

家庭居家保健治疗丛书

常见病居家 按摩疗法



孙永显 编著



ANMIO



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

常见病居家按摩疗法

孙永显 编著

图书在版编目(CIP)数据

常见病居家按摩疗法 / 孙永显编著. — 青岛: 青岛出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5436-6453-1

I. ①常… II. ①孙… 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(2010)第141987号

- 书 名 常见病居家按摩疗法
编 著 孙永显
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 80998664
责任编辑 尹红侠
责任校对 谢 磊
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2011年1月第2版, 2011年7月第6次印刷
开 本 32开(850×1168毫米)
印 张 7.5
字 数 260千字
书 号 ISBN 978-7-5436-6453-1
定 价 15.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 68068629

建议陈列类别: 医疗保健类

前 言

QIANYAN

常见病居家按摩疗法

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强，安全有效、方便经济的按摩疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。为了使广大群众能比较容易地学会使用这一传统的“自然疗法”，我们编写了这本以图为主、图文并茂的《常见病居家按摩疗法》。

本书以普通群众、一般家庭为读者对象，用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍按摩操作的每一步骤，使读者能按图操作，易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的按摩治疗的适应病症，使读者能够在阅读该书后，就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍有关按摩操作，书上的照片有的使用了特定的角度和动作，在实际操作中，读者可在方便操作、持久有力的原则下灵活运用。如既可在一侧操作，也可双侧同时操作；既可用左手，也可用右手；既可用中指，也可用拇指或其他手指或部位，不必拘泥。

推拿按摩历史悠久，流派纷呈。我们仅就自己所知，奉献给广大读者，以期强身健体，治病救人。面对博大精深的祖国传统医学，书中缺点不足在所难免，敬祈批评指教。

编 者

2010年8月

目 录

MULU

常见病居家按摩疗法

一、概述

- 1. 按摩治疗的原则 1
- 2. 按摩治疗的各种手法 1

二、家庭按摩常用穴位

(一) 小儿推拿常用穴位 2

- 1. 常用取穴方法 2
- 2. 头颈部常用穴位 5
- 3. 胸腹部常用穴位 7
- 4. 背腰部常用穴位 8
- 5. 上肢部常用穴位 9
- 6. 下肢部常用穴位 13

(二) 成人按摩常用穴位 15

- 1. 常用取穴方法 15
- 2. 头颈部常用穴位 21
- 3. 胸腹部常用穴位 25
- 4. 背腰部常用穴位 29
- 5. 上肢常用穴位 32
- 6. 下肢常用穴位 36

三、常用按摩手法

(一) 小儿推拿常用手法 43

- 1. 推法 43
- 2. 拿法 44
- 3. 按法 45
- 4. 摩法 45
- 5. 揉法 46
- 6. 擦法 47
- 7. 捏法 48
- 8. 掐法 49
- 9. 捣法 49
- 10. 运法 50
- 11. 拨法 50
- 12. 扳法 50

(二) 成人按摩常用手法 51

- 1. 按法 51
- 2. 揉法 52
- 3. 摩法 52

4.推法	53	3.暑邪感冒	69
5.拿法	53	(二) 发热	74
6.擦法	54	1.外感发热	74
7.捻法	55	2.阴虚发热	74
8.捏法	55	3.食积发热	75
9.点法	56	(三) 咳嗽	77
10.抹法	57	1.外感咳嗽	77
11.摇法	57	2.内伤咳嗽	81
12.拍法	58	(四) 呕吐	83
13.梳法	59	1.伤食吐	83
14.捋法	59	2.胃寒吐	84
15.击法	59	3.胃热吐	85
16.搓法	60	4.惊恐吐	87
17.拨法	61	(五) 腹痛	89
18.掐法	61	1.寒痛	89
19.一指禅推法	61	2.伤食痛	91
20.振法	62	3.虫痛	93
21.滚法	62	4.虚寒痛	94
22.捏脊法	63	(六) 惊风	
23.扳法	63	1.急惊风	96
		2.慢惊风	104
		(七) 小儿肌性斜颈	107
		(八) 风疹	111
		1.邪郁肺卫	111
		2.邪热炽盛	113
四、推拿治疗小儿疾病			
(一) 感冒	64		
1.风寒感冒	64		
2.风热感冒	67		

