痛症按摩治疗图解

痛症，是指人体发生病理变化时而出现的一种疼痛症状。痛症可分为普通性痛症和顽固性痛症；也可分为急性痛症和慢性痛症。普通性痛症是指使用一般的药物可以在短期内治愈的痛症；顽固性痛症是指使用一般的药物难以治愈、疼痛反复发作、病程较长的痛症。急性痛症是指疼痛突然出现，疼痛难忍的痛症；慢性痛症是指起病隐蔽，时痛时止，或由急性痛症转变而来，时间在半年以上的痛症。

一、头痛

头痛的种类很多，在这里主要是说长期使用中西药内治不愈的顽固性偏头痛、头顶痛、额部痛、枕部痛或全头痛。此类头痛的症状主要是痛有定点或痛无定点，时轻时重，时痛时止，时伴头晕和恶心，记忆减退，心烦，失眠，久病脱发，性欲衰退，有的颈部同时酸痛，遇风寒湿热、情绪激动、喝酒等诱发或加重疼痛。

1.病因分析　　上述顽固性头痛，中医医生认为其病因是风邪或肝阳亢盛所致；西医医生则认为其病因不明或可能与血管、神经有关。其实风寒湿热、情绪激动、喝酒等诱发或加重头痛属于诱因。真正的病因可能是：

（1）颈椎病引起的头痛：颈椎病引起的头痛在我国城市里30～70岁的人群中发病率较高，占顽固性头痛人数的70%左右。此人群常因长期低头工作而使颈椎及其周围软组织劳伤或因颈椎跌打扭挫伤后逐渐形成颈椎病，使颅内外神经功能紊乱和发生循环（包括血液与血管、经气与经络循环）障碍。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(2) 旧伤引起的头痛：旧伤引起的头痛占顽固性头痛的 20% 左右。这种头痛一般有固定点，而且在痛处有小伤疤。一般是在小儿、少年时跌打损伤后逐渐形成的。

(3) 颈椎病与旧伤混合性引起的头痛：颈椎病与旧伤混合性引起的头痛占 7%左右。

此外，少数顽固性头痛可能与肿瘤有关。

2.诊断方法

(1) 按摩诊断：用手指按压颈椎和颈肌常有特别的压痛，第 7 颈椎处肌肉肥厚，头部疼痛处有硬结和压痛明显，有时可见小疤痕。天柱、太阳等穴有压痛。

(2) 其他诊断：多普勒检查，部分患者颈部动脉有病理改变；CT、X 线检查，多数患者颈椎骨质增生，颅骨则正常。

3.治疗方法　　按摩是治疗顽固性头痛的最安全、最有效的治疗方法。颈椎病引起头痛的按摩方法，按摩顺序是先按摩肩颈部，后按摩头部；先按摩痛处，再按摩其他部位。按摩手法以按、揉、拿、捏、拨、扳等为主。按摩力度由轻到重，逐渐适应。按摩时间一般为半小时。每天或隔天按摩 1 次。按摩 10 次为 1 个疗程。具体按摩方法是：

(1) 用双手的拇指和其余四指拿捏双肩斜方肌，并用拇指揉肩中俞、肩外俞、大椎等穴，用中指按揉肩井穴（图 1A、图 1B）。



图 1A



图 1B

(2) **用一只手的拇、食二指拿捏颈肌和颈百劳、天柱、风池等穴**（图 2A、图 2B、图 2C）。



图 2A



图 2B



图 2C

(3) **用一只手的拇指向左右推拨项韧带，并按大椎、哑门、风府、天柱、风池等穴**（图 3A、图 3B）。



图 3A

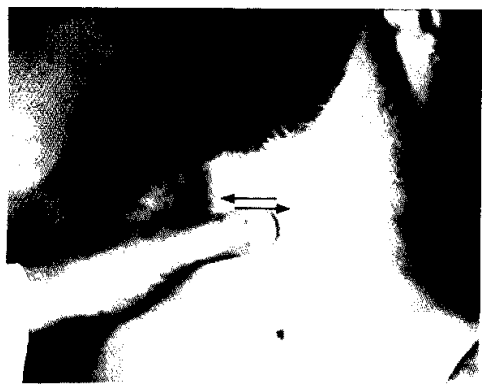


图 3B

(4) **用拇指或掌根揉按头部疼痛点（即阿是穴），并用手指揉按百会、囟会、印堂、攒竹、颔厌、太阳、悬颅、率谷等穴**（图 4A、图 4B、图 4C、图 4D）。



