



主编 严振国 余安胜

推拿

治疗常见病

图解

上海中医药大学出版社

推拿治疗常见病图解

主 编 严振国 余安胜

副主编 赵英侠 邵水金 田德全

绘 图 严 蔚

上海中医药大学出版社

内 容 简 介

本书介绍内、外、妇、儿、骨伤、五官、皮肤科常见疾病以及保健防病、美容的推拿疗法。对每个病种均简述其特点、症状、治疗方法和注意事项,并配以图解。在图上清楚地标明了推拿疗法所用的穴位、推拿部位和推拿手法。图文并茂,内容丰富,简明易懂,便于学习。

本书可作为临床推拿医生、医学院校学生及业余推拿爱好者学习和运用时的参考书。

推拿治疗常见病图解

主编 严振国 余安胜

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销
上海杰申电脑排版有限公司排版

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 厘米 1/16	印张 15.625	字数 400 千字
1997 年 1 月第 1 版	1998 年 8 月第 2 次印刷	印数: 4 001— 7 000 册

ISBN 7-81010-348-2/R·334

定价: 21.00 元

目 录

第一章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

一、支气管炎	(2)
二、支气管哮喘	(4)
三、支气管扩张	(6)
四、感冒	(8)

第二节 消化系统疾病

一、慢性胃炎	(10)
二、胃下垂	(12)
三、胃肠神经官能症	(14)
四、胃及十二指肠溃疡	(16)
五、习惯性便秘	(18)
六、慢性腹泻	(20)
七、慢性非特异性溃疡性结肠炎	(22)
八、呃逆	(24)

第三节 循环系统疾病

一、高血压病	(26)
二、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(28)
三、心脏神经官能症	(30)
四、再生障碍性贫血	(32)

第四节 泌尿生殖系统疾病

一、慢性肾小球肾炎	(34)
二、尿潴留	(36)
三、遗精	(38)
四、阳痿	(40)
五、肾及尿路结石病	(42)

第五节 内分泌系统疾病

一、甲状腺机能亢进	(44)
二、更年期综合征	(46)
三、糖尿病	(48)

第二章 骨外科疾病

第一节 骨科疾病

一、颈椎病	(50)
(一) 颈型颈椎病	(50)
(二) 神经根型颈椎病	(52)
(三) 交感型颈椎病	(54)
(四) 椎动脉型颈椎病	(56)

(五) 脊髓型颈椎病	(58)
二、肩关节周围炎	(60)
三、风湿性关节炎	(64)
四、强直性脊柱炎	(66)
五、梨状肌损伤综合征	(68)
六、增生性腰椎综合征	(70)
七、腰椎间盘突出症	(72)
八、腰肌劳损	(74)
九、腰部扭伤	(76)
十、颞颌关节功能紊乱症	(78)
十一、前斜角肌综合征	(80)
十二、肩关节陈旧性、习惯性脱位	(82)
十三、腱鞘囊肿	(84)
十四、腕管综合征	(86)
十五、腋下脂肪垫劳损	(88)
十六、膝关节扭伤	(90)
十七、踝关节扭伤	(92)
十八、踝管综合征	(94)
十九、足跟痛	(96)
二十、网球肘	(98)
二十一、落枕	(100)

第二节 外科疾病

一、胆石症	(102)
二、痔疮	(104)
三、脱肛	(106)
四、慢性前列腺炎	(108)
五、胆道蛔虫症	(110)
六、阑尾炎	(112)
七、术后肠粘连	(114)
八、术后腹胀	(116)

第三章 神经、精神系统疾病

一、三叉神经痛	(118)
二、面神经炎	(120)
三、偏瘫	(122)
四、肋间神经痛	(124)
五、坐骨神经痛	(126)
六、神经衰弱	(128)
七、失眠症	(130)
八、血管神经性头痛	(132)

第四章 五官科疾病

第一节 眼部疾病

一、近视	(134)
二、麻痹性斜视	(136)
三、眼睑下垂	(138)
四、视神经萎缩	(140)
五、夜盲症	(142)
第二节 口腔疾病	
一、牙痛	(144)
二、颞下颌关节炎	(146)
第三节 耳部疾病	
一、内耳眩晕症	(148)
二、耳鸣、耳聋	(150)
第四节 鼻咽部疾病	
一、慢性鼻炎	(152)
二、急性扁桃体炎	(154)
三、失音	(156)
四、过敏性鼻炎	(158)
五、慢性咽炎	(160)
六、鼻窦炎	(162)
七、咽异感症(梅核气)	(164)
第五章 妇科疾病	
一、痛经	(166)
二、月经过多	(168)
三、闭经	(170)
四、白带	(172)
五、急性乳腺炎	(174)
六、乳腺增生	(176)
七、慢性盆腔炎	(178)
八、女阴瘙痒症	(180)
九、子宫脱垂	(182)
十、产后乳汁不足	(184)
十一、产后宫缩痛	(186)
十二、产后耻骨联合分离症	(188)
十三、不孕症	(190)
第六章 儿科疾病	
一、百日咳	(192)
二、小儿支气管哮喘	(194)
三、小儿泄泻	(196)
四、小儿便秘	(198)
五、小儿脱肛	(200)
六、小儿呕吐	(202)
七、小儿肠梗阻	(204)

