

进城务工实用知识与技能丛书——好员工系列

实用按摩技能

主 编 黄学宽

副 编 唐成林 任凌燕

编 委 王 容 郭家荣 胡芝容

梁柱俊 沈 清 李学智

杨代放 程 永

重庆大学 出版社

内 容 提 要

摇摇本书着重介绍了按摩的基本常识、基本技能,以及临床各科常见病的按摩治疗及自我保健按摩方法,特别对常用按摩手法的操作要领、临床应用以及全身按摩、自我保健按摩技能做了详细介绍,并附有简明插图。

全书内容精练、科学实用、通俗易懂,是按摩保健行业及广大中医按摩爱好者的必备参考书,也是基层医务人员和中医药院校师生的良师益友,还可供进城务工青年就业培训、职业技能学校和老年大学教学使用。

摇图书在版编目(CIP)数据

摇实用按摩技能 / 黄学宽主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2009.12

摇(进城务工实用知识与技能丛书 / 为员工系列)

摇I. ①黄... Ⅱ. 黄... Ⅲ. 按摩—基本知识

摇Ⅳ. ①R245.7

摇中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第167600号

实用按摩技能

主 编 黄学宽

责任编辑: 顾丽萍 版式设计: 顾丽萍
责任校对: 方播正 责任印制: 张播策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街173号重庆大学(粤区)内

邮编: 401331

电话: (023) 23456789

传真: (023) 23456789

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: zhangbe@163.com (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆现代彩色书报印务有限公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12 字数: 300千字

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

印数: 1—5000

定价: 15.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前摇言

按摩,又称推拿,历史悠久,几千年来,一直是我国劳动人民防病治病的主要手段之一,深受广大人民群众喜爱。由于按摩具有运用方便、经济安全、无须服药、不伤身体、易学易做等许多特点,因此,无论男女老幼,内、外、妇、儿、五官、骨伤及神经等科的许多病症,以及正常人的保健、美容和健美,都可运用适当的按摩疗法,有时还能起到妙手回春之效。

众所周知,按摩不需要特殊的、昂贵的设备,投资少,只要凭借自己的双手,或适当借助按摩器具,就能为患者防病治病,是一种看得懂、学得会、用得上的实用技术,也是一种理想的自然保健疗法,只要经过一段时间的学习和实践,都能很快地掌握和运用。

为了满足和适应城乡青年就业培训、职业技能学校和老年大学教学使用,同时为基层医务人员、按摩保健行业、公务员保健及广大中医按摩爱好者提供必备的参考书,笔者组织长期从事按摩教学和临床实践的专家和学者编写了《实用按摩技能》这本书。全书共设远章,分别介绍了按摩基本常识、经络腧穴基础、按摩手法训练、全身按摩技巧、自我按摩技巧及常见疾病的保健按摩,内容丰富、图文并茂、科学实用、通俗易懂,是学习按摩的良师益友。

本书在编写过程中,参考了有关书籍并引用了部分图表,在此谨向原作者致以谢意。由于编者水平有限,书中缺点和错误在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见,以望再版时更正。

黄学宽

于重庆医科大学

圆年 月 日

目 录

第一章摇按摩基本常识	员
第二章摇经络腧穴基础	苑
摇第一节摇体表标志与取穴方法	苑
摇第二节摇十四经走向与常用腧穴	圆
摇第三节摇常用经外奇穴	缘
第三章摇按摩手法与训练	远
摇第一节摇常用按摩手法	远
摇第二节摇手法训练与操作原则	缘
第四章摇全身按摩技巧	愿
摇第一节摇按摩前的准备	愿
摇第二节摇全身保健按摩	愿
第五章摇自我按摩技巧	怨
第六章摇常见病保健按摩	员
摇第一节摇内科疾病按摩	员
摇第二节摇外伤科疾病按摩	圆
摇第三节摇妇科疾病按摩	员
摇第四节摇男科疾病按摩	员
摇第五节摇儿科疾病按摩	员
摇第六节摇面部疾病美容按摩	员
参考文献	员

第一章 按摩基本常识

按摩,又称推拿,就是以中医经络理论为基础,运用各种手法作用于患者或自己体表的特定部位或穴位,使人体发生由表及里的各种变化,从而达到防治疾病的一种医疗保健方法。也就是通过手法力的传导及其他物理因素,对人体局部产生直接刺激,激发经络和穴位的效应,调整人体脏腑气血功能,从而达到防病治病的目的。

一、按摩的特点与作用

按摩的历史十分悠久,几千年来,一直是我国劳动人民防病治病的主要手段,深受患者喜爱。由于按摩具有运用方便、经济安全、无须服药、不伤身体、易学易做等诸多特点,因此,无论男女老幼,内、外、妇、儿、五官、骨伤及神经等科的许多病症,以及正常人的保健、美容和健美,都可以运用适当的按摩疗法。与此同时,由于按摩不需要特殊的、昂贵的设备,投资少,只要凭借自己的双手,或适当借助按摩器具,就能为患者防病治病,是一种看得懂、学得会、用得上的实用技术,而且也是一种理想的强身健体、延年益寿的自然保健疗法,适合在广大人民群众中推广,只要经过一段时间的学习和实践,都能很快地掌握和运用。

中医认为,按摩具有调整阴阳、调和营卫、疏通经络、活动筋骨、活血祛瘀、松解粘连、滑利关节、消肿止痛等多种作用。其实,按摩就是一种物理疗法,它通过机械力、热效应、生物电

及生物磁场的综合作用,以改善皮肤肌肉的血液循环,兴奋或抑制神经,同时还具有镇静、止痛、消炎、消肿、解痉等作用,从而促进组织器官的新陈代谢,增强人体的免疫功能,达到调整组织器官功能、消除各种病痛的目的。

二、按摩的适应症与禁忌症

(一)按摩的适应症

按摩的临床运用范围很广,涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤及神经等科的许多疾病,从目前按摩保健的实际情况来看,常用于以下病症:

①内科病症主要有:感冒、咳喘、失眠、疲劳、高血压、冠心病、头痛、胃痛、胃下垂、便秘、腹泻、阳痿、遗精、早泄等。

②外科病症主要有:三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、冻疮、前列腺炎、颈椎病、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、关节扭伤等。

③妇科病症主要有:月经不调、痛经、闭经、子宫下垂、更年期综合征、产后缺乳、乳腺增生等。

④儿科病症主要有:感冒、发烧、惊风、呕吐、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、疳积、小儿麻痹后遗症等。

(二)按摩的禁忌症

按摩虽然适应范围很广,但有些疾病还是不能使用按摩疗法,应及时到医院就诊,千万不能盲目按摩,以免引起严重后果。这就需要了解按摩的禁忌症,这些禁忌病症主要有:

①有些患者患有皮肤病及皮肤疮疡、溃烂等,如湿疹、癣疥、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎以及烧烫伤等,都应禁止按摩,以免引起皮肤创面感染。

②各种化脓性感染及结核性关节炎,如骨髓炎、骨结核、化

脓性关节炎、丹毒等不能按摩,按摩可能导致炎症扩散蔓延,而各种传染病,如肺结核、非典、禽流感、伤寒等,也不能按摩,以免疾病的传染,延误治疗。

③各种血液病及有出血倾向的患者,如血小板减少、白血病以及体内有金属固定物的患者,都应禁忌按摩,因为按摩容易引起患者出血或者加重出血。

④有开放性损伤者,或有血管、神经的吻合术者,如各种骨折、关节脱位,各种急腹症,如胃肠急性穿孔、急性阑尾炎,以及严重骨质疏松症等,不宜按摩,以免病情加重。

⑤妇女在月经、妊娠期间,其腹部禁忌按摩,特别是在妇女孕期的前3个月,下腹部、腰骶部以及三阴交、合谷、肩井等部位或穴位,切忌按摩,以免引起流产或早产。

⑥危重患者,如严重心肺功能不全,胃、十二指肠溃疡以及各种恶性肿瘤如胃癌、肝癌、肺癌等,均禁忌按摩,以免病情加重或引起癌细胞扩散。

⑦极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时内的患者,以及诊断不明的急性脊柱损伤,严重精神疾病不能配合操作者,以及年老体弱经受不住按摩者,皆不宜按摩。

三、体质与按摩介质

体质是人体在先天禀赋(遗传)和后天调养的基础上,所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面相对稳定的固有特性。按摩时介于操作者手与患者皮肤之间,对推拿起着辅助作用的物质(如涂在手上或患处的膏剂、油剂、酒剂、粉剂、水剂等)就是按摩介质。

(一)常见体质特征

体质是相对稳定的,但每个人的体质也不是一成不变的,

当然这种变化比较缓慢,与按摩相关的常见体质类型有:

①正常质:大多数人属于正常质的体质,常常身体结实、精神饱满、性格随和、记忆良好、面色红润、呼吸正常、头发润泽、两耳聪敏、牙齿坚固、腰腿灵便、大小便正常。

这种体质的患者,可以根据不同季节选用不同的按摩介质,春天可选用姜汁或葱汁,夏天可选用薄荷水或爽身粉,秋天可选用按摩油,冬天可选用肉桂油等。

②阳虚质:阳虚质的患者,常常身体白胖,或面色淡白无光泽,平时怕冷喜暖、精神萎靡不振、容易出汗、大便稀烂、夜尿频繁、舌质淡胖或舌边有齿印。

这种体质的患者,可以选用具有温阳作用的按摩介质,如肉桂油或具有温阳通络作用的药酒等。

③阴虚质:阴虚质的患者,常常身体消瘦、面部潮红,平时咽干口渴、心烦易怒、手足心发烧、失眠多梦、心慌心跳、大便干结、小便发黄、舌红苔少或无苔。

这种体质的患者,可以选用具有滋阴降火作用的按摩介质,如知柏水(取知母 10克、黄柏 10克,放入杯子中,加开水 100毫升,浸泡半小时,冷却后即可使用)等。

④瘀血质:瘀血质的患者常常面色晦暗、眼眶发黑,平时皮肤可见瘀斑肿块,女性常在痛经、月经中夹有血块,舌质紫暗,舌面上可有瘀斑瘀点等。

这种体质的患者,可以选用具有活血化瘀作用的按摩介质,如按摩油、红花油等。

⑤气郁质:气郁质的患者常常面色灰暗或萎黄,平时性情急躁易怒或忧郁、胸胁胀闷不舒、经常叹气。

这种体质的患者,可以选用具有舒肝理气作用的按摩介质,如玫瑰花油(取玫瑰花 10克,打成细粉,倒入 100克麻油,

调匀即可)。

⑥痰湿质:痰湿质的患者常常形体肥胖,平时喜欢吃大鱼大肉、容易疲倦、周身困重、胸腹胀闷、口中黏腻不爽、大便稀烂、舌体胖大而舌苔白厚。

这种体质的患者,可以选用具有化痰消脂作用的按摩介质,如减肥精油等。

⑦阳亢质:阳亢质的患者常常身体发热、满面通红,平时怕热、喜欢喝冷水、大便干结臭秽、小便黄少、舌红苔黄。

这种体质的患者,可以选用具有清热作用的按摩介质,如知柏水、银花露等。

(二)常用按摩介质

按摩介质在按摩时可以润滑、保护皮肤,使按摩手法更加灵活自如,同时还能渗入皮肤以提高保健治疗效果。但是,选用的介质应有利于操作,且对皮肤无害,最好根据病情选用具有一定药物作用的按摩介质。常见的按摩介质有:

①膏剂:冬青膏、各种中药膏剂等。

②粉剂:滑石粉、爽身粉等。

③酊剂:樟脑酒、舒和酒、各种药酒等。特别提醒:对酒精过敏的患者不能使用。

④油剂:按摩油、减肥精油、肉桂油、玫瑰花油、松节油、红花油、冬青油、万花油等。

⑤水剂:清水、薄荷水、知柏水、银花露、姜汁、葱汁、药醋等。

部分常用按摩介质药房一般有售,有的还可自己制作,这里主要介绍常用按摩油的制作:取当归 15克、红花 10克、乳香 10克、没药 10克、桃仁 10克、续断 15克、血竭 10克、鸡血藤 15克,打成细粉,过筛,加入麻油调成稀糊状即成,有活血化痰、消肿止痛等作用。

四、按摩的职业道德与注意事项

(一)按摩的职业道德

要从事按摩,需认真学习按摩知识和技能,因为按摩技能的高超与否直接关系到对患者的服务质量。如果不学无术、手法掌握不准确,这样的按摩者不但不能为患者服务,还可能出现事故,引发生命危险。因此,首先要好好学习并掌握好相关的按摩知识和技能。

作为按摩人员,还必须保持优质的服务态度,对待患者要有礼貌,热情为患者服务。同时还要注意自己的仪表仪态及谈吐,最大限度地保持自身及按摩环境的清洁卫生,让患者感到舒适安全。由于保健按摩行业在服务行业中有它的特殊性,作为按摩人员,一定要遵纪守法,坚决抵制色情按摩。当然,按摩过程中还应严肃认真、思想专一,不可漫不经心。另外,还应遵守保健按摩中心的纪律,积极配合同事或主管开展工作。

(二)按摩的注意事项

为患者按摩,不仅要有礼貌地把患者引导至指定的按摩床前,指导患者摆好体位,以有利于自己操作;同时,还要注意患者的保暖,认真听取并耐心解答患者提出的有关问题。此外,在按摩治疗中,还应密切观察患者对按摩的反应,如面部表情、肌肉张力、对运动类手法的抵抗等,以便随时调整手法,避免不必要的人为伤害。当患者离开按摩室时,要以文明的语言告别,欢迎患者再次光临,同时将地面、按摩床、营业台等处收拾整理洁净。

作为按摩人员,一定要勤剪指甲,以避免因指甲过长而损伤患者皮肤。在做颈部、腰部扳法时(因危险性大,一定要慎用),应先做该部位的载线检查,以排除肿瘤、结核、化脓性感染等病的可能性,防止医疗事故的发生。对年老体弱的患者手法宜轻、宜缓。

第二章 摇经络腧穴基础

第一节 体表标志与取穴方法

一、常用体表标志

体表标志,对于按摩者来说,有时可以帮助定位,以便很快找到有关部位或穴位。现将简单的体表标志介绍如下:

(一)头面部

在头面部,可见发际、额角(发际与鬓角延线的交点)、眼眉、耳尖、鼻唇沟、鼻间沟等体表标志,而在头后可见枕骨结节、耳后高骨(乳突)等体表标志。

(二)胸腹部

胸腹部可触及锁骨、胸骨柄、胸骨角(胸骨柄与胸骨体连接处,平第 10 肋软骨)、剑突、乳头(男性平第 4 肋间)、肋弓、肚脐(平第 4 腰椎间处)、耻骨联合等体表标志。

(三)腰背部

腰背部有颈、胸、腰椎的全部棘突。低头时,颈后正中线上出现的最高隆起为第 7 颈椎的棘突;上肢自然下垂时,肩胛冈内缘平第 7 胸椎棘突,肩胛下角平第 10 胸椎棘突;腰肋部可触及第 12 浮肋下缘,其连线平第 5 腰椎棘突;两侧髂后上嵴高点连线平第 4 腰椎棘突,髂后下嵴平第 5 骶骨孔。

(四) 上肢

上肢可触及肩峰、三角肌的圆形隆起 ;肘部可触及肱骨外上髁(肘外侧的高骨)、肱骨内上髁(肘内侧的高骨)及鹰嘴(肘尖) ;在肱骨内上髁与鹰嘴之间有一个深沟 ,称肘后内侧沟 ,其内可触及尺神经 ;在腕部两侧可摸到桡骨与尺骨茎突 ;掌侧有腕横纹 ,腕横纹尺侧可摸到豌豆骨。

(五) 下肢

下肢有股骨大转子、髌骨、髌韧带及两侧的膝眼、胫骨粗隆、腓骨小头、内踝、外踝、跟腱及明显的肌肉隆起 ,这些均可作为下肢的体表标志。

二、常用取穴方法

众所周知 ,按摩取穴的准确与否直接关系到保健治疗效果 ,而按摩的常用取穴方法与针灸取穴的方法相同 ,这里简单介绍一下。

(一) 按体表标志取穴

以体表解剖标志为参照而确定穴位的部位 ,这种取穴方法比较常用 ,如头部以五官、眉和发际为标志(两眉之间取印堂穴) ;背部以脊椎的棘突和肋骨为标志(第 7 颈椎棘突下取大椎穴) ;胸腹部以乳头、胸骨、剑突和脐等为标志(两乳头之间取膻中穴 ,以及在剑突与肚脐连线的中点取中脘穴) ;四肢以关节、骨突、肌腱和肌肉隆起为标志(如在外踝下的凹陷中取申脉穴 ,外踝与跟腱之间取昆仑穴)等。

(二) 骨度分寸取穴

骨度分寸取穴法是将人体的不同部位 ,在体表标志的基础上 ,将特定的部位分别规定为一定的长度 ,再将这些长度进行等分 ,每一等分称为 1 寸。根据人体胖瘦、高矮的不同 ,骨度分

寸的具体长度应做相应变化。因此,骨度分寸法中的“寸”不能与日常生活中的“寸”相等。这种取穴方法适合于全身各个部位,是腧穴定位方法中的基本原则。

具体规定如下:两额角间为 2 寸,前发际至后发际间为 12 寸,前发际至印堂为 3 寸,后发际至大椎为 3 寸;两乳头间为 4 寸,剑突至肚脐为 5 寸,脐至耻骨联合为 5 寸,腋窝至肋弓最低点为 6 寸,肋弓最低点至股骨大转子为 8 寸,两肩胛内缘间为 6 寸,腋前皱褶端至肘横纹为 9 寸,肘横纹至腕横纹为 6 寸;耻骨至股骨内上髁为 18 寸,股骨大转子至膝中为 19 寸,膝中至外踝尖为 16 寸,胫骨内侧髁至内踝尖为 13 寸,外踝至足底为 3 寸(图 2-1-1 图 2-1-2 图 2-1-3)。

(三)手指同身寸取穴

在前面两个取穴方法的基础上,临床取穴多以患者的手指为标准,进行测量定穴,因此称为“同身寸”法。常用的有以下 3 种方法(图 2-1-4) :

①中指同身寸:把患者中指中节屈曲时其内侧两端纹头之间的距离定为 3 寸,可用于四肢取穴的直寸和背部取穴的横寸。

②拇指同身寸:把患者拇指指间关节的横度定为 1 寸,也适用于四肢部的直寸取穴。

③横直同身寸:即将患者的示指、中指、环指、小指并拢,以中指中节横纹处为准,四指并拢的宽度定为 4 寸。

(四)简便取穴法

两耳尖直上在头顶正中线取百会穴;张口时耳前凹陷的地方是下关穴;两手交叉取列缺穴;立正垂手姿势时中指端在大腿上所指的地方就是风市穴等。这种简便易行的取穴方法,也是临床常用的一种取穴方法。

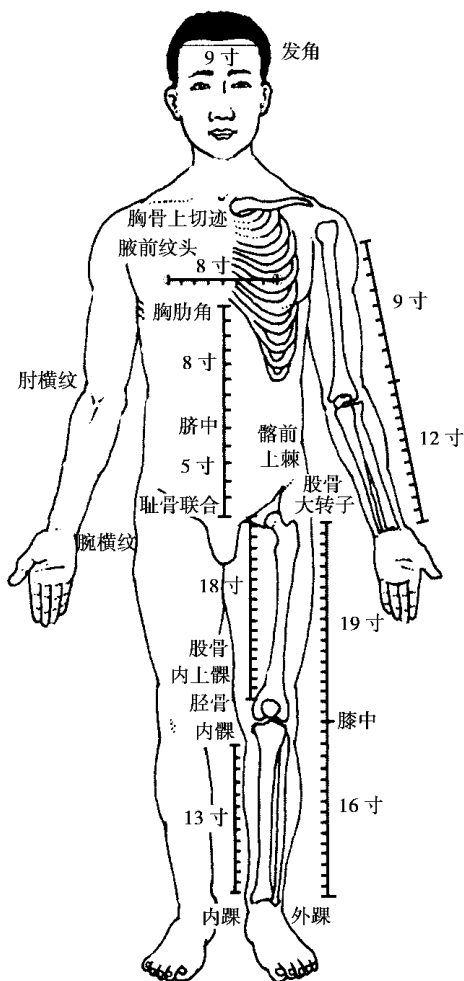


图 圆 圆 人体正面折算法

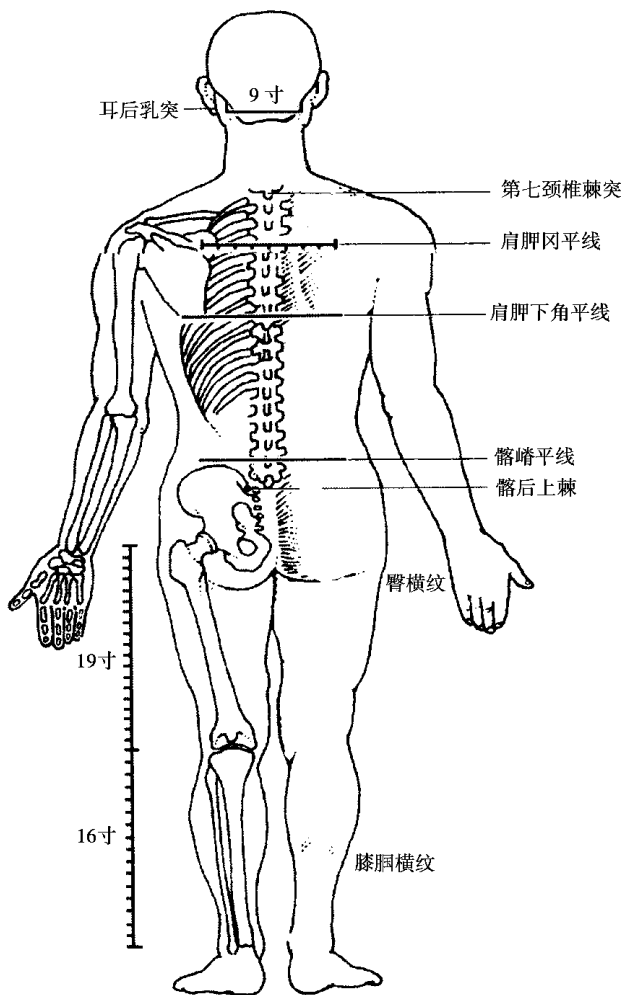


图 2-10 人体背面折算法

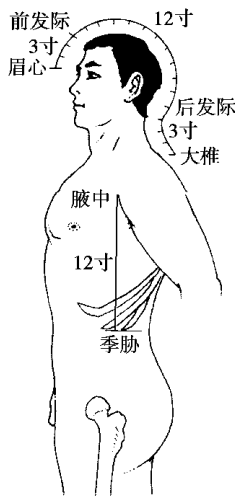


图 圆猿 人体侧面折算法

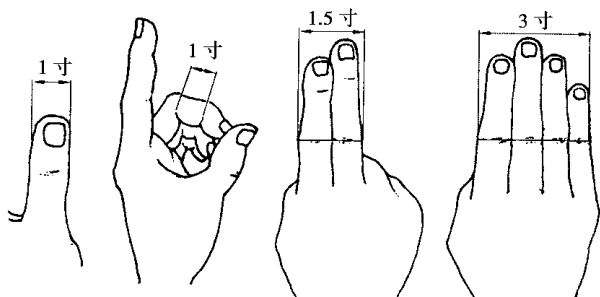


图 圆源 手指同身寸取穴法

第二节 十四经走向与常用腧穴

人体内存在着一个经络系统,能够把人体内的各个组织器官联系成一个有机的整体,这个系统由经脉和络脉组成。经络

上有很多穴位,也就是人们常说的腧穴、穴道,它是脏腑经络气血输注于体表的部位,不是孤立 in 体表上的点,而是与内部组织器官有着密切联系的一些特殊部位,是某些深部结构在体表的投影。其中十四经脉及其常用腧穴则是经络系统中的主要部分,也是按摩常用的部位。

由于经络具有运行气血、协调阴阳、传递信息的功能,按摩之所以能够防病治病,就是因为经络的这些功能。为了便于进行循经按摩和穴位按摩,大家很有必要了解十四经脉的循行路径、常用腧穴的定位和主治范围。

一、手太阴肺经

(一)经脉循行

手太阴肺经:起于中焦,向下联络大肠,回绕过来沿着胃的上口,通过横膈,属于肺脏,从“肺系”(肺与喉咙相联系的部位)横行出来(中府),向下沿上臂内侧,运行于手少阴经和手厥阴经的前面,下行到肘窝中,沿着前臂内侧前缘,进入寸口,经过鱼际,沿着鱼际的边缘,出拇指内侧端(少商)。

手腕后方的支脉:从列缺穴分出,一直走向食指内侧端(商阳),与手阳明大肠经相接。

(二)主治病候

本经腧穴主治头面、喉、胸、肺病,以及经脉循行部位的其他病症,如咳喘、少气、咯血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、缺盆部及手臂内侧前缘痛、肩背寒冷、疼痛等。

(三)经穴分布

本经腧穴分布在胸部的外上方、上肢掌面桡侧和手掌及拇指的桡侧,起于中府,止于少商,左右各 16 个穴位(图 2-1-1)。这里只介绍主要穴位。

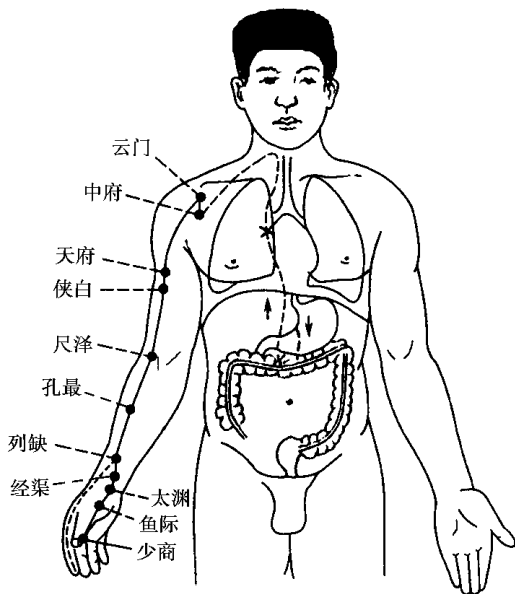


图 圆缘 手太阴肺经

员中府

[定位]在胸外侧部,云门下员寸,平第员肋间隙处,距前正中线的远寸。

[主治]咳喘、肺胀、胸痛、肩背痛等。

圆尺泽

[定位]在肘窝横纹中央,肱二头肌腱桡侧凹陷处。取穴时将手臂平举,手掌向上,肘部稍微弯屈,在肘弯里的横纹上,可摸到一条大筋(肱二头肌),这条大筋的外边(拇指侧),稍微一按,有个凹窝的地方,就是本穴。

[主治]咳喘、咯血、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、小儿惊风、吐泻、肘臂痛等。

猿猴最

[定位]在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上菀寸处。

[主治]咳喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂痛、痔疮等。

源列缺

[定位]在手掌后大拇指一侧,手腕后高骨(桡骨茎突)上部,腕横纹上员菀寸,当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

