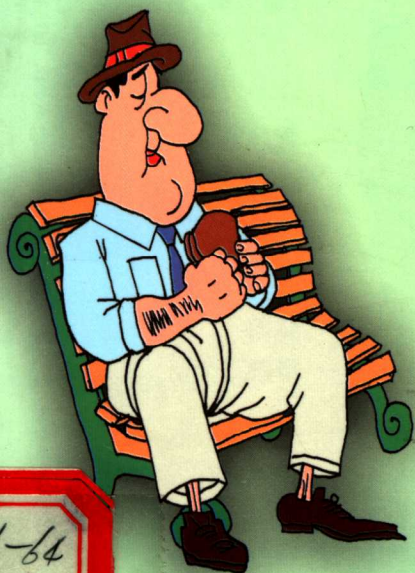


图解自我按摩丛书

神经系统病 自我按摩

王承明 王 红 主编



自我按摩是人体健康长寿的重要秘诀
解除病痛自助自疗方法简单易学
不受时间、地点、场合限制随时保健
坚持经常刺激反射区、穴位疗效显著
对面瘫、中风、神经衰弱、头痛、脑供血不足、坐骨神经痛等效果更加明显

大连出版社

图解自我按摩丛书

神经系统病自我按摩

主编 王承明 王 红

编者 王承明 王 红

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

神经系统病自我按摩/王承明等主编.

—大连:大连出版社,2000.9

(图解自我按摩丛书)

ISBN 7-80612-793-3

I. 神… II. 王… III. 神经系统疾病—按摩疗法

(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51057 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连天正华延彩色印刷有限公司印刷 新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:60 千字 印张:3¼ 插页:2

印数:1-8000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:任雪芹

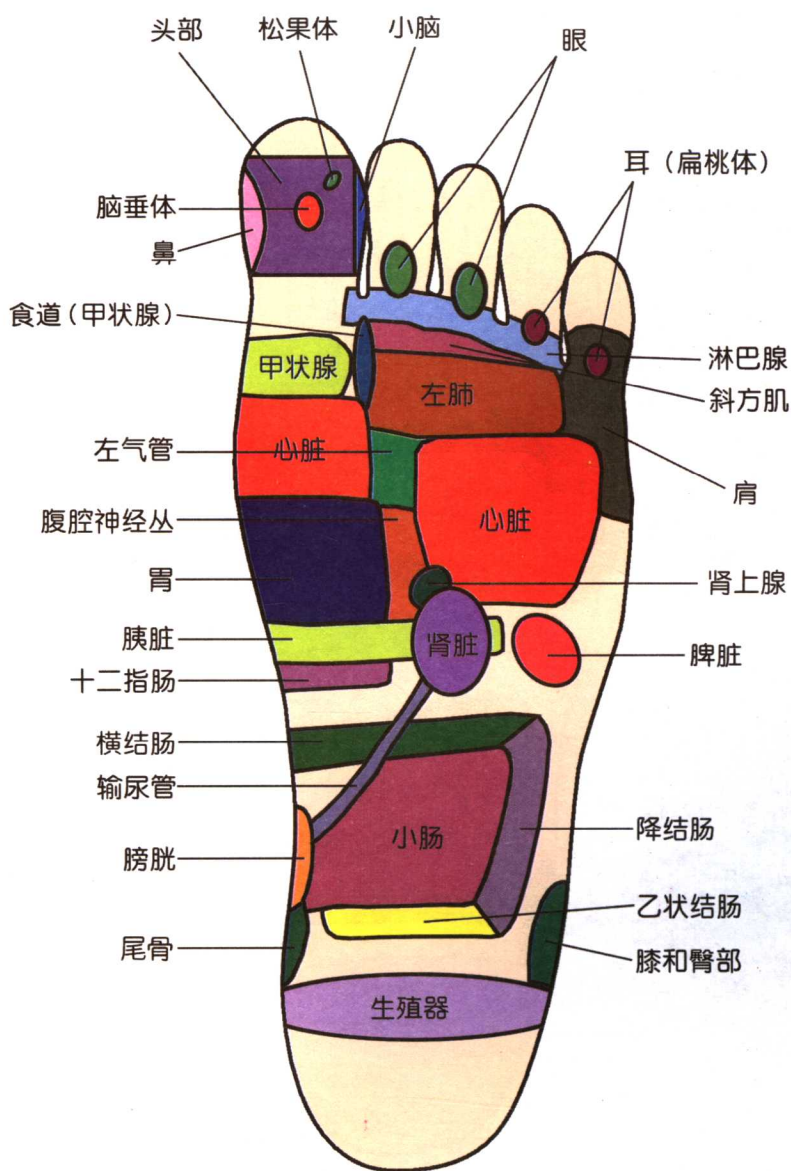
责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