八、小儿夜尿症	(206)
九、小儿惊风	(208)
十、小儿夜啼	(210)
十一、小儿腹股沟疝	(212)
十二、小儿麻痹后遗症	(214)
十三、小儿肌性斜颈	(216)
十四、小儿桡骨小头半脱位	(218)
第七章 急救疾病	
一、中暑	(220)
二、休克	(222)
三、电击伤	(224)
四、溺水	(226)
第八章 保健防病	
一、减肥	(228)
二、小儿保健	(230)
三、美容	(232)
四、护肝	(234)
附录	(236)
参考书目	(243)

绪 言

推拿是祖国医学宝库中的一个重要组成部分,是传统中医学治疗疾病最古老的一种疗法,又是一门新型而有发展前途的医疗学科。从有人类开始,人们为了求得自身的生存,就要不断从事劳动,并与自然界各种不利环境作斗争,在艰巨的劳动过程中损伤和疾病成为威胁人类健康的主要因素。在实践中人们逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失,在此基础上,人们逐渐认识了按摩对人体的治疗作用。于是人们有目的地把按摩用于医疗实践,并不断加以总结,逐步形成了推拿治疗体系。推拿学又称按摩学,几千年来,它不仅为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大的贡献,而且为世界人民的健康作出了不可磨灭的功绩。

随着社会的进步,从自然药物到化学药物乃至生物制剂的运用,标志着医学的发展和进步,但这些药物有不可避免的副作用。目前,国际医务界对人类古老的物理疗法又逐渐重视起来,因为这些疗法对人体多无副作用,其优点是显而易见的。从这一角度上说,推拿又是一门新型的未来学科。

推拿疗法以其方法简便、疗效明显、经济安全等优点,受到医生和患者的普遍欢迎。推拿医生在长期医疗实践过程中,积累了丰富的临床经验,出版了一些著作,这对于普及、推广推拿疗法,进一步提高推拿疗效,曾起到了重要作用。但是,以往有关推拿治疗常见病的著作大多限于单纯的文字叙述而很少用图解形式。本书的特点是用图文对照的形式,来阐明常见病的推拿手法,便于应用,有很强的临床实用性。

书中介绍内、外、妇、儿、骨伤、五官、皮肤、急救疾病等各科临床常见病以及保健防病、美容的推拿疗法,对每个病种均简述其特点、症状、治疗方法和注意事项,并配以图解。图文并茂,内容丰富,简明易懂,便于学习。

第一章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

一、支气管炎

【概说】支气管炎是一种由多种原因引起的疾病,有急、慢性之分。急性者多是在机体状态欠佳时,由于细菌、病毒感染或物理、化学刺激引起的气管和支气管粘膜充血、肿胀、分泌物增多等炎症病变。慢性者病因尚不十分明确,多由急性者转化而来,也可因感染、过敏或支气管哮喘、支气管扩张等疾病所致。

本病属于祖国医学中“咳嗽”、“痰饮”范畴。如因外邪侵袭,使肺气失宣,清肃失常,则起病较急,类似急性支气管炎。如因脾虚,运化失职,痰湿聚留,上凌于肺;或因久咳伤肺,肾虚不能纳气,使肺失宣降,则发病缓慢,类似慢性支气管炎。

【症状】急性支气管炎多见实证:初起喉痒、干咳、咽痛、鼻塞等上呼吸道感染症状,并伴有发热、畏寒、周身酸痛、疲乏无力等。1~2天后,咳出少量粘痰或稀薄痰液,逐渐转为黄脓痰或白粘痰;1周后,症状减轻;2~3周后,咳嗽及咯痰消失。慢性支气管炎多见虚证或虚中夹实:每于秋冬季气候寒冷时发病,早晚咳嗽加重,痰多色白质稀薄或为粘性。如继发感染,可有全身症状和咳吐脓痰。若久病不愈,病情加重,可转化为肺气肿。

【治疗方法】

方法一:患者坐位,术者以一手扶头,另手拇指与余四指揉拿颈项部20次,同时点按风池数次。嘱患者俯卧位,术者以掌指于患者背部自上而下反复推揉背俞15次,并点按肺俞、风门数次。再嘱患者仰卧位,术者立于患者头前,双手分别过患者双肩,用大鱼际或余四指着力于两侧胸胁部,从胸骨正中起自上而下分推至左右腋中线,反复20次,并点按云门、中府、膻中数次。(图1.1.1-1,2,3)

