

目 录

一、按摩的一般知识.....	1
(一) 按摩的特点.....	2
(二) 按摩的注意事项.....	3
(三) 按摩手法的力量和时间.....	4
(四) 一般按摩手法技巧.....	5
(五) 按摩的体位	18
二、按摩的经络及功能	20
(一) 头颈部常用穴位经络	21
(二) 胸腹部和臀下常用穴位经络	31
(三) 背部和腰部常用穴位	37
(四) 上肢常用穴位	47
(五) 下肢常用穴位经络	53
(六) 穴位的测量方法	68
三、常见病的按摩	75
(一) 背 痛	75
(二) 便 秘	77
(三) 近视眼	79
(四) 头 痛	82

2 家庭按摩治百病

(五) 慢性胃炎	86
(六) 腰椎滑脱症	90
(七) 高血压病	94
(八) 腕关节腱鞘炎	97
(九) 膝关节增生性关节炎	99
(十) 小儿夜尿症.....	103
(十一) 肩周炎.....	106
(十二) 坐骨神经痛.....	109
(十三) 乳腺炎.....	113
(十四) 膝关节侧副韧带损伤.....	118
(十五) 急性腰扭伤.....	121
(十六) 颈椎病.....	125
(十七) 结肠炎.....	132
(十八) 腰椎间盘突出症.....	137
(十九) 腰肌劳损.....	143
(二十) 屈指肌腱狭窄性腱鞘炎.....	147
(二十一) 足跟痛.....	150
(二十二) 更年期综合症.....	154
(二十三) 关节鼠.....	157
(二十四) 膝关节劳损.....	160
(二十五) 棘上韧带损伤.....	163
(二十六) 感 冒.....	168
(二十七) 阳 痿.....	171
(二十八) 落 枕.....	174

(二十九) 踝关节扭伤.....	177
(三十) 腕关节损伤.....	181
(三十一) 月经不调.....	183

一、按摩的一般知识

按摩是一种机械物理刺激，作用于人体之后，通过神经体液反射调节或改变局部乃至全身的神经体液变化，增强人体抵抗力、免疫力和修复能力，从而达到治疗或保健目的。

按摩可以促进血液循环。由于按摩的力量能直接施加于体表浅层血管，可以帮助静脉回流，并促进外周血管扩张，降低血管阻力，利于血液循环。

微循环系统是人体营养和代谢物质的交换场所，在按摩的刺激下其通路开放增多，并且通透性增加，十分有利于组织的新陈代谢，促进组织修复。

按摩可直接刺激、或由神经反射性刺激管腔器官蠕动，加强消化、吸收和排泄功能。

按摩作用人体表面时，还可以清除衰老的上皮细胞，改善皮肤光洁度，增加皮肤弹性，延缓皮肤衰老，提高皮肤机能。

.....

不难看出，按摩术的作用面十分广阔，可以治疗内、外、妇、儿等多科疾病。可以毫不夸张地说，按摩术对所有疾病都能产生积极效应，只是由于现阶段科学水平限制，人们远

非认识其全部实质，以至于在不少的疾病领域中尚无按摩术涉入。随着科学的发展，人类的日益聪慧，这种情形在不远的将来就会得到改变。一些年轻的同行们正雄心勃勃、奋发而起，准备在几年的时间内攻克那些尚未占领的医学堡垒。也许某些读者在本书启迪之下，可能探索出更新更广的路子来！

最后有必要重申一点，就目前来说尽管按摩可以治疗许多疾病，然而按摩术毕竟不是万能的，某些疾病在当前来说尚不宜按摩，开展家庭按摩更有一定局限性。因此，在掌握按摩手法的同时还必须选择适应症，这样才能取得理想的治疗效果。

（一）按摩的特点

按摩最优越的特点是无副作用。现代医学日益昌盛，各种生物化学药物层出不穷，尽管许多药物有着极高的治疗价值，但是由它们同时给人体带来的副作用乃至毒性作用，还是无法绝对避免。例如，严重的青霉素或链霉素过敏性休克甚至有生命危险，一些药物引起的胃肠反应、皮疹、粒细胞减少、肾脏损害……，举不胜举。难怪一些经验者说，按摩较其他疗法来说不啻一种享受。这种说法虽然有点夸大，却也从侧面说明：无副作用的按摩疗法已经成为患者乐意接受的疗法之一。

.....

在人类已经进入太空时代的今天，按摩，这种历经千百

年坎坷道路的古老医术，为什么重新受到全世界不同肤色的人们的青睐呢？

为什么号称“金元帝国”、“科技大国”的国家不远万里派人来到中国学习按摩术呢？

读者不难看出，这些都是因为按摩术具有极大的优越性之缘故。

(二) 按摩的注意事项

按摩虽然适应范围广，但有些疾病不能使用按摩治疗，应及时到医院诊治，切不可盲目从事，否则会引起严重后果。这些病症有：

1. 哪些病不能按摩

(1) 各种皮肤溃疡、烧伤、烫伤禁止按摩，以免皮肤创面感染。

(2) 各种化脓性感染及结核性关节炎不能按摩，以避免炎症扩散、蔓延。

(3) 各种急性传染病不能按摩，以避免疾病传染，延误治疗。

(4) 各种恶性肿瘤禁忌按摩，以免癌细胞扩散。

(5) 各种血液病，如血小板减少、白血病，应禁忌按摩，因为易引起或加重出血。

(6) 各种骨折及关节全脱位。

(7) 各种急腹症，如胃肠道急性穿孔、急性阑尾炎等均

不宜按摩，以避免加重病情。

(8) 月经期、妊娠期腹部禁忌按摩，以避免增加经血量，及引起流产或早产。

(9) 严重心肺功能不全，因按摩时要采取一定的体位，有时会加重心肺负担，故不能按摩。

(10) 年老体弱、危重病人、经受不住按摩者，亦不能按摩。

2. 按摩的时机

按摩的时机有两个含义：一是指病人病情发展过程的早期、中期或晚期；一是指给病人实施按摩的具体时间。

一般来说，无论什么病，尽量争取在其病变早期治疗，此时病变程度较轻，痛苦小，利于接受家庭按摩治疗，加速治愈。急性腰扭伤或急性踝关节扭伤等患者，因其局部组织内毛细血管破裂、渗出、肿胀以及软组织撕裂等变化，如果立即施予按摩治疗则有可能加重损伤和出血。因此，需要休息三天后才能进行按摩治疗。其他疾病，一旦认定，则以尽早治疗为宜。

通常，患者可每天接受按摩 1~2 次，具体时间可在早饭后一小时或午饭后一小时进行，饱腹和空腹时均不宜进行按摩。

(三) 按摩手法的力量和时间

实施按摩，手法太轻了不起作用，太重了病人又不堪忍

受，同时也会造成皮肤损伤。那么究竟多大力量为好呢？这应该根据具体情况而定，由于每个人的体质不同、病情不同、耐受力不同，对其施予的手法力量轻重也应有所不同。适宜的手法力量应以该部位接受手法后出现酸胀、压迫感并且病人能忍受为度。在具体操作时，各种按摩手法应刚柔相济，穿插使用，使病人易于接受，增加治疗效果。一般情况下，近期损伤或病情重者手法宜轻，慢性损伤或病程久者手法宜重。

同样，每次按摩时间的长短也要取决于病情的轻重，轻者可短些，重者可稍长，一般以 20~30 分钟为宜。家庭按摩可以灵活掌握，以达实效为目的。但一个部位倘若按摩时间过久则易损伤皮肤，故须注意。

（四）一般按摩手法技巧

手法是按摩术的表现形式，娴熟的手法是取得满意疗效的重要条件。按摩师运用各种手法作用于病人，从而达到治疗疾病或保健目的。因此，掌握常用的手法是学习按摩术的基础。作为按摩爱好者进行家庭按摩的话，能掌握本书介绍的 20 余种手法就足以应付治疗需要了。退休人员或待业者如果有志于按摩手法的研究，也可以经过本书的学习过渡，再进入更高层次的练习。

学习按摩手法，重在领会实质而达到治疗目的，不应过于讲究名称和形式。尤其是家庭按摩，只要达到治疗效果即可，经过一段时间的实践或逐步熟练之后，读者再悉心体会，

手法便会日臻完善，游刃有余。

常用的按摩手法：



图1 掌按



图2 指按

1. 按法

按法又称压法。用手掌或手指垂直向患处发力，力量沉透入内，稳而持久。按法分掌按和指按等。掌按用于大而积施术，指按用于小部位和点穴。见图1、图2。

2. 摩法

五指放松，置于病变部位做轻柔环形摩动，力量缓和，作用于皮肤和肌肉间。摩法也分为掌摩和指摩。见图3、图4。

3. 抚法

力量较摩法轻，作用于皮肤表面，有如“春风拂面”之感。见图5。



图3 掌摩



图4 指摩



图5 抚法

4. 揉法

力量较摩法为重，可深达皮下、肌肉、骨骼和内脏。用力沉重和缓，主要分为掌揉和指揉（指揉又称点揉）。见图6、



图6 掌揉

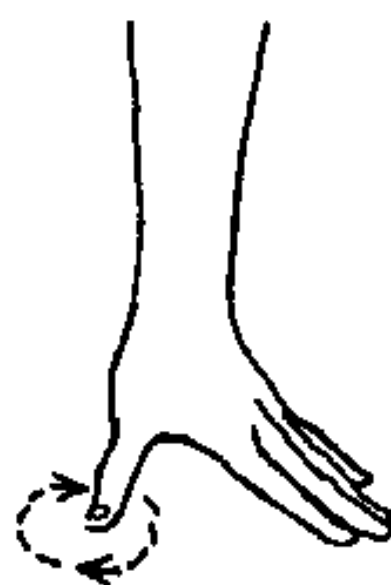


图7 指揉



图8 掌推

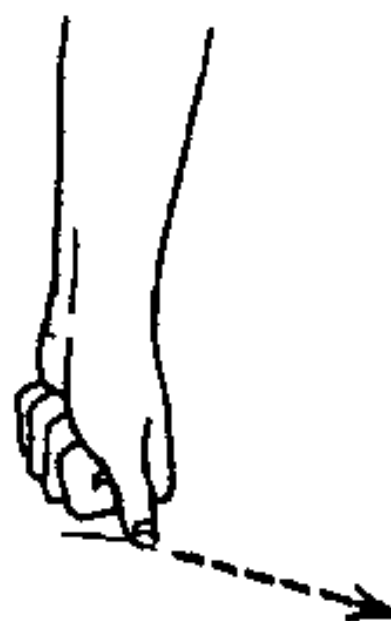


图9 指推

图7。

5. 推法

用手掌或手指沿病变部位向前运行，力量适宜，速度适中。推法分为掌推和指推。见图 8、图 9。



图 10 三指拿



图 11 五指拿

6. 拿法

用大拇指和其余四指相对拿住病变部位，用力沉重，刺激强。有三指拿和五指拿之分。见图 10、图 11。

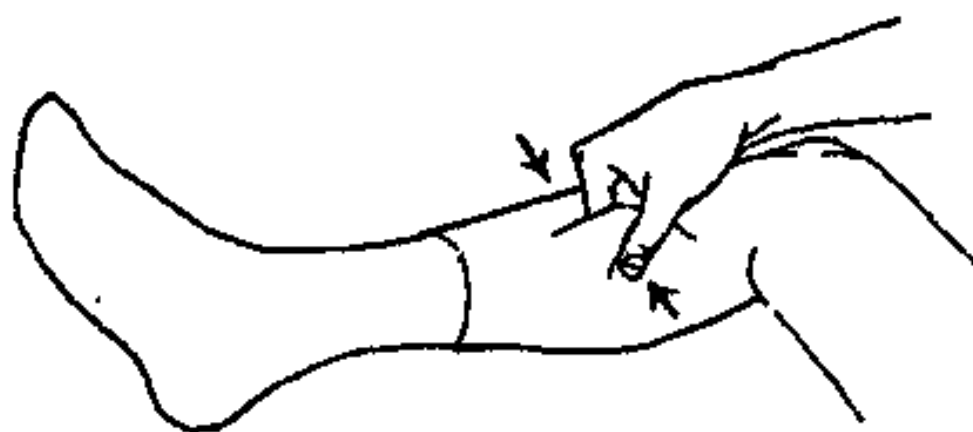


图 12 捏法

7. 捏法

主要由拇指和食指相对用力捏住病变部位。见图 12。



图 13 捏指法

8. 捏提法

本法又称提拿法。在捏法基础之上，将病变组织提起来。见图 13。

9. 提弹法

又称弹筋法。将病变组织提起之后突然松开，使其自然



图 14 提弹法

弹回。动作快捷，刺激性强。见图 14、图 15。

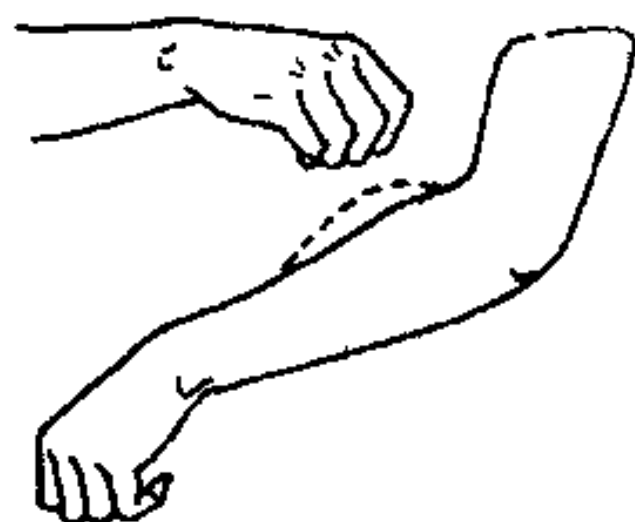


图 15 提弹法

10. 捻法

术者用拇指和食指反复捻患指或患趾，力量适宜。见图 16。

11. 夹弹法

术者用两手指夹住患指或患趾，用力快速拔伸，多可听到弹响声。见图 17、图 18。

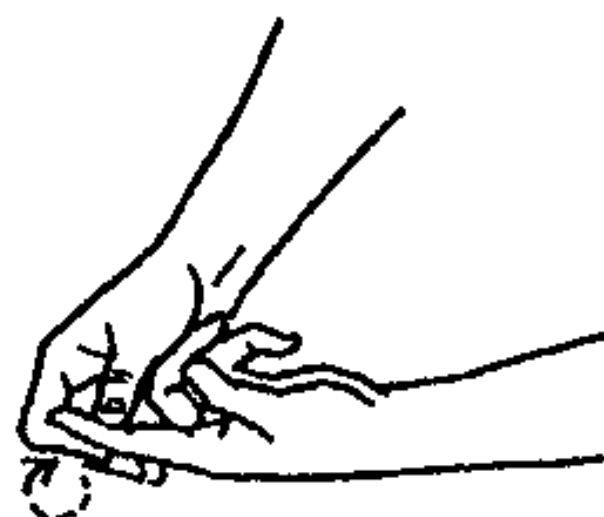


图 16 提弹法

12. 搓法

术者用双手掌相对搓动患肢或患部。见图 19。

13. 擦法

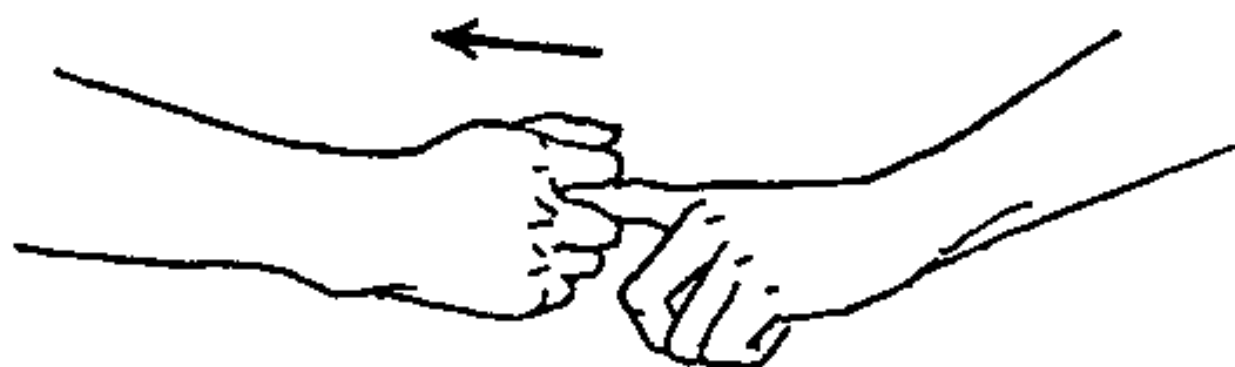


图 17 夹弹法



图 18 夹弹法

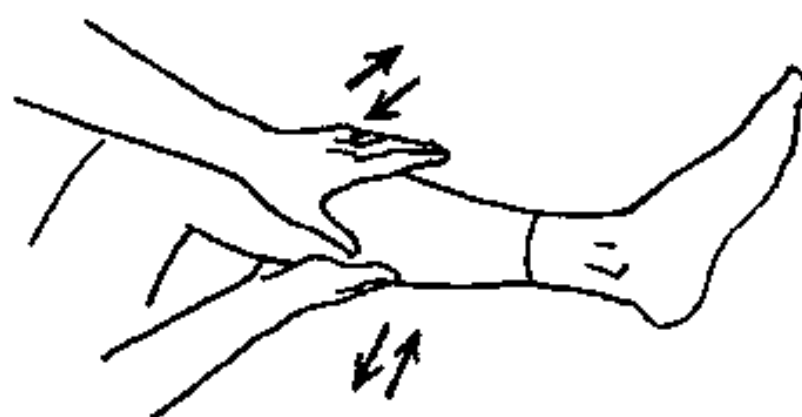


图 19 搓 法

用手掌从患处快速擦过，像擦桌子一样。见图 20。

14. 滚法

以小指侧掌缘附着于病变部位，进行连续往复的翻腕、伏腕动作。操作时，以前臂发力，腕部放松，手掌侧紧贴地患处，不要跳跃，注意力量柔和，节律均匀，使病人感觉有滚动感。见图 21、图 22。



图 20 擦法



图 21 滚法



图 22 滚法

15. 振法

用手掌或手指在病变处作垂直方向上、下振动，频率为每分钟 150 次左右，节律均匀有力。分为掌振和指振。见图 23、图 24。



图 23 掌振法



图 24 指振法



图 25 颤法



图 26 弹拨法

16. 颤法

用掌根着于患处，手掌呈水平方向左右急剧摆动，频率为每分钟 150 次左右，节律均匀，力量沉劲有力。见图 25。

17. 弹拨法

用手指对病变部位作垂直方向往复拨动，力量强烈、刺激性大。用于松解粘连，消除索条。力量稍轻时，又称拨络法。见图 26。

18. 端法

双手相对捧住下颏和后枕部，向上端起。见图 27。

19. 梳理法

又称理顺法。用手指沿病变部位纵行，归顺梳理，似梳理头发之



图 27 端法



图 28 梳理法

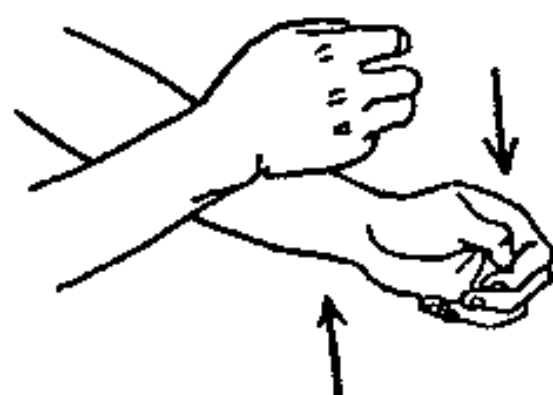


图 29 捶法

意。见图 28。



图 30 捶法

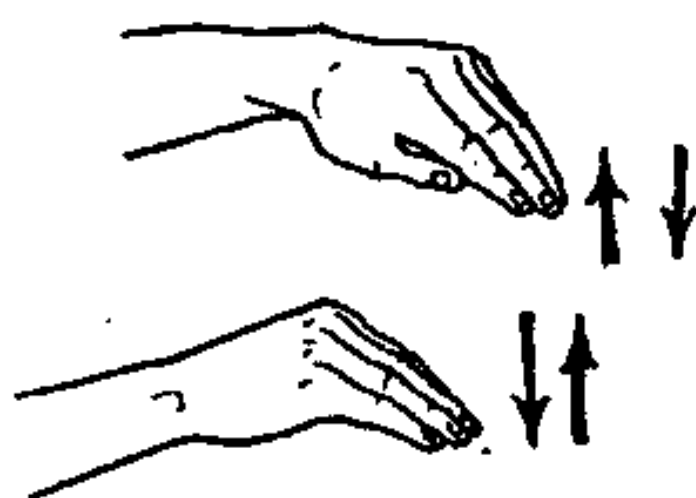


图 31 拍法



图 32 叩打法

20. 捶拍法

以五指握空拳打击患部，称捶法；用掌心微凹带气拍击患部，称拍法。二者可同时运用，注意腕部放松、灵活有力。见图 29、图 30、图 31。

21. 叩打法

以手指指端叩击病变处，节奏均匀有力，腕关节放松。见图 32。

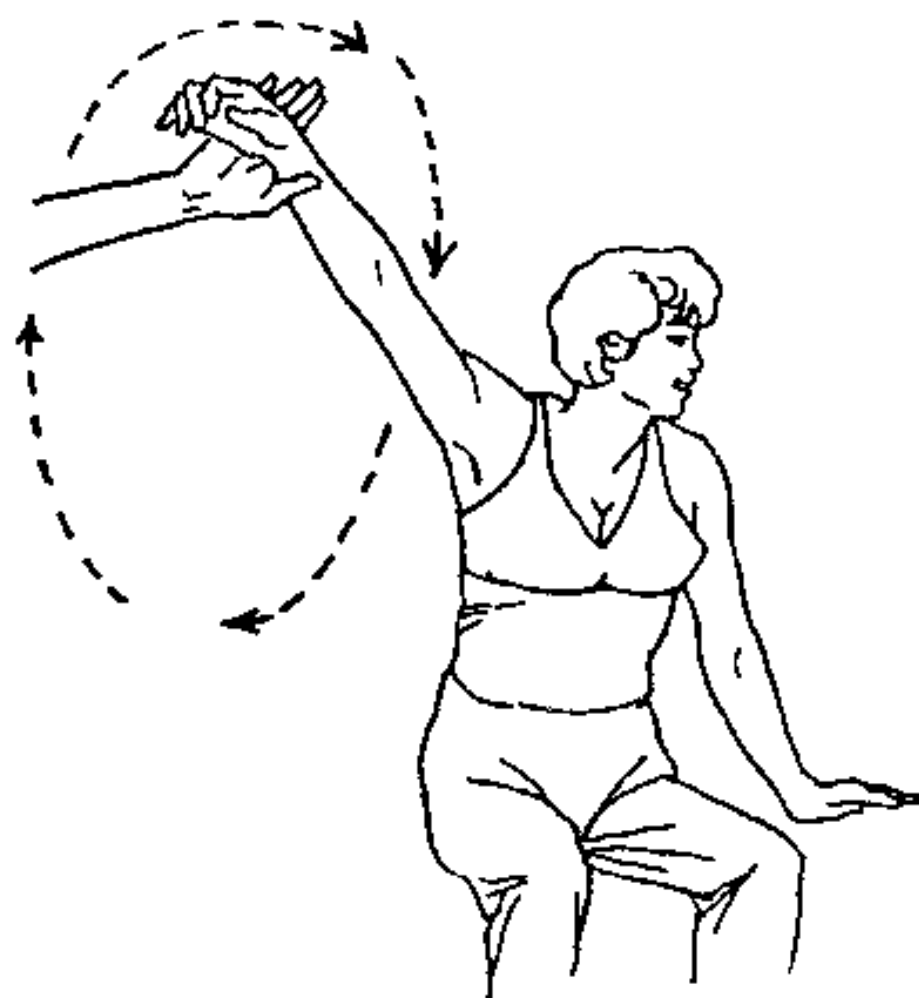


图 33 摇法

22. 摇法

术者一手或双手握于患肢末端，进行顺时针或逆时针摇动，呈摇纺车状。速度适宜，幅度可由小到大。见图 33。

23. 顿拉法

术者双手紧握患肢末端，运用爆发力将患肢由屈曲状态突然拉直，反复数次。注意力量短促有力，顿拉肢体时，不要超出生理活动范围外。见图 34。

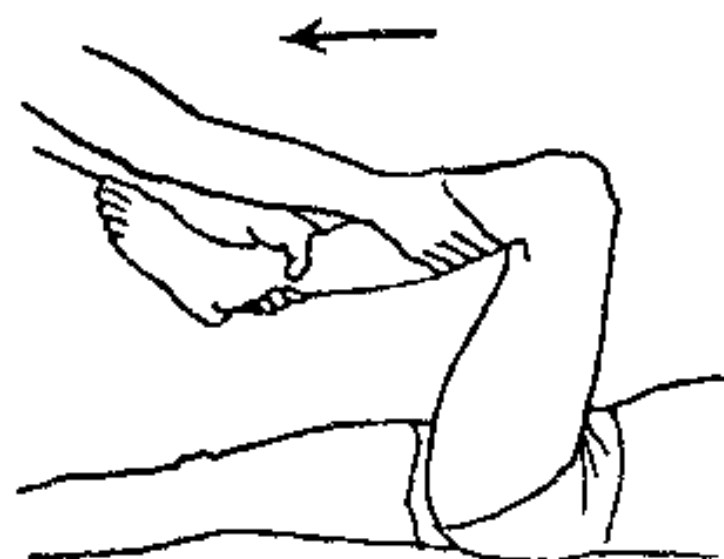


图 34 顿拉法

(五) 按摩的体位

1. 患者的体位

(1) 端坐位：正坐，屈膝、屈髋各 90° ，双脚平分与肩同宽，双上肢自然下垂，双后置于膝上。

适用于头面部、颈项部、肩部、胸部、肋部、背部、腰部疾病的按摩。

2. 仰卧位：去枕或低枕，面部朝上，上肢自然置于体侧，双下肢自然伸直。根据按摩需要可随时调整上下肢的位置。

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，双腿自然屈曲，或下侧腿伸

直，上侧腿屈曲；下侧上肢屈肩、屈肘各 90° ，上侧上肢自然伸直，置于体侧或撑于体前床面。

适用于头部、颈部、肩部、上肢、胸部、肋部、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，上肢置于体侧或屈肘置于面部下方，根据按摩需要，可随时调整上下肢的位置。

适用于头部、颈项部、背部、腰部、臀部、下肢疾病的按摩。

2. 术者（家人）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。

按摩胸部、腹部、背部、腰部、髋部、上肢，可取此体位。

2. 端坐位：正坐，屈膝、屈髋各 90° ，双脚分开与肩同宽。

按摩头面部、颈项部、肩部、上肢、胸部、腹部、背部、腰部、下肢及小儿疾病均可取此体位。

二、按摩的经络 及功能

人体内存在着一个经络系统，将人体各部组织、器官联系沟通，使人体成为一个有机的统一集体，是人体气血运行的通道。人体的经络系统是由经脉和络脉组成。其中十四经脉是经络系统中的主要部分。

在正常生理情况下，经络具有运行气血、协调阴阳的功能。在病理情况下，经络又能抵抗病邪，反映证候。按摩之所以能防病治病，就是因为经络具有传导和调整的功能。

穴位，既有共性也有特殊性。共性之一，是流通气血、舒畅经络、交通脏腑。按摩体表穴位即可内调脏腑、外和营卫，通过内外，平衡阴阳；其二，每个穴位除主治它所在局部和邻近部位的病变外，凡属同一经络上的穴位，都对其所属的脏腑有治疗作用。譬如：肺经的穴位一般都能治疗肺及咽喉的病症，胃经的穴位一般都能治疗胃肠及头面部病患。然而，由于每个穴位所在部位不同、刺激感应不同，某些穴位对某些疾病又有着特殊的治疗作用，这就是穴位的特殊性。例如：合谷穴、内关穴的镇痛效果好，上巨虚穴，阴陵泉穴治菌痢，

足理穴是治疗胃肠病的有效穴，气海穴长于调气，血海穴善于理血，三阴交穴通治三阴诸病，等等。因此，按摩时除了就近取穴外，还可以根据穴位的特殊性以及所连属的经络循经取穴或远端取穴。这就是中医的“经络辨证”和“上病下取、下病上取”的原理。

(一) 头颈部常用穴位经络

百会穴

属督脉

[体位] 在头顶正中，位于两耳尖直上与头顶正中线交点。

[功效] 升阳固脱，平肝熄风，开窍宁神，举陷镇静。

[治疗] 头痛、子宫脱垂、神经衰弱、中风、眩晕、耳鸣、高血压等。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用压法、点法。

[反应] 局部及头部有胀突感。

囟会穴

属督脉经

[体位] 头正中矢状线，百会穴前3寸。

[功效] 疏风止痛，清热开窍。

[治疗] 头痛、眩晕、颜面红肿、鼻塞。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用压法、点法、揉压法。

[反应] 局部酸胀并向周围扩散。

上星穴

属督脉经

[体位] 头正中矢状线、前后际后 1 寸。

[功效] 清热明目，解痉止痛。

[治疗] 头痛、眼痛、鼻炎、鼻塞、鼻衄。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用压法、点法。

[反应] 局部酸胀。

风府穴

属督脉经

[体位] 后发际正中上 1 寸，相当于枕骨粗隆直下凹陷处。

[功效] 清热疏风。

[治疗] 感冒、头痛、项强、中风。

[技法] 取穴时患者坐位或俯卧。常用揉法、按法。

[反应] 头胀、颈酸、麻木。

风池

属足少阳胆经

[体位] 乳突后方，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，与风府穴相平。

[功效] 疏散表邪，祛风清热，明目聪耳。

〔治疗〕 头痛、眼病、鼻炎、感冒、中风、偏瘫、耳鸣、耳聋、失眠。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按法、点法、揉法。

〔反应〕 头颈部酸胀，部分人有眼部胀突感。

完骨穴

属足少阳胆经

〔体位〕 乳突后下方凹陷处。

〔功效〕 疏风解表，活血止痛。

〔治疗〕 耳鸣、牙痛、颊肿、面神经麻痹。

〔技法〕 取穴时患者坐位。常用按压法、揉压法。

〔反应〕 局部酸胀，口腔麻木。

天柱穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 后发际正中直上0.5寸、旁开1.5寸。

〔功效〕 清脑止痛，行气活血。

〔治疗〕 后头痛、颈项强痛、咽喉痛、神经衰弱。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按法、点法。

〔反应〕 头胀、颈酸、麻木。

下关穴

属足阳明胃经

〔体位〕 下颌小头前方，颧弓后下缘凹陷处。

〔功效〕 疏风通络，开窍益聪。

〔治疗〕 牙痛、耳鸣、耳聋、下颌关节痛、面神经麻痹。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧且闭口。常用按法、揉法。

〔反应〕 局部酸胀、痛，口水增多。

颊车穴

属足阳明胃经

〔体位〕 下颌角前上方一横指，咬牙时肌肉隆起处。

〔功效〕 疏风通络，熄风止痉。

〔治疗〕 牙痛、腮腺炎、面神经麻痹、中风不语。

〔技法〕 取穴时患者坐位或侧卧。常用点法、按法、揉法。

〔反应〕 局部酸胀，腮麻木，流口水。

太阳穴

属经外奇穴

〔体位〕 眉梢与眼外眦之间后1寸凹陷处。

〔功效〕 清热疏风，明目止痛。

〔治疗〕 头痛、头晕、牙痛、三叉神经痛、面神经麻痹、失眠、健忘。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、揉压法。

〔反应〕 局部酸、胀、痛，部分人向头后部传导。

头维穴

属足阳明胃经

[体位] 额角发际直上 0.5 寸处。

[功效] 清头明目，活血解痉。

[治疗] 头痛、眼痛、视物不清、迎风流泪。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、揉压法。

[反应] 局部胀痛。

角孙穴

属手少阳三焦经

[体位] 在耳尖正上方入发际处。

[功效] 行气活血，清热消肿。

[治疗] 耳鸣、目赤肿痛、龈肿、齿痛、疔腮。

[技法] 取穴时患者坐位。常用揉法、压法。

[反应] 局部酸、胀、痛。

率谷穴

属足少阳胆经

[体位] 耳尖直上，入发际 1.5 寸。

[功效] 镇静止痛，调理气血。

[治疗] 偏头痛、头晕、胃寒、饮食烦满、呕吐不止。

[技法] 取穴时患者坐位或侧卧。常用按压法、揉压法。

[反应] 局部酸胀，沿耳颞部扩散。

翳风穴

属手少阳三焦经

〔体位〕 乳突前下方凹陷处，与耳垂平。

〔功效〕 清热解痉，活血止痛。

〔治疗〕 耳病、咽喉痛、面神经麻痹。

〔技法〕 取穴时患者坐位或侧卧。常用按压法、点法。

〔反应〕 耳内胀痛，重手法时头发热，发胀。

翳明穴

属经外奇穴

〔体位〕 翳风穴后1寸。

〔功效〕 散风热，明目。

〔治疗〕 头痛、眼痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或侧卧。常用按法、揉压法。

〔反应〕 局部酸胀、痛。

天牖穴

属手少阳三焦经

〔体位〕 乳突后下部，胸锁乳突肌后缘与天柱穴同一水平。

〔功效〕 行气活血，止痛。

〔治疗〕 目眩、面肿、暴聋、项强、头痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位。常用揉压法、按压法。

〔反应〕 头枕、颈部酸胀。

印堂穴

属经外奇穴

[体位] 两眉头连线之中点。

[功效] 安神镇静，熄风止痉。

[治疗] 前头痛、眩晕、鼻病、眼病、高血压、小儿惊风。

[技法] 取穴时患者正坐或仰卧。常用点法、按法、揉法、推法。

[反应] 局部及额胀痛，眼内有热胀痛。

攒竹穴

属足太阳膀胱经

[体位] 眉头内侧凹陷处。

[功效] 清热止痛，明目。

[治疗] 头痛、流泪、目赤肿痛、视物不清、角膜白斑。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。用手指指腹向内上方按、揉压。

[反应] 局部酸胀，流泪。

睛明穴

属足太阳膀胱经

[体位] 眼内眦内 0.1 寸、向上 0.1 寸。

[功效] 疏风清热，通络明目。

[治疗] 急性、慢性结膜炎、近视、远视、散光、视神

经萎缩、白内障。

〔反应〕 局部酸胀，流泪。

承泣穴

属足阳明胃经

〔体位〕 眼平视，瞳孔直下，下眼眶边缘上。

〔功效〕 疏风活络，开窍明目。

〔治疗〕 急性、慢性结膜炎、迎风流泪、近视、远视、视神经炎、视网膜炎、白内障。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。用手指指尖揉压，且手指与皮肤表面成 45 度向内下用力。

〔反应〕 局部胀痛，流泪。

丝竹空穴

属手少阳三焦经

〔体位〕 眉梢外侧端凹陷处。

〔功效〕 行气活血，止痛明目。

〔治疗〕 失眠、近视、偏头痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按压法、揉压法。

〔反应〕 局部和眼部有胀突感。

迎香穴

属手阳明大肠经

〔体位〕 鼻翼外缘中点旁开 0.5 寸，鼻唇沟中取之。

[功效] 散风热，通鼻窍。

[治疗] 面神经麻痹、鼻炎、副鼻窦炎、感冒。

[技法] 取穴时患者正坐或仰卧。常用按压法、揉压法。

[反应] 局部酸胀。

人中（水沟）穴

属督脉经

[体位] 人中沟内，中、上三分之一交界处。

[功效] 清热醒神，开窍定志。

[治疗] 休克、虚脱、中暑、昏迷、瘧病、癲癇、急性腰扭伤。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按法、掐法。

[反应] 局部酸胀、痛，口水增，上齿胀痛。

地仓穴

属足阳明胃经

[体位] 口角外侧旁开 0.4 寸。

[功效] 疏风活络，扶正镇痛。

[治疗] 流涎，面神经麻痹。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、揉压法。

[反应] 局部胀痛，口水增多。

承浆穴

属任脉经

〔体位〕 下颌正中线，下颌缘上方，颊唇沟中央凹隐处。

〔功效〕 疏风通络，止痉定痛。

〔治疗〕 面神经麻痹、牙关紧闭、牙痛、头项强痛、中风不语。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按法、揉法、掐法。

〔反应〕 口腔麻木，下齿胀痛，流口水。

桥弓穴

新穴

〔体位〕 耳后翳风穴到锁骨上缺盆穴一线。

〔功效〕 平肝潜阳。

〔治疗〕 高血压。

〔技法〕 取穴时患者仰卧，头偏向一侧。用拇指由翳风推到缺盆。

〔反应〕 局部胀痛。

气舍穴

属足阳明胃经

〔体位〕 人迎穴直下，在胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头之间的凹陷处。

〔功效〕 降气平喘，行气活血。

〔治疗〕 咳逆上气、喘息、喉痹、咽肿、颈项强不能回

顾。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、压法。

[反应] 局部胀痛。

(二) 胸腹部和臀下常用穴位经络

天突穴

属任脉经

[体位] 胸骨柄上缘凹陷处。

[功效] 理气宣肺，化痰利咽。

[治疗] 哮喘、支气管炎、咽炎、气机不调。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用揉法、按法、压法、推法。

[反应] 胸闷、咳嗽。

缺盆穴

属足阳明胃经

[体位] 锁骨上窝中央（前正中线旁开4寸）。

[功效] 清热止咳，行气活血。

[治疗] 胸满咳嗽、缺盆中肿痛、项强。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、弹拨法。

[反应] 局部酸胀、麻，部分人并向上肢传导。

中府穴

属手太阴肺经

〔体位〕 锁骨下1寸，前正中线旁开6寸。

〔功效〕 宣肺解表，降气止痛。

〔治疗〕 肺炎、支气管炎、哮喘。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按法、揉法。

〔反应〕 胸部发闷。

屋翳穴

属足阳明胃经

〔体位〕 第二肋间隙，前正中线旁开4寸。

〔功效〕 止咳化痰，行气活血。

〔治疗〕 咳逆上气、乳痈、肋间神经痛。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。常用按法、揉压法。

〔反应〕 局部胀痛。

膺窗穴

属足阳明胃经

〔体位〕 第三肋间隙，前正中线旁开4寸。

〔功效〕 行气活血、降气。

〔治疗〕 胸闷短气、乳痈寒热、失眠。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。常用按法、揉压法。

〔反应〕 局部胀痛。

天溪穴

属足太阴脾经

- [体位] 第四肋间隙中，前正中线旁开6寸。
- [功效] 调理气血。
- [治疗] 胸中满痛、咳逆上气、乳痈肿溃。
- [技法] 取穴时患者仰卧。常用按法、揉压法。
- [反应] 胸内胀闷。

膻中穴

属任脉经

- [体位] 前正中线与两乳头连线交点。
- [功效] 调气降逆，宽胸利膈。
- [治疗] 咳嗽、哮喘、胸痛、乳腺炎、肋间神经痛、产妇乳汁少。
- [技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按压法、揉压法。
- [反应] 局部胀痛，重手法胸腔发闷。

乳根穴

属足阳明胃经

- [体位] 在胸下部，第五肋间隙乳头直下。
- [功效] 行气活血，开窍。
- [治疗] 胸下满痛、咳嗽、噎膈、乳痈、乳汁分泌不足、乳房肿痛。
- [技法] 取穴时患者坐位或仰卧位。常用揉压法。

[反应] 乳房胀痛。

(腹) 通谷穴

属足少阴肾经

[体位] 脐上5寸，旁开0.5寸。

[功效] 行气活血，温阳去寒。

[治疗] 消化不良、呕吐、心悸、口歪斜、胸肋痛。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用按压法、揉压法。

[反应] 上腹部有热、胀感。

中脘穴

属任脉经

[体位] 前正中线、脐上4寸。

[功效] 理气和胃、降逆祛湿。

[治疗] 胃炎、溃疡病、呕吐、腹泻、消化不良、便秘、高血压、神经衰弱。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用按法、推法、搓揉法。按压时嘱病人做腹式呼吸，当呼气时，用拇指随腹壁的收缩向下按压。

[反应] 腹内有热、胀感。

神阙穴

属任脉经

[体位] 肚脐正中。

- [功效] 清热利湿，行气消胀。
- [治疗] 慢性肠炎、腹胀、腹痛、水肿、脱肛。
- [技法] 同中脘。
- [反应] 腹内有热、胀感。

带脉穴

属足少阳胆经

- [体位] 在侧腰部、与脐平。
- [功效] 调经理气，行气活血。
- [治疗] 腹痛、腹泻、月经不调、赤白带下、子宫脱垂、附件炎。
- [技法] 取穴时患者正坐或侧卧。常用按法、揉压法。
- [反应] 局部胀痛。

气海穴

属任脉经

- [体位] 前正中线、脐下 1.5 寸。
- [功效] 补气调气，补中益肾。
- [治疗] 腹痛、腹胀、月经不调、遗尿、遗精、阳痿。
- [技法] 同中脘。
- [反应] 腹内有热、胀、麻感，部分患者可传至会阴处。

关元穴

属任脉经

〔体位〕 前正中线、脐下 3 寸。

〔功效〕 培本固肾，调气回阳。

〔治疗〕 腹痛、腹泻、月经不调、痛经、阳痿、遗精、遗尿、肠道功能紊乱。

〔技法〕 同中脘。

〔反应〕 腹内有热、胀、麻感，部分患者可传至会阴处。

中极穴

属任脉经

〔体位〕 前正中线，脐下 4 寸。

〔功效〕 调理气血，行气化淤。

〔治疗〕 泌尿生殖系统疾病。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。常用按压法、揉压法。

〔反应〕 下腹部酸胀、痛。

曲骨穴

属任脉经

〔体位〕 前正中线、脐下 5 寸。耻骨联合上。

〔功效〕 行气止痛，清热利湿。

〔治疗〕 大小便失禁、阳痿、遗精。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。常用点法、按压法。

〔反应〕 局部胀痛。

会阴穴

属任脉经

[体位] 男子为阴囊根与肛门之中点；女子为大阴唇后联合与肛门之中点。

[功效] 调理气血，清利湿热。

[治疗] 会阴诸病、阴部多汗及瘙痒、子宫脱垂、月经不调、遗精。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用揉压法。

[反应] 局部酸胀、收腹提肛。

归来穴

属足阳明胃经

[体位] 中极穴旁开2寸。

[功效] 理气活血，调补肝肾。

[治疗] 月经不调、白带多、阴挺、阳痿等。

[技法] 取穴时患者仰卧，常用点按、点揉法。

[反应] 局部酸、温热感。

(三) 背部和腰部常用穴位

大椎穴

属督脉经

[体位] 第七颈椎棘突下。

[功效] 解表通阳，清脑宁神。

[治疗] 热病、头痛、外感、项强、背痛、支气管炎、

哮喘。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用点法、按法、推法、揉法。

〔反应〕 局部酸胀。

大抒穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第一胸椎棘突下、旁开 1.5 寸。

〔功效〕 疏风解表，行气活血。

〔治疗〕 伤寒汗不出、头痛如裂、颈项强不可俯仰、肩背部酸痛、喉痹、咳嗽等。

〔技法〕 取穴时患者坐或俯卧。常用按压法、揉压法。

〔反应〕 局部酸胀。

肩井穴

属足少阳胆经

〔体位〕 大椎穴与肩峰连线中点。

〔功效〕 温经通络，行气活血。

〔治疗〕 肩痛、落枕、乳腺炎、功能性子宫出血、中风偏瘫、头项强、肩周炎。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按法、提法、捏揉法。

〔反应〕 肩部酸沉。

肺俞穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第三胸椎棘突下、脊柱中线旁开 1.5 寸。

〔功效〕 调肺理气，疏风散热。

〔治疗〕 肺炎、支气管炎、感冒、咳嗽、背腰痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用点法、按压法、按拨法。

〔反应〕 局部胀痛。

天宗穴

属手太阳小肠经

〔体位〕 肩胛冈下窝的中央。

〔功效〕 通经止痛。

〔治疗〕 肩、背、臂、肘疼痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用点法、揉压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸、麻，且传至小手指，两臂沉重。