图 4A

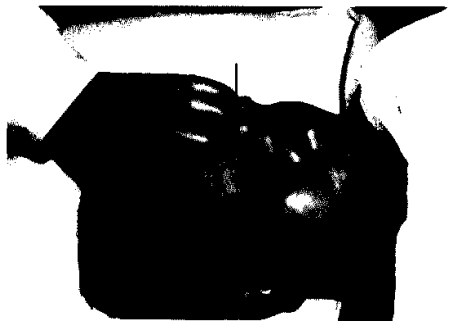


图 4B



图 4C



图 4D

(5) 用拇指和其余四指拿捏枕额肌、颞肌和头部的督脉、膀胱经、胆经、三焦经等（图 5A、图 5B）。

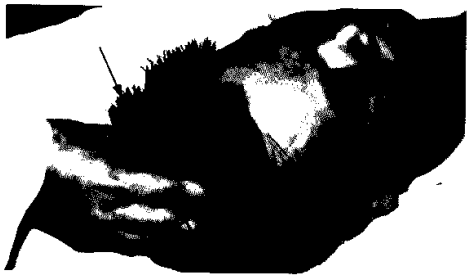


图 5A

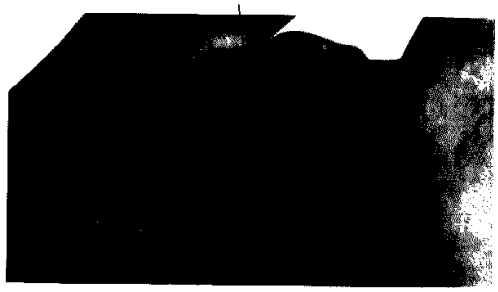


图 5B

(6)用手指揉按颈肌、斜方肌、胸锁乳突肌和颈部的督脉、膀胱经、胆经、三焦经等（图 6A、图 6B、图 6C）。



图 6A



图 6B



图 6C

(7)用肘尖按揉或推拨压颈椎各节段和颈肌、斜方肌、肩胛提肌及头颈部的督脉、膀胱经、胆经、三焦经等(图 7)。



图 7

(8)用一只手的拇指按压颈椎第 7节段和胸椎第 1 节段，另一手托下颌，两手协力将头颈往后仰(图 8)。



图8

(9) 用一只手托下颌，另一只手的拇、食指捏按风池、天柱穴或用拇指按哑门、风府穴，两手协力将头颈向上托(图 9)。



图9

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(10) 用一只手托下颌，另一只手按住枕部，两手协力将头向左右扳动（图 10A、图 10B）。



图 10A



图 10B



图 11

(11) 用一只手的拳头适当用力捶头部疼痛处、颞肌、枕额肌、颈肌、斜方肌、胸锁乳突肌和头颈部的督脉、膀胱经、胆经、三焦经等（图 11）。

重复上述按摩方法 1～2 次。

4. 注意事项

(1) 重点按摩颈椎段和头部疼痛部位。

(2) 伴有感冒时应用感冒药治疗。

(3) 伴有体质虚弱时应用补药治疗。

(4) 伴有发烧时应用退烧药和感冒药治疗。

(5) 防止寒风长期吹袭头部或洗头后要用热风筒吹干头发。

(6) 内服活血行气药可加强疗效。

(7) 外擦活血行气药液可加强疗效。

(8) 针灸可加强疗效。

(9)加强体育运动(重点是颈部运动)可加强疗效和防止复发。

5.疗效情况

(1) 病程较短，如在1年内的头痛，一般按摩治疗1个疗程可见效，1～2个疗程可以痊愈或基本痊愈。

(2) 病程较长，如在20年以上的顽固性头痛，一般按摩治疗1个疗程可见效，3～6个疗程方可痊愈或基本痊愈。

头痛痊愈的标准是疼痛症状消失后两年内不复发。

(3) 病案举例：吴某，患顽固性偏头痛30多年，曾到广州、上海、北京、河南等地大医院、气功师治疗，仍然没有治愈。后来，经上述使用药液按摩治疗2个疗程获痊愈。

二、脸痛

脸痛，在这里主要是指人们常说的三叉神经痛。本病多发生于脸部一侧，常呈闪电样、刀割样疼痛。其疼痛情况又往往呈阵发性、短暂性和剧烈性，并可伴面肌抽搐、流泪、心烦、失眠、头痛等症状。

