

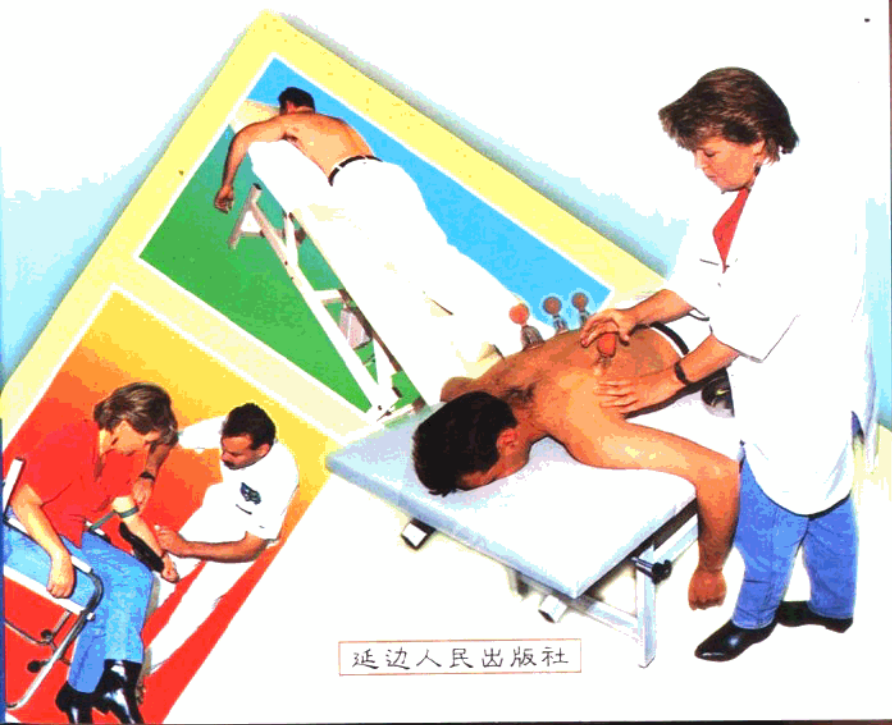
● 家庭实用科技丛书 ●

JIATINGSHIYONGKEXUECONGSHU

家庭

按摩治百病

● 解 颖 / 主编



延边人民出版社

家庭按摩治百病

解颖 编

延边人民出版社

[吉]新登 08 号

责任编辑:张光朝

封面设计:秋 寒

家庭实用科技丛书(生活类)

家庭按摩治百病

解 颖 编

延边人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市第六印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 5.5 印张 100 千字

1998 年 6 月第 1 版 2001 年 5 月第 2 次印刷

印数:5051-7050

ISBN 7-80599-877-9/Z·96

定价:68.00 元(每册 6.80 元)

内 容 提 要

按摩疗法是一种简便易行而又行之有效的治疗疾病的方法,是我国传统医学的重要组成部分。现在,这一疗法越来越受到人们的喜爱,并成为无数家庭中用以治疗疾病和防病健身的重要方法。家庭按摩适应症广,疗效显著;操作简便,易于学会;只靠自己或亲人的一双手就可以解除痛苦,达到健康保健的目的。而且无用药之苦,亦无手术之痛。

本书就是针对家庭医疗保健的需要,介绍了推拿按摩的基本常识,包括常用穴位、常用手法、基本要领,并在常见病的按摩治疗中辅助药物医疗等。

文字通俗易懂、方法简便实用,附有彩图及插图。既是一般家庭医疗保健的通读物,也是医疗工作者的业余参考书。

目 录

一、家庭按摩治病常识

(一)按摩治病机理和注意事项	(1)
1.按摩治病的机理	(1)
2.注意事项	(2)
(二)按摩介质和辅助治疗	(3)
1.按摩介质	(3)
2.辅助治疗	(4)
(三)家庭按摩的适应症和禁忌症	(5)
(四)按摩手法与疗效	(6)
1.按摩手法的要求与操作	(6)
2.自我按摩的功效	(7)
(五)按摩经络和腧穴	(7)
1.经络	(7)
2.腧穴及取穴方法	(13)
3.阿是穴	(14)
(六)按摩常用穴位	(22)
(七)小儿特定穴位	(30)
(八)按摩常用手法	(36)
1.按法	(36)
2.揉法	(37)

3. 摩法	(38)
4. 推法	(39)
5. 点法	(40)
6. 叩击法	(40)
7. 抹法	(41)
8. 拿法	(41)
9. 捻法	(43)
10. 拨法	(43)
11. 擦法	(44)
12. 拍法	(45)
13. 搓法	(46)
14. 捏脊法	(46)
15. 滚法	(47)
16. 摇法	(48)
17. 抖法	(49)
18. 扳法	(49)
19. 弹法	(50)
20. 掐法	(51)
21. 抻法	(52)
22. 刺法	(53)
23. 分法	(53)
24. 合法	(54)
25. 背法	(55)
26. 端法	(56)
27. 抬法	(57)
28. 踩法	(58)