肩外俞穴

属手太阳小肠经

〔体位〕 第一胸椎棘突下、旁开 3 寸。

〔功效〕 温通经络，疏风祛湿。

〔治疗〕 肩背疼痛、颈项强急、上肢冷痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按压法、揉压法。

〔反应〕 局部酸胀、痛。

附分穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第二胸椎棘突下、旁开 3 寸。

〔功效〕 行气活血，温经散寒。

〔治疗〕 肩背受风拘急、颈项强痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按法、揉压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸胀，胸闷，憋气。

肩中俞气

属手太阳小肠经

〔体位〕 大椎穴旁开 2 寸。

〔功效〕 舒筋活络，调理气血。

〔治疗〕 咳嗽、气喘、肩背疼痛、视物不清。

〔技法〕 取穴时患者坐或俯卧。常用按法、揉法。

〔反应〕 局部酸胀，肩沉重。

膏肓穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第四胸椎棘突下、旁开 3 寸。

〔功效〕 调理脏腑。

〔治疗〕 支气管炎、胸膜炎、神经衰弱、久病体虚。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸胀，胸闷。

心俞穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第五胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

〔功效〕 安神养心，行气活血，舒筋活络。

〔治疗〕 心律不整、心悸、神经衰弱、小儿心气不足、失眠。

〔技法〕 取穴时患者坐或俯卧。常用按法、揉法、弹拨法。

〔反应〕 局部酸胀，胸闷。

膈关穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第七胸椎棘突下、旁开 3 寸。

〔功效〕 宽中理气。

〔治疗〕 背痛恶寒、饮食不下、胸闷、呃逆、大便不节、小便黄。

〔技法〕 取穴时患者坐位或俯卧。常用按法、揉压法。

〔反应〕 局部酸胀痛，胸肋满闷。

至阳穴

属督脉经

- [体位] 第七胸椎棘突下。
- [功效] 益肝利胆，理气宽中。
- [治疗] 肝炎、胆囊炎、胃痛、肋间神经痛、腰背痛。
- [技法] 取穴时患者坐位或俯卧。常用按法、揉法。
- [反应] 局部胀痛。

肝俞穴

属足太阳膀胱经

- [体位] 第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。
- [功效] 柔肝养阴，行气活血。
- [治疗] 肝病、胃病、眼病、肋间神经痛。
- [技法] 取穴时患者俯处。常用按法、揉法、弹拨法。
- [反应] 局部胀痛。

脾俞穴

属足太阳膀胱经

- [体位] 第十一胸椎棘突下、旁开 1.5 寸。
- [功效] 健脾益气，和胃除湿。
- [治疗] 胃炎、滞疡病、肠炎、浮肿、慢性出血性疾病、乏力、胃下垂。
- [技法] 取穴时患者俯卧。常用点法、按压法、弹拨法。
- [反应] 局部胀痛。

胃俞穴

属足太阳膀胱经

[体位] 第十二胸椎棘突下、旁开 1.5 寸。

[功效] 和胃降逆，消食化滞。

[治疗] 胃炎、溃疡病、消化不良、胃下垂、泄泻、失眠。

[技法] 取穴时患者俯卧。常用推法、点法、按揉法。

[反应] 局部酸胀，部分患者胃有热感。

胃仓穴

属足太阳膀胱经

[体位] 第十二胸椎棘突下、旁开 3 寸。

[功效] 温经散寒，行气止痛。

[治疗] 胃病、呕吐、脊背痛、便秘。

[技法] 取穴时患者俯卧。常用点法、按法、揉法。

[反应] 局部酸胀。

悬枢穴

属督脉经

[体位] 第一腰椎棘突下。

[功效] 通阳化气，活血止痛。

[治疗] 腰痛、消化不良。

[技法] 取穴时患者俯卧。常用按法、压法、弹拨法。

[反应] 腰酸胀。

肾俞穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第二腰椎棘突下、旁开 1.5 寸。

〔功效〕 补肾益精，强壮腰脊。

〔治疗〕 腰痛、遗精、遗尿、阳痿、月经不调、腰肌劳损。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用点法、按法、揉压法。

〔反应〕 局部胀痛。

命门穴

属督脉经

〔体位〕 第二腰椎棘突下。

〔功效〕 补肾固本，通利腰脊，兴阳益气。

〔治疗〕 腰痛、遗精、遗尿、阳痿、白带、附件炎、头痛、下肢麻痹。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用点法、按法、推按法。

〔反应〕 局部酸胀，腰有热感。

志室穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第二腰椎棘突下、旁开 3 寸。

〔功效〕 行气活血，宽中理气。

〔治疗〕 遗精、小便不利、水肿、腰脊强痛。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用揉压法、弹拨法。

[反应] 腰热胀痛。

(腰) 阳关穴

属督脉经

[体位] 第四腰椎棘突下。

[功效] 壮腰健肾，温通经脉。

[治疗] 腰痛、月经不调、遗精、阳痿、肠炎、腹泻。

[技法] 取穴时患者俯卧。常用按法、点法、揉法。

[反应] 局部胀痛，部分患者感腰沉重。

大肠俞穴

属足太阳膀胱经

[体位] 第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[功效] 行气活血，清利湿热。

[治疗] 腰痛、腰肌劳损、肠炎、便秘。

[技法] 取穴时患者俯卧。常用推法、按法、揉法、弹拨法。

[反应] 腰部酸胀。

腰眼穴

属经外奇穴

[体位] 第四腰椎棘突下，旁开 3~4 寸凹陷处。

[功效] 强腰脊、壮筋骨。

[治疗] 腰痛、腰腿痛、妇科病、小儿消化不良、腰椎

间盘突出症。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用点法、按压法、按拨法。

〔反应〕 腰酸、胀痛、且放射至腿。

小肠俞穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第一骶椎棘突下、旁开 1.5 寸。

〔功效〕 调理气血，清理肠胃。

〔治疗〕 腹胀、腹痛、腹泻、头痛、小便赤不利、淋沥遗尿、便血下痢。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用按揉法、搓揉法。

〔反应〕 局部胀痛。

秩边穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 第四骶椎棘突下、旁开 3 寸。

〔功效〕 疏经通络，行血止痛。

〔治疗〕 腰腿痛、坐骨神经痛、下肢瘫痪，小便不利、痔疮、便秘。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用揉法、推法、搓揉法。

〔反应〕 局部酸麻、胀，且向下肢传导。

白环俞穴

属足太阳膀胱经

- [体位] 第四骶椎棘突下旁开 1.5 寸。
- [功效] 舒筋活络，行气活血。
- [治疗] 腰脊痛、大小便不利、腰骶关节疾患。
- [技法] 取穴时患者俯卧。常用点法、按法、揉法。
- [反应] 腰骶部胀疼。

会阳穴

属足太阳膀胱经

- [体位] 在骶部、长强穴外侧 1.5 寸。
- [功效] 清热利湿。
- [治疗] 泻痢不止、痔疮、阴部湿瘙痒。
- [技法] 取穴时患者俯卧。常用按法。
- [反应] 局部酸胀，收腹提肛。

长强穴

属督脉经

- [体位] 在尾骨下端与肛门之间、尾骨尖下 0.5 寸。
- [功效] 通督任、调肠腑。
- [治疗] 腰背痛、痔疮、脱肛、腹泻、阳痿。
- [技法] 取穴时患者俯卧。常用搓揉、按压法。
- [反应] 局部酸胀、痛，收腹提肛。

(四) 上肢常用穴位

极泉穴

属手少阴心经

[体位] 上臂外展，腋窝正中，腋动脉内侧。

[功效] 活血止痛。

[治疗] 肋痛、心痛、肘臂冷痛、麻木。

[技法] 取穴时患者正坐，上臂抬起。常用按法、按拨法。

[反应] 局部酸麻胀，且沿上肢内侧传导。

曲泽穴

属手厥阴心包经

[体位] 肘横纹上，肱二头肌近尺侧缘。

[功效] 清热解痉，行气活血止痛。

[治疗] 心悸、心痛、肘痛、手颤、呕吐、中暑。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧并略屈肘。常用按法、揉压法、按拨法。

[反应] 局部酸胀，且传导于手。

天泉穴

属手厥阴心包经

[体位] 上臂前面，平腋前纹头下2寸，肱二头肌的两头之间。

[功效] 行气活血止痛。

[治疗] 心内膜炎、心悸、肋间神经痛、上腹胀、呃逆、呕吐、视力减退、支气管炎。

[技法] 取穴时患者正坐垂肩。常用按法、按拨法。

[反应] 局部酸胀痛。

曲池穴

属手阳明大肠经

[体位] 曲肘 90 度，肘横纹绕侧端稍外方。

[功效] 祛风解表，调和营卫。

[治疗] 上肢关节痛、肩背痛、高热、高血压、荨麻疹、中风偏瘫、牙痛。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧，并屈肘 90 度。常用按法、掐法、按拨法。

[反应] 酸麻胀、传至手腕部。

少海穴

属手少阴心经

[体位] 屈肘成直角，在肘关节内侧横纹头与肱骨内上髁之间凹陷中。

[功效] 行气、活血、止痛。

[治疗] 头痛、眩晕、牙痛、手指厥冷、臂肘部痉挛。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧，屈肘呈直角。常用点法、按压法、按拨法。

[反应] 局部酸麻胀，且传至指尖。

肩贞穴

属手太阳小肠经

[体位] 垂臂合腋、腋后皱襞尽头上 1 寸。

[功效] 行气活血，温经通络。

[治疗] 肩胛痛、手臂不能高举、耳鸣。

[技法] 取穴时患者正坐臂下垂。常用按压法、点法。

[反应] 肩关节周围有酸麻胀感。

间使穴

属手厥阴心包经

[体位] 在腕横纹中点上 3 寸。

[功效] 行气活血止痛，调理营卫，镇痉。

[治疗] 心绞痛、癫痫、精神病、胃痛、呕吐、上肢瘫痪。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按压法、按拨法。

[反应] 酸麻传至中指，用力按压、五指不能伸。

内关穴

属手厥阴心包经

[体位] 腕横纹正中上 2 寸。

[功效] 宁心安神，理气止痛。

[治疗] 胸肋痛、胃痛、心悸、心律不齐、偏头痛、呕吐、胸闷、中风。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、按拨法。

[反应] 酸麻传至中指。

列缺穴

属手太阴肺经

〔体位〕 在桡骨茎突外上方、距腕横纹 1.5 寸。

〔功效〕 宣肺解表，活血止痛。

〔治疗〕 面神经麻痹或痉挛、三叉神经痛、头痛、牙痛、喘息、偏瘫。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按法、揉压法。

〔反应〕 局部酸胀。

神门穴

属于少阴心经

〔体位〕 腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹中。

〔功效〕 镇痉安神，行气活血。

〔治疗〕 失眠、健忘、精神病、癫痫、心悸、心律不齐。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法。

〔反应〕 酸麻传至小指。

合谷

属手阳明大肠经

〔体位〕 拇、食指并拢，二掌骨中点。

〔功效〕 疏风解表，通络止痛。

〔治疗〕 头痛、牙痛、感冒、眼病、发热、面神经麻痹、神经衰弱、偏瘫、高血压。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧，常用按压法、按拨法。

[反应] 局部酸胀，手麻木。

劳宫穴

属手厥阴心包经

[体位] 手掌心内，握拳时中指和无名指尖之间所对的掌心中。

[功效] 清热泻火，安神止呕。

[治疗] 精神病、癫痫、中暑、呕吐、口舌生疮、咽喉肿痛。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按压法。

[反应] 局部胀痛。

后溪穴

属手太阳小肠经

[体位] 在第五掌骨头后上方、掌横纹端。

[功效] 活血解痉，调理脏腑。

[治疗] 肩背痛、头项痛、肋间神经痛、腰痛。

[技法] 取穴时患者半握拳，常用按压法、掐法。

[反应] 局部胀痛。

中冲穴

属手厥阴心包经

[体位] 中指尖端。

[功效] 行气活血，清热镇痉。

[治疗] 精神病、昏迷、发热、中暑、心绞痛、舌强不语。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用掐法。

[反应] 局部胀痛。

(五) 下肢常用穴位经络

环跳穴

属足少阳胆经

[体位] 在肌骨大转子与骶管裂孔之连线的中、外三分之一交界处。

[功效] 通经活络，健利腰膝。

[治疗] 腰腿痛、坐骨神经痛、下肢麻痹、瘫痪、骶髂关节病。

[技法] 取穴时患者俯卧。常用点法、按压法、按拨法。

[反应] 局部酸胀并放射至腘窝或足跟部。

承扶穴

属足太阳膀胱经

[体位] 大腿后侧，臀横纹中央。

[功效] 通经活络，健腰利膝。

[治疗] 腰背痛、坐骨神经痛、尿闭、大便秘结、下肢瘫痪。

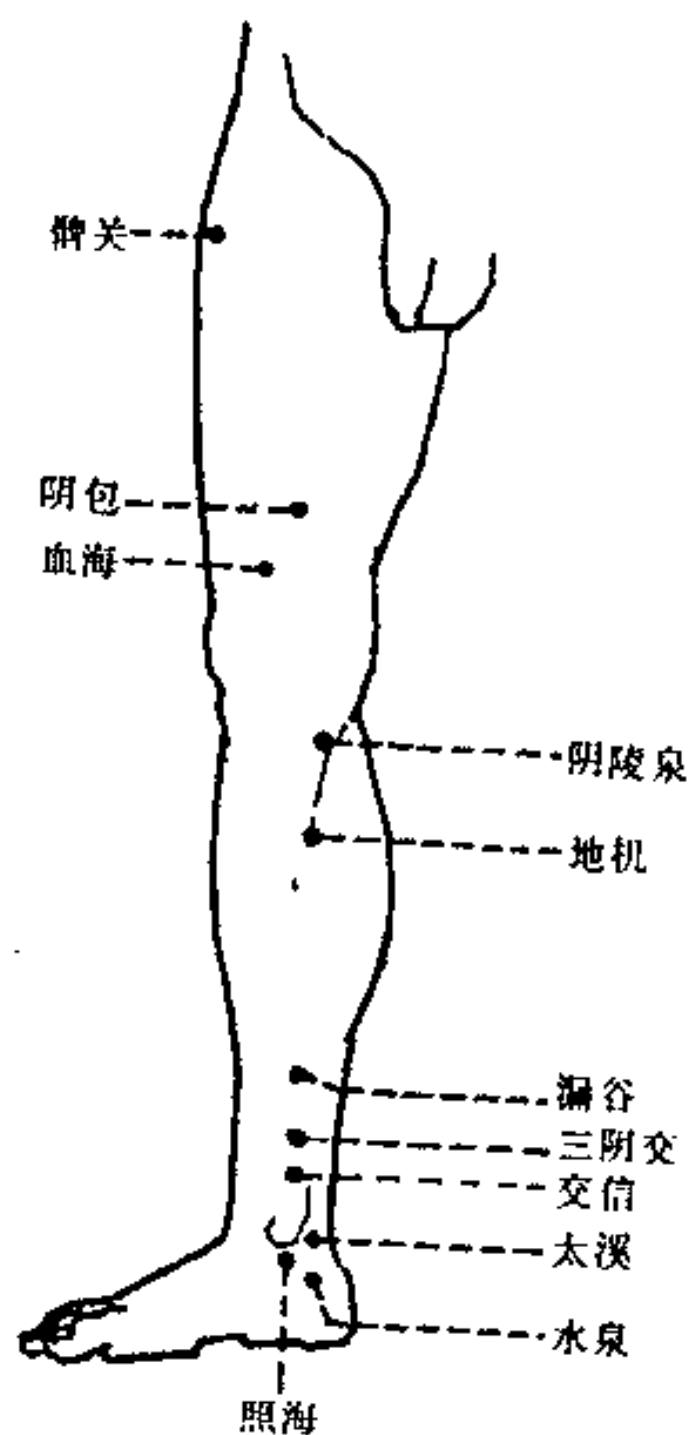


图 35 下肢内侧穴位

[技法] 取穴时患者俯卧。常用按压法、按拨法。

[反应] 局部酸麻胀，并放射至足。

髀关穴

属足阳明胃经

[体位] 髂前上棘直下，与耻骨联合下缘水平线交点。

[功效] 舒筋活络，行气止痛。

[治疗] 下肢痿痹、股痛、屈伸不利。

[技法] 取穴时患者仰卧并屈大腿。常用点法、按法。

[反应] 局部酸胀。

风市穴

属足少阳胆经

[体位] 大腿外侧正中线，站立时手臂下垂、中指指尖所指点处。

[功效] 通经活络，祛风散湿。

[治疗] 下肢关节痛、下肢麻痹、瘫痪、坐骨神经痛。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用按压法、按拨法。

[反应] 局部酸麻胀，并放射至足。

殷门穴

属足太阳膀胱经

[体位] 在承扶穴下6寸，于承扶穴和委中穴之连线上。

[功效] 温经通络，行气活血。

[治疗] 腰痛、腰腿痛、下肢痿痹、瘫痪。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用按法、按拨法。

〔反应〕 局部酸麻胀，并放射至足。

血海穴

属足太阴脾经

〔体位〕 髌骨内上方 2 寸处。

〔功效〕 理血和营，清血活络。

〔治疗〕 贫血、月经不调、膝关节痛，荨麻疹、腿痛、功能性子宫出血。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。常用按压法。

〔反应〕 局部胀痛。

至阴穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 足小趾外侧、趾甲后 0.1 寸。

〔功效〕 疏风解表，行气止痛。

〔治疗〕 头痛、鼻塞、鼻衄、目痛、胎位不正、难产、胎衣不下。

〔技法〕 取穴时患者仰卧。常用掐法。

〔反应〕 局部酸痛。

（膝）阳关穴

属足少阳胆经

〔体位〕 在阳陵泉穴上 3 寸，膝关节外侧，筋骨之间取

之。

[功效] 清热利湿，消肿止痛。

[治疗] 膝肿痛、腓筋挛急、小腿麻木。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、揉压法、按拨法。

[反应] 局部酸胀。

(足) 通谷穴

属足太阳膀胱经

[体位] 第五跖跖关节前下方凹陷处。

[功效] 通经行气，清头明目。

[治疗] 头痛、项强、目眩、鼻衄、癫狂。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用掐法。

[反应] 局部酸胀痛。

涌泉穴

属足少阴肾经

[体位] 在足底部，前、中三分之一交界处中间。

[功效] 开窍宁神，滋阴降火。

[治疗] 休克、中暑、失眠、中风、高血压、癫狂、癰病、头痛、下肢瘫痪、大便难、小便不利、小儿惊风。

[技法] 取穴时患者仰卧。常用点按法、揉按法、按压法。

[反应] 局部酸胀痛。

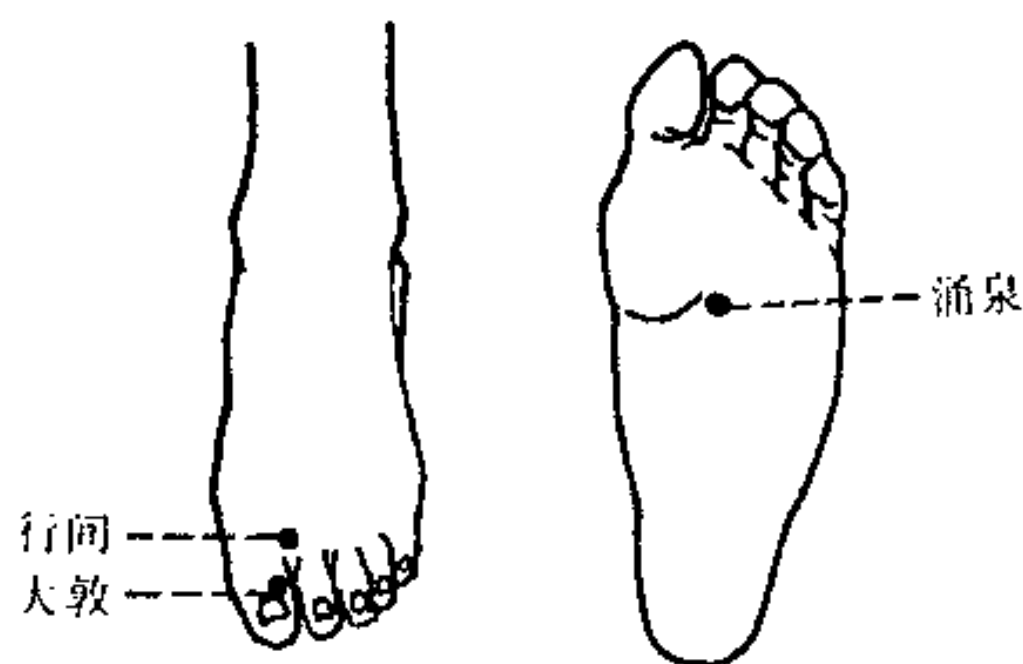


图 36 足前穴位

涌泉穴

委中穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 腘窝中点。

〔功效〕 强腰膝，泄暑热。

〔治疗〕 腰背痛、腿痛、坐骨神经痛、下肢瘫痪、半身不遂、腹绞痛、膝关节痛。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用压法、揉压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸、胀、麻传至足底。

膝眼（犊鼻）穴

属足阳明胃经

〔体位〕 髌骨尖外侧凹陷处。

〔功效〕 通经活络，健膝利步。

〔治疗〕 膝关节及周围组织病或劳损。

〔技法〕 取穴时患者呈仰卧或坐位。常用点按法、揉按法、捏揉法。

〔反应〕 膝关节酸胀。

阴陵泉穴

属足太阴脾经。

〔体位〕 膝下内侧胫骨内髁下缘，胫骨内缘的凹陷中。

〔功效〕 化湿导滞，疏利下焦。

〔治疗〕 腹痛、腹胀、泄泻、痢疾、水肿、黄疸、小便不利、遗尿、尿失禁、阴部痛、痛经、膝痛。

〔技法〕 取穴时患者仰卧或坐位。常用按压法、按拨法、点法。

〔反应〕 局部酸胀，并向上传至足底。

阳陵泉穴

属足少阳胆经

〔体位〕 膝下小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处。

〔功效〕 强筋壮骨、疏肝清热。

〔治疗〕 膝关节痛、下肢瘫痪、肝胆管炎、坐骨神经痛、肋痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、揉法、捏揉法。

〔反应〕 局部酸胀，并放射至足。

足三里穴

属足阳明胃经

〔体位〕 外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指。

〔功效〕 调理气血，健脾和胃。

〔治疗〕 胃痛、呕吐、呃逆、腹胀、肠鸣泄泻、痢疾便秘、乳痈、肠痈、膝胫酸痛、脚气、浮肿、咳嗽、气喘、疔积、完谷不化、中风、瘫痪、头晕、失眠、癫狂。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧，屈膝。常用点法、按压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸麻，并传至足尖。

承山穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 于小腿肚正中点。

〔功效〕 舒筋活络，调理腑气。

〔治疗〕 腰腿痛、坐骨神经痛、下肢瘫痪、吐泻、腓肠肌痉挛。

〔技法〕 取穴时患者俯卧。常用点法、按压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸胀，并传至足底。

下巨虚穴

属足阳明胃经

〔体位〕 足三里下6寸，胫骨前嵴外一横指。

〔功效〕 通经活络，健脾理胃。

〔治疗〕 小腹痛、急性或慢性肠炎、肋间神经痛、腰痛、乳痈、下肢痿痹。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用揉法、揉压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸胀，沿小腿外侧传至足。

丰隆穴

属足阳明胃经

〔体位〕 在小腿外踝上8寸、胫骨前嵴与腓骨外侧面之中外三分之一交界处。

〔功效〕 调理脏腑，行气活血。

〔治疗〕 头痛、面浮肿、喉痹不能言、哮喘、腹泻、痢疾、腿膝酸痛、屈伸困难、中风、高血压。

〔技法〕 取穴时患者坐位或侧卧。常用按拨法、压法。

〔反应〕 局部胀痛。

悬钟穴

属足少阳胆经

〔体位〕 外踝高点上3寸，腓骨后缘。

〔功效〕 行气活血，健利膝踝。

〔治疗〕 中风、半身不遂、肋痛、膝关节痛、落枕。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按揉法、推法。

〔反应〕 局部酸胀麻。

三阴交穴

属足太阴脾经

〔体位〕 内踝尖上3寸，胫骨后缘。

〔功效〕 健脾化湿，疏肝益肾。

〔治疗〕 腹胀、腹泻、腹痛、神经衰弱、月经不调、经闭、阳痿、遗精、遗尿等。

〔技法〕 取穴时患者仰卧或坐位。常用按压法、按拨法、点法。

〔反应〕 局部酸胀，并传至足尖

太溪穴

属足少阴肾经

〔体位〕 内踝尖与跟腱连线中点。

〔功效〕 滋阴清热，益肾补虚。

〔治疗〕 膀胱炎、遗尿、月经不调、咽喉干痛、齿痛、耳聋、耳鸣、头晕、咳血、气喘、消渴。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按压法、揉压法。

〔反应〕 酸麻传至足尖。

照海穴

属足少阴肾经

〔体位〕 内踝尖直下1寸。

〔功效〕 调理气血，补虚益损。

〔治疗〕 月经不调、子宫脱垂、小便频数、便秘、咽喉

干痛、气喘、神经衰弱。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按拨法。

〔反应〕 局部酸麻胀，上传至膝部、下传到足尖。

水泉穴

属足少阴肾经

〔体位〕 太溪穴直下1寸，跟骨结节内侧前上方凹陷处。

〔功效〕 调经理气，行气活血。

〔治疗〕 月经不调、闭经、痛经、阴挺、小便不利、目昏花。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按法、点法、揉法。

〔反应〕 酸胀传至足尖。

昆仑穴

属足太阳膀胱经。

〔体位〕 外踝尖与跟腱连线中点。

〔功效〕 祛风通络，舒筋健腰。

〔治疗〕 脚跟痛、坐骨神经痛、腰背痛、项强痛、下肢瘫痪、踝关节周围麻。

〔技法〕 取穴时患者坐或仰卧。常用揉法、捏揉法、按揉法。

〔反应〕 酸胀传至足底。

地机穴

属足太阴脾经

〔体位〕 阴陵泉直下 3 寸。

〔功效〕 健脾益气，温经通络。

〔治疗〕 腹痛、腹胀、泄泻、水肿、小便不利、遗精、月经不调、痛经。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按压法、按拨法。

〔反应〕 局部酸胀，并传至足尖。

阴包穴

属足厥阴肝经

〔体位〕 股骨内上髁上 4 寸。

〔功效〕 疏肝益肾，清热通络。

〔治疗〕 腰骶引小腹痛、小便不利、遗尿、月经不调。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用点法、按压法。

〔反应〕 局部酸胀。

行间穴

属足厥阴肝经

〔体位〕 足背第一和第二趾缝间，趾蹼缘之后方。

〔功效〕 调经理血，清肝明目。

〔治疗〕 头痛、目眩、月经过多、肋间神经痛、失眠、抽搐。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用掐法、捏揉法。

〔反应〕 酸胀传至拇趾尖。

大敦穴

属足厥阴肝经

〔体位〕 大趾甲根外侧 0.1 寸。

〔功效〕 疏肝理气，醒神开窍。

〔治疗〕 淋漓、疝气、小便频数、遗尿、子宫脱垂、阴中痛、中风。

〔技法〕 取穴时患者坐位。常用掐法、捏揉法。

〔反应〕 局部酸胀。

交信穴

属足少阴肾经

〔体位〕 小腿内侧面下部，内踝上 2 寸，胫骨内侧缘后方。

〔功效〕 调经理气，行气活血。

〔治疗〕 月经不调、痛经、崩漏、阴挺、泄泻、便秘、睾丸肿痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧，常用点法、揉压法、按拨法。

〔反应〕 酸胀传至足尖。

漏谷穴

属足太阴脾经

〔体位〕 三阴交上3寸，当内踝高点与阴陵泉的连线上。

〔功效〕 调理脾胃、益利腿膝。

〔治疗〕 腹胀、肠鸣、腿膝厥冷、麻痹。

〔技法〕 取穴时患者仰卧或坐位。常用点法、捏揉法、按压法。

〔反应〕 局部酸胀，并传至足尖。

仆参穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 外踝后下方、昆仑穴直下2寸。

〔功效〕 活络止痛，调理气血。

〔治疗〕 下肢痿痹、足跟痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用按揉法、按拨法。

〔反应〕 局部胀痛。

申脉穴

属足太阳膀胱经

〔体位〕 外踝正下方凹陷中。

〔功效〕 舒筋活络，滑利关节，镇痉。

〔治疗〕 痫症、癫狂、头痛、眩晕、失眠、腰腿酸痛。

〔技法〕 取穴时患者坐位或仰卧。常用掐法、揉法、按拨法。

〔反应〕 局部胀痛。

金门穴

属足太阳膀胱经

[体位] 申脉穴前下方，当骰骨外侧凹陷中。

[功效] 通经活络，止痉止痛。

[治疗] 癫狂、痫症、小儿惊风、腰痛、外踝痛、下肢痿痹。

[技法] 取穴时患者坐位或仰卧。常用按揉法、按拨法。

[反应] 酸麻传至足底。

京骨穴

属足太阳膀胱经

[体位] 第五趾骨粗隆下方。

[功效] 强筋壮骨，活血止痛。

[治疗] 头痛、项强、腰腿痛、痫症。

[技法] 取穴时患者坐位。常用掐法、按拨法。

[反应] 酸麻传至足底。

束骨穴

属足太阳膀胱经

[体位] 第五跖骨小头后下方。

[功效] 行气活血，调理肝肾。

[治疗] 癫狂、头痛、项强、目眩、腰背及下肢后侧痛。

[技法] 取穴时患者坐位。常用按揉法、按拨法。

[反应] 足背外侧酸胀。

(六) 穴位的测量方法

骨度分寸法

古称“骨度法”，即以骨节为主要标志，依周身各部位之大小、长短，按比例折算为一定尺寸，作为测量穴位的标准。

1. 头顶部：见图 37、38。

从眉心至前发际——3 寸。

前发际至后发际——12 寸。

后发际至大椎穴——3 寸。

两额角之间——9 寸。

2. 胸腹部：见图 37。

胸骨上窝到剑突——9 寸。

两乳头之间——8 寸。

肚脐至耻骨联合上（曲骨穴）——5 寸。

3. 腰背部：见图 39。

腋前横纹头至肘横纹——9 寸。

肘横纹至腕横纹——12 寸。

股骨大转子至膝中（委中穴）——19 寸。

膝中至外踝高点——16 寸。

外踝高点至足底——3 寸。

体表标志法

可分为固定标志和活动标志两类。

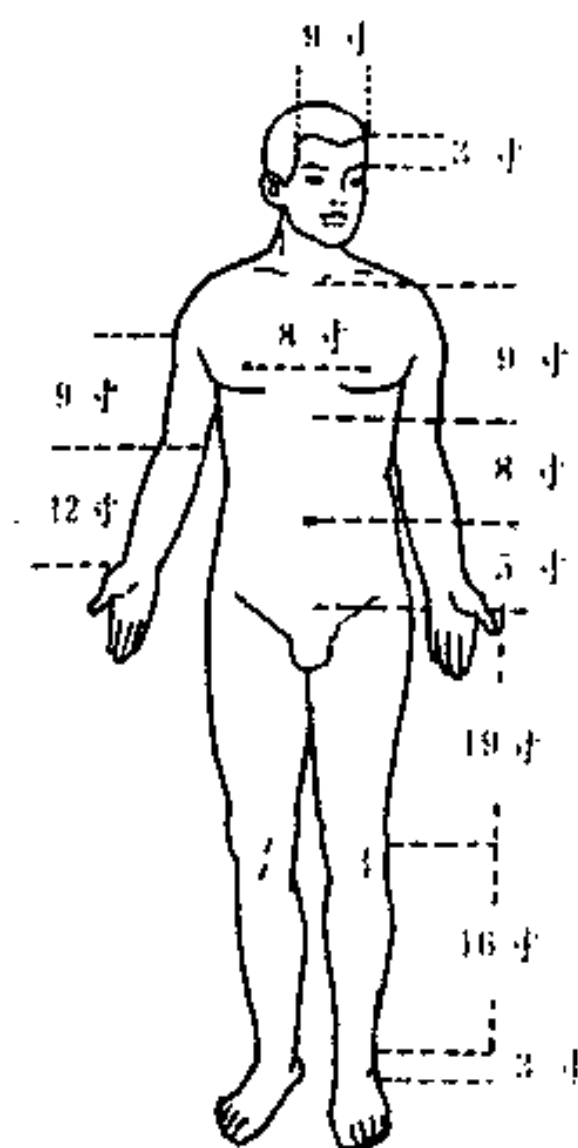


图 37 身体前面骨度法



图 38 头项部骨度法

1. 固定标志：

是指五官、发际、爪甲、乳头、脐窝、骨节凸起和凹陷、肌肉隆突等固定不变的特征作为取穴标志或取穴依据。

常见的有：

两眉头中间——印堂穴。

颞窝——承浆穴。

喉结上方——廉泉穴。

乳头——乳中穴。

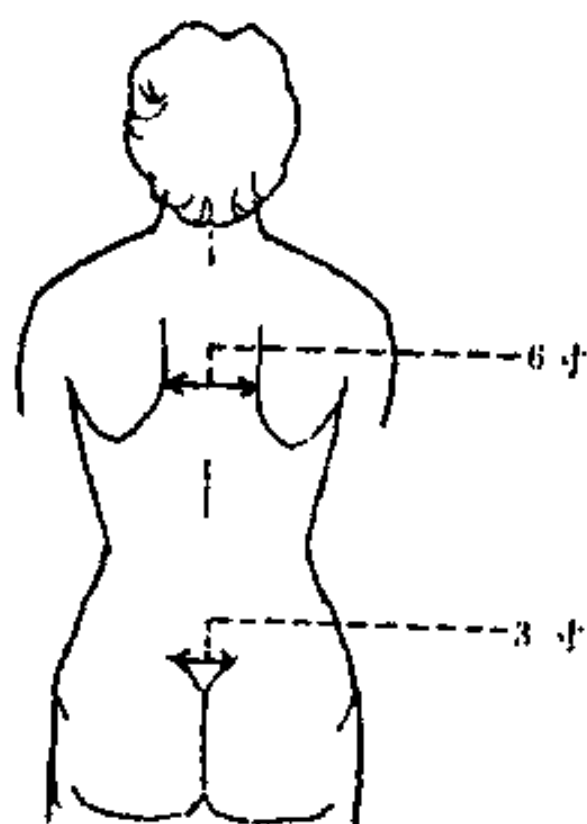


图 39 腰背部骨度法

脐窝中——神阙穴。(脐中穴)

胭窝中——委中穴。

掌心——劳宫。

脐上 4 寸——中脘穴。

脐下 1.5 寸——气海穴。

外踝高点上 3 寸——悬钟穴。

.....

2. 活动标志:

利用关节、肌肉、皮肤随活动或姿势而出现的凹陷、皱纹等作为取穴标志。如屈肘成直角，在肘横纹桡侧头取曲池穴；在下颌角前上方一横指、咬牙时肌肉隆起处取颊车穴.....

手指比量法

1. 中指同身寸：

以患者本人中指屈曲，其内侧两端纹头之间距离计1寸，

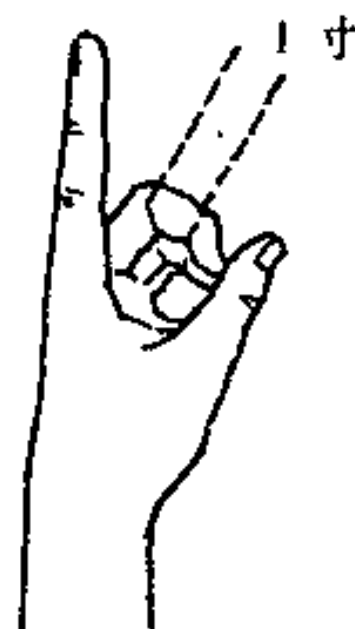


图 40 中指同身寸



图 41 二批遇身

见图 40。

2. 二指同身寸：

以患者食指和中指指关节并排长度为1.5寸，见图41。

3. 横指同身寸：

又名“一夫法”。即以患者食指、中指、无名指和小指并拢，取第二节长度为3寸，见图42。

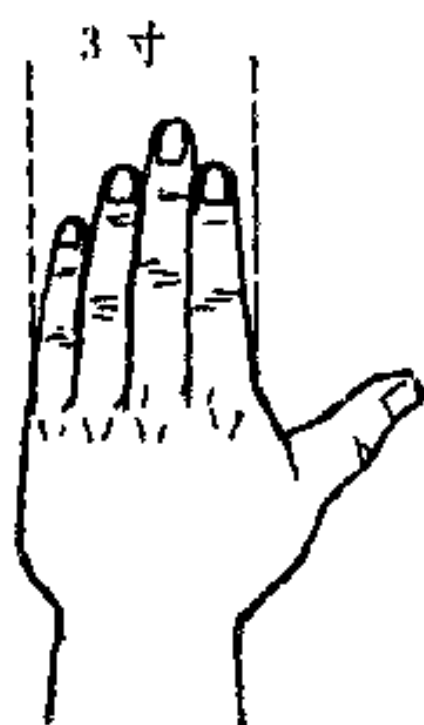


图 42 腰背部骨度法

简便取穴法

是临床常用的一种简便易行的取穴法。如两耳尖直上取百会穴、垂手中指端取风市穴等。

凡是人体某一器官或部位有病，就必然地要在特定的穴位上有所表现，并出现压痛敏感现象。因此，在该特定穴位上加以刺激，如按摩、针灸、艾灸等，都会对患病的部位或器官产生治疗效果。

以患者右手第二掌骨侧为例，取穴时如图 56，术者与患者相对而坐或站立，术者一手托着患者右手，虎口朝上并肌肉放松。术者另一手拇指尖在患者顺手第二掌骨的拇指侧、与第二掌骨平行处紧靠第二掌骨，顺着其长轴方向来回按压，可觉其内有一浅槽，这就是第二掌骨的侧面。在对各个穴位点逐个按压时，同时注意观察患者表情并询问其感觉。如于某

穴位出现明显的酸、麻、胀、重、痛等感觉，甚至稍给压力患者就不堪忍受或出现躲闪现象，以及皱眉、咧嘴等表情，则称此穴为压痛点。

根据压痛点的穴位说明所对应的器官及部位有病变；同时，哪一侧的压痛点明显，还说明那侧的器官和部位有病变或病变较对侧重；根据中医的学说，还可揭示与该器官和部位有连属关系的病变。如肝穴压痛，除说明肝有病外，还可能是眼有病（肝开窍于目），肾穴压痛除说明肾脏有病外，还



图 43 取穴姿势

可能是耳有病（肾开窍于耳），等等。

初学者，可在已知疾病的病人身上试验，以了解各种疾病在第二掌骨侧的显示部位，及病痛出现程度，以及体会按压力量大小、方向等，增加实践经验。如果各个穴位都无压痛反应，说明该试验身体健康。

实施治疗时，术者的拇指尖（手势如图 43）在找准的穴位上以其为圆心作小圆周揉压，顺、逆时针方向均可，力量以深部组织有较重的酸麻重胀为度。每分钟 150 次左右，每

次约3分钟——400次左右。如果一遍没有治愈，可每天一遍，7天一疗程，休息2~3天后再续下一疗程。

注意不要用力过猛和按摩时间过长，防止损伤皮肤。同时为了防止晕针样反应，可以让病人躺着进行治疗，如患者出现恶心、心慌、头晕等不适反应时，应暂停按摩，休息片刻即可恢复。一般情况下，对第二掌骨侧穴位按摩多有立竿见影的效果，使病情缓解，甚至一次治愈。

本疗法的适应症很广，通常针灸疗法的适应症也是本疗法的适应症，尤其对各种功能性疾病和疼痛具有明显的效果。且无副作用，不妨一试。病人进行自我按摩，也同样有效。

三、常见病的按摩

(一) 背 痛

患者多有后背部的沉紧、板僵感觉，重者自觉后背有不同程度的酸胀、隐痛和麻木感，久病者遇有天气变化或受凉后症状加重，有的还可出现吸气时症状加重。检查病人可发现背部有压痛点和条索、硬结状反应物。本病对患者日常生活和工作并无大的妨碍，较重者仅对工作耐力有一定影响，在搬运重物、上肢负重、伏案工作之后症状加重，因而不能持久工作。

家庭按摩

1. 病人俯卧，术者先大面积掌揉背部1~2分钟，见图44。

2. 由肩至腰际反复掌揉10~20遍，以有热感为

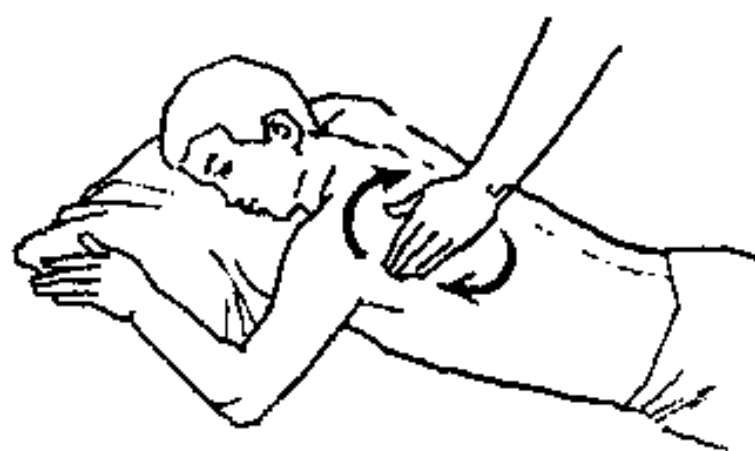


图44 掌揉后背

度。

3. 用大拇指按压痛点 1~2 分钟。

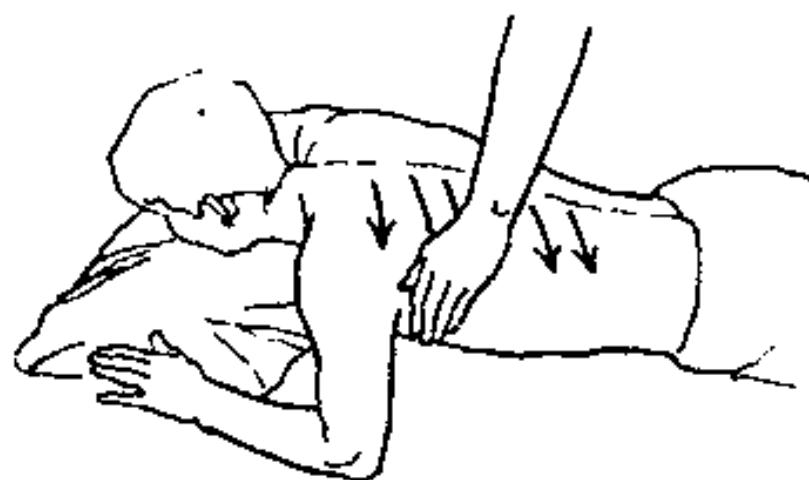


图 45 掌推侧胸

4. 用手掌从脊柱向胸壁侧方掌推 1~2 分钟。见图 45。
5. 掌揉痛处 1~2 分钟，用力先轻后重，有热感为佳。
6. 指揉痛处 1~2 分钟。
7. 捶拍背部十数遍。

其他治疗

1. 急性损伤后，背部可配合理疗或热敷。
2. 可配合敷用跌打损伤一类中成药，如麝香虎骨膏等。

注意事项

1. 平素坚持锻炼，多做体操。使两侧背肌得到平衡活动，减少损伤机会。
2. 在扛重物或运动时要注意姿势正确，有劳有逸。发生损伤后注意保暖和休息。

(二) 便秘

引导起便秘的原因主要有两种。一种情况是因腹肌、提肛肌等协同排便的诸肌软弱无力，肠管蠕动疲软，粪便在肠内滞留时间过长而致。祖国医学将此称之为“虚秘”。多发生于年老体弱者、营养不良者、多产妇、体虚肥胖者和长期卧床病人等；另外，食物过于精细，缺乏粗纤维成分，以及高热、出汗、脱水病人因体内水分缺少，粪便干结，肠管蠕动减少，也可形成便秘。祖国医学把这种情况称作“实秘”。

