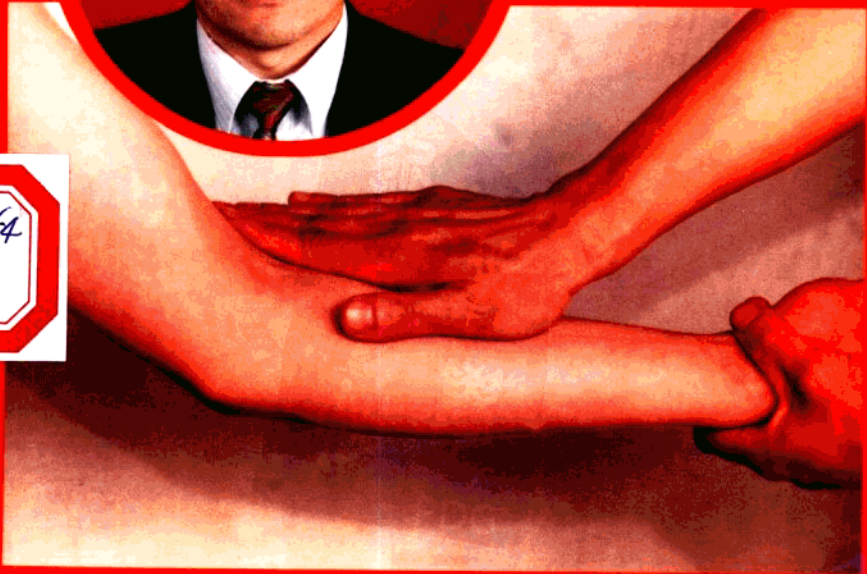


常见病按摩技巧丛书

神经科常见病按摩

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

神经科常见病按摩图解

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

神经科常见病按摩图解

SHENJINGKE 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 7-5388-3395-1/R·715

定 价 8.50 元

编 委 会

主 编 陶 冶
副主编 曲 龙 樊宝华 赵 琢
编 委 (以姓氏笔画为序)
王振国 孙剑文 邢国平
刘 丽 张晓宁 张晓昀
张海鸥 陶莎莉 滕雨虹
绘 图 史俊伟

前 言

中医按摩疗法是祖国医学的重要组成部分。它经过了数千年的发展和不断完善,逐步形成了自己的独特医疗体系。因其疗效显著,所以在神经科疾病的治疗中,发挥了很重要的医疗康复和保健强身的作用。

中医按摩治疗神经科疾病,可以起到祛病强身,延缓衰老的功效。按摩治病即方便安全,又经济简便,且没有太多的痛苦和副作用,所以一直深受广大患者的欢迎。本书以图为主,辅以手法文字说明,以便读者学习和练习手法之用。同时介绍了一些中医经络穴位,常用按摩手法等。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,还有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。

《神经科常见病按摩图解》一书,内容丰富,图文并茂,简明易懂。本书既注重科学性,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4月25日

目 录

第一章 按摩治疗神经科病的特点	(1)
一、经济简便	(1)
二、疗效显著	(2)
三、治疗方便	(2)
四、防病治病	(3)
五、好学易懂	(3)
第二章 按摩治疗神经科病的作用	(5)
一、舒筋活络	(5)
二、活血化瘀	(6)
三、扶正祛邪	(7)
四、强身抗衰	(7)
第三章 按摩治疗神经科病的中医理论	(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	(32)
第四章 按摩治疗神经科病的注意事项	(46)
第五章 常见病的手法治疗	(48)
一、脑血管意外后遗症(半身不遂)	(48)
二、周围性面神经炎	(72)
三、肋间神经痛	(80)

四、坐骨神经痛	(89)
五、三叉神经痛	(100)
六、偏头痛	(108)
七、失眠	(117)
八、神经衰弱	(131)
九、臀上皮神经损伤	(144)

第一章 按摩治疗神经科病的特点

按摩又称“推拿”。它是祖国医学宝库中的重要遗产之一，流传至今已有数千年的历史。按摩疗法是古代劳动人民在长期的生活、劳动和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。按摩疗法内容丰富、疗效可靠、无副作用和危险性，并具有防病和治病两者兼备的特点。对神经科疾病中的常见病、多发病有较好的治疗效果，是神经科疾病中医治疗的主要医疗和康复手段之一。

一、经济简便

按摩疗法是利用医生或自己的一双手或一定的工具，通过各种特定的手法来刺激人体的特定部位或穴位，来达到治疗疾病的目的。按摩疗法的主要特点是不用吃药打针，又不受任何医疗设备条件的限制，只要通过手法作用于人体，就可以调整经络和经气，使人体的阴阳平衡，气血通畅。对神经科疾病的手法按摩不需要太复杂的技巧，只要掌握了一定的手法和穴位，就可以治疗这类疾病了。也可以在家里给病人

