

常见病按摩技巧丛书

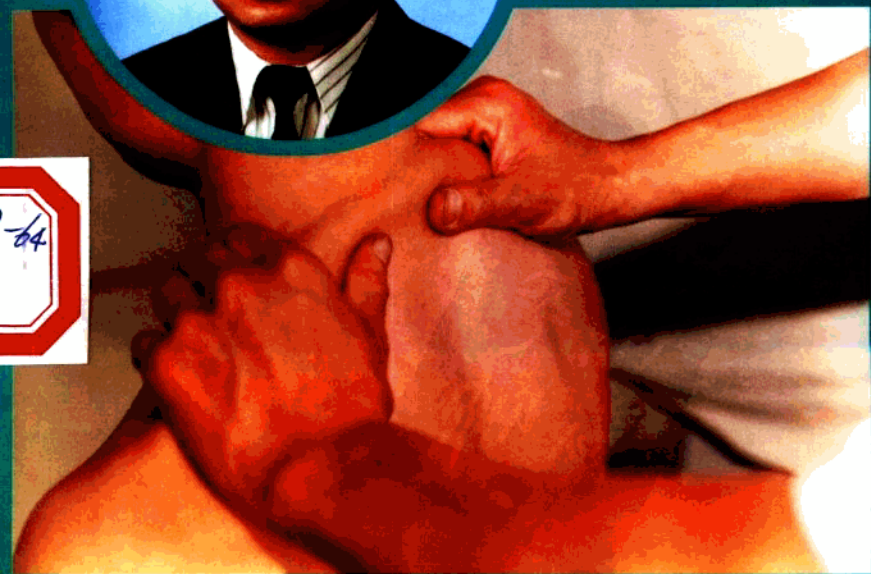
五官科常见病按摩

图解



● 陶冶 主编

● 黑龙江科学技术出版社



常见病按摩技巧丛书

五官科常见病按摩图解

主 编 陶 冶

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 陈建国
封面设计 洪 冰 秉 顺
版式设计 关士军

常见病按摩技巧丛书
五官科常见病按摩图解

WUGUANKE CHANGJIANBING ANMO TUJIE

主 编 陶 治

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)
印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂
发 行 新华书店北京发行所
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 5
字 数 100 000
版 次 1998 年 12 月第 1 版·1998 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1 - 4 000
书 号 ISBN 7-5388-3397-8/R·717
定 价 8.50 元

编 委 会

主 编 陶 冶

副主编 孙剑文 张海鸥 樊宝华

编 委 (以姓氏笔画为序)

王晓丹 孙大庚 刘 丽

邢国平 曲 龙 张晓宁

张晓昀 赵 琢 赵子成

陶莎莉

绘 图 史俊伟

前 言

按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产之一。是人们在长期同疾病作斗争的实践中,逐步总结和发展起来的一种外治法,即手法治疗疾病的一种医疗康复方法。这种疗法对五官科的很多疾病,也颇有疗效。大多数手法是直接在颜面部进行操作,既方便,疗效又可靠,只要手法轻重适宜,是没有什么危险和副作用的。这也是我们主要研究的课题和今后发展的方向。

中医手法按摩用来防病治病,保健强身,这在中国由来已久,主要因其有手法简便,疗效显著,好学易懂等特点,所以一直深受广大患者的欢迎和厚爱。本书以图为主,辅以手法文字的说明,这样便于读者学习和练习手法。同时介绍了一些中医基础理论、常用手法、主要穴位和注意事项。在常见病治疗中,重点介绍了手法按摩治疗的技巧,简要地介绍了中、西医理论和诊断、鉴别诊断及一些行之有效的中成药、中草药、秘验方、偏方食疗及生活起居调理等方法。