[简便取穴]患者左右两手的拇指和食指张开,两虎口交叉,一手的食指押在另一手腕后高骨上部,食指指尖到达的地方,指尖下凹陷中就是本穴(图 圆苑)。



图 圆苑 列缺

[主治]咳喘、咽喉肿痛、半身不遂、口眼歪斜、偏头痛、颈项痛、牙痛等。

缘太渊

[定位]在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处。

[主治]咳喘、咯血、胸痛、咽喉肿痛、无脉症、手腕痛等。

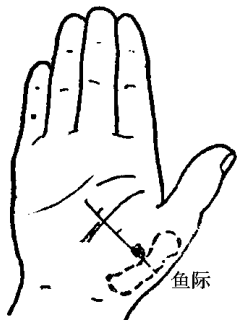


图 圆苑 鱼际

远鱼际

[定位]在手拇指本节(第 员掌指关节)后凹陷处,约在第 员掌骨中点桡侧赤白肉际处。

[简便取穴]掌心向上,由手心与第一掌骨中点连线,分成四等分,本穴在近掌骨的四分之一处(图 圆苑)。

[主治]咳嗽、咯血、发热、咽喉

肿痛、失音、乳痛、手心热等。

苑少商

[定位] 在手拇指末节桡侧(内侧), 距离指甲根角约 园 颞寸的地方, 就是本穴。

[主治] 咽喉肿痛、咳嗽、鼻衄、发热、昏迷、癲狂等。

二、手阳明大肠经

(一) 经脉循行

手阳明大肠经: 起于食指桡侧端(商阳), 沿着食指、手背桡侧行于上肢外侧前缘, 上肩至肩关节前缘, 向后到达第七颈椎棘突下(大椎), 再向前下行, 入锁骨上窝(缺盆), 进入胸腔, 络肺, 向下通过膈肌下行, 属大肠。

分支: 从锁骨上窝上行, 经颈部至面颊, 入下齿中, 回出挟口两旁, 左右交叉于人中, 至对侧鼻翼旁(迎香), 交于足阳明胃经。

(二) 主治病候

本经腧穴主治头面、五官、咽喉、热病、胃肠病以及经脉循行部位的其他病症, 如头痛、齿痛、咽喉肿痛、鼻病、口眼歪斜、发热、便秘、腹痛、腹泻、上肢外侧前缘疼痛等。

(三) 经穴分布

本经腧穴主要分布在上肢外侧前缘, 起于商阳, 止于迎香, 左右各 园 颞个穴位(图 园 颞)。这里只介绍主要穴位。

员商阳

[定位] 在手食指末节桡侧, 距指甲角 园 颞寸。

[主治] 咽喉肿痛、耳鸣耳聋、中风昏迷、热病、下齿痛、青盲、手指麻木等。

园 颞 间

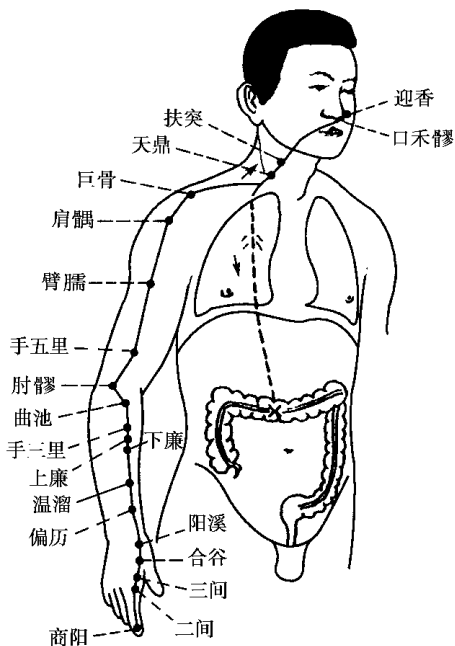


图 2-1-1 手阳明大肠经

[定位] 微握拳, 当手食指本节(第 4 掌指关节)后桡侧凹陷中。

[主治] 咽喉肿痛、齿痛、身热、腹胀肠鸣等。

合谷

[定位] 在手背第 1、2 掌骨间, 约平第 2 掌骨桡侧中点的地方。

[简便取穴] 以一手的拇指指骨关节横纹, 放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上(虎口), 当拇指尖到达处, 稍微偏向食指侧的地方就是本穴(图 2-1-2)。

[主治] 头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、

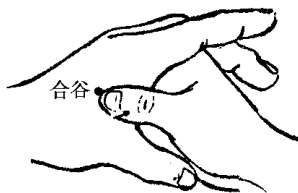


图 圆 怨 合谷

耳聋、疟腮、热病、无汗、多汗、腹痛、便秘、闭经、滞产、荨麻疹等。

源 阳溪

[定位]在腕背横纹桡侧,手指向上翘时,在拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

[主治]头痛、耳鸣耳聋、齿痛、咽喉肿痛、腕臂痛等。

缘 手三里

[定位]在前臂背面桡侧,在阳溪与曲池的连线上,肘横纹下圆寸。

[主治]肘臂疼痛、上肢麻木、瘫痪、腹痛腹泻、腹胀、齿痛、失音等。

远 曲池

[定位]在肘横纹外侧端,屈肘时在尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。

[主治]咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、瘰疬、热病、上肢不遂、手臂肿痛、腹痛吐泻、高血压、癫狂、风疹等。

苑 臂臑

[定位]在臂外侧三角肌止点处,当曲池与肩髃连线上,曲池上苑寸的地方。

[主治]肩臂痛、颈项拘挛、瘰疬、目疾等。

愿 肩髃

[定位]在臂外侧三角肌上,当臂外展或向前平伸时,肩峰前下方向凹陷的地方即是本穴。

[主治]肩臂挛急疼痛、半身不遂、荨麻疹、瘰疬等。

怨 迎香

[定位]在鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟的中间。

[主治]鼻塞不通、鼻衄、口歪、面痒、鼻息肉等。

三、足阳明胃经

(一)经脉循行

足阳明胃经：起于鼻翼两侧（迎香），上行到鼻根部，与旁侧足太阳膀胱经交会，向下沿着鼻的外侧（承泣），进入上齿龈内，回出环绕口唇，向下交会于颏唇沟承浆（任脉）处，再向后沿着腮后下方，出于下颌大迎处，沿着下颌角颊车，上行耳前，经过上关（足少阳经），沿着发际，到达前额（神庭）。

面部支脉：从大迎前下走人迎，沿着喉咙，进入缺盆部，向下通过横膈，属于胃，联络脾脏。

缺盆部直行的支脉：经乳头，向下挟脐旁，进入少腹两侧气冲。

胃下口部支脉：沿着腹里向下到气冲会合，再由此下行至髀关，直抵伏兔部，下至膝盖，沿着胫骨外侧前缘，下经足跗，进入第二足趾外侧端（厉兑）。

胫部支脉：从膝下猿寸（足三里）处分出，进入足中趾外侧端。

足跗部支脉：从跗上（冲阳）分出，进入足大趾内侧端（隐白），与足太阴脾经相接。

(二)主治病候

本经腧穴主治胃肠病，头面、目、鼻、口齿病，神志病以及经脉循行部位的其他病症，如腹胀肠鸣、水肿、胃痛、呕吐或消谷善饥、口渴、咽喉肿痛、鼻衄，胸部及膝腘等本经循行部位疼痛，热病、发狂等。

(三)经穴分布

足阳明胃经腧穴分布在头面部、颈项部、胸腹部、下肢的前

外侧面,起于承泣,止于厉兑,左右各源穴(图 圆新园)。这里只介绍主要穴位。

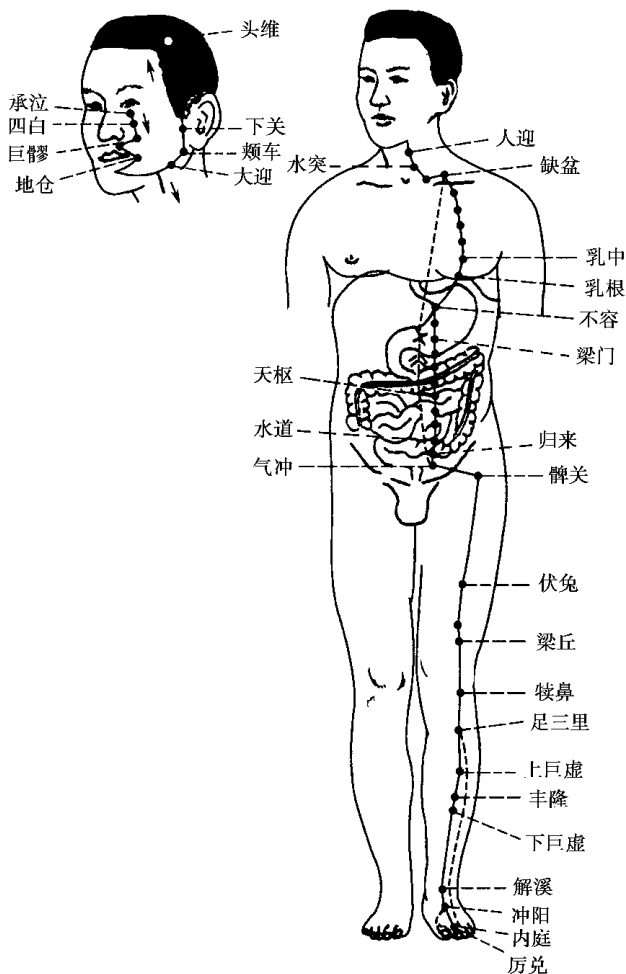


图 圆新园 足阳明胃经

员承泣

[定位]在面部瞳孔直下,位于眼球与眶下缘之间。哭泣时泪水下流本穴承受,故名。

[主治]目赤肿痛、流泪、夜盲、眼睑跳动、口眼歪斜等。

圆颧仓

[定位]在面部口角外侧,向上直对瞳孔。

[主治]口眼歪斜、流涎、眼睑跳动、牙齿疼痛等。

猿颊车

[定位]在面颊部下颌角前上方约员横指(中指),当咀嚼时咬肌隆起,按之凹陷的地方即是本穴。

[主治]口歪、齿痛、颊肿、口噤不语等。

源颞关

[定位]在面部耳前方,颞弓与下颌切迹所形成的凹陷中,需闭口取穴。

[主治]牙关开合不利、齿痛、面痛、口眼歪斜、耳鸣耳聋等。

缘头维

[定位]在头侧部,额角发际上园缘寸,头正中线旁开源缘寸。

[主治]头痛、眼花、流泪、眼睑跳动、视物不清等。

透梁门

[定位]在上腹部脐中上源寸,距离前正中线圆寸。

[主治]胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、大便稀烂等。

苑天枢

[定位]在腹中部,平肚脐,肚脐旁开圆寸(图圆缘员)。

[主治]腹胀腹痛、肠鸣泄泻、便秘、痢疾、月经不调、疝气、水肿等。

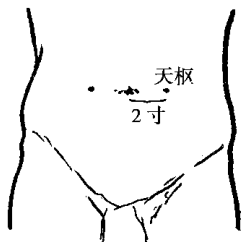


图 圆 天枢

愿 道

[定位]在下腹部,脐中下猿寸,前正中线旁开圆寸。

[主治]小腹胀满疼痛、痛经、小便不利等。

怨 来

[定位]在下腹部脐中下源寸,前正中线旁开圆寸。

[主治]少腹疼痛、疝气、月经不调、闭经、带下病、子宫下垂、疝气、小便不利等。

圆 兔

[定位]在大腿前面,髌前上棘与髌骨外上缘的连线上,膝髌上缘上远寸。

[主治]腰痛膝冷、下肢麻痹、疝气、脚气、腹胀等。

圆 丘

[定位]屈膝,在大腿前面,髌前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底上圆寸。

[主治]膝关节肿痛、下肢屈伸不利、胃痛、乳痈等。

圆 鼻

[定位]屈膝,在膝部髌骨与髌韧带外侧凹陷中。

[主治]膝痛、下肢关节屈伸不利、脚气等。

圆 三里

[定位]在小腿前外侧,犊鼻下猿寸,距离胫骨前缘一横指(中指)(图 圆 三里)。

[主治]胃痛、呕吐、腹胀、泄泻、痢



图 圆 三里

疾、便秘、乳痛、肠痛、下肢痠痛、水肿、癫狂、脚气、虚劳消瘦等。本穴具有健脾胃、培元气等强壮作用，是主要的保健穴位。

足三里

[定位] 在小腿前外侧，犊鼻下 4 寸，距离胫骨前缘一横指（中指）。

[主治] 肠鸣腹泻、腹痛、便秘、肠痛、下肢痠痛、脚气等。

上巨虚

[定位] 在小腿前外侧，犊鼻下 6 寸，距离胫骨前缘一横指（中指）。

[主治] 小腹痛、腰脊痛引睾丸、乳痛、下肢痠痛、腹泻、大便脓血等。

下巨虚

[定位] 在小腿前外侧，外踝尖上 3 寸，条口外，距离胫骨前缘二横指（中指）。

[主治] 头痛、眩晕、咳嗽痰多、癫狂、下肢痠痛等。

解溪

[定位] 在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

[主治] 头痛、眩晕、癫狂、腹胀、便秘、下肢痠痛等。

兑庭

[定位] 在足背第 4 跖趾骨结合部前方凹陷的地方。

[主治] 齿痛、咽喉肿痛、口歪、鼻衄、热病、胃痛吐酸、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、足背肿痛等。

厉兑

[定位] 在足第 2 趾末节外侧距离趾甲角 0.1 寸。

[主治] 鼻衄、齿痛、咽喉肿痛、腹胀、热病、多梦、癫狂等。

四、足太阴脾经

(一) 经脉循行

足太阴脾经 起于足大趾末端(隐白),沿着大趾内侧赤白肉际,经过大趾本节后的第 1 跖趾关节后面,上行至内踝前面,再上小腿,沿着胫骨后面,交出足厥阴经的前面,经膝股部内侧前缘,进入腹部,属于脾脏,联络胃,通过横膈上行,挟咽部两旁,联系舌根,分散于舌下。

胃部支脉:向上通过横膈,流注于心中,与手少阴心经相接。

(二) 主治病候

本经腧穴主治脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病症,如胃脘痛、恶心呕吐、噎气、腹胀便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀及厥冷等。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在足大趾、内踝、下肢内侧、腹胸部第三侧线,起于隐白,止于大包,左右各 19 穴(图 4-1-1)。这里只介绍主要穴位。

隐白

[定位]在足大趾末节内侧,距离趾甲角 0.1 寸。

[主治]腹胀、便血、尿血、月经过多、崩漏、癫狂、多梦、惊风等。

公孙

[定位]在足内侧缘,第 1 跖骨基底部的前下方。

[主治]胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、痢疾等。

商丘

[定位]在足内踝前下方凹陷中,舟骨结节与内踝尖连线

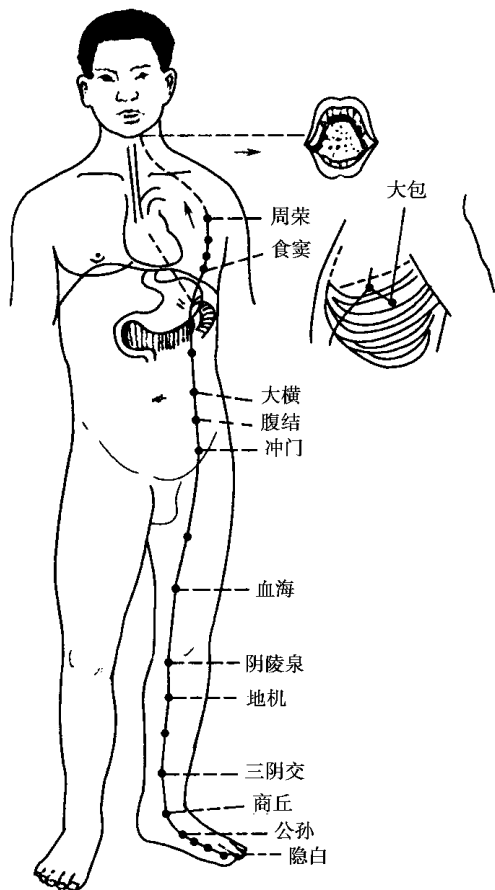


图 2-2-1 足太阴脾经

中点的地方。

[主治] 腹胀、泄泻、便秘、黄疸、足踝痛。

源三阴交

[定位] 在小腿内侧，足内踝尖上猿寸，胫骨内侧缘后方

(图 圆猿源)。

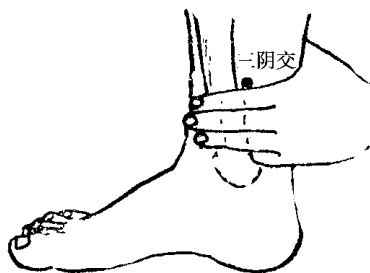


图 圆猿源 三阴交

[主治] 肠鸣腹胀、泄泻、月经不调、痛经、带下、不孕、滞产、阳痿、遗精、遗尿、疝气、失眠、下肢痿痹、脚气等。

缘地机

[定位] 在小腿内侧，内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下猿寸。

[主治] 腹痛、泄泻、小便不利、水肿、月经不调、遗精等。

远阴陵泉

[定位] 在小腿内侧，胫骨内侧踝后下方凹陷处。

[主治] 腹胀、水肿、泄泻、黄疸、小便不利或失禁、膝痛等。

苑血海

[定位] 屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上圆寸，股四头肌内侧头隆起的地方。

[简便取穴法] 患者屈膝，医者以左手掌心按于患者右膝髌骨上缘，二至五指向上伸直，拇指约呈源度斜置，拇指尖下即是本穴(图 圆猿缘)。

[主治] 月经不调、崩漏、闭经、荨麻疹、湿疹、丹毒、皮肤瘙痒等。

愿腹结

[定位] 在下腹部，大横下员猿寸，距离前正中线源寸。

[主治] 腹痛、泄泻、疝气、便秘等。

怨歆横

[定位] 在腹中部，脐中旁开源寸。

[主治] 腹痛、泄泻、便秘等。

五、手少阴心经

(一) 经脉循行

手少阴心经：起于心中，出属“心系”（心与其他脏器相联系的部位），通过横膈，联络小肠。

“心系”向上的脉：挟着咽喉上行，联系于“目系”（眼球联系于脑的部位）。

“心系”直行的脉：上行于肺部，再向下出于腋窝部（极泉），沿着上臂内侧后缘，行于手太阴经和手厥阴经的后面，到达肘窝，沿前臂内侧后缘，至掌后豌豆骨部，进入掌内，沿小指内侧至末端（少冲），与手太阳小肠经相接。

(二) 主治病候

本经腧穴主治心、胸、神志病以及经脉循行部位的其他病症，如心痛、咽干、口渴、目黄、胁痛、上臂内侧痛、手心发热等。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在腋下、上肢掌侧面的尺侧缘和小指的桡侧端，起于极泉，止于少冲，左右各 9 穴（图 2-1-4）。这里只介绍主要穴位。

圆极泉

[定位] 在腋窝顶点，腋动脉搏动之处。

[主治] 心痛、咽干口渴、胁肋疼痛、瘰疬、肩臂疼痛、上肢不遂等。

圆少海



图 2-1-4 缘 血海

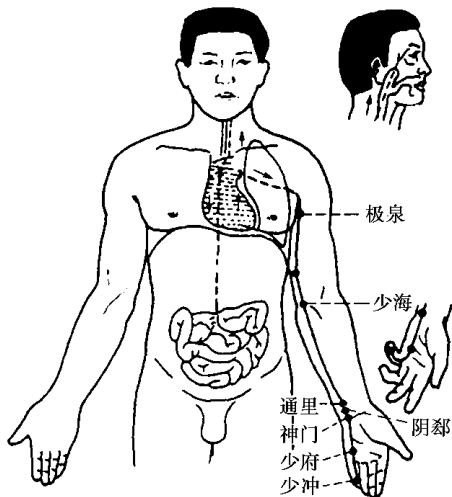


图 圆 远 手少阴心经

[定位] 屈肘，肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

[主治] 心痛、肘臂痛、瘰疬、头项痛、腋胁痛等。

猿 通里

[定位] 在前臂掌侧，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘腕横纹上 2 寸。

[主治] 心悸怔忡、暴暗、舌强不语、腕臂痛等。

源 郄

[定位] 在前臂掌侧，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上 1 寸。

[主治] 心痛、惊悸、骨蒸盗汗、吐血、衄血、失语等。

缘 神门

[定位] 在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷的地方。

[主治]心痛心烦、惊悸怔忡、失眠健忘、癫狂痫、胸胁痛、头痛眩晕等。

透少府

[定位]在手掌面第 4 源缘掌骨之间,握拳时小指尖所指的地方。

[主治]心悸、胸痛、小便不利、遗尿、阴痒、小指痛等。

透少冲

[定位]在小指末节桡侧,距离指甲角 0.5 寸。

[主治]心悸、心痛、胸胁痛、癫狂、热病、昏迷等。

六、手太阳小肠经

(一)经脉循行

手太阳小肠经起于手小指外侧端(少泽),沿着手背外侧至腕部,出于尺骨茎突,直上沿着前臂外侧后缘,经尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间,沿上臂外侧后缘,出于肩关节,绕行肩胛部,交会于大椎(督脉),向下进入缺盆部,联络心脏,沿着食管通过横膈,到达胃部,属于小肠。

缺盆部支脉:沿着颈部,上达面颊,至目外眦,转入耳中(听宫)。

颊部支脉:上行目眶下,抵于鼻旁,至目内眦(睛明),与足太阳膀胱经相接,而又斜行络于颧骨部。

(二)主治病候

本经腧穴主治头项病、耳目病、咽喉病、热病、神经病以及经脉循行部位的其他病症,如少腹痛、腰脊痛引睾丸、耳聋、目黄、颊肿、咽喉肿痛、肩臂外侧后缘痛等。

(三)经穴分布

本经腧穴分布在指、掌尺侧,上肢背侧面的尺侧缘,肩胛及

面部,起于少泽,止于听宫,左右各 12 穴(图 圆 16)。这里只介绍主要穴位。

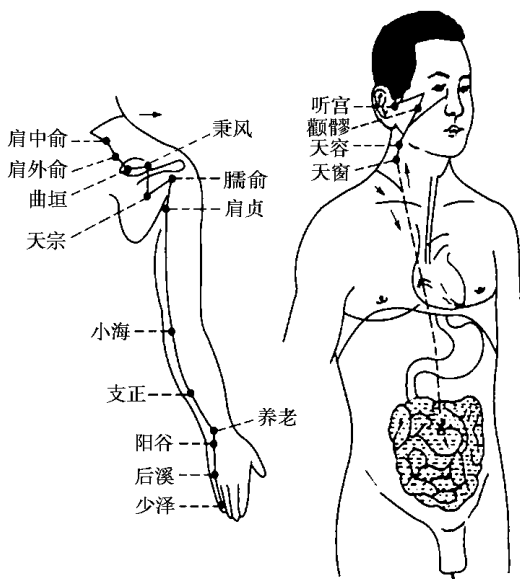


图 圆 16 手太阳小肠经

少泽

[定位]在手小指末节尺侧,距离指甲角 0.5 寸。

[主治]头痛、目翳、咽喉肿痛、乳痛、乳汁少、昏迷、热病等。

后溪

[定位]在手掌尺侧,微握拳,手小指本节(第 5 掌指关节)后的远侧掌横纹头赤白肉际处。

[主治]头项强痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、腰背痛、癲狂病、疟疾、手臂痛等。

猿猴谷

[定位]在手腕尺侧,尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。

[主治]头痛、目眩、耳鸣、耳聋、热病、癲狂痫、手腕痛等。

源养老

[定位]在前臂背面尺侧,尺骨小头近端桡侧凹缘中。

[主治]目视不明、肩臂痛等。

缘小海

[定位]在肘内侧,尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。

[主治]肘臂疼痛、癲痫、耳鸣耳聋等。

远翔贞

[定位]在肩关节后下方,臂内收时腋后纹头上1寸。

[主治]肩臂疼痛、瘰疬、耳鸣等。

苑天宗

[定位]在肩胛部,当冈下窝中央凹陷处,与第7胸椎相平。

[主治]肩胛疼痛、气喘、乳痈等。

愿乘风

[定位]在肩胛部冈上窝中央,天宗直上,举臂有凹陷之处。

[主治]肩胛疼痛、上肢酸麻等。

怨天容

[定位]在颈外侧部,下颌角的后方,胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

[主治]耳鸣耳聋、咽喉肿痛、颈项强痛等。

员新宫

[定位]在面部耳屏前,下颌骨髁状突的后方,张口时呈凹陷处。

[主治] 耳鸣耳聋、齿痛、癫狂痫等。

七、足太阳膀胱经

(一) 经脉循行

足太阳膀胱经 起于目内眦(睛明),上额交会于巅顶(百会,属督脉)。

巅顶部支脉:从头顶到颞颥部。

巅顶部直行的脉:从头顶入里联络于脑,回出分开下行项后,沿着肩胛部内侧,挟着脊柱,到达腰部,从脊旁肌肉进入体腔,联络肾脏,属于膀胱。

腰部的支脉:向下通过臀部,进入腘窝中。

后项的支脉:通过肩胛内缘直下,经过臀部(环跳,属足少阳胆经)下行,沿着大腿后外侧,与腰部下来的支脉会合于腘窝中。从此向下,通过腓肠肌,出于足跟的后面,沿着第五跖骨粗隆,至小趾外侧端(至阴),与足少阴经相接。

(二) 主治病候

本经腧穴主治头、项、目、背、腰、下肢部病症以及神志病,背部第一侧线的背俞穴及第二侧线相平的腧穴,主治与其相关的脏腑病症和有关的组织器官病症,如小便不通、遗尿、癫狂、疟疾、目痛、迎风流泪、鼻塞多涕、鼻衄、头痛,项、背、腰、臀部以及下肢后侧本经循行部位疼痛等。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在眼眶、头顶、背腰部的脊柱两侧,下肢后外侧及小趾末端,起于睛明,止于至阴,左右各 28 穴(图 9-1-1)。这里只介绍主要穴位。

睛明

[定位] 在面部,目内眦角稍上方凹陷处。

[主治] 目赤肿痛、流泪、视物不明、目眩、近视、夜盲、色盲等。

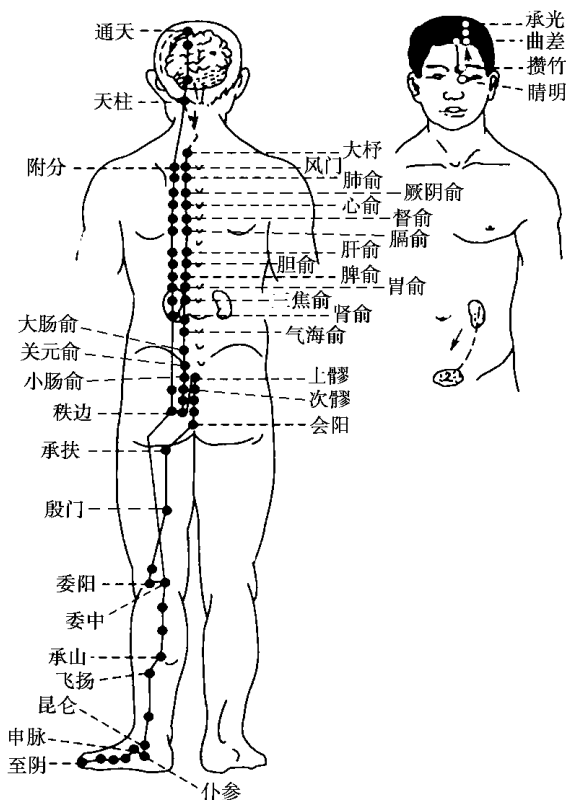


图 圆 足太阳膀胱经

圆 攒竹

[定位] 在面部，眉头凹陷中，眶上切迹处。

[主治] 眉棱骨痛、面瘫、目视不明、流泪、目赤肿痛、眼睑跳动、眼睑下垂。

猿通天

[定位]在头部前发际正中直上源寸,旁开员缘寸。

[主治]头痛、眩晕、鼻塞、鼻衄、鼻渊等。

源天柱

[定位]在项部大筋(斜方肌)外缘之后的发际凹陷中,约在后发际正中旁开员缘寸处。

[主治]头痛、项强、鼻塞、癫狂病、肩背痛、眩晕等。

缘敦杼

[定位]在背部第员胸椎棘突下,旁开员缘寸。

[主治]咳嗽、发热、项强、肩背痛等。

远风门

[定位]在背部第圆胸椎棘突下,旁开员缘寸。

[主治]伤风咳嗽、发热头痛、项强、胸背痛、鼻塞多涕等。

苑肺俞

[定位]在背部第猿胸椎棘突下,旁开员缘寸。

[主治]咳喘、吐血、潮热盗汗、鼻塞等。

愿厥阴俞

[定位]在背部第源胸椎棘突下,旁开员缘寸。

[主治]咳嗽、心痛、心悸、胸闷、呕吐等。

怨心俞

[定位]在背部第缘胸椎棘突下,旁开员缘寸。

[主治]心痛、惊悸、咳嗽、吐血、失眠、健忘、盗汗、梦遗、癫痫等。

员圆督俞

[定位]在背部第远胸椎棘突下,旁开员缘寸。

[主治]心痛、胸闷、腹痛、寒热、气喘等。

员员膈俞

[定位]在背部第 苑胸椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]呕吐、呃逆、气喘、咳嗽、吐血、潮热盗汗等。

