

建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

按摩 治疗常见病

臧福科 主编

ANMO ZHILIAO CHANGJIAN BING



农村读物出版社
中国农业出版社

建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

按摩治疗常见病

臧福科 主编

农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩治疗常见病/臧福科主编. —北京: 农村读物出版社, 2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-5048-4937-5

I. 按... II. 臧... 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 (2006) 第 046916 号

出版人	傅玉祥
责任编辑	王海兴
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026) 中国农业出版社
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm×1092mm 1/32
印张	4.625
字数	97 千
版次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷
定价	5.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 臧福科

副主编 苏燕燕 刘长信 徐大鹏

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘长信 苏燕燕 徐大鹏

富 群 臧福科

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

目 录

出版说明

一、保健按摩的常识	1
1. 按摩的禁忌症	1
2. 保健按摩的注意事项	1
二、保健按摩常用手法	4
1. 揉法	4
2. 按法	5
3. 点法	6
4. 拿法	6
5. 摩法	7
6. 搓法	8
7. 擦法	8
8. 捻法	10
9. 捏法	10
10. 掐法	11
11. 掌平推法	11
12. 振法	12
13. 弹拨法	13
14. 拍法	13
15. 抖法	14

16. 捋法	14
17. 抹法	15
18. 一指禅推法	15
三、保健按摩常用穴位	17
1. 取穴方法	17
2. 常用穴位	18
四、内科病自我保健按摩	33
1. 感冒	33
2. 头痛	35
3. 咳嗽	37
4. 腹痛	39
5. 腹泻	42
6. 腹胀	44
7. 便秘	46
8. 呃逆	48
9. 恶心、呕吐	49
10. 胸闷	52
11. 心悸	53
12. 晕厥	55
13. 失眠	56
14. 尿潴留	59
15. 阳痿	60
16. 慢性气管炎	62
17. 肺气肿	64
18. 肺结核	66
19. 慢性胃炎	69
20. 消化道溃疡	72

21. 胃下垂	73
22. 慢性溃疡性结肠炎	75
23. 慢性肝炎	78
24. 慢性胆囊炎	80
25. 冠心病	81
26. 高血压	83
27. 偏瘫	85
28. 面神经炎	87
29. 三叉神经痛	89
30. 神经衰弱	90
31. 老年性痴呆症	92
32. 更年期忧郁症	93
33. 慢性肾炎	95
34. 贫血	96
35. 类风湿性关节炎	98
36. 糖尿病	99
五、骨、外科病自我保健按摩	101
1. 颈椎病	101
2. 落枕	103
3. 漏肩风	104
4. 网球肘	107
5. 桡侧腕伸肌肌腱周围炎	108
6. 腕关节损伤	108
7. 腱鞘炎	110
8. 岔气	110
9. 背肌劳损	112
10. 急性腰扭伤	113
11. 腰椎间盘突出症	115

12. 腰椎滑脱	117
13. 坐骨神经痛	119
14. 大腿内收肌损伤	120
15. 膝关节内侧副韧带损伤	121
16. 踝关节扭伤	122
17. 足跟痛	122
18. 腹部手术后肠粘连	123
19. 慢性前列腺炎	124
20. 慢性阑尾炎	125
21. 下肢静脉曲张	126
六、妇科、五官科病自我保健按摩	128
1. 急性乳腺炎	128
2. 痛经	129
3. 月经不调	129
4. 慢性盆腔炎	130
5. 产后耻骨联合分离症	131
6. 耳鸣	132
7. 慢性鼻炎	133
8. 鼻衄	134
9. 慢性喉炎	134
10. 麦粒肿	135
11. 老视	137
12. 眼跳	138

一、保健按摩的常识

1. 按摩的禁忌症

按摩的疗效十分显著，但是患有某些疾病的人则不能盲目地使用这种方法，否则就会引发不良后果。关于按摩疗法的禁忌症，可以总结为以下 10 个方面。

- (1) 胃或十二指肠等病的急性穿孔。
- (2) 各种恶性肿瘤的病变部位。
- (3) 各种骨折、脱位的病变部位。
- (4) 怀孕的妇女，不宜在腹部和腰骶部位按摩。
- (5) 皮肤病、烧伤的病变损伤部位。
- (6) 各种急性传染病的患者。
- (7) 各种血液病患者。
- (8) 严重的肝病、心脏病患者及精神病患者。
- (9) 饥饿及剧烈运动之后。
- (10) 由结核杆菌、化脓性病菌引起的各种骨关节病变。

2. 保健按摩的注意事项

自我保健按摩是由患者本人实施自行操作的一种医疗方法，没有专科医生进行指导，因此在做按摩治疗时，还必须注意以下几个方面的问题。

- (1) 明确诊断。各种慢性疾病都应该在医院确诊以后，

强身保健不花钱，
益寿延年易行又
简单，自我按摩保
平安



骨折脱位别按摩，
烧伤、皮肤病别找我，
肝病、肿瘤、传染病，
按摩高手也没辙



然后再有针对性地采取按摩疗法进行治疗，否则容易延误病情，导致不良的后果。

(2) 使用按摩介质。在做按摩时，为了避免擦伤皮肤，可以在皮肤上涂抹一些润滑剂，如按摩乳、滑石粉等等。

(3) 保持手指清洁。在做按摩治疗之前，应当洗净双

手，剪短指甲，以防划伤皮肤，保持皮肤、手指的清洁卫生。

(4) 贵在坚持。冰冻三尺，非一日之寒。久病成疾，非一日之功就可以见效。只有持之以恒，坚持治疗，才能达到保健治疗的目的，取得强身健体的功效。

二、保健按摩常用手法

1. 揉法

揉法分为大鱼际揉法、掌揉法和指揉法三种操作形式。该法分别是用手掌大鱼际部位、掌根部位、手指罗纹面部位着力，吸定于人体的某个部位或穴位上，做轻柔和缓的环旋动作，用以带动该部位的皮下组织。