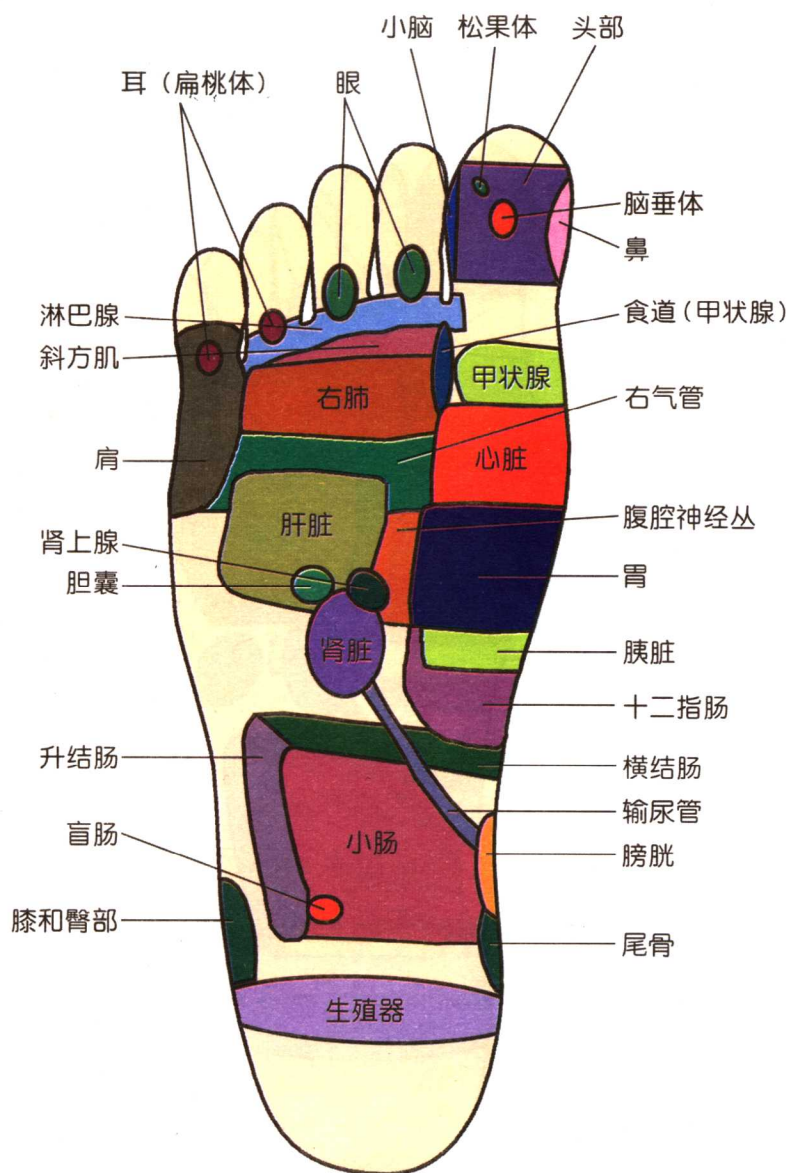
版式设计:白雪

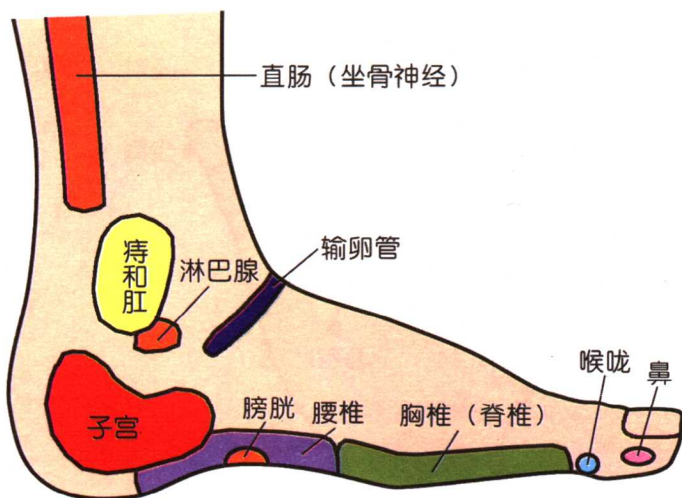
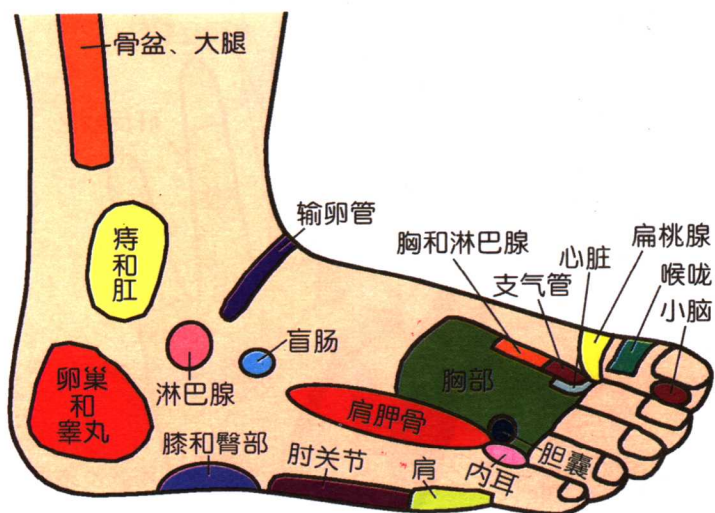
定价:8.00 元

