

袖珍

XIUZHENBEIYAONU
ANMOCAISETUPU

背腰部

按摩彩色图谱

贝永顺 方小玲 编著

福建科学技术出版社

目录

目 录

健肾固腰

- 1 滋阴补肾治腰酸
- 7 益气补肾强腰脊
- 12 温阳补肾治阳痿
- 18 补益肾气调月经

舒筋通络

- 23 急性腰肌扭伤
- 29 慢性腰肌劳损
- 35 腰椎后关节紊乱症
- 41 骶髂关节急性扭伤
- 46 臀上皮神经损伤
- 52 棘上韧带损伤
- 57 骶腰韧带损伤

64 犁状肌综合征

71 第三腰椎横突综合征

78 臀筋膜劳损

宽胸理气

84 胸部屏伤

91 上背部疼痛

97 肋软骨炎

104 肋间神经痛

110 慢性支气管炎

益肾壮骨

115 腰椎骶化

119 腰椎间盘突出症

125 退行性脊柱炎

131 强直性脊椎炎

- 138 腰椎椎管狭窄症
- 144 颈型颈椎病
- 151 神经根型颈椎病
- 158 脊髓型颈椎病
- 166 椎动脉型颈椎病
- 174 交感型颈椎病
- 180 肩关节周围炎
- 186 老年性骨质疏松症
- 194 隐性脊椎裂

滋阴补肾治腰酸

肾阴亏虚是肾虚腰痛的重要原因之一，常由于房事不节、劳倦过度、或久病之后真阴耗伤所致。患者表现为腰酸腿软、头昏耳鸣、形体虚弱、少寐健忘或多梦遗精等。按摩具有滋养肾阴、固肾强腰的作用，能有效地缓解症状。

取穴：肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸）、气海俞（第三腰椎棘突下旁开1.5寸）（图1）；太溪（内踝与跟腱之间凹陷中）（图2）；涌泉（足底心足趾跖屈凹陷处）（图3）。

*本书中的“寸”是指中医针灸学上的“同身寸”。

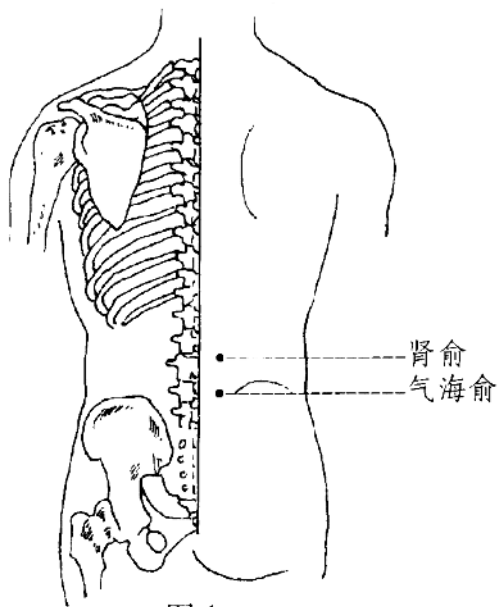


图 1

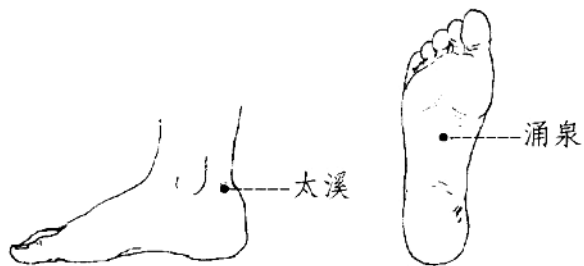
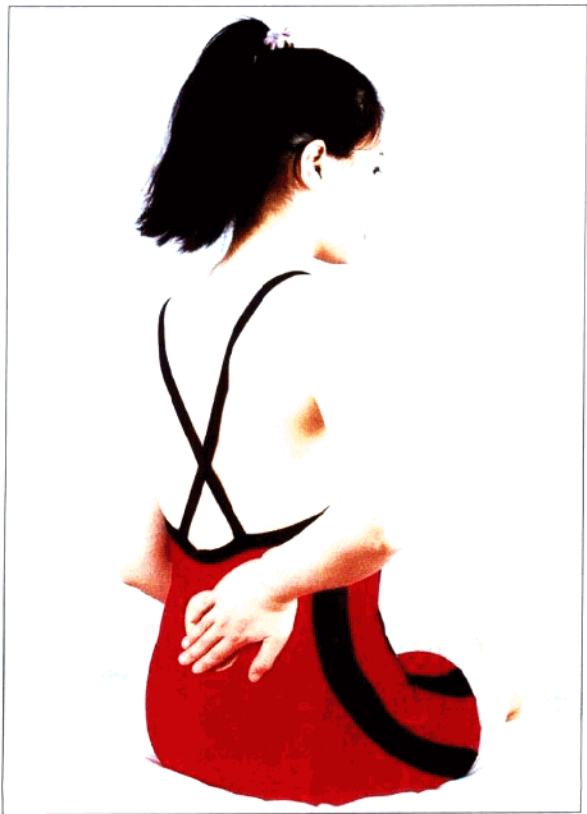


