

家庭中医简易自疗丛书之五

常见病 揉腹搓胸 自疗法

漆浩 主编

通经活络

行气止痛，消肿化瘀，操作方便，

简单易学，安全有效。

通经活络

行气止痛，消肿化瘀，操作方便，

简单易学，安全有效。

通经活络

行气止痛，消肿化瘀，操作方便，

简单易学，安全有效。

通经活络

行气止痛，消肿化瘀，操作方便，

简单易学，安全有效。

通经活络

行气止痛，消肿化瘀，操作方便，

简单易学，安全有效。

通经活络

行气止痛，消肿化瘀，操作方便，

1/2



...见...反土



数据加载失败，请稍后重试！

常见病揉腹搓胸自疗法

——家庭中医简易自疗丛书之五

主编 漆 浩

编著 漆 浩 周 荣 刘 硕
吴永安 宋 龙 胡玉玲
丁 丁 庞 君 李 雁

中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病揉腹搓胸自疗法/漆浩主编. - 北京: 中国广播电视出版社, 1999

(家庭中医简易自疗丛书: 5)

ISBN 7-5043-3356-5

I. 常… II. 漆… 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 (1999) 第 46938 号

常见病揉腹搓胸自疗法

——家庭中医简易自疗丛书之五

主 编:	漆 浩
责任编辑:	张安平 牟国栋
装帧设计:	郭运娟
责任校对:	张 哲
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	涿州市海洋印刷厂
开 本:	850×1168 毫米 1/32
字 数:	30 (千) 字
印 张:	3.625
版 次:	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
印 数:	3000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3356-5/R·105
定 价:	7.50 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

阅读使用说明

揉腹搓胸自疗法是在家庭中通过自我操作防治疾病的方法。由于胸腹部位于人体正面，因而采用揉腹搓胸方法具有操作方便、简单易学、安全有效的特点。

为什么要采用揉腹搓胸的方法来治疗常见疾病呢？这是由人体胸部及腹部在人体保健中所具有的重要作用所决定的。

我们知道，胸部是由胸椎、椎间盘、肋间肌和位于其外面的前锯肌、后锯肌、胸大胸小肌等组成的。这些肌肉的劳损，常可引起胸痛，如遇运动过量或湿冷还可发生微循环障碍，从而产生疼痛，有时还可因胸部关节的变化而致病。另外，上部反复操作运动时，外力传至胸肋关节软骨，可造成长期劳损，引起局部的隆起与压痛。一些办公室工作人员长期低头含胸的工作姿势或总向一侧侧卧的睡眠习惯，也可导致长期胸廓挤压，使肋软骨变形、变性、发炎而造成局部的明显疼痛和压痛。研究证明，如果肋间神经受压或受刺激后水肿，也可导致胸痛，疼痛性质多为刺痛或灼痛，呈持续性或阵发性发作。而通过搓胸为代表的自我按摩方法则可以减轻肌肉劳损，促进胸部血液循环，因而起到防治疾病的作用。

同样，腹部是人体内脏器官最多的部位，因而脏腑的病变往往反映在腹部，中老年人更是如此。腹部是人体上下联结的枢纽，许

多经脉循行汇聚之处,为五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源。人体的五脏六腑、四肢百骸的营养均靠腹部水谷之精微供给。因此,有“腹为万病之机,治疗万病全在治疗腹部”之说。腹部经穴按摩不仅可起到局部治疗作用,而且对全身组织和器官起调解、促进作用,是整体的治疗方法。

临床实践证明,揉腹搓胸自疗法对冠心病、高血压、糖尿病、胃肠功能紊乱、小儿消化不良、月经不调、更年期综合症等疾病有很好的治疗作用和辅助治疗作用,并能提高人体对疾病的抵抗力,防治风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭。揉腹搓胸可主治人体常见的肠胃病、泌尿生殖系统疾病、内脏疾病、神经系统疾病等,特别是对于胃炎、胃溃疡、肠炎、阳痿、早泄等有很好的治疗作用,对于女子痛经、带下症、功能性子宫出血、月经不调等亦有一定辅助治疗作用。

常见的揉腹搓胸自疗法所采纳的穴位有:

1. 膻中:在锁骨中线上第四肋间隙连线的中点。揉、点、搓、推,能开胸散结、利肺平喘。

2. 天突:颈结喉下三寸,中央凹陷之中胸骨切迹上缘凹陷处。揉、点、摩、抹、揪,能利咽散结、消肿化痰。

3. 云门:锁骨下缘,中线旁开六寸,锁骨下凹陷中央。点、揪,能宣肺平喘、化痰止咳。

4. 乳根:乳头直下第五肋间。推、揉、擦,能清热消肿、散结止痛。

5. 日月:乳头直下,第七肋间隙。点、揉、擦、推,能通经活络、消肿散结、补气血。

6. 期门:乳头直下,第六肋间隙。推、揉、搓,能疏肝理气、柔痉止痛、利胆健脾。

7. 曲骨:脐下五寸,耻骨联合上缘中点。点、揉、按、搓,健脾养

胃、温中散寒。

8. 中极：耻骨联合上一寸。按、搓、揉，能温中补元、缓急止痛。

9. 关元：耻骨联合上二寸。搓、揉、摩、点，能温肾养元、补气益血。

10. 气海：脐下一寸五分。摩、搓、揉、按，能补气养阳、健脾止泻、纳气平喘。

11. 天枢：脐旁开二寸取穴。摩、搓、揉、按，能温中散寒、养胃止泻。

12. 大横：脐旁开四寸。摩、擦、揉、按，能补肾养血、调经止带。

13. 神阙：脐中央取之。摩、擦、点、揉，能温补元气、养脾健胃、益肾固元。

14. 下脘：脐上二寸。摩、擦、揉、按，能健脾胃、壮元气、止腹泻。

15. 中脘：脐下四寸。摩、擦、点、按，能温胃养元、健脾止泻、散寒止痛。

16. 上脘：中上一寸。点、揉、擦、搓，能补气健中、调补冲任、消肿止痛。

17. 气海：脐下寸半正中线上取穴。摩、擦、揉、按，能纳气平喘、温补下焦、散寒止痛。

揉腹搓胸时应注意：

1. 操作时可按使病人舒适的姿势采取体位，或站立或平卧均可。一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。凡腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染及妇女妊娠期间均不宜做。

2. 操作时必须凝神息虑，动作和缓均匀，摇转上身时不可过快过急，切忌闭气着力。练功后以自感轻松舒适无疲劳感为度。

3. 操作时，由于胃肠蠕动增加等生理功能的变化，常会出现腹

内作响、噎气、腹中温热感或易饥饿等现象,这属正常的反应,可顺其自然,无需做任何处理。最初早晚各做一次,三个月后改每日一次,不可间断。

总之,揉腹搓胸家庭自疗法能够针对胸腹部病症的原因和病理状态采取相对应的治疗方法,从而通经活络、行气止痛、消肿化瘀,起到良好的保健治疗作用。

目 录

第一章 常见呼吸系统 疾病揉腹搓胸自疗法

高热神昏	(1)
支气管炎	(3)
慢性哮喘	(5)
支气管扩张	(7)
咳嗽	(10)
咳血	(13)
肺炎	(14)
肺气肿	(15)
肺结核	(17)
肺癌	(18)
矽肺	(19)

第二章 常见消化系统 疾病揉腹搓胸自疗法

黄疸	(21)
----------	------

胃炎	(23)
胃溃疡	(25)
胃下垂	(27)
胃寒	(29)
胃肠功能紊乱	(30)
胃脘痛	(31)
结肠炎	(32)
腹泻	(34)
急性胃肠炎	(36)
腹胀	(37)
消化不良	(40)
脂肪肝	(42)
胆结石	(44)
胆囊炎	(45)
呃逆	(46)
食道炎	(47)

第三章 常见循环系统 疾病揉腹搓胸自疗法

心绞痛	(49)
心律失常	(51)
心悸	(52)
高血压	(53)
高脂血症	(54)
低血压	(55)
冠心病	(55)
风湿性心脏病	(56)

第四章 常见神经内分泌系统疾病揉腹搓胸自疗法

肥胖	(58)
糖尿病	(63)
神经官能症	(63)
胃肠神经官能症	(65)
失眠	(65)
三叉神经痛	(67)
肋间神经痛	(67)
更年期综合症	(69)
郁症	(70)
瘵病	(71)

第五章 常见泌尿生殖系统疾病揉腹搓胸自疗法

肾炎	(72)
阳痿	(73)
尿频	(74)
性机能衰退症	(75)
慢性前列腺炎	(76)
遗精	(77)
不育症	(79)
尿路感染	(79)
肾绞痛	(80)
小便不利	(80)
精囊炎	(81)
阴器上缩入腹	(81)
小便淋漓	(82)
尿潴留	(82)
水肿	(83)
输尿管结石	(83)