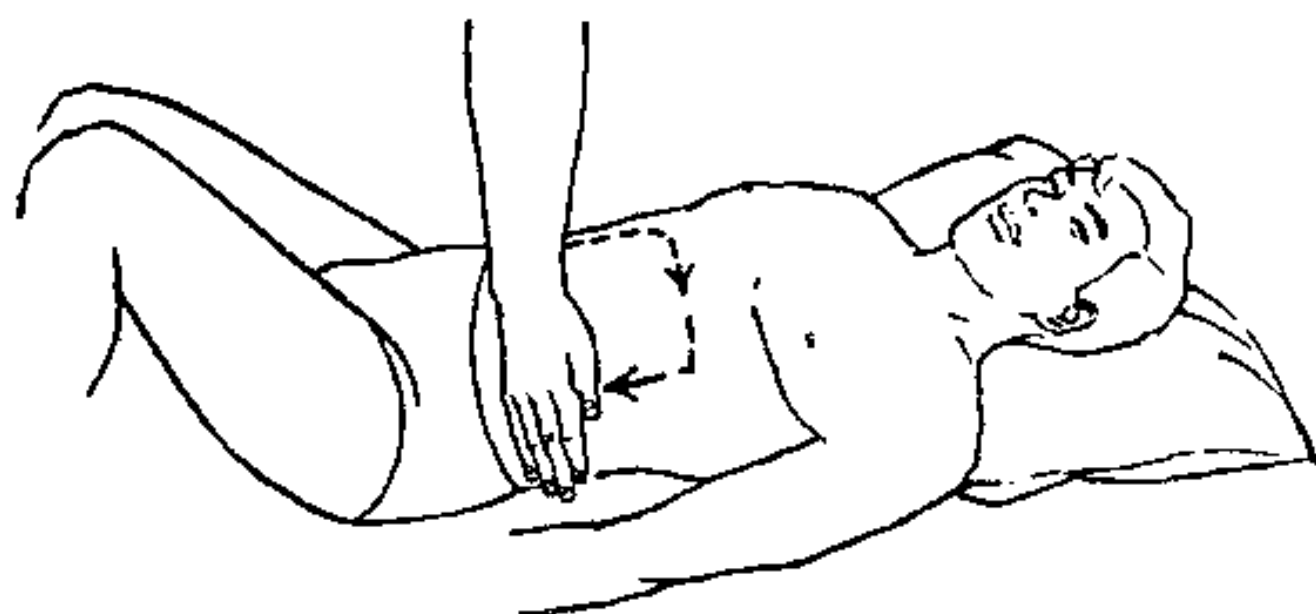


图 46 抚结肠

家庭按摩

1. 令患者排空小便后俯卧在床上。术者立于一侧，双手紧贴在脊柱两侧掌推 20~30 次，再沿脊柱两旁 2~3 寸处指

推 20~30 次。

2. 点按肺俞、心俞、肝俞、脾俞、大肠俞和长强等穴位。

3. 患者仰卧、双下肢屈曲。沿结肠走行方向由右向左做有节奏性地波浪状抚摩 10~20 遍，见图 46。手法轻缓、节奏感强，患者自觉腹中舒适。

4. 术者双手重叠、沿结肠走行方向由右向左做节奏性地波浪状掌推至曲骨穴，往返 10~20 遍。

5. 点揉中脘穴、关元穴、气海穴和中极等穴位。

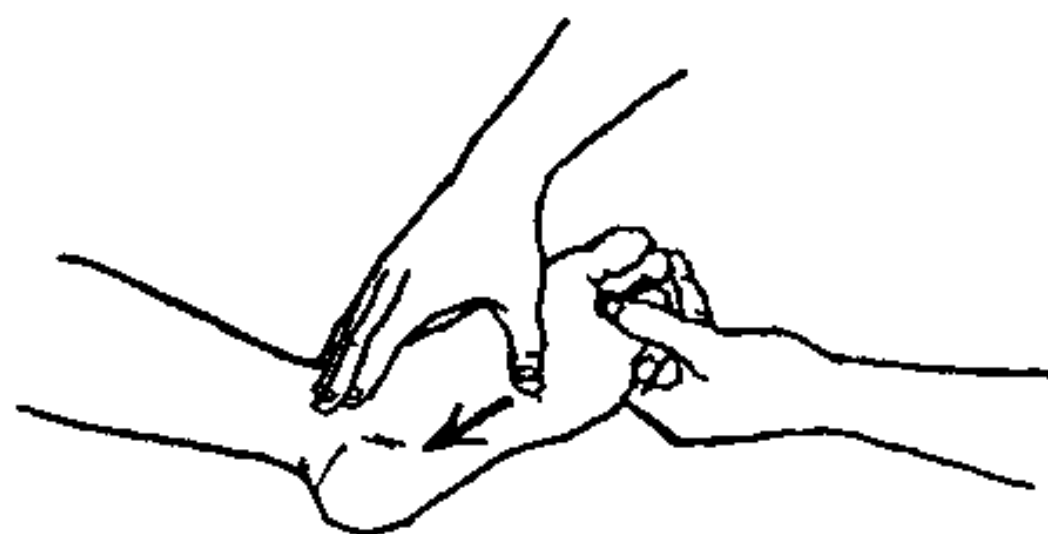


图 47 推足心

6. 对于“实秘”患者，还要增加下列手法：

(1) 令患者双下肢伸直，术者一手握其踝部，另一手分别沿左右下肢内侧由下向上掌推各 10~20 次。

(2) 指推足心 50 次，患者可感到间部有温热感和舒适感，见图 47。

其他治疗

1. 偶发便秘者，只要重新调整生活规律和饮食，即可恢复正常。
2. 习惯性便秘者，可服用缓泻剂，如：
 - (1) 番泻叶 10 克，泡水代茶饮。
 - (2) 甘油或石蜡油 10~20 毫升，每晚服一次。
 - (3) 蜂蜜 50 克、食盐 10 克，开水冲服。
3. 每晚入睡前，自我按摩腹部 10~20 分钟。
4. 还可配合理疗等。

注意事项

平素多参加体育运动，增强腹肌力量，促进肠蠕动。饮食应合理搭配，多吃杂粮、蔬菜和水果。每天养成定时排便习惯，不要憋便，即使没有便意，也应去厕所蹲候，以逐步养成自然。

高热、出汗、脱水病人要及时补充水分，进流质饮食，多喝肉汤、菜汤或稀粥等。

习惯性便秘者，尽可能先去医院诊查清楚，在医师指导下服药治疗，不要滥用剧泻药。

如果腹痛剧烈，或大便带血等情况，应去医院检查，以防其他病变。

(三) 近视眼

近视眼患者多是因学习或工作时光线不足、体位不正、目

标过近或用眼不当导致视力疲劳、睫状肌长期痉挛、晶状体持续处于高凸度状态而致。这种近视称为假性近视或调节性近性。患者自觉目视远方时，眼前是朦胧状态或呈雾状；看书和看物体时，常把其移到眼前或屈眼看，以提高清晰度。如用眼时间较长，则出现视物不清，眼睛极度疲劳。如此持续，必然使近视加深、症状加重，所以应及早进行治疗。

家庭按摩

1. 先点眼周穴位，取攒竹、睛明、承泣和太阳穴等。施



图 48 分推眼眶

术时用食指或拇指做环状点揉，力量以微感酸胀为度。

2. 再点风池、翳明、肩井、肝俞穴等。

3. 患者呈仰卧位，术者用拇指分推眶上眉弓到太阳穴，反复 50~60 次，见图 48。

4. 患者坐位，术者再拿揉颈后大椎们，以放松肌肉，反复 3~5 分钟。

5. 点按缺盆穴 1~2 分钟，注意不可同时按压两侧缺盆



图 49 点按缺盆穴

穴，力量亦不可过重，点穴时，患者闭眼。见图 49。

其他治疗

1. 每天远眺 20 分钟，多看绿色。
2. 向上、下、左、右各方向活动眼球 50~60 次。
3. 闭眼后，自己隔眼皮揉摩眼球 1~2 分钟，手法不可过重。

注意事项

1. 避免长时间用眼，如看书、作画、看电视、做功课和写字等。
2. 注意用眼时的光线强度，不可过强、也不可过暗。同

时还应端正坐位姿势，眼和桌面距离应在 30 厘米以上。

3. 避免脏物、细菌进入眼内，预防其他眼疾。

4. 多吃富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、猪肝、牛肝、牛奶、蛋类和西红柿等。

(四) 头 痛

头痛是一种自觉症状。

感冒发热、过度疲劳、神经衰弱、高血压以及颈椎病等均可引起头痛，还有某些五官科疾病、脑外伤、更年期综合征等亦可出现头痛。病因不同，患者的表现也有所不同。按摩治疗头痛有很好的疗效。

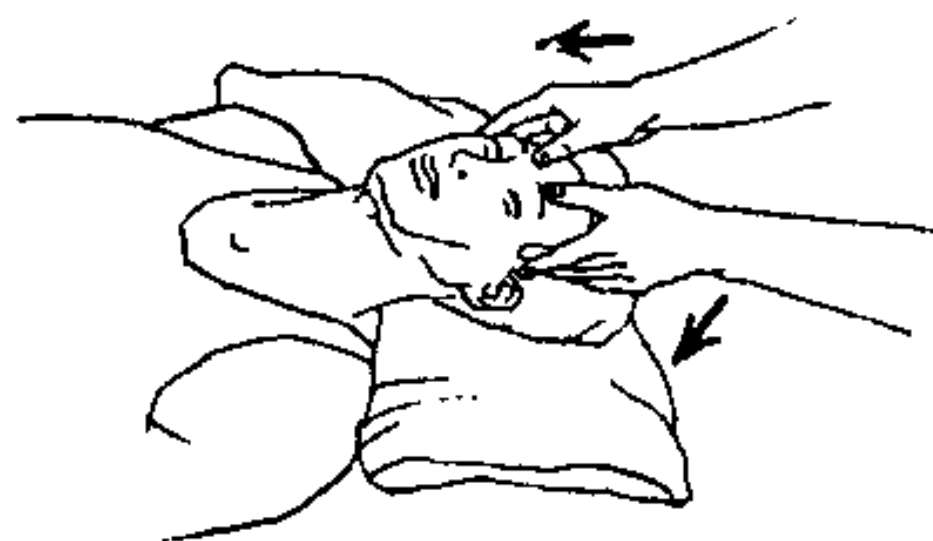


图 50 分推印堂穴

家庭按摩

1. 病人仰卧或坐位，术者站于头端或旁侧。用双手拇指

分推印堂穴、前额至太阳穴处 3~5 分钟。然后指揉眉弓 1~

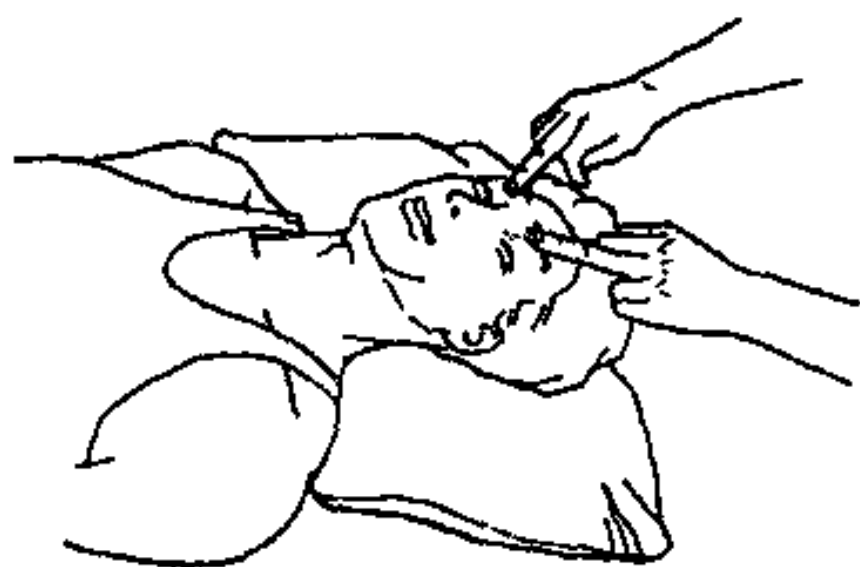


图 51 揉眉弓



图 52 揉太阳穴

2 分钟。见图 50、图 51。

2. 用双手拇指揉太阳穴一带 2~3 分钟，然后单手拇指和中指相对按于两侧的太阳穴，以固定头部，另一手掌根在头面部做揉搓法 1~2 分钟，再用拇指与其余四指相对拿头部

两侧 3~5 次。见图 52、53。



图 53 拿头部

3. 捏揉后颈部 1~2 分钟。
4. 用双手掌自两侧太阳穴至耳后做掌推 1~2 分钟，可

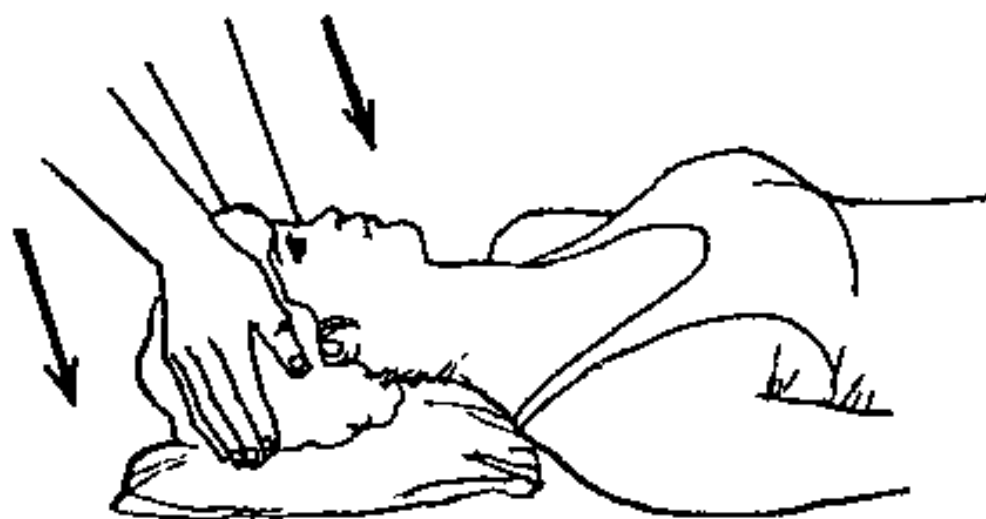


图 54 推颞部

稍加用力。见图 54。

5. 针对疼痛部位，给予穴位按摩。

前头痛——按压印堂、风府及合谷穴等。

偏头痛——按压风池、太阳、列缺穴等。

后枕部头痛——点揉天柱、风府、后溪穴等。

头颈痛——点按百会、合谷穴等。

全头痛——按压百会、天柱、风池穴等。

兼有头晕——压揉百会、率谷、合谷、内关及照海穴等。

兼有眼眶痛——点揉攒竹、风池穴等。

兼有眼球痛——按压风池、曲池、合谷穴等。

6. 还可根据不同病症增加相应手法。如感冒头痛，按压大椎穴，再行背部推拿；过劳头痛，揉按其双侧颞肌；高血压头痛，可交替推按两侧桥弓穴（见“高血压病”节）和按压肝俞穴；颈椎病头痛，应施予颈部手法（见“颈椎病”节）等。

其他治疗

对于一般性头痛，可不经其他治疗，仅以按摩就可解除。某些病人可同时进行药物治疗，如感冒者服用速效感冒胶囊、高血压者服用降压片、神经衰弱者服用镇静类药物等。

还可配合理疗、针灸等。

注意事项

针对不同病因可采取相应的预防措施。如预防感冒、控制高血压、及时休息和防止过度劳累、生活有规律……

治疗期间宜禁酒、戒烟，注意休息。同时还要解除病因或诱因，防止病情加重或反复。

经多次家庭按摩后，头痛仍然不见好转者，应进一步诊查清楚，必要时去医院确诊治疗。

（五）慢性胃炎

本病病程缓慢，可长期反复发作。患者多有上腹部疼痛、闷胀等不适感，疼痛无明显规律，可因受凉或进食生、冷、硬食物而加重。部分病人伴有暖气、恶心、食欲减退等症状。严重者甚可盆血和腹泻。大多数慢性胃炎患者，其上腹部可有解压痛。

家庭按摩

1. 患者仰卧。术者站于一侧，一手点内关穴，另一只手点足三里穴，双手同时进行，由轻到重点揉3~5分钟。先点左侧，后点右侧。见图55。

2. 点揉中脘穴1分钟，再施振法片刻，见图56。

3. 患者俯卧，点揉胃俞穴和脾俞穴等。

4. 从肩向腰际掌揉背部10~20遍，掌推3~5遍。

5. 患者仰卧、双腿屈曲。术者双手重叠，先逆时针方向掌揉上腹部1~2分钟，再顺时针掌揉1~2分钟，见图57。

6. 由胸到下腹部掌推10~20遍，见图58。

7. 由剑突下向两侧季肋部分推10~15次，见图59。

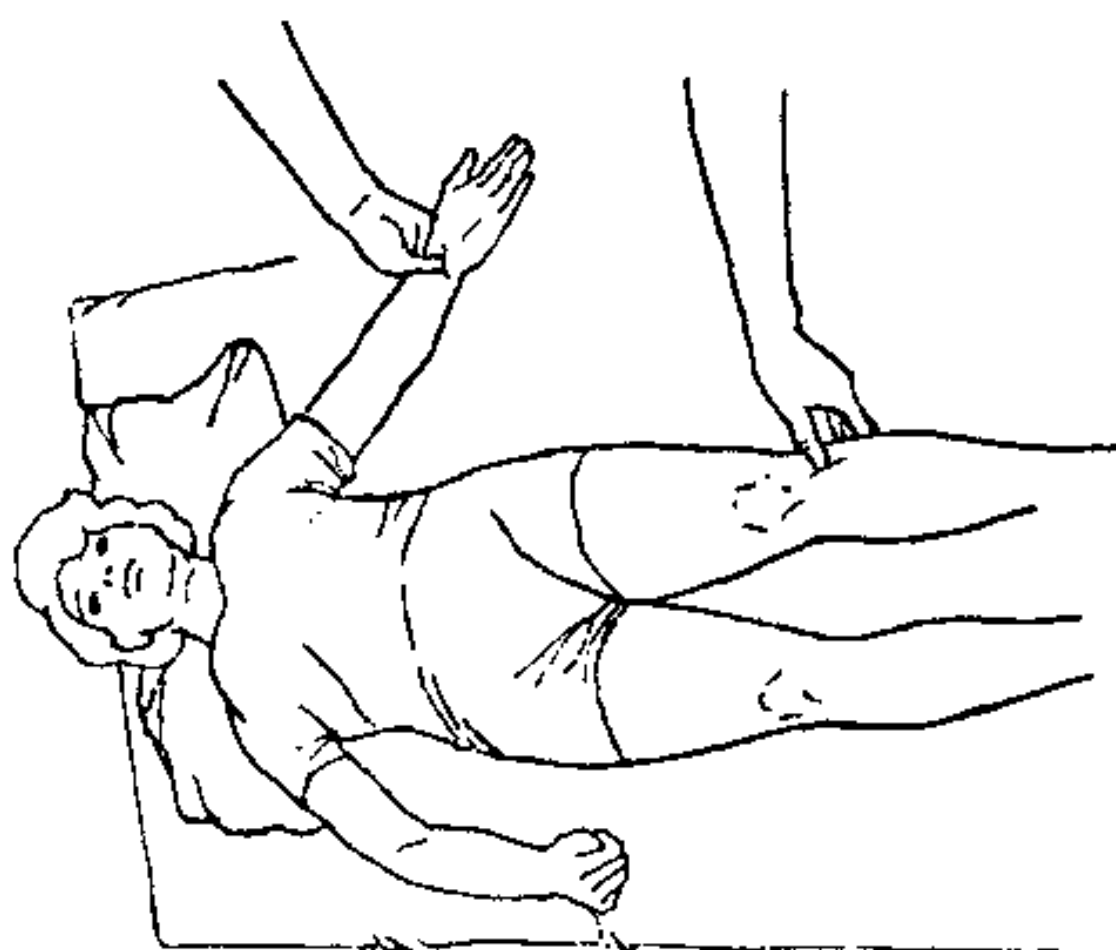


图 55 点揉内关、足三里穴

8. 双后拿揉、捏提腹部 10~20 次，见图 60。
9. 对整个腹部施振、颤法 1 分钟，再施滚法 1 分钟。

其他治疗

1. 可服助消化、解痉止痛、消炎药以及健利脾胃一类中成药等。
2. 亦可运用理疗、针灸等疗法。

注意事项

注意饮食规律，不暴饮暴食。烟酒适度，不贪辛辣刺激

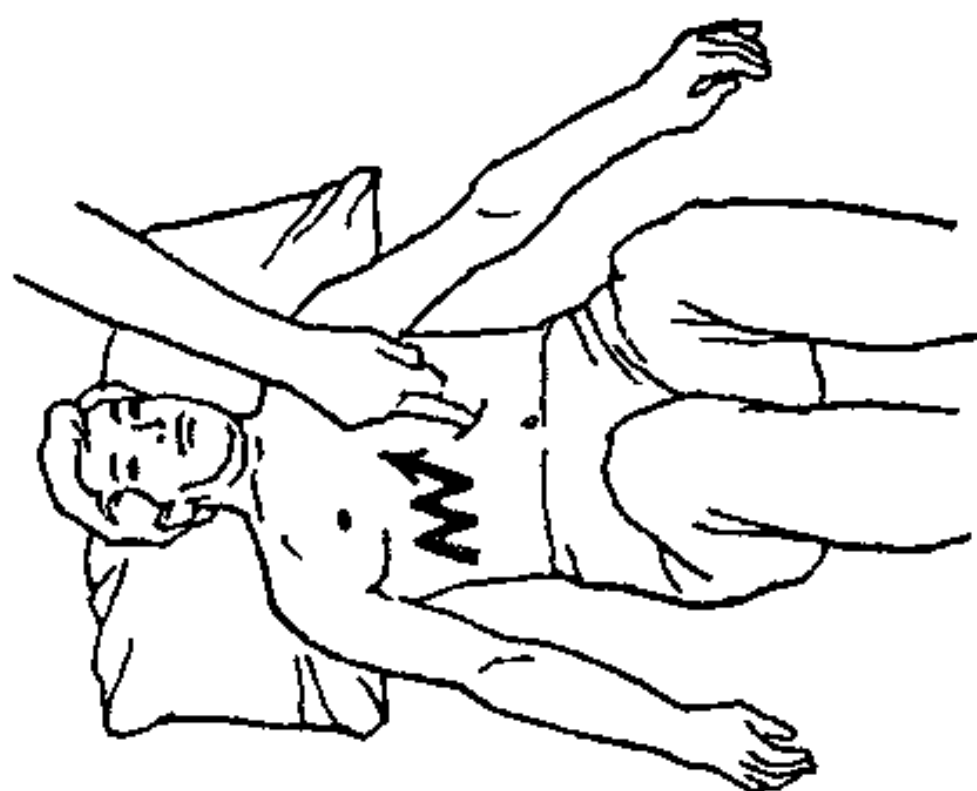


图 56 点振中脘穴

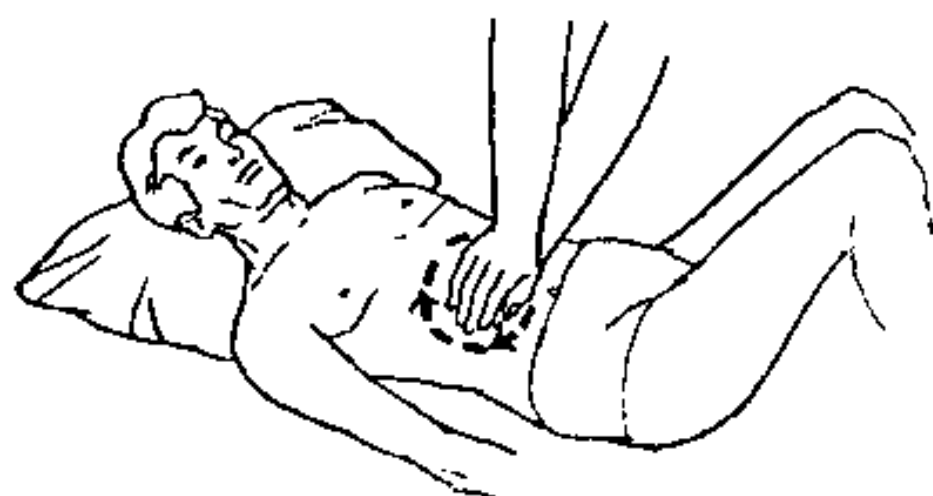


图 57 掌揉上腹部

性食物。平素注意锻炼身体，加强营养。

起病后及时就医，尤其是注意调节饮食规律，克服不良嗜好。必要时进流质饮食，少食多餐等。

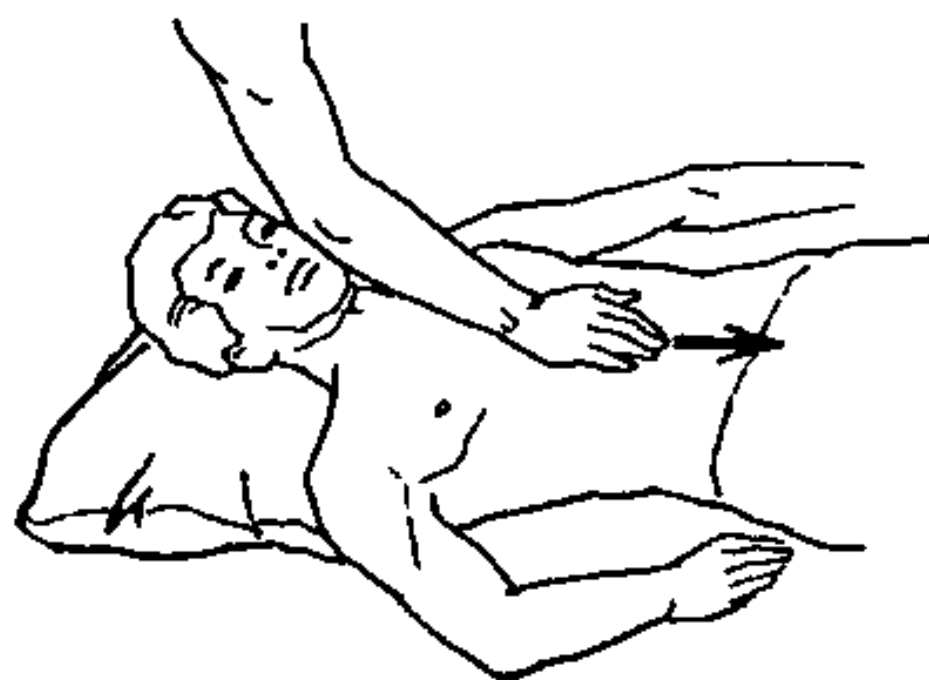


图 58 掌推腹部

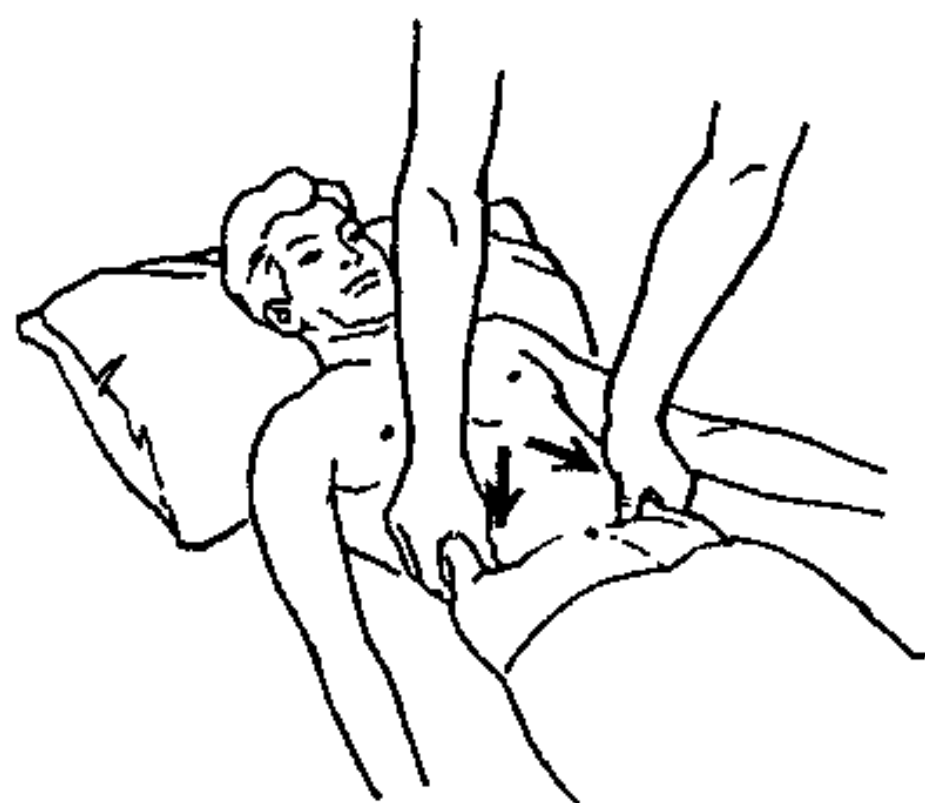


图 59 分推季肋部

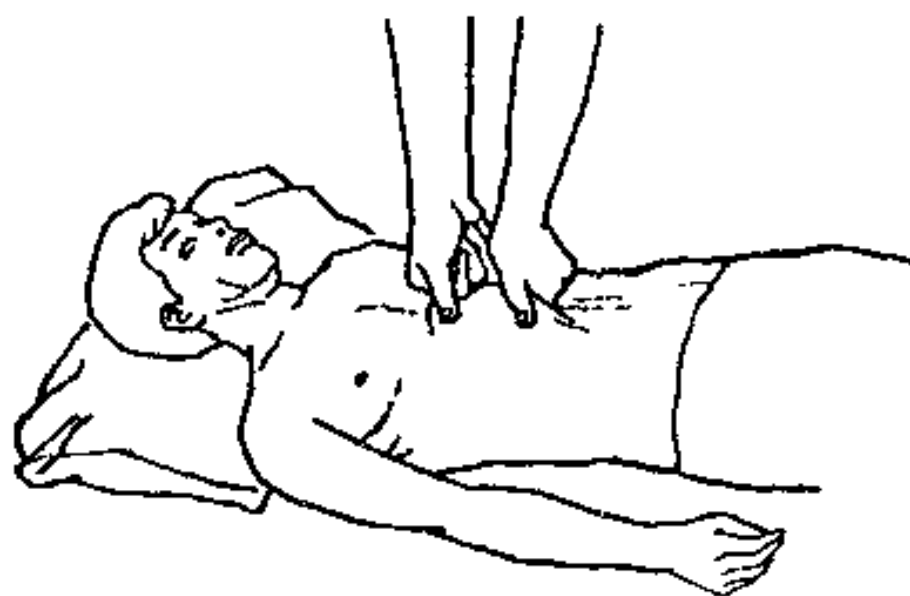


图 60 捏提腹部

(六) 腰椎滑脱症

引起本病的原因，少数人是先天发育不全而腰椎峡部不连接，当人体运动、劳累以及外力碰撞等原因，使腰椎峡部裂隙逐渐开大，椎体不稳定而向前滑移；多数人是由于外伤引起的，如摔伤、撞伤以及运动中姿势不良等致腰椎峡部骨折而发病。

发病后，病人先有下腰部沉紧、酸困等不适感，逐渐出现疼痛、双下肢发胀，尤以转腰和屈腰时感到双腿疼痛，行走乏力。重者腰部有“折断感”，行走困难，难以站立。

多数患者腰部前凸加大，少数人腰部呈平板状、甚至向后凸。有条件者，经X线拍片检查可明确病变情况。

家庭按摩

1. 病人俯卧于硬板床上，于相对前移位椎体处腹部垫一个10~15厘米高的枕头，于下腰部大范围掌揉1~2分钟，见

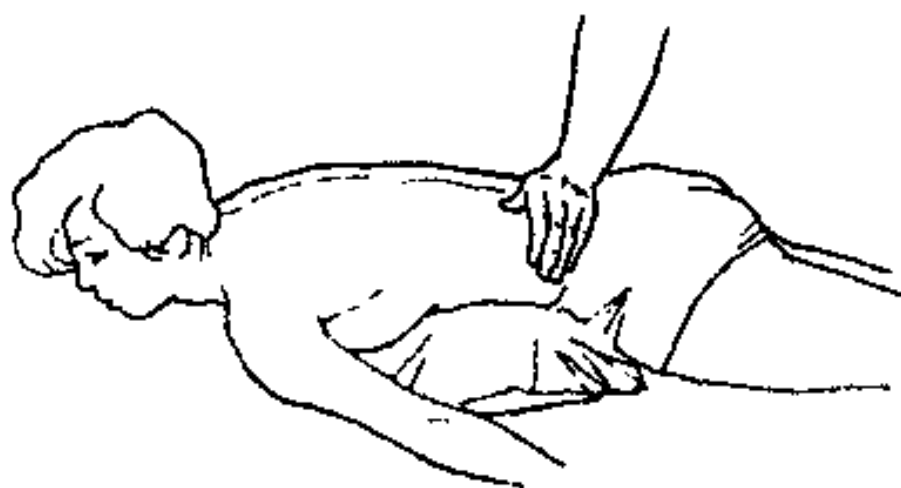


图 61 垫腹揉腰

图 61。

2. 于滑移椎体棘突及两旁重点进行掌揉和指揉1~2分钟。
3. 于相对后移位的椎体棘突处施掌按法，可持续加力或

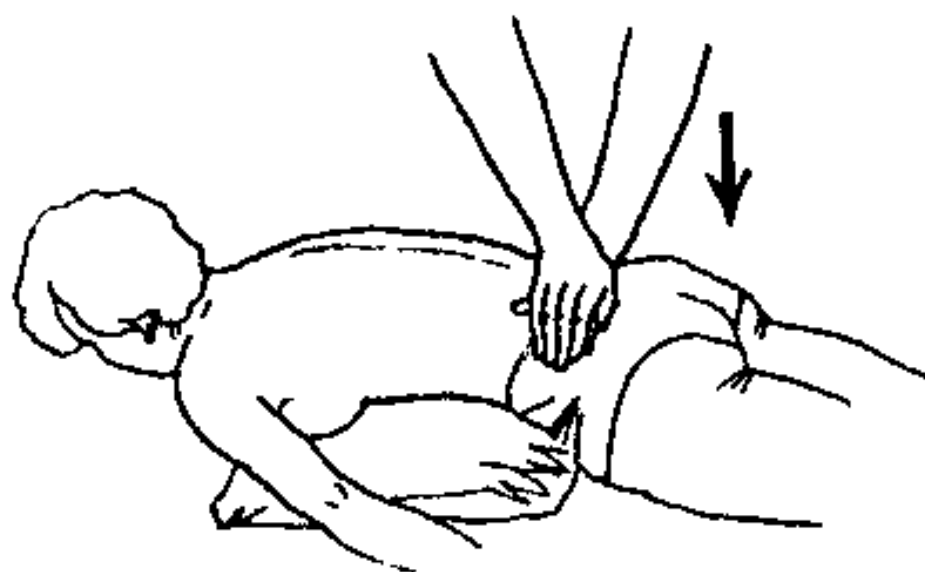


图 62 压椎对位

间断加力，以促其向前归位，见图 62。

4. 一手挽住患者双下肢大腿处并向上抬起，另一手压于

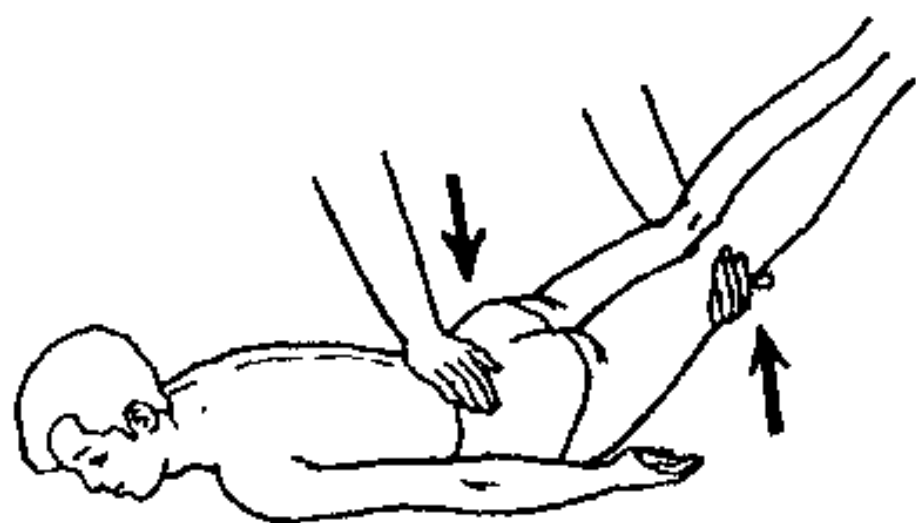


图 63 板腿压椎

相对后移位的椎体处向下按，使之归位。见图 63。

5. 病人仰卧，于相对后移位的椎体处垫一枕头，然后令患者屈髋屈膝，术者一手压其膝部，另一手搬臀向上呈卷腰状，见图 64。

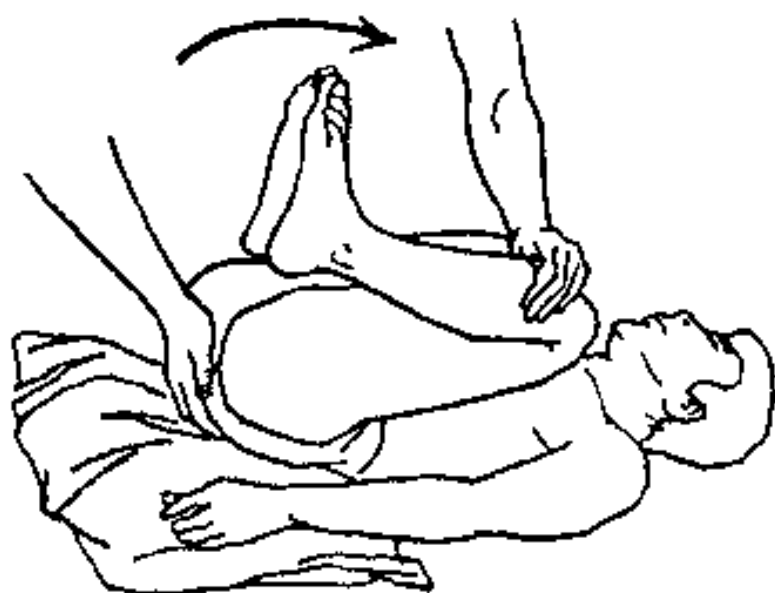


图 64 垫枕卷腰

状，见图 64。

6. 然后，再分别顿拉下肢，见图 65。

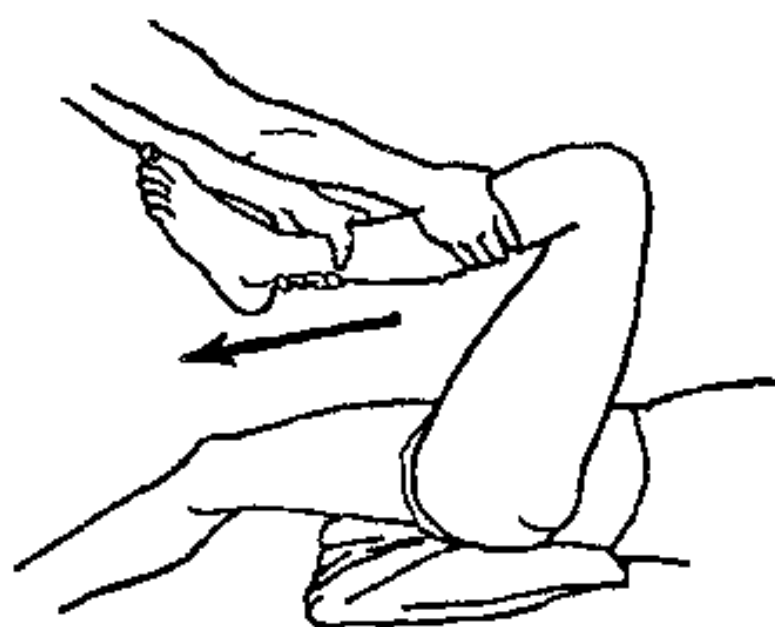


图 65 垫枕拉腿

其他治疗

1. 有条件应积极进行家庭牵引。站立时可扎腰围，以限制腰部活动。

2. 每天仰卧并于相对后移位的椎体处垫枕 30~60 分钟。可重复 2~3 遍，间隔进行。同时还应进行仰卧抱膝锻炼 20~30 次。

注意事项

1. 平素注意保护腰部避免外伤。出现下腰部酸胀、疼痛等不适的早期表现时，应去医院检诊，以求及时发现病情，利于早期防护和治疗。一旦确认本病时，要注意扎腰围、睡硬板床，少坐或不坐沙发，避免腰部震动。

(七) 高血压病

早期高血压患者，可无明显异常感觉，少数人甚至在出现其他病变之后才被发现患有高血压。许多患者血压升高的程度和自觉症状并不成正比，即是说血压很高者症状不一定明显，血压稍高者可能症状比较明显。

常见的症状有头痛、头昏、头胀、晕眩、心悸、烦躁、失眠、多梦、耳鸣、面赤。还可有颈背部紧僵感，以及记忆力减退等。病情持续发展到后期，病人可伴发心、脑、肾等器官病变，因而可出现相应的表现。例如，伴发心脏病可出现心律失常和心绞痛等；伴发脑血管等病变可出现剧烈头痛、呕吐，以及肢体麻木等；伴发肾脏病则可出现尿的异常等。此时，必须到医院进行系统治疗。

家庭按摩

1. 患者俯在硬板床上。术者站立在右侧，手掌可涂擦少量甘油或凡士林软膏（有条件者可购用按摩乳或按摩膏），沿脊柱两侧由肩部到臀部实施掌推、掌揉以及滚、擦手法往复数十遍，以患者有背部皮肤微红、有热感为佳，见图 66。