1.病因分析　脸痛的主要病因是咬肌长期疲劳导致三叉神经功能紊乱和颈椎病导致耳大神经功能紊乱的一种神经痛疾病。

受风寒、感冒、情绪激动等可引发本病或使本病加重。

2.诊断方法

(1)按摩诊断：用手指按压咬肌、颈肌和下关、天容、天窗等穴均有明显的压痛。

(2)其他诊断：用CT、X线诊断颈椎多数可发现有颈椎骨质增生。

3.治疗方法　脸痛的按摩治疗顺序是先按摩肩颈部，后按摩脸部；先按摩疼痛处，后按摩其他部位。按摩手法以揉、按、拨、拿、扳等为主。按摩力度由轻到重，循序渐进。按摩时间每次半小时。每天或隔天按摩1次。按摩10次为1个疗程。具体按

摩方法是：

（1）用拇指和其余四指拿捏双肩斜方肌，并用拇指或中指揉按颈肌、胸锁乳突肌及颈肩部的小肠经、大肠经、胆经等。

（2）用手指按揉颈椎各节，并用指头按揉风池、天容、天窗、扶突、翳风等穴。



（3）用食、中、无名三指或鱼际揉、按咬肌、笑肌、颧肌、颞肌和脸部的小肠经、大肠经、胃经等（图12）。

图 12

（4）用指头揉按下关、听会、颊车、颧髎、地仓、太阳等穴（图 13A、图 13B）。



图 13A



图 13B

（5）用肘部按压肩部斜方肌、肩胛提肌和肩部的小肠经、大肠经等。

（6）用一只手托下颌，另一只手按住枕部，两手协力将头颈向左右扳动。

(7)用手指拿捏、点按上肢的肌肉和手三里、外关、合谷等穴（图 14）。



图 14

重复上述按摩方法 1 ～2 次。

4.注意事项

(1)重点按摩颈椎段和疼痛部位。

(2)预防受凉、受风。

(3）内服活血药可加强疗效。

(4)外擦活血药可加强疗效。

(5)针灸可加强疗效。

(6）颈部运动和张口锻炼可使病情减轻。

5.疗效情况

(1)脸痛一般按摩治疗1个疗程见效，3个疗程左右可以痊愈，不易复发。

(2）病案举例：刘某，患三叉神经痛半年，经多处医院治疗无好转，后经上述按摩治疗 2 个疗程就好了。

三 、 眼 痛

眼痛主要是指眼球、眼睑、眼轮匝肌等疼痛。其病因较多，但在这里主要是指因颈椎病引起的一种常见性眼痛。其症状常见是眼部胀痛、可伴流泪、视力减退、头痛、失眠、记忆衰退等。

1.病因分析　　颈椎病变可导致眼部神经功能紊乱和循环障碍而发病。

2.诊断方法

(1）按摩诊断：用手指按压颈椎、颈肌和天柱、哑门、风池、攒竹等穴时可有明显的压痛。

(2)其他诊断 用CT、X线检查颈椎时可发现颈椎骨质增生。但部分人只有颈肌和项韧带有压痛，颈椎暂时未发现增生。

3.治疗方法　　眼痛的按摩治疗顺序是：先按摩肩颈部，后按摩头眼部；先按摩疼痛部位，后按摩其他部位。按摩手法以揉、按、拿、捏、扳等为主。按摩力度由轻到重，以舒服、疼痛可忍受为宜。按摩时间每次半小时。每天或隔天按摩1次。按摩10次为1个疗程。具体按摩方法是：

