

● 家庭实用 ●

任嘲 主编 知识出版社出版

按摩防治常见病



家庭实用 按摩防治常见病

任嘲	主编
依娜	演示
道琴	摄影

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用·按摩防治常见病 / 任嘲 主编 北京: 知识出版社, 2001.10

ISBN 7-5015-2936-1

I. 家… II. 任… III. 常见病—按摩疗法•(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第23281号

家庭实用·按摩防治常见病

任嘲 主 编

出版发行: 知识出版社
(北京市阜成门北大街17号100037)

经 销: 新华书店

印 刷: 广州市新怡印务有限公司
(广州市天河区黄村大岭工业区3-4栋 510660)

开 本: 797 x 1092 1/16

印 张: 8

字 数: 50千字

版 次: 2001年10月第1版

印 次: 2001年10月第1次

印 数: 10000册

ISBN 7-5015-2936-1 / R · 105

定 价: 39.80元



本书特点

- 按摩是所有家庭都可学会、自行运用的有效防治手段，使用得当，不会有害。
- 本书对多种常见病提供家庭实用的按摩防治方法，简要易行。
- 所用防治方法均以图片显示，包括形象的照片图以及标示位置、用力方向和力度的线条图。
- 书中附有常用经络穴位、解剖知识及实用按摩手法基本资料和图片的集中介绍。
- 与本书相配套的《•家庭实用•美容保健按摩》同时出版，使家庭按摩可以得到全面运用。



目 录

按摩前后的有关措施 (4)

- 一、按摩前的准备 (4)
- 二、按摩后的处理 (5)
- 三、按摩与其他措施配合 (5)

第一部分 心血管、呼吸系统疾病

- 一、高血压 (8)
- 二、雷诺氏病 (10)
- 三、感冒 (12)
- 四、慢性支气管炎 (14)
- 五、支气管哮喘 (16)
- 六、支气管扩张咳血 (18)
- 七、肺气肿 (20)

第二部分 消化系统疾病

- 一、慢性胃炎 (24)
- 二、胃及十二指肠溃疡 (26)
- 三、胃下垂 (28)
- 四、胃肠功能紊乱 (30)

五、慢性肠炎 (32)

六、便秘 (34)

七、慢性肝炎 (36)

八、肝硬化 (38)

九、胆囊炎 (40)

第三部分 泌尿系统及代谢障碍疾病

- 一、慢性肾炎 (44)
- 二、糖尿病 (46)
- 三、更年期综合征 (48)

第四部分 神经系统疾病

- 一、神经衰弱 (52)
- 二、失眠 (54)
- 三、坐骨神经痛 (56)

第五部分 骨关节及外科疾病

- 一、颈椎病 (60)
- 二、肩关节周围炎 (62)
- 三、腰椎骨质增生 (64)
- 四、膝关节骨性关节炎 (66)
- 五、术后肠粘连 (68)
- 六、痔疮 (70)
- 七、脱肛 (72)
- 八、头痛 (74)
- 九、牙痛 (76)
- 十、脑震荡后遗症 (78)
- 十一、落枕 (80)
- 十二、急性腰肌损伤 (82)
- 十三、网球肘 (84)
- 十四、跟腱劳损 (86)
- 十五、腓肠肌痉挛 (88)

第六部分 急救

- 一、癫痫 (92)
- 二、神昏 (94)
- 三、中暑 (96)

第七部分 附录

一、经络穴位与解剖 (100)

- (一) 经络与穴位 (100)
- (二) 取穴法 (101)
- (三) 常用穴位 (105)
- (四) 常用解剖知识 (112)

二、按摩手法 (114)

- (一) 揉法 (114)
- (二) 按法 (115)
- (三) 推法 (116)
- (四) 摩法 (117)
- (五) 擦法 (118)
- (六) 捏法 (119)
- (七) 抹法 (120)
- (八) 掐法 (121)
- (九) 滚法 (122)
- (十) 拿法 (122)
- (十一) 搓法 (123)
- (十二) 振法 (123)
- (十三) 击法 (124)
- (十四) 拍法 (125)
- (十五) 抖法 (126)
- (十六) 摇法 (127)

