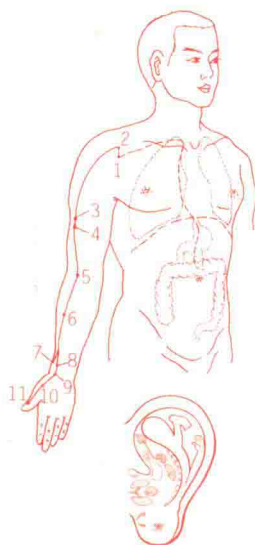




常见病 自家按摩疗法

TUJIE CHANGJIANBING ZIJIA ANMOLIFA

主 编 赵国东

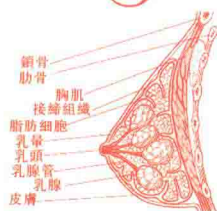
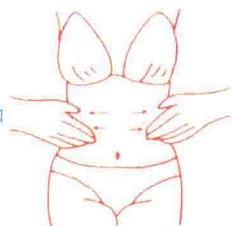
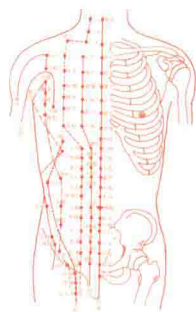


● 这套丛书既深入浅出地介绍了按摩、拔罐、刮痧、点穴等中医理论知识和

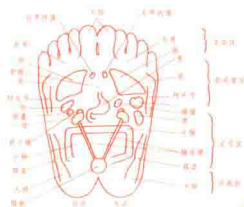
● 系统性和实用性，并附有具体疗法及注意事项

● 内容丰富、形式灵活、图文并茂，具有系统性、实用性和可操作性的大众医学图书

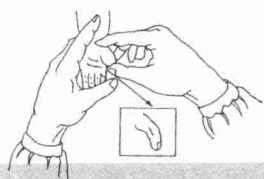
● 愿这套自查自疗的保健丛书会成为您生活中的良师益友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



【 家庭养生保健大百科 】



图解

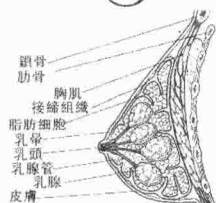
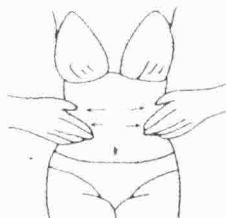
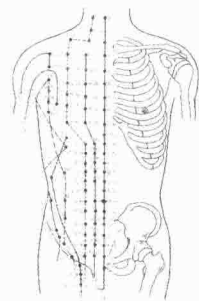
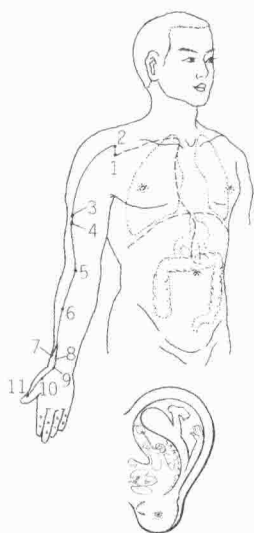


常见病 自家按摩疗法

TUJIE CHANGJIANBING ZIJIA ANMOLIFA

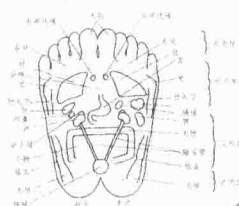
主 编 赵国东
编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华	申廷贤	申志方
冯素芳	孙 瑜	孙丽岩
赵英霞	晓 红	崔雅楼
韩如兰	裴冬梅	魏 岩



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病自家按摩疗法 / 赵国东主编. —北京: 人民军医出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5091-7870-6

I. ①图… II. ①赵… III. ①常见病—按摩疗法 (中医)—图解
IV. ①R244. 1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225174 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 黄冬婷 王璐 责任审读: 周晓洲

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) 51927288

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

印刷、装订: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.625 字数: 216

版、印次: 2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-6000

定价: 39.00 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



前 言

健康决定着一个人的生命质量和生活质量。每个人都希望自己健康、长寿，但通向健康的道路在哪里？有没有一种简单易学、经济实用、安全有效的养生方法呢？答案是肯定的。《家庭养生保健大百科》系列丛书可以帮您解忧！

