



北京中医药大学教授 于天源 / 中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

自我按摩系列丛书

中医专家用完全图解的形式教你  
如何通过简单的推拿手法，达到  
强身保健、防病治病的作用

# 消化不良与便秘 自我按摩

XIAOHUA BULIANG YU BIANMI ZIWO ANMO



YZLI0890147620

于天源 潘 璠◎著

6种常用手法，28个常用穴位，6步自我按摩方法，让读者轻松掌握如何缓解消化不良与便秘



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 消化不良

## 与便秘的自我按摩

主编 于天源  
副主编 鲁梦倩 梅旭晖  
编者 (以姓氏笔画为序)

于天源 王磊 王俊杰  
文梅 闫金燕 吴凡  
吴剑聪 周婧 姚斌彬  
梅旭晖 鲁梦倩 潘璠



YZLI0890147620



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

消化不良与便秘的自我按摩/于天源, 潘 璠主编. —北京:  
人民军医出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5091-5421-2

I. ①消… II. ①于… ②潘… III. ①消化不良—按摩疗法 (中医)  
②便秘—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第269413号

---

策划编辑: 曾小珍      文字编辑: 李 昆      责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂      装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm×1194mm      1/32

印张: 2.5      字数: 47千字

版、印次: 2012年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 21.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

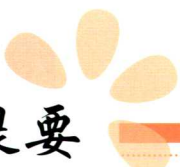


## 作者简介

于天源 博士，北京中医药大学教授、主任医师，博士研究生导师，主要研究领域为推拿治疗周围神经损伤的机理研究。中华中医药学会推拿专业委员会副秘书长，北京市按摩学会委员，国家中医药管理局亚健康专业委员会经络调理全国协作组组长。

从事按摩推拿学、中医伤科学、针灸学的教学、科研和临床工作。

承担各级科研课题 20 项，发表论文 30 余篇；主编学术著作 16 部。科研项目先后获得北京市科技进步三等奖等 10 余次。主编的教材被评为北京市高等教育精品教材。获北京市教学名师、北京教育创新标兵等荣誉。



## 内容提要

本书主要介绍消化不良与便秘的病因、症状和自我按摩方法。本书共分为6章,包括概述、常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位、按摩方法、日常保健和注意事项。其中,介绍了6种常用手法,28个常用穴位,6步自我按摩方法,并在最后一章中介绍了3种食疗粥、3种代茶饮、传统却病延年法和日常注意事项。本书内容全面,语言通俗、简练,文中附有大量清晰图片,无论有无医学知识均能读懂,相信读者能在较短的时间内较为全面地掌握脾胃功能障碍的自我保健方法。



推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或者某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不倦地寻觅各种家用养生方法。而推拿就成了其中常常被采用的方法。

因此，本系列丛书应运而生，旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保证自身健康。

本书则主要介绍便秘与消化不良的自我按摩方法。

随着社会竞争日益激烈，生活节奏过快，人们压力增加，日常饮食、作息不规律，精神不愉快、长期紧张和抑郁等因素都可能造成消化系统的损伤，引起便秘和消化不良。

与此同时，繁忙的工作使人们无暇顾及自己身体的轻微不适，常常无法到医院就医或者正规的养生保健场所进行调理。为此，我们将消化系统便秘及消化不良的自我按摩方法编写成书，希望能为广大的亚健康人群提供一种简便、快速的保健方法，期望能为夜以继日工作学习的人们带来福音。

本书在遵循实用和科学的原则基础之上，简要介绍了便秘、消化不良的常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并附有日常养护方法，介绍了几种制作方便的粥食和茶饮，以及传统养生术中的却病延年法。

此书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，方便携带，随手翻阅，轻松运用，很适合没有医学基础的广大读者阅读、学习，

