



荣树图书
RONGSHUTUSHU

阅读本书能帮助您进入甜蜜的梦乡

图解按摩治疗 失眠症

主编 马惠芳

专家演示·图解实用



动动手就能治病的家庭疗法

马惠芳教授

神奇推拿疗法
让睡眠不再是难题

教你轻松搞定失眠



附赠 DVD
人体挂图



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解按摩 治疗失眠症

TUJIE ANMO ZHILIAO SHIMIANZHENG

专家演示·图解实用

主编 马惠芳

编者 郭志 由士古 此一丘 菩而兰 邹丽丽
汝修 尧莹
才永 志美



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩治疗失眠症/马惠芳主编. —北京:人民军医出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5091-6429-7

I. ①图… II. ①马… III. ①失眠—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第056576号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 7.25 字数: 105千字

版、印次: 2013年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 29.80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

内容提要

本书从按摩头部穴位、手部穴位、足部穴位等方面介绍了治疗失眠的具体方法，内容包括按摩的姿势、力度、技巧、时间、手法等细节。所介绍的方法都十分适于日常生活中操作，每种手法都配以示范图，使你轻松、快速掌握按摩要领。本书内容通俗易懂，方法简便易行，具有科学性、实用性和可读性强等特点。希望通过阅读本书能使广大患者尽快摆脱失眠的困扰，早日康复。



前言

据相关调查发现，全球有超过40%的人存在不同程度的失眠问题，我国更有超过一半的人受失眠问题的困扰。而且，不仅越来越多的中青年人和老年人会经常失眠，不少学生也出现过睡眠障碍。

造成失眠的原因很多，如精神紧张、兴奋、焦虑、恐惧，学习或工作压力过重及噪声等因素，睡前饮茶和咖啡等不良生活习惯也会造成失眠。失眠会造成人的大脑功能紊乱，继而诱发多种疾病，还会对人的精神带来较大伤害，可能导致神经衰弱、抑郁、烦躁等诸多问题。可见，失眠这个看似平常的现象不容忽视。

按摩对于治疗失眠症来说是一种既方便、经济又行之有效的方法，它除了可以诱导睡眠、减少人们对各种安眠药物的使用，还可以减轻因失眠症引起的头晕、头痛、健忘、焦虑等症状。用中医的观点来说，失眠的人属于阴阳不平衡的状态，按摩一些穴位可达到疏通经络、调节阴阳的作用，同时还有疏通气血、强身健体等功效，坚持睡前按摩可以达到安眠的效果。

这本《按摩治疗失眠症》，由中医权威专家结合多年的临床经验编写而成，书中介绍了大量的按摩方法，以帮助大家早日摆脱失眠的烦恼。同时，为使读者朋友可以轻松学会这套中医按摩治疗失眠症的手法，特在本书中的每种按摩手法里都配有真人模特示范的图片，用图文并茂的方式向大家展示了中医治疗失眠症的按摩手法。

如果你正在受失眠症的折磨，不妨尽快拿起这本书，让中医专家帮你早日拥有一个安稳的梦乡。

编者

2013年1月





第1章 为什么会失眠

一、自我诊断：你是否患上了失眠症.....	2
二、是什么导致我们失眠.....	3
1. 心理因素.....	3
2. 生理因素.....	4
3. 精神疾病.....	4
4. 各种身体疾病.....	4
5. 不良习惯和药物因素.....	5
三、失眠症有哪些表现.....	7
1. 入睡困难.....	7
2. 睡眠中间易醒.....	7
3. 早醒.....	8
四、“垃圾睡眠”可能带来七种疾病.....	8
1. 感冒.....	8
2. 肥胖症.....	9
3. 抑郁症.....	9
4. 脑卒中.....	9
5. 糖尿病.....	9
6. 心脏病.....	9
7. 癌症.....	10

