



附有演示光盘
穴位按摩操挂图
人体经络腧穴说明书

中国中医科学院广安门医院
孙书臣 段莹 编著

鼻干症

穴位按摩保健操



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国穴位按摩保健操

鼾症穴位按摩保健操

HANZHENG XUEWEI ANMO BAOJIAN CAO

中国中医科学院广安门医院 孙书臣 段 莹 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

鼾症穴位按摩保健操 / 孙书臣, 段莹编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5091-4272-1

I. ①鼾… II. ①孙…②段… III. ①睡眠-呼吸暂停-综合征-穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 192411 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣堃 责任审读: 伦踪启

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 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) 51927300-8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/32

印张: 3.125 字数: 60千字

版、印次: 2010年10月第1版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价 (含光盘): 19.80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

编写人员名单

编 著 孙书臣 段 莹

动作编排 孙书臣 段 莹

动作演示 吕梦涵

配 音 朱思朦

摄影摄像 李宝立

宣传统筹 关 玲

内容提要

本保健操由中国中医科学院广安门医院专家在临床指导鼾症患者自我保健的基础上编写而成。主要根据中医经络理论选取适当穴位按摩进行鼾症辅助保健治疗。内容浅显易懂，科学实用，配合视频指导，简便易学，适合鼾症患者自我保健阅读参考，也可作为医务人员指导鼾症患者自我保健使用。

目 录

第一部分 鼾症穴位按摩保健操

预备式 预备放松	I-1
第一部分 穴位按摩	I-2
第一节 摩擦鼻背	I-2
第二节 按揉迎香	I-3
第三节 疏通天门	I-4
第四节 按揉百会	I-5
第五节 点揉通天	I-6
第六节 点揉风池	I-7
第七节 按揉合谷	I-8
第八节 推摩肋肋	I-9
第二部分 颈项锻炼	I-10
第一节 屈伸颈部	I-10
第二节 伸缩颈部	I-11
第三节 扭转颈项	I-12
结束式 结束动作	I-13
第三部分 嗓音练习	I-14
第一节 呼吸准备	I-14
第二节 数数练习	I-14
第三节 发音练习	I-14
注意事项	I-15



第二部分 人体经络腧穴说明书

一、概 述.....	II-1
(一) 经络腧穴基本知识	II-1
(二) 腧穴分类	II-2
(三) 定位方法	II-2
二、十四经及腧穴.....	II-5
(一) 手太阴肺经	II-5
(二) 手阳明大肠经	II-7
(三) 足阳明胃经	II-11
(四) 足太阴脾经	II-18
(五) 手少阴心经	II-22
(六) 手太阳小肠经	II-24
(七) 足太阳膀胱经	II-28
(八) 足少阴肾经	II-39
(九) 手厥阴心包经	II-43
(十) 手少阳三焦经	II-45
(十一) 足少阳胆经	II-49
(十二) 足厥阴肝经	II-56
(十三) 督脉	II-59
(十四) 任脉	II-65
三、经外奇穴.....	II-69
(一) 头颈部穴	II-69
(二) 胸腹部穴	II-71
(三) 背部穴	II-72
(四) 上肢穴	II-73
(五) 下肢穴	II-74