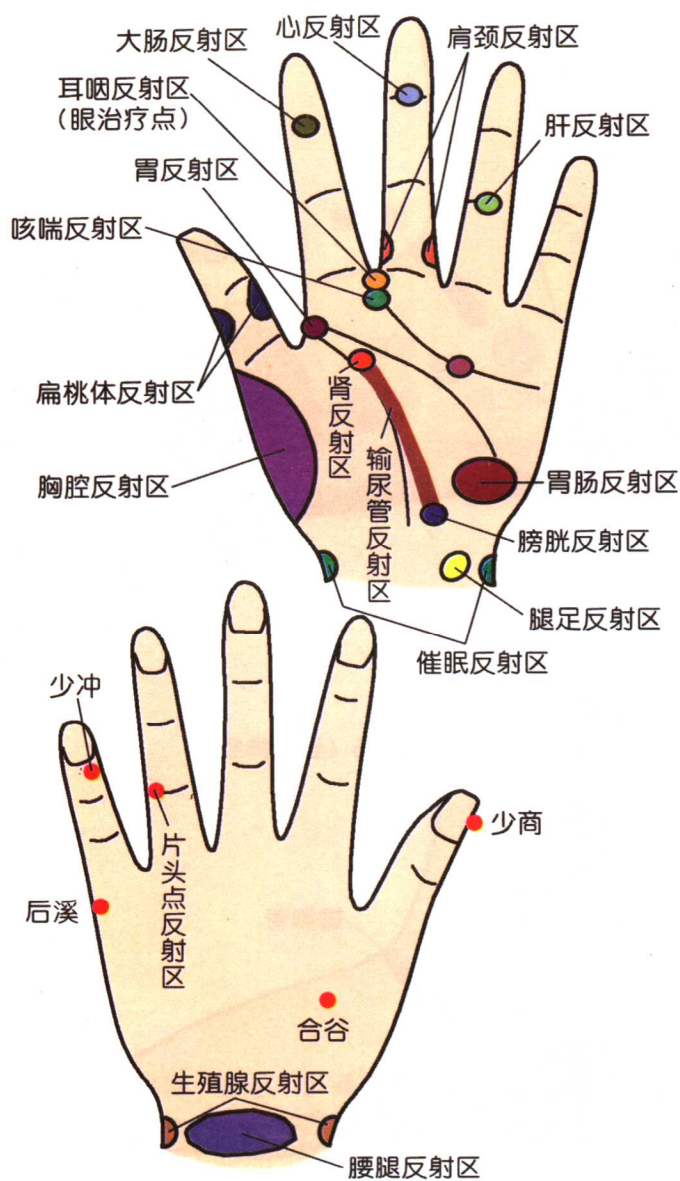
左脚反射区



右脚反射区







简 介

本套丛书图文并茂,文字通俗易懂。介绍各种适于自我按摩的穴位、反射区、操作方法、次数和时间。方法简单易学,不受设备、场所的限制,仅凭自己的双手就可随时治病、保健。它适合不同年龄的读者使用。此书由从事按摩保健工作的专家编写。经多年实践证明,如果您掌握的方法得当,其疗效和保健作用十分显著。

目 录

1. 面瘫	1
2. 面肌痉挛	6
3. 三叉神经痛	10
4. 枕神经痛	16
5. 桡神经麻痹	20
6. 尺神经麻痹	26
7. 腓总神经麻痹	30
8. 呃逆(膈肌痉挛)	34
9. 痉挛性斜颈	40
10. 中风(偏瘫)	46
11. 神经衰弱(失眠)	54
12. 头痛(偏头痛、前头痛、头顶痛、后头痛)	60
13. 脑供血不足	67
14. 股外侧皮神经炎	72
15. 肋间神经痛	77

16. 坐骨神经痛·····	82