家庭实用 按摩防治常见病

任嘲 主编
依娜 启明 演示
道琴 摄影

知识出版社

目 录

按摩前后的有关措施 (4)

- 一、按摩前的准备 (4)
- 二、按摩后的处理 (5)
- 三、按摩与其他措施配合 (5)

第一部分 心血管、呼吸系统疾病

- 一、高血压 (8)
- 二、雷诺氏病 (10)
- 三、感冒 (12)
- 四、慢性支气管炎 (14)
- 五、支气管哮喘 (16)
- 六、支气管扩张咳血 (18)
- 七、肺气肿 (20)

第二部分 消化系统疾病

- 一、慢性胃炎 (24)
- 二、胃及十二指肠溃疡 (26)
- 三、胃下垂 (28)
- 四、胃肠功能紊乱 (30)

五、慢性肠炎 (32)

六、便秘 (34)

七、慢性肝炎 (36)

八、肝硬化 (38)

九、胆囊炎 (40)

第三部分 泌尿系统及代谢障碍疾病

- 一、慢性肾炎 (44)
- 二、糖尿病 (46)
- 三、更年期综合征 (48)

第四部分 神经系统疾病

- 一、神经衰弱 (52)
- 二、失眠 (54)
- 三、坐骨神经痛 (56)

第五部分 骨关节及外科疾病

- 一、颈椎病 (60)
- 二、肩关节周围炎 (62)
- 三、腰椎骨质增生 (64)
- 四、膝关节骨性关节炎 (66)
- 五、术后肠粘连 (68)
- 六、痔疮 (70)
- 七、脱肛 (72)
- 八、头痛 (74)
- 九、牙痛 (76)
- 十、脑震荡后遗症 (78)
- 十一、落枕 (80)
- 十二、急性腰肌损伤 (82)
- 十三、网球肘 (84)
- 十四、跟腱劳损 (86)
- 十五、腓肠肌痉挛 (88)

第六部分 急救

- 一、癫痫 (92)
- 二、神昏 (94)
- 三、中暑 (96)

第七部分 附录

一、经络穴位与解剖 (100)

- (一) 经络与穴位 (100)
- (二) 取穴法 (101)
- (三) 常用穴位 (105)
- (四) 常用解剖知识 (112)

二、按摩手法 (114)

- (一) 揉法 (114)
- (二) 按法 (115)
- (三) 推法 (116)
- (四) 摩法 (117)
- (五) 擦法 (118)
- (六) 捏法 (119)
- (七) 抹法 (120)
- (八) 掐法 (121)
- (九) 滚法 (122)
- (十) 拿法 (122)
- (十一) 搓法 (123)
- (十二) 振法 (123)
- (十三) 击法 (124)
- (十四) 拍法 (125)
- (十五) 抖法 (126)
- (十六) 摇法 (127)

按摩前后的有关措施

按摩前，操作者和接受按摩者是否做好必要妥善的准备，按摩后是否做好相应处理，对按摩效果会有很大影响，必须予以足够的重视。

一、按摩前的准备

1. 家庭按摩最好选择在轻松愉快的时候，按摩应避开过饱和过饿之时。

2. 操作者和接受按摩者都应注意卫生，前者特别要注意把手洗干净，后者特别要注意被按摩部位干净。洁净肌肤有助于按摩保健，洗浴后是按摩的最好时间。

3. 按摩前，操作者应先检查一下指甲，如果长了，要尽量剪短修齐。如果舍不得剪去，按摩时一定要特别注意，千万不能用指甲刮擦，不要损伤被按摩者的皮肤。戴戒指的应先除去。