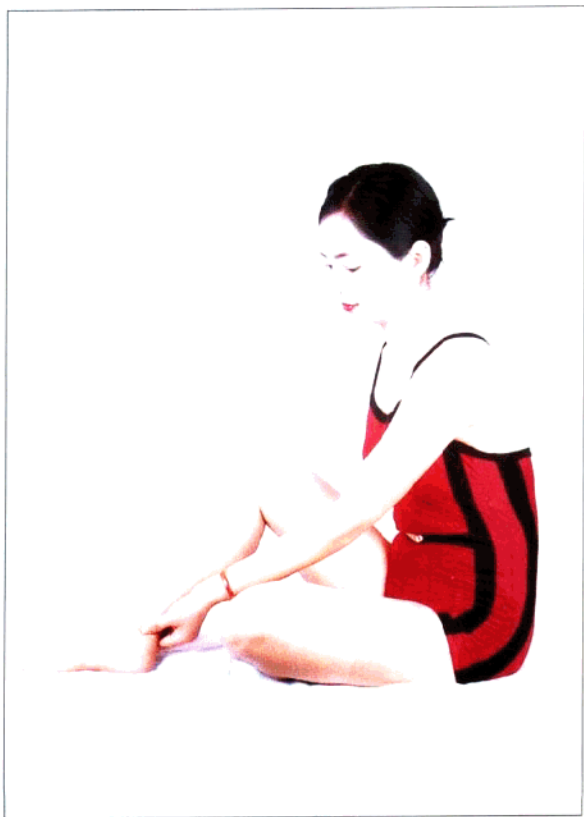
图 2

图 3

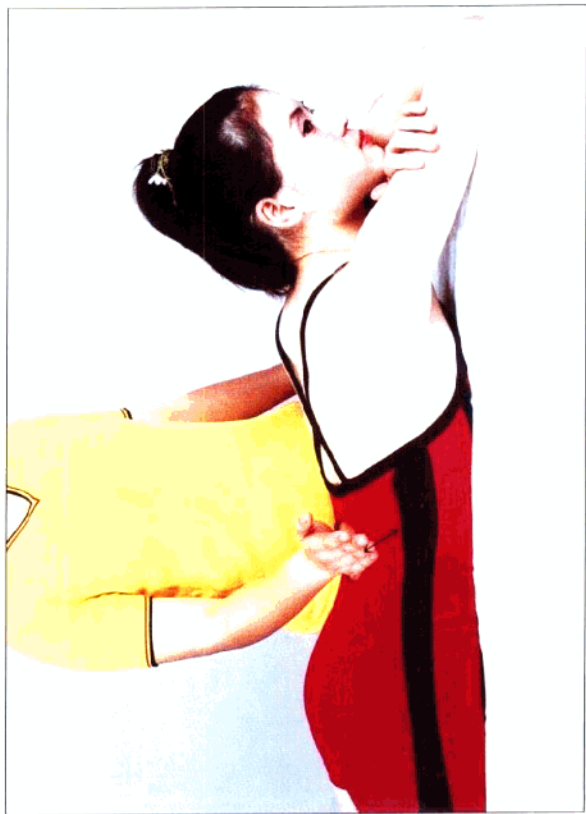


手法：

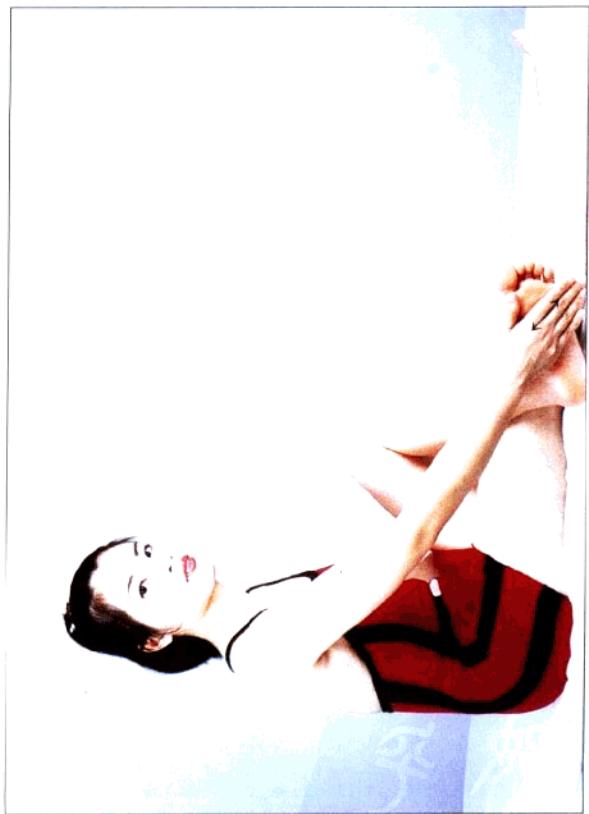
1. 手掌按揉肾俞、气海俞穴各3分钟。



2. 拇指按太溪穴 3 分钟。



3. 小鱼际按摩腰部, 局部潮红发热为度。



4. 手掌擦涌泉穴 2 分钟。

益气补肾强腰脊

劳力过度，或久病伤气等，均可导致肾气不足、腰失所养而致腰酸。患者除表现为腰脊酸软外，多有夜尿频多而清、听力减退、动则气短、滑精早泄等症状。按摩对此类腰酸、尿频等有较好的缓解和控制作用。

取穴：关元俞（第五腰椎棘突下旁开1.5寸）、志室（第二腰椎棘突下旁开3寸）、腰夹脊（各腰椎棘突下旁开0.5寸）（图4）；足三里（膝下3寸、胫骨前嵴外一横指处）（图5）。

