

按摩治病 良方详解

按哪儿，怎么按，按多久，学到绝活真治病



查炜 主编

《中华推拿疗法杂志》专家编委

《中华实用医药杂志》常务编委



汉竹 ● 健康爱家系列

按摩治病 良方详解

查炜 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩治病良方详解 / 查炜主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-2021-0

I. ①按… II. ①查… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213987 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

按摩治病良方详解

主 编 查 炜
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 徐 艳 王末琪 冀丽菲 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 20
字 数 100千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2021-0
定 价 49.80元 (附赠简易取穴手册)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言



按摩能够治疗常见病，预防慢性病，赶走疲劳，放松紧绷的身心，换回通体的畅快、清明。但是按摩不是一朝之功，需要长久坚持，何不将一本凝集 20 年临床经验的按摩书带回家呢？就像带回一位不用花钱又能治病防病的按摩师！

但是，在家按摩总会有很多疑问。比如，不同的病都按哪些穴位，找到穴位后怎么按，按多久，天天都按吗，多长时间一个疗程，想要全身保健怎么按？本书会将你的疑惑一一解决，一扫而净。

首先取穴，有骨骼图与简易图，精准又轻松；二是按摩处方，以临床经验为基础，详尽细致，步步有用；三是按摩手法，直接依照所配的按摩图，或按、或拿、或推，一清二楚；四是按摩频率及疗程，按多久、几天按 1 次、多久 1 个疗程都会清楚指出；另外，还提供了每天半小时的保健按摩，简简单单地梳梳头、捏捏手、敲敲背、揉揉腹，就能够预防疾病，赶走疲劳与亚健康。

除了按摩，本书还为每种病症提供了辅助疗法，合理的饮食、适宜的运动、平和的情志及必要的医生叮嘱都有助于疾病的治疗。

健康长寿、青春活力是每个人的愿望，按摩——这个古老的东方技艺，一定有助你的愿望实现！

体质不同，按摩手法大不同

人的体质有寒、热、虚、实之分，比如常见的肝炎，有的是因营养物质供应不足而表现的虚证，虚就需要补；有的是各种物质过剩而引发的实证，实就需要泻。实际上，体质是患病的内因，是治病之本。只有辨清体质，对证下药，对证按摩，才能药到病除，手到病去。

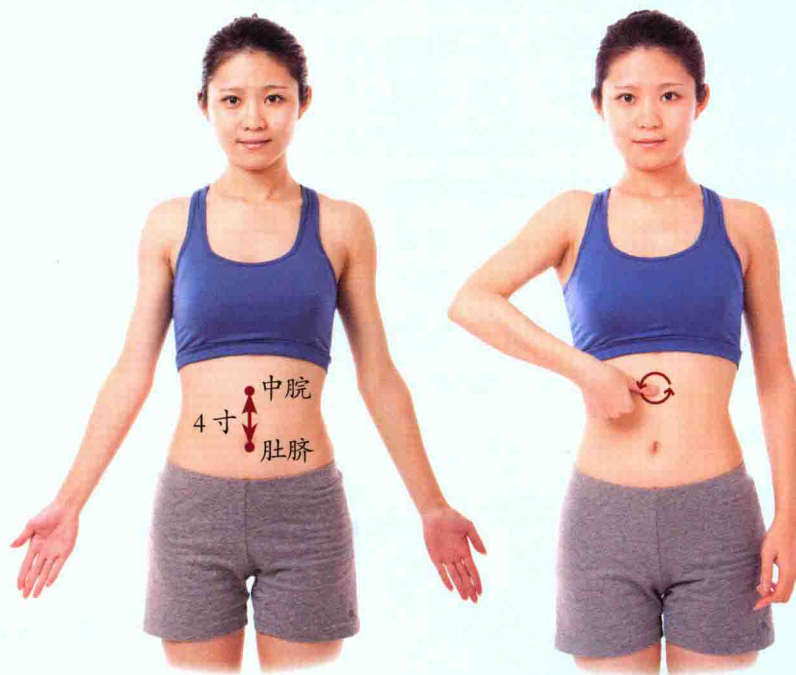
寒性体质：按摩要缓慢柔和、时间可稍长

寒性体质，在中医上又被称作阳虚体质，多使用摆动、摩擦、挤压等手法，且手法缓慢柔和、具有节律性，这种手法又叫温法。在按摩时，手法持续作用时间稍长，被按摩者有深沉的温热等刺激感。