员圆肝俞

[定位]在背部第 怨胸椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]黄疸、胁痛、吐血、目赤、目眩、雀目、癩狂痫、脊背痛等。

员猿胆俞

[定位]在背部第 员四胸椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]黄疸、口苦、肋痛、潮热等。

员源脾俞

[定位]在背部第 员五胸椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]腹胀、黄疸、呕吐、泄泻、痢疾、便血、水肿、背痛等。

员缘胃俞

[定位]在背部第 员六胸椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]胸胁痛、胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣等。

员远三焦俞

[定位]在腰部第 员腰椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]肠鸣、腹胀、呕吐、泄泻、痢疾、水肿、腰背强痛等。

员苑肾俞

[定位]在腰部第 员圆腰椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]遗尿、遗精、阳痿、月经不调、白带、水肿、耳鸣耳聩、腰痛等。

员愿气海俞

[定位]在腰部第 猿猿腰椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治]肠鸣腹胀、痔疮、痛经、腰痛等。

员怨大肠俞

[定位]在腰部第 源源腰椎棘突下,旁开 员缘寸。

[主治] 腹胀、泄泻、便秘、腰痛等。

圆媛小肠俞

[定位] 在骶部骶正中嵴旁 员缘寸, 平第 员骶后孔。

[主治] 遗精、遗尿、尿血、白带、小腹胀痛、泄泻、痢疾、疝气、腰腿痛等。

圆媛膀胱俞

[定位] 在骶部骶正中嵴旁 员缘寸, 平第 圆骶后孔。

[主治] 小便不利、遗尿、泄泻、便秘、腰脊强痛等。

圆媛歆髎

[定位] 在骶部髂后上棘内下方, 适对第 圆骶后孔处。

[主治] 疝气、月经不调、痛经、带下、小便不利、遗精、腰痛、下肢痿痹等。

圆媛承扶

[定位] 在大腿后面臀下横纹的中点。

[主治] 腰骶臀股部疼痛、痔疮等。

圆媛殿门

[定位] 在大腿后面承扶与委中连线上, 承扶下 远寸。

[主治] 足膝疼痛、麻木、痉挛。

圆媛委中

[定位] 在腘横纹中点, 股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

[主治] 腰痛、下肢痿痹、腹痛、吐泻、小便不利、遗尿、丹毒等。

圆媛承山

[定位] 在小腿后面正中, 委中与昆仑之间, 伸直小腿或足跟上提时, 腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷之处。

[主治] 腰背痛、小腿转筋、痔疾、脚气、便秘、疝气等。

圆媛昆仑

[定位]在足部外踝后方,外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

[主治]头痛、项强、目眩、癫痫、难产、腰骶疼痛、脚跟痛等。

圆翳阴

[定位]在足小趾末节外侧,距离趾甲角圆翳寸。

[主治]头痛、鼻塞、鼻衄、目痛、胎位不正、难产等。

八、足少阴肾经

(一)经脉循行

足少阴肾经:起于足小趾之下,斜向足心(涌泉),出于舟骨粗隆下,沿内踝后,进入足跟,再向上行于腿肚内侧,出腓窝的内侧,向上行股内后缘,通向脊柱(长强,属督脉),属于肾脏(腧穴通路:还出于前,向上行腹部前正中线旁开圆翳寸,胸部前正中线旁开圆寸,终止于锁骨下缘俞府穴)联络膀胱。

肾脏部直行的脉:从肾向上通过肝和横膈,进入肺中,沿着喉咙,挟于舌根部。

肺部支脉:从肺部出来,联络心脏,流注于胸中,与手厥阴心包经相接。

(二)主治病候

本经腧穴主治妇科、前阴病,肾、肺、咽喉病及经脉循行部位的其他病症,如咯血、气喘、舌干、咽喉肿痛、水肿、便秘、腹泻、腰痛、脊股内后侧痛、痿弱无力、足心热等。

(三)经穴分布

本经腧穴分布在足心、内踝后、跟腱前缘、下肢内侧后缘、腹部、胸部,起于涌泉,止于俞府,左右各圆翳穴(图圆翳)。这里只介绍主要穴位。

员涌泉

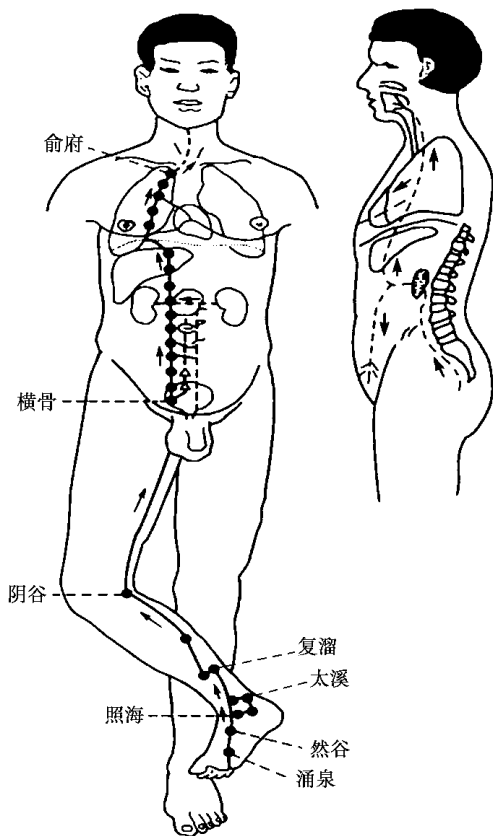


图 圆然谷 足少阴肾经

[定位] 在足底部，卷足时足前部凹陷处，约在第 圆猿 趾趾缝纹头端与足跟连线的前 员猿 处与后 圆猿 处交点上(图 圆然谷)。

[主治] 头痛头晕、咽喉痛、小便不利、大便难、小儿惊风、足心热、癩疾、霍乱转筋、昏厥等。

圆然谷

[定位]在足内侧缘,足舟骨粗隆下方,赤白肉际处。

[主治]月经不调、阴痒、遗精、小便不利、泄泻、胸胁胀痛、咯血、小儿脐风、口噤不开、消渴、黄疸、下肢痿痹等。

猿猴溪

[定位]在足内侧,内踝后方,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

[主治]头痛目眩、咽喉肿痛、齿痛、耳鸣耳聋、咳喘、胸痛咯血、消渴、月经不调、失眠、健忘、遗精、阳痿、小便频数、腰脊痛、下肢厥冷、内踝肿痛等。

源照海

[定位]在足内侧,内踝尖下方凹陷处。

[主治]咽喉干燥、痢证、失眠、目赤肿痛、月经不调、痛经、赤白带下、小便频数等。

缘襄溜

[定位]在小腿内侧,太溪直上圆寸,跟腱的前方。

[主治]泄泻、肠鸣、水肿、腹胀、腿肿、足痿、盗汗、身热无汗、腰脊强痛等。

远媛谷

[定位]在腘窝内侧,屈膝时,半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

[主治]阳痿、疝气、月经不调、崩漏、小便难、阴中痛、癫狂、膝股内侧痛等。

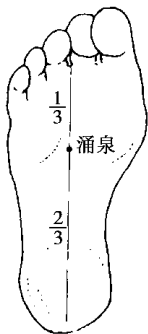


图 圆 猿猴溪 涌泉

九、手厥阴心包经

(一) 经脉循行

手厥阴心包经 起于胸中 ,出属心包络 ,向下通过横膈 ,从胸至腹依次联络上、中、下三焦。

胸部支脉 :沿着胸中 ,出于胁部 ,至腋下三寸处(天池)上行到腋窝中 ,沿上臂内侧 ,行于手太阴和手少阴之间 ,进入肘窝中 ,向下行于前臂两筋(掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱)的中间 ,进入掌中 ,沿着中指到指端(中冲)。

掌中支脉 :从劳宫分出 ,沿着无名指到指端(关冲) ,与手少阳三焦经相接。

(二) 主治病候

本经腧穴主治心、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他病症 ,如心痛、胸闷、心悸、心烦、癫狂、腋肿、肘臂挛急等。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在乳旁、上肢掌侧面中间及中指末端 ,起于天池 ,止于中冲 ,左右各 9 穴(图 4-4-1)。这里只介绍主要穴位。

腧穴

[定位] 在肘横纹中 ,肱二头肌腱的尺侧缘。

[主治] 心痛、善惊、心悸、胃痛、呕吐、泄泻、肘臂痛等。

腧穴

[定位] 在前臂掌侧曲泽与大陵的连线上 ,腕横纹上 猿寸 ,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

[主治] 心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、烦躁、疟疾、癫狂病、腋肿、肘臂痛等。

腧穴

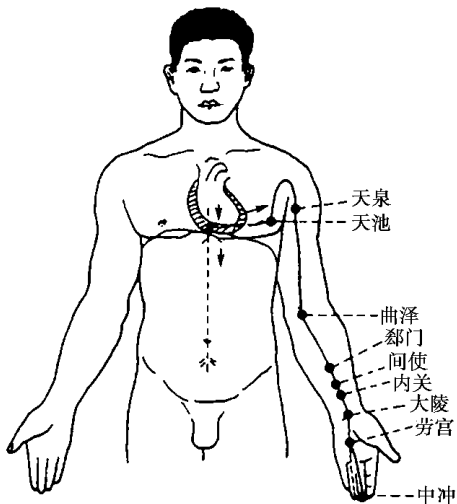


图 圆猿手厥阴心包经

[定位]在前臂掌侧曲泽与大陵的连线上,腕横纹上圆寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

[主治]心痛、心悸、胸痛、胃痛、呕吐、呃逆、失眠、癫痫、忧郁、眩晕、偏瘫、偏头痛等。

源大陵

[定位]在腕掌横纹的中点处,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

[主治]心痛、心悸、胃痛、呕吐、惊悸、癫狂病、胸胁痛、腕关节疼痛、精神失常等。

缘劳宫

[定位]在手掌心第圆猿掌骨之间偏于第猿掌骨,握拳屈指时中指尖所指的地方。

[主治]昏迷、中暑、呕吐、心痛、癫狂病、口疮、口臭等。

透中冲

[定位]在手中指末节尖端中央。

[主治]昏迷、舌强肿痛、中暑、昏厥、小儿夜啼、热病等。

十、手少阳三焦经

(一)经脉循行

手少阳三焦经 起于无名指末端(关冲),向上出于第源缘掌骨间,沿着腕背,出于前臂外侧桡骨和尺骨之间,向上通过肘尖,沿上臂外侧,上达肩部,交出足少阳经的后面,向前进入缺盆部,分布于胸中,联络心包,向下通过横膈,从胸至腹,属上、中、下三焦。

胸中支脉:从胸直上,出于缺盆部,上走项部,沿耳后向上,出于耳部上行额角,再屈而下行至面颊部,到达眼下部。

耳部支脉:从耳后进入耳中,出走耳前,与前脉交叉于面颊部,到达目外眦(丝竹空之下),与足少阳胆经相接。

(二)主治病候

本经腧穴主治侧头、耳、目、胸胁、咽喉病,热病以及经脉循行部位的其他病症,如腹胀、水肿、遗尿、小便不利、耳鸣耳聋、咽喉肿痛、目赤肿痛、颊肿、耳后、肩臂肘部外侧疼痛等。

(三)经穴分布

本经腧穴分布在无名指外侧、手背、上肢外侧面中间、肩部、颈部、耳后缘、眉毛外端,起于关冲,止于丝竹空,左右各腧穴(图圆)。这里只介绍主要穴位。

关冲

[定位]在手环指末节尺侧,距离指甲角圆寸(指寸)。

[主治]头痛、目赤、耳鸣耳聋、喉痹、热病、昏厥等。

日池

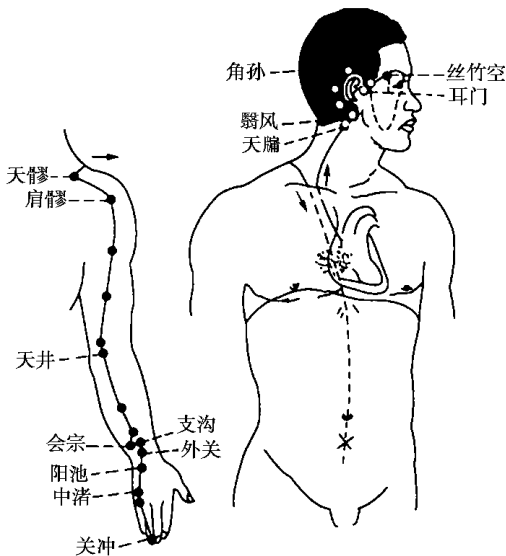


图 2-1-1 手少阳三焦经

[定位]在腕背横纹中 指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

[主治]目赤肿痛、耳聋、疟疾、消渴、喉痹、腕痛等。

猿臂关

[定位]在前臂背侧阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上圆寸，尺骨与桡骨之间。

[主治]热病、头痛、颊痛、耳鸣耳聋、目赤肿痛、胁痛、上肢痛等。

源支沟

[定位]在前臂背侧阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上猿寸，尺骨与桡骨之间。

[主治]耳鸣耳聋、暴暗、胁肋痛、便秘、热病等。

缘天井

[定位]在臂外侧,屈肘时肘尖直上 1 寸凹陷之处。

[主治]偏头痛、耳聋、胸胁肋、瘰疬、癩痢等。

透肩髃

[定位]在肩部肩髃后方,臂外展时,于肩峰后下方呈现凹陷之处。

[主治]臂痛、肩重不能上举等。

苑翳风

[定位]在耳垂后方,乳突与下颌角之间的凹陷处。

[主治]耳鸣耳聋、口眼歪斜、牙关紧闭、颊肿、瘰疬等。

愿角孙

[定位]在头部,折耳廓向前,当耳尖直上入发际处。

[主治]耳部肿痛、目赤肿痛、目翳、齿痛、项强等。

怨耳门

[定位]在面部,耳屏上切迹的前方,下颌骨髁状突后缘,张口有凹陷之处。

[主治]耳鸣耳聋、聾耳、齿痛等。

鬲丝竹空

[定位]在面部眉梢凹陷处,即在眉梢尾部。

[主治]头痛、目赤肿痛、眼睑跳动、齿痛、癩痢等。

十一、足少阳胆经

(一)经脉循行

足少阳胆经:起于目外眦(瞳子髃),向上到达额角部(颌厌),下行至耳后(风池),沿着颈部行于手少阳经的前面,到肩上交出手少阳经的后面,向下进入缺盆部。

耳部的支脉:从耳后进入耳中,出走耳前,到目外眦后方。

外眦部的支脉:从目外眦处分出,下走大迎,会合于手少阳

经到达目眶下,下行经颊车,由颈部向下会合前脉于缺盆,然后向下进入胸中,通过横膈,联络肝脏,属于胆,沿着肋肋内,出于少腹两侧腹股沟动脉部,经过外阴部毛际,横行入髋关节部(环跳)。

缺盆部直行的脉:下行腋部,沿着侧胸部,经过季肋,向下会合前脉于髋关节部,再向下沿着大腿的外侧,出于膝外侧,下行经腓骨前面,直下到达腓骨下段,再下到外踝的前面,沿足背部,进入足第源趾外侧端(足窍阴)。

足背部支脉:从足临泣处分出,沿着第 1 跖骨之间,出于大趾端,穿过趾甲,回过来到趾甲后的毫毛部(大敦,属肝经),与足厥阴肝经相接。

(二)主治病候

本经腧穴主治头侧部、目、耳、咽喉病,神志病,热病以及经脉循行部位的其他病症,如口苦,目眩,疟疾,头痛,颌痛,目外眦痛,缺盆部肿痛,腋下肿,胸、肋、股及下肢外侧痛,足外侧痛,足外侧发热等。

(三)经穴分布

本经腧穴分布在目外眦、颞部、耳后、肩部、肋肋、下肢外侧、膝外侧、外踝的前下方、足第源趾端等部位,起于瞳子髻,止于足窍阴,左右各源穴(图 2-1-1)。这里只介绍主要穴位。

足瞳子髻

[定位]在面部,目外眦旁,当眶外侧缘处。

[主治]头痛、目赤肿痛、流泪、目翳等。

足会

[定位]在面部耳屏间切迹的前方,下颌骨髁突的后缘,张口有凹陷之处。

[主治]耳鸣耳聋、齿痛、口眼歪斜、面痛、头痛等。

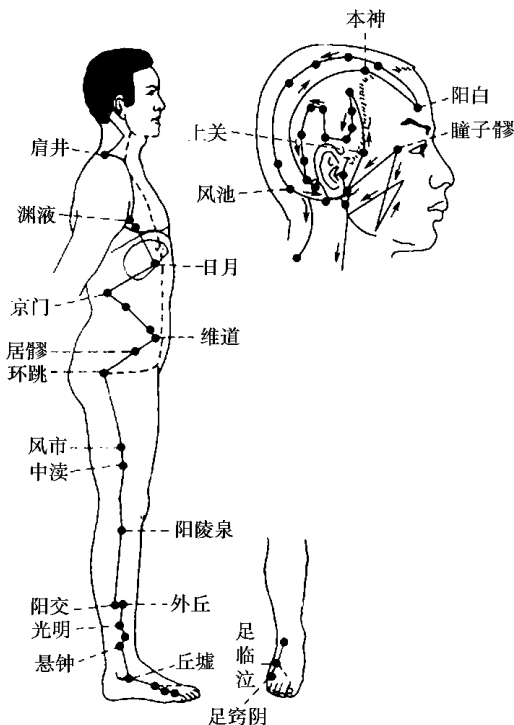


图 圆猿猿足少阳胆经

猿上关

[定位] 在耳前,下关直下,颧弓的上缘凹陷之处。

[主治] 偏头痛、耳鸣耳聋、聾耳、口眼歪斜、齿痛等。

源本神

[定位] 在头部,前发际上 圆缘寸,神庭旁开猿寸,即神庭与头维连线的内 圆猿与外 员猿交点处。

[主治] 头痛、目眩、癫痫、小儿惊风等。

缘头临泣

[定位]在头部,瞳孔直上入前发际 园缘寸,即神庭与头维连线的中点处。

[主治]头痛、目眩、流泪、鼻塞、鼻渊、小儿惊痫等。

透风池

[定位]在项部枕骨之下,与风府相平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

[主治]头痛眩晕、颈项强痛、目赤肿痛、鼻渊、鼻衄、耳鸣耳聋、中风、口眼歪斜、疟疾、热病、感冒、瘿气等。

苑肩井

[定位]在肩上大椎与肩峰端连线的中点上,前面直对乳中。

[主治]头项强痛、肩背疼痛、上肢不遂、乳痛、瘰疬、难产等。

愿日月

[定位]在上腹部,乳头直下的第 苑肋间隙,前正中线旁开源寸。

[主治]呕吐、吞酸、胁肋疼痛、呃逆、黄疸等。

怨章门

[定位]在侧腰部章门后 员愿寸,当 员肋骨游离端的下方。

[主治]肠鸣、泄泻、腹胀、腰肋痛等。

员环跳

[定位]在股外侧部,侧卧屈股,当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外 员猿与中 员猿交点处。

[主治]腰胯疼痛、半身不遂、下肢痿痹、腰腿疼痛等。

员风市

[定位]在大腿外侧部的中线上,膕横纹上 苑寸;或直立垂



图 圆媛 风市

手时,中指尖所指的地方即是本穴(图 圆媛 圆原)。

[主治]半身不遂、下肢痿痹、遍身瘙痒、脚气等。

圆媛 圆陵泉

[定位]在小腿外侧,腓骨小头前下方凹陷处。

[主治]半身不遂、下肢痿痹、脚气、肋

肋痛、口苦、呕吐、黄疸、小儿惊风等。

圆媛 圆光明

[定位]在小腿外侧腓骨前缘,外踝尖上缘寸。

[主治]目痛、夜盲、乳房胀痛、下肢痿痹等。

圆媛 圆悬钟

[定位]在小腿外侧,当外踝尖上猿寸,腓骨前缘。

[主治]半身不遂、颈项强痛、胸腹胀满、肋肋疼痛、膝腿痛、脚气等。

圆媛 圆足窍阴

[定位]在第源趾末节外侧,距离趾甲角圆媛寸。

[主治]偏头痛、目赤肿痛、耳鸣耳聋、咽喉肿痹、胸肋痛、失眠多梦、热病等。

十二、足厥阴肝经

(一)经脉循行

足厥阴肝经:起于足大趾毫毛部(大敦),沿着足跗部向上,经过内踝前员寸处(中封),向上至内踝上愿寸处交出于足太阴经的后面,上行膝内侧,沿着股部内侧,进入阴毛中,绕过阴部,上达小腹,挟着胃旁,属于肝脏,联络胆腑,向上通过横

膈,分布于胁肋,沿着喉咙的后面,向上进入鼻咽部,连接于“目系”(眼球联系于脑的部位),向上出于前额,与督脉会合于巅顶。

“目系”的支脉:下行颊里,环绕唇内。

肝部支脉:从肝分出,通过横膈,向上流注于肺,与手太阴肺经相接。

(二) 主治病候

本经腧穴主治肝病、妇科病、前阴病以及经脉循行部位的其他病症,如腰痛、胸满、呃逆、遗尿、小便不利、疝气、少腹痛等。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在足背、内踝前、胫骨内侧面、大腿内侧、前阴、胁肋等,起于大敦,止于期门,左右各 员原穴(图 圆缘)。这里只介绍主要穴位。

员大敦

[定位]在足大指末节外侧,距离趾甲角 园缘寸。

[主治]疝气、遗尿、月经不调、闭经、崩漏、阴挺、癫痫等。

圆行间

[定位]在足背侧第 员圆趾间,趾蹠缘的后方赤白肉际处。

[主治]头痛眩晕、目赤肿痛、胸胁满痛、青盲、失眠、中风、口歪、月经失调、闭经、痛经、带下、疝气等。

猿太冲

[定位]在足背侧,第 员跖骨间隙的后方凹陷处。

[主治]头痛眩晕、目赤肿痛、胁痛、疝气、崩漏、月经不调、癃闭、遗尿、癫痫、呃逆、小儿惊风、下肢痿痹等。

源章门

[定位]在侧腹部,第 员肋游离端的下方。

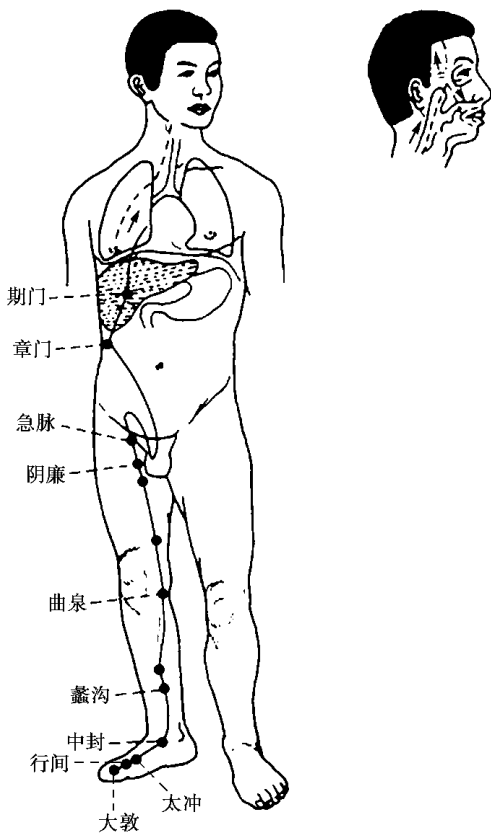


图 圆 缘 足厥阴肝经

[主治] 腹痛腹胀、泄泻、胸胁痛、黄疸等。

缘期门

[定位] 在胸部 乳头直下 第 10 肋间隙 前正中线旁开 2 寸。

[主治] 胸胁胀痛、呕吐、腹胀、乳痛等。

十三、督脉

(一) 经脉循行

督脉 起于小腹内,下出于会阴部,向后行于脊柱的内部,上达项后风府,进入脑内,上行巅顶,沿前额下行鼻柱,止于上牙龈。

(二) 主治病候

本经腧穴主治腰骶、背、头项、局部病痛以及相应的内脏疾病、神志病,有少数腧穴还有泻热的作用。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在尾骶、腰背、颈项、头面、鼻口部的正中线上,起于长强,止于龈交,共 28 穴(图 2-4-5)。这里只介绍主要穴位。

