

经络点穴按摩丛书

内科 常见疾病点穴按摩

—— 中医病证

黄霖 编著
磨通宇 刘瑞珠 绘图

广东科技出版社



“临床点穴按摩”丛书

内科常见疾病点穴按摩 ——中医病证

黄 霖 编著

磨通宇 刘瑞殊 绘图

广东科技出版社

·广 州·

图书在版编目(CIP)数据

内科常见疾病点穴按摩:中医病证/黄霖编著.
广州:广东科技出版社,2000.8
ISBN 7-5359-2551-0

I. 内… II. 黄… III. 中医内科-常见病-穴位按
压疗法 IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23798 号

Neike Changjian Jibing Dianxue Anmo——Zhongyi Bingzheng

出版发行:广东科技出版社

(中国广州市水荫路 11 号 13~14 楼 邮政编码:510075)

E-mail:gdkjzbb@21cn.com

出版人:黄达全

经销:广东新华发行集团股份有限公司

印刷:番禺市新华印刷有限公司

(广东省番禺市桥环城西路工农大街 邮政编码:511400)

规格:850mm×1168mm 1/32 印张 4.25 字数 120 千

版次:2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~8 000 册

定价:8.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

《内科常见疾病点穴按摩——中医病证》是“临床点穴按摩”丛书中的一本。

点穴按摩的基础知识,例如常见穴位的介绍、点穴的手法、按摩的动作要领、点穴按摩的适用范围等,参见本套丛书中的《美容保健点穴按摩》一书。

本书是在中医经络理论的指导下,根据古籍记载,参阅现代医学知识,结合作者长期临床诊治经验,通过系统整理和研究编著而成。

书中介绍了内科临床常见疾病中 31 种中医病证的病因、主要症状、取穴方法、按摩技巧和生活调理等。

本书供临床中医生、按摩师等专业人员参考,亦适合家庭参阅使用。

作者简介



黄霞,女,1952年出生。1970年毕业于广州市卫生学校;1976年毕业于广州医学院医疗系;后修业于广州中医药大学中医理论提高班。毕业后,一直在广州医学院第一附属医院从事临床、科研和教学工作。1986年晋升为主治医师;1994年晋升为副主任医师。现任广州医学院中医教研室副主任、副教授,广州医学院第一附属医院中医科副主任、副主任医师。对中医理论造诣颇深,对中西医结合有独到的见解,临床经验丰富,对保健疗法(尤其是点穴按摩疗法)精心研究。编写教材6本,发表科研论文和教学论文20多篇,曾获学院科研和教学成果奖。历任中华全国中医药学会广东省中医外科专业委员会委员、秘书,广州市中医外科专业委员会副主任委员、秘书。

前 言

点穴按摩疗法是祖国传统医学的精髓之一,是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结。随着现代文化物质生活的不断提高,人们迈进 2000 年的今天,祖国传统医学的点穴按摩疗法以无毒、无害、无副作用、简便易行、有效的非药物治疗方法,受到愈来愈多人的重视与追求,成为世界瞩目的一种治疗方法。点穴按摩疗法像一颗明珠,在人类保健、防治疾病的征途上,放射着耀眼的光彩。

为了让医务工作者和广大人民群众了解和掌握点穴按摩法,特别是进行自我保健防治,特意编著了这套“临床点穴按摩”丛书,该丛书简单论述了常见病的诊疗方法,最有价值的是详细介绍了常见病的自我保健、防治的点穴按摩方法,书中图文并茂,务求实用有效,也汇集了作者 30 年来从医的诊疗心得,对保健、美容、防病、治病、抗衰老及对疾病的生活调理,均有论述,可以帮助读者提高自我诊断、自我保健治疗的能力,及时就医,提高健康水平。

“临床点穴按摩”丛书共分为《美容保健点穴按摩》、《内科常见疾病点穴按摩——中医病证》、《内科常见疾病点穴按摩——西医疾病》、《外科常见疾病点穴按摩》、《妇儿科常见疾病点穴按摩》等分册,适合于基层医务人员、中医院校学生、广大点穴按摩爱好者和人民群众医疗保健应用,有很高的实用价值。

该套丛书为适合广大读者的需要,从现代医学和传统医学知识出发,结合作者的临床实践,并参考了国内外有关资料,选

取了中西医的诊疗和治病方法,重点介绍点穴按摩疗法。书中内容述之有据,施之有法,行之有效,简明实用。由于书中涉及知识面广,疏漏和错误之处在所难免,祈望专家和读者不吝赐教

该书的编著出版,得到广东科技出版社的大力支持,同时得到了麦志广、梁颖贤、谭丽卿、陈涛等朋友的帮助,在此一并表示衷心的感谢!

