

家庭医生手册

主编 张有寓 执行主编 王金贵 周时伟

按摩版

南开大学出版社



家庭医生手册

按摩版

张有寓 主编

南开大学出版社出版
(天津八里台南开大学校内)
邮编 300071 电话 3508542
新华书店天津发行所发行
南开大学印刷厂印刷

1996年10月第1版 1996年10月第1次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:11
字数:273千 印数:1~8000

ISBN 7-310-00942-8
R·20 定价:11.60元

内 容 简 介

这是一部集中国按摩精华的医疗保健书。简明实用,是家庭保健的良师益友。

全书共分七部分。一至五篇为按摩的基础理论,重点介绍按摩的基本理论、疾病诊断和施术手法等。第六篇为治疗篇,重点介绍伤科及内、外、妇、儿科等100多种疾病的按摩手法及辅助疗法。第七篇为自我按摩保健篇,详细介绍古今自我按摩保健法10余种,以备家庭保健之需。

本书特点是简明扼要,深入浅出,易学易用。可作为千家万户防病治病、保健强身的指南。

全 书 总 序

古人云：“为人子不可不知医。”目前，随着社会物质、精神文明的不断提高和医药卫生事业的迅速发展，一个以自我医护为特色的家庭医学正在蓬勃兴起。为普及家庭成员的医药保健知识，指导广大民众卓有成效地防病治病、自我保健，我们辑录了中、西医药之华实，聚秩成编，名曰《家庭医生手册》，贡献读者。

书分七篇。首篇简介临床常见症状的自我鉴别，以防因误诊、漏诊而贻误病情，损害健康。第二篇重点阐述常见急症的家庭临时处理，提供送院的条件、时机和救护的措施等，以减轻病员痛苦，挽救垂危生命。第三篇介绍常规化验诊断，为病员和家庭提供认识和把握疾病的必要知识。第四篇收录常见病 140 种，按诊断、治疗、调护和预防的次第排比成篇，中、西学验兼收并用，互摄长短；在治疗方面，多用中、西成药，病家可根据病择药，合宜而用，十分方便；调护和预防的内容，更为家庭保健提供了积极有效的参考。第五篇介绍优生优育知识，从择偶、受孕、养胎、胎教到婴幼儿喂养、保育和调护，采无遗网，发皇中医菁华，融汇最新成果，为提高人口素质提供了行之有效的理论和经验。第六篇题为家庭保健法，从饮食、运动、起居和调神诸方面，予以系统阐述。现代医学研究表明，传统的养生保健是最好的延寿秘诀，人们只有从消极地诊断、治病深入到积极地保养生命力，增强免疫力的古代医学中，才能真正达到预防病患、永葆健康的目的。正如《黄帝内经》所谓“起居有节，饮食有常，不妄作劳，则形与神俱，而尽终其天年”。第七篇家庭药箱，记述中、西成药 140 余种，“卒然遭邪风之气，婴非常之疾”，可对症检药，临

危而获安。最后为附录,简要介绍人体解剖、脉象和穴位等知识,以备参考。

本书切合实用,通俗简明,科学准确。手此一编,虽无良医,犹有良药;虽处乡僻,犹住市镇;虽有窘迫,犹可解决。家庭备此,犹有一位高明医师在堂,随时为您和家人的健康提供全面优质的咨询服务。

愿“家庭医生”走进城乡千家万户,愿您的家庭妇孺长幼人人安康。

惟因仓促付印,如有疏漏和不当之处,敬希指正,俾然再版补正,共济世人。

张有富
1992年暮于永崇斋

目 录

一、按摩治疗作用原理	(1)
(一)什么是按摩	(1)
(二)基本原理	(2)
(三)阴阳五行	(4)
(四)调理气血	(8)
1.以气动血	(9)
2.以经调血	(9)
3.以筋养血	(10)
4.以时辰调气血	(10)
(五)脏腑治疗	(12)
(六)伤筋治疗	(13)
1.舒筋通络	(13)
2.理筋整复	(14)
3.活血祛瘀	(14)
(七)脱位治疗	(15)
二、按摩诊断纲要	(16)
(一)四诊	(17)
1.望诊	(17)
2.闻诊	(19)
3.问诊	(20)

4. 切诊	(22)
(二) 辨证	(24)
1. 八纲辨证	(24)
2. 脏腑辨证	(30)
3. 气血辨证	(40)
4. 卫气营血辨证	(42)
5. 三焦辨证	(44)
三、按摩常用诊断方法	(45)
(一) 头面部	(46)
1. 望诊	(46)
2. 触诊	(46)
(二) 胸腹部	(47)
1. 望诊	(47)
2. 触诊	(47)
(三) 脊柱部	(48)
1. 望诊	(48)
2. 触诊	(48)
(四) 上肢部	(51)
1. 肩部	(51)
2. 肘部	(54)
3. 腕掌指部	(55)
(五) 下肢部	(57)
1. 髋部	(57)
2. 膝部	(60)
3. 踝部	(63)

四、按摩手法..... (64)