按压中脘，暖胃治胃痛

胃寒多由饮食不节制，常食生冷食物，精神压力大引起。表现为胃痛连绵不断，进食热的食物胃痛稍减，天气变冷就易胃痛、腹泻。

治疗胃寒、胃痛应常按中脘，能调整和促进胃肠功能。可每天坚持按摩中脘，先顺时针、再逆时针，交替使用揉、按、摩等手法，至腹部皮肤微热为止。还可每天坚持用热毛巾或热敷垫热敷中脘，至自感热透并微出汗为止。



中脘：在上腹部，脐中上4寸，
前正中线上。每日按揉中脘50~100次。

☐ 性情柔弱、沉静，不喜欢剧烈运动。

☐ 畏风、畏冷，手脚经常冰凉，易伤风感冒。

☐ 喜欢热食和热饮。

快速自测寒性体质

☐ 脸色、嘴唇比较苍白或晦暗，舌体常淡红色或紫暗。

☐ 精神萎靡不振，说话、动作有气无力。

☐ 女性小腹寒凉，白带清稀，月经来迟且天数增多、多血块或血色暗、淋漓不净。



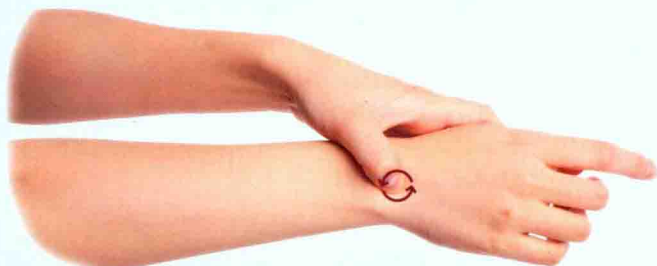
刺激阳池，让手脚不再冰凉

手脚冰凉是寒性体质常见的症状。阳气不足，血脉不通，四肢得不到温煦，自然手脚冰凉，按摩阳池是改善手脚冰凉的一个快速方法。

刺激阳池，能改善血液循环，将阳气通达四肢，从而缓解手脚冰凉症状。按摩时，力量不宜过大，时间可稍长，以感觉胀痛发热为度。如果条件允许的话，还可以对阳池进行艾灸，以热力配合药力，疗效更佳。



阳池：由第4掌骨向下推至腕关节横纹，可触及凹陷处即是。



按揉阳池3~5分钟，不仅可缓解手脚冰凉，还有利于治疗“鼠标手”。



按摩关元，治疗五更泻

五更泻是典型的寒性体质易得的疾病，其症状是黎明时肠鸣脐痛，泻后疼痛感减轻。五更泻是因为体内寒凉，脾胃不能开足马力消化食物，小肠、大肠吸收不了营养成分，就直接排出来了。

关元是元气的生发之地，元气虚弱，则五脏六腑难安、百病易生。艾灸关元，或用搓热的手掌揉按关元至热，能消除掉肠道、肾和膀胱中的部分寒气，除寒气就能补元气，从而改善五更泻症状，也能改善寒性体质，延缓衰老。

关元：在下腹部，脐中下3寸（4横指），前正中线上。



用捂热的手掌按揉关元至热。



热性体质：按摩手法要刚中有柔

热性体质在按摩时多用刚中有柔的手法，以摩、擦、推为主，其目的是清热除烦。发热的病因极其复杂，按摩时应鉴别出热在“里”还是在“表”，属于气分热还是血分热，是实热还是虚火，然后再对证采取相应的手法。

拿捏风池，治疗热伤风

热伤风是酷暑天易得的感冒，患者鼻塞流涕、头痛咳嗽、关节酸痛、全身无力。这是夏天湿热，体能消耗大，睡眠不好，活动又少，再加上空调温度低、冲洗冷水澡或过度食用生冷食物，体内有热没有散出，却又受到风邪侵袭所致。

每天坚持按揉风池，能祛风驱邪，有效治疗热伤风及普通流行性感冒。用两手拇指抵住风池，其余四指分开包住头来支撑，左右同时按压，力度是感觉稍酸胀，按揉 30~50 次，以感觉发热为宜。



