

东 方 保 健 系 列

主 编：金义成
副主编：李征宇

图解 家庭 按摩 治疗

KANGFU
康 复



上海遠東出版社

· 东方保健系列 ·

图解家庭按摩治疗·康复

主 编 金义成

副主编 李征宇

上海遠東出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·康复

主 编 / 金义成

副 主 编 / 李征宇

责任编辑 / 许一帆

封面设计 / 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 / 110 千字

印 张 / 5.25

印 数 / 1—8000

ISBN7-80661-253-X

R·37 定价:6.50 元

主 编 金义成

副主编 李征宇

编 委 (按姓按笔画排列)

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

东 方 保 健 系 列

图解家庭按摩治疗—神经科病

图解家庭按摩治疗—外科病

图解家庭按摩治疗—夫妻保健

图解家庭按摩治疗—伤科病

图解家庭按摩治疗—康复

图解家庭按摩治疗—儿科病

图解家庭按摩治疗—内科病

图解家庭按摩治疗—老年病

图解家庭按摩治疗—护理

图解家庭按摩治疗—妇科病

图解家庭按摩治疗—美容

图解家庭按摩治疗—五官科病

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭按摩治疗. 康复/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 7-80661-253-X

I. 图... II. 陈... III. ①常见病-康复-按摩疗法(中医) ②慢性病-康复-按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73810 号

目 录

概述	(1)
一、心律失常	(3)
二、膈肌痉挛	(14)
三、胃肠气胀症	(24)
四、胃神经症	(32)
五、胆囊炎	(40)
六、胆囊切除后综合征	(46)
七、结肠激惹综合征	(50)
八、麻痹性肠梗阻	(55)
九、慢性肝炎	(59)
十、贫血	(63)
十一、血小板减少性紫癜	(66)
十二、乳糜尿	(70)
十三、慢性前列腺炎	(73)
十四、甲状腺功能减退症	(79)
十五、强直性脊柱炎	(84)
十六、脑震荡后遗症	(92)
十七、偏瘫	(97)
十八、神经衰弱	(106)

十九、子宫脱垂	(111)
二十、血栓闭塞性脉管炎	(115)
二十一、颞下颌关节功能紊乱	(119)
二十二、颈椎病	(122)
二十三、腰肌劳损	(130)
二十四、腰椎退行性骨关节炎	(134)
二十五、腰椎管狭窄症	(138)
二十六、腕管综合征	(143)
二十七、髌下脂肪垫劳损	(146)
二十八、膝关节骨关节炎	(150)
二十九、踝管综合征	(154)
三十、足跟痛症	(156)

概 述

康复两字在中国古代的含义为恢复平安或健康。在医学中,是指改善或恢复生理功能,即针对先天或后天(如疾病、损伤、衰老)各种因素造成的功能障碍,使之获得功能改善或恢复正常。因此,康复医学就是一门采取各种措施,使生理功能得到改善或恢复的医学。

康复医学涉及的范围很广,与老年学、护理学、物理医学、医疗体育、整形学、心理学等学科有密切联系。康复医学通过物理疗法、体育疗法等手段,使伤残者、慢性病或急性病缓解期患者、手术后患者、老年人等,在身体功能、精神与工作能力方面得到最大限度的恢复。它的目标是消除或减轻患者在生理功能上的缺陷,使身体内具有或残留的生理功能得到最充分的发挥,帮助他们最大限度地恢复生活自理和劳动能力,使病、残者能够参与社会生活与自食其力,同健康人一样,平等地分享社会和经济发展的成果。

在国外,康复医学被人们称为“第三医学”。在我国古代,康复医学、老年医学与预防医学之间并无严格界限。它们之间虽有区别,但还存在着一定程度的相互依存关系。中医古籍中的康复医学专著虽然为数很少,但据现存文献,有关康复医疗的大量内容,充斥于各种医书之中。中医在康复医疗方面,不仅有较为完整、独特的康复理论,而且还有行之有效、简便易行的各种治疗方法,按摩疗法就是其中的一种。