第2章 按摩可以帮助睡眠

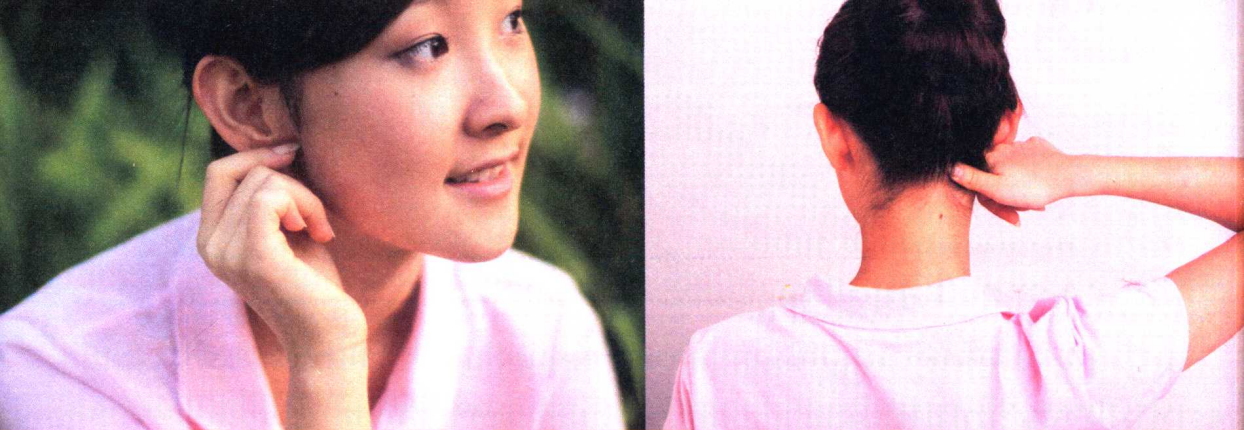
一、三言两语说按摩.....	14
----------------	----

二、按摩都有哪些神奇的功效.....	14
1. 舒筋活络，消肿止痛.....	14
2. 促进修复，恢复关节功能.....	15
3. 解除痉挛，放松肌肉.....	15
4. 松解粘连，滑利关节.....	15
5. 散寒除痹，调和气血.....	15
三、按摩有哪些分类.....	15
1. 保健按摩.....	15
2. 运动按摩.....	16
3. 医疗按摩.....	16
四、按摩的“前奏曲”.....	17
1. 按摩的环境.....	17
2. 按摩的着装.....	18
3. 按摩前的放松方法.....	18
五、基本的按摩手法.....	19
1. 按法.....	19
2. 点法.....	20
3. 摩法.....	22
4. 推法.....	23
5. 拿法.....	24
6. 揉法.....	25
7. 擦法.....	26
8. 滚法.....	26
9. 掐法.....	27
10. 拍法.....	28
11. 搓法.....	28
六、按摩的四要素.....	29
1. 采用合适的按摩姿势.....	29
2. 按摩的力量要适度.....	30

3.掌握按摩的技巧.....	30
4.按摩的时间要适宜.....	30
七、按摩出现异常情况时的处理方法.....	31
1.晕厥.....	31
2.皮肤破损.....	32
3.皮下出血.....	32
4.骨折.....	32

第3章 找穴与快速取穴

一、穴位究竟是什么.....	38
1.穴位的雏形.....	38
2.穴位与经络.....	39
3.人体中有多少个穴位.....	39
4.穴位疗法的秘密.....	39
二、穴位的定位方法.....	40
1.体表标志定位法.....	40
2.骨度分寸法.....	42
3.手指同身寸法.....	44
三、民间寻穴诀窍.....	45
四、人体穴位图检索.....	46
五、歌诀导航——帮你记住这些穴位.....	49
1.经络穴位歌诀.....	49
2.十二经穴起止歌.....	50
3.四总穴歌.....	51
4.临床要穴歌.....	51
5.骨度分寸歌.....	55
6.穴位保健歌.....	55



第4章 来！巧用双手，夜夜成眠

一、失眠症的头面部按摩.....	60
1.按摩头部穴位治疗失眠症的操作方法	60
2.按摩耳部穴位治疗失眠症的操作方法	67
二、失眠症的手部按摩.....	72
1.按摩手部穴位治疗失眠症的操作方法	72
2.按摩手部反射区治疗失眠症的操作方法.....	74
三、失眠症的足部按摩.....	79
1.按摩足部穴位治疗失眠症的操作方法	79
2.按摩足部反射区治疗失眠症的操作方法.....	86
四、失眠症的全身按摩.....	95
1.按摩胸腹部穴位治疗失眠症的操作方法.....	95
2.按摩腰背部穴位治疗失眠症的操作方法.....	99



