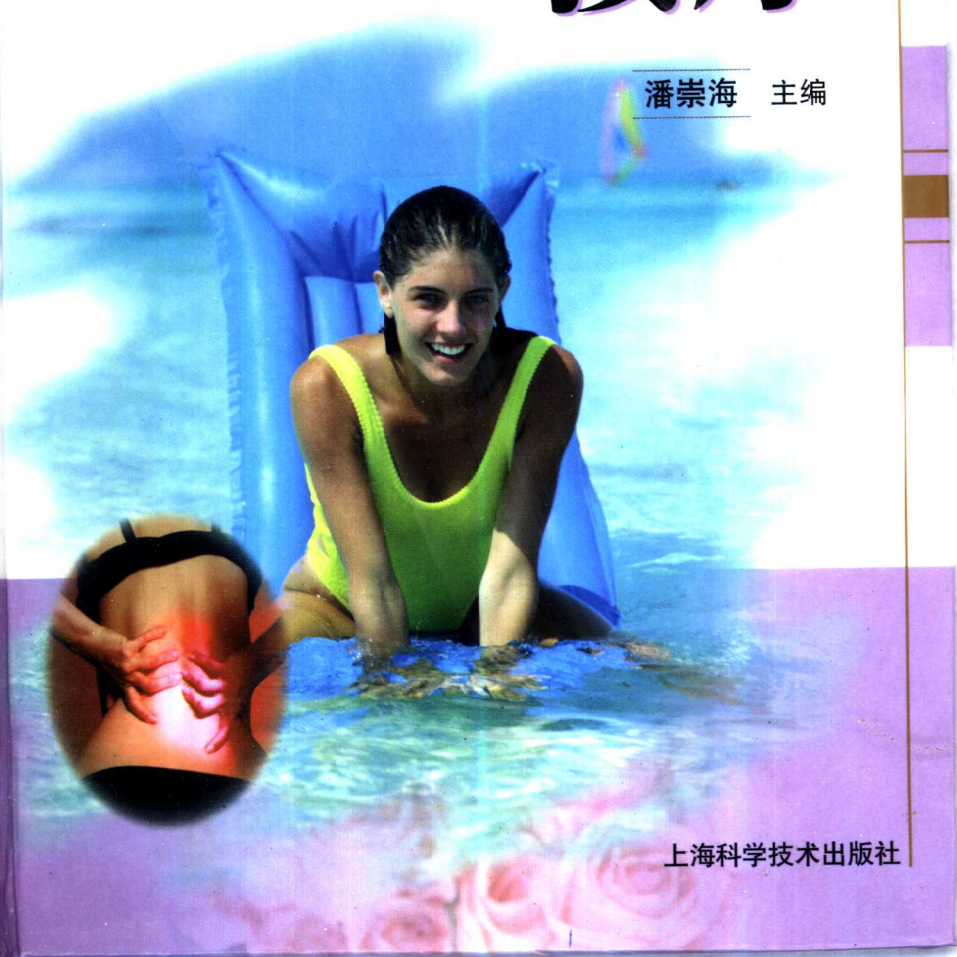


皮

现代家庭生活
实用百科

保健 按摩

潘崇海 主编



上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



保



保健按摩

潘崇海 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

保健按摩/潘崇海主编. —上海:上海科学技术出版社, 2000. 11

ISBN 7-5323-5426-1

I. 保... I. 潘... III. 保健-按摩疗法(中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56795 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

浙江大学华家池印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2000 年 11 月第 1 版 2001 年 4 月第 2 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.625 插页 4. 字数 166 千

印数 6 001—11 500 定价:16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

MALB/05

内 容 提 要

本书介绍了用按摩方法治疗近百种常见疾病以及对人体进行保健的按摩方法。

本书内容通俗,简单明了,以文释图,以图明文,使读者易懂、易学、易掌握,适合家庭使用。

主 编 潘崇海

编 写 者 黄志国

富 强

金 益

葛 冰

王 晨

责任编辑 金锦美

出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需要了解的知识 and 需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者

看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2000年11月

序

中医推拿、按摩为中医外治法，属自然疗法的范畴。本人从事中医推拿、按摩研究 40 年，深感它具有极其丰富的内涵。手法刺激治疗特定部位、穴位或其神经末梢感受器，可以调整相应内脏生理功能、可以改善和提高人体免疫功能、可以终止心绞痛提高心肌的氧供和血供……这一切已经得到医务界的公认和社会的了解。

推拿、按摩——中医园地的瑰宝，如何遵循党的中医政策，使之发扬光大，是我们这一代人不可推卸的责任和执着的追求。本书不失为当前普及、推广推拿、按摩疗法的好书。本书主编对中医推拿、按摩造诣很深，对现代医学也认真钻研探讨，并用以发展推拿、按摩事业。他曾发表过多篇论文，主编出版数本推拿书籍。本书用深入浅出、图文并茂的方法，介绍了容易掌握的成人、小儿按摩手法和常用穴位以及简便易行、有效的治疗方法。只要掌握循序渐进的学习方法，

