

国家彩票公益金资助

大字版

自我按摩系列丛书

图解

消化不良与便秘

自我按摩

于天源等主编



MASSAGE

中国盲文出版社

图解消化不良与便秘自我按摩

于天源 潘 璠◎著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解消化不良与便秘自我按摩 (大字版) / 于天源, 潘璠著. —北京: 中国盲文出版社, 2017. 9

ISBN 978 - 7 - 5002 - 7542 - 8

I. ①图… II. ①于… ②潘… III. ①消化不良—按摩疗法 (中医)—图解 ②便秘—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 026381 号

图解消化不良与便秘自我按摩

著 者: 于天源 潘 璠

责任编辑: 亢 森

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 36 千字

印 张: 3.125

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 7542 - 8/R · 1045

定 价: 15.00 元

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿是通过手法作用于人体某些部位或某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不倦地寻觅各种家用养生方法。而推拿就成了其中常常被采用的方法。

因此，本系列丛书应运而生，旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保证自身健康。

本书则主要介绍消化不良与便秘的自我按摩方法。

随着社会竞争日益激烈，生活节奏加快，

人们的压力不断增加，日常饮食和作息不规律、精神不愉快、长期紧张和抑郁等因素都可能造成消化系统的损伤，引起消化不良和便秘。

与此同时，繁忙的工作使人们无暇顾及自己身体的轻微不适，常常无法到医院就医或去正规的养生保健场所进行调理。为此，我们将消化系统消化不良与便秘的自我按摩方法编写成书，希望能为广大的亚健康人群提供一种简便、快速的保健方法，期望能为夜以继日工作和学习的人们带来福音。

本书在遵循实用和科学的原则基础之上，简要介绍了消化不良、便秘的常见病因和常见症状、自我按摩的常用手法、常用穴位和按摩方法，并附有日常养护方法，也介绍了几种制作简便的粥食和茶饮品，以及传统养生术中的却病延年法。

此书语言通俗易懂，内容丰富，图文并

茂，方便携带，随手翻阅，轻松运用，很适合没有医学基础的人阅读、学习，应为家中常备的保健书。相信读者翻阅完毕，便可掌握消化系统的自我按摩方法，并且对中医推拿、穴位、脾胃保健有一定的认识。

书中存在的不足之处，望广大读者、同仁指正！

于天源

2016年11月10日

目录 CONTENTS

第一章 概述 01

第二章 常见病因 03

一、消化不良 03

二、便秘 04

第三章 常见症状 06

一、消化不良 06

二、便秘 07

第四章 常用手法 09

一、掌摩法 09

二、侧擦法 10

三、掌推法 11

四、拨法 13

五、点法 15

六、掌振法 16

第五章 腧穴的定位方法 18

一、骨度分寸定位法 18

二、体表解剖标志定位法 23

三、手指同身寸定位法 23

四、简便定位法 26

第六章 自我按摩常用穴位 27

一、上腕 27

二、中腕 28

- 三、下脘 29
- 四、神阙 31
- 五、气海 32
- 六、关元 33
- 七、梁门 34
- 八、天枢 36
- 九、水道 37
- 十、大横 38
- 十一、章门 39
- 十二、期门 41
- 十三、脾俞 42
- 十四、胃俞 44
- 十五、大肠俞 45
- 十六、中髎 46
- 十七、支沟 47
- 十八、内关 49
- 十九、梁丘 50
- 二十、足三里 51

二十一、上巨虚 52

二十二、下巨虚 53

二十三、解溪 55

二十四、太白 56

二十五、公孙 57

二十六、三阴交 58

二十七、阴陵泉 60

二十八、太溪 61

第七章 自我按摩方法 63

一、掌摩季肋 63

二、摩腹助运 64

三、分推腹部 66

四、弹拨大横穴或条索 67

五、点揉穴位 68

六、掌振小腹 72

第八章 日常保健 74

一、消化不良食疗方 74

二、便秘食疗方 75

三、却病延年法 76

第九章 注意事项 83

一、饮食 83

二、起居 84

三、情志 85

四、运动 85

五、手法治疗 85

第一章 概述

许多不同的以胃为主的症状群构成了消化不良综合征，主要表现为上腹部疼痛或不适，包括腹痛、腹胀、早饱、嗝气、纳差、反酸、烧心、恶心、呕吐、食欲减退等。症状可持续存在或反复发作，占消化系统疾病的 20%~40%。消化不良可分为器质性消化不良 (organic dyspepsia, OD) 和功能性消化不良 (functional dyspepsia, FD)。

