

东 方 保 健 系 列

主 编：金义成
副主编：李纪宇

图解 家庭 按摩 治疗

五官科病

WUGUANKEBING



上海遠東出版社

1-64

7

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·五官科病



上海遠東出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·五官科病

主 编 / 金义成

副 主 编 / 李征宇

责任编辑 / 刘 义

装帧设计 / 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

(200336) 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

印 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 / 111 千字

印 张 / 5.25

印 数 / 1 - 8000

ISBN7-80661-250-5

R·34 定价:6.50 元

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭按摩治疗. 五官科病/李征宇编著. —上海:
上海远东出版社, 2000

(东方保健系列/金义成主编)

ISBN 7-80661-250-5

I. 图... II. 李... III. ①耳鼻咽喉病: 常见病 - 按摩疗法(中医) ②眼病: 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 73816 号

主 编 金义成

副主编 李征宇

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

概述	(1)
一、近视	(3)
二、远视	(8)
三、急性结膜炎	(12)
四、泪腺分泌功能亢进	(16)
五、白内障	(21)
六、中心性视网膜炎	(25)
七、视神经萎缩	(30)
八、色盲	(35)
九、眼睑跳动	(39)
十、麦粒肿	(43)
十一、斜视	(47)
十二、眼睑下垂	(51)
十三、假性近视	(55)
十四、重听	(58)
十五、耳鸣、耳聋	(63)
十六、梅尼埃症	(69)
十七、中耳炎	(75)
十八、慢性鼻炎	(81)
十九、过敏性鼻炎	(86)
二十、鼻出血	(92)

二十一、鼻窦炎	(96)
二十二、慢性咽炎	(102)
二十三、咽异感症	(108)
二十四、慢性扁桃体炎	(112)
二十五、声音嘶哑	(116)
二十六、癔病性失音	(120)
二十七、牙痛	(125)
二十八、牙龈炎	(130)
二十九、牙龈萎缩	(136)
三十、小儿牙痛	(140)
三十一、流涎	(143)
三十二、木舌、重舌	(147)
三十三、口疮	(150)

概 述

五官科病症包括头面部眼、耳、鼻、咽、喉和口腔诸器官的疾患和症候,其中许多病症是临床上的常见病和多发病,按摩疗法对五官科的一些常见病具有一定的疗效,并且也较适宜于在家庭中进行。但值得一提的是在家庭按摩时,首先应对疾病的大体情况应有足够的了解,并根据疾病的不同特点、发病缓急等情况选用合适的治疗方法,如急性扁桃体炎、高热持续不退者,则应采取中西医结合治疗,而不能单用按摩疗法,以防延误病情,且对于经常反复发作者可考虑行扁桃体摘除术。眼部疾患如近视、远视、中心性视网膜炎、视神经萎缩等,在进行按摩眼周穴位时,要格外小心,按摩穴位要准确,手法要轻柔,以感到酸胀为宜,切忌用力过大及用蛮力,以免误伤患者眼球。眼球严重充血时要暂停按摩治疗。另外,还要注意用眼卫生,这样才能收到比较好的疗效。在治疗泪腺分泌功能亢进症时,对泪腺不可乱施挤压,以免损伤,引起感染。急性结膜炎具有接触性传染,运用手法治疗后,须立即用净水冲洗手,避免互相传染。对于鼻出血、声音嘶哑等治疗时,还应配合食疗药膳,并注意饮食调理,避免食用辛辣热性食物等。牙痛患者,除龋齿牙痛外,其他原因引起的牙痛按摩治疗效果较好,对于龋齿牙痛者除了按摩治疗外,还应立即到牙科诊治。对于因牙髓炎、牙周炎引起的牙痛者,在治疗期间,可同时服用消炎药以增强疗效,且平时应注意口腔卫生,睡前刷

牙和减少冷热刺激等。对于口腔炎、咽喉炎等疾病更应注意保持口腔卫生,经常用淡盐水漱口。对于慢性鼻炎、过敏性鼻炎等疾病,在治疗期间应防止感冒,加强耐寒锻炼。

一、近 视

近视是因屈光不正而引起的视远物模糊,视近物清楚的眼病。患者多数由于长时不适当地使用视力而形成。近视一般分为单纯性和病理性两种。单纯性近视者多为低度近视,用镜片矫正时远视力可达正常;病理性近视患者多为高度近视,一般多为先天遗传性所致,往往合并有眼底病理表现和其他并发症,病理性近视患者用镜片矫正时远视力往往很难达到正常。本病多发生于青少年时期。