17. 末梢神经炎·····	87

面 瘫

面瘫又称周围性面神经麻痹,民间又叫“吊线风”。任何年龄均可发病,多因面神经在茎乳突孔内急性非化脓性炎症或由于面颊部感受风寒等引起。多为单侧,发病突然,病侧面部麻木,眼睑不能闭合,迎风流泪,鼻唇沟变浅,口角向健侧歪斜,漱口漏水,不能做皱眉、鼓腮、露齿等动作,少数病人初起有耳前、耳后及面部疼痛。起病1~2周后开始恢复,1~2个月内可基本恢复正常,少数病人可能有后遗症。针灸、中医治疗本病效果好,配合自我按摩,可加速恢复。

【自我按摩常用穴和反射区】

太阳:眼外角向后 1 寸。(拇指指关节之横宽为 1 寸)见(图 1)(图 2)

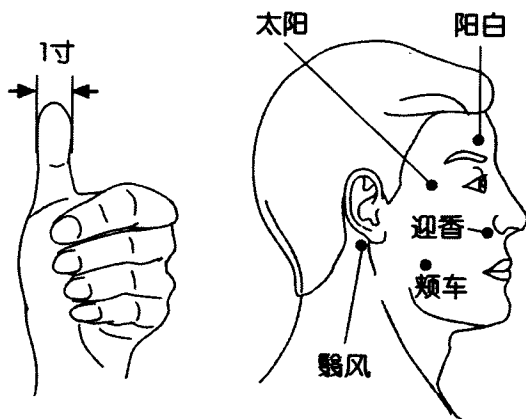


图 1

图 2

阳白:在前额,眉毛中点上 1 寸。(图 2)

颊车:上下齿露齿咬紧时,在隆起的咬肌高点处。(图 2)

迎香:在鼻翼外缘中点,当鼻唇沟中取穴。(图2)

翳风:耳垂后方,下颌角与乳突之间凹陷中取穴。

(图2)