2. 点揉心俞、肝俞、脾俞、肾俞。

3. 由颈部至尾椎沿脊柱中线行指推、指揉和弹拨手法十数遍。再顺脊柱捏提手法十数遍。此时患者感到脊柱两侧有热感，微痛，此手法又叫华佗夹脊（捏提）法。

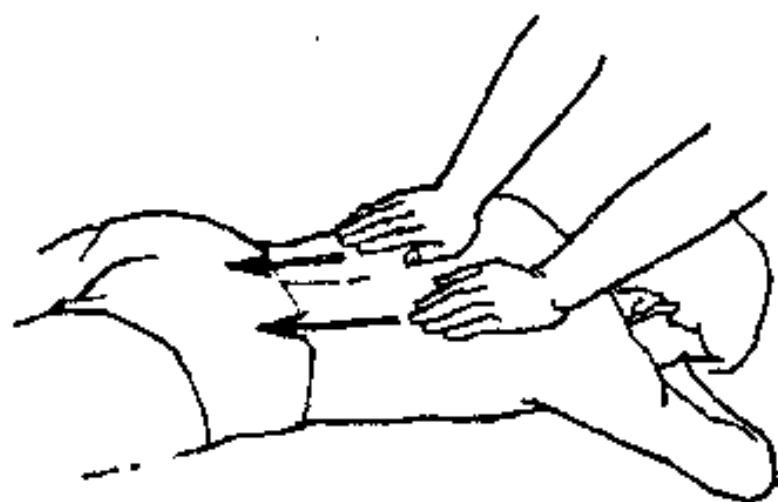


图 66 掌推脊背

4. 患者俯卧，术者立于足端，沿下肢内侧由下向上轻缓

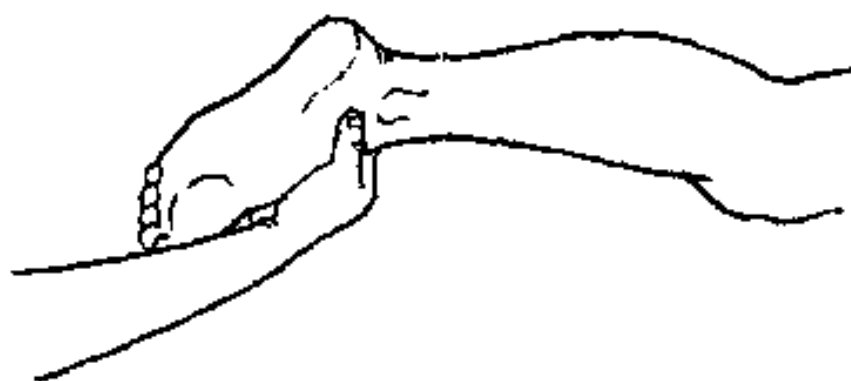


图 67 捏揉照海穴

掌推十数遍。捏揉照海、三阴交穴和血海等穴，见图 67。

5. 患者仰卧，术者立于其右侧，双手重叠在患者腹部顺时针方向抚、揉、振等动作应缓慢而柔和，节奏感要强，见图 68。

6. 沿右下腹→右上腹→左上腹→左下腹的大肠走行方向进行轻快捏提手法，轻提快放。

7. 患者仰卧。术者立于头端，沿其鬓角到耳根处实施揉、擦和梳理等手法，反复 20 遍。点揉丝竹穴、太阳、角孙、率

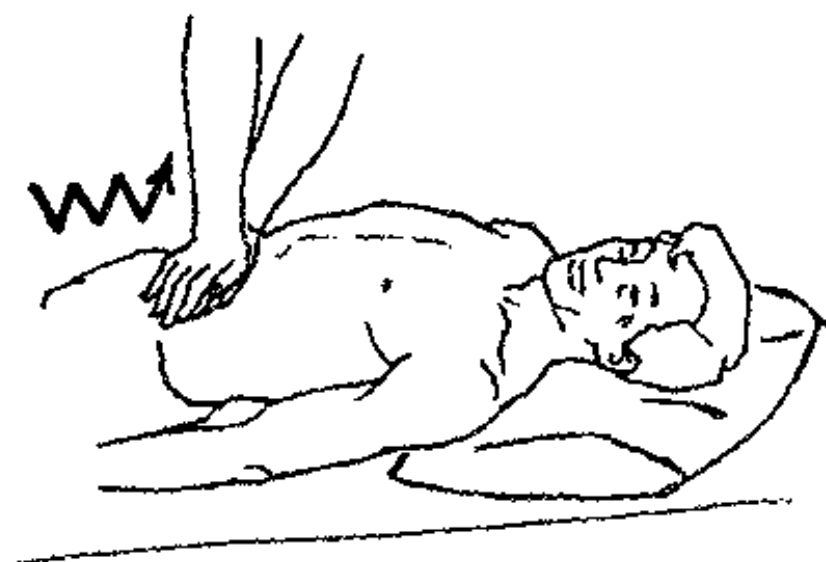
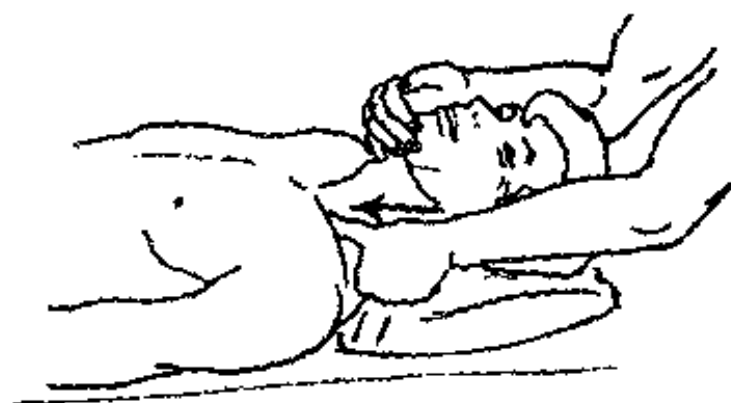


图 68 掌振腹部



单推桥弓穴

谷和翳风穴等。

8. 患者仰卧，术者先用食、中、无名三指轻推两侧颈部十余次，再分别由左、右两侧翳风穴推向缺盆穴 100 次，见图。此手法称“单推桥弓法”，用于快速降压，甚是灵验。

9. 术者双手拇指由印堂穴开始、沿中线推至百会穴，反复 50~60 次。点按印堂、上星和囟会等穴。

10. 手法结束后，令患者静卧休息 20 分钟。

其他治疗

1. 早期高血压患者应调节生活规律，注意劳逸结合，充分睡眠，以及进行适当的体育运动。
2. 可服用降压药物。已退休者，宜学气功配合治疗。

注意事项

1. 注意饮食卫生，尤其控制食盐摄入量。正常成人每天摄入10克食盐即可。有高血压家族史者，每天吃盐应在3克左右。
2. 保持精神愉快，遇事不躁不怒，顺其自然，心胸开阔，多参加各项娱乐活动。
3. 适当参加体育锻炼，可调节和改善心血管机能。同时可通过汗液而将体内盐分排出，以及增强体质，也是预防高血压的重要措施。
4. 注意生活规律，按时起床作息、劳逸适度等等。
5. 治疗期间禁止饮酒，禁食辛辣等刺激性食物，少抽或不抽烟。

(八) 腕关节腱鞘炎

多数学者认为，本病是由各种损伤引起，使腱鞘内囊腔积液增多形成囊肿，嵌顿在关节腔内成疝状结构体。于腕关节背侧呈囊性突起，压之有一定弹性。反复刺激之后，囊肿

可逐渐增大。后期囊肿较坚硬，张力较高，表面光滑。患者自觉腕部酸软乏力、灵活性减退，一般疼痛不明显。

家庭按摩

1. 患者坐位。术者一手托患腕，一手进行指揉患腕 2~

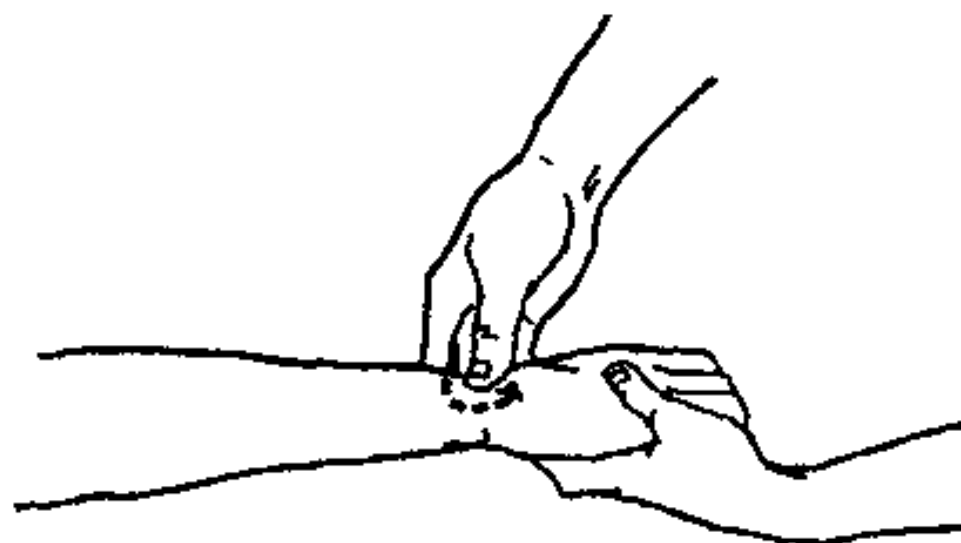


图 69 指揉患腕

3 分钟，见图 69。

2. 用大拇指重力点揉囊肿局部 1~2 分钟，然后用大拇指重力挤压，将囊肿压破，使液体流通出囊外（尔后可自然吸收）。

3. 术者两手固定患腕两端，相对用力拔伸腕关节，同时大拇指尖用力按压囊肿处，加速其囊液消散吸收，见图 70。

4. 搓揉患腕 2~3 分钟。

其他治疗

1. 可配合热敷，服用三七片、云南白药，以活血化瘀。

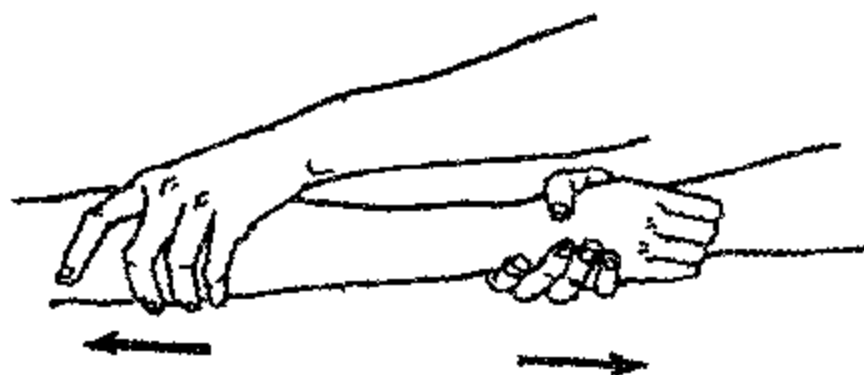


图 70 指揉患腕

2. 患者可自行按压囊肿局部，再活动患腕十数次。每天重复 1~2 遍。

注意事项

1. 平素注意保护腕部，避免腕部受伤、劳损。起病之后，应减少损伤刺激，避免劳累、损伤和受寒。

(九) 膝关节增生性关节炎

患者多于青年时期受到各种外伤，诸如扭伤、挤伤、挫伤等，使膝关节骨膜受到一定刺激，而于中老年时期逐步发病。一些体力劳动者长期负重，行走奔跑，以及许多运动员、舞蹈演员等，在长期活动中引起膝关节慢性劳损，导致局部骨质增生。膝关节局部遭受风寒、潮湿，也可诱发本病。

某些全身性骨质增生性疾病，如大骨节病等，也可以使膝关节出现骨质增生。不属于按摩治疗之列。

发病后，轻者仅有局部的酸痛、沉紧不适感，活动受限不明显。较重者，膝关节伸屈活动受限，患者穿裤子费力，不能下蹲。活动膝关节使疼痛加剧，推动髌骨可有摩擦音和骨擦感。于关节局部可查得压痛点，严重者可于皮表触及增生的骨刺。

家庭按摩

1. 患者仰卧，屈窝下垫一软枕。术者站立一旁，对膝关节上方整个股股进行揉、捏、按、摩 2~3 分钟。然后再对关节下部进行相同手法按摩 2~3 分钟。点按阴市、阴包、血海和足三里等穴位。

2. 对膝关节四周指揉 3~5 分钟，尤对髌韧带和两侧膝眼处重点施术。

3. 用五指捏住髌骨用力向上提起数次，见图 71，在膝关

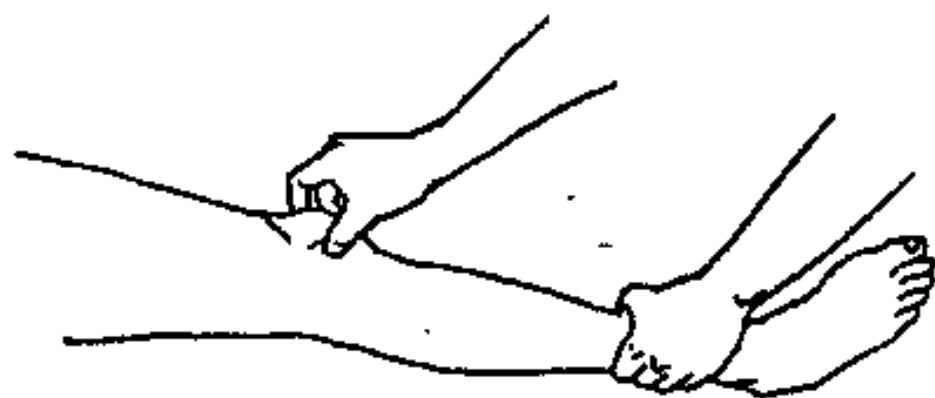


图 71 捏提髌骨

节四周掌揉 1~2 分钟，并用适宜力量按压数次。

4. 对膝关节四周的肌肉进行快速有节奏地按揉，力量较重，使患者有热感。

5. 术者一手拿住膝关节内外两侧，另一手握住患肢踝关节作顺时针方向摇晃 50 圈，再逆时针方向摇晃 50 圈。在摇晃的同时，另一手用力拿捏膝关节，以患者耐受为度，见图

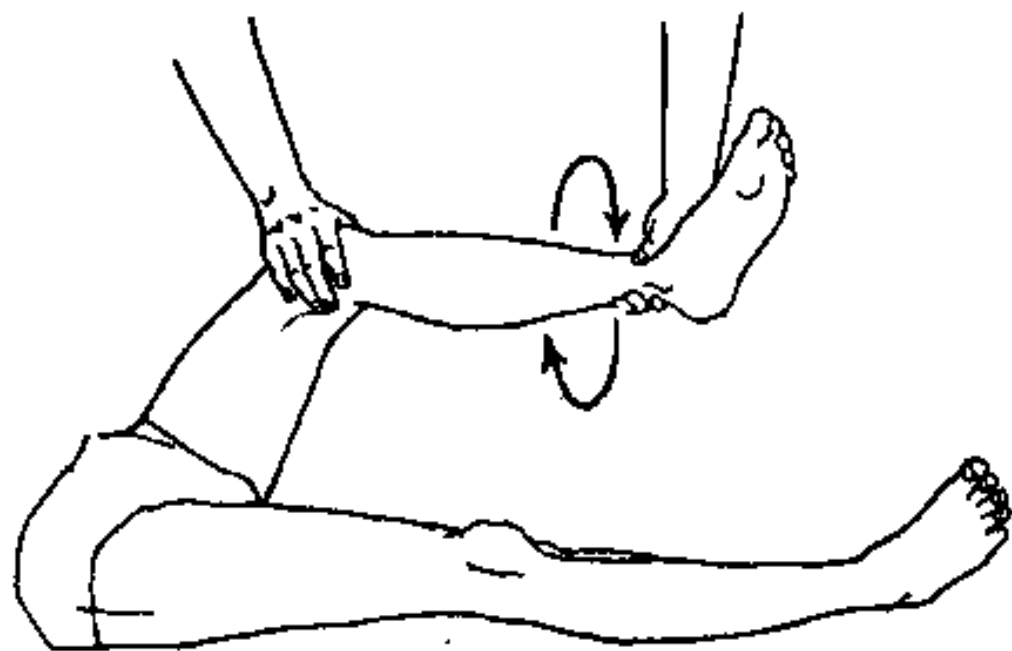


图 72 拿摇膝关节

72。

6. 患者俯卧。术者一手将患肢屈曲，另一手指揉腘窝及其周围肌肉，使患者有热感为度。

7. 术者左手握患肢踝关节，右手置膝关节内侧，两手相反方向用力牵拉，以患者能耐受为度。然后术者左手换到膝关节外侧，右手握踝关节，施术方法同上。见图 73、74。

8. 请一助手，双手把握患膝上方，术者双手握踝关节，二人相对用力拔伸膝关节，力量以患者能耐受为度，见图 75。

9. 患者仰卧，术者一手把住患侧大腿处，另一手握踝关节，然后屈膝关节，逐渐加力，以耐受为度，见图 76。

10. 对患膝关节施行捶拍、搓法 1~2 分钟。



图 73 牵顶膝关节

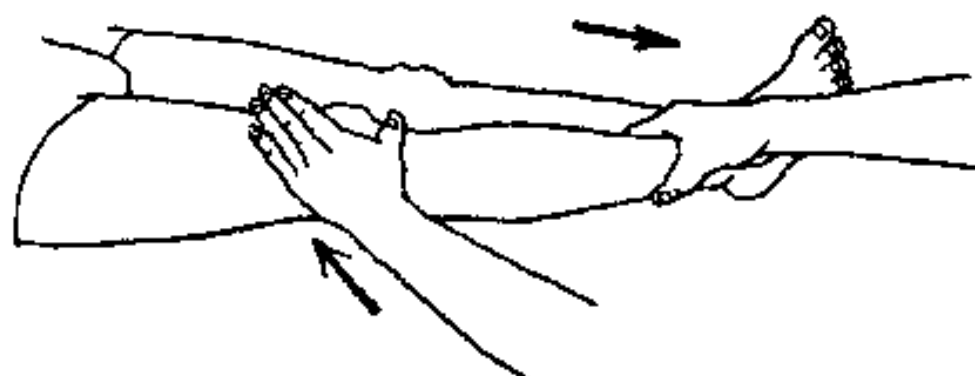


图 74 牵顶膝关节

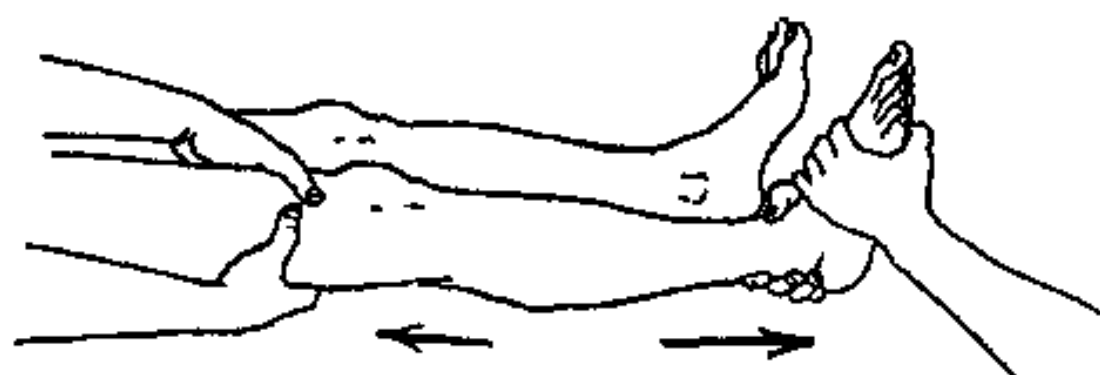


图 75 拔伸膝关节

其他治疗

1. 对膝关节可行热敷或理疗。可配合服用骨刺丸和骨刺

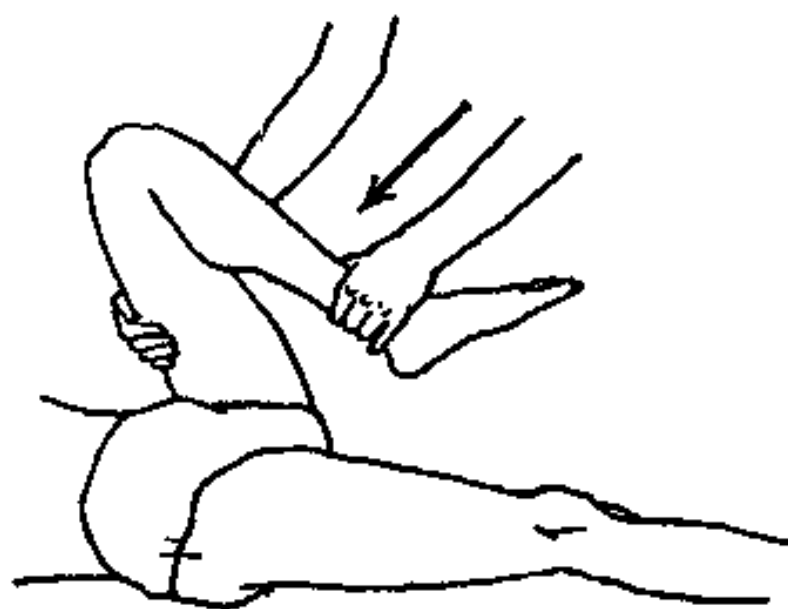


图 76 屈压膝关节

消痛液等药物。每天对患部行自我推拿按摩 1~2 遍。

注意事项

1. 平素在劳动、运动和工作中注意保护膝关节，避免扭伤、拉伤和感受风寒等。
2. 进行按摩治疗时要循序渐行，不要施暴力。对于老年患者，尤应注意不要过重用力，避免因骨质疏松而造成骨折。

(十) 小儿夜尿症

出现本病的原因，与小儿大脑皮层发育尚未完善或者大脑皮质下中枢功能失调有关。另外，蛲虫病、泌尿道感染亦可引起大脑皮质及皮质下中枢功能紊乱而致遗尿。

家庭按摩

1. 患儿仰卧，双下肢屈曲。嘱患儿全身放松，以顺时针

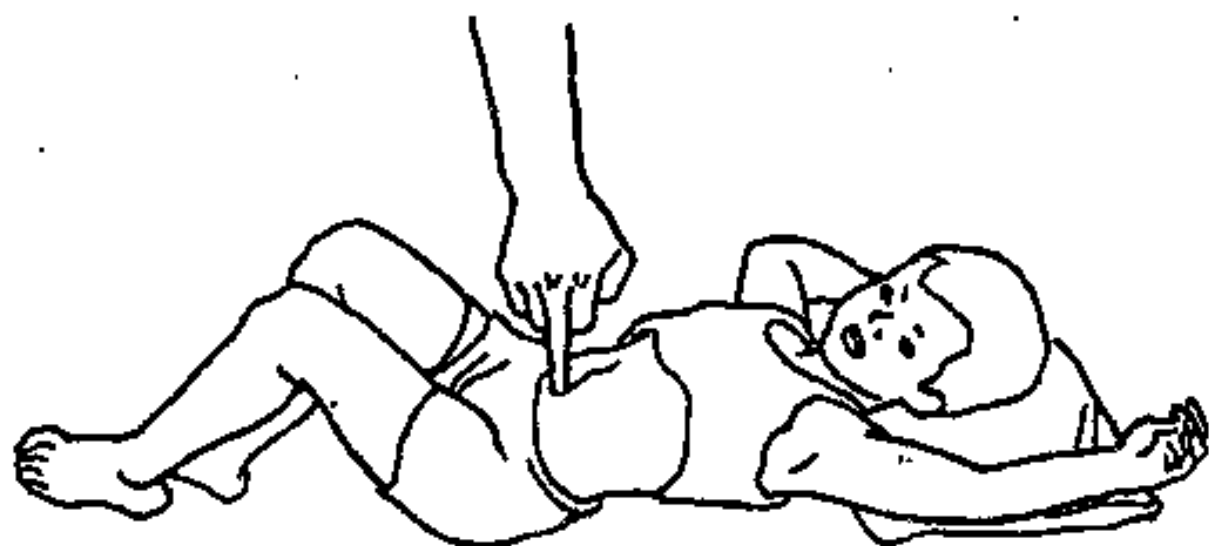


图 77 按揉关元穴

方向点揉气海、关元、中极等穴位，见图 77。

2. 患儿俯卧，分别于肺俞、脾俞、肾俞、命门等穴位施

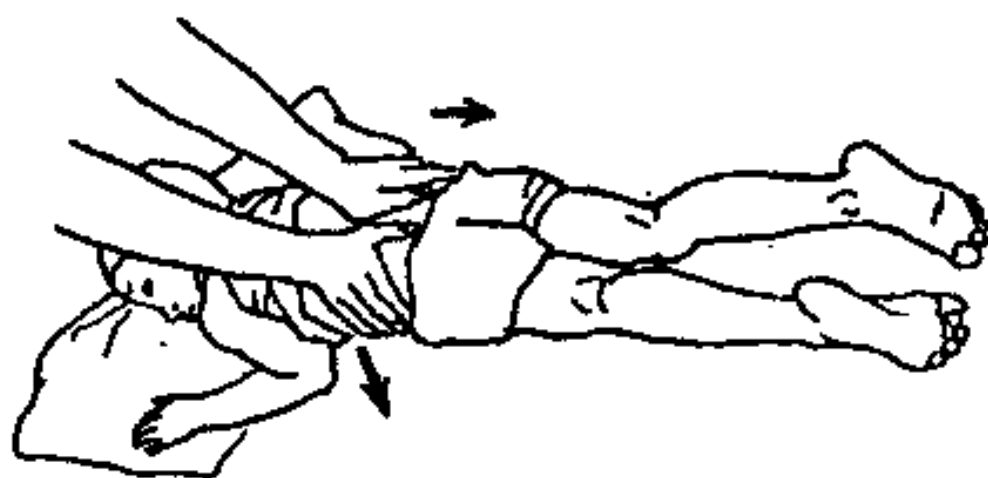


图 78 掌搓脾俞

掌搓法。然后用中指叩打穴位 2~3 分钟，见图 78。

3. 点搓、推按百会、足三里、三阴交等穴位，见图 79。

以上手法由轻到重，由重到轻，力量以患儿耐受为度。可

每天一次或隔日一次，每次 15 分钟。根据病情，可增加时间和次数。

其他治疗

1. 取适量白酒，加入适量红糖，溶合后于睡前让患儿饮下，每晚一次。白酒量可根据患儿年龄大小酌情加减。

2. 鲜姜适量，捣烂后于睡前擦揉小儿腹部。

3. 五味子适量研细末，开水调为膏，敷在肚脐上。还可取硫黄 20 克研为细末，再加大葱 100 克共捣烂，烘热，于睡前敷于肚脐及下腹部，外用热水袋热敷。次日去除。连敷 10 次。



图 79 点搓百会穴

注意事项

1. 较大儿童，应加强锻炼身体，以提高身体素质以及中枢神经机能。同时，注意养成儿童的生活规律，定时排尿。睡前少饮水，晚间可由大人叫醒儿童排尿。

2. 小儿出现尿床之后，家长应及时为其治疗，不要过于严辞责斥，以减少孩子的精神压力，配合治疗。

(十一) 肩周炎

目前,肩周炎的确切病因尚无定论。1998年3月,河北省石家庄市召开的全国第一届肩关节周围炎学术研讨会,认为人体退变因素,劳损和风寒侵袭是与肩周炎的发病有密切关系的。部分颈椎病,脑血管意外、脑外伤患者可同时伴发肩周炎,这些病人出现肩周炎的机理尚不十分清楚。

病变早期,患者可感到局部酸楚、疼痛、畏寒和僵硬感。疼痛可向肩背、颈部和上肢放散,上肢稍活动即感疼痛难忍,坚持活动后症状而后减轻。部分病人夜间疼痛加重,往往难以入睡或痛醒。个别人偶有低烧。此时,肩部可有压痛点存在。

家庭按摩

1. 患者坐位,术者先对患肩大面积抚、擦、揉5~7分钟。再由患肢远端向肩部揉、捏、3~5分钟,以患者感到温热和舒适为佳。

2. 术者一手固定患肩,另一手把握患腕带动上肢做车轮状摇法,随着摇动次数增加,活动幅度逐渐增大,速度加快,同时以病人能耐受的力量向远端牵拉,每次摇动200~300圈,见图80。

3. 术者一手把握患腕,另侧前臂压于肩关节,然后向下方由轻拉到重牵30~50次,使病人感到肩关节有牵拉感,见

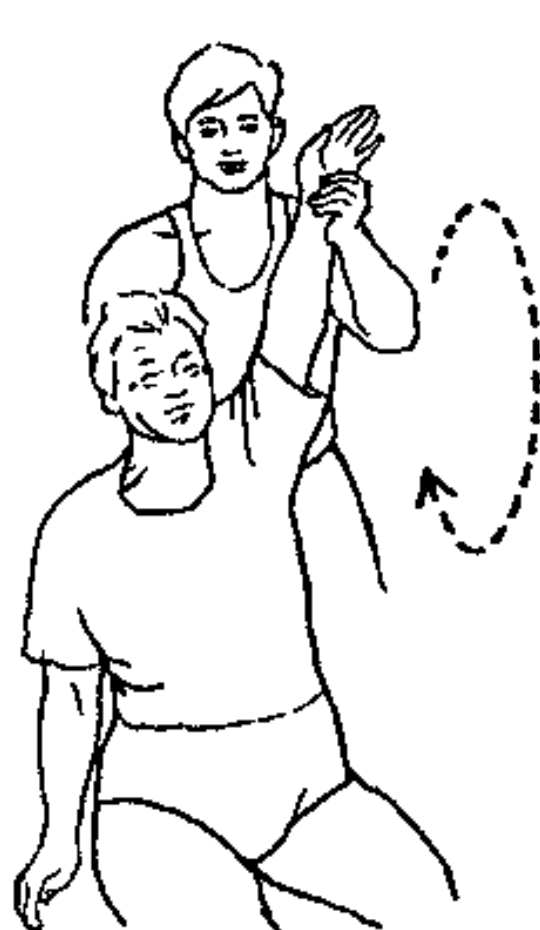


图 80 摇肩

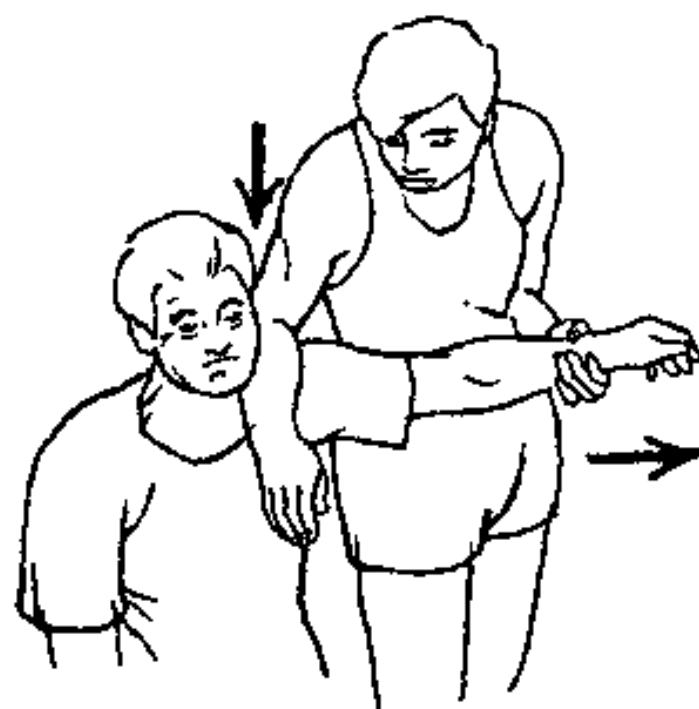


图 81 牵压肩关节

图 81。再后轻缓掌揉患肩 1~2 分钟。

4. 指揉患侧天宗、肩井、曲池、列缺和合谷等穴位。

5. 患者仰卧或坐位，术者用一手或双手握患腕向其头上牵拉，见图 82，以病人能耐受为度。

6. 对患侧肩、臂部大面积施滚法 2~3 分钟。再行捶拍法 2~3 分钟。

其他治疗

1. 用热毛巾、热水袋或沙子炒热后装入布袋内对患肩热敷 20~30 分钟，每天 1~2 次。

2. 每天进行爬墙、摸肩和触背等锻炼，反复多次。见图

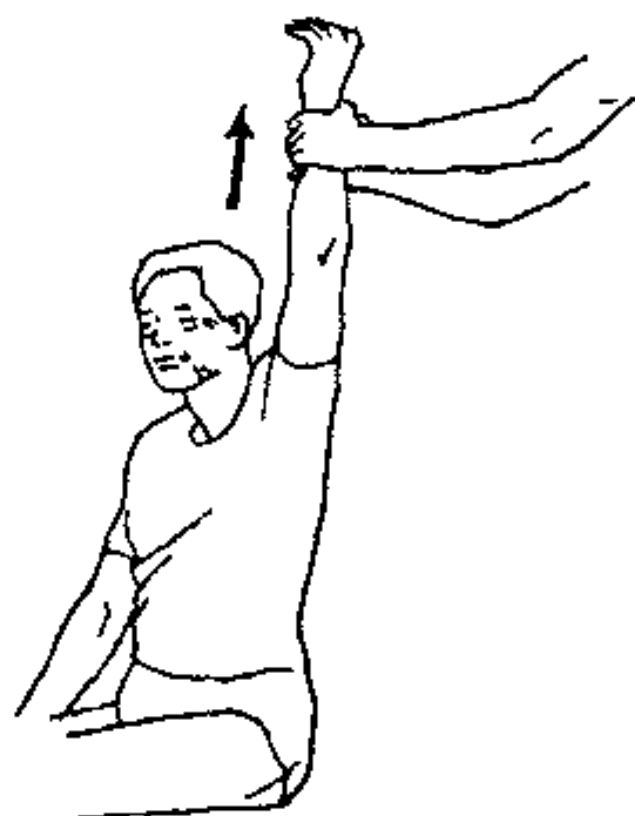


图 82 牵举肩关节



图 83 爬墙

83、图 84、图 85。

3. 可配合针灸，口服大活络丹等中成药。

4. 可用中药外敷：附子 60 克，硫磺 60 克，桂枝 30 克，白芷 30 克，防风 30 克，川乌 20 克，乳香 20 克，樟脑 15 克，共研细末装入布袋内，将患肩洗净后敷于肩关节处。

注意事项

1. 加强体育锻炼，增强体质及肩部的耐受力。进入中年之后，注意肩部保暖，避免风寒侵袭。睡眠时不要将肩部裸露在外。



图 84 摸肩

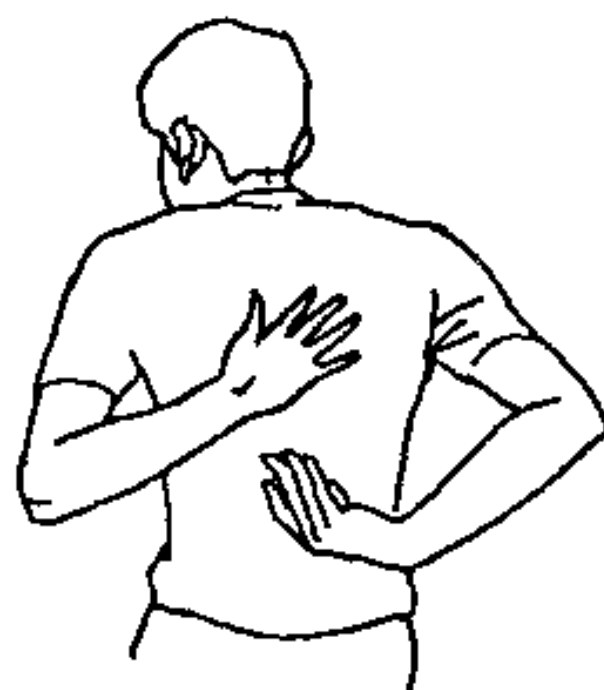


图 85 触背

2. 肩部软组织及肩关节的外伤多难预防，但受伤之后要及时彻底治疗，伤后要小心保护，以免遗下肩周炎。

3. 发病后，患者应注意肩关节的运动和锻炼，不能因为肩痛而停止锻炼。在病变早期进行得当的锻炼，可使病变在早期治愈。

(十二) 坐骨神经痛

某些先天异常，如腰椎骶化、骶椎腰化、椎弓峡部裂、脊柱滑脱、隐性脊柱裂、关节突与横突异常、椎管狭窄等都可引起本病。各种压迫和损伤，如腰椎间盘突出症、椎体骨质

增生、脊椎骨折、类风湿性脊柱炎、脊柱肿瘤、各种感染、炎症等则是本病的主要致病因素。部分人是因风寒刺激而起病。梨状肌损伤后出现痉挛、挛缩以及解剖变异也可对坐骨神经形成压迫刺激，引起坐骨神经痛。

起病后，患者一侧下腰部疼痛，呈钝痛或刺痛，伴有酸困和发凉，部位深而弥散。疼痛可沿臀部、大腿后、腘窝、小腿后外、足外侧放散。可因咳嗽、喷嚏、排便而加重并呈电击样向下肢放散。病人通常采取特殊姿势以减轻疼痛，站立时足跟不敢触地，身体略向前和健侧倾斜。病侧髋、膝关节轻度蜷曲。坐时，以健侧臀部先着力。

病久者，患腿可有肌肉萎缩，肌张力减低。大多数病人可于其坐骨神经沿线查得压痛点（见图 86），如腘窝、内踝、

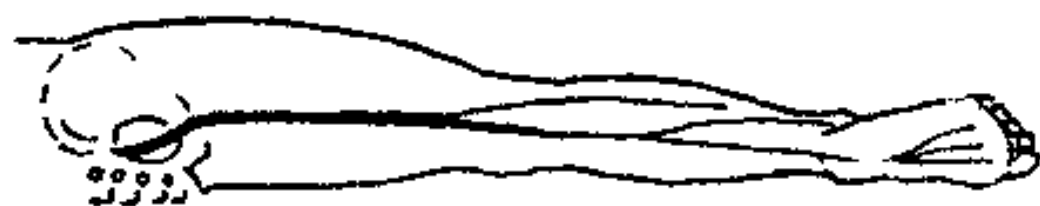


图 86 坐骨神经走行

外踝等处。患者直腿抬高试验阳性。

家庭按摩

1. 病人侧卧，患肢在上、屈膝屈髋。术者站于一侧，自脊柱旁小肠俞穴向下用力斜推至环跳穴，反复 5~7 遍，见图 87。

2. 病人俯卧，下肢伸直。从臀部至足跟反复掌推十数遍，



图 87 斜推腰臀



图 88 指推坐骨神经

再沿坐骨神经走行用重力指推十数遍，见图 88。经过承扶、殷门、委中和承山等穴位时可用重力点按片刻。

3. 点按环跳穴，并持续加力 1~2 分钟。

4. 术者双手分置脊柱两旁胃俞穴处向下直推至小肠俞穴止，反复十数遍。

5. 弹拨腘窝内大筋数次，再点揉 1~2 分钟，以有酸胀刺激为度，见图 89。

6. 病人侧卧，患侧下肢屈曲。术者沿胫骨内缘由上向下经地机、漏谷、三阴交至交信穴，反复按压 3~5 分钟。

7. 一手把握患腿足部，另一手沿足外侧经金门、凉骨、束

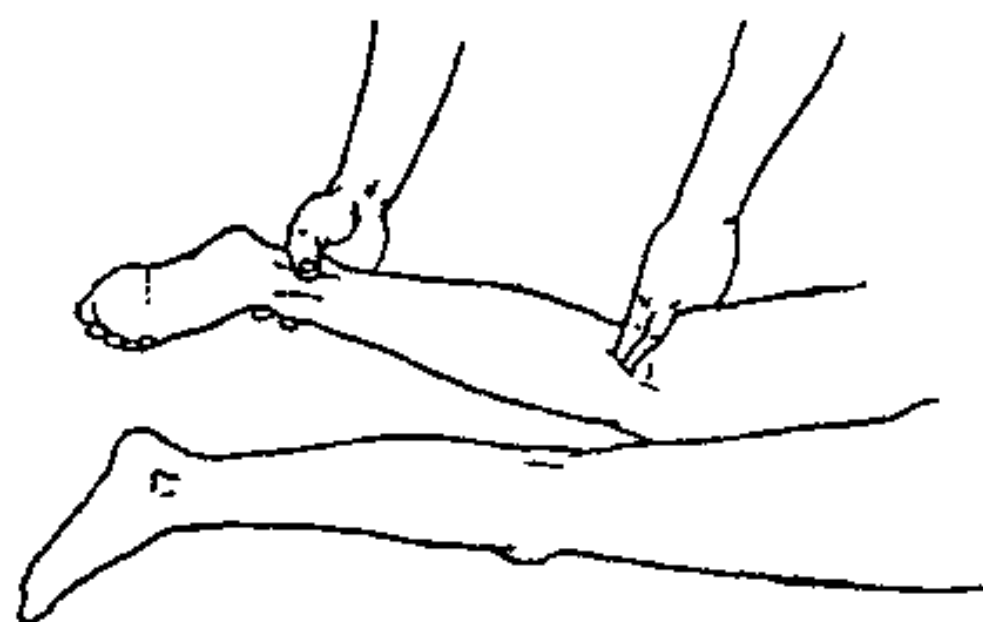


图 89 弹拨腓窝

骨、通谷穴到至阴穴止，反复推动十数遍。再用拇指将其小趾末节向下方按压数次，见图 90。



图 90 推足外侧

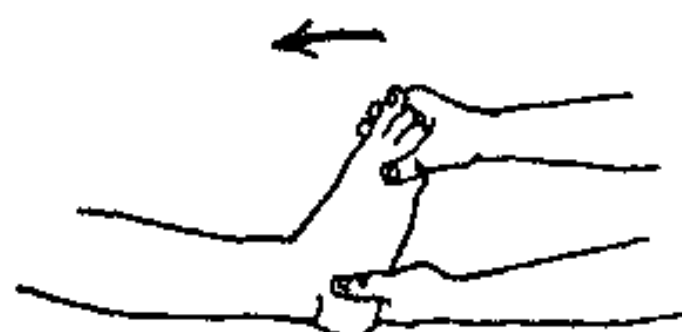


图 91 屈足

8. 患者仰卧，下肢伸直。术者一手拇、食指两指分别拿

住患踝下水泉穴和仆参穴，另一手握足掌进行背屈和左右摇动十数次，见图 91。

9. 牵拉足大趾，夹弹十数次。

其他治疗

1. 针灸白环俞、大肠俞、殷门、环跳、风市、委中、承山、昆仑和申脉等穴位。干腰、臀及下肢拔火罐，一日 1 次。也可进行热敷。

2. 为了预防下肢肌肉萎缩，病人患腿独立、两手扶于其他物体，一蹲一起反复 10~20 次，见图 92。还可以健腿独立，患腿抬高放于椅于上，双手置其上，利用身体重量向上加压，反复十数次；健腿独立，患腿反复向上踢出 10~20 次，以充分伸展肌肉和肌腱，见图 93。

注意事项

1. 平素减少臀部过度牵伸，防止受风和受寒。积极治疗各种原发病。急性期应卧床休息 1~2 周。慢性期应配合锻炼。

2. 治疗效果不佳者以及原因不明者，应去医院诊查清楚。

(十三) 乳腺炎

病人多是因乳腺管排泄不畅，乳汁郁积，同时乳头部有皲裂出现。此时，如产妇不注意乳头部的卫生，或内衣不洁、

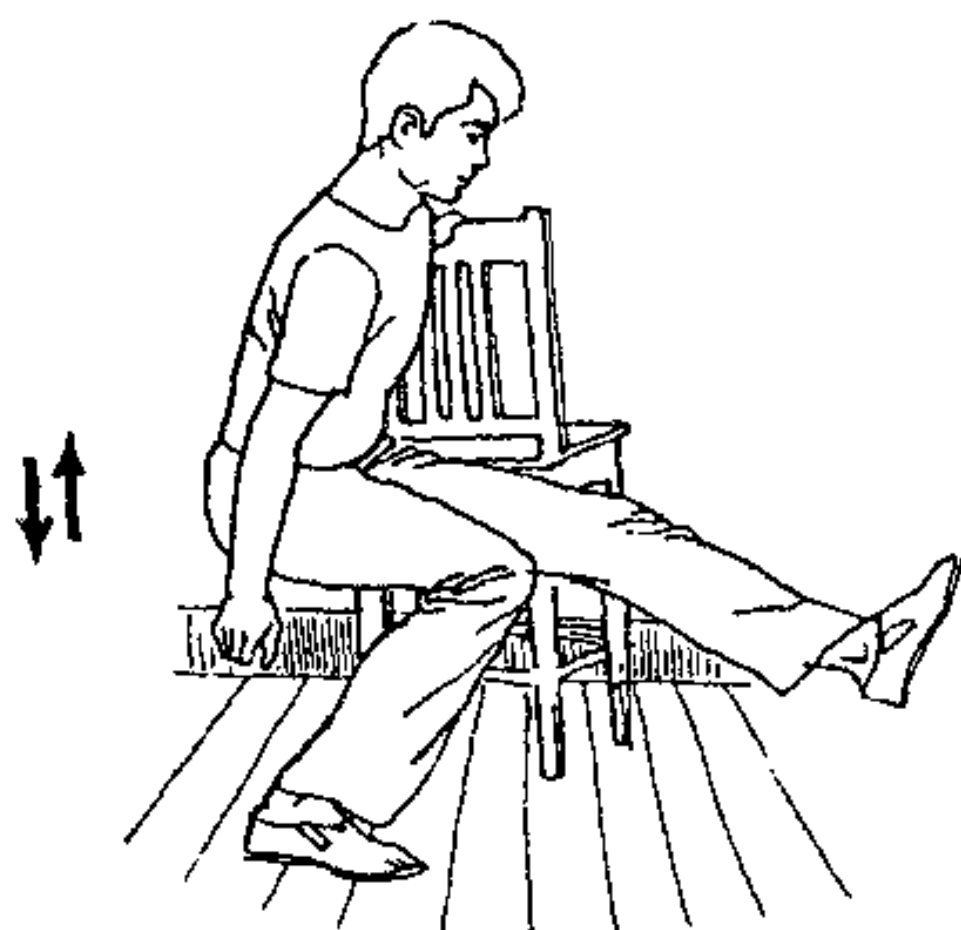


图 92 单腿下蹲

或由婴儿在吸乳时将细菌送入乳房内而发病。

发病早期，患者感到乳房胀满疼痛，可伴有后背窜痛。继而出现乳房皮肤发红，乳房内有硬结，乳汁排泄不畅，乳房肿大。患者体温较高且持续不退，并有寒战、头痛、全身关节酸痛，不思饮食。其腋下可触及肿大的淋巴结。如未能及时治疗，病情发展到后期可形成乳房脓肿，局部有跳痛，触之有搏动感。此时必须去医院治疗。

