

手到病除

S H O U D A O

B I N G C H U

主编 王平 孟建华

◆ 河北科学技术出版社 ◆

手到病除

主编 王 平 孟建华

河北科学技术出版社

主编 王 平 孟建华

作者 成 立 王思洲 刘彦岭

耿广信 杨 波 孙福军

王元松 李文东

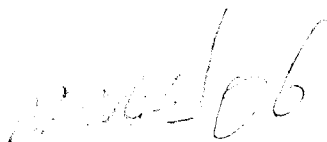
图书在版编目(CIP)数据

手到病除/王平,孟建华编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2001

ISBN 7-5375-2519-6

I. 手… II. ①王…②孟… 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 (2001) 第 076037 号



手到病除

主编 王 平 孟建华

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

吕黎县人民胶印厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 15.375 印张 385000 字 2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:25.00 元



目 录

上

篇

按摩的基础知识

按摩的医疗机理·····	(3)
按摩的特点·····	(5)
成人常用按摩手法·····	(6)
小儿常用按摩手法·····	(15)
手法的要求·····	(16)
手法的补泻·····	(17)
手法的后作用·····	(18)
按摩的强度·····	(19)
按摩的时机·····	(19)
按摩的时间·····	(19)
按摩的适应证·····	(20)
按摩的禁忌证·····	(21)
按摩的反应·····	(22)
按摩时患者的体位·····	(23)
按摩时医者的体位·····	(24)





按摩的介质·····	(24)
按摩时医者的注意事项·····	(25)
按摩时患者的注意事项·····	(27)
成人按摩常用穴位·····	(27)
取穴方法·····	(65)
小儿按摩常用穴位·····	(68)

常见病的按摩治疗

下 篇

感冒·····	(83)
肺结核·····	(85)
病毒性肝炎·····	(88)
细菌性痢疾·····	(92)
急性支气管炎·····	(94)
慢性支气管炎·····	(96)
细菌性肺炎·····	(100)
支气管哮喘·····	(103)
支气管扩张·····	(108)
阻塞性肺气肿·····	(112)
肺原发性心脏病·····	(115)
膈肌痉挛(呃逆)·····	(117)
恶心与呕吐·····	(120)
腹泻·····	(123)
便秘·····	(126)



慢性胃炎·····	(129)
溃疡病·····	(132)
慢性非特异性溃疡性结肠炎·····	(135)
胃肠神经官能症·····	(137)
肠道易激综合征·····	(141)
胃下垂·····	(143)
胆囊炎·····	(147)
胆石症·····	(150)
慢性胰腺炎·····	(153)
高血压病·····	(156)
低血压·····	(161)
冠心病·····	(164)
心律失常·····	(168)
病毒性心肌炎·····	(172)
心脏神经官能症·····	(175)
慢性肾小球肾炎·····	(177)
肾盂肾炎·····	(179)
肾下垂·····	(183)
尿潴留·····	(187)
泌尿系结石·····	(190)
阳痿·····	(193)
遗精·····	(198)
早泄·····	(201)
不射精症·····	(205)





男性不育症·····	(208)
甲状腺功能亢进症·····	(212)
糖尿病·····	(215)
肥胖症·····	(220)
再生障碍性贫血·····	(223)
白细胞减少症·····	(226)
风湿性关节炎·····	(229)
类风湿性关节炎·····	(231)
膝关节创伤性滑膜炎·····	(234)
梨状肌损伤综合征·····	(235)
强直性脊柱炎·····	(237)
坐骨神经痛·····	(240)
失眠·····	(244)
神经衰弱·····	(247)
癔病·····	(250)
中风后遗症·····	(253)
老年性痴呆·····	(257)
三叉神经痛·····	(260)
面神经麻痹·····	(262)
头痛·····	(265)
痛经·····	(270)
闭经·····	(273)
月经过多·····	(276)
功能性子宫出血·····	(278)



