

图解自我按摩丛书

内科常见病 自我按摩

王承明 王 红 主编



自我按摩是人体健康长寿的重要秘诀
解除病痛自助自疗方法简单易学
不受时间、地点、场合限制随时保健
坚持经常刺激反射区、穴位疗效显著
对感冒、支气管炎、高血压、冠心病、
胃病、胃下垂、糖尿病等效果更加明显

R25-64
W134:1

R25-64
W134:1

图解自我按摩丛书

内科常见病自我按摩

主编 王承明 王 红

编者 王承明 王 红

曲克爽 夏 秋

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

内科常见病自我按摩/王承明等主编.

—大连:大连出版社,2000.9

(图解自我按摩丛书)

ISBN 7-80612-798-4

I. 内… II. 王… III. 内科—常见病—按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51052 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连天正华延彩色印刷有限公司印刷 新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:80 千字 印张:4 插页:2

印数:1-8000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:任雪芹

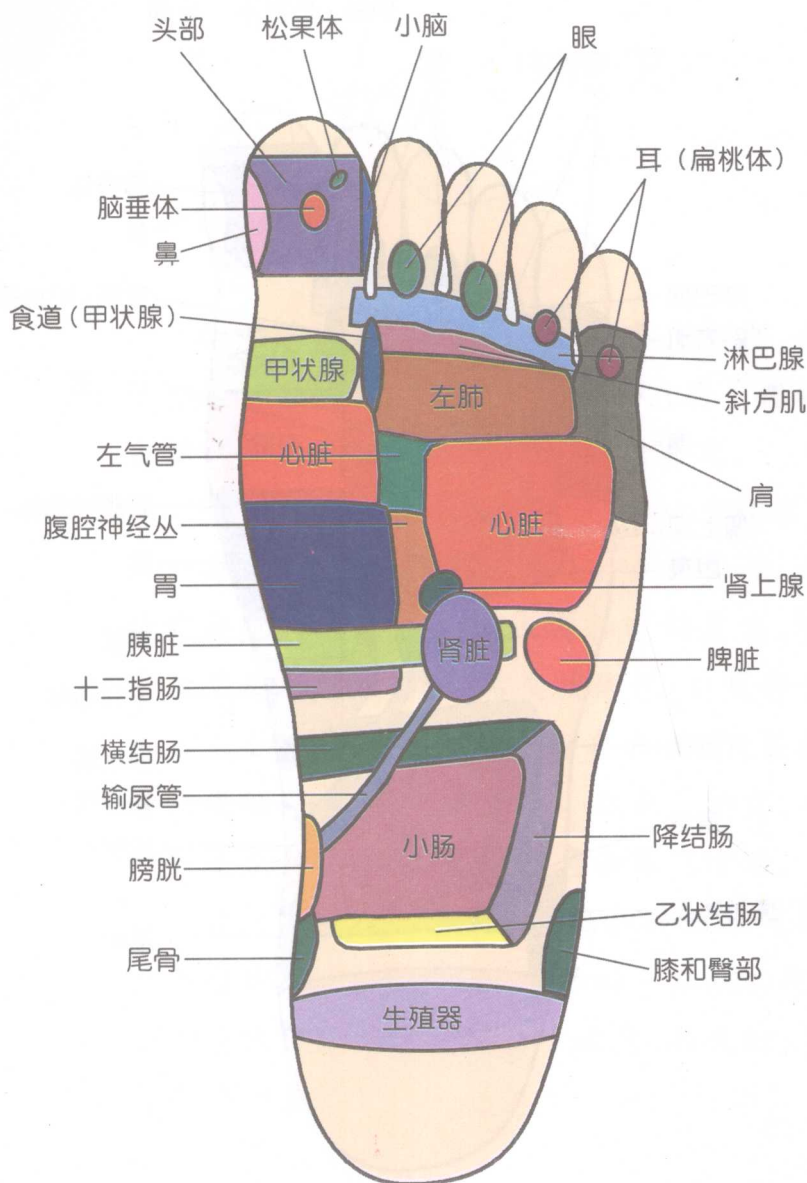
责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