家庭按摩

1. 点揉足三里、丰隆、三阴交和内关等穴位，手法轻柔。

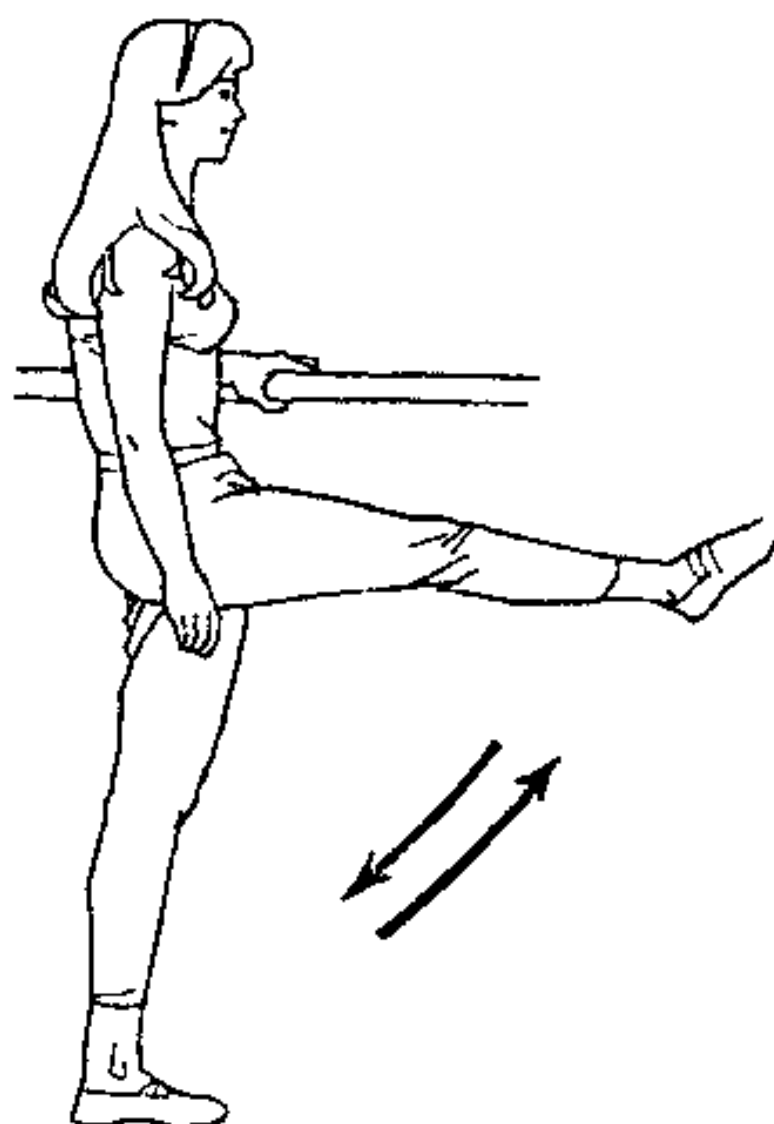


图 93 踢腿

见图 94。

2. 患者仰卧，点压天溪、膺窗、乳根和屋翳等穴位，并加以指振法。此时，患者可感觉乳胀及疼痛明显减轻，见图 95。



图 94 点揉丰隆穴

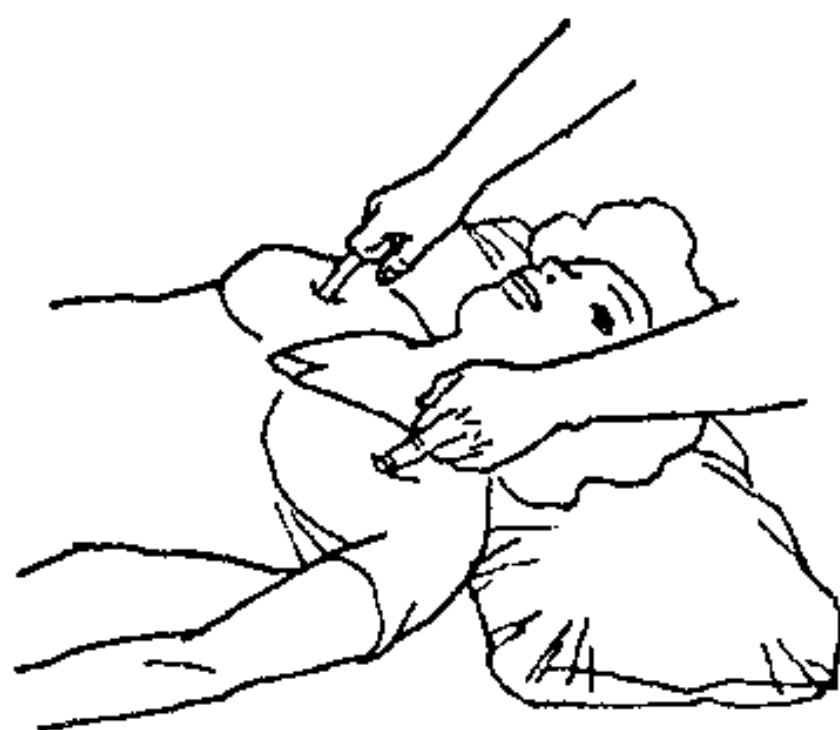


图 95 点压屋翳穴

3. 患者或坐或卧，术者用五指指腹以乳头为中心呈离心方向向四周轻柔推送 3~5 分钟，见图 96，一般向四周推送至

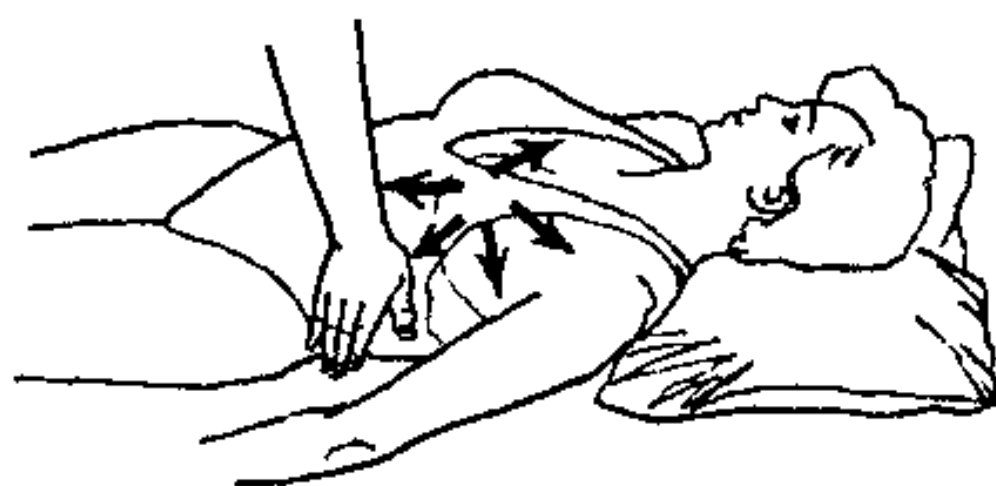


图 96 离心推乳房

肩、肋、腹部为宜。

4. 患者坐位，术者掌揉其后背，着重掌揉各俞穴 2~3 分钟，病人有背部酸胀、前胸舒适为佳，见图 97。

5. 患者坐位，术者立其后，用手捏拿患者双侧颈肩部着

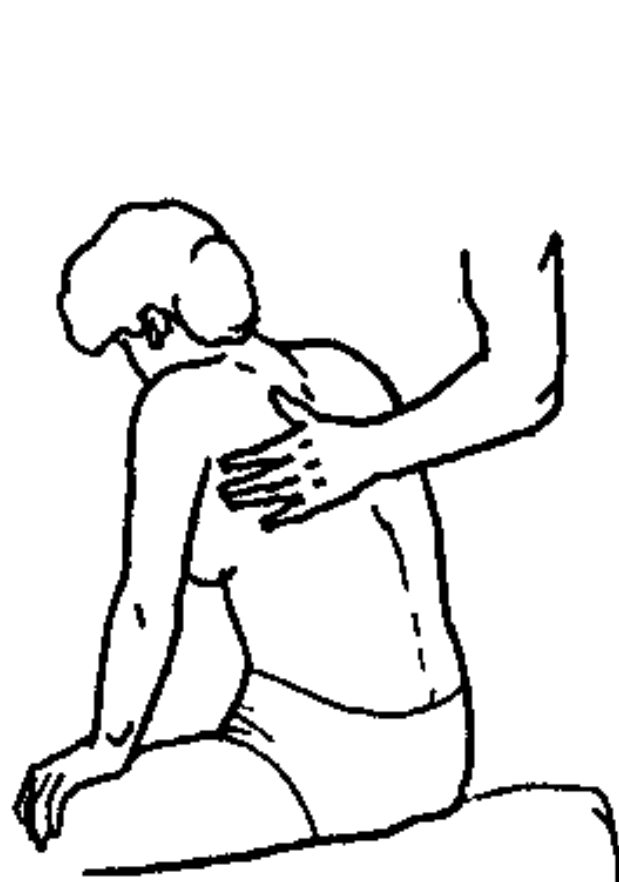


图 97 掌揉后背



图 98 提肋法

重在风池和肩井两穴位上点按 2~3 分钟。

6. 然后，术者双手由其背后经腋窝环抱肩锁部，用力将患者向上提起、放下，见图 98，反复 5~10 次。

其他治疗

1. 在急性期应配合口服抗菌素及理疗，常有很好的效果。
2. 病初，还可使用强刺激手法针刺足三里、曲池、合谷、内关、乳根、肝俞和胃俞等穴位。

3. 取金银花、蒲公英、赤芍和甘草各 15 克，每日一剂，水煎分 2 次。

注意事项

1. 妊娠期就应开始注意乳头的卫生，可经常擦以 75% 的酒精。在哺乳期，产妇应注意内衣的卫生清洁，授乳时可先用毛巾将乳头和婴儿嘴唇拭净。做到定时哺乳，不让婴儿口含乳头睡觉，哺乳时应避免受风。

2. 发病后应及时治疗，家庭治疗不佳时应去医院治疗，以免转为化脓性乳腺炎。

(十四) 膝关节侧副韧带损伤

本病常有明显的外伤史，多是在劳动、牵跑和跳跃等情况下，下肢姿势不正确，足底着地不平稳，使膝关节呈现过度外翻或内翻，见图 99、图 100，导致侧副韧带受到剧烈牵拉并超过正常的生理活动极限而被撕裂受作，重者可完全断裂或并发撕脱性骨折。

受伤后，轻者可有不同程度的膝关节疼痛，以及轻微的活动障碍。重者于关节内出血、积液而出现肿胀，皮表可见青紫和淤斑等征象。膝关节可有剧烈压痛，关节伸屈困难，患者可有跛行。X 线拍片可见关节间隙加宽以及软组织肿胀等征象。

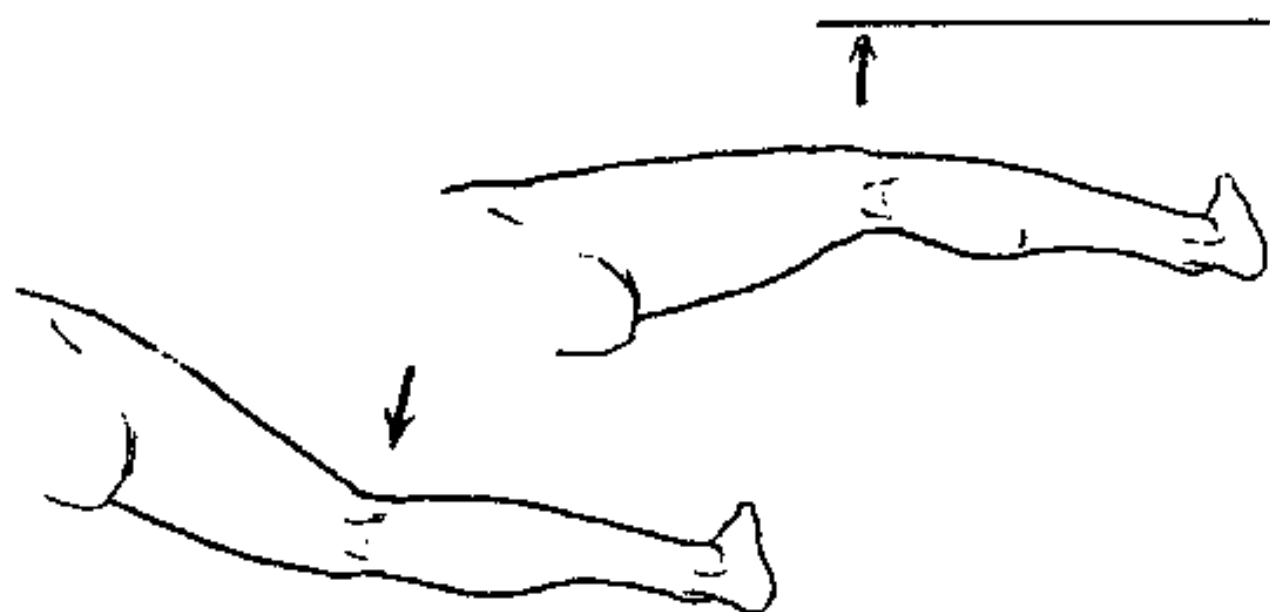


图 99 膝外翻

图 100 膝内翻

家庭按摩

1. 膝关节肿胀者应休息三天后再行按摩。
2. 患者仰卧，下肢伸直。先对患膝掌摩、掌揉 2~3 分钟。
3. 两手相对，搓摩膝关节 1~2 分钟，以有热感为佳，见

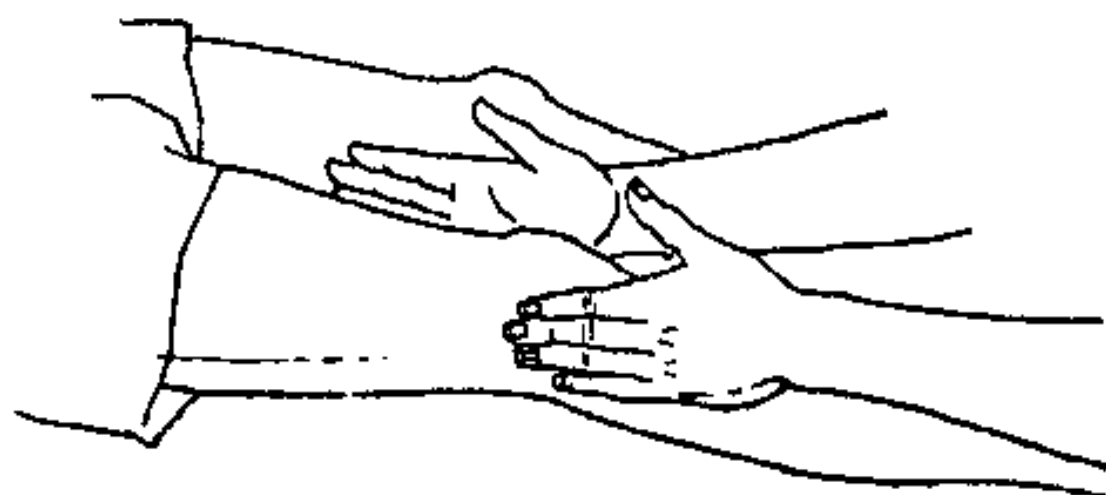


图 101 搓摩膝关节

图 101。

4. 沿伤侧向膝关节上、下反复捏拿、揉推十数遍。
5. 在损伤的侧副韧带处揉拿、梳理，反复 2~3 分钟。

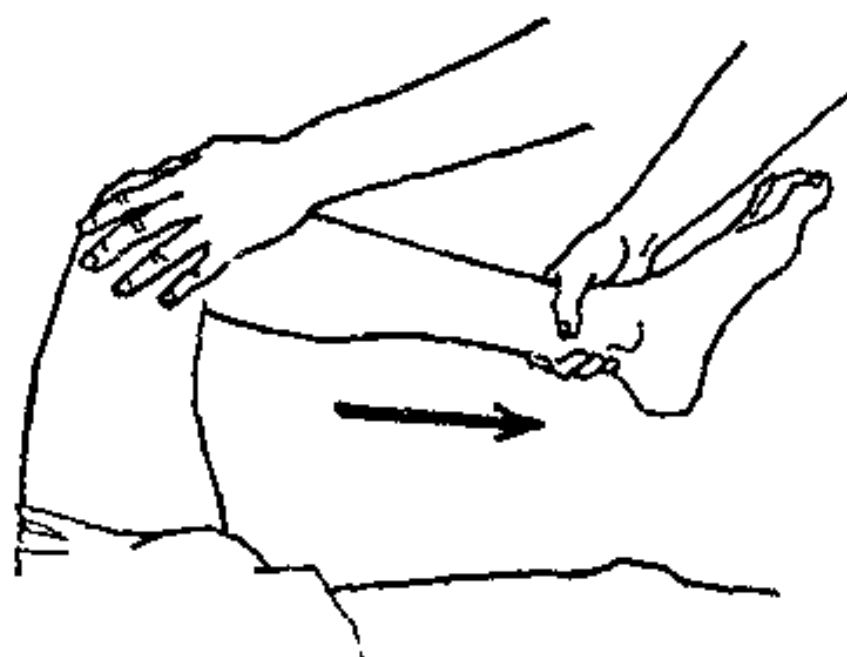


图 102 伸屈膝关节

6. 如果局部疼痛剧烈，加用掌按手法，以镇静止痛。
7. 术者一手握踝部，另一手固定膝部，反复屈伸膝关节 10~15 次，见图 102。如疼痛较重则免做。
8. 对患处施以滚法 1~2 分钟。

其他治疗

1. 受伤后即时可用冷水或毛巾浸凉水敷于局部，24 小时改热敷。有条件者于急性期行理疗，效果较佳。
2. 关节肿胀明显时，可用绷带加压包扎，以减少局部出血和积液。间隔 2 小时可松开一次。
3. 病久者可用中药熏洗：川乌 5 克、草乌 15 克、透骨草 25 克、牛膝 15 克、土虫 15 克、地龙 15 克、蜂房 2 个等，将药泡于脸盆内 2 个小时，然后煮沸，以其热气熏蒸患处，待药水温度适宜后可用毛巾蘸药液敷于患处。

注意事项

1. 在劳动或运动时，尤其是篮球和滑冰运动员以及舞蹈演员应注意下肢姿势正确，动作稳妥，避免粗暴、剧烈动作。女性不宜穿高跟鞋劳动或运动。

2. 受伤后，如果局部疼痛剧烈、皮下淤血及肿胀较重时，应先去医院诊察，排除骨折。如有骨折发生，应先按骨折治疗。急性损伤期注意休息，关节肿胀时患肢尽量少活动、多休息。

3. 进入慢性期后，应注意保暖和保护，避免重复损伤。病情不见好转时，应去医院诊治。

(十五) 急性腰扭伤

急性腰扭伤多是在运动或劳动之中姿势不当而发病，如搬抬重物、扛麻袋、爬山、急转弯以及武术和舞蹈动作等都可因用力过猛或旋腰不当而造成。少数人则是由摔跤、磕碰、车撞或重物挤压而引起。发生急性腰扭伤之后，腰部肌肉、筋膜及韧带等组织受到急剧牵拉，发生撕裂伤，局部组织出血、肿胀，其中约半数人可同时伴发腰椎小关节错位。

患者主要感觉是腰痛，自觉“腰象断了一样”，甚至不敢大喘气和咳嗽，腰部活动受限，重者不敢行走，不能下蹲和坐下。患者腰部肌肉紧张，压痛明显，可呈“板状腰”。伴有小关节错位者，局部还可触及隆突和压痛。仅有腰部软组织

扭伤者向前弯腰受限、向后伸腰尚可，伴有腰椎小关节错位者，腰的各方位活动均有不同程度受限。

家庭按摩

1. 起病后立即让病人卧床休息三天，多数病人可自愈，未能缓解者应进行按摩治疗。

2. 患者俯卧，先于患处掌摩1~2分钟，再掌揉1~2分钟，以缓解局部组织痉挛。

3. 对痛点着重指揉2~3分钟，间以弹拨数次。

4. 沿腰肌掌推梳理十数遍。见图103。

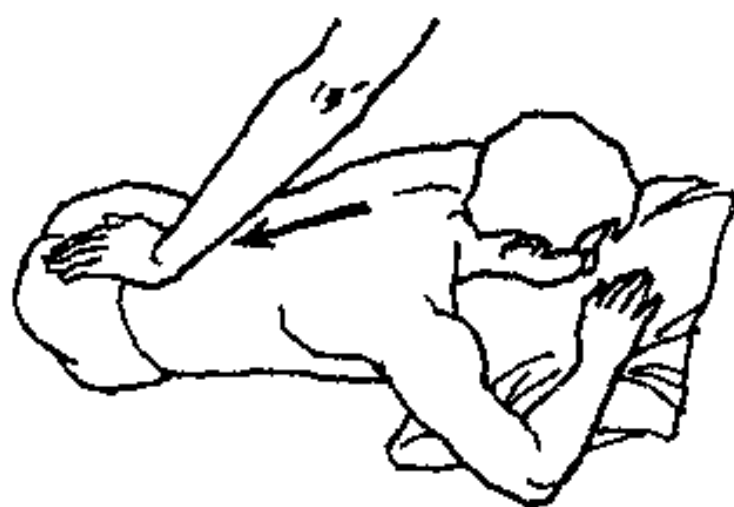


图103 掌推腰肌

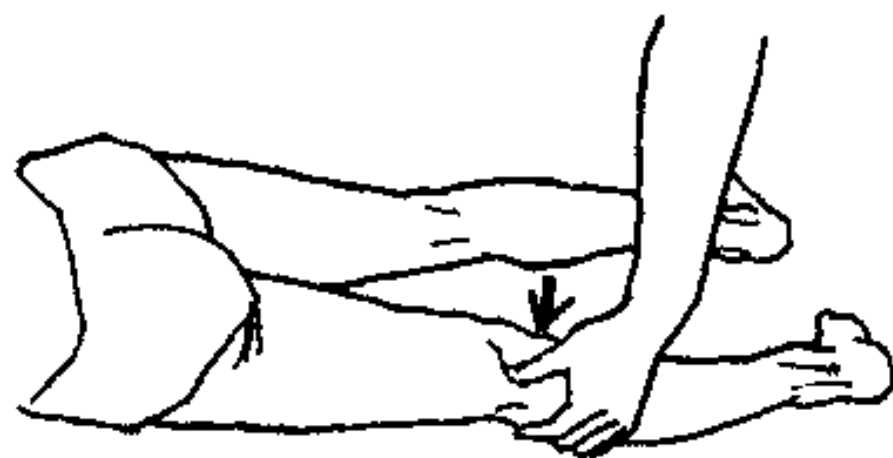


图104 点按委中穴

5. 点按肾俞、命门、环跳、委中和承山等穴位。见图104。

6. 对腰部大面积滚法 1~2 分钟。

7. 如伴有腰椎小关节错位，于上述手法之后再行整复手法。现以左侧腰椎小关节错位为例，介绍一种坐位旋转复位法（本法多由专业人员施术）。

令患者坐一方凳上，裸露腰部。术者坐其后方，另请一人帮助固定患者下肢，术者用左手经患者左腋下置于其颈后部，右手大拇指顶住错位的小关节处，嘱患者放松腰部，然后术者左手向前、向右侧旋扳于左后方。图 105、图 106。此时，多可听到患者腰部有“喀嗒”声，示复位成功。如一遍不成功可重复 2~3 遍。多数经过整复之后疼痛立即缓解，活动改善。

其他治疗

1. 急性扭伤当时可行冷敷。24 小时后改为热敷。可配合理疗，以及外贴伤湿止痛膏等。

2. 习惯性腰扭伤者，应加强腰肌锻炼；

(1) 每天退步走 1 小时以上，以改善腰肌紧张节律，促进局部新陈代谢。

(2) 向前、后、左、右各方伸屈、侧弯各 20 次，见图 107、图 108、图 109 及图 110。

(3) 向左方和右方各旋腰 20 次，见图 111、图 112。

(4) 仰卧床上，双手交替抱屈下肢各 20 次。见图 113。

(5) 双足、双肘和头同时着床，腰部向上挺，使躯干呈拱桥状，坚持片刻然后放下。重复 20 次，见图 114。



图 105 坐位旋板

(6) 双足凌空蹬车 1~2 分钟。见图 115。

(7) 仰卧坐起 10~20 次。见图 116。

注意事项

1. 在运动或劳动时避免剧烈旋腰。搬、抬、扛重物时注意姿势稳妥，避免或减少扭腰姿势下操作。

2. 治疗期间，患者应注意休息，治愈后一周内应小心保护。局部如有肿胀者，应待消肿之后再行按摩治疗。

3. 如属外伤，碰撞引起腰扭伤，应警惕是否有骨折发生，以免贻误病情，必要时去医院诊查。

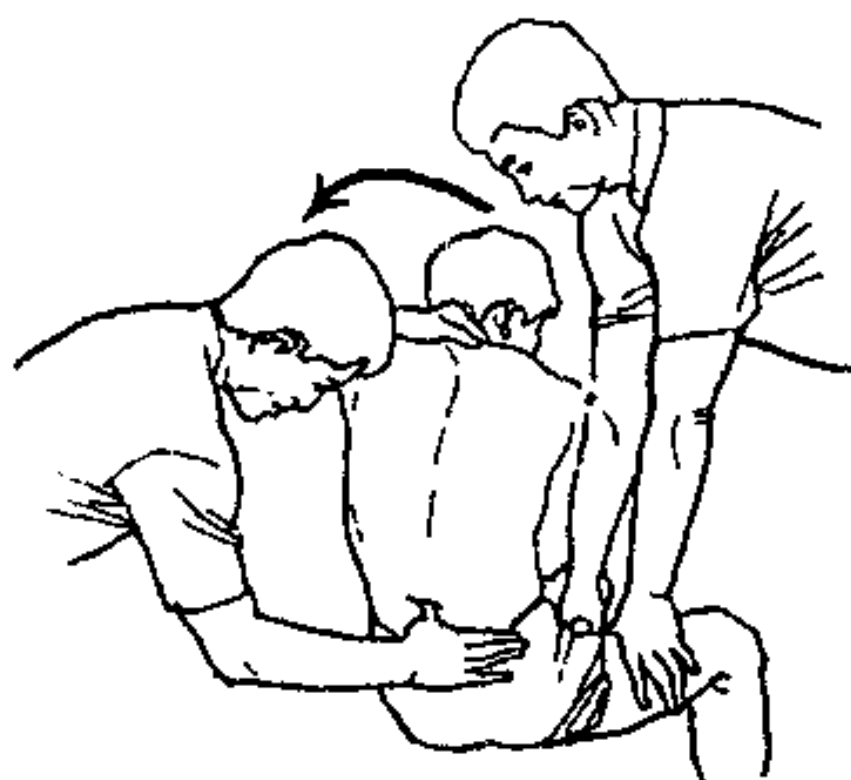


图 106 坐位旋板

(十六) 颈椎病

颈椎病的产生和形成是一个慢性过程，是人体长期遭受外伤、劳损、风寒侵袭以及人体自身退化的综合结果。长期伏案工作和高枕是本病的重要发病因素。医学上通常将颈椎病分为神经根型、椎动脉型、交感神经型、脊髓型和混合型五种类型。

病人的主要表现有颈、肩、背部疼痛以及沉紧不适，颈僵，上肢麻痛、乏力等。部分患者常伴有头痛、眩晕、耳鸣、眼花。少数患者还可能心慌、胸闷、恶心和血压升高等异常。

将双手掌压于病人头顶处，垂直向下用力，病人可有患侧上肢痛麻窜感，医学上称为“压顶试验阳性”。病人颈前屈，

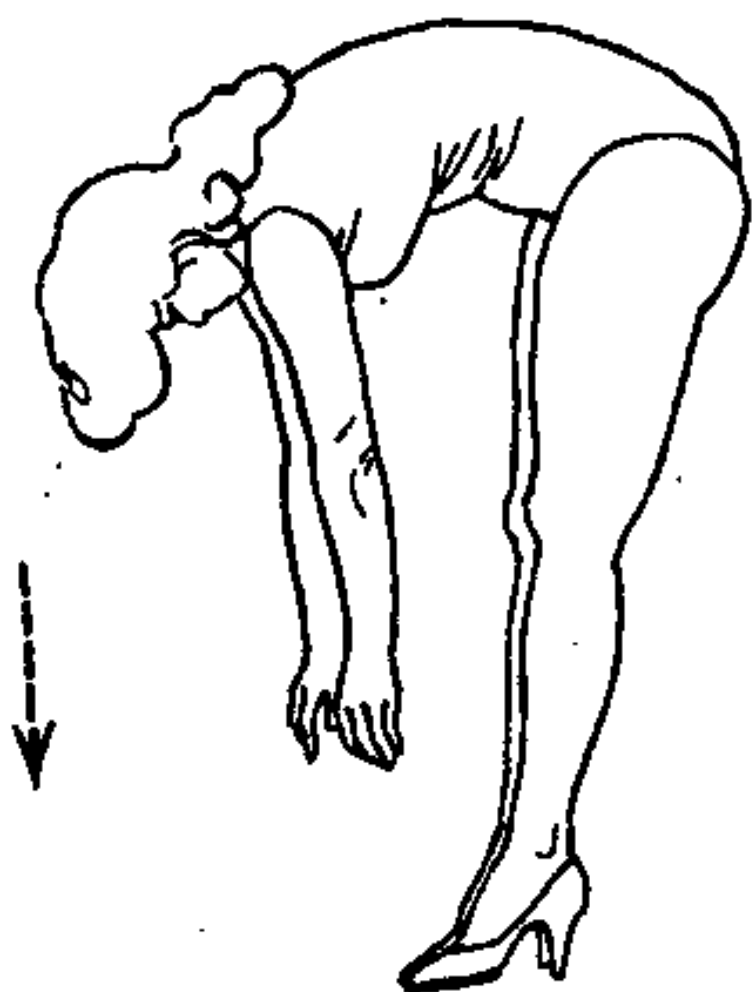


图 107 前屈腰

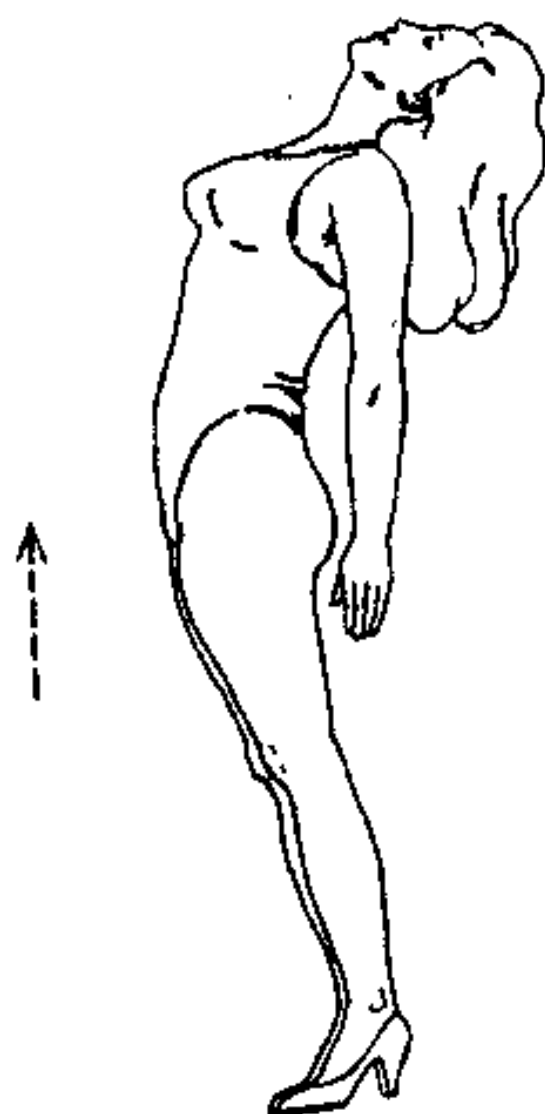


图 108 后伸腰

检查者一手抵其颞部，另一手握患侧手腕，双手朝相反方向牵拉，患臂出现麻痛感，医学上称为“臂丛神经牵拉试验阳性”。

家庭按摩

1. 病人坐位，颈背部肌肉放松。术者一手固定其头部，另一手对其颈部、肩部肌肉进行揉、捻、抚等手法，往复 20 遍，见图 117。对于硬结和索条状反应物要重点施术。

2. 病人坐位，术者一手持其患臂，另一手由腕到肩部反

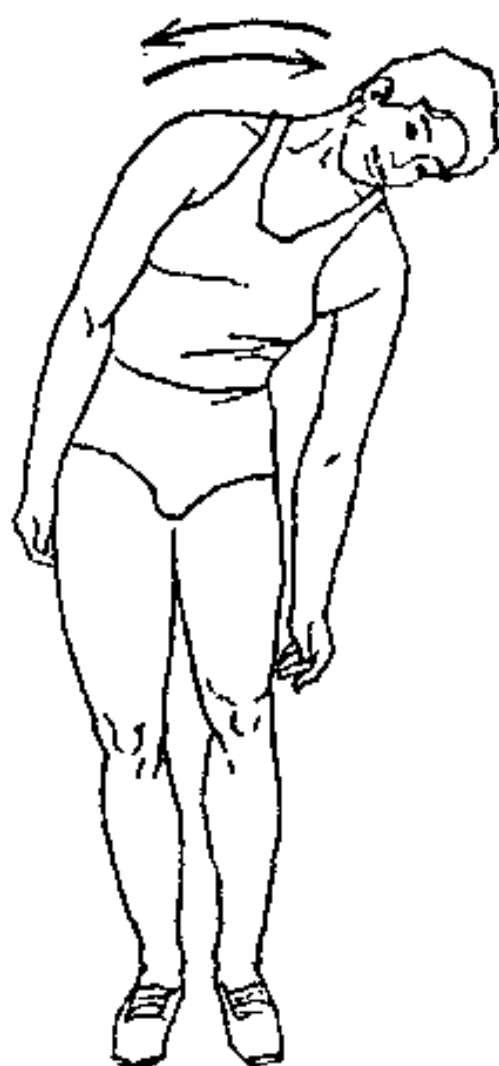


图 109 左侧腰

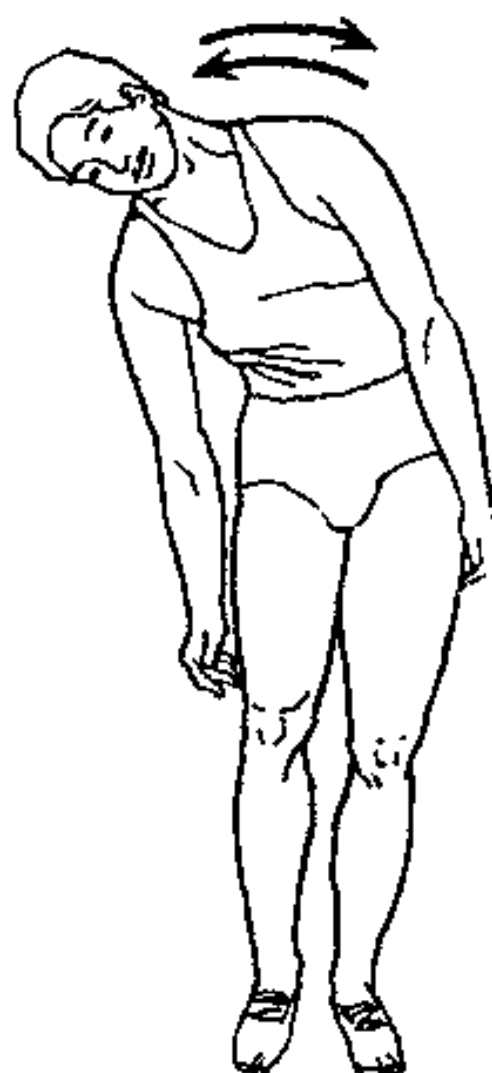


图 110 右侧腰

复推、拿、揉、捏 3~5 分钟。然后点揉合谷、列缺、曲池和肩贞等穴，见图 118。

3. 一手托患者下颏，一手托枕部，使其头颈部做圆周运动，同时双手用力向上提端，见图 119。

4. 病人仰卧，术者坐于病人头端，一手托其下颏，一手托枕部。令病人肌肉放松，然后，术者由轻到重逐渐加力，将病人头部向自己胸前牵拉，以病人颈部有牵引感为佳，见图 120。



图 111 左旋腰

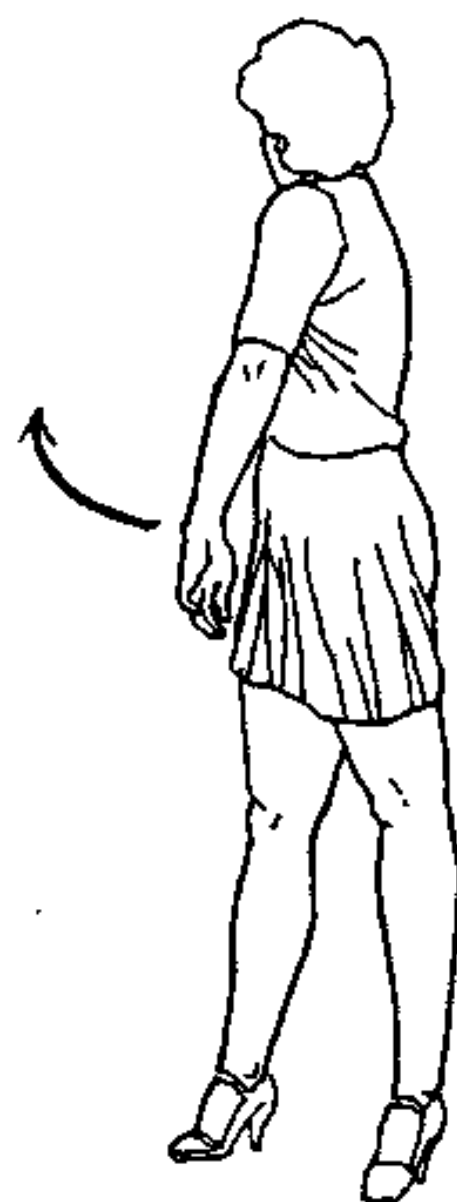


图 112 右旋腰



图 113 抱下肢

5. 病人或坐或侧卧，术者对其颈后、肩背施与摩、揉、理

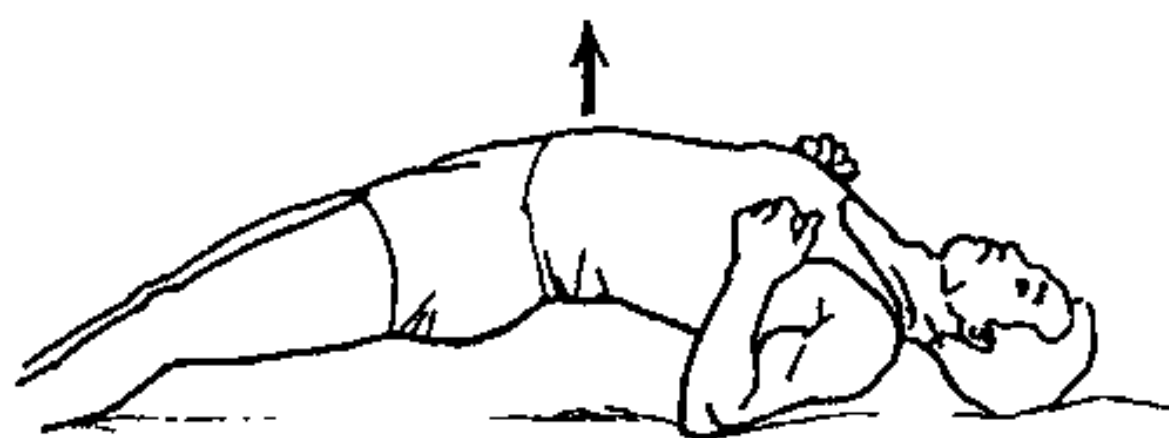


图 114 挺腹

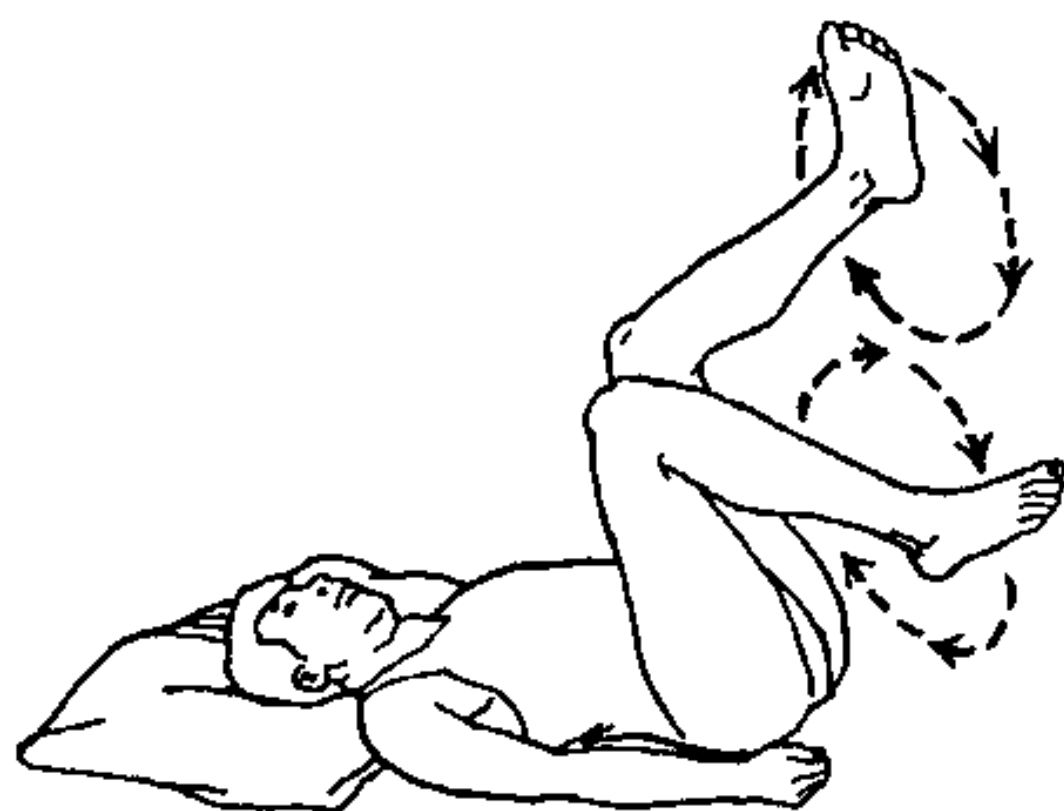


图 115 凌空蹬车

顺手法 3~5 分钟。

6. 对颈肩背部施捶拍法 1~2 分钟。

其他治疗

1. 有条件者可做颈部牵引，也可在家中进行牵引。取两



图 116 仰卧坐起

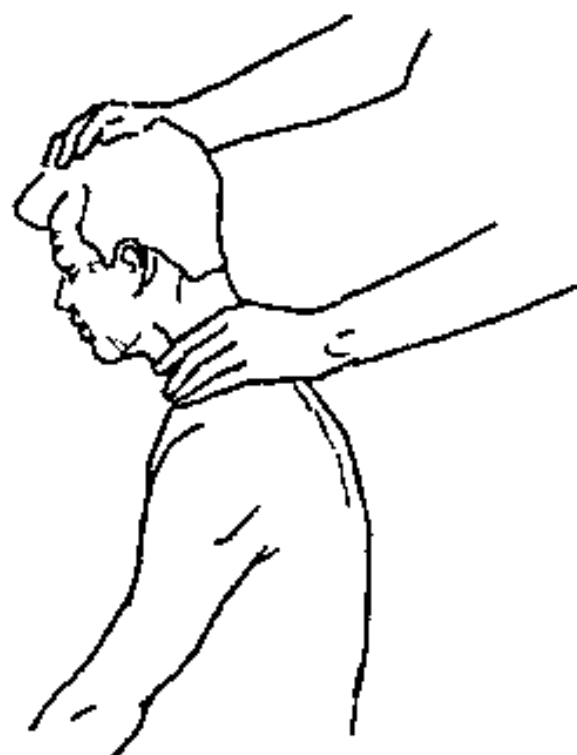


图 117 揉颈肩

块布带做成适宜颈椎牵引带，套于病人的下颌及后枕部，上方经牵引绳是跨支撑物，连接一个2~5公斤重物，见图121。每天牵引1~2次，逐步增加重量。个别人出现头晕、恶心、心慌等不适，应减轻牵引重量，反应较重者则应停止牵引。