方法二:患者坐位,术者以一手扶头,另手以手掌指部揉搓项背部20次,点按风池、大椎、风门、肺俞数次。再以拇指与食指指腹置于喉结左右,两指对合点揉数次。嘱患者坐位,术者以一手握患者手腕,另手用拇指与余四指指腹的对合呈钳形着力于臂内侧手太阴肺经,自上而下揉而拿之,约10分钟。同时,点按尺泽、列缺、鱼际数次。(图1.1.1-4)

方法三:患者坐位,术者以一手置于头部,另一手拇指先点搓印堂、太阳、迎香数次,再于项部施以捏揉20次,然后用手掌揉按背部10分钟,且着力搓运脊柱两侧,点按肺俞、身柱、脾俞及压痛点数次。

方法四:患者坐位,术者以一手置于头部,另一手于项背部推揉,搓运夹脊穴10分钟,点按大椎、肺俞、肝俞,以酸痛为度。再嘱患者仰卧位,术者以双手五指略分开,形似梳状,从胸向胁侧分梳,双手对称,着力和缓,往返梳理20次,再点按太冲收功。(图1.1.1-5,6)

【注意事项】

1. 平时注意保暖,防止感冒。
2. 加强体育锻炼,增强体质。
3. 禁烟,避免刺激性气雾接触。

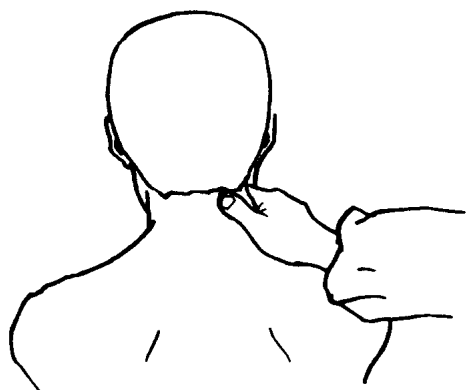


图 1.1.1-1 揉拿颈项法

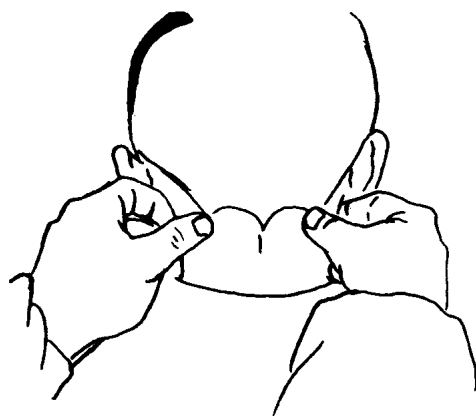


图 1.1.1-2 点按风池法

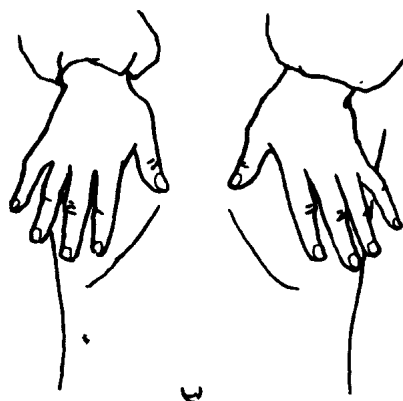


图 1.1.1-3 分推胸肋法

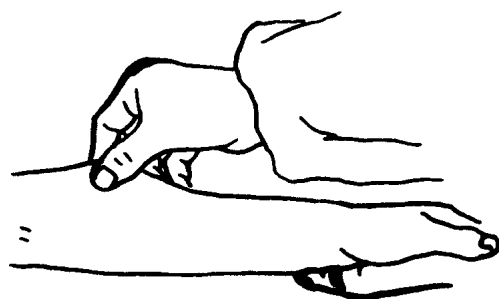


图 1.1.1-4 揉拿手太阴肺经



图 1.1.1-5 搓运脊柱两侧

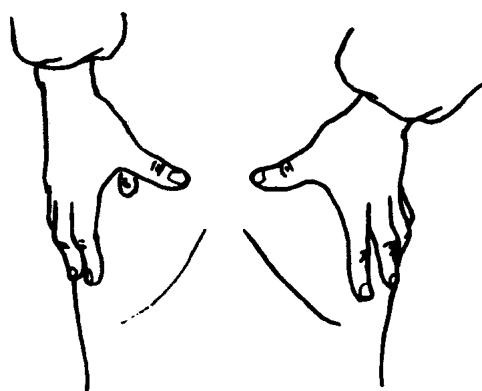


图 1.1.1-6 分梳胸肋

二、支气管哮喘

【概说】支气管哮喘是一种常见的反复发作的变态反应性疾病，病因目前尚不完全清楚。具有阵发性呼吸困难的特点，一年四季均可发病，尤以寒冷及气候急剧变化时发病较多。目前一般认为是由接触花粉、油漆、皮毛、尘土或食用鱼、虾、蛋、牛奶等“外因性”变应原，及鼻炎、鼻窦炎、阑尾炎、胆囊炎等“内因性”变应原，使支气管发生过敏，粘膜水肿，渗出物增多，支气管痉挛狭窄所致。