风池：正坐，后头骨下两条大筋外缘陷窝中，与耳垂齐平处即是。

两手拇指左右同时按压风池，力度是感觉稍酸胀，按揉 30~50 次，以感觉发热为宜。



☐ 性情急躁、喜动，容易烦躁不安，易失眠。

☐ 经常口干舌燥、口臭、口唇生疮。

☐ 喜欢喝冷饮或冰镇类的食物。

☐ 怕热，汗多，皮肤温度偏高。

快速自测热性体质

☐ 易长痘疹、脸红、眼睛有血丝。

☐ 常有大便臭秽、便秘现象，尿少而黄。

☐ 女性经期提早，量多色红，白带粘稠而有异味。



按揉大椎，清热解毒

体内有热会导致身体不适，按摩大椎能通阳活血，也可清热解毒。

大椎是人体一个非常特殊的穴位，能主宰全身阳气，调整身体机能。腰背酸痛可按大椎，粉刺痤疮可按大椎，咳嗽可按大椎，头痛可按大椎，发热可按大椎……常按大椎，能除邪祛风，除湿清热。每天坚持用拇指按压大椎，再轻轻按揉，能增强身体抗病能力。

大椎：颈背交界椎骨高突处椎体，其下缘凹陷处即是。



每天用拇指指端按揉大椎 50~100 次。



按揉太溪、复溜，养阴清火

体内有种热为虚热，是中年人常有的状况。这种热证的表现是容易眼干、口干，手足心热，口渴喜冷饮等，所生之火都是小火，比如咽喉肿、低烧、牙龈肿等不太被注意的症状。其产生的原因是肾阴不足、体内津液缺乏。

太溪、复溜能够改善肾阴虚火旺引起的头痛目眩、牙痛、耳聋、耳鸣、咳嗽等。具体的按摩方法是，用拇指指腹按揉，按揉时一定要要有酸痛感，每天坚持 3~5 分钟。另外，每日搓热双手按摩腰部、多喝水都有助于清虚火，调养体质。

太溪、复溜：由足内踝尖向后推至与跟腱之间凹陷处是太溪；在太溪直上 2 寸处为复溜。



拇指指腹按揉太溪、复溜，要有酸痛感，每天坚持 3~5 分钟。



虚性体质：手法要轻，不宜过重刺激

虚则补之，对于虚性体质按摩，多以按揉类、摆动类、摩擦类手法为主，不过，手法宜轻，不宜过重刺激。能补气血津液不足，恢复脏腑的功能，适用于气血两亏、脾胃虚弱、肾阴不足、虚热盗汗、遗精等虚性体质。



按摩太渊，补益肺气

气虚的人咳嗽声低且无力，不爱说话，怕冷爱出汗，这是由于肺气虚造成的，多源于过度劳累、久咳、暑热，或脾虚不能将清气上升至肺部。治肺虚的特效穴是太渊。

刺激太渊能有效促使经络中的肺气回归，从而达到补益肺气的目的。肺气虚的人每日坚持按摩太渊 100 次，以感觉胀痛发热为宜。



太渊：掌心向上，腕横纹外侧摸到桡动脉，其外侧即是。

□性情温软、喜静，不喜欢剧烈运动。

□气虚体质：食欲不振、脸色苍白、气短懒言、腹胀痛喜按、头晕、精力减退。

快速自测虚性体质

□血虚体质：脸色苍白萎黄，唇、指甲色皆淡白，经常头晕眼花、失眠健忘，女性月经量少色淡。

□阴虚体质：容易口渴、喜欢冷饮；体形消瘦、失眠健忘；经常盗汗、手足心发热；常有便秘，且小便黄而舌质红。

□阳虚体质：喜欢热食，不爱喝水；胃寒、怕冷、易倦、嗜睡；腰膝酸软、性欲减退、尿多易腹泻。

每日拇指指端按揉太渊 100 次。





刺激血海，让气血充足

血虚的人往往形体瘦弱，面色苍白没有光泽，嘴唇、指甲也呈淡白色，经常失眠多梦、容易健忘。血虚多是由失血过多、阴血虚耗或脾胃功能失常造成的。

肝主“藏血”，对血液有调节作用，按揉血海能改善血虚的症状，能保肝脏健康，对血液有调节作用，让气血充足。按摩方法为每日两侧各按揉3分钟，力度不宜过大，以有酸胀感为佳。