(九) 疔腮	115
1. 风热轻证	115
2. 风热重证	117
(十) 水痘	120
1. 风热轻证	120
2. 毒热重证	122

五、夫妻保健按摩

(一) 阳痿	125
1. 主要症状	125
2. 按摩治疗	126
3. 注意事项	128
(二) 遗精	129
1. 主要症状	129
2. 按摩治疗	129
3. 注意事项	133
(三) 早泄	134
1. 主要症状	134
2. 按摩治疗	134
3. 注意事项	137
(四) 交接痛	138
1. 主要症状	138
2. 按摩治疗 (男方)	138
3. 注意事项	141
(五) 痛经	142

1. 主要症状	142
2. 按摩治疗	143
3. 注意事项	146

六、家庭按摩治疗常见疾病

(一) 咳嗽	147
1. 主要症状	147
2. 按摩治疗	148
3. 注意事项	152
(二) 头痛	153
1. 主要症状	153
2. 按摩治疗	154
(三) 胃痛	158
1. 主要症状	158
2. 按摩治疗	158
(四) 呕吐	162
1. 主要症状	162
2. 按摩治疗	163
3. 注意事项	167
(五) 胃下垂	168
1. 主要症状	168
2. 按摩治疗	169
(六) 泄泻	173
1. 主要症状	173

2.按摩治疗	174	3.注意事项	210
3.注意事项	177	(四) 急性腰扭伤	211
(七) 便秘	178	1.主要症状	211
1.主要症状	178	2.按摩治疗	212
2.按摩治疗	179	(五) 坐骨神经痛	214
3.注意事项	183	1.主要症状	214
(八) 腰痛	184	2.按摩治疗	214
1.主要症状	184	3.注意事项	216
2.按摩治疗	184	(六) 腰椎间盘突出症	217
(九) 类风湿性关节炎	189	1.主要症状	217
1.主要症状	189	2.按摩治疗	219
2.按摩治疗	190	(七) 踝关节扭挫伤	224
3.注意事项	195	1.主要症状	224

七、康复保健按摩

(一) 落枕	196	(八) 足跟痛	227
1.主要症状	196	1.主要症状	227
2.按摩治疗	196	2.按摩治疗	227
3.注意事项	198	3.注意事项	228
(二) 颈椎病	199		
1.主要症状	199		
2.按摩治疗	201		
(三) 肩周炎	205		
1.主要症状	205		
2.按摩治疗	206		

一、概述

按摩治疗是中医学的重要组成部分，数千年来，经历代医家不断总结、归纳、发展和提高，逐步形成了完整的按摩体系。按摩治疗的疾病极其广泛，如头痛、胃痛、腰痛、眩晕、失眠、消渴、淋症、中风、痹证等，某些治疗还能达到药物不能及的作用。

按摩治疗具有不扰乱人体正常的生理节奏、无明显副作用、安全度大、适于家庭操作等优点，越来越受到人们的重视和欢迎。按摩治疗以中医学气血阴阳、脏腑经络及辨证论治等理论为指导，通过在特定部位和穴位上施用相应技法，刺激体表，经气血经络的传导，达到调整阴阳、疏通经络、行气活血、滑利关节的作用。

1. 按摩治疗的原则

“治病必求其本”是中医学辨证施治的基本原则，也是按摩治疗的根本原则，求本就是寻求疾病的根本原因，并针对其根本原因进行治疗，如失眠症，应根据患者的不同病因，分别采用补养心脾、滋阴降火、清热化痰等治法，以达到治疗目的。

2. 按摩治疗的各种手法

按摩治疗和其他中医治疗一样，分为温、通、补、泻、汗、和、散、清等八法。不同的病症用不同的方法和手法，如脾肾阳虚而致泄泻者，可用温法，以温阳散寒。按揉中脘、关元、气海可温中散寒，推擦肾俞、命门可温肾壮阳，从而达到健运脾胃、温补肾阳的目的。如外感风寒导致感冒，宜用汗法治疗，可推印堂、揉太阳、揉风池、拿肩井等，以达到发汗解表、祛风散寒的治疗作用。

