http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

常见病

主编/刘明军

自我按摩

图解

changjianbing
ziwoanmotujie



疏通气血平衡阴阳
调理机体医治疾病
方法即有效又经济

吉林科学技术出版社

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

常见病自我按摩图解

changjianbing ziwoanmotujie



高血压病
冠心病
高脂血症
糖尿病
肥胖症
咳喘病
胃肠炎
失眠症
风湿症
颈椎病
肩周炎
腰椎间盘突出症
近视眼
鼻炎
咽喉炎
耳聋耳鸣
痛经症
更年期综合征
前列腺病
美容美体

责任编辑／韩捷
封面设计／名晓設計 MingXiao Design

ISBN 7-5384-3332-5

9 787538 433326 >

ISBN 7-5384-3332-5/R·1015
定价:29.80 元

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

常见病

changjianbing

自我按摩图解

主编／刘明军

编者／张　雷　张　欣　逄紫千

聂红梅　陈　立

吉林科学技术出版社

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

图书在版编目(CIP)数据

常见病自我按摩图解/刘明军主编. —长春：吉林科学技术出版社，2006.7

ISBN 7-5384-3332-5

Ⅰ.常… Ⅱ.刘… Ⅲ.常见病—按摩疗法(中医)—图解 Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 073249 号

常见病自我按摩图解

刘明军 主编

责任编辑：韩 捷 封面设计：名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

710×990 毫米 16 开本 21.5 印张 300 000 字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

ISBN 7-5384-3332-5/R·1015

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628 5677817

邮购部电话 0431-4612872

编辑部电话 0431-5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkcbs.com

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

前言 QIANYAN

常见病中的疼痛和不适是人类面临的肉体与精神的双重敌人,也是目前医学界所要解决的最普遍的问题。对于普通百姓来说,疼痛和不适是困扰日常生活和工作的难心之事,很多人往往自己默默忍受病痛之苦,给身心造成伤害。因此寻找简便有效的治疗和预防病痛的方法就成了当前医务工作者研究的重要课题。多年来,人们习惯于用药物治疗,药物治疗虽有较好的疗效,但须在医生的明确辨证、精心调配、详细指导下服用,且须坚持用药才能达到较好的疗效。而有些病人则采用简单的热敷、喝姜糖水等办法,只能止一时之痛,不能治愈疾病。目前,人们的自我保健意识逐渐增强,我们则提倡采用众所周知的非手术、非药物且自己也可以操作的自我按摩疗法来与之抗衡,这是最为经济有效的方法。



自我按摩疗法又叫自我按摩保健方法,最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中,发展于现代。自我按摩通过刺激自身穴位、经络,以疏通气血、平衡阴阳,以起到调理机体、医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。

自我保健按摩不同于其他形式的按摩法,它强调自己动手。自我按摩疗法方法简便易学,无需特殊的器械设备,不受场地的限制,疗效显著,安全可靠。因

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

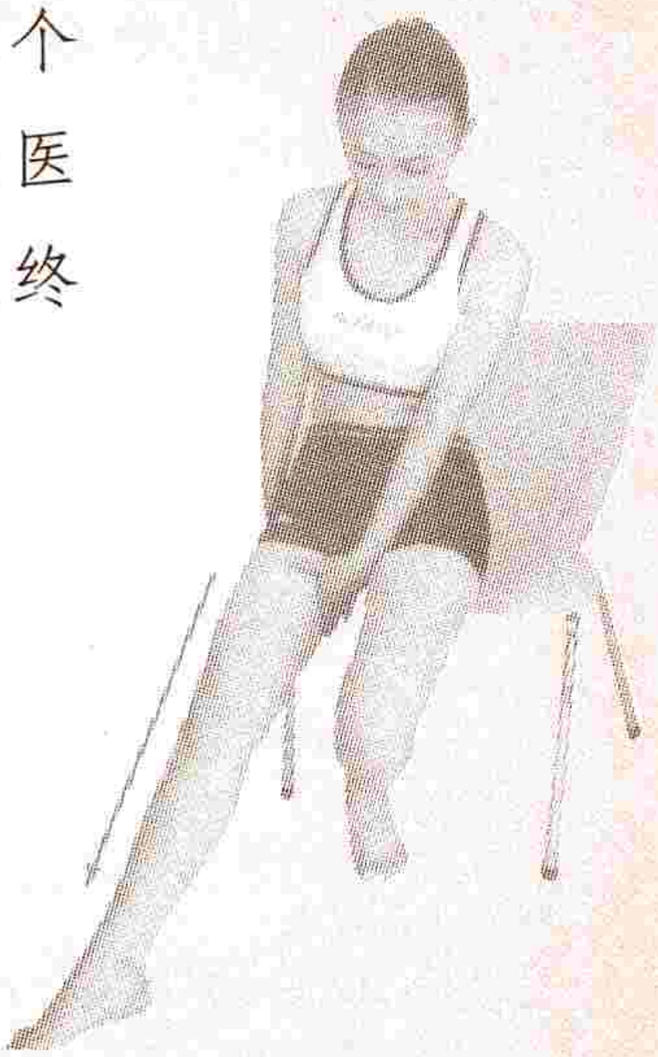
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

为自己按摩无需去医院，更不需花钱，既经济又实惠。

全书分为两大部分，一为自我按摩常识篇，二为自我按摩治疗篇。分别介绍了什么是自我按摩；什么是足部、手部、耳部自我按摩；什么是经络、穴位及自我按摩手法；重点介绍了各种疾病的自我按摩方法。

本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，图像清晰、直观生动，实用性强、适应面广。既突出了按摩疗法的特点，又兼顾了常见疾病的操作形式、特色等内容，每个手法辅以图解说明，图文并茂，易学易记。本书是医疗、家庭保健颇有价值的参考书。可以说一书在手，终生受益。

我们衷心地希望本书能成为您的良师益友。



编　者

2006 年 6 月

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

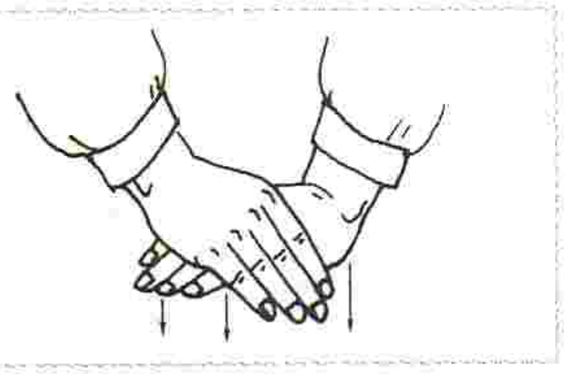
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

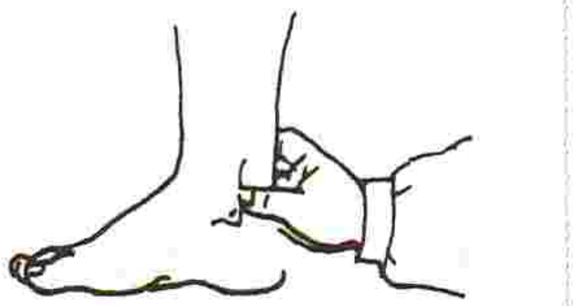
目录 MU LU

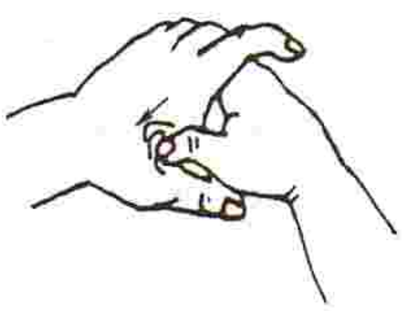


自我按摩常识篇

- **什么是自我按摩**
  - 人是一个整体 靠经脉相连 /2
  - 腧穴-经络-脏腑 联系密切 /2
  - 自己动手 强身健体/3
  - 自我按摩便利、及时、有效/3
  - 根据病情 确定疗程/3
  - 一些需要注意的问题/3
- **足部自我按摩**
  - 足部是人体的缩影/4
  - 身体各部分足部均有反射区/4
  - 足五趾有多条经脉相连接/4
  - 身体有异常 足底有反应/4
  - 按摩足部时间上的要求/4
  - 需要注意的问题/5
  - 按摩后可能出现的反应/5
- **手部自我按摩**
  - 手部是人体的缩影/6
  - 身体各部分手部均有反射区 /6
  - 五指端有 6 条经络相联系/6
  - 身体有异常 手部可见反应/6
  - 按摩手部时间上的要求/6
  - 需要注意的问题/7
- **耳部自我按摩**
  - 耳部是人体的缩影/7
  - 身体各部分耳部均有反射区/7
  - 十二经脉均可联系耳部 /7
  - 身体有异常 耳部有反应/8
  - 按摩耳部时间上的要求/8
  - 需要注意的问题/8

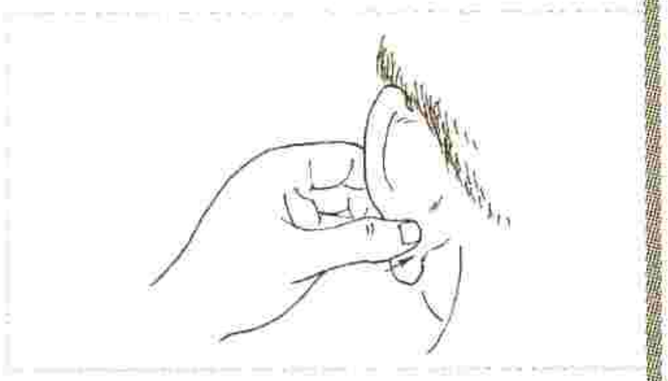


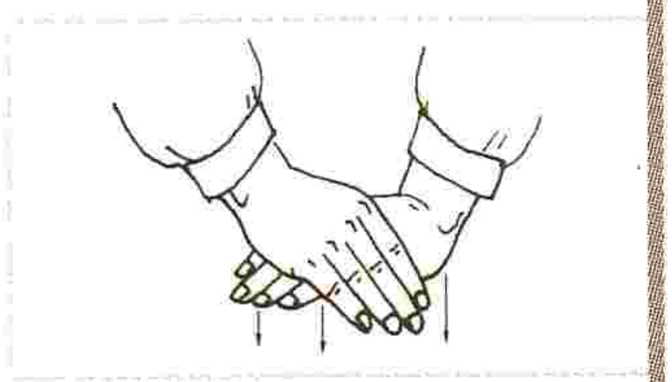


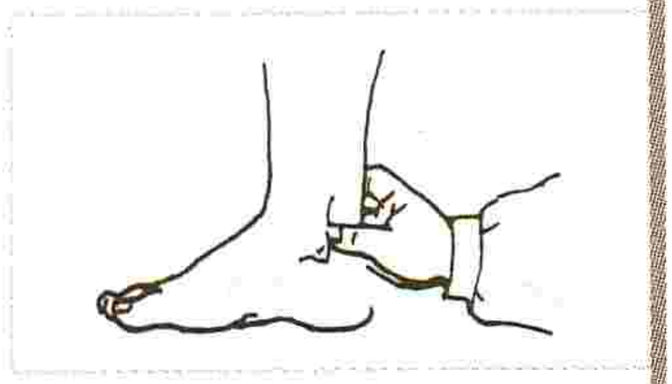


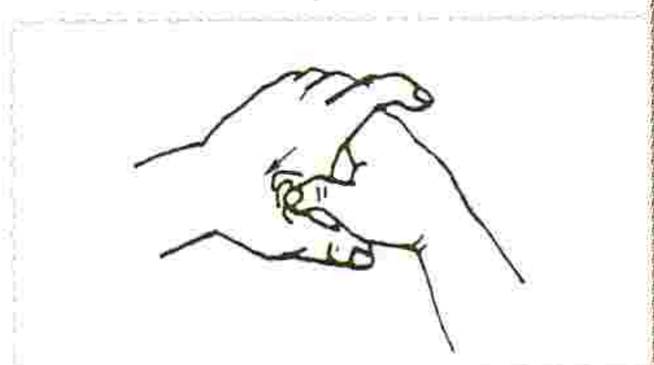
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

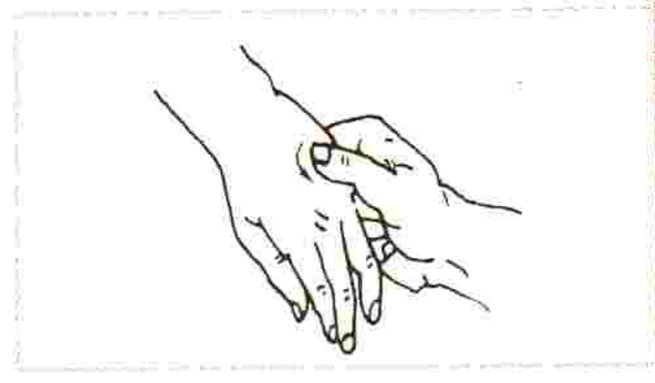
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作













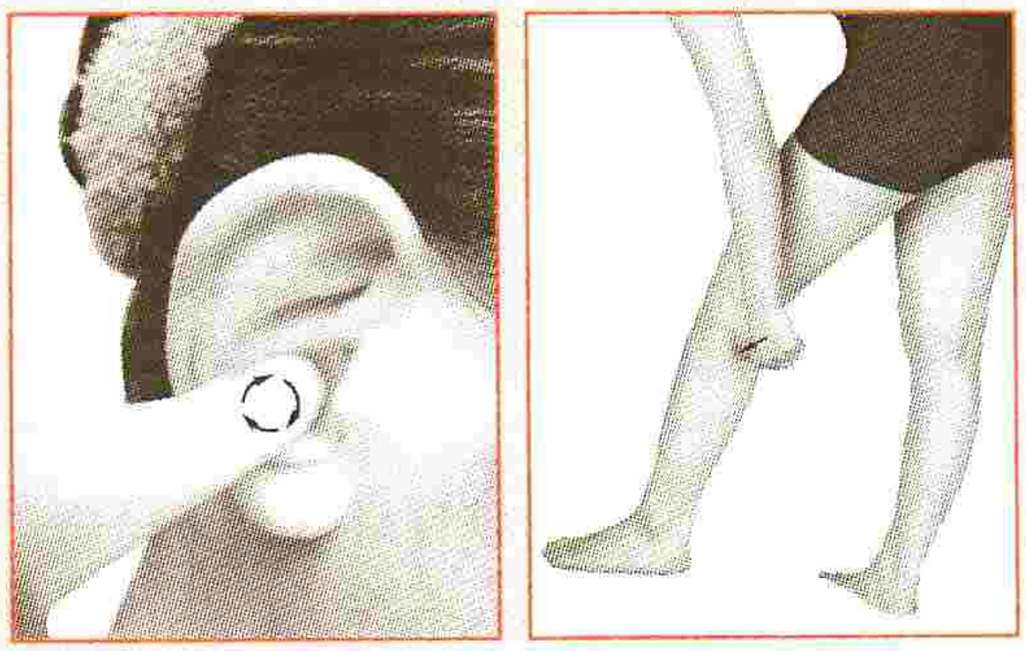
◎什么是经络及走向/8
◎自我按摩穴位应如何定位/10
◎自我按摩手法特点/12
◎体部常用手法/12
◎足部常用手法/21
◎手部常用手法/25
◎耳部常用手法/27

自我按摩治疗篇

◎高血压病自我按摩/30
◎冠心病自我按摩/39
◎高脂血症自我按摩/53
◎糖尿病自我按摩/67
◎肥胖症自我按摩/80
◎咳喘病自我按摩/103
◎胃肠炎自我按摩/116
◎失眠症自我按摩/129
◎风湿症自我按摩/145
◎颈椎病自我按摩/160
◎肩周炎自我按摩/175
◎腰椎间盘突出症自我按摩/191
◎近视眼自我按摩/209
◎鼻炎自我按摩/220
◎咽喉炎自我按摩/240
◎耳聋耳鸣自我按摩/257
◎痛经症自我按摩/273
◎更年期综合征自我按摩/290
◎前列腺病自我按摩/306
◎美容美体自我按摩/323

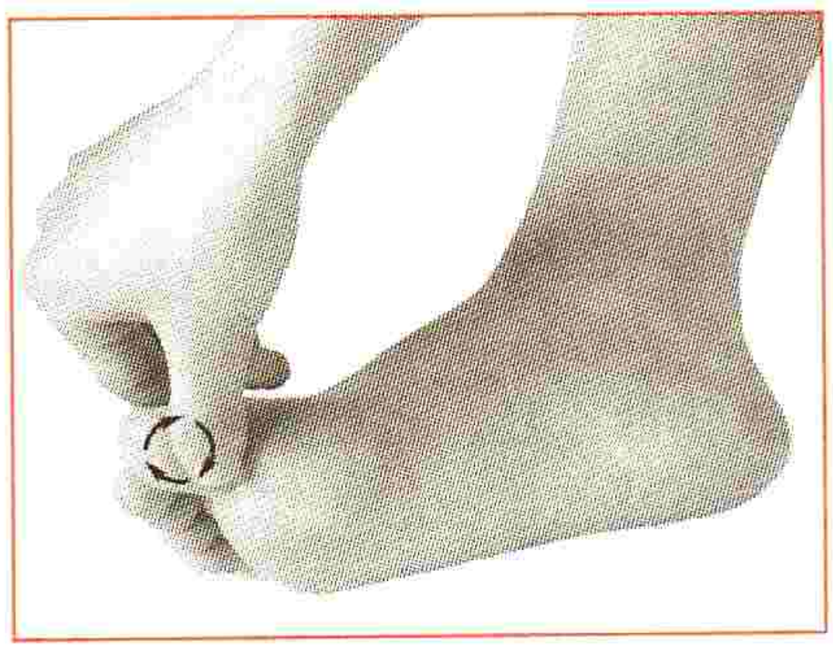
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作



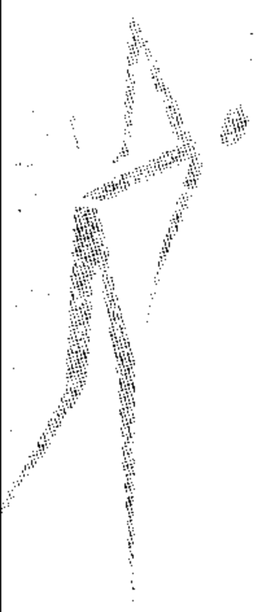
自我按摩常识篇

ZIWOANMO CHANGSHI PIAN



http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



什么是自我按摩

一提到按摩，人们头脑中就会浮现出按摩师用手法为他人操作的情景。那感觉不用多说就是一个字——爽。巧得很，前些天，几个朋友出去旅游，疲劳时就去充分享受了一回爽的感觉。期间有人问，如果按摩师有病，能否自己给自己按摩呢？按摩师的回答是肯定的，不仅有效，而且还省钱呢。

医学上将自我按摩又叫自我健康保健疗法，它是通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血，平衡阴阳，从而起到调整机体、医治疾病的作用。若能坚持长期自我按摩，还可活血化瘀、滑利关节、强身壮骨、增强体质。

自我按摩以主动按摩的形式，实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分效用，即患者本人通过自主运动，以完成各种按摩手法。即便是较轻缓的运动，不仅对人体健康有益，还可增大肺活量、锻炼心肌储备力，促进血液循环。

自我按摩运用不同的手法达到扩张皮下的毛细血管，改善局部血液循环，提高肌肉张力，增强肌纤维弹性，消除肌肉组织水肿，缓解肌肉痉挛，修复筋肉损伤，从而起到防病健身和巩固疗效的目的。

自我按摩易学易做，操作简单，方便实用。它既不需要复杂的医疗器械，又不需要高深的专业技术，因此受到广大患者的喜爱。随着人民物质生活水平的提高和自我防病治病意识的增强，自我按摩已成为广大人民群众保健强身的首选和需要。

◆人是一个整体　靠经脉相连

每个人的身体，包括骨骼、关节、肌肉、脏器等，所以能成为一个整体，主要是有一个网络连接的缘故，也就是中医学里所说的“经络”。经络的一端连接四肢的手足部位，另一端连接脏腑器官，如此一来，就将人体的肝、心、脾、肺、肾、心包六脏，以及胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六腑，与四肢连结而成一个整体了。这样也就有了十二经脉，再加上前后正中线上的任脉、督脉，人体共有14条正经，分布于整个人体，由内而外，从头到脚，维持正常的功能活动。

◆腧穴-经络-脏腑　联系密切

按摩时刺激的部位，实际上就是腧穴点，而许多的穴位点连在一起组成了经络线，经络又和脏腑相联系。有人将穴位形象地比喻为经络线上的变压器，于是当用手法刺激穴位时，可以从穴位点，通过经脉线，进一步深入调整脏腑的功能，用于防病治病。由此可见，腧穴-经络-脏腑，它们之间相互联系，相互影响，密不可分。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



◆自己动手 强身健体

俗话说,“自己的健康掌握在自己的手里”。当熟知经络腧穴后，无论身体的哪一部分有病或不适，通过手法刺激穴位、经络，就可进行调整治疗。自我按摩主张用自己的手直接顺势作用于自身体表，力量轻重可根据自身耐力来调整，安全可靠。自己动手按摩，省去了用药的麻烦，可以避免药物的不良反应。长期坚持，可强身健体，养生延年。

◆自我按摩便利、及时、有效

自我按摩的最大特点体现在灵活性上，由于是自我操作，在生活中没有时间、场地、设备仪器的限制，随机性大，可见缝插针。遇有不适，马上就可自己动手操作，不必去医院。

只要根据自己的病情和体质，选用适当的自我按摩穴位和手法，并使用补泻手法，既方便、省力、省时，又有效。

◆根据病情 确定疗程

不要以为自己给自己按摩不花钱，时间越长越好，那就错了。同其他所有的医疗方法一样，自我按摩也是有时间限制的。一般情况下，每天早晚按摩1~2次疗效会比较好，每次10~15分钟就够用了。不同的疾病，疗程长短不完全一样。急性病，疗程少些；慢性病，疗程适当长些。通常2~3个疗程就会见效或好转，甚至痊愈。

◆一些需要注意的问题

1. 先要温水洗净手部

自我按摩时，双手要保持清洁，温度适宜，以免过凉刺激疼痛加剧。并要保持室内空气新鲜，温度适宜，以防受凉感冒。

按摩前指甲也要修剪光滑，长短适中，边缘整齐，不戴戒指，防止在操作时损伤皮肤而疼痛。

2. 体位舒适很重要

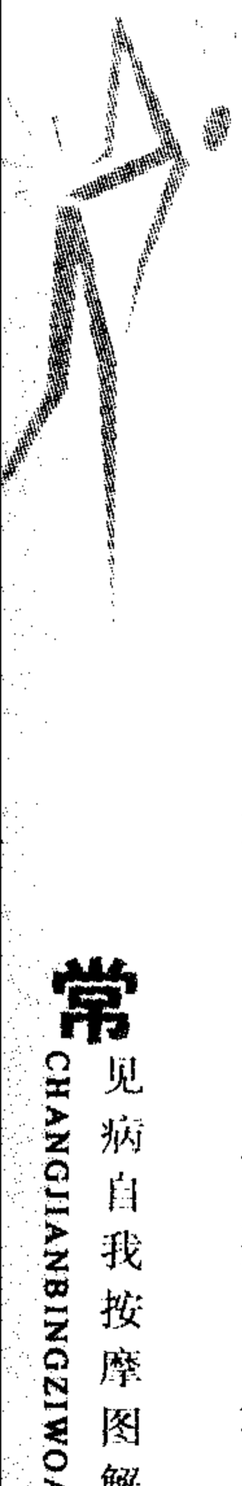
自我按摩的时间和力度要以个人情况而定，因此舒适的体位显得尤其重要。通常以坐位、卧位最为多用。也可边做治疗，边听音乐，舒缓紧张情绪，减轻疲劳感，疗效会更好。

3. 有些病千万不要做

刚刚受伤时，不要立即按摩。骨折、骨结核、骨髓炎应停止。心梗、脑出血、传染病以不做为妙。妇女妊娠、月经期应当避免操作。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



足部自我按摩

◆足部是人体的缩影

自古以来，中医学就曾有过头痛医脚的说法。在人们感叹医学神奇的同时，医学研究发现“人类的衰老首先从下肢开始”，而足部又是下肢运动最频繁、最关键的部位。人们的双足，是每天行走的工具。若将双足底并拢放置时，就会构成屈腿盘坐向前俯伏的投影人形，因此又称足部是人体的缩影、人体最敏感的“全息胚”。

◆身体各部分 足部均有反射区

有人将足部比作是人体的第二心脏，在循环系统中的远端起到相当于“泵”的作用，这种认识并不完全对。人类的足部，其实集合了身体的所有脏腑、器官，在整个足部有规律地排列并对应相应的区域，我们习惯地称之为反射区。

近年来，国内大部分省市、台湾地区及日本等地，非常重视研究反射区治疗法。就是说不在病变局部治疗，而是治疗相应的反射区，使其出现好的疗效，即反射区疗法。

刺激那么小的足部，用于调整全身的功能，能受得住吗？

人类赖以行走、站立、支撑的双足，其足底是有一定韧性和坚硬度的，适量地刺激足底反射区不仅无痛苦，反而更有治疗效果。

◆足五趾有多条经脉相连接

中医的经络学既古老又神奇，通过刺激经络线上的穴位点来预防和治疗疾病，因安全、有效、无毒、副作用，已被世人所接受。中医经络理论认为，人体有十二经脉和奇经八脉，其中足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经和阴维脉、阴跷脉均起于足部，而足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经和阳维脉、阳跷脉又都终止于足部，可见足部与经络间的关系十分密切。经络又与脏腑相通，故通过按摩足部的腧穴，可疏通经络，运行气血，调节脏腑功能，从而达到防病治病的作用。

◆身体有异常 足底有反应

心脏在血液循环中起着血泵的作用，足是人体离心脏最远的部位，是血液循环的末梢，即使血液本身的压力很大，让血液在体内循环到足，也是比较困难的。而全身的脏腑器官在足底有相应的反射区，当身体的某部位有异常改变时，血液循环就差，在足底就会有反应，按压最痛的部位，也就是疾病的反应部位，常可收到奇效。

◆按摩足部时间上的要求

足部按摩讲究的是刺激到位，因此刺激的时间长短显得尤其重要。通常的情况

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

下，双足的按摩时间不低于30~40分钟为好，若能早晚各做1次，那是再好不过的了。如果实在没有时间，每天做15~25分钟也会有效果。最好隔日操作1次，既有利于足部休息，又可促进代谢物的排泄等。一般以10次为1个疗程，2~3个疗程，就可以治愈。

◆需要注意的问题

1. 饭前、饭后1小时内不做足部按摩。

2. 足部按摩力求达到口渴，术后半小时内应饮温开水1杯，250~500ml。以补充能量。

3. 按摩前最好让患者先用热水洗脚或中药浴足10分钟，有助于按摩力度的渗透。

4. 按摩左足时，右足应先用毛巾裹好，避免着凉，反之亦然。双足按摩完毕，应立即穿袜或盖被保暖。

5. 在足部按摩过程中，要注意患者的反应，若出现头晕、胸闷、心悸、四肢冷汗；脉搏细数等不适现象，应立即停止按摩，予以休息、饮水等对症治疗。一旦出现休克立即抢救。

6. 保健按摩也是先左足后右足。

7. 足部按摩时，必须因人因病而异，掌握好时间和次数，宜长则长，宜短则短。反射区的按摩，以每个反射区治疗时间不少于1分钟，不超过3分钟为宜。

◆按摩后可能出现的反应

一般来说，在治疗4~8次后，有些人会产生一些反应，但大部分会在短时间内消失，大可不必担心，仍可以继续治疗。通常可能出现的反应如下：

1. 足踝部肿胀，特别是有淋巴回流障碍的病人，这是一种正常反应。

2. 下肢曲张的静脉突然肿得更明显，这是好的兆头，因静脉内血流增加所致。

3. 足部有破溃口，这表示体内的有毒物质要通过次通路排出体外，这是正常反应。

4. 有的人会出现发热表现，这是机体与病原作斗争的结果。

5. 排尿量增加，小便变黄，这说明机体代谢增强，将有毒物质排出体外。

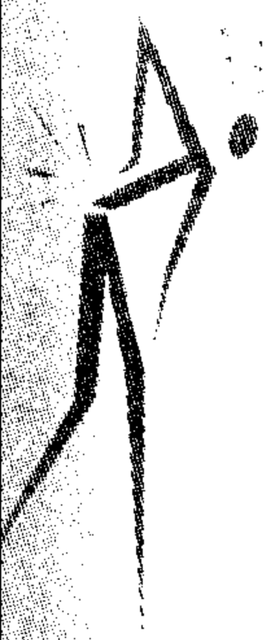
6. 有些背痛的病人，会感觉背部更痛，但过一天后就会消失，这是按摩后血流增加，经络疏通的一种表现。

7. 睡眠时间延长，这是机体得到休整的体现，也有的人会出现睡眠做梦，但不必担心。

8. 身体分泌物增多，如出汗、流涕、气管分泌物增多、妇女白带增多等，这是机体功能得以改善，代谢增强的表现。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



手部自我按摩

◆手部是人体的缩影

中国人见面习惯握手问候，每天吃饭、穿衣也离不开手，手是我们每天应用频率最高、最重要的组织器官。很难想象一个人如果没有手会是怎样。德国著名哲学家康德说："手是人类外在的大脑"。我们在日常生活中也常讲"心灵手巧"，"心灵"指的是大脑聪明。可见人们在长期的生活实践中早已对手与大脑的关系有了深刻的认识。我们之所以能用双手创造出无数的奇迹，就是因为人类具有当今物质世界中几乎完美无缺的大脑。全身各部位在手上都有各自的相应反射区，故称手部是人体的缩影，又称为人体较大的全息胚。

◆身体各部分 手部均有反射区

我们都知道，经常活动手指不仅可以健脑，而且对身体是有益而无害的。这是因为手上拥有全身各个脏器、组织、器官的相应反射区，若将双手相并拢，仿佛端坐的一个人影。利用反射的原理，通过刺激手部相应反射区及手上的神经、血管、肌腱、肌肉、皮肤，能够促进大脑和全身血液循环，改善内分泌，调节人体脏腑的生理功能，使人年轻，精力旺盛，耳聪目明，充满活力，从而达到防病治病的目的。

◆五指端有6条经络相联系

十二经脉中有6条经脉直接循行于手部，分别是手太阴肺经，手厥阴心包经，手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小肠经。足六经虽不直接和手相连，但手足经脉名称相同均可交会流注。因而可以让手部与全身的各脏腑组织，器官均有密切的关系。手是人体感觉最敏感的部位，它是指导大脑指令采取行动和向大脑反馈感觉的最频繁部位。手与人身所有的经脉都有着密切的关系，手包涵着人体的全部信息，因此人体一旦发生病变，疾病的信号就会通过经脉反映到手上，这样我们便可通过望手来诊察疾病，协助诊断。

◆身体异常 手部可见反应

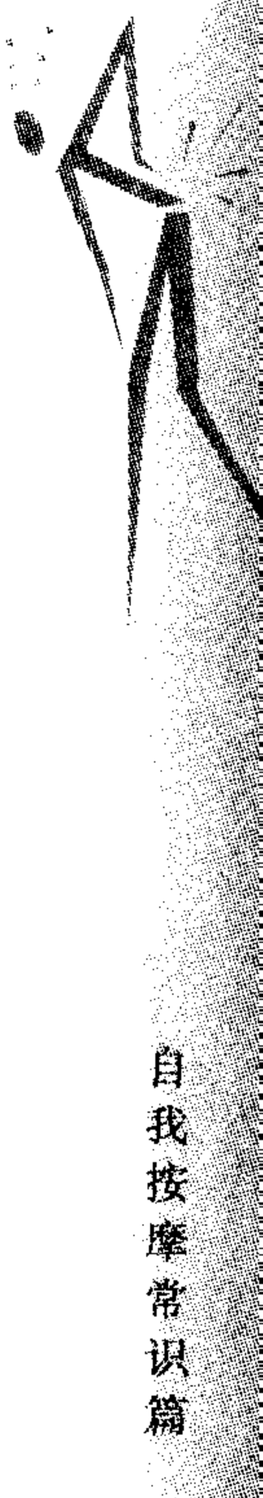
人们习惯于将手称之为"内脏的温度计"，是因为手部是反应疾病先兆的镜子。因此当人体发生病证时，手掌部的相关部位会有相关的结节、疱疹、皮肤颜色等改变，这样就可以用于疾病的诊断了。而当治疗有效时，相关的变化也同样就会消失。

◆按摩手部时间的要求

手部按摩时，也要因人因病而异，掌握好时间和次数，应长则长，该短则短。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



反射区的按摩，以每个反射区治疗时间不少于1分钟，不超过3分钟为宜。一般是双手按摩时间为30~40分钟，每天1次为宜，半个月为1个疗程。

◆需要注意的问题

人体上的穴位是对称的，因此手上的反射区也是对称的，所以在自我按摩的时候，必须双手都做才会达到效果。如果在治疗中出现某一侧疼痛明显，就重点做那一侧。手部由于角质层相对较厚，力度也可以稍重一些。每次治疗的时间最好安排在晚上睡觉前最为适宜。做手部按摩时，如果遇到高热、剧烈运动后、醉酒、手部有皮肤病、外伤等情形都不适合做手法。特别是孕妇、月经期，注意不宜刺激合谷、三阴交、昆仑等穴位，以防引起流产。

耳部自我按摩

◆耳部是人体的缩影

我们用于听声音的双耳，看似平常，实际上其耳郭是人体整体的缩影，其上的反射区呈“倒置胎儿”状分布，头朝耳垂，脚朝耳轮上缘，躯体位于其中。身体的各个部位器官在耳郭上均可找到相对应的反射区。耳部反射区是耳郭与机体各部沟通的部位，既能反映机体的生理、病理情况，也能接受刺激以调整脏腑功能。

◆身体各部分耳部均有反射区

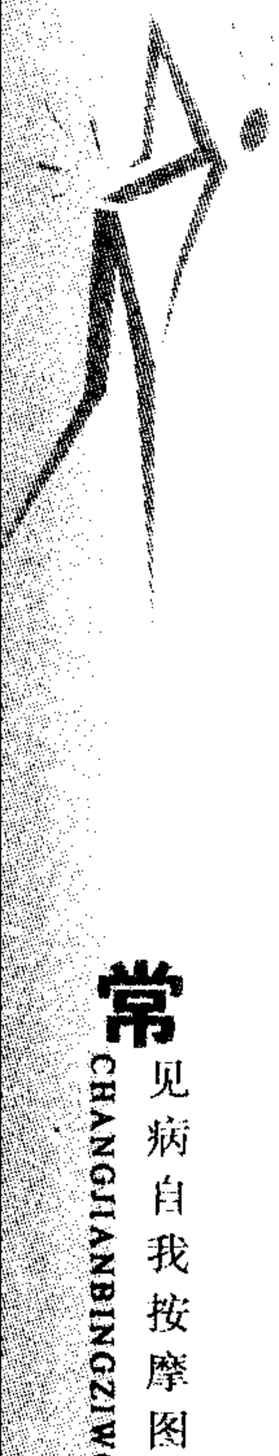
人体上的脏腑器官除了在自身有其各自的解剖位置外，在耳部也有相关的反射区，也就是说如果在耳部的反射区上做按摩，可以调整全身的脏腑功能。我们可以试验一下，当用手牵拉耳轮时，对着阳光或灯光看看耳部，就不难发现，耳部含有丰富的血管、神经和软骨组织，当用手刺激耳部不同的部位或反射区时，不必用太大的力量，就可有效地调整人体的气血循环、防治全身疾病。

◆十二经脉均可联系耳部

说起用耳部穴位防治疾病，很多人都见过在耳部贴药的方法，人们在理论上对耳体相关的认识比实际应用耳部反射区诊治疾病的历史还早。在我国古代时医生们通过观察经络现象，认识到耳与整体的密切联系，将此种联系的结构基础归之于经络。在中国现存最早的医学著作《帛书.经脉》中，一条经脉名为“耳脉”，其循行路线为从手背上行入耳中。继《帛书》之后，《内经》总结概括为“耳为宗脉之所聚”。人体的手足十二经脉，其中手足三阳经均循行到达耳中或耳前，而手足三阴经又通过经别合于相应的阳经上，由此可见耳部与全身的关系。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



◆身体有异常 耳部有反应

由于耳部与全身各部分关系密切，当在耳部做自我按摩时，可有效地调整全身的脏腑功能。而全身的脏腑功能发生病理改变时，在耳部相关的反射区部位，也会有相应的脱皮、变色、疱疹等变化。而当这些变化减弱或消失时，说明耳部的调整作用明显发挥出来了。

◆按摩耳部时间上的要求

耳部反射区按摩以15天为1个疗程，每天操作1次，每个反射区按摩5~10次，每天双耳按摩共计10~15分钟左右。对症状反射区（治疗重点反射区）可增加到12~15次，重症病人或年老体弱者，一般按摩的时间在8~10分钟左右。慢性病或康复期的病人可隔日做1次。疗程间可休息3~5天，也可以两耳交替操作，每日1次。术后饮温热水300~400ml，并且用温水洗净耳郭。

◆需要注意的问题

1. 孕妇妊娠3个月以内不宜用耳部反射区治疗。5个月以后需治疗者，可用轻刺激，但不宜刺激内生殖器、腹、内分泌等反射区。有习惯性流产史的患者禁忌用耳部反射区治疗。

2. 有严重心脏病、肝肾功能衰竭的患者应慎用耳部反射区治疗，即使治疗也不宜用强刺激。

3. 患有严重器质性疾病，并伴有严重贫血、血友病者不宜用耳部反射区疗法。

4. 外耳患有炎症，如湿疹、溃疡、冻疮等时暂不宜用耳部反射区疗法，待其痊愈后再用耳部反射区治疗。

5. 妇女月经期，据文献记载不宜用耳部反射区治疗，但实践证明多无不利影响，少数有月经提前或错后现象，但停止按摩后，月经又可恢复正常周期，以后仍可以继续治疗。

6. 饥饿时或饱餐后1小时内不宜做耳部反射区按摩。

7. 若应用按摩棒做耳部反射区按摩时，用力应适中，以防伤及局部组织。

什么是经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的12条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一，详见表1。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部位		脏经(内侧 属里 为阴)	腑经(外侧 属表 为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图1、图2、图3）。

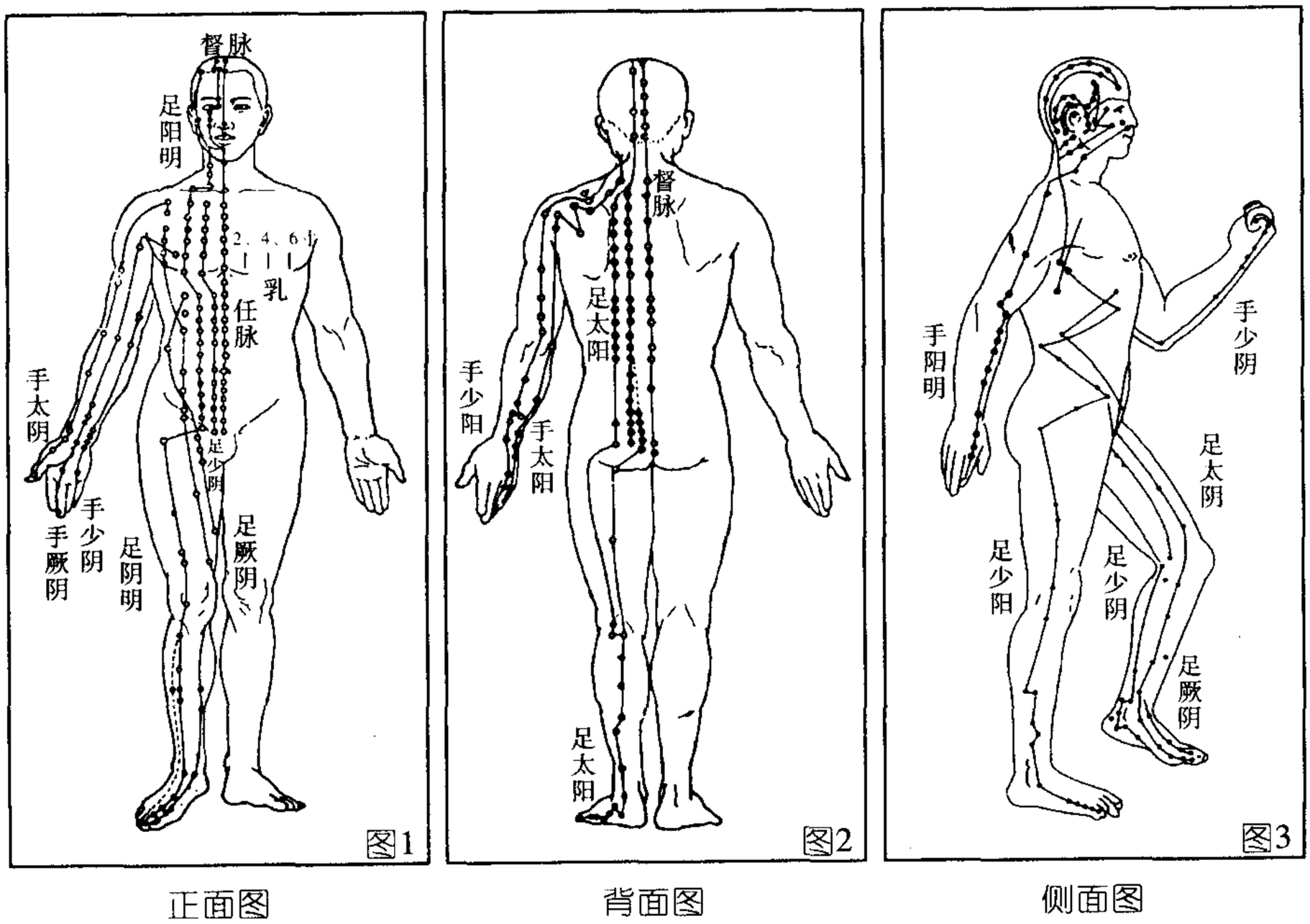
手三阴经 从胸走手交手三阳经，

手三阳经 从手走头交足三阳经，

足三阳经 从头走足交足三阴经，

足三阴经 从足走腹（胸）交手三阴经，

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有4种：

1. 骨度分寸定位法（图4）

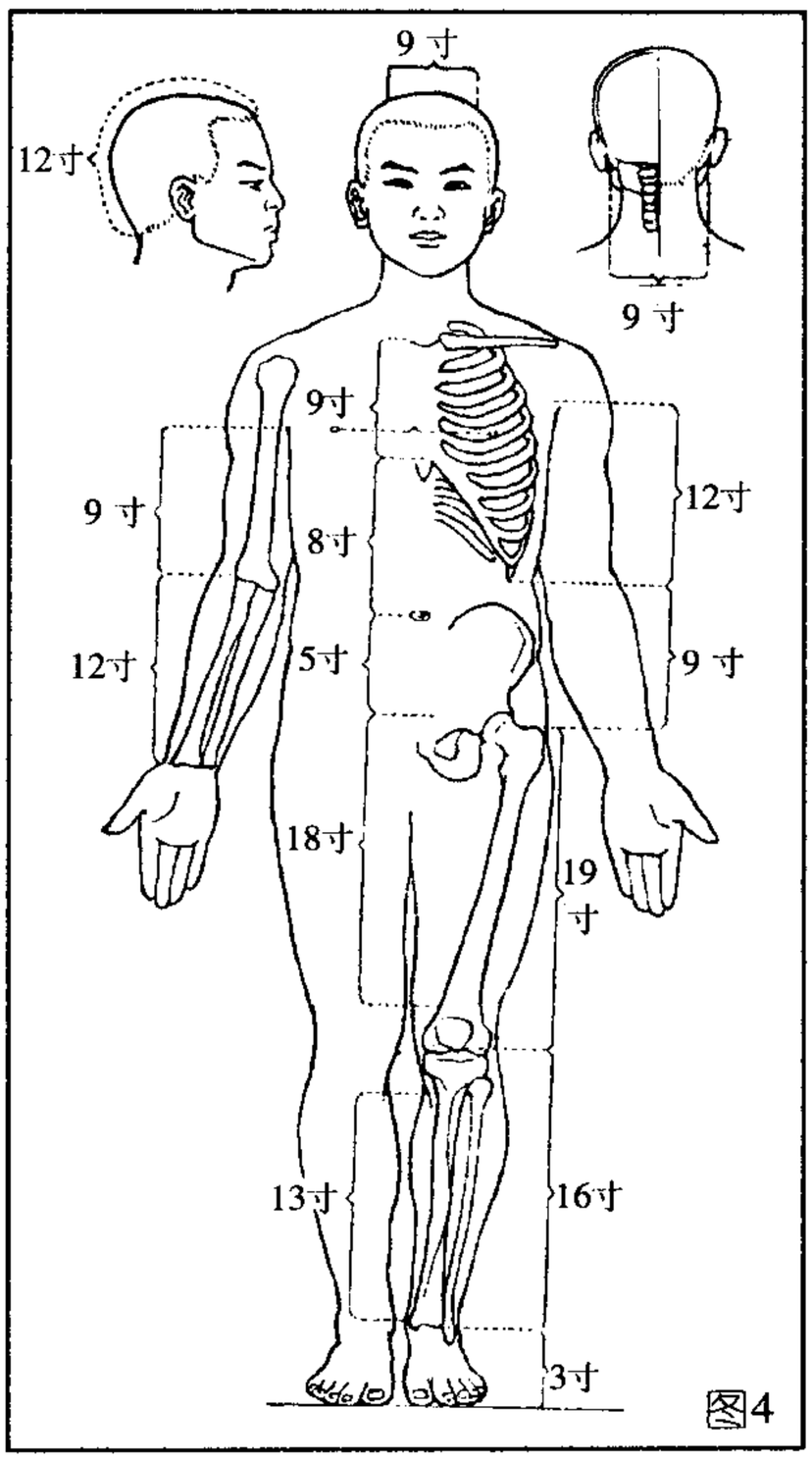


图4

常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称做等分定位法。常用的骨度分寸见表2。

2. 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种：一种是不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等，称为“固定标志”。一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的暴露处以及某些关节间隙等，称做“活动标志”，自然标志定位法是常用的取穴方法，如两乳中间取膻中，握拳在掌后横头后取后溪等。

3. 手指同身寸取穴法

以自己的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因各人手

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



表 2　常用骨度分寸表

分　部	部位起止点	常用骨度	说　明
头　部	前发际至后发际	12 寸	前后发际不明，眉心至前发际 3 寸，大椎至后发际 3 寸
	耳后两乳突之间	9 寸	
胸腹部	天突至歧骨	9 寸	歧骨指胸剑联合处
	歧骨至脐中	8 寸	
	两乳头之间	8 寸	
背腰部	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	
上肢部	肘横纹至腕横纹	12 寸	
下肢部	臀横纹至膝中	14 寸	膝中指腘横纹
	膝中至外踝高点	16 寸	
	外踝高点至足底	3 寸	

指长度、宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用本人的手指来测量定穴。

（1）中指同身寸法：是以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间宽度作为1寸，可用于四肢部取穴和背部取穴（图5）。

（2）拇指同身寸法：以拇指指间的横度作为1寸，可用于四肢部取穴（图6）。

（3）横指同身寸法：又名“一夫法”，是将示、中、无指、小指并拢，以中指中节横纹处为准画一水平线；横度为3寸，适用于头、躯干、四肢部（图7）。

4. 简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的方法，如垂手中指端取风市，两手虎口自然平直交叉，在示指端到达处取列缺等（图8）。

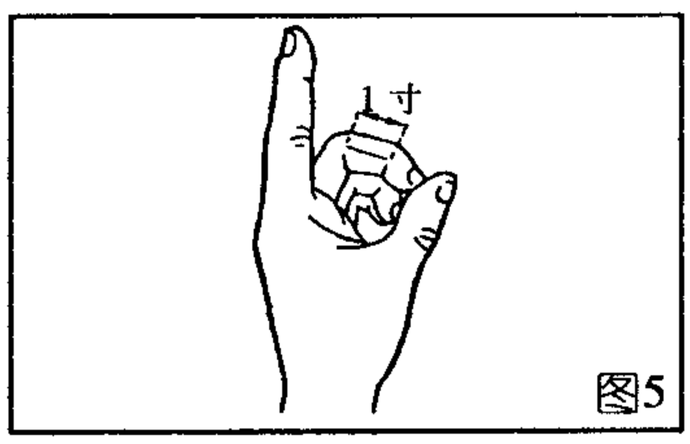


图5

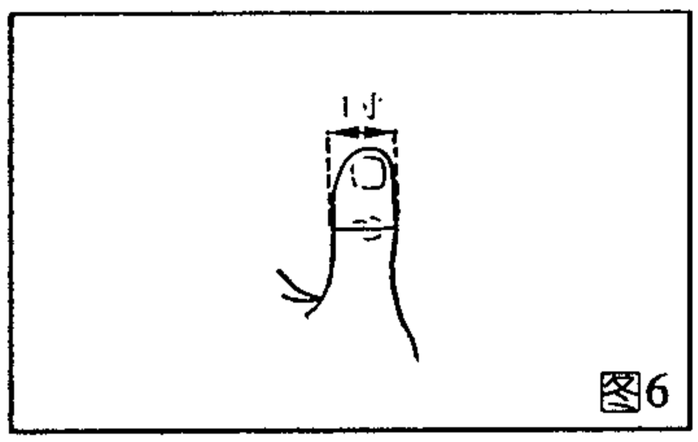


图6

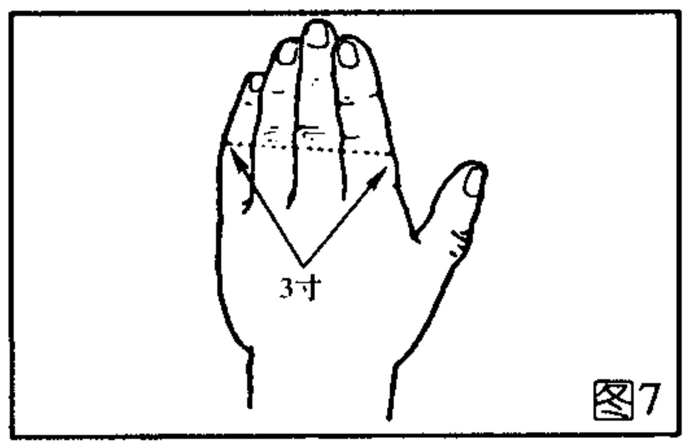


图7

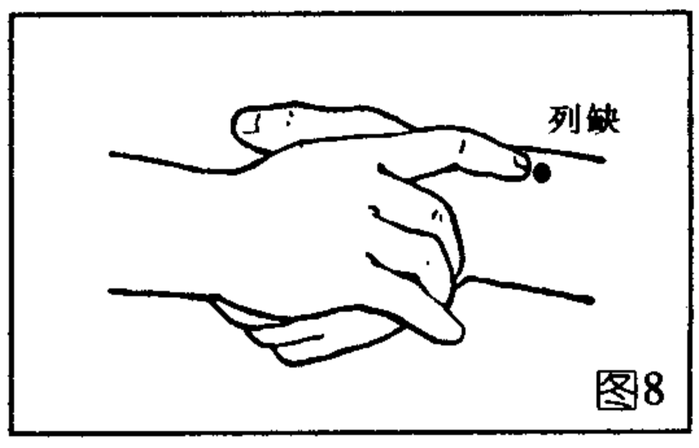
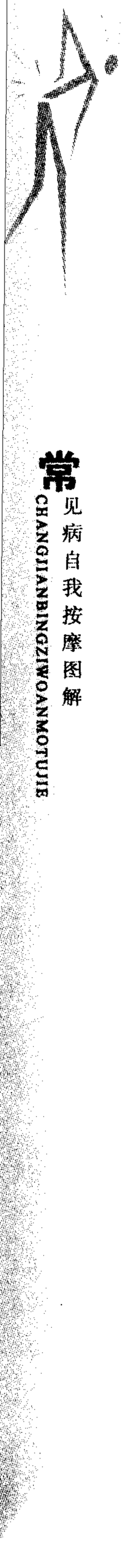


图8

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



自我按摩手法特点

因为自我按摩治疗病症是自己动手操作，手法有一定的难度，故而其手法强调技巧性高，并应具有以下的特点。

1. 手法操作基本特点

持久、有力、均匀、柔和、深透、灵活为基本特征。而对于不同的病症应以或轻或重或轻中结合的手法为主，方可奏效。

2. 配合呼吸提高疗效

胸腹部、腰骶部按摩时，最好要配合呼吸，这样可以提高疗效。

3. 体位舒适省时省力

无论是体部还是其他部位的按摩，用于病症治疗时，体位要舒适，以便于手法操作，特别是当双手操作时，手法要顺势、省力，这时最好采用卧位。

4. 轻重得当自我控制

根据自身的情况，手法的强度可随时调整，一般来说，手法要由轻到重，应逐渐加强，最好不产生疼痛，这样的手法才会产生好的疗效。

5. 适当配合按摩器械

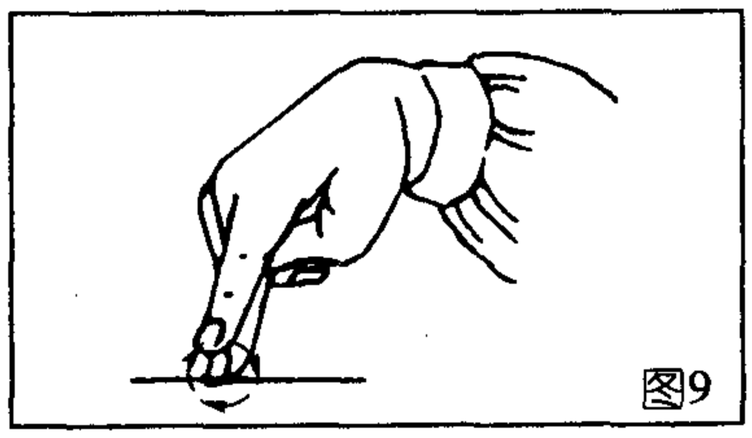
有些部位手法操作不便，或者手法刺激不到，可以配合使用按摩器具，以弥补手法的缺陷。

体部常用手法

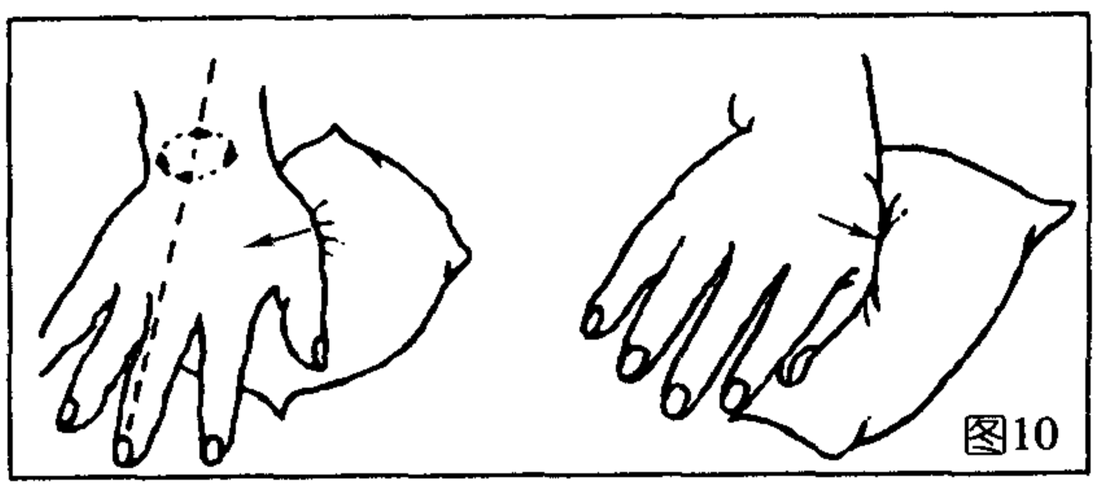
●**揉法**　用手指或手掌在体表穴位处做揉动的手法。

〔**操作**〕

(1) 指揉法：用拇指指腹或示、中指指腹揉动体表的穴位（图 9)。


图9

(2) 大鱼际揉法：用手掌大鱼际或全掌揉动体表部位的方法（图 10)。


图10

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

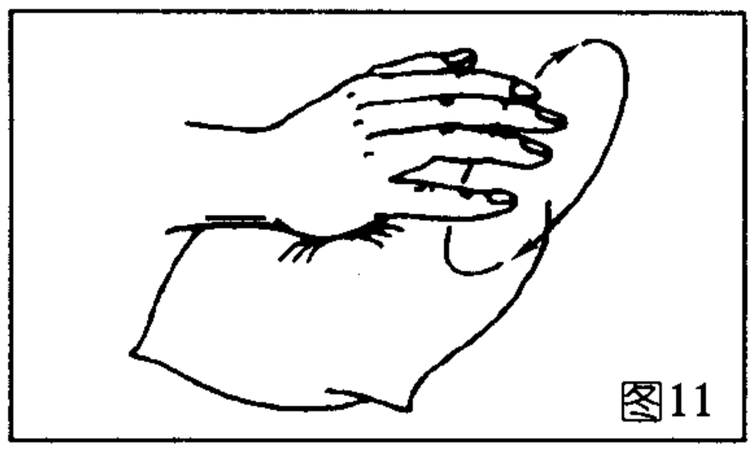
（3）掌根揉法：用手掌掌根在体表的腰、腹、四肢等处揉动（图 11）。

〔要领〕

（1）紧贴体表，带动皮下肌肉组织。

（2）腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部做轻柔和缓的摆动。

（3）频率为每分钟 120~160 次 。


图11

●**抹法**　用拇指指腹或四指指腹在体表做轻柔的往返移动的方法。

〔操作〕

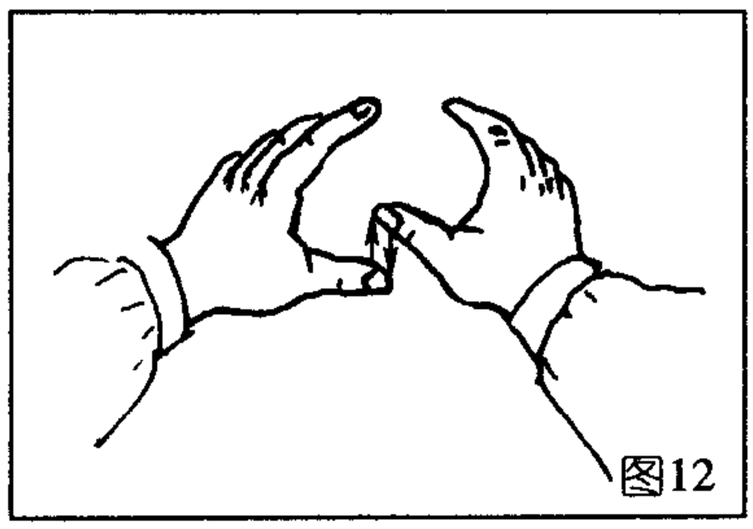
（1）拇指抹法：用拇指指腹在体表做往返移动（图 12）。

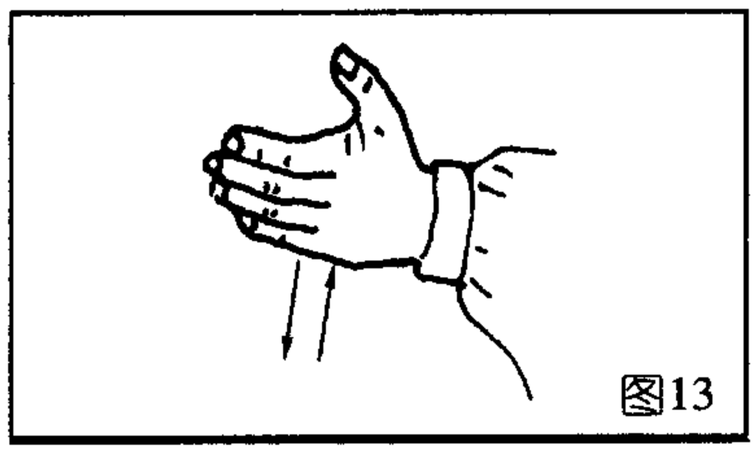
（2）掌抹法：用大、小鱼际在体表做往返抹动（图 13）。

〔要领〕

（1）动作轻柔，手法灵活。

（2）往返移动，频率稍快。

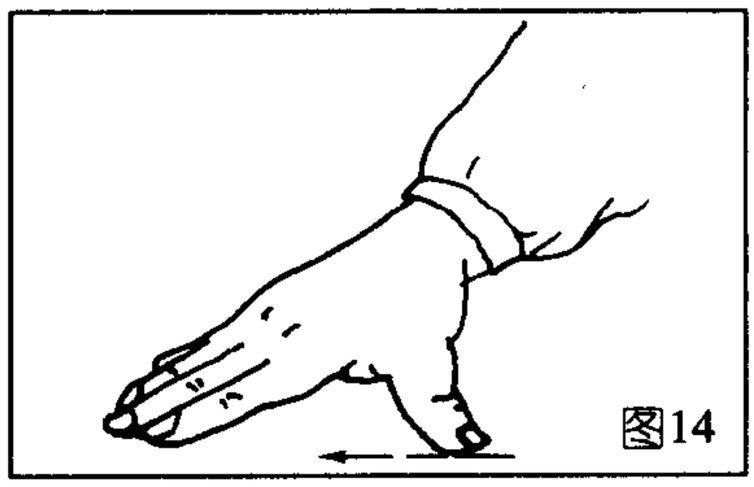

图12


图13

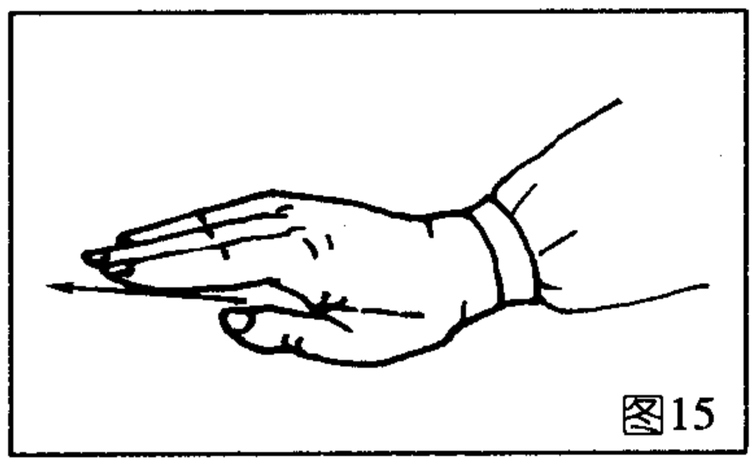
●**推法**　用指或掌着力于体表一定部位或穴位上，做单方向的直线或弧形移动的方法。

〔操作〕

（1）拇指推法：以拇指指面着力于治疗部位，沿经络循行路线或肌纤维平行方向推进，其余四指分开助力（图 14）。


图14

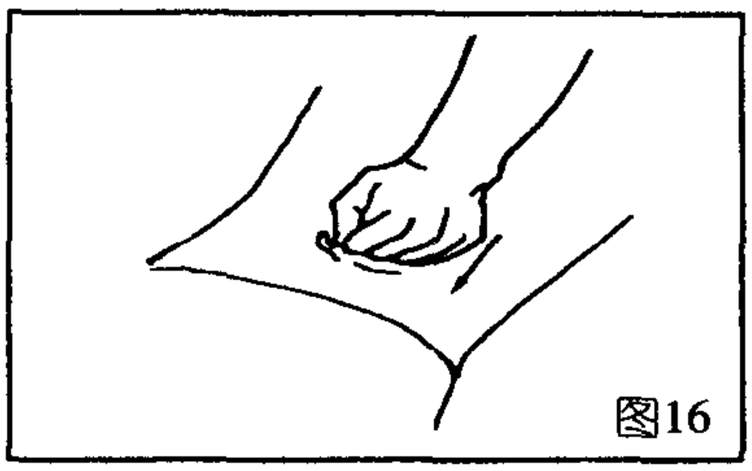
（2）掌推法：以手掌着力，以掌根部为重点向一定方向推进（图 15）。


图15

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

(3) 拳推法：握拳，以示指、中指、无名指、小指的指间关节突起部着力，做与肌纤维平行方向的缓缓推动（图16)。


图16

〔要领〕

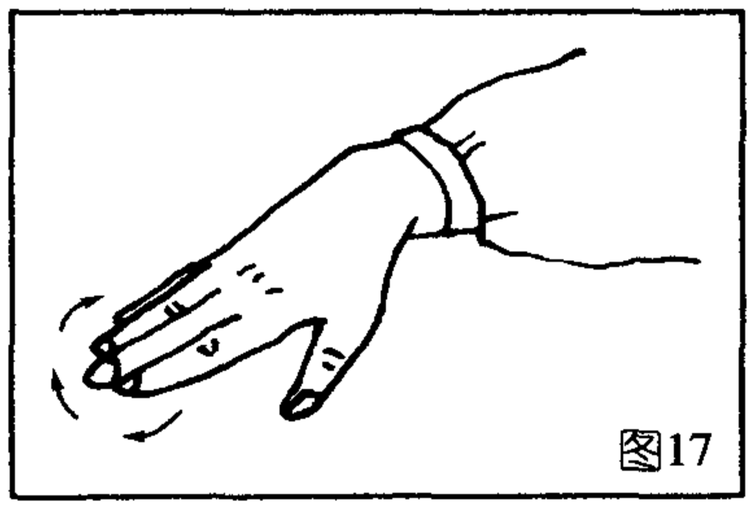
(1) 推行方向与经络循行路线或肌纤维方向平行。

(2) 动作柔和，发力均匀，左右手协调一致。

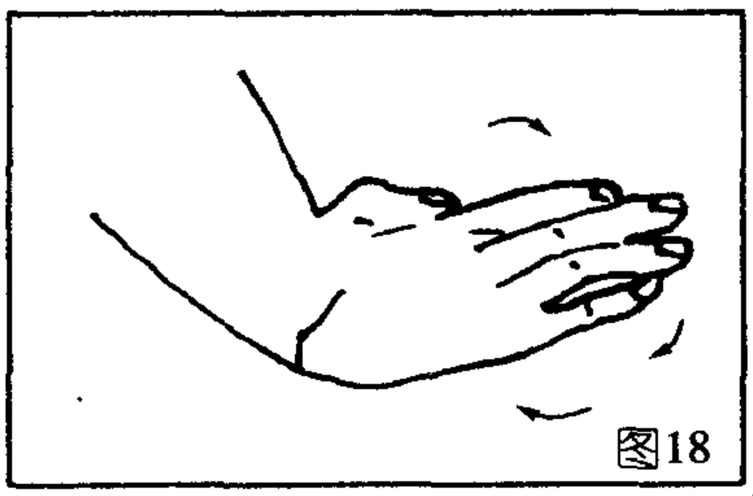
●**摩法** 用手指或手掌在体表做直线往返或环形移动的手法。

〔操作〕

(1) 指摩法：用示、中、无名指面附着在一定的部位上，做节律的环旋运动（图17)。


图17

(2) 掌摩法：用手掌面附着于体表，连同前臂做节律性的环旋或往返运动（图18)。


图18

〔要领〕

(1) 肘关节自然屈曲、腕部放松。

(2) 指掌自然伸直。

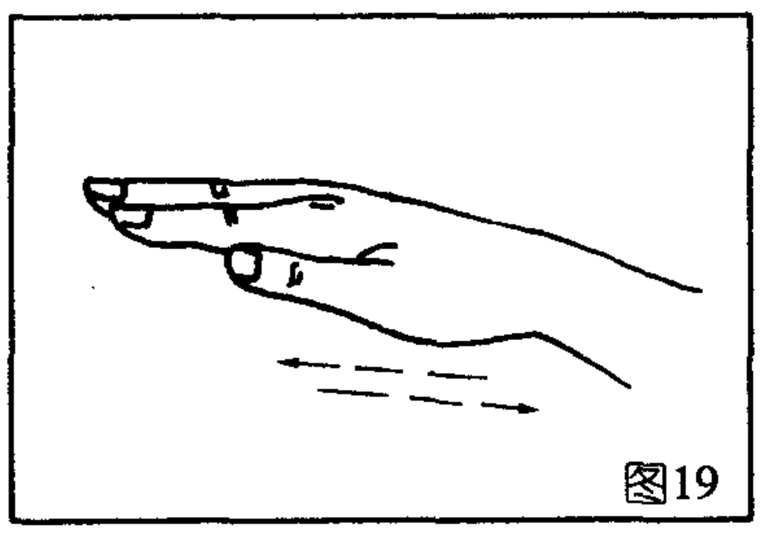
(3) 动作缓和而协调。

(4) 指摩法每分钟120次，掌摩法每分钟80次。

●**擦法** 用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位，进行直线来回摩擦。

〔操作〕

(1) 大鱼际擦法：用于腕、踝关节（图19)。


图19

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

(2) 掌根擦法：用于背、腰部（图 20）。

(3) 小鱼际擦法：用于四肢部（图 21）。

〔要领〕

(1) 腕关节伸直，使前臂与手接近相平。

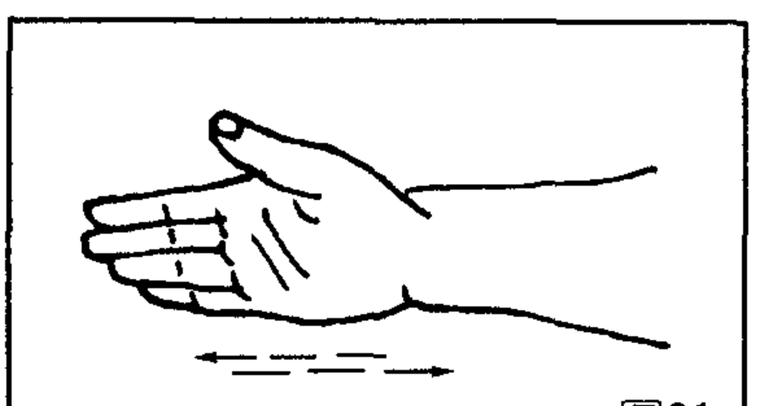
(2) 紧贴体表。

(3) 推动幅度要大。

(4) 涂擦按摩油。

(5) 频率为每分钟 100~120 次。

图20


图21

●**按法**　按法用拇指端或指腹或手掌按压体表或穴位的方法。

〔操作〕

(1) 指按法：用拇指端或指腹按压穴位（图 22）。

(2) 掌按法：用单掌或双掌也可用双掌重叠按压体表（图 23）。

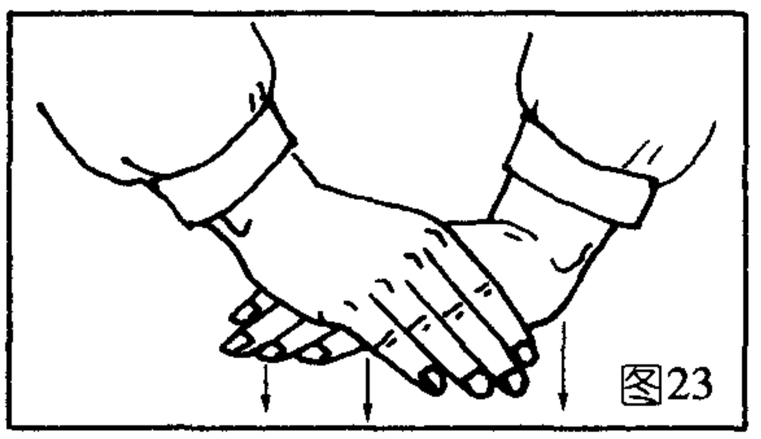
图22

〔要领〕

(1) 着力部位要紧贴体表，不可移动。

(2) 用力要由轻而重，再到轻，可配合重心的移位。

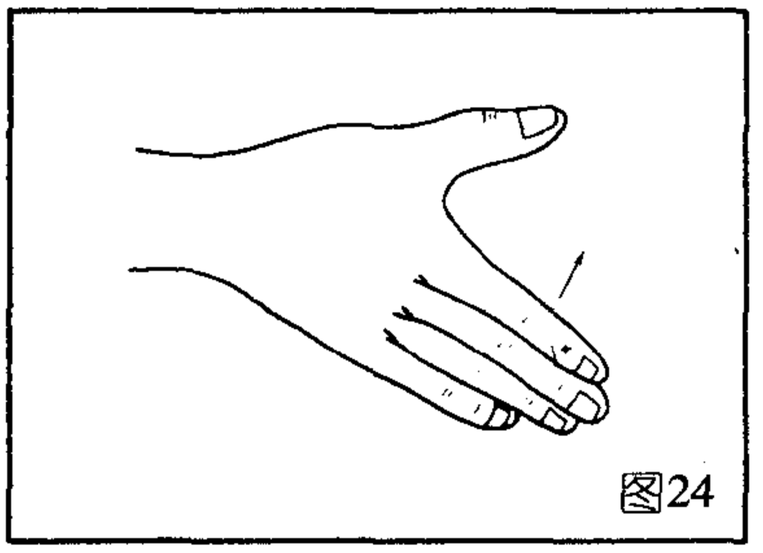
(3) 忌用暴力。


图23

●**拍法**　用手指或手掌拍打体表的方法。

〔操作〕

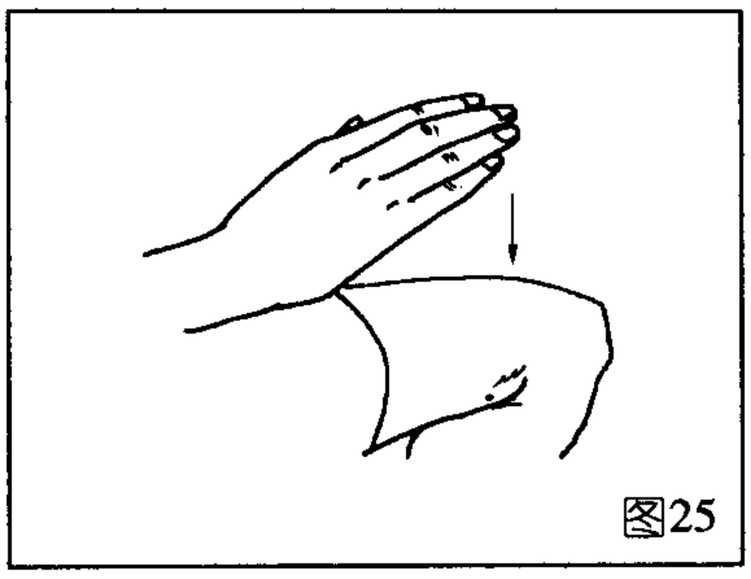
(1) 指拍法：用示、中、无名、小指四指的指腹并拢，拍打体表穴位或部位（图 24）。


图24

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

（2）虚掌拍法：用虚掌拍打体表的部位（图 25）。


图25

〔要领〕

（1）腕关节放松，摆动灵活。

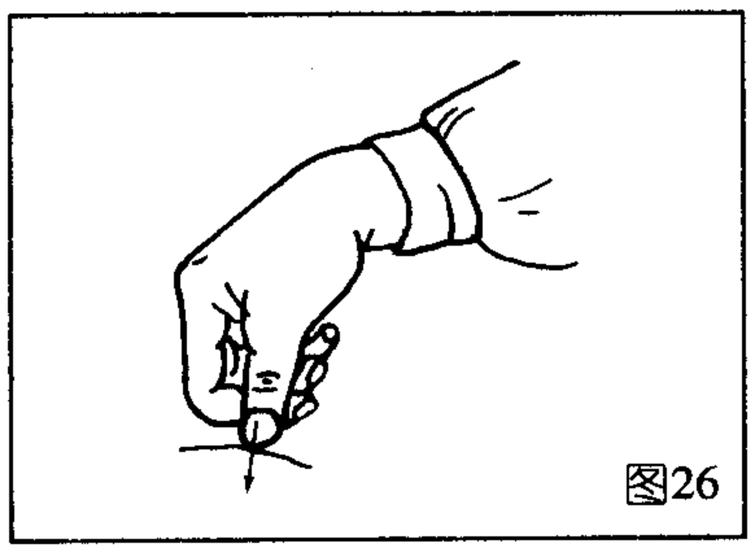
（2）动作连续有节奏，不可忽快忽慢。

（3）指掌同时用力，避免抽拖的动作。

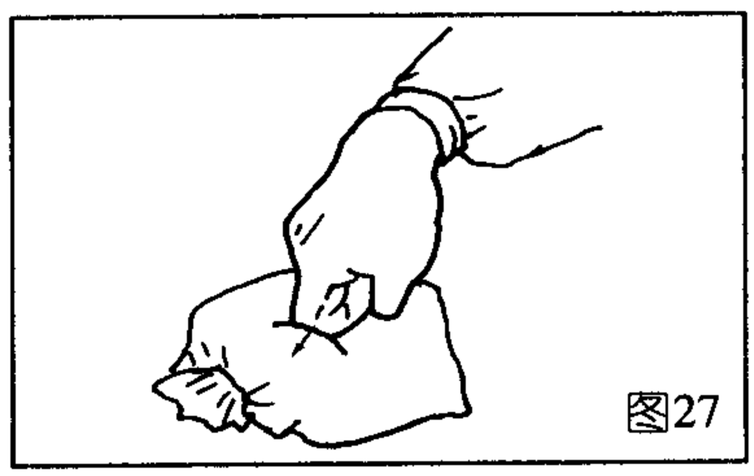
●点法 用指端或器具尖端，固定于体表某个部位或穴位上点压的方法。

〔操作〕

（1）拇指点法：用拇指端点按在施术部位的穴位上，拇指指端着力，点按时拇指与施术部位成 80°角（图 26）。


图26

（2）屈示指点法：用示指关节背侧面突起处点穴的方法。拇指指间关节屈曲。用指间关节背侧面顶示指近端指间关节掌面。握拳伸腕。用示指近端指间关节背面突起处点治疗穴位（图 27）。


图27

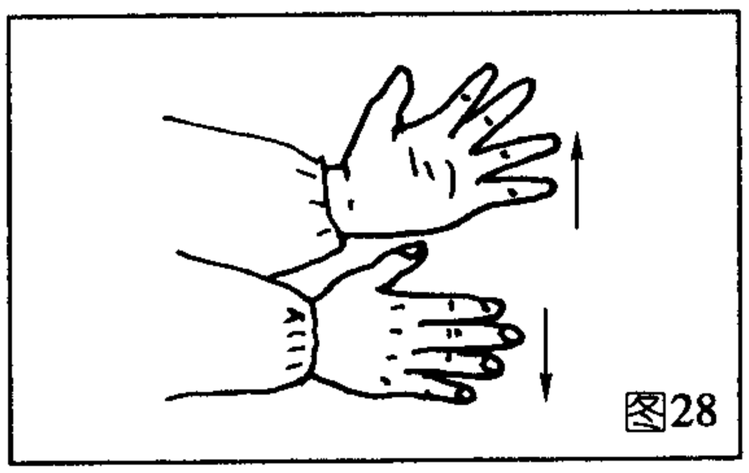
〔要领〕

（1）垂直用力，逐渐加重。

（2）操作时间短，点到即止。

（3）忌用暴力。

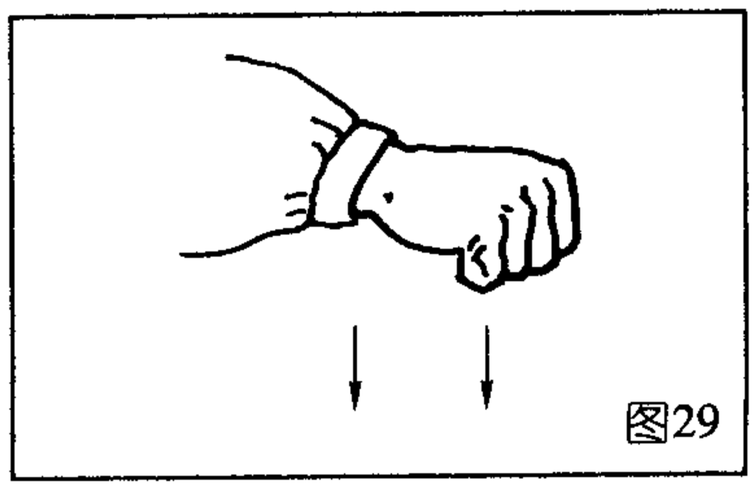
●叩法 用小指侧面或空拳轻轻叩击体表部位的方法。


图28

〔操作〕

（1）指叩法：用小指侧面叩击四肢部位的手法（图 28）。

（2）拳叩法：用空拳叩击颈项、四肢部位的手法（图 29）。


图29

〔要领〕

（1）腕关节放松，摆动灵活。

（2）用力不宜过重，指掌要贴紧。

（3）手法熟练时，可发出清脆的响声。

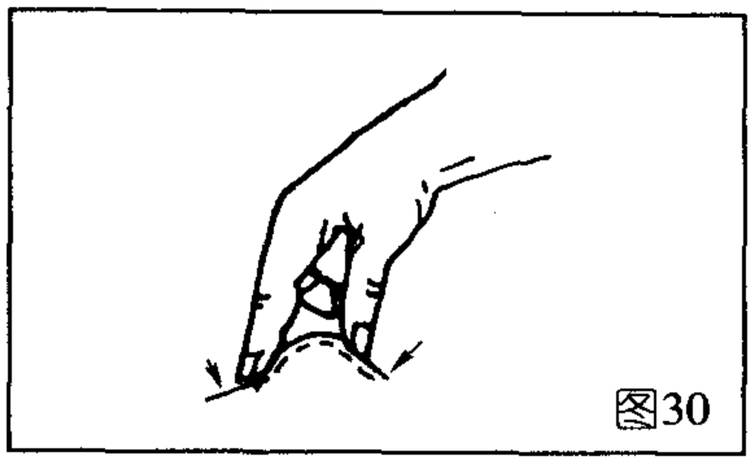
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

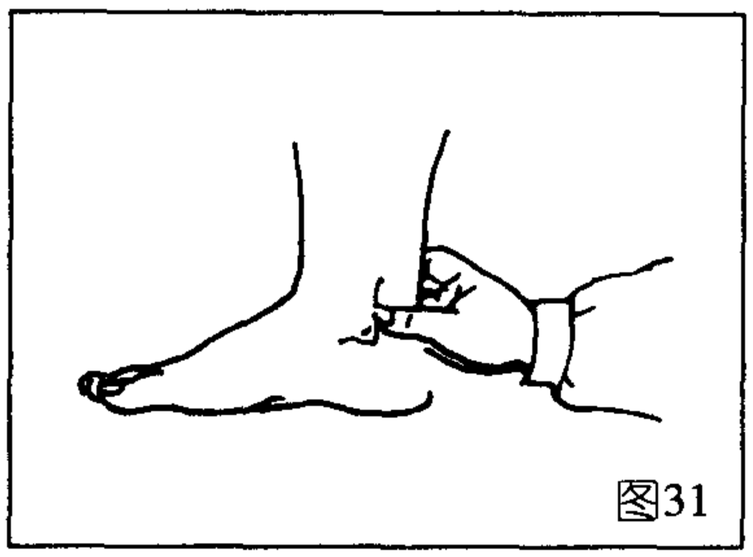
●**拿法**　手指呈钳形，提拿局部肌肉或肌筋的方法。

〔**操作**〕

（1）二指拿法：用拇、示指提拿穴位（图30）。


图30

（2）三指或四指拿法：用拇、示、中或拇、示、中、无名指提拿颈项部或上肢（图31）。


图31

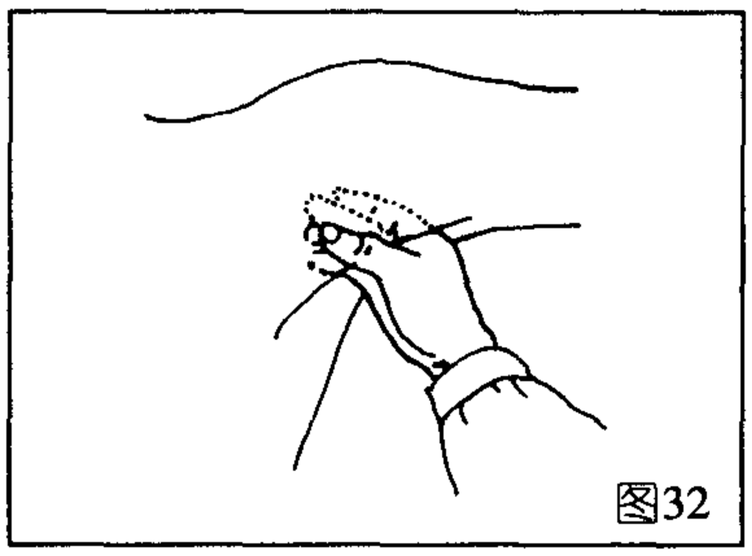
（3）五指拿法：用拇与其余四指提拿肩、四肢等部位（图32）。

〔**要领**〕

（1）手指之间相对用力，力量由轻而重。

（2）动作要缓和而有连贯性。

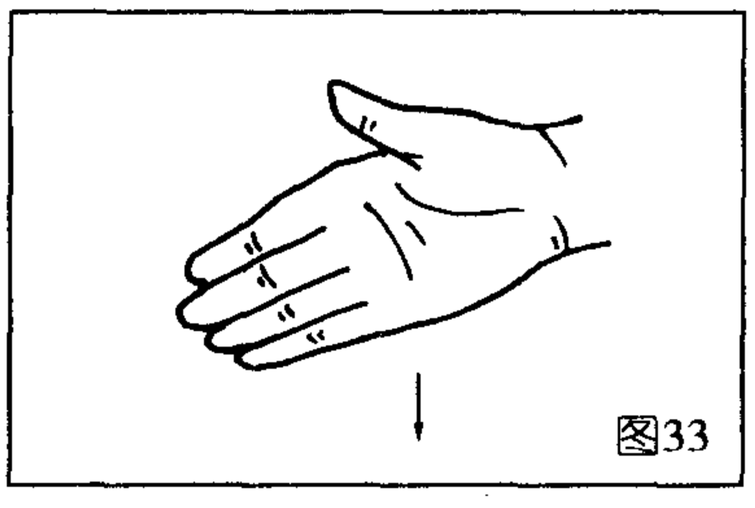
（3）频率为每分钟40~60次。


图32

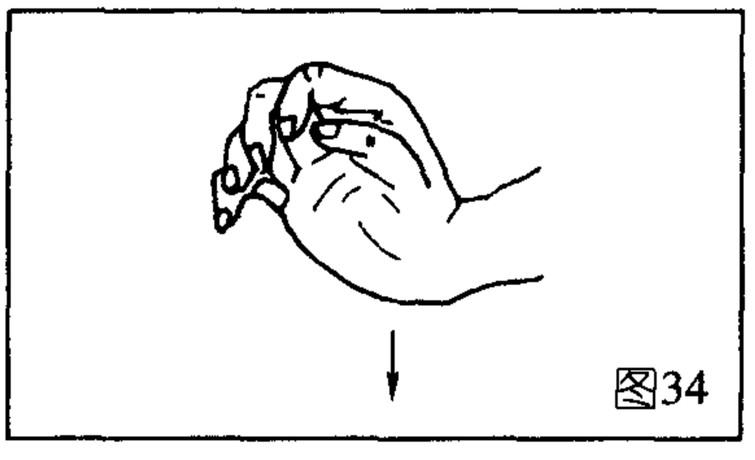
●**击法**　用手或拳击打体表部位的方法。

〔**操作**〕

（1）侧击法：手指自然伸直，腕略背屈，用单手或双手小鱼际部击打体表（图33）。


图33

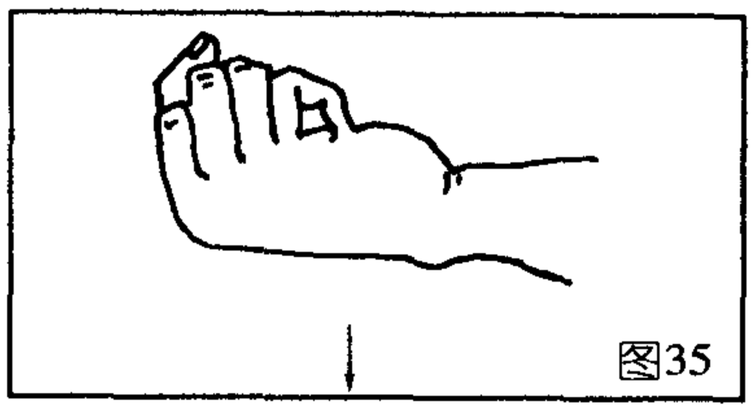
（2）掌击法：手指自然分开，腕伸直，用掌根部击打体表（图34）。


图34

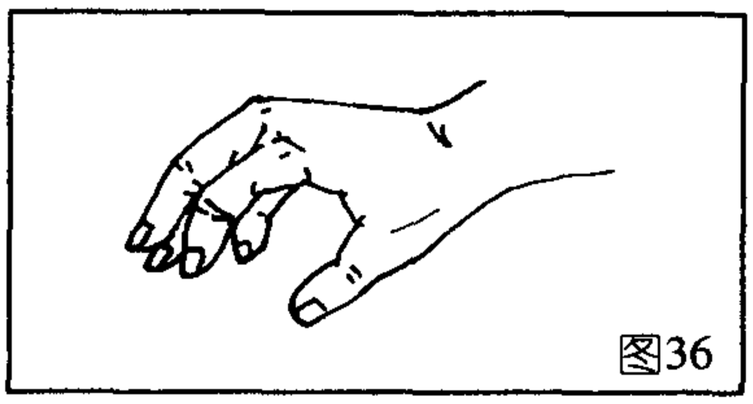
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

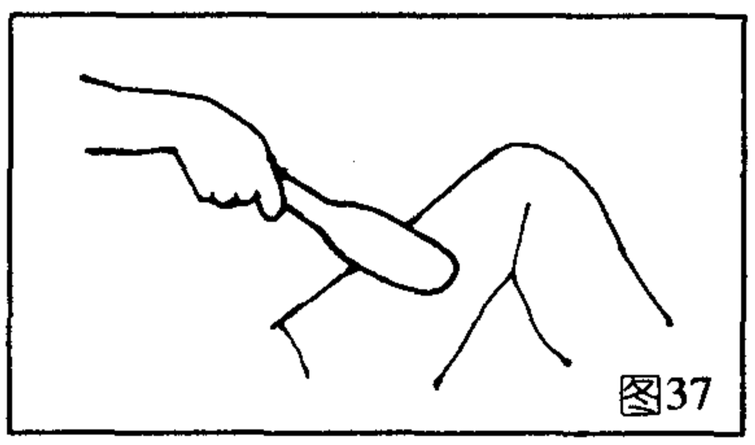
(3) 拳击法：手握拳，腕伸直，用手背击打体表（图 35)。


图35

(4) 指尖击法：用指端轻轻击打体表，如雨点下落（图 36)。


图36

(5) 棒击法：用桑枝棒击打体表（图 37)。


图37

〔要领〕

(1) 垂直用力，快速而短暂。

(2) 有节律性。

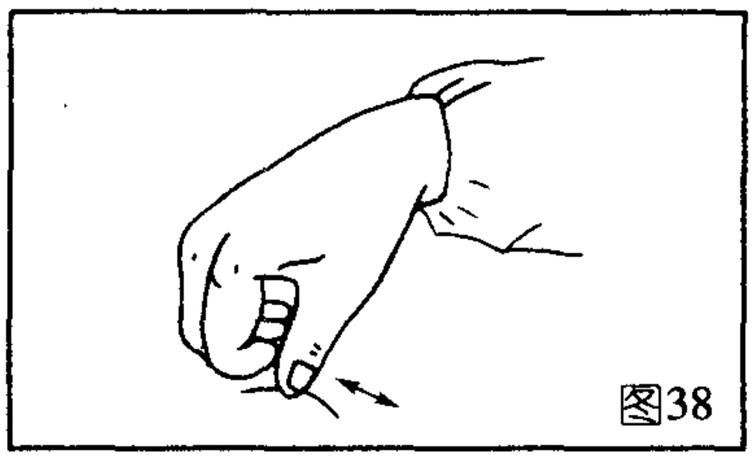
(3) 不能有抽拖动作。

(4) 忌用暴力。

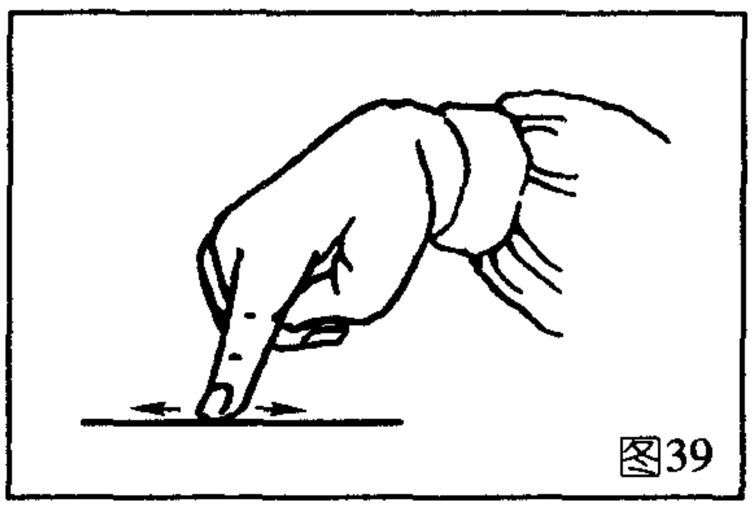
●**拨法** 指端深按于治疗部位，进行单方向或往返的拨动，施以弹动之力，拨而弹之，弹而拨之。

〔操作〕

(1) 拇指弹拨法：用拇指端置于施术部位，发力如弹拨琴弦状（图 38)。


图38

(2) 示指弹拨法：用示指端置于施术部位，发力如弹拨琴弦状（图 39)。


图39

〔要领〕

(1) 指端要插入肌肉间隙或肌肉韧带起止点。

(2) 发力由轻到重，弹拨速度由慢至快。

(3) 注意不要抠破局部皮肤。

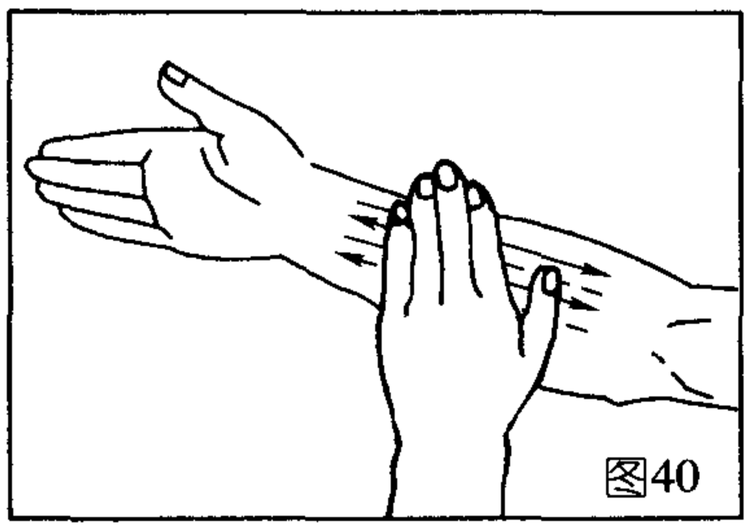
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●**抚法**　用手掌或指腹着力于施治部位轻而滑动往返移摩的方法。

〔**操作**〕

双手或单手拇指指腹在体表一定部位做上下、左右直线或弧形曲线往返推动，用力时轻而不浮，重而不滞，节律均匀（图40）。


图40

〔**要领**〕

(1) 用力时轻而不浮，重而不滞。

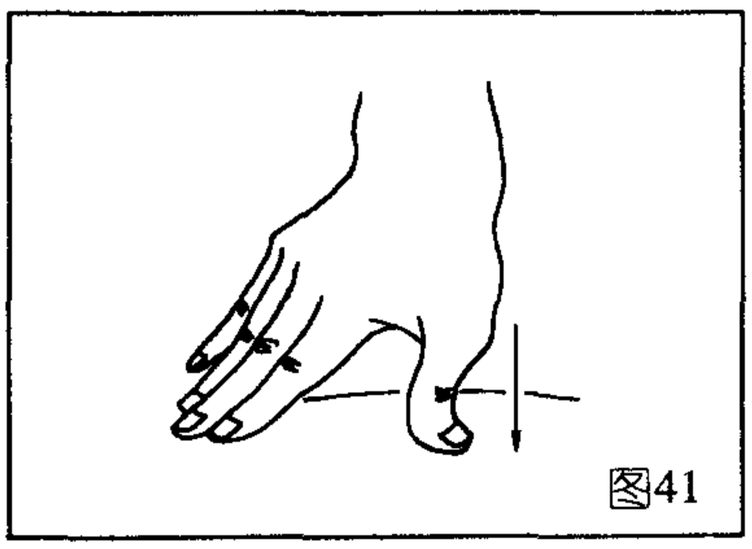
(2) 节律均匀。

●**压法**　用手指或手掌在施术部位上的用力下压的方法。

〔**操作**〕

(1) 指压法：用手指末端指腹压于施术部位，手指和施术点应成45°角（图41）。

(2) 掌压法：用手掌压于体表的方法，压力均匀，和缓有力（图42）。

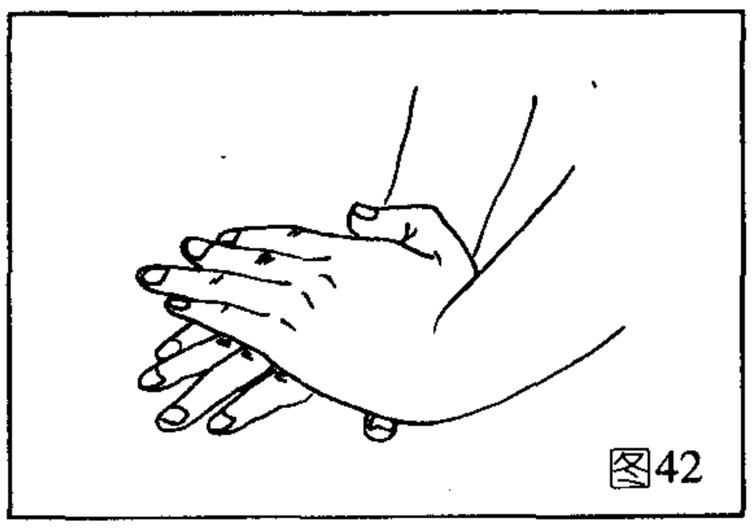

图41

〔**要领**〕

(1) 压力均匀，和缓有力。

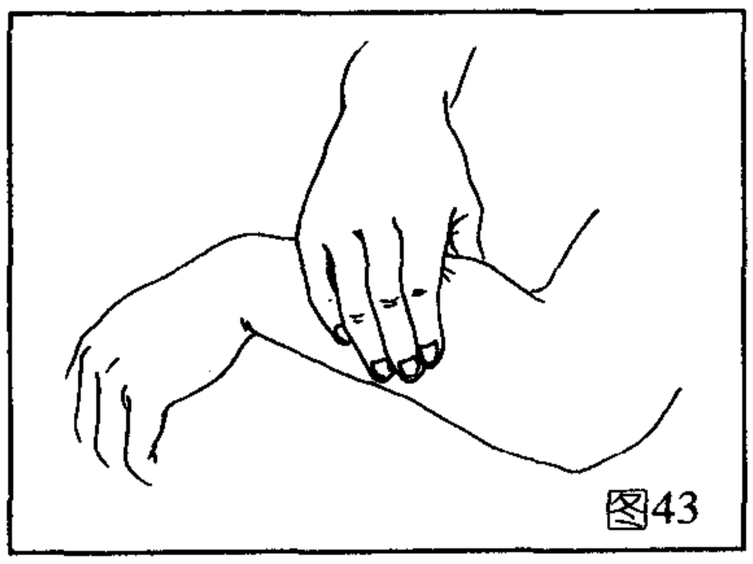
(2) 以平面着力于施术部位，勿掐之。

●**拿捏法**　以单手或双手的拇指与其他四指相对握住并提拿局部肌肉或肌筋并微用力捏的方法。


图42

〔**操作**〕

拇指与其余四指握住施术部位，用手指指腹着力，同时提拿手法要稳而柔和，力度适中，切勿用指尖掐损皮肤（图43）。


图43

〔**要领**〕

(1) 力度适中。

(2) 切勿用指尖掐损皮肤。

(3) 动作缓和有连贯性。

(4) 频率为每分钟60~80次。

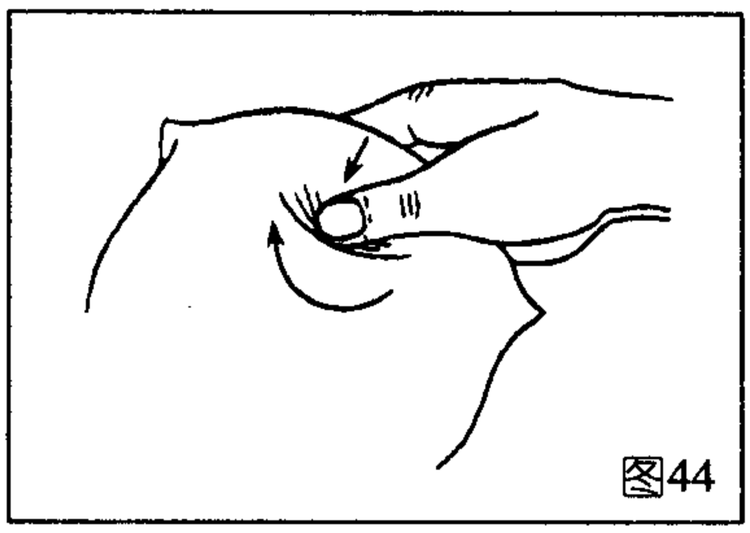
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

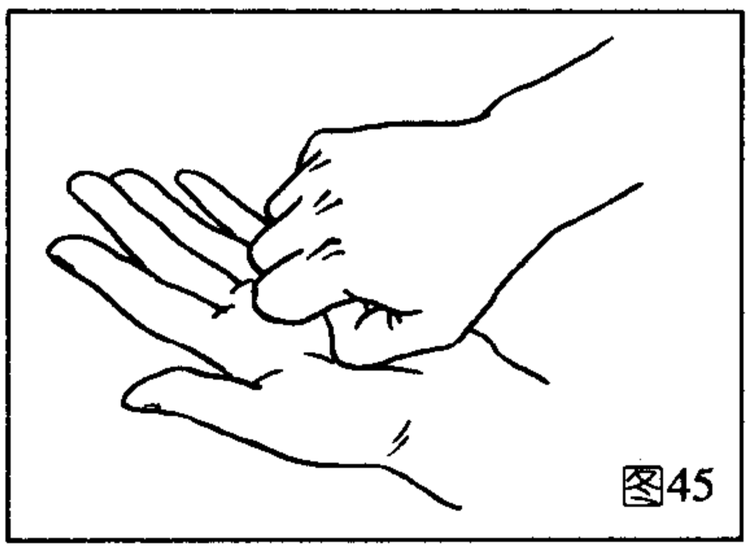
●**按揉法** 用拇指端或指腹或手掌按压体表或穴位并揉之的方法。

〔操作〕

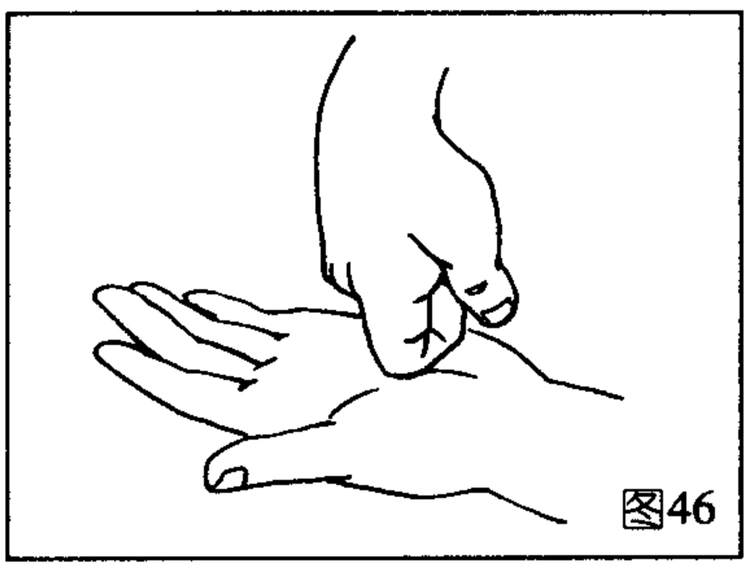
(1) 拇指按揉法：用拇指端或指腹按压并揉动穴位（图 44)。


图44

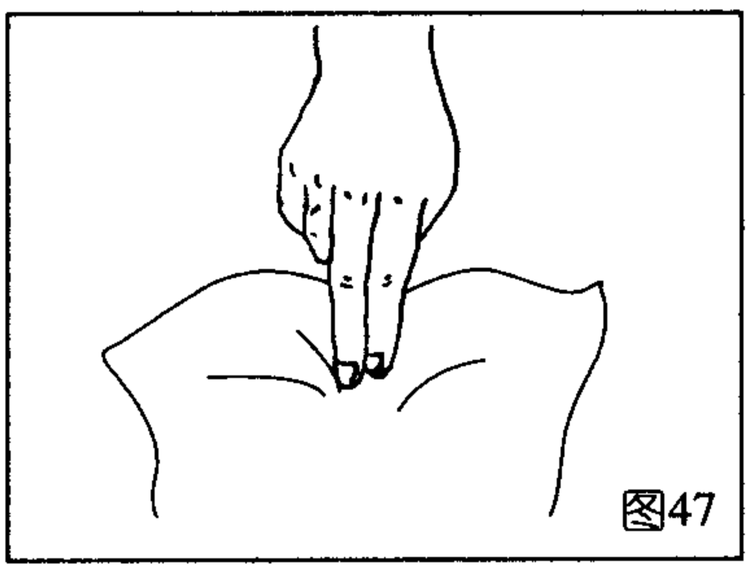
(2) 屈拇指按揉法：用拇指指间关节按压并揉动穴位（图 45)。


图45

(3) 屈示指按揉法：用示指指间关节按压并揉动穴位或一定的体表部位（图 46)。


图46

(4) 示中指按揉法：用示、中指指腹按压并揉动一定的体表部位（图 47)。


图47

〔要领〕

(1) 用力要由轻而重，再到轻，配合重心的移位。

(2) 忌用暴力。

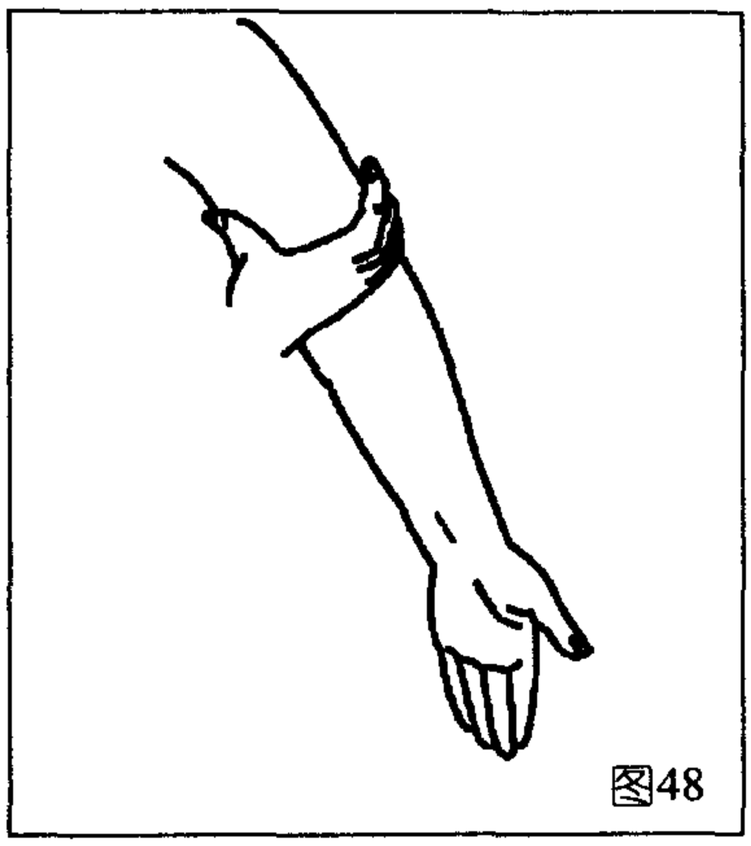
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●梳理法

〔操作〕

五指微屈，自然展开，以罗纹面置于施术部位。腕关节放松，前臂主动运动，带动五指做轻柔的单向滑动梳理。两手宜交替操作，可反复多次（图48）。


图48

〔要领〕

（1）腕部宜松，要以前臂为动力源。

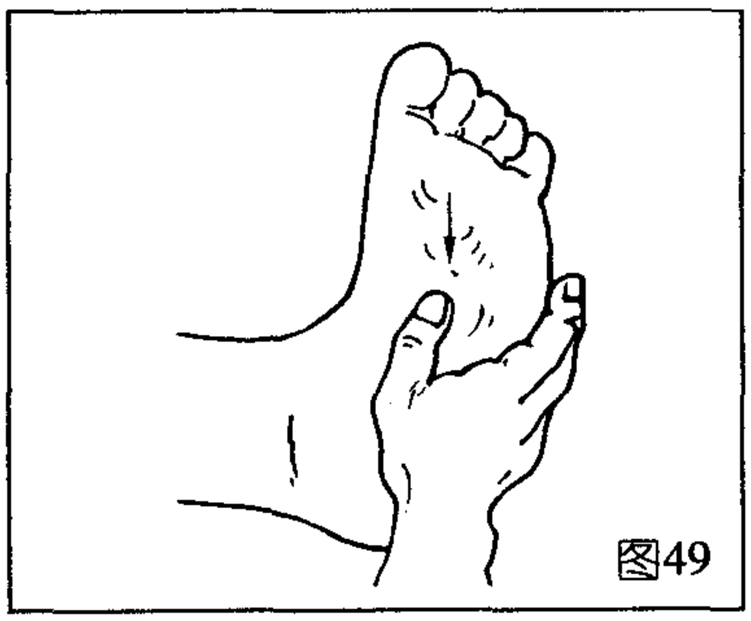
（2）前臂所施之力只有通过放松的腕部才能使手指的滑动梳理动作协调自然，柔和舒适。

足部常用手法

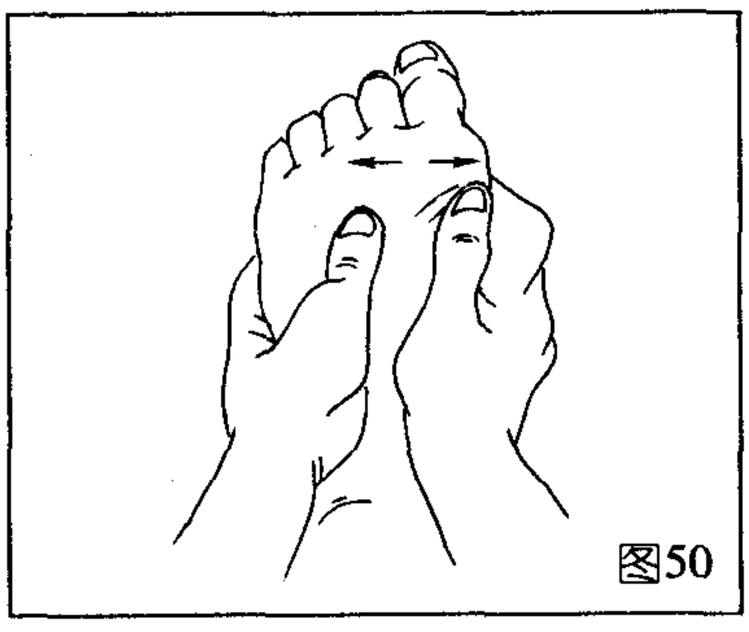
●推法

〔操作〕

（1）拇指直推法：用拇指指端或指腹在施术部位，向下垂直用力，并做单方向的直线滑动（图49）。


图49

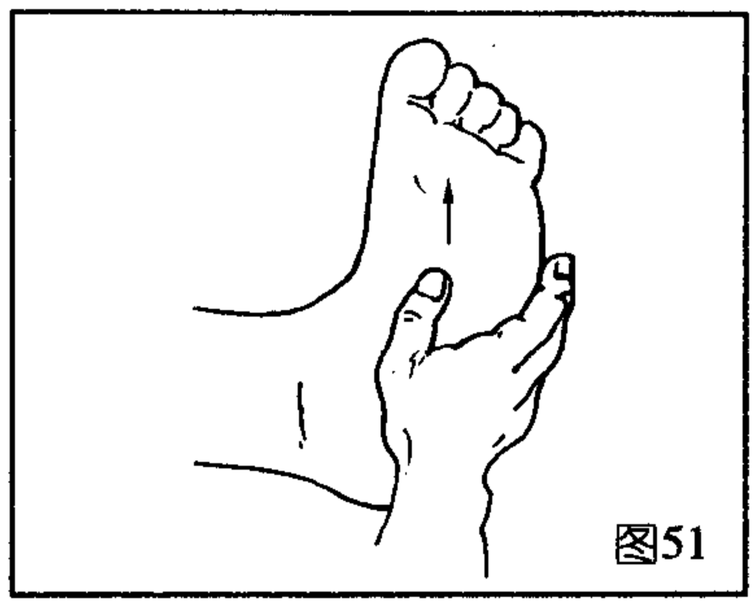
（2）拇指分推法：双手拇指微屈，和缓地按压在施治部位上，同时向两侧分别推进（图50）。


图50

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

（3）拇指推掌法：用拇指指腹紧贴足底面，以直线方向向上推移（图51）。


图51

〔要领〕

（1）手指要紧贴于体表。

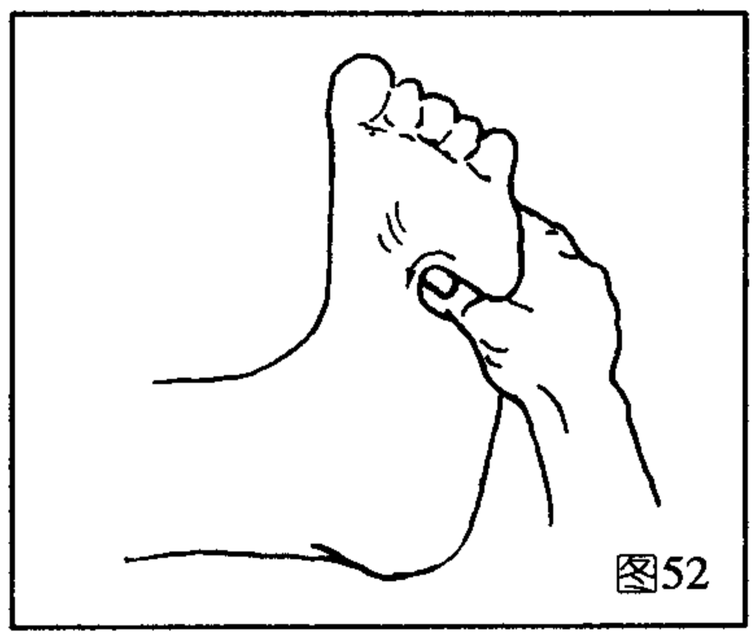
（2）推动时带动皮下组织。

（3）着力要均匀和缓，动作要协调一致。

●揉法

〔操作〕

多指或拇指指腹吸附于体表受术部位或穴位上，做轻柔缓和的揉动（图52）。


图52

〔要领〕

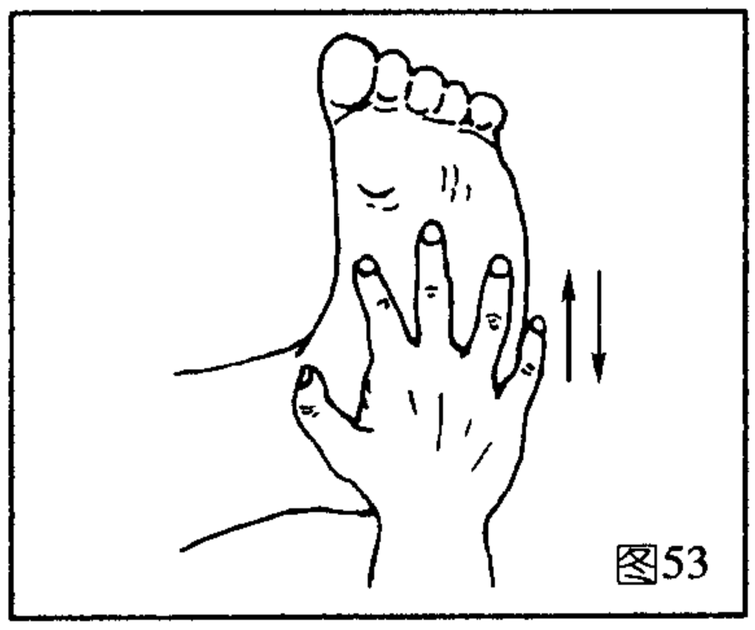
（1）动作轻柔缓和。

（2）揉动时带动皮下组织。

●擦法

〔操作〕

以手掌置于施术部位，做往返的快速擦动（图53）。


图53

〔要领〕

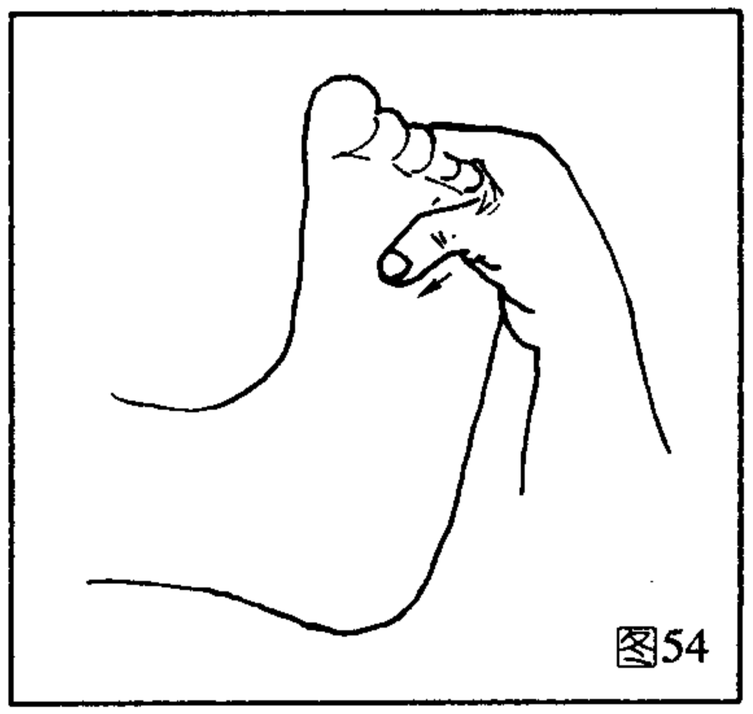
（1）推擦应快速均匀，不可忽快忽慢。

（2）不可忽沉忽浮，以不使皮肤起褶为宜。

●点按法

〔操作〕

以四指握足，用拇指指端或指腹在施术部位进行按而压之的手法（图54）。


图54

〔要领〕

（1）点按时应垂直用力。

（2）动作要均匀缓慢。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●捏揉法

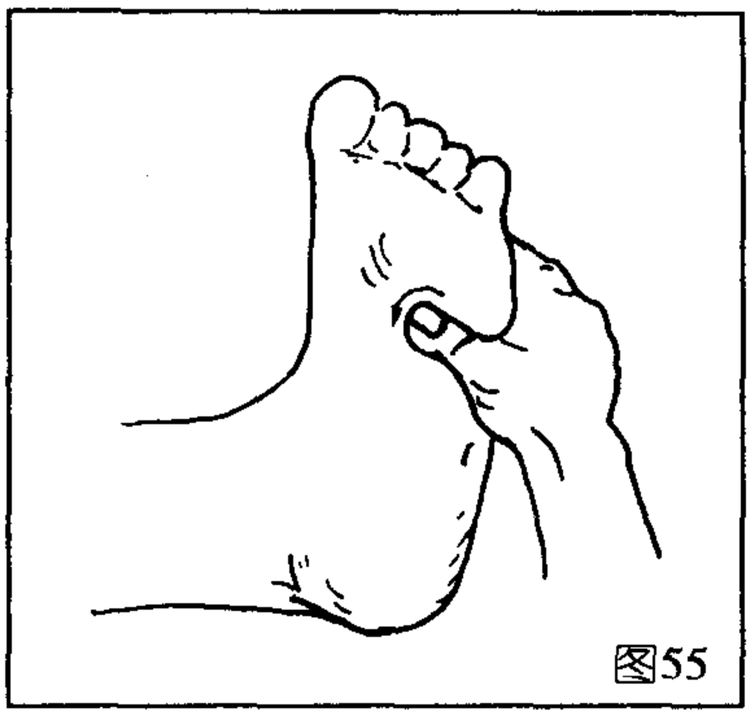
〔操作〕

以一手握足，用拇指与其余各指相对用力捏住施术部位，进行顺时针或逆时针方向捏揉（图 55）。

〔要领〕

（1）相对用力，由轻而重。

（2）用力柔和，切忌粗暴。


图55

●搓法

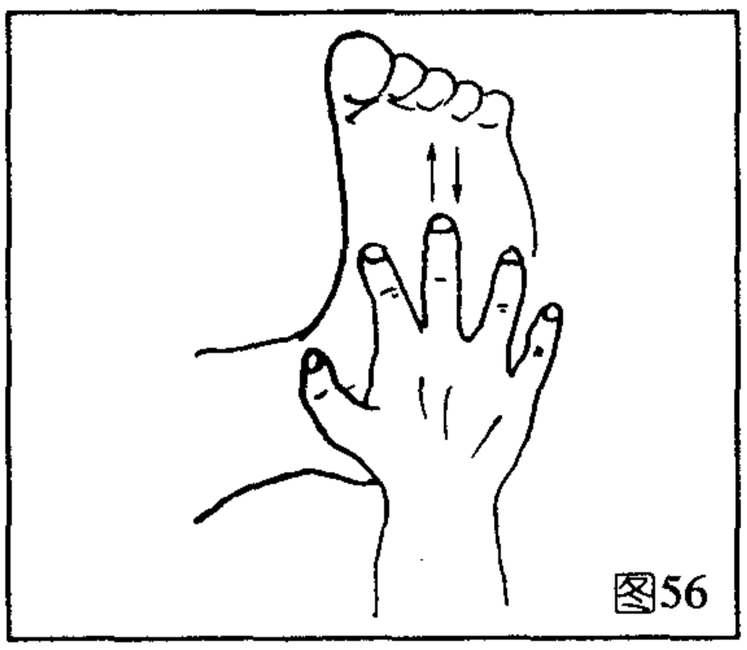
〔操作〕

用一手握住足部，另一手掌面用力做相反方向的快速搓揉或用双足对搓（图 56）。

〔要领〕

（1）相对用力，均匀一致。

（2）紧搓慢移，动作灵活而连贯。


图56

●捻法

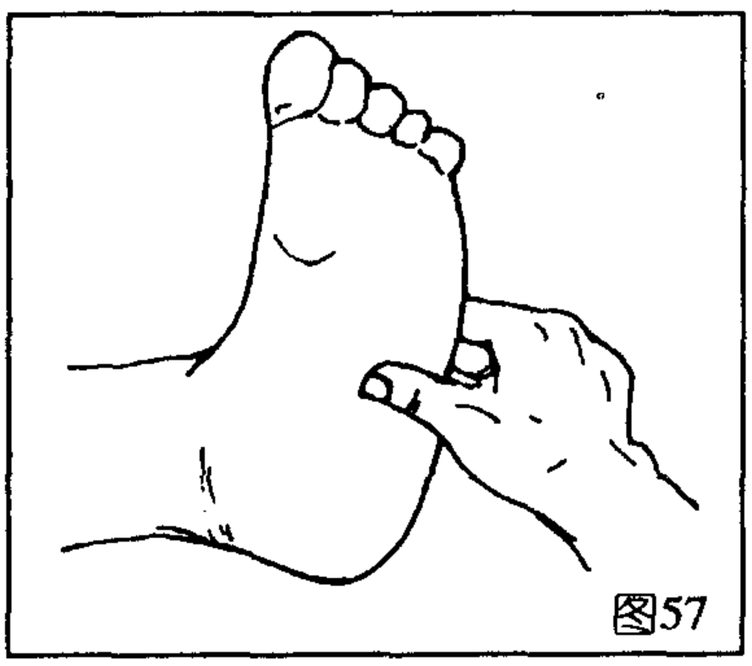
〔操作〕

以拇指和示指的指腹捏住施术部位，做对称捻转揉搓（图 57）。

〔要领〕

（1）两指用力要均匀，方向相反。

（2）操作要灵活，不可捏得过紧。


图57

●双指钳法

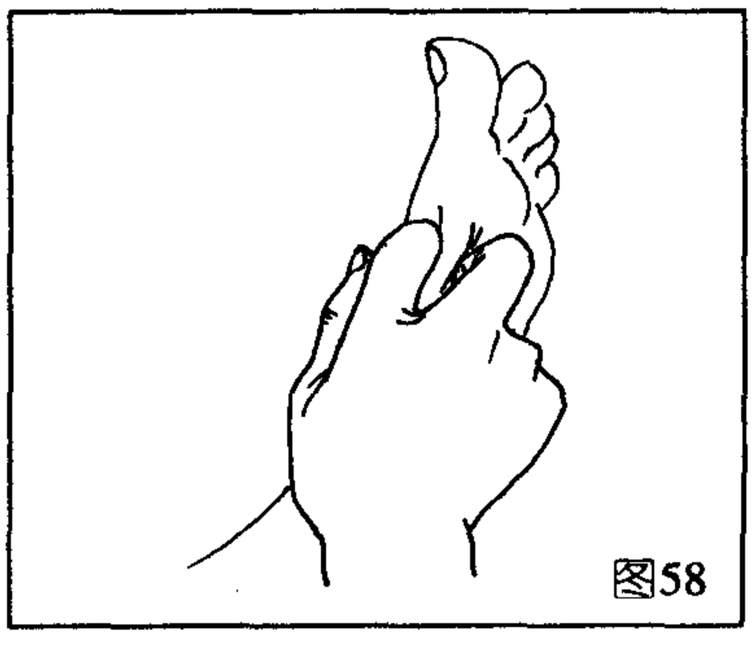
〔操作〕

以示指、中指弯曲成钳状。着力点为示指第二节指骨内侧，用于副甲状腺、颈椎（图 58）。

〔要领〕

（1）压力轻重适当。

（2）垂直用力，固定不移。


图58

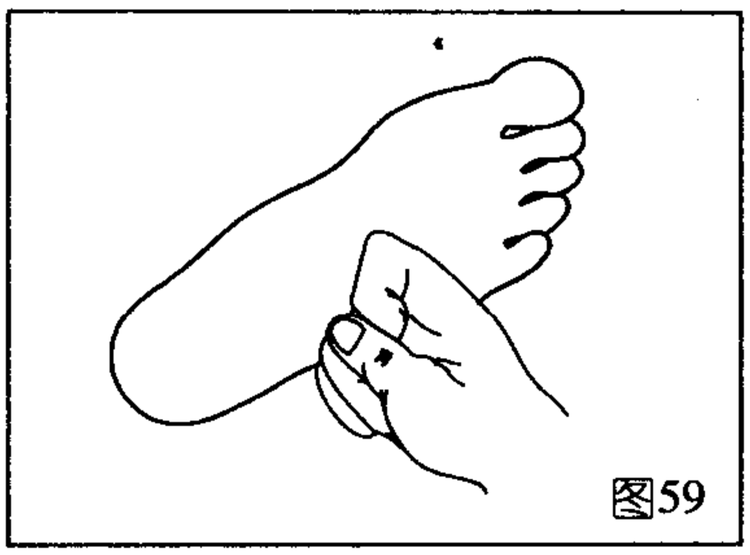
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●单示指扣拳法

〔操作〕

以示指第一、二指关节弯曲扣紧，其余四指握拳，以中指及拇指为基垫于示指的第一关节处固定之着力点在示指第二节关节，适用脑下垂体、肺、胃、十二指肠、肝脏、腹腔神经丛、大肠、脾、膀胱 (图 59)。


图59

〔要领〕

(1) 腕关节放松。

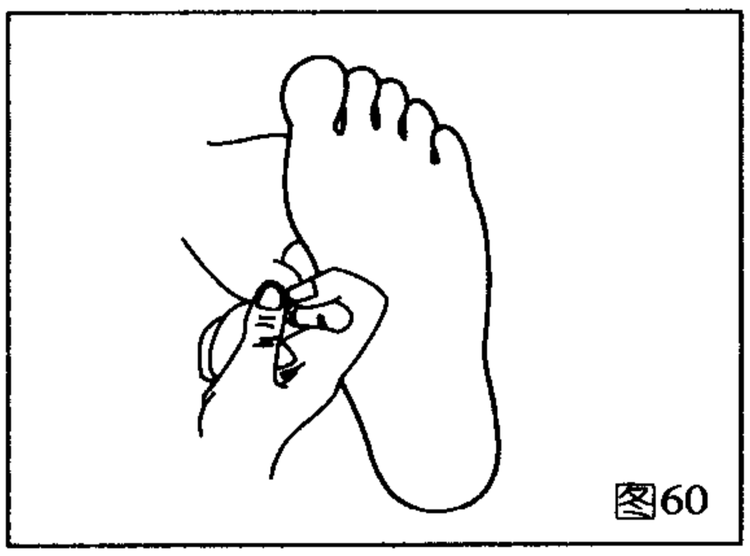
(2) 用力不宜过重。

(3) 速度快而有节律。

●握足扣指法

〔操作〕

以示指第一、二节弯曲，四指握拳如图示扣拳，另一手拇指伸入示指中。着力点为示指第二指间关节，适用于肾上腺、肾脏反射区 (图 60)。


图60

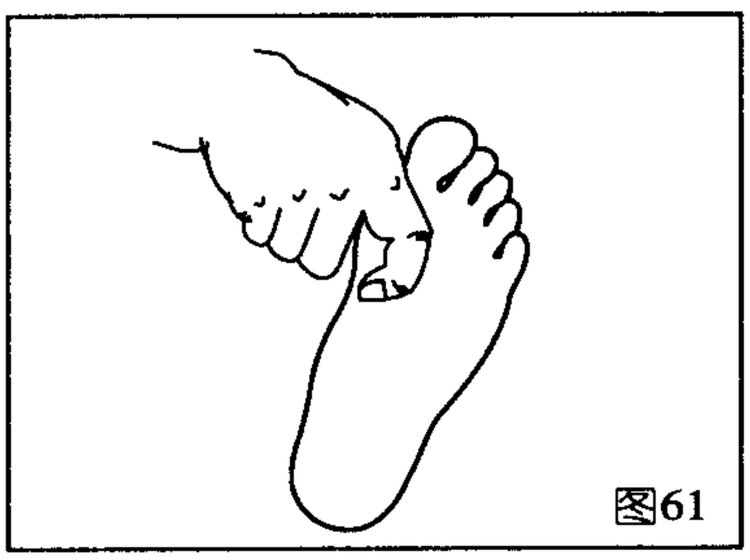
〔要领〕

压力轻重适宜。

●单示指钩掌法

〔操作〕

示指微屈呈钩状，以示指桡侧缘着力紧贴皮肤，做连续的推抹 (图 61)。


图61

〔要领〕

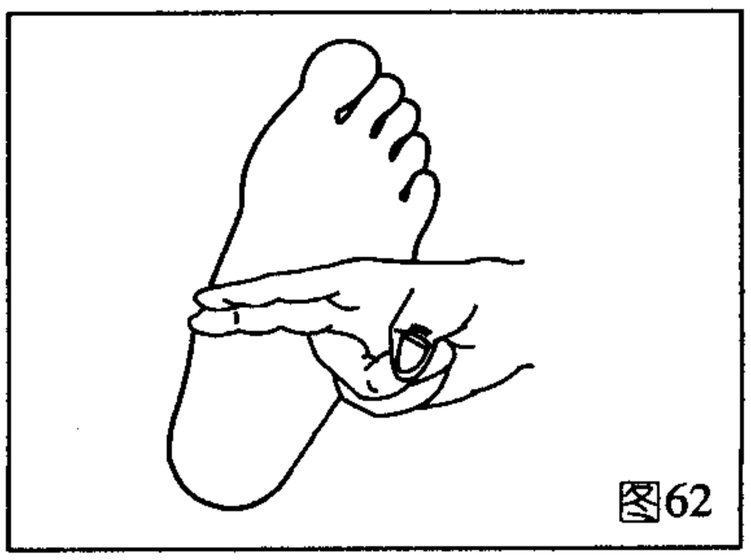
(1) 压力要轻重相间。

(2) 移动缓慢而稳。

●双指拳法

〔操作〕

示指、中指并拢伸直，以中指尺侧连续叩击治疗部位 (图 62)。


图62

〔要领〕

以腕力带动手指叩击。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手部常用手法

●推法

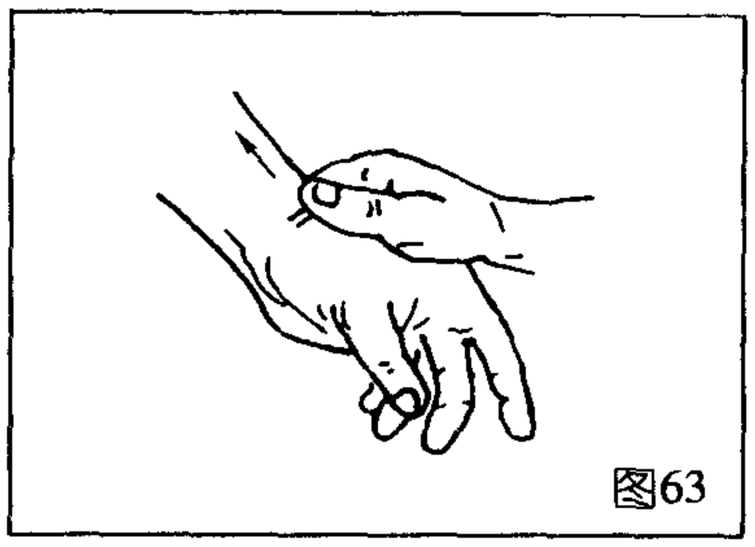
〔操作〕

用拇指指腹或手掌推压手指或手掌表面的操作方法（图 63）。

〔要领〕

（1）贴紧体表，带动皮下肌肉组织。

（2）速度宜缓慢。


图63

●揉法

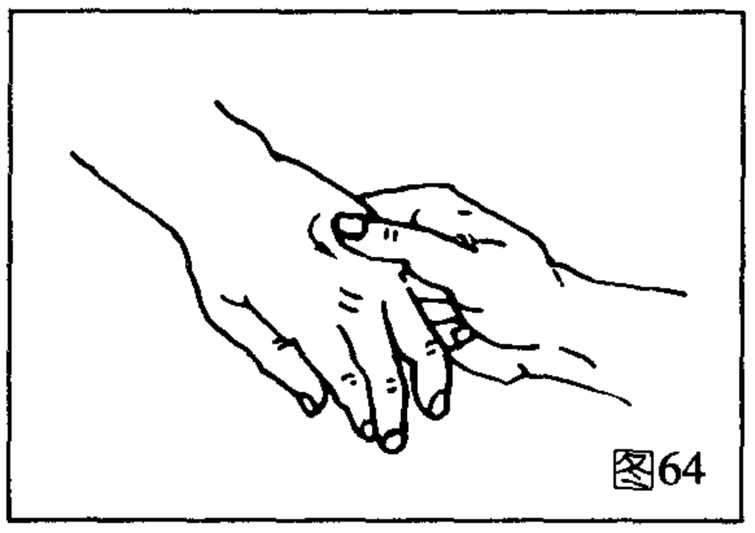
〔操作〕

用指腹或大鱼际在施术部位或穴位上揉动（图 64）。

〔要领〕

（1）紧贴体表，带动皮下组织。

（2）腕部放松，摆动灵活。


图64

●点法

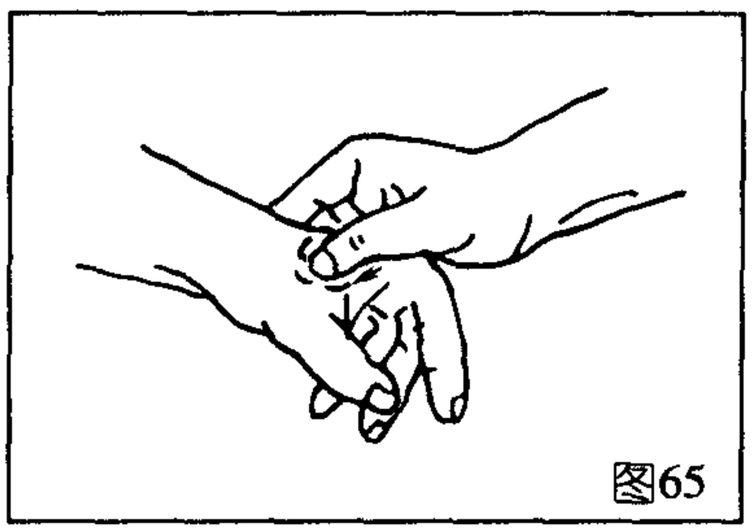
〔操作〕

用拇指端点压手部穴位或骨缝（图 65）。

〔要领〕

（1）操作时用力时间短，点到而止。

（2）可以旋转半周增加力度。


图65

●按法

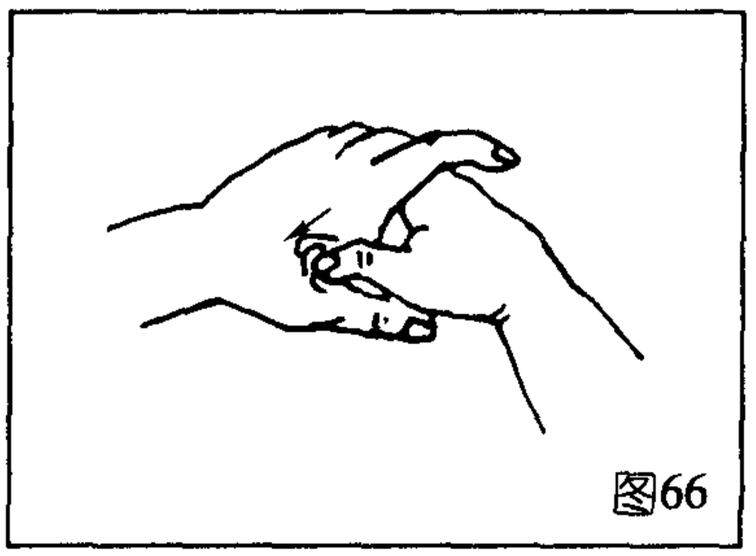
〔操作〕

用拇指指端或指腹按压手部穴位或骨缝的方法（图 66）。

〔要领〕

（1）垂直用力，由轻到重。

（2）固定不移，忌用暴力。


图66

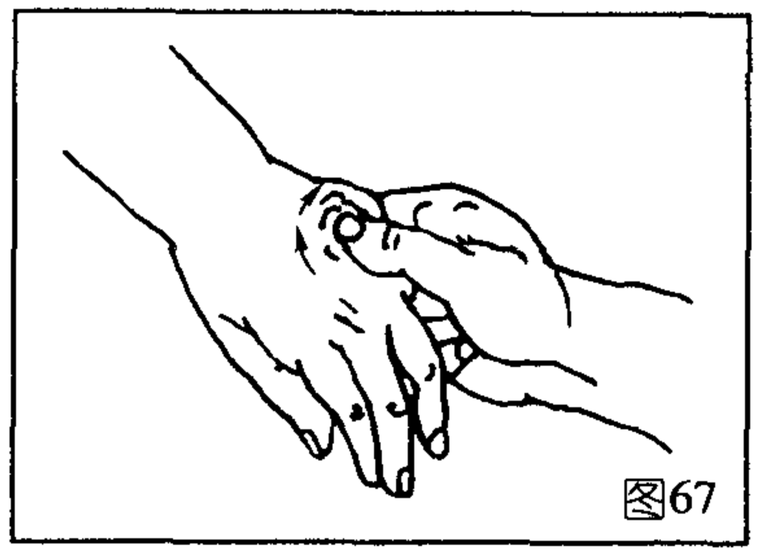
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●摩法

〔操作〕

用手指或手掌在体表做直线往返或环形移动（图 67)。


图67

〔要领〕

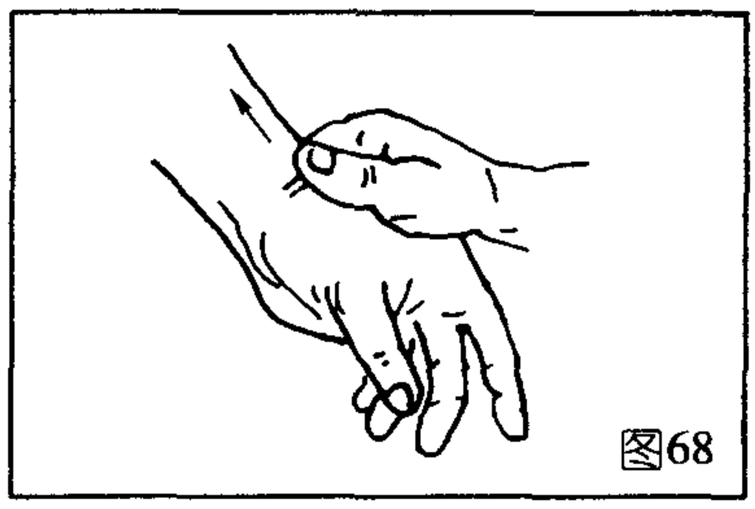
(1) 指掌自然伸直。

(2) 腕关节灵活，力度适中。

●一指禅推法

〔操作〕

以拇指指腹着力于治疗部位，运用腕部的往返摆动，使所产生的功力持续作用于经络部位 (图 68)。


图68

〔要领〕

(1) 手握空拳，以指腹着力。

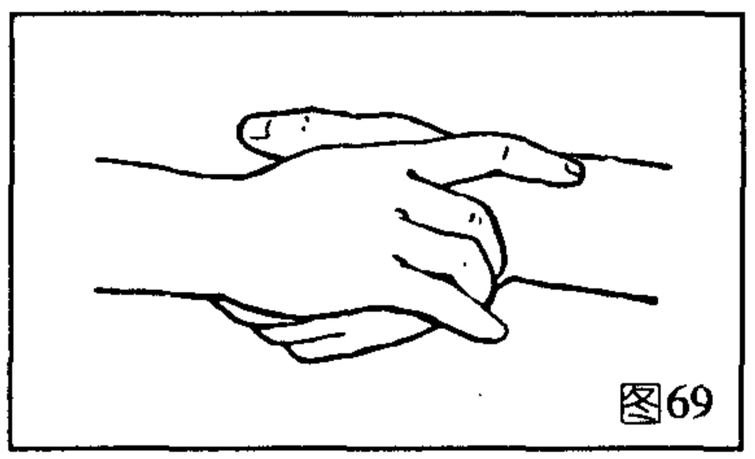
(2) 沉肩，坠肘，悬腕。

(3) 每分钟 120 次左右。

●拔伸法

〔操作〕

用一手握住另一手或手指向相反的方向牵拉的方法（图 69)。


图69

〔要领〕

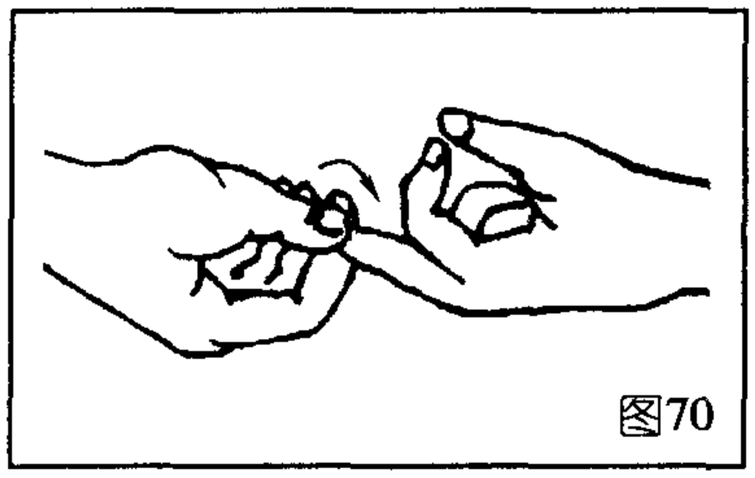
(1) 用力宜逐渐加大。

(2) 牵拉的时间不可过长，忌用暴力。

●摇法

〔操作〕

用一手握住另一手或手指做顺、逆时针环绕摇动的方法（图70)。


图70

〔要领〕

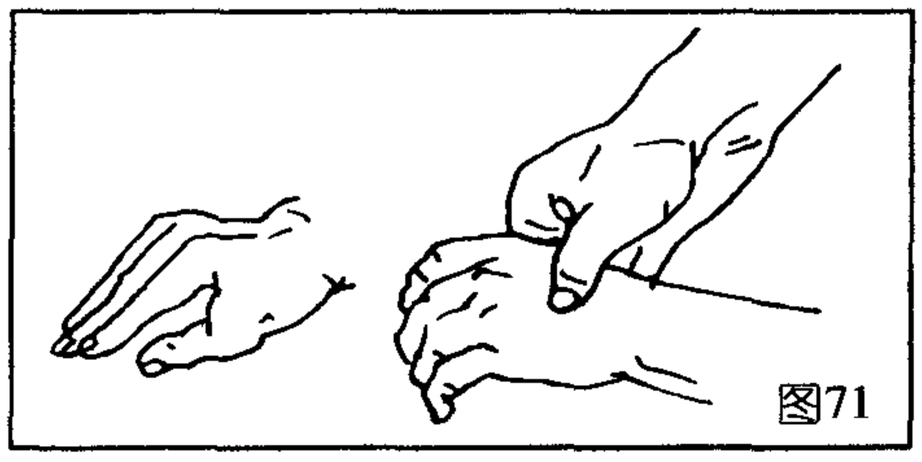
(1) 幅度要由小到大，速度要由慢到快。

(2) 要控制在生理范围之内。

●捏法

〔操作〕

用拇指与示指或拇指与其余四指相对用力，挤捏施术部位 (图 71)。


图71

〔要领〕

(1) 相对用力，由轻到重。

(2) 腕关节放松，手法灵活，不可用蛮力。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

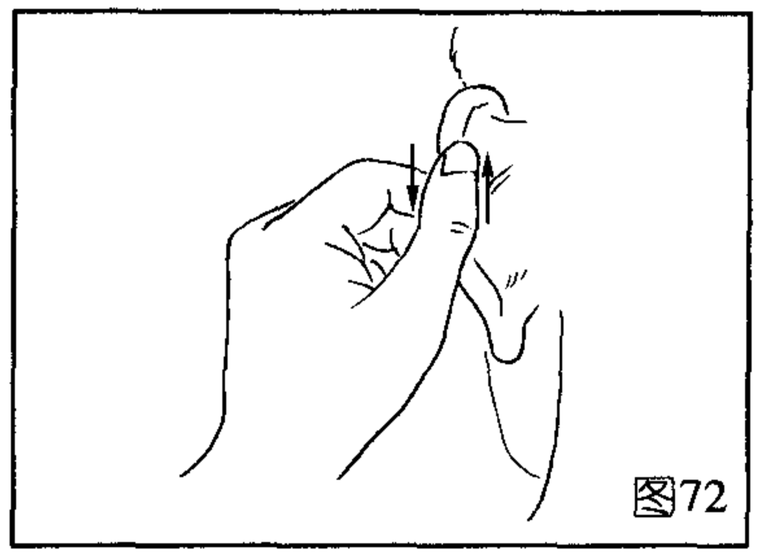
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

耳部常用手法

●搓摩法

〔操作〕

以拇指或示指罗纹面相对夹住体表，做往返移动（图 72）。


图72

〔要领〕

（1）以手指罗纹面着力。

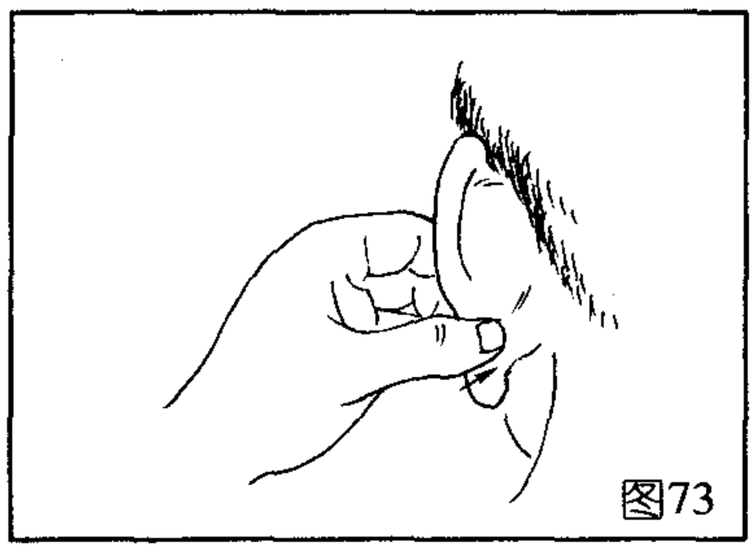
（2）揉动时要带动皮下组织。

（3）操作时速度适宜，轻重适当。

●点压法

〔操作〕

用手指末端指腹压于施术部位，手指和施术点应成 45°角（图 73）。


图73

〔要领〕

（1）部位准确。

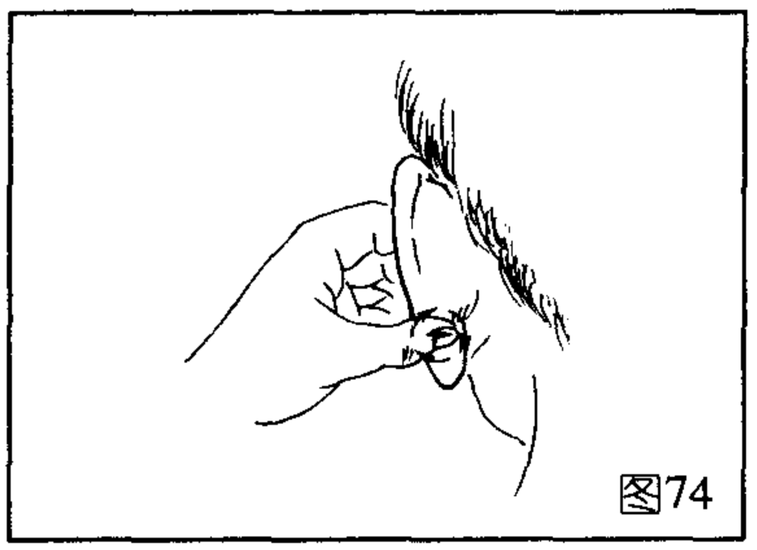
（2）压力深透。

（3）时间较长。

●捏揉法

〔操作〕

用拇指与示指相对用力捏住施术部位，一紧一松（图 74）。


图74

〔要领〕

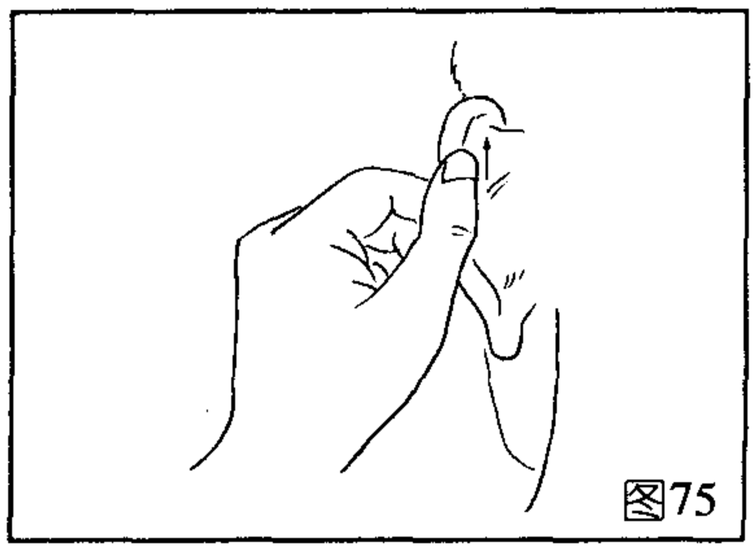
（1）相对用力，由轻而重。

（2）用力柔和，切忌粗暴。

●指甲推法

〔操作〕

用拇指指甲顶端着力耳郭上，做单方向的直线或弧线移动，不带动皮下组织（图 75）。


图75

〔要领〕

（1）单方向的直线移动，要稳、轻，频率稍慢。

（2）紧贴耳郭，不可跳动。

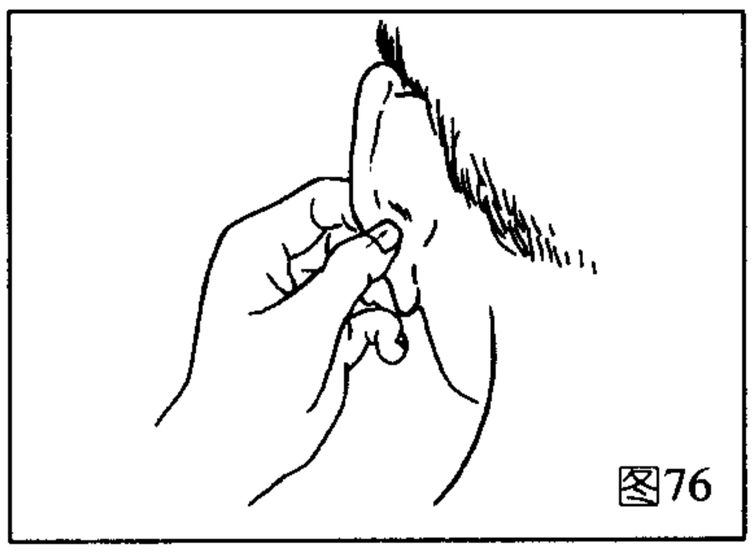
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●掐法

〔操作〕

用拇指或示指指甲相对掐体表穴位的方法（图 76）。


图76

〔要领〕

(1) 相对固定,不可移动。

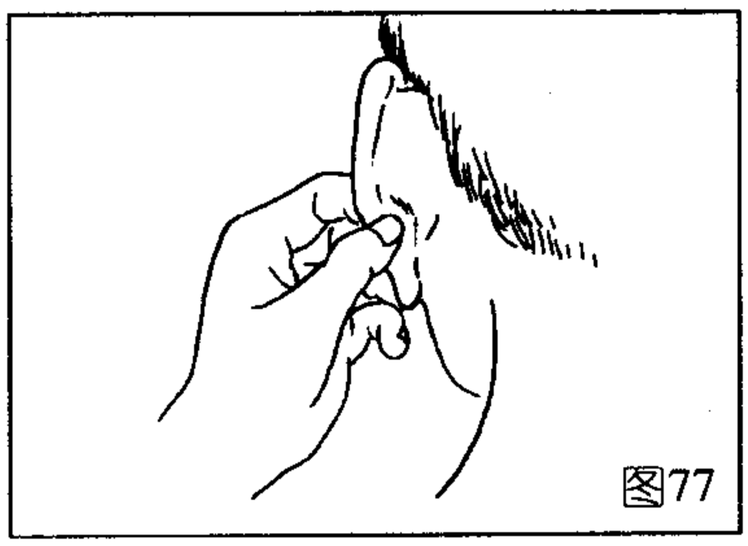
(2) 力度由轻到重,稳而持续。

(3) 掐后继以揉之。

●推挤法

〔操作〕

以示指固定一侧，拇指推按另一侧的方法（图 77）。


图77

〔要领〕

(1) 用力均匀一致。

(2) 速度应慢，单方向运动。

●压丸法

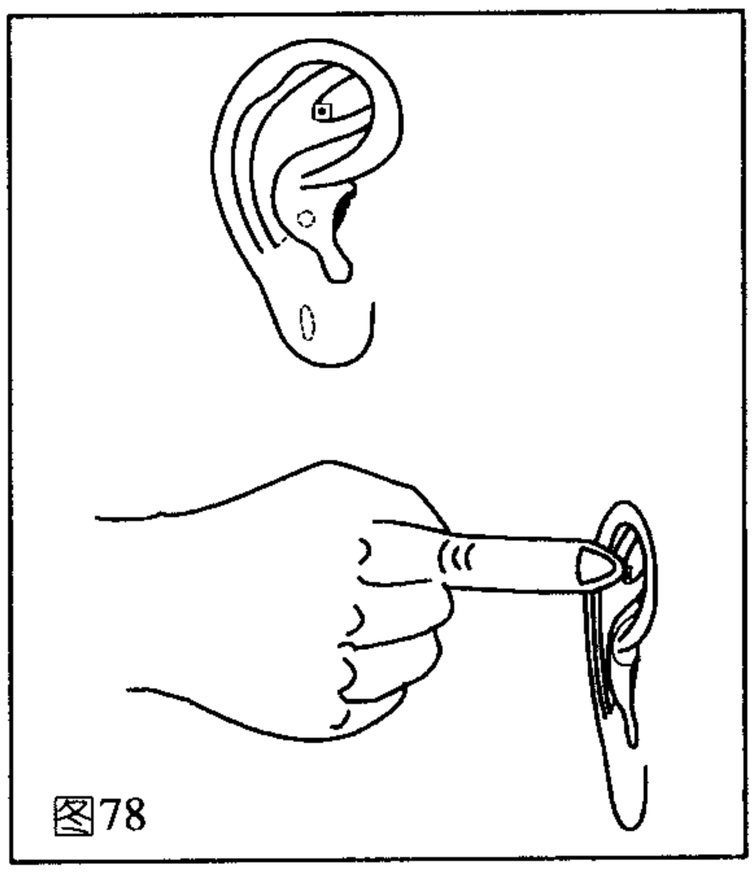
〔操作〕

用胶布将王不留行子或黄米贴敷于耳穴上，定时按压 (图 78)。

〔要领〕

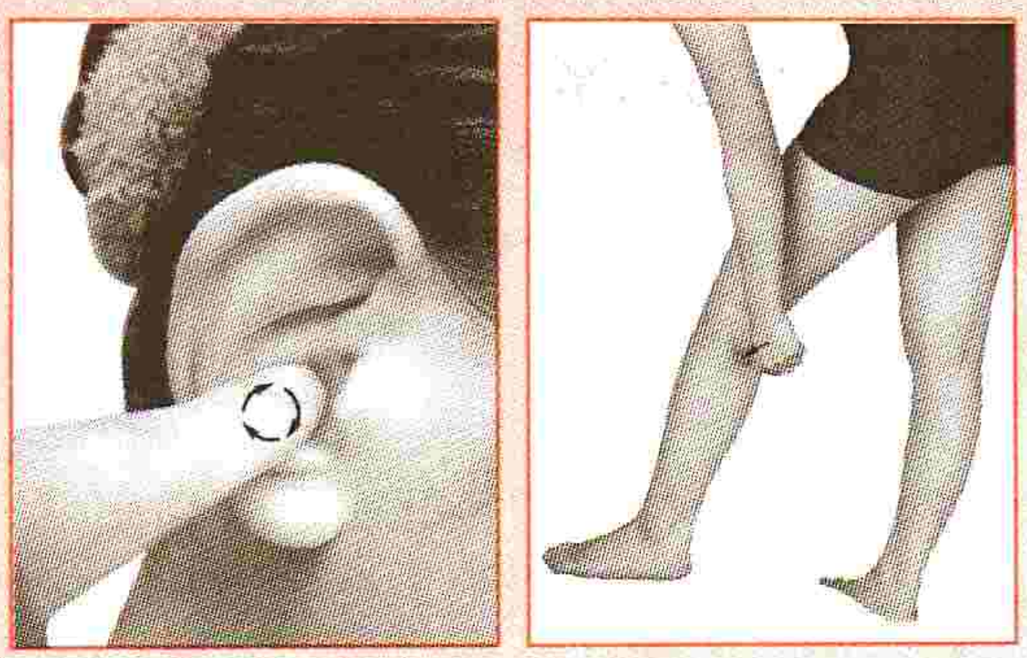
(1) 局部消毒，以防皮肤破溃感染。防止过敏，5 天更换 1 次。

(2) 以局部微痛为度，每日按压数次，每次 5~10 分钟。


图78

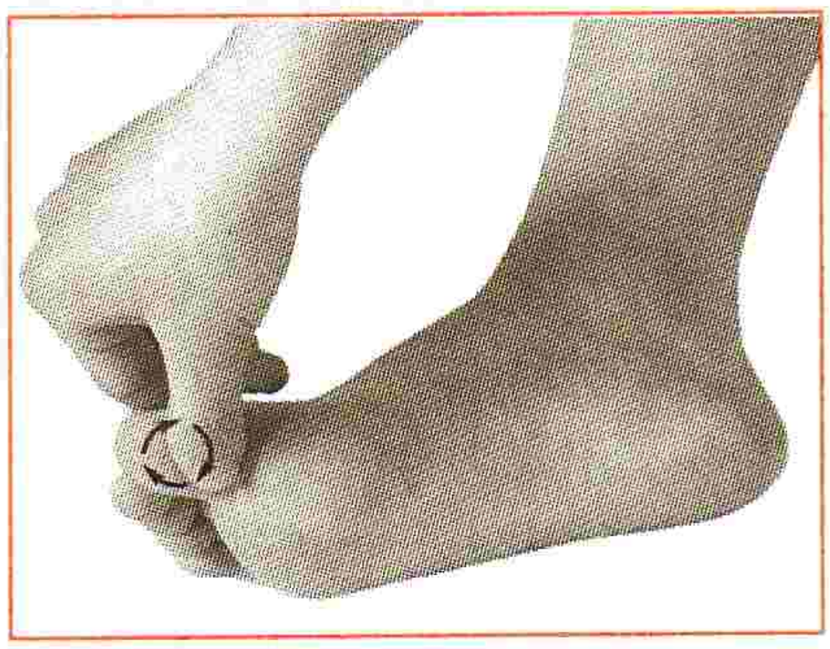
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作



自我按摩治疗篇

ZIWOANMO ZHILIAO PIAN



http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

高血压病自我按摩

血压即血液对血管壁的压力。测血压时，常常听到有收缩压（高压）和舒张压（低压）之分，收缩压是指心脏收缩时的压力，舒张压是指心脏舒张时的压力；在未服抗高血压药的情况下，动脉血压持续高于正常标准，即若收缩压≥18.6kPa(160mmHg)，舒张压≥12kPa(90mmHg)，即视为高血压病，可出现头痛、耳鸣、肩膀僵硬、心悸等症状。血压升高多与精神紧张、情绪激动、家族遗传、肥胖、食盐过量、嗜酒等有关。若不及时治疗，高血压病日久可出现动脉硬化，血管逐渐脆弱，引发脑出血、冠心病等疾病。

自我按摩可改善血管弹性，增加回心血量，有效地降低血压。

自我按摩前要测血压高低、以便施用手法；足部按摩时，应先将双手搓热，用力宜轻柔，以防引起血管收缩，血压升高；颈部按摩时，不宜两侧同时进行，以防挤压血管，出现意外。

◉高血压病体部穴位

1. 头面部

神庭：前发际正中直上 0.5 寸 (图 79)。

攒竹：眉头凹陷中 (图 79)。

丝竹空：眉梢处的凹陷中 (图 79)。

太阳：眉梢与外眼角之间向后约 1 寸处凹陷中 (图 79)。

百会：后发际正中直上 7 寸 (图 79)。

哑门：后发际正中直上 0.5 寸 (图 80)。

风池：后发际正中上 1 寸相平处，胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中 (图 80)。

大椎：第七颈椎棘突下凹陷中 (图 80)。



图79

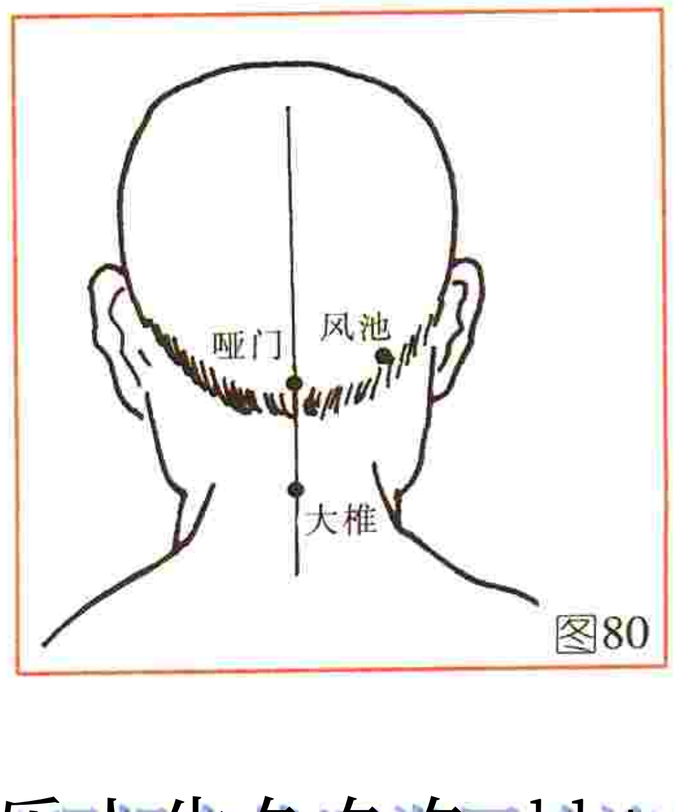


图80

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 颈肩部

桥弓：耳后乳突至同侧锁骨上窝的连线 (图 81)。

肩井：大椎与肩峰连线的中点 (图 81)。

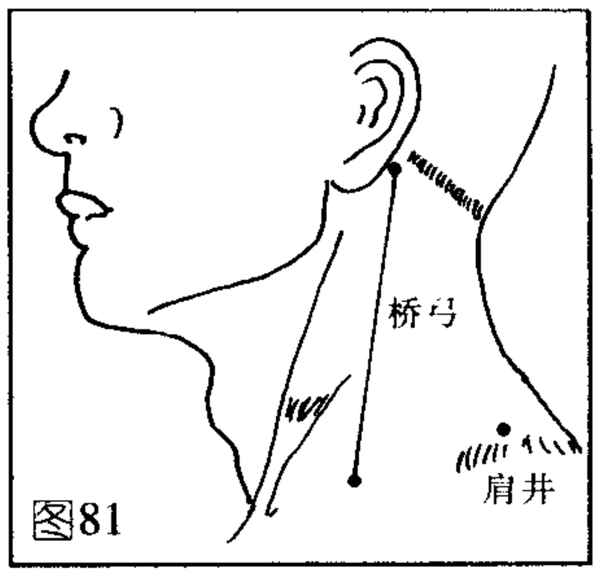


图81

3. 胸腹部

膻中：前正中线上，平第四肋间隙 (图 82)。

中脘：脐上 4 寸 (图 82)。

天枢：脐旁 2 寸 (图 82)。

气海：脐下 1.5 寸 (图 82)。

关元：脐下 3 寸 (图 82)。

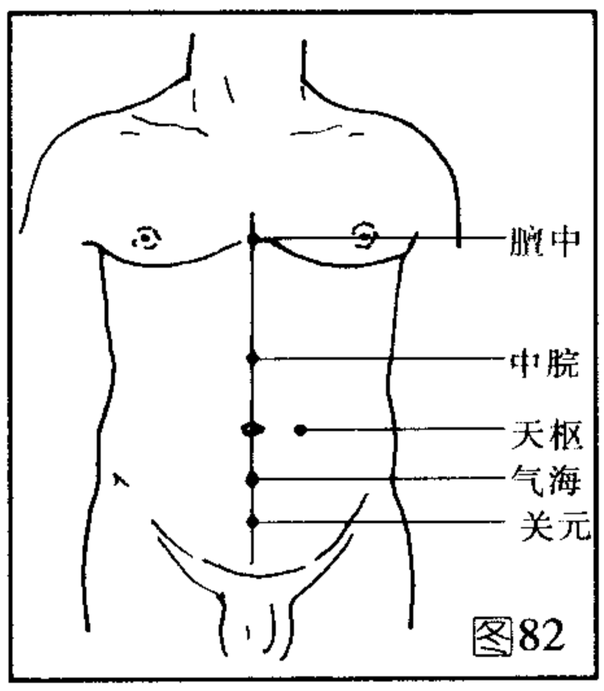


图82

4. 上肢部

内关：腕横纹上 2 寸，两筋之间 (图 83)。

神门：腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中 (图 83)。

曲池：屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点 (图 84)。

外关：腕背横纹上 2 寸，桡、尺骨之间 (图 84)。

合谷：手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处 (图 84)。



图83

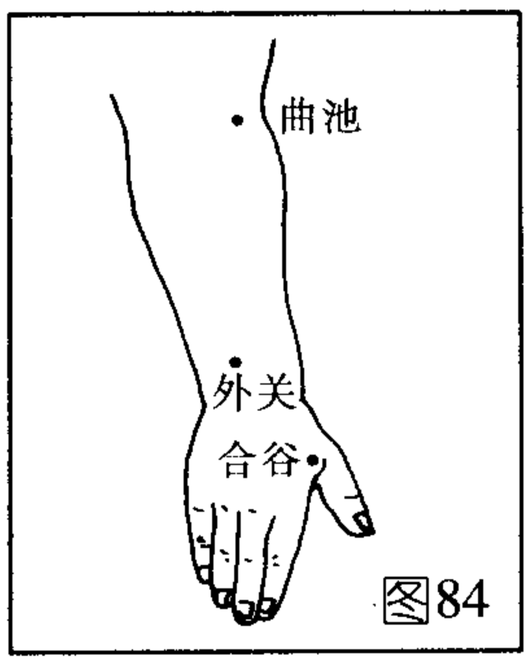


图84

5. 下肢部

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外一横指处 (图 85)。

行间：在第一、二趾缝间后 0.5 寸处 (图 85)。

三阴交：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘 (图 86)。

涌泉：在足底前 1/3 处，足趾跖屈时呈凹陷处 (图 87)。

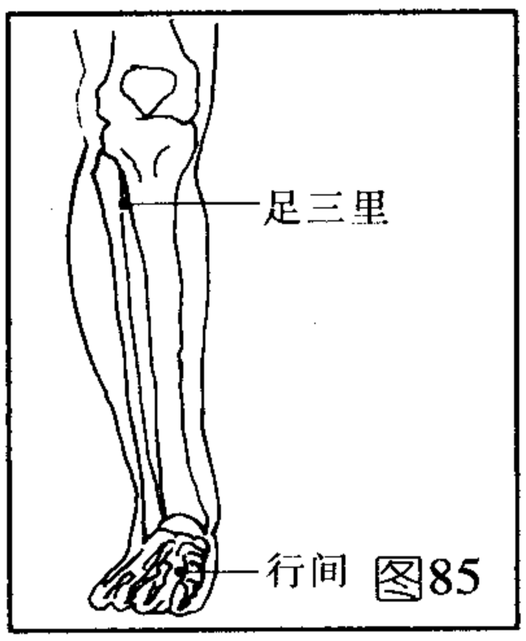


图85

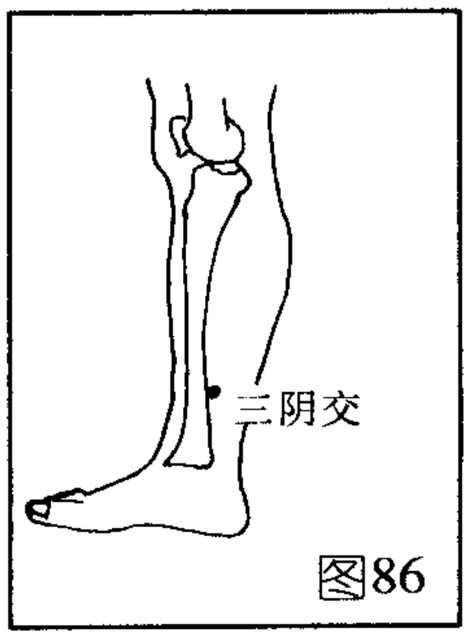


图86

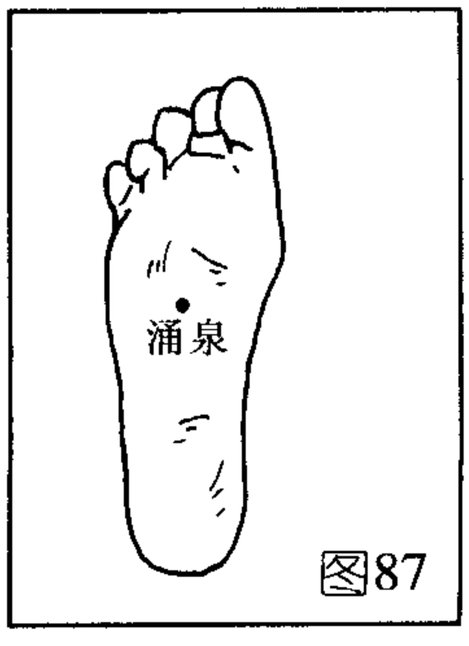


图87

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉高血压病足部穴位

1. 头：双足拇趾趾腹全部，大脑左半球的反射区在右脚，大脑右半球的反射区在左脚 (图 88)。

2. 脑干：双足拇趾趾腹根部，靠近第二趾骨处。右脑干反射区在左足，左脑干反射区在右足 (图 88)。

3. 脑垂体：双足拇趾趾腹正中央处 (图 89)。

4. 颈：双足拇趾趾腹根部横纹处，右颈反射区在左足，左颈反射区在右足上 (图 89)。

5. 耳：双足第四趾、第五趾趾腹的根部。右耳反射区在左足上，左耳反射区在右足上 (图 89)。

6. 肾脏：双足足底中央，肾上腺反射区下约 1 寸处 (图 90)。

7. 输尿管：双足足底自肾脏反射区至膀胱反射区之间的一条弧线状区域 (图 90)。

8. 膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧 (图 90)。

9. 肾上腺：双足底第二、三跖骨之间，足底人字形交叉点下凹陷处 (图 90)。

10. 平衡器官：双足足背，第四、五跖骨间缝远端 1/2 区域 (图 91)。

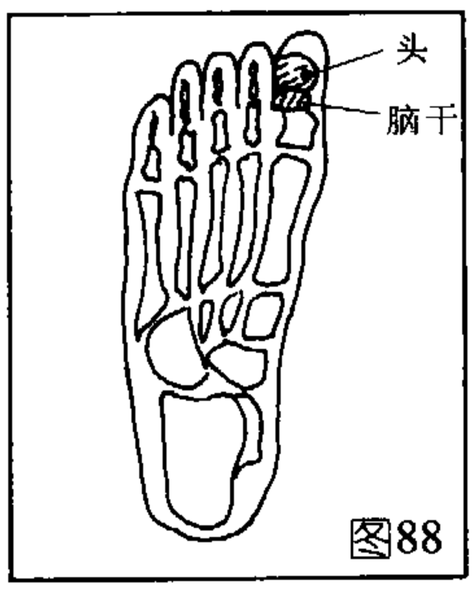


图88

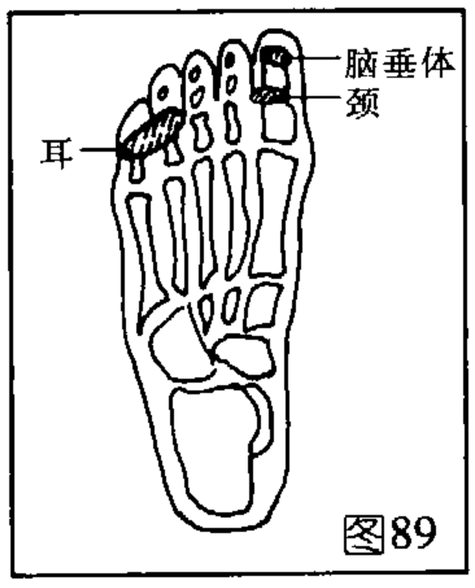


图89



图90

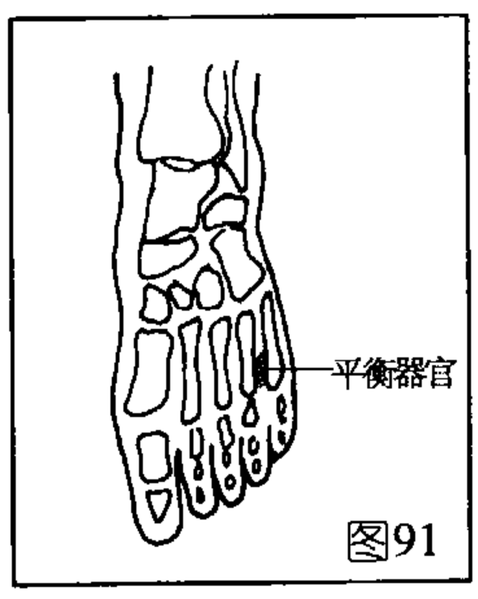


图91

◉高血压病手部穴位

1. 生殖腺：双手掌根部横纹中点、舟骨、月骨、头状骨之间 (图 92)。

2. 肾：位于双手掌中央 (图 92)。

3. 肺：双手掌侧，横跨第二、三、四、五掌骨，靠近掌指关节区域 (图 92)。

4. 心：左手尺侧，手掌及手背部第四、五掌骨体之间远端 (图 92)。

5. 肾上腺：双手掌侧，第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处 (图 92)。

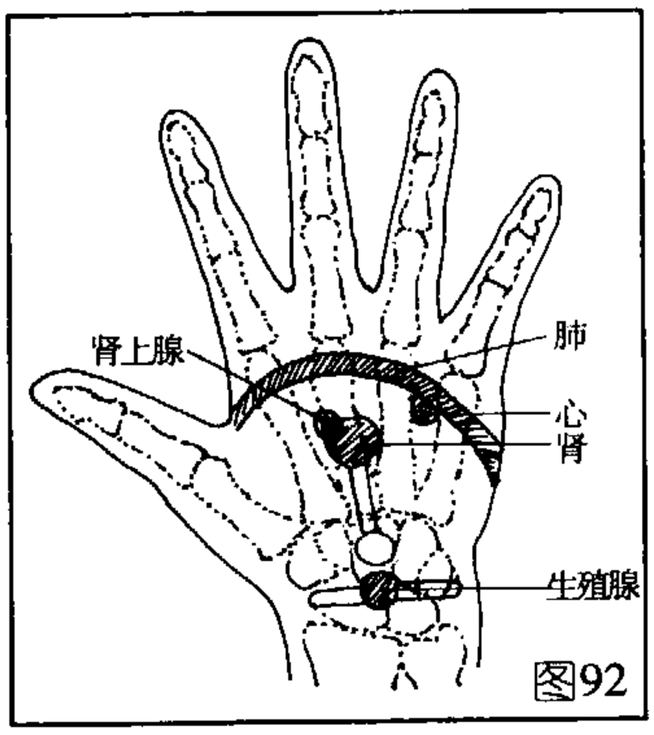


图92

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

6. 血压区：手背、第一、二掌骨、第二掌指关节、示指近节近段所及区域（图93）。

7. 肝：右手掌及右手背侧、第四、五掌骨中间（图93）。

8. 内耳迷路：双手背侧、第三、四、五掌指关节之间，第三、四、五指根部结合部（图93）。

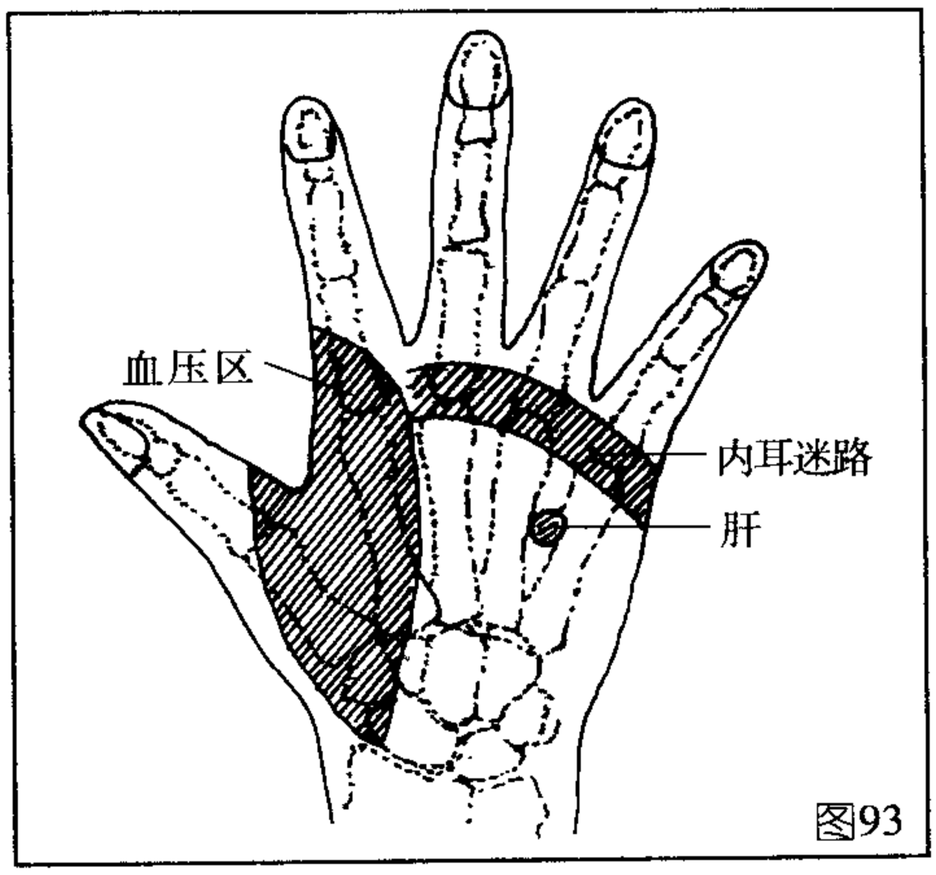


图93

◉高血压病耳部穴位

1. 耳尖：耳轮顶端，与对耳轮上脚后缘相对的耳轮处（图94）。

2. 心：耳甲腔中央（图94）。

3. 内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图94）。

4. 肾上腺：耳屏下部隆起的尖端（图94）。

5. 肝胆：耳轮结节处（图94）。

6. 轮1~轮6：在耳轮上，自耳轮结节下缘至耳垂下缘中点划分五等份共6个点（图94）。

7. 屏尖：耳屏上部隆起的尖端（图94）。

8. 皮质下：对耳屏内侧面（图94）。

9. 降压沟：耳郭背面上方凹陷处（图95）。

10. 耳背心：耳背上部（图95）。

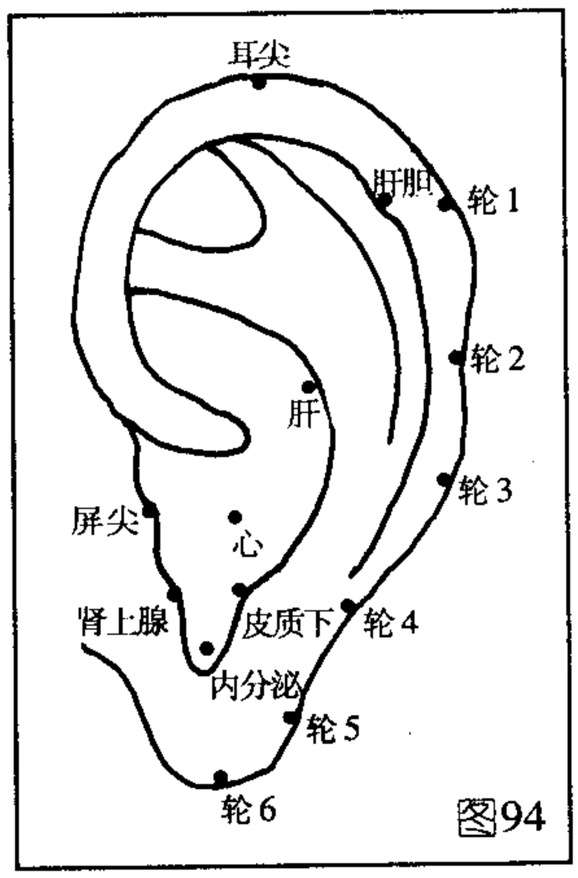


图94

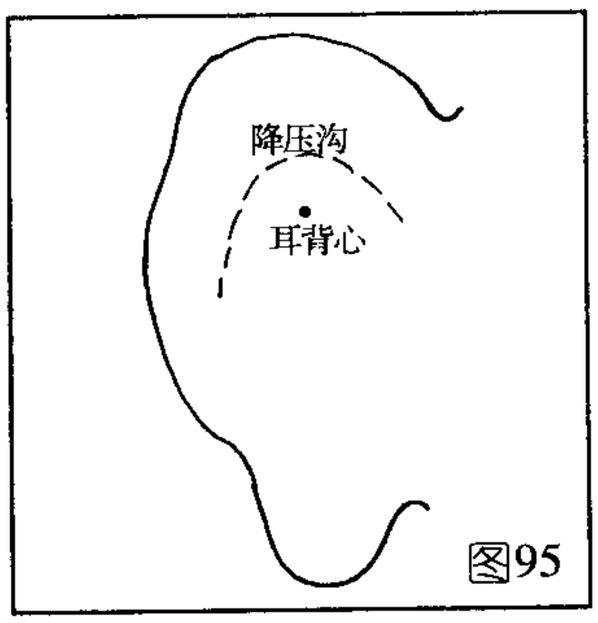


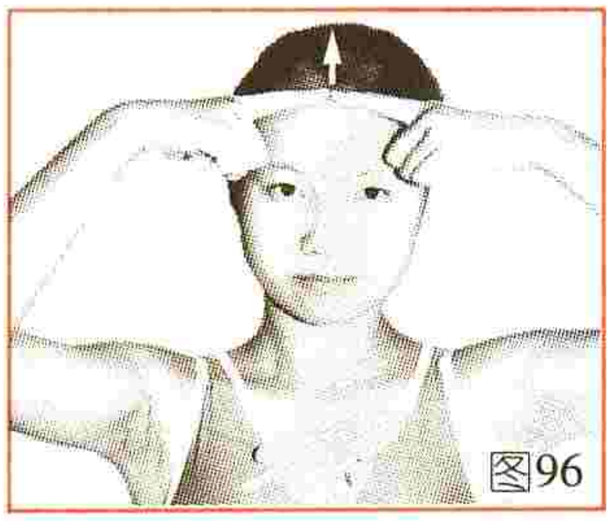
图95

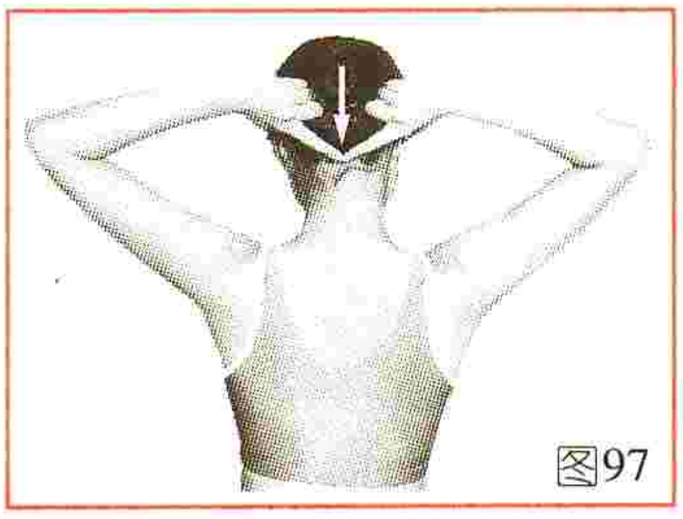
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

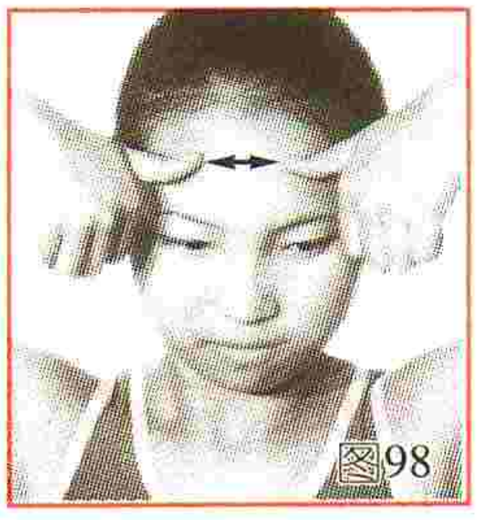
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

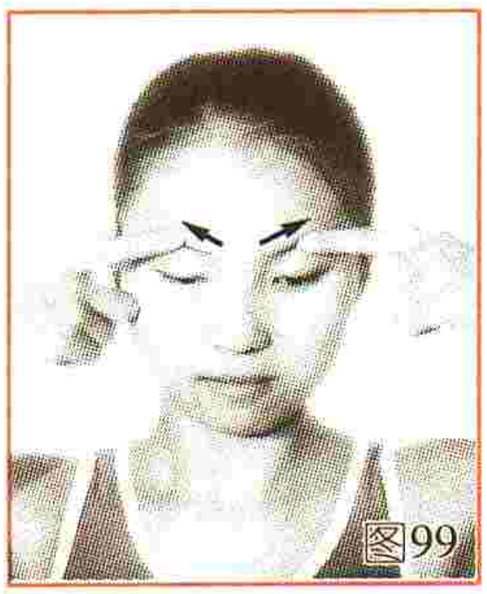
◉高血压病体部按摩

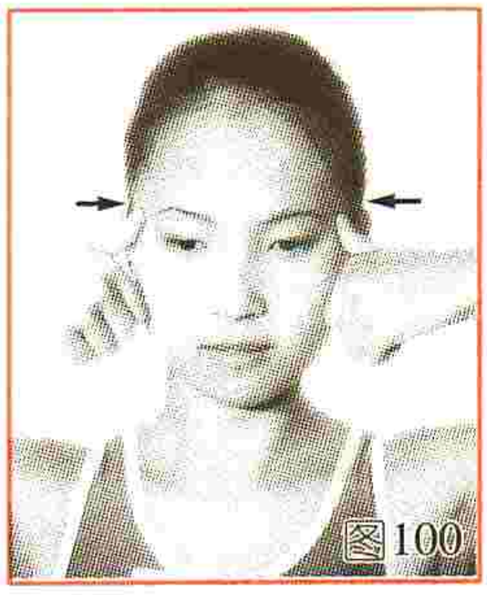
1. 两手示指并拢，自神庭推摩至哑门 15~20 次 (图 96、图 97)。
2. 两拇指分抹前额 10~15 次 (图 98)。
3. 两示指自眉头至眉梢分抹眉毛 6~9 次 (图 99)。
4. 按揉太阳 1 分钟 (图 100)；按揉风池 1 分钟 (图 101)。

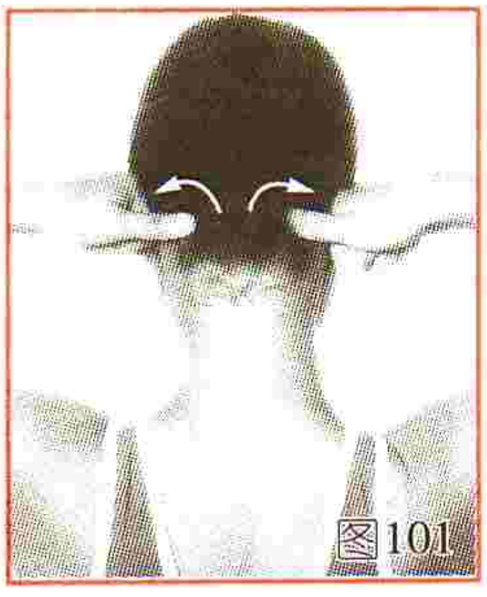

图96


图97


图98

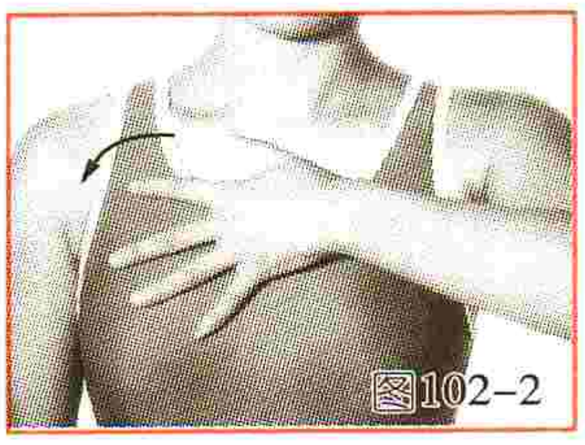

图99


图100

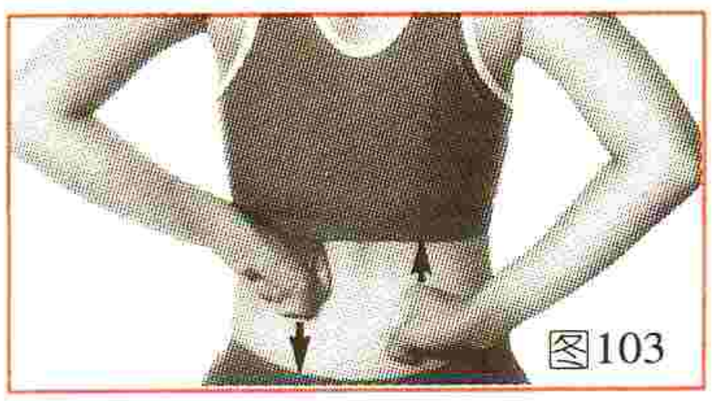

图101

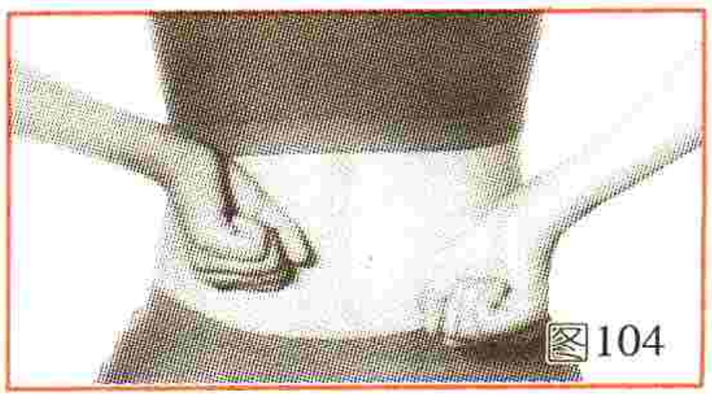
5. 两手五指分开，交替推胸部两侧各 10~15 次 (图 102-1、图 102-2)。


图102-1


图102-2

6. 两手握拳放在腰骶部，用拳背交替沿腰椎骨两侧上、下推摩和叩击 1~2 分钟 (图 103、图 104)；


图103


图104

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

7. 两拇指左右交替推桥弓穴 10~15 次 (图 104)。

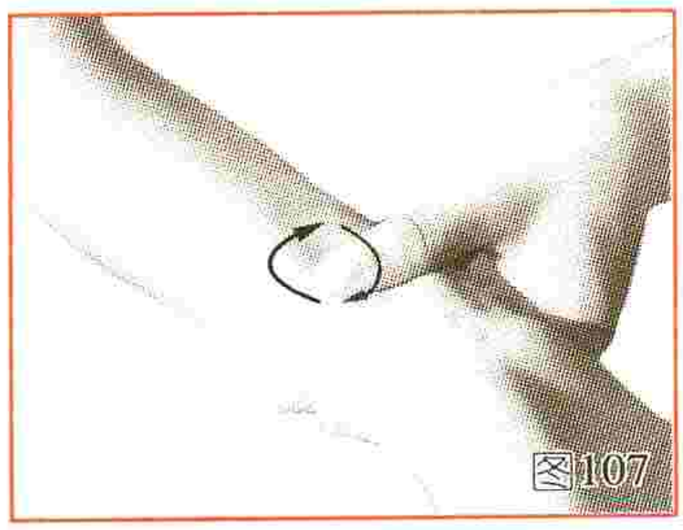
8. 用拇指点揉肩井 1~2 分钟 (图 105)；用拇指点揉曲池 1~2 分钟 (图 106)；用拇指点揉内关 3~5 分钟 (图 107)；用拇指点揉合谷 3~5 分钟 (图 108)。

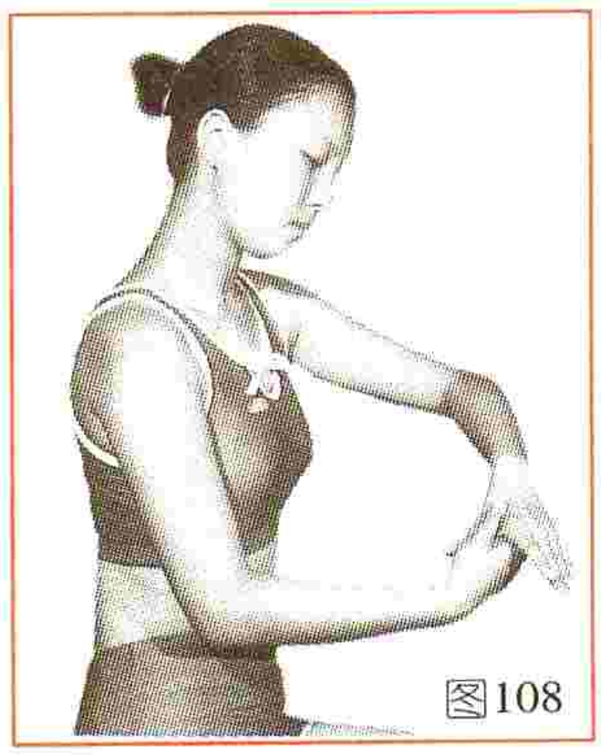

图104-1


图104-2


图105

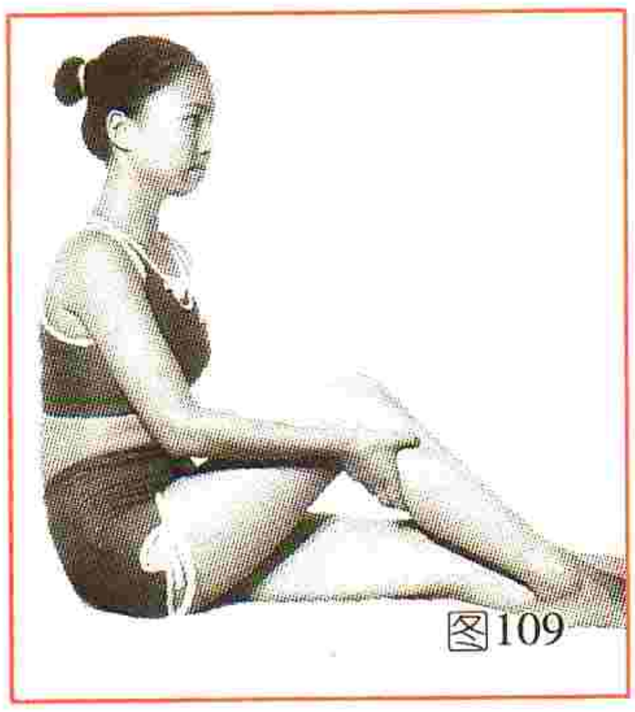

图106


图107


图108

自我按摩治疗篇

9. 用拇指按足三里 2~3 分钟 (图 109)；用拇指按三阴交 2~3 分钟 (图 110)。用拇指按涌泉 3~5 分钟 (图 111)。


图109

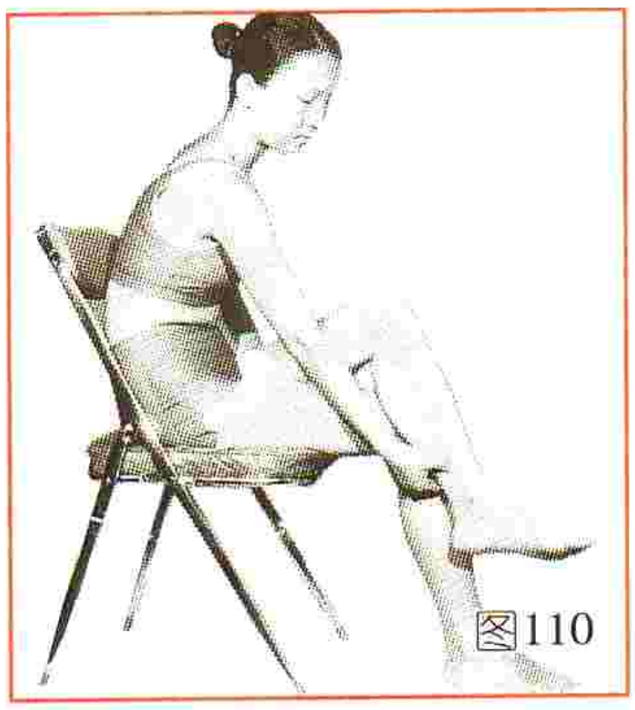

图110

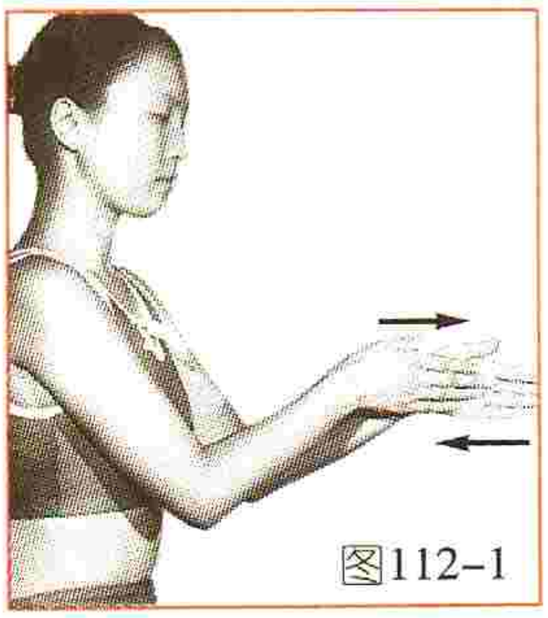

图111

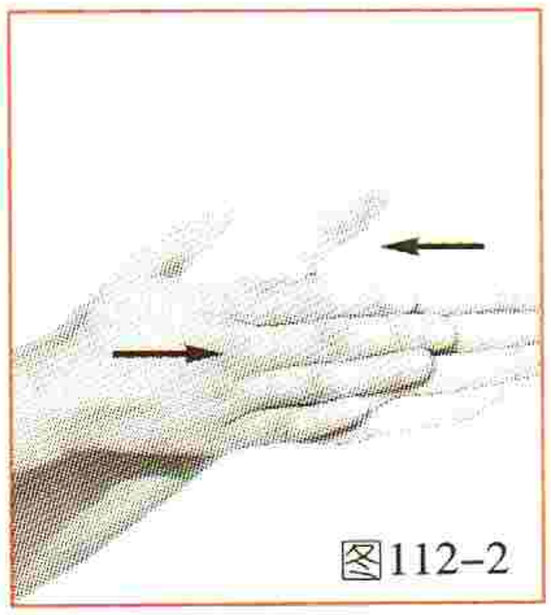
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

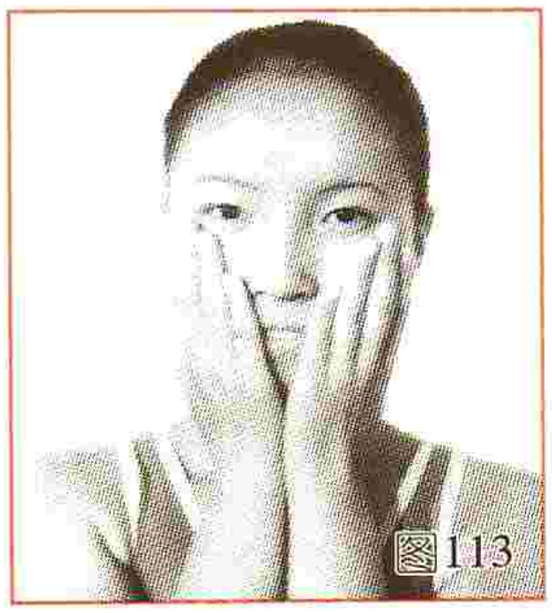
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

10. 搓掌 20~30 次 (图 112-1、图 112-2)；浴面 1 分钟 (图 113)。

慢性高血压可随症加减，如失眠、多梦加神门、内关、外关及头部按摩。胸闷、心悸加揉摩膻中等。


图112-1


图112-2


图113

高血压病足部按摩

1. 揉头部 (图 114)。

2. 按压耳部 (图 115)。

3. 推肾脏 2~3 分钟 (图 116)；推输尿管 2~3 分钟 (图 117)；推膀胱 2~3 分钟 (图 118)。

4. 点按平衡器官 (图 119)。


图114

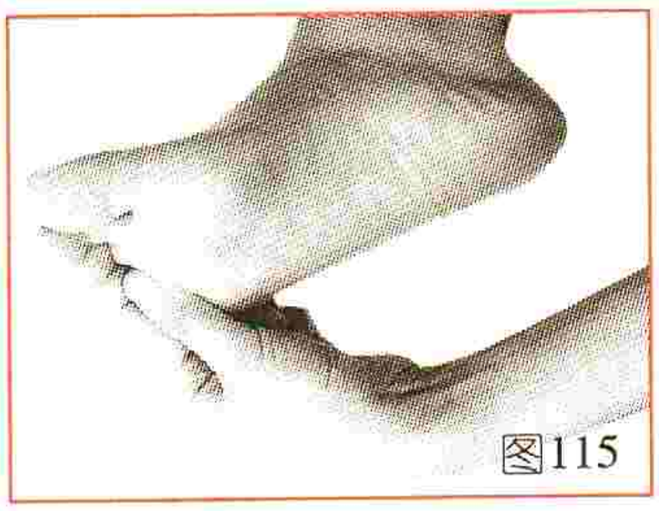
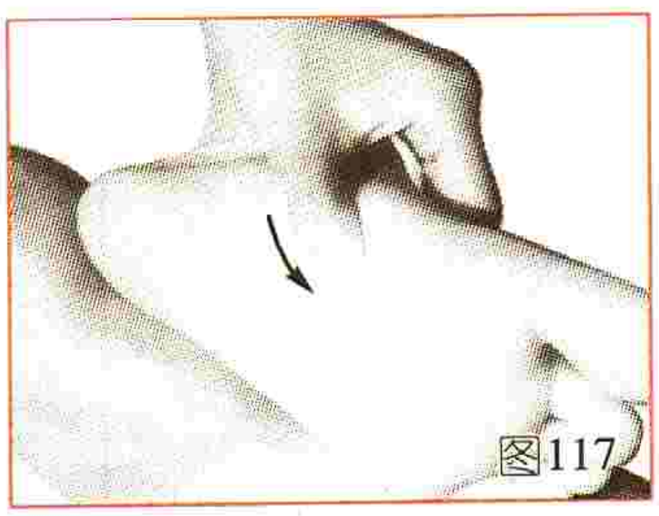

图115


图116


图117

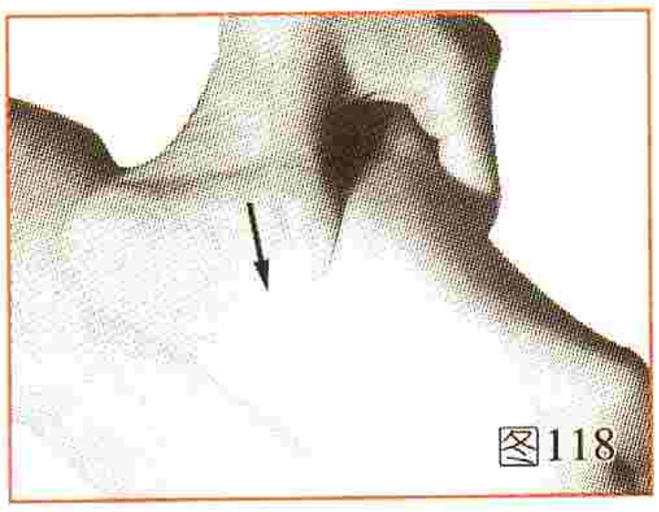

图118


图119

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

高血压病手部按摩

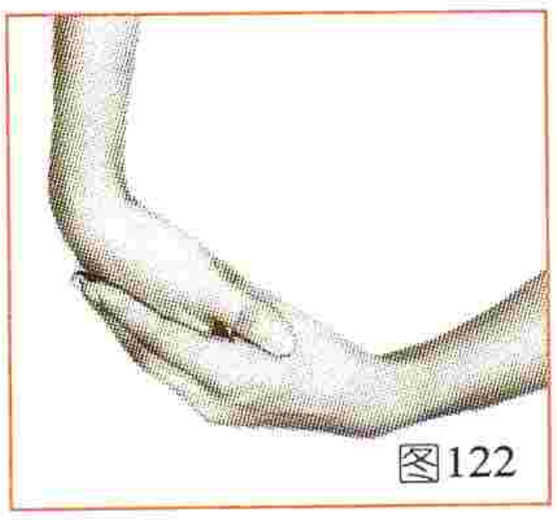
1. 捏拿生殖腺 3~5 分钟 (图 120)；捏拿血压区 3~5 分钟 (图 121)；捏拿合谷 3~5 分钟 (图 122)。

2. 推肝 3~5 分钟 (图 123)；推肾 3~5 分钟 (图 124)。

3. 按揉肺 2~3 分钟 (图 125)；


图120


图121


图122

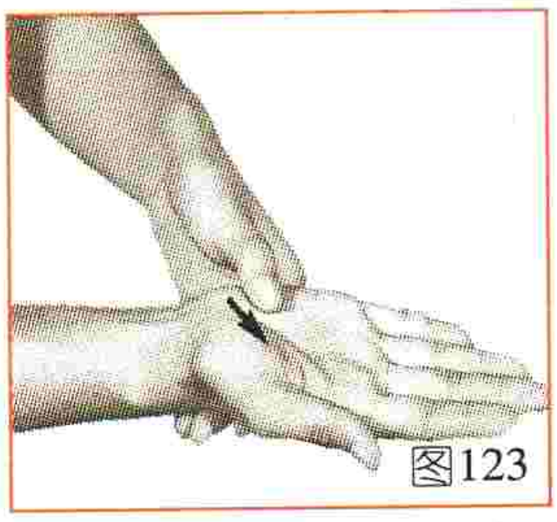

图123


图124


图125

按揉心 5 分钟 (图 126)；按揉肾 3~5 分钟 (图 127)；按揉肾上腺 3~5 分钟 (图 128)。

4. 擦手掌正中线 (图 129)。


图126


图127

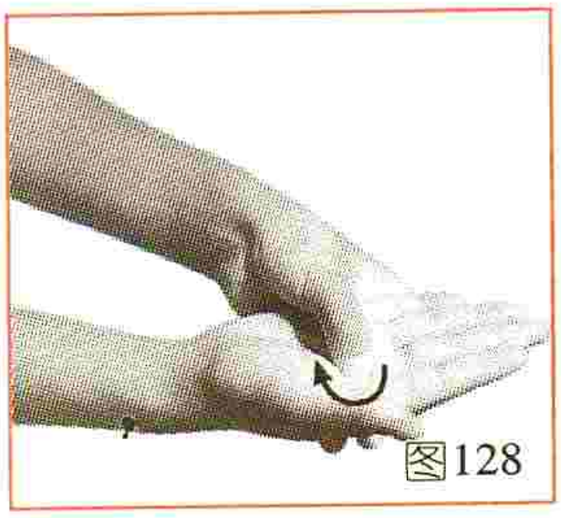

图128


图129

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉高血压耳部按摩

1. 按压耳尖 50~60 次 (图 130)；按压心 50~60 次 (图 131)；按压内分泌 50~100 次 (图 132)。

2. 指甲推肾上腺 30~50 次 (图 133)；指甲推耳背沟 30~50 次 (图 134)。

3. 揉捏轮 1~轮 6 各 20~30 次 (图 135)。

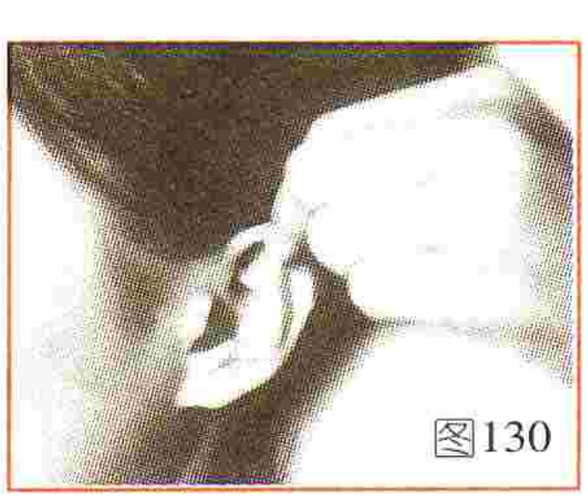

图130


图131

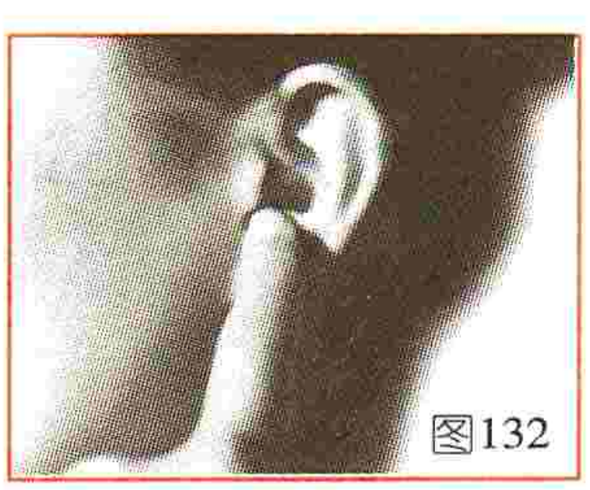
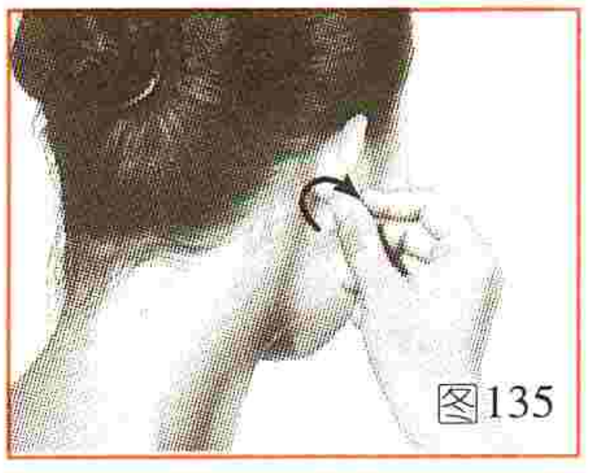

图132


图133


图134


图135

4. 点掐肝阳 30~50 次 (图 136)；点掐屏尖 20~30 次 (图 137)；点掐皮质下 30~50 次 (图 138)；点掐肝 30~50 次 (图 139)；点掐肾 30~50 次 (图 140)。

5. 搓摩耳郭 (图 141)。


图136


图137


图138


图139


图140


图141

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

冠心病自我按摩

电影中、广告里，中老年人用手按压胸部，心跳加快、面色苍白，气短乏力，冷汗淋漓的镜头时常出现，生活中这样的情景也不时发生，冠心病似乎发病率越来越高了。据医学统计，冠心病已成为人类十大死因中的第二位，严重地危害着人类健康。其发病多与高血压、高血脂、高血糖、肥胖、动脉硬化、遗传、饮食习惯等多种因素有关。若不及时治疗，可危及生命。因此，除了急救以外，平时的保健显得十分重要。

自我按摩可行气活血，改善心肌供氧，恢复血管弹性。

自我按摩治疗冠心病无论是何种操作方法，手法均需轻柔，特别是足部按摩，要先按压心脏反射区，以确定手法操作的力度大小。

◉冠心病体部穴位

1. 头部

百会：后发际正中直上 7 寸（图 142）。

四神聪：百会前后左右各 1 寸（图 142）。

风池：胸锁乳突肌与斜方肌之间（图 143）。

人中：人中沟正中线上 1/3 与下 2/3 交界处（图 144）。

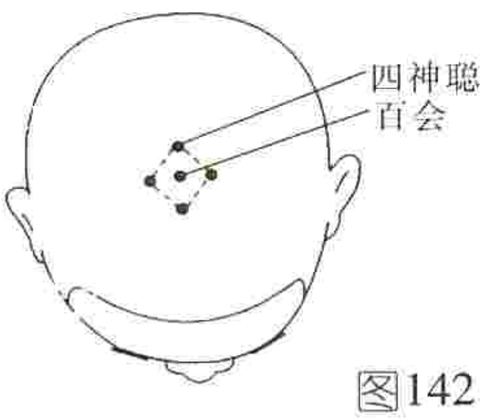


图142

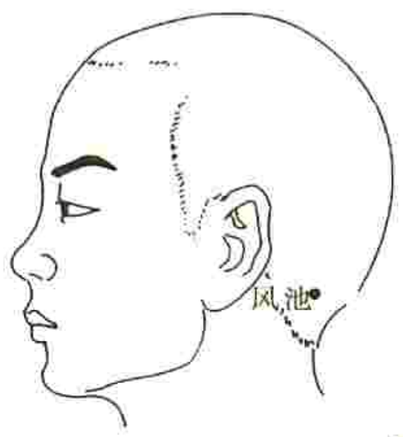


图143

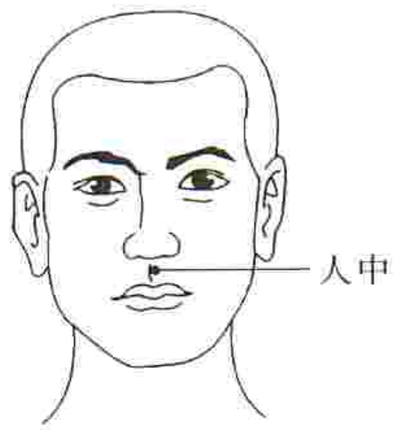


图144

2. 胸腹部

膻中：前正中线上，平第四肋间隙（图 145）。

气海：脐下 1.5 寸（图 145）。

关元：脐下 3 寸（图 145）。

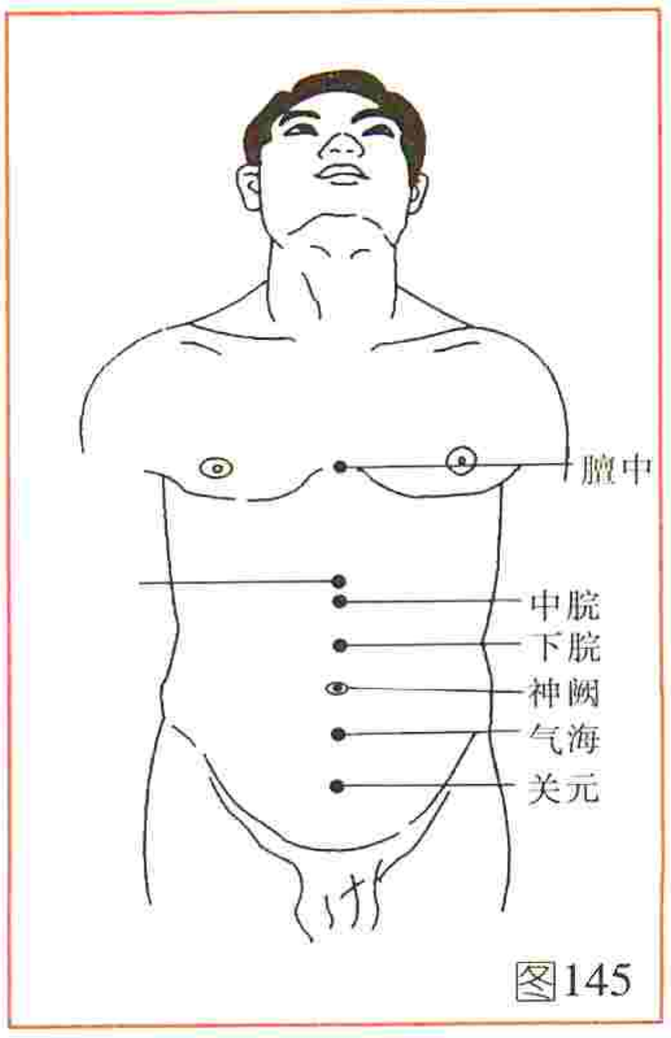


图145

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

3. 上肢部

内关：腕横纹上 2 寸，两筋之间（图 146）。

神门：腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中（图 146）。

阴郄：神门穴上 0.5 寸（图 146）。

通里：神门穴上 1 寸（图 146）。

灵道：腕横纹尺侧端凹陷处直上 1.5 寸（图 146）。

曲泽：肘横纹的中点（图 146）。

劳宫：手心，第二、三掌骨之间（图 146）。

手三里：曲池下 2 寸（图 147）。

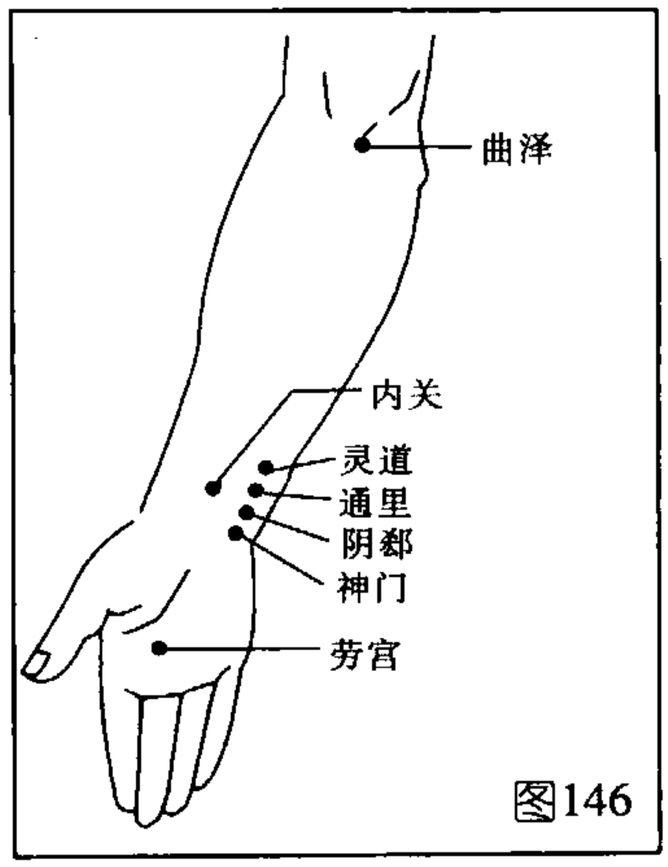


图146

4. 下肢部

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外一横指处（图 148）。

三阴交：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘（图 149）。

太溪：内踝与跟腱之间凹陷中（图 149）。

公孙：第一跖骨底前缘，赤白肉际（图 149）。

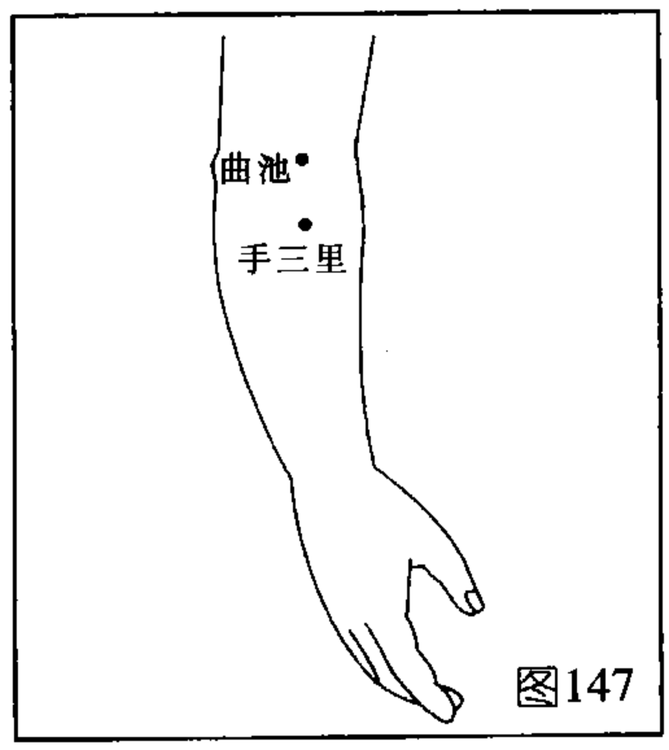


图147

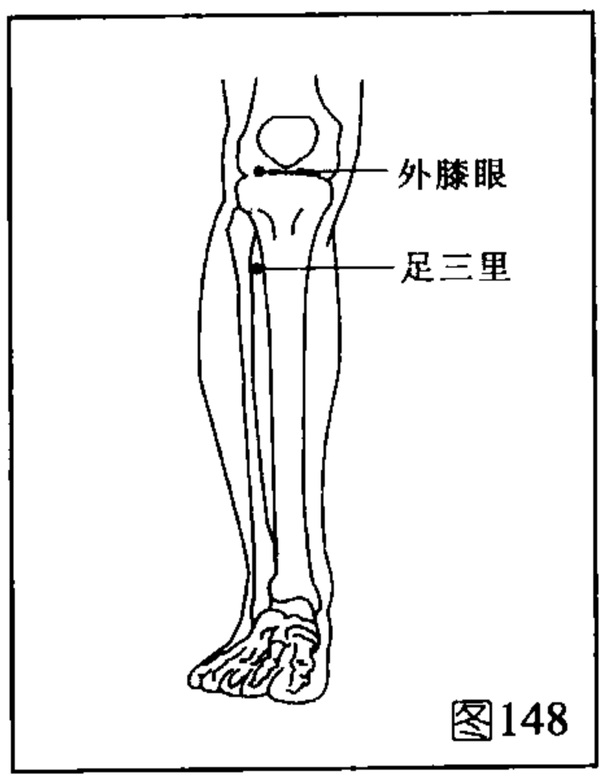


图148

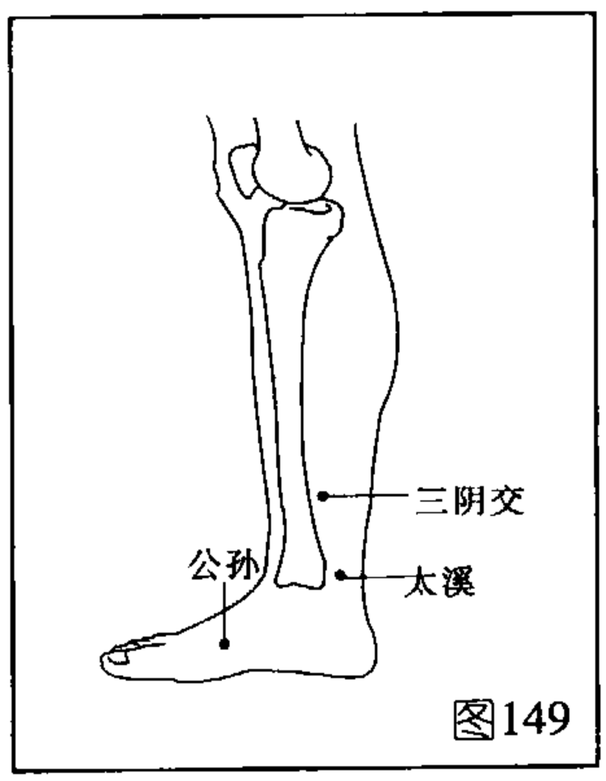


图149

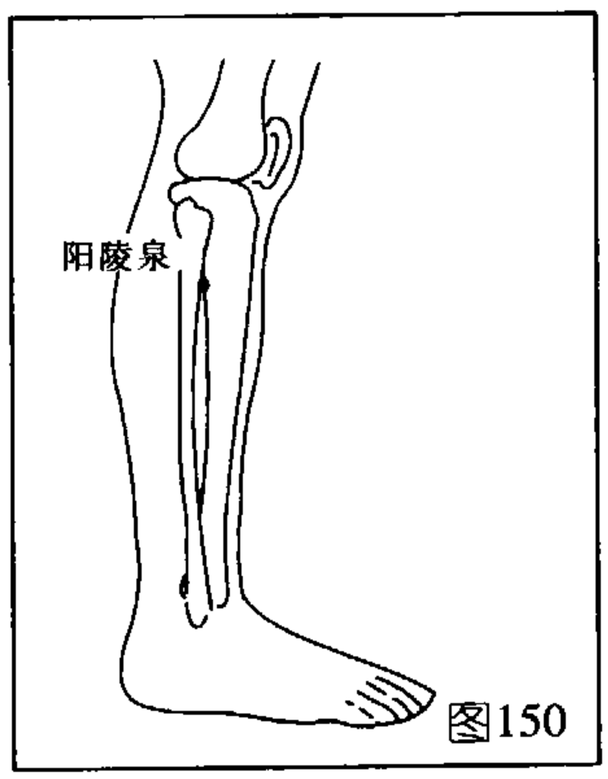


图150

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷处（图 50）。

涌泉：在足底前 1/3 处，足趾跖屈时呈凹陷处（图 51）。



图151

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5. 背腰部

肺俞：第三胸椎棘突下，旁开1.5寸（图152）。

厥阴俞：第四胸椎棘突下，旁开1.5寸（图152）。

心俞：第五胸椎棘突下，旁开1.5寸（图152）。

脾俞：第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸（图152）。

胃俞：第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸（图152）。

肾俞：第二腰椎棘突下，旁开1.5寸（图152）。

至阳：第七胸椎棘突下（图152）。

神堂：第五胸椎棘突下，旁开3寸（图152）。

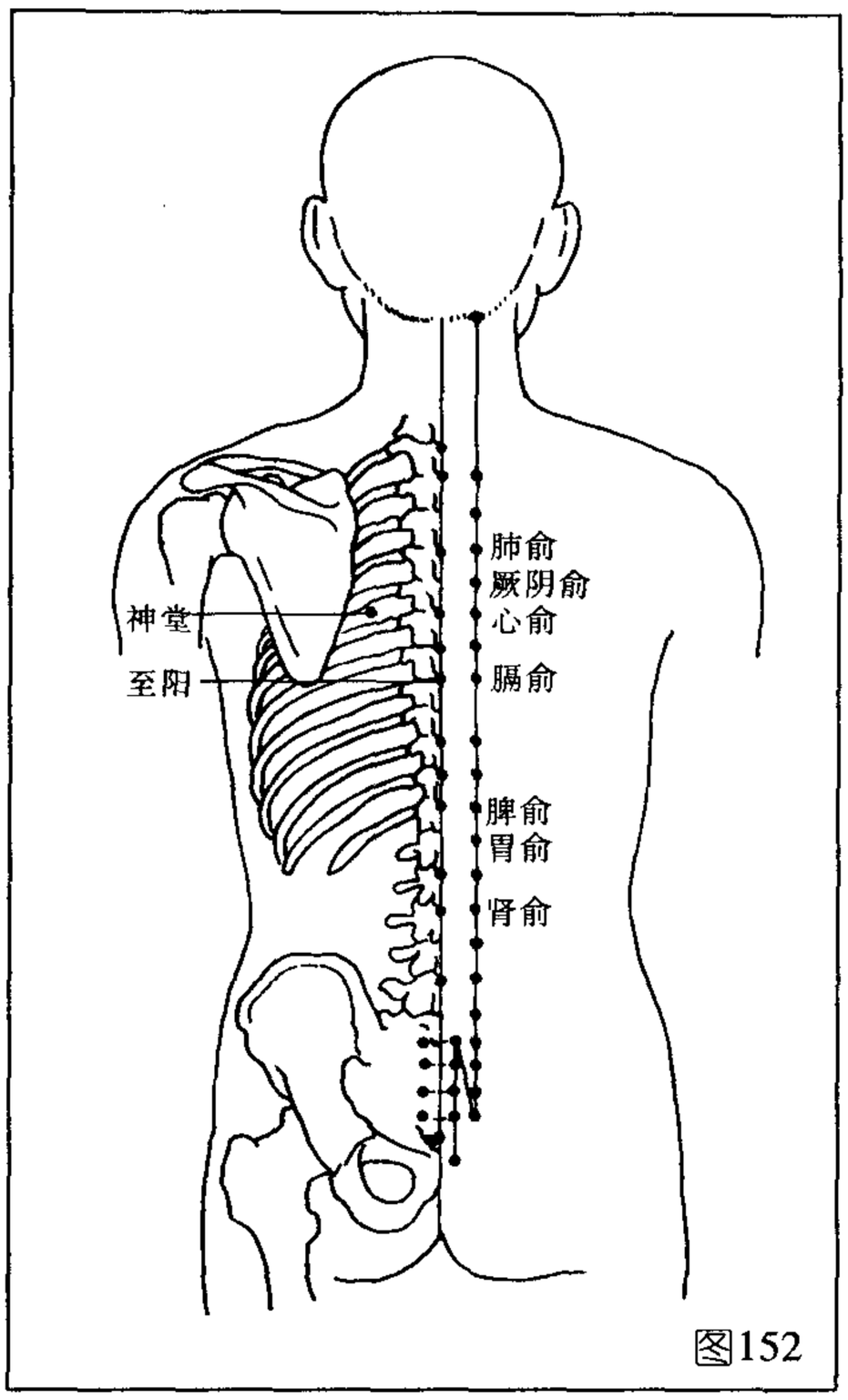


图152

◉冠心病足部穴位

1. 胃：位于两足底第一跖骨的中、下部（图153）。

2. 十二指肠：位于胃的下方，第一跖骨的基底部（图153）。

3. 肾：位于两足底中央深部（图153）。

4. 肾上腺：位于肾脏上方（图153）。

5. 输尿管：位于足底肾至膀胱连成的一斜线型条状区域（图153）。

6. 膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图153）。

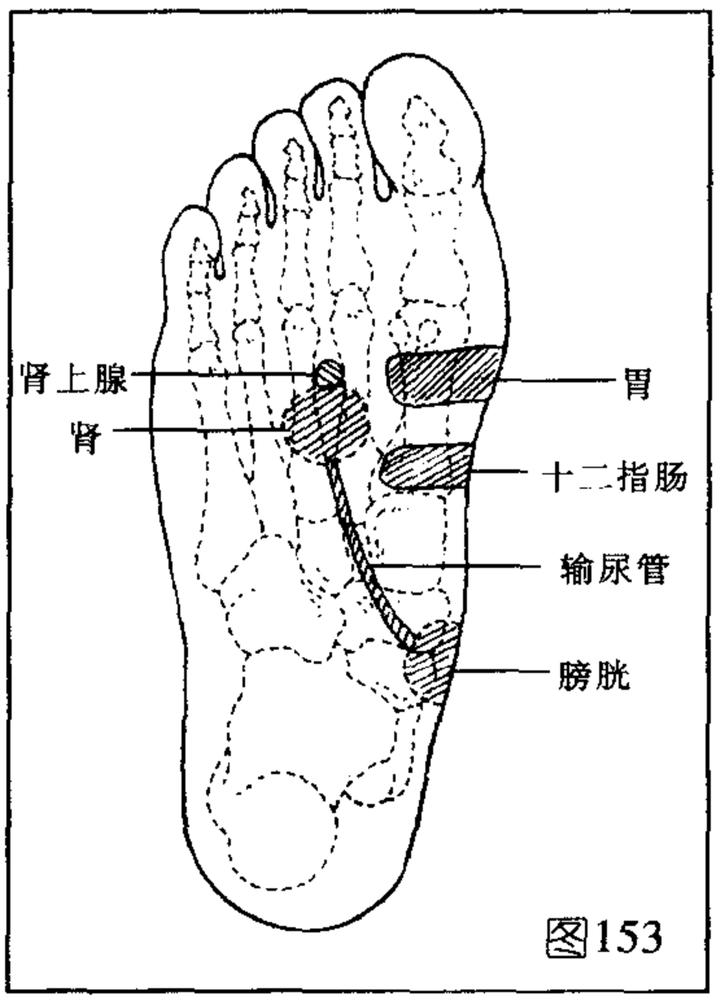


图153

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

7. 小肠：位于两足跖骨、楔骨至跟骨的凹下区域，为升结肠、横结肠、降结肠、直肠的所包围（图 154）。

8. 心脏：位于左足底第四跖骨与第五跖骨间，在肺下方处（图 154）。

9. 泉生足：足底第三趾跖关节横纹之中点（图 154）。

10. 第二泉生足：足底第二趾跖关节横纹之中点（图 154）。

11. 胰腺：位于两足足底胃与十二指肠连接处（图 154）。

12. 平衡器官：双足足背，第四、五跖骨间缝远端 1/2 区域（图 155）。

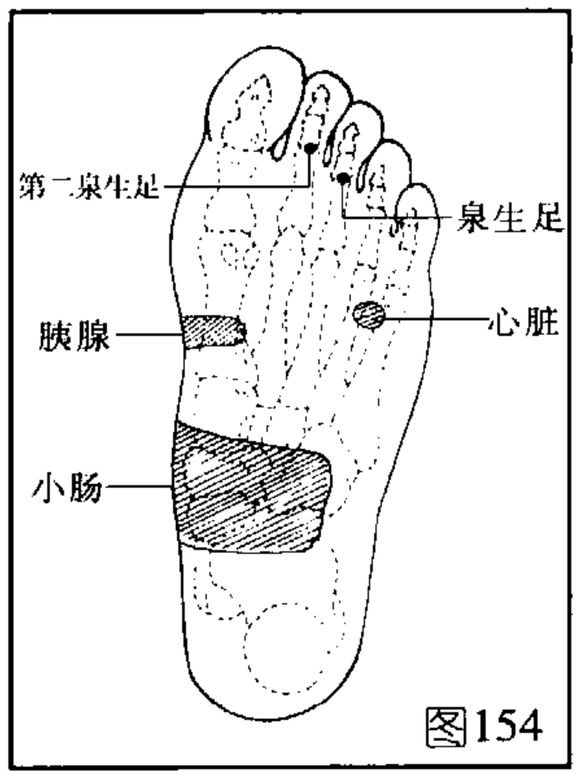


图154

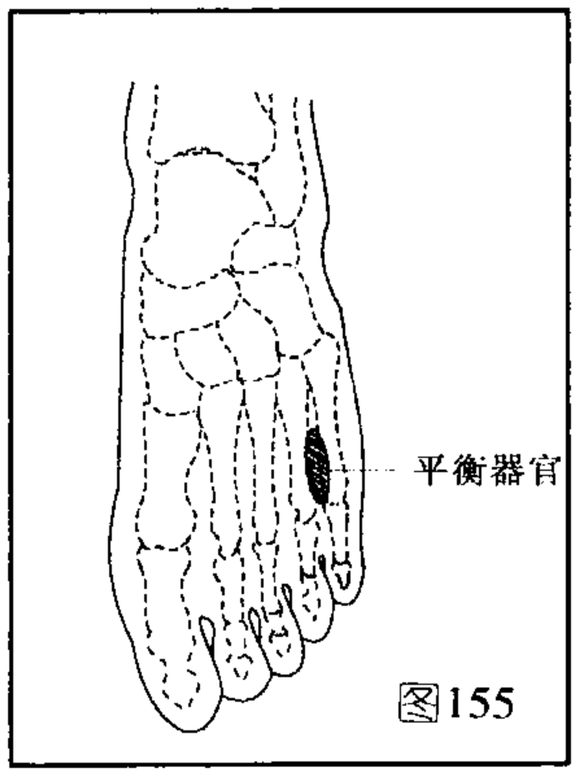


图155

◉冠心病手部穴位

1. 冠心：手背，第四、五掌骨之间，以握掌时小指端与无名指端的中心在手背的对称点为中心，约小指端大小的区域（图 156）。

2. 心脏：位于左手尺侧，手掌及手背部第四、五掌骨之间远端（图 156）。

3. 全头（大脑）：手背各指掌指关节（图 156）。

4. 颈椎：手背，拇指近节指所对条状区（图 156）。

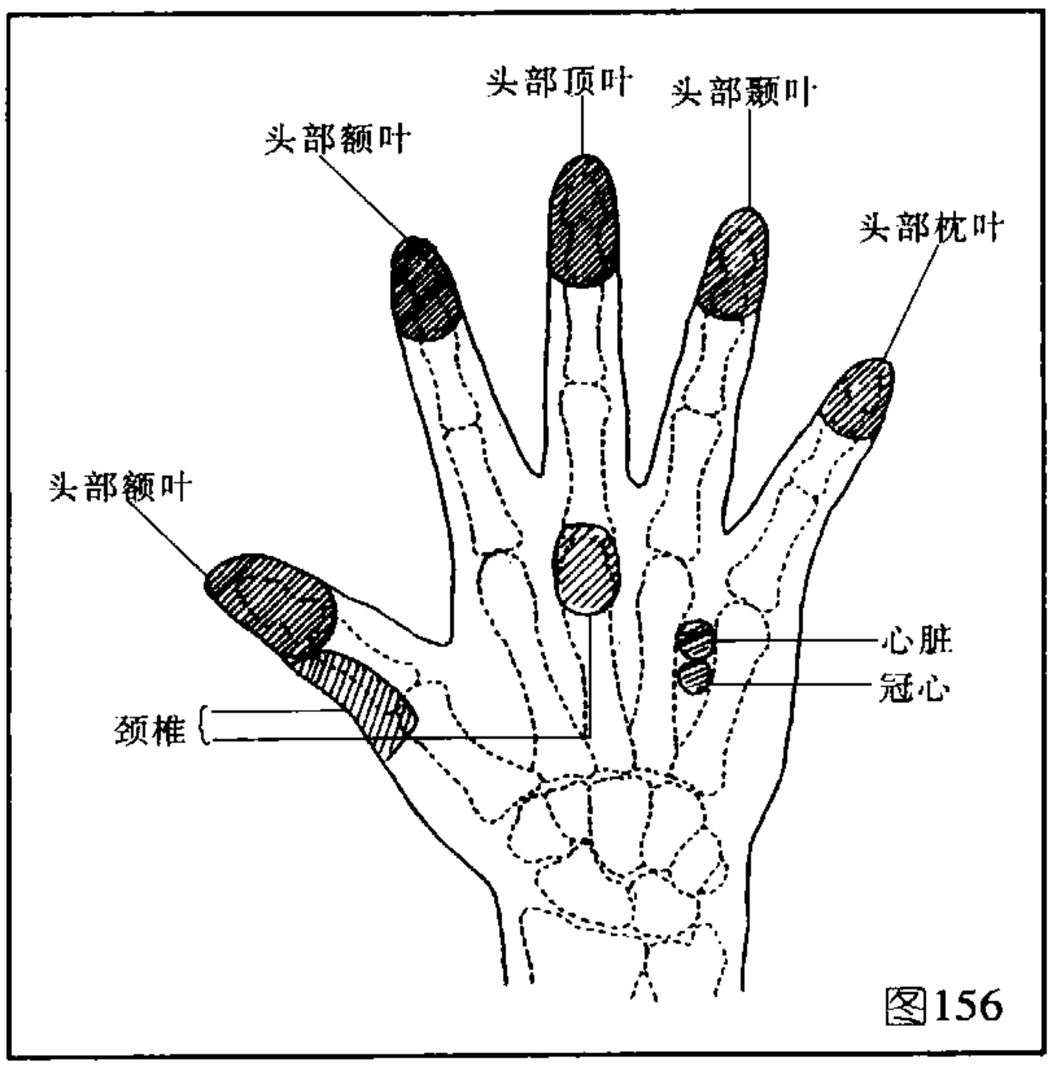


图156

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5. 肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约1.5~2.0cm处（图157）。

6. 生殖腺：双手掌根部横纹中点，舟骨、月骨、头状骨之间（图157）。

7. 胸：大鱼际近赤白肉际线一半（图157）。

8. 肺：位于双手掌侧，横跨第二、三、四、五掌骨，靠近掌指关节区域（图157）。

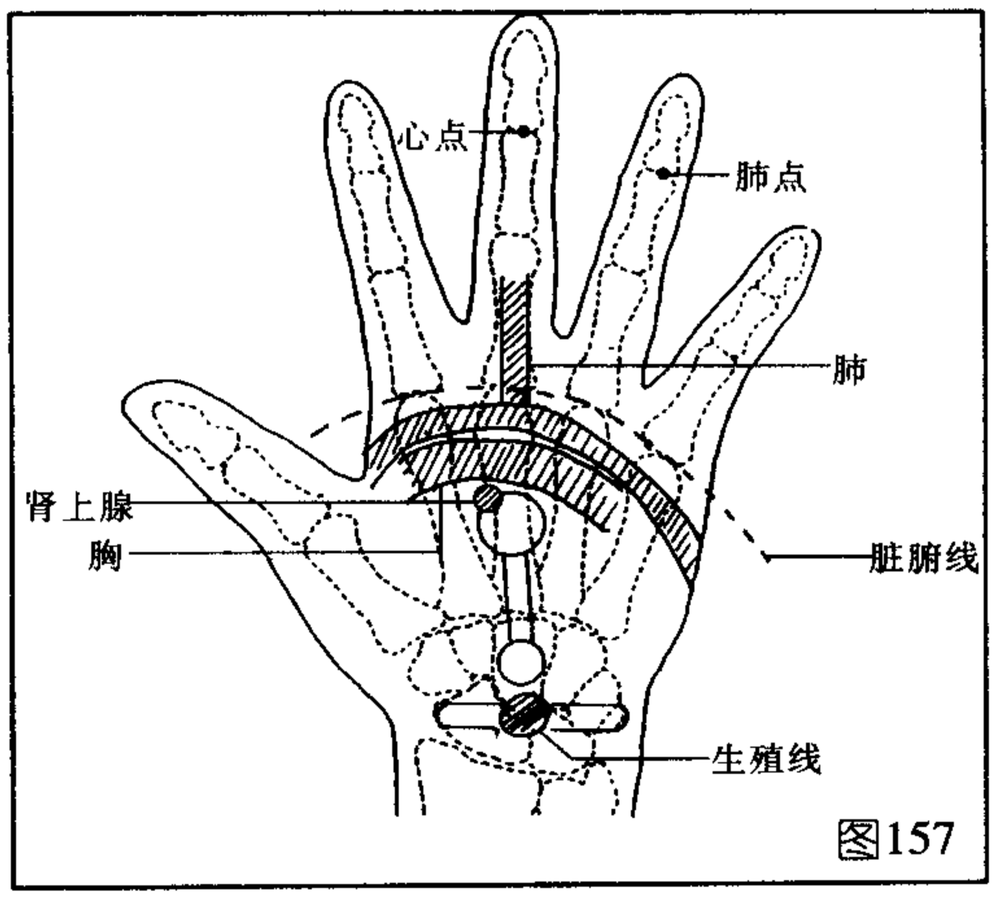


图157

9. 心点：掌面，中指远侧指关节间横纹中点（图157）。

10. 肺点：掌面，无名指远侧指关节间横线中点（图157）。

11. 脏腑线：掌指关节掌侧横纹（图157）。

◉冠心病耳部穴位

1. 心：耳甲腔中央（图158）。

2. 交感：对耳轮下脚的末端与耳轮交界处（图158）。

3. 皮质下：对耳屏内侧面（图158）。

4. 胸：胸椎前侧耳甲缘。（胸椎：在对耳轮体部将轮屏切迹至对耳轮上、下脚分叉处分5等份，中2/5为胸椎（图158）。

5. 小肠：耳轮脚上方中部（图158）。

6. 肝阳：耳轮结节处（图158）。

7. 肝：在耳甲艇的后下部（图158）。

8. 肾：对耳轮上、下脚分叉下方（图158）。

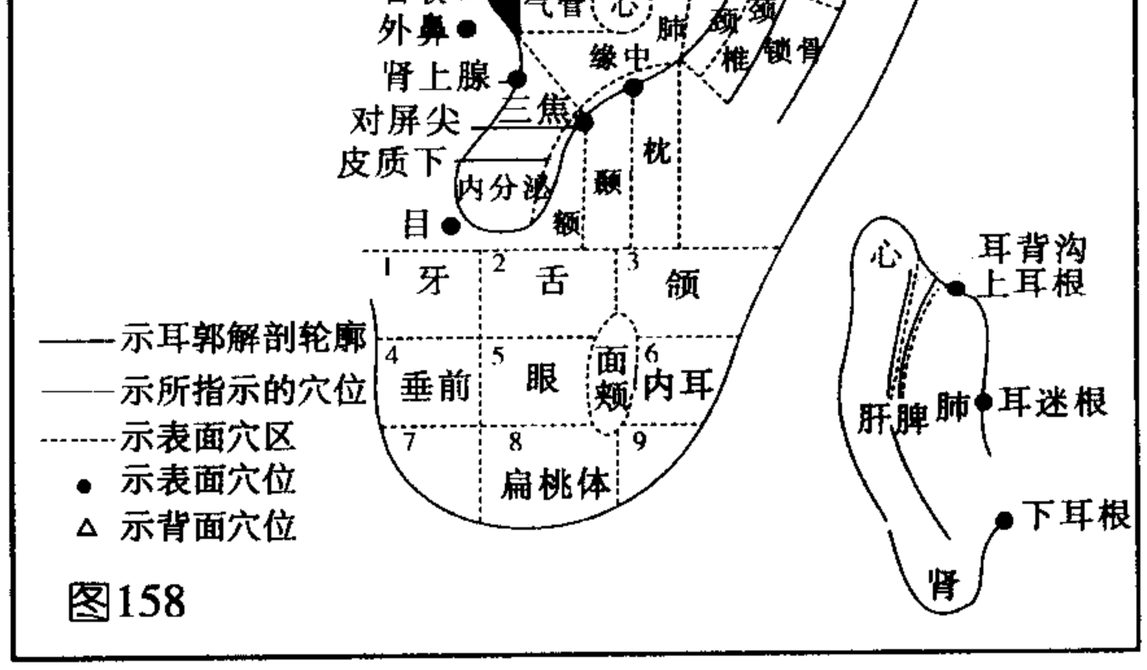


图158

9. 神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方处（图158）。

10. 屏尖：耳屏上部隆起的尖端（图158）。

11. 耳背心：耳背上部（图158）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉冠心病体部按摩

1. 用示、中两指分抹额头至头部两侧 10~15 次（图 159）。

2. 示、中指按压百会 1~2 分钟（图 160）；示指按压人中各 1~2 分钟（图 161）。


图159

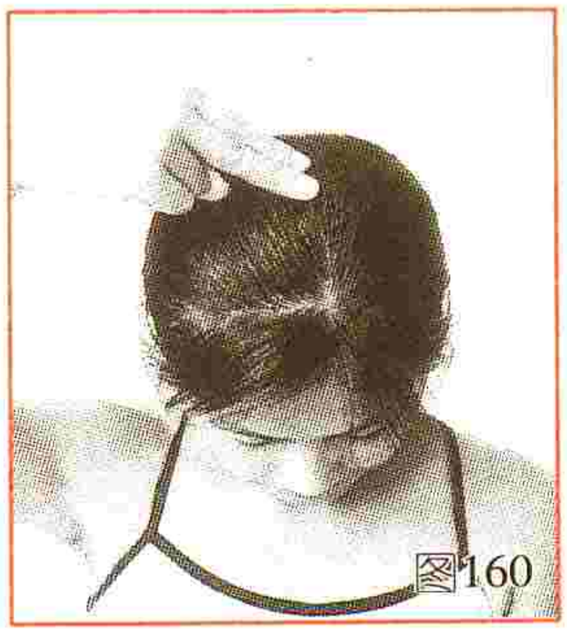

图160

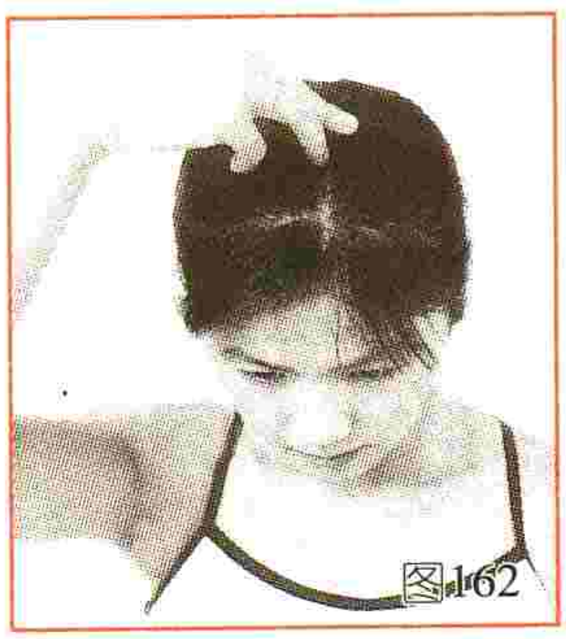

图161

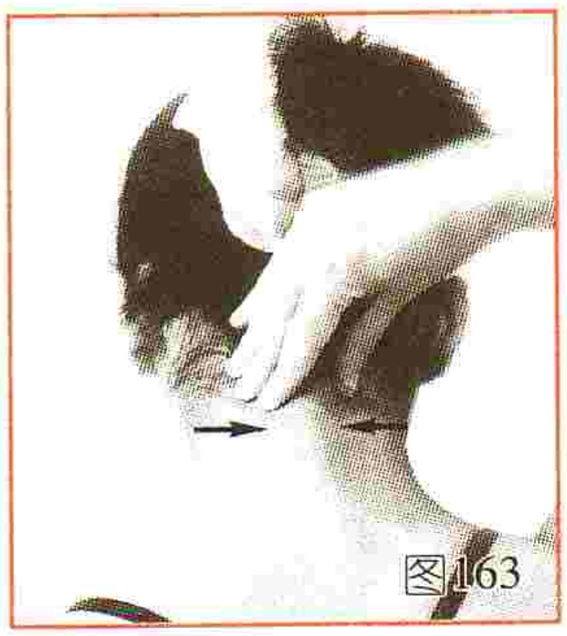
3. 用拇、示、中、无名指指甲掐四神聪 4~6 次（图 162）。

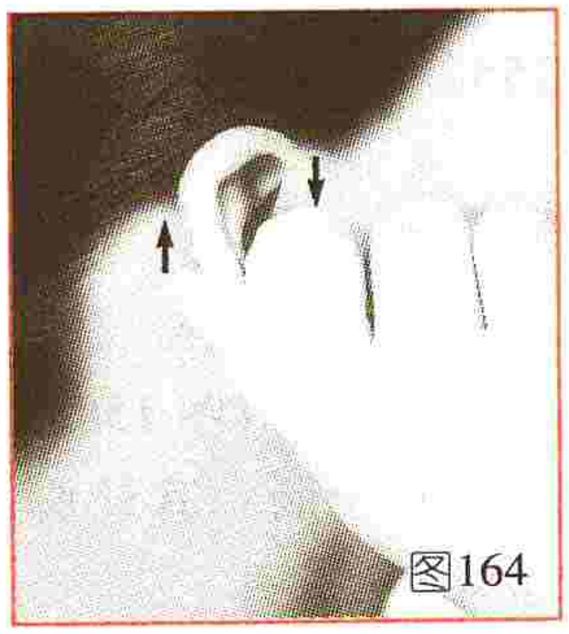
4. 拿揉风池 1~2 分钟（图 163）。

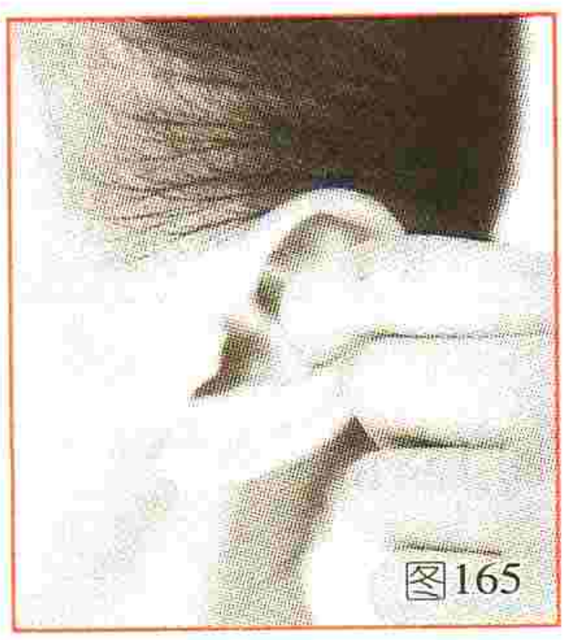
5. 摩耳轮，并用示指摩擦外耳道口稍后方的耳甲腔部，各摩擦 50 次（图 164、图 165），此部位手法与体部手法配套使用。

6. 两手交替指掐内关 30~50 次（图 166）；按压劳宫 30~50 次（图 167）。


图162


图163


图164


图165

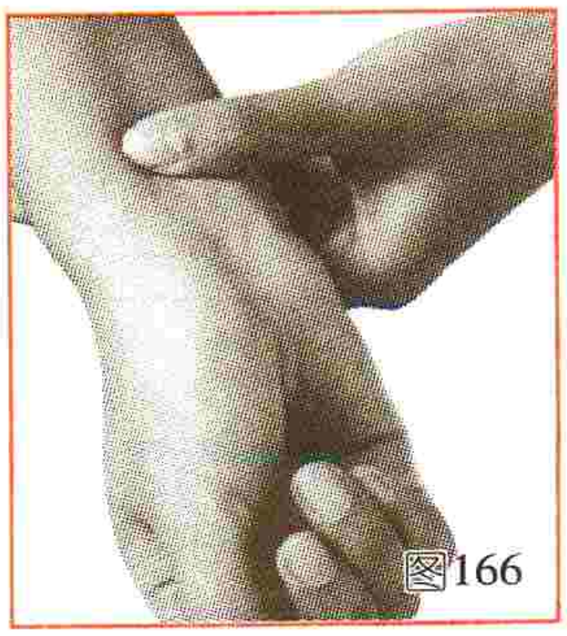

图166


图167

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

两手交替指掐神门 30~50 次（图 168）；示、中指点压通里（图 169）。拇指点压阴郄 1~2 分钟（图 170）；两手交替指掐手三里 30~50 次（图 171）；示、中指点压膻中（图 172）；示、中指点压气海（图 173）。

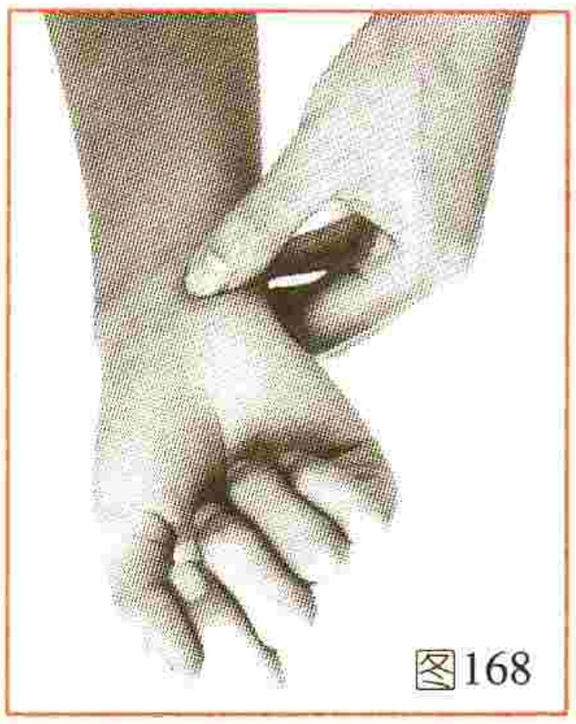

图168


图169


图170

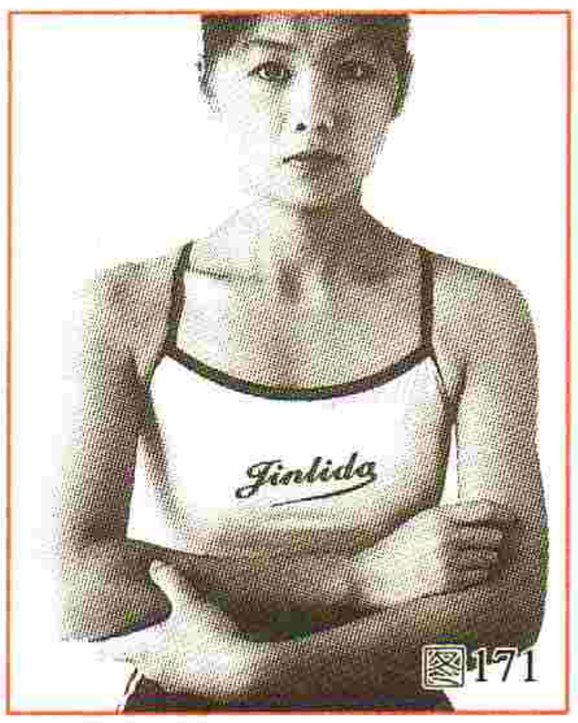


图171

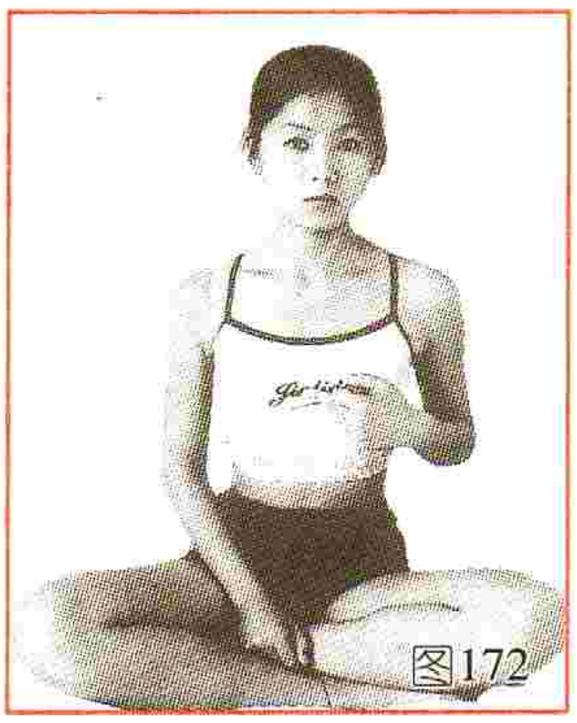
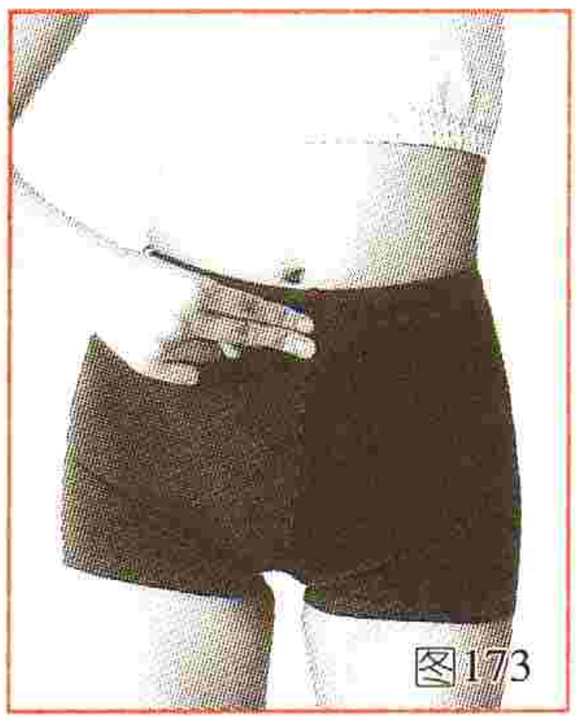
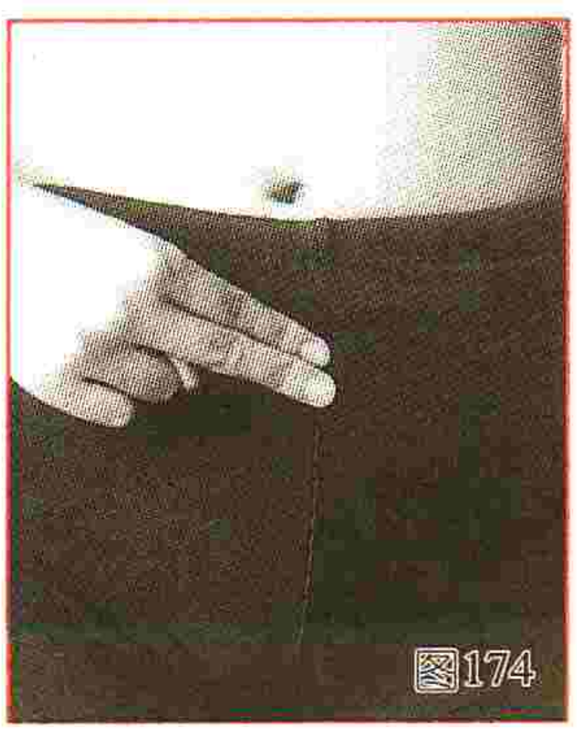


图172


图173

7. 示、中指点压关元（图 174）。

8. 用拇指按揉足三里 80~100 次（图 175）；用拇指按揉阳陵泉 80~100 次（图 176）；


图174

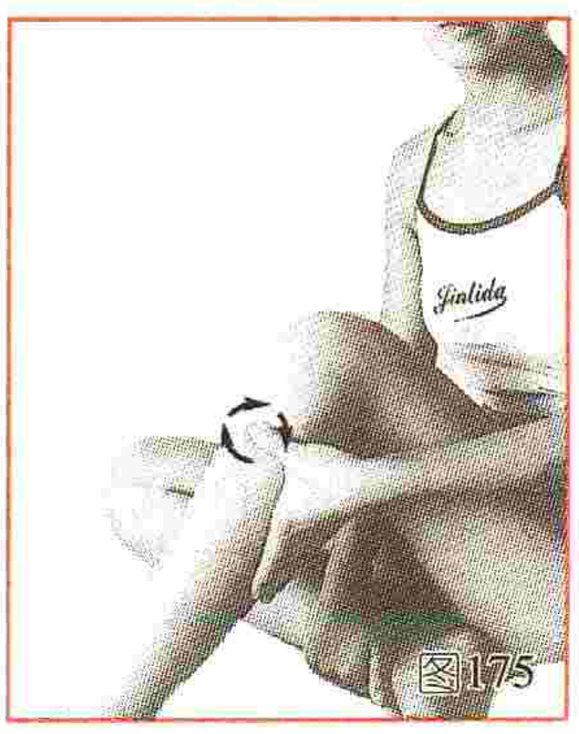
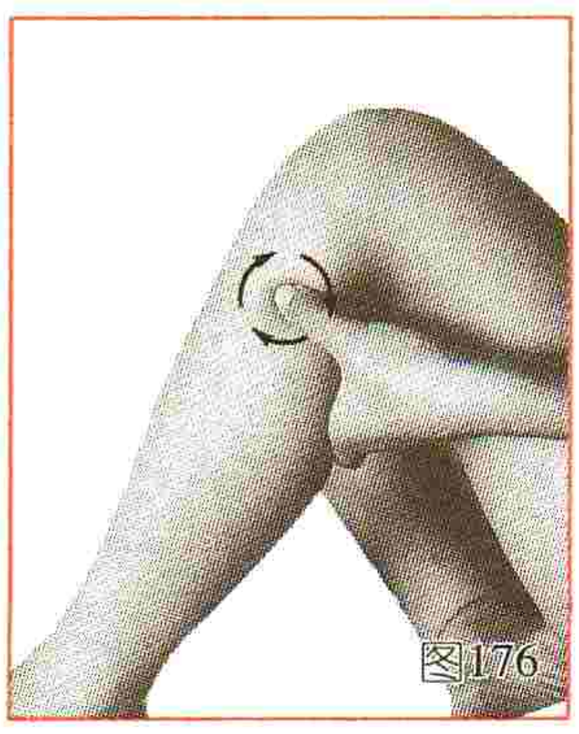


图175


图176

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

用拇指按揉三阴交 80~100 次（图 177）；拇指点压太溪 1~2 分钟（图 178）；拇指点压公孙 1~2 分钟（图 179）。用拇指按揉涌泉 80~100 次（图 180）。

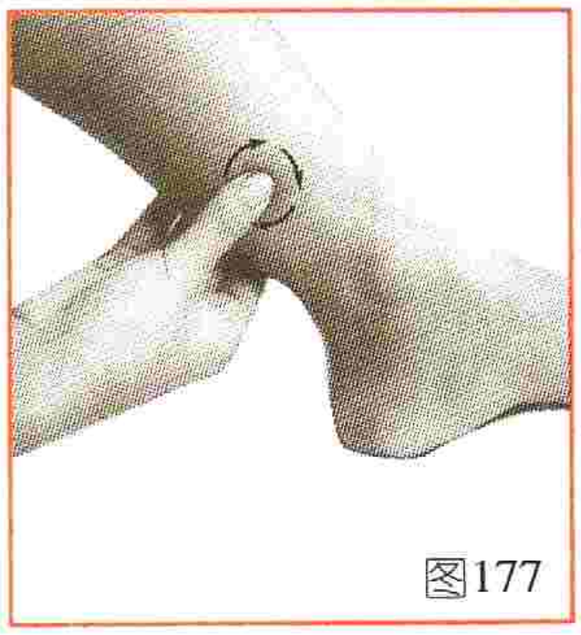


图177

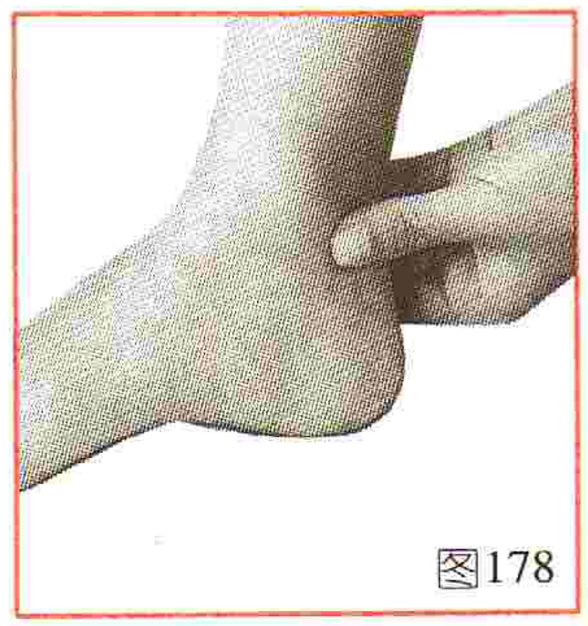


图178

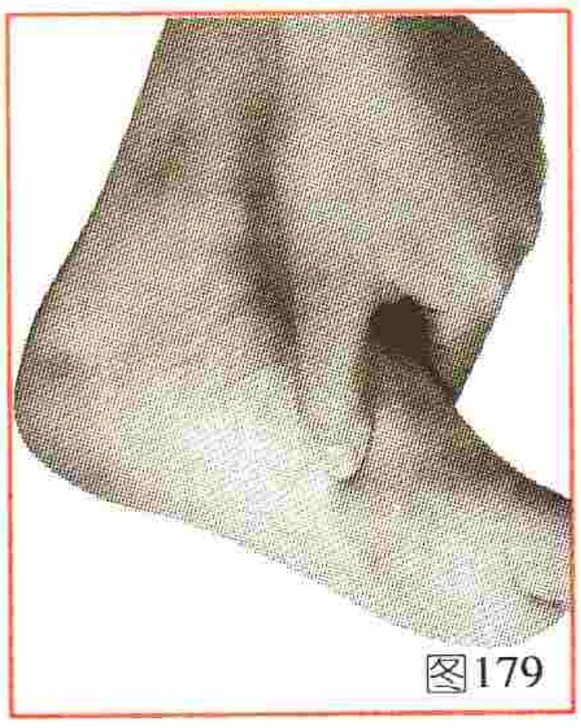


图179

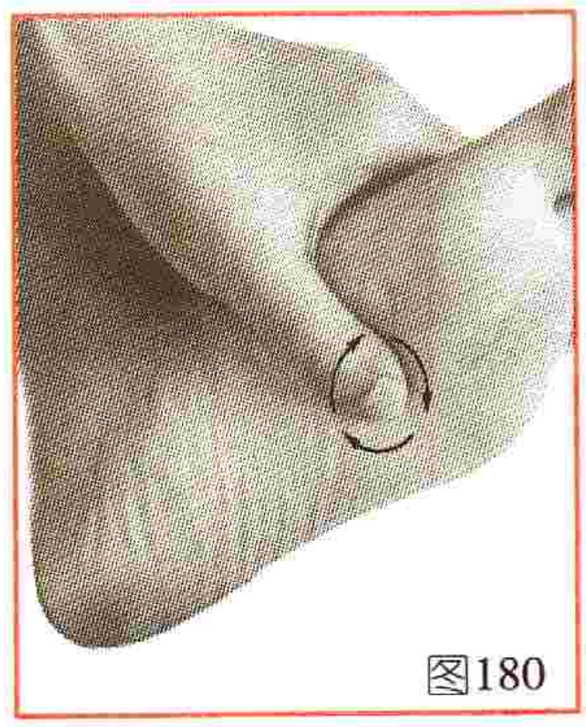


图180

9. 双手示、中指交替点按背部两侧的肺俞 1 分钟（图 181）；两手示、中指交替点压厥阴俞 1 分钟（图 182）；



图181

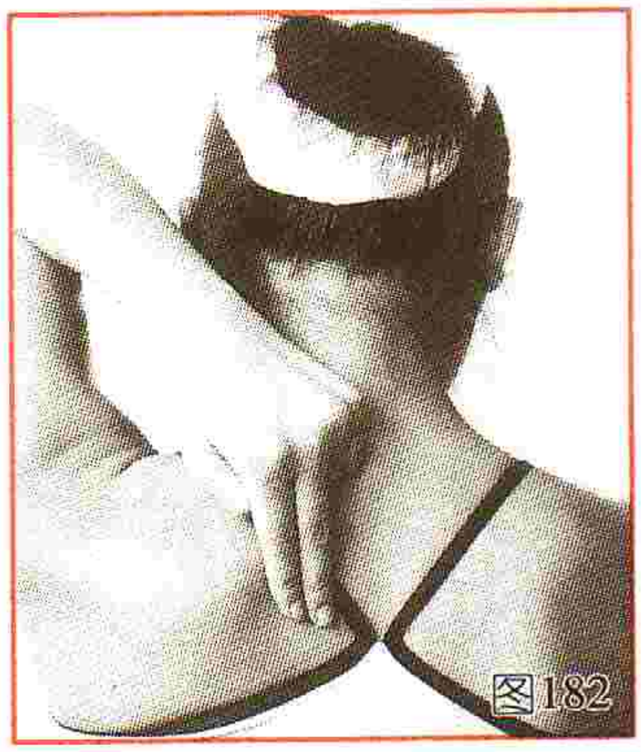


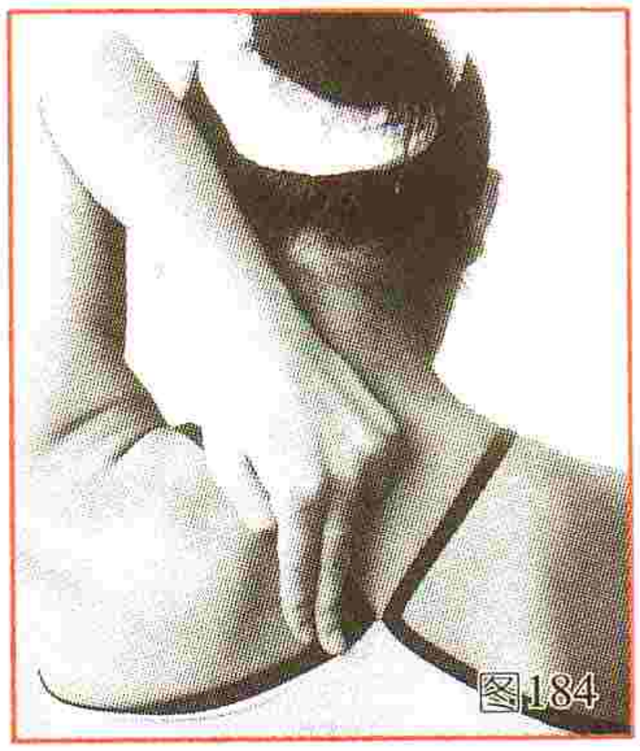
图182

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

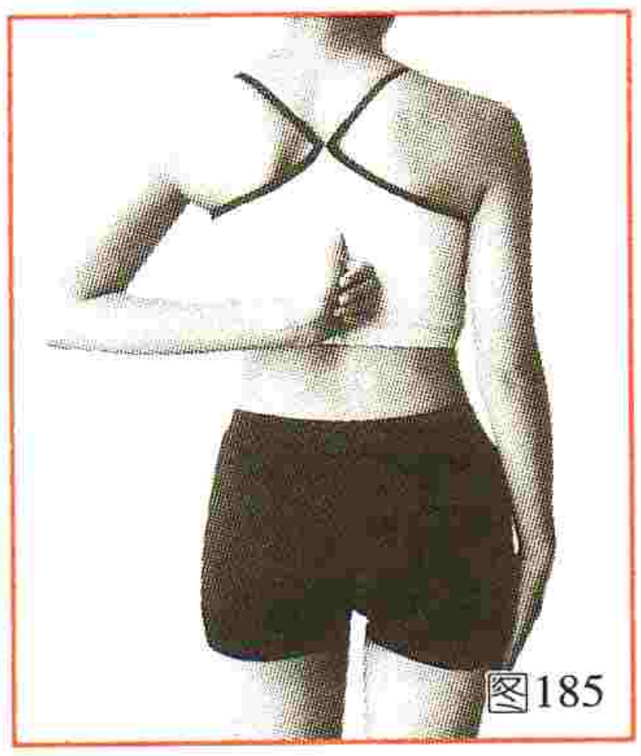
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

屈拇指点按神堂 1 分钟（图 183）。两手示、中指交替点压心俞 1 分钟（图 184）；


图183


图184

屈拇指点按至阳 1 分钟（图 185）；双手拇指点按背部两侧脾俞 1 分钟（图 186）；双手拇指点按背部两侧胃俞（图 187）；


图185

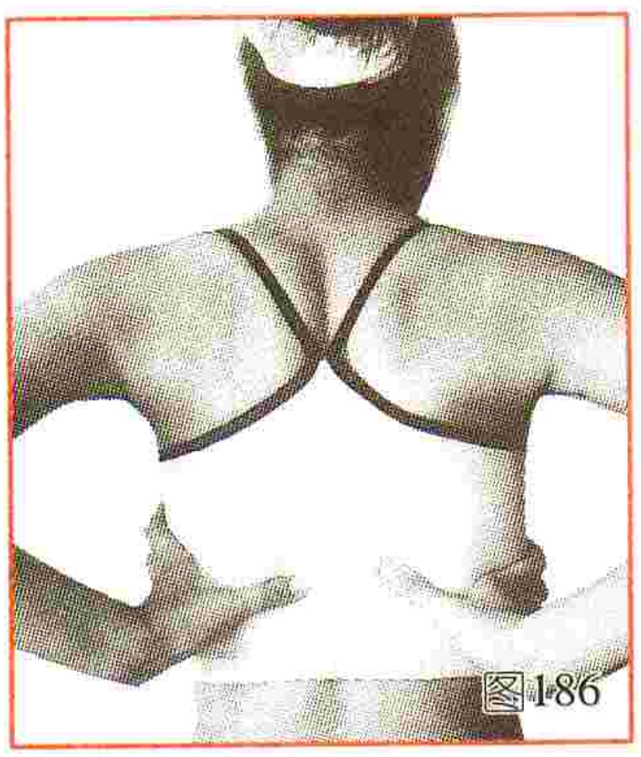

图186


图187

屈双手拇指点按背部两侧肾俞 1 分钟（图 188）。

10. 站立位，两臂放松，左右旋转做捶背和拍心的动作，每次 50~100 次（图 189）。


图188


图189

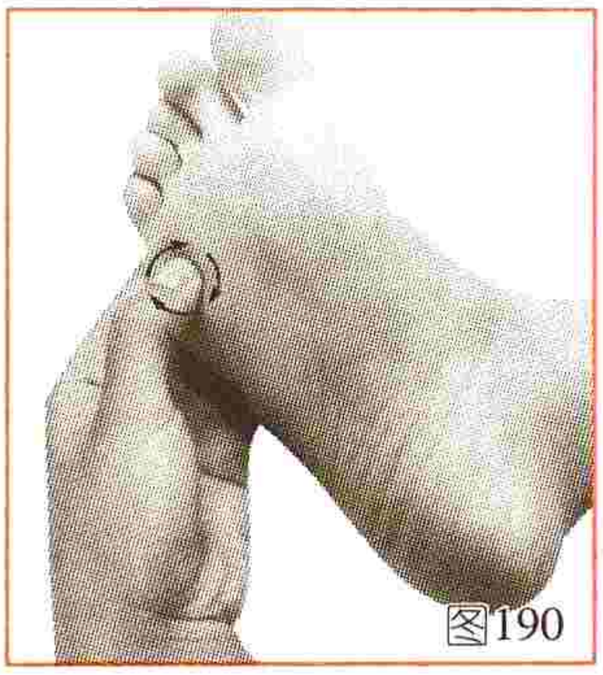
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

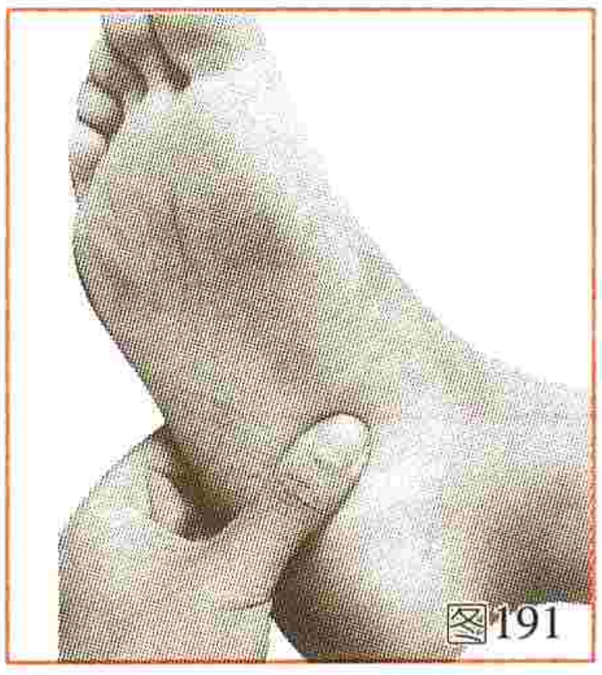
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

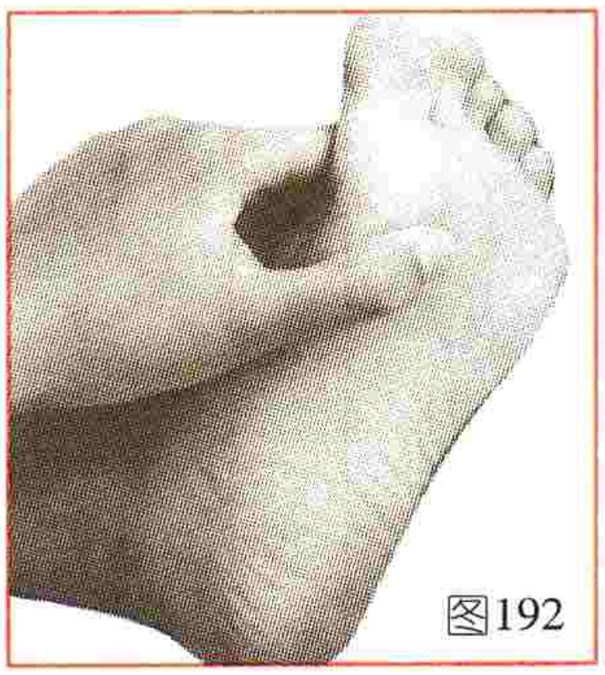
◉冠心病足部按摩

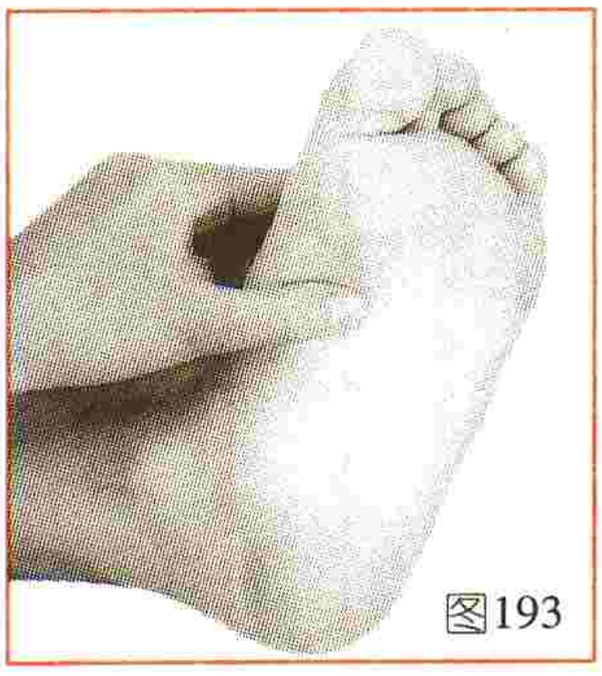
1. 拇指按揉心脏 5 分钟（图 190）。

2. 按压小肠 3~5 分钟（图 191）；按压胃 3~5 分钟（图 192）；
按压十二指肠 3~5 分钟（图 193）；

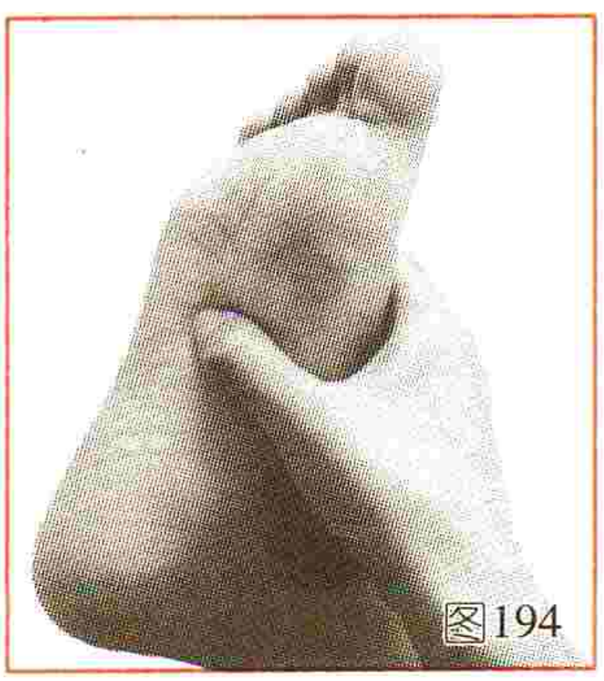

图190

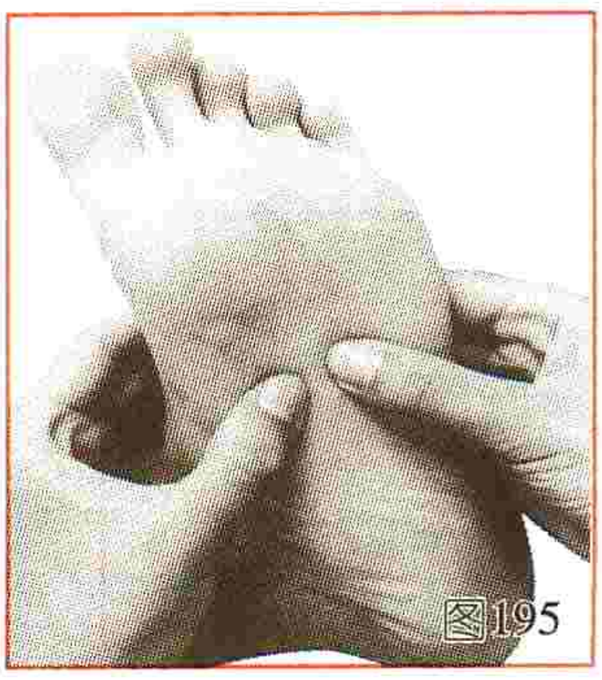

图191


图192


图193

按压脾 3~5 分钟（图 194）；
按压足部腹腔神经丛 3~5 分钟（图 195）。

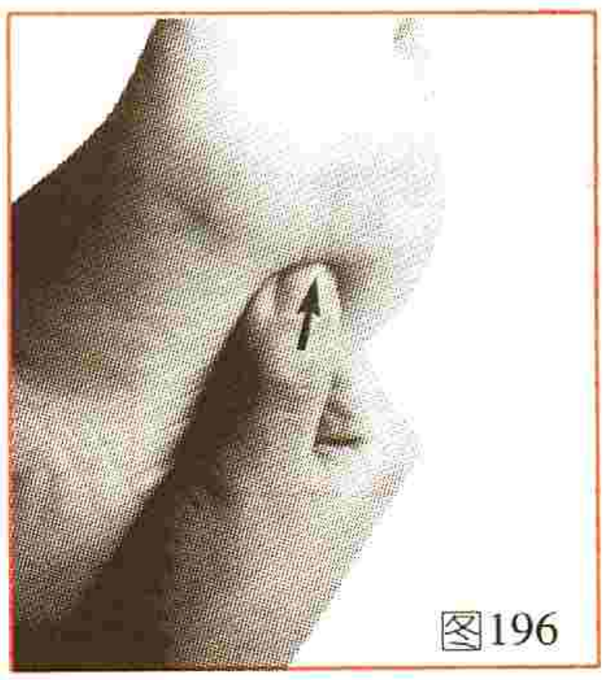

图194

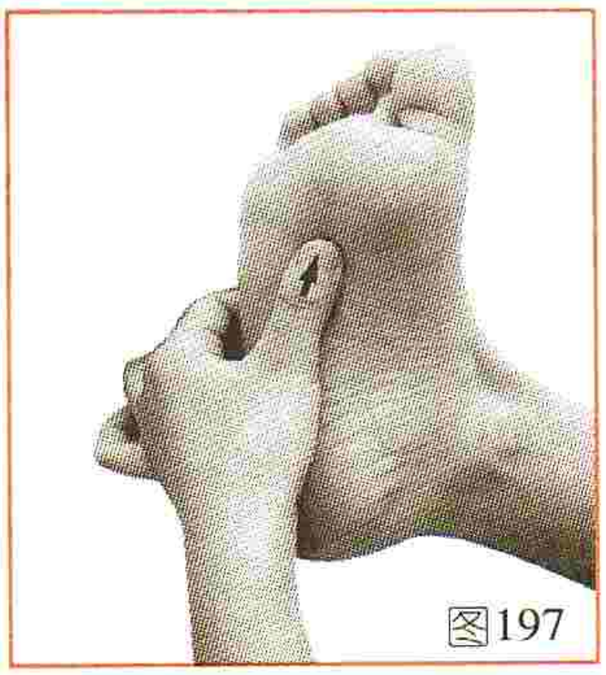

图195

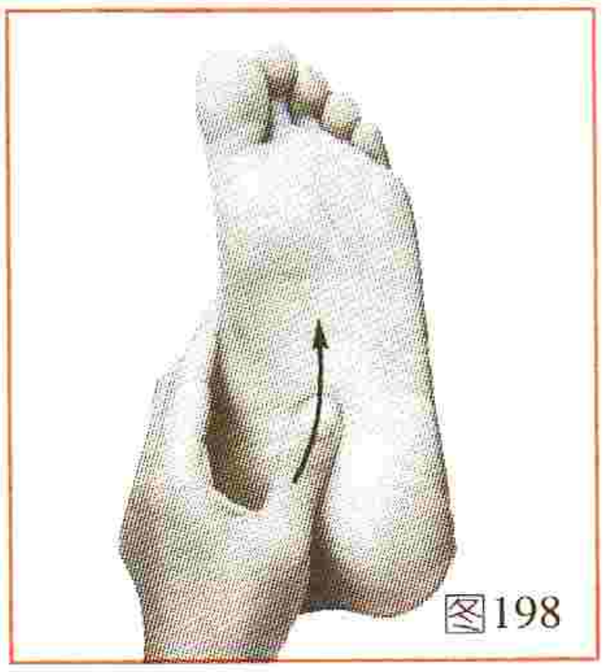
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 拇指平推肾 3~5 分钟（图 196）；拇指平推肾上腺 3~5 分钟（图 197）；拇指平推输尿管 3~5 分钟（图 198）；

