

主编 刘明军 张欣 吉林科学技术出版社



五千年中华智慧

百姓人家终身医生

自我按摩——绿色天然疗法

不花钱，保健康！

图书在版编目(CIP)数据

风湿症自我按摩图解/刘明军,张欣主编. —长春:

吉林科学技术出版社,2003 (自我按摩图解)

ISBN 7-5384-3074-1/R·800

I. 风... II. ①刘...②张... III. 风湿病-按摩

疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第055624号

☐ 全套策划  索图书业 (金盾) 出版集团

<http://www.tangmark.com>

☐ 主编 刘明军 张欣

☐ 责任编辑:韩捷

☐ 封面设计:刘杨

自我按摩系列

风湿症自我按摩图解

吉林科学技术出版社出版、发行

北京市昌平长城印刷厂

*

787×1092 毫米 32 开本 3.5 印张 98 000 字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3074-1/R·800

定价:8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcb.com

风湿症

自我按摩系列

主编 刘明军
张 欣

编者 张 欣
刘明军
逢紫千
聂红梅
陈 立
徐恩仲
尚 坤
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

原书空白页

前言

在日常生活中，我们经常可以听到“风湿症”这个词，而且我们身边的很多人都或多或少地表现出一些风湿症的特征。他们要么一种姿势工作时间长一点，就感觉肩关节或腰部酸痛；要么一遇到天气变化，就直嚷嚷膝关节或肩关节酸痛；要么经常感觉到自己的膝关节、肘关节等处发凉。这些都是风湿症常见的临床表现。风湿症患者可以采用中药治疗，以及激素和手术治疗，有一定的治疗效果，而及时采用或配合无副作用的自我按摩法，则是缓解、预防病情发作的一个很好的治疗方法。

自我按摩疗法，也称为自我保健按摩疗法，在我国有着悠久的历史，在我国西汉时期的马王堆出土文物中就早有所见，近代又有了长足的发展。自我按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，简便易学，经济实惠。

全书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇五大部分。常识篇介绍了风湿症的临床表现，治疗特点，注意事项；经穴篇介绍了治疗风湿症的体部、耳部、足部、手部的经络走向及常用穴位；手法篇介绍了治疗风湿症的按摩常用手法；治疗篇介绍了体部、耳部、足部、手法自我按摩治疗风湿症的思路；调护篇介绍了生活起居、饮食、运动及中西药物治疗等知识。本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，图像清晰、生动形象，实用性强，适应面广，是医疗、家庭保健很有价值的参考书。可以说一书在手，受益终生。我们希望本书的问世，能给广大读者带来益处。

由于时间仓促，书中不足之处，愿请广大读者给予指正。

编者

2003年6月

原书空白页

目 录

常识篇

何谓风湿症 / 9

何谓自我按摩 / 9

自我按摩治疗风湿症有哪些特点 / 10

治疗风湿症的疗程是如何规定的 / 11

自我按摩治疗风湿症时要注意什么 / 11

什么情况下不能自我按摩治疗风湿症 / 12

经穴篇

何谓经络及走向 / 17

自我按摩穴位应如何定位 / 21

治疗风湿症体部常用穴位 / 23

治疗风湿症耳部常用穴位 / 28

治疗风湿症足部常用反射区 / 30

治疗风湿症手部常用反射区 / 31

手法篇

自我按摩治疗风湿症的手法特点 / 37

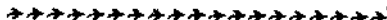
- 自我按摩治疗风湿症的常用手法 / 37
自我按摩治疗风湿症耳部常用手法 / 47
自我按摩治疗风湿症足部常用手法 / 49
自我按摩治疗风湿症手部常用手法 / 52

治 疗 篇

- 体部自我按摩治疗风湿症 / 57
耳部自我按摩治疗风湿症 / 67
足部自我按摩治疗风湿症 / 74
手部自我按摩治疗风湿症 / 82
附 风湿症徒手保健操 / 89