二、家庭按摩常用穴位

穴位又称腧穴，是按摩的主要施术部位。取准穴位是取得预期效果的重要环节。本章主要介绍家庭按摩的常用穴位和常用取穴方法。

常用穴位包括小儿推拿的常用穴位和成人按摩的常用穴位；常用取穴方法包括自然标志法、骨度分寸法、指寸定位法和简便取穴法。

（一）小儿推拿常用穴位

1. 常用取穴方法

（1）自然标志法

自然标志法是用小儿的五官、乳头、发际、脐窝、指、趾、关节、皮肤的皱纹、肌肉和骨节的突起、凹陷等自然标志来取穴的方法，如两眉之间定印堂穴，两乳头之间取膻中穴等(图 2-1、图 2-2)。



图 2-1 印堂穴



图 2-2 膻中穴

(2)骨度分寸法

骨度分寸法是将小儿不同部位之间的长度或宽度折算为若干等分，每1等分为1寸，并依此作为量取穴位的标准。小儿推拿取穴的常用骨度分寸如下：

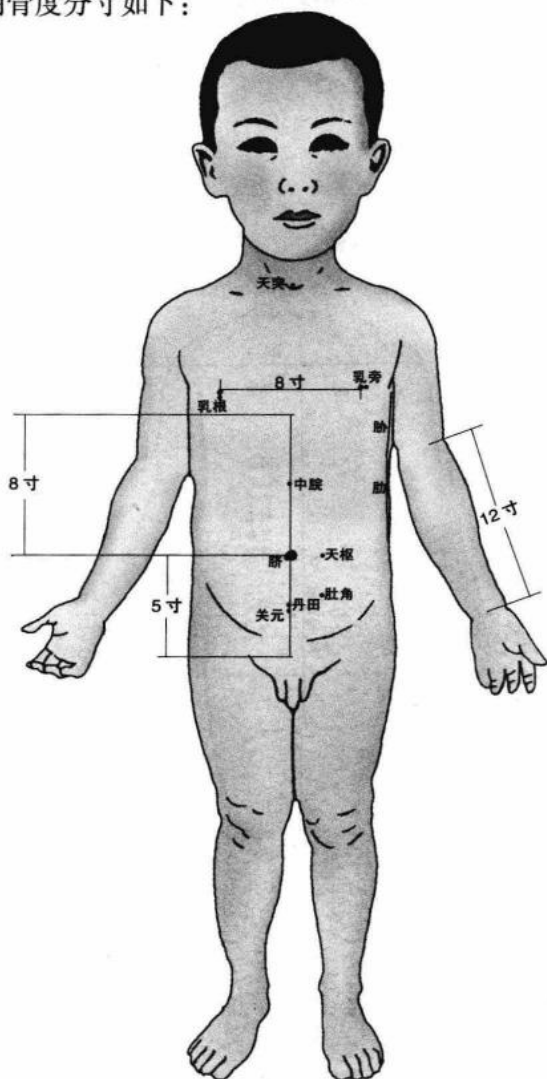


图2-3 常用骨度穴位图(一)

胸部横寸：两乳头之间宽 8 寸(图 2-3)。

上腹部直寸：胸剑联合至肚脐正中长 8 寸(图 2-3)。

下腹部直寸：肚脐正中至耻骨联合上缘中点长 5 寸(图 2-3)。

前臂直寸：肘横纹至腕横纹长 12 寸(图 2-3)。

背部横寸：两肩胛骨内缘之间宽 6 寸(图 2-4)。

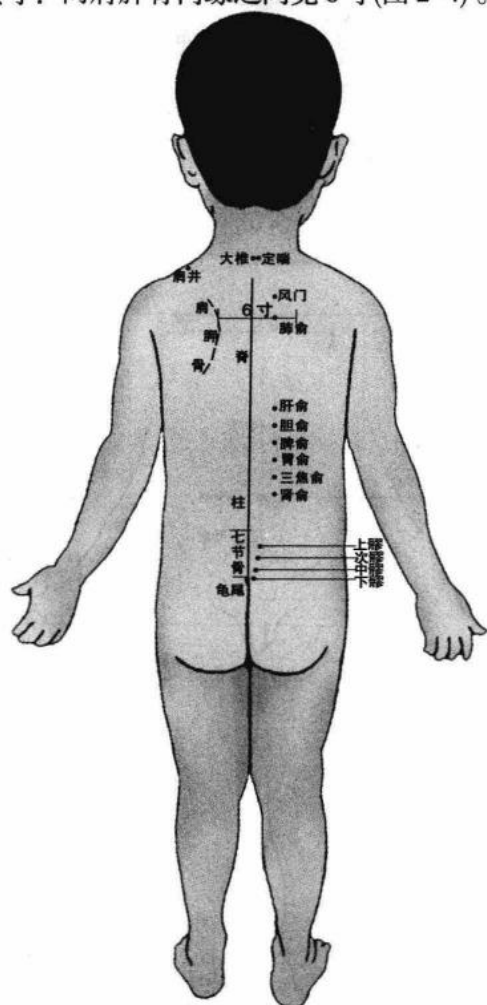


图 2-4 常用骨度穴位图(二)

