

东 方 保 健 系 列

主 编：金义成
副主编：王 蓓

图解 家庭 按摩 治疗

外科病

WAIKEBING



上海遠東出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·外科病

主 编 金义成

副主编 王 蓓

上海远东出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·外科病

主 编 / 金义成

副主编 / 王 蓓

责任编辑 / 严一平

封面设计 / 汤智勇

版式设计 / 李芽高

责任出版 / 李 昕

责任校对 / 周立宪

出 版 / 上海远东出版社

(2009336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版 / 华东电力试验研究院印刷厂

刷 / 上海望新印刷厂

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2000 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 12 月第 1 次

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 121 千字

印 张 / 5.75

印 数 / 1 - 8000

ISBN7-80661-245-9

R·29 定价:6.50 元

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭按摩治疗, 外科病/王蓓编著. —上海: 上海远东出版社, 2000

(东方保健系列/金义成主编)

ISBN 7-80661-245-9

I. 图... II. 王... III. 外科-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 73826 号

主 编 金义成

副主编 王 蓓

编 委 (按姓氏笔画排列)

马慧筠 王 蓓 孙武权

李征宇 杨雪静 陈志伟

金义成 郑 莉 潘云华

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示：真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，而 75% 的人处于一种似病非病，介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康的生活方式，提高家庭生活的质量，使自己真正健康，充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪，应该善待生命，善待自己，善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

目 录

一、脑震荡后遗症	(1)
二、胆绞痛	(8)
三、肾绞痛	(17)
四、麻痹性肠梗阻	(25)
五、肠痈	(30)
六、慢性尿路感染	(35)
七、癃闭(尿潴留)	(42)
八、尿路结石	(52)
九、前列腺炎	(57)
十、前列腺肥大	(65)
十一、急性乳腺炎	(71)
十二、乳腺小叶增生症	(77)
十三、经行乳胀	(83)
十四、子宫脱垂	(88)
十五、痔疮	(93)
十六、丹毒	(97)
十七、荨麻疹	(102)
十八、冻疮	(107)
十九、斑秃	(114)

二十、雀斑	(121)
二十一、黄褐斑	(125)
二十二、痤疮	(130)
二十三、瘢痕	(135)
二十四、腱鞘囊肿	(138)
二十五、先天性巨结肠	(140)
二十六、蛔虫团性肠梗阻	(143)
二十七、脱肛	(148)
二十八、疝气	(154)
二十九、鞘膜积液	(157)
三十、小儿肌性斜颈	(161)
三十一、小儿桡骨头半脱位	(164)
三十二、脊柱侧弯	(166)
三十三、髋关节滑囊炎	(169)
三十四、臀肌挛缩	(172)

一、脑震荡后遗症

脑震荡是指头部遭受暴力打击之后出现短暂时间的中枢神经功能障碍,轻症仅表现为一时性神志丧失,重者昏迷半小时而醒。脑震荡清醒之后,常有头痛眩晕、呕恶纳呆、昏沉嗜睡、四肢乏力等后遗症状。

中医根据脑震荡后遗症的不同表现把本病列为“头痛”或“眩晕”的范畴。

[病 因]

本病主要是头部遭受暴力之后出现短暂的中枢神经功能障碍。脑震荡是轻度的脑损伤,仅是脑组织受震荡,而无明显组织结构的改变。

[临床表现]

(一) 有头部外伤史,出现短暂昏迷,一般不超过半小时。

(二) 患者表现脉搏减慢,呼吸表浅。

(三) 清醒后有头痛眩晕、视力减退、耳鸣耳聋、恶心呕吐、食欲不振、昏沉嗜睡、周身乏力等后遗症状。

(四) 多不能记忆损伤前后的事情。

(五) 患者额部、颞部、枕部常有明显压痛,颈部肌肉僵硬,上颈椎有时可发现棘突偏歪、横突凹凸不平、椎旁压痛等颈椎错位体征。

(六) 神经系统检查无异常改变,脑脊液检查正常,体温、脉搏、血压改变亦不明显。X线检查一般无明显异常。

[按摩法]

(一) 经穴按摩

1. 按揉印堂穴 以拇指偏峰或螺纹面附着于眉头连线之中点印堂穴揉1分钟,以感酸胀为度(图1-1)。

2. 揉太阳穴 以两手拇、食指指端或螺纹面揉动眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中的两侧太阳穴约2分钟,以感酸胀为度(图1-1)。