血海：屈膝 90°，手掌伏于膝盖上，拇指与其他四指成 45°，拇指尖处即是。



每日拇指指端按揉左右血海各 3 分钟。

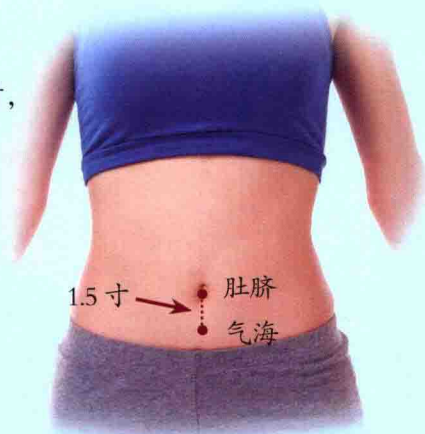


气海，补肾虚益元气

肾是先天之本，就像大树的树根一样，根壮则叶茂。肾阴虚五心烦热、腰膝酸软、耳鸣眩晕、形体瘦弱、女子月经不调、男子阳痿早泄等；肾阳虚腰膝酸痛、手足冰冷、畏寒怕冷、易腹泻浮肿。

气海，任脉之气在此受热蒸腾气化，成为元气之海，能补肾虚益元气。每晚用热水袋（忌过烫）在气海处进行热敷，能改善夜尿、尿频、阳痿、阴冷等肾虚症状（月经量较多的女性不宜用此法）。按摩时应用中等强度的点、按、揉、震颤等手法，比如可经常用掌心顺时针摩腹，每次 10~15 分钟。

气海：脐中下 1.5 寸，前正中线上。



手掌掌心顺时针按摩气海 10~15 分钟，力度稍大。



实性体质：手法力量要稍重，频率由慢逐渐加快

对于实性体质的按摩，应辨别患者的症状，对症施治。对于下焦实证者应用泻法，对于气血瘀滞、痰食积滞者应用散法、消法，以使气血得以疏通，痈肿、气块、痰核等得以消散。

按摩支沟，有效治疗便秘

实性体质常见的病症便是办公室一族易患的便秘。便秘使体内的毒素增多，从而使人感觉头昏无力、恶心、腹胀、食欲不振，时间长了还易发展为痔疮、肛裂等症。按摩支沟能有效治疗便秘。

支沟是手少阳三焦经上的穴位，可以调节肠道功能，清理肠道，促进排便。按摩时指尖重力按压支沟，一天可多次，每次5分钟。一开始会非常疼痛，待缓解后痛感就会减轻。同时敲打大肠俞5分钟，治疗效果会更好。

支沟：抬臂俯掌，腕背横纹中点直上4横指，前臂两骨头之间的凹陷处即是。

每日多次重力按压支沟，每次5分钟。

腕背横纹

4横指

支沟



常按神门，清心除烦

有的人做事火急火燎，而且容易心慌心烦，还有心跳加速、失眠、健忘的症状，这时候按揉神门就可清心除烦，安神助睡眠。

神门是手少阴心经的原穴，是精气神出入的门户，是保养心系统及补益心气的要穴。经常刺激神门，除了能清心除烦，还可防治痛经以及空调病。刺激神门的手法，可用指端按揉或按压，稍稍用力，每次按揉3~5分钟，两侧都要按到；也可用人参片外敷，每12小时更换1次，隔天贴1次。

神门：腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘即是。

• 神门



晚间睡前两手互相掐揉神门5~10次，以有轻微酸胀感为宜，然后入睡即可。

□性情平和、做事执着，或固执己见、不喜欢突然变化。

□平素体健，精力旺盛，声音洪亮，中气十足，隐疾不易发现，患病后康复快。

快速自测实性体质

□食欲旺盛，喜冷食冷饮，口干口臭，腹胀拒按、便秘、小便色黄。

□呼吸气粗、怕热喜凉、气急烦躁。

第一章

用对方法、选对穴位，按摩才有效

12 种常用按摩手法 \20

按摩注意事项 \22

1. 按摩时适当搭配按摩乳、按摩膏等.....22
2. 按摩时间以早、晚为好.....22
3. 按摩时避免吹风受凉.....22
4. 按摩要循序渐进、持之以恒.....22
5. 这些情况下不宜按摩.....22
6. 这些人群不宜按摩.....22

