

10分钟养生保健

张伟杰·教授◎主编

Ten minutes of Health Protection

● “办公室综合症”时时困扰着我们，冲破亚健康的束缚，
做健康快乐的上班族。

上班族保健法



健康家庭生活百科

采用传统中医按摩手法，轻松摆脱各种工作病症带来的烦恼。因时因地，
随手打造自己的健康身体，为你的工作加分。

中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编

圖書在版編目(CIP)數據

《上班族保健法》張偉杰主編．—北京：中醫古籍出版社，2007.7

ISBN 958-1-80171-233-0

1. 十… II. 張… III. ①養生(中) ②保健(中) ③減肥—參考資料

IV. R513.4-491

中國圖書分類法(CIP)數據(2007)第091344號



上班族保健法



責任編輯：張偉杰

封面設計：劉曉曉設計

出版發行：中醫古籍出版社

社址：北京東直門內南小街15號(100007)

印刷：北京五環印刷廠

開本：880毫米×1230毫米 1/32

印張：32

字數：1500千字

版次：2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

印數：0001-6000冊

書號：ISBN 958-1-80171-233-0

全套定價：150.00元(本冊定價：46.00元)

中醫古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7

ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

上班族保健法

张伟杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

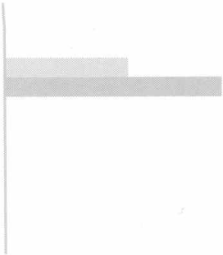
版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前言



今天,利用电脑办公的人越来越多,办公时间也越来越长。久之,很多人形成了诸如头痛、颈椎病、手腕痛、视疲劳、肠道易激综合征等一系列症状,称之为:“办公室综合征”。这些典型症状是可以
通过日常的简单按摩措施进行保健和治疗的。这本小册子就是这方面的专著,作者系从事临床治疗的职业中医师,希望您能阅读本书,并利用书中的办法来解决生活中的问题。

编者

2007年6月

目 录

第一章 上班族按摩手法	1
1. 点按穴位法	1
2. 摩法	5
3. 揉法	6
4. 推法	8
5. 拿法	11
6. 点叩法	12
7. 指甲掐法	14
8. 弹法	15
第二章 上班族按摩保健	17
一、上班族保健要诀	17
二、简易摸耳健身法	23
三、循经推拿健身法	24
四、不同部位的自我保健按摩	26
1. 头面颈项保健按摩	27
2. 上肢保健按摩	42
3. 下肢保健按摩	52
4. 胸部保健按摩	60
5. 腹部保健按摩	64

6. 腰背部保健按摩	68
------------------	----

第三章 上班族常见病保健按摩

一、感冒	75
二、落枕	76
三、颈椎病	84
四、网球肘	98
五、梨状肌综合征	101
六、腰椎间盘突出	104
七、耳鸣	112
八、失眠	115
九、减肥	121
十、消瘦	124
十一、焦虑症	126
十二、视疲劳	133
十三、胃肠神经官能症	135
十四、头痛	140
十五、牙痛	150
十六、经前期紧张综合征	151
十七、痤疮	154
十八、肠道易激综合征	157
十九、腰痛	159
二十、手腕疼痛	162
二十一、宿醉	165

第一章 上班族按摩手法

1. 点按穴位法

即用拇指、食指或中指的指端或指腹按压被按摩者体表特定穴位以治疗疾病。一般来说,拇指按压的力量大于食、中指,指端的力量又大于指腹。按压时手指固定于穴位上不动,着力向下加压,先轻后重。按压时间每穴数秒钟,以被按摩者感到酸麻胀痛为好。按压法可分为单指法和双指法二种,单指法是用拇指或中指指端按压在穴位上,多用于胸腹部和四肢部的穴位,如中脘、关元、曲池、足三里等。双指法是用两手指同时按压两个穴位,多用于头面、颈项及背腰部腧穴,如风池、迎香、肾俞等。