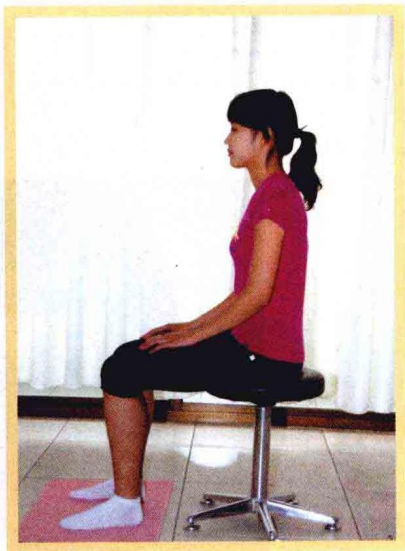
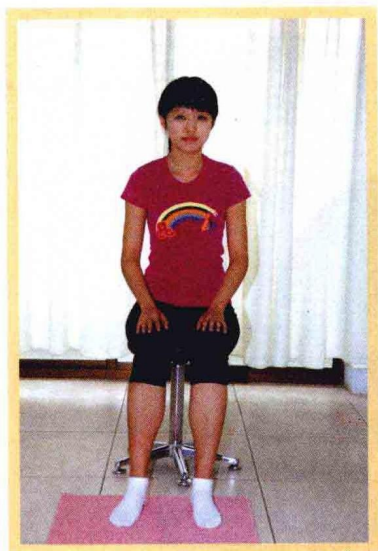




第一部分 鼾症穴位按摩保健操

预备式 预备放松

.....



坐在椅子或凳子上，上身自然端正，两臂自然下垂，双手手掌放于大腿上，双脚自然分开与肩同宽。行深呼吸。



第一部分 穴位按摩

第一节 摩擦鼻背



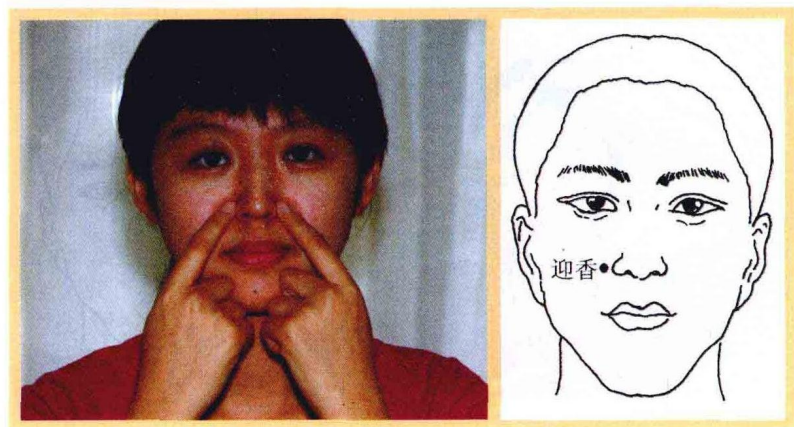
将双手食指、中指置于鼻翼根部，双手同时向鼻根部运动，摩擦鼻背，做30次。有宣通鼻窍的功效。





第二节 按揉迎香

.....



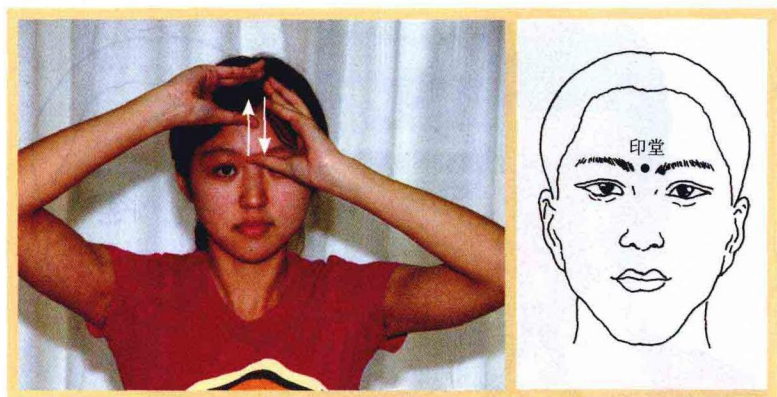
将双手食指指腹置于两侧迎香穴，顺时针方向按揉迎香穴10次，再逆时针方向做10次，如此交替按揉3~5组。迎香穴为手阳明经的腧穴，有宣肺气、通鼻窍的作用，对鼻塞有很好的改善作用。