(1) 大鱼际揉法。用手掌大鱼际部位着力，肩臂部放松，以腕关节为主动力，连同前臂一起做回旋动作（图 2-1）。这种方法轻快、柔和。大鱼际揉法常常适用于前额及头面部，是治疗头晕、头痛、失眠的常用方法。经常操作，具有健脑安神的疗效。



图 2-1 大鱼际揉法

(2) 掌揉法。是以手掌根部吸定于一定部位上，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋运动（图 2-2）。掌揉法压力要轻柔，揉动频率一般保持在每分钟 120 次至 160 次左右。本方法着力面积较大，刺激柔和、舒适，常



图 2-2 掌揉法

用于治疗腕腹胀痛、胸闷胁痛、便秘及腹泻，是治疗胃肠道疾患的常用手法。

(3) 指揉法。其要领就是以人体手指的罗纹面轻按在人体的一定部位或穴位上，做轻柔的小幅度的环旋揉动（图 2-3）。指揉法和指按法常常相结合运用，时常用于人体四肢部位、头面、胸腹部位的穴位。

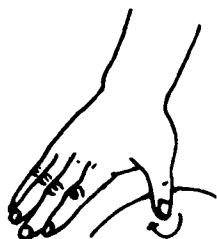


图 2-3 指揉法

本方法具有温中和胃，宽胸理气，活血化瘀，消肿止痛，醒脑开窍的功效，是治疗头面部、胸腹部疾病的常用手法。

2. 按法

按法通常有指按法和掌按法两种方法。指按法就是以拇指的指端按压于穴位和体表上（图 2-4）。掌按法是用单掌或双掌交叉重叠按压体表（图 2-5）。



图 2-4 指按法

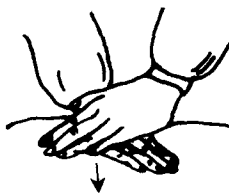


图 2-5 掌按法

按法的操作要领是，着力部位要紧贴于体表，呈垂直方向，不要四处移位。用力时要由轻而重，不可贸然用力。在腰背部位施用该手法时，按压的力量要贯足，按压到一定的深度时可以做缓慢的揉动。在腹部使用该手法时，按压的力量不可过大，手掌应随着呼吸而起伏。

指按法多适用于身体的各个穴位。掌按法接触面积较

大，刺激缓和，多适用于腰背部、腹部和下肢部位。

按法具有温经通络，理筋整复，调经行气，健脾和胃的功能。对于治疗头痛、胃痛、腰痛及肢体疼痛均有较好疗效。

3. 点法

点法分为拇指点法和屈点法两种形式。拇指点法就是以拇指的指端部位着力（图2-6），屈点法就是以食指或中指的第一指间关节屈曲突起的部位着力（图2-7），按压于体表或穴位的一种手法。

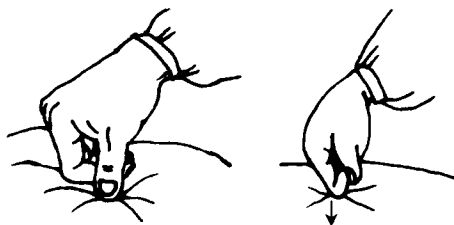


图2-6 拇指点法 图2-7 屈点法

拇指点法的操作要领是，手握空拳，拇指伸直，以拇指指端点按于某个部位或穴位上。在施用本法时，应注意手指不要移动，可自行控制力量的大小。

本方法具有散寒止痛，疏通经络的功效，故常常适用于点穴。本方法适用于全身各个部位的穴位。

4. 拿法

捏而提起谓之拿。拿法就是用大拇指和食指、中指相对

用力，在一定的部位上做一松一紧的提捏动作（图2-8）。

操作要领：用力要均匀，动作要缓慢，力量要由轻到重，不可突然用力。

拿法具有解肌发汗，祛风散寒，舒筋通络，开窍提神的功效。例如拿后项可以使人精神焕发。拿合谷穴可以治疗头痛。拿承山穴可以治疗小腿抽筋。拿风池穴位可以治疗外感头痛。



图2-8 拿法

本方法适用于肩颈部位和四肢内外侧有穴位的地方。是治疗头痛、项强、关节疼痛的常用手法。

5. 摩法

摩法就是以手掌附着于人体的一定部位上，以腕关节为中心，连同前臂做节律性的环旋运动（图2-9）。

操作要领：肘关节要微屈，腕部自然放松，指掌自然伸直，轻放于体表的一定部位上，然后以腕关节为中心，连同前臂做有规律的环旋动作。

本手法多适用于腹部，在腹部操作时，顺时针方向做环旋运动为泻法，逆时针方向做环旋运动为补法。

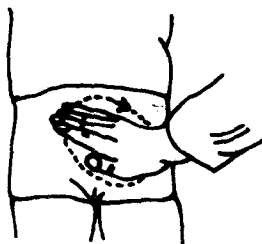


图2-9 摩法

本手法具有调节胃肠蠕动的功效，能够温中止泻，消积导滞。对于治疗腹胀、腹泻及便秘具有较好的疗效，也是中