不孕症·····	(281)
急性乳腺炎·····	(284)
产后缺乳·····	(288)
产后宫缩痛·····	(290)
乳腺小叶增生症·····	(291)
慢性盆腔炎·····	(294)
白带异常·····	(298)
盆腔瘀血综合征·····	(301)
外阴瘙痒症·····	(304)
子宫脱垂·····	(306)
经前期紧张综合征·····	(309)
更年期综合征·····	(312)
小儿发热·····	(316)
风疹·····	(318)
流行性腮腺炎·····	(320)
百日咳·····	(323)
小儿斜颈·····	(327)
小儿厌食症·····	(331)
小儿疳积·····	(333)
婴幼儿腹泻·····	(335)
急性肾小球肾炎·····	(338)
小儿遗尿·····	(341)
小儿夜啼·····	(345)
小儿惊厥·····	(348)





儿童多动症·····	(351)
小儿麻痹后遗症·····	(354)
痔疮·····	(357)
直肠脱垂·····	(360)
冻疮·····	(362)
血栓闭塞性脉管炎·····	(365)
下肢静脉曲张·····	(367)
多发性末梢神经炎·····	(369)
手术后肠粘连·····	(372)
肠梗阻·····	(374)
急性阑尾炎·····	(376)
疝·····	(378)
前列腺炎和前列腺肥大·····	(380)
胆道蛔虫症·····	(384)
落枕·····	(386)
颈椎病·····	(389)
肩关节周围炎·····	(393)
腱鞘炎·····	(396)
腱鞘囊肿·····	(398)
腰椎间盘突出症·····	(399)
腰肌劳损·····	(403)
急性腰扭伤·····	(405)
膝关节扭伤·····	(408)
踝关节扭伤·····	(409)



足跟痛·····	(411)
骨质疏松症·····	(414)
牙痛·····	(417)
口疮·····	(419)
慢性咽炎·····	(421)
慢性喉炎·····	(424)
扁桃体炎·····	(426)
咽异感症·····	(428)
慢性鼻炎·····	(431)
慢性鼻窦炎·····	(433)
过敏性鼻炎·····	(437)
鼻出血·····	(440)
梅尼埃病·····	(442)
耳聋·····	(445)
急性结膜炎·····	(449)
眼肌麻痹·····	(451)
近视眼·····	(453)
视神经萎缩·····	(456)
眼睑跳动症·····	(459)
带状疱疹·····	(461)
荨麻疹·····	(463)
湿疹·····	(465)
神经性皮炎·····	(467)
痤疮·····	(469)





脂溢性脱发..... (471)

附图 常用穴位 (474)

参考文献 (481)

手到 * 病除

上 篇

按摩的基础知识





按摩，就是用手或肢体的其他部位在人体一定部位或穴位，运用各种手法进行有规律的操作，从而调动机体的抗病能力，达到保健、治病的目的。

按摩的医疗机理

(1) 按摩对皮肤的作用：人体皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺，它们参与机体的代谢过程。皮肤有调节体内温度，保护皮下组织不受伤害之功能。按摩的机械作用，可使皮脂分泌通畅，皮肤柔润而富有光泽，肤色红润，皱纹减少，还可以促进代谢，减少脂肪，从而有助于减肥。

(2) 按摩对神经系统的作用：按摩是一种良性的物理刺激，其作用是通过神经系统的反射活动而实现的。手法不同，对神经系统的作用也不同。中枢神经系统有两个基本神经过程——兴奋和抑制过程，兴奋过程表现为反射活动的出现和加强，抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。按摩可以引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的加强和减弱，一般地说，强而快的手法对神经有兴奋作用，轻而缓的手法对神经有抑制作用。

(3) 按摩对消化系统的作用：消化系统受神经系统的支配，其支配神经主要为植物神经，即交感神经和副交感神经。正常情况下，交感神经和副交感神经是相互协调处于平衡状态的，如果支配消化系统的神经紊乱，人就会得消化不良、腹部胀满、食欲不振、便秘及腹泻等病症。通过按摩手





法刺激有关的经络穴位，反射性地调节植物神经的功能，就能促使患者的胃肠蠕动，提高其肠胃的吸收能力，使其消化系统的功能恢复正常。

(4) 按摩对人体免疫功能的作用：按摩可促进正常免疫细胞的生长、发育，提高其活性，同时可促进淋巴细胞、白细胞和其他免疫细胞对病毒、细菌的过滤作用和吞噬作用。另外，按摩可使人体的组织胺、类组织胺及乙酰胆碱分泌增多，而这些物质有扩张血管、加快血流的作用。人体的血流量增加，使其携带氧气和血红蛋白的数目也随之增加，从而加速营养的补给。