迎香：鼻翼两旁凹陷处，在鼻唇沟中，平鼻翼外缘中点。





第三节 疏通天门



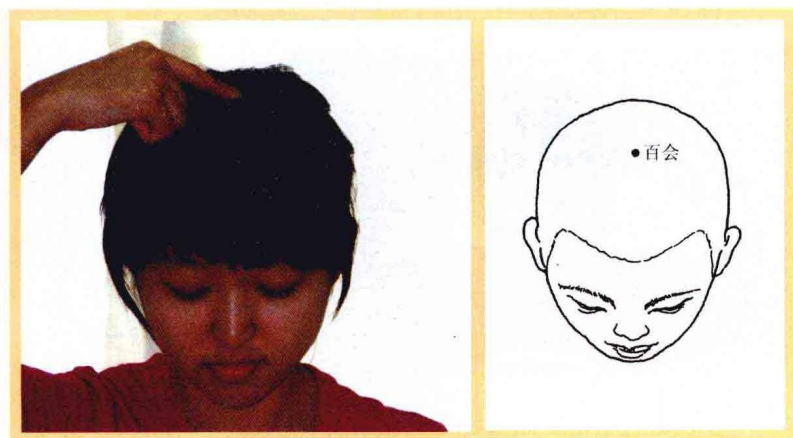
将双手拇指指腹置于两眉头正中印堂穴，余四指自然放在头顶。沿眉头至前发际线中点方向双手拇指交替向上摩擦皮肤，双手交替各做30次。此线为督脉循行之处，可有宣通阳气、醒脑开窍之功。

印堂：两眉头连线中点处。



第四节 按揉百会

.....

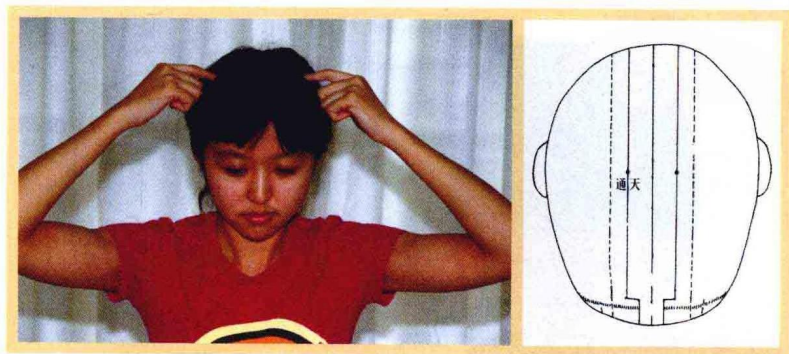


用右手食指或中指按揉百会穴做30次。百会位于头顶正中，头为诸阳之会，为足三阳经及督脉的循行所过之处。按揉百会可升提阳气，上养清窍，并有提神醒脑之力。

百会：两耳尖连线与头顶正中线交点处。



第五节 点揉通天



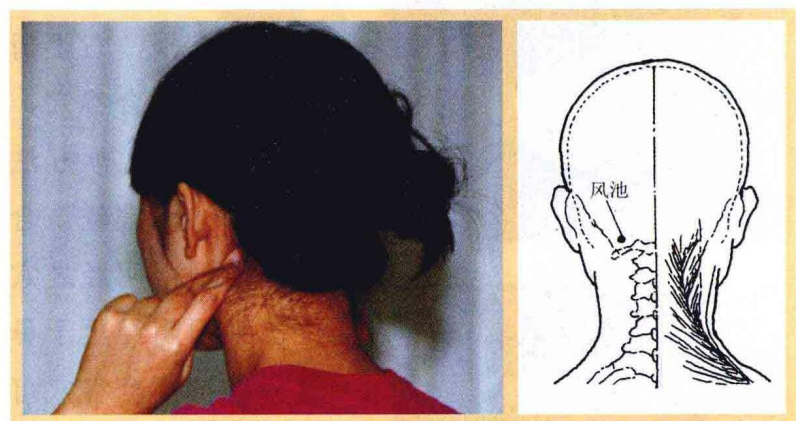
双手食指或中指点揉通天穴，做30次。通天为治鼻通窍之要穴，可宁神通鼻，改善鼻腔通气。

