

卷二 胸椎及胸腹部常见病卷

图说中医

按摩

图说中医

北京中医药大学专家

联合编写

人体正气不足，则气血运行不畅、各种疾病。中医自然疗法利用经络作用，扶助正气，通行气血，治病健身，即达到：「正气存内，邪不可干」。

赠送

国家标准人体经络穴位挂图
国家标准耳穴挂图
常用人体标准穴位表

刘平 冯涛
郭长青 张慧方
主编



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

卷二 胸椎及胸腹部常见病卷

按摩

图说中医

北京中医药大学专家团队联合编写

人体正气不足，则气血运行不畅，经络传导障碍，易致各种疾病。中医自然疗法利用经络的传导功能和双向调节作用，扶助正气，通行气血，疏通经络，以致养生治病健身，即达到：『正气存内，邪不可干』。

刘平 冯涛
郭长青 张慧方
主编

图说中医



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书分为上、下两篇。上篇介绍胸椎及胸腹部常见病常用按摩手法及常用穴位。下篇精选胸椎及胸腹部常见病 20 余种,配以 300 余幅图片,分别从概述、病因病理、临床表现、常用治疗手法及注意事项等五个方面展开阐述。突出的特点是用图文并茂的形式介绍每种常见病的按摩治疗手法,深入浅出,实用性强,易学易用。

图书在版编目(CIP)数据

按摩(卷二)胸椎及胸腹部常见病卷/郭长青等主编. —西安:西安交通大学出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5605-3427-5

I. ①按… II. ①郭… III. ①胸椎-脊椎病-按摩疗法(中医)
②胸腔疾病-按摩疗法(中医) ③腹腔疾病-按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 020467 号

书 名 按摩(卷二)胸椎及胸腹部常见病卷
主 编 郭长青 张慧方 刘 平 冯 涛
责任编辑 李 晶 赵文娟

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 彩页 2 页 印张 9.5 字数 141 千字
版次印次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3427-5/R·99
定 价 18.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

图说中医

《按摩 胸椎及胸腹部常见病卷》编委会

主 编：郭长青 张慧方 刘 平 冯 涛

副主编：刘乃刚 郭 妍

编 委：（以姓氏拼音为序）

蔡尚圭 陈树楷 陈幼楠 段莲花

韩森宁 蒋昭霞 金晓飞 孔珉晶

李住闵 梁楚西 刘福水 魏 东

吴玉玲 薛卫国 杨淑娟 曾子育

张学梅 钟鼎文 周鸯鸯

前言

按摩疗法有着悠久的历史,是中医学宝库中一颗璀璨的明珠。作为中医外治法的重要组成部分,按摩以其简便易行、疗效快、无创伤、痛苦小、安全无副作用等优点一直深受广大人民群众欢迎。其特点可概括为“多、快、好、省”四个字。

1. 适应症多。经临床实践,推拿疗法对内科病症(如失眠、消化不良、中风后遗症、眩晕、泄泻、便秘、头痛、郁证、面瘫、痿证、痹证等),对骨伤科病症(如颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、肩周炎、各关节疼痛等急慢性软组织损伤),对头面五官科病症(如近视、眼睑下垂、牙痛、颞颌关节紊乱、鼻炎、失音、耳鸣等),对妇科病症(如月经不调、痛经、更年期综合症、产后病、子宫脱垂等),对儿科病症(如小儿腹泻、小儿疳积、惊风、遗尿、先天性斜颈等)等多科病症具有良好的疗效。

2. 临床见效快。对软组织损伤等疾病,一般进行一两次就可以见效;一些慢性病经过一两个疗程的治疗,也可以逐渐痊愈。

3. 预后良好。一般的常见病,治愈后均能恢复并正常参加活动。

4. 省时、省事、省钱。推拿疗法一般就靠一双手,无需借助医疗器械及药物,操作简单方便,省时省事。

鉴于此,我们组织了有关专家特地编写了本套丛书,详细介绍了头面五官、颈项、胸椎及胸腹部、腰骶髂、妇科男科、四肢、小儿等各科常见病的按摩手法,图文并茂,直观形象,易于学习。本卷则专门介绍胸椎及胸腹部常见病的按摩治疗。