合谷:以一手

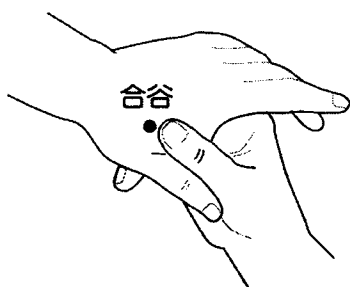


图3

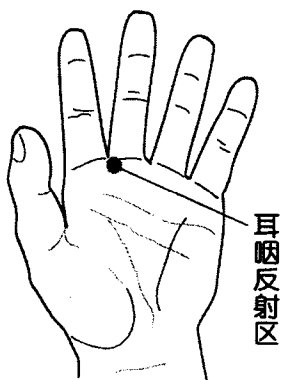


图4

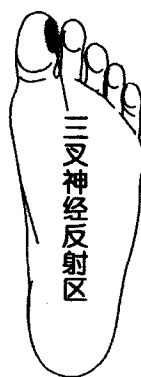


图5

的拇指骨关节横纹,放在另一手的拇、食指之

间的指蹼边缘上,屈指当拇指指尖尽处即是。
(图 3)

耳咽反射区:位于双手掌中指指根靠近食指指根处。(图 4)

三叉神经反射区:双脚拇趾末节外侧上中段,右侧三叉神经的反射区在左脚上,左侧的反射区在右脚上。(图 5)

【自我按摩方法】

1. 用手掌自上而下揉患侧面部 100 ~ 300 次,有热感为佳。(图 6)

2. 用拇、食、中三指捏拿患侧面部肌肉十数次。(图 7)

3. 用拇指外侧端或中指指端揉按压痛点、阳白、太阳、颊车、迎香、翳风(病侧)、合谷(对侧)。每穴 100 ~ 300 次。

4. 揉按手部耳咽反射区,每区 100 ~ 300 次。

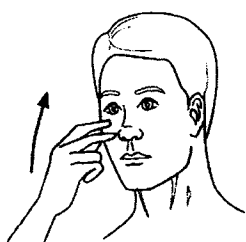


图 6

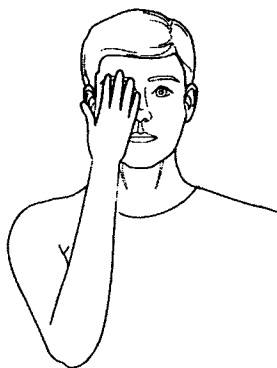


图 7

5. 右侧面瘫揉按左脚三叉神经反射区，左侧面瘫揉按右脚三叉神经反射区，100 ~ 300 次。

以上手法每日 2~3 遍，急性期注意面部受风，适当休息。

面肌痉挛

面肌痉挛是一侧面肌表现不规则的抽搐,常呈阵发性,以中年以后妇女为多。该病初起仅有眼周肌肉间歇性抽搐,以后发展至面部其他肌肉,严重时口角也会一起抽动,常伴有面部不适感等。本病呈进行性发展,但很缓慢。精神紧张、疲劳、面部肌肉运动时常加剧,睡眠时消失。本症病因未明,目前尚无特效治疗,病程长,坚持自我按摩,可获满意效果。

【自我按摩常用穴和反射区】

睛明:内眼角的外上方凹陷中(图8)

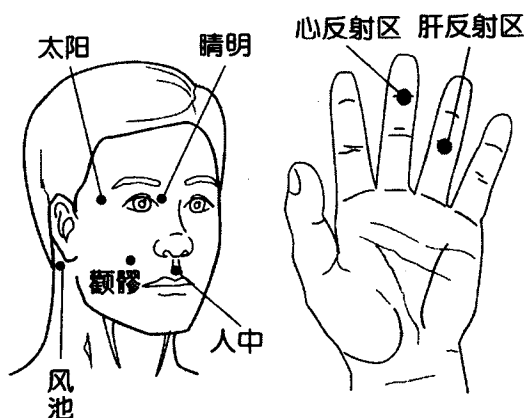


图 8

图 9

人中:鼻下沟正中偏上取穴(图 8)

颧髎:在外眼角直下,颧骨下缘凹陷处取穴。(图 8)

风池:在颈后,当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中取穴(颈后两股大筋根部凹陷处)(图 8)

太阳:眼外角向后 1 寸。(拇指指关节之横宽为 1 寸)(图 8)

合谷:以一手的拇指指关节横纹,放在另