

农家丛书

卫生
保健

中医按摩治百病丛书

重庆市新闻出版局策划

JIJU
ANMO CHANGSHI

急救

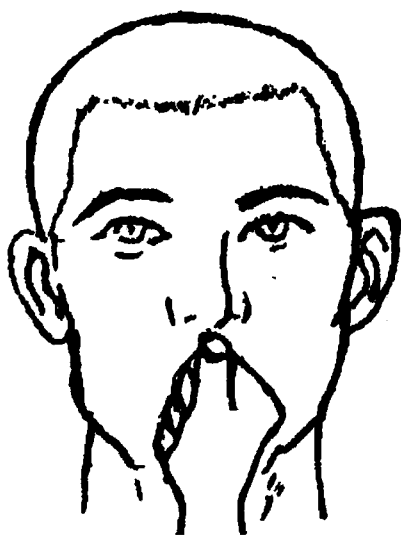
按摩常识

“中医按摩治百病”丛书编委会 编著

NONGJIA CONGSHU

重庆出版集团 重庆出版社





“中医按摩治百病”丛书编委会 编著

急救

按摩常识

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

急救按摩常识 / “中医按摩治百病”丛书编委会编著.

- 重庆: 重庆出版社, 2009.9

(农家丛书. 中医按摩治百病丛书)

ISBN 978-7-229-00929-8

I. 急… II. 中… III. 急性病 - 按摩疗法 (中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 126173 号

急救按摩常识

JJIU ANMO CHANGSHI

“中医按摩治百病”丛书编委会 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 罗小卫 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 沧 桑

封面设计: 灵动视线·张莹

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京凯达印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 3 字数: 61 千

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定价: 6.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究

序 言

按摩又称推拿，是一种既不用吃药，也不用其他医疗器械，仅凭医者的双手，根据患者病情，运用各种手法在患者体表进行治疗的一种物理手法。

在各种治疗方法之中，中医按摩疗法是最古老的。远古时代，原始人类生活在极端恶劣的环境中，外伤与病痛的发生率非常之高，而当时根本没有任何医药设施。当他们身体某个部位出现外伤或发生疼痛时，会有意无意地用手去按压或揉摩损伤病痛部位，使疼痛减轻，这就是最原始的按摩术。在几千年的历史发展中，随着医学理论和实践的丰富，中医按摩推拿在各科疾病治疗、保健养生中得到不断的总结和发展，并逐渐形成中医学的一个重要分支。

日常生活中，人们常会遇到各种突发意外，如不明原因的身体病痛、原患疾病的突然变化，甚则生命体征的异常等等，这些均属急症范畴，这时若身边没有急救药品，往往使人措手不及。中医按摩能够治疗相关的急症，可以在将病人送往医院途中或急救医生未到达时为病人施用，以缓解其痛苦，为病人争取治疗的有效时间。