祖国医学认为“哮”与“喘”是两种不同的症状。呼吸急促者谓之喘，喉中有声者谓之哮，其发病与肺、脾、肾三脏有关。多因风寒袭肺，痰湿壅阻，肺失宣降以及饮食不当、情志不调、劳欲、久病所致。肺气根于肾，若哮喘久延，则引起肾气虚衰，出现肾不纳气或上盛下虚之症。

【症状】以阵发性呼气性呼吸困难，呼气时带有哮鸣音，吐白色泡沫痰等为特征。多于夜间发作，常突感胸闷、气促、呼吸困难，甚则不能平卧，吸气短促，呼气延长。发病初期，多干咳，痰粘稠，以后咳出泡沫样痰液而感松快。发作可在数分钟内缓解，也有持续几天而不好转者。反复发作，日久可导致肺气肿，最后甚至引起肺源性心脏病。

【治疗方法】

方法一：患者坐位，术者先以双手于项背部施以揉按法，再以掌指循背脊搓运夹脊穴，且向左右分推背部5分钟，点按大椎、肺俞、风门、定喘等穴。术者一手握患者腕部，另一手循手太阴肺经揉按数次，点按列缺、太渊。再嘱患者仰卧位，术者以双手五指略分开，形似梳状，从胸正中向胁侧分梳，双手对称，着力和缓，往返梳理20次，再点按天突、膻中、丰隆收功。（图1.1.2-1）

方法二：患者坐位，术者以双手于项背部施以推揉法，并提拿肩井穴，再以一手扶头部，另手拇指点按风池、风府、大椎、定喘数次。术者一手握患者腕部，另一手分别循手三阴经揉按数次，着重点按曲池、列缺、太渊、合谷、尺泽、少商。再嘱患者仰卧位，术者以拇指与余四指分别循足三阴经提拿5次，点按丰隆、足三里、解溪数次即可。（图1.1.2-2,3,4）

方法三：患者坐位，术者以双手置于背部从脊柱中线开始，两手拇指沿肋间隙向两侧分推数次，着重点按肺俞、脾俞、肾俞。再嘱患者仰卧位，先点按关元、气海等穴，再以掌心及其余四指均置于脐周围密接皮肤，由内向外、环绕腹部摩动，用力均匀徐缓，约10分钟结束。（图1.1.2-5）

方法四：患者仰卧位，术者先用一指禅推膻中，并沿任脉下推至脐上，反复多遍，加点按中脘；再用一指禅推中府，加点按，并揉按两侧大包穴；继之从任脉向两侧，由锁骨向下反复分推胸肋多遍，约20分钟；然后拿按尺泽、合谷、足三里、三阴交等穴。嘱患者俯卧位，用滚法从大椎旁开两侧沿膀胱经向下操作多次，再用分推法从上背至腰反复操作，约5~7分钟。（图1.1.2-6）

【注意事项】

1. 注意胸背部保暖，防止感冒。
2. 禁止吸烟，避免接触有刺激性的气体；忌食生冷和刺激性食物。
3. 避免接触花粉等过敏源。
4. 若出现喘脱危象者应给予西医急救处理。