中医按摩是在中医学理论指导下,运用按摩手法来防治疾病,使患者恢复健康。因此,按摩疗法是一种很好的康复方法。它最大的优点就是采用物理的方法——手法来刺激经络、穴位,从而调动人体体内的内能,平衡阴阳,调整脏腑,去除病邪,恢复健康。而且按摩疗法在康复运用中没有毒、副反应,没有致畸、致变作用。因此,深受人们的欢迎。

按摩疗法在康复医学中应用甚广,下面精选按摩疗法行之显效的 30 余个病种,它们分别属于内科、妇科、骨伤科等,介绍给大家,使大家在疾病康复方面多了一种方法,达到延年益寿的目的。

一、心律失常

心脏收缩的频率或心脏节律的异常,统称为心律失常。心律失常可见于心脏的多种器质性病变或单纯的功能障碍。临床常见的有冲动起源失常的窦性心律失常和异位性心律,以及冲动传导异常的心脏传导阻滞和预激综合征。

心律失常可归入祖国医学“惊悸”的范畴。

〔病 因〕

中医认为,平素心气怯弱或心虚胆怯之人,骤受惊吓,则心无所依,神无所归,而成心惊;久病心血不足,阴血亏损,以致心失所养,神不能藏,故神不安而志不宁;痰热内蕴,每加郁怒,胃失和降,痰火互结,上忧心神,遂成心悸;久患痹证,心脉阻遏,气滞血瘀,而成怔忡,甚至损及心阳,可出现衰竭危象。

〔临床表现〕

患者多自觉心悸心慌,心脏搏动多突然加强或突然停顿,难以自制。常同时伴有眩晕,呼吸不畅,胸部有压迫感。严重者可发生心绞痛或晕厥。

听诊时,心律、心率可出现各种异常,心电图检查可见程度不同的异常征象。

[按摩法]

(一) 经穴按摩

1. 中指揉心俞穴 以轻快的中指揉法揉第5胸椎棘突下,旁开1.5寸的心俞穴3~5分钟。治疗以左侧为主,以微感酸胀为度(图1-1、2)。

2. 中指揉厥阴俞穴 续以轻快的中指揉法揉第4胸椎棘突下,旁开1.5寸的厥阴俞穴2~3分钟。治疗以左侧为主,以微感酸胀为度(图1-1)。

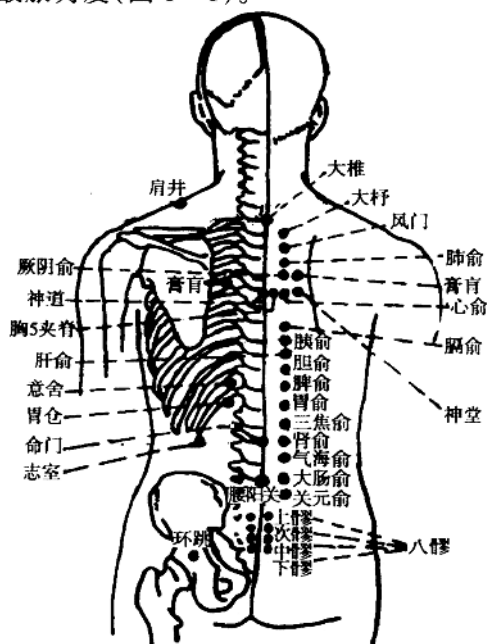


图1-1 背部穴

3. 中指揉膈俞穴 再以轻快的中指揉法揉第7胸椎棘突下,旁开1.5寸的膈俞穴2~3分钟。治疗以左侧为主,以微感酸胀为度(图1-1)。



图1-2 揉心俞穴

4. 按揉背部两侧膀胱经 用掌根按揉法在背部两侧膀胱经作自上而下、呈螺旋形的按揉3分钟,着力宜柔和深沉,以左侧为主(图1-1)。



图1-3 平推肩背部

5. 平推肩背部 用掌推法横向平推肩背部1~2分钟,以微有温热感为度(图1-3)。

6. 直擦背部两侧膀胱经 用小鱼际擦法直擦背部两侧膀胱经1分钟,以透热为度(图1-4)。



图1-4 直擦背部两侧膀胱经

7. 按揉郄门穴 用拇指螺纹面着力,轻轻按揉两上肢腕横纹上5寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的郄门穴1分钟,以微感酸胀为度(图1-5)。