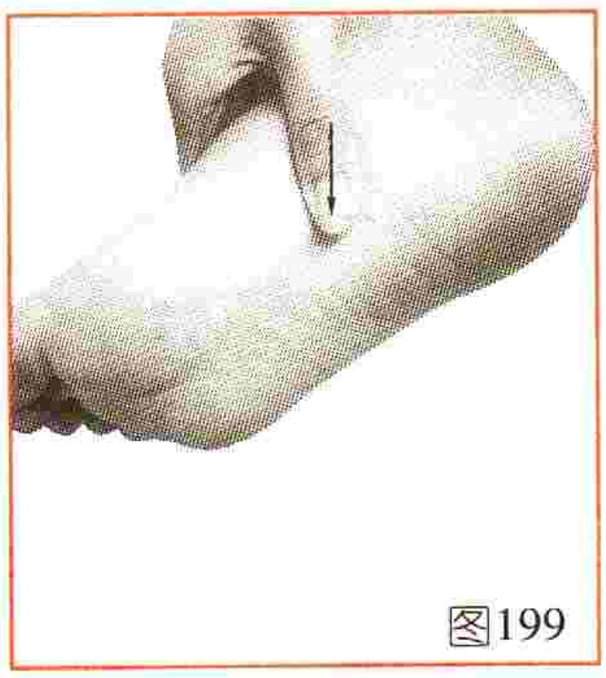

图196

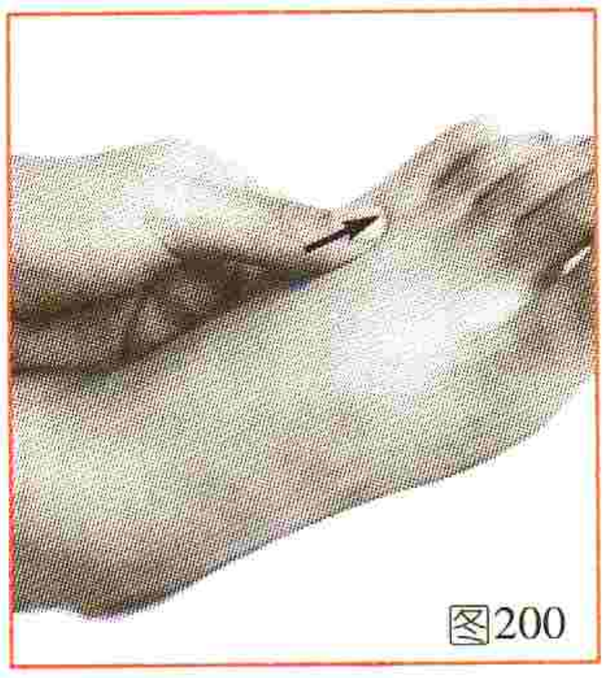

图197

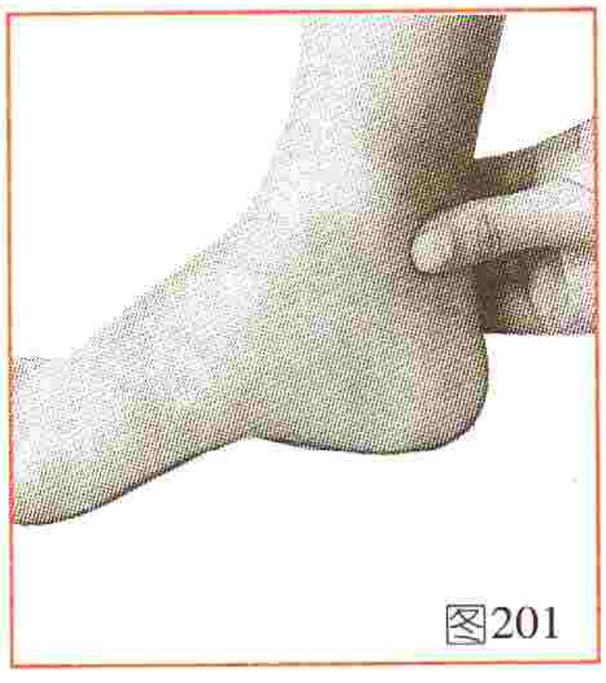

图198

拇指平推膀胱 3~5 分钟（图 199）。

4. 拇指平推平衡器官 3~5 分钟（图 200）；拇指端点按太溪 3~5 分钟（图 201）；


图199

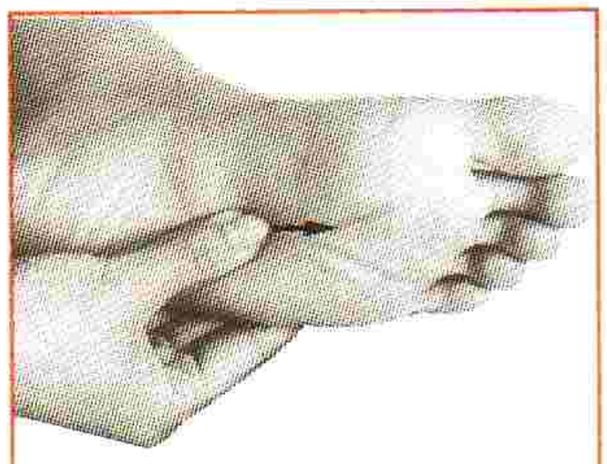

图200


图201

拇指端点按胰腺 3~5 分钟（图 202）。

5. 拇指平推压涌泉 3~5 分钟（图 203）。


图202


图203

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

6. 拇指按揉第二、三足趾，并各旋转 30~50 次（图 204）。

7. 推擦足底正中线 300 次（图 205）。

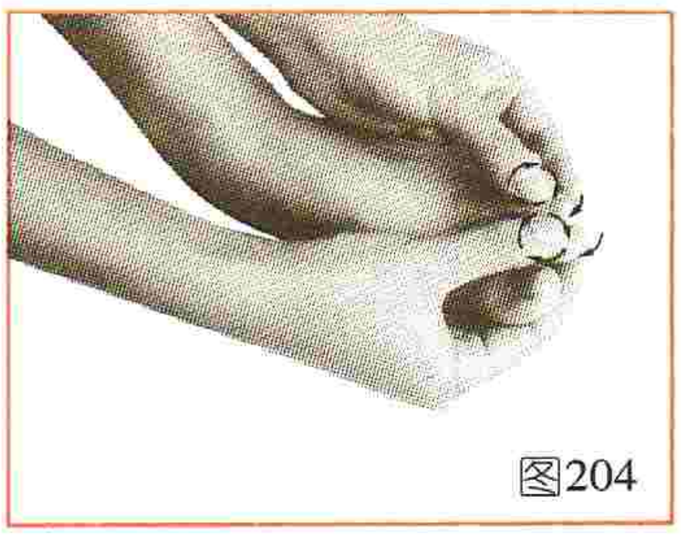

图204


图205

冠心病手部按摩

1. 捏拿冠心 3~5 分钟（图 206）；捏拿胸 3~5 分钟（图 207）；捏拿心 3~5 分钟（图 208）；捏拿大脑各 3~5 分钟（图 209）。

2. 拇指推肺 3~5 分钟（图 210）。

3. 拇指点、揉捏心点 3~5 分钟（图 211）；拇指点、揉捏肺点 3~5 分钟（图 212）。

4. 点按肾上腺 80~100 次（图 213）。

5. 推颈椎 80~100 次（图 214）。


图206


图207


图208


图209


图210


图211

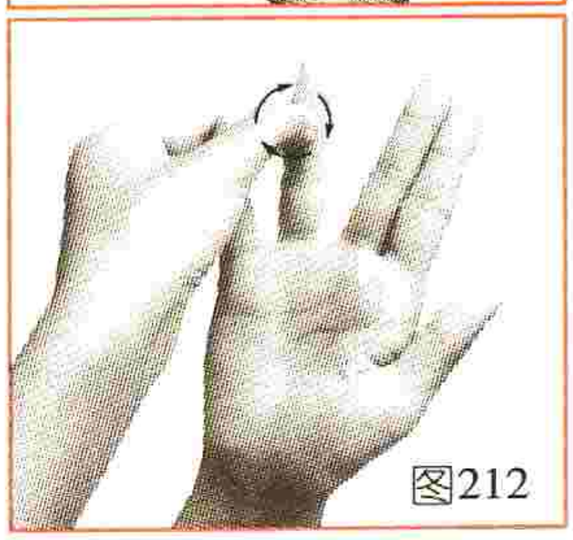
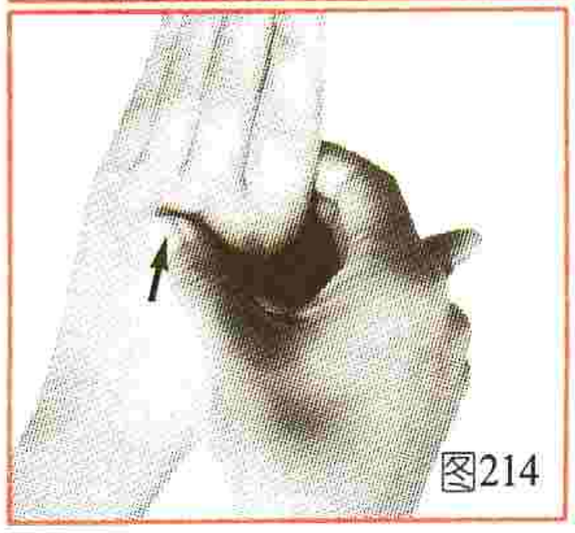

图212


图213

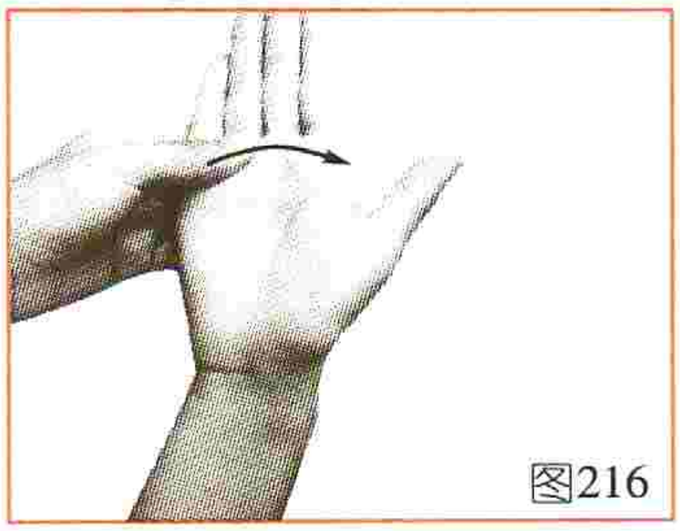

图214

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

6. 拇指平推生殖腺 200 次（图 215）；拇指平推脏腑线 200 次（图 216）。


图215

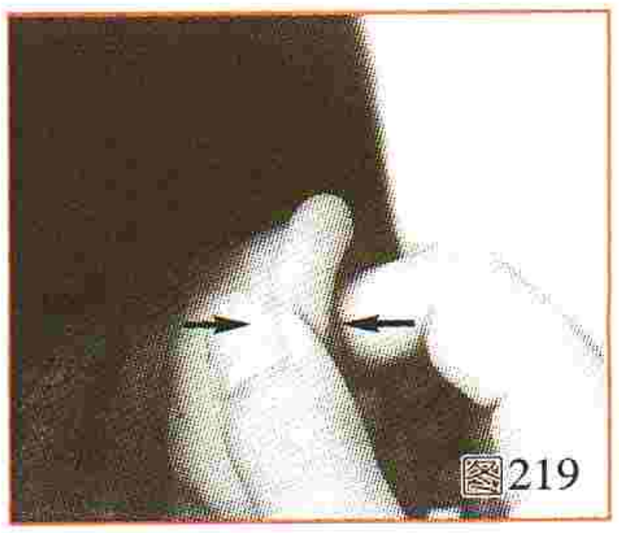

图216

◉冠心病耳部按摩

1. 发作时挤按心脏 50~100 次（图 217）；挤按交感 50~100 次（图 218）；挤按耳背心 50~100 次（图 219）；


图217


图218


图219

挤按神门 50~100 次（图 220）。

2. 缓解时除挤按上述穴位外，加揉压小肠 100~200 次（图 221）；揉压胸 100~200 次（图 222）。


图220


图221

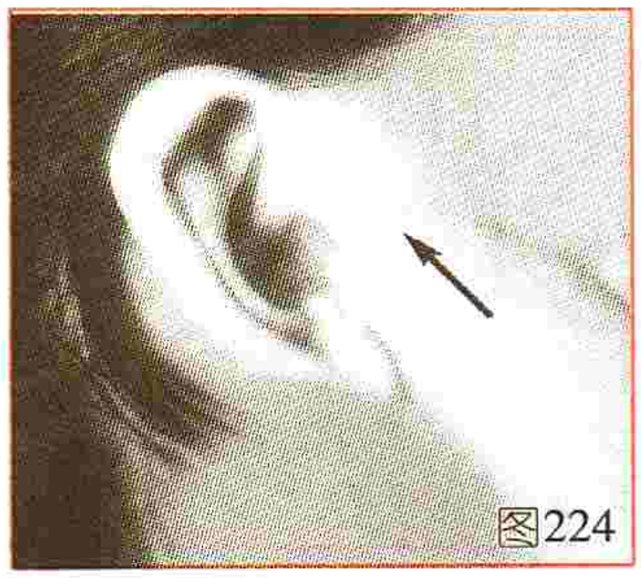

图222

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 掐压肝阳 100 次（图 223）；掐压屏尖 100 次（图 224）；


图223


图224

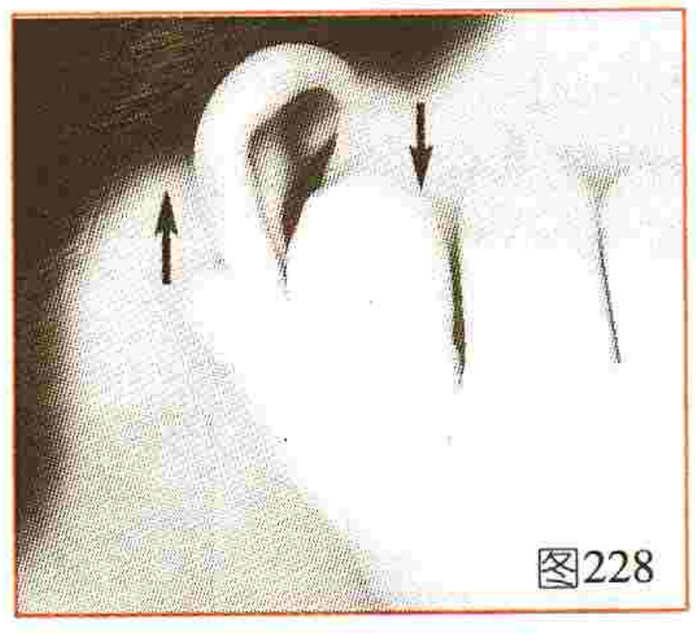
掐压皮质下 100 次（图 225）；掐压肝 100 次（图 226）；
掐压肾 100 次（图 227）。

4. 搓摩耳郭 3~5 分钟（图 228）。


图225


图226


图227


图228

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

高脂血症自我按摩

近年来，随着人们生活水平的日益提高，饮食结构发生了很大的变化，高血脂症及其并发症的发病率逐年提高。那么什么是高血脂症呢？血脂包括血清中的胆固醇(TC)，甘油三酯(TG)和低密度的脂蛋白固醇(HDL-C)，若其中一种或几种血脂成分高于正常，便称为高脂血症。其发病原因多与进食脂肪过多，体内化学合成代谢紊乱、心脏病、动脉硬化等有关。如果平时喜欢吃油炸肥腻、动物脂肪类食物，活动量少，嗜卧懒言，多易患此病。

自我按摩可加快血流速度，改善血管弹性，促进脂类物质代谢。

自我按摩治疗本病宜重点刺激四肢部位，手足耳部按摩时间可适当延长。

◉高脂血症体部穴位

1. 头面部

太阳：眉梢与目外眦之间，向后约一横指处的凹陷中（图 229)。

百会：前发际正中直上 5寸，或两耳尖连线中点处，属督脉(图 229)。

风池：后发际正中 1 寸上 1 寸相平处，胸颈乳突肌与斜方肌之间的凹陷中，属足少阳胆经（图 229)。

角孙：耳尖直上入发际处，属手少阳三焦经（图 229)。

印堂：两眉连线中点(图 230)。

神庭：前发际正中直上 0.5寸，属督脉（图 230)。

攒竹：面部眉头凹陷中，眶上切迹处，属足太阳膀胱经（图230)。

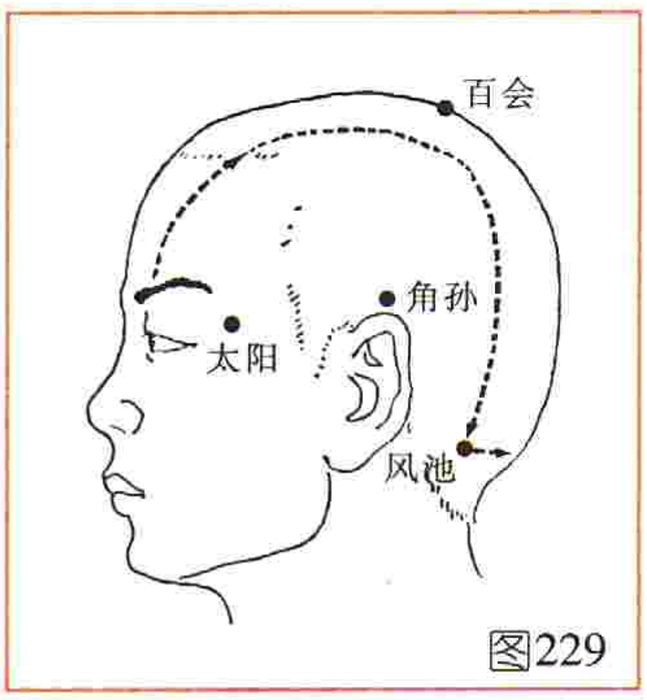


图229

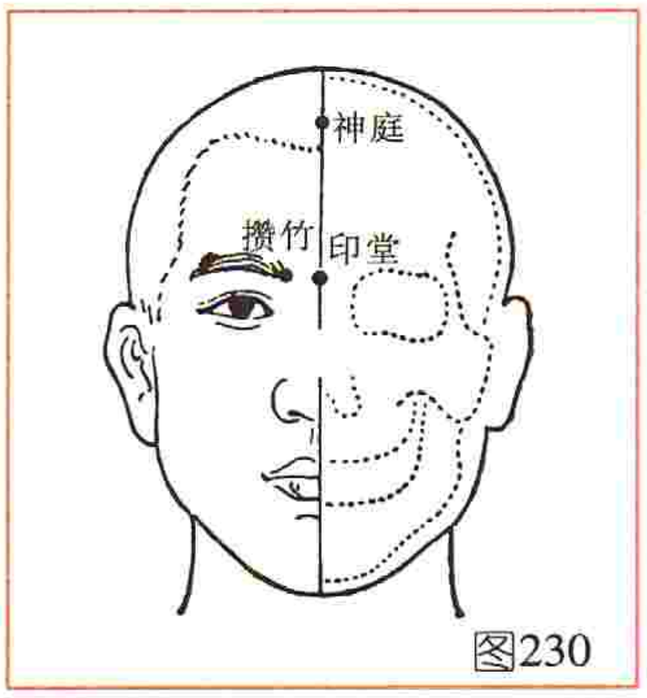


图230

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 颈肩部

桥弓：耳后乳突至同侧锁骨上窝的连线（图 231）。

肩井：大椎与肩峰端连线的中点，属足少阳胆经（图 231）。

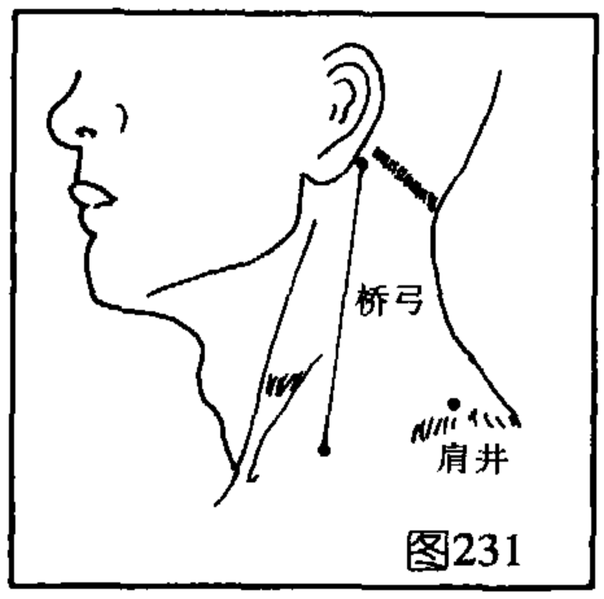


图231

3. 胸腹部

上脘：上腹部，前正中线，脐中上 5 寸，属任脉（图 232）。

中脘：上腹部，前正中线，脐中上 4 寸，属任脉（图 232）。

建里：上腹部，前正中线，脐中上 3 寸，属任脉（图 232）。

膻中：胸部，前正中线，平第四肋间，两乳头连线中点，属任脉（图 232）。

关元：下腹部，前正中线，脐中下 3 寸，属任脉（图 232）。

天枢：腹中部，脐旁 2 寸，属足阳明胃经（图 232）。

气海：下腹部，前正中线，脐下 1.5 寸，属任脉（图 232）。

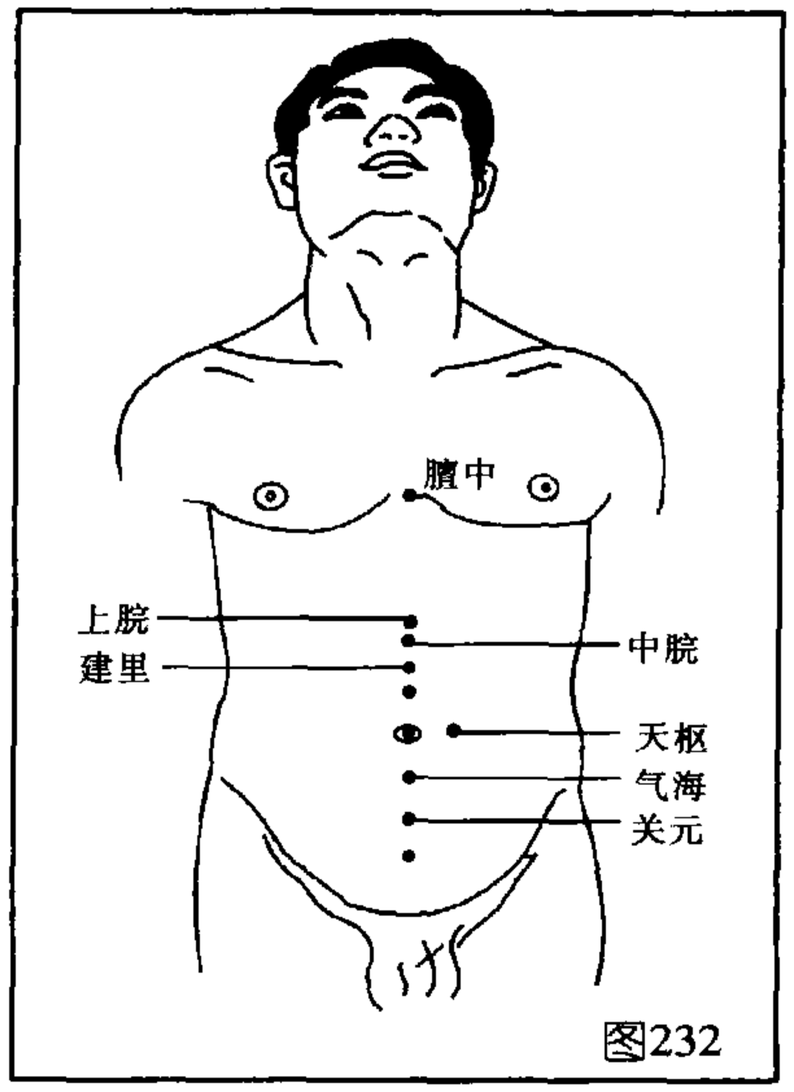


图232

4. 腰背部

肺俞：位于背部，第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸，属足太阳膀胱经（图 233）。

心俞：位于背部，第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸，属足太阳膀胱经（图 233）。

膈俞：位于背部，第七胸椎棘突下旁开 1.5 寸，属足太阳膀胱经（图 233）。

胆俞：位于背部，第十胸椎棘突下旁开 1.5 寸，属足太阳膀胱经（图 233）。

脾俞：位于背部，第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸，属足太阳膀胱经（图 233）。

气海俞：位于腰部，第三腰椎棘突下旁开 1.5 寸，属足太阳膀胱经（图 233）。

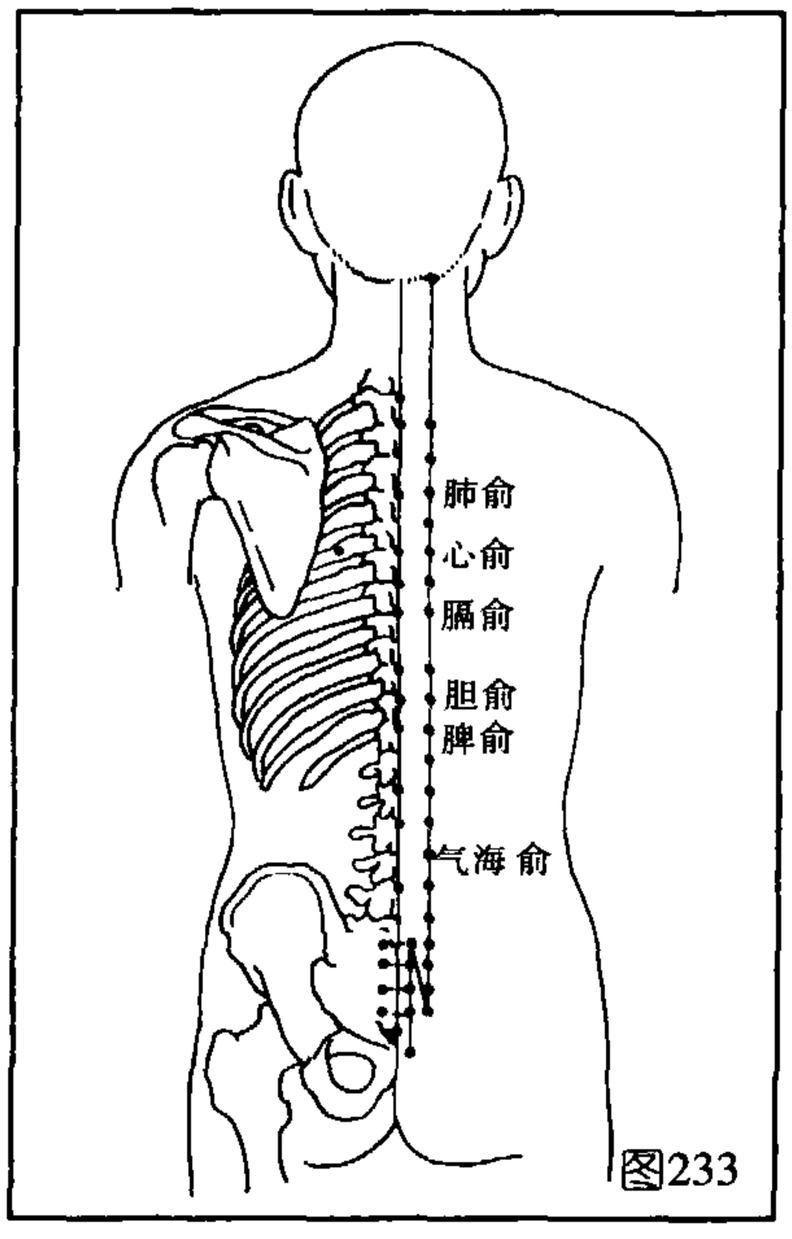


图233

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5. 上肢部

内关：位于腕横纹上 2 寸，两筋之间，属手厥阴心包经（图234)。

神门：位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中，属手少阴心经（图 234)。

劳宫：位于掌心二、三掌骨之间，握拳时，中指尖下即是，属手少阴心包经(图 234)。

外关：腕背横纹上 2 寸，尺桡骨之间，属少阳三焦经(图 235)。

合谷：手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨中点，属手太阴肺经（图 235)。

6. 下肢部

血海：屈膝，在髌骨内上缘上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处取穴，属足太阴脾经（图 236)。

足三里：小腿外侧，当犊鼻(屈膝，在膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷中）下 3 寸，距髌骨前缘一横指，属足阳明胃经（图 236)。

三阴交：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘，属足太阴脾经(图 237)。

涌泉：足底前 1/3 处；足趾跖屈时呈凹陷处，属足少阴肾经(图 238)。

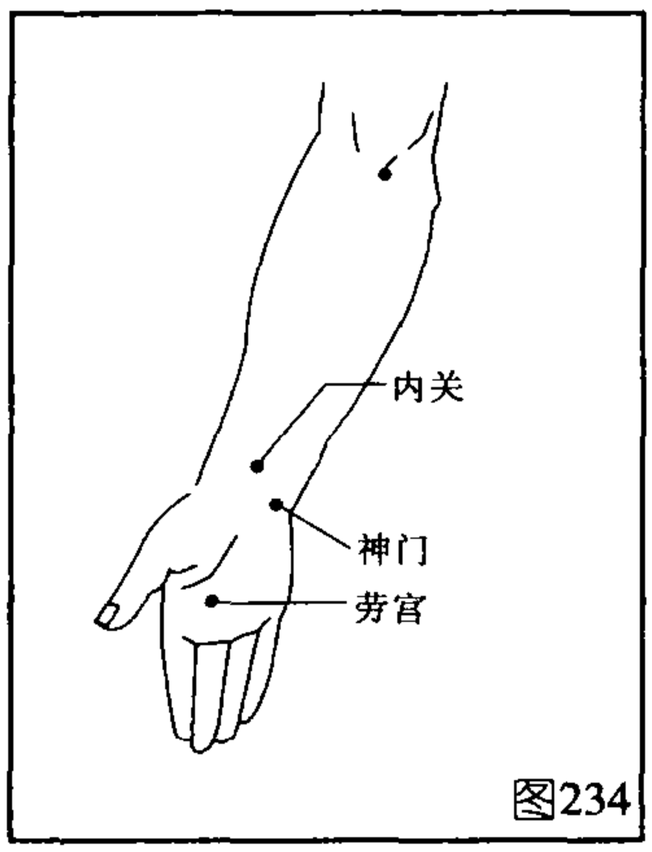


图234

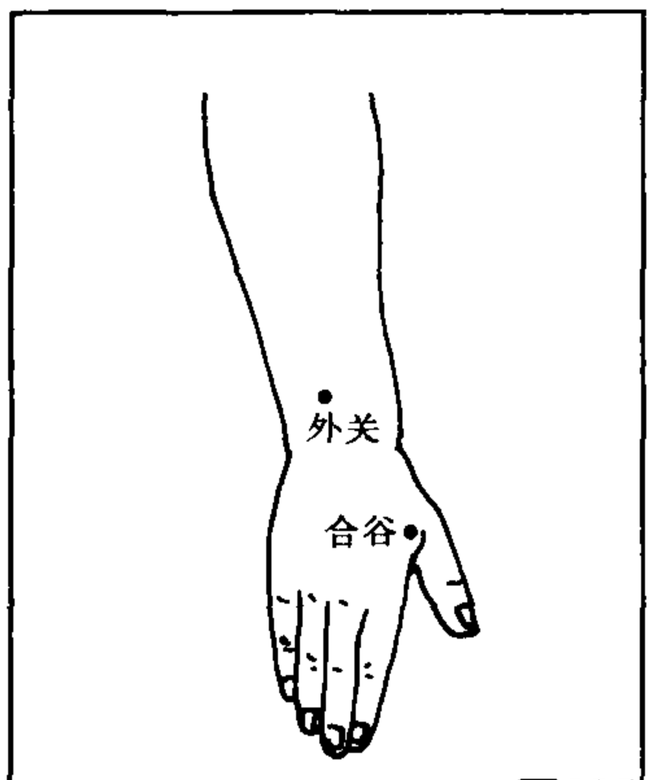


图235

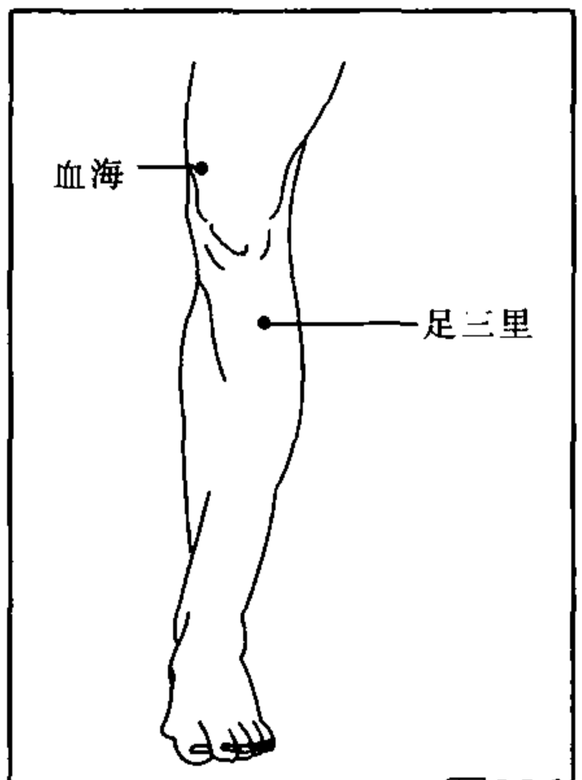


图236

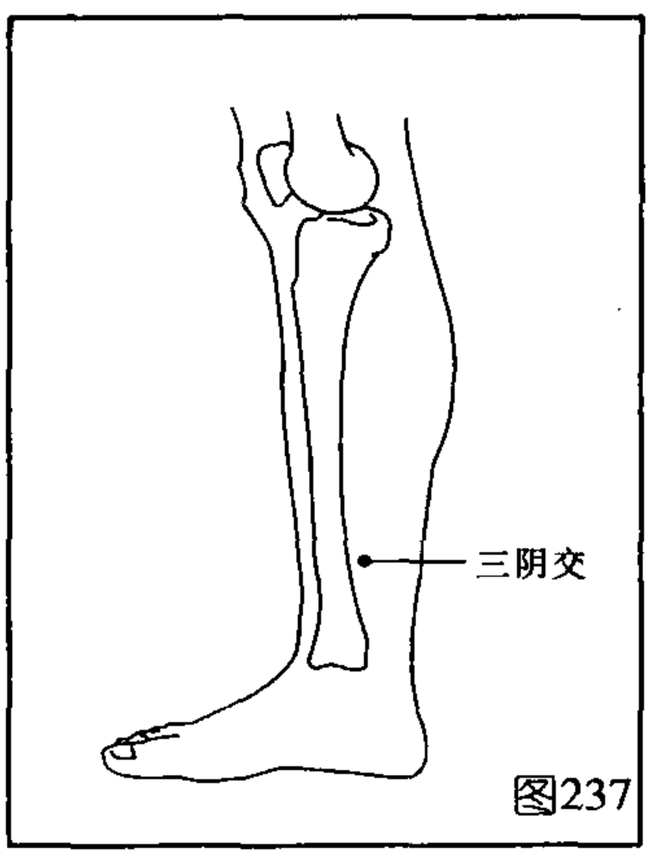


图237



图238

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

高脂血症足部穴位

甲状腺：位于双足底第一、二跖骨之间，呈带状（图 239）。

脾：位于左足底第四、五跖骨之间，心脏反射区正下方（图 239）。

输尿管：位于足底肾至膀胱连成的一条斜线形成条状区域（图 239）。

肾：位于两足底中央深部（图 239）。

甲状旁腺：位于两足底内缘第一跖骨与第一趾关节处（图 239）。

胰：位于两足底第一跖骨体中下段，胃反射区下方（图 239）。

胃：位于两足底第一跖趾关节后方约一横指幅宽（图 239）。

肾上腺：双足底第二、三跖骨之间，足底人字形交叉点下凹陷处(图 239)。

颈：位于两足拇趾根部，即小脑反射区下方（图 239）。

心：位于左足底第四跖骨与第五跖骨间，在肺反射区下方处（图239）。

大脑：双足拇趾趾腹的下部（图 239）。

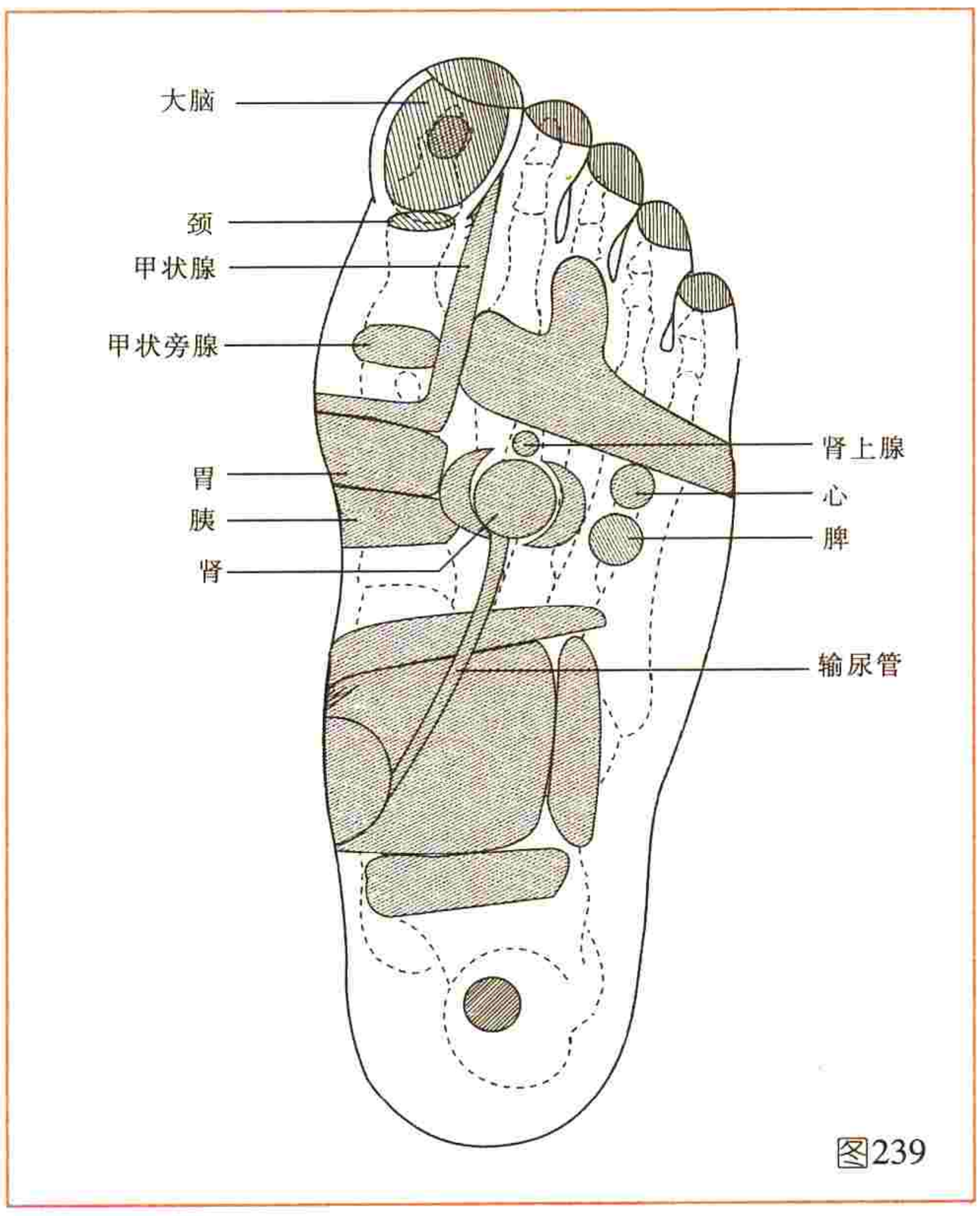


图239

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉高脂血症手部穴位

胸腹区：双手背中央（图 240）。

血压区：手背第一、二掌骨、第二掌指关节，示指近节近段所及区域（图 240）。

冠心区：手背，第四、五掌骨之间，握掌时小指端与无名指端的中心在手背的对称点为中心，约小指端大小的区域（图 240）。

三焦区：位于大鱼际内缘，与脾胃大肠区相邻的条形区域内（图 241）。

脾点：左手掌面，拇指关节横纹点（图 241）。

大肠点：双手掌面，示指近侧指关节横纹中点（图 241）。

肺点：双手掌侧，无名指近侧关节间横纹线中点（图 241）。

肝点：双手掌侧面，无名指近端指关节间横向联合纹中点（图241）。

肾：位于双手掌中央（图 241）。

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离二、三掌骨头 1.5~2.0cm 处（图 241）。

脾胃大肠区：在手掌侧第一掌骨拇指中线和鱼际横纹范围内（图 241）。

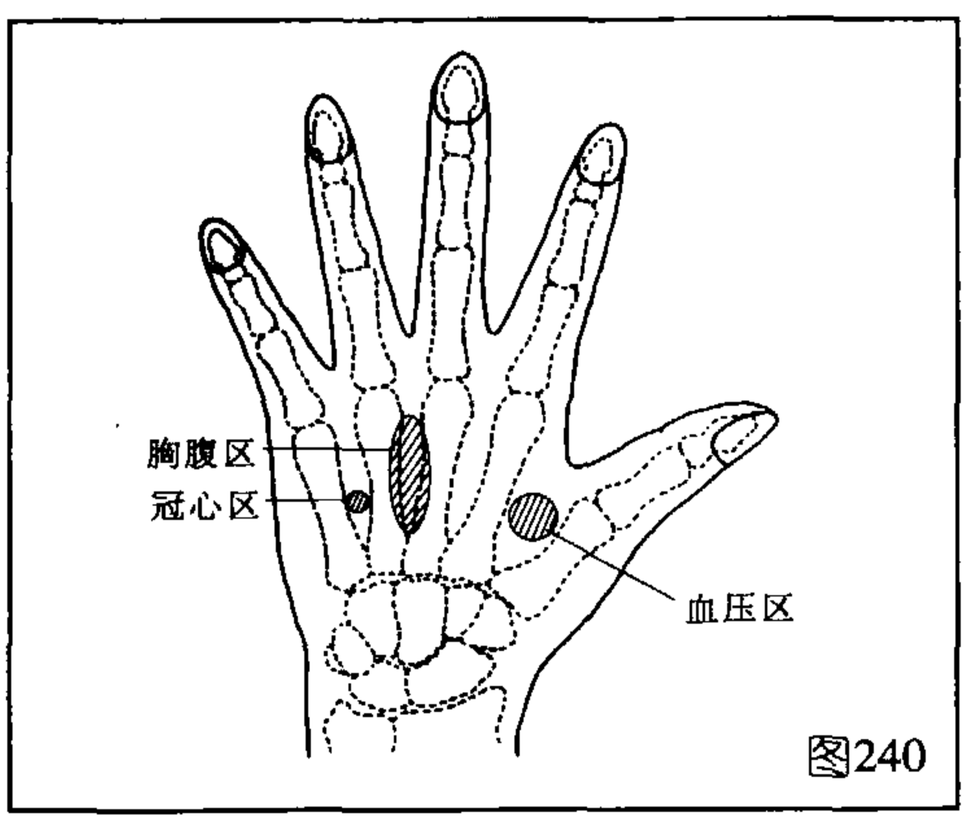


图240

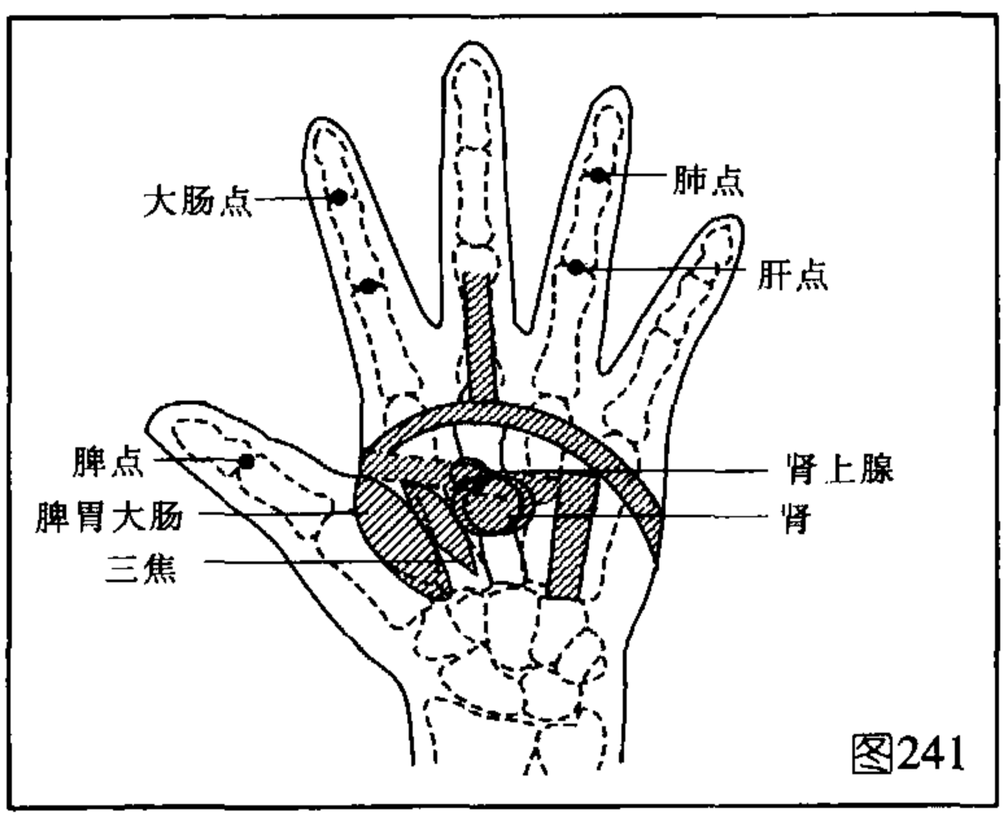


图241

◉高脂血症耳部穴位

内分泌：耳甲腔底部屏内切迹内（图 242）。

肾：对耳轮上、下脚分叉处下方（图 242）。

神门：三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方（图 242）。

胃：耳轮脚消失处（图 242）。

皮质下：对耳屏内侧面（图 242）。

肾上腺：耳屏下部隆起的尖端（图 242）。

饥点：耳屏前面中点、外鼻穴下方（图 242）。

耳尖：耳轮顶端，对耳轮上脚后缘相对的耳轮处（图 242）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

心：耳甲腔中央（图 242）。

缘中：对屏尖与轮屏切迹之间（图 242）。

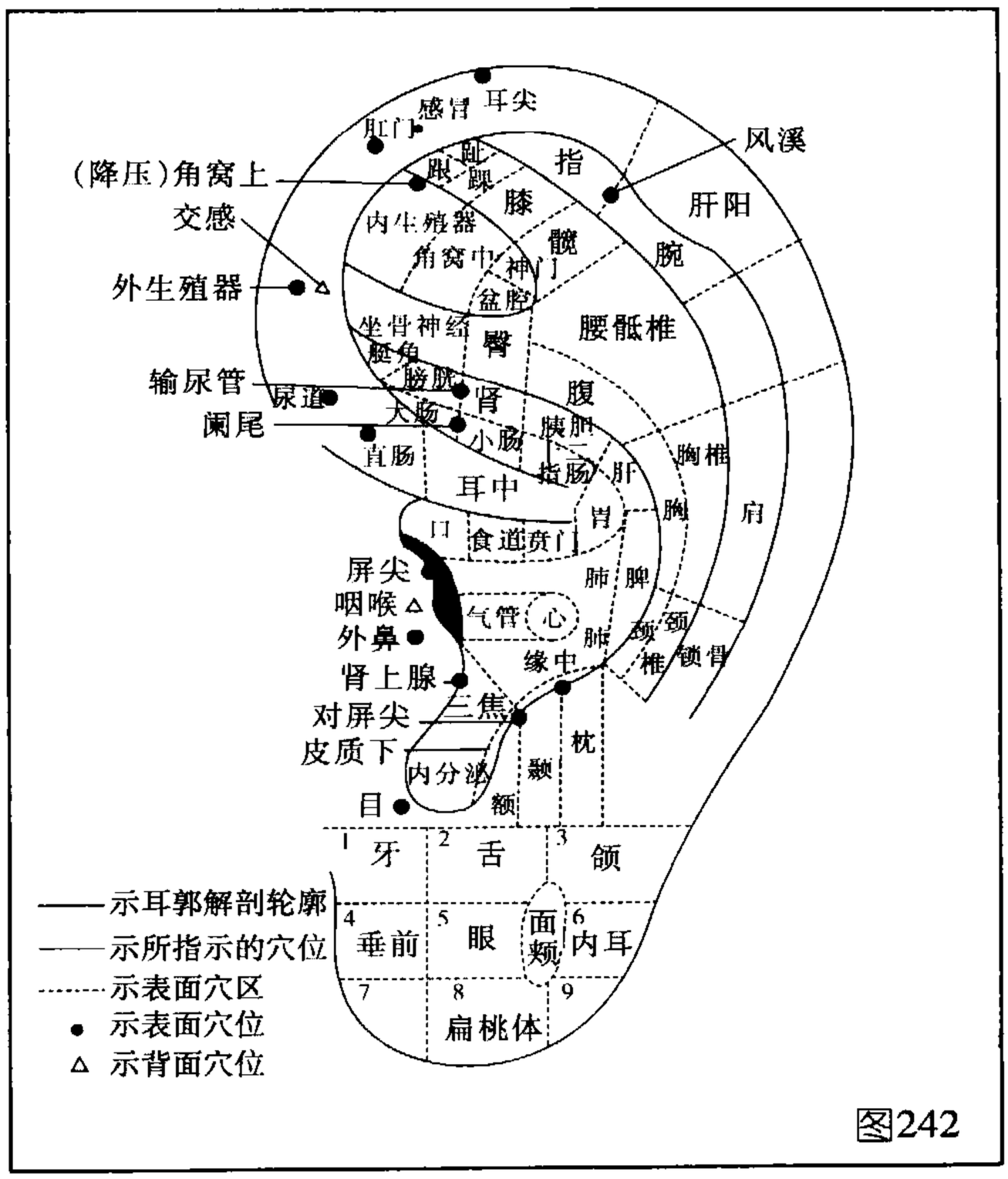


图242

耳背心：耳背上部（图 243）。

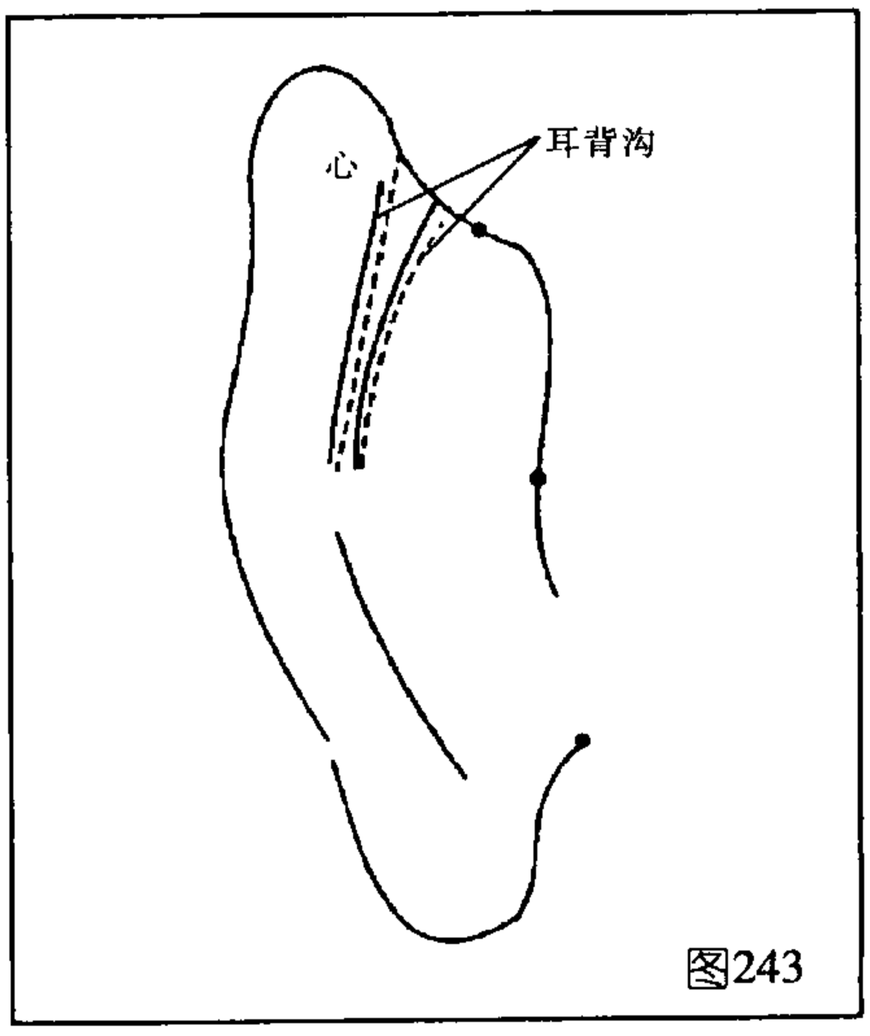


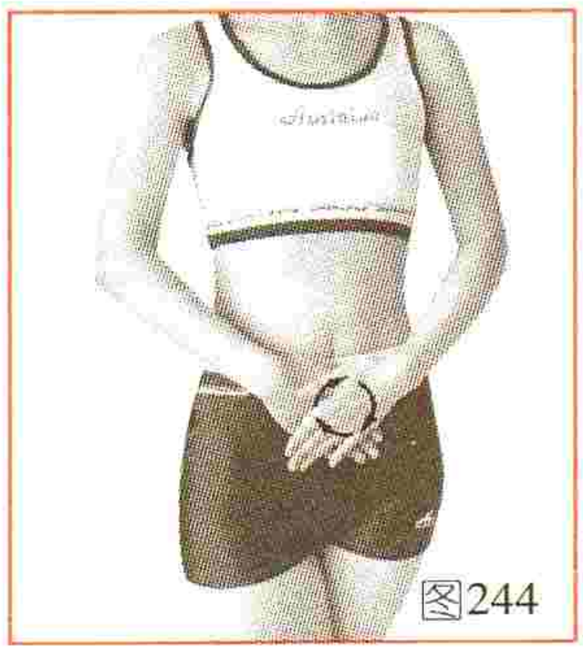
图243

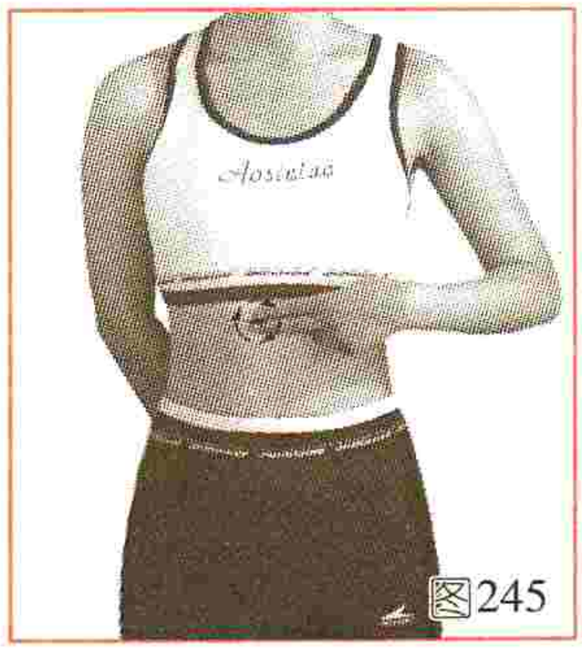
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

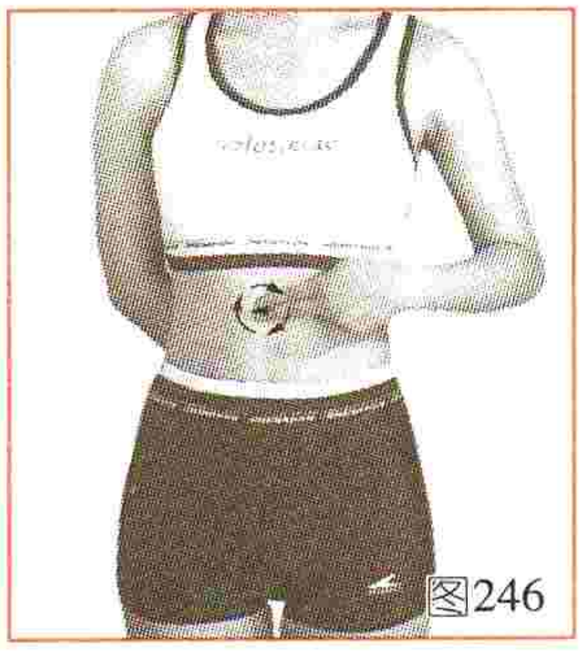
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉高脂血症体部按摩

1. 摩腹：掌摩全腹，顺逆时针各 36 次（图 244）。
2. 按揉上脘 1.5~2 分钟（图 245）。
3. 按揉中脘 1.5~2 分钟（图 246）。
4. 按揉建里 1.5~2 分钟（图 247）。
5. 按揉膻中 2~5 分钟（图 248）。
6. 按揉关元 1.5~2 分钟（图 249）。


图244


图245


图246

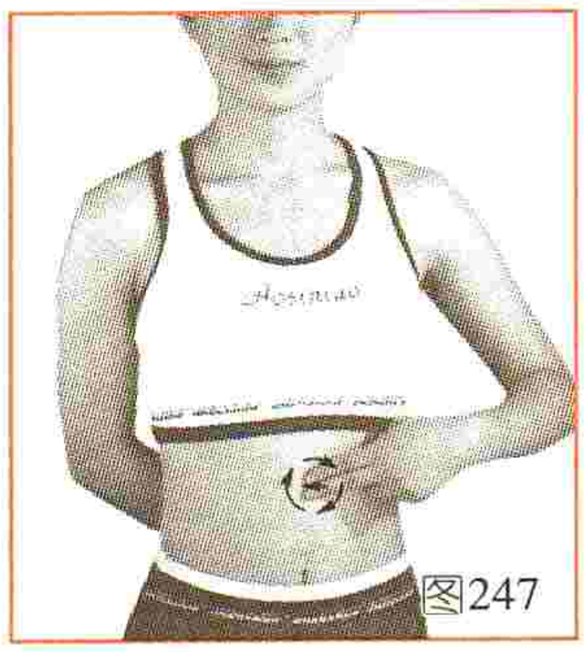
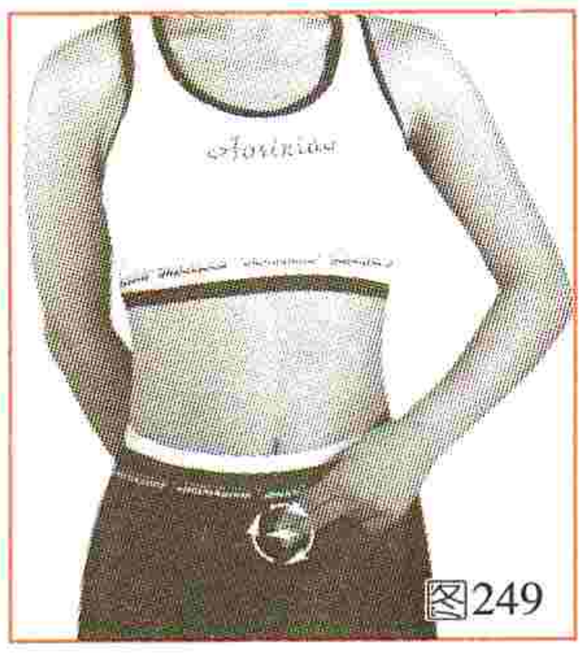
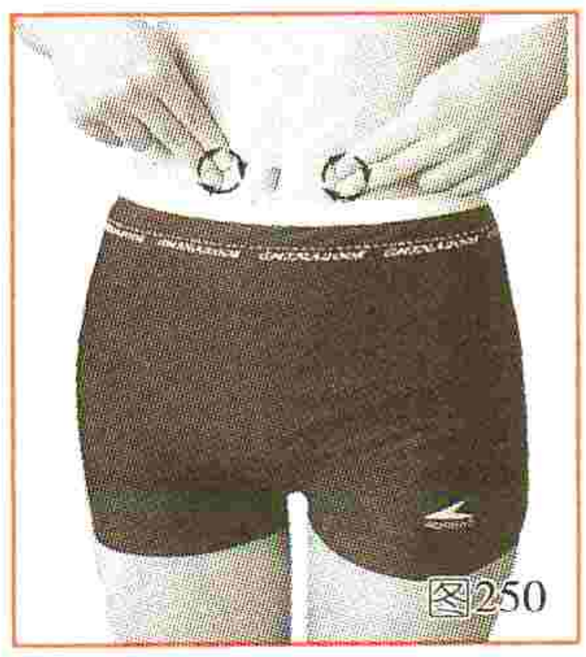
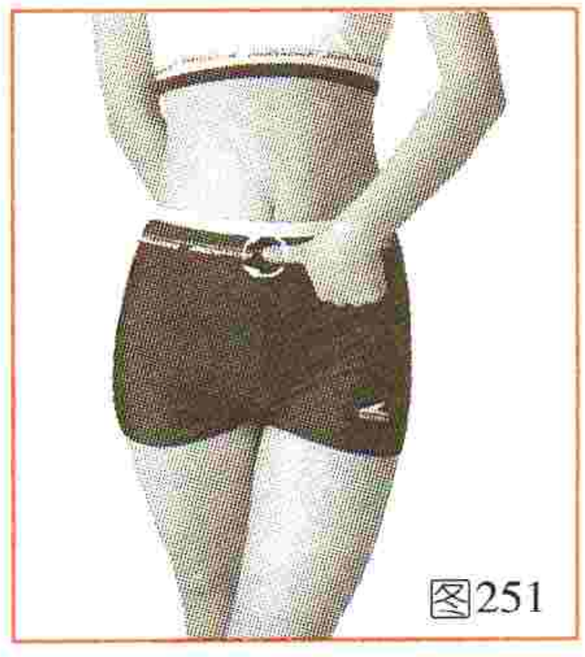

图247

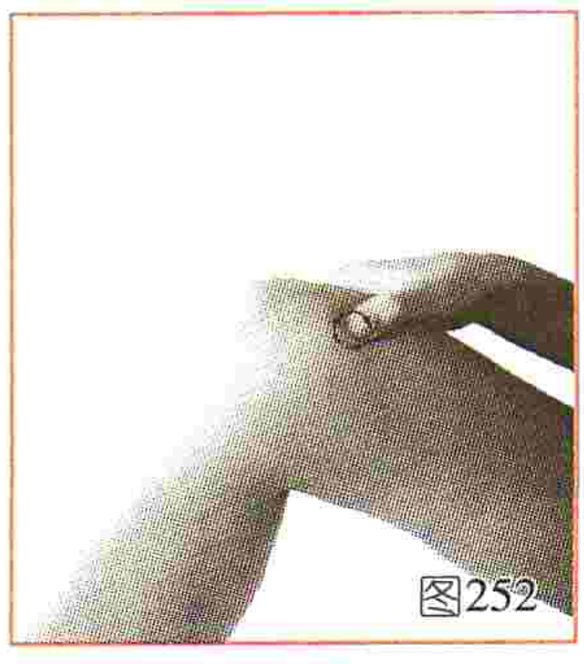

图248


图249

7. 按揉天枢 1.5~2 分钟（图 250）。
8. 拇指按揉气海 2~5 分钟（图 251）。
9. 拇指按揉血海 2~5 分钟（图 252）。


图250

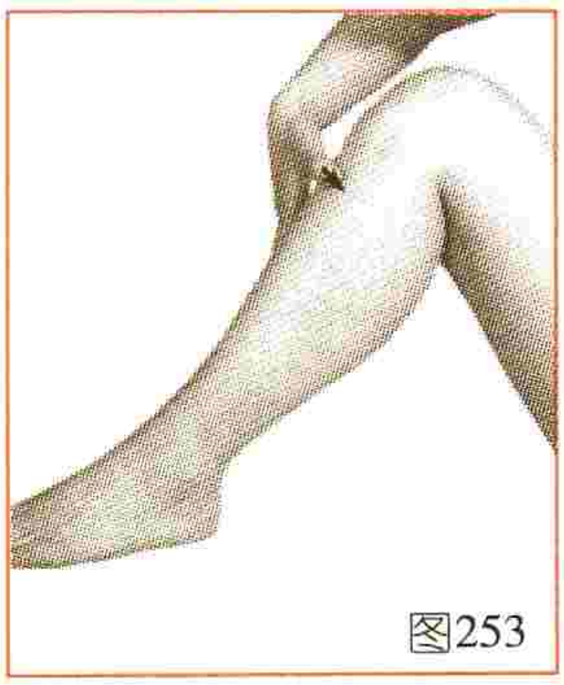

图251

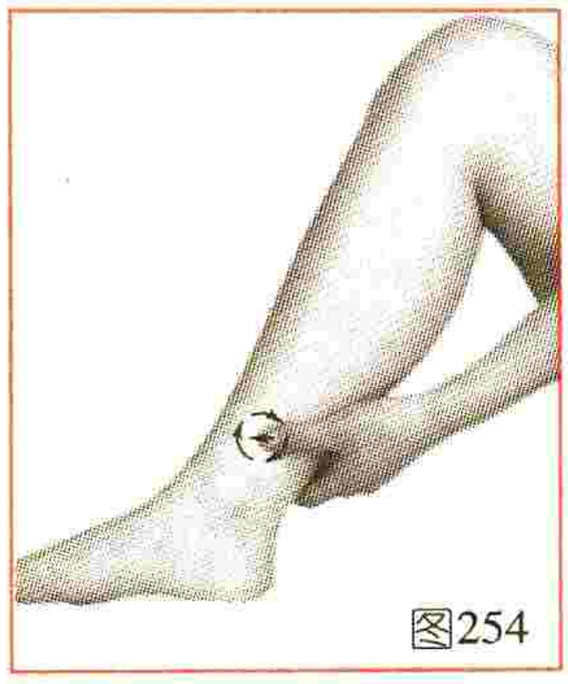

图252

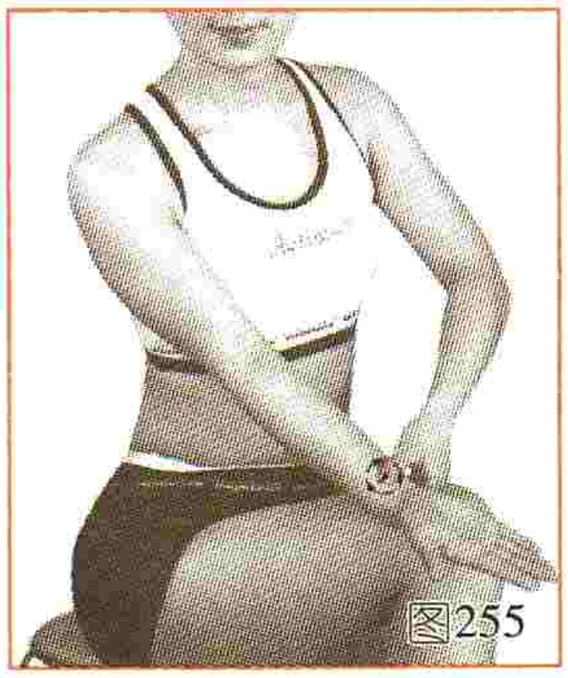
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

10. 拇指点按足三里 1.5~2 分钟（图 253）。
11. 拇指按揉三阴交 1.5~3 分钟图 254）。
12. 拇指点揉内关 3~5 分钟（图 255）。


图253


图254


图255

13. 拇指点揉外关 3~5 分钟（图 256）。
14. 中指点按肺俞 1.5~2 分钟（图 257）。
15. 点按心俞 2~3 分钟（图 258）。

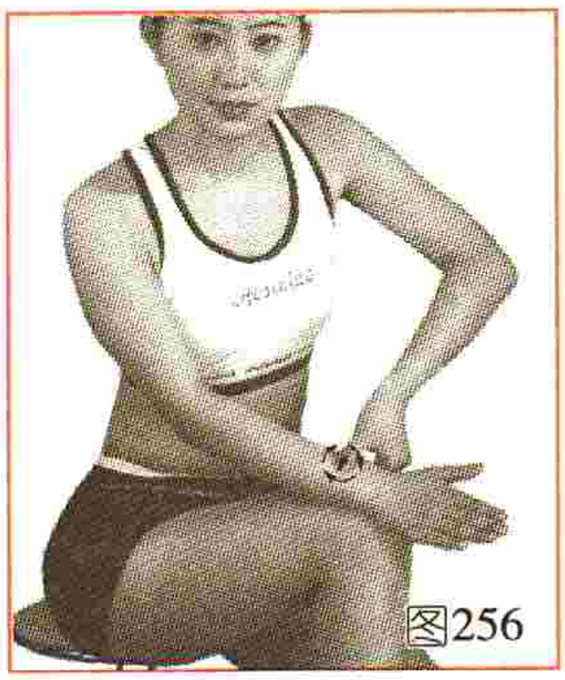

图256

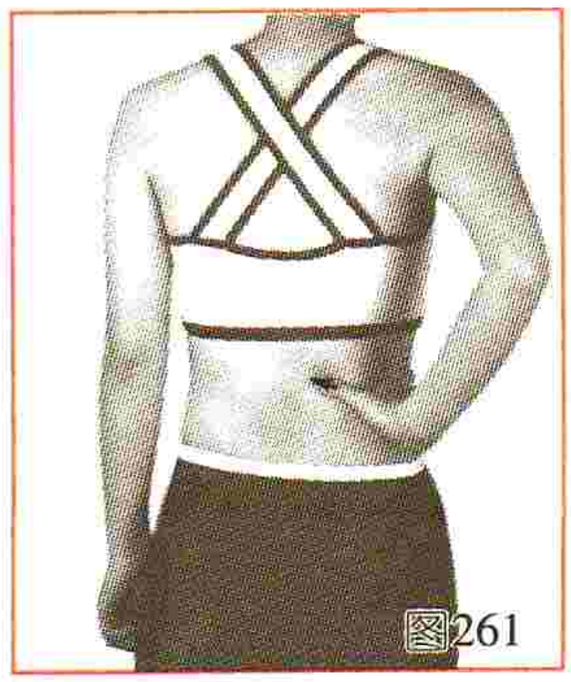

图257


图258

16. 拇指点揉膈俞 1.5~2 分钟（图 259）。
17. 拇指点按胆俞 1.5~3 分钟（图 260）。
18. 拇指点按脾俞 1~2 分钟（图 261）。


图259

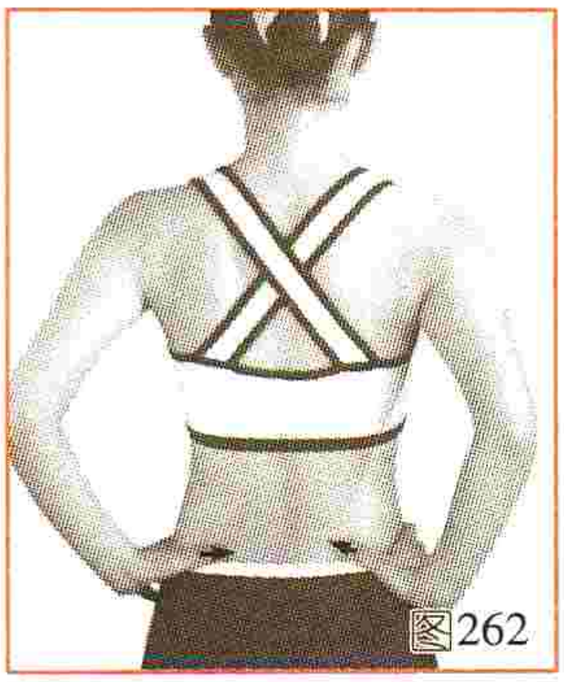

图260

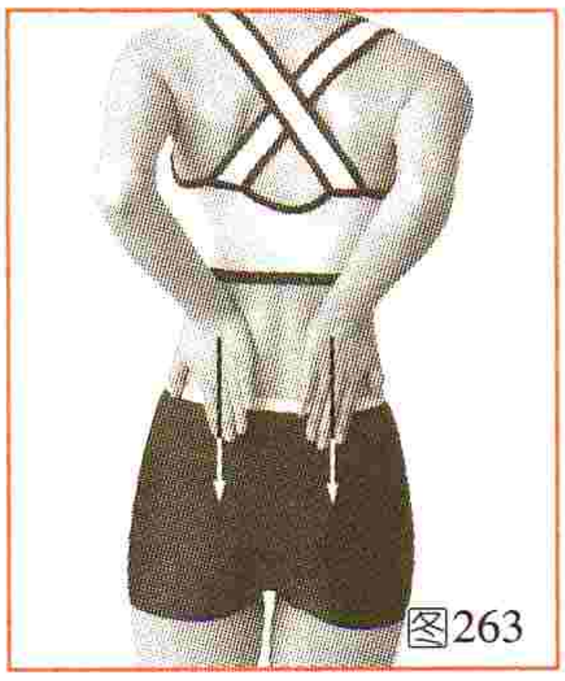

图261

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

19. 双手拇指点按气海俞 2~3 分钟（图 262）。
20. 双手掌推法推足太阳膀胱经（脾俞~膀胱俞）5~7 次（图263）。


图262


图263

伴有高血压症状者配穴

1. 双手中指按揉太阳 1 分钟（图 264）。
2. 示、中指按揉百会 1 分钟（图 265）。
3. 双手拇指按揉风池 1 分钟（图 266）。
4. 双手拇指交替推双侧桥弓 10~15 次（图 267）。
5. 拇指点按涌泉 3~4 分钟（图 268）。


图264

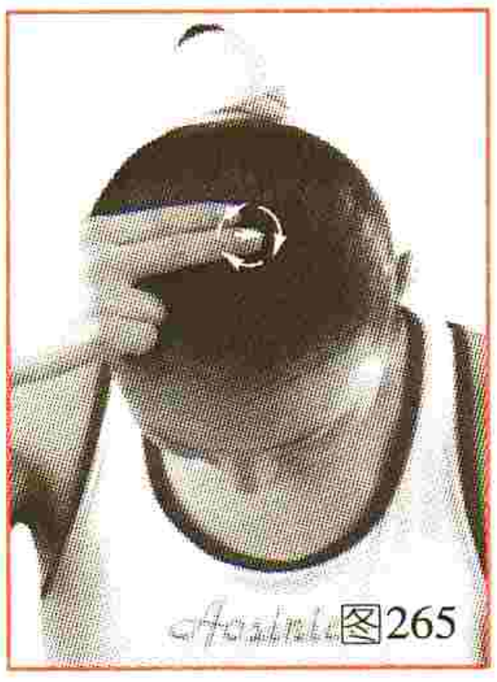
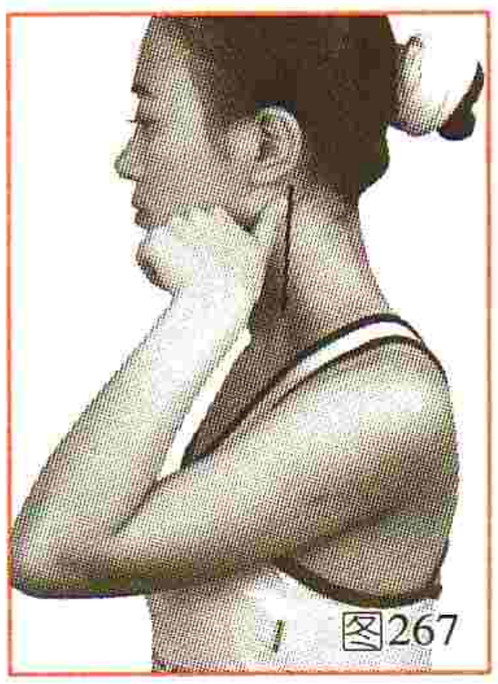
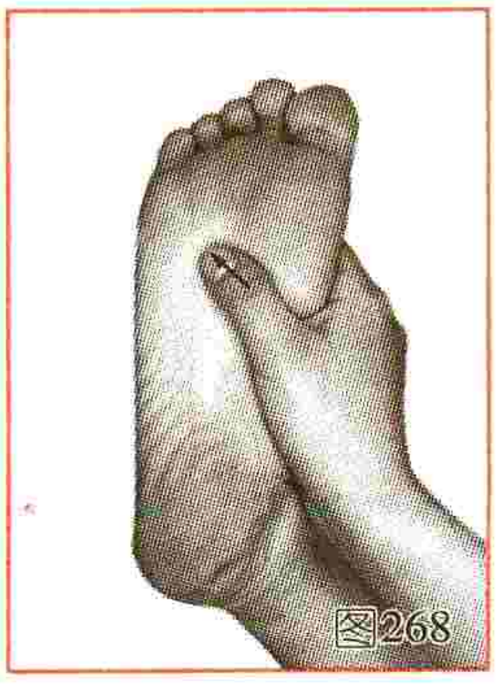

图265


图266


图267


图268

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

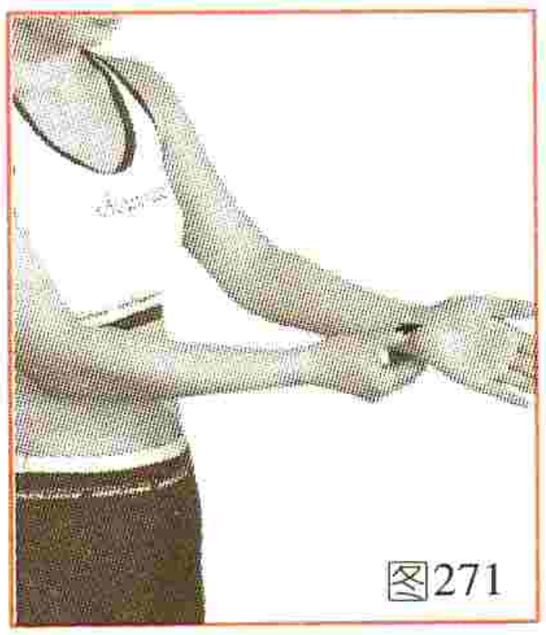
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

伴心悸者配穴

1. 拇指点按印堂 5~10 次（图 269）。
2. 推前额眉弓各 5~10 次（图 270）。
3. 点按神门 2~4 分钟（图 271）。

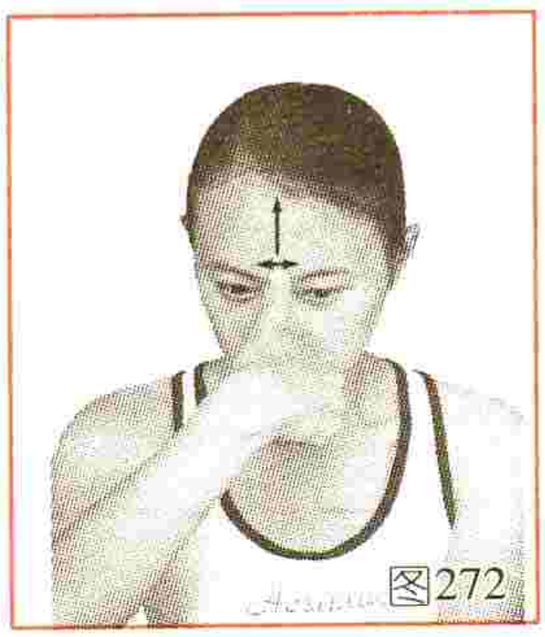

图269

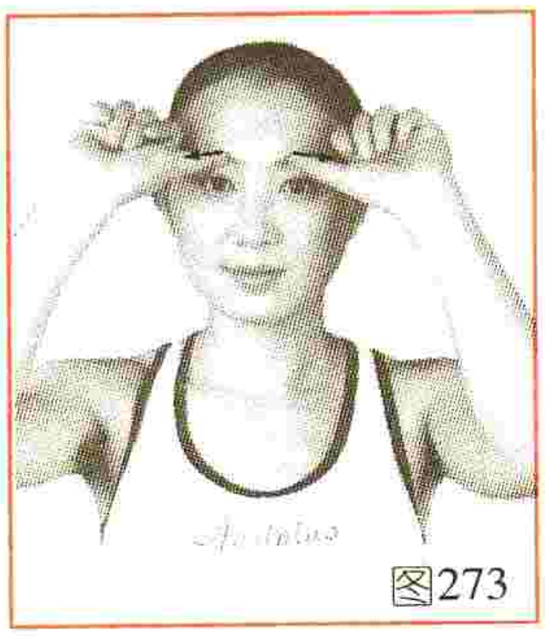

图270


图271

伴失眠者配穴

1. 一指禅推法：从印堂向上推至神庭往返 5~6 次（图 272）。
2. 从印堂向两侧眉弓推至太阳 5~6 次（图 273）。
3. 按揉攒竹 1~2 分钟（图 274）。
4. 按揉神庭 1~2 分钟（图 275）。
5. 按揉角孙 1~2 分钟（图 276）。
6. 拿肩井 2~3 分钟（图 277）。


图272


图273

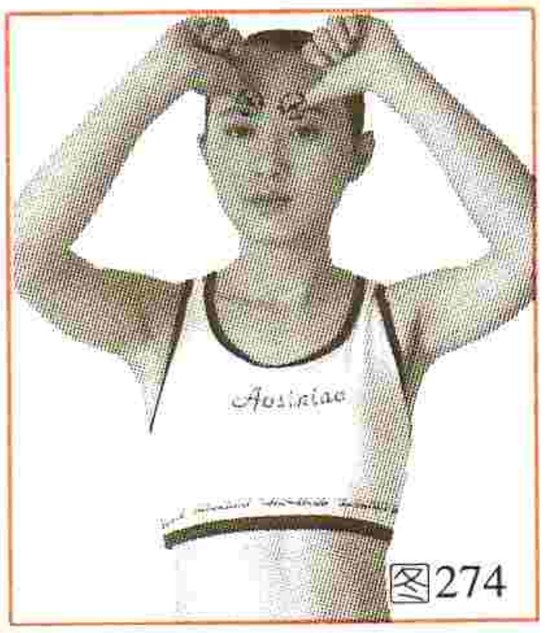

图274


图275

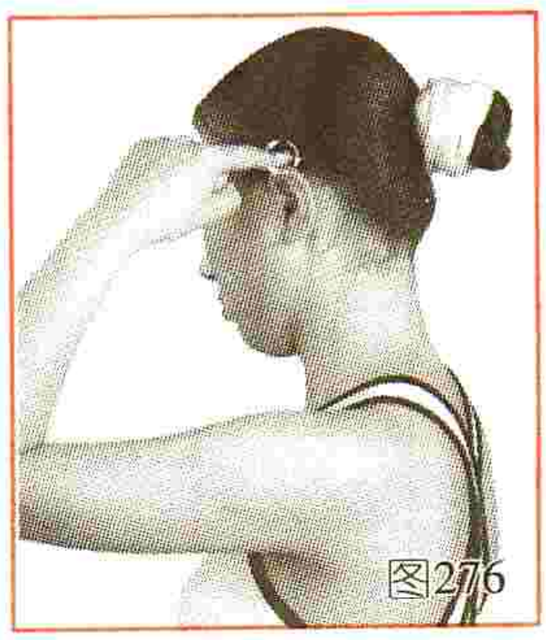

图276

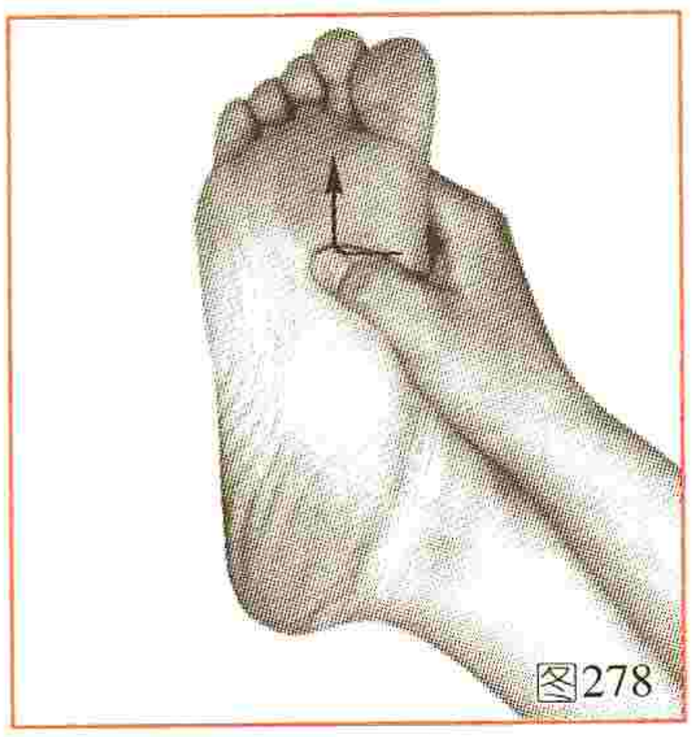

图277

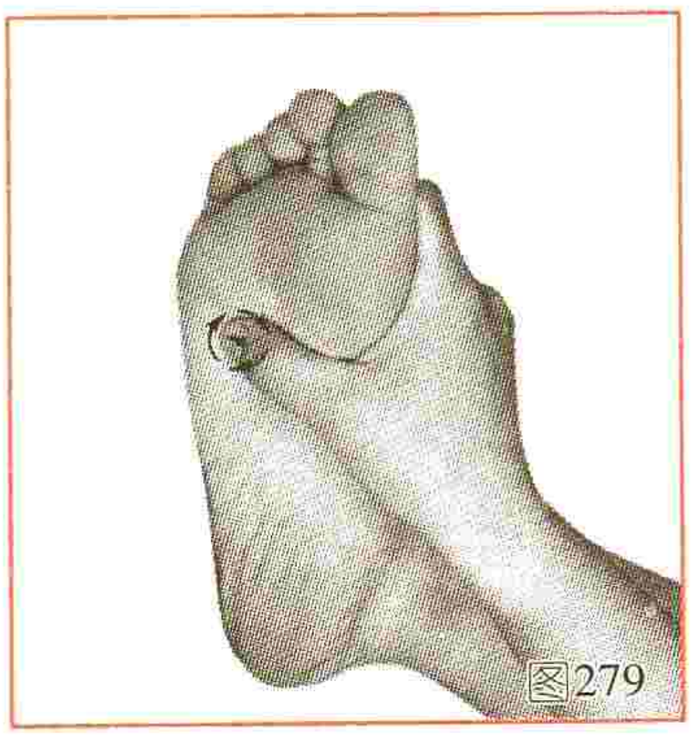
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

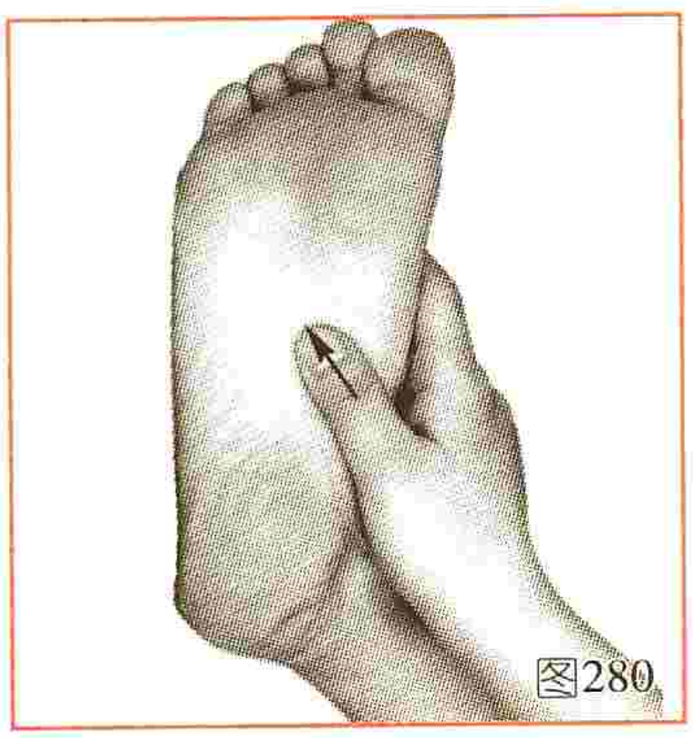
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

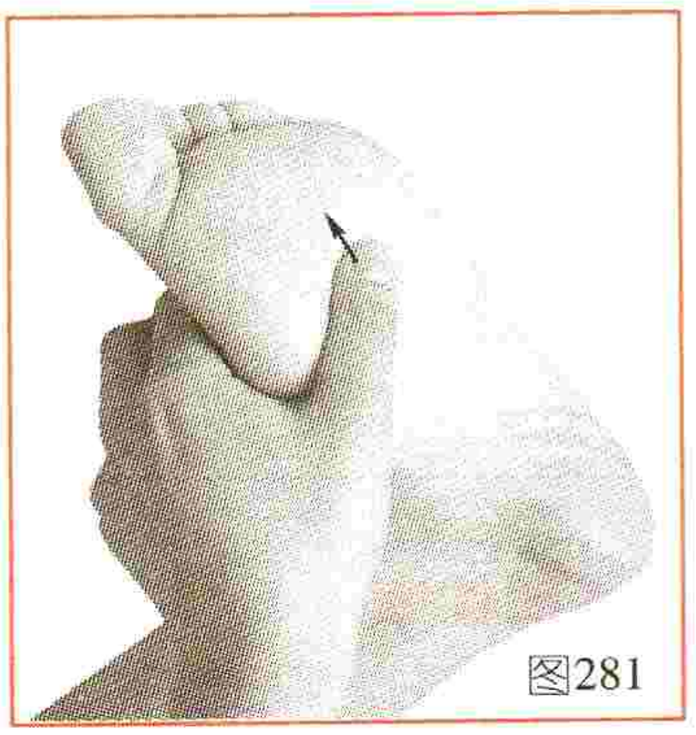
◉高脂血症足部按摩

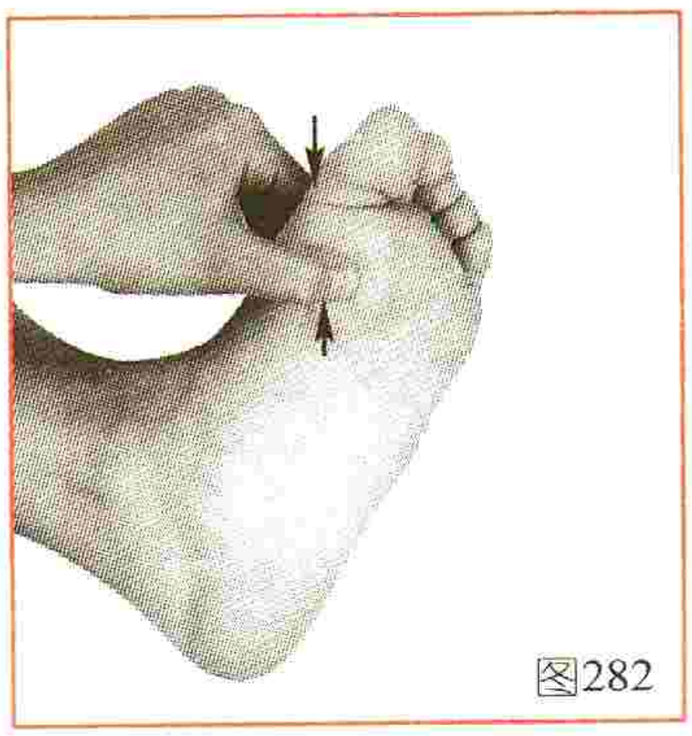
1. 双足取穴自下向上推按甲状腺各 5 分钟（图 278）。
2. 拇指用力按揉左足脾 5 分钟（图 279）。
3. 拇指平推输尿管 1 分钟（图 280）。
4. 点按肾 0.5 分钟（图 281）。
5. 捏拿甲状旁腺 1 分钟（图 282）。
6. 捏揉胰腺 0.5 分钟（图 283）。

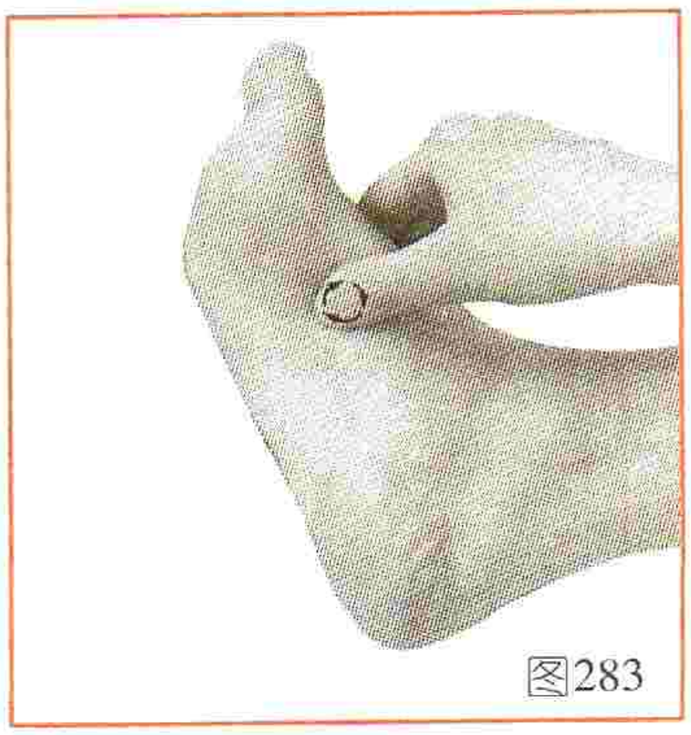

图278


图279


图280


图281

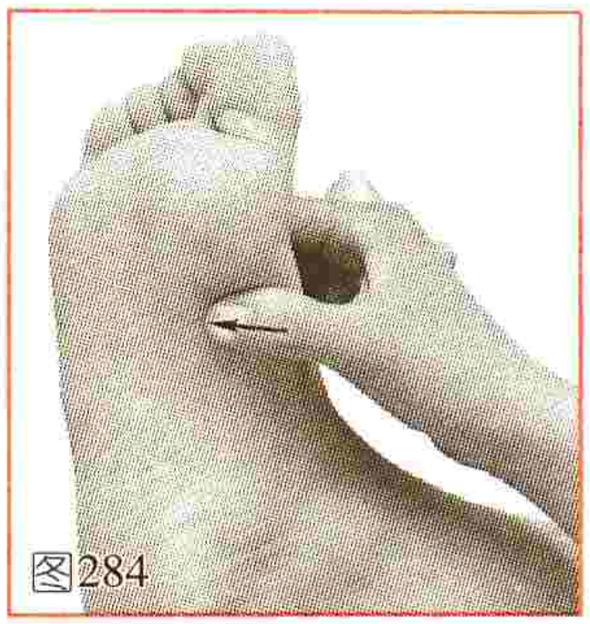

图282

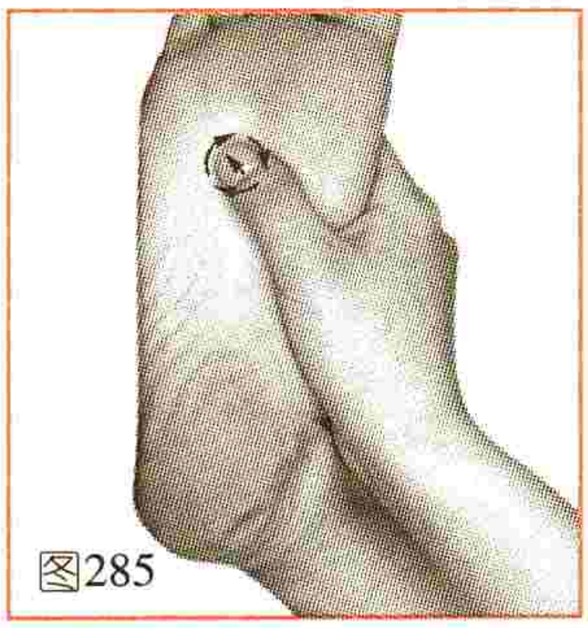

图283

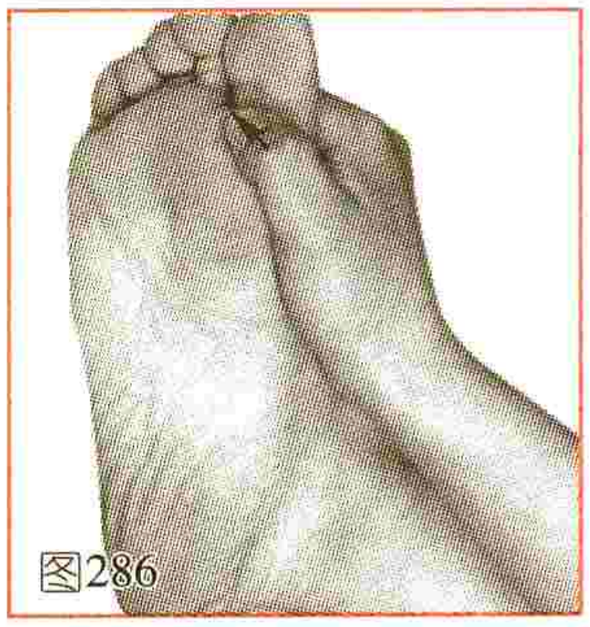
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

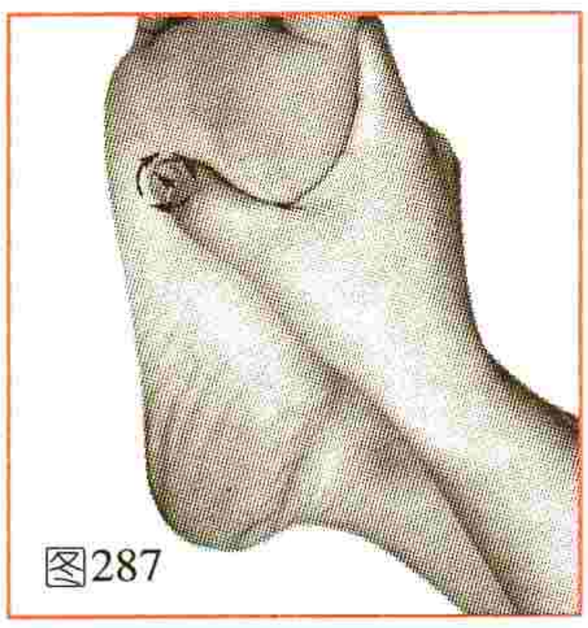
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

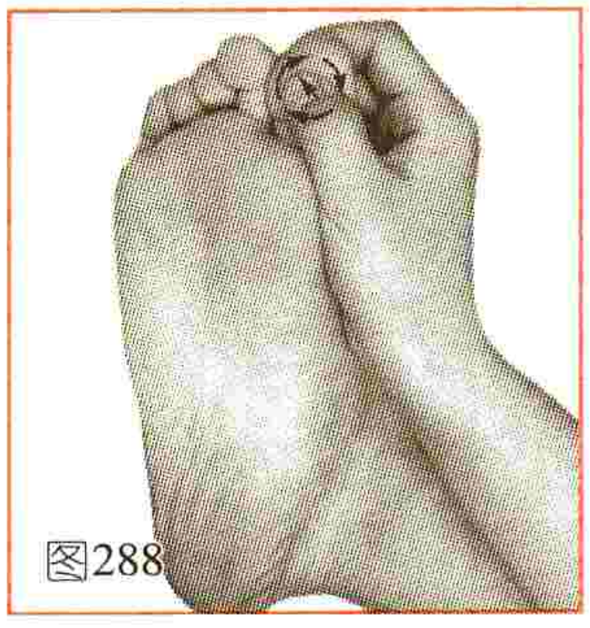
7. 指推按胃 0.5 分钟（图 284）。
8. 按揉肾上腺 0.5 分钟（图 285）。
9. 按压颈部 1 分钟（图 286）。
10. 按揉心（图 287）。
11. 揉大脑 1 分钟（图 288）。


图284


图285


图286


图287


图288

◉高脂血症手部按摩

1. 用拇指点按强刺激胸腹区 5 分钟（图 289）。
2. 用拇指推法强刺激三焦区 5 分钟（图 290）。


图289


图290

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 捏拿脾点 2 分钟（图 291）。
4. 捏拿大肠点 2 分钟（图 292）。
5. 推肺 10~20 次（图 293）。
6. 捏拿血压区 2 分钟（图 294）。
7. 离心直推肝点 2 分钟（图 295）。
8. 离心直推肾、肾上腺各 2 分钟（图 296）。
9. 捏拿合谷 2 分钟（图 297）。
10. 捏拿冠心区 2 分钟（图 298）。
11. 捏拿劳宫 2 分钟（图 299）。
12. 一指禅推揉脾胃大肠区（图 300）。


图291


图292


图293


图294

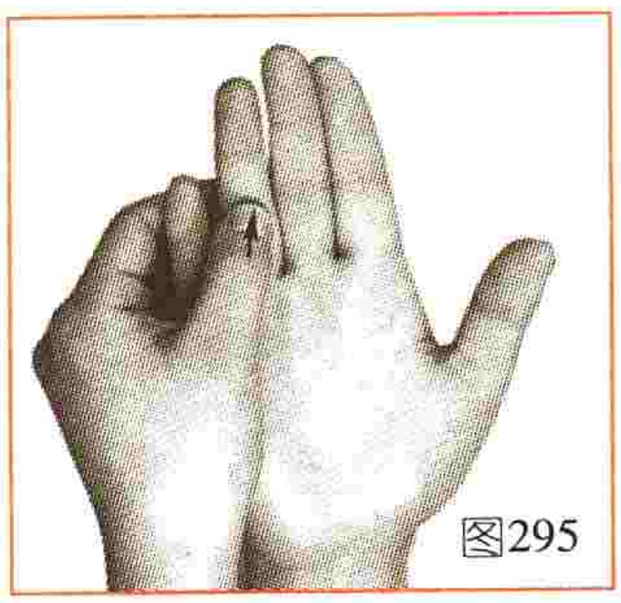

图295


图296


图297


图298


图299

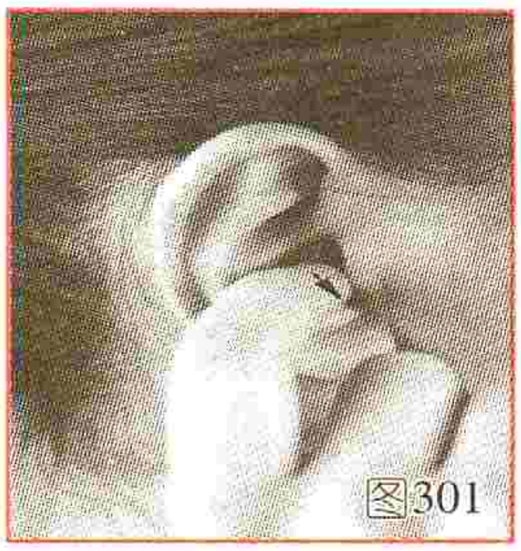

图300

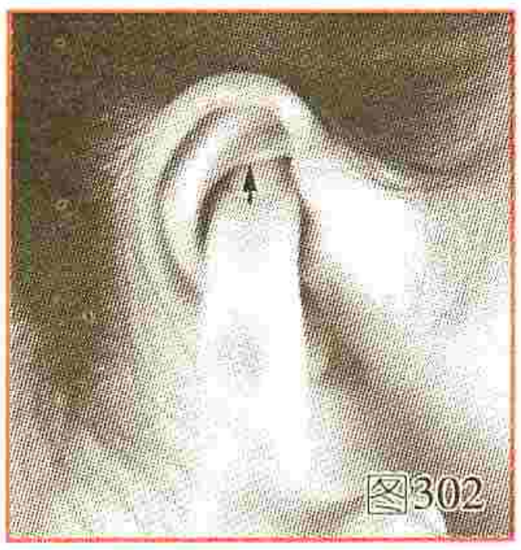
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

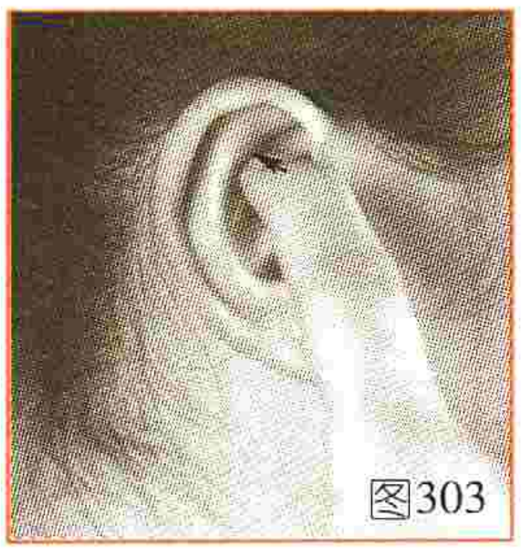
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

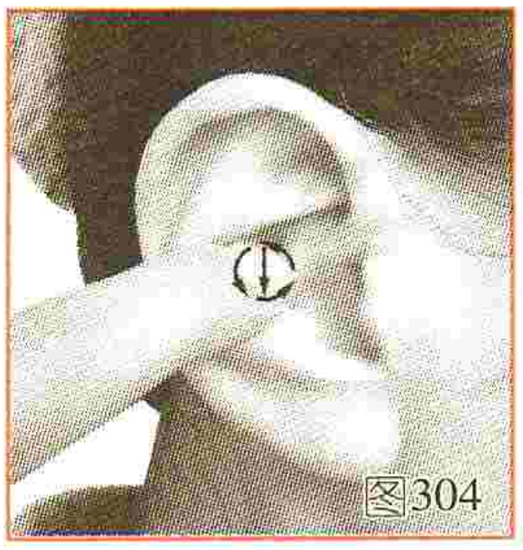
高脂血症耳部按摩

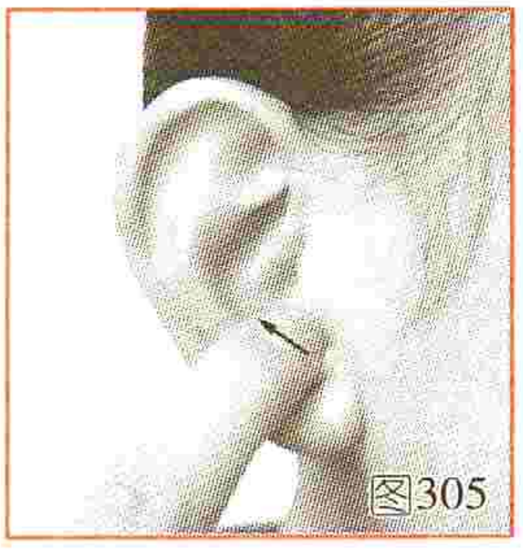
1. 按压内分泌 3 分钟（图 301）。
2. 按压肾 2 分钟（图 302）。
3. 点按神门 2 分钟（图 303）。
4. 按揉胃 2 分钟（图 304）。
5. 指甲推皮质下 2 分钟（图 305）。
6. 按压肾上腺 2 分钟（图 306）。
7. 按压饥点 2 分钟（图 307）。
8. 掐耳尖 2 分钟（图 308）。
9. 按压心 2 分钟（图 309）。
10. 指按耳背心 2 分钟（图 310）。
11. 捏揉缘中 2 分钟（图 311）。

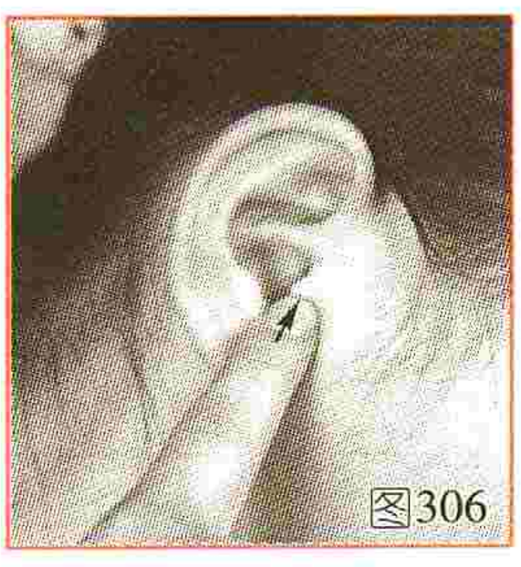

图301

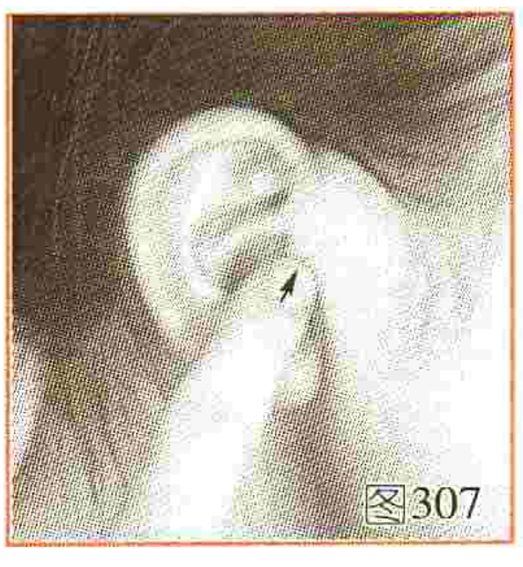

图302

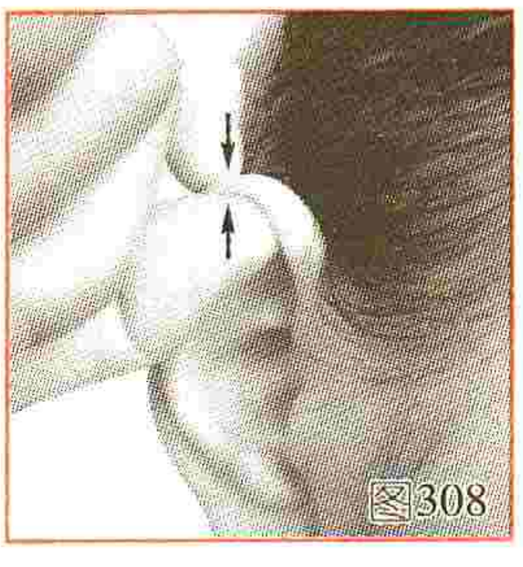

图303

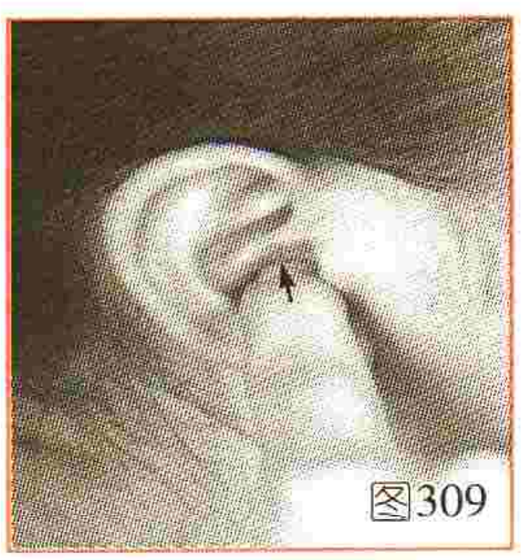

图304

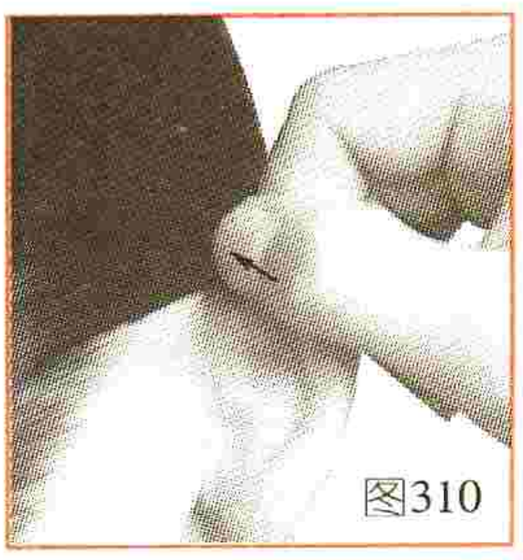

图305

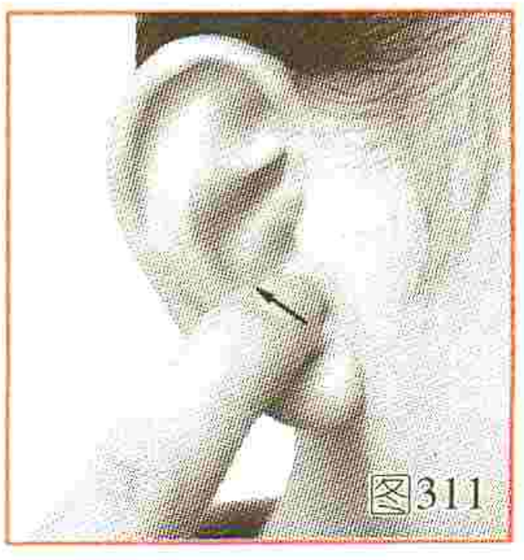

图306


图307


图308


图309


图310


图311

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

糖尿病自我按摩

糖尿病是近年来多发的病症之一。典型的症状是“三多一少”——多饮、多食、多尿，身体消瘦。由于患者血液中的血糖无法运送到身体各组织中，故可出现血糖高，周身乏力，严重时还可引起诸多并发症。血糖高的原因多与胰岛素分泌缺陷及（或）胰岛素作用缺陷有关，此外遗传因素、饮食不节、精神刺激、劳累过度、过服温补药物等也是发病因素。目前世界卫生组织将糖尿病分为1型（胰岛素依赖型）和2型（非胰岛素依赖型），自我按摩对2型糖尿病有效。

自我按摩可调整糖尿病患者的胰腺功能和相应的脏腑功能，使血糖降低，尿糖转阴。

自我按摩前，应先诊断明确，采用卧位或坐位，特别是足部按摩前，宜饮用适量的温开水，以提高降糖效果；但空腹、过劳、孕妇均不适合自我按摩。

◉糖尿病体部穴位

1. 胸腹部

膻中：位于前正中线上，平第四肋间隙（图 312）。

神阙：位于脐的中间（图 312）。

中脘：位于脐上 4 寸（图 312）。

气海：位于脐下 1.5 寸（图 312）。

关元：位于脐下 3 寸（图 312）。

天枢：位于脐旁 2 寸（图 312）。

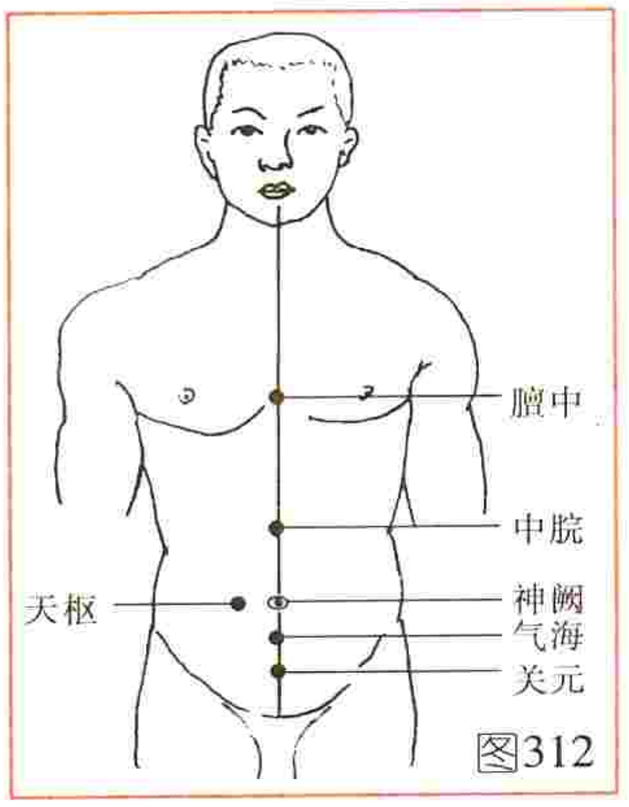


图312

2. 上肢部

内关：位于腕横纹上 2 寸，两筋之间（图 313）。

大陵：位于腕横纹中央，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（图 313）。

尺泽：位于肘横纹中，肱二头肌肌腱桡侧（图 313）。

太渊：位于腕横纹桡侧端，桡动脉桡侧凹陷中（图 313）。

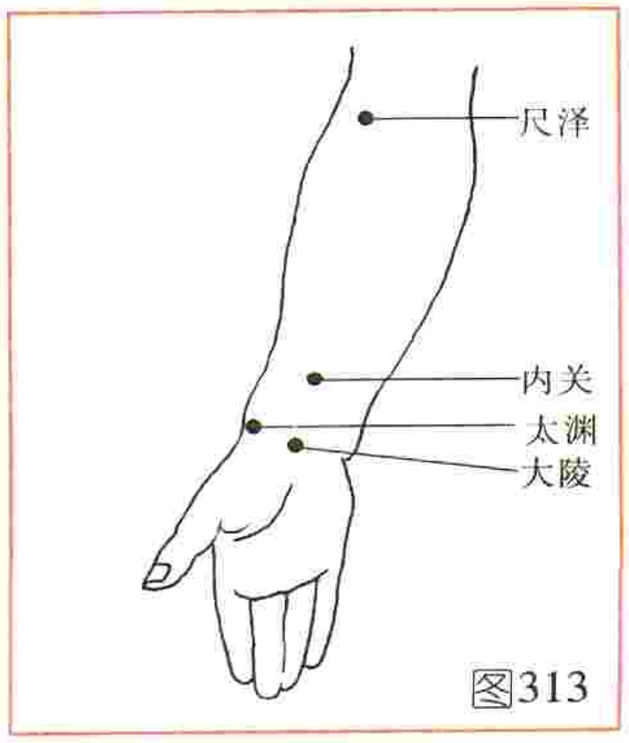


图313

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手三里：位于曲池（屈肘，当肘横纹外端凹陷中）下2寸（图314）。

阳池：位于腕背横纹中，当指伸肌腱的尺侧缘凹陷中（图315）。

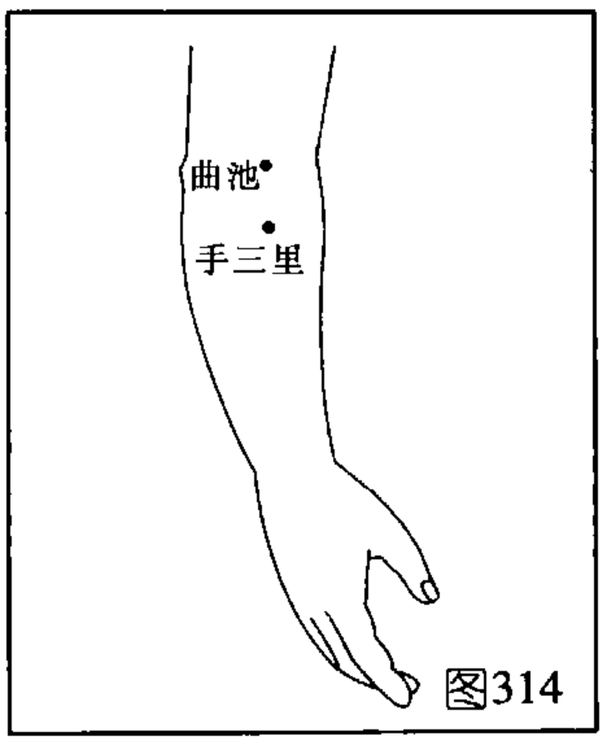


图314

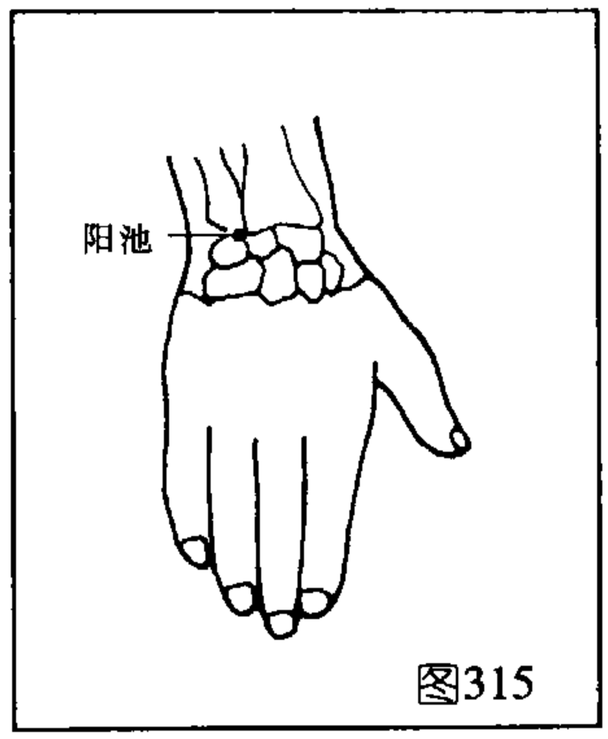


图315

3. 下肢部

足三里：位于外膝眼下3寸，胫骨前嵴外一横指处（图316）。

三阴交：位于内踝高点上3寸，胫骨内侧面后缘（图317）。

太溪：位于内踝与跟腱之间凹陷中（图317）。

然谷：位于内踝前下方，舟骨粗隆下缘凹陷处（图317）。

承山：位于腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端（图318）。

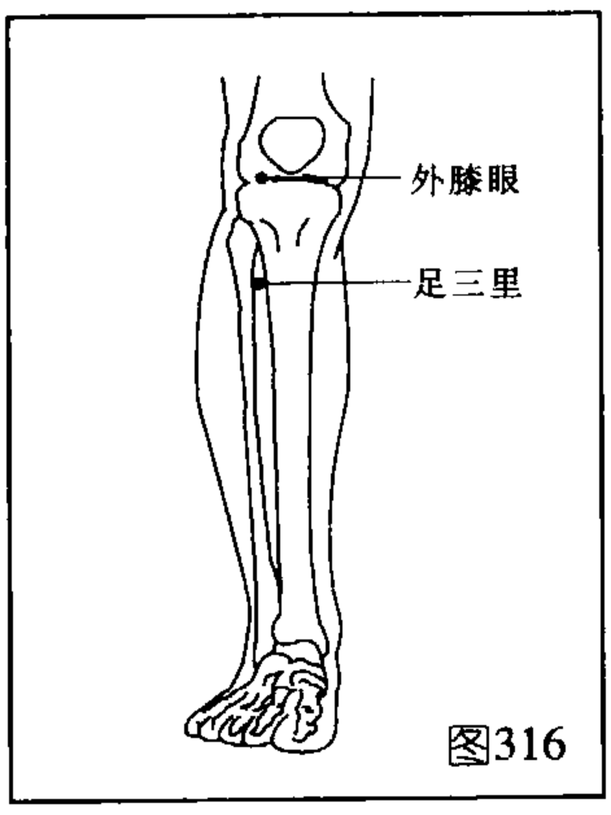


图316

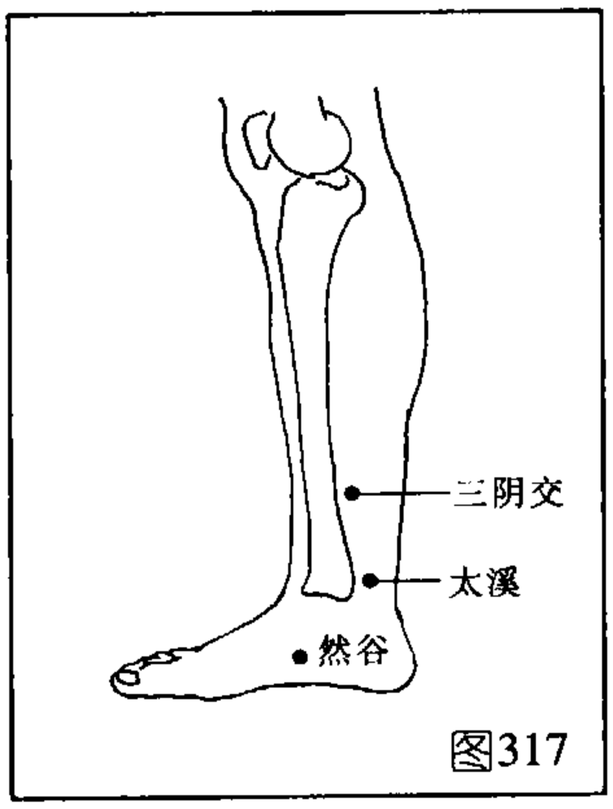


图317

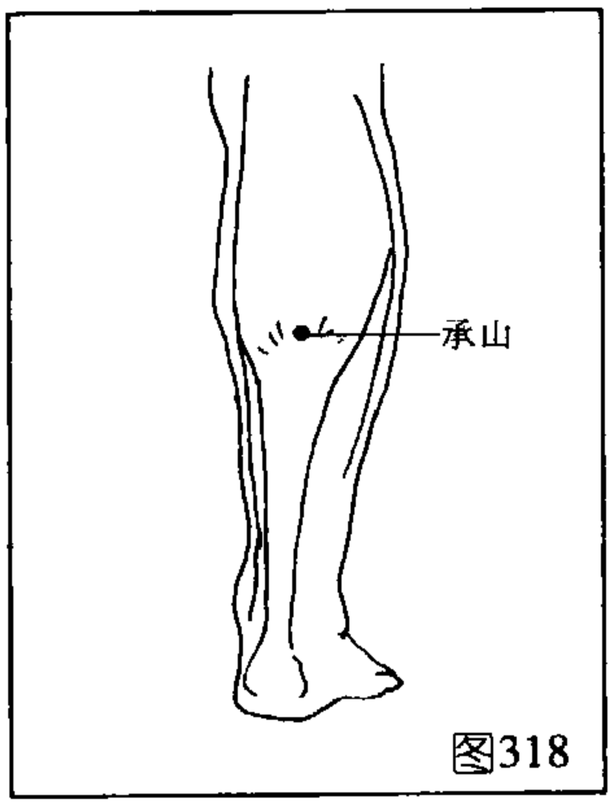


图318

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

太冲：位于足背，第一、二跖骨底之间凹陷中 (图 319)。

内庭：位于足背，第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处 (图 319)。

涌泉：位于足底前 1/3 处，足趾跖屈时呈凹陷处 (图 320)。

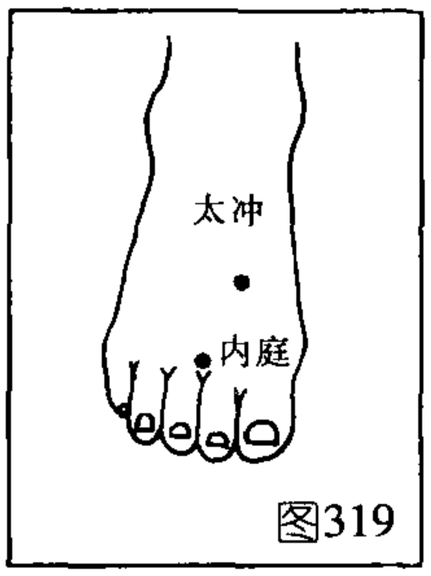


图319



图320

4. 背腰部

大椎：位于第七颈椎棘突下 (图 321)。

肺俞：位于第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 321)。

胰俞：位于第八胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 321)。

肝俞：位于第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 321)。

脾俞：位于第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 321)。

胃俞：位于第十二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 321)。

肾俞：位于第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 321)。

命门：位于第二腰椎棘突下 (图 321)。

腰眼：位于第四腰椎棘突下旁开 3~4 寸凹陷中 (图 321)。

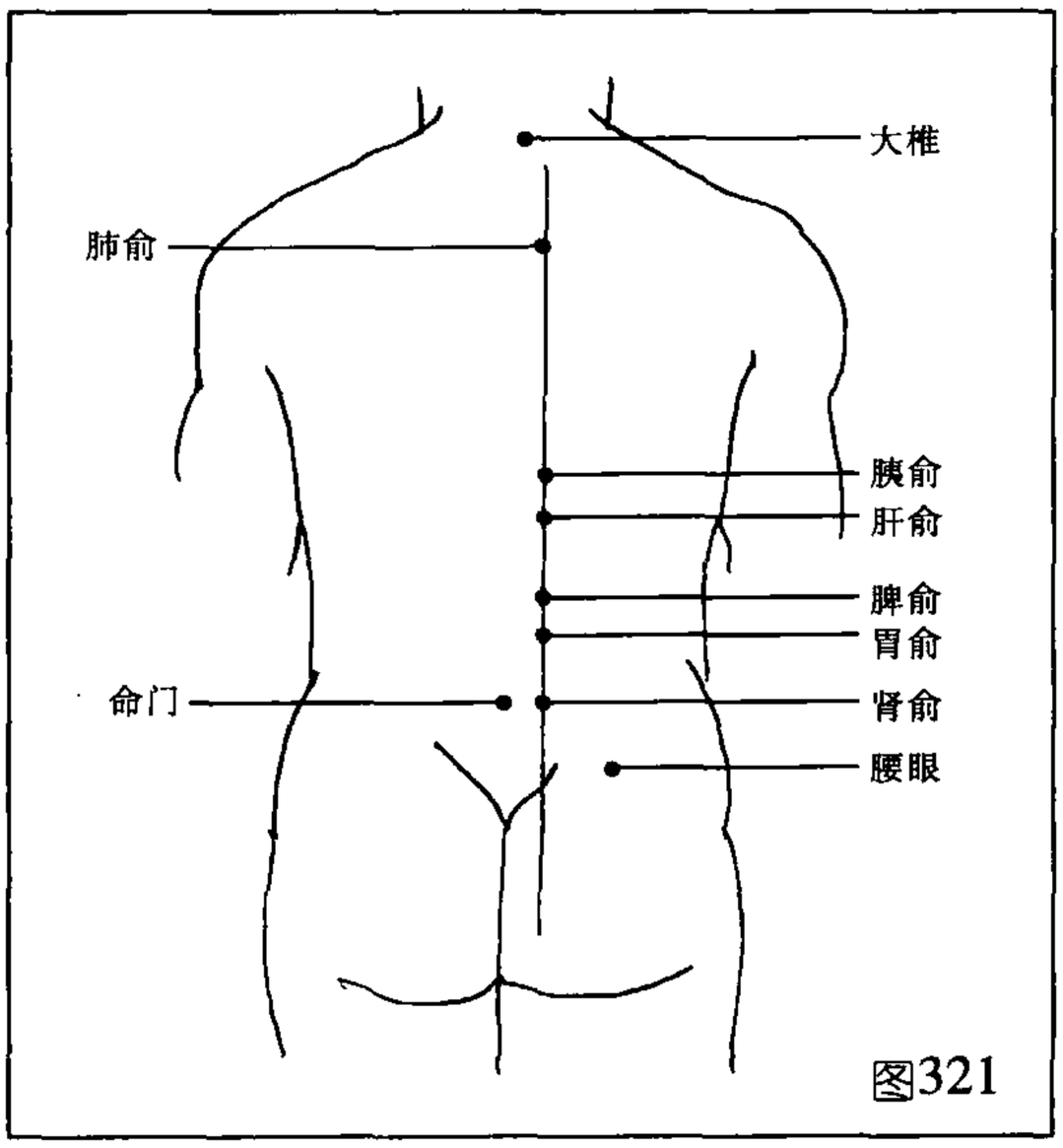


图321

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉糖尿病足部穴位

1. 胰腺：位于两足足底第一跖骨体中下段，胃与十二指肠连接处 (图 322)。

2. 胃：位于两足底第一跖骨趾关节后方约 1 横指幅宽 (图 322)。

3. 脑垂体：位于双足拇趾趾腹中间偏内侧一点 (图 322)。

4. 十二指肠：位于双足底第一跖骨近端，胃之下方 (图 322)。

5. 肾脏：位于双足底第二、三跖骨近端的 1/2，即足底的前中央凹陷处 (图 322)。

6. 输尿管：位于双足足底自肾脏至膀胱之间，约 1 寸长呈弧线状的一个区域 (图 322)。

7. 膀胱：位于内踝前下方，双足内侧舟状骨下方，拇展肌侧旁 (图 322)。

8. 肾上腺：位于双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧 (图 322)。

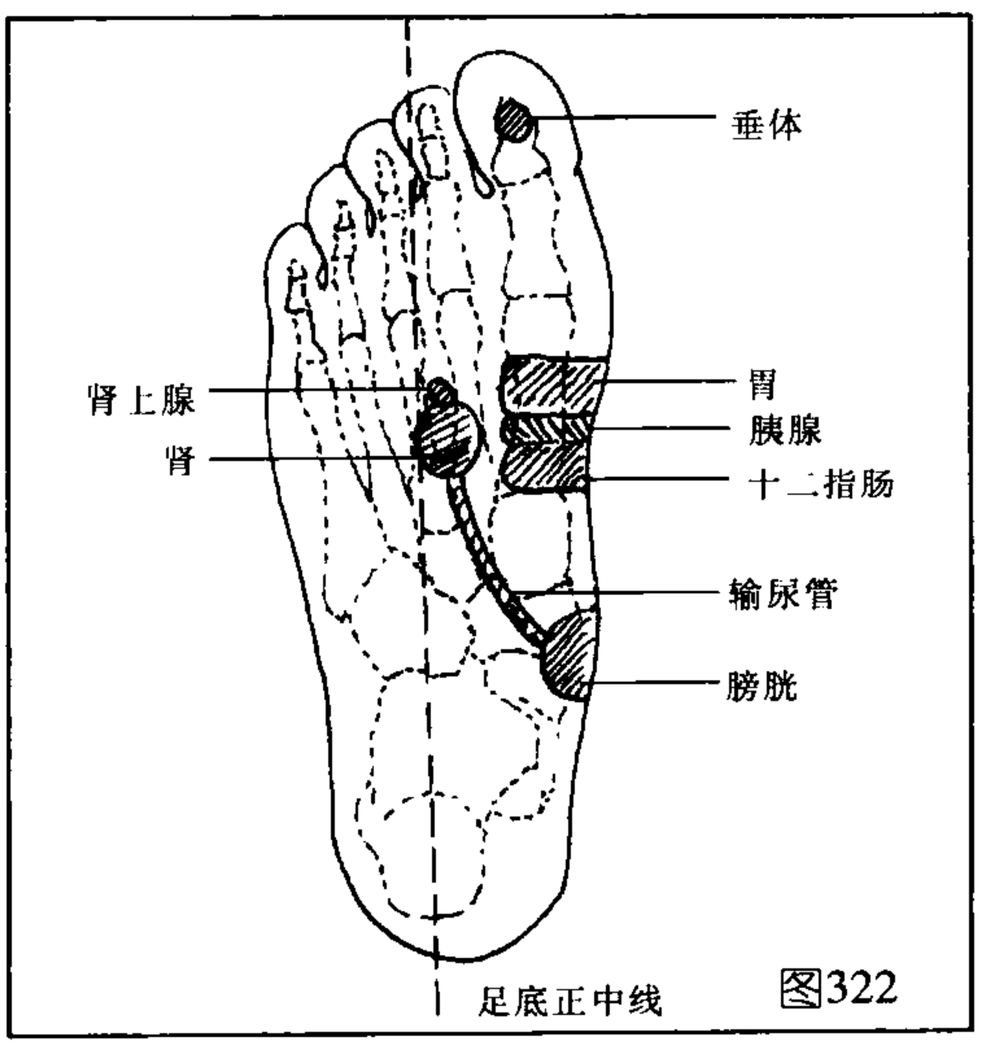


图322

◉糖尿病手部穴位

1. 脑垂体：位于双手拇指指腹中点位，在大脑反射区深处 (图 323)。

2. 食道：位于双手掌侧，第一掌骨与掌指关节上下方下接胃反射区 (图 323)。

3. 胃：位于双手掌第一掌骨远端 (图 323)。

4. 肾：位于双手掌中央 (图 323)。

5. 肾上腺：位于双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处 (图 323)。

6. 胰腺：位于双手掌侧第一掌骨胃反射区与十二指肠反射区之间 (图 323)。

7. 脾点：位于手掌面，拇指指关节间横线点 (图 323)。

8. 胃肠痛点：位于手掌面，劳宫与大陵连线的中点 (图 323)。

9. 足跟痛点：位于掌面，第三、四掌骨间隙线，腕横纹中点连线 4 等分，

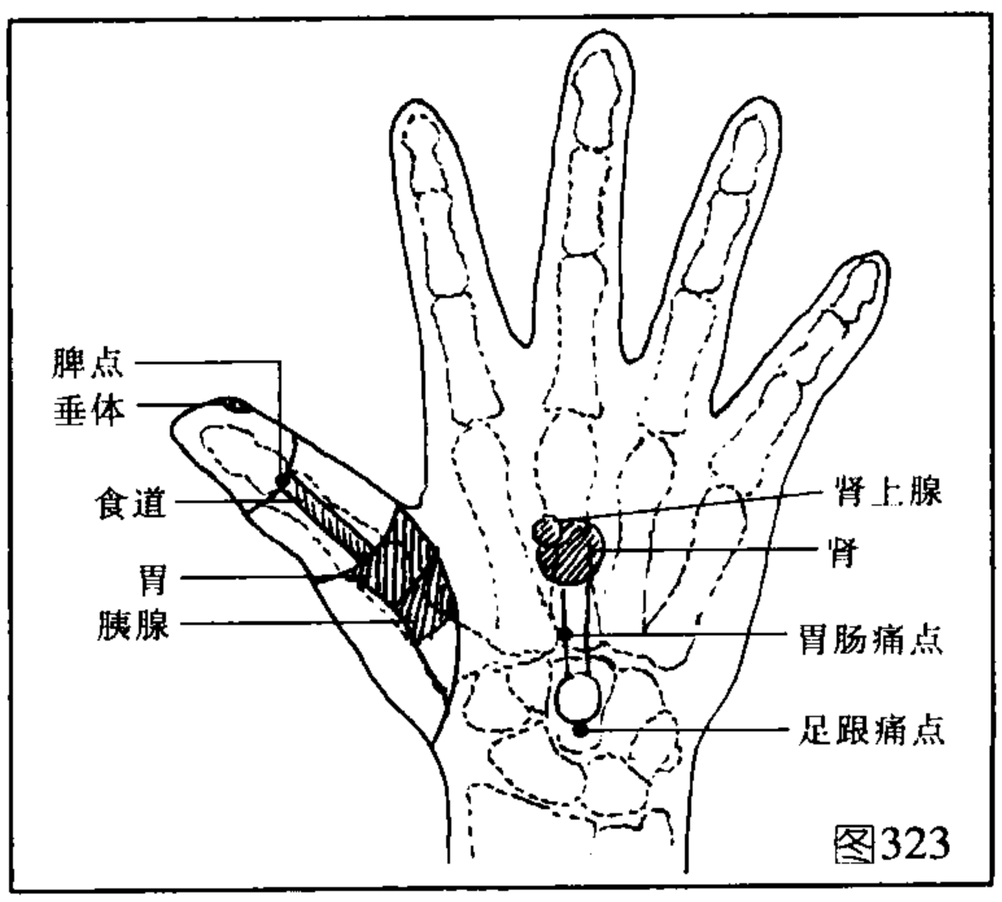


图323

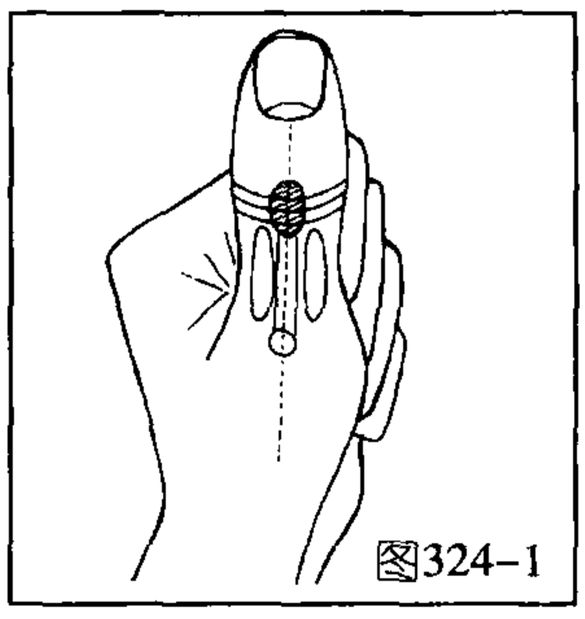
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

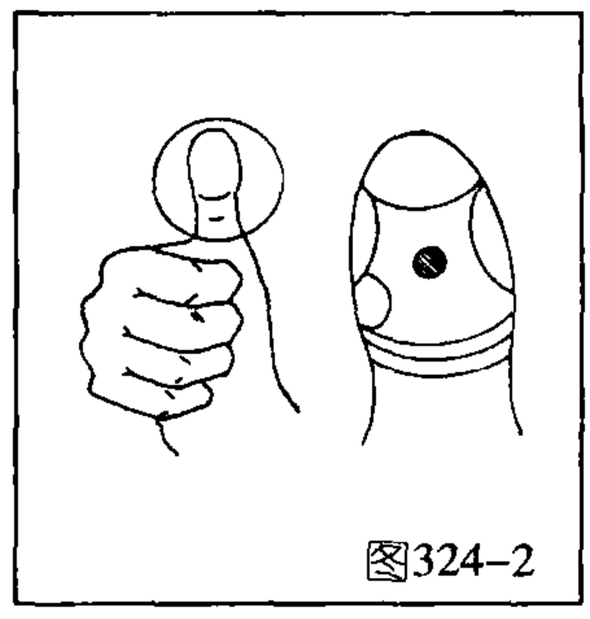
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

近腕横纹 1/4 点处。即胃肠点与大陵连结线中点处 (图 323)。

10. 口、咽：位于双手拇指背侧，拇指指间关节后方正中线，两个扁桃体反射区间内 (图 324-1)。

11.脑垂体：位于双手拇指腹中点位，在大脑反射区深处 (图 324-2)。


图324-1


图324-2

◉糖尿病耳部穴位

1. 胰胆：位于肝、肾两穴之间 (图 325)。

2. 心：位于耳甲腔中央 (图 325)。

3. 内分泌：位于耳甲腔底部屏间切迹内 (图 325)。

4. 肾：位于对耳轮上、下脚分叉下方 (图 325)。

5. 肝：位于耳甲艇的后下部 (图 325)。

6. 肺：位于耳甲腔中央周围 (图 325)。

7. 胃：位于耳轮脚消失处 (图 325)。

8. 膀胱：位于肾与艇角穴之间 (图 325)。

9. 神门：位于三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方处 (图 325)。

10. 耳迷根：位于耳背与乳突交界的根部，耳轮脚对应处 (图 326)。

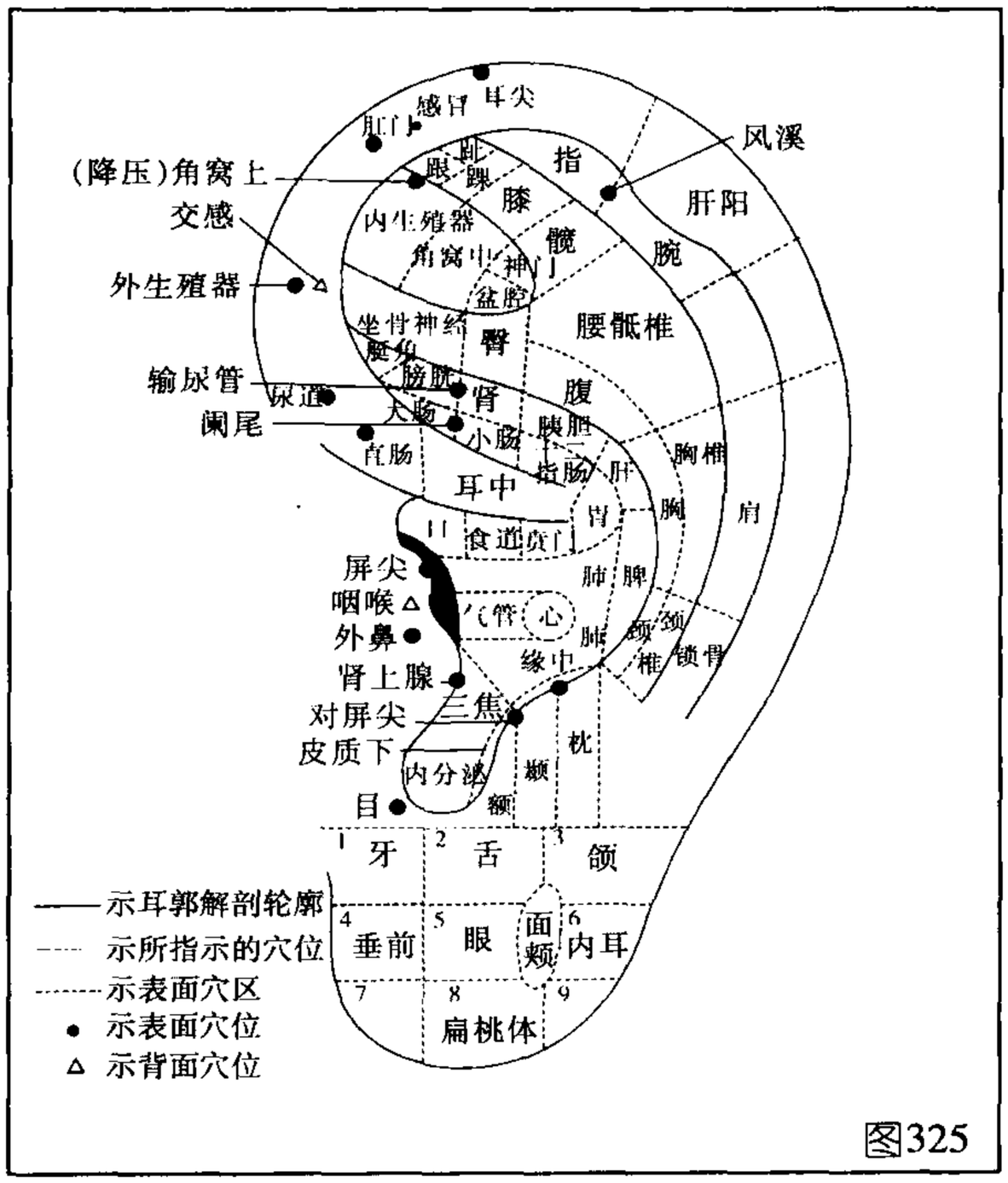


图325

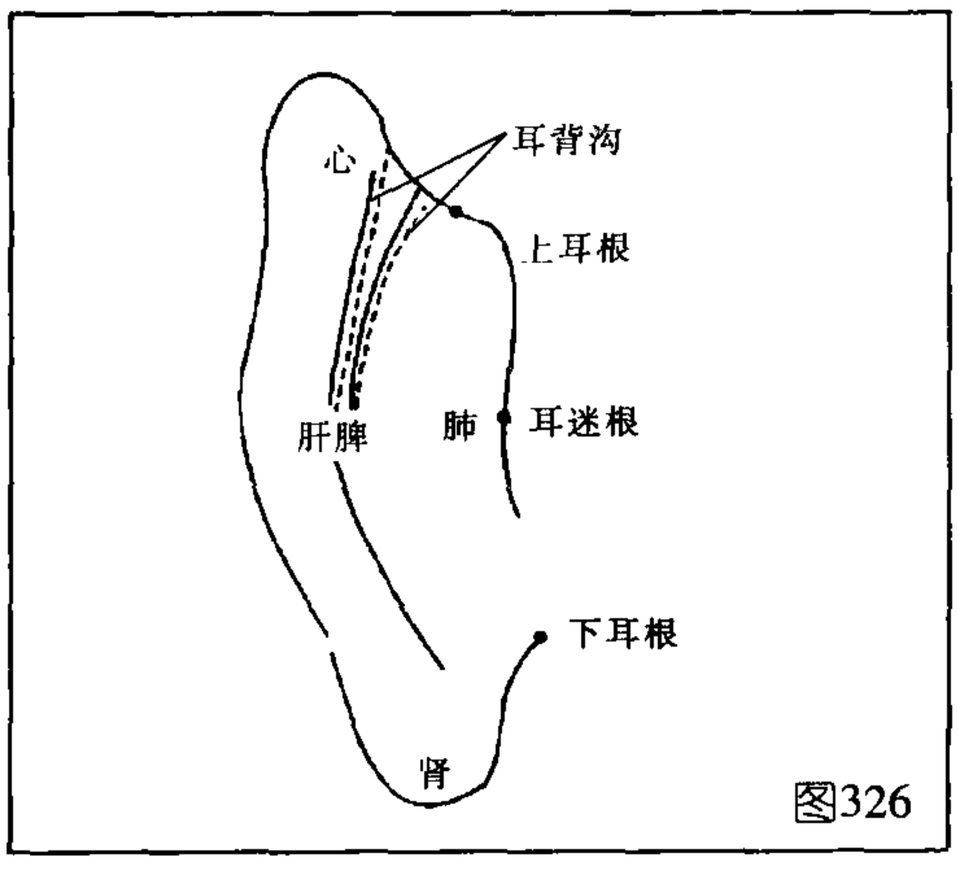


图326

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

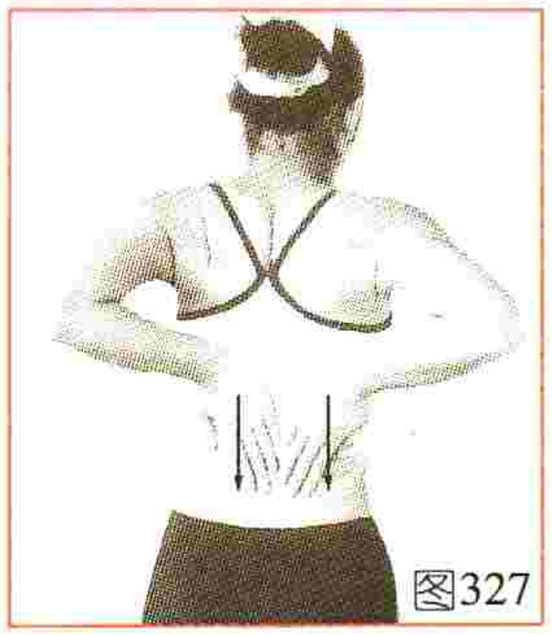
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

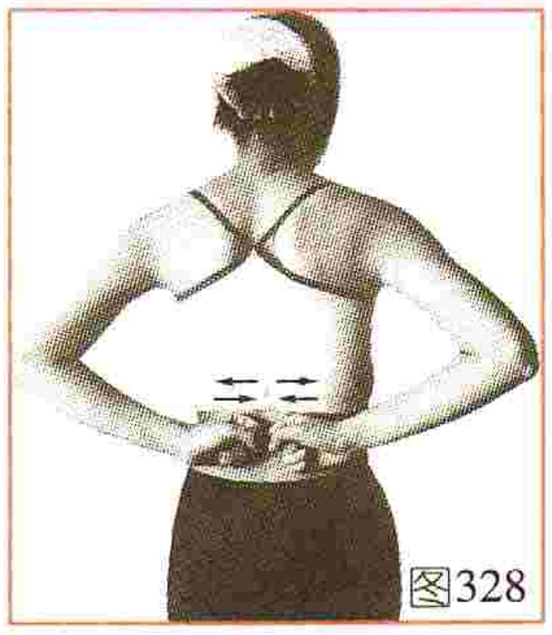
◉糖尿病体部按摩

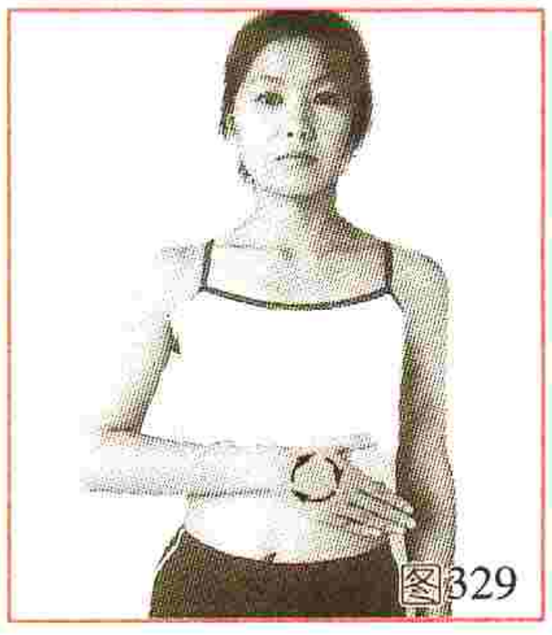
1. 双手掌根推后腰部 5~10 次 (图 327)。

2. 双手握拳用掌指关节拨揉腰椎部脊柱两侧，酸痛部多施手法 (图 328)。

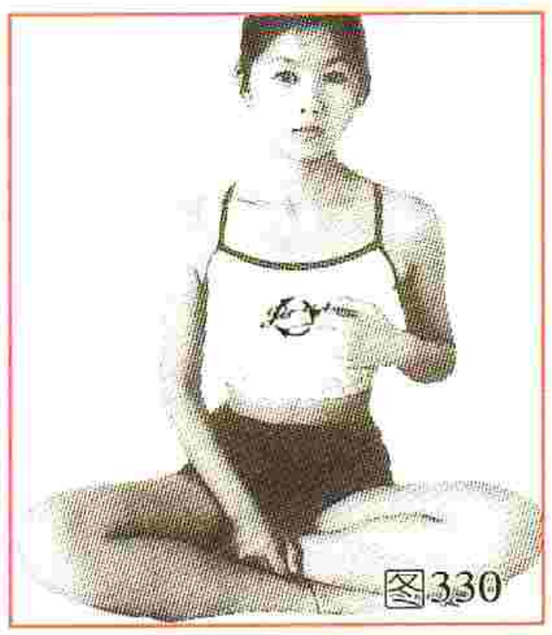
3. 用手掌揉摩上腹部 20~30 次 (图 329)。

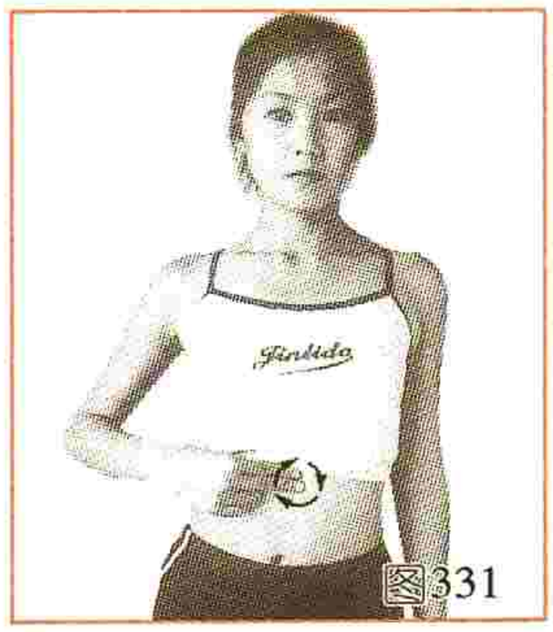

图327

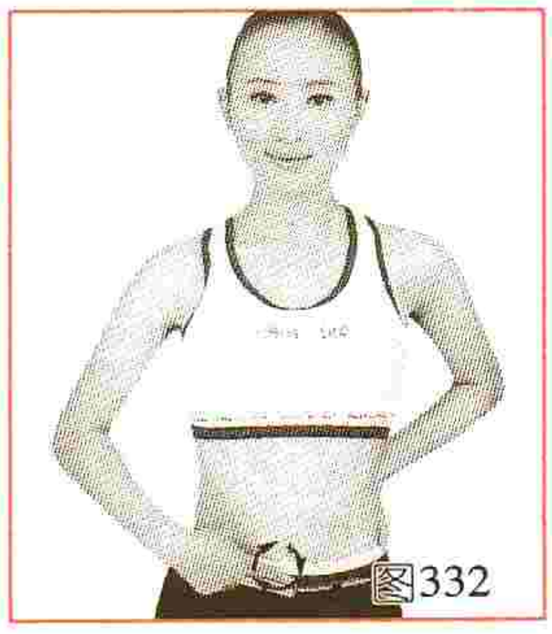

图328


图329

4. 中指按揉膻中 50~100 次 (图 330)；示中指按揉中脘 50~100 次 (图 331)；示中指按揉气海 50~100 次 (图 332)；


图330

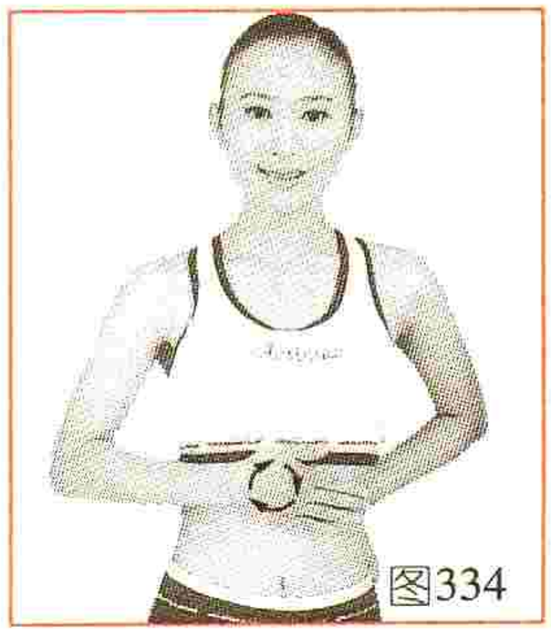

图331

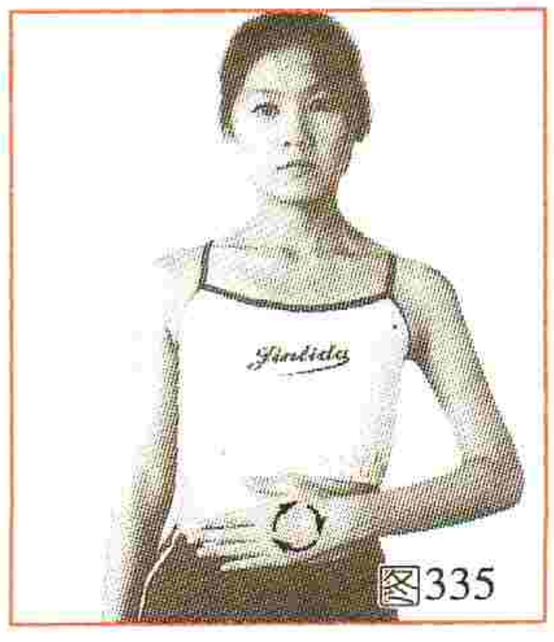

图332

示中指按揉关元 50~100 次 (图 333)。

5. 掌摩中脘顺逆各 30 次 (图 334)；掌摩神阙顺逆各 30 次 (图 335)。


图333


图334


图335

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

6. 示中指按揉肺俞 2~3 分钟 (图 336)；
双手按揉胰俞 2~3 分钟 (图 337)；
双手按揉肝俞 2~3 分钟 (图 338)；
双手按揉脾俞 2~3 分钟 (图 339)；
双手按揉胃俞 2~3 分钟 (图 340)；
双手按揉肾俞 2~3 分钟 (图 341)；
拇指按揉命门 2~3 分钟 (图 342)。

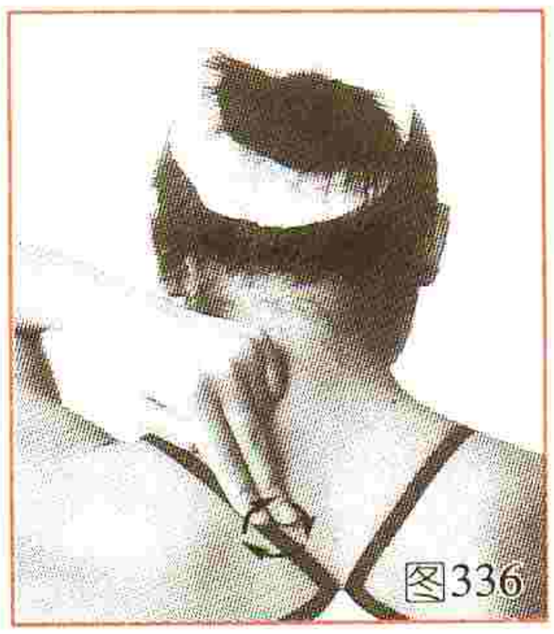
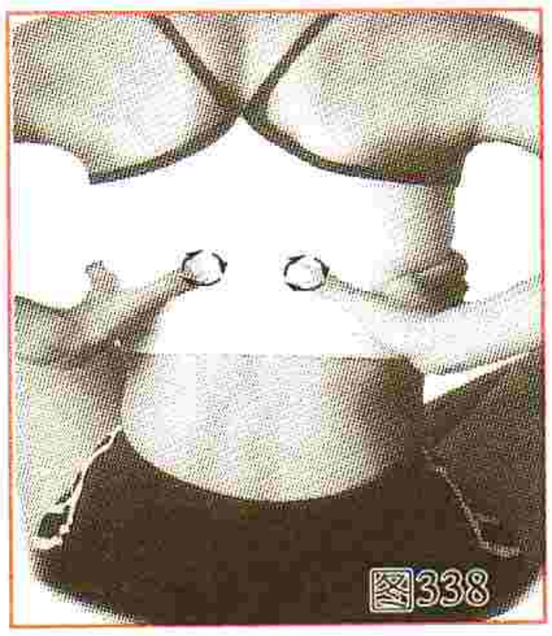
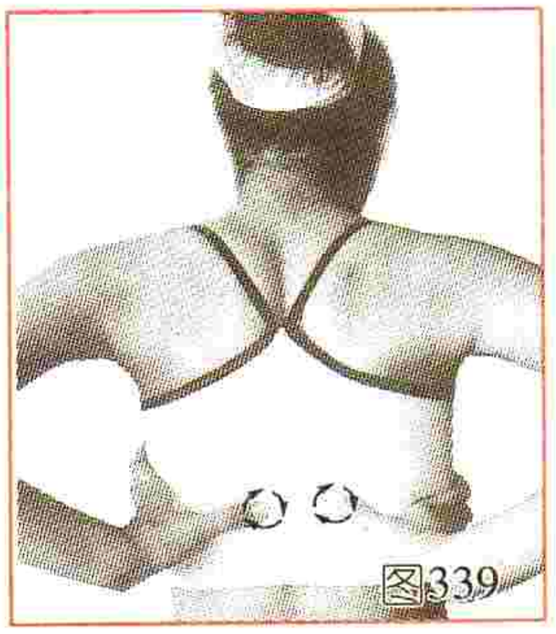

图336


图337


图338


图339

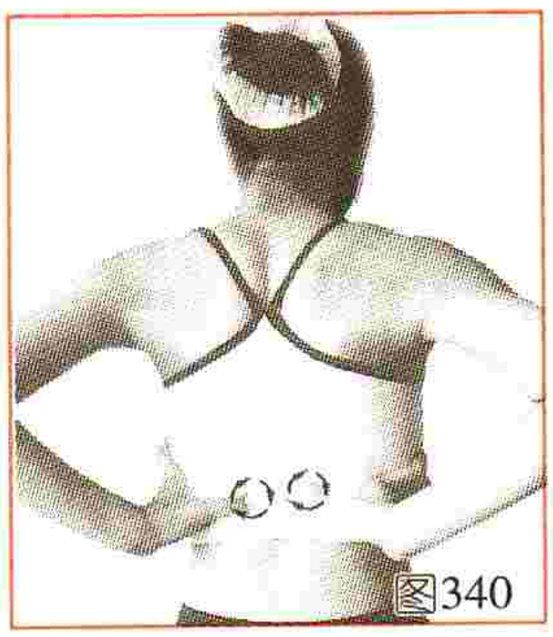
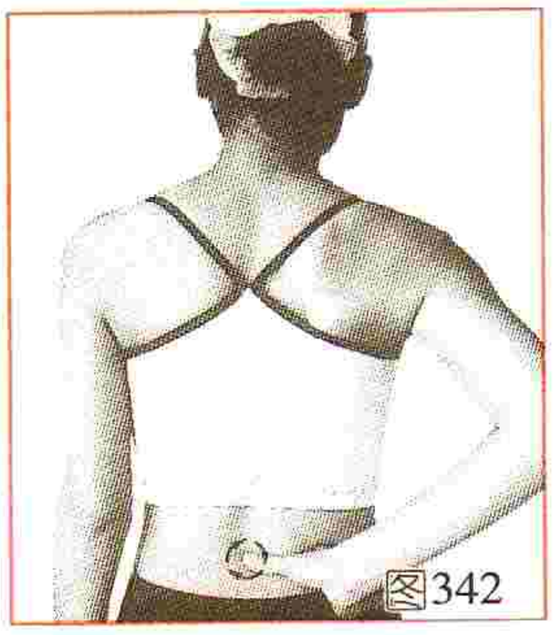
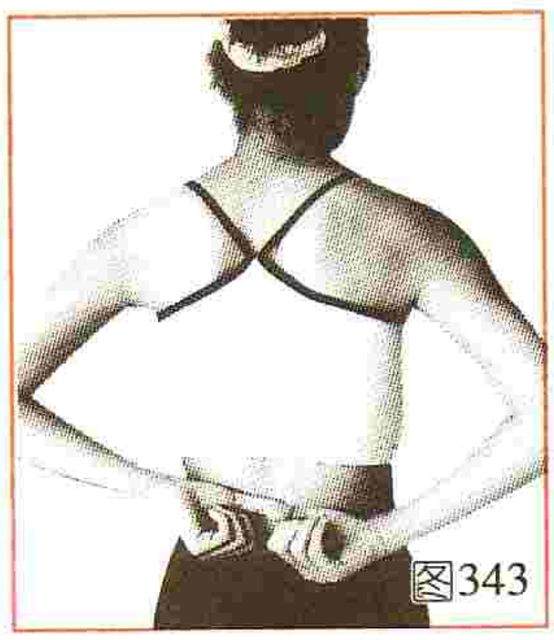
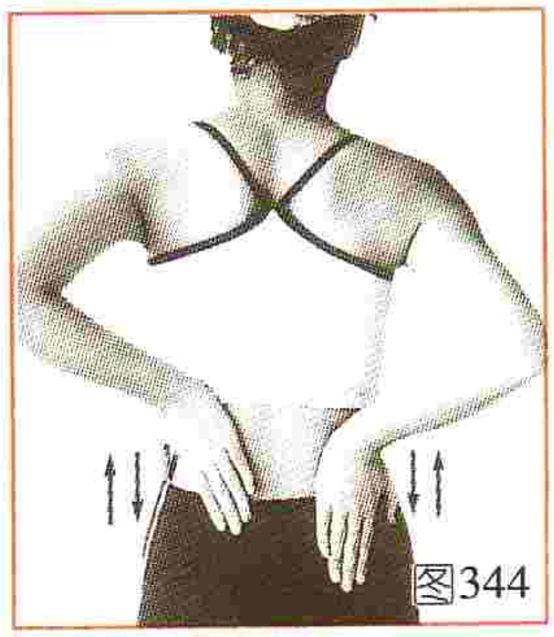

图340


图341


图342

7. 捶击肾区 30 次 (图 343)。
8. 掌根摩擦腰眼 30 次 (图 344)。
9. 拇指按揉手三里 2~3 分钟 (图 345)；


图343


图344

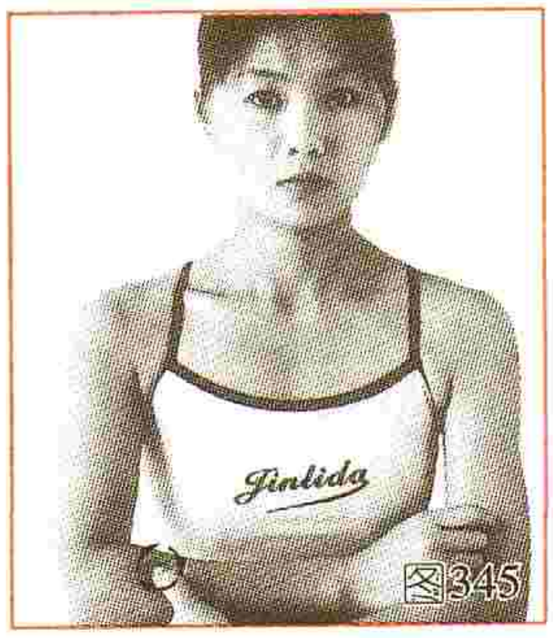
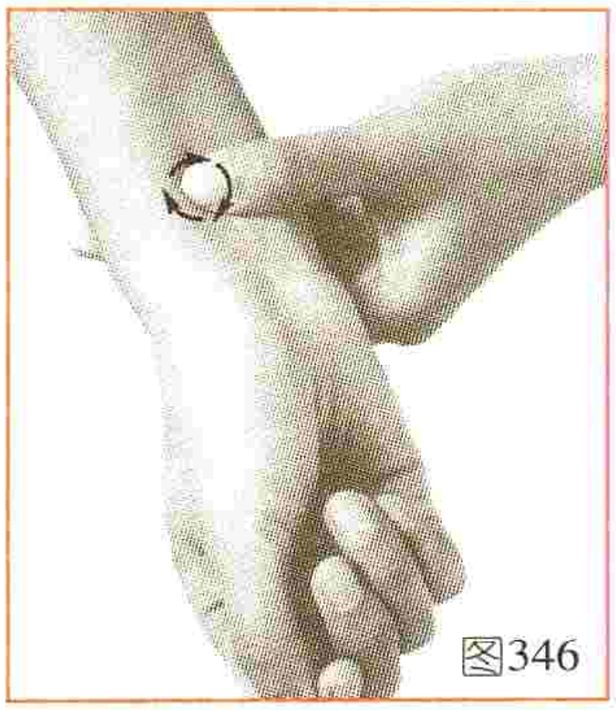


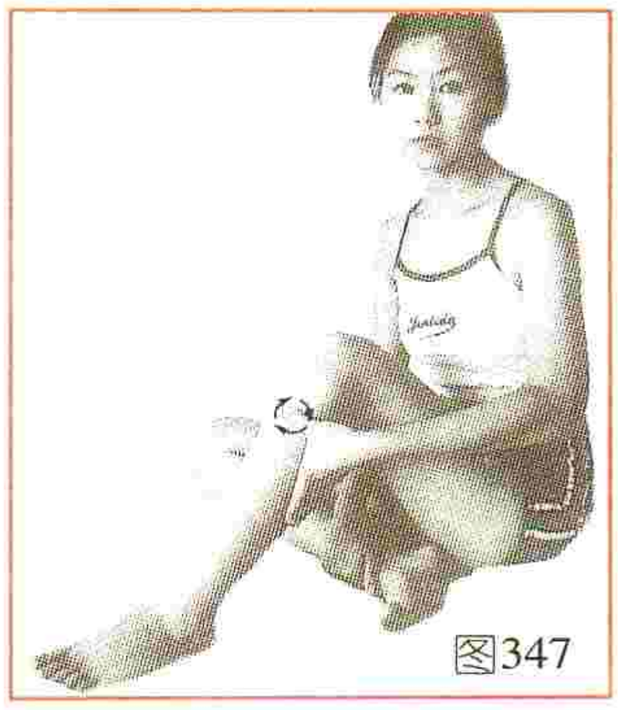
图345

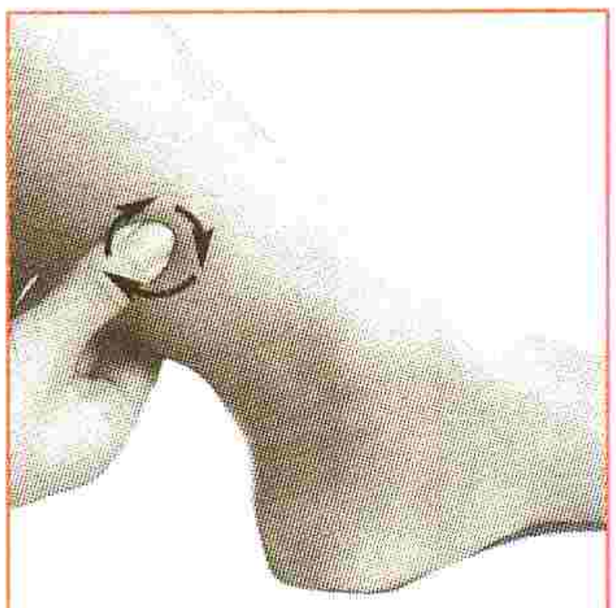
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

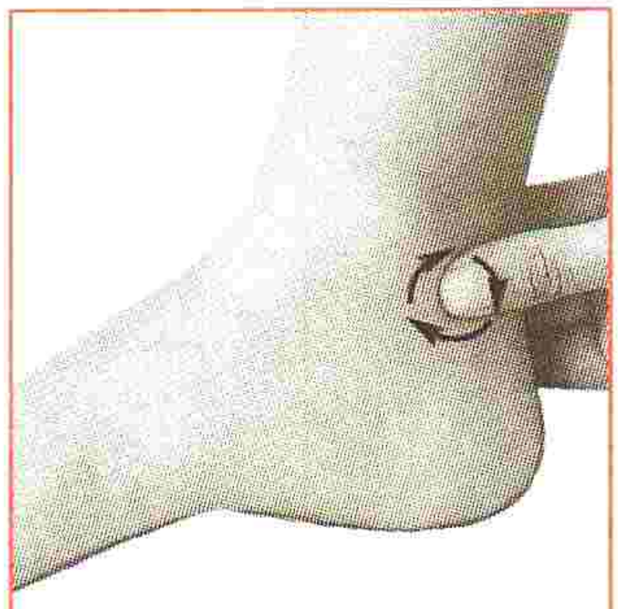
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指按揉内关 2~3 分钟 (图 346)；
拇指按揉足三里 2~3 分钟 (图 347)；
拇指按揉三阴交 2~3 分钟 (图 348)；
拇指按揉太溪 2~3 分钟 (图 349)。


图346

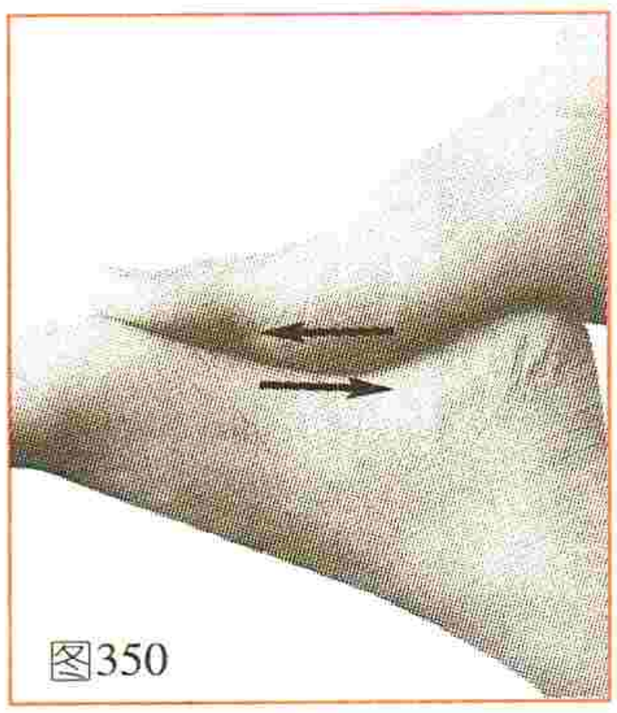

图347

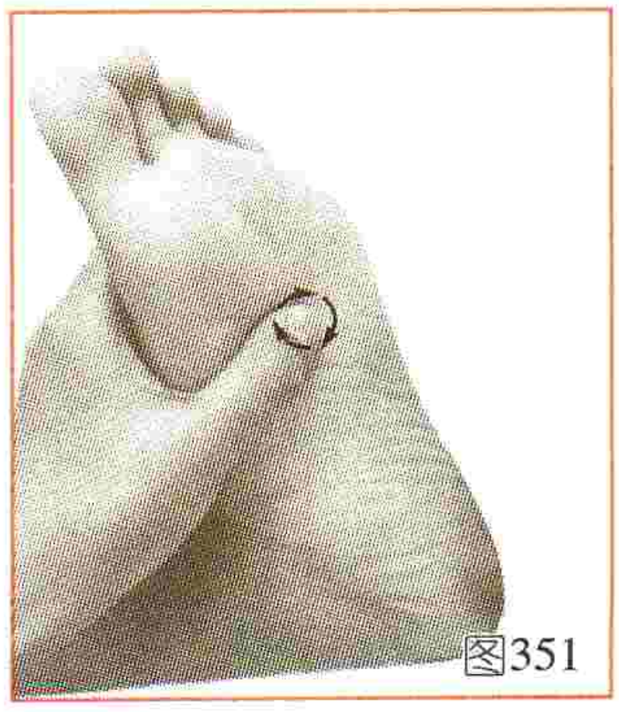

图348


图349

◉糖尿病足部按摩

1. 双足对搓 5~10 分钟 (图 350)。
2. 揉压双足肾脏 2~3 分钟 (图 351)；

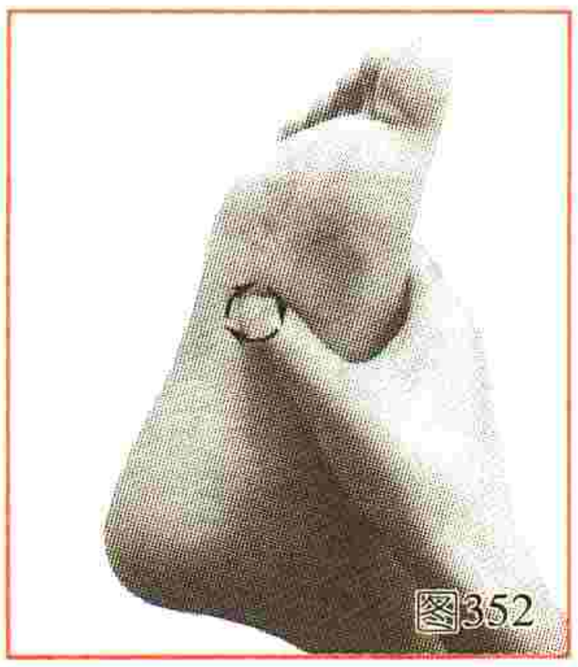

图350

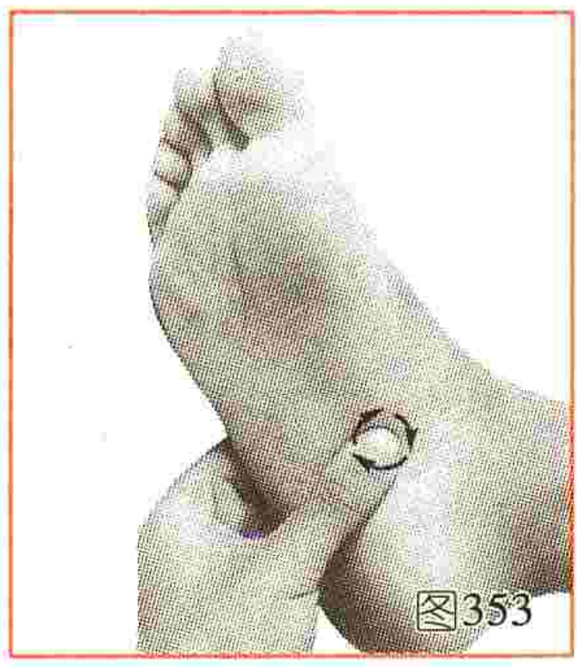

图351

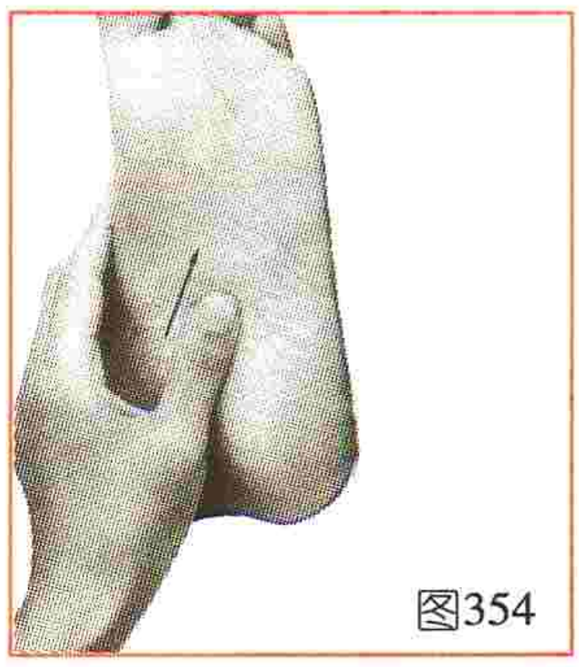
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

揉压双足肾上腺 2~3 分钟 (图 352)；揉压双足膀胱 2~3 分钟 (图 353)；推双足输尿管 2~3 分钟 (图 354)。

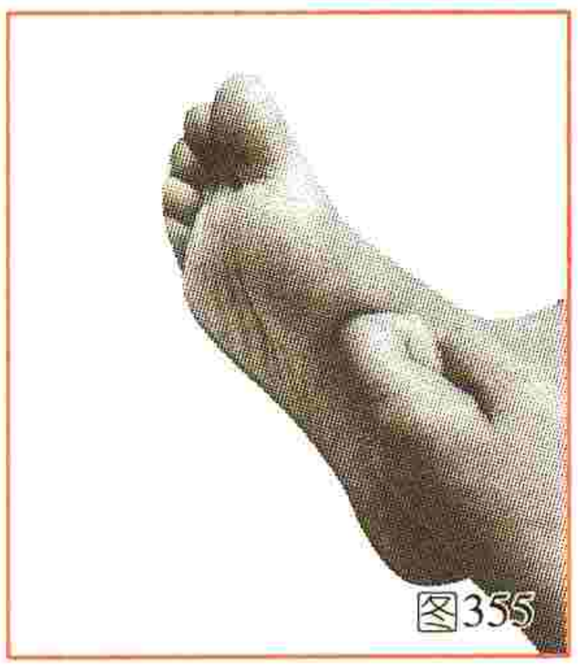

图352

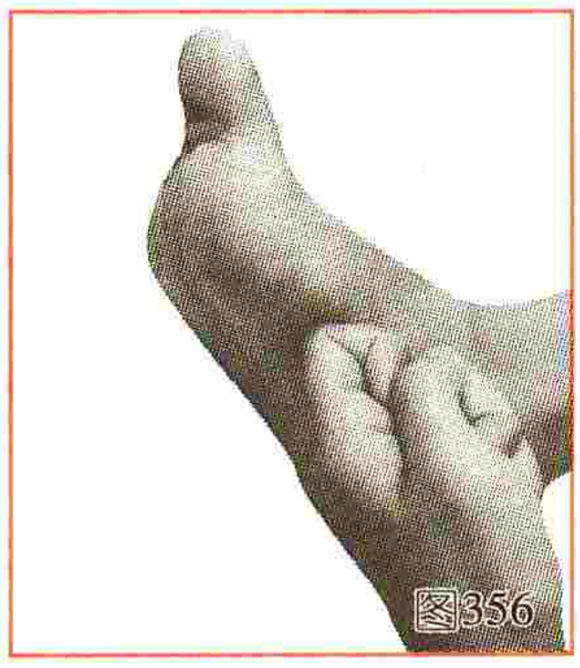

图353

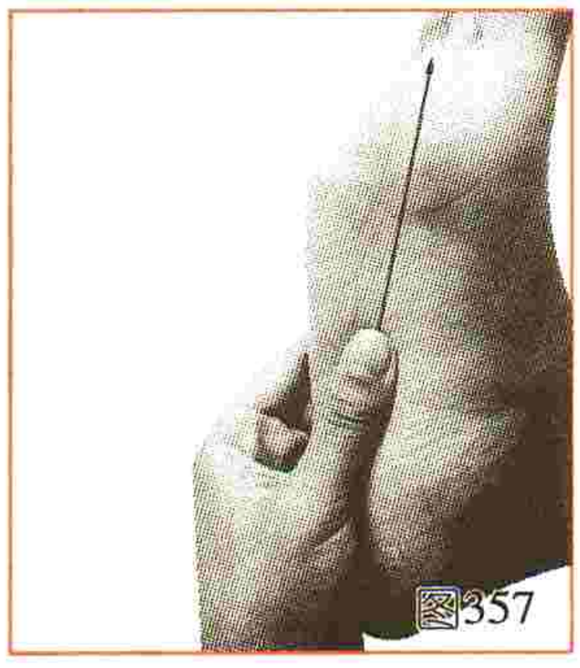

图354

3. 屈示指点胃 3~5 分钟 (图 355)；屈示指点十二指肠 3~5 分钟 (图 356)。

4. 拇指重推足底正中线 3 分钟 (图 357)。

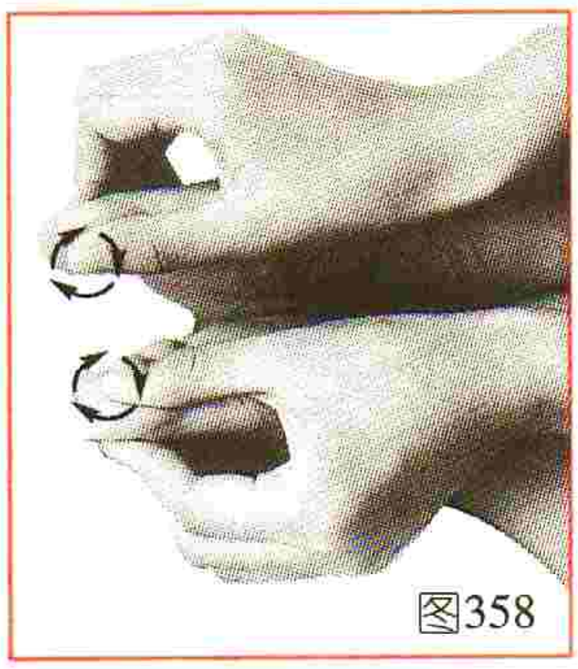

图355

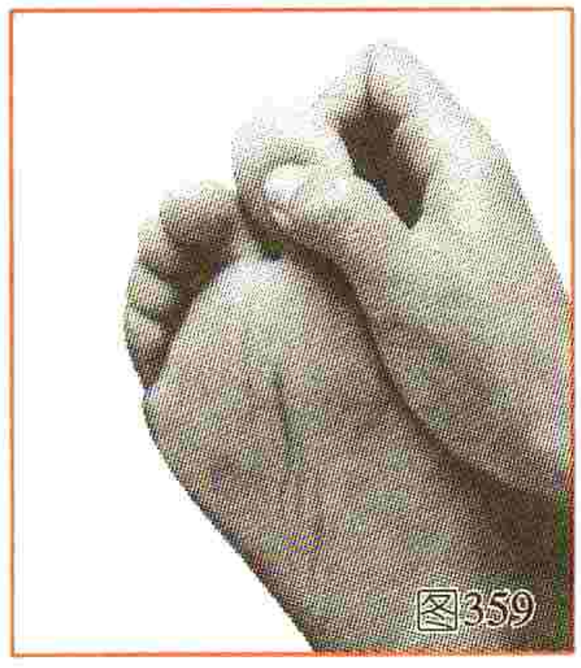

图356

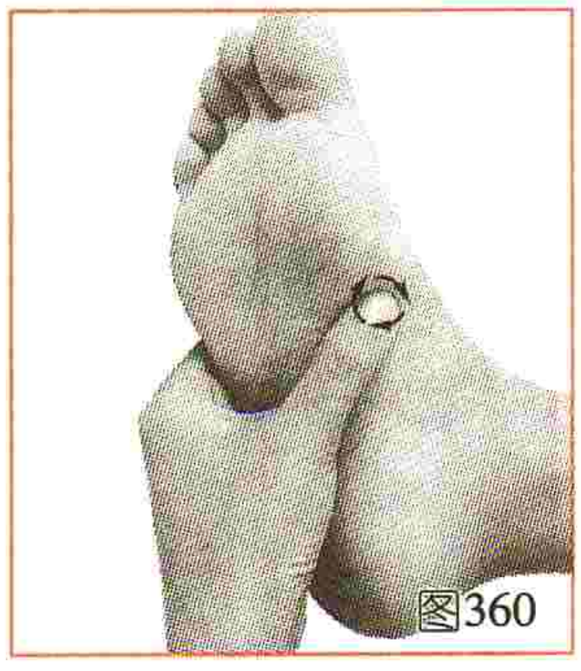

图357

5. 双手拇指、示指揉双足大拇趾 5 分钟 (图 358)。

6. 按压脑垂体 5 分钟 (图 359)；按压胰腺 5 分钟 (图 360)。


图358


图359


图360

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

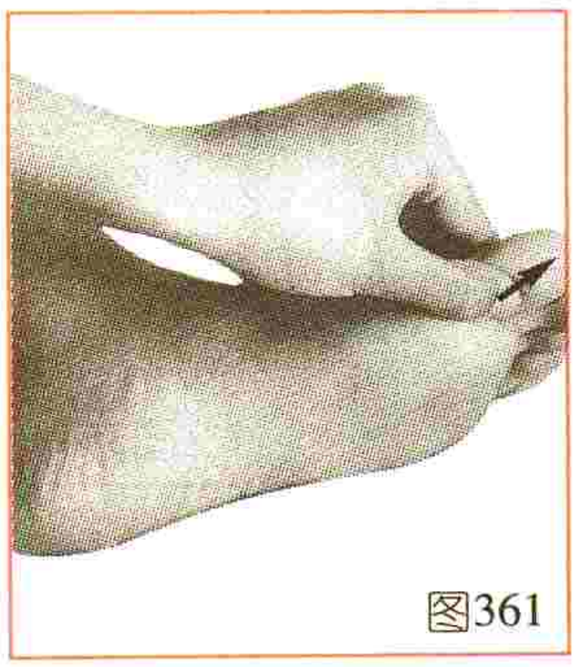
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

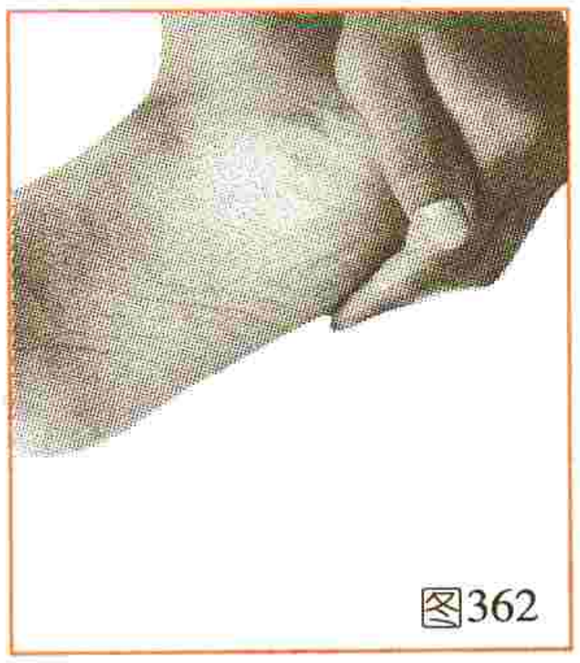
7. 拇指平推足大拇趾从趾根至趾尖 3~5 分钟 (图 361)。

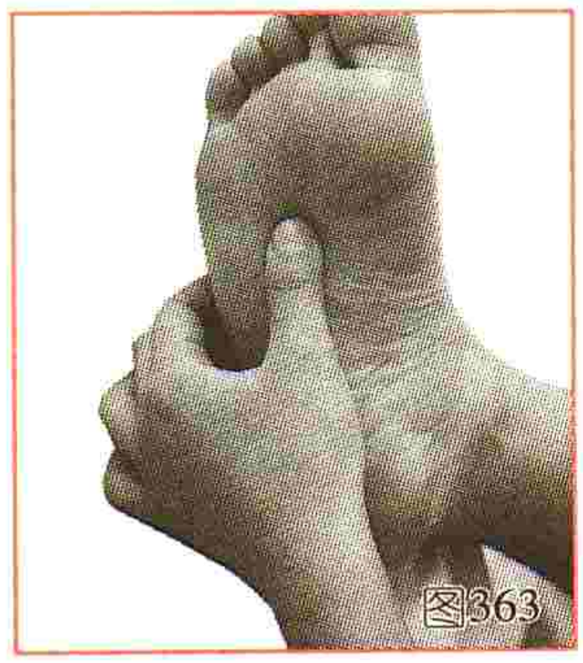
8. 揉捏足跟 3~5 分钟 (图 362)。

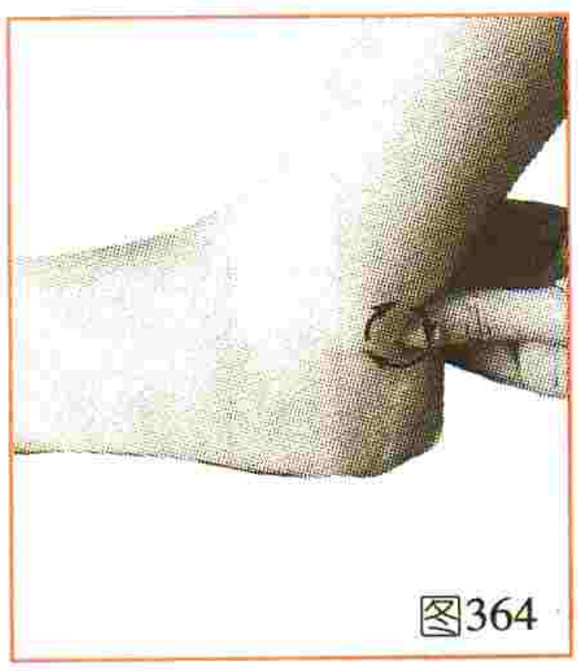
9. 按压涌泉 5~8 分钟 (图 363)。

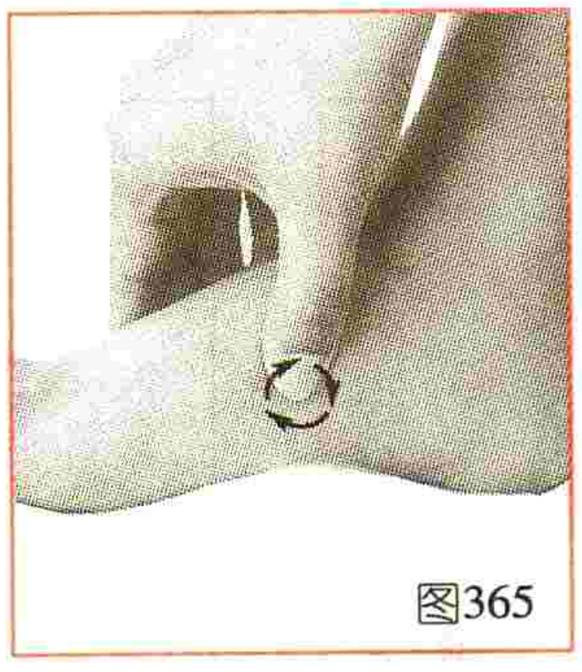
10. 揉太溪 5 分钟 (图 364)；揉然谷 5 分钟 (图 365)。


图361


图362


图363

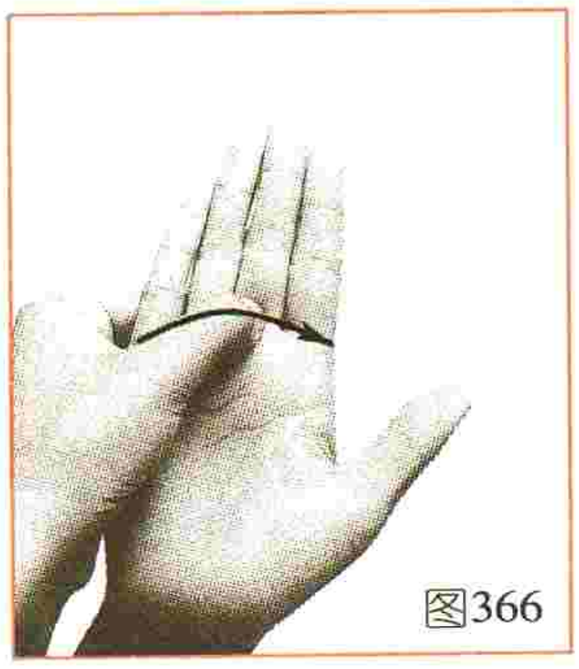

图364

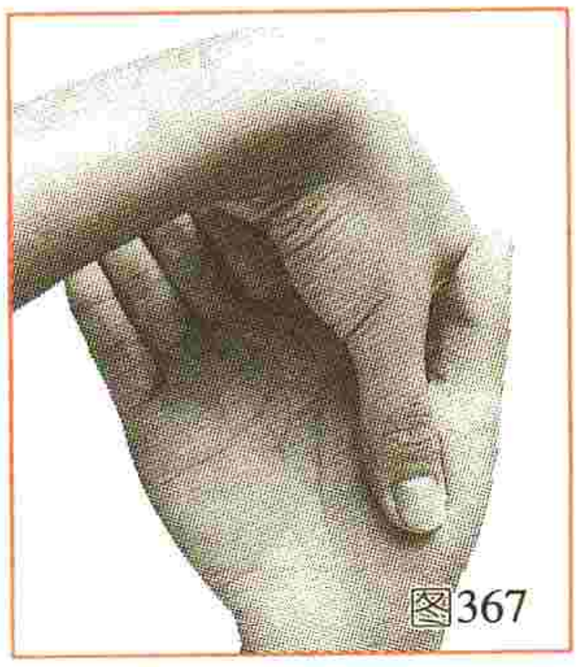

图365

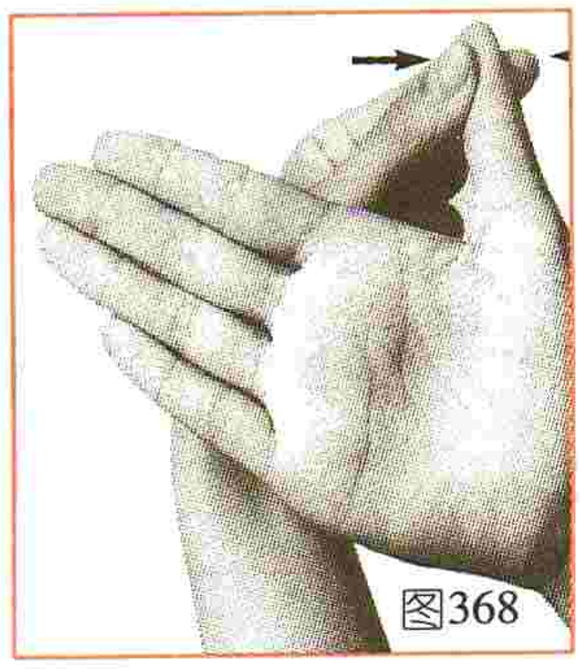
◉糖尿病手部按摩

1. 用力按擦并掐按掌指关节间横线 5~10 次 (图 366)。

2. 捏拿胰腺 15~20 次 (图 367)；捏拿脑垂体 15~20 次 (图 368)；


图366

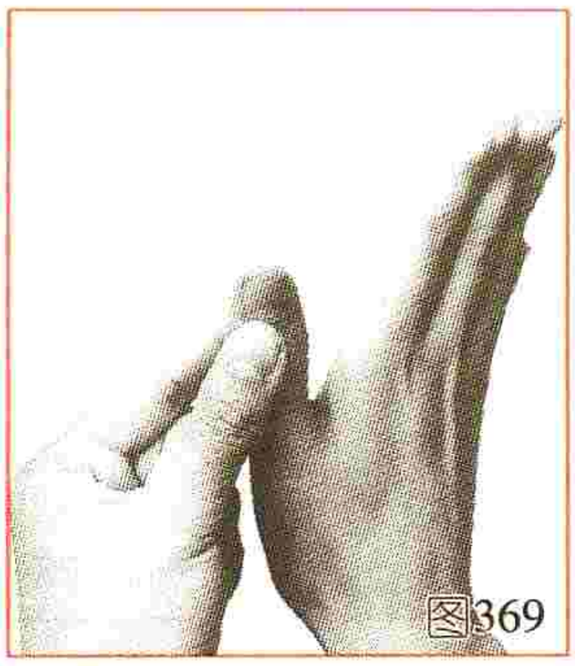

图367

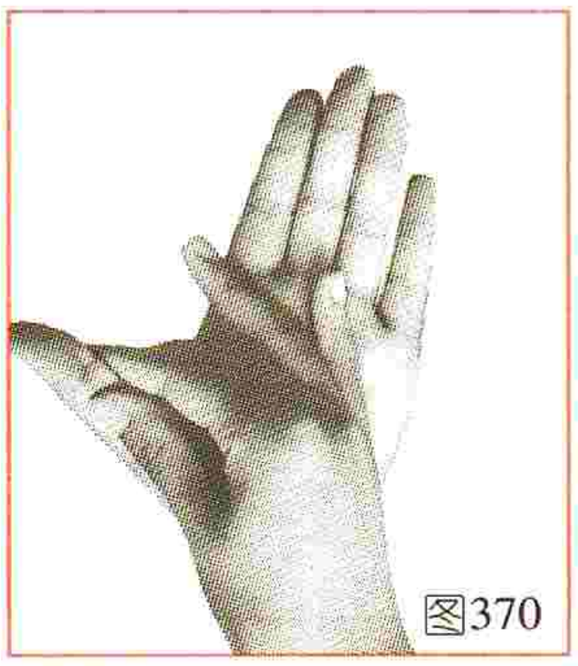

图368

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

捏拿口咽 15~20 次 (图 369)；捏拿食道 15~20 次 (图 370)；
捏拿胃 15~20 次 (图 371)；捏拿肾 (图 372)；捏拿肾上腺 (图 373)。


图369


图370

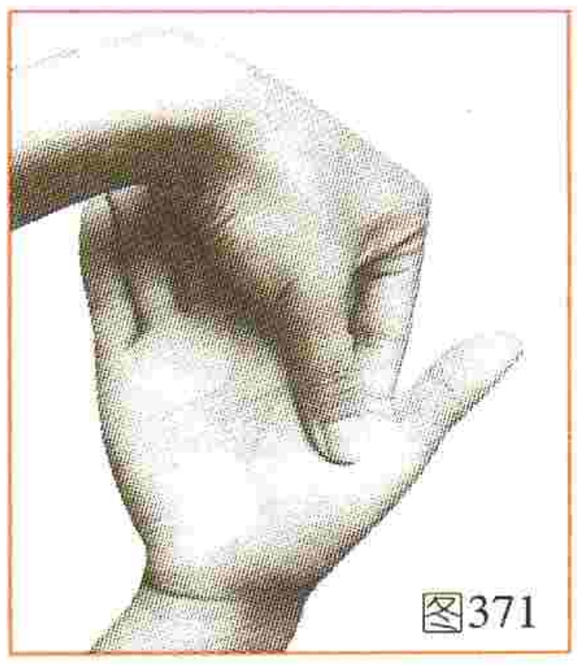
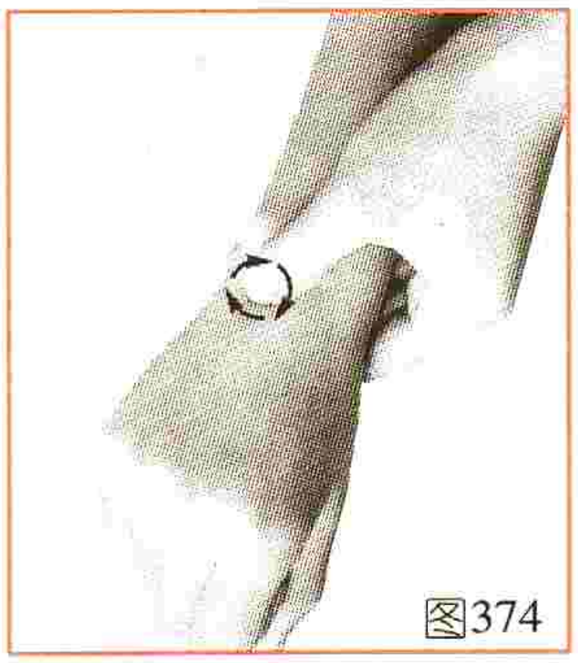
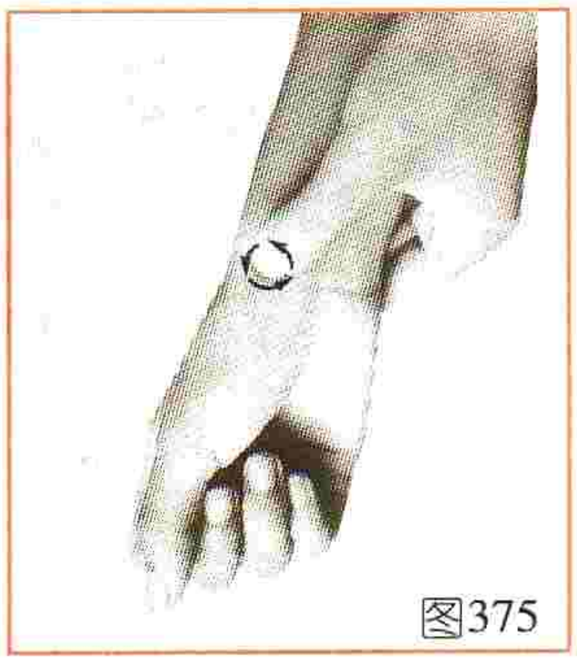

图371


图372


图373

3. 点按揉阳池 30~50 次 (图 374)；点按揉太渊 30~50 次 (图 375)；

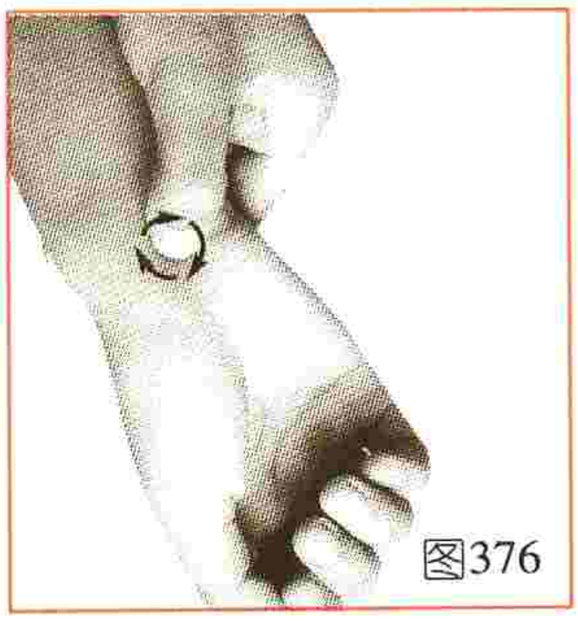

图374

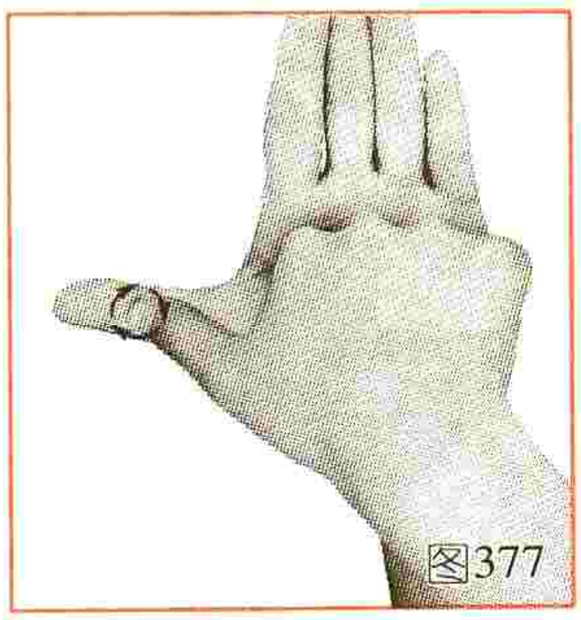

图375

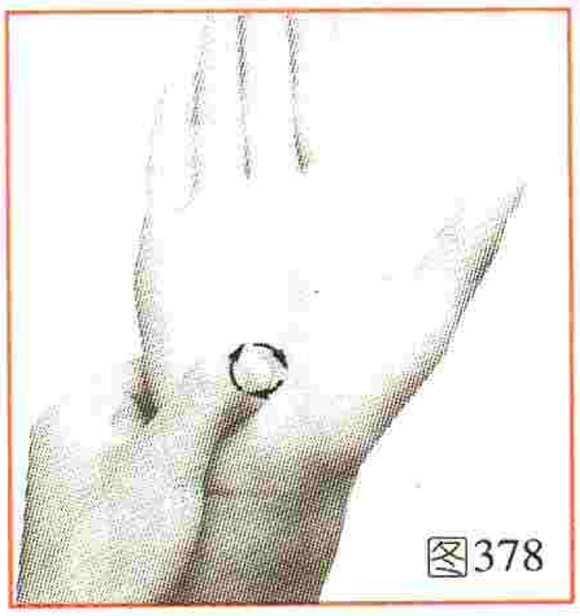
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

点按揉大陵 30~50 次（图 376）；点按揉脾点 30~50 次（图 377）；
点按揉胃肠痛点 30~50 次（图 378）；点按揉足跟痛点（图 379）。
4. 擦手掌骨中横线 20~30 次（图 380）。


图376


图377


图378

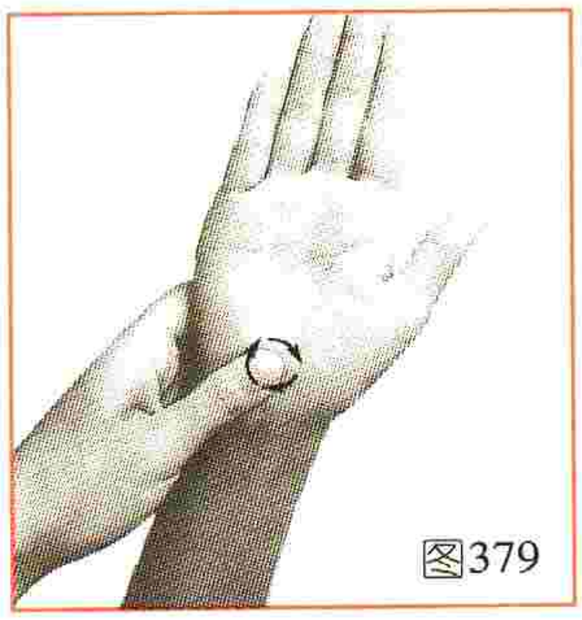
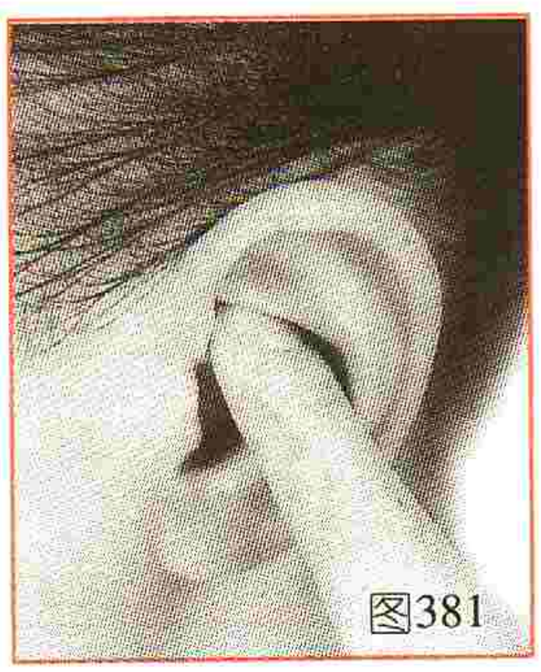
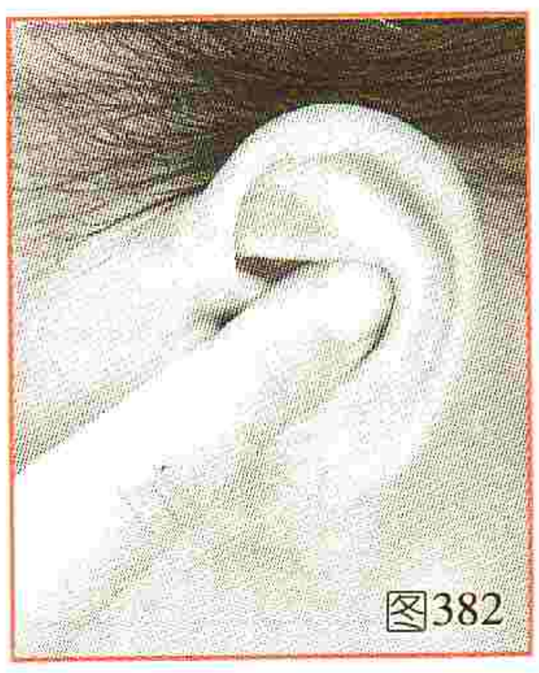

图379


图380

◉糖尿病耳部按摩

1. 示指按压胰胆 1~2 分钟（图 381）；示指按压肝 1~2 分钟（图 382）；


图381

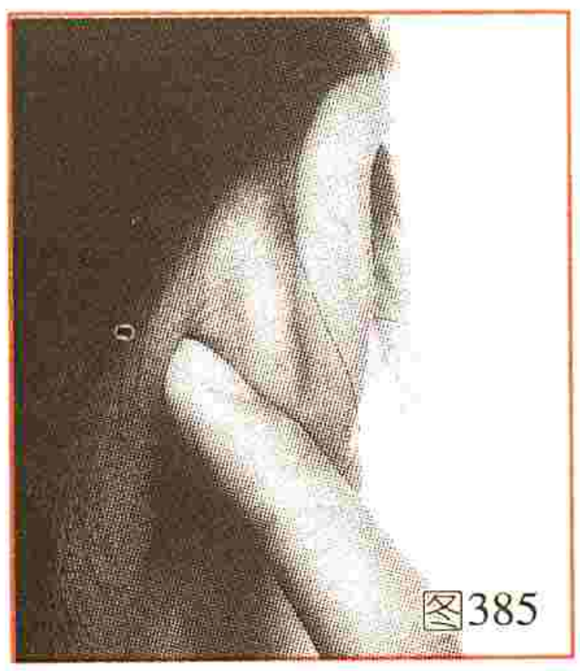

图382

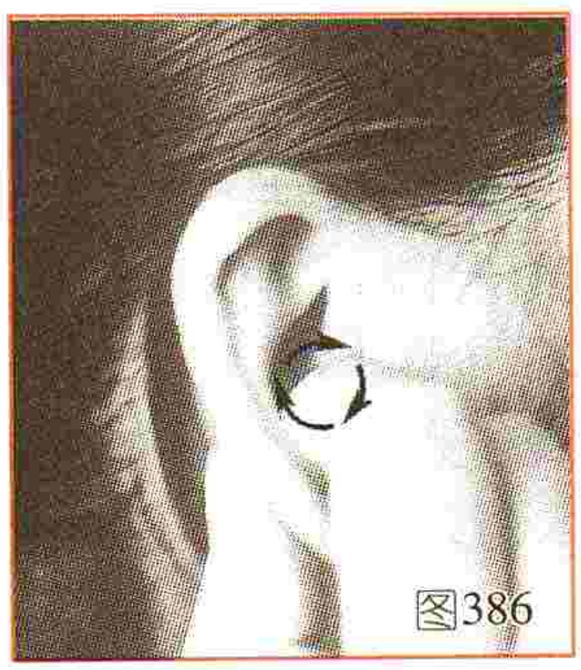
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

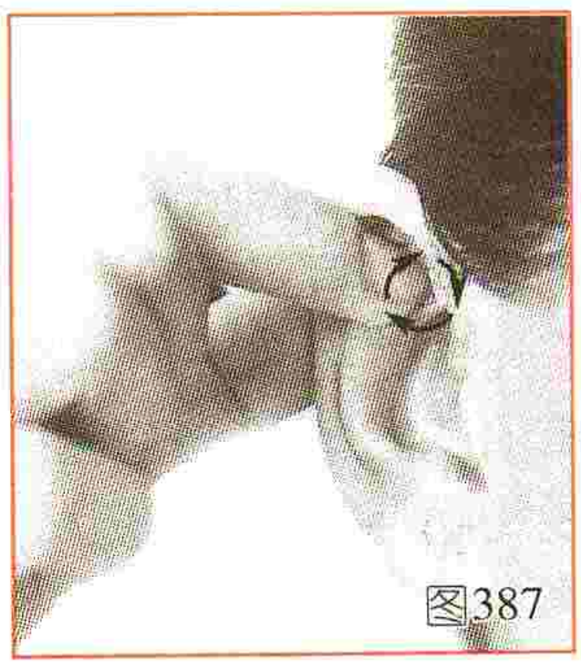
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

示指按压耳迷根 1~2 分钟 (图 385)。

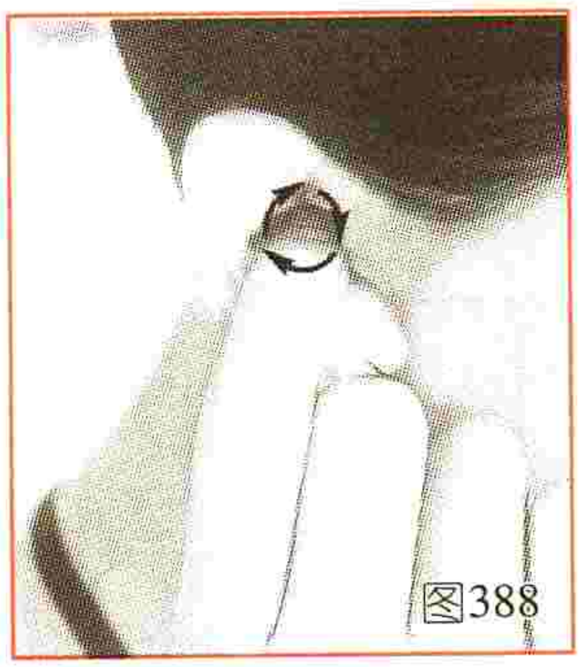
2. 捏揉内分泌 1~2 分钟 (图 386)；　捏揉神门 1~2 分钟 (图 387)。

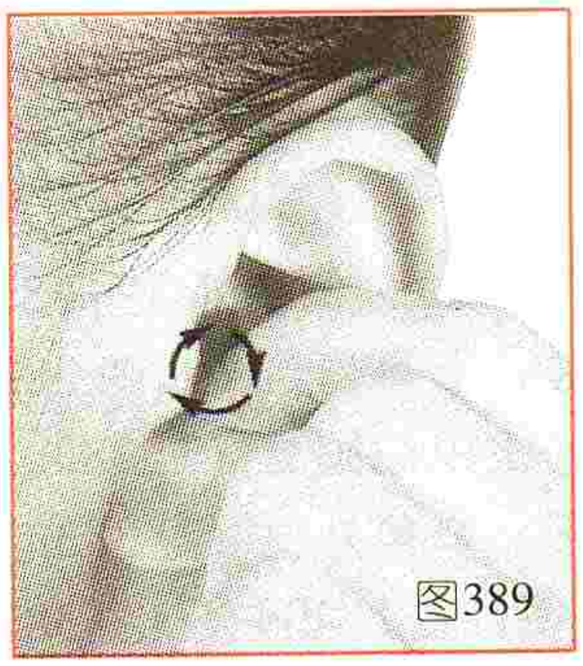

图385

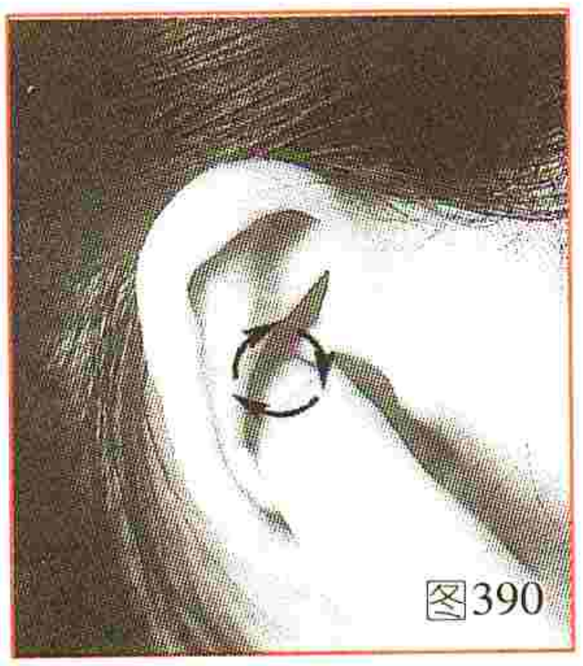

图386


图387

3. 示指揉心 1~2 分钟 (图 388)；　示指揉肺 1~2 分钟 (图 389)；
示指揉胃 1~2 分钟 (图 390)；

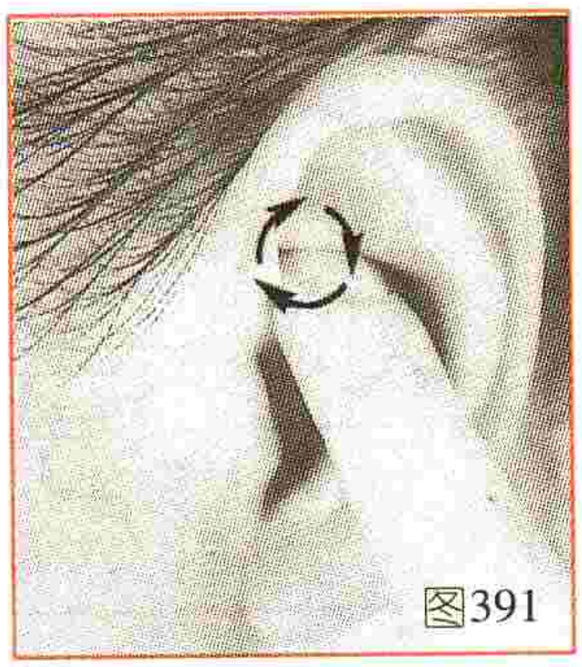

图388

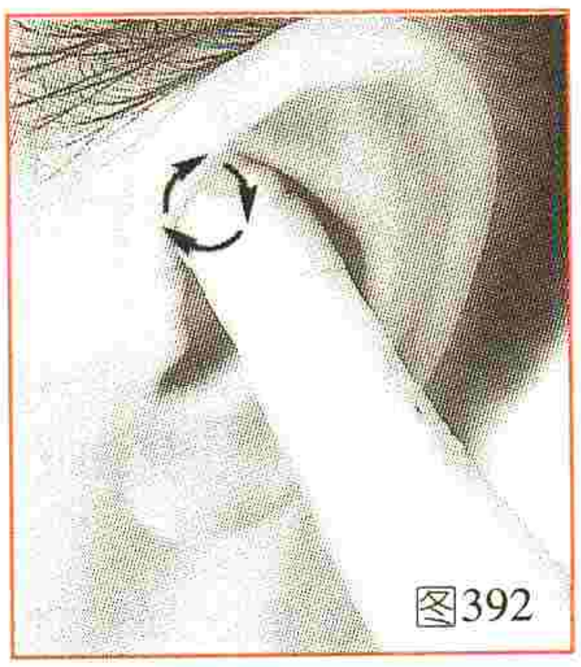

图389

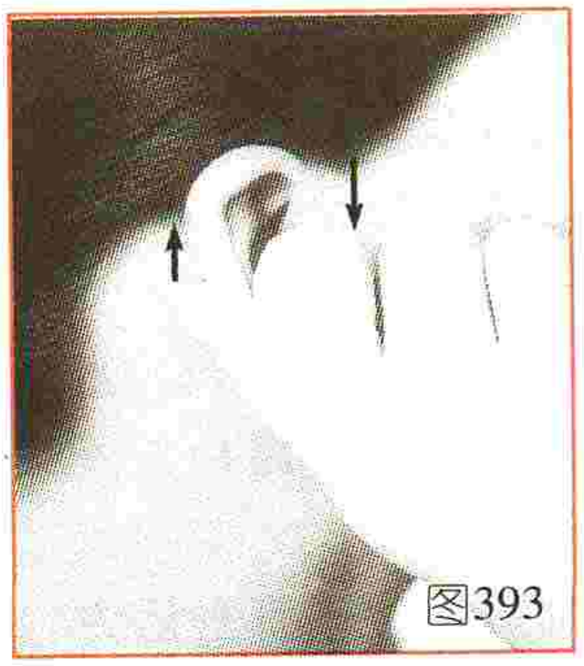

图390

示指揉肾 1~2 分钟 (图 391)；　示指揉膀胱 1~2 分钟 (图 392)。

4. 搓摩耳郭 3 分钟 (图 393)。


图391


图392


图393

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

肥胖症自我按摩

随手翻开报纸杂志，铺天盖地的减肥广告随处可见，可见人们对身体是多么的重视。其实多数人已经意识到减肥不仅是在意仪表，更重要的是在于健康。这里先提供给你一个计算公式：标准体重 kg ＝（身高 cm−100）×0.9；在标准体重值的上下 20%范围内均属于正常。若超过标准体重 20%以上属于肥胖症，主要和吃得多、运动少、遗传有关，如果不及时控制体重，可患高血压病、冠心病、糖尿病等疾病。

自我按摩可调节脾胃功能，促进脂肪的分解和排泄，有效地增强机体新陈代谢。

自我按摩减肥需要有持久性，手法操作时，刺激时间可稍长些，特别是手足部按摩力量最好稍重一点；耳部操作手法不宜过重，但次数可多一些，这样效果会更好。

◉肥胖症体部穴位

1. 头面部

瞳子髎：位于面部目外眦旁，当眶外侧缘处 (图 383)。

迎香：位于鼻翼外缘中点旁，于鼻唇沟中 (图 383)。

承浆：位于面部，当唇沟的正中凹陷处 (图 383)。

地仓：位于面部，瞳孔直下，口角外侧 (图 383)。

攒竹：位于面部，在眉头陷中，眶上切迹处 (图 383)。

承泣：位于面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间 (图 383)。

四白：目正视，瞳孔直下，眶下孔凹陷处 (图 383)。

百会：后发际正中直上 7 寸 (图 384)。

颊车：位于面颊部，下颌角前上方约一横指，咀嚼时咬肌隆起最高点，按之凹陷处 (图 384)。

下关：位于面部耳前，颧弓与下颌所形成的凹陷中 (图 384)。

率谷：位于侧头部，当耳尖直上入发际 1.5 寸(图 384)。

太阳：位于眉梢与外眼角之间向后约 1 寸处凹陷中 (图 384)。

翳风：位于耳垂后方，当乳突和下颌角之间的凹陷处 (图 384)。

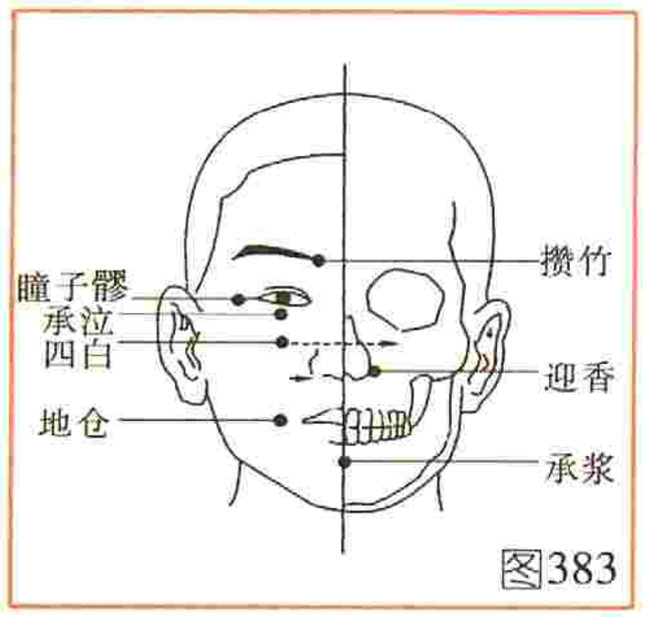


图383

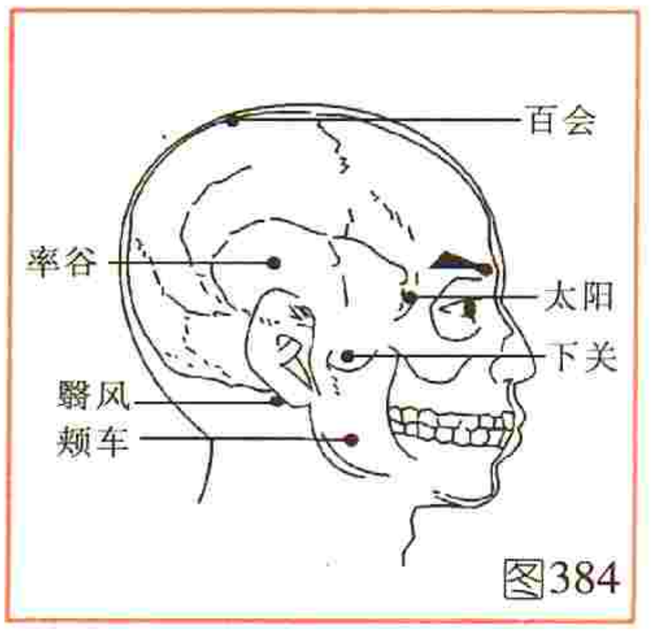


图384

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 颈肩部

风府：位于项部，当后正中发际直上 1 寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中 (图 394)。

肩井：大椎与肩峰连线的中点 (图 394)。

大椎：第七颈椎棘突下凹陷中 (图 394)。

风池：后发际正中上 1 寸相平处，胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中 (图 394)。

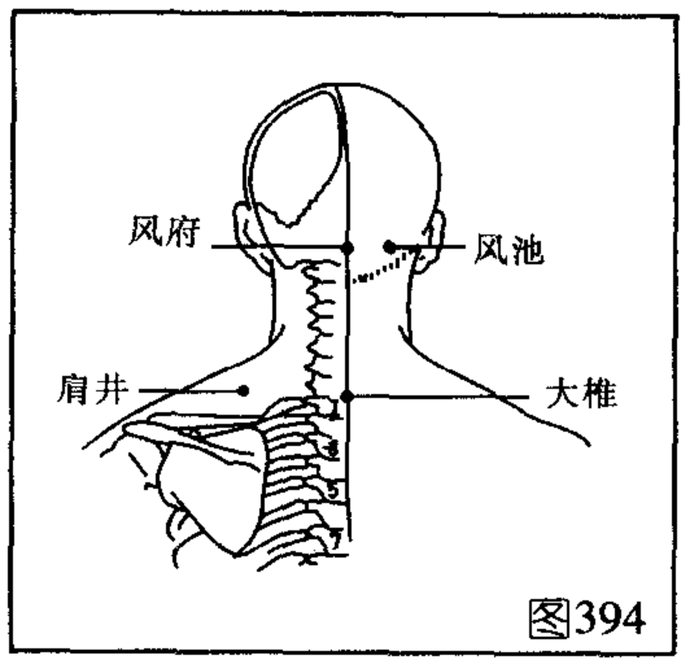


图394

3. 胸腹部

中脘：脐上 4 寸 (图 395)。

气海：脐下 1.5 寸 (图 395)。

关元：脐下 3 寸 (图 395)。

天枢：脐旁 2 寸 (图 395)。

神阙：在腹部、脐中央 (图 395)。

上脘：在上腹部，前正中线，脐上 5 寸 (图 395)。

中极：脐下 4 寸 (图 395)。

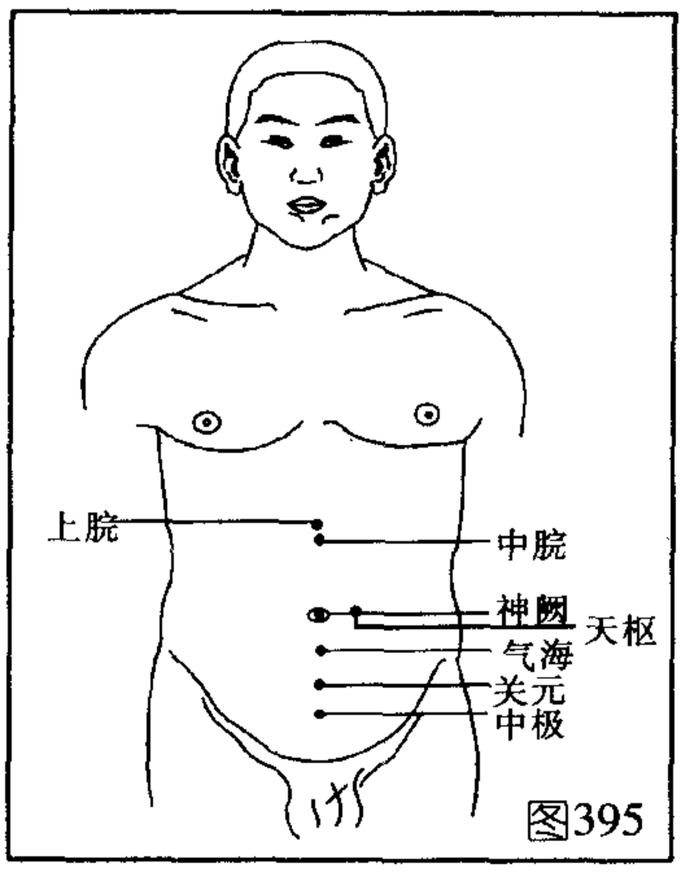


图395

五枢：在侧腹部，当髂前上棘的前方，横平脐下 3 寸处 (图 396)。

维道：在侧腹部，当髂前上棘的前下方，五枢前下 0.5 寸 (图 396)。

4. 腰背部

天宗：位于肩胛部，肩胛冈下缘凹陷中与第四胸椎相平 (图 397)。

秉风：位于肩胛部，当冈上窝中央，天宗直上，举臂有凹陷处 (图 397)。

曲垣：位于肩胛部，冈上窝内侧端，当臑俞与第二胸椎棘突连线中点 (图 397)。

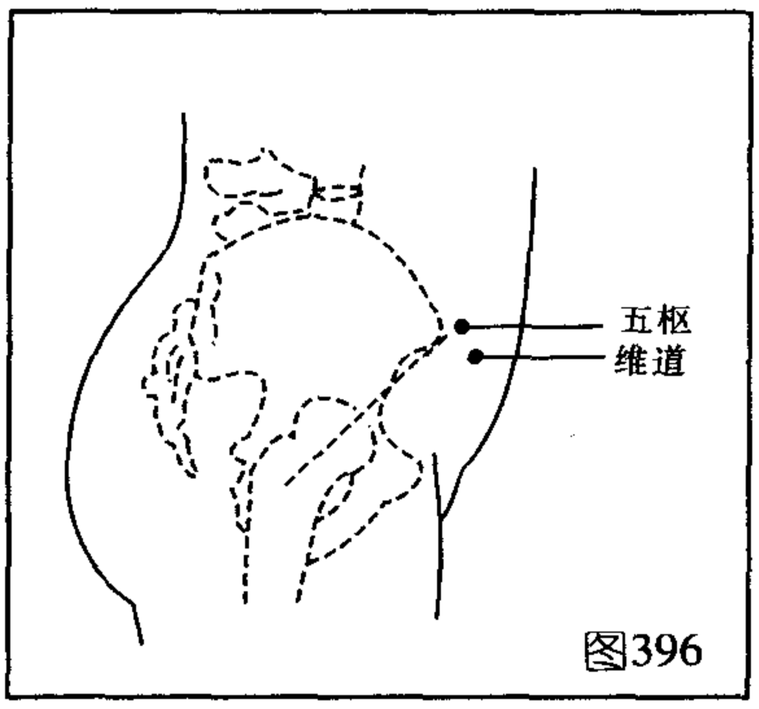


图396

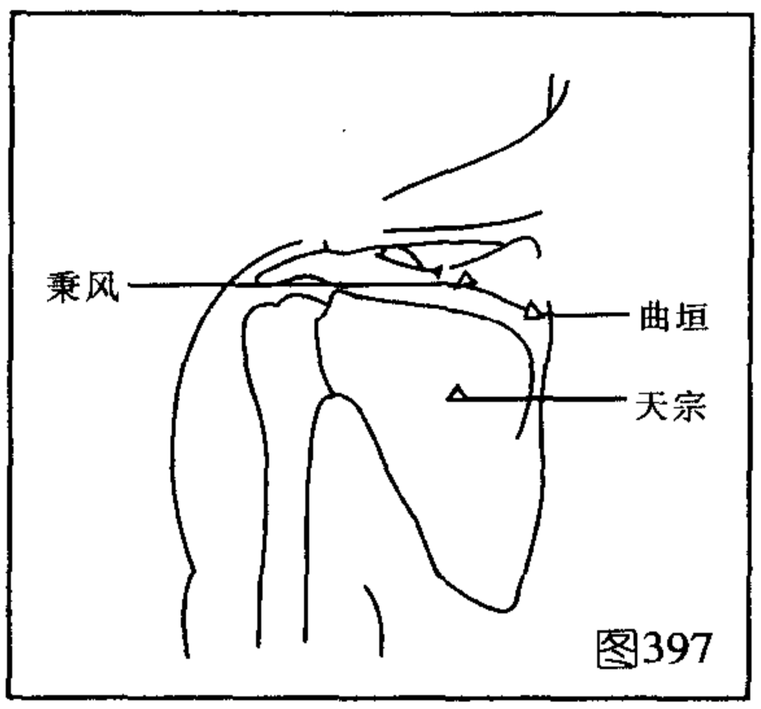


图397

肝俞：位于背部，第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 398)。

胆俞：位于背部，第十胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 398)。

脾俞：位于背部，第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 398)。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

胃俞：位于背部，第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸（图398）。

三焦俞：位于腰部，第一腰椎棘突下，旁开1.5寸（图398）。

肾俞：位于腰部，第二腰椎棘突下，旁开1.5寸（图398）。

气海俞：位于腰部，第三腰椎棘突下，旁开1.5寸（图398）。

大肠俞：位于腰部，第四腰椎棘突下，旁开1.5寸（图398）。

关元俞：位于腰部，第五腰椎椎棘突下，旁开1.5寸（图398）。

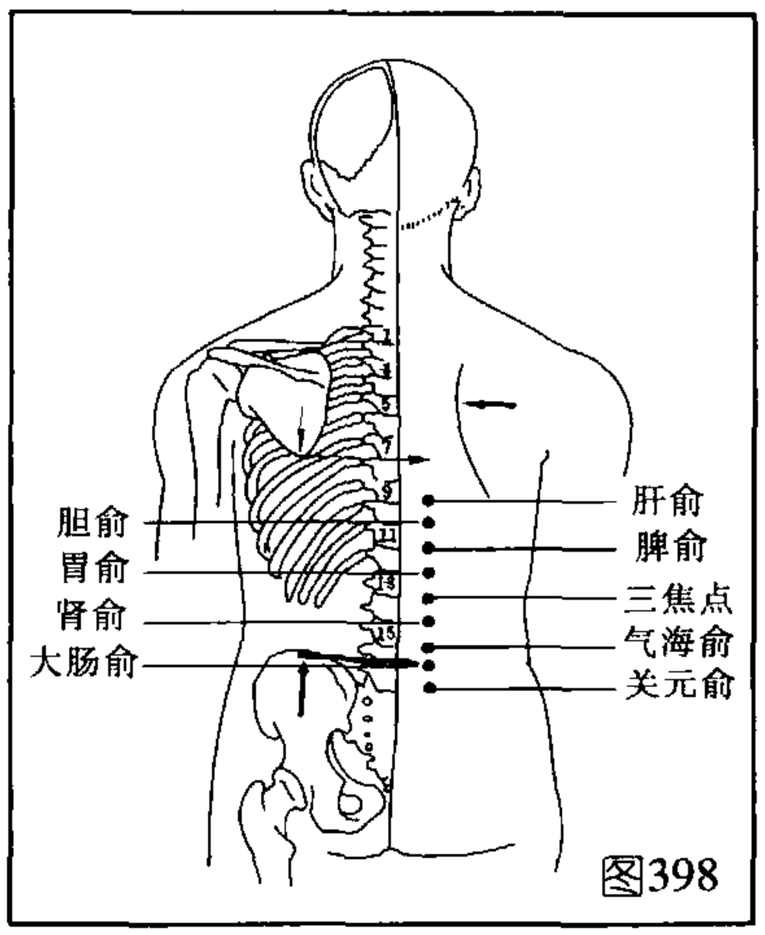


图398

5. 臀部

环跳：在股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子的最高点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3的交点处（图399）。

秩边：在臀部，平第四骶后孔，骶正中嵴旁开3寸（图399）。

6. 上肢部

肩髃：位于肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，方肩峰下方凹陷处（图400）。

臂臑：位于臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上7寸（图400）。

肩髎：在肩部，肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处（图400）。

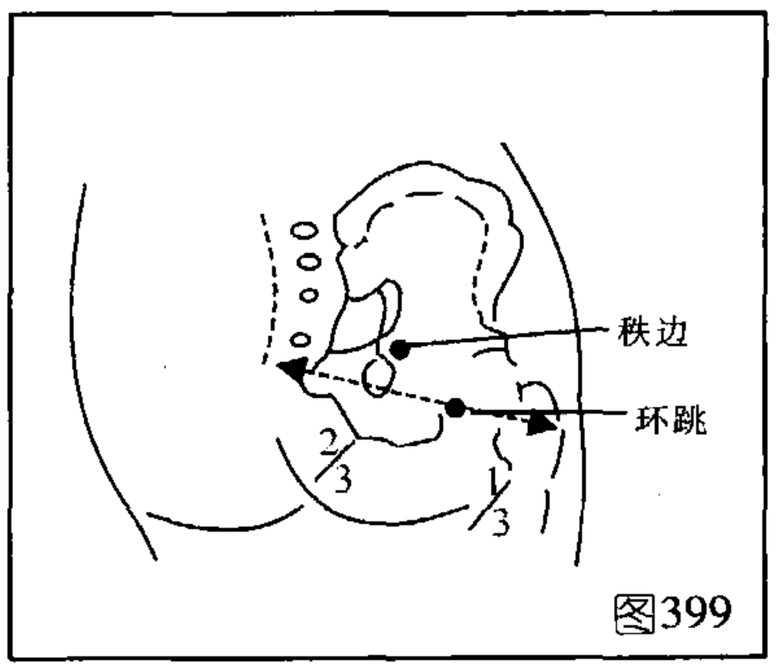


图399

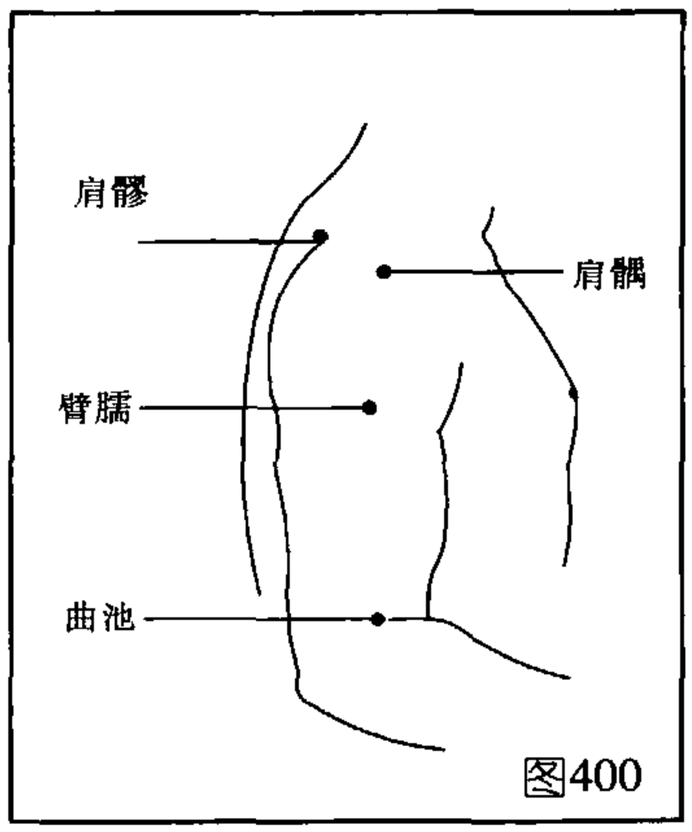


图400

内关：在前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌健与桡侧腕屈肌之间（图401）。

曲池：位于肘横纹外侧端，屈肘取穴（图402）。

外关：在前臂背侧，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间（图402）。

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨中点；或当拇、示指并拢时，在肌肉最高点（图402）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

7. 下肢部

髀关：在大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处 (图 403)。

伏兔：在大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 6 寸 (图 403)。

丰隆：在小腿前外侧，外踝尖上 8 寸。胫骨前缘旁开二横指 (图 403)。

足三里：在小腿外侧，当犊鼻 (屈膝，在膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷中) 下 3 寸，距胫骨前缘一横指 (图 403)。

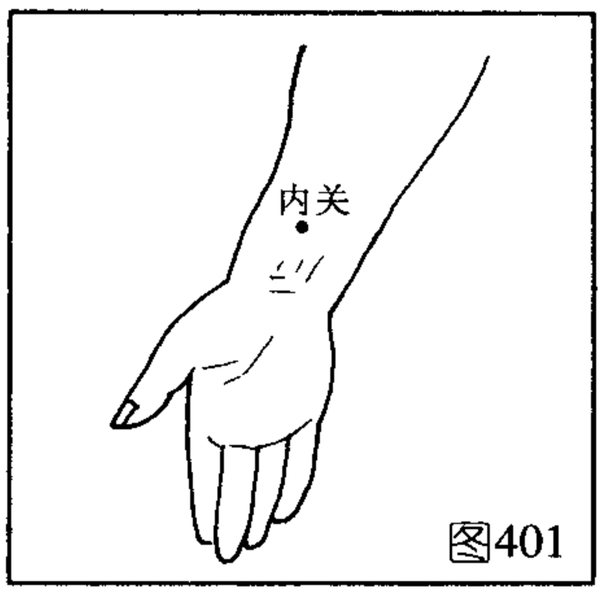


图401

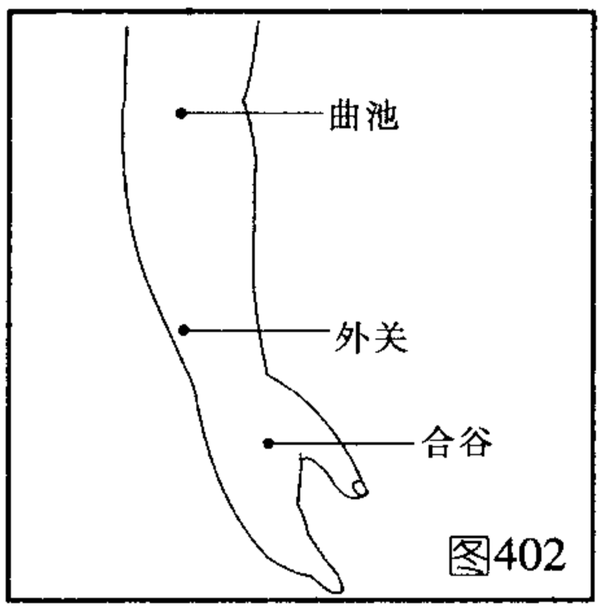


图402

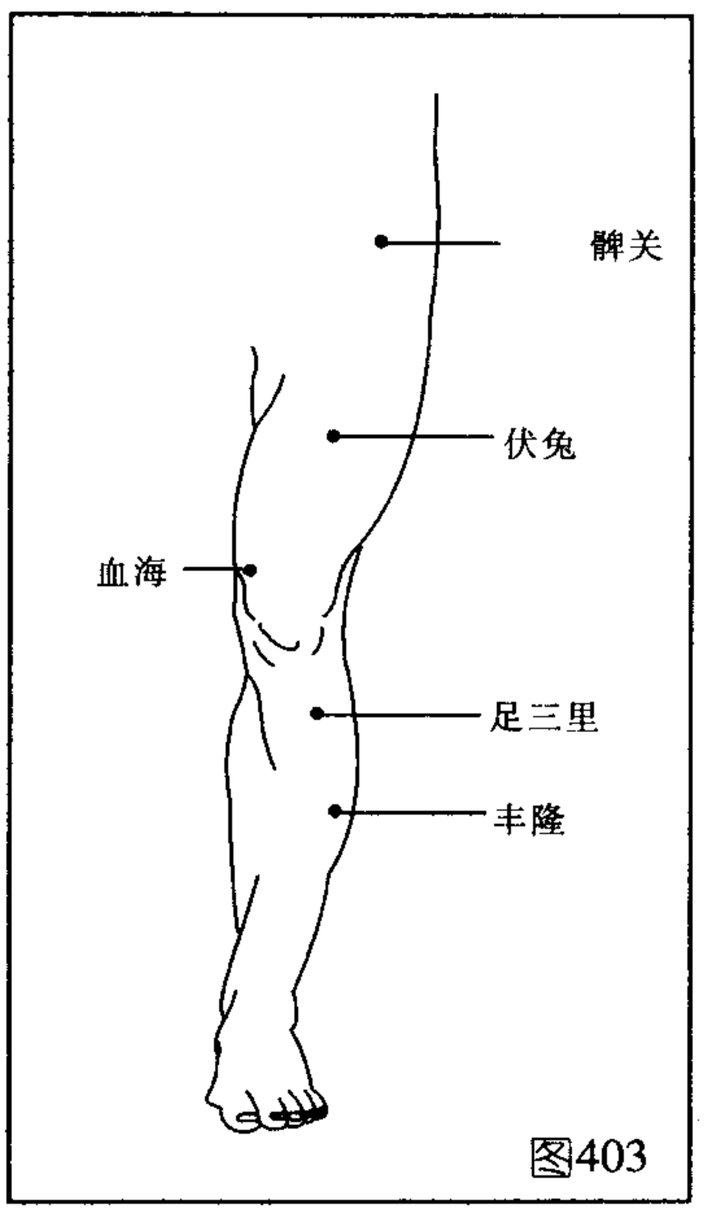


图403

血海：屈膝，在髌骨内上缘上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处取穴 (图 403)。

承扶：在大腿后面，臀下横纹中点处 (图 404)。

殷门：在大腿后面，当承扶与委中的连线上，承扶下 6 寸 (图 404)。

委中：在腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间 (图 404)。

昆仑：在足部外踝的后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处 (图 404)。

阴陵泉：在胫骨内侧髁下缘凹陷处取穴 (图 405)。

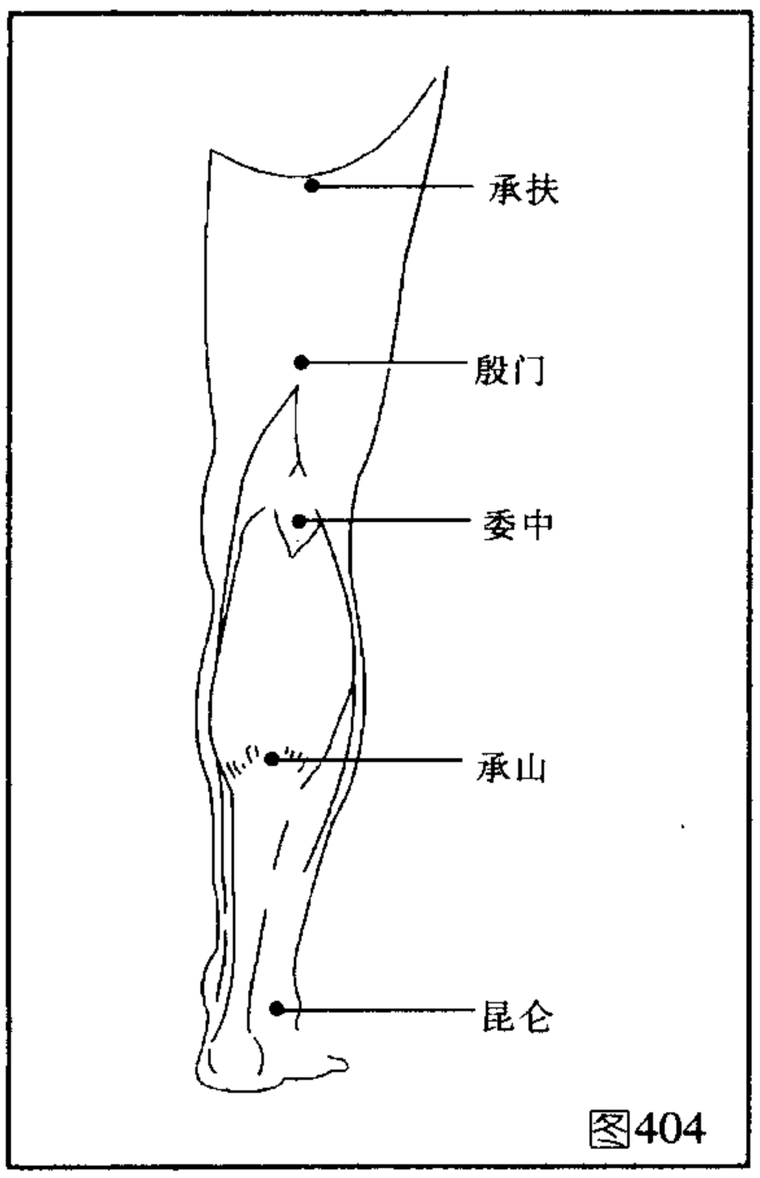


图404

三阴交：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘 (图 405)。

太溪：位于足内侧，内踝后下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处 (图 405)。

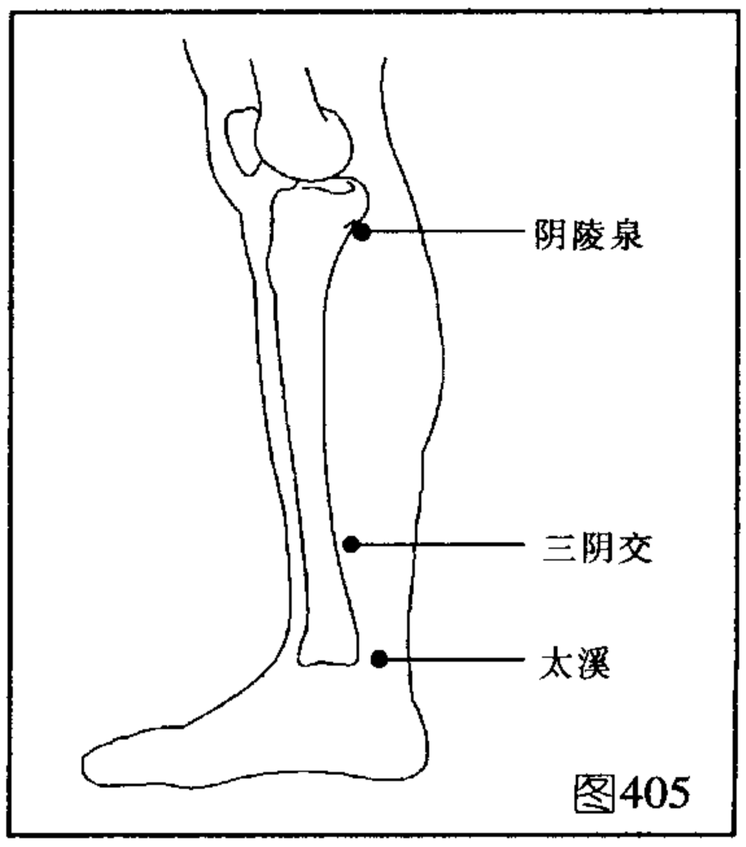


图405

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉肥胖症足部穴位

1. 甲状腺：位于两足底第一跖骨和第二跖骨之间，呈带状（图 406）。

2. 心脏：位于左足底第四跖骨与第五跖骨间，在肺下方处（图 406）。

3. 肾上腺：双足底第二、三跖骨之间，足底人字形交叉点下凹陷处（图 406）。

4. 肾脏：双足足底中央，肾上腺下方（图 406）。

5. 支气管、肺：位于斜方肌反射区后方，自甲状腺向外到肩处约一横指宽的带状区域。支气管敏感带位于肺中部向第三跖延伸之区带（图 406）。

6. 脾：位于左足底第四、五跖骨之间，距心脏正下方一横指（图 406）。

7. 输尿管：双足足底自肾脏至膀胱之间的一条弧线状或区域（图 406）。

8. 膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图 406）。

9. 甲状旁腺：位于两足底内缘第一跖骨与第一趾关节处（图 406）。

10. 脑垂体：双足拇趾趾腹的中间偏内侧一点（图 406）。

11. 腹腔神经丛：位于两足底中心，分布在肾脏及其周围（图 406）。

12. 胰腺：位于两足底第一跖骨体中下段胃下方（图 406）。

13. 胃：位于两足底第一跖趾关节后方约一横指幅宽（图 406）。

14. 小肠：位于两足跖骨、楔骨至跟骨的凹下区域，为升结肠、横结肠、降结肠、直肠的所包围（图 406）。

15. 横结肠：位于双足底中间第一至五跖骨底部与第一至三楔骨、骰骨交界处，横越足底的带状区域（图 406）。

16. 降结肠：位于左足足底第五跖骨底沿骰骨外缘至跟骨前缘外侧，与足外侧平行的竖带状区域（图 406）。

17. 乙状结肠和直肠：位于左足底跟骨前缘的带状区域（图 406）。

18. 肝：位于右足底第四跖骨与第五跖骨间（图 407）。

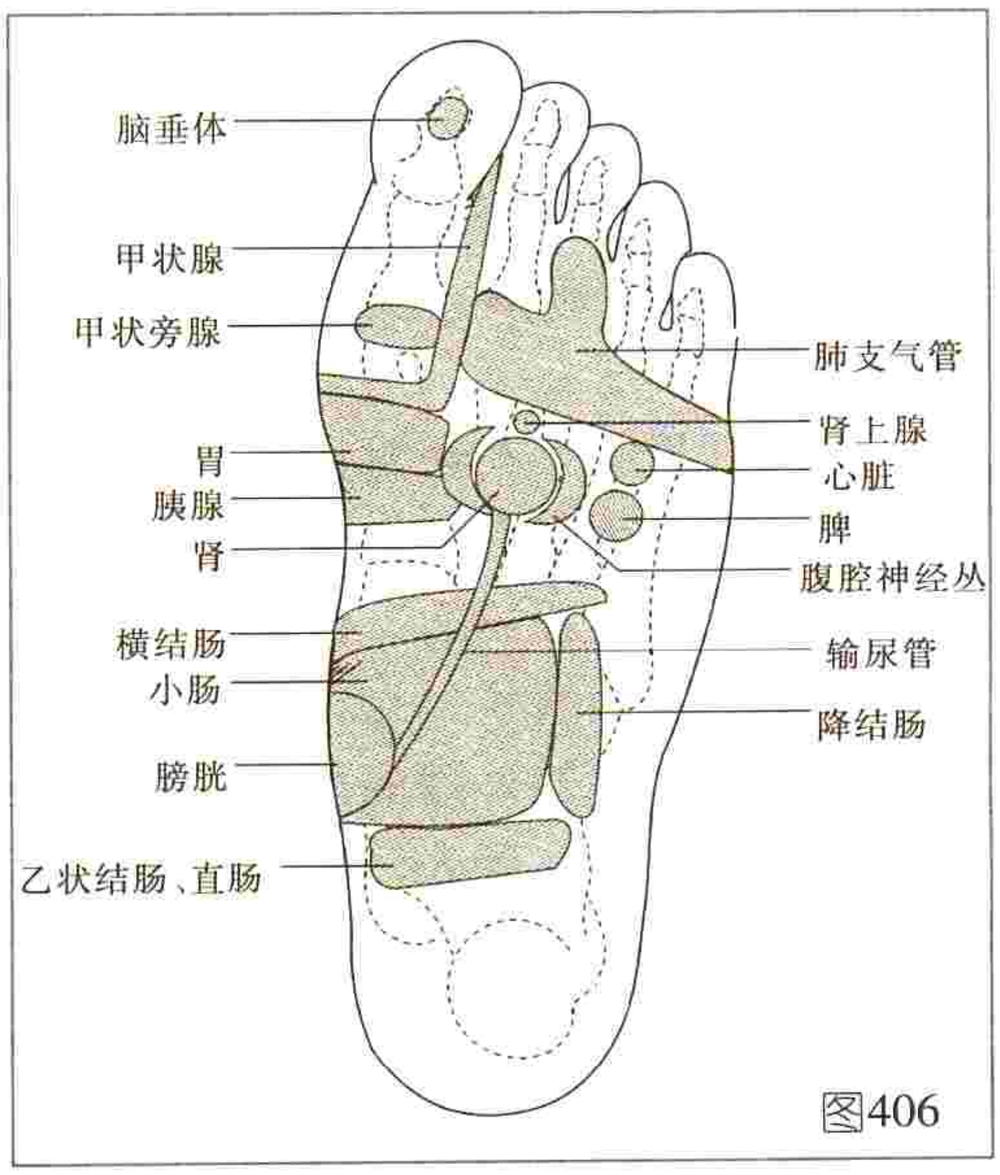


图406



图407

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

19. 胆：位于右足底第三跖骨与第四跖骨间在肝内侧 (图 407)。

20. 升结肠：位于右足足底，小肠之外侧与足外侧缘平行，从足跟骨前缘至第五跖骨底的带状区域 (图 407)。

21. 横膈膜：位于两足背跖骨，楔骨关节连成之带状区域，横胯足背左右 (图 408)。

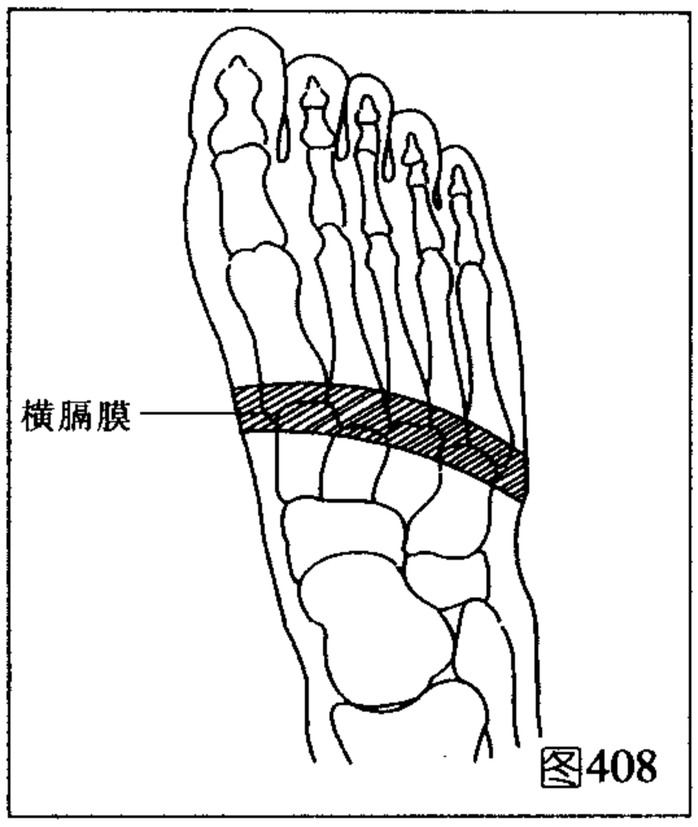


图408

◉肥胖症手部穴位

1. 脊柱：双手手背侧第一、二、三、四、五掌骨体均为脊柱，本图仅以第三掌骨体为例 (图 409)。

2. 肺：位于双手掌侧，横跨第二、三、四、五掌骨，靠近掌指关节区域。支气管位于中指第三近节指骨。中指指根处为敏感反射点 (图 410)。

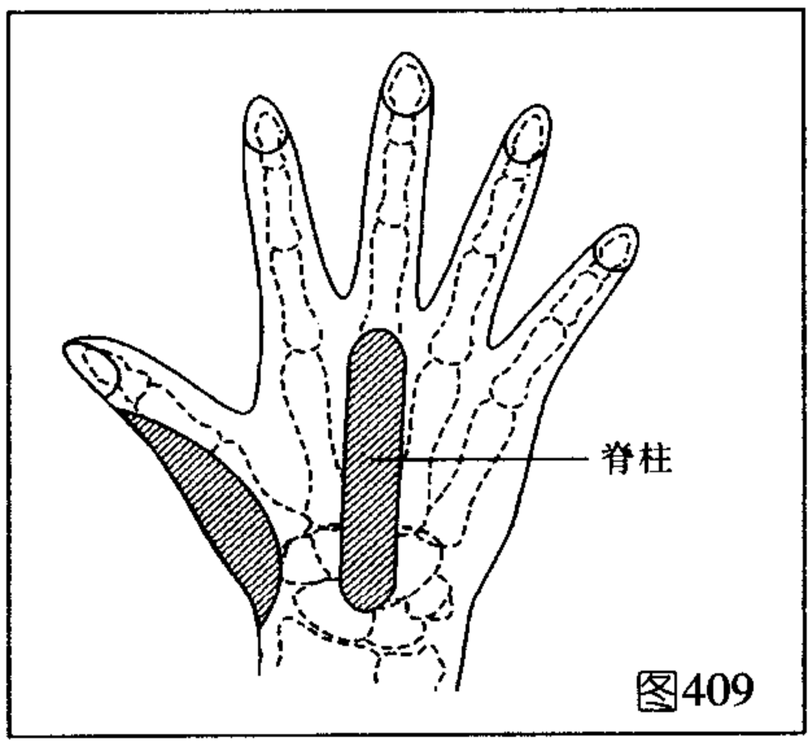


图409

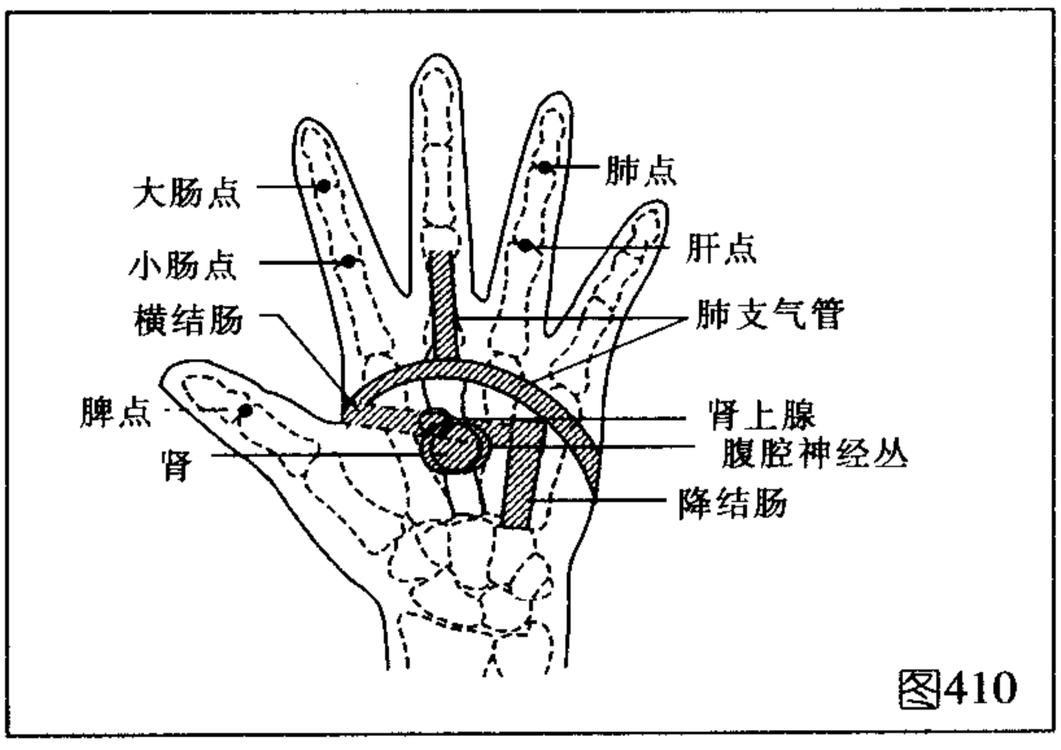


图410

3. 肾：位于双手掌中央 (图 410)。

4. 肺点：双手掌侧，无名指远侧指关节间横线中点 (图 410)。

5. 小肠点：双手掌面，示指近侧指关节横线中点 (图 410)。

6. 大肠点：双手掌面，示指远侧指关节间横线中点 (图 410)。

7. 肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处 (图 410)。

8. 腹腔神经丛：位于双手掌侧第二、三和第三、四掌骨体间，肾的两侧 (图 410)。

9. 肝点：双手掌面，无名指近端指指关节间横线中点 (图 410)。

10. 降结肠：位于左手掌尺侧第四、五掌骨体中部与虎口水平位面手腕方向的带

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

状区域 (图 410)。

11. 脾点：左手掌面，拇指指关节间横线点 (图 410)。

12. 横结肠：右手掌尺侧远曲横纹向桡侧横行第四、三、二掌骨体的带状区至虎口水平位，左手掌自虎口水平位横行过第二、三、四掌骨体的带状区域向尺侧至远曲横纹处，接降结肠 (图 410、图 411)。

13. 垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑深处 (图 411)。

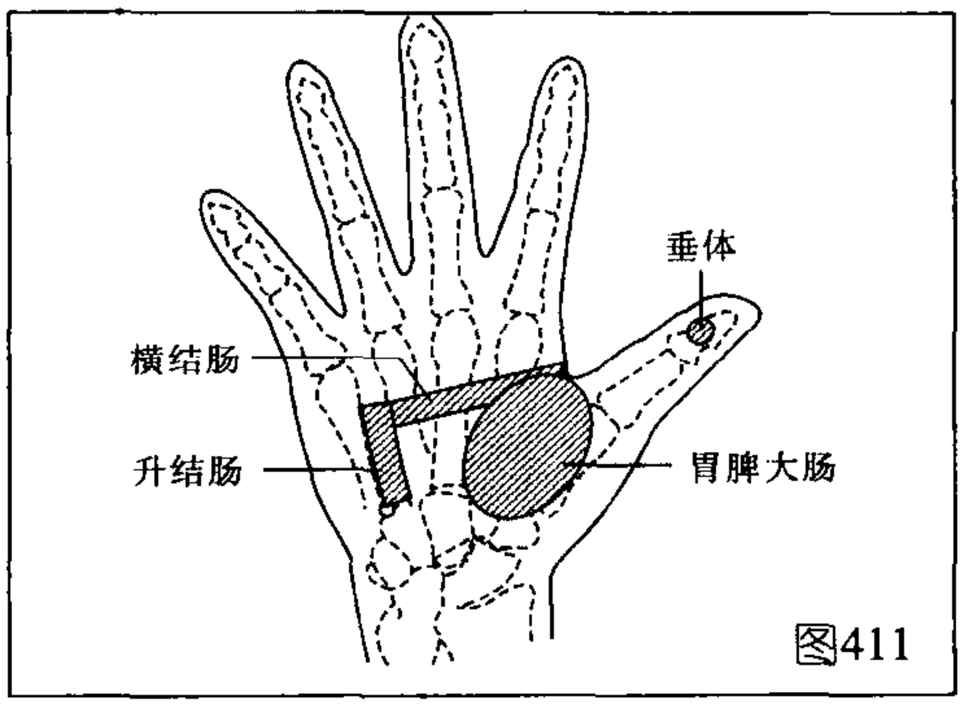


图411

14. 胃脾大肠：双手掌侧第一掌骨拇指中线和鱼际横纹范围内 (图 411)。

15. 升结肠：右手掌第四、五掌间，小肠反射区尺侧与手尺侧缘平行的带状区域，从手腕骨前缘至第五掌骨体中部，约与虎口水平位置左转至横结肠 (图 411)。

◉肥胖症耳部穴位

1. 脾：耳甲腔的后上方 (图 412)。

2. 心：耳甲腔中央 (图 412)。

3. 内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内 (图 412)。

4. 神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方 (图 412)。

5. 肺：耳甲腔中央周围 (图 412)。

6. 交感：对耳轮下脚的末端与耳轮交界处 (图 412)。

7. 口：耳轮脚下方前 1/3 处 (图 412)。

8. 胃：耳轮脚消失处 (图 412)。

9. 三焦：耳甲腔底部内分泌穴上方 (图 412)。

10. 皮质下：对耳屏内侧面 (图 412)。

11. 饥点：耳屏前面中点，外鼻穴下方 (图 412)。

12. 零点 (膈、耳中)：耳轮脚当中即耳中穴 (图 412)。

13. 肾：对耳轮上、下脚分叉处下方 (图 412)。

14. 食道：耳轮脚下方中 1/3 处 (图 412)。

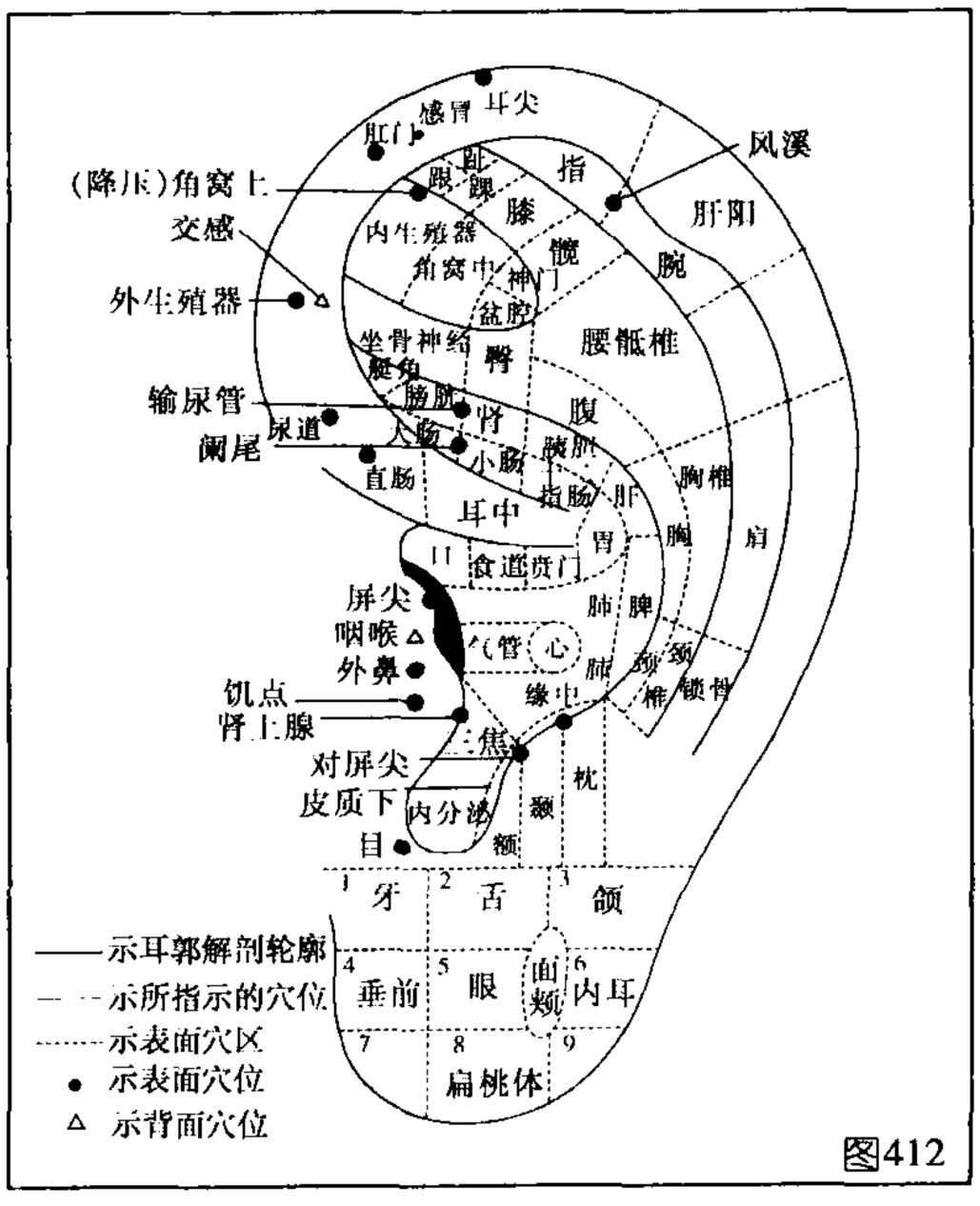


图412

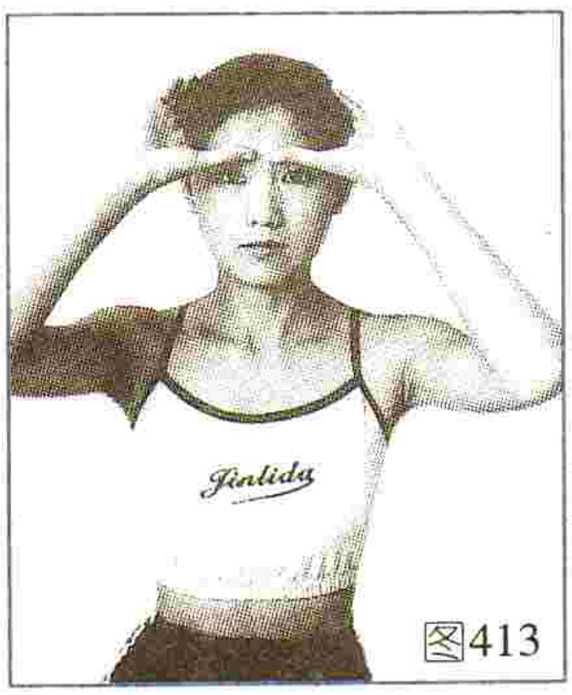
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

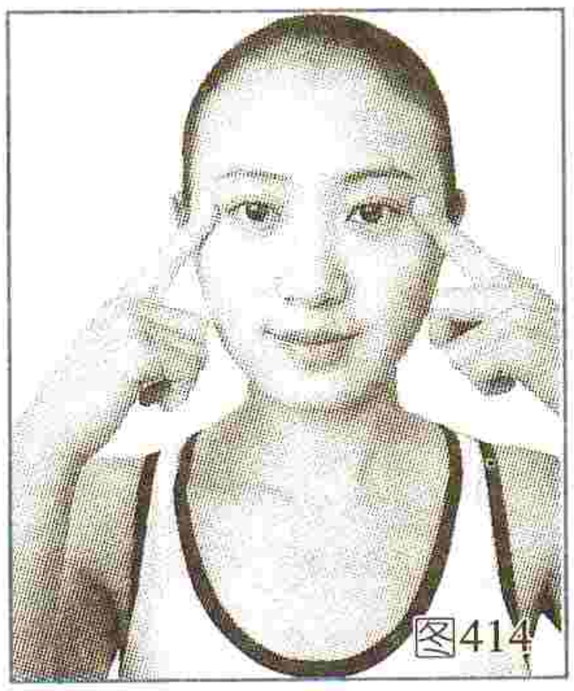
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

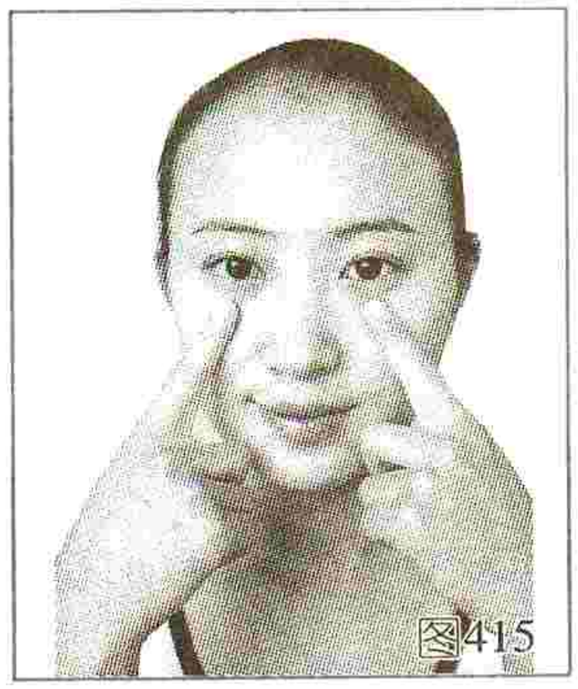
◉肥胖症体部按摩

1. 面部

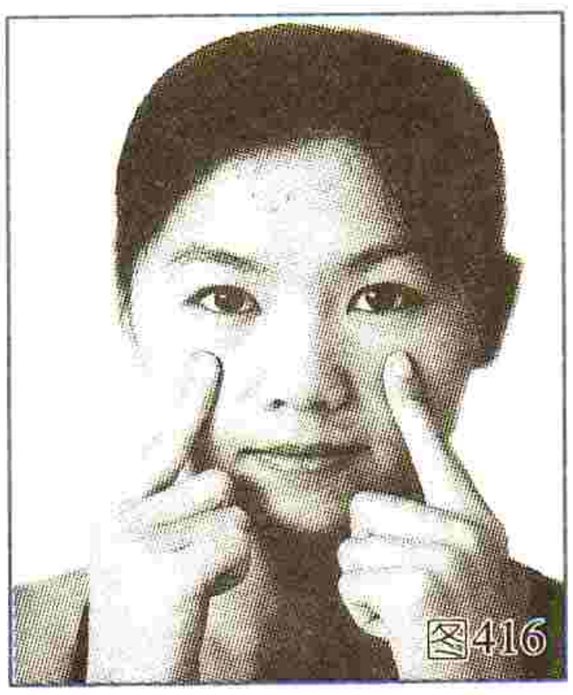
(1) 拇指点按攒竹 (图 413)。示指点按瞳子髎 (图 414)。示指点按承泣 (图 415)。

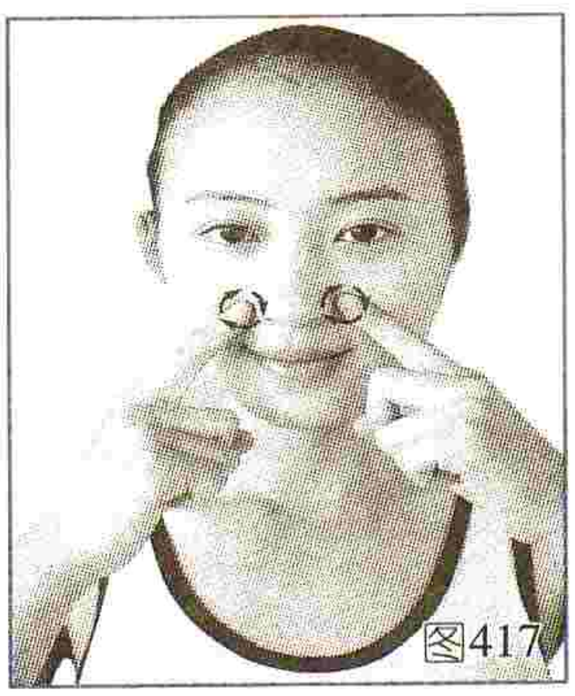

图413

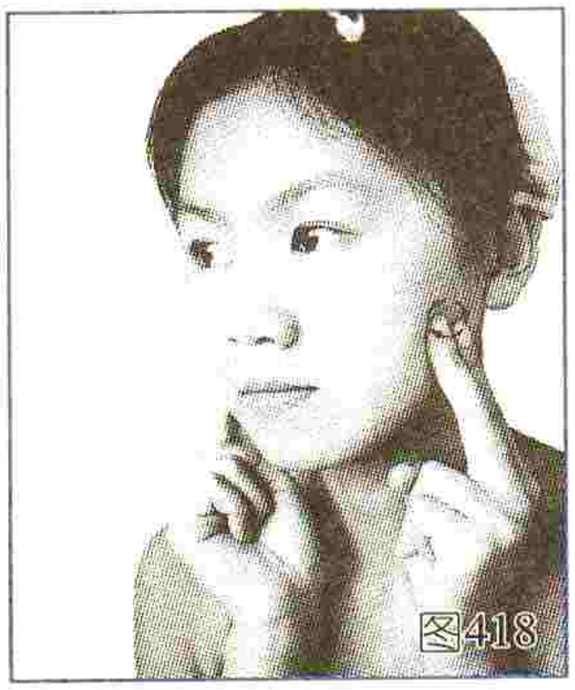

图414


图415

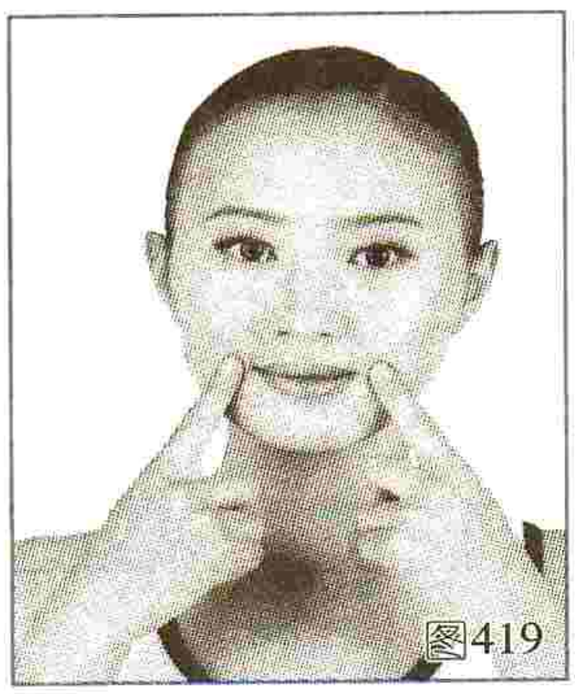
示指点按四白 (图 416)。示指点揉迎香穴 (图 417)。示、中指按揉颊车 (图 418)

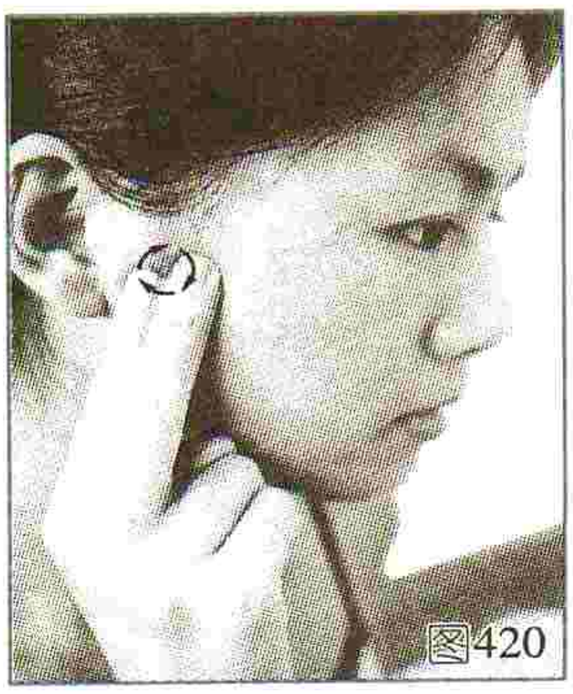

图416

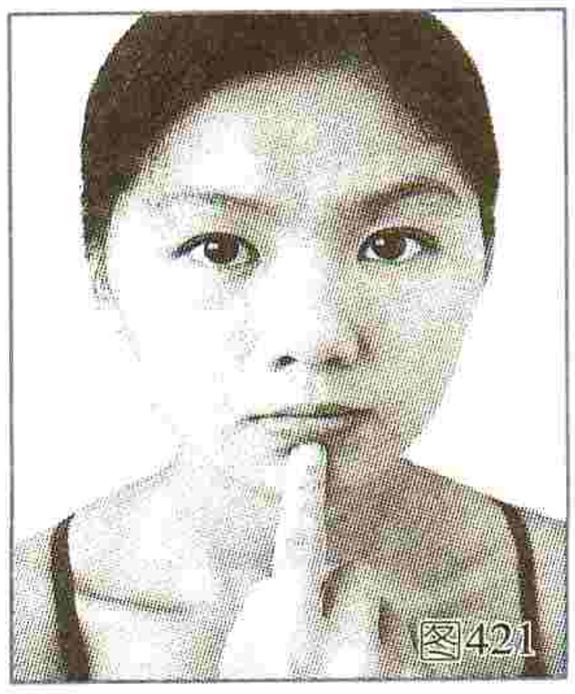

图417


图418

示指点按地仓 (图 419)。示中指按揉下关 (图 420)。示指点按承浆 (图 421)。


图419


图420


图421

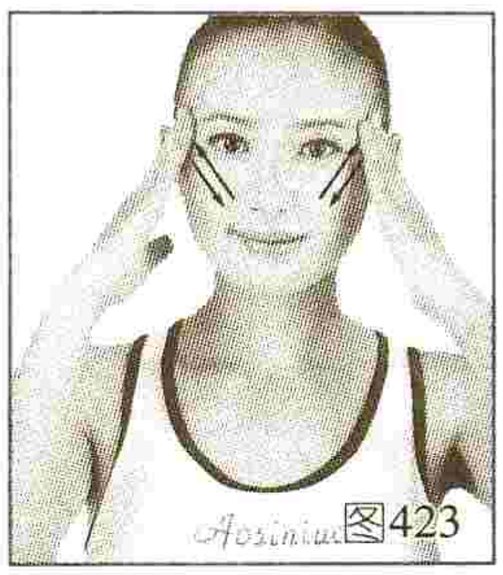
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(2) 双手四指按压在前额部，由中间向两侧太阳穴推抹 10~15 次 (图 422)。