《五官科常见病按摩图解》一书,内容丰富,图文并茂,简明易懂。书中既注重了科学性,又有一定的实用性。因此,比较适合基层医务人员、业余爱好者及患者自学参考之用。

作者

· 1998年5月8日

目 录

第一章 按摩治疗五官科病的特点·····	(1)
一、经济简便·····	(1)
二、疗效显著·····	(2)
三、治疗方便·····	(3)
四、防病治病·····	(4)
五、好学易懂·····	(4)
第二章 按摩治疗五官科病的作用·····	(5)
一、通经活络·····	(5)
二、活血化瘀·····	(6)
三、强身健体·····	(7)
第三章 按摩治疗五官科病的中医理论·····	(9)
一、经络学说·····	(9)
二、常用穴位及主治作用·····	(14)
三、常用手法及操作要领·····	(30)
第四章 按摩治疗五官科病的注意事项·····	(40)
第五章 常见病的手法治疗·····	(42)
一、近视眼·····	(42)
二、老花眼·····	(53)

三、上睑下垂	(62)
四、泡性结膜炎	(69)
五、中心性浆液性脉络膜视网膜病变	(77)
六、慢性鼻炎	(89)
七、牙痛	(99)
八、慢性咽炎	(107)
九、耳聋耳鸣	(116)
十、梅核气	(128)
十一、美尼尔氏病	(139)

第一章 按摩治疗五官科病的特点

按摩又称“推拿”。是我国传统医学的重要组成部分。按摩疗法是古代劳动人民在长期的劳动、生活与与疾病作斗争的过程中，逐步认识和发展起来的一门医疗科学技术。按摩疗法内容丰富，疗效可靠，安全无副作用，同时还具有防病和治病两者兼备的特点。对五官科的常见病、多发病及一些疑难病，有较好的治疗作用。

按摩疗法是通过医生或自己的一双手来治疗疾病的，但就按摩本身来说，它的操作原理和方法都不是太深奥的，也不是高不可攀的。除了专业人员外，只要是对这种治疗方法感兴趣的人，都可以参照本书学习和练习，只要认真去操作，就一定会有收获。

根据临床经验和体会，五官科疾病按摩的特点有以下几个方面：

一、经济简便

按摩疗法是利用医生或自己的一双手或借助一定的按摩工具，通过各种特定的手法来刺激人身体的

特定部位或穴位,来达到治疗疾病的目的。其主要特点是不用吃药打针,也不受任何医疗设备条件的限制,只要通过手法刺激一定的穴位,就能调整人体的经络和经气,使人体的阴阳平衡,气血通畅。这种治疗方法不需要特殊的设备,方法简单实用,这同其他医疗方法相比较,按摩疗法确实是经济简便。

二、疗效显著

按摩疗法对五官科疾病的治疗和保健康复,均有一定的治疗效果。尤其对一些慢性病、多发病,通过长期按摩都有较好的作用。如青少年的近视眼,中老年人的老花眼,慢性鼻炎等疾病,通过中西药物治疗均不理想,采用按摩点穴后,大部分病症可以改善或明显好转,其疗效胜过其他疗法。本人曾收治一位20余岁女青年,患有严重的近视眼,高达2000度之多,配的眼镜只能达到1500度,即使戴上眼镜后,工作、学习也很不方便。经20余次治疗后,视力较前恢复300~400度左右,这样戴眼镜视力基本接近正常。患者自述现在走路上班均不感困难了。这个病例说明按摩对一些顽固性疾病,也会有一定的疗效。这也证明了按摩疗法的疗效确实显著而又可靠。

三、治疗方便

按摩疗法主要是通过手来治疗疾病，不需要太多的器械和设备，因此能广泛地应用于任何场所和地点。在针对每一个患者的治疗中，医生应根据病情来采取相应的手法和选用一定的穴位，这样即可收到立竿见影的效果。即使不是医生，只要掌握一定的医疗常识，对一些五官科疾病进行按摩，也不会出现危险。现在中小学生由于用眼过度引起视疲劳，而患假性近视和近视的学生日渐增多，很多学生都戴上了眼镜。各种治疗近视眼的药物和理疗品也应运而生，这些药品或理疗品有一部分还有副作用，疗效不甚理想。让学生自己在课间休息或长时间写作业后，做眼保健按摩，经过一段时间的按摩后，大部分患者的视力可以恢复到正常或得以改善，这也证明了按摩疗法治疗五官科疾病是非常方便易行的。