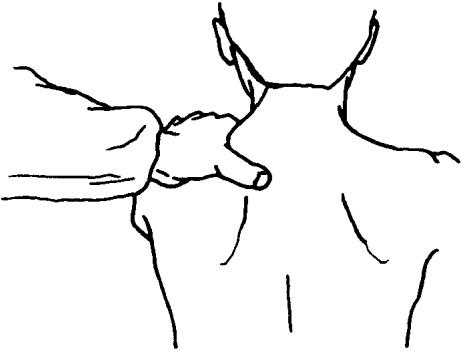


图 1.1.2-1 点按肺俞穴

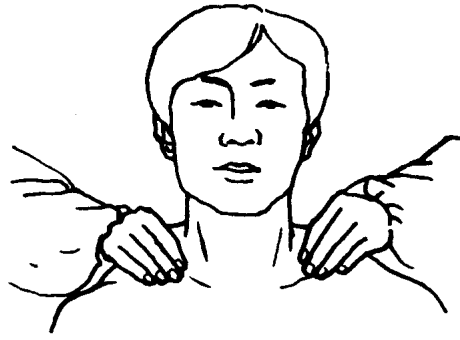


图 1.1.2-2 提拿肩井法

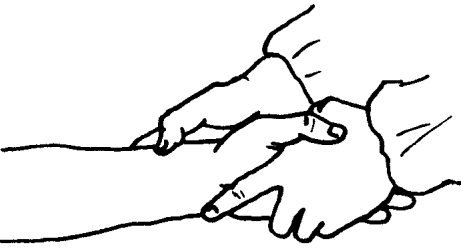


图 1.1.2-3 点按列缺

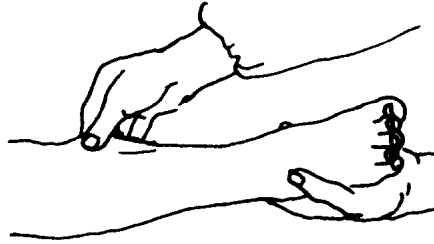


图 1.1.2-4 提拿足三阴经

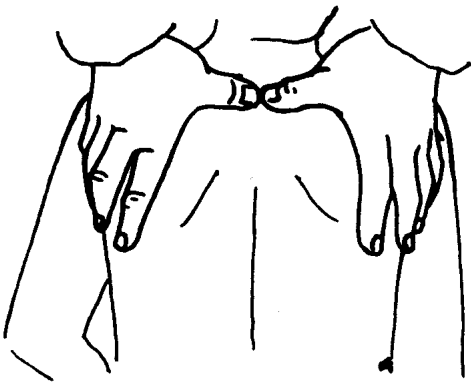


图 1.1.2-5 分推背部法

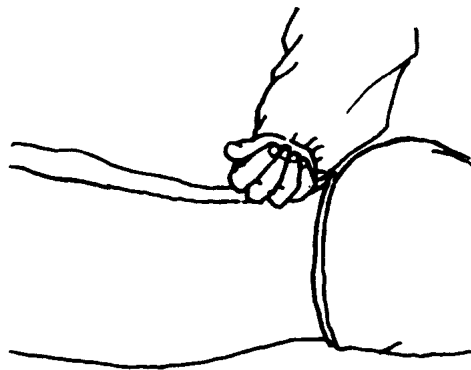


图 1.1.2-6 滚背腰膀胱经

三、支气管扩张

【概说】支气管扩张是一种慢性支气管疾患。临床特点是长期反复咳嗽、咯痰、咯血，病理为支气管管壁破坏和管腔扩张。往往伴有支气管粘膜慢性炎症和分泌物过多，支气管清除分泌物的功能障碍。因此常并发化脓性感染。常因急性传染病如流行性感冒、百日咳、麻疹等并发支气管肺炎处理不当，以及肺结核、肺脓肿、肺癌所引起。

本病属于祖国医学中的“肺痈”、“痰咳”范畴。病因与肺、脾、肾关系最为密切，由于风热袭肺，或外感风寒，内郁化热，使肺失清肃；或嗜食肥甘，蕴湿蒸痰化热，痰热内盛，薰灼于肺。脓成日久，耗伤肺阴，正虚邪恋。

【症状】痰热蕴肺者，症见咳喘，胸痛，发热，咳吐腥臭脓痰，量多，可达数杯，舌红，苔黄腻，脉数滑。肺寒不宣者，症见咳嗽，多稀白痰，恶寒怕冷，重则咳喘胸闷，呼吸急促，或咳嗽日久，反复发作，舌淡，苔白脉紧。肺阴亏虚者，症见咯血、咳引胸痛，痰脓量少，潮热盗汗，咽干口燥，舌边红，苔少，脉细。

【治疗方法】

方法一：患者坐位，术者以双手或单手拇指与食指对合着力于夹脊提拿之，再点按大椎、肺俞、风门等穴数次。术者一手握患者腕部，另一手循手太阴肺经揉按数次，点按列缺、尺泽、曲池数次。再嘱患者仰卧位，术者以双手五指略分开，形似梳状，从胸正中向肋侧分梳，双手对称，着力和缓，往返梳理20次，再点按天突、中府、期门、中脘等穴数次。（图1.1.3-1,2）

方法二：患者坐位，术者先用一手拇指指腹推颈部两侧肌肉，自上而下往返多遍，并按揉天鼎、水突、缺盆等穴数次；然后以掌侧面着力擦胸部，揉按中府、膻中、上脘、天枢等穴和斜擦上腹部，约10分钟。再用滚法从上背沿膀胱经向下操作至腰，反复多次，且点按大椎、肺俞、胃俞等穴数次。（图1.1.3-3）

方法三：患者仰卧位，术者先用一指禅推法从膻中沿任脉下推至关元，反复多遍。并揉按膻中、摩中脘、气海、关元，以胸、脘腹发热为宜，再揉按中府、云门，且从中线向两腹分推，反复多遍，约10分钟。然后嘱患者俯卧位，术者以一指禅法从上背沿膀胱经向下推至腰部，往返多次，揉按肺俞、心俞、膏肓俞，以热量深透内脏，约5~7分钟。（图1.1.3-4,5）

方法四：患者正坐位，术者以拇指与余四指指腹对合呈钳形，自患者腋下循上肢内侧手三阴经揉拿至腕部，往返数次，点按列缺、尺泽、曲池，约7分钟。嘱患者仰卧，术者以拇指与余四指指腹对合着力，从腹股沟始循足三阴经提拿至内踝，往返3~5次，点按丰隆、足三里，约7分钟。（图1.1.3-6）