(1)先用双手拇指和其余四指拿捏双肩斜方肌，然后再拿捏颈肌和颈部的膀胱经、胆经、督脉等。

(2)用拇指向左右推拨项韧带、头颈半棘肌、头颈夹肌、肩胛提肌、颈椎各节和肩部的督脉、膀胱经、胆经等。

(3)用指头按压哑门、天柱、风池、颈百劳等穴。

(4)用掌根或肘部揉按压大椎、肩中俞、肩井穴和斜方肌、肩胛提肌等（图15A、图15B）。

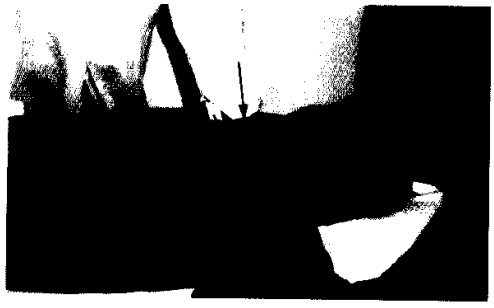


图15A



图15B

(5)用拇指和其余四指拿捏头部的枕额肌、颞肌和头部的督脉、膀胱经、胆经等。



图16

(6)用指头按揉百会、囟会、承光、本神、眉冲等穴（图16）。

(7)用指头揉按眼轮匝肌、眼球和眼睑及攒竹、印堂、鱼腰、丝竹空、瞳子

髎、太阳、睛明、承泣等穴（图 17A、图 17B、图 17C）。



图 17A



图 17B

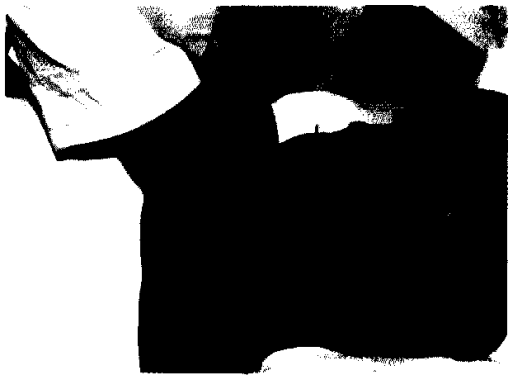


图 17C

（8）用手指揉按脸部的肌肉和四白、巨髎、颧髎、上关、下关等穴（图 18）



图 18

重复上述按摩方法 1～2 次。

4. 注意事项

（1）重点按摩颈椎段和眼部。

（2）预防受风、受凉。

（3）内服活血行气药可加强疗效。

（4）外擦活血行气药液（但不宜在眼部使用，防止刺激眼睛）可加强疗效。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（5）针灸可加强疗效。

（6）运动锻炼（尤其是颈部的运动）可加强疗效。

5.疗效情况

（1）病程较短，如在1年内的，而且病情较轻的，一般按摩治疗1个疗程见效，治疗2个疗程左右可以痊愈。

（2）病程较长,如在10年以上的，而且病情较重的，一般按摩治疗1个疗程见效，治疗3～6个疗程可以痊愈。

疗效标准是在眼痛症状消失后2年内不复发。

（3）病案举例：郭某，患眼痛2年多，久服中西药无明显好转，后来经上述按摩治疗2个疗程就治愈了。

四、耳痛

耳痛是指内耳、中耳和外耳都发生疼痛的一种常见性疾病。耳痛常指神经性和血管性耳痛。检查时一般无器质性改变，应与普通的中耳炎引起的耳痛相区别。耳痛，轻者难以发现存在症状；重者可以发现耳部充血和肿胀。

1.病因分析　　耳痛的主要原因：一是吞咽食物用力不当引起耳部肌肉、韧带痉挛；二是颈椎损伤后（可能逐渐形成颈椎病）引起耳大神经功能紊乱、经穴阻塞所致。

2.诊断方法

（1）按摩诊断：用手指按压胸锁乳突肌、二腹肌后腹、翼外肌和风池、天容、听宫、角孙等穴有明显压痛。

（2）其他诊断:用CT、X线检查颈椎时，部分患者有骨质增生。

3.治疗方法　　耳痛的按摩治疗顺序是：先按摩颈椎段，后按摩外耳及其周围。按摩手法以揉、按、捏、拔等为主。按摩力度由轻到重，渐渐适应。按摩时间每次半小时。每天或隔天按摩1次。按摩10次为1个疗程。具体按摩方法是：