大腿内侧直寸：
耻骨联合上缘至股骨
内上髁上缘长 18 寸
(图 2-5)。

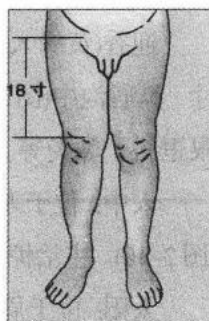


图 2-5 大腿内侧直寸

小腿直寸：腓横
纹或外膝眼至外踝尖
长 16 寸(图 2-6)。

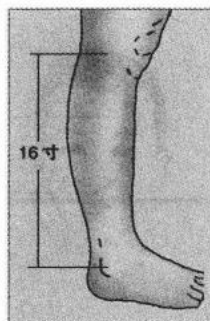


图 2-6 小腿直寸

(3) 指寸定位法

将小儿中指与拇指相对屈曲如环形，其中指中节桡侧两端纹头之间为 1 寸，此为中指同身寸(图 2-7)；将小儿四指并拢，其中指中节横纹处四指宽度为 3 寸，此为横指同身寸(图 2-8)；小儿拇指指间关节宽度为 1 寸，此为拇指同身寸(图 2-9)。

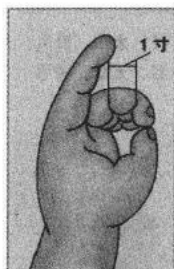


图 2-7 中指同身寸

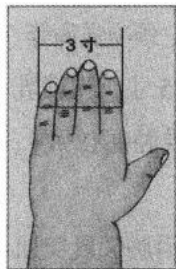


图 2-8 横指同身寸

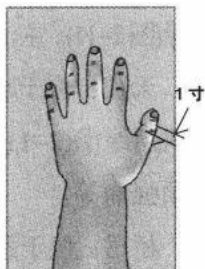


图 2-9 拇指同身寸

2. 头颈部常用穴位

百会：位于头顶正中线与两耳尖连线的交点(图 2-10)。主治头痛、惊风、目眩、惊痫、脱肛、遗尿、腹泻、痢疾等。

攒竹(天门)：位于两眉中间至前发际成一直线(图 2-10)。主治感冒发热、头痛、精神萎靡、惊惕不安等。

坎宫：自眉头起沿眉毛向眉梢成一横线(图 2-10)。主治感冒发热、头痛、惊风、目赤痛等。

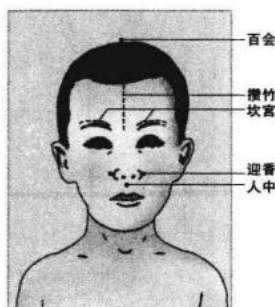


图 2-10 百会、攒竹、坎宫、迎香、人中

迎香(黄蜂入洞)：位于鼻翼中点旁0.5寸，鼻唇沟中(图2-10)。主治鼻塞流涕、口眼歪斜、鼻炎等。

人中：位于人中沟上1/3与下2/3交界处(图2-10)。主治惊风、昏厥、抽搐、唇动等。

太阳：位于眉梢与外眼角中间向后约1寸的凹陷处(图2-11)。主治感冒发热、头痛、

无汗、多汗、惊风、目赤痛等。

翳风：位于耳垂后，乳突和下颌骨之间的凹陷处(图2-11)。主治腮颊肿、口眼歪斜、颈项强痛等。

天容：位于下颌角后下方，胸锁乳突肌前缘(图2-11)。主治咽喉肿痛、颈项强痛等。

天窗：位于喉结旁开3.5寸，胸锁乳突肌后缘(图2-11)。主治咽喉肿痛、颈肿、颈项强痛等。

桥弓：位于颈部两侧，沿胸锁乳突肌成一线(图2-11)。主治颈项强痛、斜颈、惊风等。

风池：位于后发际两侧，胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷中(图2-12)。主治感冒、发热、头痛、目眩、颈项强痛等。