中医学是人类文化的绮丽瑰宝，而按摩、拔罐、刮痧、足疗等中医自然疗法，则是世界医林中的灿烂奇葩。从古至今，这些自然疗法在民间广为流传。它们或有文字记载、或以技艺相传，因其安全有效，无创伤、无不良反应，有病治病、无病强身的特点而流传至今，备受青睐。《史记·扁鹊仓公列传》记载：“扁鹊使弟子子阳砺针砥石，以取外三阳五会。有闲，太子苏……”，便是扁鹊治虢太子厥证的故事，其中，砥石是表面光滑的石块，被用作刮痧器具进行刮痧治疗。然而，按摩、刮痧、拔罐等自然疗法的理论研究较晚，同时，现代应用又在不断变化，为顺应时代的发展和需要，我们编写了一套系统而实用的“中医外治”书籍，以飨读者。

按摩、拔罐、刮痧、足疗等自然疗法与其他医疗手段一样，



也要求具有一定的方法、技巧与操作规范。本系列丛书内容丰富，形式灵活，图文并茂，是一套具有系统性、实用性和可操作性的大众医学丛书，同时又是一套有很强的实验性、资料性和科学性的医学书籍。丛书既深入浅出地介绍了按摩、拔罐、刮痧、足疗等中医学理论知识，又系统地对 100 余种常见疾病的具体疗法及注意事项做了翔实的讲解。

在此，我们衷心希望，这套自查自疗的保健丛书能对每一位读者的健康有所帮助，成为您生活中的良师益友。

编 者

2014 年 5 月



目 录

第一章 破解按摩保健的神奇魅力	1
解读按摩的养生密码	1
按摩养生的独特魅力	1
按摩治病的原理	3
按摩的常用手法与技巧	5
穴位按摩有哪些注意事项	14
穴位按摩的禁忌人群	15
警惕按摩误区	15
第二章 按摩保健的取穴方法与经络穴位	17
人体体表主要部位名称	17
人体各部名称及标志	20
取穴方法	23
经络走向分布	26
腧穴分类	39
常用经穴	39
儿科按摩特定穴	72



第三章 掌握日常自我按摩保健法则	89
按压百会穴让你振奋起来	89
刺激太阳穴可消除烦恼	90
按压承泣穴治迎风流泪	91
掐按人中穴治昏迷	92
下关穴是牙痛的克星	93
按压翳风穴止打呃	93
指压听宫穴解除耳鸣困扰	94
按摩耳郭能缓解肠胃不适	95
八步按摩抚平肌肤皱纹	96
按摩进补法	97
拍击手掌可使精力充沛	98
揉搓双手治失眠	98
小指弯曲运动治老花眼	99
指压法治疗落枕	100
按摩手背治腰痛	101
转手腕可健肝	102
内关穴改善早泄有奇效	103
敲打肩井穴治肩膀酸痛	103
揉搓双耳可滋补肾气	104
穴位按摩治手足酸痛	105
消除醉酒的按摩手法	106
摩擦小腿治胀痛	107
按揉陷谷穴治妊娠水肿	108
足心反射疗法	109
摩擦足底有助于睡眠	110
刺激涌泉穴可使皮肤健美	111



足趾按摩治百病	112
绕足踝可解除疲劳	113
第四章 常见内科病症按摩疗法	115
感 冒	115
咳 嗽	120
慢性支气管炎	124
头 痛	129
眩 晕	134
高血压病	137
低血压病	143
糖尿病	147
肥胖症	152
三叉神经痛	157
神经衰弱	161
偏 瘫	165
贫 血	170
第五章 常见外科病症按摩疗法	175
颈椎病	175
肩周炎	179
类风湿关节炎	183
腰 痛	187
第六章 常见男科病症按摩疗法	193
遗 精	193
精子缺乏症	194



前列腺肥大	195
阴茎异常勃起	196
性生活后诸症	197
 第七章 常见妇科病症按摩疗法	 199
月经不调	199
痛经	202
闭经	203
妊娠呕吐	205
妊娠肿胀	206
胎动不安	207
胎位不正	208
产后缺乳	209
乳房小叶增生	211
不孕症	212
子宫下垂	214
更年期综合征	215
 第八章 常见儿科病症按摩疗法	 217
小儿咳嗽	217
小儿泄泻	218
小儿呕吐	219
小儿便秘	220
小儿遗尿	220
 第九章 常见骨伤科病症按摩疗法	 223
落枕	223