第六章 常见骨伤科疾病揉腹搓胸自疗法

胸部迸伤	(84)
瘀血烦闷	(85)
外伤胸痛	(87)

岔气	(88)
软组织挫伤	(89)
外伤刺痛	(91)

第七章 常见小儿科疾病揉腹搓胸自疗法

小儿厌食	(93)
小儿呕吐	(94)
小儿腹痛	(94)
小儿消化不良	(95)
小儿腹泻	(97)

第八章 常见妇科疾病揉腹搓胸自疗法

月经不调	(98)
产后虚损	(99)
产后腹痛	(100)
盆腔炎	(102)
痛经	(103)
妇女不孕	(104)
性冷淡	(105)

第一章

常见呼吸系统疾病揉腹搓胸自疗法

▲ 高热神昏 ▲

方法一

体位：坐或站位。

部位：胸前区。

操作方法：一手五指自然分开，指腹着力，拇指按于锁骨上，食指在锁骨下，余指依次向下排列，紧贴住骨间皮肤上，从内向外沿肋骨间隙推擦，用力要稳、均匀，速度要缓慢，动作要协调，向后要推擦过腋中线，反复数次。五指再分别向下移位，直到把所有肋间隙推擦完为止。见图 1-1、1-2

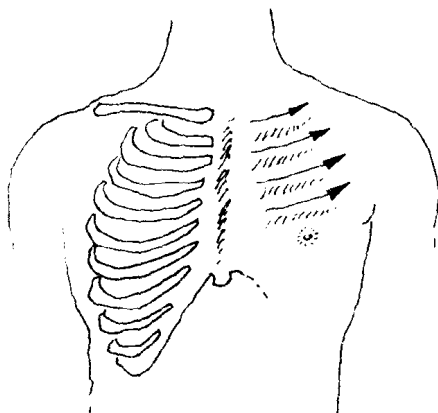


图 1-1

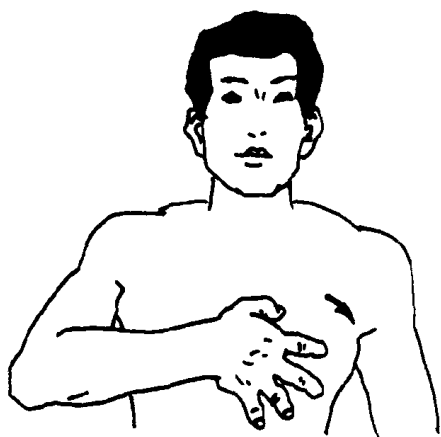


图 1-2

功效：开胸散结，
清热开窍。

时间：两侧交替进
行，反复推擦 15~20 次。

方法二

体位：仰卧位。

部位：胸部。

操作方法：点揉膻中
穴（膻中穴在两乳间之中
点）60~100 次。以一手

拇指指罗纹面向膻中穴做弧形推动 30~60 次。见图 1-3

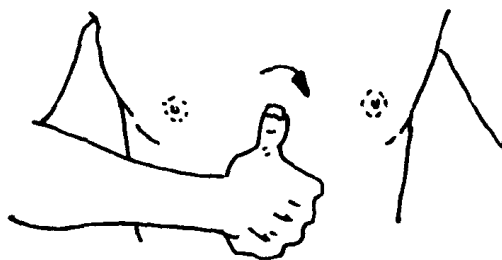


图 1-3

功效：理肺气，散痰热。

时间：3~5 分钟。

方法三

体位：仰卧位。

部位：胸肩部。

操作方法：用手掌推摩胸肩部。见图 1-4

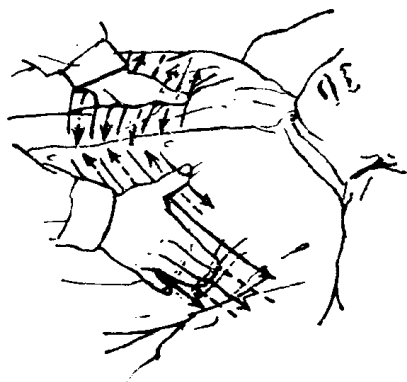


图 1-4

功效：化痰平喘。

时间：3~5 分钟。

▲ 支气管炎 ▲

方法一

体位：仰卧位。

部位：胸部。

操作方法：腰部垫枕，以两手四指由胸两旁伸至背部，中指相对置于第七胸椎棘突旁肩胛下角相平处，两手拇指扶定胸肋，其余四指自散开，用力从前向后从胸肋部期门穴由前向后推擦。见图 1-5