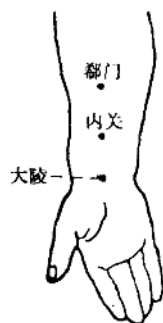


图1-5 郄门穴等

8. 按揉内关穴 用拇指螺纹面着力,轻轻按揉两上肢腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的内关穴1分钟,以微感酸胀为度(图1-5)。

9. 按揉大陵穴 用拇指螺纹面着力,轻轻按揉两上肢腕横纹中央,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的大陵穴1分钟,以微感酸胀为度(图1-5)。

5)。

10. 按揉血海穴 用拇指螺纹面着力，按揉两下肢髌骨内上方2寸处的血海穴1分钟，以酸胀为度(图1-6)。



图1-6 按揉血海穴

11. 按揉三阴交穴 用拇指螺纹面着力，按揉两下肢内踝上3寸，胫骨内侧后缘的三阴交穴1分钟，以酸胀为度(图1-7)。

12. 按揉太溪穴 用拇指螺纹面着力，按揉两下肢内踝与跟腱之间凹陷中的太溪穴1分钟，以酸胀为度(图1-7)。

13. 按揉太冲穴 用拇指螺纹面着力，按揉两下肢足背第1、第2跖骨底之间凹陷中的太冲穴1分钟，以酸胀为度(图1-8)。

14. 按揉足三里穴 用拇指螺纹面按揉两下肢犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外一横指处的足三里穴1~2分钟，以酸胀为度(图1-8)。

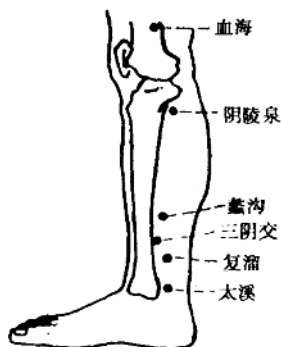


图1-7 三阴交等穴

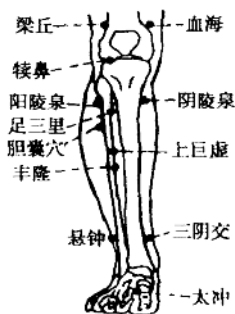
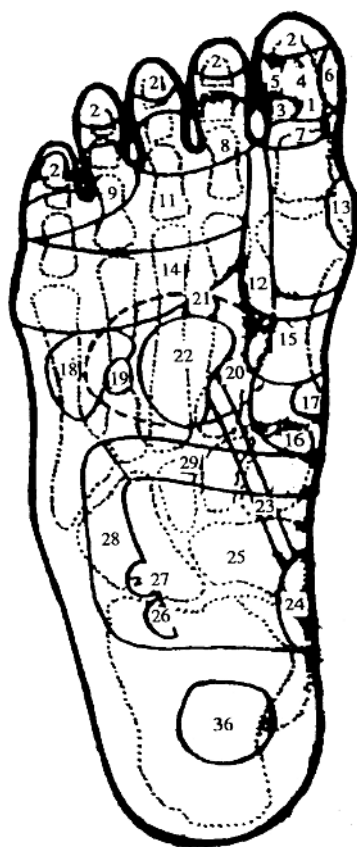


图1-8 足三里穴

(二) 足底按摩

按揉①肾上腺、③心脏、②肾脏、③输尿管、④淋巴(胸部)、④胸(图1-9)。



1. 头(或脑)(左半球)
2. 额窦(左半边)
3. 脑干、小脑
4. 脑垂体
5. 三叉神经(左)
6. 鼻
7. 颈
8. 眼(左)
9. 耳(左)
11. 斜方肌(颈、肩部)
12. 甲状腺
13. 甲状旁腺
14. 肺和支气管
15. 胃
16. 十二指肠
17. 胰腺
18. 肝脏
19. 胆囊
20. 腹腔神经丛
21. 肾上腺
22. 肾脏
23. 输尿管
24. 膀胱
26. 盲肠(阑尾)
27. 回盲瓣
28. 升结肠
29. 横结肠
36. 生殖腺(卵巢或睾丸)

图1-9① 右足反射区