

健康直通车

04



按摩强身 祛疾病

张建福 张董晓 张董喆
编著

- ★ 教会大家全身各部保健按摩法
灵活掌握常见病
多发病的自我穴位按压
及家人帮助按摩治疗的方法
- ★ 简便实用 图文并茂
易于操作
省时省钱
- ★ 足不出户 远离疾病

中原农民出版社



健康直通车 04



按摩强身祛疾病

张建福 张董晓 张董喆 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩强身祛疾病/张建福,张董晓等编著. —郑州:中原
农民出版社,2005.1
(健康直通车)
ISBN 7-80641-766-4

I. 按… II. ①张… ②张… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103349 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第二新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm A5

印张:10.5

字数:192 千字

印数:1-4000 册

版次:2005 年 1 月第 1 版

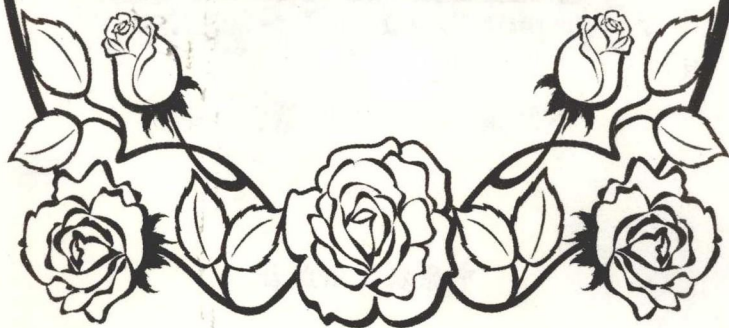
印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-766-4/R·091 定价:18.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内容提要

中医按摩以无损伤、无毒副作用、疗效好而为世人所喜爱。为了帮助读者能够成为自己和家人健康的按摩师,特请资深的按摩专家以简便实用为特点,采用图文并茂的形式,不讲高深的按摩理论,只教大家一看就懂、一学便会的按摩方法。重点介绍疗效好的全身各部保健法,如旋转眼球法、五指梳头法、咽津法等。同时教大家自己穴位按压和家人帮助按摩治疗颈、肩、腰、腿痛,感冒,腹泻,月经不调,前列腺炎,肥胖等常见病和多发病。跟着本书学,省时又健身;跟着本书练,省钱又治病。





专家在线

指压法及常用穴位

指压法/8

常用穴位/13

按摩手法

常用按摩手法/30

特定手法/58

按摩介质/71

按摩疗法的一般规则及
注意事项/74

各部自我保健法

头部自我保健/80

眼部自我保健/82

耳部自我保健/84

鼻部自我保健/87

口腔自我保健/89

面部自我保健/91

颈部自我保健/93

上肢部自我保健/95

手部自我保健/97

胸部自我保健/106

腹部自我保健/108

腰部自我保健/110

下肢部自我保健/112

足部自我保健/114

常见病的治疗

骨伤科疾病/134

落枕/134

颈椎病/137
下颌关节功能紊乱/141
肩关节周围炎/143
肩关节扭挫伤/148
网球肘/151
腕关节扭伤/154
腕管综合征/157
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎/159
腱鞘囊肿/162
指屈肌腱腱鞘炎/163
急性腰扭伤/165
慢性腰肌劳损/168
腰椎间盘突出症/171
胸肋屏伤/175
股外侧皮神经痛/177
股内收肌损伤/180
梨状肌综合征/183
膝关节半月板损伤/185
髌骨软骨软化症/188
膝关节创伤性滑膜炎/191
增生性膝关节炎/194
腓肠肌痉挛/196
踝关节扭伤/199
蹠管综合征/202
跟痛症/204

妇科疾病/206
 月经不调/206
 痛经/210
 闭经/212
 功能失调性子宫出血/216
 带下病/219
 盆腔炎/223
 急性乳腺炎/226
 更年期综合征/230
 产后腹痛/234
 产后身痛/236
男科疾病/240
 遗精/240
 阳痿/246
 射精不能症/251
 前列腺炎/254
五官科疾病/258
 牙痛/258
 近视/262
 鼻出血/266
 咽喉肿痛/269
内科疾病/272
 感冒/272
 咳嗽/276
 哮喘/280

心悸/283
失眠/286
头痛/289
面瘫/292
胃脘痛/296
呕吐/300
呃逆/302
腹泻/305
胃下垂/308
便秘/311
胆绞痛/314
内耳眩晕病/318
遗尿/321
中暑/322
昏厥/324
肥胖症/326





专家在线

ZHUANJIA ZAIXIAN



按摩又称推拿等。按摩与推拿仅仅是名称不同而已，其意义却是相同的。它是中医外治法的一种，即利用人们的双手及一些辅助器械，根据患者的具体病情，在其身体的一定部位上施行各种不同的手法，从而使疾病得以缓解和消除；或者增强人体各个组织器官的生理功能，起到防止疾病、延缓衰老作用的一种治病、防病的物理性刺激疗法。

