

自我按摩系列

失眠症

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 逢紫千



失眠症

主编 刘明军
逢紫千

编者 刘明军
逢紫千
张 欣
聂红梅
陈 立
徐恩仲
刘 颖
摄影 沈乾国

自我按摩系列

自我按摩图解

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症自我按摩图解/刘明军, 逢紫千主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2003
(自我按摩图解)
ISBN 7-5384-2817-8

I. 失... II. ①刘...②逢... III. 失眠—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 055625 号

自我按摩系列

失眠症自我按摩图解

刘明军 逢紫千 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 3.5 印张 102 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2817-8/R·628

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.jkpbs.com

前

言

莎士比亚曾经用戏剧性的语言幽

默地描述睡眠是受伤心灵的油膏，大自然最丰盛的菜肴，生命筵席上的重要营养品。可见，睡眠在人类的生活中确实占据了很重要的地位。在人类存在的漫长历史长河中，绝大多数时间内人们都是日出而作，日落而息。人类通过睡眠，可以消除疲劳，更好地恢复精神体力，提高工作、学习效率。而失眠恰好是良好睡眠的大敌，我们每个人几乎都经历过失眠之苦，忍受过失眠的煎熬，只是失眠的时间长短而已。因此，可以说失眠是最常见、最普通的一种睡眠紊乱。然而严重的失眠往往伴见神疲乏力、头晕头痛、心悸健忘、情绪低落等症状，天长日久直接影响失眠者的身心健康，因此，失眠已日益引起人们的关注。

那么，如何解决困扰人类失眠的病症呢？目前的治疗多以药物为主，长期服用，有些药物存在着不同程度的毒副作用，因而我们提倡采用非药物疗法之一，即自我按摩疗法，在自己身体的穴位上自己进行按摩，自疗为主，防治并重，易于被人们所接受。

本书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇、调护篇共五篇，主要介绍了失眠症的临床表现、自我按摩的特点、注意事项，以及体部、耳部、手部、足部穴位、按摩套路、各种调护方法等。本书内容新颖，文字精炼，图文并茂，简单易学，效果明显，是一本医疗、家庭保健非常实用的参考书。我们希望本书的问世，能给广大失眠患者带来福音。

由于时间仓促，不足之处恳请广大读者予以指正。

编者

2003年6月

目 录

常识篇

何谓失眠症 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗失眠症有何特点 / 4

自我按摩治疗失眠症疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗失眠症应注意什么 / 5

什么情况下不能做自我按摩治疗失眠症 / 6

经穴篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 13

自我按摩治疗失眠症体部常用穴位 / 16

自我按摩治疗失眠症耳部常用穴位 / 24

自我按摩治疗失眠症足部常用反射区 / 26

自我按摩治疗失眠症手部常用反射区 / 28

手法篇

自我按摩治疗失眠症手法特点 / 35

自我按摩治疗失眠症体部常用手法 / 35

自我按摩治疗失眠症耳部常用手法 / 42

- 自我按摩治疗失眠症足部常用手法 / 44
自我按摩治疗失眠症手部常用手法 / 47

治 疗 篇

- 体部自我按摩治疗失眠症 / 51
耳部自我按摩治疗失眠症 / 69
足部自我按摩治疗失眠症 / 77
手部自我按摩治疗失眠症 / 83
简易自我按摩治疗失眠症 / 90

调 护 篇

- 养成良好的起居习惯 / 95
合理的饮食调养 / 95
神清气爽 宁心定志 / 96
睡眠卫生不可缺少 / 96
运动有利于睡眠 / 97
失眠症中医辨证分型 / 97
失眠症常用食疗方 / 98
失眠症常用单方验方 / 101
失眠症常用中西成药 / 105

常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓失眠症

前些日子，门诊里来了一位老太太，今年 66 岁，原来身体状况一直很好，可不知为什么最近 1 个多月经常身体乏力、精神不振、心情烦闷、好发脾气、食欲低下。她的孩子几次要陪她上医院，她总是不肯，说自己没有病，孩子没有办法，只好请医生上门看病。医生问明情况后，又做了细致的检查，最后确诊为失眠症。那么失眠症究竟是怎么回事呢？失眠症中医又称为“不寐”、“不得眠”、“不得卧”，是以经常不得安睡为特征的疾病。用脑过度、精神紧张、肾精不足、或久病体虚及饮食不当均可引起本病。临床表现为入睡困难或睡眠不沉、时睡时醒、醒后不易再入睡、严重者可彻夜不眠，并伴见头痛、头晕、健忘等症状。本病多见于现代医学中的神经衰弱或更年期综合征。

