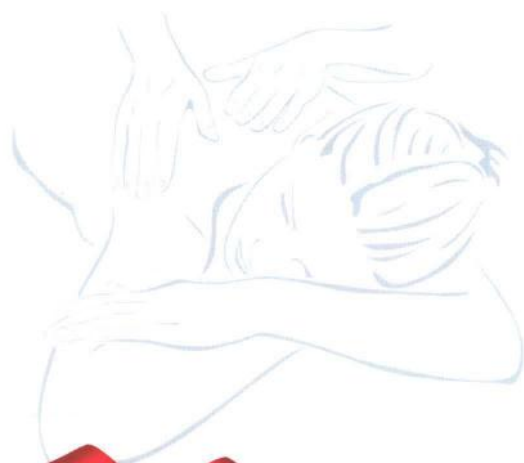


常见病 夫妻按摩自疗

CHANGJIANBING FUQI ANMO ZILIAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病夫妻按摩自疗

CHANGJIANBING FUQI ANMO ZILIAO

杜婕德 睢文发 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见病夫妻按摩自疗/杜健德, 睢文发编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5091-4499-2

I. ①常… II. ①杜…②睢… III. ①常见病—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 173972 号

策划编辑 张怡泓 文字编辑 马淑骅 责任审读 吴 然

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)51927285

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

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13 字数: 241 千字

版、印次: 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 3000

定价: 36.00 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

本书详细介绍了按摩的基本手法、要领和作用机制，常见病点压穴位的辨证加减和注意事项，重点介绍男女不同特点的疾病，如男子阳痿、遗精等，女子痛经、月经不调、不孕、产后疾病等的治疗手法。全书图文并茂、语言通俗、简明实用。夫妻不仅可在互相按摩中治愈疾病、保健强身，而且还可以增加相互了解，加深彼此间的感情交流。凡具初中文化水平以上者均可看懂并运用。

内 容 提 要

本书详细介绍了按摩的基本手法、要领和作用机制，常见病点压穴位的辨证加减和注意事项，重点介绍男女不同特点的疾病，如男子阳痿、遗精等，女子痛经、月经不调、不孕、产后疾病等的治疗手法。全书图文并茂、语言通俗、简明实用。夫妻不仅可在互相按摩中治愈疾病、保健强身，而且还可以增加相互了解，加深彼此间的感情交流。凡具初中文化水平以上者均可看懂并运用。

按摩是一种比较方便实施、能快速消除身心疲劳、防治疾病的方法。本书详细介绍按摩的基本手法、要领和作用机制，常见病点压穴位的辨证加减和注意事项，重点介绍男女不同特点的疾病，如男子阳痿、遗精等，女子痛经、月经不调、不孕、产后疾病等的治疗手法。全书图文并茂、语言通俗、简明实用。夫妻不仅可在互相按摩中治愈疾病、保健强身，而且还可以增加相互了解，加深彼此间的感情交流。凡具初中文化水平以上者均可看懂并运用。

按摩疗法是在中医理论指导下结合现代医学理论,运用推拿手法作用于人体特定的部位和穴位,而达到防病治病目的的一种治疗方法。其治疗原则是:调整阴阳,扶正祛邪,治病求本,因时、因地、因人制宜。基本治疗法则有:温法、通法、补法、泻法、汗法、和法、散法、清法等。它主要通过疏通经络,行气活血,调整脏腑,理筋散结,正骨复位达到治疗目的。从西医角度研究,推拿可以松解粘连,缓解肌肉痉挛,解除局部病变;并通过感觉刺激引起神经系统调节,从而达到调整内脏功能的目的。按摩由于有以上作用,所以是治病求本的。按摩治疗的过程是一个机体调节的过程,治病的效果是逐步显现的,当然也有不少疾病,如紧张性头痛、椎动脉型颈椎病和一些关节错位、滑膜嵌顿等的治疗效果可以立竿见影,但更多的疾病均需要一步一步来。