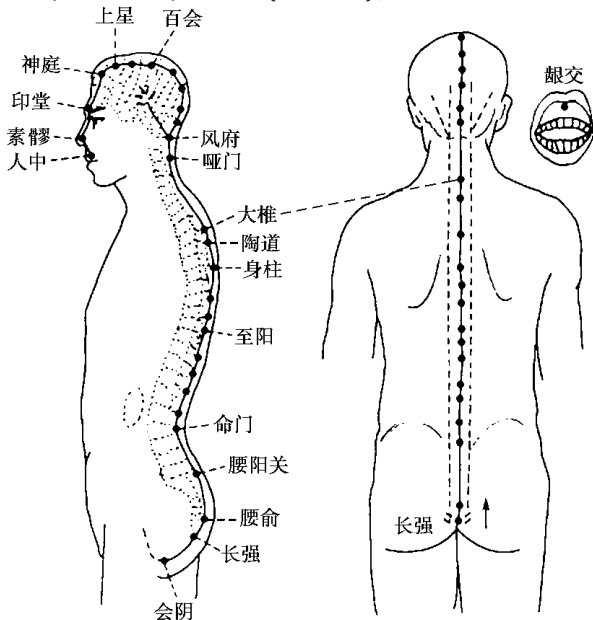


图 2-4-5 督脉

员长强

[定位]在尾骨端下,尾骨端与肛门连线的中点处。

[主治]泄泻、便血、便秘、痔疮、脱肛、癫狂病、腰脊和尾骶部疼痛等。

圆腰阳关

[定位]在腰部后正中线上,第源腰椎棘突下的凹陷中。

[主治]月经不调、遗精、阳痿、腰骶痛、下肢痿痹等。



图圆腰阳关 命门

猿脊门

[定位]在腰部后正中线上,第圆腰椎棘突下凹陷中(图圆腰阳关)。

[主治]阳痿、遗精、带下、遗尿、尿频、月经不调、泄泻、腰脊强痛、手足逆冷等。

源差阳

[定位]在背部后正中线上,第苑胸椎棘突下凹陷中。

[主治]胸胁胀满、黄疸、咳嗽、气

喘、背痛、脊强等。

缘歆椎

[定位]在后正中线上,第苑颈椎棘突下的凹陷中。

[主治]热病、疟疾、咳嗽、气喘、骨蒸盗汗、癫痫、头痛项强、肩背痛、腰脊强痛、风疹等。

远颡门

[定位]在项部第员颈椎下,后发际正中直上园缘寸。

[主治]头痛、头晕、项强、失音、癫痫等。

苑颡府

[定位]在头部,后发际正中直上源寸(脑户上员缘寸)。

[主治] 头痛、目眩、项强、癫狂等。

百会

[定位] 在头部，前发际正中直上 5 寸，或两耳尖经头顶连线的中点处(图 2-1-10)。

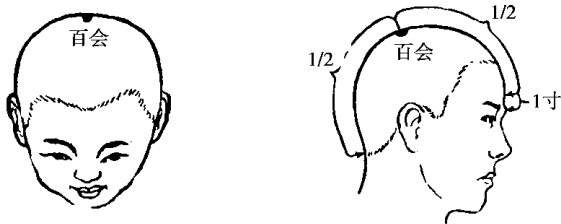


图 2-1-10 百会

[主治] 头痛、眩晕、中风失语、癫狂、脱肛、泄泻、阴挺、健忘、失眠等。

上星

[定位] 在头部，前发际正中直上 1 寸。

[主治] 头痛、目痛、鼻渊、鼻衄、癫狂、疟疾、热病等。

神庭

[定位] 在头部，前发际正中直上 0.5 寸。

[主治] 头痛、眩晕、失眠、鼻渊、癫痫等。

素髌

[定位] 在面部，鼻尖的正中央。

[主治] 鼻渊、鼻衄、喘息、昏迷、惊厥、新生儿窒息等。

水沟

[定位] 在面部，人中沟的上 1/3 与中 1/3 交点处。

[主治] 昏迷、晕厥、癫狂痫、小儿惊风、口角歪斜、腰脊强痛等。

十四、任脉

(一) 经脉循行

任脉 起于小腹内 ,下出会阴部 ,向上行于阴毛部 ,沿着腹内 ,向上经过关元等穴 ,到达咽喉部 ,再上行环绕口唇 ,经过面部 ,进入目眶下。

(二) 主治病候

本经腧穴主治腹、胸、颈、头面的局部病症及相应的内脏器官疾病 ,如疝气、带下、腹中结块等。少数腧穴有强壮作用或可治疗神志病。

(三) 经穴分布

本经腧穴分布在会阴、腹、胸、颈、下颌部的正中线上 ,起于会阴 ,止于承浆 ,共 圆穴(图 圆)。这里只介绍主要穴位。

圆中极

[定位] 在下腹部前正中线上 ,脐中下 源寸。

[主治] 小便不利、遗尿、疝气、遗精、阳痿、月经不调、崩漏、带下、子宫下垂、不孕等。

圆关元

[定位] 在下腹部前正中线上 ,脐中下 猿寸。

[主治] 遗尿、小便频数、尿闭、泄泻、腹痛、遗精、阳痿、疝气、月经不调、带下、虚脱、虚劳消瘦等(本穴有强壮作用 ,为保健要穴)。

圆石门

[定位] 在下腹部前正中线上 ,脐中下 圆寸。

[主治] 腹痛、水肿、疝气、小便不利、泄泻、经闭、带下、崩漏等。孕妇忌用。

圆气海

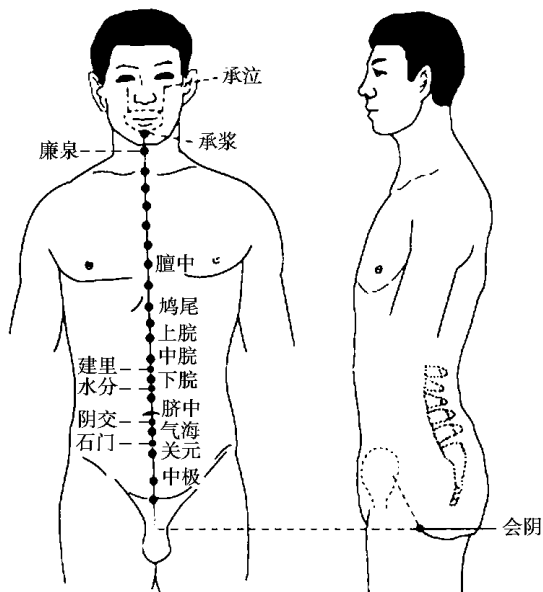


图 2-2-1 任脉

[定位] 在下腹部前正中线上，脐中下 4 寸。

[主治] 腹痛、泄泻、便秘、遗尿、疝气、遗精、阳痿、月经不调、闭经、崩漏、虚脱、形体消瘦等（本穴有强壮作用，为保健要穴）。

缘 阴交

[定位] 在下腹部前正中线上，脐中下 3 寸。

[主治] 腹痛、疝气、水肿、月经不调、带下等。

远 神阙

[定位] 在腹中部，肚脐中央。

[主治] 腹痛、泄泻、脱肛、水肿、虚脱等。

苑 水分

[定位]在上腹部前正中线上,脐中上 1 寸。

[主治]水肿、小便不通、腹泻、腹痛、反胃、呕吐等。

愿蹇腕

[定位]在上腹部前正中线上,脐中上 2 寸。

[主治]腹痛、腹胀、泄泻、呕吐、食谷不化等。

愿建里

[定位]在上腹部前正中线上,脐中上 3 寸。

[主治]胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、水肿等。

愿种腕

[定位]在上腹部前正中线上,脐中上 4 寸。

[主治]胃痛、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、泄泻、黄疸、癫狂等。

愿膻中

[定位]在胸部前正中线上,平第 4 肋间,两乳头连线的中点。

[主治]咳嗽、气喘、胸痛、心悸、乳少、呕吐等。

愿廉泉

[定位]在颈部前正中线上,结喉上方,舌骨上缘的凹陷处。

[主治]舌下肿痛、舌强不语、流涎、暴暗、喉痹、吞咽困难等。

愿承浆

[定位]在面部,颏唇沟的正中凹陷处。

[主治]口歪、齿龈肿痛、流涎、暴暗、癫狂等。

第三节 常用经外奇穴

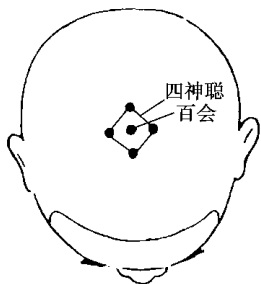
员四神聪

[定位]在头顶部,百会前后左右各员寸,共源穴(图圆猿园)。

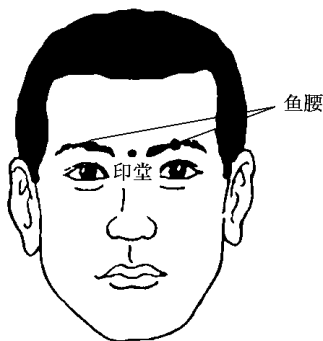
[主治]头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等。

圆印堂

[定位]在额部前正中线上,位于两眉头的中间(图圆猿员)。



图圆猿园 四神聪



图圆猿员 印堂、鱼腰

[主治]头痛、眩晕、鼻衄、鼻渊、小儿惊风、失眠等。

猿鱼腰

[定位]在额部,瞳孔直上,在眉毛中间(图圆猿圆)。

[主治]眉棱骨痛、眼睑跳动、眼睑下垂、目赤肿痛、口眼歪斜、目翳等。

源太阳

[定位]眉梢与外眼角的中间向后约员寸,按压有凹窝的地方就是本穴(图圆猿猿)。

[主治] 头痛、眼病等。

缘耳尖

[定位] 将耳廓向前折, 在耳廓顶端(图 圆 缘耳尖)。

[主治] 喉痛、暴发火眼等。

远安眠

[定位] 在项部, 翳风穴与风池穴连线的中点(图 圆 远安眠)。

[主治] 失眠、头痛、眩晕、心悸、癫狂等。

苑邪

[定位] 在手背侧, 微握拳, 第 员指至第 缘指间, 指蹼缘后方赤白肉际处, 左右共 愿穴(图 圆 苑邪)。

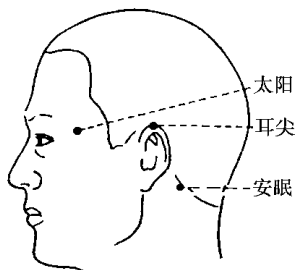


图 圆 缘耳尖 太阳、耳尖、安眠

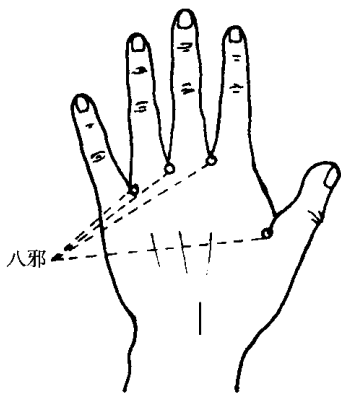


图 圆 苑邪 八邪

摇摇 [主治] 手背肿痛、手指麻木、烦热、目痛等。

愿四缝

[定位] 两手食指、中指、无名指、小指的第 圆指关节横纹的中央(图 圆 愿四缝)。

[主治] 小儿疳积、百日咳等。

十宣

[定位] 在两手十指尖端, 距离指甲游离缘 0.5 寸(指寸), 左右共 10 穴(图 2-1-10)。

[主治] 昏迷、中暑、发热的急救穴。

八风

[定位] 在足背侧, 第 1 趾至第 5 趾间, 趾蹼缘后方赤白肉际处, 一足 8 穴, 左右共 16 穴(图 2-1-11)。

[主治] 脚趾疼痛、脚气等。

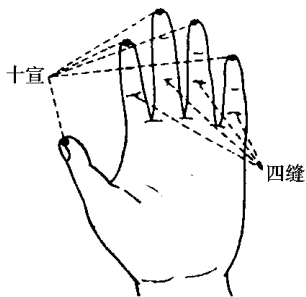


图 2-1-10 四缝、十宣

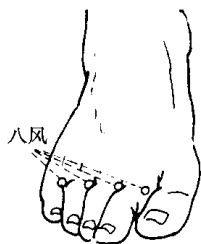


图 2-1-11 八风

第三章 按摩手法与训练

按摩手法,包括用手指、手掌、腕、肘及肢体其他部位直接作用于患者体表进行操作,这是一种技巧性很强的技术,可通过这种物理治疗方法,调整人体内在系统的平衡,改变疾病病理生理过程,达到缓解或消除症状的目的。

按摩手法是保健与治疗的关键,而手法熟练程度如何、运用恰当与否,则直接关系到保健和治疗的效果,这里仅就常用的按摩手法进行详细介绍。

第一节 常用按摩手法

一、推法

[操作方法]以指腹、掌根或肘部着力于一定部位或穴位上,做缓慢单方向的直线推动。

[动作要领]操作时,指腹、掌根或肘部要紧贴患者皮肤,用力应平稳着实,速度要缓慢而均匀。

[临床应用]推法力量轻柔,动作平稳,能提高肌肉的兴奋性、促进血液循环,具有舒筋通络、分筋理筋、行气活血等功效,可在人体各个部位应用。其中,指推法(图 猿猿)适用于头面、颈项;掌根推法(图 猿猿)适用于胸胁、腕腹部;肘推法(图 猿猿)适用于腰背、脊柱两旁的按摩。

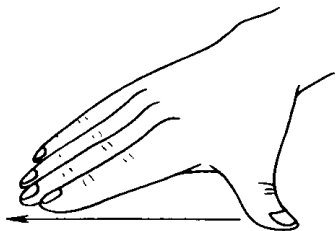


图 猿猿 指推法

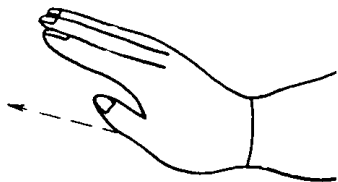


图 猿圆 掌根推法

二、按法

[操作方法]以手指、手掌或肘部着力于体表的一定部位或穴位上,逐渐用力往下加压的一种手法。用拇指着力按压者称指按法(图 猿源);用掌根、全掌或鱼际部位着力按压者称掌按法(图 猿缘);用肘部着力按压者称肘按法(图 猿远)。

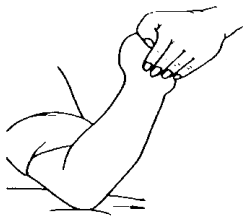


图 猿猿 肘推法

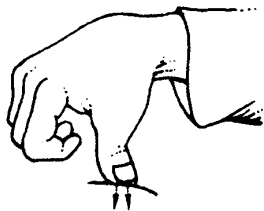


图 猿源 指按法

摇摇[动作要领]操作时,着力部位紧贴体表,不可移动;按压力垂直向下,用力要由轻到重,稳而持续,以有得气感为度。本手法刺激较强,不可持久应用,中病即止。

[临床应用]按法为推拿常用手法之一,由于刺激较强,常与揉法合用,组成按揉复合手法,使手法既有力,又柔和,具有舒筋通络、开通闭塞、解痉止痛、理筋整复等功效,适用于全身

各部位。其中,指按法适用于穴位或疼痛点,常用于各种痛症的治疗,如胃脘痛、头痛、腰背痛、胆绞痛及风湿关节痛等;掌按法适用于腰背和脊柱,常用于胸胁迸伤、腰背痛等;肘按法适用于腰臀部等肌肉丰厚的部位,常用于腰臀腿痛、风寒湿痹等症。



图 猿缘 掌按法

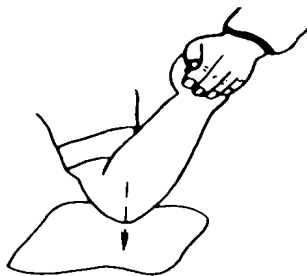


图 猿苑 肘按法

三、点法

[操作方法]以手指指端或指间关节突起部着力于一定部位或穴位上,按而压之,戳而点之的一种手法(图 猿苑 图 猿愿)。

[动作要领]操作时,接触部位应着力固定,不得滑移,点取的部位或穴位要力求准确;用力要稳,由轻渐重,以有得气感或患者能耐受为度,不可久点,以免伤及气血。

[临床应用]点法较按法刺激强而持续时间短,具有开通闭塞、补泻经气、缓解痉挛及镇静止痛等功效。操作时需根据病情轻重、体质强弱及患者的耐受程度、操作部位或穴位的特异性来酌情用力,同时还要密切观察患者的反应,以防刺激太过而发生意外。本法适用于穴位或疼痛点的按摩。

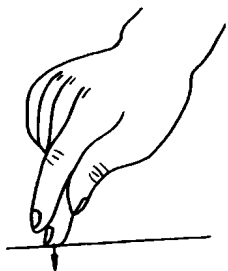


图 猿苑 中指点法

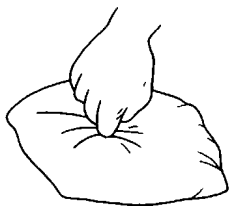


图 猿愿 屈食指点法

四、揉法

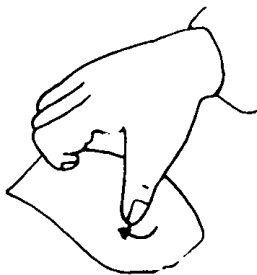
[操作方法]以手指螺纹面、掌根或鱼际吸定在一定部位或穴位上,带动皮下组织,做轻快柔和的摆动或回旋运动。

[动作要领]肩、肘、腕部放松,以肘部为支点,前臂连同腕关节做轻快柔和的摆动或回旋运动。操作时,压力要轻柔,动作协调而有节律,频率每分钟 猿园~ 猿园次;

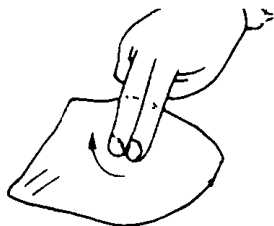
[临床应用]揉法因轻柔缓和,刺激量较小,适用范围较广。其中拇指揉法(图 猿怨)和二指揉法(图 猿源)适用于穴位或痛点等接触面较小处的按摩;鱼际揉法适用于头面、颈部的操作(图 猿员);掌根揉法(图 猿圆)常用于腰背、臀部等大面积部位。揉法具有舒筋通络、活血化瘀、宽胸理气、消积导滞、温经散寒等功效,主治脘腹胀满、胸胁闷痛、便秘、泄泻、头痛头晕及各种软组织损伤等病症。

五、摩法

[操作方法]以指腹或手掌附着在体表一定部位或穴位上做环形而有节律的抚摩。



图猿怨 拇指揉法



图猿园 二指揉法



图猿员 鱼际揉法



图猿圆 掌根揉法

[动作要领]肘关节微屈,腕关节放松,指掌自然伸直,以腕关节为中心,连同前臂做节律性的环旋摩动,不带动皮下组织,动作和缓协调,频率为每分钟猿园次左右。

[临床应用]摩法包括指摩法(图猿员)和掌摩法(图猿圆),刺激缓和舒适,适用于胸腹、胁肋等柔软体腔部位,具有和中理气、消食导滞、活血散瘀、调理肠胃等功效,对于胸肋进伤、外伤肿痛、腕腹胀满、消化不良、便秘、泄泻等病症有较好效果。

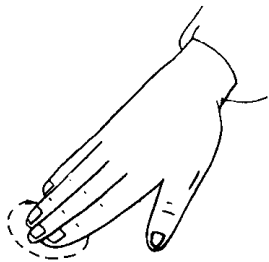


图 猿猿 指摩法

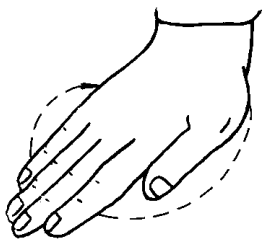


图 猿源 掌摩法

六、擦法

[操作方法]以手掌掌面或大、小鱼际紧贴体表皮肤,做上下或左右直线往返摩擦,使之产生一定的热量。

[动作要领]操作时,必须直线往返,不可歪斜,往返距离要拉得长,动作连续不断,不能有间隙停顿;压力要均匀适中,以摩擦时不使皮肤产生皱叠为宜,频率为每分钟 100~150 次。

[临床应用]擦法是一种柔和的温热刺激手法,临床应用很广,具有温经通络、宽胸理气、活血散瘀、消肿止痛等功效。其中,掌擦法(图 猿缘)适用于肩背、胸腹、胁肋等部位;鱼际擦法(图 猿远)多用于腰脊、四肢等部位。擦法主治胸闷胁痛、脾胃虚寒、肾阳亏虚、伤筋肿痛、风湿顽痹及体虚劳累等病症。

[注意事项]擦法是直接在体表上进行操作的手法,因此,在操作时必须暴露体表,并涂以少许润滑剂,这样既可以保护皮肤,又可以使热量深透,促进疗效。擦法使用后,皮肤温度较高,因此,擦法多在其他手法之后使用,千万不能在擦法后仍对局部进行推、揉等手法,以免破皮。



图 猿缘 掌擦法

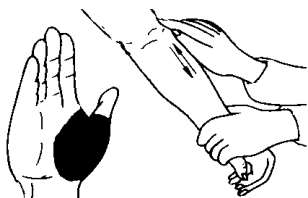
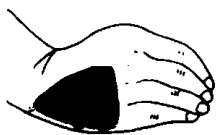


图 猿远 小鱼际擦法

七、滚法

[操作方法]以手背掌指关节外侧及小鱼际部位或半握拳吸附在体表一定部位上,通过前臂的旋转和腕关节的屈伸运动,使产生的功力持续不断地作用于施治部位(图 猿苑图 猿愿)。



(1)



(2)



(3)

图 猿苑 滚法

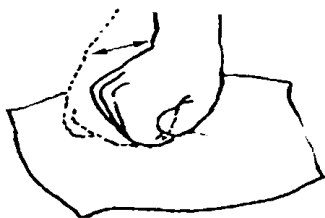


图 猿愿 半握拳滚法

[动作要领]肩、臂放松,沉肩、垂肘,肘关节微屈约 员园度,置于身体侧前方,手握空拳,腕部放松,摆动时,以肘部为支点,前臂做主动摆动,带动腕关节做屈伸和前臂旋转的复合运

动,吸定部位要紧贴体表,摆动时不可拖动、跳动或来回摩擦;动作均匀协调,轻重缓急适宜,频率每分钟约 100 次。

[临床应用]滚法接触面积大,深透力较强,且柔和舒适,具有舒筋活血、滑利关节、缓解痉挛、消除肌肉疲劳等功效,适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉较丰富的部位,对风寒痹痛、肢体偏瘫、肌肤不仁及软组织损伤引起的运动功能障碍等病症有显著效果。

八、抹法

[操作方法]用单手或双手拇指螺纹面紧贴体表皮肤,做上下或左右往返移动(图 3-1-10)。

[动作要领]操作时用力要均匀,动作要缓和,尤其在头面部操作时,动作要连贯,一气呵成;单手或双手紧贴施治部位,做轻重适宜、轻巧灵活的往返移动。

[临床应用]抹法轻柔舒适,常作为辅助手法,具有开窍提神、醒脑明目、疏肝理气、行气活血、消散瘀肿、通络止痛等功效,适用于头面、颈项、胸腹及手掌等部位,主治神经衰弱、感冒、头痛、眩晕、胸胁胀满、疲劳不适等病症。



图 3-1-10 抹法

九、掐法

[操作方法]以指端切取一定的部位或穴位,垂直用力按压的手法(图 3-1-11)。

[动作要领]操作时,以拇指甲缘着力,持续平稳,用力由浅入深,由轻渐重,操作时不必配合揉动,以免损伤皮肤。为缓

解掐法所致的锐痛,在使用掐法之后,可用揉法和之。

[临床应用]掐法属强刺激手法,具有开窍醒神、解痉止痛的功效,适用于刺激穴位和痛点,如人中、内关、老龙、十宣等,主治昏迷、惊风、休克、晕厥等急症。

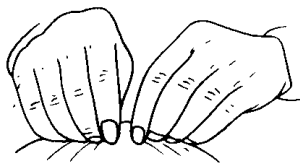
十、捏法

[操作方法]以拇指与其他手指相对用力,将患者皮肉轻轻捏起,做连续挤捏的一种手法(图猿猿园)。

[动作要领]在相对用力挤捏时,两侧力量要对称,动作要轻柔,用力要均匀、协调;操作时,动作要连续不断,移动要缓慢,不可断断续续。



图猿猿园 掐法



图猿猿员 捏法

摇摇[临床应用]捏法是比较柔和的一种手法,具有疏经通络、调和气血、健脾和胃、缓解痉挛、消除疲劳等功效,适用于浅表肌肉组织,如颈项、肩背、脊柱及四肢等部位。捏法常用于小儿疳积、消化不良、体弱多病等病症,也可用于保健,增强抵抗力,对成人慢性消化道疾病、痛经、月经不调、腰背痛及各种疲劳等症也有较好疗效。

十一、拿法

[操作方法]以拇指与其余四指相对用力,捏住体表的一定部位或穴位,逐渐用力内收、上提,将皮肉提起,并做连续的提拿动作(图 猿猿圆)。

[动作要领]腕部放松,用指腹着力,两侧用力要对称,动作要协调,力量要柔和渗透;操作时,用力要由轻渐重,动作要缓和而有连续性,不能间歇停顿,时轻时重。

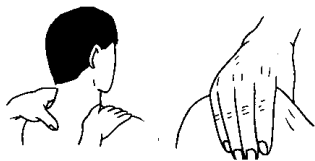


图 猿猿圆 拿法

[临床应用]拿法刺激柔和舒适,具有疏经通络、宣通气血、祛风散寒、解痉止痛、开窍提神等功效,适用于颈项、肩背、腰部和四肢等部位,主治颈项强痛、风寒痹痛、肌肉酸痛及疲劳过度等症。

十二、捻法

[操作方法]以拇指和食指的指腹相对捏住肢体的一定部位,稍用力做对称捻线状的快速捻搓手法(图 猿猿猿)。



图 猿猿猿 捻法

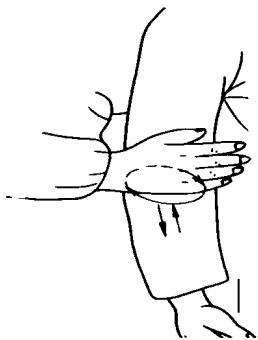
[动作要领]操作时,动作要快速灵活,用力不可呆滞,着力轻快柔和,移动时要缓慢;两侧用力要对称,着力捻转,捻而滑动。

[临床应用]捻法是一种轻快柔和的手法,具有理筋通络、滑利关节、行气活血的功效,适用于四肢小关节按摩,主治四肢小关节酸痛、麻木肿胀、屈伸不

利及手指疲劳等症。

十三、搓法

[操作方法]用双手掌面或掌指面夹住肢体的一定部位,相对用力做方向相反的来回快速搓揉,同时做上下移动的手法(图猿猿原)。



图猿猿原 搓法

[动作要领]手指自然伸直,前臂发力,双手用力要对称,做快速搓揉,同时自上而下缓慢移动;动作要协调,搓动时力量轻快柔和,连续不断,做到快搓慢移。

[临床应用]搓法轻柔舒适,具有舒筋通络、调和气血、松弛肌肉等功效,适用于四肢、胁肋及腰部操作,尤以上肢常用,主治腰腿痛、四肢麻木、胸胁胀痛等病症。

十四、弹筋法

[操作方法]用拇指与食、中指指端相对用力紧捏患者体表的肌肉或筋腱,用力提拉,然后迅速放开,使其弹回原处,如拉弓弦之状(图猿猿缘)。

[动作要领]用力要由轻渐重,不可施用蛮力,动作要缓和;提弹时,以患者能耐受为度,不宜久弹,以免造成损伤。

[临床应用]弹筋法刺激较强,非体壮邪实者慎用,具有舒筋通络、松解粘连、调畅气血等功效,适用于斜方肌、胸大肌、背阔肌、骶棘肌等部位的按摩,主治风湿痹痛、筋脉拘急、陈旧性伤筋及慢性劳损等症。

十五、拨络法

[操作方法]以指端着力于体表的一定部位,稍用力做与肌纤维呈垂直方向的来回拨动手法(图 猿猿四)。

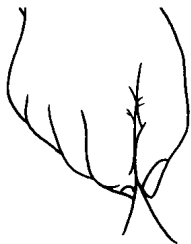


图 猿猿缘 弹筋法



图 猿猿四 拨络法

摇摇[动作要领]操作时,用力要深沉、柔和,不宜使用刚猛之力,以免损伤组织,手法频率要均匀,用力由轻渐重,以使患者能够适应其刺激量。为减轻刺激强度,拨络时可适当配合搓揉手法。

[临床应用]弹筋法刺激较强,具有舒展肌筋、松解粘连、通经活络、解痉止痛等功效,适用于深部肌腱、韧带损伤和软组织劳损、变性、粘连等疾病的按摩,主治颈椎病、肩周炎、腰腿痛、风寒湿痹及陈旧性伤筋、劳损等病症。

十六、振法

[操作方法]以指端或手掌贴附在患者体表一定部位或穴位上,做上下快速振擅,并将其传递给患者,使之产生振擅的一种手法(图 猿猿苑图 猿猿愿)。

[动作要领]操作时,手指、掌面不离开按摩部位,避免按压,双臂不宜左右摆动,前臂和手部肌群静止性发力,力量要集

中于指端或手掌上,振擅时要连续不断,不可间歇停顿。本法是运用内功发力,难度较大,要求操作者具有一定内功基础。



图 猿 范 指振法



图 猿 愿 掌振法

摇摇[临床应用]振法刺激柔和,但作用深透,具有温中散寒、和中理气、消食导滞、活血止痛等功效,适用于腰背、腹部,主治胃肠功能紊乱、消化不良、腕腹疼痛、中气虚弱等病症。

十七、抖法

[操作方法]以双手握住患者肢体的一端,稍用力做小幅度的上下连续抖动的一种手法(图 猿 愿 怨)。

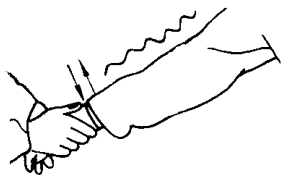


图 猿 愿 怨 上肢抖法

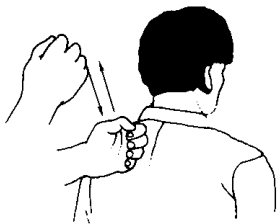
[动作要领]两手握住患者肢体的远端,前臂做静止性发力,同时做快速小幅度的上下抖动;被抖动肢体要放松,不可牵拉,抖动时,应使被抖动的肢体有松动感;呼吸自然均匀,不可进气,意念要集中于两手。

