

国家彩票公益金资助

大字版

自我按摩系列丛书

图解

常见病家庭

自我按摩

于天源 主编



MASSAGE

中国盲文出版社

图解常见病家庭自我按摩

于天源◎主编

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病家庭自我按摩：(大字版) / 于天源主编. —北京：中国盲文出版社，2017.9

ISBN 978-7-5002-7783-5

I. ①图… II. ①于… III. ①常见病—穴位按摩疗法—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 062578 号

图解常见病家庭自我按摩

主 编：于天源

责任编辑：李国珍

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：52 千字

印 张：3.625

版 次：2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5002-7783-5/R·1067

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

编 委 会

主 编 于天源

副主编 吴 凡 张 蓓

编 者 (以姓氏笔画为序)

于天源 王 磊 吴 凡

吴剑聪 张 蓓 杨家玥

周 媵 梅旭晖 鲁梦倩

蔡 静 潘 璠

前言

自我按摩，是应用各种推拿手法在自己身体的一定部位或穴位上进行按摩，以达到预防或治疗疾病目的的一种按摩推拿方法。作为祖国传统中医学宝库中最具特色的一种医疗和保健方法，按摩推拿以其简单实用、易于操作、疗效显著、不良反应少等优点而备受人们的喜爱。

随着社会进步，许多疾病的发病率也呈逐年上升的趋势，现代快节奏的社会生活压缩了人们求医问药的时间，甚至对于已经发生的疾病，也往往因为各种原因而延误了治疗。自我按摩通过几个简单的穴位和按摩手法，帮助您足不出户，即可在家中为自己赢得健康。为此，笔者编写了《图解常见病家

庭自我按摩》一书。

本书从日常生活中常见的急性病症、五官、肢体和脏腑病症等方面阐述了自我按摩常用的穴位和具体按摩方法，图文并茂、浅显易懂，让读者能够运用正确的方法进行自我按摩。同时在本书末附有穴位笔画索引，让您在随手翻阅之时，能够迅速地找到所需要的穴位。

由于时间仓促，水平有限，书中若有不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以求进步。

于天源

2016年11月10日

第一章 概述 01

第二章 家庭应急 06

- 一、晕厥 06
- 二、血压升高 07
- 三、胸闷 10
- 四、呃逆 14
- 五、胃痛 16
- 六、呕吐 20
- 七、胆绞痛 22
- 八、牙痛 24

第三章 五官养护 29

一、头 29

二、眼 36

三、耳 43

四、鼻 47

五、喉 49

第四章 肢体养护 53

一、颈 53

二、肩 58

三、肘 66

四、腕 69

五、腰 72

六、膝 75

七、踝 79

第五章 脏腑气血养护 85

一、肝 85

二、心 91

三、脾 94

四、肺 97

五、肾 100

穴位索引 105

第一章 概述

中医作为伟大中华民族传承数千年的一块瑰宝，有着悠久的历史和丰富的内涵。而按摩疗法作为传统中医十分有效的一种治病防病的手段，千百年来一直受到广大医家和患者的青睐，并在临床上取得了显著的疗效。

按摩疗法以中医的经络学说为理论基础，用特定的按摩推拿手法作用于人体的经络和穴位，从而调节机体的生理功能，达到治病防病的目的。按照目的不同，按摩疗法可分为医疗按摩和保健按摩，而自我按摩属于保健按摩中的一种，是指应用各种推拿手法在自己身体的一定部位或穴位上进行按摩，以达到放松或防治疾病的目的。在详细认识自我按摩之前，我们先来简单地了解一些相关的中医基本概念。

◎经络学说

所谓经络学说，是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑间相互关系的学说。经络学说是我国古代医家和广大劳动人民在长期的医疗实践中不断认识、积累、总结而逐渐形成的。它与中医的诊断和治疗关系密切，是中医基础理论体系和中医临床医疗体系的重要组成部分。经络将人体全身内外、上下、前后、左右各部位联系成一个有机的整体，并通过其运行气血、协调阴阳的功能，使机体的生理状态得以保持相对的平衡。因此，经络可以“决死生，处百病，调虚实”。

当机体的生理平衡被破坏，则表现出一系列异常的症状，这也就是简单意义上的“疾病”。这些疾病在人体的经络上可以呈现一些病理反应，比如胃病患者，可在足三里穴出现压痛；肠道疾病患者，可在天枢穴出

现压痛；又如急性阑尾炎患者，往往在足三里穴下1~2寸处可找到压痛等。经络不仅可以帮助人们治疗疾病，还可以使人们借助以上病理变化来预防和诊断疾病。

◎按摩手法

按摩手法是指以治疗、保健为目的，用手或肢体其他部位，按各种特定的技巧，在身体的某些部位或穴位进行操作的方法。

◎常用的自我按摩手法

点法：以点按的形式作用于人体的某一部位或穴位，称之为点法。一般常用拇指的指端进行操作，当作用于穴位时，又称之为点穴。

推法：推法是推拿手法中的主要手法之一，是指用拇指、手掌或其他部位着力于人体某一穴位、经络或部位上，作单方向的直线或弧形移动。推法常与点法结合使用，并沿着人体经络走行进行操作，即“推经走