夫妻按摩,顾名思义,就是夫妻之间利用按摩手法,对所患疾病相互进行治疗,或者通过按摩手法的相互操作,以达到治疗疾病、保健强身、延年益寿以及美容健美等目的。其特点包括以下几点。

(一)及时、方便

相对来说,夫妻之间较之其他任何关系,相处的时间更多、更长,若一方有何病痛不适,另一方则是最早的知情者。而按摩又是以手法为主,不需要更多的器械和设备,能广泛地运用于野外、旅途中及家庭里。所以,如果掌握了按摩医术,就能及时地对疾病进行辅助治疗,将疾病消除或抑制在初起时。同时,基于上述有利条件,夫妻之间便能根据自己的时间进行安排,在家里实施治疗,无须花时间去医院。

(二) 解决不便求医的问题

在日常生活中,有不少人被男性病或妇科病缠身,但又羞于就医,按摩治疗效果虽好,旁人却又不便操作,颇有难言之苦。因此,若能掌握本书介绍的内容,定会受益匪浅,解除难于就治的烦恼。

(三) 兼顾心理治疗

心理因素在很多疾病的发生、发展以及治疗恢复过程中,有着重要的作用和影响,尤其在某些男性病及妇科病中,心理因素的影响就显得更为重要。如阳痿,它分为功能性病变和器质性病变两种,但大多数病人属于功能性病变,和心理因素关系密切。假如夫妻间掌握了按摩技术,在相互治疗中便弥补了求医治疗的不足,从而收到意想不到的效果。

(四) 疗效显著

按摩广泛适用于多种慢性疾病和功能衰退的病症。它不仅对内、妇、男、五官、骨伤等科很多病症有较好的疗效,而且对于一些比较顽固的病症,如腰椎间盘突出症、颈椎病等,还可免除许多病人手术的痛苦。对于急性腰扭伤、岔气及多种关节扭伤等软组织的损伤,按摩的疗效又超过了药物治疗和其他方法的疗效,在止痛方面往往能收到立竿见影的效果。在按摩过程中,术者的双手与患者的皮肤接触,具有一种信息的传递与功力的渗透。所以,按摩治疗时,很多手法操作都最好直接作用于患者体表皮肤,因为只有这样,才能达到较好的治疗效果,而夫妻间的按摩恰能最大限度地满足这种治疗的要求,从而可以取得最佳疗效。

(五) 经济实用

按摩治疗疾病所利用的就是医者的一双手,无须打针、吃药,不受任何医疗设备条件的限制。从经济的角度看,就显得十分实惠了。

作为一种保健治疗手段,按摩也有其相应的适应范围和禁忌证。一般来讲,下列情况不能进行按摩治疗:①年老体弱,病久而身体极度衰弱者;②皮肤溃烂的局部,开放性损伤(如外伤破损、烧伤)及烫伤局部;③骨折或体内有金属固定的局部,肿瘤(包括恶性和良性)局部;④有一些疾病如严重的高血压、心脏病、骨质疏松症、皮肤病、传染性疾病等,都不适宜做按摩;⑤各种传染性疾病,如伤寒、肝炎、结核病等;⑥各种化脓性的骨或关节病变,如化脓性骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎等;⑦推拿后可能引起局部出血的疾病,如血小板减少性紫癜等;⑧不要在过饱、过饥时做按摩。

现在很多人对按摩的认识有误区。有些人认为力度越重效果越好,其实不然,被按摩者应该是感觉或热、或胀、或酸、或麻,患者完全可以承受的力量为最佳力度;若按摩力度过轻,则起不到保健作用;若力度过重,则会对被按摩者造成其他伤害,如韧带、肌肉、筋膜等组织有可能因按摩力度过大而受伤。特别是对于心脏病、高血压患者,还可能因按摩力度过大而导致疾病复发。