4. 要让房间温暖舒适。关好房门，晴天可拉开窗帘，让暖融融的阳光照射下来，具备条件的，冬天可以打开暖气，驱逐寒意。

5. 操作者要注意两手保暖，天冷时要两手相互搓热，再做按摩。操作者衣服要注意简单素雅，宽松舒适。

6. 按摩部位应尽量暴露；由于按摩是逐步移动位置的，暂时按摩不到的地方用毯子盖上。

7. 保持按摩场所的安静，排除外来干扰，不宜一边看影视、书报，一边按摩。电话插头最好能拔下，以免铃声干扰。

8. 按摩开始前，操作者要尽量使自己沉静一下，平和一点，被按摩者也需尽量放松。

9. 选择好按摩皮肤的介质。常用介质有水、酒、油、粉等。按摩时抹在被按摩的部位，不但能减少对皮肤的摩擦，还有助于发挥介质的本身功用，增强按摩效果。其中生姜汁、葱汁、大蒜汁、芥子油有助于发散风寒，防治感冒；凉水、椰子油有助于清热，治疗高热；酒、红花籽油有助于活血，治伤损；滑石粉、爽身粉有助于清热渗湿，滑润肌肤，防损止痒。如果使用市场上出售的水剂、乳剂等按摩介质，选购时必须注意它的成分和品质，以免因有害成分或污染不洁等问题而损害皮肤和身体健康。必要时应先征询专业

人士意见再购买。

10. 准备几只布靠垫，以便根据需要放在膝下、腰部、颈下等处。

11. 还可准备按摩器，根据需要，或用机器震动，或靠手足的活动进行按摩，在按摩前或按摩后，均可配合着做。

12. 接受按摩者根据需要按摩的不同部位，采取坐、立或卧的姿势，以放松、舒适、自然为宜；操作者根据按摩的需要采取相应的姿势。

二、按摩后的处理

按摩的作用过程并不是在操作者停止操作后立即结束的，它还有后续的作用和影响，也还有与其他措施配合的问题。因此，我们特别把它列出，说明以下几点，提醒注意。

1. 按摩作为美容保健措施，不仅在按摩当时应加用适合的介质，而且在按摩后应把原用的介质去净，再敷用合适的护肤品，护肤品的选择应根据自身皮肤的特性，或专业人士的建议选用。

2. 完成按摩停止操作后，接受按摩者的机体和局部需要一些时间逐步趋向稳定和正常状态。这段时间，接受按摩者以保持安静休息为宜。一般情况下，需要10~15分钟，至全身和局部都感到舒适和畅，即可转入正常活动。

3. 有关性保健、疾病防治等不同情况的按摩后处理有所不同，在每个小节的注意事项中另行详列，请予参照。

三、按摩与其他措施配合

按摩对美容保健或许多常见病防治，都很有效，但也不是惟一或万能的措施，且有一定的禁忌证。这里列出家庭应用按摩时与其他措施配合的原则。

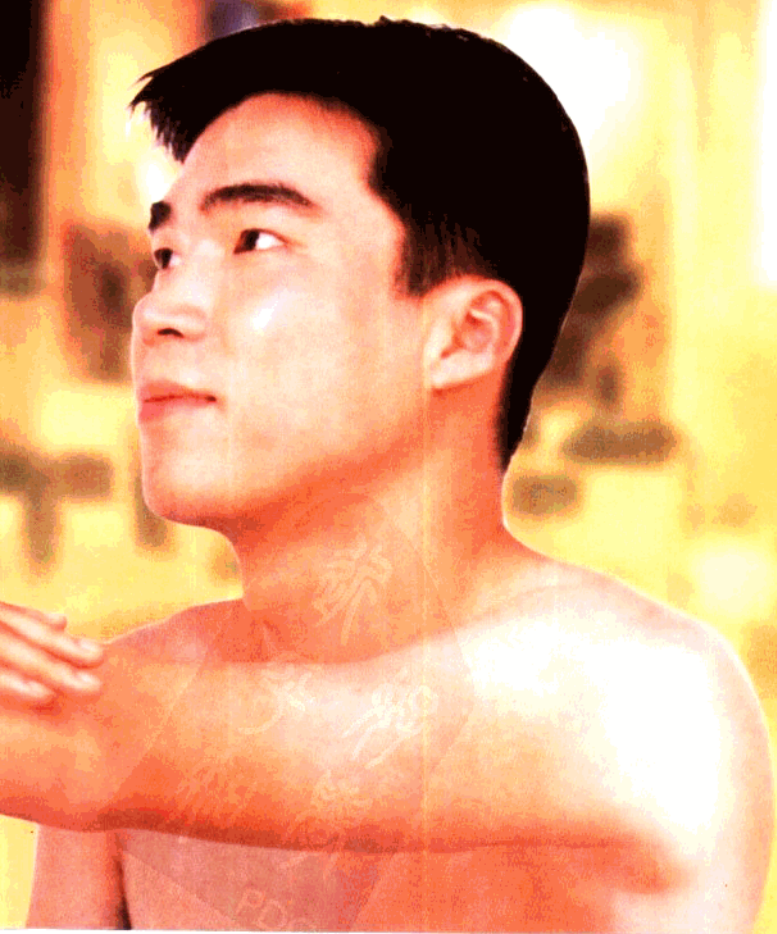
1. 有皮肤破损、皮肤病，以及皮下组织、肌肉、骨骼有损伤者不可采用按摩，例如：表皮外伤、疥疮、湿疹、癣等皮肤病，骨折、淤伤等都是禁忌证，应另行采取专科治疗。