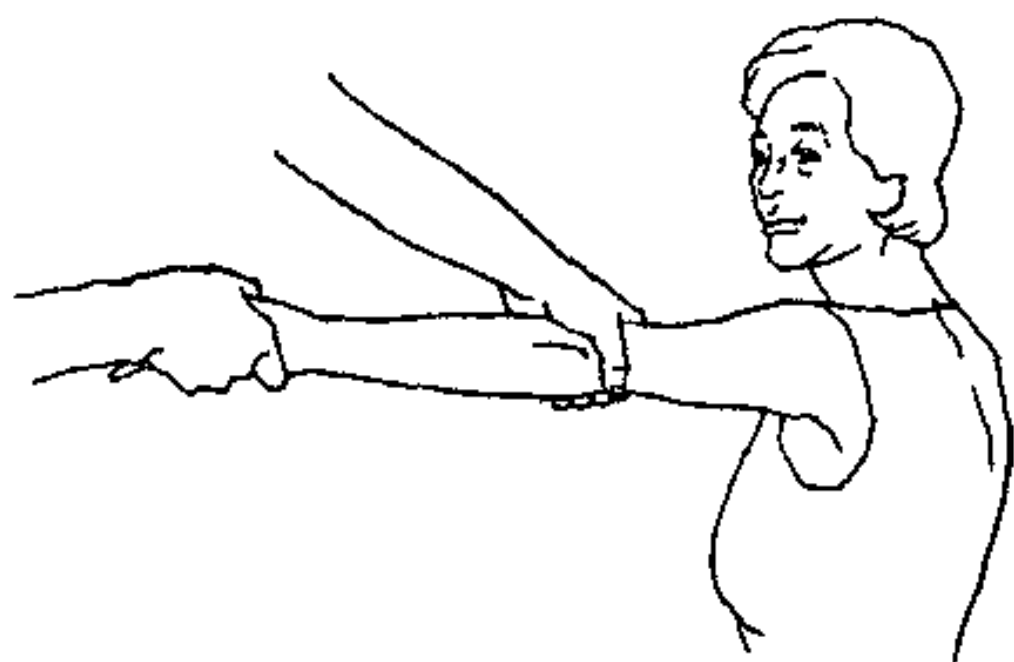


图 118 推拿患臂

2. 每天按摩之后，病人可双手抱头向前轻压，力量以自己耐受为度。反复 10~20 次。
3. 也可应用体操中的颈部活动法，每天 1~2 次。
4. 如经 X 线拍片检查发现颈椎曲线变直者，可制作 12 厘米左右小圆枕垫于颈部。见图 122，每天仰卧 30~60 分钟。
5. 可用热水袋、热毛巾每日热敷颈肩部 20~30 分钟。还可服用舒经活血、解痉止痛的中成药。

注意事项

1. 平素多参加体育锻炼，增强颈肩部肌肉的抵抗力和耐受力，以延缓颈椎的退化。
2. 避免颈部肌肉长期处于紧张状态，伏案工作者于工作 1 小时之后应休息 15 分钟，活动颈部，以解除疲劳。习惯落

枕者要及时治疗。

3. 睡眠时应选择适当的枕头，其高度不超过本人一侧肩宽，同时还要注意颈肩部保暖，避免风寒刺激。

4. 家庭按摩疗效不理想时，应去医院进一步检查，或作系统治疗之后再回到家中按摩，以免贻误病情。



图 119 提端旋头

(十七) 结肠炎

本病好发于 20～

40 岁之间人群。病程缓慢，有反复发作的病史。目前，病因尚未清楚，有认为与病人体质、精神因素有关；也有报道是自身免疫功能下降所致。反复发作者常由情绪激动、劳累、饮食失调、继发感染等诱发。

病人以腹泻为主，重者每天可泻 20～30 次。粪便之中带有脓血和粘液，腹泻之后仍有未排尽的感觉（医学上称为“里急后重”）。常伴左下腹部疼痛，病久者可出现消瘦和贫血。

家庭按摩

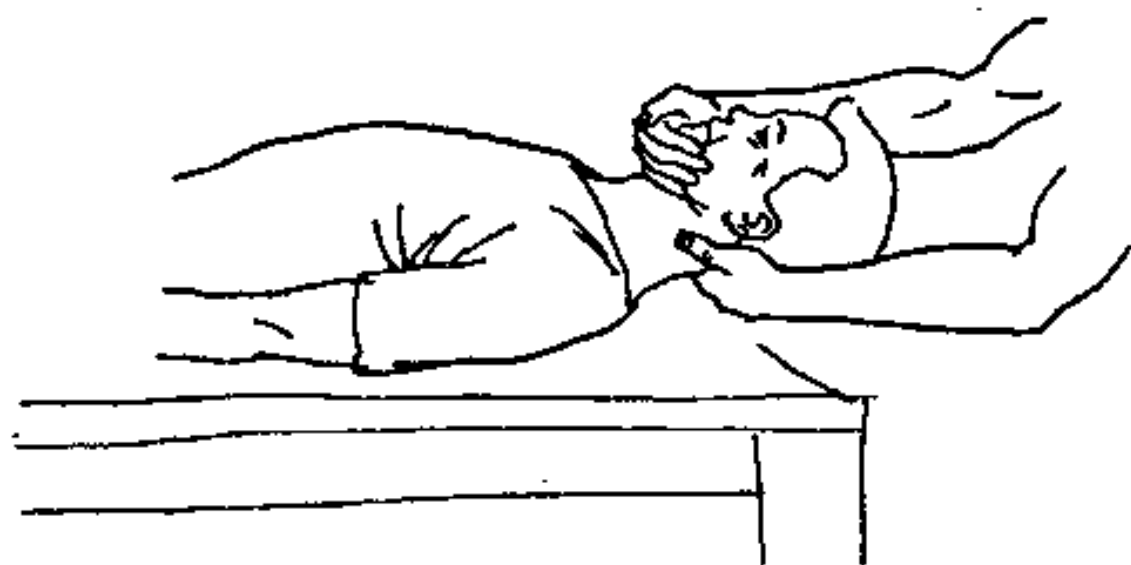


图 120 托牵头颈

1. 患者俯卧，体质消瘦者可于腹部垫一枕头。术者站于头端，双手拇指于脊柱两旁 2~3 寸处往返指推 10~20 遍，见图 123。再沿脊柱正中指推 10~20 遍，见图 124。点按心俞穴、肝俞穴、脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴和大肠俞穴位等。

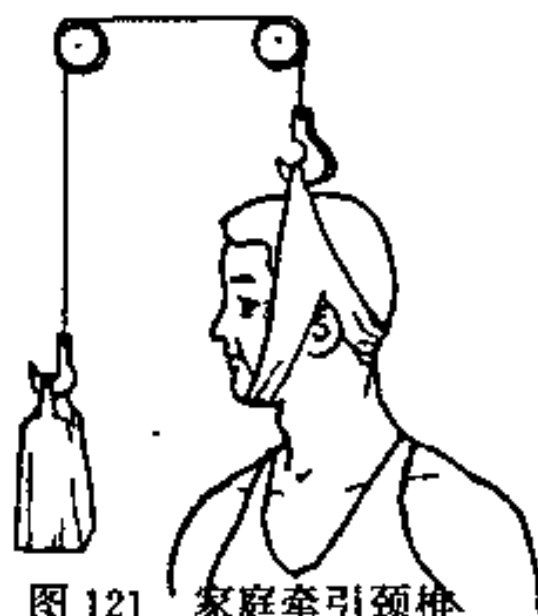


图 121 家庭牵引颈椎

2. 双手捏提患者脊柱正中皮肤 3~5 遍。患者有较强的热感，见图 125。

3. 患者仰卧。术者快速向有力地掌擦其腰围处（带脉走行处）30 遍，见图 126。再反复掌揉 10~20 遍，待患者腰部有明显热感时，双手拿其左、右两侧腰际部 30 次，见图 127。点按关元穴和气海两穴。

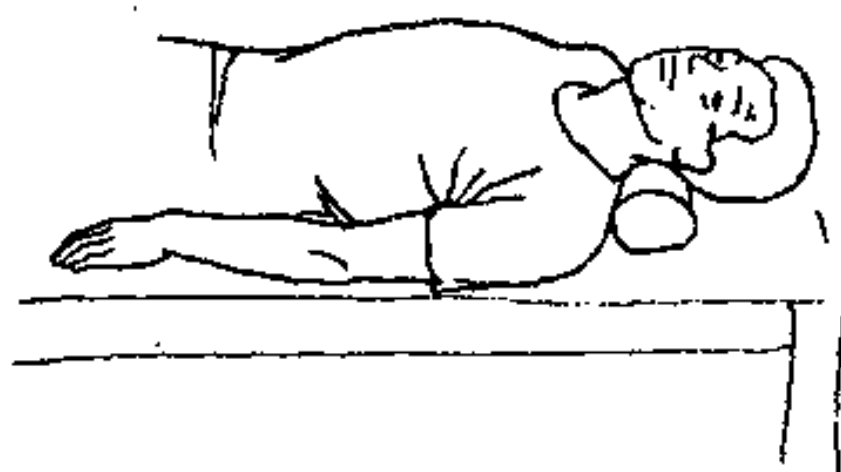


图 122 垫项

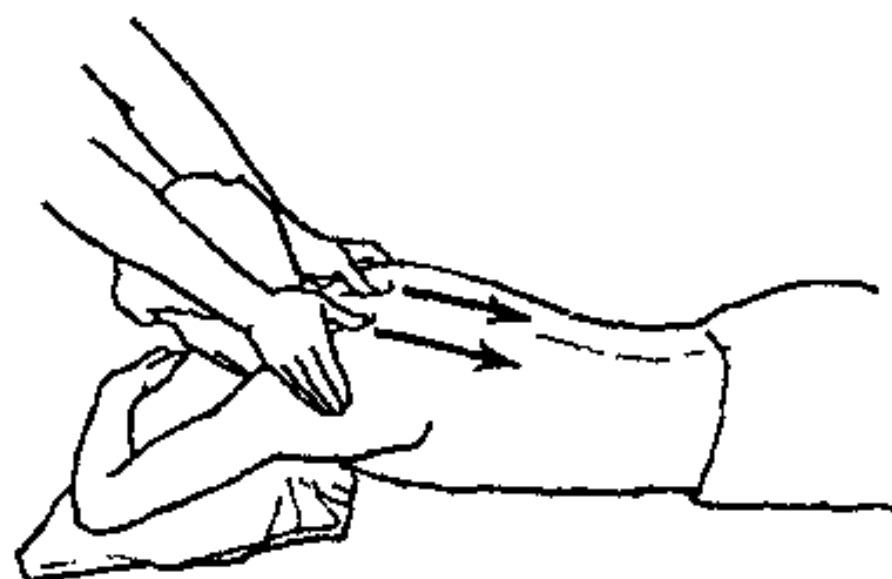


图 123 指推脊柱两侧

4. 由足向大腿方向沿内侧掌推 10~15 次见图 128。再对整个下肢施拿法 1~2 分钟，力量要重，速度要快，在风市穴处稍滞留，使患者感到下肢和头部出现反应即可。

5. 术者一手握其踝关节，另一手由足跟部向涌泉穴指推 10~20 次，然后逐步加快速度，此时，患者头部多刺激反应。再沿足外侧缘快速指推 20~30 次。点按涌泉穴。



图 124 指推脊柱

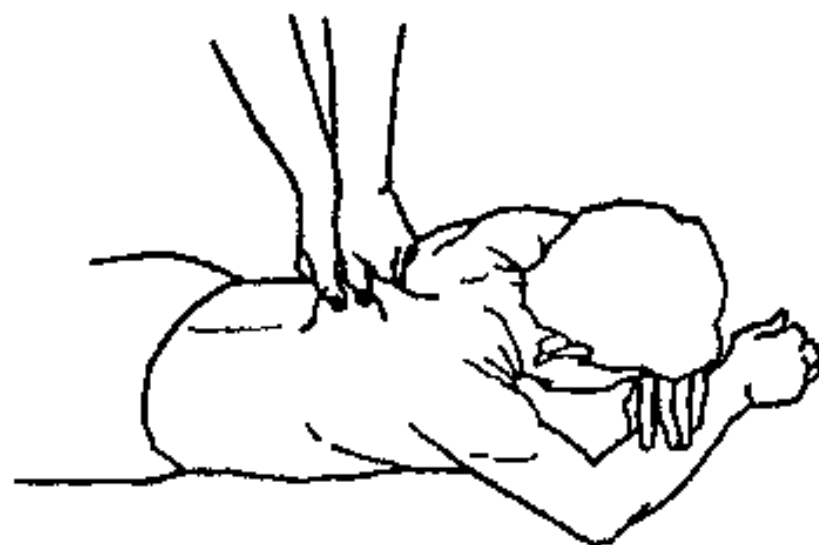


图 125 捏提脊柱

6. 对腹部沿结肠走行指揉 30 遍。如能触及痉挛性肠结节或粪块等，可在该处多揉一会儿。
7. 再沿双下肢内侧由下向上掌推 10~15 遍。
8. 对患者前额、头顶部施抚法 1~2 分钟。点按头维、太阳、百会、风池和风府等穴位。

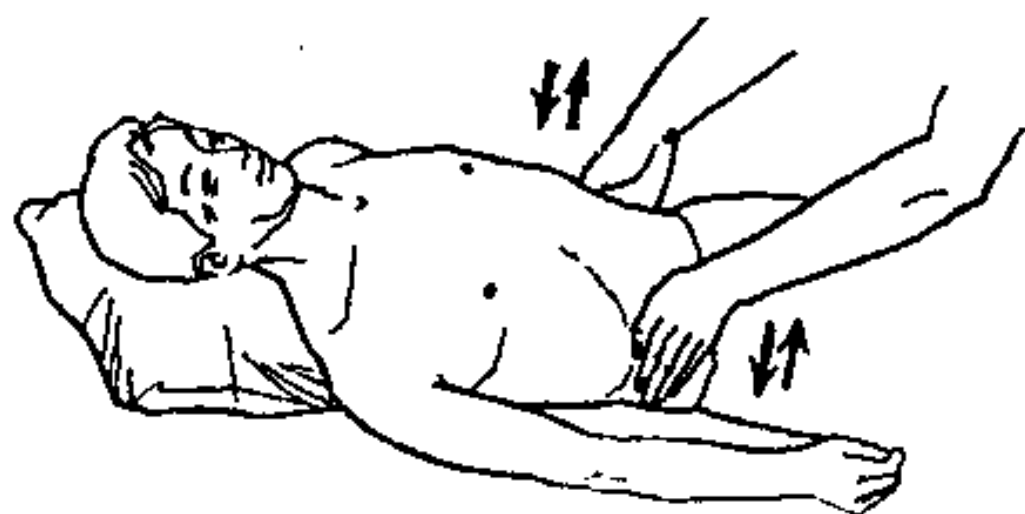


图 126 掌擦腰围

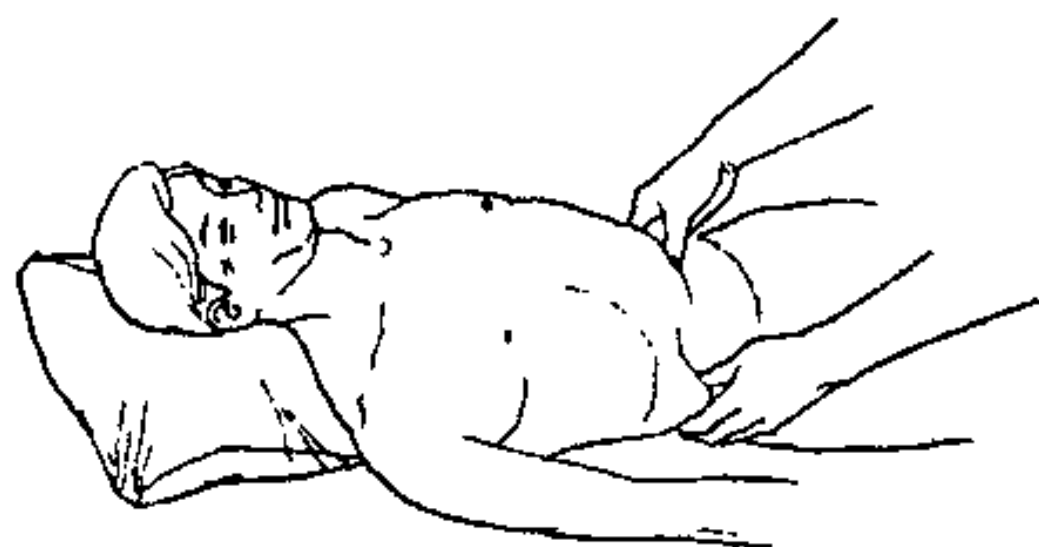


图 127 拿腰际

其他治疗

1. 病变早期或较轻者应配合理疗。还可服用中药治疗。较重者根据医师意见服用消炎药物。出现贫血和消瘦时更要去医院系统诊治。

注意事项



图 128 掌推腿内侧

1. 平素注意增强体质，不吃生冷、不洁食物。出现腹痛或腹泻现象时应及时去医院诊查治疗。
2. 发病后应注意休息，增加营养，同时应注意饮食易于消化和吸收。

(十八) 腰椎间盘突出症

病人的主要感觉是腰腿痛，有人可伴有下肢麻木、发凉、乏力等异常。多数病人于起病后先出现腰痛后出现腿痛；少数人则先出现腿痛后感腰痛；部分人可同时感到腰腿痛。一些患者在咳嗽、打喷嚏或用力排便时会感到疼痛加重。多数患者还在劳累和受凉后使症状加重。

较重者，可出现歪臀和跛行步态，甚至生活不能自理。病久者则有患肢肌肉萎缩。

病人多于患侧第4~5腰椎旁或第5腰椎和第1骶椎旁有压痛点，用力按压可有向下肢串前出现。多数患者还有患侧臀中肌、臀上神经点压痛，以及直腿抬高试验阳性（患者仰卧于床上，双腿分别伸直并抬起，患腿一般达不到健腿抬

起的高度)。有条件者,进行X线拍片、CT以及核磁共振检查,都有助于诊断。

家庭按摩

1. 病人俯卧于硬板床上,先于腰部大面积掌揉和掌摩 2~3 分钟。

2. 在腰椎旁压痛点指揉 1 分钟。

3. 从臀部至下肢掌揉 3~5 遍,对痛点处重力点揉,其间穿插弹拨、理按、滚拿等手法,点按承山、委中、环跳和秩边等穴位。

4. 术者站在患侧,一手压在病变腰椎处,另一手扳其健侧大腿向患侧上后方形形成斜扳动作,有时可听到“喀嗒”声,

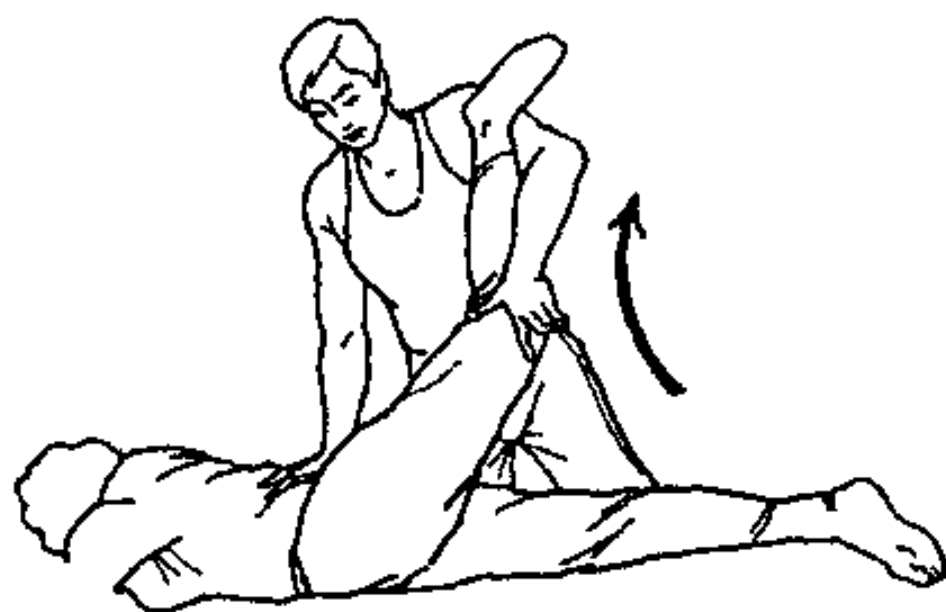


图 129 斜扳腰

再对腰部施以滚揉手法,以解痉去痛。见图 129。

5. 术者站于病人健侧,一手压其腰部,另一手扳病人的

患侧肩膀向后转，其作用同上。见图130。

6. 术者一手压腰部，另一手前臂揽住患者双下肢大腿向上搬，使患者腰部呈过度后伸腰状态，以其耐受为度。见图131。

7. 从背、腰到臀、腿处施捶叩手法2~3分钟，力量



图130 压腰扳肩

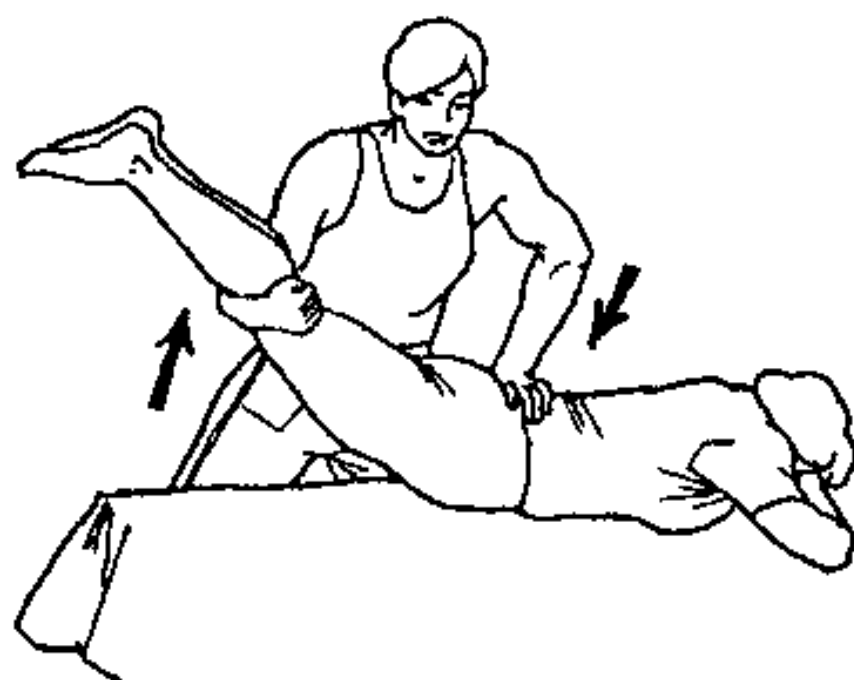


图131 过伸腰

由轻到重逐渐加力，再逐渐减轻至结束。

8. 令病人仰卧并屈患侧膝、髋关节，术者一手压其患侧肩膀，另一手压患侧膝关节向健侧旋转，使腰部旋扭，亦可

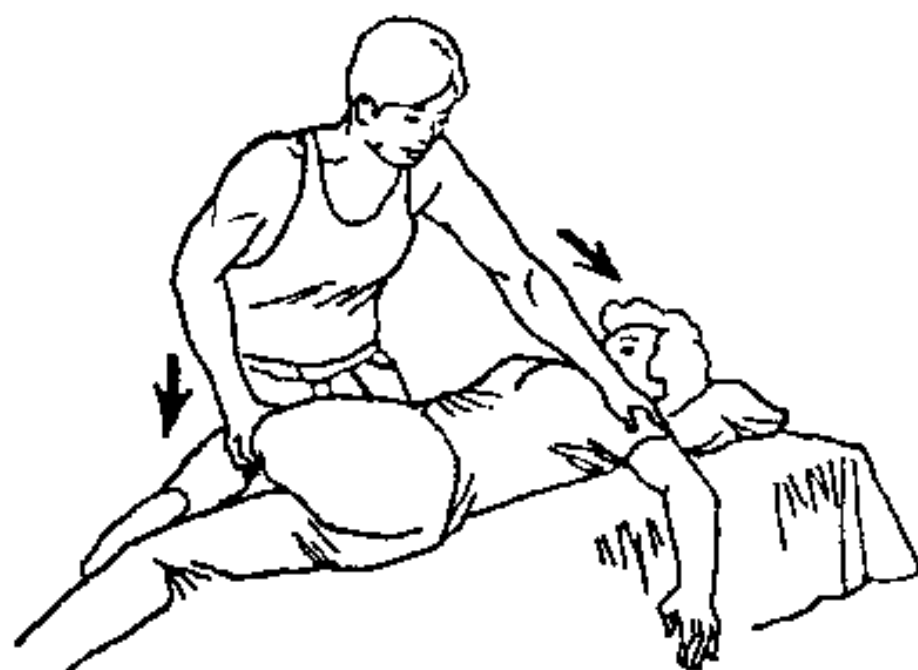


图 132 仰卧旋腰

听到“喀嗒”声，其作用同“5”、“6”所述，见图 132。

9. 令病人双下肢屈膝屈髋，术者双手压其膝部向胸靠近，以病人耐受为度。

10. 双手紧握患侧下肢踝关节，用力顿拉，反复数次。

11. 有条件者，可实行家庭牵引。病人仰卧硬板床上，取一宽腰带系紧下腰部。再取一绳索系于腰带上，另一头固定在足侧床头，然后将足侧床腿垫高，使病人呈头低足高位成 25~30 度，见图 133。每天一次，一镡 15~30 分钟。

其他治疗

1. 如果是急性起病应卧床休息 7 天，有利于缓解疼痛，少数人甚至可获痊愈。但许多患者不曾认识到这一点，致病

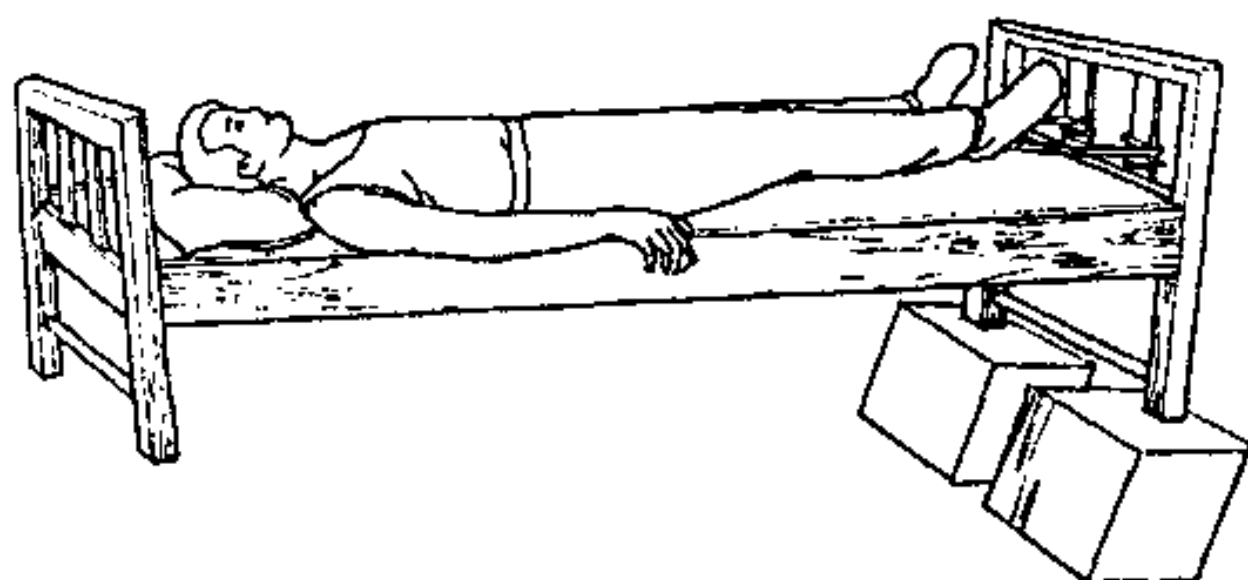


图 133 家中牵引

情加重后不得已入院治疗。

2. 不论急性或慢性起病，一旦诊断为腰椎间盘突出症应立即扎腰围保护腰部，站立时扎上，卧床时摘除。

3. 可用热毛巾或热水袋敷于患处，一日两次，一次 15～20 分钟。

4. 有条件者可配合服用大活络丹和腰腿痛丸等中成药。

5. X 线拍片发现腰椎生理曲度变直者，可于腰后垫一卷



图 134 仰卧垫腰

手纸每天仰卧 30～60 分钟。以帮助恢复腰椎曲线。见图 134。

6. 病情进入恢复后期，如腰腿痛基本缓解，功能障碍基

础改善，此时病人应逐步进行下列一些锻炼，以巩固疗效，加速康复。

(1) 每天散步 1~2 小时，以本人微有疲劳感但无其他不

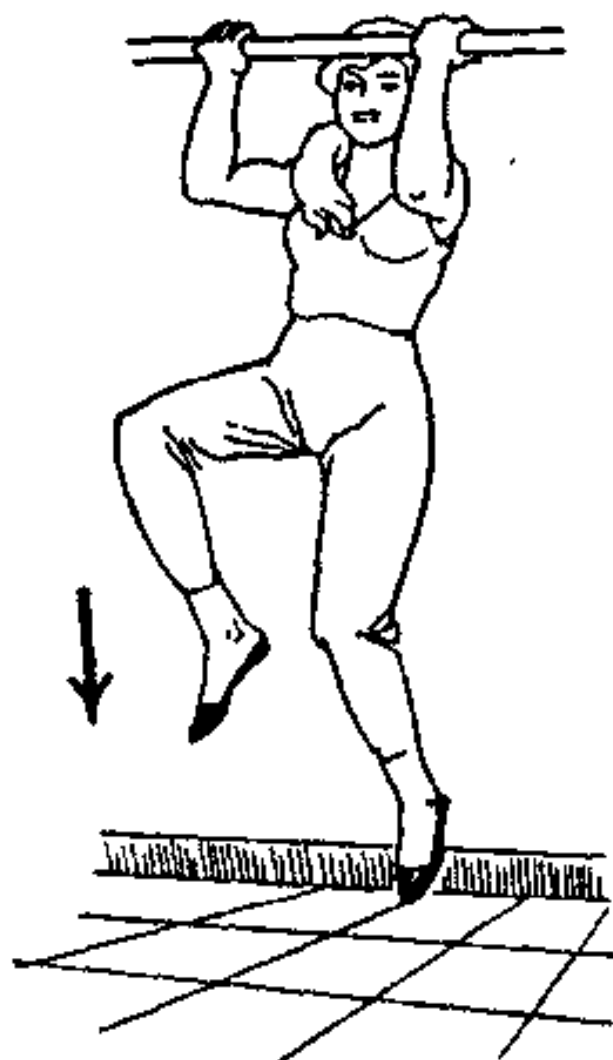


图 135 悬体蹬腿



图 136 悬体晃腰

适为度。

(2) 双手吊于门框或树枝上，使身体悬空，可同时用力蹬患腿 10~20 次。见图 135。

(3) 双手攀于适当高度，腰放松向健侧做水平方向晃动 20 圈，再向患侧做水平方向晃动 20 圈，见图 136。

(4) 作“急性腰扭伤”一节中全部锻炼项目。

注意事项

1. 平素在劳动、体育锻炼、家务及其他活动中应注意减少剧烈动作，尤其是避免负重状态下扭腰动作。
2. 有条件者应多参加体育锻炼，促进腰肌发达强壮，巩固腰脊柱稳定性。
3. 在治疗期间要注意休息，减少腰部活动，禁止负重和剧烈活动，不宜久坐。
4. 治疗期间应避免受凉、受潮。
5. 治疗期间和治愈后都应睡硬板床，不宜坐沙发和睡席梦思等软床和软垫。
6. 本病比较复杂，尤其是没有医学知识的普通家庭成员要想识别本病颇有困难，不少病人因此而耽误了治疗。因此，一旦家庭之中出现了腰腿痛病人而又不认识该病时，应去医院诊断清楚，然后再进行家庭按摩。病情重者应先经医院系统治疗之后再以家庭按摩锻炼等巩固疗效，促进康复。

(十九) 腰肌劳损

腰肌劳损多是急性腰扭伤后未能及时而彻底治疗，以及反复多次发生腰扭伤而造成腰肌劳损。另外，长期弯腰工作或负重，以及在各种运动和劳动之中用腰过度，都可使腰肌劳损。

各种先天变异，如腰椎骶化，骶椎腰化和下部腰椎横突

肥大等，使腰部活动力量不平衡，也可发生劳损。

腰部受风、寒、湿侵袭，常可诱发本病。病人腰部一侧或两侧出现弥漫性疼痛，常为酸痛、胀痛或钝痛。劳累后加重，休息后减轻。部分人活动时痛轻，静止时（夜间睡眠）疼痛加重。较重者腰部活动可有轻度受限。病人腰部可有广泛的压痛及索条或硬结状反应物。

家庭按摩

1. 病人俯卧。先抚摩其腰部1~2分钟。由上而下，先健

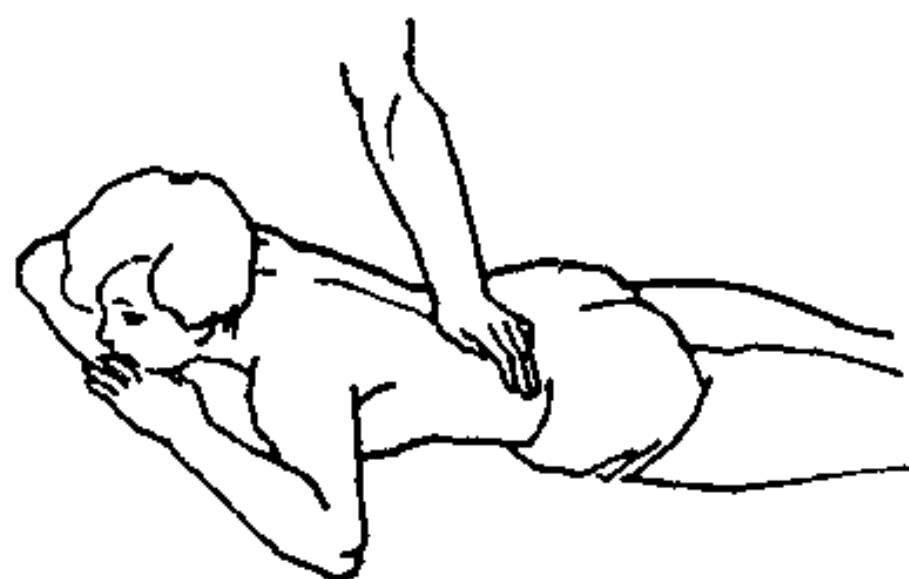


图 137 抚摩腰部

侧后患侧的进行，使腰肌逐渐放松。见图 137。

2. 术者双手提拿腰部肌肉。由上而下，先轻后重，先健侧后患侧反复2~3遍。对痛处应重点进行施术，见图 138。

3. 掌揉腰部2~3分钟，对患侧重点用力，对索条或硬结状反应物间以弹拨手法5~7次。

4. 术者用前臂挽住患者一侧大腿向上抬起，另一手掌按

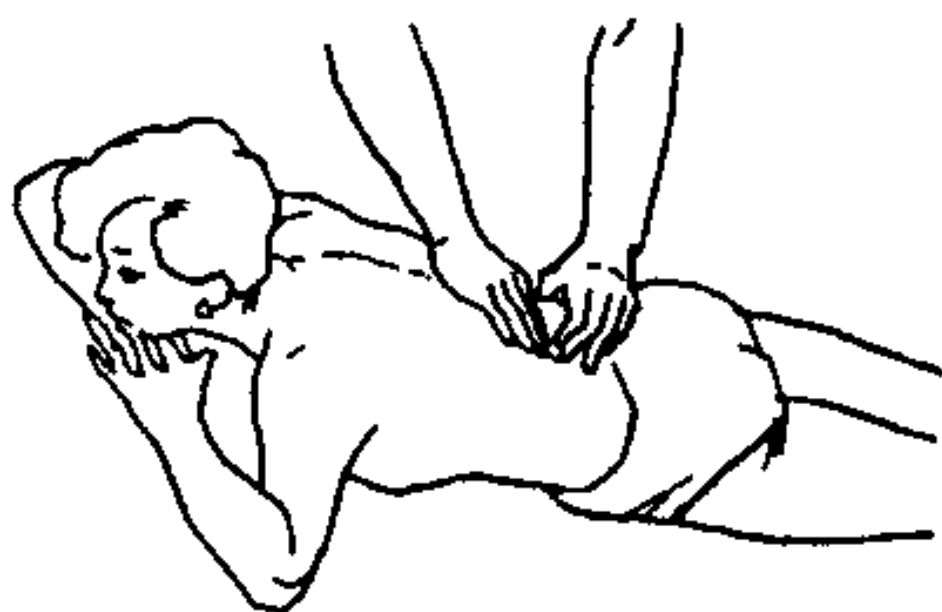


图 138 提拿腰肌

其腰部，两手相对用力，有节奏的一拍一按 8~10 次，然后

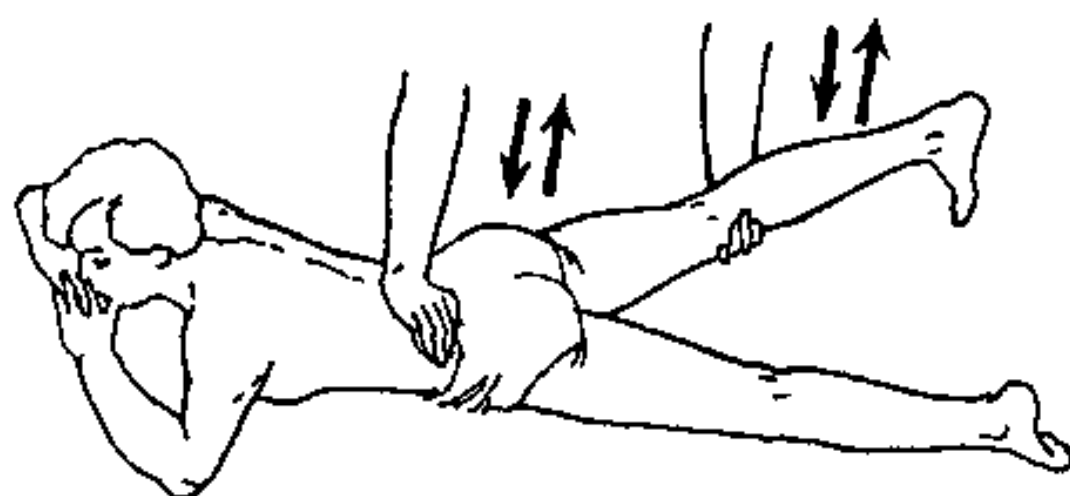


图 139 抬腿按腰

操作另一侧，见图 139。

5. 点按肾俞、命门和大肠俞等穴位。再由脊柱两旁由上向下反复掌推十数遍。

6. 对患部掌振和掌额 1~2 分钟，见图 140。

7. 令病人骑在椅子上，术者于背后指揉其腰眼 2~3 分

钟，见图 141。

其他治疗

1. 腰部热敷，每天 1~2 次，每次 20 分钟。亦可运用拔罐和理疗等。

2. 每天可做腰部自我按摩：病



图 140 掌振腰部

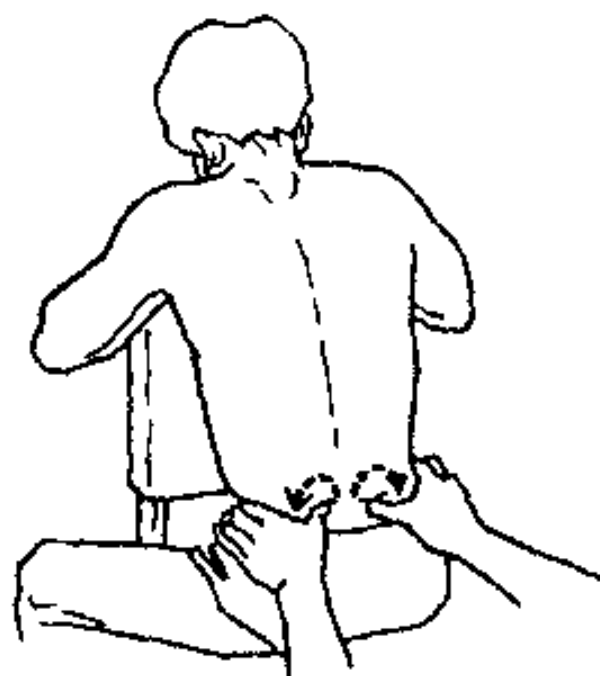


图 141 指揉腰眼

人站立，两足分开与肩同宽，用两手掌从上向下反复揉摩、推按 2~3 分钟，再捶拍 1~2 分钟见图 142、图 143。

3. 病人仰卧床上，双手抱膝，向左右及上下滚动，反复十数次，见图 143。还可进行腰肌锻炼（见“急性腰扭伤”节）。

注意事项

1. 在劳动、施工、锻炼时注意避免腰部剧烈活动和跌扑闪失。注意纠正各种不良工作姿势，防止腰部受风、寒、湿。
2. 出现腰扭伤后应及时治疗。配合腰肌锻炼应由少到

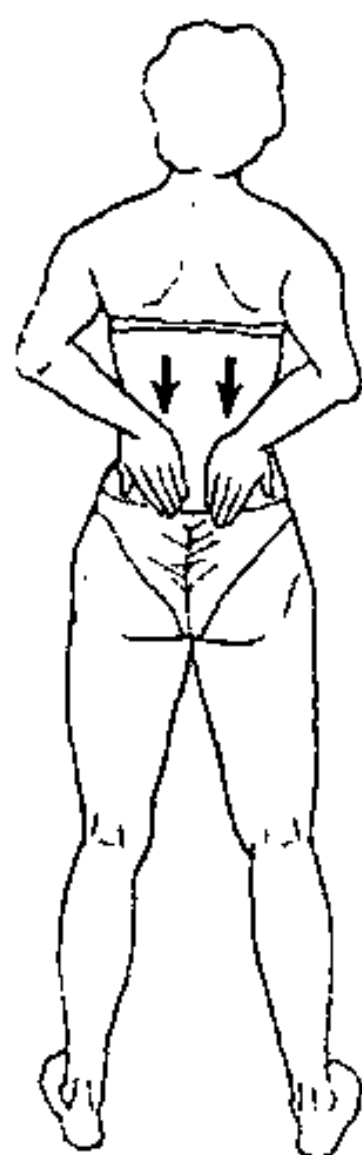


图 142 自我推按

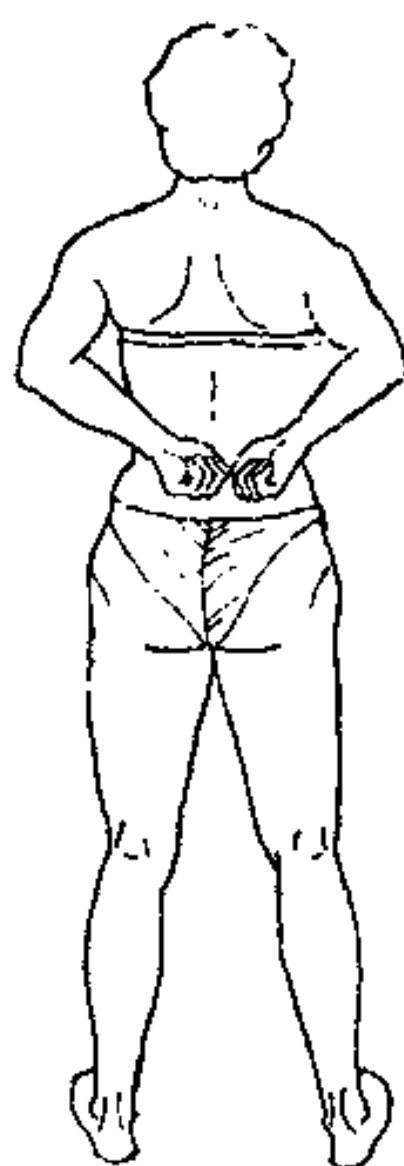


图 143 自我捶腰

多，逐步增加锻炼量，并要坚持。

（二十）屈指肌腱狭窄性腱鞘炎

长期从事频繁的屈伸手指动作，或使用坚硬的工具挤压刺激致屈指肌水肿、增粗，与鞘管发生摩擦。最后形成肌腱局部肌大结节，而鞘管狭小，在伸屈手指时就出现了“扳机”现象。各种寒冷因素可加重局部的病变，对于本病的发