一般来讲,在接受按摩后,大多数患者能全身舒适、轻松,原有病痛明显减轻,也有少数患者感觉有轻微不适(如疲乏、肌肉酸胀、局部充血等),这种情况仍属于正常的生理保护性反应,在很短时间内可自行消除。如出现明显病情加重或者严重不适,多由于手法操作不当(如用力过猛)或手法不够正确、熟练,或患者体位别扭而造成软组织、骨关节损伤所致,这时,应停止按摩,必要时赴医院就诊。

本书的各种治疗中,大多未写明治疗次数,因为治疗次数因人而异,应以治疗的实际效果为准。急性病应以治愈为止,可能1次或数次;慢性病一般以10~15次为1个疗程,疗程间应休息数天至1周为宜。

本书共分为基础篇、健身篇、治疗篇、附篇四部分。基础篇着重介绍学习按摩所必备的一些基本知识和一般常识;健身篇着重介绍按摩手法的具体操作方法和要点;治疗篇着重介绍用按摩方法对各种疾病进行治疗;附篇着重介绍用按摩方法进行保健、美容等内容。

治疗篇以及附篇中,每一种按摩方法开始所说的体位(如正坐、仰卧等)均指患者所应采取的体位。若未写明,则说明体位无限制,站、坐、卧均可。

治疗篇以及附篇中,每一种按摩方法(除体位外)均是从术者角度进行论述,有少数例外者都有特别说明。

按摩方法中手法操作不清楚者,请看健身篇中同名称的手法。

编 者

2011年8月

目 录

第一篇 基础篇	1	(十八)一指禅推法	33
一、按摩概述和健身机制	1	五、按摩的适应证、禁忌证及	
二、按摩的取穴方法	2	步骤	33
(一)骨度法	3	(一)适应证	33
(二)同身寸法	4	(二)禁忌证	34
(三)自然标志法	4	(三)步骤	34
三、按摩常用穴位	4	第二篇 健身篇	35
(一)头面颈项部常用穴位	4	一、头颈部按摩术	35
(二)胸胁腹部常用穴位	9	(一)头部推摩术	35
(三)肩背腰尻部常用穴位	13	(二)头顶拍打术	36
(四)上肢部常用穴位	16	(三)头部对按术	36
(五)下肢部常用穴位	19	(四)十指梳发术	37
四、按摩常用手法	24	(五)分抹五经术	38
(一)按法	24	(六)扫散少阳术	38
(二)摩法	25	(七)太阳揉摩术	39
(三)推法	26	(八)风池揉抹术	39
(四)拿法	26	(九)头部按揉术	40
(五)揉法	26	(十)颈椎按揉术	41
(六)捏法	27	(十一)乳突擦抹术	42
(七)搓法	27	(十二)桥弓缓推术	42
(八)擦法	27	(十三)项部点抹术	43
(九)滚法	28	(十四)项背滚揉术	44
(十)抹法	29	(十五)头颈矫正术	45
(十一)捻法	29	(十六)头颈提摇术	45
(十二)点法	29	(十七)颈部拿捏术	46
(十三)抖法	30	(十八)项背点擦术	47
(十四)拍法	30	(十九)头颈部按摩整理术	48
(十五)摇法	31	(二十)头颈部按摩术注意	
(十六)扳法	32	事项	48
(十七)振法	33		