调 护 篇

- 注意生活起居 / 99
注意饮食调养 / 100
风湿症常用外治方 / 103
风湿症常用中西药 / 105



常识篇

CHANGSHI



原书空白页

何谓风湿症

风湿症，顾名思义，最常见的原因就是感受了风湿之邪。在中医学中，风湿性疾病称为痹症。主要指因各种原因引起经脉痹阻不通，气血运行滞涩而出现以筋骨、关节、肌肉发生疼痛、麻木、重着、屈伸不利甚至关节肿大变形等为主要临床表现的一类病症。中医理论认为痹症的发生多是由于外感风、寒、湿邪，或嗜食肥甘厚味生冷，导致湿浊内生，浸淫筋脉、关节而生，或由于气血不足，筋脉骨髓失养所致。在西医学中，风湿性疾病泛指影响骨关节及其周围软组织，如肌肉、神经、肌腱、滑膜、筋膜等一组疾病。其致病因素包括感染、免疫功能低下、代谢障碍、内分泌失调、骨质退化、潮湿环境等。风湿性疾病可以是器质性的，也可以是功能性的，可以是全身性或系统性的，也可以是局部的。患了风湿病的人，主要表现为全身或局部关节肿胀、触痛，有骨摩擦音（关节活动时产生的能触知或可听到的小摩擦声），关节外表温度低，关节畸形，关节活动度受限。X线检查，关节附近骨质疏松，关节软骨消失，关节间隙均匀狭窄。轻者关节酸痛、轻度疼痛，重者关节灼热、剧烈疼痛，或伴有关节腔渗液，甚至关节畸形。可伴有高热或中等发热等全身症状，以膝、肩、肘、腕、踝关节受累为主。

何谓自我按摩

自我按摩是指人们运用一定的推拿手法在自己身上的某些部位或穴位上操作，以达到预防疾病，延年益寿的目的。由于其方法简单，易学易做，效果显著，老少皆宜，而且不受时间、场合、地点的限制，因而深受人们的欢迎。自我按摩具有鲜明的祖国医学的特点，在我国有着悠久的历史。

史。这种方法最早见于我国西汉时期马王堆出土的《导引图》中。当时，发现其中有 44 幅导引图，即最早的自我按摩图。隋代医学家巢元方在他的著作《诸病源候论》书中每一项适应症候下，都附有“养生方导引论”，论述自我按摩的方法。

自我按摩的操作方法简便易行，可以以身体的某一局部为重点，如单独的耳部按摩，单独的足部按摩，单独的手部按摩等。根据每个人的具体情况来应用，也可以以全身为重点，做广泛的全身自我按摩。

在现今社会中，自我按摩方法不断发展。对于很多慢性病、老年病的治疗和康复，有很好的效果。若能运用得当，恰到好处，则可收到意想不到、事半功倍的效果。

自我按摩治疗风湿症有哪些特点

从上面的内容中，我们已经了解了自我按摩，那么自我按摩在风湿症的治疗和康复中有什么样的特点？发挥什么样的作用呢？

1.方法简单，易于学习和应用

风湿症是指因各种原因引起经脉痹阻不通，气血运行滞涩而出现的以筋骨、关节、肌肉发生疼痛、麻木、重着、屈伸不利甚至关节肿大变形等为主要临床表现的一类病症。需要长期坚持按摩治疗。自我按摩疗法简单易学，对于没有任何按摩基础的人学习起来也非常容易。只要诊断明确，我们就可以根据书中的内容，准确认真地寻找到穴位和相应的治疗部位，采取一个自我感觉舒适、放松的体位，按照手法操作，掌握要领，自己对自己进行按摩治疗。

2.手法灵活，方便操作，安全可靠

自我按摩疗法，是由患者本人根据自己的病情和体质，自主选用多种按摩手法，因此治疗手法非常灵活。对于风湿症患者来说，很多治疗部

位如手部、足部、耳部、体部等，只要是能够触摸得到，就可顺势操作，不需花钱，不用去医院，非常方便。手法操作时，我们可以考虑自身体质，根据自己身体耐受力来调整手法力气的大小，安全可靠，不会出危险。