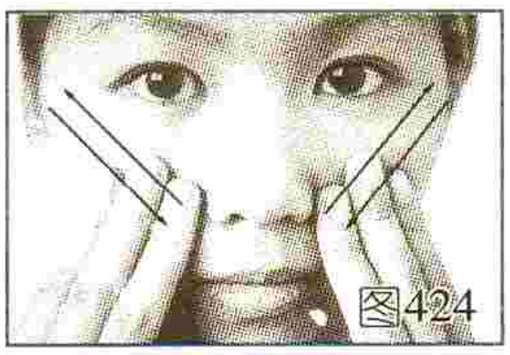
(3) 两掌由鼻两侧起掌抹至太阳 10~15 次 (图 423)。

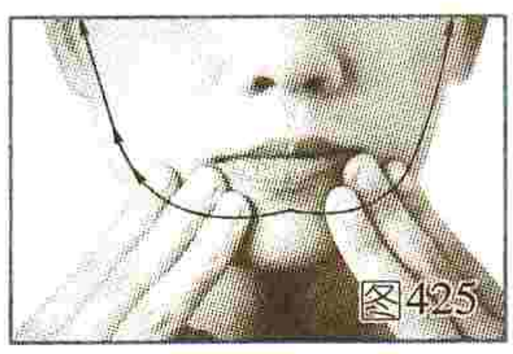

图422


图423

(4) 三指由迎香推抹至耳前 (图 424)。

(5) 双手四指由承浆起经地仓、颊车推抹至下关 10~15 次 (图 425)。


图424


图425

2. 颈肩部

(1) 以一手拇指与示、中、无名指对置于风池，用四指拿法，拿定项部肌肉，沿项肌自上而下提拿至肩井，两手交替操作 10~15 次 (图 426)。

(2) 用两手拇指按于风府处，用拇指直推法或指揉法。从内向外经风池推揉至耳后翳风，反复操作 10~15 次 (图 427)。

(3) 用一手示、中、无名指按揉同侧的风池、翳风及对侧肩井等穴 2~3 分钟，然后换另一只手，操作同前 (图 428)。


图426


图427


图428

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(4) 以一手手掌，置于百会，自上而下沿头颈部正中线，用掌推法，经风府至大椎，反复操作 10~15 次 (图 429)。

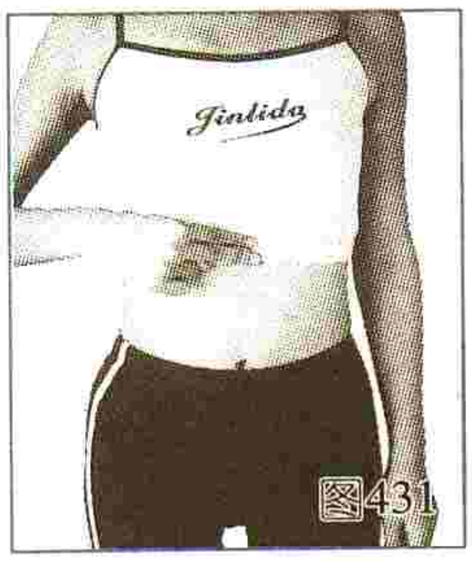
(5) 以一手虎口轻按于颈根部，余四指与拇指贴于两侧锁骨上，用推抹法两手交替自下而上，以局部透热为度 (图 430)。


图429


图430

3. 胸腹部

(1) 示中指点按上脘 (图 431)；示中指按揉中脘 (图 432)；
示中指按揉神阙 (图 433)；示中指点按天枢 (图 434)；
示中指点揉气海 (图 435)；示中指点揉关元 (图 436)；


图431

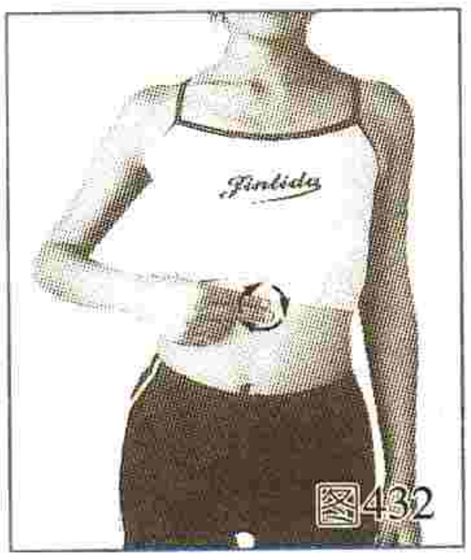
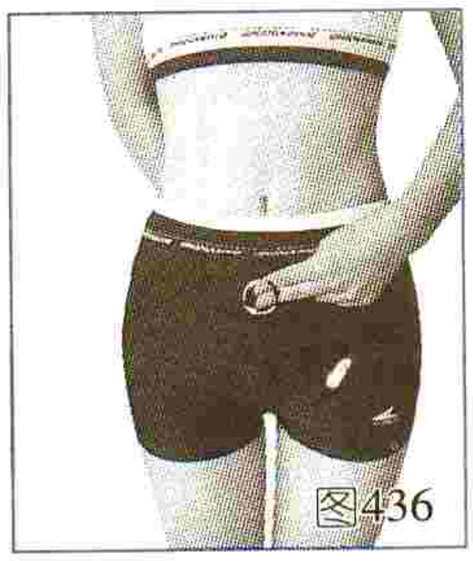

图432


图433


图434

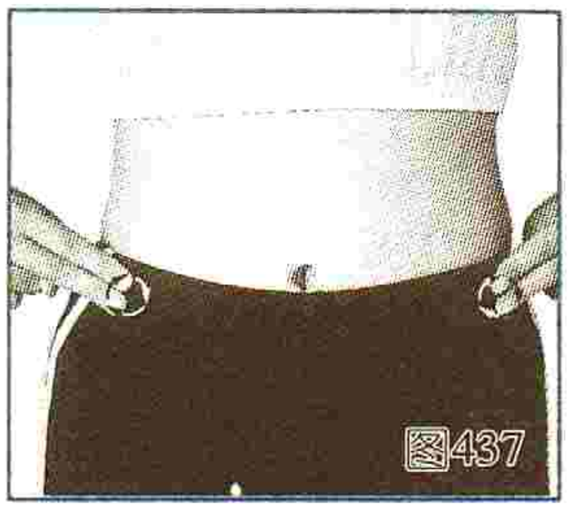

图435

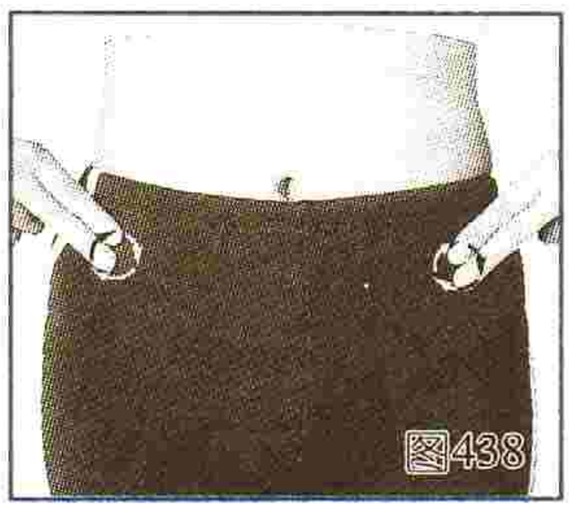

图436

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

示中指按揉五枢（图 437）；示中指按揉维道（图 438）；


图437


图438

(2) 用掌拿法分别拿起中、天枢、气海脂肪肌肉组织，做抖动拿法，提拿时力量深沉，面积宜大，可加捻按动作，放下时手法轻缓，反复操作 10~15 次（图 439）。

(3) 用手掌或掌根置脐上，用掌摩法顺时针按揉 3~4 分钟（图 440）。

(4) 两手掌搓热，分别置于对侧剑突下季肋部，由内上向外下方沿肋下缘，用掌根或全掌直推法，分推 15~20 次（图 441）。

(5) 双手提拿胁肋部肌肉，一拿一放，用五指拿法，并在拿起时可加力捻揉，并逐渐由上向下反复操作 15~20 次（图 442）。


图439

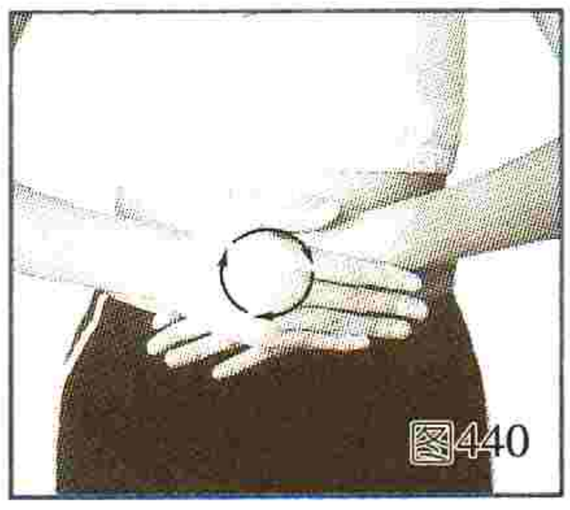
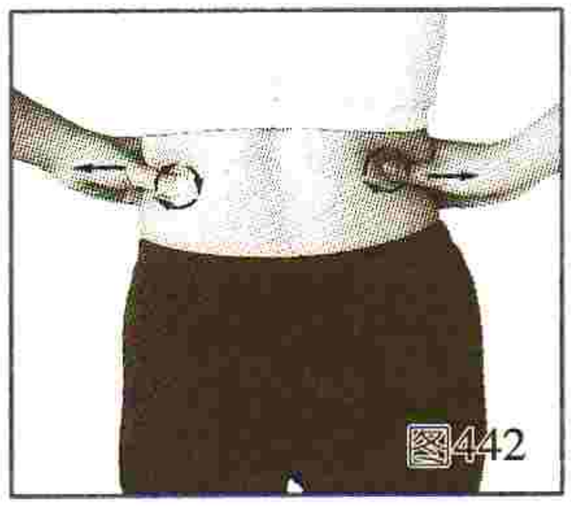

图440


图441


图442

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 腰背部

(1) 气海俞、大肠俞各 1 分钟。力量由轻到重。

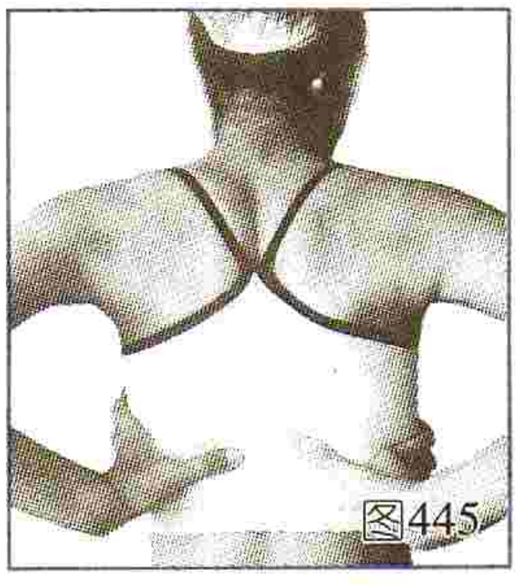
三指点天宗 (图 443)；三指点秉风 (图 444)；

掌指关节或拇指点按肝俞 (图 445)；掌指关节或拇指点按胃俞 (图 446)；

掌指关节或拇指点按肾俞 (图 447)；拇指点按大肠俞 (图 448)。


图443


图444


图445

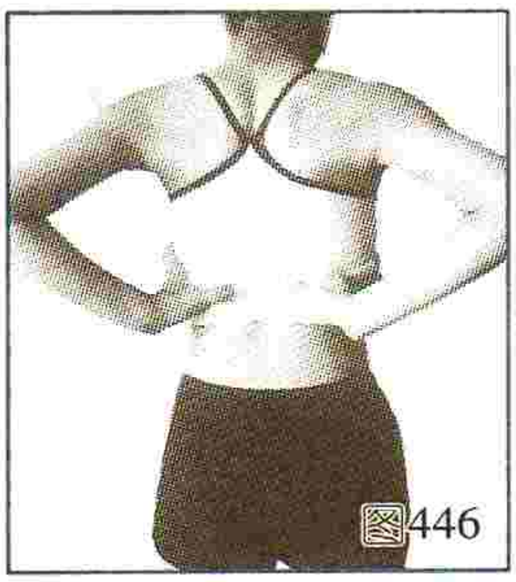

图446


图447

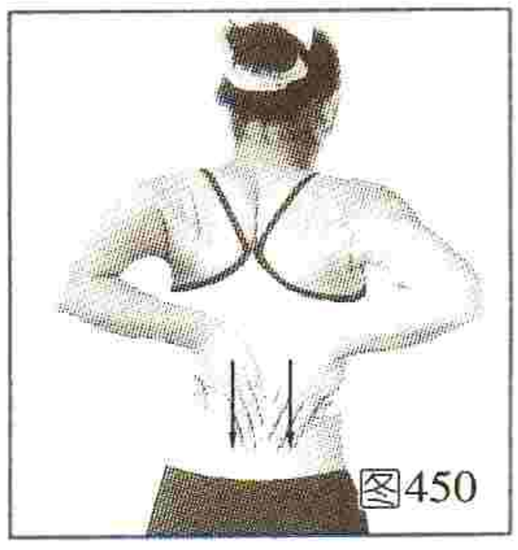

图448

(2) 一手置于对侧肩胛冈上方，用掌擦法经由肩井穴擦向胸前，反复操作 20~30 次，换另一只手，操作同前 (图 449)。

(3) 以双手掌根按于背部脊柱两侧相当于肝俞水平处，用掌根直推法由上至下推至腰骶，反复操作 20~30 次 (图 450)。

(4) 以手握空拳置于同侧髂嵴上方，横叩至对侧，两手交替操作 20~30 次 (图 451)。


图449


图450

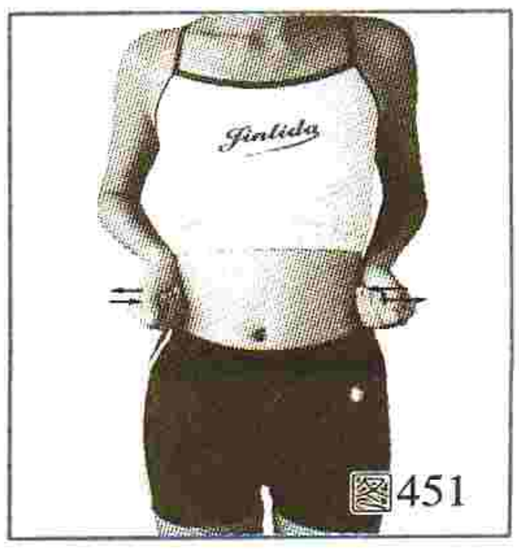


图451

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(5) 两手掌搓热，置于两侧腰上方，由外上至内下擦摩腰肌 20~30 次 (图 452、图 453)。

5. 臀部

(1) 以掌揉法、或掌根揉法按揉两侧环跳穴，秩边穴做顺时针或逆时揉按 20~30 次 (图 454、图 455)。

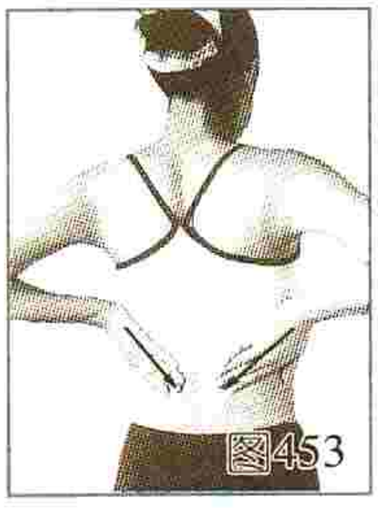
(2) 用五指拿法捏拿起两侧臀肌，用力可稍重，捏起时可行捻按，再慢慢放下，一提一按，反复操作 20~30 次 (图 456)。

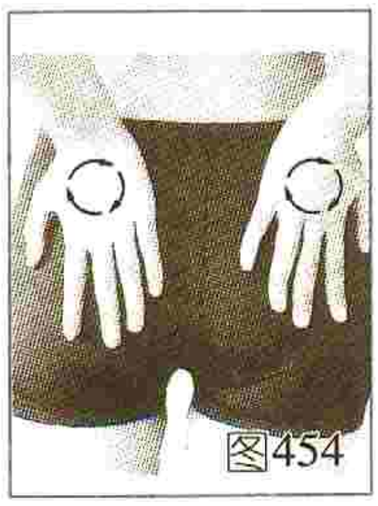
(3) 以手掌置于腰骶，用掌擦法来回推擦臀部脂肪以透热为度 (图 457)。

(4) 以掌根置于髂前上棘处，用掌根直推法由上向下沿臀部向大腿外后侧做弹拨、推擦，由轻到重，使局部有酸胀感 10~15 次 (图 458)。

(5) 以手掌置于腰骶部，用掌擦法做左右横行擦动，以透热为度 (图 459)。


图452


图453


图454

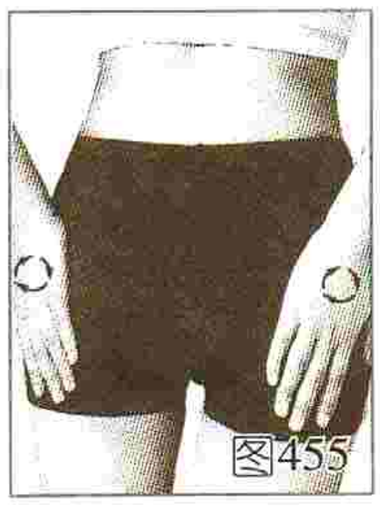

图455


图456

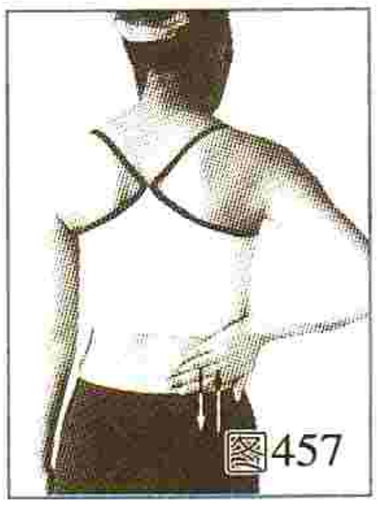
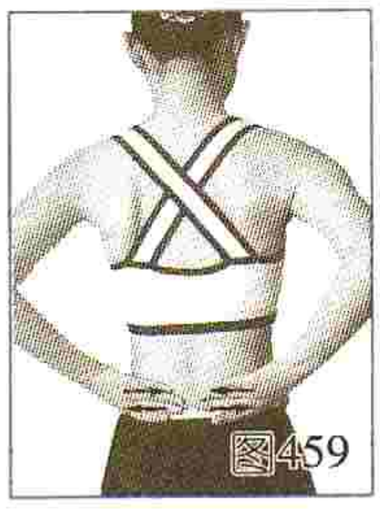

图457


图458

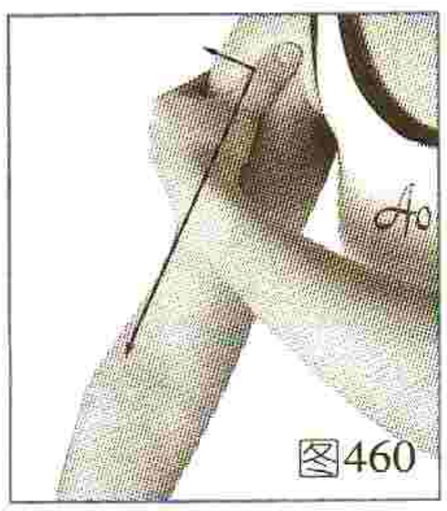

图459

6. 上肢部

(1) 以四指或五指拿法，提拿住三角肌，并逐渐向下提拿至曲池，在提拿的过程中可做捻压动作，反复操作 10~15 次 (图 460)。

(2) 拇指按揉肩髃 (图 461)；

(3) 中指按揉臂臑 (图 462)；


图460

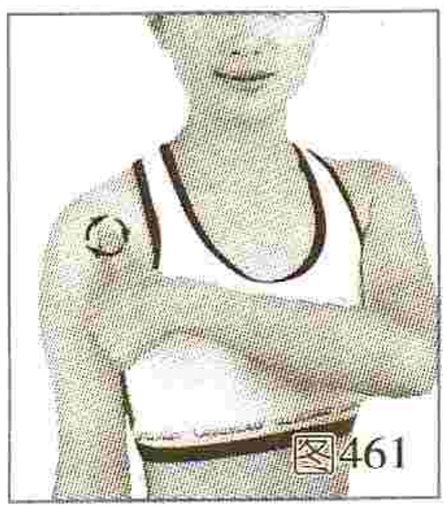

图461


图462

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指点按外关 (图 463)；

(3) 以掌置于肩上方内侧，用拇指直推法或掌擦法，由上而下从上肢掌侧至腕部上，反复操作 10~15 次 (图 464)。

(4) 用一手拇指按于对侧上肢掌侧上端，稍用力弹拨，并渐渐下移至前臂，反复操作 10 次 (图 465)。

(5) 捏拿合谷 1~2 分钟 (图 466)。

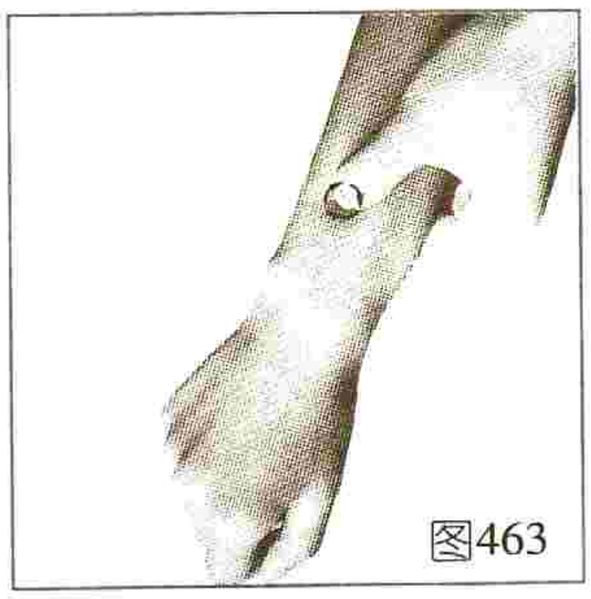

图463

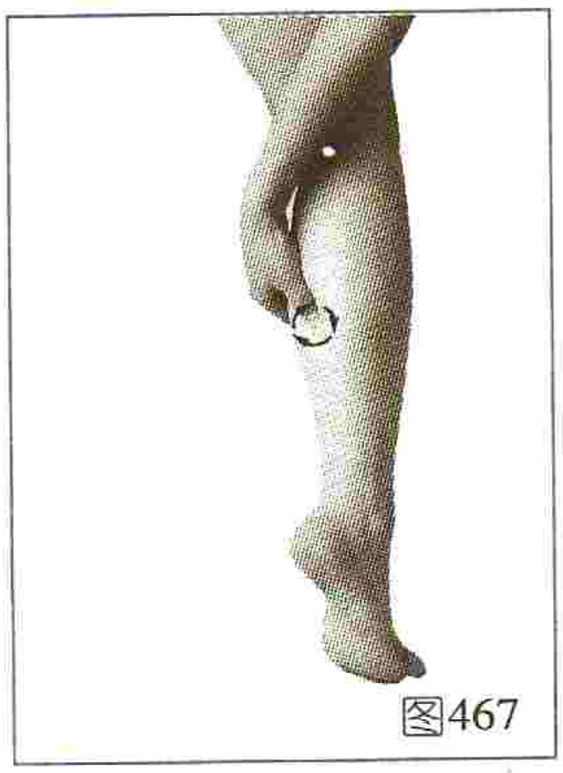

图464

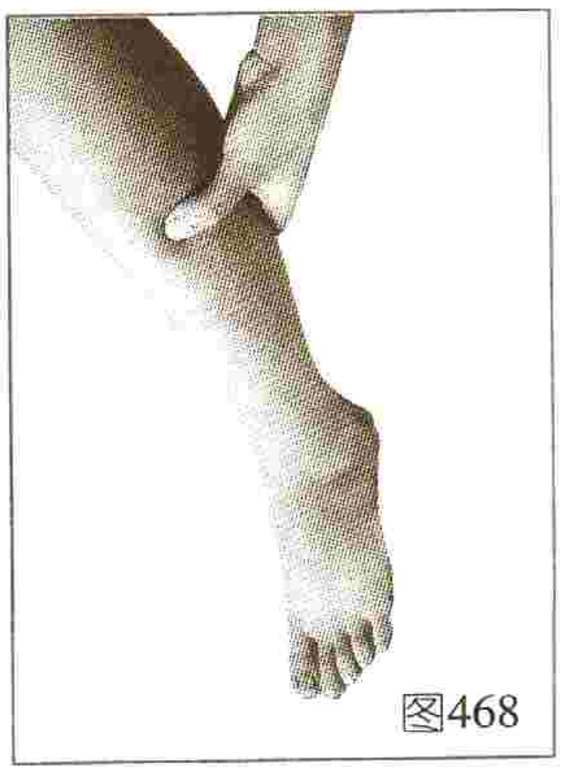

图465


图466

7. 下肢部

(1) 按揉承山 (图 467)；拇指按揉丰隆 (图 468)；


图467


图468

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指按揉血海（图 469）；拇指按揉太溪（图 470）。

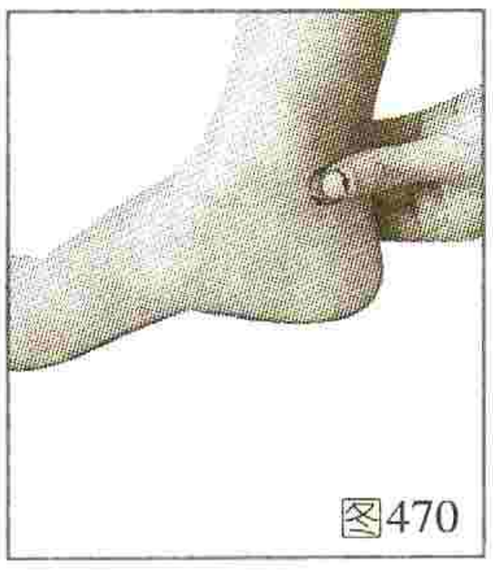
(2) 以五指拿法，从上而下，拿大腿尺内侧肌肉至膝部，反复操作 10~15 次（图 471）。

(3) 用全掌推法或掌擦法，从臀部向下沿膀胱经推至委中穴，反复操作 10~15 次（图 472）。

(4) 用掌根直推法，从委中，经承山推至跟腱，反复操作 10~15 次（图 473）。

(5) 用双手掌根或拳用力自上而下击打大腿内侧，外侧肌群，反复操作 10~15 次（图 474）。


图469


图470

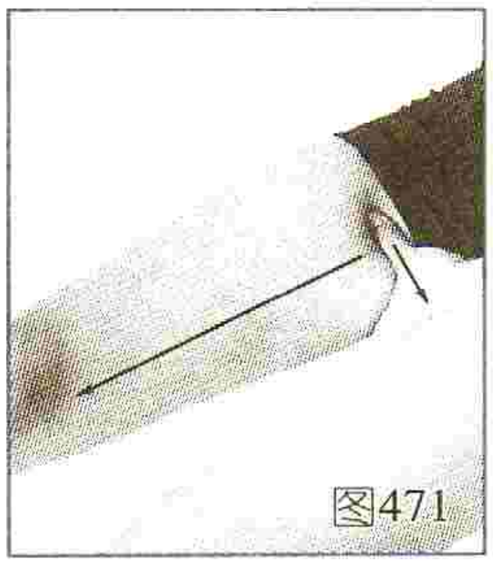
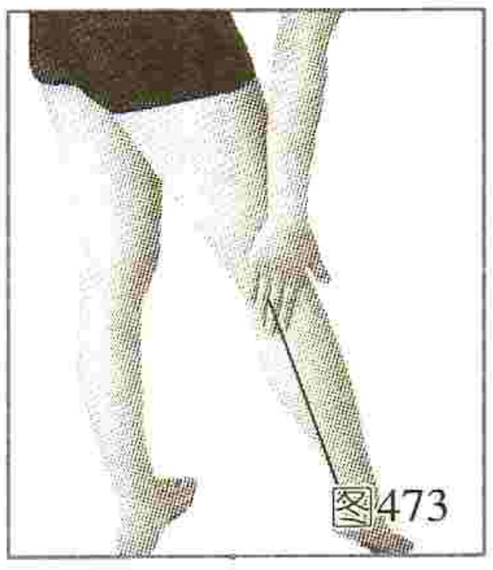
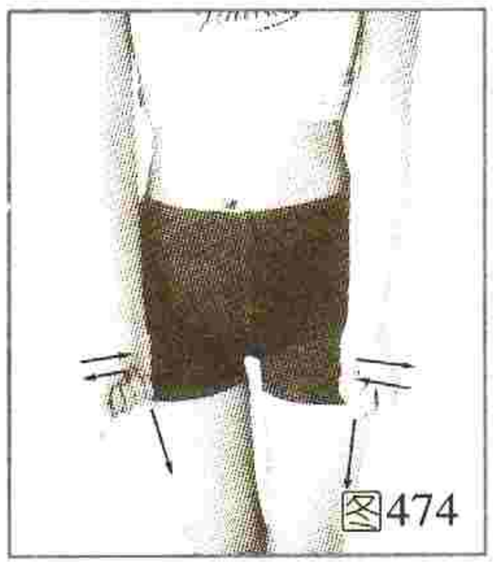

图471


图472

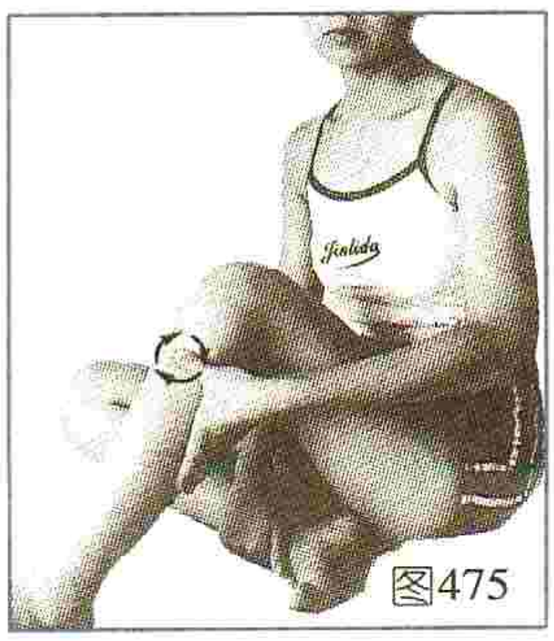

图473

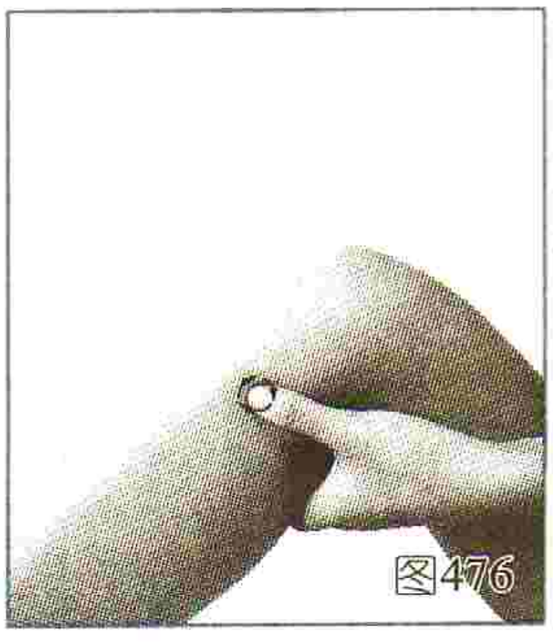

图474

8. 全身减肥按摩方法

(1) 脾胃虚型肥胖病人自我按摩法

揉气海、关元、足三里各 3 分钟（图 475）；按揉阴陵泉、百会各 2 分钟（图 476）。


图475


图476

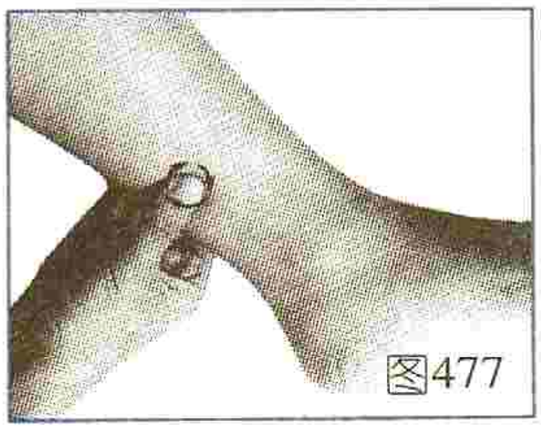
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

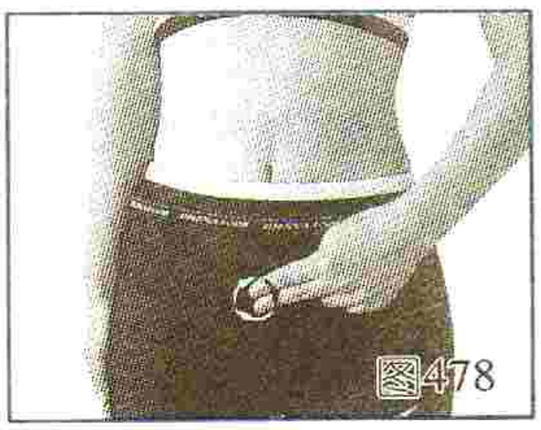
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(2) 真元不足型肥胖病人自我按摩法

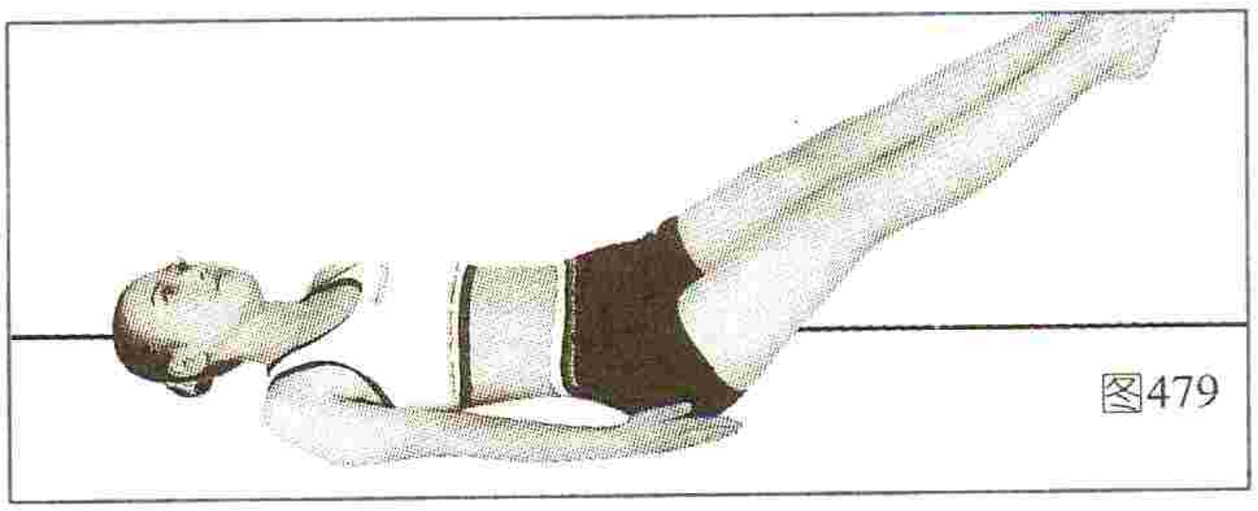
按揉三阴交、太溪 2 分钟 (图 477)；揉关元、中极各 2 分钟 (图 478)；

按揉阴陵泉 2 分钟。


图477


图478

(3) 取平卧位，快速以腹式呼吸，且边呼气时，慢慢抬起双足与躯干成 40°~90°角，吸气时慢慢放下双脚，反复操作 10 次 (图 479)。


图479

◉肥胖症足部按摩

(1) 用单示指扣拳法、拇指推掌、扣指法，取支气管和肺、脾、肾、输尿管、膀胱各 10~15 次。适用于肥胖伴痰多，乏力者。

用单示指扣拳法扣膀胱 (图 480)；用拇指平推法作用于支气管、肺 (图 481)；

用拇指端点按脾 (图 482)；


图480

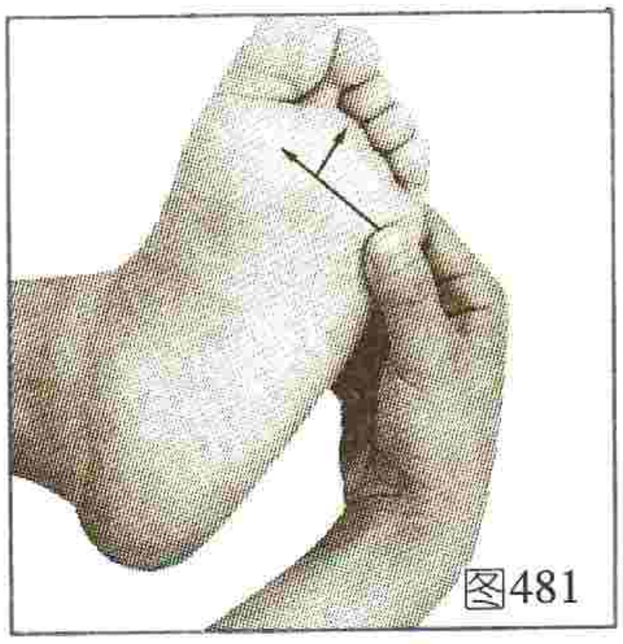

图481


图482

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

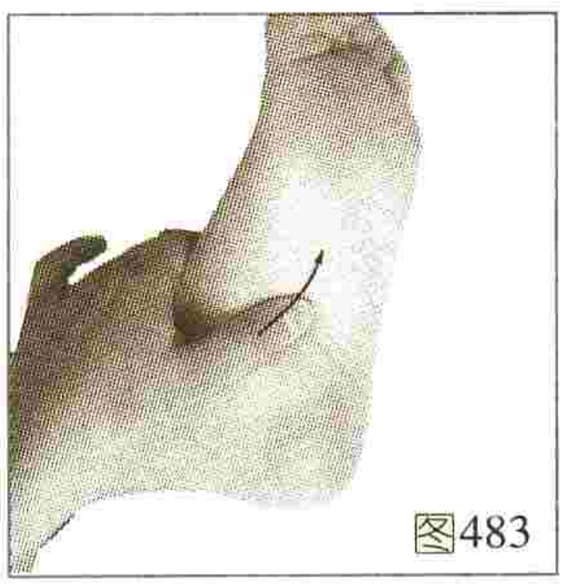
用拇指平推法作用于输尿管 (图 483)；用握足扣指法点肾 (图 484)。

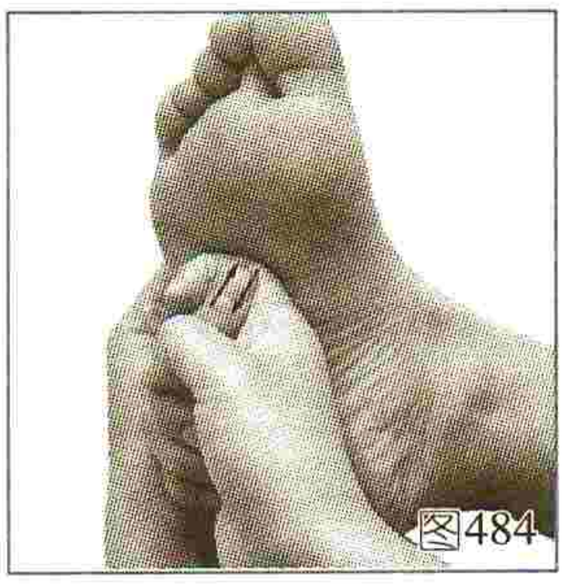
2. 用单示指扣拳法，拇指推掌法、扣指法，取心脏、脾、肾、膀胱各 10~15 次。适用于肥胖伴心悸者 (图 485)。

3. 用单示指扣拳法、双指拳法、握足扣指法，作用于脾、胃、肾、小肠及肾上腺各 10~15 次。

单示指扣拳扣胃 (图 486)；双指拳法作用于小肠 (图 487)；

握足扣指法扣肾上腺 (图 488)。


图483


图484

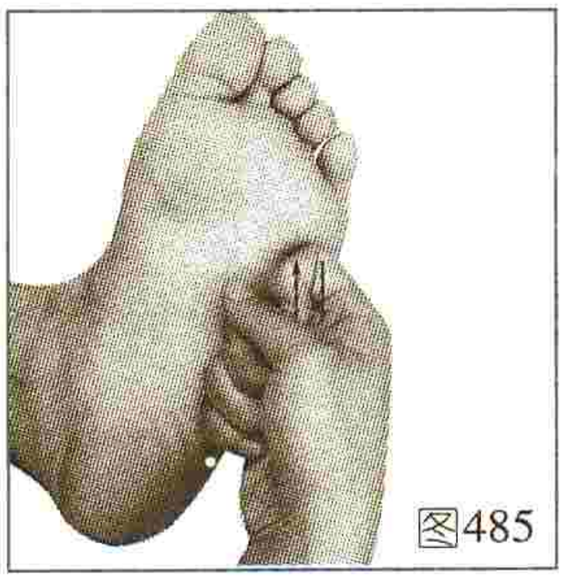
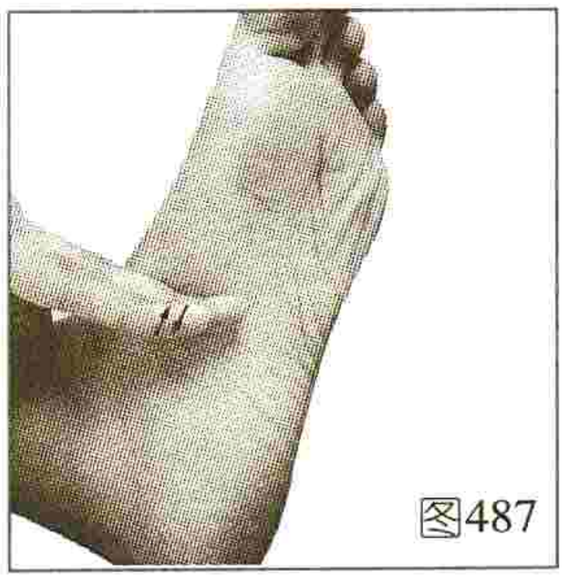
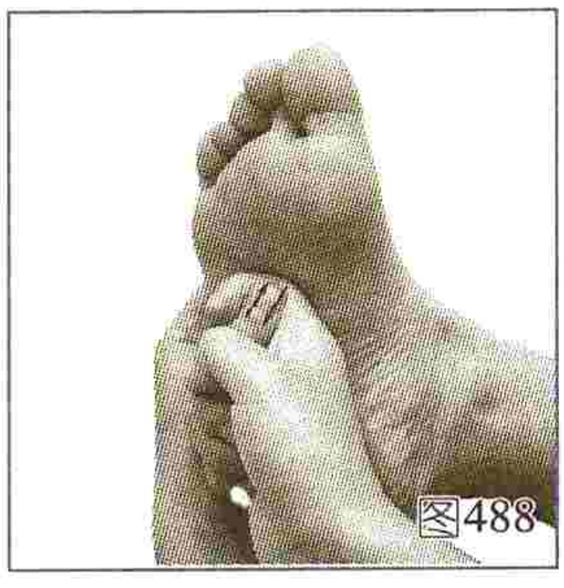

图485

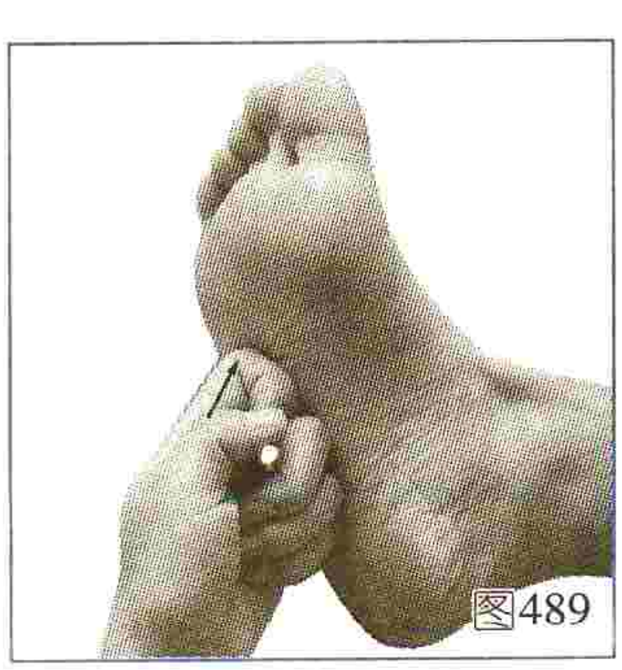

图486

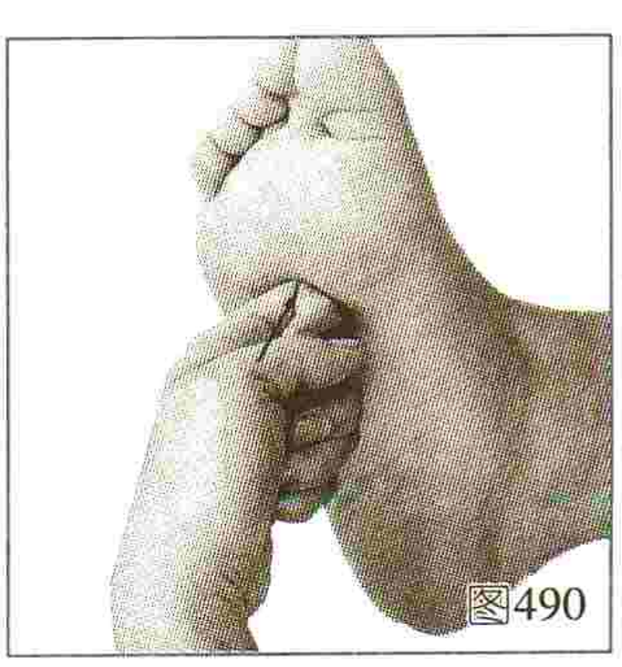

图487


图488

4. 握足扣指法或屈示指点法，作用于肝、胆、脾、肾各 1 分钟。

屈示指点法点按肝 (图 489)；屈示指点法点胆 (图 490)。


图489


图490

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

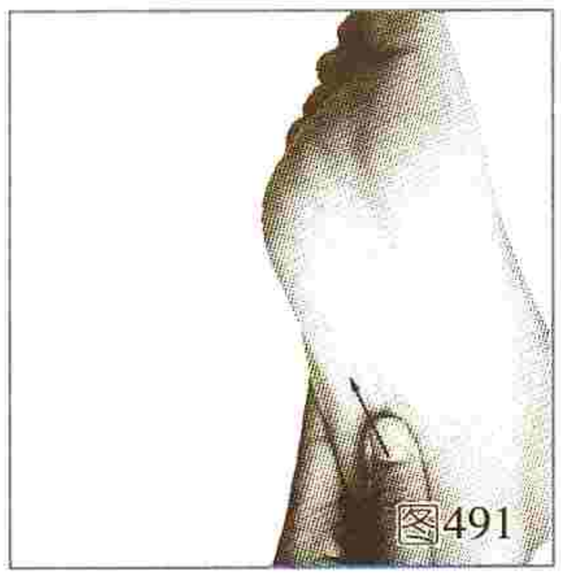
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

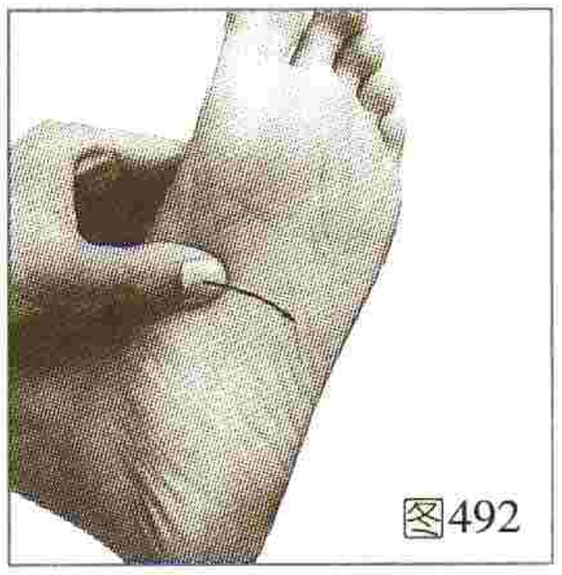
5. 用双指钳法、拇指平推法，推升结肠、横结肠、降结肠、直肠及乙状结肠、小肠、脾、胃各 10~20 次。

拇指平推升结肠 (图 491)；拇指平推横结肠 (图 492)；

拇指平推降结肠 (图 493)；拇指平推直肠及乙状结肠 (图 494)；

双指钳法，作用于小肠 (图 495)。


图491


图492

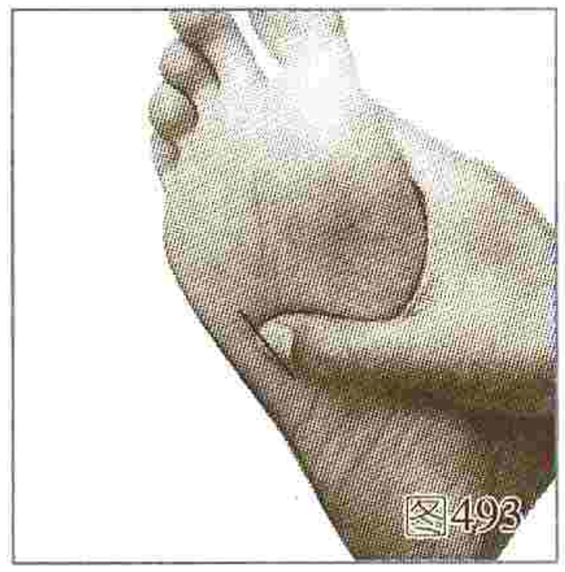
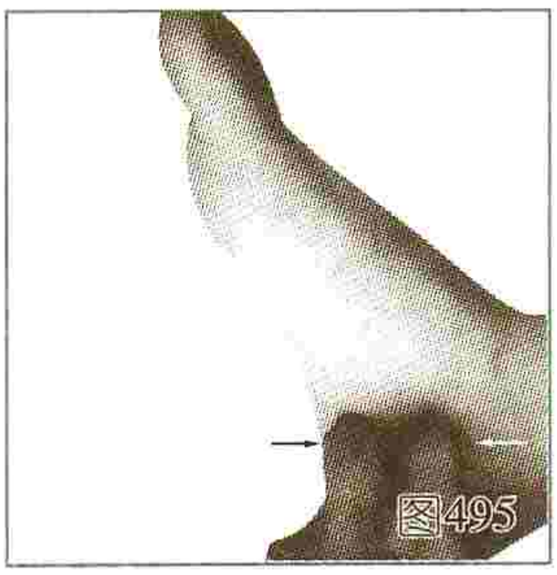

图493


图494


图495

6. 拇指平推法推横膈膜、腹腔神经丛、输尿管、点按膀胱各 10~20 次。

拇指平推法推横膈膜 (图 496)；

拇指平推法推腹腔神经丛 (图 497)。

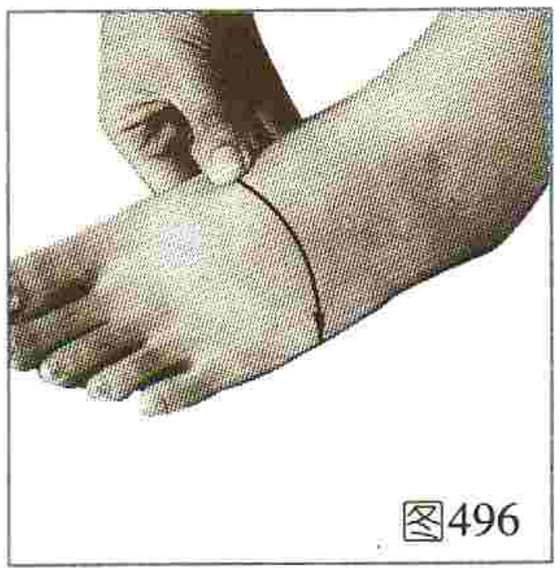

图496


图497

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

7. 用单示指钩掌法、拇指点揉法及捻法，
作用于甲状腺、甲状旁腺、垂体、胰腺、腹腔神经丛各 10~20 次。
单示指钩掌法作用于甲状腺 (图 498)；拇指点按甲状旁腺 (图 499)；
拇指按揉垂体 (图 500)；捻法作用于胰腺 (图 501)。

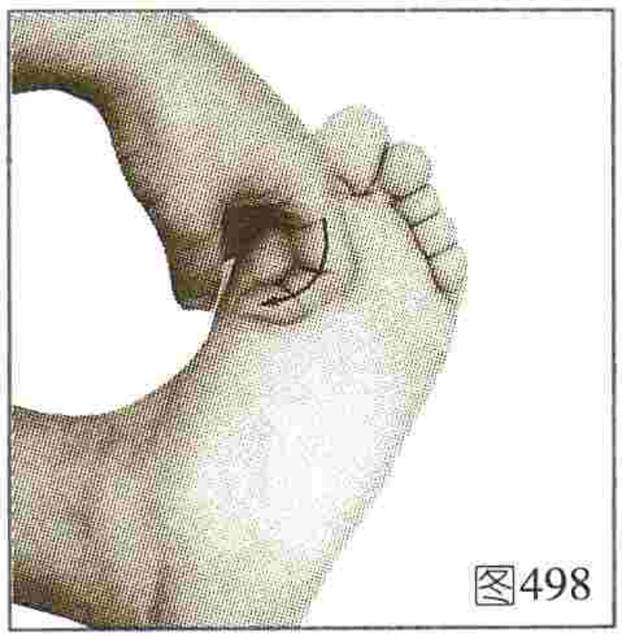
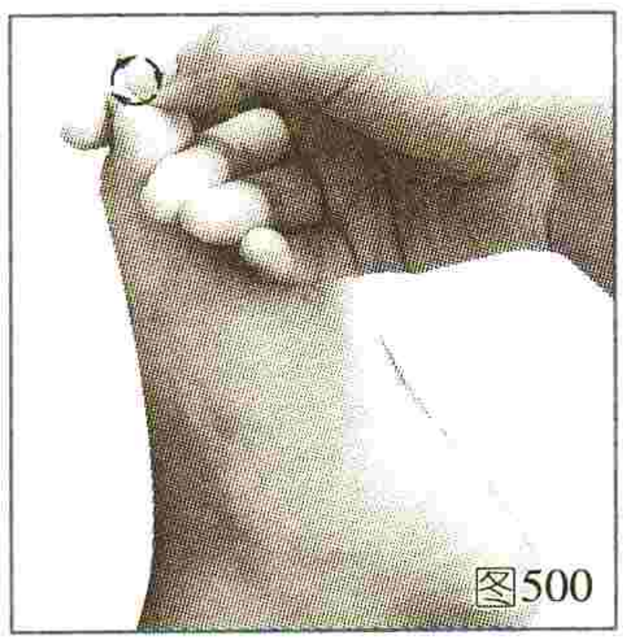
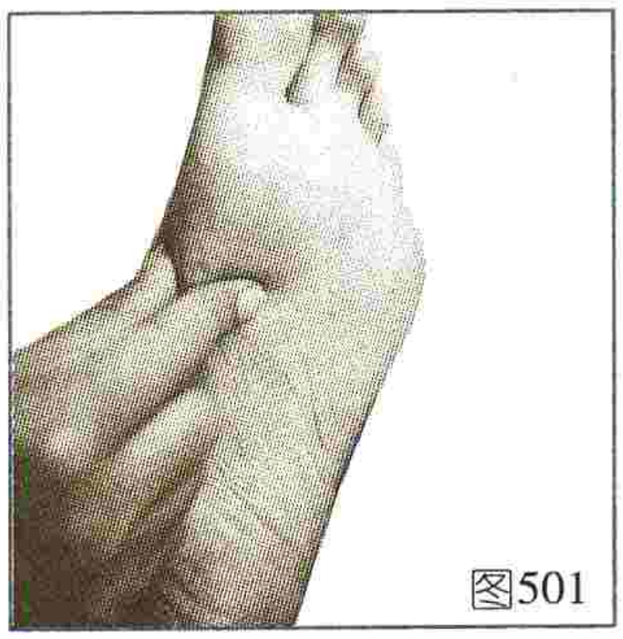

图498


图499


图500


图501

◉肥胖症手部按摩

1. 点掐肝点 (图 502)；点掐脾点 (图 503)；

图502

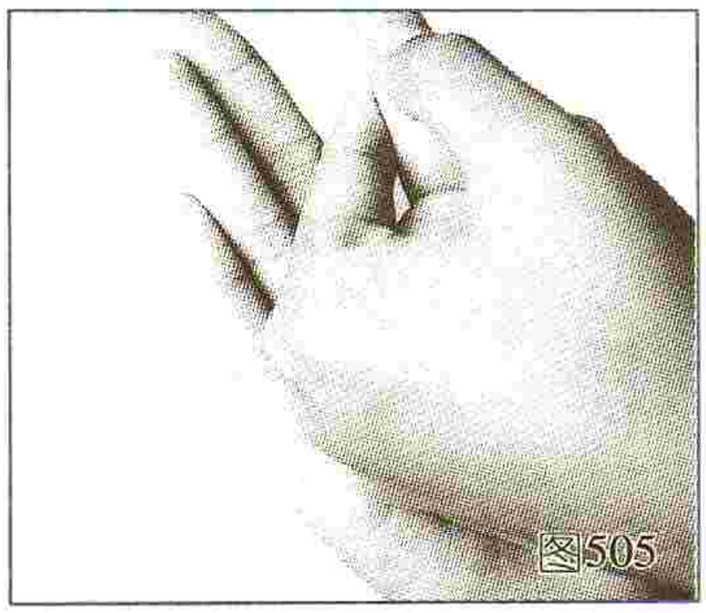
图503

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

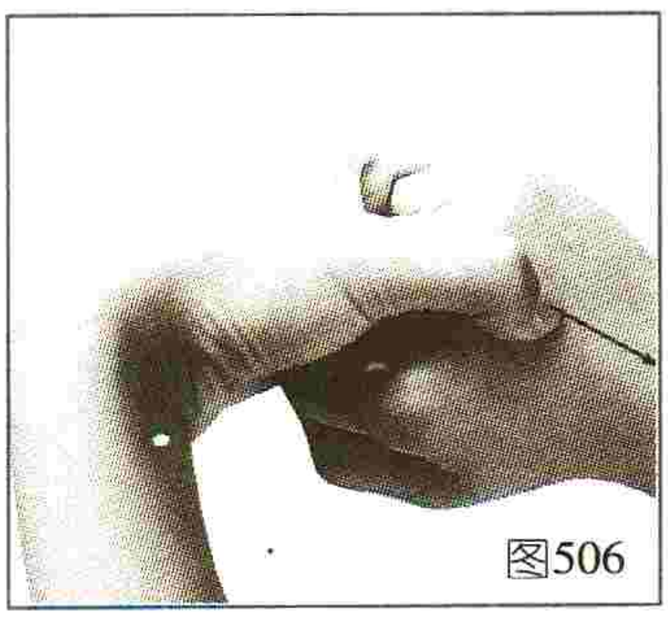
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

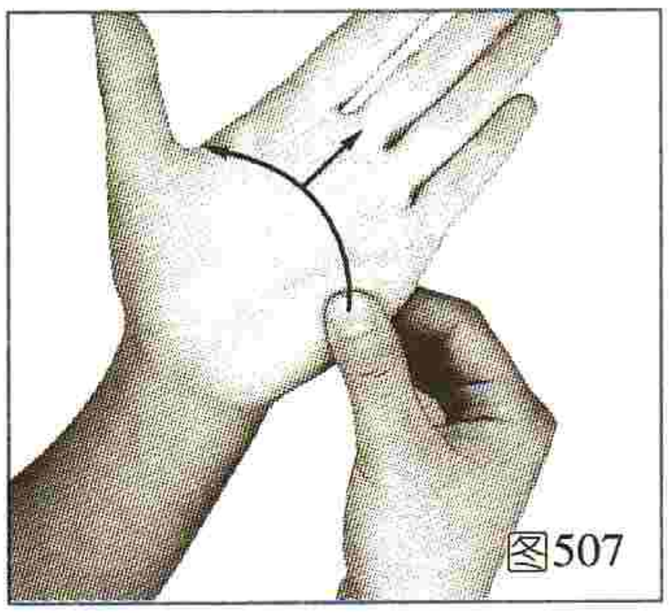
点掐小肠点（图 504)；点掐大肠点（图 505)。

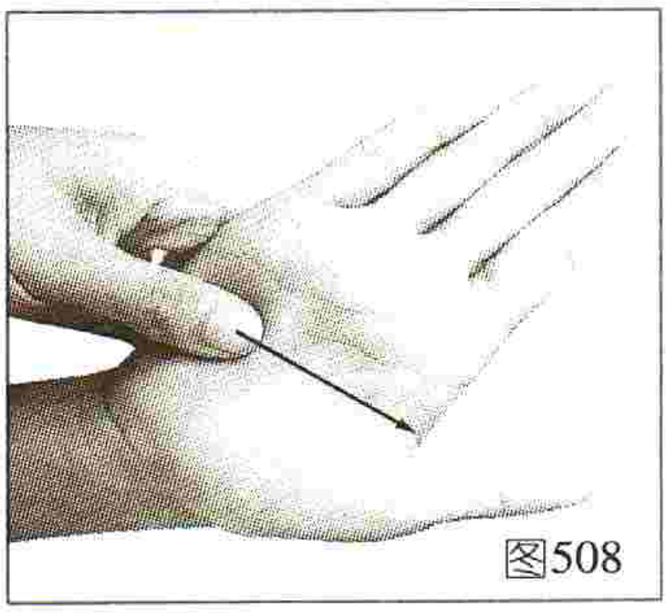

图504


图505

2. 推脊柱（图 506)；推肺（图 507)；推横结肠（图 508)；


图506


图507


图508

推升结肠（图 509)；推降结肠（图 510)。


图509

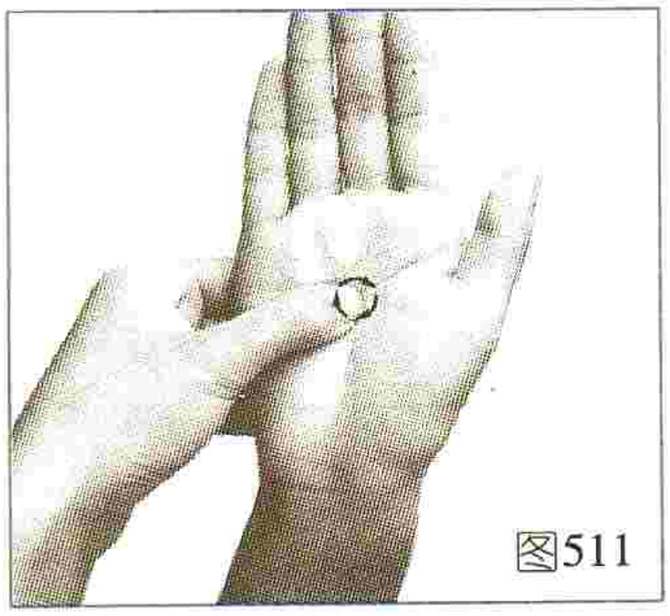

图510

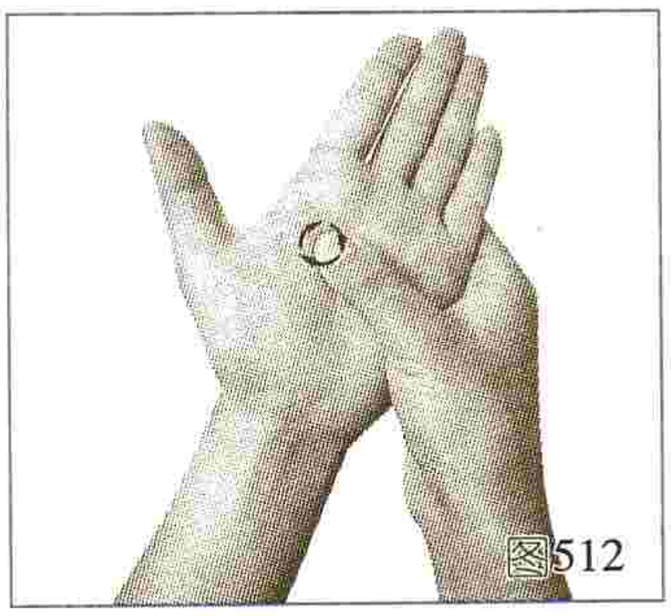
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

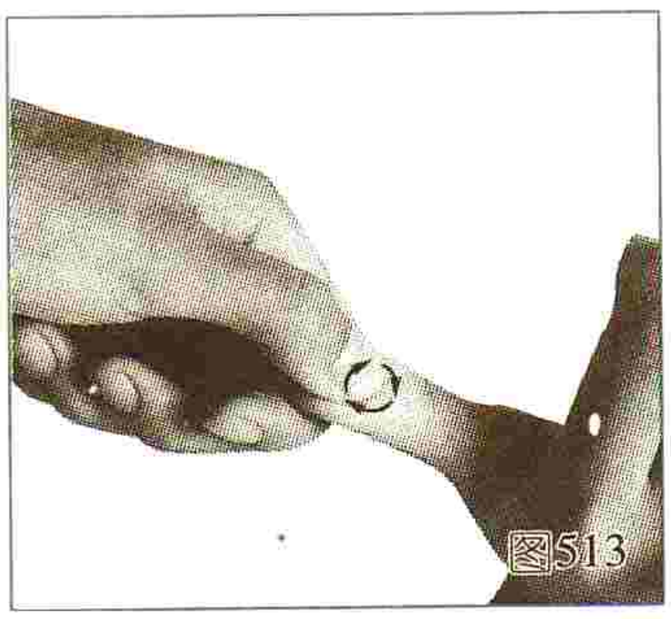
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

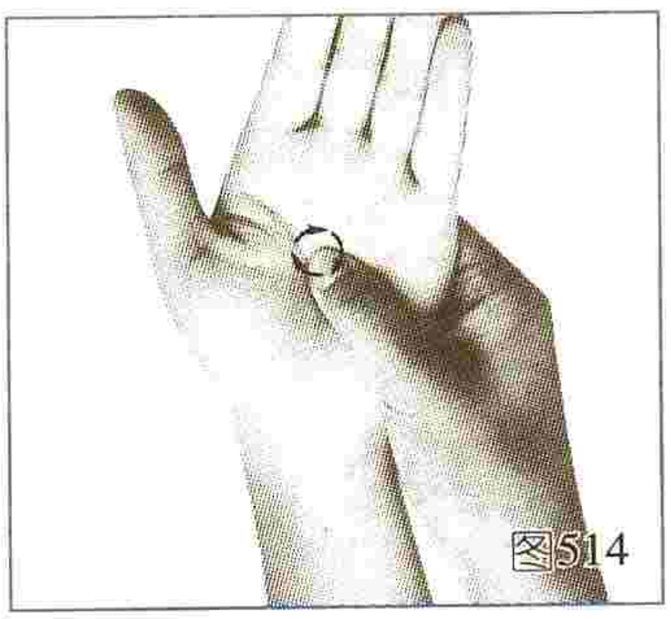
3. 拿肺，点揉肾、肾上腺、垂体各 10~15 次。点揉肾 (图 511)；点揉肾上腺 (图512)；点揉垂体 (图513)。

4. 按揉腹腔神经丛 2 分钟 (图 514)。

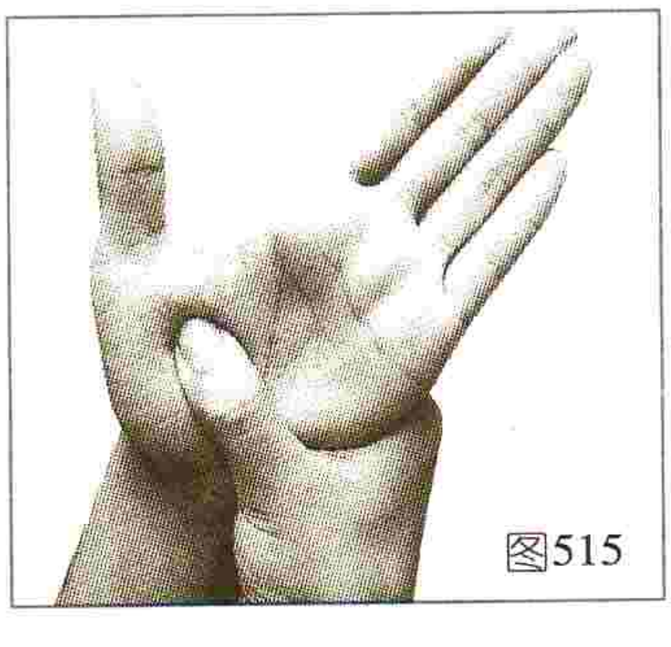

图511


图512


图513


图514

5. 捏拿脾胃大肠 10~20 次 (图 515)。


图515

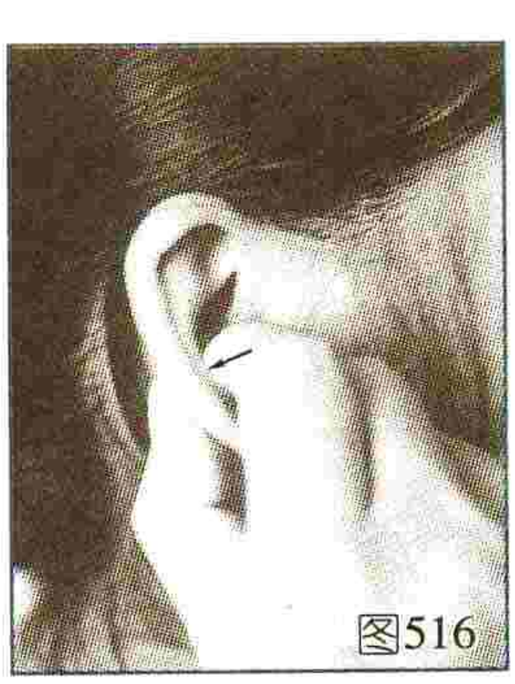
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

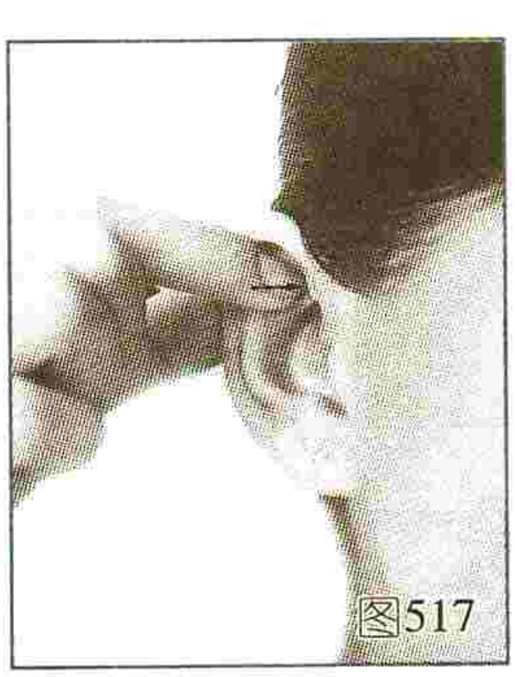
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

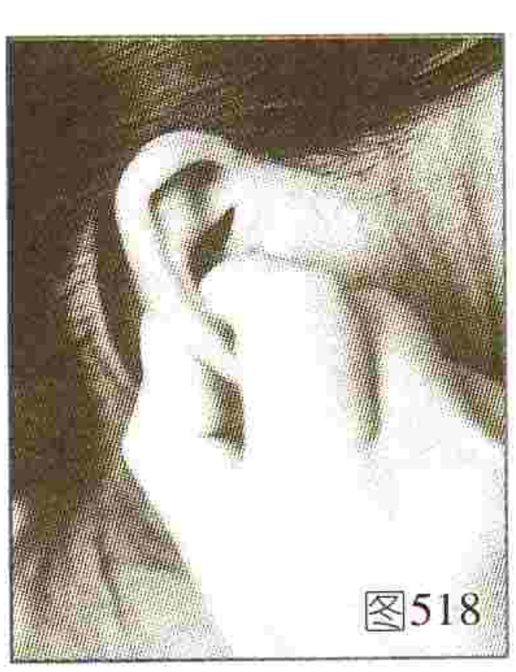
肥胖症耳部按摩

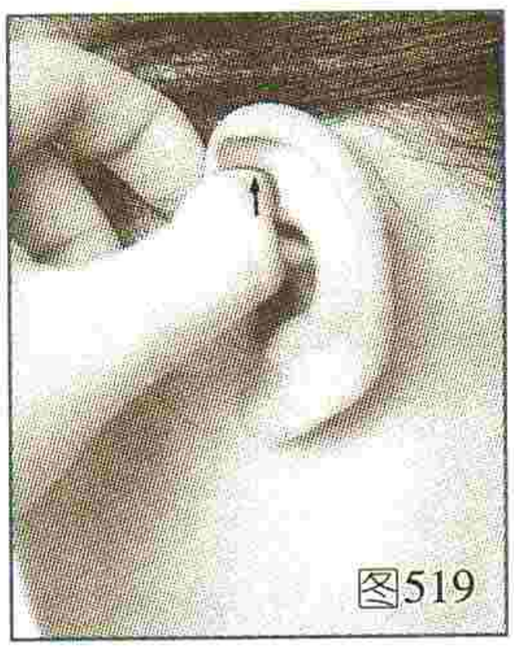
1. 按压脾、神门，每次 3 分钟，每日 3~5 次 (图 516、图 517)。
2. 按压肺、交感，每次 3 分钟，每日 3~5 次 (图 518、图 519)。
3. 点掐口、食道、胃、饥点，捏揉零点，每次 3 分钟，每日 3~5 次。

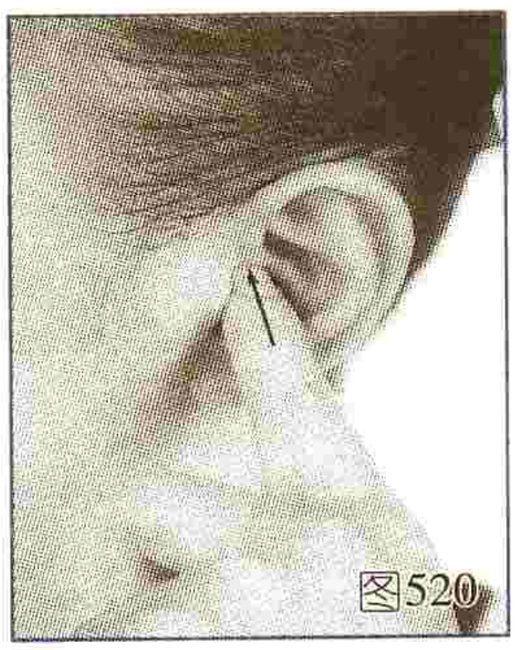
点掐口 (图 520)；点掐食道 (图 521)；

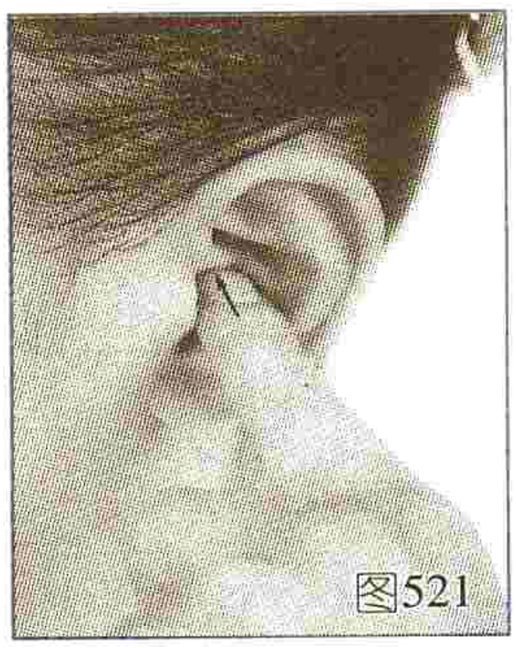

图516


图517

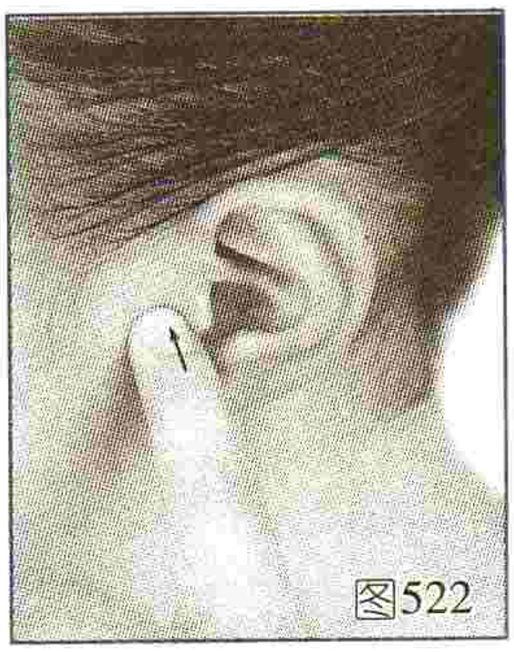

图518

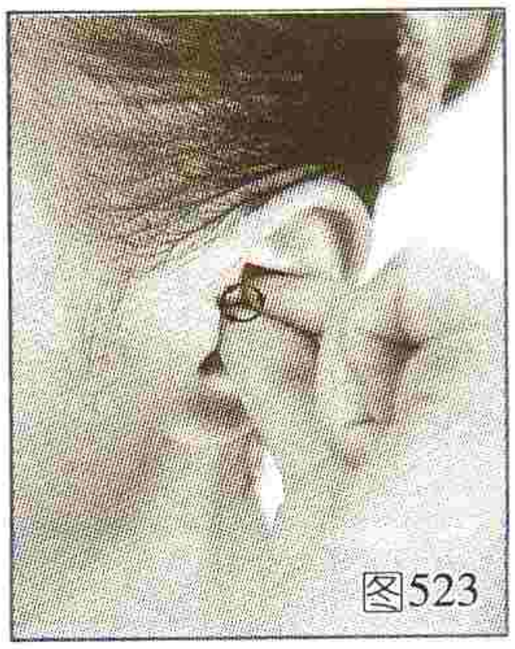

图519


图520


图521

点掐饥点 (图 522)；捏揉零点 (图 523)。


图522


图523

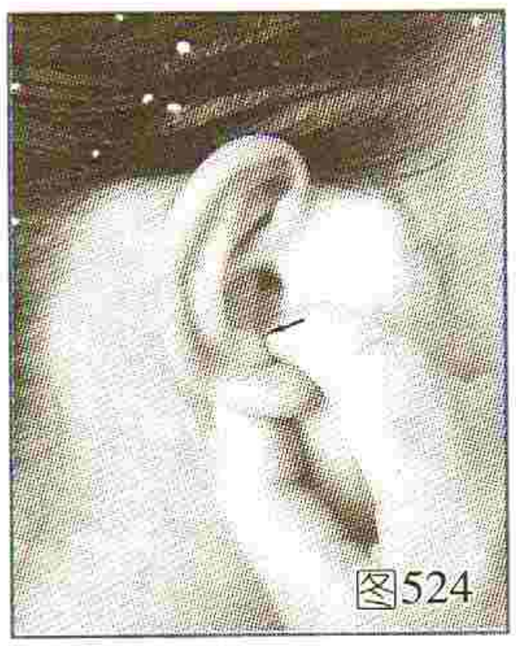
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

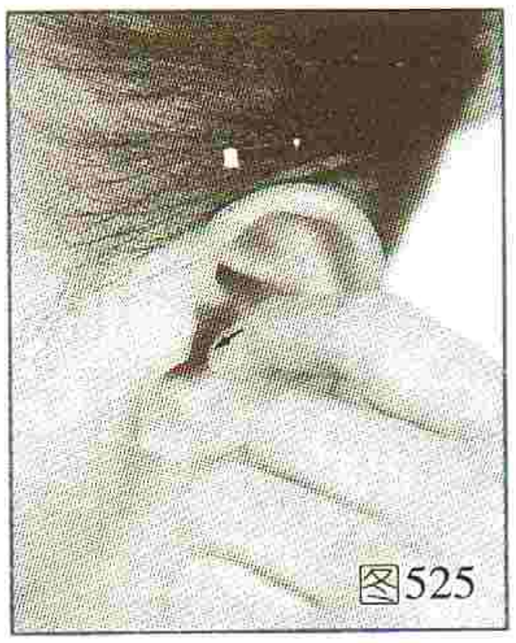
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

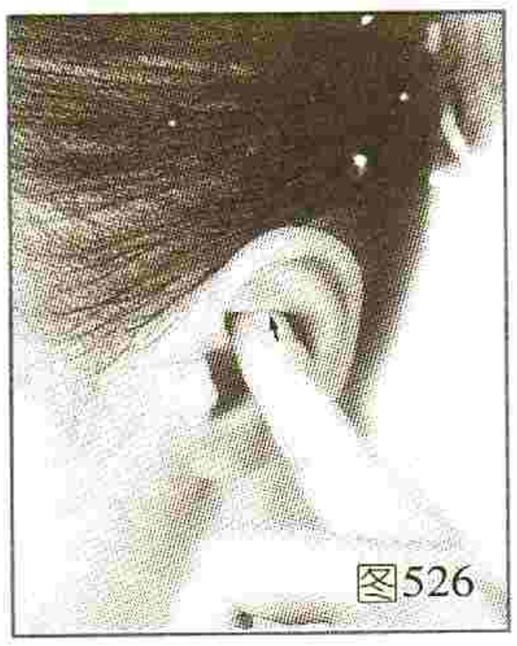
4. 点按或点掐内分泌、肺、胃、肾、三焦，每次 2 分钟，每日 3~5 次。

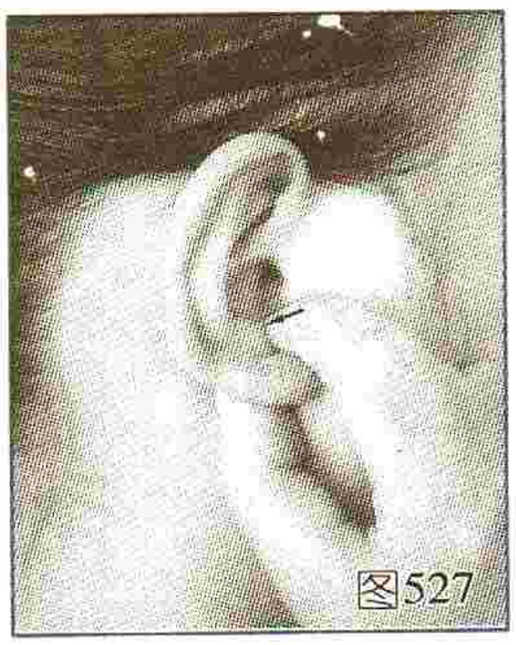
点按内分泌 (图 524)；点掐肺 (图 525)；

点按肾 (图 526)；按三焦 (图 527)。


图524


图525

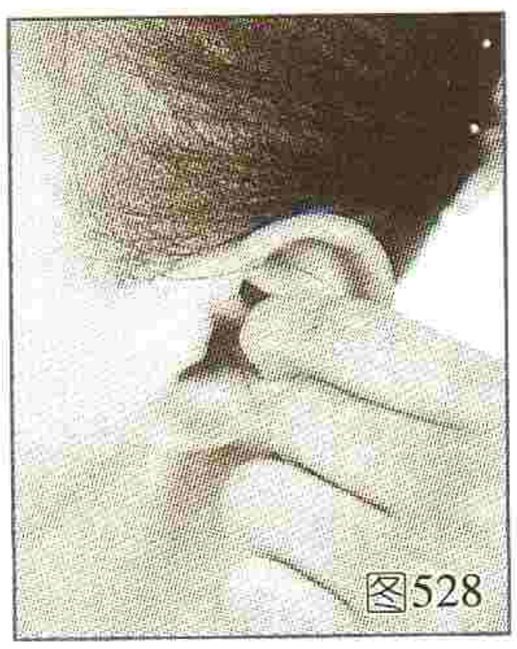

图526

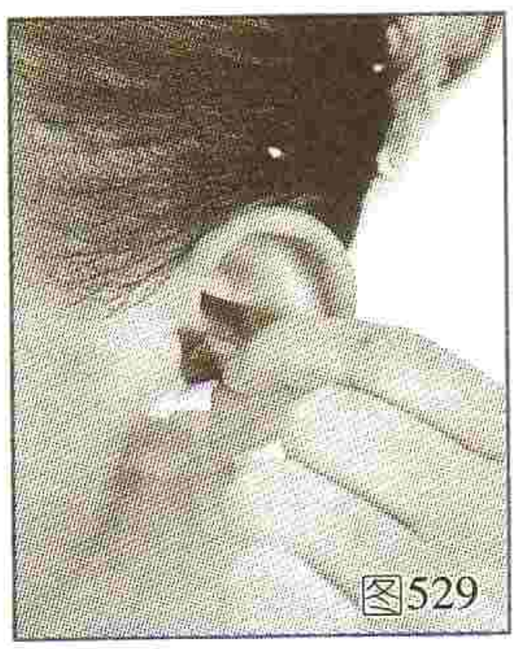

图527

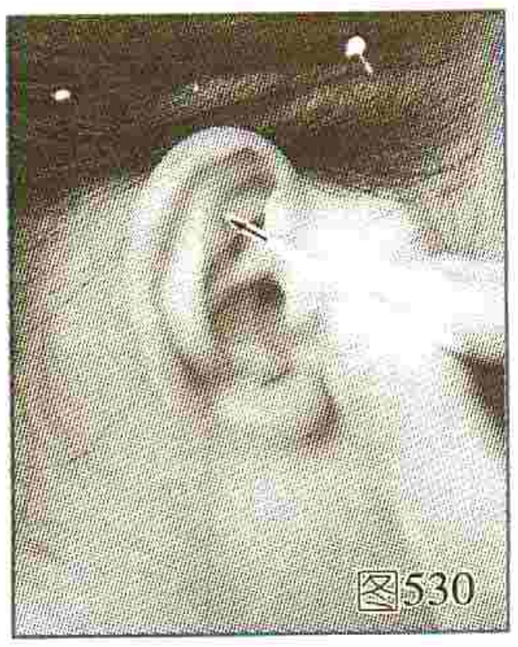
5. 指甲掐神门、胃、交感 (图 528)。

6. 压丸法：以脾、肺为主配三焦、内分泌、皮质下，每次 3 分钟，每日 3~5 次 (图 529)。

7. 针压法：内分泌、神门、交感、口、胃、脾、三焦、皮质下 (图 530)。


图528


图529


图530

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

咳喘病自我按摩

无论是何时，如果突然咳喘不止，人们习惯于在背部轻轻拍打几下，以缓解症状。咳喘病是一种常见的呼吸道疾病，临床上多以中老年人发病为多，秋冬季节多见。病程长，缠绵难愈。主要表现为咳嗽，气喘，咳痰，或痰中带血，甚则有哮鸣音，呼吸困难，难以平卧、大汗等。一般来讲，咳喘病包括西医所说的支气管炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等疾病。其致病原因多与长期吸烟、空气污染、呼吸道感染、药物、花粉刺激等有关。

自我按摩可宣肺止咳，纳气平喘。

自我按摩治疗本病多在胸背部操作，宜注意选穴准确，手法力度适宜。特别是足部按摩，刺激时间可长些，并且宜保暖。

◉咳喘病体部穴位

1. 头面部

百会：在头部，当前发际正中直上 5 寸。或两耳尖连线的中点 (图 531)。

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指定凹陷处 (图 531)。

风池：在颈部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处 (图 531)。

肩井：在肩上，当大椎与肩峰端连线的中点 (图 532)。

2. 胸腹部

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸 (图 533)。

气海：在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸 (图 533)。

中庭：在胸部，当前正中线上，平第五肋间 (图 533)。

膻中：在胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点 (图 533)。

璇玑：在胸部，当前正中线上，胸骨上窝中央下 1 寸 (图 533)。

天突：在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央 (图 533)。

中府：在胸前壁的外上方，平第一肋间隙，距前正中线 6 寸 (图 534)。

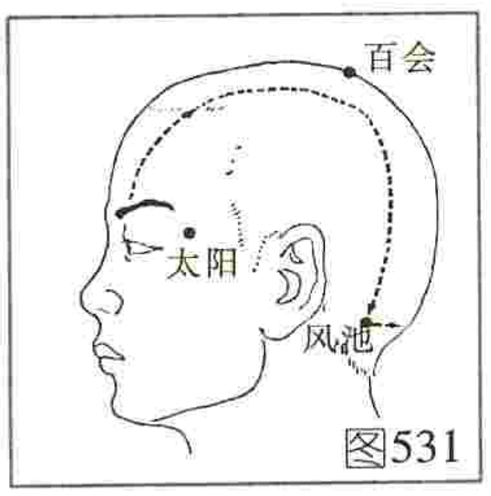


图531

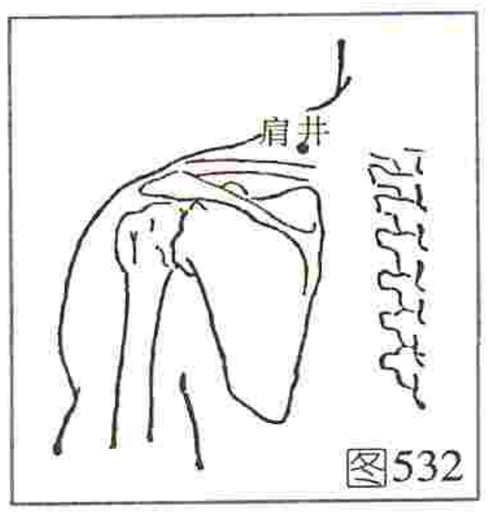


图532

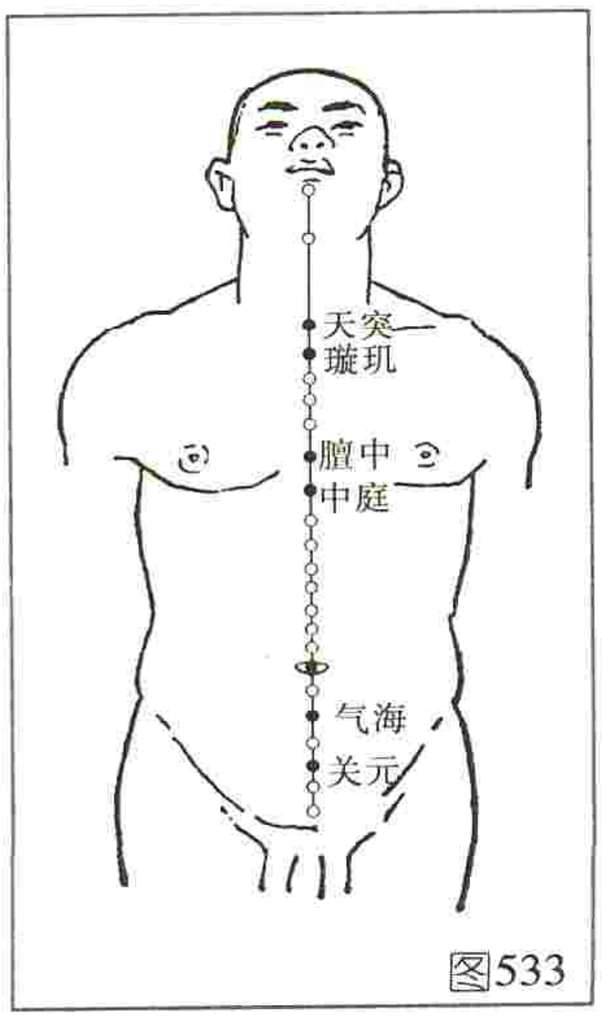


图533

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

云门：在胸前壁的外上方，锁骨下窝正中，距前正中线 6 寸(图 534)。

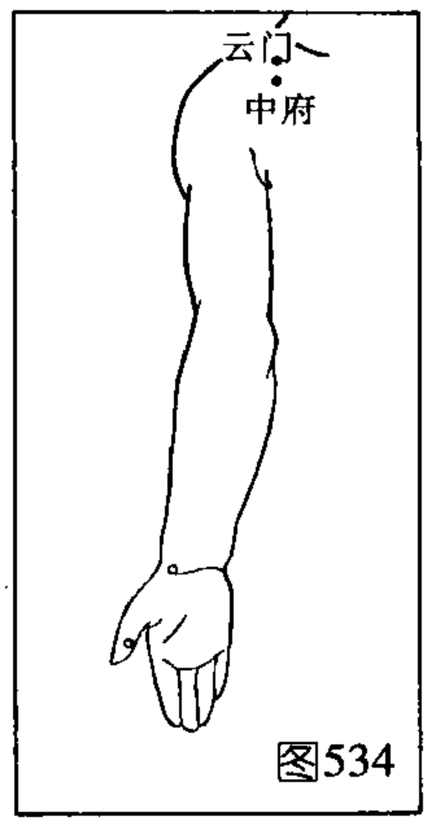


图534

3. 背腰部

大椎：在背部，在第七颈椎棘突下凹陷中 (图 535)。

定喘：在背部，在第七颈椎棘突下，旁开 0.5 寸 (图 535)。

大杼：在背部，第一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 535)。

肺俞：在背部，第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 535)。

脾俞：在背部，第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 535)。

肾俞：在背部，第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸 (图 535)。

4. 四肢部

尺泽：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处 (图 536)。

孔最：在前臂掌面桡侧，大约在尺泽与太渊连线上，腕横纹上 7 寸 (图 536)。

列缺：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸 (图 536)。

太渊：当腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处 (图 536)。

鱼际：在第一掌指关节后凹陷中处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处 (图 536)。

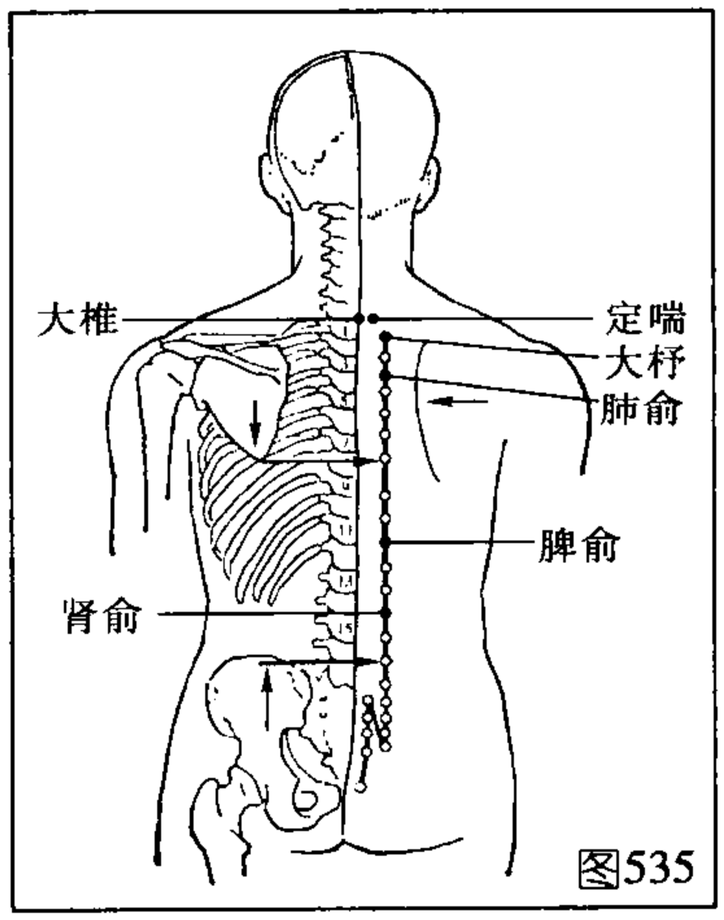


图535

足三里：在小腿前外侧，当外膝眼下 3 寸，距胫骨前缘一横指 (图 537)。

丰隆：在小腿前外侧，当外踝尖上 8 寸，距胫骨前缘两横指 (图 537)。

太溪：在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处 (图 538)。

照海：在足内侧，内踝尖下方凹陷处 (图 538)。

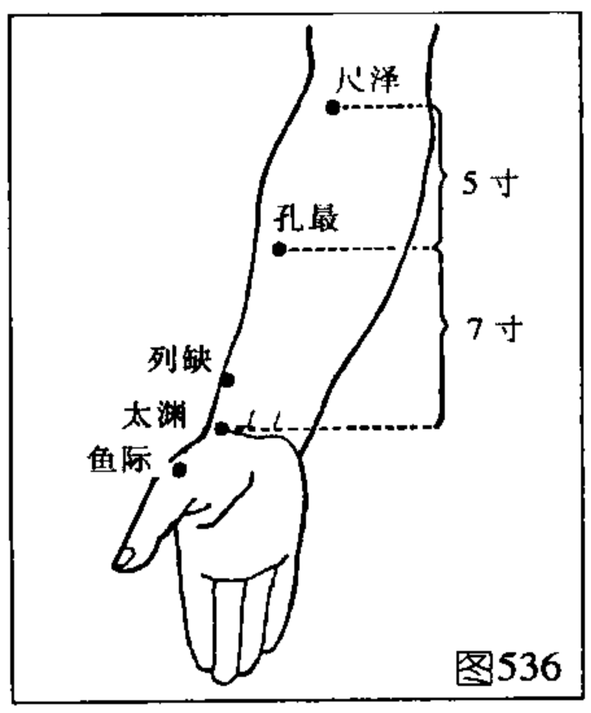


图536

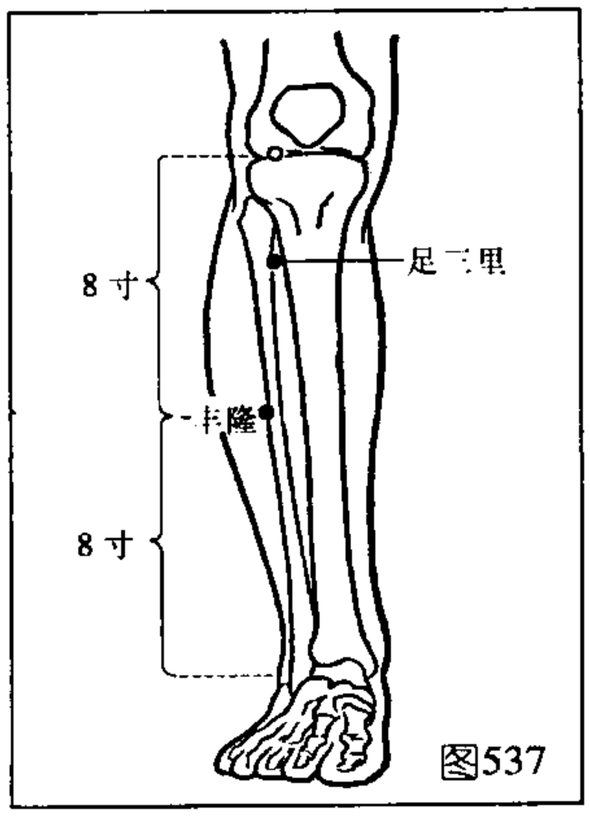


图537

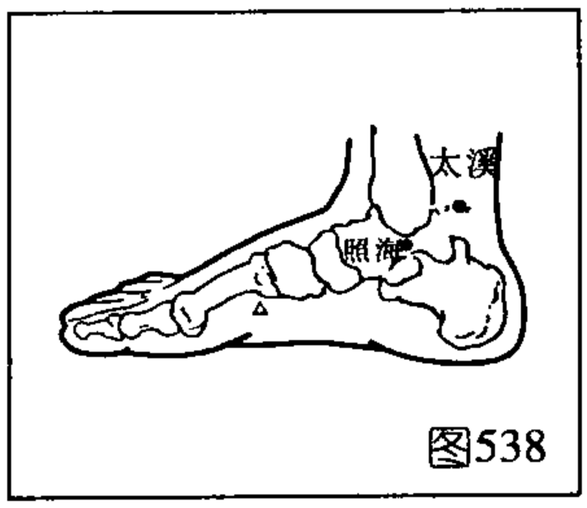


图538

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉咳喘病足部穴位

1. 肾脏：位于两足底中央的深部 (图 539)。
2. 输尿管：位于足底肾脏至膀胱连成的一斜线型条状区域 (图 539)。
3. 膀胱：位于两足足底内侧舟骨下方拇展肌之侧约 45° 处 (图 539)。
4. 肾上腺：位于肾脏上方 (图 539)。
5. 甲状旁腺：位于两足底内缘第一跖骨与第一趾关节处 (图 539)。
6. 肺支气管：位于两足底外侧缘脚趾下方约 1cm 左右的区域 (图 539)。
7. 心脏：位于左足底第四跖骨与第五跖骨间，在肺下方处 (图 540)。
8. 喉：位于两足背第一跖趾关节的外侧缘 (图 541)。
9. 胸部淋巴：位于两足背第一跖骨于第二跖骨间缝处区域 (图 541)。
10. 上身淋巴：位于两足外侧踝骨前，由距骨、舟骨间构成之凹陷处 (图 541)。

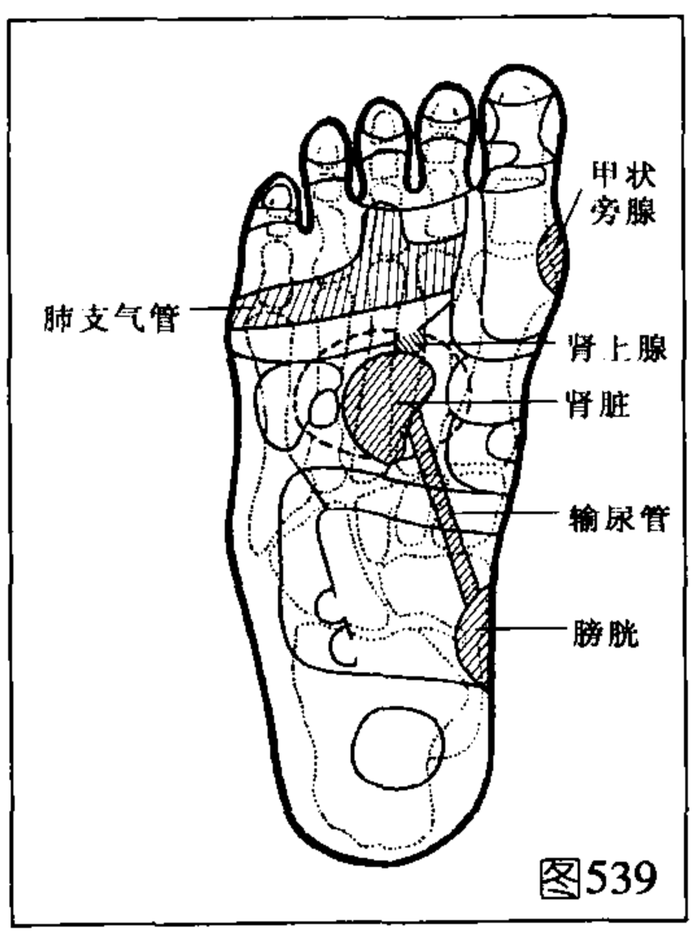


图539

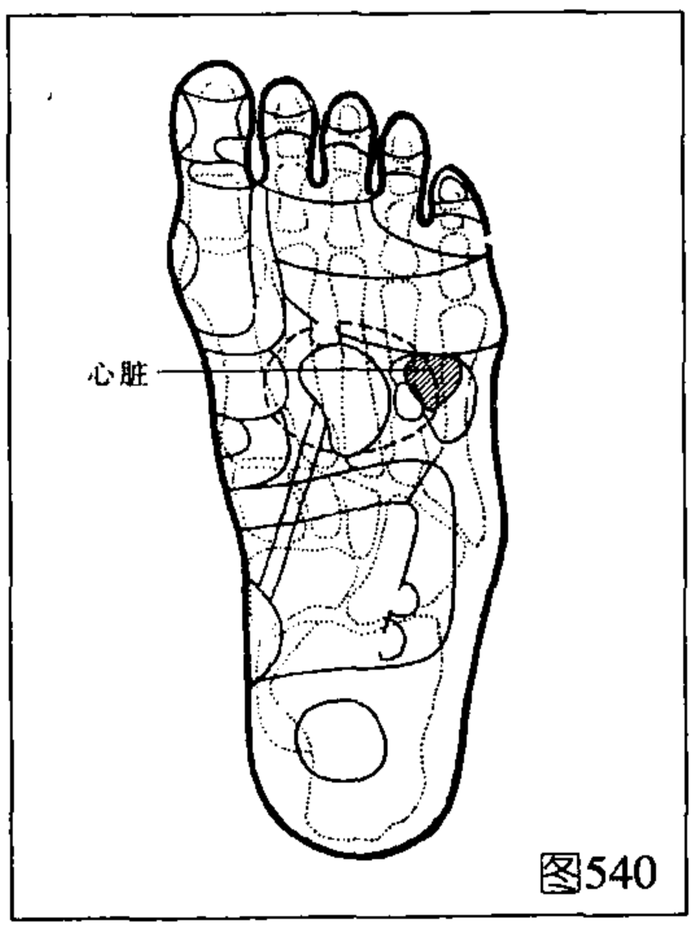


图540

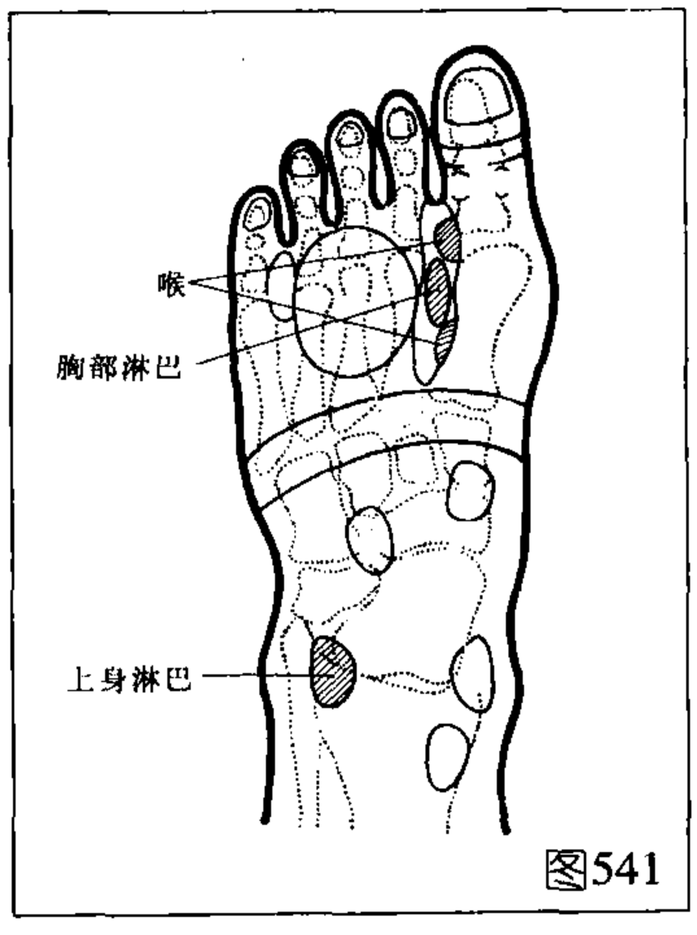


图541

◉咳喘病手部穴位

1. 全头区：手背拇指掌指关节 (图 542)。
2. 偏头区：无名指第一指间关节背侧 (图 542)。
3. 喉与气管：手背，第一掌骨尺侧与第二掌骨之间椭圆形区域 (图 542)。
4. 咽喉：手背第三掌指关节突尺侧后缘 (图 542)。
5. 后纵隔：手背，第三掌骨所对应的椭圆形区域 (图 542)。

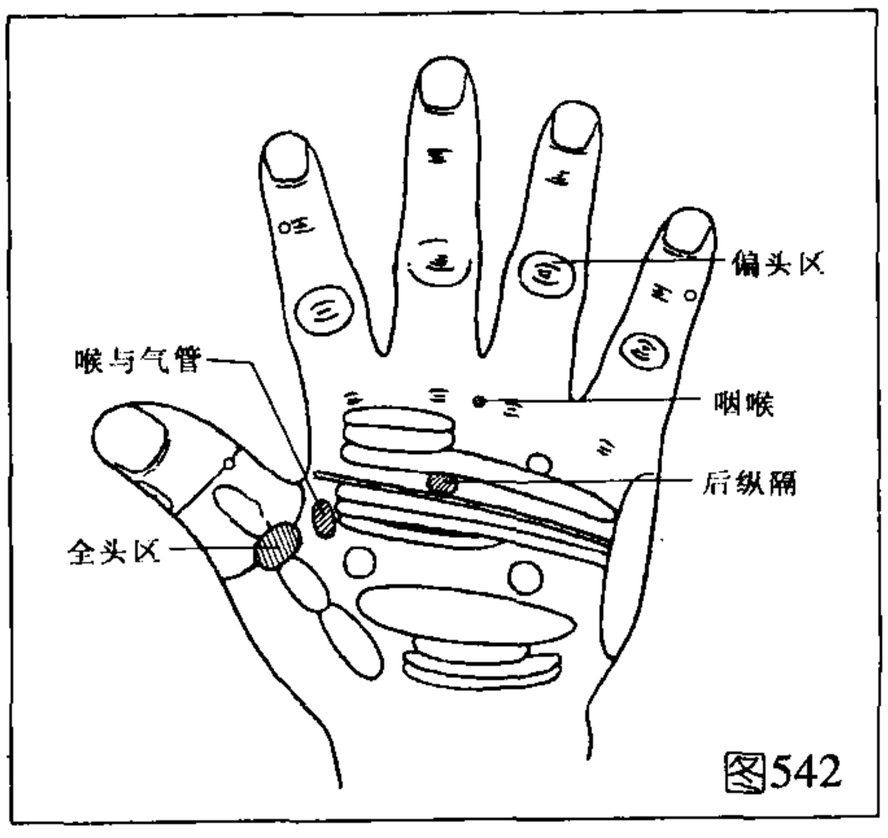


图542

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

6. 肾上腺：手掌，第二、三及第四、五掌骨之间，所对应的点状区域 (图 543)。

7. 肺：手掌面，第二、三、四掌骨间的带状区域 (图 543)。

8. 咳喘点：手示指、中指根部交叉处，向掌心方向下移 0.5~1cm (图 543)。

9. 胸部：大鱼际附近赤白肉际线一半 (图 543)。

10. 肺穴：无名指末节罗纹处 (图 543)。

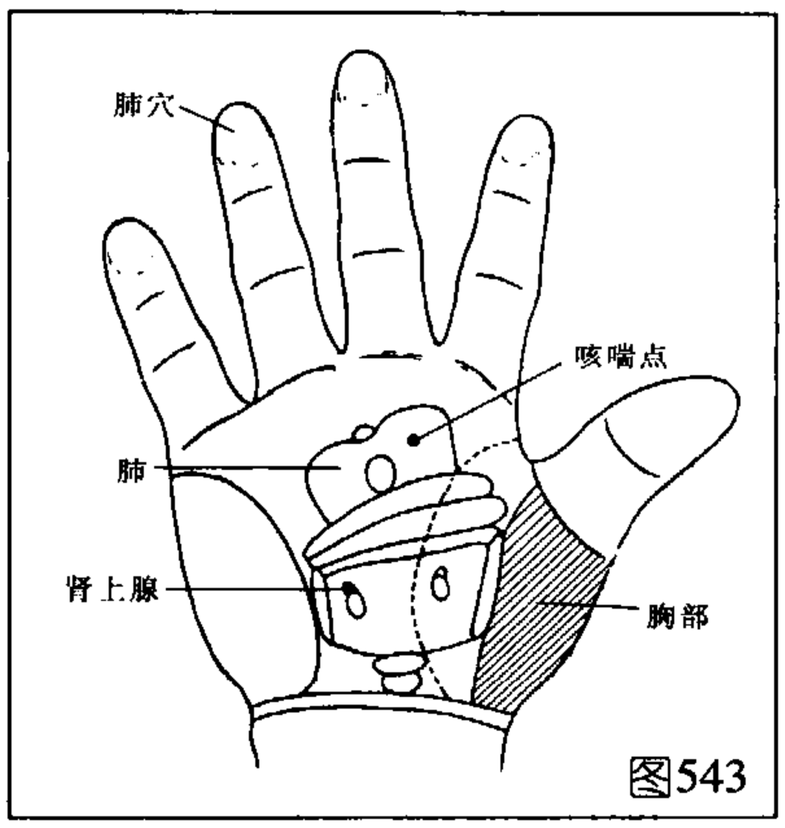


图543

◉咳喘病耳部穴位

1. 轮 1~轮 6：在耳轮上，自耳轮结节下缘至耳垂下缘中点划分为五等份，共 6 个点，由上而下依次为轮 1 至轮 6 (图 544)。

2. 交感：对耳轮下脚的末端与耳轮交界处 (图 544)。

3. 胸：耳椎前侧耳甲缘 (图 544)。

4. 神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方 (图 544)。

5. 角窝中：三角窝中 1/3 处 (图 544)。

6. 肾上腺：耳屏下部隆起的尖端 (图 544)。

7. 咽喉：耳屏内侧面下 1/2 处 (图 544)。

8. 对屏间：对耳屏的尖端 (图 544)。

9. 气管：在耳甲腔内，外耳道口与心穴之间 (图 544)。

10. 肺：耳甲腔中央周围 (图 544)。

11. 口：耳轮脚下方前 1/3 处 (图 544)。

12. 大肠：耳轮脚上方前部 (图 544)。

13. 肾：对耳轮上、下脚分叉处 (图 544)。

14. 下耳根：耳根最下缘 (图 545)。

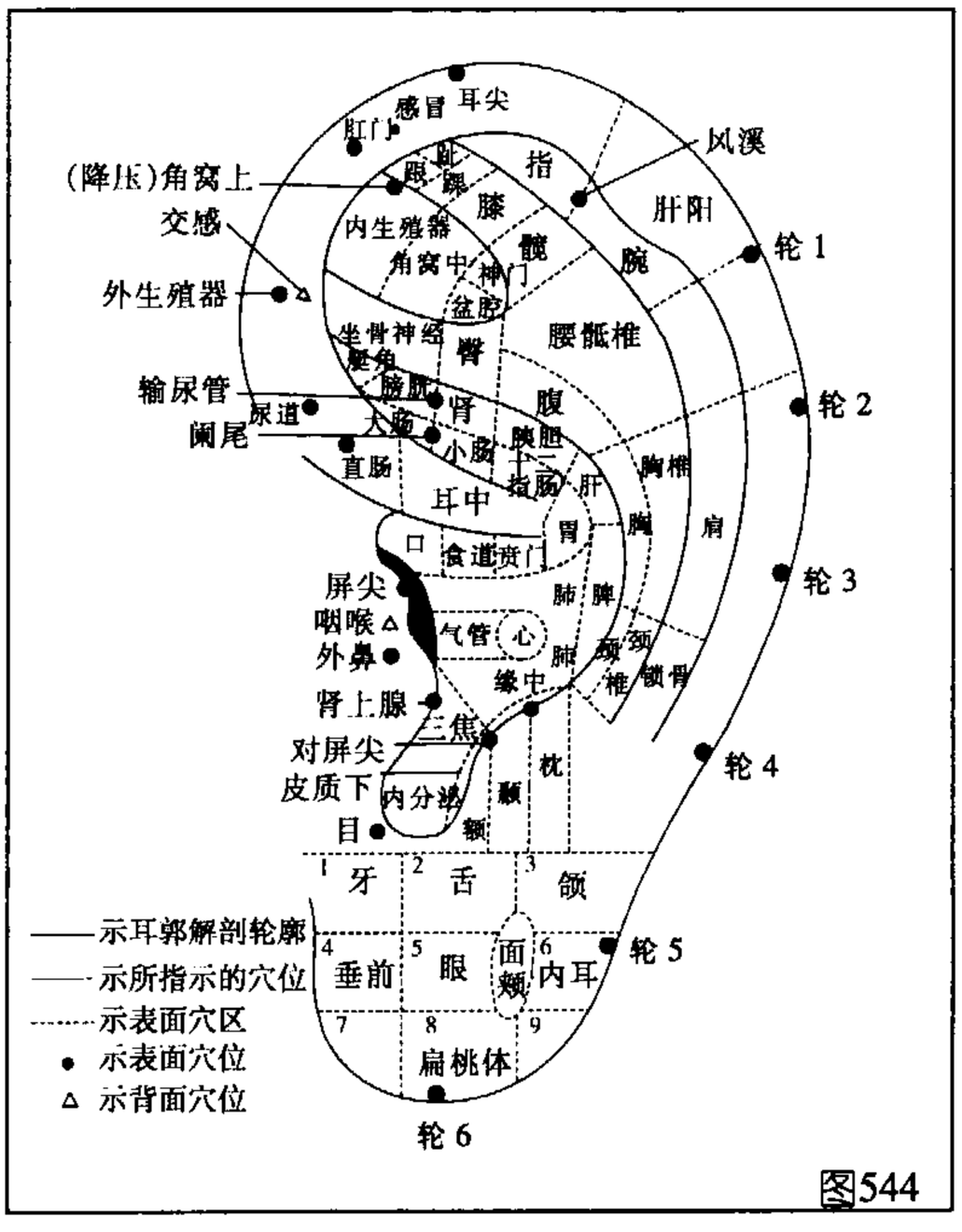


图544

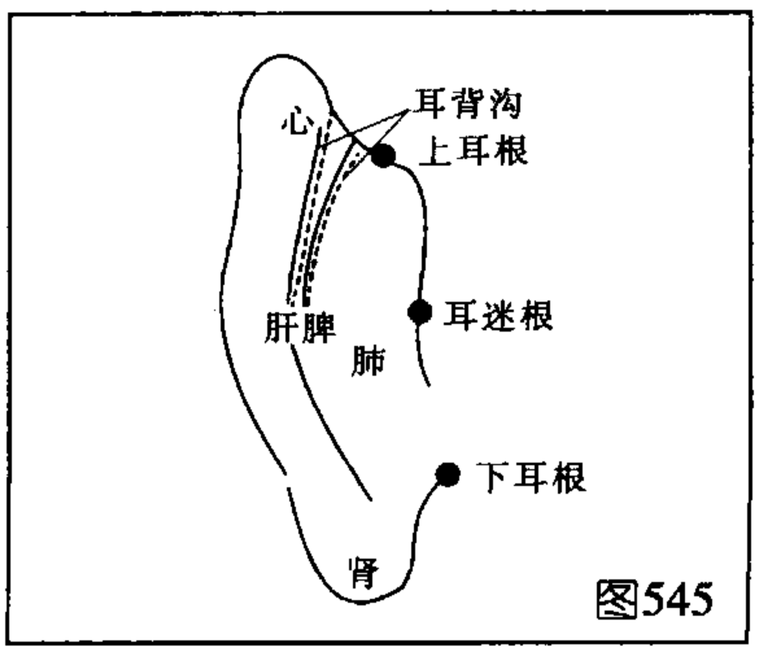


图545

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉咳喘病体部按摩

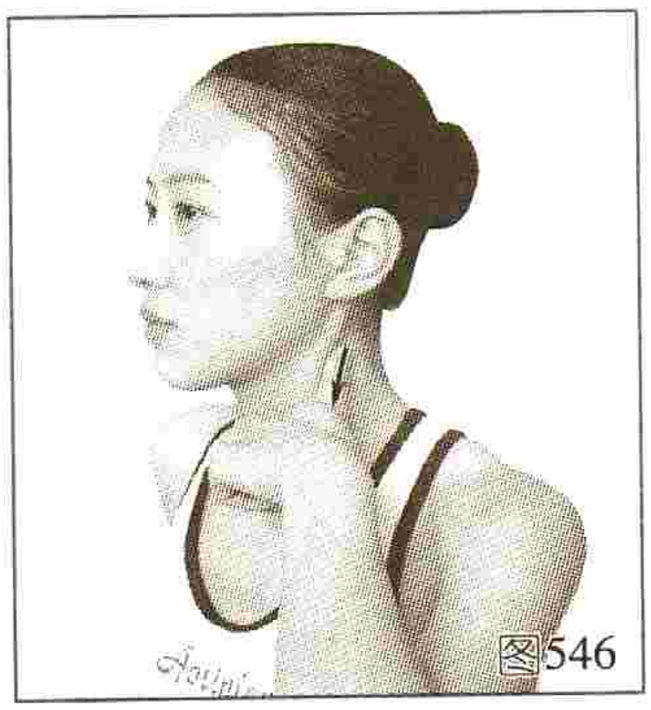
1. 以一手拇指推一侧胸锁乳突肌（桥弓），自上而下 20~30 次。然后再推胸锁乳突肌另一侧 20~30 次（图 546）。

2. 双手五指张开，以五指指腹自侧头部前上方向后下方用抹法操作 10~15 次（图 547）。

3. 从头顶部至后头枕部用五指拿法，自后头枕部至项部转为三指拿法，重复 3~4 遍（图 548、图 549）。

4. 反手拿风池，并以手指点按风池 1~3 分钟（图 550）。

反手拿肩井，并以手指点按肩井 1~3 分钟（图 551）。


图546

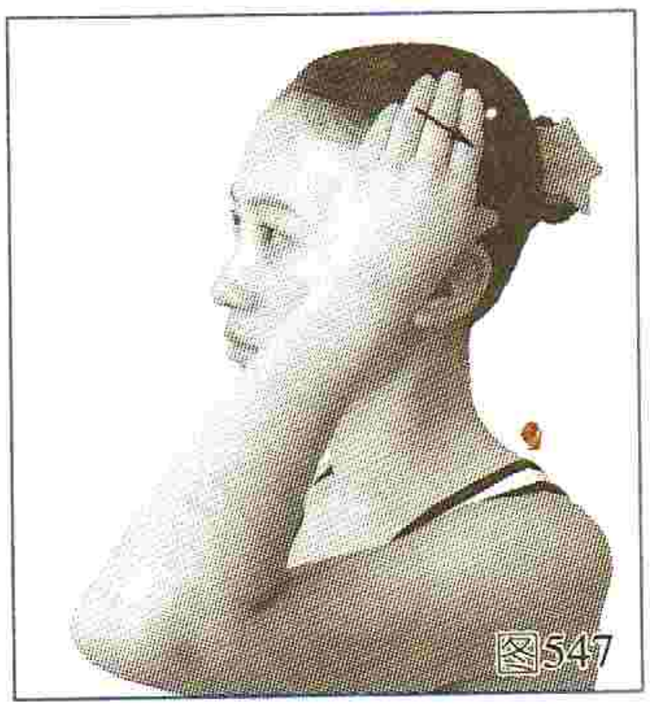
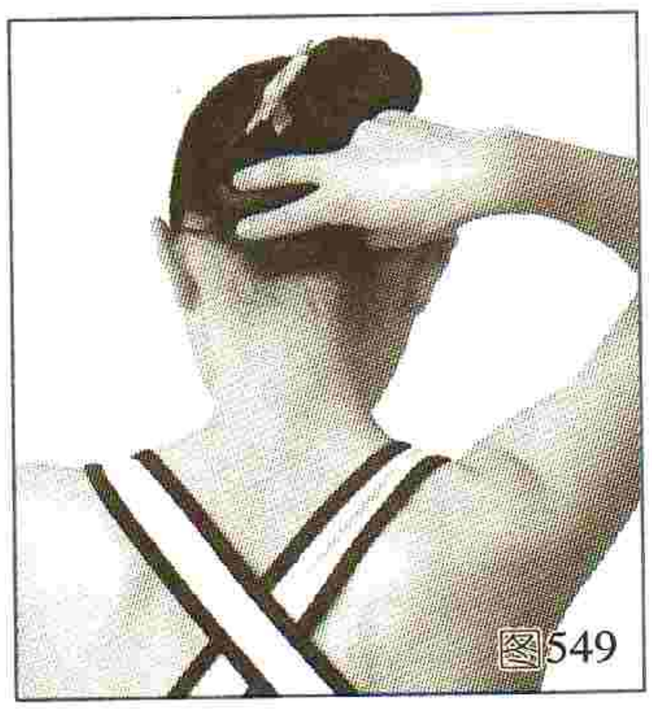
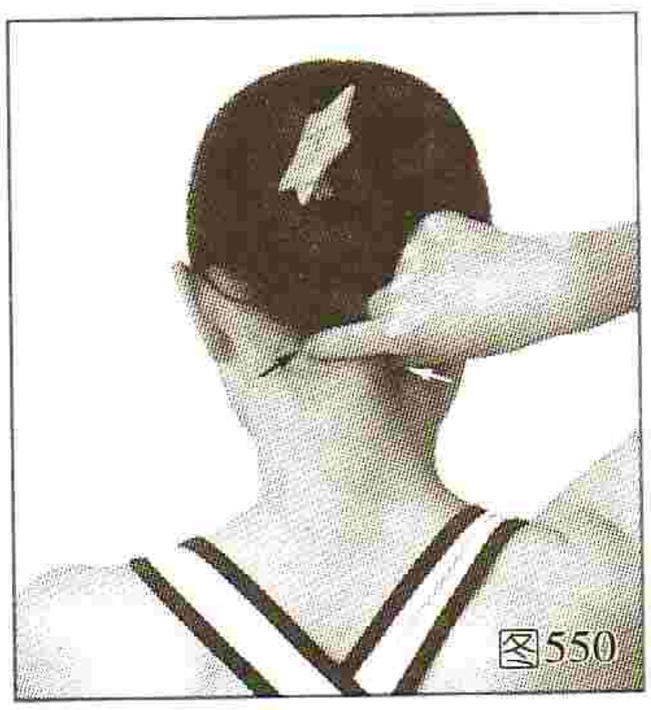
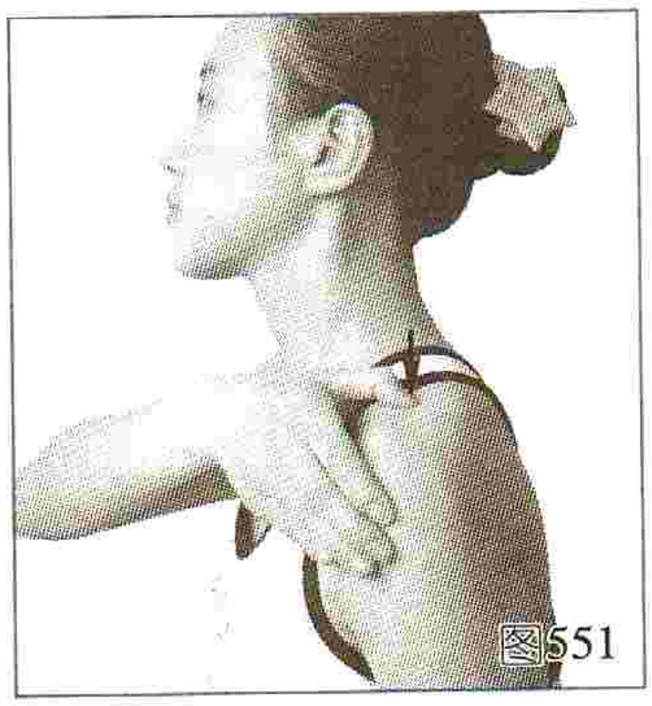

图547


图548


图549


图550


图551

5. 坐位，以双手拇指、示指或中指罗纹面着力于太阳处，做上下、前后、环转等揉动。时间约 1~3 分钟（图 552）。

6. 坐位，以一手拇指指腹着力于头顶百会处，持续用力点压 1~3 分钟（图 553）。

7. 以拇指、示指或中指指端按揉中府、云门 3 分钟（图 554）。

8. 坐位，以示指或中指指端置于天突处，先按揉 2~3 分钟，然后再持续勾点天突 1 分钟（图 555）。

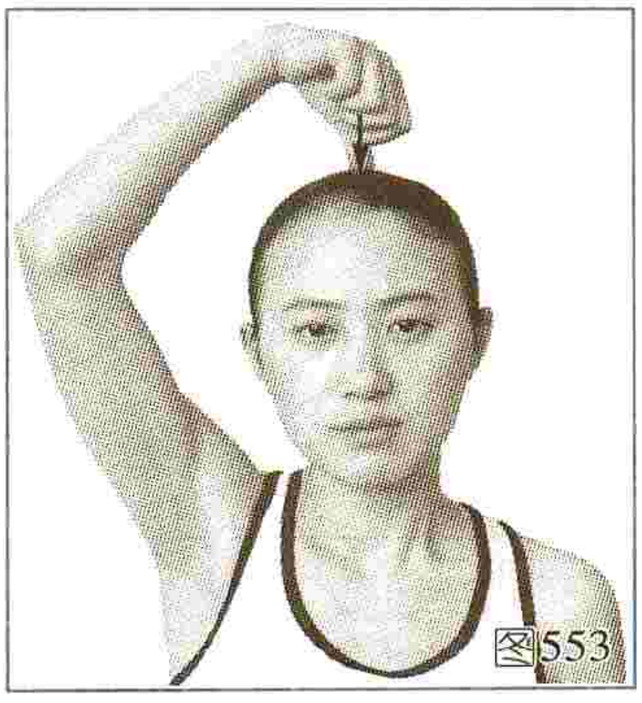
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

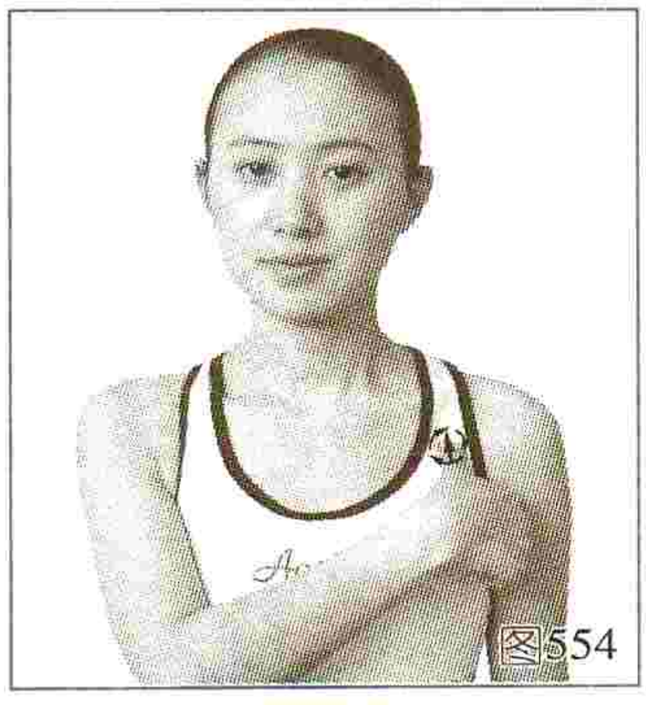
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

9. 坐位或仰卧位，以拇指和示指、中指、无名指和小指捏揉两侧胸大肌，反复操作 3~5 分钟（图 556）。

10. 坐位或仰卧位，以双手掌面着力于两侧胸胁部，从胸骨正中开始自上而下按顺序分推至两侧腋中线，反复操作 5~7 遍。本法多适用于男性患者（图 557）。


图552


图553


图554

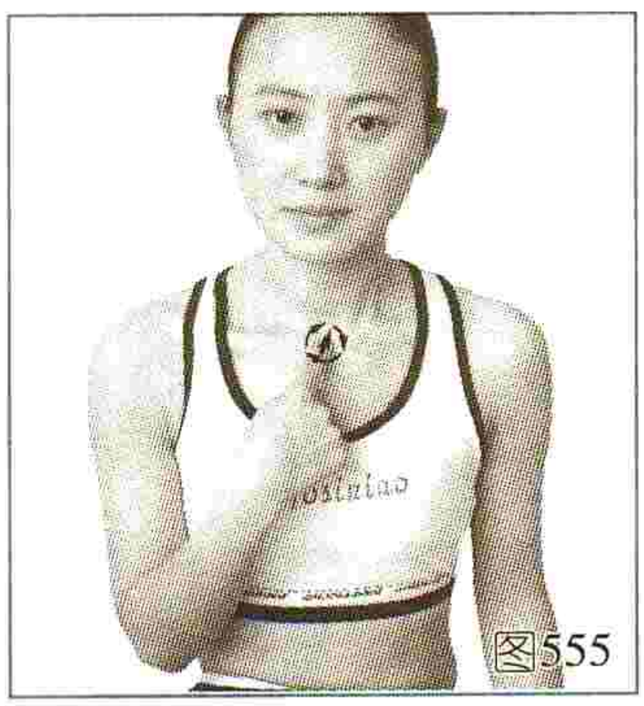

图555

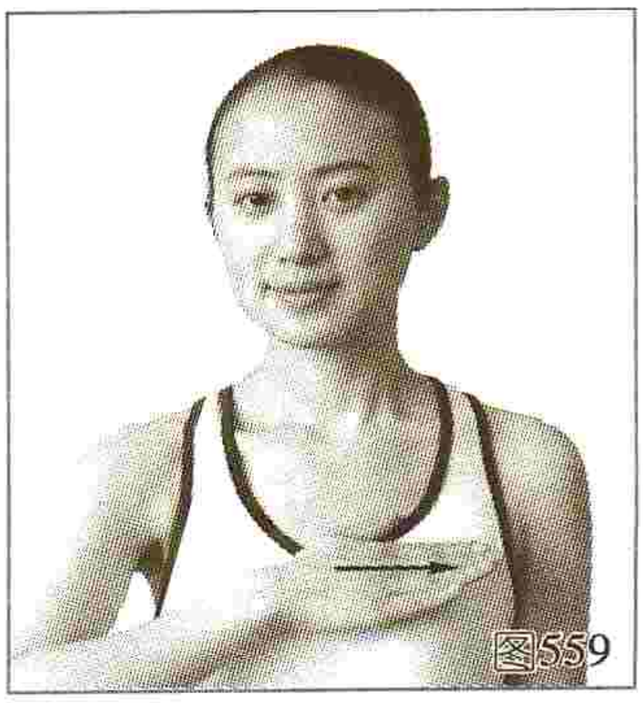

图556


图557

坐位或仰卧位，以示指或中指指腹分别置于胸骨柄两侧，其余手指抱定胸部两侧，沿肋间隙由内向外分推至腋中线止。由上而下，分推各肋间隙至第五肋间隙止，反复操作 5~7 遍（图 558）。

11. 坐位或仰卧位，以手掌小鱼际或大鱼际、全掌横擦胸部，顺序是自上而下，以透热为度（图 559）。


图558


图559

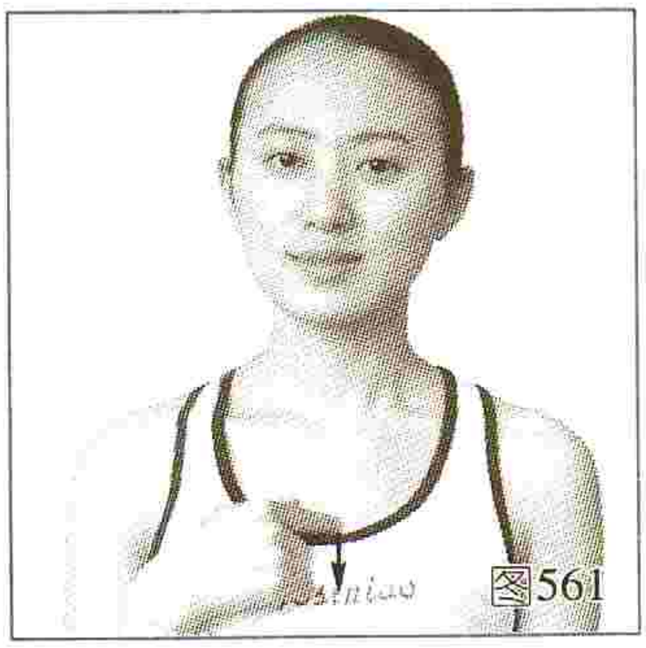
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

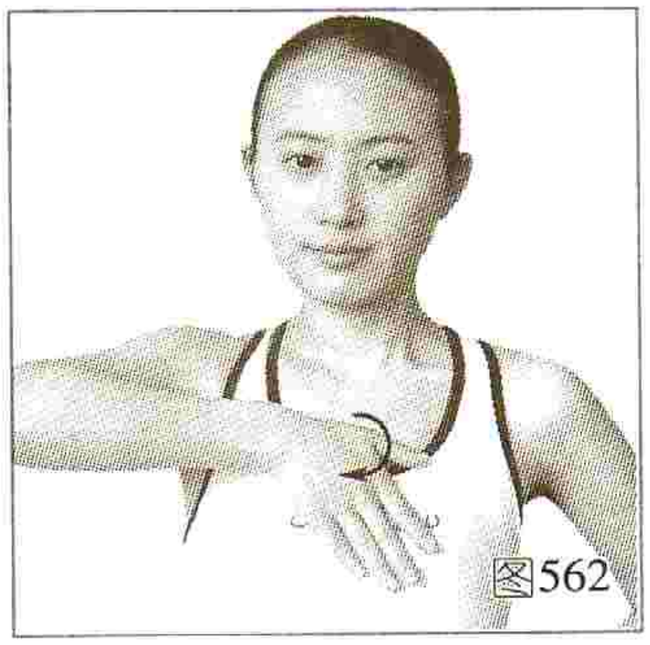
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

12. 坐位或仰卧位，以示指、中指、无名指和小指指端并置于胸骨璇玑处，逐步向下点压，至中庭止，反复操作 2~3 分钟（图 560、图 561）。

坐位，以一手掌心置于胸前璇玑处，自上而下沿胸部正中线摩动，至中庭处，反复操作 3~5 分钟（图 562）。


图560


图561


图562

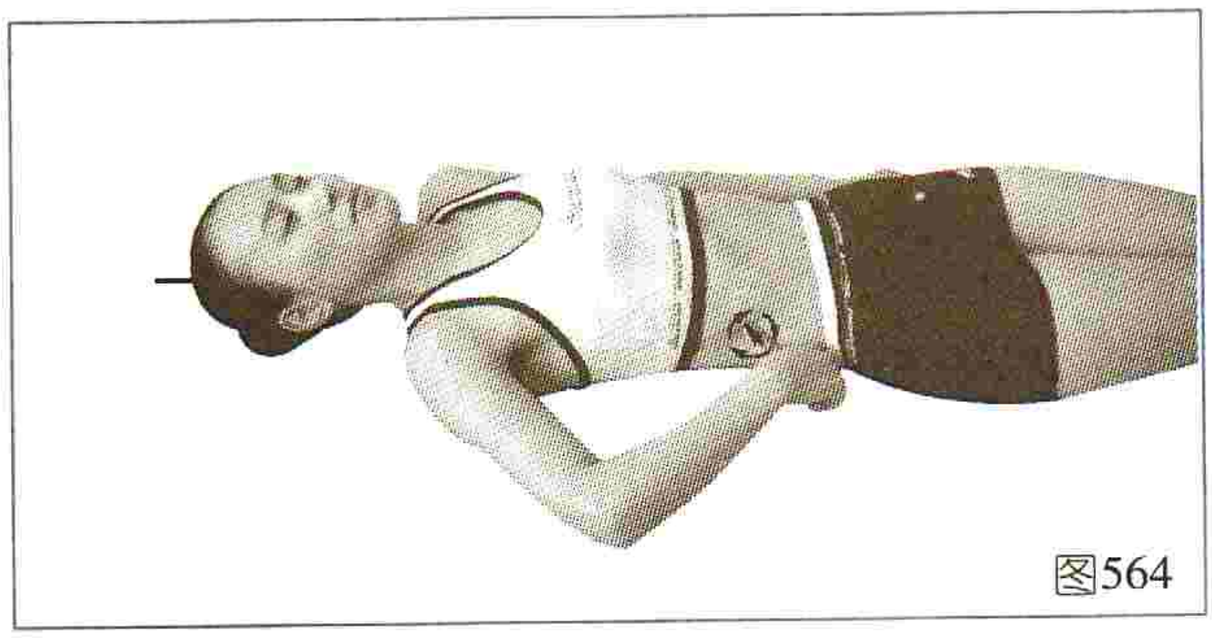
13. 坐位或站立位，以一手置于对侧腋下，提拿腋下肌肉。自上而下，反复操作 2~5 分钟。再操作另一侧（图 563）。

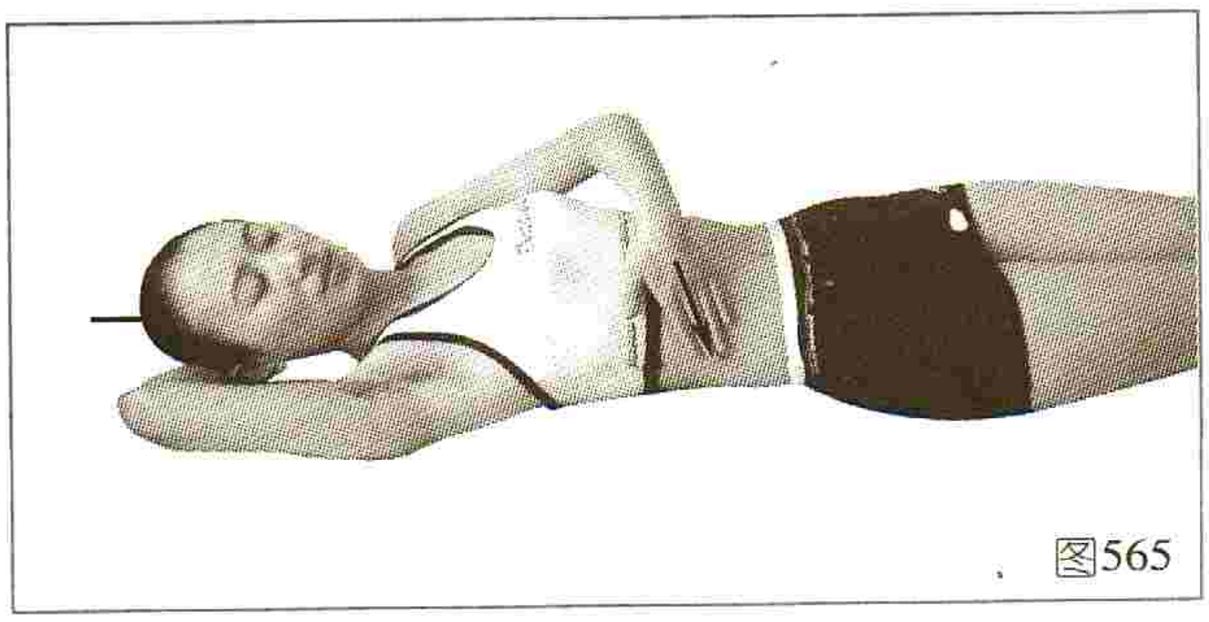
14. 仰卧位，以双手拇指持续点压两侧章门 1~2 分钟，点后揉之（图 564）。

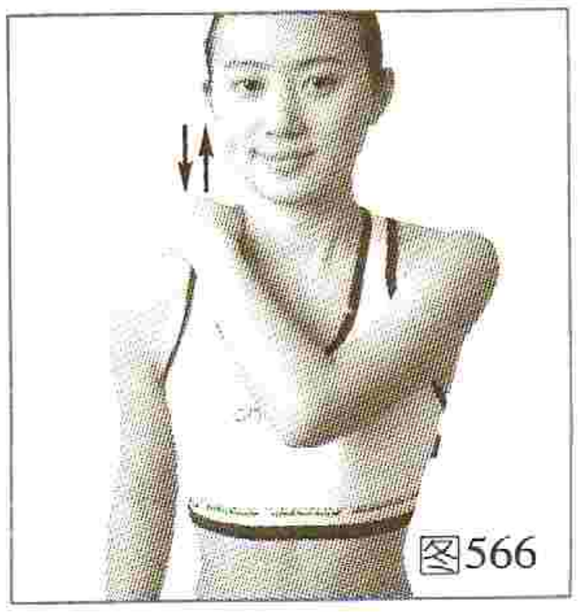
15. 仰卧位，以两手的示指、中指、无名指和小指掌侧分别置于两侧胁肋处，由内向外下方摩动，反复摩动 5~7 分钟（图 565）。

16. 坐位，两手握空拳，分别以拳面处着力叩打对侧肩背部，反复操作 3~5 分钟（图 566）。


图563


图564


图565


图566

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

17. 急性咳嗽时，患者取坐位，以双手示、中指指端分别置于背部脊柱两侧的肺俞处，同时着力点按，持续点压 1~3 分钟（图 567）。

18. 慢性咳嗽时，患者取坐位，以双手拇指指端分别置于腰部脊柱两侧的肾俞处，同时着力点按，持续点压 1~3 分钟（图 568）。

19. 哮喘急性发作时，患者取坐位，以一手拇指指端按揉上肢部尺泽、列缺、鱼际和下肢部足三里、丰隆、太溪等前面介绍的主要体穴，持续点按 1~3 分钟（图 569、图 570）。

20. 哮喘慢性发作时，患者取坐位或俯卧位，按揉上肢部尺泽和鱼际，并将双掌相互搓热，以手掌掌心置于腰部脊柱两侧的肾俞处，以肾俞为中心，纵向擦腰部，透热为度（图 571）。

21. 坐位或仰卧位，上肢略外展，以一手拇指掌侧置于上臂外侧，其余 4 指置于上臂内侧，自上而下，节律性捏拿上肢肌肉至腕部，反复操作 5~7 遍（图 572）。

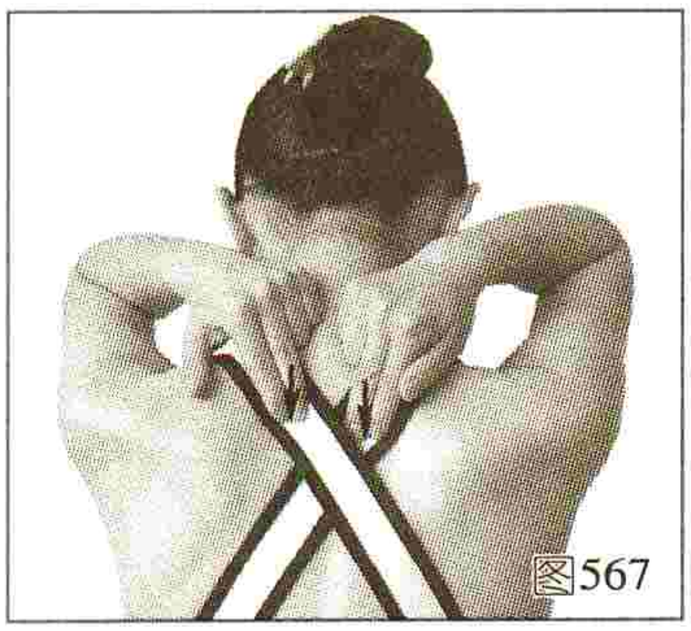
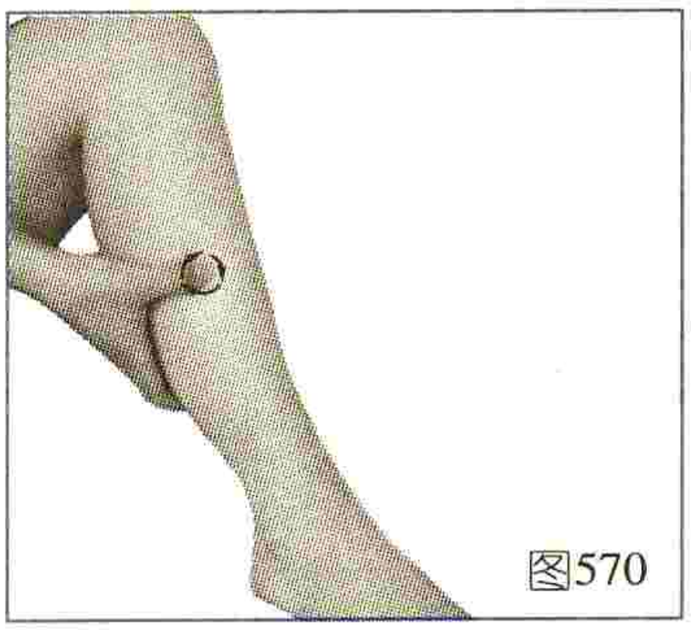

图567


图568



图569


图570

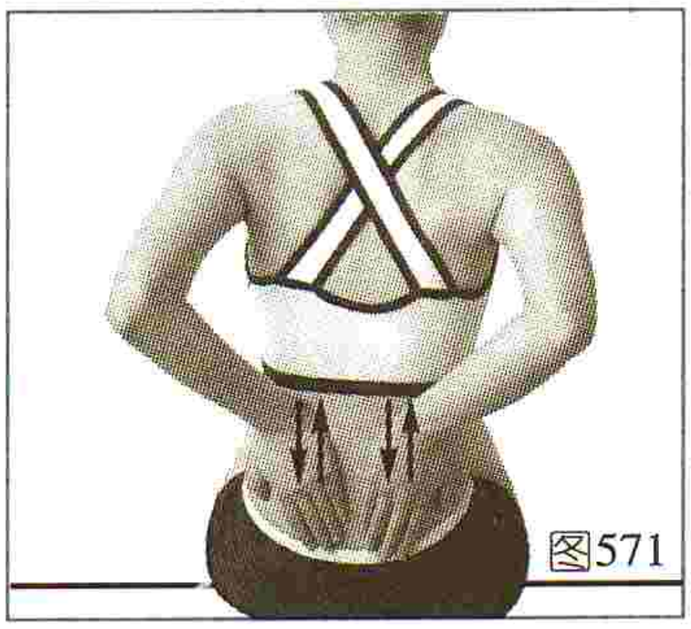

图571



图572

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉咳喘病足部按摩

1. 拇指推肾 1~2 分钟（图 573）。
2. 拇指推输尿管 1~2 分钟（图 574）。
3. 拇指推膀胱 1~2 分钟（图 575）。
4. 屈指点按肾上腺区 1~2 分钟（图 576）。

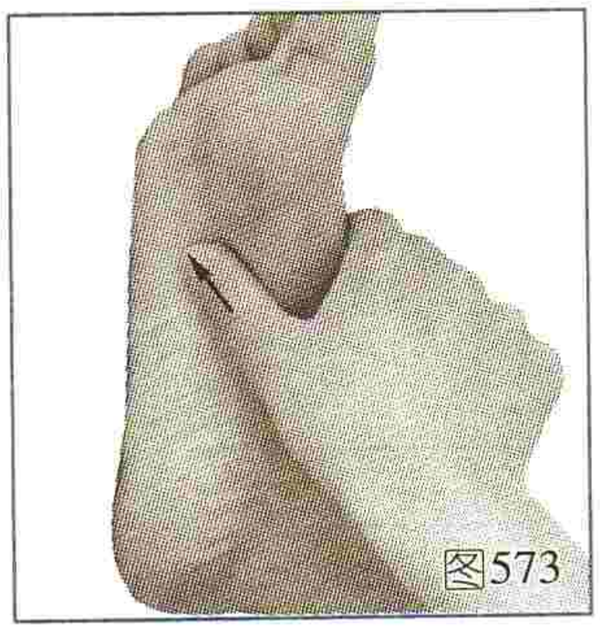
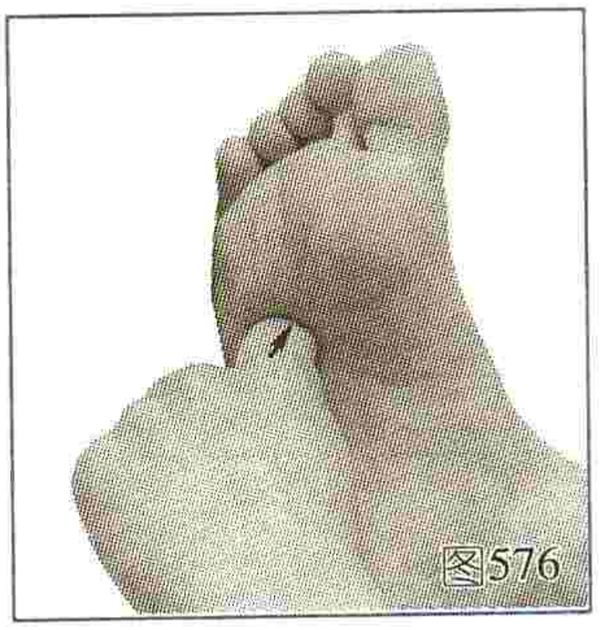
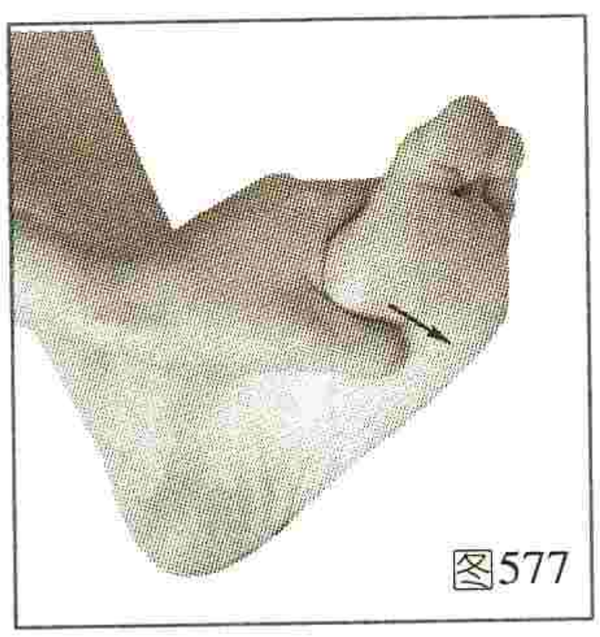

图573

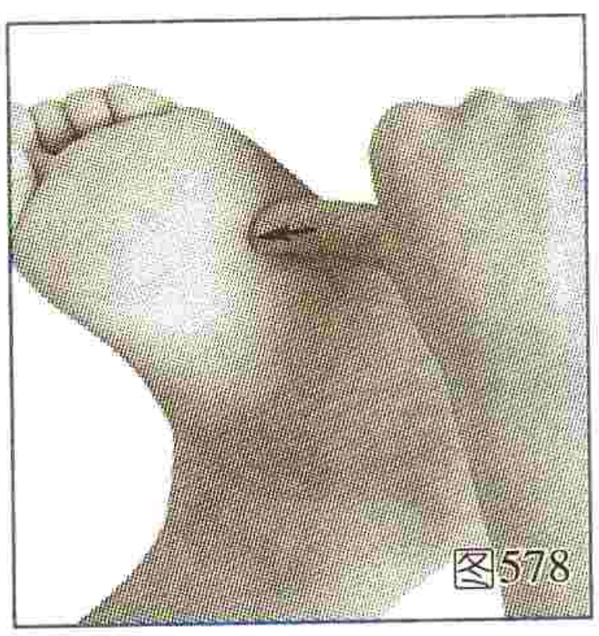

图574


图575


图576

5. 拇指推肺支气管 1~2 分钟（图 577）。
6. 屈指点按心脏 1~2 分钟（图 578）。

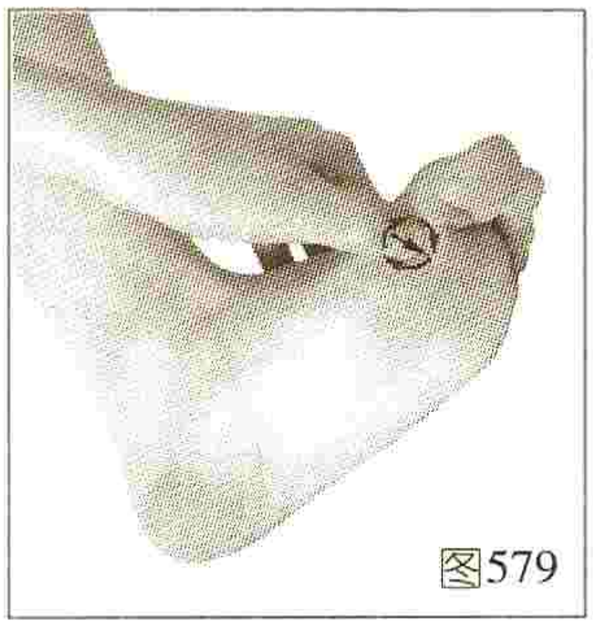

图577

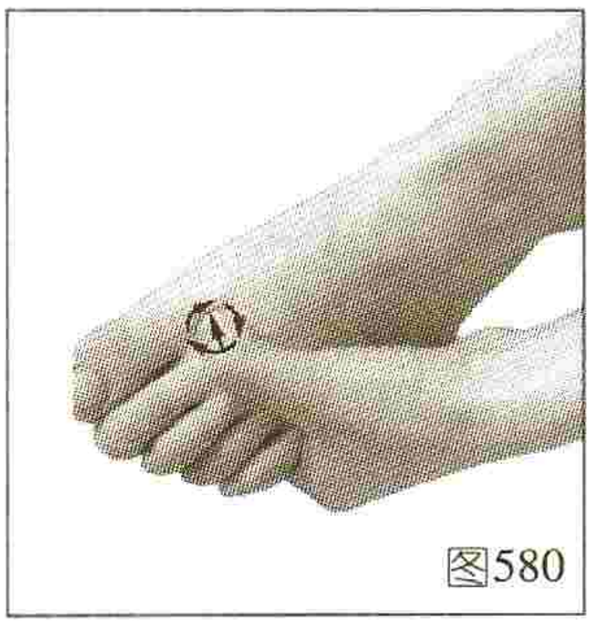

图578

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

7. 拇指按揉甲状旁腺 1~2 分钟（图 579）。
8. 拇指点按喉 1~2 分钟（图 580）。
9. 拇指点按胸部淋巴 1~2 分钟（图 581）。
10. 大鱼际擦上身淋巴 1~2 分钟（图 582）。


图579


图580

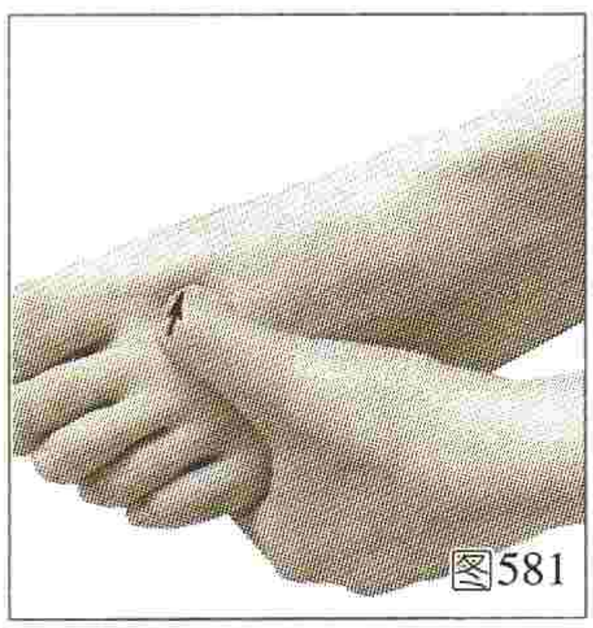

图581


图582

◉咳喘病手部按摩

1. 拇指按揉肺 1~2 分钟（图 583）。
2. 拇指点按咳喘点 1~2 分钟（图 584）。
3. 拇指推胸部 1~2 分钟（图 585）。

图583

图584

图585

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 拇指捏肺穴 1~2 分钟（图 586）。
5. 拇指点按肾上腺 1~2 分钟（图 587）。
6. 拇指捏揉全头区 1~2 分钟（图 588）。
7. 拇指捻偏头区 1~2 分钟（图 589）。


图586


图587

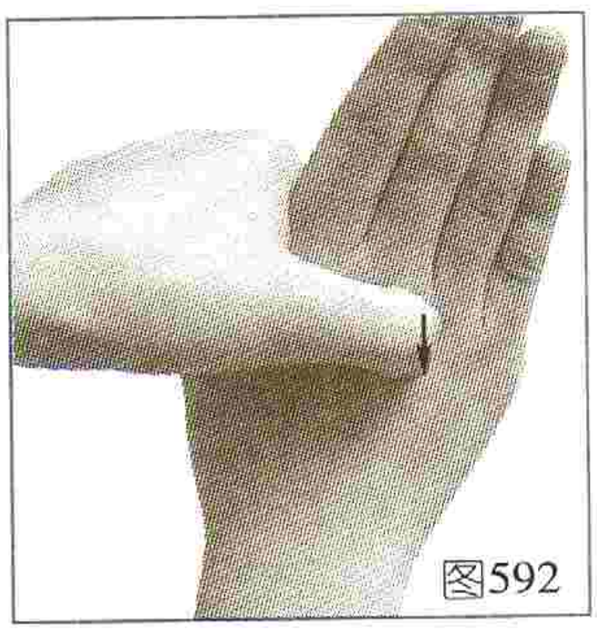

图588


图589

8. 拇指按揉喉与气管 1~2 分钟（图 590）。
9. 拇指按揉后纵隔 1~2 分钟（图 591）。
10. 拇指点按咽喉 1~2 分钟（图 592）。


图590


图591


图592

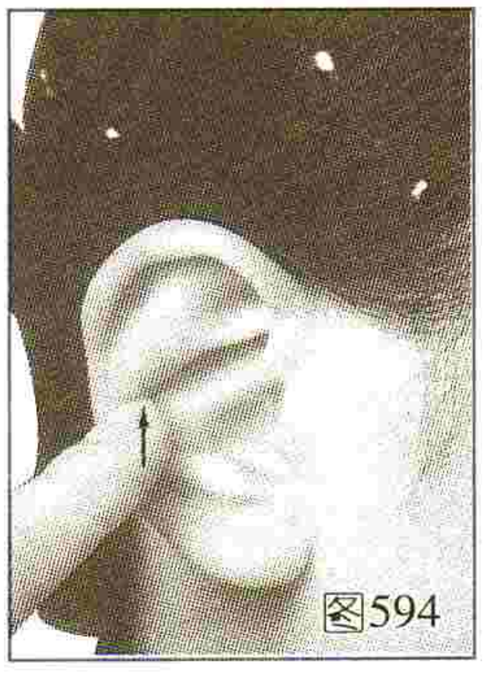
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

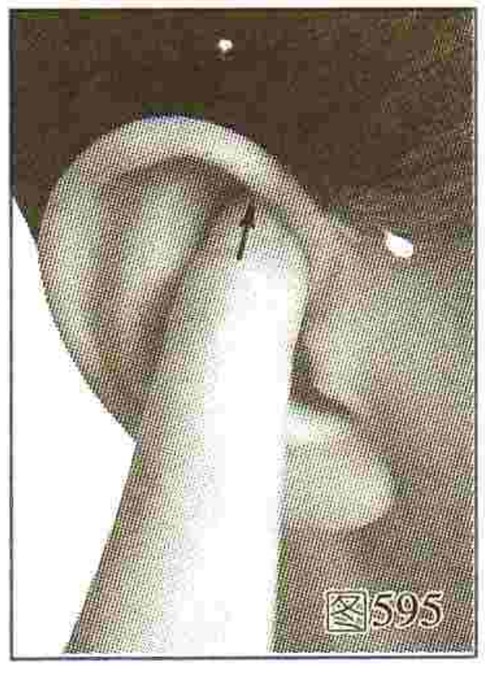
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

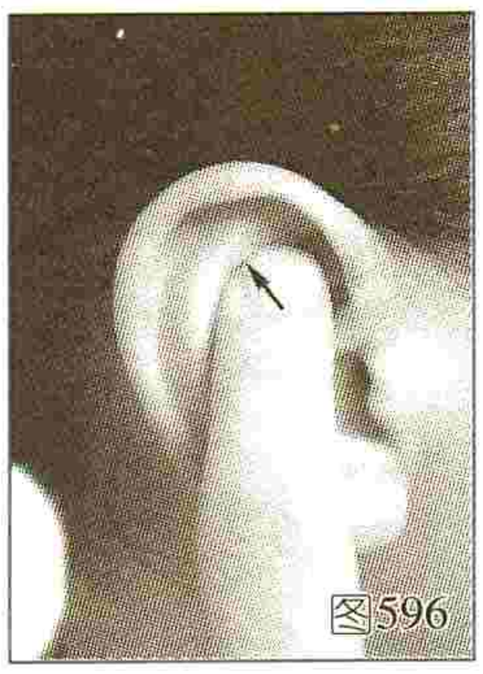
咳喘病耳部按摩

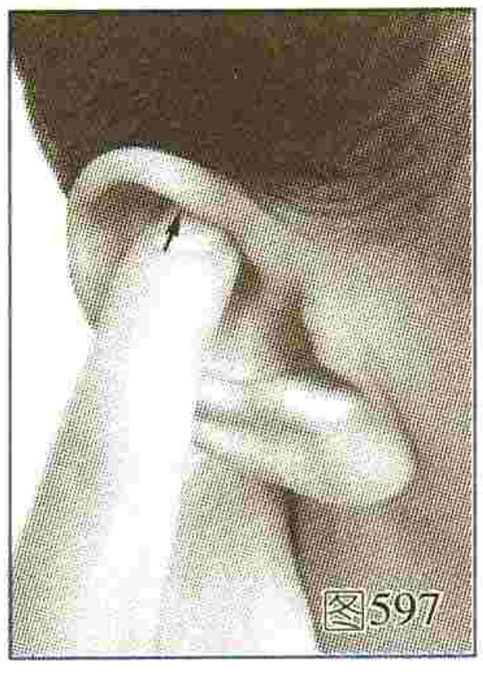
1. 屈指搓摩轮 1~轮6 30 秒（图 593）。
2. 指甲推胸反射区 30 秒（图 594）。
3. 示指按压交感 30 秒（图 595）。
4. 示指按压神门 30 秒（图 596）。
5. 示指按压角窝中 30 秒（图 597）。
6. 拇指点掐肾上腺 30 秒（图 598）。

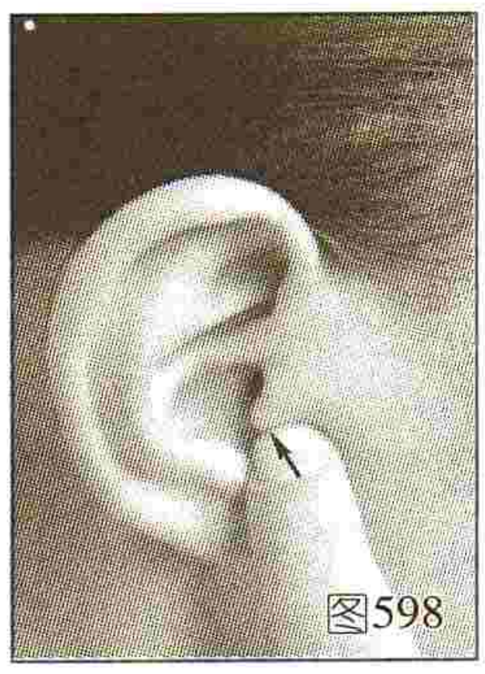

图593


图594

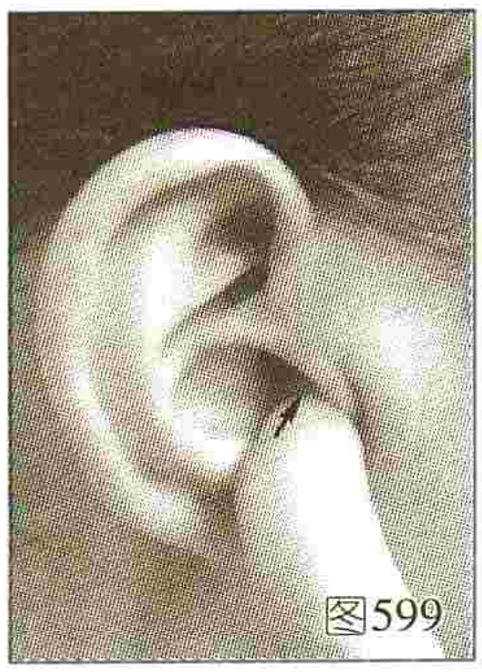

图595

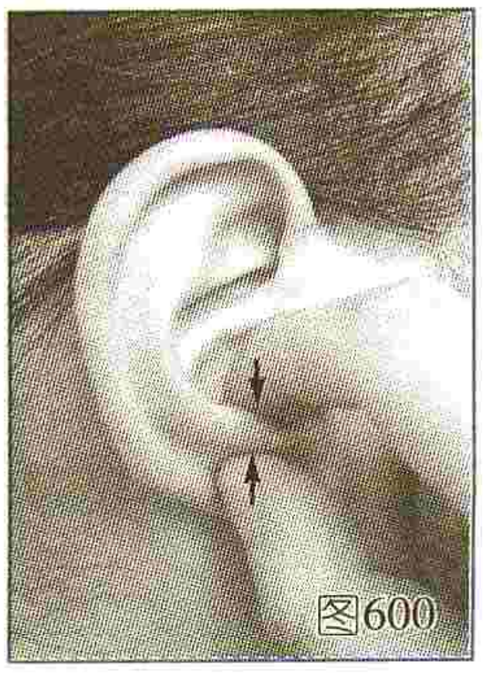

图596


图597


图598

7. 示指点掐喉咙 30 秒（图 599）。
8. 拇示指捏揉对屏间 30 秒（图 600）。

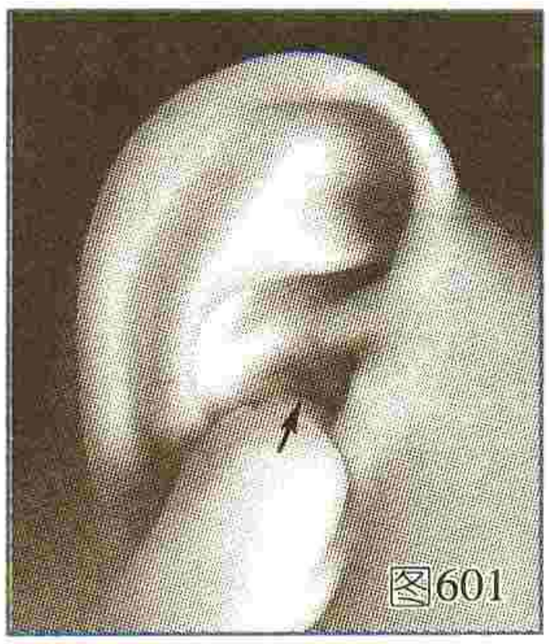

图599

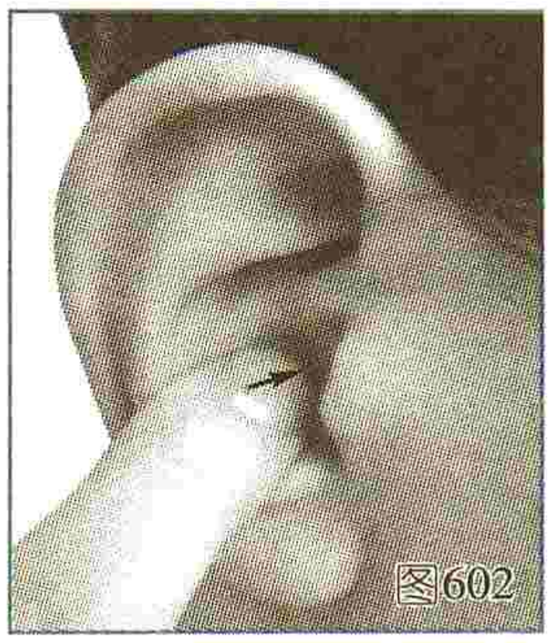

图600

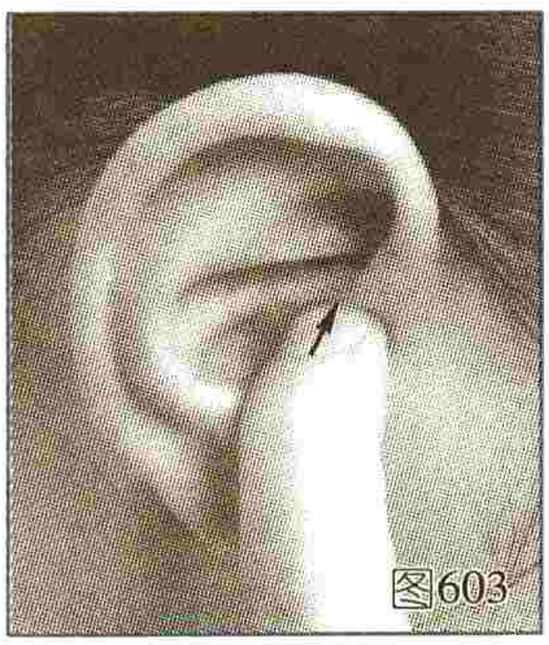
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

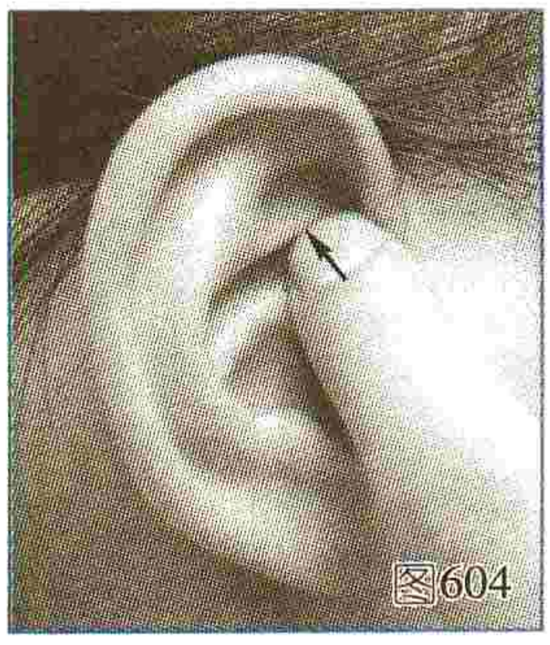
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

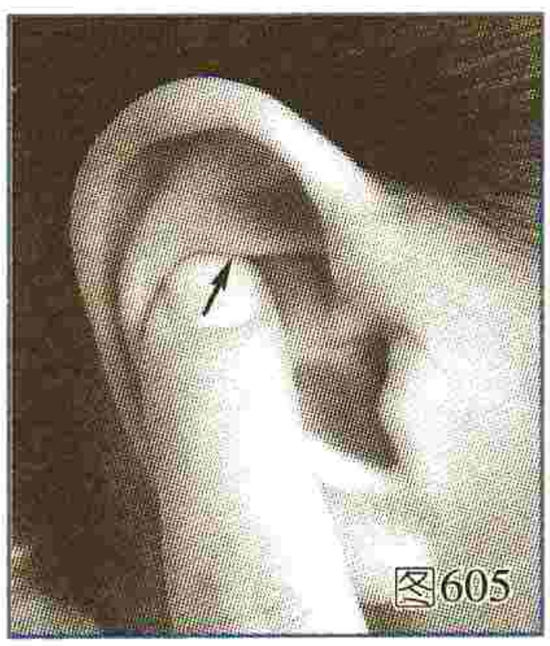
9. 示指按压气管 30 秒（图 601）。
10. 指甲推肺 30 秒（图 602）。
11. 示指按压口 30 秒（图 603）。
12. 示指按压大肠 30 秒（图 604）。
13. 示指按压肾 30 秒（图 605）。
14. 拇指捏揉下耳根 30 秒（图 606）。

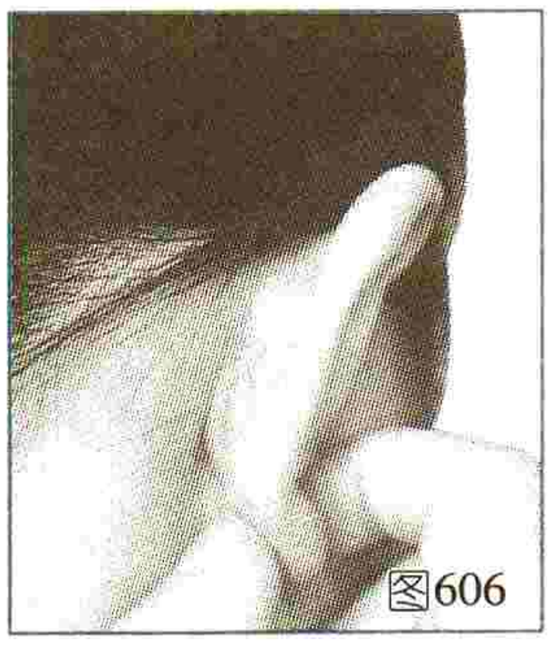

图601


图602


图603


图604


图605


图606

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

胃肠炎自我按摩

说起胃肠炎，多数人都有过胃痛、腹泻、消化不良等症的经历，都会不自觉地用手按压腹部以缓解疼痛。如果仅是偶尔发生一次，可能不以为然，如果经常发作，日久就会引起胃黏膜糜烂、溃疡、出血，甚至影响生命。该病多与饮食不节、吸烟、饮酒等刺激、细菌或病毒感染有关。一般按发病的缓、急分为急、慢性两类。药物治疗有一定的不良反应，自我按摩优势明显。

自我按摩可调节胃肠蠕动，健脾益胃，固肠止泻。

自我按摩治疗本病在腹部操作时宜配合呼吸频率，力度可适当加重。耳部按摩时间稍长，手足部按摩手法稍重为好。

胃肠炎体部穴位

1. 头颈部

攒竹：位于面部，当眉头陷中，眶上切迹处（图 607）。

璇玑：在胸部，当前正中线上，胸骨上窝中央下 1 寸（图 607）。

天突：在璇玑上 1 寸，胸骨上窝正中，正坐仰头取穴（图 608）。

翳风：面部，当耳垂根后方的凹陷处（图 607、图 608）。

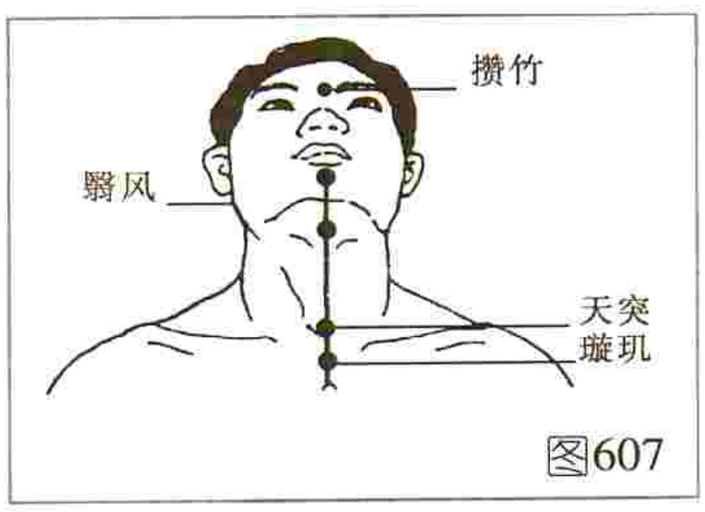


图607

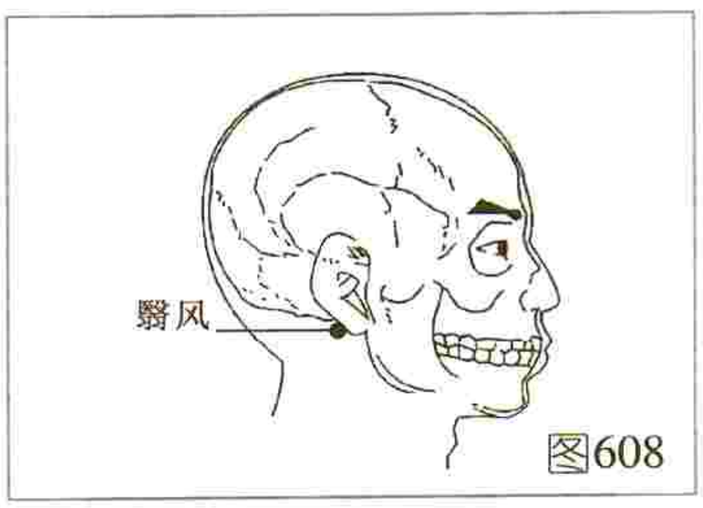


图608

2. 胸腹部

膻中：在两乳之间，胸骨中线上，平第四肋间隙（图 609）。

上脘：在脐上 5 寸，腹中线上（图 609）。

中脘：在脐上 4 寸，腹中线上，仰卧于胸骨体下缘与脐中连线的中点处（图 609）。

建里：在脐上 3 寸，腹中线上（图 609）。

气海：在下腹部，前正中线脐中下 1.5 寸（图 609）。

天枢：在腹中，距前正中线 2 寸（图 609）。

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸（图 609）。

神阙：脐窝中点（图 609）。

章门：在第十一浮肋游离端之下际（图 609）。

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

4. 腰背部

肝俞：位于背部，第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸(图 610)。

脾俞：位于背部，第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸(图 610)。

胃俞：位于背部，第十二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸(图 610)。

八髎：在骶部，当髂后上棘与正中线之间第一至第四骶后孔处 (图 610)。

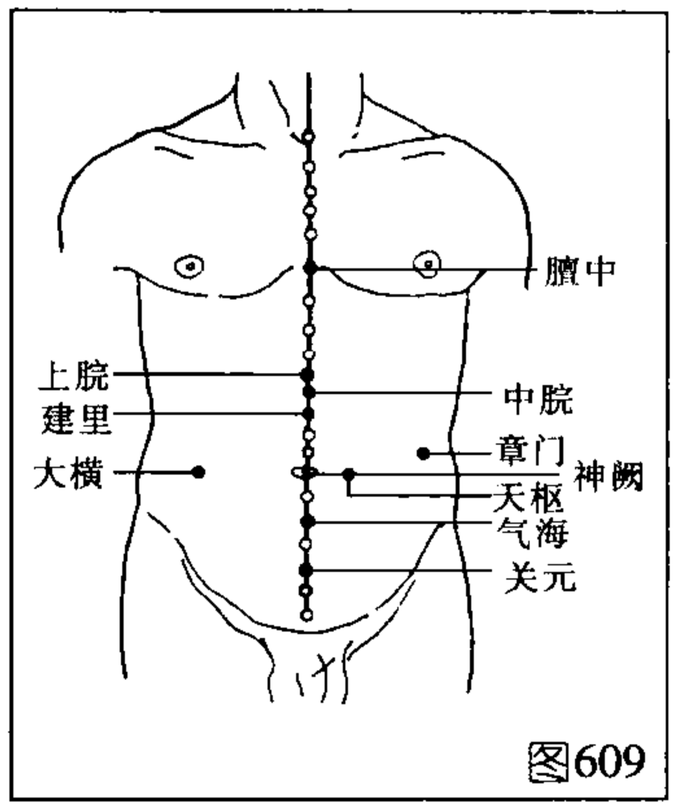


图609

5. 上肢部

内关：仰掌，于腕横纹上 2 寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间 (图 611)。

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点当拇、示指并拢时，在肌肉最高处 (图 612)。

支沟：阳池上 3 寸，桡、尺两骨之间取穴 (图 612)。

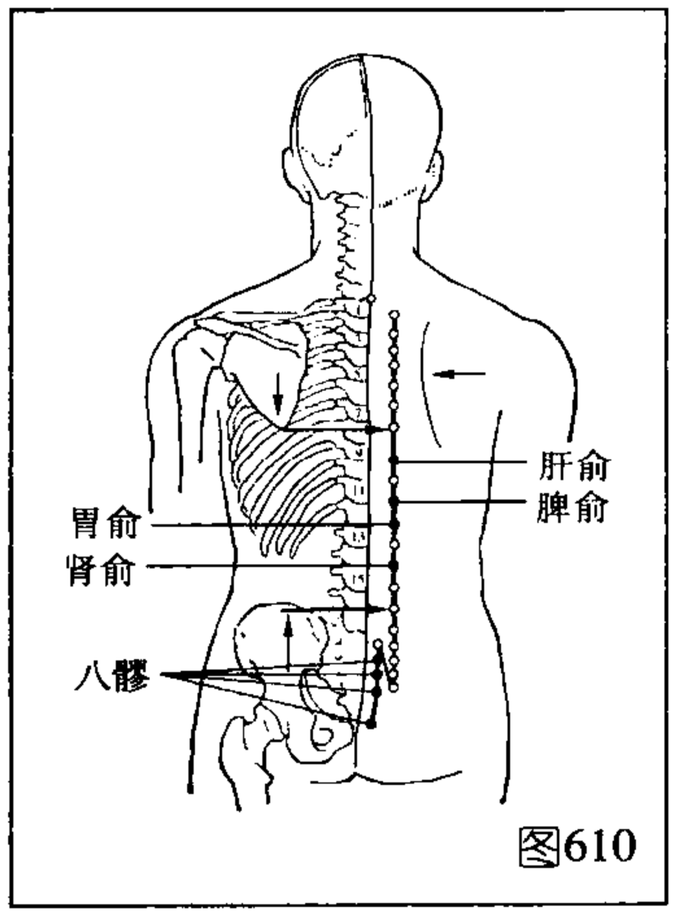


图610

6. 下肢部

梁丘：在髂前上棘与髌底外侧端连线上，髌底上 2 寸 (图 613)。

伏兔：在膝髌上缘上 6 寸，当髂前上棘与髌骨外上缘的连线上 (图 613)。

足三里：在小腿外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指 (图 613)。

三阴交：于内踝高点上 3 寸，胫骨内后缘取穴 (图 614)。

照海：位于足内侧，内踝尖下方凹陷处 (图 614)。

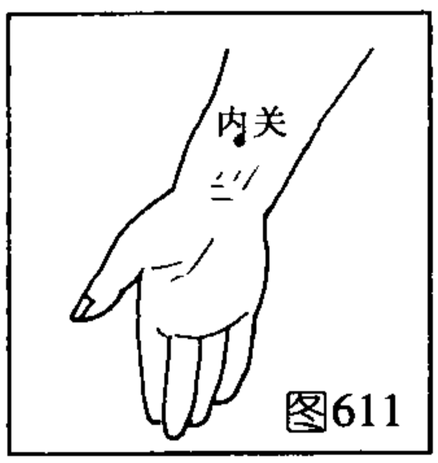


图611

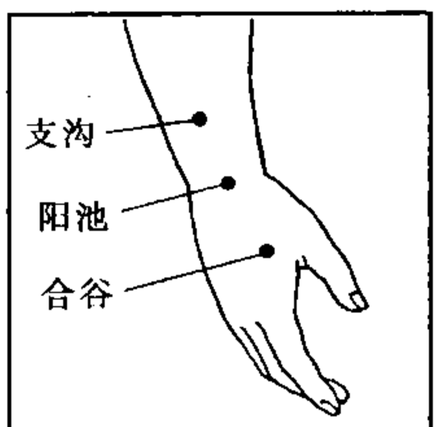


图612

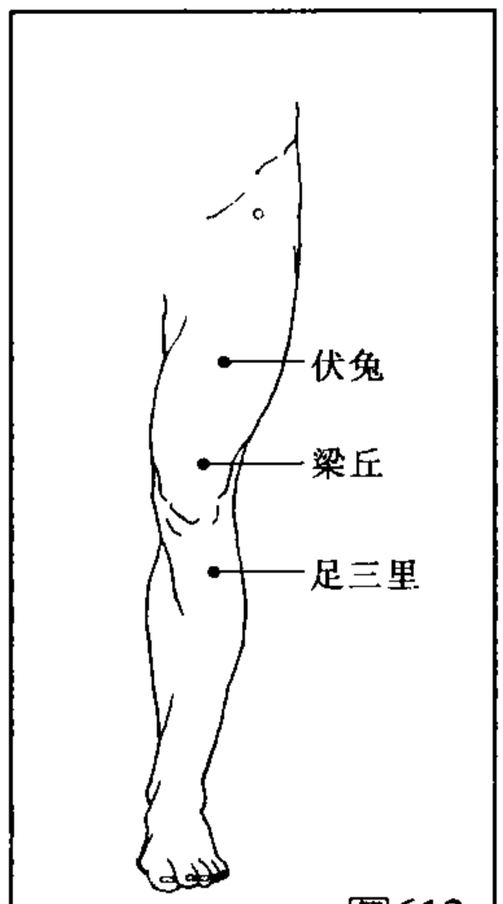


图613

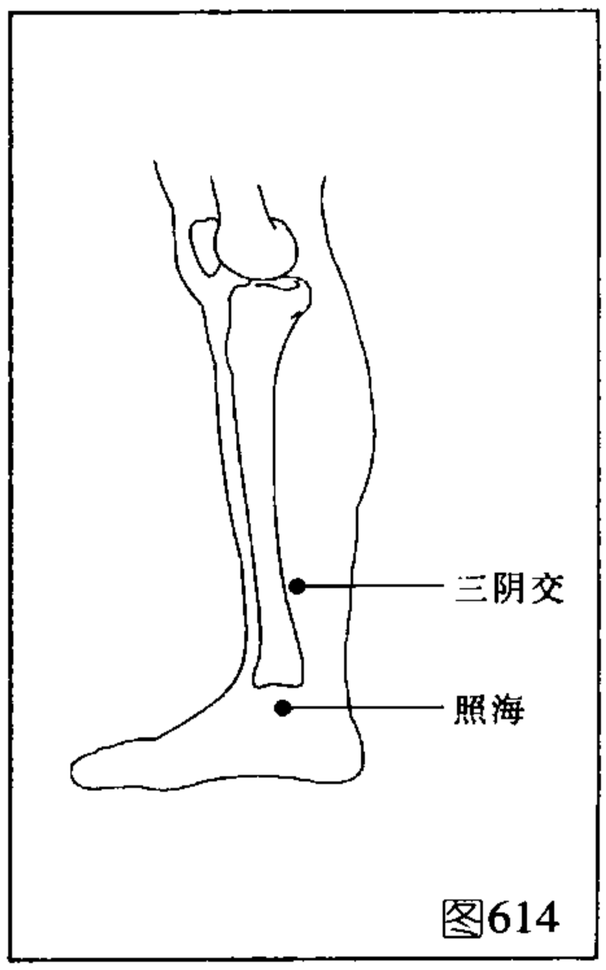


图614

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉胃肠炎足部穴位

肝：位于右足底第四、五跖骨间肺的下方及足背上与该区域相对应的位置 (图 615)。

升结肠：位于右足足底小肠的外侧与足外侧缘平行，从足跟骨前缘至第五跖骨底的带状区域 (图 615)。

横结肠：位于双足底中间第 1~5 跖骨底部与第 1~3 楔骨 (即内、中、外侧楔骨)、骰骨交界处，横越足底的带状区域 (图 615)。

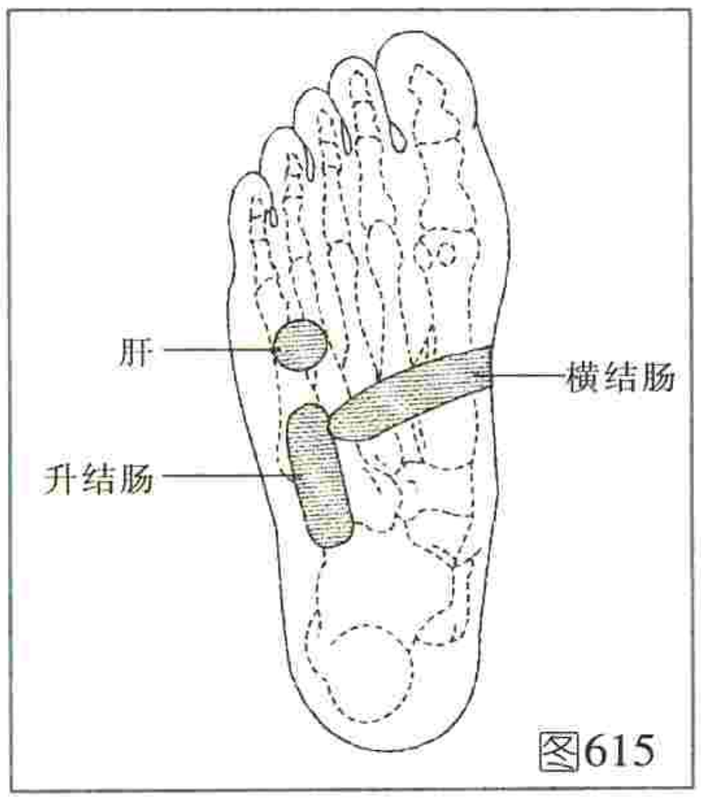


图615

甲状腺：位于双足底第一跖骨与第二跖骨之间以及第一跖骨远侧部连成带状 (图 616)。

胃：位于双足底第一跖趾关节后方约一横指幅宽 (图 616)。

十二指肠：位于双足底第一跖骨近端，胃之下方 (图 616)。

腹腔神经丛：位于双足底第二、三趾骨之间，肾的周围 (图 616)。

肾：位于双足底第二、三趾骨近端的 1/2，即足底的前中央凹陷处 (图 616)。

小肠：位于双足底楔骨至跟骨的凹陷处。为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠所包围区域 (图 616)。

降结肠：位于左足足底第五跖骨底沿骰骨外缘至跟骨前缘外侧，与足外侧平行的竖带状区域 (图 616)。

脾：位于左足底第四、五跖骨之间，距心脏正下方一横指 (图 616)。

乙状结肠、直肠：位于左足底跟骨前缘的带状区域 (图 616)。

横膈膜：位于双足背跖骨、楔骨、骰骨关节形成的带状区域，横跨足背左右的部位 (图 617)。



图616

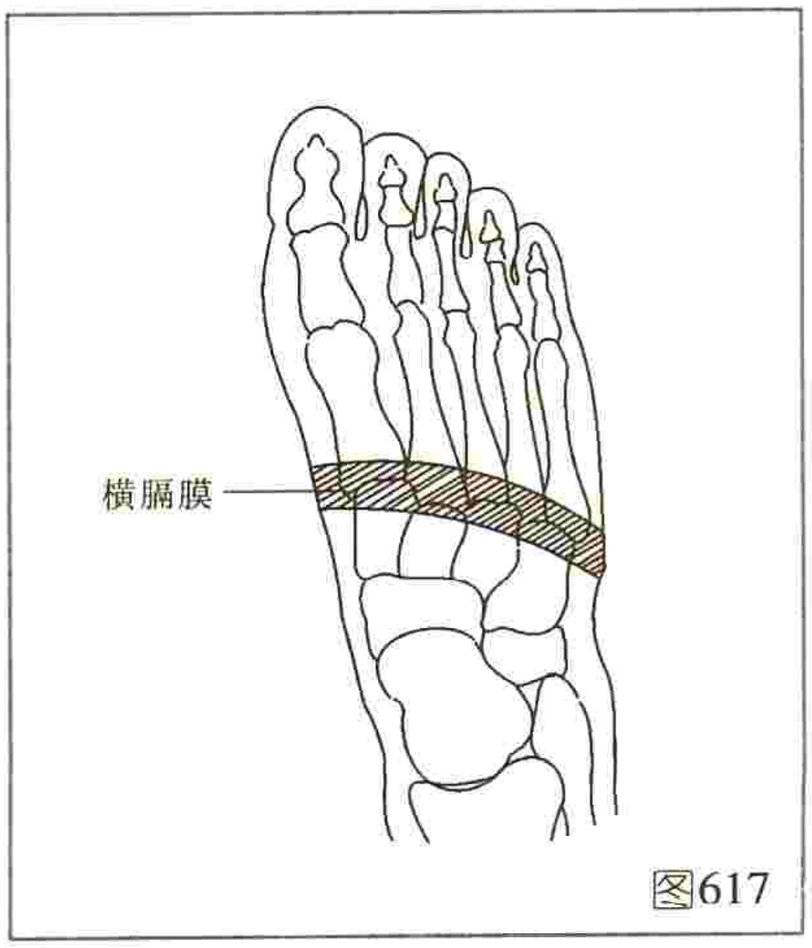


图617

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉胃肠炎手部穴位

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处(图 618)。

肝点：双手掌面，无名指近端指指关节间横线中点 (图 618)。

食道：位于双手掌侧，第一掌骨与掌指关节上，下方下接胃 (图 618)。

胃：双手掌第一掌骨远端 (图 618)。

胃脾大肠区：在手掌侧第一掌骨拇指中线和鱼际横纹范围内 (图 618)。

胃肠痛点：掌面，劳宫与大陵连线的中点 (图 618)。

大肠点：掌面，示指远侧指关节间横线中点 (图 618)。

小肠点：掌面，示指近侧指关节横线中点 (图 618)。

呃逆点：手背，中指第一指间关节中点 (图 619。

横膈膜：位于双手背侧、横跨第二、三、四、五掌骨中点的带状区域 (图 619)。

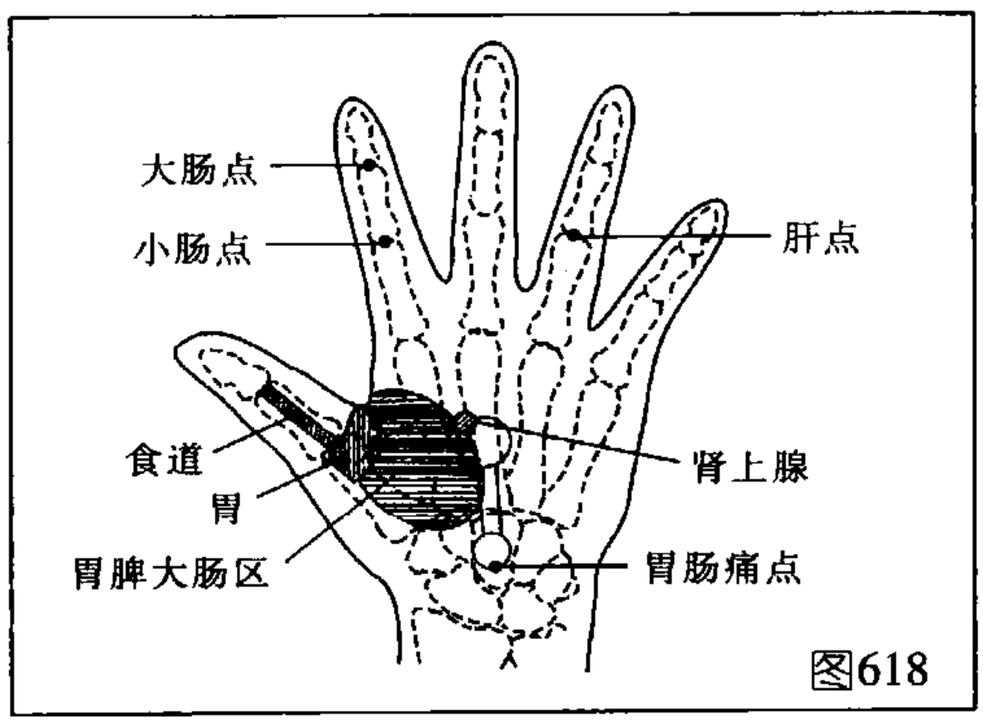


图618

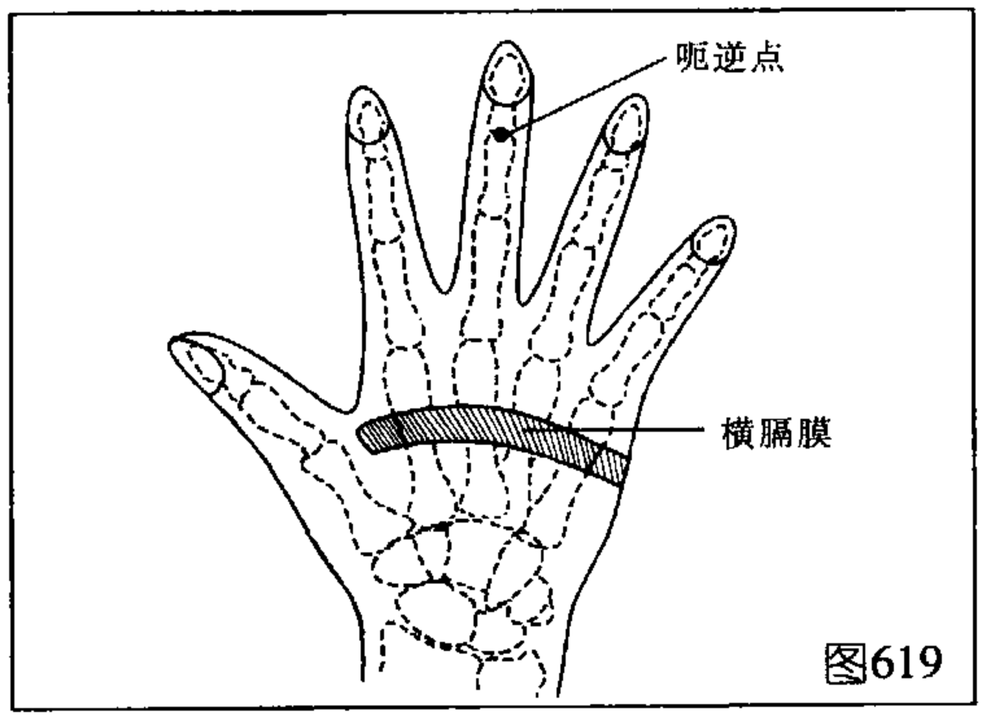


图619

◉胃肠炎耳部穴位

神门：位于三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方 (图 620)。

脾：位于耳甲腔的后上方 (图 620)。

胃：耳轮脚消失处 (图 620)。

心：耳甲腔中央 (图 620)。

交感：对耳轮的下脚的末端与耳轮交界处 (图 620)。

食道：耳轮脚下方中 1/3 处 (图 620)。

枕：对耳屏外侧面的后上方 (图 620)。

肝：在耳甲艇的后下部 (图 620)。

三焦：位于耳甲腔底部内分泌穴上方 (图 620)。

皮质下：对耳屏内侧面 (图 620)。

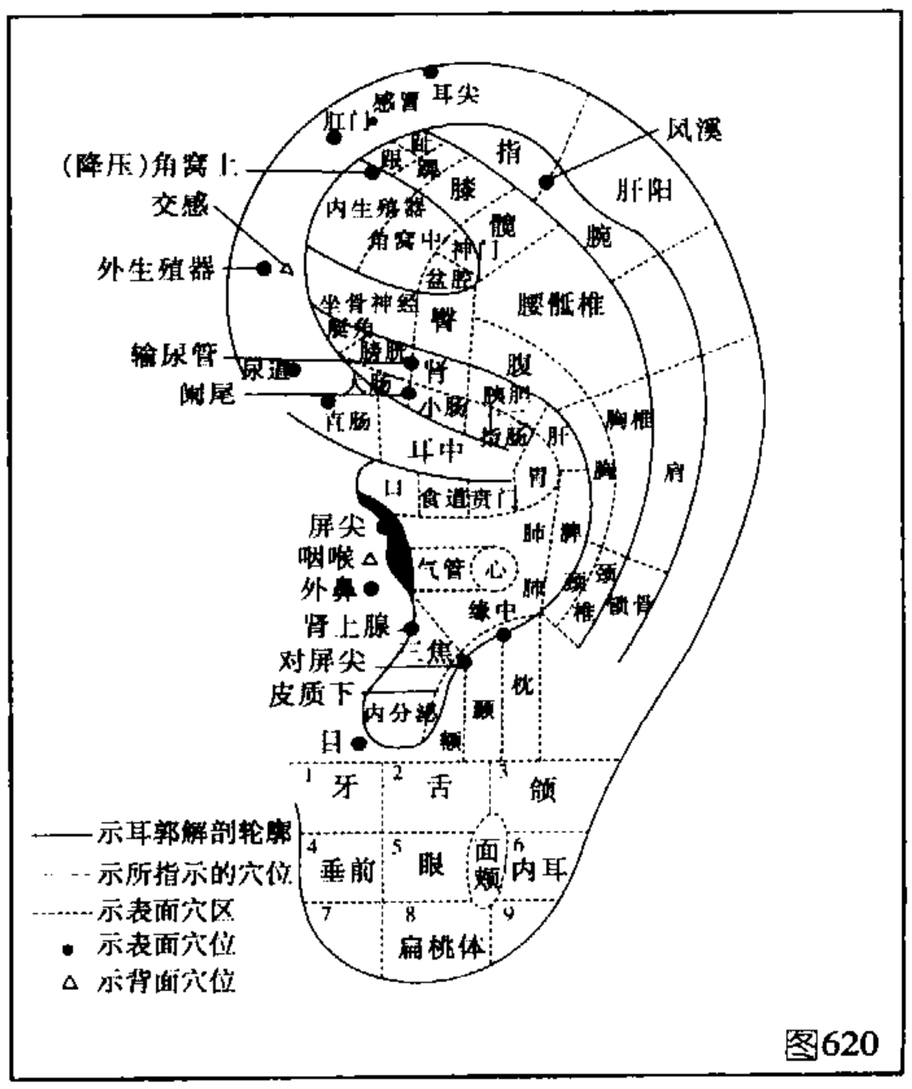


图620

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

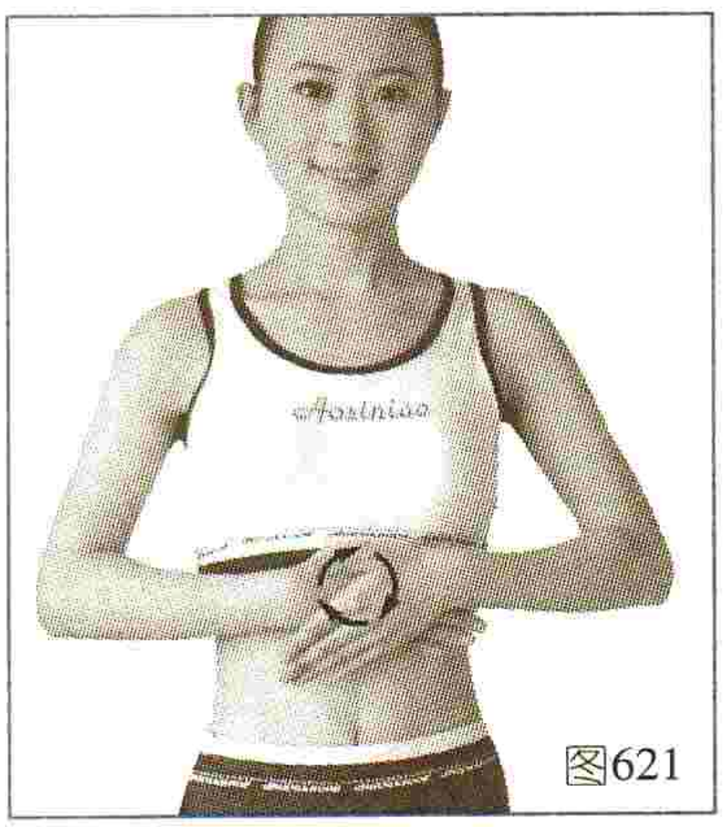
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

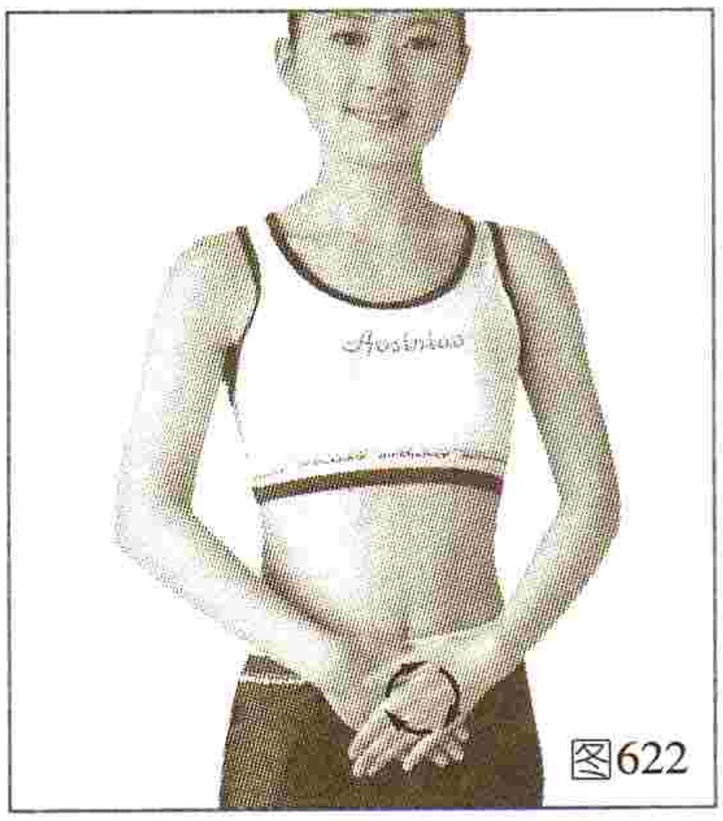
胃肠炎体部按摩

胃肠炎临床分类很细，有胃炎肠炎之分、有急性慢性之分，因同属于消化系统，治疗时归为两大类，即急性胃肠炎和慢性胃肠炎，同时调理胃肠。除统一按摩套路外，根据伴随症状进行加减。

慢性胃肠炎的治疗

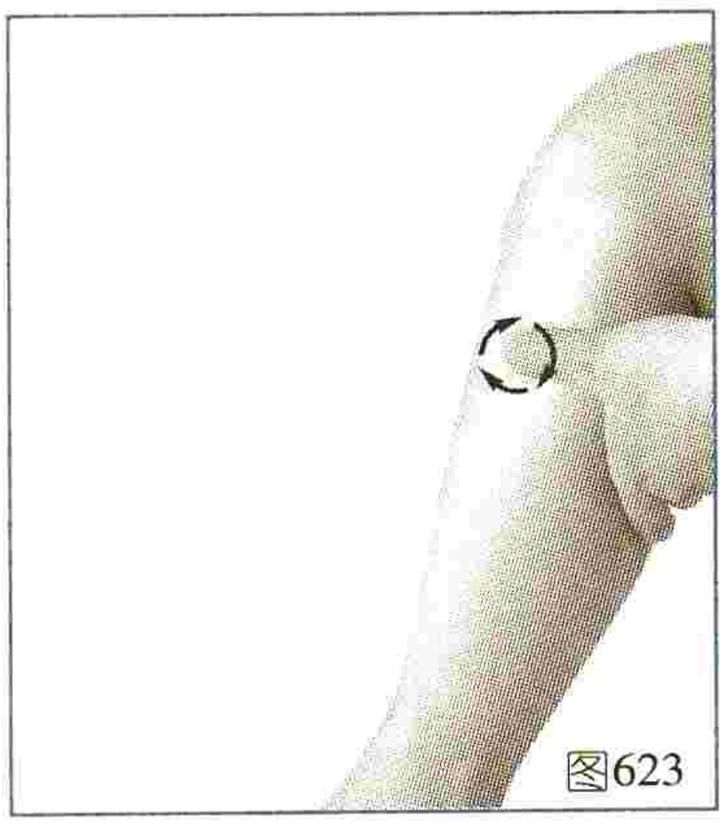
1. 深呼吸 3 次使腹肌放松，双手掌重叠上腹部或下腹部 (因病位不同而定)，顺时针及逆时针方向各摩 30 次，以透热为度，常可听到肠鸣音及排气，有时疼痛可随之缓解 (图 621、图 622)。

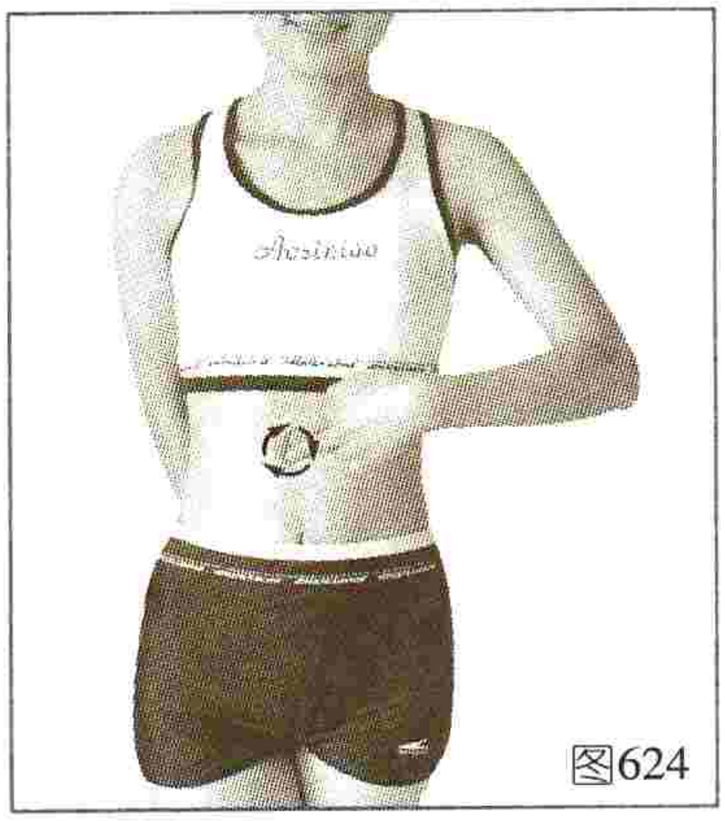

图621


图622

2. 拇指点揉足三里，至酸麻胀感并向脚趾放射为止，约 2~3 分钟 (图 623)。

3. 示中指按揉中脘 2~3 分钟 (图 624)。


图623


图624

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

慢性胃肠炎的辨证加减

1. 以胃脘痛为主症的慢性胃肠炎

加拇示指点掐合谷，至酸麻胀感约 2~3 分钟 (图 625)。

示中指点揉建里 1 分钟 (图 626)；双拇指点压脾俞 10~15 次 (图 627)。

2. 以吐酸为主症的慢性胃肠炎

加小鱼际擦伏兔，以温热为度 (图 628)；双拇指点揉胃俞 10~15 次 (图 629)。

3. 以呕吐为主症的慢性胃肠炎

加拇指点按内关 2~3 分钟 (图 630)。

4.以食滞为主症的慢性胃肠炎

加双掌叠按置于神阙，按揉 2~3 分钟 (图 631)；


图625

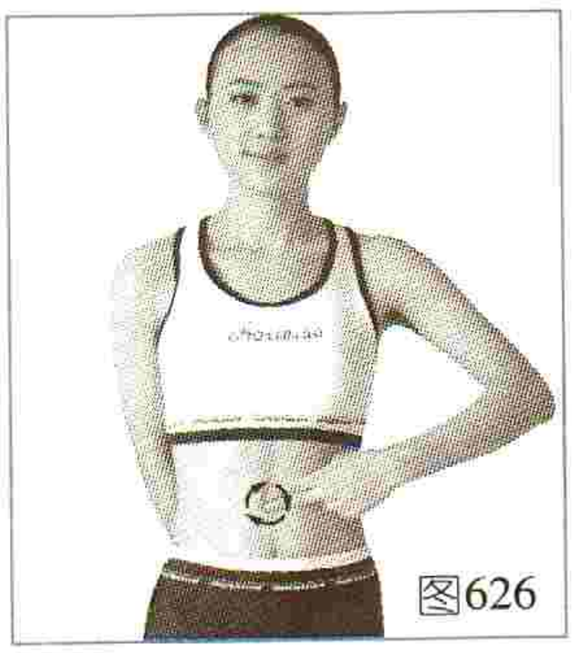

图626


图627

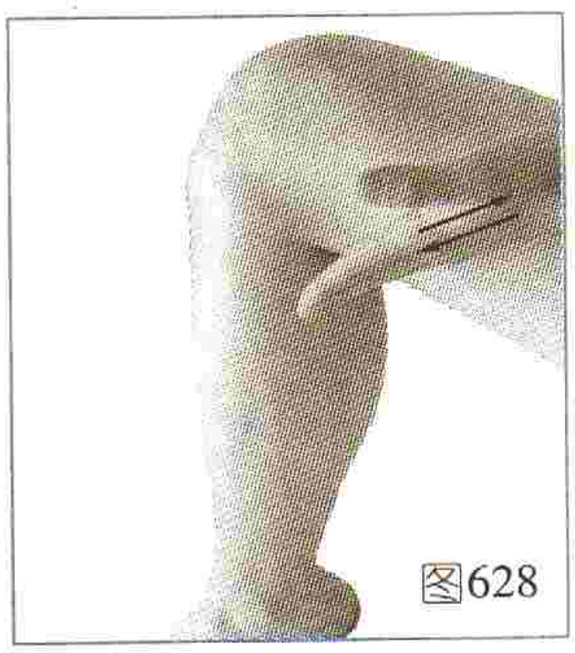
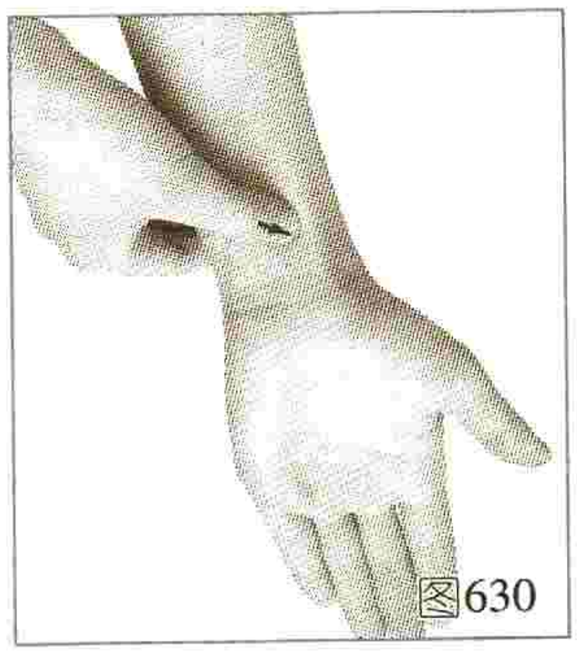
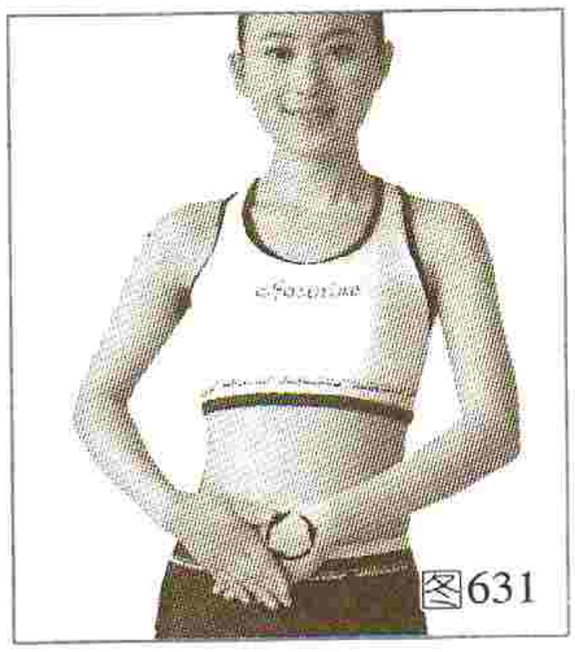

图628


图629


图630


图631

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

掌根推两侧天枢，逐渐向下推至腹部（图 632）。

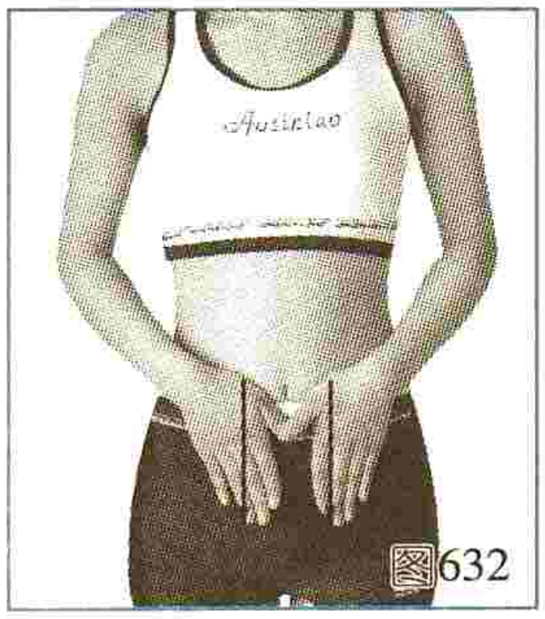
5. 以嗳气、腹胀为主症的慢性胃肠炎

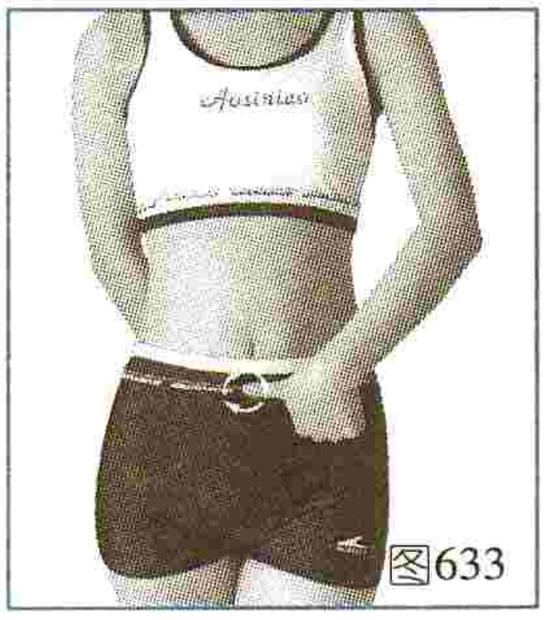
拇指揉按气海 2~3 分钟（图 633）；双拇指按揉章门 2~3 分钟（图 634）。

6. 以呃逆为主症的慢性胃肠炎

加示指按压天突 1 分钟（图 635）；示指按压翳风 1 分钟（图 636）；

自胸骨柄上缘开始指摩至膻中，得热为度（图 637）。


图632


图633

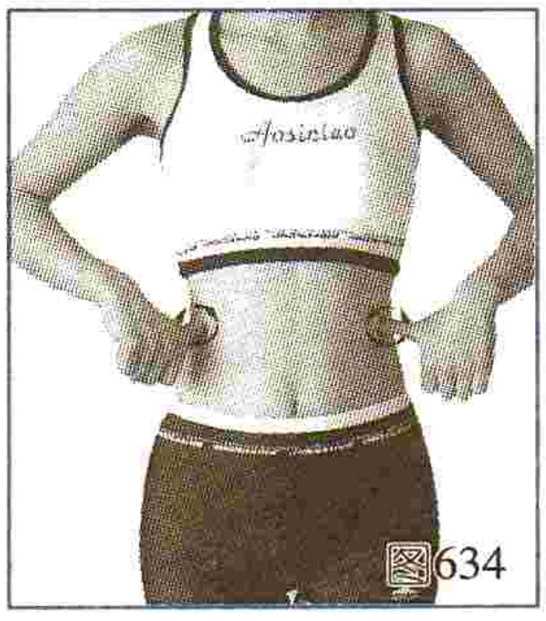

图634


图635


图636


图637

7.以腹泻为主症的慢性胃肠炎

加掌摩关元，以透热为度（图 638）；示中指按压天枢 1 分钟（图 639）。


图638


图639

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

8. 以便秘为主症的慢性胃肠炎

加拇指点按支沟 1 分钟 (图 640)；

拇指点按照海 1 分钟 (图 641)；

双拇指按压大横 2~3 分钟 (图 642)。

急性胃肠炎的治疗

以止痛为主，待疼痛缓解按慢性胃肠炎方法治疗。

1. 拇指点揉梁丘 1 分钟 (图 643)。

2. 推小腿外侧胃经 2~3 分钟 (图 644)。


图640

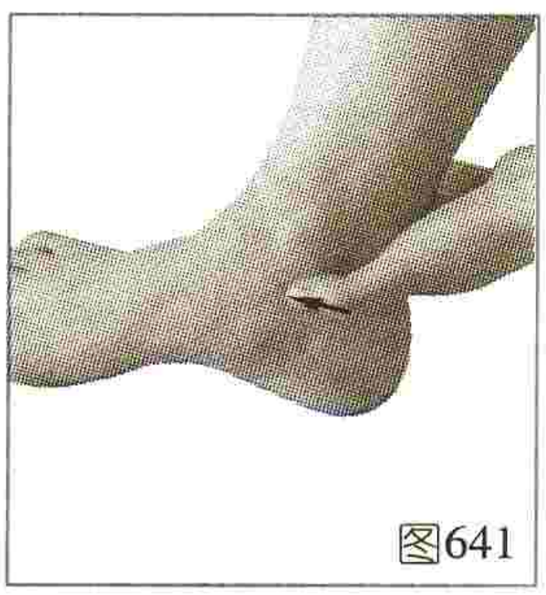
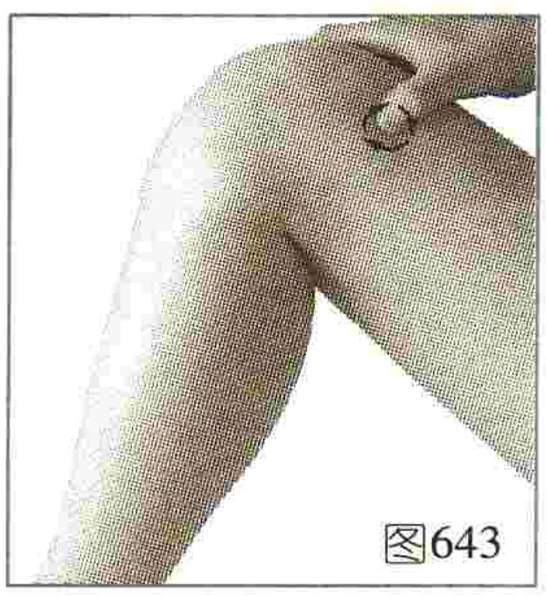
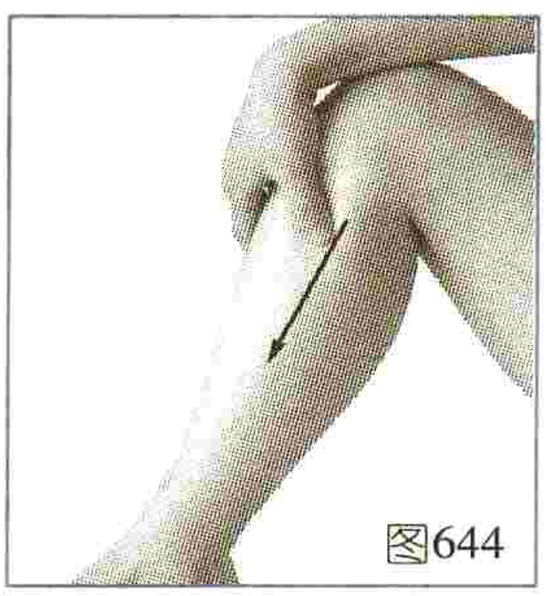

图641


图642


图643

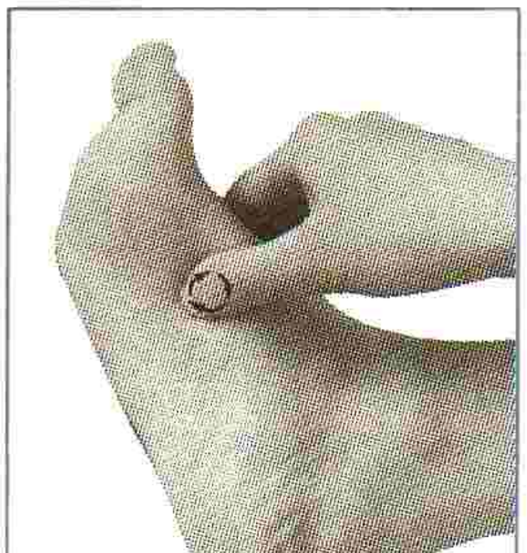

图644

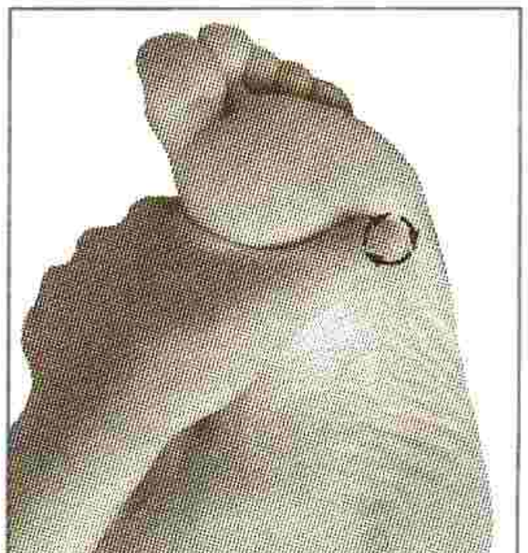
胃肠炎足部按摩

以胀满为主症的胃肠炎

1. 拇指按揉胃 3~5 分钟 (图 645)。

2. 拇指按揉脾 3~5 分钟 (图 646)。


图645


图646

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 拇指按揉十二指肠 3~5 分钟 (图 647)；

4. 拇指按揉肝 3~5 分钟 (图 648)。

以吐酸为主症状的胃肠炎

1. 单示指屈曲，由足趾向足跟方向刮胃 3~5 次 (图 649)。

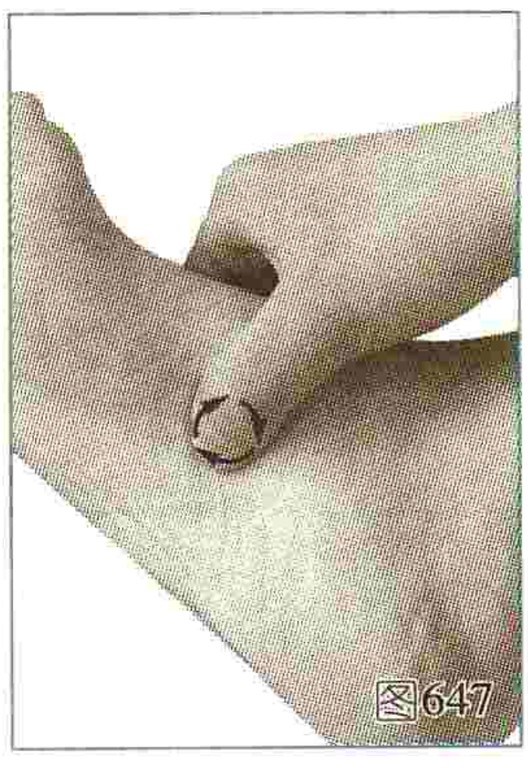
2. 双拇指推腹腔神经丛 3~5 分钟 (图 650)。

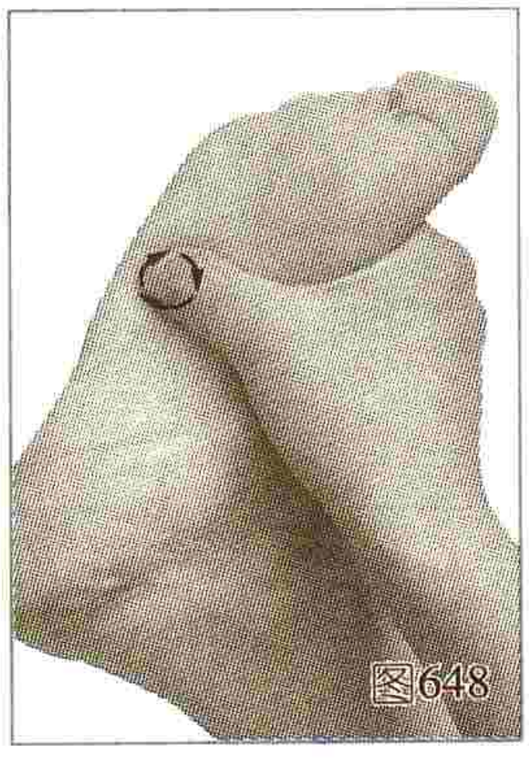
3. 拇指点按肾 3~5 分钟 (图 651)。

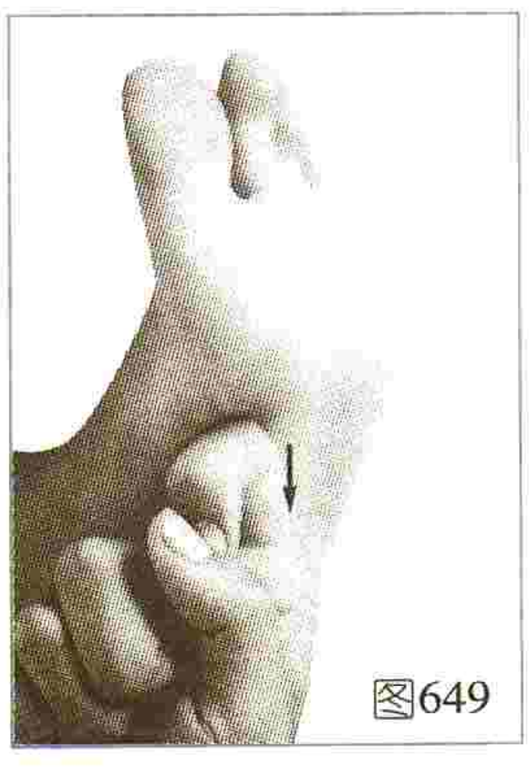
以腹泻为主症的胃肠炎

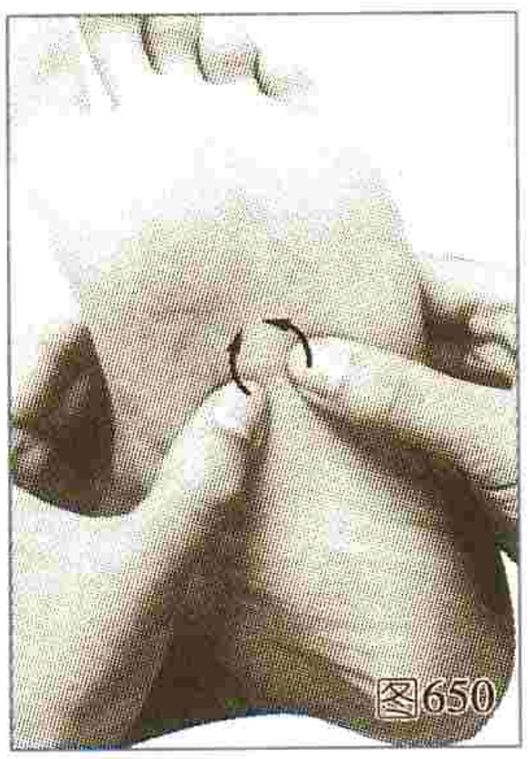
1. 双拇指推腹腔神经丛 3~5 分钟 (参照图 650)。

2. 四指弯曲，由足趾端向足跟端刮 3~5 分钟 (图 652)。


图647


图648


图649


图650

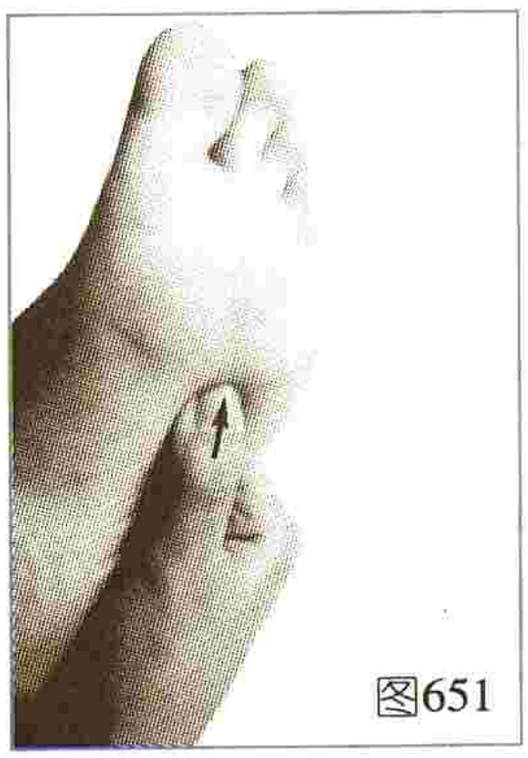

图651


图652

以便秘为主症状的胃肠炎

1. 双指拳法扣小肠 3~5 分钟 (图 653)。

2. 拇指按压十二指肠 3~5 分钟 (参照图 647)；拇指按压胃 3~5 分钟 (参照图 645)；拇指推揉直肠 3~5 分钟 (图 654)。

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

以厌食为主症状的胃肠炎

1. 拇指按压胃 3~5 分钟 (参照图 645)；

拇指按压脾 3~5 分钟 (参照图 646)；

拇指推十二指肠 3~5 分钟 (参照图 647)。

2. 拇指平推小肠 3~5 分钟 (图 655)。

揉推甲状腺 3~5 分钟 (图 656)。


图653

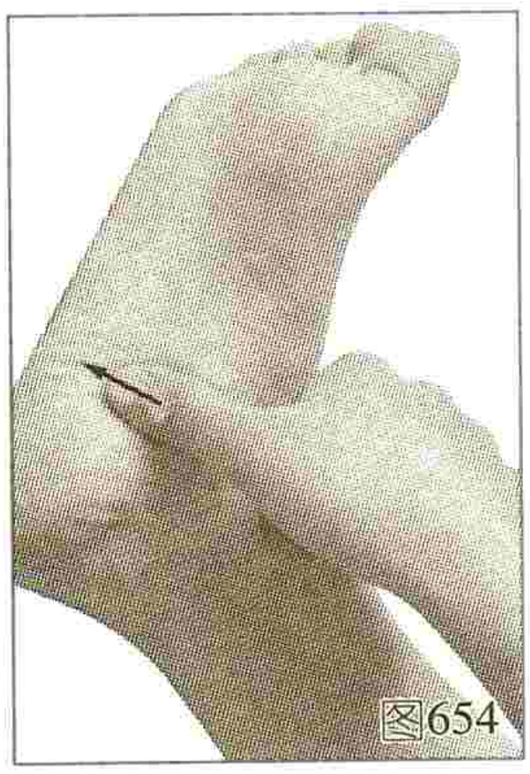
患有胃、十二指肠溃疡者

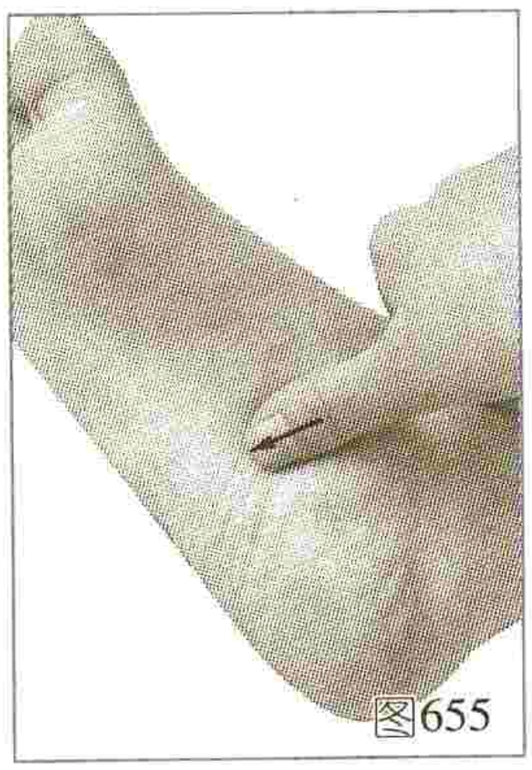
1. 按压胃 3 分钟 (参照图 645)；按压十二指肠 3 分钟 (图 647)；拇指平推小肠 3 分钟 (图 655)。

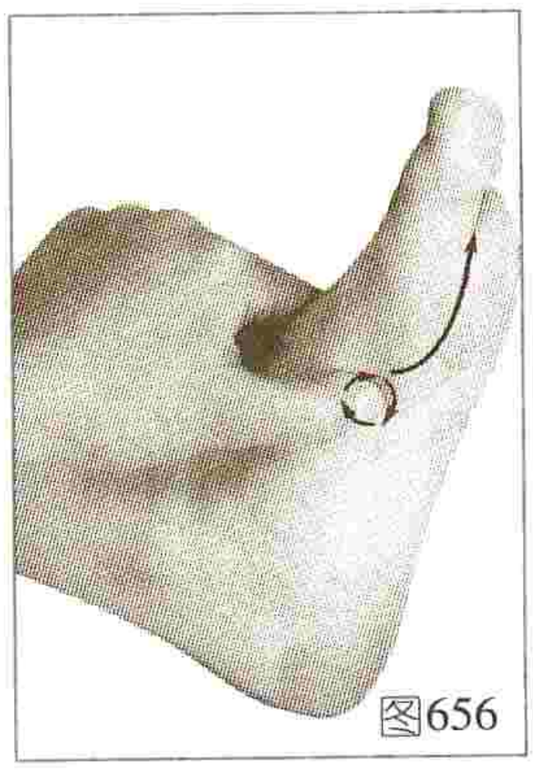
2. 拇指平推升结肠 10~15 次 (图 657)。

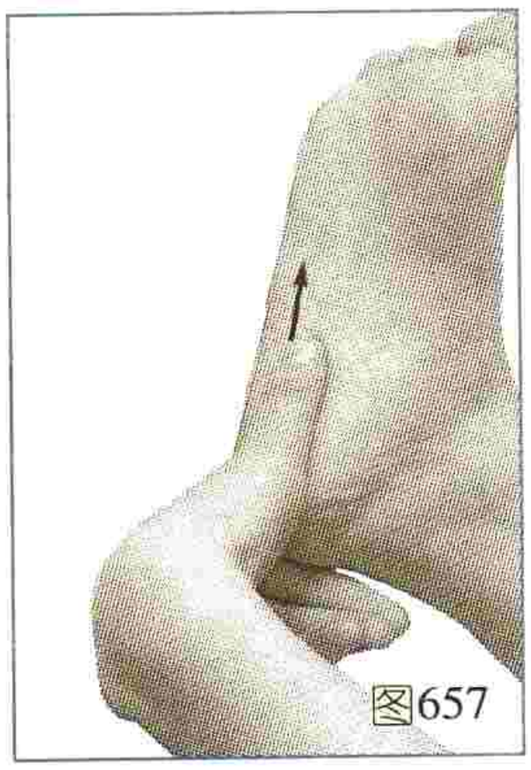
拇指平推横结肠 10~15 次 (图 658)；

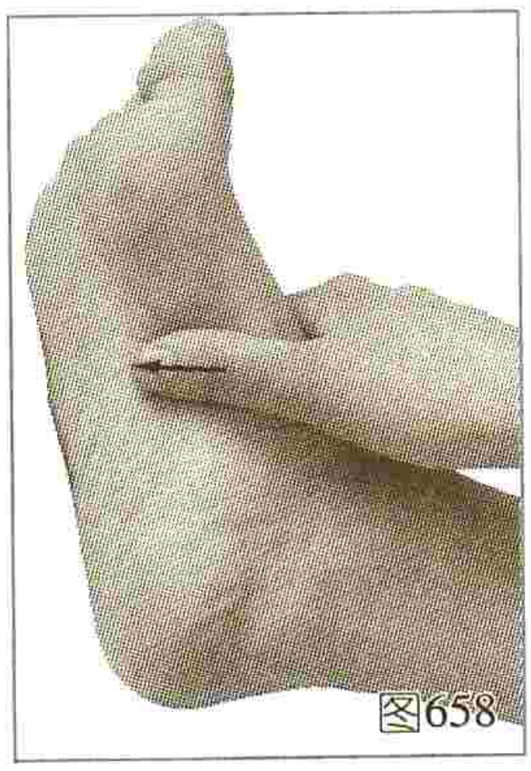
拇指平推降结肠 10~15 次 (图 659)。

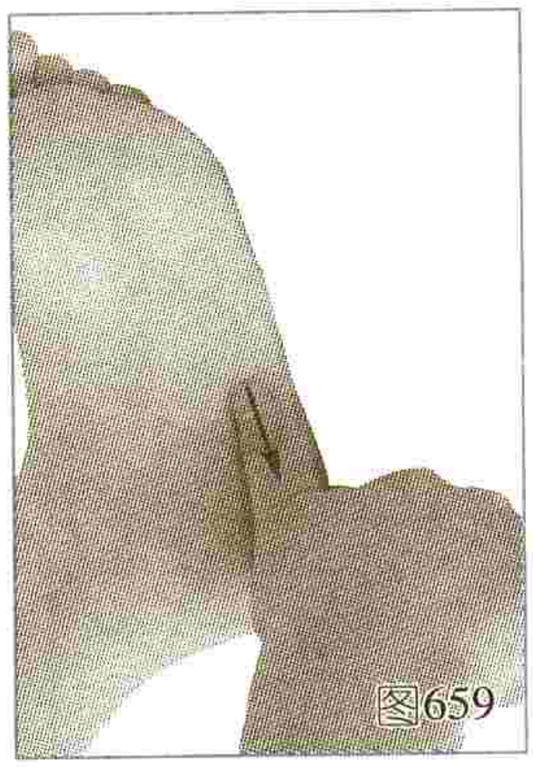

图654


图655


图656


图657


图658


图659

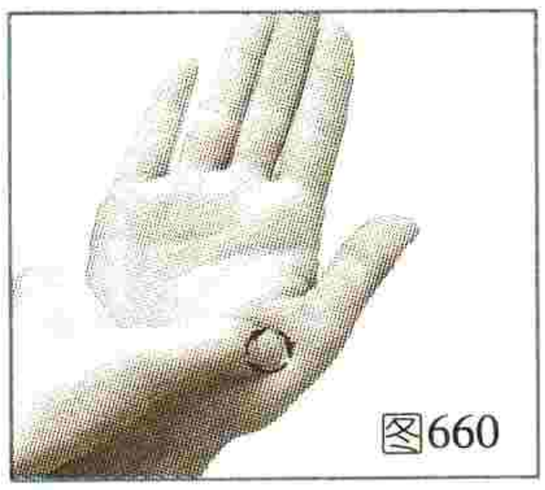
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

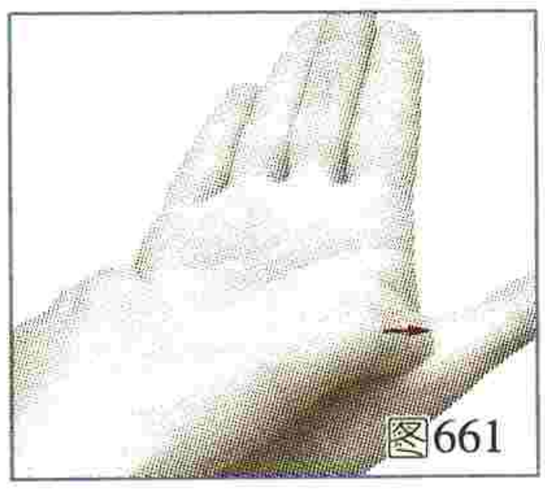
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

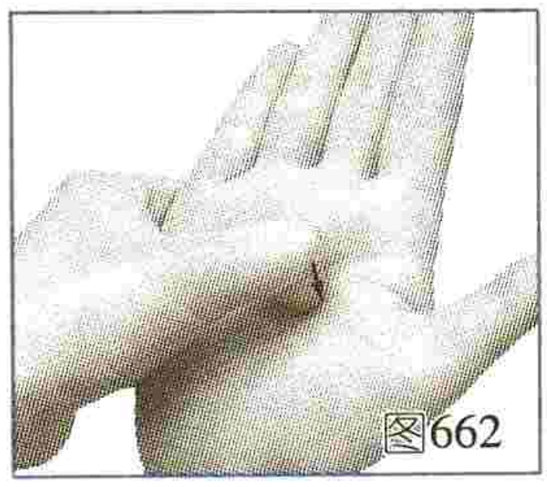
◉胃肠炎手部按摩

以胀满为主症的胃肠炎

1. 拇指按揉胃脾大肠 3~5 分钟，消化不良者可延长时间 (图 660)。
2. 拇指点按胃 3~5 分钟 (图 661)
3. 拇指按压肾上腺 3~5 分钟 (图 662)。


图660


图661


图662

4. 屈拇指点肾上腺 3~5 分钟 (图 663)。
5. 拇指点按肝点 3 分钟 (图 664)。

以吐酸为主症的胃肠炎

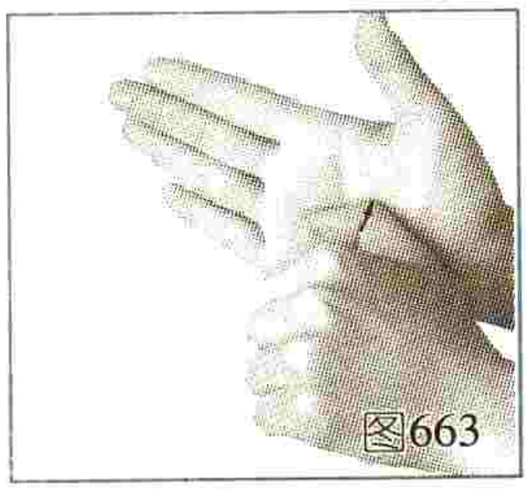
1. 推揉食道 3~5 分钟 (图 665)。
2. 拇指端点胃肠痛点 3~5 分钟 (图 666)。

以腹泻为主症的胃肠炎

1. 拇指按揉胃肠大肠 3~5 分钟 (参照图 660)；
2. 拇指端点按大肠点 3~5 分钟 (图 667)。

以便秘为主症的胃肠炎

1. 拇指点按大肠点 3~5 分钟 (图 667)；
2. 拇指点按小肠点 3~5 分钟 (图 668)；


图663

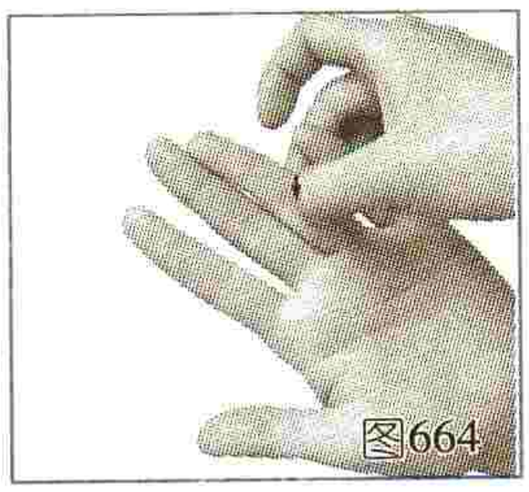

图664


图665

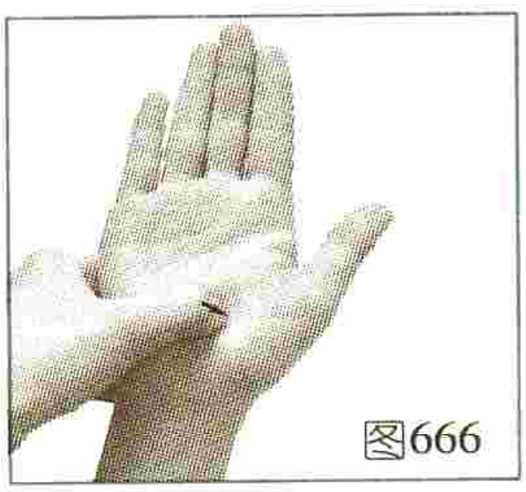
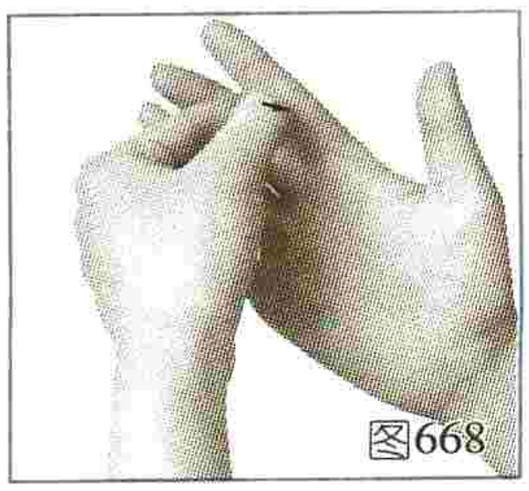

图666


图667


图668

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

以呃逆（打嗝）为主症的胃肠炎

1. 拇指推横膈膜 100~150 次（图 669）。
2. 拇指点掐呃逆点 3~5 分钟（图 670）。

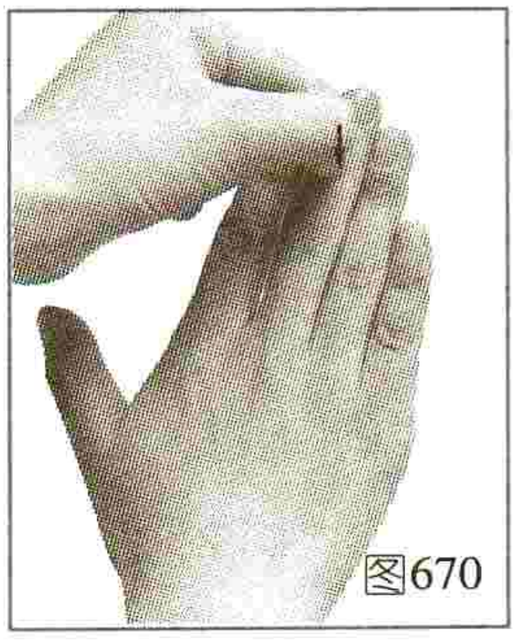
以厌食为主症的胃肠炎

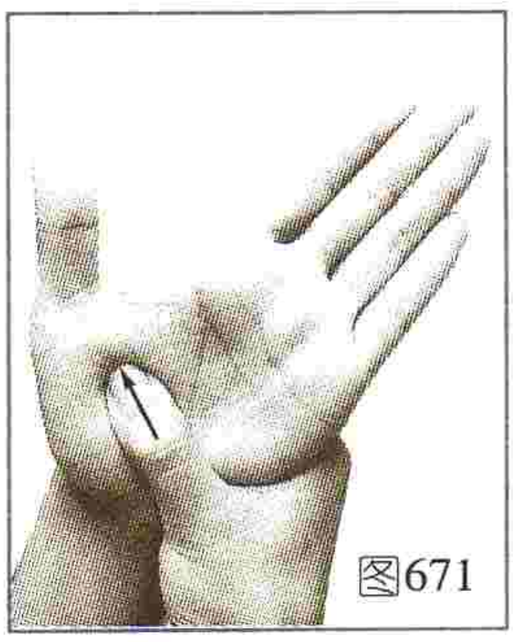
1. 拇指捏拿胃脾大肠区 3~5 分钟（图 671）。
2. 拇指点按食道 3~5 分钟（参照图 665）。

患有胃、十二指肠溃疡者

1. 按胃肠痛点 3~5 分钟（参照图 666）。
2. 拇指点按食道 3~5 分钟（参照图 665）。


图669

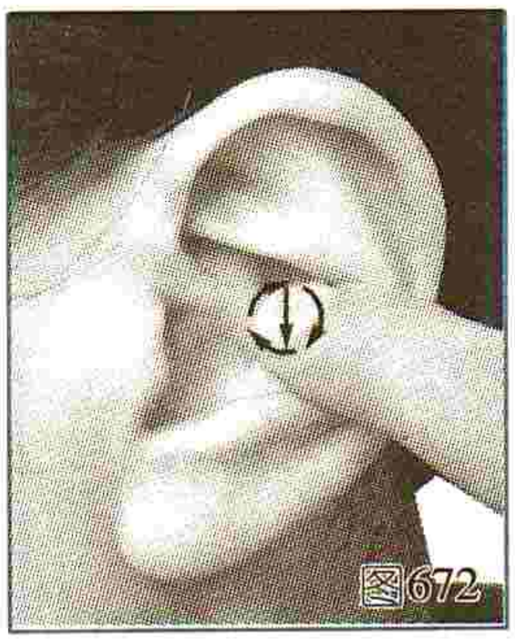

图670

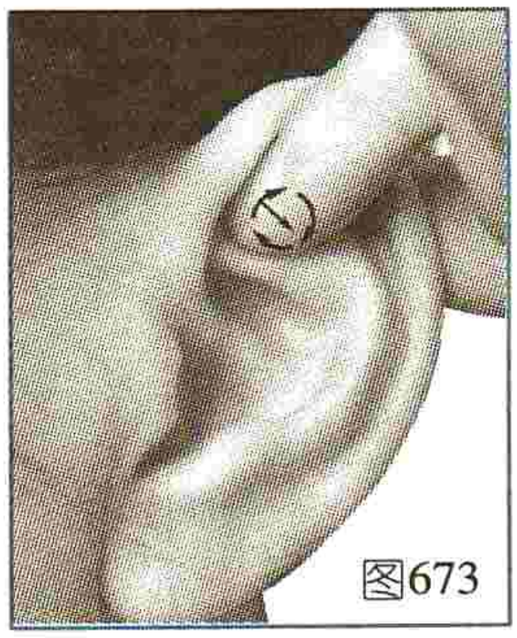

图671

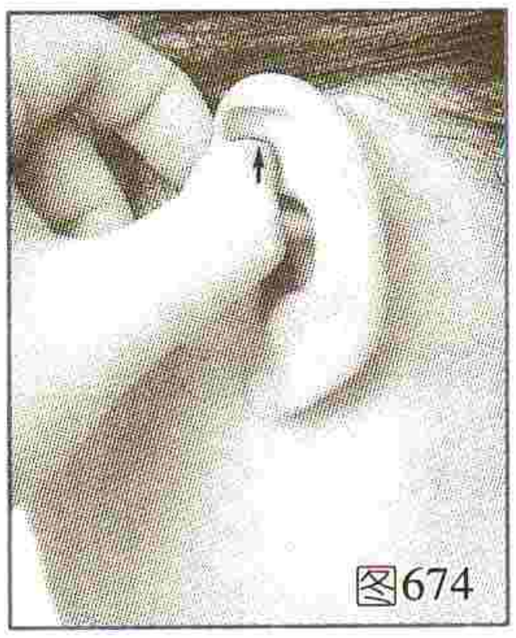
◉胃肠炎耳部按摩

慢性胃肠炎的治疗

1. 示指按揉胃（图 672）；拇、示指按压神门（图 673）；
2. 拇、示指点掐交感（图 674）；


图672


图673


图674

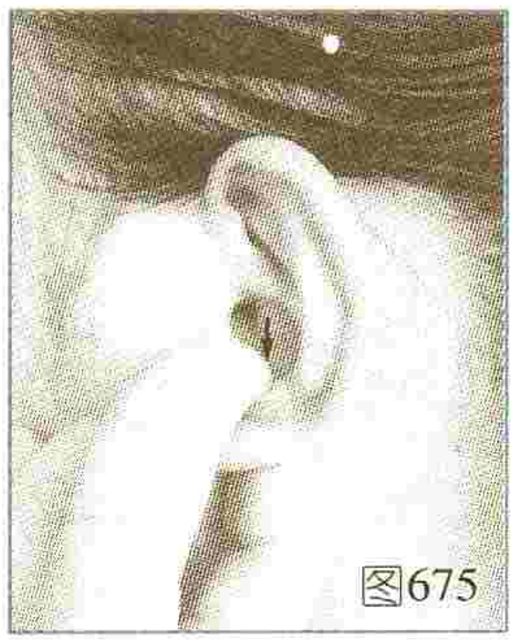
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

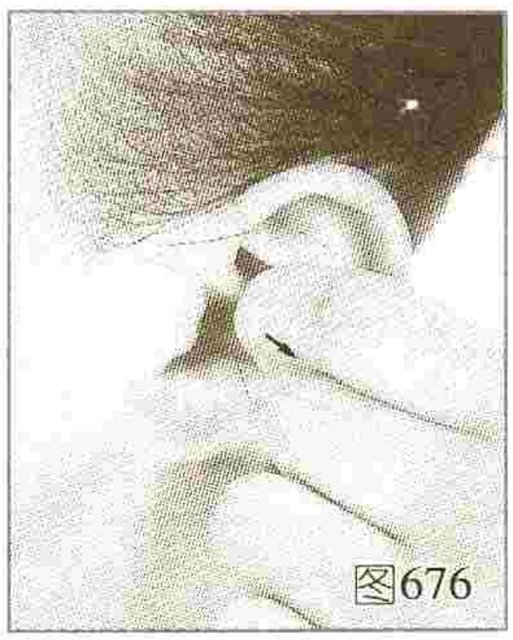
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

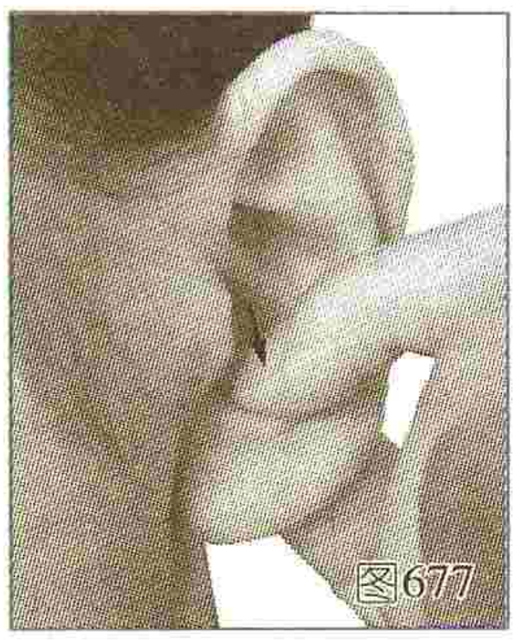
示指点按三焦（图 675）。

慢性萎缩性胃炎的治疗

1. 指掐脾（图 676）；指掐交感（参照图 674）；点掐皮质下（图 677）。


图675


图676

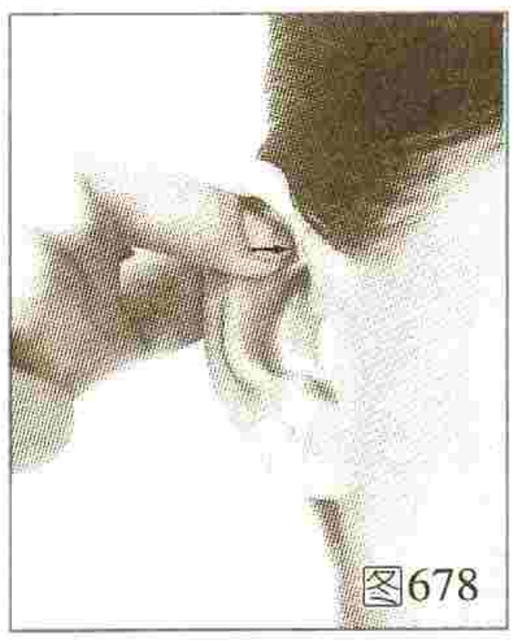

图677

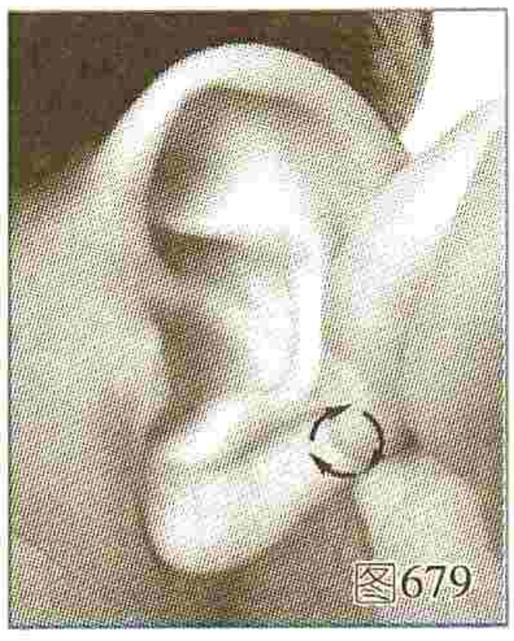
2. 点掐神门（图 678）。

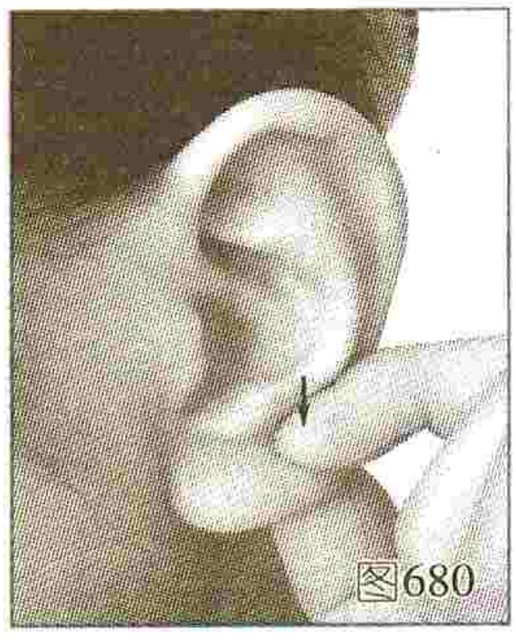
消化不良的治疗

1. 捏揉耳郭（图 679）。

2. 掐按枕（图 680）；

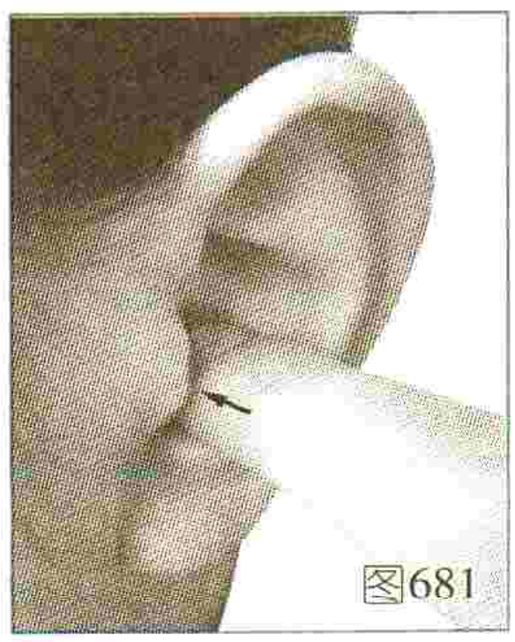

图678

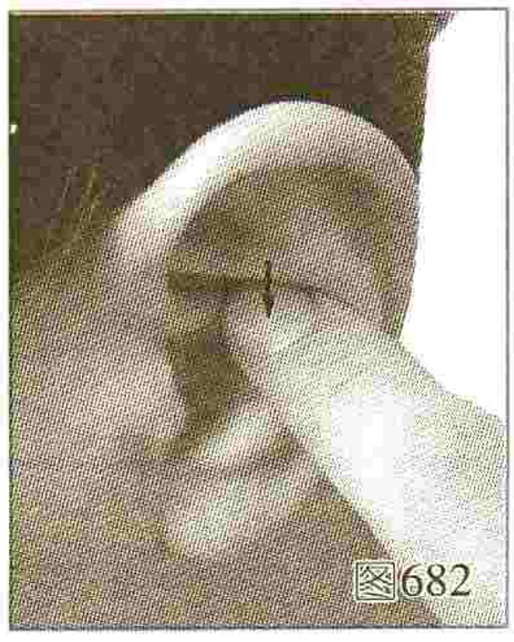

图679

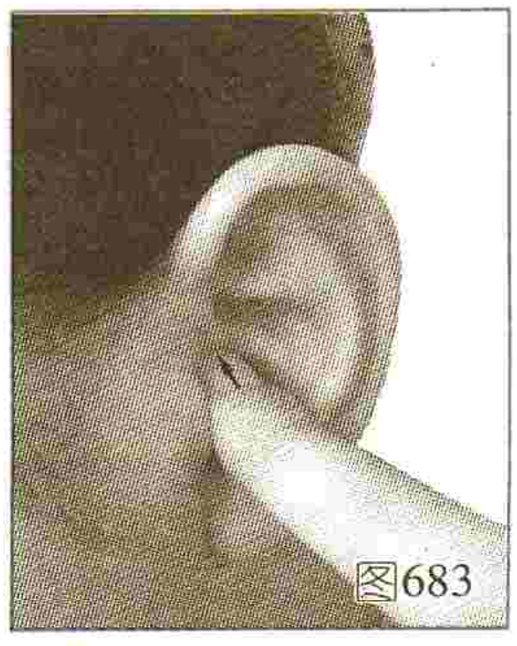

图680

点按心（图 681）。

3. 示指按压肝（图 682）；示指按压食道（图 683）。


图681


图682


图683

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

失眠症自我按摩

人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的，然而随着生活节奏的加快、精神压力的增加，多愁善感、用脑过度、饮食过饱等诸多因素的影响，导致有的人难以入睡，有的人睡眠时间不足，还有的人睡中易醒，若不及时治疗，随之而来的就会出现周身乏力、头晕健忘，严重影响生活质量和身体健康。

自我按摩能够疏通全身气血，调节脏腑功能，抑制神经兴奋性，明显改善睡眠质量。

自我按摩无论是体部、足部、手部，还是耳部，手法宜轻柔，时间可稍长些，每天1～2次。下午、睡前操作最佳。

◉失眠症体部穴位

1. 头部

百会：后发际正中直上 7 寸（图 684）。

囟会：前发际正中直上 2 寸（图 684）。

太阳：外眼角与眉梢连线的中点后 1 寸（图 685）。

睛明：内眼角旁 0.1 寸（图 686）。

瞳子髎：外眼角旁 0.5 寸（图 686）。

风池：后发际上 1 寸，斜方肌与胸锁乳突肌之间（图 687）。

安眠：位于翳风与风池连线的中点（图 687）。

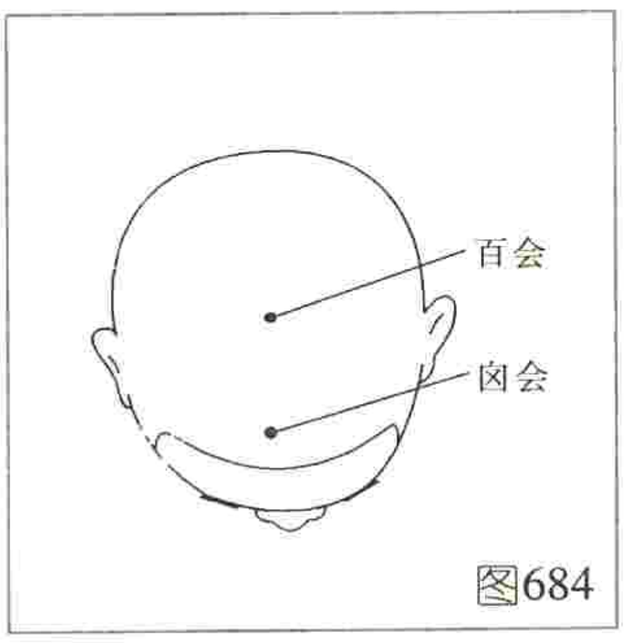


图684

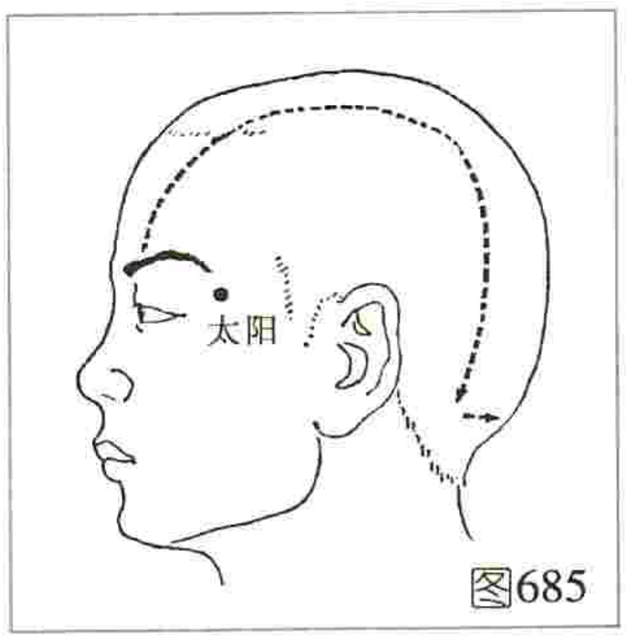


图685

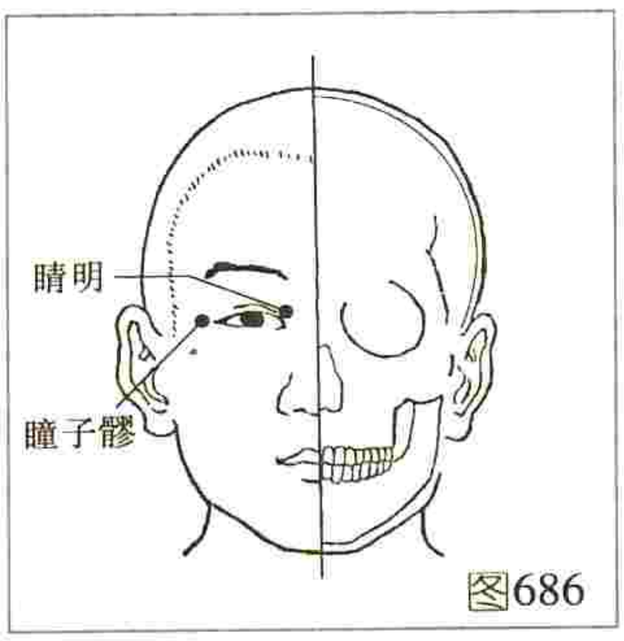


图686

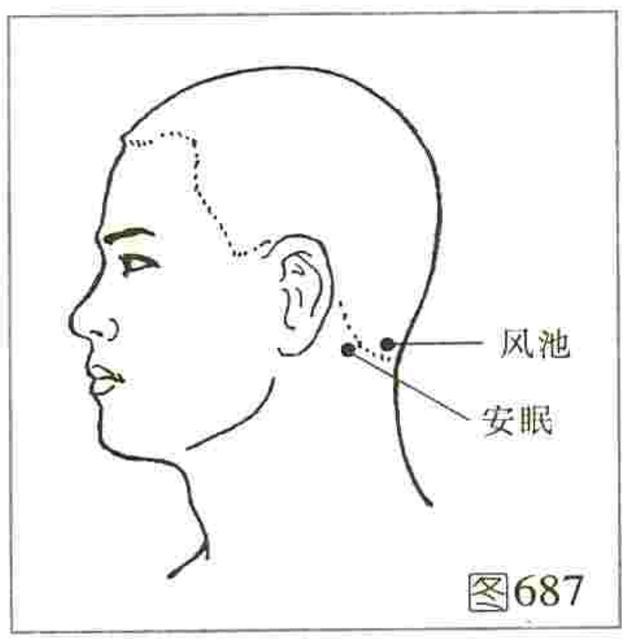


图687

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

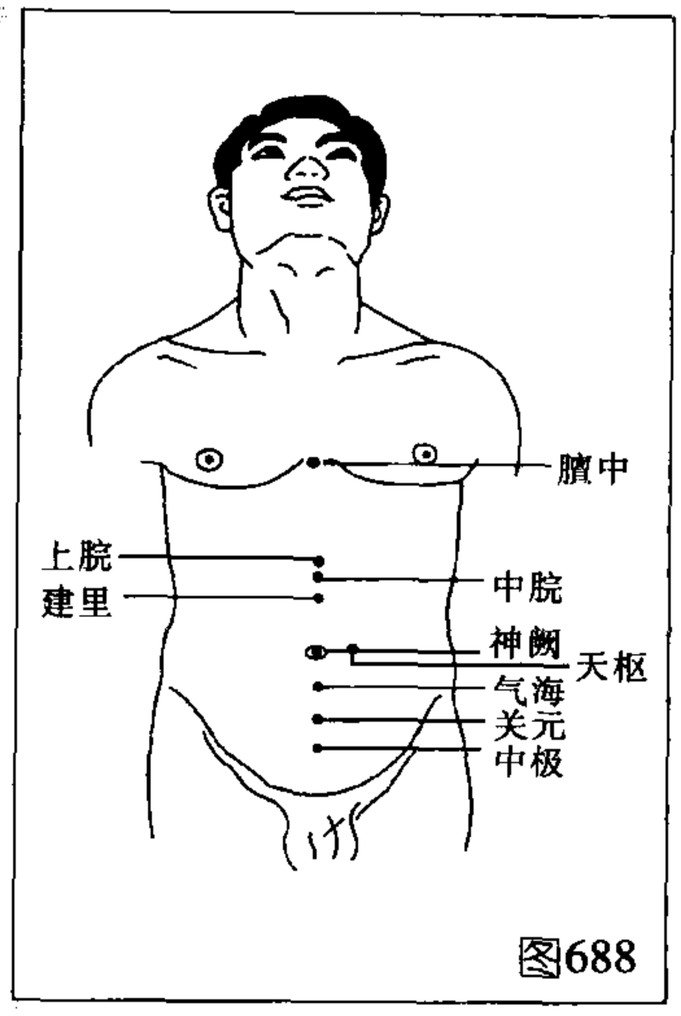


图688

2. 胸腹部

膻中：位于胸部正中线，平第四肋间隙（图 688）。

中脘：脐上 4 寸（图 688）。

建里：脐上 3 寸（图 688）。

天枢：脐旁 2 寸（图 688）。

气海：脐下 1.5 寸（图 688）。

关元：脐下 3 寸（图 688）。

中极：脐下 4 寸（图 688）。

期门：在胸部，当乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开 4 寸（图 689）。

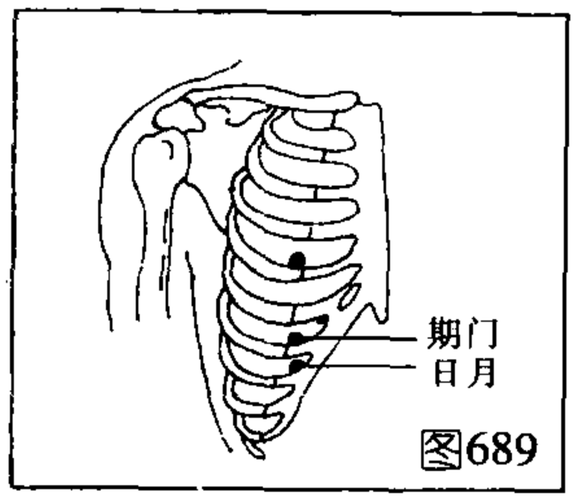


图689

日月：在上腹部，当乳头直下，第七肋间隙，前正中线旁开 4 寸（图 689）。

3. 腰背部

肝俞：第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 690）。

胆俞：第十胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 690）。

脾俞：第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 690）。

胃俞：第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 690）。

肾俞：第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 690）。

大肠俞：第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 690）。

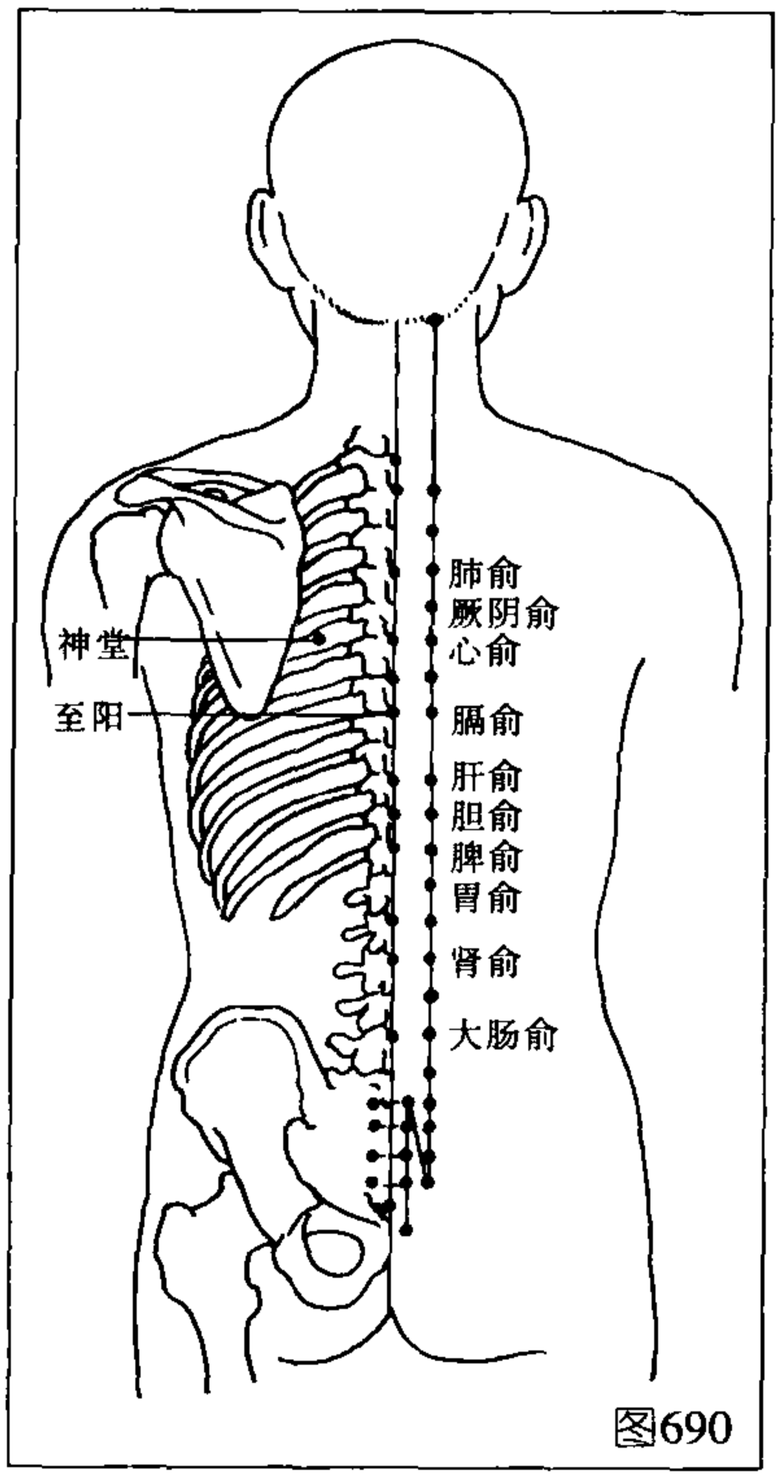


图690

4. 上肢部

曲池：屈肘成直角，在肘横纹的外侧端与肱骨外上髁连线的中点（图 691）。

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处（图 691）。

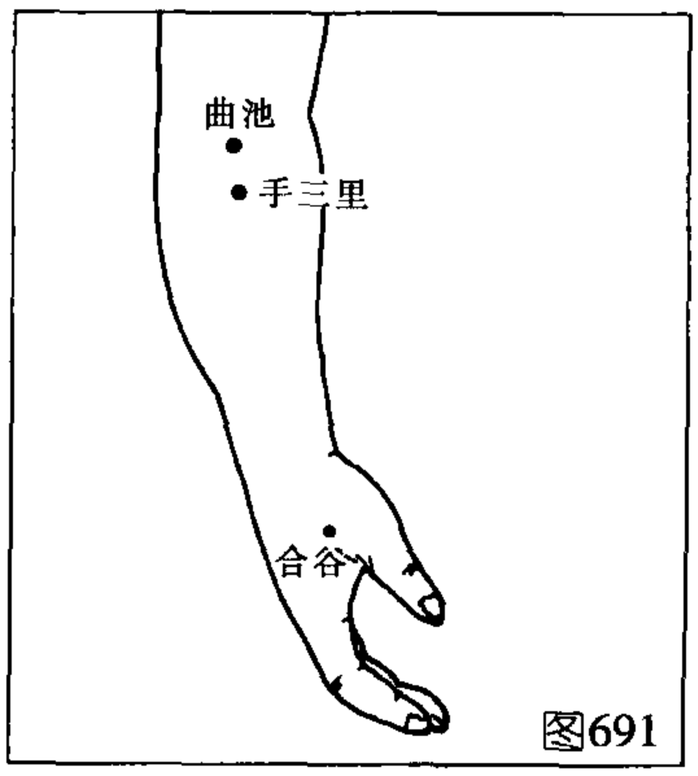


图691

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

内关：腕横纹中点上 2 寸，两筋之间（图 692）。

神门：位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱侧凹陷中（图 692）。

劳宫：位于掌心第二、三掌骨之间，握拳时，中指尖下即是（图 692）。

阴郄：位于神门上 0.5 寸（图 692）。

曲泽：位于肘横纹的中点（图 692）。

大陵：位于腕横纹的中点（图 692）。

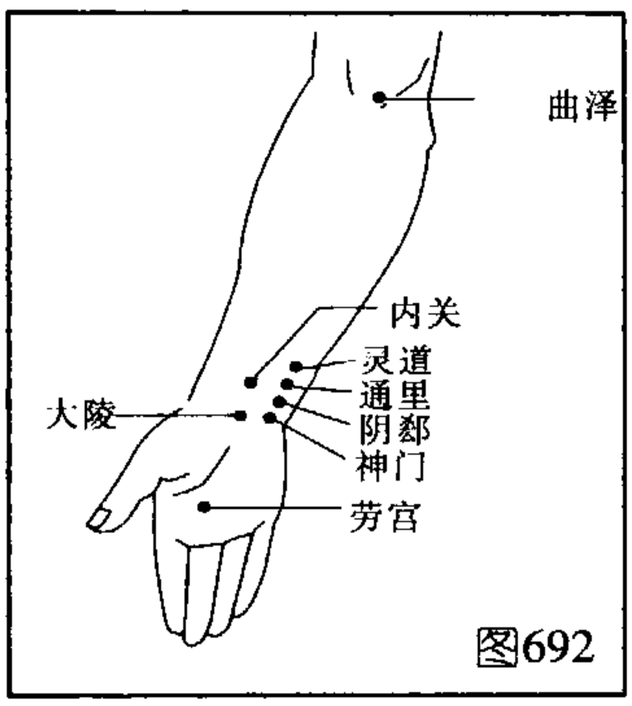


图692

5.下肢部

三阴交：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧缘后方（图 693）。

太溪：位于内踝高点于跟腱连线的中点（图 693）。

阴陵泉：胫骨内侧髁下方凹陷处（图 693）。

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴旁开一横指（图 694）。

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷处（图 695）。

绝骨：外踝高点上 3 寸，腓骨后缘（图 695）。

太冲：足背，第一、二跖骨底之间凹陷中（图 696）。

行间：足背，第一、二趾缝间赤白肉际处（图 696）。

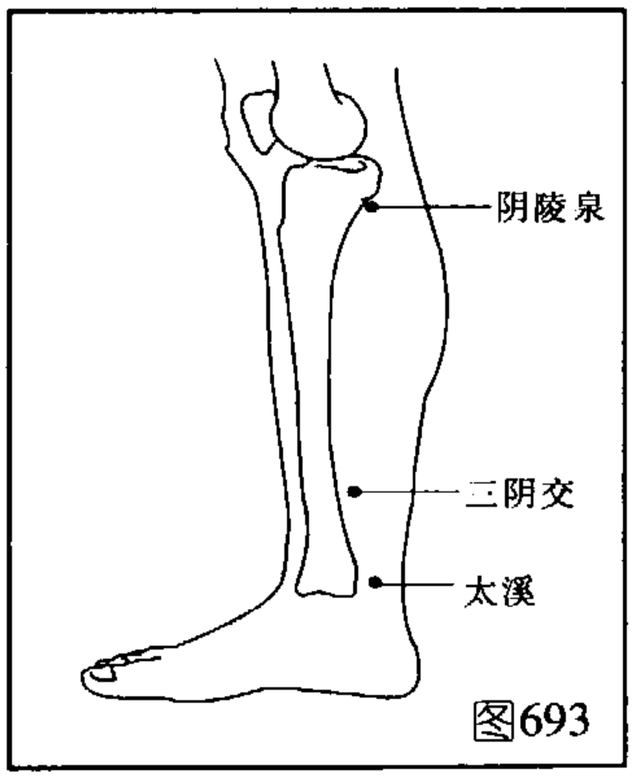


图693

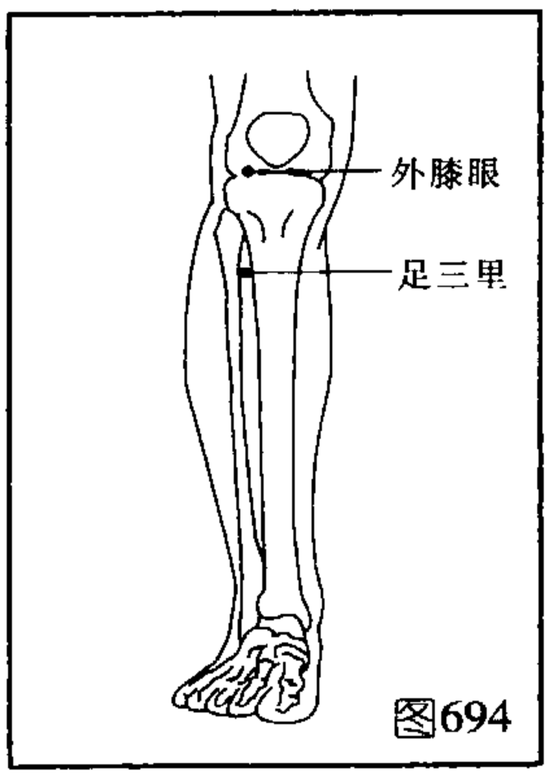


图694

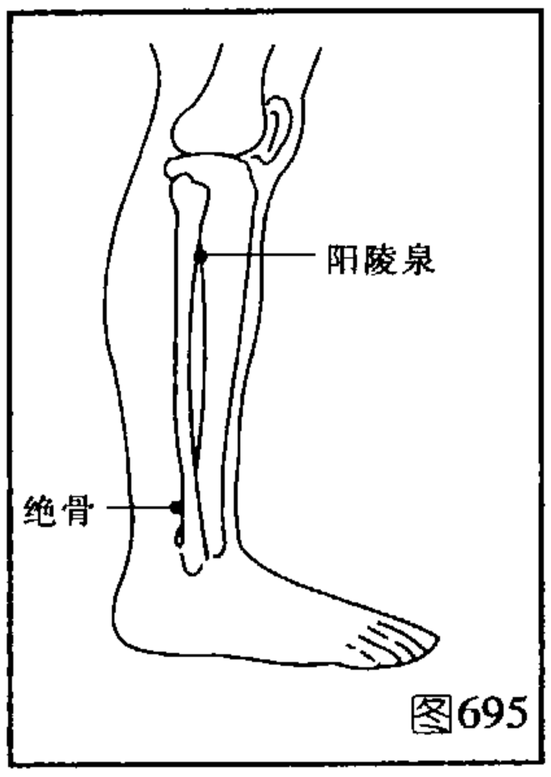


图695

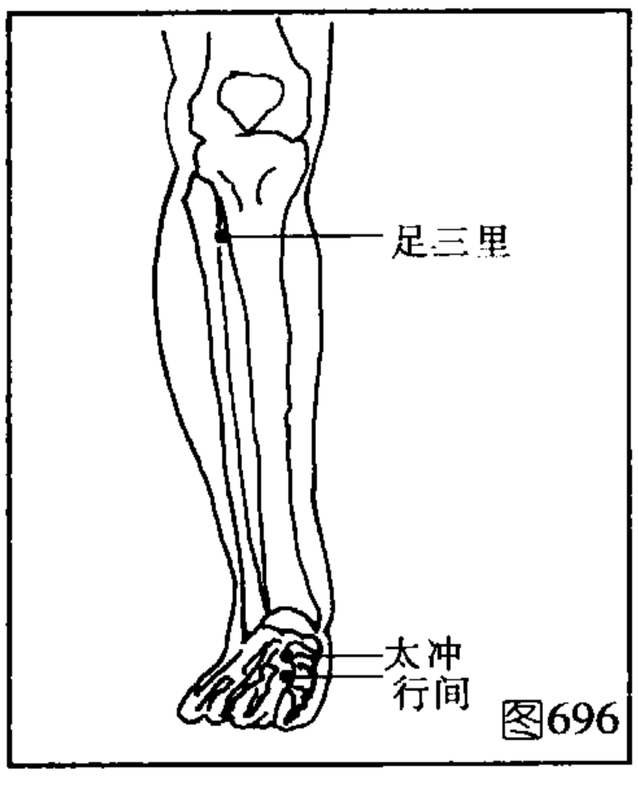


图696

涌泉：足底前 1/3 处，足趾跖屈时呈凹陷处（图 697）。

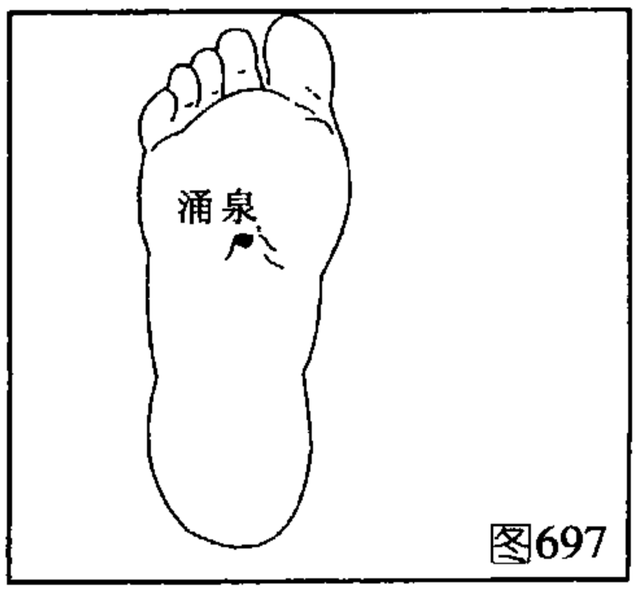


图697

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

失眠症足部穴位

肾：位于两足底中央深部（图698）。

输尿管：位于足底肾至膀胱连成的一条斜线形条状区域（图698）。

膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图698）。

肾上腺：底第二跖骨与趾骨关节位于双足所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图698）。

脑垂体：双足拇趾趾腹正中央处（图698）。

大脑：双足拇趾趾腹全部。大脑左半球的反射区在右脚，右半球的反射区在左脚（图698）。

额窦：位于两足拇趾靠尖端1cm的范围及其他8个足趾尖端，呈交叉反射（图698）。

甲状腺：位于两足底第一、二跖骨之间，成带状（图698）。

生殖腺：一为双足底跟骨的中央；另为跟骨外侧髁下方的直角三角形区域（图698）。

胃：位于两足底第一跖骨的中、下部（图698）。

小肠：位于两足跖骨、楔骨至跟骨的凹下区域（图698）。

心：位于左足底第四、五跖骨之间，在肺下方（图698）。

腹腔神经丛：位于两足底中心，分布在肾及其周围（图698）。

脾：位于左足底第四、五跖骨之间，距心正下方一横指（图698）。

肝：位于右足底第四、五跖骨之间（图699）。

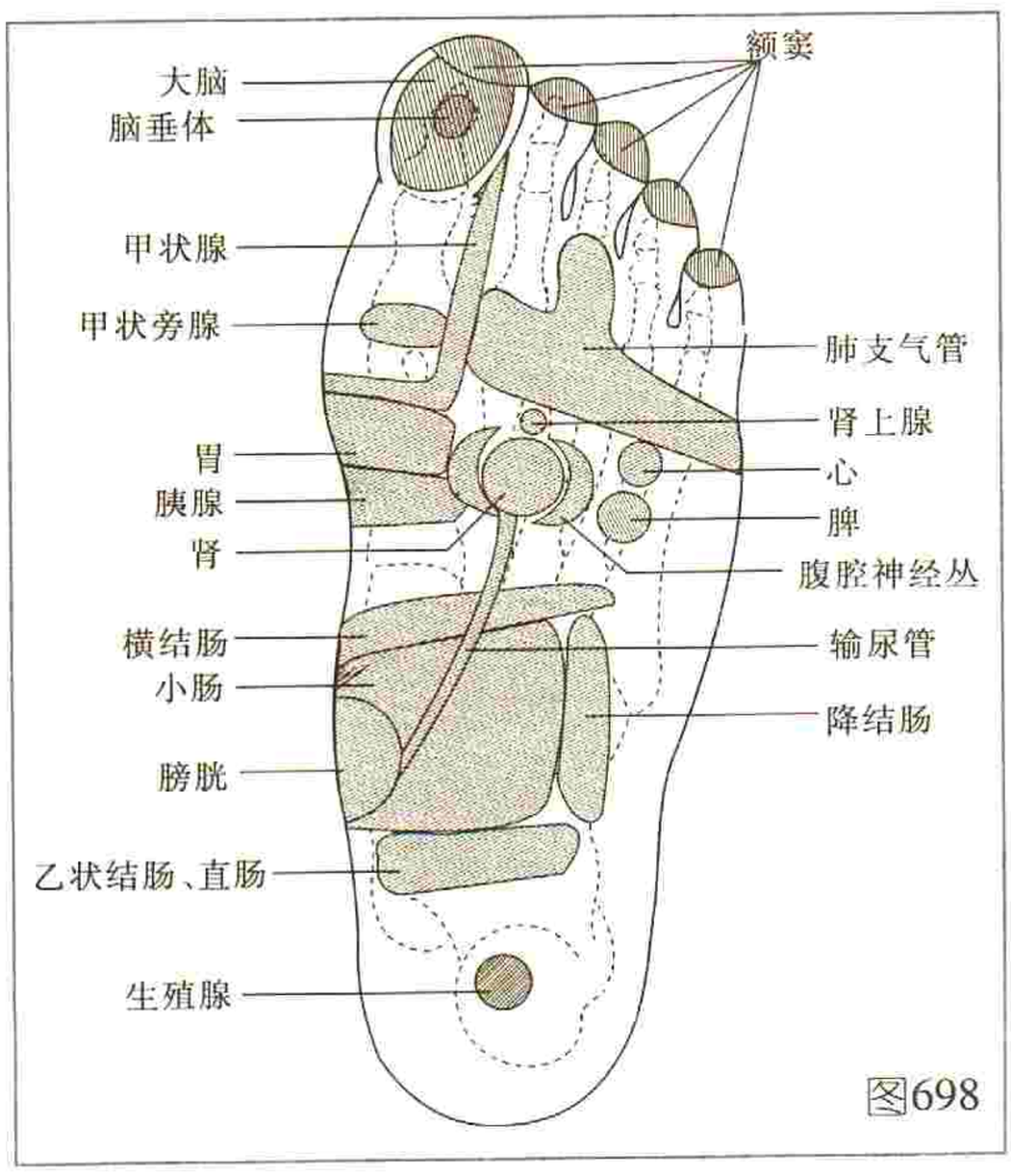


图698

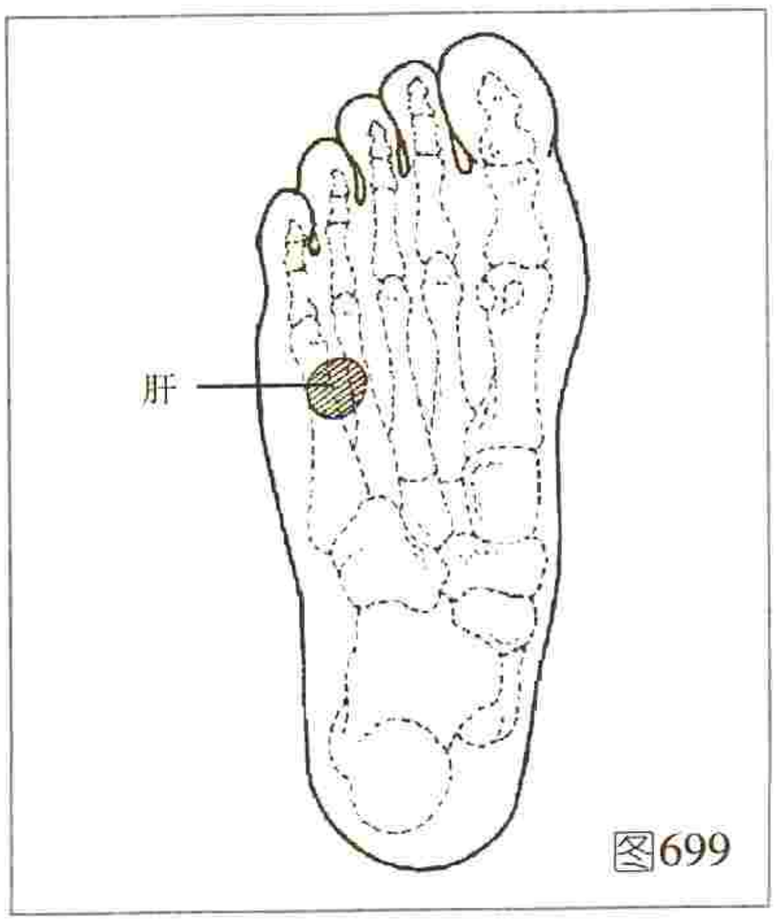


图699

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉失眠症手部穴位

全头：位于双手掌侧，十指远节手指横纹以上指腹（图700）。

心脏：位于左手尺侧，手掌及手背部第四、五掌骨体之间远端（图700）。

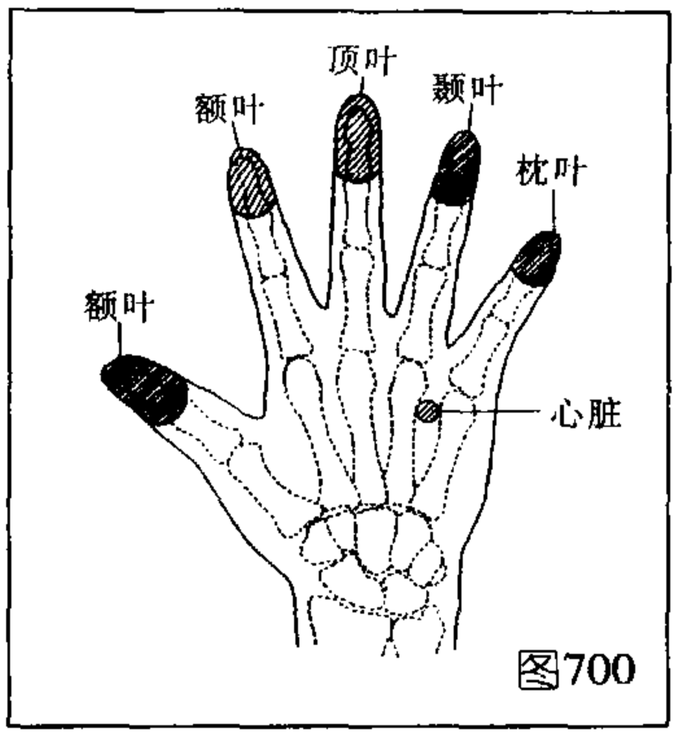
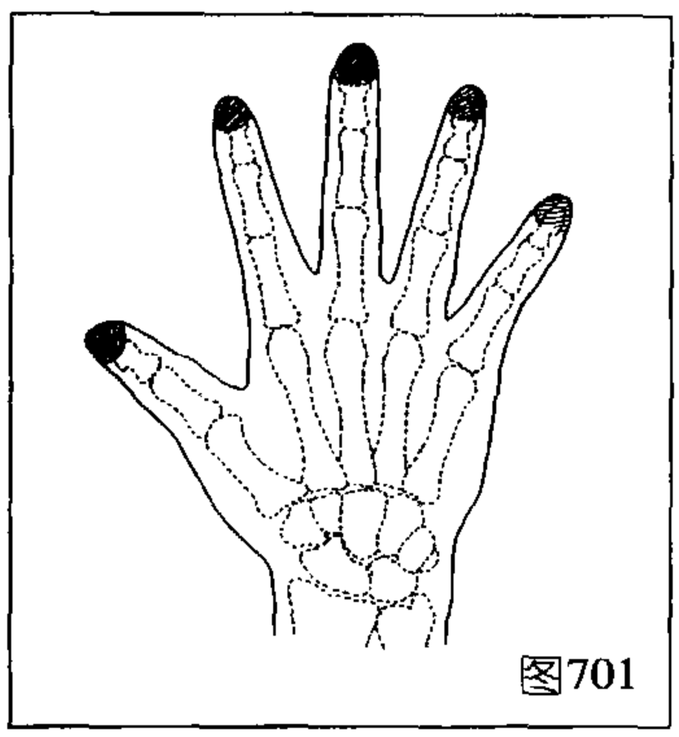
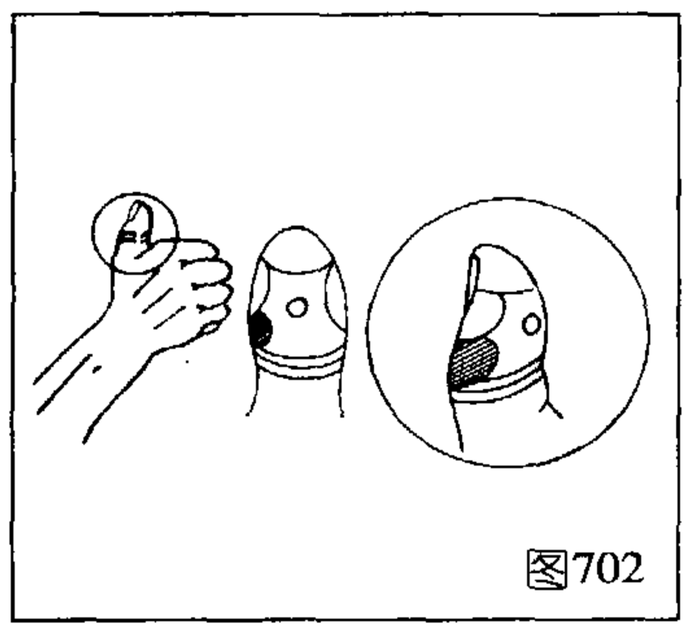