【手法要求】

(1)手大拇指按压法:大拇指伸出,其余四指并拢紧贴于大拇指腹,或四指成空拳,用大拇指罗纹面着力,按压穴位或局部患处。大拇指按压用力较大(如图 1-1)。

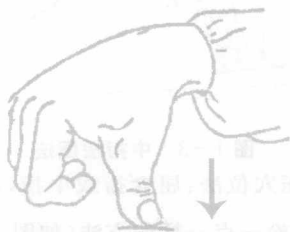


图 1-1 单拇指按压法

(2)双手大拇指按压法:双手大拇指一起按压于某一治疗部位,适用于脊柱两侧华佗夹脊穴,以及臀部、下肢等肌肉丰厚的部位(如图1-2)。



图1-2 双拇指按压法

(3)中指按压穴位法:掌指关节微屈,中指伸出,食指、无名指放在中指背上侧,大拇指前端抵住中指腹,三指如钳行夹持住中指节,以协助中指用力。前臂上抬,肘部微屈,指端垂直穴位,力透中指,在穴位上反复点按,既有节奏地一松一按一揉,用力平衡持续,逐渐增加(如图1-3)。

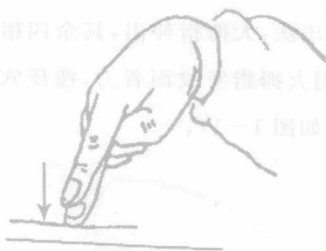


图1-3 中指按压法

(4)指端关节按压穴位法:屈食指或中指,以关节突起部点按穴位,逐渐加力,采用一松一点一揉的方法(如图1-4)。



图 1-4 指端关节按压法

(5) 硬物按压穴位法: 用硬物(牙签柄, 圆珠笔头等)按压浅表处的穴位, 采用一压一放的方法, 用力不可过大, 硬物不要太尖细, 以免刺破皮肤(如图 1-5)。

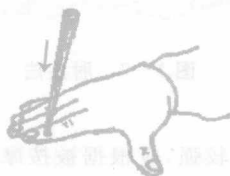


图 1-5 硬物按压法

(6) 掌按法: 用掌根、鱼际、全掌、单掌或双掌交互重叠按压在所取的部位或穴位上, 着力按压并持续数秒, 然后逐渐减轻力度, 在重复按压(如图 1-6)。



图 1-6 掌按法

(7)肘按法:肘关节屈曲,用肘关节部按压,适用于肌肉较丰厚的部位(如图1-7)。



图1-7 肘按法

【适用部位】

点按穴位法刺激比较强,应根据被按摩者的体质、年龄、病情适当的进行,重力点穴位法慎用,以感到酸、麻、胀、沉和向患部放射为佳。

点按穴位法适用于全身穴位和痛点,根据选穴的不同治疗相应的病症,如点按下肢胆囊穴治疗胆囊疾病,点按下肢承山治疗小腿痉挛,点按内关、公孙治疗心脏疾患,心悸。按法属于中等力度刺激手法,在实际应用中常和揉法结合运用,掌按法适用于全身各部,指按法适用于穴位和痛点,肘按法用于青壮年的腰背部、臀部的肌肉丰厚处。

【手法功能】

疏通经络,行气止痛,活血止痛,温中散寒。点按法力度可达肌肉深层,具有调整阴阳,疏通气血,治疗相应疾病和保健的作用。被按摩者可有酸胀、麻串、放射状感觉。

2. 摩法

摩法是指用手掌部或食指、中指、无名指指端罗纹面着力于体表治疗部位,以腕关节为中心,手臂做主动摆动,带动手腕、手指在体表治疗部位做节律性的环绕旋转运动。

【手法要求】

(1)指摩法:食指、中指、无名指罗纹面着力于治疗部位,以腕关节带动指面在体表做顺时针或逆时针的节律性的回旋运动,操作时应轻快,回转频率在每分钟 120 次左右,用力先轻后重,平稳均匀,不可用力过大(如图 1-8)。