[临床应用]抖法动作轻快柔和,具有舒筋通络、滑利关节、松解粘连、调和气血等功效,适用于四肢部位,尤以上肢常用,主治肩臂、腰腿伤筋等病症。

十八、叩击法

[操作方法]用指端、拳背、掌根、掌侧小鱼际叩击体表的一种手法。

[动作要领]叩击部位要准确,垂直叩击体表,不能有拖抽移动,用力均匀,接触体表的时间要短促;叩击速度要均匀而有节律,并根据患者体质强弱及部位不同而决定用力的大小,一般由轻到重、由慢到快(图猿猿园)。



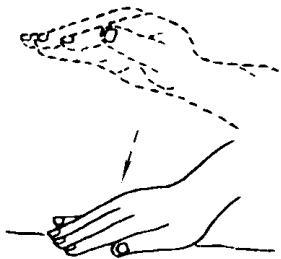
图猿猿园 叩击法

[临床应用]叩击法为推拿常用手法,运用得当,确有独到之处,具有舒筋通络、调和气血、解痉止痛、松解粘连等功效。其中,指端叩击法适用于头部、胸腹部;拳背叩击法适用于肩背部;掌根叩击法适用于头顶、腰臀部;掌侧小鱼际叩击法适用于颈肩、腰背部及四肢部。叩击法主治肢体麻木、腰背酸痛、肌肉劳损、神经衰弱、失眠、头痛等病症。

十九、拍法

[操作方法]五指并拢微屈,用虚掌拍打患者体表的一种手法(图猿猿员)。

[动作要领]手指自然并拢,掌指关节微屈,掌心呈空虚状,平稳而有节律地拍打患部;拍打时用力要均匀,拍打胸背部时,嘱患



图猿猿员 拍法

者张口呼吸。

[临床应用]拍法多作为临床的辅助手法,具有舒筋通络、调和气血、引邪外出、解痉止痛等功效,常用于肩背、腰骶及下肢部位,主治四肢肌肉麻木、半身不遂、风湿痹痛、肌肉痉挛及腰背肌劳损等病症。

二十、捏脊法

[操作方法]捏脊法是捏、提、揉、捻等多种方法在脊椎部综合操作的一种治疗手法。

[动作要领]双手中指、无名指、小指握成半拳状,食指半屈,拇指伸直对准食指前半段,虎口向前,然后运用双手的拇、食指捏揉皮肤,从骶尾端两侧开始,在脊柱两旁边提边捏,同时,右手松开皮肤,拇指向前伸,其余四指向前滑移,待松开原提起的皮层后,拇、食指再次提起皮肤做向后牵拉和揉捏动作,这时左手又松开皮层,按照右手的动作向前滑移和提捏皮肤。如此交替进行,直至第一胸椎两旁为止,即为操作一遍。操作时双手动作要连贯,缓慢向前推进(图 7-2-10)。

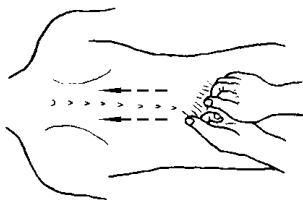


图 7-2-10 捏脊法

病症。

[临床应用]捏脊法具有健脾止泻、清热安神、止咳化痰、活血祛湿等功效,常用于脊背及腰部,主治发热性疾病、消化系统疾病、腰背酸痛,如便秘、泄泻、腰背肌纤维组织炎、小儿发热、食积呕吐、疳积等

第二节 手法训练与操作原则

一、手法训练

常言道：“熟能生巧。”只有对各种按摩手法达到娴熟，才可能在实践中得心应手，运用灵活。为此，建议初学者练习按摩手法时，既可以在沙袋上练习(图 猿猿猿)，也可用自己的手指对压练习(图 猿猿源)。

沙袋练习，即准备布袋一只，内装黄沙(需经筛洗)或小米，可掺些碎海绵，使沙袋具有弹性。开始练习时沙袋可扎紧些，以后随着手法的逐渐熟练，沙袋可渐渐放松些。在练习各种手法时，都要两手交替练习，不可偏于一手，同时还要循序渐进，切不可操之过急。在练习中，应认真分析动作要领，仔细体会动作技巧，学会使用巧力，而不可使用蛮力，以避免损伤自己的手指和腕关节。

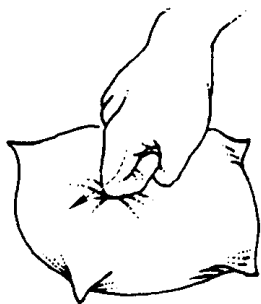


图 猿猿猿 沙袋练习

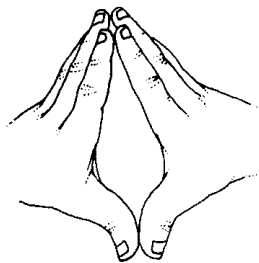


图 猿猿源 手指对压练习

二、手法操作原则

(一)三因制宜原则

即针对病变轻重缓急,以及病变个体、性别、体质、时间和地点不同而选用不同的按摩部位和手法,才能获得满意的保健治疗效果。在选用不同手法时,如患者体质强,按摩肌肉丰厚处,手法刺激量可大些;若患者体质弱或小儿,在按摩肌肉浅薄处,手法则应轻些。

(二)手法补泻原则

按摩时,应根据患者体质强弱和病情的虚实,采取或补或泻的按摩方法。“补”乃补正气之不足,凡能补充人体正气之不足或增强人体组织某一功能的治疗方法,即谓之“补”;“泻”乃泻邪气之有余,凡有直接祛除体内病邪的作用,或抑制组织器官功能亢进的治疗方法,则谓之“泻”。按摩的补泻作用是由多种因素共同决定的,主要包括以下几个方面:

①顺经为补,逆经为泻:从经络循行方向来看,顺经络循行方向操作的手法为补,逆经络循行方向操作的手法为泻。

②向心为补,离心为泻:从血流运行的方向来看,向心性手法为补,离心性手法为泻。

③轻揉为补,重揉为泻:从手法刺激强度来讲,轻刺激的手法为补,重刺激的手法为泻。

④缓摩为补,急摩为泻:从手法操作频率的快慢来看,操作慢的手法为补,操作频率快的手法为泻。

⑤顺转为补,逆转为泻:从手法旋转方向来看,顺时针方向操作的手法为补,逆时针操作的手法为泻。

⑥长为补,短为泻:从手法操作的时间上讲,操作时间长的手法为补,操作时间短的手法为泻。

⑦推上为补,推下为泻:从手法运动的方向来看,向上推行的手法为补,向下推行的手法为泻。

⑧旋转为补,直推为泻:从手法的性质上来看,旋转性的手法为补,直线推动的手法为泻。

三、按摩时间与次数

在为患者按摩时,其时间长短应根据具体病情来确定。一般来说,局部病症或损伤只需几分钟即可解决问题,而复杂病症一般要15分钟左右才能完成,但最长不要超过30分钟。

对于急性病及软组织损伤,可1天治疗1次,必要时也可1天治疗2次;对于慢性病则可隔日治疗1次;而年老体弱者,可以每周治疗2次,以便恢复。一般按摩10次为1个疗程,1个疗程结束后,可适当休息1~2周,如疾病未能治愈,可根据情况拟订新的按摩治疗方案,再继续进行治疗。

第四章 全身按摩技巧

第一节 按摩前的准备

一、按摩用品准备

①按摩床 :按摩床的尺寸一般为 员米伊园米伊园米 ,目前市场上也有专用的按摩床出售 ,常在按摩床头部开有一个椭圆形的小孔 ,便于患者俯卧位接受按摩时 ,脸部可以放进去 ,以利于呼吸。按摩床使用后 ,一定要放置平稳 ,把床面清洁干净 ,再铺上按摩单。

②按摩单 :每张床应有两块按摩单 ,一块铺在床上 ,尺寸为 圆米伊员米 ,一块则盖在患者身上 ,尺寸为 圆米伊员米。使用后 ,要洗涤干净 ,并进行熨烫 ,然后叠整齐 ,备下次再用。

③按摩枕 :参考按摩床的宽度进行制作 ,枕内填充物自选 ,按摩枕外皮采用皮、人造革、布料等均可 ,但应以患者头部感到放松为原则。如果俯卧位接受按摩时 ,按摩枕可不用 ,患者可使用按摩床上的小孔。

④按摩介质 :在按摩前 ,应根据按摩部位、患者的体质、疾病 ,按前面所讲的按摩介质种类及使用原则准备相应的按摩介质 ,按摩时可将其涂在患者身体需要按摩的部位。

二、按摩体位准备

(一)患者的体位

①端坐位 :正坐 ,屈膝、屈髋各 90° 度 ,双脚平分与肩同宽 ,双上肢自然下垂 ,双手置于膝上。这种体位主要适用于头面部、颈项部、肩部、胸部、胁部、背部、腰部疾病的按摩。

②仰卧位 :去枕或低枕 ,面部朝上 ,上肢自然放在身体两侧 ,双下肢自然伸直。根据按摩的需要可以随时调整上下肢的位置。这种体位主要适用于头面部、颈部、胸部、腹部、下肢疾病的按摩。

③侧卧位 :身体一侧在下 ,双腿自然弯曲 ,或贴近床面的腿伸直 ,在上侧的腿屈曲 ;或贴近床面的上肢屈肩、屈肘各 90° 度 ,在上侧的上肢自然伸直 ,放在身体一侧或身体前的床面。这种体位主要适用于头部、颈部、肩部、上肢、胸部、胁部、背部、腰部、髋部、下肢疾病的按摩。

④俯卧位 :腹部向下 ,去枕 ,面部朝下 ,或头歪向一侧 ,双下肢自然伸直 ,上肢放在身体两侧或屈肘放在面部下方 ,根据按摩的需要 ,可以随时调整上下肢的位置。这种体位主要适用于头部、颈项部、背部、腰部、臀部、下肢疾病的按摩。

(二)操作者的体位

①站立位 :自然站立 ,双脚左右分开或双腿前后呈弓步站立。这种体位主要适用于对患者胸部、腹部、背部、腰部、髋部、上肢等部位的按摩。

②端坐位 :正坐 ,屈膝、屈髋各 90° 度 ,双脚分开与肩同宽。这种体位主要适用于对患者头面部、颈项部、肩部、上肢、胸部、腹部、背部、腰部、下肢等部位或疾病进行按摩。

三、按摩注意事项

按摩前,一定要注意按摩的适应症及禁忌症;注意操作者双手的温暖和清洁,修剪指甲,以免损伤患者皮肤;按摩过程中应保持适宜的强度,如患者出现头晕,应立即停止按摩。

患者在接受按摩前,应排净大小便;按摩腰腹等部位要宽衣松带,且在按摩时呼吸要自然,肌肉要放松;有的部位按摩,皮肤可有微痛感,随着对手法的适应,痛感即会自然消失。

第二节 全身保健按摩

全身保健按摩操作顺序,一般从头部做起,然后按胸、腹、下肢前部、背、腰、下肢后部、上肢的顺序依次进行。

一、头颈部保健按摩

(一)轻抹前额

体位:患者仰卧位或坐位,操作者坐在其头后或站在其面前。



图 源 轻抹前额

操作:操作者用两手拇指指腹放在患者两眉之间印堂穴处,从印堂往上直接抹到前发际处的神庭穴,两手拇指轮流进行,反复推抹 10~15 次(图 源)。

要领:两手拇指指腹用力要均匀一致、和缓有力,以局部出现微红为度,操作后局部往往有温热感和头目轻爽感。

(二)推抹双柳

体位:患者仰卧位或坐位,操作者坐在其头后或站在其面前。

操作:操作者用两手拇指指端掐双侧攒竹穴处,然后用指腹从攒竹开始,沿着眉弓从内向外,经鱼腰穴一直到眉梢丝竹空穴为止,推而抹之,往返 员~ 员缘次(图 源圆)。

要领:这种手法必须从内向外推抹,不能逆行,速度应缓慢,推抹时双手拇指要同时对称着力,操作后患者往往感觉眼前明亮、头脑清爽。

(三)点揉太阳

体位:患者仰卧位或坐位,操作者坐在其头后或站在其面前。

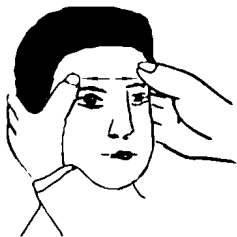


图 源圆 推抹双柳



图 源猿 点揉太阳

操作:操作者用两手中指的指腹,分别放在头部两侧太阳穴的地方,做旋转点揉动作,时间为 员~ 圆分钟(图 源猿)。

要领:两手中指揉动时用力应轻些,摩动时稍为用力,操作时患者局部常有酸胀感,按摩后常觉头脑清爽。

(四)揉捏双耳

体位:患者仰卧位或坐位,操作者坐在其头后或站在其面前。

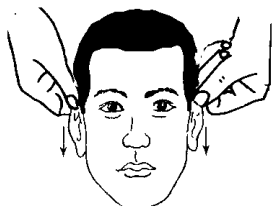


图 源源 揉捏双耳

操作 :操作者用两手拇指与食指指腹从上往下揉捏耳廓 ,以耳廓发热为度(图 源源)。

要领 :揉捏时拇指与食指指腹平衡用力 ,以局部出现微痛为佳。

(五)推揉颊车

体位 :患者仰卧位或坐位 ,操作者坐在其头后或站在其面前。

操作 :操作者用两手拇指指腹 ,放在两侧颊车穴的地方 ,按揉 员~ 圆分钟 ,然后把拇指放在两耳前下方的听会穴处 ,沿着下颌骨的外缘 ,从颊车穴推摩到大迎穴 ,反复 缘~ 员次。

要领 :推动时手法宜轻 ,按揉时用力应重 ,操作时局部常有酸胀感 ,操作后面部和下颌部常有温热感。

(六)搓掌浴面

体位 :患者仰卧位或坐位 ,操作者坐在其头后或站在其面前。

操作 :操作者把两手掌搓热后 ,迅速放在患者面部 ,由额面部向下 ,掌摩面部 员~ 员次。

要领 :两手掌相搓时用力要适宜 ,手法不宜过重 ,注意保护面部的皮肤 ,操作后面部常有温热感、头脑轻爽。这种手法是美容按摩的一种常用手法。

(七)扫散少阳

体位 :患者仰卧位或坐位 ,操作者坐在其头后或站在其面前。

操作 :操作者双手十指略为分开 ,自然弯曲 ,然后用指端及指腹放在患者头部两侧耳朵上方的发际处 ,对称地进行挠抓搓

动,由头两侧缓慢地移到头顶正中线,双手十指交叉搓动,就像为别人洗头一样,反复操作 缘~ 圆次(图 源缘)。

要领:双手用力挠抓搓动一定要均匀、和缓、有序,移动时应缓慢;手法灵活自如,主要作用于头皮部,不要损伤头皮;操作后头脑常感轻松舒适、精神焕发。

(八)拿揉项肌

体位:患者仰卧位或坐位,操作者站在其头后或其面前。

操作:操作者用拇指与其余四指拿揉颈项部两侧头颈夹肌和斜方肌的上部,拿揉顺序从上到下,力量轻柔舒适,时间 员~ 圆分钟(图 源苑),并点揉风池穴 半分钟(图 源苑)。

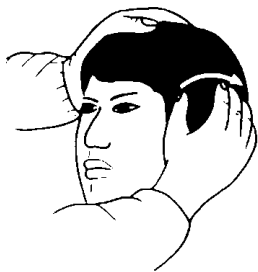


图 源缘 扫散少阳



图 源苑 拿揉项肌



图 源苑 点揉风池

摇摇要领:手法用力以患者能耐受为度;拿提后配合轻微指揉法,以缓解局部酸胀或沉重之感。

二、胸腹部按摩

(一)掌擦胸胁

体位 :患者坐位 ,操作者站在患者后面。

操作 操作者两手分别放在患者腋窝下 ,从后往前往返擦摩胸胁 员~ 圆分钟(图 源愿)。

要领 :两手用力均匀一致 ,轻揉缓慢 ;按摩时胸胁有舒适及轻爽之感。

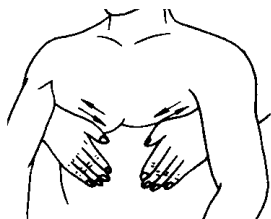


图 源愿 掌擦胸胁

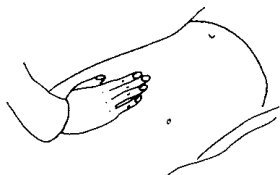


图 源愿 摩运膻中

(二)摩运膻中

体位 :患者仰卧位 ,操作者站在患者身侧。

操作 操作者用指摩法或掌摩法作用于膻中穴 ,做环旋抚摩 员~ 圆分钟(图 源愿)。

要领 :操作时手掌紧贴皮肤 ,力量轻柔 ,速度稍快 ;双手掌用力均匀对称 ,着力缓慢 ;按摩后胸背部常有舒适之感。

(三)开胸顺气

体位 :患者仰卧位 ,操作者站在患者身侧。

操作 操作者把两手掌心分别放在胸部背部的璇玑穴、大椎穴处 ,从上向下沿胸背正中线抚摩到中庭、至阳穴为止 ,反复操作 猿~ 缘遍(图 源愿)。

要领 :双手掌用力要均匀对称 ,着力缓慢 ;摩动时手掌要紧

贴皮肤,避免搓擦动作;按摩后胸背部有舒适感。

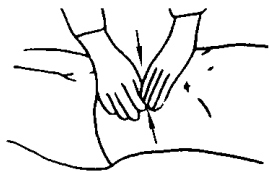
(四)提拿腹肌

体位:患者仰卧位,操作者站在患者身侧。

操作 操作者把两手四指放在腹部两侧的章门穴处,从外向内将腹肌挤起,然后用两手交叉扣拢,两拇指放在腹肌的另一侧,从上往下逐步移动,拿提到归来穴的高度为止,反复操作缘~员次(图源猿员)。



图源猿园 开胸顺气



图源猿员 提拿腹肌

要领 按摩时,患者的腹肌要放松;每次提拿时都需先挤拢腹肌后再提拿;操作时有腹肌拉扯感及微胀感,但按摩后腹部常有温热、舒适、轻爽之感。

(五)团摩腹部

体位:患者仰卧位,操作者站在患者身侧。

操作 操作者把手掌放在肚脐上,从内往外做顺时针的抚摩,反复按摩员~圆分钟(图源猿圆)。

要领 团摩腹部时手法宜轻,按摩后全腹感觉轻松并有温热的感觉。

注意事项:饭后不宜立即按摩;按摩下腹部前应排空小便。

(六)调畅三焦

体位:患者仰卧位,操作者站在患者身侧。

操作 操作者用掌根推法从上往下,分别推任脉和足阳明胃经,推任脉时应从天突至曲骨,推足阳明胃经应从气户至气冲,每条经推猿~缘遍(图源猿猿)。

要领 本手法应注意随患者的呼吸进行有关手法的操作，否则会出现胸闷、腹胀等不良反应。

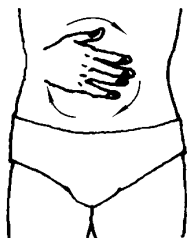


图 源 团摩腹部

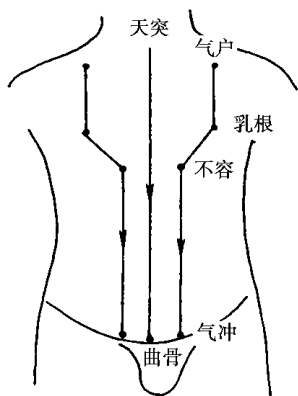


图 源 调畅三焦

三、背腰部保健按摩

(一) 拿捏肩井

体位 患者俯卧位或坐位，操作者站在患者身侧或背后。

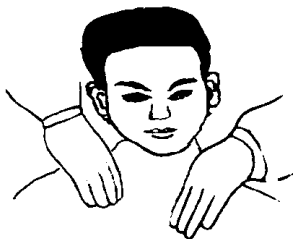


图 源 拿捏肩井

操作 操作者把双手拇指掌侧放在患者两肩的肩井处，其余四指放在肩的后面，双手同时着力提拿，或交替提而拿之，反复提拿缘 5 次。提拿前可先用指腹点按肩井穴 1 分钟(图 源 源)。

要领 提拿两手用力均匀一致，由轻及重，不可突施暴力；患者肩部要放松，施术略有疼痛感，提拿点按后，应轻揉或抚摩两

肩,以消除刺激后的不适感觉。

(二)掌摩肩周

体位:患者俯卧位或坐位,操作者站在患者身侧或背后。

操作:操作者把手掌放在患者的肩部,抚摩肩部 5~10 分钟。

要领:抚摩肩部时,宜摩中有按,用力稍重;按摩后肩部常有温热及轻松的感觉。

(三)掌推七线

体位:患者俯卧位,操作者站在患者身侧。

操作:用掌推法分别推擦背部的督脉、两侧夹脊线、足太阳膀胱经第一侧线和第二侧线,两侧共 7 条线,每条线推擦 1 遍(图 4-1-1)。

要领:推擦时应以掌根着力,力量轻而不浮,重而不滞,自上而下推动;督脉从大椎推至长强,足太阳膀胱经从大椎两旁推至腰骶部。

(四)分推肩背

体位:患者俯卧位,操作者站在患者身侧。

操作:操作者以两手拇指指腹,分别放在脊椎两旁的高处,其余四指放在其两

侧,从内向外下方沿背部肋间隙,分推至左右腋中线止,自上而下至胃俞穴平高处止,反复分推 3~5 次(图 4-1-2)。

要领:分推时令患者自然呼吸,用力要均匀,至腋中线时手

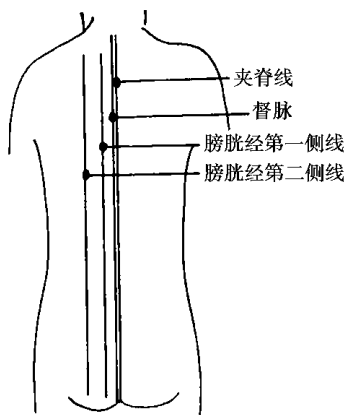


图 4-1-1 掌推七线

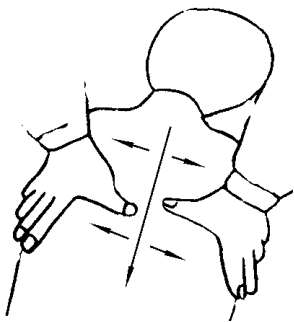


图 源 苑 分推肩背

法稍轻揉,手指伸直;按摩时背部感觉温热,按摩后背部轻松,常有精神倍增之感。

(五)按揉腰背

体位:患者俯卧位,操作者站在患者身侧。

操作:操作者把右手掌根放在患者背部的大椎穴处,从上向下按揉,直到脊中穴止,再用右手掌根按揉两侧的膀胱经,从肩中

俞一直到志室穴为止,反复按揉 5~10 分钟(图 源 苑 苑)。

要领:按揉时手法宜轻柔,掌根紧贴皮肤,旋转按揉,缓缓而下,以皮肤温热为度;按摩后背部常有轻松舒适之感。

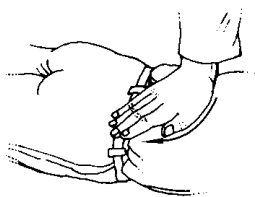


图 源 苑 苑 按揉腰背



图 源 苑 愿 叠掌按腰

(六)叠掌按腰

体位:患者俯卧位,操作者站在患者身侧。

操作:操作者重叠双手掌放在腰部,以命门穴为中心,做有节律的按压 5~10 分钟(图 源 苑 愿)。

要领:按压时要在患者呼气时进行,按压用巧劲,以患者能

直提拿到小腿外踝的地方,往返提拿缘 1 次(图 源 10)。

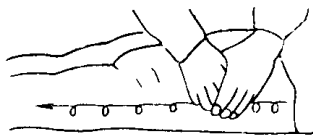


图 源 10 提拿足三阳

要领:两手着力要协调,均匀一致;拇指与其余四指应尽力分开,以增大提拿的范围。

(二)提拿足三阴

体位:患者仰卧位,操作

者站在患者身侧。

操作:操作者的双手拇指与其余四指对合,放在大腿内侧,沿着足三阴经(足少阴肾经、足厥阴肝经、足太阴脾经),一直提拿到小腿内踝的地方,往返提拿缘 1 次(图 源 11)。

要领:两手着力要协调,均匀一致;拇指与其余四指应尽力分开,以增大提拿的范围。

(三)抖动下肢

体位:患者仰卧位,操作者站在患者足侧。

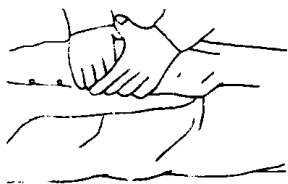


图 源 11 提拿足三阴

操作:按摩前,要求患者两下肢自然伸直,肌肉一定要放松,操作者双手握住患者足掌前部,两手同时用力,做上下方向抖动约半分钟,两腿交替进行(图 源 12)。

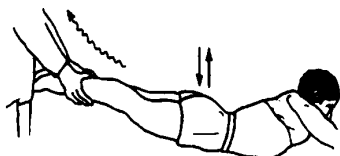


图 源 12 抖动下肢

要领:下肢肌肉要自然放松,抖动幅度要小,频率要快。本手法为下肢按摩的结束手法。

(四)揉搓上肢

体位 患者仰卧位或坐位 操作者站在患者身侧。

操作 操作者双手对握患者的上肢 从上往下揉搓 ,一直到手腕为止 往返 缘 10次(图 源 100)。

要领 揉搓力量要协调均匀。

(五)扶手摇肘

体位 患者坐位或站立 操作者站在患者前面。

操作 操作者一手握住患者肘部 ,另一只手握住患者手腕部 在肘关节屈曲位时 做环行摇动 缘 10次(图 源 101)。

要领 摇肘时应注意肘关节的活动度 ,力量要适中 动作不宜太快。

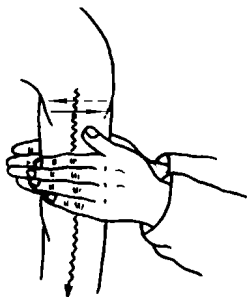


图 源 100 揉搓上肢



图 源 101 扶手摇肘

(六)摇动手腕

操作 操作者一手握住患者腕部 ,另一只手握住患者四指 ,做环行摇动 缘 10次(图 源 102)。

要领 注意腕关节的活动度 ,力量要适中、动作不宜太快。

(七)揉捻手指

体位 患者仰卧位或坐位 操作者站在患者身侧。

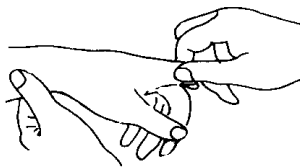
操作 操作者用拇指指腹和食指指腹夹住患者指骨关节进

行揉捻,从上向下揉捻到指端(图源~~范~~范)。

要领:手法要连贯自如,依拇指至小指的顺序逐指捻之,手法要灵活,不要干扯拔伸;按摩后指节皮肤潮红,有温热的感觉。



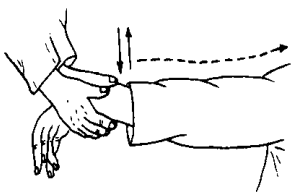
图源~~范~~范 摇动手腕



图源~~范~~范 揉捻手指

(八)抖动双臂

体位:患者仰卧位或坐位,操作者站在患者身侧。



图源~~范~~范 抖动双臂

操作:操作者双手握住受术者单手四指做上下抖动,双臂交替,持续操作~~圆~~圆~~~猿~~猿次(图源~~范~~范)。

要领:抖动幅度要小,频率要快,每分钟可达~~猿~~猿次左右;抖动时要求患者上肢要自然伸直,肌肉放松。

本手法为上肢按摩的结束手法。

第五章 自我按摩技巧

用自己的双手,通过简单的手法作用于某些部位或穴位,达到强身健体、祛病延年、消除疲劳、改善脏腑功能的作用,称为自我保健按摩。自我保健按摩主动性强、简单易行、经济实惠、朝夕可做,家里及办公室皆可操作,男女老少皆可应用,尤其适用于中老年及白领阶层,大家在学会这套自我保健按摩后,可以向患者传授,长期坚持还有显著的保健作用。