按摩一般分为保健按摩和医疗按摩两大类，前者以预防疾病、延缓衰老为主，后者以治疗疾病为主，但二者又不可截然划分开来，虽然目的不同，却往往相互渗透，你中有我，我中有你。它们的基本技巧是大致相同的，所以，熟练而灵活地掌握按摩技巧是学好这门技术的关键。

我们人体的五脏六腑、四肢躯干、皮肉血脉等组织器官，相互联系组成了人体的若干个系统，如呼吸系统、运动系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、内分泌系统等。按摩疗法作用于人体各部位，对这些系统产生不同的效果：

1. 改善皮肤的呼吸，增高皮肤的温度

皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、皮脂腺、汗腺。汗腺和皮脂腺是皮肤进行呼吸的调节器，通过它们分泌汗液、皮脂的功能来起到散热或者保温的作用，如暑天汗多、冬天汗少就是这个道理。而按摩则可以增强其分泌功能，利于汗液或皮脂的排出，保持皮肤毛孔的通畅。

由于按摩是在人体体表进行操作，所以，必定与皮肤





产生摩擦,引起接触面的生热效应。在一般的轻微动作中,这种变化不明显,但在擦、摩、揉、拍打、弹拨、搓等动作中就很容易引起皮肤温度升高。按摩治疗一些虚寒性的腰、腹部疾患就是利用了这个原理。

2. 促进血液循环,改善局部营养供给

在按摩时,体内组织中产生组织胺、乙酰胆碱之类的物质。这些物质的产生,使得血管扩张、血流加快,血流的加速使得携带氧气和养料的血红蛋白数增加,从而改善了营养的供给。同时,单位时间里白细胞总数比原来提高10%左右,以及白细胞噬菌能力比原来增加20%,从而使机体防御能力提高。按摩治疗肌肉萎缩、贫血以及预防治疗感冒等都利用了上述原理。

3. 提高疼痛阈值,转移痛点

疼痛阈值,通俗地讲,就是对疼痛的耐受程度。如急性损伤或肩周炎、落枕等患者在接受按摩前,其局部压痛点相当敏感,稍加按压都会产生剧烈疼痛,但在按摩以后,本来惧怕按压之处却变得乐于接受刺激,疼痛明显减轻。这一方面是由于疼痛本身被消除,另一方面则是疼痛阈值增高,即患者的耐受度增强的结果。

在按摩中,我们刺激某些穴位后,往往可以减轻远处某部位的疼痛。如牙痛时用力掐按手背的合谷穴可以使牙痛减轻;腰痛时用力掐按手腕处的腰痛穴可使其减轻等。这种效应一方面是由于经络的联系,另一方面则是痛点转移的结果。尽管在点穴处会产生疼痛,但比原来患处



疼痛要减轻得多。

4. 调节神经的兴奋或抑制过程

按摩可以通过不同的手法,来引起中枢神经或植物神经(即内脏神经)兴奋与抑制活动的加强或减弱。比如,在治疗失眠时,就采用轻柔的手法刺激头部、脊背、足底等部位,促使中枢神经的抑制活动增强,从而达到苏醒的目的。

按摩能使内脏神经的副交感神经兴奋,从而增强胃肠蠕动和肠道分泌或者使心跳减弱、减慢等,可以用来治疗便秘、食欲不振、胃下垂、心悸等疾病;它又能使内脏神经的交感神经兴奋,减少胃肠蠕动和肠道分泌物或者使支气管扩张等,还可以用来治疗胃脘痛、腹泻、哮喘等病。这是按摩疗法最常利用的治疗原理。

5. 调节内分泌

内分泌腺体所分泌的激素是人体生长发育和维持各器官系统正常功能必不可少的物质。内分泌失调的人,可导致各器官系统的功能紊乱而产生疾病,如甲状腺机能亢进、糖尿病、更年期综合征等。按摩则可以通过手法的刺激来对内分泌进行调节,从而达到治疗疾病的目的。我们不仅在治疗疾病方面,而且在美容保健方面也利用了这一原理。

6. 纠正解剖位置的异常

在正常人体中,每一个器官、组织都有其相应的解剖位置,在这个位置上,器官、组织才能正常地发挥它所应有的功能。如果正常的位置发生改变,那么就可能影响其功





能的正常发挥,或者影响到其他器官组织而发生疾病。临床上有很多疾病,尤其是运动系统的疾病,都可由于解剖位置的异常而引起,或者导致解剖位置发生异常改变,如腰椎间盘突出、颈椎病、落枕、各种关节脱位等。按摩则可以通过扳摇、牵引等手法使错位的骨关节、软组织得以纠正,从而解除病痛。

7. 松解关节粘连,解除肌肉痉挛

临床上有些疾病,如肩周炎、半身不遂等,由于关节长期活动太少,因而造成关节局部的软组织粘连,进一步影响了关节的正常活动度,甚至出现僵硬,但采用摇、扳、抖、牵引等活动关节的按摩手法后,便可剥离局部粘连,恢复关节的正常活动度。

