

中医穴位按摩保健操



鼻炎

穴位按摩保健操



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 乔锦 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

鼻炎穴位按摩保健操

BIYAN XUEWEI ANMO BAOJIAN CAO

中国中医科学院广安门医院 孙书臣 乔 锦 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

鼻炎穴位按摩保健操 / 孙书臣, 乔 锦编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5091-4269-1

I. ①鼻… II. ①孙…②乔… III. ①鼻炎—穴位按压疗法
IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 192413 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: 2.875 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 乔 锦

动作编排 孙书臣 乔 锦

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鼻炎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作为鼻炎治疗的辅助疗法。内容浅显易懂，科学实用，配合视频指导，简便易学，适合鼻炎患者自我保健阅读参考，也可作为医务人员指导鼻炎患者自我保健使用。

目 录

第一部分 鼻炎穴位按摩保健操

预备式 预备放松·····	I -1
第一节 浴面·····	I -2
第二节 推擦鼻背·····	I -3
第三节 按揉鼻周·····	I -4
第四节 疏通督脉·····	I -5
第五节 点揉穴位·····	I -6
第六节 疏散经气·····	I -7
第七节 原地轻跳·····	I -8
注意事项·····	I -9

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

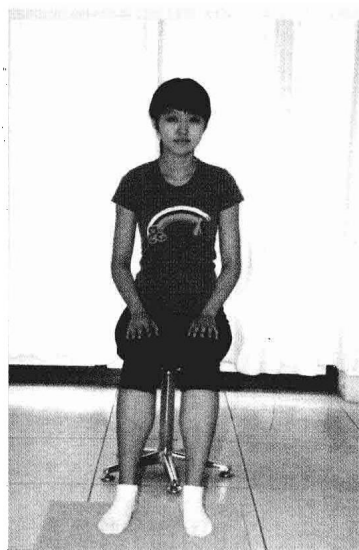




第一部分 鼻炎穴位按摩保健操

预备式 预备放松

.....

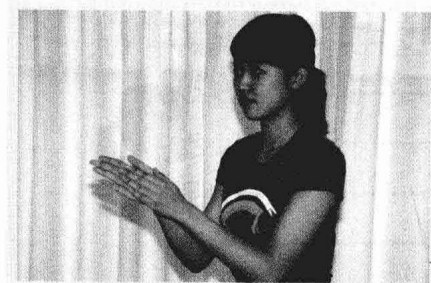


坐在椅子或凳子上，上身自然端正，两臂自然下垂，双手手掌放于大腿上，两足分开与肩同宽。精神集中，排除杂念，全身肌肉放松，调整呼吸，使其自然规律，开始准备做操。





第一节 浴面

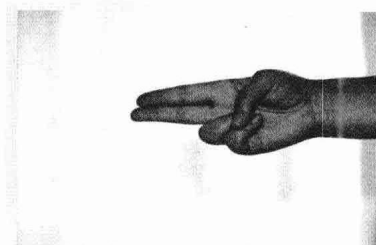


将两手搓热后，
做干洗脸动作，反复
搓面部5次，使面部
微微发热。可起到促
进面部血液循环及疏
通经络的作用。





第二节 推擦鼻背



两手食指、中指指腹平贴在鼻梁的两侧，然后做上至鼻根、下至鼻翼两侧的推擦动作，约30次。本节动作可促进鼻部血液流通，从而起到改变局部血液循环、宣通鼻窍的作用。



第三节 按揉鼻周



双手食指指腹点揉两侧迎香穴、两侧禾髎穴和两侧上迎香穴各30次，至鼻腔内有微热、酸胀的感觉。本节动作有疏通经气、改善鼻腔通气的作用。

迎香：鼻翼两旁凹陷处，在鼻唇沟中，平鼻翼外缘中点。

禾髎：在上唇部，鼻孔外缘直下，平人中穴。

上迎香：位于鼻翼两侧、鼻唇沟上端尽头。



第四节 疏通督脉



右手中指或食指依次按于百会穴、上星穴、印堂穴、素髻穴四组穴位由轻渐重地揉按30次。以酸胀感为度。有疏通督脉经气、提升阳气的作用

百会：两耳间连线与头顶正中中线交点处。

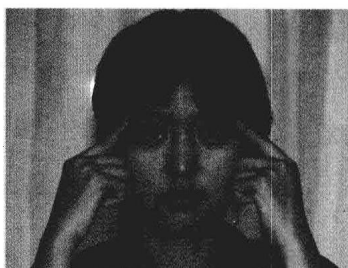
上星：前额正中前发际上1寸。

印堂：两眉头连线中点。**素髻：**鼻尖正中。



第五节 点揉穴位

.....



双侧食指或两中指指腹点按于攒竹穴、丝竹空和阳白穴，各揉按30次。可疏风通络，宣通鼻窍。

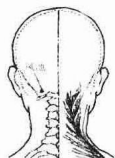
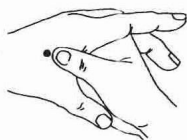
攒竹：眉毛内侧端，即眉头处。

丝竹空：在眉毛外端凹陷处。

阳白：在前额，于眉毛中点上方1寸处。



第六节 疏散经气



用拇指由轻而重地点揉合谷穴30次，左右交替进行。两手食指分别按于同侧风池穴，由轻而重地按揉30次。可疏散阳明、少阳之经气。

合谷：手背拇指、食指两指之间凹陷中，与第2掌骨的中点水平。

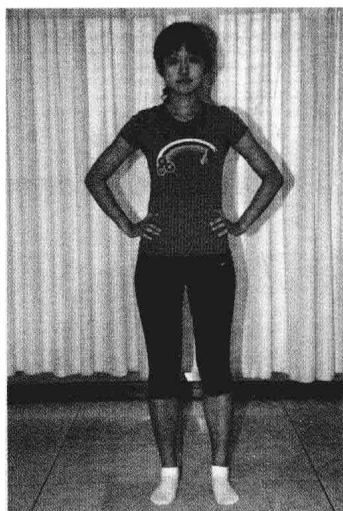
风池：在颈后，与风府穴相平，位于胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，即枕骨下项肌外侧的凹陷处。





第七节 原地轻跳

.....



场地和身体允许的条件下，双手叉腰原地向上轻跳10~20次。可舒畅周身气机，疏经通窍。





注意事项

-
1. 做操地点应选择空气清新、无风的地方。天气不好时也可在室内，预先打开窗户通风换气。时间以晨起为佳。
 2. 穴位按摩前，要将双手洗净擦干，冬春季节手凉时要用两手互相搓热。
 3. 按摩的动作要轻巧、柔和，不可用力重压，以免损伤鼻黏膜。
 4. 鼻部有疖肿、疮疡、出血时，不宜做鼻部按摩，以免加重病情。
 5. 做操要持之以恒，不要半途而废。
 6. 对于鼻塞病程较长的患者，建议到医院就诊，以除外器质性病变。