希望广大读者在专业医疗机构和医学专家的指导下，参考本书所介绍的内容施用，以便更科学更合理地救治急症，保健治病。

目 录

第一章 急救情况判断及常用按摩穴位 / 1

第一节 急救情况的判断 / 1

第二节 急救按摩常用穴位 / 2

第二章 昏厥症按摩救治 / 10

第一节 中暑、休克急症 / 10

第二节 其他常见昏厥症 / 15

第三章 心脏急症按摩救治 / 17

第一节 心脏骤停 / 17

第二节 心绞痛发作 / 19

第三节 冠心病猝死 / 20

第四章 外科扭拉伤急症按摩救治 / 23

第一节 骨伤、脱位急症 / 23

第二节 拉伤、扭伤 / 38

第三节 痉挛、抽筋类急症 / 53

第五章 意外遇险、中毒急症按摩救治 / 59

第一节 溺水 / 59

第二节 触电 / 61

第三节 中毒 / 63

第六章 日常生活常见急症按摩救治 / 67

第一节 轻微急症按摩救治 / 67

第二节 常见较重急症按摩急救 / 75

第三节 日常绞痛救治 / 78

附录一：按摩时晕厥怎么办 / 82

附录二：几种常用的急救方法 / 85

人工呼吸 / 85

止血方法 / 86

第一章 急救情况判断及常用按摩穴位

第一节 急救情况的判断

正确判断伤情轻重

观察患者意识是否清楚？脉搏、心跳如何？有否大出血？观察受伤部位、脸部、手脚是否灵活？无论哪一部位发现危险征象，都需要马上叫救护车。

检查病人呼吸

首先观察病人胸壁有否上下起伏活动。可将手掌心或耳朵贴在病人的鼻腔或口腔前，体察是否有气流进出，或者用一张餐巾纸放在病人的鼻腔或口腔前，看看餐巾纸有否晃动。经过以上方法检查，病人没有出现呼吸迹象的话，可以初步判定呼吸已经停止，必须马上做人工呼吸抢救。

检查病人脉搏

只要将手指按在病人手腕部浅表动脉上方的皮肤上就能感觉到脉搏的跳动，也可以将耳朵贴在病人心脏部位直接听心音。

正常脉搏 1 分钟 60 ~ 80 次。一般情况下数脉搏达半分钟即可，然后乘以 2，即为 1 分钟的脉搏次数。对于危重患者，心率过快或心率过慢的患者，应数至 1 分钟。检查脉搏时要注意其速率、节律以及强弱变化等。

如发现病人心跳停止、脉搏消失，应立即做胸外心脏按压进行抢救。其方法是：取患者胸骨下三分之一的位置，术者用右手（善使左手也可用左手）手掌压在左手手背上，保持肘臂垂直向脊柱方向进行挤压。用力不宜过大，以每次挤压使胸骨下陷 3 ~ 5 厘米为度。压后应立即放松。如此反复进行。频率为 70 次 / 分左右。注意手掌始终不要脱离胸骨。

第二节 急救按摩常用穴位

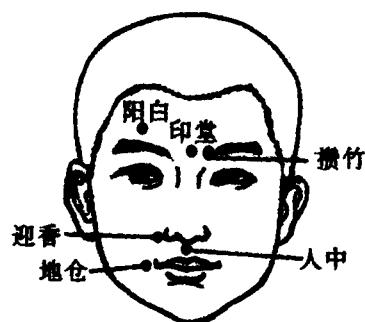
人 中

【具体位置】

该穴位位于人体的面部，当人中沟的上 1/3 与中 1/3 交点处。

【疗效和主治】

晕厥、暑病、癫狂、病症、急慢惊风、鼻塞、鼻出血、面肿、牙痛、黄疸、消渴、霍乱、



人中穴

腰痛等。

印 堂

【具体位置】

位于前额部，两眉头连线中点即是。

【疗效和主治】

头痛、头晕、鼻炎、目赤肿痛、三叉神经痛、失眠、高血压、鼻塞、鼻炎、目眩、眼部疾病等。

百 会

【具体位置】

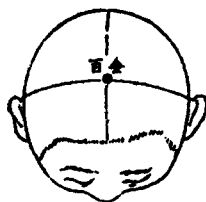
在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