作按摩治疗,手法即简单,又可节省一笔医疗费。所以说按摩疗法经济简便。

二、疗效显著

按摩手法治疗各科疾病均有一定的效果,同时对神经科疾病也有很好的作用。我们通过中医辨证,治疗了一些脑血管意外引起的半身不遂患者,均取得了较好的疗效。本人曾在门诊收治一位 65 岁老人,该人患脑血栓后住院 4 月余,用了各种疗法,均不太理想。经过手法按摩 2 周后,即可扶墙行走,半身也开始出汗了。其后该患出院回家继续治疗,同时配合了功能锻炼,又经 3 周治疗后可以自己行走 2~3 公里,该患肢体功能基本恢复,生活可以自理了。这个病例说明按摩治疗神经科疾病,确实有一定的疗效,且非常明显。

三、治疗方便

按摩疗法主要是以手作为主要的治疗手段,不需要太多的器械和设备,因此能广泛地应用于任何地点和场所,如家庭、旅途、办公室、车间和田间地头等。在具体的治疗中,医者应根据病情,在相应的部位和穴位上,采用一定的手法来治疗疾病,即使不是医务人员,只要掌握了一定的医疗常识,对人体进行按摩

治疗是没有什么太大危险的。例如笔者在火车上曾遇到一位老者,由于旅途劳累,休息不好而引起偏头痛,头痛欲裂,痛苦异常,本人问明情况后,立刻上前对其内关等穴位进行按压,数分钟后,症状缓解,头痛减轻了。所以说用按摩方法治病,确实方便易行。

四、防病治病

按摩疗法既能治疗疾病,又可以预防疾病。同时可以起到强身健体、延年益寿的目的。如脑血管意外引起的肢体瘫痪,在中医辨证的基础上,通过手法按摩来推经络、按腧穴,就可以起到舒筋活络,滑利关节,强壮肌肉,使肢体恢复功能的作用。如因年老体弱,工作疲劳紧张而导致脑动脉硬化或出现中风先兆,就可以通过中医手法按摩,来预防脑中风的发生。同时按摩疗法还有健脑醒神,通经活络,软化血管,活血化瘀,强身健体的作用,可以达到预防疾病和增强体质目的。因此说,按摩疗法具有预防疾病和治疗疾病的双重效应,即所谓“有病治病,无病强身”。

五、好学易懂

按摩疗法在中国有数千年的历史,并越来越受到人民群众的欢迎,这除了因为它具有经济简便,疗效显著,治疗方便,防病治病等特点外,更重要的是因为

它好学易懂。一些较好的按摩方法和经验,一直在民间流传,一些民间按摩医师也只是师授或家传,也不需要太多的文化基础,就可以掌握一定的按摩手法技巧,来达到治疗疾病的目的。学习按摩疗法只要学习一些必要的医疗常识、常用按摩手法和常用穴位及注意事项之后,就可以边学习边练习,并逐渐掌握基本要领和技巧。只要使手法技艺纯熟,并且运用得当,就能达到治疗疾病的效果。所以说按摩疗法好学易懂,便于学习,便于掌握。

第二章 按摩治疗神经科病的作用

按摩疗法简便易行,只要对症治疗得当,就会有意想不到的效果。对于手法治疗的机理,在中医的一些经典著作中早有论述,如《黄帝内经》、《医宗金鉴》等书中就有详细的记载。按摩疗法的作用大致有这么几个方面: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,保健强身和抗衰延年。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。各家、各流派的手法多种多样,各有所长,但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,这就是传统疗法和现代医学相结合的首要任务。根据神经科疾病的特点和临床体会,按摩疗法的主要作用有以下几个方面:

一、舒筋活络

按摩手法可以起到疏通经络,开通闭塞的作用,从而达到治疗疾病的目的。如脑瘫引起肢体麻木不仁,血液循环减弱,经络不通而出现肢体肌肉萎缩,关

节强直,功能受限。通过手法按摩后,可以改善局部血液循环,达到经络通畅,营养改善的作用。

按摩手法作用于肌肤之上,物理性刺激使局部皮肤肌肉的温度升高,进而引起毛细血管扩张和血流速度加快,血液供应得以改善。临床实验观察到,按摩后局部血液和淋巴液循环加快,淋巴液流动速度提高了6~7倍之多。这充分证明了按摩手法有促进局部血液循环和淋巴循环,改善新陈代谢,加快受损伤的肌肉、筋膜等软组织的恢复。这就是通常说的舒筋活络的作用。

二、活血化瘀

按摩疗法中的活血化瘀手法,对机体损伤后出现的软组织充血、渗出、水肿或出血而导致的局部瘀血肿胀的疼痛有消散作用。按摩手法施术于皮肤之上,就可以使皮肤的温度上升,血液循环加快,改善了新陈代谢,有利于受损组织的修复。

中医传统理论认为:“不通则痛,通则不痛”。实际上有很多原因可致气血不行、经络不通,如外伤出血,软组织的急慢性损伤,风湿痹痛等等。按摩手法在治疗疾病过程中,通过按压推揉等手法的刺激,可以起到疏通经络,活血散瘀的作用。再有局部出血或瘀血时,通过按摩揉压推等手法的刺激,可以促使其吸收或消散,同样可以达到活血化瘀,止血止痛的作