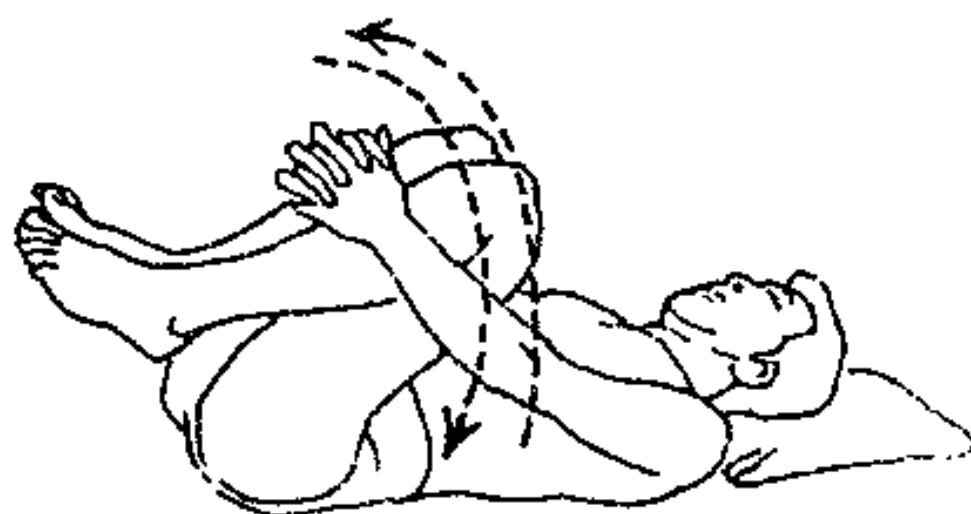


图 143 抱膝滚腰

生和形成有一定促进作用。

病人感觉患指酸痛乏力，伸屈活动受限，遇热后局部症状缓解，病情发展到中后期时，患指伸屈障碍，有弹响，甚至出现“卡住”现象，需健手帮助方可伸屈。检查患指，多于掌指关节处触及隆起小结节，局部压痛，当该手指伸出时，其小结节有移动。

家庭按摩

1. 患者呈坐位。指揉整个患指，对痛处着重用力。
2. 捻搓整个患指，反复 1~2 分钟，见图 144。
3. 术者一手牵引患指指尖，另一手拇指在隆起的结节处点揉和弹拨，见图 145。
4. 术者一手握腕部，另一手捏拿患指并做推挤和拔伸动作，见图 146。
5. 抖动患指十数次。



图 144 捻搓患指



图 145 弹拨结节

其他治疗

1. 轻者可配合热敷和敷药。还可配合功能锻炼，伸屈患指，牵引患指等等。
2. 疼痛重者可去医院进行封闭治疗。



图 146 推拨患指

注意事项

1. 进行手工操作时要注意休息，不用暴力，避免损伤。各种工具要适宜，以免对手部有不适刺激。避免寒冷刺激，冬季外出戴手套，不用冷水洗手。

2. 反复治疗不愈者，可行小针刀治疗。

(二十一) 足跟痛

足跟痛以中老年发病较多，可伴有不同程度的骨刺生长，本病的病因还不十分清楚，据有关学者报道，可与下列因素有关：

1. 各种机械性损伤，如长期穿挤脚的鞋子、赤脚行走、奔跑，以及足跟部外伤等。

2. 风湿或类风湿性关节炎等。

3. 退变因素。当人体进入中老年后，身体趋向退化，肌肉和肌腱等组织的耐受力、抗病力减弱，血液循环减少，使足跟部的损伤持续加重，且不易修复，最后显现病痛。

病人的主要感觉就是足跟部疼痛，并出现不同程度的活动受限，不敢用力行走、负重和奔跑。

检查病人，可因损伤位置的不同而有相应部位的压痛点存在：

跟腱损伤——跟腱处压痛。

跟腱后滑膜炎——跟腱止点压痛。

跟腱拉伤——跟部后下方压痛。

跟骨棘或脂肪垫病变——跟骨底面中央处压痛。

庶筋膜病变——跟骨前方压痛。

距下关节病变——外踝下方跟骨内侧压痛。

跟骨病变——跟骨中外侧压痛。

跟骨骨刺——跟骨中部压痛。

家庭按摩

1. 患者俯卧，术者沿足跟周围强力指推，以使足跟部皮肤发红为度，同时可感到皮肤温度升高，见图 147。

2. 指揉跟腱处 1~2 分钟，见图 148。

3. 由足跟向足心方向掌推 0~30 遍，再用四指擦 20~30 遍。

4. 指压或点揉痛点 1~2 分钟。

5. 由内踝向足心指推 20~30 遍，再由外踝向足后跟直

推 20~30 遍, 见图

149。

6. 跟骨出现骨刺者, 可取一硬物, 如木棒、酒瓶或橡皮锤等对准骨刺处打击数次, 力量适宜, 以能耐受



图 147 指推足跟

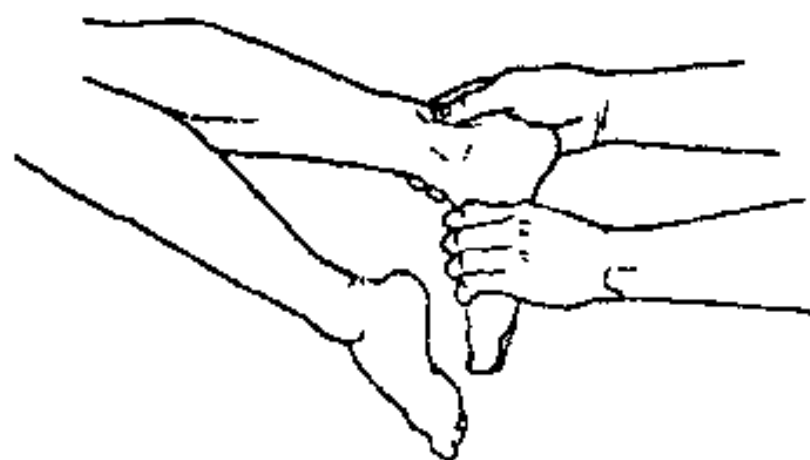


图 148 揉跟腱

为度, 见图 150。

7. 由足跟后部逐渐向前方挤压 30~50 次。

其他治疗

1. 每天用热水泡脚 20~30 分钟, 然后用健足向患足跟擦摩 100 次。急性损伤期, 可配合理疗以及“镇痛酊”一类药物。

2. 可以用中药熏洗: 透骨草、伸筋草、寄生各 60 克, 细



图 149 推内踝

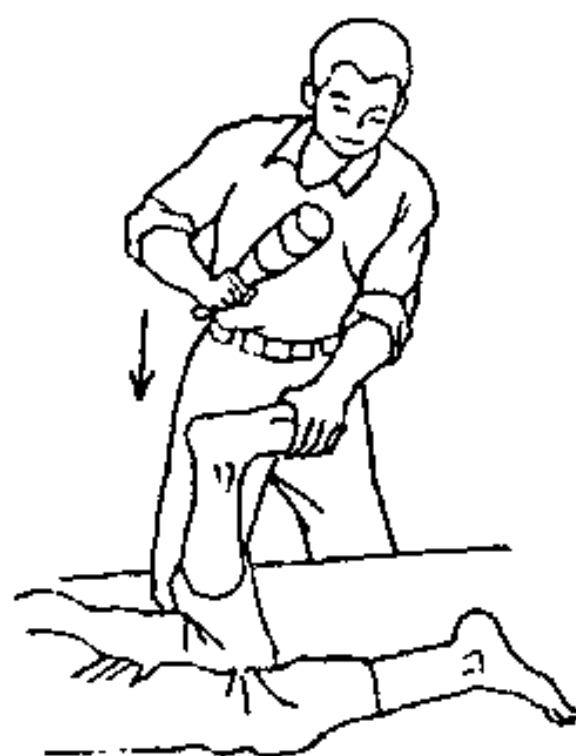


图 150 击骨刺

辛 10 克，桂枝、白芷、独活、麻黄、牛膝各 30 克，共用水煮沸后，待水温适宜，将患足浸泡其中 30 分钟，注意保持药温。

注意事项

1. 平素注意保护足跟，避免各种损伤刺激。不宜穿过紧、过小的鞋子。常用热水洗脚。
2. 发病后要减少行走、奔跑或跳跃等活动，穿适宜的鞋子，鞋底有一定软度。

(二十二) 更年期综合症

更年期综合症又称绝经期综合症，引起本病的主要原因是妇女到达一定年龄后（一般在45~55岁左右），卵巢功能逐步丧失、或因手术摘除卵巢后，引起体内雌激素分泌减少，使女性身体内部的生理功能、物质代谢发生巨大变化，而身体尚来不及调节平衡，产生了一系列心理和身体等方面的异常象征。

患者可有阵发性忽冷忽热、面部潮红、出汗、失眠、头晕目眩、耳鸣眼花、心慌、抑郁记忆力减退、神经过敏、精神不安或萎靡不振、四肢发凉、软弱无力以及皮肤上有“蚁行感”（类似蚂蚁爬行）等各种异常。个别人有阵发性啼哭、性欲亢进、大便干燥及排尿困难等。严重者完全类似精神病症状。

另外，病人还可有肥胖，关节肌肉疼痛和骨质疏松等变化。

家庭按摩

1. 点揉三阴交，足三里、风池、合谷和内关等穴位。促使患者精神放松、情绪稳定，见图151。

2. 患者俯卧，术者立于旁侧，用双手拇指及卷曲的食指关节端自骶部的秩边，白环俞、会阳穴至肩颈部的部分、大杼、大椎穴止，进行交替点按10~15遍，见图152。

3. 患者俯卧，术者位于一侧，先用一手拇指自大椎穴至会阴穴的督脉各穴进行点揉，反复5~7遍，然后用拇、食、无名三个指尖并拢，在脊柱



图 151 点揉合谷穴

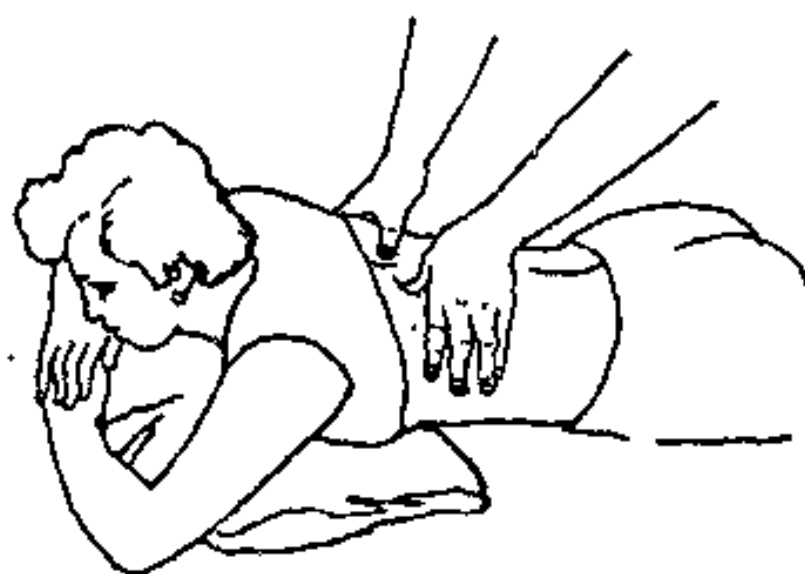


图 152 点背部穴位

正中督脉各穴上从上往下反复点叩10~15遍，见图153。

4. 患者采取适宜体位。术者分别在其颈、肩、背、胸、腹及四肢进行广泛地推拿、滚摩揉捏、拍叩等手法，使患者有全身舒适和精神饱满之感。

5. 双手五指在患者头部进行梳理10~15分钟，见图154。继而用五指指腹在头皮和面部进行反复揉摩5~10分钟。最后，再用五指指端在头部点啄2~3分钟，见图155。

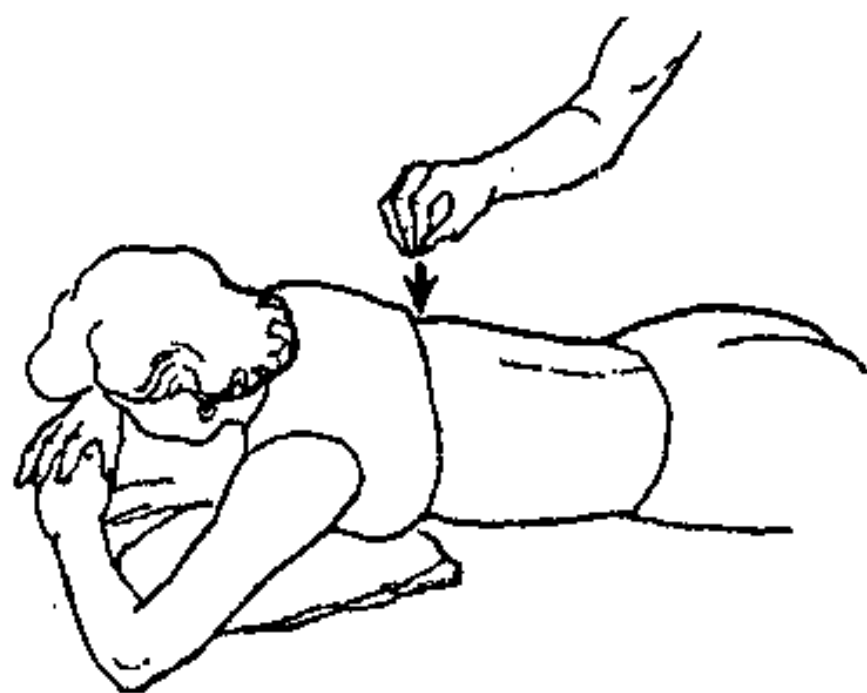


图 153 点叩督脉

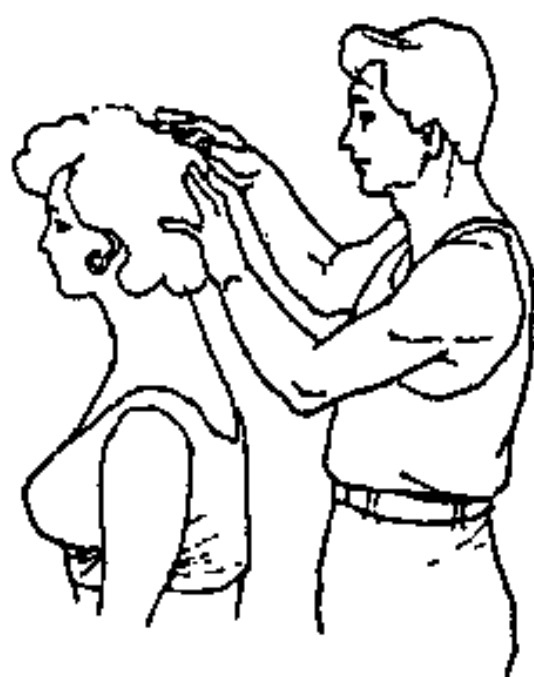


图 154 梳理头部

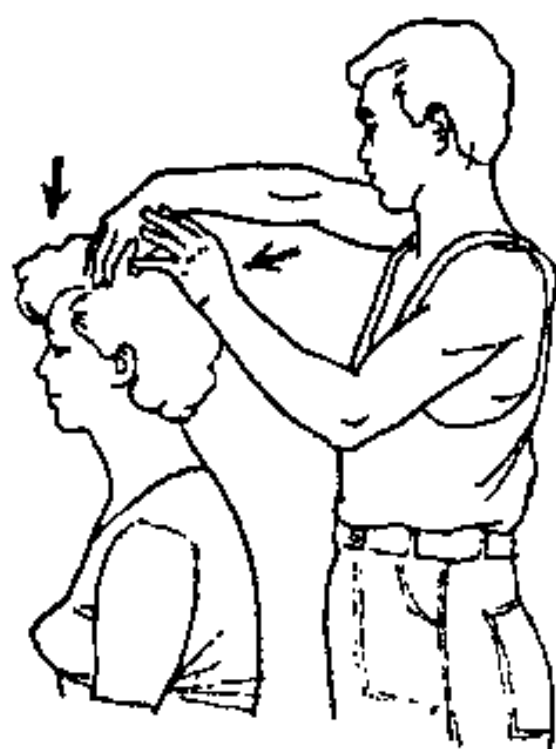


图 155 点啄头部

其他治疗

1. 可配合中、西药物治疗。对伴有头痛，颈椎病者，应对症处理。

注意事项

1. 平素注意性格修养，避免过度激动，消除不良情绪，保持良好的精神状态和心理卫生。加强体育锻炼，增强身体素质。

2. 定期到医院检查身体，发现异常，及时治疗。让病人了解一些本病的常识，认识自身病理变化，消除恐惧或忧愁心理。

(二十三) 关节鼠

关节鼠就是在关节腔内出现骨性游离体，像老鼠一样来回窜动，故而称之。本病好发于膝关节、肘关节和髋关节，多有外伤史。

本病是各关节在外伤或者突然急剧扭转、旋伸，使韧带附着处骨质撕脱、游离于关节腔内所致。长期关节劳损和摩擦以及某些特殊病变时，如病理骨折、骨结核等也可使关节软骨或骨质碎片进入关节腔内。

据有关资料介绍，关节鼠在膝关节发生率占全身关节发病率的75%左右，其次为肘关节和髋关节等。发病后，患关节疼痛，多有屈伸不利，常有“卡住”现象。患者感到患关节有异物感，重者有关节肿胀和积液。X线拍片可明确关节腔

内关节鼠的位置及大小、形状。

家庭按摩

以膝关节为例：

1. 病人仰卧。对患膝掌揉 2~3 分钟。
2. 对痛点指揉 2~3 分钟。
3. 有肿胀者，可行振、颤等手法。

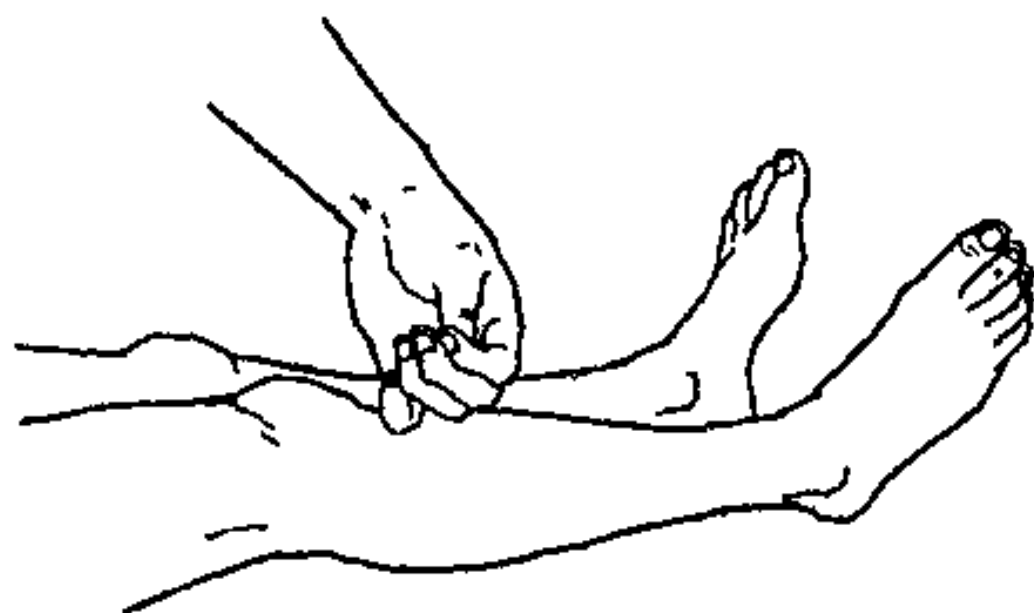


图 156 叩膝眼

4. 叩击膝眼或关节鼠所在的位置，见图 156。
5. 在患肢四周掌推 2~3 分钟，见图 157。
6. 请一助手把住大腿，术者双手握踝关节，二人相对牵引，见图 158。
7. 屈曲患腿，做内收、外旋和伸直等动作，以解除交锁现象，见图 159。
8. 用大拇指顶按髌骨数次，再搓揉患关节 2~3 分钟。

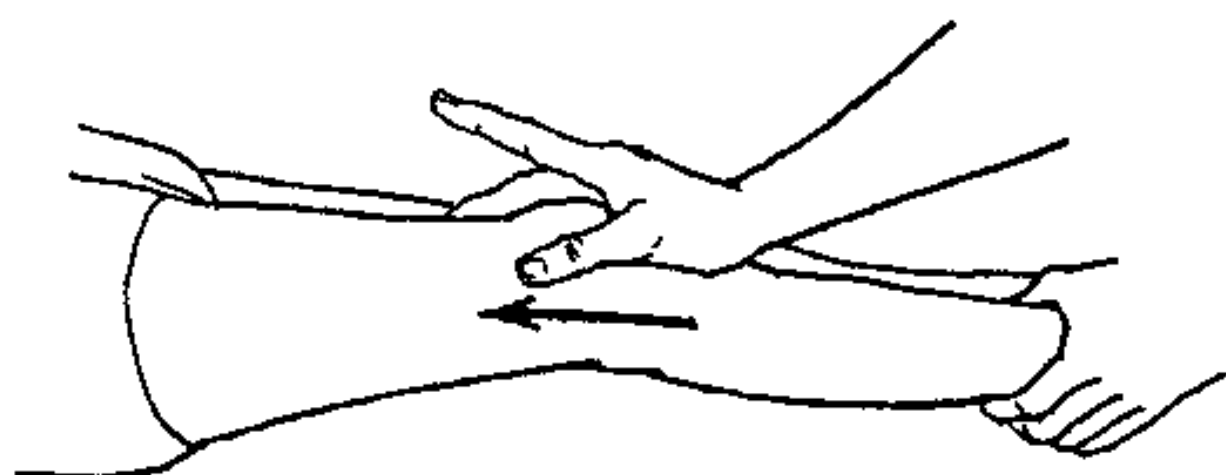


图 157 掌推患肢

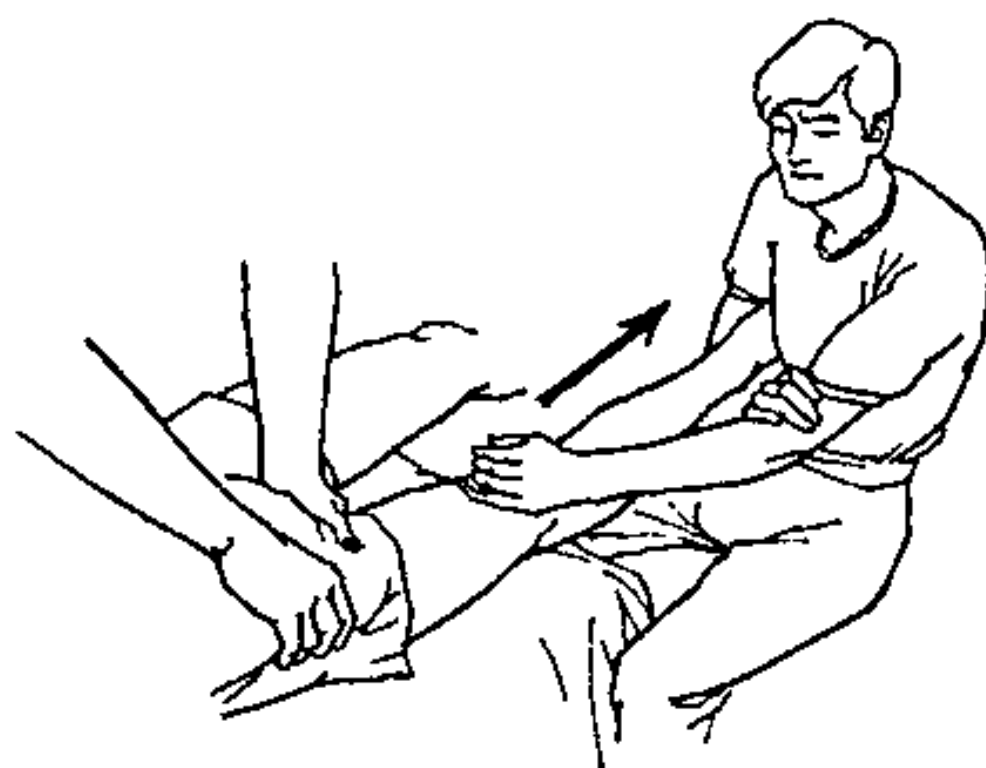


图 158 牵引患腿

其他治疗

1. 每天伸屈患腿 50~60 次，不要急剧用力。
2. 每天慢步行走 1 小时，可向后、或左右侧方行走。

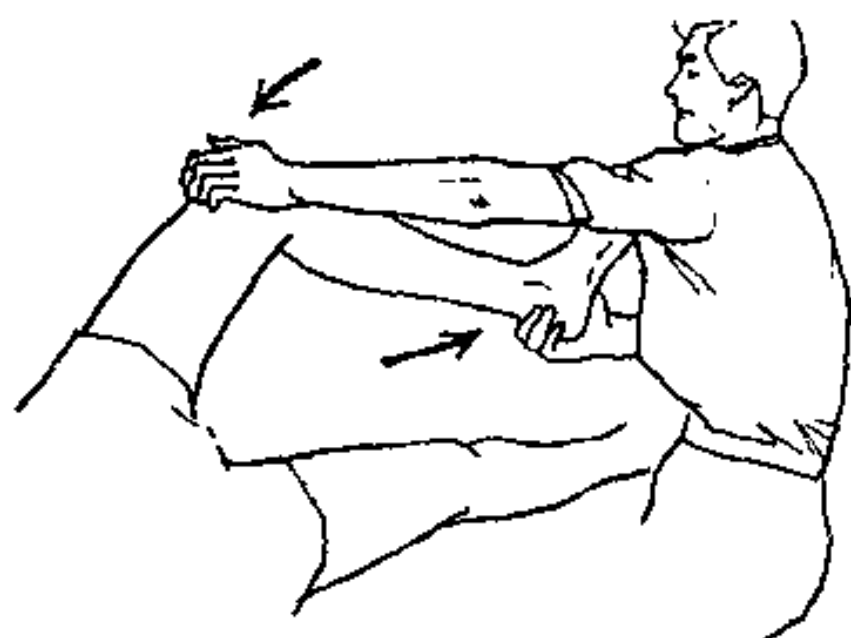


图 159 解锁

3. 关节肿胀者可配合理疗或外敷中药。

注意事项

1. 在劳动或运动之中注意保护关节，不可急剧和超限度。
2. 由其他疾病引起者，应积极治疗原发病。
3. 病情重、保守治疗无效者应及时行手术摘除。

(二十四) 膝关节劳损

膝关节劳损主要是指人体长期负重干活，在各种剧烈活动中使膝关节遭受拧转、扭伤、撕裂、挫伤和挤压等，以及在风寒潮湿等因素刺激下促成膝周软组织的损伤和退变。局部组织出现水肿、渗出、挛缩和骨化现象。

软组织劳损通常是出现在髌下脂肪垫处和髌韧带处，骨关节劳损则有骨质增生出现，二者可同时发生，本文主要叙及前者。

膝关节的软组织劳损，起病多缓慢，反复多次的急性扭伤也可转为慢性。患者多有膝关节酸痛、软弱等不适感。天



图 160 膝部压痛点

气变化时以及上下楼梯均可使症状加重。

可于髌骨正下方、髌骨两侧旁查有压痛点，见图 160。少数人可于局部出现轻度肿胀。中老年患者往往伴有髌骨和膝关节的骨质增生。

家庭按摩

1. 患者仰卧，下肢伸直，肌肉放松。掌揉患膝 2~3 分钟，以有热感为佳，见图 161。
2. 对痛点指揉 1~2 分钟，力量由轻到重，以患者耐受为度。
3. 双手拇指分置于髌骨上、下两端，往复推动髌骨十数次，见图 162。
4. 痛处施颤法 1~2 分钟。

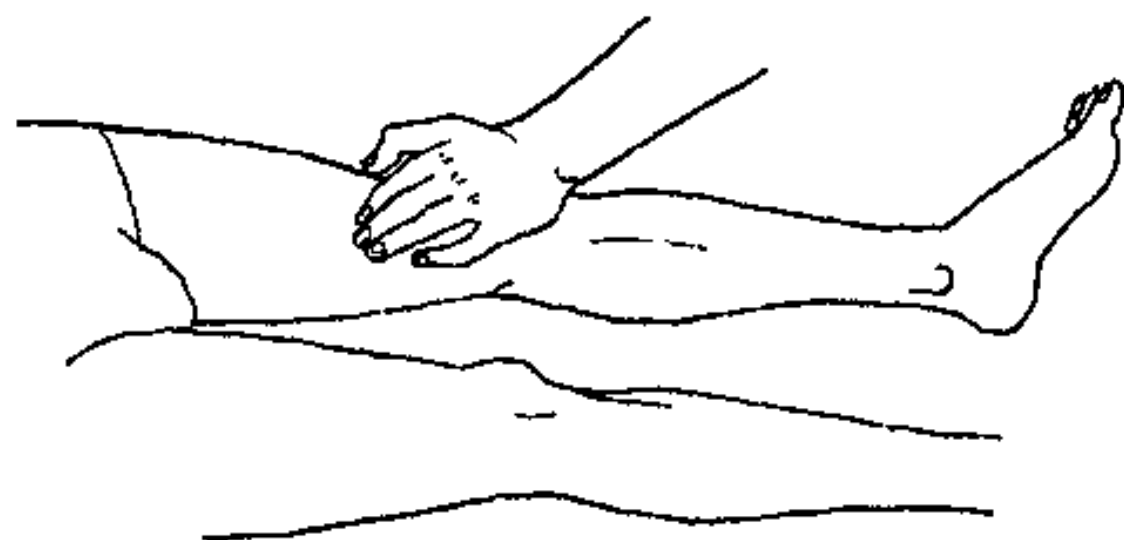


图 161 掌揉膝部



图 162 推髌骨

5. 以膝关节为中心，分别向上、下方向梳理十数遍。
6. 一手固定膝部，一手握踝部，伸屈膝关节 10~20 次。
7. 双手对置、搓揉膝关节 1~2 分钟，见图 163。

其他治疗

1. 急性损伤者可外贴麝香虎骨膏等，还可配合热敷、理疗、针灸等方法。
2. 病久者，可配合中药熏洗（见“膝关节侧副韧带损

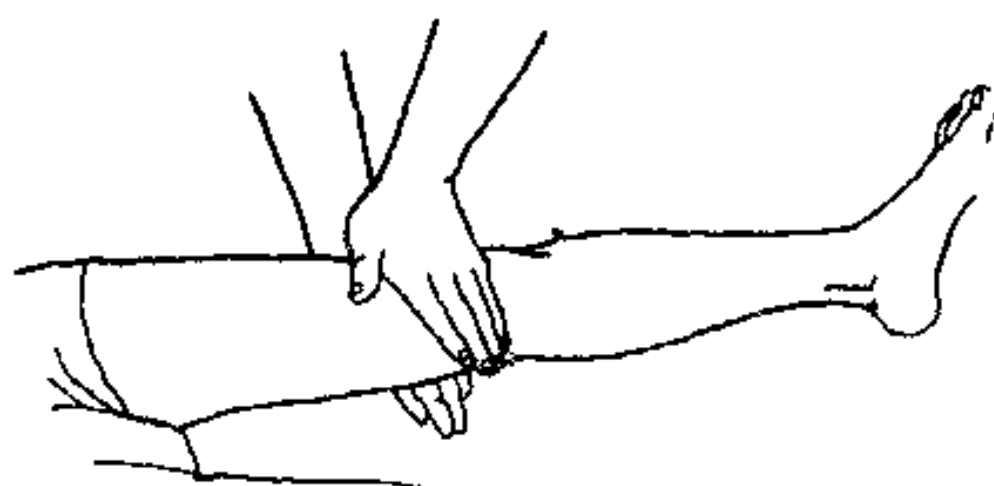


图 163 搓揉膝关节

伤”节熏洗方)。

注意事项

1. 平时注意保护膝关节，避免外伤和受风着凉。不要在潮湿处坐卧久留，出汗后不要立即用凉水冲洗。天气转凉时及时添加衣物。
2. 跑步、球赛等运动前应做好准备活动，减少膝关节剧烈旋转和拧拉等。
3. 关节出现疼痛、酸困等不适后，要及时检查治疗。进行按摩治疗时，如果局部肿胀增加则应停止按摩或去医院诊查明白，以求正确施治。

(二十五) 棘上韧带损伤

棘上韧带是指从第一胸椎到第五腰椎之间的棘突上韧

带，又可分胸椎棘上韧带和腰椎棘上韧带。棘上韧带损伤可分为急性损伤和慢性劳损。

当人体弯腰抬扛、搬运重物或重物坠落在腰背部时，均可使棘上韧带超过正常的牵张范围而引起急性损伤。反复的急性损伤，以及长期的运动都可使棘上韧带形成慢性劳损。

发病后，病人感觉脊柱中线1~2个棘突处疼痛，个别人在咳嗽时可感症状加重。部分人于劳累后症状加重、休息时减轻。他人可于患者的病变之处查得压痛点，同时可触及条索状反应物及剥离感。

家庭按摩

1. 急性棘上韧带损伤

(1) 病人俯卧。术者站在一侧，先用掌摩从大椎穴经至阳穴到悬枢穴；再由肩外俞穴经膈关穴到室穴反复抚摩5~7遍，见图164。

(2) 病人俯卧，两手握拳放于锁骨下。术者站于一侧，自上而下沿脊柱各棘突、棘间空隙处反复点按5遍，见图165。

(3) 病人俯卧，双肘屈曲，手置前额。术者站于一侧，两手分别置大椎穴两旁，沿脊柱两侧经膏肓穴至膈关穴反复掌摩十数遍。

(4) 再由两侧大杼穴向下指推至大肠俞穴，反复十数遍。

(5) 术者两手四指分别置于脊柱两侧的胃俞和胃仓两穴处，向下指推经肾俞穴、志室穴至小肠俞穴止。反复十数遍。

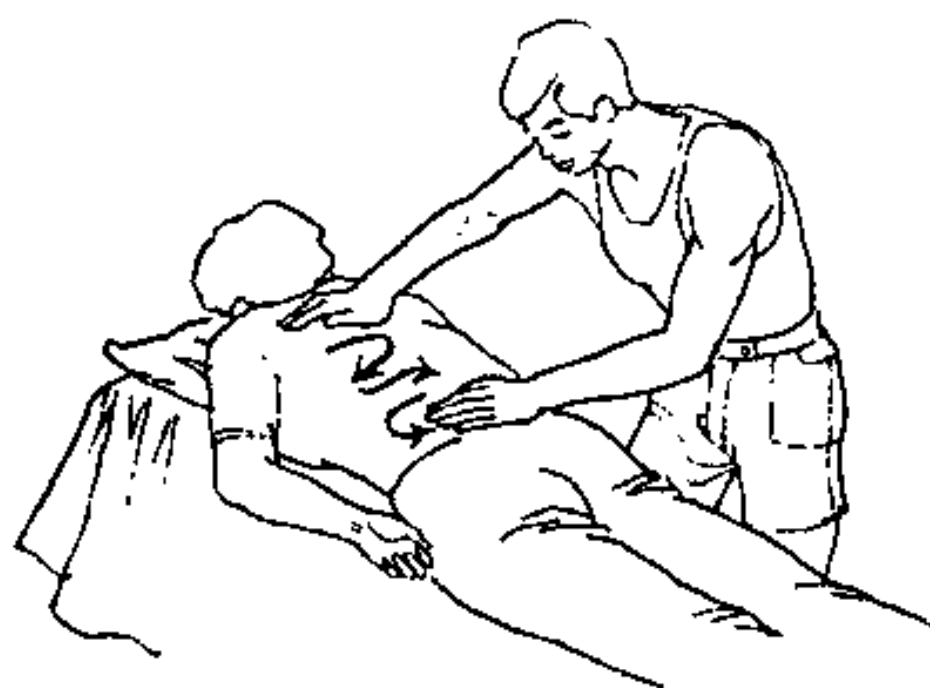


图 164 抚摩脊背

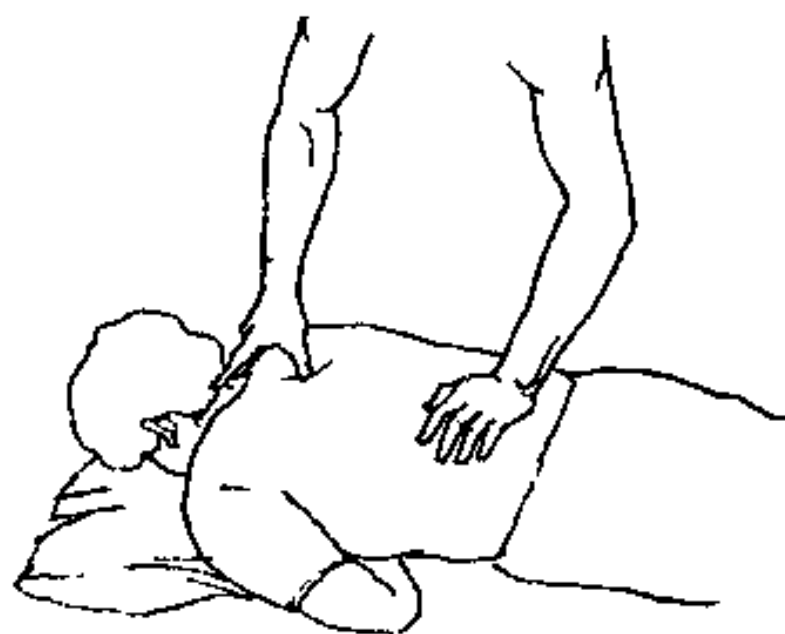


图 165 点按棘突

2. 慢性棘上韧带损伤

(1) 病人坐位。术者于其后，用右手拇指点揉痛处，嘱病人作前屈、后伸活动，使棘上韧带在紧张和松弛的状态下都得点揉，操作 2~3 分钟，见图 166、图 167。



图 166 伸位点揉



图 167 屈位点揉

(2) 病人俯卧。点揉痛处 1~2 分钟。

(3) 自上而下沿脊柱中线及两侧进行掌推, 反复 5~7 遍, 见图 168。

(4) 指揉脊柱两旁骶棘肌, 反复 3~5 分钟。

(5) 病人俯卧。术者立于头端, 沿背侧肋间隙, 由内向外梳理, 反复 3~5 遍, 见图 169。

其他治疗

1. 病人仰卧, 双手抱膝尽量贴胸, 然后放开, 下肢伸直。反复进行 10~20 次。

2. 做“抱膝滚腰”十数次 (见“腰肌劳损”节)。

3. 病人呈坐位, 双腿伸直, 双手向前触摸足趾, 反复 10

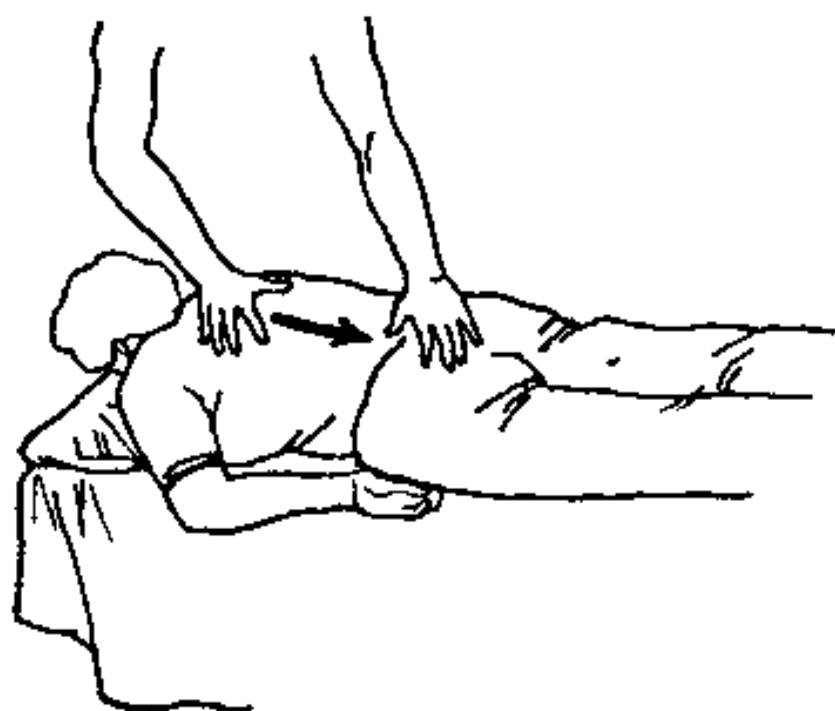


图 168 掌推脊柱

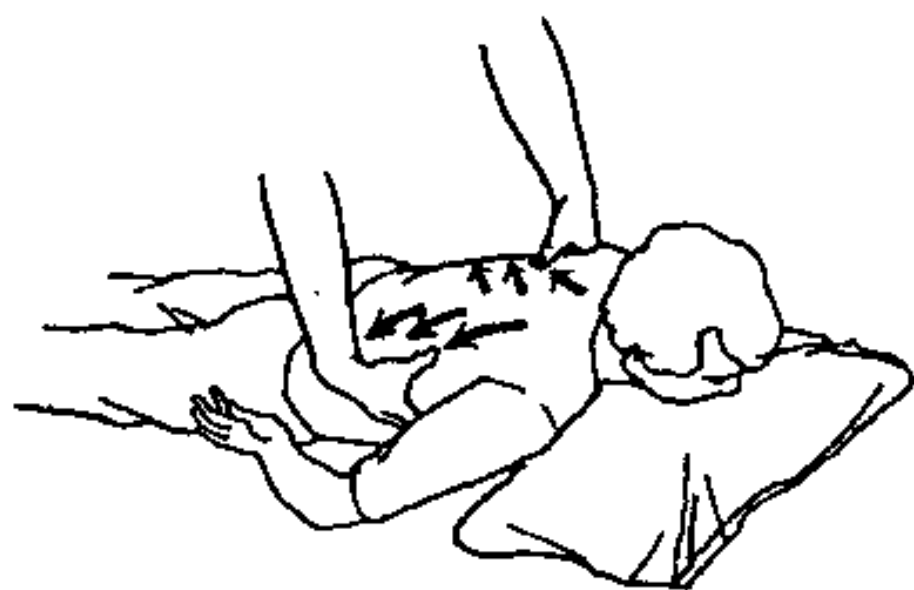


图 169 梳理肋间隙

~20 次。

4. 病人仰卧，双手交叉放在枕部，用力向上抬头。反复 5~10 次。

5. 局部亦可配热敷、理疗等。

注意事项

1. 避免长时间弯腰劳动和工作。在运动或活动时，避免腰部剧烈伸屈和旋转。

2. 急性棘上韧带损伤，宜卧床休息；进行按摩治疗时，手法宜轻。慢性棘上韧带损伤，治疗时应注意腰肌功能锻炼（见“急性腰扭伤”节），方可巩固疗效。要循序渐进，逐渐增加呼量和次数。

（二十六）感 冒

感冒是由身体受凉之后，身体内抵抗力一时性削弱，使得潜伏在口、鼻、咽等部位的病原体迅速繁殖并侵入人体而发病。出汗、劳累、酗酒、风寒等都是本病的诱发因素。

本病初期，患者有打喷嚏、头痛、困倦和精神萎靡等征象。继之可有鼻塞、咽痛、流涕和嗜睡。如并发肺内炎症，可有咳嗽、气喘、胸闷、胸痛等症状。部分患者还可伴有四肢关节酸痛，或全身肌肉酸软无力，畏寒等表现，少数人则伴有腹痛或腹泻。