造成失眠的原因很多，包括心理因素、精神因素、年龄因素、疾病因素、环境因素、生活习惯等。中医学在失眠的治疗上，认为应根据不同的原因，区别对待，并将之分为心肾不交、心脾两虚、肝胆郁热、心火亢盛四种类型。本病基本特征就是睡眠障碍，而且是经常不能获得正常的睡眠。包括睡眠的质量差、时间不足、易产生疲劳不适感、注意力不集中、情绪不佳等。偶尔失眠关系不大，只有连续长期无法成眠者才算患有失眠症。失眠在人的生活中是颇为重要的一个问题，至少连续 3 周感到睡眠不足、引起明显的功能障碍时，方被视为失眠症。但在失眠症的诊断上，要注意一些假性失眠，如有一些自称经常失眠的人，实际上睡眠的质量和数量都是好的。常常听到某些人在睡眠中经常发出打鼾的声音，第二天早晨起来对医生说“我整夜没睡，我整个晚上都没闭上眼睛。”这些人并不是存心骗人，而是对自己睡着的时间没有知觉。因此，失眠患者应该向医生询问清楚自己是否真的患有失眠症，以便及早正确治疗。

何谓自我按摩

按摩也称为推拿，作为中医学的外治法之一的按摩疗法，历史悠久，疗效肯定。早在西汉时期就将按摩分为他疗和自疗两种。那么，究竟什么是自我按摩呢？自我按摩又叫自我健康保健疗法，这是为了强身健体、延年益寿，针对自身中逐渐出现的不适和疼痛，自己动手作用于体表的穴位，进而调节人体的机能状态，达到防病治病目的的一种既经济又实用的保健方法。根据中医经络学原理和按摩手法中补泻原则，在人体体表的自我按摩方法可以促进血液循环、宁心安神、松弛肌肉，对紧张、疲劳、焦虑等因素所引起的失眠症具有明显的治疗意义。

自我按摩治疗失眠症有何特点

既然已经知道了什么是自我按摩，那么自我按摩在治疗失眠症上又有什么特点？怎样才能有效地发挥它的作用呢？

1. 失眠的患者往往是在床上辗转反侧，躁动不安，此时自我按摩可有效的分散注意力，再加上对穴位的刺激作用，能够极大地改善睡眠障碍。
2. 积极主动的自疗，实用性强，疗效稳定。
3. 手法灵活，根据治疗部位的不同，只要是能够触摸得到，手法可顺势操作，既省力又有效。
4. 自我按摩治疗失眠症在时间上，可自行掌握，一般情况下，最好在下午和晚上操作，这样有利于睡眠。
5. 自我按摩治疗失眠手法在力度上多为轻柔手法，也可根据自身情况来调整轻重，且无药物的毒、副作用。
6. 自我按摩经济实用，不需花钱，更不必到医院去。
7. 自我按摩治疗失眠症若配合其他的保健方法，疗效会更明显。
8. 自我按摩方法简单易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制。

自我按摩治疗失眠症疗程 是如何规定的

自我按摩治疗失眠的时间灵活性很大，可长可短，但往往容易使人产生急于求成的心理。那么，对于失眠的患者来说，到底多长时间才合适呢？通常情况下，每次按摩的时间可在 15~20 分钟左右，每日可做 1~2 次，以下午和晚上为宜。一般以 10 天为 1 个疗程，1 个月为 1 个大疗程，疗程之间可休息 2~3 天。失眠是慢性病，而自我按摩无药物的毒副作用，因此可以长期坚持治疗，直至症状完全消失为止。

自我按摩治疗失眠症应注意什么

自我按摩治疗失眠症要掌握要领，否则也会出现意想不到的情况，因此，下列几点需要引起注意。

1. 足部按摩治疗失眠时最好在晚间操作，由于有汗出，一般按摩结束后，应饮温开水 1 杯。
2. 手部按摩可结合体穴操作，这样可提高疗效。耳部按摩时间不宜过长，手法不宜过重。
3. 注意修剪指甲，边缘光滑，长短适宜，最好不戴首饰等装饰物，以免刺破皮肤。
4. 室内空气要流通，温度适宜，避免消耗体力过多或产生缺氧。
5. 自我按摩治疗失眠症选取穴位较多，体位要尽量保持舒适，以手法顺势省力为佳。按摩时一般应该先取上部穴位、后取下部穴位操作。
6. 在过饥、过饱、疲劳时，暂不宜做手法，应调整或休息半小时后，再进行手法操作。
7. 双手要洁净，温度要适宜，避免引起病毒、细菌感染或刺激皮肤。
8. 切忌暴力施术，防止出现副损伤。

9. 若出现其他多种兼见症状，最好去医院明确诊断，再做手法。
10. 自我按摩预防与治疗并重，贵在持久，切不可半途而废。
11. 加强臂部、手部、指部的力量练习、次数由少到多、力量由小到大、循序渐进，不要过于急躁。这样有助于提高疗效。
12. 手法频率自己掌握，不宜过快或过慢，手法用力要根据操作部位而定，轻重适当，一般治疗失眠症以轻柔手法为主，有利于催眠。