四、防病治病

按摩疗法既能治疗疾病，又可以起到预防疾病的作用。对于患有急、慢性疾病的人，只要属于按摩适应证，就可以通过中医按摩来调整人体的经络经气，来促使机体恢复健康。如中老年人视力减退而导致的老花眼，就可以用按摩手法来调节视神经，而使视力改善，坚持长期按摩还可以使视力达到正常。再有中老

年人由于肝肾不足，体力下降，而使身体各个器官也相应老化，这种情况通过按摩全身及局部重点按摩治疗，就可以加速体液循环及局部血液循环，增强机体抗病能力，延缓人体衰老，同样也使老花眼得以改善或好转。因此说按摩疗法具有预防疾病和治疗疾病的双重作用，即所谓的“有病治病，无病强身”。

五、好学易懂

按摩疗法在中国之所以流传了数千年而经久不衰，并且越来越受到人民群众的欢迎，这就是它除具有经济简便，疗效显著，治疗方便，防病治病等特点外，更重要的是因其好学易懂。如中小學生普遍开展的眼保健操，就是在专业人员或老师的指导下，学生们在自我进行眼保健按摩，经过不间断的治疗即可以缓解视力疲劳，控制视力下降。这也证明了只要掌握了一些必要的手法和穴位，就可以进行按摩治疗。读者可以通过本书的图解，一边学习，一边练习手法，并逐渐掌握手法要领，使之熟练，运用得当，就可以达到治病保健的作用。所以说按摩疗法好学易懂，便于学习，便于掌握。

第二章 按摩治疗五官科病的作用

按摩手法治病的作用机理，在一些中医经典著作中早有论述，如《黄帝内经》、《医宗金鉴》等书中就有比较详细的记载。按摩疗法的作用大致有几个方面：调整阴阳，疏通经络，行气活血，散瘀消肿，散寒止痛，滑利关节，强筋壮骨，保健抗衰等。随着现代医学的发展，对按摩手法作用机理的研究日渐深入，但由于各家、各派的手法多种多样，其中不乏繁杂和不科学的地方。规范操作手法，使其既简单方便，又保证治疗效果，这就是传统法和现代医学相结合的首要任务。根据五官科疾病的特点和临床体会，其主要作用有以下几个方面：

一、通经活络

按摩手法治病可以起到疏通经络，开通闭塞的作用。经络的作用正如《灵枢·本篇》中说的：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”说明了经络通畅则气血运行通畅。气血是维持生命的基本物质。如果经络功能失常，气血失调或外邪侵犯经络，进入脏腑就会导致疾病的发生。如果通过按摩手法作用

于肌肤之上，则可以调节经络和脏腑，促进肌肉和骨骼的正常代谢，使气血通畅，阴阳平衡，而达到防病治病的目的。这就是通过推拿按摩等手法的刺激，起到了通经活络的作用。

手法按摩作用于肌肤之上，产生的物理性刺激，引起毛细血管扩张，局部的皮肤肌肉血液供应就可以得到改善。临床实验观察到，按摩后局部血液和淋巴液的循环明显加快，淋巴液流动速度提高了6~7倍之多。同时也证明了按摩手法有促进局部血液循环和淋巴循环，升高皮肤温度，促进新陈代谢，加快损伤处肌肉筋膜等软组织的修复，从而达到通经活络的作用。

二、活血化瘀

按摩疗法中的活血化瘀手法对人体外伤引起的软组织出血或损伤日久而致的瘀血及内脏久病的淤血，均有较好的散瘀效果。手法作用于局部，可使皮肤表面温度上升，血液循环加快，经络畅通，新陈代谢旺盛，有利于病变组织的修复和改善。

中医有句名言：“不通则痛，通则不痛”。这里所说的通和不通，特指经络和气血。有很多原因可致气血不行，经络不通。如外伤出血，肌肉软组织的扭挫伤，慢性的炎症，粘连，风湿痹痛等。手法按摩在治疗疾病的过程中，通过一些手法的刺激，如在按压揉推等手