第1章

为什么会失眠



人的一生中应该有1/3的时间是在睡眠中度过的。据报道，一个人如果5天不睡眠就会死去，可见睡眠对人的重要性。睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的部分。而在我国，相当多的人都存在着失眠的现象，青少年缺少睡觉时间，白领一族出现睡眠障碍，老年人普遍入睡困难等。睡眠障碍给人体健康和生活带来许多的负面影响。因此，消除失眠之痛苦应该引起大家足够的重视。

一、自我诊断：你是否患上了失眠症

睡眠良好是身心健康的主要标志。那么，你的睡眠情况到底怎么样呢？回答几个简单的问题就知道了。以下问题的答案有4种，请在每道问题后做好标记，最后将总分相加。

(A) 经常 (B) 有时 (C) 很少 (D) 从未有

- 睡眠时间很不规律，不能按时上床睡觉。
- 常常工作或娱乐至后半夜。
- 躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。
- 入睡后稍有动静就能惊醒。
- 整夜做梦，早上醒来总是觉得很疲劳。
- 经常在夜间觉醒，而且醒后不能很快入睡。





- 有点儿不顺心的事就彻夜难眠。
- 换个地方就难以入睡。
- 一上夜班睡眠就不好。
- 使用催眠药才能安然入睡。
- 白天的情绪非常不好，常常觉得紧张、烦躁或抑郁。
- 工作时注意力总是不集中，记忆力和认知能力明显变差了。

选A记5分，选B记2分，选C记1分，选D记0分。如果你的总分在25分以上说明你是“严重睡眠障碍”；总分在5~25分说明你的睡眠质量比较差；如果你的总分在5分以下（没有A项）说明你的睡眠质量良好。如果你的累计得分在5分以上，特别是有A项得分，你需要高度重视你的睡眠状况，并马上想办法改善你的睡眠状况。

二、是什么导致我们失眠

你是否经常痛苦地在床上翻来覆去就是睡不着，或者在半夜醒来后，就很难再入睡了呢？如果是的话，你可能跟许多人一样，都是失眠的受害者。

导致失眠的因素有很多，例如病痛、压力、喝咖啡等因素都可以影响到我们的睡眠。这些因素总体上可归纳为以下五类：身体的（physical）、心理的（psychological）、生理的（physiological）、精神的（psychiatric）、药理学的（pharmacological）。因其英文单词头一个字母都是P，所以简称为“5个P”。你可以对号入座，找一找自己失眠的真正原因。

1. 心理因素

心理因素是引起失眠最重要的原因，但也是最不被重视的原因。心理因素会导致失眠，因为人的大脑中有一个“感情中枢”，当受到外界刺激时，它就兴奋起来，发信号给体内的“觉醒中枢”，抑制了睡眠中枢，于是就出现了失眠。喜悦、悲伤、恐惧，任何一种情绪过度都可引发失眠。

心理因素可导致失眠，反过来失眠又会影响人的情绪和心理状况，引起焦虑、紧张、担心、兴奋等，造成情绪不稳定，继而加重失眠。如此走入怪圈，形成了恶性循环。在长期失眠者中，几乎毫无例外地都有心理因素的原因。

2. 生理因素

通常，我们的生理活动是有规律的，总是保持睡与醒交替的节奏，人体的睡眠中枢和觉醒中枢也在交替工作而维持着这一生理节奏。但是，当妨碍这种节奏的情况出现时，就会产生各种各样的睡眠障碍。

例如，由于时差而导致的失眠。如果你乘飞机去4个小时以上时差的地方，就会因体内生物钟的节奏与旅行目的地的时间不合拍，出现应该睡眠的时候不能入睡，应该活动的时候却全身乏力、注意力难以集中等状况。

从事倒班工作而不能在夜里睡眠的夜班工作人员出现的失眠，也是因其不能保持睡与醒的正常节奏而造成的。正常生活的人突发某种急症而住院，过着完全无所事事的住院生活时，因家庭的生活节奏与医院的生活节奏大相径庭，所以适应不了医院的生活而造成失眠，这也属于生理原因的失眠。此外，由于出差坐火车、汽车、轮船，尤其是出国乘长途飞机，工作中的“三班倒”，学习时的“开夜车”，扰乱了正常睡眠和觉醒的节奏而引起的失眠，也可归为此类。