【注意事项】

1. 患有急性传染性疾病如流感、麻疹等，要及时治疗；一旦并发支气管肺炎，应及时正确处理。
2. 对于大量咳血不止及喘息不缓者，应求助于现代医学，给予治疗。
3. 禁止吸烟。

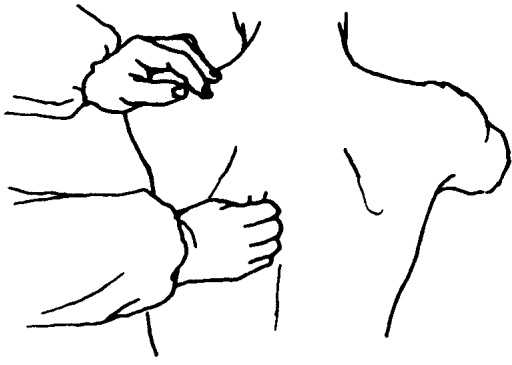


图 1.1.3-1 提拿夹脊

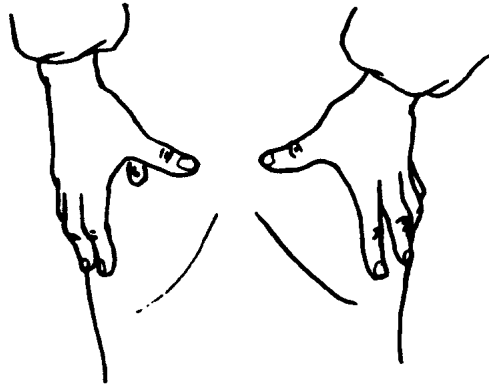


图 1.1.3-2 分梳胸胁法

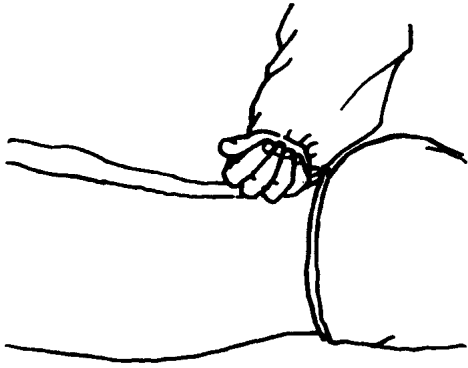


图 1.1.3-3 揉背腰膀胱经

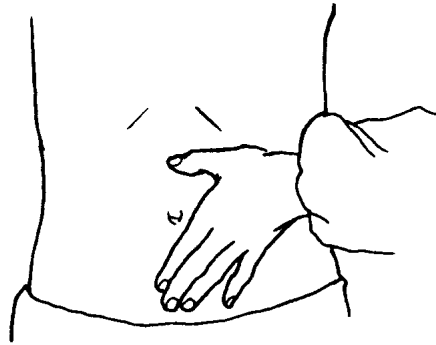


图 1.1.3-4 一指禅推中腕

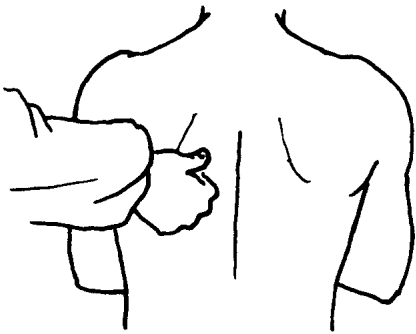


图 1.1.3-5 一指禅推背腰膀胱经

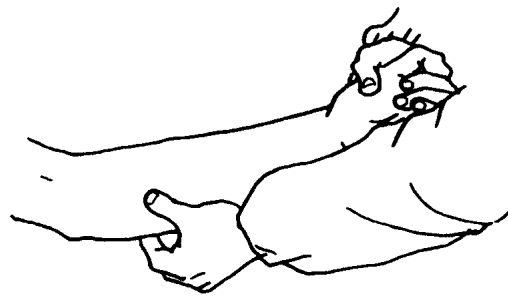


图 1.1.3-6 提拿手三阴经

四、感冒

【概说】感冒是由病毒或细菌引起的上呼吸道炎症。多因受凉,或汗出当风,或气候突变,过度疲劳,睡时着凉等,在机体抵抗力下降时患病,有支气管炎、慢性鼻炎者也容易患病。本病多以冬、春两季为多见。

本病祖国医学认为主要是因气候突变,调摄失宜,风邪外袭,使肺失宣降所致。根据其病情表现,有风寒和风热之分。风热侵袭,常易传变,风寒日久亦可化热。若流行广泛症状严重者,称为时行感冒,亦即流行性感冒。