图700


图701

额窦：位于双手10个指头顶端约1cm范围，左额窦在右手上，右额窦在左手上（图701）。

小脑、脑干：位于双手掌侧，拇指指腹尺侧面，即第一指骨远节指骨体中下部尺侧缘，左侧小脑、脑干在右手，右侧小脑、脑干在左手（图702）。


图702

甲状腺：位于手掌第一掌骨近心端，至第一、二掌骨之间，转向拇指尖方向至虎口边缘连成带状区域，转弯处为敏感点（图703）。

腹腔神经丛：位于双手掌侧第二、三和第三、四掌骨体间（图703）。

肾脏：位于双手掌中央（图703）。

小肠：双手掌心，升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠所围成的区域（图704）。

甲状旁腺：双手侧第一掌指关节背部凹陷处（图704）。

胆囊：在右手掌和右手背侧第四、五掌骨中间，手掌侧位于肝下方（图704）。

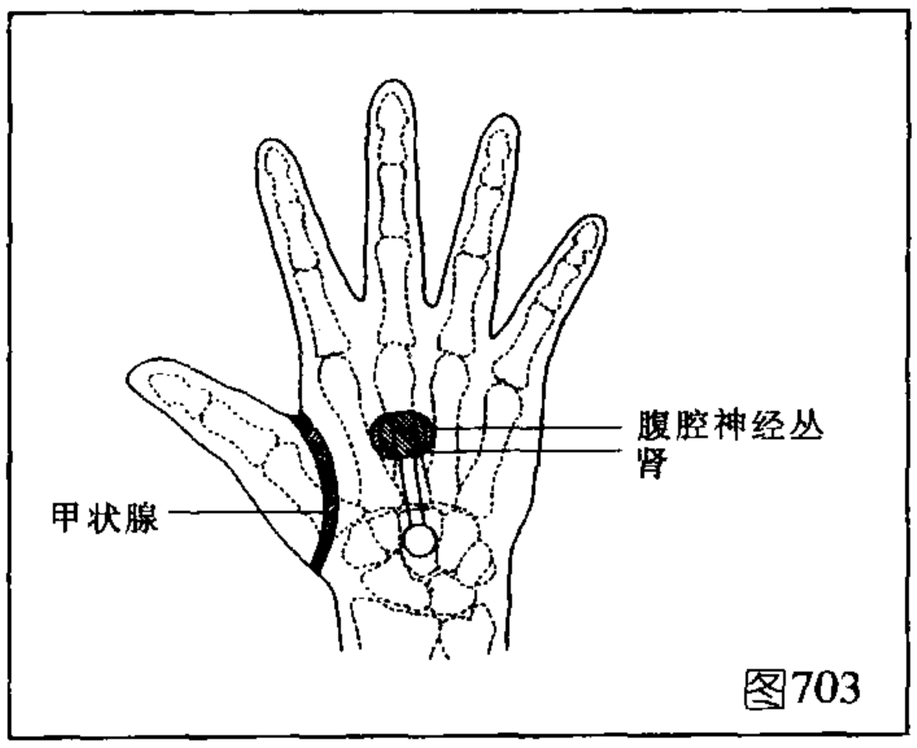


图703

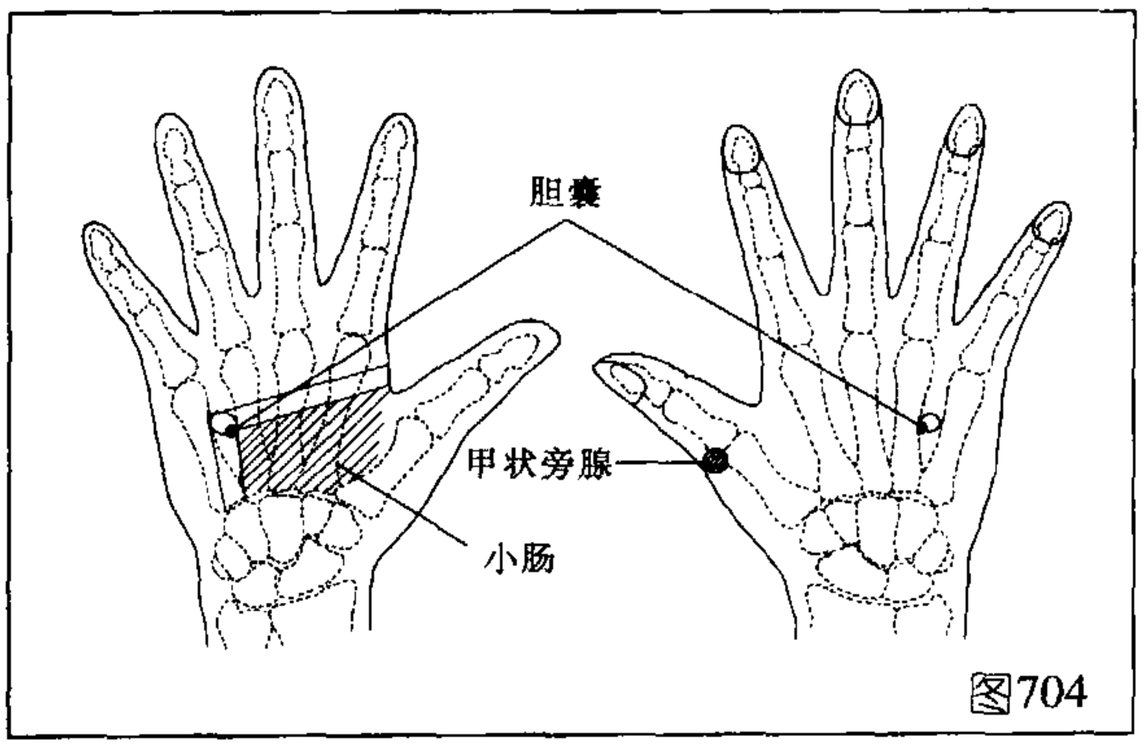


图704

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉失眠症耳部穴位

神门：在三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍上方（图 705）。

交感：对耳轮下角的末端于耳轮交界处（图 705）。

枕：在对耳屏外侧的后上方（图 705）。

心：耳甲腔的中央（图 705）。

肝：在耳甲艇的后下方（图 705）。

胃：在耳轮脚的消失处（图 705）。

肾：对耳轮上、下角的分叉处下方（图 705）。

皮质下：对耳屏的内侧面（图 705）。

轮 1~轮 6：在耳轮上，自耳轮结节下缘至耳垂下缘中点划分五等份，共 6 个点（图 705）。

耳尖：耳轮顶端，与对耳轮上脚后缘相对的耳轮处（图 705）。

脾：耳甲腔的后上方（图 705）。

耳背心：耳背上部（图 706）。

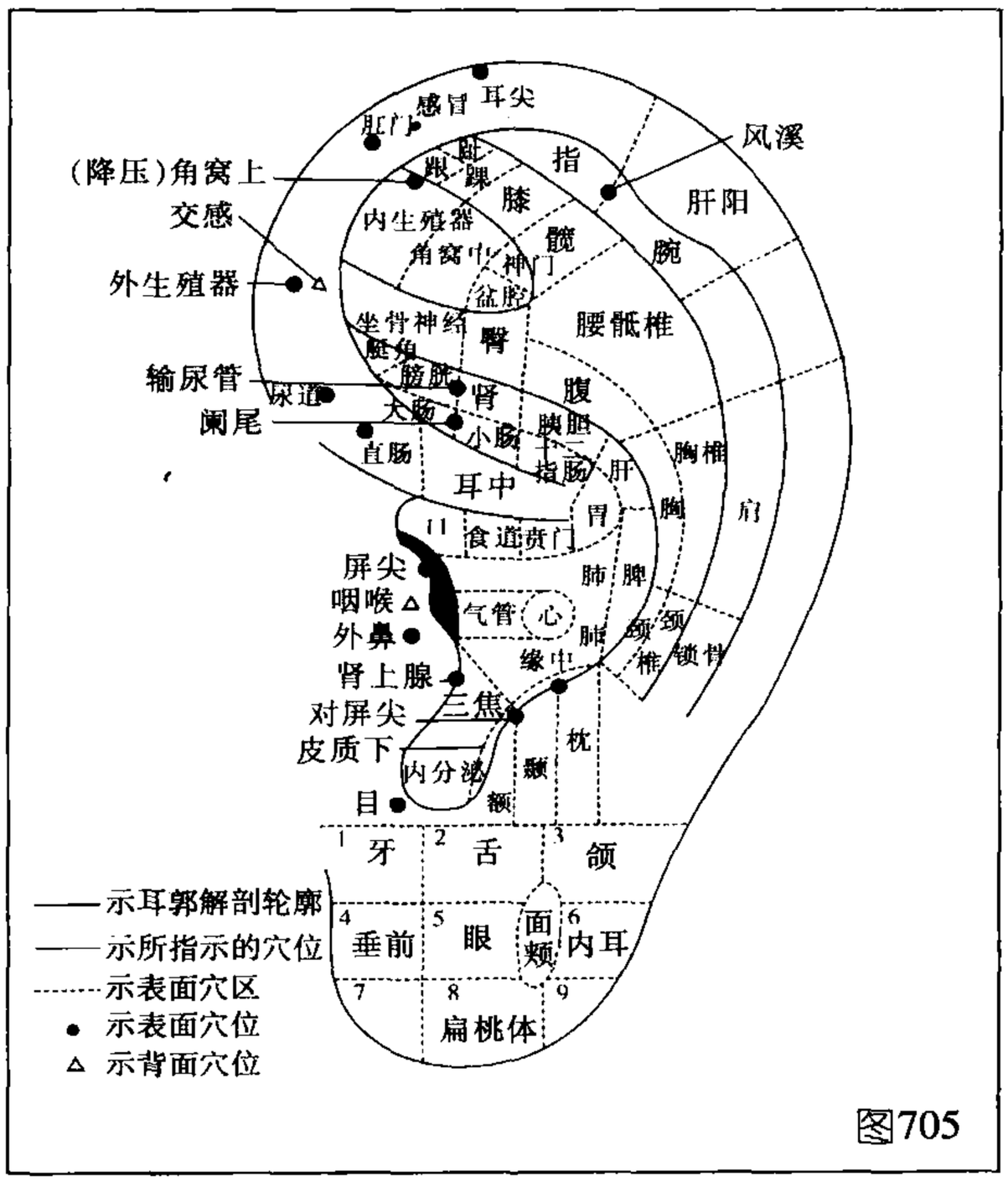


图705

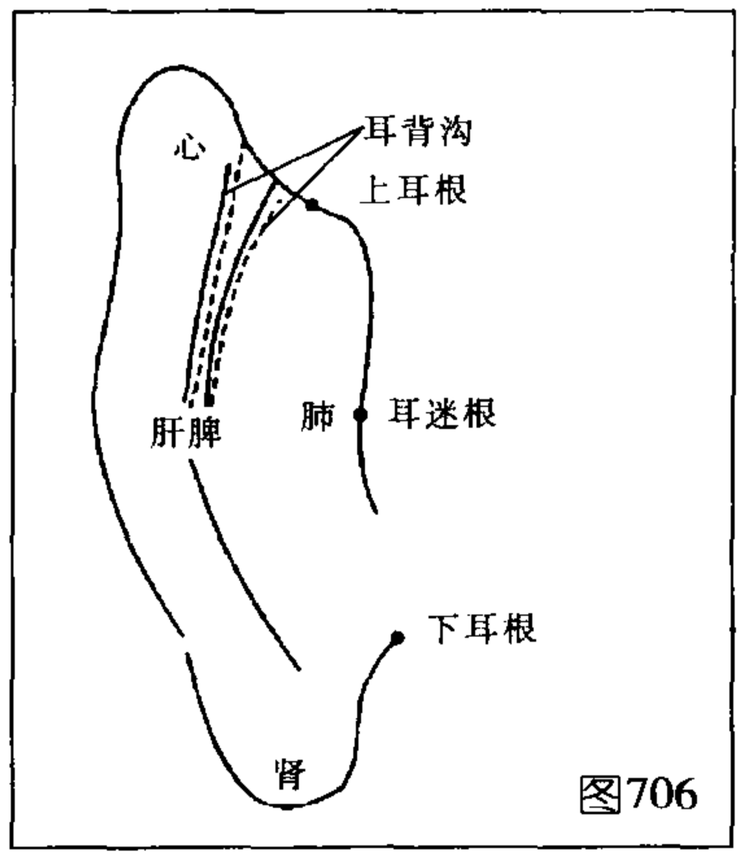


图706

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

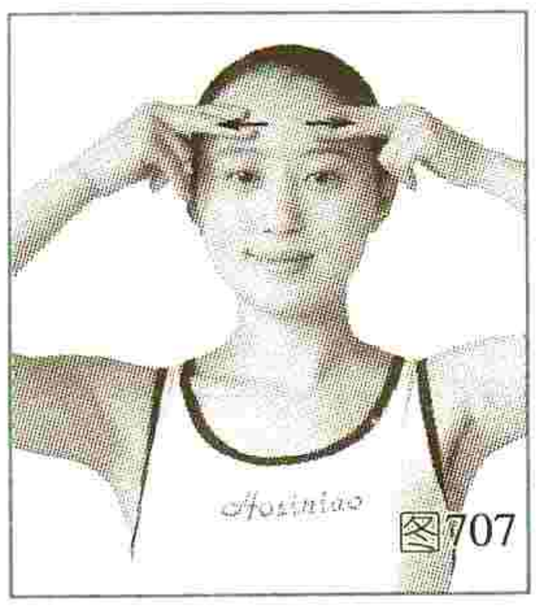
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

失眠症体部按摩

1. 用两手示中指指腹由内向外抹前额 30 次（图 707）。

2. 双眼微闭，用两手中指或无名指的指腹，分别附着在眼睑的内侧，然后自内向外分抹 20~30 次（图 708）。

3. 用两手拇指内侧面揉两侧太阳半分钟（图 709）。


图 707

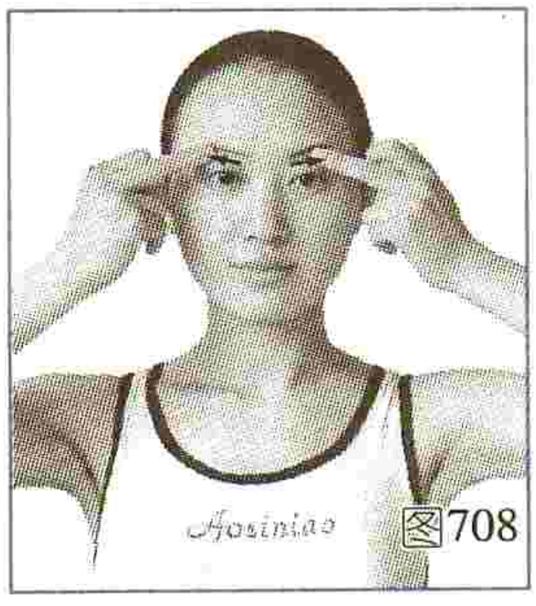

图 708


图 709

4. 用两手四指内侧面自颞部两侧由前向后推揉半分钟（图 710）。

5. 用手掌根部拍打囟会 10~15 次（图 711）。

6. 用两手拇指指端按揉两侧风池 30 秒（图 712）。

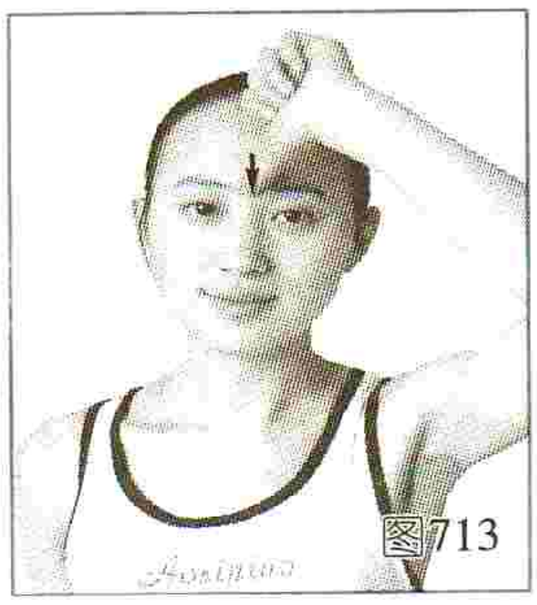

图 710

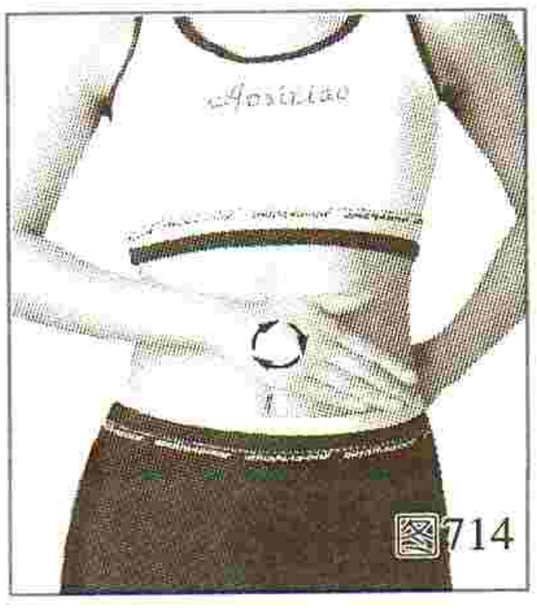

图 711


图 712

7. 拇指指端按压印堂 20 次（图 713）。

8. 用手掌大鱼际顺时针按揉中脘 2 分钟（图 714）。

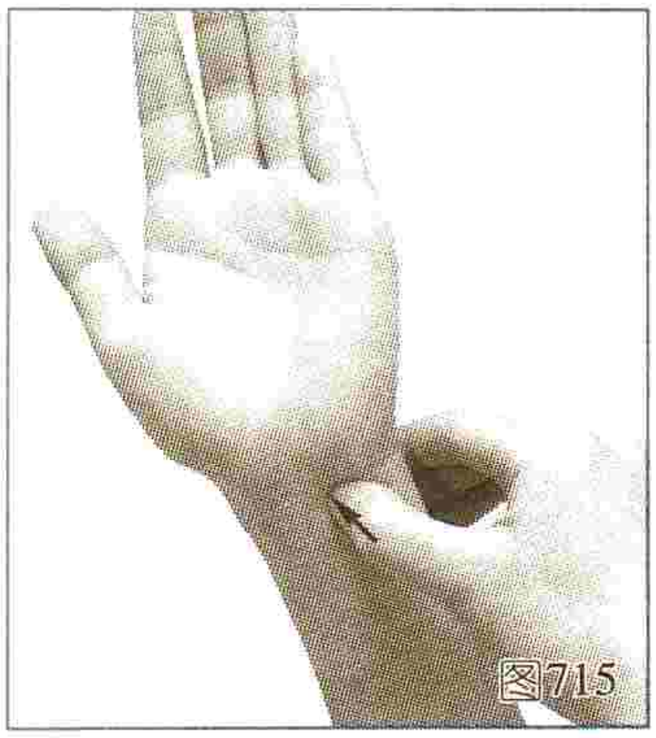

图 713


图 714

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

9. 拇指指腹按压神门 10 次（图 715）；拇指按压中脘 20 次（图 716）；拇指按压内关 20 次（图 717）。


图715

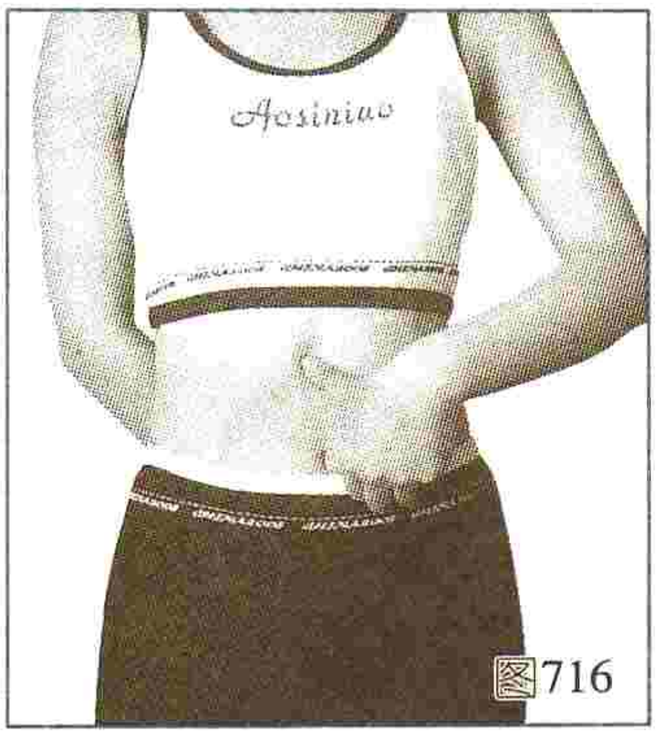
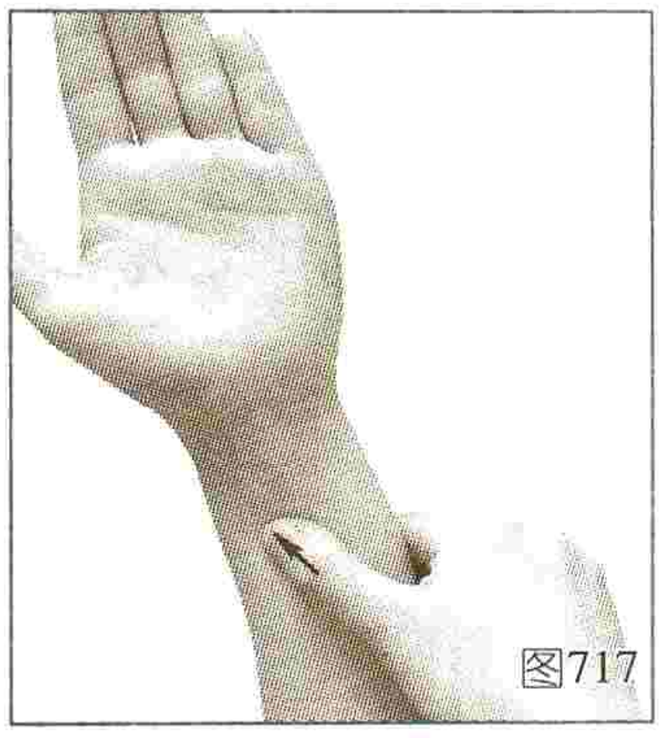
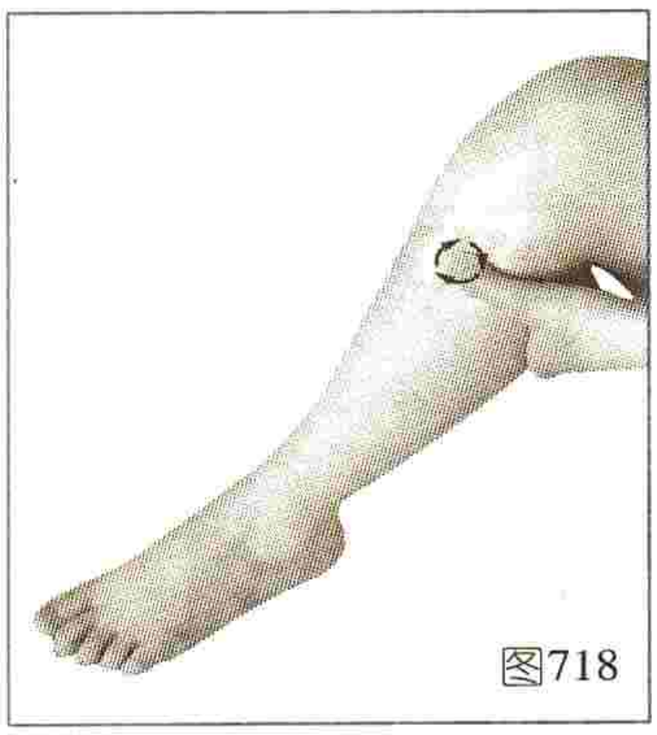
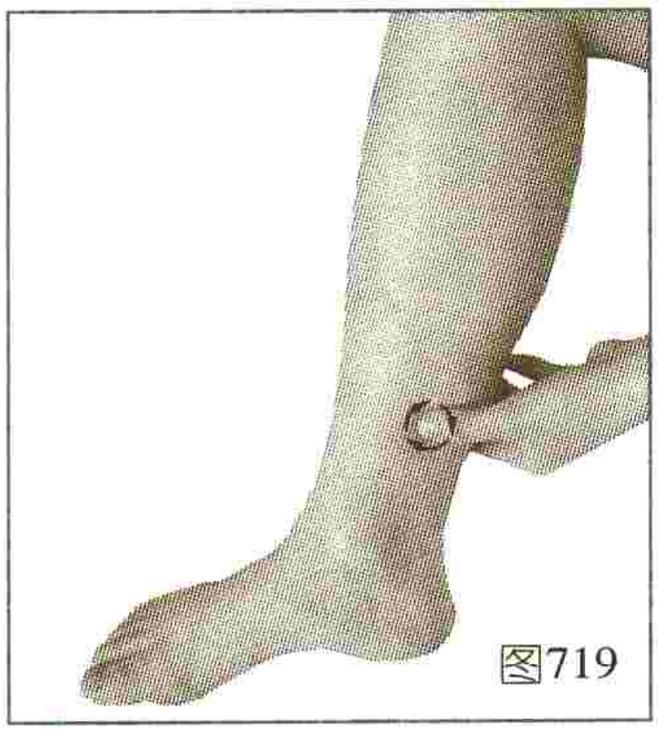


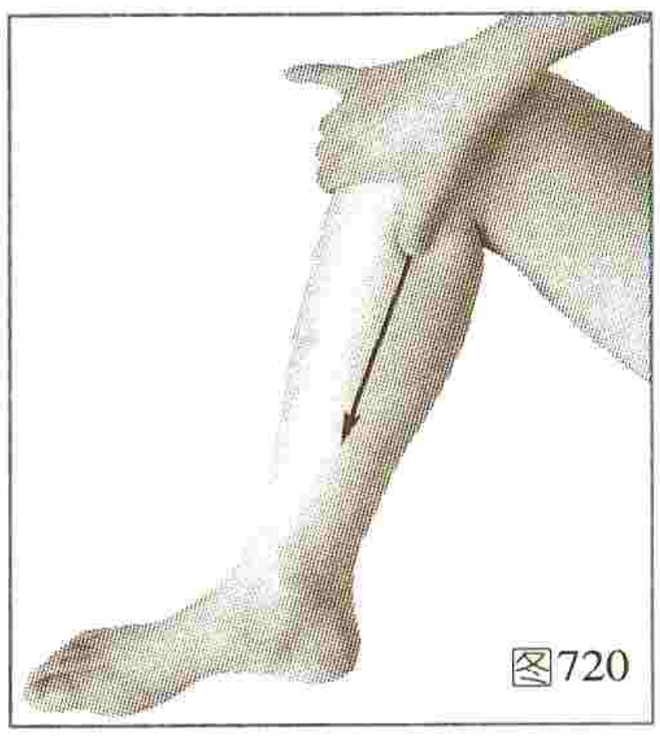
图716

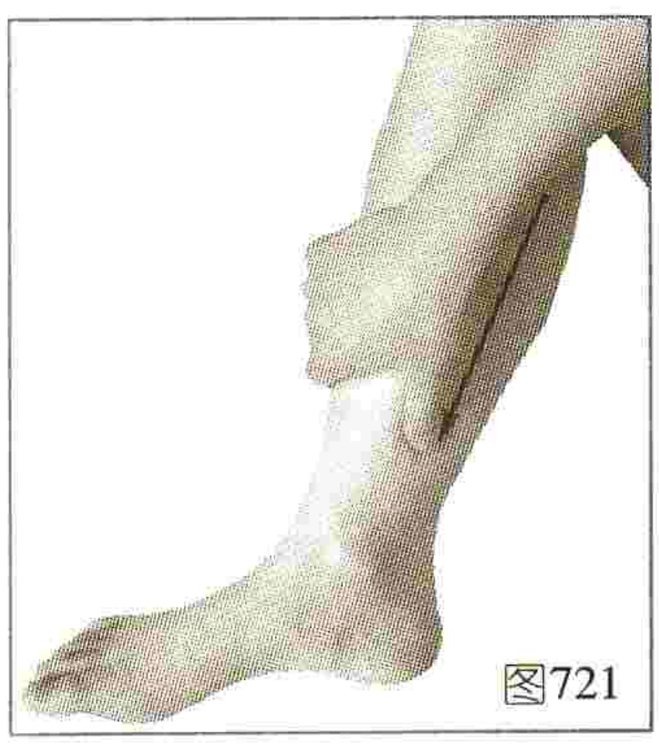

图717

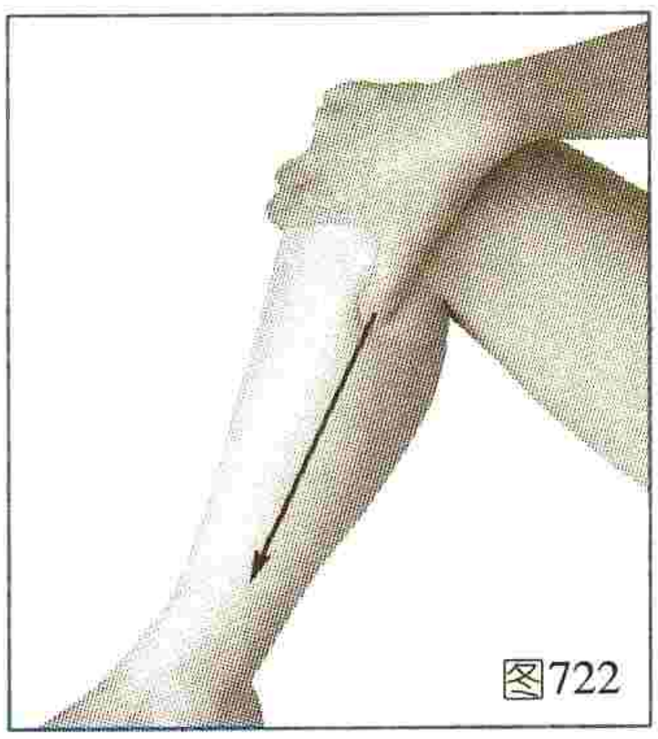
10. 用拇指按揉足三里半分钟（图 718）；拇指按揉三阴交半分钟（图 719）。
11. 拇指向下推阴陵泉（图 720）；推移至三阴交 30 次（图 721）；拇指向下推阳陵泉（图 722）；推移至绝骨 30 次（图 723）。

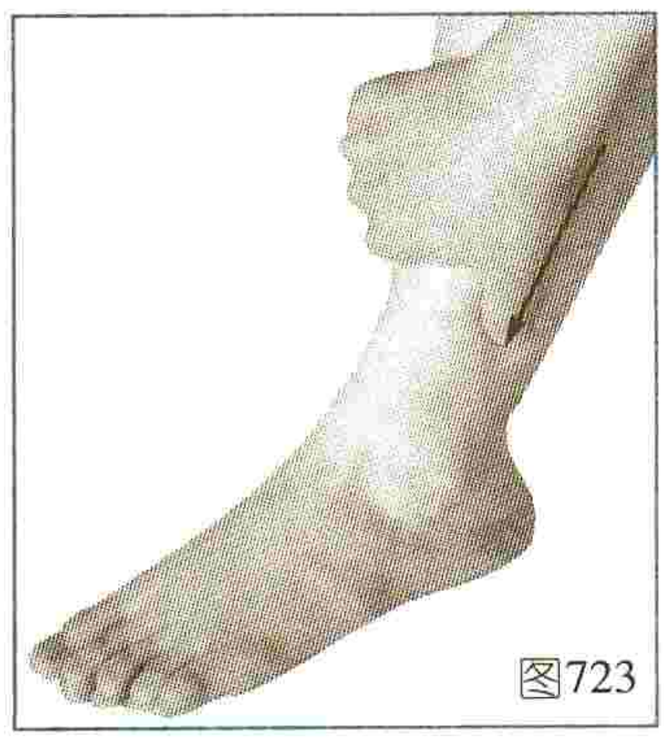

图718


图719


图720


图721


图722

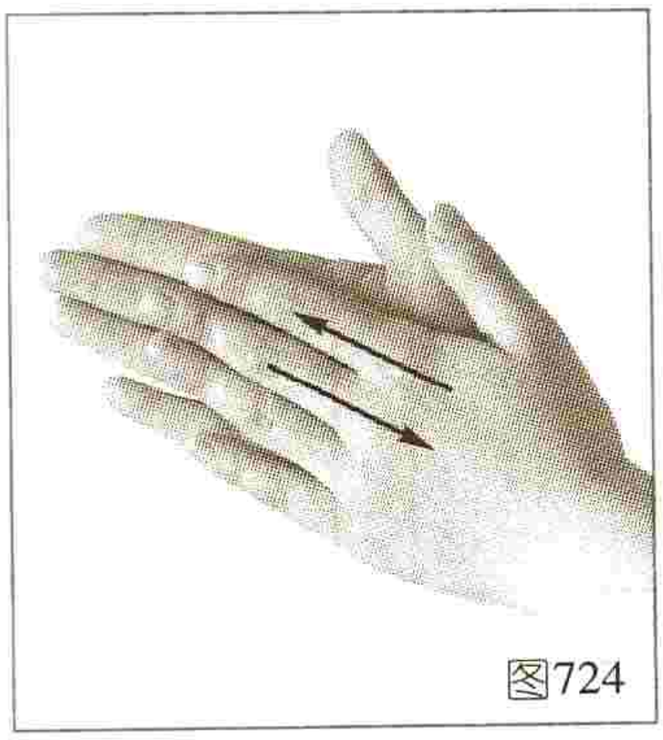

图723

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

12. 将双手掌相对搓热（图 724）；用双掌贴在腰的两侧（图 725）；自肾俞至大肠俞做上下往返推擦，至局部有温热感为度（图 726）。

13. 用一手掌面置于上腹部的建里，然后做顺时针的环形揉动 30 次（图 727）；


图724

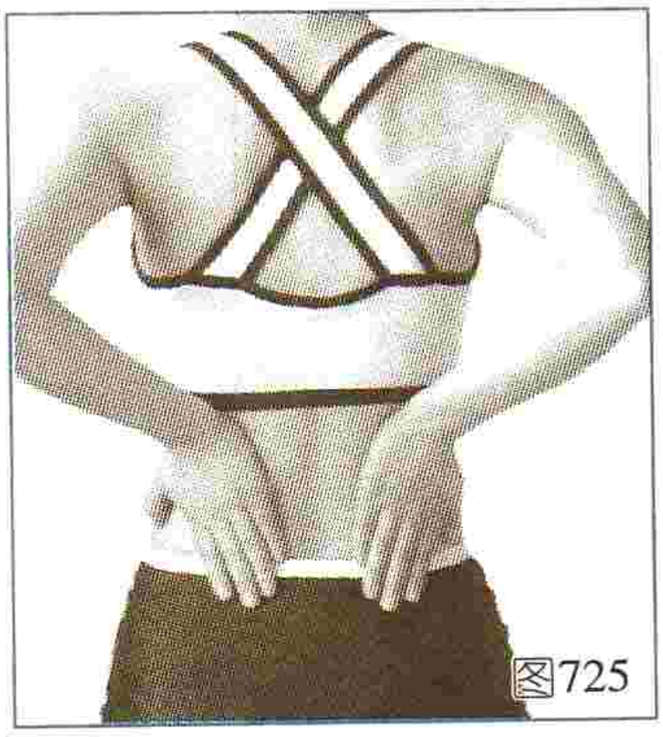

图725


图726

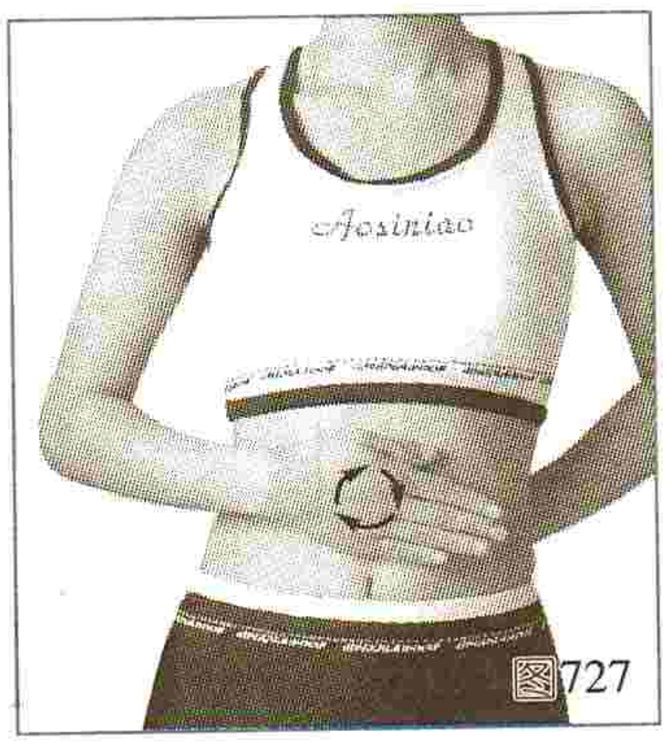


图727

换用另一手掌面置于下腹部的中极，然后做顺时针的环形揉动 30 次（图 728）。

14. 用双手掌对按双侧的侧头部 2 分钟（图 729）。

15. 若心肾不交，屈示指点按大陵 1 分钟（图 730）；

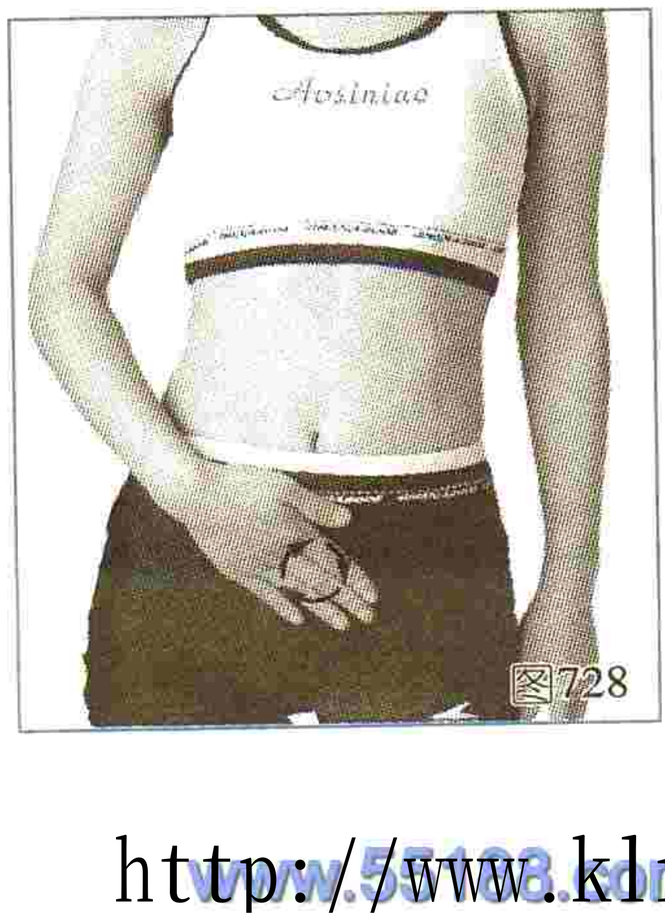
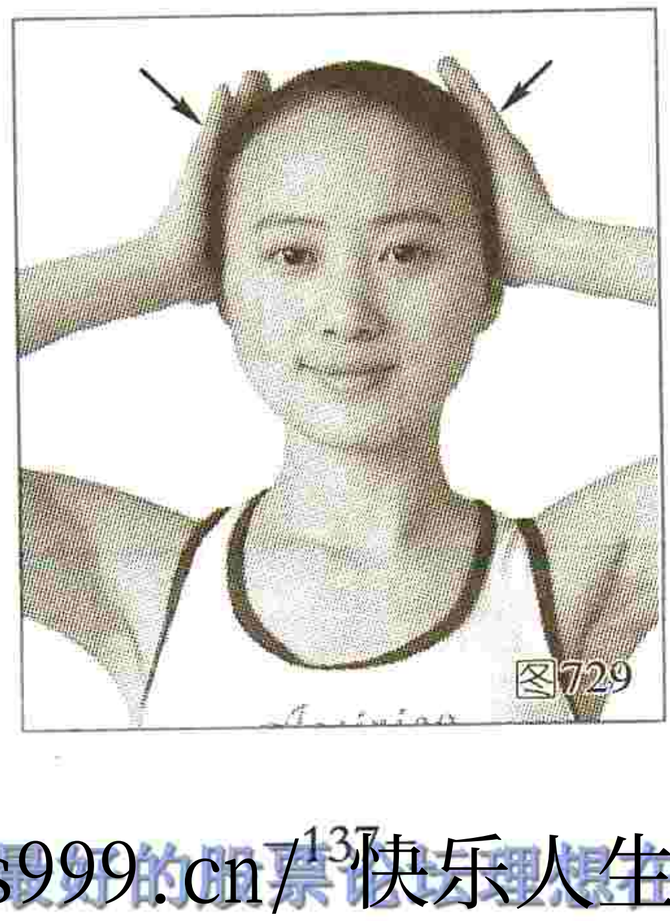
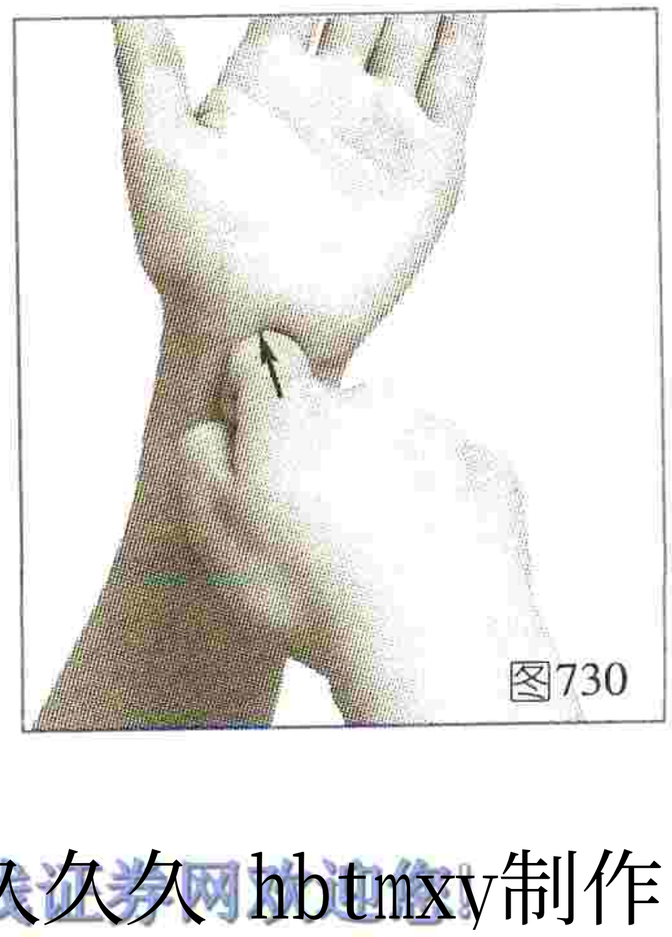


图728


图729


图730

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

双拇指点按肾俞 1 分钟（图 731）；拇指点按太溪 1 分钟（图 732）。

16. 若心脾两虚，拇指按压阴郄 20 次（图 733）；

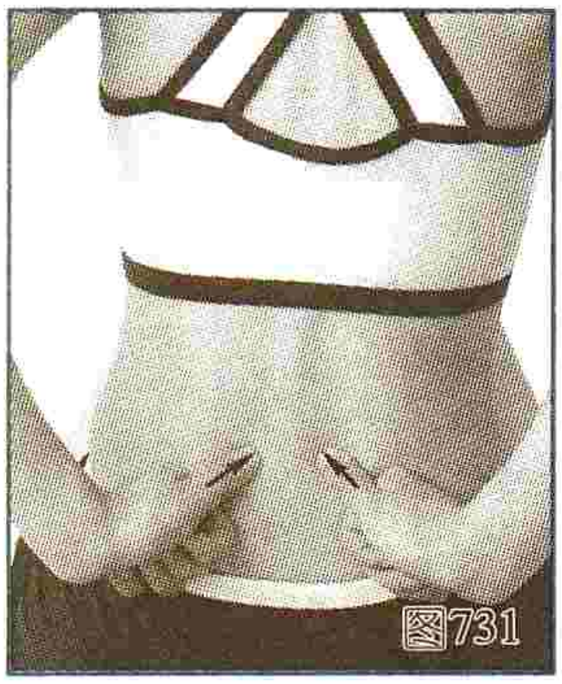
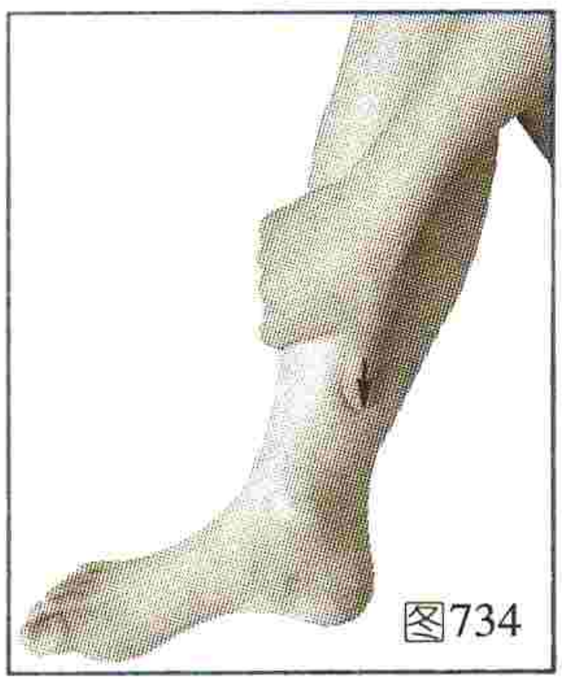
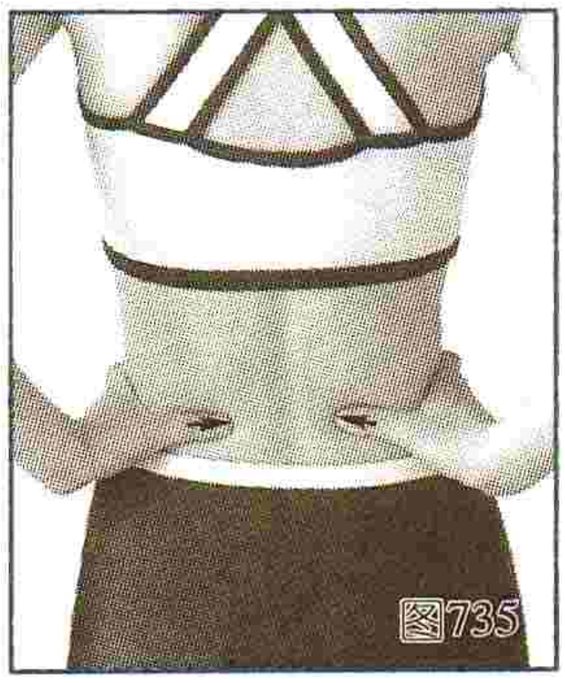

图731

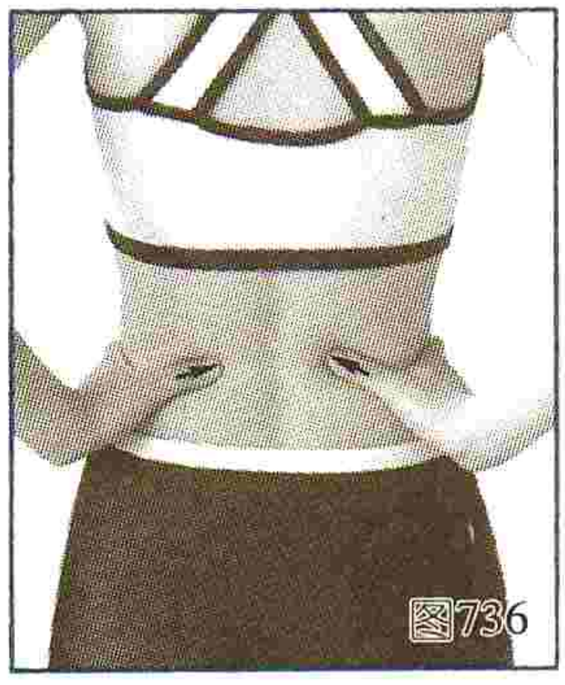

图732


图733

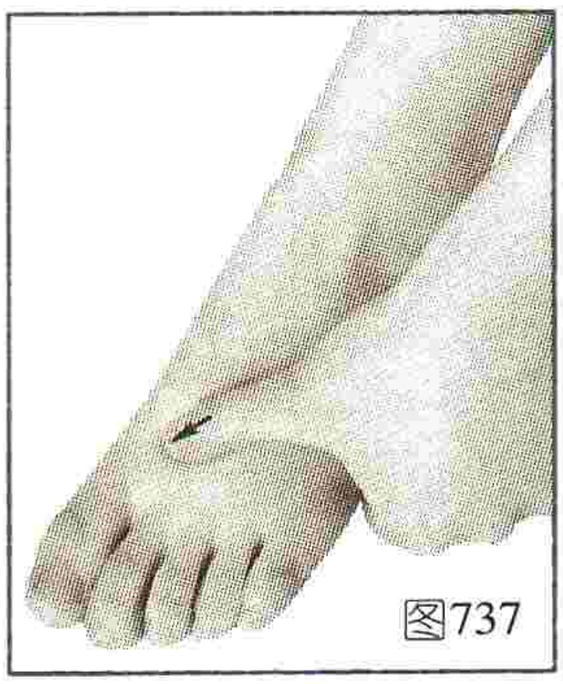
拇指按压三阴交 20 次（图 734）；双拇指按压脾俞 20 次（图 735）；双拇指按压胃俞 20 次（图 736）。

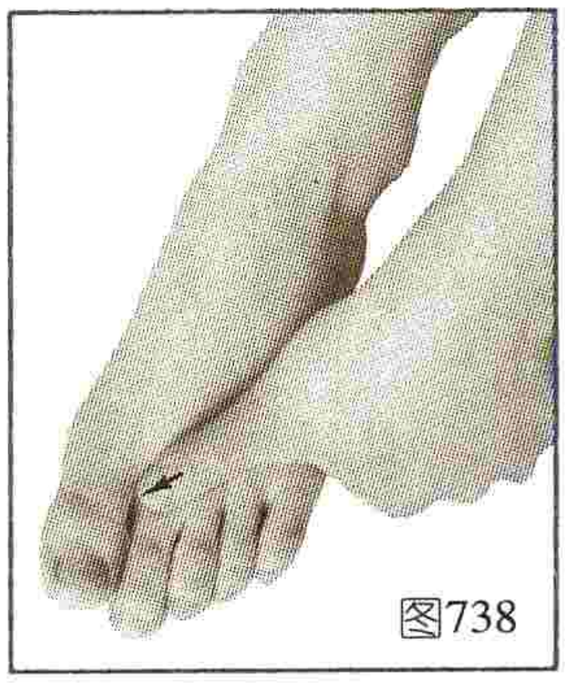

图734


图735


图736

17. 若肝胆湿热，拇指点按太冲 1 分钟（图 737）；拇指点按行间 1 分钟（图 738）；


图737


图738

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

掌摩日月 1 分钟（图 739）；

掌摩期门 1 分钟（图 740）。

18.若心火亢盛，小鱼际擦劳宫，透热为度（图 741）；

小鱼际擦涌泉，透热为度（图 742）；

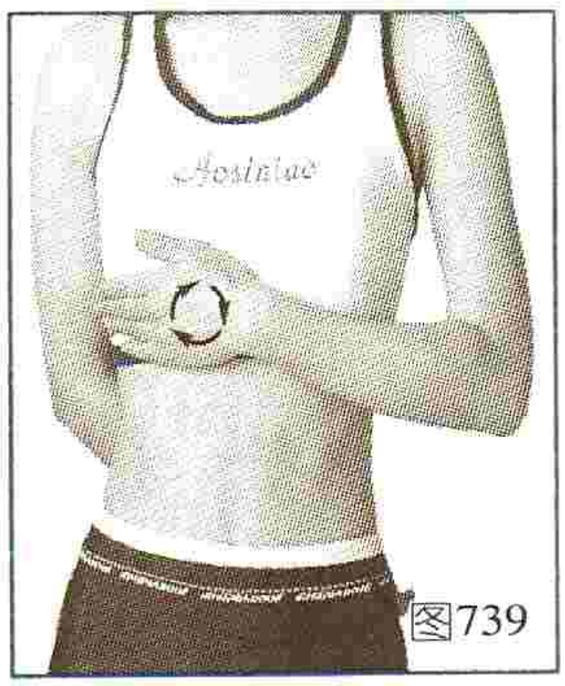


图739

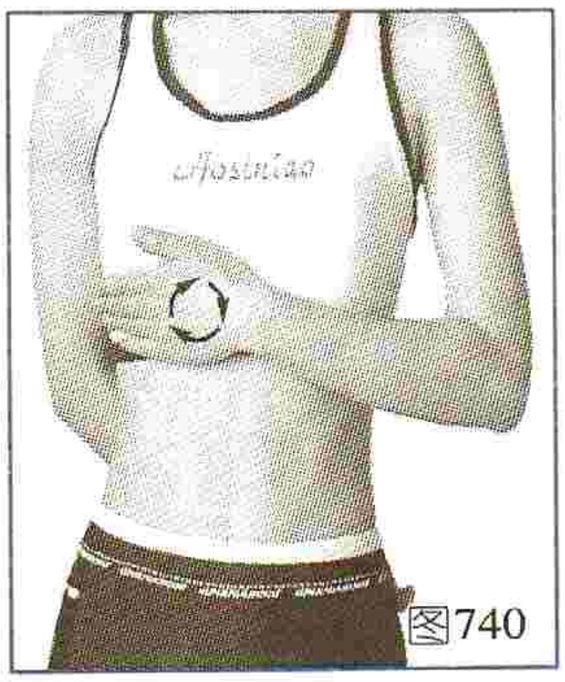


图740

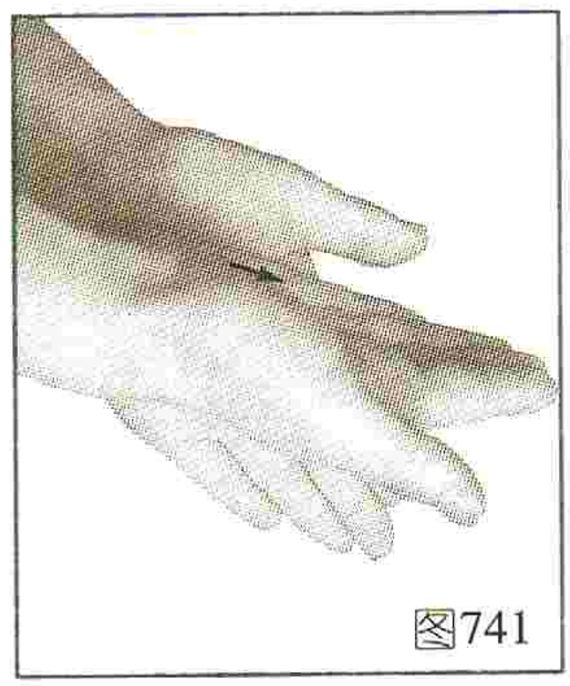

图741


图742

拇指揉曲泽 1 分钟（图 743）。

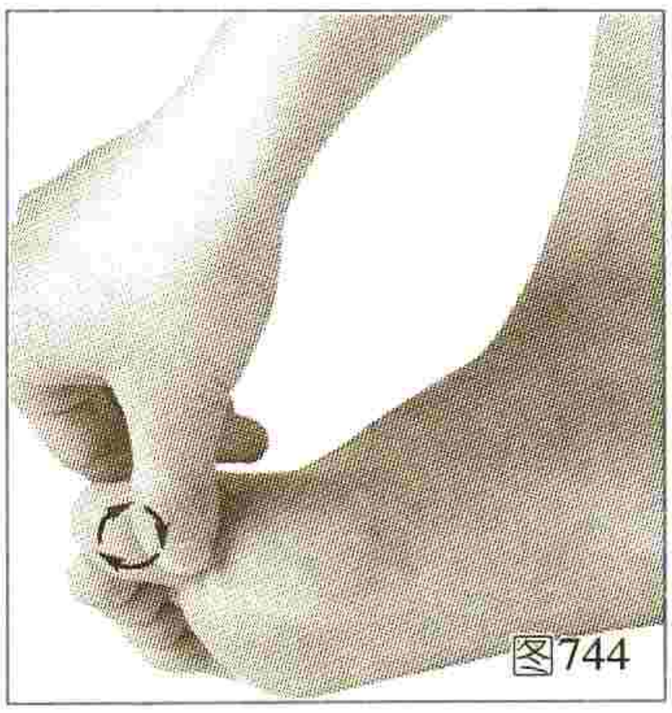

图743

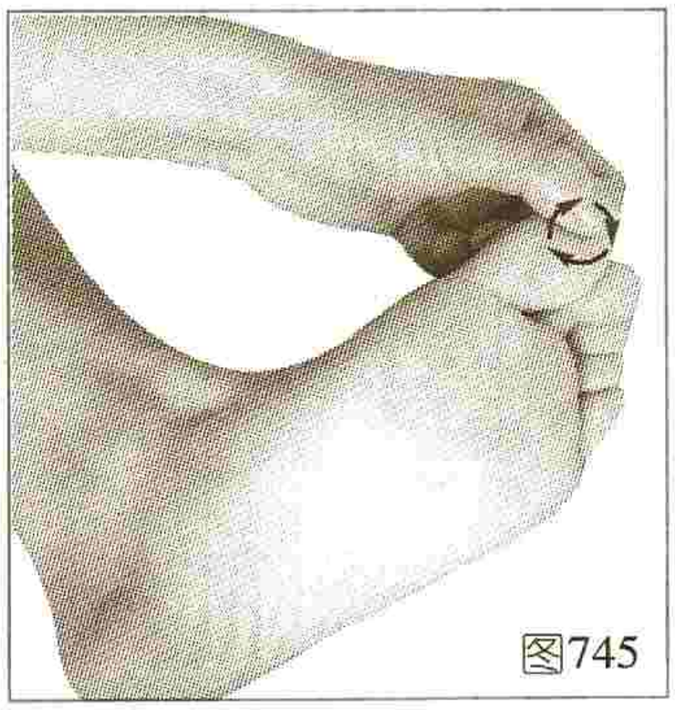
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

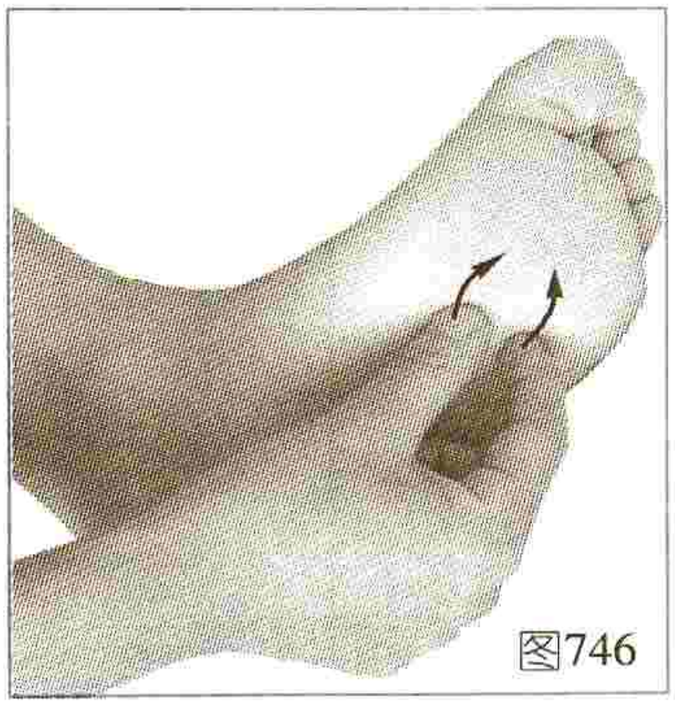
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

失眠症足部按摩

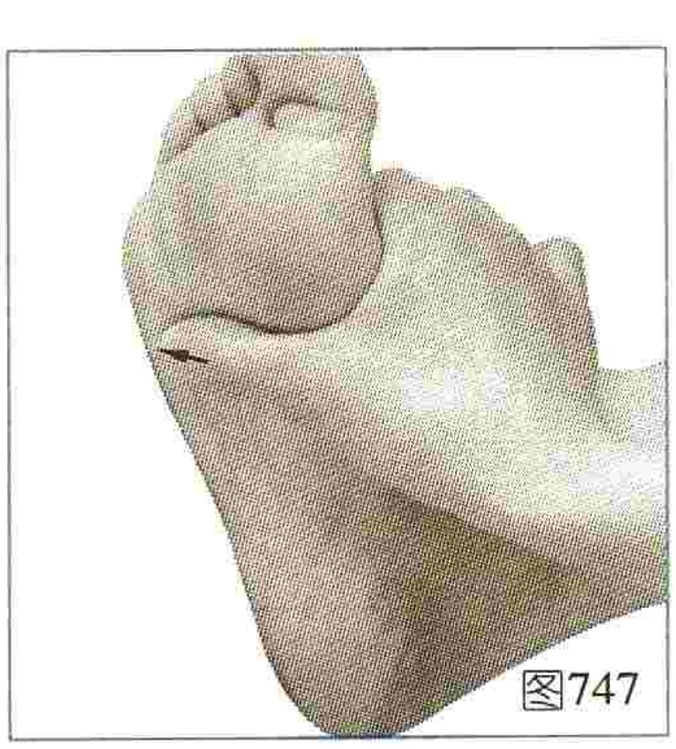
1. 按揉大脑 3~5 分钟（图 744）；按揉额窦 3~5 分钟（图 745）；按揉腹腔神经丛 3~5 分钟（图 746）。

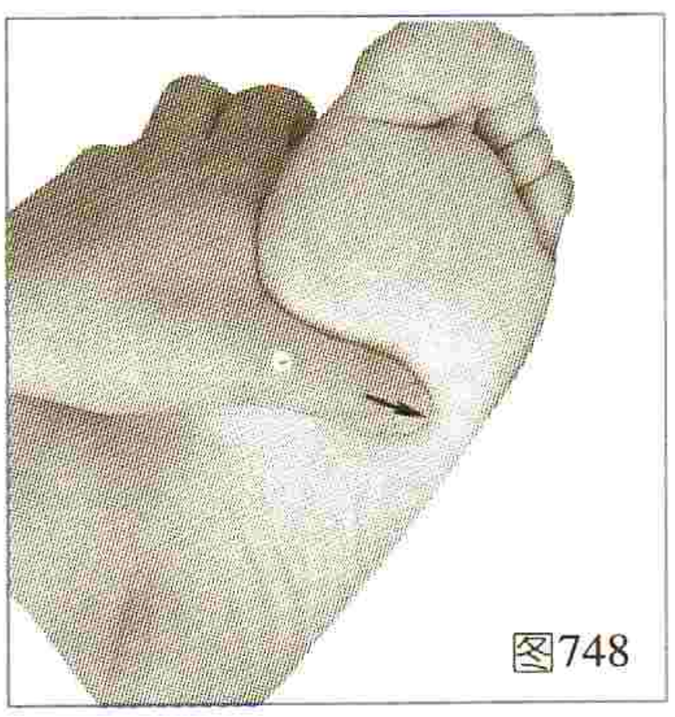

图744

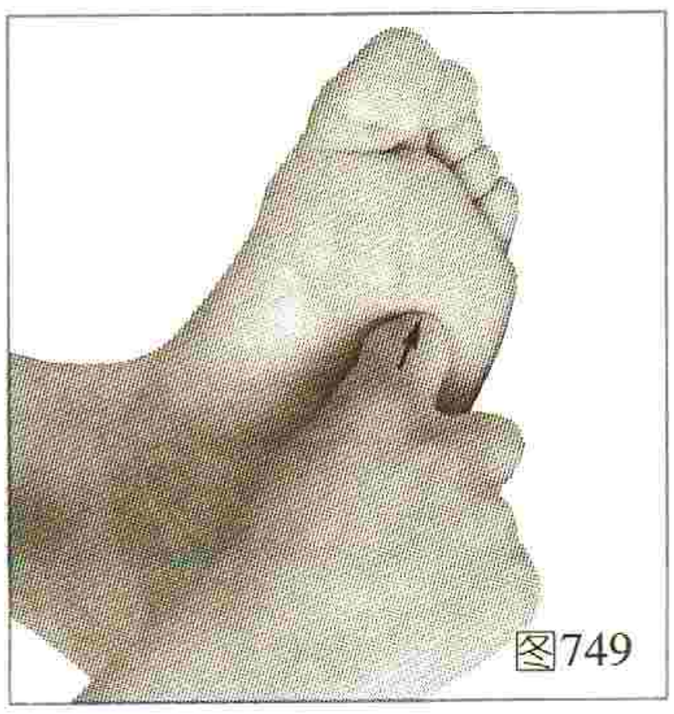

图745

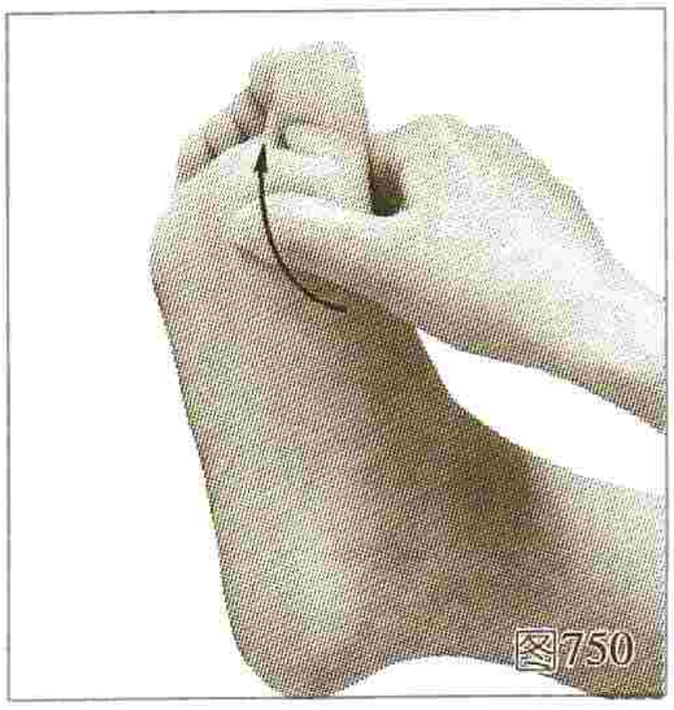

图746

2. 按压肝 3~5 分钟（图 747）；按压脾 3~5 分钟（图 748）；按压肾上腺 3~5 分钟（图 749）；按压甲状腺 3~5 分钟（图 750）。


图747


图748


图749


图750

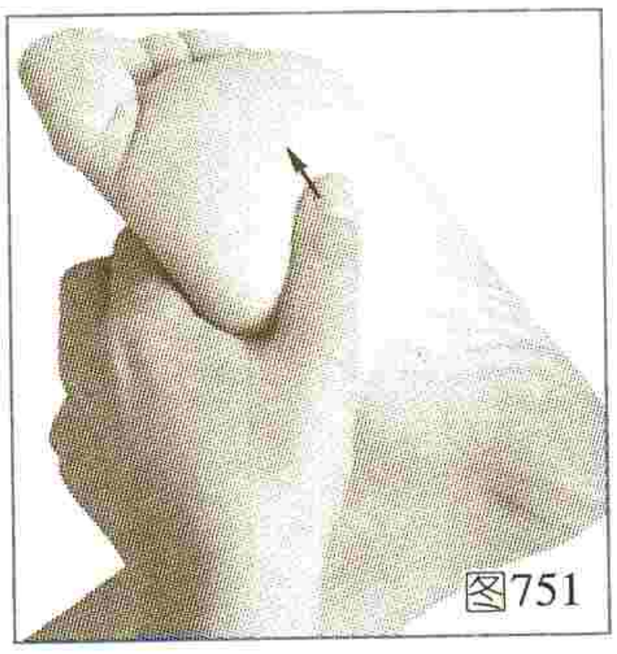
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

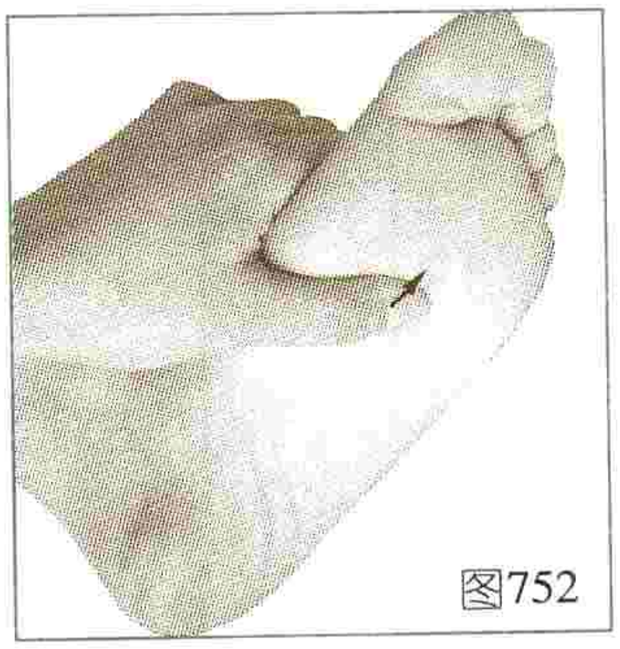
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

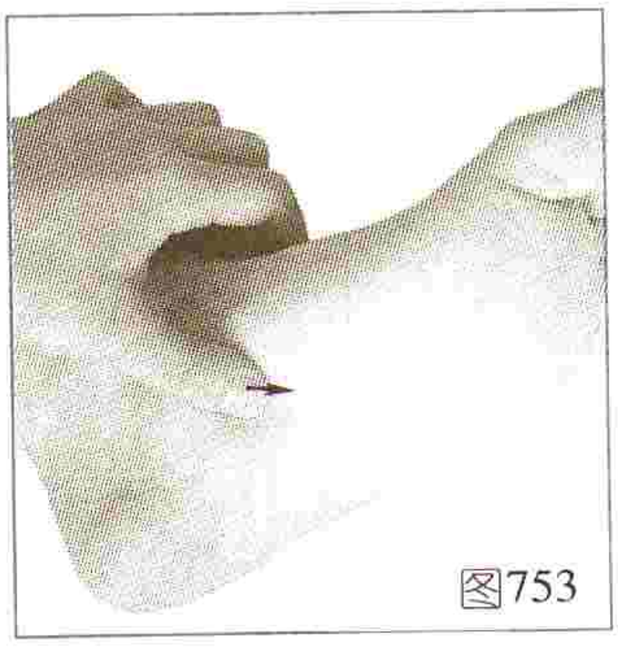
3. 平推肾 15 次（图 751）；平推肾上腺 15 次（图 752）；平推膀胱 15 次（图 753）；平推输尿管 15 次（图 754）。

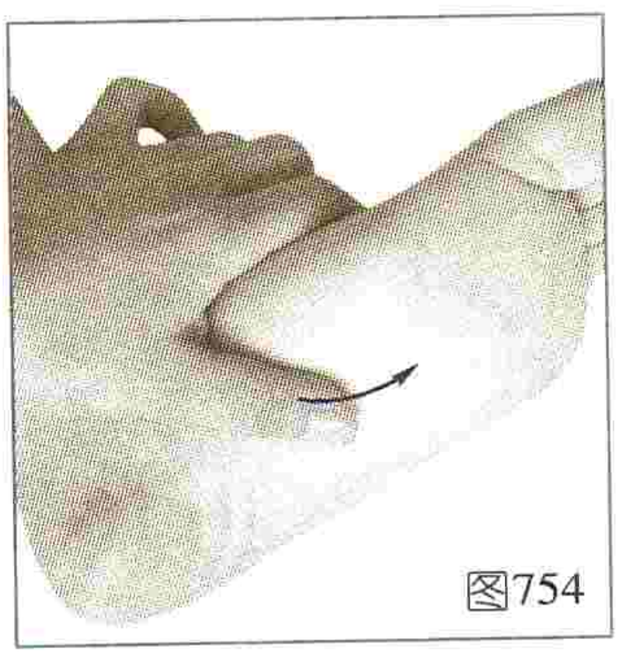
4. 用拇指指腹推按足底正中线 15~20 次（图 755）。

5. 搓擦足底，使局部有温热感为宜（图 756）。


图751


图752


图753


图754

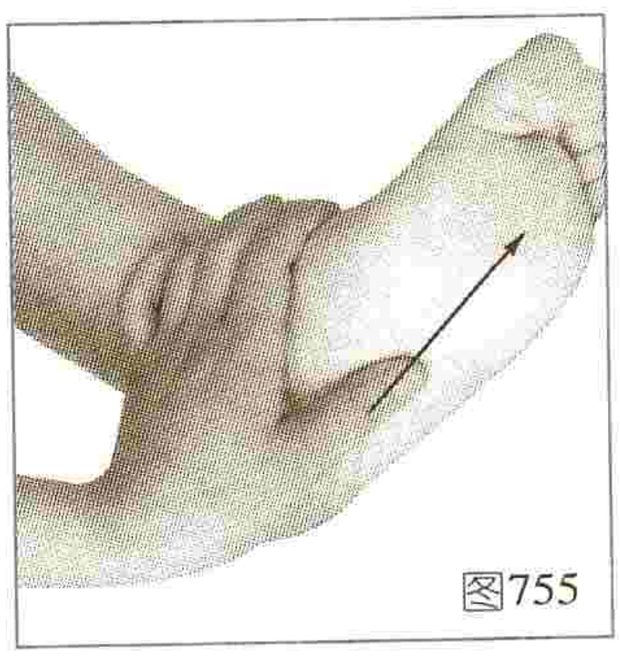

图755


图756

失眠症手部按摩

1. 按揉大脑 5~10 次（图 757）。

2. 点按额窦 5~10 次（图 758）。

3. 推摩心脏 5~10 次（图 759）。

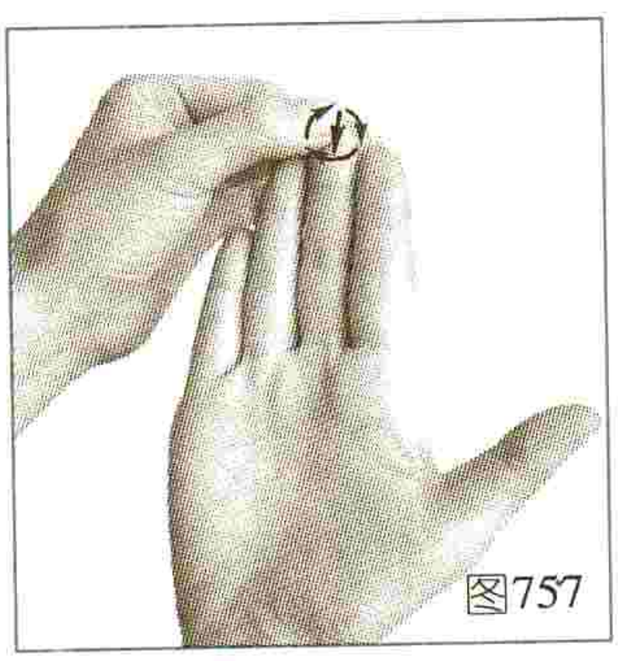

图757

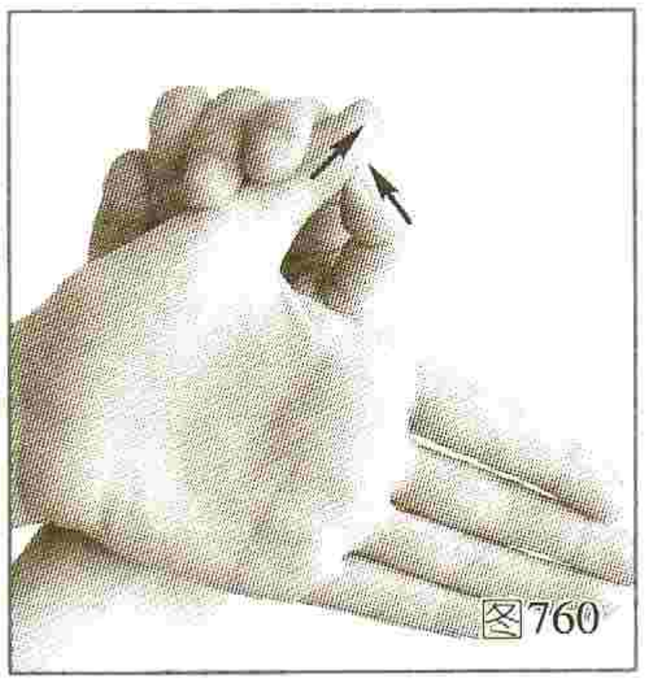

图758

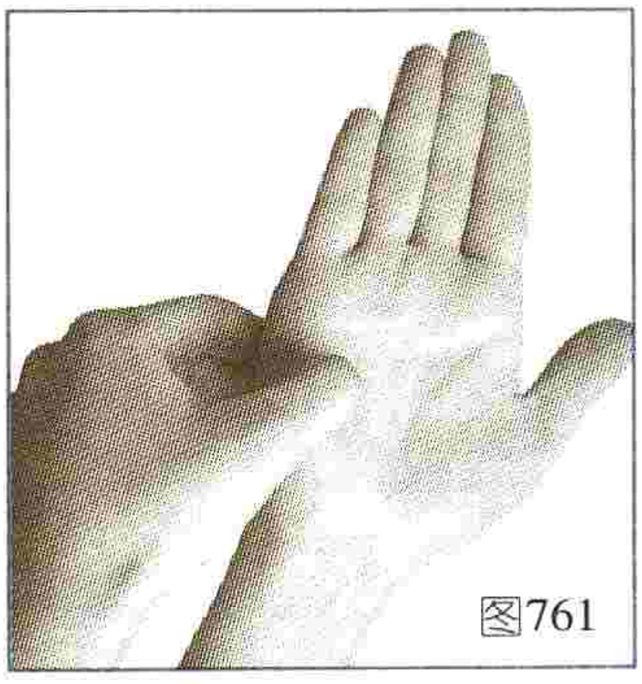

图759

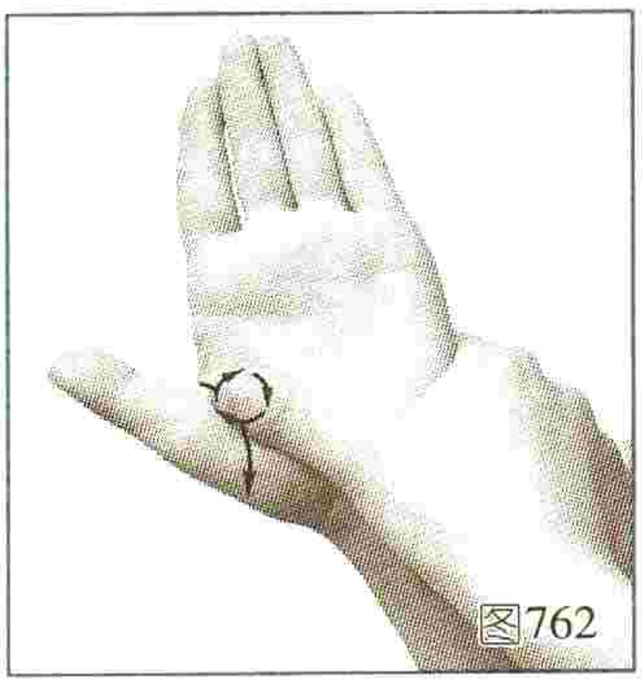
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

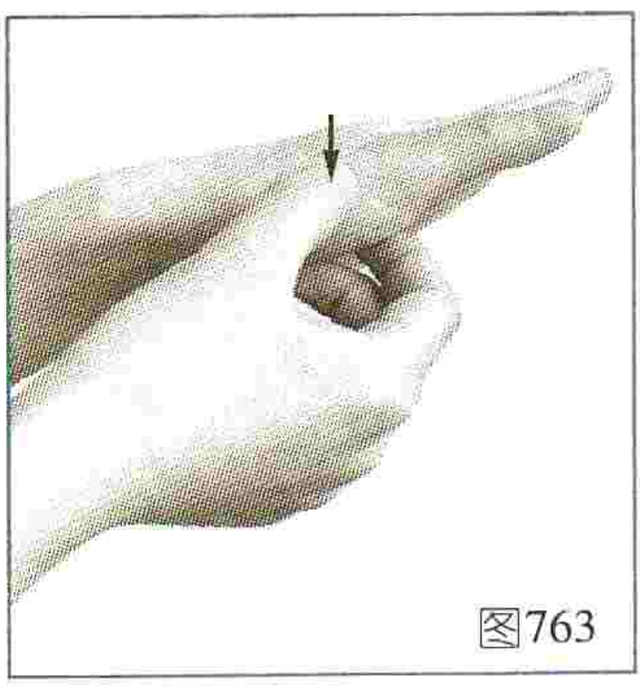
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

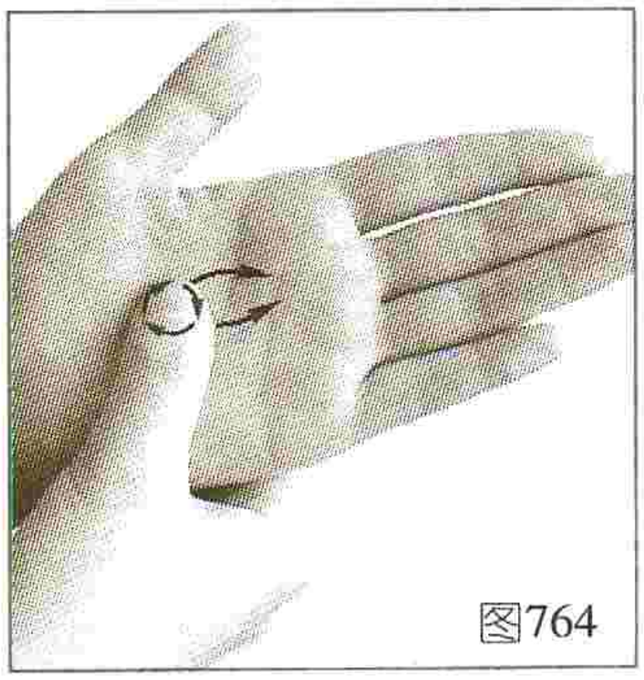
4. 推按小脑、脑干 5~10 次（图 760）。
5. 按压胆囊 5~10 次（图 761）。
6. 按揉甲状腺 5~10 次（图 762）。
7. 点按甲状旁腺 5~10 次（图 763）。
8. 推摩腹腔神经丛 5~10 次（图 764）。


图760

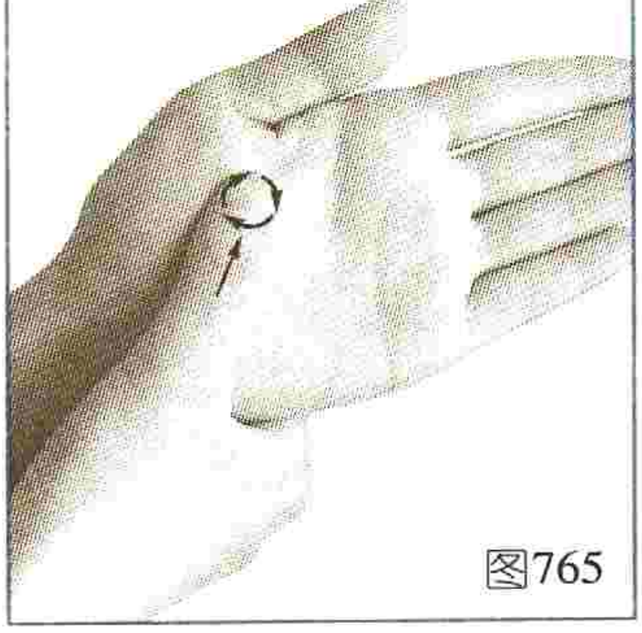

图761

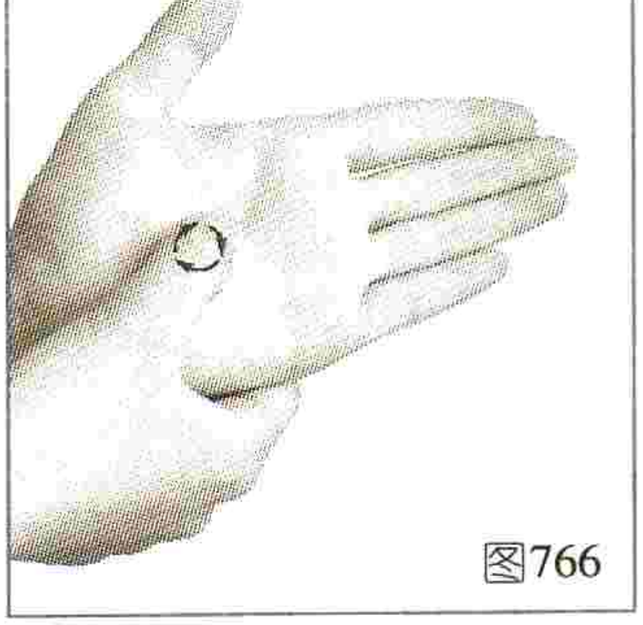

图762


图763


图764

9. 推摩小肠 5~10 次（图 765）。
10. 按揉肾 10~15 次（图 766）。


图765


图766

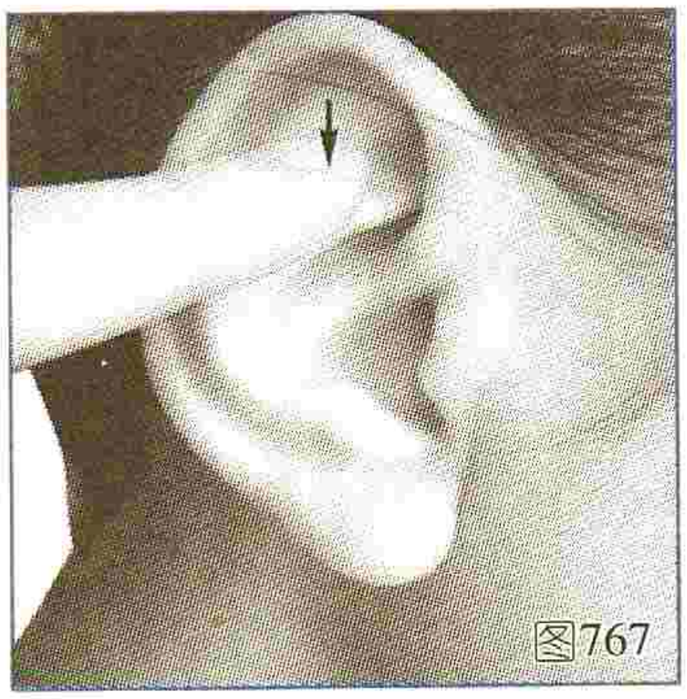
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

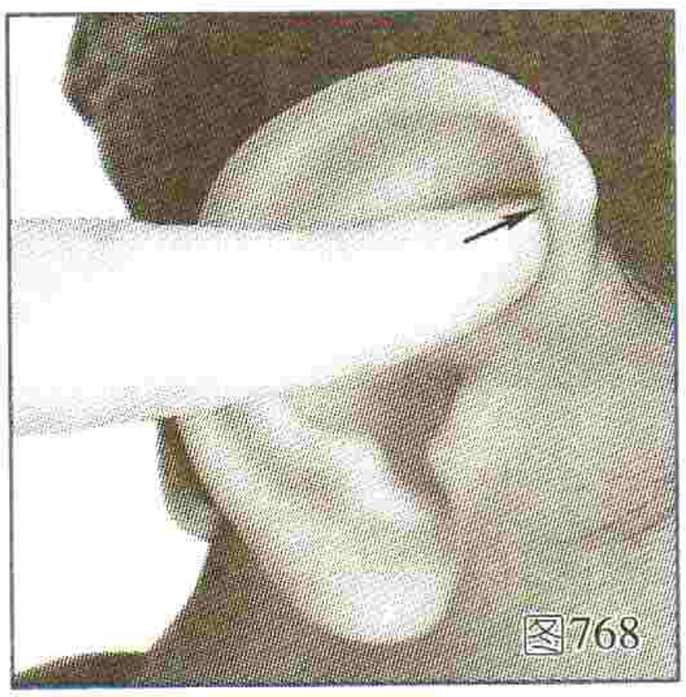
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

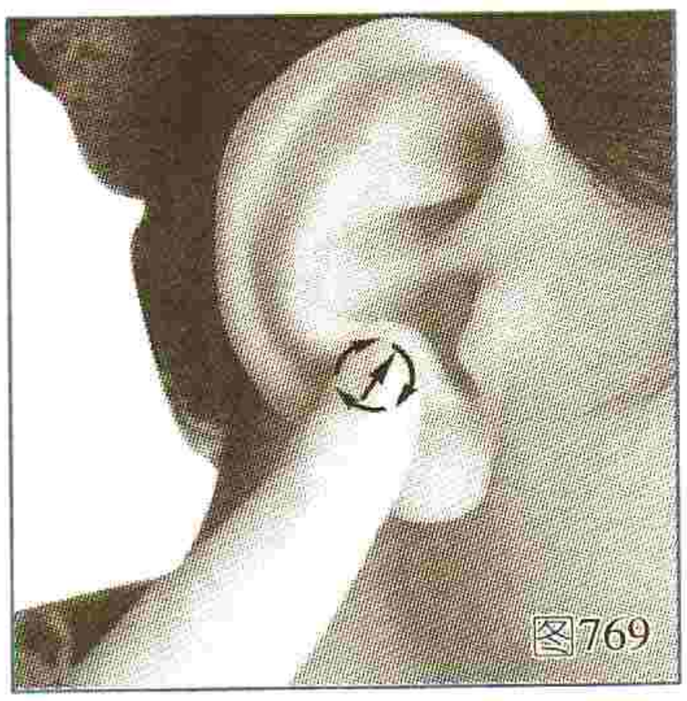
◉失眠症耳部按摩

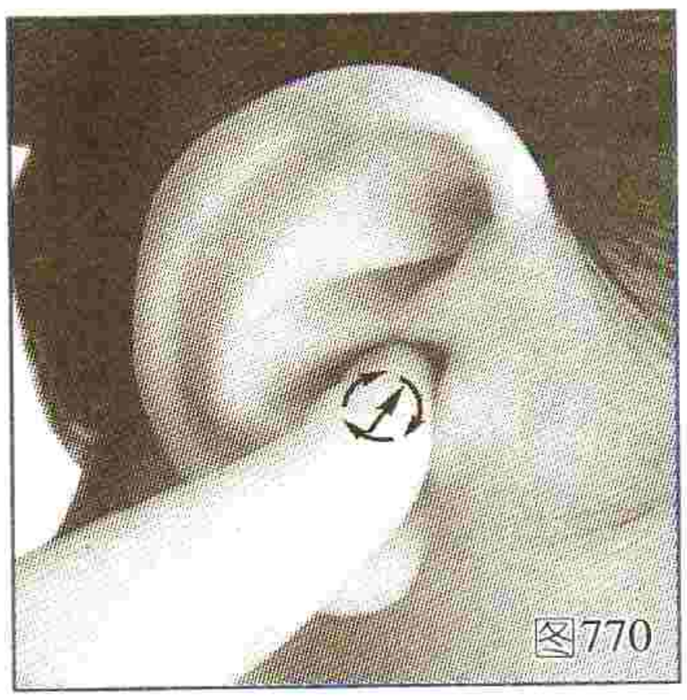
1. 按压神门 30~50 次（图 767）；按压交感 30~50 次（图 768）。

2 揉按枕 50 次（图 769）；揉按心 50 次（图 770）。


图767


图768


图769


图770

3. 按皮质下 6~8 次（图 771）。

4. 推按肾 20 次（图 772）。

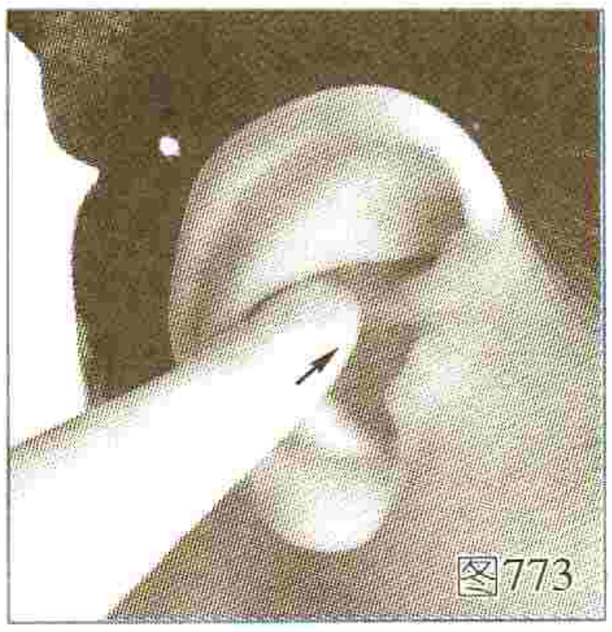

图771


图772

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 揉压胃 30 秒（图 773）；揉压肝 30 秒（图 774）。
6. 按压耳背心 15 次（图 775）。


图773

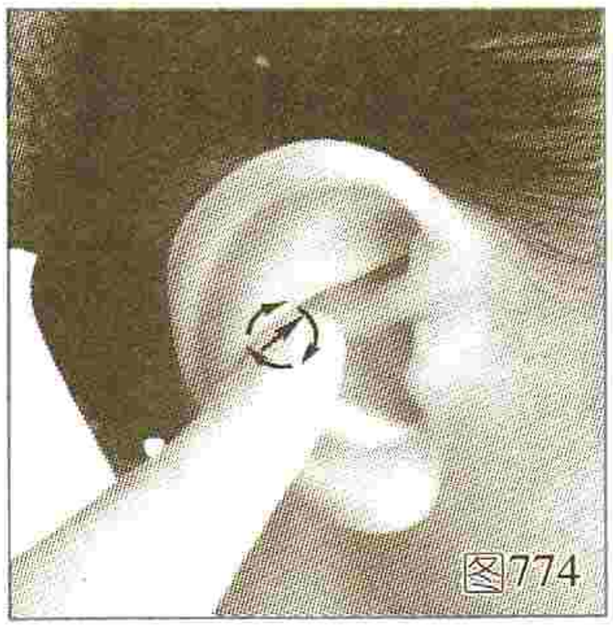
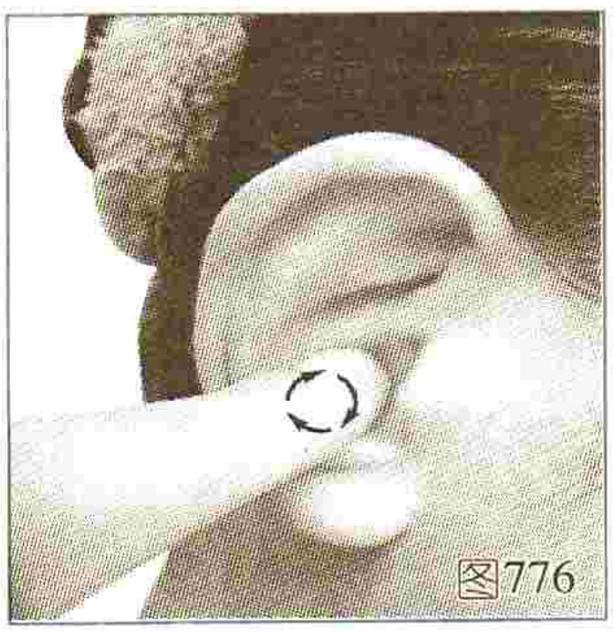

图774


图775

7. 揉脾 1 分钟（图 776）。
8. 用示指推耳后 10~15 次（图 777）。
9. 捏耳轮点 2 分钟（图 778）。


图776

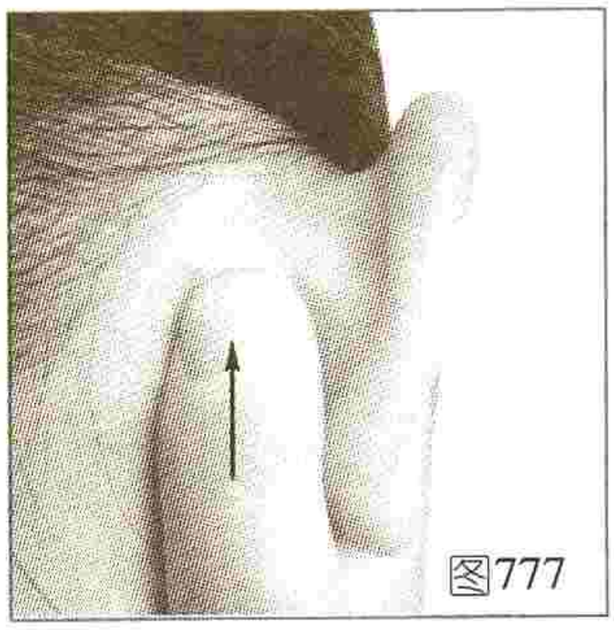
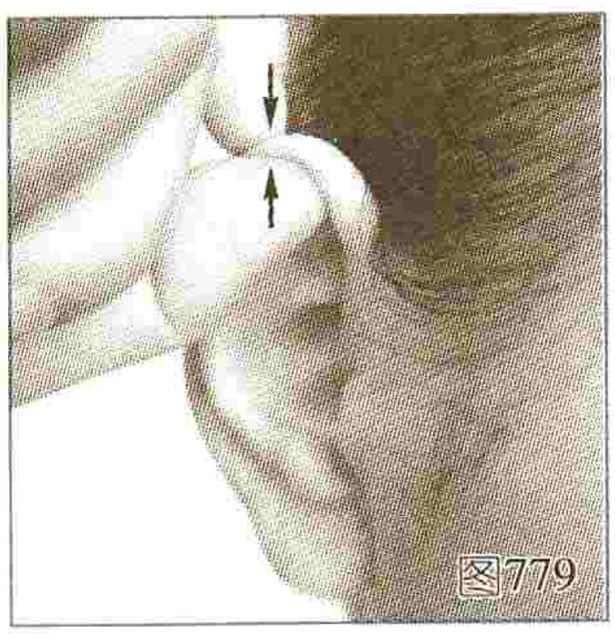
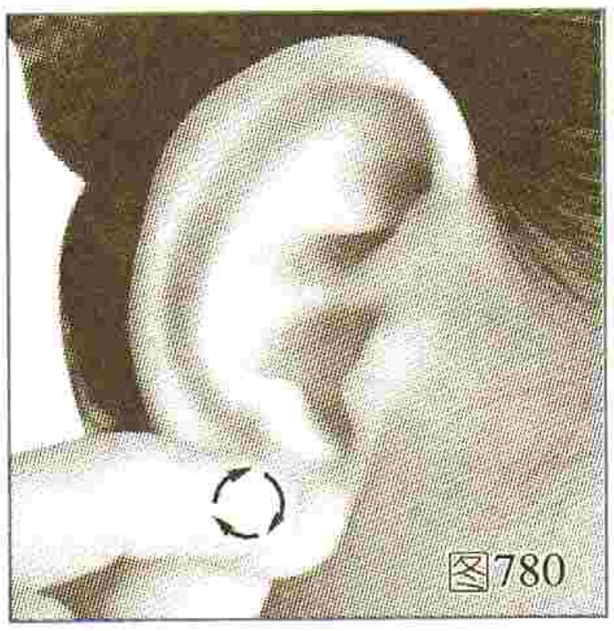
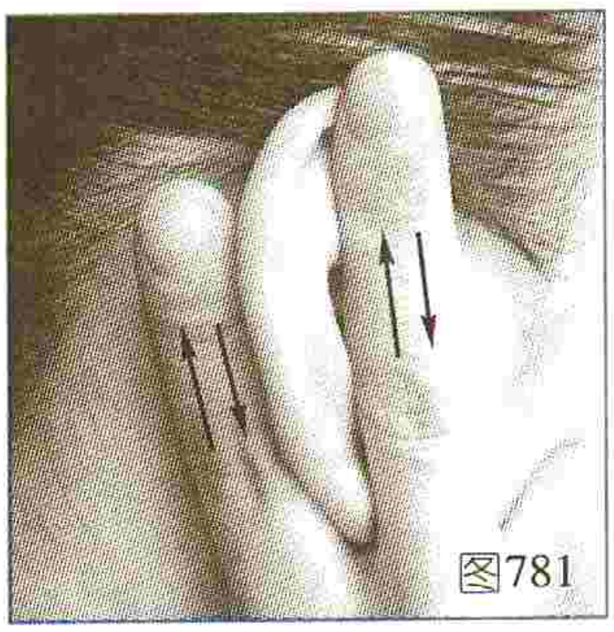

图777


图778

10. 掐耳尖 6~8 次（图 779）
11. 揉耳垂 1 分钟（图 780）。
12. 搓摩耳郭 5~8 分钟（图 781）。


图779


图780


图781

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

风湿症自我按摩

有些人无论是什么季节，手足腰腿总是冷冰冰的，戴手套，穿厚衣袜都不管用，要是遇到阴雨天就更别说了，真是太遭罪了。其实这是患有风湿症的结果。风湿症主要指因各种原因引起经脉痹阻不通，气血运行不畅而出现的以筋骨、关节、肌肉疼痛、麻木酸沉、屈伸不利，甚至关节肿大变形等为主要表现的病症。本病多与体虚感受风湿之邪、过食生冷、环境潮湿、内分泌失调等因素有关。治疗不及时，易诱发风湿性心脏病，严重危害身心健康。

自我按摩可祛风散寒、疏筋活络、消肿止痛。

自我按摩治疗风湿症，体部按摩手法力量可大些，以局部微出汗为佳，但关节活动手法幅度不宜过大。手部、足部按摩时间可稍长些，但要注意保暖。耳部按摩手法宜轻柔。

◉风湿症体部穴位

1. 胸腹部

中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中上 5 寸（图 782）。

气海：在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸（图 782）。

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸（图 782）。

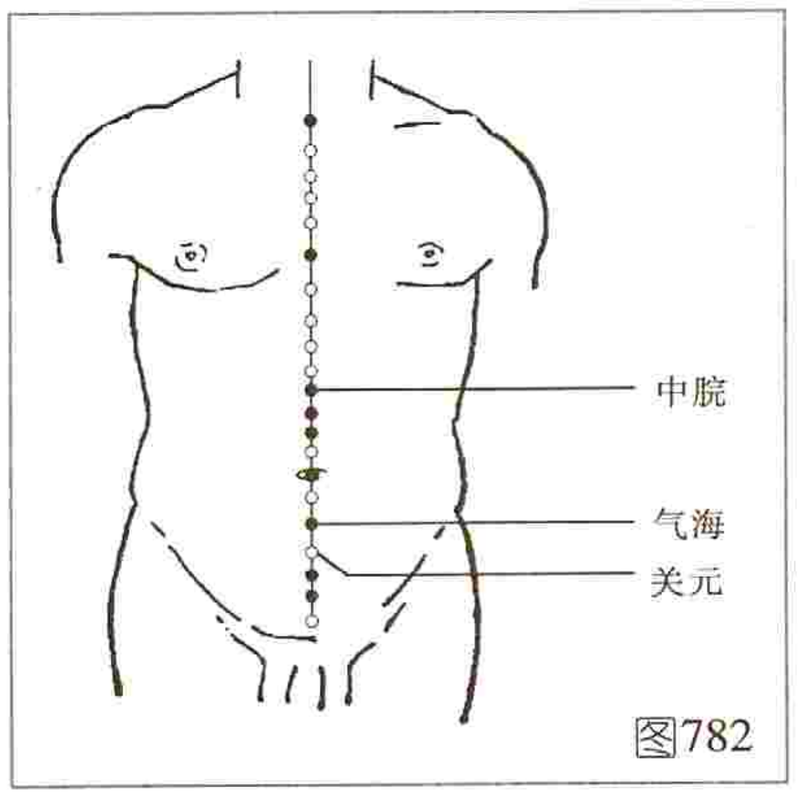


图782

2. 腰背部

肩井：在肩上，当大椎与肩峰端连线的中点处（图 783）。

夹脊：在背腰部，当第一胸椎至第五腰椎棘突下两侧，后正中线旁开 0.5 寸，一侧 17 个穴位（图 783）。

肾俞：在腰部，当第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 783）。

气海俞：在腰部，当第三腰椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 783）。

腰眼：在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开 3.5 寸（图 783）。

八髎：在骶部，当髂后上棘与后正中线之间，四对骶后孔处（图 783）。

3. 四肢部

肩髃：在肩部，三角肌上，当臂外展，肩峰前下方凹陷处（图 784）。

肩髎：在肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处（图 784）。

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

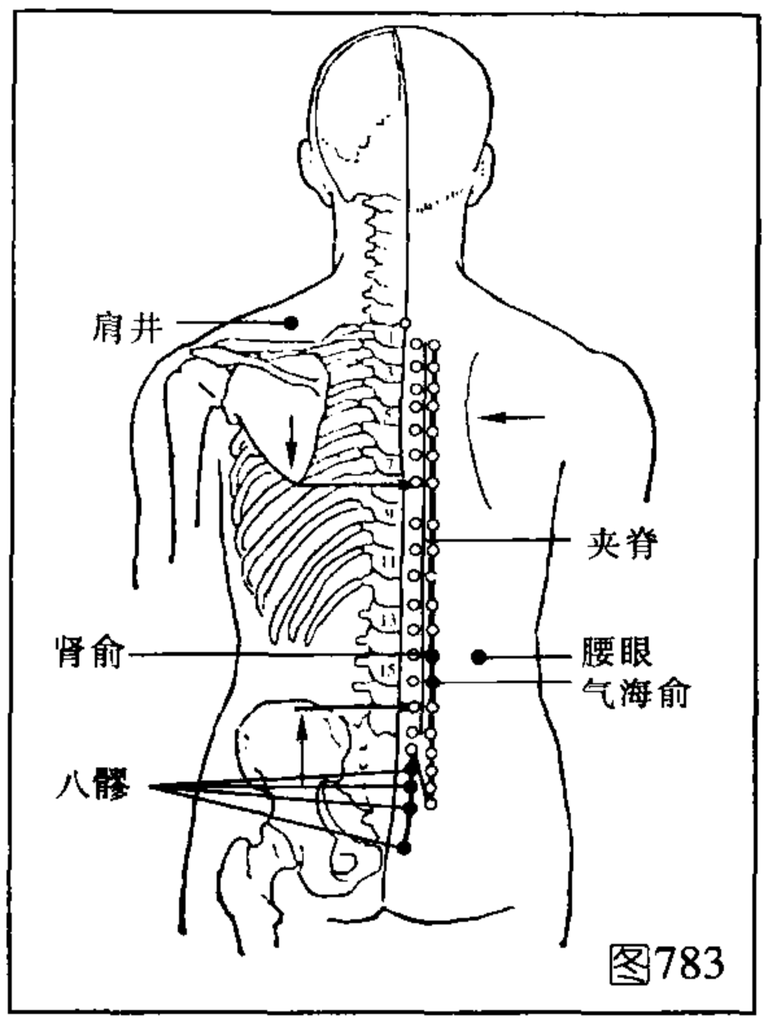


图783

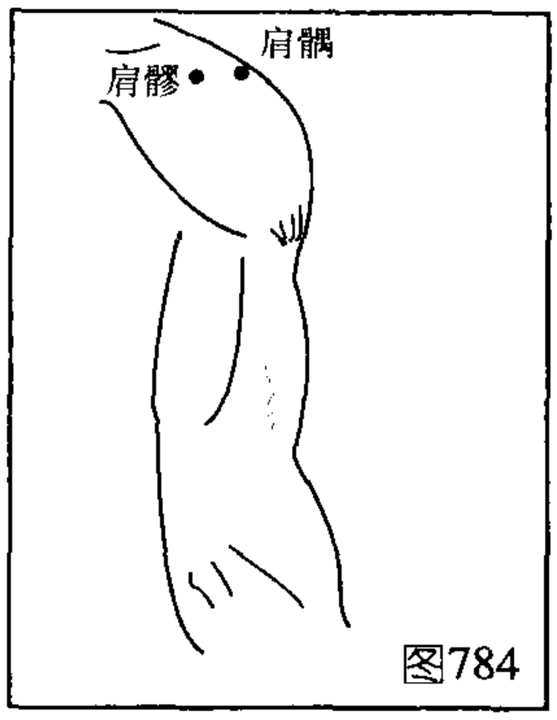


图784

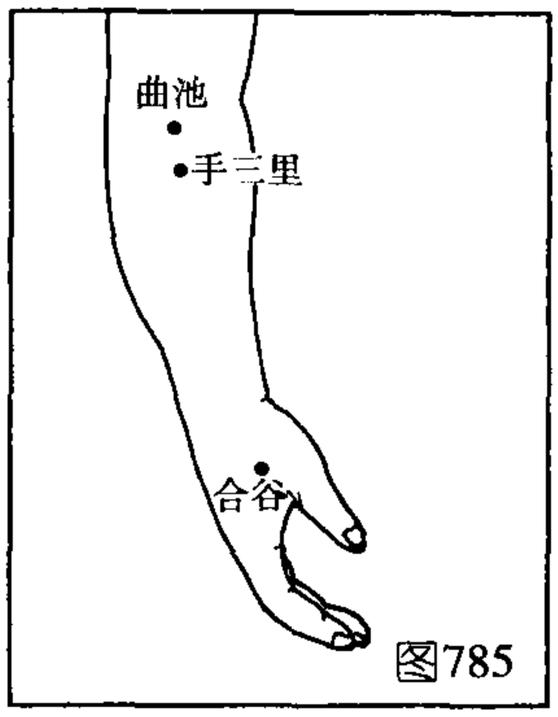


图785

曲池：在肘横纹外侧端，屈肘取穴（图 785）。

手三里：在前臂背面桡侧，曲池之下，肘横纹下 2 寸（图 785）。

合谷：在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处（图 785）。

小海：在肘外侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的凹陷处（图 786）。

养老：在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中（图 786）。

八邪：在手背，手微握拳，第一至第五指间，指蹼缘后方赤白肉际处，左右共 8 个穴位（图 787）。

居髎：在髋部，当髂前上棘与股骨大转子凸点连线的中点处（图 788）。

环跳：在股外侧，侧卧屈股，当股骨大转子凸点与骶管裂孔连线的外 1/3 与中 1/3 交点处（图 788）。

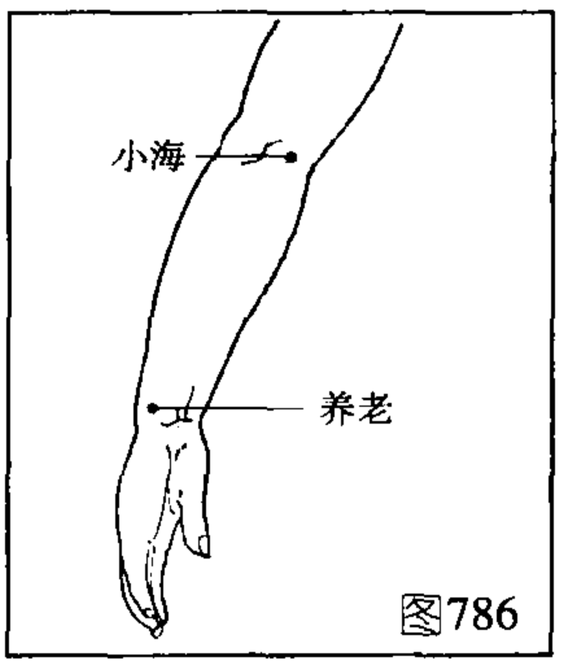


图786

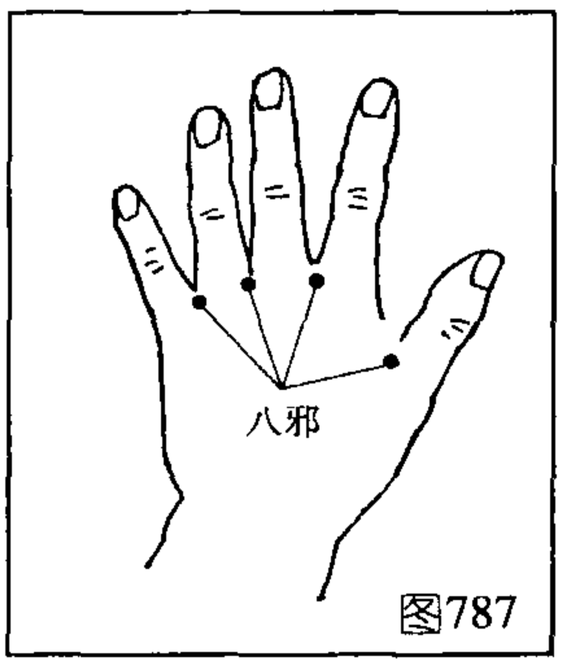


图787

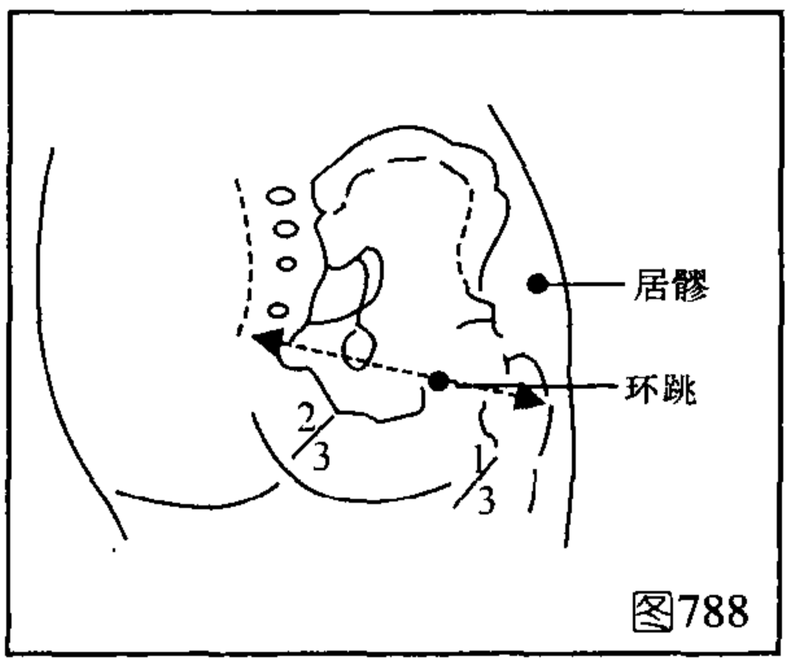


图788

犊鼻：正坐屈膝 90°，在膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷中（图 789）。

足三里：在小腿前外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指（图 789）。

解溪：在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中（图 789）。

八风：在足背，第一至第五趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。左右共 8 个穴位（图 789）。

三阴交：在小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方（图 790）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

阴陵泉：在小腿内侧，当胫骨内侧髁后下方凹陷处（图 790）。

阳陵泉：在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处（图 791）。

悬钟：在小腿外侧，当外踝尖上 3 寸，腓骨前缘（图 791）。

照海：在足内侧，内踝尖下方凹陷处（图 792）。

太溪：在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱指间的凹陷处（图 792）。

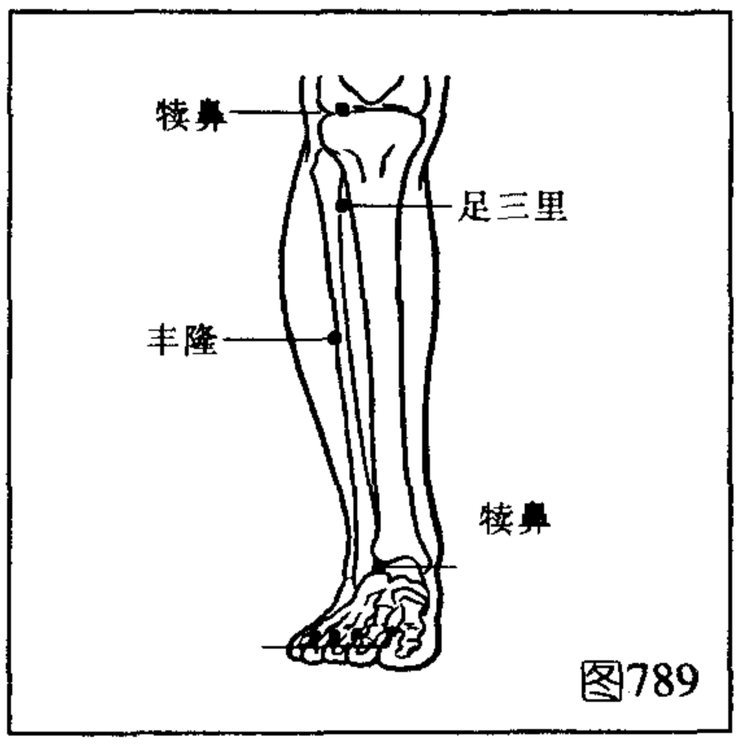


图789

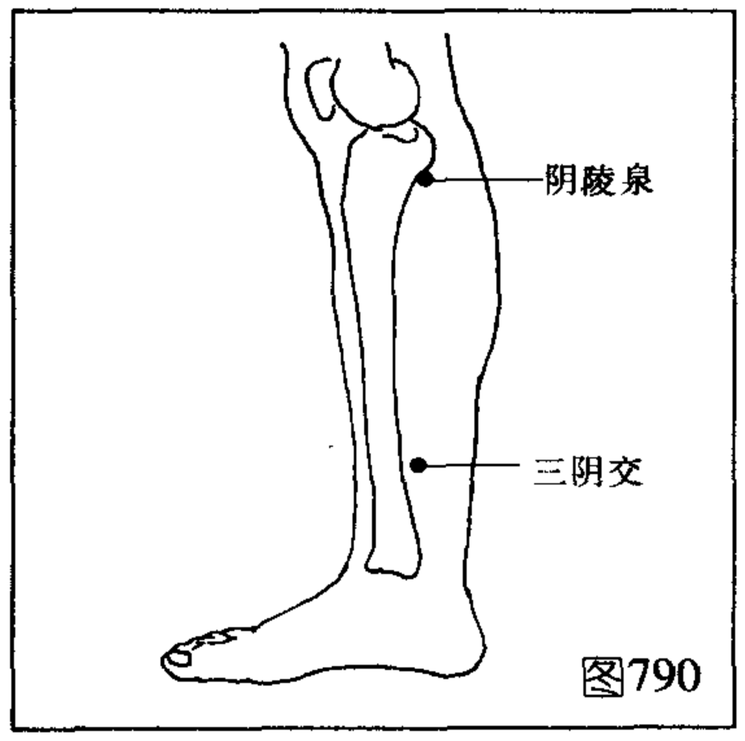


图790

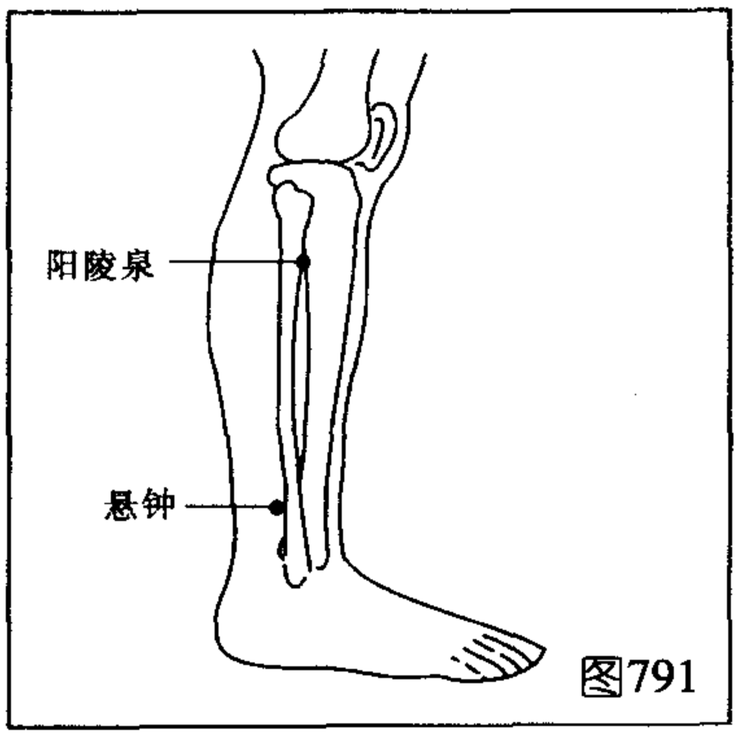


图791

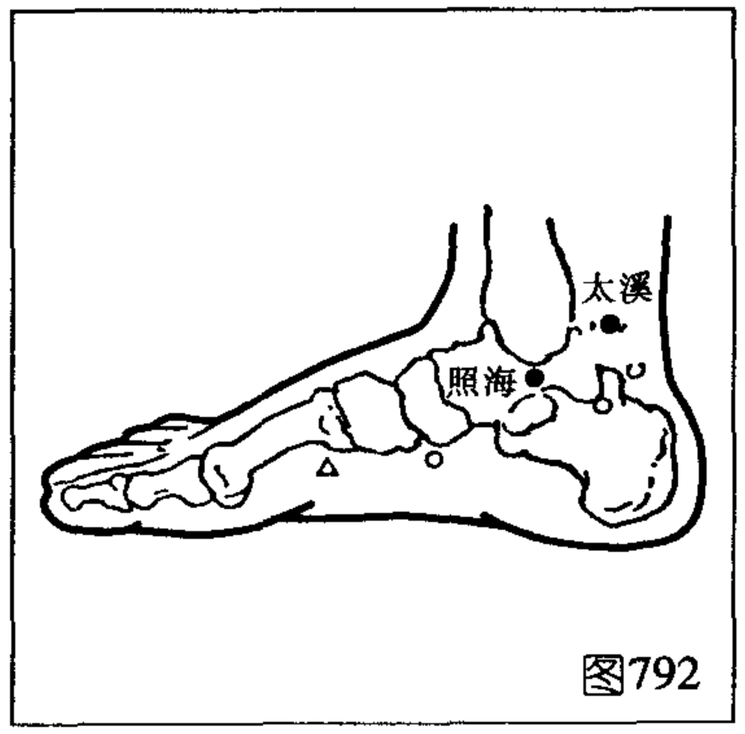


图792

◉风湿症足部穴位

1. 肾脏：位于两足底中央的深部（图 793）。

2. 输尿管：位于足底肾脏至膀胱连成的一斜线形条状区域（图 793）。

3. 膀胱：位于两足足底内侧舟骨下方拇展肌之侧约 45° 处（图 793）。

4. 肾上腺：位于足底肾脏上方（图 793）。

5. 甲状旁腺：位于两足底内缘第一跖骨与第一趾关节处（图 793）。

6. 肝脏：位于右足底第四跖骨与第五跖骨间，肺下方（图 793）。

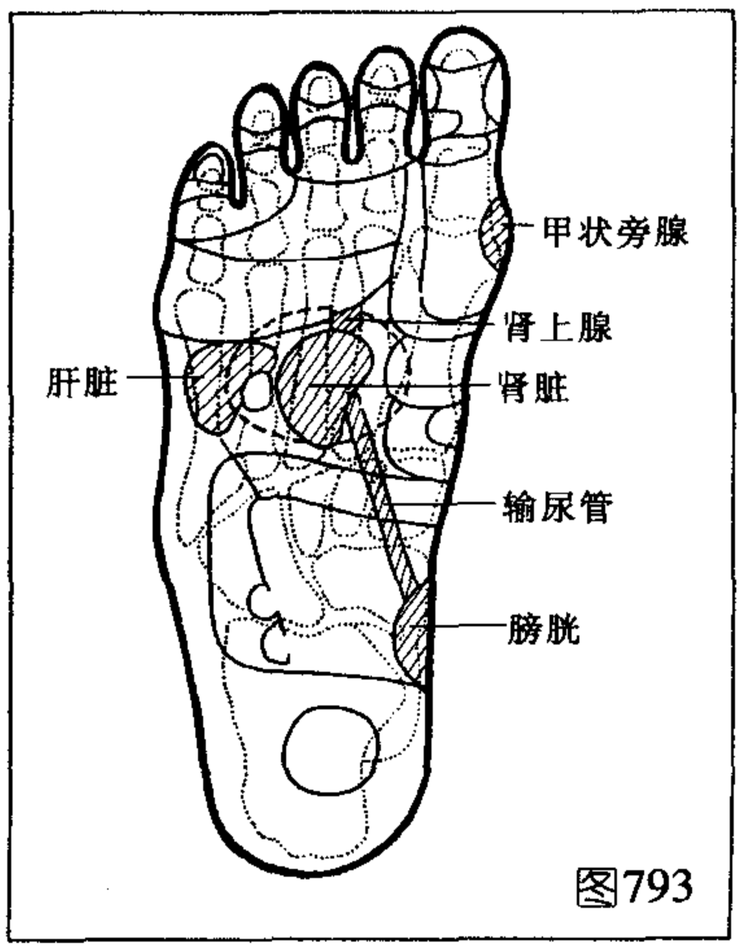


图793

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

7. 肩：位于足底外侧小趾骨外缘凸起的趾关节处（图 794）。

8. 上身淋巴：位于两足外侧踝骨前，由距骨、舟骨间构成之凹陷处（图 794）。

9. 髋关节：位于两足内外踝关节下部（图 794）。

10. 膝：位于两足外侧第五跖骨所形成之凹陷处（图 794）。

11. 肘关节：位于两足外侧第五跖骨与楔骨关节凸起处（图 794）。

12. 下身淋巴：位于两足内侧踝骨前，由距骨、舟骨间构成之凹陷处（图 795）。

13. 颈椎：位于两足拇趾内侧第二趾骨处（图 795）。

14. 胸椎：位于两足弓内侧，沿跖骨下方至楔骨关节上（图 795）。

15. 腰椎：位于两足弓内侧，沿楔骨至舟骨下方（图 795）。

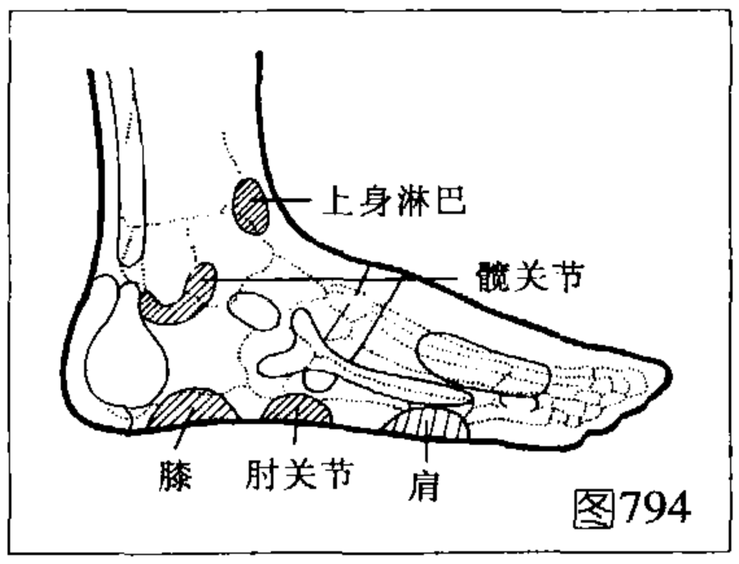


图794

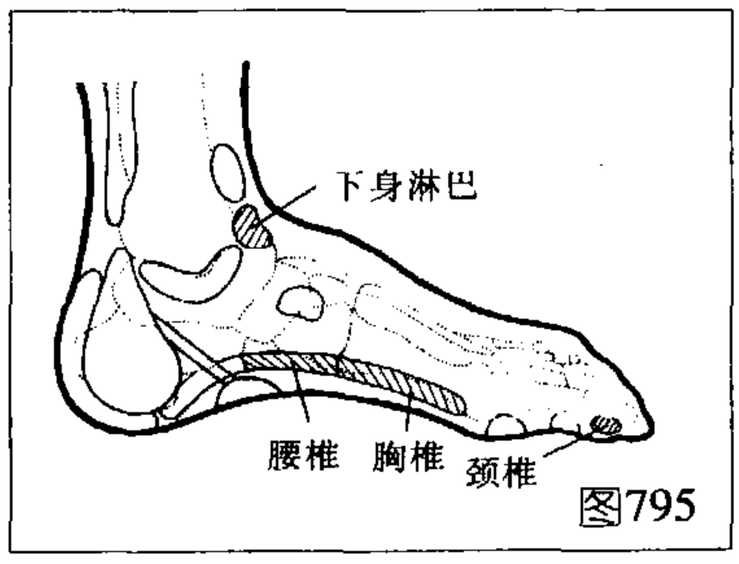


图795

◉风湿症手部穴位

1. 前头区：手背示指第一指间关节（图 796）。

2. 颈项区：手背，第二、三掌骨关节下方条状区域（图 796）。

3. 甲状腺：握拳，手背第四、第五掌骨小头后缘凹陷中（图 796）。

4. 颈椎：手背，拇指近节指所对条状区（图 796）。

5. 胸椎：手背第一掌骨所对之条状区域（图 796）。

6. 腰骶椎：手背第一掌骨所对之条状区域，在胸椎下（图 796）。

7. 腰：手背，第二、三、四、五掌骨上，靠近腕横纹的条状区域（图 796）。

8. 骶臀部：手背，第二、三、四、五掌骨上，靠近腕横纹的条状区域。在腰下面（图 796）。

9. 腿：手背，第二、三、四、五掌骨上，靠近腕横纹的条状区域。在骶臀部的下（图 796）。

10. 足：手背，第二、三、四、五掌骨上，靠近腕横纹的条状区域，在腿的下面。在腿反射区的下面（图 796）。

11. 脊柱：以手掌尺侧赤白肉际线为中心之菱形区域（图 796）。

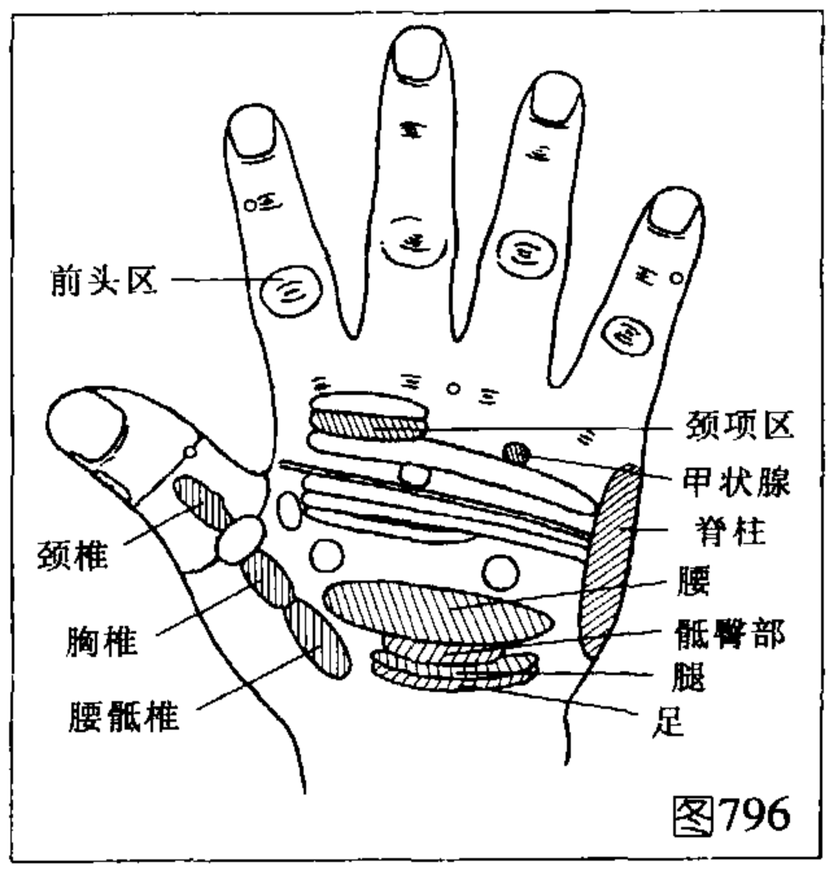


图796

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

12. 脏腑线：掌指关节掌侧横纹（图 797）。

13. 肝胆：右手，第二、三、四、五掌骨间之带状区域（图 797）。

14. 髋关节：手掌，第二、五掌骨上，靠近掌根之豆状区域（图 797）。

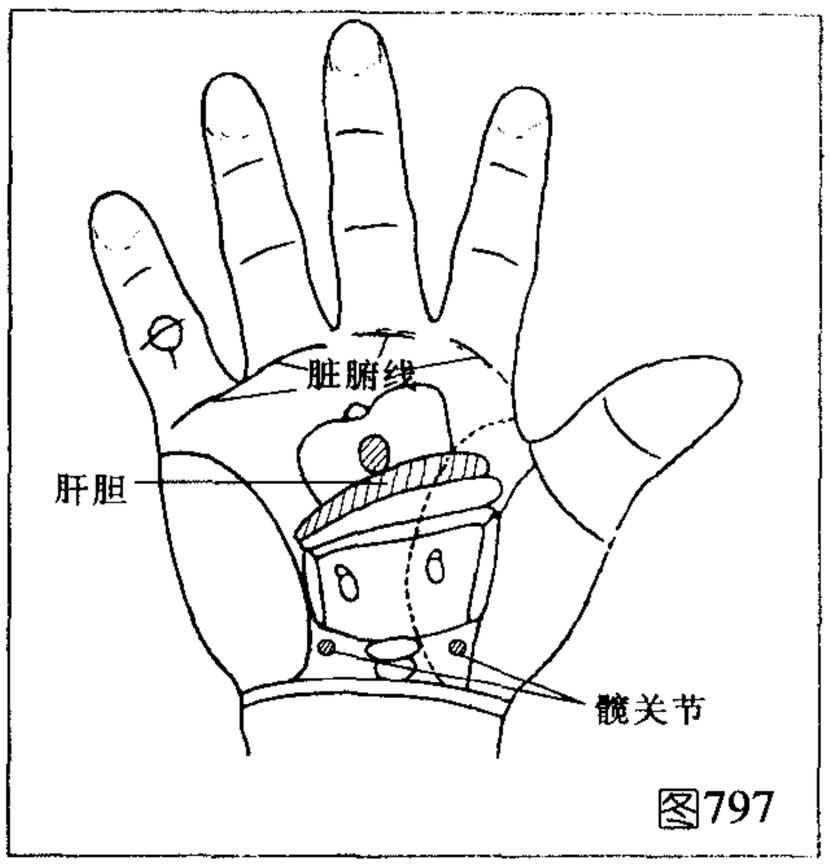


图797

◉风湿症耳部穴位

1. 指：在耳轮结节上方，耳舟的顶部（图 798）。

2. 风溪：将耳舟分为六等份，第一、二等份交点处（图 798）。

3. 腕：将耳舟分为六等份，自上而下，第二等份为腕（图 798）。

4. 肘：将耳舟分为六等份，自上而下，第三等份为腕（图 798）。

5. 肩：将耳舟分为六等份，自上而下，第四至第五等份为腕（图 798）。

6. 踝：对耳轮上脚的内上角（图 798）。

7. 膝：对耳轮上脚的中 1/3 处（图 798）。

8. 髋：对耳轮上脚的下 1/3 处（图 798）。

9. 颈椎：在对耳轮体部将轮屏切迹至对耳轮上、下脚分叉处分为五等份，下 1/5 为颈椎（图 798）。

10. 胸椎：在对耳轮体部将轮屏切迹至对耳轮上、下脚分叉处分为五等份，中 1/5 为颈椎（图 798）。

11. 腰骶椎：在对耳轮体部将轮屏切迹至对耳轮上、下脚分叉处分为五等份，上 2/5 为颈椎（图 798）。

12. 肾上腺：耳屏下部隆起的尖端（图 798）。

13. 内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图 798）。

14. 肾：对耳轮上、下脚分叉处（图 798）。

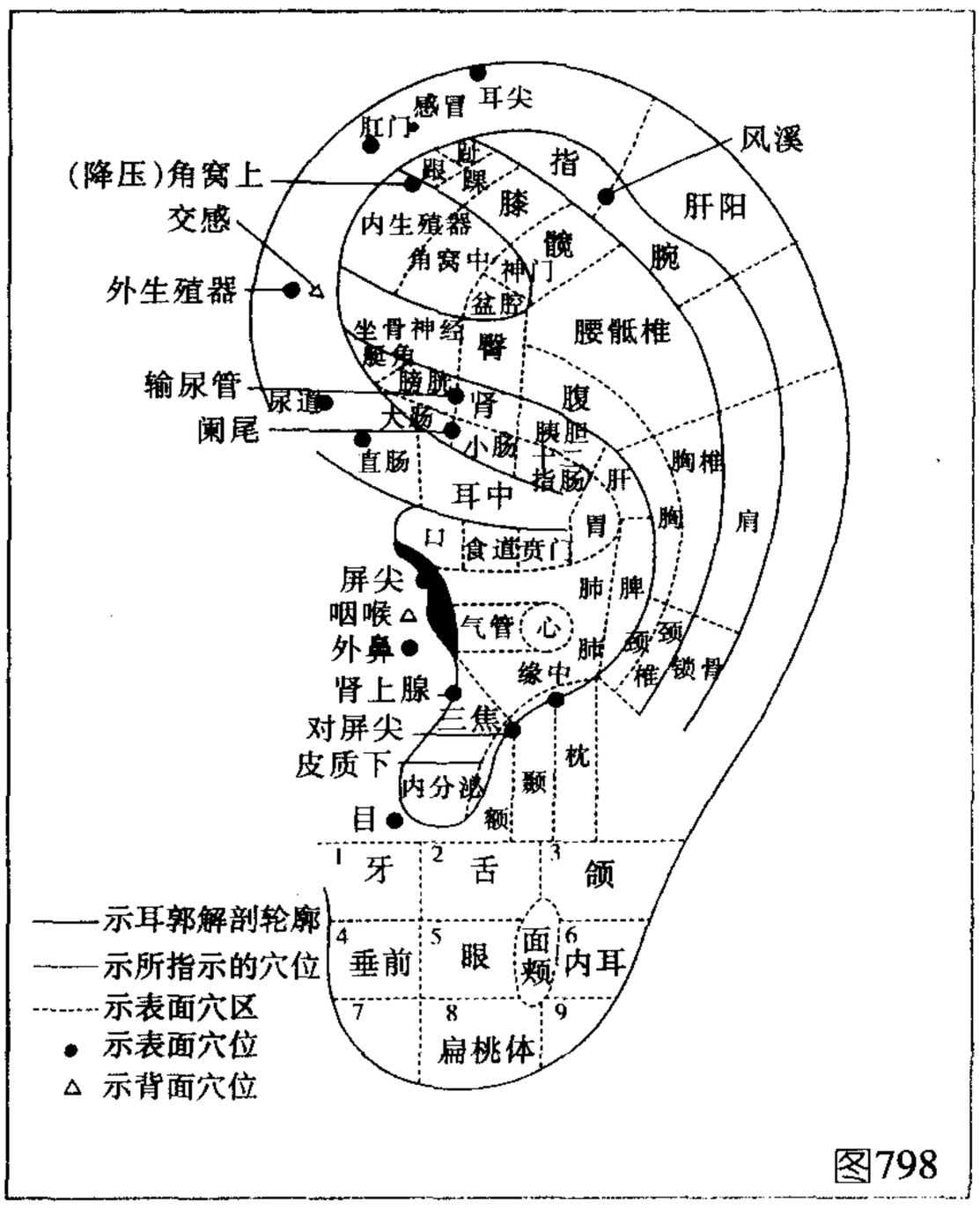


图798

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

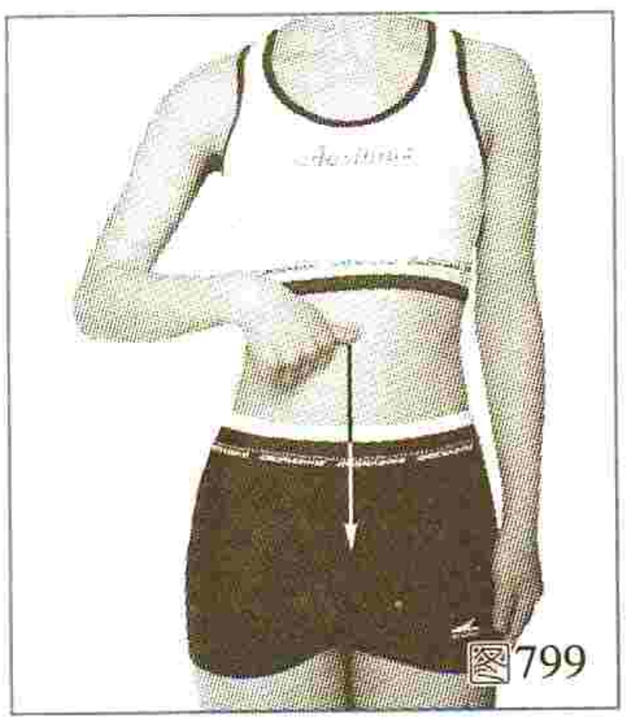
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

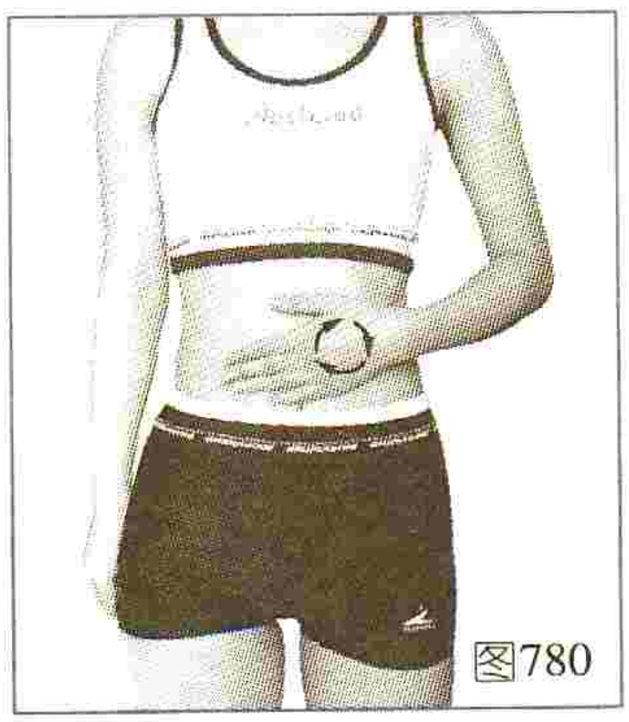
◉风湿症体部按摩

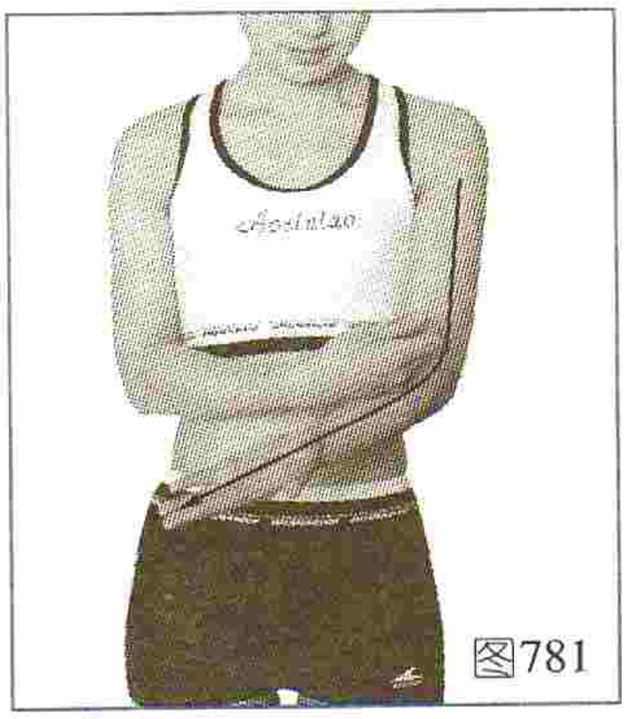
1. 一指禅推中脘、气海、关元，每穴 2~3 分钟（图 799）。

2. 用手掌顺时针按摩腹部，约 5 分钟（图 780）。

3. 用一侧手施滚法，沿患侧上肢，从肩部经肘部、腕部一直滚至手掌部的掌指关节和指间关节。上下往返 3~5 遍，重点滚关节部位（图 781）。


图799

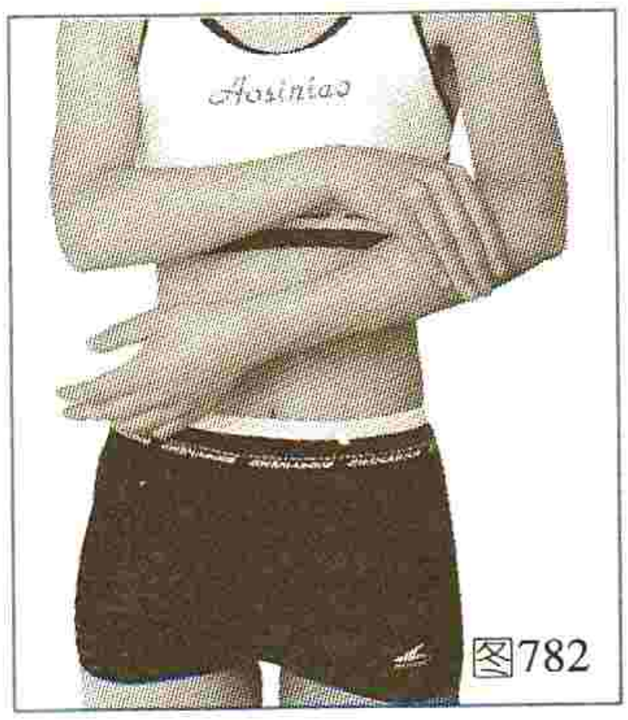

图780

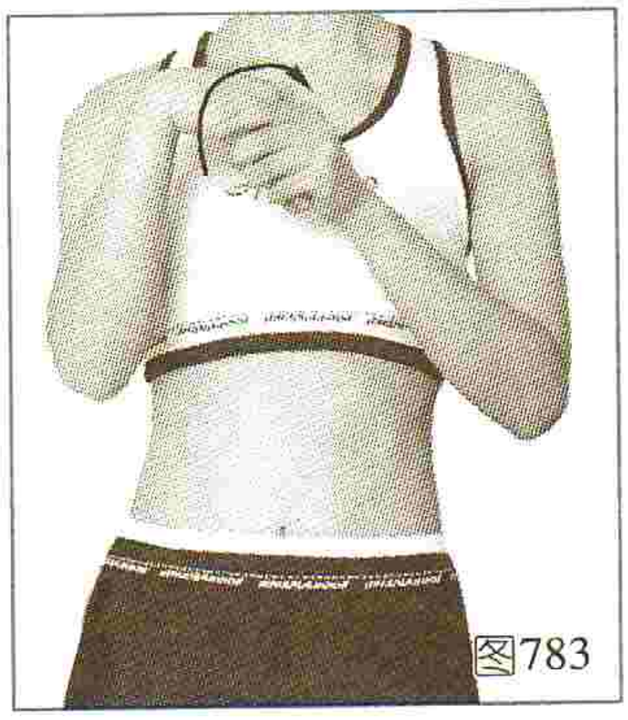

图781

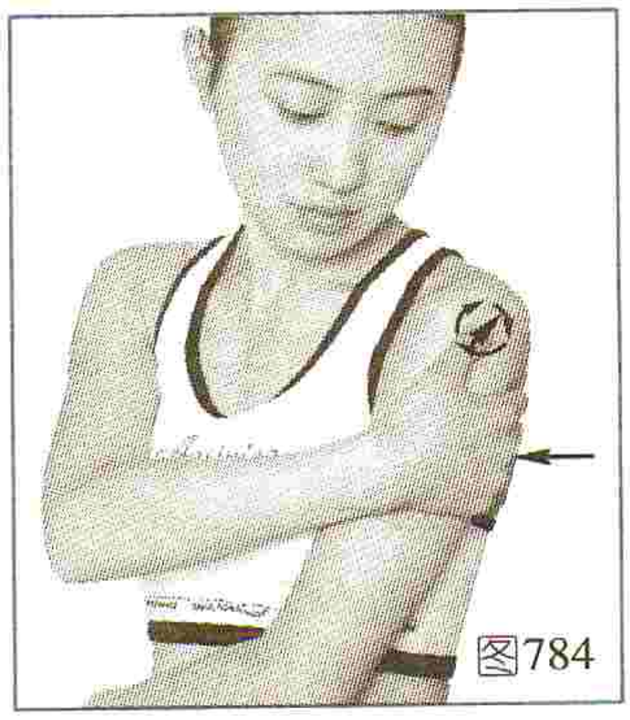
4. 用一侧手施拿法或捏法，拿捏患侧上肢，从肩部经肘部、腕部一直拿捏至手掌部。上下往返 3~5 遍（图 782）。

5. 主动或被动地活动患侧上肢各关节。包括肩关节、肘关节、腕关节及手部的掌指关节和指间关节。如旋转、屈伸等（图 783）。

6. 上肢症状明显者，用一侧手的拇指指端按揉患侧上肢部关节附近的穴位，如肩髃、肩髎、曲池、手三里、外关、阳池、大陵、内关、合谷等前面介绍的主要体穴。每穴 1 分钟（图 784）。


图782


图783

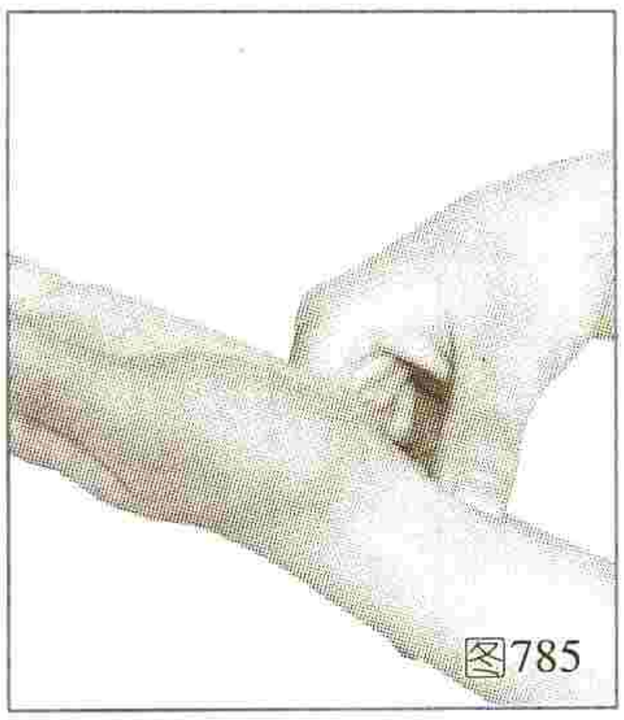

图784

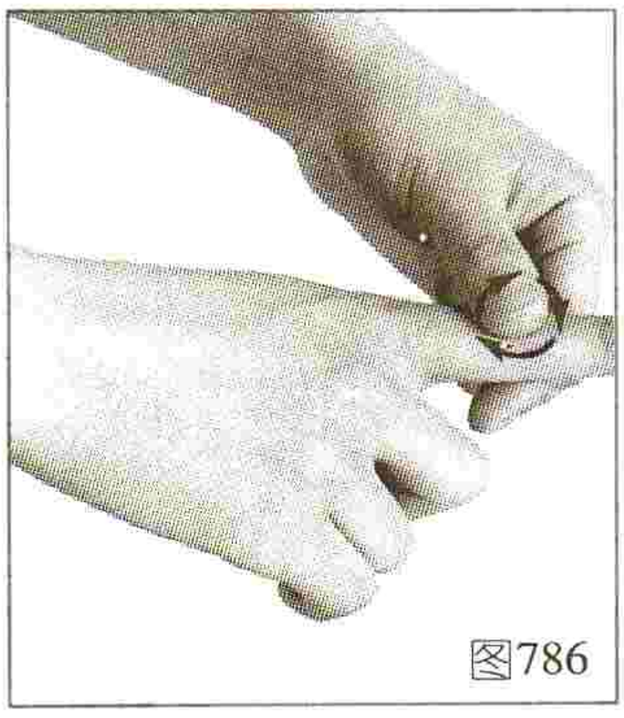
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

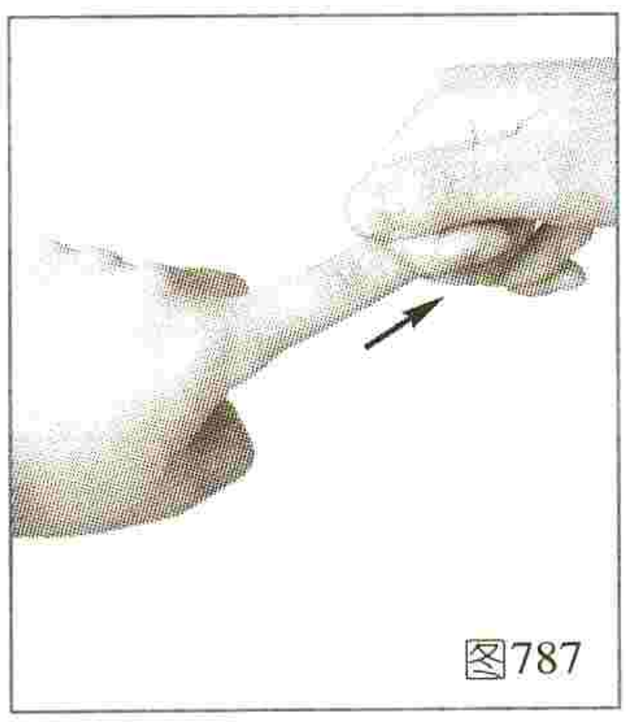
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

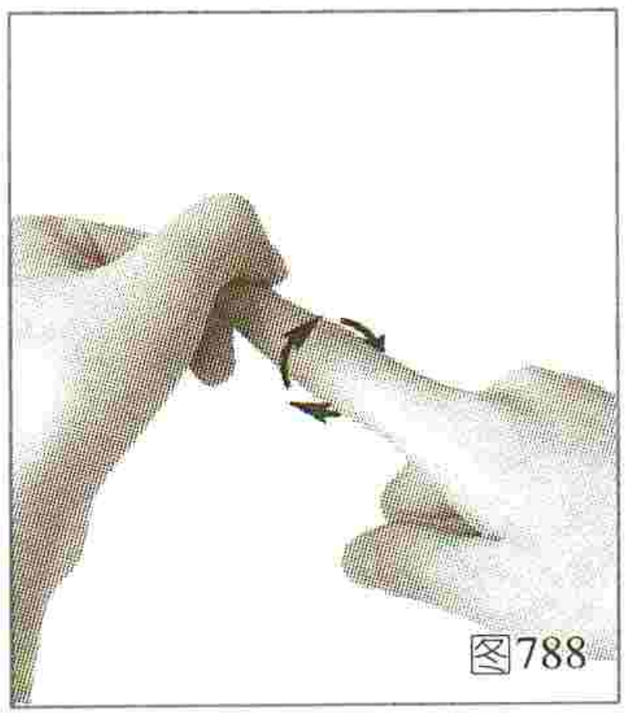
7. 用一侧手的拇指弹拨或按揉患侧上肢各关节部位附近的肌肉和韧带（图 785）。

8. 用一侧手的拇示指捻患侧手部的每一个掌指关节和指间关节，同时示中指屈曲，对各关节进行拔伸和摇法（图 786、图 787、图 788）。


图785

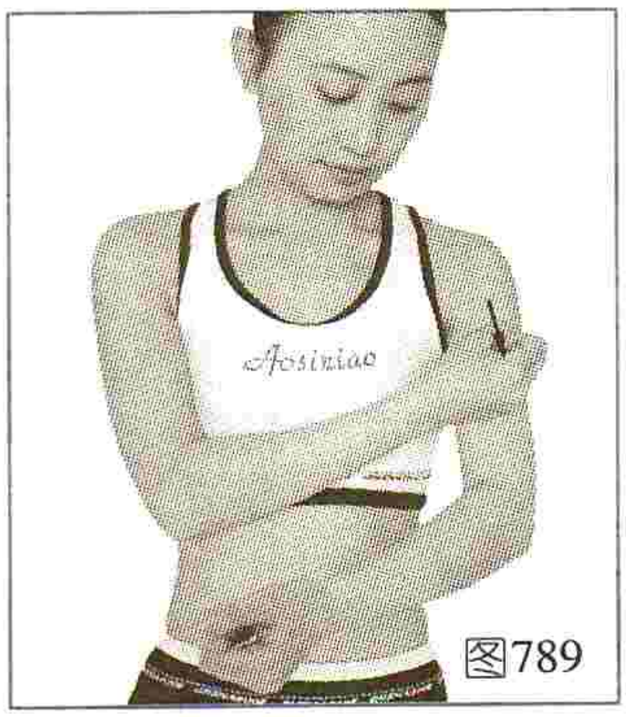

图786

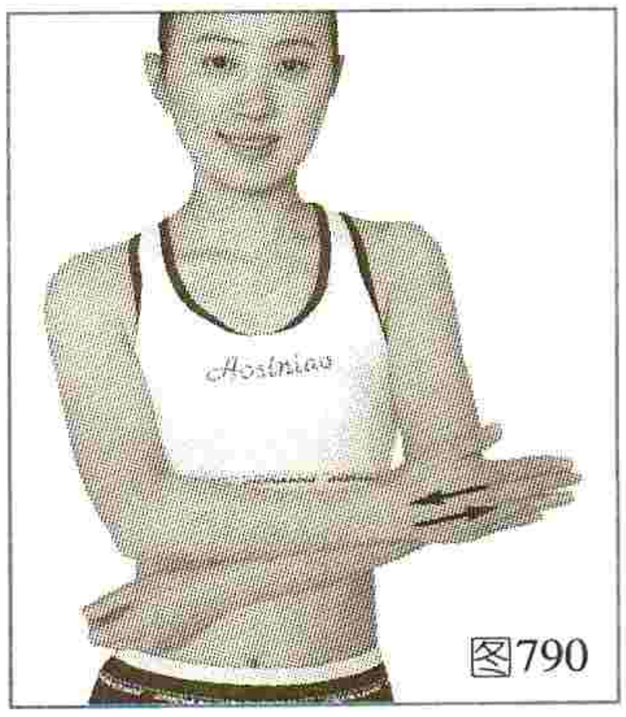

图787


图788

9. 一手握空拳叩击患侧上肢肌肉（图 789）。

10. 用擦法擦患侧上肢各关节部位，以透热为度，或在病变关节处进行热敷（图 790）。


图789


图790

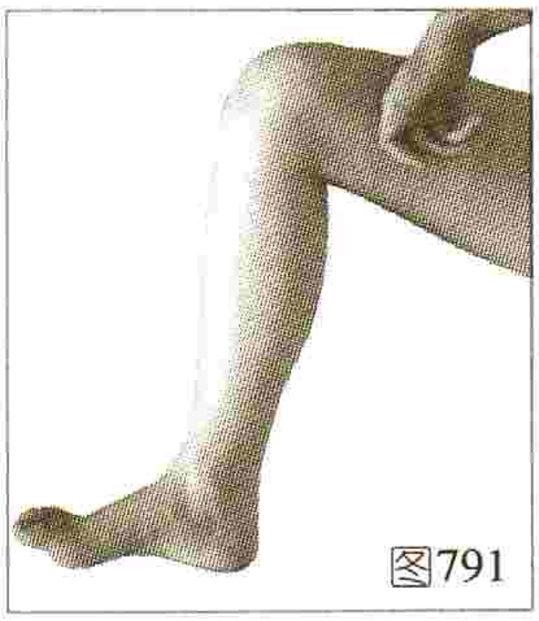
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

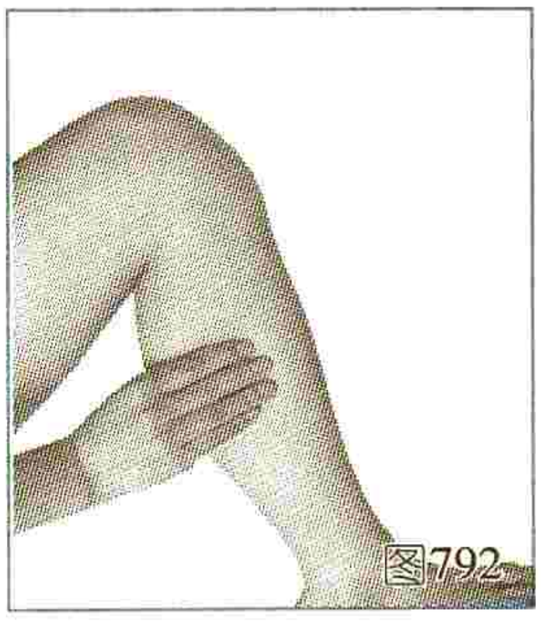
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

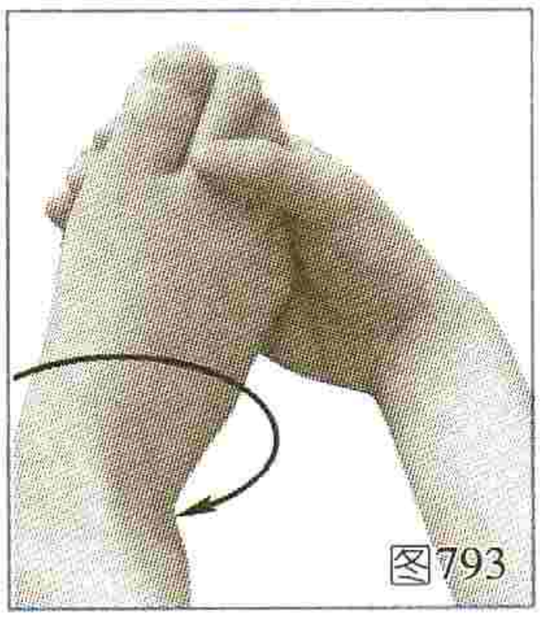
11. 用一侧手施滚法，沿患侧下肢，从腹股沟向大腿前侧及内侧、外侧，小腿外侧进行治疗。上下往返 3~5 遍，重点滚关节部位（图 791）。

12. 用一侧手施拿法或捏法，拿捏患侧下肢，从腹股沟向大腿内侧、外侧，小腿外侧进行治疗。上下往返 3~5 遍（图 792）。

13. 主动或被动地活动患侧下肢各关节，包括髋关节、膝关节、踝关节等。如内旋、外旋、屈伸等（图 793）。


图791


图792


图793

14. 下肢症状明显者，用拇指指端按揉患侧下肢关节附近的穴位，如足三里、阳陵泉、阴陵泉、委中、承山、昆仑等前面介绍的主要体穴，每穴 1 分钟（图 794、图 795）。

15. 用一侧手的拇指弹拨或按揉患侧下肢各关节部位的肌肉和韧带（图 796）。

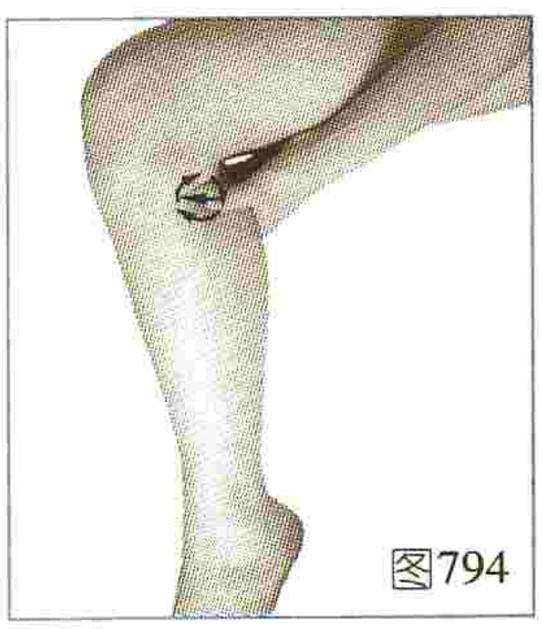
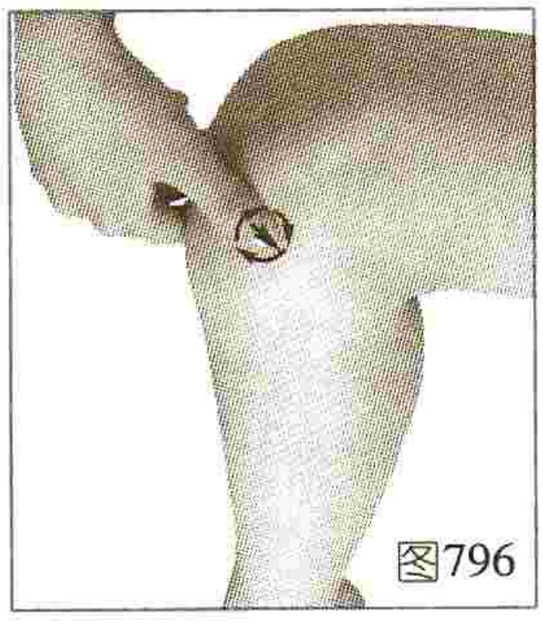

图794


图795


图796

16.用一侧手的拇示指捻患侧足部的每一个趾关节和趾间关节，同时示中指屈曲，对各关节进行拔伸和摇法（图 797、图 798、图 799）。

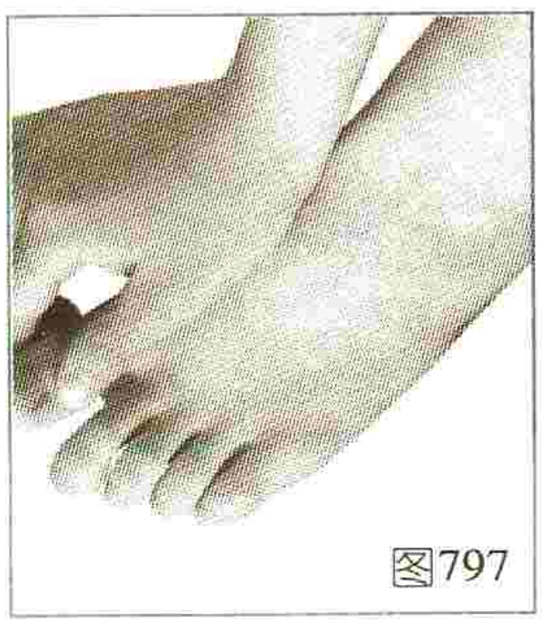
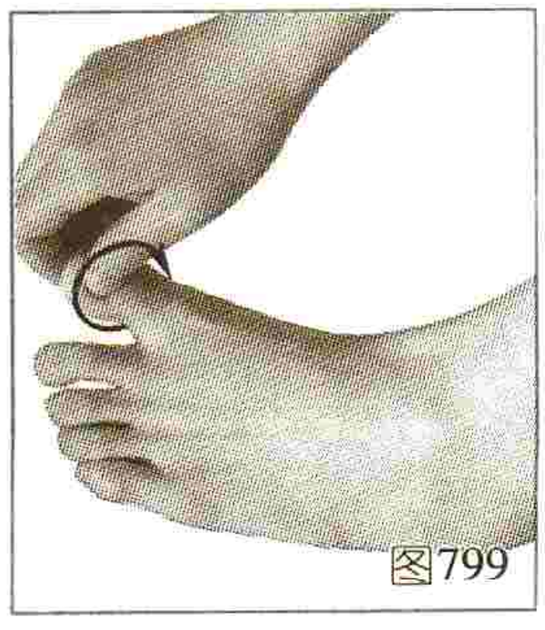

图797


图789

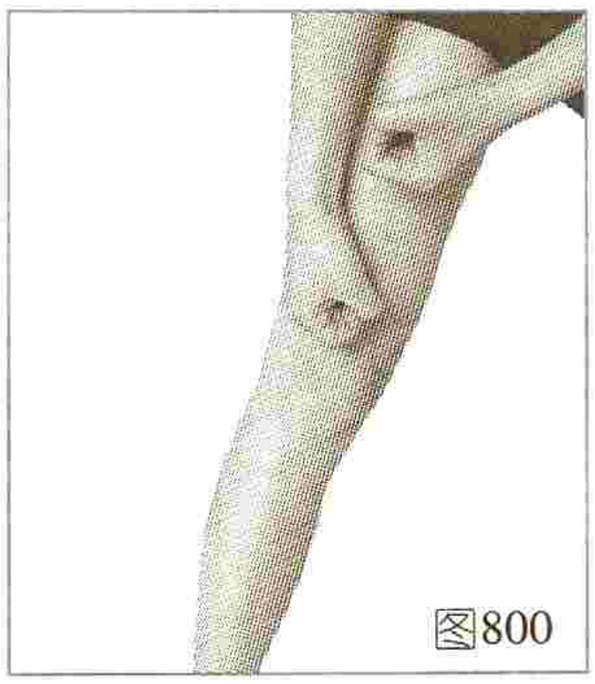

图799

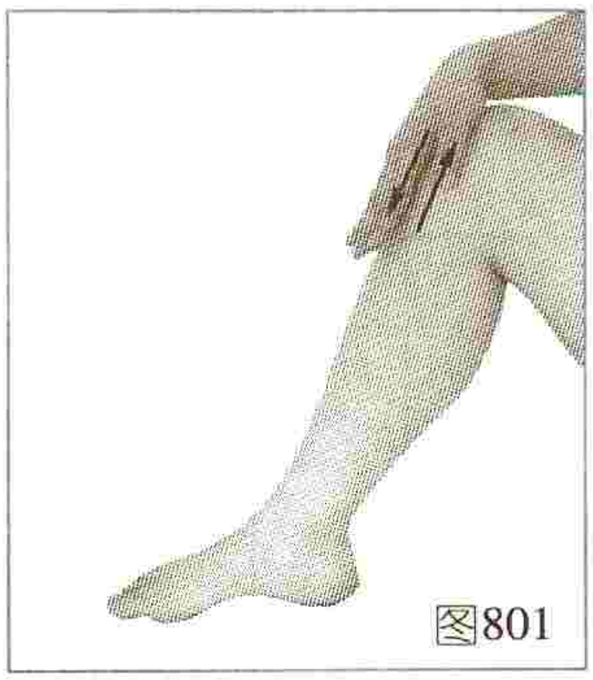
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

17. 双手握空拳，叩击患侧下肢肌肉（图 800）。

18. 用擦法擦患侧下肢各关节部位，以透热为度。或在病变关节处进行热敷（图 801）。


图800


图801

19. 俯卧位或坐位，以拇指指端弹拨腰部肌肉（图 802）。

20. 俯卧位，以拇指指端点按腰骶部穴位，如肾俞、命门、腰阳关、居髎、环跳、夹脊穴等前面介绍的主要体穴。每穴 1 分钟（图 803、图 804）。


图802


图803


图804

21. 坐位或俯卧位，用一手手掌横擦腰骶部（图 805）。

22. 主动做腰部的旋转和俯仰运动 5~10 次（图 806）。

23. 双手臂向后做扩胸运动 10~20 次，以锻炼脊柱各关节部位（图 807）。


图805

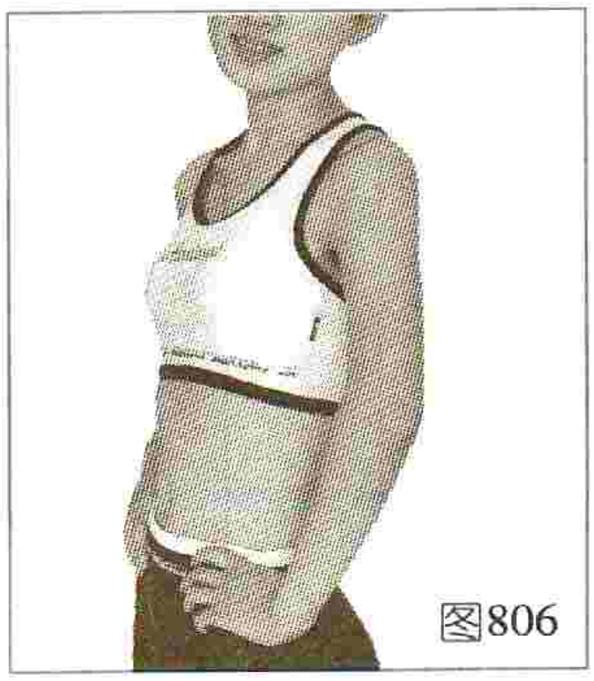

图806


图807

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉风湿症足部按摩

1. 拇指推肾脏 30 秒（图 808）。
2. 拇指推输尿管 30 秒（图 809）。
3. 拇指推膀胱 30 秒（图 810）。

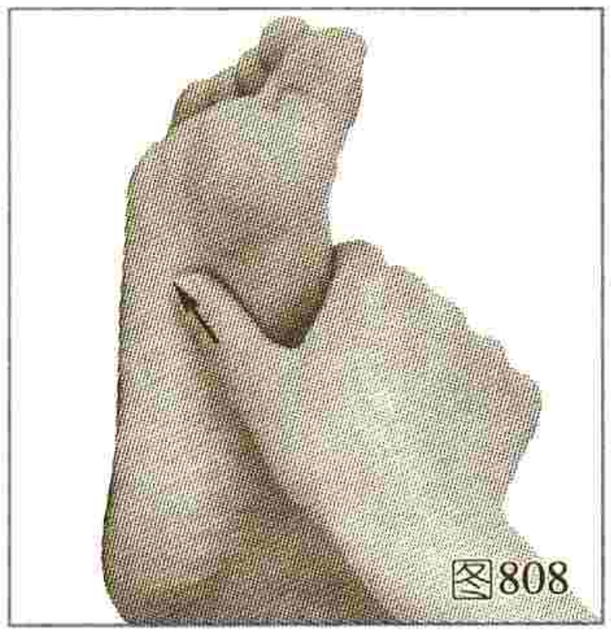
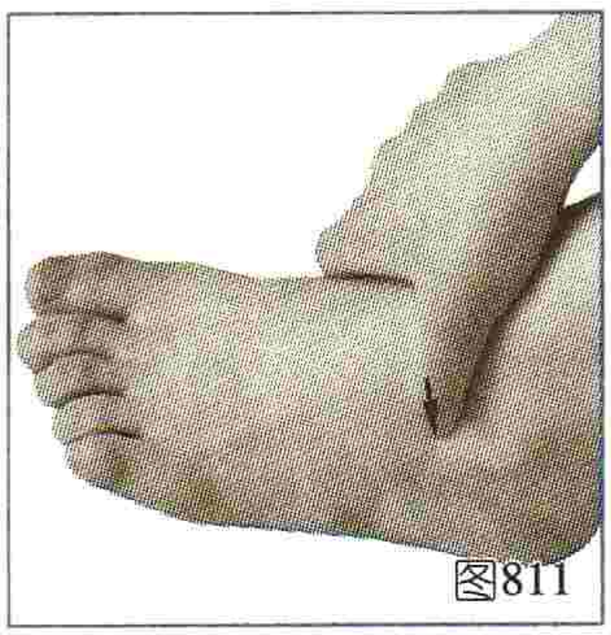
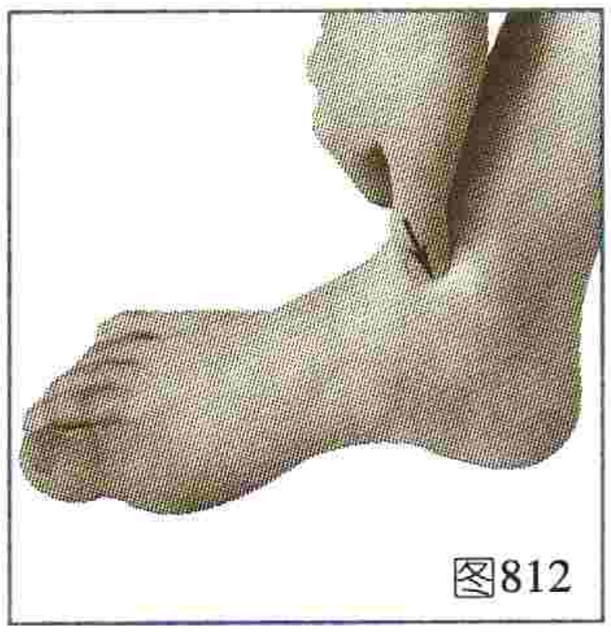

图808


图809


图810

4. 拇指点按上身淋巴 30 秒（图 811）。
5. 拇指点按下身淋巴 30 秒（图 812）。
6. 屈示指点按肾上腺 30 秒（图 813）。
7. 拇指按揉肩 30 秒（图 814）。


图811


图812

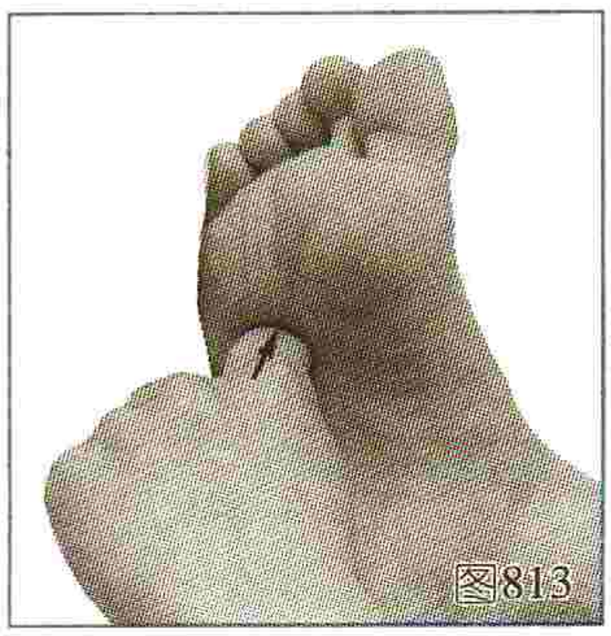
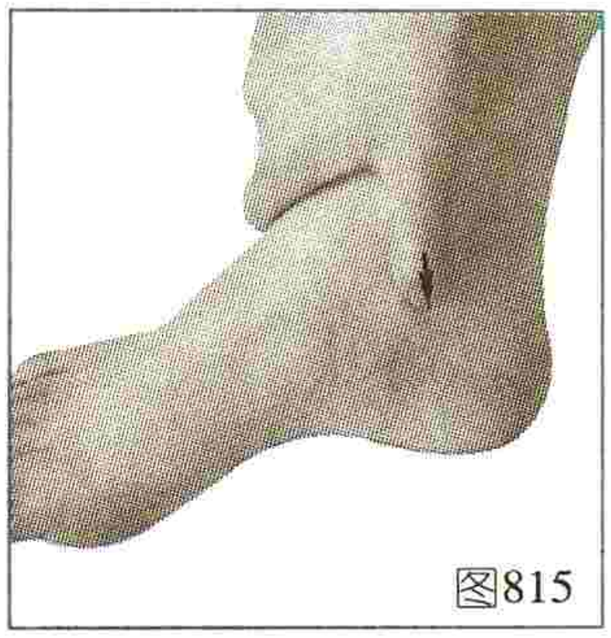

图813


图814

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

8. 拇指点按髋关节 30 秒（图 815）。
9. 拇指点按膝 30 秒（图 816）。
10. 拇指按揉肘关节 30 秒（图 817）。


图815

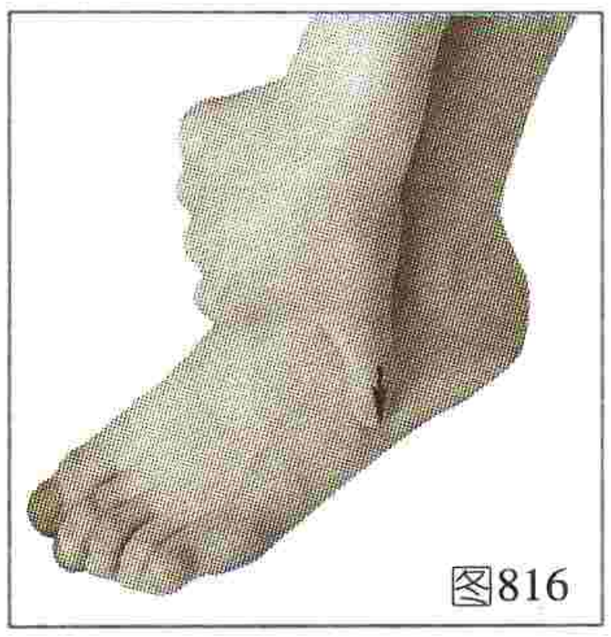

图816


图817

11. 拇指捻颈椎 30 秒（图 818）。
12. 小鱼际擦胸椎 30 秒（图 819）。

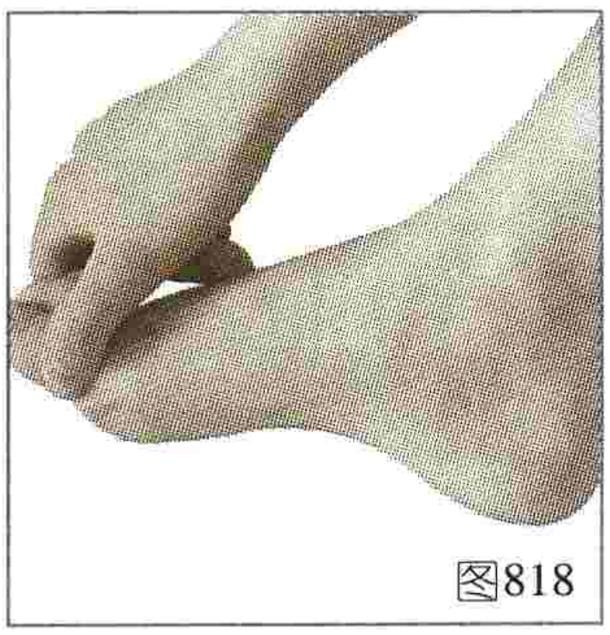

图818


图819

13. 小鱼际擦腰椎 30 秒（图 820）。
14. 屈指点按甲状旁腺 30 秒（图 821）。
15. 拇指捏揉肝脏 30 秒（图 822）。

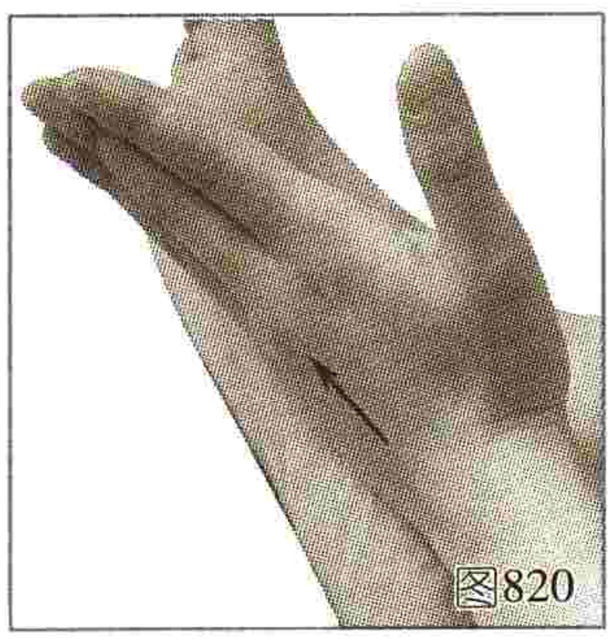
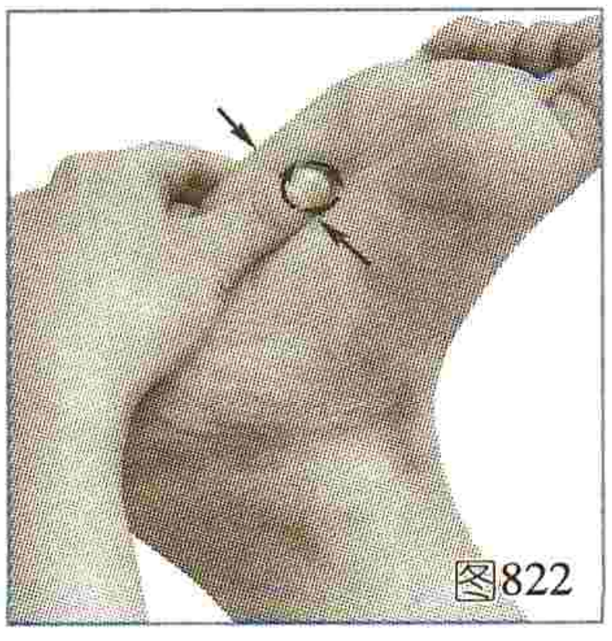

图820


图821


图822

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

风湿症手部按摩

1. 拇指捻前头区 30 秒（图 823）。
2. 拇指推颈项区 30 秒（图 824）。
3. 拇指点按甲状腺 30 秒（图 825)。


图823


图824


图825

4. 拇指推肝胆 30 秒（图 826）。
5. 拇指推颈椎 30 秒（图 827）。
6. 拇指推胸椎 30 秒（图 828）。

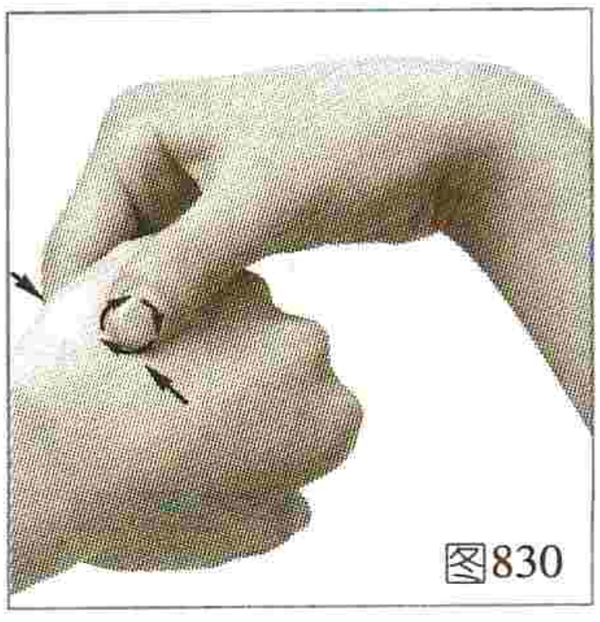

图826


图827


图828

7. 拇指推腰骶椎 30 秒（图 829）。
8. 拇示指拿揉脊柱 30 秒（图 830）。


图829


图830

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

9. 拇指推腰 30 秒（图 831）。

10. 拇指推骶臀部 30 秒（图 832）。


图831


图832

11. 拇指推腿 30 秒（图 833）。

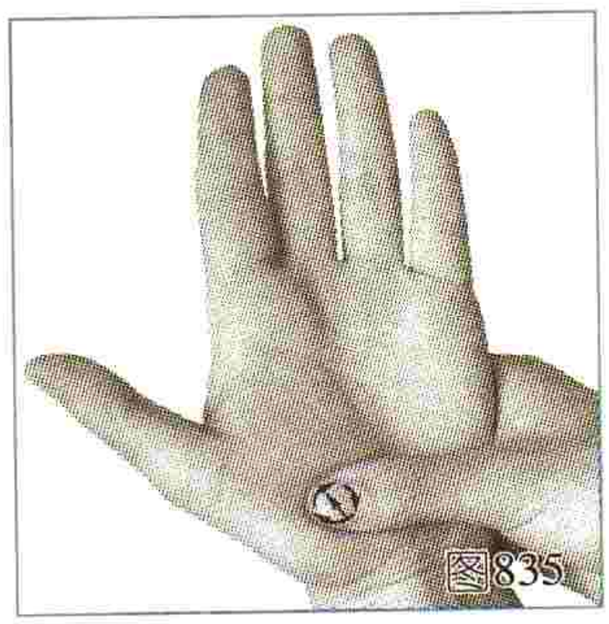
12. 拇指推足 30 秒（图 834）。

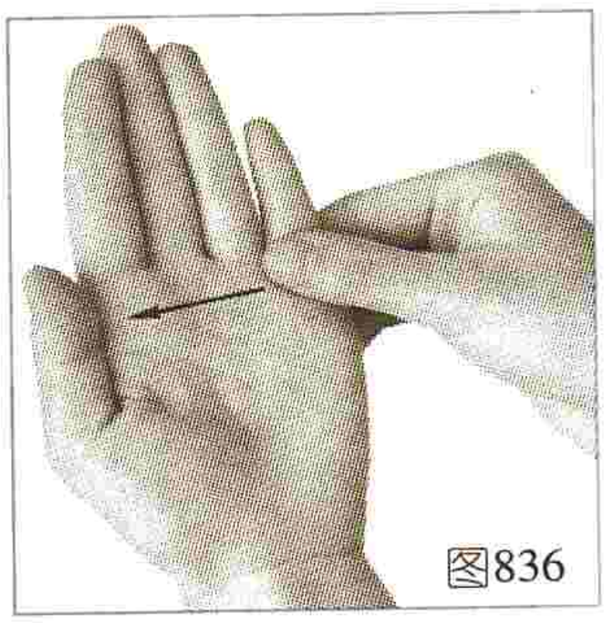
13. 拇指与其余四指相对捏揉髋关节 30 秒（图 835）。

14. 拇指推脏腑线 30 秒（图 836）。


图833


图834


图835

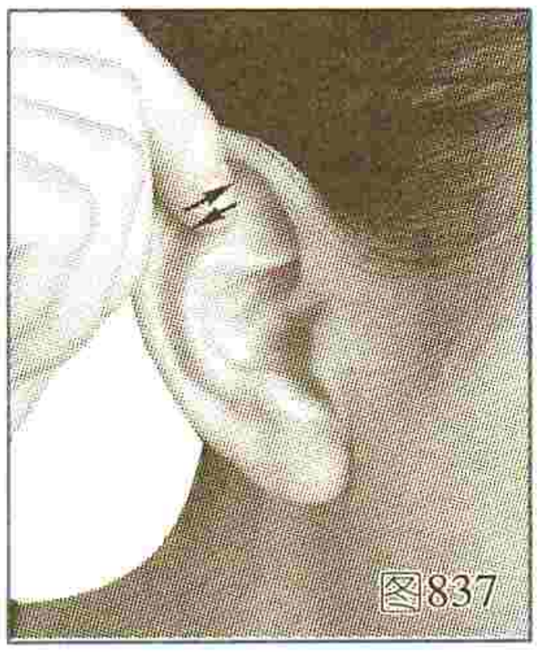

图836

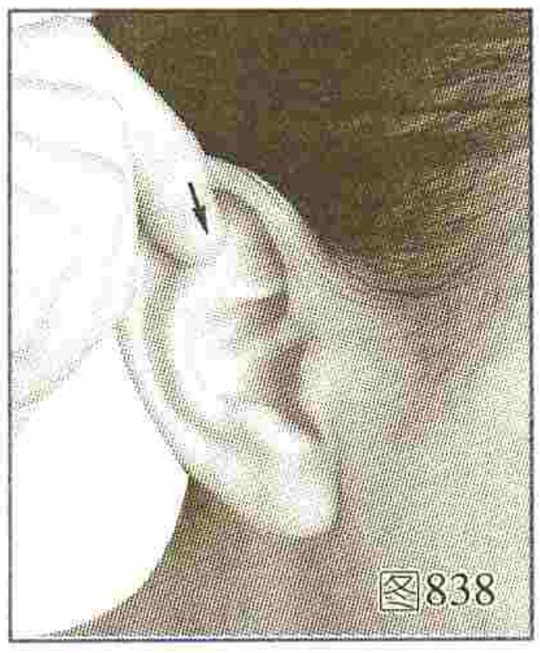
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

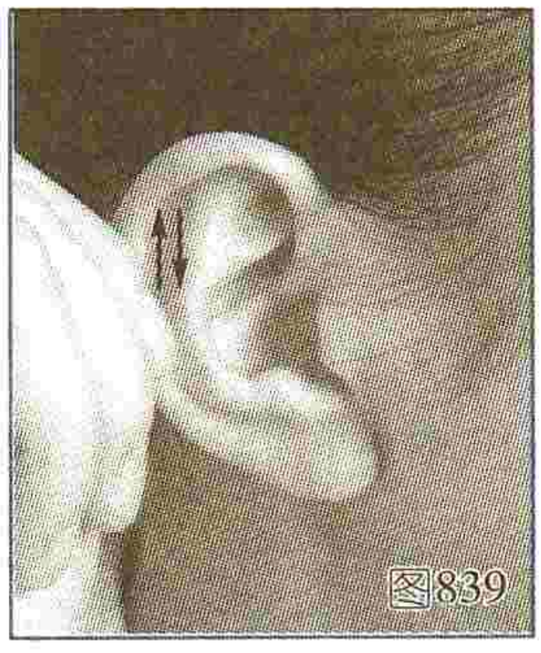
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉风湿症耳部按摩

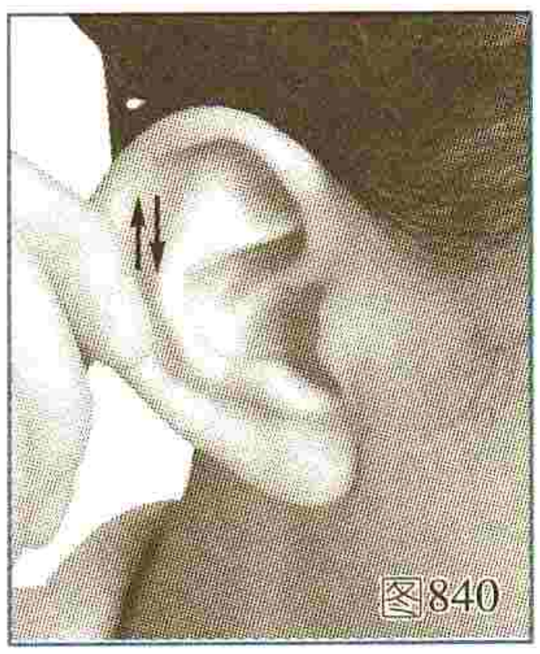
1. 屈指搓摩指 30 秒（图 837）。
2. 示指按压风溪 30 秒（图 838）。
3. 屈指搓摩腕 30 秒（图 839）。

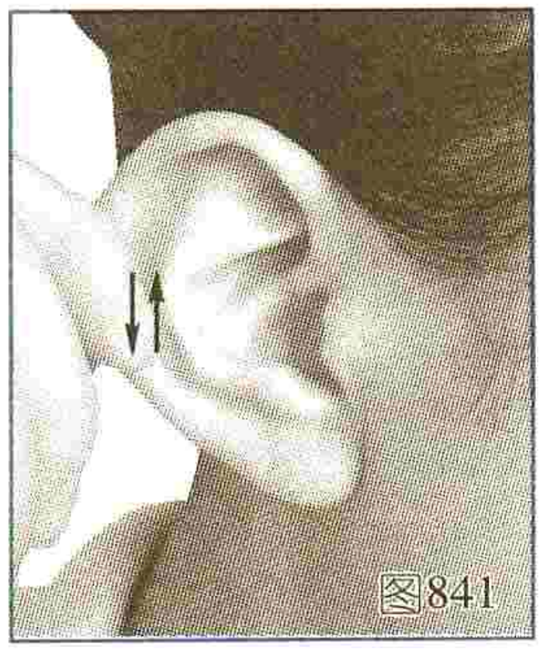

图837

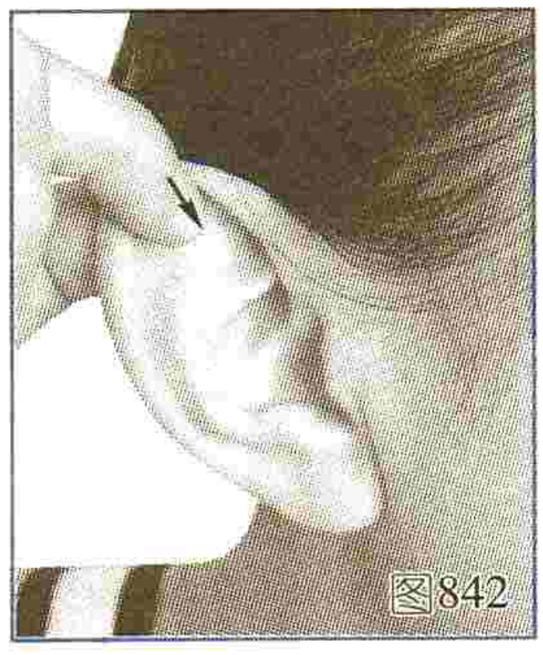

图838


图839

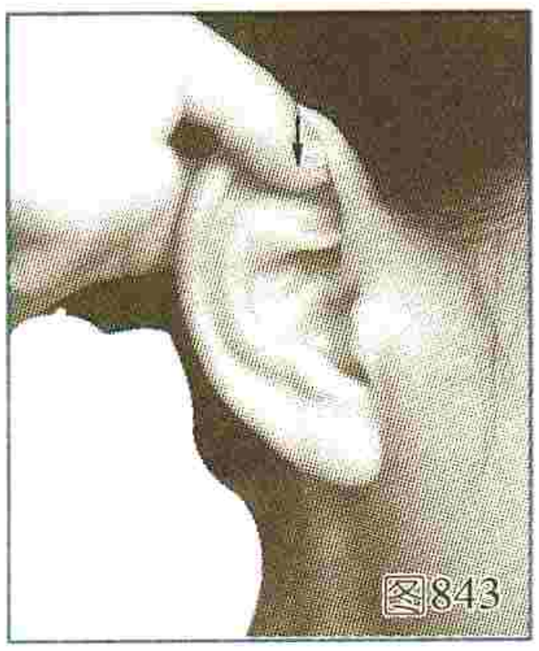
4. 屈指搓摩肘 30 秒（图 840）。
5. 屈指搓摩肩 30 秒（图 841）。
6. 示指按压踝 30 秒（图 842）。

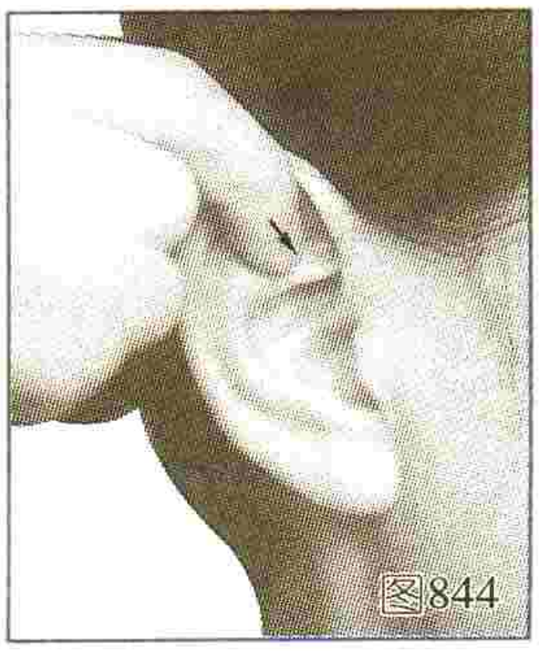

图840


图841


图842

7. 示指按压膝 30 秒（图 843）。
8. 示指按压髋 30 秒（图 844）。

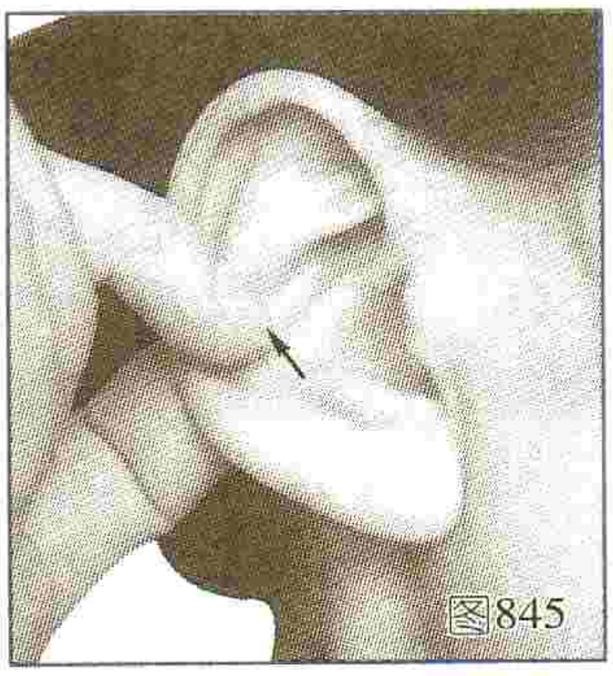

图843

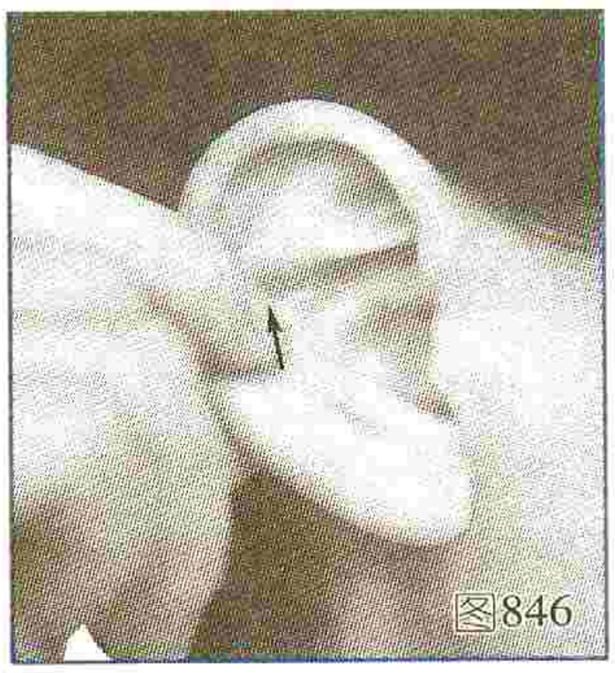

图844

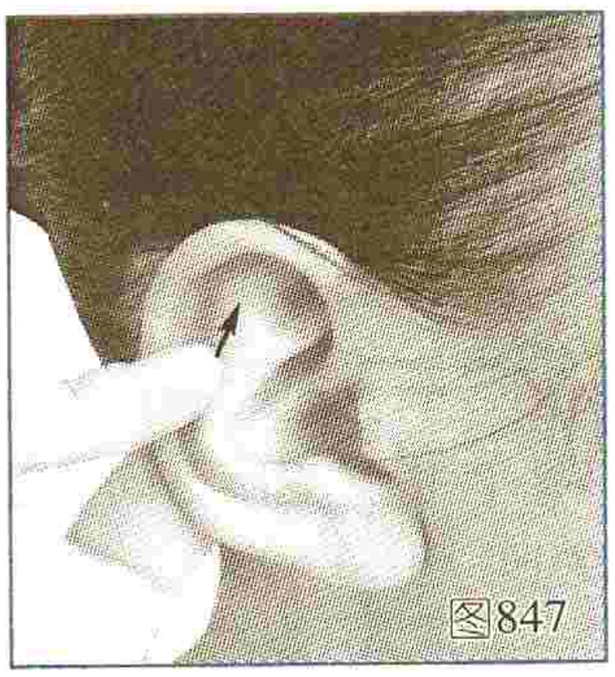
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

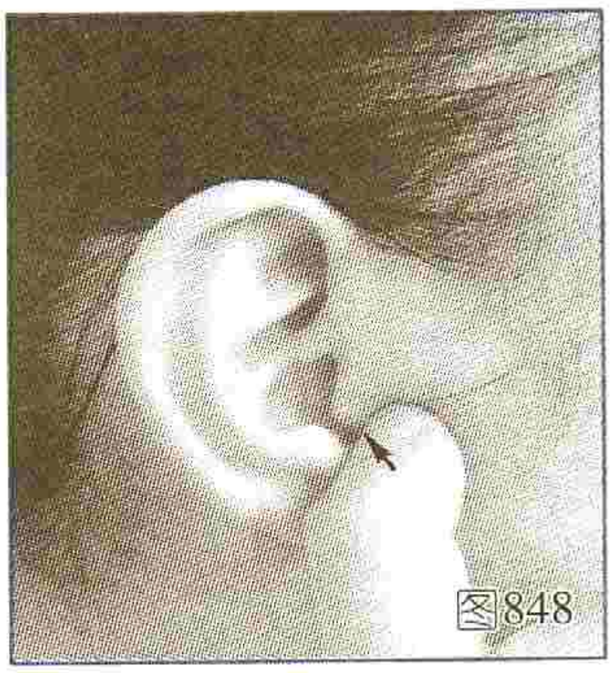
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

9. 指甲推颈椎 30 秒（图 845）。
10. 指甲推胸椎 30 秒（图 846）。
11. 指甲推腰骶椎 30 秒（图 847）。
12. 拇指点掐肾上腺 30 秒（图 848）。


图845


图846


图847


图848

13. 示指按压内分泌 30 秒（图 849）。
14. 示指按压肾 30 秒（图 850）。

图849

图850

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

颈椎病自我按摩

几乎人人每天都要低头学习和工作，尤其是学生、司机、打字员、写字楼的职员等，他们已成为颈椎病的高发人群，发病也越来越年轻化。其病因还与外伤、受寒、睡姿、年龄等有关。病理变化是椎间隙变窄，椎间孔变小，压迫颈神经根、椎动脉等。主要症状有颈项强痛，活动受限。常见的颈椎病有5种类型：神经根型、椎动脉型、交感神经型、脊髓型、混合型。根据患病的不同类型，见有不同的症状表现，或手指麻木；或头晕；或见有心前区痛；或四肢无力。及时治疗，可缓解或治愈。

自我按摩可疏筋活血，行气止痛，改善颈部活动度。

自我按摩治疗颈椎病，宜注意手法操作的幅度，足部按摩效果明显，力量可大些。按摩的同时，若配合功能锻炼，则效果会更好。

颈椎病体部穴位

1. 头颈部

风池：后发际正中上 1 寸相平处，胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中（图 851)。

风府：后发迹正中直上 1 寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处（图 851)。

太阳：眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处（图 851)。

百会：头部，当前发际正中直上 5 寸，或两耳尖连线的中点处（图 851)。

2. 肩背部

大椎：第七颈椎棘突下凹陷中（图 852)。

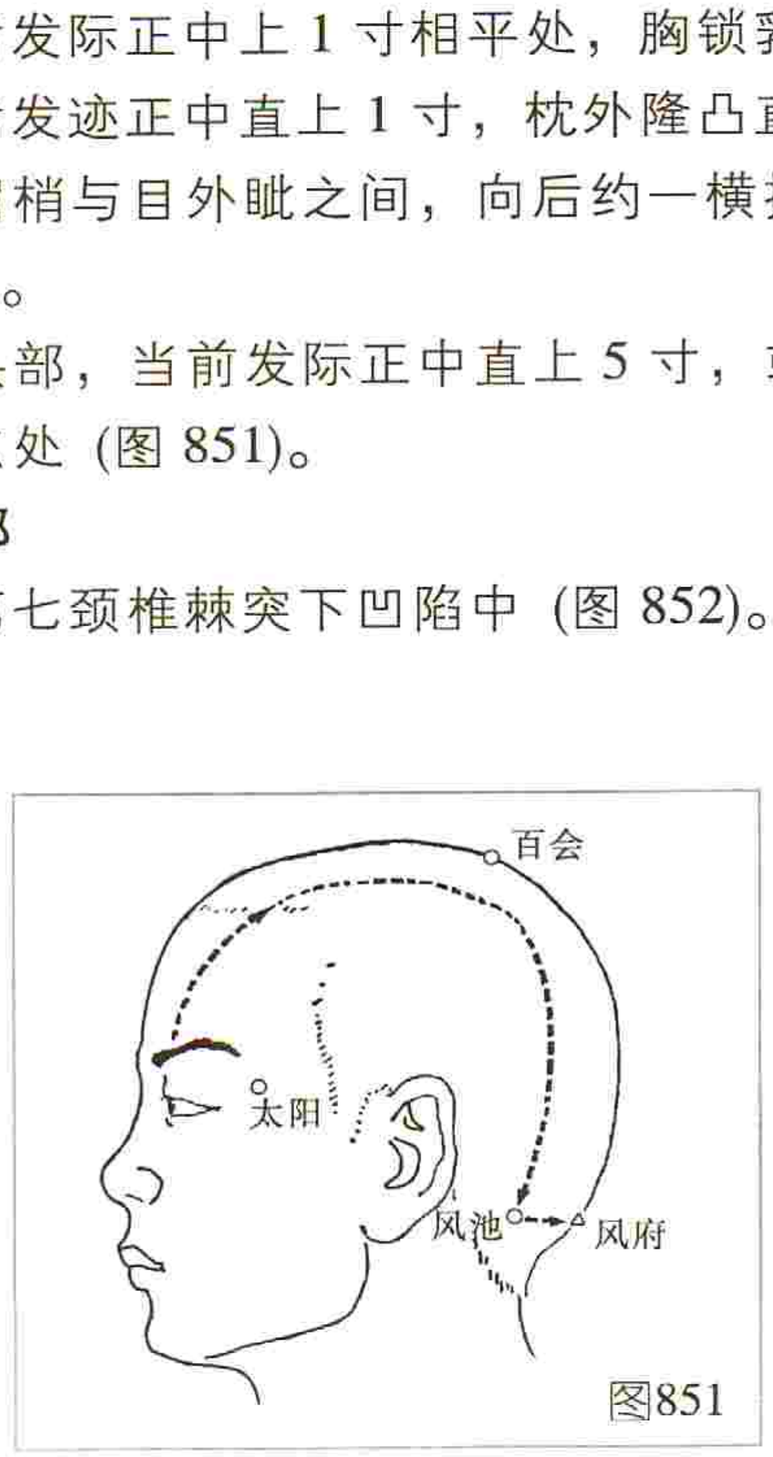


图851

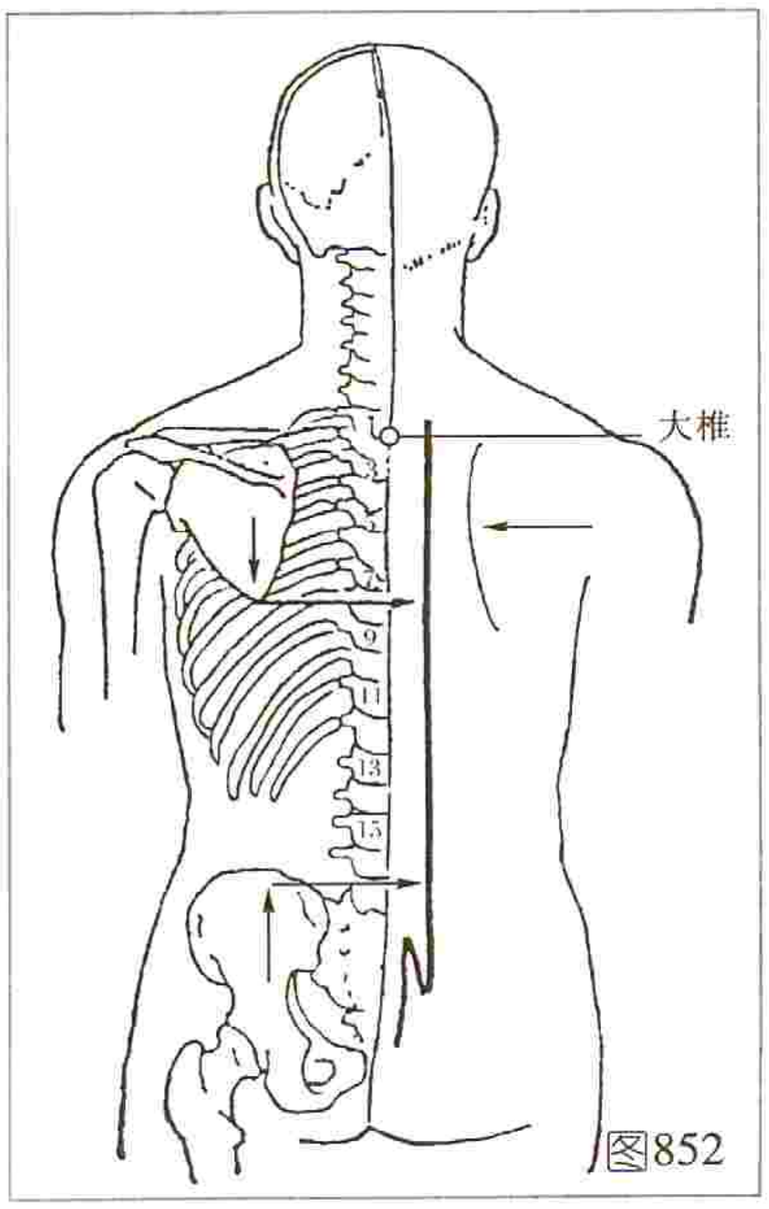


图852

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

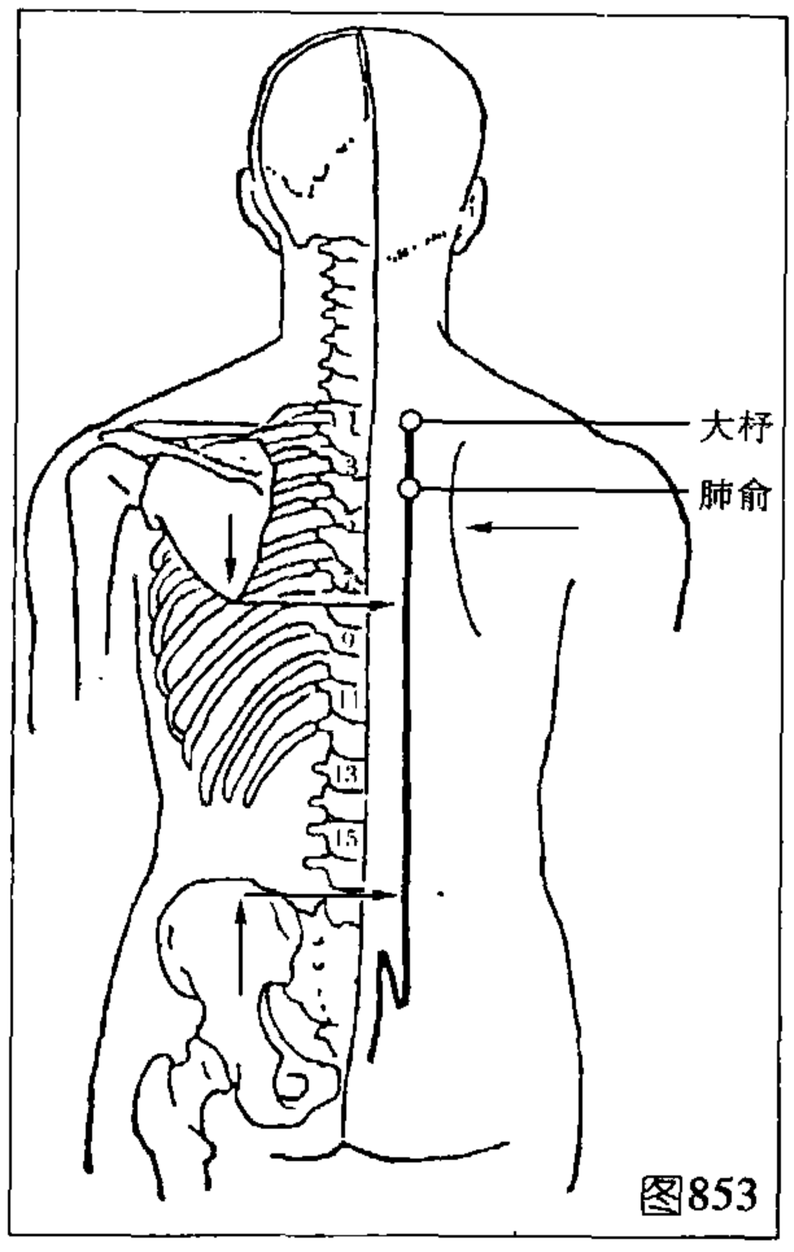


图853

大杼：第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸 (图 853)。

肺俞：第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸 (图 853)。

肩井：大椎与肩峰连线的中点 (图 854)。

肩中俞：大椎旁开 2 寸 (图 854)。

肩髎：当臂外展时，肩峰后下方凹陷处 (图 855)。

肩髃：当臂外展时，肩峰前下方凹陷处 (图 855)。

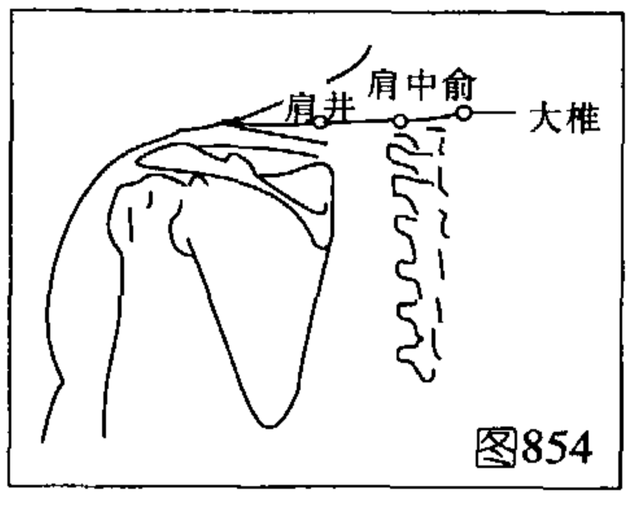


图854



图855

3. 胸腹部

膻中：当两乳连线中点处 (图 856)。

4. 上肢部

曲池：屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点 (图 857)。

手三里：在前臂背面桡侧，肘横纹下 2 寸 (图 857)。

合谷：手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处 (图 857)。

小海：在肘外侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处 (图 858)。

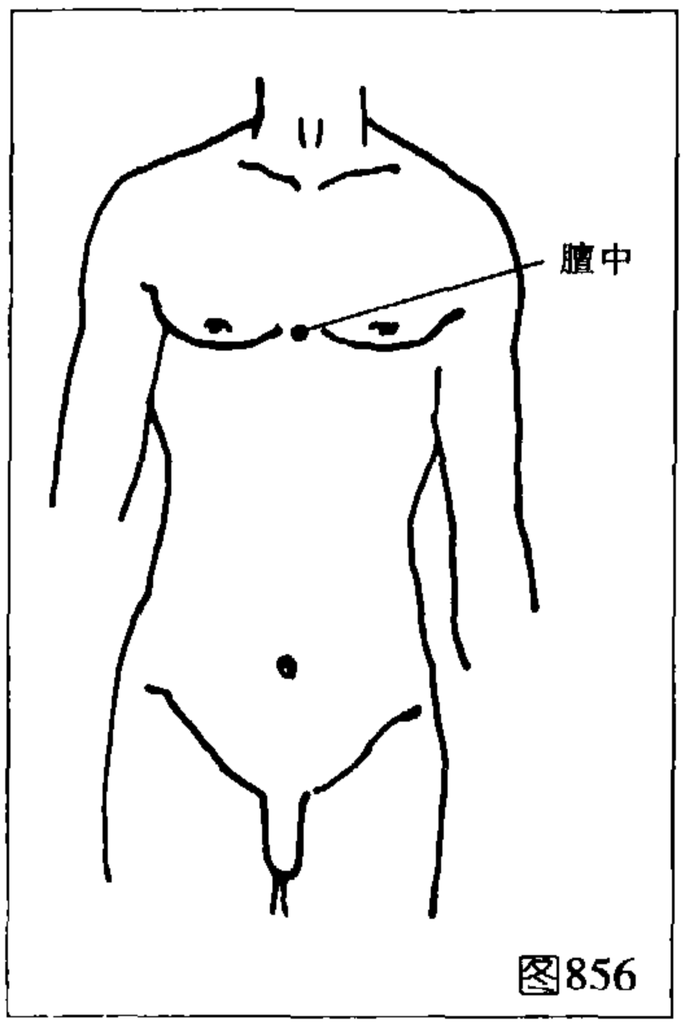


图856

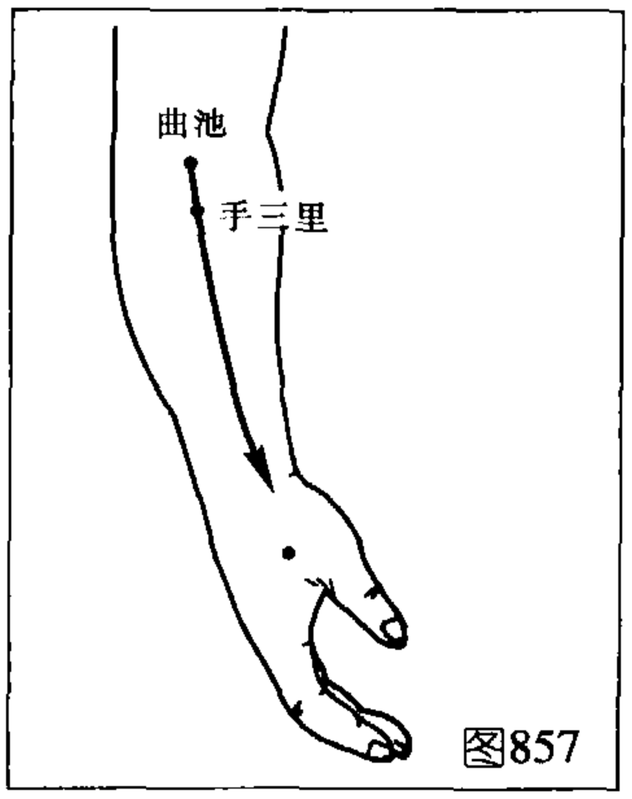


图857

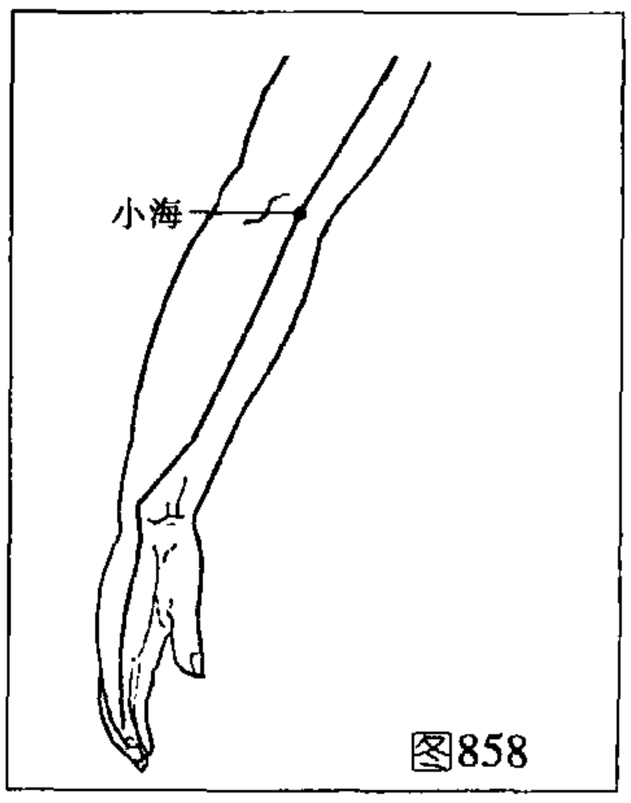


图858

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

内关：腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间(图 859)。

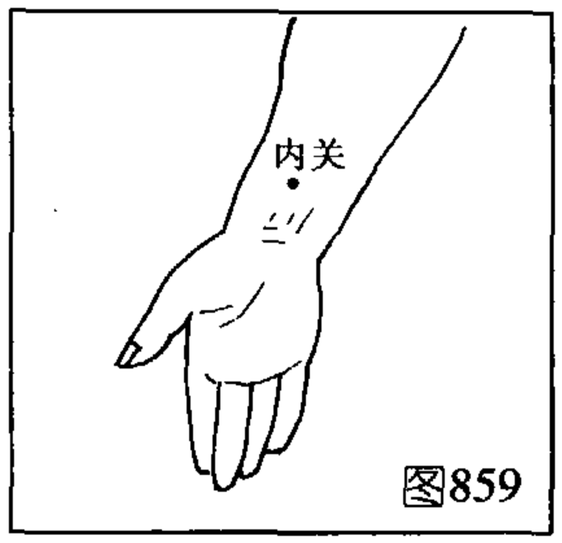


图859

5. 下肢部

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前缘旁开一横指 (图 860)。

昆仑：外踝与跟腱之间凹陷处 (图 861)。

阳陵泉：腓骨小头下方凹陷处 (图 861)。

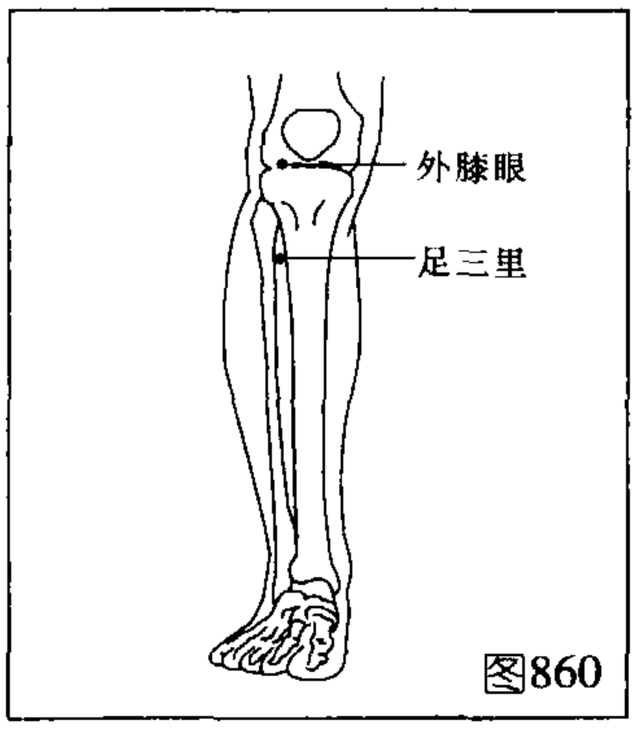


图860

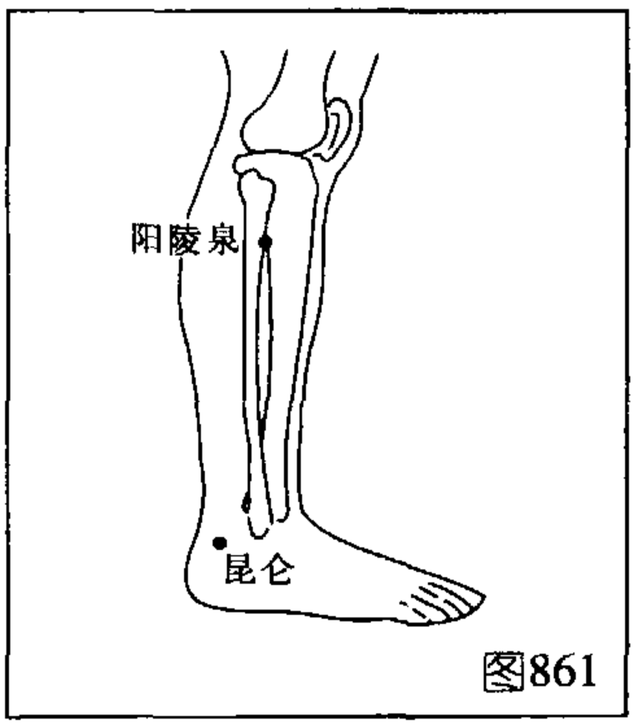


图861

◉颈椎病足部穴位

1. 头：双足拇趾趾腹的下部 (图 862)。

2. 颈：双足拇趾趾腹根部横纹处，右颈反射区在左足，左颈反射区在右足上(图 862)。

3. 小脑：位于大脑反射区的外侧。左右侧小脑在足底部呈交叉反射 (图 862)。

4. 额窦：位于两足拇趾靠尖端约 1cm 的范围及其他 8 个足趾尖端，呈交叉反射(图 863)。

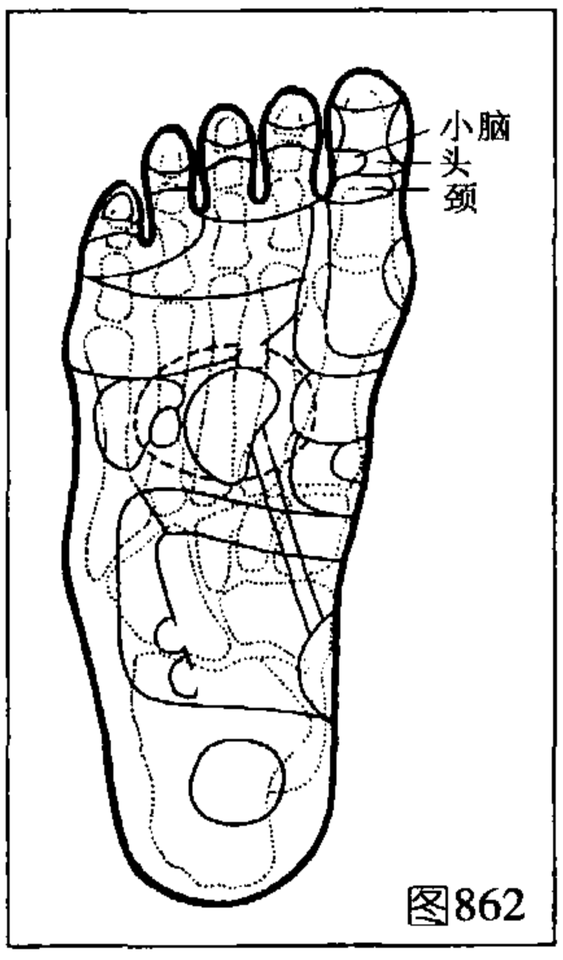


图862

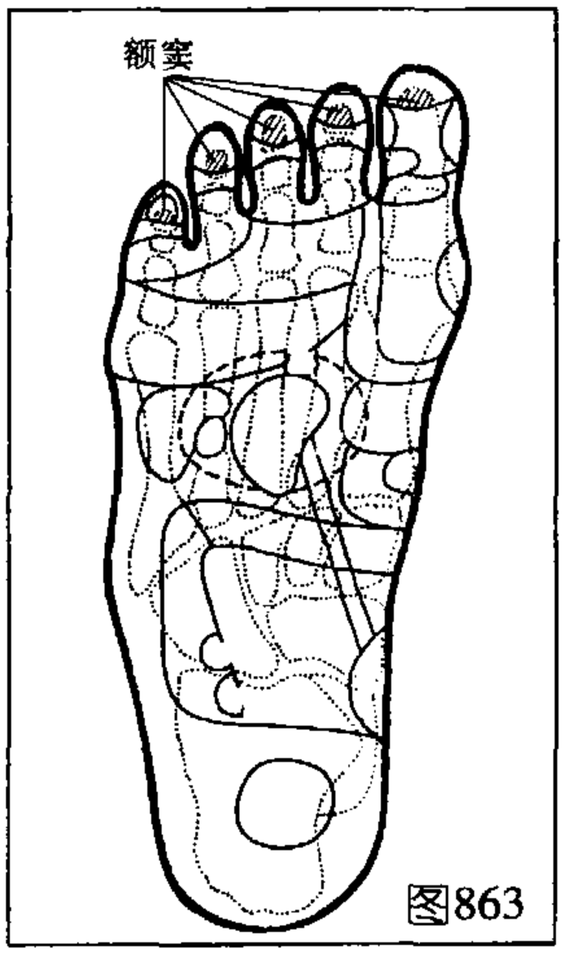


图863

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5. 肩胛：两足背第四跖骨、第五跖骨与楔骨连成一带状区域(图 864)。

6. 肩：两足底外侧小趾骨外缘凸起的趾关节处 (图 864)。

7. 颈椎：位于两足拇趾内侧第二节趾骨处 (图 865)。

8. 肾脏：在两足底中央的深部 (图 866)。

9. 输尿管：在足底肾至膀胱连成的一斜线型条状区域 (图 866)。

10. 膀胱：两足足底内侧舟骨下方拇展肌之侧约 45°处 (图 866)。

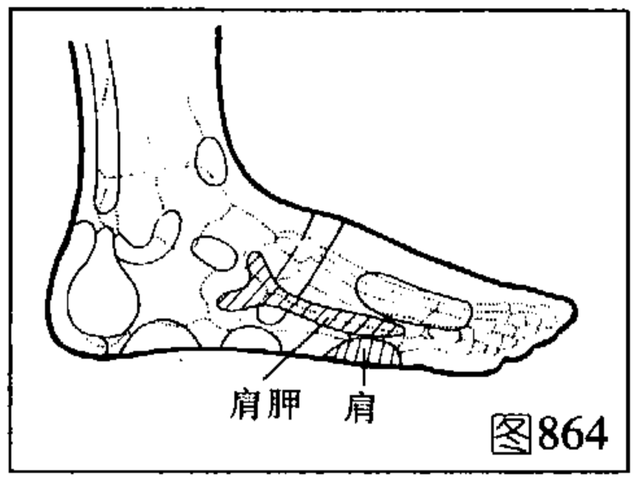


图864

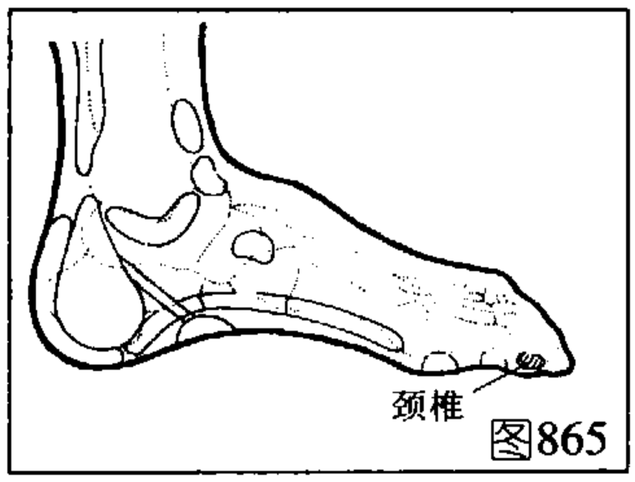


图865

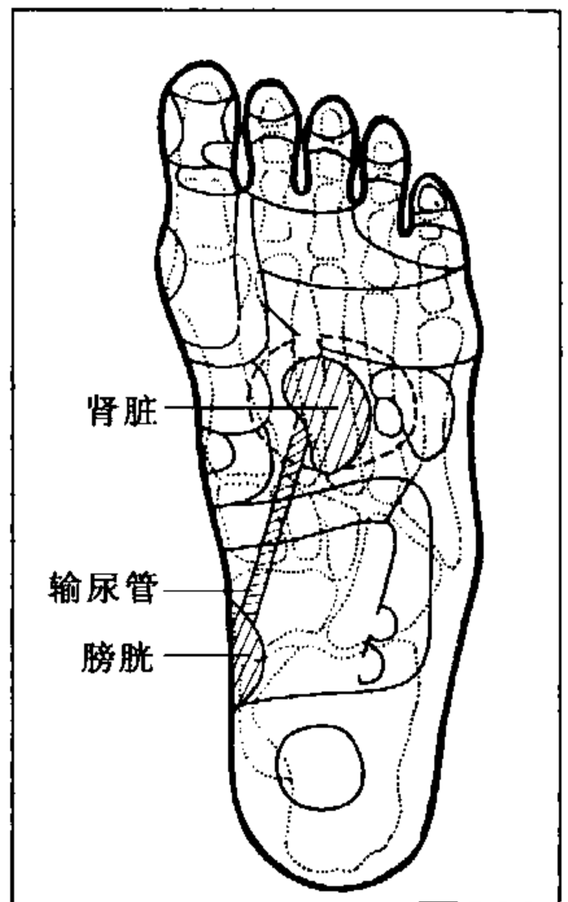


图866

◉颈椎病手部穴位

1. 全头：手背拇指掌指关节 (图 867)。

2. 后头：小指第一指间关节背侧 (图 867)。

3. 肩：手背第三至第五掌骨之间，颈肩区下方的带状区 (图 867)

4. 脊柱：以手掌尺侧赤白肉际线为中心之菱形条状区 (图 867)。

5. 颈椎：手背，拇指近节指所对条状区 (图 867)。

6. 颈肩：双手掌各掌指关节接合部 (图 868)。

7. 颈：拇指掌指关节与指间关节之间背侧为项，掌侧为颈 (图 868)。

8. 肾：双手掌中央 (图 868)。

9. 斜方肌：手掌面掌指关节附近呈一横带区域 (图 868)。

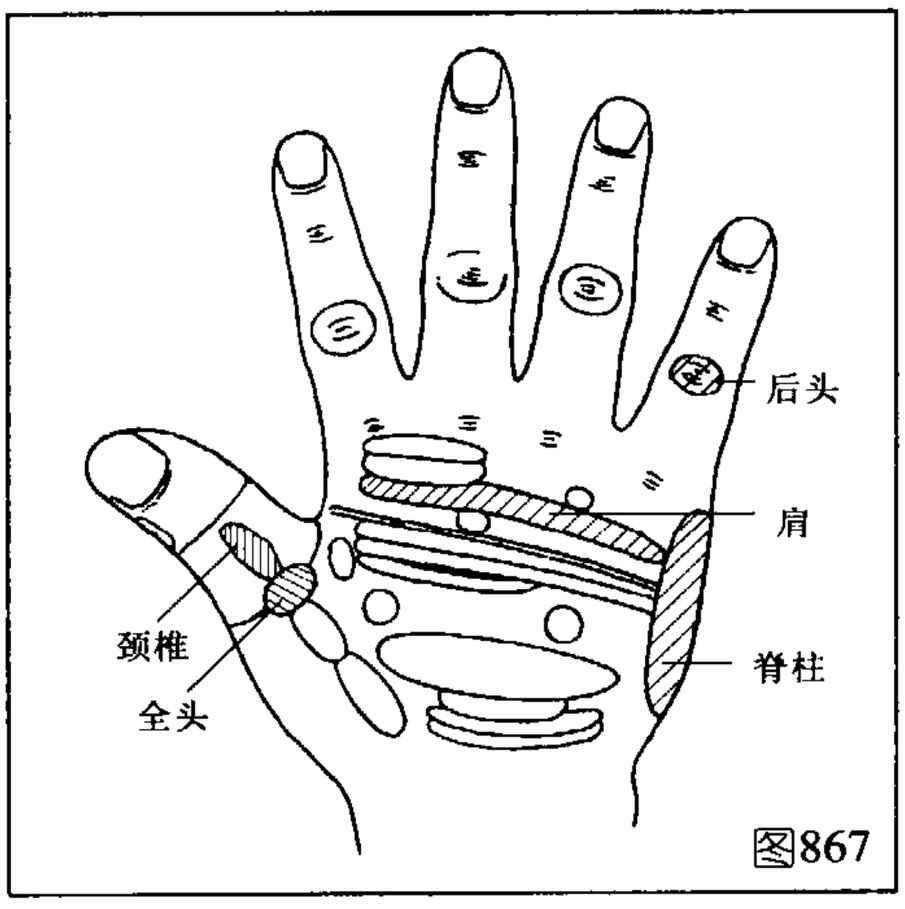


图867

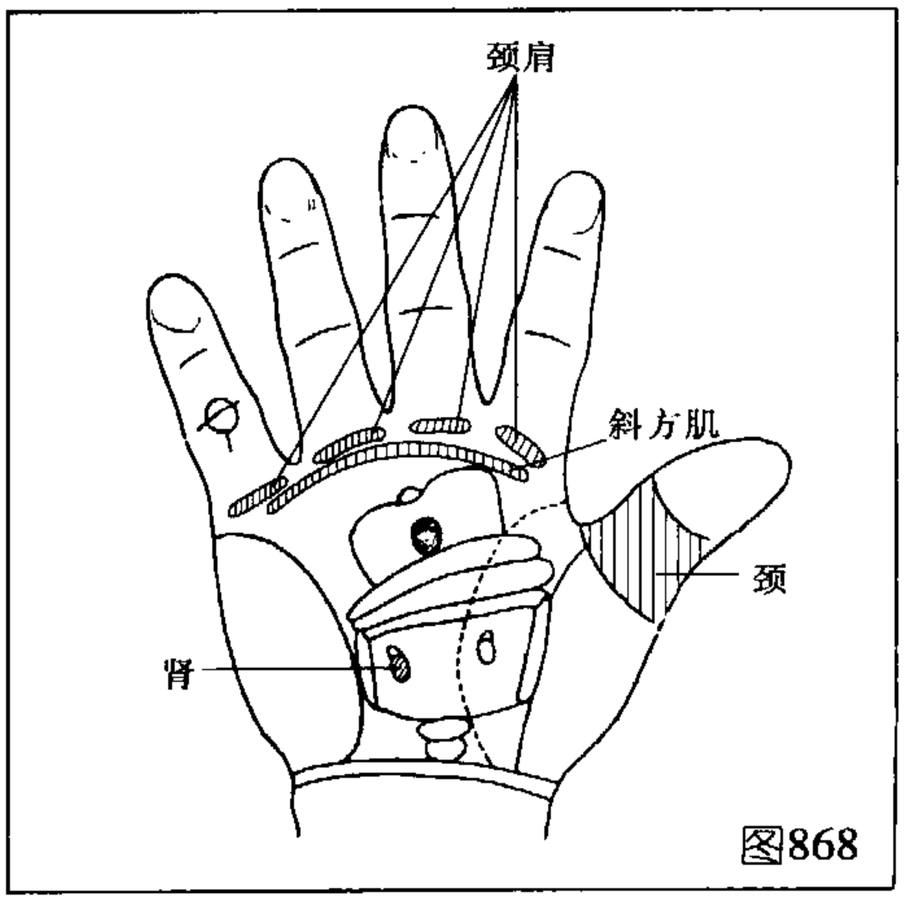


图868

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉颈椎病耳部穴位

1. 指：将耳舟分为六等份，自上而下，第一等份为指，即耳轮结节上方，耳舟的顶部 (图 869)。

2. 腕：将耳舟分为六等份，自上而下，第二等份为腕，在平耳轮结节突起处的耳舟部 (图 869)。

3. 肘：将耳舟分为六等份，自上而下，第三等份为肘 (图 869)。

4. 肩：将耳舟分为六等份，自上而下，第四至五等份为肩，即与屏上切迹同水平的耳舟部 (图 869)。

5. 锁骨：将耳舟分为六等份，自上而下，第六等份为锁骨，即在轮屏切迹同水平的耳舟部 (图 869)。

6. 颈椎：在对耳轮部将轮屏切迹之对耳轮上、下脚分叉处分五等份，下 1/5 为颈椎 (图 870)。

7. 颈：颈椎前侧耳甲缘 (图 870)。

8. 枕：在对耳屏外侧面的后上方 (图 870)。

9. 神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方 (图 870)。

10. 外耳：屏上切迹前方近耳轮部 (图 870)。

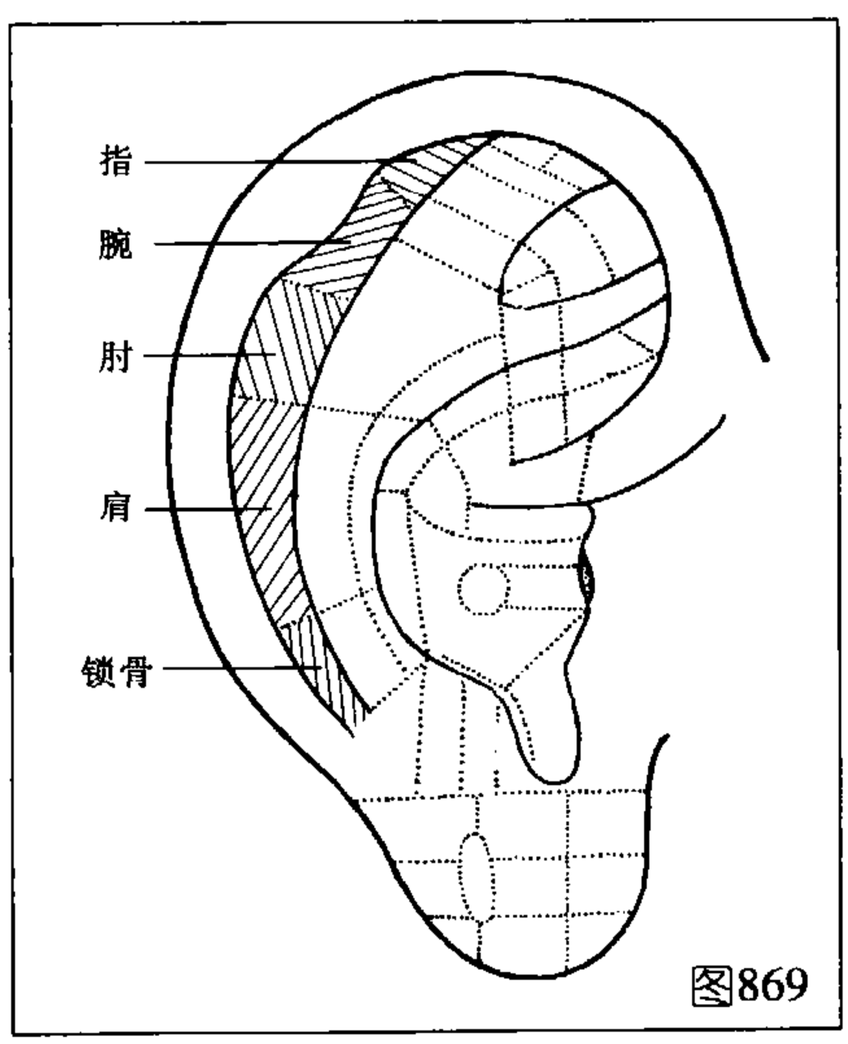


图869

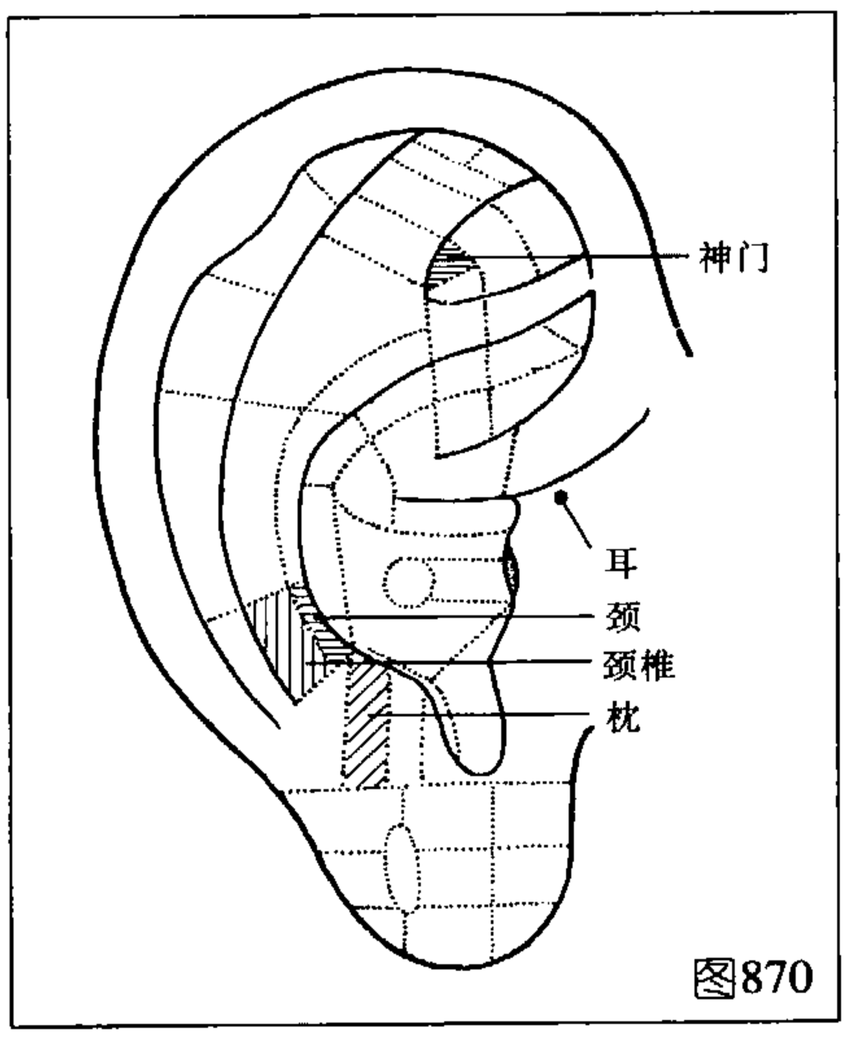


图870

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

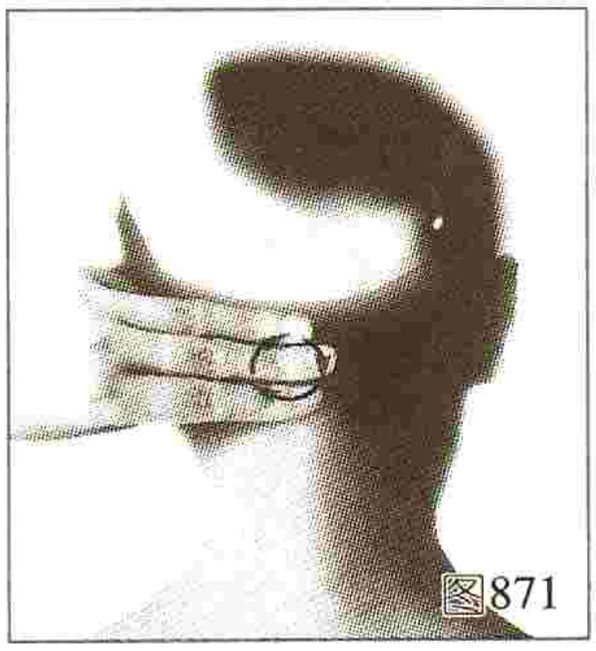
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

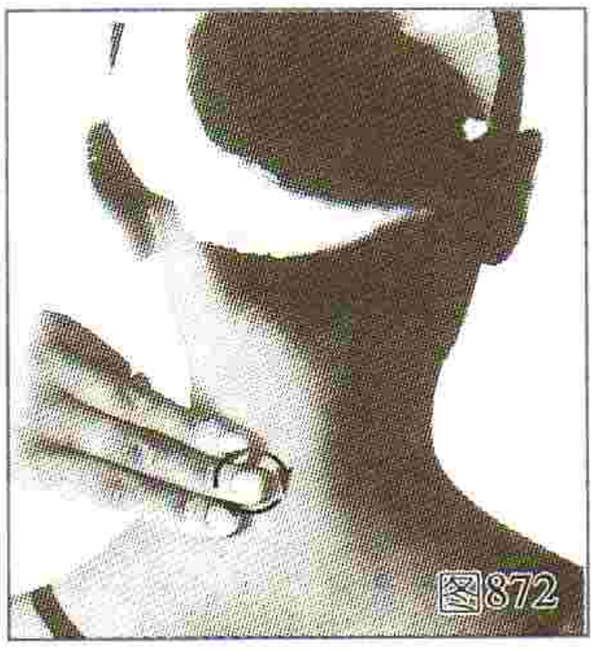
颈椎病体部按摩

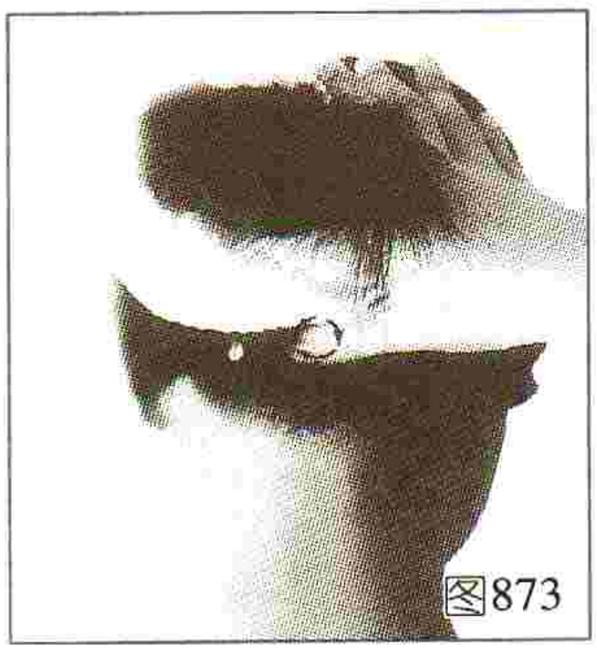
1. 坐位，以一手的示指、中指、无名指并拢，按揉颈项部，从风池按揉至大椎穴水平面止。反复操作 5 遍 (图 871、图 872)；

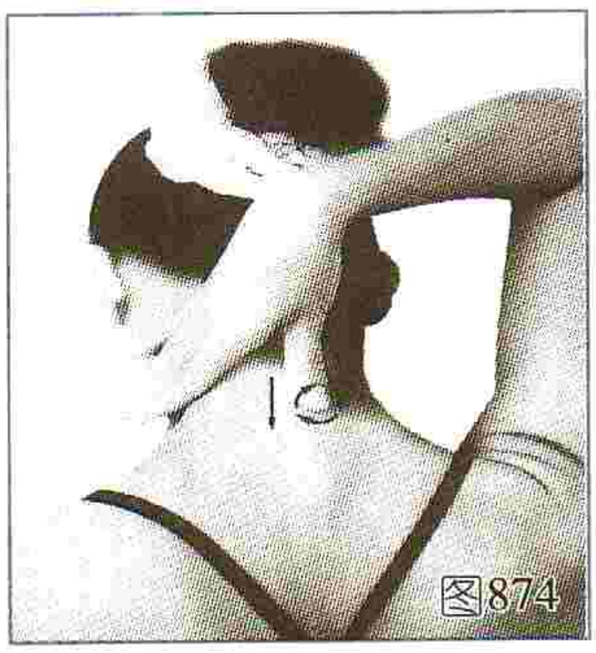
然后换手按揉另一侧；

再按揉颈后正中线，从风池至大椎高度。反复操作 5 遍 (图 873、图 874)。


图871

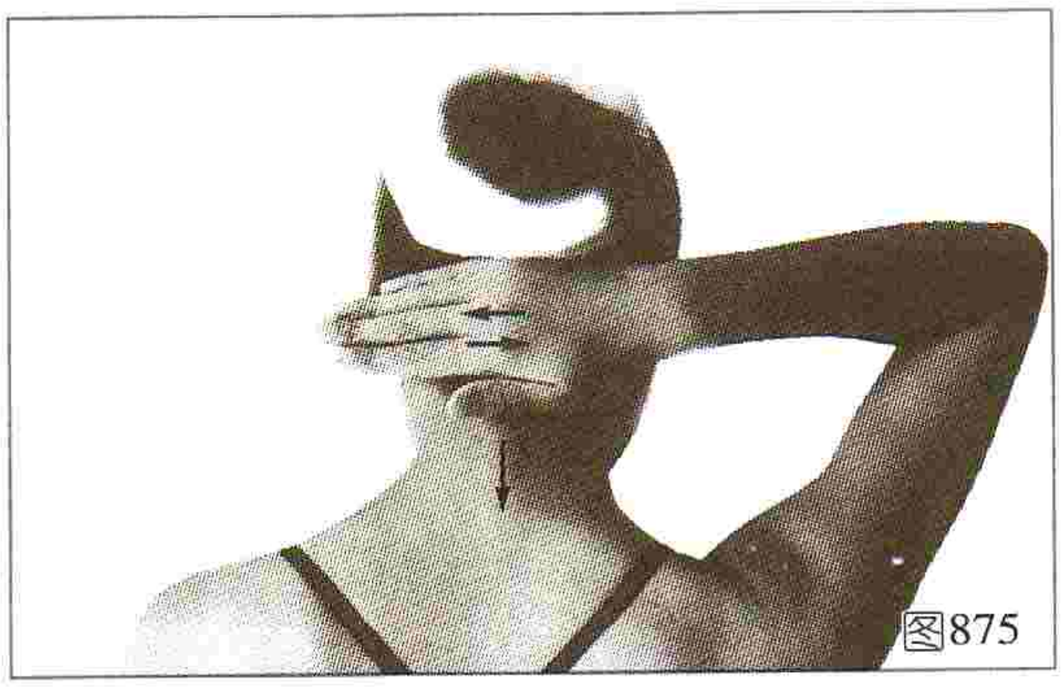

图872


图873


图874

2. 坐位，以一手手掌掌心从一侧项部的风池用力摩向对侧风池处，反复摩动数次；

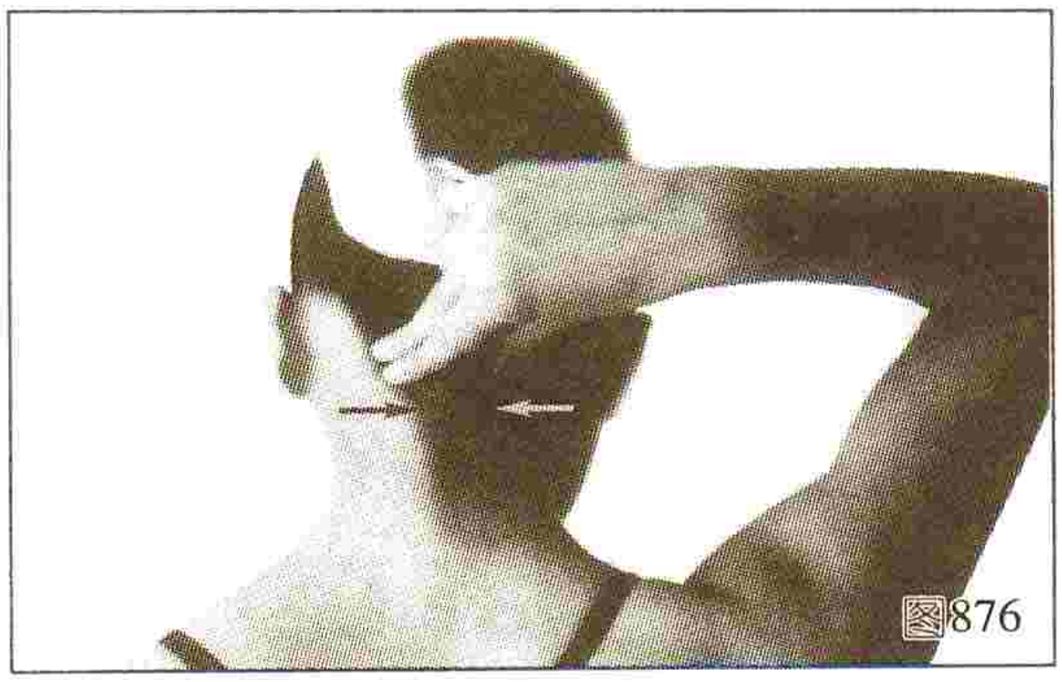
然后逐渐下移，边移动边左右反复摩动，至大椎高度止 (图 875)。


图875

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

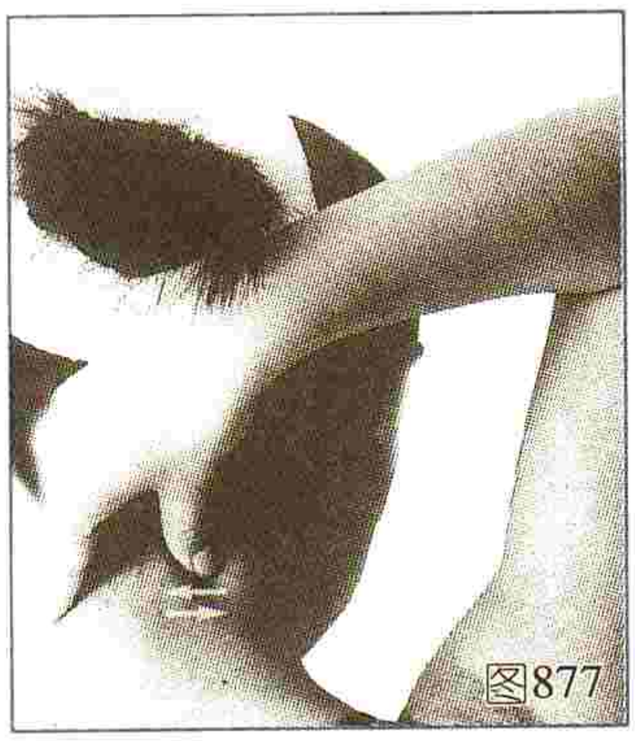
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 坐位，以一手的拇指、示指和中指相对，分别置于两侧风池处，用拿法沿颈部肌肉自上拿提至颈根部止，反复操作 3~5 遍 (图 876)。


图876

4. 坐位或立位，以左、右示、中、无名指分别置于颈椎棘突左右各旁开 1.5 寸的软组织处，自风池高度而下拨动该处的软组织，至颈根部止，反复操作 3~5 遍 (图 877、图 878)。

5. 坐位，以一手拇指轻轻点按风府 30 秒 (图 879)；


图877

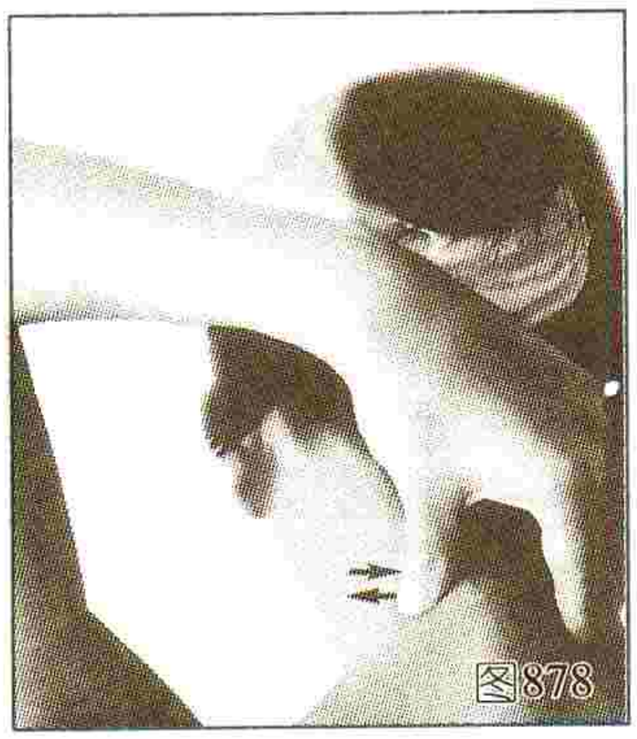
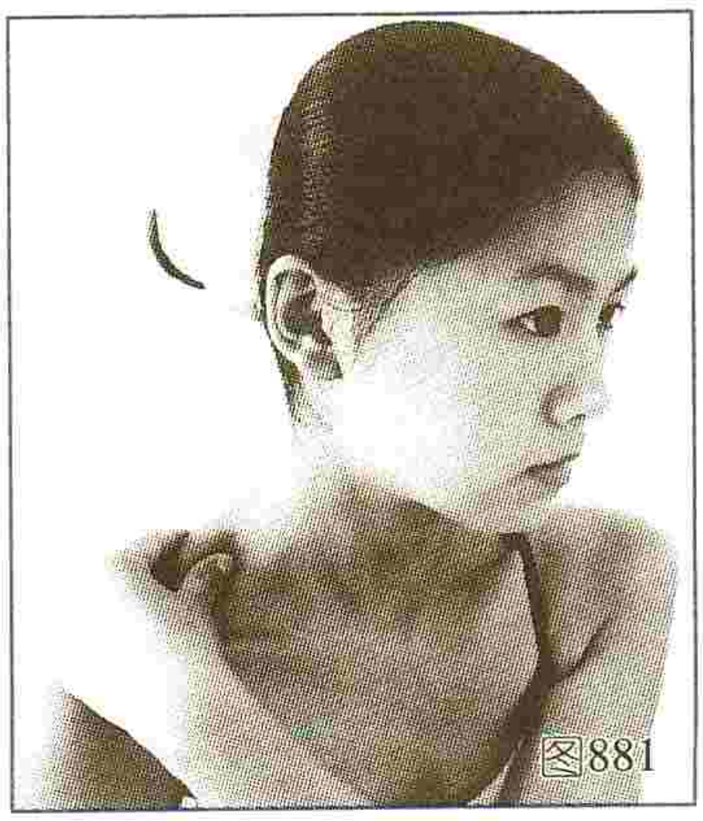

图878


图879

轻轻点按风池 30 秒 (图 880)；轻轻点按肩井 30 秒 (图 881)；


图880


图881

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

轻轻点按肩中俞 30 秒（图 882）；轻轻点按大杼 30 秒（图 883）。

6. 手握空拳，轻轻叩击后脑部 1 分钟（图 884）；

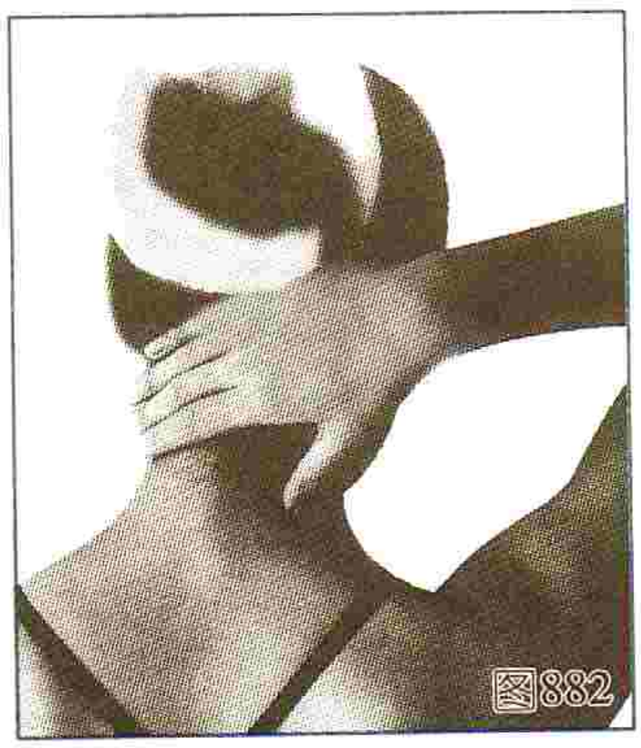
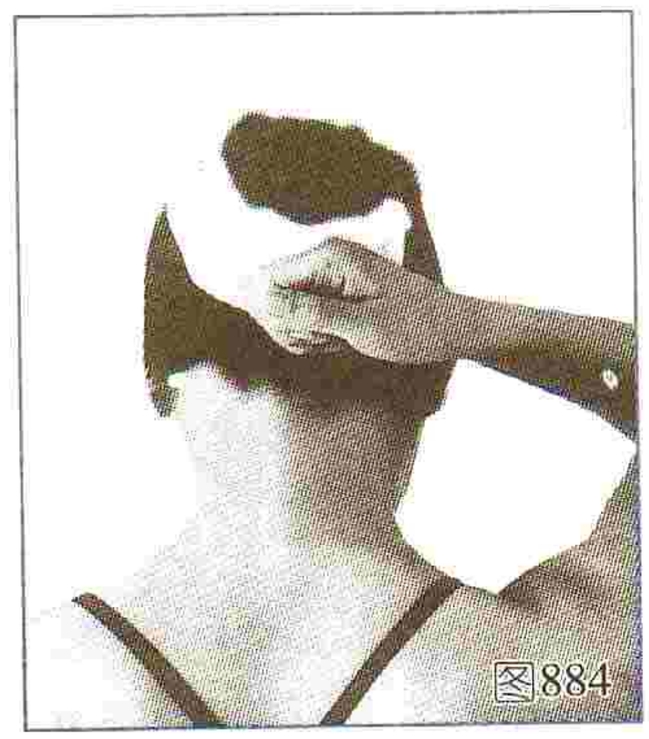