最常用最容易的取穴法 \23

1. 手指同身寸取穴法.....23
2. 体表标志法.....23
3. 简便取穴法.....23

基本按摩选穴法 \24

1. 近部取穴：在病变附近取穴.....24
2. 远部取穴：在离病痛较远的相关经络上取穴....24
3. 随证取穴：利用穴位主治功能取穴.....24

常用配穴法 \25

1. 本经配穴法：咳嗽可多选肺经上的穴位.....25
2. 表里配穴法：外感咳嗽取尺泽、曲池.....25
3. 前后配穴法：胃脘痛前取中脘，后配脾俞、胃俞....25
4. 上下配穴法：头痛上取百会，下取丰隆.....25
5. 左右配穴法：左病取右，右病取左.....25

第二章

每天按摩半小时，疲劳酸痛一扫光

一、头部按摩 \28

1. 浴头.....28
2. 抹额推面.....28
3. 擦颈椎.....28
4. 明目.....29
5. 浴鼻.....29
6. 叩齿咽津.....30
7. 聪耳.....30

二、上肢按摩 \31

1. 摩手.....31
2. 按摩双臂.....32

三、胸腹部按摩 \32

1. 浴胸.....32
2. 摩腹.....32
3. 兜肾囊或摩子宫.....33
4. 腹式呼吸.....33

四、腰背部按摩 \34

1. 擦肾腰.....34
2. 运肩背.....34

五、下肢按摩 \35

1. 浴腿35
2. 浴膝35
3. 搓脚心.....35

第三章

常见疾病按摩法

内科疾病 \38

- 糖尿病.....38

按摩每天1次,持续3个月为1个疗程。3个月
后如基本恢复正常,按摩可改为隔天1次;如仍未明
显改善,休息3天后,继续第2疗程。

- 冠心病.....42

按摩治疗每天1次,要坚持不断。冠心病常于
夜间发作,故每睡前可轻拍心前区20~30次,点按极
泉、内关各1~3分钟,可起到较好的预防作用。

- 体位性低血压.....45

按摩每天2次,10天为1个疗程。如基本恢复
正常,按摩改为每天1次。坚持每天按摩1次,对体
位性低血压的治疗将大有帮助。

- 动脉硬化.....48

按摩每天1次,长期坚持有利无害,对动脉硬
化有较好的防治作用。

- 高血压.....52

每天按摩一两次,持续3个月为1个疗程。3个
月后如恢复正常,按摩可改为每天1次或隔天1次。
持之以恒可有效地防止高血压病情的加重。

- 感冒56

按摩可每天2次,按摩后以微汗出,自觉舒适为
宜。拿捏曲池、合谷,重在发汗解表,但勿发汗太过。
每次按摩后宜覆被保温,避免再感风寒。

- 发热60

按摩每天2次,直至热退身凉。

- 头痛64

按摩每天1次,持续1个月为1个疗程。3个月
后如基本恢复正常,可改为隔日1次,继续做1个疗
程,以巩固疗效。

- 咳嗽67

按摩治疗咳嗽每天一两次。感冒所致的咳嗽,
按摩至咳嗽停止后,再巩固两星期。慢性支气管炎、
哮喘、肺气肿等肺系疾病和其他脏器所致的咳嗽,按
摩作为辅助疗法要长期使用。

- 哮喘70

按摩每天1次,应坚持长期治疗。季节变化前
更应加强,可早、晚各1次。连续几年后,哮喘发作
明显减少、减轻,可逐渐减量至原操作次数的一半,
或改为隔天1次。

慢性支气管炎.....74
按摩每天2次,早、晚各1次,1个月为1疗程。
症状平复后患者应坚持每天至少按摩1次,并做适当身体锻炼,如内养功、简化太极拳,就是比较适宜的方法。