【功效作用】

开窍宁神，平肝熄风，升阳固脱。

【疗效和主治】

头痛、眩晕、高血压、脱肛等。



百会穴

风 池

【具体位置】

胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷处，与乳突平齐。

【功效作用】

疏风解热，止痛明目。

【疗效和主治】

感冒、头痛、头晕、项强颈痛、眼疾、高血压病。

关 元

【具体位置】

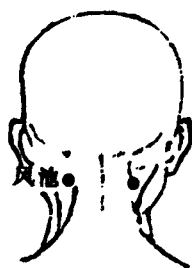
腹部，前正中线，脐下3寸。

【功效作用】

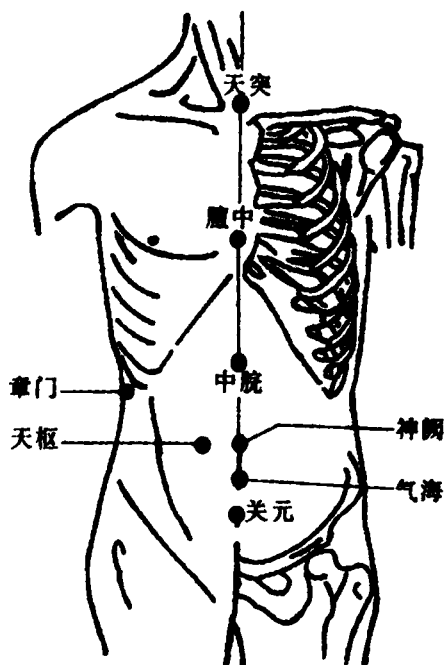
补肾固本，调气回阳。

【疗效和主治】

腹痛、腹泻、痢疾、尿路感染、月经不调、性功能障碍。



风池穴



关元穴

肺 俞

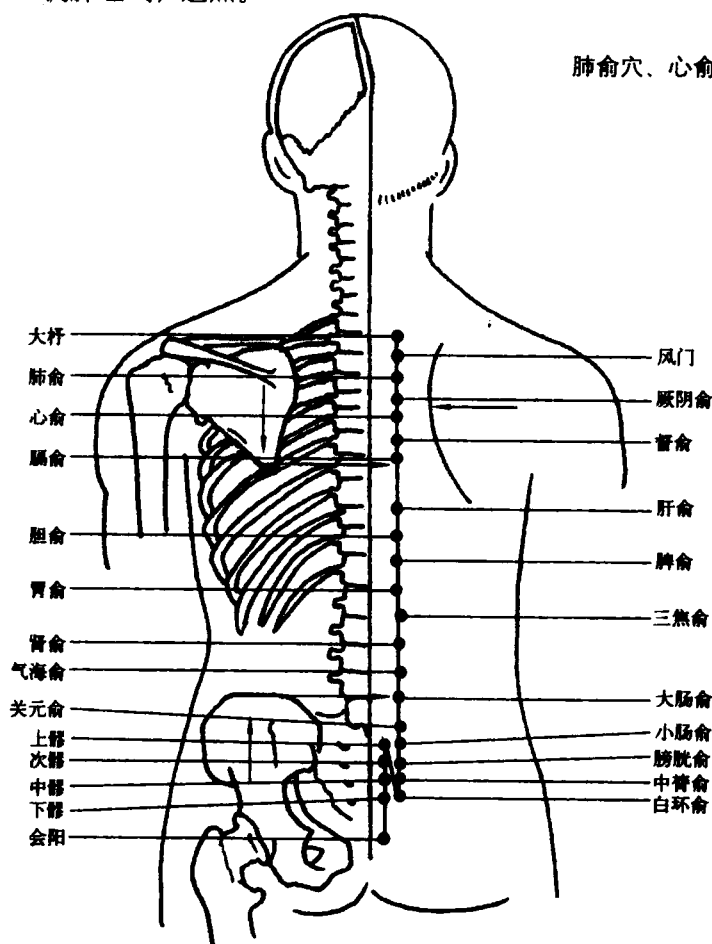
【具体位置】

第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

【功效作用】

调肺理气，退热。

肺俞穴、心俞穴



【疗效和主治】

支气管炎、哮喘、肺炎、自汗、盗汗、背痛等症。

心 俞

【具体位置】

第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

【功效作用】

宁心安神，理血调气。

【疗效和主治】

神经衰弱、肋间神经痛、冠心病、心跳过速、精神分裂症、背痛等症。

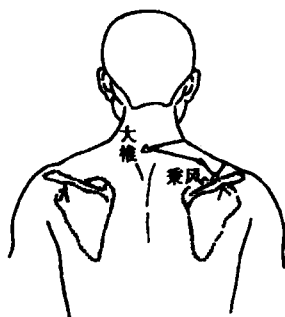
大 椎

【具体位置】

在背部第七颈椎与第一胸椎之间正中处。

【功效作用】

解表通阳，清热宁神。



大椎穴

【疗效和主治】

发热、中暑、疟疾、精神分裂症、呼吸道疾病、颈背部疼痛。

合 谷

【具体位置】

拇、食指合并后，隆起肌肉的最高点。

【疗效和主治】

头痛、牙痛、鼻痛、眼病、发热、面神经麻痹。



太 冲

【具体位置】

足背第一、二趾缝间上 1.5 寸处。

【疗效和主治】

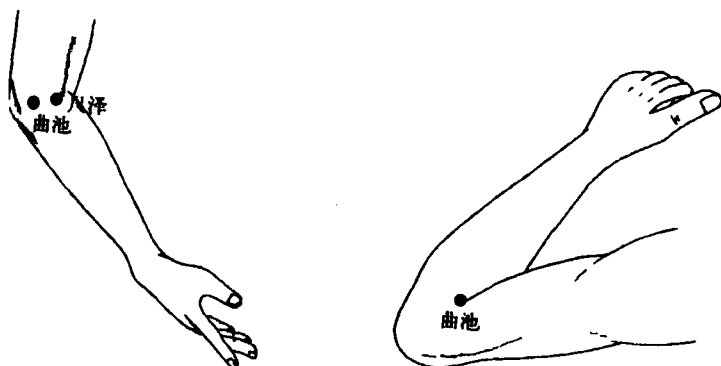
头痛、目眩、高血压、闭经、乳腺炎。



曲 池

【具体位置】

曲肘成 90 度时，横纹桡侧头稍外方。



曲池穴

【疗效和主治】

