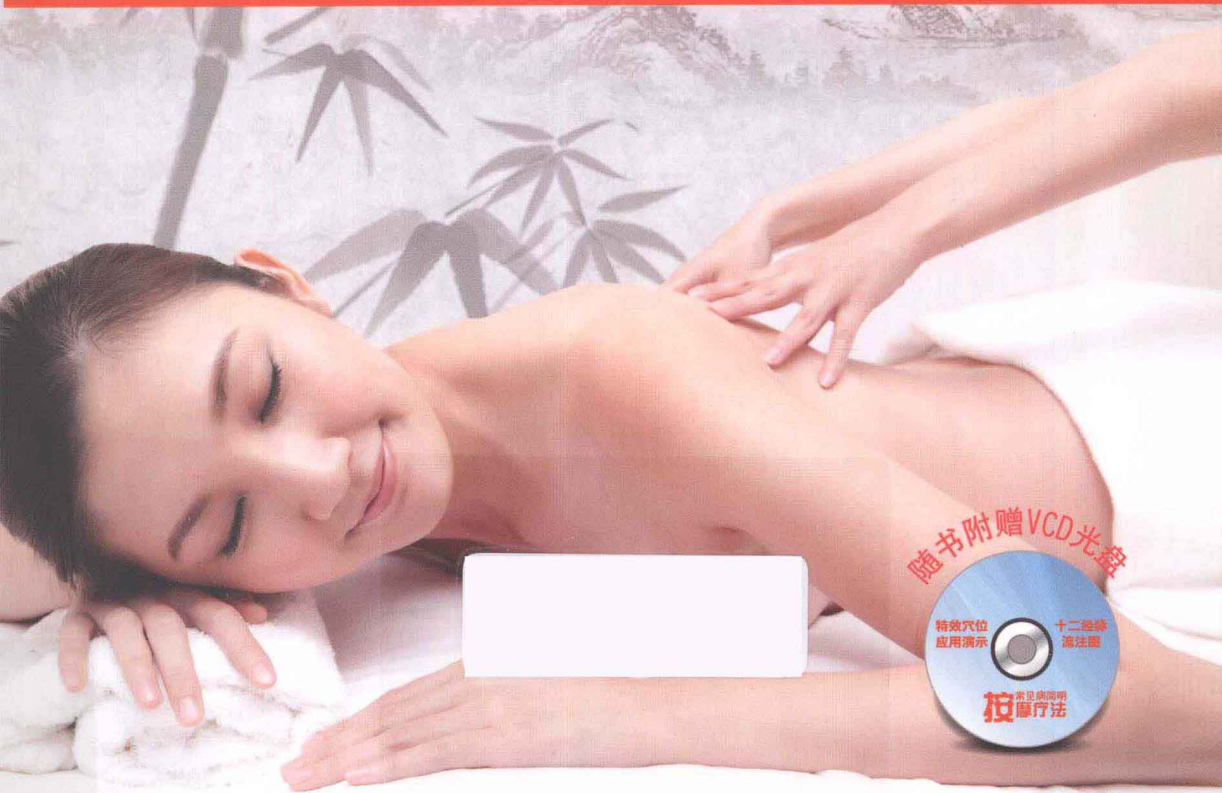


按摩疗法

常见病简明

CHANGJIANBING JIANMING ANMO LIAOFA



随书附赠VCD光盘



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

120种常见疾病的自我按摩疗法

扫除百病，全家健康



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

赠送真人演示自主疗法
上班族经穴按摩操

洪杰/洪嘉婧
杨东雨/编著

31种常用按摩手法详解及操作注意事项

80种人体九大系统常见病症按摩疗法

100个男、女、老、少常见病按摩方；500个养生、美容、美体按摩方

按摩疗法 常见病简明

洪杰/洪嘉婧/杨东雨/编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病简明按摩疗法 / 洪杰, 洪嘉婧, 杨东雨编著.

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5662-2

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014479号

常见病简明按摩疗法

出版人 李 梁
编 著 洪 杰 洪嘉婧 杨东雨
副 主 编 李建新 刘秀丽
编 委 王丽丽 付 琨 林庆正(台湾) 徐云龙
责任编辑 孟 波 孙 默 马艺轩
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 29
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5662-2
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

按摩疗法 常见病简明

洪杰/洪嘉婧/杨东雨/编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病简明按摩疗法 / 洪杰, 洪嘉婧, 杨东雨编著.