本书内容简明扼要、深入浅出、实效性强,既是医务工作者和按摩爱好者的参考书,也是一本家庭医疗的普及读物。

目 录

上篇 图说胸椎及胸腹部常见病按摩疗法	(1)
一、胸椎及胸腹部常见病常用按摩手法	(3)
点法	(3)
摩法	(4)
揉法	(5)
按法	(6)
压法	(7)
掐法	(8)
捏法	(9)
拔法	(10)
推法	(10)
攘法	(11)
拿法	(12)
搓法	(13)
拍法	(13)
擦法	(14)
击法	(15)
捻法	(16)
摇法	(16)
拔伸法	(17)
二、胸椎及胸腹部常见病常用穴位	(18)
中府	(18)
云门	(18)
尺泽	(19)
列缺	(19)
太渊	(20)
合谷	(20)

阳溪	(21)
曲池	(22)
手三里	(22)
臂臑	(23)
水突	(23)
缺盆	(24)
天枢	(24)
足三里	(25)
上巨虚	(26)
丰隆	(26)
三阴交	(27)
阴陵泉	(28)
大横	(28)
少海	(29)
后溪	(29)
养老	(30)
小海	(30)
天宗	(31)
大杼	(31)
风门	(32)
肺俞	(32)
心俞	(33)
膈俞	(34)
肝俞	(34)
胆俞	(35)
脾俞	(36)
胃俞	(36)
三焦俞	(37)
肾俞	(37)
大肠俞	(38)
上髎	(38)
次髎	(39)
中髎	(39)

下髎	(40)
承扶	(40)
殷门	(41)
委中	(41)
附分	(42)
魄户	(42)
神堂	(43)
魂门	(43)
合阳	(44)
承山	(44)
然谷	(45)
内关	(45)
外关	(46)
支沟	(46)
风池	(47)
肩井	(47)
日月	(48)
环跳	(48)
阳陵泉	(49)
行间	(50)
太冲	(50)
章门	(51)
期门	(52)
长强	(52)
命门	(53)
至阳	(53)
大椎	(54)
百会	(54)
中极	(55)
关元	(55)
石门	(56)
气海	(56)
神阙	(57)

下脘	(57)
中脘	(58)
上脘	(58)
鸠尾	(59)
膻中	(59)
天突	(60)
定喘	(60)
阑尾穴	(61)
胆囊穴	(61)

下篇 图说胸椎及胸腹部常见病按摩治疗	(63)
肋软骨炎	(65)
岔气	(67)
胸壁扭挫伤	(70)
胸椎小关节紊乱	(71)
胸廓出口综合征	(74)
肋间神经痛	(78)
外伤性截瘫	(81)
冠心病	(87)
乳腺小叶增生症	(90)
慢性支气管炎	(93)
慢性胃炎	(99)
腹胀	(104)
胃下垂	(108)
呃逆	(112)
呕吐	(116)
慢性腹泻	(120)
便秘	(124)
慢性胆囊炎	(128)
慢性阑尾炎	(132)
单纯性肥胖	(136)

上篇
图说胸椎及胸腹部常见病
按摩疗法



按摩是中医学宝库中一颗璀璨的明珠,其历史源远流长。按摩以其简便易行、疗效快、无创伤、痛苦小、安全无副作用等优点,为广大医务工作者和人民群众所接受。经过两千多年发展,已经发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科。

按摩在治疗胸椎软组织损伤以及胸腹部常见病上也有其独到之处。按摩是在中医理论指导下,医生通过特定的“手法”或借助一定的按摩工具产生外力,作用于患者特定部位和穴位,来治疗疾病的一种治疗方法。具有疏通经络、行气活血、温经散寒止痛、理筋散结、整复错缝、滑利关节、调节脏腑功能和增强防病抗病能力的作用。

一、胸椎及胸腹部常见病常用按摩手法

1. 点法

点法是运用手指、拳尖或肘尖着力,刺激患者肢体的某些穴位,按而压之,戳而点之,使之产生酸、麻、胀、重等感觉,达到镇静解痉、消肿止痛作用的手法,包括指点法、肘点法。另外,点法还常与按法、揉法、拨法等手法配合使用,组成复合性手法。