运用得当,可以解决不少问题。如能将本书推荐到基层加以推广,必将为中国人民防病治病的健康保健事业发挥重要作用。

郑风胡

2000年10月

前 言

随着社会的发展,人们越来越需要保持健康的体魄,以投身到自己的事业中去。工作、生活节奏的加快,某些病症不一定花费更多的时间前往医院处理;又随着人们对药物毒副反应的再认识,需要一种安全、有效、方便的“绿色医疗”予以治疗和保健。《保健按摩》正是在这种情形下编写的。

保健按摩是中医推拿中的一个内容,与西方医学中的按摩是两个截然不同的概念,更不与社会上不健康的“按摩”混为一谈。

对常见病症的按摩治疗、预防,其疗效如何,除对病症作出明确诊断外,很重要的是在于操作者的手法要选择适当、取的穴位要准确、手法的运用要熟练(包括力度、深度、柔和度等)。

保健按摩既可在邻里亲戚、知己好友之间施用,更适合家庭成员之间施用,为家庭增加了更多的情趣和温馨。

本书编写过程中,力求简洁明了,实用可行,以文释图、以图明文、图文并重、按图索治。无奈编写仓促,难免有不当之处,还望同道斧正、赐教。

上海中医药大学专家委员会委员、主任医师郑风胡教授为本书撰序,深表谢意。

编 者

2000年10月

目 录

 常用穴位	1	11. 击法	66
1. 取穴方法	1	12. 搓法	68
2. 成人按摩常用穴位	4	13. 抖法	70
3. 小儿按摩常用穴位	32	14. 振法	70
 成人按摩常用手法	58	15. 摇法	71
1. 按法	58	16. 背法	72
2. 点法	59	17. 擦法	73
3. 摩法	60	18. 湿热敷法	75
4. 揉法	60	附: 湿热敷用药	76
附: 按揉法	61	 小儿按摩特殊手法	77
5. 压法	62	1. 按法	77
6. 掐法	62	2. 摩法	77
7. 捏法	63	3. 掐法	77
8. 拿法	63	4. 揉法	78
9. 抹法	65	5. 推法	79
10. 拍法	66	6. 捏法	81
		7. 捻法	82
		附: 葱姜汁	82



常见病症的治疗与

预防.....	83	头痛.....	129
1. 内科病症.....	83	失眠.....	130
感冒.....	83	眩晕.....	133
咳嗽.....	87	晕车、晕船.....	134
支气管炎.....	89	三叉神经痛.....	135
哮喘.....	93	面瘫.....	138
胃脘痛.....	96	面肌抽搐.....	139
胃下垂.....	99	中风后遗症.....	140
呕吐.....	101	中暑.....	143
腹泻.....	102	白细胞减少症.....	144
便秘.....	104	甲状腺功能亢进症	
食欲不振.....	105	145
慢性胆囊炎.....	107	龟板风.....	147
胆绞痛.....	109	减肥.....	148
胆囊切除后综合征		2. 骨伤科病症.....	149
.....	110	漏肩风.....	150
呃逆.....	112	网球肘.....	153
糖尿病.....	113	狭窄性腱鞘炎.....	154
痔疮.....	116	桡腕关节扭伤.....	156
高血压.....	117	腕部腱鞘囊肿.....	159
缺血性心脏病.....	118	手指关节扭伤.....	160
心肌炎后遗症.....	120	髋关节弹响.....	161
尿路结石.....	121	膝关节周围韧带损伤	
尿潴留.....	122	163
尿频.....	123	肥大性膝关节炎.....	165
前列腺肥大.....	125	小腿肌肉痉挛.....	166
阳痿.....	126	距小腿(踝)关节扭伤	
遗精.....	128	168
		足跟痛.....	169

颞下颌关节疼痛— 功能紊乱综合征 ……………	170	慢性单纯性鼻炎……	204
肋软骨炎……………	171	过敏性鼻炎………	205
肋间神经痛……………	173	牙痛……………	206
落枕……………	174	5. 儿科病症 ……	207
项背部肌肉劳损……	176	小儿泄泻……………	208
颈椎病……………	177	呕吐……………	209
急性腰扭伤……………	180	疳积……………	210
腰肌劳损……………	182	便秘……………	211
坐骨神经痛……………	183	流涎……………	212
四肢骨折后的康复 ……………	185	小儿遗尿……………	213
疲劳综合征……………	189	夜啼……………	214
运动后的恢复………	192	小儿麻痹后遗症……	215
3. 妇科病症 ……	193	脊柱侧弯症………	216
闭经……………	193	斜颈……………	217
痛经……………	195	斜视……………	219
经前紧张症……………	196	注射后臀肌挛缩症 ……………	220
不孕症……………	198	牵拉肘……………	221
更年期综合征………	200	发热……………	222
4. 五官科病症 ……	201	咳嗽……………	224
假性近视……………	201	哮喘……………	225
眼疲劳综合征………	202	6. 皮肤科病症 ……	226
声音嘶哑……………	203	面部保养……………	226
梅核气……………	204	痤疮……………	228
		手足皲裂……………	228
		冻疮……………	229