目 录

三叉神经痛	224
颈椎病	225
肩周炎	228
腕关节损伤	230
指间关节扭伤	231
腰椎间盘突出症	232
慢性腰肌劳损	233
腰椎骨质增生	234
膝骨关节炎	235
踝关节扭伤	236
足跟痛	237
第十章 常见其他病症按摩疗法	239
失 眠	239
中 暑	244
晕车、晕船	245
青春痘	249



第一章 破解按摩保健的神奇魅力



解读按摩的养生密码

健康代表着一个人的生命质量和生活质量，每个人都希望自己健康和长寿。但通向健康的道路在哪里？有没有一种简单易学、经济实用、安全有效的养生方法呢？答案是肯定的。穴位按摩就是这样一种不错的养生方式，它是老祖先留给我们的一笔丰富的健康遗产。下面就让我们走近这一“国之瑰宝”，去细细品味其中的奥妙吧！



按摩养生的独特魅力

按摩又称推拿、按跷等，是以中医学理论为指导，以手法为主要手段，来防治疾病的一门学科。同时，穴位按摩又是一种非药物疗法，无不良反应，日益被医学界和社会大众所看好。

1. 经济实用 随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，人们对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性、医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实用、效果确凿，不但能防病治病，更能在无病时强体健身。穴位按摩不但符合这些要求，更是不需任



何设备，不用任何药物，只要自己一双手，在家庭内就可防病治病了。因此，学会穴位按摩疗法，可谓省钱省时又实用。

2. 安全有效 长期临床实践证明，安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤，无不良反应，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。穴位按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3. 简便易学 实践证明，穴位按摩疗法是适应社会大众医疗保健需要的，简便易学的医疗保健方法。

简便：穴位按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需要器械和药物。身体某脏器或部位出现不适时，随时可在田野、工场、居室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时，也可做脚踩鹅卵石按摩等，十分简便，大众易于接受。

易学：穴位按摩疗法男女老幼都可以学会。懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住穴位或反射区，认真反复实践便能掌握。

4. 疗效显著 穴位按摩是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法和全身治疗方法。尤其是针对一些慢性病和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前，很多医疗检查手段和方法，只有当人体不适，有明显症状或有反应时才能做出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。很多疾病一旦被现代医学手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体不适或精神不振时，穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观



察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。



按摩治病的原理

按摩疗法是一种古为今用、行之有效的中医疗法。这种疗法不用药物，也不用医疗器械，只要按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位进行按摩，就可起到防治疾病、保健强身的功效。这种方法经济简便、安全可靠，其保健原理如下所述。

1. 调节神经 按摩疗法之所以能够治病，是因为它具有调节神经功能的作用。我们知道，神经系统联络人体各部位、各个组织器官，它主宰着人体的一切生命活动，自然也影响人体各部位、各器官的功能活动。因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等，都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。例如：瘫痪、挛缩，感觉减退或消失、疼痛，动作失灵等，都是神经功能失调的病症。这与阴阳失去平衡，“阴盛则阳病，阳盛则阴病”的致病原理是一致的。

按摩疗法是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如，对失眠的病人，在其相应的部位和穴位进行按摩推拿，使它形成新的兴奋点之后，其失眠症状就可以改善或消失，从而恢复正常的睡眠。

2. 补虚、泻实、扶正、祛邪 按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内的抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。

营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外功能和气血循环的理论。如果营、卫、气、血保持平衡，周流全身，循环不息，就能



营养和护卫着人体正常的生理功能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡，即发生了偏盛偏衰，或者循环发生了障碍，体内的抗病能力就随之降低，风、寒、湿三邪就乘虚侵入体内，干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢，使人体的生理功能发生混乱和损伤，健康就转化为疾病。

按摩推拿疗法，就是根据疾病的性质是属虚还是属实，采用“虚则补之，实则泻之”的手法来治疗的。手法的孰轻孰重，可根据患者的体质灵活应用。虚者以推、摩、揉、擦法为主，用力轻而柔，不宜过重刺激。实者则以推、拿、按、摩为主，用力重而刺激强。其作用主要是加强组织细胞的新陈代谢，促进周围的血管扩张，增强体内抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗的目的。如关节炎患者的主要症状是关节疼痛、强直，活动严重障碍。按摩推拿后，血液中的红细胞数、白细胞数和白细胞吞噬细菌能力等指标都比按摩推拿前有所增加。这足以说明，这是由于外邪侵袭人体，滞留于某部关节而不退，导致气血循环不畅，经脉失营、筋骨失养，逐渐发展而成的。对本病应用按摩推拿治疗，不仅能使强直的关节活动功能增强，疼痛消退，而且经过一段时间治疗后，营、卫、气、血恢复平衡，病人的体质也得到改善。