图 1-8 指摩法

(2)掌摩法:手掌伸直,腕关节微上翘,整个手掌平放在肌体的治疗部位上,着力于掌面,上臂做回旋运动,带动手掌做顺时针或逆时针方向的按摩运动。掌摩法用力应稍重,回转频率在每分钟 100 次左右(如图 1-9)。



图 1-9 掌摩法

【适用部位】

摩法属于轻柔缓和的刺激手法,用力要轻,适合于全身各部位,特别是胸腹及肋部,具有舒肝理气、健脾和胃、消食化滞、行气活血、通便消瘀之功,常于揉法、按法、推法结合运用,治疗内科病症,消化系统疾病。

【手法功能】

行气活血,调理气机。临床上“缓摩为补、急摩为泄”,“顺摩为补、逆摩为泄”。顺时针摩腹能消食化滞,通便泄湿,治疗便秘、伤食、腹胀、腹痛。逆时针摩腹能温中补泄、调理胃肠功能。顺时针摩动宜稍快,逆时针摩动宜稍慢,以达到补、泄之效。摩法属行气类手法。

3. 揉法

揉法是用手指的尖端罗纹面着力吸定于肌体,轻轻按选定的穴位,作环形平揉的一种方法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤,手指连同皮肤及皮下组织,以穴位为中心,作一小圆形转动,不要使手指与皮肤滑动摩擦。揉法动作要连续,着力由小逐渐增大,再由大逐渐减小,均匀持续而轻柔地旋转回环。每次揉一小圆周一为1次。揉的时间以皮肤轻度淤血为度。

【手法要求】

(1)单指揉法用拇指、中指、食指、无名指的罗纹面轻按在治疗部位或穴位上,带动皮下组织一起做轻柔的小幅度的环绕运动。揉动频率每分钟在100~120次。(如图1-10)



图 1-10 单指揉法

(2) 双指揉法用中指、食指、无名指的其中两指合用，指腹罗纹面轻按在治疗部位或穴位上，带动皮下组织一起做轻柔的小幅度的环绕运动。揉动频率每分钟在 90~100 次。(如图 1-11)



图 1-11 双指揉法

(3) 三指揉法用中指、食指、无名指三指的指腹罗纹面轻按在治疗部位或穴位上，带动皮下组织一起做轻柔的小幅度的环绕运动。揉动频率每分钟在 80~90 次(如图 1-12)。



图 1-12 三指揉法

【适用部位】全身各部位，尤以腰、背、颈、肩、四肢等部位为宜。

本法要根据病情控制好力度，指揉法用力比较集中，适合于全身经穴和部位，指揉动作柔和而深沉，单指揉法常用于小儿经穴按压治疗，并指揉法常用于脊椎和颈椎部，用以治疗增生性疾病。

【手法功能】

揉法用力深透，轻柔和缓，能在肌体组织深层产生作用，具有宽胸理气、活血化瘀、通络散结、消肿止痛的功效。常用于腹痛，肋痛，便秘，泻泄，外伤红肿等。

4. 推法

推法是指用手指或手掌在穴位或体表一定走向施力(常用于经络循行路线)作单方向的推动。操作时指掌面要紧贴皮肤，稍加压力、用力均匀，速度平缓，不断地有节奏地直线推动皮肤以疏通经络。

【手法要求】

(1)拇指平推法：以大拇指罗纹面着力，在经穴或部位上进行循经络走向或沿肌纤维平行方向推进，要求肩部不要用力，上肢自然

放松,沉肩、垂肘、悬腕、手握空拳,压力均匀柔和地集中在大拇指端,缓慢地向前推动(如图 1-13)。



图 1-13 拇指平推法

(2)四指平推法:以大拇指、中指、食指、无名指四指指腹用力于一定部位和经络穴位上,四指协同做往返方向的推动,注意四指不可离开肌肤,连贯用力,往复推动(如图 1-14)。