应为家中常备的保健书。相信读者翻阅完毕，便可掌握消化系统的自我按摩方法，并且，也对中医推拿、穴位、脾胃保健有一定的认识。

书中存在的不足之处，望广大读者、同仁指正！

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

北京中医药大学 教授

于天源

2011年8月

# CONTENTS

消化不良与便秘的自我按摩

## 目 录

### 第1章 概述 / 1

### 第2章 常见病因和常见症状 / 3

#### 第一节 常见病因 / 3

一、消化不良 / 3

二、便秘 / 4

#### 第二节 常见症状 / 5

一、消化不良 / 5

二、便秘 / 6

### 第3章 常用手法 / 7

一、掌摩法 / 7

二、侧擦法 / 8

三、掌推法 / 9

四、拨法 / 10

五、点法 / 11

六、掌振法 / 13

## 第4章 常用穴位 / 15

### 第一节 穴位的定位方法 / 15

一、骨度分寸法 / 15

二、体表标志法 / 19

三、手指比量法 / 19

四、上腕 / 21

五、中腕 / 22

六、下腕 / 23

七、神阙 / 24

八、气海 / 25

九、关元 / 26

十、梁门 / 27

十一、天枢 / 28

十二、水道 / 29

十三、大横 / 30

十四、章门 / 31

十五、期门 / 32

十六、脾俞 / 33

十七、胃俞 / 34

十八、大肠俞 / 35

十九、中髎 / 36

二十、支沟 / 37

二十一、内关 / 38

二十二、梁丘 / 39

二十三、足三里 / 40

二十四、上巨虚 / 41

二十五、下巨虚 / 42

二十六、解溪 / 43

二十七、太白 / 44

二十八、公孙 / 45

二十九、三阴交 / 46

三十、阴陵泉 / 47

三十一、太溪 / 48



## 第5章 按摩方法 / 49

- 一、掌摩季胁 / 49
- 二、摩腹助运 / 50
- 三、分推腹部 / 51
- 四、弹拨大横穴或条索 / 52
- 五、点揉穴位 / 53
- 六、掌振小腹 / 57

## 第6章 日常保健与注意事项 / 59

### 第一节 日常保健 / 59

- 一、消化不良食疗方 / 59
- 二、便秘食疗方 / 60
- 三、却病延年法 / 61

### 第二节 注意事项 / 65

- 一、饮食 / 65
- 二、起居 / 66
- 三、情志 / 66
- 四、运动 / 67
- 五、手法治疗 / 67



## 第1章 概述

许多不同的以胃为主的症候群构成了消化不良综合征，主要表现为上腹部疼痛或不适，包括腹痛、腹胀、早饱、嗝气、纳差、反酸、烧心、恶心、呕吐、食欲减退等等。症状可持续存在或反复发作，占消化疾病患者的 20% ~ 40%。消化不良可分为器质性消化不良（organic dyspepsia, OD）和功能性消化不良（functional dyspepsia, FD）。

OD 是指患者经过相应的检查，发现有消化性溃疡、反流性食管炎、胰腺炎、肝胆系统疾病或胃癌等器质性病变。

FD 则是指无特异器质性病变或用器质性病变不能解释的一组临床综合征，表现为持续性或反复发作性消化不良（上腹痛或不适感），经上消化道内镜等检查不存在解释这些症状的器质性疾病的依据，并且消化不良症状在排便后没有缓解，或消化不良的发作与大便次数或性状的改变无关。

中医学将 FD 归属于“胃脘痛”“呕吐”“泛酸”“痞证”等范畴。痞满是常见的脾胃病证，以胃脘痞塞不通、胸膈满闷不舒、外无胀意之形、触之濡软、按之不痛为主要证候特点。症状是脘腹胀闷不舒，食后尤甚，纳呆、嗝气，或恶心呕吐、反胃等。胃镜或钡餐透视，见胃张力低下，蠕动减慢，排泄延缓，镜下胃黏膜变薄，颜色苍白，分泌减少，胃液分析示胃酸分泌功能低下。