(一)基本手法..... (64)

1. 推法..... (65)

2. 拿法..... (68)

3. 按法..... (71)

4. 摩法..... (73)

5. 擦法..... (75)

6. 擦法..... (76)

7. 摇法..... (77)

8. 扳法..... (80)

9. 拔伸法..... (82)

10. 振法..... (84)

11. 击法..... (86)

12. 理法..... (87)

(二)复式手法..... (88)

五、按摩常用的经络和腧穴及小儿特定穴..... (88)

(一)经络..... (88)

1. 十二经脉..... (89)

2. 奇经八脉..... (98)

(二)腧穴及取穴、选穴方法..... (99)

1. 经穴..... (99)

2. 奇穴..... (100)

2. 阿是穴..... (100)

(三)小儿特定穴..... (111)

1. 脾经..... (112)

2. 大肠..... (112)

3. 小肠	(113)
4. 肺经	(114)
5. 心经	(114)
6. 肝经	(115)
7. 肾经	(115)
8. 二扇门	(116)
9. 一窝风	(116)
10. 八卦	(117)
11. 阳池	(118)
12. 外劳宫	(118)
13. 劳宫	(119)
14. 腕阴阳	(120)
15. 四横纹	(120)
16. 小天心	(121)
17. 板门	(122)
18. 肚角	(123)
19. 外八卦	(123)
20. 二人上马	(124)
21. 六府	(125)
22. 天河水	(125)
23. 三关	(126)
24. 龟尾	(127)
25. 七节骨	(127)
六、按摩治疗疾病各论	(128)
(一) 软组织损伤	(128)
1. 颈部软组织急性损伤	(128)
2. 落枕	(129)

3. 颈椎病	(130)
4. 胸壁扭挫伤	(132)
5. 背部软组织损伤	(134)
6. 急性腰扭伤	(135)
7. 慢性腰肌劳损	(137)
8. 腰椎间盘突出症	(139)
9. 腰椎管狭窄症	(141)
10. 棘上、棘间韧带损伤	(142)
11. 骶尾部损伤	(144)
12. 肩关节扭挫伤	(145)
13. 肩关节周围炎	(146)
14. 肱二头肌长头腱滑脱	(148)
15. 肱二头肌长头腱腱鞘炎	(149)
16. 冈上肌肌腱炎	(150)
17. 肩峰下滑囊炎	(152)
18. 肘关节损伤	(153)
19. 肱骨外上髁炎	(153)
20. 肱骨内上髁炎	(155)
21. 旋后肌综合征	(155)
22. 尺骨鹰嘴滑囊炎	(156)
23. 腕关节扭伤	(157)
24. 桡侧伸腕肌腱周围炎	(157)
25. 腱鞘囊肿	(158)
26. 腕三角纤维软骨损伤	(159)
27. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(160)
28. 指间关节扭挫伤	(161)
29. 指间腱鞘炎	(161)
30. 髋关节滑囊炎	(162)

31. 弹响髌	(164)
32. 臀上皮神经损伤	(165)
33. 股四头肌起点损伤	(166)
34. 梨状肌综合征	(167)
35. 股内收肌损伤	(168)
36. 半月板损伤	(169)
37. 膝关节创伤性滑膜炎	(170)
38. 内外侧副韧带损伤	(172)
39. 髌骨软骨软化症	(173)
40. 髌下脂肪垫损伤	(174)
41. 腓肠肌损伤	(175)
42. 踝关节扭伤	(176)
43. 腓骨长短肌腱滑脱	(178)
44. 跟腱周围炎	(179)
45. 足跟痛	(180)
46. 趾关节挫伤	(181)
47. 跗跖关节扭伤	(181)
48. 类风湿关节炎	(182)
49. 风湿性关节炎	(184)
50. 半身不遂	(185)
(二) 关节紊乱症	(187)
1. 颞颌关节紊乱症	(187)
2. 胸椎后关节紊乱症	(188)
3. 腰椎后关节紊乱症	(189)
4. 产后耻骨联合紊乱症	(190)
5. 肩关节紊乱症	(192)
6. 肘关节紊乱症	(192)
7. 前臂关节紊乱症	(193)

8. 腕间关节紊乱症	(194)
9. 膝关节紊乱症	(195)
10. 上胫腓关节紊乱症	(196)
11. 距下关节紊乱症	(196)
12. 跟骰关节紊乱症	(197)
(三) 关节脱位	(198)
1. 颞颌关节脱位	(199)
2. 肩关节脱位	(200)
3. 肘关节脱位	(202)
4. 桡骨小头半脱位	(203)
5. 掌指和指间关节脱位	(203)
6. 跖趾关节及趾间关节脱位	(204)
(四) 内科疾病	(205)
1. 感冒	(205)
2. 膈肌痉挛(呃逆)	(206)
3. 胃痛	(207)
4. 胃、十二指肠溃疡	(208)
5. 胃下垂	(209)
6. 慢性胆囊炎	(210)
7. 慢性腹泻	(211)
8. 便秘	(211)
9. 糖尿病	(213)
10. 肥胖症	(213)
11. 高血压病	(214)
12. 失眠	(215)
13. 多发性神经炎	(217)
14. 神经衰弱	(217)
15. 偏头痛	(219)