2. 急性肝炎、进行性结核病、胃及十二指肠溃疡出血等急性病症不宜做按摩，患有其他疾病者亦应先请专科医生诊治。家庭采用按摩应按本书所列的适用范围施行。

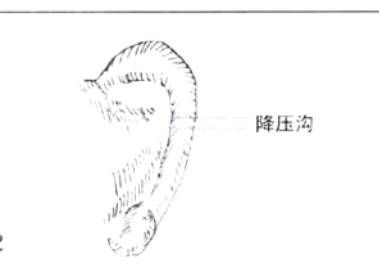
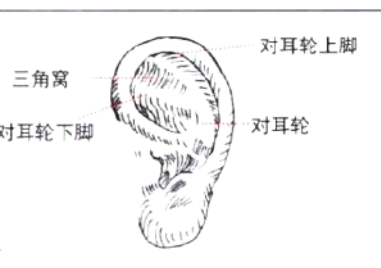
3. 在家庭按摩适用的美容保健和防治范围内，亦应注意与其他保健、防治措施的配合。凡有需要者，本书在相应小节“注意事项”中已经提出，请予注意。



第一部分 心血管、呼吸系统疾病



一、高血压



血压的高低可用血压计测得，凡成人收缩压经常高达或超过130mmHg，或舒张压超过85mmHg，就是高血压。这种病症初期多无症状，仅在无意中发现，而后可有颈后或头部胀痛、头晕眼花等，后期可发现心、脑、肾方面的症状，情绪波动等精神因素常可使血压增高。按摩能调节大脑皮质机能，使血管得到舒张，从而使血压下降。

（一）按摩部位

耳部降压沟和枕骨头后的风池穴。

降压沟位于耳背部，在耳轮上、下脚及对耳轮主干（图1）在耳背面呈“Y”字形凹沟中（图2）。风池穴在颈部，枕骨头后方、后发际下大筋外侧凹陷中（图4）。

（二）按摩方法

1. 擦降压沟

被按摩者正坐，操作者站在其边侧，一手拉住耳朵，使其往下压，另一手拇指指腹在耳背的降压沟处擦动，连擦1分钟（图3）。降压沟是近年发现的具有显著降压作用的部位，高血压者在该处推擦，有较好的降压效果。



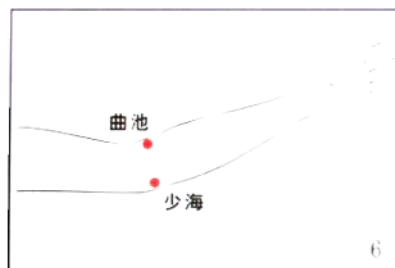
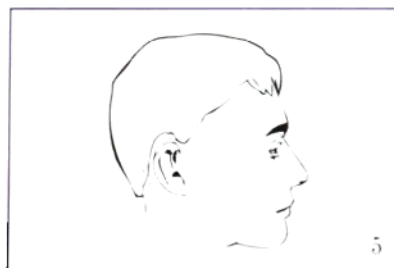
2. 掐擦风池穴

操作者一手张掌，按放在被按摩者头上，另一手拇指按放在项部枕骨头后方的风池穴处，用指端按掐14次（图5）；再用指腹推擦3分钟（图7）风池穴为降血压的有效穴位，掐或擦有泻的作用。对于高血压者较为适宜。