用。

三、扶正祛邪

中医经典名著《黄帝内经》曰：“虚则补之，实则泻之。”这也是祖国医学治疗疾病的主要理论之一。何谓“虚”，乃正气不足也。其主要表现为四肢无力，容易疲劳，稍动则气喘，面色不华或苍白，同时患有各种慢性疾病。通过“补”的按摩手法，来补其不足，扶助正气，就可以达到增强体质，提高免疫力的目的。何谓“实”，乃邪气有余也。其主要表现为面色红赤，呼吸急促，疼痛剧烈，高热神昏，同时患有急病、热病等。通过“泻”的按摩手法，来泻其有余之邪气、病气，祛除病邪，以达到人体的阴阳平衡，经络疏通，气行血畅的目的。

按摩疗法的“补泻”作用，主要是通过手法来表现出来的。用一定的手法和一定的力度刺激经络腧穴和相应的部位，就可以起到“补”或“泻”的目的。虚证一般采用轻柔和缓的轻刺激手法；实证则采用力量较大、频率较快的重刺激手法。补泻手法是在长期医疗实践中，不断总结、整理并逐渐认识到的，是按摩疗法中的精髓，也是按摩治疗神经科疾病的前提和保证。

四、强身抗衰

由于工作、学习的紧张和社会心理应激等因素，

使很多人经常感到腰痠背痛,浑身乏力,关节不灵活,肌肉无力等症状,但是到医院检查,又查不出什么太大的疾病。这些表现多为一些疾病的早期症状或信号,如不对症治疗,则可以影响到正常的学习和工作,甚至不能很好的休息和睡眠。如果有针对性地及早地进行手法按摩,就可以放松肌肉,改善血液循环,疏通经络,滑利关节,促进机体很快恢复到正常状态,避免延误病情而使其转变成慢性疾病或器质性疾病。在有条件的情况下,可以去医院进行治疗,如果经济条件不允许,就可在同事之间、朋友之间或夫妻之间相互做一下按摩或保健按摩,同样也可以起到一定的治疗作用。

如果经常进行预防性按摩,就可以加快机体的新陈代谢,改善肌肉关节韧带的弹性和功能活动。还可以激活人体皮肤表面的细胞,加快血液循环,保持皮肤柔软和富有弹性,而不致使皮肤松弛而呈老态。经常对脊柱及两侧肌肉进行按摩,不但可以矫正脊椎变形或强直,还可防止驼背。由于刺激了脊柱两侧相应的腧穴,还可以调整内脏和周围神经,使阴阳平衡,气血通畅。所以经常对人体按摩,确实可以达到精力充沛,肌肉有力,关节滑利,脏腑阴阳平衡,面色红润,行动敏捷的效果,间接起到有病治病,无病防病,强身健体,延缓衰老的作用。

第三章 按摩治疗神经科病的中医理论

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,也是按摩治疗疾病的理论基础。中医治疗疾病的主要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活动。我国劳动人民在数千年以前,就已发现了人体各个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”。把主要的经络线称为“经”;把细小的经络线称为“络”。

经络的功能是把体表与脏腑之间相互联系起来,“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。

常用经络共有十四条线路,习惯上常称“十四经”(图1、图2、图3)。

十四经名称及主要体表循行路线:

①任脉。前正中线。起于会阴穴→胸腹正中线→止于下唇承浆穴。

②督脉。后正中线。起于长强穴→腰背正中线→头→止于上唇内龈交穴。

③手太阴肺经。起于侧胸第二肋中府穴→上肢内侧前→止于拇指桡侧少商穴。

④手厥阴心包经。起于侧胸第五肋天池穴→上肢内侧中→止于中指中冲穴。

⑤手少阴心经。起于腋下极泉穴→上肢内侧后→止于小指桡侧少冲穴。

⑥手阳明大肠经。起于食指商阳穴→上肢外侧前→止于对侧鼻旁迎香穴。

⑦手少阳三焦经。起于无名指关冲穴→上肢外侧中→止于眉梢丝竹空穴。

⑧手太阳小肠经。起于小指少泽穴→上肢外侧后→止于耳前听宫穴。

⑨足阳明胃经。起于目下承泣穴→胸腹天枢穴→下肢前侧→足三里穴→止于次趾厉兑穴。

⑩足少阳胆经。起于外眼角瞳子髎穴→侧胸腹→环跳穴→下肢外侧→阳陵泉穴→止于第四趾窍阴穴。

⑪足太阳膀胱经。起于内眼角睛明穴→头→背→腰→肾俞穴→下肢后侧→承山穴→止于足小趾至阴穴。

⑫足太阴脾经。起于足大趾隐白穴→下肢内侧前→三阴交穴→止于腋下大包穴。