编著者:黄霖

目 录

一、感冒	1
二、咳嗽	8
三、心悸	13
四、胸痹	17
五、少气	22
六、胃痛	25
七、腹痛	29
八、腹胀	33
九、胁痛	36
十、呃逆	39
十一、呕吐	42
十二、腹泻	45
十三、便秘	50
十四、头痛	54
十五、眩晕	60
十六、不寐	64
十七、中风	68
十八、痹证	77
十九、腰痛	82
二十、水肿	86
二十一、癃闭	90
二十二、淋证	93

二十三、遗尿	96
二十四、遗精	99
二十五、阳痿	102
二十六、自汗、盗汗	106
二十七、消渴	110
二十八、耳鸣、耳聋	114
二十九、鼻衄	118
三十、喉痹	121
三十一、牙痛	124

一、感 冒

感冒是由感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病。

【临床表现】

感冒的临床表现以鼻塞,流涕,头痛,喷嚏,恶寒发热,全身不适,咳嗽为特征。感冒有轻重之分,病情轻者,俗称为“伤风”;病情较重者,称为“重伤风”,有流行趋势者称为“流行性感冒”。治疗均以祛风解表为原则。点穴按摩治疗感冒,疗效显著。

【取 穴】

1. 点穴:风池(枕骨粗隆直下凹陷中,见图1)、大椎(第七颈椎棘突下,见图1)、太阳(眉梢与目外眦连线中点,向后约1寸凹陷中,见图2)、尺泽(肘横纹中,肱二头肌腱桡侧缘,见图3)、外关(腕背横纹上2寸,两骨之间,见图3)、感冒点(手掌近桡侧缘,第一掌骨基底内侧后1寸,见图4)。