指点法:以拇指或示、中指端着力,持续按压治疗部位或穴位(图1)。

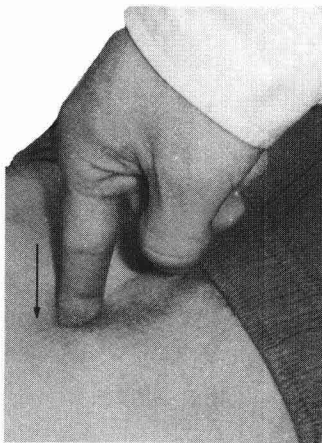


图1 指点法

肘点法：以肘尖着力，持续按压治疗部位或穴位(图 2)。

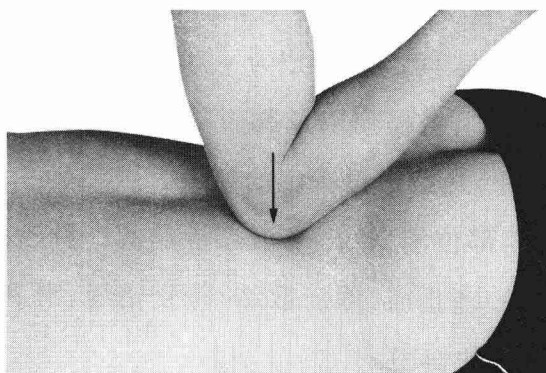


图 2 肘点法

2. 摩法

摩法是运用手指指腹或手掌等着力，轻按于患者肢体的治疗部位或穴位的皮肤之上，反复进行环行摩擦皮肤，使其产生轻松舒适之感，具有理气活血、镇静止痛作用的手法。主要有指摩法和掌摩法。

指摩法：以示指、中指、环指、小指指腹面轻按于治疗部位上，反复进行环形而有节律地抚摩(图 3)。

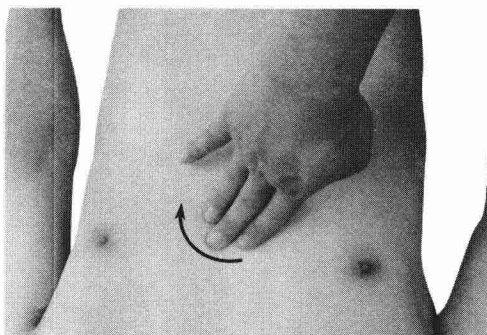


图 3 指摩法

掌摩法：以手掌置于腹部，反复进行环形而有节律地抚摩(图 4)。

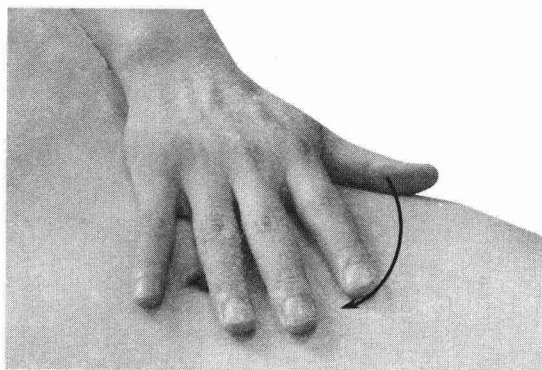


图4 掌摩法

3. 揉法

揉法是运用手指、手掌或肘尖着力,点按于患者肢体的治疗部位或穴位上,反复进行“顺时针”或“逆时针”方向的环旋揉动,使力渗透达肌肉层,具有通经活络、活血化瘀、放松肌肉、缓解痉挛、调节脏腑功能的作用。包括掌揉法、指揉法、肘尖揉法。