(1)用拇指和其余四指拿捏颈肌、项韧带和颈部的膀胱经、胆经、三焦经、小肠经等。

(2)用指头揉按天柱、风池、天容、天窗、翳风等穴(图19A、图19B)。



图19A



图19B

(3)用一只手托下颌，另一只手按住枕部，两手协力将头颈向左右扳动。



(4)用拇指和食、中二指捏揉拔拉外耳(图20)。

图20

(5)先用掌面按压揉外耳，然后突然松手，让内耳和中耳震荡，并伴有“啪”的声音(图21)。

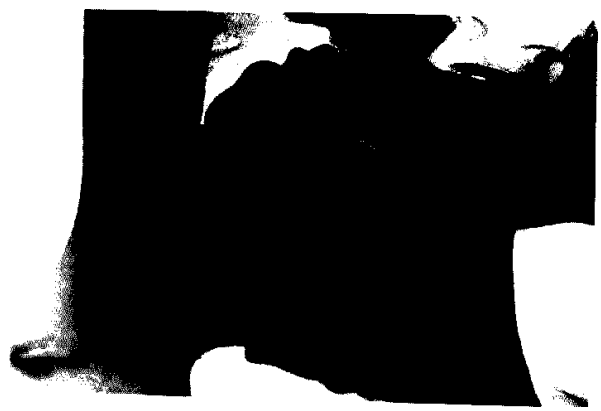


图21

(6) 用指头揉按外耳周围的颞肌、翼外肌和听会、听宫、耳门、角孙、完骨等穴（图 22A、图 22B）。

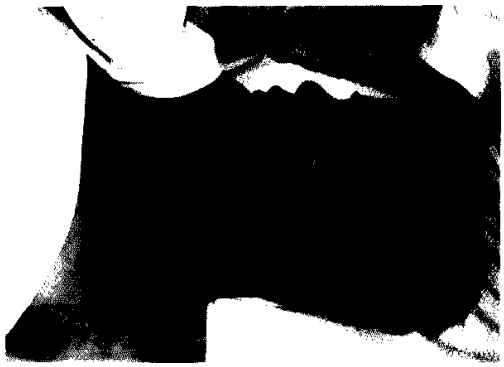


图 22A

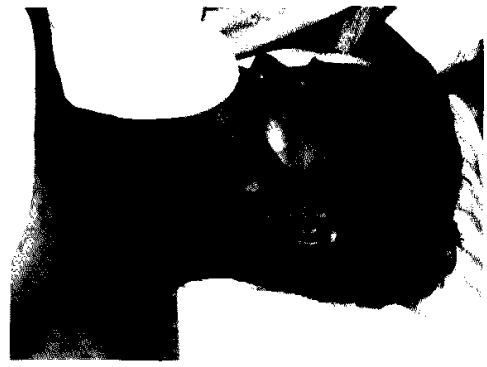


图 22B

(7) 用手指拿捏、按压上肢的肌肉和手三里、外关、合谷、中渚等穴（图 23）。



图 23

重复上述按摩方法 1～2 次。

4.注意事项

(1)重点按摩颈椎段和耳部及其周围。

(2)内服活血药可加强疗效。

(3)外擦活血药液可加强疗效。

(4)针灸可加强疗效。

5.疗效情况

(1) 耳痛一般按摩治疗 1 个疗程可见效，治疗 2～3个疗程可以痊愈，不易复发。

(2) 病案举例：周某，睡觉到半夜，突然耳痛而惊醒，后经上述按摩治疗 1 次便痊愈。

五 、 颈 痛

颈痛是指颈部疼痛,常伴颈部活动受限,或伴头痛、头晕、脱发、失眠、记忆减退、心烦、胸闷和上肢痹痛，颈部肌肉肥大、硬化或萎缩，颈椎骨质增生等。如颈椎病、落枕等属颈痛范围。

1.病因分析　　颈痛的主要原因是颈部损伤（当时可能是轻微的损伤未发现或慢性劳伤不在意），然后逐渐导致颈肌和项韧带、黄韧带、前后纵韧带、棘间韧带等慢性病变而呈肥大、硬化或萎缩，椎间盘膨出，颈椎增生等。