3.长期坚持，随时进行，疗效肯定

风湿症的治疗一般来讲是一个长期坚持的过程，并且要根据自身病情的发展变化随时开展治疗。因此自我按摩疗法很适合治疗风湿症。自我按摩在时间上灵活性大，只要自己有时间，就可以操作，而且不需要特殊仪器设备和场地，可随时进行。同时可以根据自身特点，做全身广泛性的自我推拿，或以某一部位为重点来进行治疗，临床疗效非常肯定。

治疗风湿症的疗程是如何规定的

自我按摩疗法治疗风湿症的疗程大部分比较长，一般来说，风湿症的治疗应该长期坚持。对于风湿症急性发作的患者，究竟治疗多少天合适呢？这是在运用手法进行保健治疗时，病人首先要问的问题。风湿症是在长时间的日常生活中，不注意生活细节，感受风、寒、湿邪等原因造成的，得病时间长。对于风湿症急性发作的患者，自我按摩疗法的疗程通常以1~2个月为一个疗程，疗程之间可以间隔3~5天，也可以不间隔，持续治疗。对于某一局部发病的情况，一般多坚持治疗2周左右，同时还要根据自身的实际情况来确定疗程。对于风湿症缓解期的患者，自我按摩疗法通常需要长期坚持。

自我按摩治疗风湿症时要注意什么

在运用自我按摩疗法治疗风湿症之前和治疗的过程中，需要注意以下几点：

1.洗净双手，避免手上有细菌感染我们所要按摩的部位。在进行按摩之前，要修剪指甲，长短适宜，边缘光滑、整齐。防止在操作时损伤皮肤和产生疼痛。在进行按摩时要保证双手温度适中，避免患有风湿症的部位再次感受寒凉的刺激。

2.锻炼腕力、手力和指力，以增加自我按摩疗法的疗效。每天可练习抓拳，再把手指伸直并尽量分开，反复多次，或者将手握拳，再活动腕，练习腕力。也可以用单手指点压穴位，各指分别点压20下，循序渐进，手劲日增，疗效显著。

3.在极度疲劳和过饥、过饱时，不适宜应用自我按摩疗法治疗风湿症，应先休息，或调节饮食，半小时后再进行自我按摩。

4.注意保暖、防风，不可在湿寒之地进行，要注意防风。如果在自我按摩时，由于体位、姿势的改变而会出汗，要用毛巾擦干。

5.颈旁自我按摩时要注意两侧分开操作，避免双侧用力过大时，引起脑部缺血，发生昏倒。

6.手法用力轻重适当，切忌施用暴力，操作频率不宜过快，以防消耗体力过多，产生疲劳。

7.病变严重者，可配合用药或去医院就诊，以免延误病情。

8.要持之以恒，长期坚持，才能达到治疗的目的。

什么情况下不能自我按摩治疗风湿症

自我按摩疗法治疗风湿症虽然有许多优点，不受时间、场地以及价格等因素影响，但也不是什么情况下都可以使用，下面几点一定要记住：

1. 有的患者虽然有风湿症的症状，但是究竟是不是风湿症诊断不清，不知是否适合按摩，这种情况下，最好要先看医生，确诊之后再决定是否可行。

- 2.如果患病局部有出血倾向，不适合做自我按摩。
- 3.如果患病部位皮肤破损，或局部患有皮肤病，禁止在病变处及其附近使用手法。
- 4.孕妇怀孕3个月以上者，腰骶部不适合做自我按摩治疗风湿症。
- 5.患有严重的心、脑血管疾病的患者，在进行自我按摩时要禁止使用刺激性大的手法。
- 6.患者同时伴有发热症状的，不适宜做全身性自我按摩，可进行局部按摩治疗风湿症。

原书空白页

经穴篇

JINGXUE FUPIAN