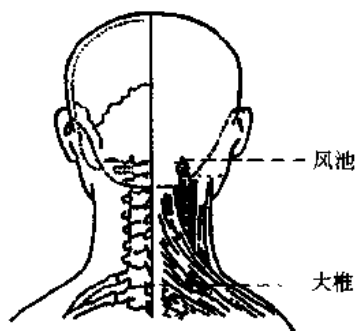


图1

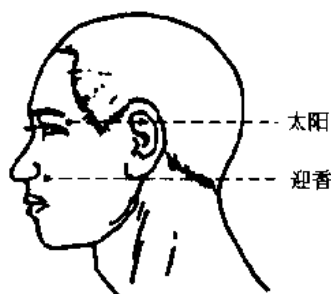


图2

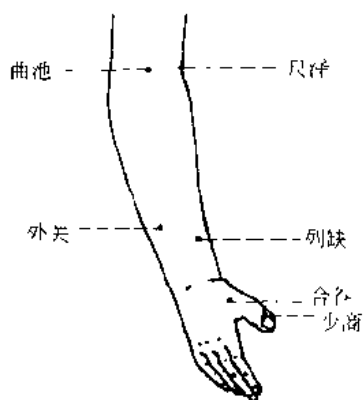


图 3

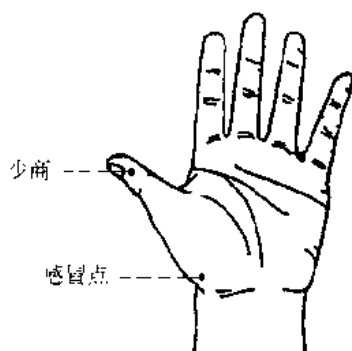


图 4

2. 配穴:鼻塞不通加迎香(见图2);头痛剧加太阳(见图2);咽痛加少商(见图3);高热加曲池(见图3)。

【按 摩】

1. 速擦面部:两手心快速推擦面部,约 100 次/分钟,直至面部发烫,有微热感为度,或约 2 分钟。

2. 环摩面部:用擦热的手按在前额,先沿逆时针方向由额至面部、耳边、下颌,绕到对侧回到额,摩面 36 次;再沿顺时针方向摩面 36 次,使面部有微热微红感。

3. 推鼻:用两手食指点按鼻两侧的迎香穴(见图5)处,作快速上下推擦,约 100 次/分钟,用力不宜过猛,使热感向鼻腔内传导,可使鼻塞消除。

4. 点掐风池:以两手食指分别用力按压风池穴(见图6),并进行有规律的振动,使之产生明显酸胀作用,或点掐 1 分钟。

5. 掐拨大椎:微低头,用中指掐拨大椎穴 36 次,然后用拇指、食指揪大椎穴 36 次,使局部皮肤微热为度(见图7)。

6. 对于恶寒(怕冷)无汗者,用拇指和食指,掐另一手的鱼际穴和

合谷穴(见图8),每穴1分钟。

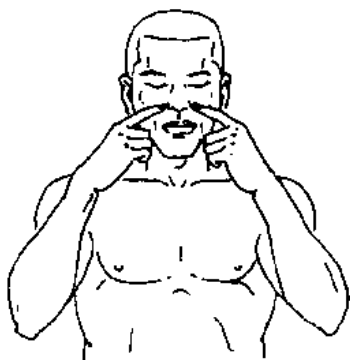


图5

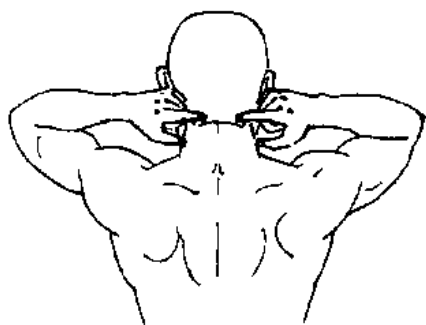


图6

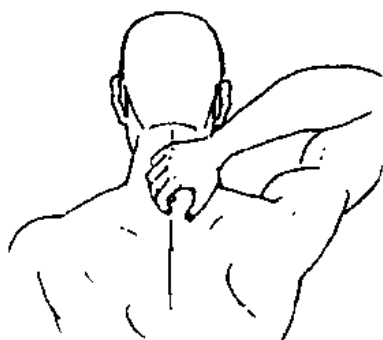


图7

7. 对于发热者,用拇指掐对侧外关穴(腕外横纹上2寸),向手指方向用力各约1分钟(见图9)。再用拇指掐肘关节处的曲池穴,向肘尖方向用力,掐1分钟(见图10)。

8. 对于有汗者,用拇指尖掐前臂内侧的内关穴,向手掌方向用力(见图11),掐1分钟。再用拇指的指腹推按两侧的三阴交穴(足内踝尖直上3寸处),指力朝向小腿上段方向(见图12),推按1分钟。



图 8

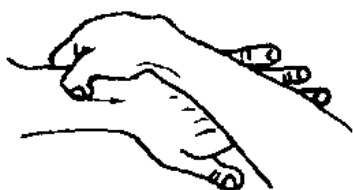


图 9

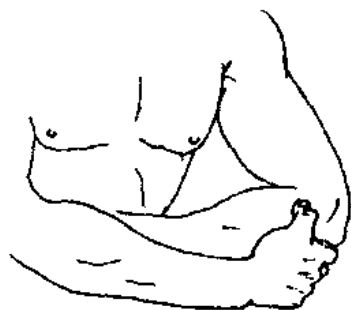


图 10



图 11



图 12

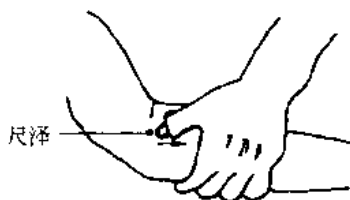


图 13

9. 对于咳嗽痰多者,用拇指尖点掐尺泽穴,指力向前臂方向用劲(见图13),掐1分钟。然后用拇指点掐丰隆穴,指向上用劲(见图14),两侧各点掐1分钟。

10. 对于咽喉肿痛者,用拇指指甲掐对侧的少商穴,指力向指头方向

用劲(见图 15),两侧各掐 1 分钟,使局部有酸麻胀的感觉。然后用拇指的指腹揉按对侧照海穴,指力向上用劲(见图 16),两侧各掐 1 分钟。

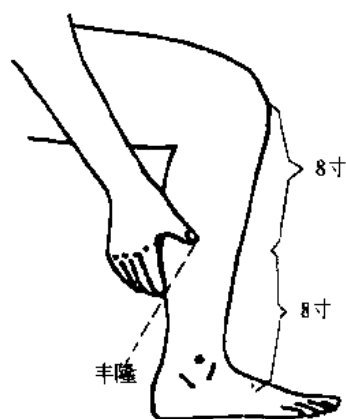


图 14

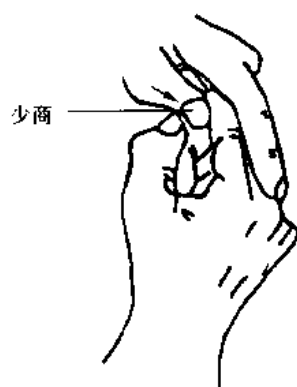


图 15

11. 对于头痛头晕者,用两手拇指点掐两侧太阳穴,指尖向下用劲(见图 17),约 1 分钟,使局部有酸胀的感觉为度。然后用拇指的指尖掐对侧的列缺穴,向手指方向用劲(见图 18),两侧各 1 分钟。