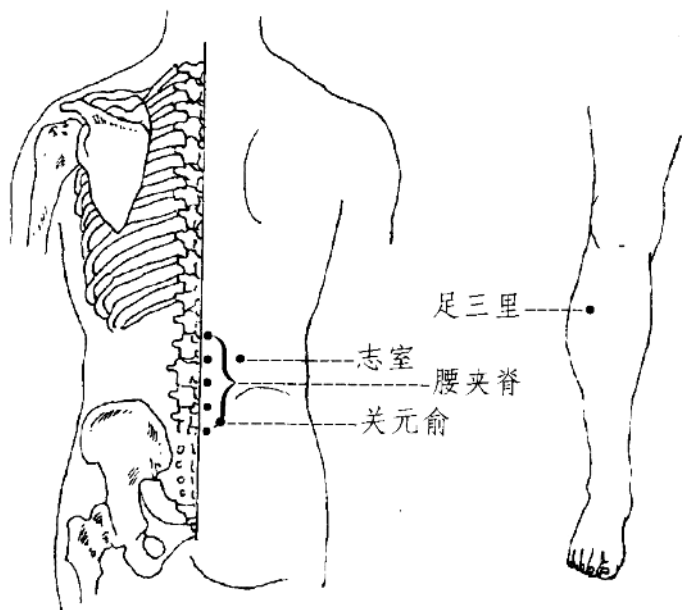


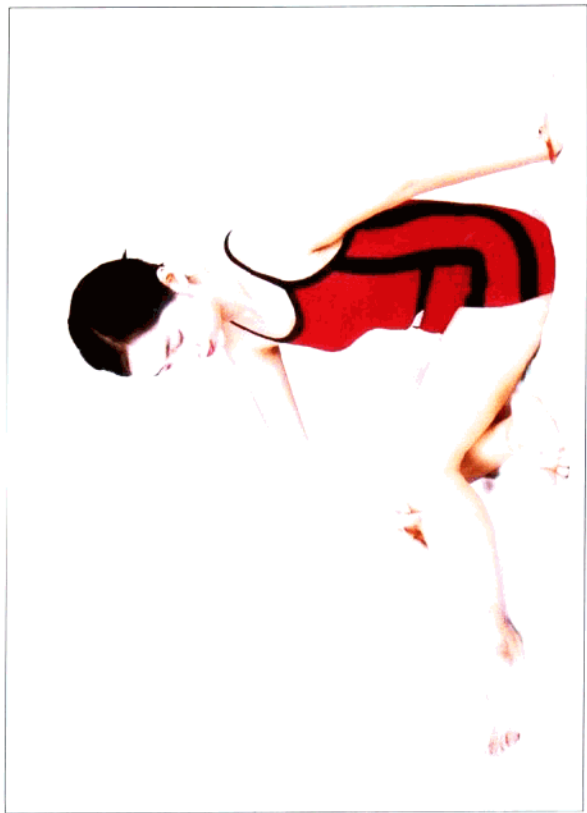
图 4

图 5

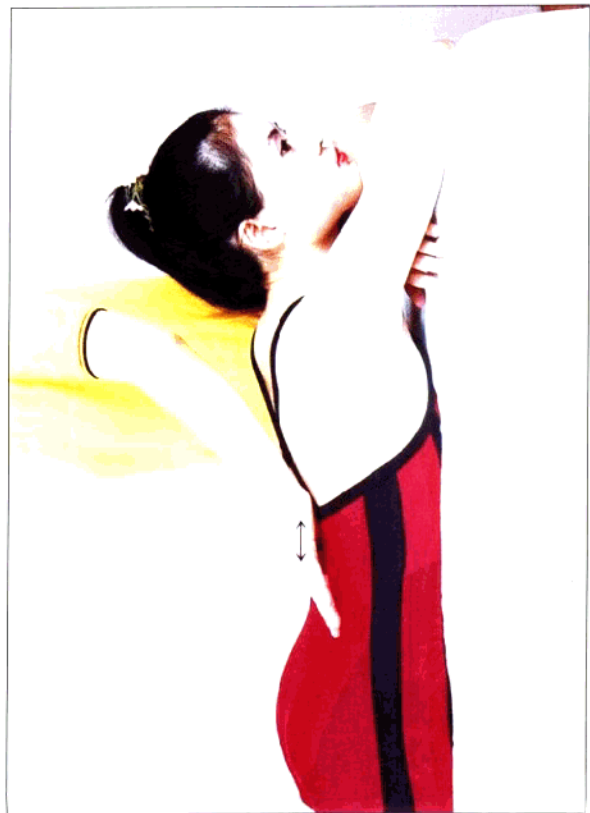


手法：

1. 双手手掌摩关元俞、志室穴各3分钟。



2. 拇指揉足三里穴 3 分钟。