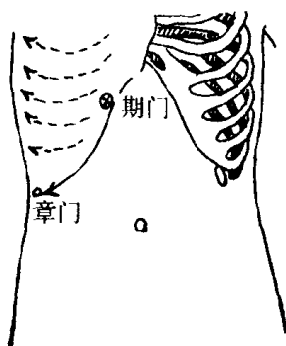


图 1-5

功效：止咳平喘。

时间：3~5分钟。

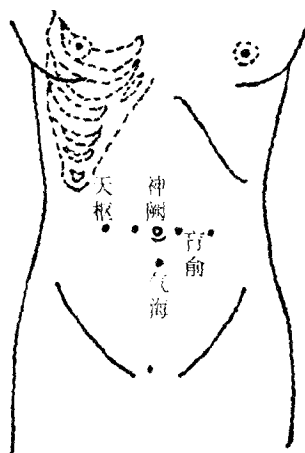


图 1-6

方法二

体位：坐位或仰卧位。

部位：腹部。

操作方法：用一手拇指尖分别压在育俞、神阙、双天枢、气海等各络穴上，每络穴得气后，拇指尖在各穴位上，左右各揉转 10 圈。见图 1-6

功效：去痰湿，通气机。

时间：3~5 分钟。

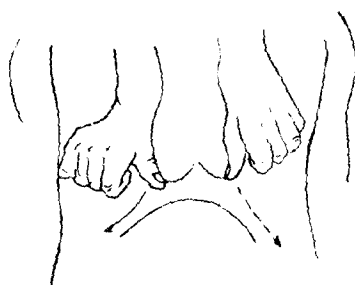


图 1-7

方法三

体位：仰卧位。

部位：心窝下。

操作方法：用双拇指并排于心口窝处，一齐用力沿肋于斜弧形分推向肚角第 12 悬肋下，共推 36 下。见图 1-7

功效：利肺气、通大

肠。

时间：3～5 分钟。

▲ 慢性哮喘 ▲

方法一

体位：仰卧位。

部位：膻中穴。

操作方法：用一手拇指或中指指腹按于膻中穴上，作缓和的环旋转动，点按力量由轻渐重，有一定节律，以局部热、胀感为度或点按数十次，两手交替进行。

功效：通调任脉、宽胸理气。

见图 1-8

时间：2～5 分钟。

方法二

体位：仰卧位或坐位。

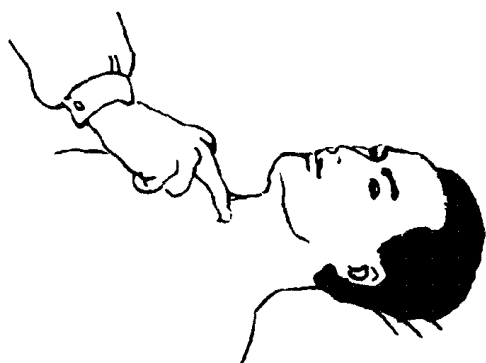
部位：天突穴。

操作方法：可用右手食指指尖点天突穴（胸骨上窝正中，喉结下 2 寸），食指末节与颈项平行位，指力沿胸骨的柄的后缘向下点住不动。见图 1-9

功效：化痰降逆。



图 1-8



时间：约半分钟。

方法三

体位：患者仰卧。

部位：胸腹部。

操作方法：双手掌分别固定左右锁骨

中线上部，令患者徐徐吸气充满胸腔而闭气，以梳胸手法向左右两侧分梳3~4遍后，再令患者张口长呼换气，在换气之际医者双手拇指自膻中穴，以“人”字型徐徐平推至脐下，反复数次而止。图1-10

功效：调气血，益元气。

时间：3~5分钟。

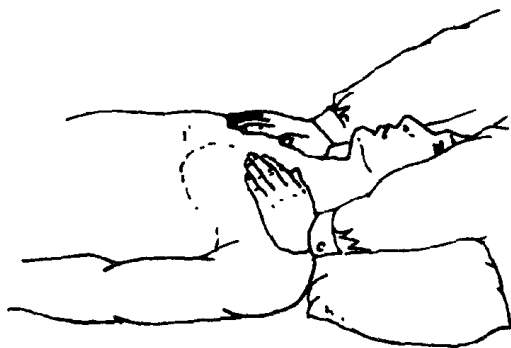


图1-10