穴”。

揉法：用大鱼际、掌根，或手指罗纹面吸附于一定的部位，作轻柔和缓的环旋运动，并带动该部位的皮下组织，称之为揉法。自我保健时，一般常用拇指或中指罗纹面，或以食指、中指罗纹面，或以食指、中指、无名指罗纹面，在某一穴位或部位上作轻柔和缓的环旋揉动。

擦法：用手掌紧贴皮肤，稍用力下压并作上下向或左右向直线往返摩擦，使之产生一定的热量，称为擦法。擦法以皮肤有温热感即止，是推拿常用手法之一。

抹法：用手指罗纹面在体表沿上下、左右或弧线作单向或往返的移动，称为抹法。

拿法：用拇指和食、中二指或其余四指相对用力，提捏或揉捏某一部位或穴位，称为拿法。

在了解以上的基本概念后，本书将针对

日常生活中所出现的急性病症、脏腑和肢体关节病症，对自我按摩时需要用到的穴位和具体按摩方法进行详细阐述，希望能给读者在奔波忙碌之余带来一份健康。

第二章 家庭应急

一、晕厥

晕厥是家庭生活中较为危险、紧急的一种情况，多因劳累过度、体质虚弱或感受外邪（如中暑、中风等），以及情绪异常等原因导致人体气血运行失常，从而发生突然昏倒、不省人事、面色苍白、肢冷汗出的情况。轻者晕厥时间较短，自己可以逐渐苏醒，醒后多无后遗症；重者则会晕厥不醒，甚至导致死亡。此时，家人可及时用大拇指指端掐按其人中穴，即可有一定的缓解。随后，还应及时送往医院就诊。

◎人中穴（图 2-1）：位于人中沟上 1/3 与下 2/3 交点处。该穴具有开窍醒神，回阳救急的功用，常为急救要穴。

实践证明，重按人中穴可以有效缓解昏迷、

晕厥、抽搐等急性病症。点按时，需注意手指的用力方向应略斜向上（指向鼻端），避免向斜下方用力造成口唇的破裂（图2-2）。

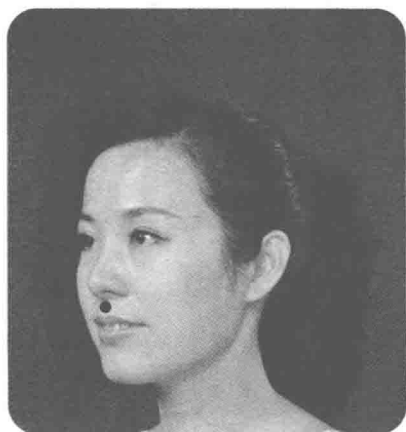


图2-1 人中穴



图2-2 点按人中穴

二、血压升高

由于情绪不稳或激烈活动等原因而导致的血压突然上升，无论对于正常人还是已有高血压病史的患者，都是一个极大的威胁，严重时可能危及生命。此时，可用推捋桥弓穴作为急救的方法，可使血压逐渐恢复正常，

再配合医院的正规治疗，可以在一定程度上减轻血压升高给人们带来的危害。

◎桥弓穴（图 2-3）：是指耳后的翳风穴与锁骨上的缺盆穴之间的连线，也就是我们常说的“脖子两侧的大筋”。桥弓穴具有明显的降压作用，可以在血压升高时进行推捋，也可作为日常控制血压的保健方法。

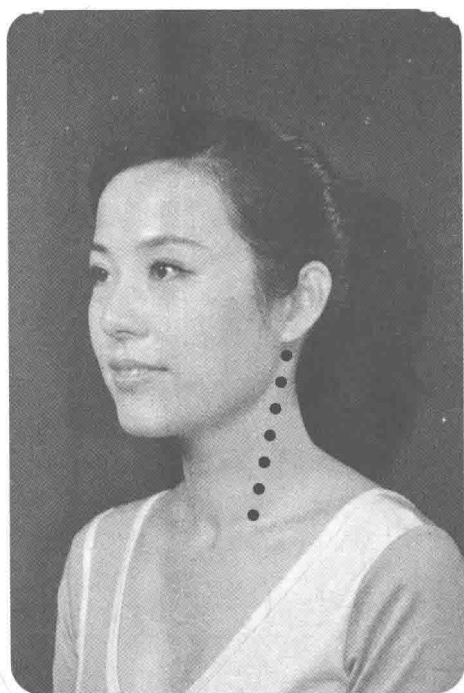


图 2-3 桥弓穴