二、面部按摩术	49	(二十四)脐旁横摩术	74
(一)眼眶刮摩术	49	(二十五)脐部挤推术	74
(二)迎香按揉术	50	(二十六)脐周围摩术	75
(三)巨髎按摩术	50	(二十七)少腹掌摩术	75
(四)眼周点揉术	51	(二十八)髂内侧按术	75
(五)鼻周擦抹术	52	(二十九)阴囊提拿术	76
(六)环口推揉术	52	(三十)会阴点按术	77
(七)面部抹掐术	53	(三十一)胸腹部按摩整	
(八)面颊温抹术	54	理术	77
(九)前额分推术	54	(三十二)胸腹部按摩术注意	
(十)耳周点揉术	55	事项	78
(十一)掩耳鸣鼓术	56	四、腰背部按摩术	78
(十二)面部按摩整理术	56	(一)大椎推按术	78
(十三)面部按摩术注意		(二)肩井拿提术	79
事项	58	(三)肩胛内按术	80
三、胸腹部按摩术	58	(四)背肋点按术	81
(一)胸部点按术	58	(五)肩胛掌推术	81
(二)胸骨点按术	59	(六)背俞按揉术	81
(三)前胸推拉术	59	(七)背部指推术	83
(四)胸背摩动术	60	(八)背部拳揉术	83
(五)膻中揉摩术	61	(九)背部分推术	84
(六)胸肌拍揉术	62	(十)脊背拿提术	84
(七)乳房拿揉术	62	(十一)背部抚摩术	85
(八)乳房健美术	63	(十二)背部直摩术	86
(九)中府按摩术	64	(十三)脊中推按术	87
(十)胸肋梳摩术	65	(十四)膈俞推动术	87
(十一)两肋分推术	65	(十五)腰部直摩术	88
(十二)侧腹点按术	65	(十六)腰部指分术	89
(十三)上腹点按术	67	(十七)腰部掌分术	89
(十四)上腹推摩术	67	(十八)命门掌按术	90
(十五)上腹摩按术	68	(十九)腰骶拳揉术	90
(十六)上腹横摩术	68	(二十)腰肌拿提术	91
(十七)季肋分摩术	69	(二十一)背脊揉动术	91
(十八)腹肌横摩术	70	(二十二)骶部掌擦术	93
(十九)腹肌斜摩术	70	(二十三)骶髂拳揉术	93
(二十)腹肌拿提术	71	(二十四)腰背部按摩术注意	
(二十一)侧腹力推术	72	事项	93
(二十二)侧腹摩按术	72	五、上肢按摩术	94
(二十三)腹外侧按术	73	(一)肩周按揉术	94

(二) 肩肌提拿术	95	(十六) 膝部对拿术	119
(三) 双肩擦抹术	96	(十七) 足三里按揉术	120
(四) 举肩引伸术	96	(十八) 丰隆按揉术	120
(五) 腋前揉捏术	97	(十九) 承山揉拿术	121
(六) 极泉按压术	98	(二十) 小腿搓揉术	121
(七) 腋后捏拿术	99	(二十一) 小腿拍打术	122
(八) 上臂捏压术	99	(二十二) 下肢牵拽术	123
(九) 上臂推抹术	100	(二十三) 踝背屈摇术	123
(十) 前臂外推术	101	(二十四) 足外侧推术	124
(十一) 前臂内推术	102	(二十五) 足底擦揉术	125
(十二) 天井揉按术	102	(二十六) 下肢按摩整理术	125
(十三) 肘部转摇术	103	(二十七) 下肢按摩术注意	
(十四) 肘部点揉术	104	事项	126
(十五) 内外关拿揉术	104		
(十六) 合谷摩掐术	105	第三篇 治疗篇	127
(十七) 腕部摇动术	106	一、头痛	127
(十八) 劳宫点拨术	106	二、感冒	128
(十九) 手指揉拔术	107	三、咳嗽	130
(二十) 手掌背搓擦术	107	四、高血压病	131
(二十一) 双手分摩术	108	五、冠心病	133
(二十二) 上肢按摩整理术	109	六、眩晕	134
(二十三) 上肢按摩术注意		七、失眠	136
事项	110	八、慢性鼻炎	137
六、下肢按摩术	110	九、慢性咽炎	138
(一) 臀部推按术	110	十、牙痛	140
(二) 臀部直摩术	111	十一、落枕	141
(三) 环跳肘按术	111	十二、面神经麻痹	142
(四) 承扶拿提术	112	十三、肥胖症	143
(五) 髌膝旋屈术	113	十四、胃痛	145
(六) 股内揉捏术	113	十五、胃下垂	146
(七) 股内揉搓术	114	十六、腹泻	147
(八) 股外重摩术	114	十七、便秘	149
(九) 股外推按术	115	十八、阳痿	151
(十) 股后重压术	115	十九、遗精	152
(十一) 股后推按术	116	二十、前列腺炎	154
(十二) 大腿搓揉术	117	二十一、月经不调	155
(十三) 下肢拍打术	117	二十二、痛经	156
(十四) 委中按摩术	118	二十三、慢性盆腔炎	158
(十五) 膝部按揉术	119	二十四、闭经	159
		二十五、子宫脱垂	161