颈部受风、受凉，或姿势不当可诱发本病或使本病病情加重。

2.诊断方法

(1) 按摩诊断：用手指按压颈椎、颈肌、项韧带和大椎、天柱、天窗、肩中俞等穴有特别的压痛。

(2)其他诊断:用 CT、X 线检查颈椎时多数患者颈椎有骨质增生（但少数只有颈肌压痛，无骨质增生）。

3.治疗方法　　颈痛的按摩治疗顺序是：先按摩肩背部，后按摩颈部；先按摩疼痛部位，后按摩其他部位。按摩手法以揉、按、压、拿、捏、扳、拨等为主。按摩力度由轻到重，以舒服、疼痛可忍受为宜。按摩时间每次半小时至 1 小时。每天或隔天按摩 1 次。按摩 10 次为 1 个疗程。具体按摩方法是：

(1) 用双手拇指和其余四指拿捏双肩和上背部的斜方肌、肩胛提肌、竖脊肌和肩部、背部的督脉、膀胱经、三焦经、胆经、小肠经等。

(2) 用拇指和其余四指拿捏颈部的斜方肌、头颈夹肌、头颈半棘肌、颈最长肌、项韧带、斜角肌、胸锁乳突肌和上述各经络。

(3) 用拇指向左右推拨项韧带、颈肌和督脉、膀胱经等。

(4) 用指头或掌根揉按大椎、肩中俞、肩井、附分、神堂、天宗等穴。

(5)用指头或小鱼际揉按颈部的颈百劳、哑门、天柱、风池、脑空、翳风、天容、扶突等穴（图24）。



图24

(6)用掌根或肘部按压颈椎和斜方肌、肩胛提肌及相关经络。

(7)用一只手的拇指按压颈椎第7节和胸椎第1节，另一只手托下颌，两手协力将头颈部向后仰。

(8)用一只手托下颌，另一只手的指头按压哑门、天柱、风池等穴，两手协力将头向上托。

(9)用一只手托下颌，另一只手按住枕部，两手协力将头向左右扳动。

(10)伴头痛、头晕、脱发、记忆减退者，可参考头痛的按摩方法。

(11)伴眼痛者或耳痛、脸痛者，可分别参考眼痛、耳痛、脸痛的按摩方法。



(12)伴心烦、胸闷者，可加按华盖、膻中、灵墟等穴（图25）。

(13)用拳头适当用力捶颈肩背部的肌肉和相关的经脉。

图25

(14) 伴上肢痹痛者，加按三角肌、肱二头肌、肱桡肌、掌长肌和手三里、外关、内关、合谷等穴(图 26)。



图 26

可反复进行上述按摩方法 1～2 次。

4.注意事项

(1) 重点按摩颈肩背部。

(2) 预防受风、受凉。

(3)内服活血行气中药可加强疗效。

(4) 外擦活血行气药液或外贴膏药可加强疗效。

(5) 针灸、拔罐、电疗、运动锻炼等均可加强疗效。

(6) 体质虚弱者应内服补药，以增强抗病能力。

5.疗效情况

(1) 病程较短和病情较轻者，一般按摩治疗 1个疗程可见效，治疗 2～3个疗程可以基本痊愈或痊愈。

(2) 病程较长和病情较重者，一般按摩治疗 1～2 个疗程可见效，治疗 3～6 个疗程基本痊愈或痊愈。

由于颈椎病、落枕等与职业、缺乏运动锻炼等有关，因此是容易复发的疾病。防止复发的最好办法是经常进行保健按摩、坚持长期的运动锻炼和做适量的体力劳动。

痊愈标准是通过按摩治疗后颈痛和所伴随的症状消失， 2年内不复发。

(3) 病案举例：①赵某，患落枕，颈部活动受限，后经上述按摩治疗 2个疗程而痊愈。②张某，患颈椎病 10多年，伴头痛、失眠、脱发、记忆减退、心烦、胸闷，久治无明显好转。后经上述药液按摩 5个疗程基本痊愈。

需要全本请访问 www.ertongbook.com