在擦降压沟，掐风池穴的同时，可配合按摩降压效果显著的少海穴和曲池穴（图6）。两穴均在肘部，前者在内侧，后者在外侧，均是降压有效穴位，可采用掐、按或擦的方法进行按摩。掐动时，用拇指指端甲缘着力，一掐一松，连掐21次，按动时，以指端着力，一按一松，连按21次，擦的范围可稍大些，用力可稍重。

（三）注意事项

1. 擦降压沟时用力不宜重，掐风池穴要有一定的力度。
2. 消除思想负担，不要过度紧张。
3. 饮食宜清淡，少吃辛辣、热性食物，多吃粗纤维食物，保持大便通畅。
4. 平时即宜坚持按摩，血压不降者按照医生要求服用降压药物。



二、雷诺氏病

雷诺氏病又叫肢端动脉痉挛病，是由于血管神经功能紊乱，引起肢端小动脉的痉挛。此病以阵发性四肢肢端对称的间歇发白、冷麻与紫绀为特点，以手部为多见，数分钟后肢端发红转暖。情绪激动、饥寒疲劳可成为诱发原因。按摩有着疏通经脉、温通气血的作用，有助于改善手部的血液循环，防治本病。

(一) 按摩部位

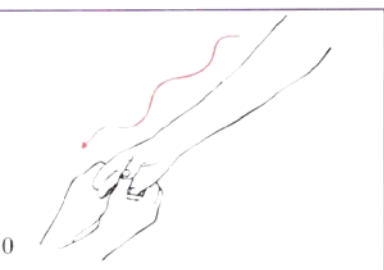
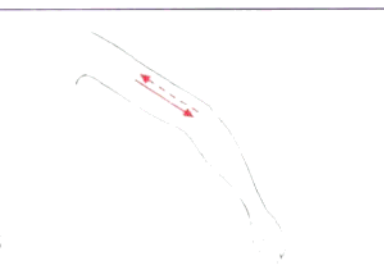
手足部。

(二) 按摩方法

1. 擦手足

先擦手，从肩膀开始，至手指为止，连擦3遍(图8、12)；然后，擦另一手，上下连擦3遍(图9、11)。接着擦足，从大腿到小腿，至足趾为止，连擦3遍。然后，擦另一腿，两腿各擦一遍。擦手时被按摩者可坐，也可仰卧，擦足时以仰卧为宜。

擦手足的同时，可配合做抖手足活动，抖手时，捏住手腕部，做上下抖动，连抖1分钟(图10)；抖足部时，捏住踝关节，做上下抖动，连抖1分钟。抖动时，也可捏住手指、足趾，抖动手腕和足踝部。



2. 扳腕

先扳手，一手按捏手腕上方，另一手握住手掌，和缓地扳动，以活动腕关节，连扳7次（图13）；然后按此法扳动另一手。接着，一手按捏踝关节稍上方处，另一手握住足趾部位，做和缓的扳动，活动踝关节，连扳7次（图14、16）；而后，按法扳动另一足踝。扳动时，为了增强效果，可一手点按在腕或踝某一个穴位上。扳手时被按摩者可坐，也可仰卧，扳足时以仰卧为宜。

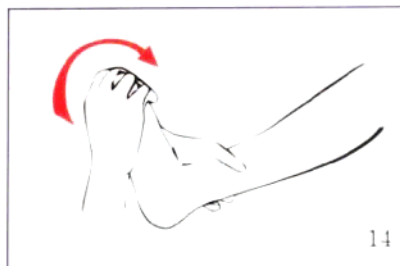
在扳腕的同时，可配合做摇手足的活动，摇手时，一手捏在手腕上方，另一手捏住手掌，做和缓地摇动，连摇1分钟；摇足时，一手捏住踝关节稍上方处，另一手握捏足趾部位，做和缓的摇动，连摇1分钟（图15）。

（三）注意事项

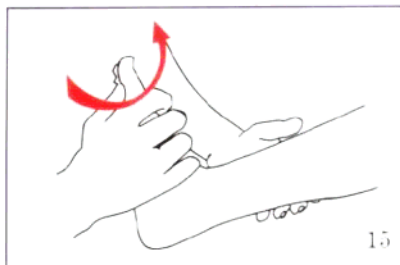
1. 擦动时要有一定力度。
2. 扳腕应在擦手足的基础上进行。
3. 平时要注意保暖，避免接触冷水。



13



14



15



16