(5) 按摩对消除疲劳、增强体力的作用：在大的运动量之后，运动员的肌肉由于过度紧张而收缩，使肌肉内代谢的中间产物——乳酸大量堆积，使运动员感到全身疲劳、肌肉酸痛。这时，通过按摩可使 $1/5$ 的乳酸氧化成二氧化碳和水， $4/5$ 的乳酸被还原成能量物质，从而可使全身肌肉放松，肌张力降低，消除疲劳和恢复机体的工作能力。如果在比赛之前给运动员进行按摩，可以提高其肌肉的耐力和韧带的柔韧性，因而能加大关节的活动范围，增强体力，提高比赛成绩。

(6) 按摩可以纠正错位、松解粘连：按摩可以纠正骨与关节的脱位和微小错位，以及肌腱、韧带的脱槽离位，并可使僵硬、挛缩、粘连的软组织松解，增强韧带、关节囊的弹性，促进关节滑液的分泌，从而解除对神经根的刺激和压迫，恢复骨与关节的稳定性和活动性，能够达到治疗损伤的



目的。由于按摩能起到这些良好的作用，所以对患者来讲，既可使肿胀、疼痛的局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，而且全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果；对正常人来说，则能增强人体的自然抗病能力。

(7) 增强抗病能力：通过对健康人进行一次按摩前后，身体某些非特异性免疫指标的观察，发现有一过性的作用，约4小时后恢复。临床治疗中用面颈部按摩预防和治疗感冒；用背部按摩可以治疗老年性气管炎、肺气肿和小儿上感或支气管肺炎。

(8) 对心理和精神状态的作用：按摩使患者精神和躯体放松、欣慰，可消除或改善因伤、病和残疾造成的心理状态异常，如焦虑、悲观、敌对情绪等。另外，按摩也是暗示疗法的有效刺激手段。

由于按摩能起这些良好作用，所以对患者来讲，既可使肿胀、疼痛等症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果；对正常人来说，则能增加人体的抗病能力，达到防病保健的目的。

按摩的特点

按摩的手法虽然很多，但都有以下共同的特点：

(1) 按摩治病，手直接接触及病变部位，对于解除某些疾病的紧急症状，如呃逆、心慌、胆绞痛、支气管哮喘、抽筋等常能立即奏效。不少慢性病、多发病，如糖尿病、冠心





病、高血压、关节炎、肩周炎、习惯性便秘、失眠等，尚缺少特效的药物，但只要能长期坚持按摩，也会奏效。

(2) 患病后，如果服药或手术等治疗，都需要花钱，若是学会了按摩，用自己的手治自己的病，或请家人给按摩，就无需花钱了。另外，按摩不受医疗条件的限制，不拘场所，随时随地都可施治，非常方便。

(3) 按摩疗法与其他疗法不同。有些治疗方法，患者要担风险，治疗前患者会产生恐惧心理，例如外科手术等。服用药物虽然能起到一定的治疗作用，但是有些药物会产生副作用。按摩疗法则安全可靠，患者痛苦小，而且可以起到有病治病，无病健身，增强人体的抗病能力，激发各脏腑器官的活力等作用。只要诊断正确，选准穴位，又能按照规程施术，耐心细致地按摩，一般不会产生不良反应。

成人常用按摩手法

(1) 按法：用指、掌、肘或身体其他部位着力，按压在患者体表某一部位，逐渐用力下压，称为按法。按时部位要准确，按压的力量要稳稳地由轻到重，在有一定的压迫感后持续一段时间，再慢慢放松，切忌用暴力；力度以得气（即有酸、麻、胀、热等感觉）为目的。轻按为补，重按为泻。

按法分为指按、掌按、屈指按、屈肘按等操作方法。

①指按法。即用拇指或食、中、环三指指面着力，按压体表某一穴位或部位。这种方法接触面积小，刺激的力量可