3. 医者用大鱼际直擦腰夹脊穴 2~3 分钟。

温阳补肾治阳痿

肾阳虚衰、宗阳不振是引起阳痿的重要原因之一。除阳痿主症外，患者常有头目昏眩、精神萎靡、面色觥白、腰膝酸软等症状。按摩能起一定的辅助治疗作用。

取穴：肾俞、命门（第二腰椎棘突下）、志室、八髎（骶骨上8个骶后孔处）（图6）。

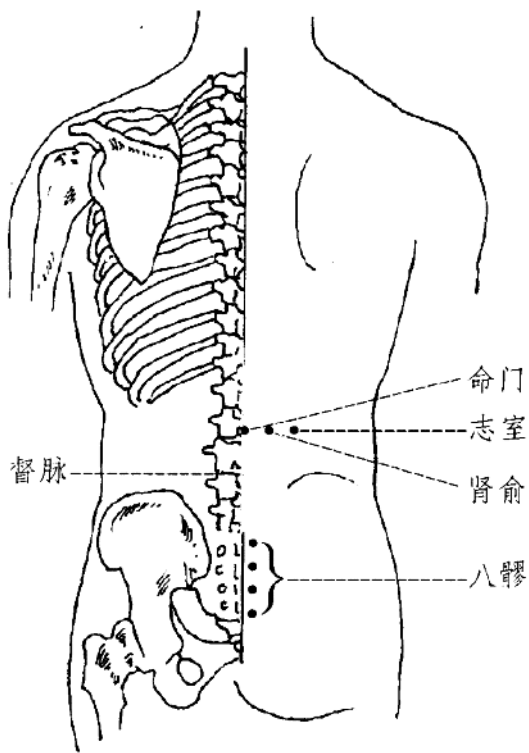


图 6