通天：前发际正中直上4寸，外侧旁开1.5寸，即百会前1寸，外侧旁开1.5寸。





第六节 点揉风池



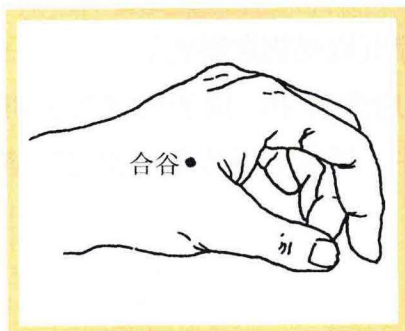
双手食指置于同侧风池穴，点揉风池穴，向内向外各点揉10次为一组，做3~5组。风池穴有清头明目、疏风散热之效，为治疗五官疾病之要穴。

风池：在颈后，与风府穴相平，位于胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，即枕骨下项肌外侧的凹陷处。





第七节 按揉合谷



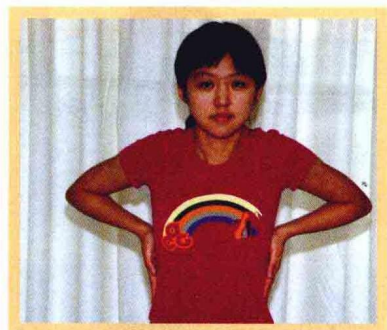
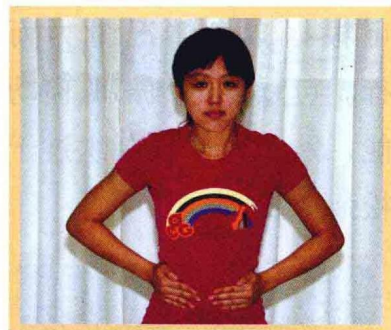
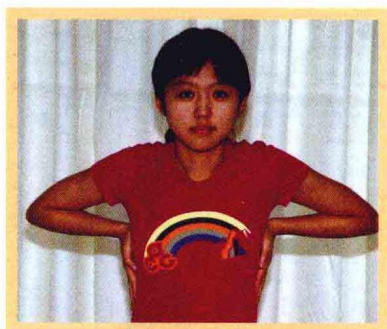
.....

稍端起左手，手指自然下垂，右手拇指按揉左手合谷穴，做30次。同样方法按揉另一侧穴位。合谷穴为手阳明经之穴位，手阳明经至于鼻翼旁，按揉合谷穴可起到疏通经气、宣肺利窍的作用。

合谷：第2掌骨中点桡侧。



第八节 推摩胁肋

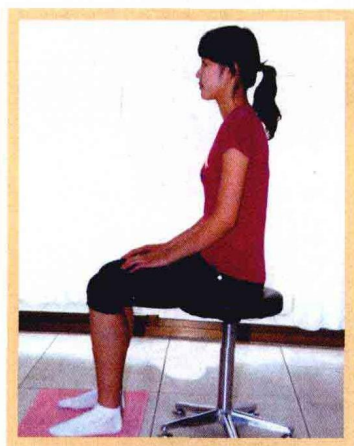


双手搓热后，将双手掌根置于腋下，沿肋骨向下推摩，做30次。胁肋为肝经所过之处，肝经循行经过咽喉，故推摩胁肋，可起到疏泄肝气的作用，对气结咽喉可起到改善作用。



第二部分 颈项锻炼

第一节 屈伸颈部



将颈部缓慢后仰，同时深吸气。慢慢将头向胸前屈曲，此过程中缓慢吐气。前后动作重复做5遍。可根据自身情况量力而行。可以锻炼颈部肌肉功能，防止颈部软组织过于松弛而影响呼吸。