3. 揉百会穴 以两手拇、食或中指指端或螺纹面揉动后发际直上7寸的百会穴约2分钟,以感酸胀为度(图1-2)。

4. 揉头维穴 以拇指、食指或中指指端或螺纹面揉额角发际直上0.5寸的头维穴约1分钟,以感酸胀为度(图1-1)。

5. 扫散颞部 以拇指偏峰着力推擦颞部,再用四指端用力推擦枕部共5遍(图1-3)。

6. 按揉翳风穴 以拇指指端或螺纹面按压揉动乳突前下方,平耳垂下缘的凹陷中的翳风穴约2分钟,以感酸胀为度(图1-1)。

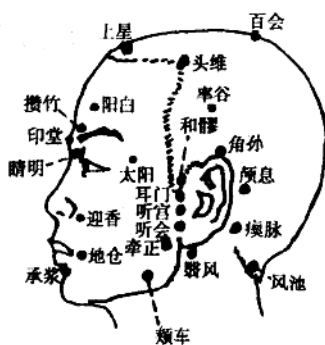


图1-1 印堂等穴



图1-2 百会穴



图1-3 扫散颞部

7. 叩头 双手十指分开并微屈,用十指指端着力叩击头痛部位,或将五指指端捏拢以指端用力叩击,约3分钟(图1-4)。



图1-4 叩头

8. 按揉项背部 用拇指在项背部两侧肌肉处来回按揉2分钟,以感酸胀为度(参见图1-5)。

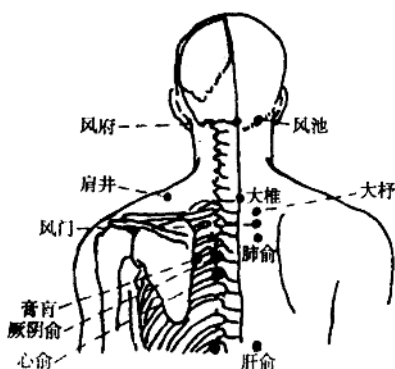


图1-5 项背部

9. 拿风池穴 以拇指与食、中指指端着力对称用力拿捏项后大筋外侧枕骨粗隆直下与乳突间凹陷处的风池穴约15次,以感酸胀为度(图1-6)。



图1-6 拿风池穴

10. 拿颈肌 以拇指与食、中指指端着力对称用力拿捏颈部两侧肌肉约15次,以感酸胀为度。

11. 拿肩井穴 以拇指与食、中指指端着力分别对称用力拿捏两侧大椎穴与肩峰连线中点的肩井穴约 15 次,以感酸胀为度(图 1-5)。

12. 按揉人迎穴 用拇指在患者喉结旁开 1.5 寸,胸锁乳突肌前缘的人迎穴按揉约 2 分钟,以感酸胀为度(图 1-7)。

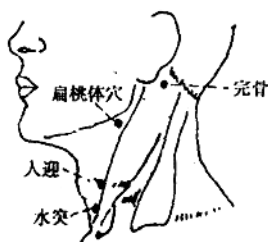


图 1-7 人迎穴

(二) 耳穴按摩

按压耳部穴④皮质下、②神门、④心、⑥肝、⑫枕、⑬颞、⑩内分泌、⑦上耳根、②交感(图 1-8)。

用王不留行籽按压以上耳穴,每次共 5 分钟,每日 4 次。

(三) 足底按摩

按压足底穴位⑦肾上腺、①肾脏、②输尿管、③膀胱、②三叉神经、②头(脑)、②脑干、小脑(图 1-9)。

以上穴位每次按压 3~5 分钟,每日 3~4 次。

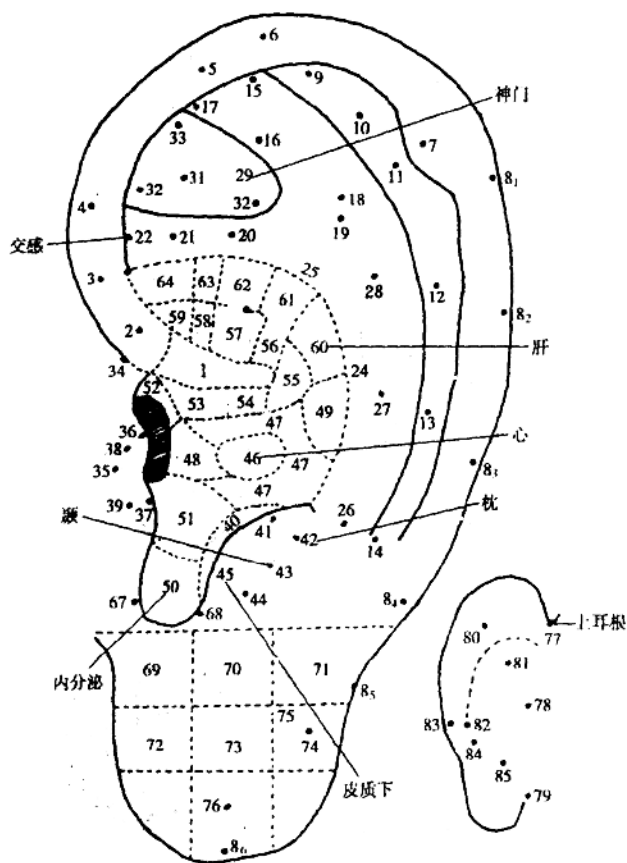


图 1-8 耳穴分布图

[注意事项]

- (一) 适当卧床休息。
- (二) 可配合用针灸及药物止痛、镇静。
- (三) 应严密观察颅内有无其他病变。

二、胆绞痛

胆绞痛为胆道管壁痉挛、急性膨胀引起的疼痛,表现为骤然右上腹或中上腹的阵发性绞痛,多发生在胆囊炎、胆石症和胆道蛔虫症急性发作期,是常见的急腹症之一。临床多发于中年以上,女性多于男性。

中医学虽无胆绞痛的明确记载,但对类似的症状却有记述。如《灵枢·胀论篇》:“胆胀者,胁下痛胀,口中苦,善太息。”《伤寒论·辨太阳病脉证并治下》描述“结胸”证时指出:心下部坚硬胀满,疼痛,拒按、气短等。这些症状描述与胆绞痛颇为相似,为胆绞痛的按摩治疗和科研提供了可贵的文献资料。

〔病 因〕

本病的病因主要有情志抑郁、胆汁郁滞、湿热内蕴、胆道蛔虫等因素。肝与胆相表里,内藏胆汁,其脉络于肝。情志抑郁或暴怒伤肝则肝气郁结,肝失条达,气阻络痹,横逆犯胆;或胆汁郁滞,胆火内蕴,煎熬成石;或恣食肥甘,湿热内蕴,阻滞胆道;或蛔虫误入胆道,脉络不通均可引发本病。

〔临床表现〕

(一) 肝气郁结

右上腹或中上腹以胀痛为主,甚则绞痛,痛无定处,每因情志变动而增减,胸闷不舒,饮食减少,暖气频作,苔薄,脉弦。