二、常见疾病的按摩疗法

(一)感冒	(60)
1. 病因病状	(60)
2. 基本疗法	(60)
3. 自我疗法	(62)
4. 其它疗法	(62)
5. 注意事项	(62)
(二)眩晕	(62)
1. 病因病状	(62)
2. 基本疗法	(63)
3. 随症加减	(63)
4. 自我疗法	(64)
5. 其它疗法	(64)
6. 注意事项	(65)
(三)头痛	(65)
1. 病因与症状	(65)
2. 基本疗法	(65)
3. 随症加减	(66)
4. 自我疗法	(66)
5. 其它疗法	(67)
6. 注意事项	(67)
(四)失眠	(67)
1. 病因与症状	(67)
2. 基本疗法	(68)
3. 随症加减	(69)
4. 自我疗法	(69)

5. 其他疗法	(70)
6. 注意事项	(70)
(五) 高血压	(71)
1. 病因与症状	(71)
2. 基本疗法	(71)
3. 随症加减	(72)
4. 自我疗法	(72)
5. 其它疗法	(73)
6. 注意事项	(73)
(六) 哮喘	(73)
1. 病因与症状	(73)
2. 基本疗法	(74)
3. 自我疗法	(74)
4. 其他疗法	(74)
5. 注意事项	(75)
(七) 腰痛	(75)
1. 病因与症状	(75)
2. 基本疗法	(75)
3. 自我疗法	(76)
4. 其他疗法	(76)
5. 注意事项	(77)
(八) 冻疮	(77)
1. 病因与症状	(77)
2. 基本疗法	(77)
3. 随症加减	(77)
4. 注意事项	(78)
(九) 胃下垂	(78)
1. 病因与症状	(78)
2. 基本疗法	(79)

3. 随症加减	(80)
4. 注意事项	(80)
(十) 冠心病	(80)
1. 病因与症状	(80)
2. 基本疗法	(81)
3. 随症加减	(81)
4. 自我疗法	(81)
5. 其他疗法	(82)
(十一) 偏瘫	(82)
1. 病因与症状	(82)
2. 基本手法	(83)
3. 随症加减	(83)
4. 注意事项	(84)
(十二) 便秘	(84)
1. 病因与症状	(84)
2. 基本手法	(85)
3. 随症加减	(85)
4. 自我疗法	(85)
5. 其他疗法	(86)
(十三) 泄泻	(86)
1. 病因与症状	(86)
2. 基本手法	(86)
3. 随症加减	(87)
4. 自我疗法	(87)
5. 其他疗法	(88)
(十四) 肥胖症	(89)
1. 病因与症状	(89)
2. 基本疗法	(89)
3. 随症加减	(89)

4. 自我疗法	(90)
5. 其他疗法	(90)
6. 注意事项	(91)
(十五) 腹痛	(91)
1. 病因与症状	(91)
2. 基本疗法	(92)
3. 随症加减	(92)
3. 其他疗法	(93)
5. 注意事项	(93)
(十六) 牙痛	(94)
1. 病因与症状	(94)
2. 基本疗法	(94)
3. 随症加减	(94)
(十七) 落枕	(95)
1. 病因与症状	(95)
2. 基本疗法	(95)
3. 随症加减	(97)
4. 自我疗法	(97)
5. 其它疗法	(97)
6. 注意事项	(98)
(十八) 肩周炎	(98)
1. 病因与症状	(98)
2. 基本疗法	(99)
3. 随症加减	(99)
4. 自我疗法	(100)
5. 其它疗法	(100)
(十九) 颈椎病	(101)
1. 病因与症状	(101)
2. 基本疗法	(101)

3. 随症加减	(102)
4. 自我疗法	(103)
5. 其它疗法	(103)
(二十) 遗精	(104)
1. 病因与症状	(104)
2. 基本疗法	(104)
3. 随症加减	(104)
4. 注意事项	(105)
(二十一) 早泄	(105)
1. 病因与症状	(105)
2. 基本疗法	(105)
3. 注意事项	(106)
(二十二) 阳萎	(107)
1. 病因与症状	(107)
2. 基本疗法	(107)
3. 注意事项	(108)
(二十三) 慢性胃炎	(109)
1. 病因与症状	(109)
2. 基本疗法	(109)
3. 注意事项	(111)
(二十四) 慢性腹泻	(111)
1. 病因与症状	(111)
2. 基本疗法	(112)
3. 注意事项	(113)
(二十五) 慢性鼻炎	(113)
1. 病因与症状	(113)
2. 基本疗法	(114)
3. 随症加减	(114)
4. 自我疗法	(114)