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5662-2

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014479号

常见病简明按摩疗法

出版人 李 梁
编 著 洪 杰 洪嘉婧 杨东雨
副 主 编 李建新 刘秀丽
编 委 王丽丽 付 琨 林庆正(台湾) 徐云龙
责任编辑 孟 波 孙 默 马艺轩
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 29
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5662-2
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

中医外治疗法随着中医的发展而逐渐被人们熟知，不但历史悠久，疗效显著，更由于其操作简便、安全可靠，而深入到各个家庭之中。中医外治疗法自古就备受历代医家推崇，放眼当下，中医外治疗法不仅成为每个家庭必修的养生防病的绿色疗法，而且在全世界的养生和疾病防治领域也有不可动摇的地位。

中医外治疗法，是我国人民历经数千年，在与疾病长期斗争中积累下来的宝贵财富。在历史的长河中，中医外治疗法像一块璞玉，逐渐地被冲刷成珍贵的宝石被人们所传颂。中医外治疗法大多来源于民间，流传于民间，这就说明了这种疗法，不管时代如何变迁，一直本着简、便、廉、验的原则造福于民。

这套常见病简明外治疗法系列图书也以简、便、廉、验为标准，达到完善家庭中医外治疗法的学以致用目的，从家庭的角度出发，从几十种中医外治疗法中精选出常见、实用、自我操作性强的8种：刮痧、拔罐、敷贴、药浴、按摩、松筋拍打、艾灸和反射区疗法。这8种疗法因通俗易懂、方便操作、疗效明显而被人们广泛应用，而且这8种疗法也非常适合家庭使用。本书以中医经络学说为指导，通俗、直观地讲解各种中医外治疗法，让读者一学就会。在每本书中，列举精选的几十种常见疾病，详解具体治疗方法，力求让读者看得懂，会操作。每种常见病配合病例说明，既直观，更实用。

作者认真研读相关医学著作和中医经典著述，讲究科学性和实用性，努力让更多的家庭用得放心。读者在阅读和应用的同时，也可以体会到中

医传统文化的源远流长。书中将常见病按内科、外科、伤科、妇科、皮肤科、儿科分类，更方便读者的查阅。针对某种疾病的多种外治疗法，读者可依据自身症状来选择。书中所列的外治法，以上手容易、疗效显著为特点，可以让读者在家轻松地祛病或保健。

中医外治疗法已经普及到普通家庭，这充分体现了人们对中医文化及中医防病治病疗法的认可、接受和应用。希望通过本套图书，让中医外治疗法被更多的人所熟知，更希望这套图书能为读者和他们的家人的健康带来福音。

教你三秒钟一招取穴

取穴对于中医外治法十分重要，取穴是否准确，直接影响到疗效。穴位应用，强调的是准确取穴，能否有简单、直接的取穴方法，让没有中医学基础的人也能快速找到穴位。要做到这点，首先，必须要学习和掌握的就是常用的取穴、定穴方法。

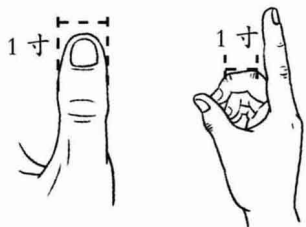
手指同身寸定位法

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

★ 1寸长度的定位法（又称拇指同身寸法或中指同身寸法）

拇指同身寸是指寸法取穴之一，以拇指屈侧指节横纹两端间距离为1寸量取穴位。

《千金要方》：“取手大拇指第一节横度为一寸。”适用于四肢部的取穴方法。

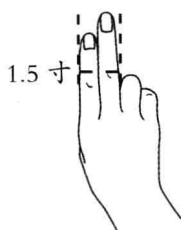


中指同身寸也是指寸法取穴方法之一，以本人中指第一、二指节横纹桡侧端间距离为1寸量取穴位。《太平圣惠方》：“今取男左女右手中指第二节内度两横纹，相去为一寸。”适用于四肢直寸与背部横寸取穴。

具体取穴时，可将拇指与中指屈曲对接，形成环状，伸直其余手指，使中指桡侧面得到充分显露，取其中节上下两横纹之间的距离作为1寸。适用于四肢部腧穴的纵向比量和背、腰、骶部腧穴的横向取穴。

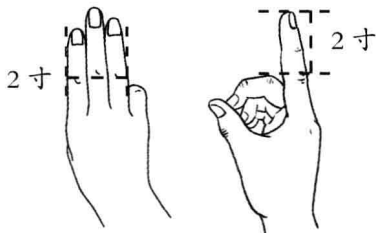
★ 1.5寸的定位方法

一般我们把示指、中指并拢后，以中指第二指节横纹为标准，两指的宽度定为1.5寸。



★ 2寸的定位方法

中医针灸学课本上规定三横指为2寸，也有把示指指端到第二指节横纹的长度定为2寸，还可以把拇指指端到第一、二掌骨指蹼连接处定为2寸。



★ 3寸的定位方法（又称横指同身寸取穴法）

横指同身寸定位法（又叫一夫法）：是指将第二、三、四、五指并拢，以中指的第二指间关节横纹为基准做一条横线，两端的距离为3寸，适用于上下肢、下腹部的直寸和背部的横寸定穴的方法。