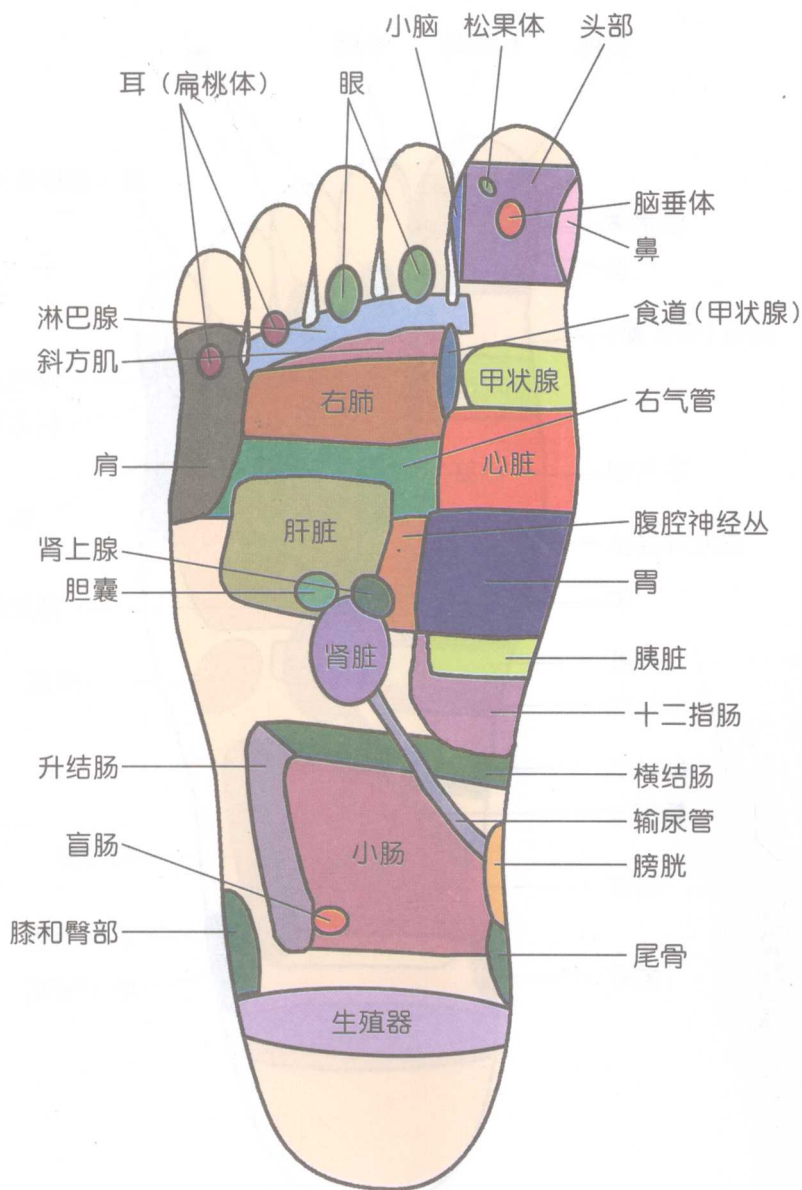
版式设计:白雪

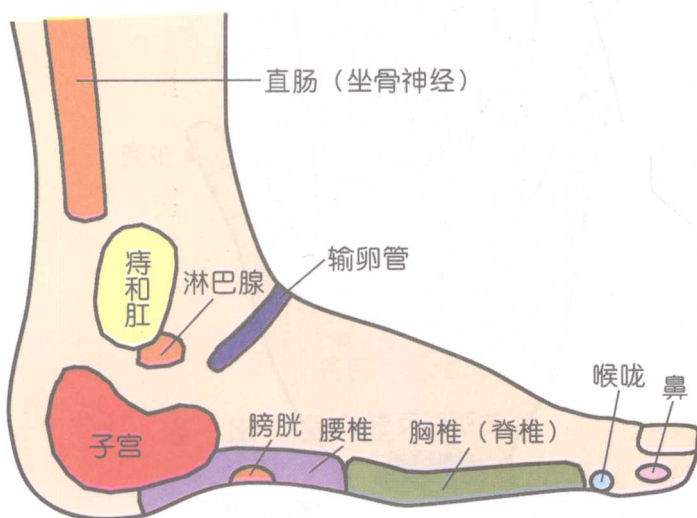
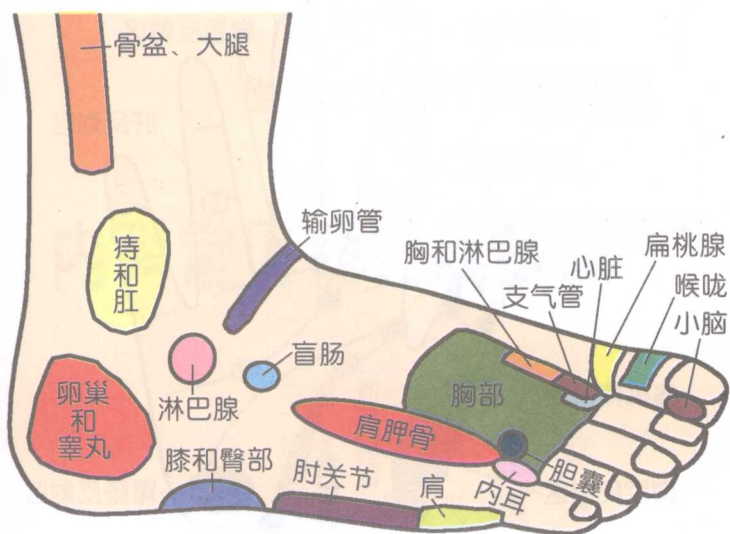
定价:9.00 元