3. 调节经络 按摩推拿疗法之所以能够防治疾病，还在于它有经络学说作为临床依据。我国最早的医书《黄帝内经》就有依据经络，运用按摩（推拿）的记载。如《素问·举痛论》上说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞泣于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。”这里告诉我们，前人最早利用按摩推拿治病的时候，就发现了腧穴本身，许多时候它都作为疾病的反应。换句话说，就是某种疾病可在某一腧穴处表现出来。由此可见，腧穴与某些病是有密切联系的，并可作为按摩推拿治疗某些疾病的依据。事实也告诉我们，在临床上必须掌握疾病所在的部位和经络，按照经络的循行通路、气血运行的顺逆方向，推经络、走穴道，使用手法进行按



摩推拿，才能取得良好的疗效。如坐臀风（坐骨神经痛），治疗时必须取足太阳膀胱经的通路，选用居髎、环跳、承扶、委中、昆仑等穴位及其周围敏感点（压痛点），施行各种手法，经过一段时间的治疗，才能取得满意的效果。

4. 滑利关节、修复组织 按摩推拿疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症，有解除肌肉痉挛，调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连，促进损伤组织修复，迅速恢复正常解剖位置以适应生理功能之效。

软组织（肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等）或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤，在日常生活中是较为常见的。损伤后常常出现异常现象，如痛、瘀血、肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。而这种改变，由于损伤部位的解剖位置及其经络循行方位的不同，其表现形式也不同，常见的有腰痛、腿痛、肋间神经痛、肩痛、颈痛、臂痛、踝关节痛等后遗症。

按摩推拿疗法能将移位的软组织或错乱、偏斜的小关节拨乱扶正，恢复正常的平衡；促使挛缩、硬结的肌肉松弛，恢复肌肉张力；积瘀、炎性的部位，能够消散清除，祛瘀生新；裂断的软组织能够修复；粘连的筋膜、关节能够剥离，恢复滑利，消除障碍，消肿止痛，迅速恢复功能。现以治疗肩关节周围炎（漏肩风）为例加以说明：本病主要是肩关节由于某种原因造成损伤之后，延误了治疗时间，或者因治疗不当而引起局部组织纤维变性，肌肉、韧带、骨膜等产生炎症而致粘连，功能发生障碍，活动受限。通过按摩推拿治疗，不仅可消除炎症，而且粘连的部位也可以逐步剥离，关节恢复滑利，疼痛消失，功能迅速恢复。



按摩的常用手法与技巧

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗



疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把病人搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济”。力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。如果体力不足，即使手法掌握得再好，运用起来也有力不从心之感。因此，学习按摩疗法，除了有体力，还必须了解按摩常用的手法及技巧。

1. 按法 按法是用拇指或掌根等部位按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者，称为指按法；用掌按压者，称为掌按法（图1-1）。

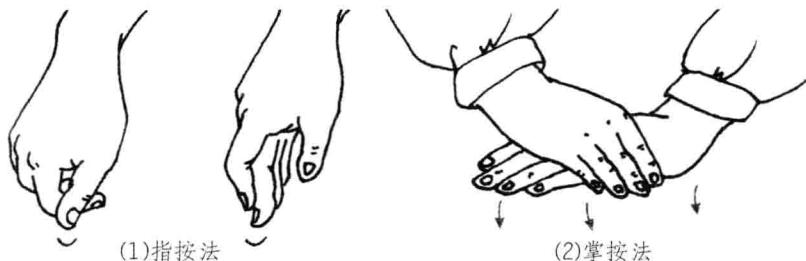


图1-1 按法

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

2. 摩法 摩法是用手掌掌面或示（食）指、中指、环（无名）指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。



一般将掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法（图 1-2）。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，每分钟 120 次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重，以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、肋肋部的常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋进气等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。



图 1-2 摩法

3. 擦法 擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，进行直线来回摩擦（图 1-3）。擦法操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，手自然伸开，注意着力部分要紧贴皮肤，但不能硬用压力，以免损伤皮肤；擦时应直线往返，用力要稳，动作要均匀连续，一般速度为每分钟 100~120 次。本法刺激柔和、温热，适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。

4. 揉法 揉法分为侧掌揉法和握拳揉法（图 1-4）。

通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动，使产生的力持续作用于治疗