5. 其它疗法	(115)
(二十六)慢性喉炎	(115)
1. 病因与症状	(115)
2. 基本疗法	(115)
3. 自我疗法	(116)
4. 其它疗法	(116)
(二十七)遗尿、小便失禁	(117)
1. 病因与症状	(117)
2. 基本疗法	(117)
3. 其它疗法	(118)
4. 注意事项	(118)
(二十八)月经失调	(118)
1. 病因与症状	(118)
2. 基本疗法	(118)
3. 其他疗法	(119)
4. 注意事项	(119)
(二十九)痛经	(119)
1. 病因与症状	(119)
2. 基本疗法	(120)
3. 随症加减	(122)
4. 其它疗法	(123)
5. 注意事项	(123)
(三十)闭经	(123)
1. 病因与症状	(123)
2. 基本疗法	(124)
3. 随症加减	(124)
4. 其它疗法	(125)
5. 注重事项	(125)
(三十一)带下	(125)

1. 病因与症状	(125)
2. 基本疗法	(125)
3. 随症加减	(126)
4. 其他疗法	(126)
5. 注意事项	(126)
(三十二) 盆腔炎	(127)
1. 病因与症状	(127)
2. 基本疗法	(127)
3. 其它疗法	(128)
(三十三) 子宫脱垂	(128)
1. 病因与症状	(128)
2. 基本疗法	(129)
3. 随症加减	(129)
(三十四) 子宫出血	(130)
1. 病因与症状	(130)
2. 基本疗法	(130)
3. 其他疗法	(132)
4. 注意事项	(132)
(三十五) 妊娠呕吐	(132)
1. 病因与症状	(132)
2. 基本疗法	(132)
3. 生活调理	(133)
(三十六) 产前、后腹痛	(134)
1. 病因与症状	(134)
2. 基本疗法	(134)
3. 随症加减	(134)
(三十七) 更年期综合症	(135)
1. 病因与症状	(135)
2. 基本疗法	(135)

3. 随症加减	(136)
(三十八) 夜啼	(136)
1. 病因与症状	(136)
2. 基本疗法	(136)
3. 其他疗法	(137)
4. 注意事项	(137)
(三十九) 惊风	(137)
1. 病因与症状	(137)
2. 基本疗法	(137)
3. 随症加减	(138)
4. 其他疗法	(139)
5. 注意事项	(139)
(四十) 肌性斜颈	(139)
1. 病因与症状	(139)
2. 基本疗法	(140)
3. 注意事项	(140)
(四十一) 近视	(141)
1. 病因与症状	(141)
2. 基本疗法	(141)
3. 其他疗法	(142)
4. 自我疗法	(142)
5. 其他疗法	(143)
6. 注意事项	(143)
(四十二) 足底痛	(143)
1. 病因与症状	(143)
2. 基本疗法	(144)
3. 自我疗法	(144)
4. 生活调理	(145)
(四十三) 腰肌劳损	(145)

1. 病因与症状	(145)
2. 基本疗法	(146)
3. 生活调理	(147)
(四十四)坐骨神经痛	(147)
1. 病因与症状	(147)
2. 基本疗法	(147)
3. 生活调理	(148)
(四十五)肋间神经痛	(149)
1. 病因与症状	(149)
2. 基本疗法	(149)
3. 生活调理	(150)
(四十六)急性腰扭伤	(151)
1. 病因与症状	(151)
2. 基本疗法	(151)
3. 生活调理	(152)
(四十七)腰间盘突出	(152)
1. 病因与症状	(152)
2. 基本疗法	(153)
3. 注意事项	(153)
(四十八)强直性脊椎炎	(153)
1. 病因与症状	(153)
2. 基本疗法	(154)
3. 注意事项	(155)

三、自我保健按摩

(一)强壮养生法	(156)
鸣天鼓	(156)

擦玉柱	(156)
舒气会	(157)
叩玉关	(157)
搅沧海	(157)
转乾坤(摩腕腹)	(157)
震命门	(157)
点曲池	(158)
按三里	(158)
擦涌泉	(158)
(二)镇静催眠法	(158)
运百会	(158)
按风池	(158)
揉神门	(159)
拍心区	(159)
按腕腹	(159)
擦肾俞	(159)
推胫骨	(159)
擦涌泉	(159)
抹眼球	(160)

一、家庭按摩治病常识

(一) 按摩治病机理和注意事项

1. 按摩治病的机理

按摩疗法虽有许多不同的流派，但究其根源，都是以祖国医学的经济学说为理论基础的。在正常情况下，人体经络通调，阴阳两方面处于相对平衡的状态，但当病邪侵入人体，正邪交争，破坏了人体阴阳相对平稳之后，便会使经络壅塞、气血不通，并引起一系列生理、病理的变化。按摩作用于人体，可以调阴阳、通经络、行气血、濡筋骨，从而达到解除病痛的目的。

从现代医学角度看，医生对患者体表特定部位施加一些手法，就意味着对这些特定部位做功。由于这些手法的作用，可使患者异常的机体解剖位置得到纠正，同时，所做的功又可转化成各种能，渗透到人体内，调整体内各个失调系统的内能并进而达到治疗的作用。如对肌肉痉挛者施加手法，可使有关肌肉系统的内能得到调节，从而使肌肉痉挛得以解除。此外，按摩手法还可作为信息的载体，向人体某一系统或器官传入某种信息，从而起到调整脏腑功能的作用。因此，从现代医学的角