上肢关节痛、肩背痛、高血压、荨麻疹。

膻 中

【具体位置】

两乳之间，胸骨正中线上，平第四肋间。

【功效作用】

调气降逆，宽胸利膈。

【疗效和主治】

支气管炎、哮喘、胸痛、肋间神经痛、冠心病。

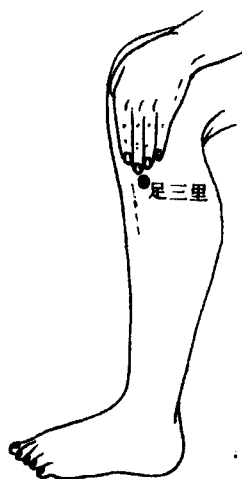
足三里

【具体位置】

外膝眼下3寸，胫骨外侧约1横指处。

【疗效和主治】

胃病、溃疡病、腹泻、腹胀、消化不良、便秘、高血压。



足三里穴

第二章 昏厥症按摩救治

第一节 中暑、休克急症

中 暑

【病症概述】

本病是由于患者曝晒于烈日下时间太久，体内热量散发不出等原因，而导致中暑，年老体虚者尤易发生。患者多见晕眩、面色苍白、出汗、尿量减少、呼吸浅而快、脉搏加速、血压降低，甚至出现衰竭及肌肉痉挛性疼痛等症状，患者体温一般在 40℃ 以上，但很少会失去知觉。

【病因和病机】

1. 久曝烈日之下，或长途跋涉，突为暑邪侵犯，暑热结聚于里，三焦受阻，气机升降失常，上下阻滞而发厥。
2. 体弱多病，偶遇暑热，难以抗衡，暑邪入内，上下阻遏发为厥。

【病状及确诊】

1. 中暑先兆：全身明显疲乏、四肢无力、头昏、胸闷、心悸、注意力不能集中、口渴、大量出汗、四肢发麻、恶心等。

2. 轻症中暑：除中暑先兆症状外，若有下列表现之一且在数小时内能恢复者，为轻症中暑：体温在 38.5°C 以上，但无神志改变；有面色潮红、胸闷、皮肤干热，但无明显休克及昏厥。

3. 重症中暑：凡有上述症状，并伴有昏厥、痉挛，或一日内不能恢复者。

【按摩治疗法】

1. 施治原则：清心开窍，解暑益气。

2. 按摩手法：掐法、按法、揉法、拿法。

3. 穴位选取：人中、素髻、百会、合谷、太冲、曲池、风池、足三里、印堂、十宣（经外奇穴，在手十指尖端，左右共10个穴位）等。

【急救和施治】

1. 患者应立即离开高温环境，移至阴凉、通风场所休息。

2. 用拇指指甲切压人中、素髻、十宣各5～10次。

3. 用拇指螺纹面，点按或叩击百会、印堂穴各100～200次。

4. 拿捏合谷、太冲、曲池、风池各20～30次。

5. 待症状缓解后，用双手拇指按揉双侧足三里穴1～3分钟。

【辨证施治】

1. 体温升高者：(1) 完成上述治疗方法。(2) 患者仰卧位，医者用冰水（或井水，或酒精）给四肢、胸腹作擦法，计15分钟。

2. 晕厥者：(1) 完成上述治疗方法第一步。(2) 患者仰