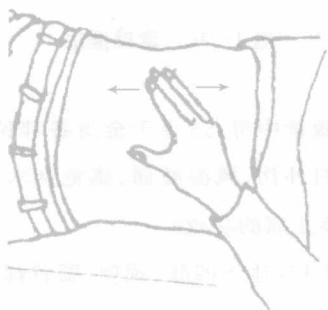


图 1-14 四指平推法

(3)掌推法:五指并拢,手掌用力紧贴在治疗部位上,做向前的直线推动,须增大压力时,用另外一只手平放在其上使双手重叠(如图 1-15)。

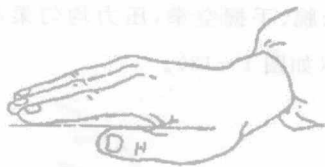


图 1-15 掌推法

(4)掌跟推法:用掌根部的关节着力于治疗部位上,并向前做有力的推动,同时大小鱼际的肌纤维用力夹紧,做单方向的推动。推动时要连贯有节奏,不可用力不匀或过猛(如图 1-16)。

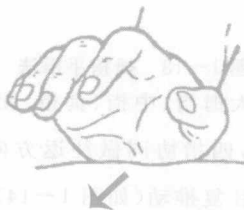


图 1-16 掌跟推法

【适用部位】

大拇指推法刺激量中等,适合于全身各部位,常用来治疗小腹痉挛疼痛、劳损、陈旧外伤、风湿酸痛、感觉麻木;有疏通经络、理筋活血、消瘀散结、解痉止痛的功效。

四指推法较为柔和,适于四肢、颈项、腰背部,手法可轻可重,四指与肌体的接触面积、刺激的力度也可大可小,有活血、散瘀、止痛的功效。

掌推法适用于身体较大的部位,如腰背、胸腹、臀部、肋部,可以舒肝理气、健脾和胃、理筋活血,常用来治疗肝胆疾患,消化系统疾病,解除胸腹胀痛等症状。

掌跟推法适用于腰背以及四肢部位的劳损,是刺激量较强用力

较大的一种手法,也可用来解除胸腹部病症,治疗久病久痹、风湿麻木。

【手法功能】

推法能增强肌肉的兴奋性,促进血液循环。作用于体表可有温经通络,活血化瘀,健脾和胃、理气温中,温经散寒的功效。

5. 拿法

拿法以单手或双手的拇指与余四指对合呈钳形,施以夹力提拿于施治部位。施力时向上提拎,一紧一松、一提一放地提拿。对合施力时应对称,由轻而重,边提拿边连续地旋转移动,将拿于指中的肌肉逐渐挤捏松脱。注意拿法的着力点在指腹。

【手法要求】

用大拇指和其余手指对捏住治疗部位的肌肉或筋脉,将其向上提起,稍停再放开,力度可根据病情来掌握,速度也不宜太快,一拿一放要连贯柔和,以提拿时有酸胀微痛、放松后有舒适感觉为度。注意指端用力不可内叩,不可用指甲夹肌肉,不可忽然用力或过于用力夹持肌筋,造成损伤,可以在提拿后进行适度的轻揉。

【适用部位】

拿法适用于四肢、颈、肩、腹部、头面,三指提拿常用于治疗肩颈部,如肩颈穴,腋前肌筋和腋后肌筋,头后的风池穴。上臂肌肉也用三指提拿法,具有舒风痛络、解除痉挛的效用。

五指拿法常用于面积较大、肌肉丰厚的部位,如大腿、小腿肚,有解痉止挛、舒筋和血、解除疲劳的作用。

对于腹部肌肉的提拿,常采用将肌肉提起后轻轻抖动几下,然后再放开,重复操作的手法。有疏通经络、调和气血、解表散寒的作用(如图 1-17)。