现在，通过拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸，确定了定位的标准尺寸，这样1寸、1.5寸、2寸、3寸就都有了。如果穴位是2.5寸，就1.5寸再加1寸；如果是4寸，就可以用“一夫法”加1寸；如果是5寸，就把“一夫法”再加2寸；要是6寸用2个“一夫法”就可以了。

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

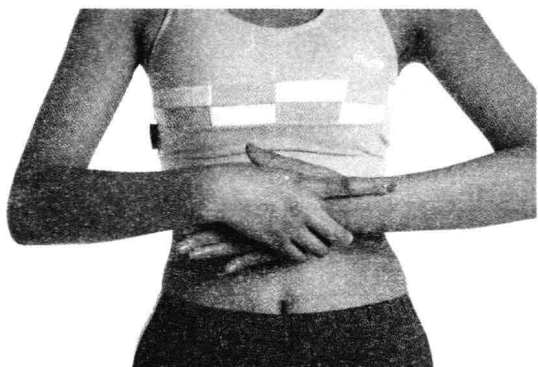
体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲及骨性标志等，比较明显的标志，如鼻尖取素髻，鼻旁0.5寸取迎香。两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢。两骨分歧处，如锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处取巨骨，胸剑结合部处取中庭。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露，以及某些关节凹陷等。如耳门、听宫、听会穴等应张口取；下关应闭口取。又如，屈肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中取肩髃穴；取养老穴时，应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之。咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车穴；握拳，第五指掌关节后方纹头取后溪穴；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉穴等。

常用简便取穴法

利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中中线交点取百会穴；拇指向示指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，示指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（示指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指尖所达之处取足三里穴。



列缺穴简便取穴

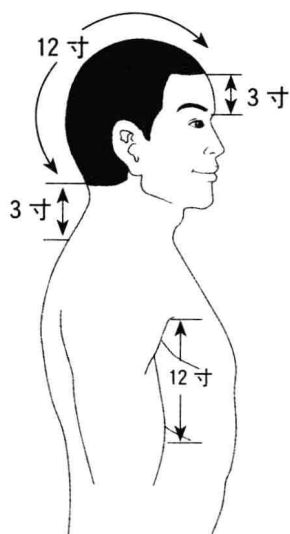
表 常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加 3 寸；大椎至后发际加 3 寸；眉心至大椎为 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第七颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21 寸	直寸	第三胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第七胸椎下与肩胛下角平齐；第二腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第四腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	
	肘横纹至腕掌背侧横纹	12 寸		

续表

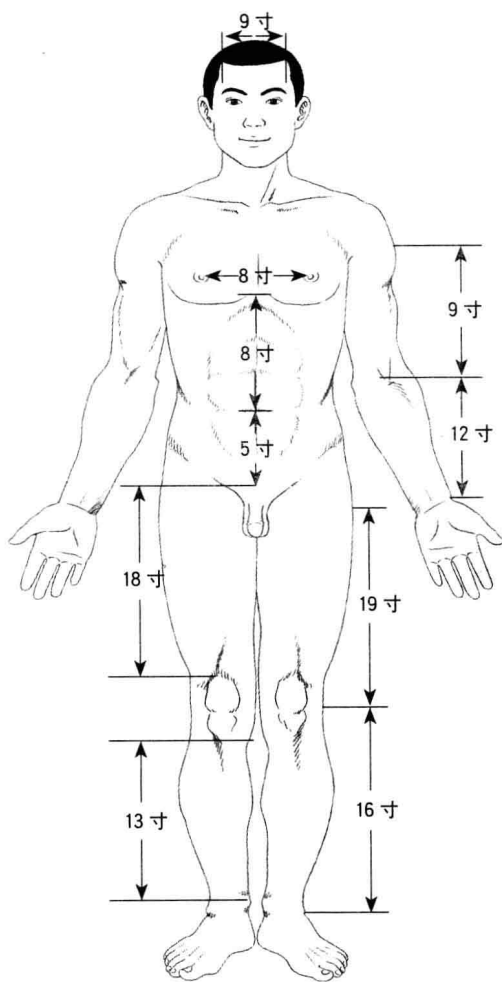
部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
下肢部	股骨大转子至膝中	19 寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘；后平膝弯横纹；屈膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14 寸	直寸	
	膝中至外踝尖	16 寸		
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13 寸		