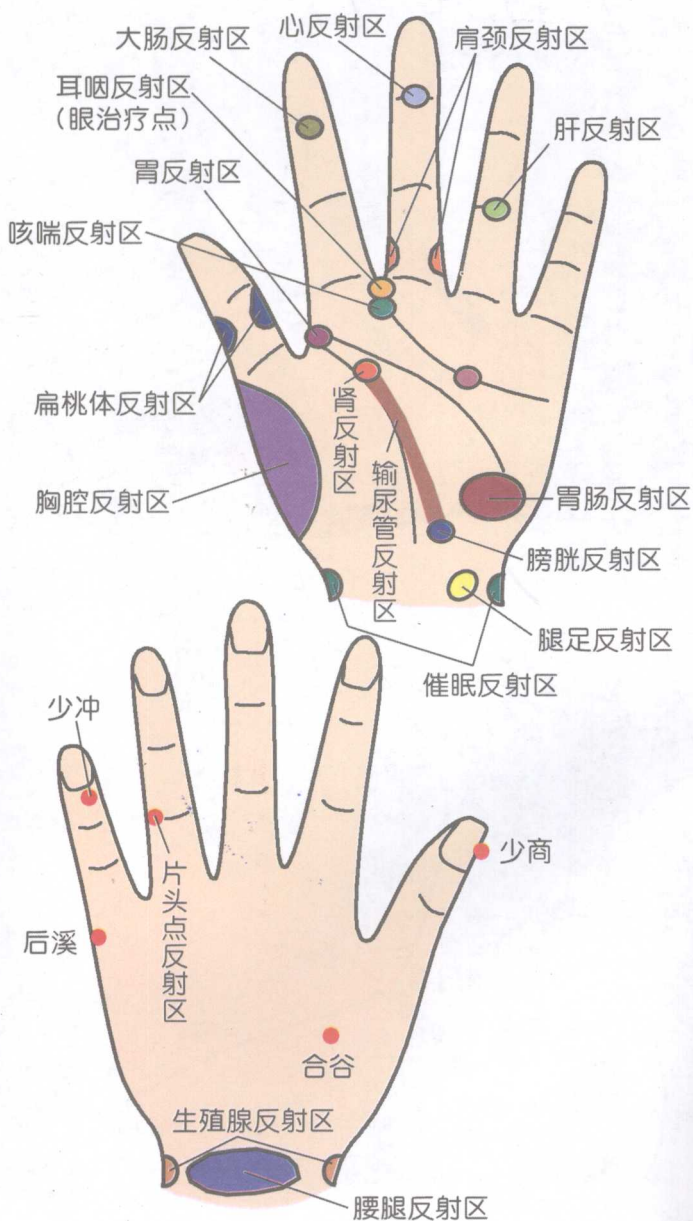
左脚反射区



右脚反射区







目 录

感冒	1
支气管炎(咳嗽)	7
哮喘	11
高血压病	16
冠心病(心绞痛)	21
胃痛(附伤食)	27
胃肠神经官能症	33
呕吐	38
胃下垂	43
腹泻	49
便秘及腹胀	54
慢性迁延性肝炎	59
慢性胆囊炎	64
胆绞痛(胆结石)	68
糖尿病	74

甲状腺机能亢进症	79
泌尿系结石	85
肾盂肾炎	92
尿潴留	98
尿失禁及遗尿	104
前列腺炎和前列腺肥大	110
腹部手术后肠粘连	117

7	(寒邪) 炎督尸支
11	脚邪
16	麻丑血高
18	(寒邪心) 麻小尿
22	(食积胃) 麻胃
33	麻肺胃炎肺弱胃
38	扭邪
43	垂不胃
49	胃弱
54	邪弱火弱胃
59	炎肺肝弱五弱胃
60	炎肺胆肝弱
80	(百脉阻) 麻寒胆
47	麻胆弱