图882


图883


图884

轻轻叩击颈部 1 分钟（图 885）；轻轻叩击肩部 1 分钟（图 886）。

7. 做颈项部的前屈动作 20 次（图 887）；

做颈项部的后伸动作 20 次（图 888）；

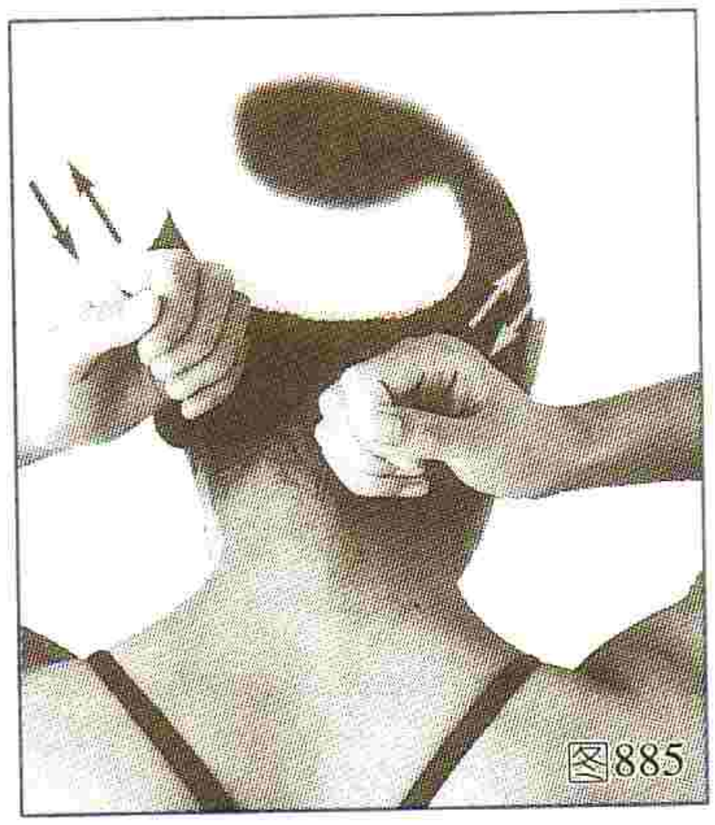

图885


图886

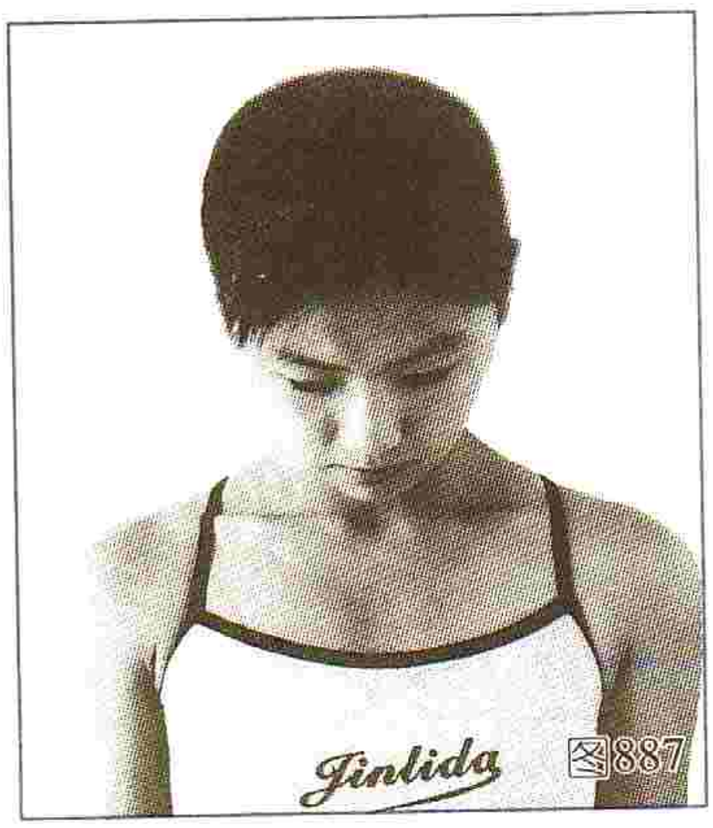


图887

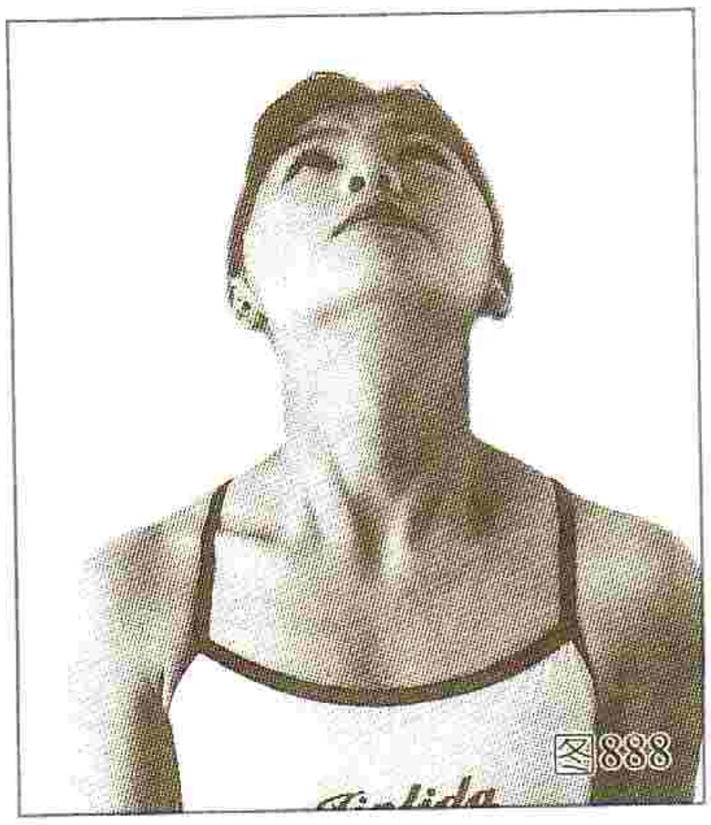


图888

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

做颈项部的左右侧弯动作 20 次 (图 889)；

做颈项部的左右旋转动作 20 次 (图 890)。

活动时，速度不宜太快，幅度按实际情况逐步增加。

8. 大幅度摇动肩关节，两侧交替进行，正反方向各为 20 次 (图 891)。

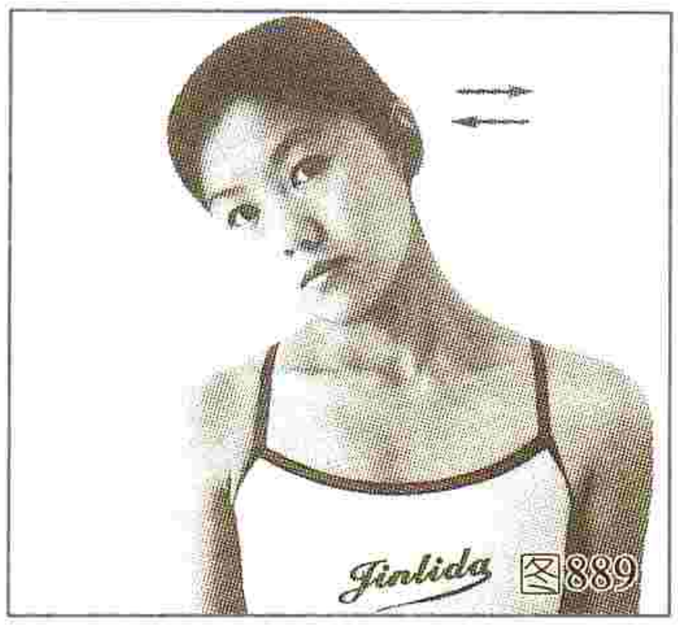

图889


图890


图891

9. 有上肢部麻木、疼痛者，用拿法拿捏上肢部肌肉，自肩部开始至腕部止，反复操作 3~5 遍 (图 892)；

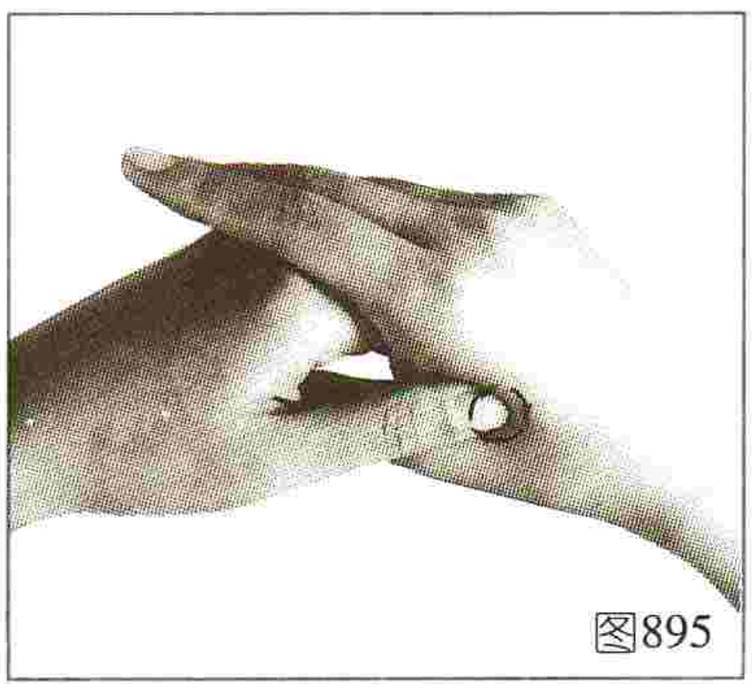
然后按揉曲池 30 秒 (图 893)；按揉手三里 30 秒 (图 894)；

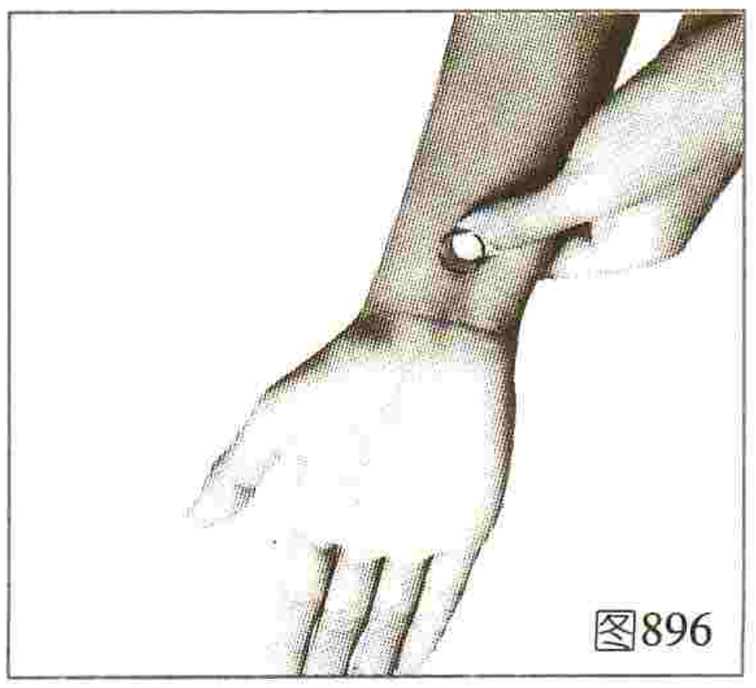

图892


图893


图894

按揉合谷 30 秒 (图 895)；按揉内关 30 秒 (图 896)。

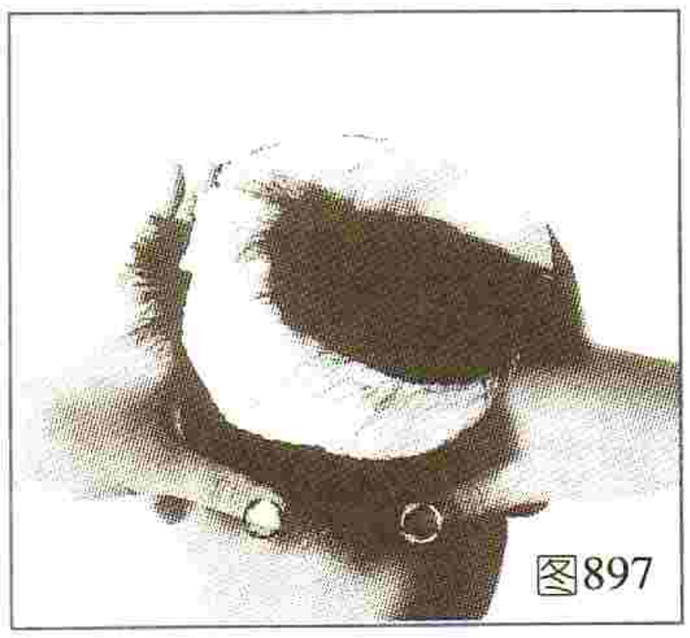

图895


图896

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

10. 有头晕、头胀者，按揉风池 30 秒 (图 897)；
按揉百会 30 秒 (图 898)；按揉太阳 30 秒 (图 899)。


图897

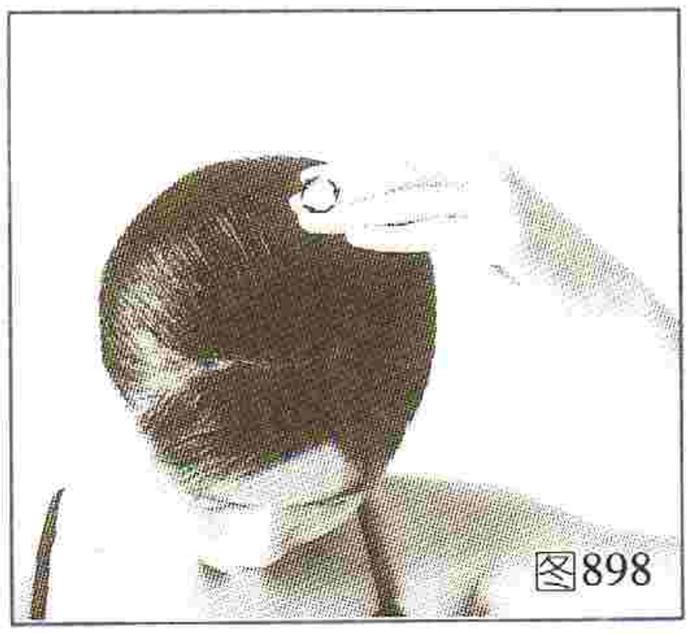
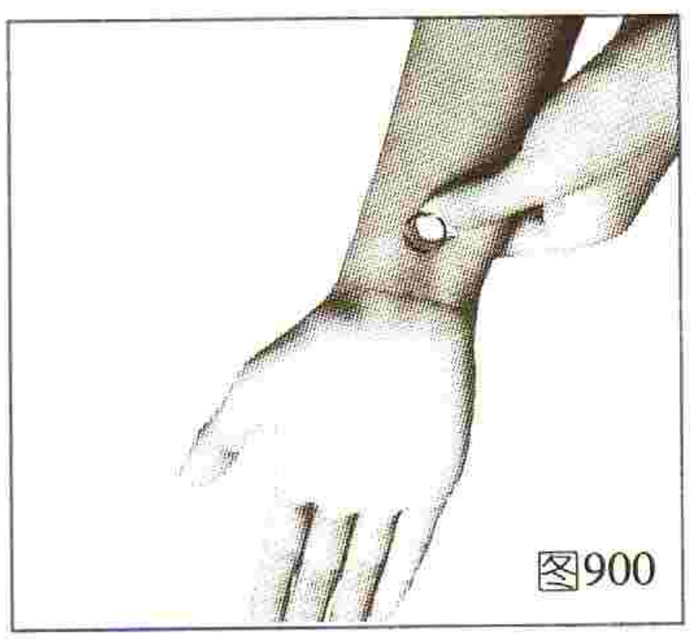
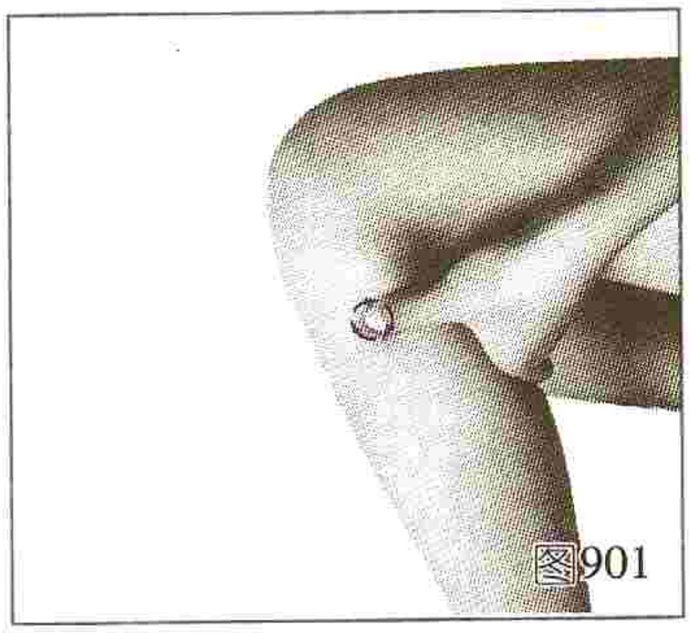
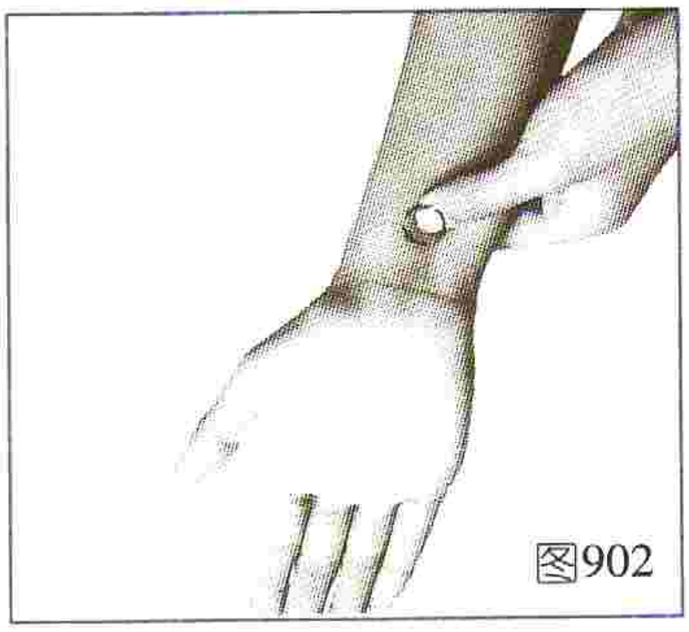

图898


图899

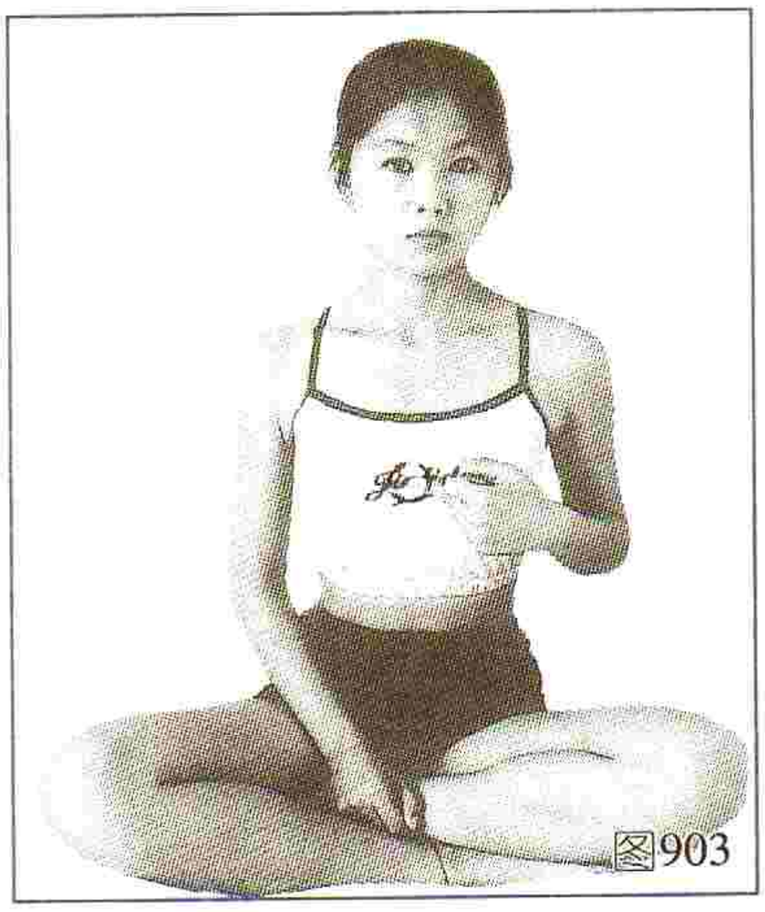
11. 有恶心、呕吐者，按揉内关 30 秒 (图 900)；
按揉足三里 30 秒 (图 901)。
12. 有胸闷不适者，按揉内关 30 秒 (图 902)；


图900


图901


图902

按揉膻中 30 秒 (图 903)。

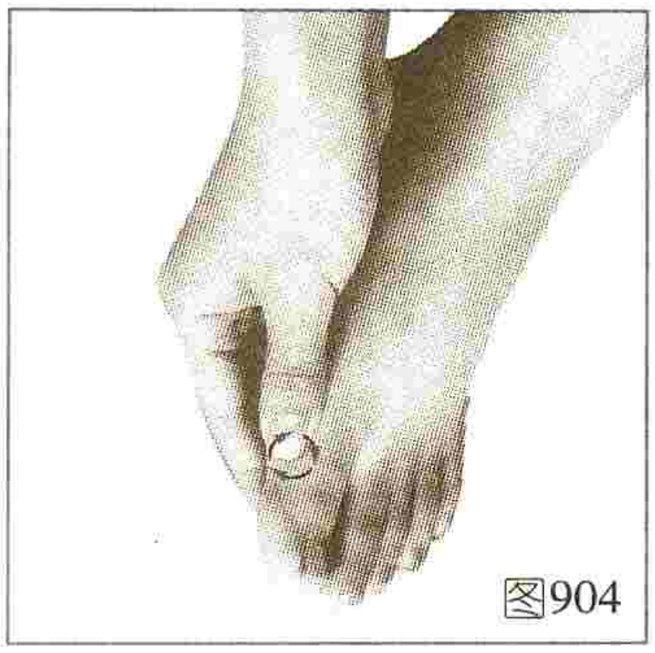

图903

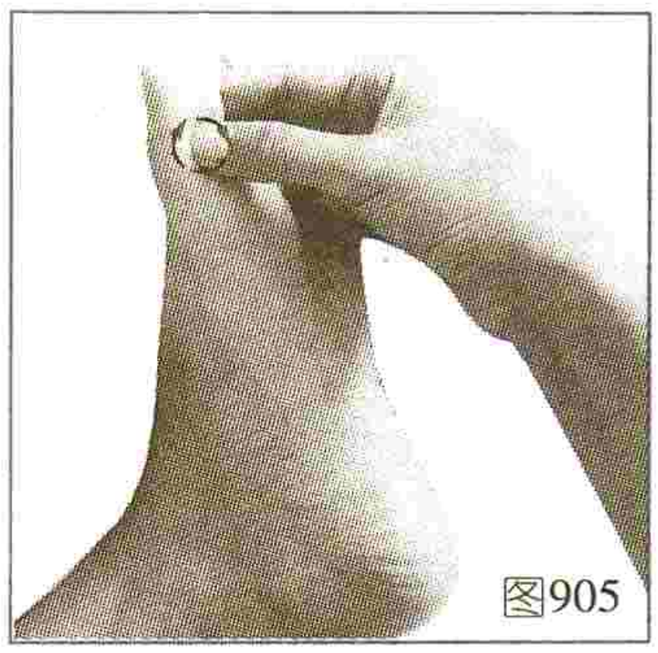
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

颈椎病足部按摩

1. 按揉颈椎 30 秒（图 904)；按揉颈 30 秒（图 905)。


图904


图905

2. 推擦肾脏 30 秒（图 906)；推擦输尿管 30 秒（图 907)；推擦膀胱 30 秒（图 908)。


图906

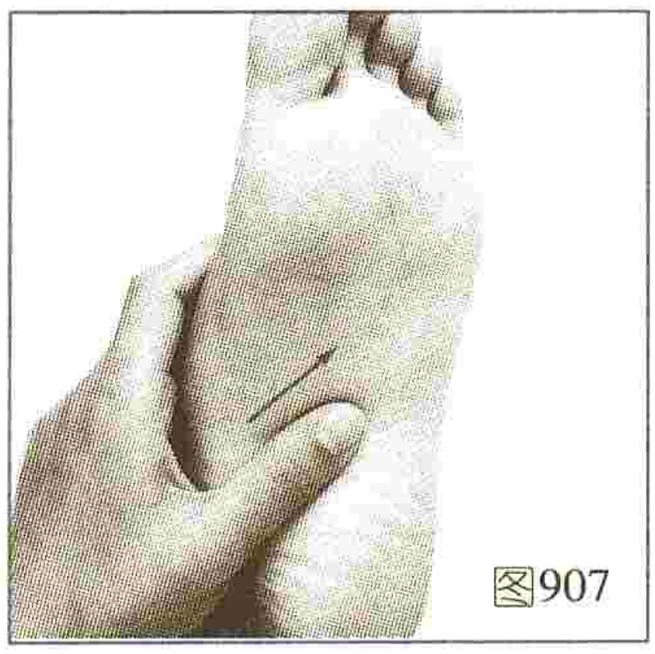
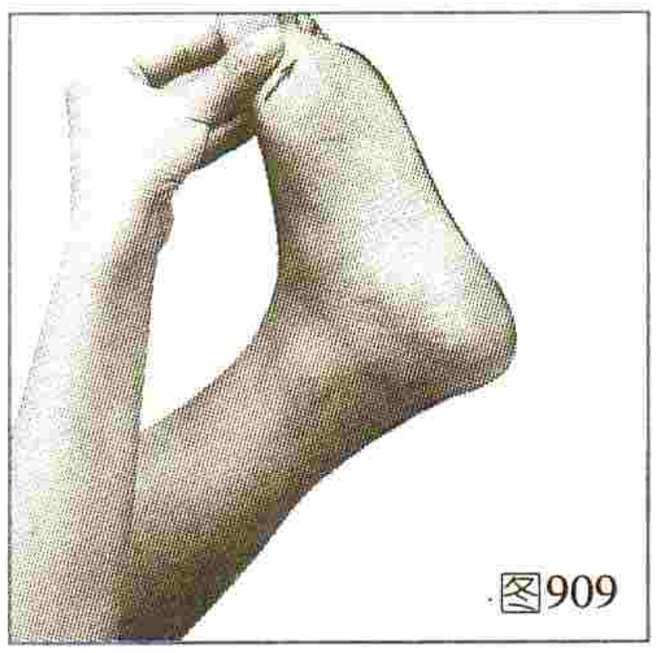
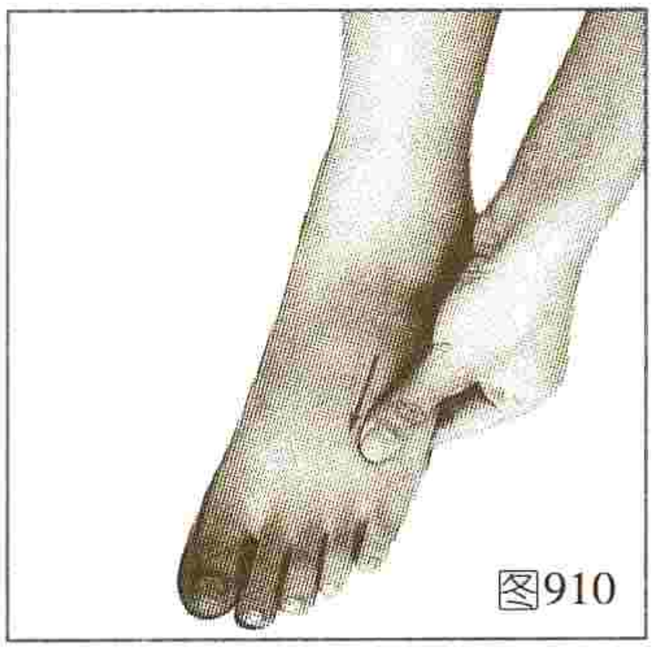

图907


图908

3. 拇指平推颈 30 秒（图 909)；拇指平推肩胛 30 秒（图 910)。


图909


图910

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 点按肩 30 秒（图 911）；点按额窦 30 秒（图 912）；
点按头 30 秒（图 913）；点按小脑 30 秒（图 914）。擦足内侧缘 30 秒（图 915）。

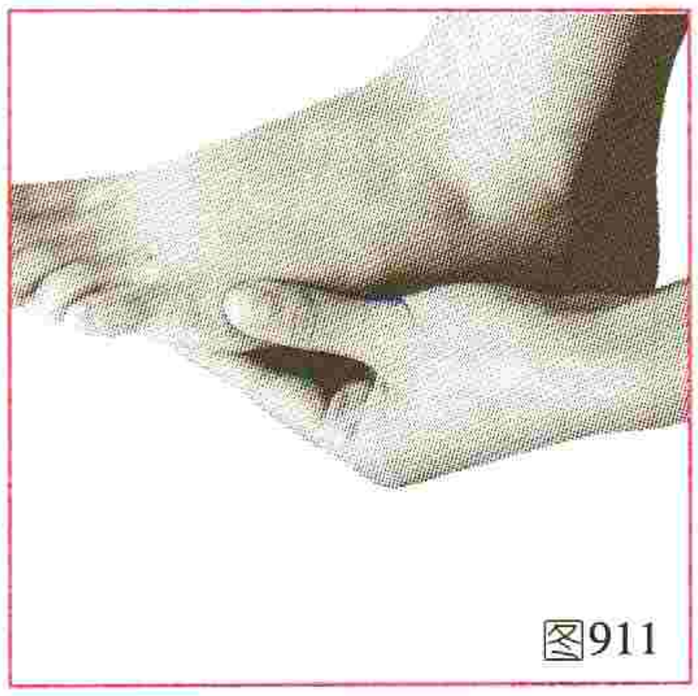

图911


图912


图913

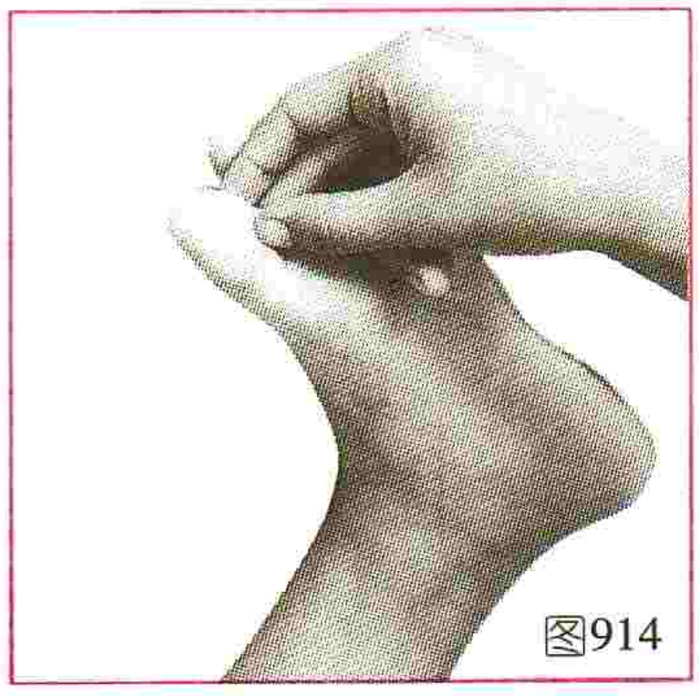

图914


图915

◉颈椎病手部按摩

1. 一指禅推颈椎 30 秒（图 916）；
一指禅推颈 30 秒（图 917）；一指禅推肩 30 秒（图 918）。

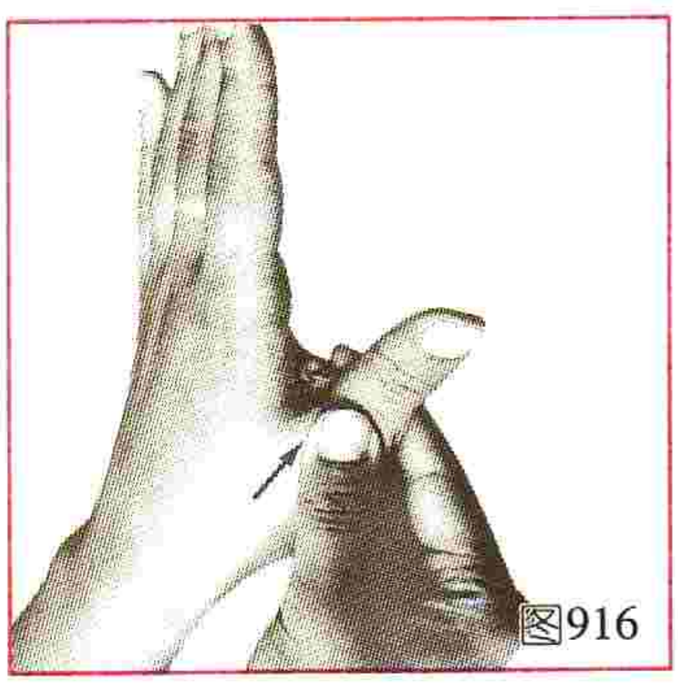

图916


图917

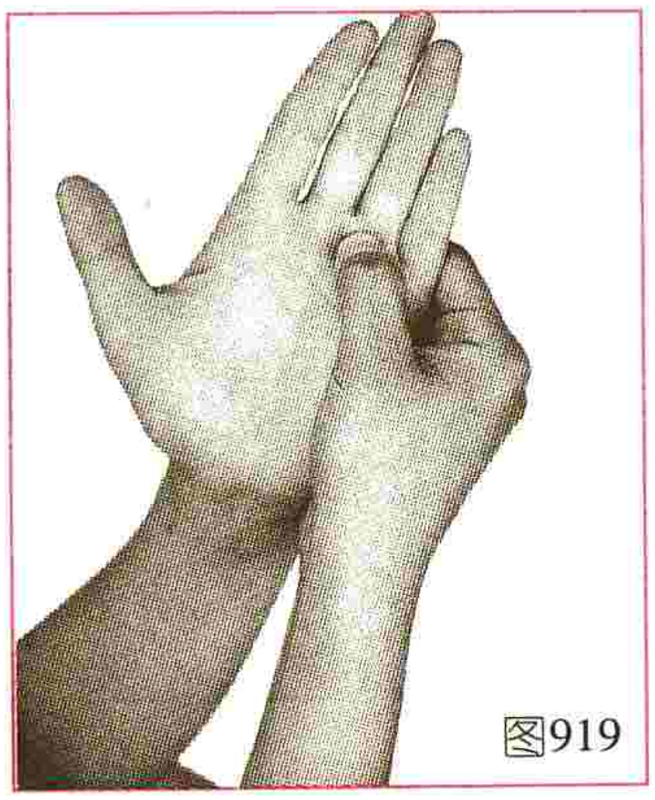

图918

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

2. 点按颈肩 30 秒 (图 919)；点按肩 30 秒 (图 920)。

3. 捏拿全头 30 秒 (图 921)；捏拿后头 30 秒 (图 922)；


图919

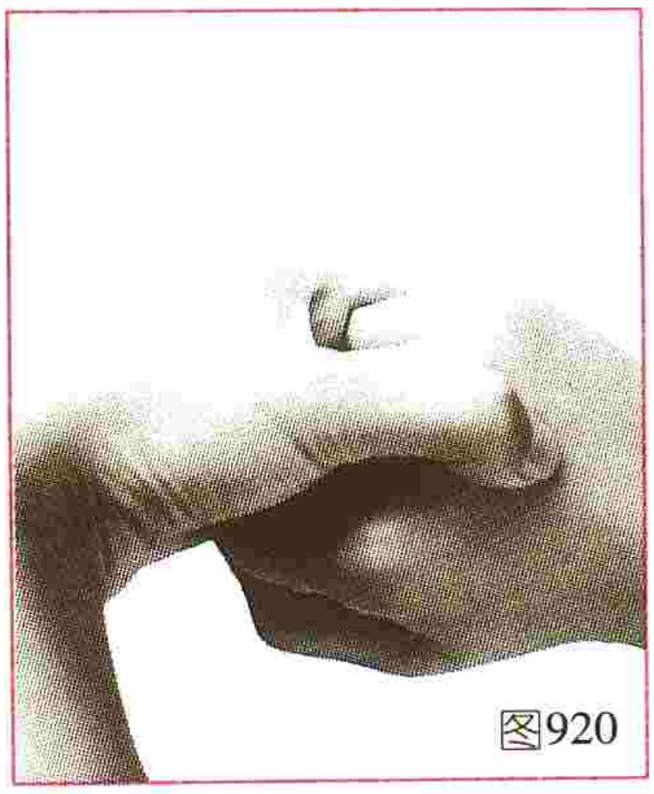
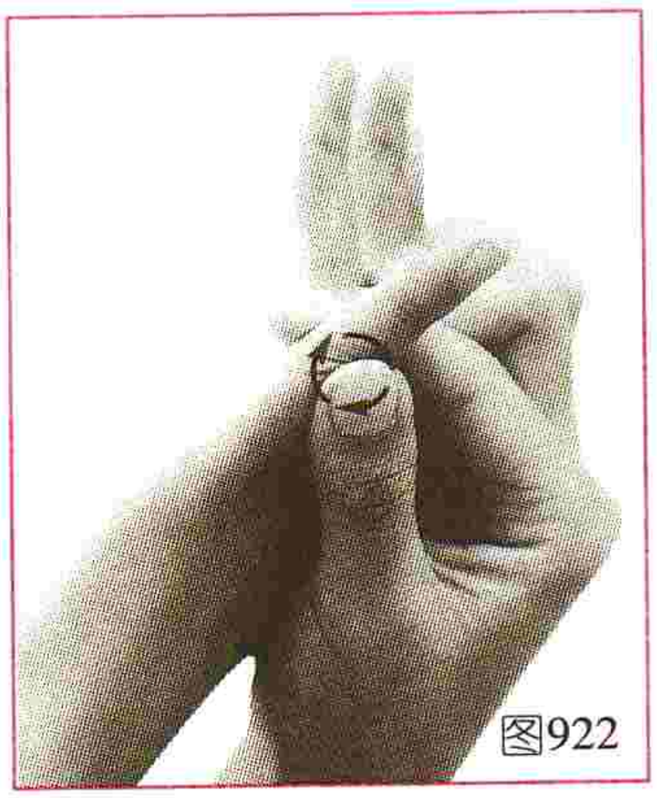
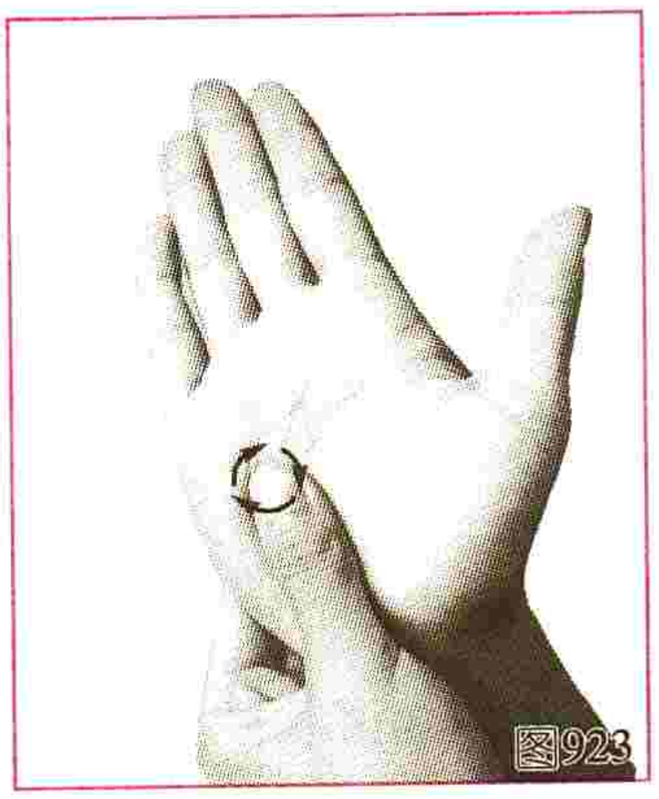

图920


图921


图922

按揉脊柱 30 秒 (图 923)。


图923

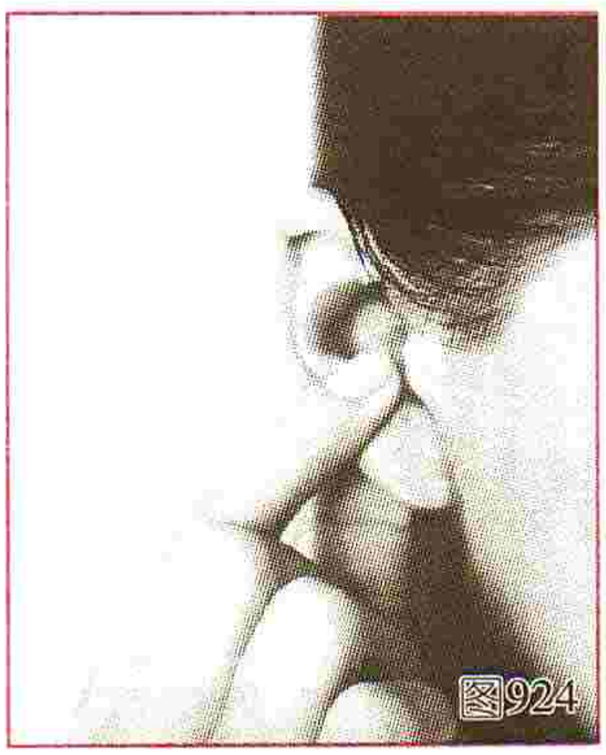
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

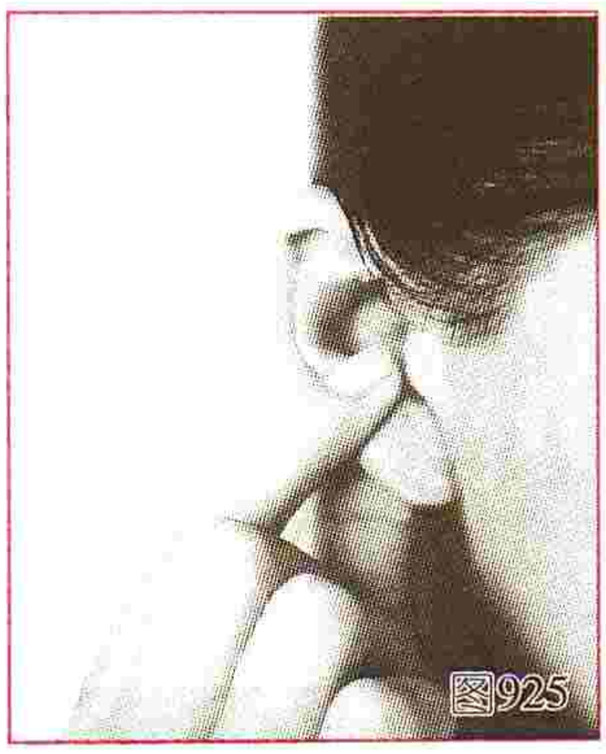
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

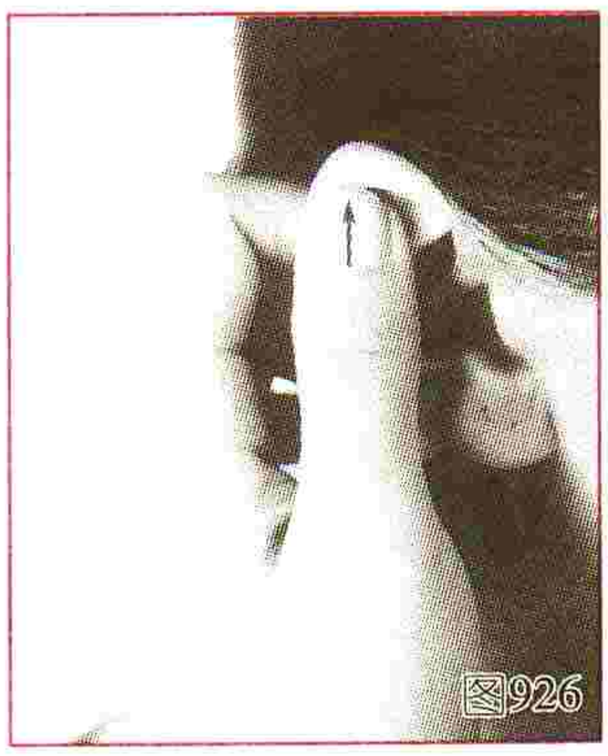
颈椎病耳部按摩

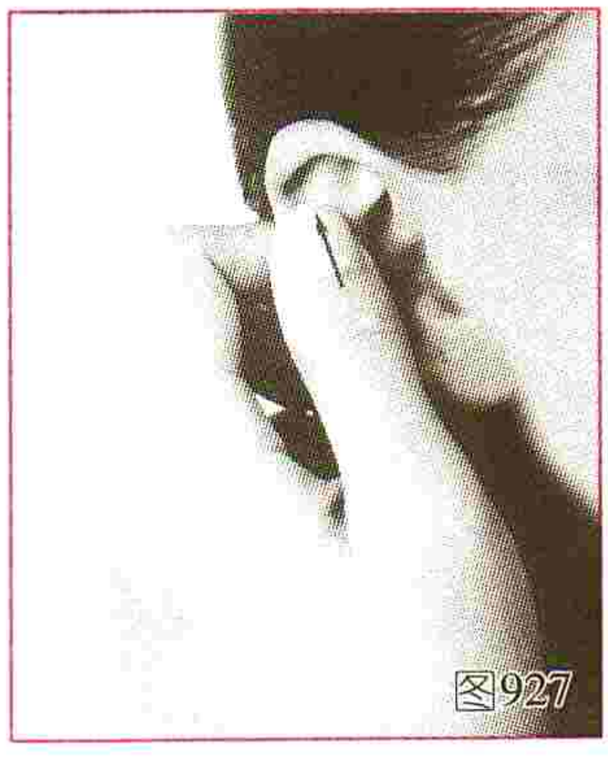
1. 按压颈椎 20 秒（图 924）；按压颈 20 秒（图 925）。

2. 指甲推指 20 秒（图 926）；指甲推腕 20 秒（图 927）；

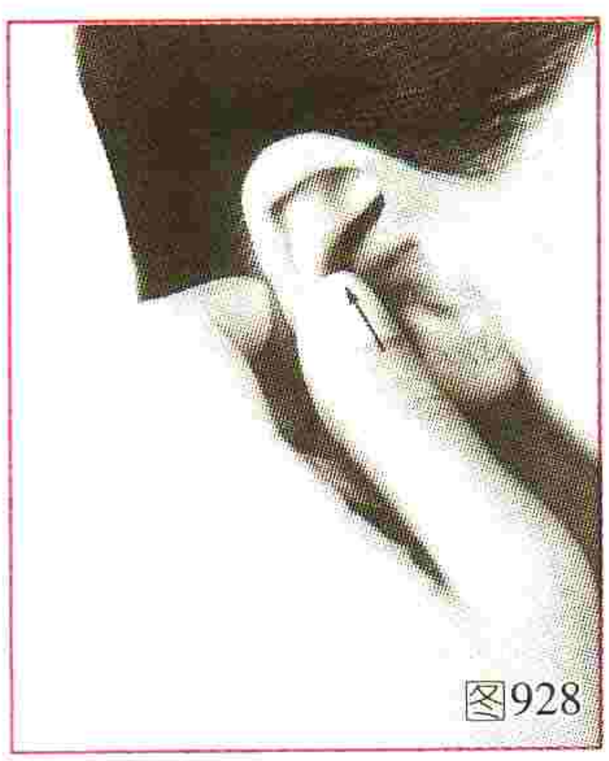

图924

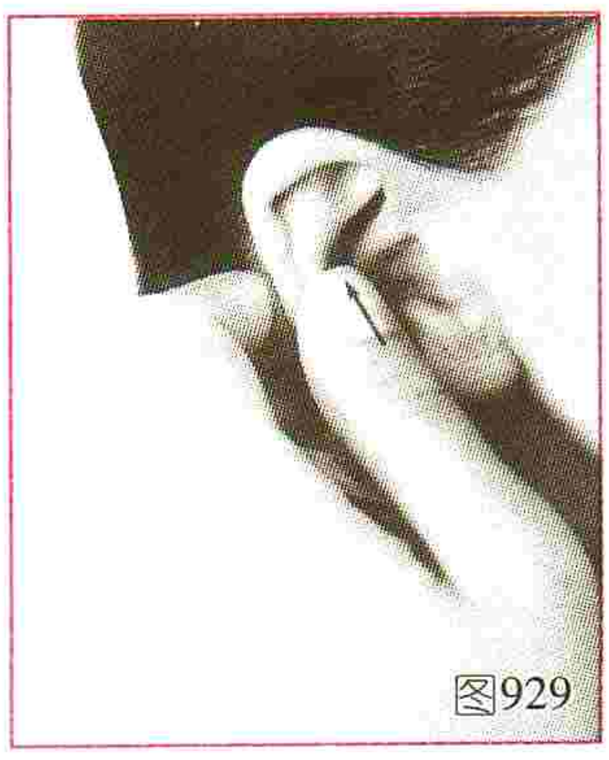

图925


图926


图927

指甲推肘 20 秒（图 928）；指甲推肩 20 秒（图 929）。


图928


图929

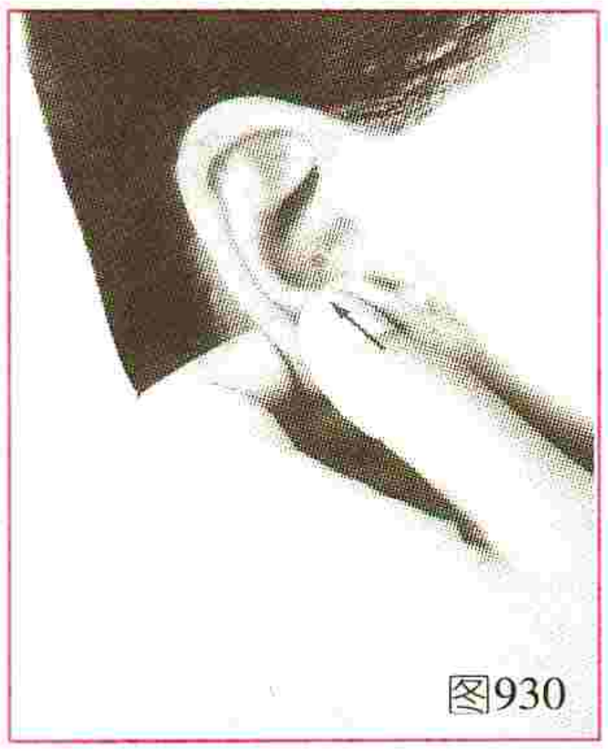
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

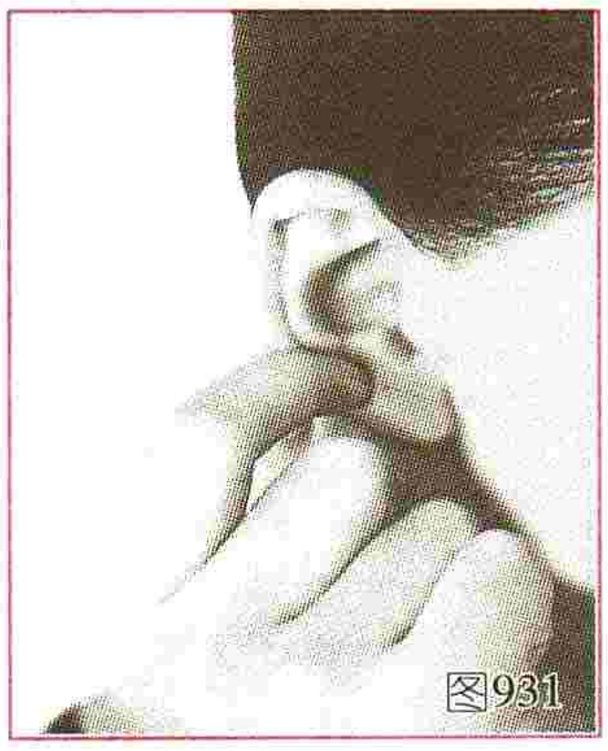
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

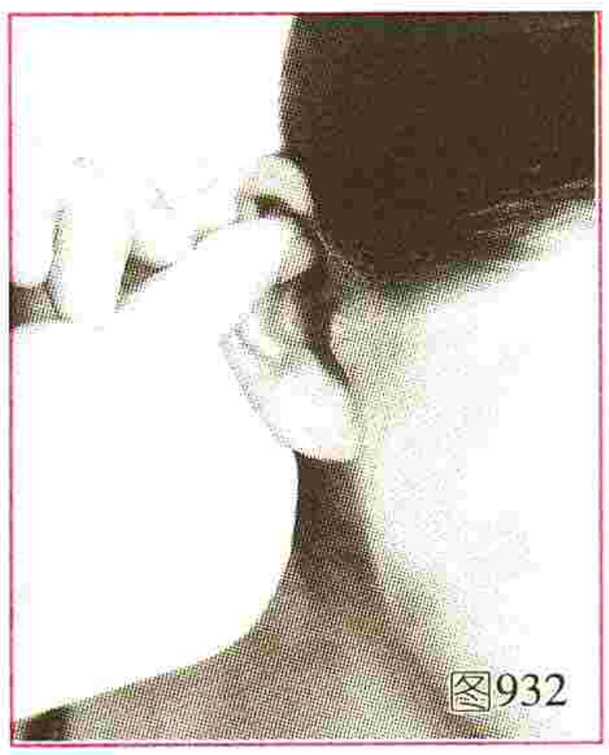
指甲推锁骨 20 秒 (图 930)。

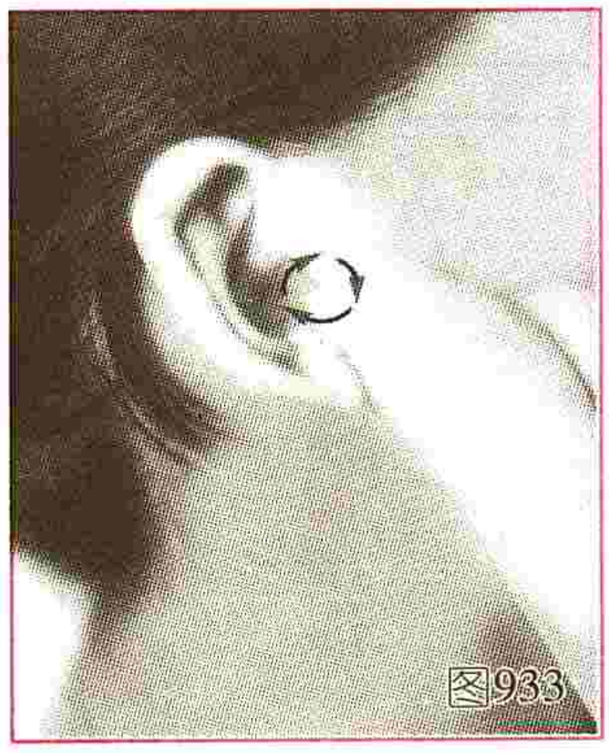
3. 点掐枕 20 秒 (图 931)；点掐神门 20 秒 (图 932)。

4. 捏揉外耳 20 秒 (图 933)。


图930


图931


图932


图933

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

肩周炎自我按摩

中老年人在梳头、洗脸、穿衣时，若出现肩部上举疼痛，就要考虑是肩周炎了。那么，什么是肩周炎呢？肩周炎是以肩关节疼痛和功能障碍，肌肉无力为主要症状的常见病。多见于厨师、教师、会计、司机及长期从事手工业劳动者等。多为一侧发病。常因肩部损伤、受风寒、偏瘫、外固定而诱发，也有无任何诱因而发病者。特别是肩关节局部的软组织损伤，如失治、误治日久也可转化而成肩周炎。

自我按摩可疏通经络、松解粘连、改善活动度。

自我按摩治疗本病手法力量宜重，同时最好配合功能锻炼。

◉肩周炎体部穴位

1. 颈项和上肢部

风池：胸锁乳突肌与斜方肌之间（图 934）。

肩井：大椎与肩峰连线的中点（图 935）。

风门：位于第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 935）

天宗：肩胛骨冈下窝的中央（图 935）。

肩贞：腋后皱襞上 1 寸（图 935）。

极泉：腋窝正中，当动脉搏动处（图 936）。

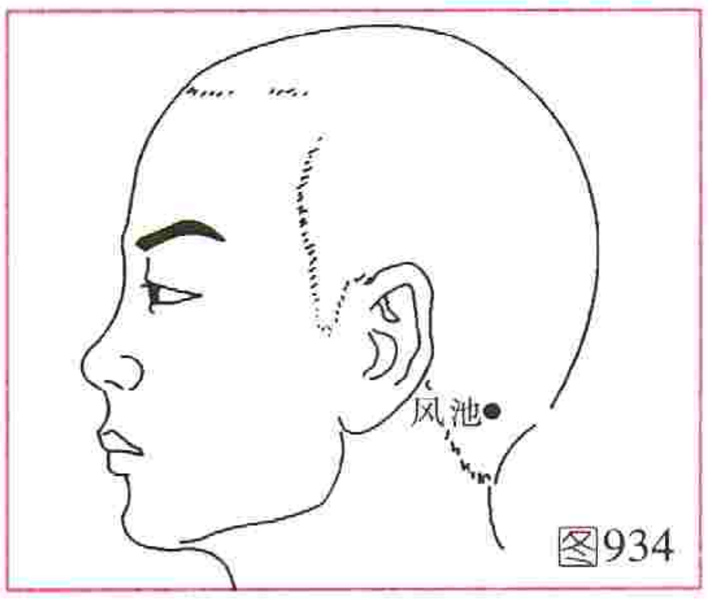


图934

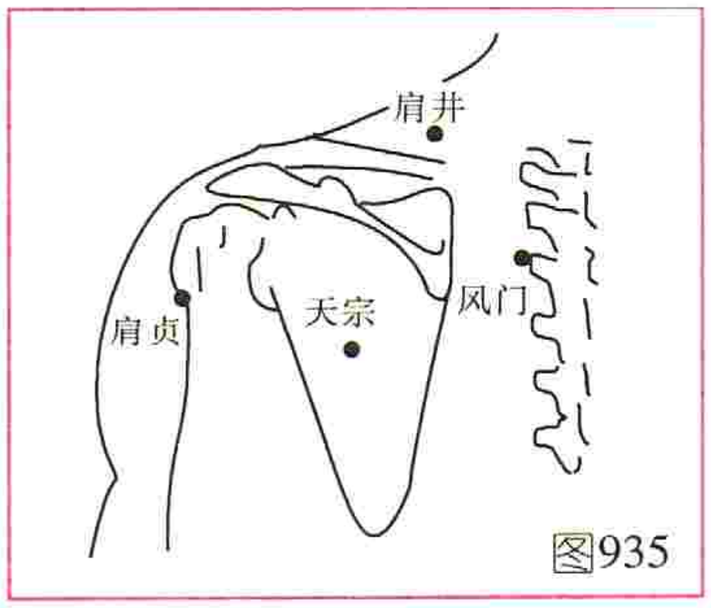


图935



图936

曲池：屈肘，当肘横纹外端凹陷中（图 937）。

合谷：手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处（图 937）。

内关：腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（图 938）。

列缺：桡骨茎突上方腕横纹上 1.5 寸（图 938）。

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

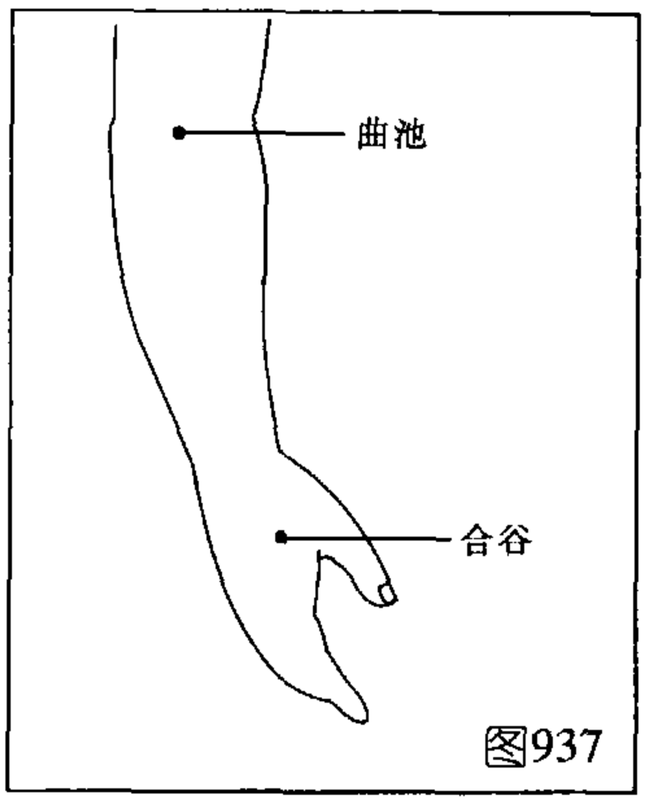


图937

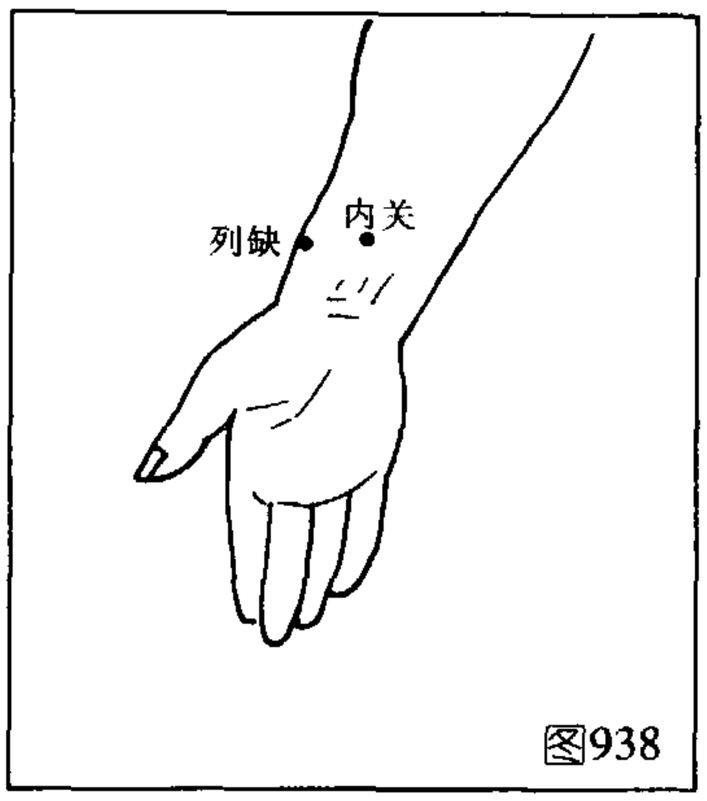


图938

2. 腰骶部

脾俞：第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 939）。

肾俞：位于第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 939）。

命门：位于第二腰椎棘突下（图 939）。

3. 下肢部

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴旁开 1 横指（图 940）。

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷中（图 940）。

太冲：位于足第一、二跖骨结合部之前凹陷中（图 940）。

太溪：位于足内踝与跟腱之间的凹陷中（图 941）。

阴陵泉：胫骨内侧髁下方凹陷处（图 941）。

血海：屈膝在髌骨内上缘上 2 寸（图 941）。

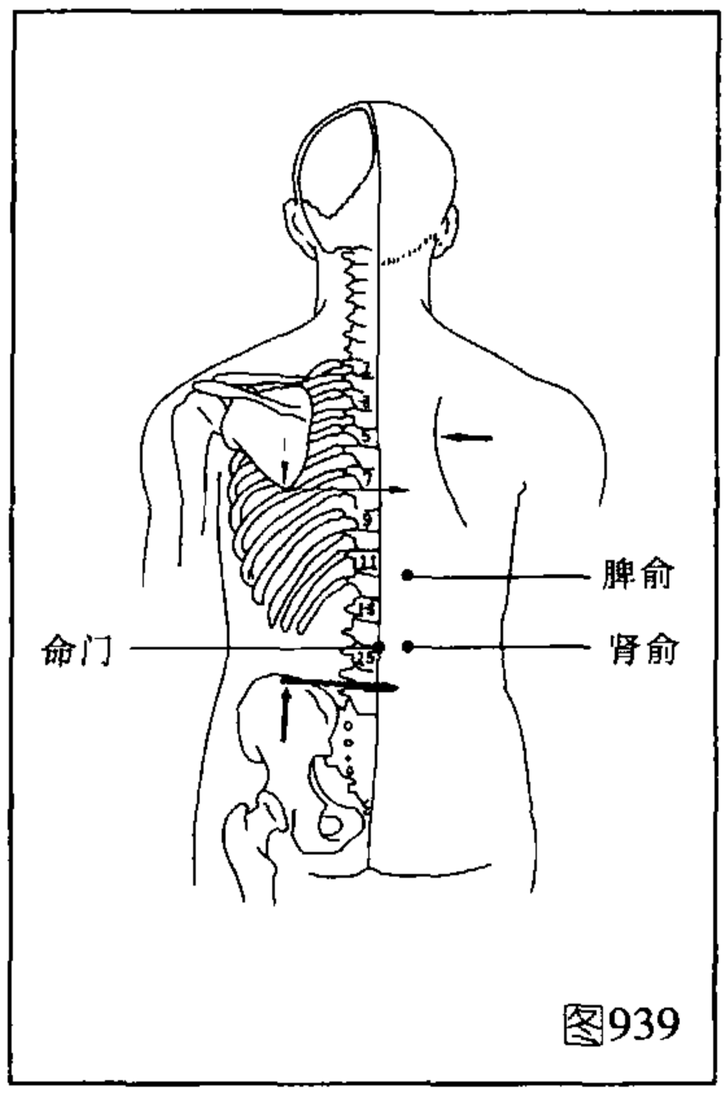


图939

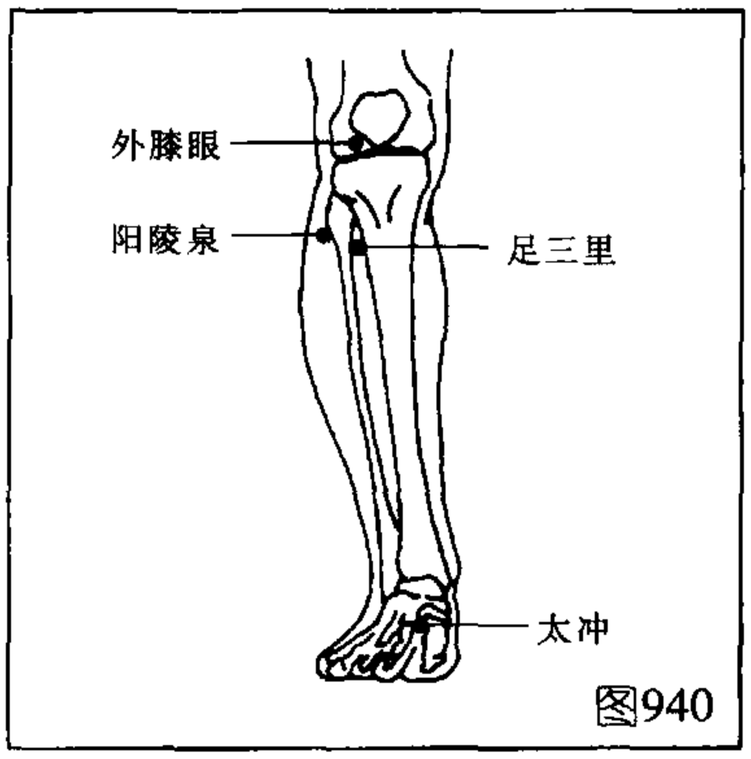


图940

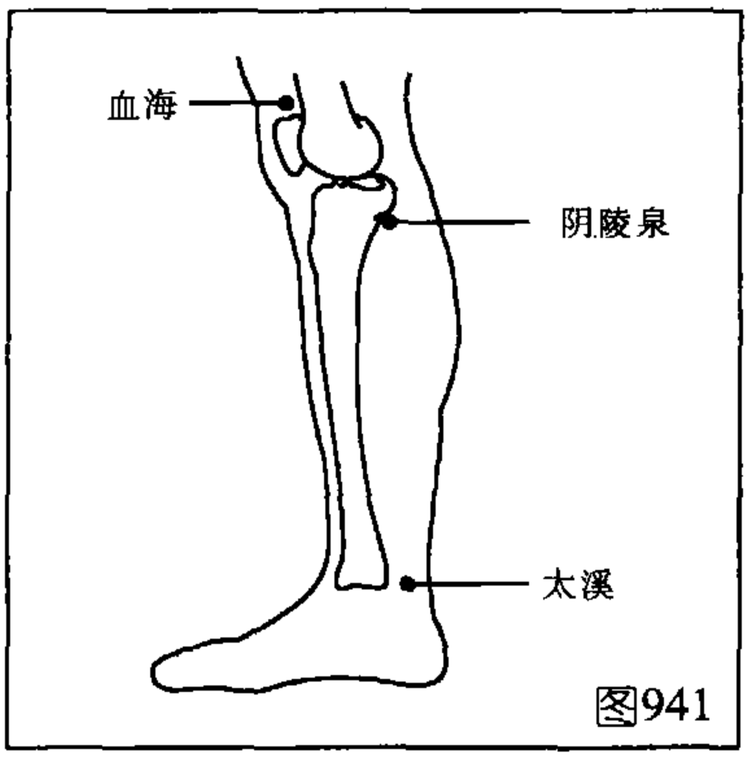


图941

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

4. 胸腹部

缺盆：锁骨上窝中央，前正中线旁开4寸（图942）。

云门：锁骨下1横指，前正中线旁开6寸（图942）。

膻中：位于胸部正中线，平第四肋间隙（图942）。

关元：脐下3寸（图942）。

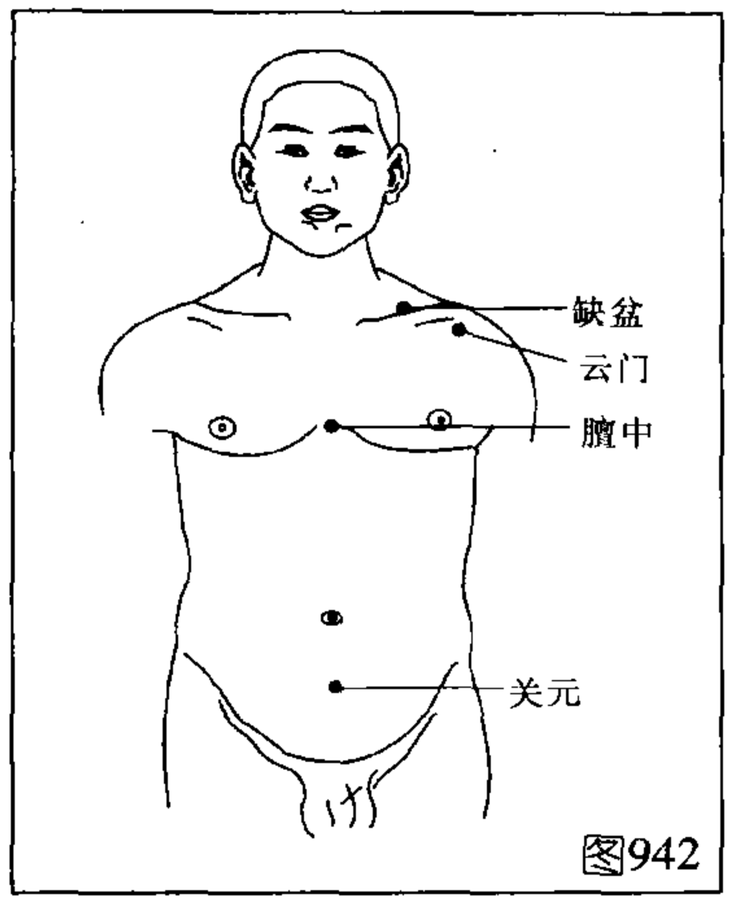


图942

◉肩周炎足部穴位

脑垂体：双足底拇趾趾腹的中间（图943）。

肾上腺：双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图943）。

肾脏：双足底第二、三跖骨近端的1/2，即足底的前中央凹陷处（图943）。

输尿管：双足底自肾脏反射区至膀胱反射区之间，约1寸长呈弧线状的一个区域（图943）。

膀胱：双足内侧舟状骨下方，拇展肌侧旁（图943）。

颈项：双拇趾根部内侧横纹尽头处的凹陷处（图943）。

腹腔神经丛：双足掌中心，在肾反射区的两侧（图943）。

小脑、脑干：双拇趾根部外侧面靠近第二跖骨头，左半部小脑的反射区在右足上，右半部小脑的反射区在左足上（图943）。

斜方肌：双足底，在眼、耳反射区后方，呈一条横带状（图943）。

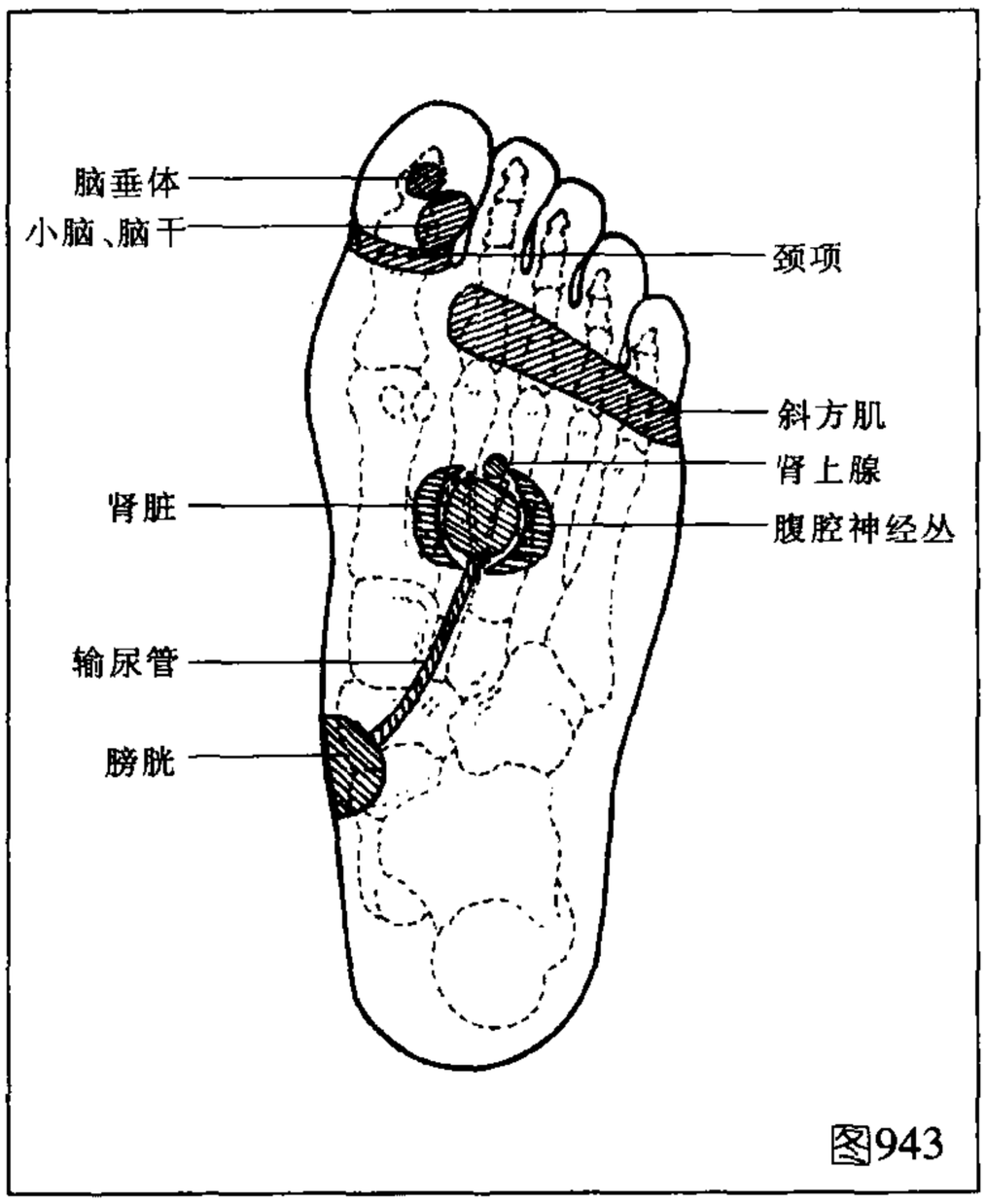


图943

肘关节：双脚掌外侧第五跖骨与骰骨之关节突起的前后两侧（图944）。

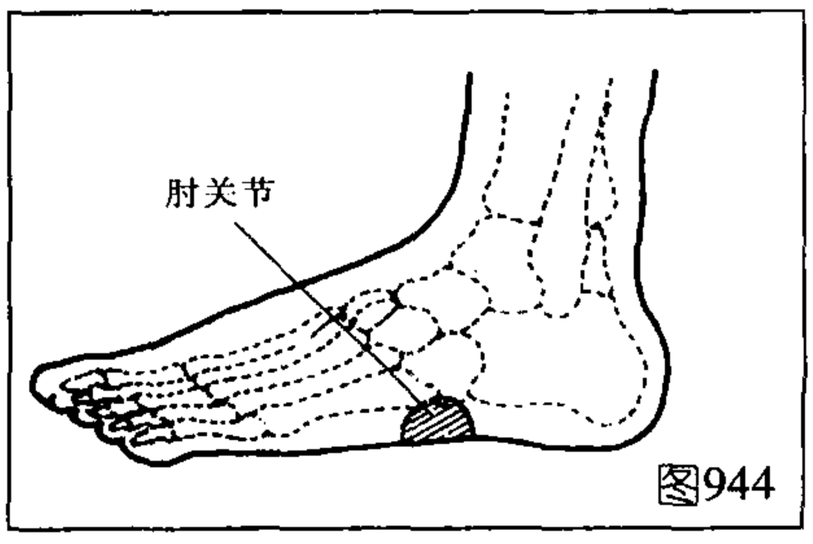


图944

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

肩关节：双脚掌外侧第五跖趾关节处（图945）。

髋关节：双脚内、外踝下方和后方（图945）。

肩胛骨：双足背第四、五跖骨与骰骨之间，呈一倒“丫”字型区（图946）。

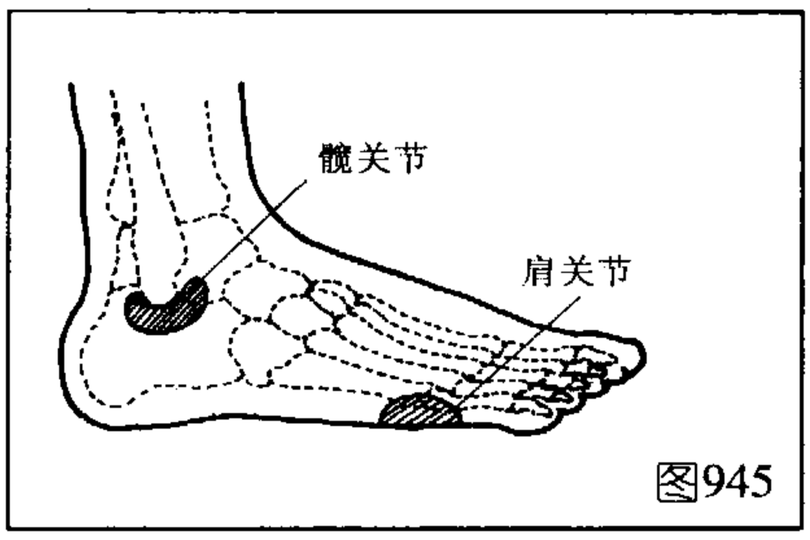


图945

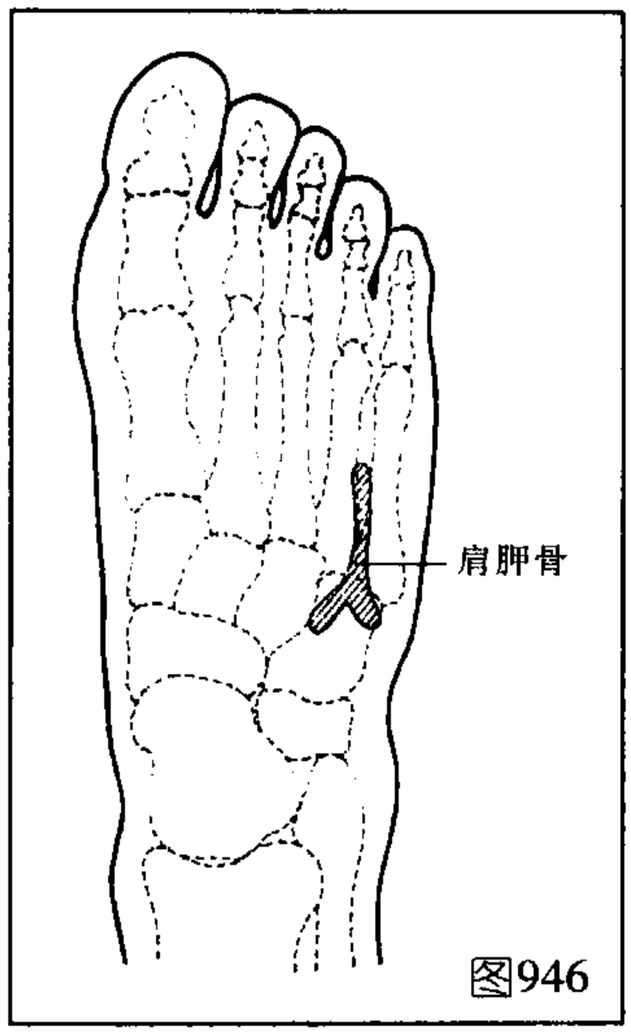


图946

◉肩周炎手部穴位

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距第二、三掌骨头约1.5~2.0cm处（图947）。

腹腔神经丛：双手掌侧第二、三和第三、四掌骨体、肾的两侧（图947）。

肾脏：双手掌中央（图947）。

输尿管：双手掌中部，上接肾反射区，下连膀胱（图947）。

膀胱：双手掌下方，手腕骨头状骨骨面上（图947）

额窦：双手10个指头顶端约1cm范围（图947）。

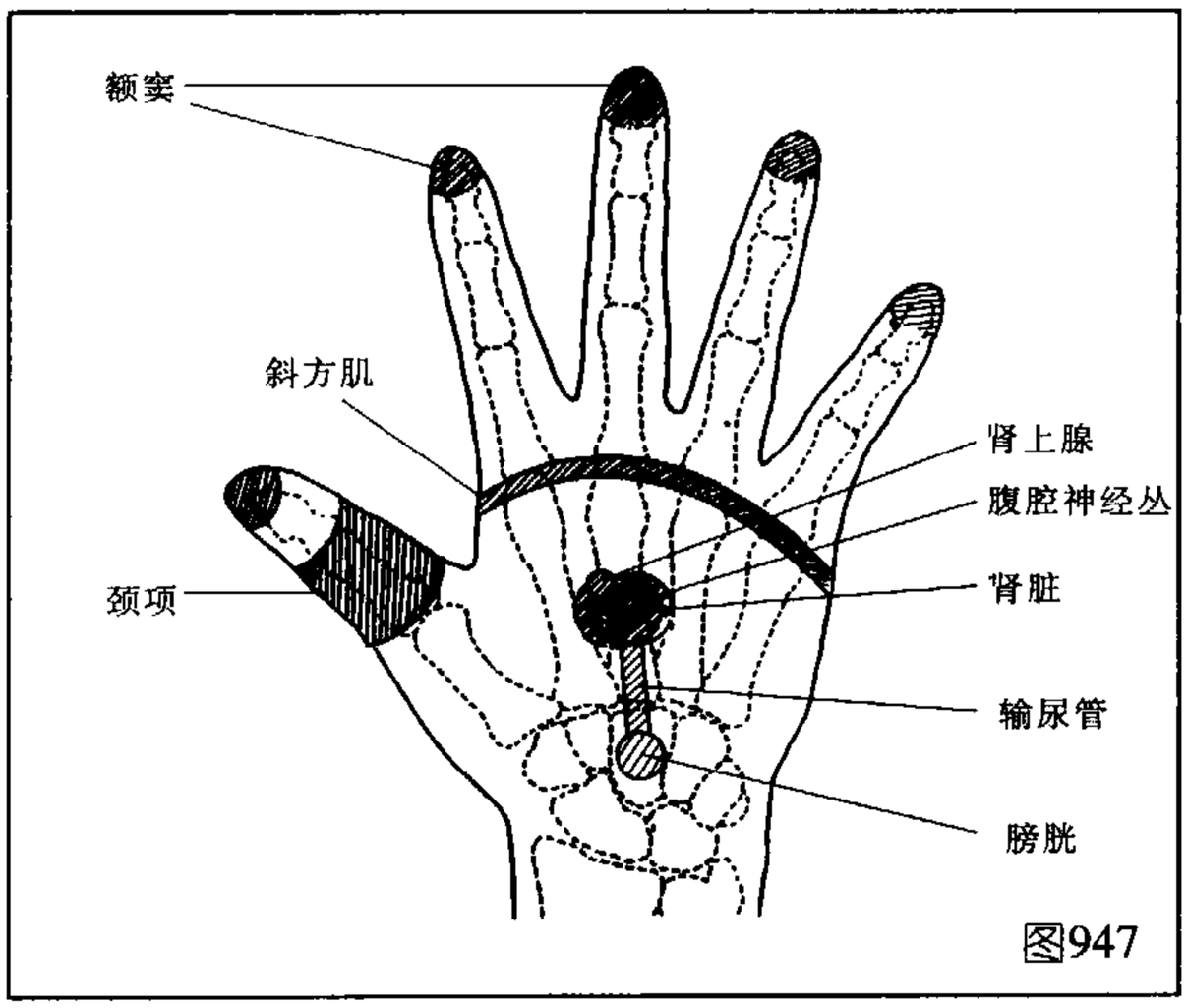


图947

颈项：双手拇指掌侧和背侧，下颌骨整个第一指骨体（图947）。

斜方肌：双手掌侧面，在眼、耳的下方，呈一条横带状区域（图947）。

脑垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑深处（图948）。

小脑、脑干：双手掌侧，拇指指腹尺侧面，即第一指骨远节指骨体中下部尺侧缘（图948）。

肩关节：双手尺侧第五掌骨、指骨关节尺侧凹陷处（图949）。

肘关节：双手第五掌骨中部尺侧缘（图949）。

髋关节：双手尺骨和桡骨茎突骨面周围（图949）。

颈肩穴：第二掌骨腹内侧上部桡侧。头穴与上肢穴之间（图949）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

肩点：示指掌指关节桡侧赤白肉际处（图949）。

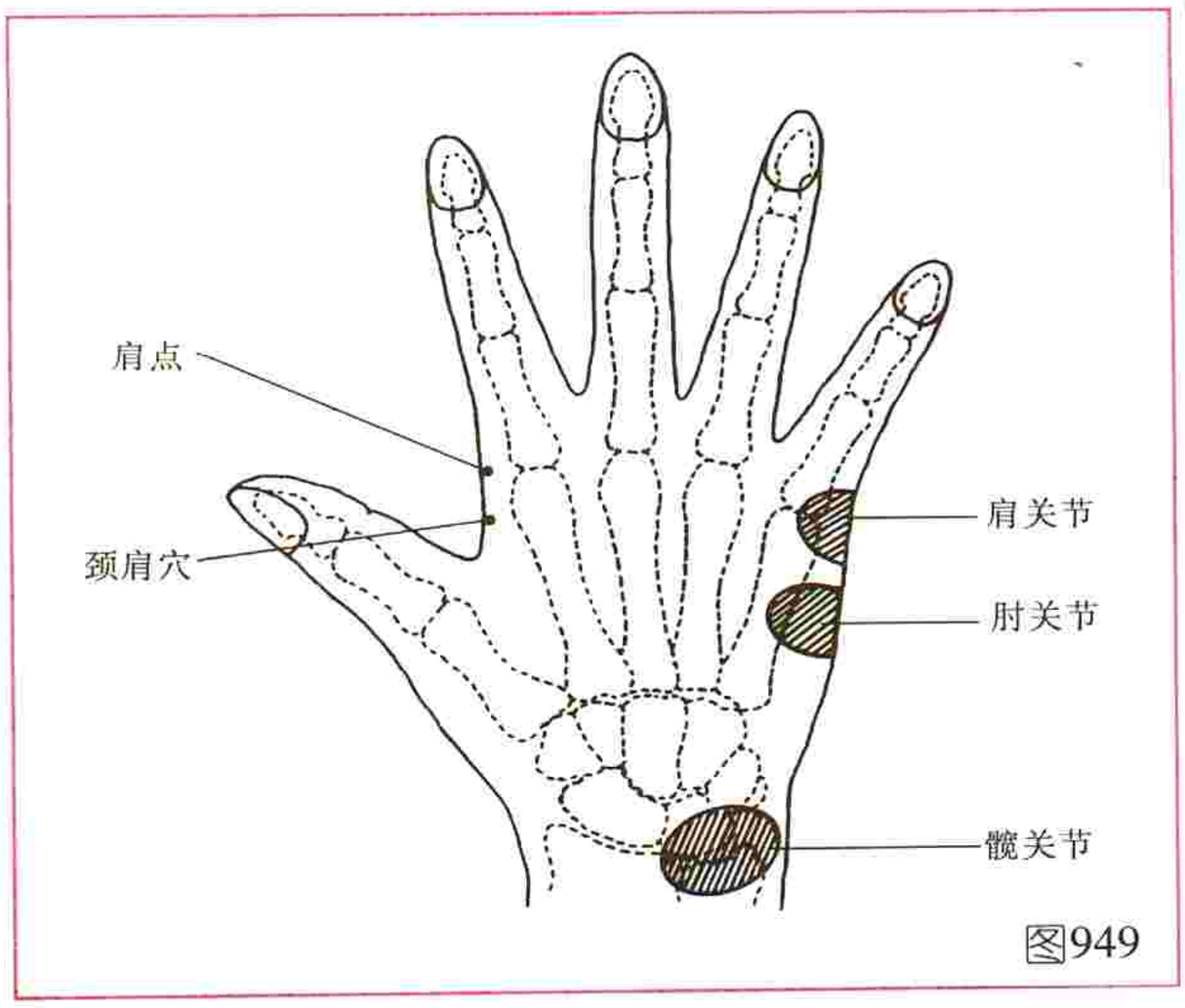


图949

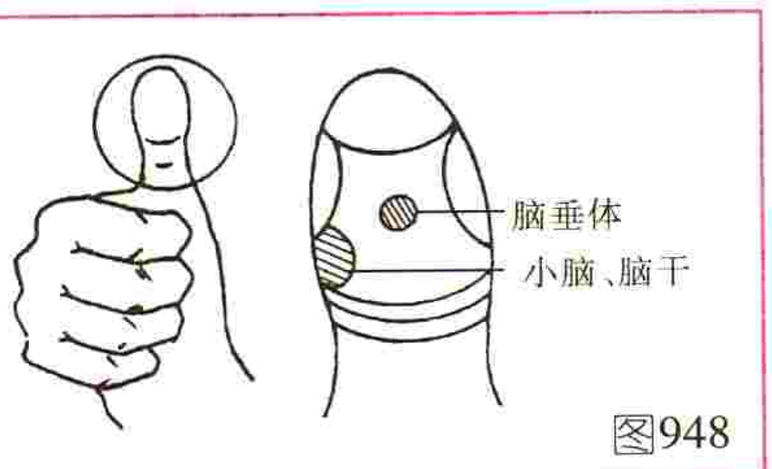


图948

肩周炎耳部穴位

肩：耳舟分为5等份，从上而下第四等份（图950）。

锁骨：耳舟分为5等份，从上而下第五等份（图950）。

神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方（图950）。

皮质下：对耳屏内侧面（图950）。

三焦：耳甲腔底部内分泌上方（图950）。

内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图950）。

肾：对耳轮上、下脚分叉处下方（图950）。

肝：耳甲艇的后下部（图950）。

耳背肾：在耳背下部（图951）。

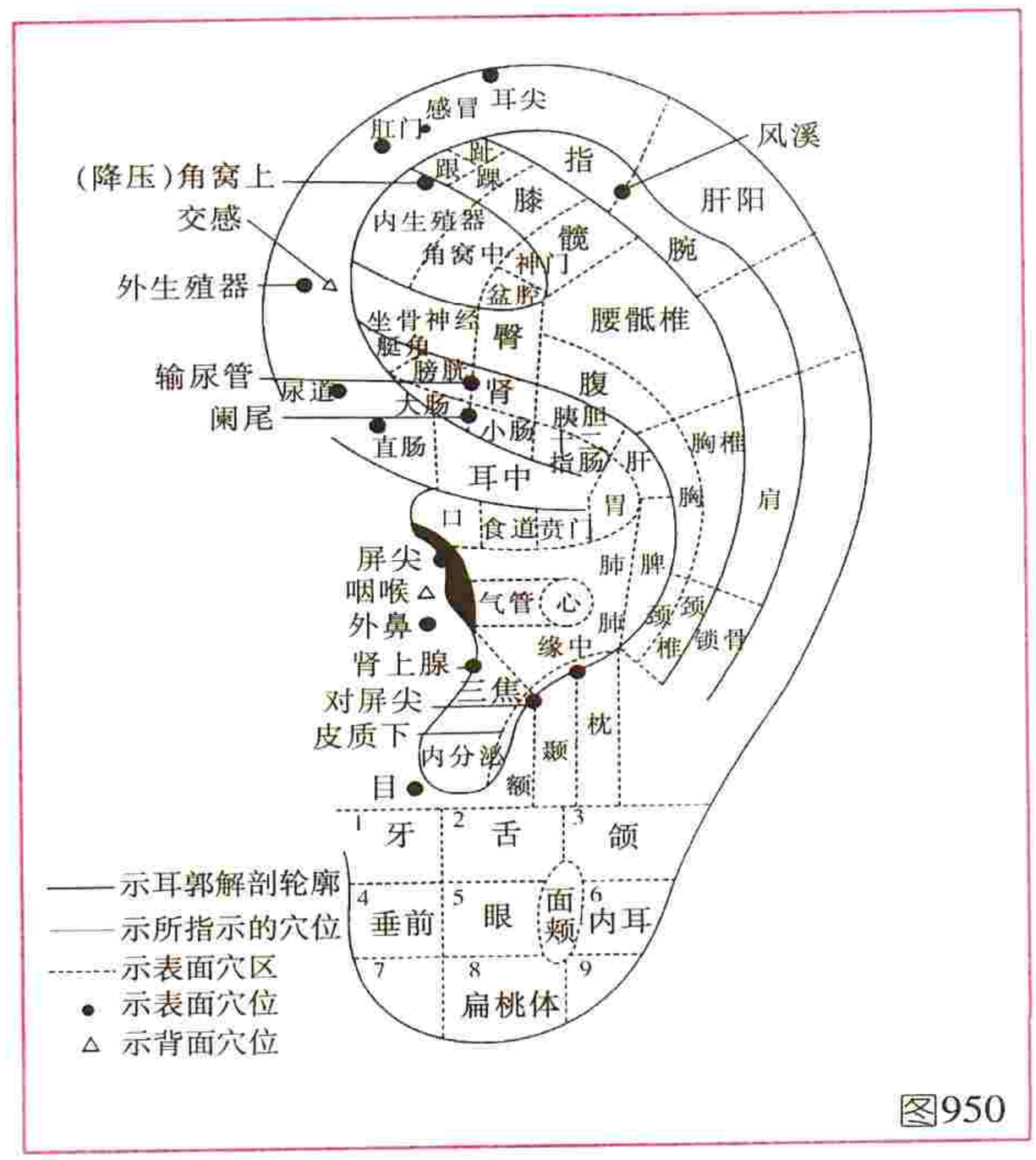


图950

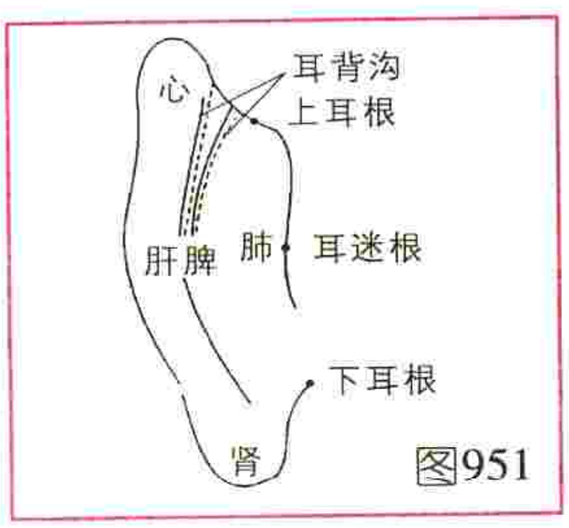


图951

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

肩周炎体部按摩

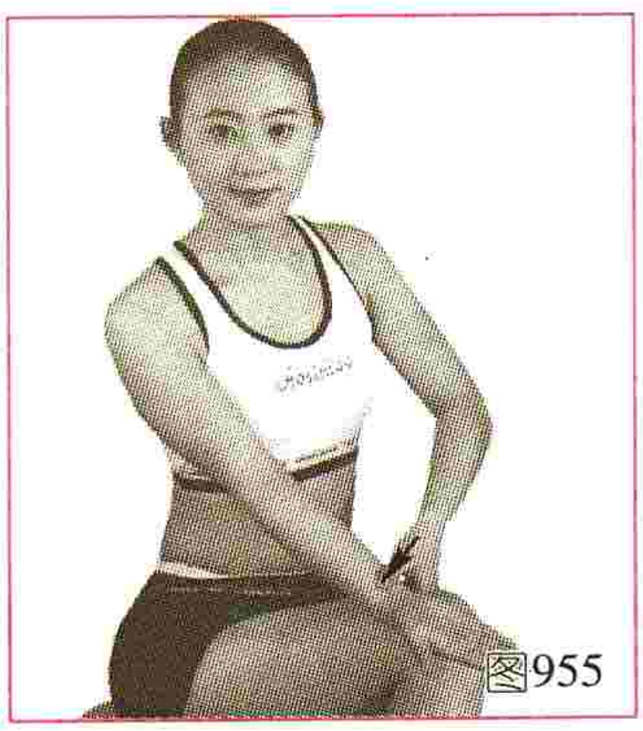
1. 揉摩肩臂 2~3 分钟（图 952）；用手掌擦颈肩 2~3 分钟（图 953）；用空拳叩打肩背 1~2 分钟（图 954）。


图952


图953


图954

2. 拇指点按内关 1~2 次（图 955）；拇指按揉合谷 1~2 分钟（图 956）；拇指点按曲池 1~2 分钟（图 957）；拇指点按极泉 1~2 分钟（图 958）。


图955

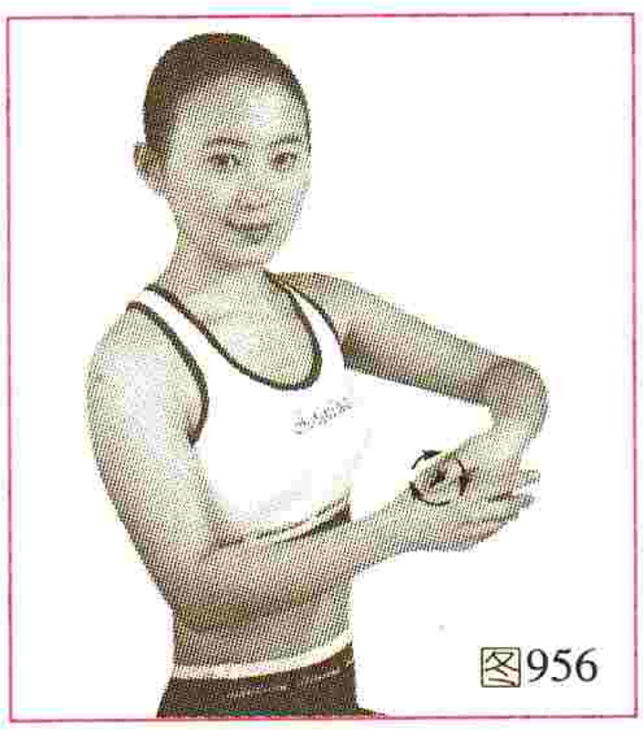

图956

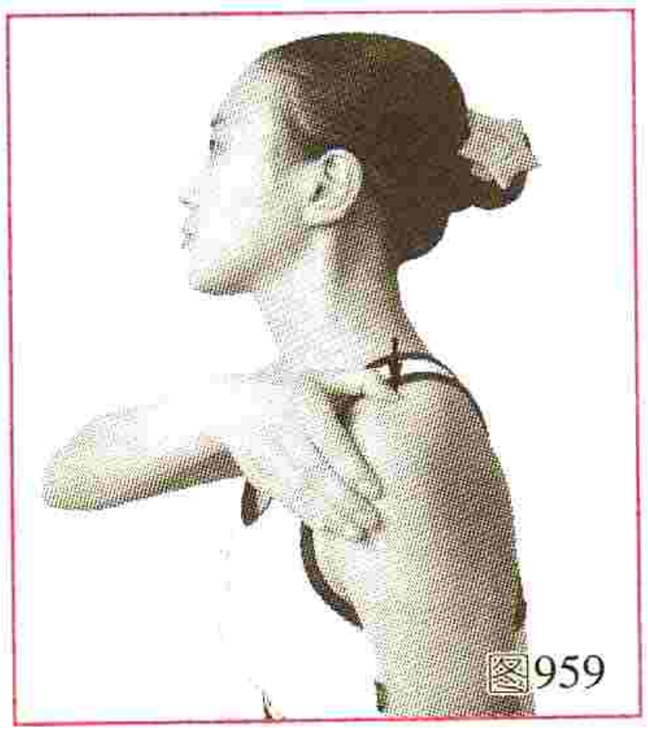
图957

图958

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 指按肩井各 1~2 分钟（图 959）；示指点按肩贞 1~2 分钟（图 960）；示、中指按揉天宗 1~2 分钟（图 961）；拇指拨揉云门 1~2 分钟（图 962）；示指点按缺盆 1~2 分钟（图 963）；拇指点揉风池 1~2 分钟（图 964）。


图959

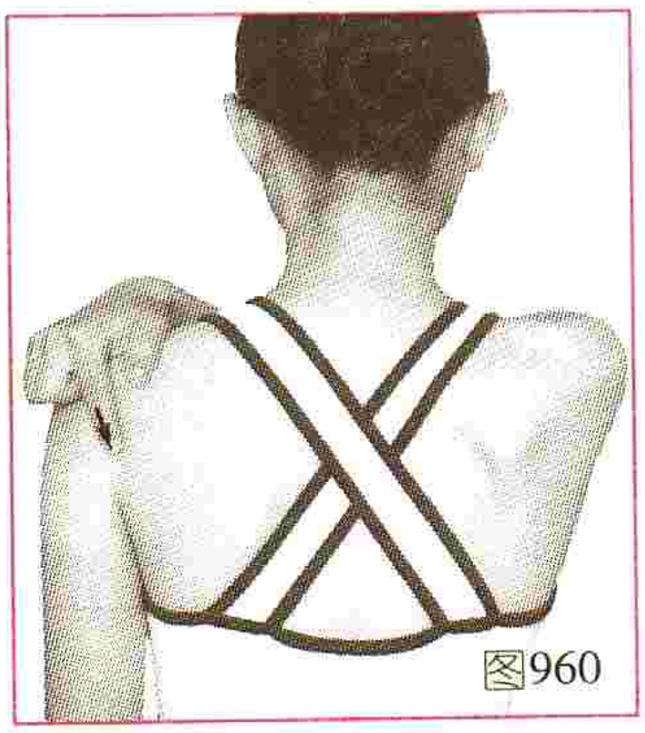
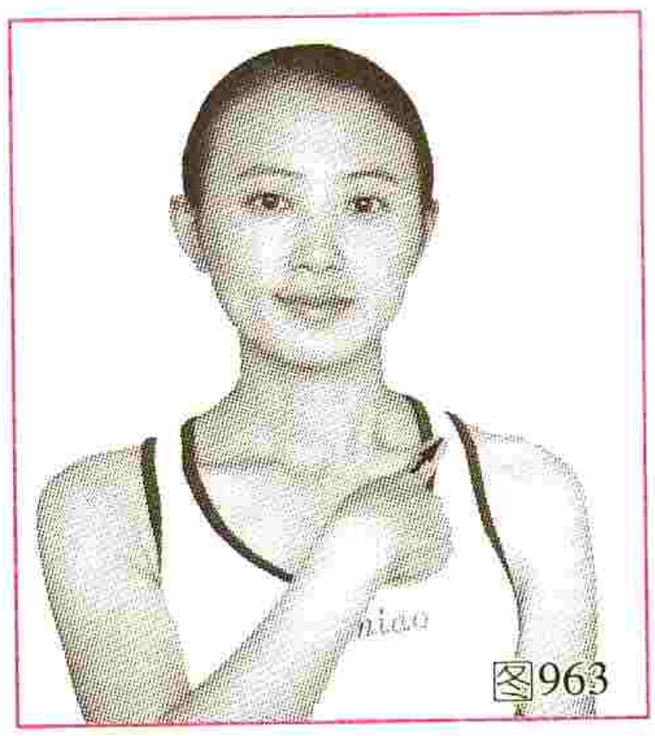
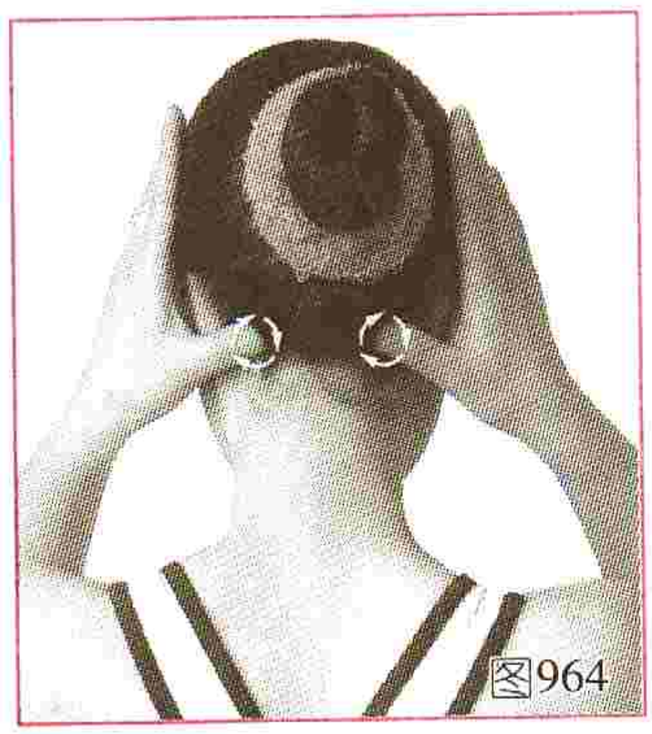

图960

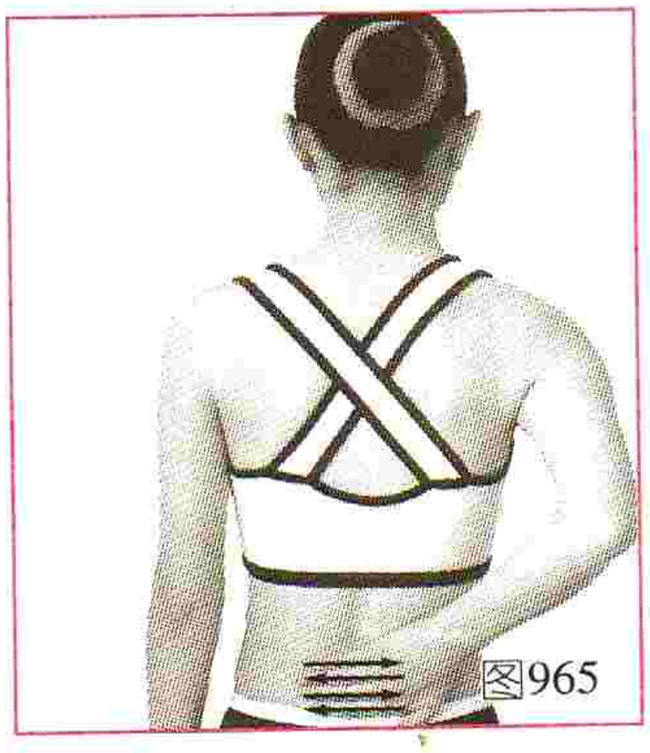

图961

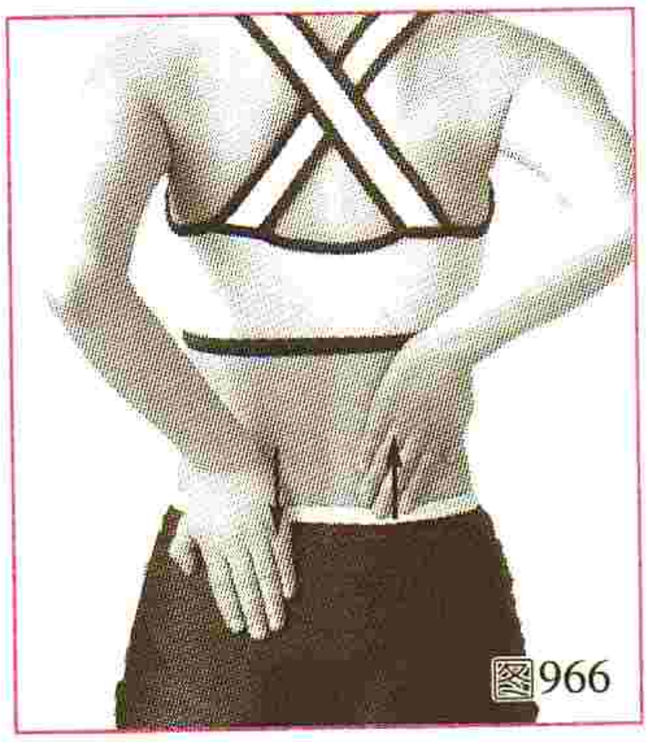

图962


图963


图964

4. 掌根擦命门 20~30 次（图 965）；掌擦肾俞 20~30 次（图 966）。

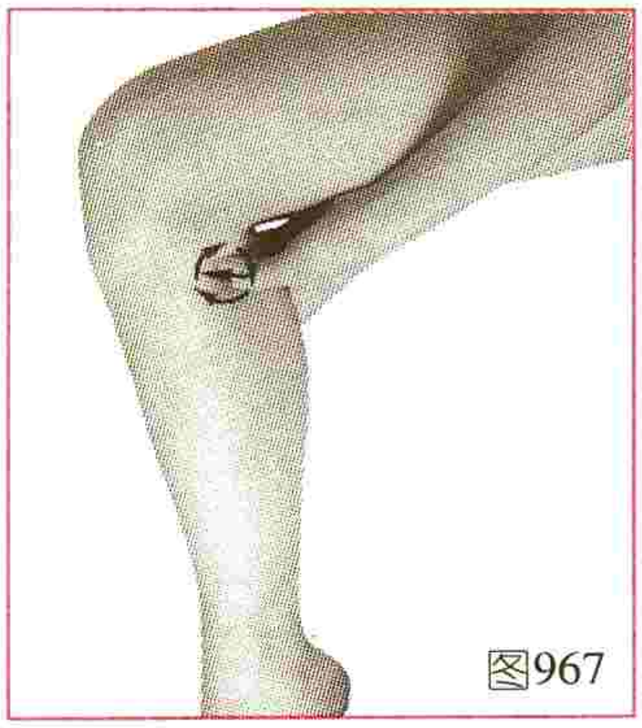

图965

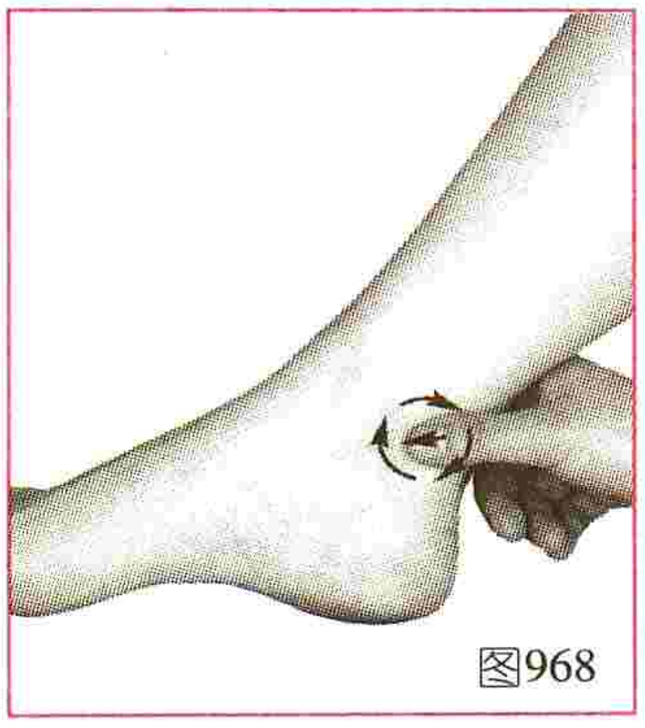

图966

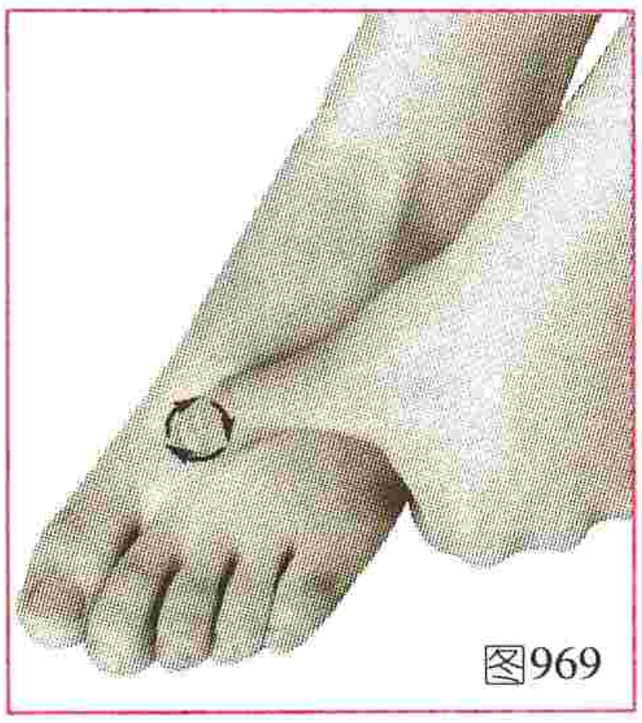
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 拇指按揉阳陵泉 1~2 分钟（图 967）；拇指按揉太溪 1~2 分钟（图 968）；拇指按揉太冲 1~2 分钟（图 969）。


图967


图968


图969

6. 用空拳拍打肩背 1~2 分钟（图 970）；用手掌擦肩臂 2~3 分钟（图 971）。

7. 随症加减

（1）瘀血型：按揉血海 1 分钟（图 972）；揉摩膻中 1 分钟（图 973）。

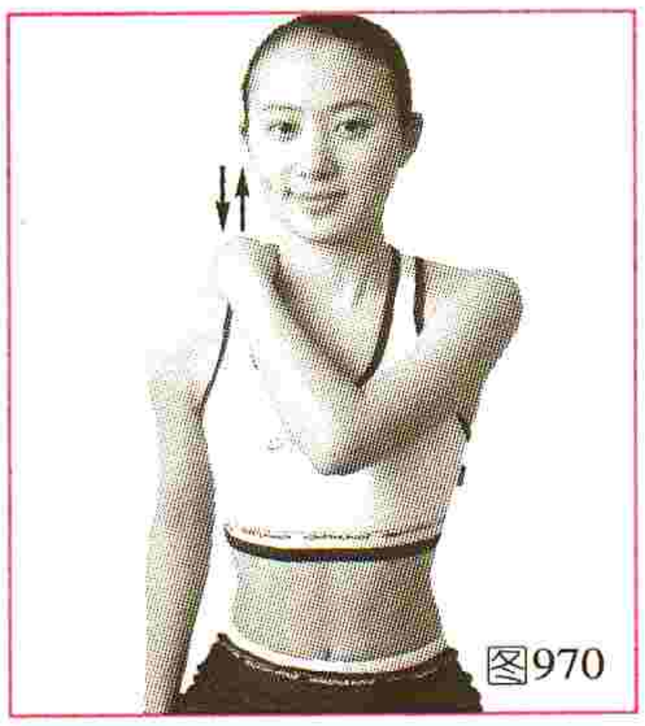
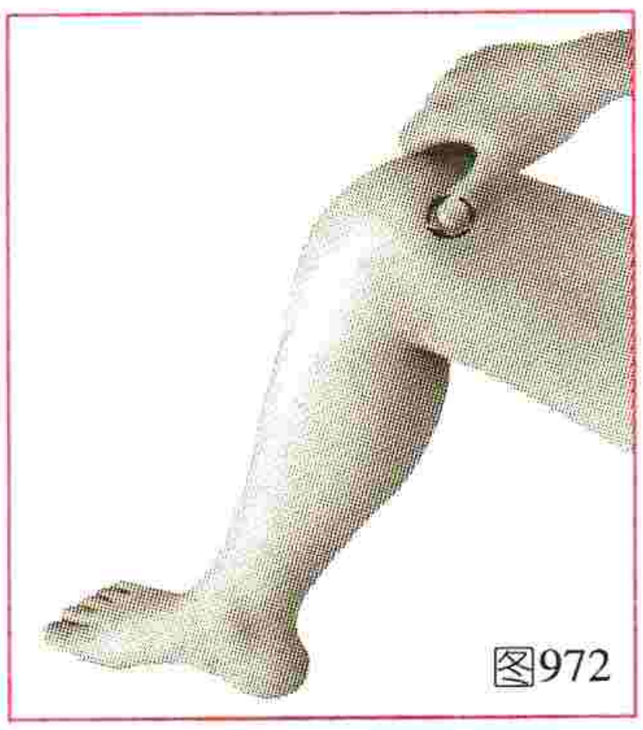
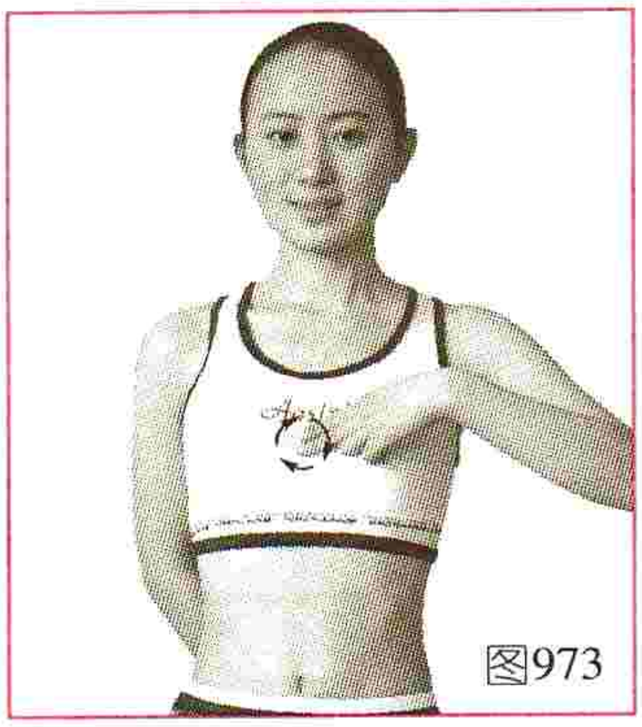

图970


图971


图972


图973

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(2) 风寒型：揉列缺 1 分钟（图 974）；点风门 1 分钟（图 975）。

(3) 湿热型：按揉脾俞 1 分钟（图 976）；推揉阴陵泉 1 分钟（图 977）

(4) 筋脉失养型：按揉关元 1 分钟（图 978）；点按足三里 1 分钟（图 979）。

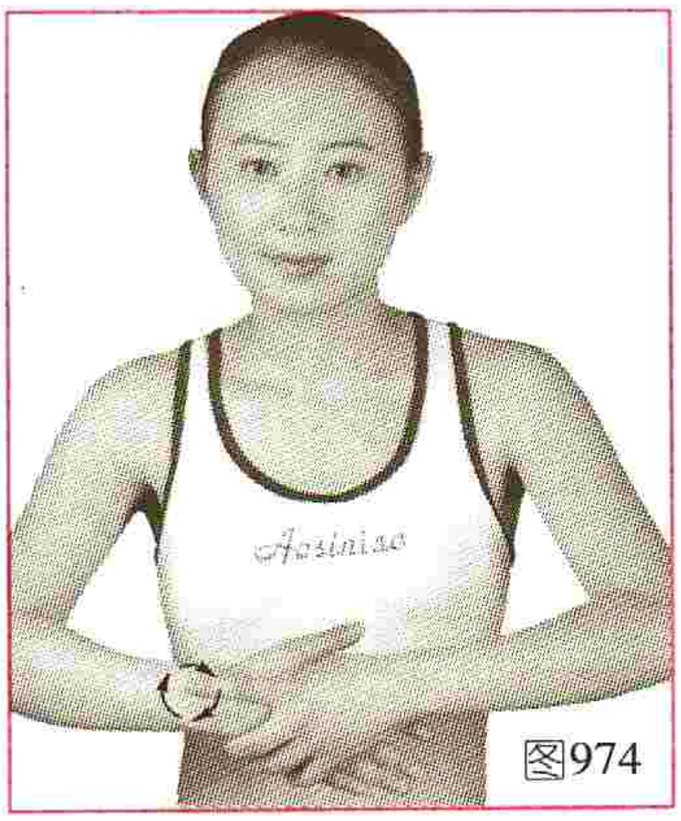
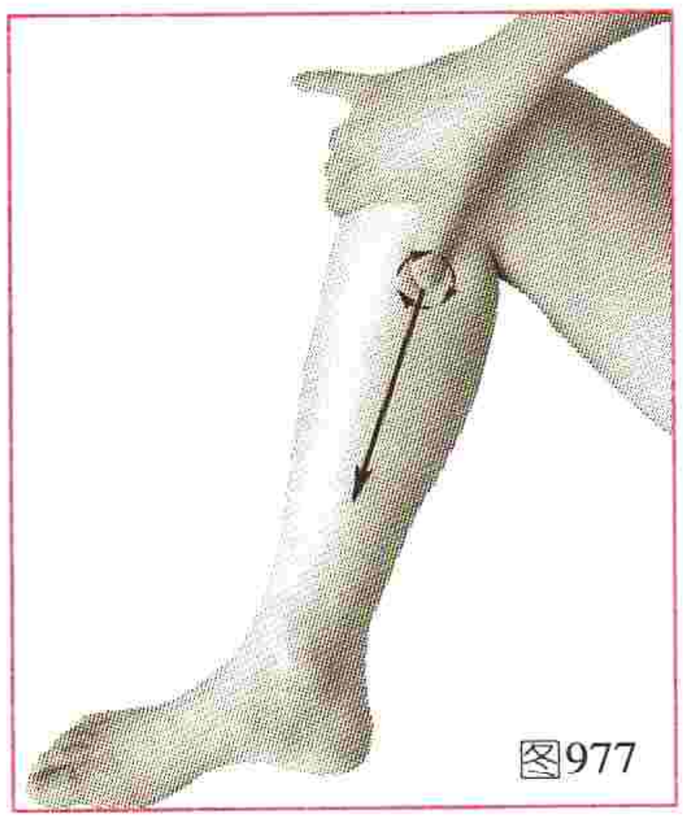
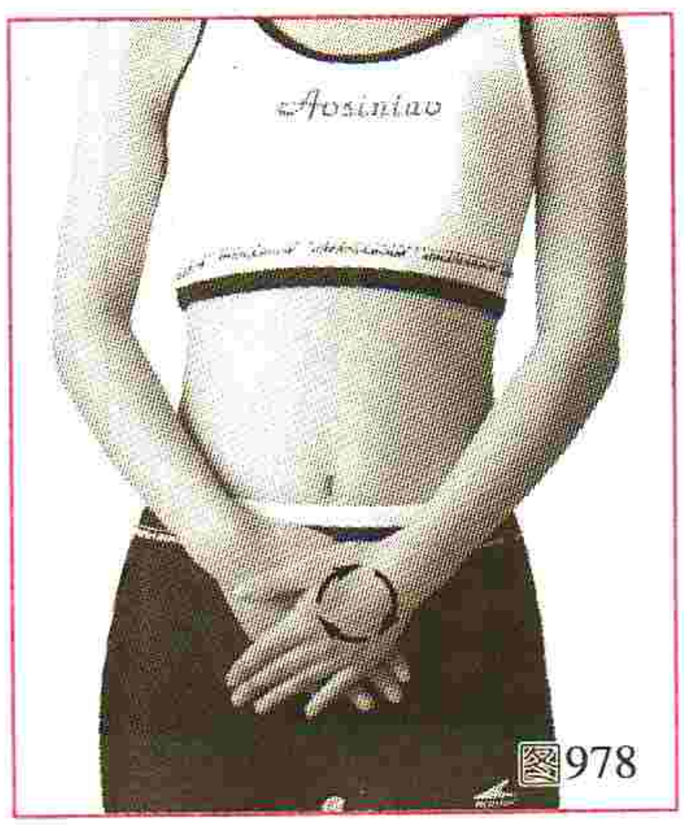
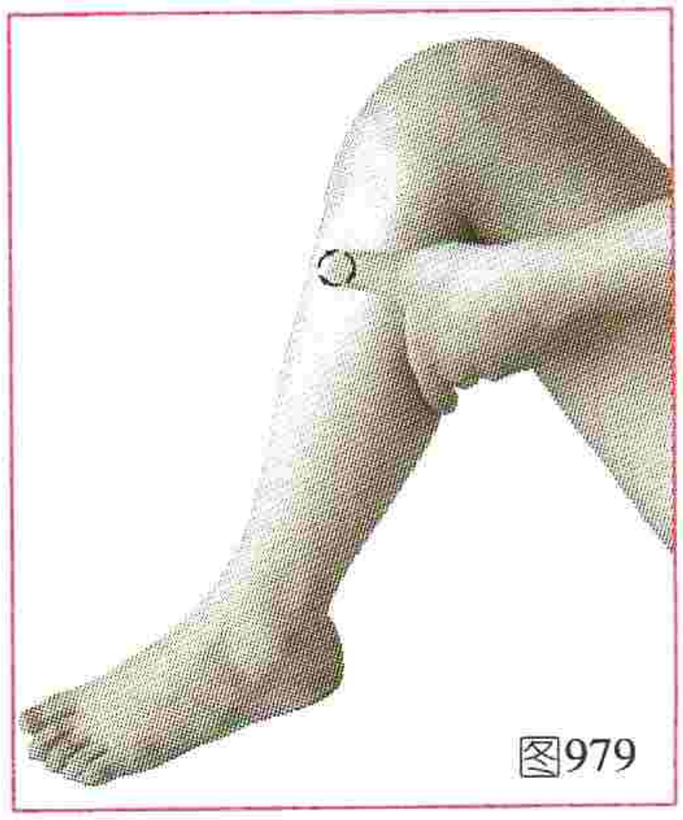

图974


图975


图976


图977


图978


图979

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

肩周炎足部按摩

1. 对搓双足底 3 分钟（图 980）。

2. 按揉双足颈项 30 次（图 981）；按压双足脑垂体 30 次（图 982）；

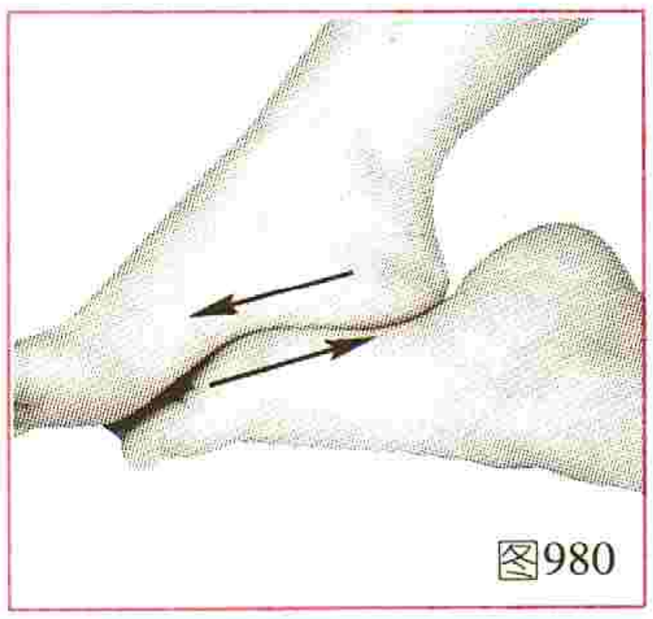


图980

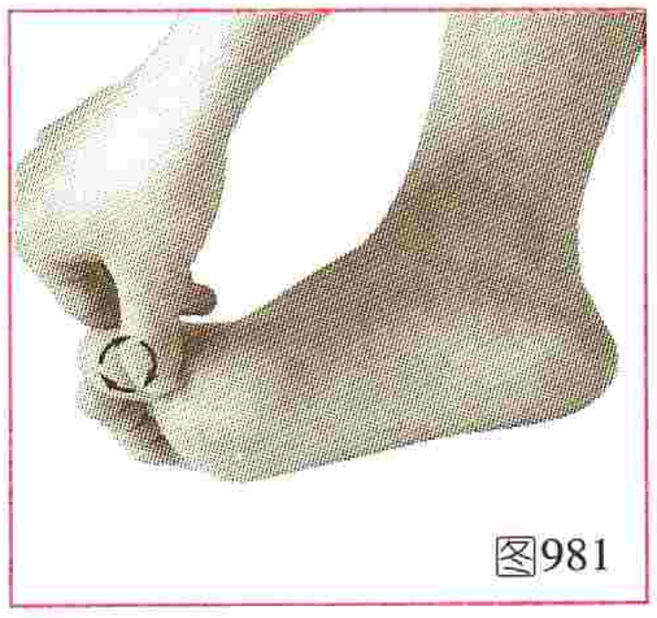


图981

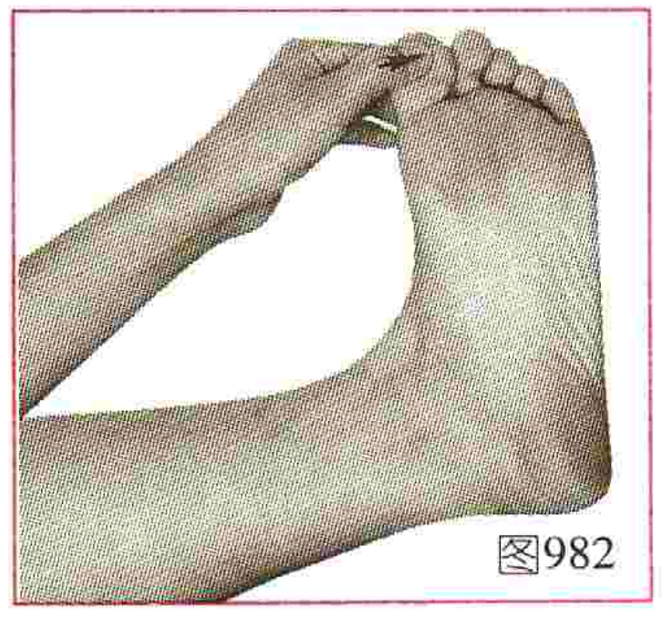


图982

推双足腹腔神经丛 30 次（图 983）；推压双足肾上腺 30 次（图 984）；
推双足肾脏 50 次（图 985）；推双足输尿管 30 次（图 986）；

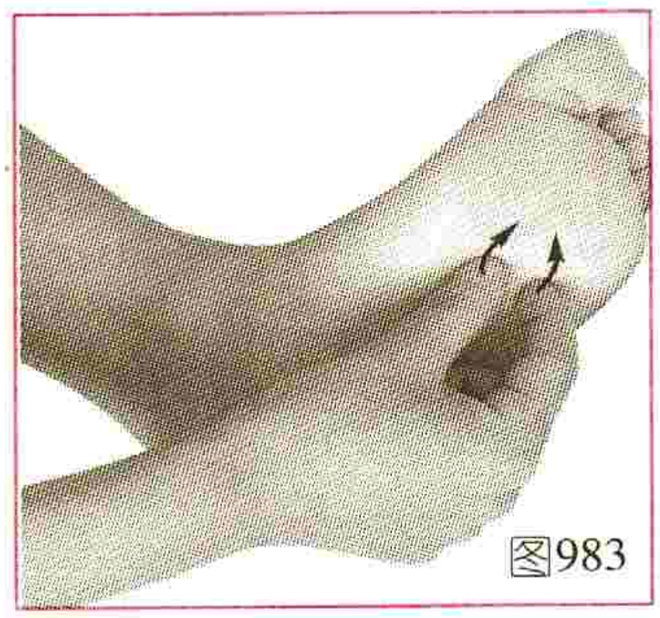


图983



图984



图985



图986

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

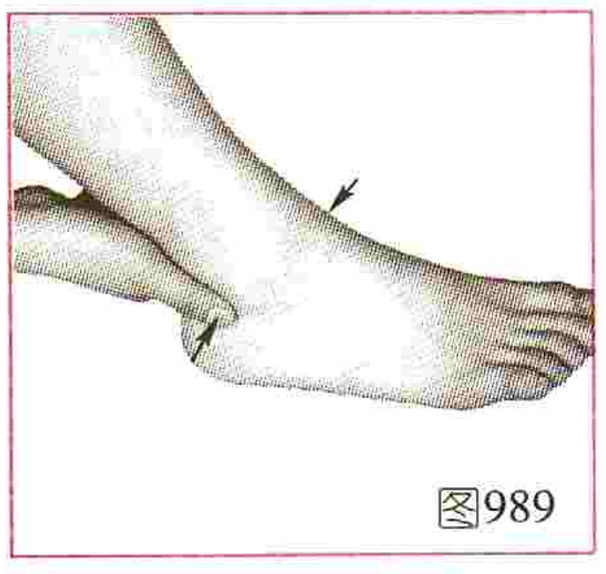
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

推压双足膀胱 50 次（图 987）。

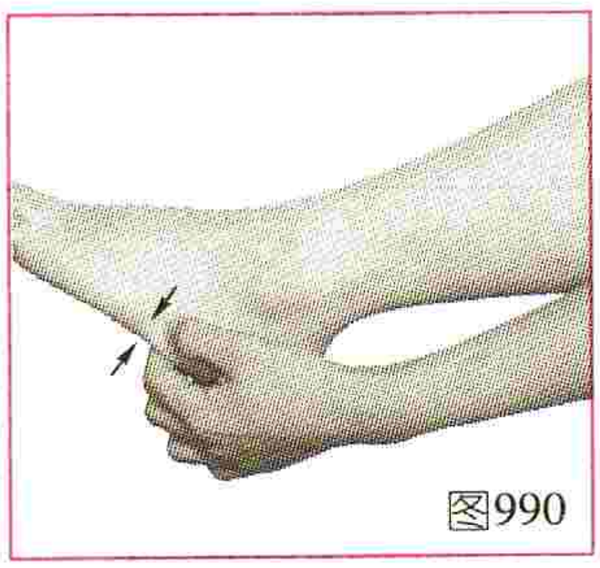
3. 拇示指捏肩关节 30 次（图 988）；拇示指捏髋关节 30 次（图 989）；

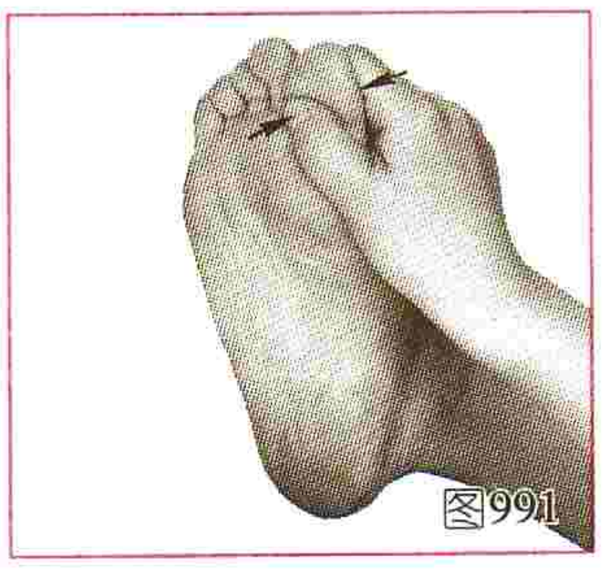

图987


图988


图989

拇示指捏肘关节 30 次（图 990）；拇示指捏小脑、脑干 30 次（图 991）。


图990


图991

4. 拇指指推肩胛骨 20 次（图 992）；示指推擦斜方肌 20 次（图 993）。

5. 拇指按太溪 20 次（图 994）。

6. 擦双足跟内侧 3 分钟（图 995）。

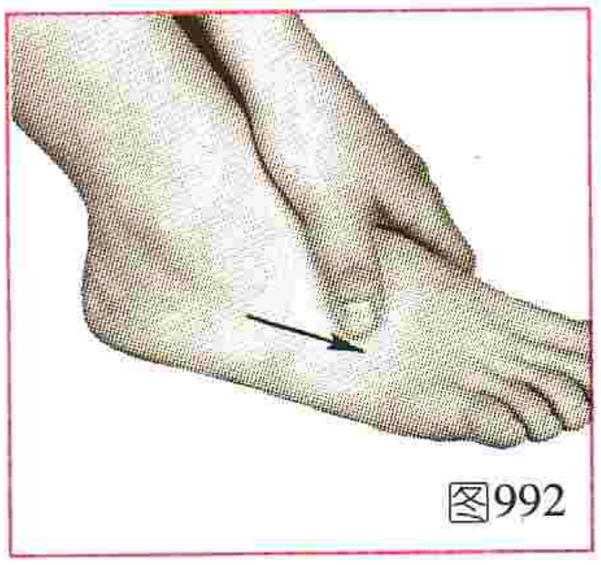
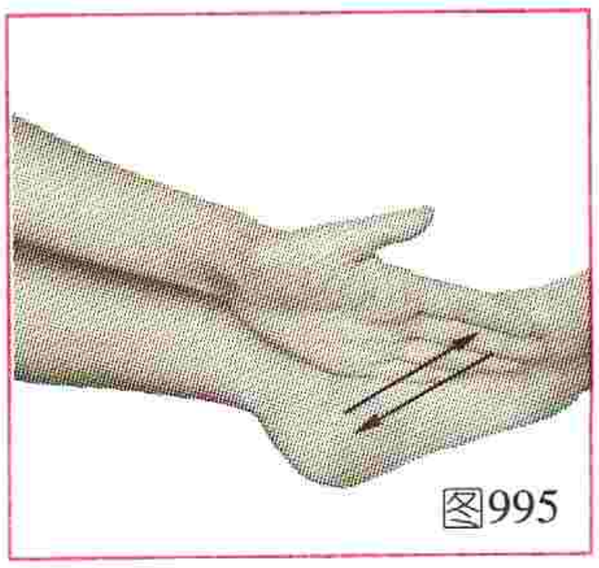

图992


图993


图994


图995

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

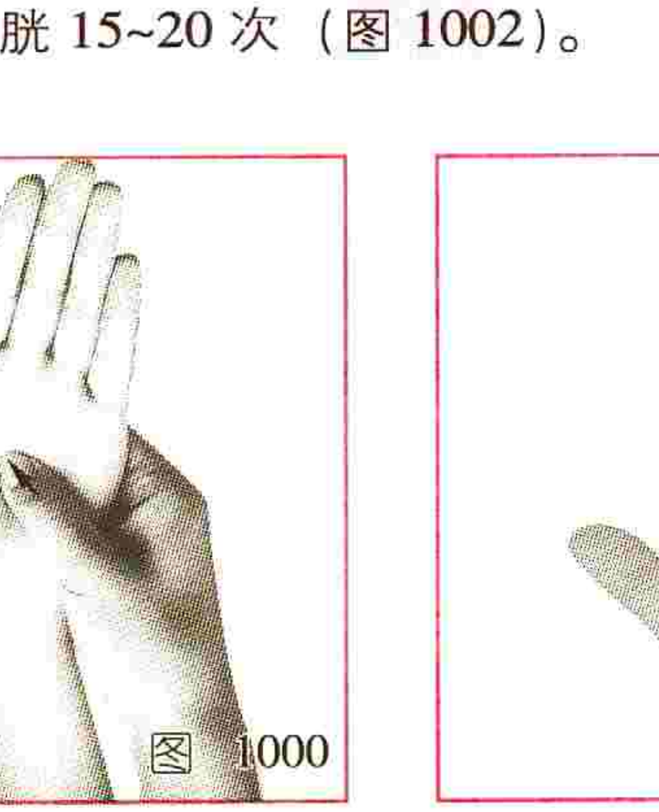
肩周炎手部按摩

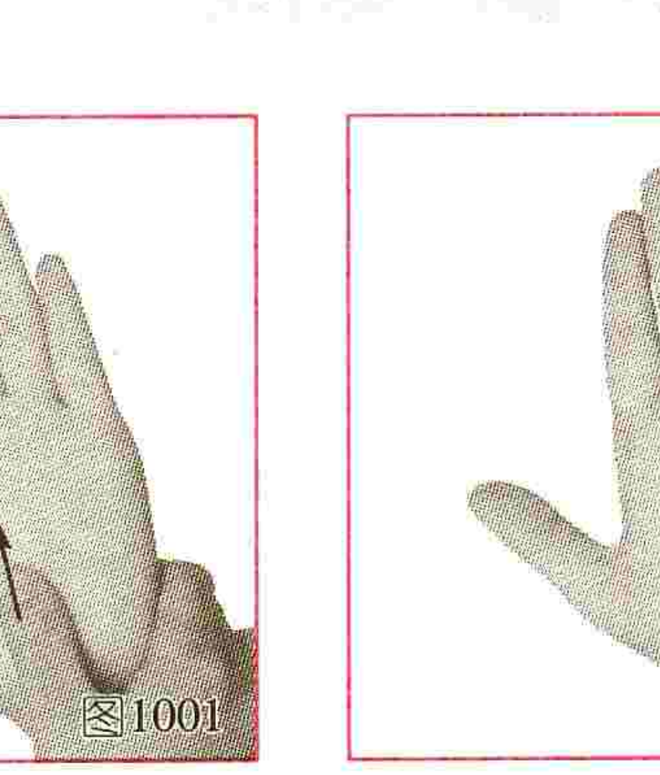
1. 对擦掌心、掌背 20~30 次（图 996、图 997）。

2. 捏拿肾上腺 15~20 次（图 998）；揉推腹腔神经丛 10 次（图 999）；


图996


图997


图998


图999

捏按肾脏 15~20 次（图 1000）；推输尿管 15~20 次（图 1001）；

捏拿膀胱 15~20 次（图 1002）。

图 1000

图1001

图1002

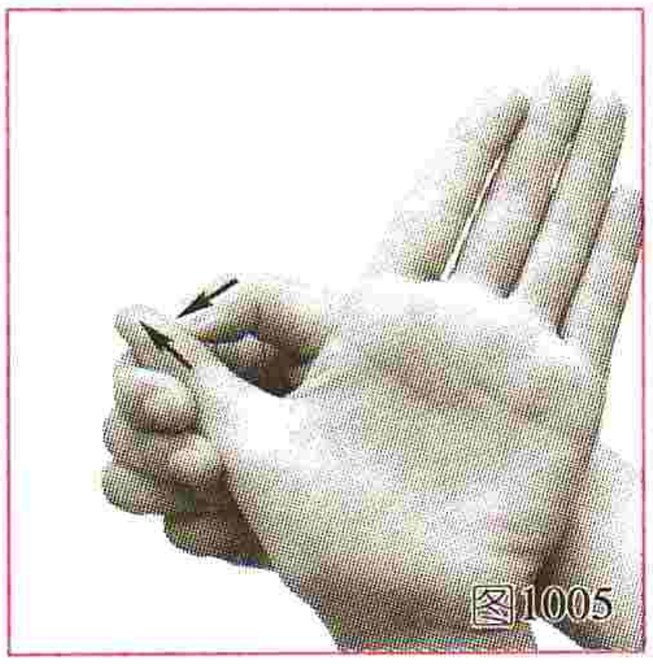
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 点按额窦 10~15 次（图 1003）；捏揉脑垂体 15~20 次（图 1004）；点压小脑、脑干 10 次（图 1005）。


图1003


图1004


图1005

4. 推揉颈项 15~20 次（图 1006）；推压斜方肌 10 次（图 1007）；

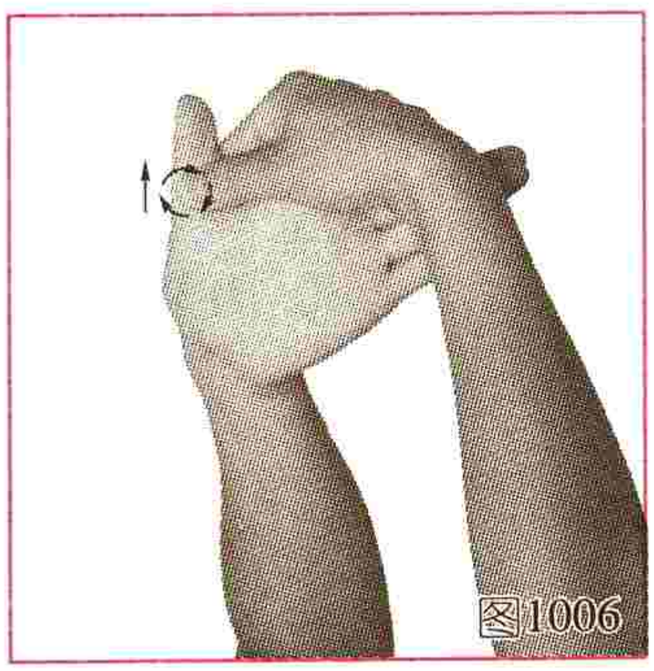
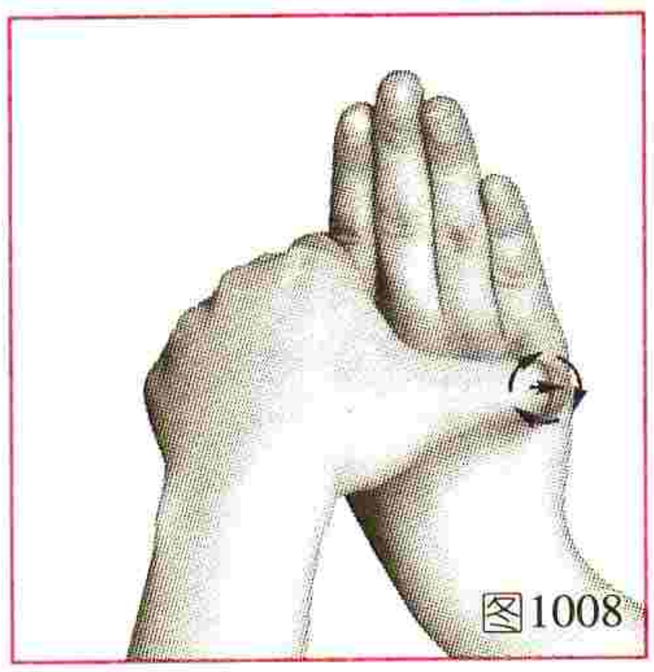
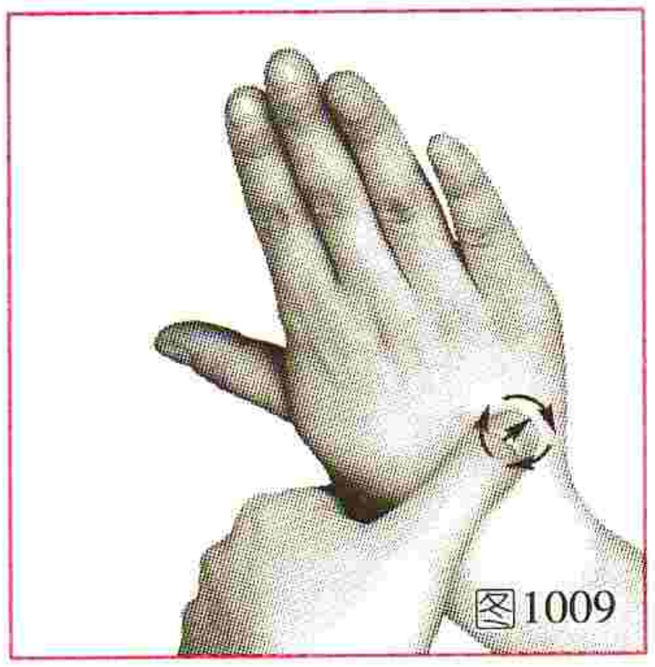
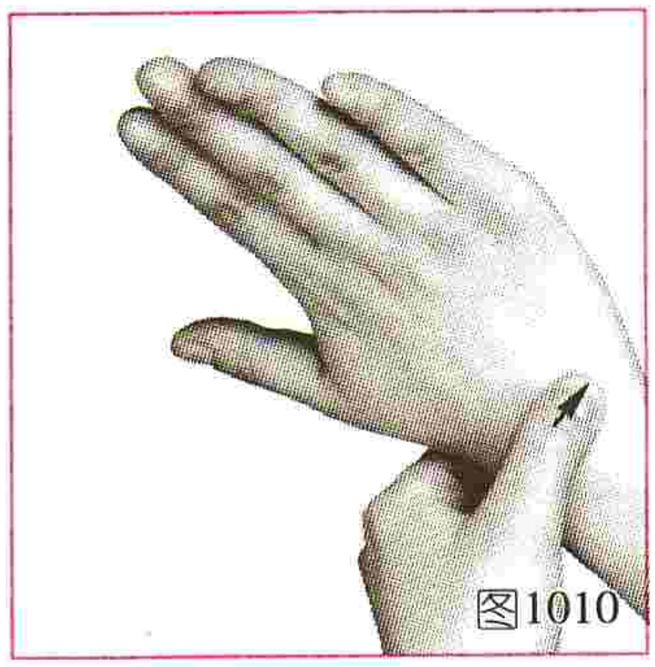

图1006


图1007

点揉肩关节 10~15 次（图 1008）；揉压肘关节 10 次（图 1009）；按压髋关节 10 次（图 1010）。


图1008


图1009


图1010

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 点揉肩点 10 次（图 1011）；点揉颈肩穴 10 次（图 1012）。

6. 拍掌 20 次（图 1013）。


图1011


图1012


图1013

◉肩周炎耳部按摩

1. 全耳搓摩法（图 1014）

双手摩擦发热后，搓摩耳郭腹背两面，每面反复按摩 5~10 次，使全耳发热、发红。

2. 手摩耳轮法（图 1015）

双手握成空拳，以拇、示二指，沿耳轮上、下来回推摩 10 次，直至耳轮充血发热。

3. 全耳背按摩法（图 1016）

将耳郭稍向前折，用双手示指、中指对两耳背进行按摩，先上后下，反复 5~10 次，至耳背发红、发热。

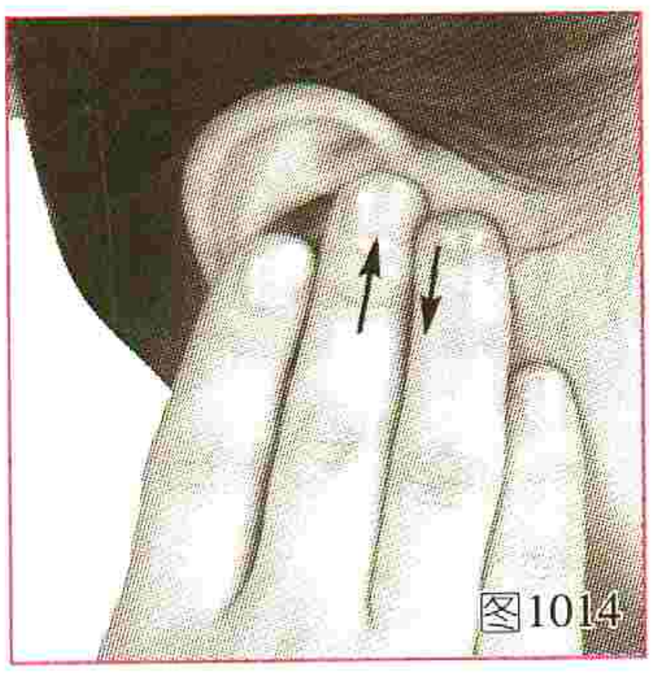

图1014


图1015


图1016

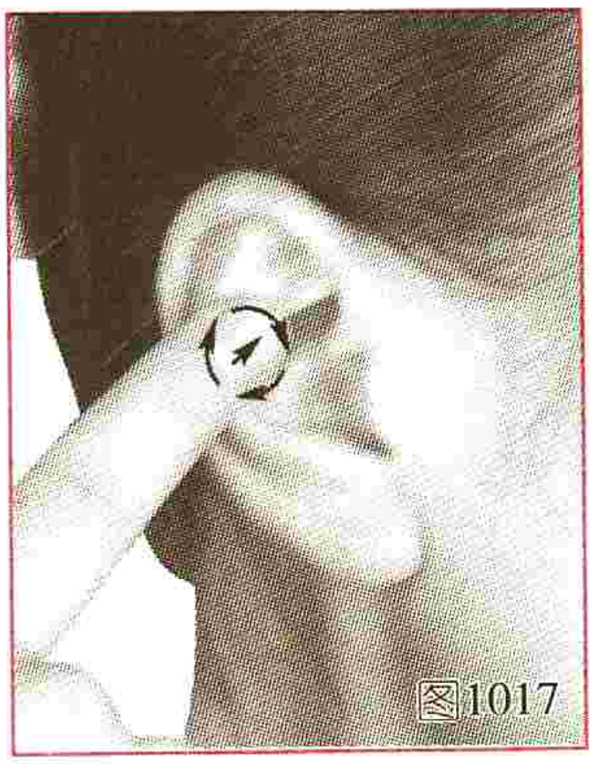
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

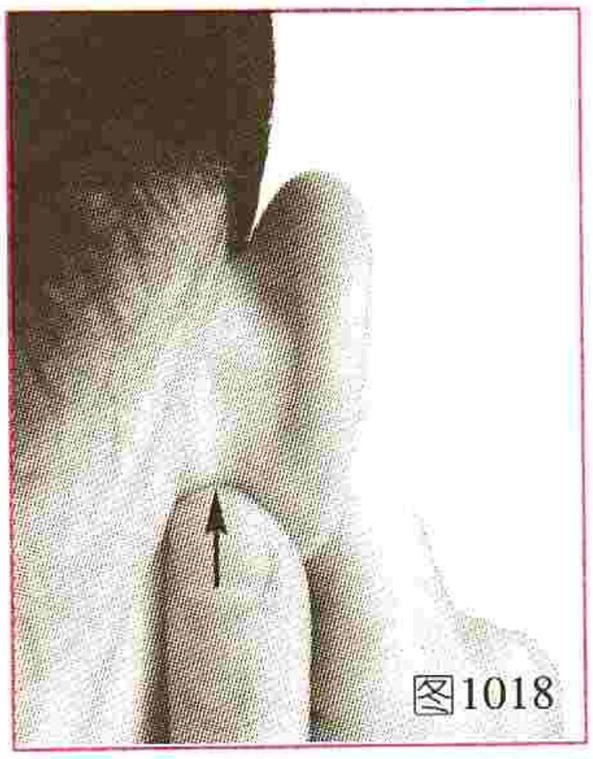
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

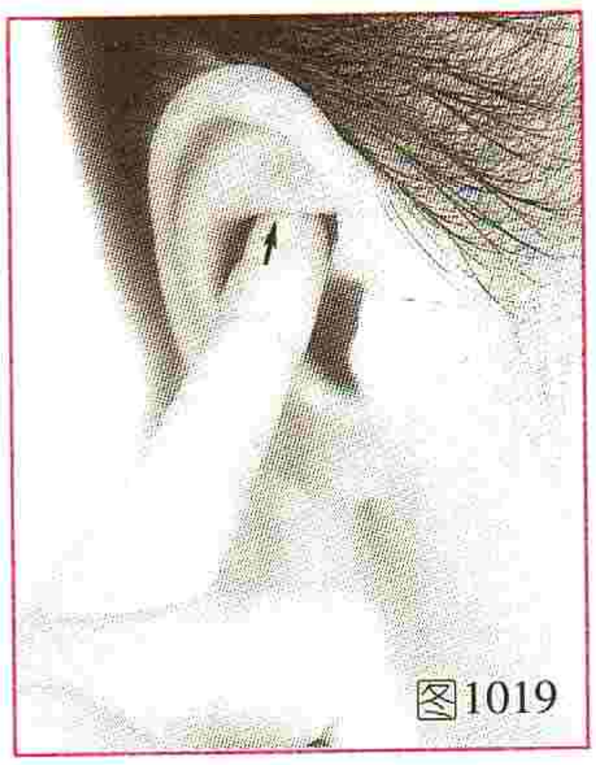
4. 耳穴按摩法

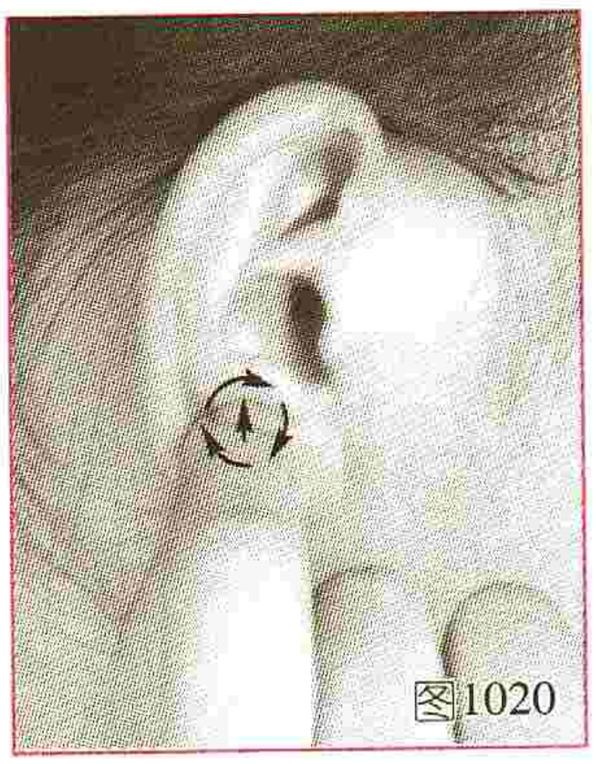
示指按揉肝 1~2 分钟（1017）；推耳背肾 1~2 分钟（图 1018）；

点按肾 1~2 分钟（图 1019）；捏揉锁骨 1~2 分钟（图 1020）；

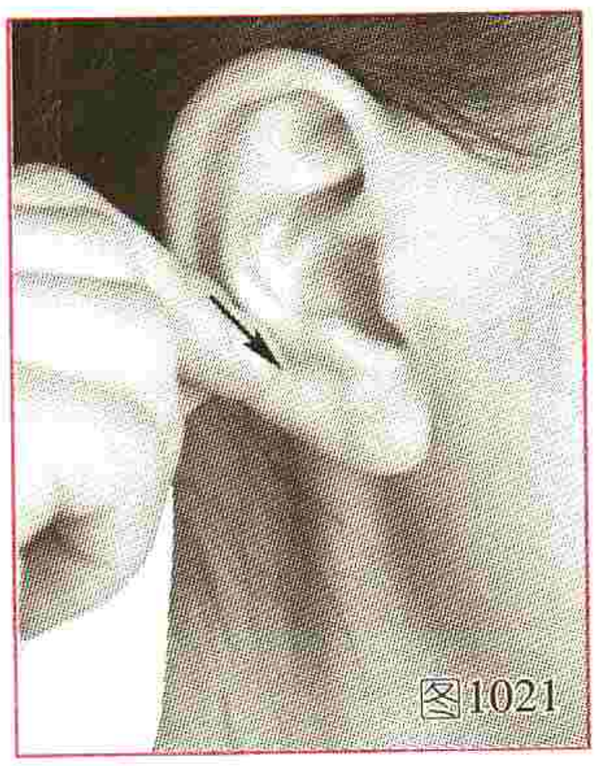

图1017

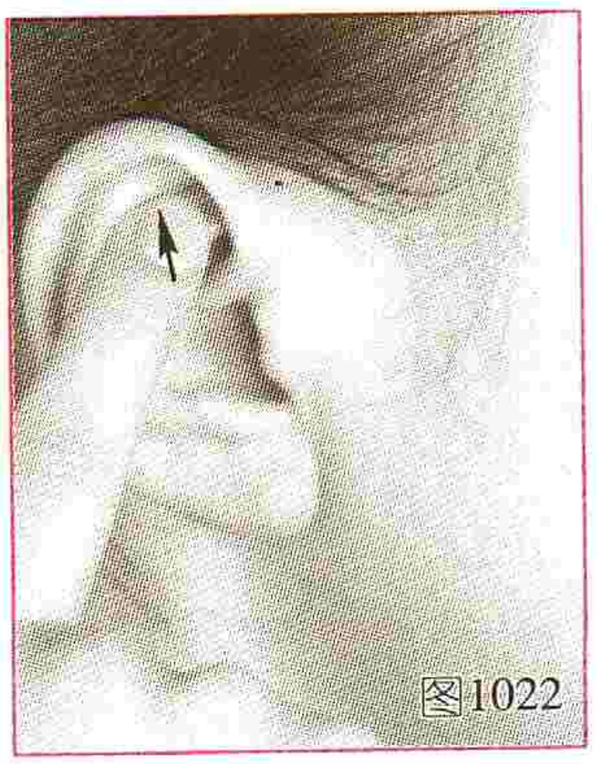

图1018


图1019


图1020

推肩 1~2 分钟（图 1021）；点按耳神门 1~2 分钟（图 1022）；

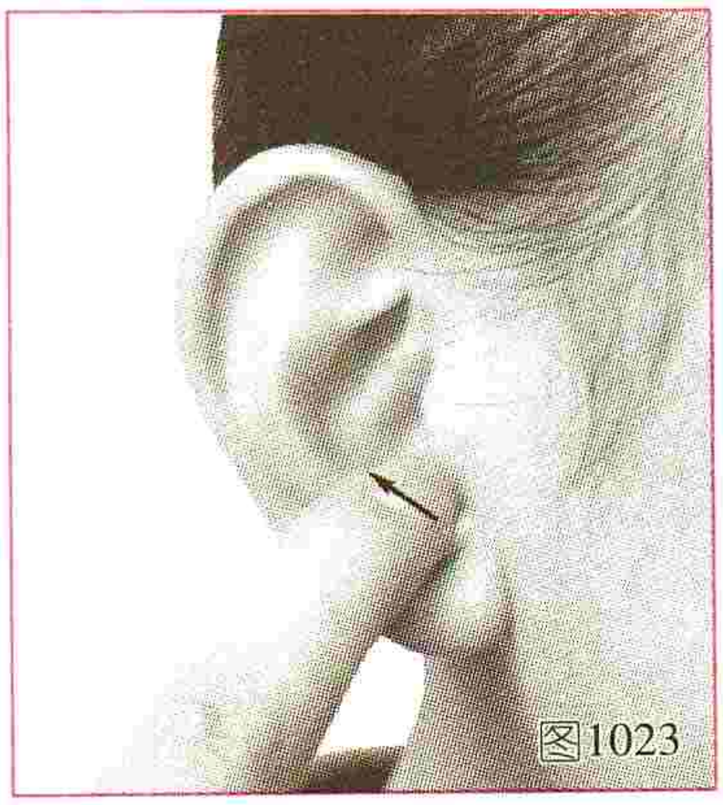

图1021

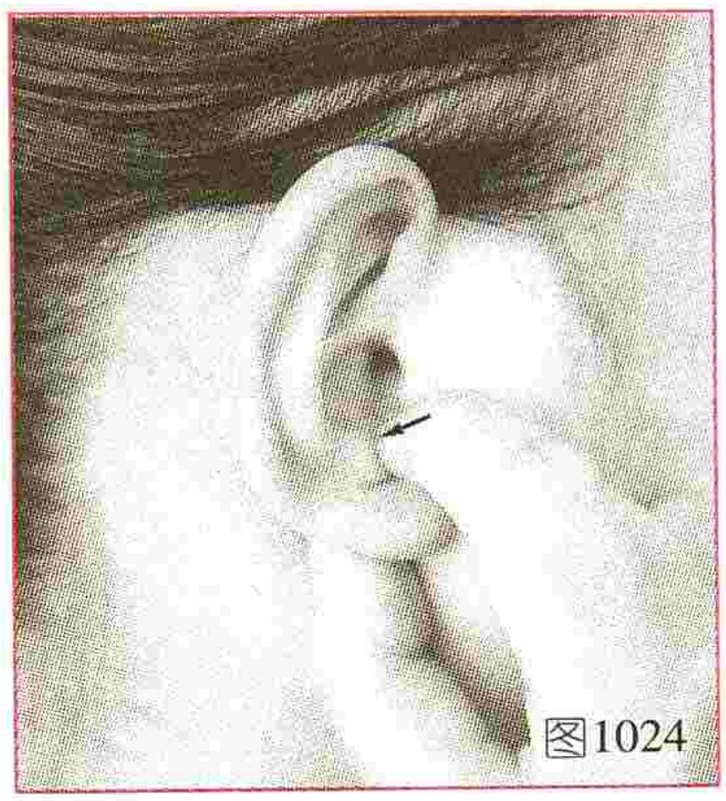

图1022

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

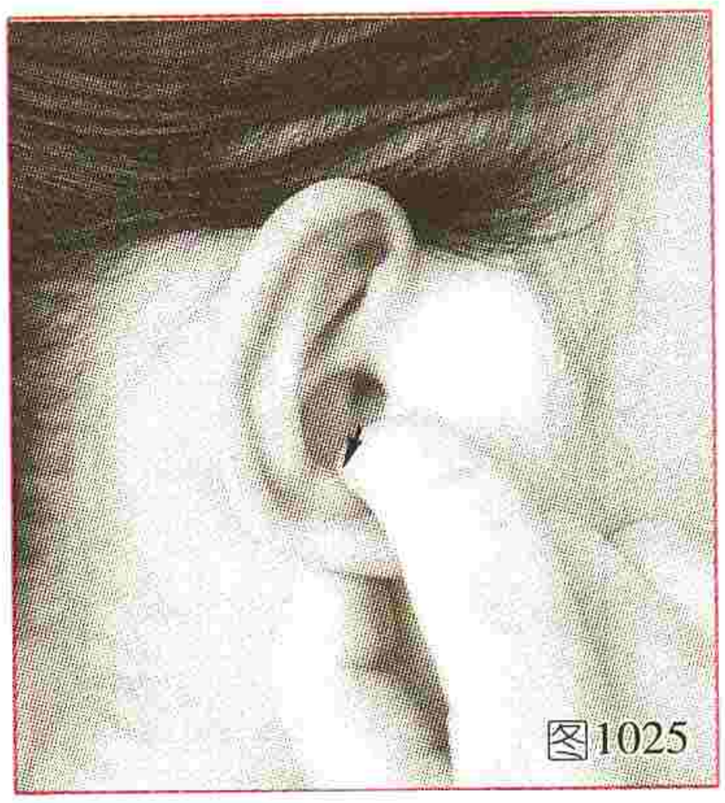
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

推皮质下 1~2 分钟（图 1023）；点掐内分泌 1~2 分钟（图 1024）；


图1023


图1024

点掐按三焦 1~2 分钟（图1025）。


图1025

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

腰椎间盘突出症自我按摩

俗话说，“底气不足，腰杆不硬”，可见腰部的保健很重要。如果年轻时腰部不注意，老的时候就会腰痛。轻则扭伤，重则腰椎间盘突出。那么，什么是腰椎间盘突出症呢？人体的腰椎生理弯曲向前，椎体间靠韧带和椎间盘连接。椎间盘有缓冲压力作用，盘内是髓核，随着年龄的增加，髓核会发生变性。当外因如受到外力冲击、体弱感受外邪、长期从事重体力劳动时，再加上内因髓核变性、腰椎发生退行性变，就容易使椎间隙变窄，当压力足够大使纤维环破裂，髓核向后突出，压迫腰神经根而出现腰痛，沿一侧或两侧下肢放散，咳嗽、喷嚏时疼痛加重，腰部活动受限，脊柱侧弯，下肢麻木或肌肉萎缩等症状。

自我按摩可疏筋活络、行气止痛、松解粘连、促进髓核还纳。

自我按摩治疗腰突局部手法宜轻柔，手足部可重些，耳部刺激时间宜短。

◉腰椎间盘突出症体部穴位

1. 头面部

百会：后发际正中直上 7 寸(图 1026)。

人中：鼻中沟中，上 1/3 与中1/3 交界处（图1027)。

2. 上肢部

后溪：握拳，第五掌指关节后缘，横纹头赤白肉际处（图1028)。

曲池：屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点（图 1029)。

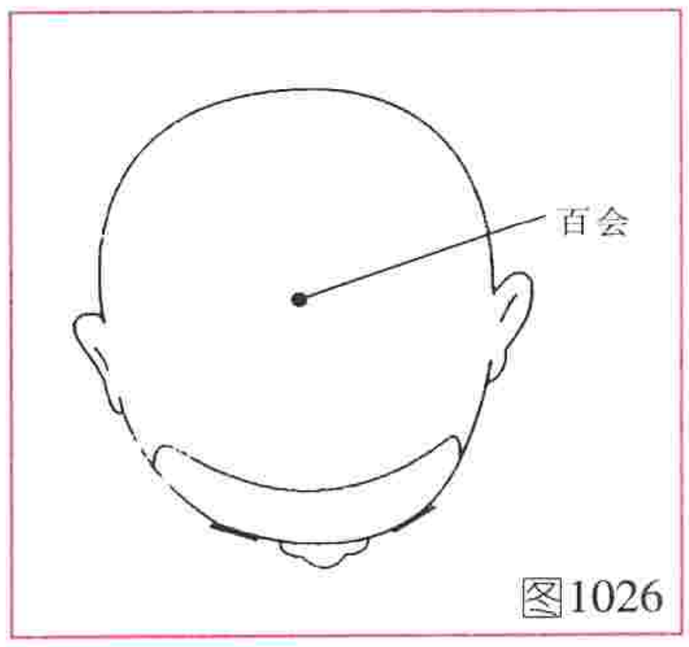


图1026

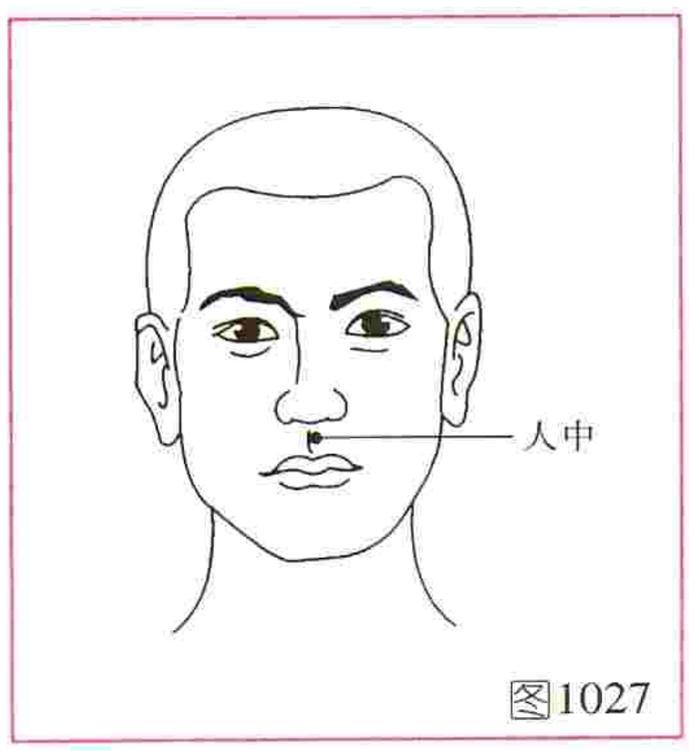


图1027



图1028

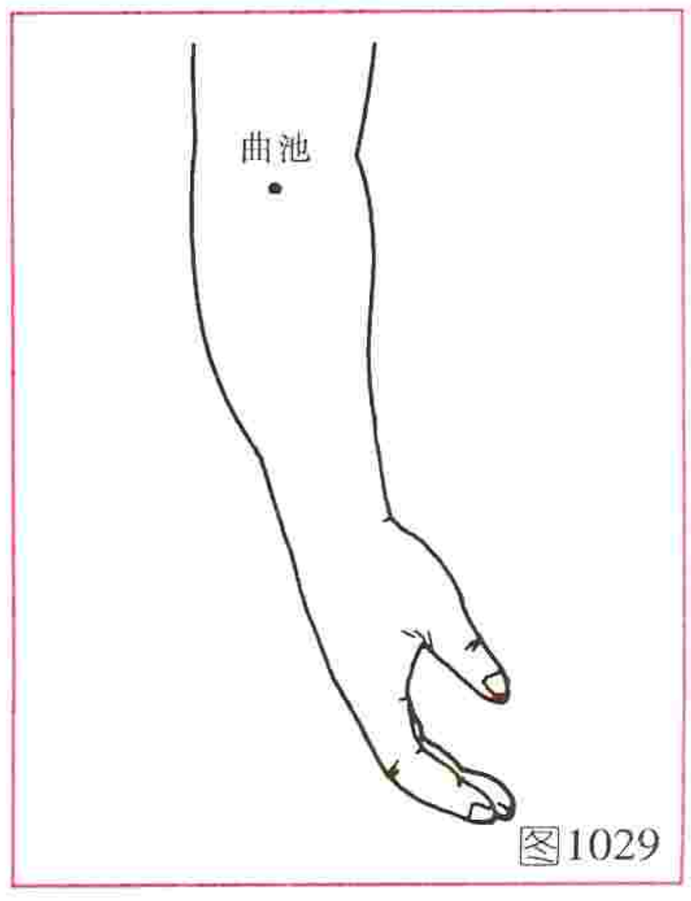


图1029

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

3. 下肢部

太冲：足背，第一、二跖骨结合部之前凹陷处（图 1030）。

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外开一横指处（图 1030）。

委中：腘窝横纹中点处（图1031）。

合阳：委中直下 2 寸（图1031）。

承山：腓肠肌肌腹下，委中与跟腱的连线上，约在委中下 8 寸处（图 1031）。

飞扬：昆仑直上 7 寸，承山外下方约 1 寸（图 1031）。

悬钟：外踝高点上 3 寸，腓骨后缘（图 1031）。

昆仑：外踝高点与跟腱连线的中点（图 1031）。

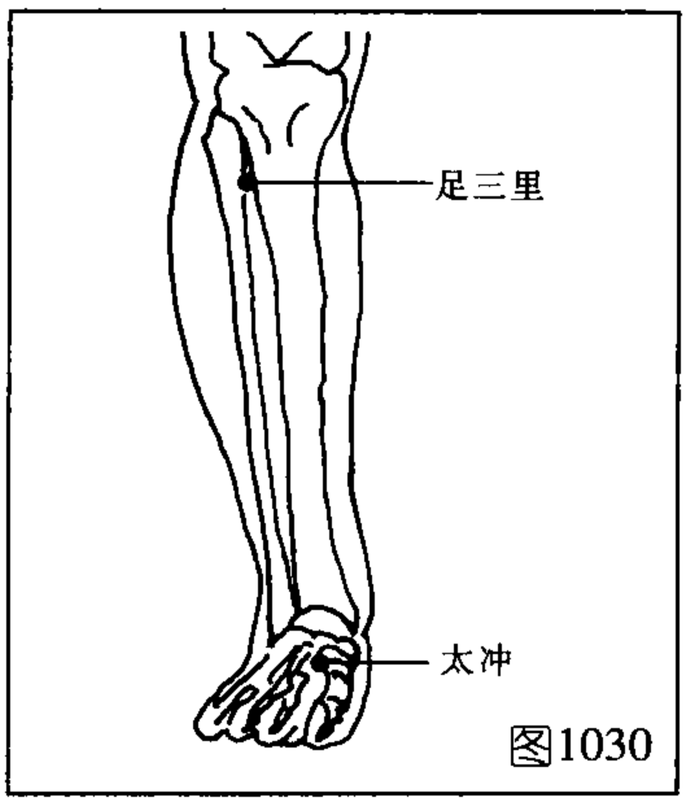


图1030

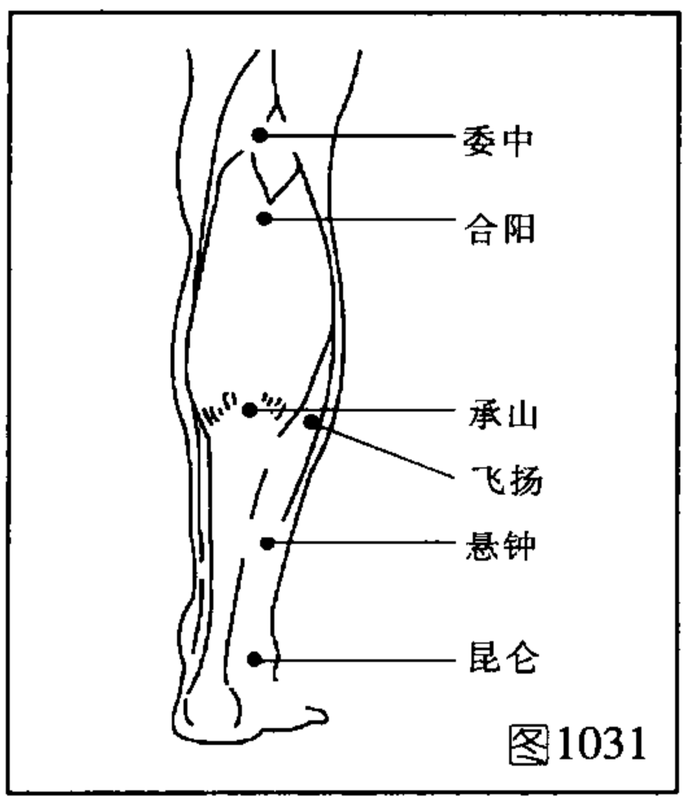


图1031

环跳：股骨大转子高点与骶管裂孔连线的外 1/3 与内 2/3 交界处（图 1032）。

居髎：髂前上棘与股骨大转子高点连线的中点（图 1032）。

承扶：臀下横纹的中点(图1032)。

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷处（图1033）。

申脉：外踝下缘凹陷处（图1033）。

风市：大腿外侧正中，腘横纹水平线上 7 寸（图 1033）。

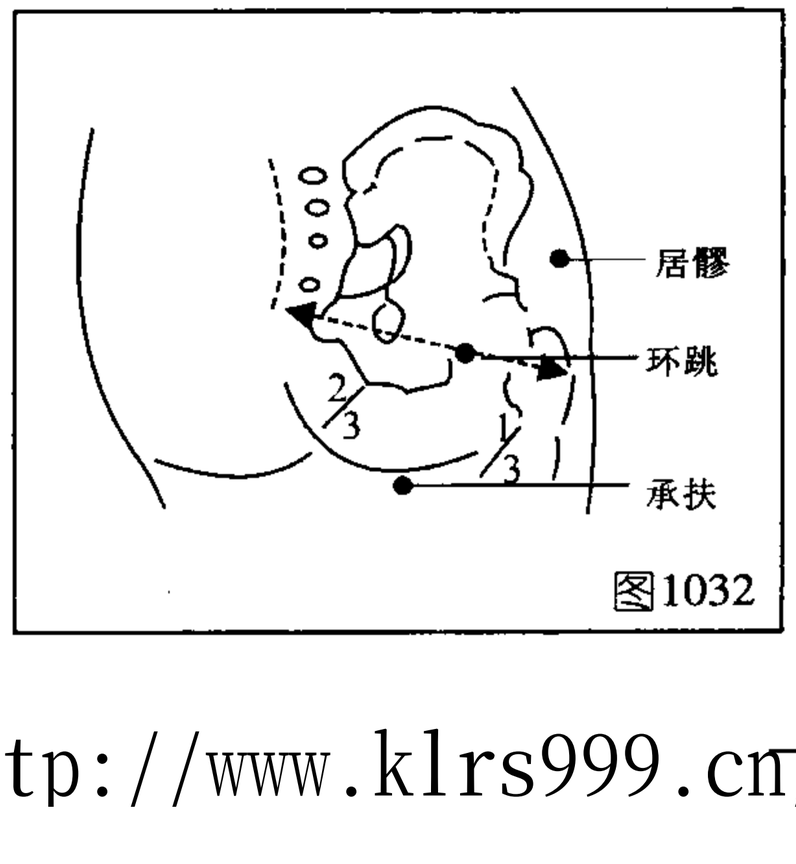


图1032

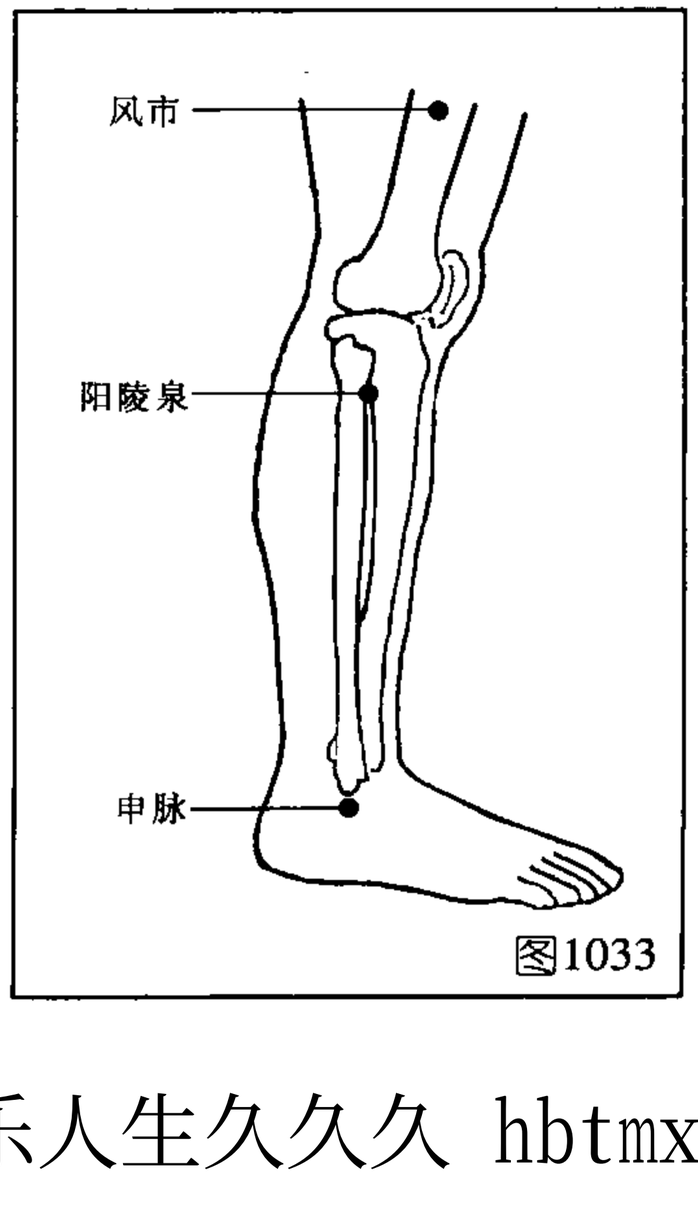


图1033

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

太溪：内踝高点与跟腱连线的中点（图 1034）。

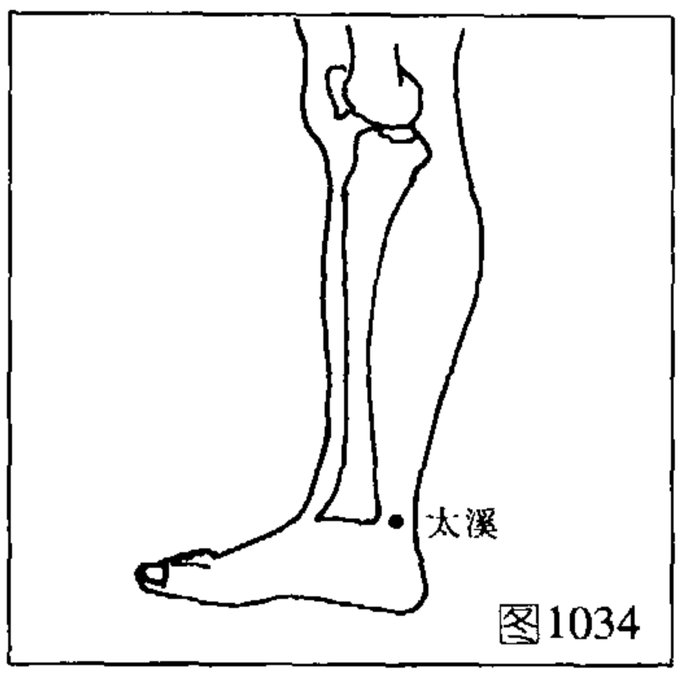


图1034

4. 腰背部

大椎：第七颈椎棘突下凹陷处（图 1035）。

大杼：第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1035）。

风门：第二胸椎棘突下旁开1.5 寸（图 1035）。

肾俞：第二腰椎棘突下旁开1.5 寸（图 1035）。

大肠俞：第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1035）。

命门：第二腰椎棘突下凹陷处（图 1035）。

腰阳关：第四腰椎棘突下凹陷处（图 1035）。

秩边：第四骶椎棘突下旁开 3 寸（图 1035）。

志室：第二腰椎棘突下旁开 3寸（图 1035）。

八髎：两侧第一、二、三、四骶后孔中（图 1035）。

腰眼：第四腰椎棘突下旁开 3.5 寸凹陷处（图 1035）。

腰俞：当骶管裂孔处（图1035）。

夹脊：第一胸椎至第五腰椎棘突下两侧旁开 0.5 寸（图 1035）。

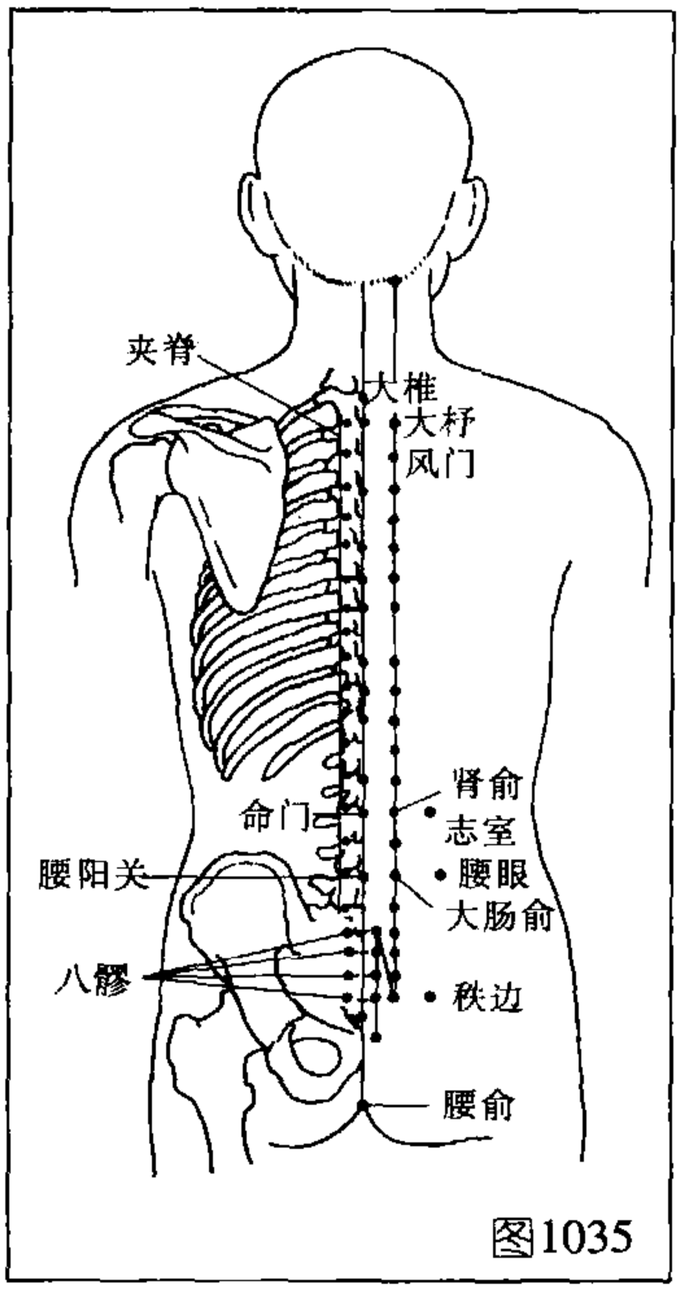


图1035

◉腰椎间盘突出症足部穴位

肾：位于两足底中央深部（图 1036）。

输尿管：位于足底肾至膀胱连成的一条斜线形条状区域（图 1036）。

膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图 1036）。

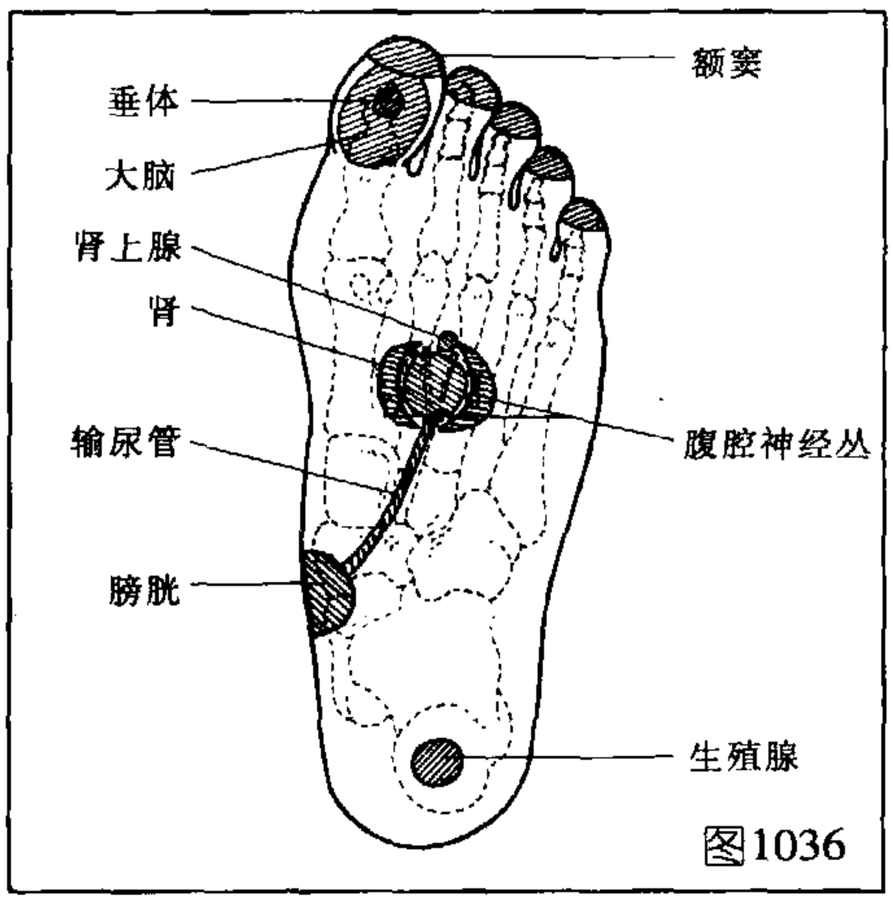


图1036

肾上腺：足底第二跖骨与趾骨关节位于双足所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图 1036）。

垂体：双足拇趾趾腹正中央处（图 1036）。

腹腔神经丛：位于两足底中心，分布在肾脏反射区及其周围（图1036）。

生殖腺：一为双足底跟骨的中央；另为跟骨外侧髁下方的直角三角形区域（图 1036）。

大脑：双足拇趾趾腹全部。大脑左半球在右足，右半球在左足（图 1036）。

额窦：位于两足拇趾靠尖端 1cm 的范围及其他 8 个足趾尖端，呈交叉反射（图 1036）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

肝：位于右足底第四、五跖骨之间（图 1037）。

腰椎：位于双足弓内侧，第一楔状骨至舟骨的下方（图 1038）。

骶骨：位于双足弓内侧，从距骨下方到跟骨止（图 1038）。

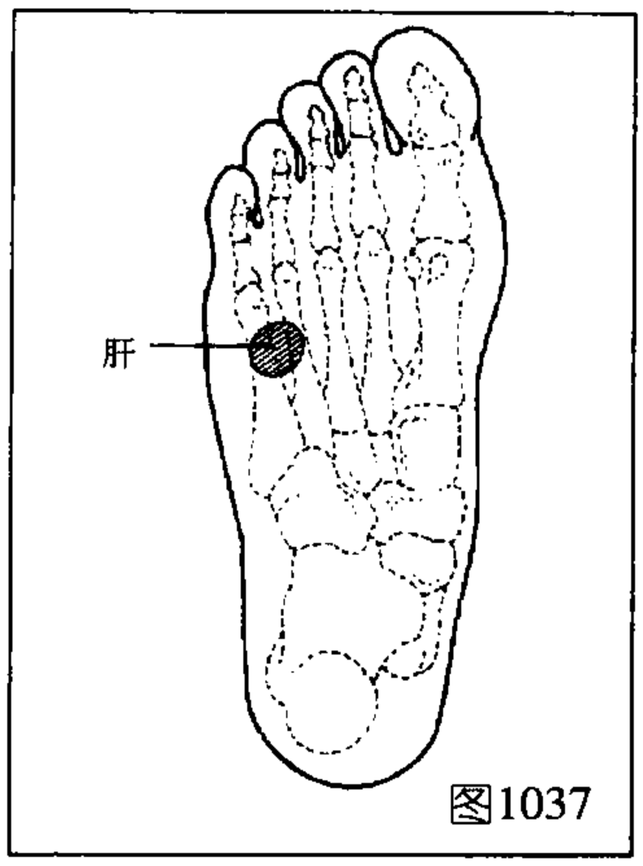


图1037

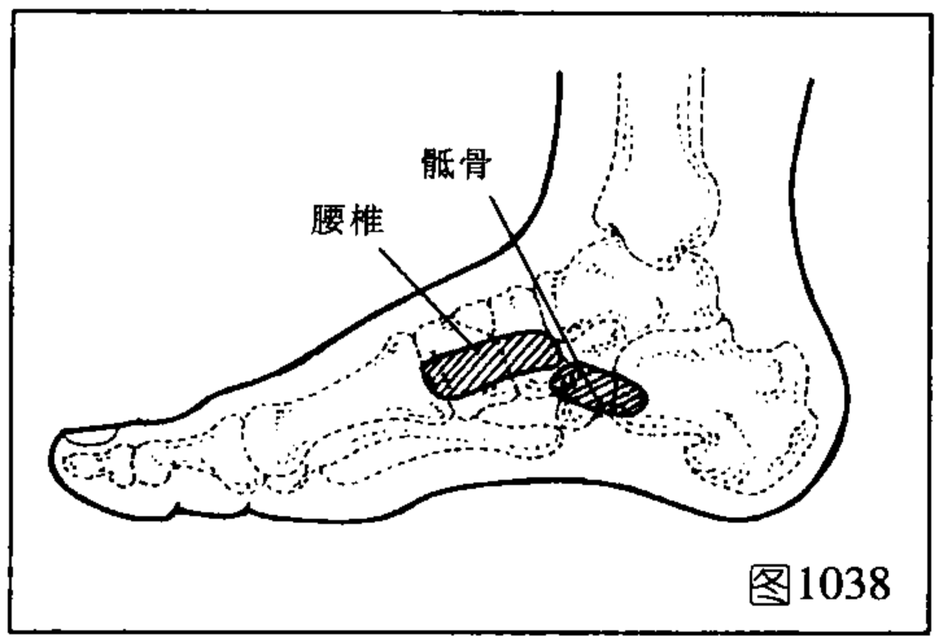


图1038

◉腰椎间盘突出症手部穴位

肝：右手掌及右手背侧，第四、五掌骨中间（图 1039）。

腰椎：双手拇指第一掌骨桡侧缘约第一掌骨体下 1/2 段和第三掌骨近端 1/2 段（图 1039）。

骶椎：双手拇指第一掌骨桡侧面，腰椎反射区下 5 等分及腕部大多角骨远端（图 1039）。

尾椎：双手拇指第一掌骨桡侧近心端及腕部大多角骨近端处（图1039）。

髋：双手尺骨和桡骨茎突骨面周围（图 1039）。

膝：双手第五掌骨近端尺侧缘与腕骨缘形成的凹陷处。手背侧缘为膝前部，其凹陷中心部位为腘窝部分，中心外缘为膝周围及膝两侧（图 1039）。

脾：左手掌侧第四、五掌骨间中段远端（图 1040）。

肾：位于双手掌中央（图 1040）。

心：左手尺侧，手掌及手背部第四、五

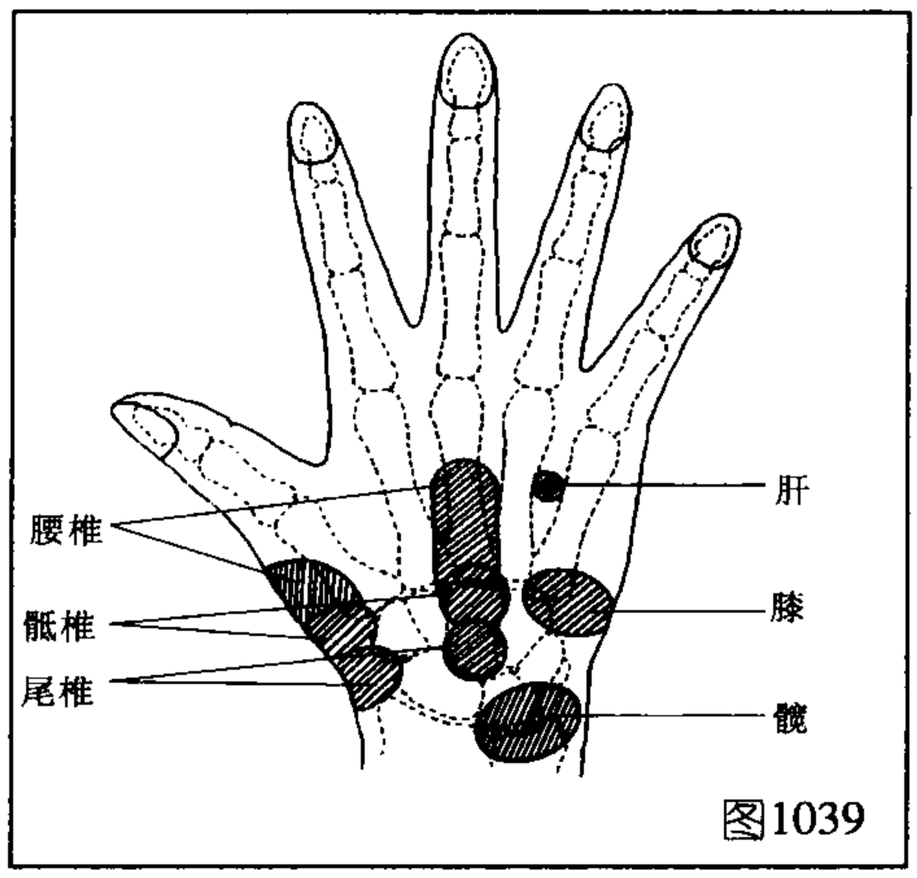


图1039

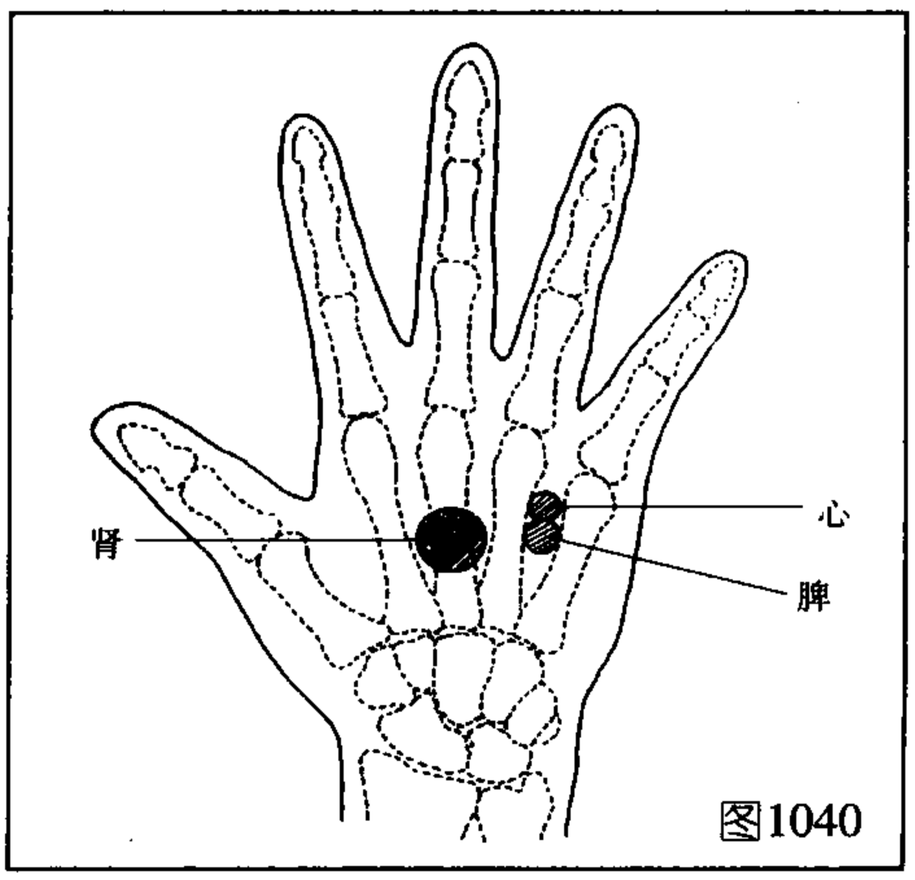


图1040

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

掌骨体之间远端（图 1040）。

胸腺淋巴结：双手背第一掌指关节尺侧（图 1041）。

上身淋巴结：双手背部尺侧，手背腕骨与尺骨间的凹陷处（图1041）。

下身淋巴结：双手背部的桡侧缘，手背腕骨与前臂桡骨之间凹陷处(图 1041)。

脊柱：手背侧第一、二、三、四、五掌骨体（图 1041）。

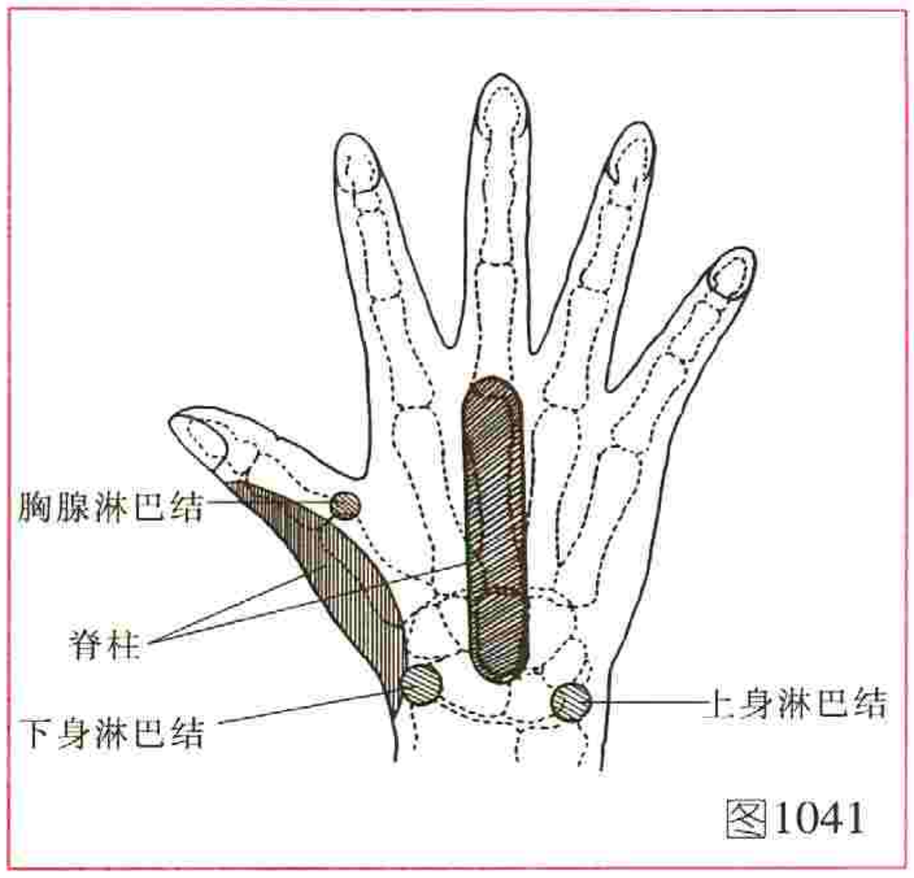


图1041

腰椎间盘突出症耳部穴位

肾：对耳轮上、下角的分叉处下方（图 1042）。

肝：在耳甲艇的后下方（图 1042）。

内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图 1042）。

三焦：内分泌上方，即外耳道孔后下方与对耳屏内侧下 1/2 连线的中点（图 1042）。

交感：对耳轮下角的末端于耳轮交界处（图 1042）。

心：耳甲腔的中央（图 1042）。

皮质下：对耳屏的内侧面（图 1042）。

脾：耳甲腔的后上方（图 1042）。

神门：在三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍上方（图 1042）。

腰椎：对耳轮上 2/5 处（图 1042）。

骶尾椎：对耳轮上 1/5 处（图 1042）。

腰肌：腰椎穴外侧缘，近耳舟处（图 1042）。

盆腔（腰痛点）：三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍下方（图1042）。

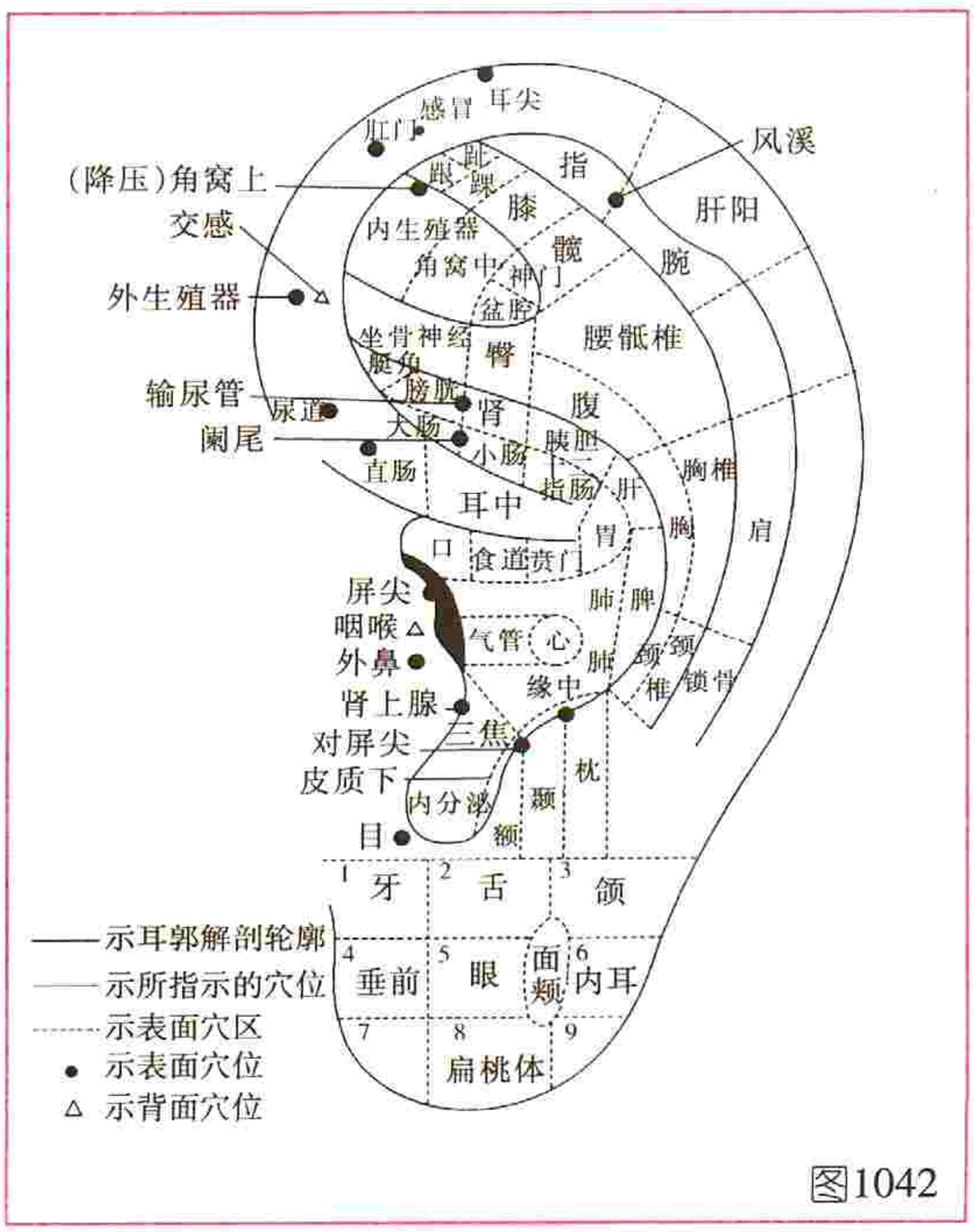


图1042

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉腰椎间盘突出症体部按摩

1. 坐位，示、中指按揉百会30秒（图 1043）；示指点人中 30 秒（图 1044）；

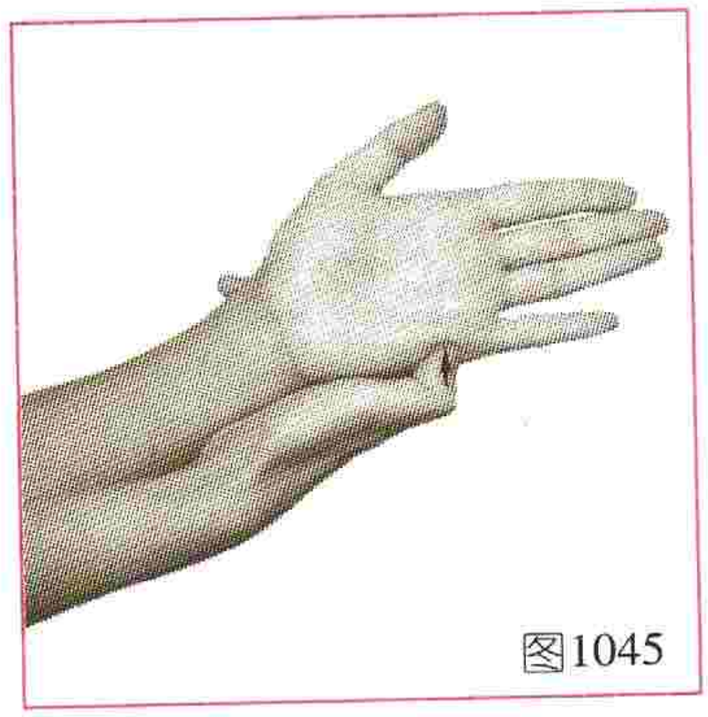

图1043

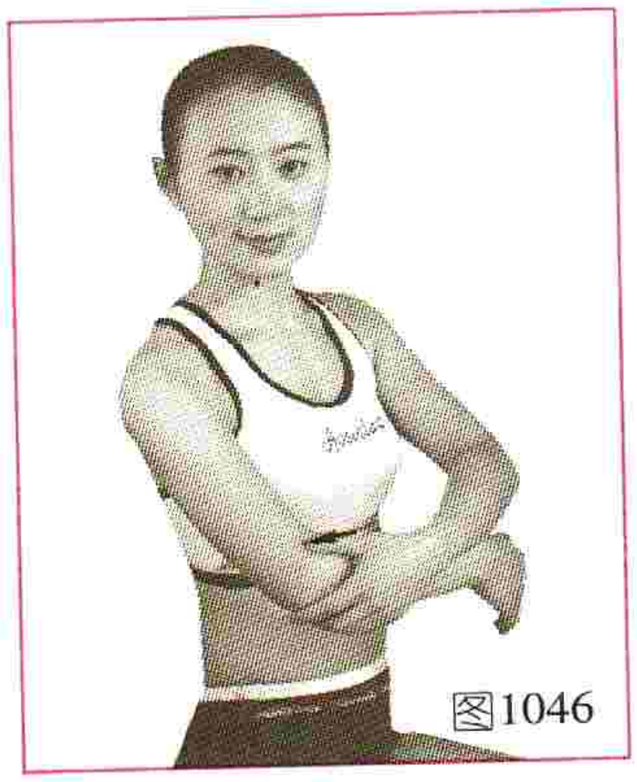

图1044

2. 坐位，拇指按压后溪 30 秒(图 1045)；

拇指按压曲池 30 秒（图 1046）；

拇指按大椎 1 分钟（图1047）；中指按揉大杼 1 分钟（图 1048）；


图1045


图1046

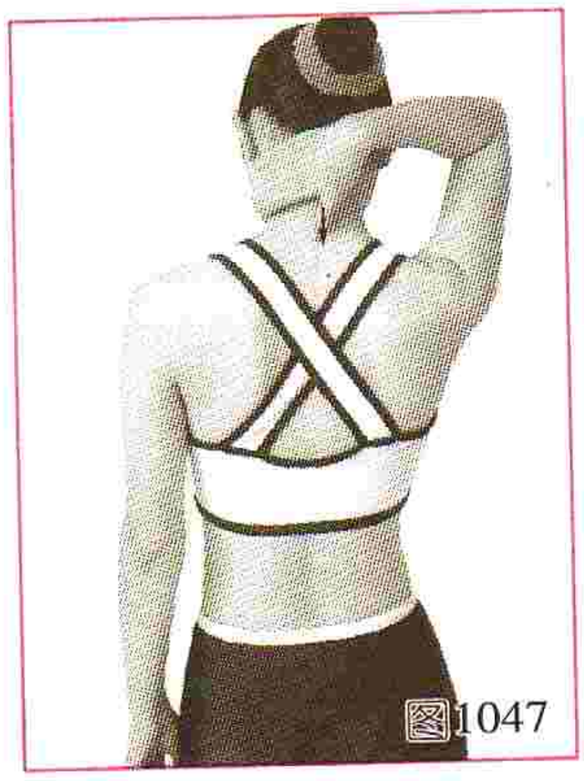

图1047


图1048

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

中指按揉风门 1 分钟（图 1049）。

3. 拇指点按委中 30 秒(图 1050)；拇指点按合阳 30 秒（图 1051）；


图1049


图1050

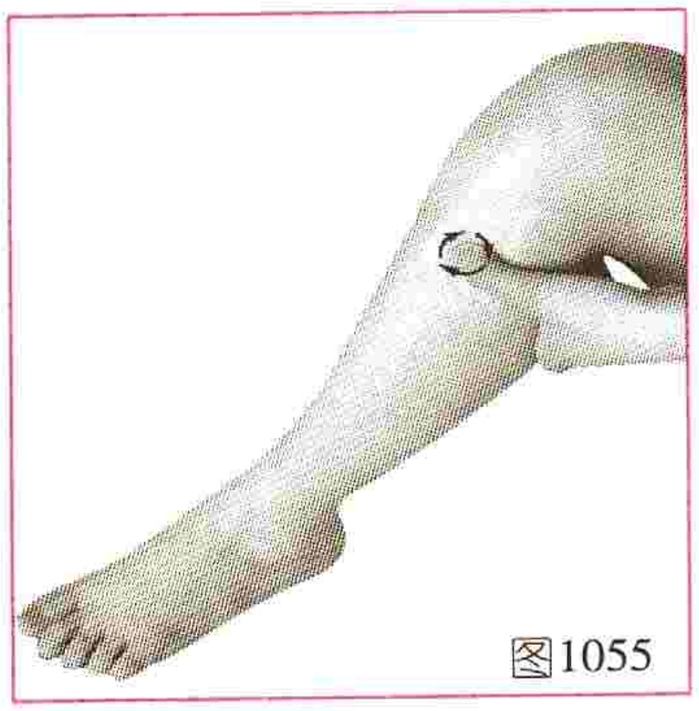

图1051

拇指点按飞扬 30 秒（图1052）；拨阳陵泉 8~10 次（图1053）；
揉承山 8~10 次（图 1054）；按揉足三里 1 分钟（图 1055）；


图 1052


图1053


图1054


图1055

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

点按悬钟 30 秒（图 1056）；向足底方向推太溪 15~20 次（图 1057）；



图1056



图1057

点按昆仑 30 秒（图 1058）；揉太冲 30 秒（图 1059）；
点申脉 30 秒（图 1060）。



图1058

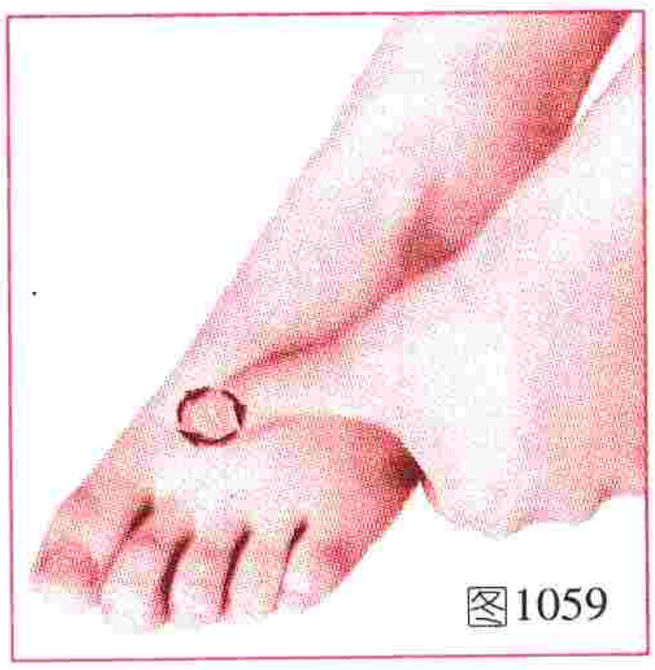


图1059

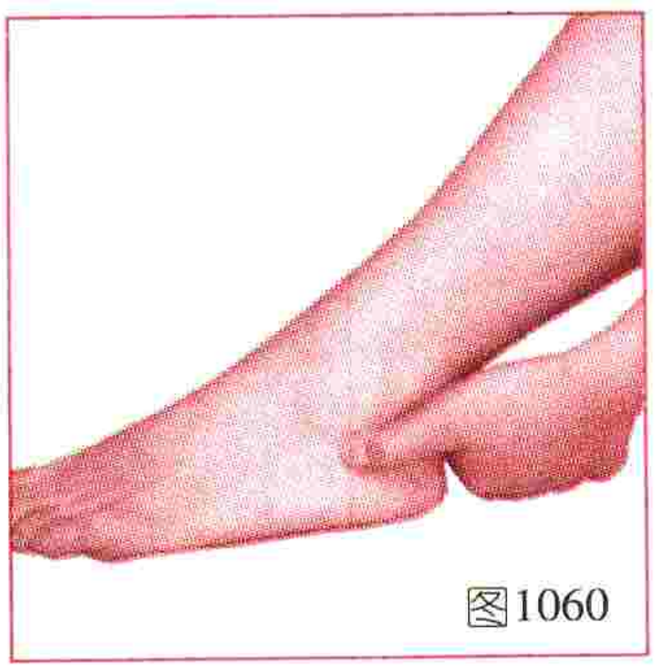


图1060

4. 侧卧位，揉风市 1 分钟（图 1061）；掌揉环跳 30 秒（图 1062）；

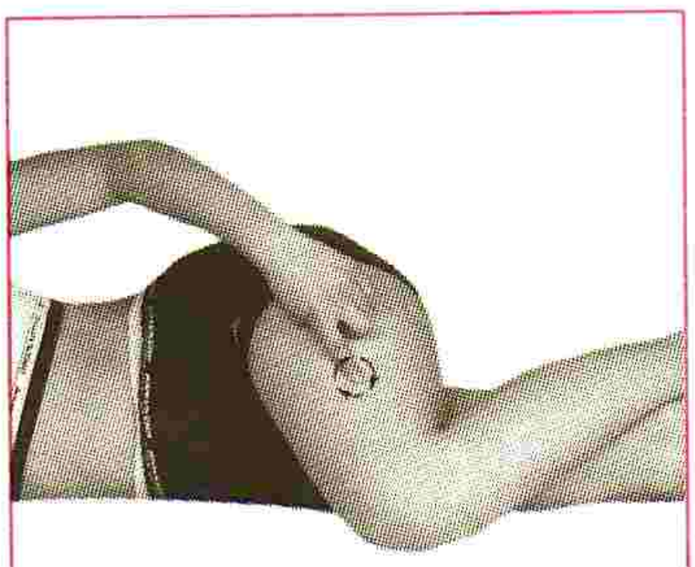


图 1061



图1062

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

示指按承扶 30 秒（图 1063）；拇指点居髎 30 秒（图 1064）。


图1063


图1064

5. 拿下肢 2 分钟（图 1065）；

6. 搓揉下肢 2 分钟（图 1066）。

7. 双拇指按揉肾俞30 秒（图 1067）；双拇指按揉大肠俞 30 秒（图 1068）；


图1065

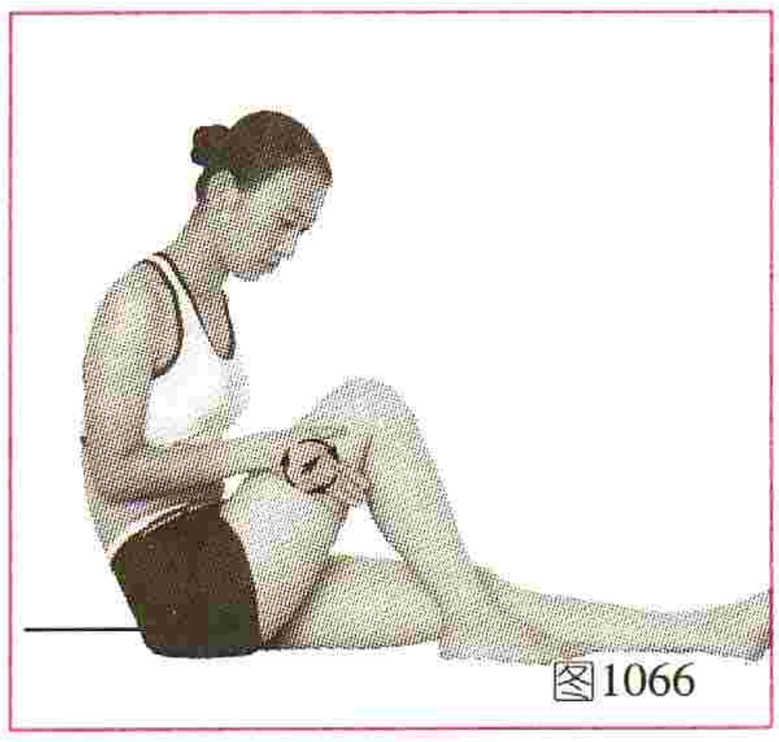

图1066

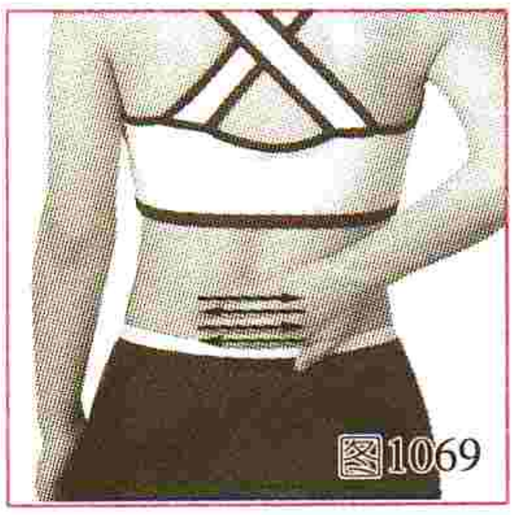

图1067

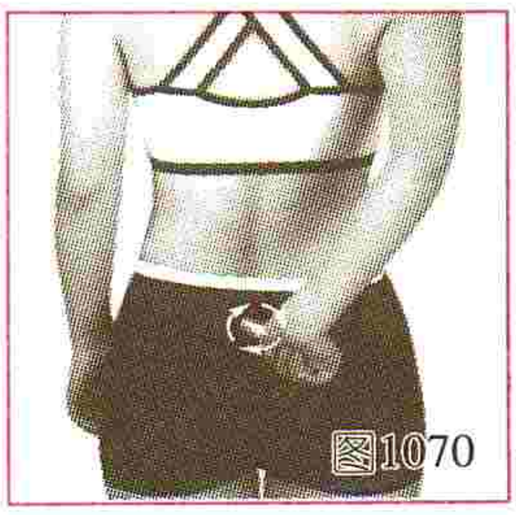

图1068

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

掌擦命门 30 秒（图 1069）；拇指按揉腰阳关 30 秒（图 1070）；
双掌按揉秩边 30 秒（图 1071）；双拇指按揉志室 30 秒（图 1072）；
双掌擦腰眼 30 秒（图 1073）；拇指按揉腰俞 30 秒（图 1074）；


图1069


图1070

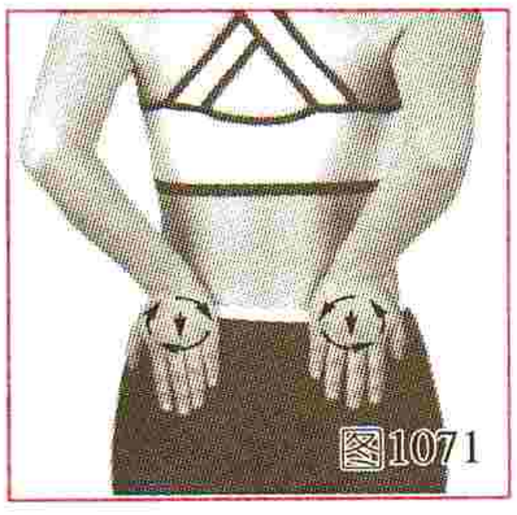
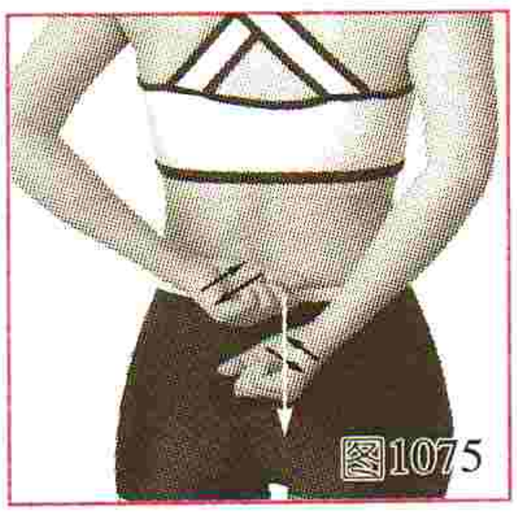

图1071


图1072


图1073


图1074

双拳叩击八髎 1 分钟（图 1075）。
8. 由上向下推腰部夹脊穴 15~20 次（图 1076）。
9. 横擦腰骶部，以透热为度（图 1077）。
10. 掌拍打腰骶部（图 1078）。


图1075

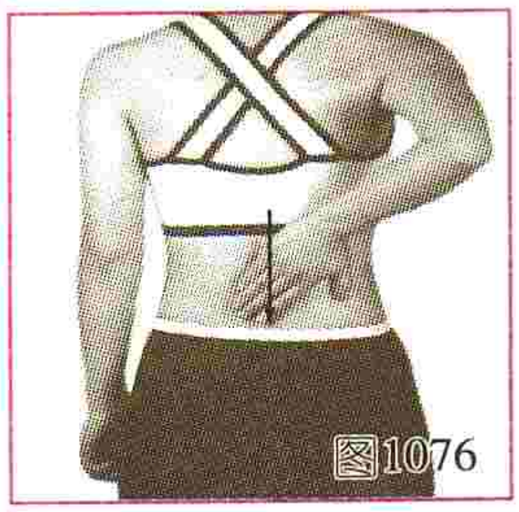

图1076


图1077


图1078

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

手法加减

骨质增生

1. 分别按揉委中、肾俞、腰阳关，左右各 10~20 次，推擦压痛点。

2. 叠掌按腰 3~5 分钟。

3. 用掌根或鱼际揉增生部位，拿捏 3~5 分钟。

4. 用拇、示、中指点、揉增生部位。

急性腰扭伤

1. 双手掌揉腰。

2. 用拇指或示指指尖点按腰点穴（各腰椎棘突旁开 1.5 寸处），左侧扭伤先点按右侧，反之亦然（图 1079）。

3. 腰部分推法（腰 1~腰 5）。

慢性腰肌劳损

1. 双手对搓热之后，以手掌贴于腰眼，上下来回搓擦，以透热为度。

2. 掌根揉痛点 2 分钟。

3. 拇指按揉太溪、昆仑、悬钟2 分钟。

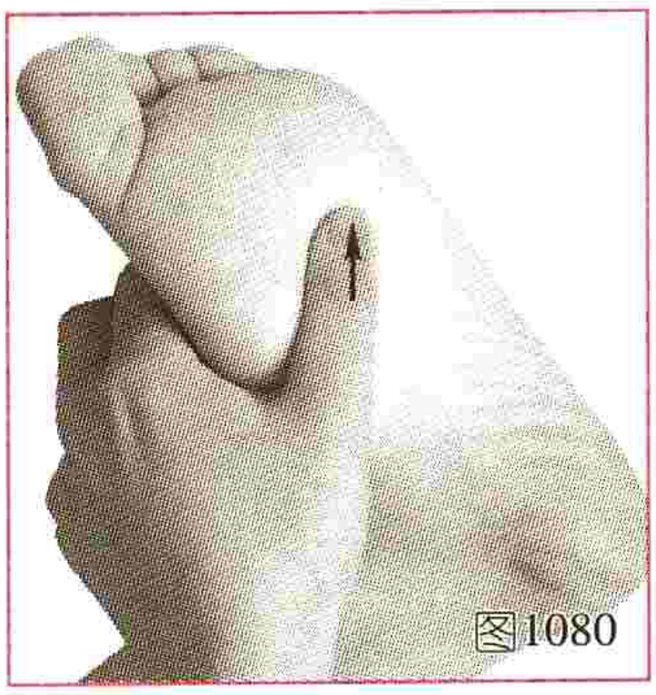

图1079

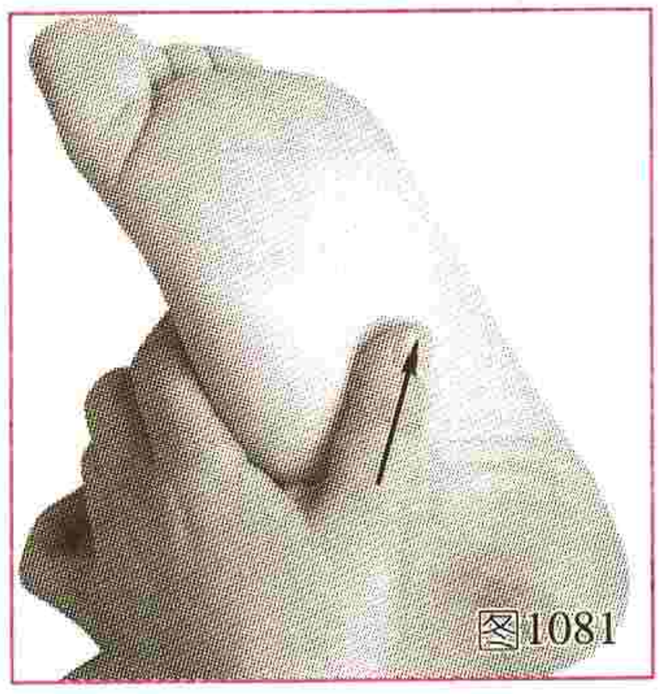
◉腰椎间盘突出症足部按摩

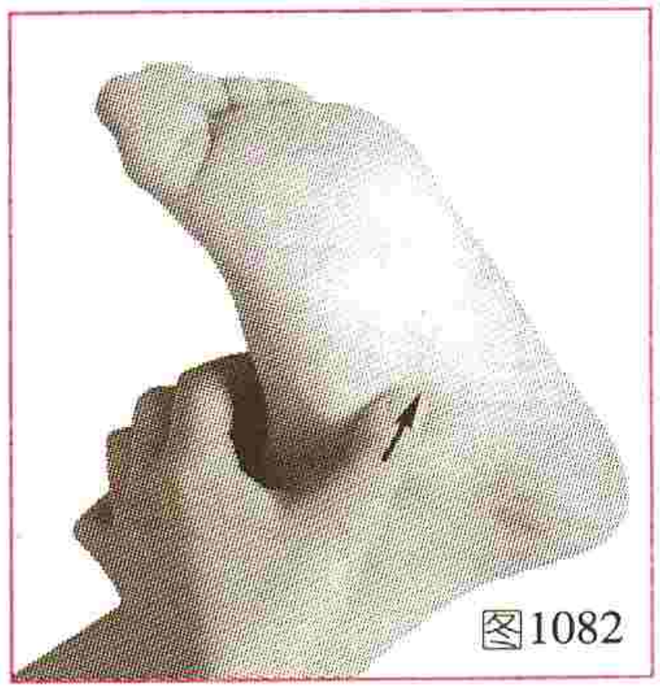
1. 推压肾 15 次（图 1080）。

2. 推压输尿管 15 次（图 1081）。

3. 推压膀胱 15 次（图 1082）。


图1080

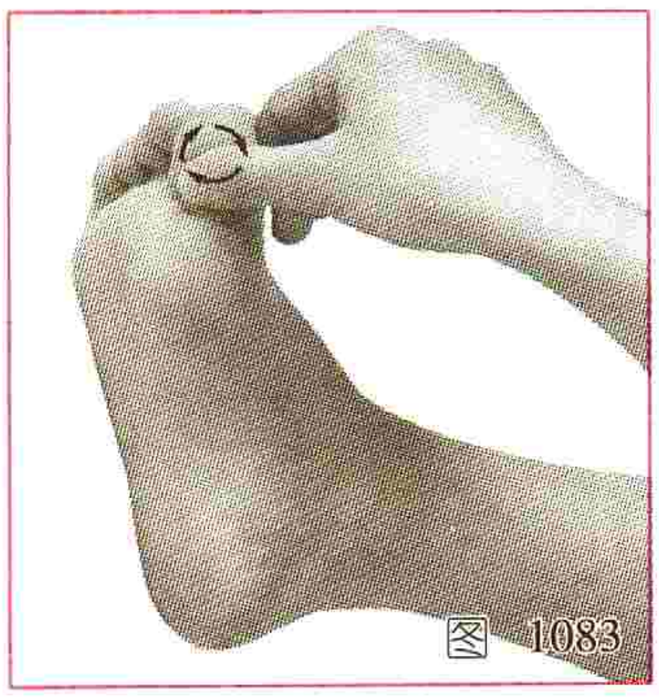

图1081

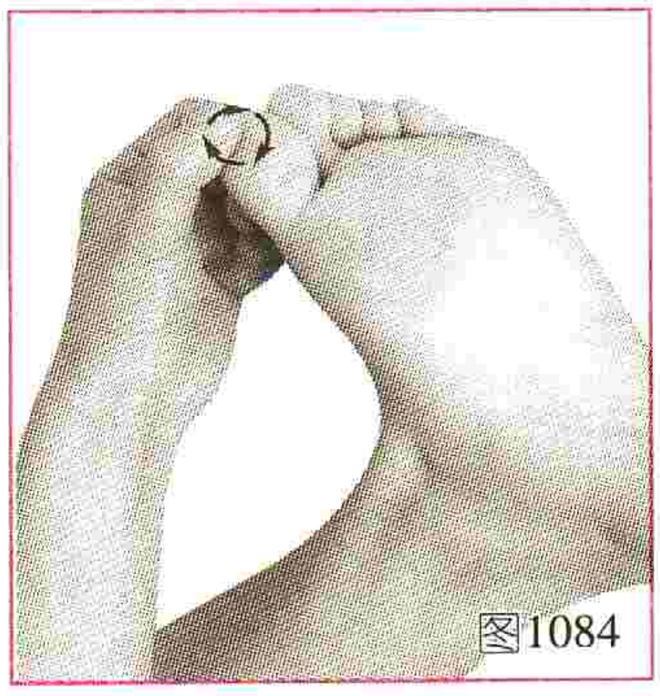

图1082

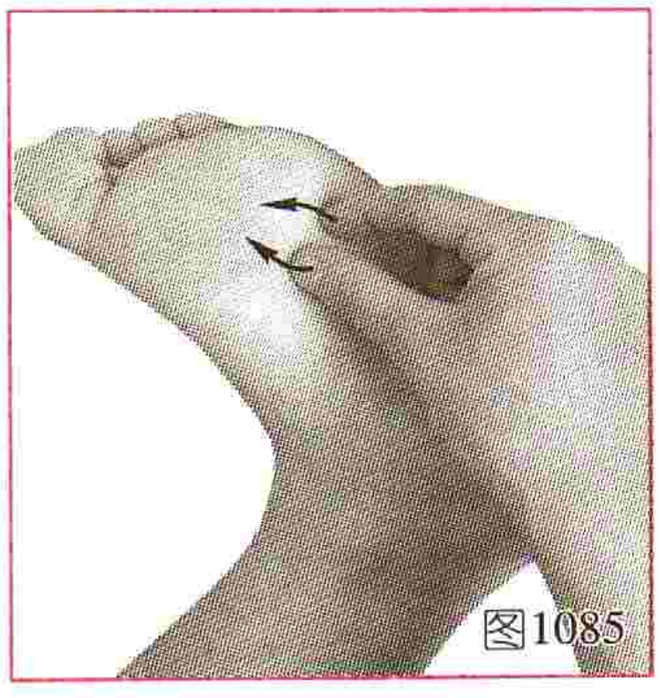
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 按揉大脑 3 分钟（图 1083）。
5. 按揉额窦 3 分钟（图 1084）。
6. 推腹腔神经丛 3 分钟（图 1085）。


图 1083


图1084


图1085

7. 按揉肝 2 分钟（图 1086）。
8. 点肾上腺 10 次（图 1087）。
9. 按垂体 10 次（图 1088）。


图1086

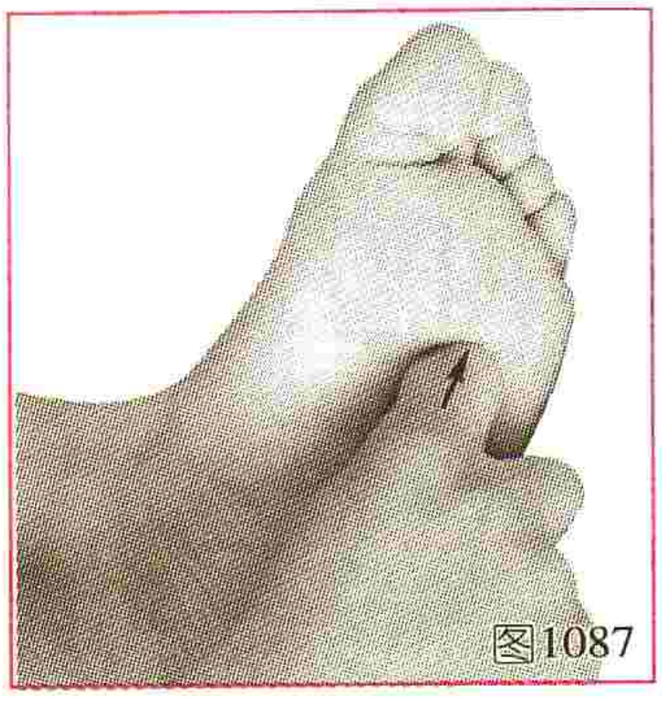
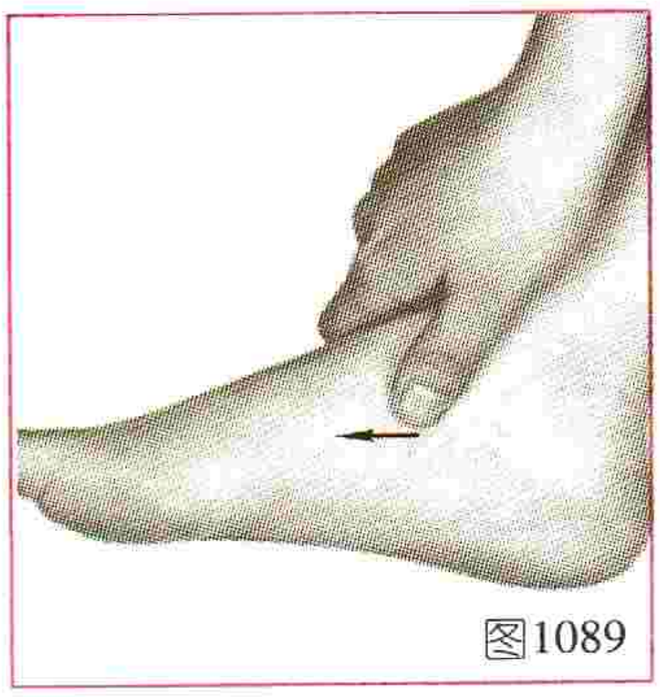
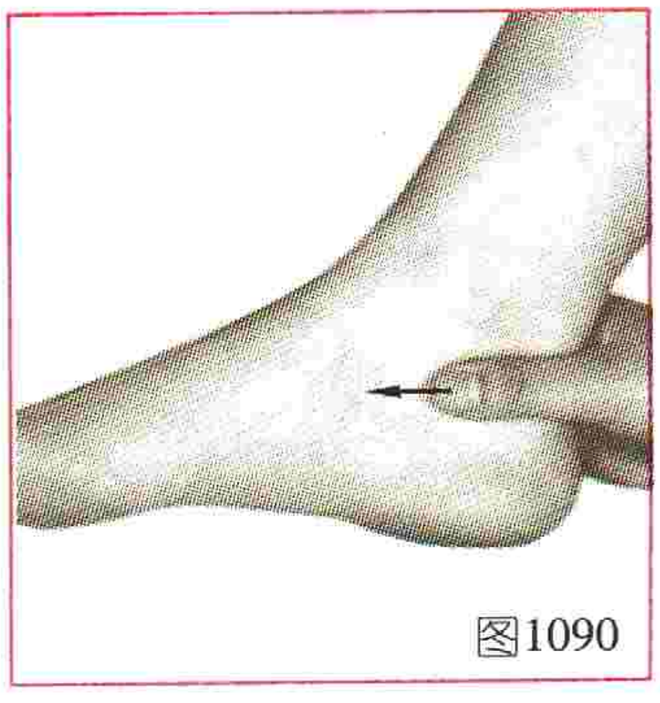

图1087


图1088

10. 推腰椎 20 次（图 1089）。
11. 推骶骨 20 次（图 1090）。


图1089


图1090

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

12. 推生殖腺 20 次（图 1091）。
13. 擦足底正中线，以透热为度（图 1092）。
14. 双手搓足 1 分钟（图 1093）。

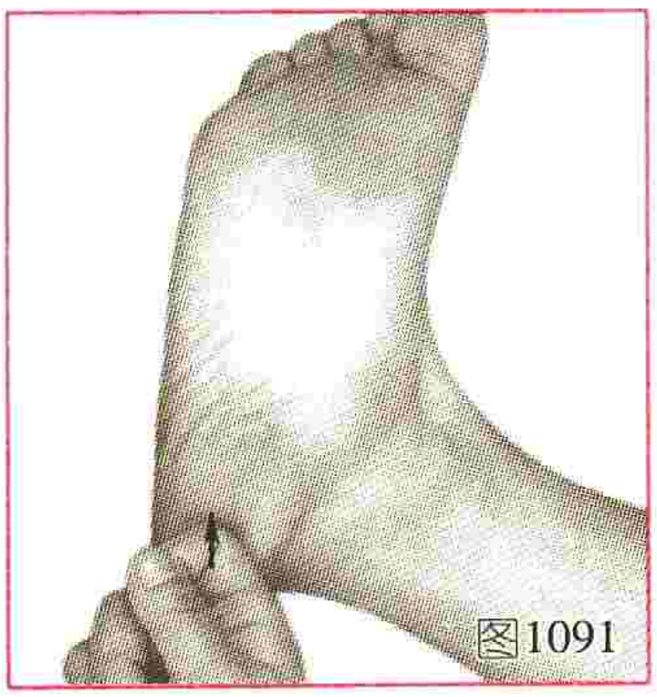
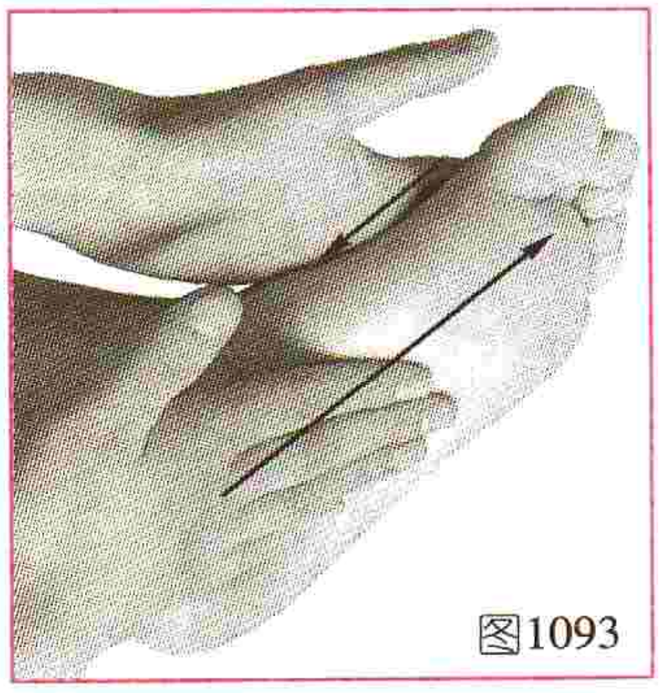
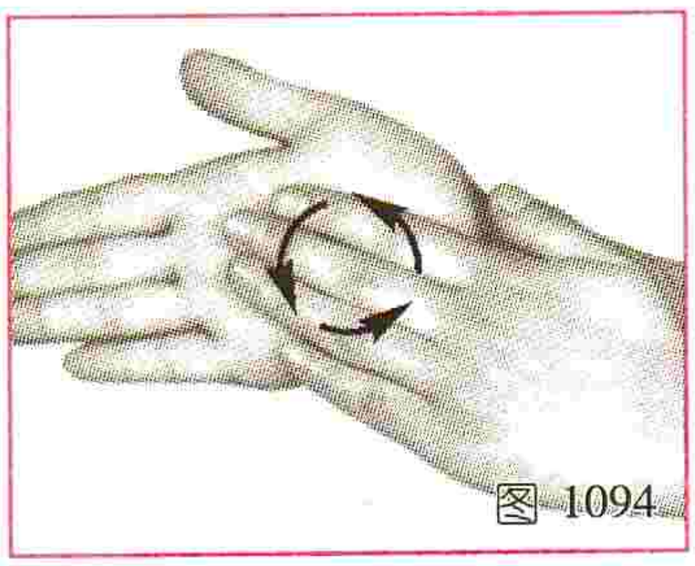

图1091

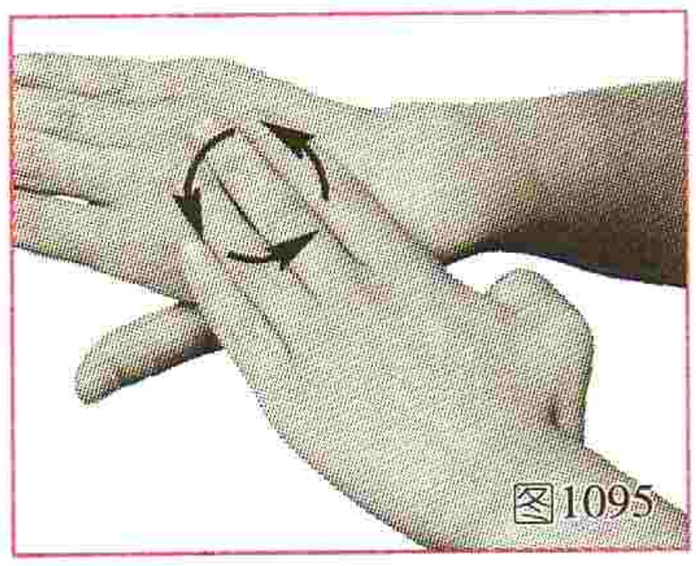

图1092


图1093

◉腰椎间盘突出症手部按摩

1. 摩手心手背 1 分钟（图 1094、图 1095）。


图 1094


图1095

2. 揉压心脏 5~10 次（图 1096）。
3. 点按胸腺淋巴结 5~10 次（图 1097）。
4. 点按上身淋巴结 5~10 次（图 1098）。

图 1096

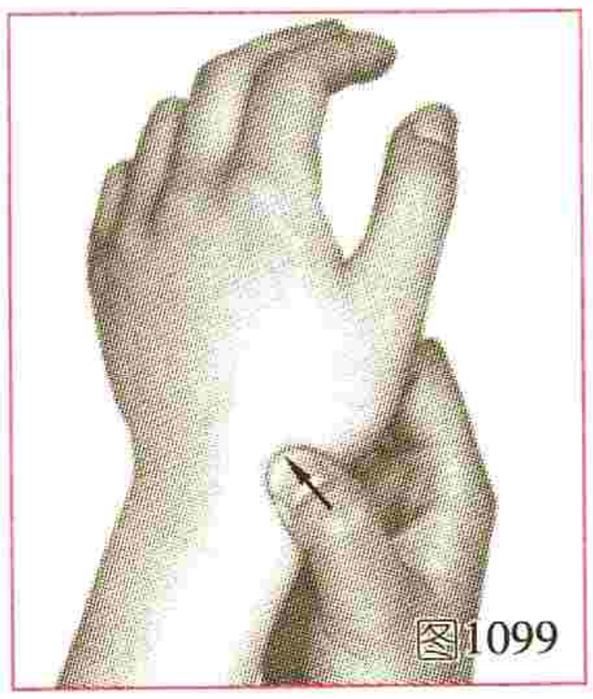
图1097

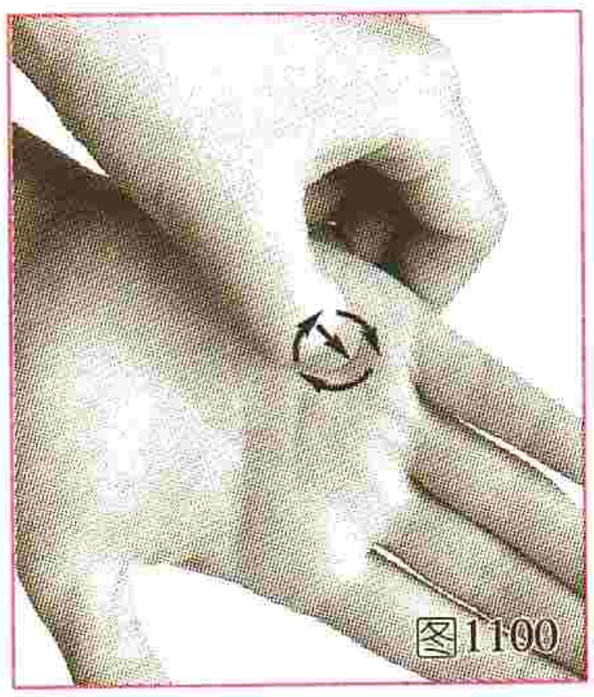
图1098

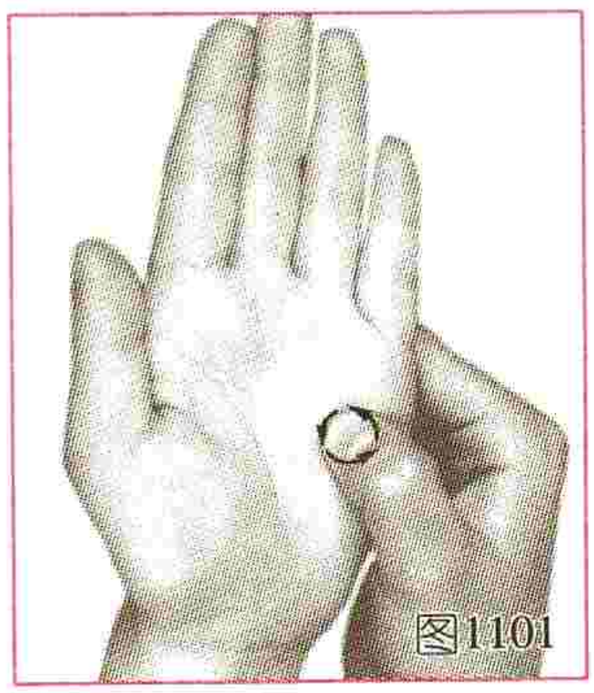
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

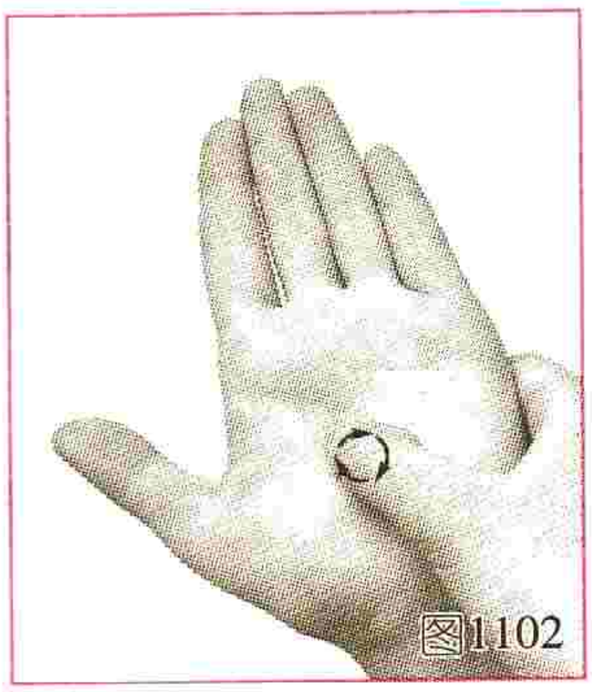
5. 点按下身淋巴结 5~10 次（图 1099）。
6. 按揉肝 1 分钟（图 1100）。
7. 按揉脾 1 分钟（图 1101）。

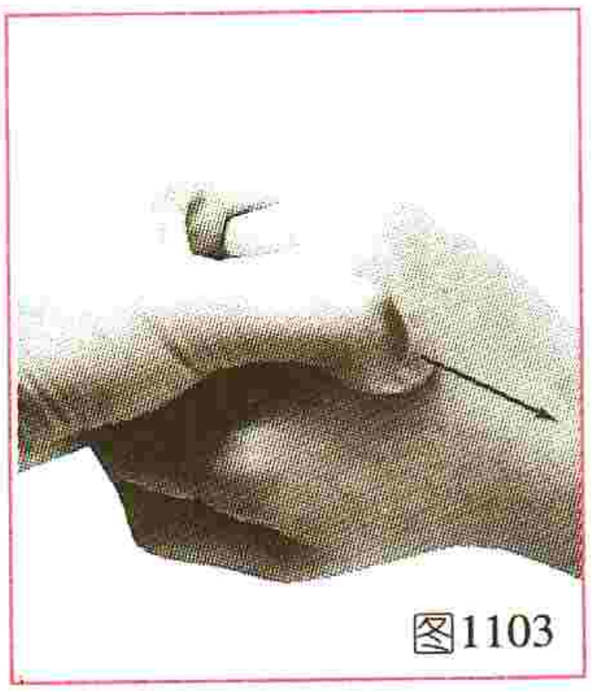

图1099


图1100


图1101

8. 按揉肾 1 分钟（图 1102）。
9. 拇指从远端向近端推压脊柱 5~10 次（图 1103）。


图1102


图1103

10. 拇指从远端向近端按揉脊柱 1 分钟（图 1104）。
11. 拇指由指端向腕关节方向推压腰椎 5~10 次（图 1105）。
12. 拇指由指端向腕关节方向按揉腰椎 1 分钟（图 1106）。

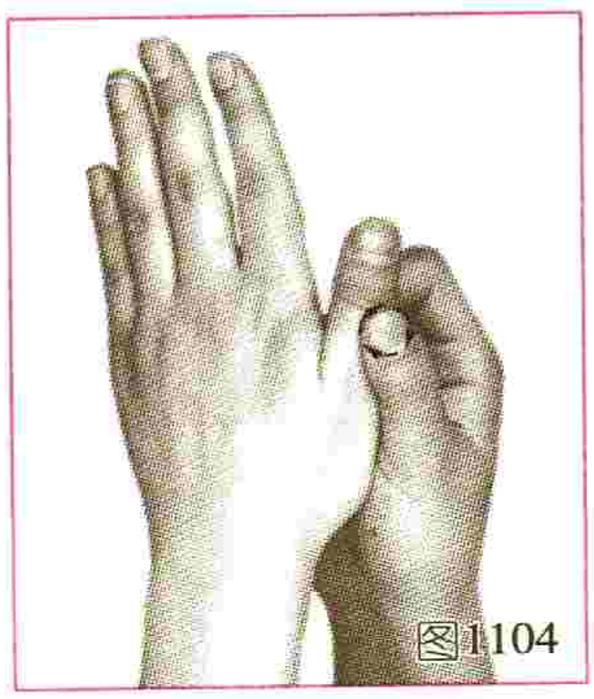
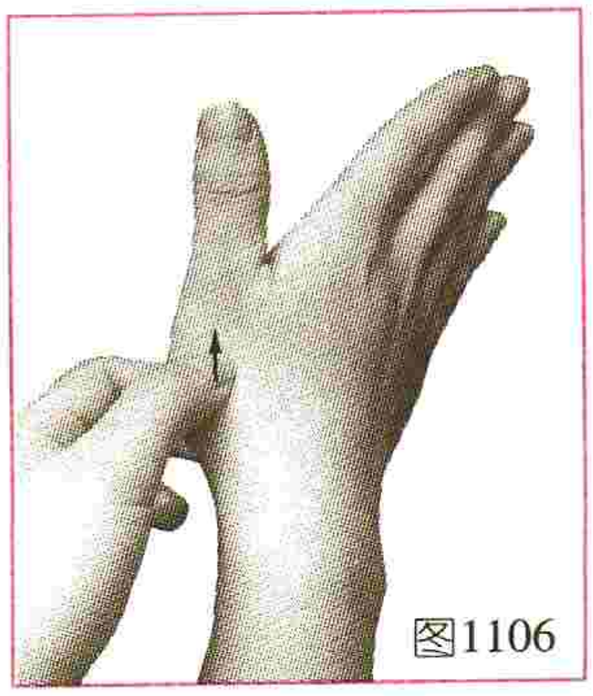

图1104


图1105


图1106

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

13. 沿拇指桡侧近端向腕关节方向推压骶骨 5~10 次（图 1107）。
14. 沿拇指桡侧近端向腕关节方向按揉骶骨 1 分钟（图 1108）。
15. 以拇指尖按压尾骨 5~10 次（图 1109）。


图1107

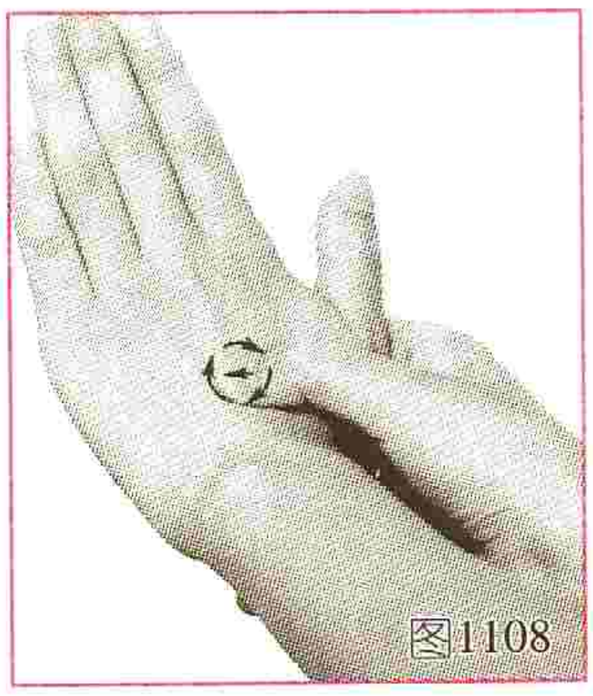
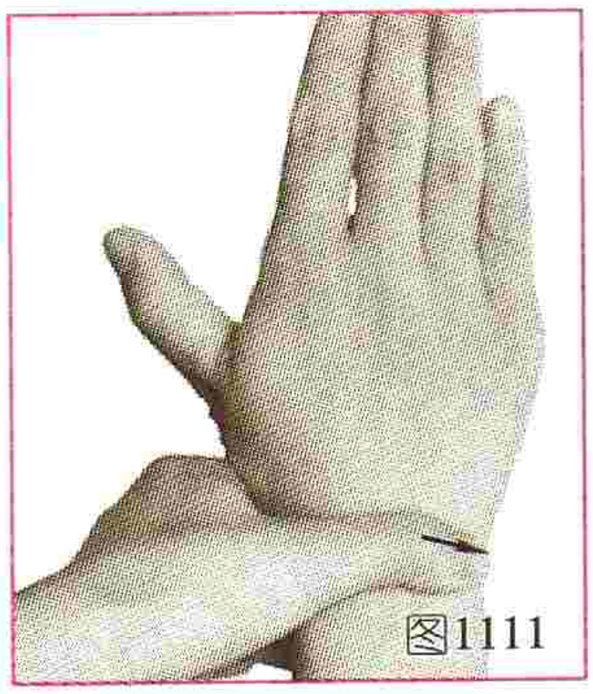

图1108


图1109

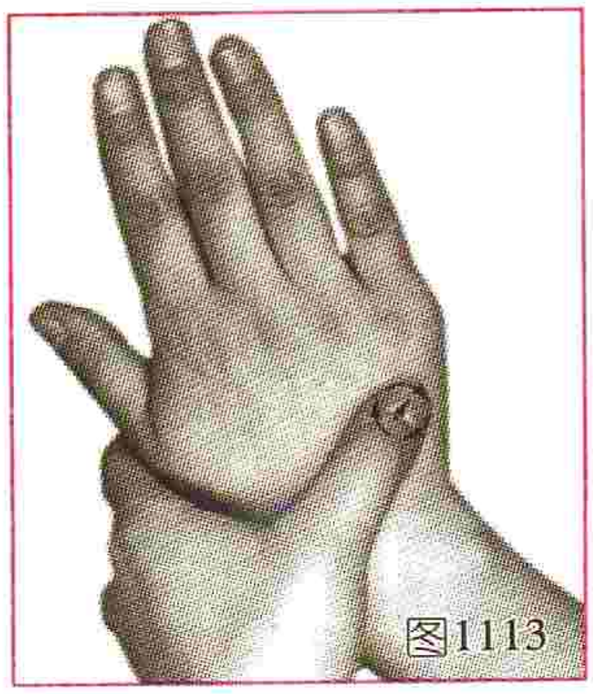
16. 以拇指尖按揉尾骨 1 分钟（图 1110）。
17. 以拇指腹按压髋关节 5~10 次（图 1111）。

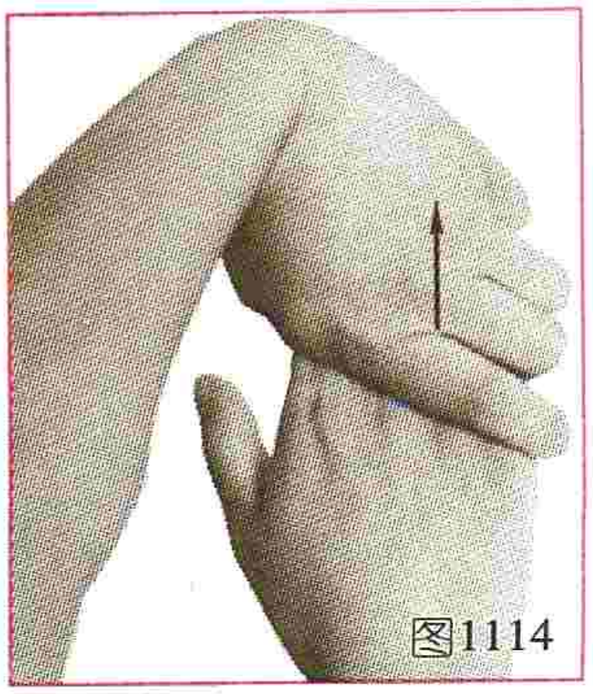

图1110


图1111

18. 以拇指指腹推膝关节 5~10 次（图 1112）。
19. 以拇指指腹按揉膝关节 1 分钟（图 1113）。
20. 拔伸指关节 5~10 次（图 1114）。


图1112


图1113

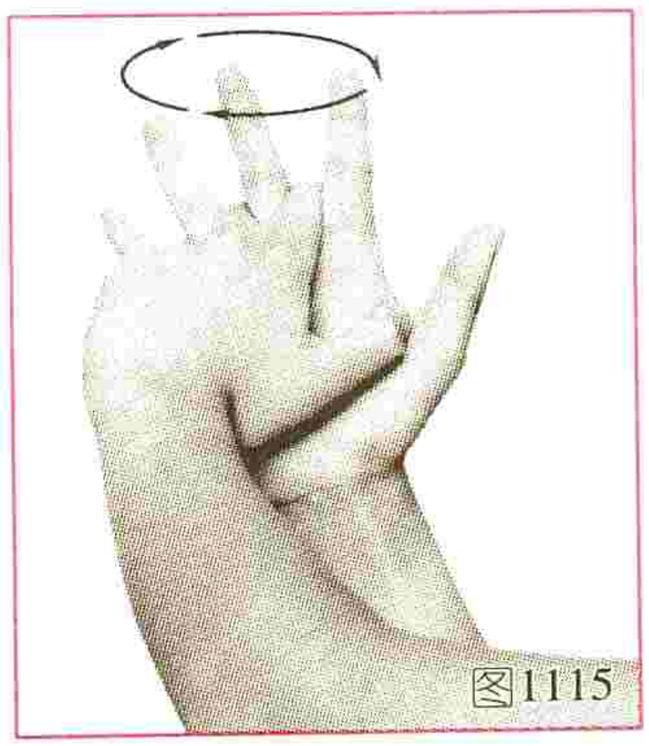

图1114

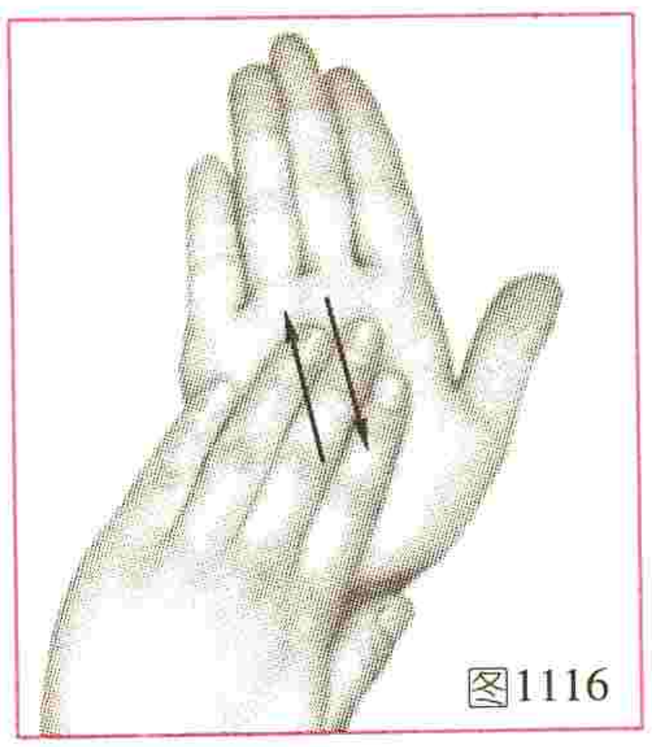
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

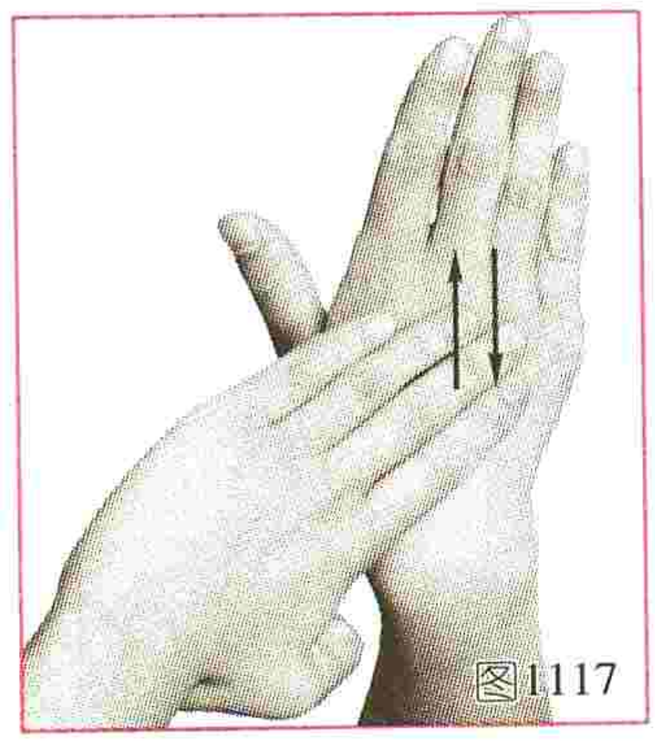
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

21. 摇指关节 10~20 次（图 1115）。

22. 擦手背和手心，以透热为度（图 1116、图 1117）。


图1115

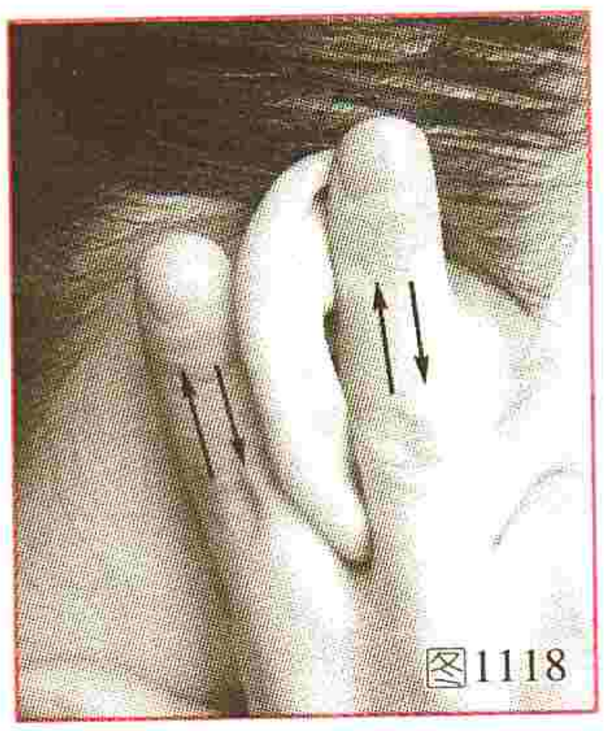

图1116

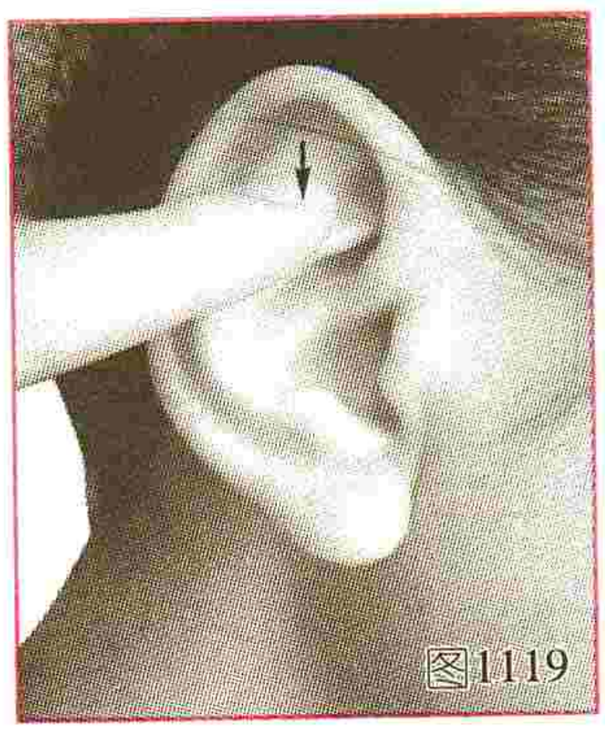

图1117

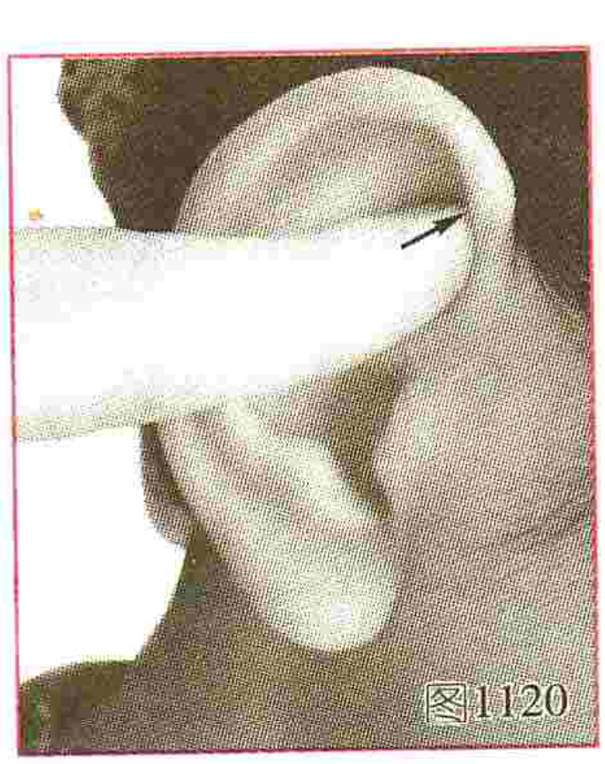
腰椎间盘突出症耳部按摩

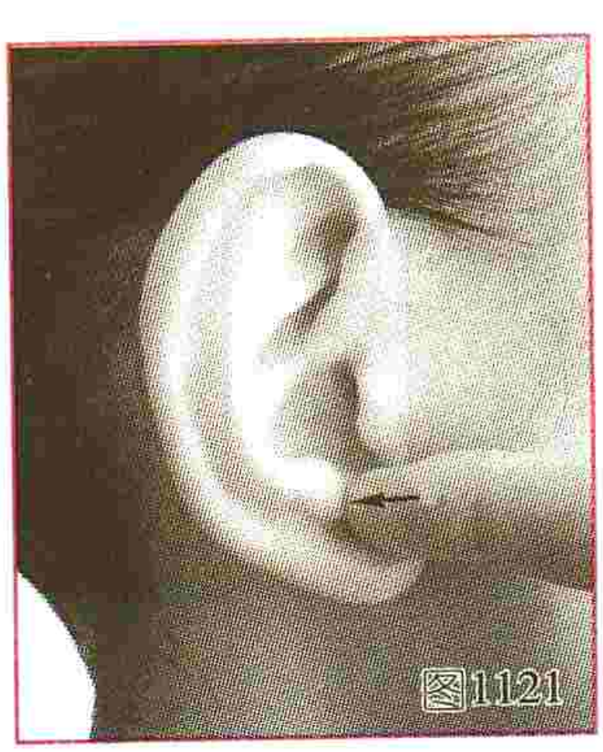
1. 搓摩全耳 1 分钟（图 1118）。

2. 点按神门 8~10 次（图1119）；按压交感 8~10 次（图 1120）；按压皮质下 8~10 次（图 1121）。


图1118


图1119

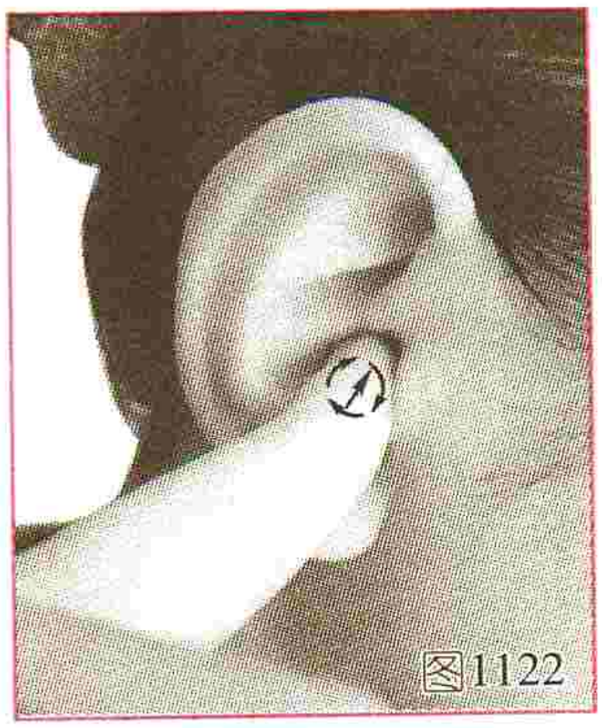

图1120

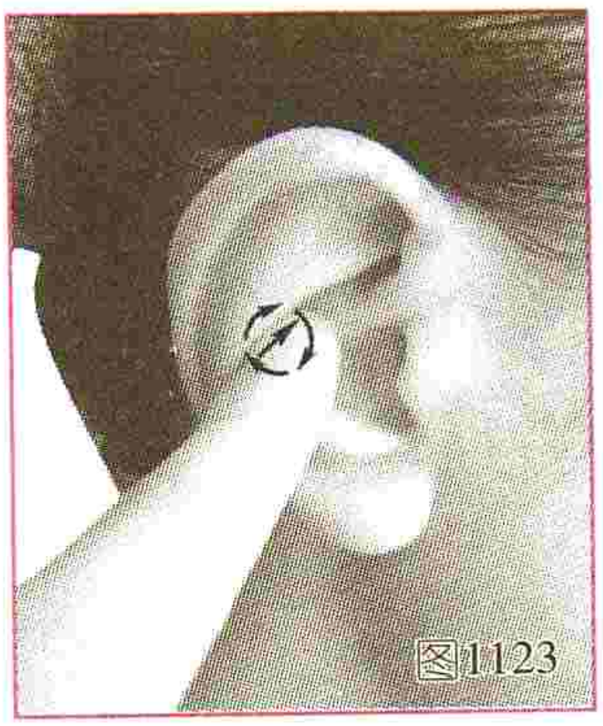

图1121

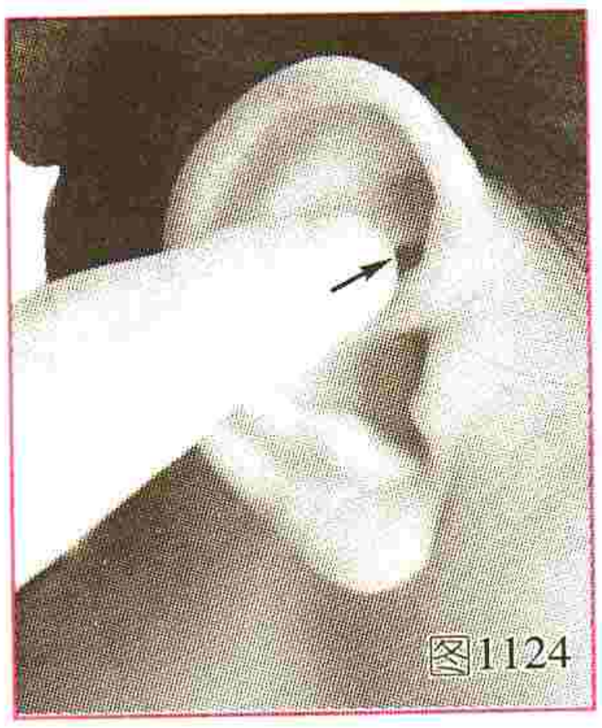
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

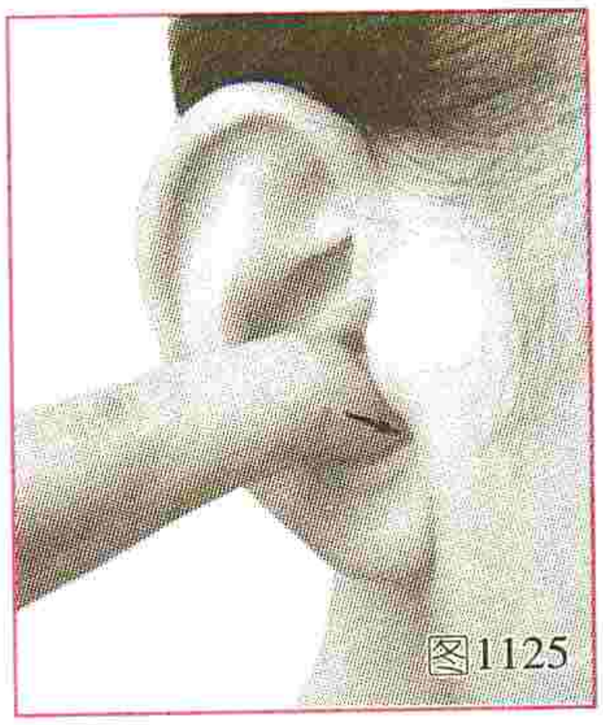
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 按揉心 30 秒（图 1122）；按揉肝 30 秒（图 1123）；
按压肾 30 秒（图 1124）；按压内分泌 30 秒（图 1125）。

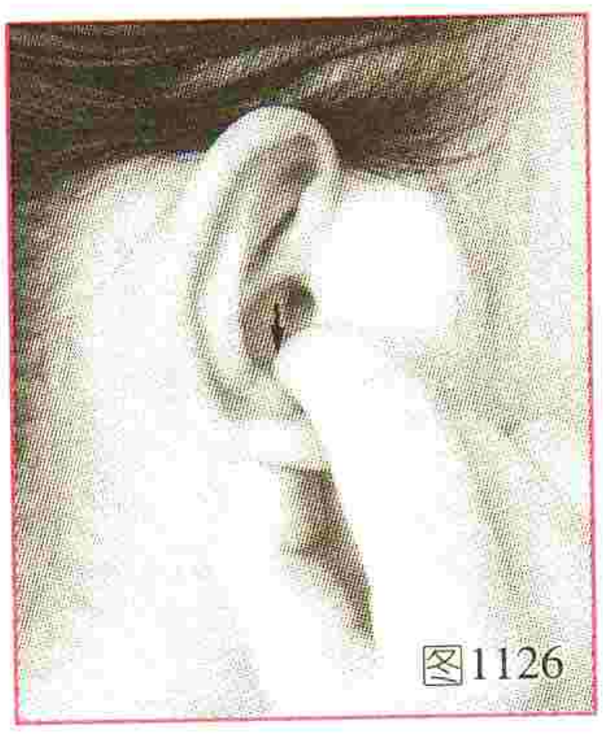

图1122

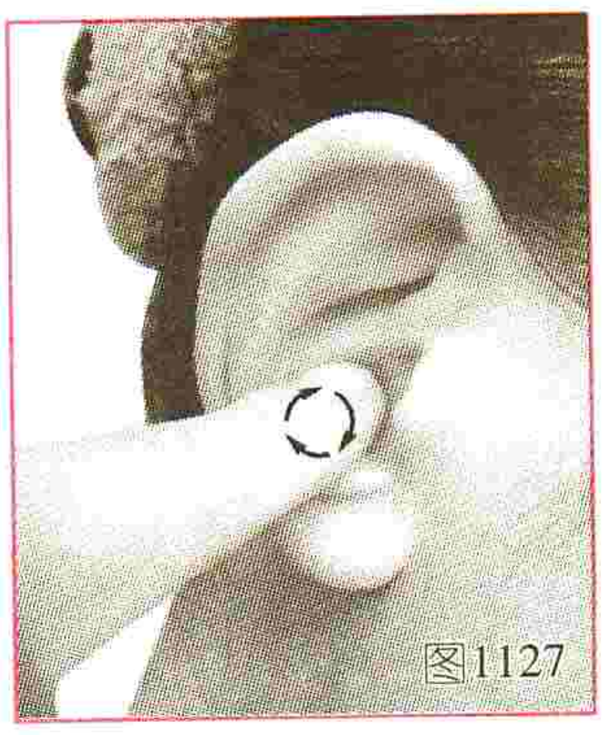

图1123

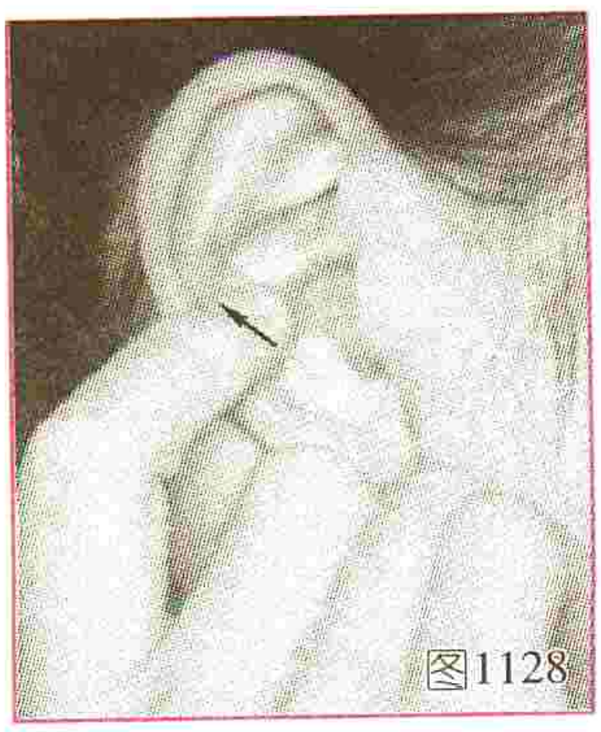

图1124


图1125

4. 按压三焦 30 秒（图 1126）。
5. 推揉脾 15~20 次（图 1127）；推挤腰椎 15~20 次（图 1128）；


图1126


图1127


图1128

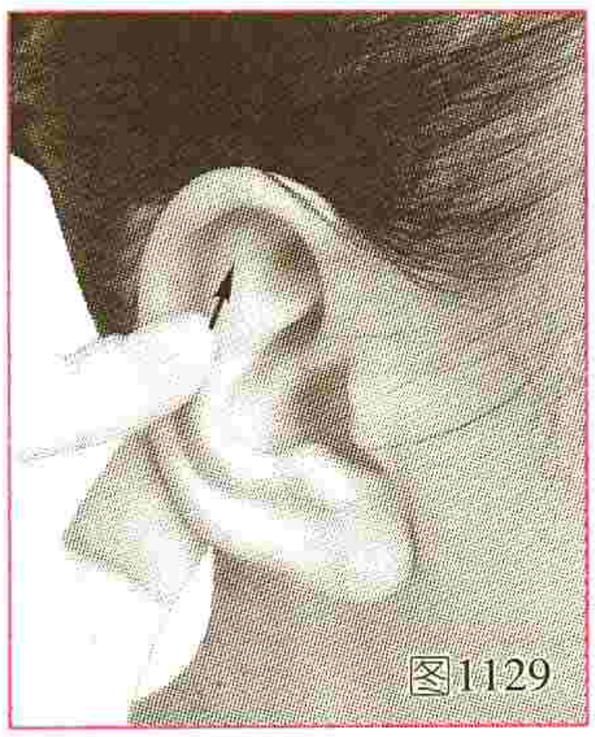
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

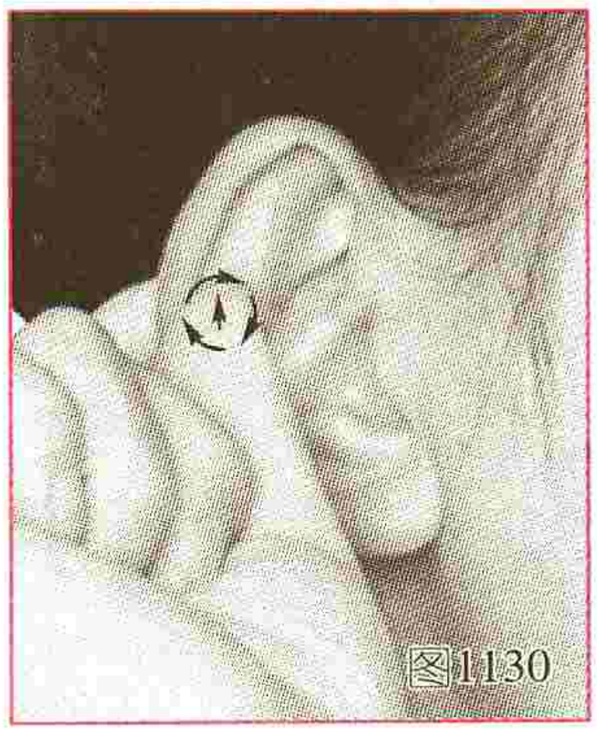
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

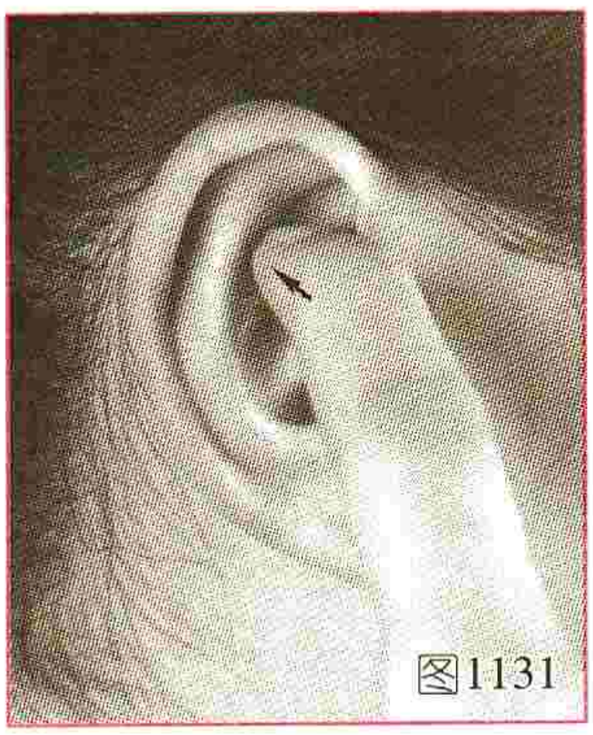
推按骶椎 15~20 次（图 1129）。

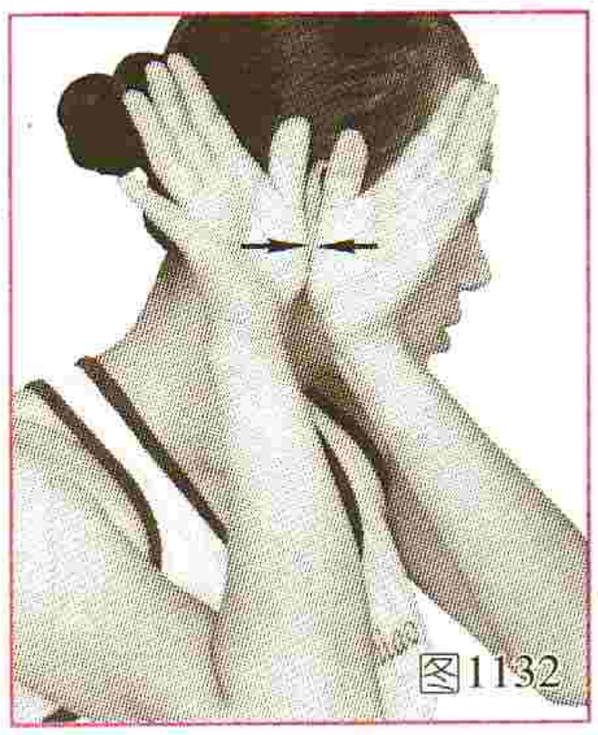
6. 捏揉腰肌 1 分钟（图 1130）；掐盆腔 1 分钟（图 1131）。

7. 大鱼际夹耳法，以透热为度（图 1132）。


图1129


图1130


图1131


图1132

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

近视眼自我按摩

每个人都希望拥有一双明亮的眼睛，它是心灵的窗户，当这个窗口被眼镜遮挡着的时候，其原因有二：一是为了美观；另一个就是患了近视眼病。而患近视眼的人一旦摘下眼镜，只能看清近处5米以内的东西，看远处的物体则变得模糊，甚至有的人还会有头晕头痛的感觉。出现这些情况，多和长时间用眼不当，如看电视、打电脑等、照明光线不足、看书姿势不正、家族遗传有关。近视眼通常分为假性近视和真性近视，自我按摩都有效。