祖国医学称本病为“能近怯远”症。

[病 因]

中医认为本病的发生与人体脏腑经络的病变和阴阳的盛衰有关。内经有“肝藏血”“肝开窍于目”“五脏六腑之精气,皆上注于目”“目得血而能视”等论述。由此可见,目与脏腑气血有着极为密切的关系,尤其与肝、脾、肾三脏关系更密切。此外,禀赋不足也是本病原因之一。

[临床表现]

凡屈光度在 $-3.0D$ 以下者为低度近视, $-6.0D$ 以下者为中度近视, $-6.0D$ 以上者为高度近视。病理性近视除多为高度近视外,有飞蚊症、夜盲、弓形盲点。若合并高度散光可出现双眼多视和单眼复视症。外观表现有假性眼球突出,角

膜色素沉着和摆动性眼球震颤。

[按摩法]

一、经穴按摩

1. 揉攒竹穴 以左右手拇指螺纹面着力,分别按在其眉头内侧凹陷中的攒竹穴,以达到酸胀感为度,顺时针约揉 50 次(图 1-1)。

2. 按睛明穴 用拇、食两指螺纹面分别着力,按压目内眦旁 0.1 寸处的睛明穴 50 次,达到酸胀感为度(图 1-1)。

3. 按揉四白穴 用左右两手食指分别按在其目正视、瞳孔直下、当眶下孔凹陷中的四白穴 50 次,达到酸胀感为度(图 1-1)。

4. 揉太阳穴 用左右手中指螺纹面揉眉梢与目外眦之间向后约 1 寸处凹陷中的太阳穴 50 次,以达到酸胀感为度(图 1-1)。

5. 抹眼眶 用两手拇指螺纹面从其两眉头连线中点沿上眼眶抹至外眼角,再沿下眼眶从眼内角至外眼角,约 50 次。抹时要求用力均匀,动作缓和,防止抹破皮肤(图 1-2)。