中暑.....78
应立即将患者抬到阴凉、通风处,解松衣服,平卧,可用电风扇小挡扇风,以助散热。并立即给患者喂服淡盐凉开水,有条件可静脉点滴生理盐水600~1000毫升,以助症状缓解。

眩晕.....80
每天按摩1次,1个月为1疗程,可根据治疗情况持续3~4个疗程。

失眠.....83
每日按摩1次,两星期为1个疗程。如患者能坚持每天自我按摩,效果会更好。对于严重失眠者,可配合捏脊疗法,以提高疗效。

神经衰弱.....86
每日按摩1次,两星期为1个疗程。如患者能坚持每天自我按摩,效果会更好。伴有恶心,加按揉内关100次;伴有月经不调、性功能低下或遗精、早泄、阳痿,加拿捏大腿内侧肌群100遍。

盗汗.....89
每日按摩一两次,持续2周为1个疗程。可根据具体情况续做3~4个疗程。配合服用六味地黄丸,疗效会更好。

老年性痴呆.....92
每天按摩1次,1个月为1个疗程,每疗程间隔5天。老年性痴呆患者要保证足够的休息和睡眠时间,并根据个人的具体情况,做适当的体育活动或文娱活动。

中风后遗症.....95
按摩每天1次,持续1个月为1个疗程。多数患者要持续3~4个疗程,按压患侧时力量要大些。治疗中配合关节功能锻炼有利于瘫痪状态的改善。

神经性呕吐.....100
按摩每天2次,症状减轻后,可改为每天1次,5天为1个疗程。慢性呕吐患者,经治疗症状完全消除后可改为隔天1次,续治1个月以巩固疗效。呕吐严重,有脱水症状者应适当补液。

胃脘痛.....103
按摩治疗每天一两次。疼痛剧烈者,可先用力点按脾俞、胃俞、足三里等穴,等疼痛缓解后,再按本书所提供的按摩方法治疗。

腹泻.....106
按摩治疗每天一两次,10天为一个疗程。按摩治疗往往需要持续2~4个疗程。大便完全成形后,仍需巩固1~2个疗程,然后改为隔天1次,操作次数减半,再坚持下去。

胃下垂.....109
按摩每天1次,1个月为1个疗程。持续几个疗程后,如症状明显改善,可改为隔天1次。

便秘.....112
按摩对便秘治疗效果较好,一般按摩两三次后就可恢复正常。按揉或点压经穴以酸胀为宜。每天可早、晚各做1次,恢复正常后,可在晚上睡觉前按摩1次以巩固疗效。

胆囊炎和胆石症.....115
按摩每天1次,10次为1个疗程。胆囊炎患者持续2~3个疗程后,如症状明显好转,可减少每穴的操作次数至一半量;症状完全消失后,可改为隔天1次,但仍需持续下去,以防复发。胆石症患者应采用原剂量操作至结石排出为止,然后再以一半量操作10~20次以巩固疗效。