【症状】起病多较急,症状以上呼吸道局部为主,由于鼻咽部的粘膜有剧烈肿胀和充血,故咽干发痒,打喷嚏,流清涕,鼻道堵塞,呼吸不畅,咳嗽及少量咯痰。炎症毒素的吸收,可引起疲倦,头痛,四肢及背部酸痛,轻度或中度发热,胃口不佳等轻度全身症状。流行性感冒常以高热,畏寒,咳嗽,咳痰,胸痛症状为主;或见以恶心,呕吐,腹泻等症。

【治疗方法】

方法一:患者坐位,术者先以一手拇指指腹用掐、摩沿患者上颌下缘经颧髻、下关至耳门穴止,反复操作,约2分钟;再用分推法从额前正中处至头部外侧,并按揉太阳、头维,点按大椎、合谷、风池,约5分钟。嘱患者俯卧位,术者用两手指拿提脊柱两侧背俞穴,自大杼穴至腰骶部关元俞,反复多遍,约10分钟。(图1.1.4-1,2)

方法二:患者坐位,术者先用一指禅法推印堂、太阳、迎香;再以两手指按揉太阳、迎香,分抹前额,然后按揉外关、合谷,令其发汗为度,约5分钟。用揉法、拿揉法从肩部沿大肠经和肺经向手部操作,并着重点按曲池、尺泽、外关、合谷、鱼际,热甚者可蘸酒推按,约10分钟。术者再用一指禅推和拿揉曲池,以中指按揉中府、云门,拿揉肩井;然后用揉法在上背部操作,并沿督脉和膀胱经从上背向腰部反复拍打数遍。(图1.1.4-3,4)

方法三:患者仰卧位,术者先用一指禅推法从膻中沿任脉下推至气海,反复多遍,并揉、按、摩膻中、中脘、气海;再以右手一指禅推印堂,两手指同时按揉太阳、迎香,分抹前额,反复多遍;然后拿揉内关、外关、太渊、合谷、足三里、三阴交,约10分钟。嘱患者俯卧位,术者用揉、擦、揉法从上背部沿膀胱经向下操作至腰部,并重点操作肺俞、膏肓、脾俞、肾俞,令背部发热,使热量深透入里,约10分钟。(图1.1.4-5)

方法四:患者坐位,术者先以一手点按双发际,接着以拇指与余四指揉拿项肌,重力点揉风池、风府、大椎,双手拿肩井及揉搓颈背部肌,约7分钟;再以拇指与余四指指腹对合呈钳形,自上肢腋下循手三阴经揉拿至腕部,往返数次,点按列缺、合谷、曲池、少商,约7分钟。(图1.1.4-6)

【注意事项】

1. 本病预后良好,轻者一般经3~4次推拿治疗后即可痊愈。
2. 对流行性感冒并发肺炎者,出现高热不退,气急,紫绀等症状者,应积极配合中、西药物治疗。
3. 嘱患者注意保暖,多饮开水,避免过劳或受寒凉。
4. 平时加强耐寒锻炼,增强体质,特别在流行期间,尽量防止交叉感染。