一、头面部自我保健按摩

(一)操作方法

①点揉百会:用中指指端垂直点揉百会穴 1分钟,用力宜由轻到重(图 5-1-1)。

②点揉风池:两手抱头,以两手拇指分别点揉两侧风池穴 1分钟,点揉的方向应向内上方,以局部有酸痛感为宜(图 5-1-2)。

③十指叩头:用双手食指至小指指端,有节律地从前到后轻点叩头部 1缘~ 2缘次。

④分推前额:两手食指至小指并拢后附于印堂穴,沿两眉毛上沿从前额中线分别推抹至两旁太阳穴,用力稍重,速度稍慢,时间约 1分钟(图 5-1-3)。

⑤指揉太阳:双手拇指伸直,指腹按于太阳穴处,其余四指扶头部相应部位,做顺时针及逆时针按揉 1缘~ 2缘秒。



图 缘 点揉百会



图 缘 点揉风池

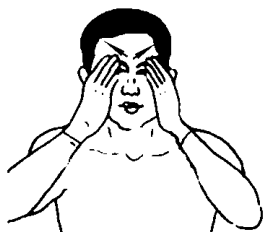


图 缘 摇分推前额

摇摇⑥搓手浴面 :将两手搓热 ,先擦前额部 ,再擦面颊 ,每个部位各擦 员分钟 ,最后擦整个颜面部 ,以整个颜面透热为度 ,如此反复 缘 次。

(二)作用

头面部按摩可清心健脑 ,经常按摩可改善脑部血液循环 ,保持面部肌肤的张力和弹性 ,对防治感冒、神经衰弱、失眠、头晕头痛、面肌痉挛等都有较好的保健作用 ,而且还是面部抗衰老及美容的理想方法。

二、眼部自我保健按摩

(一)操作方法

①刮抹眼周 :手的虎口张开 ,以食指中节桡侧缘轻刮两眼眶上、下缘和眼睑各 猿秒。

②搓手熨目 :两眼微闭 ,先将两手搓热 ,然后将两手掌心放置于两眼之上 ,使眼部有温热舒适感 ,时间约 员分钟。若在熨

目后用手指轻轻按压眼球片刻,则效果更佳。

③转动眼珠:两眼先平视前方约 1 分钟后,再向左、向上、向右、向下看约 1 分钟,然后两眼珠先顺时针方向、后逆时针方向各运转 10 次。

(二)作用

眼部按摩能促进眼部血液循环,增强眼部肌肉的弹性,改善视神经的营养,对近视、远视、视神经萎缩、早期白内障等有较好的预防和治疗效果。

三、鼻部自我保健按摩

(一)操作方法

①点揉迎香:两手中指或食指指腹置于两侧迎香穴,同时向内按揉 10 次(图 5-15)。

②掐揉人中:拇指或食指指尖按于人中穴上,先掐后揉 10 次(图 5-16)。

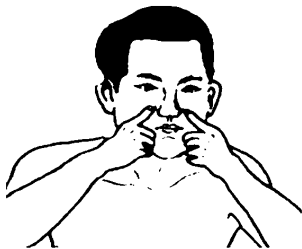


图 5-15 点揉迎香

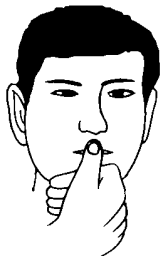


图 5-16 掐揉人中

③捏揉鼻梁:用两手中指指腹从鼻根到鼻翼两侧分别按揉 10 次。

④擦抹鼻翼:用两手拇指指背在鼻翼两侧自上而下擦动,用力宜轻,速度稍快,以鼻部发热为度,时间约 1 分钟。

(二)作用

鼻部按摩能改善鼻部的血液循环,增强上呼吸道抗病能力,可防治感冒,保持嗅觉灵敏和鼻部健康,对治疗鼻炎、嗅觉减退、面神经麻痹、面肌痉挛等有较好的疗效。

四、耳部自我保健按摩

(一)操作方法

①揉捏双耳:双手拇指指腹抵住耳廓后部,食指指腹按于耳廓前部,两指相对用力,自上而下揉捏耳廓,力量适中,揉捏至耳垂时稍微向下拉,以两耳发热且感舒适为宜,约 10~15 次。

②鸣击天鼓:抬肩屈肘,将两手掌心用力贴伏两耳孔,两手指置于后枕部,两掌轻轻用力按压耳部 10 次,然后用四指指腹轻轻叩两侧枕部 10 次,耳中“咚咚”鸣响,如击鼓声。

③食指搅耳:两手食指插入耳道内,先按顺时针方向搅动,再按逆时针方向搅动,各 10 次。

(二)作用

耳部按摩可促进耳部血液循环,刺激听神经,调整中枢神经,长久按摩可以聪耳,令耳不聋,增强听力,对防治耳鸣耳聋有较好的效果。

五、齿咽部自我保健按摩

(一)操作方法

①按揉颊车:先用两手中指指腹分别按揉两侧下关穴与颊车穴各 1 分钟,然后用两手大鱼际按揉下关穴与颊车穴 1 分钟。按揉时向齿部用力,以摩擦齿部。

②叩齿咬牙:双唇微闭,先上下牙齿轻叩 10~15 次,然后

咬齿(即牙齿咬紧)1~2分钟,以达到健齿固肾的效果。

③搅动舌头:双唇微闭,将舌头置于唇内牙外,沿着牙床向左、右、上、下搅动,如搅物状,并将产生的唾液分3~4次咽下。

④拿揉咽喉:用一手拇指及其余四指分开置于咽喉部气管两侧,逐步由上向下沿气管轻轻提拿,以每分钟15~20次的频率按摩1分钟。

(二)作用

齿咽部按摩可改善口腔及咽喉部的血液循环,久行可令牙齿坚固、声音洪亮,对防治牙齿松动、牙痛、面瘫、咽炎、咳嗽有较好的效果。

六、颈项部自我保健按摩

(一)操作方法

①推抹颈项:以食、中、无名及小指的指腹在颈项部做自上而下的推抹,两手交替进行,用力宜轻,不必带动皮下组织,时间1~2分钟,本法能使颈部皮肤富有弹性,减少局部皱纹。

②捏拿项肌:单手拇指和其余四指指腹侧面对合,用力捏拿项肌1~2分钟,每分钟15~20次。

③推抹桥弓:桥弓穴位于翳风至缺盆一线,用两手食、中、无名、小指四指并拢,四指指腹附于一侧乳突上,沿胸锁乳突肌顺推至同侧胸锁关节,稍用力推揉,透达肌层,切忌摩擦表皮。本法有调节血压的作用。操作时,注意应两侧交替进行,并且轻推即可,避免在局部用力按压,如此操作3~4次即可,不可多推,以免血压下降过快,出现意外。

④揉擦颈肩:用一手拇指指腹从对侧颈部乳突沿颈肌揉擦到肩部15~20次;一侧完毕,更换另一侧,力求指力深透肌层,但忌用力过猛(图5-10)。

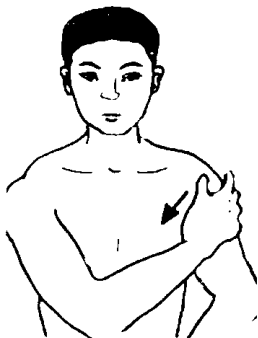


图 缘近 揉擦颈肩

⑤拿捏肩井 :用拇指与其余四指分别拿捏肩井穴或斜方肌 ,拿捏时先轻轻拿捏 ,然后略向上提 ,如此反复缘~ 猿次 ,并可用中指点揉肩井穴猿~ 缘次。

⑥指揉大椎 :用食、中指指腹按揉大椎穴员~ 圆分钟后 ,再手掌揉擦大椎穴员~ 圆分钟。

(二)作用

颈顶部按摩具有改善颈部血液循环 ,松弛颈部肌肉 ,消除疲

劳 ,长期坚持运动可令颈部活动灵活 ,增加颈部肌肉的力量 ,对防治头痛、高血压、颈椎病及落枕等病症有较好的作用。

七、胸部自我保健按摩

(一)操作方法

①开胸顺气 :五指分开 ,沿肋间隙从中央向两侧 ,自上而下分推 ,往返猿~ 缘遍。

②搓摩胁肋 :以两手掌根部分置于两侧腋中线上方近腋窝处 ,由上至下用掌根、小鱼际擦至季肋下方 ,往返搓摩 ,以局部有温热感为宜(图 缘近)。

③按摩心前区 :用右手掌心和大鱼际顺时针方向按摩左胸心前区员~ 圆分钟 ,以轻柔为宜(图 缘近)。

④拍击胸部 :用两手虚掌自锁骨下 ,沿锁骨中线至第七肋骨上缘 ,拍击胸部猿~ 员缘次。

(二)作用

胸部按摩可宽胸理气、宣通肺气、平喘止咳 ,对预防和治疗

咳嗽、冠心病、心律失常等有一定作用。

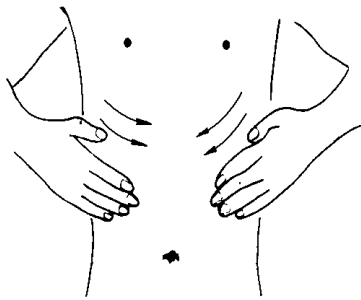


图 缘苑 搓摩肋肋

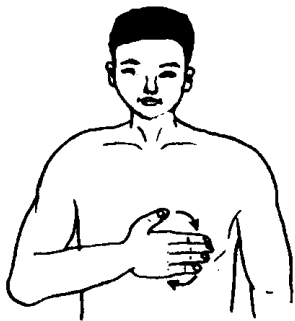


图 缘愿 按摩心前区

八、腹部自我保健按摩

(一)操作方法

①团摩脐周:用手掌自左上腹开始,以肚脐为中心,由内向外顺时针摩腹,时间员~圆分钟。本法可调节胃肠功能,促进胃肠蠕动和肠道吸收与排泄,对中老年人、久病体虚患者尤为适宜(图 缘苑)。

②抚摩小腹:双掌重叠贴于小腹,以关元穴为中心,按顺时针方向摩小腹各 圆~猿次。

③斜擦少腹:用两手掌由髂前上嵴向耻骨联合方向自外而内对称按摩两侧腹股沟,按摩之力以轻柔舒适不痛为度(图 缘苑)。

④推抹任脉:用双掌大鱼际交替自胸骨体下段沿前正中线轻缓地推抹至耻骨联合,时间员~圆分钟(图 缘苑)。

(二)作用

腹部按摩有健脾和胃、消食导滞、通调二便等作用,对失眠、胃痛、胃及十二指肠溃疡、胃肠功能紊乱、食欲不振、腹胀、

便秘有较好的治疗保健作用。

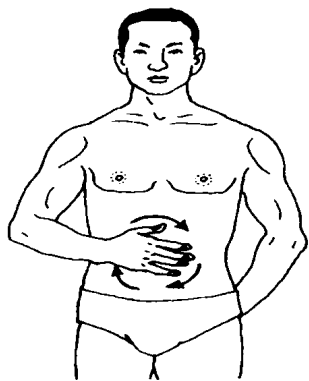


图 缘疑团摩脐周

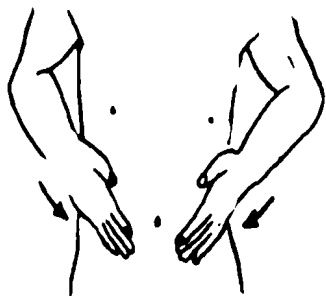


图 缘疑斜擦少腹

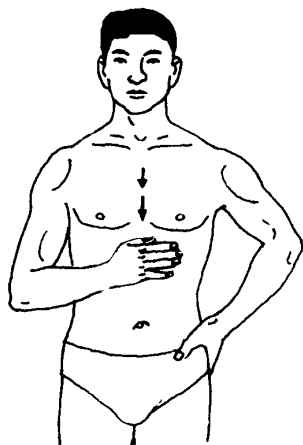


图 缘疑推抹任脉

九、背腰部自我保健按摩

(一)操作方法

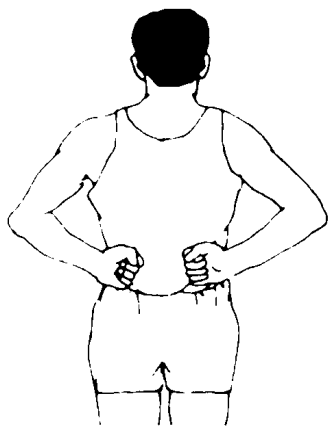
①擦背摩肩：以一手置于对侧肩胛冈前上方往返擦动缘疑次，左右交替进行。

②按揉肾俞：用手掌或拳眼按揉肾俞穴缘疑~猿疑次，至局部发热为度(图缘疑圆)。

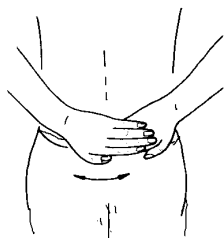
③横擦腰骶：双手五指并拢，反置腰部，双手掌重叠，左右摩擦腰骶部缘疑~猿疑次，摩至局部发热为度(图缘疑猿)。

④重擦腰骶：双手五指并拢，反置腰部，用手掌从腰两旁肾俞穴擦至臀部缘疑~猿疑次，以透热为度；用力应深沉，使产生的

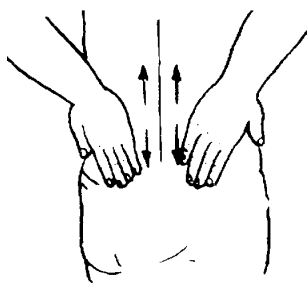
热能透达深层组织(图缘源)。



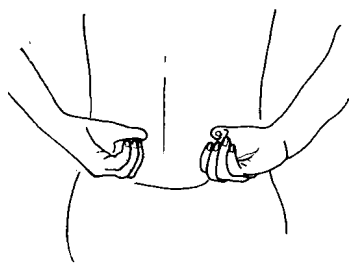
图缘源 按揉肾俞



图缘猿 横擦腰骶



图缘源 重擦腰骶



图缘缘 拳叩腰骶

摇摇⑤拳叩腰骶:双手握空拳,以拳眼或拳背轻叩腰骶部。操作时,用力轻柔舒适,时间员~圆分钟(图缘缘)。

⑥运腰扭臀:两手手掌扶住腰部,拇指在前,以腰为轴心,上身不动,旋转臀部员缘~圆次。

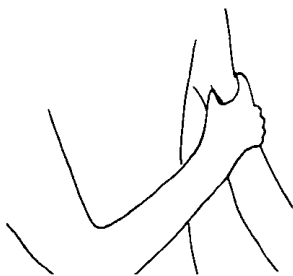
(二)作用

背腰部按摩有温肾补阳、强腰壮骨、润肠通便等作用,对腰部劳损、慢性腰痛、腰椎退变、风湿性腰痛等有较好的防治作用,同时对痛经、慢性盆腔炎、便秘、久泄等也有一定的防治作用。

十、上肢部自我保健按摩

(一)操作方法

①拿揉上肢:以拇指与其余四指分别拿揉上肢的内侧、前侧和外侧,力量应深沉且柔和,顺序应从上到下,反复做缘~愿遍,左右手交替进行(图缘苑)。



图缘苑 拿揉上肢



图缘苑 擦摩上肢

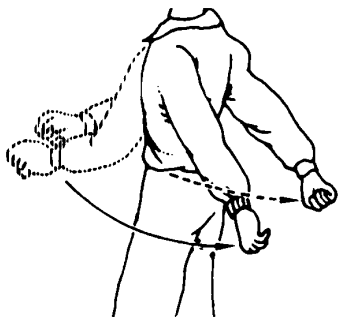
②擦摩上肢:以左手掌摩擦右上肢,右手掌擦摩左上肢,先擦上臂,后擦前臂,按外侧、前侧、内侧、后侧顺序操作,以局部透热为度(图缘苑)。

③甩摇双手:双手下垂,半握空拳,前后往返甩动圆~猿遍(图缘苑)。

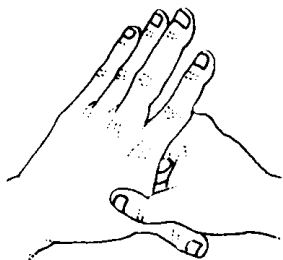
④点揉合谷:以手拇、食指点揉另一手上的合谷,然后交替,以局部有酸胀为度(图缘苑)。

⑤捻拔手指:以拇指与食指远端的桡侧揉捻手指,左手揉

捻右手,右手揉捻左手,揉捻手指时以揉捻两侧效果最好,揉捻速度宜快,移动宜慢,由指根到指尖逐个手指揉捻(图缘圆)。

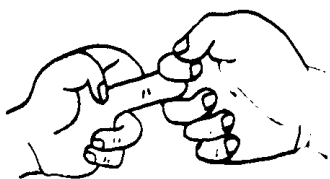


图缘圆 甩摇双手



图缘圆 点揉合谷

摇摇⑥搓摩双手:用两手指腹相对搓摩圆~猿次,使手部发热。先用左手指腹、手掌搓摩右手背侧,自指端至腕部圆~猿次,令手背部发热,再用右手搓左手背圆~猿次。



图缘圆 捻拔手指

(二)作用

上部按摩可以消除上部疲劳,对肩周炎、上部瘫痪、风湿麻痹等有一定的防治作用。

十一、下部自我保健按摩

(一)操作方法

①捏拿下肢:用拇指与其余源指相对用力,从上到下捏拿下肢,先后侧,再前侧,拿揉猿~缘分钟,刺激要柔和舒适。本法

可松弛下肢肌肉、消除下肢疲劳(图缘圆)。

②搓擦下肢:两手搓热,五指并拢,同时,从大腿外侧自上而下擦至外踝关节,再从内踝关节向上擦至大腿内侧,反复远遍,以透热为度(图缘圆)。



图缘圆 捏拿下肢



图缘圆 搓擦下肢

③拍打下肢:以两掌根或半握拳有节律地轻轻击打下肢,顺序为大腿、膝部、小腿,左右依次击打各猿~缘遍(图缘圆)。

④梳摩足背:以食指至小指分别置于各趾缝间,沿骨间隙自下而上,反复梳摩至解溪穴员~圆次(图缘圆)。

⑤搓擦脚底:擦涌泉穴时右足搁于左足大腿上,右手握右踝,左手小鱼际侧擦右足底涌泉穴缘次,擦至发热,然后再擦左足涌泉穴,以局部有温热感为宜,每侧员~圆分钟(图缘圆)。

(二)作用

下肢部按摩可消除下肢疲劳,促进下肢血液循环,对于风湿性关节炎、半身不遂、下肢肌肉萎缩等有较好的防治作用。

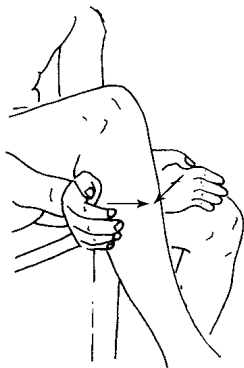


图 缘稷 拍打下肢

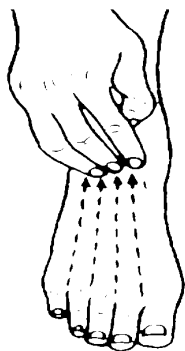


图 缘稷原 梳摩足背



图 缘稷缘 搓擦脚底

第六章 常见病保健按摩

第一节 内科疾病按摩

一、感冒

感冒,是以恶寒发热、头身疼痛、鼻塞流涕、喷嚏、咽痒咳嗽等为主要表现的一种外感疾病,相当于西医所说的普通感冒,多由病毒感染引起。中医认为,感冒是由外感风邪或时行病毒所致,一般全身症状较轻,局部症状较重,其中风寒感冒患者恶寒较重而发热较轻,常流清稀鼻涕;风热感冒患者发热较重而恶寒较轻,常流黄稠鼻涕。而采用按摩治疗感冒,可以缩短病程、减轻症状,有的患者按摩 圆~猿次即可治愈。

(一)按摩治疗

【基本处方】轻抹前额 圆~猿次;推抹双柳 圆~猿次;点揉太阳 圆~猿秒;点揉风池 圆~猿秒;拿揉项肌 圆~猿次;拿捏肩井 圆~猿次;拿揉内关外关 圆~猿次;点揉合谷 圆~猿秒。

【辨证加减】风寒感冒而见怕冷无汗、鼻塞、流清鼻涕的患者,加点揉迎香 圆~猿秒,掌擦大椎以微热为度;风热感冒而见发热出汗、咽喉肿痛的患者,加点揉肺俞 圆~猿秒、掐按曲池 圆~猿秒、掐按少商 圆~猿秒。

(二)自我按摩

可进行头面部和鼻部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

感冒期间应适当休息、多喝水;同时注意保暖,不要吹风受凉。

二、咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状,常以咳嗽、咯痰为主要表现,可见于急慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核、肺气肿和肺癌等疾病。咳嗽的发病率高,以慢性支气管炎为例,患病率可达猿缘~缘缘,其中缘园岁以上的患病率可急剧上升到员园缘~员猿缘,尤其是寒冷地区的发病率则更高。中医认为,六淫袭肺,或脏腑功能失调内伤及肺,使肺失宣肃,肺气上逆而见咳嗽。

(一)按摩治疗

【基本处方】摩运膻中 圆园~猿园次;按揉中府、内关、曲池、尺泽、合谷至局部酸胀为止;点揉肺俞、膈俞各 圆园~猿园秒;掌擦大椎以微热为度;掌推七线 圆园~猿园次。

【辨证加减】咳嗽而见鼻塞、流清鼻涕者,加点揉迎香 圆园~猿园秒;咳嗽而见咽喉肿痛者,加掐按曲池 圆园~猿园秒、掐按少商 圆园~猿园秒。

(二)自我按摩

可进行头面部、胸部、背部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

不要受凉,避免有害气体刺激,戒烟酒。

三、头痛

头痛是多种急慢性疾病的常见症状,可见于内、外、神经、

精神、五官等各科疾病之中。以内科为例,可见于传染性及感染性发热疾病、高血压、颅内疾病、神经官能症、偏头痛等。但应注意头痛有时也是某些相关疾病加重或恶化的先兆。中医认为,外感六淫或内伤,都可引起经络不通或失于濡养,清窍不利而引发头痛。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉印堂 10~15秒;分推前额 10~15次;点揉太阳、头维、百会、风池、合谷各 10~15秒;拿捏内关、外关 10~15次。

【辨证加减】风寒头痛加点揉肺俞、大杼各 10~15秒,掌擦大椎 10~15次;风热头痛加按揉大椎 10~15秒、掐按少商 10~15秒;头痛如裂加点揉肝俞、胃俞、曲池、手三里、太冲各 10~15秒;头痛而见耳鸣眼花的患者,加点揉肾俞、三阴交、太溪各 10~15秒,搓擦涌泉 10~15次;头部隐隐作痛而见心慌、面色萎黄的患者,加点揉心俞、脾俞、足三里、三阴交各 10~15秒。

(二)自我按摩

可进行头面部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

预防感冒,减少头痛的发生;若为反复持续的头痛,应及时去医院做血压、脑电图、化验等特殊检查,以协助诊断;按摩对单纯神经血管性头痛有较好疗效,而外伤性头痛或颅脑实质性疾病引起的头痛则不宜进行按摩。

四、失眠

失眠是一种以经常不能得到正常睡眠为特征的一类病症,常表现为入睡困难,或睡而不酣,容易惊醒,或醒后不能再次入

睡,有的甚至整夜不眠。常因大脑正常的兴奋和抑制过程失调所致,也可能因外界的干扰或疾病引起,如出差在外卧室的变动,气温、湿度、光线、噪音等的影响,过度用脑、情绪波动等,或疾病引发的疼痛、心慌、瘙痒以及高血压、神经衰弱、更年期综合征等病症都可能引起失眠。失眠通常会妨碍人们的生活、学习和工作,并可能加重或诱发冠心病、高血压、中风等,因此,失眠的防治一定要引起大家重视。中医认为,失眠由心神失养或不安所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】推抹双柳 圆~猿次;点揉百会 圆~猿秒;点揉风池 圆~猿秒;拿捏肩井 圆~猿次;点揉神门、内关、足三里、三阴交各 圆~猿秒;团摩腹部 圆~猿次;搓擦脚底 圆~猿次。

【辨证加减】失眠多梦伴有头晕耳鸣、腰膝酸软的患者,加点揉肾俞、太溪各 圆~猿秒;伴有心慌、食少、疲倦的患者,加点揉心俞、脾俞各 圆~猿秒;伴有急躁易怒、大便干结的患者,加擦掌胸胁 圆~猿次,点揉肝俞、太冲、掐大敦各 圆~猿秒;伴有手足心发热、晚上出盗汗的患者,加点揉气海、关元、太溪、三阴交各 圆~猿秒。

(二)自我按摩

可进行头面部、胸腹部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

按摩有一定的催眠作用;平时应调节心态,睡前不要喝浓茶,饥饿时可饮一杯牛奶助睡。

五、偏瘫

偏瘫,又称半身不遂,通常是指一侧肢体活动不灵或肌肤

感觉减退或缺失的病症,可伴有口眼歪斜、舌强语涩等症状,常见于中风(如脑出血、脑梗塞)后遗症,或由其他脑部疾病或外伤所致。中医认为,饮食不节、情绪失调、劳累过度以及感受外邪等诱因,都可能导致风、火、痰、瘀阻滞经脉或引起气血不足、经络失养而出现肢体偏枯不用。当然,偏瘫也与心、肝、肾、脾胃等脏腑的阴阳失调有关。

(一)按摩治疗

【基本处方】掌推七线 员缘~ 圆园次;活动患侧腕、肘、肩关节和踝、膝关节各 圆园~ 猿园秒;提拿上下肢各 员缘~ 圆园次。

【辨证加减】偏瘫伴见口眼歪斜的患者,加点揉地仓、颊车、合谷、内庭、太冲等穴位各 圆园~ 猿园秒,无故流唾液的患者,加点揉地仓、承浆各 圆园~ 猿园秒。

(二)自我按摩

可进行头面部和四肢部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

协助患者活动患侧肢体,避免不良情志刺激,保持乐观情绪;注意饮食起居,不要过食油腻食物。

六、胃痛

胃痛是以上腹胃脘部近剑突的地方疼痛为主要症状的一类病症,可见于急慢性胃肠炎、胃痉挛、胃下垂、消化性溃疡、胃神经官能症等。中医认为,外感邪气、饮食失调、肝气犯胃、脾胃虚弱等可引起胃的受纳腐熟功能失常,胃失和降或失于营养滋润而出现胃痛。胃痛也是临床常见的症状,在人群中发病率较高,而按摩治疗对于部分胃痛有一定效果。

(一)按摩治疗

【基本处方】拿捏肩井 圆园~ 猿园次;推擦胸胁 圆园~ 猿园次;点

揉中脘、天枢各 1 圈~ 1 分钟 ; 掌揉腹部顺逆各 1 分钟 ; 点揉脾俞、胃俞、内关、足三里、三阴交各 1 圈~ 1 次。

【辨证加减】胃部冷痛加点揉肾俞 1 圈~ 1 分钟 ; 胃部胀痛加点揉肝俞、梁丘、太冲各 1 圈~ 1 分钟 ; 胃部灼痛加点揉太冲、内庭、阴陵泉、阳陵泉各 1 圈~ 1 分钟 ; 饮食积滞加点揉梁门 1 圈~ 1 分钟 ; 胃痛而伴有腹泻的患者 , 加点揉天枢 1 圈~ 1 分钟。