掌揉法:以手掌着力于治疗部位,做轻柔缓和地环旋揉动(图5)。

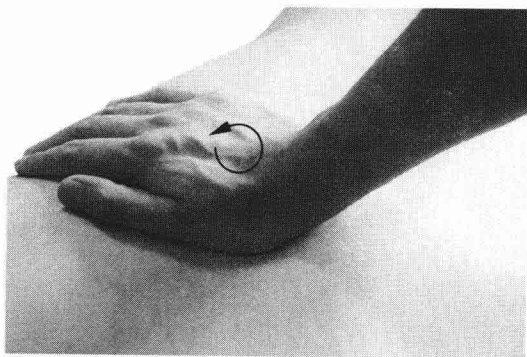


图5 掌揉法

指揉法:以手指指端着力于治疗部位,做轻柔缓和地环旋揉动(图6)。

肘尖揉法:以肘尖着力于治疗部位,做轻柔缓和地环旋揉动(图7)。

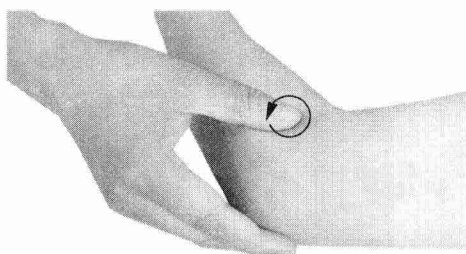


图6 指揉法

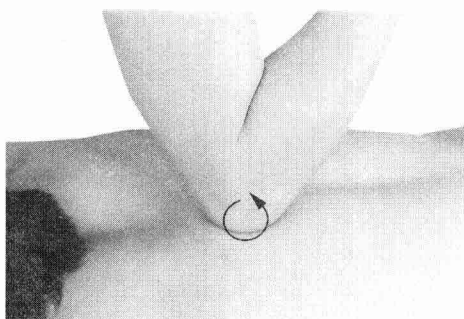


图7 肘尖揉法

4. 按法

按法是用手指或手掌着力,垂直向下按于患者肢体或穴位之上,按而留之,使其产生一种温润柔和、轻松舒适之感,具有放松肌肉、缓解痉挛、镇静止痛、消肿消炎作用的手法。包括指按法和掌按法,也常与揉法、压法、摩法等手法配合使用。

指按法: 以指端着力,垂直向下按压治疗部位(图8)。

掌按法: 以单手或双手手掌着力,垂直向下按压治疗部位(图9)。

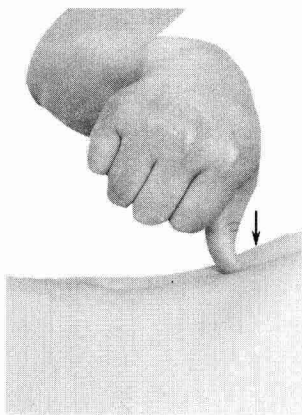


图8 指按法

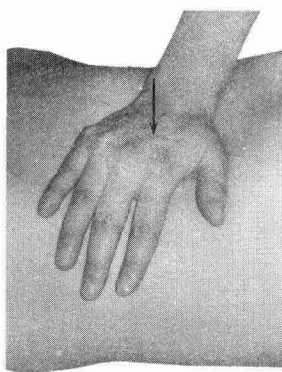


图9 掌按法

5. 压法

压法是用手指、手掌或肘尖按于患者肢体的穴位或治疗部位上,并用力向下按压,具有疏通经络、解痉止痛、放松肌肉、理气活血等作用的手法。包括指压法、掌压法和肘尖压法。

指压法: 以指端着力,按压于治疗部位或穴位上(图 10)。

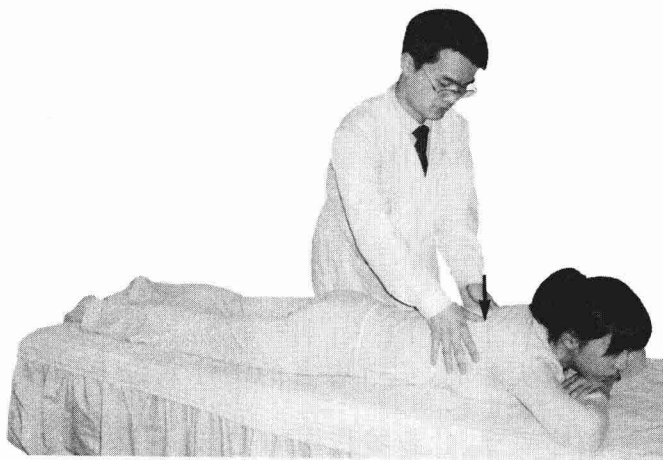


图 10 指压法

掌压法: 以手掌着力,按压于治疗部位或穴位上,并用力向下按压(图 11)。

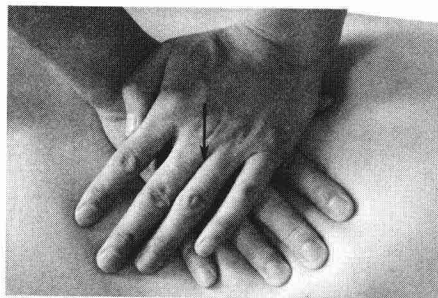


图 11 掌压法