3. 精神疾病

很多精神疾病，例如神经衰弱、精神分裂、焦虑症、抑郁症等都容易引发失眠。调查也显示，大部分的精神疾病患者都会出现失眠状况。

失眠是神经衰弱的常见症状。患有这种病的人，会觉得生活到处都不如意，晚上睡觉时也会被这些事所烦恼，失眠也就在所难免了。

患有焦虑症的人喜欢把许多事都挂在心上，整日惶恐不安又弄不清楚不安的原因，感情中枢高度兴奋，因此往往难以入睡。

精神分裂症患者一般伴有神经衰弱，有思维障碍、情感障碍、感知障碍和幻觉，常常陷入幻觉与妄想之中，难以入睡。晚上往往会做具有焦虑与攻击性的、稀奇古怪的、反映其思维障碍的梦。

抑郁症患者常常数小时处于不眠状态，难以入睡，清晨早早醒来，半夜有时还会多次醒来。调查结果显示，我国目前已有超过2 600万人患有抑郁症。

因精神疾病而造成的失眠必须接受专业医师的指导和治疗，失眠的轻重程度取决于精神疾病的轻重程度。如果精神疾病治愈了，随精神疾病带来的恶性失眠障碍也会随之消失。

4. 各种身体疾病

躯体的疾病、异常及不适也往往会导致失眠。例如，关节炎患者很可能难



以入睡或因关节疼痛而清醒后不能再入睡。半夜疼痛起来的风湿病患者，虽无难以入睡的情况，却因发生多次疼痛，使得睡眠时间变短。

泌尿系统疾病患者也有同样的症状。如尿频症患者多次产生想如厕的感觉，结果半夜数次起床。此症状多见于女性、高龄人群和患前列腺肥大的男性。

内科方面，肠胃病患者常伴有胃液反流和胃溃疡的痛楚，睡眠受到抑制。另外，糖尿病等代谢性疾病也是造成失眠的原因。

呼吸系统疾病，肺病（慢性阻塞性肺病、慢性咳嗽等）等都能引起睡眠障碍。伴发失眠的身体疾病有关节炎、骨关节病、夜间肌阵挛综合征、不宁腿综合征、甲状腺功能亢进症、高血压病、心脏病、肝炎、肾病、肠胃病、脑疾病、睡眠呼吸暂停综合征等。有这些病的人最好到专业医院检查，及时治疗。

在治疗高血压病、哮喘、心脏病等常见病时，医师开的处方中往往有催眠药，对此应该加以注意，认真询问医师。

5. 不良习惯和药物因素

香烟中含有危害人体健康的尼古丁，但在日常生活中的许多人总是无法抵挡香烟的诱惑。研究人员发现，低浓度的尼古丁有轻度的镇静和放松作用，而高浓度的尼古丁则有类似于咖啡因的兴奋作用，它会增加肾上腺激素的分泌，刺激“觉醒中枢”，使人难以入睡，夜间易醒。此外，由于烟对呼吸道有刺激性作用，因此，长期吸烟者，慢性支气管炎、肺气肿等疾病的发病率明显增加。这些疾病的特点就是咳嗽、咳痰，在夜间则更为明显，这也会严重影响睡眠。

“长醉不复醒，永为酒中仙。”睡前喝少许酒是许多人的习惯，尤其是在冬天，很多人会经常喝点儿酒以促进全身的血液循环。一般来说，偶尔喝少量的酒有一定的催眠作用，因此，也有人认为酒是最好的催眠药物。但实际上以饮酒入睡的睡眠质量比较低，典型的瘾君子一夜会醒来多次，快速地从某一个睡眠阶段跳到另一个睡眠阶段。酒的催眠作用和传统的催眠药物有一定的相似之处，如果想用喝酒来保证睡眠，一般须逐渐加大喝酒的量。一旦停止喝酒，反而会出现失眠，很容易对酒形成依赖。特别是对于长期失眠者来说，用酒来解决失眠更容易产生酒精依赖症，而酒精依赖症是一种对人体损害很大的顽症。

我们日常生活中的一些饮料，如咖啡、茶、可乐等也可导致失眠，因为这些饮料中或多或少地都含有咖啡因这种兴奋剂。此外，非处方药与一些医疗机构开的处方药中所含的某些成分也可能导致失眠。例如，在糖尿病、风湿病、胶原性疾病等的治疗中所使用的类固醇激素（肾上腺皮质激素）等。因此，被失眠所