(二) 自我按摩

可进行腹部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三) 注意事项

饮食要有规律 , 不可过度疲劳 ; 避免不良情志刺激 , 保持乐观情绪。

七、胃下垂

胃下垂是指站立时胃的位置低于正常 , 即胃小弯弧线最低点降至髂嵴连线以下或十二指肠球部向左偏移 , 同时具有腹胀腹痛、食欲不振等症状的一种疾病 , 多见于消瘦患者及生育过多的妇女。早期症状可不典型 , 有的患者可伴有食欲减退、上腹饱胀、嗝气、腹泻与便秘交替出现等症状。中医认为 , 饮食不节、思虑过度、情绪失调导致脾胃功能失常、气血生成不足、中气无力升举反而下陷而引发本病。

(一) 按摩治疗

【基本操作】点揉百会 1 圈~ 1 分钟 ; 点揉肝俞、脾俞、胃俞各 1 圈~ 1 分钟 ; 掌推七线 1 缘~ 1 次 ; 点揉中脘、关元、气海各 1 圈~ 1 分钟 ; 逆时针摩腹 1 圈~ 1 次 ; 点揉足三里 1 圈~ 1 分钟。

【辨证加减】胃下垂伴有情绪不佳的患者 , 加点揉章门、期门、太冲各 1 圈~ 1 分钟 ; 食欲不振、经常腹泻的患者 , 加点揉天枢、上巨虚各 1 圈~ 1 分钟 ; 身体瘦弱属于气血不足的患者 , 加点

揉内关、心俞、膈俞各 1 圈 1 秒。

(二)自我按摩

可进行腹部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

加强腹肌锻炼,常做仰卧起坐等,饮食要有规律,少吃辛辣食物,注意休息,可配合补中益气丸等中成药进行治疗。

八、便秘

便秘是指大肠传导功能失常,引起大便干结不通,排便时间延长,或虽有便意但排便有些困难,或粪便虽不硬且有便意,但大便排泄不畅的一类病症。本病可见于各种急慢性疾病过程中,也可单独出现。其中器质性便秘常见于幽门梗阻、肠梗阻等,或见于全身性疾病,如黏液性水肿、截瘫等,这些疾病都可引起直肠排便反射失常,从而出现便秘;功能性便秘可因饮食结构不合理(如食物中的粗纤维与脂肪含量过少)、精神失调、环境变化等因素,或服用泻下通便药后使肠道平滑肌无力、肠蠕动减弱、直肠排便反射迟钝等而引起。中医认为,胃肠燥热、气机郁滞、气血亏损、阴寒凝结等都可致胃肠消化吸收功能和传导功能失常,从而出现便秘。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉合谷 1 圈 1 秒;点揉天枢 1 圈 1 秒;团摩腹部 1 圈 1 次,调畅三焦 1 圈 1 次;点揉脾俞、胃俞各 1 圈 1 秒;竖擦腰骶、轻扣腰骶以局部有温热感为度;点揉足三里、支沟、上巨虚、承山各 1 圈 1 秒。

【辨证加减】便秘伴有心烦口干、小便黄少的患者,加点揉曲池、太冲各 1 圈 1 秒;伴有腰膝酸冷的患者,加掌擦大椎 1 圈 1 次,点揉肾俞、三阴交各 1 圈 1 秒;伴有气短神疲的患

者,加点揉肾俞、气海、三阴交各 1 圈~ 3 圈;伴有心情忧郁、闷闷不乐的患者,加掌推胸胁 1 圈~ 3 圈。

(二)自我按摩

可进行腹部和腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)

(三)注意事项

平时应多饮水,养成定时排便习惯;多吃含粗纤维多的水果和蔬菜,少食辛辣食物;可配合麻仁丸等中成药进行治疗。

九、腹泻

腹泻是以大便次数增多、粪质清稀或如水样等为主要临床表现的一种病症。本病一年四季均可发生,但以夏秋季节较为多见,可见于急慢性胃肠炎、结肠炎、肠易激综合征、小肠吸收不良综合征等。中医认为,感受外邪、饮食不节、情志失调、脾胃虚弱、脾肾阳虚等都可引起腹泻的发生。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉中脘、水分、梁门、天枢、气海、关元各 1 圈~ 3 圈;以肚脐为中心逆时针摩腹 1 圈~ 3 圈;点揉脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、关元俞各 1 圈~ 3 圈;横擦腰骶部八髎穴以局部发热为度;点揉足三里、阴陵泉、上巨虚、梁丘、三阴交各 1 圈~ 3 圈。

【辨证加减】腹泻反复发作,伴有面色萎黄、神疲乏力的患者,加点揉手三里、阴陵泉、阳陵泉、下巨虚各 1 圈~ 3 圈;腹泻常于情绪波动后加重的患者,加点揉肝俞、阴陵泉、阳陵泉、太冲各 1 圈~ 3 圈;腹泻常在黎明之前发生,腹痛肠鸣即泻、泻后则安的患者,加掌擦大椎 1 圈,点揉命门、太溪、阴谷各 1 圈~ 3 圈。

(二)自我按摩

可进行腹部和腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)

(三) 注意事项

注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯,避免腹部受凉,少吃生冷食物;忌食富含淀粉、脂肪等不易消化的食物;可配合藿香正气水(口服液)等中成药进行治疗,病情严重时须到医院治疗。

十、冠心病

冠心病通常是指冠状动脉粥样硬化,使冠状动脉血管壁弹性降低、血管腔阻塞或动脉痉挛,从而导致心肌缺血、缺氧而引起的一种心脏病,临床以心绞痛、心肌梗死、心律不齐为主要表现,好发于40岁以上的人群,属中医“胸痹”范畴。中医认为,外感寒邪、饮食不节、情志失调、年老体虚等因素都可引起胸阳不振、气滞血瘀、寒痰瘀阻、经脉不通而引起本病,病位在心,但与肺、脾、肾等脏腑的功能活动低下有关,通常因劳累、失眠、情绪激动、饮食不节等而诱发。

本病临床上有不同的分型,如隐性冠心病、心绞痛型冠心病、心肌梗塞型冠心病、心肌硬化型冠心病、猝死型冠心病等,而按摩治疗只适宜隐性冠心病患者的保健。

(一) 按摩治疗

【基本操作】拿捏肩井 10~15次;点揉中府、极泉各 10~15秒;按摩心前区 10~15次;开胸顺气 10~15次;摩运膻中 10~15次;点揉肺俞、心俞、厥阴俞各 10~15秒;点揉阴郄、神门、内关等穴各 10~15秒。

【辨证加减】冠心病伴有胸闷气短的患者,加点揉郄门、气海各 10~15秒;伴有失眠多梦的患者,加点揉百会、安眠各 10~15秒。

(二) 自我按摩

可进行胸部、背部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

生活规律,注意劳逸结合;少食油腻食物,禁止暴饮暴食;避免情绪波动,保证充足睡眠;戒烟酒,配合复方丹参片、速效救心丸等中成药进行治疗。

十一、高血压病

高血压病是临床上的常见病、多发病,是以头痛头晕、收缩压或舒张压或两者皆升高,超过正常标准为特征的一种疾病。高血压的发生可能与年龄、遗传、饮食和精神状态有关。根据病情的发展,高血压病可分为三期:Ⅰ期是指血压达到高血压的确诊标准,但无心脑肾病变;Ⅱ期是指血压达到高血压的确诊标准,兼有左心室肥大、眼底病变、蛋白尿或血浆肌酐浓度轻度增高其中一项内容者;Ⅲ期是指血压达到高血压的确诊标准,兼有脑出血或高血压脑病、心力衰竭、肾功能衰竭、眼底出血或有渗出等其中一项者。本病属中医“眩晕”范畴,中医认为,肝阳上亢、肝风内动,或气血亏虚、脑失所养,或肾精不足、髓海不足以及湿浊中阻等因素都可能引起高血压。其中高血压病的Ⅰ期、Ⅱ期可适当配合按摩治疗,以提高临床疗效。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉太阳、印堂、百会、风池各 1 分钟~ 1.5 分钟,拿捏项肌 1 分钟~ 1.5 分钟,推抹桥弓(左右两侧)各 1 分钟~ 1.5 分钟;点揉心俞、肝俞、肾俞各 1 分钟~ 1.5 分钟;点揉曲池、内关、足三里、三阴交、涌泉各 1 分钟~ 1.5 分钟;拿捏上下肢各 1 分钟~ 1.5 分钟。

【辨证加减】高血压伴有头痛较重的患者,可参照头痛基本按摩处方进行保健;伴有心烦易怒的患者,加掐揉太溪、太冲、阳陵泉各 1 分钟~ 1.5 分钟;伴有胸闷心慌、恶心欲呕的患者,加点揉膻中、脾俞、胃俞、足三里、丰隆各 1 分钟~ 1.5 分钟;伴有失眠多梦

的患者,加点揉心俞、肾俞、神门各 1 圈~ 3 圈;伴有潮热盗汗的患者,加掐揉血海、太溪、太冲各 1 圈~ 3 圈。

(二)自我按摩

可进行头、颈、胸、背部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

避免心情烦躁和过度劳累;不要长时间用脑用眼,保证充足睡眠;少吃或不吃烟酒,应食低盐、低脂肪、低胆固醇的饮食;应在医生指导下适当运动,不要参加剧烈活动;根据病情选用不同中西药物配合治疗;定期去医院检查,以便监控病情发展。

十二、糖尿病

糖尿病为绝对或相对胰岛素分泌不足所引起的代谢紊乱,以多饮、多食、多尿、乏力及消瘦等表现为特征的一种病症。糖尿病是由于小便内含有糖而得名。为什么小便内会含有糖呢?原因是身体内胰脏的胰岛生病了,使胰岛素的生产减少,而不能很好地氧化分解以使血糖降低到正常水平,因此,形成血糖增高,为了维持身体内血糖的平衡,不得已,只好从小便排泄到体外,因此小便内也就有了多余的糖。当然,从小便排糖是有条件的,必须要大量的水液来稀释,由于小便多了,便会造成失水,因而就会口渴多饮;同时,由于大量的糖从小便排出,身体要摄入大量的糖来补充,因此就经常感到饥饿而吃得多。虽然吃得多,但又不发胖,因此糖尿病的典型症状就是“三多一少”,也就是喝得多、吃得多、尿多而消瘦。中医的消渴,也是因此而得名。中医认为,素体阴虚,加之饮食不节或情志失调、劳欲过度等都可导致本病的发生。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉期门、中脘、天枢各 1 圈~ 3 圈;团摩腹部

圆~猿次 ;调畅三焦 圆~猿次 ;点揉脾俞、胃俞、胰俞、肾俞各圆~猿秒 ;掌推七线 圆~猿次 ;轻叩腰骶 圆~猿次 ,点揉内关、足三里、三阴交、太溪、太冲各圆~猿秒 ;搓擦涌泉以发热为度。

【辨证加减】糖尿病伴有口渴多饮的患者 ,加点揉肺俞、中府、云门、鱼际各圆~猿秒 ,开胸顺气 圆~猿次 ;伴有食物过多、容易饥饿的患者 ,加揉大肠俞、内关、天枢、足三里等各圆~猿秒 ;伴有尿多的患者 ,加点揉中极、然谷、涌泉 圆~猿秒 ;横擦肾俞、八髎穴各圆~猿次。

(二)自我按摩

可进行腹部、背腰部、四肢部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

严格控制每日三餐及多糖饮食 ,参照糖尿病食谱安排饮食 ;忌食辛辣肥甘厚味 ,多吃蛋白质丰富的豆制品及蔬菜 ,防止身体出现肥胖 ;生活要有规律 ,注意劳逸结合 ;注意清洁卫生 ,积极预防感染 ;定期复查血糖及尿糖 ,学会自我尿糖检查法(即将尿试纸浸入新鲜尿液中 圆秒钟后取出 猿秒后与比色表比较以确定检查结果)。

十三、肥胖症

如果人的脂肪积聚过多 ,其体重超过标准体重的 圆缘以上时 ,就称为肥胖症。肥胖症分为单纯性肥胖和继发性肥胖两类 ,单纯性肥胖最为常见 ,不伴有明显的神经或内分泌系统功能变化 ,继发性肥胖常继发于神经、内分泌和代谢疾病 ,或与遗传、药物有关。轻度肥胖的患者常无明显症状 ;重度肥胖多有疲倦无力 ,少气懒言 ,动则汗出 ,行动迟缓 ,或胸闷痰多 ,甚至全

身浮肿等。而且,肥胖症很容易并发糖尿病、高血压、冠心病、脑动脉硬化和各种感染性疾病。中医认为,暴饮暴食、过食肥甘、劳逸不当等因素可使脾胃运化功能失常,长期则会引起痰湿在体内停留而出现肥胖。按摩对单纯性肥胖的减肥效果较好,而继发性肥胖,则需采用食疗、按摩、药物在内的综合疗法。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉曲池、合谷、中脘、天枢、阴陵泉、足三里、丰隆、梁丘、三阴交、公孙、太冲等各 1 圆 1 猿秒。

【辨证加减】面颈部减肥加点揉风池、听宫、下关、颊车、承浆各 1 圆 1 猿秒,大鱼际揉面颊 1 圆 1 猿次;肩臂部减肥加点揉天宗、肩髃、肩贞、手三里各 1 圆 1 猿秒,拿捏肩井 1 圆 1 猿次,搓揉肩臂 1 圆 1 猿次;腹部减肥加点揉气海、关元各 1 圆 1 猿秒,团摩腹部 1 圆 1 猿次,调畅三焦 1 圆 1 猿次,捉拿腹肌 1 圆 1 猿次;腰背部减肥加点揉三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞各 1 圆 1 猿秒,掌推七线 1 圆 1 猿次,横擦腰骶 1 圆 1 猿次;臀部减肥加点揉环跳、承扶穴各 1 圆 1 猿秒,揉擦臀肌 1 圆 1 猿次;腿部减肥加点按风市、血海、委中、承山、阳陵泉各 1 圆 1 猿秒,提拿足三阴 1 圆 1 猿次,提拿足三阳 1 圆 1 猿次。

(二)自我按摩

可进行有关肥胖部位的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

减肥应结合饮食疗法,应适当控制饮食,根据身体情况做适当的运动。

十四、抑郁症

抑郁症是一种以心情抑郁、情绪不宁、胸部满闷、胁肋胀痛,或易怒易哭,或咽中有异物梗塞等症状为主要表现的一类

病症,常由精神因素所引起,可见于神经衰弱、癔病、焦虑症、更年期综合征及反应性精神病等。据统计,内科门诊约有 1/3 左右的患者患有不同程度的抑郁症。本病属于中医“郁证”范畴,常因情志不舒、气机郁滞所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉期门、章门、太冲各 1 分钟;推擦胸胁 1 分钟;开胸顺气 1 分钟。

【辨证加减】抑郁症伴有食少、疲倦的患者,加点揉脾俞、胃俞各 1 分钟;伴有失眠的患者,加点揉百会、安眠各 1 分钟。

(二)自我按摩

可进行胸肋部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

避免不良情志刺激,保持良好心态;可配合逍遥丸等中成药进行治疗。

十五、疲劳症

随着社会工作和家庭压力的增大,人们成天忙忙碌碌,身心疲惫,从而出现运动后的疲劳、思虑过度后的疲劳、房事过后的疲劳等多种疲劳症。其中运动疲劳多发于运动后(如跑步、登山、打球等)几小时至 1 天,表现为全身或局部肌肉的酸痛不适或僵硬无力;精神疲劳多因工作繁忙、精神紧张、用脑过度及睡眠不足等所致,表现为头昏头痛、精神不集中、全身酸软等;房事过后的疲劳多因性生活不节制所造成。

(一)按摩治疗

【基本处方】

运动疲劳:轻抹前额、团摩腹部、调畅三焦、拿捏肩井、掌推

七线、拿捏四肢、抖动四肢各 10~15 次。

精神疲劳 轻抹前额、少散少阳各 10~15 次；点按神门、内关、中腕、三阴交各 10~15 秒；摩揉背部或小腿力度逐渐减轻，间隔时间逐渐延长，至入睡为止。

房事疲劳 点揉命门、肾俞各 10~15 秒；擦揉腰骶 10~15 次；点揉关元、气海、足三里各 10~15 秒。

【辨证加减】根据患者伴有的症状，参照前面有关内容进行相应部位的按摩。

(二) 自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三) 注意事项

运动疲劳的按摩可在休息或沐浴后进行，以全身按摩为主，平时应注意劳逸结合；精神疲劳应注意休息，避免不良情绪；房事疲劳应减少性生活次数。

第二节 外伤科疾病按摩

一、颈椎病

颈椎病是由颈椎间盘的慢性退行性变，椎体间松动，椎体边缘产生的骨刺刺激，压迫颈神经根、脊髓、交感神经、椎动脉等地方，出现以颈臂痛、头晕、心慌，甚至大小便失禁等为主要临床表现的病症。可因长期伏案、外伤或颈椎椎管狭窄等引起，根据受压部位的不同一般分五型：颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型和交感神经型。中医认为，颈部劳累过度、外伤，导致局部气血凝滞，经络阻塞不通而发生本病。

(一) 按摩治疗

【基本处方】点揉风池、大椎、缺盆、肩中俞、肩外俞各 10~

猿秒 ;拿捏项肌、拿捏肩井各 圆~ 猿次 ;滚揉颈背部 员分钟 ;点揉天宗、手三里、曲池、内关、合谷各 圆~ 猿秒 ;提拿上肢、下肢各 圆~ 猿次。

【辨证加减】颈椎病伴有头晕头痛的患者 ,加点揉百会、太阳穴各 圆~ 猿秒 ;伴有上肢内侧麻痛的患者 ,加点揉小海圆~ 猿秒 ;伴有心慌、胸闷加摩运膻中 圆~ 猿次。

(二)自我推拿

可进行颈肩部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

本病按摩应由专业按摩医师操作 ,外行及自己千万不能操作 ;手法不能粗暴 ,以免发生意外 ;平时可在医生指导下做颈部前后、左右屈伸及旋转运动 ;注意睡眠姿势 ,枕头不宜过高 ,颈部不要受凉 ,避免长期低头伏案工作 ,勿使颈部过度疲劳 ;可到医院配合颈部牵引治疗。

二、肩周炎

肩周炎是因肩关节周围软组织病变而引起的肩关节疼痛和功能障碍的一种病症 ,临床以肩部疼痛、肩关节活动障碍逐渐加重为主要表现。疼痛一般在肩前外侧 ,可能向整个肩部及上肢放射 ,晚上疼痛一般较重。本病常因肩关节本身病变、外伤及肩关节以外疾病引起 ,一般经过几个月或更长时间可以自愈。但是 ,如果肩关节长期疼痛 ,还可能引起局部肌肉痉挛及萎缩 ,属于中医“漏肩风”范畴。中医认为 ,本病主要因肩部外露受凉 ,风寒湿邪侵袭 ,寒凝筋脉所致 ,而按摩对于肩周炎的治疗效果较好。

(一)按摩治疗

【基本处方】擦揉患侧肩部 员~ 圆分钟 ;拿捏肩井 圆~ 猿

次,拿揉胸大肌 10~15次;点揉肩部痛点各 10~15秒;点揉肩髃、肩贞、肩髃、天宗、曲池、手三里、合谷各 10~15秒。

【辨证加减】肩周炎疼痛剧烈、不能睡觉的患者,加点风池、安眠各 10~15秒;伴有神疲乏力的患者,加点揉脾俞、胃俞、肾俞、足三里、三阴交各 10~15秒。

(二)自我按摩

可进行颈肩部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

平时可配合肩关节的上举、前伸、后背、外展及旋转运动;注意局部保暖,适当配合药物治疗。

三、低温冻伤

低温冻伤就是遭受低温、寒冷侵袭时,引起人体局部或全身出现冻疮。冻伤常出现在冬季,好发于手足背部、面颊及耳廓,刚开始时局部可出现红斑或青紫肿块,压之褪色,伴有痒、胀和灼热等感觉,严重的可有水疱,水疱破溃后常常形成糜烂溃疡,一般会随着气候的转暖而自愈,但第二年冬季又容易复发。中医认为,本病常因寒邪侵袭,局部经络凝滞不通所致。

(一)按摩治疗

【基本操作】揉擦冻伤部位 15~20分钟。

【辨证加减】低温冻伤伴有平时怕冷的患者,加点揉脾俞、胃俞、肾俞、足三里各 10~15秒。

(二)自我按摩

可对冻伤部位进行自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

按摩时用力要均匀,千万不要弄破皮肤;冬季注意手足、面颊、耳廓的保暖,可在按摩后涂上冻疮膏;易冻部位如手足可于

每晚睡前用热水浸泡。

四、急性腰扭伤

急性腰扭伤是在工作生活中因突然遭受暴力造成不同程度的腰部软组织损伤,如搬运重物用力过猛或走路体位不正等是引起急性腰扭伤的主要原因,以体力劳动的男性为多见。中医认为,本病属“腰痛”范畴,主要因外伤劳损,外感风寒湿热,以致腰部气血阻滞不通所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点按腰阳关、肾俞、环跳、委中、阳陵泉等各腧穴1~2分钟;推揉腰部疼痛处1~2分钟;揉摩腰骶部1~2分钟;拿揉大腿1~2分钟。

【辨证加减】根据患者的症状,参照前面有关内容进行相应的按摩。

(二)自我按摩

可进行腰背部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

操作手法宜轻;平时宜睡硬板床,急性期后适当进行抬臀、转腰等功能锻炼;可配合针灸和中药进行综合治疗。

五、慢性腰肌劳损

慢性腰肌劳损常为急性腰扭伤没有积极治疗而形成,或长期伏案、弯腰工作所致。中医认为,本病多因劳逸不当,气血筋骨活动失调,造成腰部劳损而成。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉脾俞、肾俞、大肠俞、环跳、委中、承山、足三里各腧穴1~2分钟;推擦七线1~2次;横擦八髎穴以透热

为度。

【辨证加减】慢性腰肌劳损伴有腰痛怕冷的患者,加点揉风池、外关各 10~15 秒,拿阴陵泉、阳陵泉 10~15 次;伴有腰痛酸软无力、劳累后加重的患者,加点揉关元、三阴交各 10~15 秒;伴有腰椎骨质增生的患者,加点揉命门、阳陵泉各 10~15 秒。

(二)自我按摩

可进行腰背部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

避免风、寒、湿邪的侵袭,局部注意保暖;防止腰部扭伤及跌伤,配合针灸和中药进行综合治疗。

六、坐骨神经痛

坐骨神经痛是多种原因引起的坐骨神经损害,以沿坐骨神经走向及分布区域疼痛为特征的一种病症。可见于腰椎间盘突出症、椎体压缩性骨折、梨状肌综合征、脊柱或骨盆内的肿瘤等,属中医“痹证”范畴。中医认为,本病常因感受寒湿、外伤等因素引起局部气血运行不畅所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉大肠俞、秩边、环跳、承扶、殷门、委中、承山、昆仑、解溪各 10~15 秒;点揉腰臀部疼痛点 1~2 分钟;揉摩腰骶部 1~2 分钟;抖动下肢缘 10 次。

【辨证加减】根据患者的症状,参照前面有关内容进行相应的按摩。

(二)自我按摩

可进行腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

坐骨神经痛病因十分复杂,按摩前一定要明确诊断,应由

专业按摩师操作,外行及自己千万不能操作;对于脊柱骶髂骨的肿瘤、结核病、类风湿性脊柱炎、先天性畸形、脊椎滑脱等病症引起者,都要禁忌按摩。

七、踝关节扭伤

踝关节扭伤是因行走或活动不当造成踝关节周围韧带及软组织的损伤。如跳跃、奔跑或踩空时,踝关节内侧或外侧副韧带受到过度牵拉或部分撕裂可形成扭伤,其中以外侧副韧带损伤为多见。以踝部明显肿痛,行走比较困难为主要表现。严重的踝关节扭伤可合并踝部骨折,应到医院拍载线片证实,千万不能盲目按摩。中医认为,本病常因外伤引起踝关节局部气血运行不畅所致。按摩对踝关节扭伤而红肿疼痛不明显、无骨折、无脱臼和韧带断裂的患者疗效显著。

(一)按摩治疗

【基本处方】由痛点周围向中央点揉三阴交、昆仑、解溪、丘墟、太溪各 $\text{①}\sim\text{②}$ 猿秒;小鱼际揉踝部肿痛的软组织,至局部发热为度,配合踝关节的屈伸、环转运动。

【辨证加减】踝关节瘀肿、疼痛、活动则痛剧,严重时脚不能着地者,以手掌大鱼际揉局部猿分钟,手法要轻巧柔和,以大鱼际推法由远端向近端轻推 $\text{①}\sim\text{②}$ 遍,同时加点揉血海、太冲各 $\text{①}\sim\text{②}$ 猿秒;踝关节酸痛、轻度浮肿者,由轻渐重按揉局部圆分钟,再用大鱼际擦局部以微热为度,点揉足三里、阳陵泉各 $\text{①}\sim\text{②}$ 猿秒。

(二)自我按摩

可进行腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

在排除骨折脱臼和韧带断裂等情况后才能按摩;按摩时可

在局部涂少量松节油或红花油等药物,急性扭伤后可将患足置于冷水中冷敷,避免行走,抬高患肢,24小时内切勿热敷,踝关节容易习惯性扭伤的患者,平时不要穿高跟鞋,可戴护踝以防止扭伤。

第三节 妇科疾病按摩

一、月经失调

月经失调是指生育期的妇女月经周期、经期紊乱,出血期延长或缩短,出血量增多或减少的一类病症。本病与雌激素水平失调、自主神经功能紊乱、精神刺激、过度劳累及某些全身性疾病有关。中医认为,本病常因心肝脾肾等脏腑功能失调、冲任二脉气血运行失常所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉肝俞、脾俞、肾俞、气海俞各 1 分钟;滚揉膀胱经 1 分钟;团摩腹部 1 分钟;点揉气海、关元、血海、三阴交各 1 分钟;拿揉下肢 1 分钟。

【辨证加减】月经提前量多、色深红的患者,加点揉大椎、曲池、神门各 1 分钟;搓擦涌泉 1 分钟;月经先后不定期的患者,加点揉阴陵泉、太溪各 1 分钟;月经后期量少,小腹冷痛的患者,加擦揉小腹 1 分钟;月经后期量少,乳胀肋痛的患者,加推擦胸胁 1 分钟,摩运膻中 1 分钟。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

避免寒冷刺激和过度疲劳;保持心情舒畅,减少不良精神

刺激 ;及时治疗某些全身性疾病 ,配合中药调节内分泌。

二、痛经

痛经是妇女在月经来潮或在行经前后 ,发生下腹部及腰骶部疼痛 ,或伴有腹胀、乳房不适等症状的一种病症 ,常随月经周期而发作。中医认为 ,外感寒邪 ,或内伤七情、饮食劳逸等因素引起气滞血瘀或气虚血少 ,使经行不畅而发生痛经。

(一)按摩治疗

【基本处方】按揉脾俞、肾俞各 猿次 ;重擦腰骶以透热为度 ;以气海、关元穴为中心 ,揉按小腹部 圆~ 猿次 ;点揉合谷、血海、足三里、三阴交各 圆~ 猿秒。

【辨证加减】经前或经期小腹、乳房胀痛者 ,加摩运膻中 圆~ 猿次 ,点揉血海、太冲各 圆~ 猿秒 ;经前或经期少腹冷痛 ,加点揉大椎、中脘、血海各 圆~ 猿秒 ;经期或经后少腹绵绵作痛者 ,加点揉血海、太冲、太溪各 圆~ 猿秒。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

可在行经前一周进行按摩操作 ,每日两遍 ;行经期间避免寒冷刺激 ,不要冷水洗浴、游泳或吃冷食 ;不宜做剧烈运动 ,保持情绪乐观 ;注意经期卫生 ,经期禁止性生活。