二十六、带下·····	163	(三十一)仙鹤腾空·····	179
二十七、更年期综合征·····	165	(三十二)旋转膝部·····	179
二十八、急性乳腺炎·····	166	(三十三)汲升泉水·····	179
二十九、缺乳·····	167	(三十四)水火既济·····	179
三十、产后腹痛·····	168	(三十五)神龟探穴·····	179
三十一、瘰疬·····	169	(三十六)旋转足腕·····	180
三十二、性功能障碍·····	171	(三十七)拍打下肢·····	180
第四篇 附篇 ·····	173	二、常用瑜伽健身术 ·····	180
一、气功的健身按摩术·····	173	(一)至善坐式·····	180
(一)百会运转·····	173	(二)蹬自行车式·····	180
(二)四聪运转·····	173	(三)顶峰式·····	181
(三)循按鼻梁·····	173	(四)神猴哈努曼式·····	181
(四)揉按迎香·····	174	(五)蹲式·····	182
(五)双眼运转·····	174	(六)猫伸展式·····	182
(六)一体动脑·····	174	(七)虎式·····	182
(七)敲齿消虫·····	174	(八)扭背双腿伸展式·····	183
(八)神仙洗脸·····	174	(九)单腿交换伸展式·····	183
(九)美女梳头·····	174	(十)双腿背部伸展式·····	184
(十)揉按风池·····	175	(十一)卡提察第一式·····	184
(十一)单手玉枕·····	175	(十二)哈纽玛第一式·····	184
(十二)双手击鼓·····	175	(十三)瓦卡哈沙式·····	185
(十三)撑扒耳孔·····	175	(十四)蝴蝶式·····	185
(十四)翻转听宫·····	175	(十五)增延脊柱伸展式·····	186
(十五)左右转颈·····	176	(十六)桑姆克式·····	186
(十六)日月通明·····	176	(十七)眼镜蛇式·····	186
(十七)双阳下降·····	176	(十八)仰卧放松式·····	187
(十八)拍打头部·····	176	(十九)狮子第一式·····	187
(十九)旋转指腕·····	176	(二十)蝎子式·····	187
(二十)提臂屈肘·····	177	(二十一)头倒立式·····	188
(二十一)旋转乾坤·····	177	三、孕妇保健按摩术 ·····	188
(二十二)展臂宽胸·····	177	四、产妇保健按摩术 ·····	189
(二十三)神龙绞柱·····	177	五、美容保健按摩术 ·····	191
(二十四)拍打上肢·····	177	(一)滋润肌肤法·····	191
(二十五)拍打双肩·····	178	(二)除皱消斑法·····	191
(二十六)拍打背部·····	178	(三)乌发固脱法·····	192
(二十七)旋转腰胯·····	178	(四)洁牙固齿法·····	193
(二十八)火炼金丹·····	178	(五)丰乳隆胸法·····	193
(二十九)拍打胸部·····	178	(六)减肥匀称法·····	194
(三十)拍打腰腹·····	178	(七)壮体强身法·····	195

第一篇

基础篇

一、按摩概述和健身机制

按摩又称推拿,就是利用双手或肢体在人体的一定部位上进行操作,从而达到治病、防病、强身、健体目的的一种医疗方法。

按摩术是我国一种古老的医疗方法,历史悠久,源远流长,早在先秦时期就有记载。古代著名医学家扁鹊、华佗、张仲景等都曾运用这种方法治疗了许多疾病。隋、唐时代,按摩术已相当盛行,并逐渐流入日本、朝鲜、印度及欧洲各国。宋、元以来,按摩学已发展成为一门独立的学科,其防治范围涉及到内、外、妇、儿各科疾病。新中国成立后,按摩术得到进一步的重视、发展,其防治疾病、增强体质、延年益寿的作用,也越来越引起人们的兴趣,并以其简便易行、易学易懂、安全可靠、无不良反应等优点,逐渐深入家庭,受到人民群众的欢迎。