一、常用穴位

人体上穴位有很多,可分为经穴、奇穴、阿是穴、特定穴四类。本书仅介绍常用穴位。

1 取穴方法

取穴是否准确与按摩疗效密切相关。为能准确取穴,现将易于掌握的方法分述如下:

(1)体表标志法 体表标志是人体表面由肌肉、肌腱、骨骼突起、皮肤皱折、毛发、指(趾)甲等形成的自然标志,可分为定型标志和动态标志两类。定型标志主要指骨性标志,如脊椎棘突(常用的有第七颈椎、第七胸椎、第五腰椎的棘突,见图1、图2)、肩胛骨(图2)等,还有五官、毛发、乳头、脐、指(趾)甲等定型标志。动态标志指肌肉、关节运动而出现的肌肉凹陷和皮肤皱折,如臀横纹、腕横纹、手掌纹等(图3、图4)。

(2)指量法 又称手指同身寸法(与计量单位“寸”概念不同)。以患者手指尺度测量。

1)中指同身寸法:中指屈曲,其中指节内侧两端纹头间的距离为1寸(图5)。

2)拇指同身寸法:拇指末节的横度为1寸(图6)。

3)一夫法:示、中、环、小指合并,这四指合并的横度为3

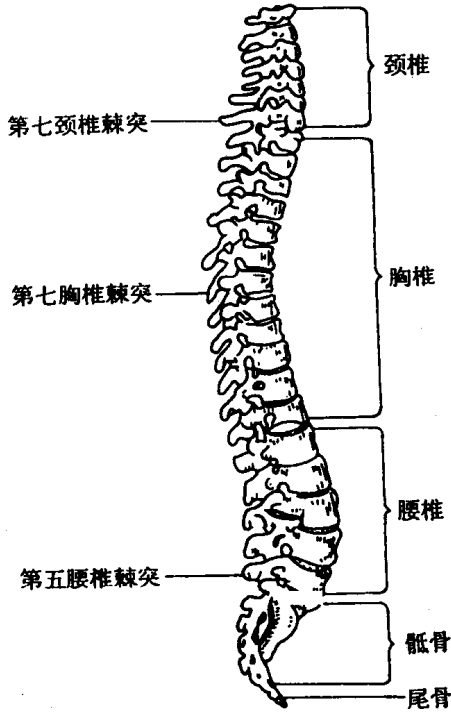
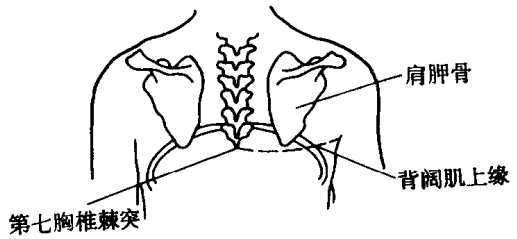


图1 脊柱侧面观(颈椎7节、
胸椎12节、腰椎5节)



a



b

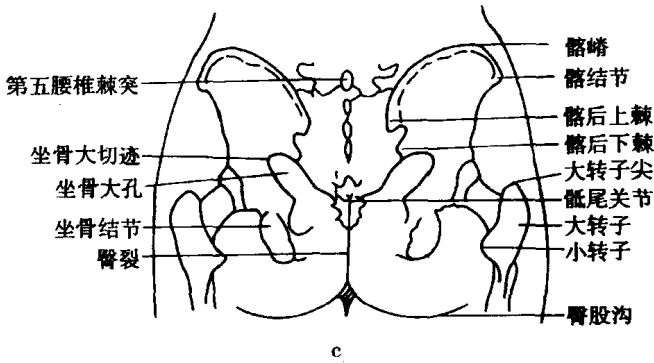


图 2 常用脊椎棘突及肩胛骨

a. 第七颈椎(低头,后正中线上,项后最高点);b. 第七胸椎棘突
(后正中线上,平肩胛骨下角);c. 第五腰椎棘突(后正中线上,平髂嵴节)

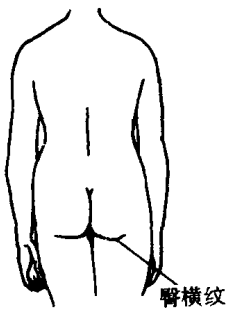


图 3 臀横纹

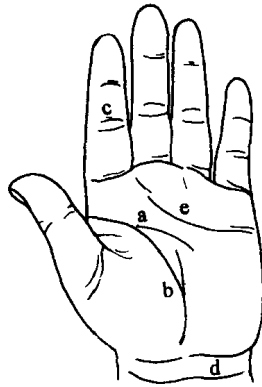


图 4 腕及手掌侧横纹

a. 掌中纹; b. 鱼际纹; c. 手指掌侧横纹; d. 腕掌侧横纹; e. 掌远纹

寸(图 7)。