16. 面神经麻痹	(220)
17. 阳痿	(220)
18. 前列腺炎	(221)
19. 肾下垂	(222)
(五) 妇科疾病	(223)
1. 痛经	(223)
2. 月经不调	(224)
3. 闭经	(225)
4. 子宫脱垂	(225)
5. 产后乳汁不足	(226)
(六) 儿科疾病	(227)
1. 小儿发热	(228)
2. 支气管哮喘	(230)
3. 支气管肺炎	(230)
4. 暑热症	(231)
5. 小儿营养不良	(232)
6. 维生素 D 缺乏性佝偻病	(233)
7. 婴幼儿腹泻	(234)
8. 呕吐	(235)
9. 腹痛	(236)
10. 便秘	(237)
11. 脱肛	(238)
12. 肠套迭	(239)
13. 遗尿	(240)
14. 尿潴留	(241)
15. 夜啼	(242)
16. 惊厥	(242)
17. 小儿麻痹症	(243)

18. 小儿产伤麻痹	(244)
19. 小儿肌性斜颈	(245)
(七) 杂病	(246)
1. 血管闭塞性脉管炎	(246)
2. 手术后粘连性肠梗阻	(247)
3. 上睑下垂	(248)
4. 近视眼	(250)
5. 声门闭合不全	(251)
6. 前斜角肌综合征	(252)
7. 髂腰韧带损伤	(254)
8. 第三腰椎横突综合征	(255)
9. 退行性脊椎炎	(256)
10. 腕管综合征	(259)
11. 踝管综合征	(260)
12. 寰枢椎关节紊乱症	(261)
13. 小儿髋关节半脱位	(262)
14. 髋关节脱位	(263)
15. 支气管哮喘	(265)
16. 胃粘膜脱垂	(266)
17. 瘰病	(266)

七、自我按摩法

(一) 古代保健按摩法	(269)
1. 神仙起居法	(269)
2. 老子按摩法	(269)
3. 天竺国按摩法	(271)
4. 延年九转法	(272)
5. 十二段锦动功	(272)

6. 擦颜面美诀	(273)
7. 左洞真经按摩导引诀	(274)
8. 简化摩腹运气功	(275)
(二) 循经按摩法	(277)
(三) 分部按摩保健法	(279)
1. 头面部保健	(279)
2. 上肢保健	(280)
3. 下肢保健	(281)
4. 胸部保健	(281)
5. 腰部保健	(282)
6. 腹部保健	(282)
7. 肛门保健	(283)
8. 男子性功能保健	(283)
9. 小儿保健	(284)
(四) 自我按摩祛病法	(284)
1. 头痛	(284)
2. 落枕	(286)
3. 颈椎病	(286)
4. 肩周炎	(287)
5. 背痛	(288)
6. 腰痛	(288)
7. 岔气	(289)
8. 网球肘	(289)
9. 腕关节扭伤	(290)
10. 手指挫伤	(290)
11. 腹股沟处软组织损伤	(291)
12. 髌骨软化	(291)
13. 膝关节骨质增生	(292)

14. 腓肠肌痉挛	(293)
15. 疲劳足	(293)
16. 足跟骨刺	(294)
17. 感冒	(294)
18. 失眠	(295)
19. 牙痛	(295)
20. 支气管炎	(296)
21. 高血压	(296)
22. 冠心病	(297)
23. 膈肌痉挛	(297)
24. 胃痛	(298)
25. 急性肠胃炎	(298)
26. 腹泻(五更泻)	(299)
27. 便秘及腹胀	(299)
28. 痛经	(300)
29. 近视眼	(301)
30. 末梢神经炎	(301)
八、足部反射区按摩法	(302)
(一)反射区的位置和应用手法	(302)
1. 肾上腺	(302)
2. 肾	(302)
3. 输尿管	(303)
4. 膀胱	(303)
5. 额窦	(303)
6. 垂体	(304)
7. 小脑及脑干	(304)
8. 三叉神经	(304)

9. 鼻	(305)
10. 头部(大脑)	(305)
11. 颈项	(305)
12. 颈椎	(306)
13. 甲状旁腺	(306)
14. 甲状腺	(306)
15. 眼	(307)
16. 耳	(307)
17. 斜方肌	(307)
18. 肺及支气管	(307)
19. 心	(308)
20. 脾	(308)
21. 胃	(308)
22. 胰	(309)
23. 十二指肠	(309)
24. 小肠	(309)
25. 横结肠	(310)
26. 降结肠	(310)
27. 乙状结肠及直肠	(310)
28. 肛门	(310)
29. 肝	(311)
30. 胆囊	(311)
31. 盲肠(及阑尾)	(311)
32. 回盲瓣	(311)
33. 升结肠	(312)
34. 腹腔神经丛	(312)
35. 生殖腺	(312)
36. 胸椎	(313)