(一)中医对按摩健身治病机制的认识

中医学认为,人的生命活动必须依靠营卫气血的维护、营养,营卫气血以经络作为运行的路径。经络遍布全身、四通八达,内属于脏腑,外络于肢节,沟通和联络人体所有的脏腑、器官、骨骼、筋肉等组织,再通过气血在经络中周流不息、循环无端地运行,组成了整体的联系,保持着阴阳的平衡,维持着人体正常的生理活动。在致病因素的作用下,人体正常的生理活动受到破坏,导致阴阳气血的偏盛偏衰及脏腑功能紊乱,也就发生疾病。按摩就是用肢体刺激体表腧穴(穴位),通过经络传导疏通经气,调和阴阳,宣通气血,活血化瘀,温经散寒,祛风除湿,消肿止痛等作用,恢复其生理功能,达到强身健体的目的。

1. 调和气血 按摩可以通过人体经络系统而起到局部和全身的治疗和调节作用,从而促进气血的运行。如用一指禅推法、按揉法施于脾俞、胃俞、足三里,或用擦法施于背部督脉,可增强脾胃功能。

2. 疏经活络 人体受伤后,局部经络受阻,气血不通,可致痉挛、疼痛或麻木不仁。按摩可以理筋,使经络疏通,气血通畅,解除局部软组织的痉挛、麻木或疼痛等症。

3. 活血化瘀 人体软组织受伤后,常表现为肿胀疼痛,通过按摩可使瘀血消散,肿胀减轻,疼痛缓解。

4. 理筋复位 人体损伤后,日久失治,可使关节屈伸不利,用推揉、屈伸、弹拨等手法,理正筋骨,解除痉挛粘连,滑利关节,有利于损伤的修复和功能的重建。

5. 平衡阴阳 疾病发生发展的根本原因是阴阳失去相对平衡,出现偏盛偏衰的结果。按摩治病的最終目的就是平衡,调整机体的生理功能,这可以通过各种按摩手法来达到。

6. 温经散寒 按摩术还可以通过推穴位、走经络、拿筋骨,达到温经散寒,除湿止痛的目的。

(二)现代医学对按摩健身治病机制的认识

现代医学认为,皮肤内含皮脂腺、汗腺、毛囊、丰富的血管和末梢神经,按摩体表皮肤层防治疾病,正是通过对这些组织的刺激而达到的。由于按摩手法的外在压力作用于体表产生的物理刺激,在作用面引起生物物理和生物化学的变化,直接由皮肤或间接向肌肉深层、肌腱、神经、血管、淋巴等组织渗透,通过神经和体液的调节,产生一系列变化,从而使机体功能恢复,以防治疾病和强身健体。

1. 增强心脏功能 按摩可以使心脏肌肉发达,延缓肌纤维退化,扩张冠状动脉,使血流量增加,促进血氧和营养物质的运输和吸收,使心脏得到充分的营养,从而防治冠心病、心绞痛等。

2. 调节神经功能 按摩能改善大脑皮质的兴奋和抑制过程,解除大脑的紧张和疲劳,调节胰岛素和肾上腺素的分泌功能,降低高血糖值,防治糖尿病、肥胖症等。

3. 提高免疫能力 用强手法在人体背部由上向下反复平推,可使人体白细胞总数增加,白细胞的噬菌能力明显增强,可以提高机体的免疫能力。

4. 改善血液循环 按摩可以促进毛细血管的扩张,改善血液循环和淋巴循环,并能反射性地调节全身的血液循环,从而影响到肢体的远端部位。

5. 改善皮肤的新陈代谢 按摩手法中如摩法、擦法、搓法等,可以去除衰老的上皮细胞,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,增加皮肤的弹性和光洁度,从而能够舒展皱纹,使面部的皱纹变浅或消失。