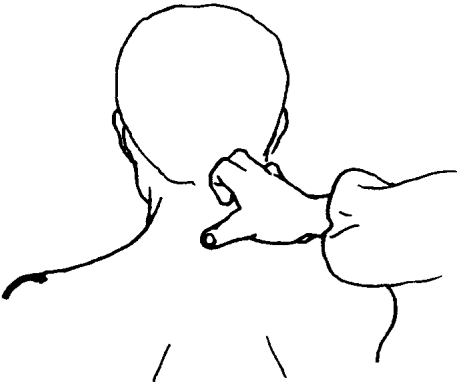


图 1.1.4-1 点按大椎

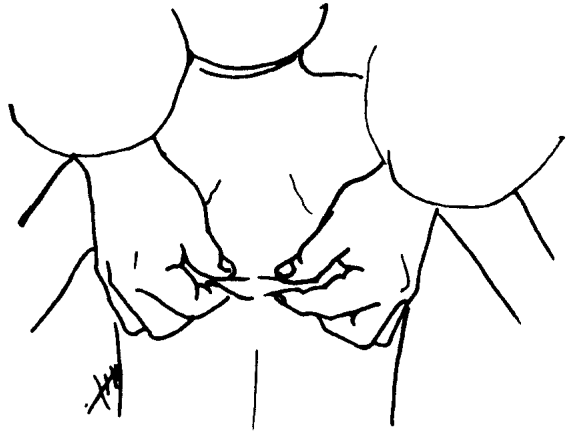


图 1.1.4-2 拿提脊柱两侧肺俞



图 1.1.4-3 揉揉太阳法

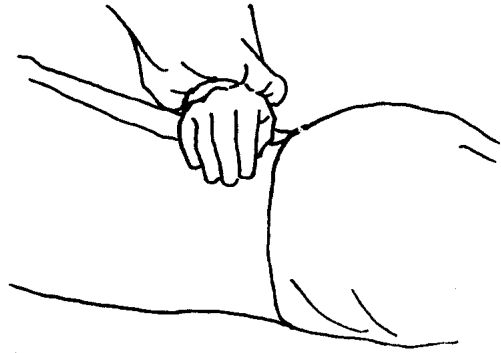


图 1.1.4-4 拍打腰背部

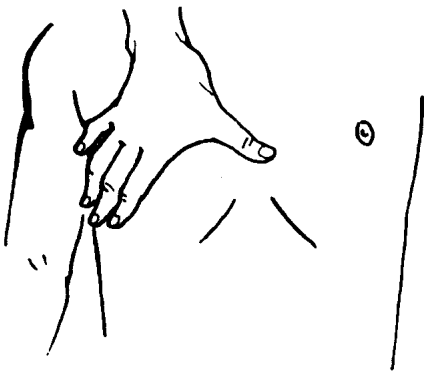


图 1.1.4-5 一指禅推膻中至气海

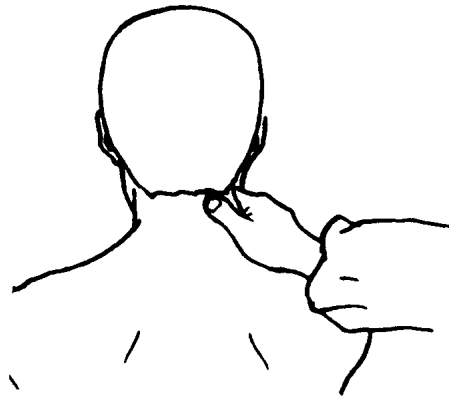


图 1.1.4-6 揉拿项肌

第二节 消化系统疾病

一、慢性胃炎

【概说】慢性胃炎是指由于不同原因引起的各种胃粘膜的慢性炎症性病变。慢性胃炎的发生,与急性胃炎迁延不愈,长期服用刺激性食物和药物,胆汁返流,胃粘膜屏障破坏及自身免疫等因素有关。此外,可能还与口咽部慢性炎症,胃瘀血及营养缺乏有关。病理上有浅表性胃炎、萎缩性胃炎和肥厚性胃炎之分。

本病散见于祖国医学的“胃脘痛”、“恶心”、“呕吐”、“反胃”、“痞满”等证候中,属于脾胃病范畴。多因外感寒邪,干犯脾胃;饮食不节,损伤脾胃;忧思恼怒伤肝,肝气郁结,横逆犯胃;劳倦过度,肾阳衰微,中焦不温,引起脾胃运化失常而致。本病以中老年多见。

【症状】起病缓慢,早期症状多轻微,常不引起注意。当环境及饮食习惯突变,身体不适应时才出现明显症状。常见有上腹不适、嗝气、反酸、恶心、呕吐、食欲不振等一般消化不良症状。也可出现慢性上腹痛,疼痛程度轻重不一,范围较广泛,无局限性压痛,有时食后疼痛加重,嗝气后舒适。严重者可伴有消瘦,贫血等。

【治疗方法】

方法一:病人俯卧,术者立其旁,用手掌在背部做揉法数次;用掌根在背腰部做按压法数次,痛点部位多施手法;用手掌揉搓八髎部位至透热为度。然后嘱患者仰卧,术者立其旁,用双手提拿腹肌数次,使力量缓和达于深层;用双手掌在腹部脐周围沿顺时针方向推摩 15 次。(图 1.2.1-1,2,3,4)

方法二:患者仰卧位,术者立其旁,以一指禅推法在患者上腹部轻推,重点推中脘穴,约 5 分钟,用掌摩法在上腹部摩运 3 分钟,点按中脘、天枢、梁门、下脘、内关、公孙、足三里诸穴,每穴 3~5 分钟;嘱患者俯卧位,术者沿患者脊柱(自第一胸椎至第二腰椎)及其两旁做擦法 5~10 分钟,然后点按膈俞、肝俞、脾俞、胃俞或上背部出现的压痛反应点后,用小鱼际擦法,擦热以上诸穴,最后沿脊柱及其两侧做掌推法。嘱患者坐位,术者立其身后,用掌擦法同时擦患者两胁肋部,以透热为度。擦热后,自上而下地搓两胁肋部,反复 3~5 遍收功。(图 1.2.1-5,6)

方法三:患者仰卧,术者立其侧,在患者上、中、下脘穴指揉。先以中指指腹按在上脘穴处,食环二指按在中指两旁,以顺时针方向揉动。病人呼气时,三指的揉力逐渐向深部渗透,稍加重手法;患者吸气时,将揉力轻轻放松。每揉 6 次为一遍(揉 6 次的过程正是病人呼气的过程),每穴指揉 7~8 遍。在中脘、下脘穴处指揉的方法同前。

【注意事项】

1. 患者应养成按时用餐的习惯,宜进软食,忌食刺激性食物和药物,戒除烟酒。
2. 生活起居要有规律,保持心情开朗,不过度疲劳。
3. 在饭后一小时或饭前一小时治疗为宜。