自我按摩可缓解眼肌疲劳，疏通眼部气血，解除睫状肌痉挛。

自我按摩治疗近视眼，除眼周围操作手法宜轻柔以外，其他部位的手法力度可稍重，时间也要长些为好。

◉近视眼体部穴位

1. 头面部

睛明：在面部，目内眦角稍上方凹陷处（图1133）。

攒竹：在面部，当眉头凹陷中，眶上切迹处（图1133）。

四白：在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处（图1133）。

鱼腰：在额部，瞳孔直上，眉毛中（图1133）。

印堂：在额部，当两眉头中间（图1133）。

阳白：在前额部，当瞳孔直上，眉上1寸（图1134）。

丝竹空：在面部，当眉梢凹陷处（图1134）。

太阳：在颞部，当眉毛梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处（图1134）。

风池：在颈部，枕骨下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处（图1134）。

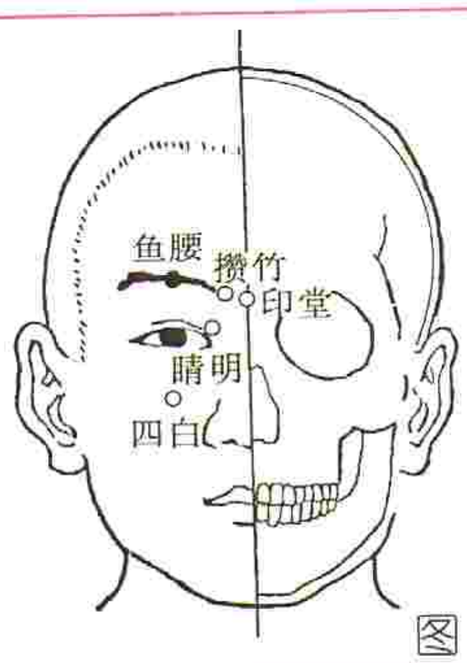


图1133

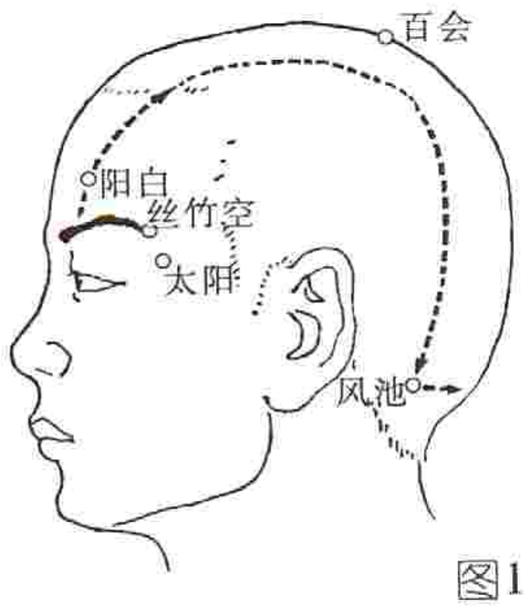


图1134

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 腰背部

大椎：在背部，第七颈椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1135）。

肝俞：在背部，第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1135）。

肾俞：在背部，第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1135）。

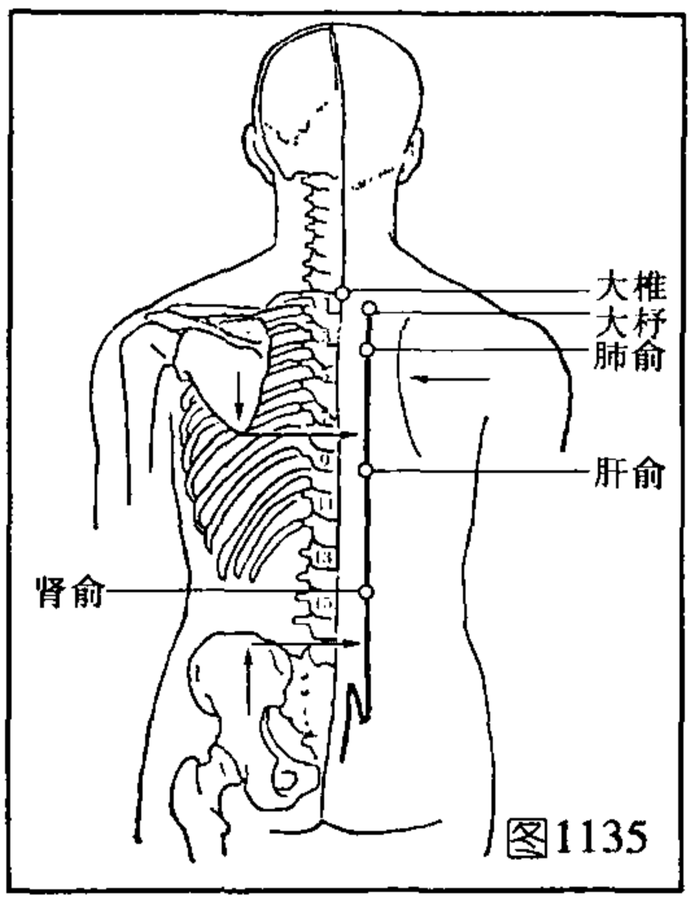


图1135

3. 下肢部

光明：外踝尖直上 5 寸，腓骨前缘（图 1136）。

4. 上肢部

养老：在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中（图 1137）。

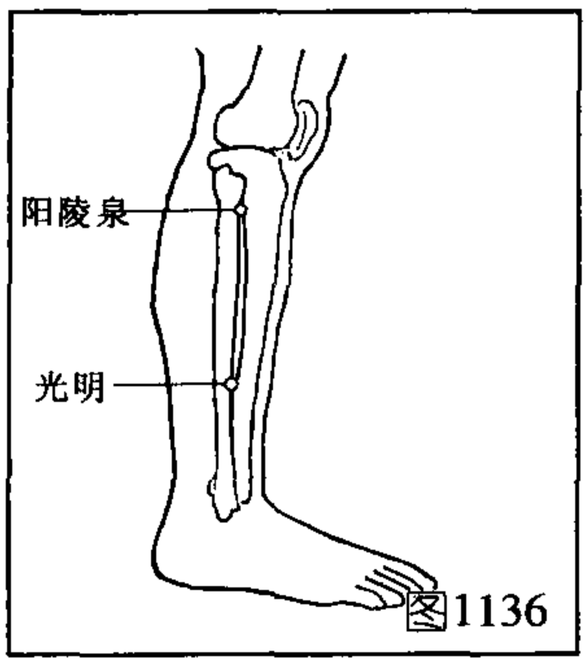


图1136

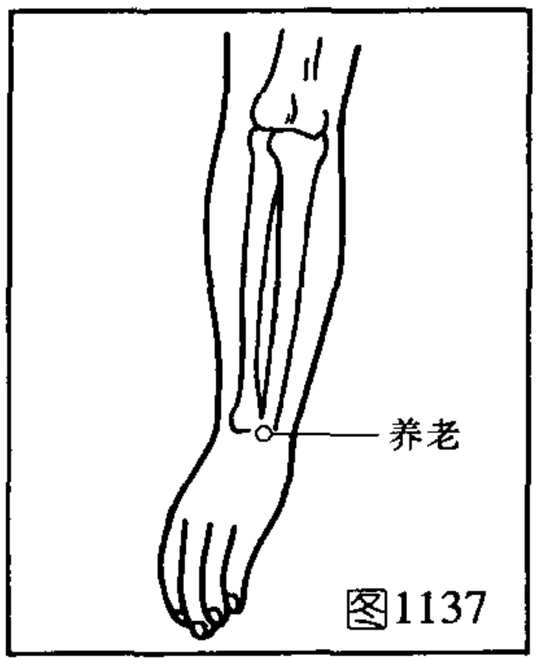


图1137

◉近视眼足部穴位

1. 眼：在两足底第二、三足趾根部（图 1138）。

2. 额窦：在两足拇趾靠尖端约 1cm 的范围及其他 8 个足趾尖端，呈交叉反射（图 1138）。

3. 头：在两足足底,拇趾的下部，左右侧大脑的反射区在足部呈交叉反射（图 1138）。

4. 肝脏：在右足底第四跖骨间（图 1138）。

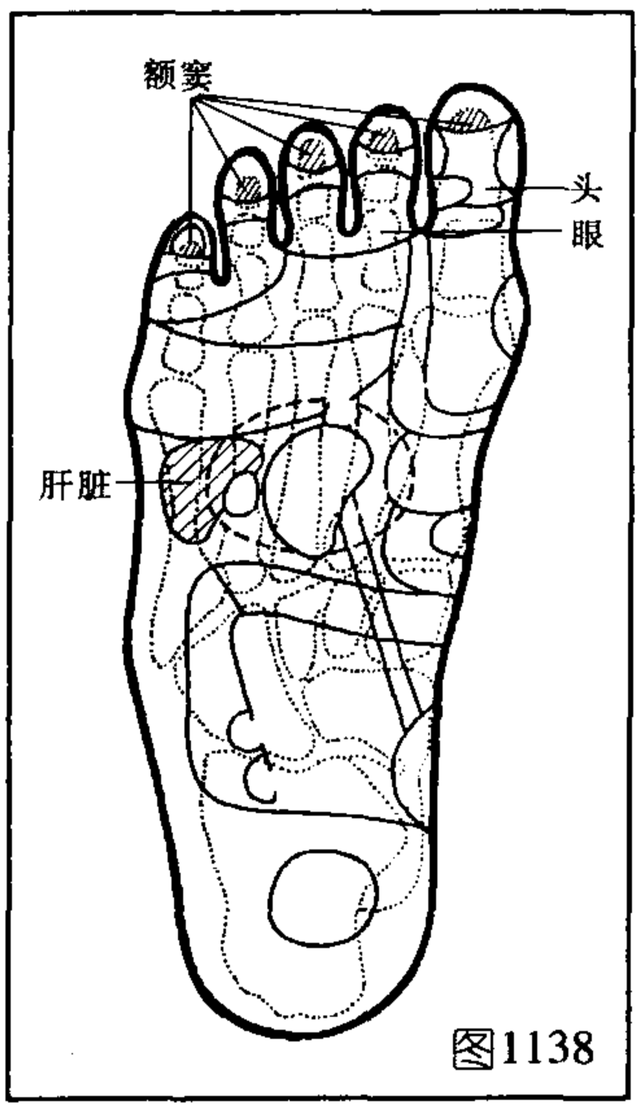


图1138

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5. 肾脏：在两足底中央的深部（图 1139）。

6. 输尿管：在足底肾至膀胱连成的一斜线型条状区域（图 1139）。

7. 膀胱：两足足底内侧舟骨下方拇展肌之侧约 45°处（图 1139）。

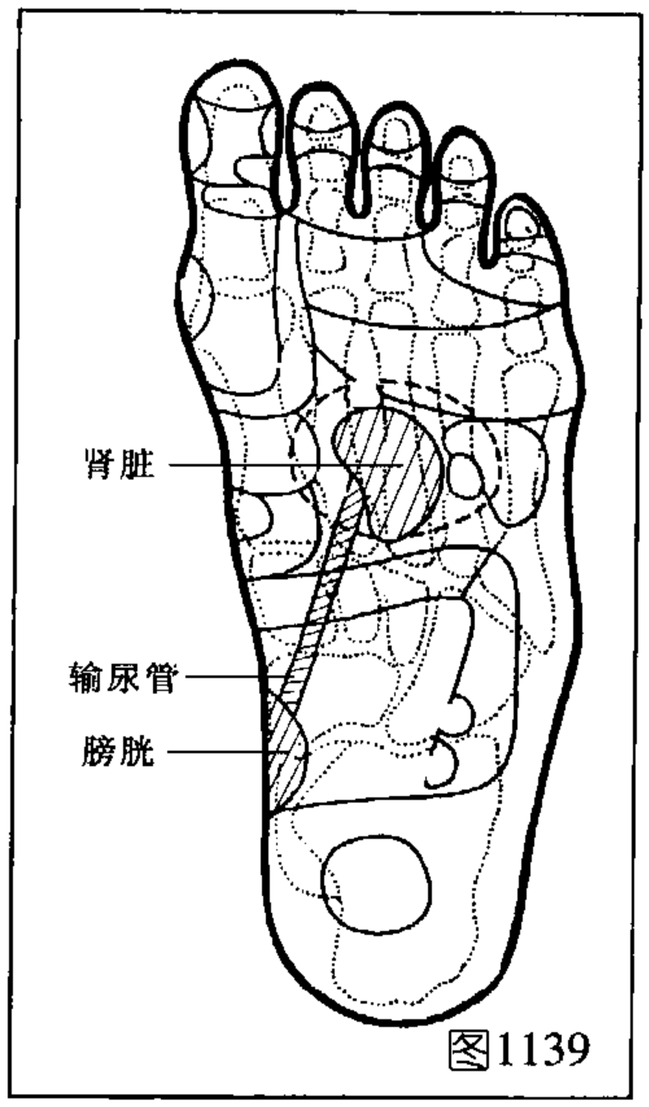


图1139

◉近视眼手部穴位

1. 眼

（1）拇指指间关节尺侧赤白肉际处。

（2）示指第二指间关节背侧横纹桡侧缘赤白肉际处。

（3）小指第二指间关节背侧横纹尺侧缘赤白肉际处。

左右共计 6 穴（图 1140）。

2. 前头区：手背食指第一指间关节（图 1140）。

3. 脑：在大拇指末节罗纹面，拇指甲对应区域（图 1141）。

4. 心：手掌面，第三、四掌骨间，手掌心处（图 1141）。

5. 肝胆：右手，第二至第五掌骨之间的条带状区域，临近心区下方（图 1141）。

6. 肾：小指末节罗纹面（图 1141）。

7. 肝：示指末节罗纹面（图 1141）。

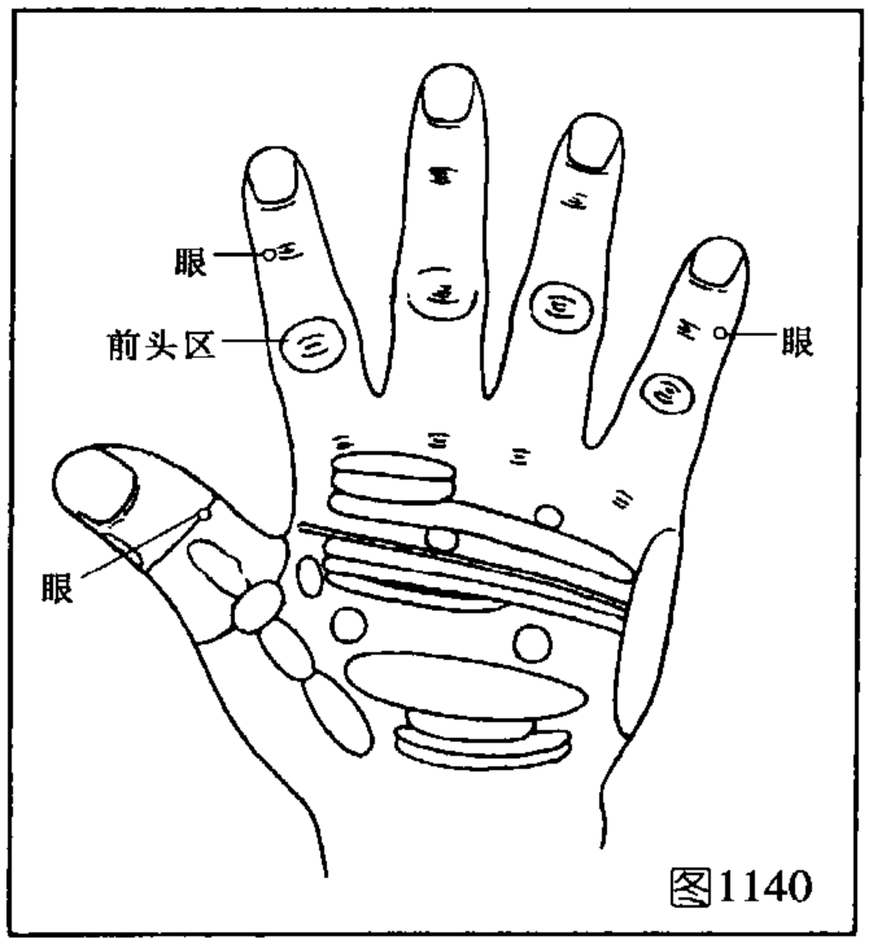


图1140

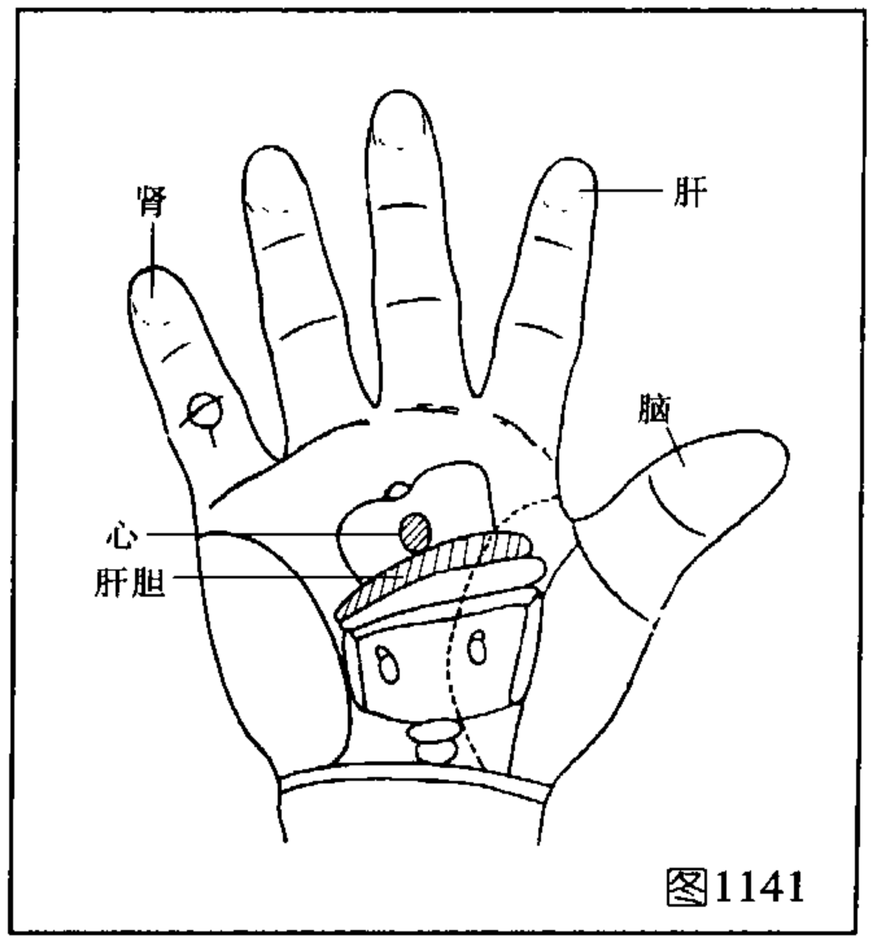


图1141

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉近视眼耳部穴位

1. 目 1：在耳垂正面，屏间切迹前下方（图 1142）。

2. 目 2：在耳垂正面，屏间切迹后下方（图 1142）。

3. 眼：在耳垂正面，从屏间切迹软骨下缘至耳垂下缘画三条等距水平线，再在第二水平线上引两条垂直等分线，由前向后、由上向下把耳垂分成 9 个区，五区为眼（图 1142）。

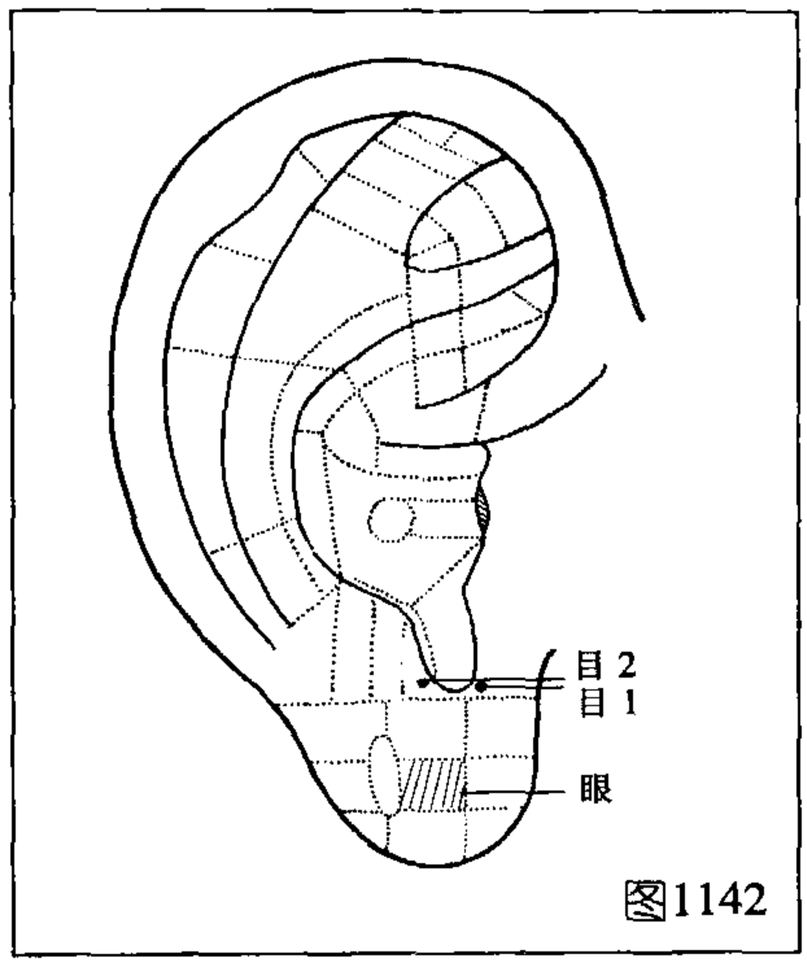


图1142

4. 皮质下：在耳屏内侧面（图 1143）。

5. 枕：在对耳屏外侧面的后上方（图 1143）。

6. 交感：在对耳轮下脚的末端与耳轮交界处（图 1143）。

7. 神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方（图 1143）。

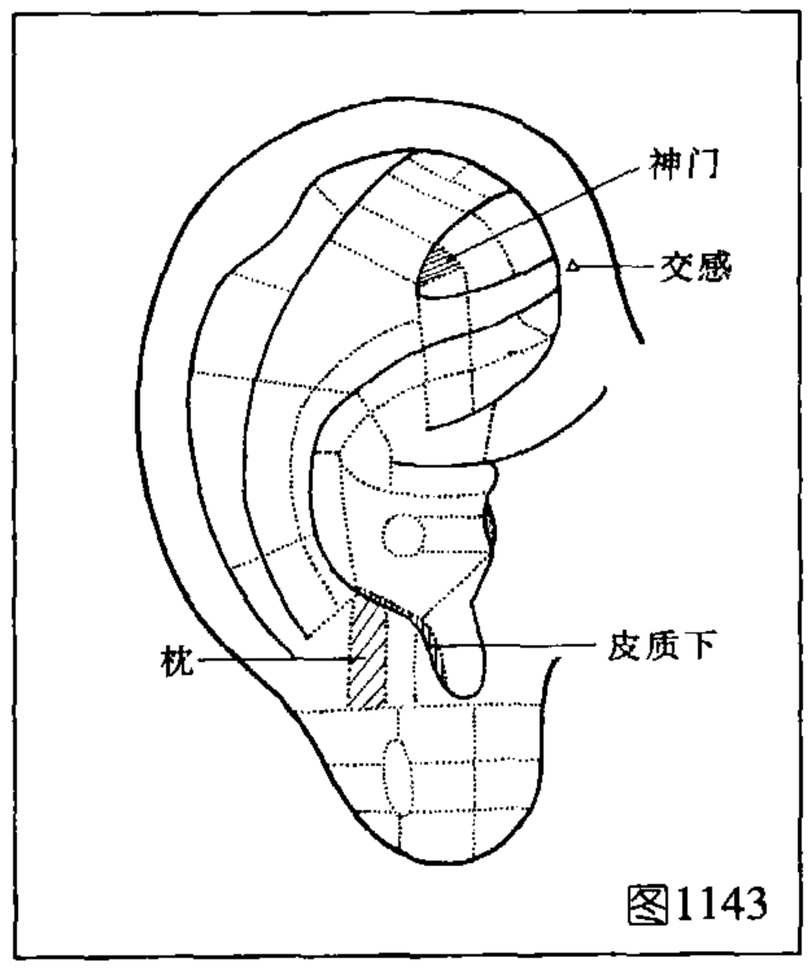


图1143

8. 心：在耳甲腔中央（图 1144）。

9. 肺：在耳甲腔中央周围（图 1144）。

10. 肝：在耳甲艇的后下部（图 1144）。

11. 肾：在对耳轮上、下脚分叉处下方（图 1144）。

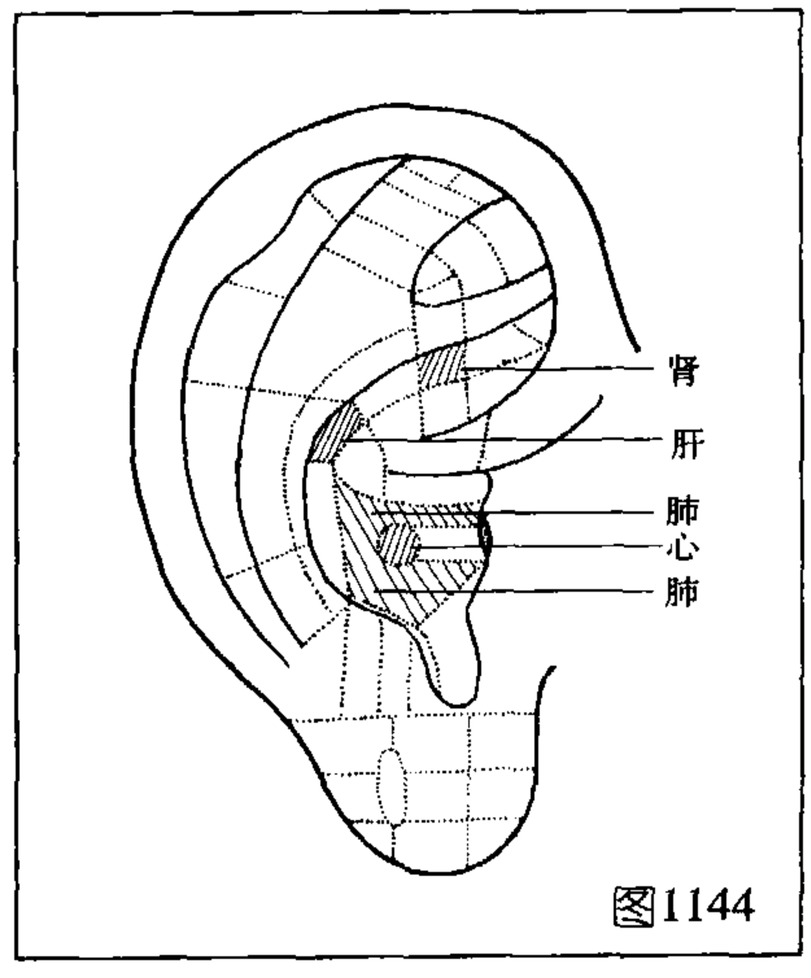


图1144

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

近视眼体部按摩

1. 以右手拇指从右侧太阳处开始以推法经阳白、印堂、左侧阳白，缓慢推至左侧太阳止，反复操作5次（图1145、图1146、图1147）。

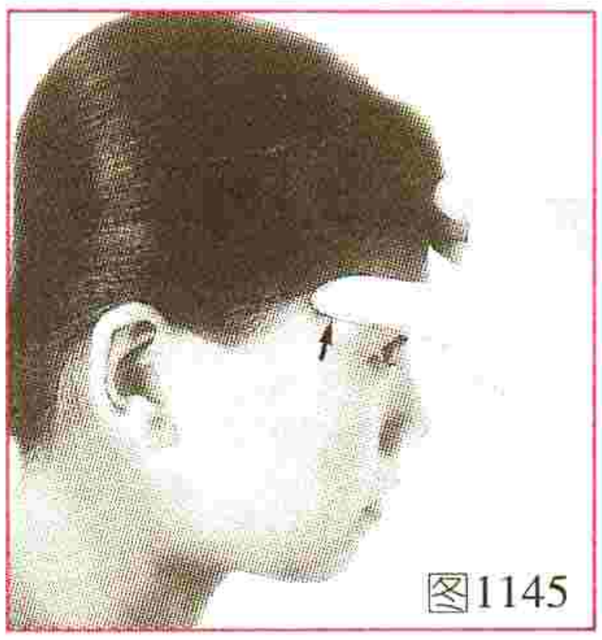

图1145


图1146


图1147

2. 以左手拇指从左侧太阳处开始以推法经阳白、印堂、右侧阳白，缓慢推至右侧太阳止，反复操作5次。

3. 以右手或左手的拇指和示指指甲掐两侧的睛明30次，以酸胀为度（图1148）。

4. 以两手的拇指指端对置于两侧攒竹、鱼腰，稍用力向下点按30次，以酸胀为度（图1149、图1150）。

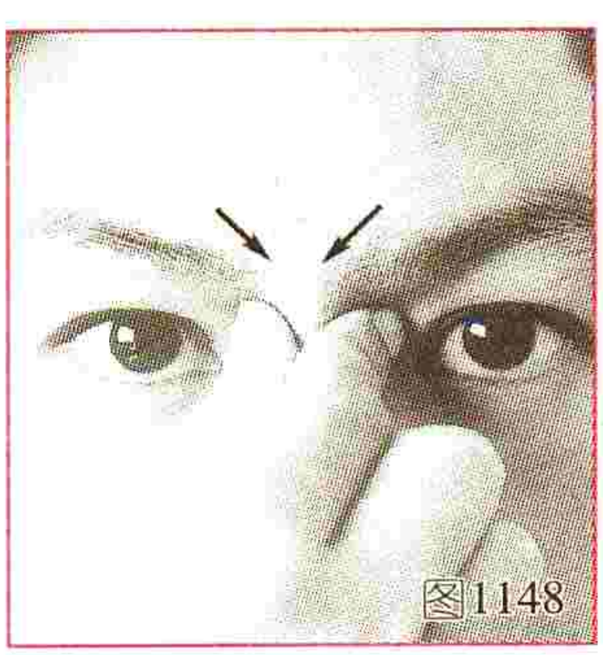
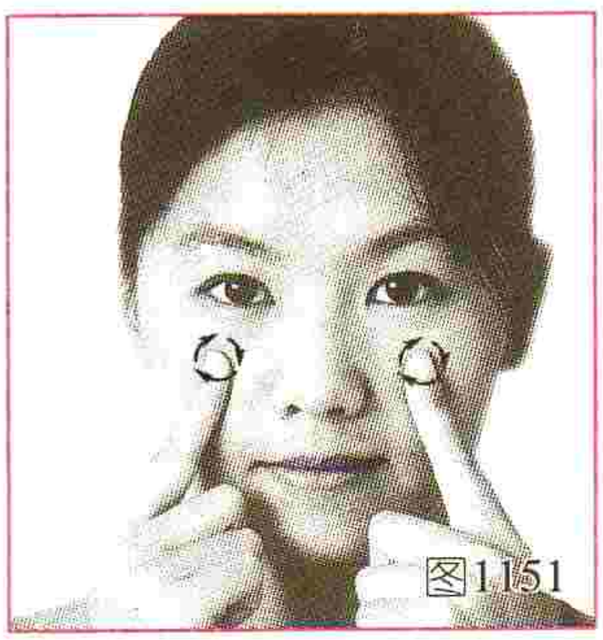
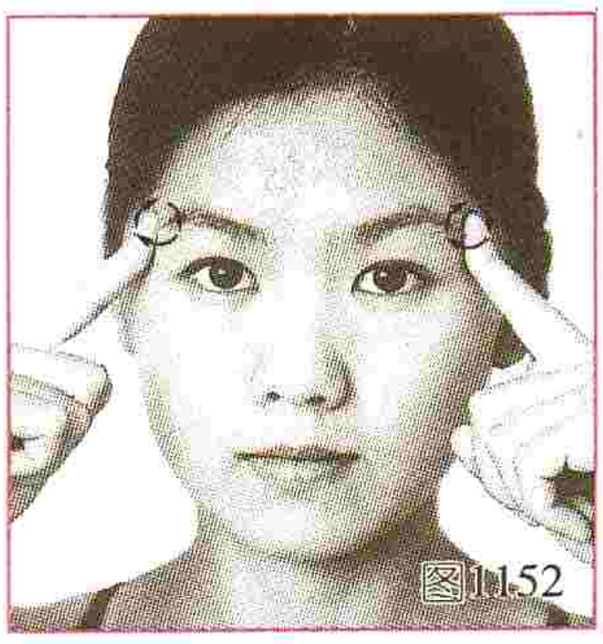

图1148


图1149


图1150

5. 以两手的示指或中指指腹罗纹面置于两侧四白、丝竹空，稍用力按揉30次，以酸胀为度（图1151、图1152）。


图1151


图1152

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

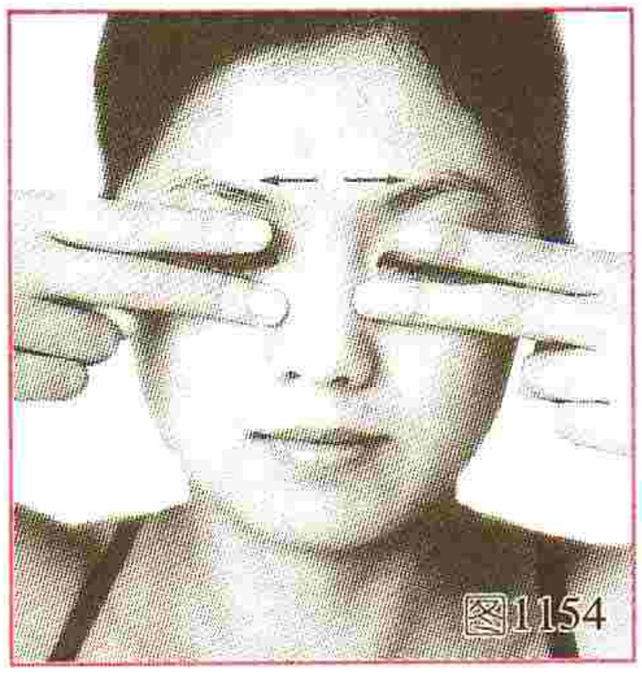
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

6. 以两手示指、中指罗纹面对置于两侧攒竹，由内向外沿眉弓经鱼腰至眉梢处，反复抹动 5~10 次。两手拇指可分置于两侧面颊部以助力（图 1153）。

7. 轻闭双眼，以两手示指、中指指腹分别置于两眼上下泡，由内向外沿眼眶上下缘摩动 10 次（图 1154）。

8. 轻闭双眼，以两手掌心互相搓热后，趁热分别置于两眼球上，慢慢向下压，待眼球有微胀感时将手抬起，反复操作 5 次（图 1155、图 1156）。


图1153


图1154

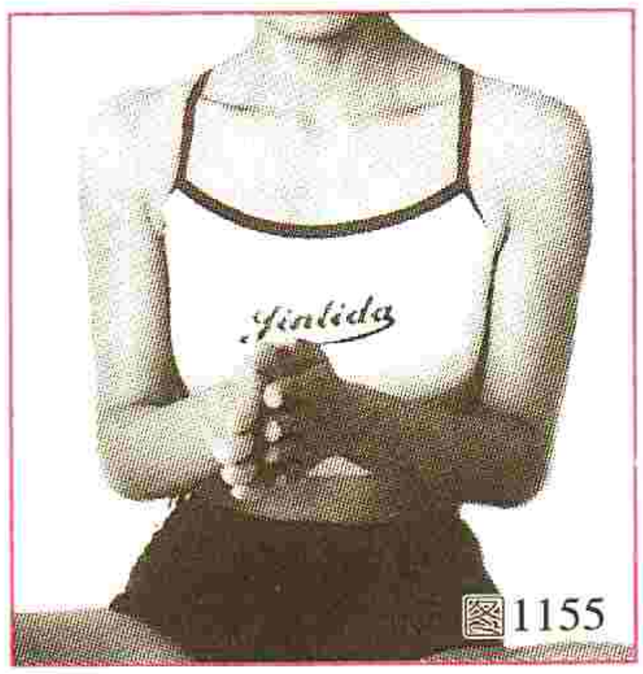


图1155


图1156

9. 以两手中指指腹分别置于两侧风池，按揉 30 次（图 1157）；
然后沿颈椎按揉两侧肌肉，自上向下至大椎高度，反复 5~10 次（图 1158）。

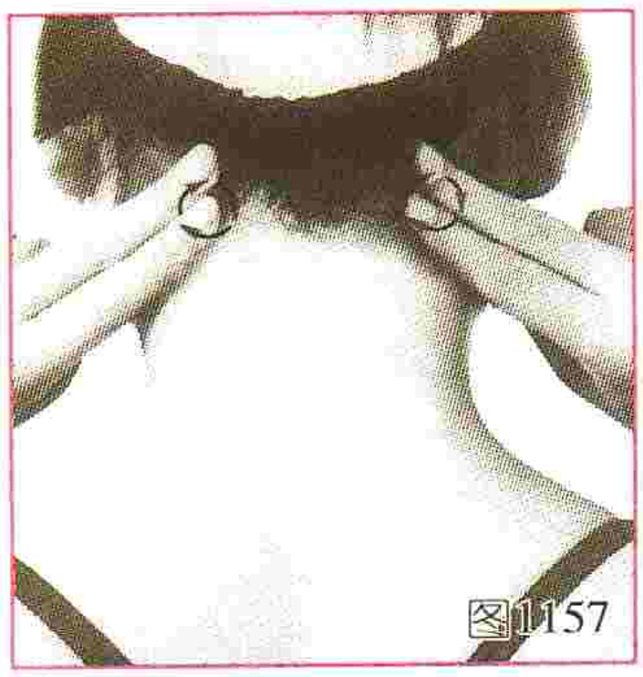

图1157

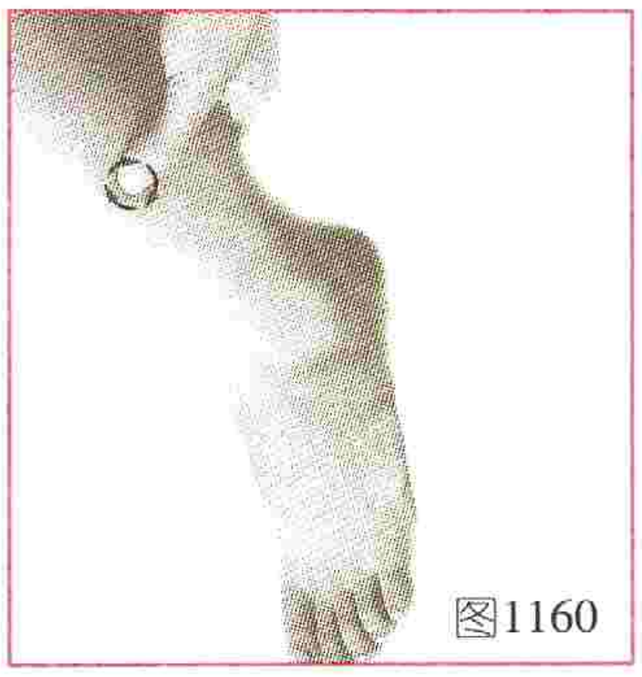

图1158

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

10. 以拇指指端按揉上肢部养老 30 次（图 1159）；
以拇指指端按揉下肢部光明 30 次（图 1160）；


图1159


图1160

以拇指指端按揉背部肝俞 30 次（图 1161）；
以拇指指端按揉背部肾俞 30 次（图 1162）。

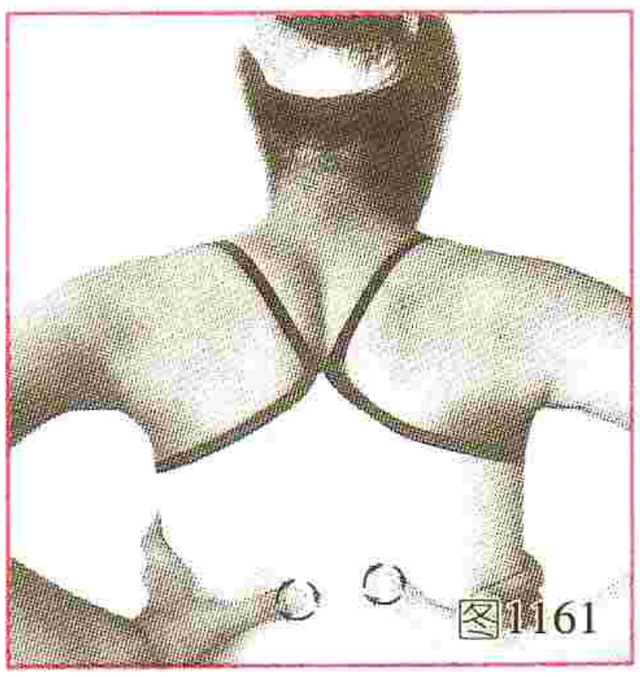
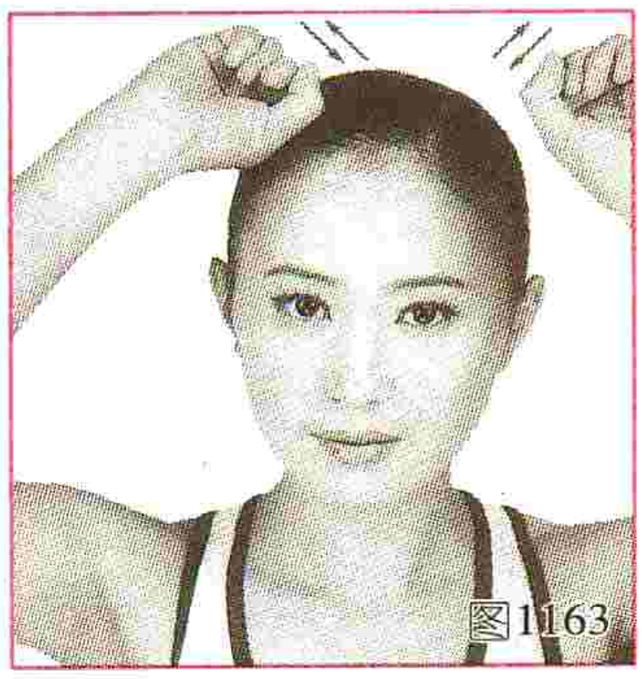

图1161


图1162

11.手握空拳，轻轻叩击前头部 10 次（图 1163）；
手握空拳，轻轻叩击侧头部 10 次（图 1164）；
用示指指腹弹打眼眶周围区域 10 次（图 1165）。


图1163

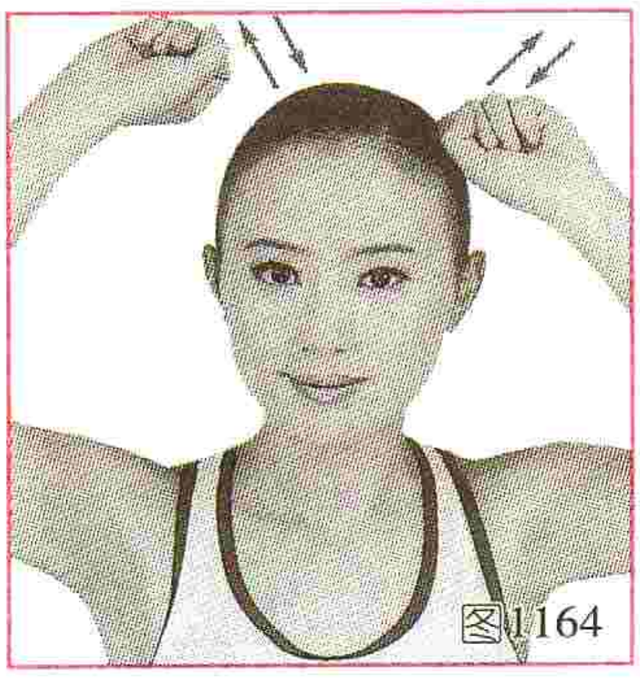

图1164


图1165

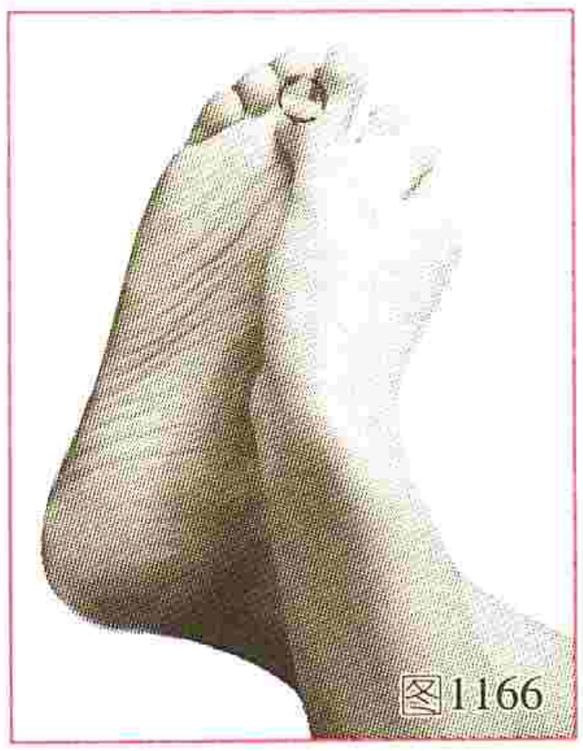
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

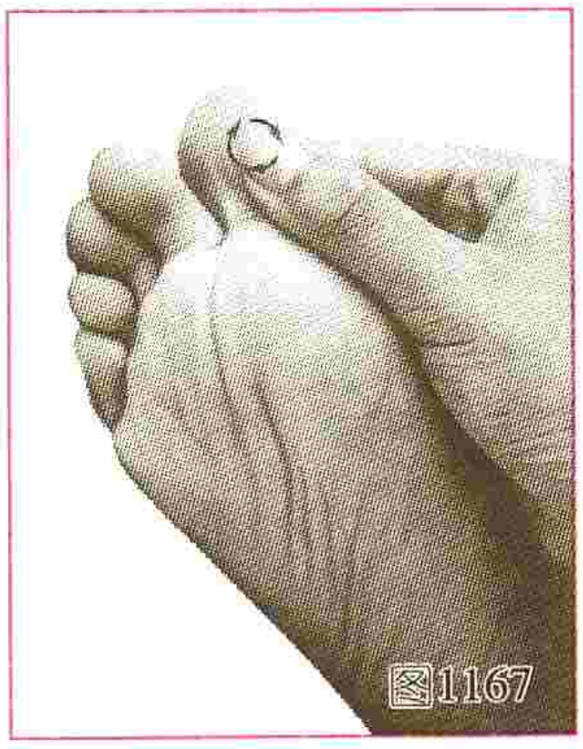
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

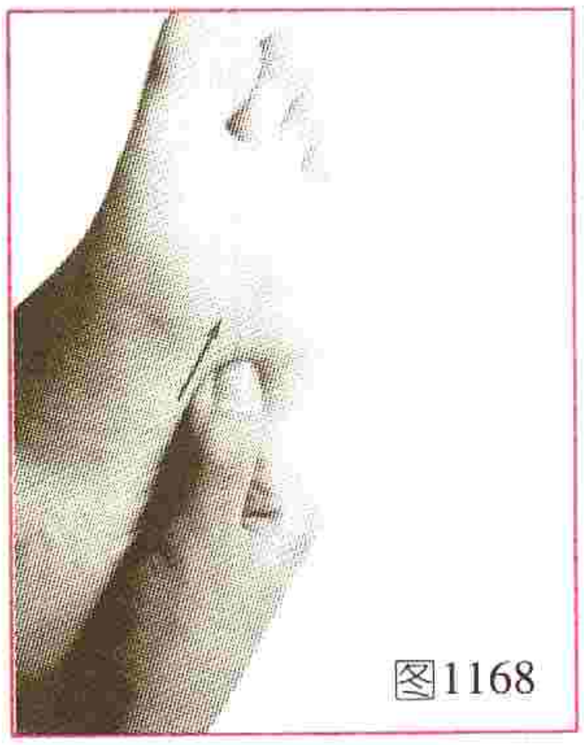
近视眼足部按摩

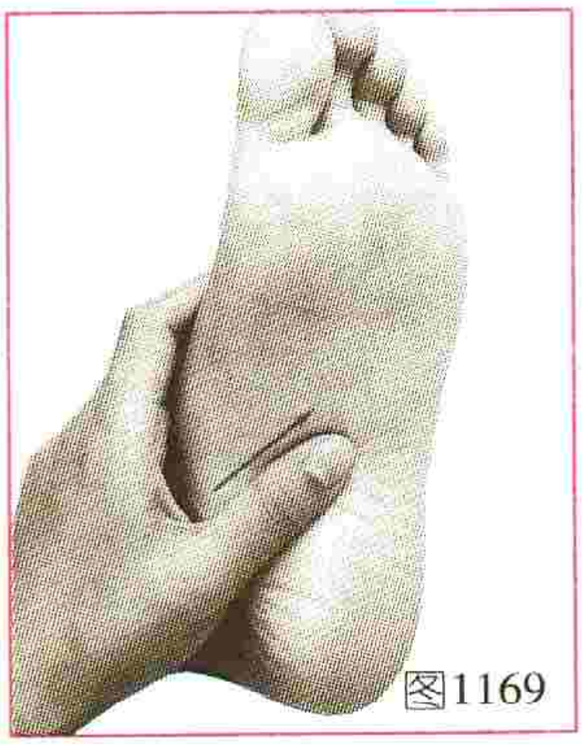
1. 捏揉眼 30 秒（图 1166）；捏揉头 30 秒（图 1167）。

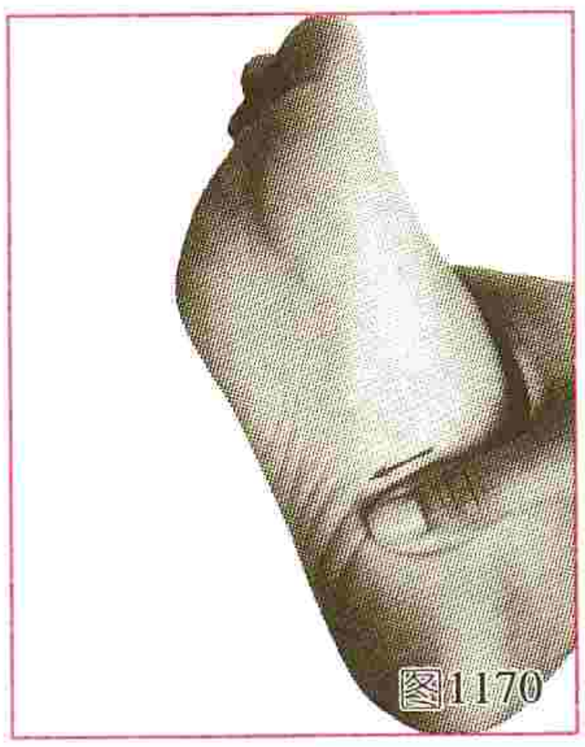
2. 推擦肾脏 30 秒（图 1168）；推擦输尿管 30 秒（图 1169）；推擦膀胱 30 秒（图 1170）。


图1166


图1167

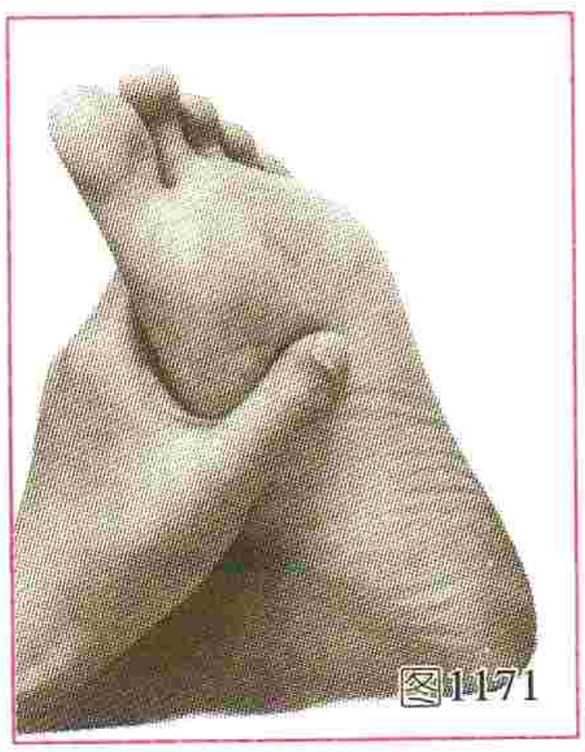

图1168

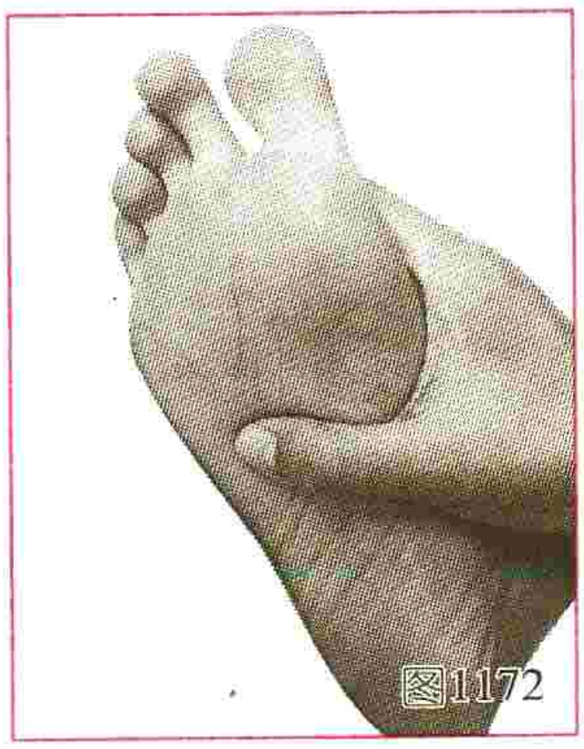

图1169

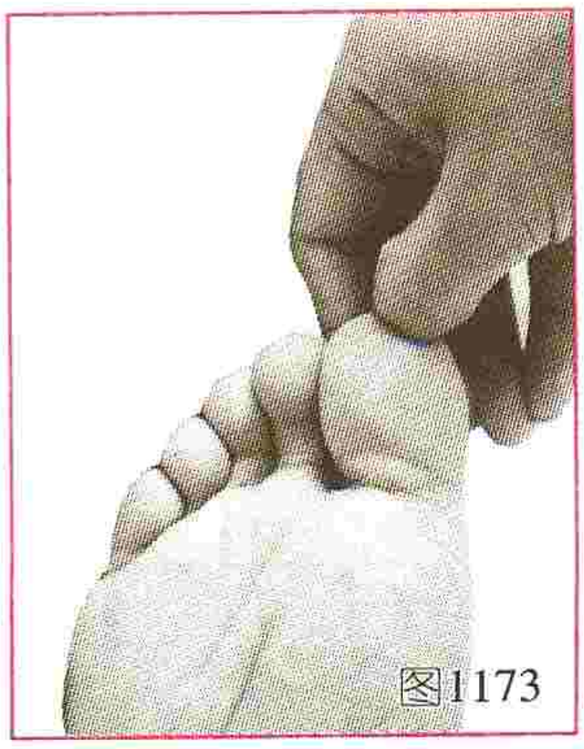

图1170

(3) 点按肾脏 30 秒（图 1171）；点按肝脏 30 秒（图 1172）。

(4) 屈指点额窦 30 秒（图 1173）。


图1171


图1172


图1173

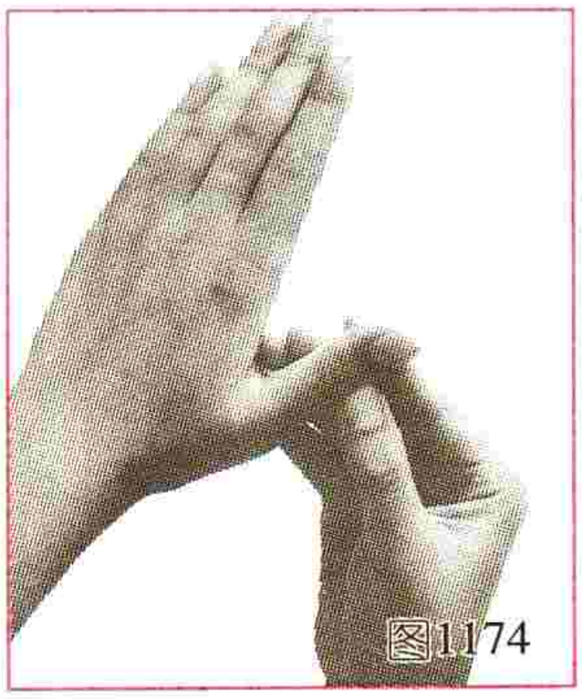
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

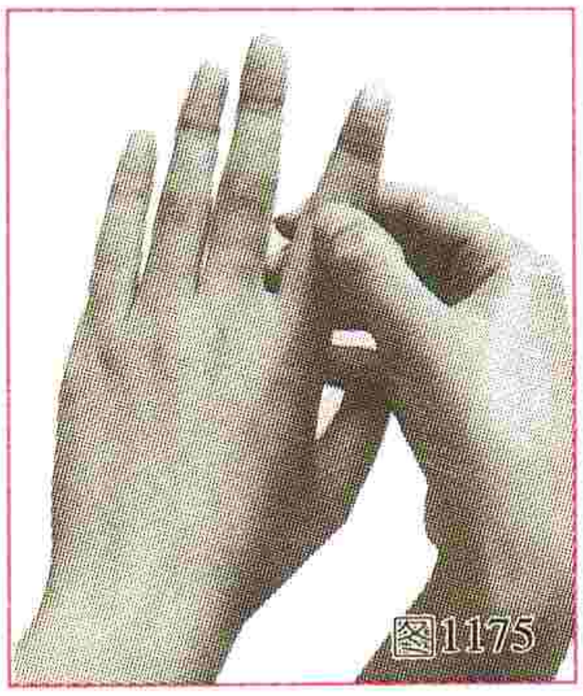
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

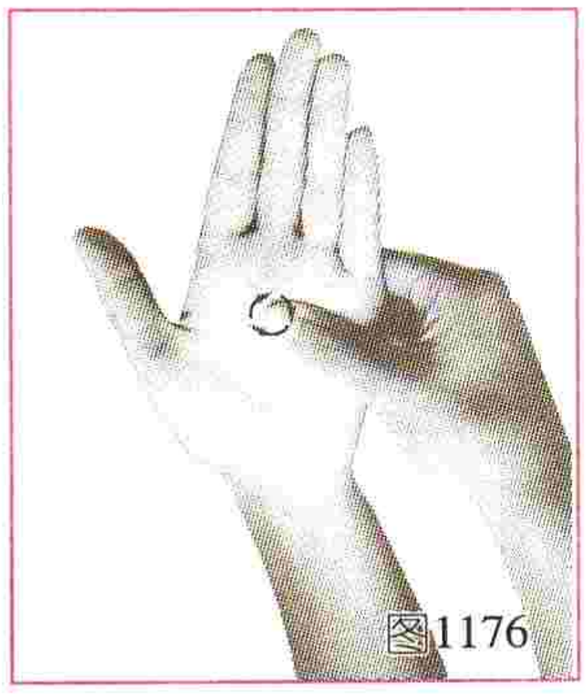
近视眼手部按摩

1. 点按眼 30 秒（图 1174）；点按前头区 30 秒（图 1175)。

2. 推揉肝胆 30 秒（图 1176)。

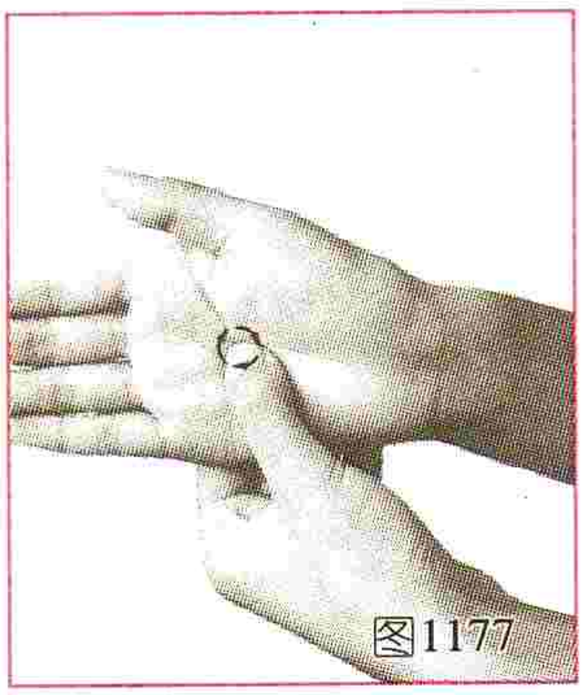

图1174

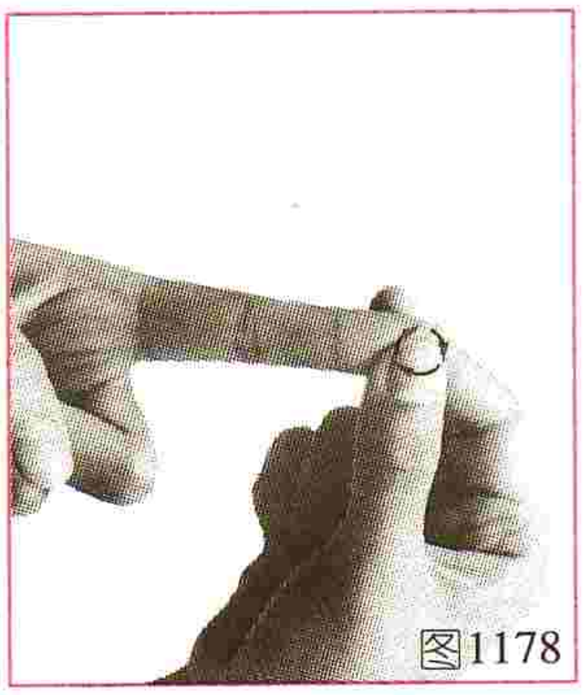

图1175

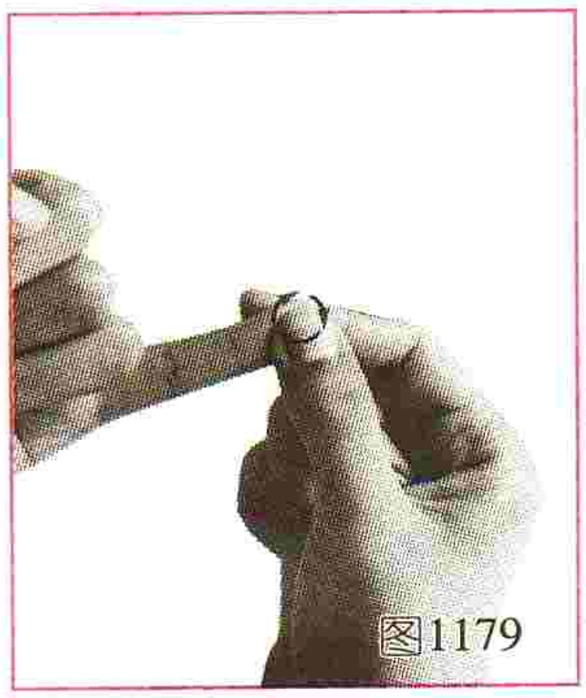

图1176

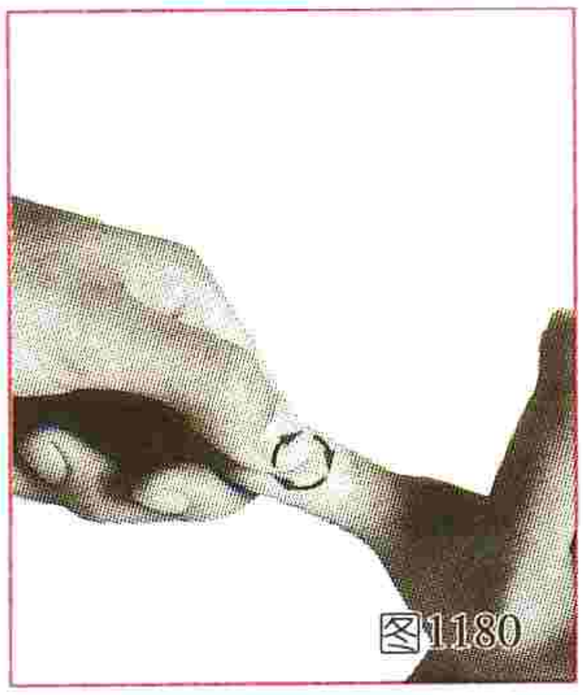
3. 按揉心 30 秒（图 1177)。

4. 捏揉肝 30 秒（图 1178)；捏揉肾 30 秒（图 1179)；捏揉脑 30 秒（图 1180)。


图1177


图1178


图1179

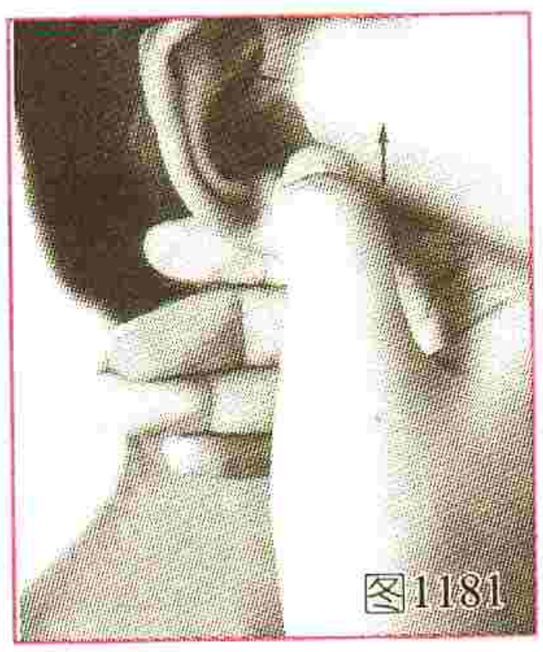

图1180

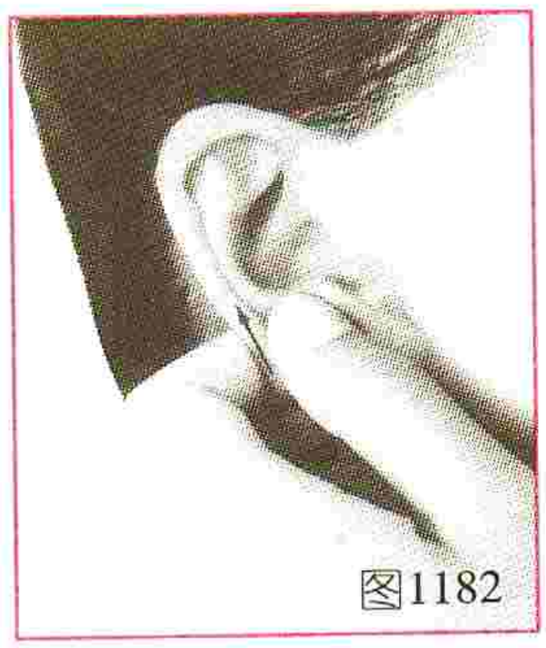
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

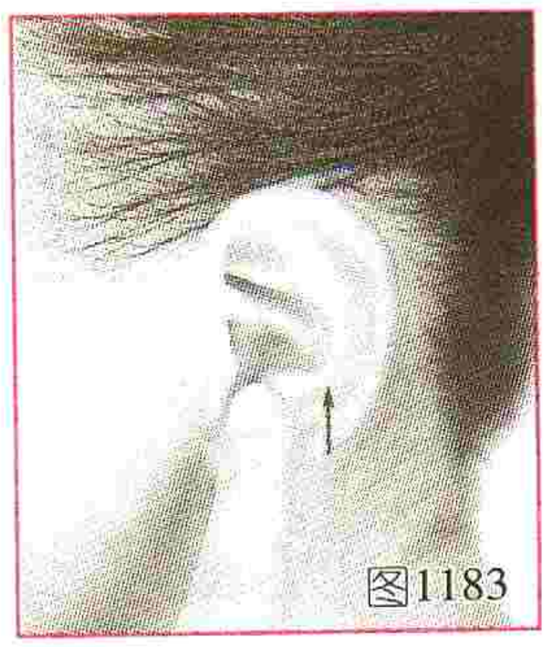
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

近视眼耳部按摩

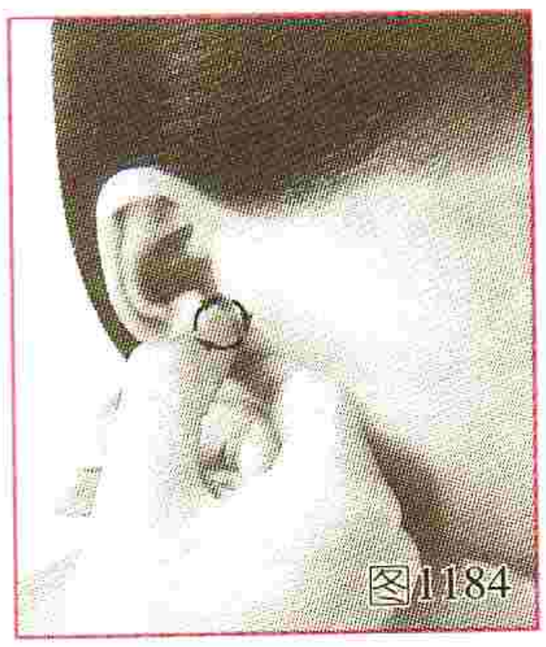
1. 以一手拇指指甲推目1区30秒（图1181）；
以一手拇指指甲推目2区30秒（图1182）；
以一手示指指甲推皮质下30秒（图1183）。

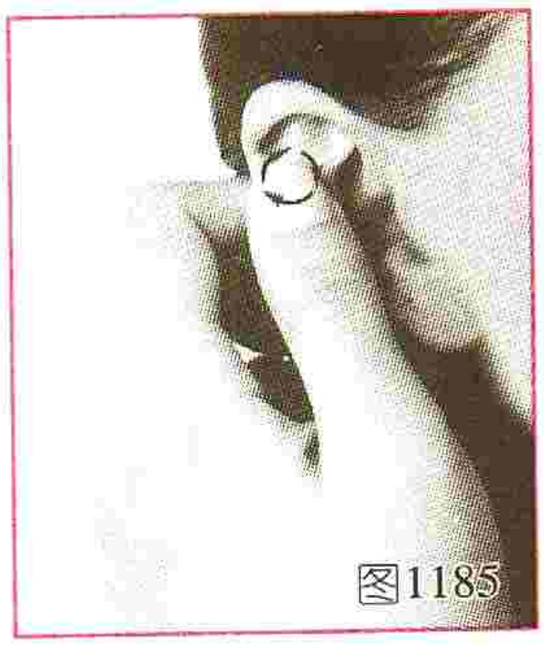

图1181

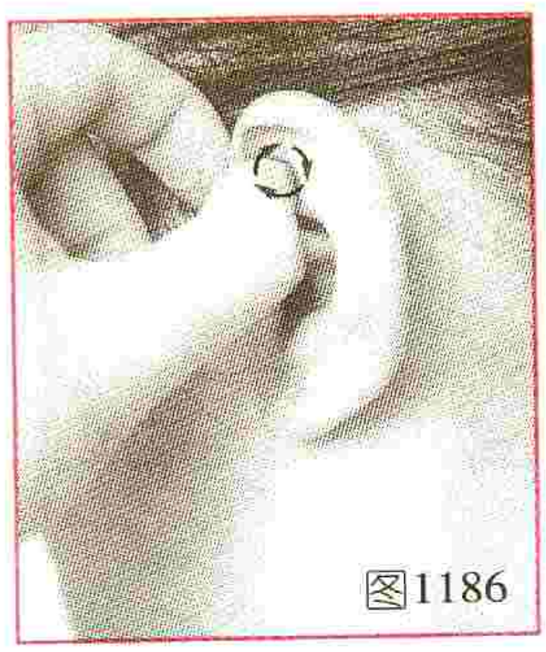

图1182

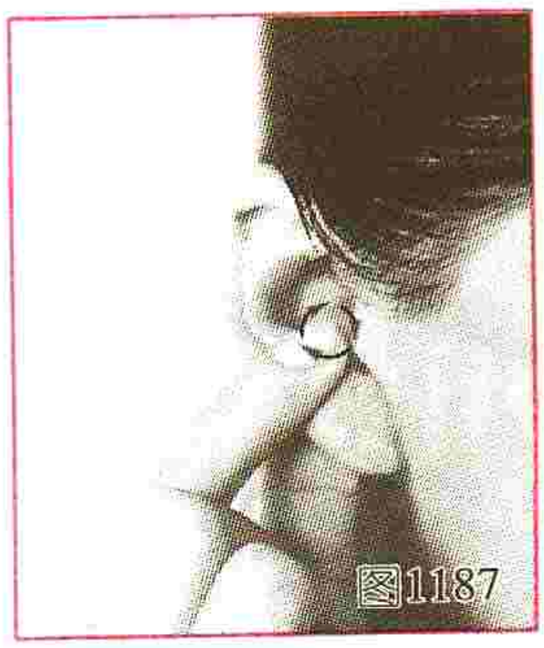

图1183

2. 以一手拇指和示指相对用力，捏揉眼30秒（图1184）；
以一手拇指和示指相对用力，捏揉肝30秒（图1185）；
以一手拇指和示指相对用力，捏揉交感30秒（图1186）；
以一手拇指和示指相对用力，捏揉枕30秒（图1187）。


图1184


图1185

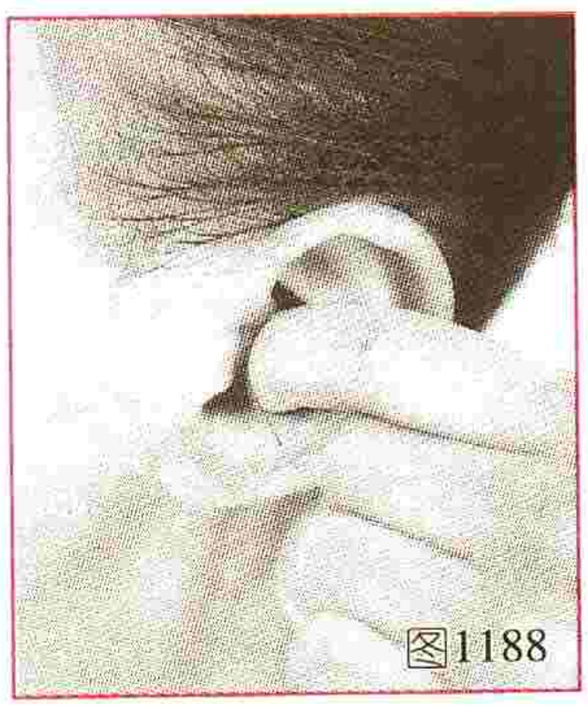

图1186

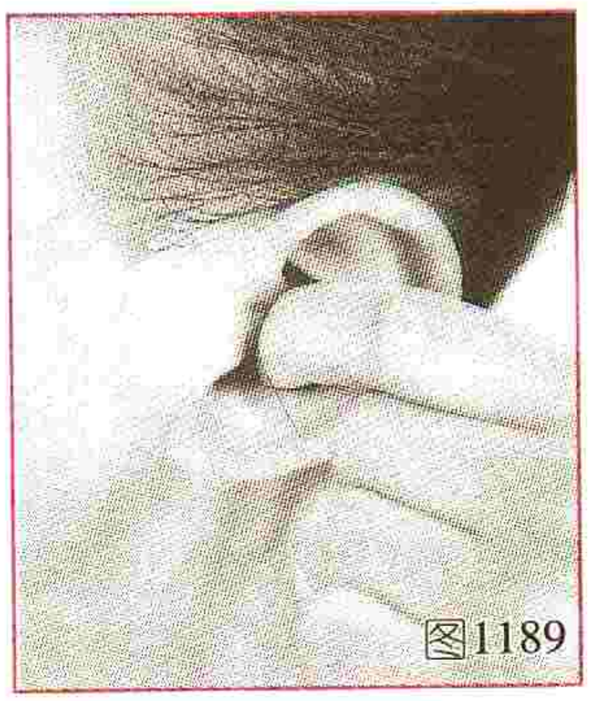

图1187

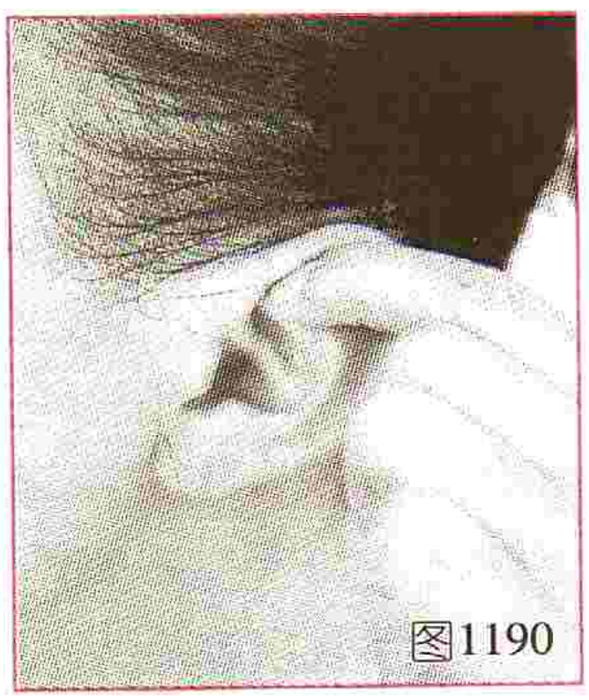
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3.以示指指甲点掐心 30 秒（图 1188）；以示指指甲点掐肺 30 秒（图 1189）；以示指指甲点掐神门 30 秒（图 1190）。

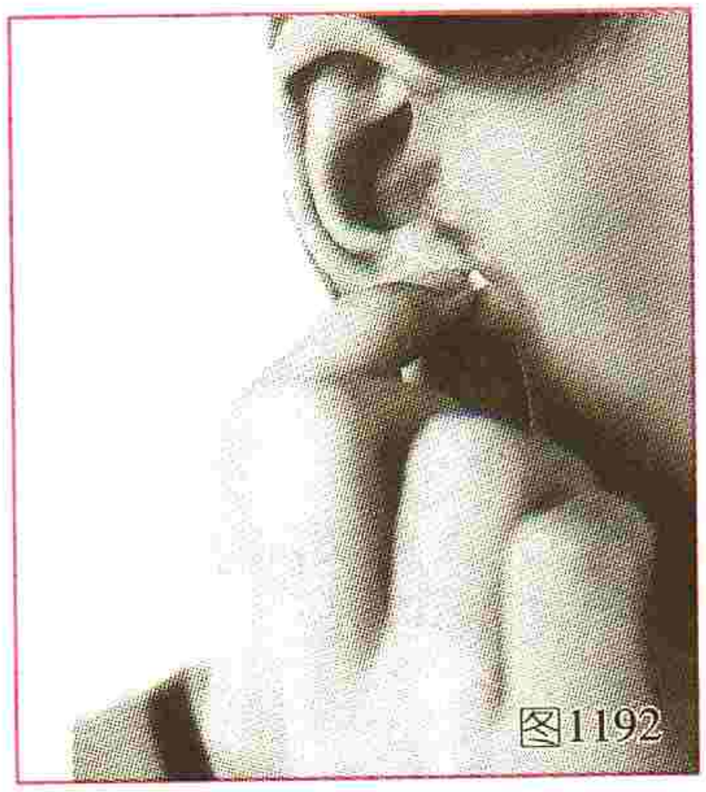

图1188


图1189


图1190

4. 可用益视丸贴压耳穴后，按压 30 秒。操作柔和持久有力（图 1191、图 1192）。


图1191


图1192

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

鼻炎自我按摩

鼻子是嗅觉和呼吸的敏感器官，无论是在寒冷的北方、花开四季的南国、或者是海洋性气候等地区，鼻病的患者似乎特别多。这是因为冷空气、花粉、尘埃、海腥气味等多种因素，都可刺激鼻黏膜，加上自身体质的虚弱，导致鼻炎的发作，出现鼻塞、嗅觉减退、头痛、精神萎靡等症。医学上将鼻炎分为急性鼻炎和慢性鼻炎两大类，自我按摩对改善和缓解症状均有效。

自我按摩局部和全身穴位可通利鼻窍，抑制鼻黏膜炎症，提高机体免疫力。

自我按摩在鼻旁附近，手法不宜过重，时间不宜过长，次数不宜过多，以防局部充血，加重病情。手部按摩对本病疗效明显，可以适当延长操作时间和次数，力量也可稍重些。

◉鼻炎体部穴位

1. 头面部

神庭：在头部，于前发际正中直上 0.5 寸（图 1193–1）。

上星：在头部，于前发际正中直上 1 寸（图 1193–1）。

百会：后发际正中上 7 寸，当两耳尖直上，头顶正中（图 1193–1）。

承光：在五处后 1.5 寸，即五处与通天之间处。前发际中点上 2.5 寸，旁开 1.5 寸（图 1193–1）。

曲差：在头部，当前发际正中直上 0.5 寸，旁开 1.5 寸（图 1193–1）。

攒竹：正坐或仰卧，在面部，于眉毛内侧端，眶上切迹处（图 1193–1）。

睛明：目内眦旁 0.1 寸处，正坐或仰卧，在面部，闭目于目内眦旁约 1 分，凹陷取之（图 1193–1）。

承泣：目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间（图 1193–1）。

四白：目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处（图 1193–1）。

迎香：仰卧或仰靠，在鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟中（图 1193–1）。

禾髎：仰卧或仰靠，在鼻翼外缘向下的

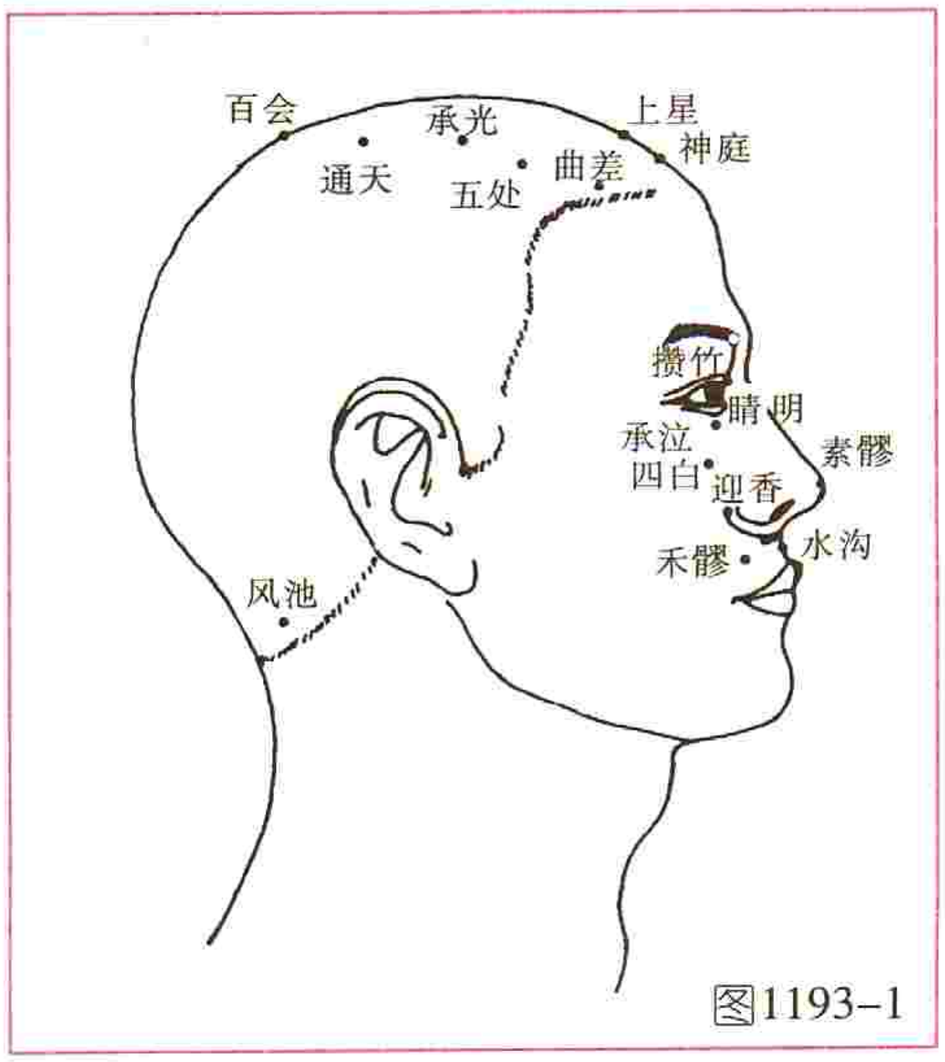


图1193–1

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

垂线与通过水沟的水平线交叉处（图 1193-1）。

素髎：在面部，于鼻尖端正中处（图 1193-1）。

风池：在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸销锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处（图 1193-1）。

水沟：在面部，于人中沟的上 1/3 与中 1/3 交点处（图 1193-1、图 1193-2）。

地仓：正坐或仰卧，在口角水平线上，约口角旁 0.4 寸处（图 1193-2）。

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处（图 1193-2）。

山根：两目之间（图 1193-2）。

印堂：在额部当两眉头之间（图 1193-2）。

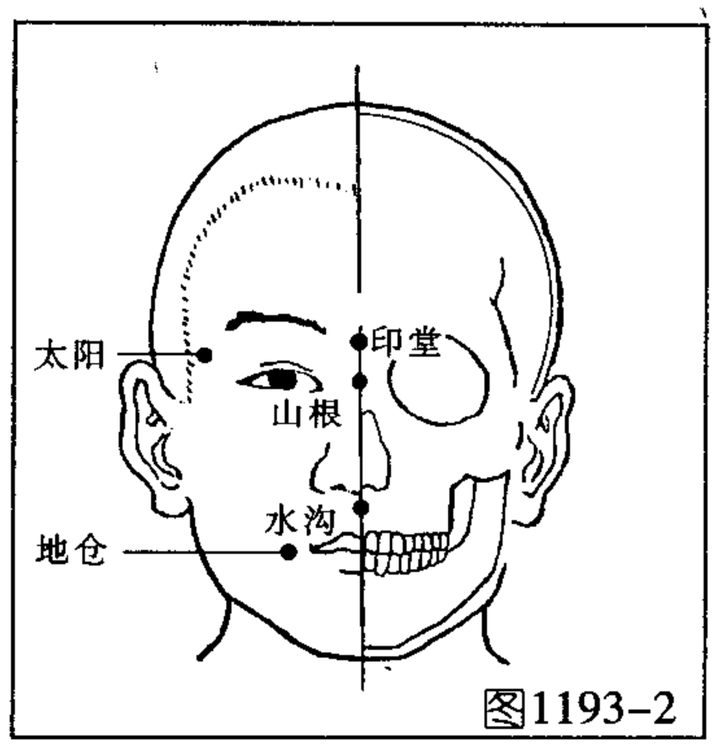


图1193-2

2. 颈项部

大椎：在后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中（图 1194）。

大杼：在背部，于第一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处（图 1194）。

3. 腰背部

肺俞：位于背部，第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1194）。

膈俞：位于背部，第七胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1194）。

脾俞：位于背部，第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1194）。

肾俞：位于腰部，第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1194）。

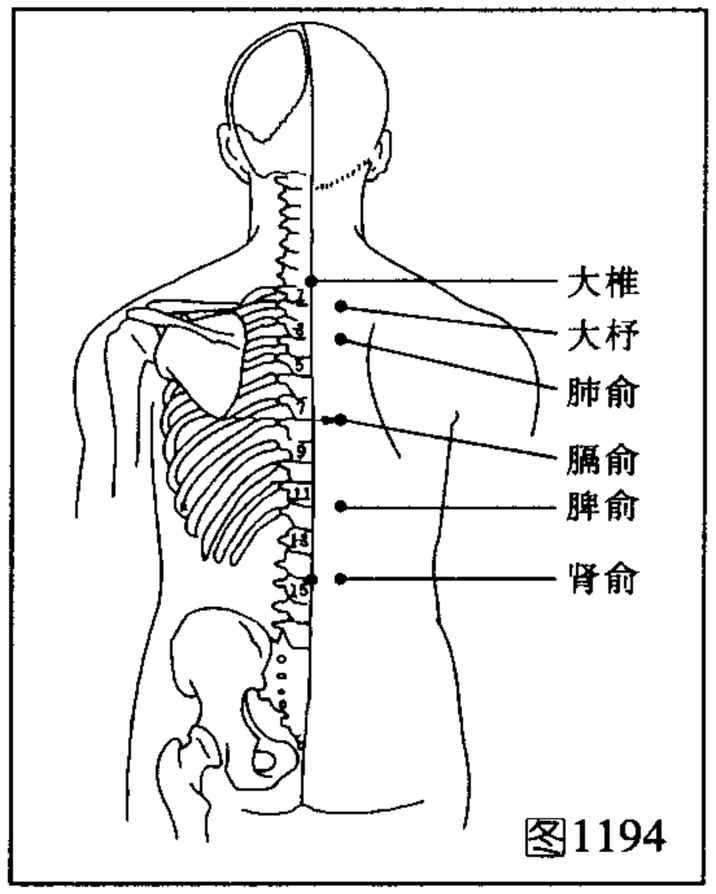


图1194

4. 上肢部

尺泽：仰掌，肘部微屈，在肘横纹中，肱二头肌腱的桡侧缘（图 1195）。

列缺：位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸（图 1195）。

鱼际：位于手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处（图 1195）。

少商：在拇指桡侧，距指甲角 0.1 寸（图 1195）。

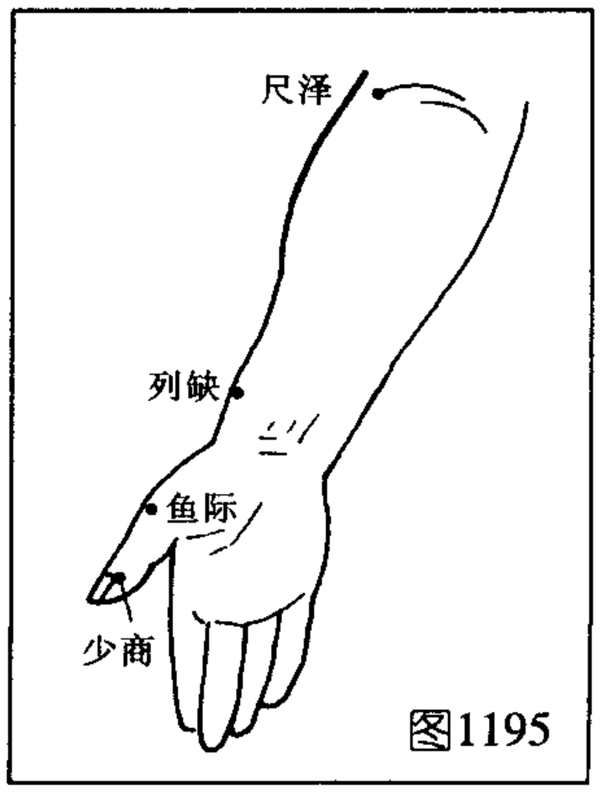


图1195

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点当拇、示指并拢时，在肌肉最高处（图 1196）。

5. 下肢部

足三里：在小腿外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指（图 1197）。

阴陵泉：在胫骨内侧髁下缘凹陷中（图 1198）。

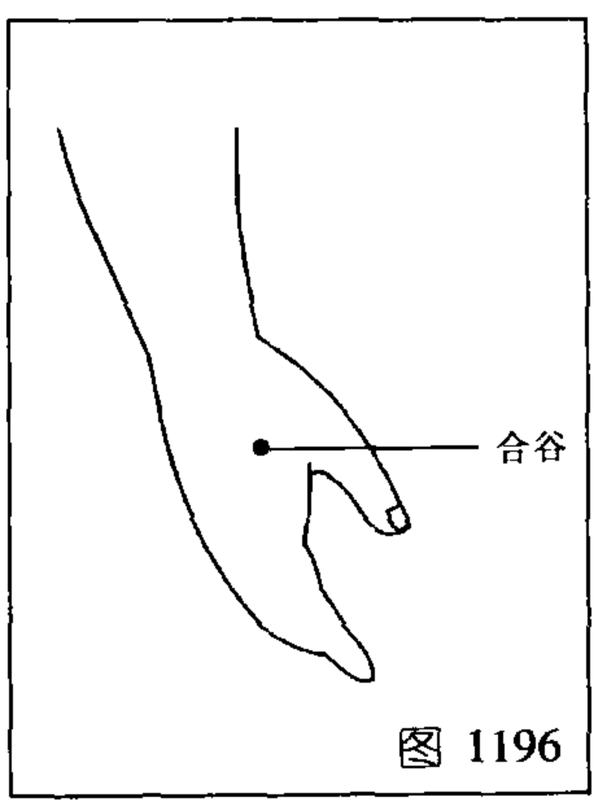


图 1196

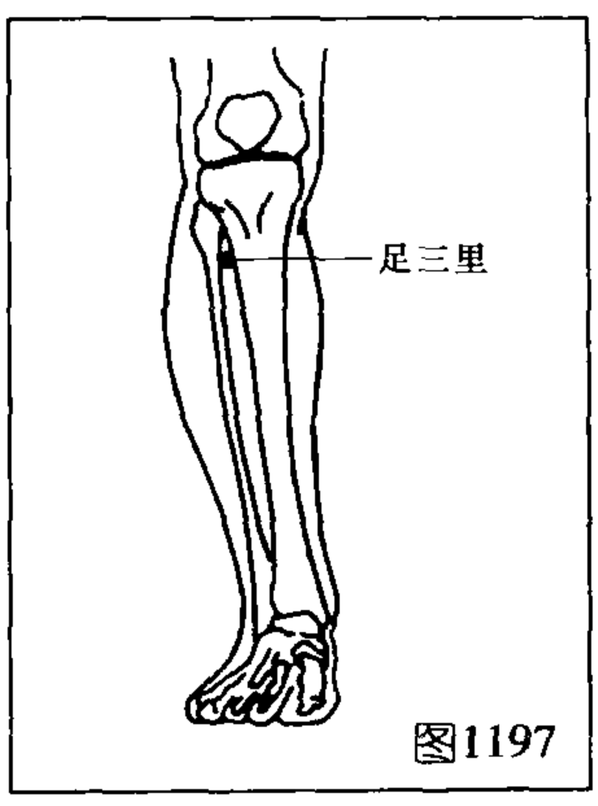


图1197

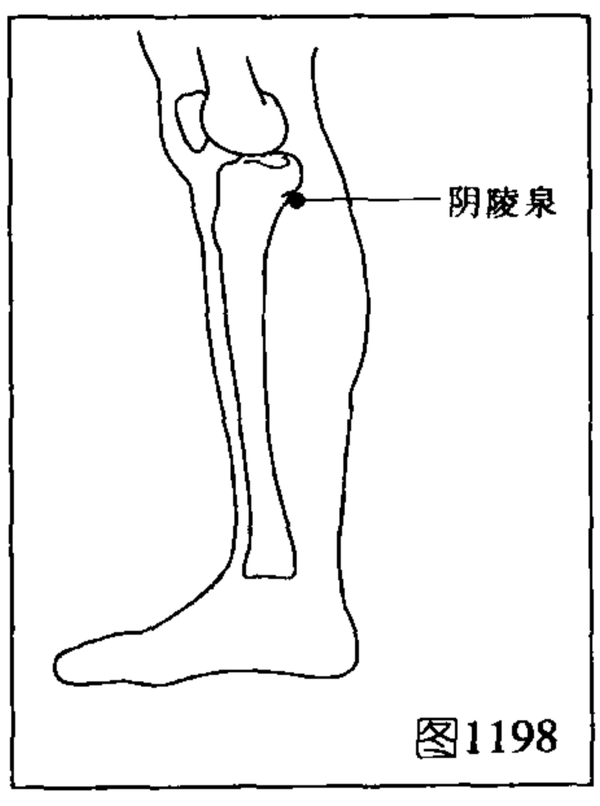


图1198

◉鼻炎足部穴位

大脑：位于双足大拇趾第一节底部肉球处。左半大脑反射区在右足上，右半大脑反射区在左足上（图 1199）。

额窦：位于双足的五趾靠尖端约 1cm 的范围内。左额窦反射区在右足上，右额窦反射区在左足上（图 1199）。

鼻：位于双足拇趾腹内侧延伸到拇趾甲的根部，第一趾间关节前。左鼻的反射区在右足上，右鼻的反射区在左足上（图 1199）。

甲状旁腺：位于双足内侧缘第一趾趾关节前方的凹陷处（图 1199）。

肺支气管：位于斜方肌反射区后方，自甲状腺反射区向外到肩反射区处约一横指宽的带状区域。支气管敏感带位于肺反射区中部向第三趾延伸之区带（图 1199）。

肾：位于双足底第二、三跖骨近端的 1/2，即足底的前中央凹陷处（图 1199）。

肾上腺：位于双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图 1199）。

膀胱：位于内踝前下方，双足内侧舟骨下方，拇展肌侧旁（图 1199）。

脾：位于左足底第四、五跖骨之间，

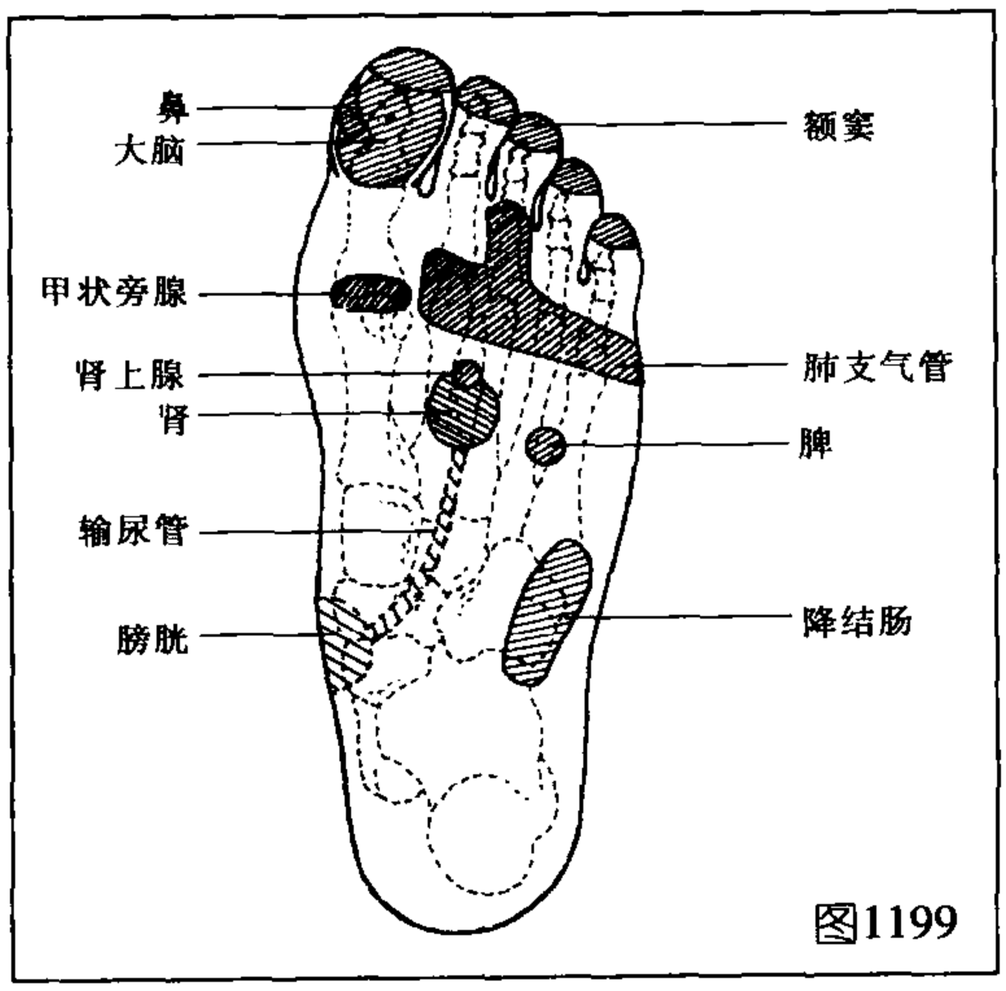


图1199

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

距心脏反射区正下方一横指（图1199）。

升结肠：位于右足足底小肠反射区的外侧与足外侧缘平行，从足跟骨前缘至第五跖骨底的带状区域（图1200）。

横结肠：位于双足底中间第一至五跖骨底部与第一至三楔骨（即内、中、外楔骨）、骰骨交界处，横越足底的带状区域（图1201）。

降结肠：位于左足足底第五跖骨底沿骰骨外缘至跟骨前缘外侧，与足外侧平行的带状区域（图1199）。

腹部淋巴结：位于双足外侧踝关节前由距骨、舟骨间构成之凹陷之部位（图1201）。

盆腔淋巴结：位于双足内侧踝关节前，由距骨、舟间骨构成之凹陷部位（图1201）。

胸部淋巴结：位于双足背第一跖骨及第二跖骨间缝处（图1201）。

头颈淋巴结：位于双足各足趾间的趾骨跟部呈凹字形，足底足背两面都有（图1201）。

输尿管：位于双足底自肾脏反射区至膀胱反射区之间，约1寸长呈弧线状的一个区域（图1201）。

扁桃体：位于双足足背拇趾第二节，肌腱的左右两旁（图1201）。

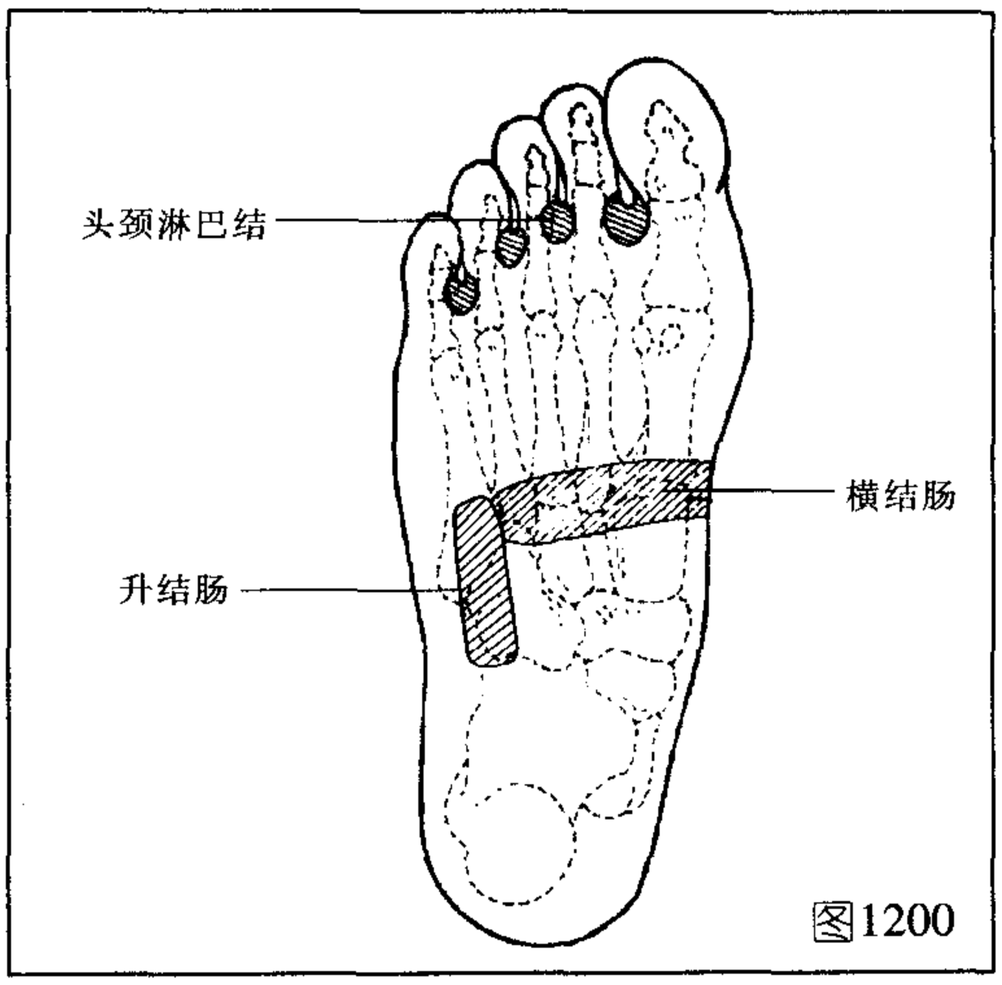


图1200

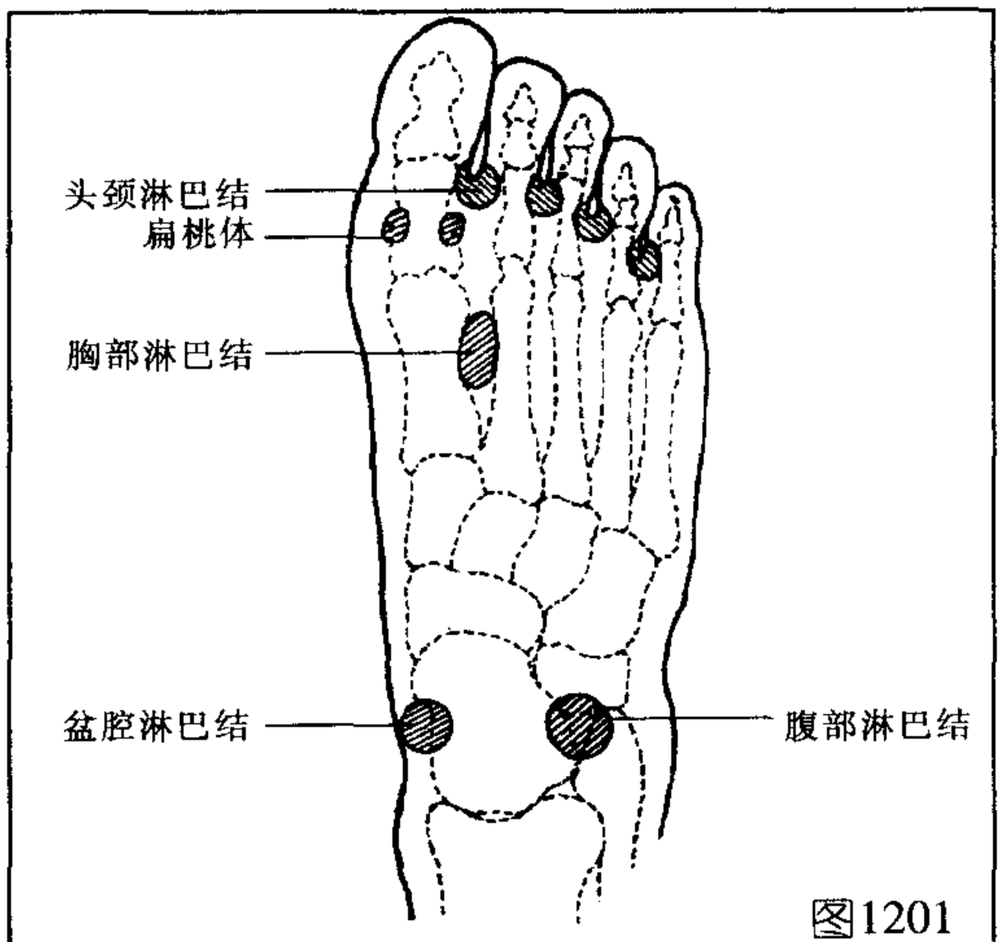


图1201

◉鼻炎手部穴位

大脑（头部）：位于双手掌侧，十指远节手指横纹以上指腹均为大脑反射区（图1202）。

额窦：位于双手10个指头顶端约1cm范围。左额窦反射区在右手上，右额窦反射区在左手上（图1202）。

肺支气管：肺反射区为位于双手掌侧，横跨第二、三、四、五掌骨，靠近掌

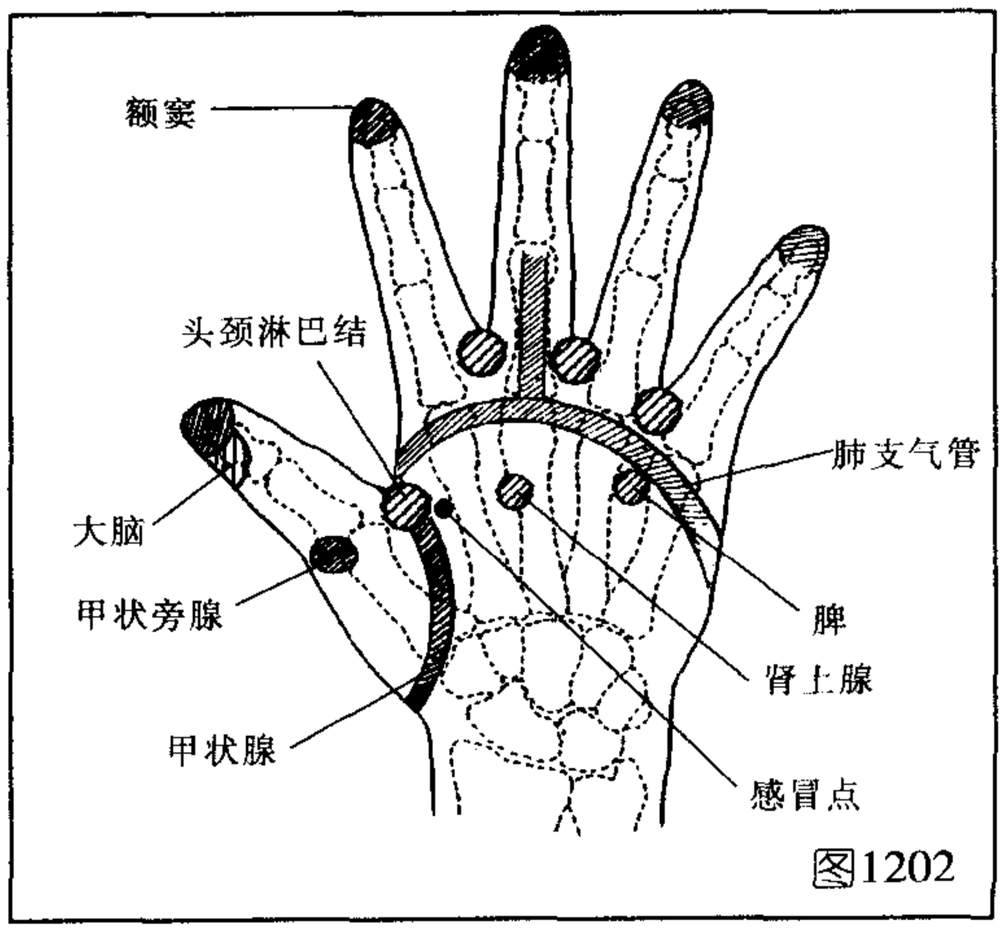


图1202

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

指关节区域。支气管反射区位于中指第三近节指骨。中指指根处为敏感反射点（图 1202）。

头颈淋巴结：双手各手指间根部凹陷处，手掌侧和手背侧均有头颈淋巴结反射区（图 1202、图 1203）。

甲状腺：位于双手掌侧第一掌骨近心端起至第一、二掌骨之间，转向拇指尖方向至虎口边缘连成带状区域。转弯处为反射敏感点（图 1202）。

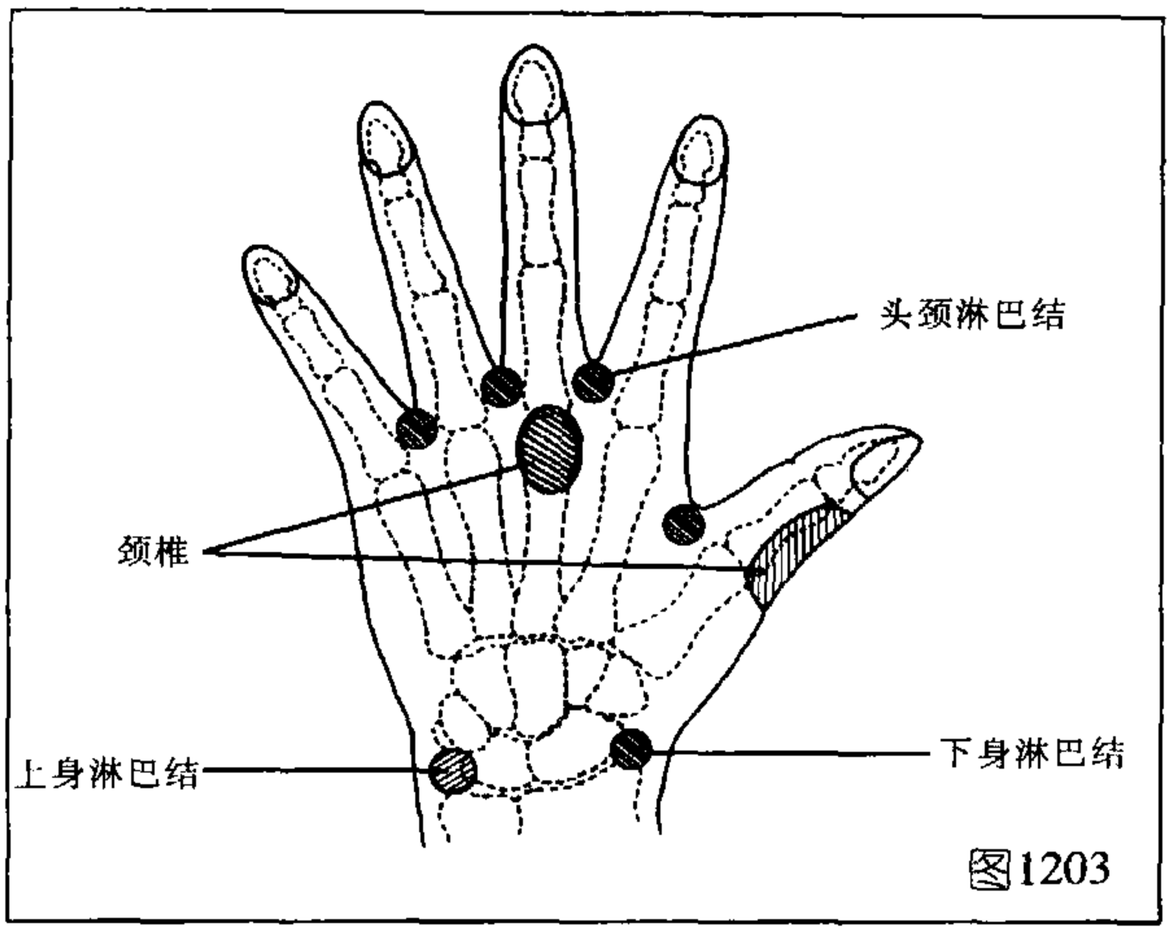


图1203

甲状旁腺：双手桡侧第一掌指关节背部凹陷处（图 1202）。

脾：左手掌侧第四、五掌骨间，膈反射区与横结肠反射区之间（图 1202）。

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处（图 1202）。

感冒点：手掌面，第一掌骨基底内侧后方 1 寸（图 1202）。

上身淋巴结：位于双手背部尺侧，手背腕骨与尺骨间的凹陷处（图 1203）。

下身淋巴结：位于手背部的桡侧缘，手背腕骨与前臂桡骨之间凹陷处（图 1203）。

颈椎：位于双手背拇指近节桡侧和第三掌骨体远端的整个掌骨体 1/5 段（图 1203）。

垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑反射区深处（图 1204）。

鼻：位于双手掌侧拇指腹桡侧面，第一指骨远节指骨体中部。左鼻的反射区在右手上，右鼻的反射区在左手上（图 1205）。

喉、气管：位于双手背侧第一掌指背侧（图 1206）。

扁桃体：双手拇指近节背侧正中线肌腱两侧（图 1206）。

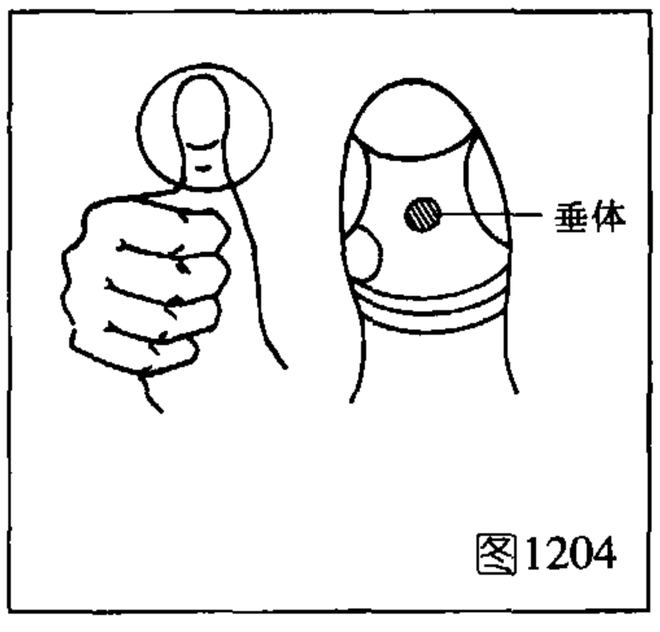


图1204

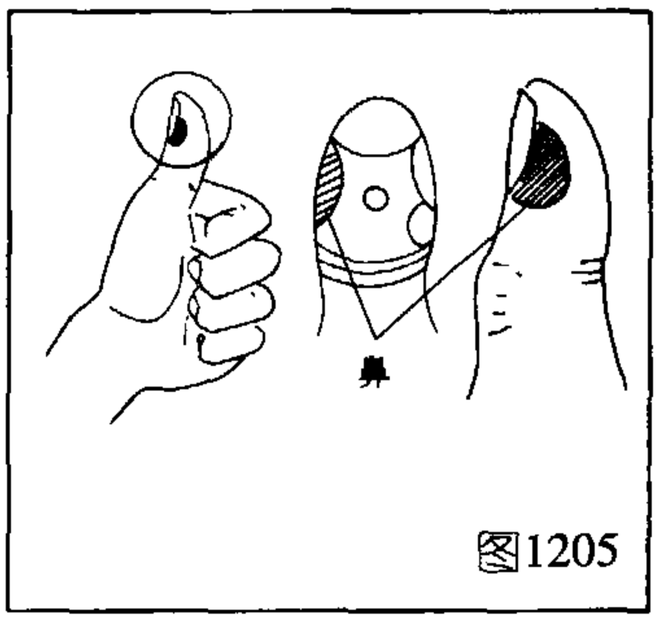


图1205

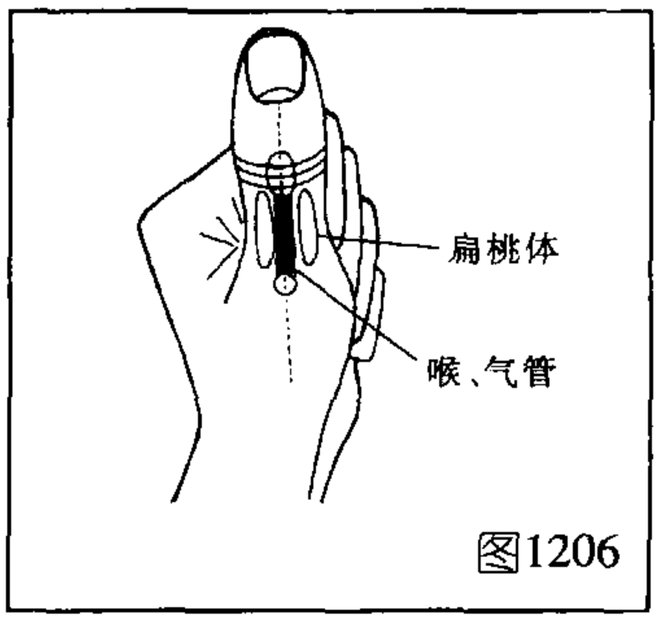


图1206

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉鼻炎耳部穴位

交感：对耳轮下脚的末端与耳轮交界处（图 1207）。

颈椎：在对耳轮体部将轮屏切迹至对耳轮上、下脚分叉处分为五等份，下 1/5 为颈椎（图 1207）。

外鼻：耳屏外侧面正中稍前（图 1207）。

肾上腺：位于耳屏下部隆起的尖端（图 1207）。

额：对耳屏外侧面的下方（图 1207）。

内鼻：耳屏内侧面下 1/2 处，咽喉的下方（图 1207）。

额：对耳屏外侧面的下方（图 1207）。

枕：对耳屏外侧面的后上方（图 1207）。

肺：耳甲腔中央周围（图 1207）。

脾：位于耳甲腔的后上方（图 1207）。

内分泌：位于耳甲腔底部屏间切迹内（图 1207）

大肠：耳轮脚上方前部（图 1207）。

肾：位于对耳轮上、下脚分叉处下方（图 1207）。

膀胱：肾与艇角穴之间（图 1207）。

扁桃体：耳垂正面，从屏间切迹软骨下缘至耳垂下缘画 3 条等距水平线，再在第二水平线上引两条垂直等分线，由前向后，由上向下把耳垂分成 9 个区，其中 8 区为扁桃体（图 1207）。

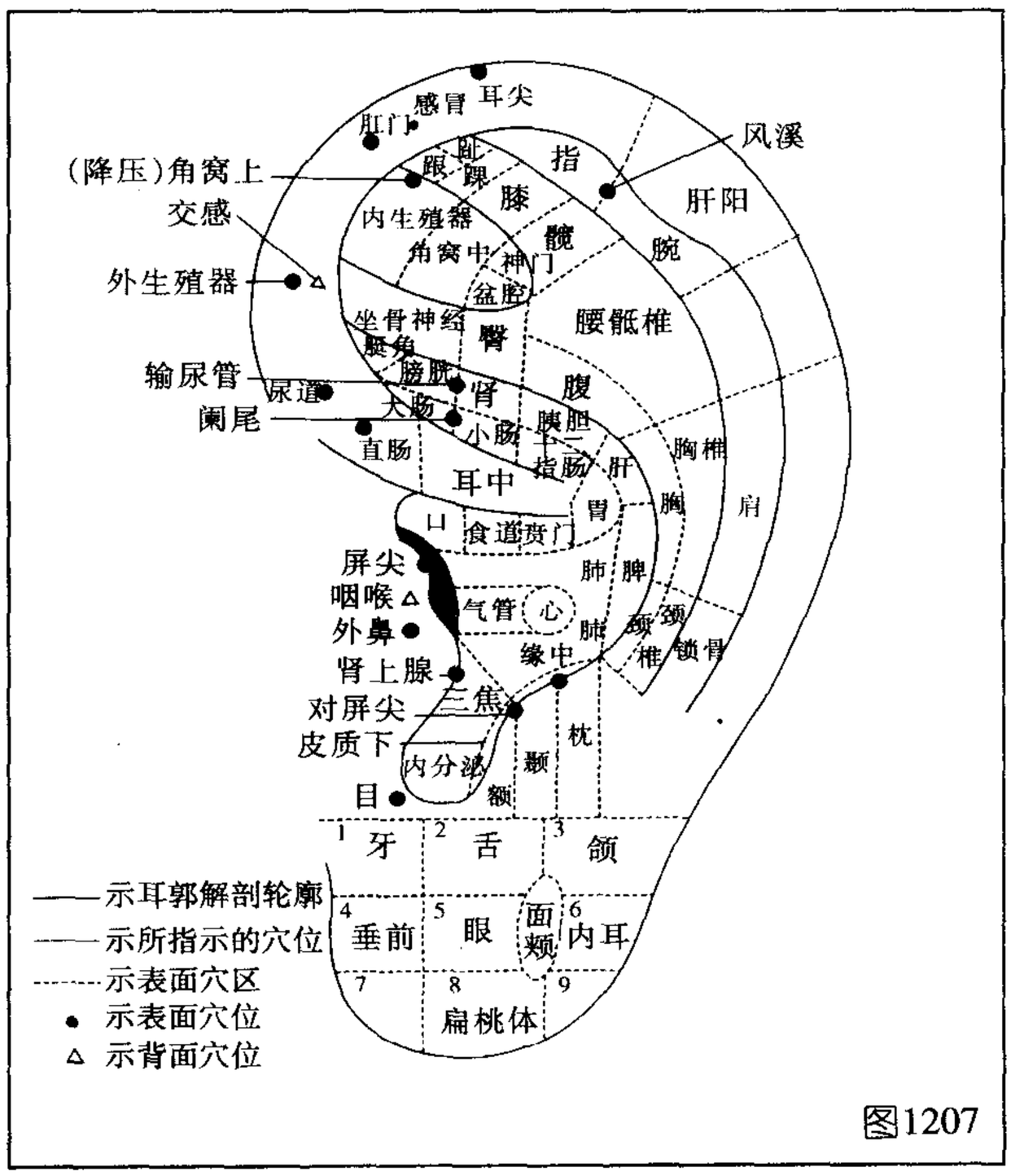


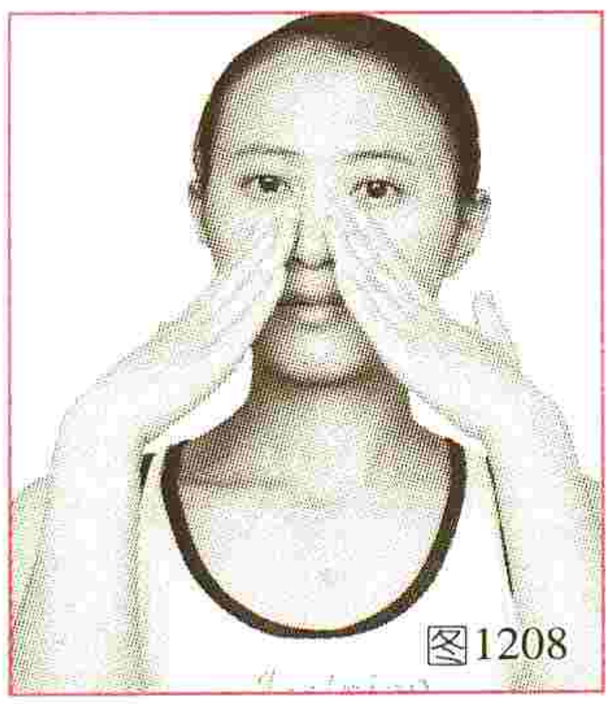
图1207

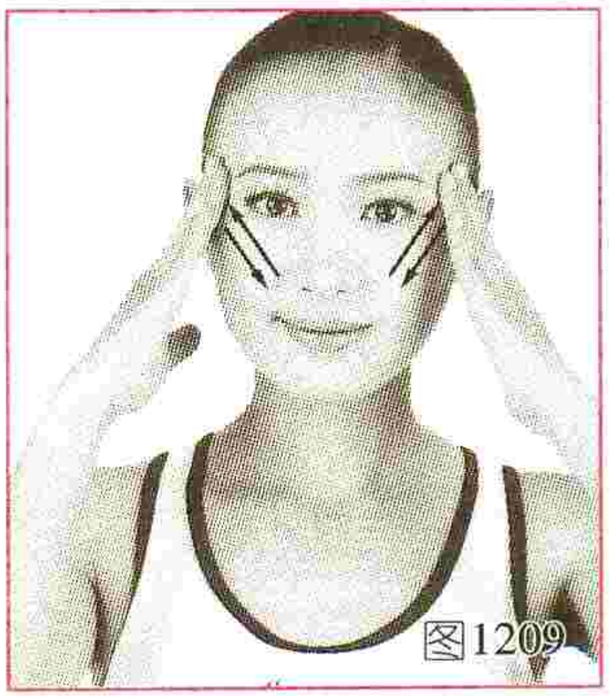
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

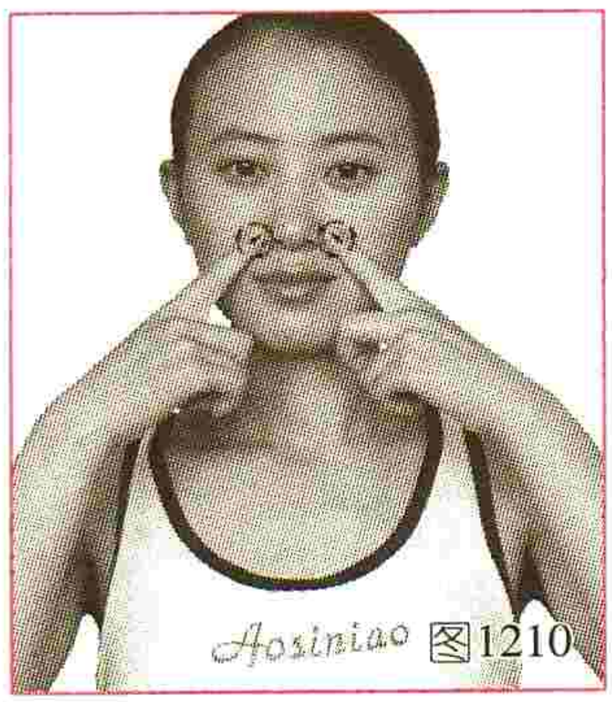
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

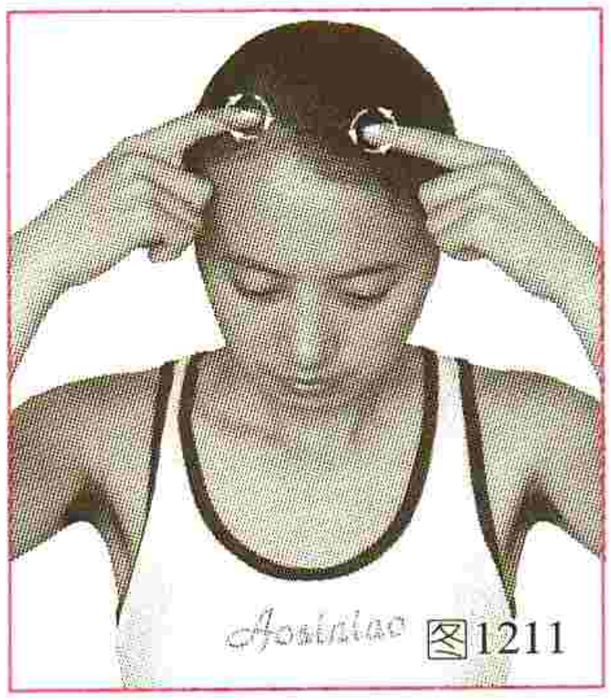
◉鼻炎体部按摩

1. 搓掌温鼻（图 1208）。
2. 两指由鼻两侧起推抹至太阳 20 次（图 1209）。
3. 示指按揉迎香 1 分钟（图 1210）。
4. 示指按揉曲差 1 分钟（图 1211）。


图1208


图1209


Aosiniao 图1210


Aosiniao 图1211

5. 用一手拇、示指指腹沿鼻上的山根向下至迎香往返施推抹法 10~15 次（图 1212）。
6. 拇指点按风池 1 分钟（图 1213）。
7. 拇指点按大椎 1 分钟（图 1214）。

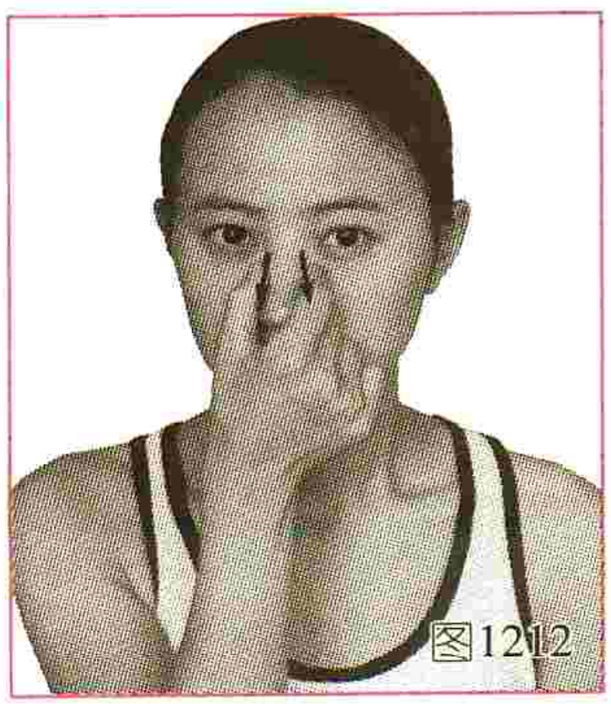

图1212


图1213


图1214

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

8. 五指拿捏颈项（图 1215）。
9. 示中指按揉肺俞 1 分钟（图 1216）。
10. 双手掌擦背腰部，透热为度（图 1217）。
11. 一指禅推合谷 1 分钟（图 1218）。
12. 一指禅推列缺 1 分钟（图 1219）。
13. 掌擦大鱼际，透热为度（图 1220）。

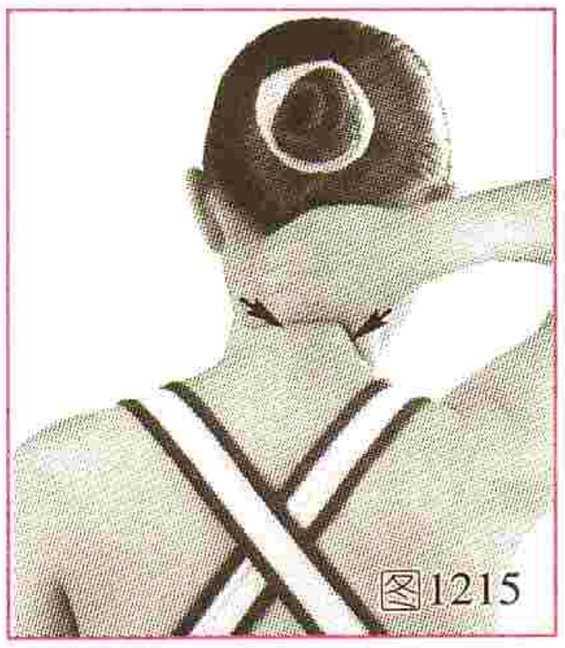
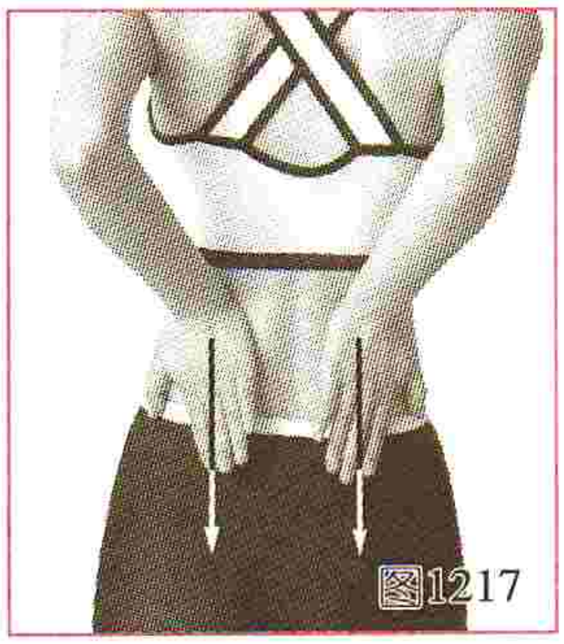
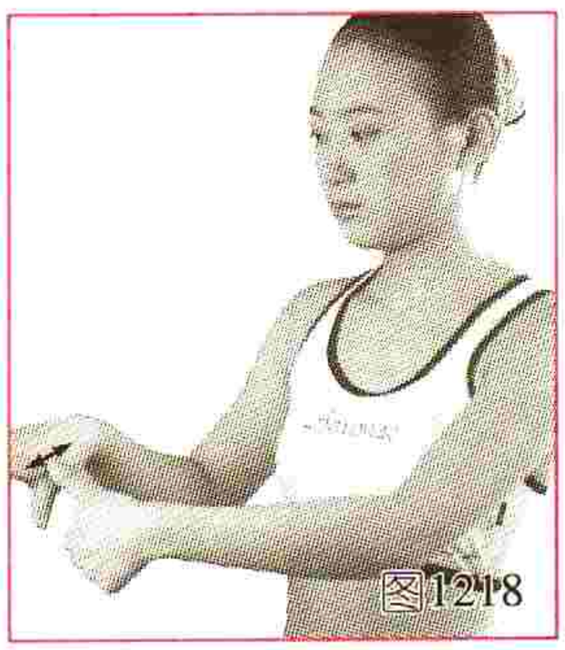
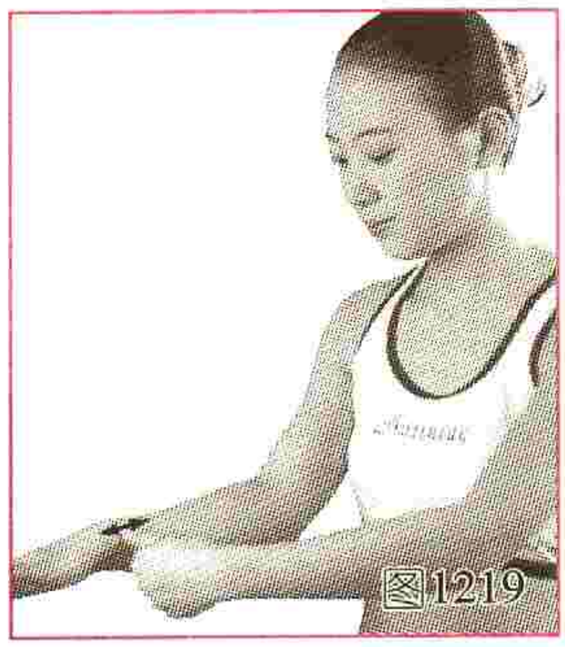
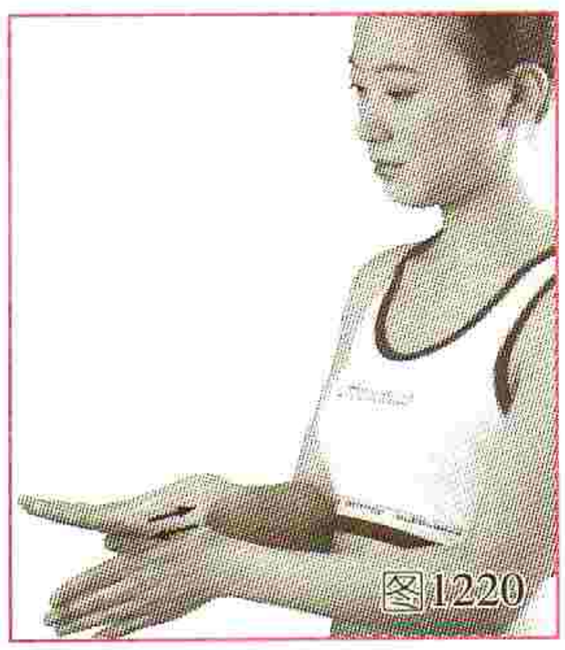

图1215


图1216


图1217


图1218

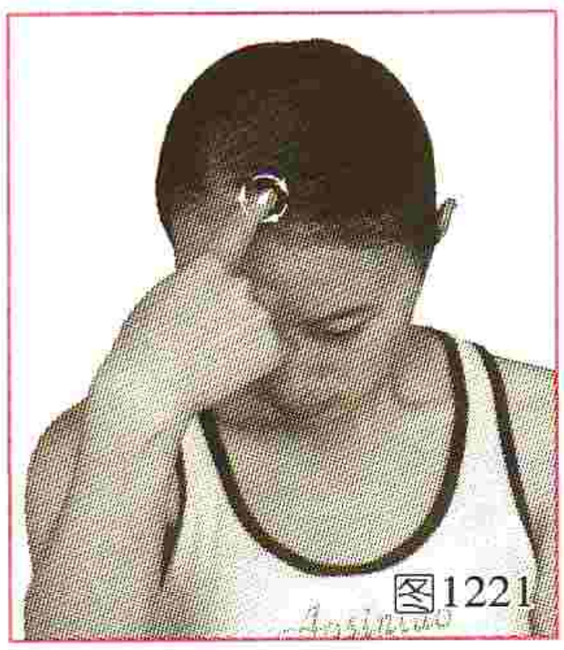

图1219

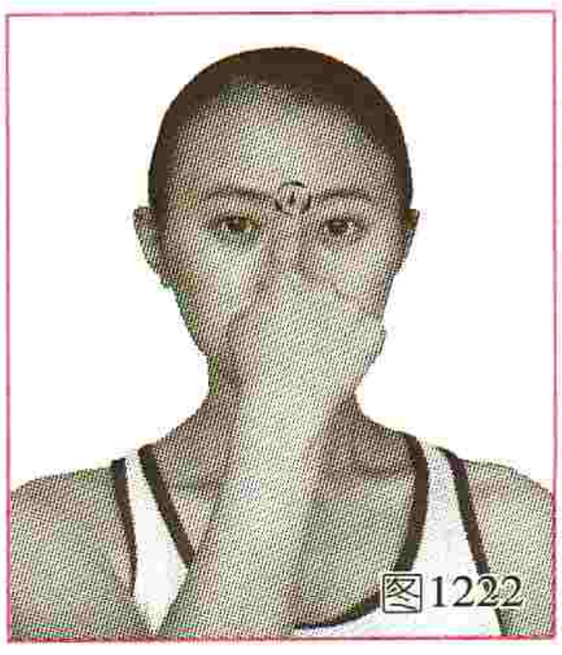

图1220

随症加减

急性鼻炎

1. 示指按揉上星 1 分钟（图 1221）。
2. 示指按揉印堂 1 分钟（图 1222）。


图1221


图1222

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 中指点按大杼 1~2 分钟（图 1223）。

4. 大鱼际横擦前胸上部，以透热为度（图 1224）。


图1223


图1224

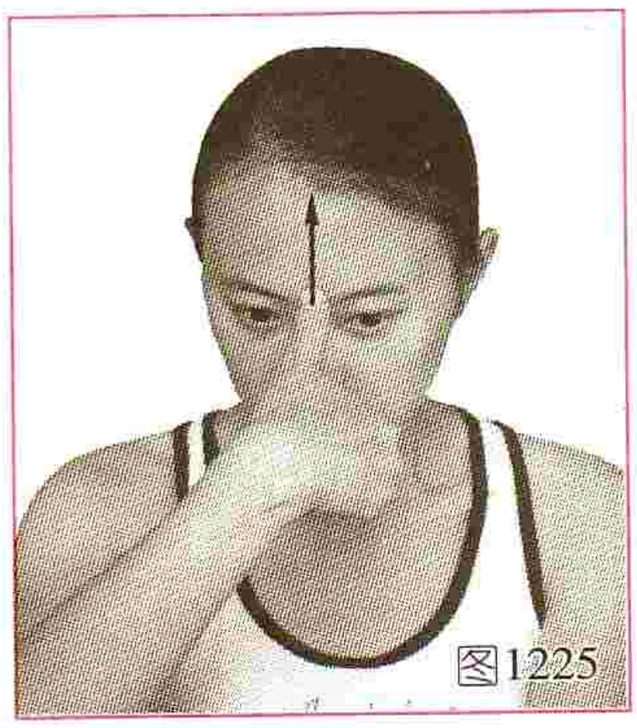
慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎

1. 拇指沿印堂到神庭连线上来回推 50 次左右，力量均匀适中（图 1225）。

2. 示、中指按压百会 1~2 分钟（图 1226）；

示、中指按压承光 1~2 分钟（图 1227）。

3. 用两拇指罗纹面紧贴在两攒竹穴，做抹法，至太阳，5~7 次（图 1228）。


图1225

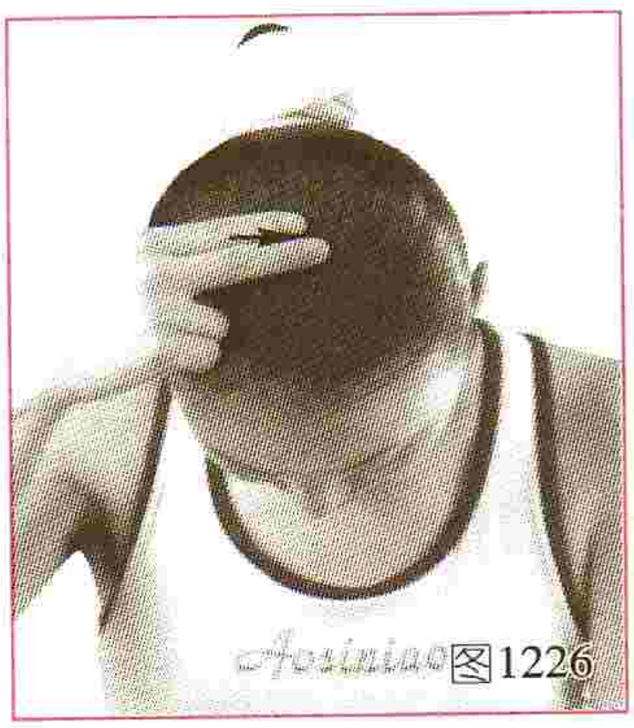


图1226


图1227

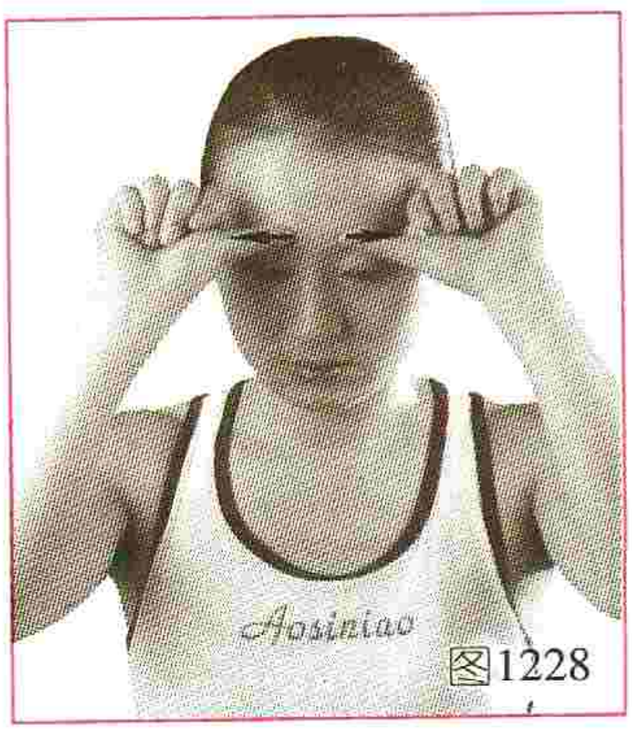


图1228

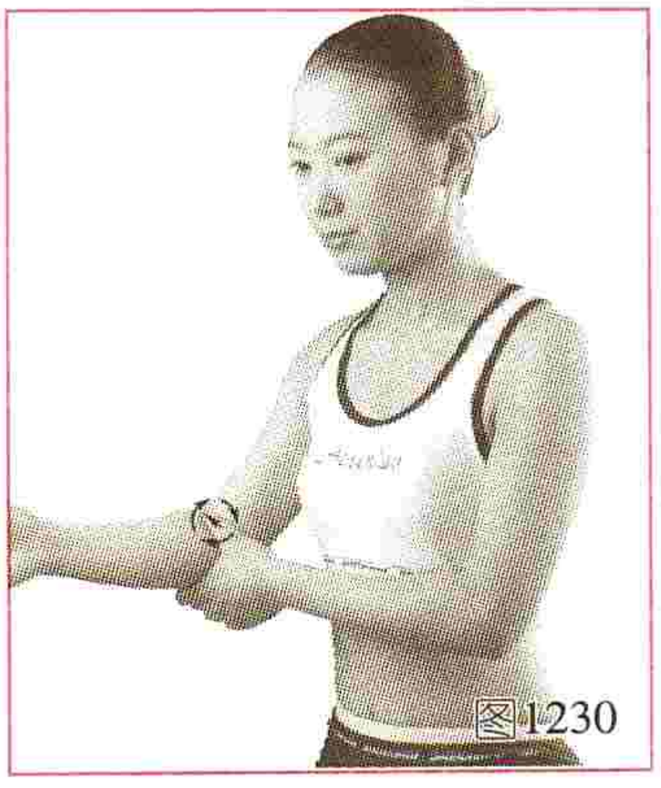
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 拇指揉少商 1 分钟（图 1229）。

5. 实证加按揉尺泽 1 分钟（图 1230）；虚证加拇指点按脾俞 1 分钟（图 1231）；拇指点肾俞 1 分钟（图 1232）；


图 1229


图1230

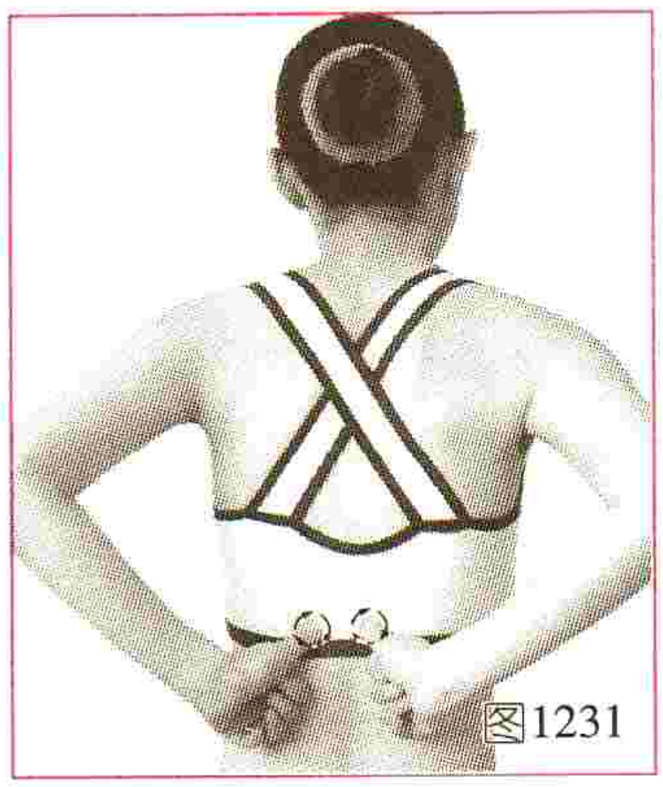
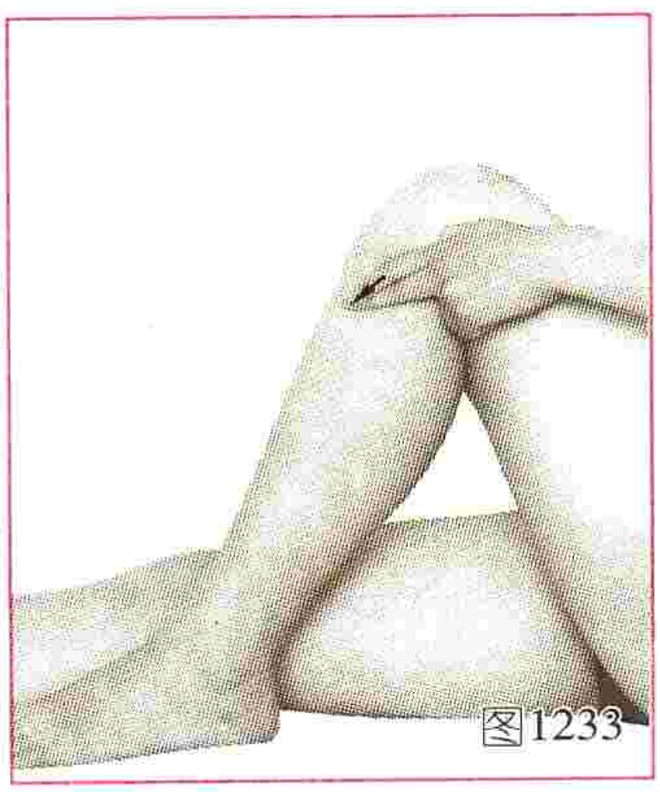
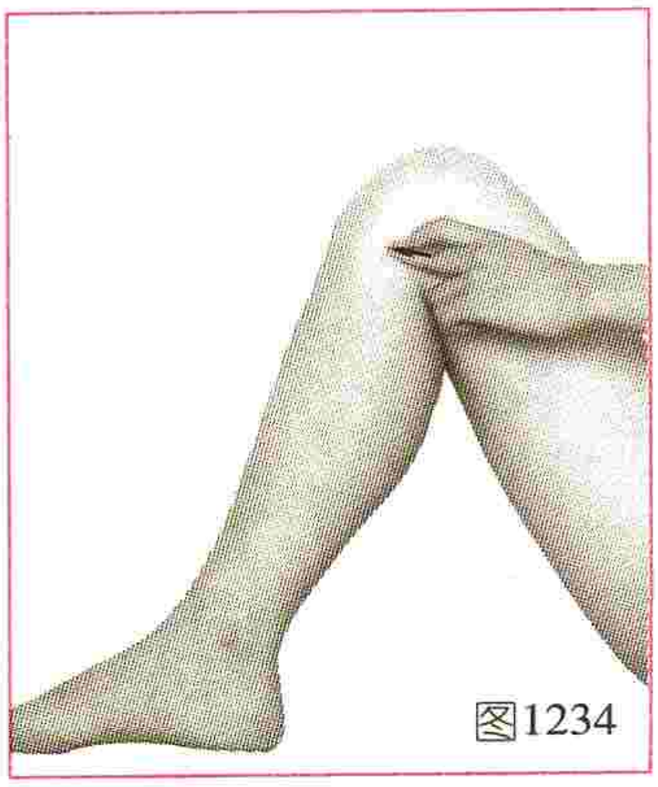

图1231


图1232

示、中指叠按足三里 1 分钟（图 1233）；示、中指叠按阴陵泉 1 分钟（图1234）。


图1233

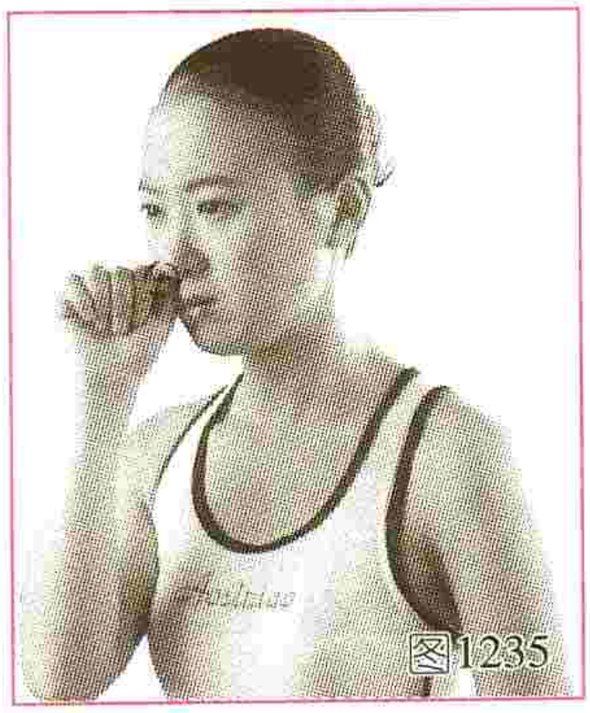

图1234

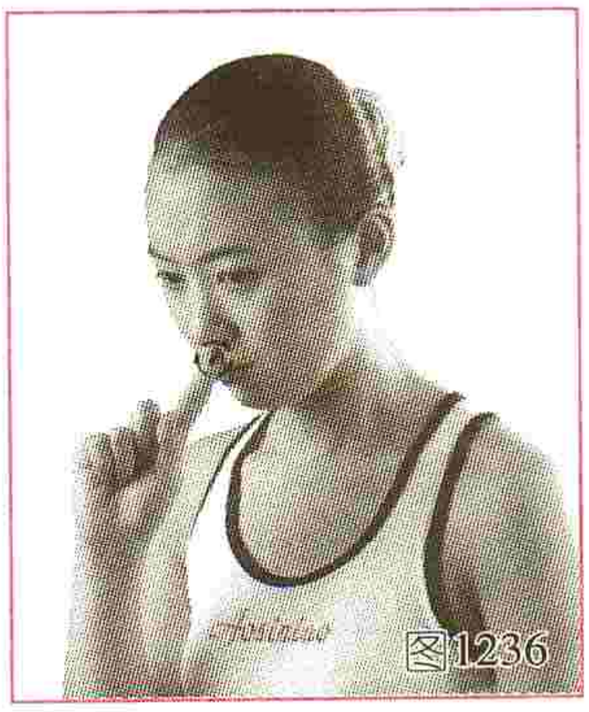
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

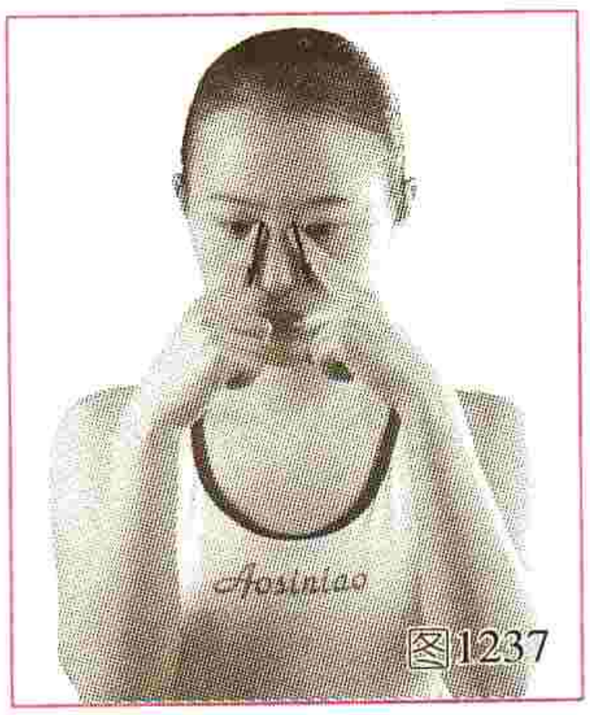
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

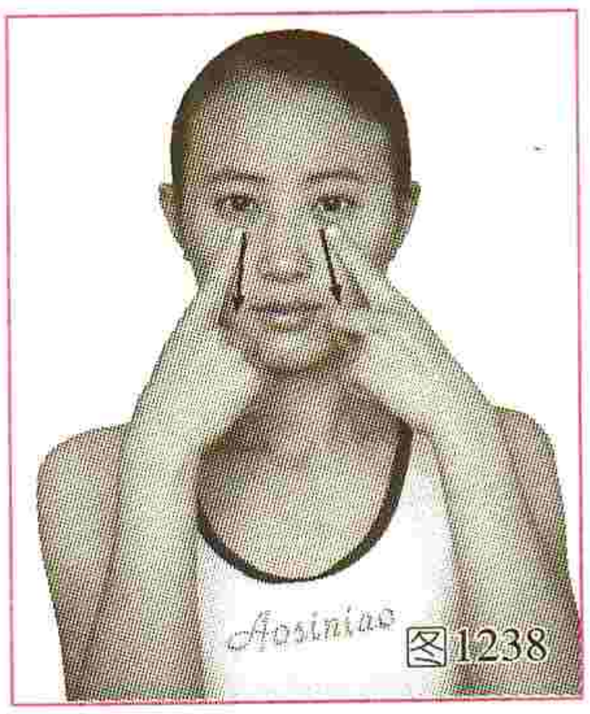
萎缩性鼻炎

1. 屈拇指按揉法，按揉禾髎，以有酸胀痛感为度（图 1235）；
屈拇指按揉法，按揉水沟，以有酸胀痛感为度（图 1236）。
2. 用示指推擦鼻梁骨两侧，上至睛明，下到迎香，以热胀红润为度（图 1237）；
用示指推擦鼻梁骨两侧，上至承泣，下到地仓，以热胀红润为度（图 1238）。


图1235

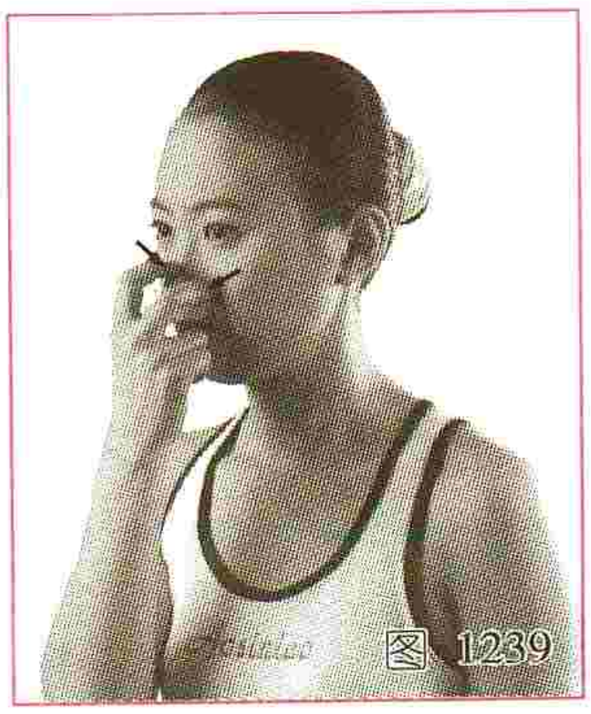

图1236

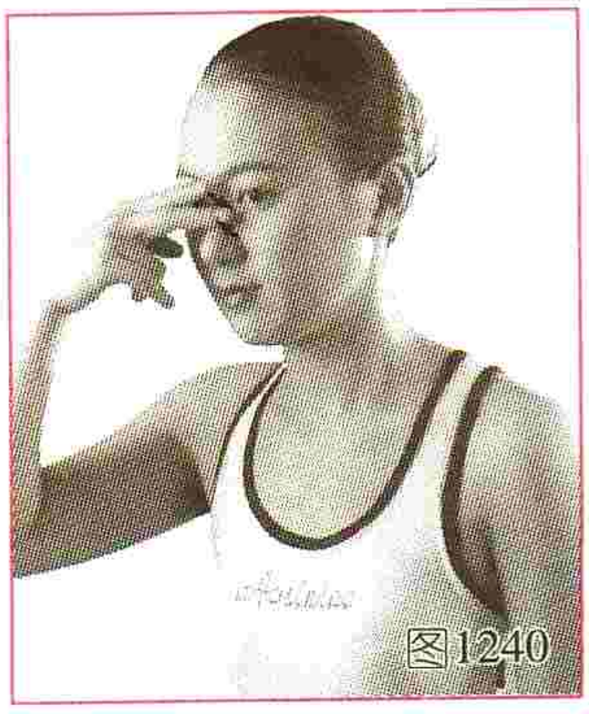

图1237


图1238

3. 示指尖置素髎，拇、中指抚两侧，拿捏鼻翼。拿捏 30 次，有涕为宜（图 1239）。

4. 用示、中两指弹山根，以微红为度（图 1240）。


图 1239

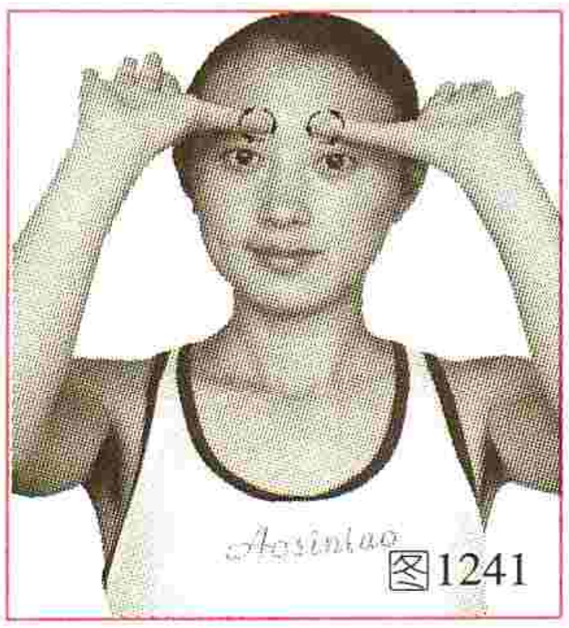

图1240

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

过敏性鼻炎

1. 揉攒竹 1 分钟（图 1241）；示指揉太阳 1 分钟（图 1242）。
2. 示指分推前额 50 次（图 1243）。


图1241

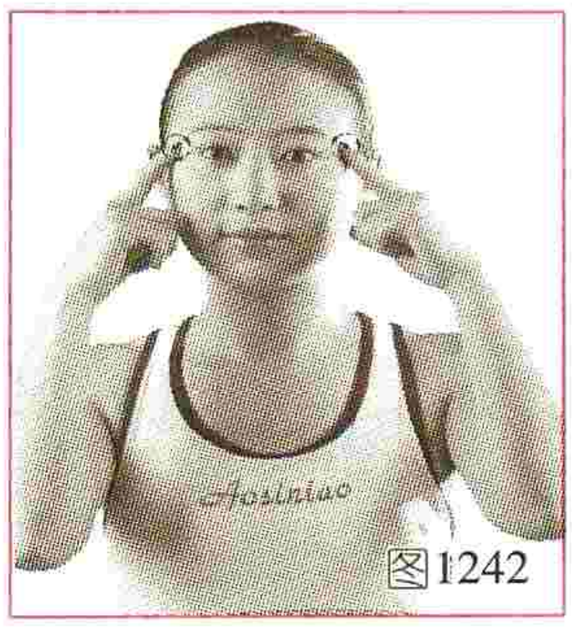
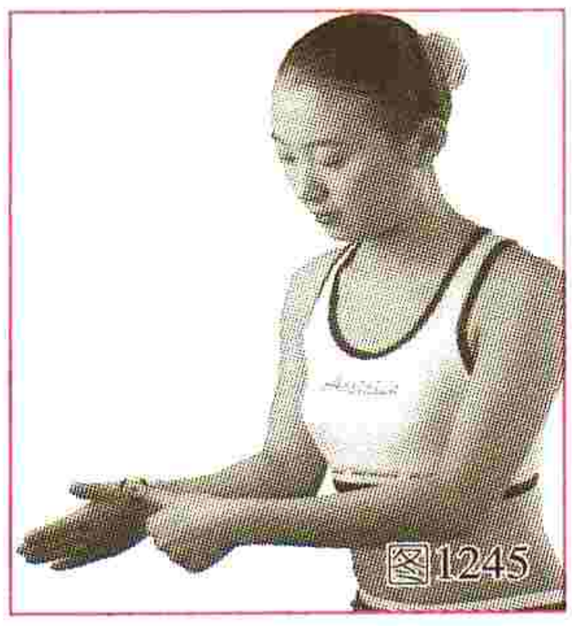
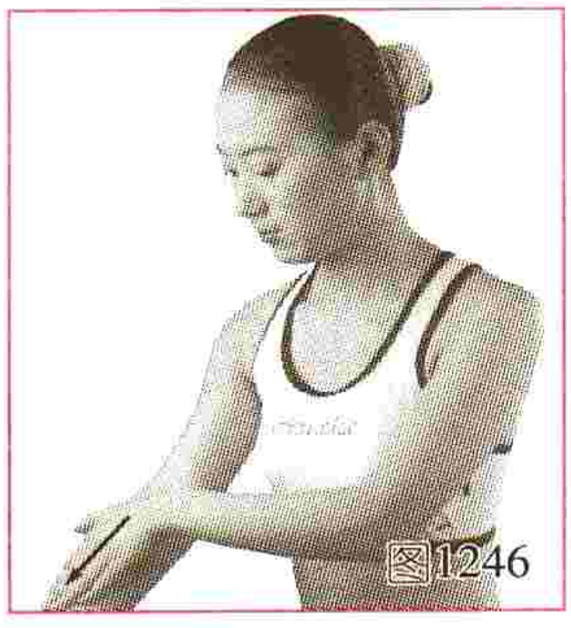

图1242


图1243

3. 双掌上推面颊（图 1244）。
4. 按揉鱼际 1 分钟（图 1245）。
5. 掌擦手太阴肺经（肘以下部分，上肢桡侧），以透热为度（图 1246）。


图1244

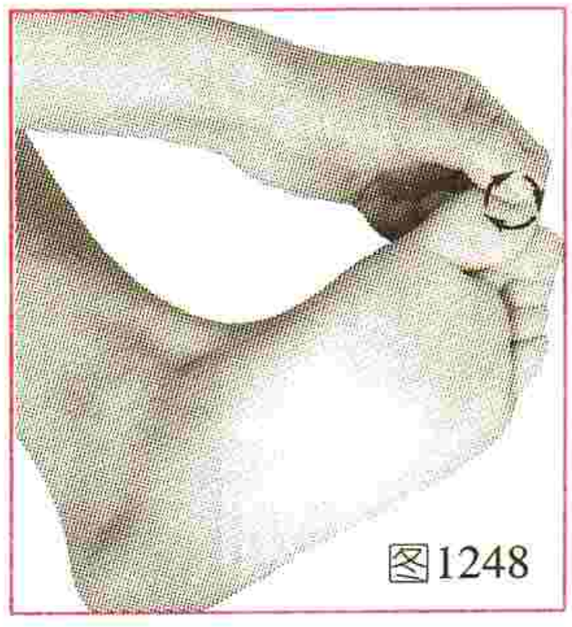

图1245

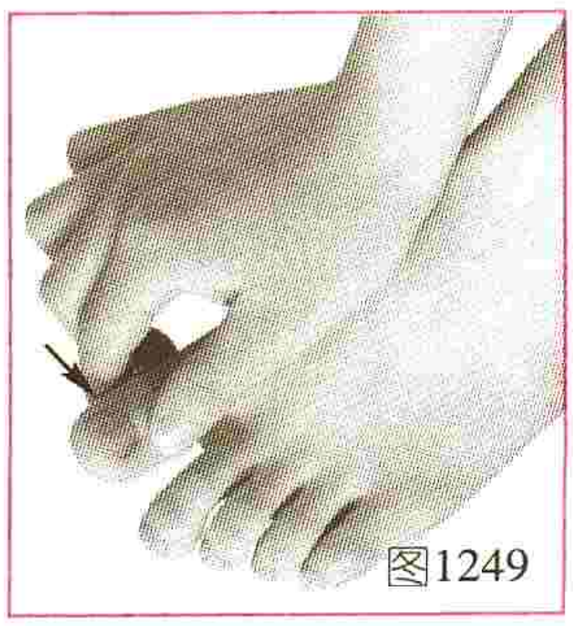

图1246

◉鼻炎足部按摩

1. 拇指按揉大脑 1 分钟（图 1247）。
2. 拇指端按揉额窦 2 分钟（图 1248）。
3. 示指按压鼻 3~5 次（图 1249）。


图1247


图1248


图1249

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 拇指推按肺、支气管，并在中趾根部敏感点处点按 5~10 次（图 1250）。

5. 拇、示指掐揉头、颈淋巴结 1 分钟（图 1251）。


图1250


图1251

6. 握足扣指法点肾 1 分钟（图 1252）；

拇指平推输尿管 1 分钟（图 1253）；

单示指扣拳法叩膀胱 1 分钟（图 1254）。


图1252

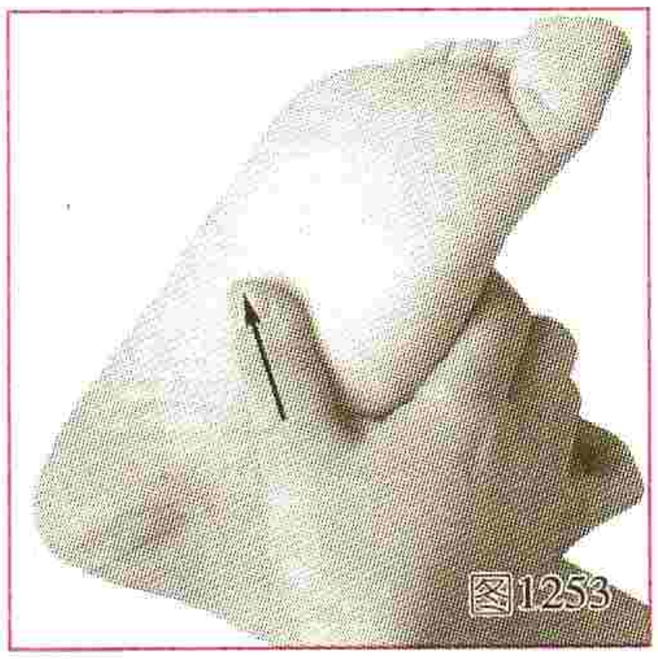

图1253


图1254

随症加减

急性鼻炎

拇指端分点扁桃体 1 分钟（图 1255）。

慢性单纯性鼻炎、慢性肥大性鼻炎

1. 拇指点按甲状旁腺，1 分钟（图 1256）。


图1255


图1256

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

2. 拇指推胸部淋巴腺（图 1257）。

萎缩性鼻炎

1. 拇指端点按脾 1 分钟（图 1258）。

2. 拇指平推肾 1 分钟（图 1259）。


图1257


图1258


图1259

过敏性鼻炎

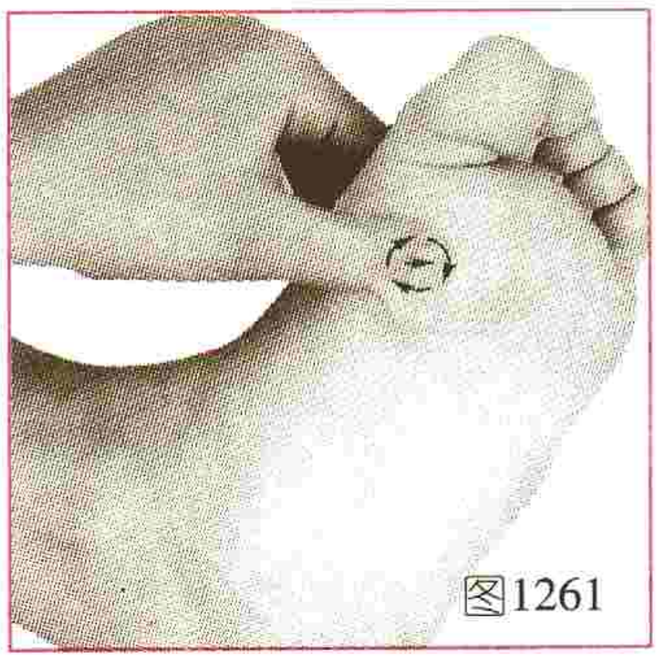
1. 点按肾上腺 1 分钟（图 1260）。

2. 双指钳法或按揉法用于甲状旁腺 1 分钟（图 1261）。

3. 拇指平推升结肠 1 分钟（图 1262）；

拇指平推横结肠 1 分钟（图 1263）；


图1260


图1261

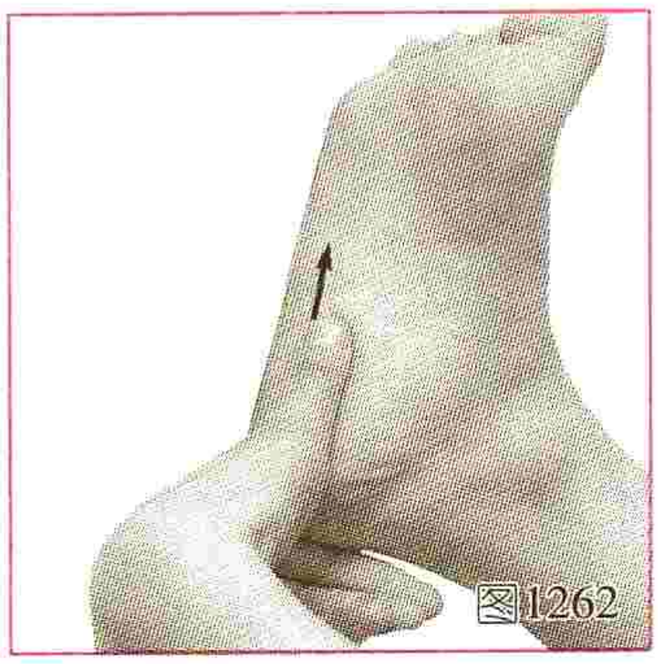

图1262


图1263

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指平推降结肠 1 分钟（图 1264）。

4. 提高免疫力加拇、示指按揉头颈部淋巴结 1 分钟（参照图 1251）；拇指推按胸部淋巴结 1 分钟（图 1265）；

拇指点揉腹部淋巴结 1 分钟（图 1266）；

拇指点揉盆腔淋巴结 1 分钟（图 1267）。


图1264


图1265

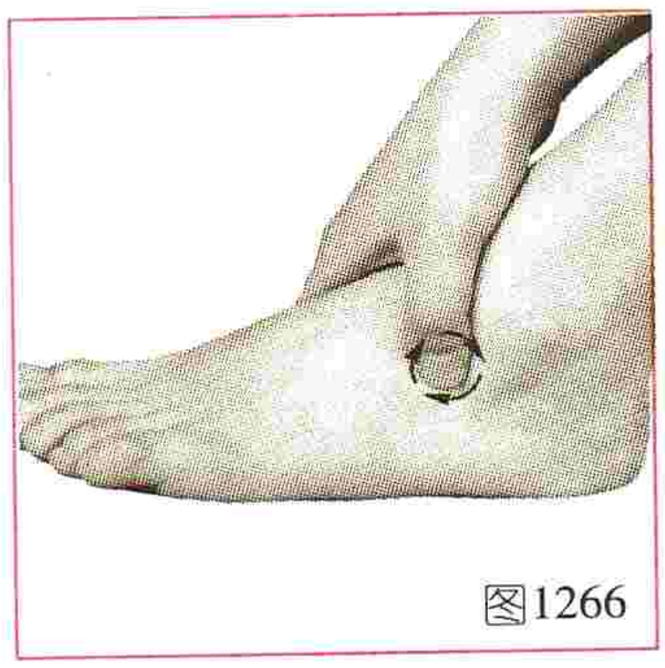

图1266

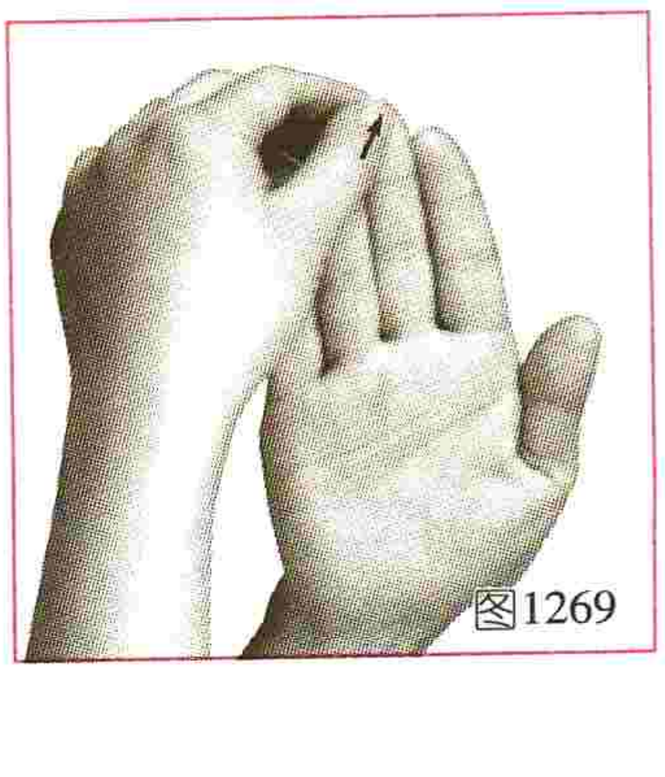

图1267

鼻炎手部按摩

1. 捏拿大脑 2 分钟（图 1268）。

2. 拇指端点按额窦 2 分钟（图 1269）。


图1268


图1269

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 拇指端推鼻 1 分钟（图 1270）。

4. 拇指平推按肺、支气管，并对中指根部敏感点点压 5~10 次（图 1271）。

5. 拇、示指掐点头颈部淋巴结 1 分钟（图 1272）。


图1270


图1271


图1272

6. 拇指按揉上身淋巴结 2 分钟（图 1273）；拇指按揉下身淋巴结 2 分钟（图 1274）。

7. 按揉肾 1 分钟（图 1275）；按揉肾上腺 1 分钟（图 1276）。


图1273


图1274


图1275


图1276

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

随症加减

急性鼻炎

1. 拇指点按感冒点 1 分钟（图 1277）。

2. 拇指平推喉、气管 1 分钟（图 1278-1）。

3. 拇指平推扁桃体 1 分钟（图 1278-2）。

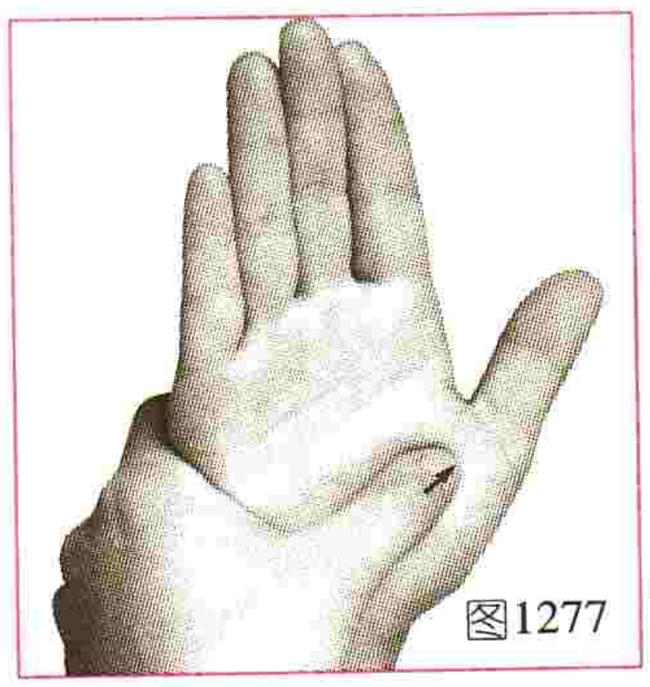

图1277


图1278-1


图1278-2

慢性单纯性鼻炎

1. 屈示指点按脾，并向左旋转 50 次（图 1279）。

2. 拇指平推甲状腺 1 分钟（图 1280）。

3. 拇指平推颈椎 1 分钟（图 1281）。

4. 伴头痛、头昏、记忆力减退等加揉压大脑、拇指端点额窦（参照图 1268、图 1269）。


图1279

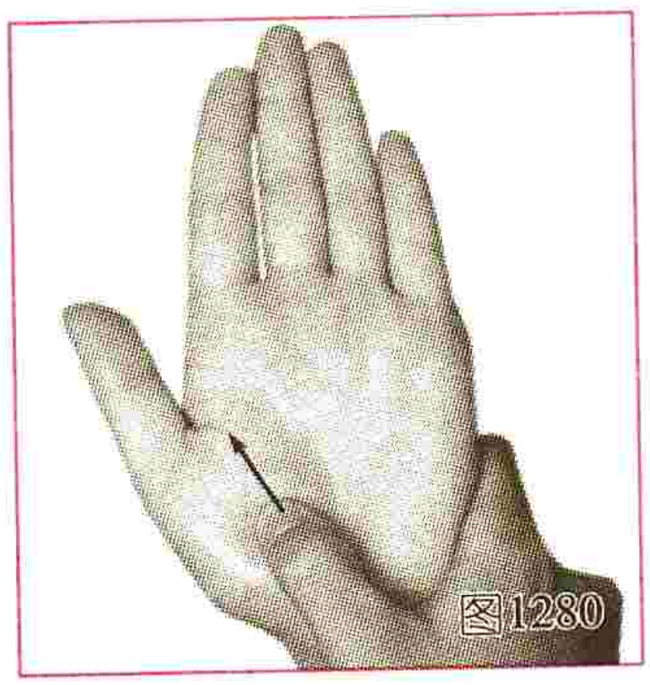

图1280


图1281

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

萎缩性鼻炎

1. 拇指端点按肺点半分钟（图 1282）。
2. 拇指端点按脾点半分钟（图 1283）。
3. 拇指端点大肠点（图 1284）。


图1282


图1283


图1284

过敏性鼻炎

1. 顺时针按揉脾 1 分钟（图 1285）。
2. 拇指端点揉脑垂体 1 分钟（图 1286）。
3. 掐按甲状旁腺 1~2 分钟（图 1287）。

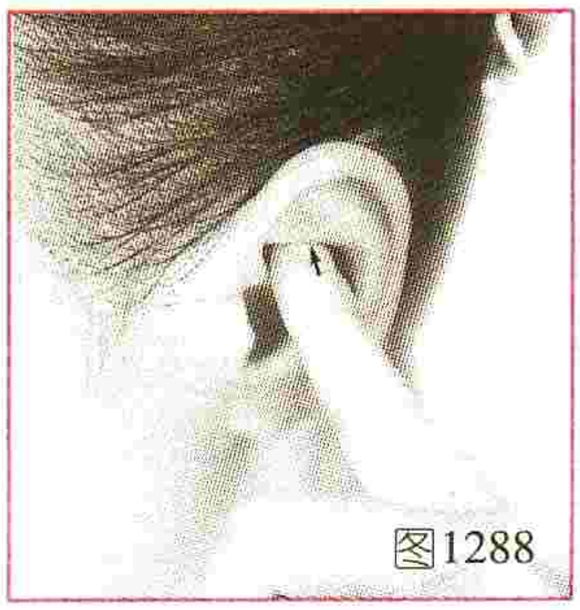

图1285

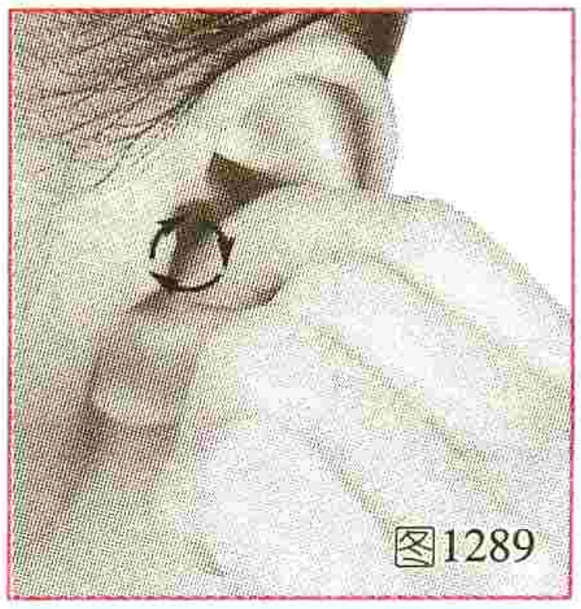

图1286


图1287

◉鼻炎耳部按摩

1. 示指按揉肾 1 分钟（图 1288）。
2. 示指揉肺 1 分钟（图 1289）。


图1288

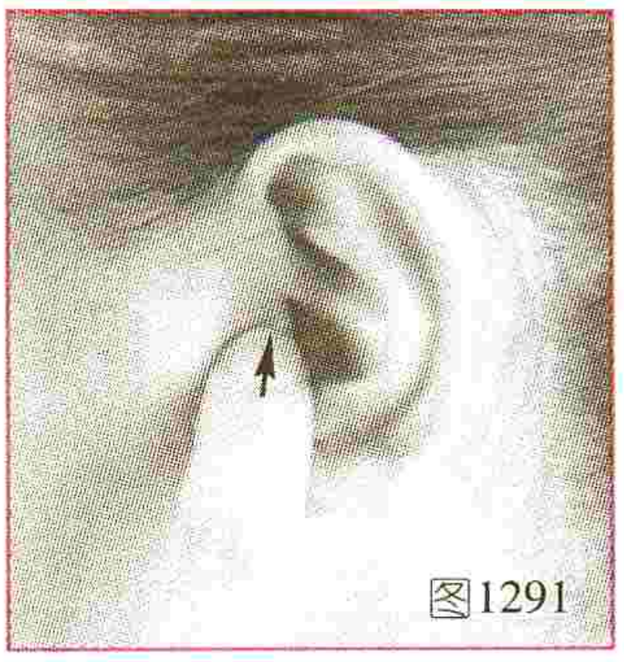

图1289

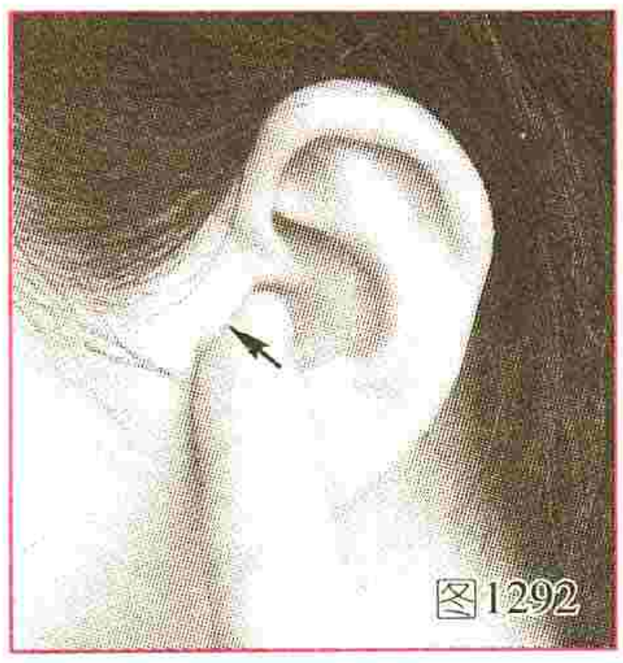
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

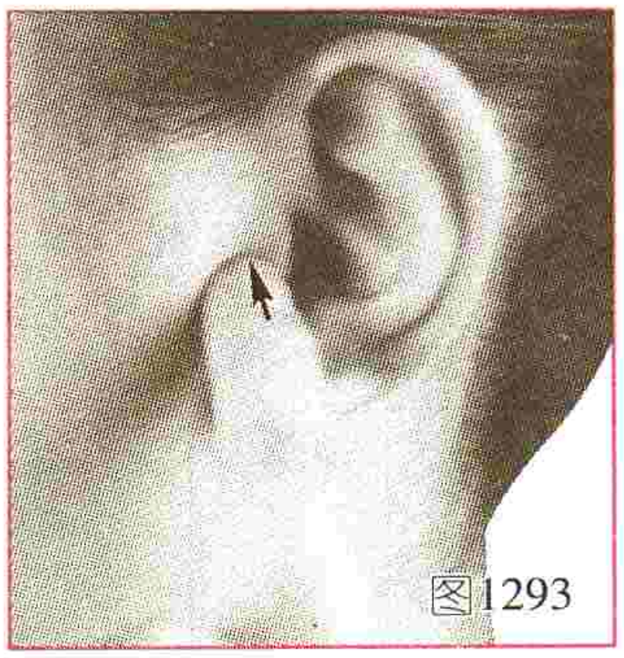
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 捏揉内分泌 1 分钟（图 1290）。
4. 示指端点掐外鼻 1 分钟（图 1291）；示指端点掐内鼻 1 分钟（图 1292）。
5. 示指端按压肾上腺 1 分钟（图 1293）。


图1290


图1291

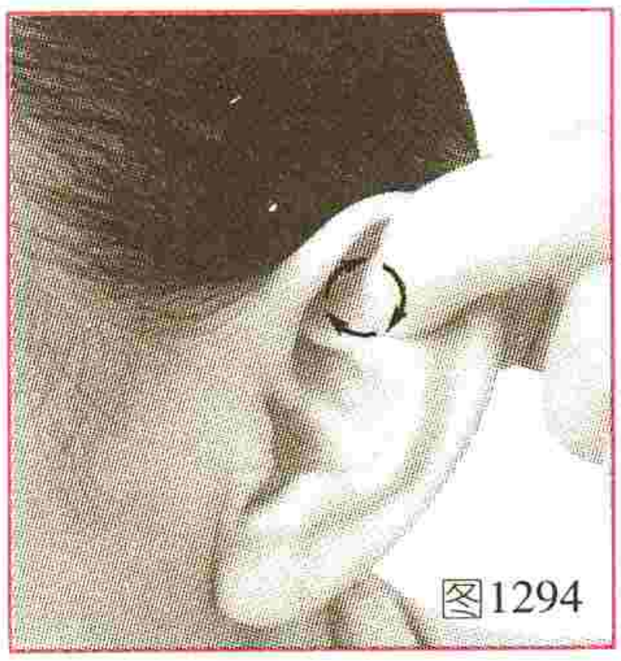

图1292

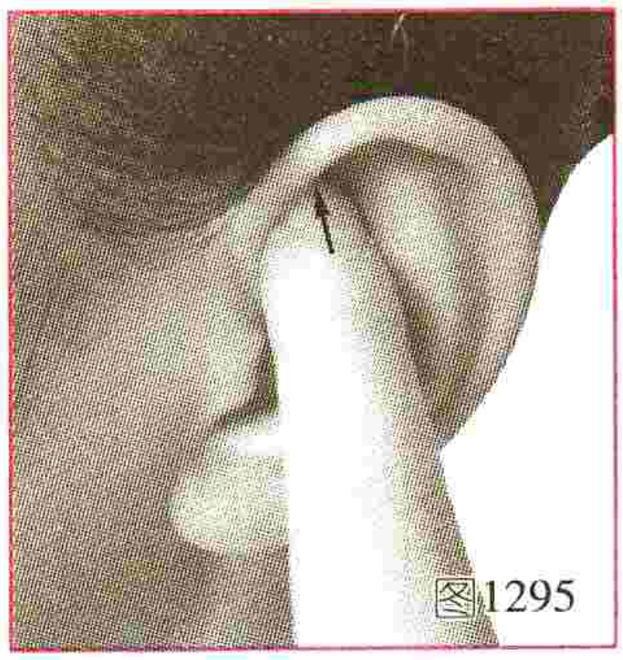

图1293

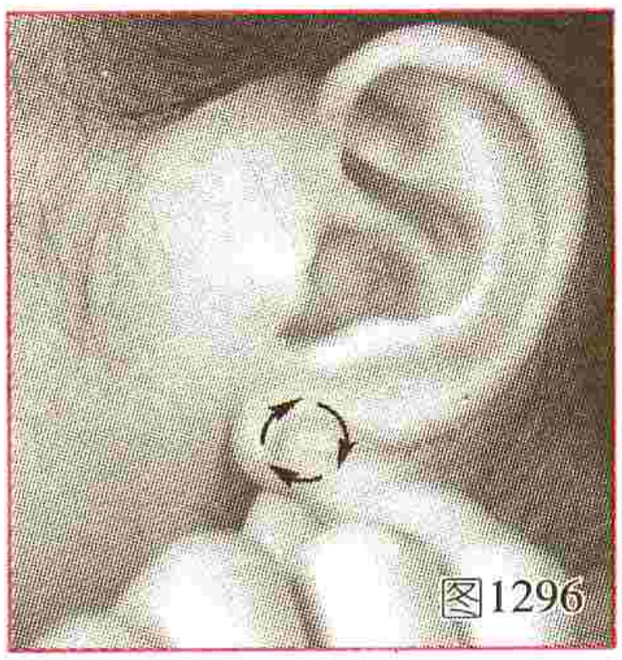
随症加减

急性鼻炎

1. 捏揉神门 1 分钟（图 1294）。
2. 示指按压交感 1 分钟（图 1295）。
3. 示指按揉扁桃体 1 分钟（图 1296）。


图1294


图1295

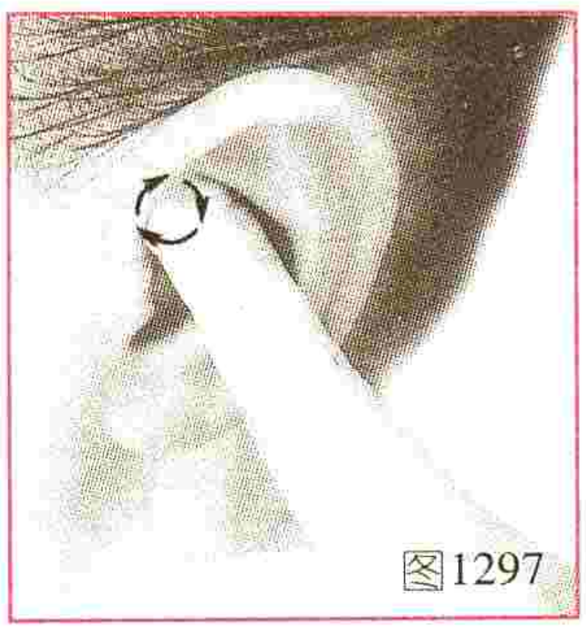

图1296

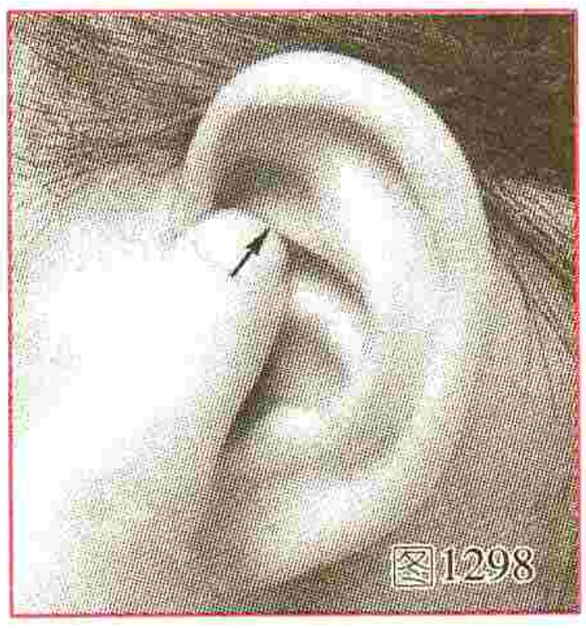
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

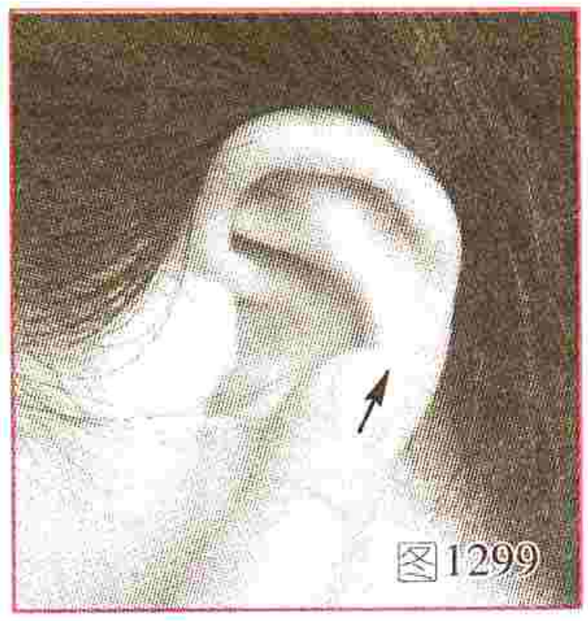
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎

1. 示指端压揉膀胱（图 1297）；示指端按揉大肠 1 分钟（图 1298）。
2. 示指按揉颈椎 1 分钟（图 1299）。


图1297


图1298

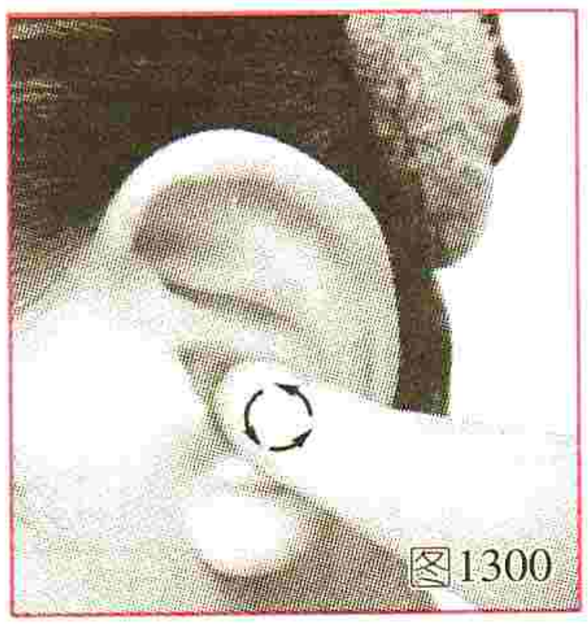

图1299

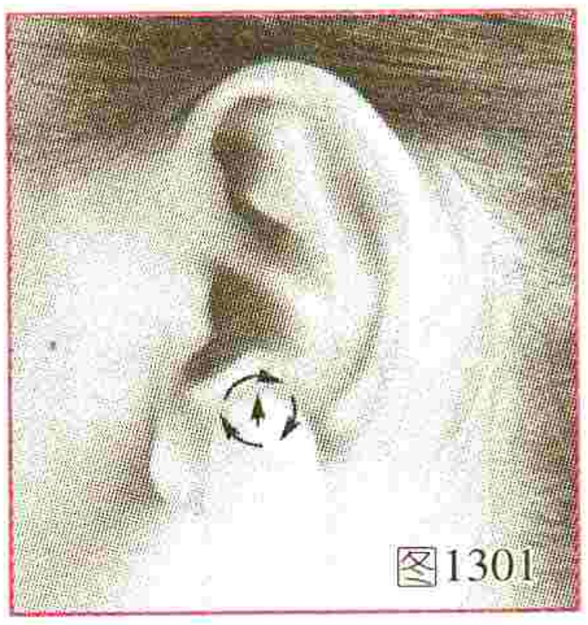
萎缩性鼻炎

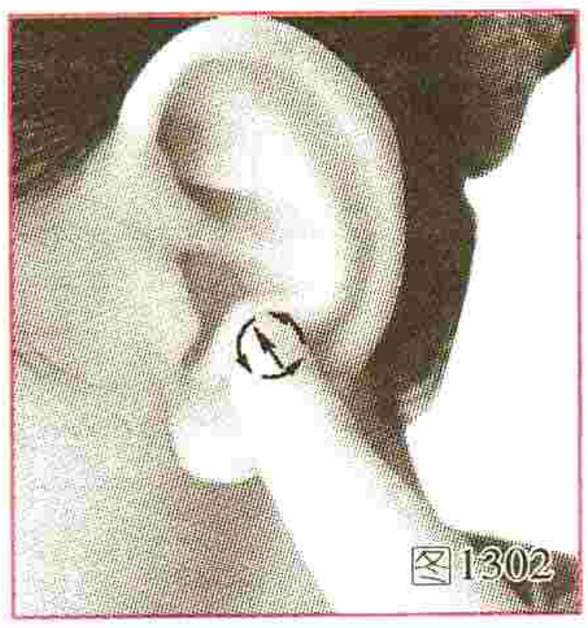
1. 按揉脾 1 分钟（图 1300）。
2. 示指端按揉额 1 分钟（图 1301）。
3. 揉按枕 1 分钟（图 1302）。
4. 示指点掐三焦 1 分钟（图 1303）。

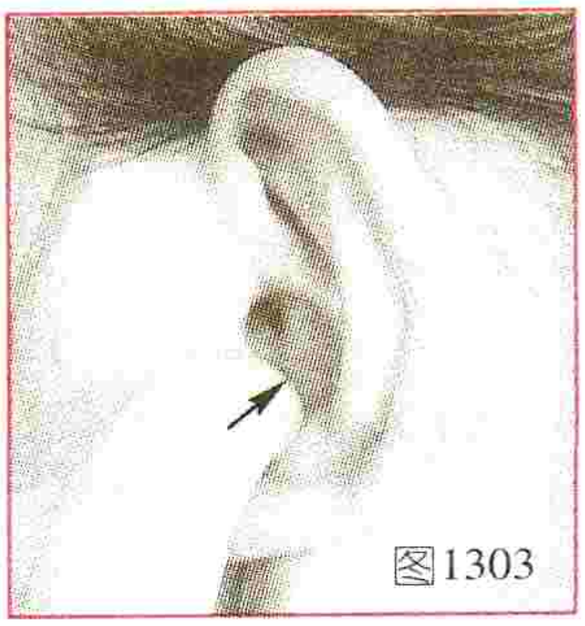
过敏性鼻炎

在主证基础上重按内分泌、外鼻、肾上腺三穴（参照图 1290、图 1291、图 1293）。


图1300


图1301


图1302


图1303

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

咽喉炎自我按摩

人们在日常生活中离不开说话，但是话说多了也不是件好事。稍不注意就可能患上咽喉炎。此病在各个年龄段的人群中均可发生，尤以中年患者居多，职业上以教师、营业员、播音员、歌唱演员等从事嗓音工作的人居多。主要见于冬季和春季。一般把咽喉炎分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。主要表现为咽干、咽部不适感觉、咽痛逐渐加剧，影响吞咽，常有清嗓动作。本病多和肺热、职业、呼吸道感染有关。

自我按摩可润肺清热、消除咽部黏膜炎症，调整腺体分泌功能。

自我按摩治疗咽喉炎的操作多在手、足、耳或肢体的远端部位，手法力量可稍重些，特别是手部反射区按摩次数可多些，疗效会更明显。

◉咽喉炎体部穴位

1. 头面部

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处（图 1304）。

风池：在颈部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处（图 1304）。

印堂：在额部，当两眉头的中间（图 1305）。

神庭：在头部，当前发际正中直上 1 寸（图 1305）。

哑门：在项部，当后发际正中直上 0.5 寸，第一颈椎下（图 1306）。

风府：在项部，当后发际正中直上 1 寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中（图 1306）。

肩井：在肩上，当大椎与肩峰端连线的中点（图 1306）。

大椎：在后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中（图 1306）。

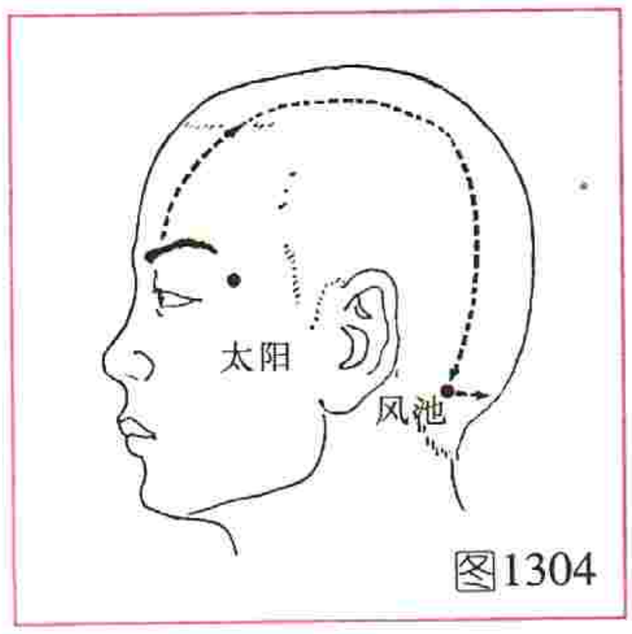


图1304

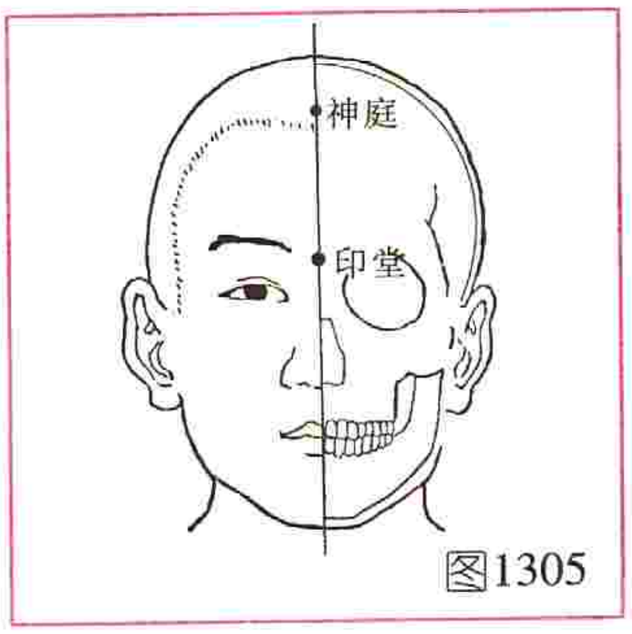


图1305

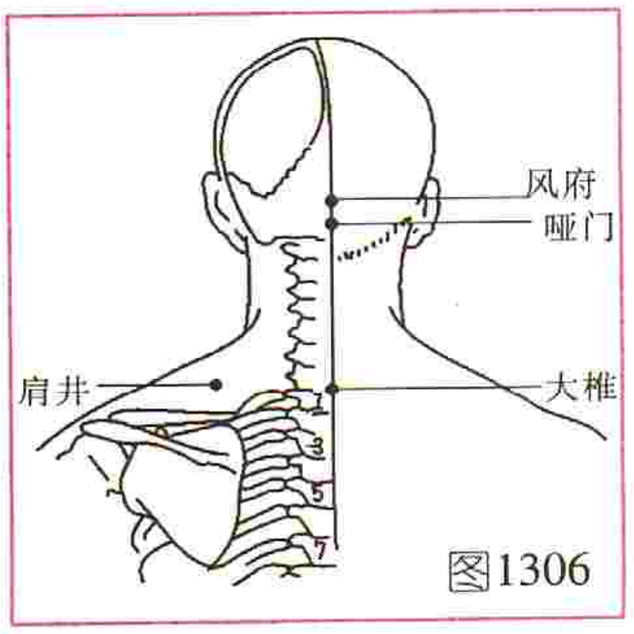


图1306

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 颈部

扁桃体穴：在颈上部，下颌角内下方的一横指处（图 1307）。

人迎：在颈部喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处（图 1307）。

水突：在颈部，当胸锁乳突肌前缘，人迎与气舍连线的中点（图 1307）。

翳风：在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处（图 1307）。

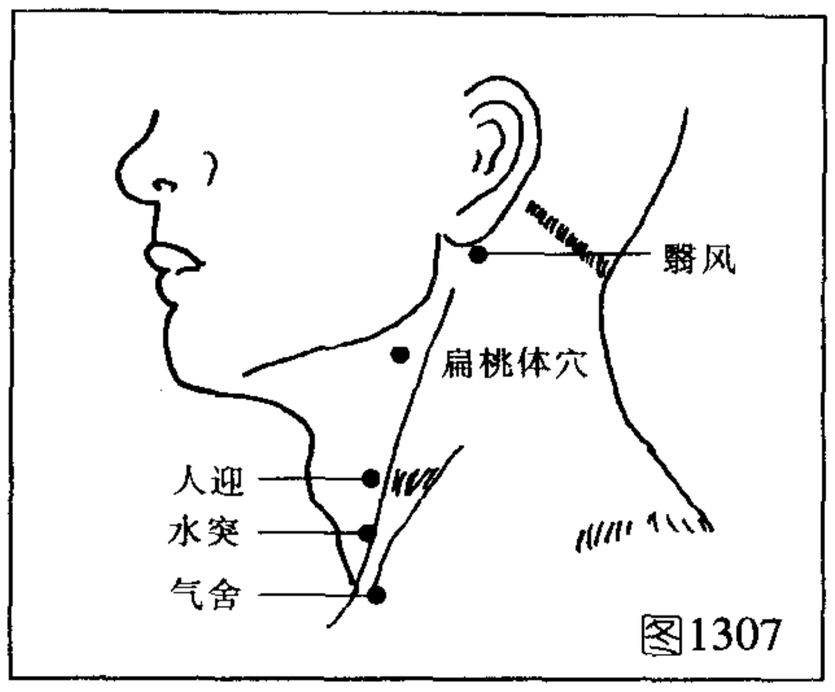


图1307

3. 胸腹部

天突：在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央（图 1308）。

关元：在下腹部，前正中线，当脐中下 3 寸（图 1308）。

章门：在侧腹部，当第十一肋游离端的下方（图 1308）。

膻中：在胸部，当前正中线处，平第四肋间，两乳头连线的中点（图 1308）。

中脘：在上腹部，当前正中线上，当脐中上 4 寸（图 1308）。

4. 背腰部

大椎：在背部，在第七颈椎棘突下凹陷中（图 1309）。

肺俞：在背部，第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1309）。

颈夹脊穴：在颈部，当第一颈椎至第七颈椎棘突下两侧，后正中线旁开 0.5 寸（图 1309）。

志室：在腰部，当第二腰椎棘突下，旁开 3 寸（图 1309）。

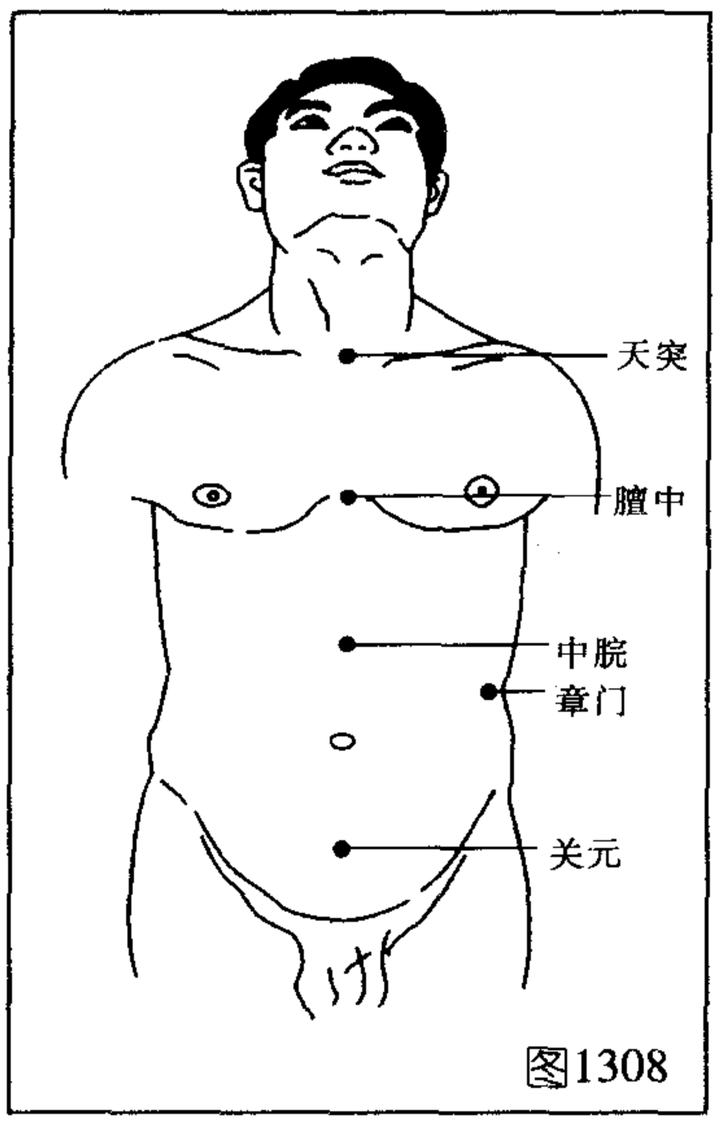


图1308

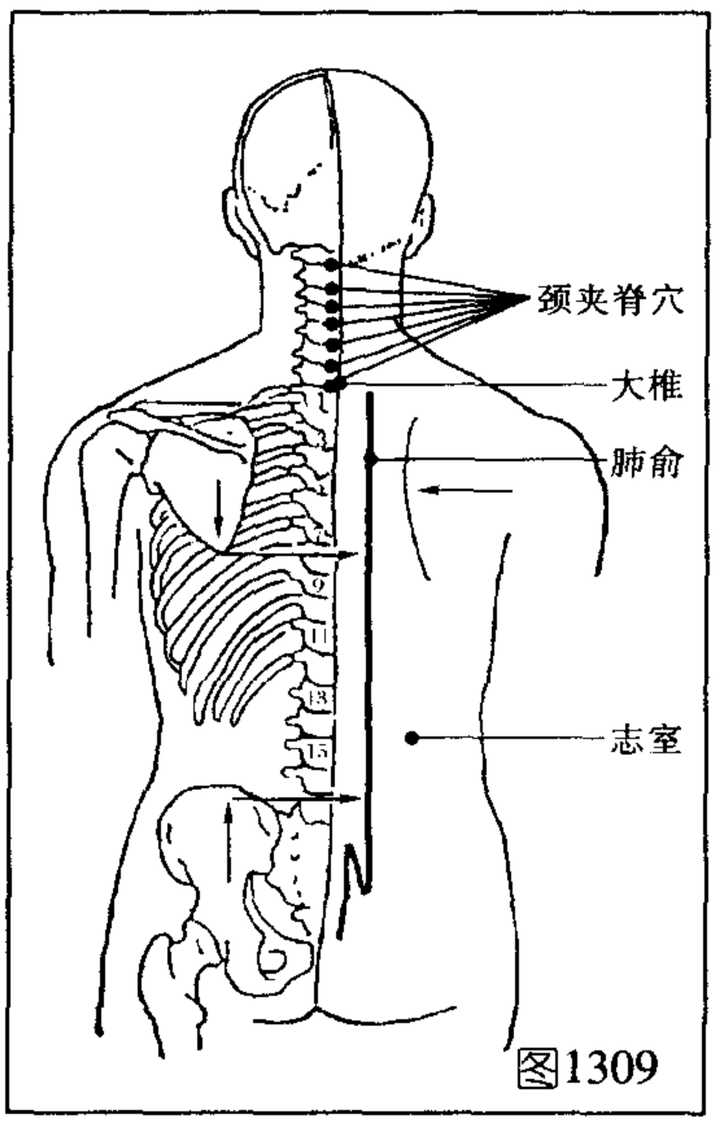


图1309

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5. 四肢部

曲池：在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处（图 1310）。

手三里：在前臂背面桡侧，肘横纹下 2 寸（图 1310）。

合谷：在手背，第一掌骨与第二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处（图 1310）。

外关：在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上 2 寸（图 1310）。

内关：在前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕曲肌腱之间（图 1311）。

尺泽：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷中（图 1311）。

太渊：在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处（图 1311）。

三阴交：在小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方（图 1312）。

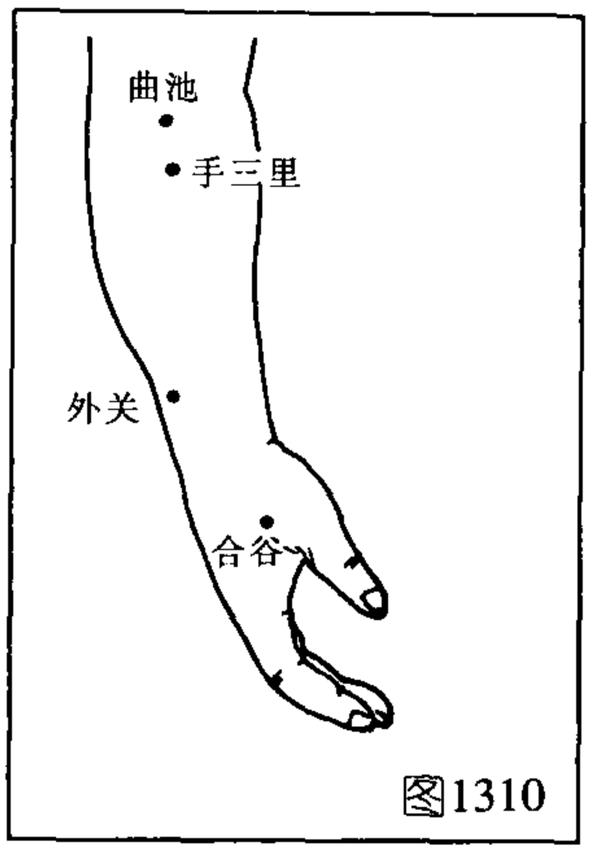


图1310

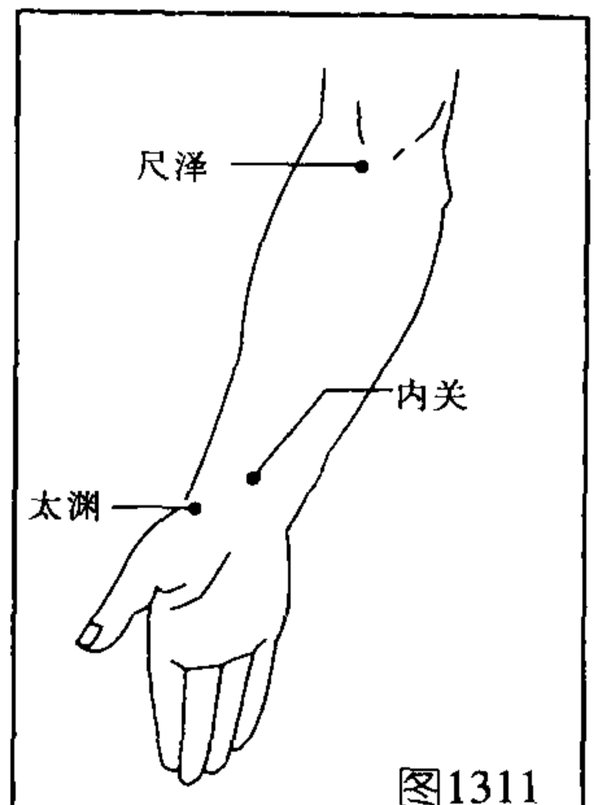


图1311

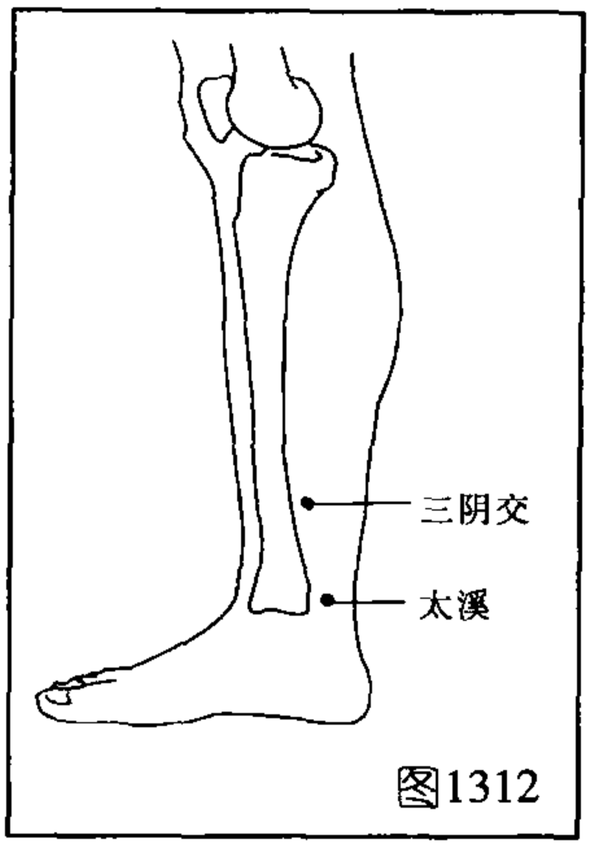


图1312

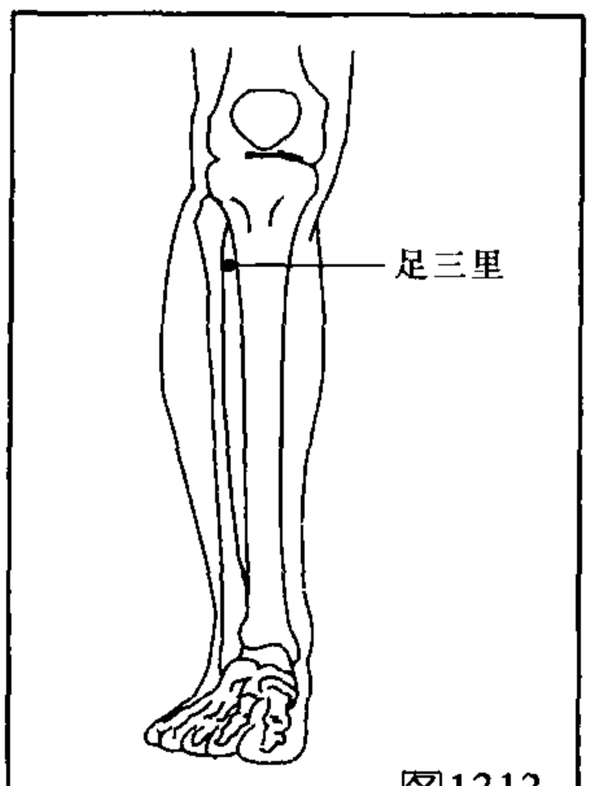


图1313

太溪：在足内侧内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处（图 1312）。

足三里：在小腿前外侧，当外膝眼下 3 寸，距胫骨前缘一横指（图 1313）。

照海：在足内侧，内踝尖下方凹陷处（图 1314）。

昆仑：在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间凹陷处（图 1315）。

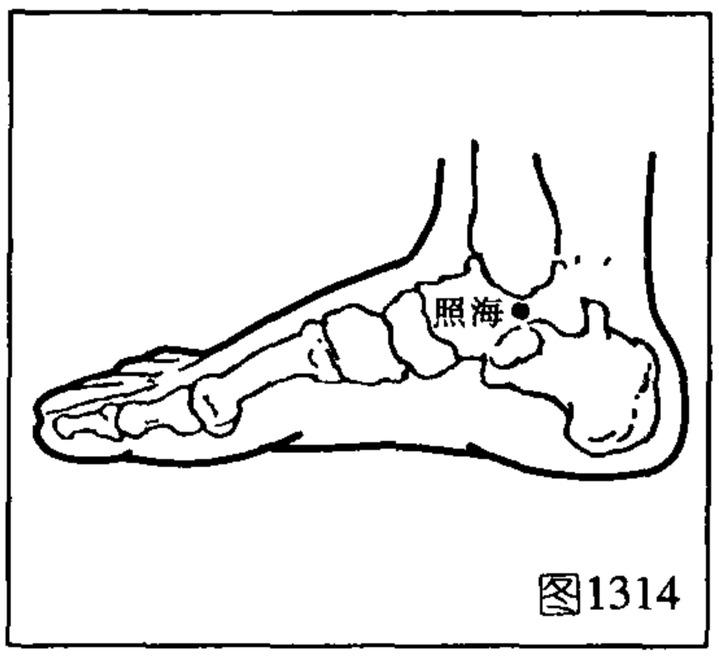


图1314

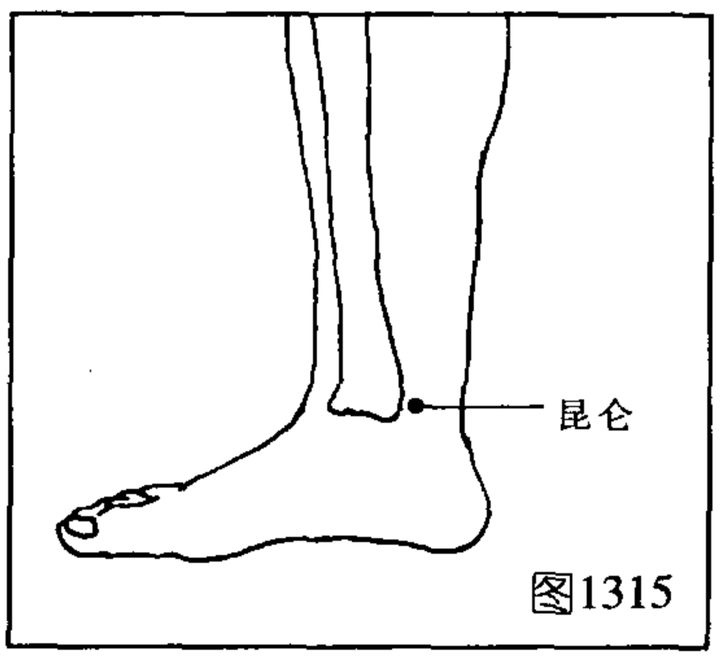


图1315

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

太冲：在足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处（图 1316）。

涌泉：在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底第二足趾、第 3 足趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 的交点上（图 1317）。

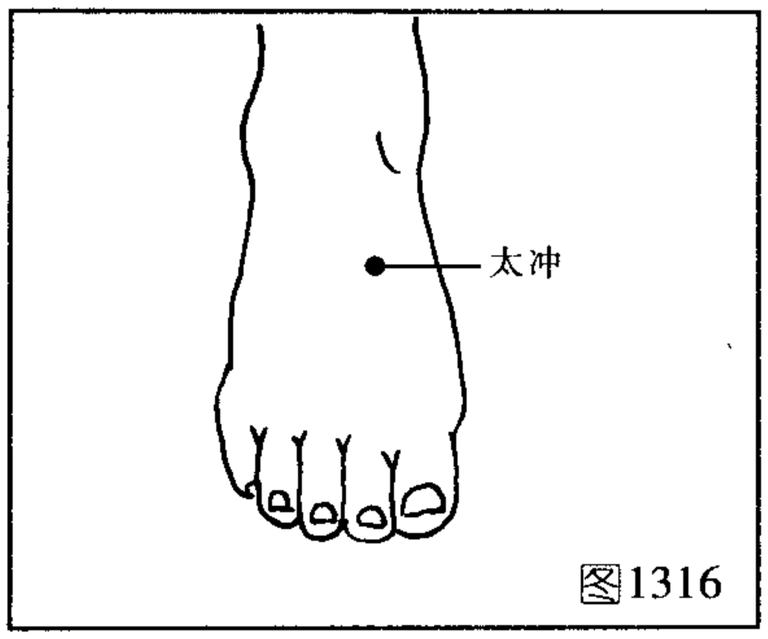


图1316

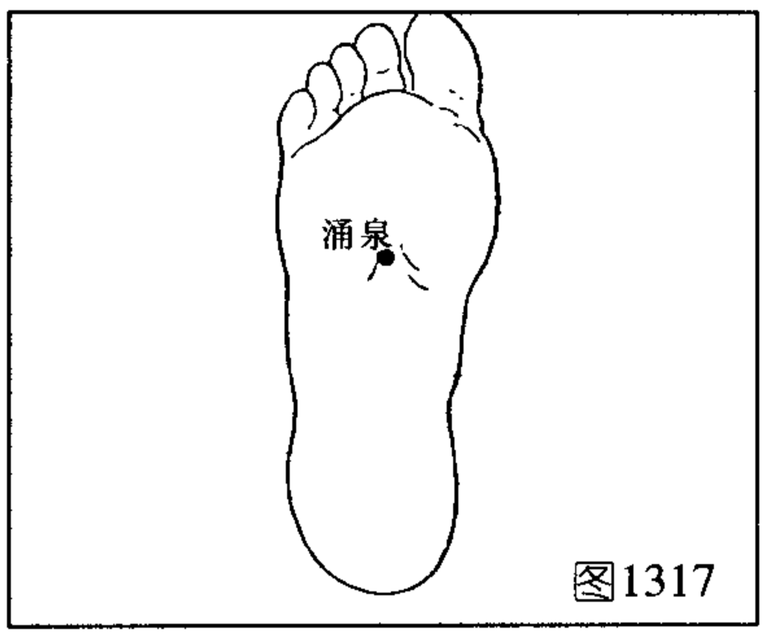


图1317

◉咽喉炎足部穴位

1. 肾脏：位于两足底中央的深部（图 1318）。

2. 输尿管：位于足底肾脏反射区至膀胱反射区连成的一斜线形条状区域（图 1318）。

3. 膀胱：位于两足足底内侧舟骨下方拇展肌之侧约 45°处（图 1318）。

4. 扁桃体：位于两足拇趾背面第二趾骨的两侧（图 1319）。

5. 上身淋巴结：位于两足外侧踝骨前，由距骨、舟骨间构成的凹下部位（图 1319）。

6. 下身淋巴结：位于两足内侧踝骨前，由距骨、舟骨间构成的凹下部位（图 1319）。

7. 胸部淋巴结：位于两足背第一跖骨与第二跖骨间缝处区域（图 1319）。

8. 喉：位于两足背第一跖趾关节的外侧缘（图 1319）。

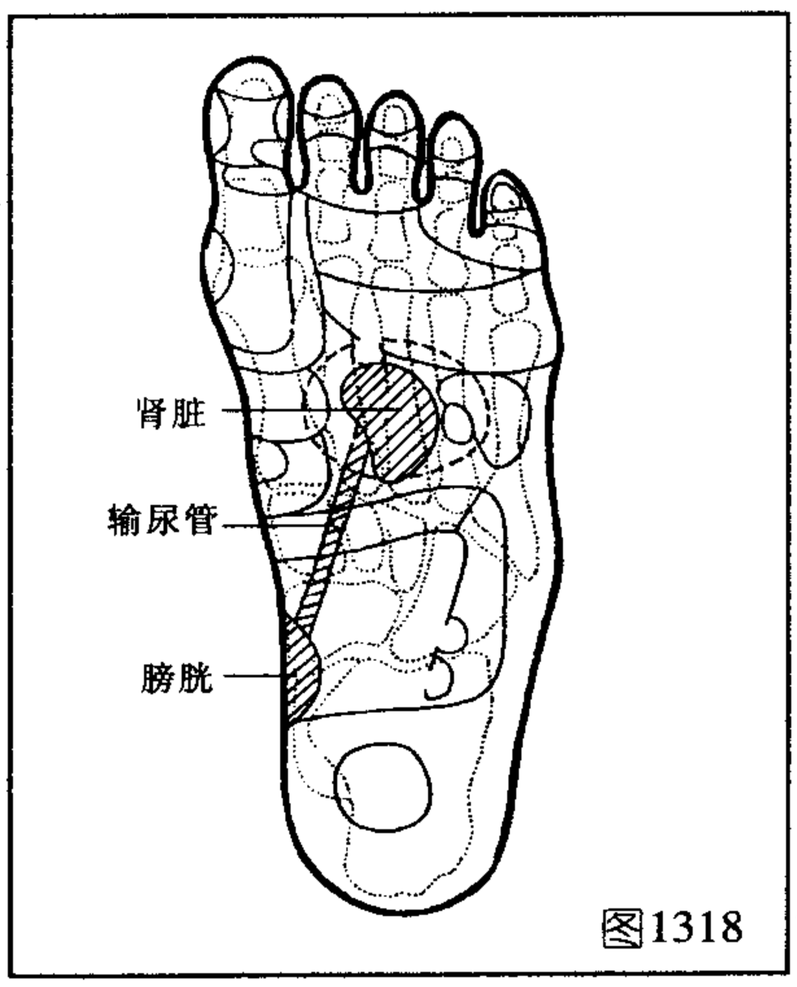


图1318

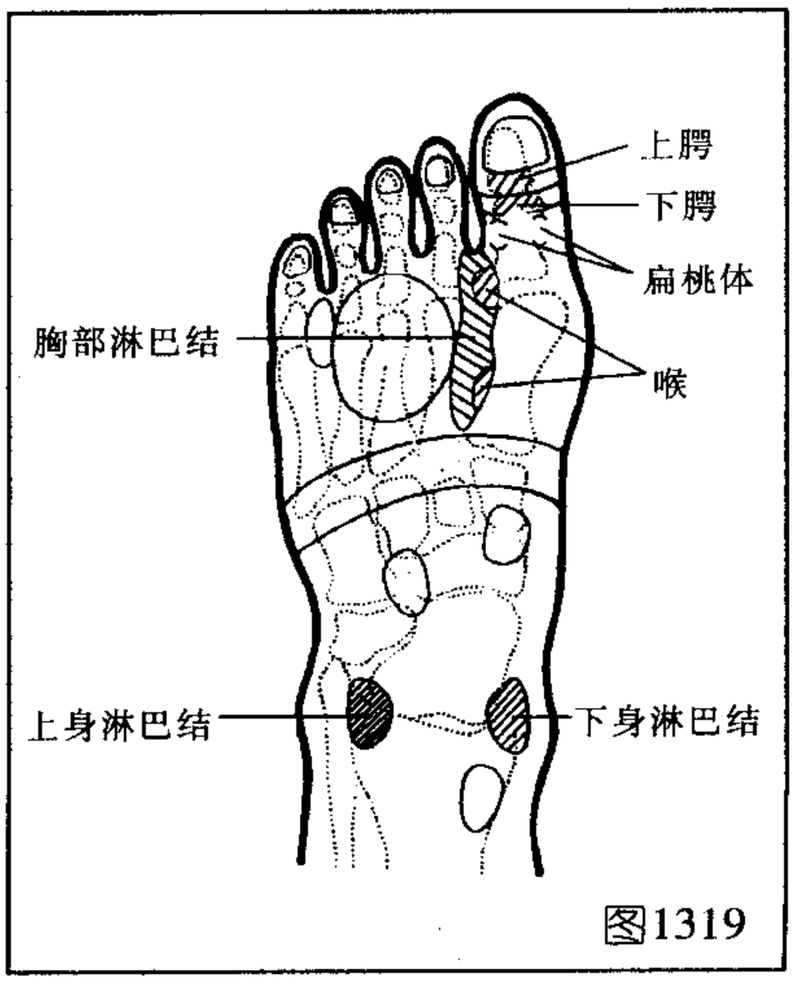


图1319

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

9. 上颚：位于两足拇趾的甲根部（图 1319）。

10. 下颚：位于两足拇趾与第一趾间关节的背侧（图 1319）。

11. 肺支气管：位于两足斜方肌反射区外侧，自甲状腺反射区向外成带状到足底外侧的肩反射区下方，前后宽约 1cm（图 1320）。

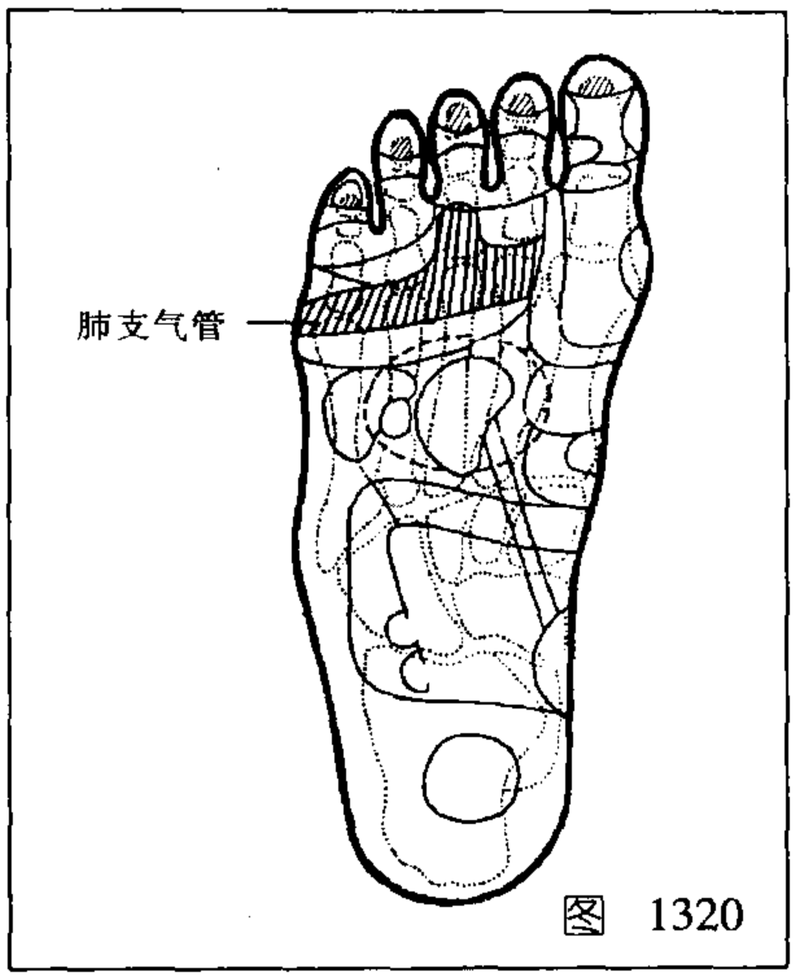


图 1320

◉咽喉炎手部穴位

1. 鼻咽：拇指桡侧赤白肉际，拇指甲角后至指间关节前（图 1321）。
2. 舌咽：手背，第二、三掌骨间，靠近掌指关节处（图 1321）。
3. 咽喉：手背第三掌关节突尺侧后缘（图 1321）。
4. 甲状腺：握拳，手背第四、五掌骨小头后缘之间凹陷处（图 1321）。
5. 喉与气管：手背，第一掌骨尺侧，靠近掌指关节的条状区（图 1321）。
6. 颈：拇指掌指关节与指间关节之间背侧为项，掌侧为颈（图 1322）。
7. 肺：手掌面，第二、三、四掌骨之间的带状区，除心区外均是（图 1322）。
8. 胃：手掌面，约第一、二、三、四、五掌骨中点之间的带状区（图 1322）。
9. 肺：无名指末节罗纹面（图 1322）。
10. 肝：示指末节罗纹面（图 1322）。

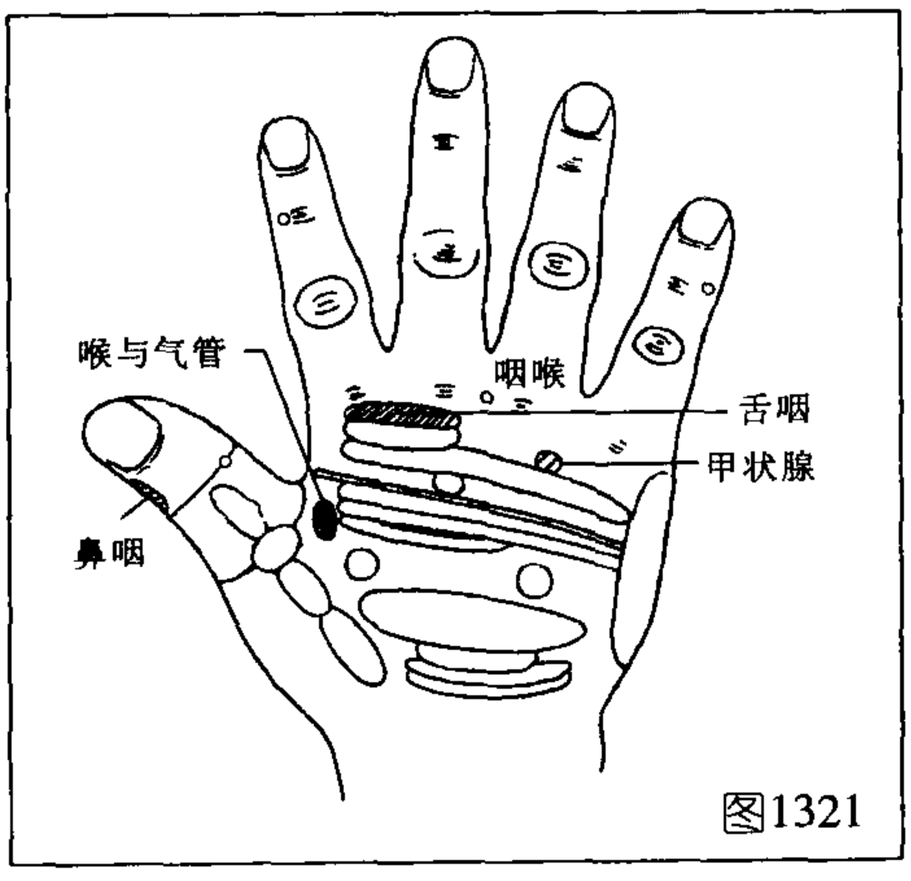


图1321

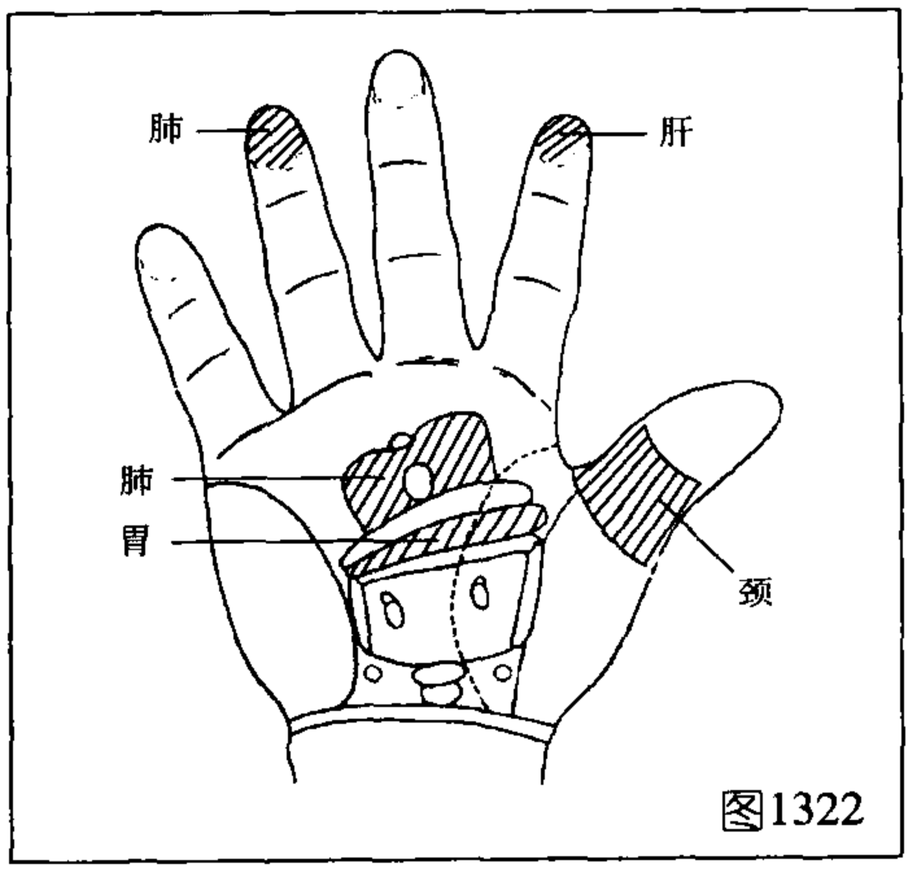


图1322

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉咽喉炎耳部穴位

1. 耳尖：耳轮顶端，与对耳轮上角后缘相对的耳轮处（图 1323）。

2. 轮 1~轮 6：在耳轮上，自耳轮结节下缘至耳垂下缘中点划分为 5 等份，共 6 个点，由上而下依次为轮 1、轮 2、轮 3、轮 4、轮 5、轮 6（图 1323）。

3. 肾上腺：耳屏下部隆起的尖端（图 1324）。

4. 咽喉：耳屏内侧面下 1/2 处（图 1324）。

5. 心：耳甲腔中央（图 1324）。

6. 肺：耳甲腔中央周围（图 1324）。

7. 口：耳轮脚下方前 1/3 处（图 1324）。

8. 胃：耳轮脚消失处（图 1324）。

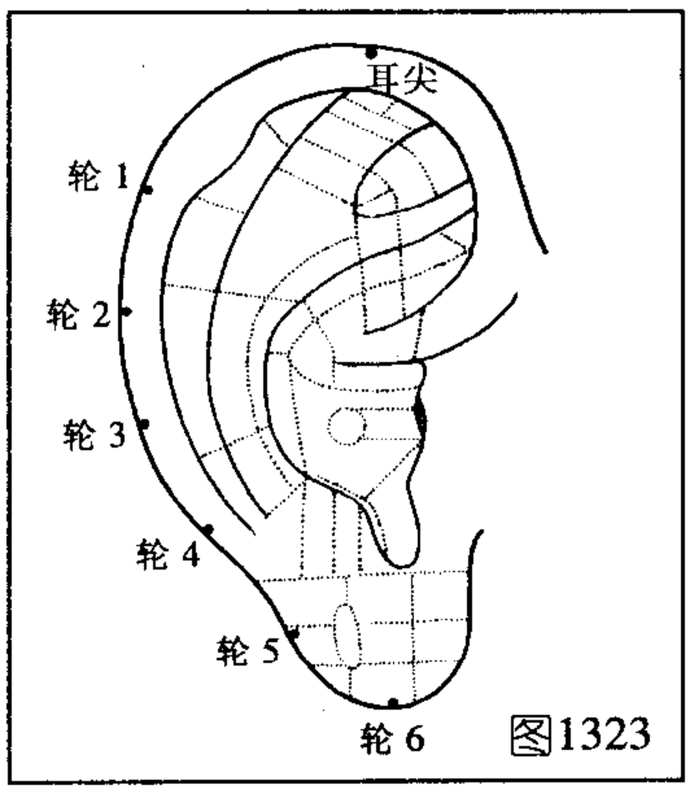


图1323

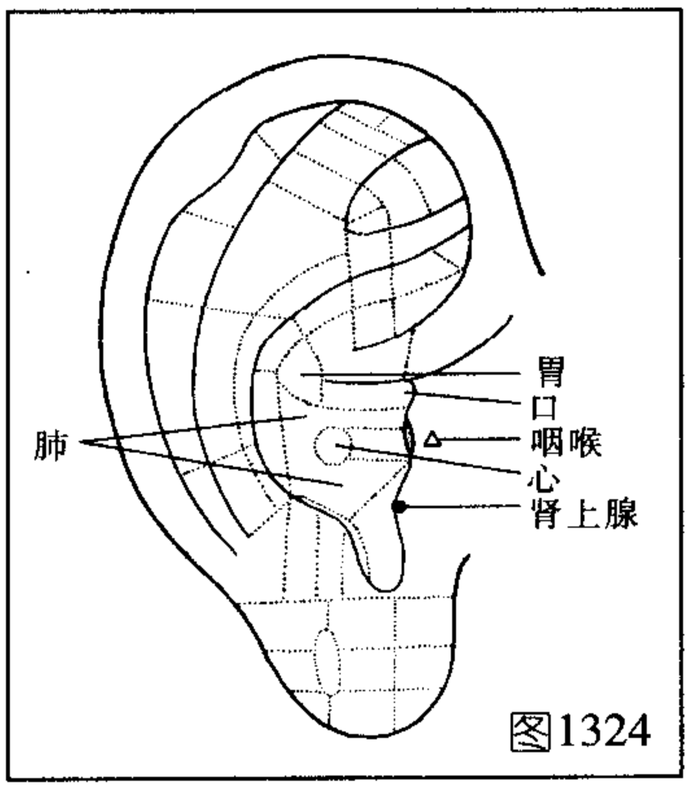


图1324

9. 扁桃体：耳垂正面，从屏间切迹软骨下缘至耳垂下缘划 3 条等距水平线，再在第二水平线上引两条垂直等分线，由前向后、由上向下把耳垂分成 9 个区，8 区为扁桃体（图 1325）。

10. 下耳根：耳根最下缘（图 1326）。

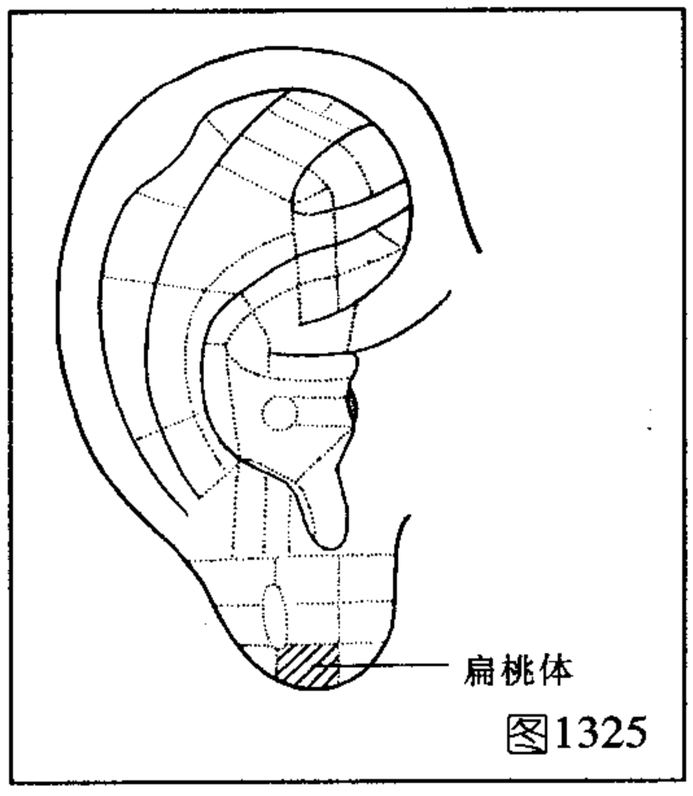


图1325

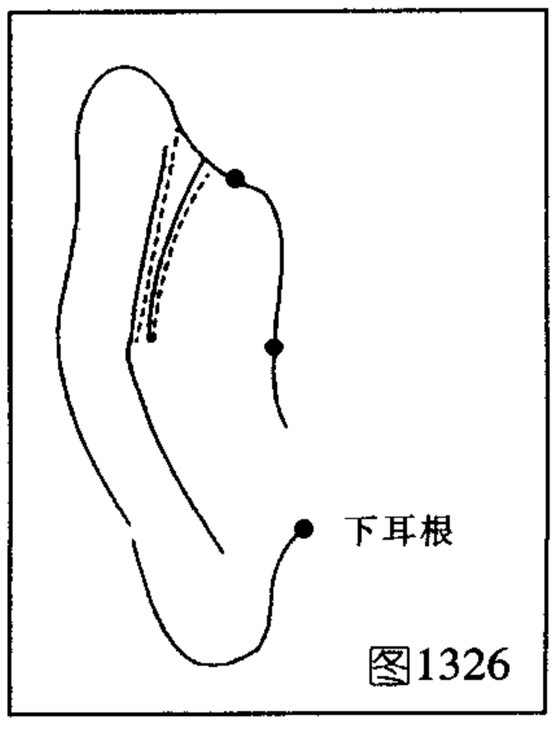


图1326

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

咽喉炎体部按摩

1. 叩齿法：上下牙齿轻叩36次，其力从小到大，以轻轻作响为度（图1327）。

2. 搅海法：用舌在口腔内上下牙齿内外运转，左右各18次，产生津液暂不下咽，闭口，将津液在口内鼓漱36次，然后分3小口咽下（图1328）。

3. 患者取坐位，用双手拇指或示、中指指腹按揉双侧太阳，约2分钟（图1329）。

4. 患者取坐位，用一手大拇指指腹自印堂推抹至神庭止，反复操作约2分钟（图1330）。


图1327


图1328

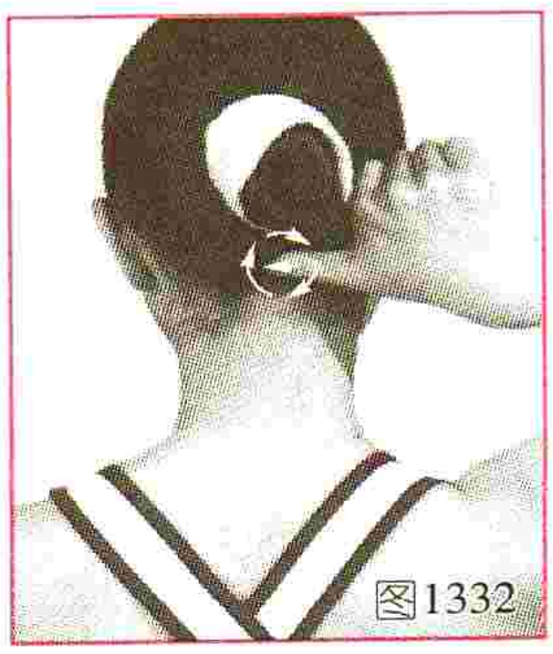

图1329


图1330

5. 患者取坐位，用双手大拇指指腹反手拿双侧风池，约2分钟（图1331）。

6. 患者取坐位，用一手大拇指指腹反手按揉风府，约2分钟（图1332）。

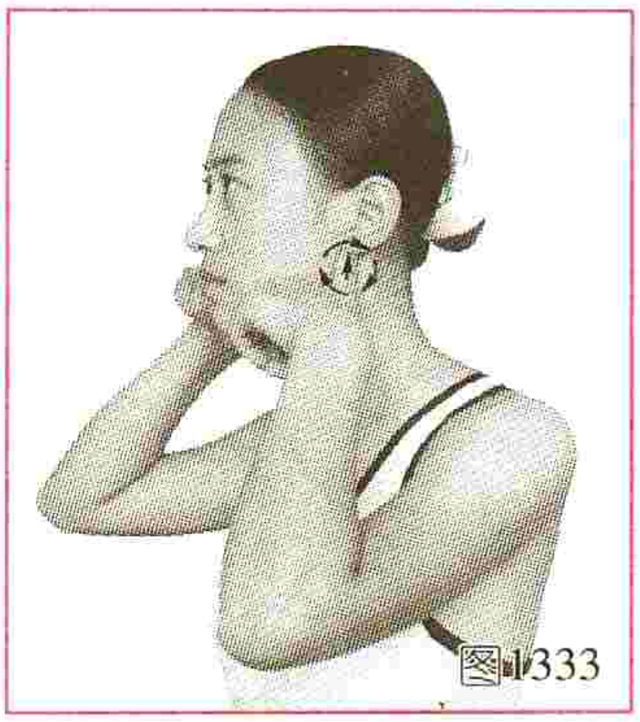

图1331


图1332

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

7. 患者取坐位，用双手拇指反手按揉耳后翳风，约 2 分钟（图 1333）。
8. 患者取坐位，用一手大拇指指腹轻轻按揉两侧扁桃体，约 2 分钟（图 1334）。
9. 患者取坐位，用一手大拇指指腹以点法点哑门，约 2 分钟（图 1335）。


图1333

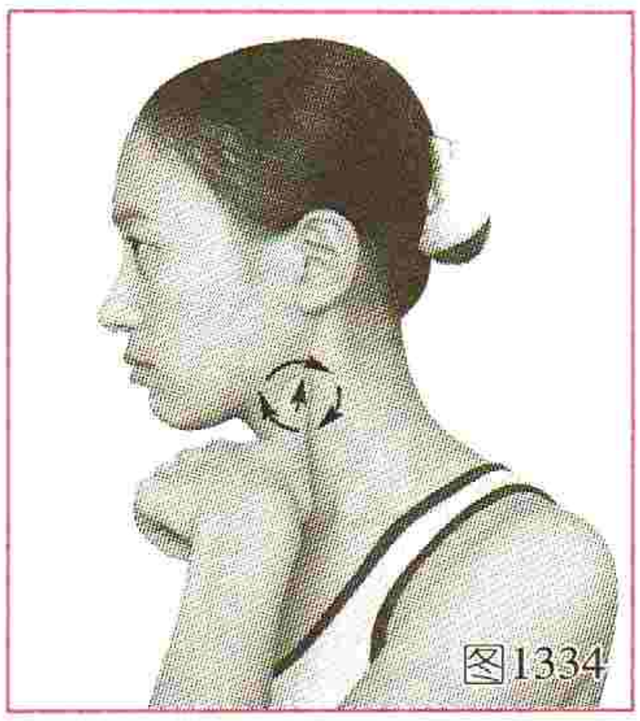
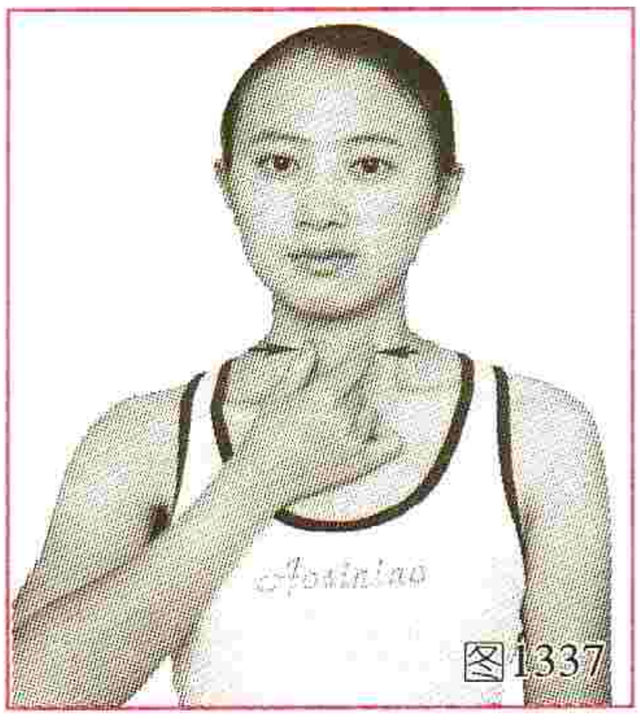

图1334


图1335

10. 患者取坐位，用一手示指指腹勾点天突，约 1 分钟（图 1336）。
11. 患者取坐位，用一手拇、示指轻轻拿揉喉结周围，约 2 分钟（图 1337）。
12. 患者取坐位，用一手拇、示指轻轻按揉两侧人迎，约 1 分钟（图 1338）。
13. 患者取坐位，用一手拇、示指轻轻按揉两侧水突，约 1 分钟（图 1339）。


图1336


图1337

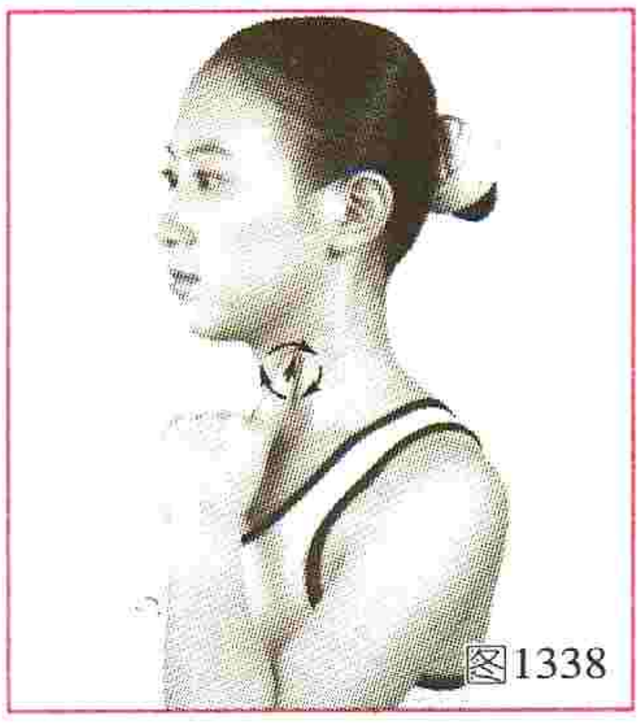

图1338


图1339

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

14. 患者取坐位，反手拿捏双侧肩井5~10次，并以空拳叩击双侧肩部（图1340、图1341）。

15. 患者取坐位，用双手示指反手按揉颈夹脊穴30~40次（图1342）。


图1340


图1341


图1342

16. 患者取坐位，用大拇指反复点擦大椎，约1分钟（图1343）。

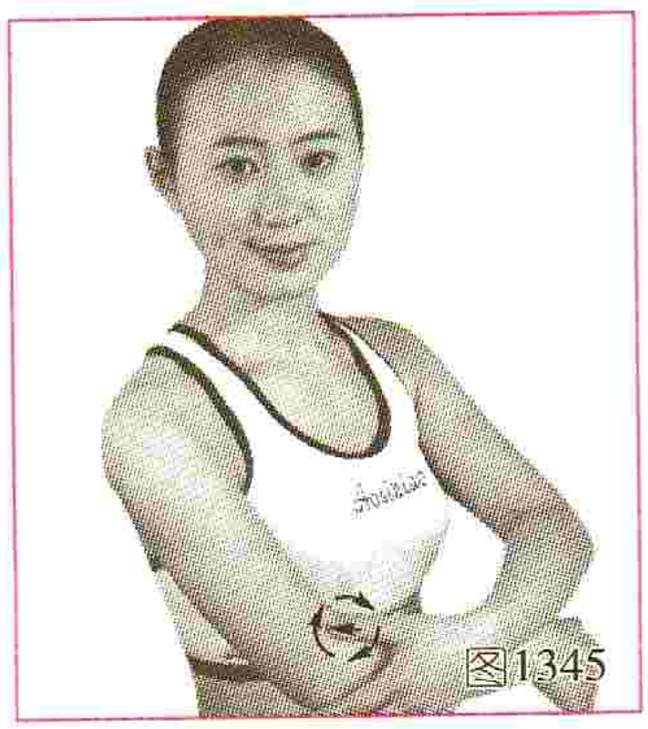
17. 用双手拇指反手按揉背部肺俞，约1分钟（图1344）。

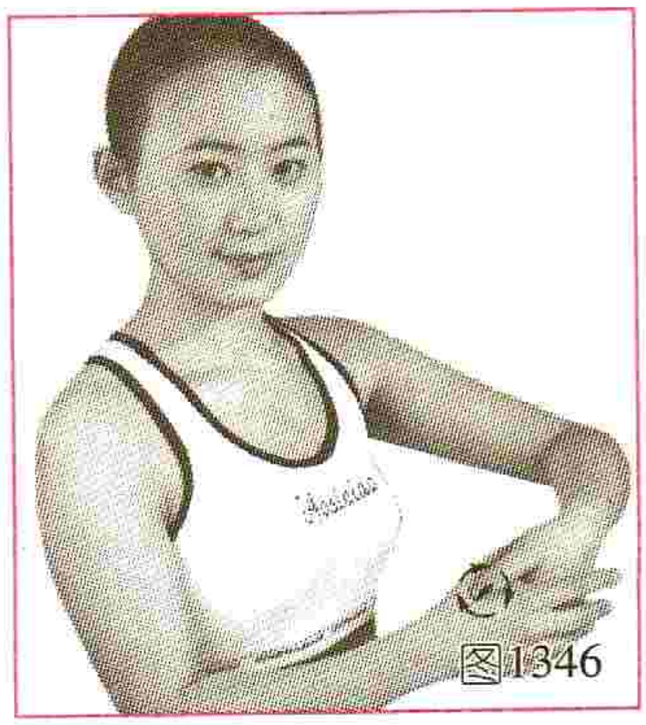

图1343


图1344

18. 用一手拇指指端按揉双侧曲池，约1分钟（图1345）。

19. 用一手拇指指端按揉双侧合谷，约1分钟（图1346）。


图1345

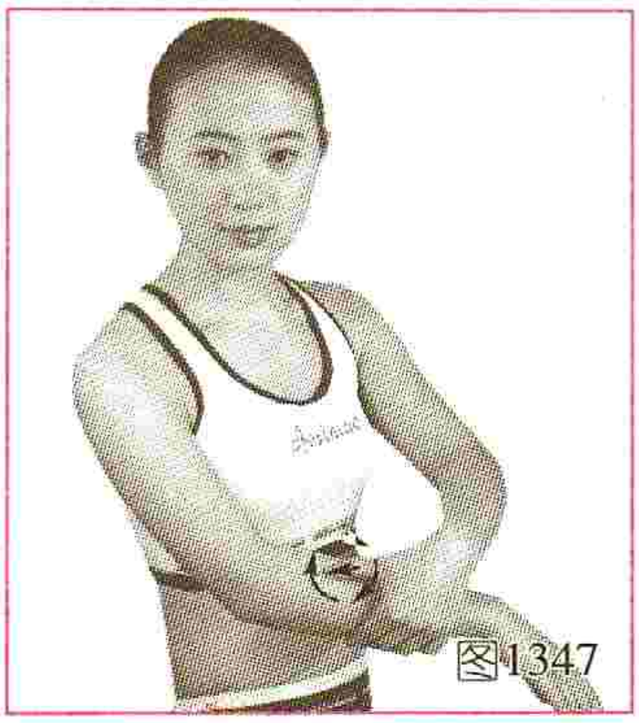

图1346

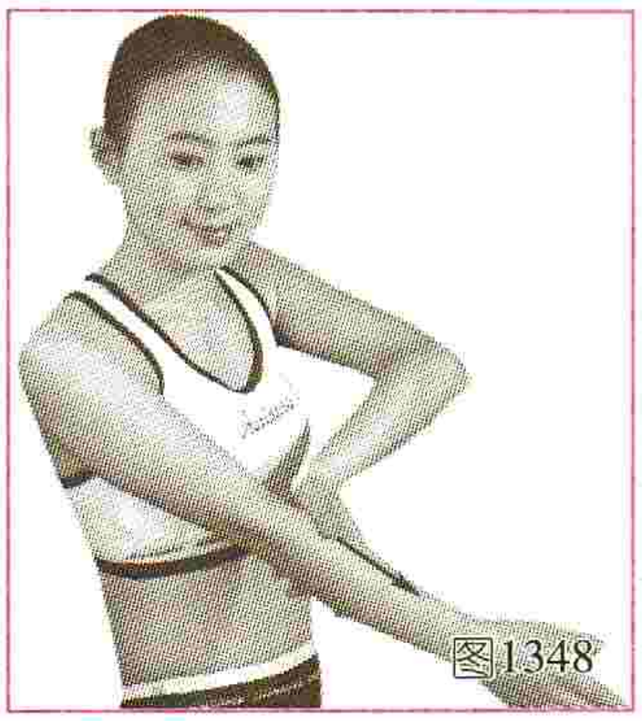
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

20. 用一手拇指指端按揉双侧手三里，约 1 分钟（图 1347）。

21. 用一手拇指推一侧上肢肺经循行路线，约 2 分钟（图 1348）。


图1347


图1348

22. 用一手拇指指端按揉双侧三阴交，约 1 分钟（图 1349）。

23. 用一手拇指指端按揉双侧照海，约 1 分钟（图 1350）。

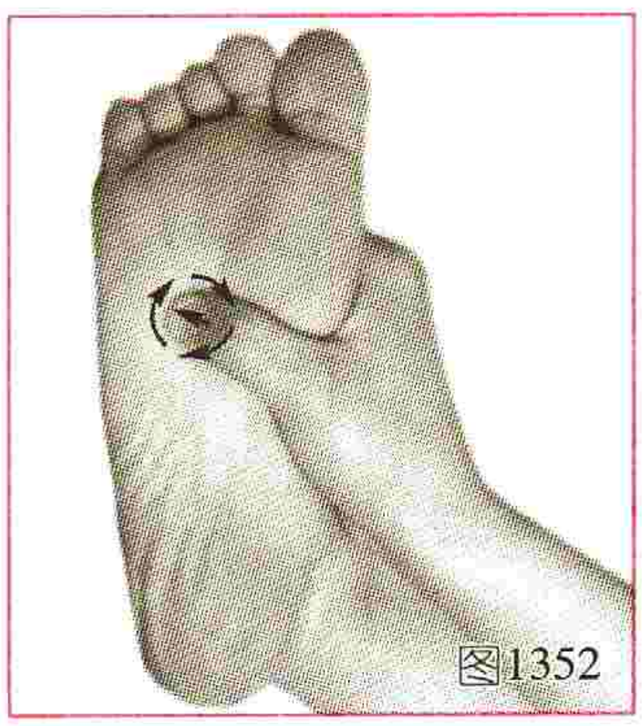
24. 慢性咽喉炎患者，用一手拇指指端按揉双侧足三里，约 1 分钟（图 1351）。

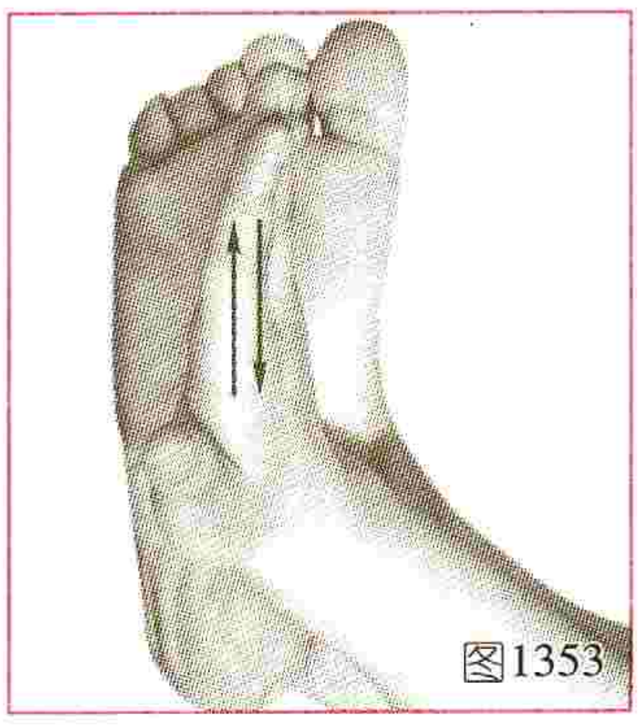

图1349


图1350


图1351

25. 慢性咽喉炎患者，用一手拇指指端按揉双侧足心的涌泉，约 1 分钟，并以手掌小鱼际擦足心（图 1352、图 1353）。


图1352


图1353

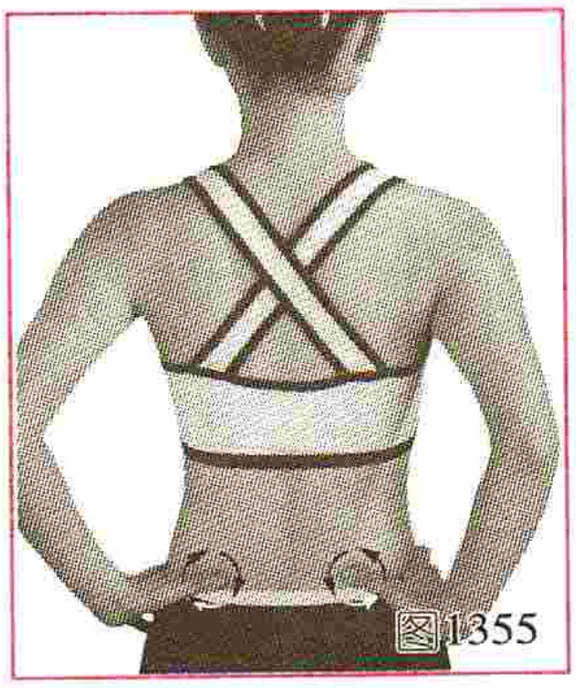
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

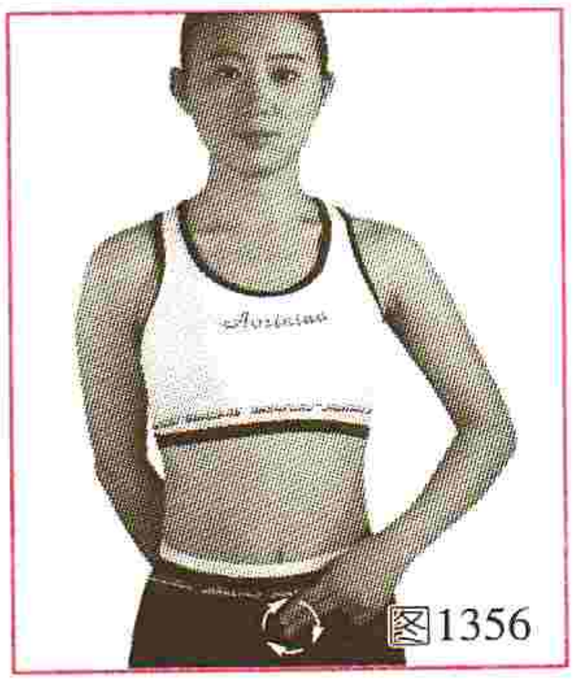
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

26. 咽喉炎急性发作患者，用一手拇指和示指蘸少许香油或水，捏住喉结周围皮肤，将其提拉，反复多次，至局部皮肤成紫红色（图 1354）。

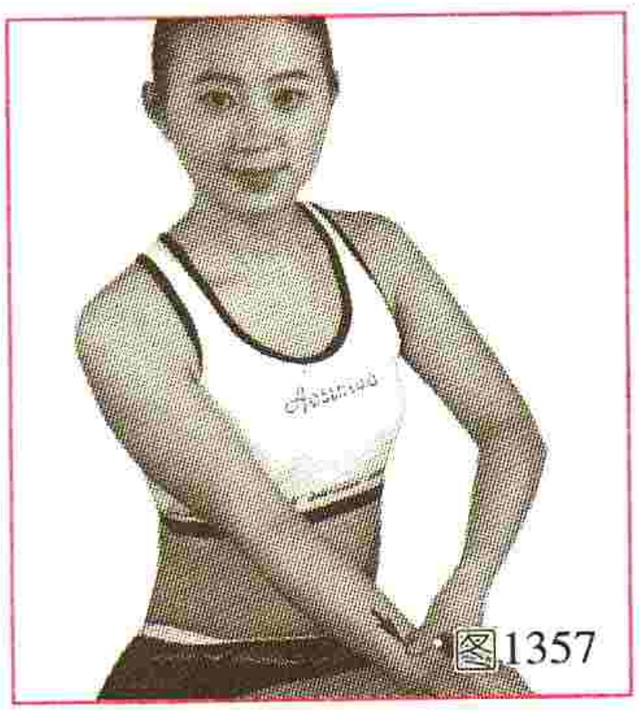
27. 咽喉肿痛伴有颧红、唇赤、头晕、耳鸣、虚烦不眠、腰膝酸软、手足心热等症状者，加揉擦志室半分钟（图 1355）；加揉关元半分钟（图 1356）；

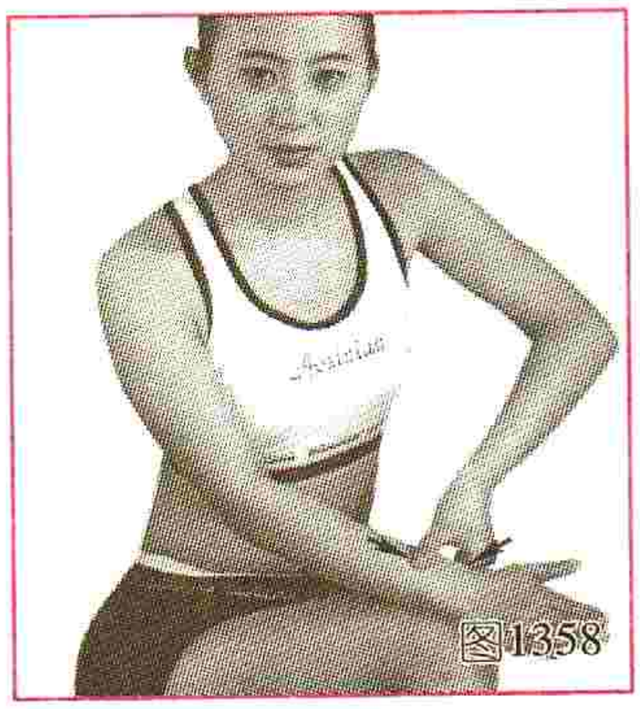

图1354


图1355


图1356

加拿内关半分钟（图 1357）；加拿外关半分钟（图 1358）；

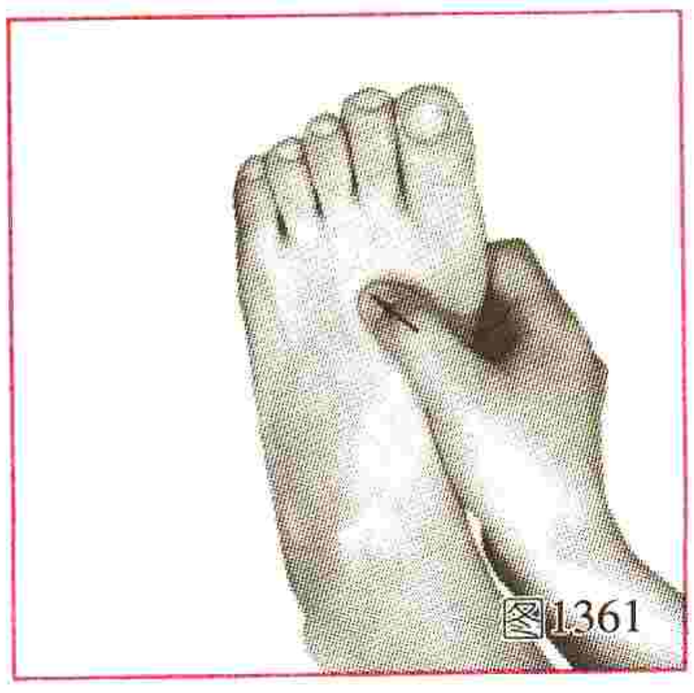

图1357


图1358

加拿按太溪半分钟（图 1359）；加拿按昆仑半分钟（图 1360）；加掐太冲半分钟（图 1361）。


图1359


图1360


图1361

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

28. 咽喉肿痛伴有胸闷、两胁胀痛，声音嘶哑，喉部微痛，声带边缘增厚者等症状者，加揉膻中半分钟（图 1362）；

摩中脘半分钟（图 1363）；擦章门半分钟（图 1364）；


图 1362

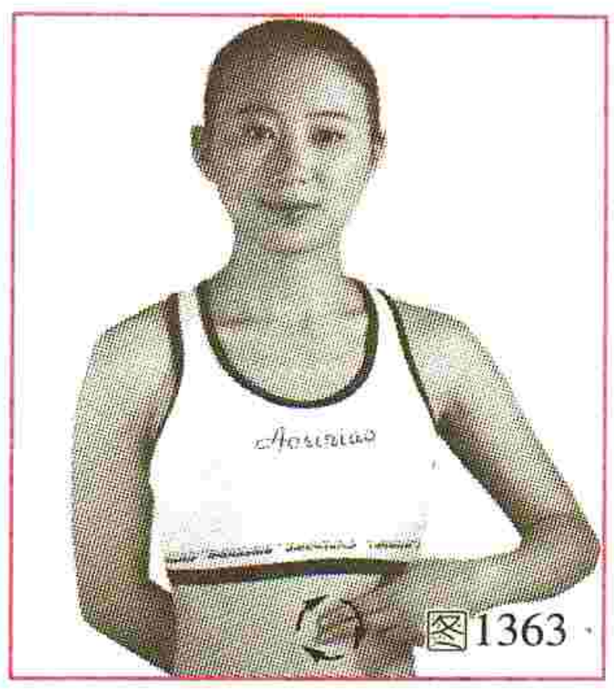

图 1363


图 1364

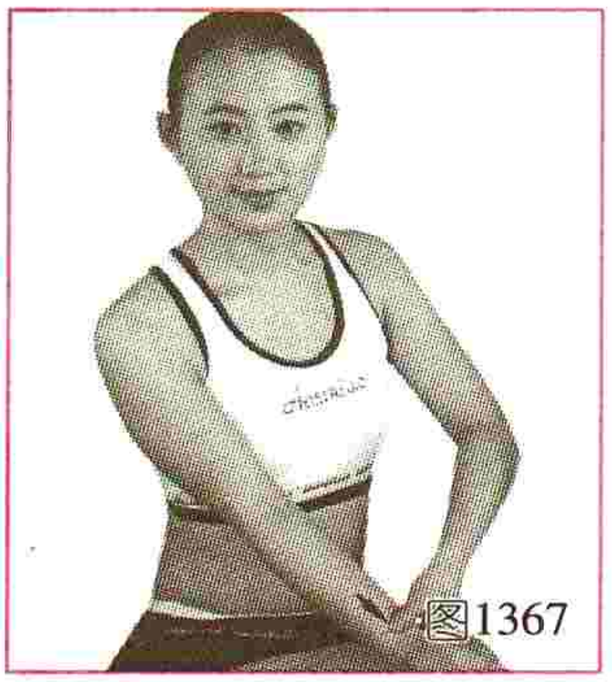
按合谷半分钟（图 1365）；按揉尺泽半分钟（图 1366）；

拿内关半分钟（图 1367）；拿外关半分钟（图 1368）。

29. 咽喉肿痛伴有咽干口燥、喉痒、咳嗽、痰稠，精神疲惫，讲话费力者，加按揉尺泽半分钟（图 1369）；加掐揉太渊半分钟（图 1370）。


图 1365


图 1366


图 1367

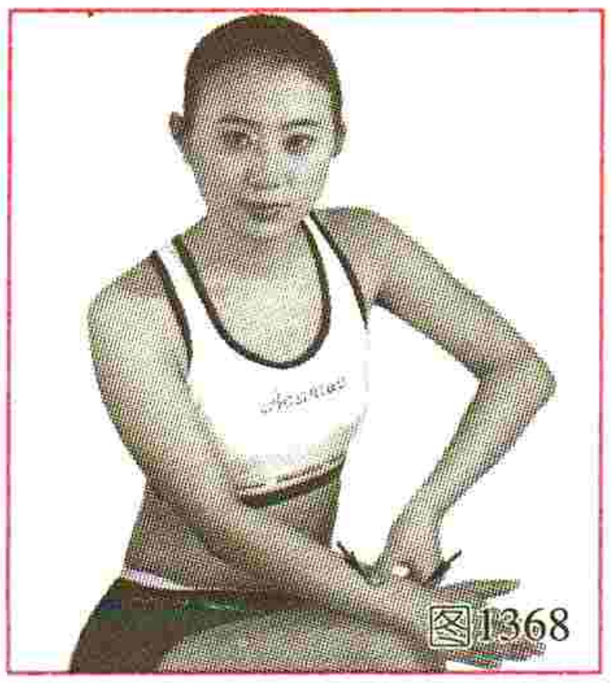
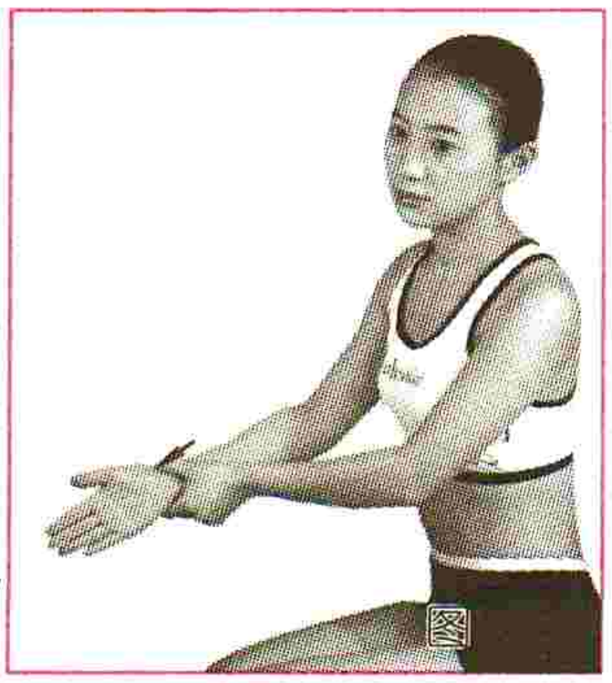

图 1368


图 1369

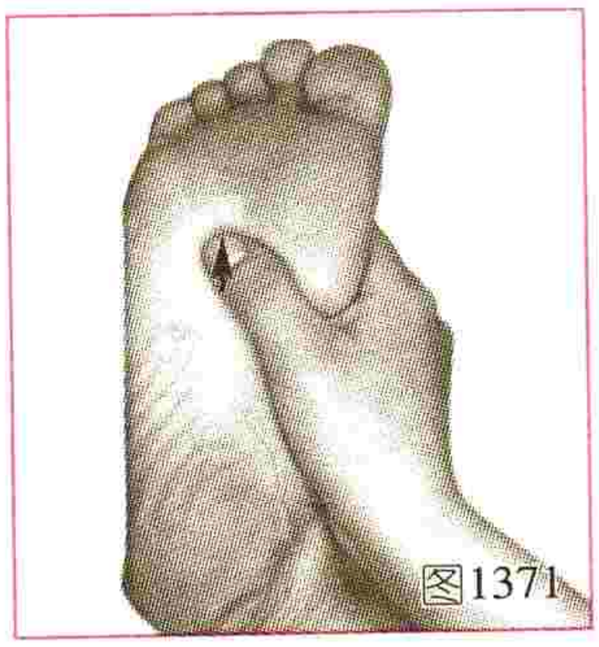

图

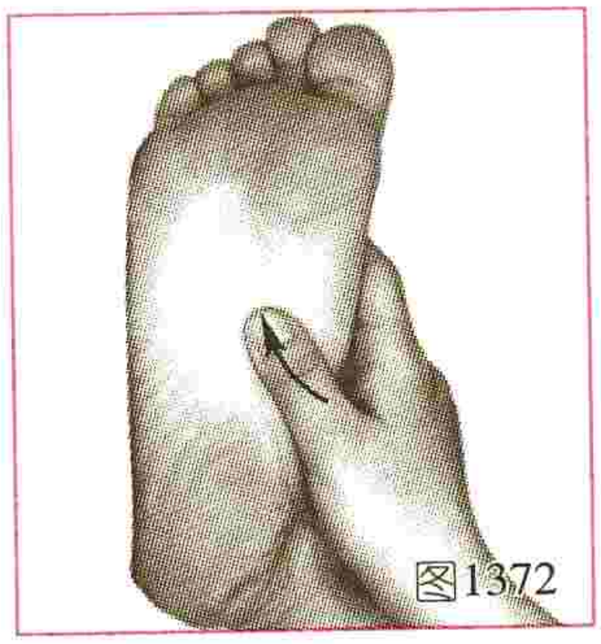
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

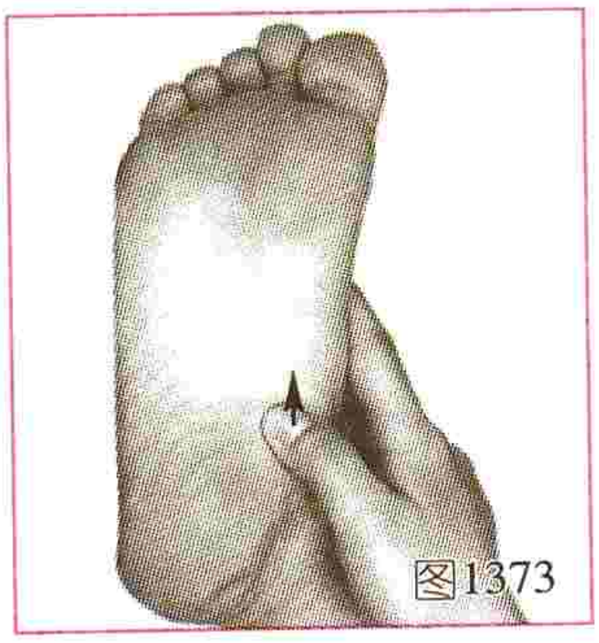
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

咽喉炎足部按摩

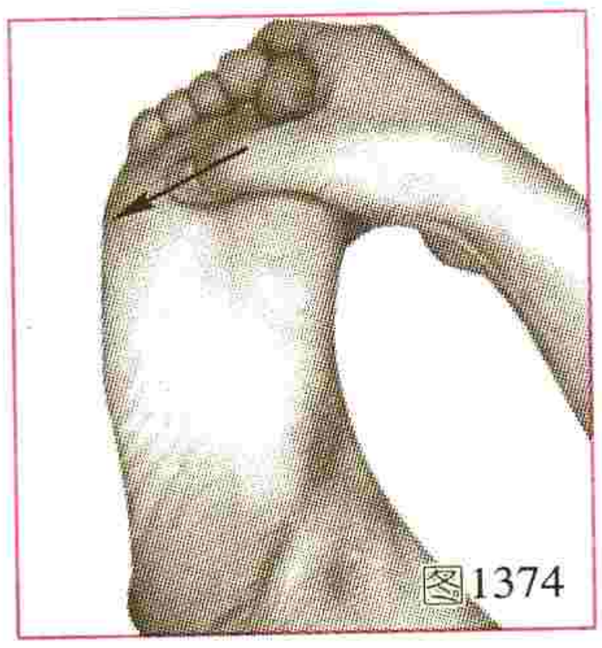
1. 拇指推肾脏（图 1371）。
2. 拇指推输尿管（图 1372）。
3. 拇指推膀胱（图 1373）。

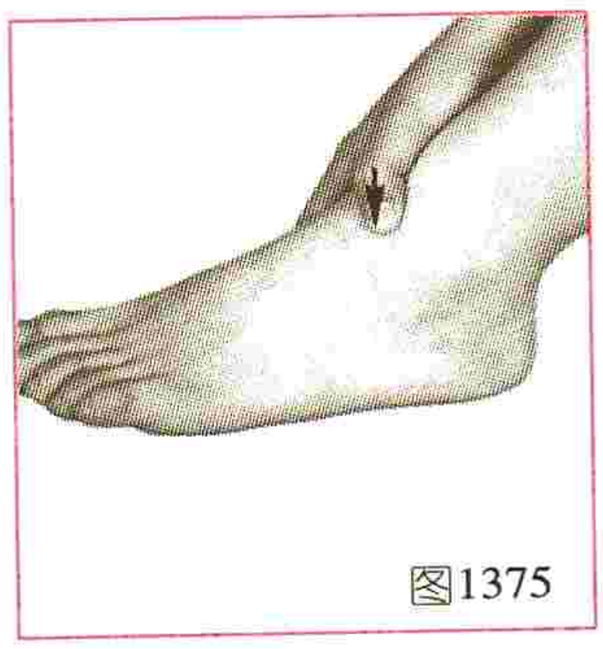

图1371


图1372

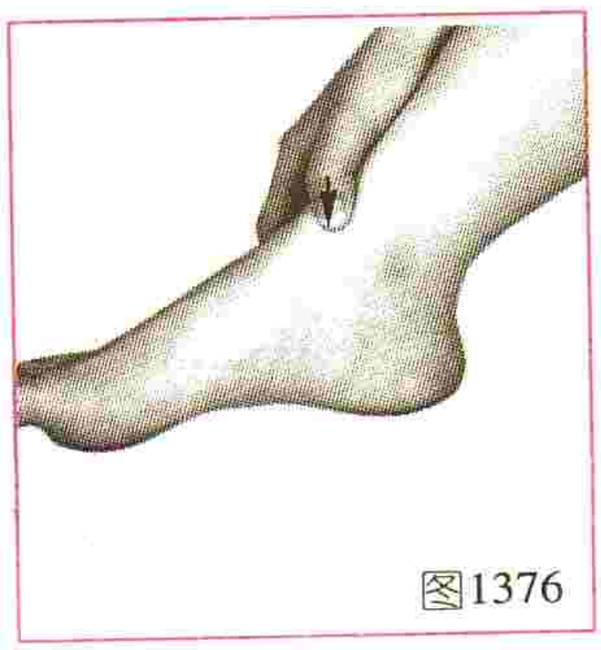

图1373

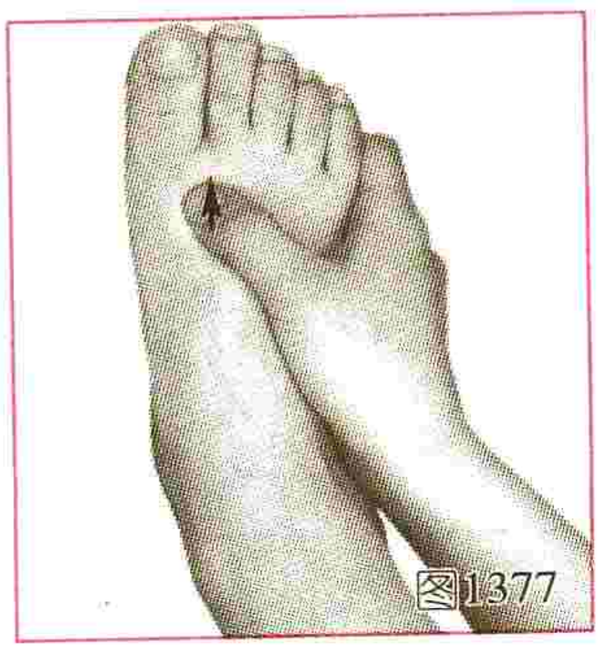
4. 拇指推肺和支气管（图 1374）。
5. 拇指点按上身淋巴结（图 1375）。