(参照9页、10页的图示)

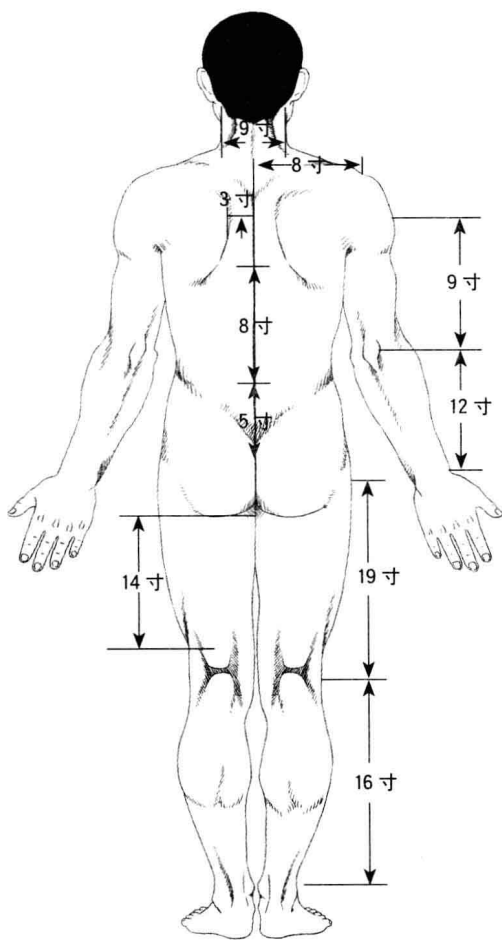


(1) 侧面

全身骨度分寸



(2) 正面



(3) 背面

全身骨度分寸

目 录

前 言	3
教你三秒钟一招取穴	5

—第一部分 基础篇—

第一章 按摩疗法的渊源与原理	18
第一节 按摩疗法的渊源.....	18
第二节 按摩疗法的优势与特点.....	20
第三节 按摩疗法的作用.....	22
第四节 按摩疗法的适应证.....	26
第五节 按摩疗法的禁忌证.....	27
第二章 常用按摩手法简介	30
第一节 一指禅推法.....	30
第二节 滚 法.....	32
第三节 抹 法.....	33

第四节 揉 法.....	35
第五节 摩 法.....	36
第六节 擦 法.....	37
第七节 推 法.....	39
第八节 搓 法.....	40
第九节 振 法.....	41
第十节 颤 法.....	42
第十一节 按 法.....	43
第十二节 压 法.....	44
第十三节 点 法.....	45
第十四节 捏 法.....	47
第十五节 拿 法.....	48
第十六节 捻 法.....	49
第十七节 挤 法.....	49
第十八节 拍 法.....	50
第十九节 击 法.....	51
第二十节 叩 法.....	52
第二十一节 摇 法.....	53
第二十二节 扳 法.....	56
第二十三节 拔伸法.....	60
第二十四节 理 法.....	61
第二十五节 拂 法.....	62

第二十六节 掐 法.....	62
第二十七节 按揉法.....	63
第二十八节 弹拨法.....	65
第二十九节 推摩法.....	66
第三十节 扫散法.....	67
第三十一节 揉捏法.....	68
第三章 按摩的其他相关常识.....	69
第一节 按摩的操作要领.....	69
第二节 按摩的注意事项.....	70
第三节 按摩中异常情况的预防和处理.....	71
第四节 按摩常用的介质.....	74

— 第二部分 应用篇 —

第一章 按摩疗法的应用与原则	76
第一节 按摩疗法的中医辨证.....	76
第二节 按摩疗法的反射区选用原则.....	87
第三节 面部与足部反射区按摩疗法的应用原则.....	88
第四节 足部反射区按摩的基本手法.....	114
第五节 足部按摩疗法的必备应用常识.....	119

第二章 呼吸系统疾病	125
第一节 感 冒.....	125
第二节 咳 嗽.....	132
第三节 哮 喘.....	138
第三章 消化系统疾病	146
第一节 胃 痛.....	146
第二节 呃 逆.....	152
第三节 泄 泻.....	159
第四节 便 秘.....	165
第五节 消化性溃疡.....	172
第四章 泌尿生殖系统疾病	179
第一节 癃 闭.....	179
第二节 遗 精.....	186
第三节 阳 痿.....	192
第四节 早 泄.....	200
第五章 神经系统疾病	207
第一节 眩 晕.....	207
第二节 头 痛.....	213
第三节 神经衰弱.....	220
第四节 郁 病.....	227