6. 加快组织修复 按摩术能加速人体组织的修复功能,促进创伤的愈合。

二、按摩的取穴方法

按摩过程中准确地选择穴位非常重要。穴位,也叫腧穴,是人体经络脏腑之气

输注于体表的部位。穴位的种类有三：一是经穴，即有一定的名称和一定的部位，按照十四经排列的腧穴。二是经外奇穴，即没有列入十四经，而是从临床实践中逐渐发展的经验穴，如太阳穴、印堂穴都属于经外奇穴。三是阿是穴，即没有一定的名称和位置，而是以压痛点定的穴。

按摩的取穴方法通常也有三种。

(一)骨度法

就是不论大人、小孩、高矮、胖瘦，将身体某两个部位之间的距离规定为若干长度，每一等份即为1寸。例如前发际至后发际的头部正中连线规定为12寸，上星穴位于前发际上1寸，这1寸就是12寸中的一个等份。常用骨度分寸，见图1-1。

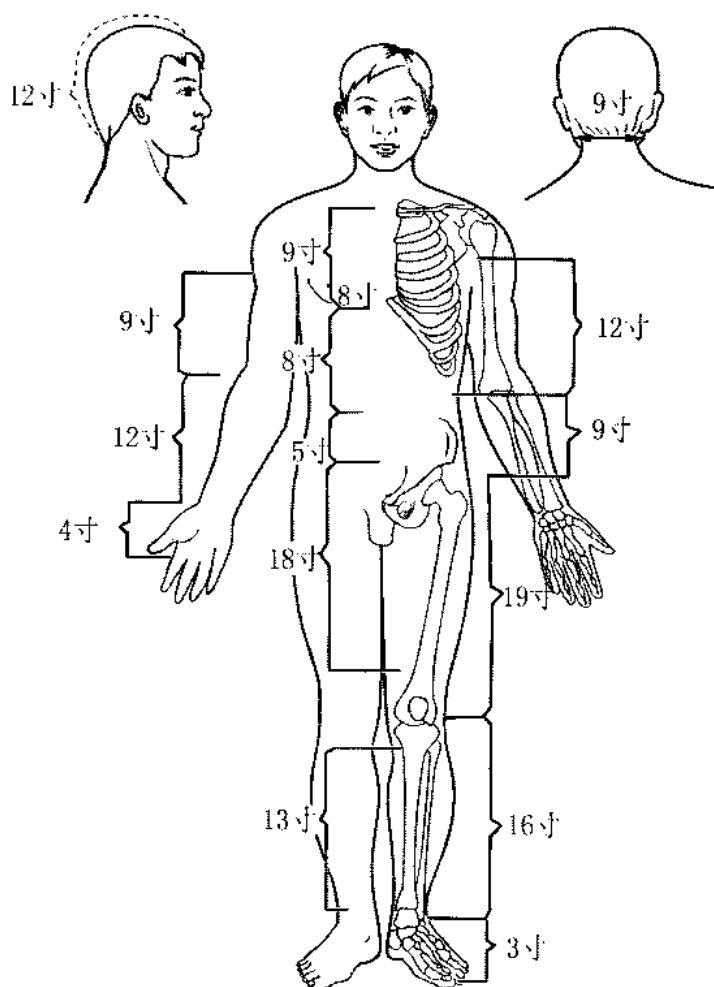


图 1-1 骨度分寸法

(二)同身寸法(图 1-2)

这是最常用的取穴方法。将自己的中指与大拇指按成环状,中指关节横纹末梢之间的距离为 1 寸。还有一种取法,将拇指关节的横度为 1 寸。另外,四指合并的中间指关节的横度为 3 寸。如取足三里穴,在外膝眼下 3 寸,就是在外膝眼直下四横指的地方。