OD 是指患者经过相应的检查，发现有消化性溃疡、反流性食管炎、胰腺炎、肝胆系统疾病或胃癌等器质性病变。

FD 则是指无特异器质性病变或用器质性病变不能解释的一组临床综合征，表现为持续性或反复发作性消化不良（上腹疼痛或不适感），经上消化道内镜等检查不存在解释这

些症状的器质性疾病的依据，并且消化不良症状在排便后没有缓解，或消化不良的发作与大便次数或性状的改变无关。

中医学将FD归属于“胃脘痛”、“呕吐”、“泛酸”、“痞症”等范畴。痞满是常见的脾胃病证，以胃脘痞塞不通，胸膈满闷不舒，外无胀意之形、触之濡软、按之不痛为主要证候特点。症状是脘腹胀闷不舒，食后尤甚，纳呆、嗳气，或恶心呕吐、反胃等。胃镜或钡餐透视，见胃张力低下，蠕动减慢，排泄延缓，镜下胃黏膜变薄，颜色苍白，分泌减少，胃液分析示胃酸分泌功能低下。

消化不良的常见病因有内因和外因。内因：内伤饮食，暴饮暴食，恣食生冷，过食肥甘，嗜酒无度；情志失调，抑郁恼怒，肝气郁滞；或忧思伤脾等。外因：感受外邪，邪盛入里，或误下伤正等。

第二章 常见病因

一、消化不良

1. 饮食内停

由于生活水平的提高，人们往往易暴饮暴食，嗜食肥甘厚腻，损伤脾胃，中焦气机阻塞，健运失司，腐熟无权。

2. 痰湿中阻

素体脾胃虚弱，或由于各种原因长期损伤脾胃致脾胃虚弱、纳运无力，痰湿滞留中焦，脾气不升，胃气不降，导致气机逆乱。

3. 湿热阻胃

湿滞日久化热，寒热互结，气不升降。

4. 肝胃不和

由于当今社会竞争激烈，生活节奏加快，工作、学习压力加大，精神紧张，情志抑郁，易致肝气郁结，横逆犯胃，脾胃受伤，受纳

和运化水谷功能障碍，导致胃肠功能紊乱。

5. 脾胃虚弱

脾胃素虚或劳倦伤脾，脾胃气虚，中焦不运，水谷不化，聚成痰湿，进而使中焦气机升降失常。

6. 胃阴不足

胃喜润恶燥，肾寓真阴真阳，肾之真阴乃诸阴之本，先天之肾赖后天之胃以滋养，后天之胃靠先天之肾以生化。若肾阴亏耗，肾水不足，不能上济于胃，或胃阴亏损，久则耗伤肾阴，而成胃肾阴亏，阴虚作痛。

二、便秘

1. 热秘

多为阳盛之体或过食酒肉、辛辣、肥甘厚味，以致胃肠积热，耗伤阴液，使大便干结，难于排出。

2. 气秘

由于恼怒、忧愁、思虑过度等情志不舒

或久坐少动而致气机不畅，进而通降失常。

3. 冷秘

多见于大病、久病或年老体衰之人，阳气不足，温煦不能，阴寒凝滞，使阳气不通，津液不行。

4. 虚秘

见于病后、产后以及年老体虚之人，气血两亏，气虚则大肠传导无力，血虚则津枯不能滋润大肠。

第三章 常见症状

一、消化不良

1. 饮食内停

脘腹痞闷而胀，进食尤甚，拒按，暖腐吞酸，恶食呕吐，或大便不调，矢气频作，味臭如败卵，舌苔厚腻，脉滑。

2. 痰湿中阻

脘腹痞满，闷塞不舒，胸膈满闷，头重如裹，身重肢倦，恶心呕吐，不思饮食，口淡不渴，小便不利，舌体胖大，边有齿痕，苔白厚腻，脉沉滑。

3. 湿热阻胃

脘腹痞闷，或嘈杂不舒，恶心呕吐，口干不欲饮，口苦，纳少，舌红苔黄腻，脉滑数。