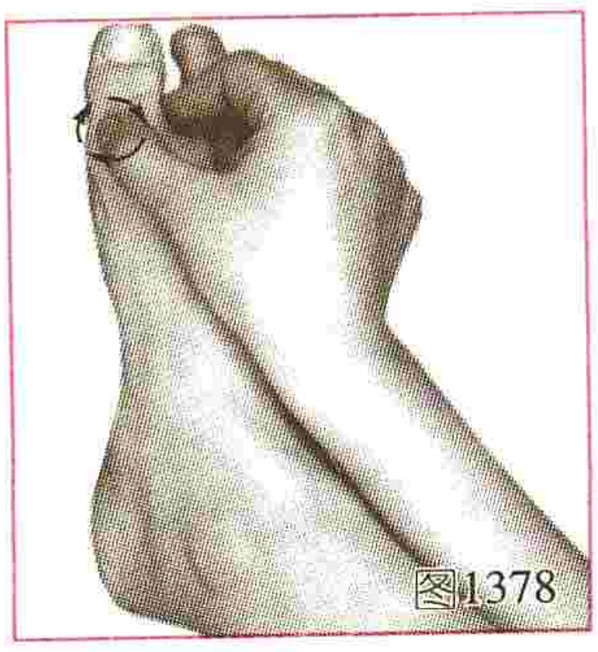

图1374


图1375

6. 拇指点按下身淋巴结（图 1376）。
7. 拇指点按胸部淋巴结（图 1377）。
8. 拇示指捏揉扁桃体（图 1378）。


图1376

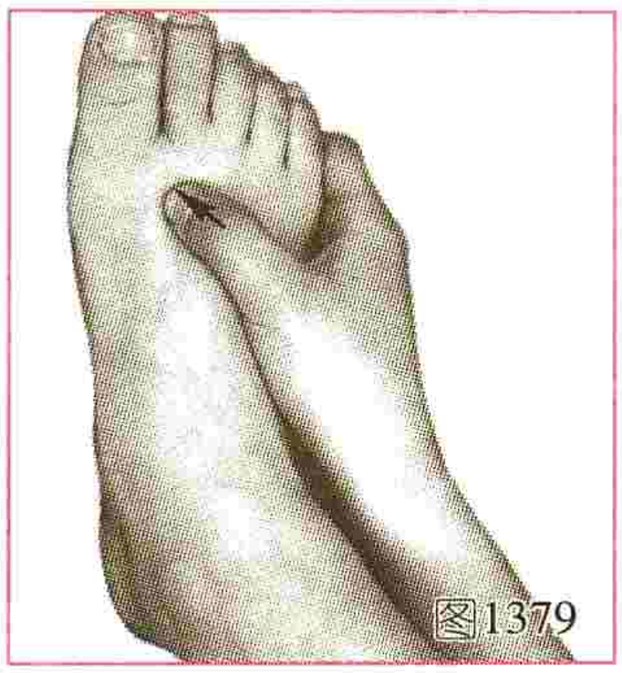

图1377

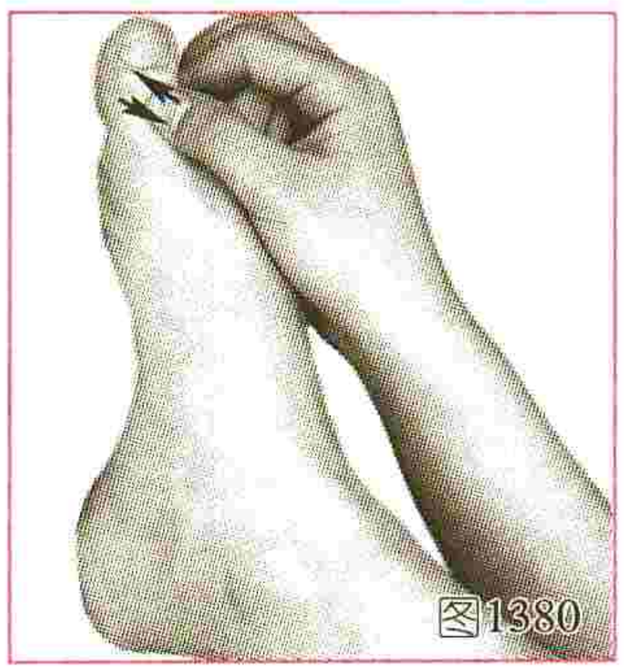

图1378

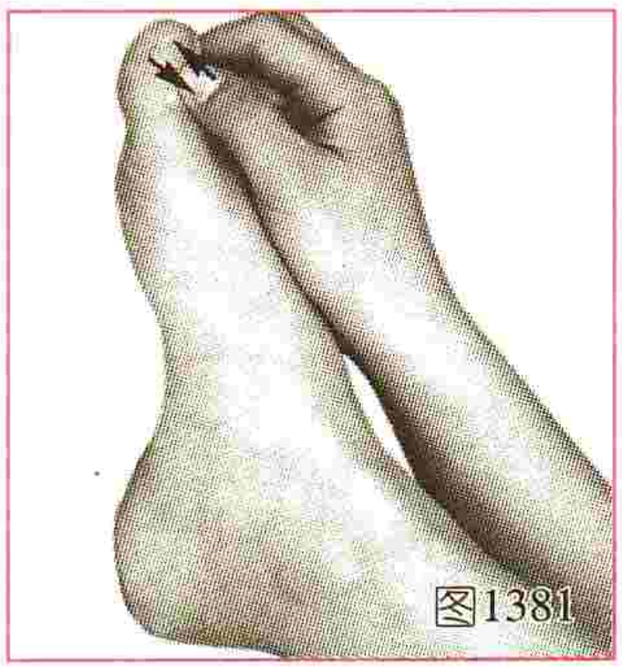
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

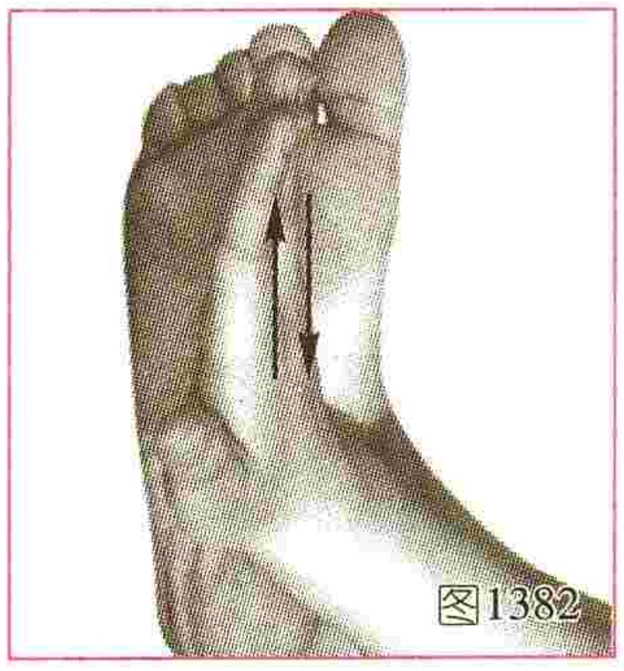
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

9. 屈指点按喉（图 1379）。
10. 拇指捻上颚（图 1380）。
11. 拇指捻下颚（图 1381）。
12. 手掌小鱼际擦足底（图 1382）。


图1379


图1380

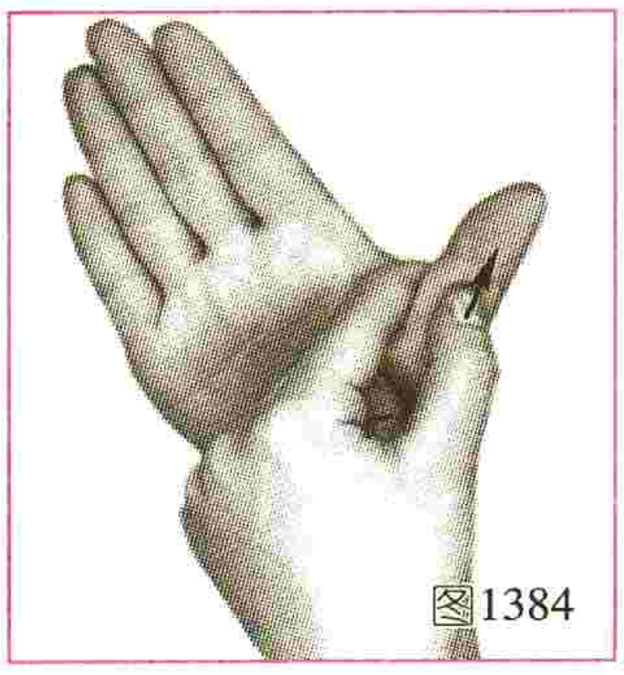

图1381

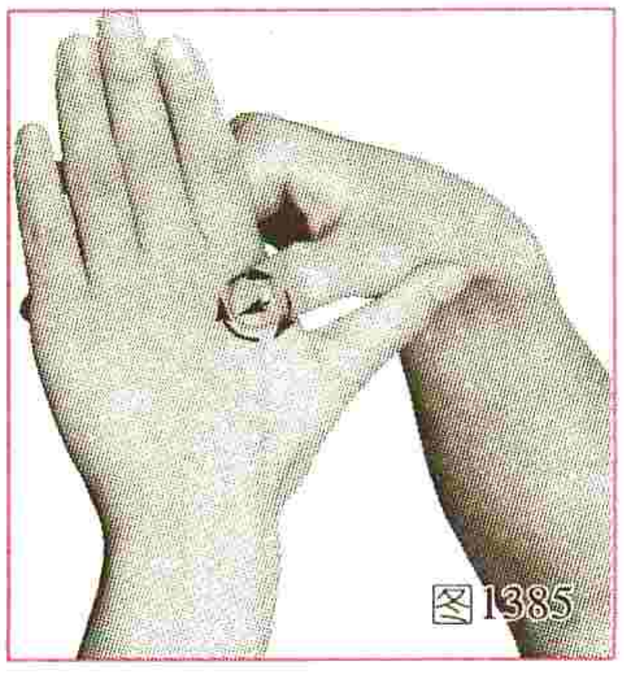

图1382

◉咽喉炎手部按摩

1. 拇指按揉鼻咽（图 1383）。
2. 拇指推颈部（图 1384）。
3. 拇指按揉舌咽（图 1385）。


图1383

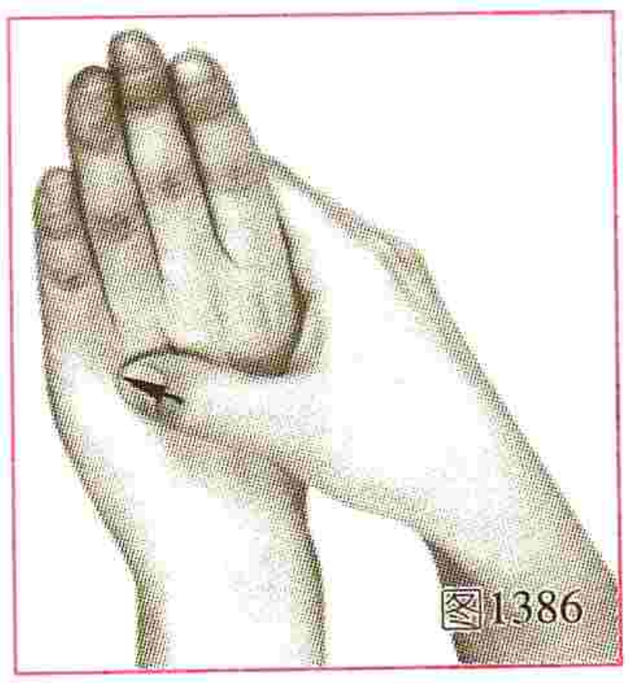

图1384

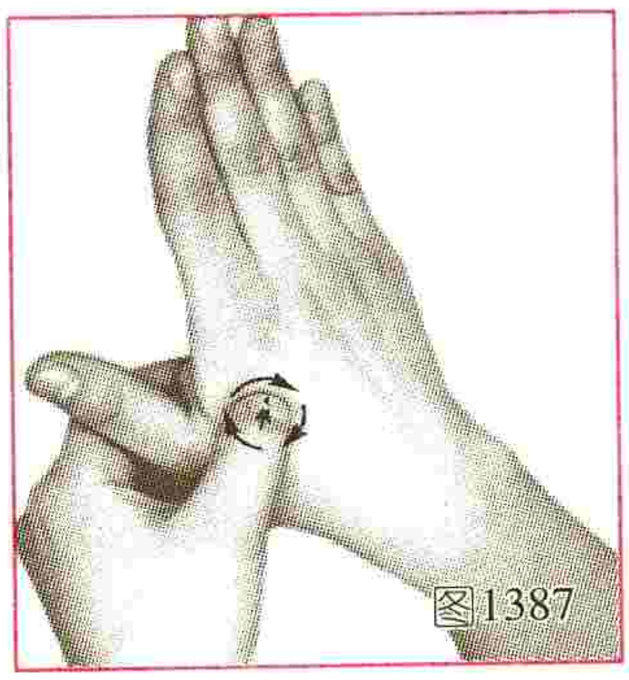

图1385

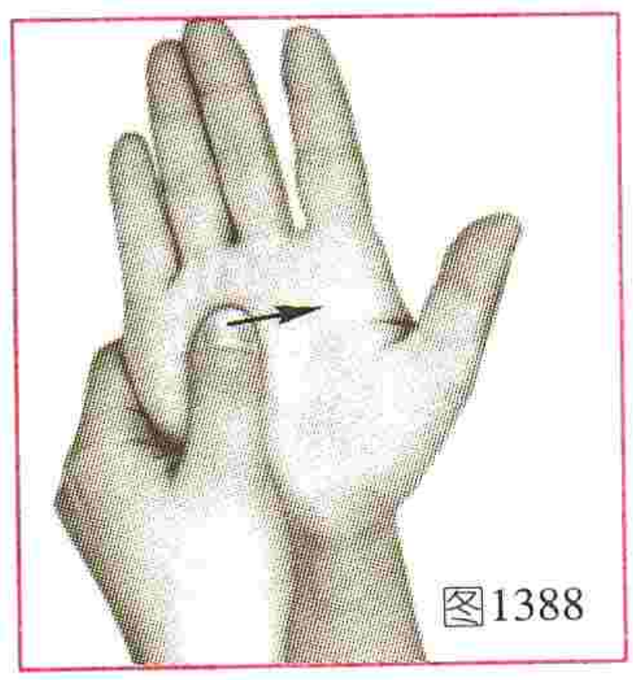
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

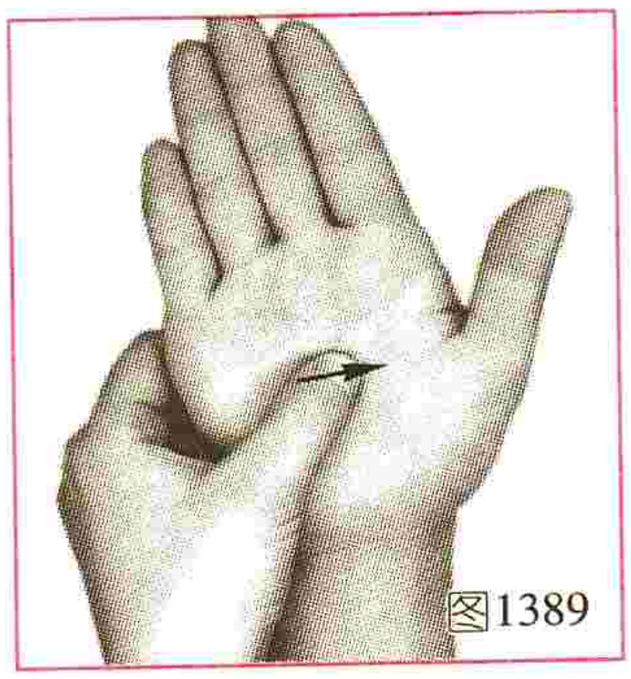
4. 拇指点按甲状腺（图 1386）。
5. 拇指按揉喉与气管（图 1387）。
6. 拇指推肺（图 1388）。


图1386


图1387


图1388

7. 拇指推胃（图 1389）。
8. 拇指点按咽喉（图 1390）。
9. 拇指捏揉肺穴（图 1391）。
10. 拇指捏揉肝穴（图 1392）。


图1389

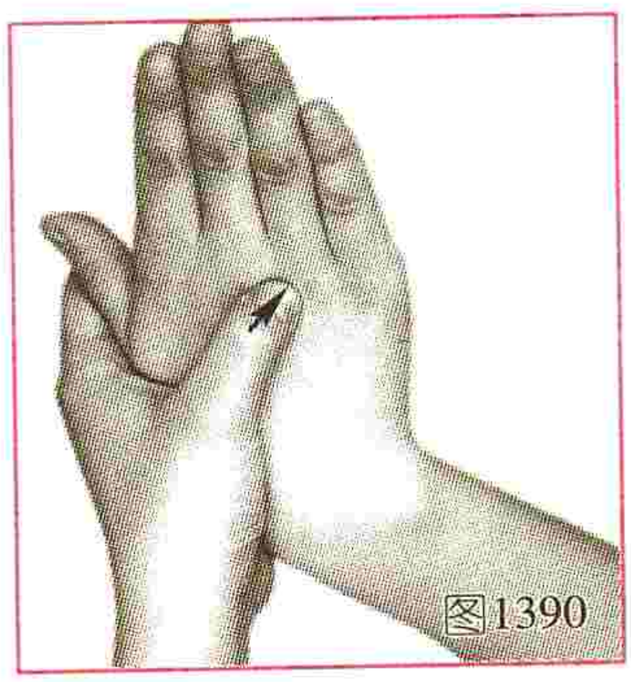
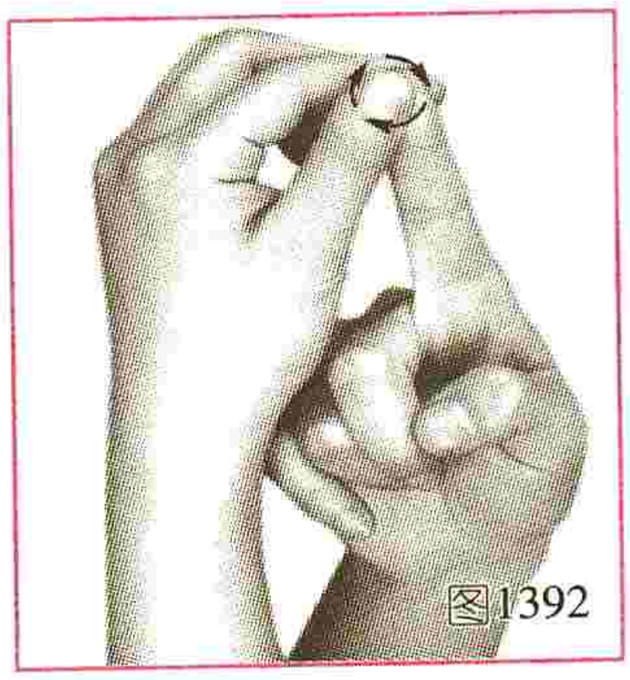

图1390


图1391

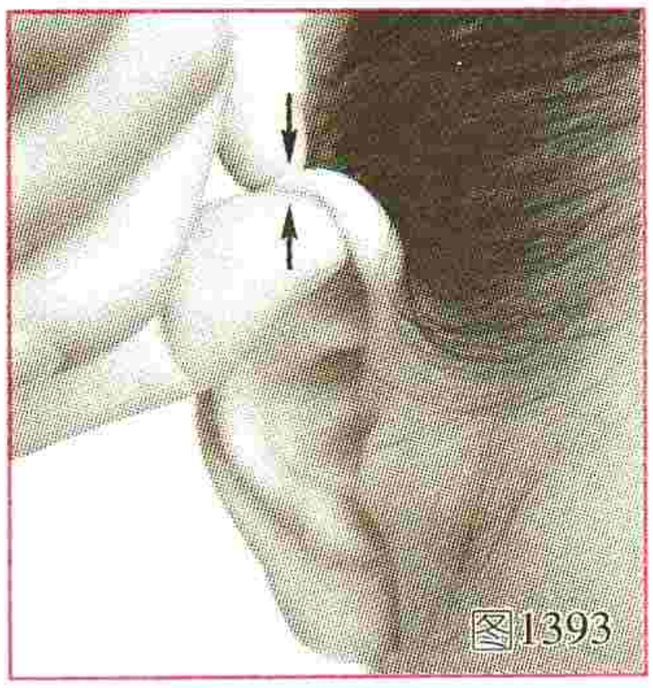

图1392

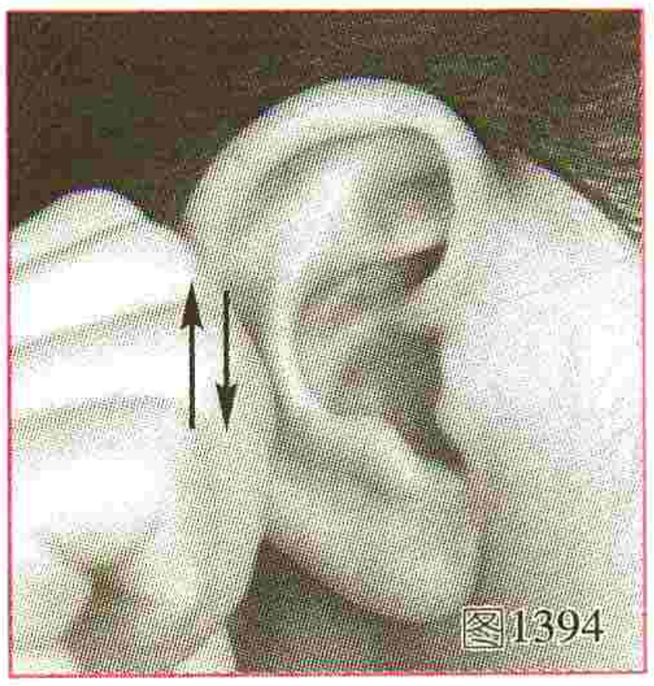
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

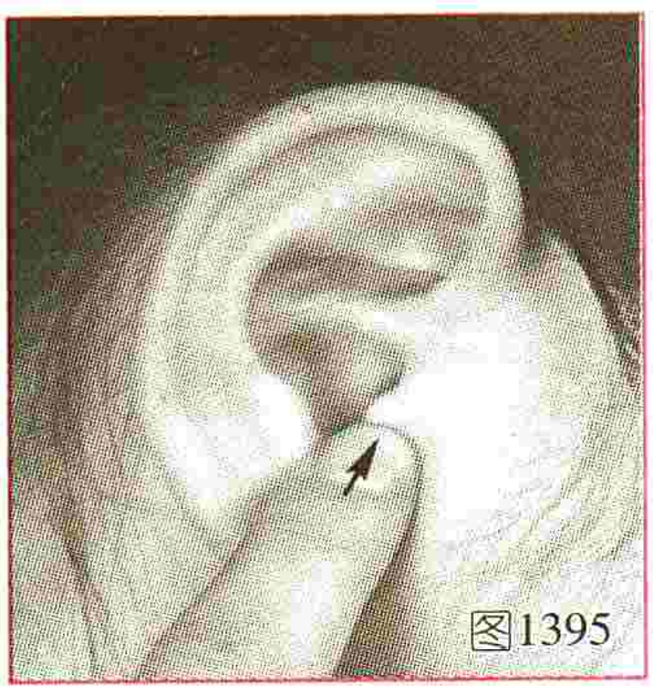
咽喉炎耳部按摩

1. 拇指指甲点掐耳尖（图 1393）。
2. 屈指搓摩轮 1~轮 6（图 1394）。


图1393


图1394

3. 示指按压肾上腺（图 1395）。
4. 示指按压咽喉（图 1396）。
5. 示指按压心（图 1397）。
6. 指甲推肺（图 1398）。


图1395

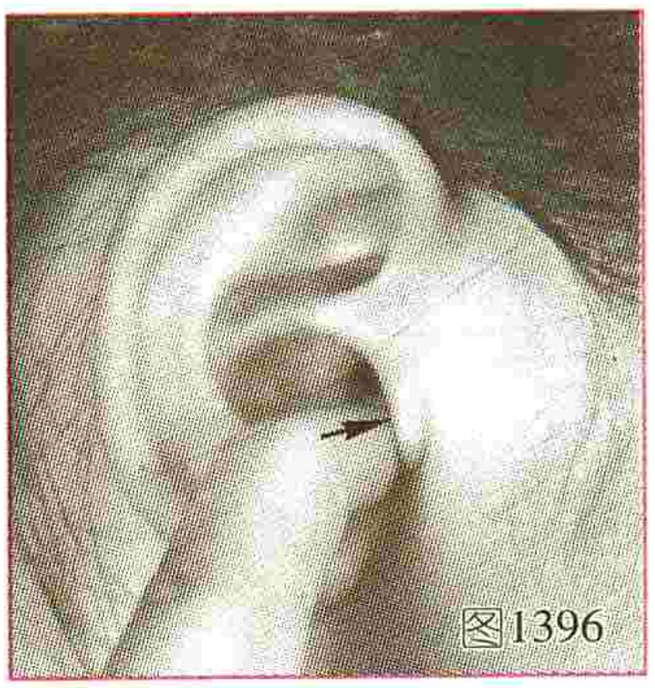
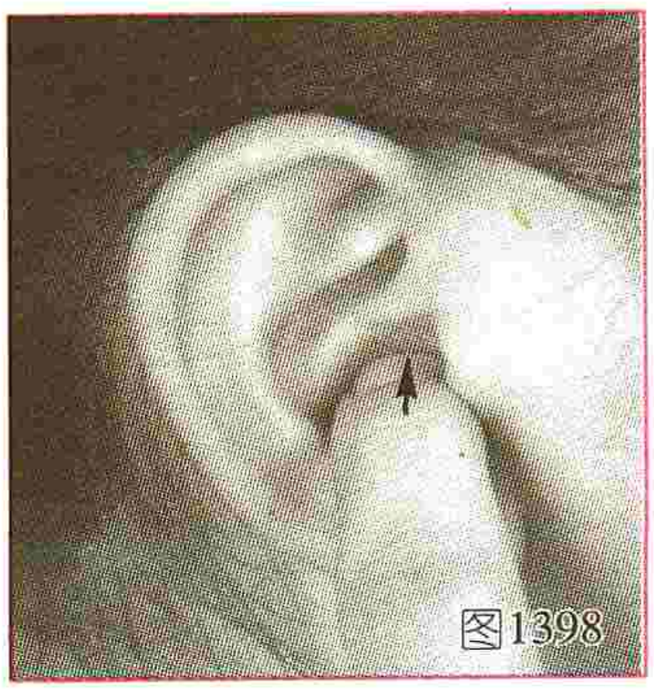

图1396

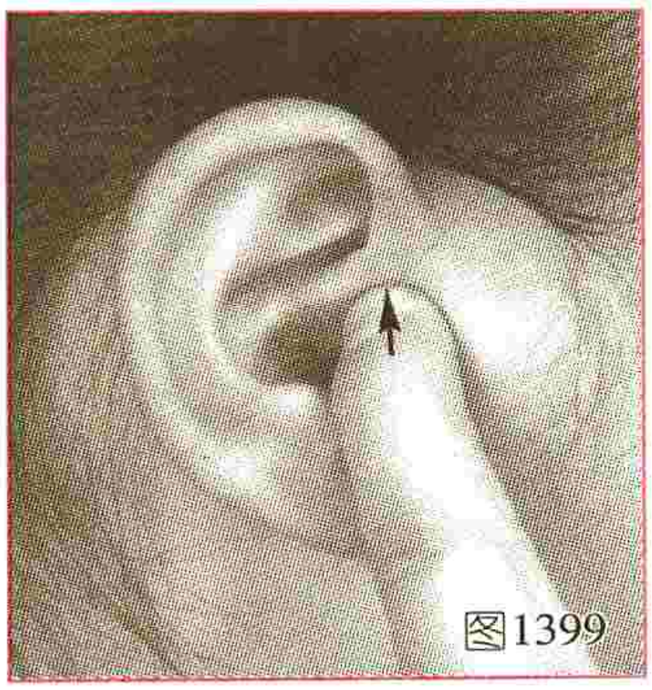

图1397

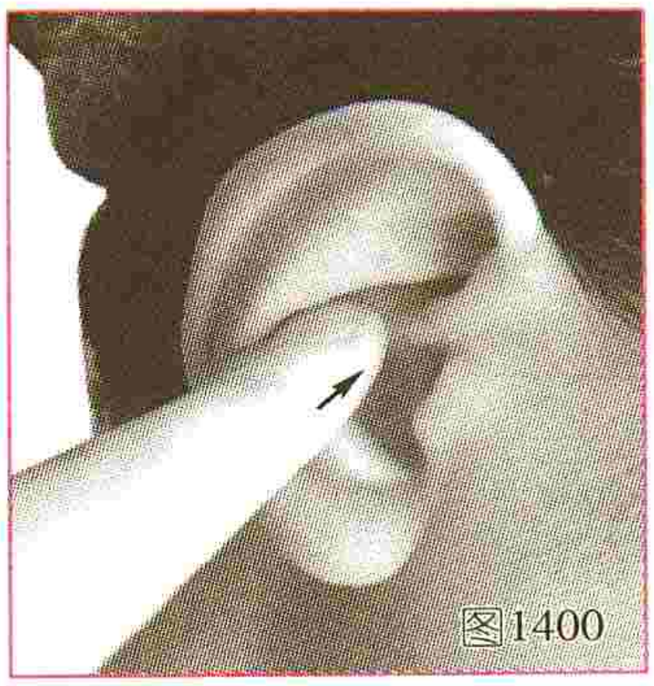

图1398

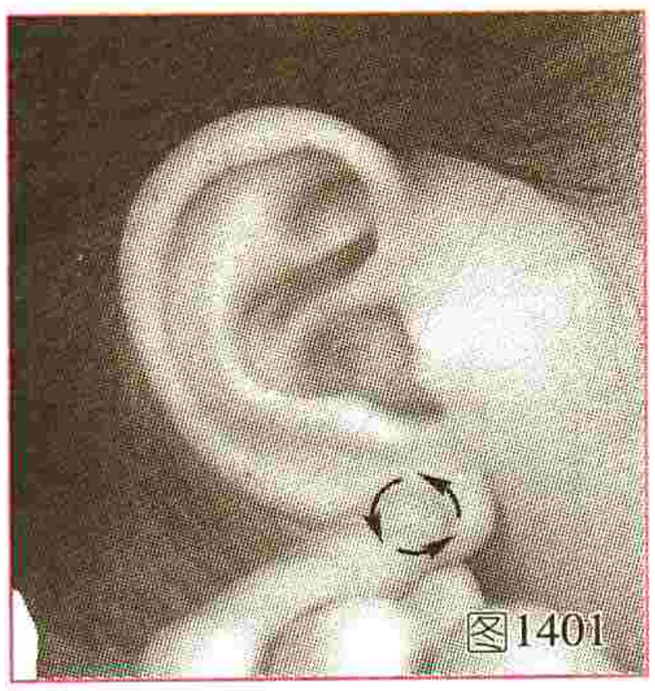
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

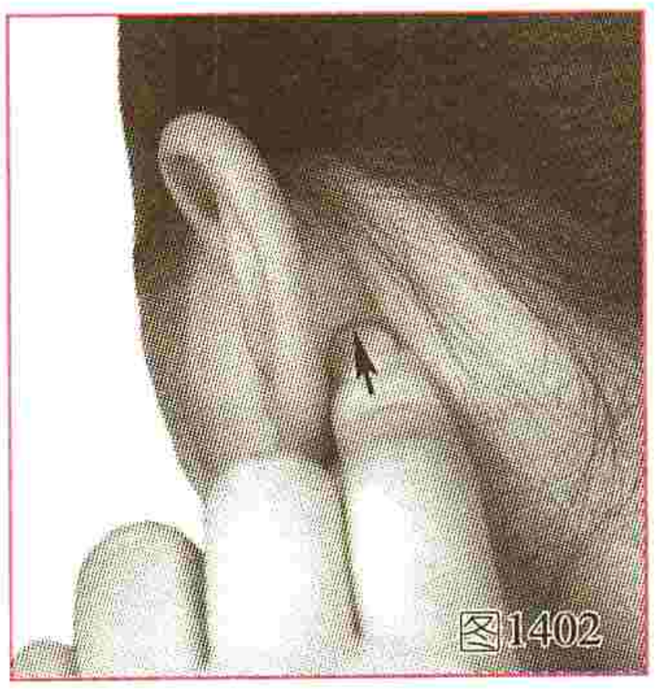
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

7. 示指按压口（图 1399）。
8. 示指按压胃（图 1400）。
9. 示指捏揉扁桃体（图 1401）。
10. 示指按压下耳根（图 1402）。


图1399


图1400


图1401


图1402

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

耳鸣耳聋自我按摩

人类的双耳是听觉的器官。聆听悦耳的歌声，感受悠扬的乐曲，使人陶醉。然而若是嘈杂的嗡嗡声音在耳边挥之不去，驱之不散，甚至听觉消失了，就会令人头痛了。那么，什么是耳鸣耳聋呢？耳鸣是指耳内有鸣响的听幻觉，有如蝉声，或如潮声，或大或小，妨碍正常听觉；耳聋是指听力减退，甚至失听。耳鸣日久，可发展成聋。耳鸣耳聋是常见病症，以中老年人居多，主要与肝肾虚损有关，药物、噪声刺激也是诱发因素。

自我按摩可滋补肝肾，疏经活络，通窍聪耳。

自我按摩治疗耳鸣、耳聋，耳部操作力量宜轻，时间不宜过久。手足远端力量宜重，时间可适当延长。

耳鸣耳聋体部穴位

1. 头面部

百会：后发际正中直上 7 寸，当两耳尖直上与前后正中线在头顶的交点（图 1403）。

太阳：眉梢与眼外角之间，向后约 1 寸凹陷中（图 1404）。

下关：颧弓下缘，下颌骨髁状突前方凹陷中，闭口取穴（图 1404）。

上关：颧弓上缘，下关直上凹陷处（图 1404）。

听会：耳屏间切迹前，下颌骨髁状突的后缘，张口有孔（图 1404）。

耳门：耳屏上切迹前，下颌骨髁状突后缘凹陷中，张口取穴（图 1404）。

听宫：耳屏中点前缘与下颌关节之间，张口凹陷处（图 1404）。

翳风：乳突前下方，平耳垂后下缘凹陷中（图 1405）。

风池：后发际上 1 寸，胸锁乳突肌与斜方肌之间（图 1405）。

2. 背腰部

大椎：第七颈椎棘突下（图 1406）。

肩井：第七颈椎棘突与肩峰连线的中点（图 1406）。

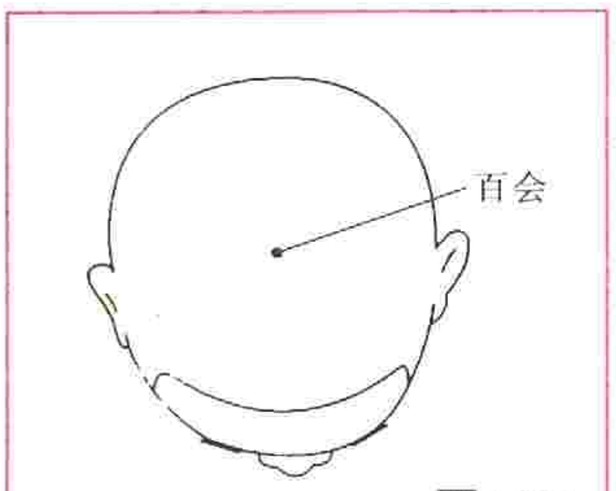


图1403

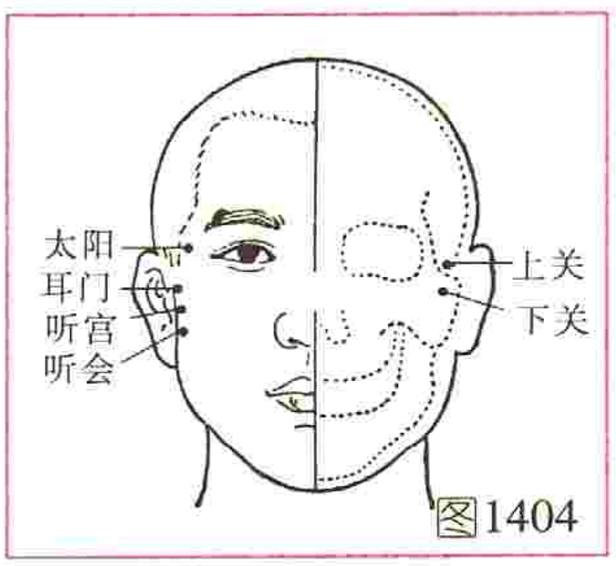


图1404

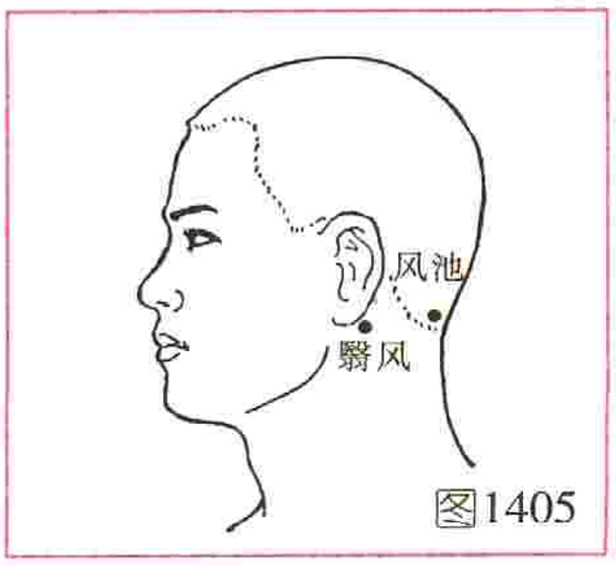


图1405

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

命门：第二腰椎棘突下（图 1406）。

肾俞：第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1406）。

3. 胸腹部

气海：脐下 1.5 寸，腹正中线上（图 1407）。

中脘：脐上 4 寸，腹正中线上（图 1407）。

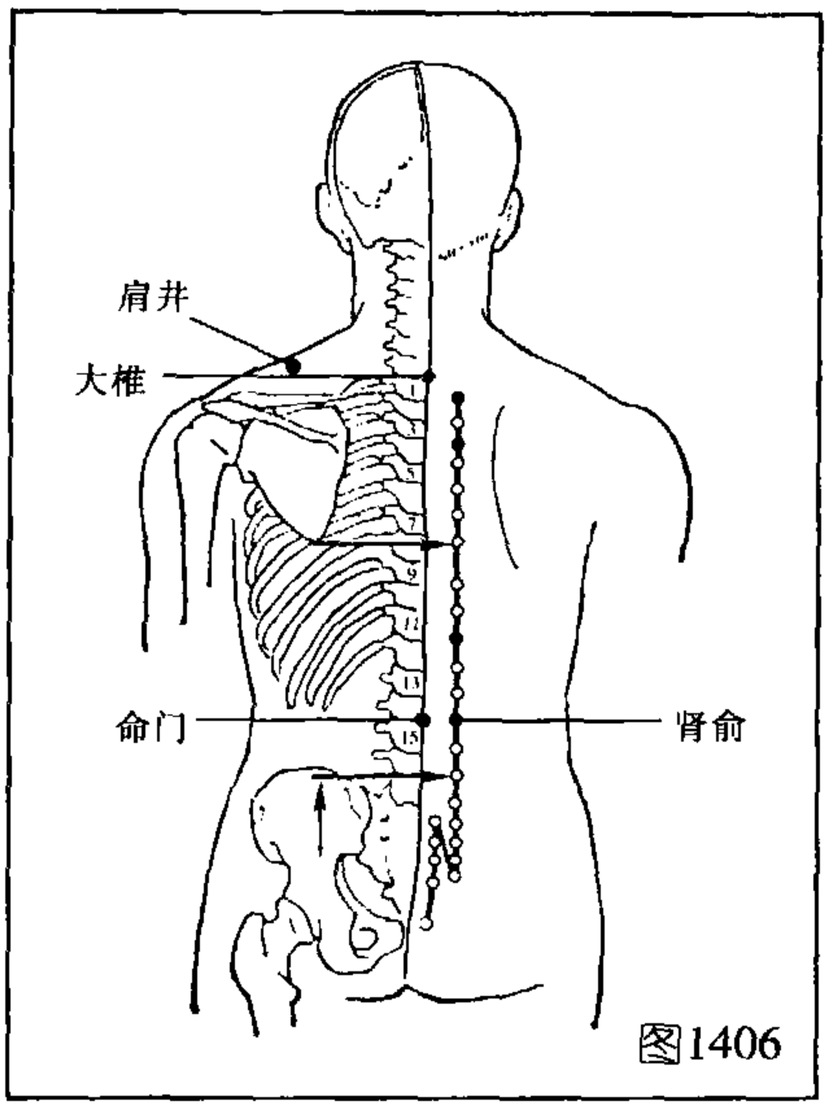


图1406

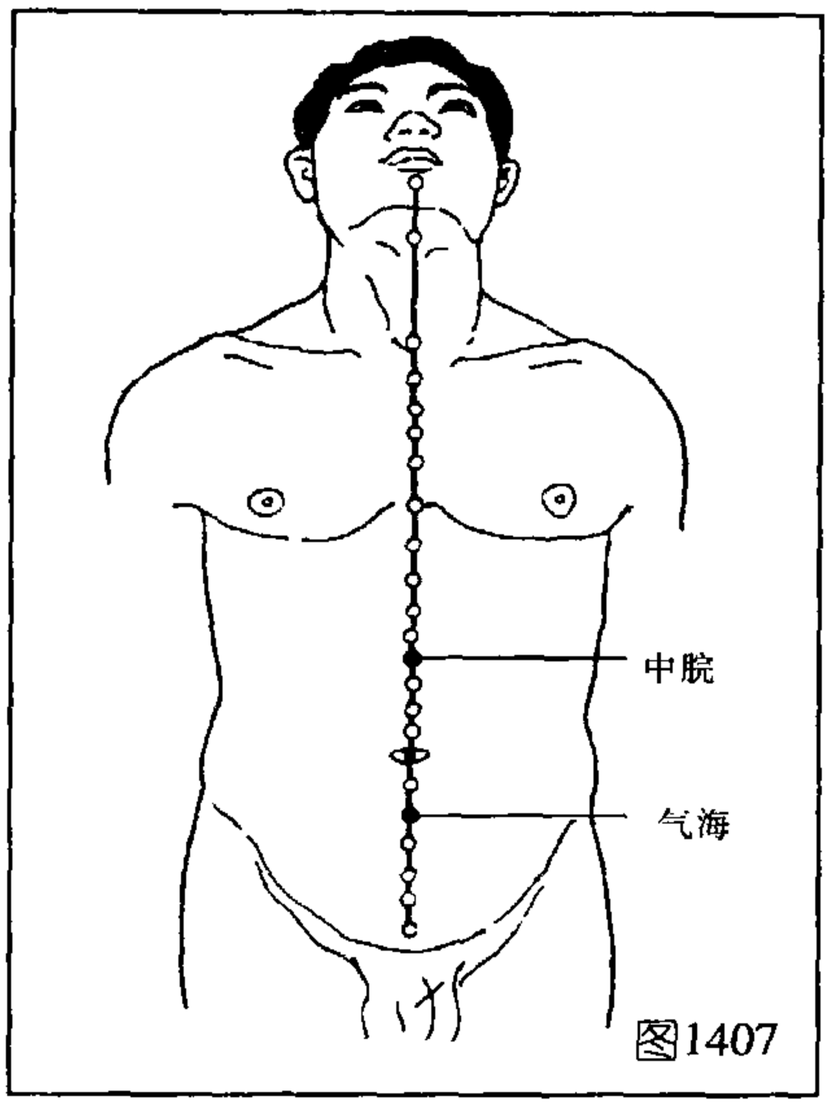


图1407

4. 上肢部

合谷：手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处（图 14108）。

中渚：手背第四、五掌骨间，掌指关节后方凹陷处（图 1408）。

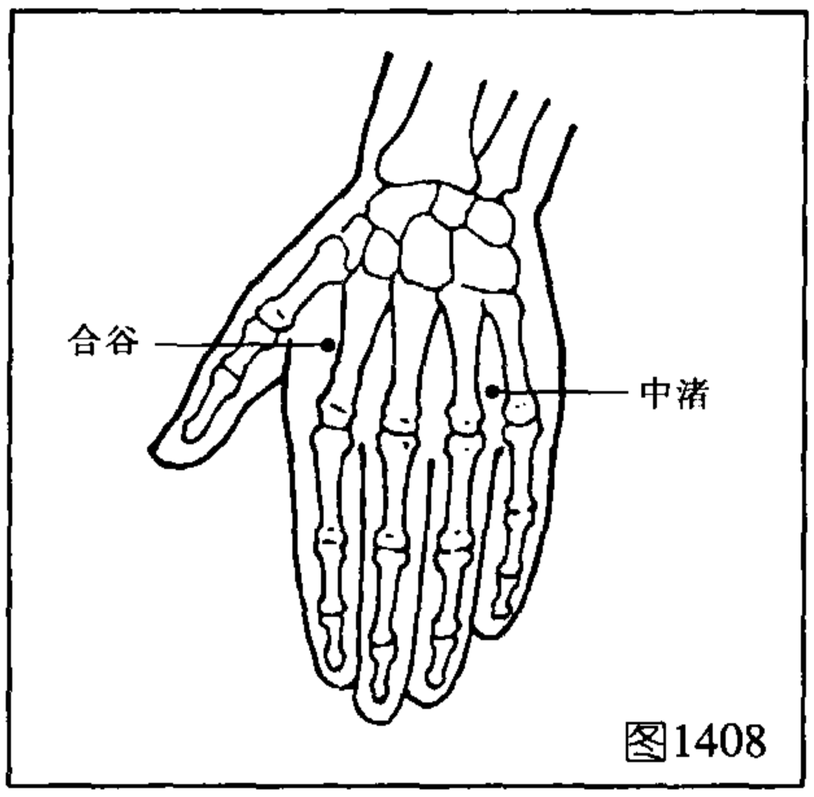


图1408

5. 下肢部

足三里：外膝眼直下 3 寸，距胫骨前嵴外一横指处（图 1409）。

丰隆：外踝高点上 8 寸，胫骨前嵴外二横指处（图 1409）。

太冲：足背第一、二跖骨结合部之前凹陷中（图 1409）。

丘墟：外踝前下方，指长伸肌腱外侧凹陷中（图 1409）。

三阴交：内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后面（图 1410）。

太溪：足内踝与跟腱之间的凹陷中，与内踝尖平齐（图 1410）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

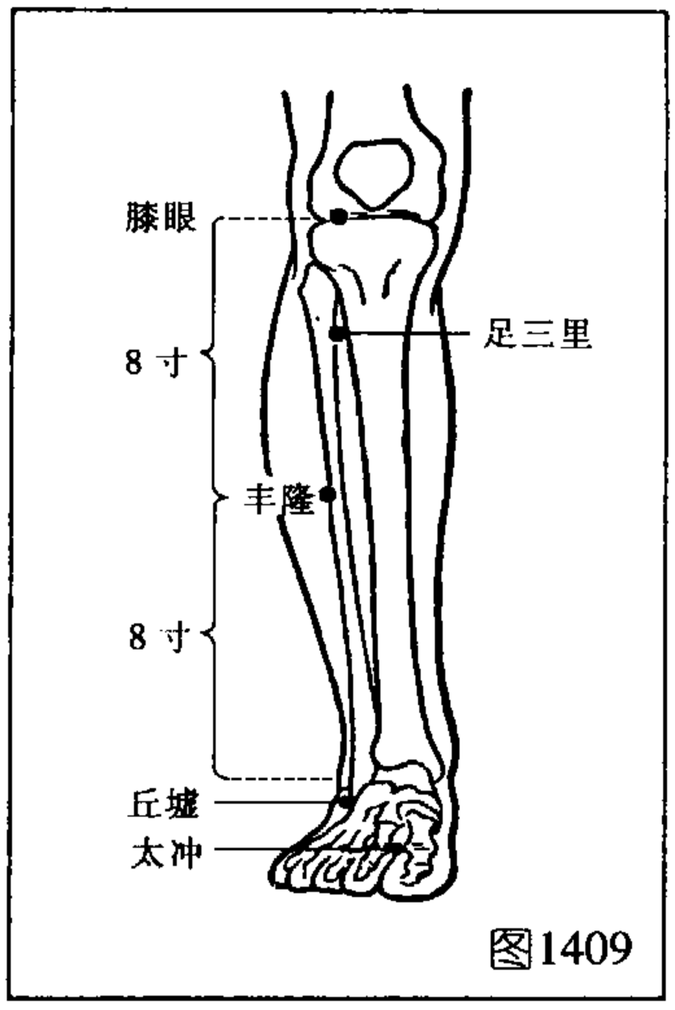


图1409

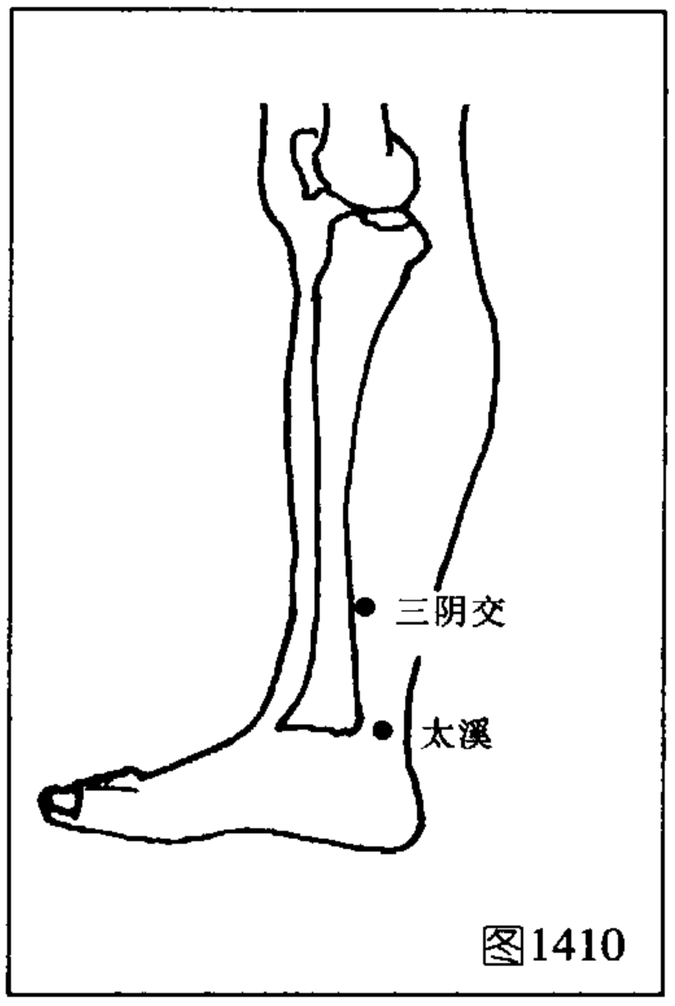


图1410

◉耳鸣耳聋足部穴位

脑垂体：双足底拇趾与第二趾骨底侧正中（图 1411）。

肾上腺：双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图 1411）。

肾：双足底第二、三跖骨近端的 1/2，即足底的前中央凹陷处（图1411）。

输尿管：双足底自肾脏反射区至膀胱反射区之间，约 1 寸长呈弧线状的一个区域（图 1411）。

膀胱：内踝前下方，双足内侧舟状骨下方，拇展肌侧旁（图 1411）。

腹腔神经丛：双脚掌中心，在肾反射区的两侧（图 1411）。

小脑、脑干：双拇趾根部外侧面靠近第二跖骨头，左半部小脑的反射区在右足上，右半部小脑的反射区在左足上（图 1411）。

颈项：双拇趾根部内侧横纹尽头处的凹陷处，左颈项的反射区在右足上，右颈项的反射区在左足上（图 1411）。

耳：两侧足底和足背。第四、五趾的第一节趾骨的远侧 1/2 和第二节趾骨（图 1412）。

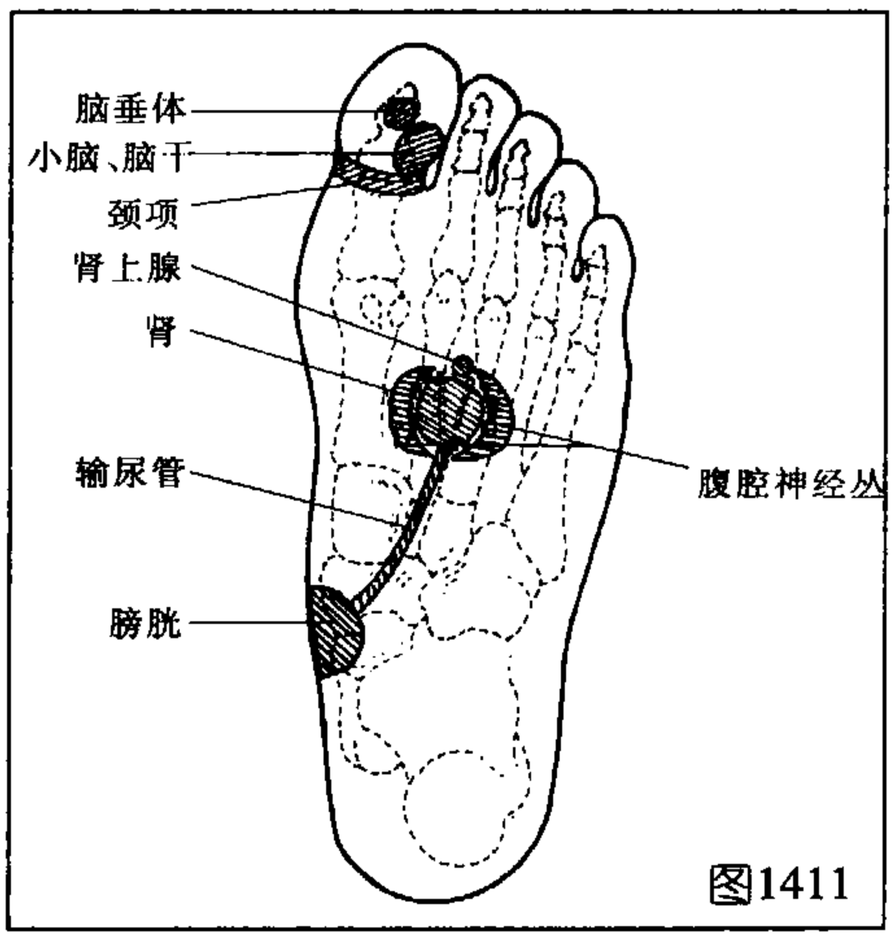


图1411

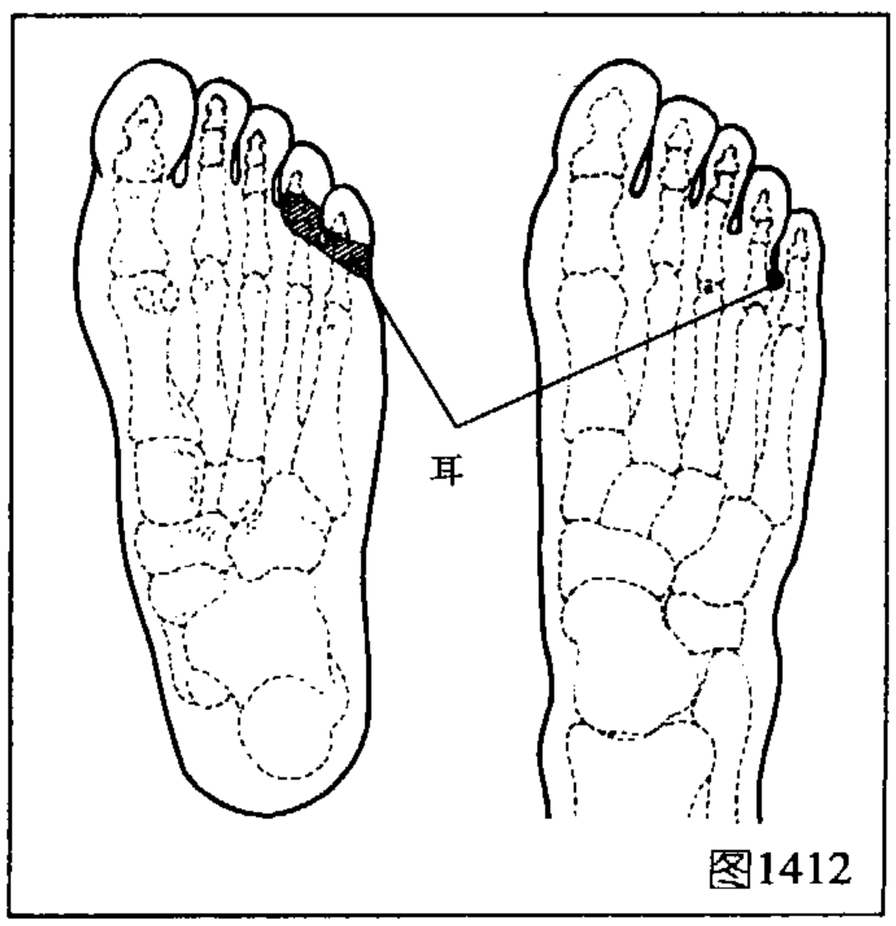


图1412

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

颈椎：两侧足内侧，拇指第一趾骨体内侧（图 1413）。

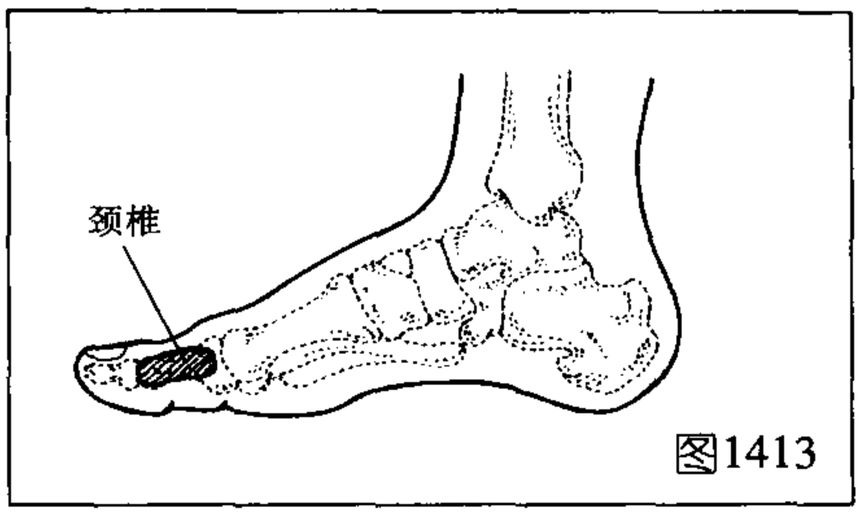


图1413

◉耳鸣耳聋手部穴位

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处（图 1414）。

腹腔神经丛：双手掌侧第二、三和第三、四掌骨体之间、肾的两侧（图 1414）。

肾：双手掌中央（图 1414）。

输尿管：双手掌中部，上接肾，下连膀胱（图 1414）。

膀胱：双手掌下方，手腕骨头状骨骨面上（图 1414）。

额窦：双手 10 个指头顶端约 1cm 范围（图 1414）。

颈项：双手拇指掌侧和背侧，下颌骨反射区下方整个第一指骨体（图 1414）。

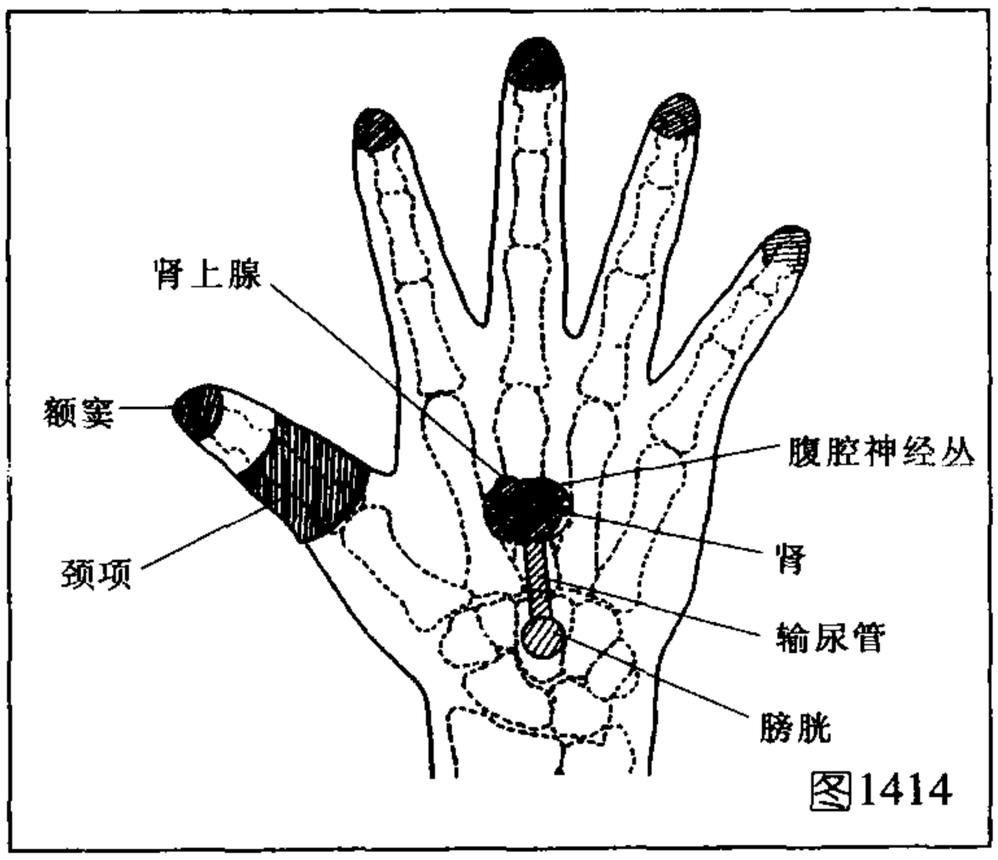


图1414

垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑深处（图 1415）。

小脑、脑干：双手掌侧，拇指指腹尺侧面，第一指骨远节指骨体中下部尺侧缘（图 1415）。

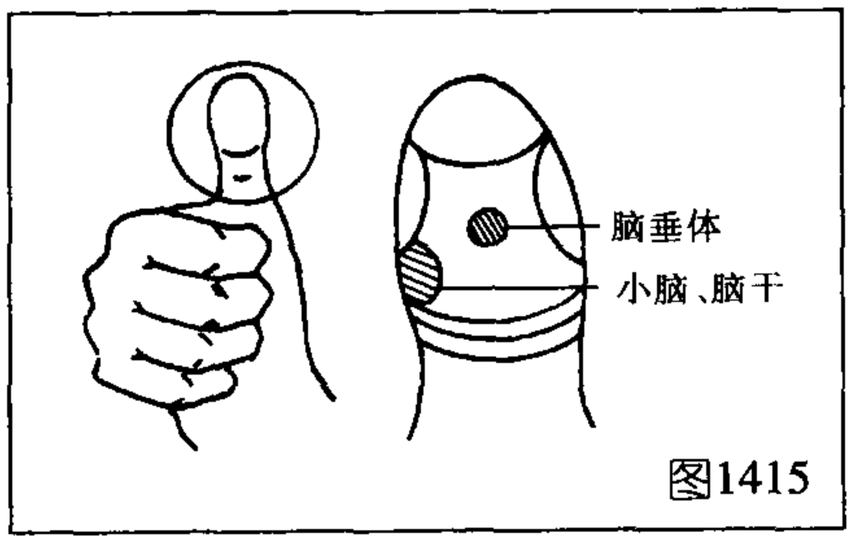


图1415

耳：双手掌和双手背侧第四、五指指根部。左耳反射区在右手上，右耳反射区在左手上（图 1416）。

头颈淋巴结：双手各手指间根部凹陷处，手掌侧和手背侧都有头颈淋巴结反射区（图 1416）。

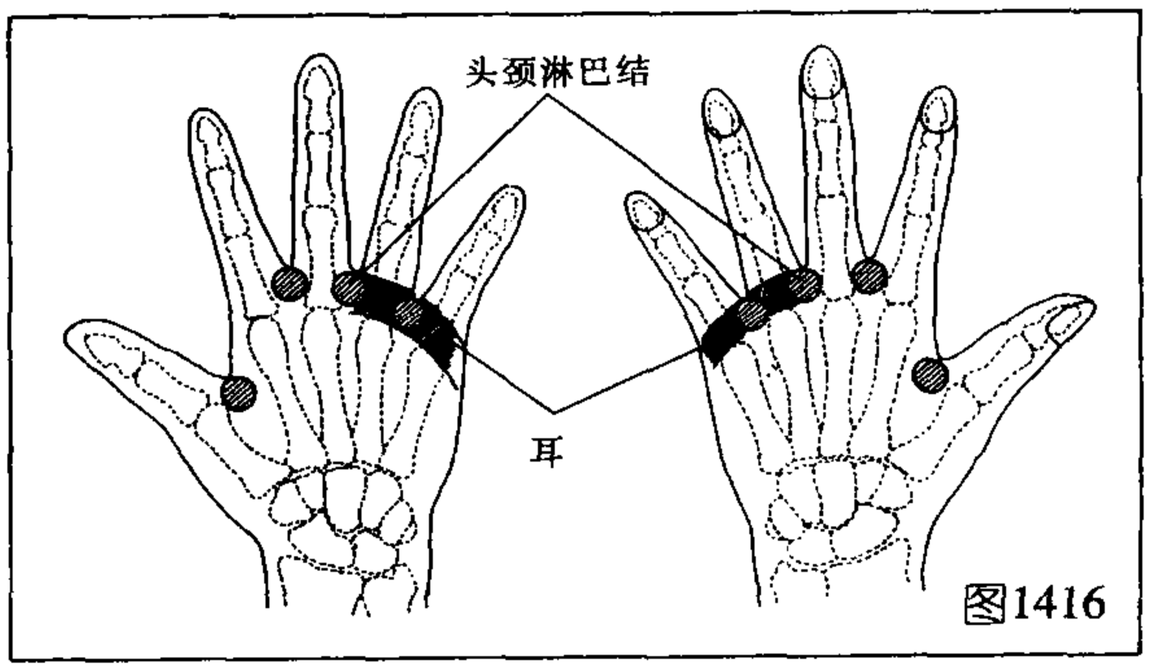


图1416

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

内耳迷路：双手背侧，第三、四、五掌指关节之间，第三、四、五指根部结合部（图 1417）。

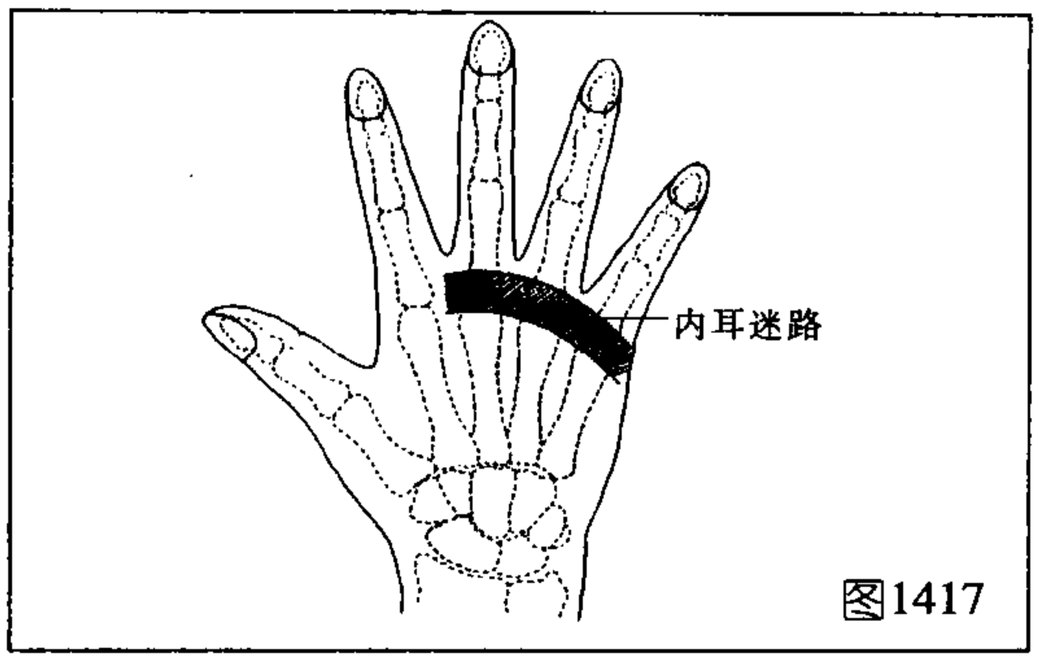


图1417

◉耳鸣耳聋耳部穴位

内耳：耳垂 6 区正中稍上方（图 1418）。

外耳：耳轮前下方，直肠直下（图 1418）。

肾：耳甲艇部，对耳轮上、下脚分叉处下方（图 1418）。

三焦：耳甲腔底部内分泌上方（图 1418）。

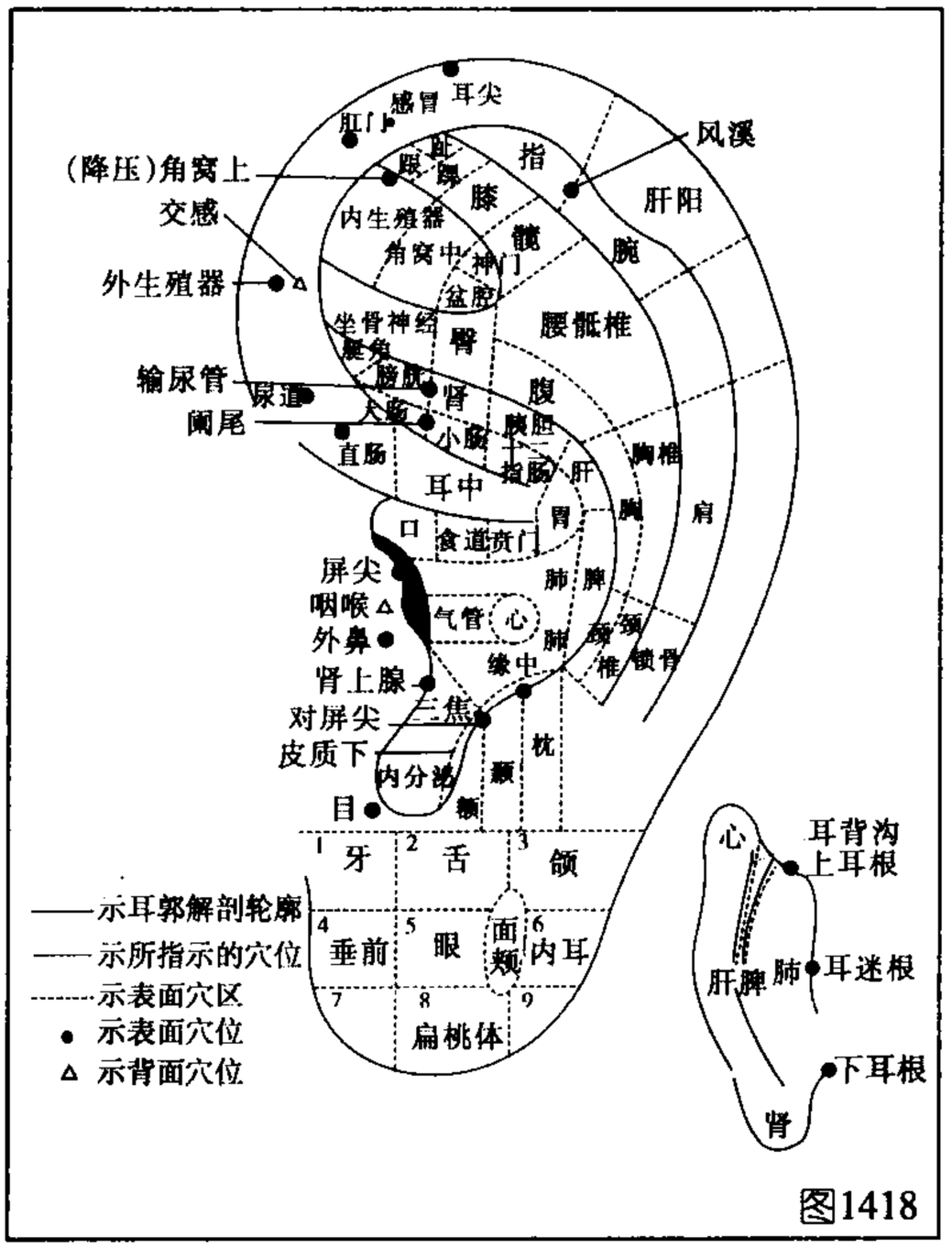
枕：对耳屏外侧面后上方（图 1418）。

颞：对耳屏外侧面中下方，额与枕连线的中点（图 1418）。

肝：耳甲艇的后下部，胃和十二指肠的后方（图 1418）。

胆：耳甲艇中肝和肾之间（图 1418）。

神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方（图 1418）。


耳尖
感冒
肛门
(降压)角窝上
交感
外生殖器
内生殖器
角窝中
神门
盆腔
坐骨神经
腰骶椎
输尿管
尿道
阑尾
直肠
耳中
口
食道贲门
屏尖
咽喉
外鼻
肾上腺
对屏尖
三焦
皮质下
内分泌
目
额
颞
枕
风溪
指
膝
肝阳
腕
髋
臀
腹
胰胆
小肠
大肠
肾
膀胱
胸椎
胸椎
胸椎

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

耳鸣耳聋体部按摩

1. 擦耳周部 1~2 分钟（图1419）。

2. 鸣天鼓：以两手掌心按紧两耳孔，两手其余四指指尖向后并对称横放在枕部两侧，中指重叠，用一手中指指腹叩击另一手中指指甲部 8~10次，两手交替进行，可闻及鼓音（图1420）。

3. 耳膜按摩术：用双手示指尖指压耳屏，或用掌心按住耳道口，一按一放，反复 40 次(图1421)。

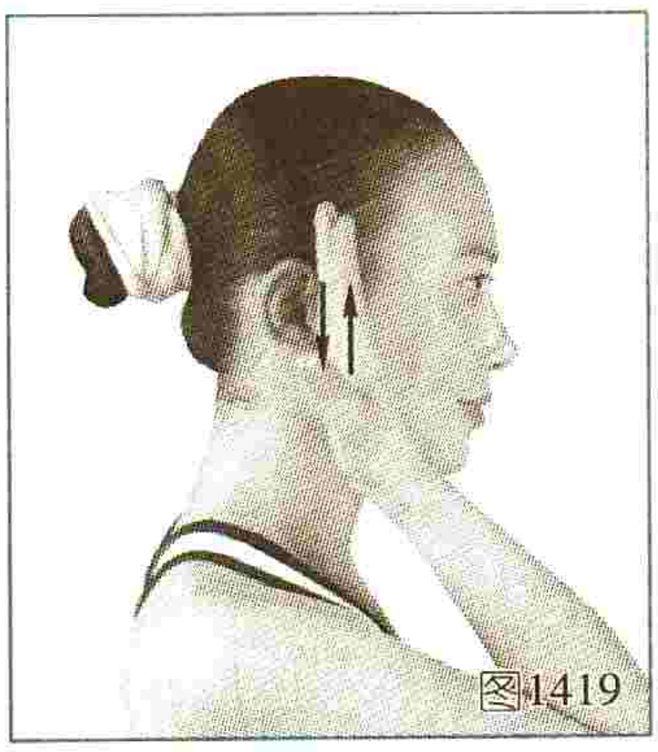

图1419


图1420

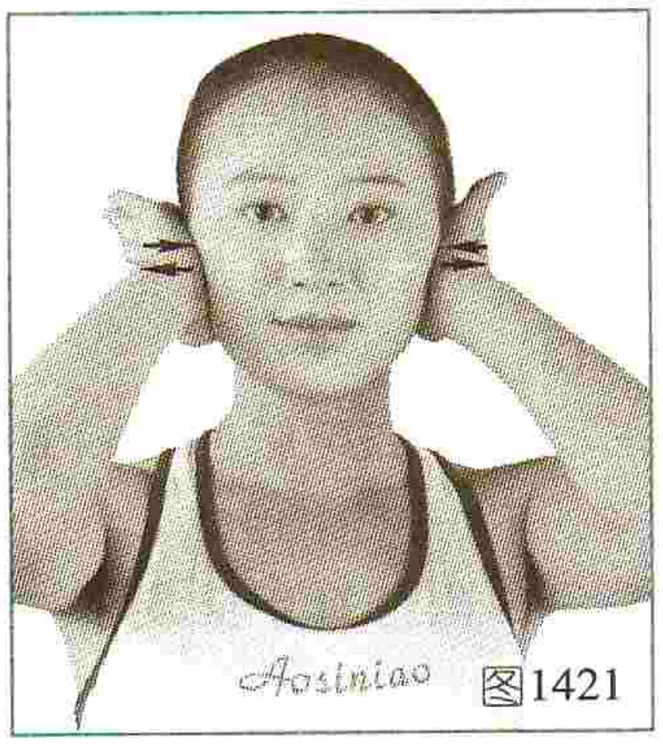
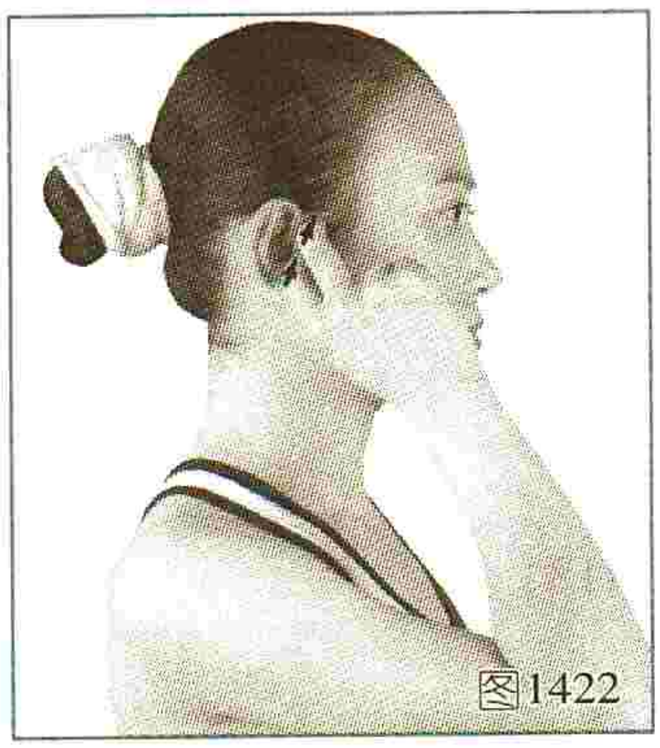


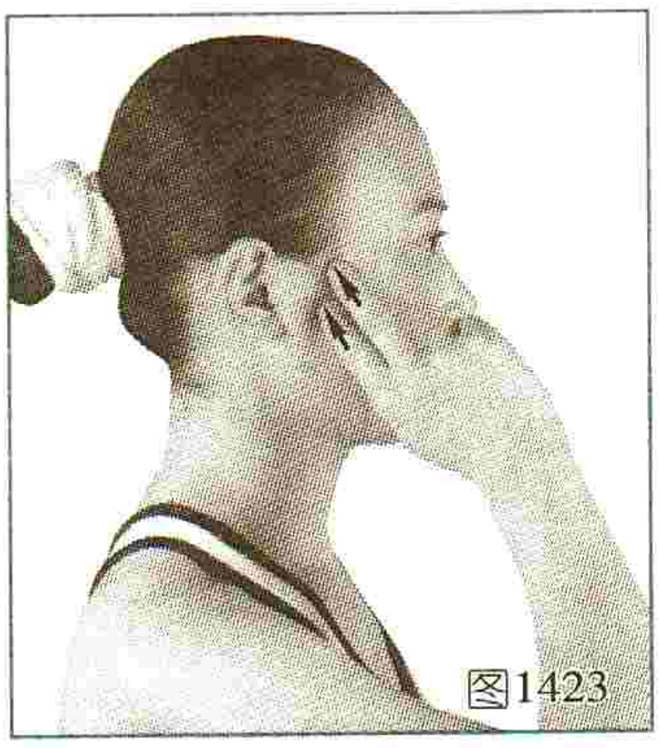
图1421

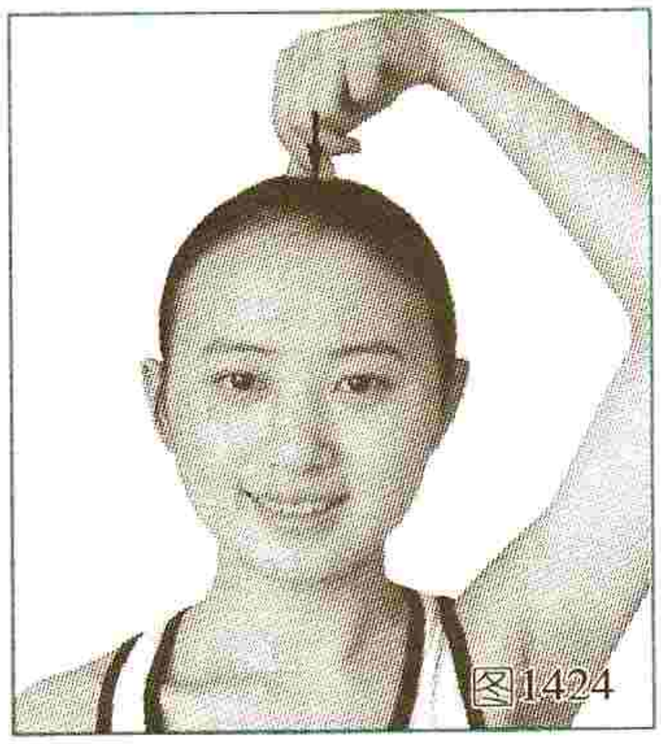
4. 按耳前三穴：拇、示、中指指腹按揉耳前听会、耳门、听宫约0.5~1 分钟（图 1422）。

5. 示、中指按压下关、上关约 0.5~1 分钟（图 1423）；

按揉百会 0.5~1 分钟（图 1424）。


图1422


图1423


图1424

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

6. 按压翳风 0.5~1 分钟（图 1425）；点揉风池 0.5~1 分钟（图 1426）。

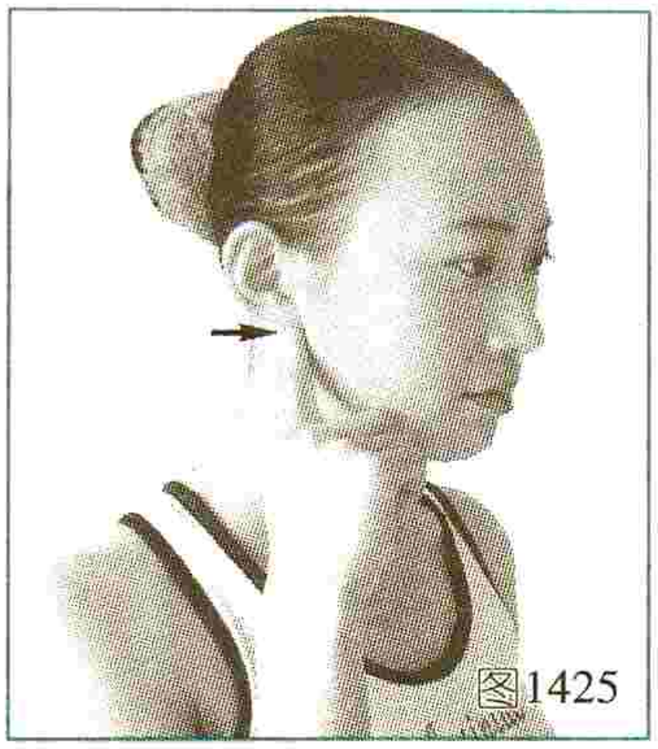
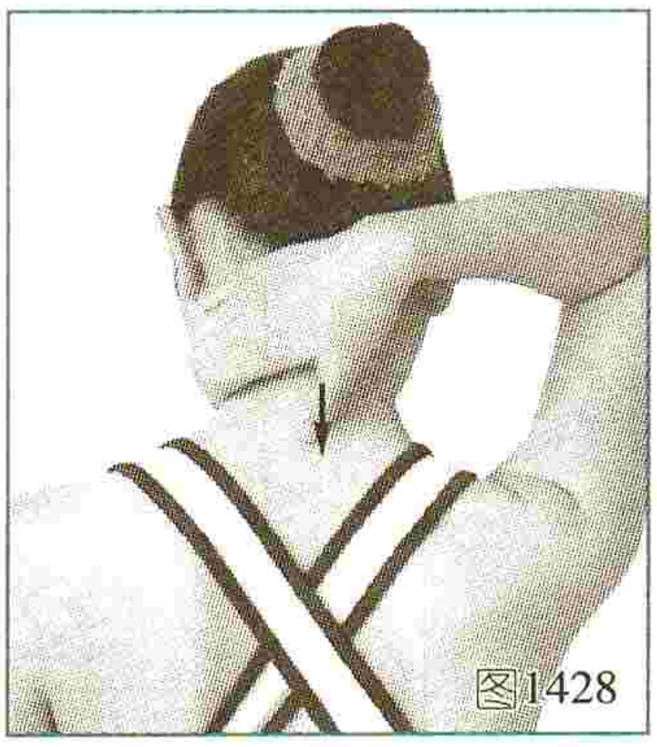

图1425


图1426

7. 拿颈项 1~2 分钟（图 1427）；按大椎 1~2 分钟（图1428）；


图1427


图1428

按压中渚 0.5~1 分钟（图 1429）。


图1429

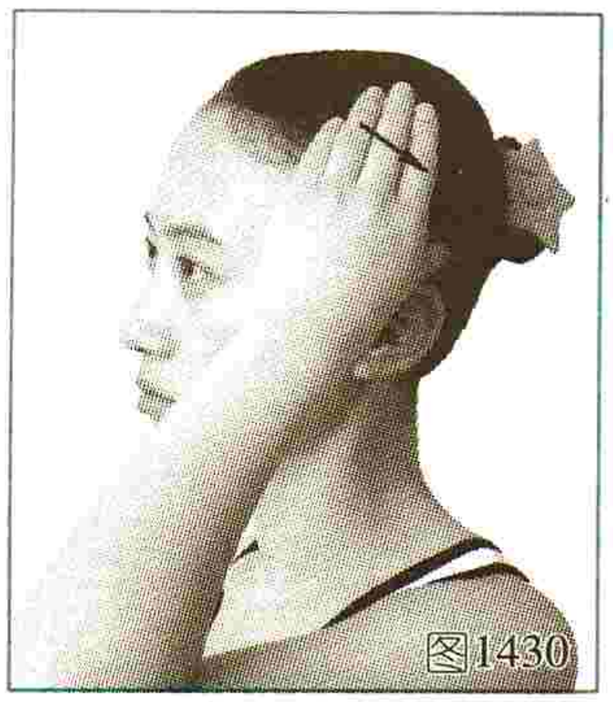
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

8. 以指腹自前额至枕后抹头侧部，反复 10 次（图 1430）。

9. 辨证加减：

（1）风热侵袭型：揉太阳 0.5~1 分钟（图 1431）；按肩井 0.5~1 分钟（图1432）；


图1430

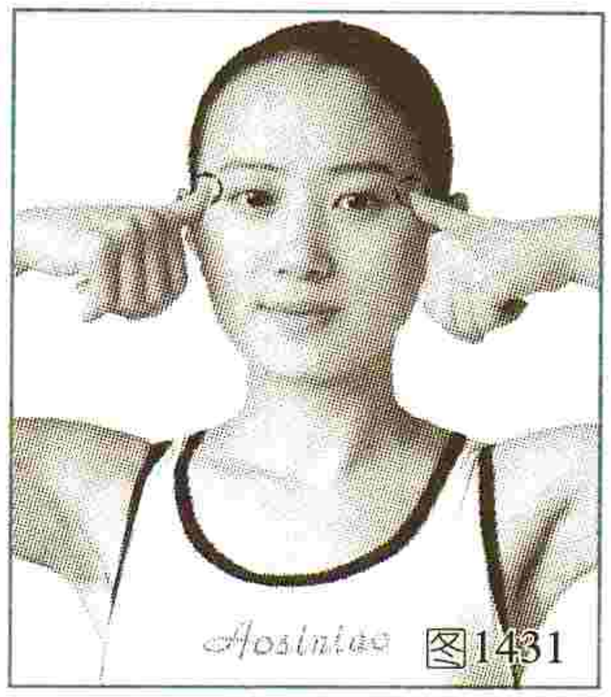
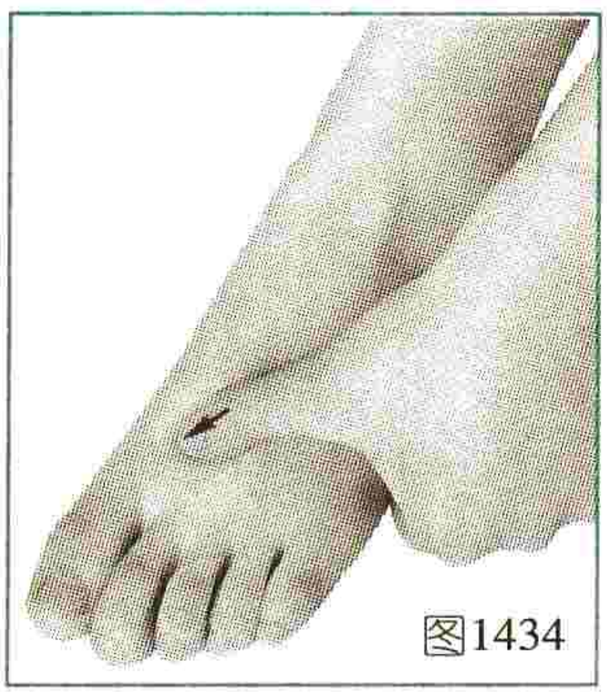

图1431

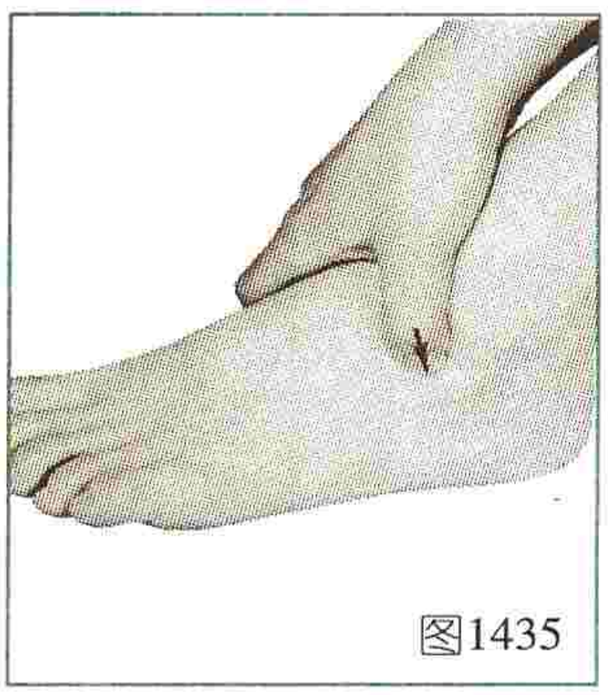

图1432

按揉合谷 0.5~1 分钟（图 1433）。

（2）肝火上扰型：点太冲 0.5~1 分钟（图 1434）；按压丘墟 0.5~1 分钟（图 1435）。


图1433


图1434


图1435

（3）痰火郁结型：按揉足三里 0.5~1 分钟（图 1436）；
按揉丰隆 0.5~1 分钟（图 1437）。

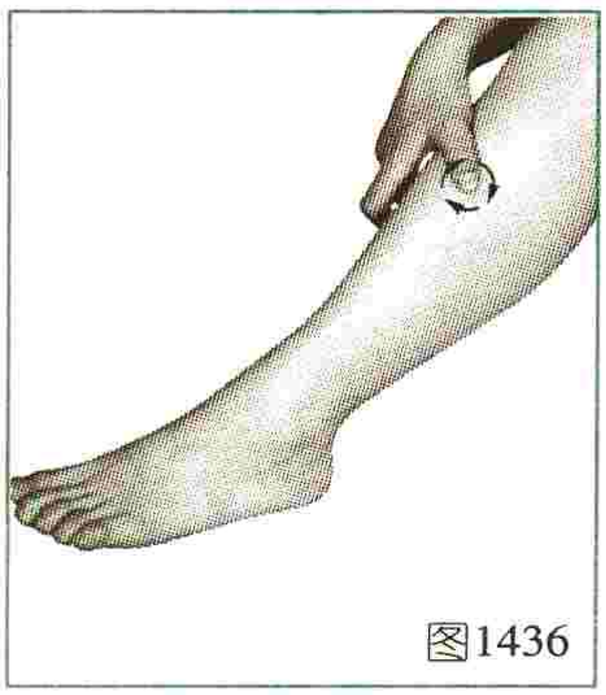
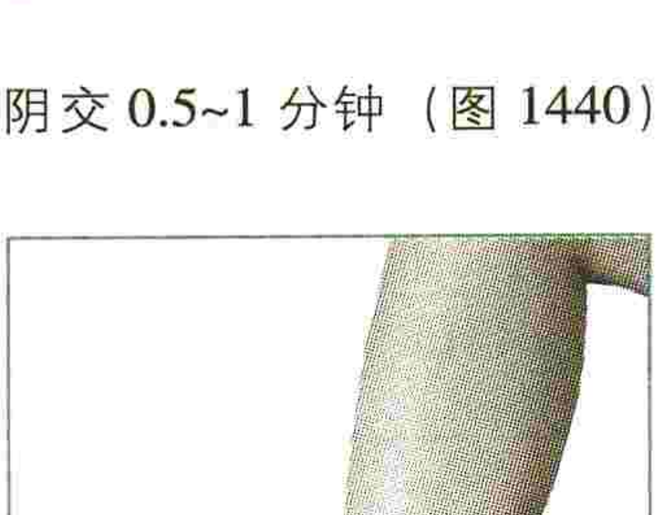

图1436

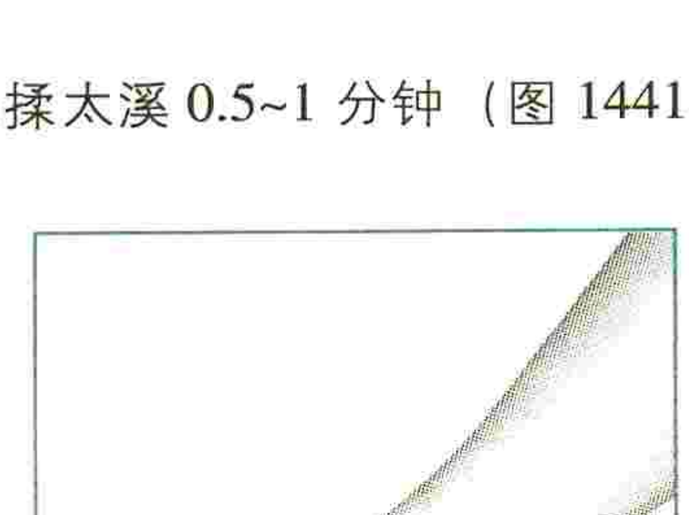

图1437

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

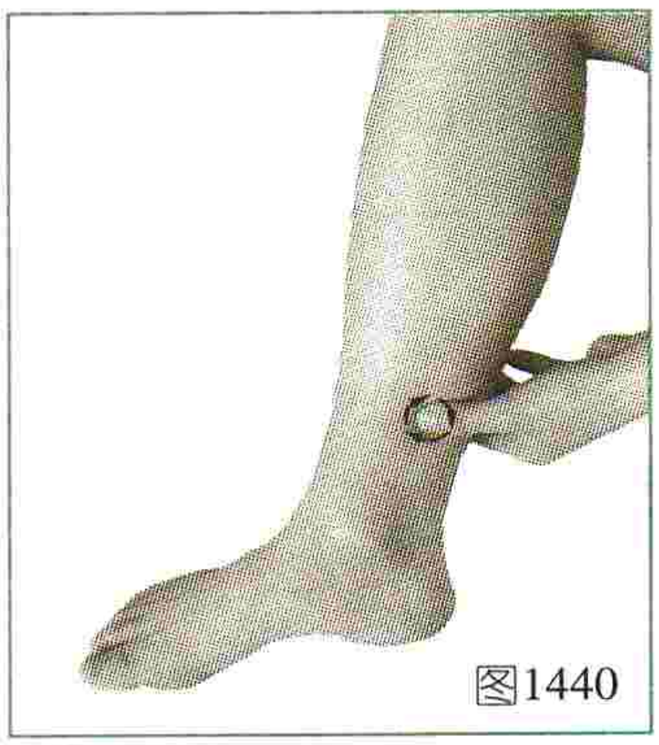
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

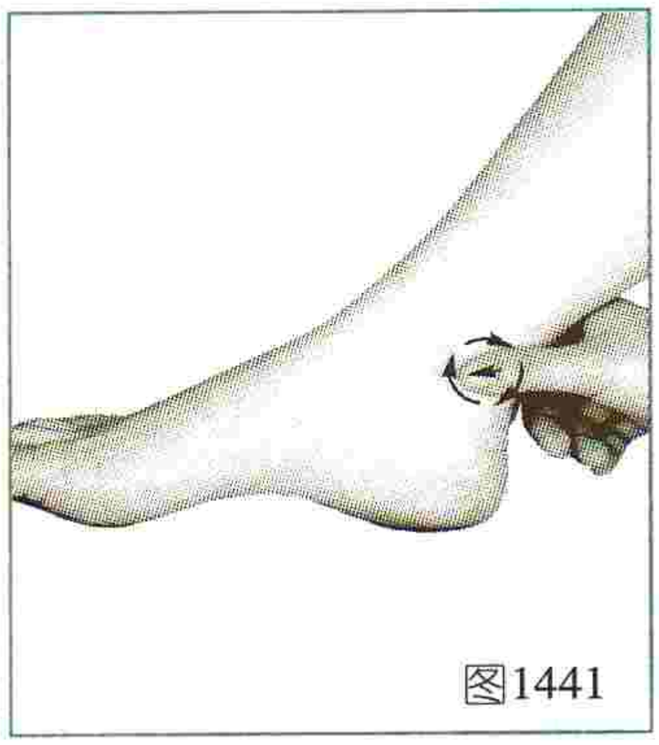
(4) 肾精亏损型：擦命门、肾俞 20~30 次（图 1438）；
按揉气海 0.5~1 分钟（图 1439）；


图1438

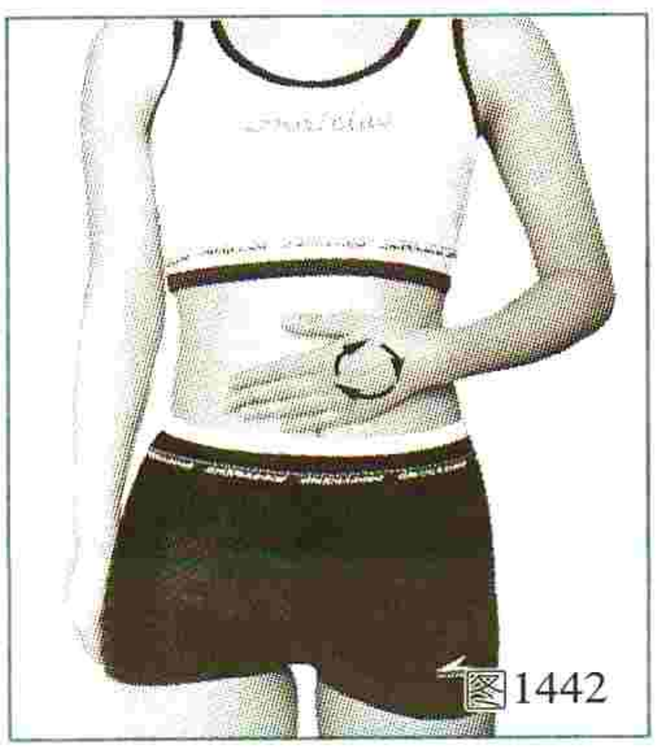

图1439

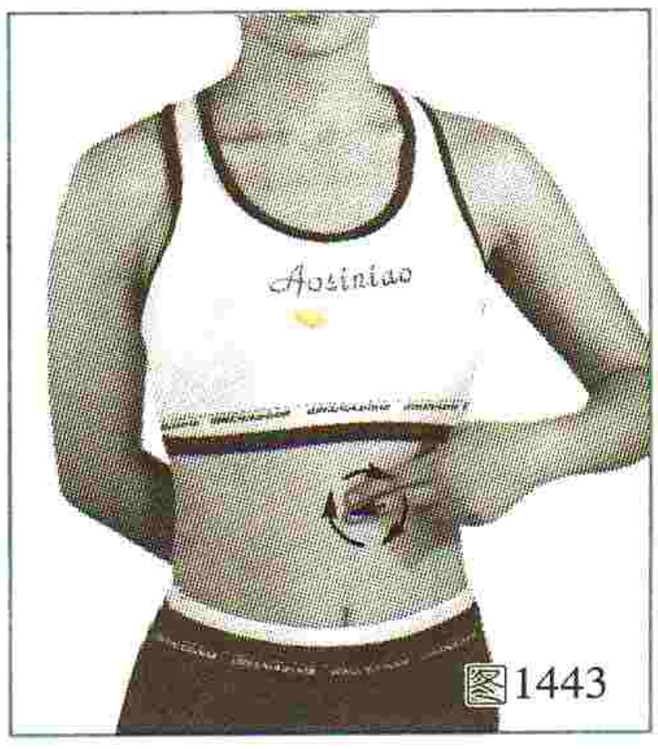
揉按三阴交 0.5~1 分钟（图 1440）；按揉太溪 0.5~1 分钟（图 1441）。

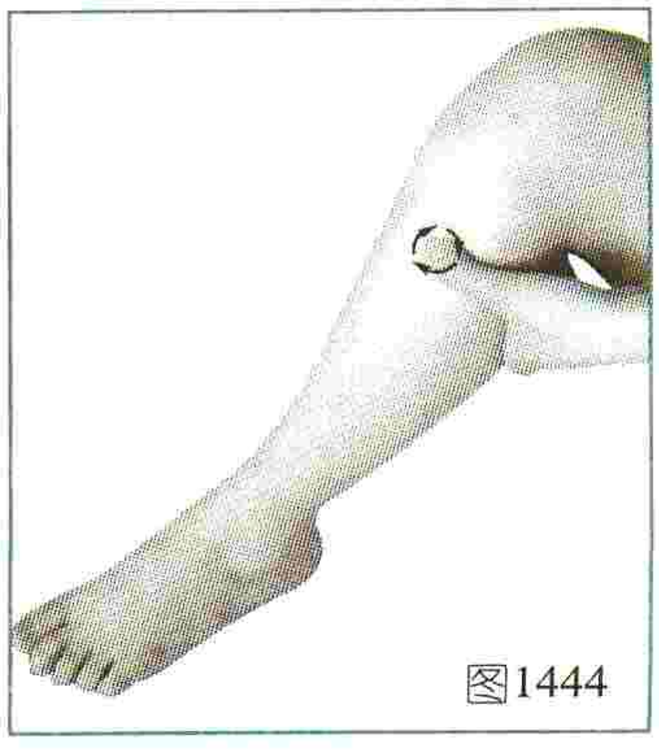

图1440


图1441

(5) 脾胃虚弱型：揉摩腹部 2~3 分钟（图 1442）；揉按中脘 0.5~1 分钟（图 1443）；
按揉足三里 0.5~1 分钟（图 1444）。


图1442


图1443


图1444

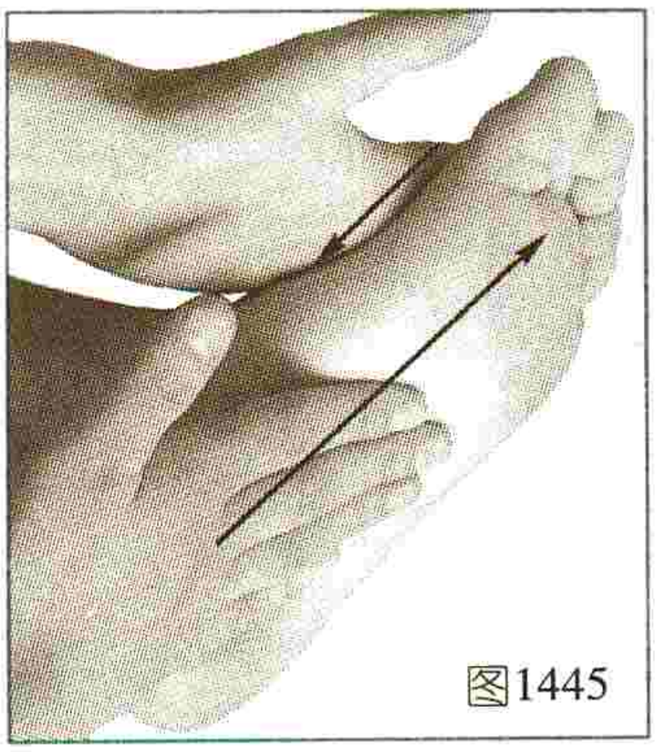
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

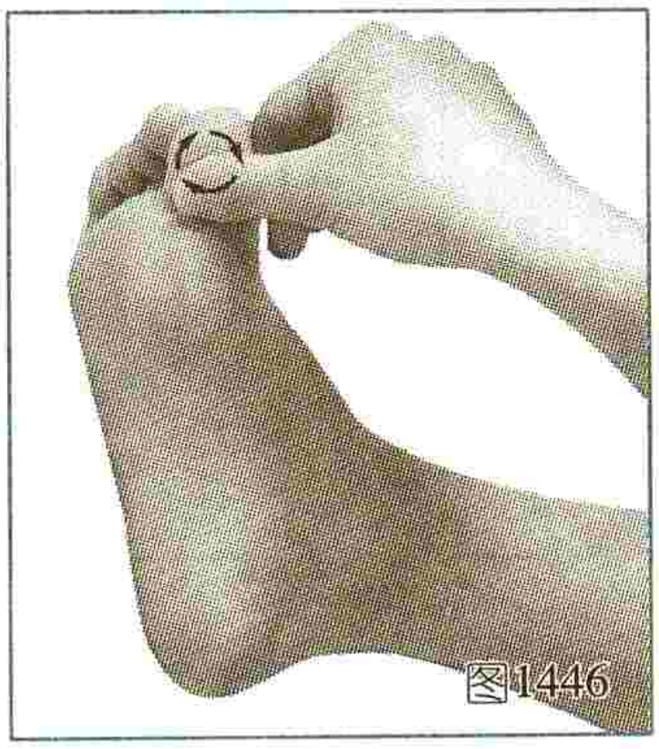
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

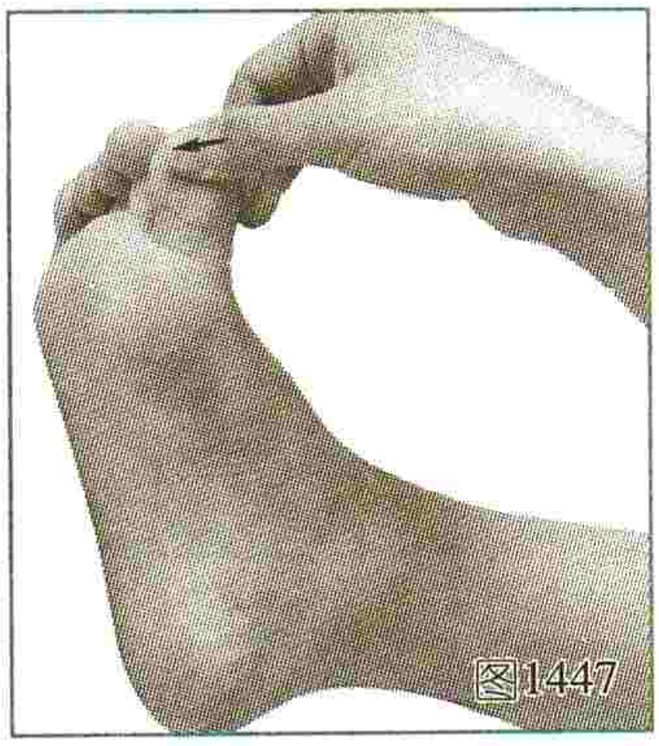
耳鸣耳聋足部按摩

1. 搓足底足背 1 分钟（图 1445）。

2. 按揉颈项 30 次（图 1446）；按压脑垂体 30 次（图 1447）；


图1445

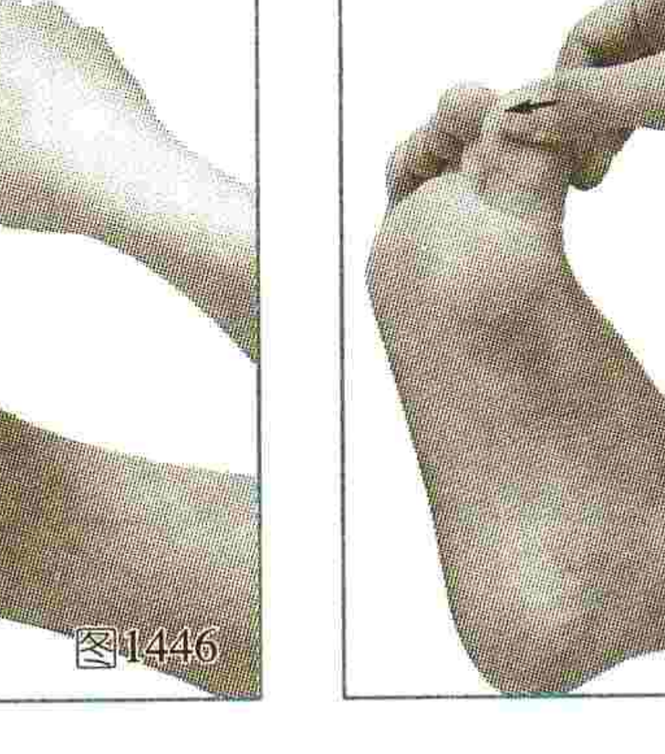

图1446

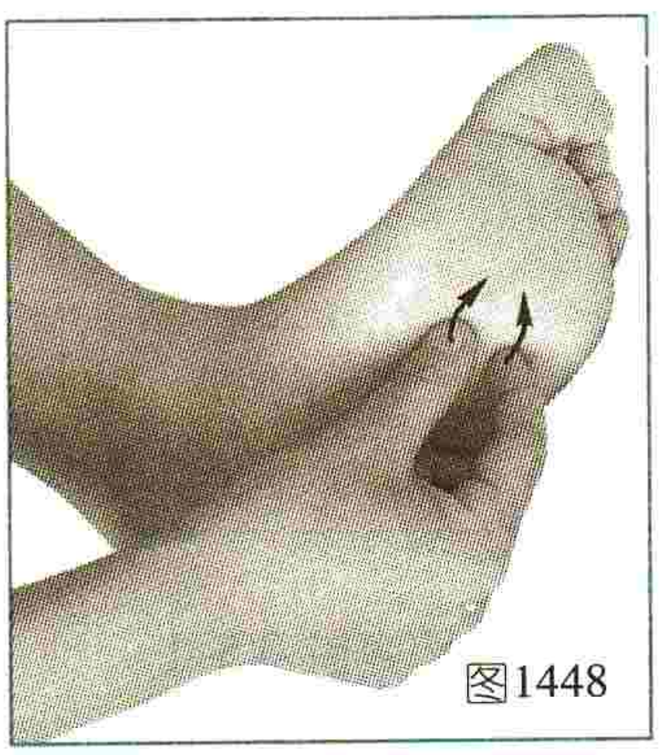

图1447

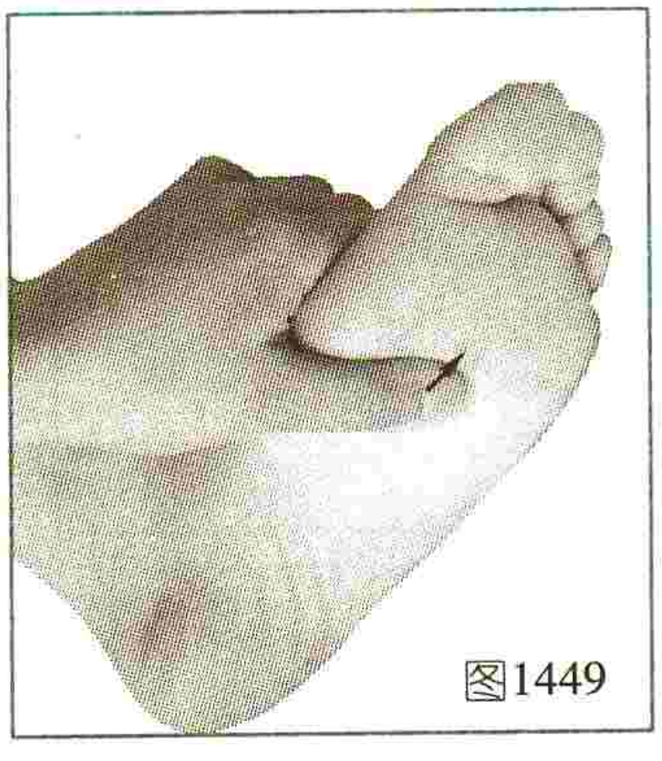
推腹腔神经丛 30 秒（图 1448）；推肾上腺 30 次（图 1449）；

推肾脏 30 秒（图 1450）；推输尿管 50 次（图 1451）；

图1448


图1449

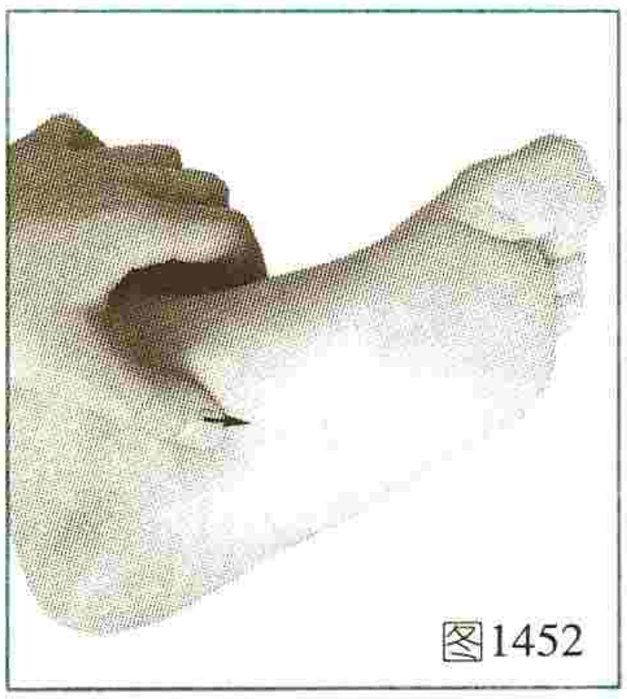

图1450

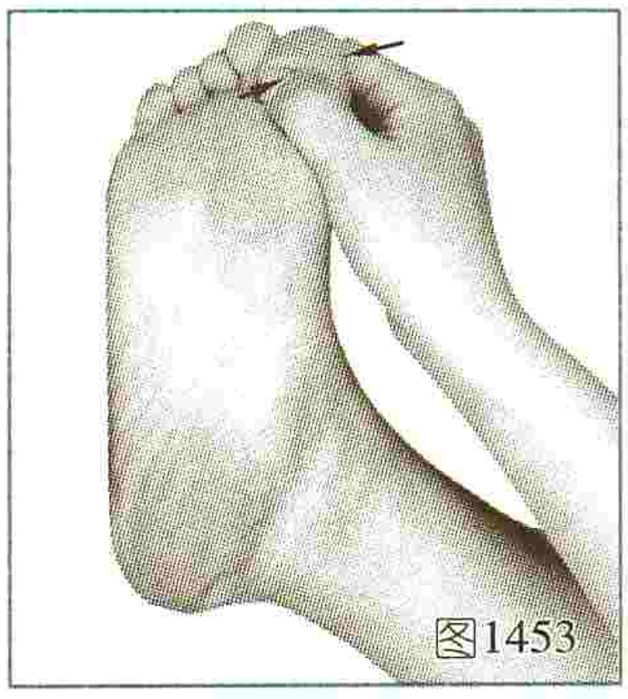

图1451

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

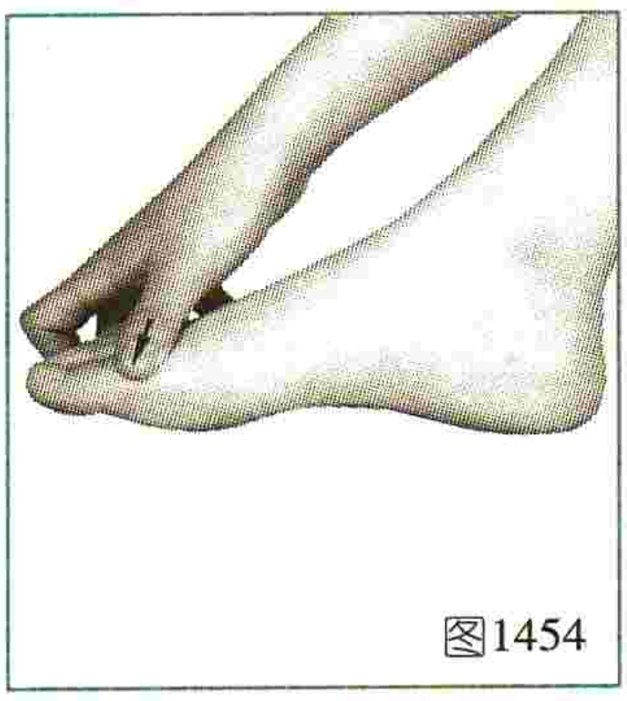
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

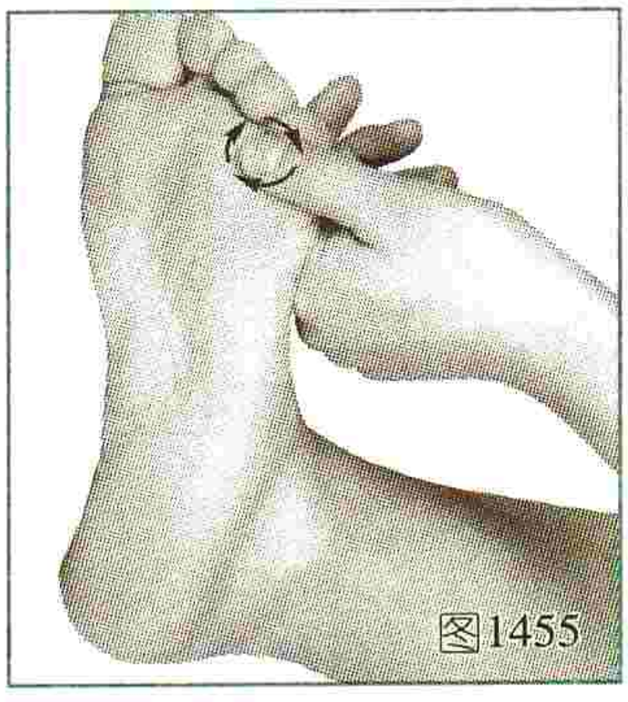
推按膀胱 12~15 次（图 1452）；捏小脑、脑干 30 次（图 1453）。

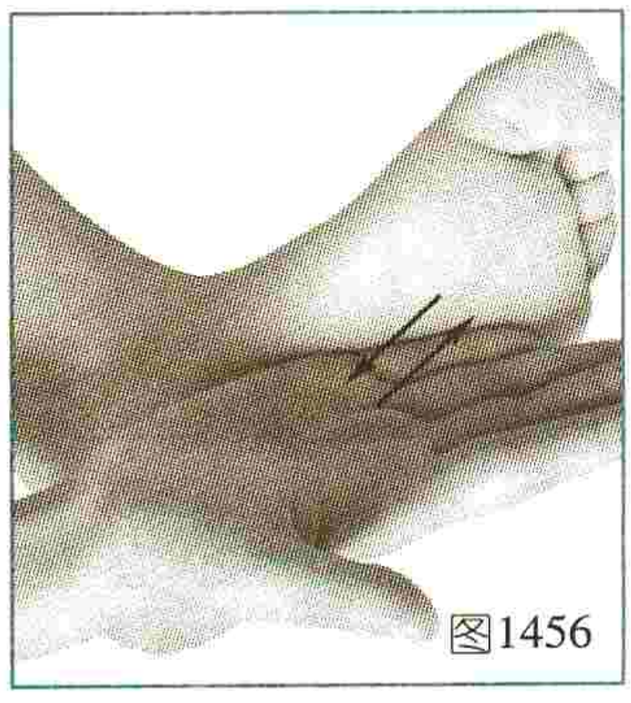

图1452


图1453

3. 按压颈椎 30 秒（图 1454）。
4. 捏揉耳 30 次（图 1455）。
5. 擦足跟内侧和足底 2 分钟（图 1456）。

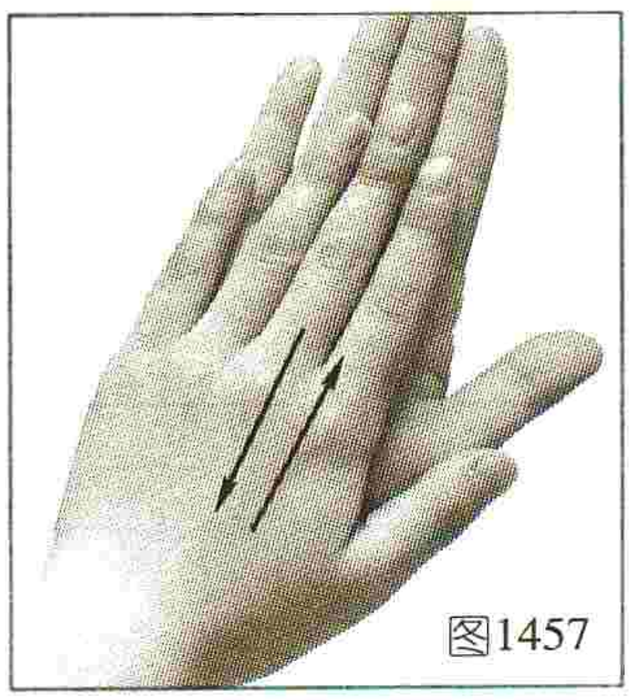

图1454

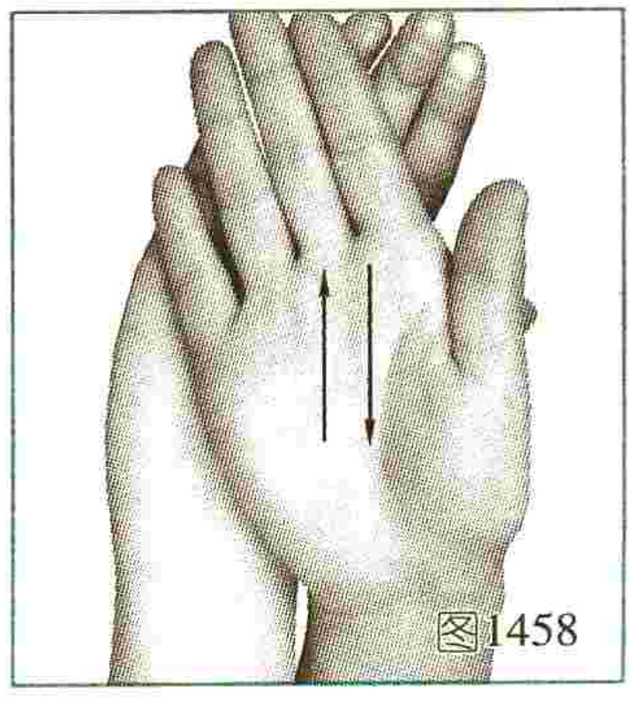

图1455


图1456

◉耳鸣耳聋手部按摩

1. 对擦掌心、掌背 0.5~1 分钟（图 1457、图 1458）。


图1457


图1458

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

2. 按肾上腺反射区 2 分钟（图 1459）；推腹腔神经丛 10 次（图 1460）；捏按肾 15~20 次(图 1461)；推输尿管 15~20 次（图 1462）；

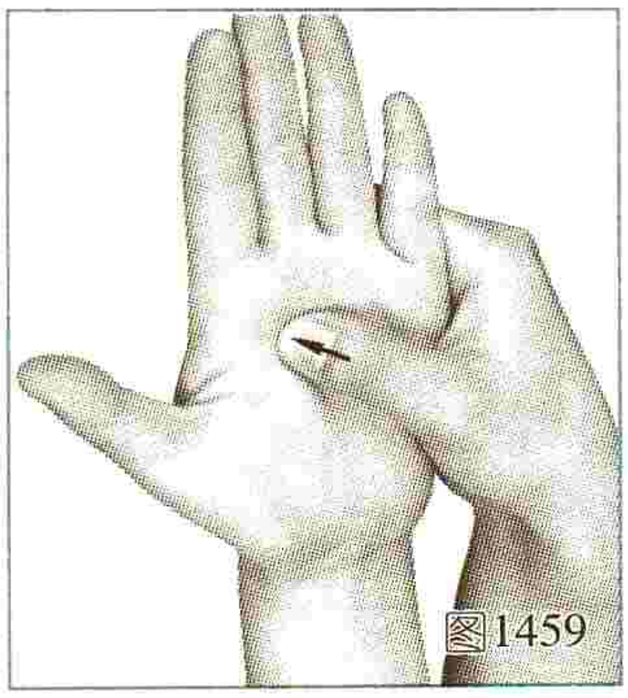
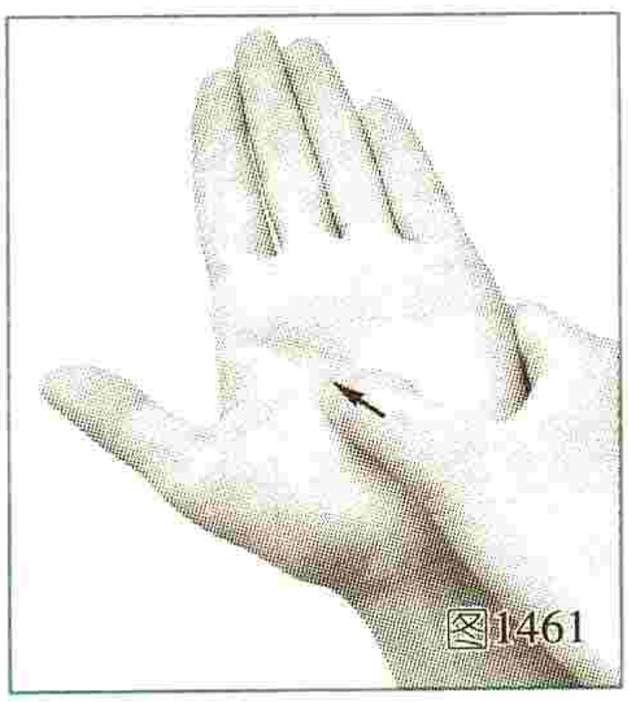
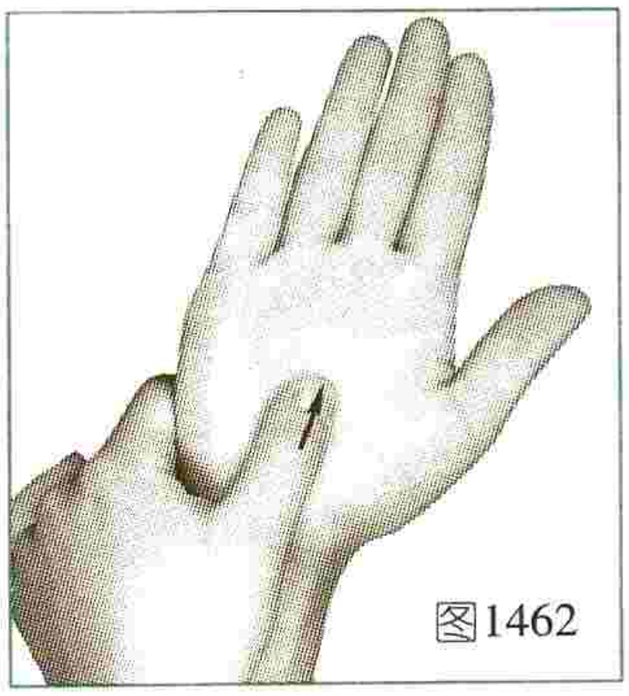

图1459

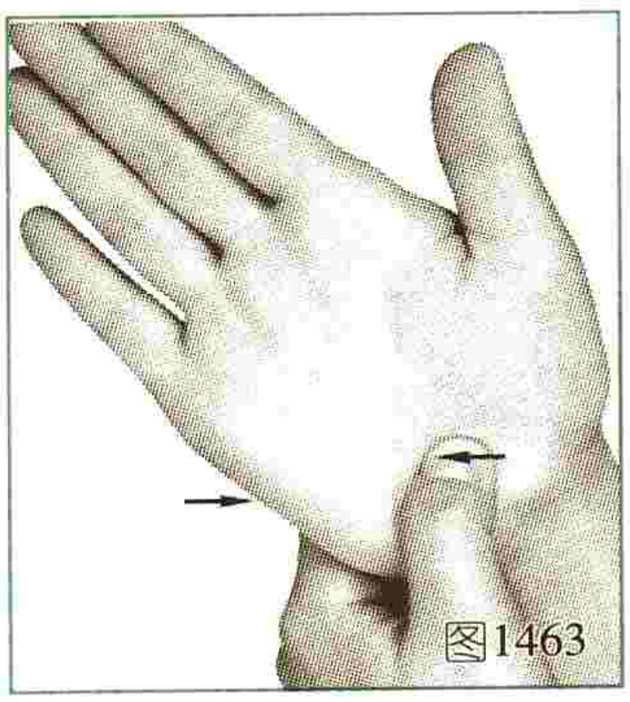

图1460

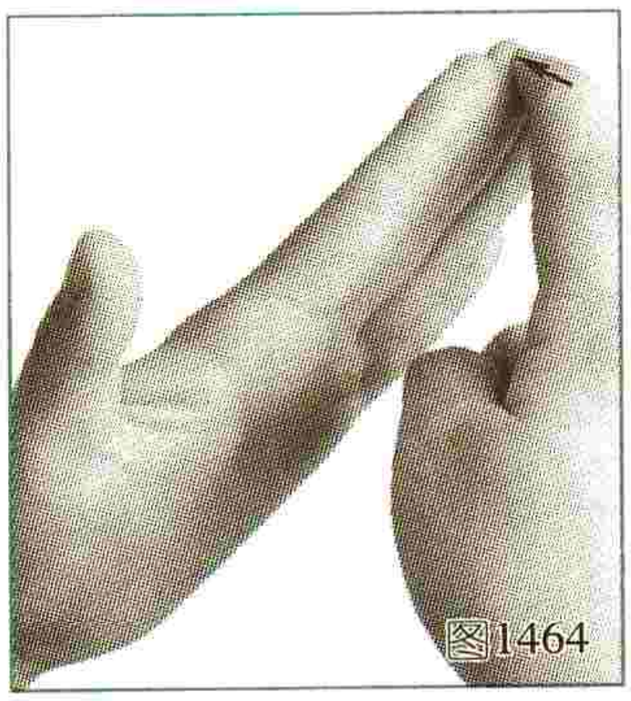

图1461

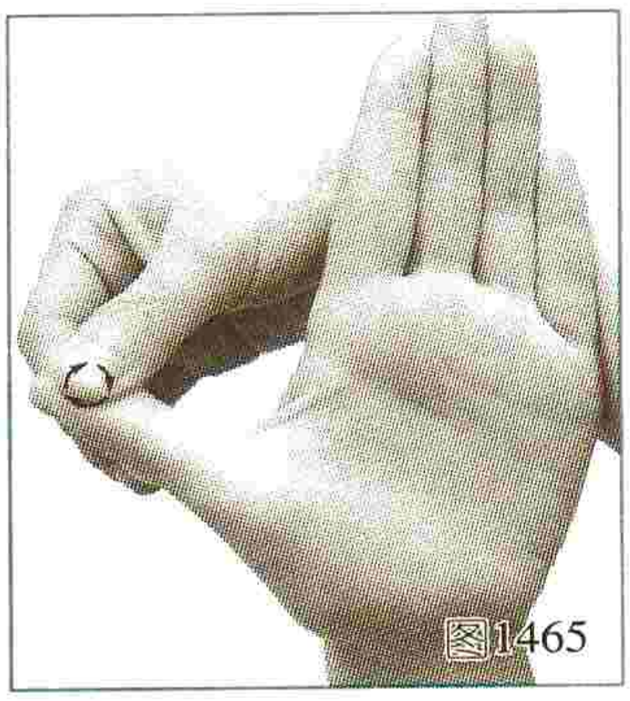

图1462

捏膀胱 15~20 次（图 1463）。

3. 点按额窦 10~15 次(图 1464)；捏揉脑垂体 15~20 次（图 1465）；


图1463


图1464

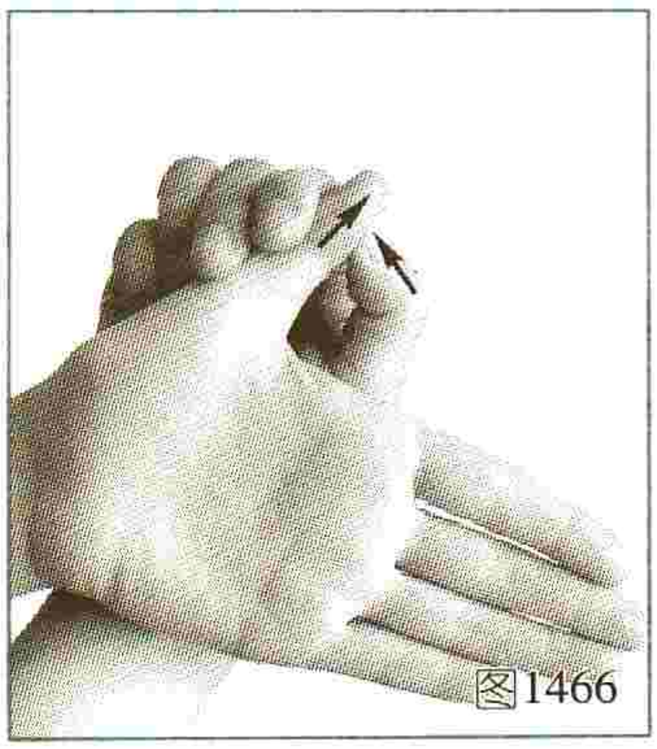

图1465

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

按小脑、脑干 10 次（图 1466）。

4. 点按耳 10~15 次（图 1467）；按揉内耳迷路 10~15 次（图1468）；


图1466

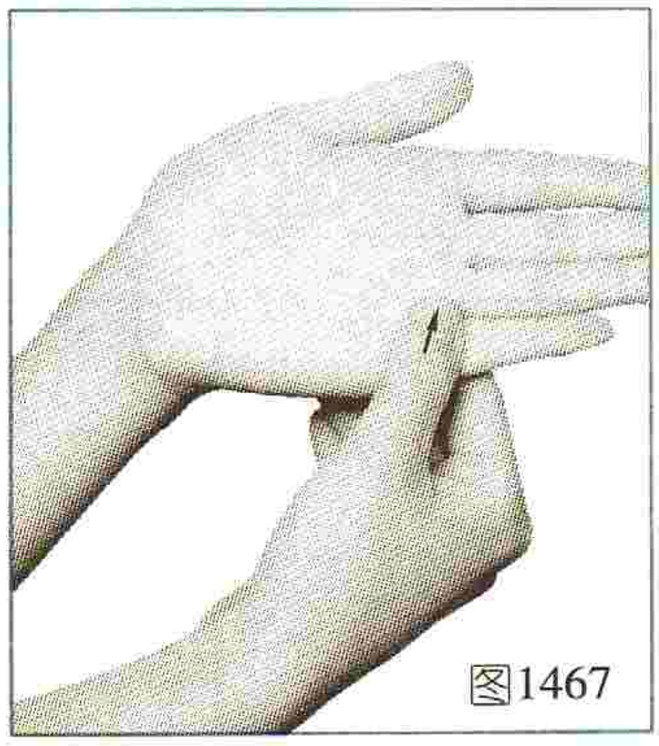
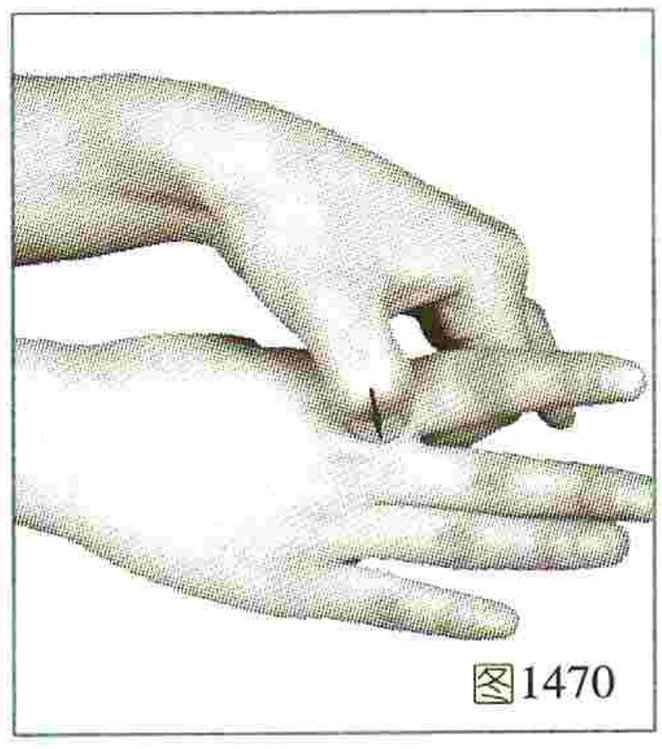

图1467

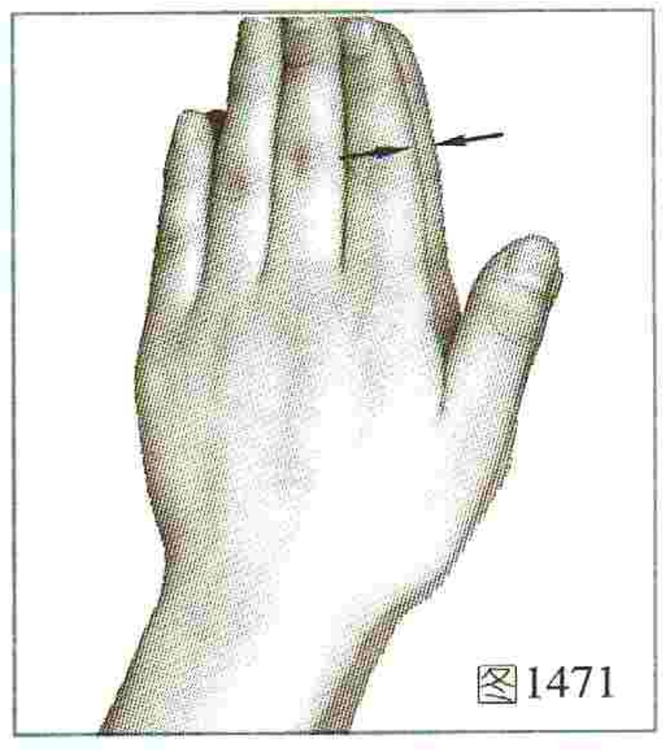

图1468

推揉颈项 15~20 次（图 1469）；点掐头颈淋巴结 5~10 次（图 1470）。

5. 对按掌心 1 分钟（图1471）。


图1469

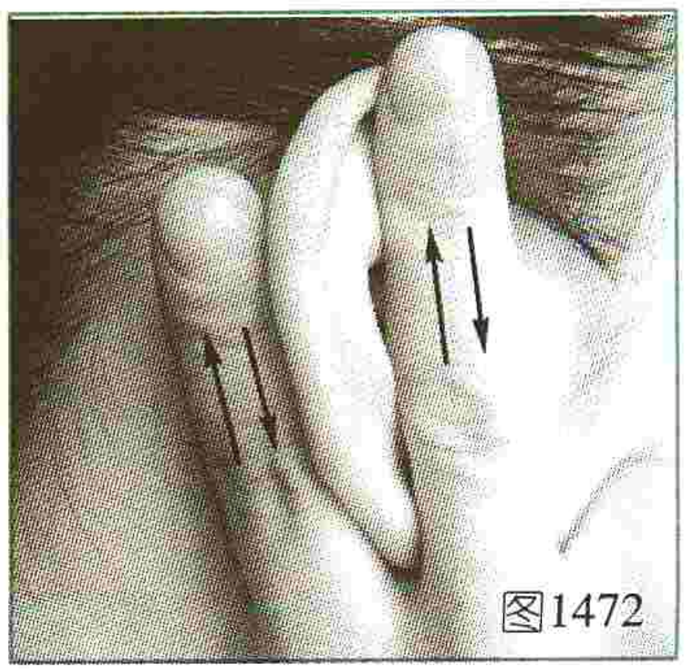

图1470


图1471

◉耳鸣耳聋耳部按摩

1. 全耳搓摩法

双手示中二指搓摩耳郭腹背两面，反复搓摩 10~15 次，使全耳发热、发红（图 1472）。


图1472

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

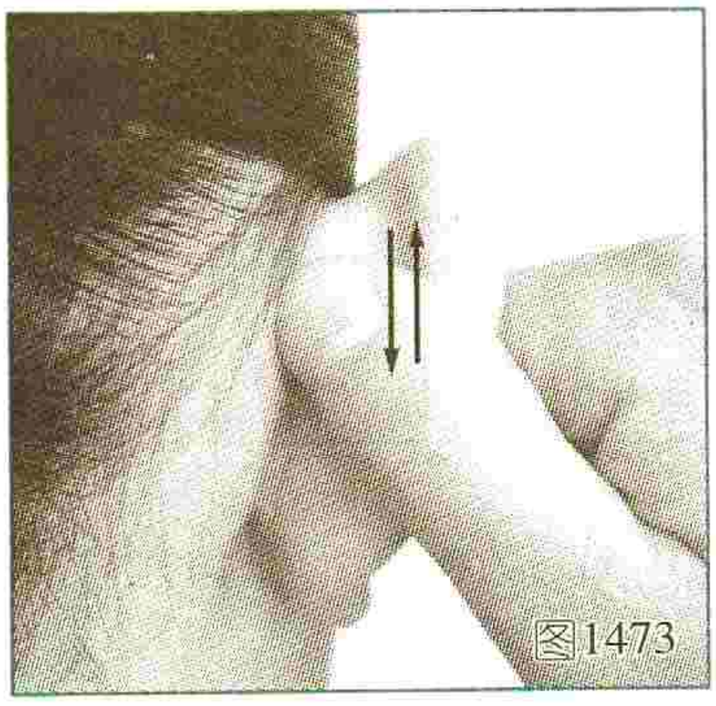
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

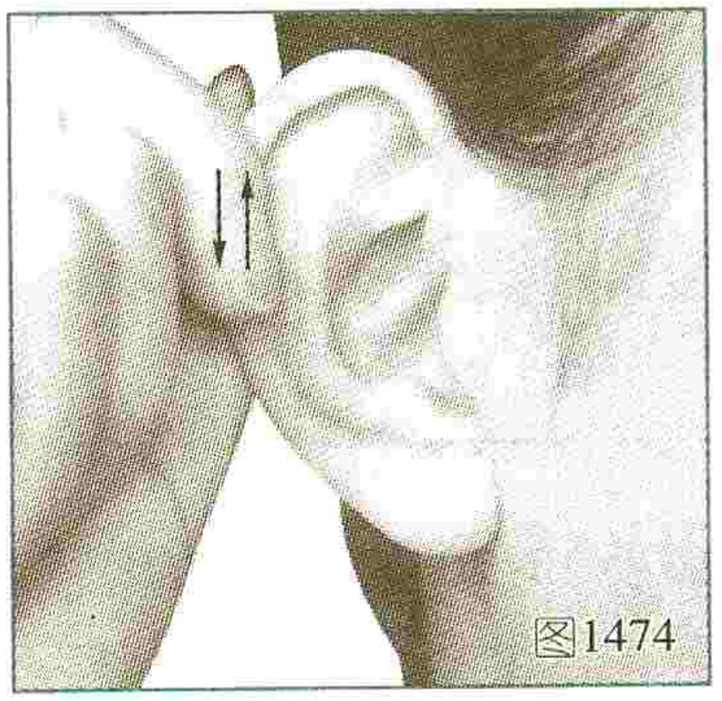
2. 全耳背按摩法

将耳郭稍向前折，用手示指对耳背进行按摩，先下后上，反复5~10次，至耳背发红、发热(图1473)。

3. 手摩耳轮法

手握空拳，以拇、示二指，沿耳轮上、下来回推摩10次，直至耳轮充血发热(图1474)。


图1473


图1474

4. 耳穴按摩法

捏揉内耳0.5~1分钟（图1475）；推外耳0.5~1分钟（图1476）；点按肾0.5~1分钟（图1477）；点按三焦0.5~1分钟（图1478）；

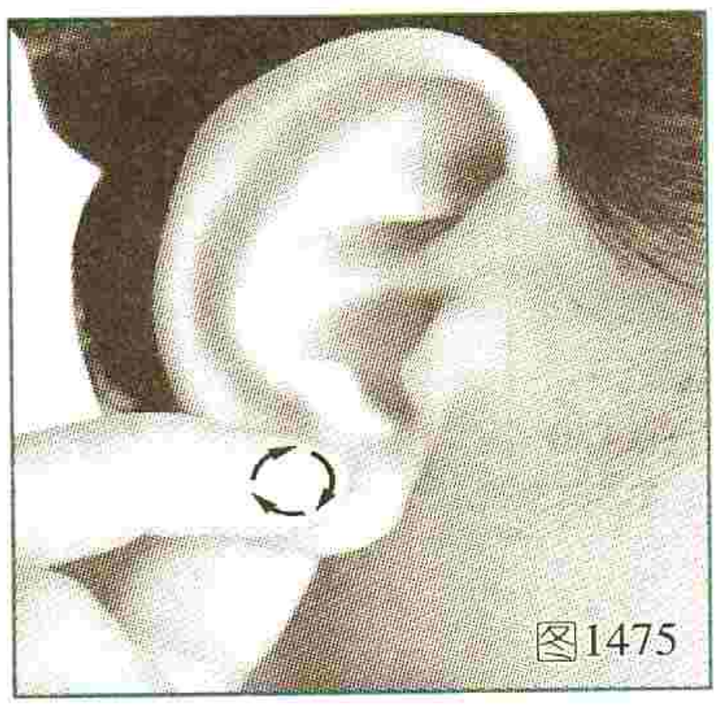

图1475


图1476

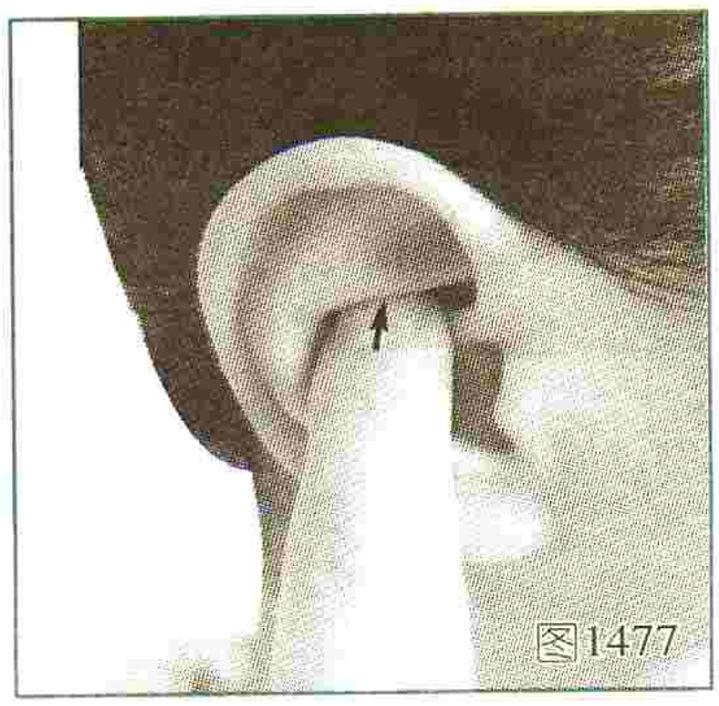
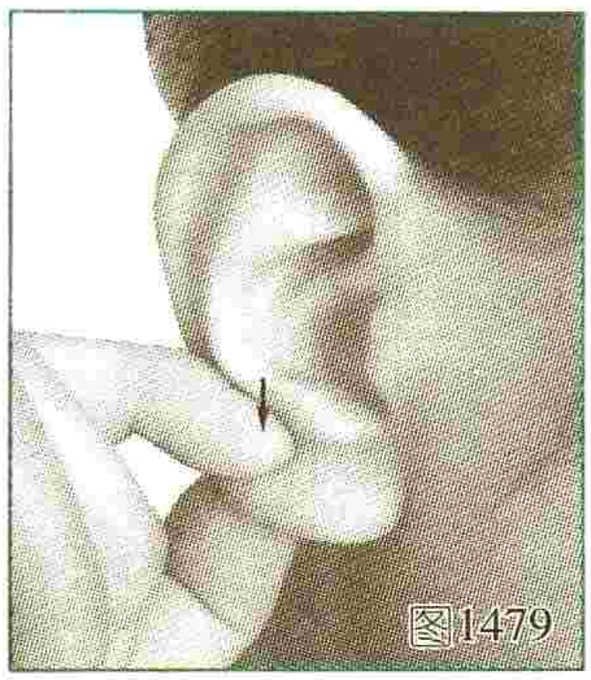

图1477

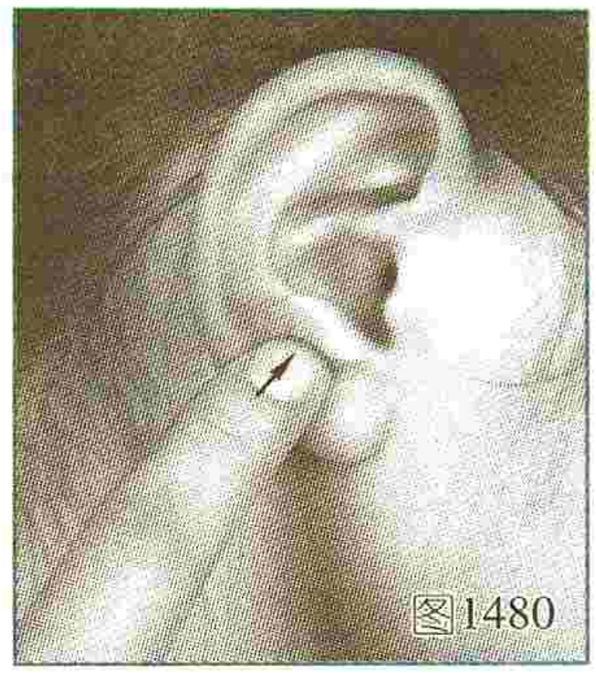

图1478

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

掐按枕部 0.5~1 分钟（图 1479）；点掐颞部 0.5~1 分钟（图 1480）；

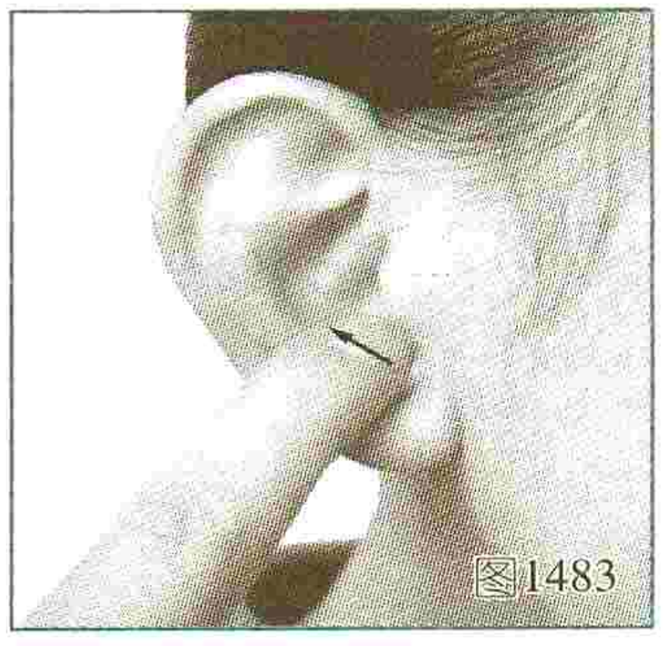

图1479


图1480

点按肝 0.5~1 分钟（图 1481）；点按胰胆 0.5~1 分钟（图 1482）；推皮质下 9~12 次（图 1483）。


图1481

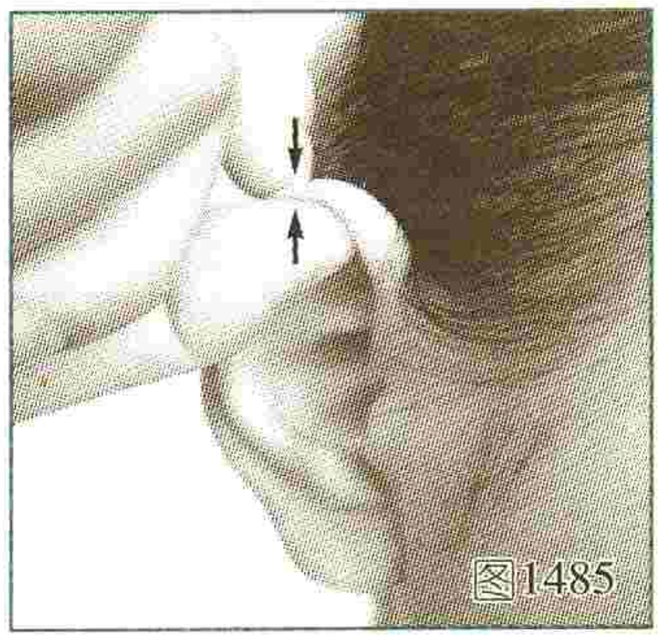

图1482

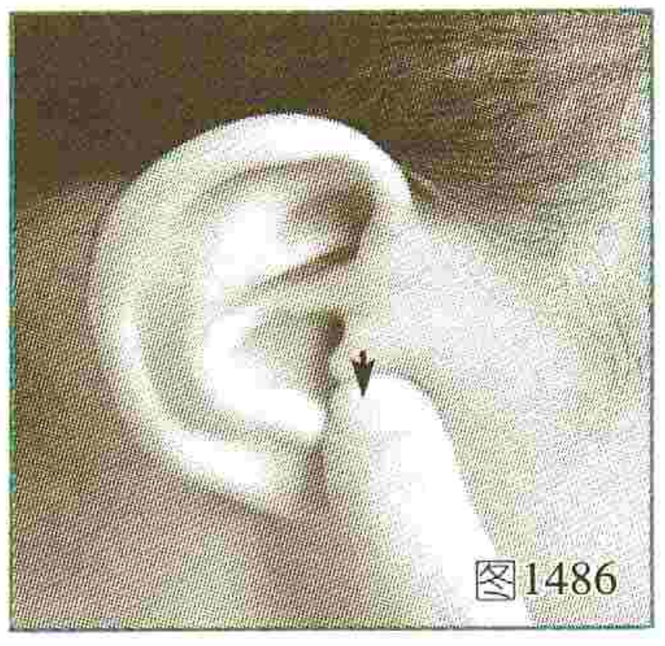

图1483

5. 辨证加减：

（1）风热侵袭：点按神门 0.5~1 分钟（图 1484）；掐按耳尖 0.5~1 分钟（图 1485）；按压肾上腺 0.5~1 分钟（图 1486）。


图1484


图1485


图1486

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

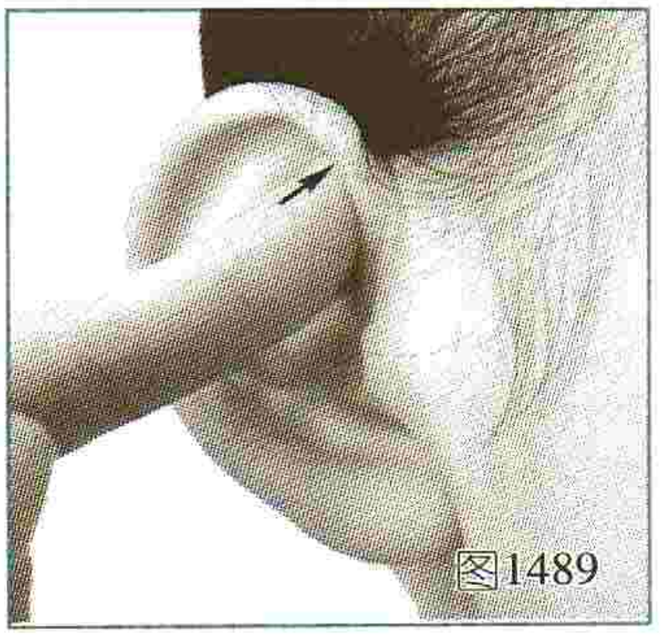
(2) 痰火上扰，壅结耳窍：掐按脾 0.5~1 分钟（图 1487）。

(3) 肝火上炎，上扰清窍：搓摩耳背肝 0.5~1 分钟（图 1488）。

(4) 肾精不足，髓海空虚：点掐内生殖器 0.5~1 分钟（图 1489）；


图1487


图1488


图1489

点掐内分泌 0.5~1 分钟（图 1490）。

(5) 脾胃气虚，耳窍失养：掐按脾 0.5~1 分钟（图 1491）；按揉胃 0.5~1 分钟（图 1492）。

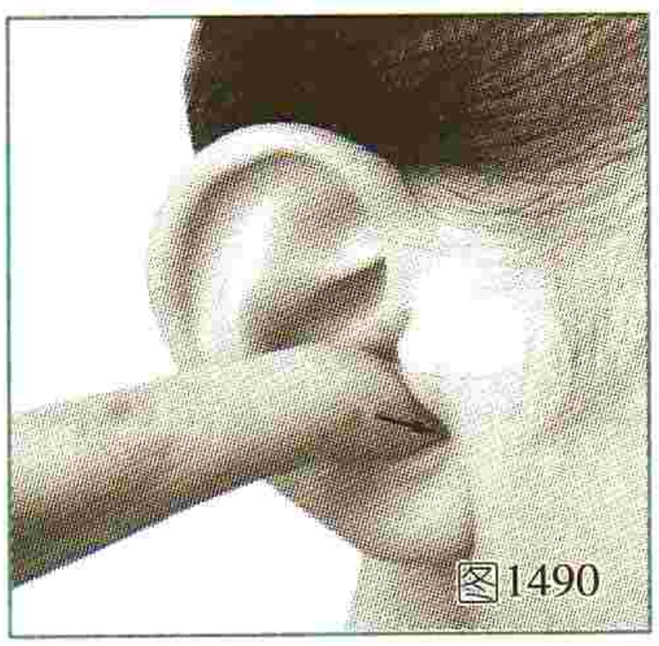

图1490


图1491


图1492

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

痛经症自我按摩

每月总有那么两三天，一来月经就腹痛，这恐怕是女人最苦恼、最痛苦的事情了。一般而言，规律而无痛苦的月经是成熟女性的生理现象。但若是每次月经来临时，都有下腹部、腰部疼痛、焦虑不安、头晕、注意力分散等症状，别说工作了，连站立都困难，只能躺在床上，这就是痛经症了。出现这种状况的原因多与情绪紧张、肝肾亏虚、子宫内膜异位、盆腔病变等有关。若不及时治疗，可引起相关的疾病。

自我按摩可滋补肝肾、通经调血、行气止痛。

采用自我按摩的方法治疗痛经症，在小腹部、腰骶部手法力度不宜过重，刺激时间不宜过长。手部、足部、耳部按摩时间可适当延长，次数可稍多些。

◉痛经症体部穴位

1. 头面部

承浆：在面部，当颏唇沟的正中凹陷处（图 1493）。

2. 胸腹部

期门：在胸部，当乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开 4 寸（图 1493）。

膻中：在胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点（图 1493）。

中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中上 4 寸（图 1493）。

肓俞：位于腹中部，当脐中旁开 0.5 寸（图 1493）。

气海：在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸（图 1493）。

天枢：在腹中，距前正中线 2 寸（图 1493）。

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸（图 1493）。

中极：在下腹部，前正中线上，当脐中下 4 寸（图 1493）。

子宫：在下腹部，当脐中下 4 寸，中极旁开 3 寸（图 1493）。

归来：在下腹部，当脐中下 4 寸，距前正中线 2 寸（图 1493）。

气冲：在腹股沟稍上方，当脐中下 5 寸，距

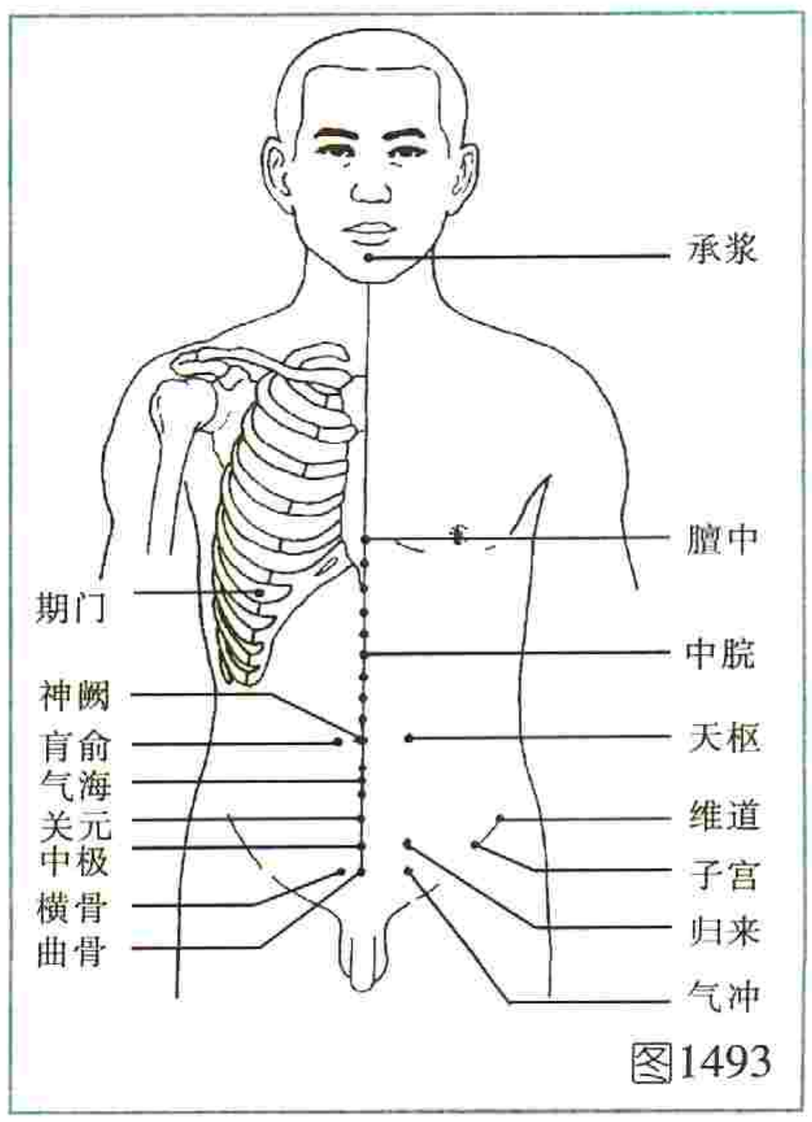


图1493

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

前正中线2寸（图1493）。

横骨：位于小腹部，当脐中下5寸，前正中线旁开0.5寸（图1493）。

曲骨：在下腹部，当前正中线上，耻骨联合上缘的中点处（图1493）。

维道：在侧腹部，当髂前上棘的前下方，五枢前下0.5寸（图1493、图1494）。

日月：在上腹部，当乳头直下，第七肋间隙，前正中线旁开4寸（图1494）。

章门：在侧腹部，当第十一肋游离端的下方（图1494）。

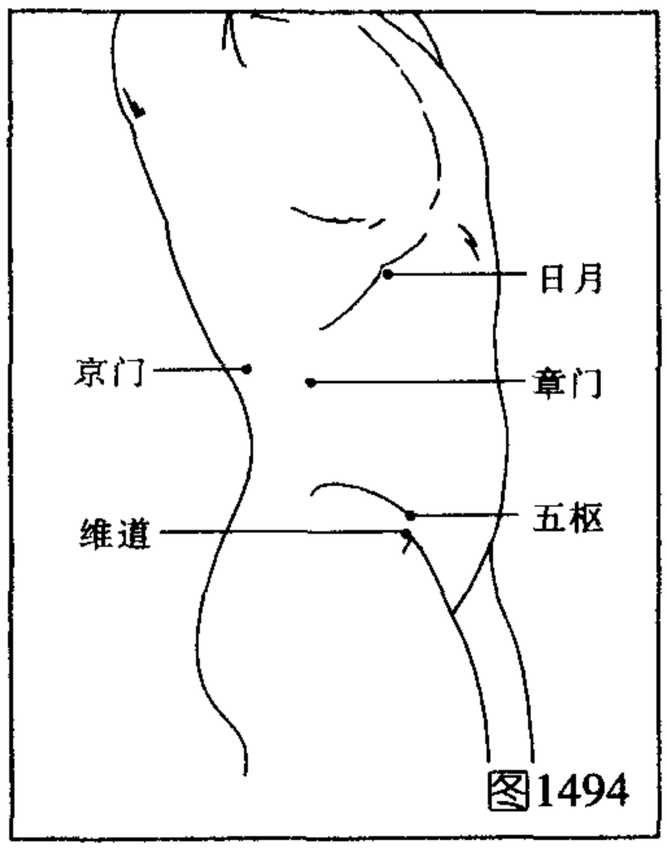


图1494

京门：在侧腰部，章门后1.8寸，当第十二肋骨游离端的下方（图1494）。

3. 颈肩部

大椎：在后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中（图1495）。

4. 腰背部

膈俞：位于背部，第七胸椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

肝俞：位于背部，第九胸椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

脾俞：位于背部，第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

胃俞：位于背部，第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

三焦俞：位于腰部，第一腰椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

肾俞：位于腰部，第二腰椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

命门：在腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中（图1495）。

气海俞：位于腰部，第三腰椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

关元俞：位于腰部，第五腰椎棘突下，旁开1.5寸（图1495）。

八髎：在骶部，当髂后上棘与正中线之间，适对第一至第四骶后孔处（图1495）。

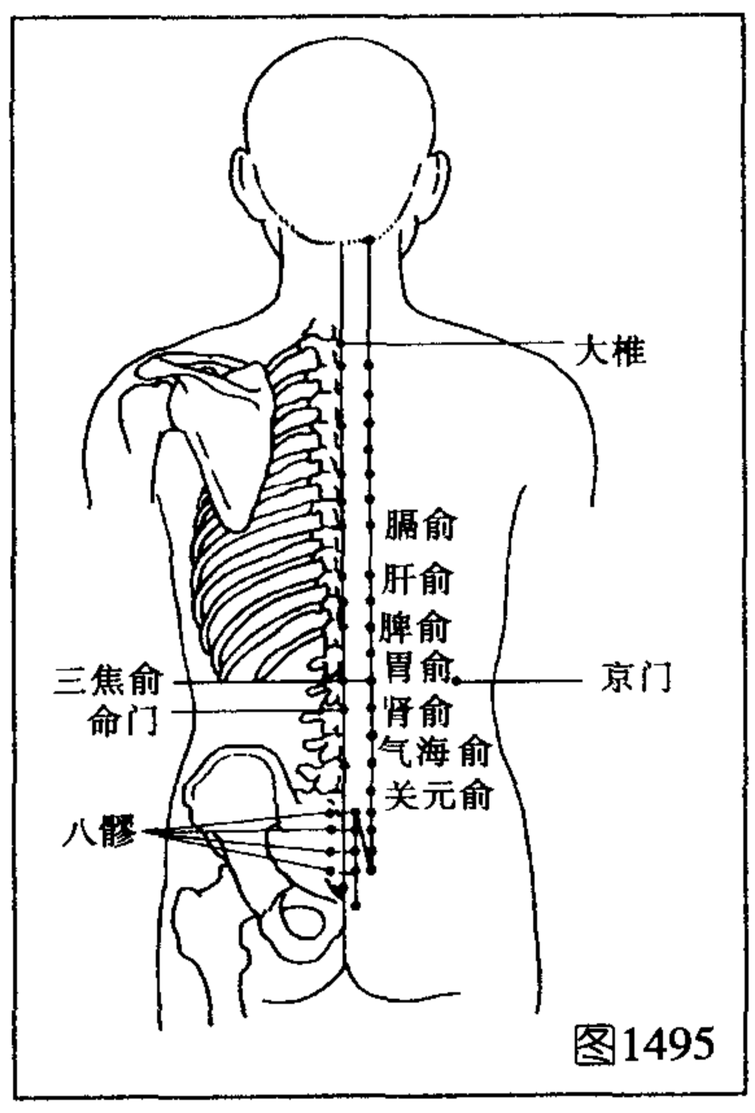


图1495

5. 上肢部

列缺：位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸（图1496）。

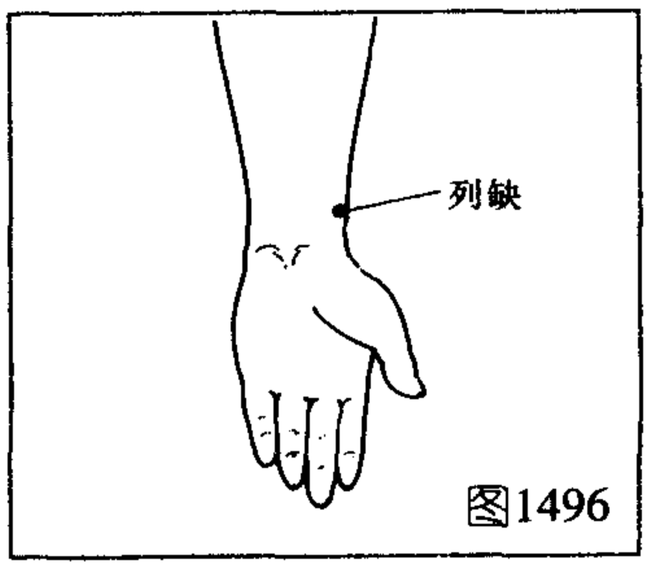


图1496

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点当拇、示指并拢时，在肌肉最高处（图 1497）。

6. 下肢部

足三里：在小腿外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指（图 1498）。

阴陵泉：在胫泉骨内侧髁下缘凹陷处取穴（图 1499）。

三阴交：于内踝高点上 3 寸，胫骨内后缘取穴（图 1499）。

筑宾：位于小腿内侧，太溪上 5 寸，腓肠肌腹的内下方（图 1499）。

然谷：位于足内侧缘，足舟骨粗隆下方，赤白肉际（图 1499）。

太溪：位于足内侧，内踝后下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处（图 1499）。

涌泉：位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底层 2、3 趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与 2/3 交点上（图 1500）。

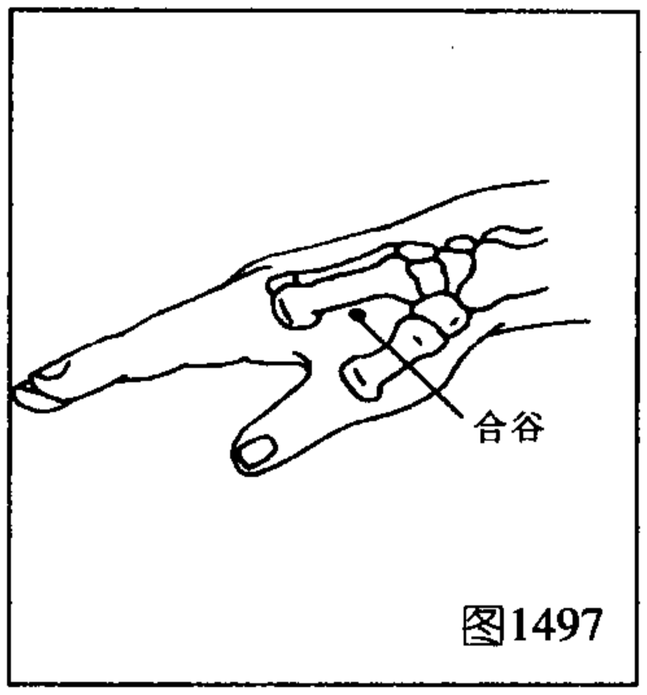


图1497

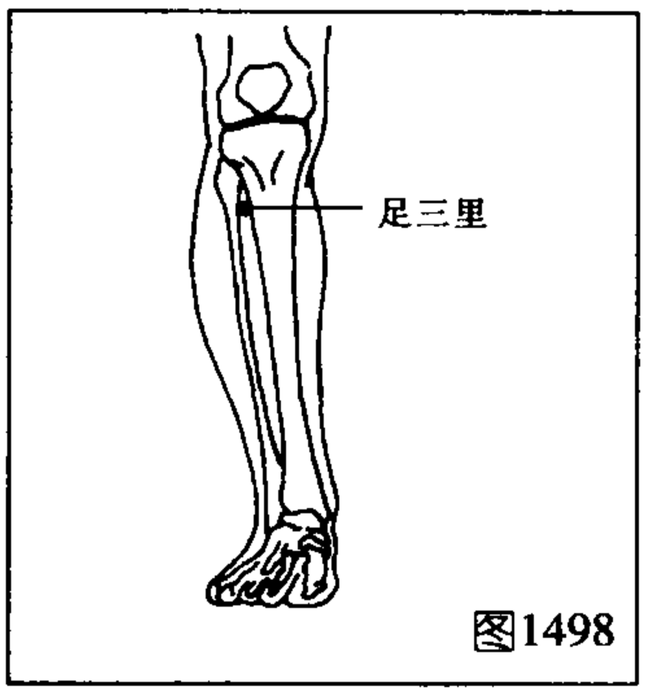


图1498

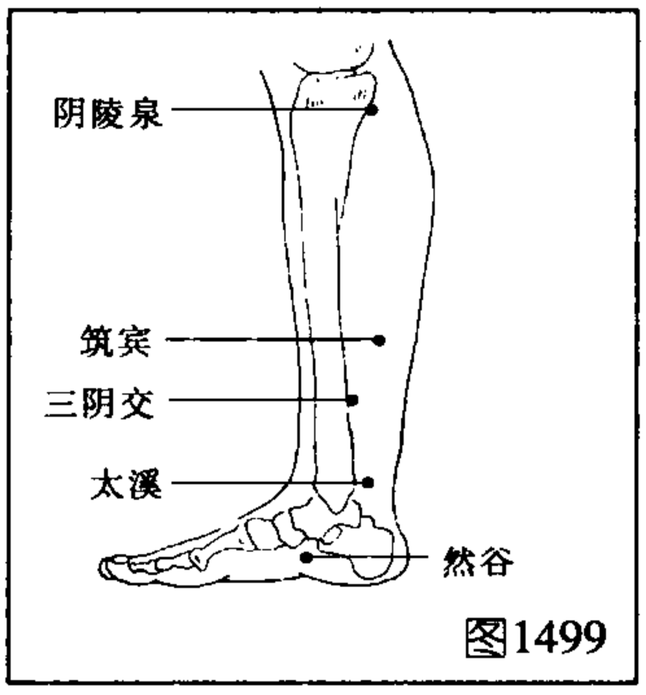


图1499

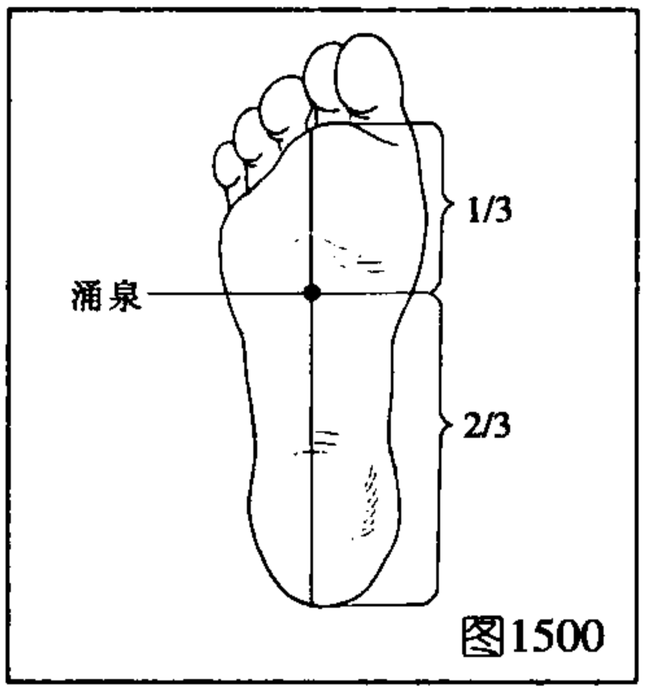


图1500

◉痛经症足部穴位

大脑：位于双足大拇趾第一节底部肉球处。左半大脑反射区在右足上，右半大脑反射区在左足上（图 1501）。

垂体：位于足底双拇趾趾腹的中间偏内侧一点（图 1501）。

腹腔神经丛：位于双足底第二、三趾骨之间，肾的两侧（图 1501）。

肾上腺：位于双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图 1501）。

肾：位于双足底第二、三趾骨近端的 1/2，即足底的前中央凹陷处（图 1501）。

输尿管：位于双足底自肾脏至膀胱之间，约

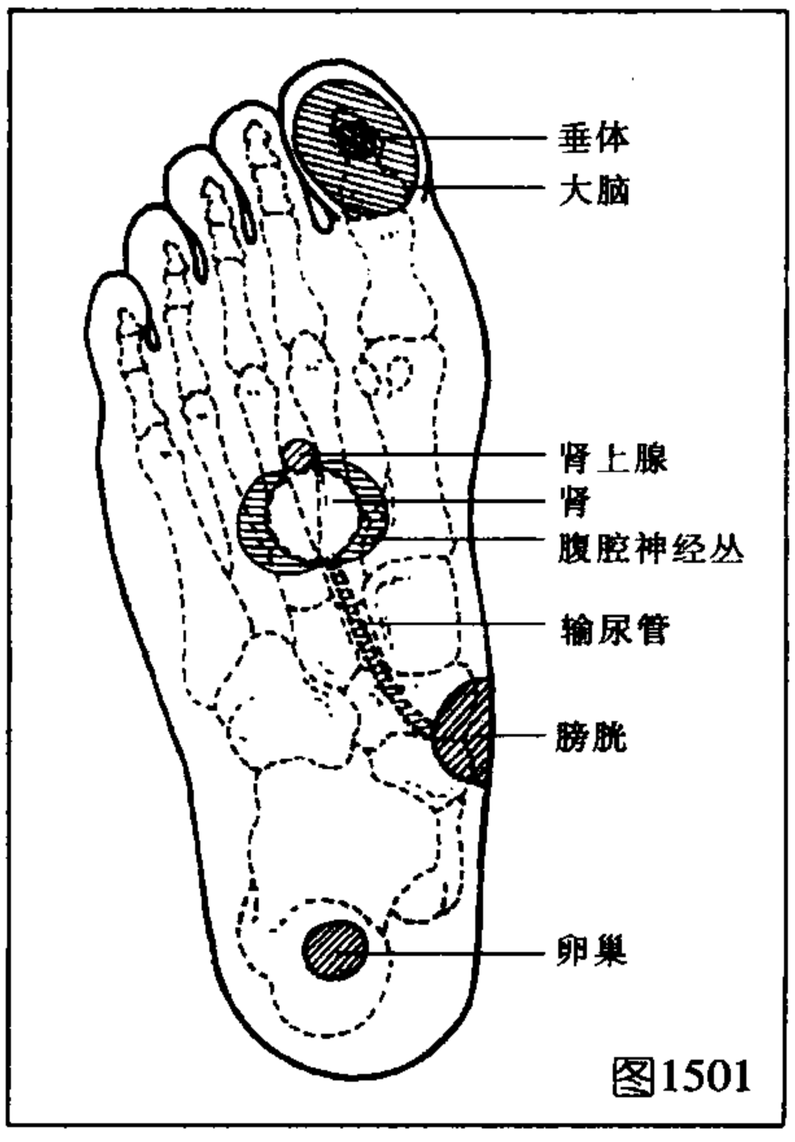


图1501

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

1寸长，呈弧线状的一个区域（图1501）。

卵巢（即生殖腺）：位置之一位于双足底跟骨的中央；另一位置在跟骨外侧踝骨后下方的直角三角形区域。此三角形的直角边为卵巢敏感区，斜边为附件（输卵管）敏感区（图1501、图1502）。

膀胱：位于内踝前下方，双足内侧舟骨下方，拇展肌侧旁（图1501）。

放松腹部：位于双足腓骨外侧后方，自足外侧踝后起向上延伸四拇指的带状凹陷区域（图1502）。

腹部淋巴结：位于双足外侧踝关节前由距骨、舟骨间构成之凹陷之部位（图1502、图1503）。

盆腔淋巴结：位于双足内侧踝关节前，由距骨、舟间骨构成之凹陷部位（图1503）。

子宫：位于双足跟骨内侧踝骨之下方的三角形区域（图1504）。

阴道：位于双足跟内侧，自膀胱向上延伸至距骨与跟骨之间隙（图1504）。

腰椎：位于双足弓内侧，第一楔骨至舟骨之下方，上接胸椎，下接骶骨（图1504）。

骶骨：位于双足弓内侧，从距骨下方至跟骨止，前接腰椎反射区，反连内尾骨（图1504）。

尾骨：位于双足跟骨内、外侧，沿跟骨结节向后方内侧的一带状区域（图1502、图1504）。

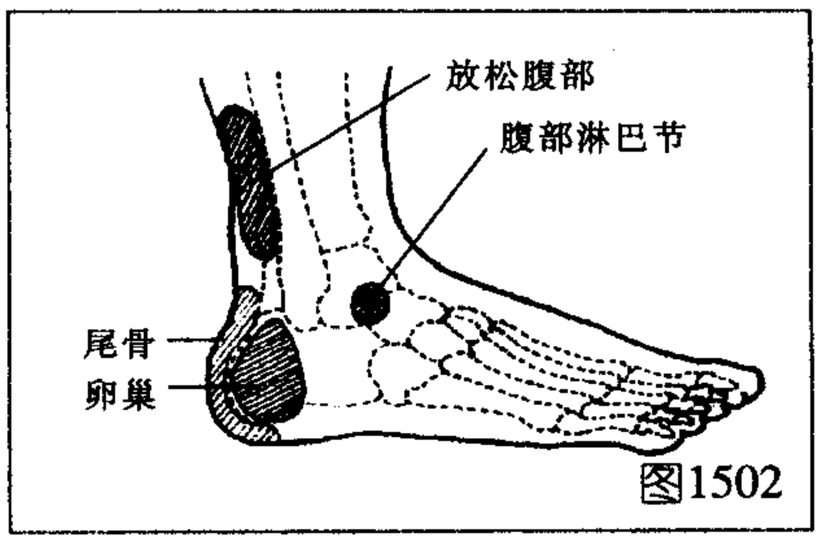


图1502



图1503

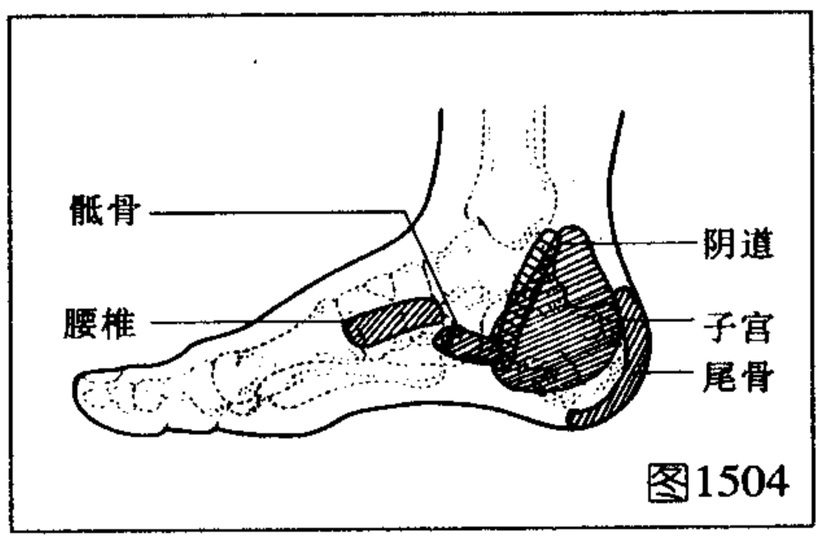


图1504

◉痛经症手部穴位

垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑反射区深处（图1505）。

腹腔神经丛：位于双手掌侧第二三和第三四掌骨体间、肾的两侧（图1506）。

肾上腺：双手掌侧第二三掌骨体之间，距离第二三掌骨头约1.5~2.0cm处（图1506）。

肾：位于双手掌中央（图1506）。

脾：位于左手掌侧第四五掌骨间，膈反射区与横结肠之间（图1506）。

卵巢（即生殖腺）：双手掌根部横纹中点，舟骨、月骨、头状骨之间（图1506）。

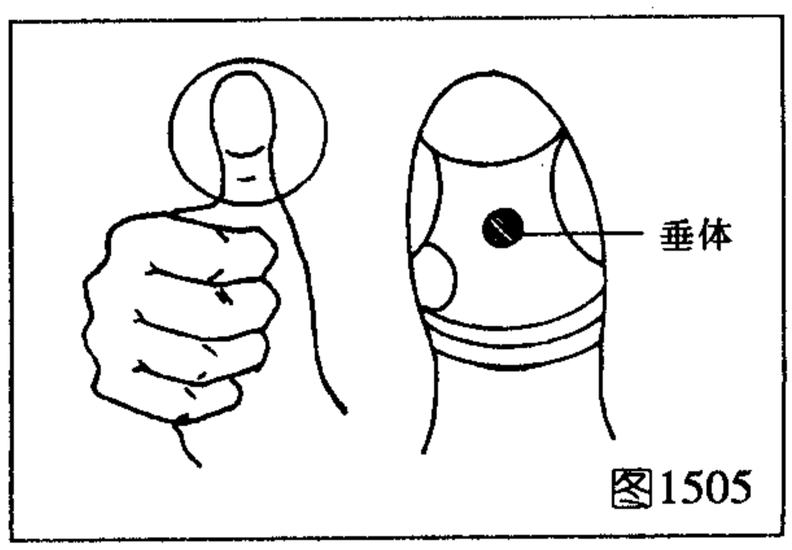


图1505

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

子宫：位于双手掌根部横纹中点两侧带状区域，在舟骨、月骨、头状骨骨面上（图 1506）。

肝：位于右手掌及右手背侧，第四五掌骨中间（图 1507、图 1508）。

脾点：掌面，拇指指关节间横线点（图 1507）。

三焦（上、中、下）点：掌面，中指近侧指关节间横纹中点（图 1507）。

肾点：掌面，小指远侧指关节间横线中点（图 1507）。

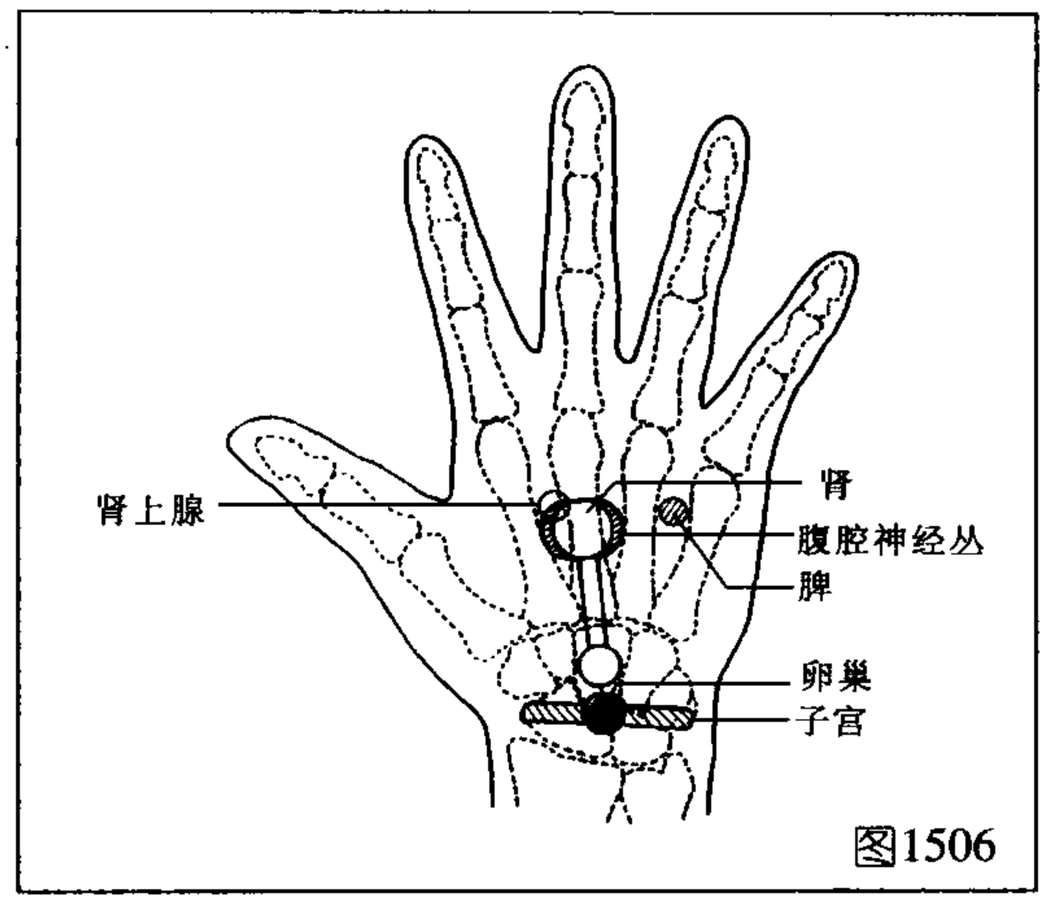


图1506

命门点：掌面，小指近侧指关节间横线中点（图 1507）。

心悸点：手掌面，第五掌指关节桡侧缘，掌指关节间横线上（图 1507）。

腰椎：位于双手拇指第一掌骨桡侧缘约第一掌骨体下 1/2 段和第三掌骨近端 1/2 段（图 1508）。

骶骨：位于双手第一掌骨桡侧面腰椎反射区下 5 等分及腕部大多角骨远端（图 1508）。

尾骨：位于双手第一掌骨桡侧近心端及腕部大多角骨近端处（图 1508）。

会阴点：小指近端指指关节桡侧赤白肉际处（图 1508）。

全麻点：手背面，第二掌骨中点桡侧缘 0.5cm 处（图 1508）。

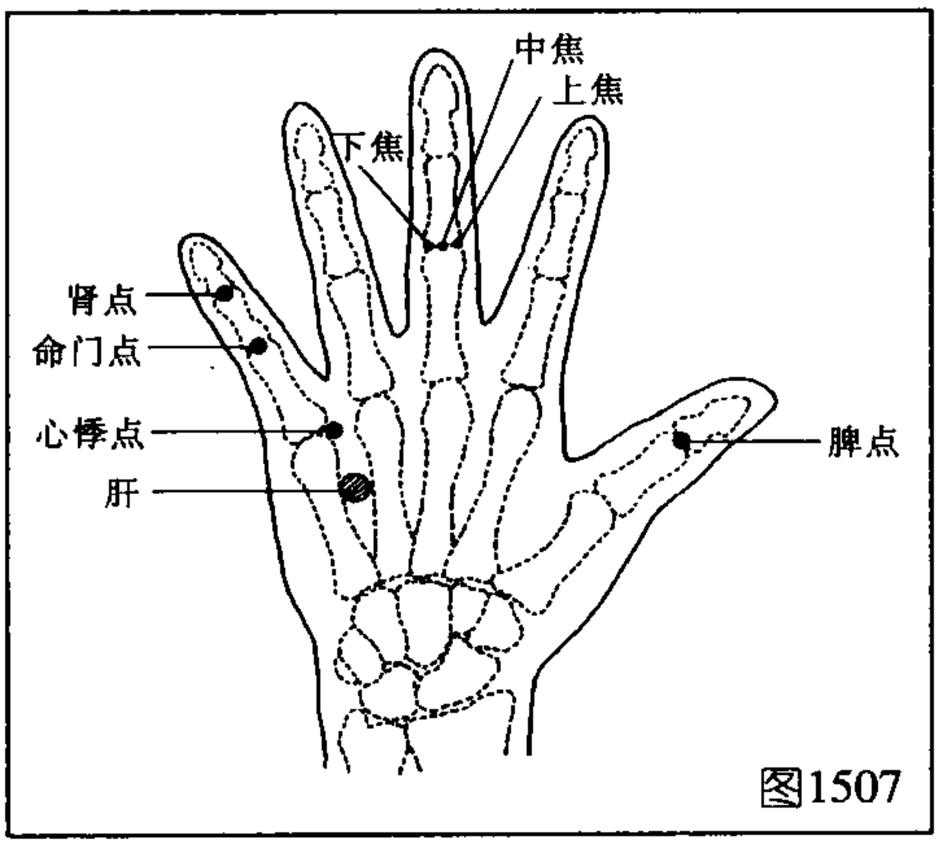


图1507

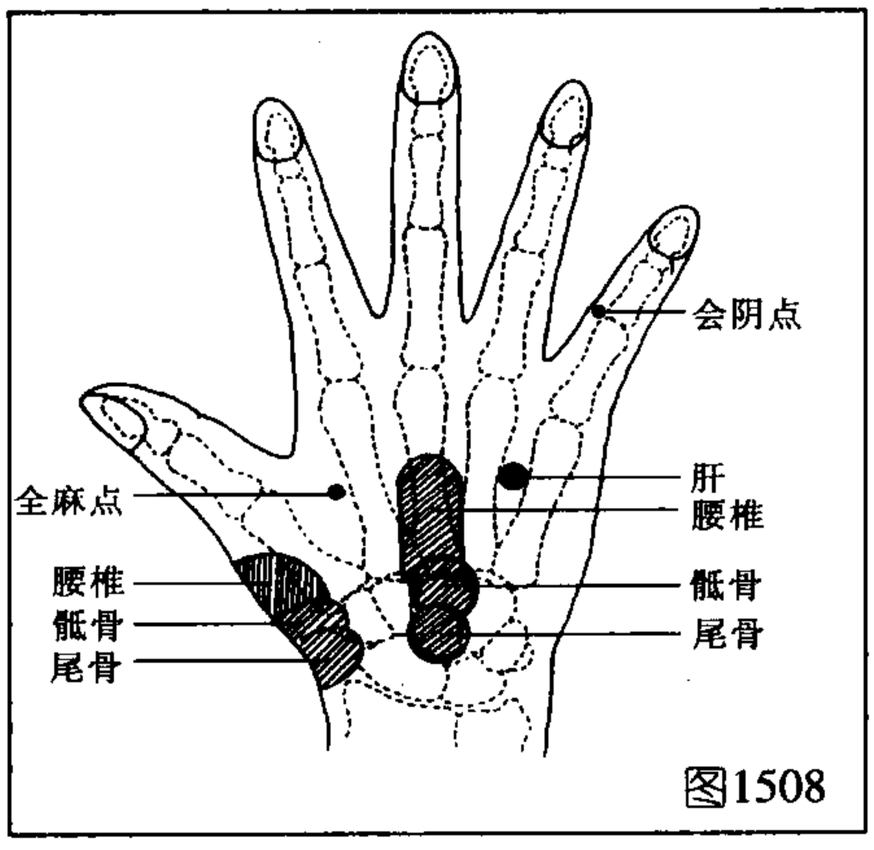


图1508

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉痛经症耳部穴位

腹：位于腰骶椎前侧耳甲缘（图1509）。

神门：位于三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方（图1509）。

内生殖器：位于三角窝前1/3的下部（图1509）。

肾：位于对耳轮上、下脚分叉处下方（图1509）。

肾上腺：位于耳屏下部隆起的尖端（图1509）。

脾：位于耳甲腔的后上方（图1509）。

肝：在耳甲艇的后下部（图1509）。

内分泌：位于耳甲腔底部屏间切迹内（图1509）。

三焦：位于耳甲腔底部内分泌穴上方（图1509）。

胰胆：位于肝、肾两穴之间（图1509）。

皮质下：对耳屏内侧面（图1509）。

耳迷根：位于耳背与乳突交界的根部，耳轮脚对应处（图1510）。

耳背肾：位于耳背下部（图1510）。

耳背肝：位于耳背脾的耳轮侧（图1510）。

耳背脾：在耳轮脚消失处的耳背部（图1510）。

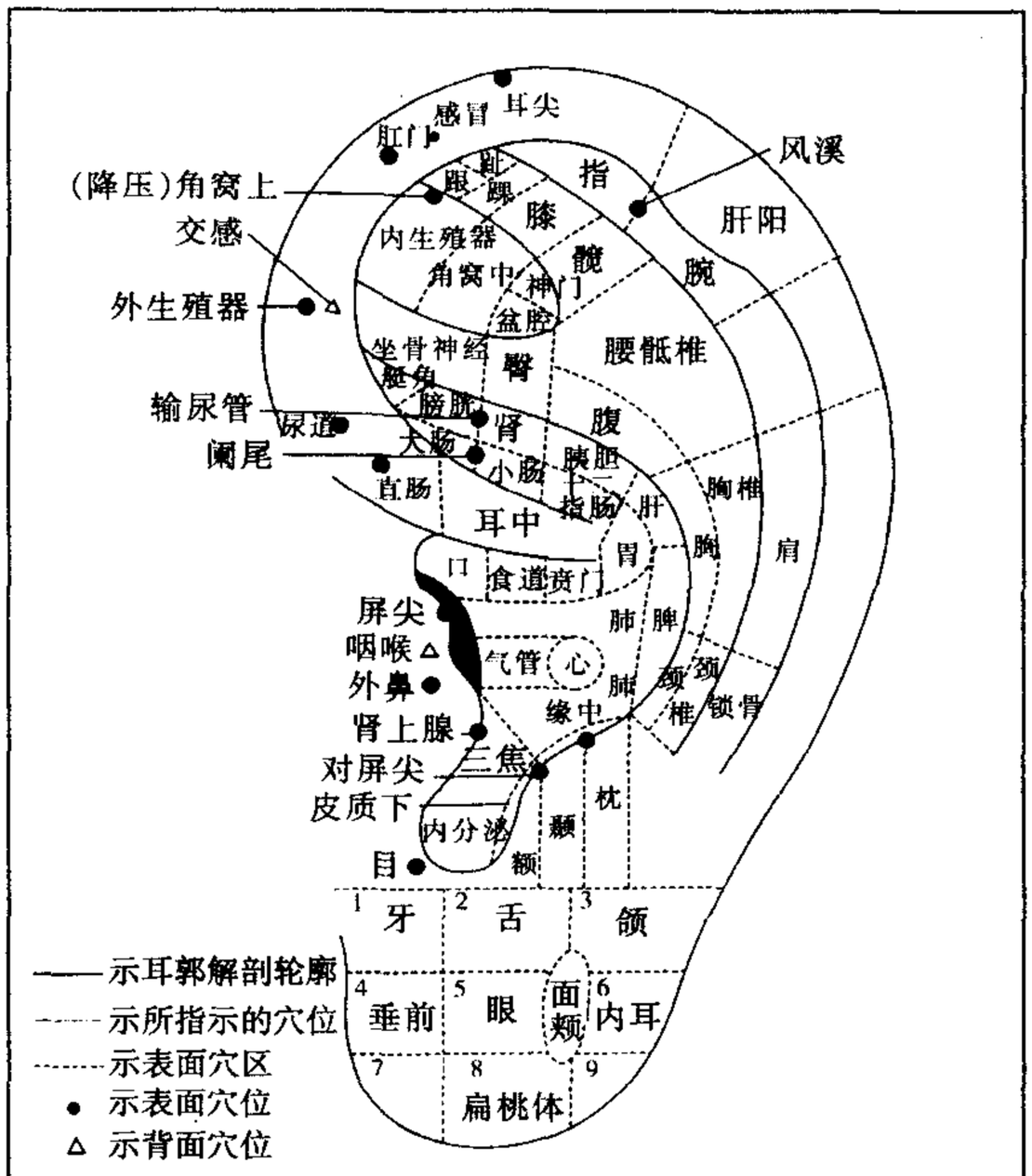


图1509

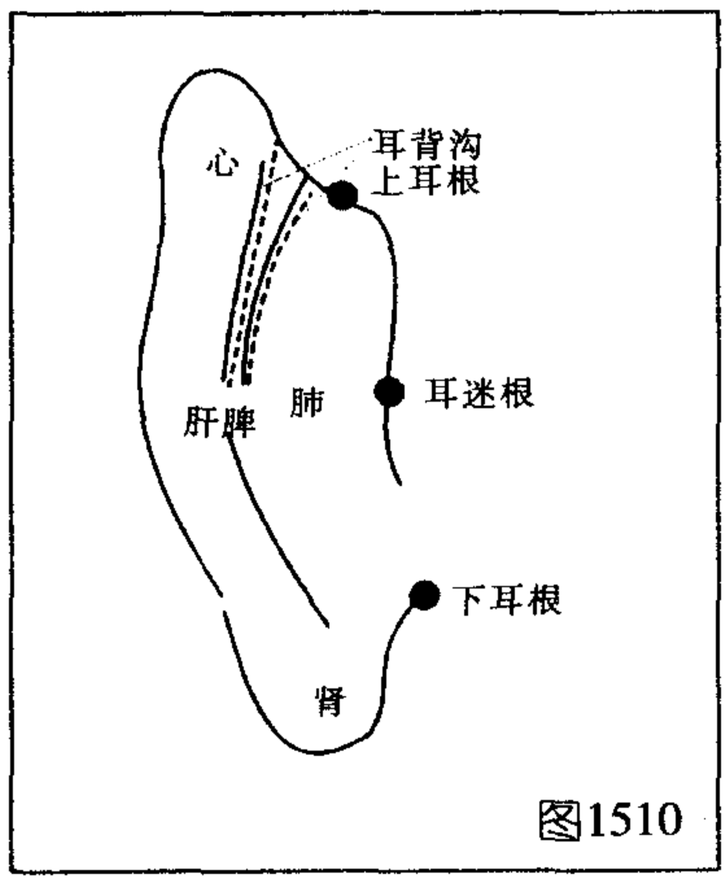


图1510

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

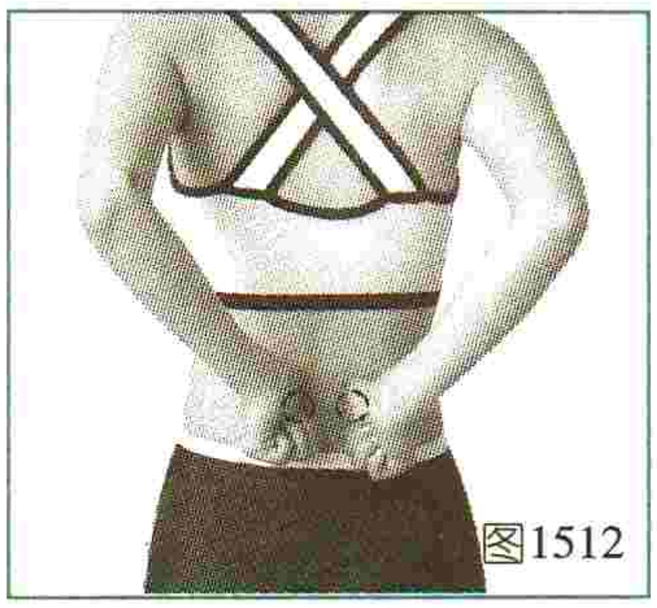
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

痛经症体部按摩

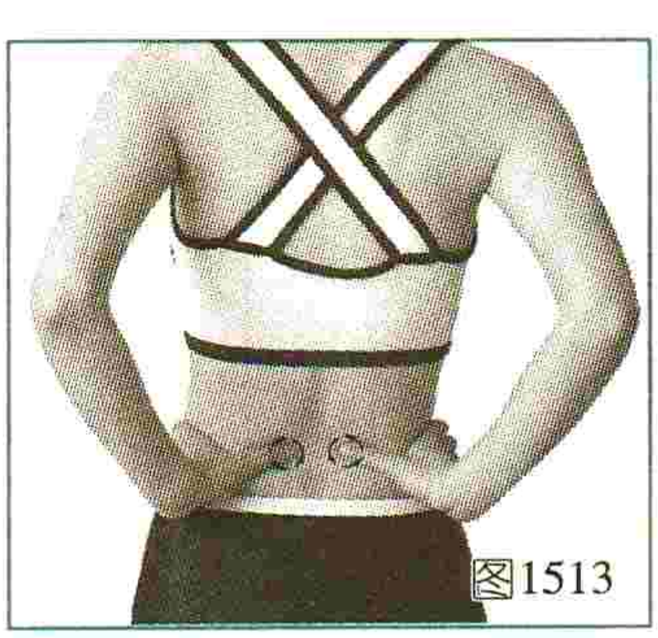
1.取站立位，用双手掌根直擦两侧腰骶部 2~3 分钟（图 1511）。

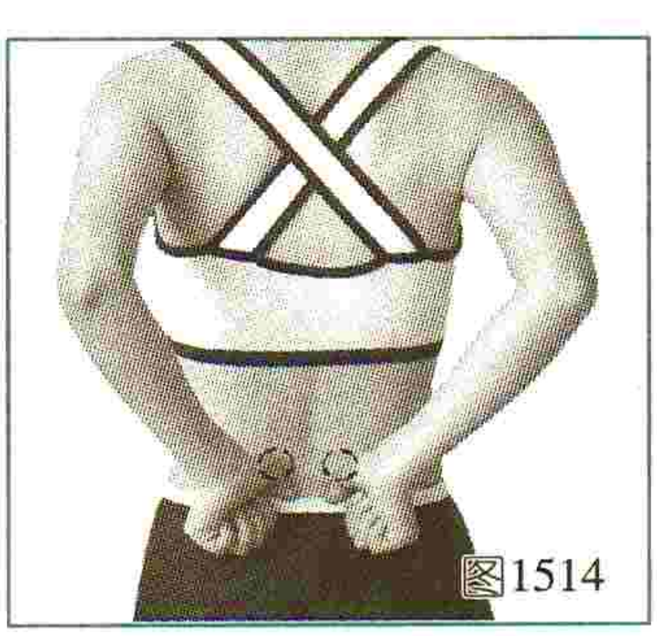
2.屈拇指按揉三焦俞以酸胀为度（图 1512）；

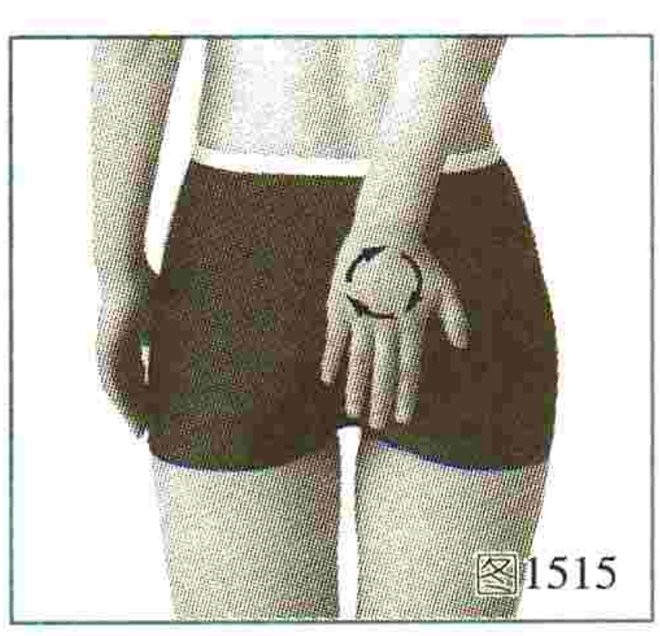

图1511


图1512

拇指按揉肾俞以酸胀为度（图 1513）；屈拇指按揉气海俞以酸胀为度（图 1514）；掌根按揉八髎以酸胀为度（图 1515）。


图1513


图1514


图1515

3.双手多指拿捏腰骶部两侧，以酸胀舒适为佳（图 1516）。

4.双掌叠放小腹部做顺时针按揉，手法移动要缓慢，约 3~5 分钟（图 1517）。

图1516

图1517

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 双拇指在下腹部任脉循行路线施行交替按压法 5~10 次（图 1518）。

6. 示中指点按揉膻中 1 分钟（图 1519）；示指点按揉关元 1 分钟（图 1520）；示指按揉肓俞 1 分钟（图 1521）；

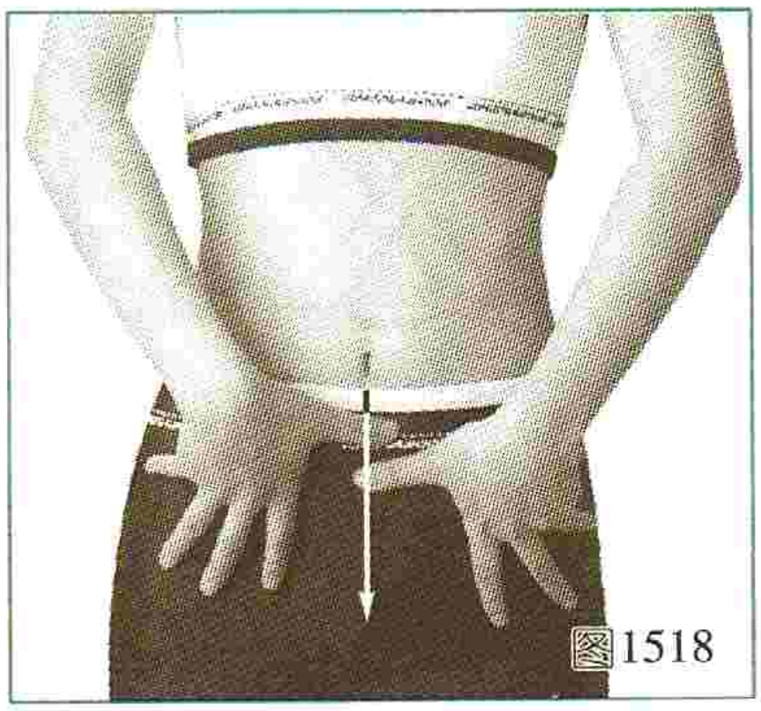

图1518

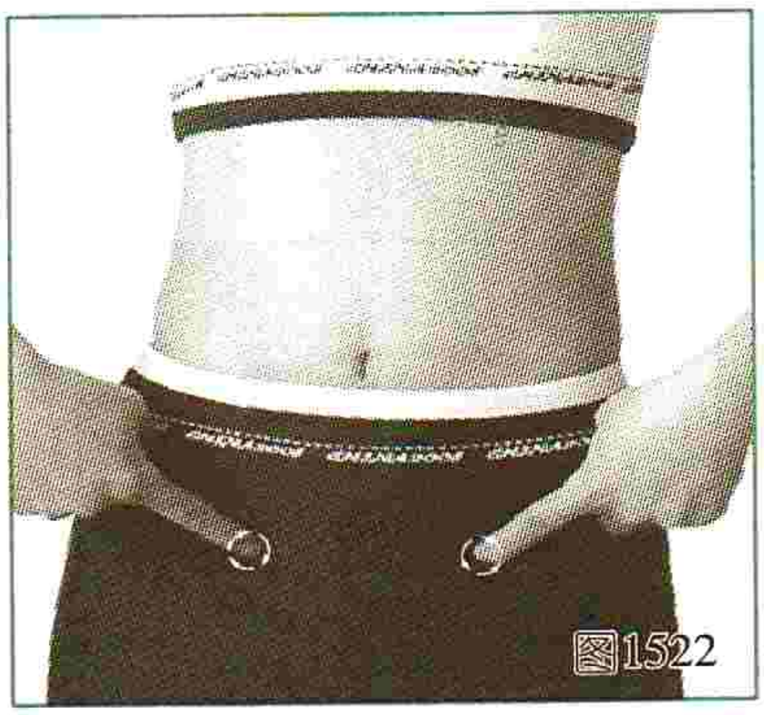

图1519

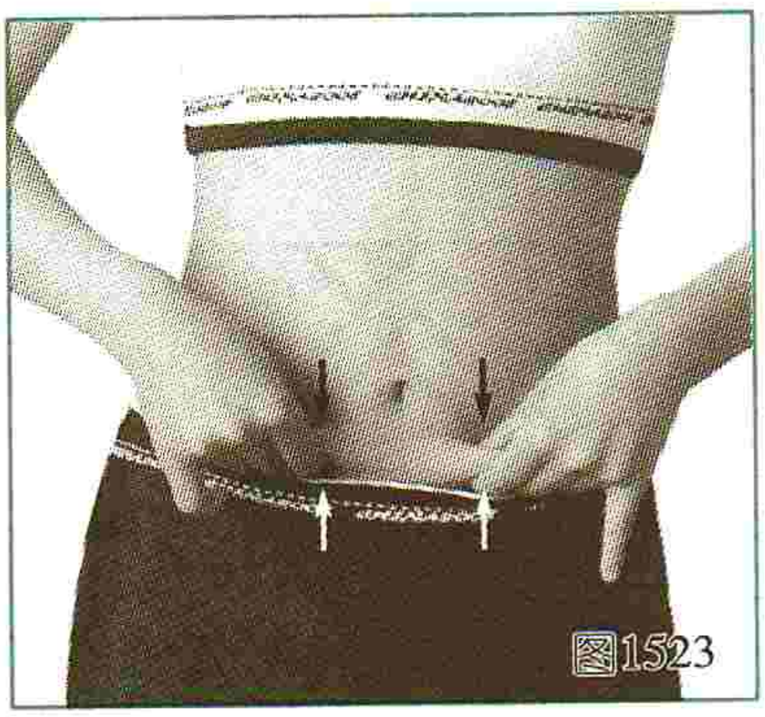

图1520


图1521

双手示指点子宫，并按揉 1 分钟（图 1522）。

7.自上而下多指提拿小腹部肌肉 5~7 次（图 1523）。


图1522


图1523

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

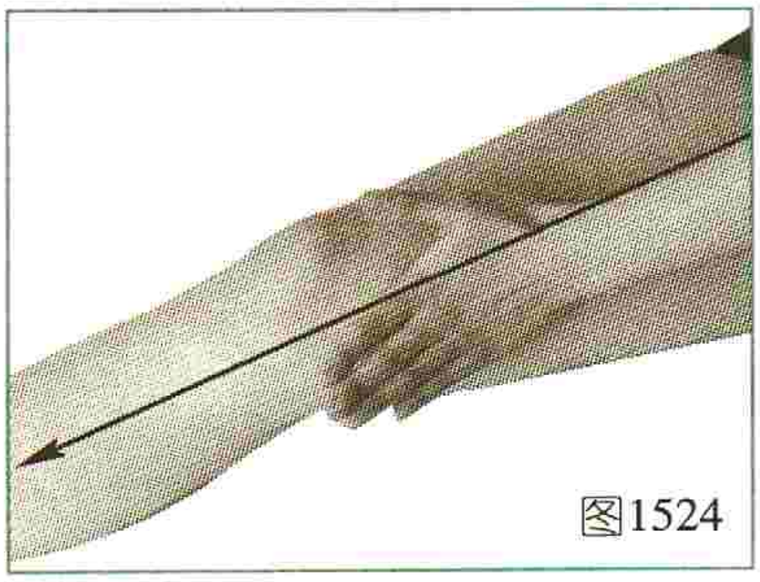
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

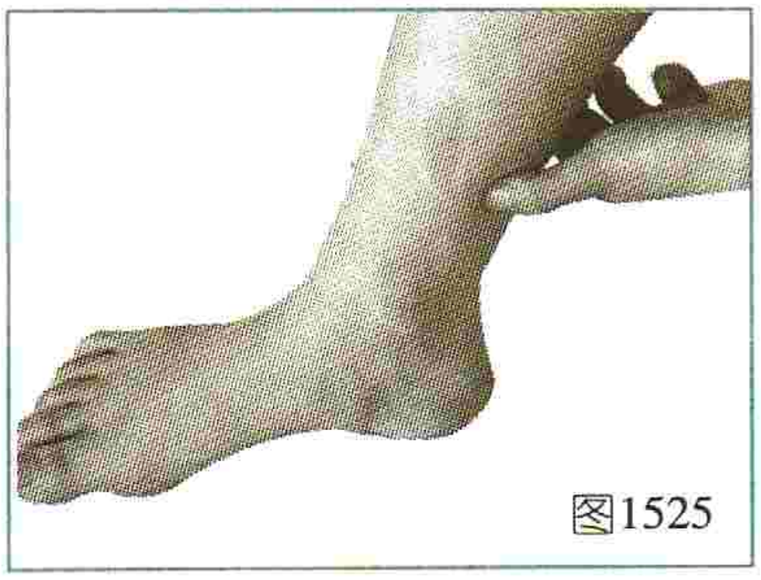
8. 一手掌根直推对侧下肢足三阴经 5~7 次（图 1524）。

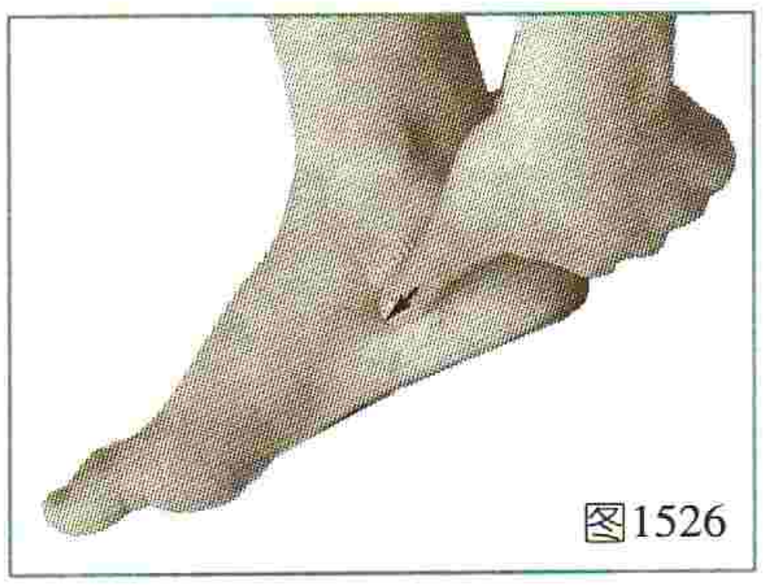
9. 取坐位，拇指按压三阴交 1 分钟，以酸胀为度（图 1525）；

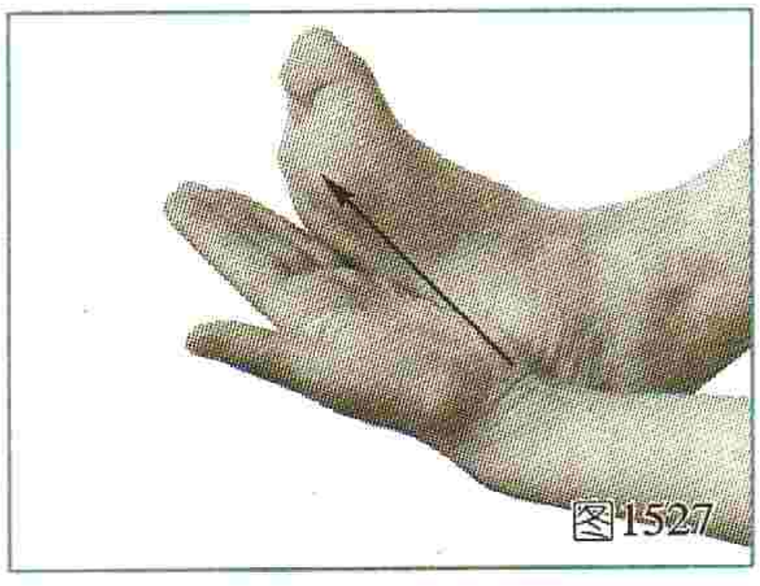
取坐位，双手拇指按压然谷 1 分钟，以酸胀为度（图 1526）。

10. 鱼际擦涌泉，以有热感向小腿部放散为宜（图 1527）。


图1524


图1525

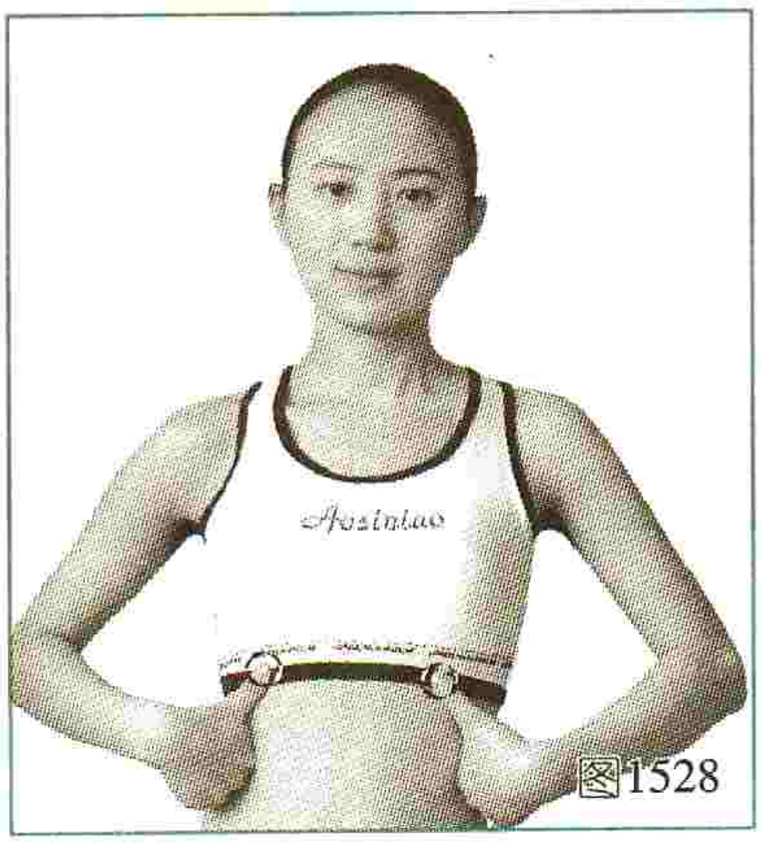

图1526

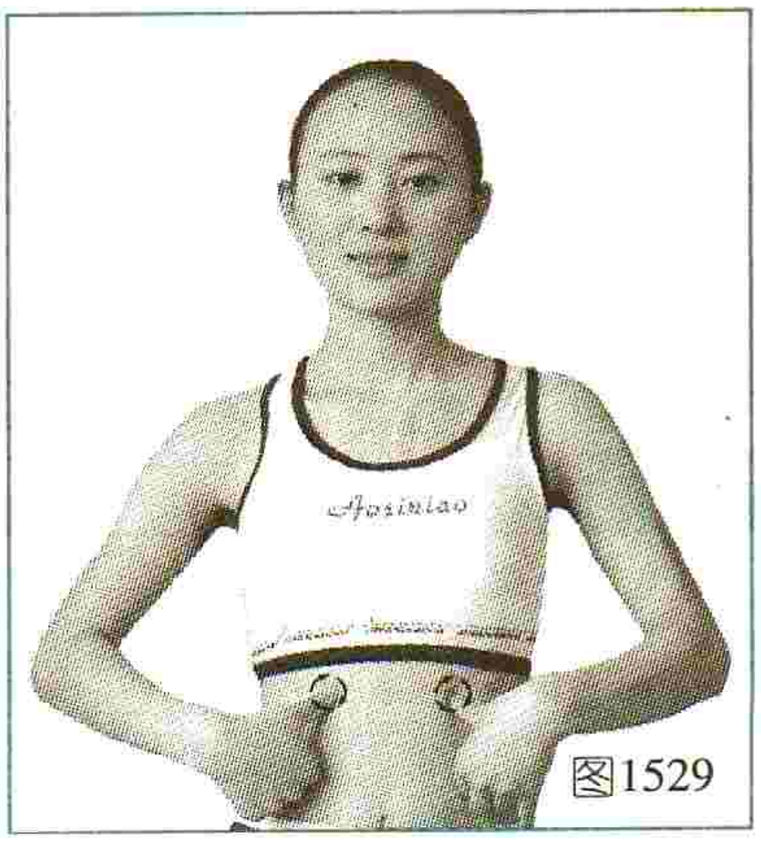

图1527

11. 根据证型的不同辨证加减分别进行如下操作：

(1) 气滞血瘀型以双手拇指端置于两肋部期门处，持续点压 1 分钟，然后轻揉之（图 1528）；

以双手拇指端置于两肋部日月处，持续点压 1 分钟，然后轻揉之（图 1529）；

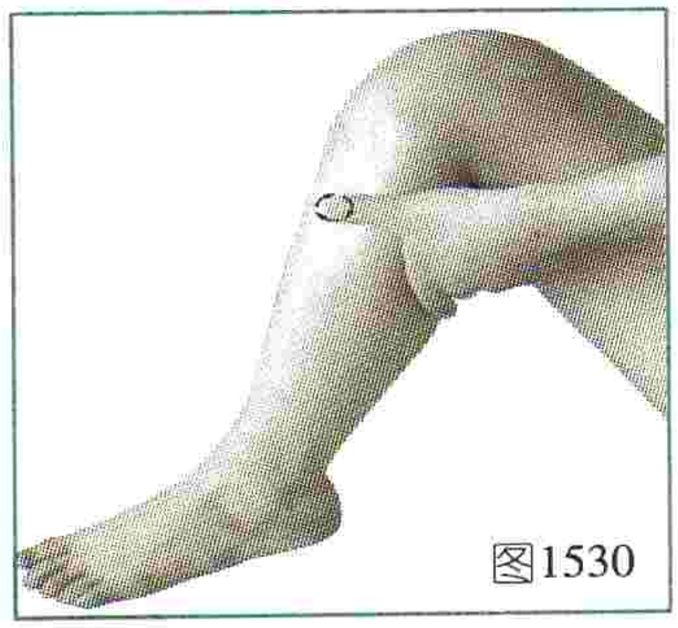

图1528


图1529

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

以拇指按揉足三里 2 分钟（图 1530）。


图1530

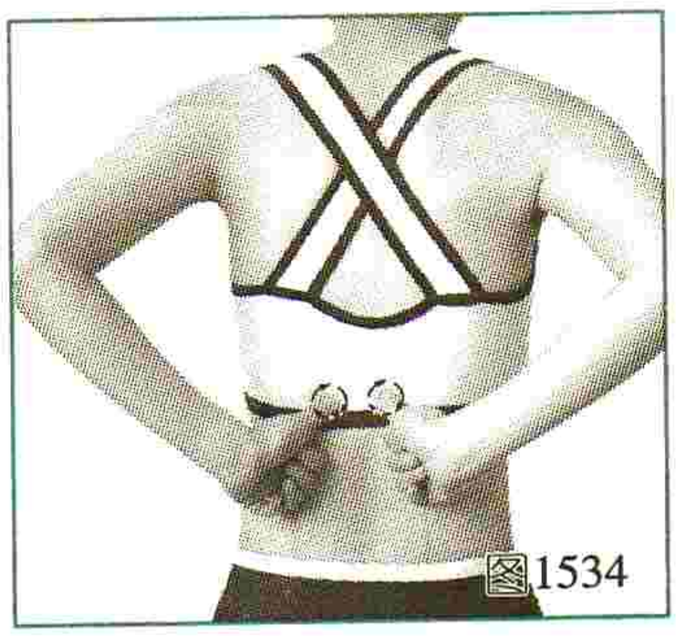
(2) 寒湿凝滞型掌擦命门，以透热为度（图 1531）；
以双手叩击八髎 20 次（图 1532）。

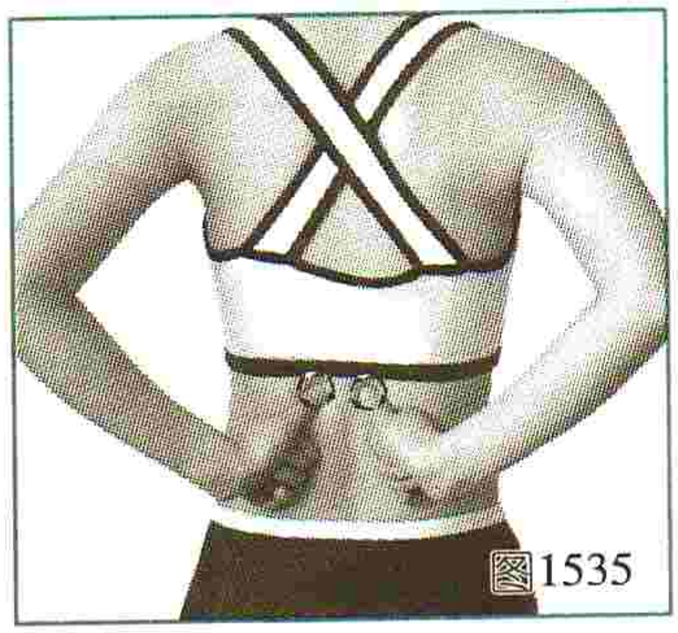

图1531


图1532

(3) 气血虚弱型拇指点揉背部膈俞 1 分钟（图 1533）；
拇指点揉背部脾俞 1 分钟（图 1534）；双手拇指点揉背部胃俞 1 分钟（图 1535）。


图1533


图1534


图1535

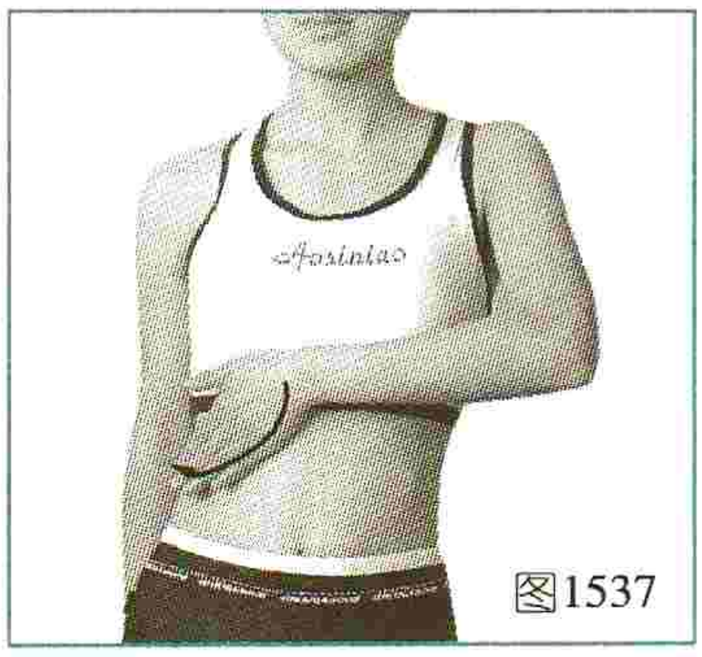
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(4) 肝肾亏损型双手拇指点按肝俞 1 分钟（图 1536）；

用擦法擦热两胁，然后以掌根直推法，从期门开始，经过章门推至京门 10~20 次（图 1537）。


图1536


图1537

◉痛经症足部按摩

1. 双指钳法，自外踝关节后方起向上用示中指钳压放松腹部 5~7 次（图 1538）。

2. 指揉法由外向内揉大脑 10~20 次（图 1539）；

拇指按揉垂体 10~20 次（图 1540）。

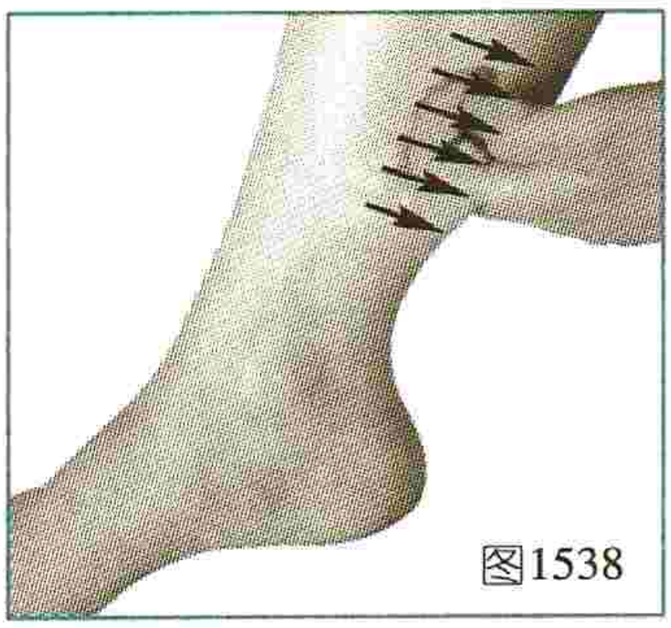
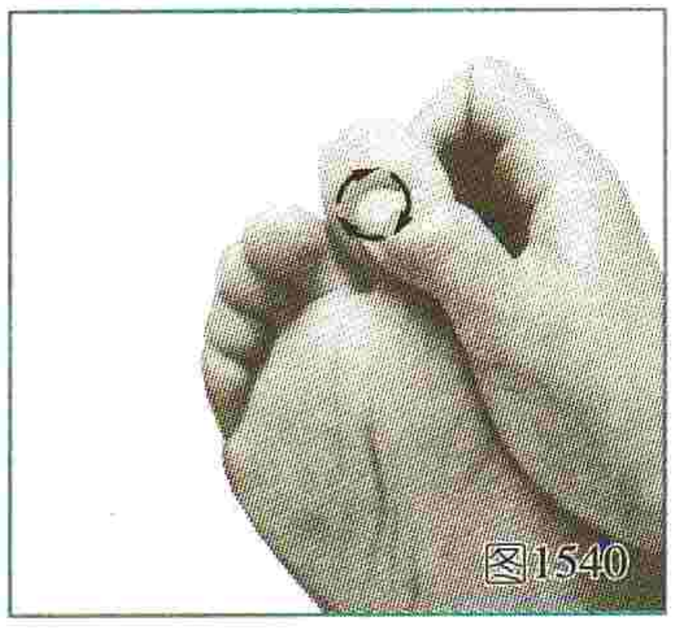
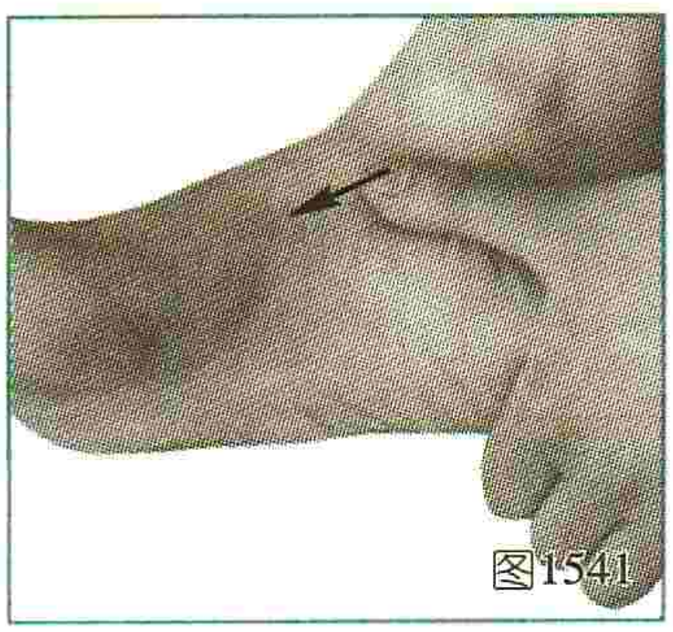

图1538

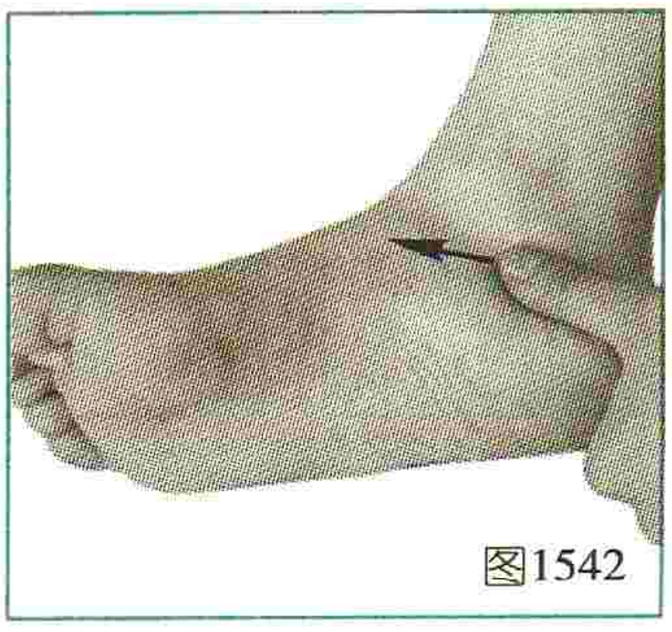

图1539


图1540

3. 拇指平推法，由足跟向拇趾方向推腰椎 10~20 次（图 1541）；

拇指平推法，向由足跟向拇趾方向推骶骨 10~20 次（图 1542）；


图1541

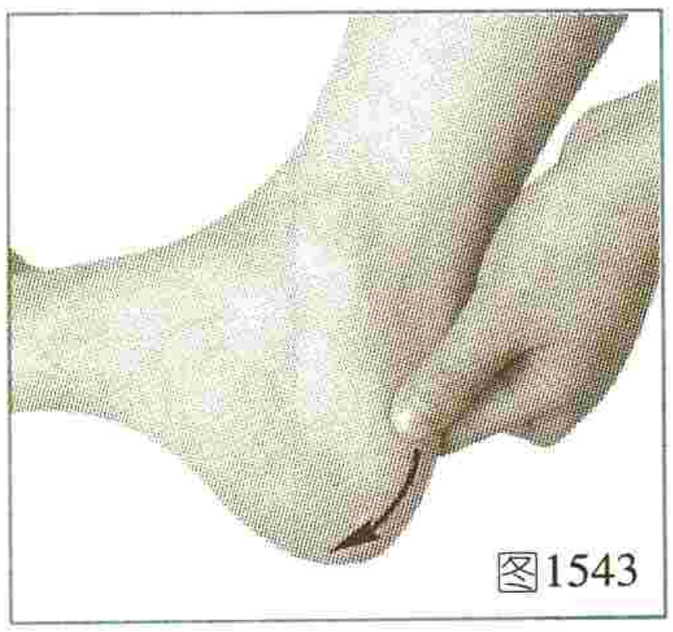

图1542

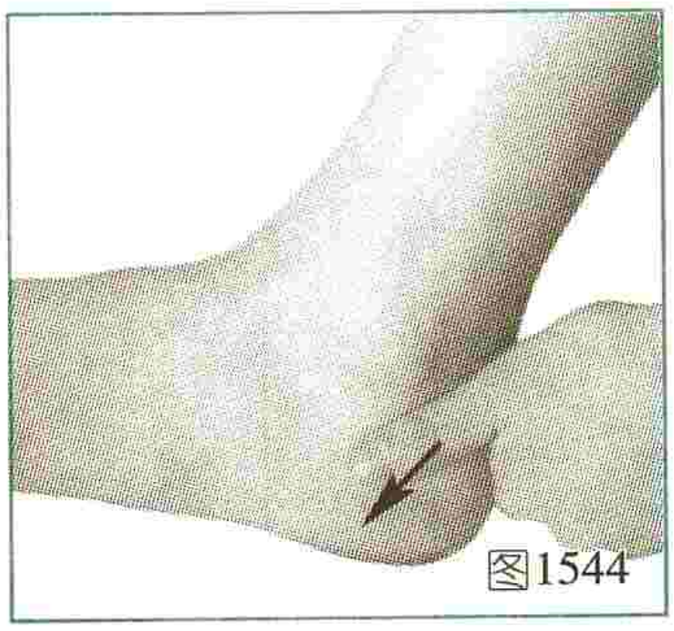
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

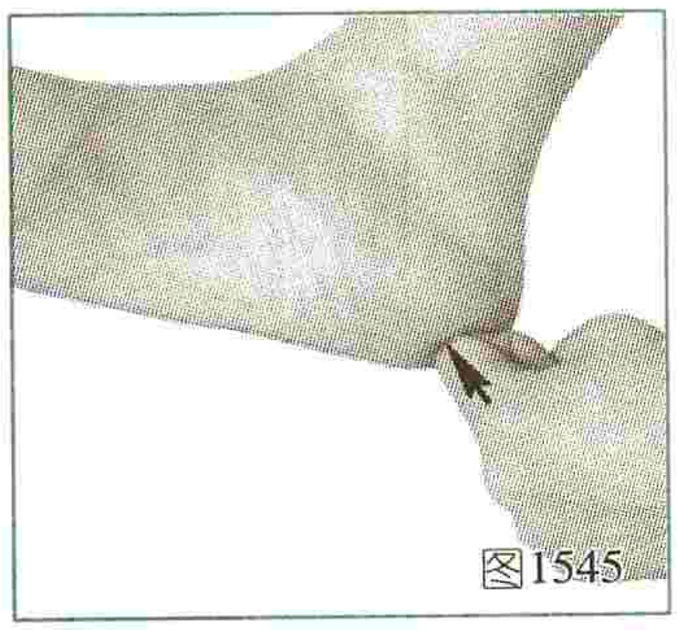
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇示指推内、外尾骨，拐弯处向下停顿并加压至发胀（图 1543）；

拇指直推法，推卵巢 1~2 分钟，并以屈示指点法在卵巢敏感区和足跟中央处做定点按压 5~10 次（图 1544、图 1545）。

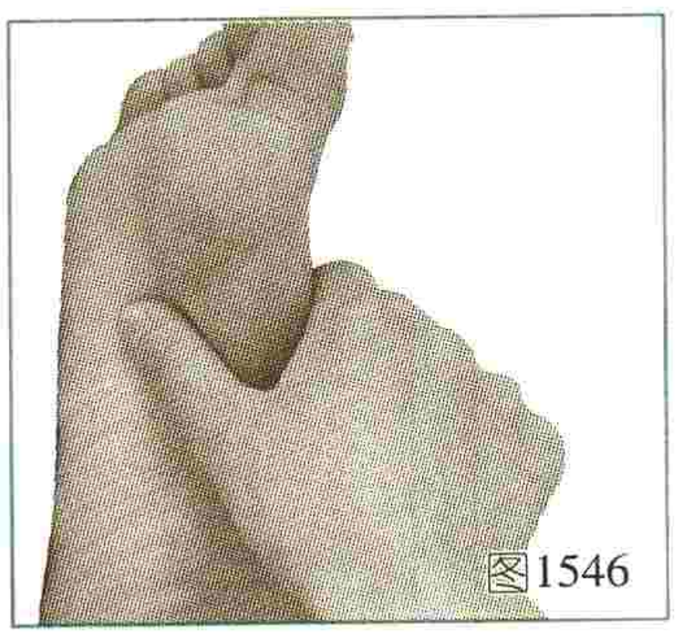

图1543

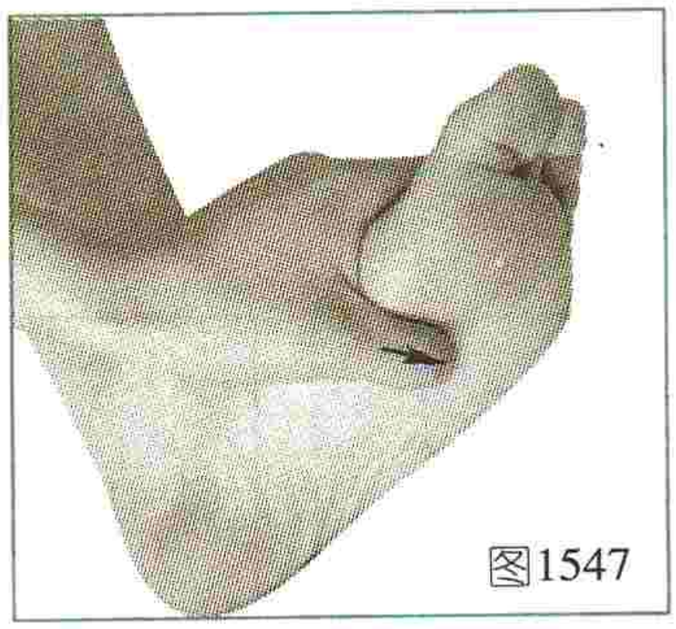

图1544


图1545

4. 拇指端点法，以拇指指腹部点肾 10~20 次（图 1546）；

拇指点按肾上腺 10~20 次（图 1547）。


图1546


图1547

5. 围绕肾两侧，由下向上以双拇指按揉法按揉腹腔神经丛 1~2 分钟（图 1548）；

拇指推法，推压子宫 10~20 次（图 1549）。

6. 拇指按揉法，由足趾向足跟方向按揉输尿管 1~2 分钟（图 1550）。


图1548


图1549


图1550

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

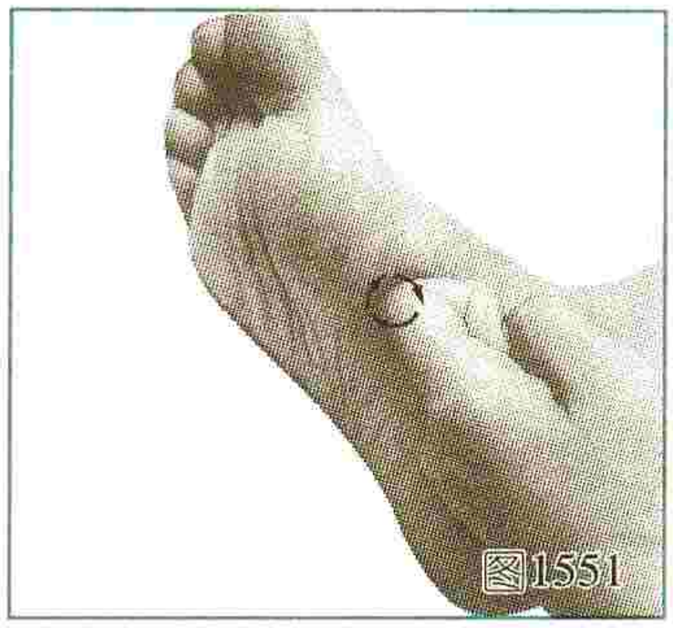
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

屈示指按揉法，由足内侧向足外侧旋压膀胱 10~20 次（图 1551）；

滑按阴道 10~20 次（图 1552）；

四指握足跟，拇指分压腹部淋巴结，按压 10~20 次（图 1553）。

7. 拇指分压盆腔淋巴结，压入骨缝中，出现胀感 1 分钟（图 1554）。


图1551

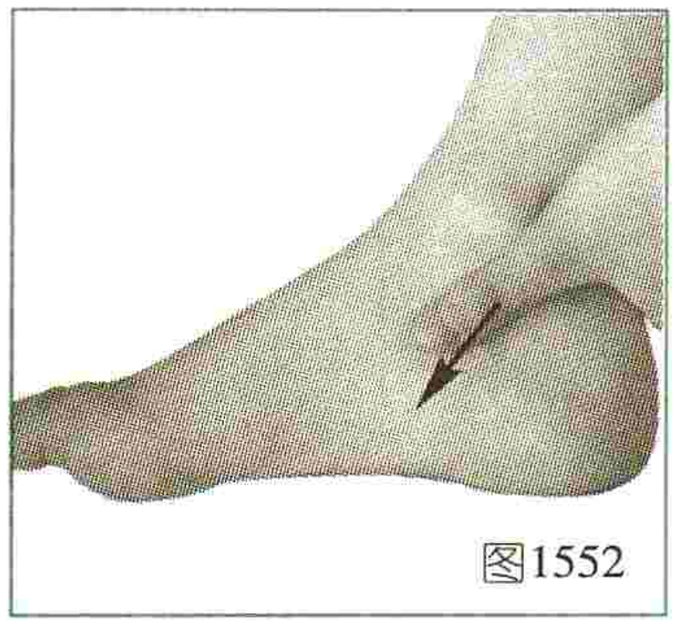
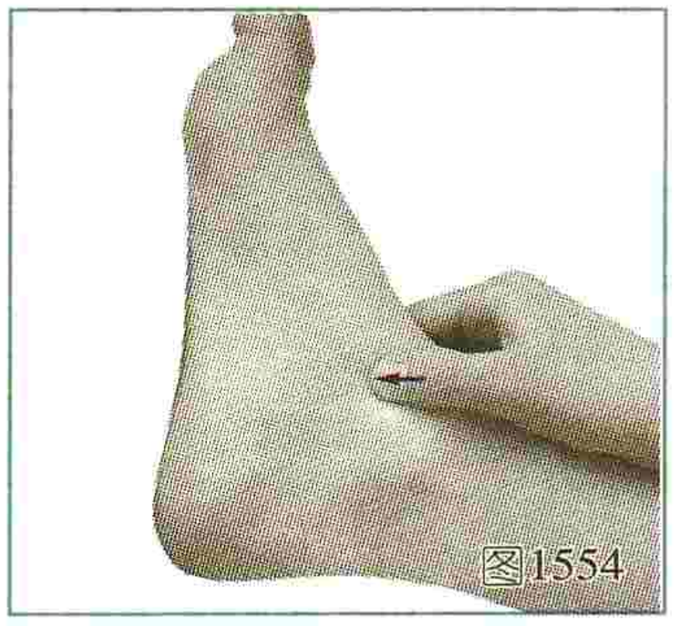

图1552

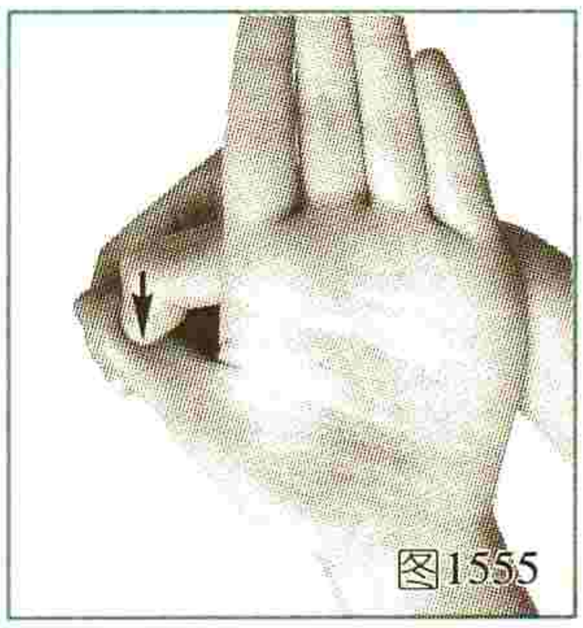

图1553

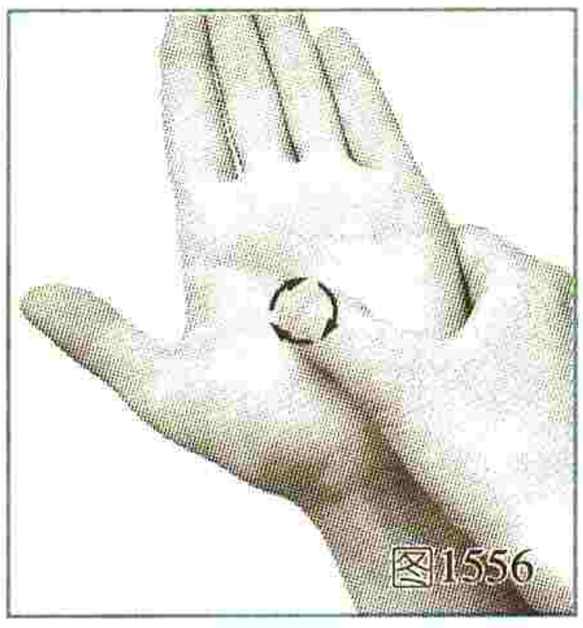

图1554

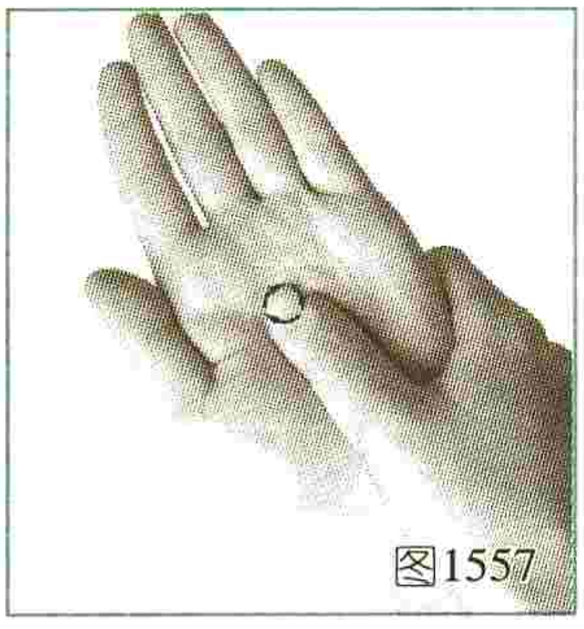
痛经症手部按摩

1. 拇指指甲在垂体上，点压 5~10 次（图 1555）；

拇指按揉肾 1 分钟（图 1556）；拇指按揉肾上腺 1 分钟（图 1557）。


图1555


图1556


图1557

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

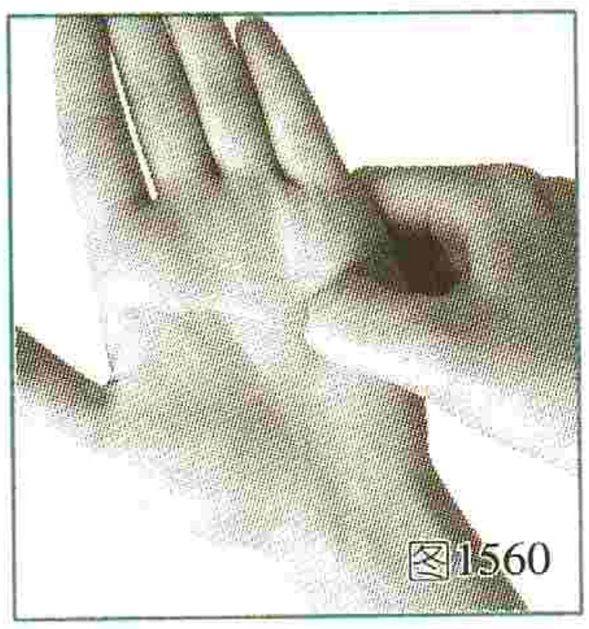
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

2. 围绕肾按揉腹腔神经丛 10~20 次（图 1558）。

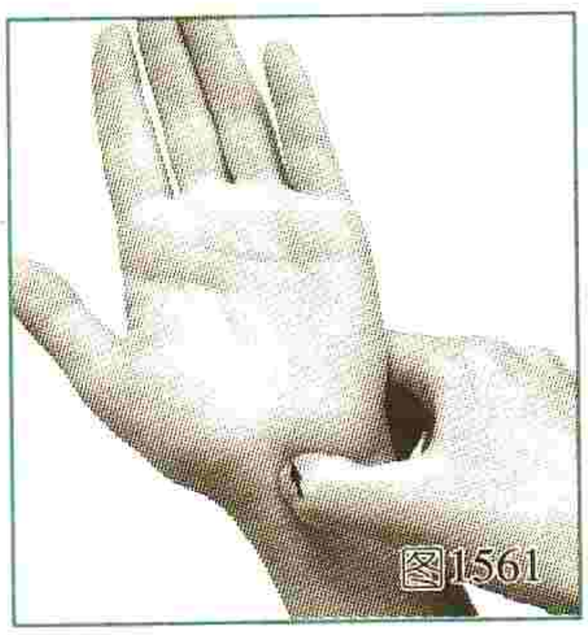
3. 以左手拇指、示指按在右手肝上轻轻捏揉 10~20 次（图 1559）；
以右手拇指按在左手脾上，拇指按压 10~20 次（图 1560）。

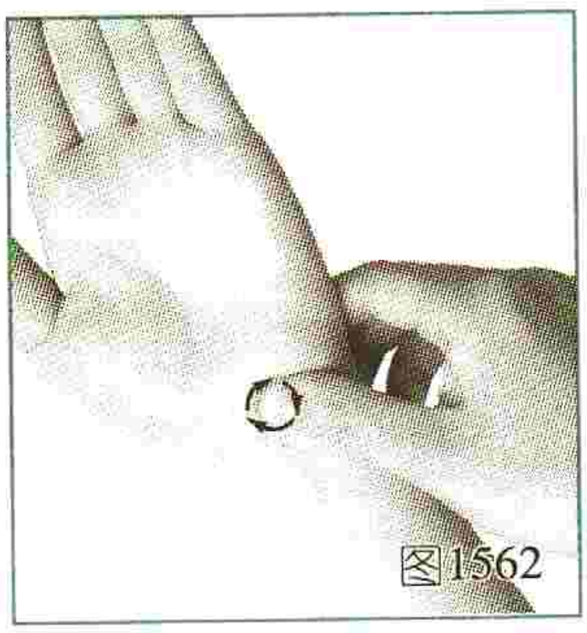

图1558

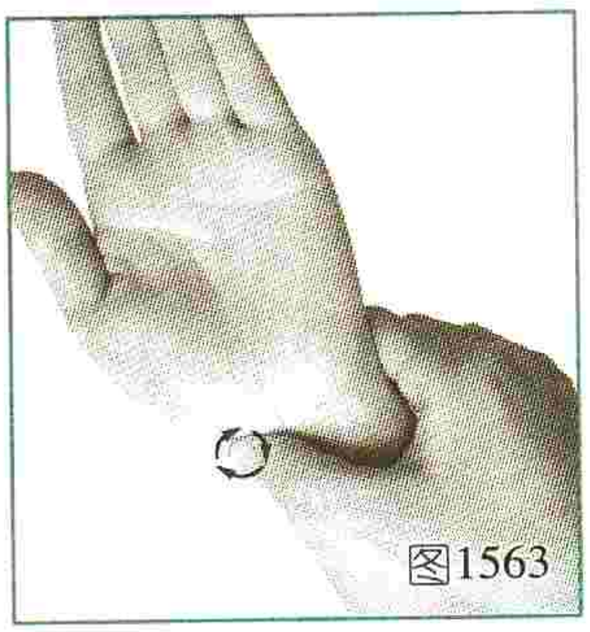

图1559


图1560

4. 拇指定点按压卵巢 10~20 次（图 1561）；
拇指按揉子宫 20~50 次（图 1562、图 1563）。


图1561


图1562


图1563

5. 以拇指施力，沿拇指桡侧近端或第三掌骨远端向指尖方向推压腰椎 10~20 次（图 1564、图 1565）；


图1564

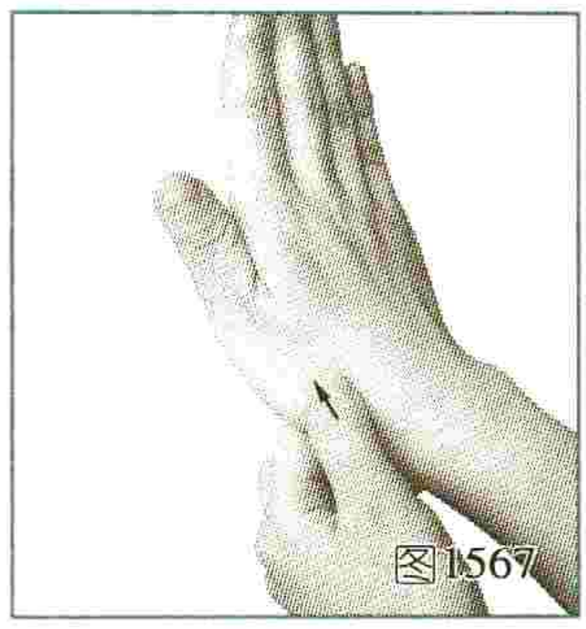

图1565

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

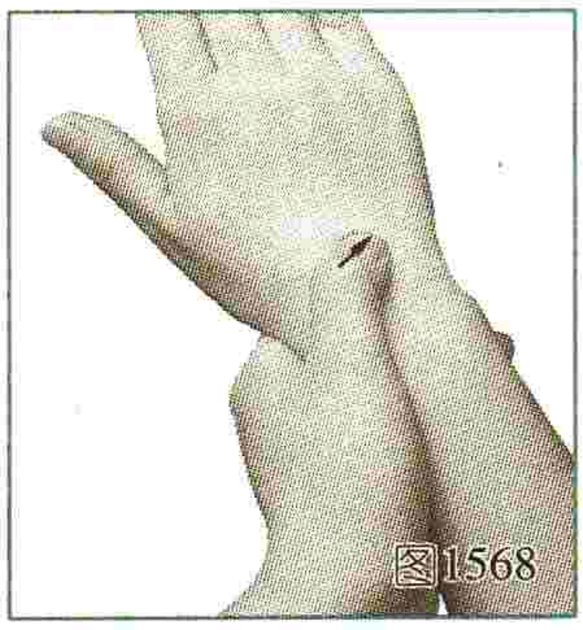
以拇指施力，沿拇指桡侧近端向指尖方向推压骶骨 10~20 次（图 1566、图 1567）；

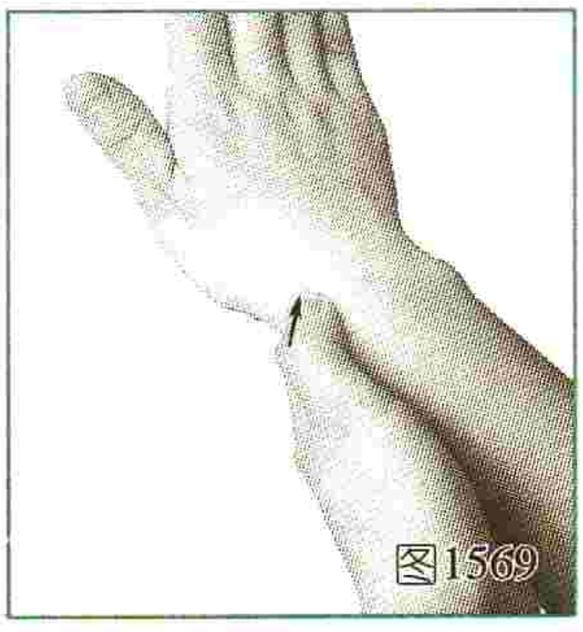

图1566

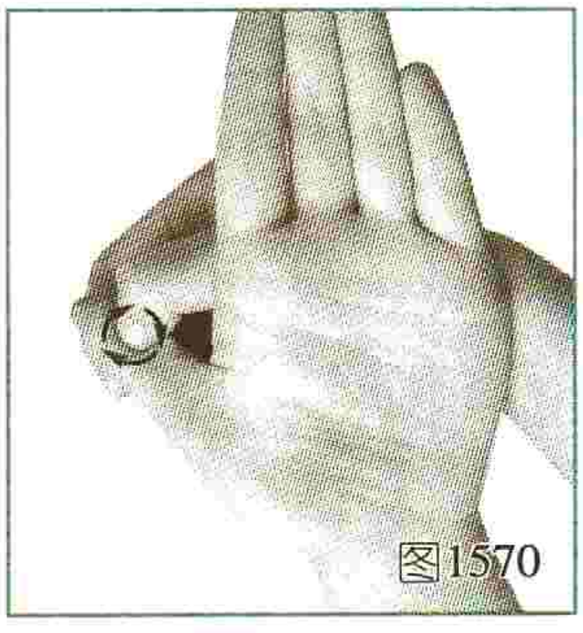

图1567

以拇指施力，以拇指头端按压尾骨 10~20 次（图 1568、图 1569）。

6. 拇指点、按、揉脾点 10~20 次（图 1570）；


图1568

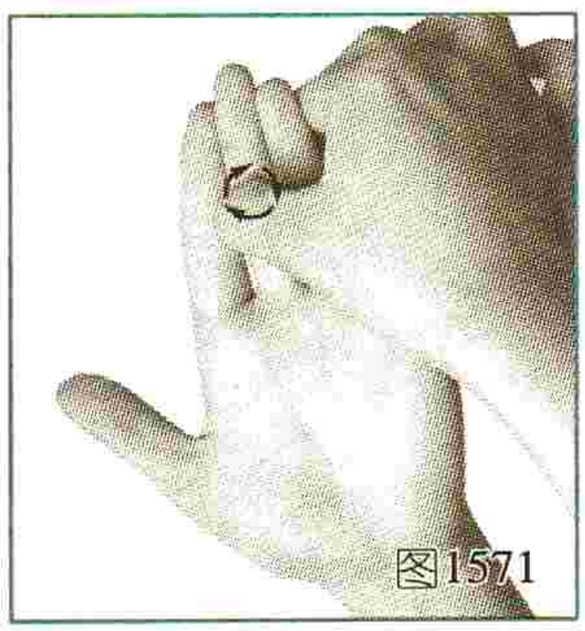

图1569

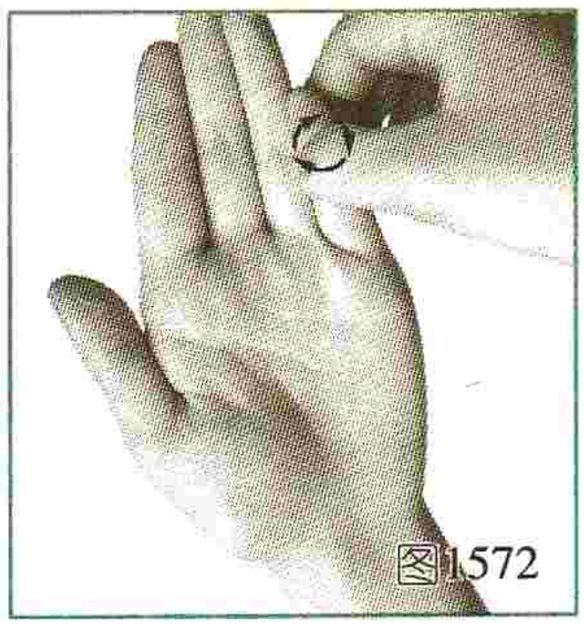

图1570

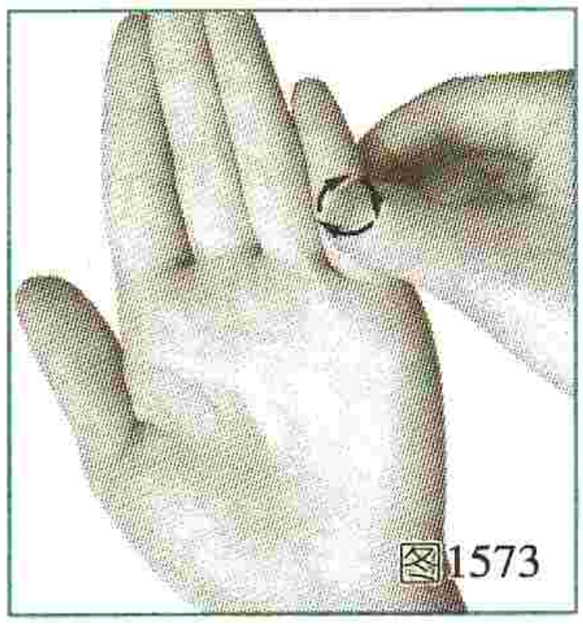
拇指点、按、揉三焦点 10~20 次（图 1571）；

拇指点、按、揉肾点 10~20 次（图 1572）；

拇指点、按、揉命门点 10~20 次（图 1573）；


图1571


图1572

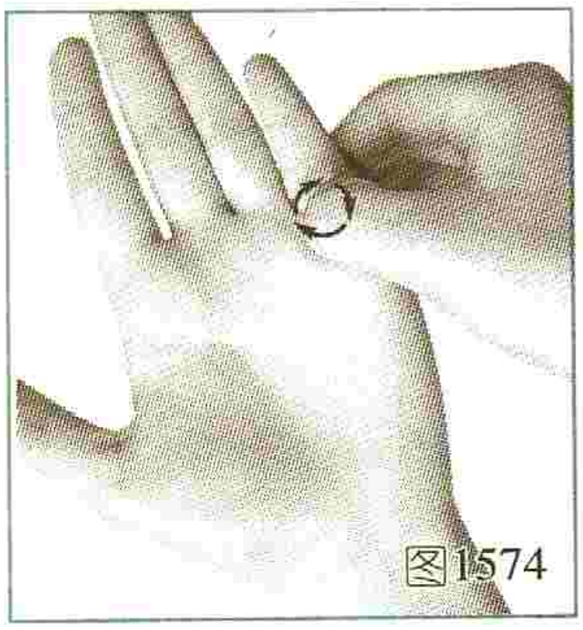

图1573

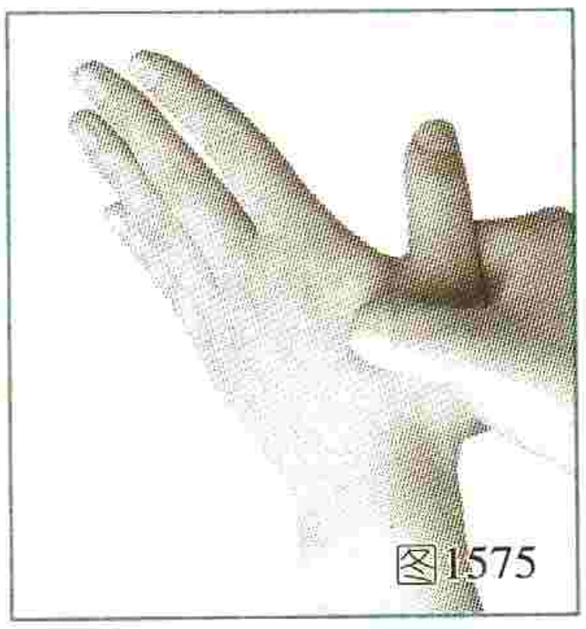
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

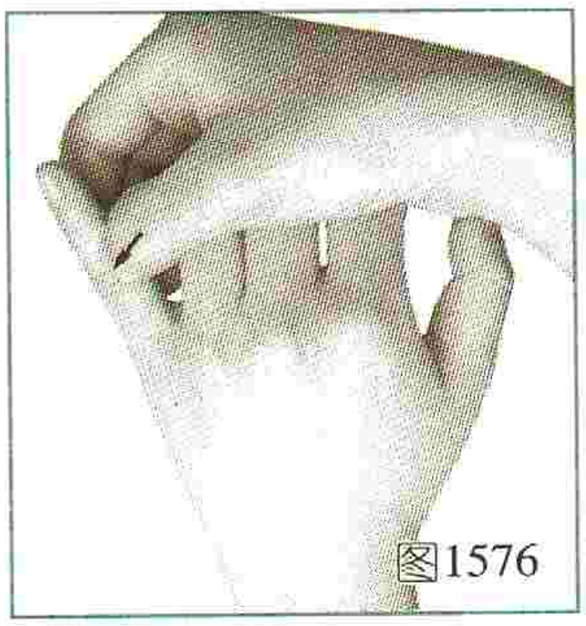
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指点、按、揉心悸点 10~20 次（图 1574）；

拇指点掐全麻点 10~20 次（图 1575）；拇指点掐会阴点 10~20 次（图 1576）。


图1574

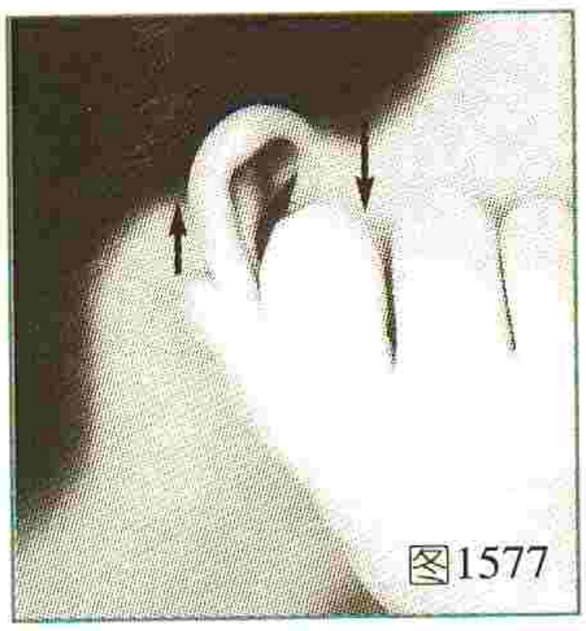

图1575

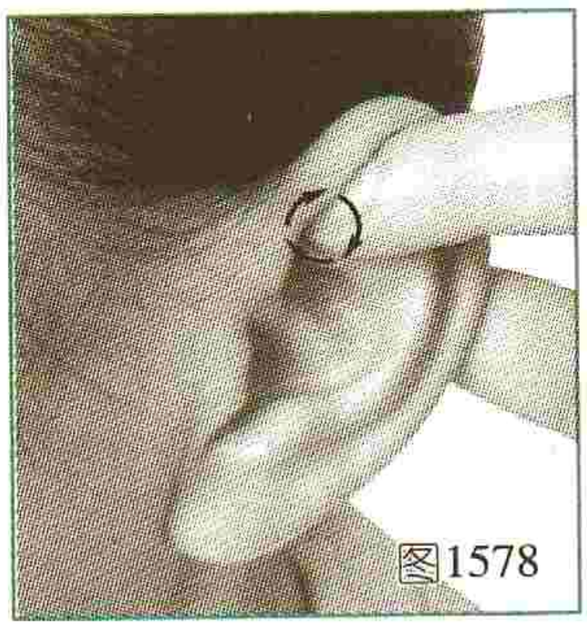

图1576

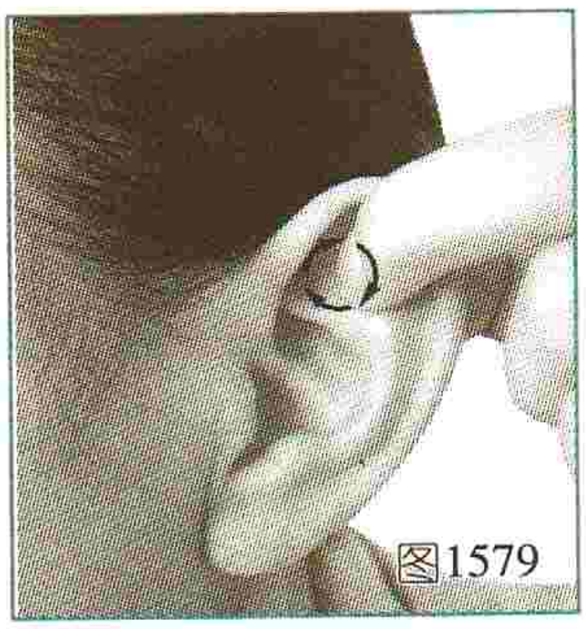
◉痛经症耳部按摩

1. 搓摩耳郭 5~10 次（图 1577）。

2. 捏揉内生殖器 5~10 次（图 1578）；捏揉神门 5~10 次（图 1579）。

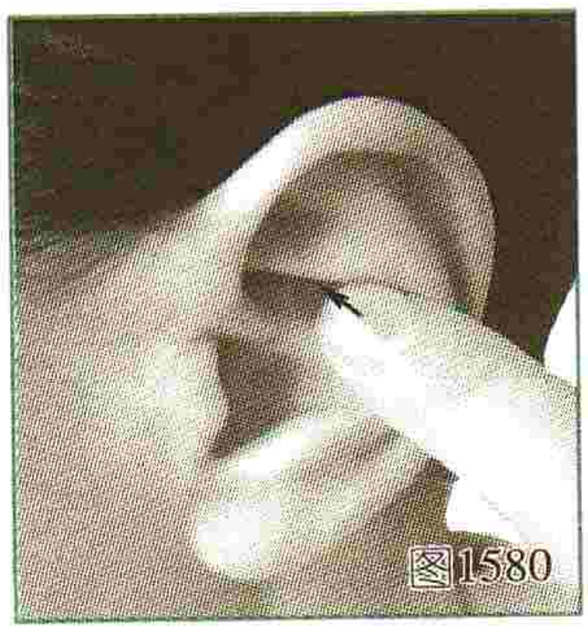

图1577

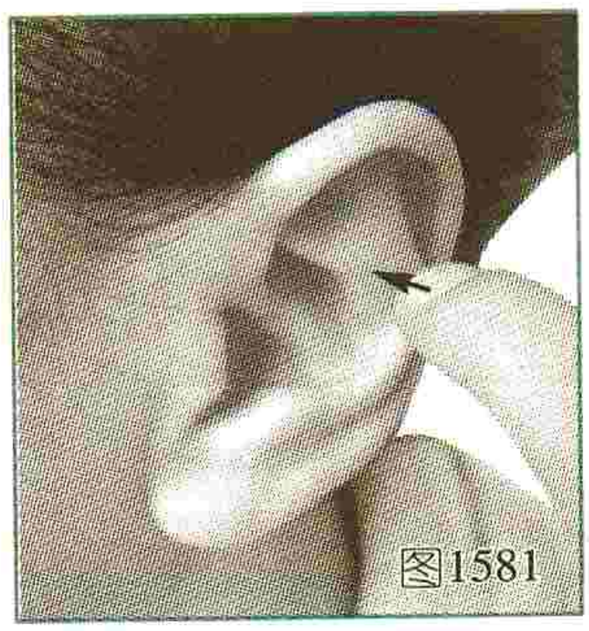

图1578

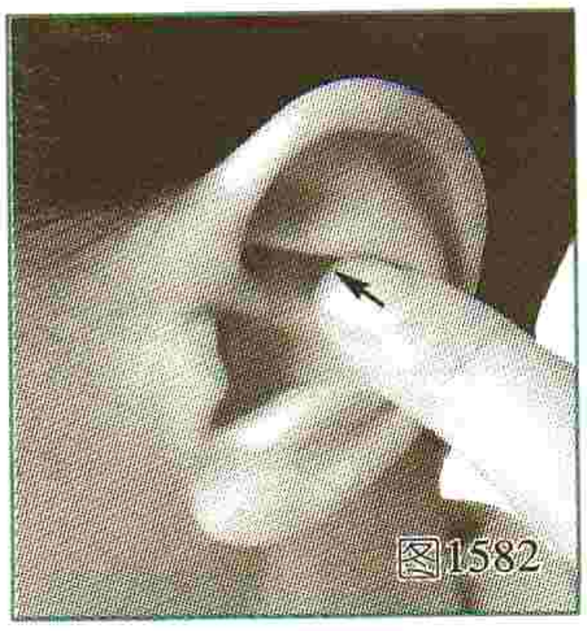

图1579

3. 示指按压肾 5~10 次（图 1580）；指甲推腹 5~10 次（图 1581）；

指甲推胰胆 5~10 次（图 1582）；


图1580


图1581

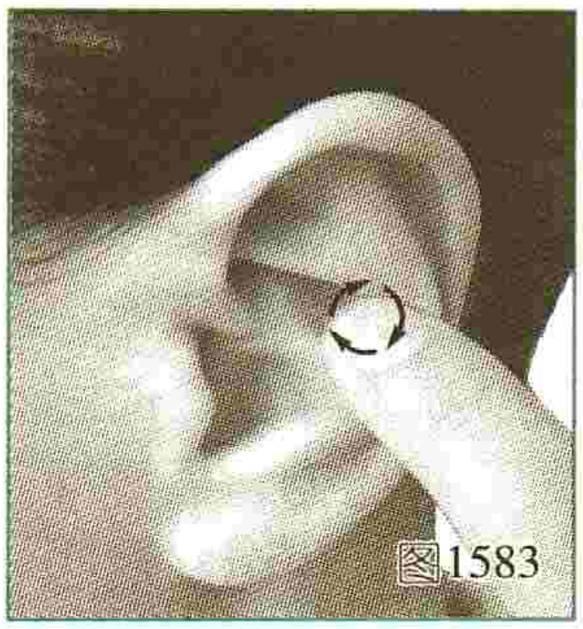

图1582

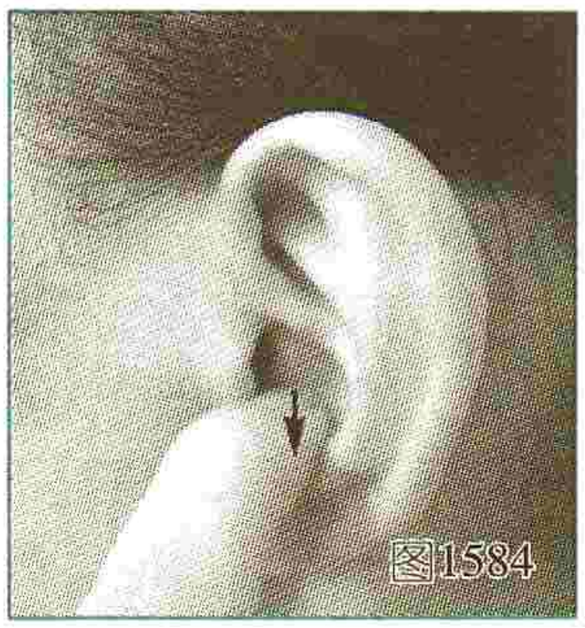
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

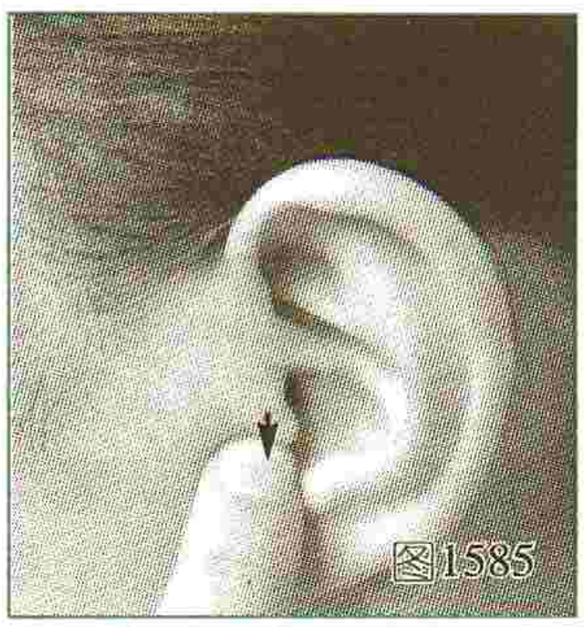
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

示指按揉肝 5~10 次（图 1583）。

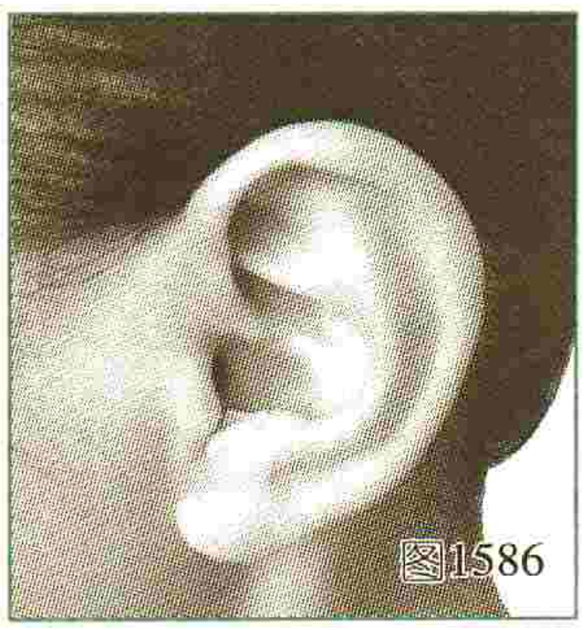
4. 示指点压皮质下 5~10 次（图 1584）；示指点压肾上腺 5~10 次（图 1585）。

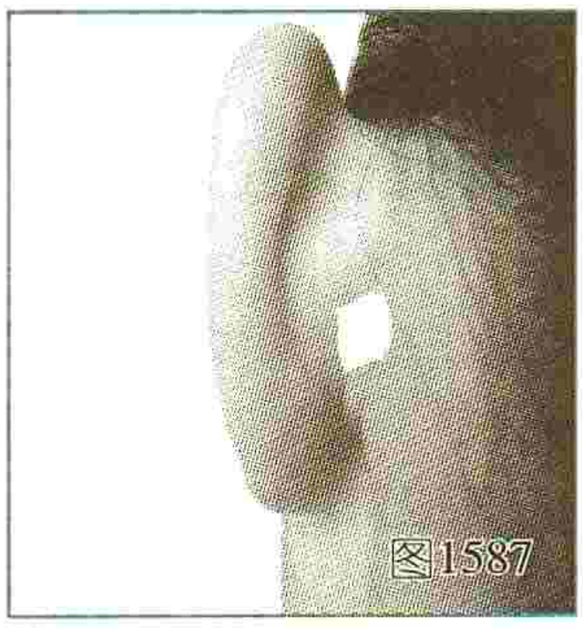

图1583


图1584

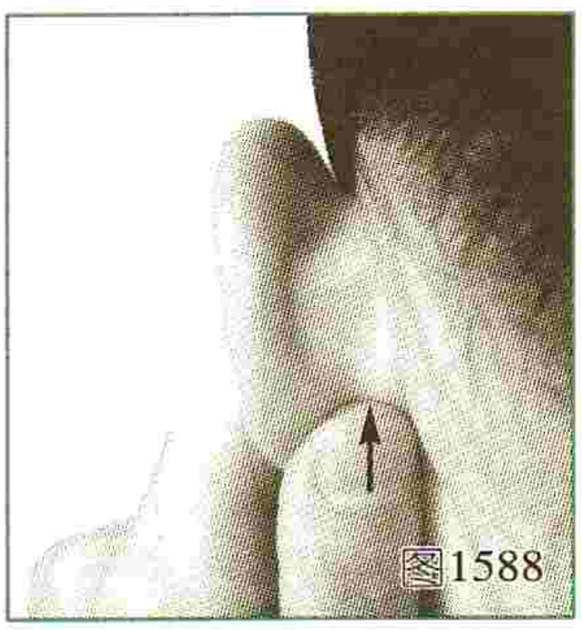

图1585

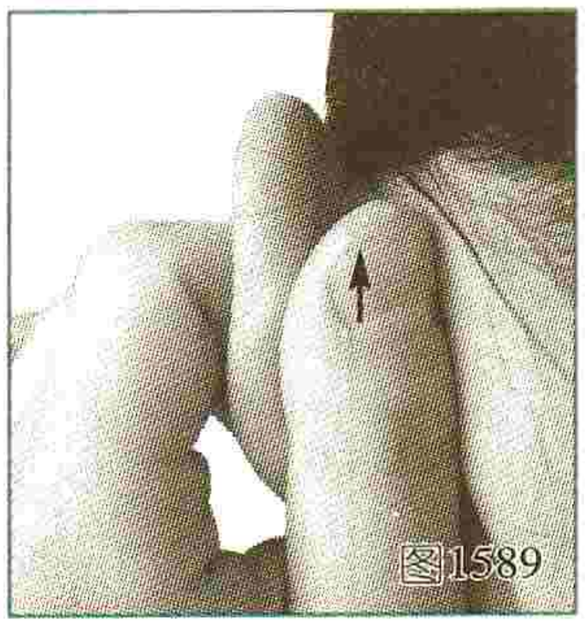
5. 以王不留行子压丸法或拇指、示指按揉内分泌 5~10 次（图 1586）；以王不留行子压丸法定点按压耳迷根 5~10 次（图 1587）。

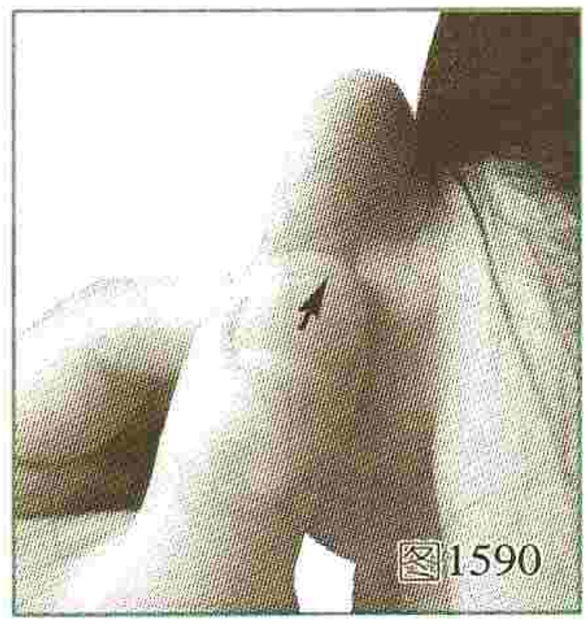

图1586


图1587

6. 拇指平推耳背肾 5~10 次（图 1588）；拇指平推耳背脾 5~10 次（图 1589）；拇指平推耳背肝 5~10 次（图 1590）。


图1588


图1589


图1590

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

更年期综合征自我按摩

四十五岁左右的人，原来脾气性格挺好的，不知什么原因突然变得脾气暴躁、动不动就生气、神经质、易疲劳、记忆力减退等，这就要考虑是更年期综合征了。更年期是每个人都要经历的必然阶段，不过是有的人症状重些、时间长点；有的人则症状轻些、时间短点。一般情况下，过重的精神压力、情绪抑郁、植物神经功能紊乱等易引起更年期综合征。如果治疗不及时，可诱发冠心病、糖尿病、高血压、肥胖症、骨质疏松症等。