什么情况下不能做自我按摩 治疗失眠症

1. 情绪激动时或不稳定时，不宜做自我按摩。
2. 服用镇静剂以后，不适合自我手法操作。
3. 各种出血性疾病，如吐血、尿血、便血、崩漏等不宜做自我按摩。
4. 皮肤破损者或皮肤病的病变处及附近不宜做手法。
5. 有严重的心、脑血管疾病者，如心肌梗塞、脑出血等不宜自行操作。
6. 妇女孕期腹部、腰骶部不宜使用手法。
7. 高热、感染性疾病患者不宜自行操作。
8. 血小板减少者不宜自行操作。
9. 醉酒后不宜自行操作。
10. 有精神障碍者，不适合自行操作。
11. 外伤、骨折者不宜做自我按摩。

经穴篇

JINGXUE PIAN

何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表 1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经(内侧属里为阴)	腑经(外侧属表为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图 1、图 2、图 3）。

手三阴经从胸走手交手三阳经；

手三阳经从手走头交足三阳经；

足三阳经从从头走足交足三阴经；

足三阴经从足走腹（胸）交手三阴经；

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。

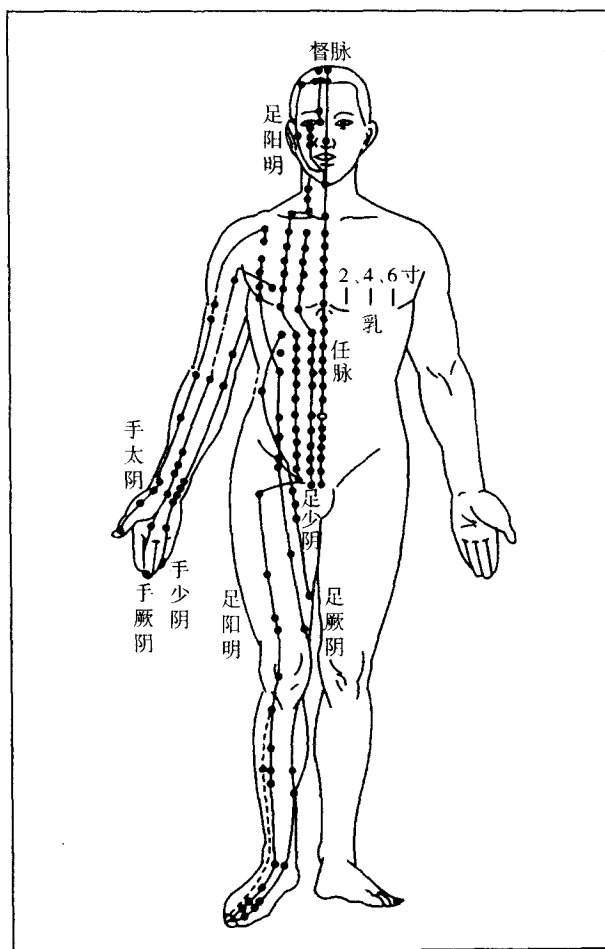


图 1

十四经脉正面图

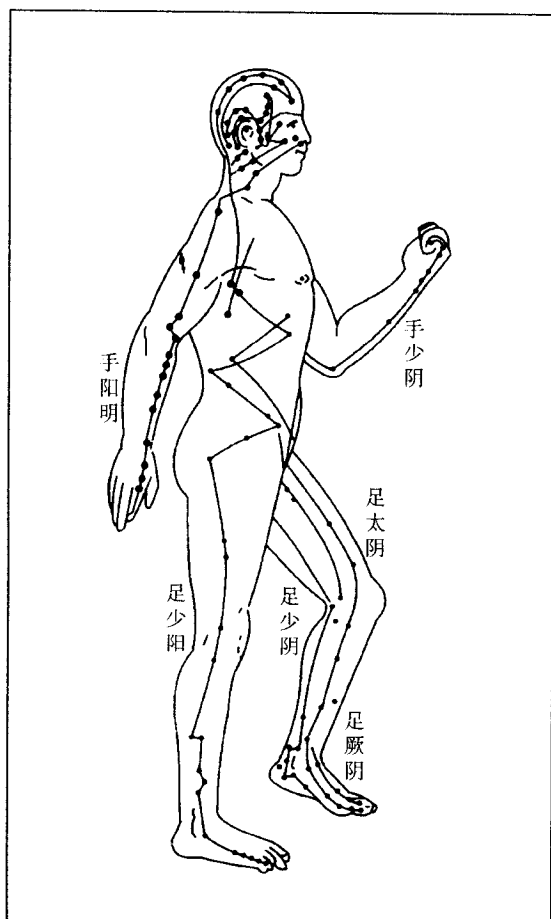


图 2

十四经脉侧面图