法的作用下,可以起到疏通经络,活血止痛的作用。再有局部出血或瘀血、血肿时,通过揉摩推擦等手法,可以促使其吸收或疏散,同样可以达到活血化瘀,止血止痛的目的。

三、强身健体

现代社会生活的节奏明显加快,由于工作、学习的紧张,或受社会心理应激因素的影响,或因缺乏必要的锻炼,而使很多人经常出现腰痠背痛,浑身乏力,体质虚弱等症状,但是到医院检查,又查不出什么太大的病症。这些表现,多为身心疲劳或一些疾病的早期症状及信号,如脊椎退化、高血压、糖尿病、神经衰弱等。这些表现大多影响人们的学习和工作,甚至影响休息和睡眠。如果有针对性地及早进行按摩手法治疗,就可以改善体质,增强体力,使身体很快恢复正常状态,避免延误病情,而转变成慢性疾病或器质性疾病。在有条件的情况下,可以去医院进行按摩治疗,如果经济条件不好,就可以在同事、朋友或夫妻之间相互做一下按摩,同样也可以起到一定的治疗和保健作用。

如果经常进行按摩,就可以使人体新陈代谢加快,同时改善了肌肉韧带关节的功能活动,还可以使人体表面皮肤的细胞激活,促使血液循环加快,保持皮肤的柔软和富有弹性。如对面部进行按摩后,不仅

可以预防面部疾病,还可以防止面部皮肤松弛而呈老态。经常对脊柱及两侧肌肉和腧穴进行按摩和按压,可以矫正脊柱强直,防止驼背,由于刺激了相应的背俞穴,还可调整内脏和周围神经,使阴阳平衡,气血通畅。所以经常对全身及面部进行按摩,确实可以达到脏腑平衡,精力充沛,肌肉有力,关节灵活,行动敏捷,面色红润,两目有神的效果。间接起到了有病治病,无病防病,强身健体,延缓衰老的作用。

第三章 按摩治疗五官科病的中医理论

一、经络学说

经络学说是祖国医学的基础理论之一,是中医学的基础。中医治疗疾病主要的特点之一是整体观念,人体是一个有机联系的统一整体,结构分不开,功能相互协调,相互为用,共同维持人体的正常生理功能。我国劳动人民在数千年以前,就已发现了人体各部位之间有着一定的联系。他们把这些点称为“穴位”或“腧穴”。把各个点连在一起则称为“经络”。又把主要的经络线称为“经”;把细小的经络线称为“络”。

经络的主要功能是把体表与脏腑相联系起来,“内属脏腑,外络肢节”,似网络密布,遍及全身。起着沟通内外表里,联络上下左右的作用。在维持机体的正常生理功能及防病治病中起着很重要的作用。常用的经络线共有十四条,习惯上常称“十四经”(图1、图2、图3)。

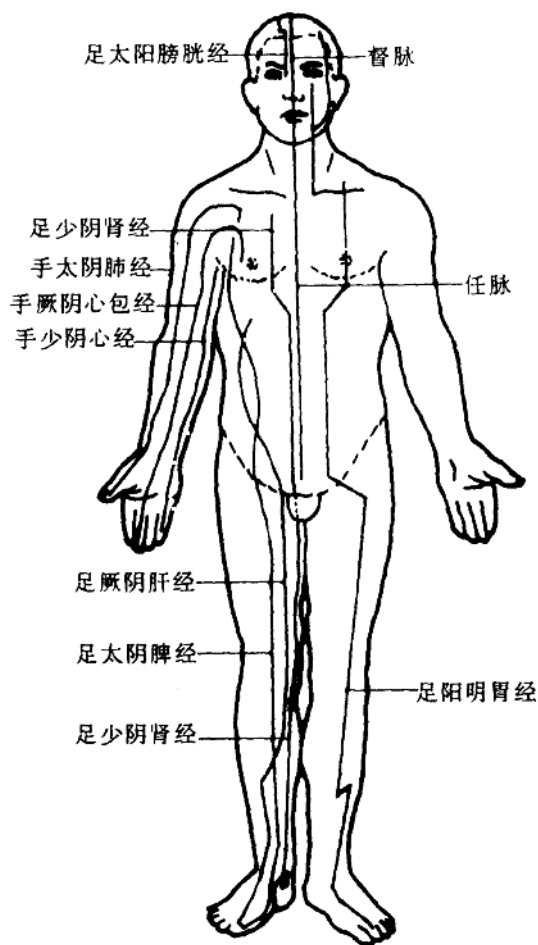


图1 经络正面图