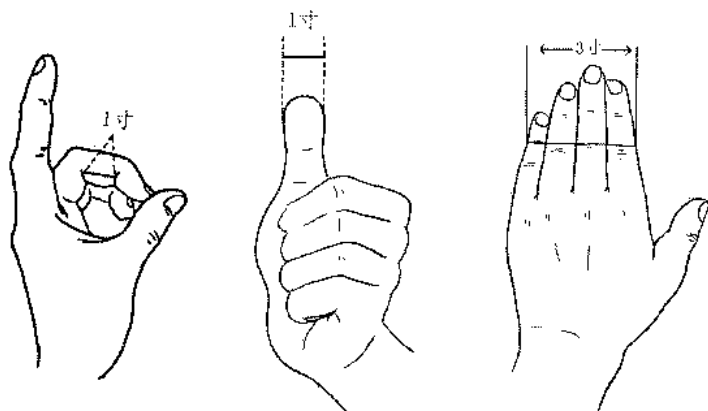


图 1-2 同身寸法

(三)自然标志法

此法是根据人体自然标志而定位取穴的方法。人体自然标志有两种:一种是不受人体活动影响而固定不动的标志,如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等,称为固定标志;另一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志,包括皮肤的皱襞、肌肉部位的凹陷、肌腱的显露以及某些关节间隙等,称为活动标志,如两乳中间取膻中,握拳在掌后横纹头取后溪穴。腰部、背部穴位很多,经常要以脊柱为标准进行取穴,大致的方法是,与两肩头相平的脊椎是第 7 颈椎,与两肩胛骨下角相平的脊椎是第 7 胸椎,与两髂嵴最高点相平的脊椎是第 4 腰椎(图 1-3)。

三、按摩常用穴位

(一)头面颈项部常用穴位(图 1-4)

哑门

定位:入后发际正中 5 分,在第 1、2 颈椎之间。

主治:头痛,舌强不语,头痛项强,脑性瘫痪。

风府

定位:后发际正中直上 1 寸。

主治:头痛,项强,眩晕,咽喉肿痛,失声,卒中。

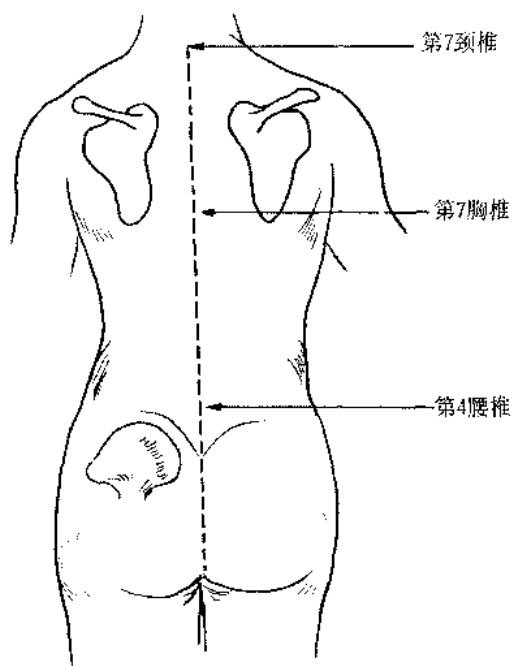


图 1-3 自然标志法

百会

定位：后发际正中直上与两耳尖直上相交处。

主治：头痛，眩晕，卒中失语，高血压，失眠，内脏下垂。

上星

定位：前发际正中直上 1 寸。

主治：头痛，眩晕，目痛，鼻炎，鼻出血，热病。

四神聪

定位：在头顶百会穴前、后、左、右各 1 寸处。

主治：头痛，眩晕。

神庭

定位：前发际正中直上 0.5 寸。

主治：头痛，眩晕，失眠，鼻炎。

鱼腰

定位：在眉毛正中，下对瞳孔处。

主治：眉棱骨痛，眼病。

印堂

定位：两眉头连线中点。



人中

主治：昏迷，口眼喎斜，腰脊强痛。

晴明

定位：目内眦角旁开0.1寸。