6. 按风池穴 用右手拇指、食指螺纹面分别按在颈后胸

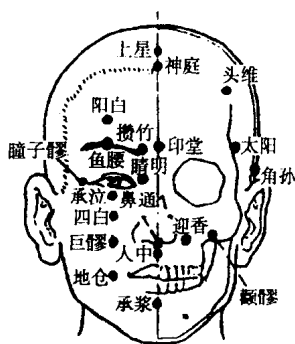


图 1-1 攒竹穴等

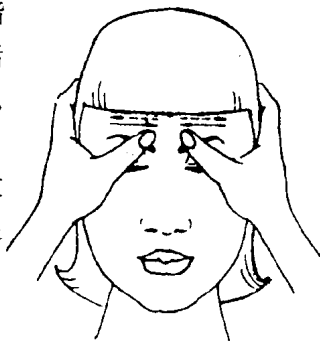


图 1-2 抹眼眶

锁乳突肌与斜方肌之间的风池穴，约5次，按时不可移动，用力由轻到重，达到酸胀感为度(图1-3)。

7. 按揉肝俞穴 用拇指螺旋纹面按揉第9胸椎棘突下、旁开1.5寸的肝俞穴2~3分钟，以酸胀为度(图1-4)。

8. 按揉胃俞穴 用拇指螺旋纹面按揉第12胸椎棘突下、旁开

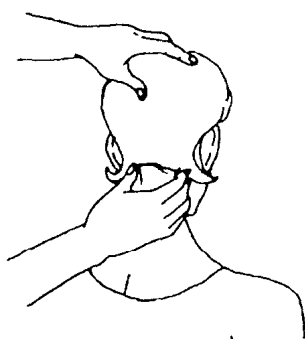


图1-3 按风池穴

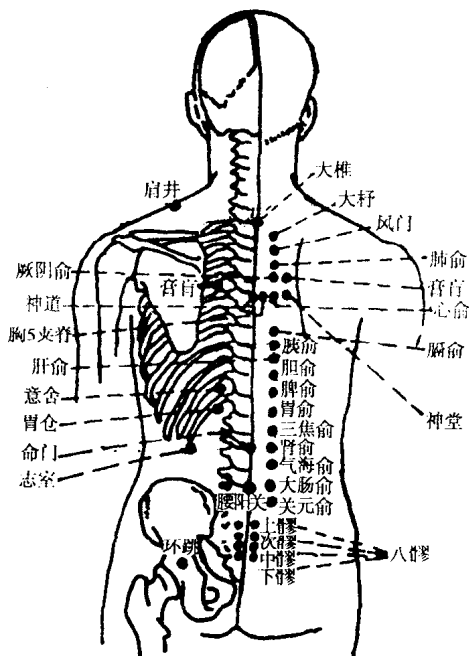


图1-4 肝俞、肾俞穴

1.5 寸的胃俞穴 2~3 分钟,以酸胀为度(图 1-4)。

9. 按揉肾俞穴 用拇指螺纹面按揉第 2 腰椎棘突下、旁开 1.5 寸的肾俞穴 2~3 分钟,以酸胀为度(图 1-4)。

10. 按揉足三里穴 以拇指指端按揉犊鼻(外膝眼)下 3 寸、胫骨前嵴外约一横指处的足三里穴 1 分钟,以感到酸胀为度(图 1-5)。

11. 按揉太溪穴 以拇指指端或拇指螺纹面按揉足内踝夹与跟腱之间,胫后动脉后方凹陷处的太溪穴 1 分钟,以感到酸胀为度(图 1-6)。

12. 按揉照海穴 以拇指指端按揉内踝尖直下 4 分处的照海穴 1 分钟,以感到酸胀为度(图 1-6)。

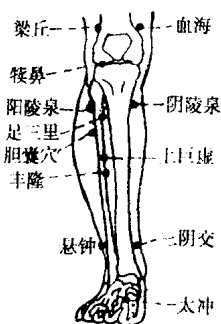


图 1-5 足三里穴

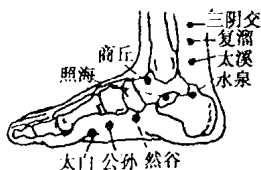


图 1-6 太溪、照海穴



图 1-7 合谷穴

13. 按揉合谷穴 以拇指指端按揉手背第 1、2 掌骨之间、约平第 2 掌骨中点处的合谷穴 1 分钟(图 1-7)。

二、足底按摩

按揉⑧眼、②肾脏、③输尿管、④膀胱等(图 34-1、34-

2)。

三、耳穴按摩

揉按眼穴、棒揉目₁、目₂穴,棒按肝穴、指揉肾穴等。(图 35)

[注意事项]

- (一) 平时注意用眼卫生,保护眼睛,避免眼睛过度疲劳。
- (二) 看书时注意灯光强度,不可在阳光直射或动态下阅读。
- (三) 眼睛离桌面的距离应保持 33 厘米左右。

二、远视(老花眼)

正常视力是 1.0 或以上,视力测定不能达到 1.0 就属于视力减退。这里所指的是以视力减退为主诉的眼病。

中医称远视为能远怯近症,属于瞳神方面的疾患。

[病 因]

瞳神属肾,肝开窍于目,因此本病与肝肾有关。老年人多因年老体衰,肾精不足,肝血虚亏而发生远视(老花眼)。

[临床表现]

视物模糊不清,视力差是视力减退的主要表现。远视眼者远视力好,近视力差。并易产生眼疲劳。

[按摩法]

一、经穴按摩

1. 揉攒竹穴 用大拇指或中指指端揉眉头内侧凹陷中的攒竹穴,约 50~100 次(图 2-1)。

2. 揉睛明穴 用大拇指或中指指端揉内眦旁 0.1 寸处的睛明穴约 50~100 次(图 2-1)。

3. 揉太阳穴 用左右手中指螺纹面揉眉梢与目外眦之间、向后约 1 寸处的太阳穴,约 50~100 次(图 2-1)。

4. 揉阳白穴 用左右手拇指螺纹面着力,揉目正视、瞳