困扰的上述病人应该与主治医师探讨如何合理用药预防失眠。相反，有些治疗感冒和过敏性鼻炎的药中含有抗组胺药成分，服后也会使人产生困倦。



由此可见，引起失眠的因素是多方面的。因此，患者出现失眠以后应该仔细查找原因，并及时改善和消除。同时，要注意学习与失眠相关的医学知识，掌握一些能促进睡眠的方法。



小贴士：音乐，最赏心悦耳的“催眠师”

音乐是改善睡眠的一帖“良药”，是既赏心又悦耳的“催眠师”。神经衰弱、失眠或患有其他睡眠障碍的人，常听一些舒缓的民乐、轻音乐等，通过音乐的节奏、旋律、音色，可使其情绪平稳、放松，起到镇静、安眠，改善睡眠质量的作用。

运用音乐疗法改善睡眠时，最好选择在晚上睡前2~3小时，采取舒适的卧



位, 根据个人爱好、文化水平、失眠类型等选择乐曲种类; 音量以舒适为度, 掌握在70分贝以下; 时间不要过长, 以30~60分钟为宜; 不宜单一用一曲, 以免生厌; 听音乐时应全身投入, 从音乐中寻求感受, 并且还可以随乐曲自我哼唱。运用音乐催眠时, 要创造一个冷色、安静的环境, 尽可能排除一切干扰因素, 以保证音乐催眠的顺利进行。

三、失眠症有哪些表现

失眠是一种最常见的睡眠障碍现象, 它的主要表现是入睡困难、睡眠中间易醒、早醒等。



1. 入睡困难

这种失眠又称“难入睡性失眠”。患者躺在床上后, 脑子会越来越清醒, 过去的事情像过电影一样, 不停地在脑海中浮现。若是强迫自己不去想这些事, 就很容易引起焦躁感, 至少要在床上翻来覆去折腾好几小时才能入睡, 这种失眠又称为“皮质性失眠”。还有一种失眠现象是上床后, 脑子里并不想什么, 可就是睁着眼睛睡不着, 这种失眠叫“皮质下性失眠”。

2. 睡眠中间易醒

失眠的另一种表现是睡眠中间易醒。人在睡眠后脑子仍保持一定的警觉程度, 周围稍有响动就被惊醒, 一夜之间反复多次, 实际睡眠时间较少。到了第二天, 头总是昏昏沉沉的, 浑身疲惫无力, 这种失眠又称为“浅睡性失眠”或“间

断性失眠”。

3. 早醒

还有一种失眠表现是上床以后能较快地入睡，但很早就会醒来，而且醒后就不容易再次入睡，只能眼睁睁地等到天亮，这种失眠叫做“早醒性失眠”或“终点失眠”。这种现象多见于中老年人。

总之，失眠有多种表现，有的人只有一种表现，也有许多人同时存在几种表现，最痛苦和最普遍的是既难入睡，又易惊醒。

需要提醒大家的是，要根据自己的睡眠表现来区分自己究竟属于哪种失眠。如果只是偶尔发生的、暂时的睡眠异常，则需要调整自己的心态，规范自己的生活作息。但若是长期存在睡不好的现象，则需要加倍引起重视，并及时采取有效的措施进行医治。



小贴士：起床后不要马上叠被

对绝大多数人而言，起床后穿好衣服，然后理所应当地把被子叠好。起床就叠被子，已被看成是一种好习惯，但你却不知道，起床后马上叠被子其实暗藏危机。

人在一夜的睡眠过程中，呼吸道和全身的皮肤毛孔都会排出一些气体，如二氧化碳等。同时，皮肤细胞在夜间也要排泄出一些代谢产物和皮屑等，这些物质散布在被子中，如果起床后立即叠被子，会使这些物质无法散发出去，使被子容易滋生螨虫。因此，起床后应开窗通气，并把被子翻过来，让被子里的气体和水分子自然散发。如果方便，将被子挂起来晾晒10分钟左右更好。

四、“垃圾睡眠”可能带来七种疾病

“垃圾睡眠”指的是低质量的睡眠，与“垃圾食品”一样，已经成为导致人们健康问题的一个重要原因，这类睡眠可能带来以下几种常见的疾病。

1. 感冒

中医认为，人体营、卫二气不协调可引发感冒。而睡眠充足，便可协调好营、卫二气，从而减少感冒的发生。这个说法在国外也得到了证实，据宾夕法尼亚大学的研究人员调查，长期睡眠不足会抑制机体免疫系统的功能，增加对感冒