三、闭经

闭经是指年满 愿岁以后的女子 ,月经仍未来潮 ,或者曾经来潮后又中断 猿个月以上 ,排除早孕和哺乳者 ,即称为闭经。如因生活环境改变或由精神因素引起停经 ,又无其他症状 ,只要机体适应后 ,月经可以自然恢复。至于先天性无卵巢、无子

宫、无阴道、处女膜闭锁、卵巢男性化,以及某些器质性病变引起的无月经,则需用其他方法治疗,不适合按摩。中医认为,本病多因肝肾不足、精血两亏、气滞血瘀痰阻,以致经血不下而成闭经。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉关元、气海穴各 1~2 分钟;提拿腹肌 1~2 次;顺、逆时针掌摩腹部 1~2 分钟;点揉肝俞、脾俞、肾俞各 1~2 分钟;重摩腰骶 1~2 次;点揉血海、梁丘、足三里、三阴交各 1~2 分钟。

【辨证加减】闭经伴有头晕眼花、腰膝酸软的患者,加点揉命门、中极各 1~2 分钟;伴有经期小腹刺痛的患者,加点揉章门、期门、太冲、行间各 1~2 分钟;伴有身体肥胖的患者,加点揉丰隆 1~2 分钟。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

劳逸结合,避免不良情志刺激;肥胖者应限制饮食;可配合针灸、中药进行治疗。

四、盆腔炎

盆腔炎是盆腔器官、组织炎症性病变的总称,包括盆腔内卵巢、输卵管、子宫、盆腔腹膜等组织的炎性病变。盆腔炎多因流产、分娩、月经期同房、妇科手术后等感染所致,急性期常出现高烧、头痛、下腹部疼痛、白带增多有臭味等症状,慢性期则以下腹腰部坠胀疼痛,肛门有下坠感等为主要表现,而且劳累、性交、月经前后、大小便时这些症状可能加重。中医认为,本病是下焦感受湿热邪毒所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉肺俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、长强各 1 圈~3 圈；掌推七线 1 圈~3 圈；点揉天枢、气海、关元各 1 圈~3 圈；团摩腹部直至皮肤发热为度；点揉血海、足三里、丰隆、三阴交各 1 圈~3 圈。

【辨证加减】盆腔炎伴有白带黄臭的患者，加点揉合谷、内关、外关、曲池各 1 圈~3 圈；伴有小腹冷痛的患者，加摩揉小腹部至温热为度。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

注意经期卫生，节制房事；加强锻炼，注意营养；配合中药或其他药物进行治疗。

五、乳腺增生

乳腺增生是由内分泌功能紊乱导致乳腺结构不正常，即乳腺组织增生性的一种疾病。乳腺增生既无炎症，也不是肿瘤，多发生在一侧乳房或双侧乳房，包块大小不等，与皮肤和胸肌筋膜无粘连，推之能够活动，常随月经或情绪而变化，乳头可有黄绿色、棕色或血性液体。本病属中医“乳癖”范畴，多因肝气郁结、肝肾阴虚、痰浊凝结经络而成。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉中府、膻中、乳根各 1 圈~3 圈；按揉乳房以温热为度；点揉天宗、肩井、厥阴俞、膏肓、肝俞各 1 圈~3 圈；掌推七线 1 圈~3 圈；点揉曲池、内关、阴陵泉、蠡沟、太冲各 1 圈~3 圈；拿捏上肢、下肢各 1 圈~3 圈。

【辨证加减】乳腺增生伴有耳鸣眼干、腰膝酸软、手足心发

烧的患者,加点揉肾俞、筑宾各 1 圈~ 1 圈半,搓擦涌泉以温热为度;伴有胸闷痰多的患者,加点揉中脘、脾俞、足三里、丰隆、阴陵泉各 1 圈~ 1 圈半;伴有情绪忧郁的患者,点揉太冲、行间各 1 圈~ 1 圈半,擦摩胸胁 1 圈~ 1 圈半。

(二)自我推拿

用掌心抚摩乳房,右手摩左乳,左手摩右乳,由内向外各 1 圈~ 1 圈半;点揉中府、膻中、乳根、日月、期门各 1 圈~ 1 圈半。

(三)注意事项

保持心情舒畅,定期检查,以免延误病情;可配合针灸、理疗及中药治疗。

六、产后缺乳

产后缺乳是指妇女生产后乳汁很少或者全无,不能正常哺乳满足婴儿的需要。多发生在产后两三天至半月内,也可发生在整个哺乳期,以新产妇发生缺乳最为常见。产后缺乳主要因平时体质虚弱,或产后失血过多,或产后精神不快、饮食不节等因素所引起。当然,精神紧张、劳逸失常、哺乳方法不当等也可影响乳汁的分泌。中医认为,本病常因脾胃虚弱、气血生化不足,或肝气不舒、乳汁运行受阻所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉膻中、乳根、乳旁各 1 圈~ 1 圈半;手掌推抹胸部及乳房周围(最好先抹上按摩油),以局部发热为度;团摩腹部 1 圈~ 1 圈半;点揉中脘、天枢、少泽、合谷、足三里、三阴交各 1 圈~ 1 圈半。

【辨证加减】乳房有硬结的患者,多进行揉法、推抹,先轻后重,以乳汁排出为佳;伴有少气懒言、面色萎黄的患者,加点揉脾俞、胃俞、气海、足三里各 1 圈~ 1 圈半;伴有精神忧郁的患

者,加点揉章门、期门、肝俞、太冲、行间各 10~15 秒,搓摩胸肋 10~15 次;伴有胸闷痰多的患者,加点揉解溪、丰隆、太白各 10~15 秒。

(二)自我推拿

斜擦胸肋以温热为度;以五指指腹轻轻抓揉乳房以温热为度;点揉膻中、乳根、乳旁各 1 分钟;自上而下轻挤乳房两侧至乳汁通畅轻松为度;团摩腹部 10~15 分钟;点揉中脘、气海、关元、内关、合谷各 10~15 秒。

(三)注意事项

保持心情舒畅,调节饮食营养,少食油腻食物;产前应经常按摩乳房,用温热肥皂水清洗乳头;乳头凹陷时可用干净手指经常挤压牵拉,使乳头凸起;保证睡眠充足,注意按时哺乳;哺乳期注意乳房卫生,哺乳后乳汁应排净而不积乳。

七、更年期综合征

更年期是指妇女生育能力和性活动逐渐下降,性器官进行性萎缩,月经稀少以至停止,逐渐转入老年的一个过渡时期,常出现在 45~55 岁之间。多数妇女可以顺利度过更年期,但也有少数妇女可出现以植物神经功能紊乱为主的症状,如易怒、心慌、潮热、出汗等,这些症状就称为更年期综合征,主要与卵巢功能减退、激素分泌减少有着密切的关系。中医认为,妇女在绝经期前后,主要因肾气渐衰、冲任亏虚、精血不足、脏腑功能失调、阴阳偏盛偏衰所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】轻抹前额 10~15 次;扫散少阳 10~15 次;点揉印堂、头维、太阳、百会、风池各 10~15 秒;拿揉项肌 10~15 次;拿捏肩井 10~15 次;点揉内关、合谷各 10~15 秒;拿揉上

肢 ㊟ ㊟次 ;推擦胸胁 ㊟ ㊟次 ;摩运膻中 ㊟ ㊟次 ;点揉中腕、气海、关元各 ㊟ ㊟秒 ;团摩腹部 ㊟ ㊟次 ;点揉足三里、三阴交、太冲、涌泉各 ㊟ ㊟秒 ;点揉心俞、膈俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、命门、八髎各 ㊟ ㊟秒 ;掌推七线 ㊟ ㊟次。

【辨证加减】更年期综合征伴有月经过多,腰膝酸软的患者,加点揉志室、阳陵泉、委中、承山各 ㊟ ㊟秒,横擦八髎穴 ㊟ ㊟次,搓擦涌泉 ㊟ ㊟次;伴有心慌、气短的患者,加点揉少海、通里各 ㊟ ㊟秒;伴有烦躁不安、易激动的患者,加点揉章门、期门各 ㊟ ㊟秒;伴有神倦乏力、少气懒言、食少的患者,加顺、逆时针摩腹各 ㊟ ㊟次;伴有失眠多梦、记忆力减退的患者,加点揉曲池、神门各 ㊟ ㊟秒。

(二)自我推拿

可对感觉不适的部位进行自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

保持心情舒畅,避免饮食过量出现肥胖,参加娱乐活动,必要时服用药物进行治疗。

第四节 男科疾病按摩

一、阳痿

阳痿是指男人性交时阴茎不能勃起或勃起不坚,或勃起时间过短,以致不能完成正常性生活的一种病症。阳痿分为功能性阳痿和器质性阳痿,前者是大脑皮质性兴奋抑制作用加强,脊髓勃起中枢兴奋减弱;后者可由于年老、药物影响、各系统器官疾病损伤和手术等引起。中医认为,阳痿与心情忧郁、命门火衰、心脾受损、恐惧伤肾及湿热下注有关。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉肾俞、关元、中极、阴谷、三阴交、足三里、太溪各 1 圆~ 猿秒 ; 抚摩小腹 1 圆~ 猿次 ; 重擦腰骶 1 圆~ 猿次 ; 揉按会阴穴至阴茎根部有酸胀感或发热感为止 ; 轻提阴囊、辜丸 1 圆~ 猿次。以上手法最好由患者或其配偶进行操作。

【辨证加减】阳痿伴有面色苍白、腰膝酸软的患者 , 加点揉命门 1 圆~ 猿秒 ; 伴有饮食减少、面目憔悴的患者 , 加点揉心俞、脾俞各 1 圆~ 猿秒 ; 伴有阴囊潮湿的患者 , 加点揉阴陵泉 1 圆~ 猿秒。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰部的自我保健按摩(参见第五章) , 同时自己或妻子还应掌握以下按摩手法 :

搓揉辜丸 : 以双手食指、中指托住同侧辜丸的下面 , 再用拇指按压其上 , 如数捻珠一样轻轻揉搓两侧辜丸 , 由轻而重 , 循序渐进 , 其用力以辜丸不痛或微酸胀为宜 , 左右各 1 圆~ 猿次 , 从局部激发阳痿病人的“性趣”。

牵拉神鞭 : 用右手或左手把阴茎及阴囊一同握于掌心 , 轻轻向下牵拉 1 圆~ 猿次 , 其拉力以阴茎及辜丸有微酸胀或小腹两侧有轻度牵拉感为宜。

(三)注意事项

情绪、劳逸、饥饱失常或身体不适不能按摩 , 按摩前后 1 小时内禁忌饮用冷水凉茶 , 也不宜洗冷水澡 ; 平时应多了解性知识 , 消除患者心理顾虑 ; 加强体育锻炼 , 多吃韭菜、核桃等壮阳食品。

二、早泄

健康成年人性生活时往往在 1 圆~ 远分钟内就射精 , 如果阴

茎插入阴道并抽送摩擦不到圆分钟就射精的就可能是早泄。早泄有很多表现形式,仅仅看到女人裸体就射精的、与女方身体一般接触就射精的、性器官刚接触就射精的、已经性交但不到圆分钟就发生射精的。而前列腺炎、精囊炎、龟头过敏、包皮过长、精阜炎及某些器质性损伤、全身性神经系统疾病等都可能引起早泄。中医认为,早泄以虚证为多,常因阴虚火旺、肾气不固、脾胃虚弱及湿热下注所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉肾俞、命门、气海、关元、三阴交各圆~猿秒。

【辨证加减】早泄伴有手足心发热、腰膝酸软、阴茎容易勃起等症状的患者,加点揉内关、太溪、太冲各圆~猿秒;伴有体弱怕冷、小便清长、夜尿多、阴茎勃起不坚等症状的患者,加点揉中极圆~猿秒;伴有阴囊潮湿等症状的患者,加点揉太冲、太溪、丘墟、胆俞各圆~猿秒。

(二)自我按摩

睡觉前,用双手指依次揉按足内外踝下后方、足大趾及涌泉各圆~猿次,同时点揉关元、中极、气海、肾俞各圆~猿秒。

(三)注意事项

锻炼身体,戒除手淫;少吃辛辣厚味,避免紧张情绪,积极治疗泌尿生殖系统炎症,适当配合药物治疗。

三、遗精

遗精是指男性在无性交活动的情况下所发生的一种射精现象。生理性遗精,是成年未婚男子员月左右遗精员~圆次的情况。一个处于睡眠状态中的人,在做有关性活动如“艳梦”的同时出现遗精现象,称为梦遗;如果在白天,在意识清醒的情

况下,由于看了带有性色彩的书刊、画册或影视片之后,大脑中的性中枢神经过于兴奋,这个时候虽然缺乏性活动,但有时候精液也会遗出,这就是我们说的滑精。一般说来,梦遗的患者病情要轻一些,滑精的患者病情要重一些,而且梦遗还可以发展为滑精,有的患者甚至出现既有梦遗,又有滑精。中医认为,情志失调、酒色过度、湿热下注、劳累过度等都可耗精伤肾,引起遗精。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉脾俞、肾俞、气海、关元、中极、神门、足三里、三阴交、太溪、涌泉各 1 分钟;抚摩小腹 1 分钟;重擦腰骶以透热为度;从内关至劳宫穴推按 1 分钟。

【辨证加减】遗精伴有精神萎靡的患者,加点揉百会、心俞各 1 分钟;伴有头晕眼花、腰膝酸软的患者,加点揉风池、大椎、肺俞、阳陵泉各 1 分钟。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章),同时配合搓擦涌泉按摩。

(三)注意事项

加强个人修养,避免淫秽音像;戒除手淫,控制房事频度;饮食起居规律,少吃烈酒及刺激性食物,加强体育锻炼,保持精神愉快,用脑不宜过度。

四、前列腺炎

前列腺炎是由泌尿生殖系统感染或血行感染引起的前列腺炎症,常由大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌感染所致。其中急性前列腺炎可见高热、寒战、尿频、尿急、尿痛等症状,严重者可引起腰骶、小腹、会阴部疼痛,尿后带血,甚至出现排尿困难或急

性尿潴留,常在受凉劳累、长时间骑车、酗酒、性生活不当等导致全身或局部抵抗力下降时,感染细菌而发病,如不及时治疗则可转为慢性前列腺炎。慢性前列腺炎可见轻度尿频、尿道刺痒,终末尿有白色分泌物滴出,会阴、腰骶、小腹、阴茎、睾丸等处也可出现轻微的疼痛。除急性原因外,慢性前列腺炎还可由病毒、结石、性生活过度频繁、过度节制或性交中断、慢性便秘等引起。中医认为,本病常因膀胱湿热、脾肾亏虚、肝郁气滞所致。其中,急性前列腺炎禁忌做前列腺按摩,只有在急性症状消退后,尿液无菌时才可能做前列腺按摩。

(一)按摩治疗

【基本处方】点揉阴谷、肾俞、阳陵泉、中极、曲骨各 1 分钟;滚膀胱经 1 分钟;以八髎穴为中心顺时针抚摩 1 分钟。

【辨证加减】根据患者出现的其他症状,参考有关内容进行按摩。

(二)自我按摩

可进行腹部、腰骶部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

节制性交活,注意外阴卫生,避免长时间骑车或劳累,戒烟酒及辛辣食品。

第五节 儿科疾病按摩

一、小儿感冒

小儿感冒以发热、怕冷、咳嗽等呼吸道症状为主要表现,如不及时治疗或治疗不当,则可引发许多疾病。其中风寒感冒主

要症状有发热轻、恶寒重、鼻塞流清涕、咳嗽、无汗等；风热感冒主要症状是发热重、恶寒轻、鼻塞流黄涕、咳嗽、口渴等。中医认为，小儿因抵抗外邪的能力低下，很容易感受风寒风热之邪而出现感冒。

(一)按摩治疗

【基本处方】轻抹前额 员缘~ 圆次；推抹双柳 员缘~ 圆次；点揉太阳、风池、大椎、肺俞各 员圆~ 员缘秒；轻揉颈肩及背部 员缘~ 圆次。

【辨证加减】风寒感冒的患儿，用拇指从患儿无名指根部向指尖推肺经穴（图 远缘）员~ 圆分钟；风热感冒的患儿，推脊柱（用两指掌面从大椎穴推擦至长强穴）（图 远园）员~ 圆分钟。



图 远缘 小儿上肢穴

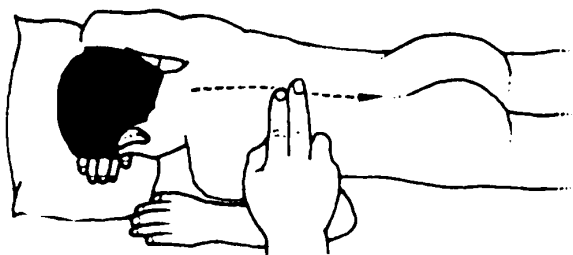


图 远园 推脊柱

(二)注意事项

按摩手法应柔和，以防擦伤小儿皮肤；注意气候变化，随时

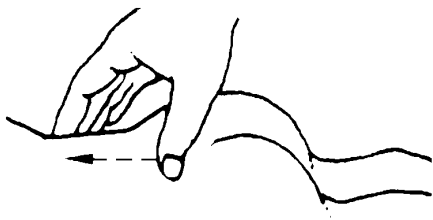
为小儿增减衣服,感冒期间少吃生冷食物和发物,病情较重时必须到正规医院儿科进行诊治。

二、小儿腹泻

小儿腹泻是以大便次数增多,且每天猿次以上,大便呈稀薄水样,或含有未消化的乳食残渣及黏液为主要表现的一种病症。常在夏秋季节发病,多见于圆岁以内的小儿,如不及时治疗或治疗不当,则可影响小儿的生长发育,严重的还将危及小儿生命。中医认为,感受风寒、饮食不洁、过食油腻或生冷食物,引起脾胃虚弱、胃肠功能紊乱而发生腹泻。

(一)按摩治疗

【基本处方】以肚脐为中心单掌顺、逆时针摩腹各员~圆分钟;点揉脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞各圆~猿秒;推七节(食中两指从长强穴往上沿着脊柱两侧一直推到大椎穴)以微热为度(图远猿)。



图远猿 推七节

【辨证加减】因受凉或吃生冷食物引起腹泻的患儿,加捏脊缘员次;食用不干净食物而引起腹泻的患儿,加点揉天枢圆~猿秒;退六腑(将二、三、四指并拢放在患儿前臂屈侧边缘,自肘推到腕)员次(图远肆);因乳食过多伤食而引起腹泻的患儿,加揉板门(图远伍)、运内八卦(图远陆)各员~圆分钟;

因脾胃虚弱而出现腹泻的患儿,加搓患儿双掌心、双足心至发热为度。

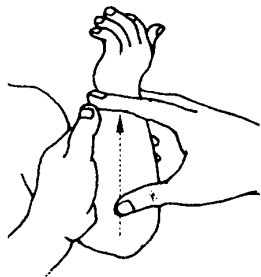


图 2-2-1 退六腑



图 2-2-2 揉板门

(二) 注意事项

注意饮食卫生,养成良好饮食习惯;少食油腻生冷食物;腹泻较重时必须到正规医院儿科进行诊治。

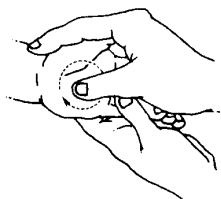


图 2-2-3 运内八卦

三、小儿遗尿

小儿遗尿是指 3 岁以上的儿童在睡眠中不自主地将小便尿在床上,俗称尿床。而 3 岁以下的儿童,因脑髓未充、智力未健,或正常的排尿习惯尚未养成,而发生尿床者则不属于病理现象。小儿遗尿常由各种原因引起大脑皮质功能紊乱,从而造成膀胱排尿功能失调所致。中医认为,先天肾气不足,或久病引起肺脾气虚,不能约束膀胱所致。

(一) 按摩治疗

【基本处方】点揉百会、合谷、气海、关元、中极、足三里、三阴交、太溪、昆仑各 1 分钟;摩揉小腹 5 分钟;点揉肺俞、脾俞、肾俞、膀胱俞各 1 分钟;横擦腰骶及八髎穴以透热为

度,搓揉涌泉 10~15 次。

【辨证加减】小儿遗尿伴有四肢发冷、智力迟钝、小便清长等症状的患儿,加擦大椎 10~15 次,点揉命门 10~15 秒;伴有消瘦、神疲乏力、食欲不振、大便稀溏的患儿,加揉板门 10 次,推三关(图 2-2-1) 10 次,点揉内关、神门各 10~15 秒。

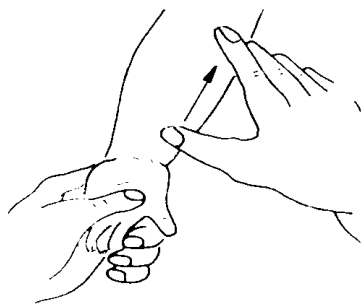


图 2-2-1 推三关

(二) 注意事项

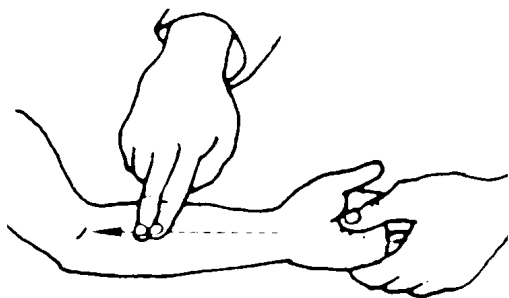
晚饭少吃含水过多食物,限制饮水量;家长夜间可按时唤起患儿排尿,让其养成定时排尿习惯,鼓励小儿以增强其自信心,同时配合针灸、中药治疗。

四、小儿夜啼

小儿夜啼是指半岁以内的婴幼儿经常在夜间啼哭不止,持续不断,甚至哭闹通宵,少则持续几天,多则几个月,主要因小儿神经系统发育不全,神经功能调节紊乱所致。但夜啼的小儿并非都有病,如饥饿、寒热、虫咬、尿布潮湿、包扎过紧等都可引起啼哭,因此,当小儿出现夜啼时,应首先从生活护理上查找原因。中医认为,本病常因脾胃虚寒、寒凝气滞、心火过盛、乳食积滞、惊骇恐惧等原因所致。

(一)按摩治疗

【基本处方】顺、逆时针摩腹猿缘分钟；清肝经猿次；揉小天心猿次；点揉百会、足三里、三阴交各圆猿秒；搓腰背以皮肤潮红为度；点揉肝俞、脾俞、胃俞、肾俞各半分钟。



图远愿 清天河水

【辨证加减】夜啼伴有腹痛喜按、四肢不温、食少便溏等症状的患儿，加补脾经圆猿次、推三关猿猿次；伴有面红唇赤、烦躁不安、哭声洪亮、怕见灯火、大便秘结等症状的患儿，加清心经(图远缘)(用拇指将患儿中指掌侧面第二、三节交界处向指尖推)员圆分钟、清天河水(图远愿)(用食、中二指掌侧面放在患儿的前臂正中，自腕横纹中点推到肘横纹中点)员圆分钟、退六腑员圆分钟；伴有惊惕不安、声惨而紧加掐心经、肝经(图远缘)各员猿分钟，揉小天心穴(大小鱼际交接处的凹陷中)远分钟(图远缘)；伴有厌食吐乳、大便酸臭等症状的患儿，捏脊猿缘次，点揉胆俞、中脘、天枢各圆猿秒，清胃经、清大肠经(图远缘)各员圆分钟，揉内八卦、揉板门穴各员圆分钟。

(二)注意事项

从指尖推向指根为补，从指根推向指尖为清；卧室宜安静，避免惊吓患儿；保持室内适宜温度，避免患儿伤风；饮食合理，

避免伤食。

第六节 面部疾病美容按摩

一、近视眼

近视眼是指眼球在无调节状态下,对来自无限远或缘米以外的平行光线,经眼球屈光系统(角膜、房水、晶状体和玻璃体)后所形成的焦点落在视网膜之前,出现近视力正常、远视力不好的病症。本病见于青少年,除少数是遗传因素外,多数都是工作时间过长、光线放射方向不合理、坐姿不良或在光线过强或过弱等情况下,长时间近距离读书、写字等引起睫状肌过度疲劳,造成调节功能下降而成近视。中医认为,眼睛过度劳累是出现本病的主要原因。

(一)按摩治疗

【基本处方】轻抹前额 10~15次;点揉攒竹、睛明、太阳、翳风各 10~15秒;提拿肩井 10~15次;点揉肝俞、养老、光明、曲池、合谷、足三里、光明、太冲、上巨墟各 10~15秒,以有酸胀感为度。

【辨证加减】根据患者的全身情况,结合前面的知识进行加减治疗。

(二)自我按摩

可进行眼部的自我保健按摩(参见第五章)。

(二)注意事项

不宜长时间阅读,防止视疲劳;纠正阅读姿势,注意用眼卫生和饮食营养;定时做眼保健操,及时配戴眼镜。

二、黑眼圈

黑眼圈常因睡眠差、眼疲劳、压力、贫血等因素,使眼周肌肤瘀血浮肿而引起。而血液滞留造成的黑色素代谢迟缓、肌肤过度干燥,也是引起黑眼圈的原因。黑眼圈的患者还常常伴有眼袋的出现,当然,遗传、年龄增大、肾脏有病、怀孕等都会造成眼部体液堆积而形成眼袋。按摩对黑眼圈和眼袋有较好疗效。

(一)按摩治疗

【基本处方】第一步,让患者微闭双眼,食指、中指按住眼皮下面肌肉,稍用力由两侧推向鼻梁,保持10秒钟后让其复位;第二步,放松眼部肌肉,抬起眉毛,将眼睛尽量睁大,持续10秒钟后尽量紧闭双眼,使鼻眼周围的肌肉紧缩在一起,即做皱眉动作;第三步,放松眼部,上抬眼皮。

【辨证加减】根据患者的全身情况,结合前面的知识进行加减治疗。

(二)自我按摩

可进行眼部的自我保健按摩(参见第五章)

(三)注意事项

补充富含维生素的食物,保证睡眠充足,睡前应少喝水,睡时将枕头适当垫高,按摩前最好洗净脸面,涂上按摩霜。

三、雀斑

雀斑是面部较小的黄褐色或褐色的色素沉着斑点,多见于女性,往往20岁后才开始出现,到了青春期则最为明显,夏季日晒后皮损会加重,冬季则减轻。皮损可为淡黄色、黄褐色或褐色斑点,呈圆形、卵圆形或不规则形,主要集中在双眼到颧骨凸出的部位,主要与内分泌失调、营养及日晒有关。

(一)按摩治疗

【基本处方】按揉膀胱经 10~15次 ;点揉肝俞、心俞、脾俞、肾俞、三焦俞各 10~15秒。

【辨证加减】雀斑伴有情绪不佳的患者 ,加擦摩胸胁 10~15次 ,点揉血海 10~15秒 ,食中指指腹沿颊车、地仓、迎香、承泣、太阳、耳前、颊车轻柔 10~15次 ;伴有腰膝酸软的患者 ,加揉大椎、命门、三阴交各 10~15秒 ,推擦膀胱经 10~15次。

(二)自我按摩

可进行眼部的自我保健按摩(参见第五章)。

(三)注意事项

调节内分泌 ,保持良好心情 ;补充维生素食物 ,保证睡眠充足。

参考文献

- [员] 孙国杰援针灸学[酝]援上海 :上海科学技术出版社 员怨怨苑援
- [圆] 宋传荣援中医学概要[酝]援北京 :人民卫生出版社 圆园园缘援
- [猿] 曾文斌援保健推拿[酝]援北京 科学技术文献出版社 圆园园员援
- [源] 邵铭熙援实用推拿学[酝]援北京 :人民军医出版社 员怨怨愿援
- [缘] 黄学宽援阳痿、早泄与遗精[酝]援重庆 :重庆大学出版社 圆园园苑援
- [远] 王旭东援中医养生康复学[酝]援北京 :中国中医药出版社 圆园园源援