消化不良的常见病因有内因，如内伤饮食，暴饮暴食，恣食生冷，过食肥甘，嗜酒无度；情志失调，抑郁恼怒，肝气郁滞；或忧思伤脾等。外因如感受外邪，邪盛入里，或误下伤正。





## 第2章 常见病因和常见症状

### 第一节 常见病因

#### 一、消化不良

##### 饮食内停

由于生活水平的提高，人们往往容易暴饮暴食，嗜食肥甘厚腻，损伤脾胃，中焦气机阻塞，健运失司，腐熟无权。

##### 痰湿中阻

素体脾胃虚弱，或由于各种原因长期损伤脾胃致脾胃虚弱、纳运无力，痰湿滞留中焦，脾气不升，胃气不降，气机逆乱。

##### 湿热阻胃

湿滞日久化热，寒热互结，气不升降。

##### 肝胃不和

由于当今社会竞争激烈，生活节奏加快，工作、学习压力加大，精神紧张，情志抑郁，易致肝气郁结，横逆犯胃，脾胃受伤，受纳和运化水谷功能障碍，导致胃肠功能紊乱。

##### 脾胃虚弱

脾胃素虚或劳倦伤脾，脾胃气虚，中焦不运，水谷不化，



## 消化不良与便秘的自我按摩

聚成痰湿，进而使中焦气机升降失常。

### 胃阴不足

胃喜润恶燥，肾寓真阴真阳，肾之真阴乃诸阴之本，先天之肾赖后天之胃以滋养，后天之胃靠先天之肾以生化。若肾阴亏耗，肾水不足，不能上济于胃，或胃阴亏损，久则耗伤肾阴，而成胃肾阴亏，阴虚作痛。



## 二、便秘



### 热秘

多为阳盛之体或过食酒肉，辛辣、肥甘厚味，以致胃肠积热，耗伤阴液，使大便干结，难以排出。

### 气秘

由于恼怒、忧愁、思虑过度等情志不舒或久坐少动而致气机不畅，则通降失常。

### 冷秘

多见于大病、久病或年老体衰之人，阳气不足，温煦不能，阴寒凝滞，使阳气不通，津液不行。

### 虚秘

见于病后、产后以及年老体虚之人，气血两亏，气虚则大肠传送无力，血虚则津枯不能滋润大肠。



## 第二节 常见症状

### 一、消化不良

#### 饮食内停

脘腹痞闷而胀，进食尤甚，拒按，嗳腐吞酸，恶食呕吐，或大便不调，矢气频作，味臭如败卵，舌苔厚腻，脉滑。

#### 痰湿中阻

脘腹痞满，闷塞不舒，胸膈满闷，头重如裹，身重肢倦，恶心呕吐，不思饮食，口淡不渴，小便不利，舌体胖大，边有齿痕，苔白厚腻，脉沉滑。

#### 湿热阻胃

脘腹痞闷，或嘈杂不舒，恶心呕吐，口干不欲饮，口苦，纳少，舌红苔黄腻，脉滑数。

#### 肝胃不和

胃脘痞满闷塞，脘腹不舒，胸膈胀满，心烦易怒，喜太息，恶心嗳气，大便不爽，常因情志因素而加重，苔薄白，脉弦。

#### 脾胃虚弱

胃脘痞闷，时轻时重，喜温喜按，食少不饥，神疲乏力，少气懒言，纳呆溏薄，舌质淡，苔薄白，脉沉弱或虚大无力。



### 胃阴不足

脘腹痞闷，嘈杂，饥不欲食，恶心嗳气，口燥咽干，大便秘结，舌红少苔，脉细数。

## 二、便秘

### 热秘

大便秘结，腹胀腹痛，口干口臭，小便短赤。

### 气秘

大便秘结，欲便不得，腹痛连及两胁，得矢气或便后则舒，频繁嗳气或叹息。

### 冷秘

大便秘结伴有腹部拘急冷痛，拒按，手足不温。

### 虚秘

气虚秘为血虚秘则面色无华、头晕目眩、心悸、唇舌色淡。有便意但排便不畅，临厕努挣乏力，心悸气短。



## 第3章 常用手法

### 一、掌摩法

#### 操作

以掌置于腹部，做环形而有节律地抚摩，亦称摩腹。在摩腹时，常按如下顺序进行：胃脘部→上腹→脐→小腹→右下腹→右上腹→左上腹→左下腹（图 3-1）。

#### 动作要领

- ① 上肢及腕掌放松，轻放于治疗部位。
- ② 前臂带动腕及着力部位做环旋活动。
- ③ 动作要缓和协调。
- ④ 用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。

#### 作用及应用

掌摩法主要用于腹部，能调理胃肠功能，预防术后肠粘连。若顺时针作用于腹部有通腹作用；若逆时针作用于腹部有涩肠作用。



图 3-1 掌摩法①



图 3-1 掌摩法②