耳后高骨：位于耳后入发际，乳突后缘高骨下的凹陷中(图2-12)。主治感冒、头痛、惊风、烦躁不安等。

风府：位于后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下的凹陷中(图



图 2-11 太阳、翳风、天容、天窗、桥弓

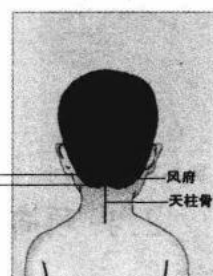


图 2-12 风池、耳后高骨、风府、天柱骨

2-12)。主治感冒、头痛、颈项强痛等。

天柱骨：位于项后发际正中，沿颈椎棘突至大椎穴成一直线(图2-12)。主治头痛、颈项强痛、呕吐、发热、惊风、咽痛等。

3. 胸腹部常用穴位

天突：位于胸骨上切迹上缘正中上0.5寸的凹陷中(图2-3)。主治痰喘胸闷、咯痰不爽、恶心呕吐、咽痛等。

膻中：位于胸骨上，平第4肋间隙，两乳头连线的中点(图2-2)。主治咳嗽、气喘、胸闷、呕吐、呃逆等。

乳根：位于第5肋间隙中，乳头直下0.2寸(图2-3)。主治咳嗽、气喘、胸闷、胸痛等。

乳旁：位于乳头外侧0.2寸(图2-3)。主治咳嗽、气喘、痰鸣、胸闷、呕吐等。

中脘：位于脐上4寸(图2-3)。主治胃痛、呕吐、食积、食欲不振、消化不良、腹痛、腹胀泄泻、噎气等。

腹：位于腹部。主治腹痛、腹胀、食积、呕吐、泄泻、消化不良、厌食、痞积、便秘等。

胁肋(按弦走搓摩)：位于腋下两胁至天枢处(图2-3)。主治胸闷、胁痛、痰喘气急、痞积、肝脾肿大等。

脐：位于肚脐正中，又指脐周腹部(图2-3)。主治腹痛、腹胀、食积、肠鸣、便秘、消化不良、厌食、泄泻、痢疾、脱肛等。

天枢：位于脐旁2寸(图2-3)。主治腹胀、腹痛、腹泻、痢疾、便秘、食积不化等。

丹田：位于小腹部，脐下2.5寸(图2-3)。主治腹痛、腹泻、便秘、脱肛、遗尿、尿闭、疝气等。

肚角：位于脐下2寸，旁开2寸(图2-3)。主治腹痛、腹泻、腹胀、痢疾、便秘等。

关元：位于脐下3寸(图2-3)。主治腹痛、腹泻、痢疾、小便不通、遗尿等。

4. 背腰部常用穴位

大椎：位于第7颈椎棘突下凹陷中(图2-4)。主治发热、感冒、咳嗽、颈项强痛等。

定喘：位于第7颈椎棘突旁0.5~1寸处(图2-4)。主治咳嗽、哮喘、支气管炎等。

肩井：位于大椎穴与肩峰连线的中点，肩部高处(图2-4)。主治感冒、惊厥、上肢抬举不利等。

风门：位于第2胸椎棘突下旁开1.5寸(图2-4)。主治感冒、咳嗽、气喘、鼻塞、潮热、盗汗等。

肺俞：位于第3胸椎棘突下旁开1.5寸(图2-4)。主治发热、咳嗽、气喘、痰鸣、胸闷等。

肩胛骨：位于肩胛骨内缘从上至下(图2-4)。主治咳嗽、气喘、痰鸣、发热等。

肝俞：位于第9胸椎棘突下旁开1.5寸(图2-4)。主治肝炎、胆囊炎、胃痛、眼病、黄疸等。

胆俞：位于第10胸椎棘突下旁开1.5寸(图2-4)。主治肝炎、胆囊炎、腹胀、黄疸等。

脾俞：位于第11胸椎棘突下旁开1.5寸(图2-4)。主治呕吐、腹泻、疳积、食欲不振、黄疸、水肿、慢惊风、四肢乏力等。

胃俞：位于第12胸椎棘突下旁开1.5寸(图2-4)。主治呕吐、腹