按摩可以改善局部的血液循环,升高局部组织的温度,并利用一些特殊手法使紧张的肌肉充分拉长,这样便可解除肌肉痉挛,消除疼痛。如治疗腓肠肌痉挛、腰部痛症的腰肌痉挛,以及落枕的颈部肌肉痉挛等即是例证。

按摩对运动系统的损伤性疾病,以及少数内脏疾病进行治疗时,所以能产生活血止痛的效果,主要是因为其促进了局部血液、淋巴液的循环,使局部的瘀血或水肿得以尽快的吸收,从而血行通畅,局部神经受压减轻,于是疼痛消除。



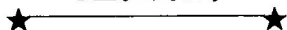


指压法及常用穴位

ZHIYAFU JI CHANGYONG XUEWEI



指压法



【什么是指压法】

指压法是用我们自己的双手以指代针,在相应的穴位上进行按压、点穴而达到治疗疾病的方法,是自我按摩治疗方法的一种。

指压法是中医学的医学理论和现代医学理论相结合而产生的,通过局部的穴位刺激,提高机体的免疫能力,具有疏通经络,改善血液循环,调整人体各个器官的功能等作用。既方便又无副作用,是自我保健的一种好方法。



【指压法的作用】

1. 调节神经系统的功能

在人体正常的生理情况下,神经的兴奋与抑制是相对平衡的。但在日常生活中,每一个人都不可能离开外部环境而生存。人的机体与外部环境之间,在不断地进行着物质上的交换和能量上的交换。一个成年人,每分钟就要呼吸6~8升的空气,每天要摄入1升以上的水分,还有糖类、脂肪、蛋白质、维生素,以及铁、钠、钙等无机盐类,才能满



是人体的需要。同时又通过排泄器官将各种废料排出体外。就外界环境对人体的影响而言,可以说是无时不有,无孔不入。人的情志变化所产生的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,是人体对外界环境的一种生理反应。当机体在正常情况下时,因外界环境的刺激而产生的精神活动,不会产生疾病。如果情志过于剧烈,或保持时间过久,致使神经系统功能发生紊乱,则可引起人体脏腑功能活动紊乱而导致疾病的发生。当兴奋与抑制处于失衡状态时,指压法通过反射的形式来调节神经系统。经临床观察,用力大,动作频率快的手法,能够使神经兴奋;相反,用力小,而动作慢的手法则会使神经受到抑制。以自我按压百会、风池、太阳、神门、涌泉等穴为例,当你用自己的手指柔和地按压这些穴位,出现酸、胀、痛的感觉时,可使大脑皮质处于抑制状态,由于抑制进一步扩散,会使皮层的兴奋灶受到保护性的抑制,从而使大脑皮层的功能得到调节,而有利于睡眠。例如,当一个高血压患者的血压升高时,通过按压太阳、天柱、曲池、涌泉等穴位,对主动脉弓和颈动脉窦处的压力感受器的刺激增强,神经传入冲动增多,传到延髓后,主要作用是心脏抑制中枢的兴奋性增强,进而使血管运动中枢受抑制,这样迷走神经的传出增多,使心跳减弱,交感神经的传出冲动减少,肾上腺髓质分泌也减少,从而使小动脉的口径扩大,外周阻力减小,而使血压迅速下降。在人体正常的生理活动中,机体与物质,也就是阳与阴保持着对立统一的协调关系。营养人体的物质和新陈代谢必



须依赖机能的活动,若是阴与阳分离,不能相互为用,人的生命也就终止了。当发生疾病的时候,用我们自己的双手在相应的穴位上进行按压,以指代针,既可引阴入阳,又可引阳入阴,从而达到阴阳相对平衡,维持机体正常生命活动的目的。

2. 改善血液循环

人体的循环系统,像江河一样奔流不息,它的主要功能是保证全身各组织和器官的正常机能和新陈代谢的进行。由肠道吸收的营养物质和肺吸入的氧,都需要通过循环系统送往全身的组织 and 器官,又将全身组织所产生的代谢产物(如二氧化碳和其他代谢产物),送到肺和肾脏排出体外。循环往复,维持着人的生命。

我们在日常生活中,大都有过这样的体会,当落枕时身体的某个部位不适或疼痛,当我们用手去按压局部的压痛点及附近的部位时,随着按压时间延长,可使疼痛迅速减轻,以致痊愈,其道理就在于指压法通过疏通经络而改善了局部的血液循环,这就说明了“通则不痛,不通则痛”的道理。又如,当心绞痛发作时,只要你迅速地按压膻中、内关穴,或别人帮你按压背后的至阳穴,可使心绞痛的症状迅速缓解。这是刺激植物神经系统的调节功能,而使冠状动脉痉挛得到缓解,冠状动脉缺血得以改善,从而使心绞痛症状消失。又如按压关节周围的穴位,可以改善局部的血液循环,使肌肉得到营养,能够润滑关节,同时还可使局部的温度相应升高,从而促进了组织间的新陈代谢,