12. 对于全身酸痛乏力者,两手反掌,用掌根部推擦两侧腰肌,向下用力推擦(见图 19),使腰部发红发热为度,或约 2 分钟。然后用两拇指同时掐揉两侧足三里穴,两中指指尖掐住承筋穴(腓肠肌人字纹上 3 寸,见图 20),作上下活动,向上用劲较重,使局部有酸麻胀的感觉,约 2 分钟。此法可消除全身酸痛症,同时能调整脾胃功能,增进食欲。





图 17

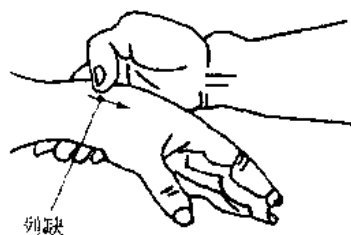


图 18

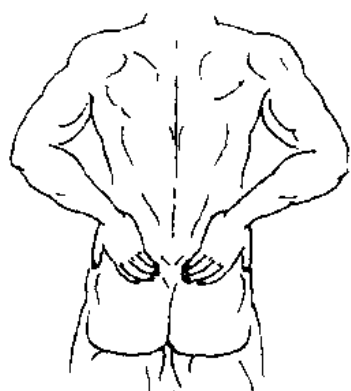


图 19

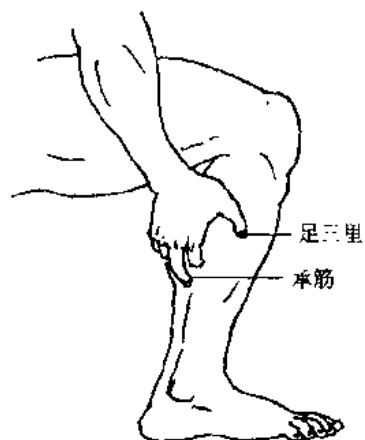


图 20

【生活调理】

1. 预防为主,室内空气要新鲜,防止呼吸道传染。
2. 发热及病重者要适当休息,观察病情变化。
3. 多饮开水,吃易消化的食物

4. 忌吃荤腥厚味之品,忌吃酸性及收敛性食品。
5. 风寒者忌生冷寒凉食物。
6. 风热者忌辣椒、炙炮、辛辣的温燥食物。

二、咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病的主要证候之一。分而言之,有声无痰为咳,有痰无声为嗽,一般多为痰声并见,故以咳嗽并称。

【临床表现】

咳嗽首先分辨外感咳嗽和内伤咳嗽。

外感咳嗽多是新病,发病较急,病程较短,咳嗽的同时多伴恶寒、发热、头痛等症状。若咳嗽声重、咽痒、痰白清稀,多属风寒咳嗽;若咳嗽频繁剧烈、声音嘶哑、咽喉肿痛、痰黄粘稠,多属风热咳嗽。

内伤咳嗽多为久病,常反复发作,病程较长,有慢性咳嗽的病史,往往咳嗽的同时伴有其他脏腑病变症状。若咳嗽反复发作,痰多粘稠、色白,胸闷,胃脘胀满,大便不成形,多属痰湿蕴肺;若咳嗽牵引胁痛,咳痰量少,咽干口苦,每当情志不畅而咳嗽加剧,多属肝火犯肺;若咳嗽气息粗促,喉中有痰声,痰黄粘稠,咯吐不爽,或有腥味,或有脓血,面红身热,口干,胸肋胀满,咳时引痛,多属痰热郁肺;若干咳,咳声短促,痰少粘白,或痰中夹血,声音嘶哑,口干咽燥,午后颧红,手足心热,夜寐盗汗,起病缓慢,日渐消瘦,精神疲惫,多属肺亏耗。

【取 穴】

1. 点穴:天突(胸骨上窝正中,见图 21)、肺俞(第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸,见图 22)、定喘(第七颈椎棘突下旁开 0.5 寸,见图 23)、中府(乳外 2 寸,平第一肋间,见图 24)、列缺(两虎口平直交叉,食指所到达处,见图 3)。

2. 配穴:恶寒、发热配合谷(手背,第二掌骨中点,桡侧缘,见图 25);胸闷配内关(腕横纹上 3 横指,见图 26);痰多配丰隆(小腿中段外