感 冒

感冒又称“伤风”，是由病毒或细菌引起的上呼吸道炎症，是最常见的疾病之一。临床上极为多见，一年四季均可发病，尤以人体抵抗能力低下以及冬、春季气候多变时发病较多。症状初起有咽痒、鼻塞、流清涕、打喷嚏，继而会出现咽痛、咳嗽等及全身症状，如头痛、头昏、发热和全身酸痛、乏力、纳差等症。自我按摩治疗感冒有良好的疗效，尤以发病初期疗效更为显著，坚持自我保健按摩可增强体质，预防感冒。

【自我按摩常用穴和反射区】

迎香:在鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中取穴。(图 1)

太阳:眼外角向后一寸。(拇指指关节之横宽为 1 寸。(见图 2)(图 1)

印堂:两眉头连线的中点。(图 1)

风池:在颈后,当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中取穴,即颈后两股大筋根部凹陷处。(图 1)

足三里:胫骨前嵴外一横指。(拇、食、中三指并拢置于小腿正前面,用力自下而上推行,近膝处有挡手感,即为胫骨前嵴、胫骨高点。)(图 3)

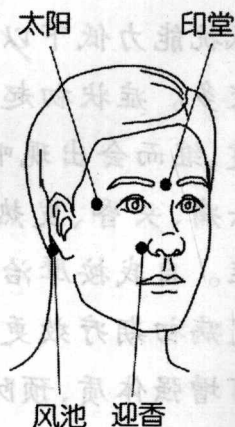


图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

胸腔反射区:位于双手手掌大鱼际外缘

掌侧,上起自大拇指第一指节横纹线,下行至手腕部,是手部病理穴位中最大的穴区。

(图 4)

喉与气管反射区:双脚脚背第一、第二跖骨关节处。(图 5)

【自我按摩方法】

1.两手微握拳,用屈曲的拇指指背,平贴在鼻梁的两侧,然后,做上至鼻根下至迎香穴处的往返推擦动作,两手同时操作 20~30 次。(图 6)

2.两手食、中、无名指并拢,用三指的指面部分,从印堂穴推向太阳穴 20~30 遍。(图 7)

3.取坐位,用两手中指的指端揉按风池、足三里穴 100~200 次。

4.两手五指略张开如梳,屈曲成“鹰爪状”,用十指的尖端叩压在前头部,力量深入皮下,自前头部向后头部梳推,如此操作 10

~20 次。(图 8)

5. 双手胸腔区相对, 互相摩擦, 以感到双手穴区均已发热发火为度。

6. 揉按双脚喉与气管反射区 100 ~ 200 次。



图 6



图 7

用以上手法治疗感冒, 每日可行 2 ~ 3 次。必要时可加外用药物于按摩处, 如: 清凉

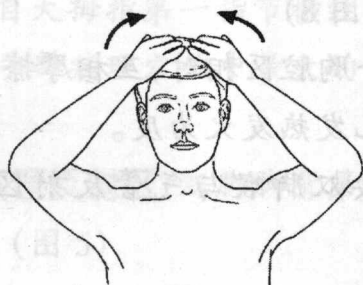


图 8

油、风油精之类,既可增强疗效,又可避免擦破皮肤。若病情严重,则应配合内服药治疗。平时注意保暖,防止受凉,病时多饮开水,注意休息。



支气管炎(咳嗽)

支气管炎有急、慢性之分。急性支气管炎是由于病毒、细菌感染及烟尘化学性刺激气管黏膜而引起；慢性支气管炎可由急性支气管炎转化而成，也可因支气管哮喘、支气管扩张等疾病所致。急、慢性支气管炎通常以咳嗽、喉痒及痰多为主症。自我按摩能宣降肺气、祛风化痰。

【自我按摩常用穴和反射区】

尺泽：微屈肘，在肘横纹上，肱二头肌腱的桡侧缘。(肘横纹中点稍偏外侧)(图9)

鱼际：仰掌，在第一掌指关节后，掌骨中

点,赤白肉际处取穴。(图 9)

膻中:两乳头之中间,胸骨正中线上。
(平第四肋间隙)(图 10)

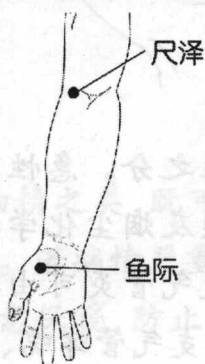


图 9

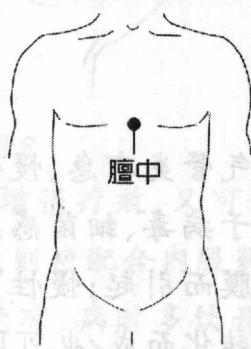


图 10

咳喘反射区:位于双手掌食、中指中线向下延伸至第一条手纹线交叉处。(图 11)

肺及支气管反射区:在双脚第二、三、四、五趾根部的后方,其反射区在同侧脚上。

(图 12)