家庭按摩

1. 病人可坐位，也可卧位接受按摩，术者可单手施术，也可双手并做，以方便为宜。先由印堂穴向太阳穴处指推十数遍。再逐步上移，将整个前额分推数十遍，力量沉缓，以病



图 170 推太阳穴

人微感汗出为度。见图 170。

2. 点揉头部两侧的太阳穴和率谷穴。如偏头痛，不痛的一侧可免做。见图 171。

3. 鼻塞者，点揉鼻两侧迎香穴，沿鼻梁两旁纵行指推十数遍。

4. 拿颈后大筋数次，并重力提弹数次，见图 172。

5. 双手拿患者双肩大筋，并提弹数次。点按肩井穴。见图 173。

6. 点揉合谷、风池、天牖穴等。

7. 施用“背痛”一节之中 1、2、3 诸项的手法（详见“背痛”节）。



图 171 点揉率谷穴

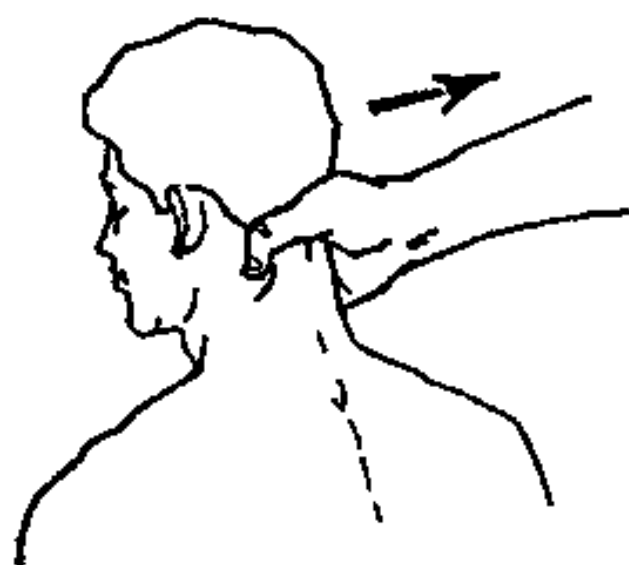


图 172 提弹颈后大筋

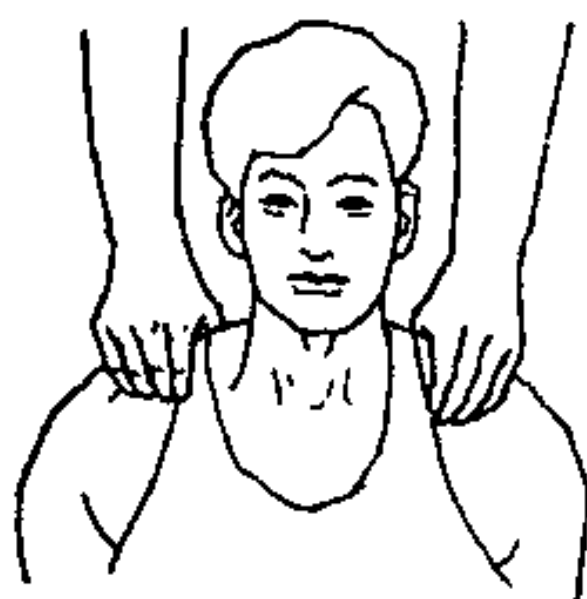


图 173 拿双肩

其他治疗

1. 多饮开水，注意休息，充分睡眠。
2. 可服用感冒片、去痛片、银翘解毒丸等药物。如并发

肺内炎症或咽、喉部位炎症者还应配合消炎治疗。

3. 感受风寒而发病者，立即用生姜一块拍碎、红糖一两，加适量水于锅中煮沸，趁热令患者喝下，然后盖被睡觉取汗，一举可愈。

注意事项

1. 平时注意锻炼身体，增强抗病能力。
2. 季节变换时应及时添加衣物，避免风寒。从炎热环境或身体出汗时应暂缓进入寒冷之处。过度劳累后应注意休息，饮酒后避免外出受风。
3. 流感好发季节，注意多吃大蒜，减少外出，避免到人群拥挤的集市或商店停留。
4. 居室内注意通风换气，冬季可将陈醋放于锅内煮沸，以熏蒸室内借以消毒杀菌。

(二十七) 阳 痿

阳痿是指成年男子在性生活时阴茎不能勃起、或举而不坚，不能完成性生活而称之。

据统计，大多数阳痿患者是由心理因素所致。部分人则可能因性生活过度，或误犯手淫，以及思虑过度、惊吓成病、久病体虚等原因而出现。

阳痿病人除阴茎不能勃起、或勃起无力外，尚伴面色无华，腰膝酸软，乏力，头晕目眩，肢体厥冷。久之，则有神

经衰弱，形体消瘦等表现。

家庭按摩

1. 掌揉中脘穴、神阙穴及下腹部 3~5 分钟。

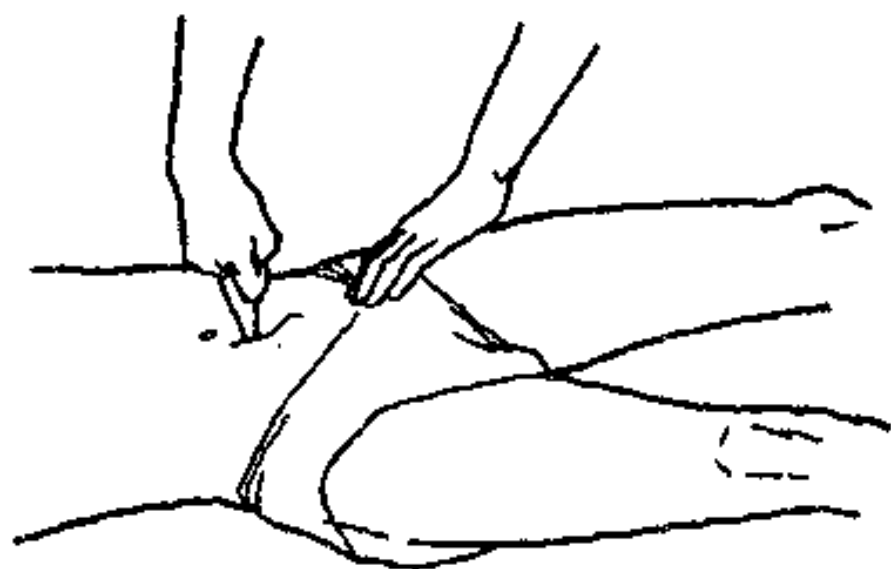


图 173 点按气海穴

2. 再点按气海、关元、中极和曲骨等穴位，见图 173
3. 由神阙穴至曲骨穴反复捏提 5~8 遍，见图 174。
4. 点揉肾俞穴、命门穴（见图 175）、阳关穴、三阴交穴和足三里等穴。刺激强度以出现酸胀为度，并有向腰骶及生殖器放射感。
5. 患者俯卧，术者双手拇指在前，食指在后，分别捏提脊柱两侧皮肤，由骶部至大抒穴处。在肾俞穴、脾俞和心俞等穴位重捏，反复 3~5 遍，见图 176。

其他治疗

1. 坚持锻炼身体，提高身体素质。

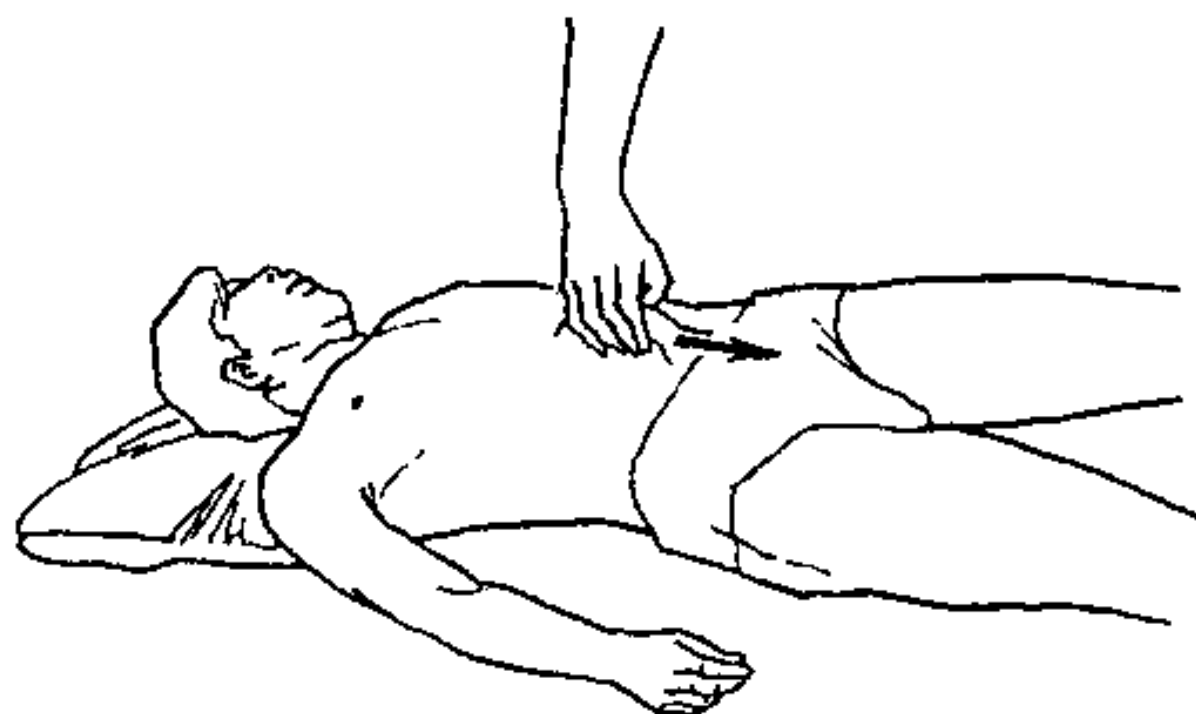


图 174 捏提神厥至曲骨穴

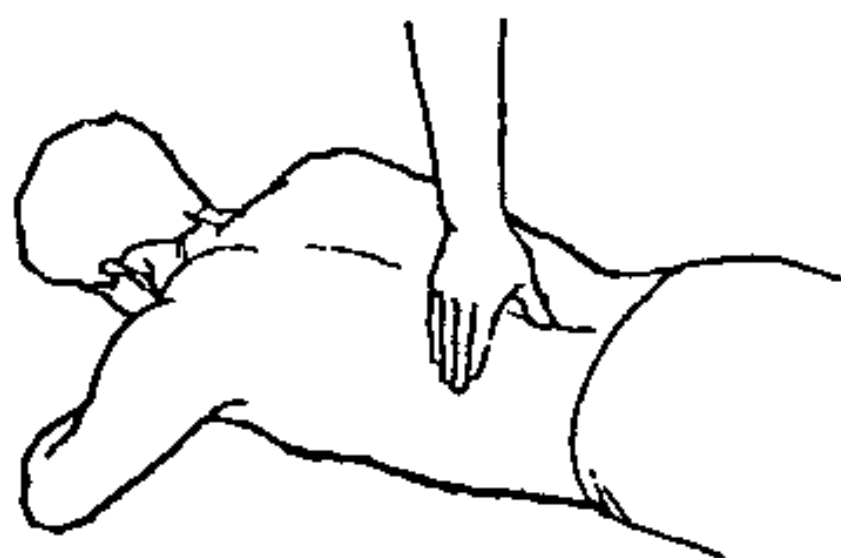


图 175 点揉命门穴

2. 可运用针灸，针刺气海、关元、肾俞、命门和三阴交等穴位。亦可服用十全大补丸、鹿茸精等壮阳补肾中成药。

注意事项

1. 树立正确的思想意识，或到心理门诊进行咨询，以求

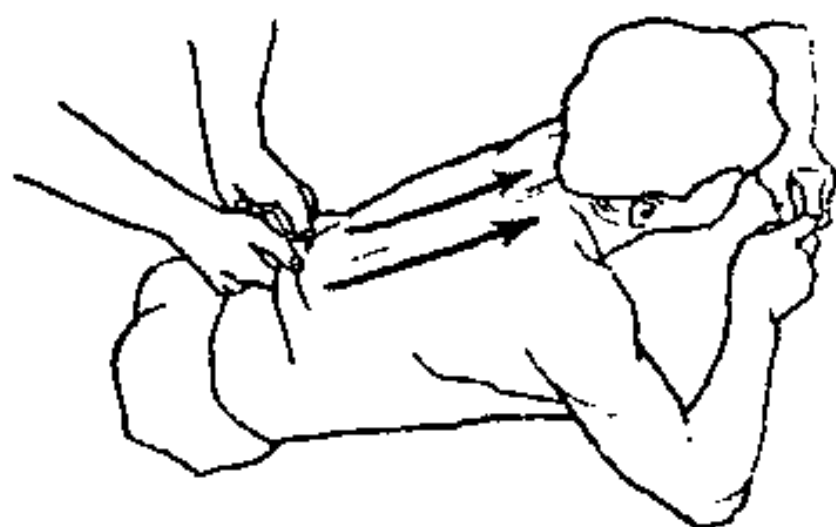


图 176 捏脊法

解除思想负担，克服心理障碍。阅读有关书籍或请教有关医学专家，求得性生活和谐。

2. 积极参加各种正当娱乐活动、文体活动，注意锻炼身体。节制房事，不看低级下流的书报杂志、录相等。

3. 患病及治疗期间、病后恢复期间应禁止房事，妻子应体贴配合。同时还应注意增加营养。

(二十八) 落 枕

落枕多是睡眠时枕头高低不宜，卧位姿势不正，或一种姿势过长使胸锁乳突肌、斜方肌和肩胛肌等长时间处于过度牵伸状态而呈现的急性损伤。

另外，颈部突然闪失，可造成颈椎关节和软组织的损伤，形成类同落枕的病变。长期伏案工作，或颈肩受风着凉等等，都可诱发落枕。

多数病人是一觉醒来之后感到颈项僵硬、疼痛。重者，局部疼痛可向枕部、背部、胸部、肩部和臂部放散。患者颈部活动受限，转头或仰头时疼痛加重，必须头颈和躯干联动。头可向患侧倾斜，下颌转向另一侧。患侧颈肩部肌肉板滞，压痛明显。

家庭按摩

1. 患者坐位。术者立其后方，在患侧颈肩部揉摩 5~10

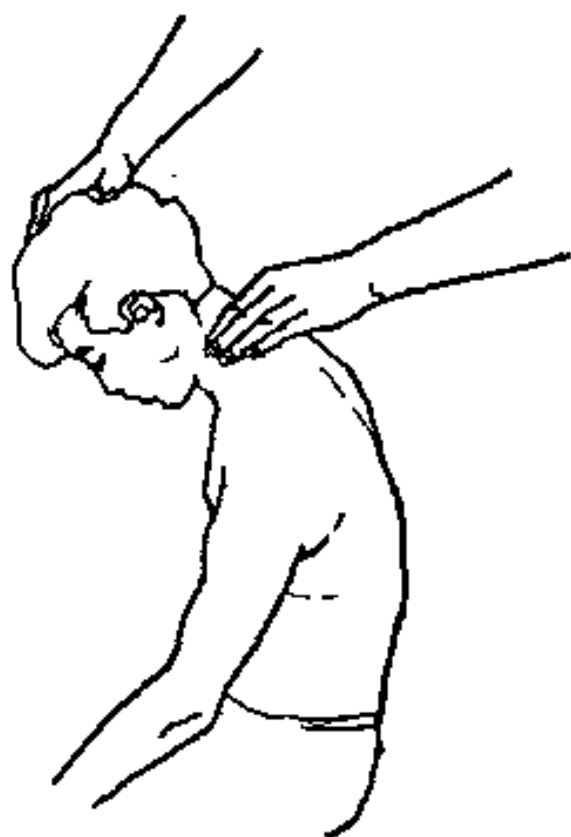
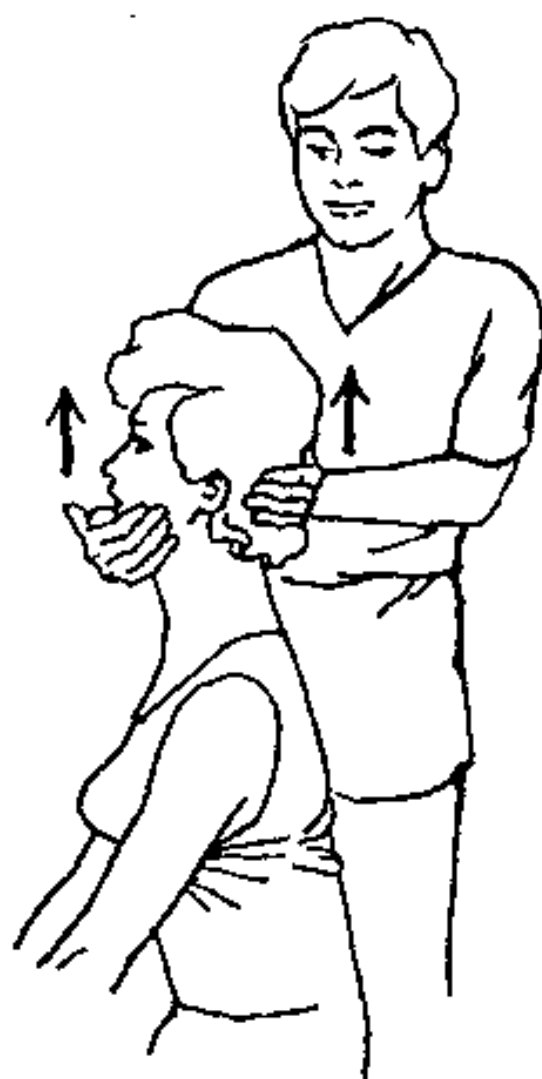


图 177 揉摩颈肩

分钟，见图 177。



178 提端头颈

2. 提拿患处肌组织。双手或单手进行，一提一松。力量强度因病而异，一般以患处感到酸胀和微痛为宜，可施用三指拿或五指拿法，重复操作十数次。

3. 患者端坐，颈部肌肉放松。术者站其背后，双手后提端病人的下颌和后枕部，见图 178。同时，缓慢地左右旋转和侧屈，以患者耐受为度。

4. 指揉风池、肩井、肩中俞、后溪和悬钟等穴位，以有酸麻胀痛为度。

5. 术者一手托住患下颌，另一手从上往下反复提拿颈后大筋。

6. 再揉压和弹拨患侧的肩外俞和天宗穴。

7. 患者仍呈坐位，颈前屈 20 度。术者一手扶于患侧的颞枕部，另一手托其另一侧下颌部，嘱病人将头向患侧旋至最大角度。此时，扶颞部的手因定头部位置，托下颌的手顺势将其向患侧一扳，可听到颈部关节弹响声，见图 179。

8. 分别点揉颈两侧的天柱、完骨和风池等穴位。

9. 再对患侧颈肩部捶拍 2~3 分钟。

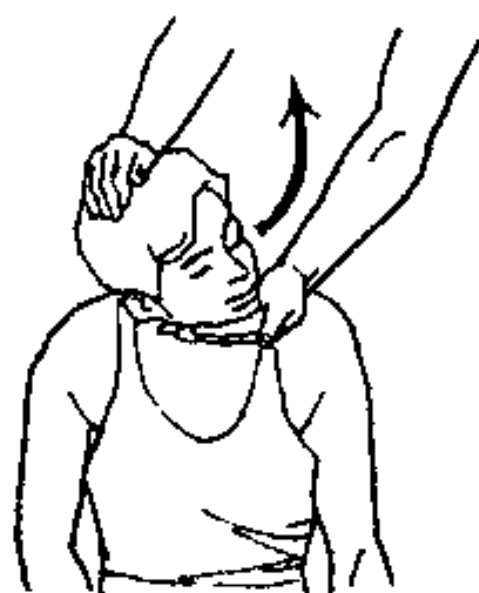


图 179 扳颈

其他治疗

1. 可于患处拔火罐及热敷。
2. 患者可自行捏拿、揉擦患侧颈部。然后向左右方向转动颈部，以活动肌肉、解除痉挛。

注意事项

1. 注意枕头的高度适宜，同时不可过硬。侧卧过，枕头高度以本人一侧肩宽为准，仰卧时略低一些。
2. 注意颈部保暖，防止过劳和各种急慢性损伤。
3. 进行按摩时，注意手法柔和，颈椎被动活动的幅度由小到大，禁止暴力和快速动作。多次按摩后，如果症状未减，需去医院进一步检诊，以排除其他疾病。

（二十九）踝关节扭伤

踝关节扭伤多是在不平的道路上行走、奔跑、跳跃，或下楼梯时踝关节跖屈时跌扑闪失，使踝关节出现扭错，关节及周围软组织受到损伤。

受伤后，病人感到局部疼痛，有不同程度肿胀，重者可有淤血现象。踝关节活动受限、压痛阳性，患者行走受限或呈跛行步态。

某些病人虽经休息或其他治疗后肿胀能消除，但不能久站久行。久站久行后还会出现轻微肿胀，这说明局部关节仍处于错位状态。

家庭按摩

1. 急性扭伤后先休息，待消肿后再行按摩手法。
2. 患者仰卧。先点揉阳陵泉、昆仑、悬钟和足三里等穴位，力量偏重。而后自足背向小腿外侧轻推2~3分钟。



图 180 梳理足踝

3. 一手握足，另一手由足背到踝部梳理，见图 180。
4. 术者一手握足跟，另一手把足背，另请一助手握住膝关节下方。二人行对抗牵引1~2分钟，见图 181。边牵引、边做踝内翻、踝外翻动作，见图 182、图 183，使错位的踝关节

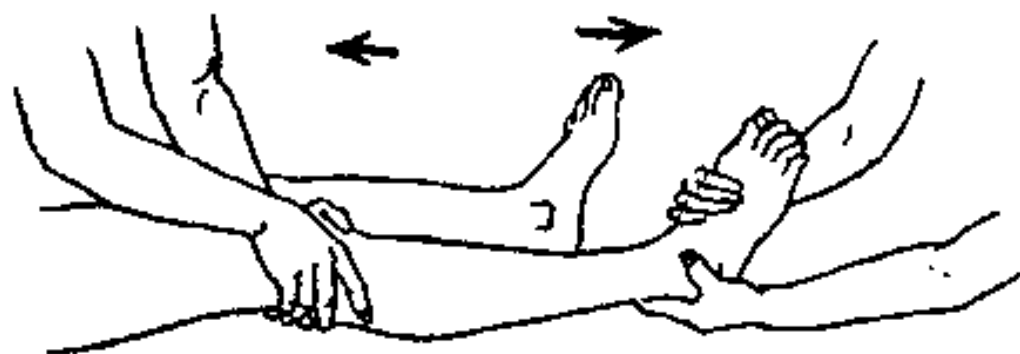


图 181 牵引踝关节

及软组织复位。

5. 对于关节错位患者，还要予以复位。患者仰卧，患足

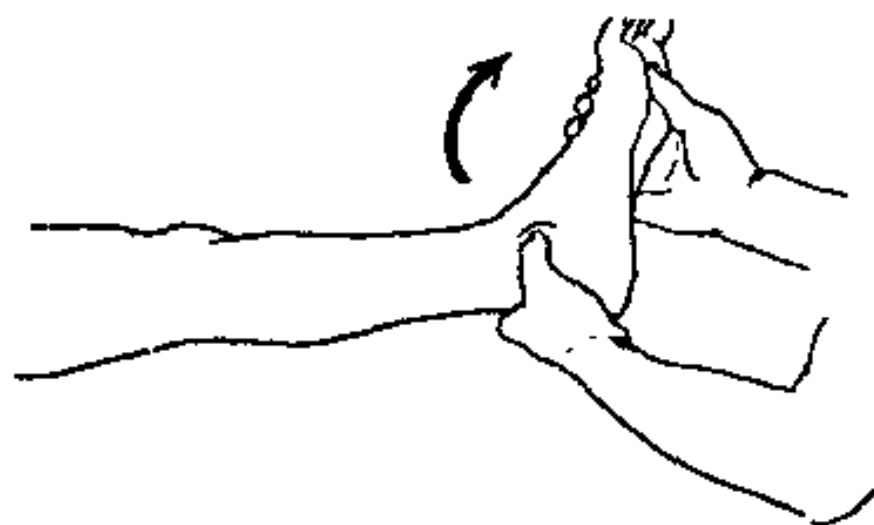


图 182 内翻踝

伸出床头。助手握住小腿的上端，术者双拇指重叠压于外踝下方，双手后合握踝部。二人对抗牵引踝关节，同时做跖屈内翻动作。然后双拇指下压，同时术者用腹部顶住足底前部

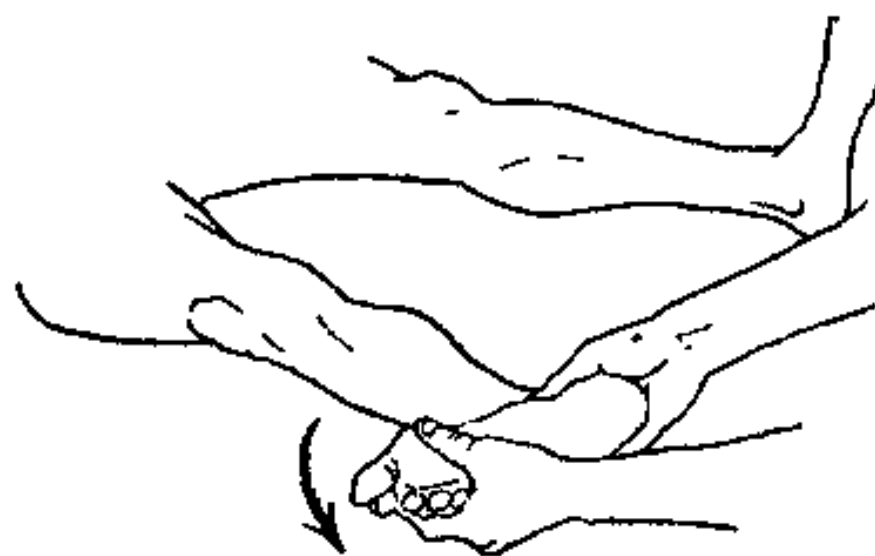


图 183 外翻踝

使足背外翻，使错位关节复位，见图 184。

6. 再缓揉数次，以缓解疼痛。

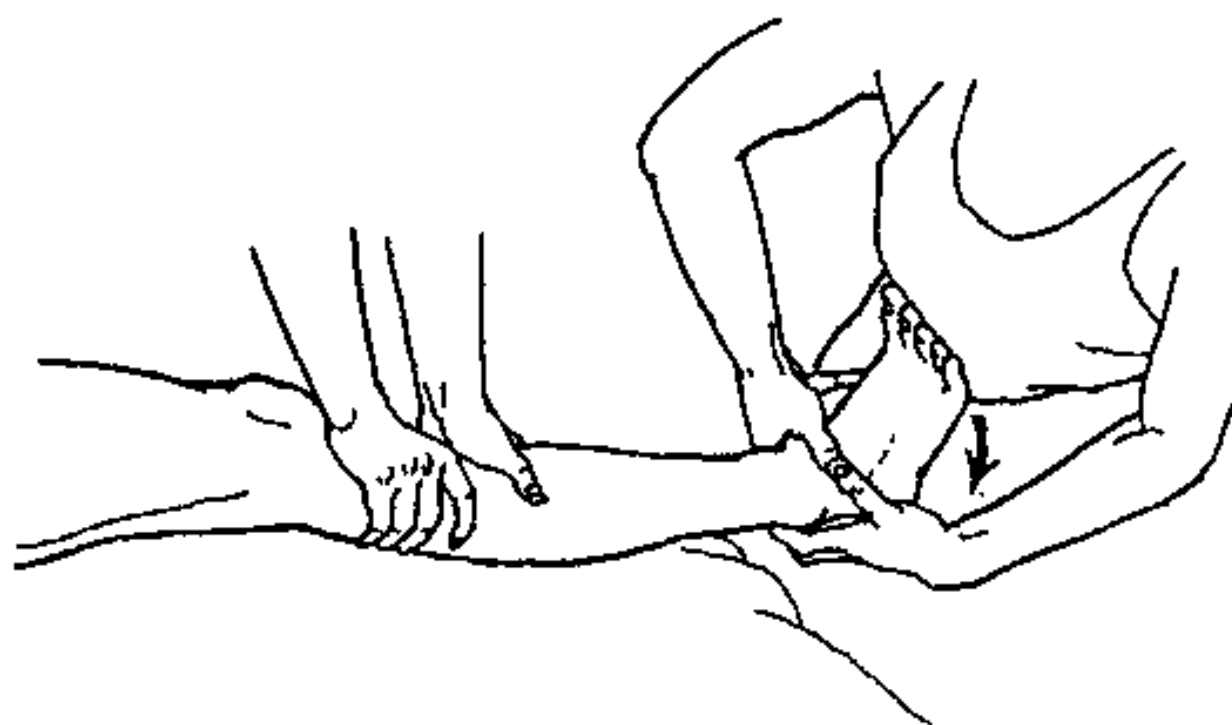


图 184 顶压复位

其他治疗

1. 急性扭伤后先予冷敷，如出现淤血肿胀者尤为必要。24 小时后改为热敷。
2. 有关节错位者，在关节复位后用胶布带固定，以利于稳定关节和修复。

注意事项

1. 在奔跑、跳跃等运动时应保护踝关节，避免在不平整的场地运动。进行锻炼之前做好踝关节准备活动。女性不要穿高跟鞋运动。
2. 关节整复后，如果行走时仍有疼痛出现，可能是未完全复位，须进一步整复。

(三十) 腕关节损伤

腕关节损伤的机会较多，各种机械打击，可致腕关节骨折；各种扭挫、撞伤可致腕关节扭伤和脱位；运动、劳动中的慢性多次损伤亦可使韧带、肌腱和腱鞘等受到损伤。

腕关节损伤可急性起病，也可反复多次损伤慢性发病。患者感到腕关节活动无力，不能提举重物。患臂握力受限，伴有酸胀、痛感、局部压痛，伸屈活动受限。部分人还可有肿胀现象。

家庭按摩

1. 急性损伤者，疼痛明显，进行按摩时，手法稍轻。患者坐位先予患腕抚摩 1~2 分钟。
2. 用大拇指指摩患腕局部，由轻到重，反复 2~3 分钟。
3. 指揉患腕 1~2 分钟，力量以耐受为度。
4. 术者一手托患肢，一手握患掌，帮助患腕做伸屈及各方向运动，见图 185。活动幅度由小到大。
5. 拔伸患腕 1~2 分钟，见图 186。再抖动十数次。

其他治疗

1. 急性扭伤后先予冷敷，24 小时后再热敷。可配合外贴伤湿止痛膏和麝香虎骨膏等外用药物。有肿胀者亦可配合理疗。

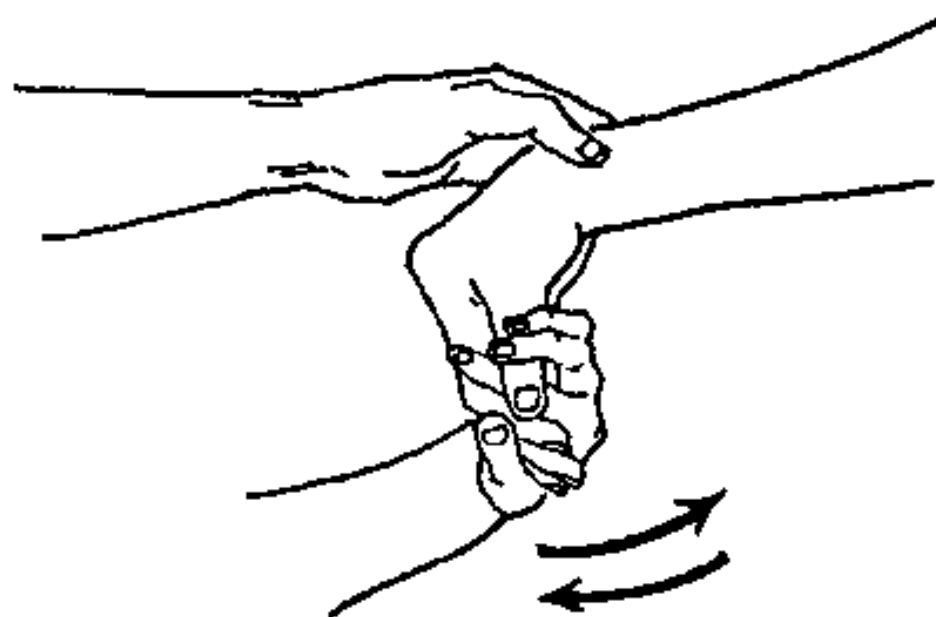


图 185 伸屈患腕



图 186 拔伸患腕

2. 每天进行手腕部锻炼，如抓掌，即患手张开，用力抓空掌，反复 10~20 次。

注意事项

1. 在劳动和运动以及体育锻炼时注意保护腕关节，避免剧烈活动和碰撞。

2. 进行按摩治疗时力量不宜过重，宜由轻逐渐加重。局部疼痛较重、有淤血或久治不愈时，应考虑是否有腕骨骨折发生，并应去医院拍片检查，以防误诊。

3. 局部肿胀明显时，可先行理疗，待肿胀消退之后再行按摩治疗。

(三十一) 月经不调

引起月经不调的因素很多，如精神过度紧张、性生活过度、生育过多、环境恶劣、饮食不节、疲劳过度……。感冒、受风、潮湿、寒热等也可引起，妇女子宫或附件上生肿瘤、息肉亦可引起月经不调。

1. 月经先期 是指来月经的时间提前 10 天以上（正常月经周期为 28~32 天）。月经量比较多者，经前出现乳房和小腹胀痛，腰酸痛沉重，心情急躁、烦闷。月经量多而粘稠、呈紫红色，可有血块；月经量少者，自觉手心，足心发热，脸色潮红有热感，月经量少色红；还有月经量虽多，但色淡而清稀，伴有头晕和心烦，面色黄白无光泽，精神不振、全身乏力等。

2. 月经后期 是指来月经的时间较正常时间错后 10 天左右。常有两种表现：月经量少色淡，小腹发凉并时有凝痛，患者多有畏寒感；以及月经量少色淡，腹部疼痛喜按，患者面黄无华，头晕心慌。

3. 先后不定期 是指月经周期不准，有时先期，有时后

期。病人表现是上两种类型交替出现而没有规律。

家庭按摩

1. 患者仰卧，四肢自然伸直，全身放松。术者双手拇指分别点揉其双腿三阴交穴 1~2 分钟，见图 187。力量先轻后

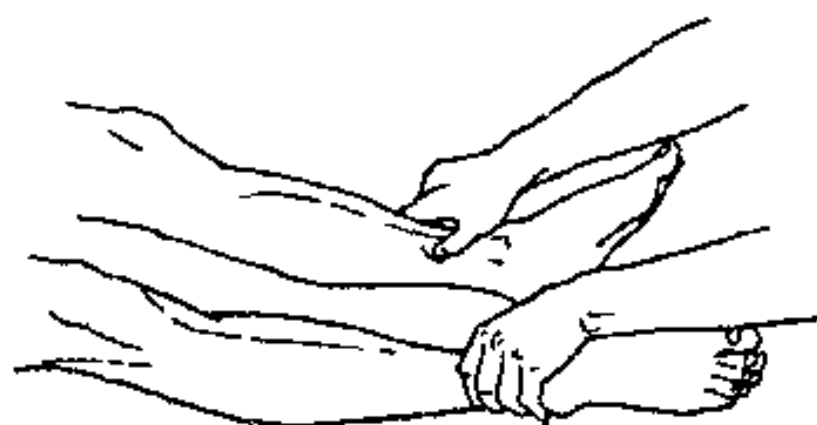


图 187 点揉三阴交穴

重，重后再轻。

2. 患者仰卧，双下肢屈曲。术者双手拇指点按其腹部两侧归来穴 1~2 分钟。力量先轻后重，重后再轻。

3. 患者俯卧，术者双手交叉重叠按压命门穴，行振颤手法 1~2 分钟，见图 188。此时，以病人感觉腹内有热感向会阴部及双下肢传导为佳。

4. 双手点揉患者双侧肾俞穴 1~2 分钟，见图 189，力量先轻后重，重后再轻。

5. 患者仰卧，双下肢屈曲。术者于侧旁，双手重叠自上而下往返推摩腹部 2~3 分钟，见图 190。

6. 掌推上腹至大腿内侧 20~40 次，以患者自觉舒适，腹内有热感为佳。

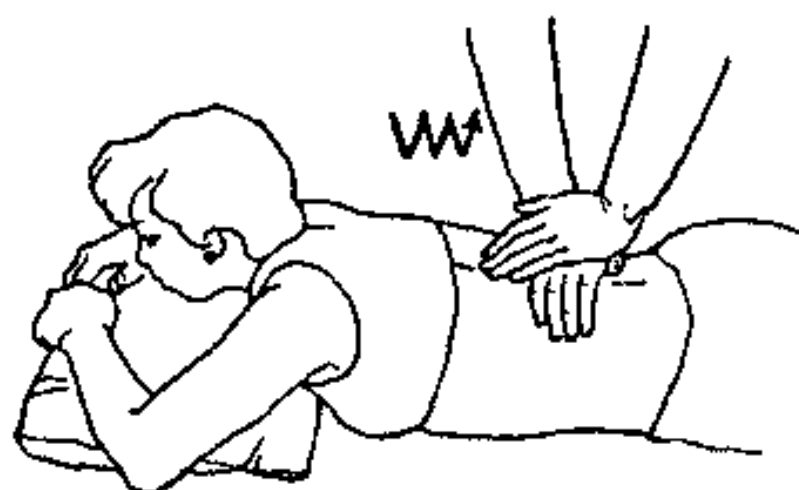


图 188 按压命门穴



图 189 点揉双肾俞穴

7. 将患者腹部纵横各划 3 条线，其相交 9 个点。用双手提拿 9 点处皮肤，提起后颤抖 1~2 分钟，力量以耐受为度，见图 191。

8. 患者取坐位、仰卧或俯卧、站立均可。术者可用一手或双手掌摩、掌揉患者的胸、肋、腹、背、腰及双下肢大腿内侧、循环反复 5~7 分钟。

其他治疗

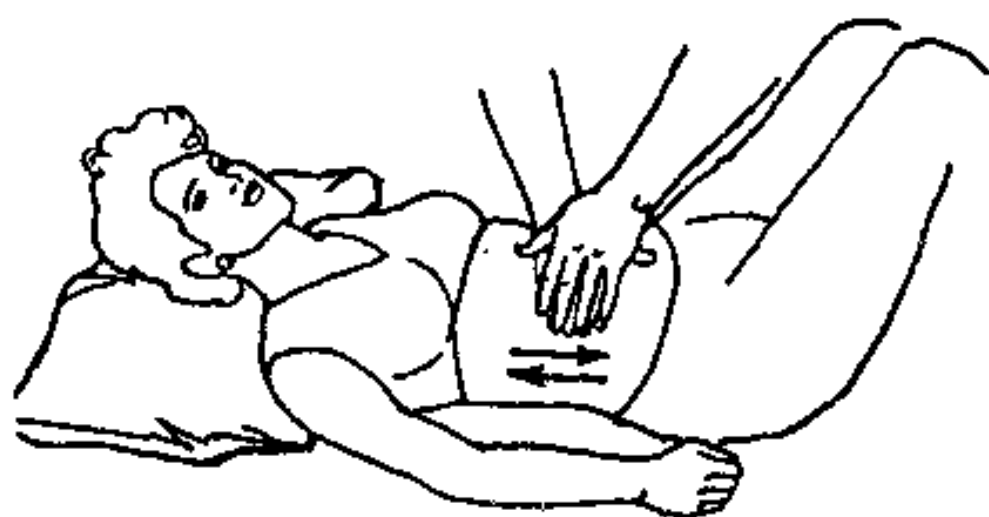


图 190 推摩腹部

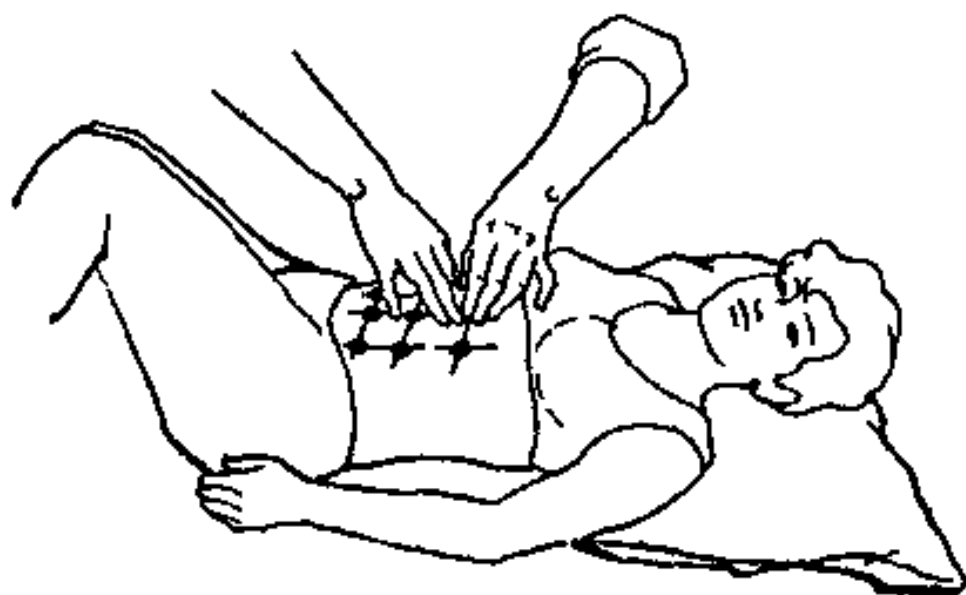


图 191 颤抖腹部

1. 在肾俞和大椎穴处拔罐 15 分钟。
2. 用缝衣针在三阴交、行间和肝俞等穴位上刺出血，或在关元、足三里、间使穴以及脊柱两旁点刺出血。使用工具如无酒精消毒，可在火中烧一下再用白酒擦拭。
3. 摇腹练功 双足分开与肩同宽，膝关节微屈，双手叉腰，两大拇指按于腰眼，以臂带腹进行左右转 50 次，见图 192。

4. 挺臀收腹练功

患者俯卧于床上，进行挺臀收腹 30~50 次，见图 193。

5. 摆臀锻炼 患者仰卧在床上，以臀带腹进行左右摆动 50 次，见图 194。



图 192 摇腹练功

注意事项

1. 培养良好的心理状态，稳定情绪，遇事避免激动、恼怒和过于悲伤等。注意节制房事，劳逸结合，保证充分睡眠。

2. 进行按摩治疗要

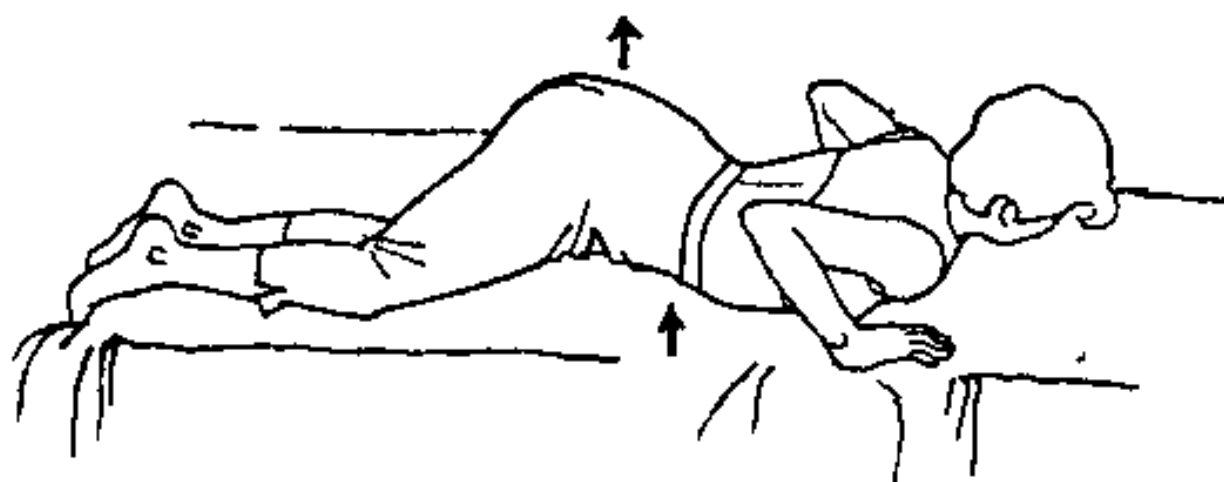


图 193 挺臀收腹

经常，务必每天一次，同时配合练功 1~2 次。



图 194 摆臀锻炼

3. 病情不见好转或久治不愈者应到专科医院检诊，以防漏诊、漏治。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=家庭按摩治百病

作者=刘晓东 兰辉等主编

页数=188

S S 号=10387764

出版日期=1999年12月第1版