骨伤科疾病 \142

慢性肝炎和肝硬化.....118

按摩每天1次,三个月为1个疗程。由于上述两病是长期的慢性病症,故按摩应长期坚持,切勿间断。按摩只是1个辅助方法,绝对不能停止药物治疗。

慢性肾炎.....121

按摩治疗每天1次,长期运用,不要间断。常规治疗应以药物等综合疗法为主。

尿石症.....124

按摩每天早、晚各1次,10天为1个疗程。除规定时间治疗外,最好能趁疼痛发作时治疗,尤其绞痛时因势利导,排石的机率最大;而治疗后不时疼痛,常为排石先兆。

肥胖症.....127

按摩每天1次,1个月为1个疗程。同时要控制饮食,特别是高脂肪、高糖类和高热量饮食,多吃含维生素的食品。

甲状腺功能亢进症.....130

按摩每天1次,持之以恒。即使症状减轻或消失,仍应继续下去,以免加重或复发。甲亢治疗应以药物等综合疗法为主,辅以按摩效果会更好。

面肌痉挛.....133

按摩每日可做一两次,持续治疗。康复后,可改为每日1次,再续做1个月以巩固疗效。

三叉神经痛.....136

按摩每天2次,10天为1个疗程。持续几个疗程后,如症状明显减轻,可改为每天1次,直至痊愈。治愈后,仍需续治2个疗程,以巩固疗效,防止复发。

周围性面瘫.....139

按摩每天1次,10次为1个疗程。一般治疗3~4个疗程。按揉面部要用润滑剂,以免损伤皮肤。

落枕.....142

按摩治疗每天1次,一般治疗两三次就可痊愈。落枕经按摩治疗后,可在颈项和肩部配合热敷法。

颈椎病.....145

按摩每天1次,10次为1个疗程。配合适当的颈部功能锻炼,如颈部的前屈、后伸、左前伸、右前伸及环转等运动,每天早、晚各1次,每次10分钟。

肩关节周围炎.....148

按摩每天1次,10次为1个疗程。配合适当的功能锻炼,每天早、晚各1次,每次10~20分钟。要持之以恒,循序渐进,幅度要由小渐大。

急性腰扭伤.....151

按摩每天一两次,一般病人经过3~5天的治疗,症状就会大为减轻,继续按摩3~5次,以巩固疗效。疼痛剧烈时,可随时点按水沟、委中等经穴,以缓解疼痛。

慢性腰肌劳损.....154

按摩每天1次,10次为1个疗程。经过几个疗程的治疗,如症状明显减轻,可减少操作次数至一半量,但仍须坚持下去,以巩固疗效,并防止复发。

腰椎间盘突出症.....157

按摩每天1次,10次为1个疗程。多数患者按摩2~4个疗程就可痊愈或明显好转。治疗期间患者要卧硬板床休息,注意腰部保暖。

坐骨神经痛.....160

按摩每天1次,10次为1个疗程。多数患者需治疗3~4个疗程。本病发作期间,应睡硬板床,并以卧床休息为主,有助于缓解症状,但卧床时间不宜过久,一般不超过4周。

类风湿性关节炎 163
按摩每天1次,1个月为1个疗程。有脊柱病变的,要滚按脊柱两侧的肌肉5~10分钟,按压脊柱3~5遍。

踝关节扭伤 166
按摩治疗每天一两次,急性损伤,5天为1个疗程;慢性期,10天为1个疗程。急性损伤一般1~2个疗程就可基本解除症状;慢性者往往可能要持续1个多月。

五官科疾病 \168

慢性鼻炎 168
按摩每天1次,1个月为1个疗程。按摩治疗慢性鼻炎必须持之以恒,不要间断。

牙痛 170
牙痛剧烈者,按摩可每天两三次,每次按摩可照本书所提供步骤和方法反复按摩,至痛止为止。牙痛停止后,患者应去口腔医院作详细检查,彻底治疗。

慢性咽炎 172
按摩每天1次,10次为1个疗程。可配合适当的药物治疗,如草珊瑚含片,以提高疗效。

耳鸣 175
每天按摩1次,10次为1个疗程。急性患者一般1~2个疗程,并重按、多按太冲;慢性患者需要坚持长期按摩。

近视 178
按摩治疗近视每天1次,10次为1个疗程,需持续至少3~4个疗程。

斜视 181
按摩治疗每天1次,两周为1个疗程。

荨麻疹 184
急性荨麻疹可每天2次,慢性则每天1次。急性患者应以药物治疗为主,按摩为辅。慢性患者,可随症状的减轻逐渐减少药物用量,直至完全停止用药。症状完全消失后,按摩可逐步改为隔天1次。坚持按摩,不要间断。

黄褐斑 187
按摩每天1次,每天坚持,不要间断。注意生活起居,保持充足的睡眠,节制房事。

神经性皮炎 190
按摩每天1次,10次为1个疗程。多数病人经过3~4个疗程的治疗后,瘙痒会有所减轻。继续以原法治疗至主观症状完全消失后,改为隔日1次,直至皮肤平复如前。

痤疮 193
按摩每天1次,10次为1个疗程。发作严重者,应以药物治疗为主,按摩为辅。按摩要坚持长期运用,症状完全消失后,可改为隔天1次,但不要停止。青春发育期后,可逐步停止。

雀斑 196
按摩早、晚各1次,1个月为1个疗程。疗程之间间隔3~5天。要长期按摩。

斑秃 199
按摩每天一两次,需坚持长期治疗。每天宜用木制的梳子梳头,并用木梳背刮头皮,反复刮摩,以头皮有热感为度。