自我按摩可舒肝解郁、缓解疲劳、调理植物神经功能。

运用自我按摩的方法治疗更年期综合征，应根据症状的轻重，使用手法的力度。手部、足部手法可重些；耳部则适合轻点的手法。

◉更年期综合征体部穴位

1. 头面部

百会：后发际正中上 7 寸（图 1591）。

四神聪：百会前、后、左、右各 1 寸（图 1591）。

太阳：眉梢与外眼角连线的中点后 1 寸（图 1592）。

印堂：两眉头连线的中点（图 1592）。

安眠：位于风池与乳突连线的中点（图 1593）。

风池：后发际上 1 寸，斜方肌与胸锁乳突肌之间（图 1593）。

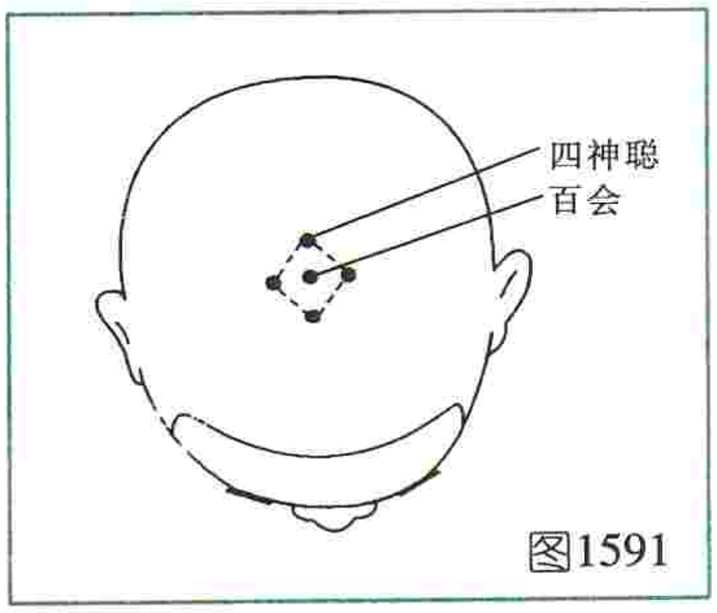


图1591

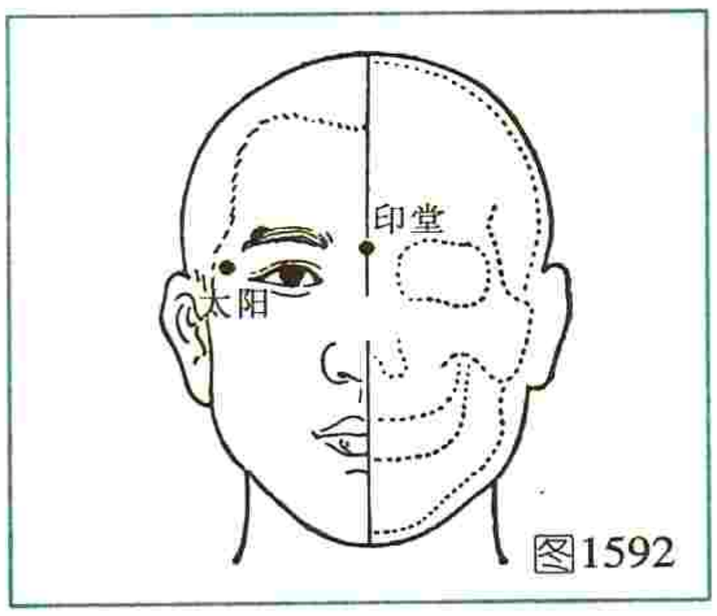


图1592

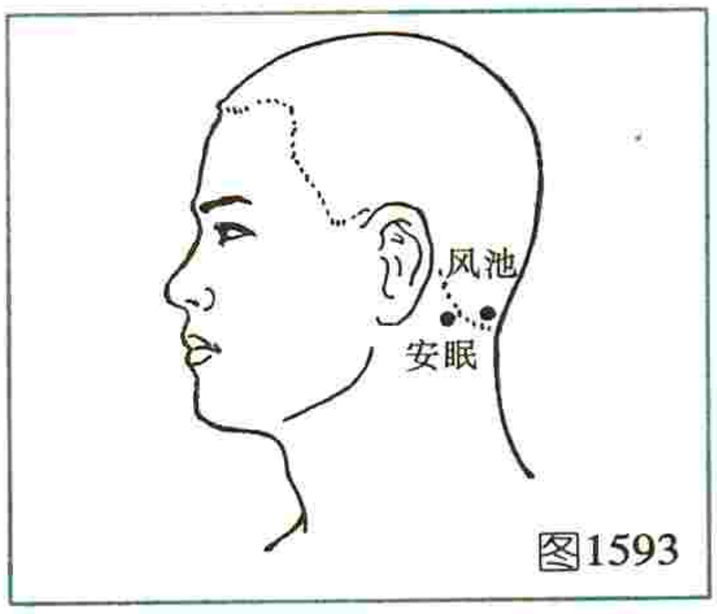


图1593

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 胸腹部

膻中：前正中线上，平第四肋间隙（图 1594）。

中脘：脐上 4 寸（图 1594）。

神阙：脐部正中（图 1594）。

气海：脐下 1.5 寸（图 1594）。

关元：脐下 3 寸（图 1594）。

天枢：脐旁 2 寸（图 1594）。

3. 腰背部

大椎：第七颈椎棘突下（图 1595）。

大杼:第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1595）。

肩中俞：第七颈椎棘突下旁开 2 寸（图 1595）。

肝俞：第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1595）。

肾俞：第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 1595）。

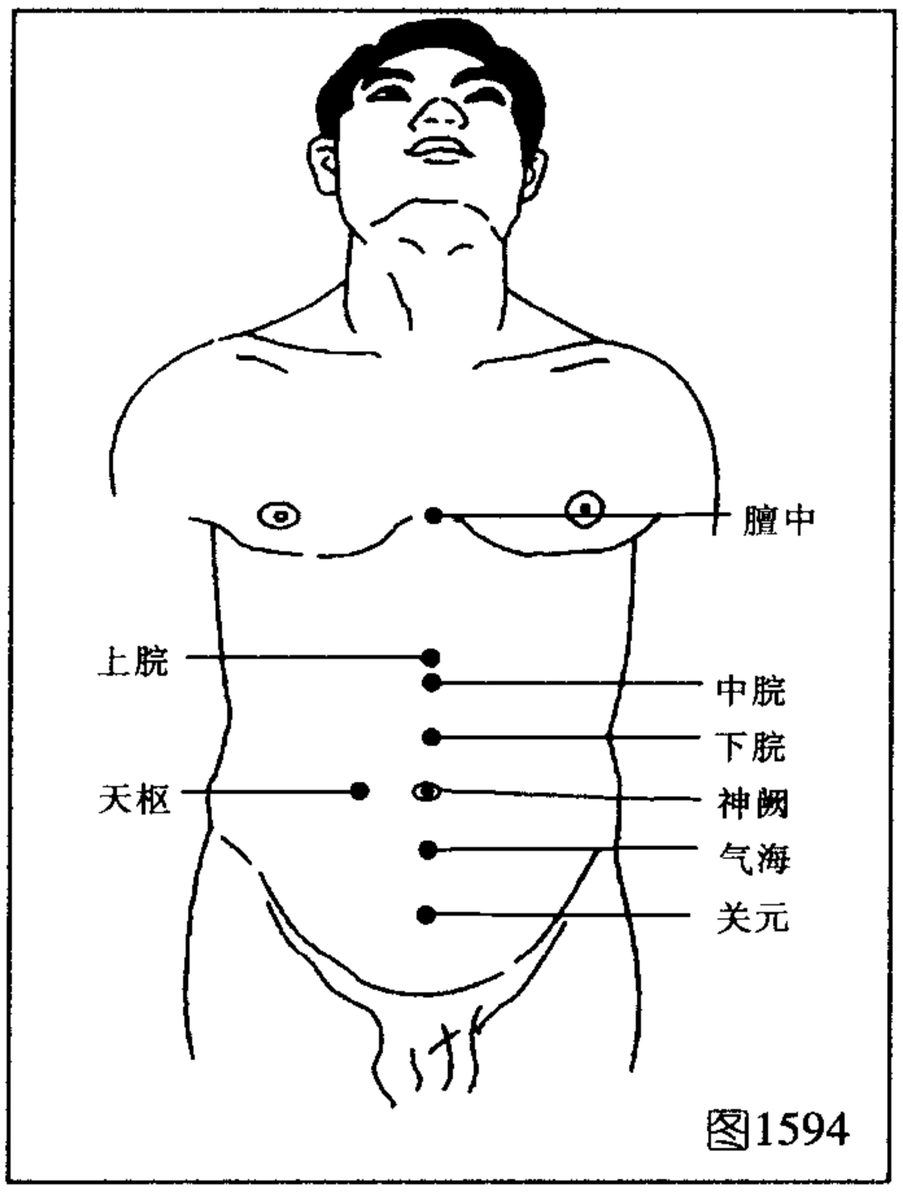


图1594

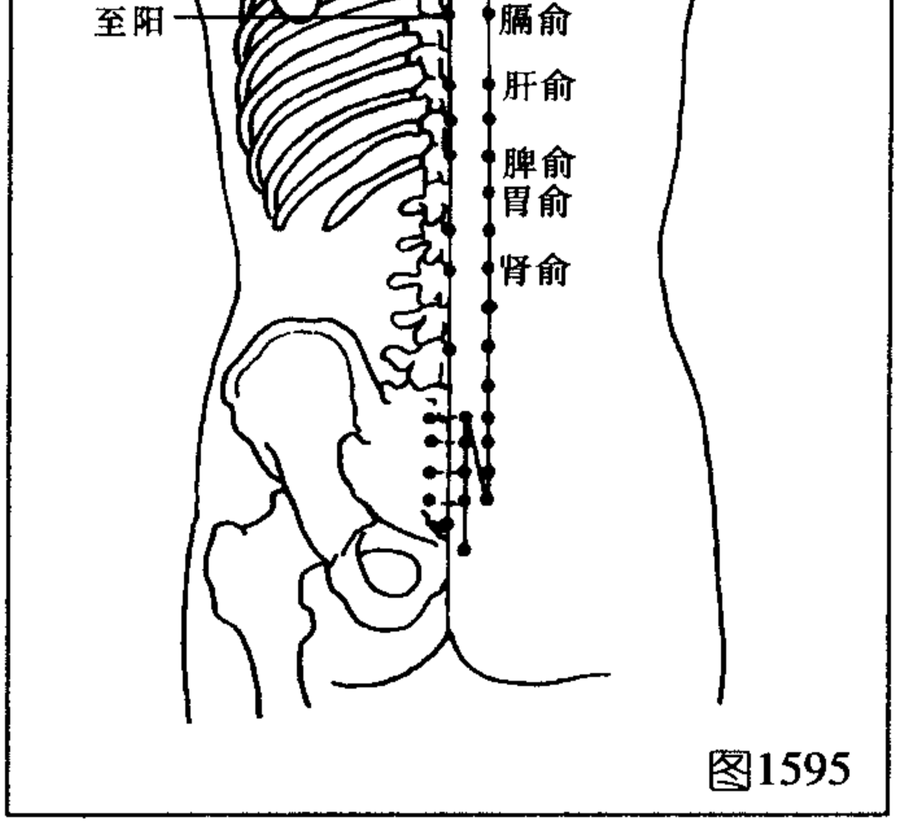


图1595

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

4. 上肢部

曲池：屈肘成直角，在肘横纹的外侧端与肱骨外上髁连线的中点（图 1596）。

手三里：曲池下 2 寸（图 1596）。

合谷：手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处（图 1596）。

神门：腕横纹上，尺侧腕屈肌腱侧凹陷中（图 1597）。

劳宫：位于手掌心，握拳时中指尖下是穴（图 1597）。

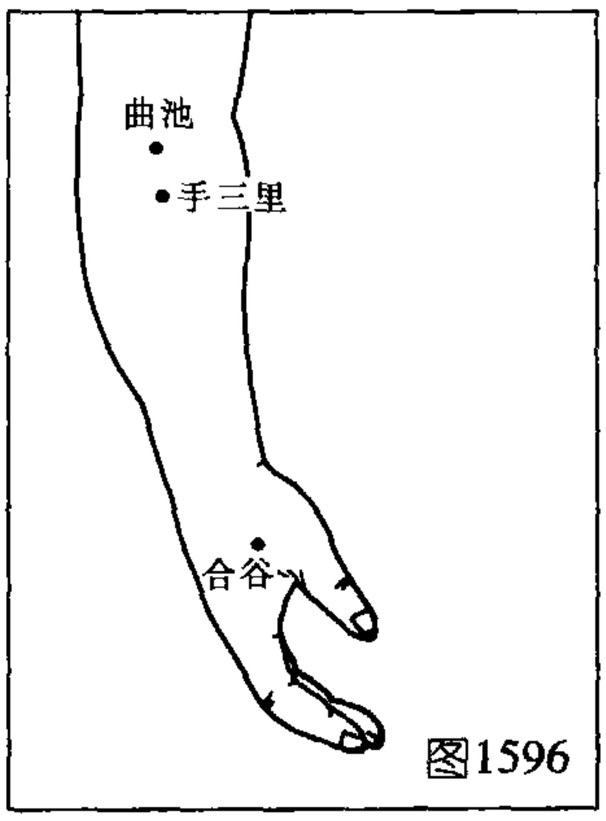


图1596

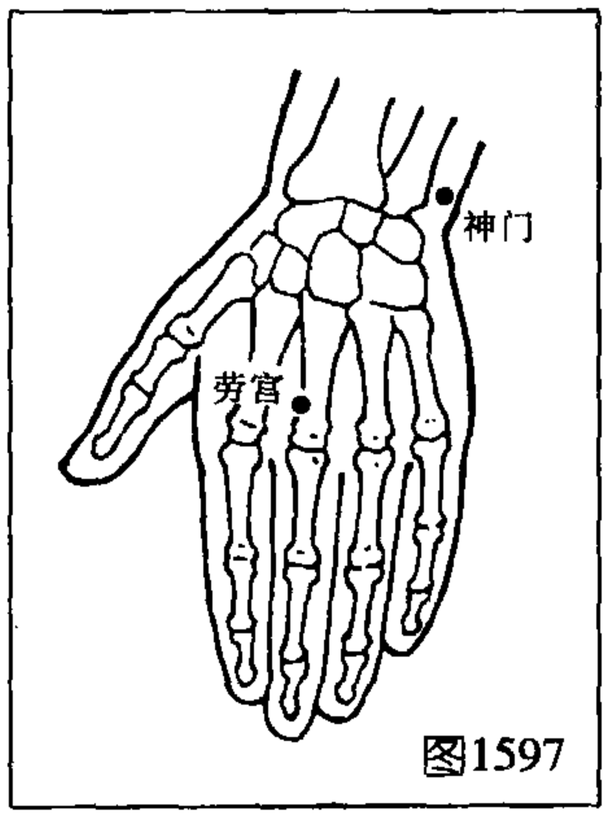


图1597

5. 下肢部

血海：位于髌骨底内侧上缘上 2 寸（图 1598）。

三阴交：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧后缘处（图 1598）。

太溪：内踝高点于跟腱连线的中点（图 1598）。

复溜：太溪上 2 寸（图 1598）。

涌泉：位于足心，足趾跖屈时凹陷处（图 1599）。

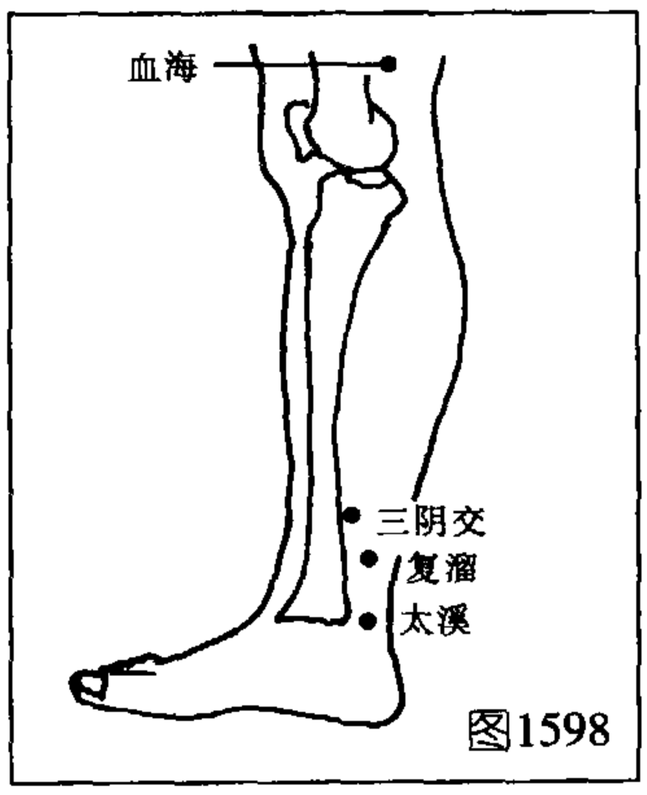


图1598



图1599

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



足三里：位于外膝眼下3寸，胫骨前嵴外开一横指处（图1600）。

太冲：足背，第一、二跖骨底之间凹陷中（图1600）。

行间：位于第一、二足趾趾缝间赤白肉际处（图1600）。

绝骨：位于外踝高点上3寸，腓骨后缘（图1601）。

昆仑：外踝高点与跟腱连线的中点（图1601）。

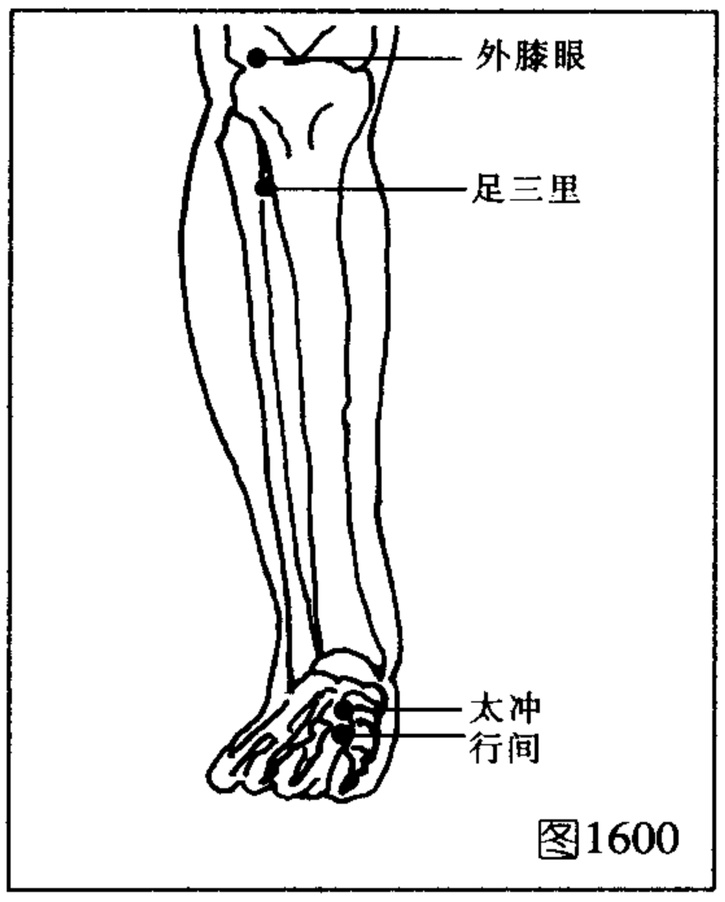


图1600

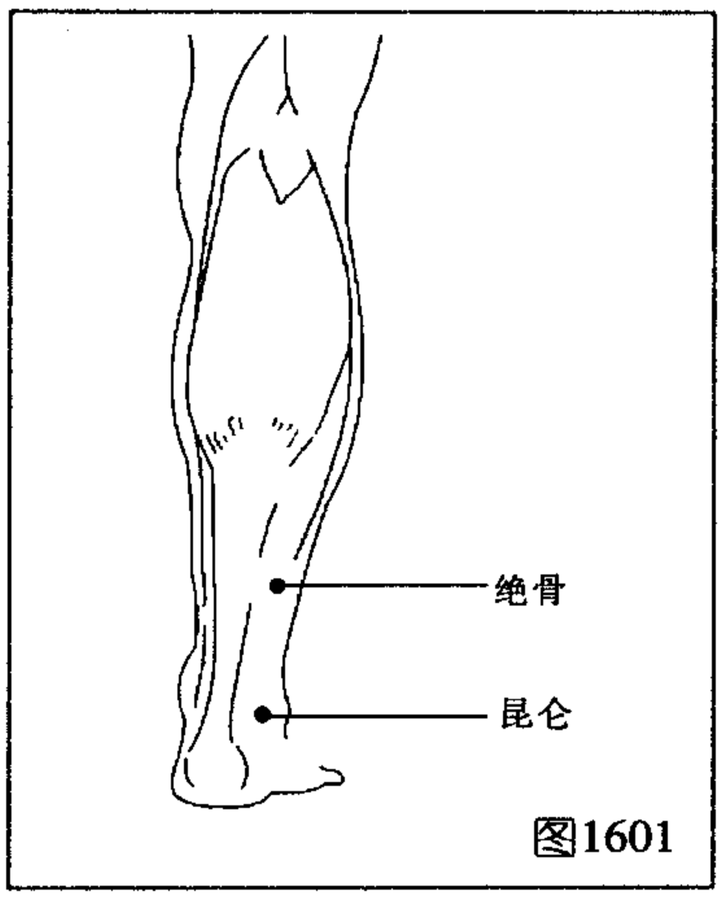


图1601

◉更年期综合征足部穴位

脑垂体：位于足底双拇指指腹的中央（图1602）。

大脑：位于双足大拇趾第一节底部肉球处。左半大脑反射区在右足上，右半大脑反射区在左足上（图1602）。

甲状腺：位于两足底第一、二跖骨之间成带状（图1602）。

胃：位于两足底第一跖骨的中、下部（图1602）。

十二指肠：位于双足底第一跖骨近端，胃反射区之下方（图1602）。

腹腔神经丛：位于两足底中心，分布在肾脏反射区及其周围（图1602）。

心：位于左足底第四、五跖骨之间（图1602）。

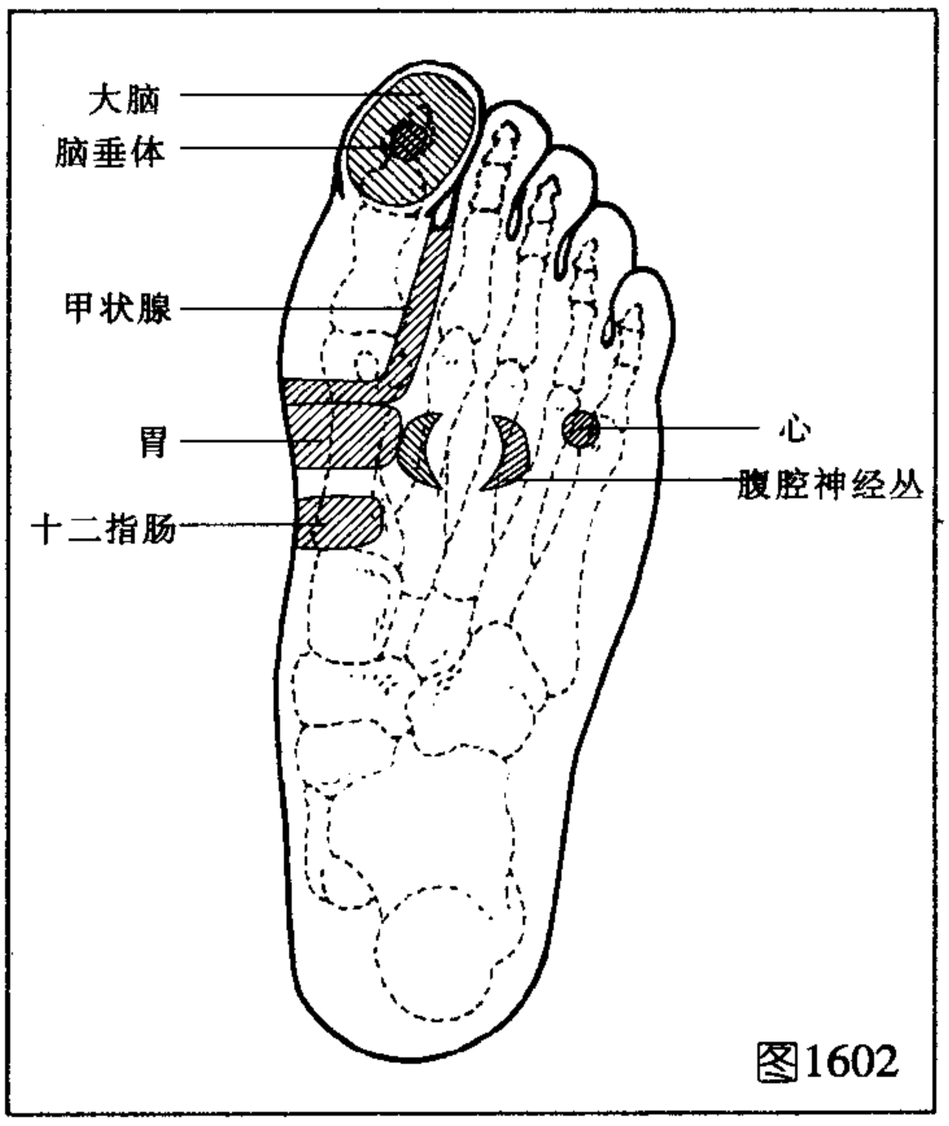


图1602

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

肝：位于右足底第四、五跖骨之间(图 1603)。

肾：位于两足底中央深部（图 1603)。

输尿管：位于足底肾反射区至膀胱反射区连成的一条斜线形条状区域（图 1603)。

膀胱：位于内踝前下方，双足底内侧舟骨内下方，拇展肌侧旁（图 1603)。

生殖腺：位于双足底跟骨的中央；另一位置在跟骨外侧踝骨后下方的直角三角形区域 (图 1603)。

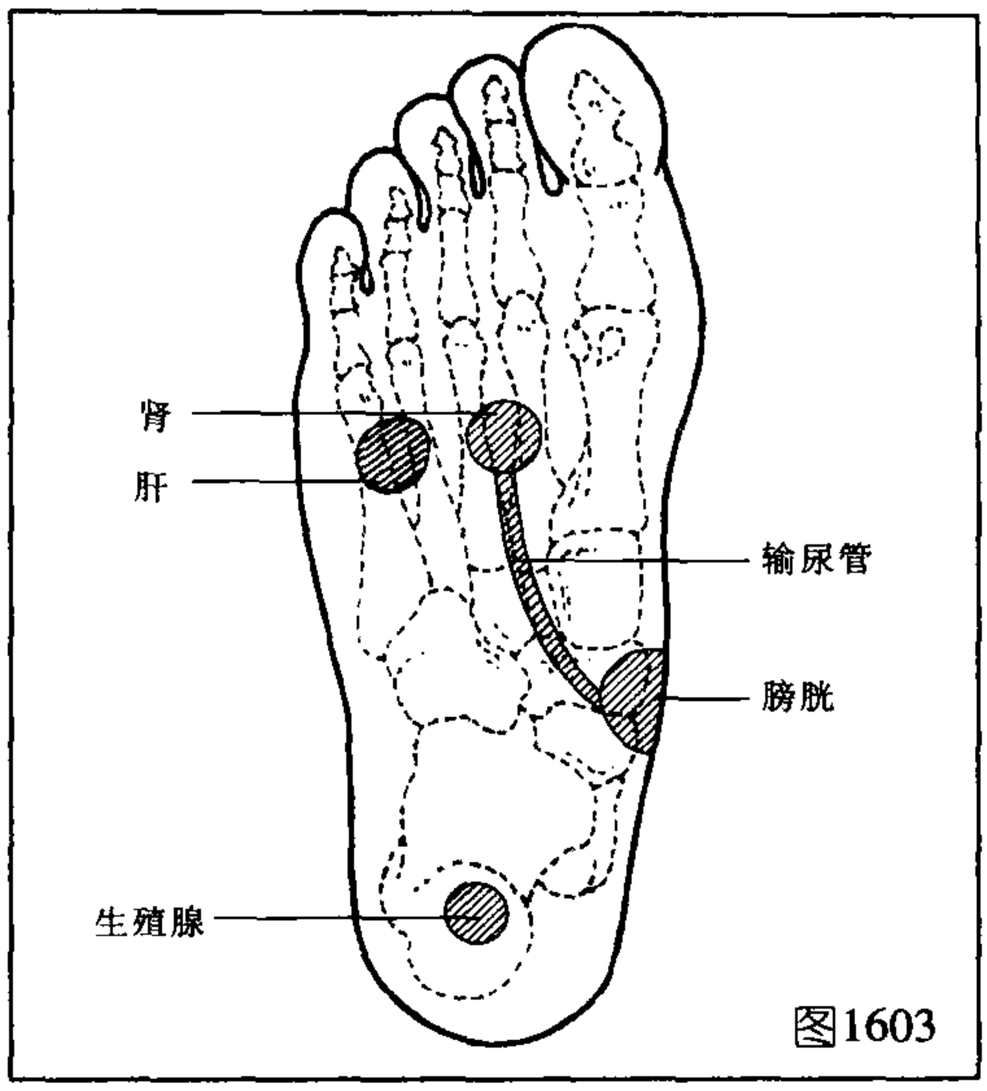


图1603

◉更年期综合征手部穴位

垂体：双手拇指指腹中点处，在大脑深处（图 1604)。

肾：位于双手掌中央（图 1604)。

生殖腺：双手掌根部横纹中点（图 1604)。

腹股沟：双手腕侧腕横纹处，骨头凹陷处（图 1604)。

腹腔神经丛：位于双手掌侧第二、三和第三、四掌骨体间（图 1604)。

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距离第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处 (图 1604)。

大脑：位于双手掌侧，十指远节手指横纹以上指腹均为大脑（图 1605)。

甲状腺：位于手掌第一掌骨近心端，起至第一、二掌骨之间，转向拇指尖方向至虎口边缘连成带状区域，转弯处为敏感点（图 1605)。

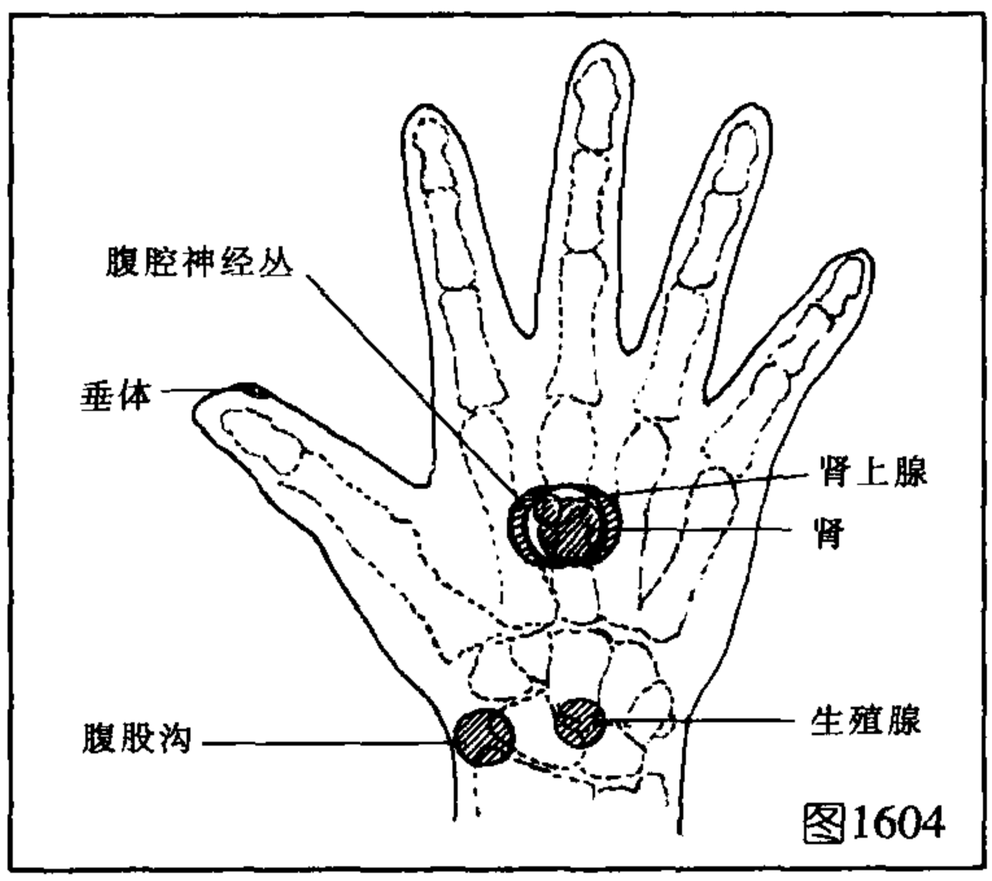


图1604

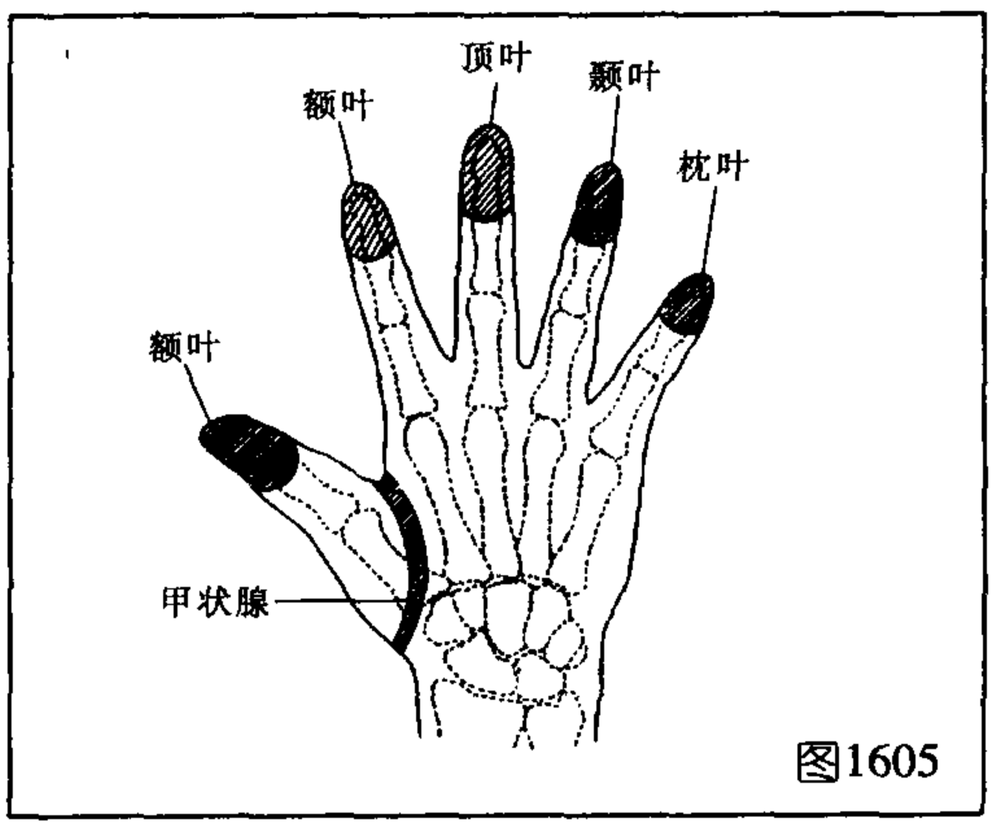


图1605

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

心脏：位于左手尺侧，手掌及手背部第四、五掌骨体之间远端（图 1606）。

胸腔呼吸器官：位于掌侧第一掌骨拇指中线和腕前横纹间区域（图 1606）。

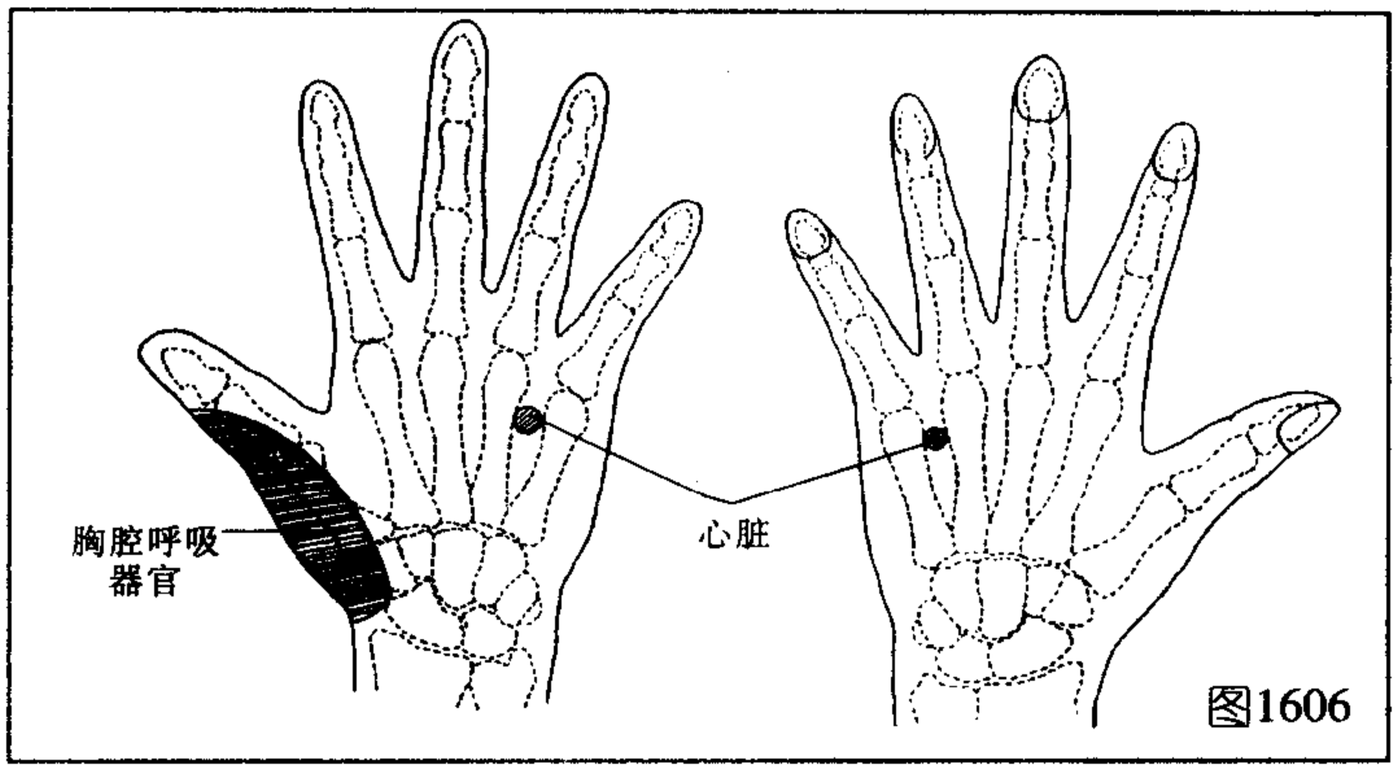


图1606

◉更年期综合征耳部穴位

内生殖器：三角窝前 1/3 的下部（图 1607）。

内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图 1607）。

皮质下：对耳屏的内侧面（图 1607）。

肝：在耳甲艇的后下方（图 1607）。

肾：对耳轮上、下角的分叉处，对耳轮下角的下方（图 1607）。

盆腔：在三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍下方（图 1607）。

神门：在三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍上方（图 1607）。

心：耳甲腔的中央（图 1607）。

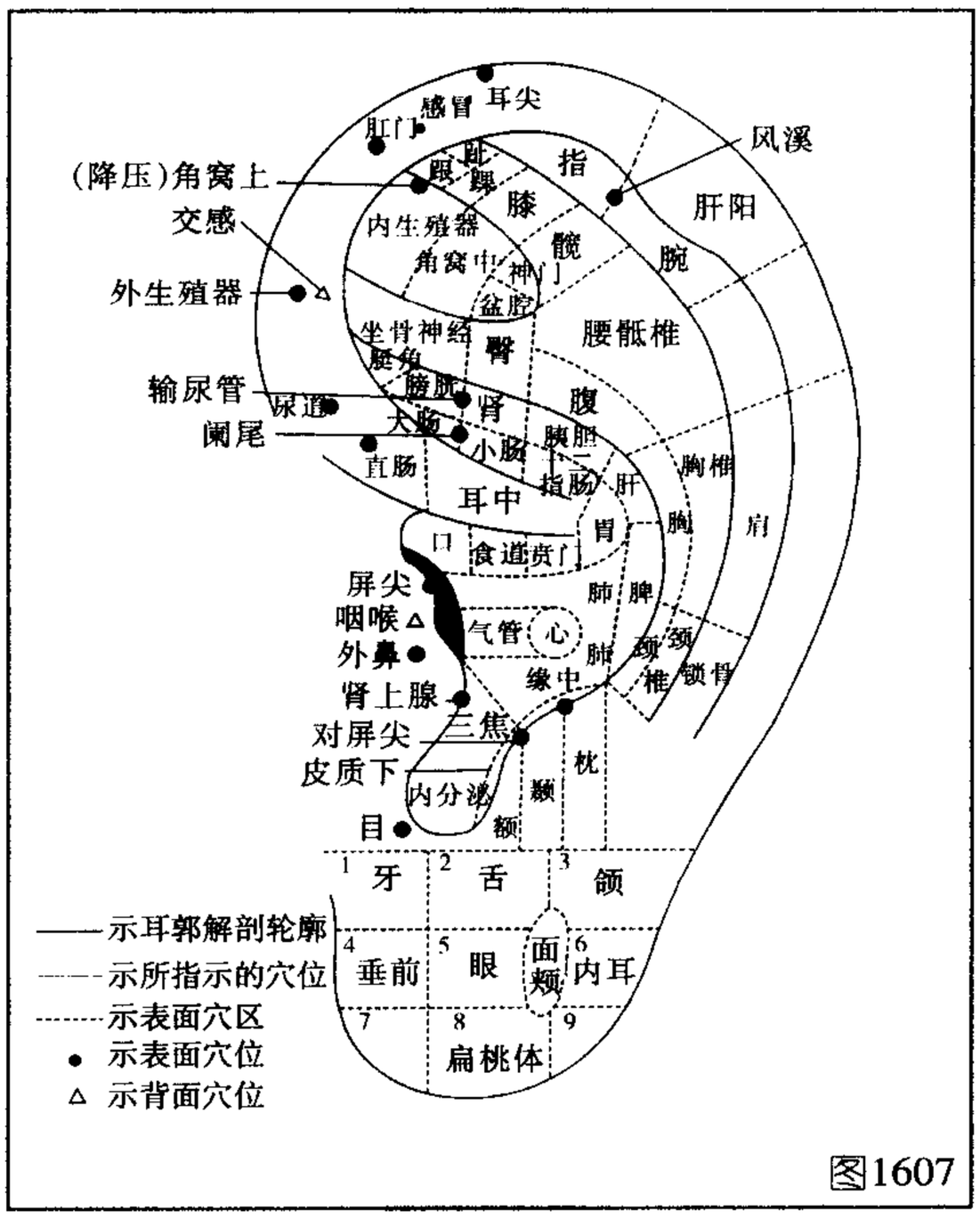


图1607

降压沟：对耳轮上、下角及对耳轮主干在耳背面的凹陷沟（图 1608）。

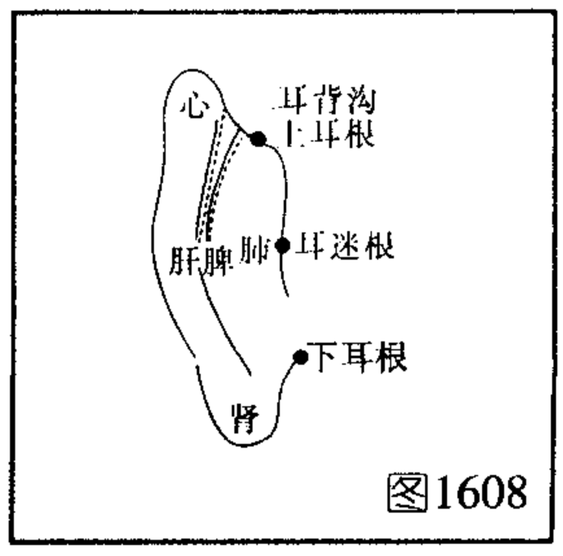


图1608

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉更年期综合征体部按摩

1. 拇指按百会 1 分钟（图 1609）。
2. 四指掐四神聪 1 分钟（图 1610）。
3. 双拇指按揉太阳 1 分钟（图 1611）；双拇指按揉风池 1 分钟（图 1612）。


图1609

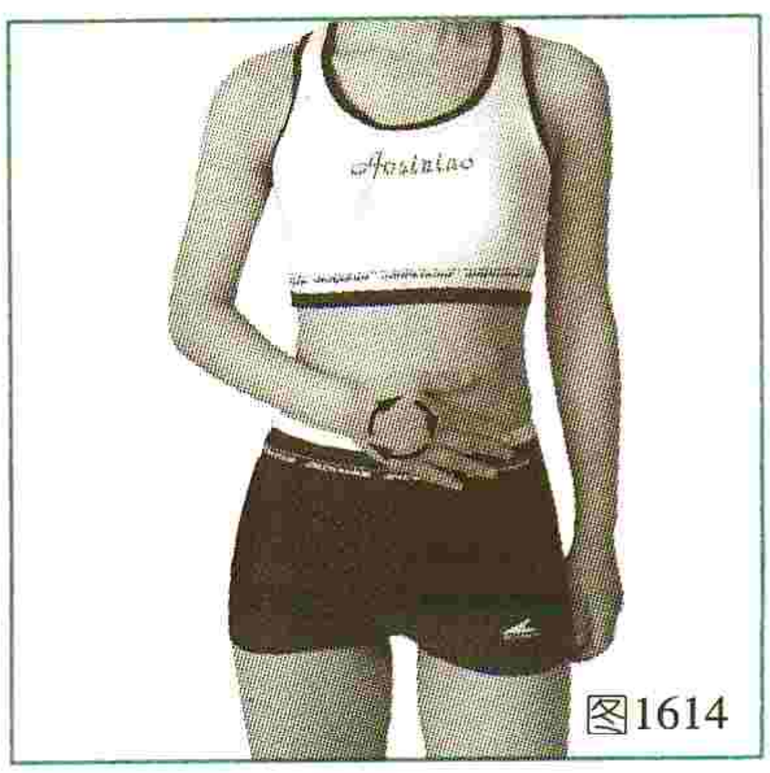

图1610


图1611


图1612

4. 示、中指摩膻中 2 分钟（图 1613）；手掌摩神阙 2 分钟（图 1614）。

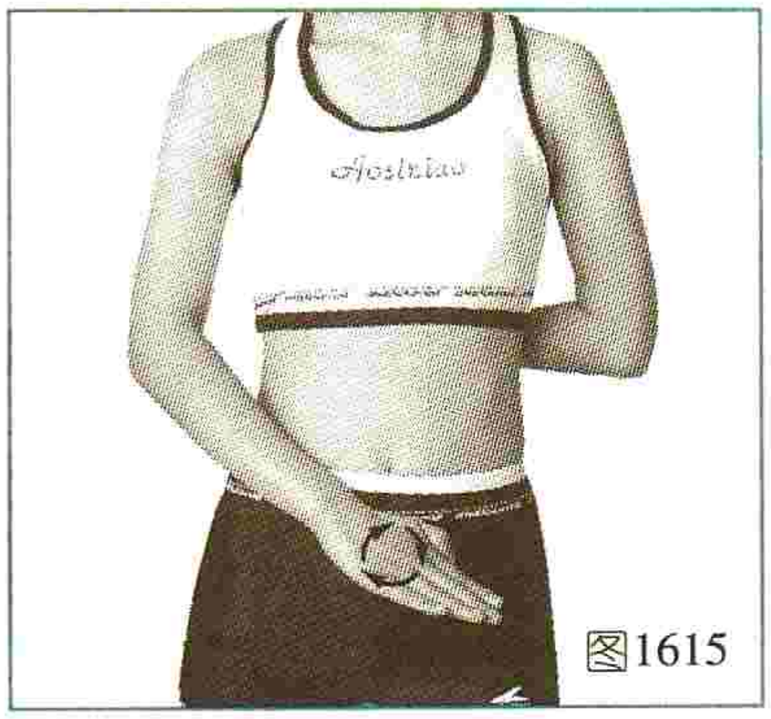

图1613


图1614

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 大鱼际揉气海 1 分钟（图 1615）；大鱼际揉中脘 1 分钟（图 1616）。
6. 拇指按大椎 1 分钟（图 1617）；示、中指按肩中俞 1 分钟（图 1618）。


图1615

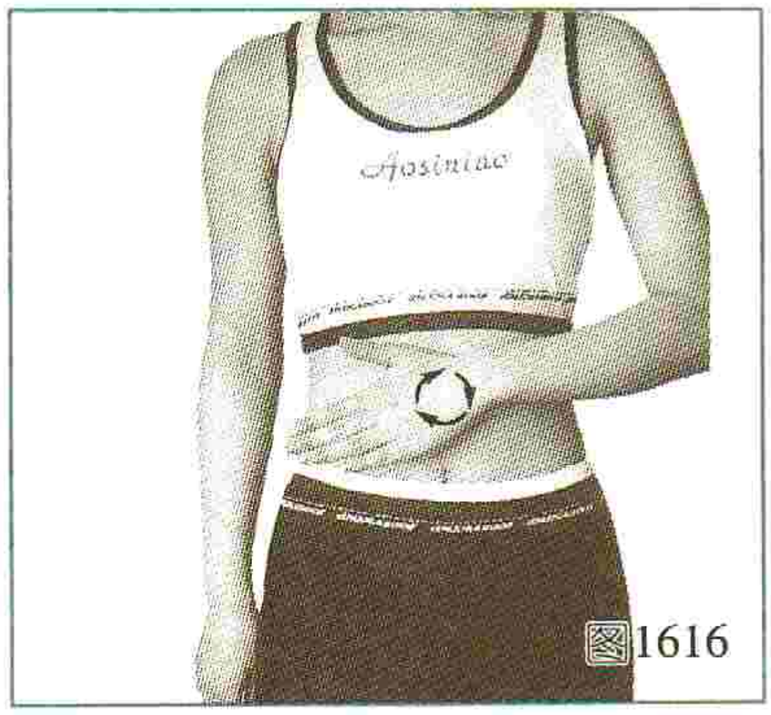
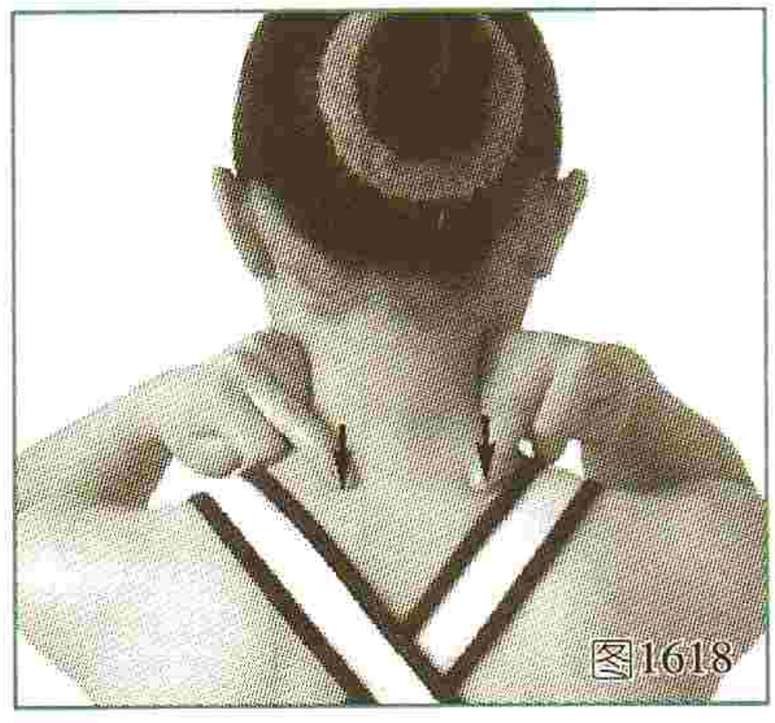
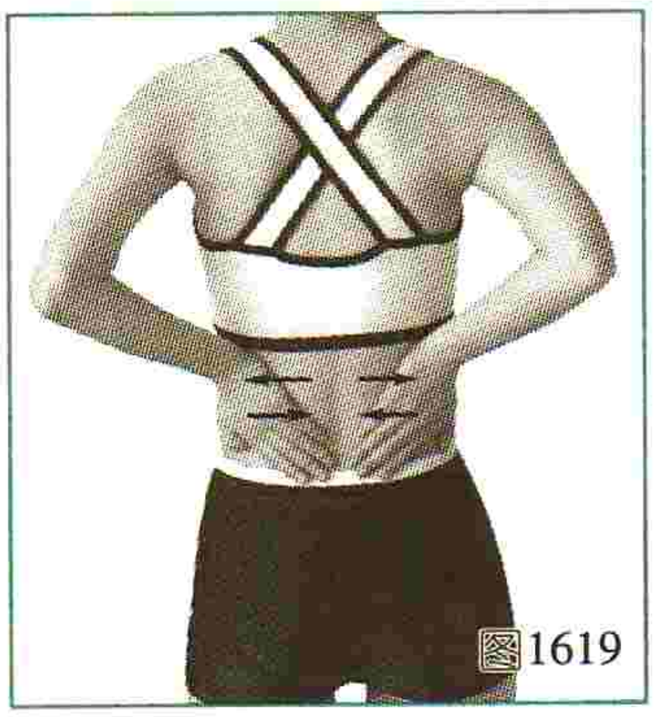
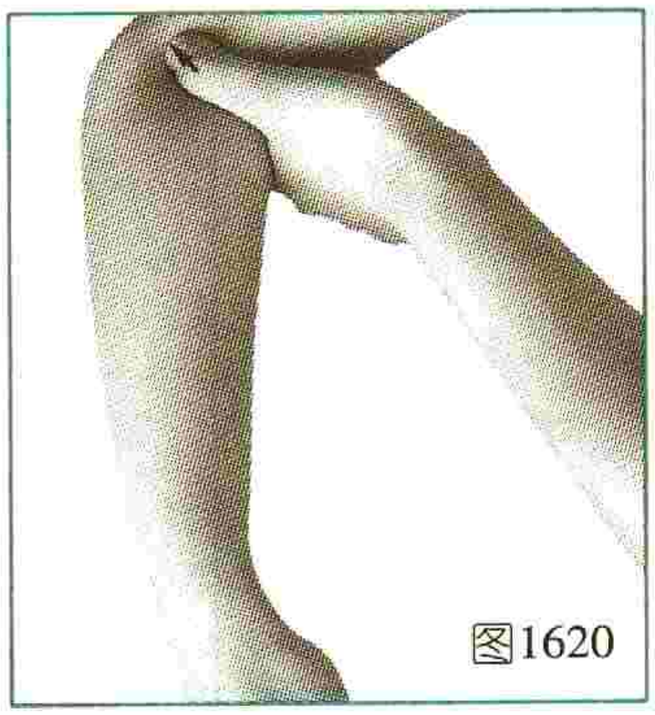

图1616

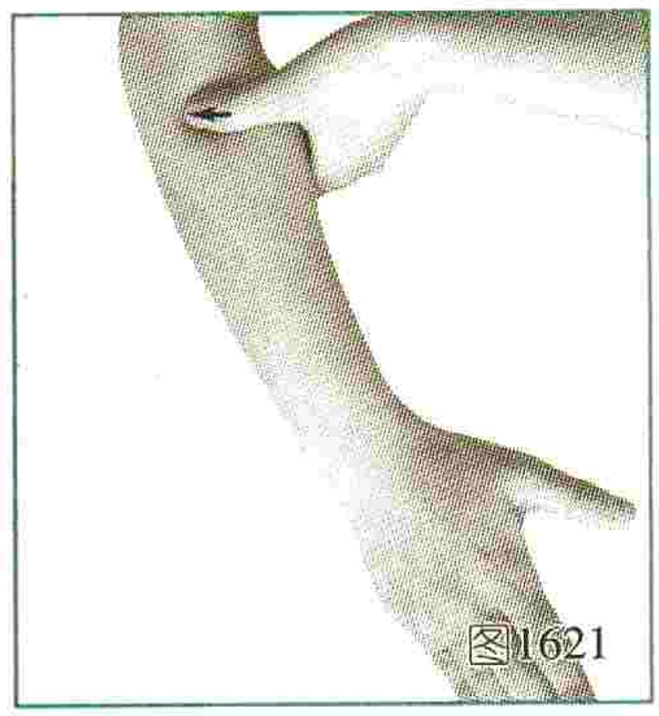

图1617


图1618

7. 双掌擦肾俞，透热为度（图 1619）。
8. 拇指点按曲池 15~20 次（图 1620）；拇指点按手三里 15~20 次（图 1621）；


图1619


图1620


图1621

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指点按合谷 15~20 次（图 1622）。

9.拇指按揉劳宫 1 分钟（图 1623）；拇指端按揉神门 1 分钟（图 1624）。


图1622


图1623


图1624

10. 拇指按压足三里 1 分钟（图 1625）；拇指按压三阴交 1 分钟（图 1626）。

11. 小鱼际擦涌泉，透热为度（图 1627）。


图1625


图1626

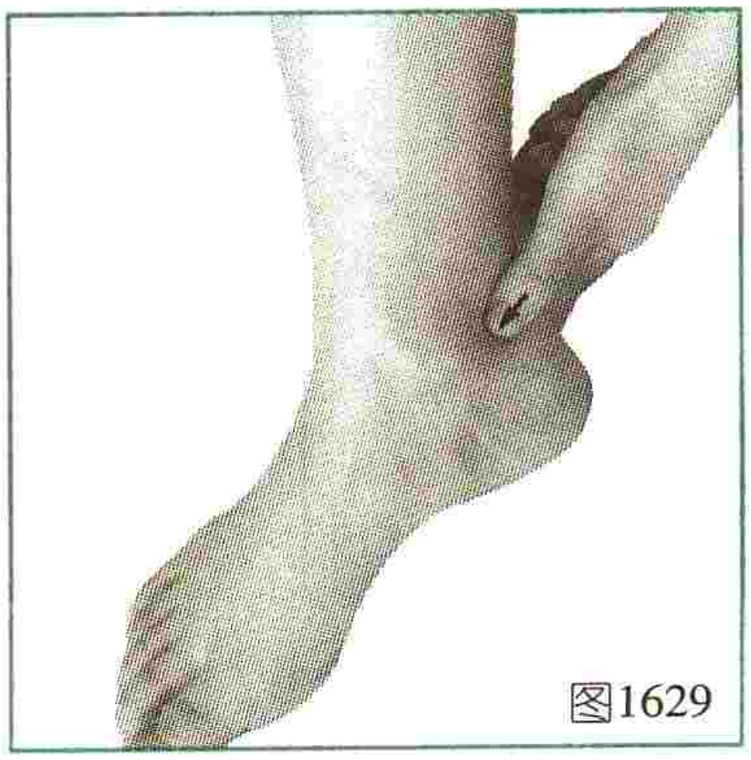

图1627

12. 随症加减：

（1）伴见失眠为主的，双拇指揉安眠 1 分钟（图 1628）；

拇指推太溪 15~20 次（图 1629）。


图1628


图1629

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(2) 伴见骨质疏松明显的，中指点按大杼 15~20 次（图 1630）；拇指点按绝骨 15~20 次（图 1631）。

(3) 伴见烦躁易怒者，拇指揉行间 1 分钟（图 1632）；


图1630


图1631


图1632

拇指揉太冲 1 分钟（图 1633）；双拇指点按肝俞 15~20 次（图 1634）。

(4) 伴见潮热汗出者，拇指推复溜 15~20 次（图 1635）。

(5) 伴见眩晕为主者，拇指揉血海 1 分钟（图 1636）；


图1633


图1634


图1635


图1636

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

(6) 伴见脾胃不适者，拇指揉足三里 1 分钟（图 1637）。

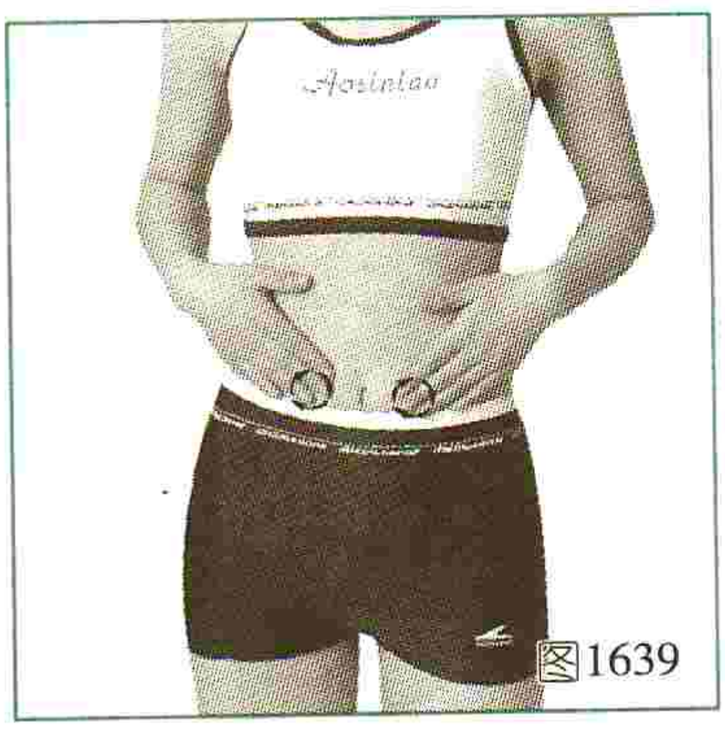
(7) 伴见头痛、头胀者，拇指按印堂 1 分钟（图 1638）。

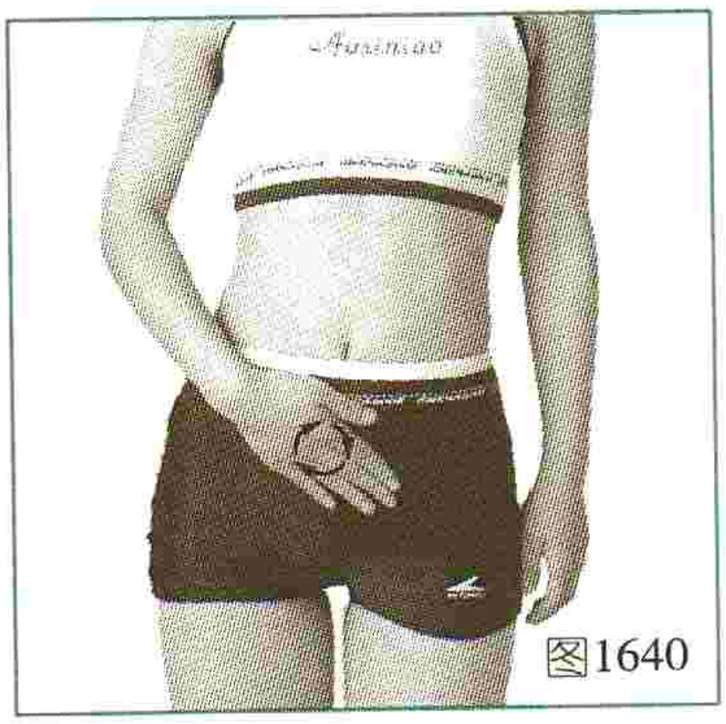
(8) 伴见食欲低下者，四指摩天枢 2 分钟（图 1639）。

(9) 大鱼际揉关元 2 分钟（图 1640）。


图1637


图1638

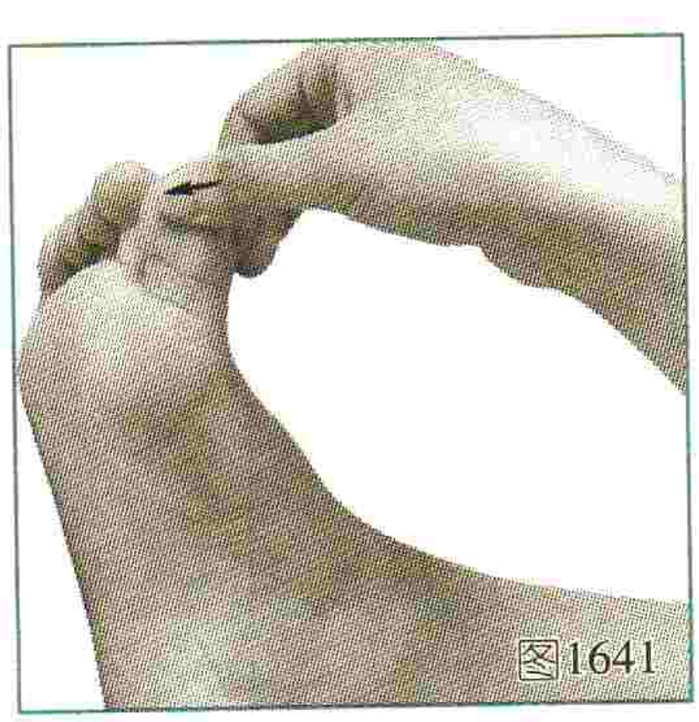

图1639


图1640

◉更年期综合征足部按摩

1.按脑垂体 1 分钟（图 1641）。

2.揉大脑 2 分钟（图 1642）；揉甲状腺 2 分钟（图 1643）；


图1641

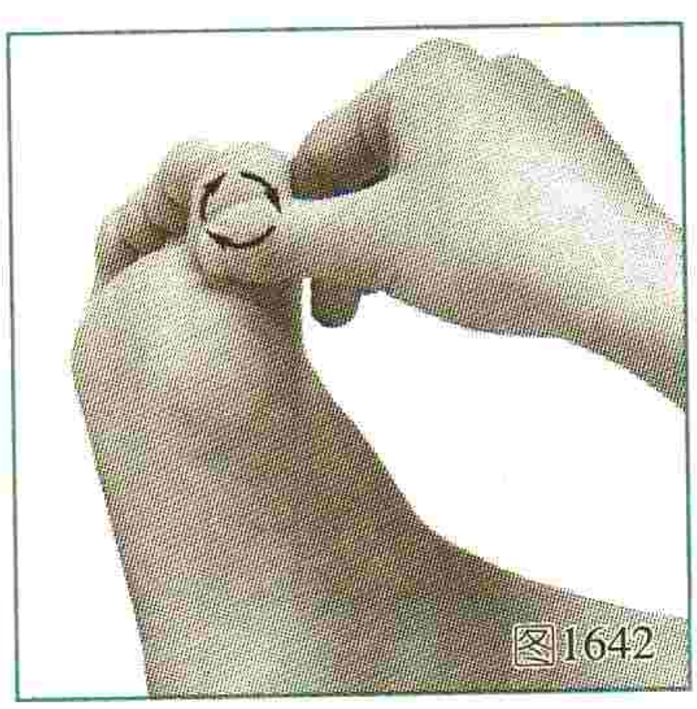

图1642


图1643

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

揉肝 2 分钟（图 1644）。

3.推胃 20~30 次（图 1645）；推十二指肠 20~30 次（图 1646）；


图1644


图1645


图1646

推肾 20~30 次（图 1647）；推输尿管 20~30 次（图 1648）。

4.擦肾，透热为度（图 1649）；按心，透热为度（图 1650）。

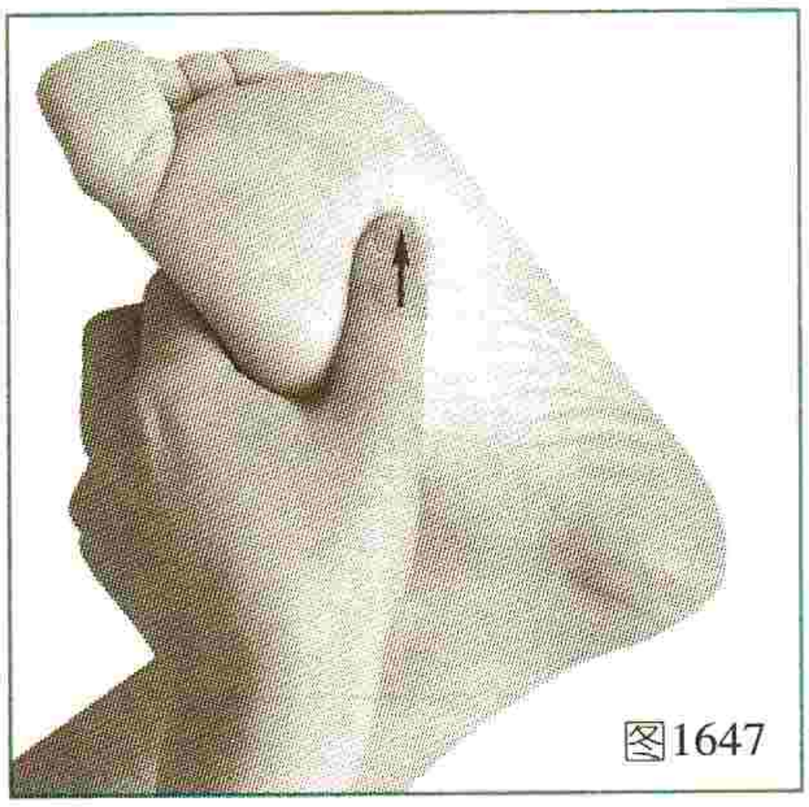
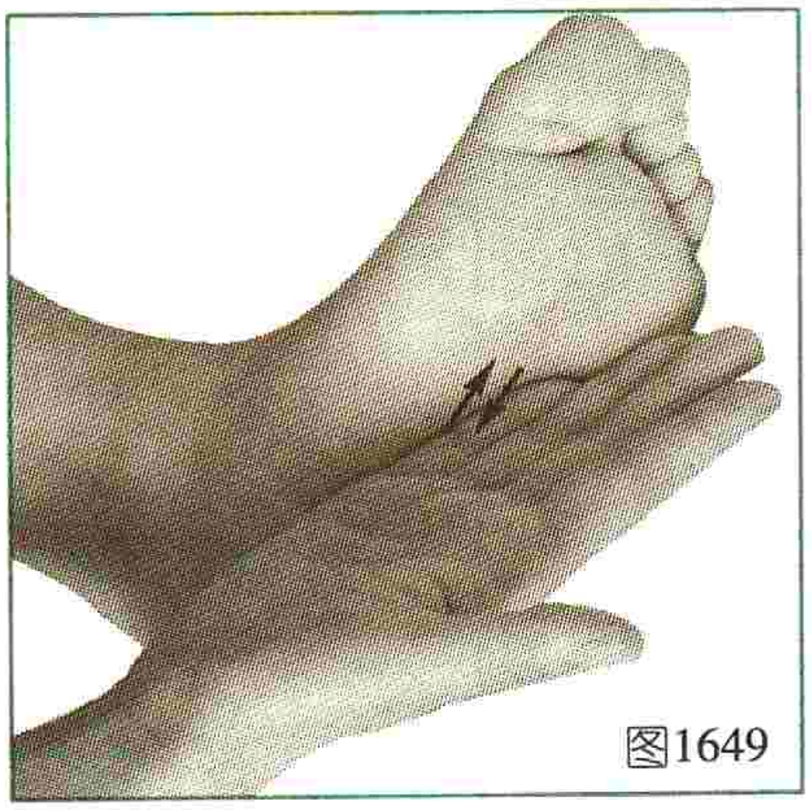
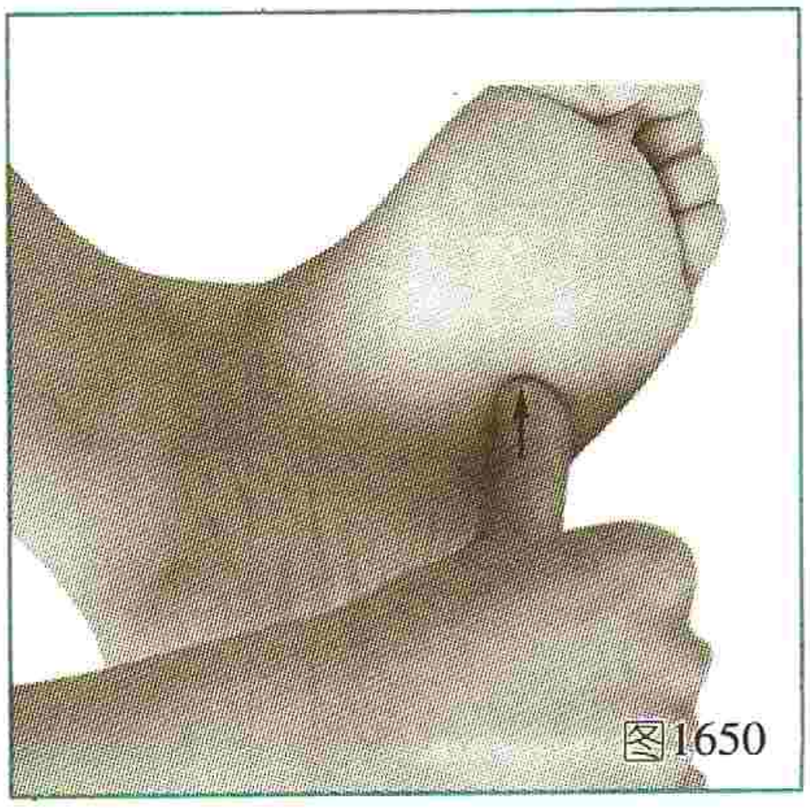

图1647


图1648


图1649

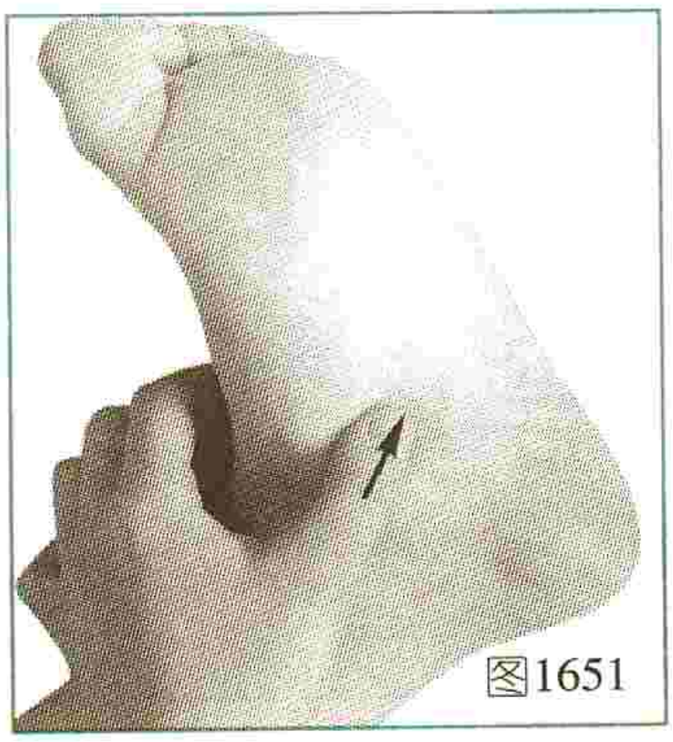

图1650

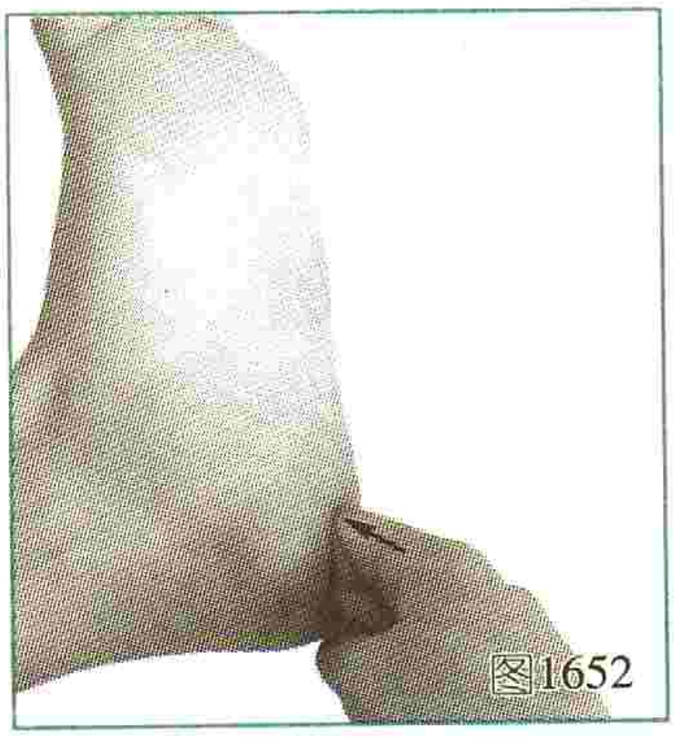
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

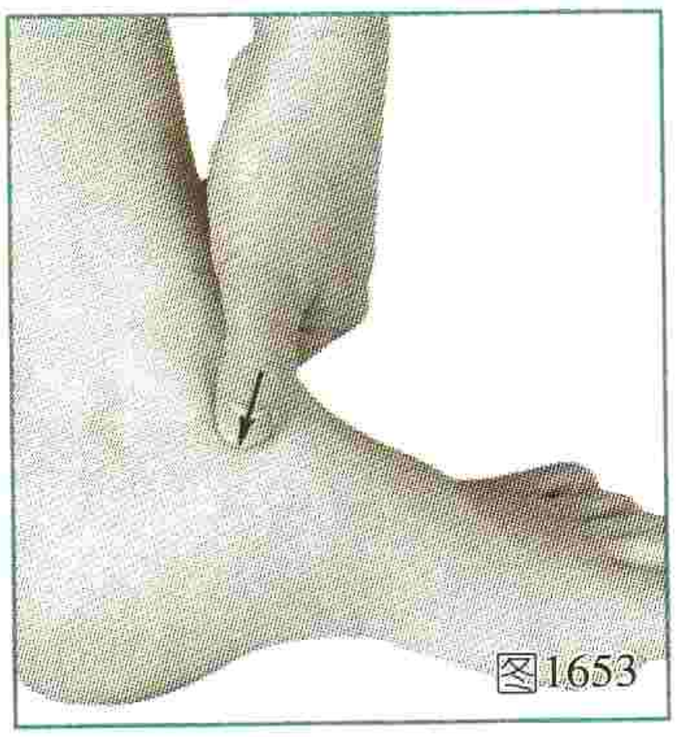
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 推膀胱 20~30 次（图 1651）。

6. 点按生殖腺 20 次（图 1652）；点按盆腔淋巴结 20 次（图 1653）。

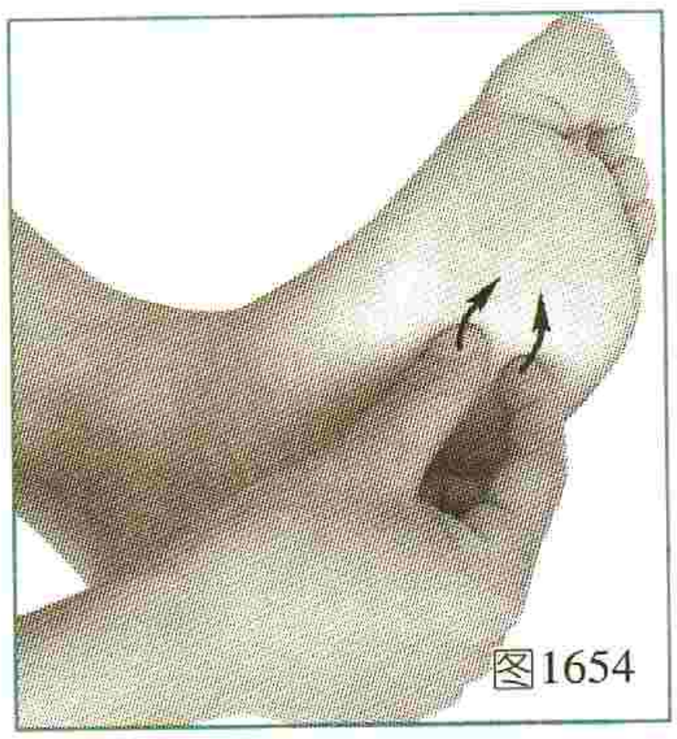

图1651

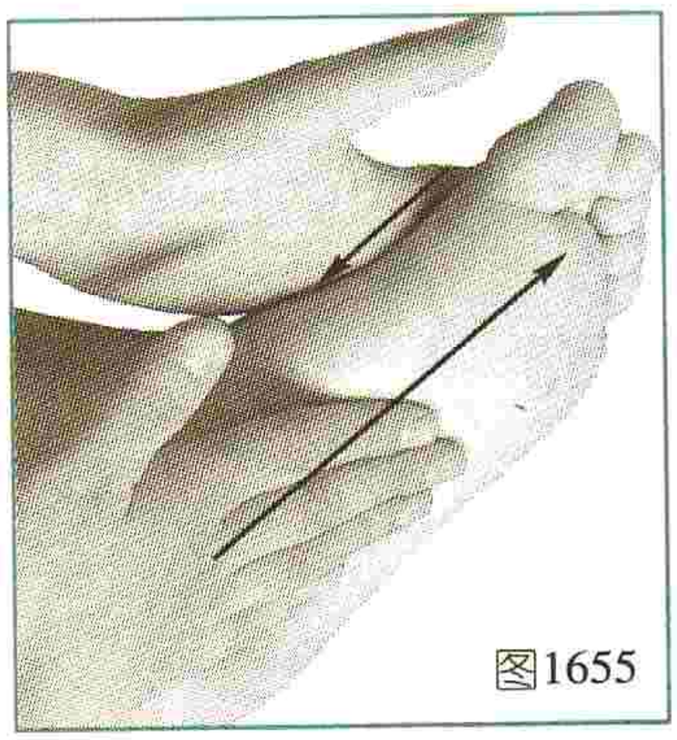

图1652


图1653

7. 推腹腔神经丛 20 次（图 1654）。

8. 搓足背和足底 2~3 分钟（图 1655）。

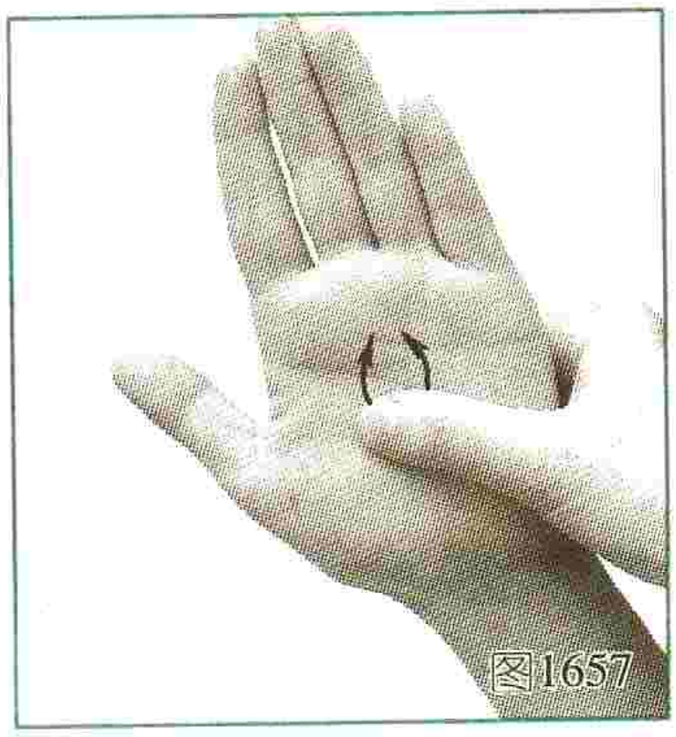

图1654

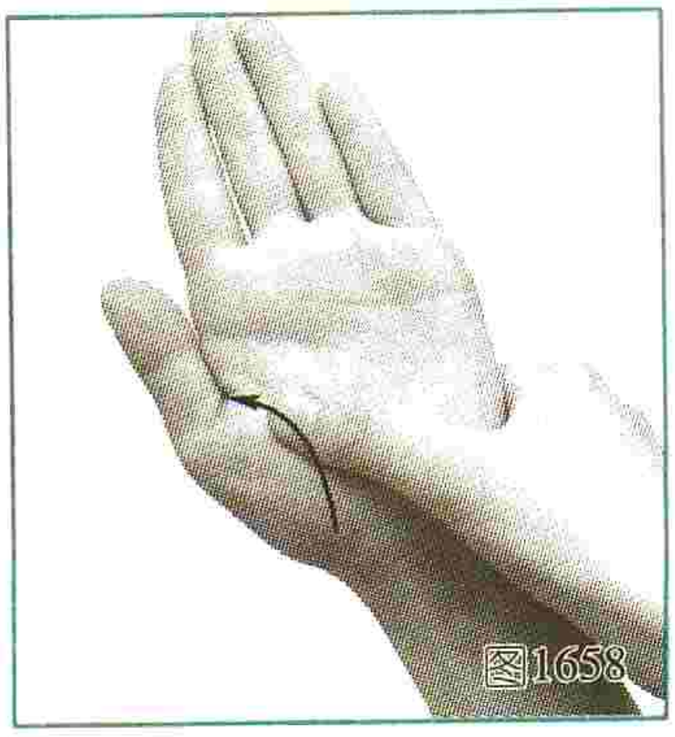

图1655

◉更年期综合征耳部按摩

1.推胸腔呼吸器官区 20~30 次（图 1656）；推腹腔神经丛 20~30 次（图 1657）；推甲状腺 20~30 次（图 1658）。


图1656

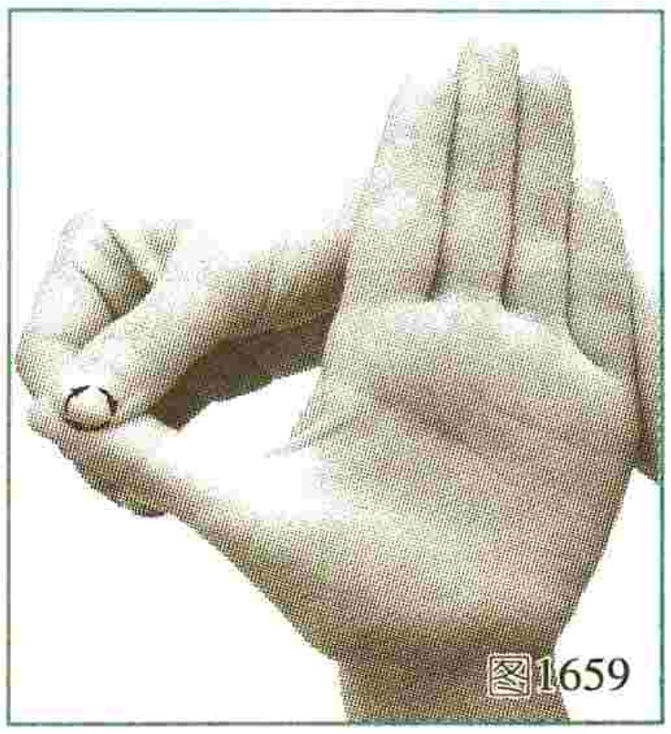

图1657

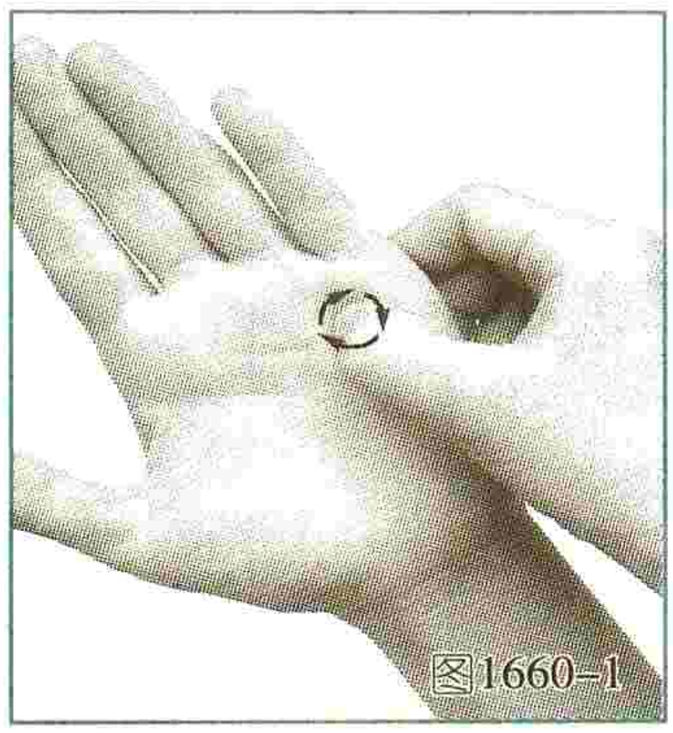

图1658

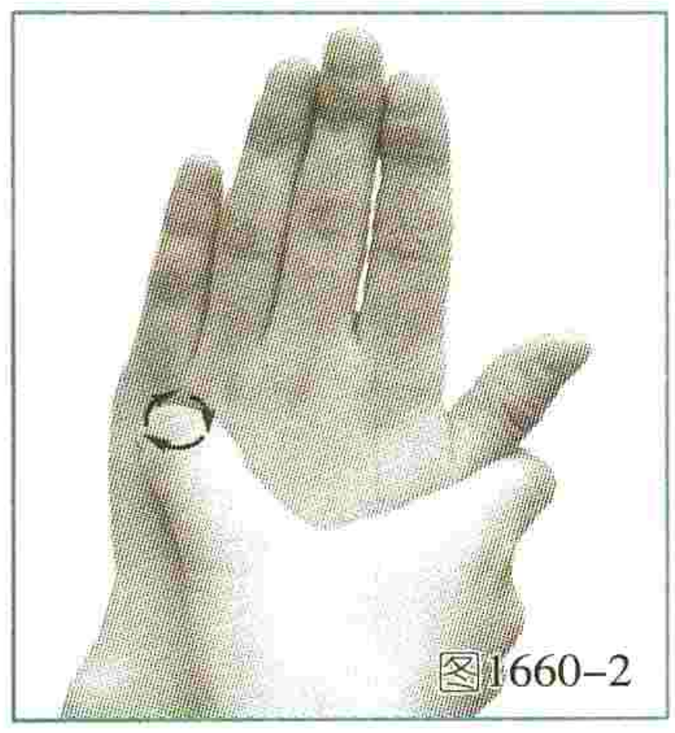
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

2. 揉垂体 1 分钟（图 1659）；揉心 1 分钟（图 1660-1、图 1660-2）。


图1659


图1660-1


图1660-2

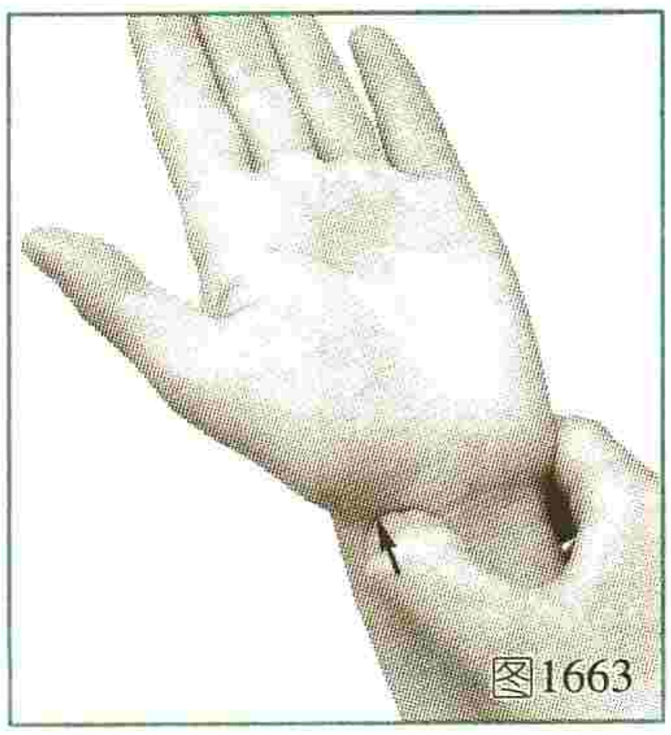
3.点肾 2~3 分钟（图 1661）；点生殖腺 2~3 分钟（图 1662）。

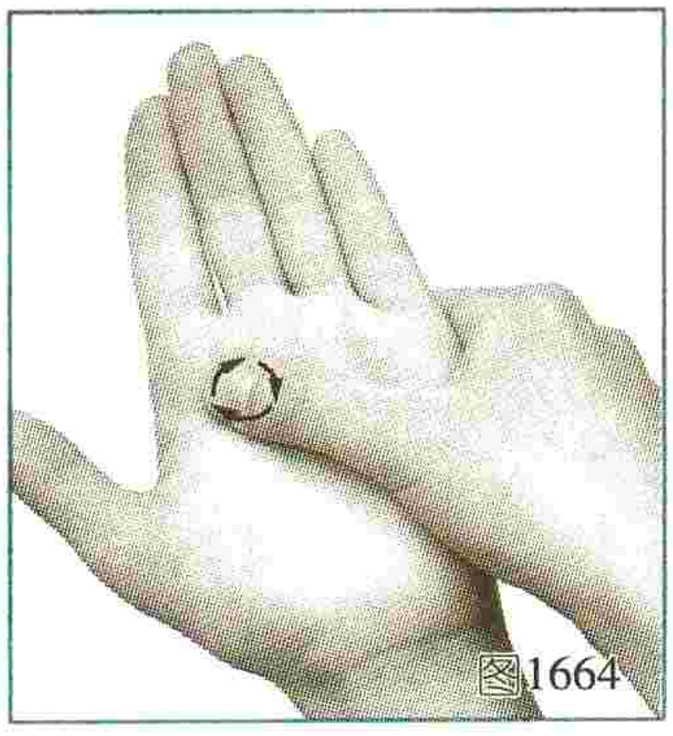

图1661

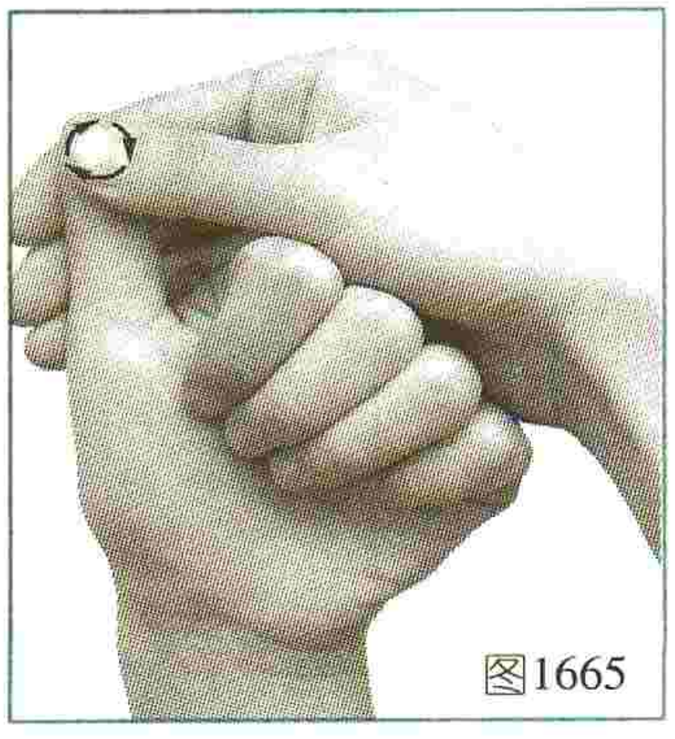

图1662

4. 按腹股沟 1 分钟（图 1663）。

5. 摩肾上腺 2 分钟（图 1664）；摩大脑 2 分钟（图 1665）。


图1663


图1664


图1665

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉更年期综合征耳部按摩

1. 按压心 1 分钟（图 1666）；按压肝 1 分钟（图 1667）。
2. 推按内分泌 20~30 次（图 1668）；推按皮质下 20~30 次（图 1669）。

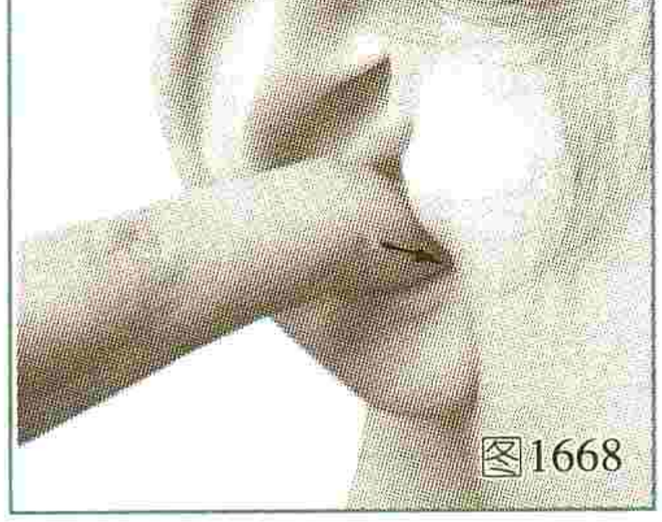
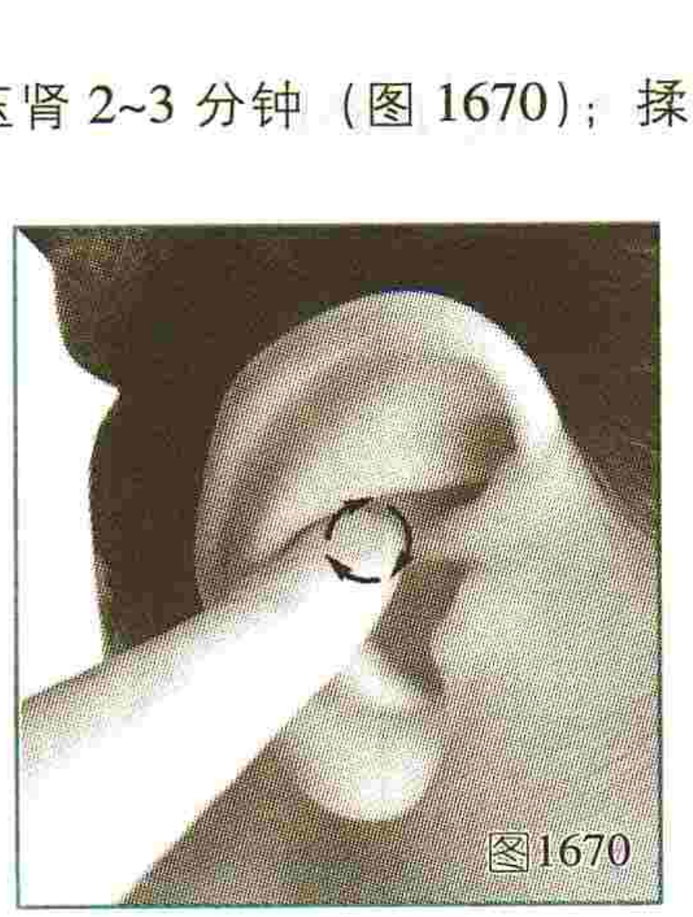
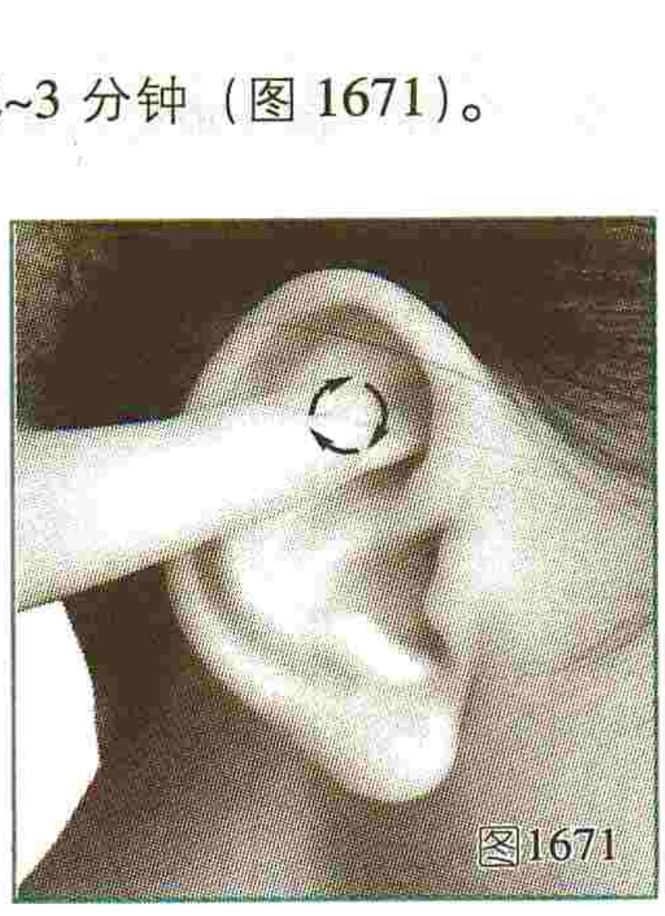

图1666


图1667


图1668


图1669

3. 揉压肾 2~3 分钟（图 1670）；揉神门 2~3 分钟（图 1671）。

图1670

图1671

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 掐内生殖器 1 分钟（图 1672）；按盆腔 1 分钟（图 1673）。

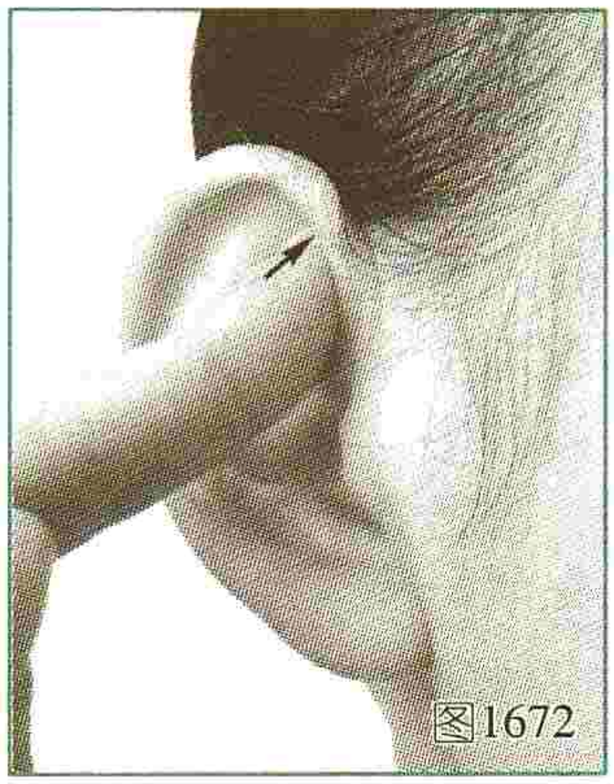
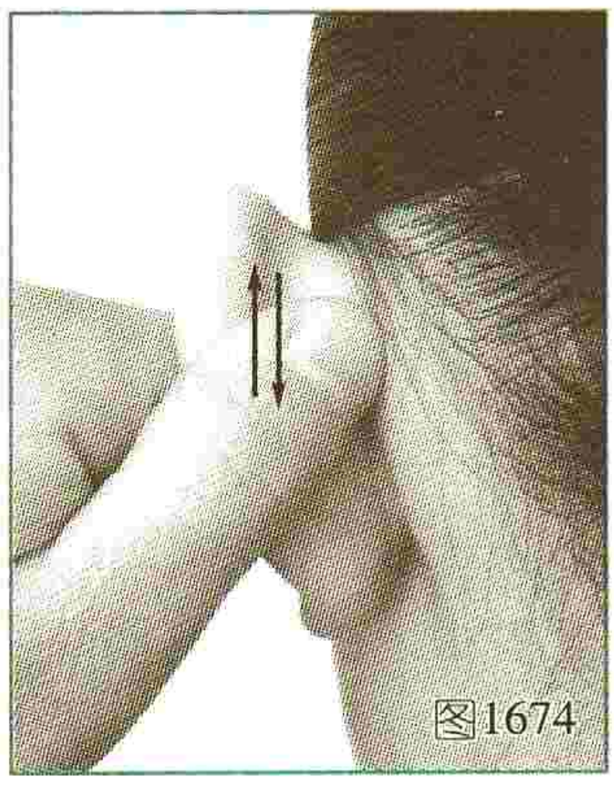

图1672


图1673

5. 搓摩降压沟 2~3 分钟（图 1674）。


图1674

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

前列腺病自我按摩

成年男性特有的前列腺病，发病率之高，令患者痛苦不已。前列腺病的种类虽多，但主要可分为急慢性前列腺炎、前列腺增生或叫前列腺肥大两类。如果中老年男性，一旦发现有尿频、排尿困难、夜尿多，甚至尿失禁、血尿，或有性欲减退、遗精、阳痿等，或伴有神经衰弱，以及会阴部不适，肛门坠胀感等症状，应注意前列腺病的发生。本病多与性生活过度、手淫、尿路感染、会阴部损伤、下半身受凉、骑自行车、便秘、过多饮酒、吸烟、嗜食辛辣刺激性食物、年龄、内分泌失调、性激素水平等有关。

自我按摩可通调膀胱气机，抗炎利尿，清热消肿。

运用自我按摩的方法治疗前列腺病，小腹部手法力度不宜过重，手部、足部按摩刺激可以稍重些，耳部按摩时间宜短，但次数可稍多。

◉前列腺病体部穴位

1. 腹部

中脘：脐上 4 寸 (图 1675)。

气海：脐下 1.5 寸 (图 1675)。

关元：脐下 3 寸 (图 1675)。

中极：脐下 4 寸 (图 1675)。

气冲：脐下 5 寸，旁开 2 寸 (图 1675)。

水道：脐下 3 寸，旁开 2 寸 (图 1675)。

天枢：脐旁 2 寸 (图 1675)。

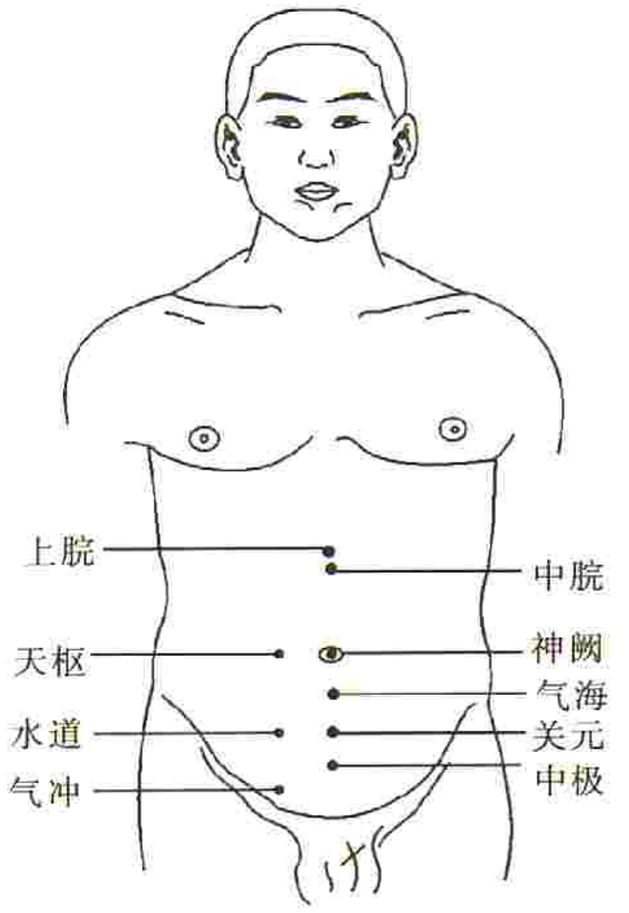


图1675

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 腰骶部

大椎：位于第七颈椎棘突下 (图 1676)。

三焦俞：位于第一腰椎棘突下旁开 1.5 寸 (图 1676)。

肾俞：位于第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸 (图 1676)。

大肠俞：位于第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸 (图 1676)。

膀胱俞：平第二骶后孔，后正中线旁开 1.5 寸 (图 1676)。

命门：位于第二腰椎棘突下 (图 1676)。

八髎：位于四对骶后孔中 (图 1676)。

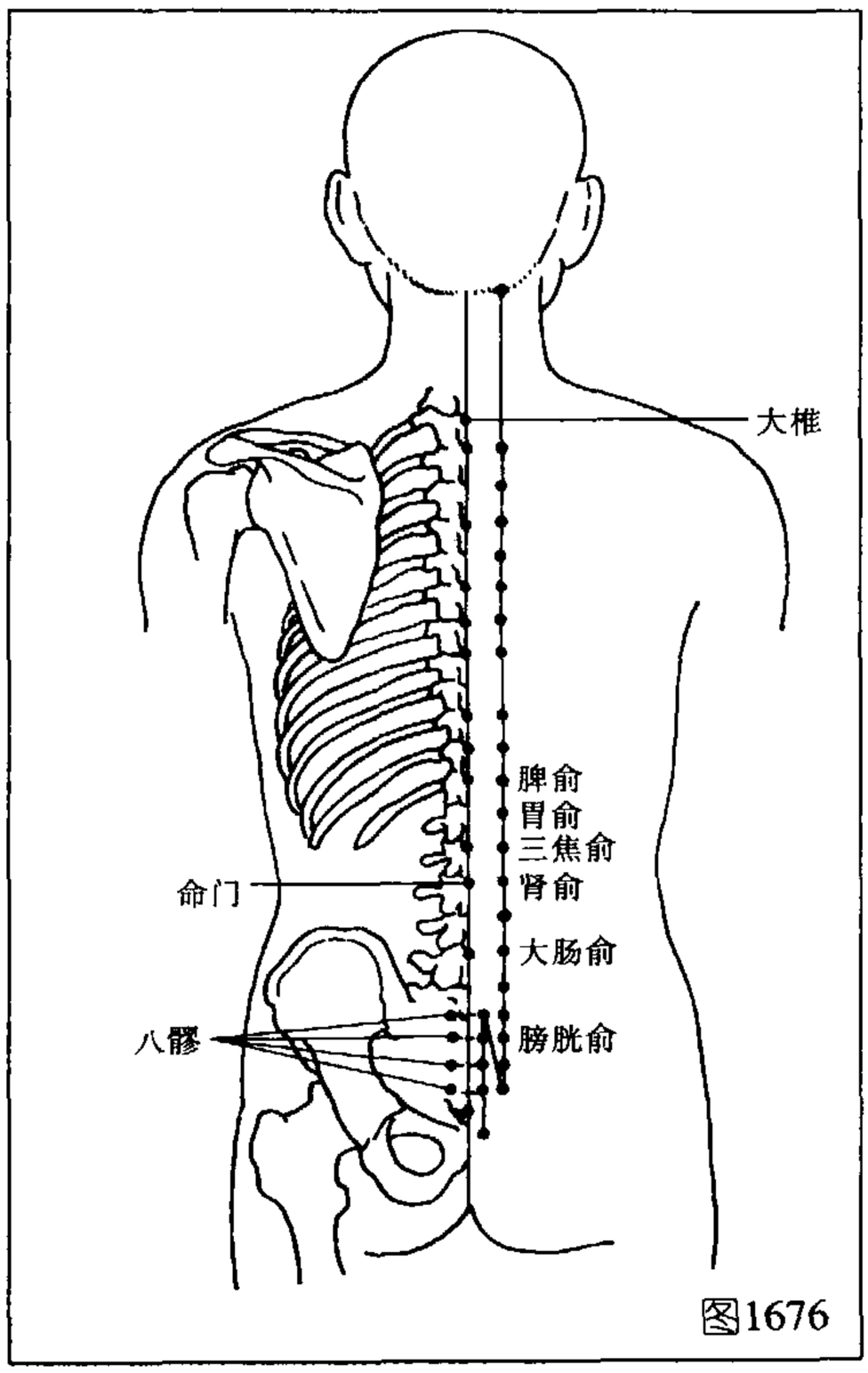


图1676

3. 上肢部

曲池：屈肘成直角，在肘横纹的外侧端与肱骨外上髁连线的中点 (图 1677)。

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处 (图 1677)。

列缺：位于桡骨茎突上方 1.5 寸 (图 1678)。

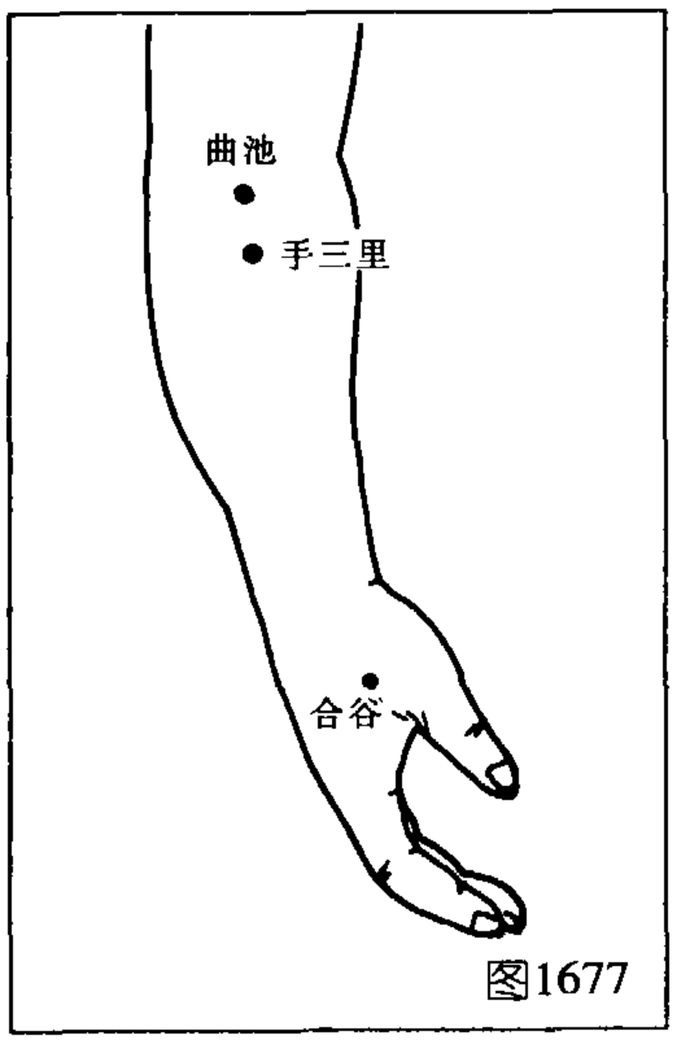


图1677

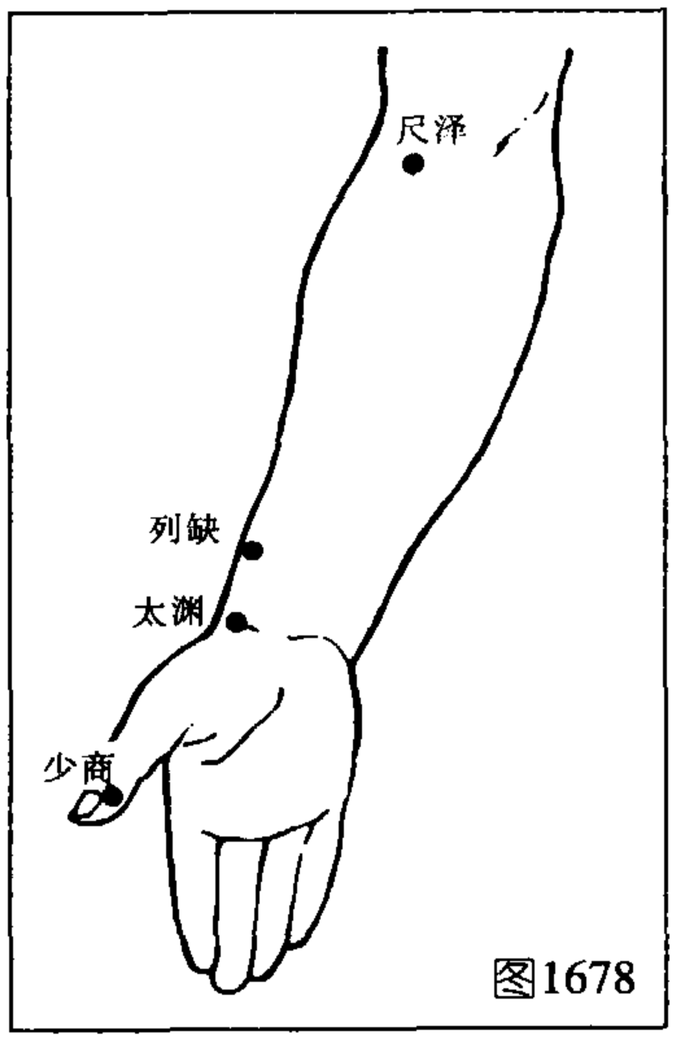


图1678

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

4. 下肢部

阴陵泉：位于胫骨内侧踝下缘凹陷处 (图 1679)。

三阴交：位于内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘 (图 1679)。

太溪：位于足内踝与跟腱之间的凹陷中 (图 1679)。

太冲：位于足第一、二跖骨结合部之前凹陷处 (图 1680)。

涌泉：位于足底前 1/3 处，足趾跖屈时呈凹陷处 (图 1681)。

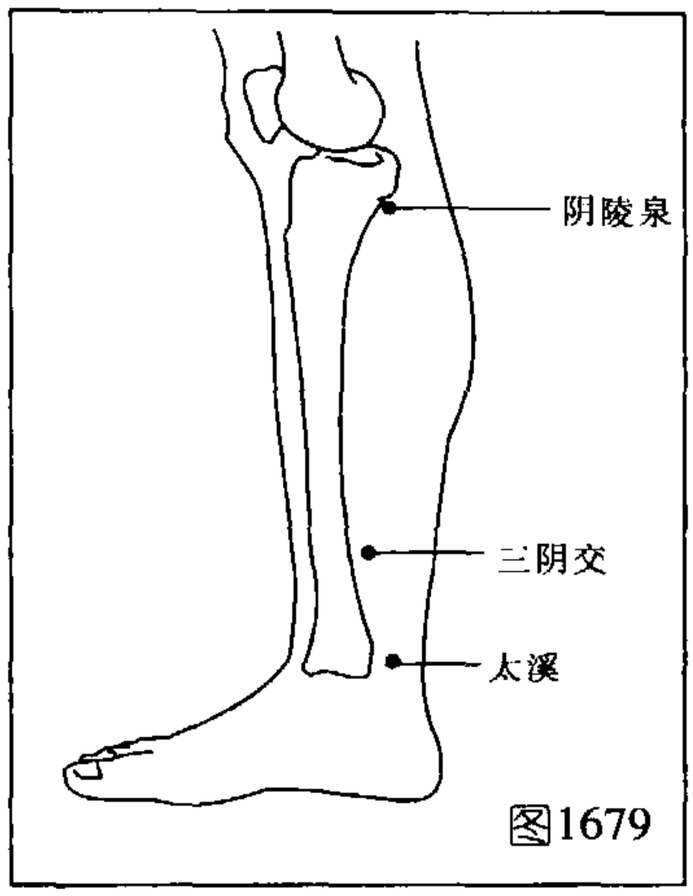


图1679

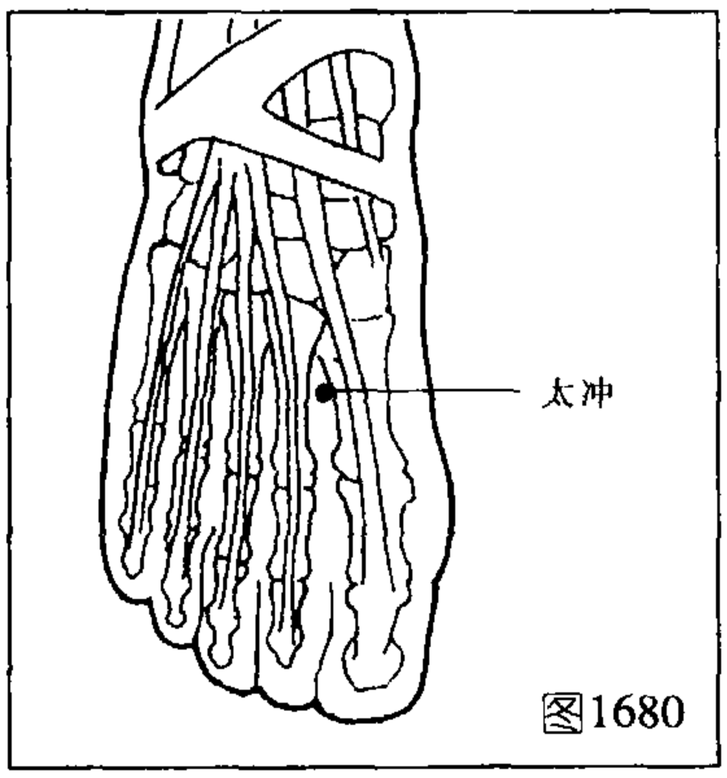


图1680

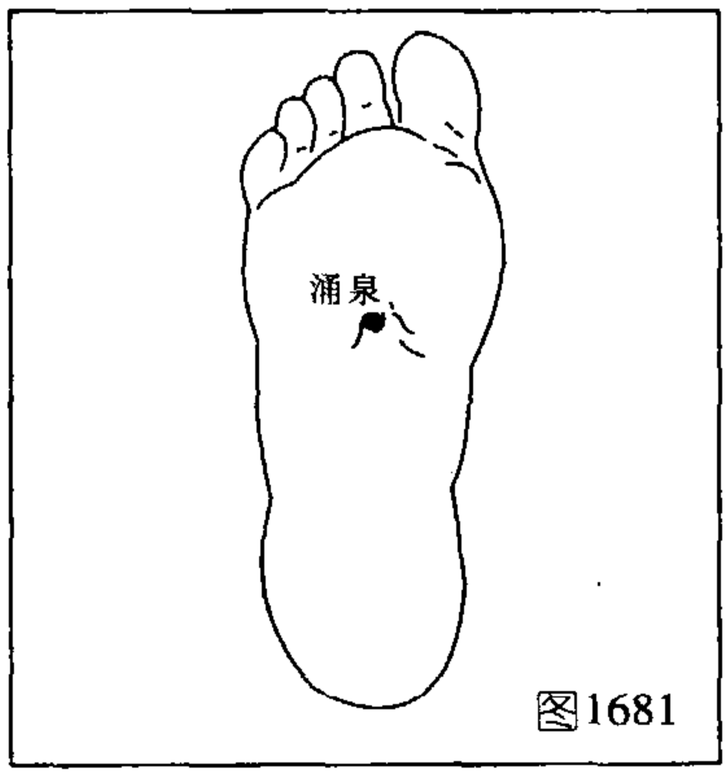


图1681

◉前列腺病足部穴位

垂体：足底双拇趾趾腹的中间偏内侧一点 (图 1682)。

肾：双足底第二、三跖骨近端的 1/2，即足底的前中央凹陷处 (图 1682)。

输尿管：双足底自肾至膀胱之间，约 1 寸长呈弧线状的一个区域 (图 1682)。

膀胱：内踝前下方，双足内侧舟状骨下方，拇展肌侧旁 (图 1682)。

肾上腺：双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧 (图 1682)。

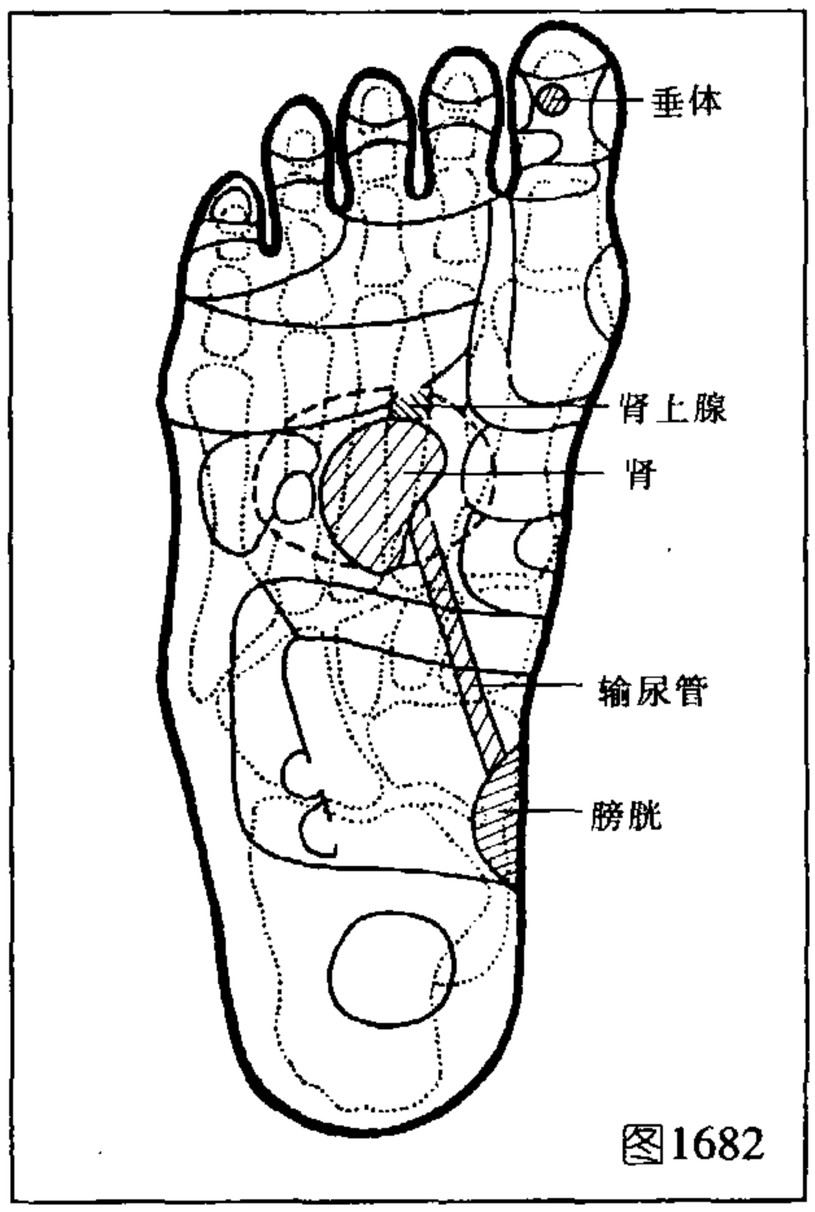


图1682

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

性腺：双足底跟结节处（图 1683）。

睾丸：双足外侧，外踝后下方，跟骨外侧面，又叫第二性腺（图 1684）。

前列腺：双足内侧，内踝后下方，跟骨内侧面（图 1685）。

尿道：双足内侧，自距舟关节内下方到内踝后下方一线状区域（图 1686）。

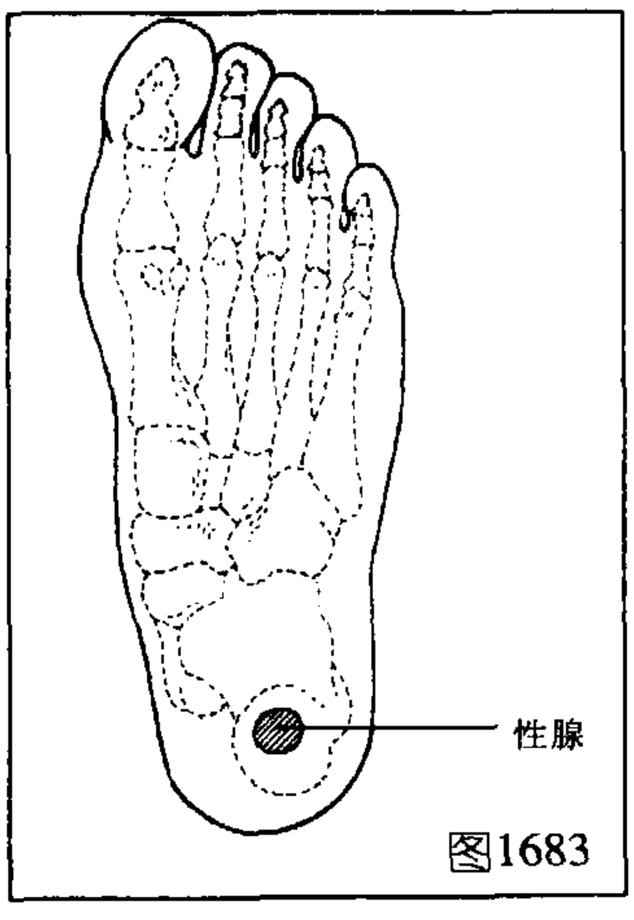


图1683

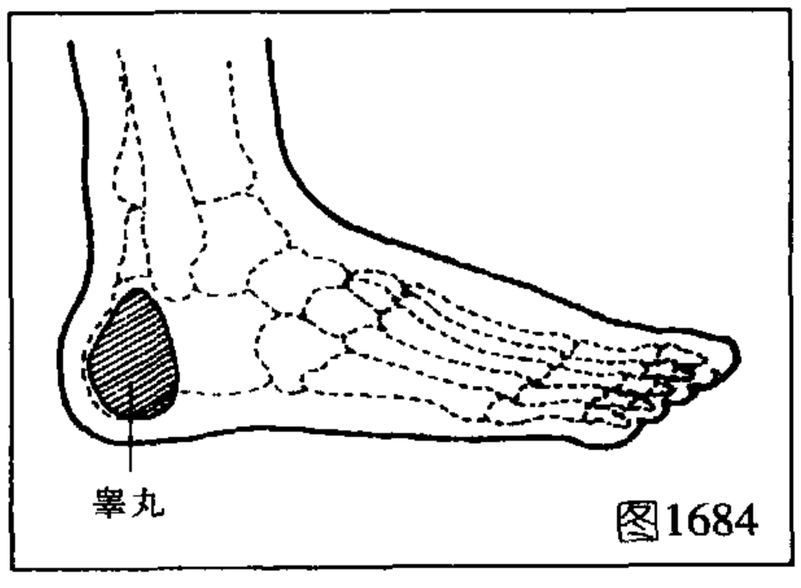


图1684

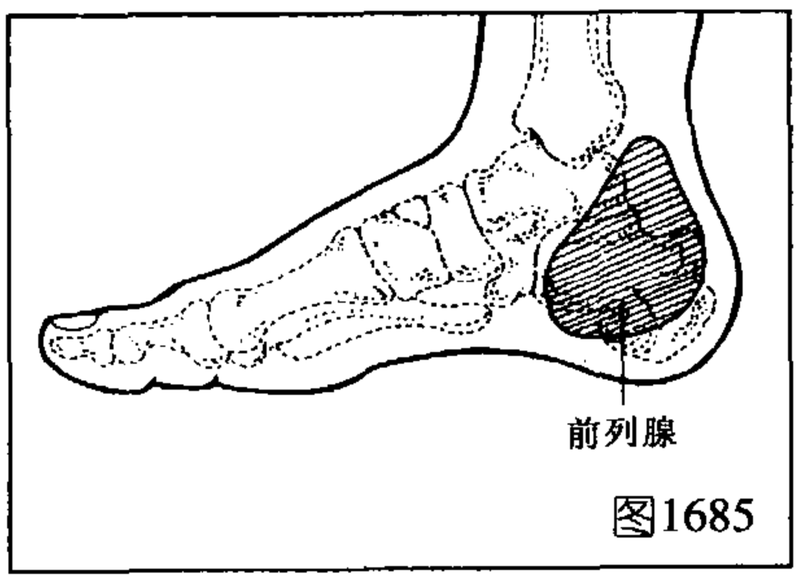


图1685

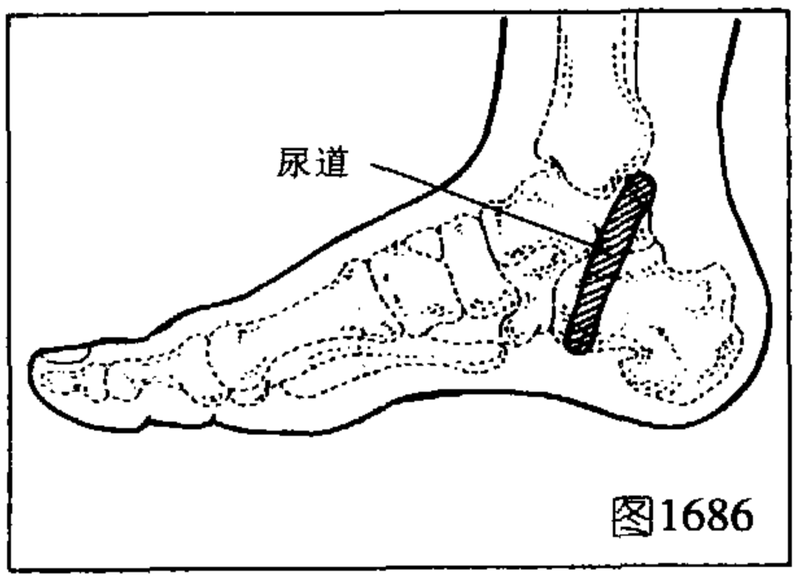


图1686

◉前列腺病手部穴位

脑垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑反射区深处（图 1687）。

肾：双手掌中央（图 1687）。

输尿管：双手掌中部，上接肾，下连膀胱（图 1687）。

膀胱：双手掌下方，手腕骨头状骨骨面上（图 1687）。

生殖腺：双手掌根部横纹中点两侧带状区域，舟骨、月骨与头状骨之间（图 1687）。

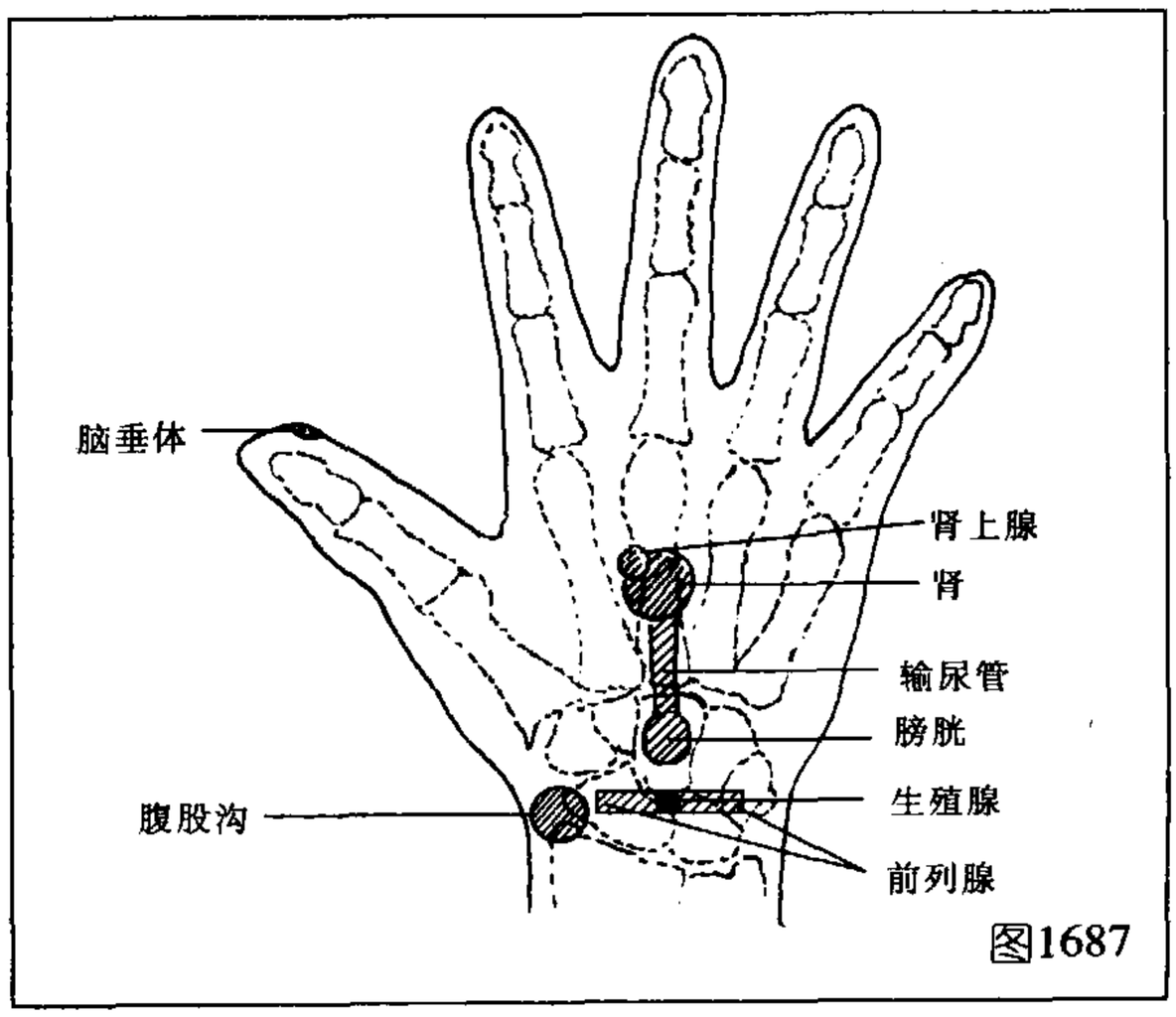


图1687

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

前列腺：双手掌根部横纹中点两侧带状区域，舟骨、月骨与头状骨之间 (图 1687)。

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距第二、三掌骨头约 1.5~2.0cm 处 (图 1687)。

腹股沟：双手腕桡侧腕横纹处，桡骨头凹陷处 (图 1687)。

下腹穴：第二掌骨腹内侧下部桡侧，相当于“合谷” (图 1688)。

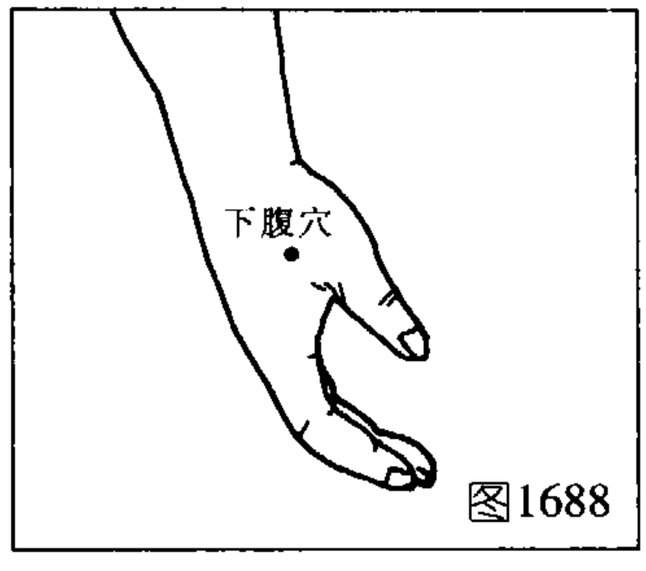


图1688

◉前列腺病耳部穴位

尿道：直肠上方，与膀胱区同水平的耳轮处 (图 1689)。

耳尖：耳轮顶端，与对耳轮上脚后缘相对的耳轮处 (图 1689)。

神门：在三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方 (图 1689)。

内生殖器：三角窝前 1/3 (图 1689)。

肾上腺：耳屏内侧面 (图 1689)。

皮质下：对耳屏内侧面 (图 1689)。

内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内 (图 1689)。

三焦：耳甲腔底部内分泌区上方 (图 1689)。

肾：对耳轮上、下脚分叉处下方 (图 1689)。

膀胱：肾区与艇角区之间 (图 1689)。

艇角 (又名前列腺)：耳甲艇前上角 (图 1689)。

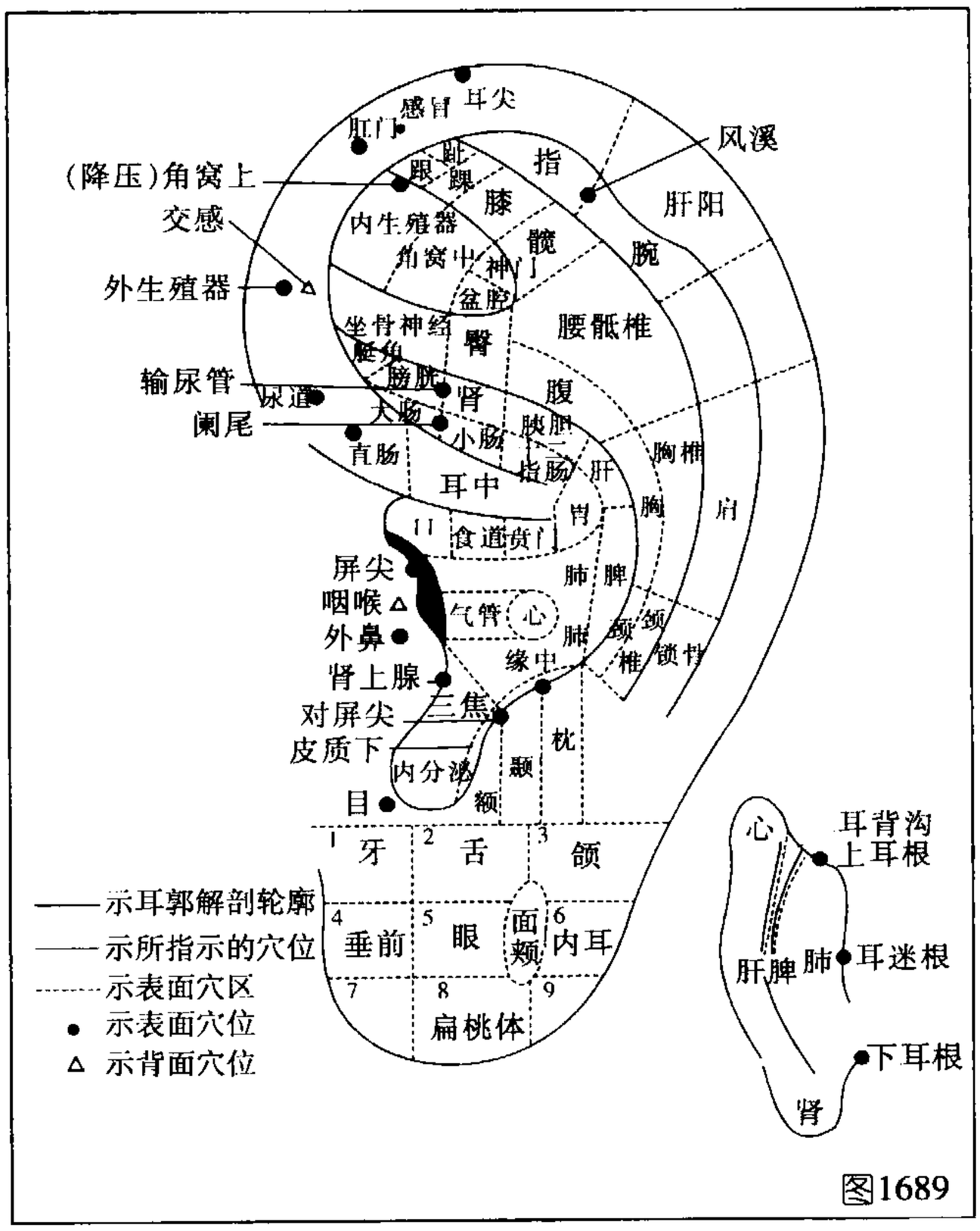


图1689

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉前列腺病体部按摩

1. 用手掌揉摩小腹部 3 分钟（图 1690）。

2. 示、中指按揉气海 50~60 次（图 1691）；中指按揉天枢 50~60 次（图 1692）；


图1690


图1691


图1692

大鱼际按揉中极 50~60 次（图 1693）；示、中指按揉气冲 50~60 次（图 1694）；四指摩水道 50~60 次（图 1695）。


图1693

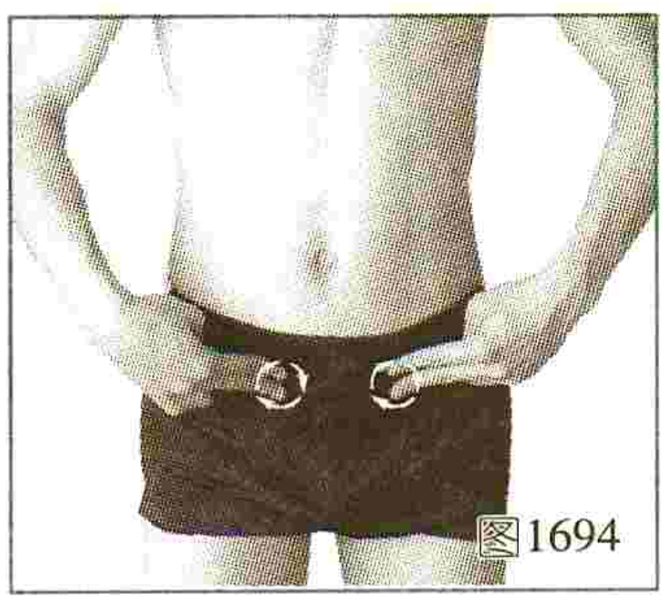
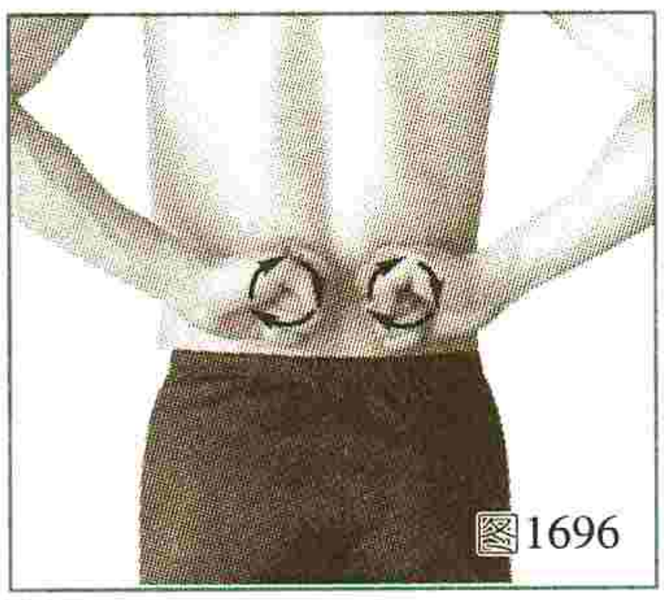
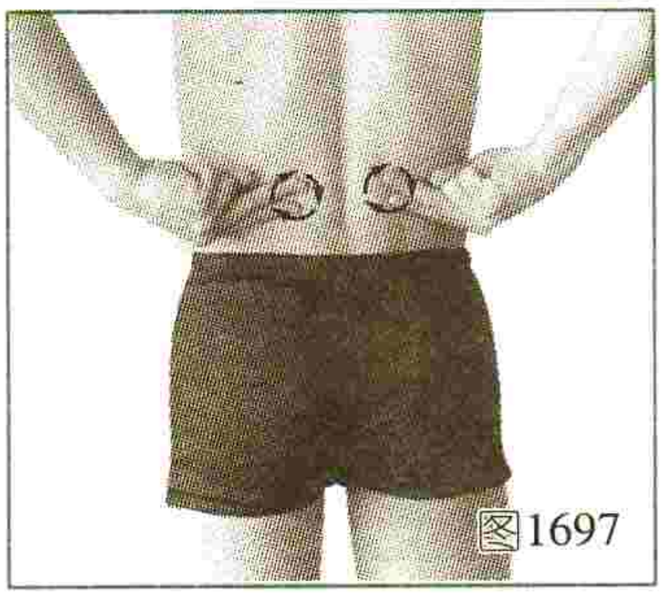

图1694


图1695

3. 双手握拳，用掌指关节揉拨腰椎部背柱两侧，上下 20 次，酸痛部多施手法（图 1696）；双手示、中指按揉三焦俞 2~3 分钟（图 1697）；


图1696


图1697

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

双手拇指按揉肾俞2~3分钟（图1698）；双手掌按揉膀胱俞2~3分钟（图1699）；拇指按揉命门2~3分钟（图1700）。

4. 掌根擦八髎30次（图1701）。

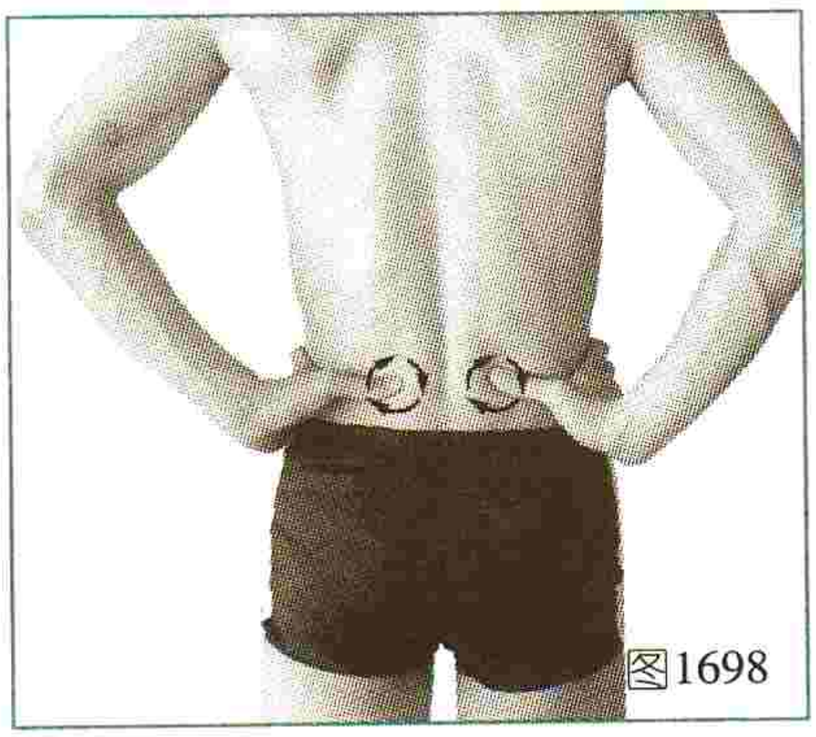

图1698


图1699

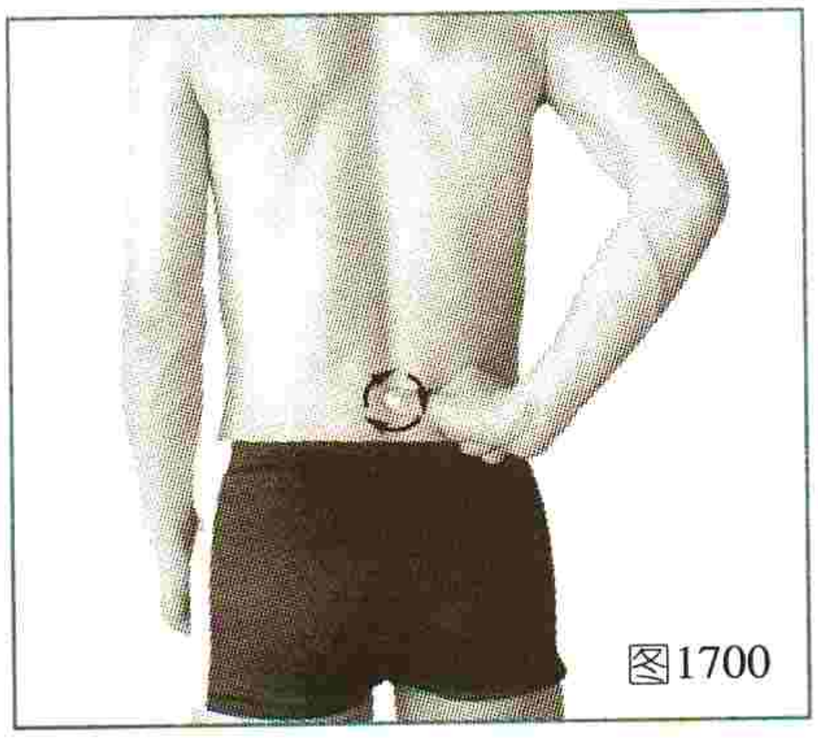

图1700


图1701

5.拇指按揉阴陵泉2~3分钟（图1702）；拇指按揉三阴交2~3分钟（图1703）；

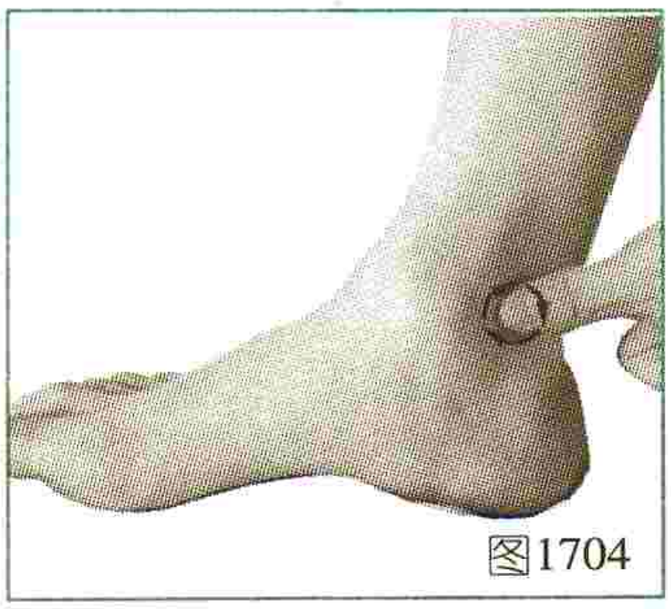
图1702

图1703

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

拇指按揉太溪 2~3 分钟（图 1704）；拇指按揉太冲 2~3 分钟（图 1705）；小鱼际擦涌泉 2~3 分钟（图 1706）。


图1704

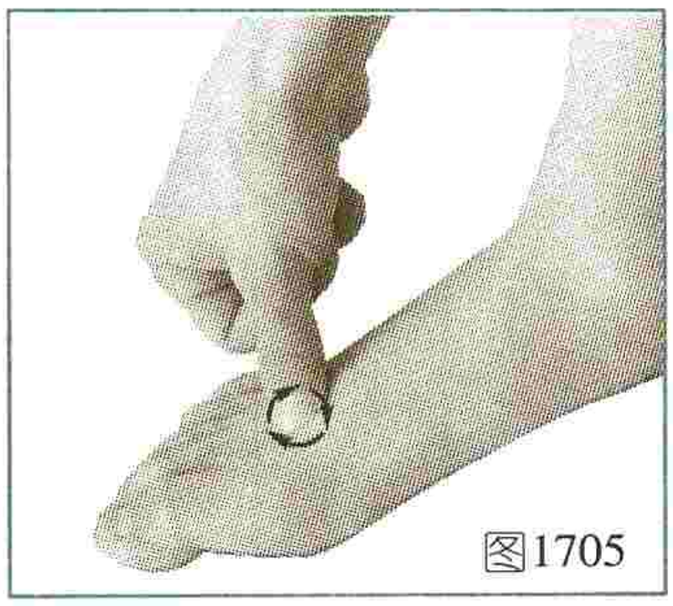
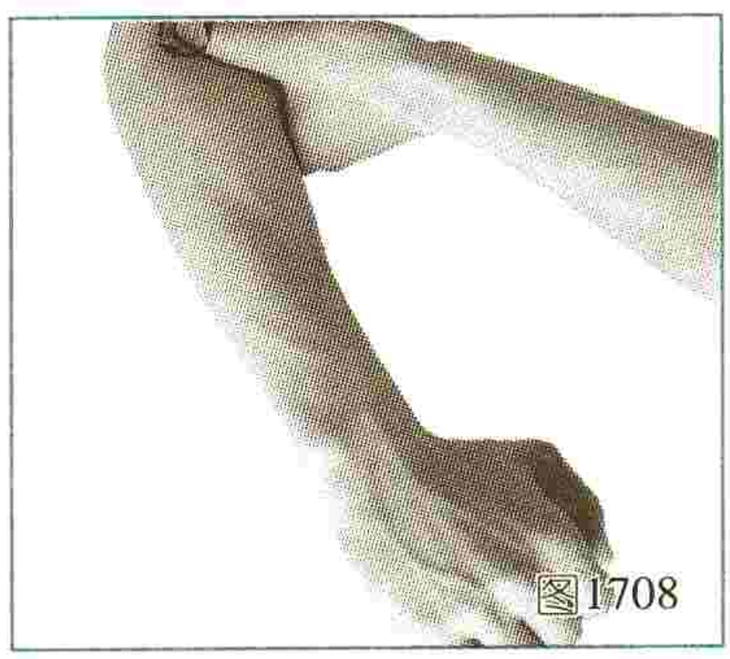

图1705


图1706

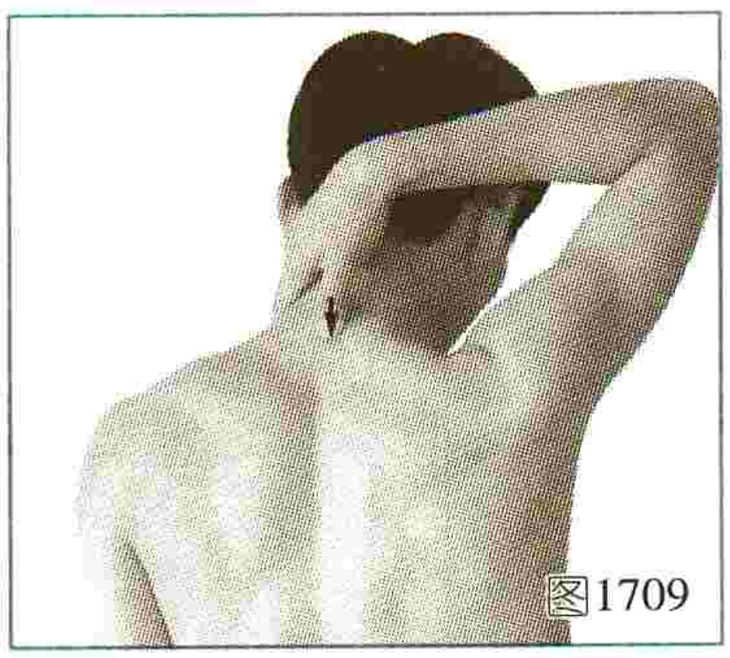
6.急性前列腺炎，加拇指按合谷 30 次（图 1707）；拇指揉曲池 2 分钟（图 1708）；

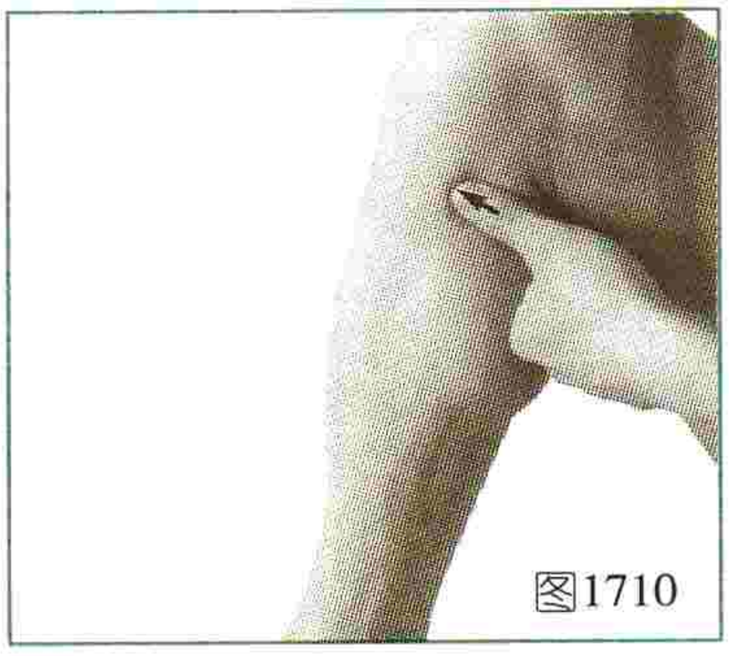

图1707


图1708

拇指点按大椎 30 次（图 1709）。

7.慢性前列腺炎，加拇指按阴陵泉 30 次（图 1710）；


图1709


图1710

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

大鱼际 揉中脘 2 分钟（图 1711）；拇指点中极 20 次 （图 1712）；
双拇指揉脾俞 1 分钟（图 1713）；双拇指揉大肠俞 1 分钟（图 1714）；

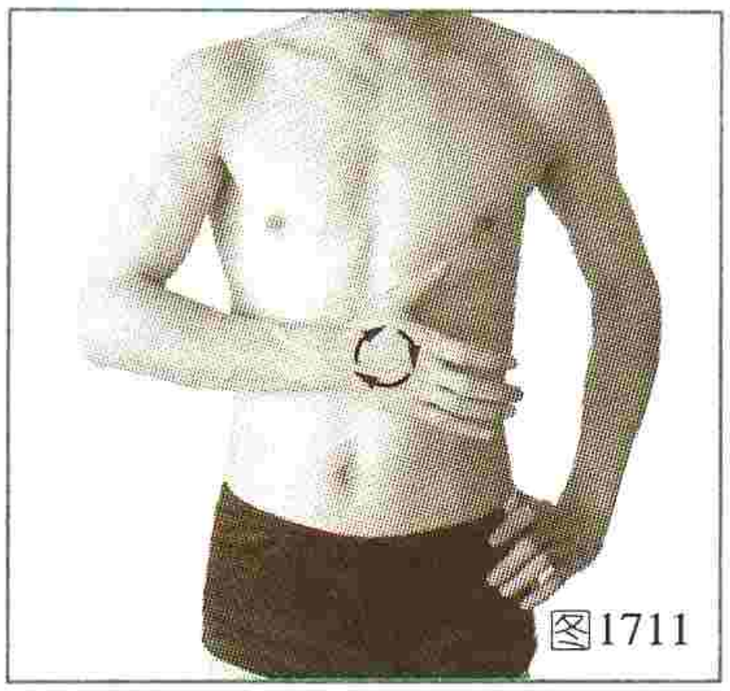

图1711


图1712

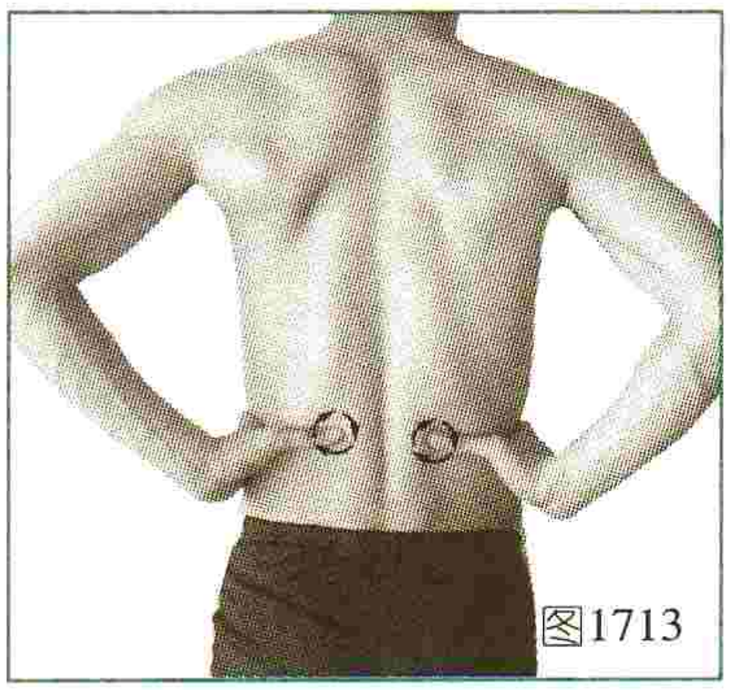
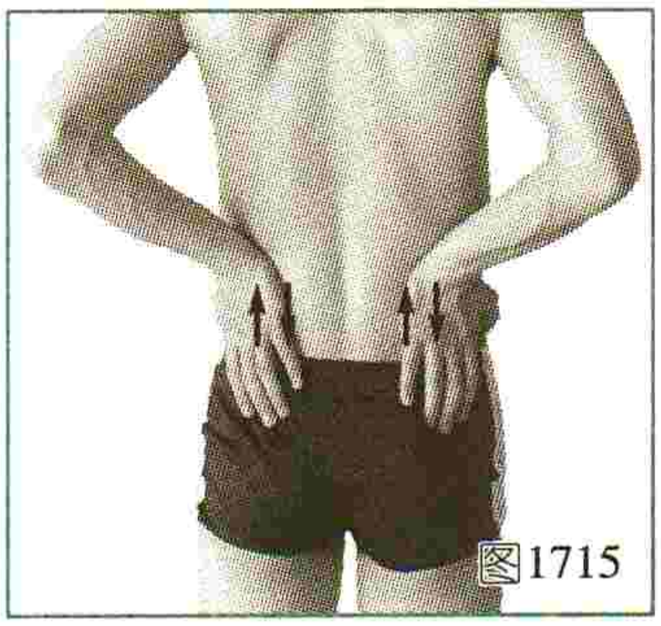
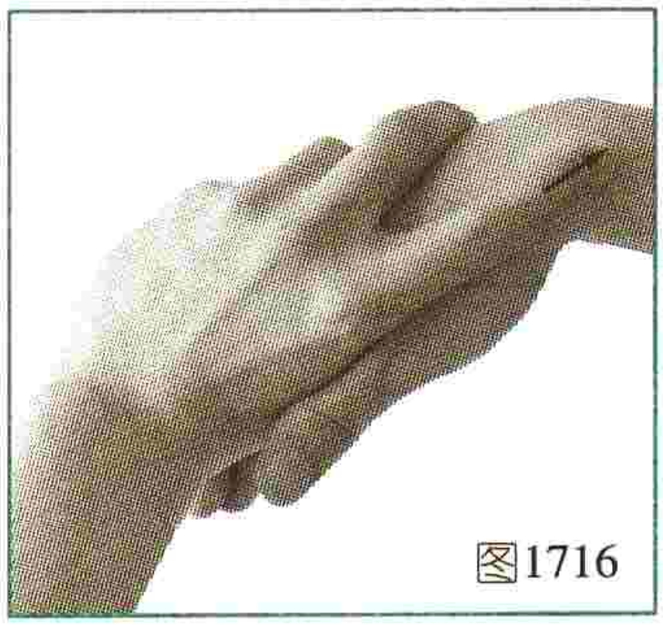
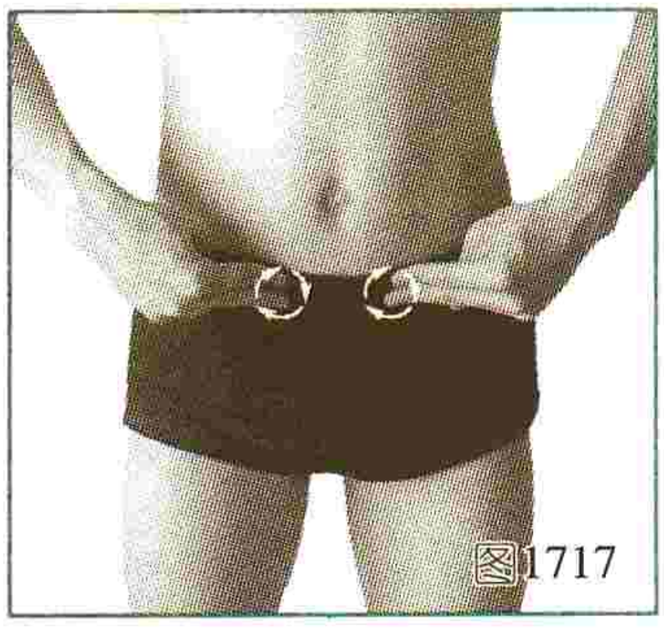

图1713


图1714

双掌擦志室，透热为度（图 1715）。
8.前列腺增生，加示指推列缺 30 次（图 1716）；
双手示、中指按揉水道 1 分钟（图 1717）。


图1715


图1716

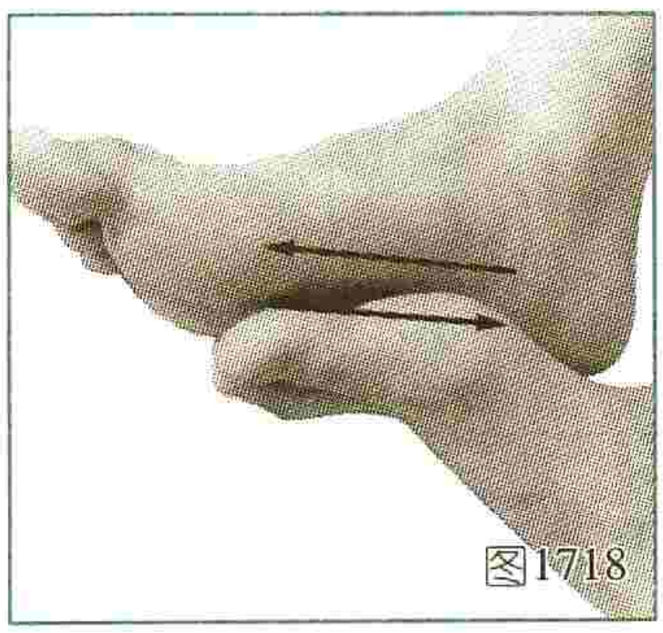

图1717

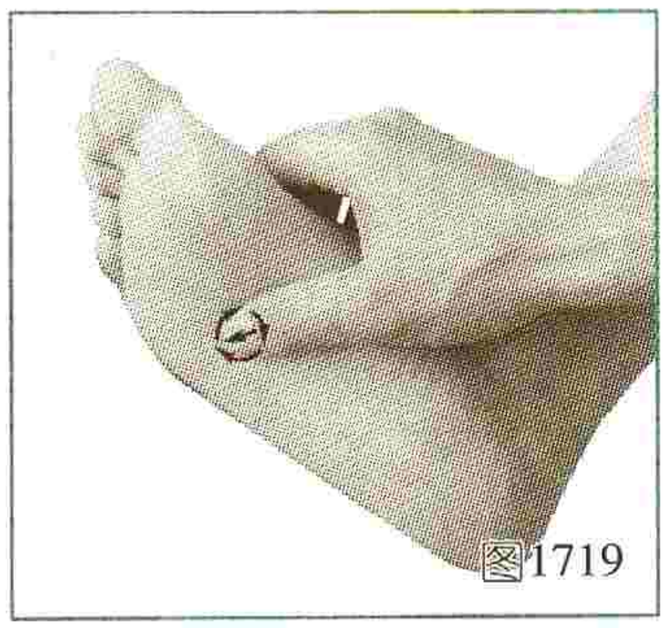
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

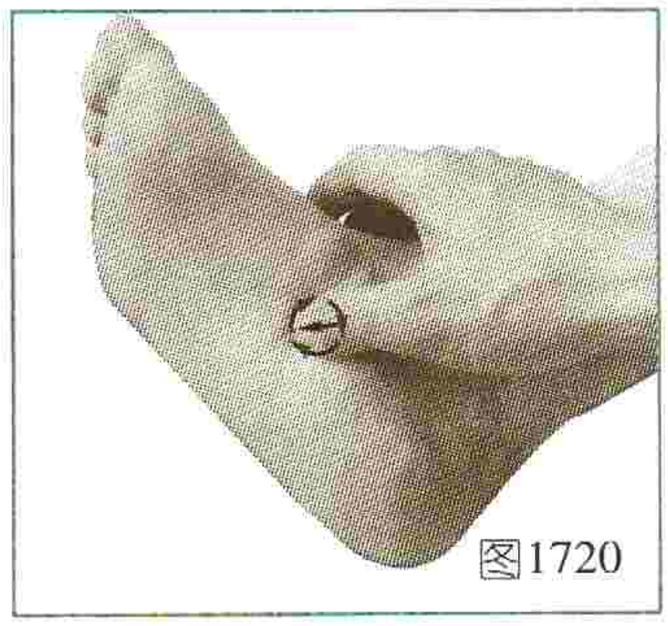
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉前列腺病足部按摩

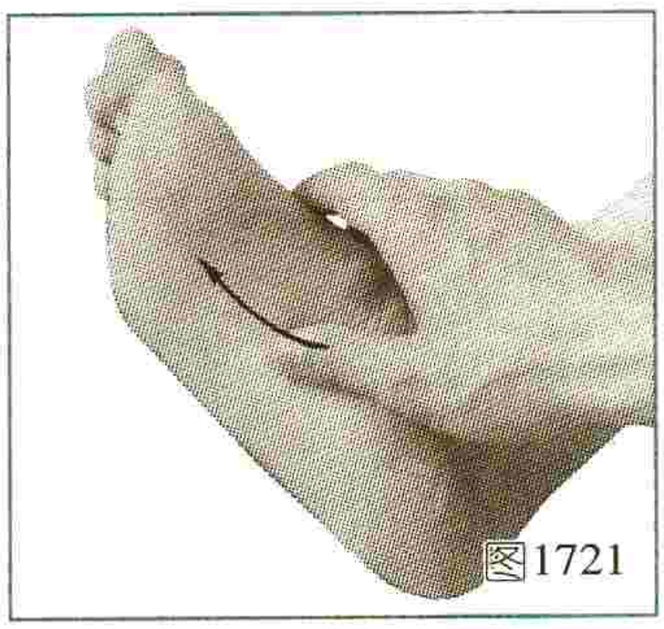
1. 对搓双足底 3~5 分钟（图 1718）。
2. 揉压双足肾脏反射区 2~3 分钟（图 1719）。
3. 揉压双足膀胱反射区 2~3 分钟（图 1720）；

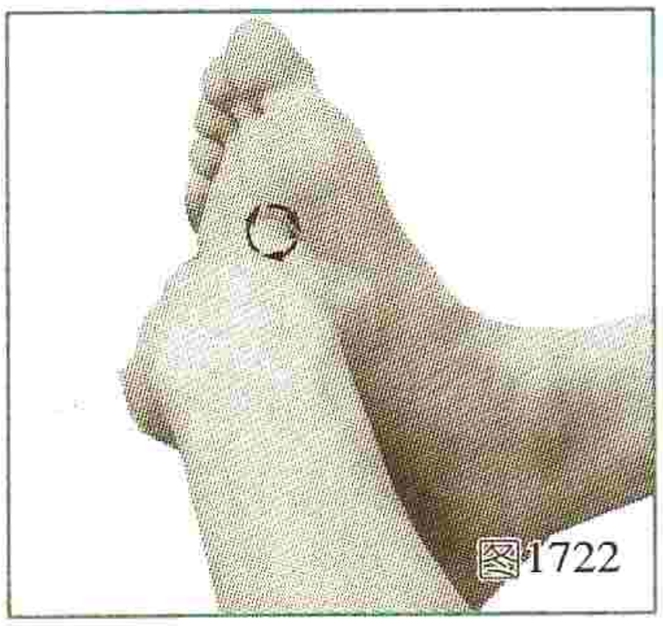

图1718


图1719


图1720

推双足输尿管 2~3 分钟（图 1721）；
屈示指揉压肾上腺 2~3 分钟（图 1722）。


图1721


图1722

4. 屈示指点性腺 2~3 分钟（图 1723）。
5. 按压脑垂体 3~5 分钟（图 1724）；


图1723


图1724

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

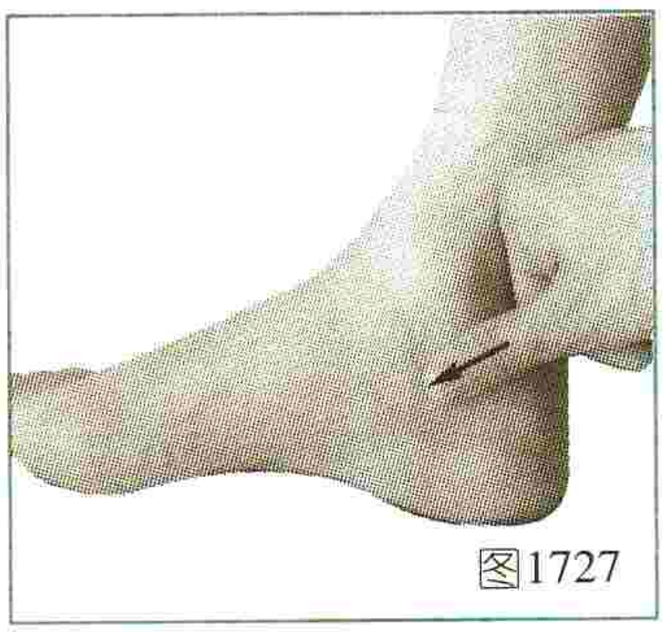
按压睾丸 3~5 分钟（图 1725）；推尿道 2~3 分钟（图 1726）。

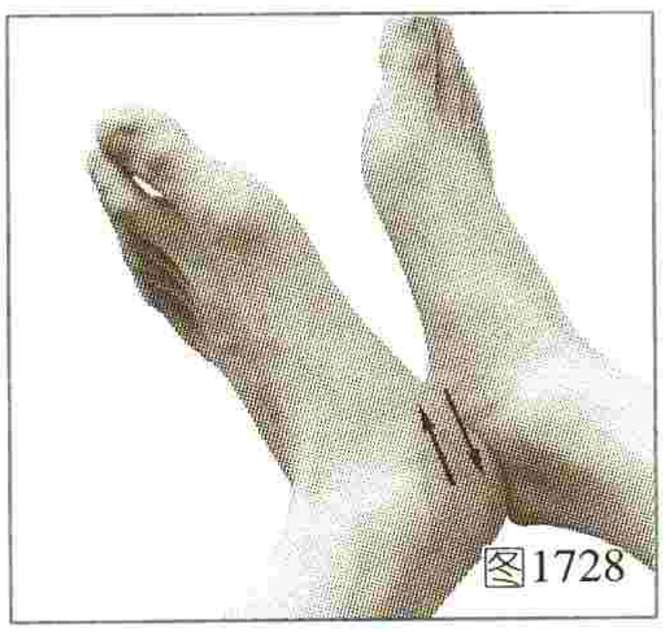
6. 拇指推前列腺 3~5 分钟（图 1727）。

7. 对搓双足跟内侧 5 分钟（图 1728）。


图1725


图1726


图1727


图1728

8. 擦肾脏 3~5 分钟（图 1729）。

9. 急性前列腺炎加按压盆腔淋巴结 1 分钟（图 1730）；推胸部淋巴结 15 次（图 1731）。


图1729

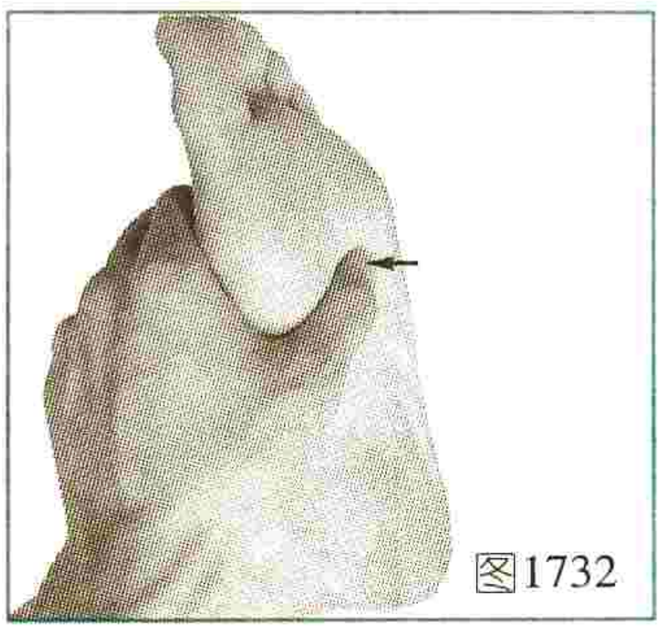

图1730


图1731

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

10. 慢性前列腺炎加按脾 1 分钟（图 1732）；推腹腔神经丛 15 次（图 1733）。
11. 前列腺肥大加点按生殖腺 1 分钟（图 1734）；推压放松腹部 20 次（图1735）。


图1732

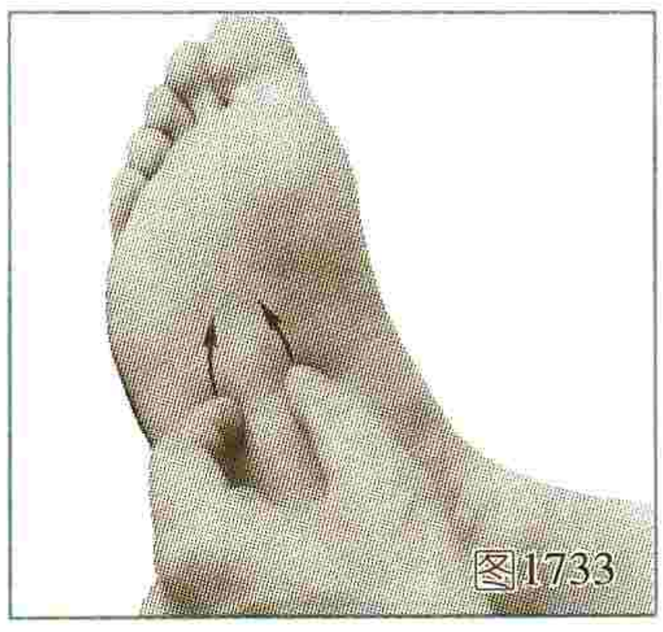
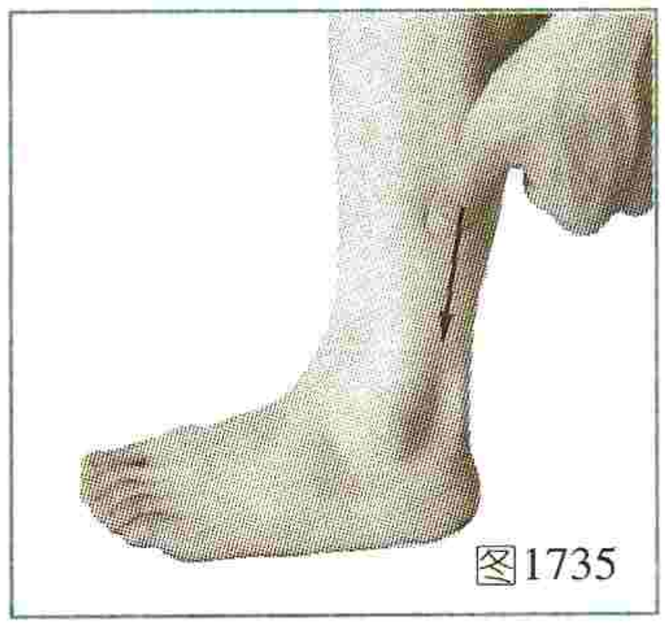

图1733


图1734


图1735

◉前列腺病手部按摩

1. 点揉下腹穴 10~15 次（图 1736）；捏揉脑垂体 15~20 次（图 1737）。
2. 捏拿肾 15~20 次（图 1738）；


图1736

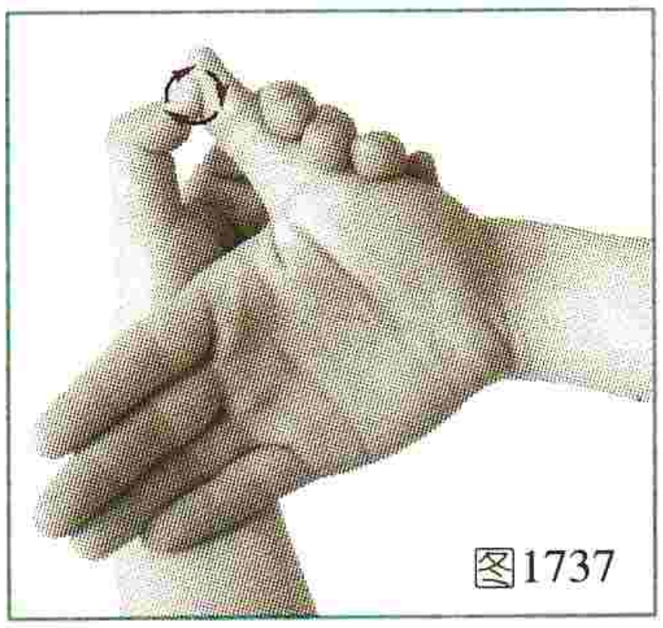

图1737


图1738

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

点膀胱 15~20 次（图 1739）；

推输尿管 15~20 次（图 1740）；捏拿肾上腺反射区 15~20 次（图 1741）。


图1739

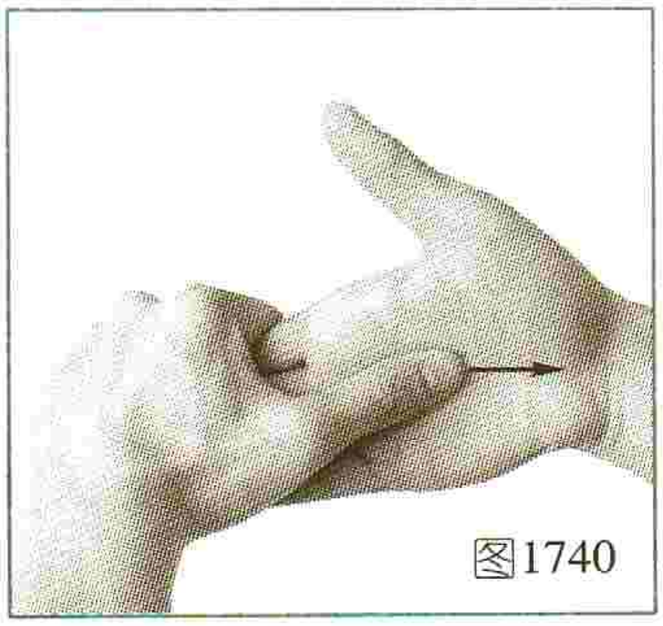
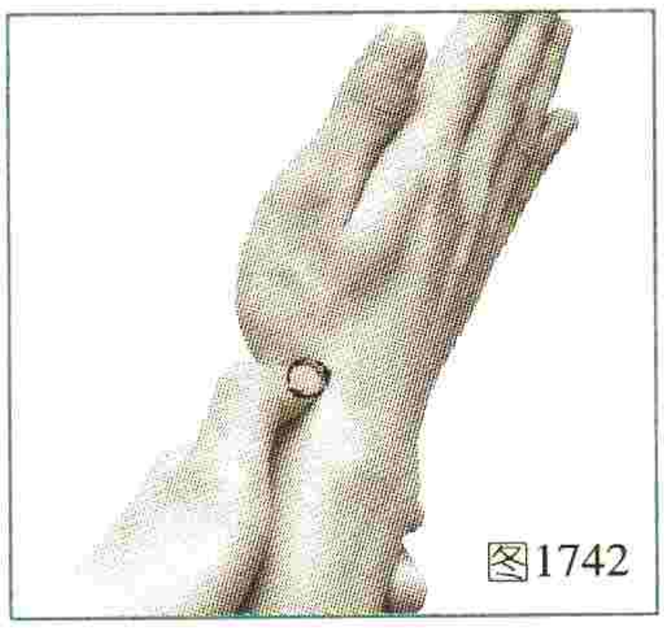

图1740

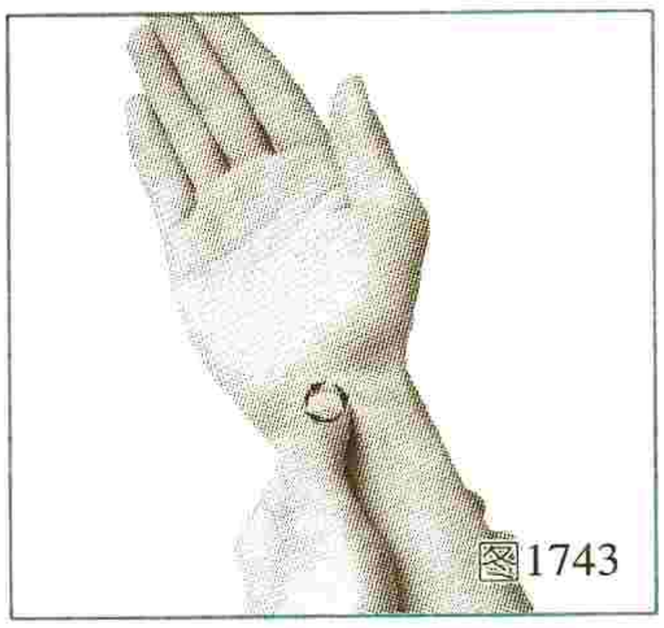

图1741

3. 点揉腹股沟 15~20 次（图 1742）。

4. 点揉生殖腺 15~30 次（图 1743）；

拿揉前列腺 30~50 次（图 1744-1、图 1744-2）。


图1742


图1743

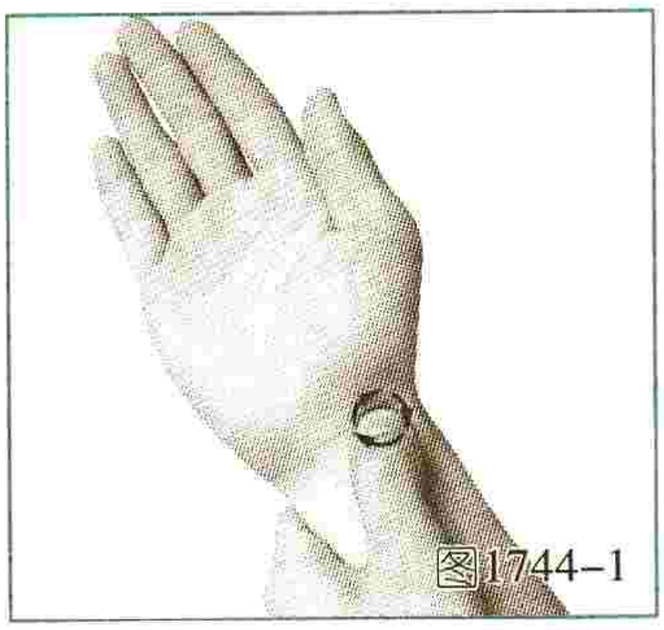
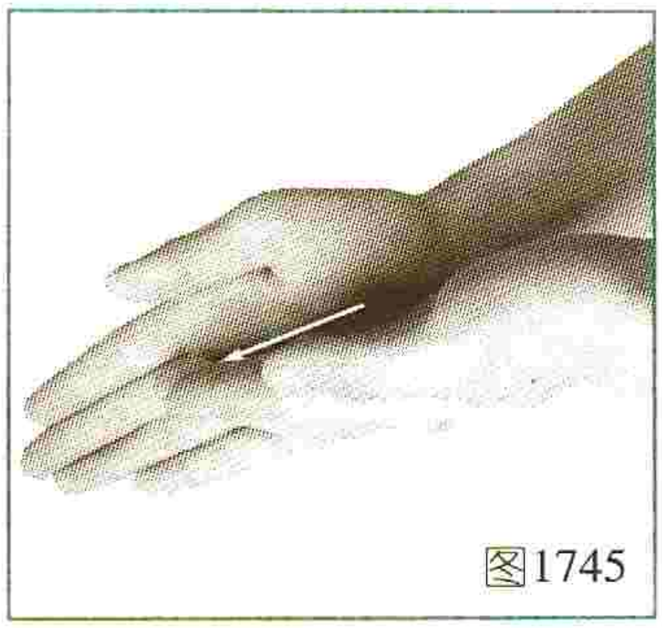

图1744-1

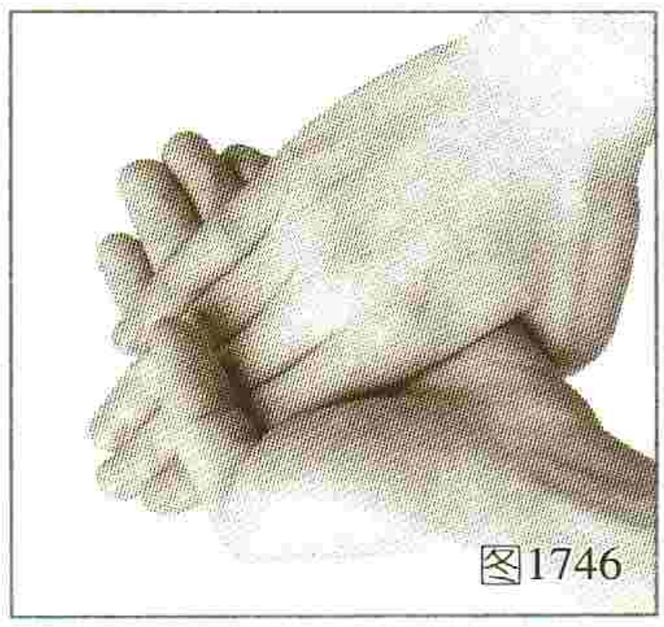

图1744-2

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 擦手掌正中线 20~30 次（图 1745）。
6. 捏手指两侧 10~15 次（图 1746）。
7. 拔伸每个手指各 2 次（图 1747-1、图 1747-2）。


图1745


图1746

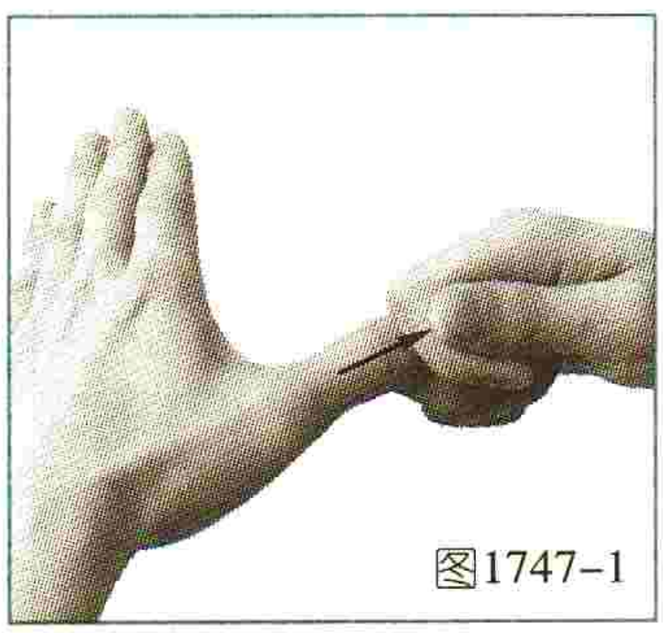

图1747-1


图1747-2

8. 对压虎口 10~15 次（图 1748）。
9. 捏揉合谷 1 分钟（图 1749）。
10. 叩击手背 1 分钟（图 1750）。

图1748

图1749

图1750

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

11. 急性前列腺炎加按揉上身淋巴结 1 分钟（图 1751）。

12. 慢性前列腺炎加按脾 1 分钟（图 1752）；推腹腔神经丛 15 次（图 1753）。


图1751

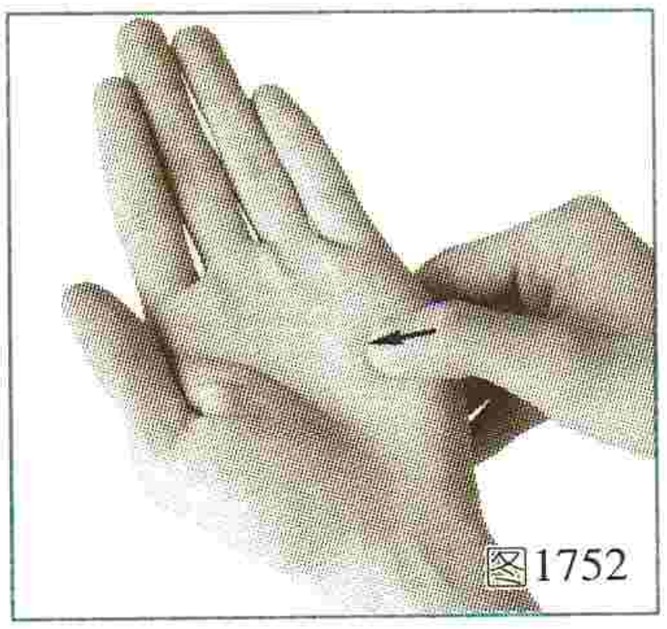
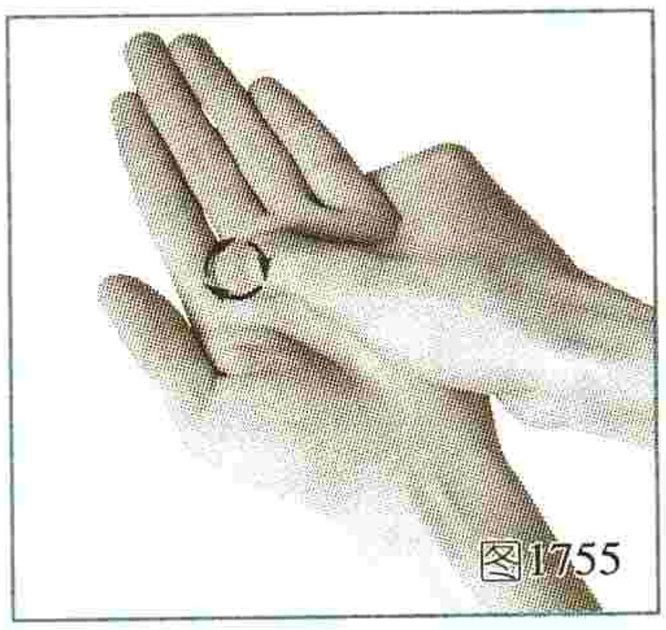

图1752


图1753

13. 前列腺肥大加按揉下身淋巴结 1 分钟（图 1754）；
按揉头颈淋巴结 1 分钟（图 1755）。


图1754


图1755

◉前列腺病耳部按摩

1. 示指按压尿道 1~2 分钟（图 1756）；捏揉耳尖 1~2 分钟（图 1757）；
点掐耳神门 1~2 分钟（图 1758）；

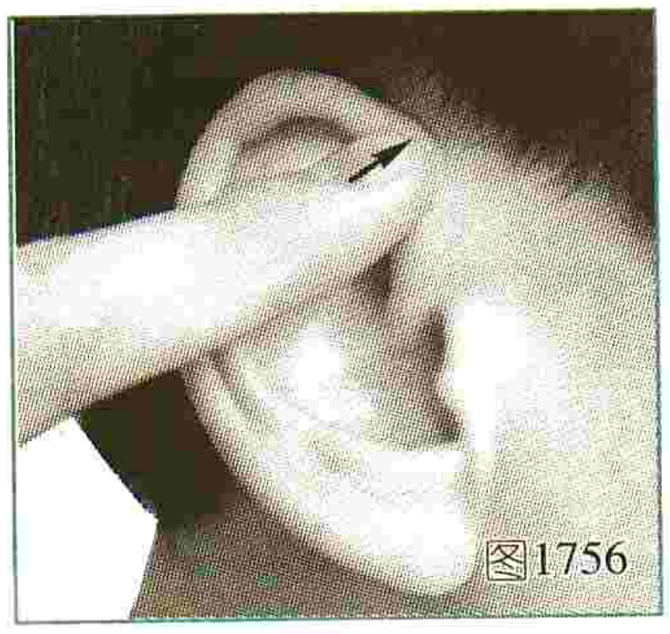
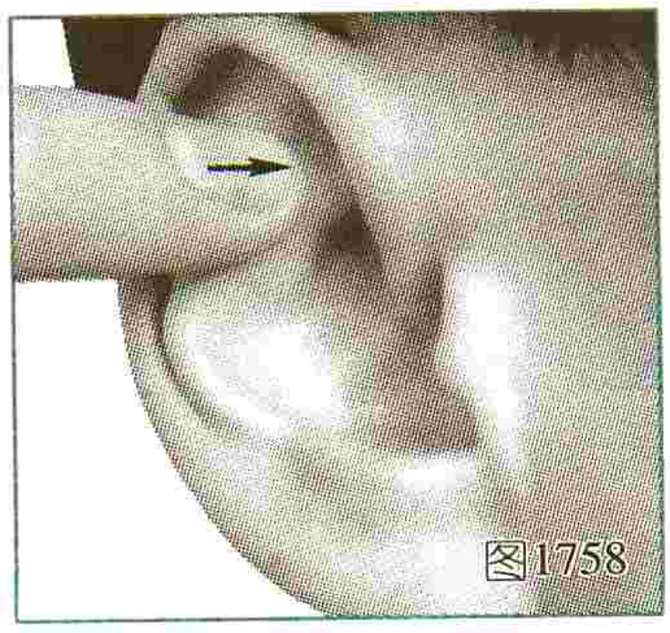

图1756


图1757


图1758

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

点掐内生殖器 1~2 分钟（图 1759）。

2. 捏揉肾上腺 1~2 分钟（图 1760）；捏揉皮质下 1~2 分钟（图 1761）。

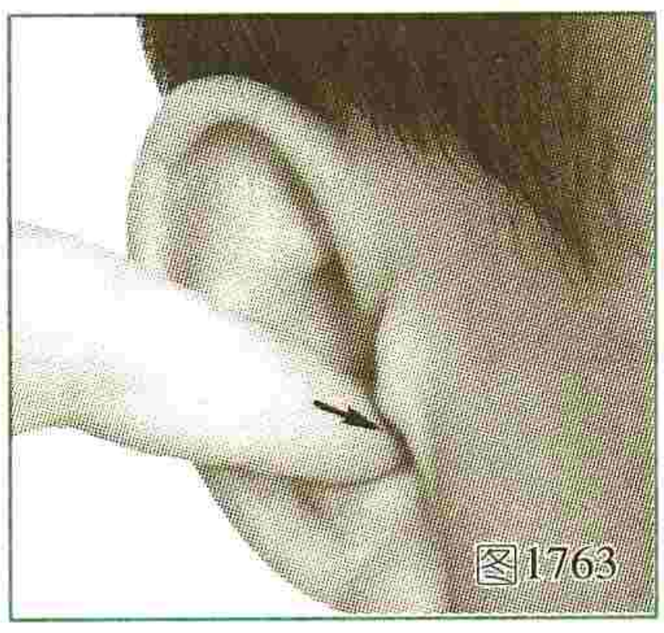

图1759

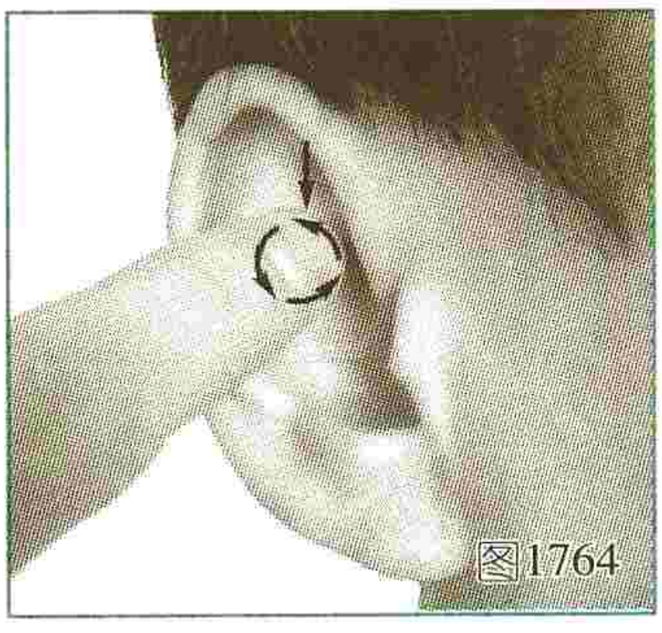

图1760


图1761

3. 点掐内分泌 1~2 分钟（图 1762）；点掐三焦 1~2 分钟（图 1763）；点揉肾 1~2 分钟（图 1764）；


图1762


图1763

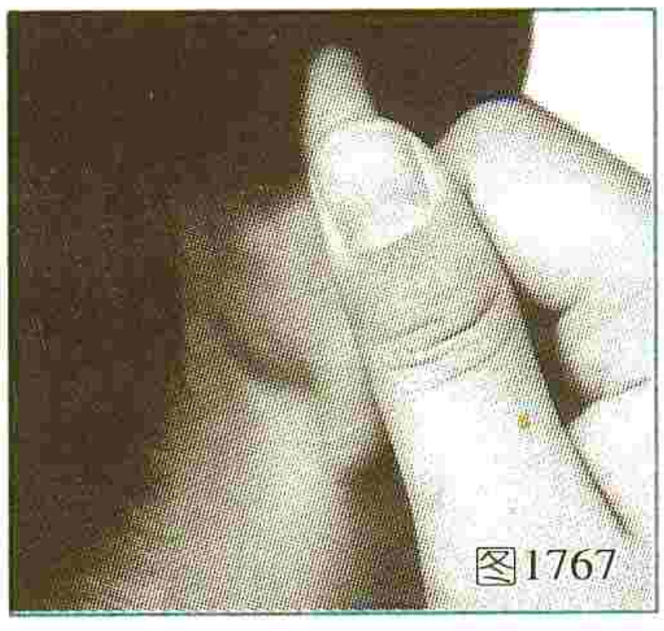

图1764

点揉膀胱 1~2 分钟（图 1765）；点掐艇角 1~2 分钟（图 1766）。

4. 搓摩耳郭 3 分钟（图 1767）。


图1765


图1766


图1767

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

5. 急性前列腺炎加按揉脾 1 分钟（图 1768）；按揉枕 1 分钟（图 1769）。

6. 慢性前列腺炎加按胃 10 次（图 1770）；按皮质下 10 次（图 1771）。


图1768


图1769


图1770


图1771

7. 前列腺增生加按揉三焦 1 分钟（图 1772）；按揉交感 1 分钟（图 1773）；按内分泌 6~8 次（图 1774）。

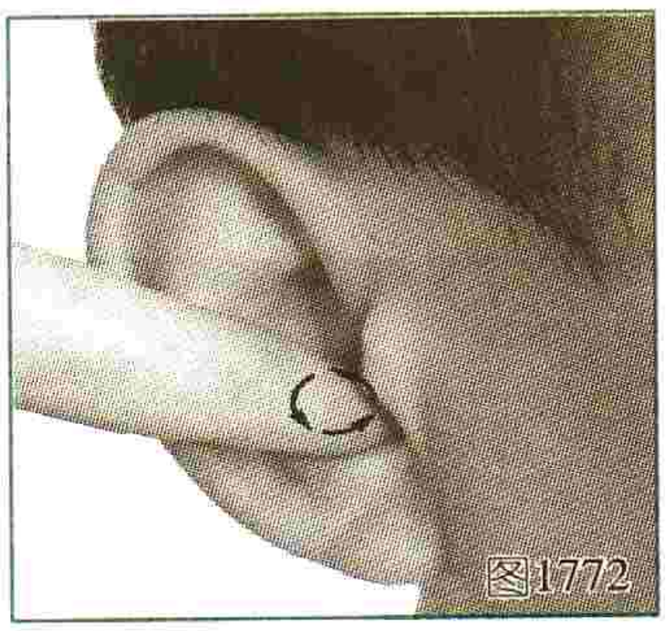

图1772


图1773


图1774

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

美容美体自我按摩

唐朝有一位名叫柳公的人，年逾八旬，鹤发童颜，步履轻便，问其缘由，老人家笑着说是使气海穴常常保持温热的结果。由此看出，人世间虽没有返老还童的灵丹妙药，但是有着养生美容的方法。随着时间的流逝，每个人都会慢慢地变老，头上的白发，脸上的皱纹，眼角的鱼尾纹，臃肿的体态，令人感叹岁月不饶人。近年来，一些中年人，甚至年轻人也会过早地发福，生活中常常见到有人用手拍着“将军肚”直摇头，摸着粗壮的大腿直发愁，还有的人因为过早地出现白发，面容显得苍老，找工作时被误认为过了招聘年龄而落选。

自我按摩可疏通经络、行气活血，促进脂肪代谢，改善皮肤肌肉弹性和光泽。

美容美体按摩时面部的操作时间不宜过长，以防出现皮肤损伤。耳部反射区的操作时间宜短些，手部、足部反射区的操作时间可稍长些，次数可多些。

◉美容美体体部穴位

1. 头面部

百会：后际正中上7寸，当两耳尖直上，头顶正中（图1775）。

神庭：在头部，于前发际正中直上0.5寸（图1776）。

上星：在头部，于前发际正中直上1寸（图1776）。

攒竹：正坐或仰卧，在面部，于眉毛内侧端，眶上切迹处（图1776）。

睛明：目内眦旁0.1寸处，凹陷取之（图1776）。

承泣：目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间（图1776）。

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处（图1776）。

迎香：仰卧或仰靠，在鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟中（图1776）。

水沟：在面部，于人中沟的上1/3与中1/3交点处（图1776）。

地仓：正坐或仰卧，在口角水平线上，约口角旁0.4寸处（图1996）。

山根：两目之间（图1776）。

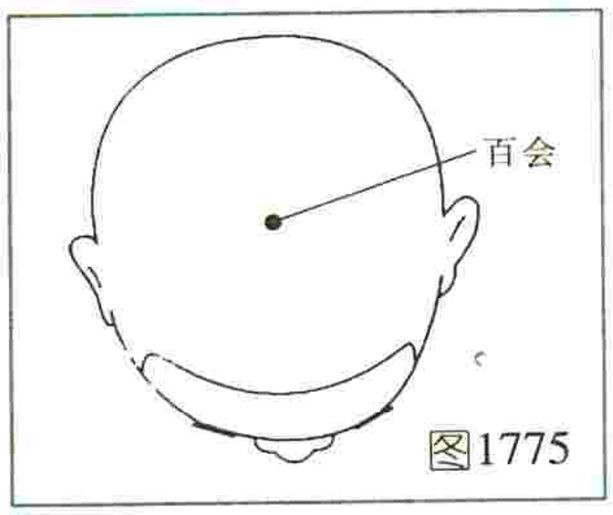


图1775

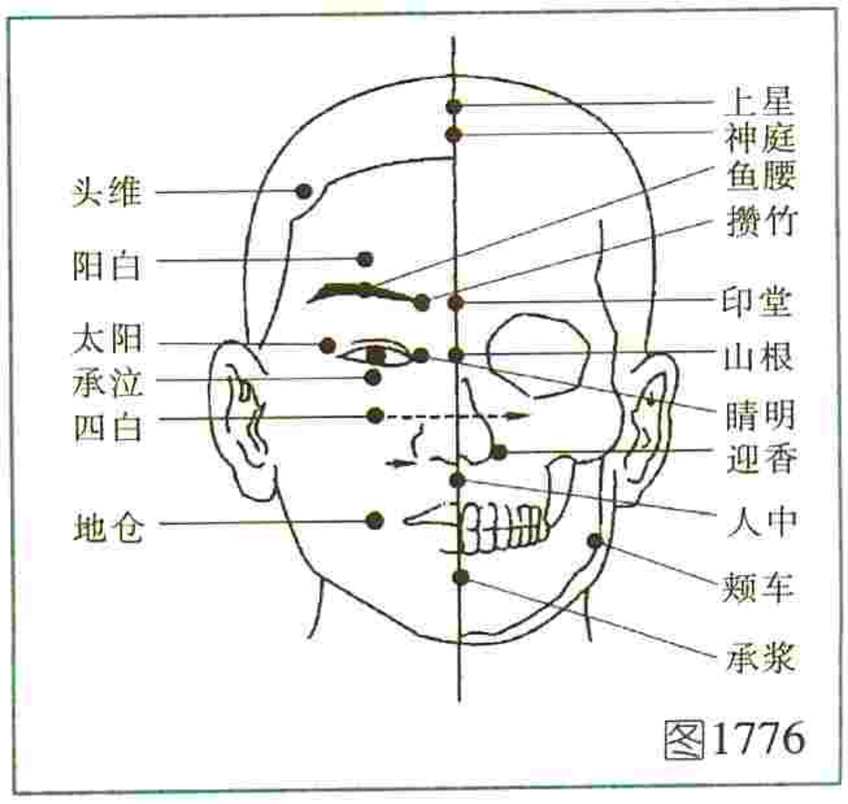


图1776

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

头维：位于头侧部，额角发际上0.5寸（图 1776）。

印堂：位于两眉头连线的中点（图 1776）。

四白：目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处（图 1776）。

阳白：目正视，瞳孔直上，眉上1寸（图 1776）。

承浆：位于颏唇沟的中点（图 1776）。

颊车：位于下颌角前上方一横指凹陷中，咀嚼时咬肌隆起处（图 1776）。

鱼腰：位于眉毛之中点（图 1776）。

2. 胸腹部

膻中：在胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点（图 1777）。

中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸（图 1777）。

气海：在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸（图 1777）。

天枢：在腹中，前正中线旁2寸（图 1777）。

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸（图 1777）。

神阙：在腹中，位于脐中凹陷处（图 1777）。

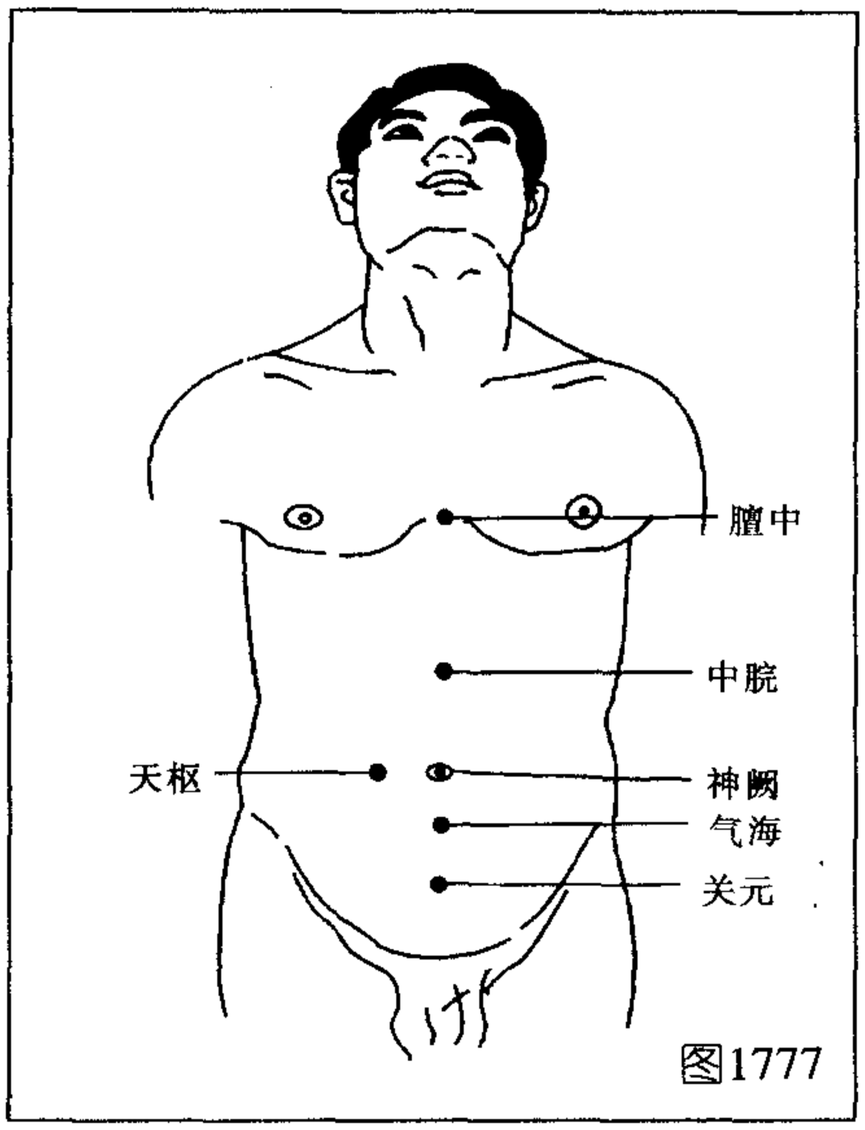


图1777

3. 肩背腰部

肩井：在肩上，当大椎与肩峰端连线的中点处（图 1778）。

天宗：肩胛骨冈下窝的中央（图 1778）。

肩髃：位于肩峰上，当上臂外展平举时，肩前凹陷处（图 1778）。

肝俞：位于背部，第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（图 1778）。

脾俞：位于背部，第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸（图 1778）。

胃俞：位于背部，第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸（图 1778）

肾俞：位于腰部，第二腰椎棘突下，旁开 1.5寸（图 1778）。

命门：第二腰椎棘突下凹陷处（图 1778）。

八髎：两侧第一、二、三、四骶后孔中（图 1778）。

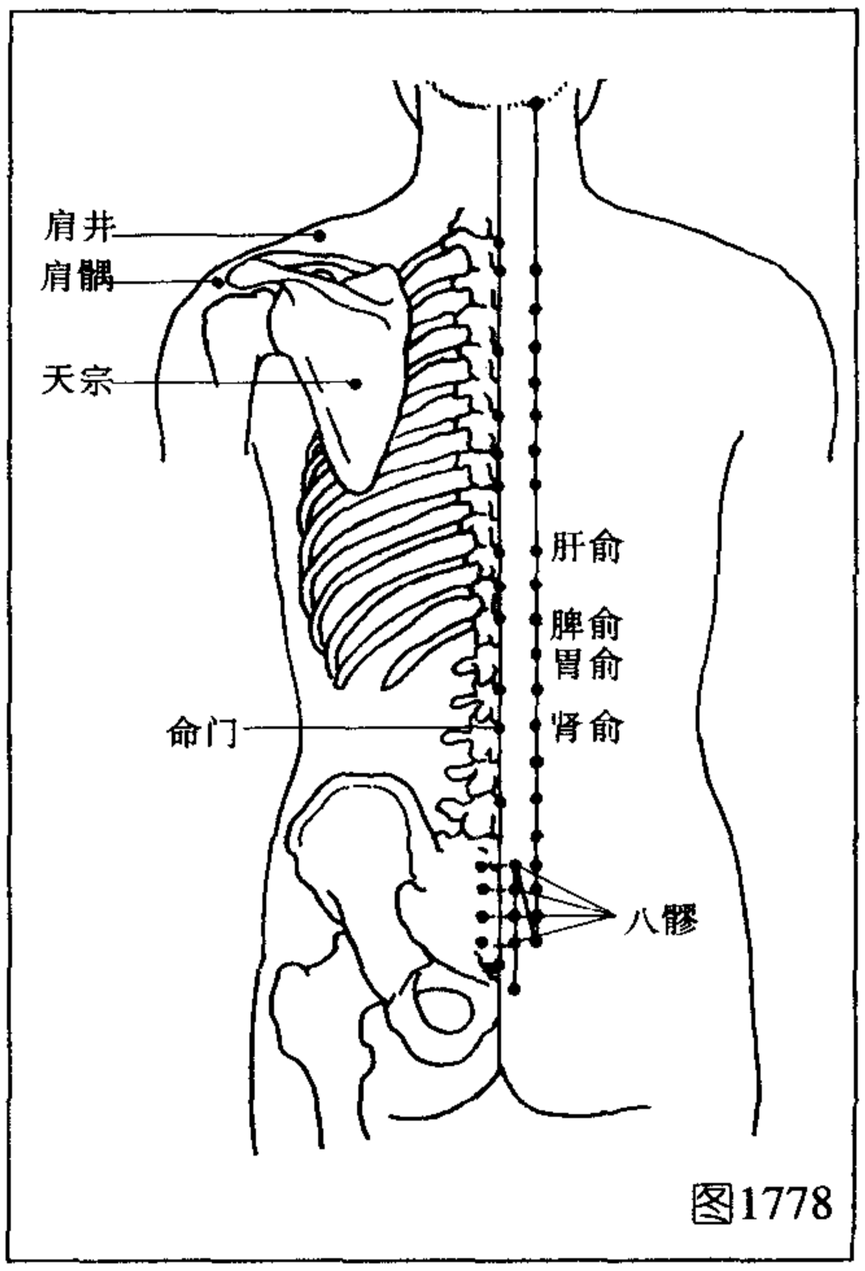


图1778

4. 上肢部

曲池：屈肘、拱手，在肘横纹桡侧端凹

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

陷处（图 1779）。

外关：腕背横纹上2寸，桡骨与尺骨之间处（图 1779）。

合谷：位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨中点当拇、示指并拢时，肌肉最高处（图 1779）。

内关：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（图 1780）。

劳宫：位于手掌心，握拳时中指尖下是穴（图 1780）。

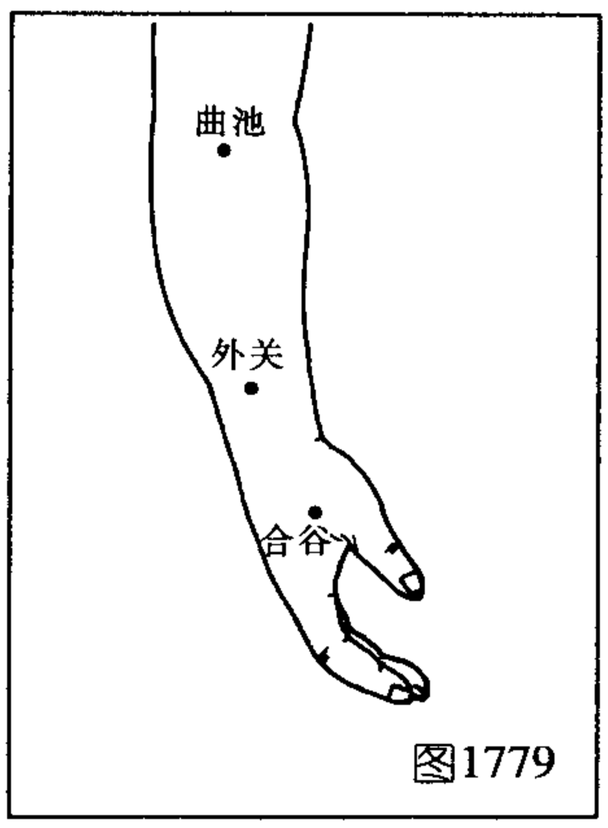


图1779

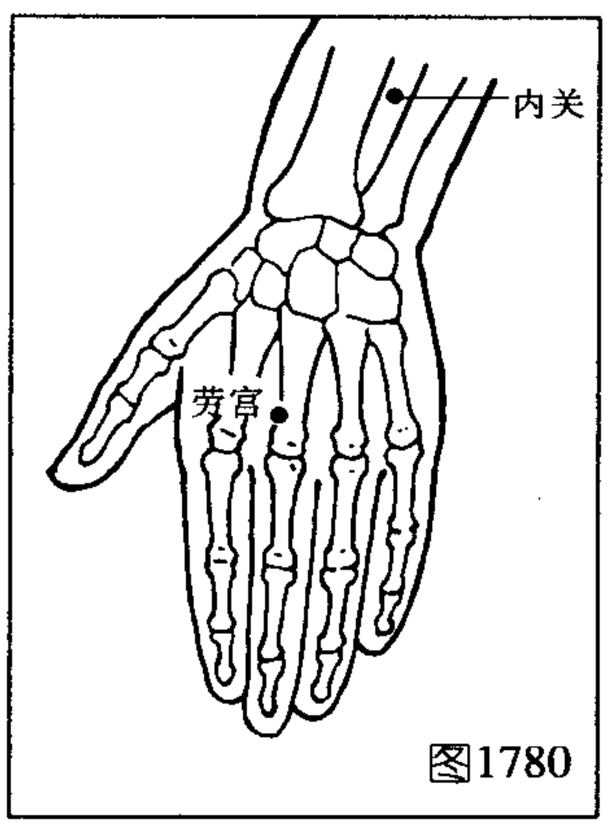


图1780

5. 下肢部

足三里：在小腿外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（图 1781）。

太冲：位于足第一、二跖骨结合部之前凹陷中（图 1781）。

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷中（图 1782）。

悬钟：外踝高点上 3 寸，腓骨后缘（图 1782）。

阴陵泉：在胫骨内侧髁下缘凹陷中（图 1783）。

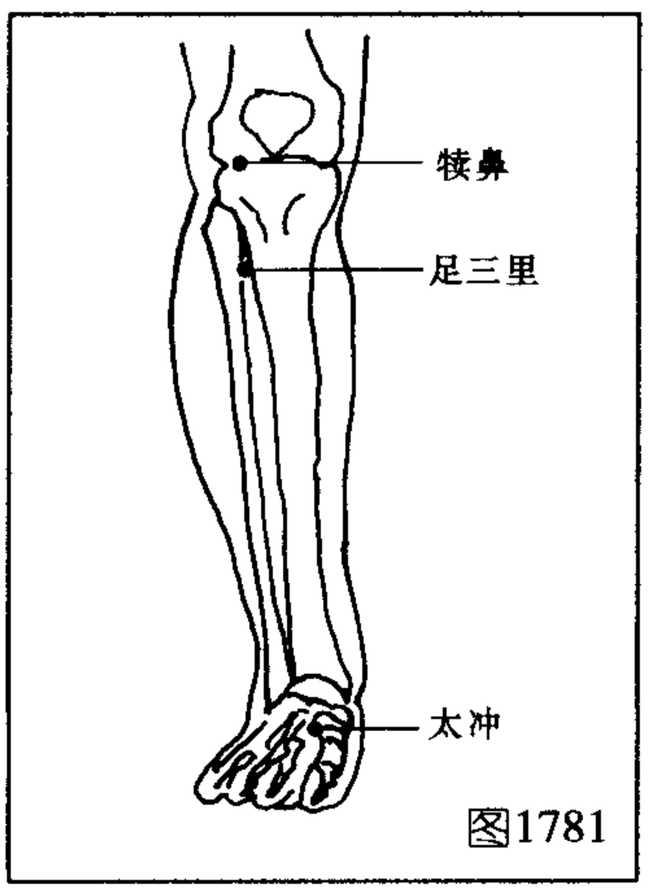


图1781

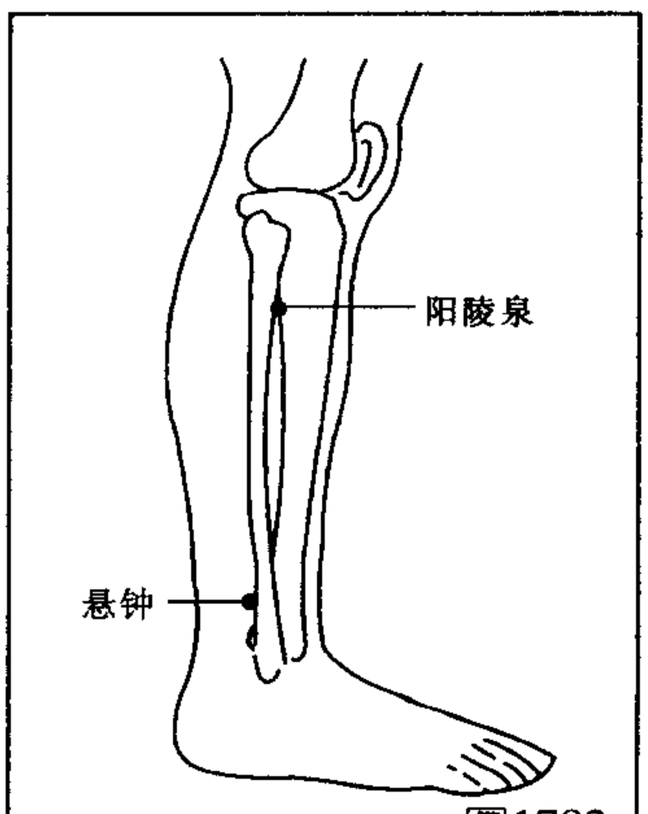


图1782

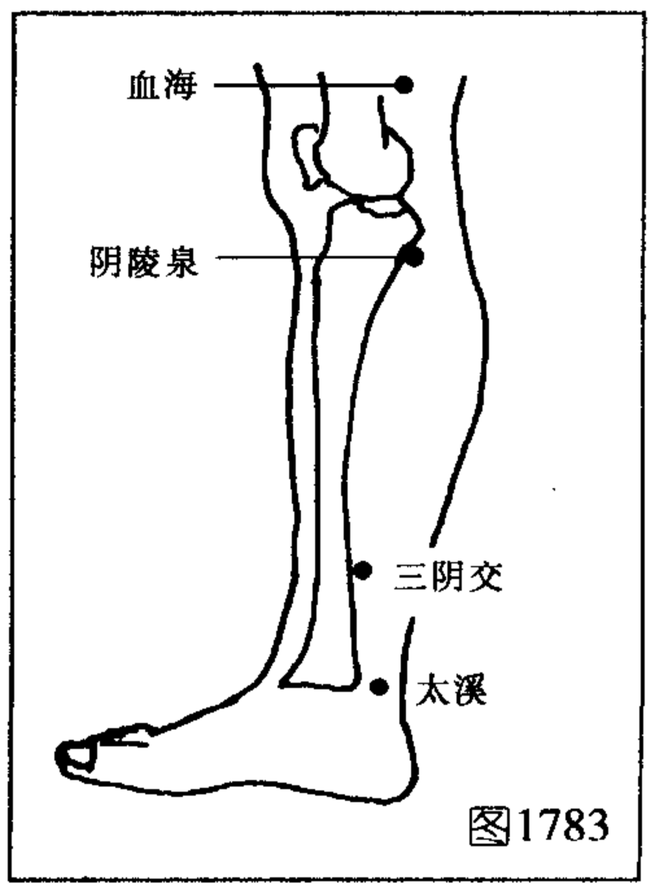


图1783

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

太溪：内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝尖取穴（图1783）。

血海：屈膝，在髌骨内上缘上2寸，与梁丘穴相平，当股四头肌内侧头的隆起处取穴（图1783）。

三阴交：于内踝高点上3寸，胫骨内后缘取穴（图1783）。

涌泉：位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底层二三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上（图1784）。



图1784

环跳：股骨大转子高点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交界处（图1785）。

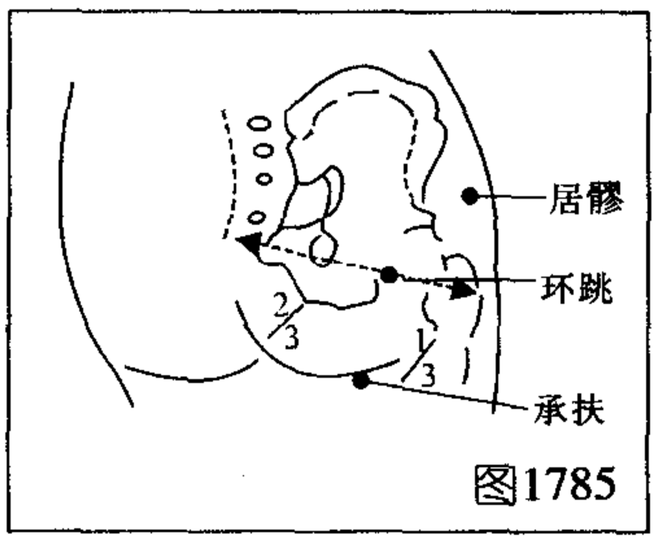


图1785

居髎：髂前上棘与股骨大转子高点连线的中点（图1785）。

承扶：臀下横纹的中点（图1785）。

风市：大腿外侧正中，腘横纹水平线上7寸（图1786）。

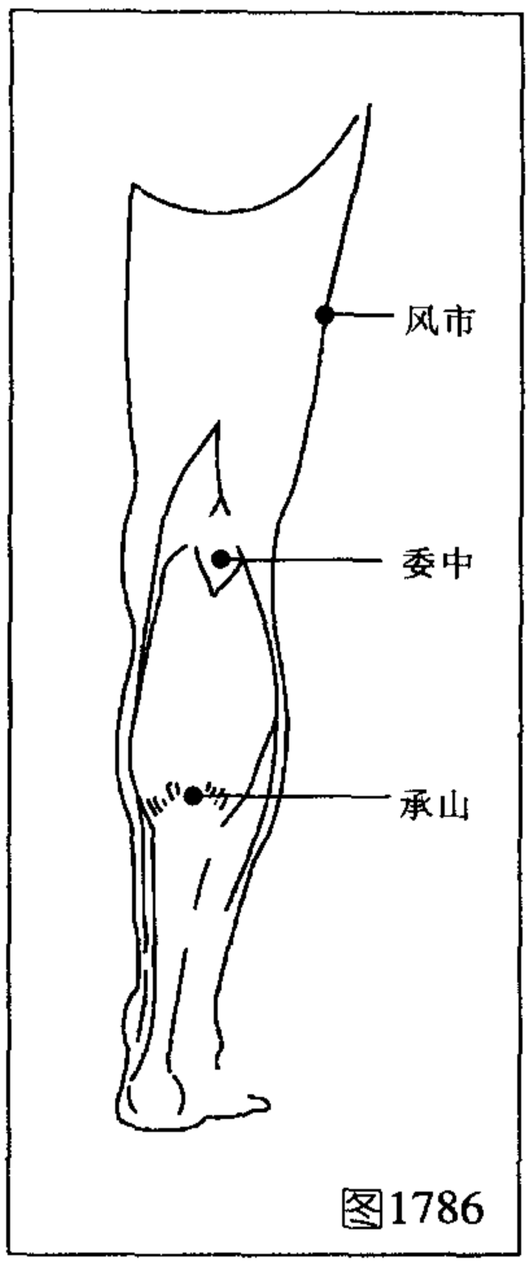


图1786

委中：腘窝横纹中点处（图1786）。

承山：腓肠肌肌腹下，委中与跟腱的连线上，约在委中下8寸处（图1786）。

◉美容美体足部穴位

肾：位于双足底中央深部（图1787）。

输尿管：位于双足底肾至膀胱连成的一条斜线形条状区域（图1787）。

膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图1787）。

肾上腺：双足底第二跖骨与趾骨关节位于双足所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图1787）。

脑垂体：双足拇趾趾腹正中央处（图1787）。

腹腔神经丛：位于双足底中心，分布在肾脏反射区及其周围（图1787）。

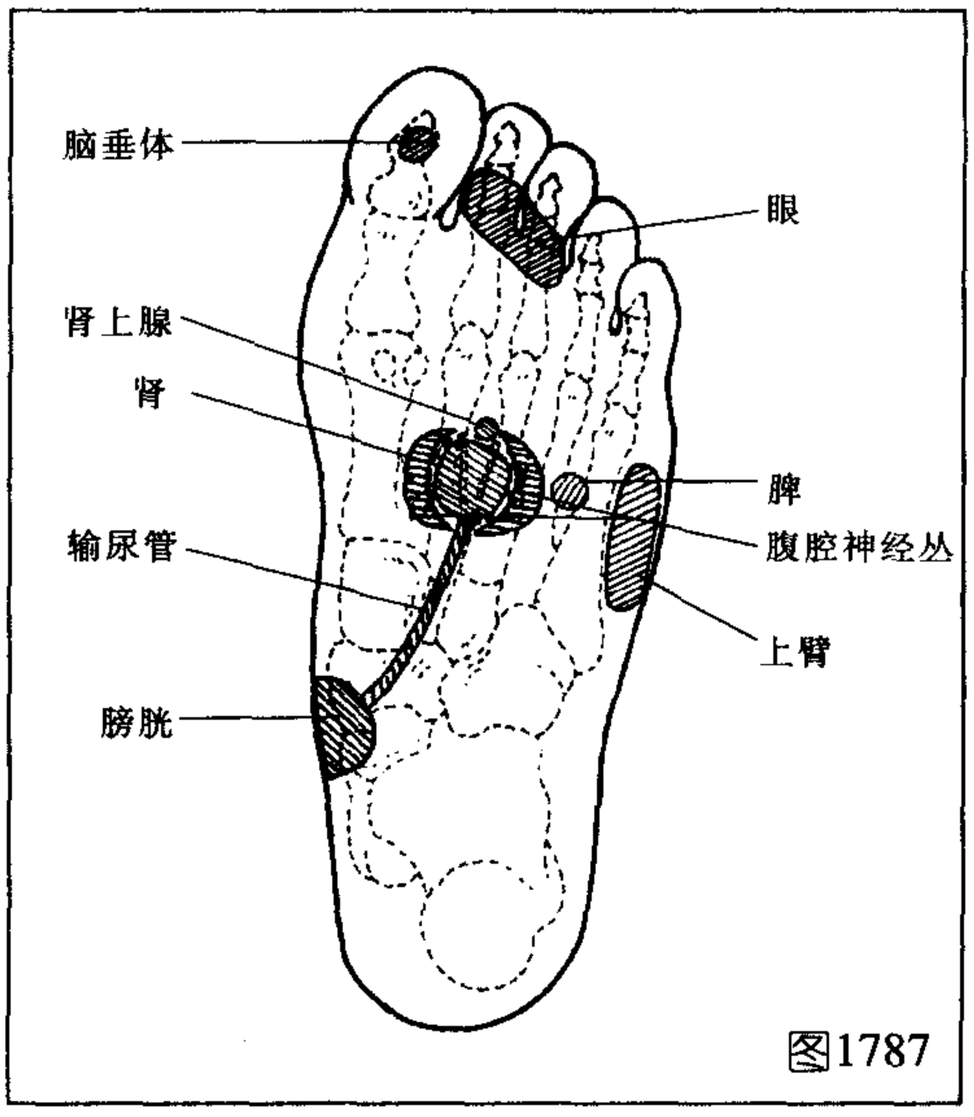


图1787

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

上臂：双足底第五跖骨的外侧的带状区域（图 1787）。

脾：位于左足底第四、五跖骨之间，距心脏正下方一横指（图 1787）。

眼：位于双足二三趾中部与根部，左眼反射区在右足上，右眼反射区在左足上（图 1787）。

上颌：位于双足拇趾第一趾骨关节横纹的上方带状区域（图 1788）。

下颌：位于双足拇趾第一趾骨关节横纹的下方带状区域（图1788）。

胆囊：位于右足底第三、四跖骨之间的中点（图 1789）。

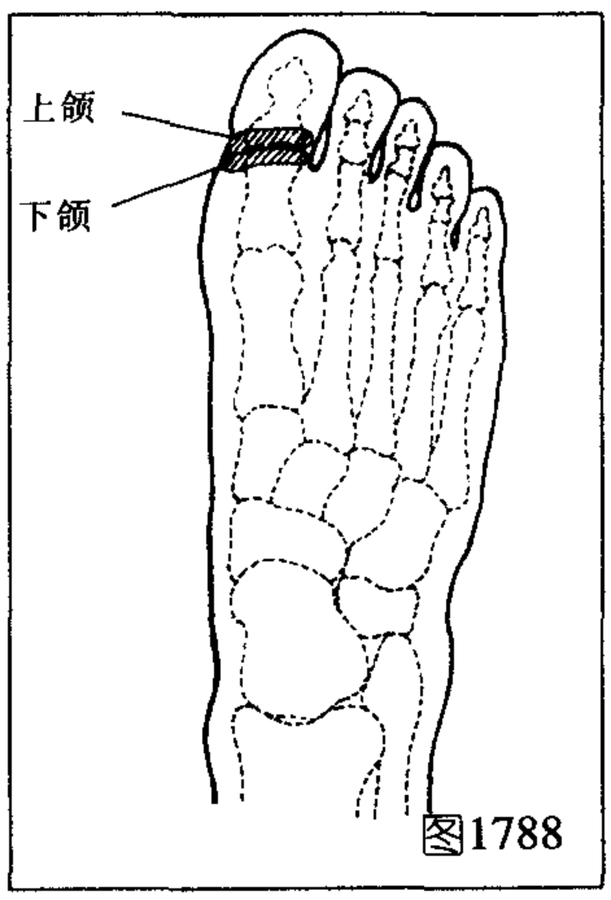


图1788

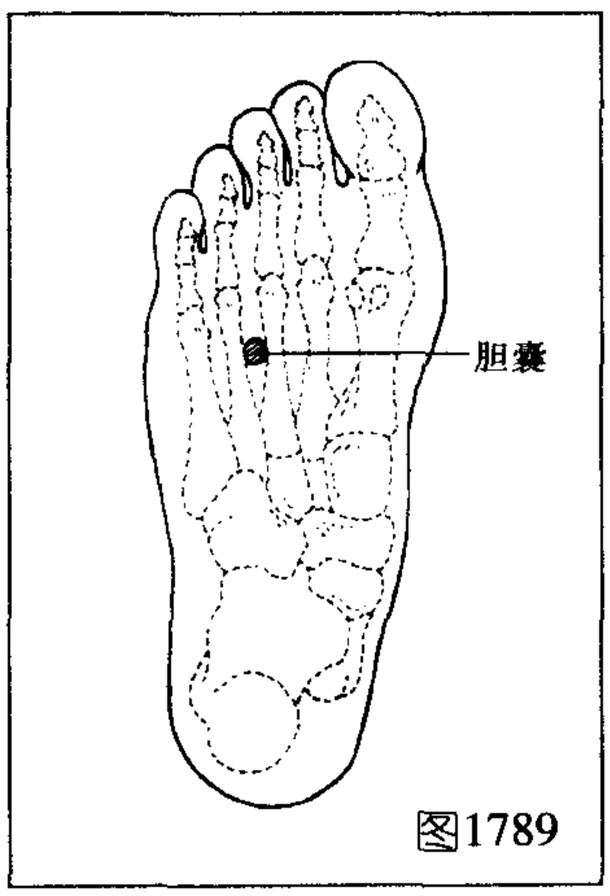


图1789

腹股沟：位于双足背与内踝前的凹陷处（图 1790）。

头颈淋巴结：位于双足各趾间的趾骨根部呈凹字形，足底足背都有（图1791）。

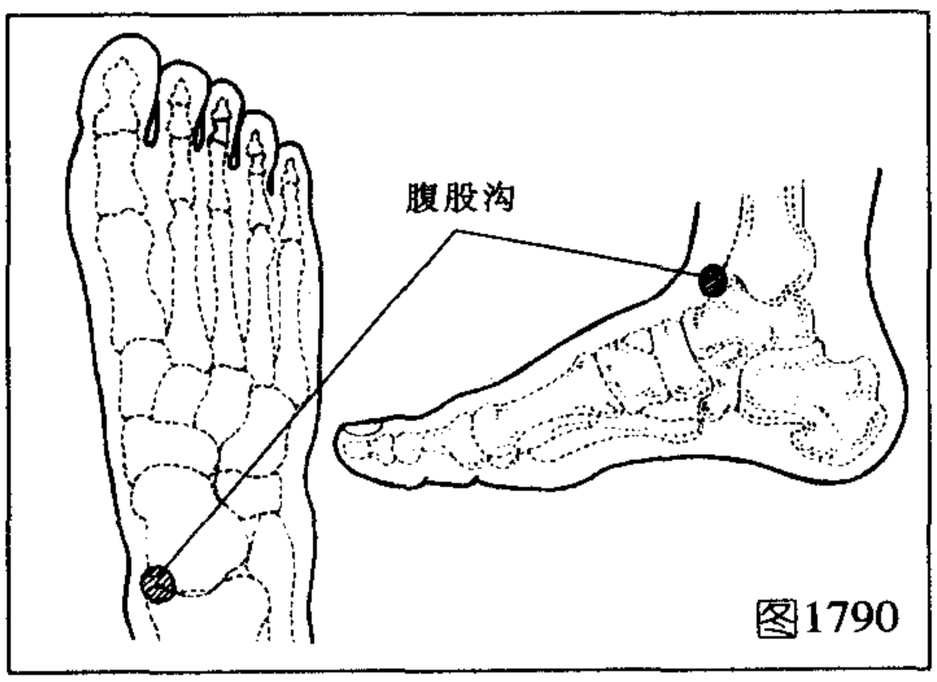


图1790

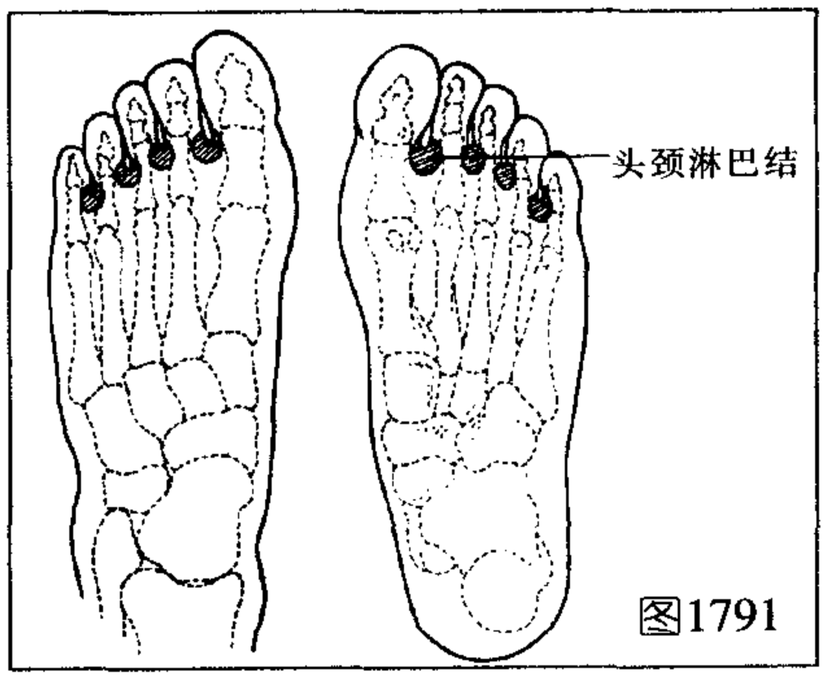


图1791

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

◉美容美体手部穴位

大脑：位于双手掌侧，十指远节手指横纹以上指腹均为大脑（图1792）。

脑垂体：双手拇指指腹中点位，在大脑深处（图1793）。

额窦：双手10个指头顶端约1cm范围（图1794）。

肾上腺：双手掌侧第二、三掌骨体之间，距第二、三掌骨头约1.5~2.0cm处（图1794）。

腹腔神经丛：双手掌侧第二、三和第三、四掌骨体、肾反射区的两侧（图1794）。

肾：双手掌中央（图1794）。

输尿管：双手掌中部，上接肾，下连膀胱（图1794）。

膀胱：双手掌下方，手腕骨头状骨骨面上（图1794）。

胃脾大肠区：在手掌侧第一掌骨拇指中线和鱼际范围内（图1794）。

腹股沟：双手腕桡侧腕横纹处，桡骨头凹陷处（图1794）。

头颈淋巴结：双手各手指间根部凹陷处，手掌侧和手背侧均有（图1795）。

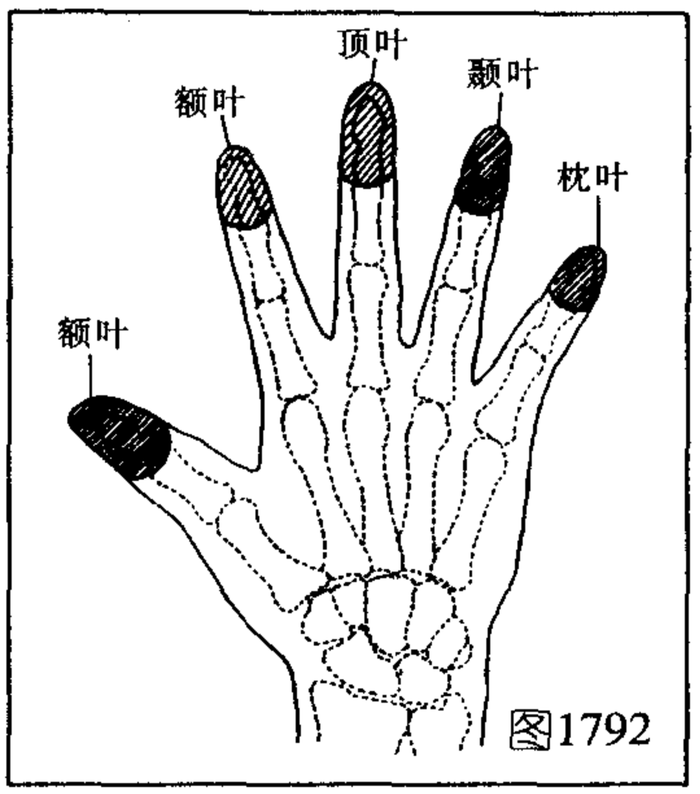


图1792

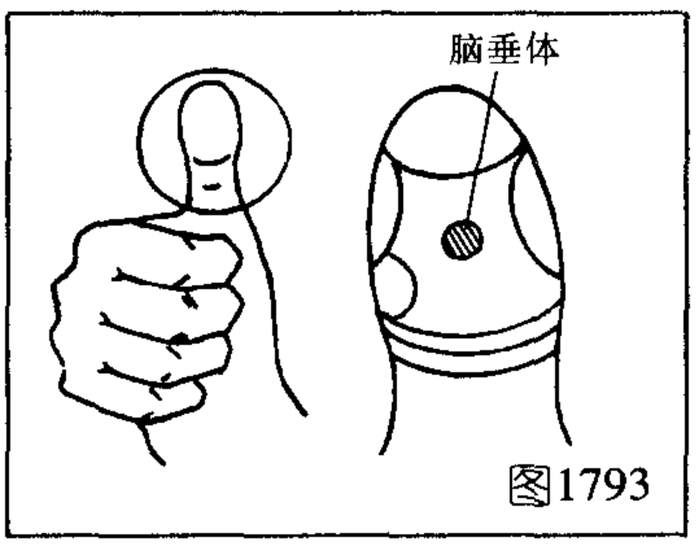


图1793

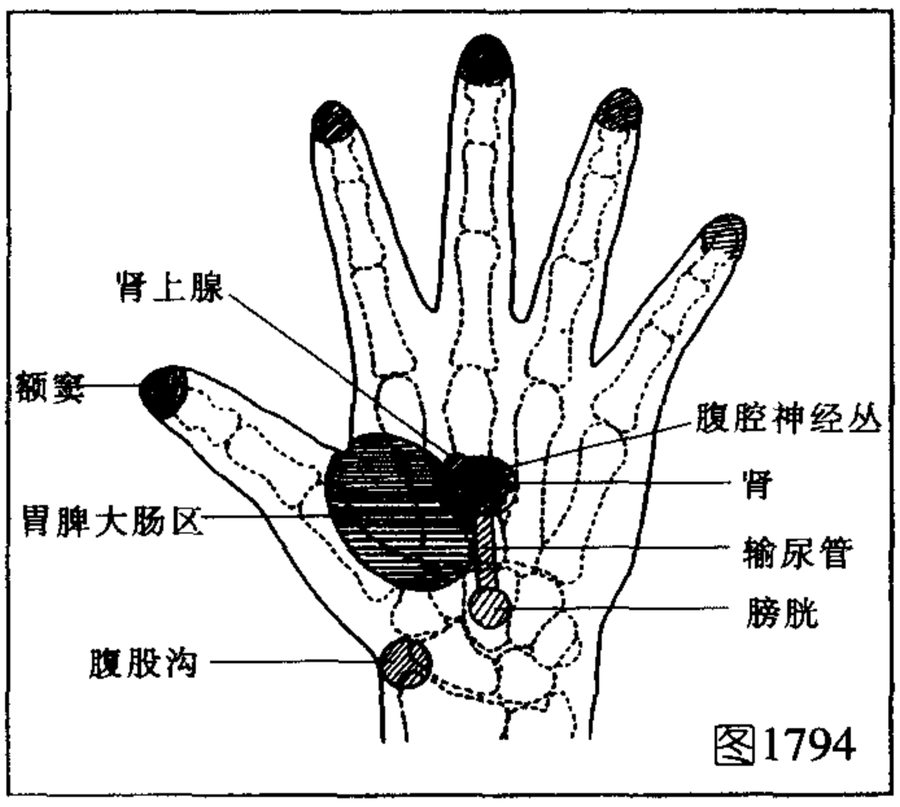


图1794

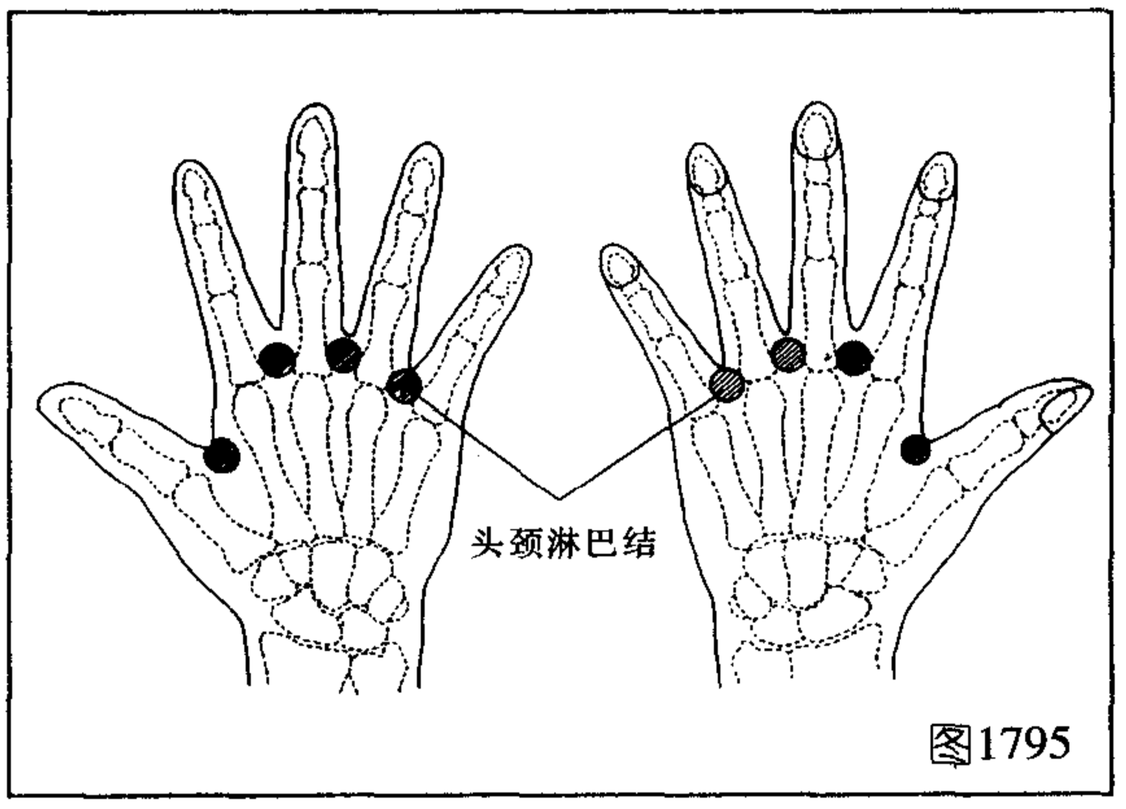


图1795

http://www.klrs999.cn/ 328 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

眼：位于双手掌和双手背侧第二、三指指根部，左眼反射区在右手上，右眼反射区在左手上（图1796）。

上颌：位于双手拇指指背，拇指指间关节上缘细带状区域（图1797）。

下颌：位于双手拇指指背，拇指指间关节下缘细带状区域（图1797）。

胆囊：在右手掌和右手背侧第四、五掌骨之间（图1798）。

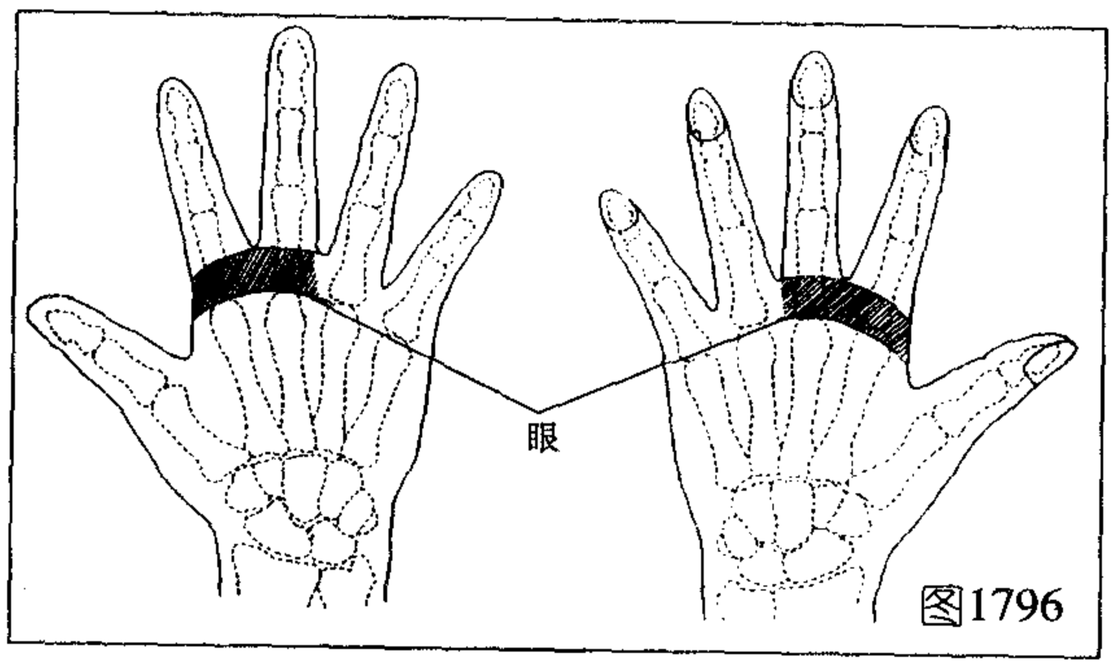


图1796

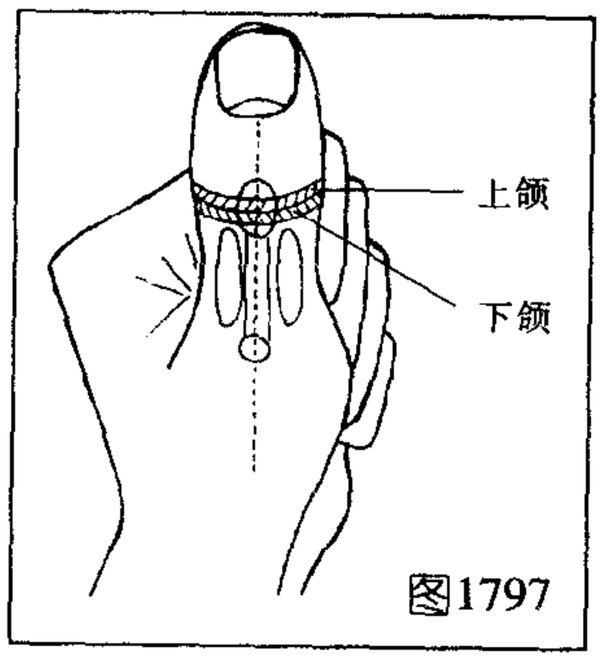


图1797

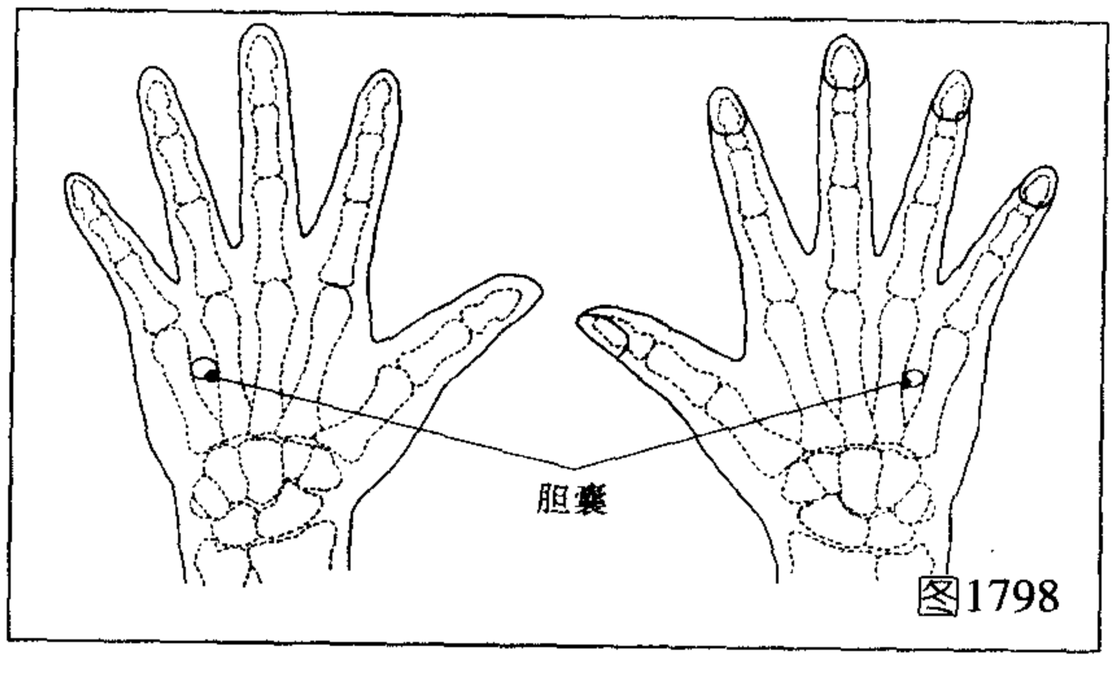


图1798

◉美容美体耳部穴位

神门：在三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍上方（图1799）。

交感：对耳轮下角的末端于耳轮交界处（图1799）。

眼：在耳垂部的5区（图1799）。

肾：对耳轮上、下角的分叉处下方（图1799）。

皮质下：对耳屏的内侧面（图1799）。

脾：耳甲腔的后上方（图1799）。

面颊：在耳垂部的5区与6区之间（图1799）。

胃：在耳轮脚的消失处（图1799）。

内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图1799）。

三焦：位于耳甲腔底部内分泌穴上方（图1799）。

肾上腺：位于耳屏下部隆起的尖端（图1799）。

腹：在对耳轮体前部上2/5处（图1799）。

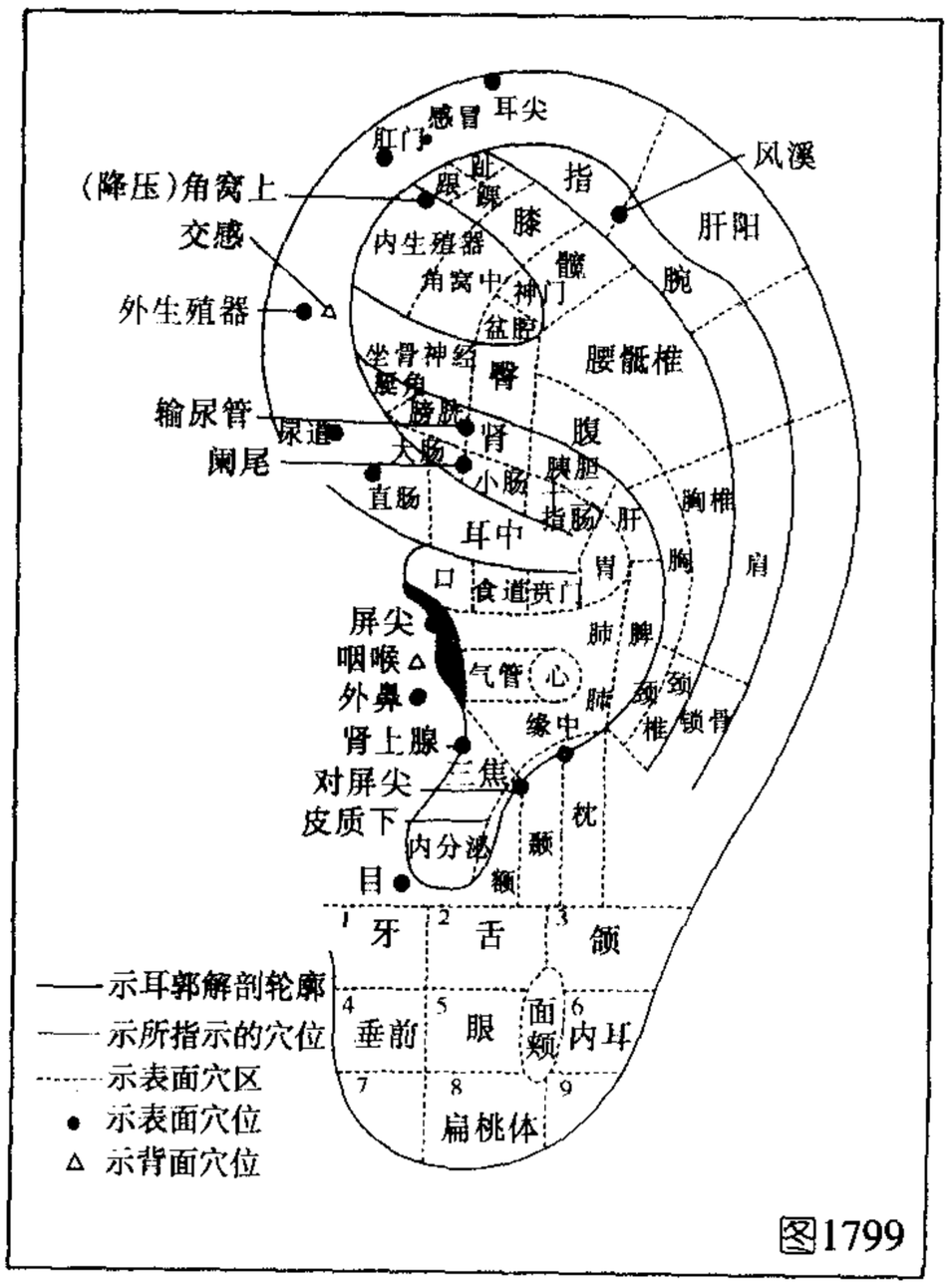


图1799

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

◉美容美体体部按摩

1. 头面部美容

搓掌浴面6次（图 1800）；点按百会6~8次（图1801）；

按揉头维1分钟（图1802）；揉印堂、四白、太阳、迎香各1分钟（图 1803）；

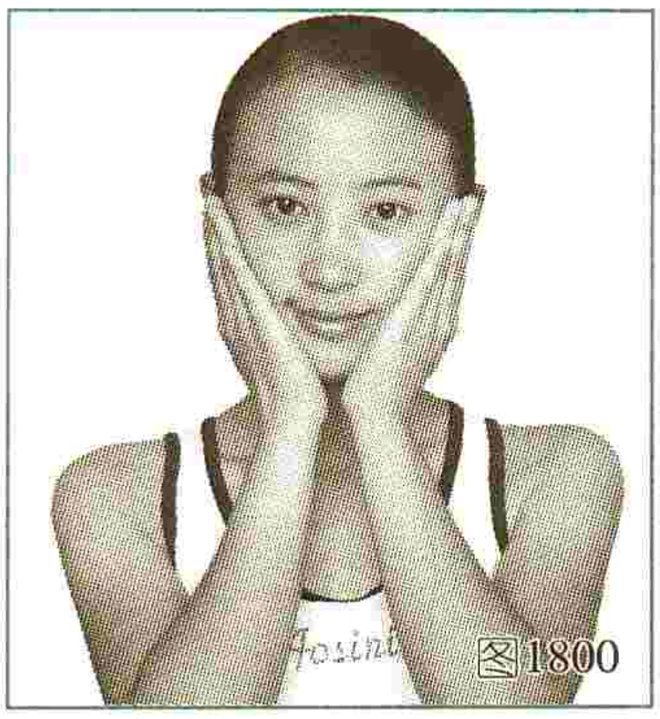


图1800

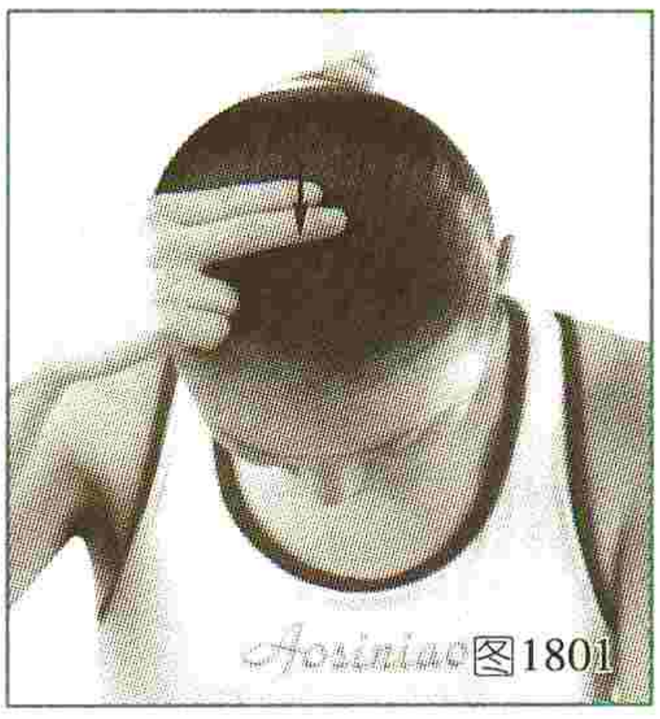


图1801



图1802

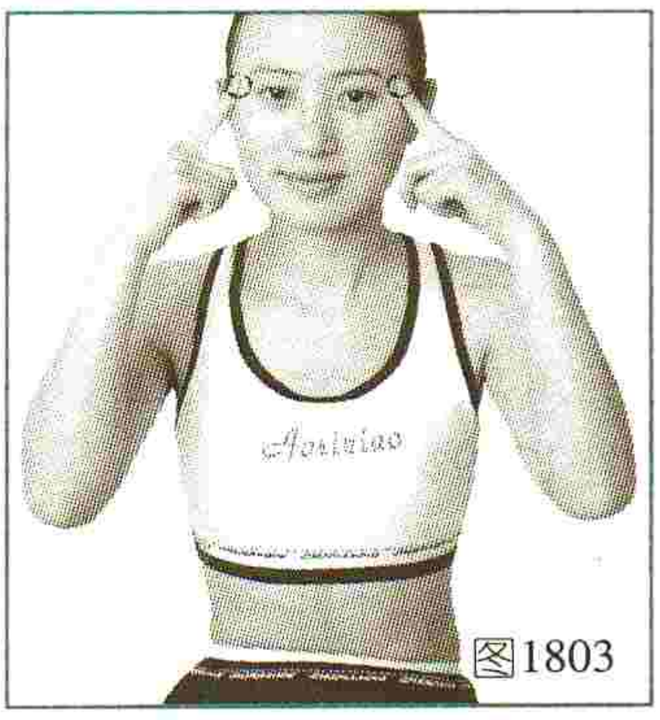


图1803

按压上星、阳白、攒竹各6~8次（图 1804）；掐鱼腰6~8次（图1805）；

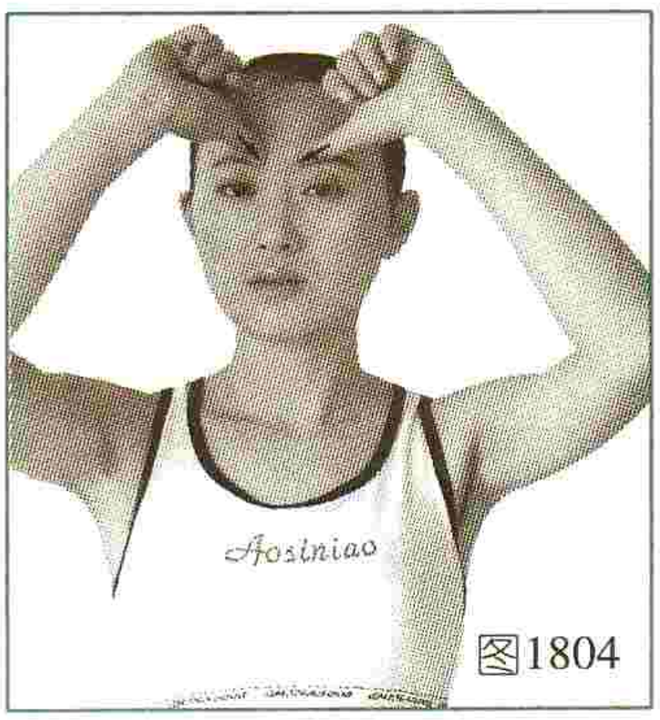


图1804

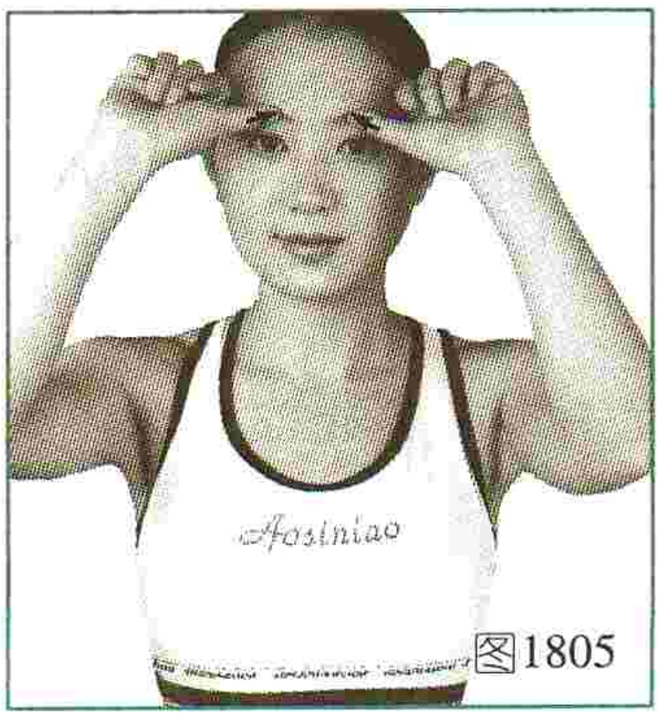
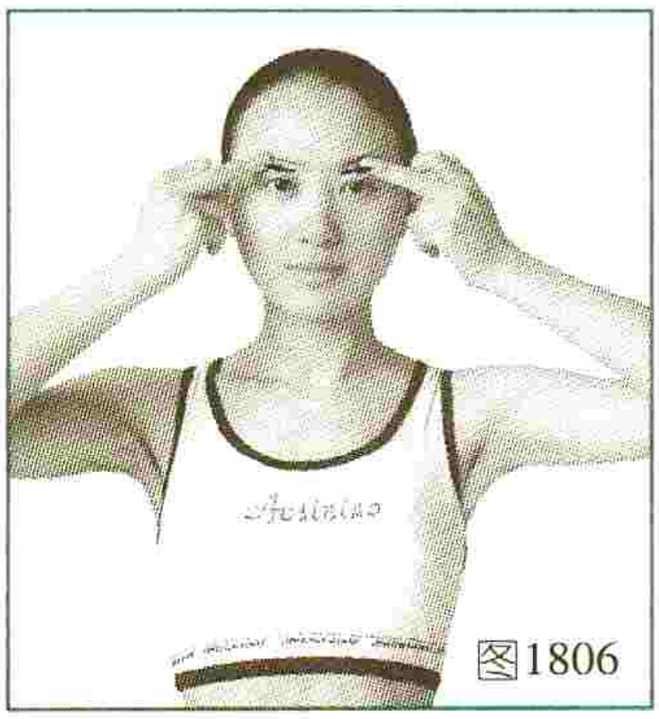


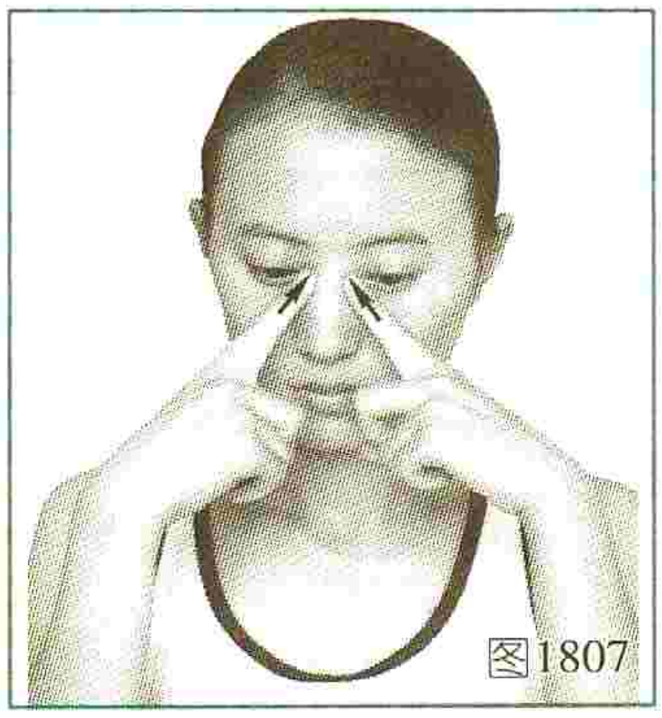
图1805

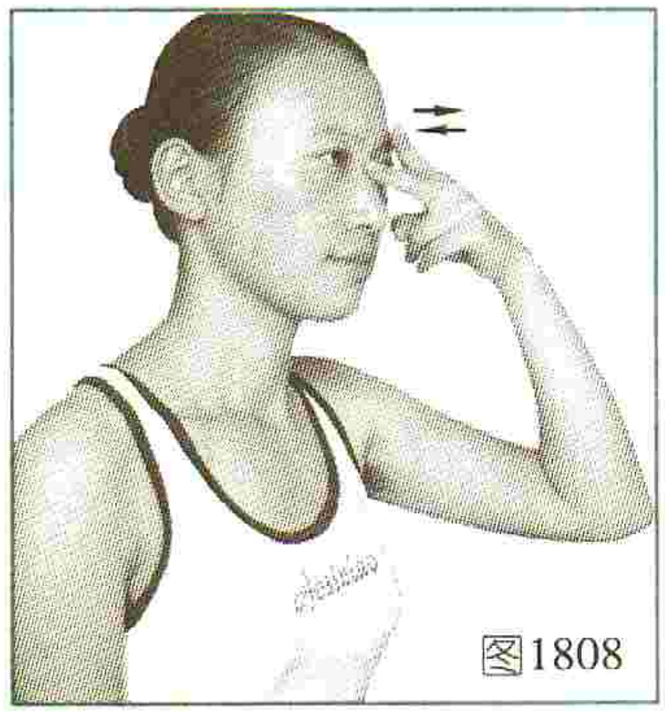
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

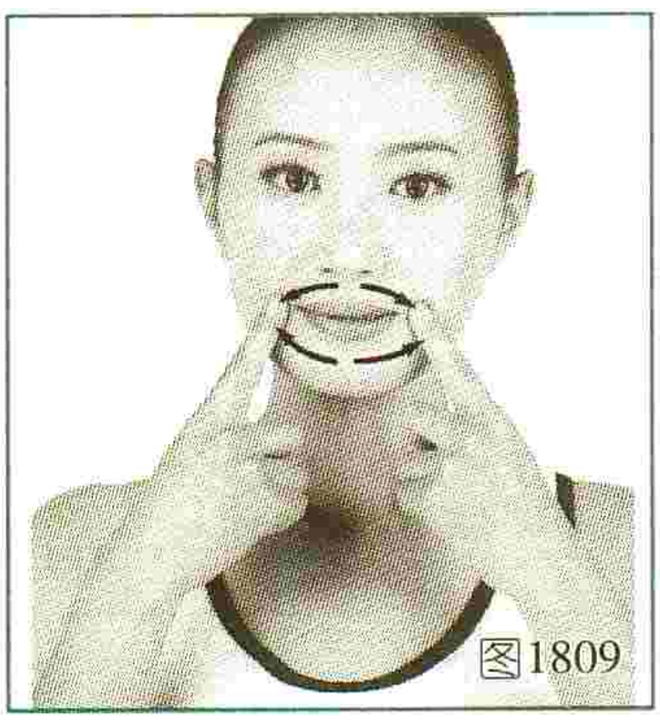
分抹双眉6~9次（图 1806）；点按睛明8~10次（图1807）；
弹打山根30秒（图 1808）；

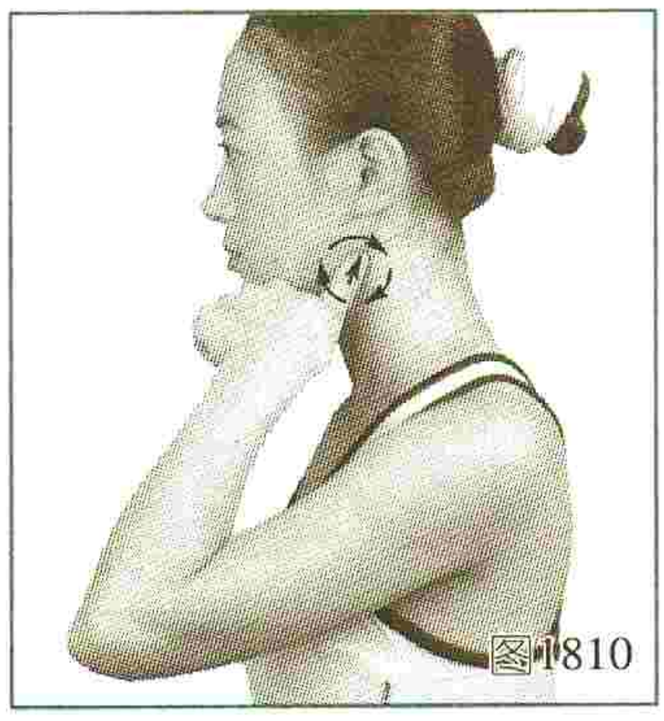

图1806

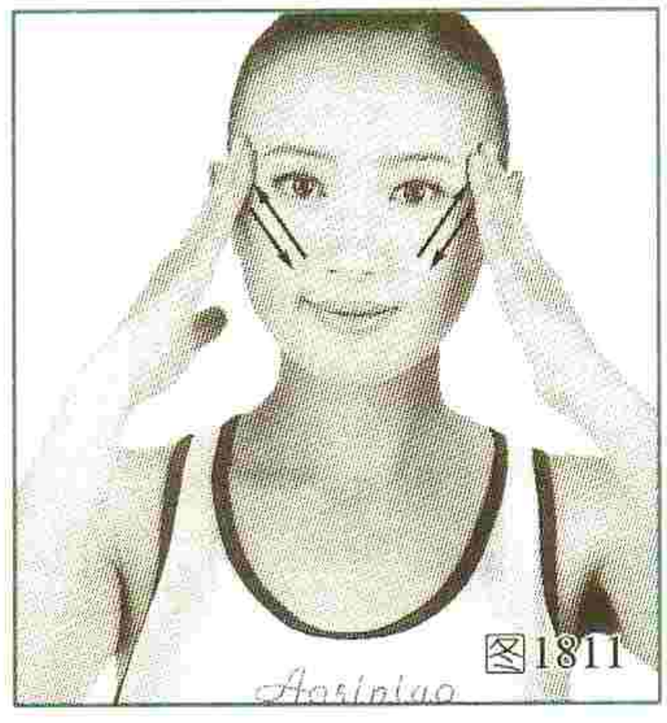

图1807


图1808

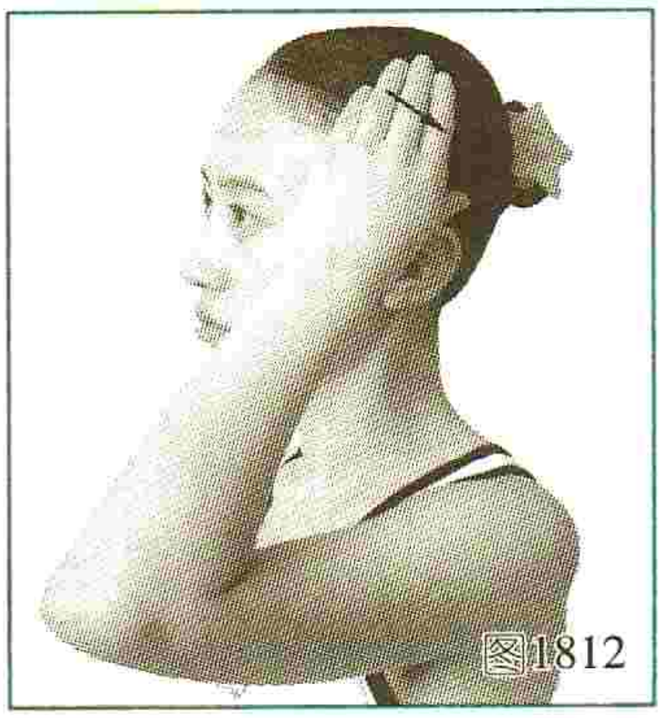
推抹口唇，分别经过人中、地仓、承浆等穴6~8次（图 1809）；
推揉颊车1分钟（图 1810）；推抹面颊30次（图 1811）；

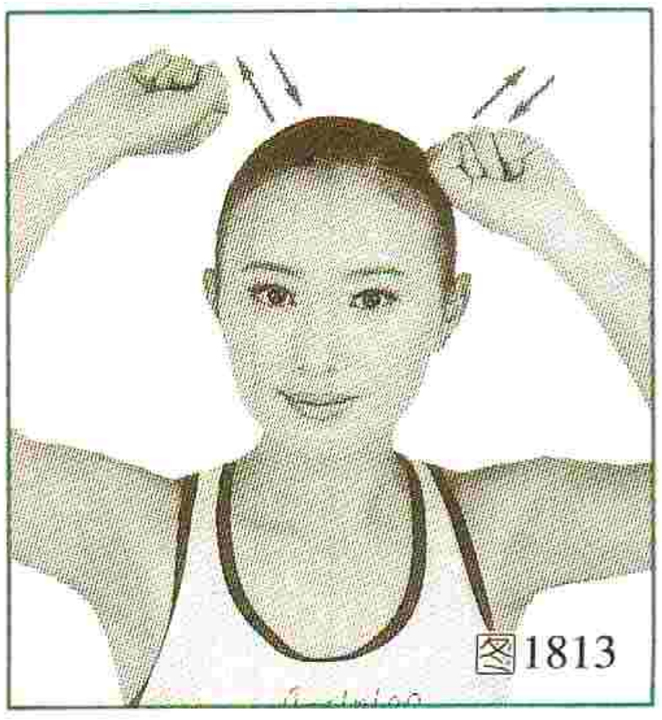

图1809


图1810


图1811

五指抹头侧面8~10次（图 1812）；空拳叩击头部1分钟（图1813）。


图1812

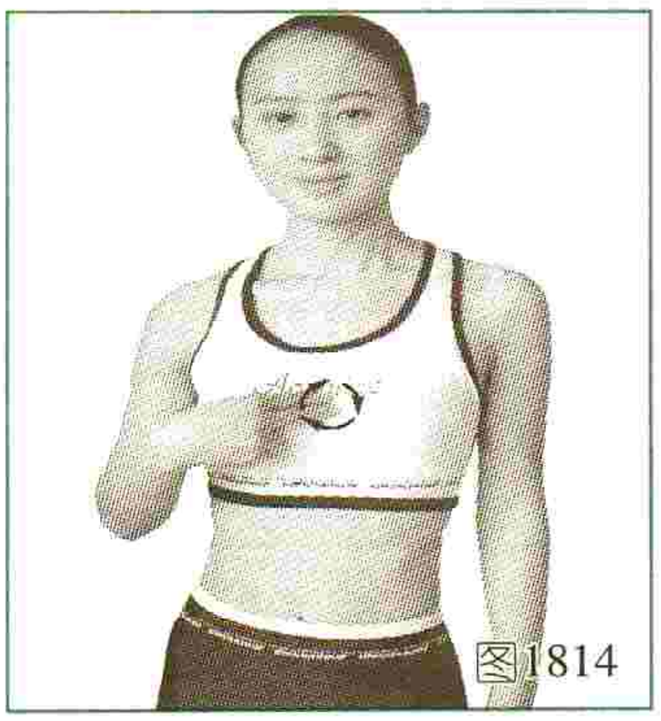

图1813

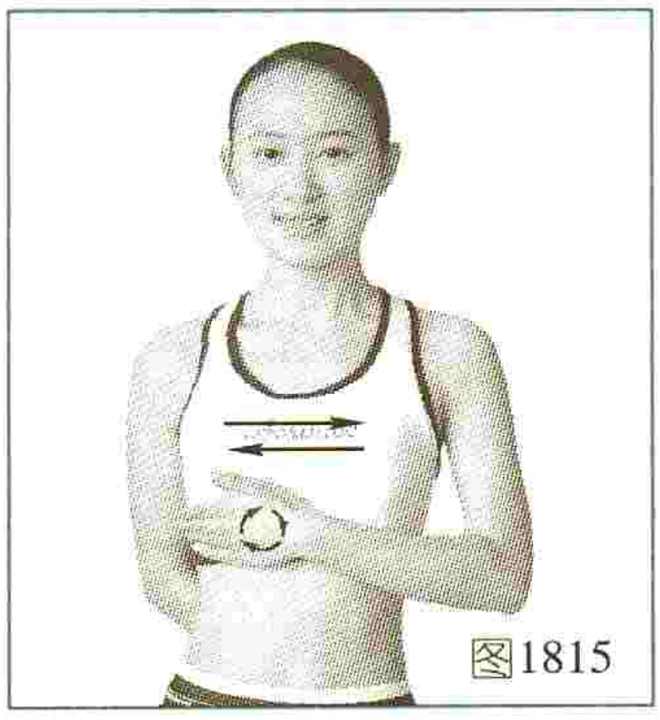
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

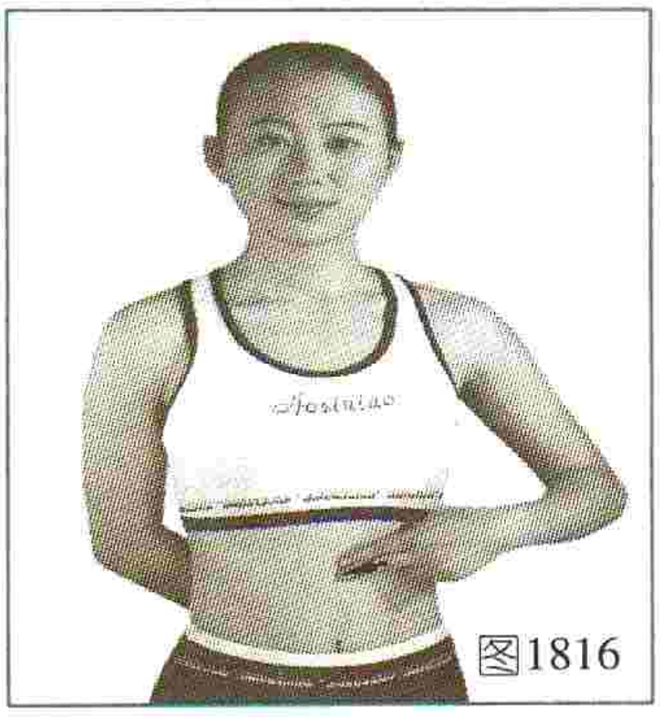
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

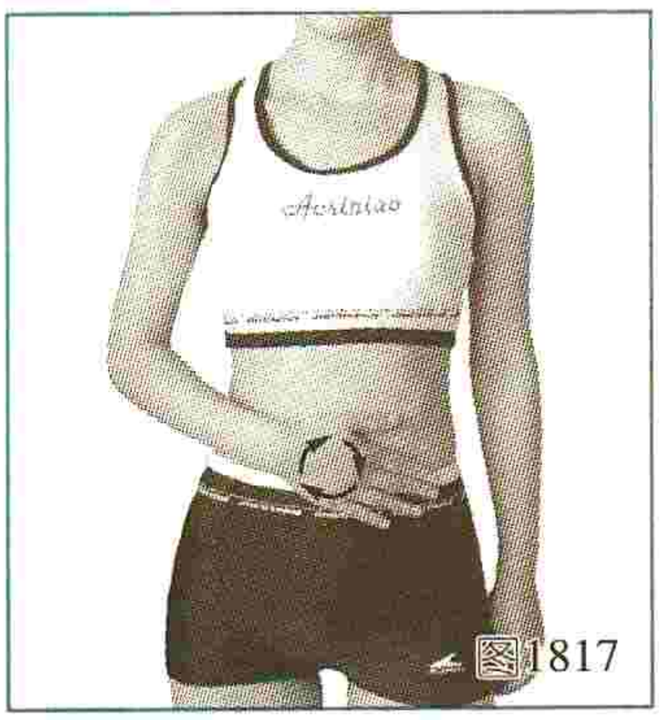
2. 胸腹部美体

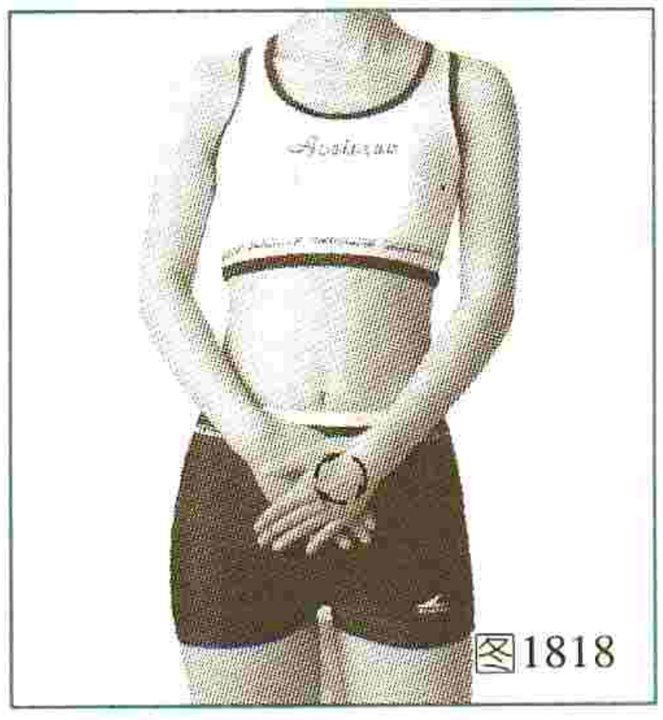
揉摩膻中1分钟（图 1814）；揉摩胸胁1分钟（图 1815）；
点按中脘10~15次（图 1816）；揉神阙1分钟（图 1817）；
按揉关元2分钟（图1818）；揉摩全腹1分钟（图 1819）。

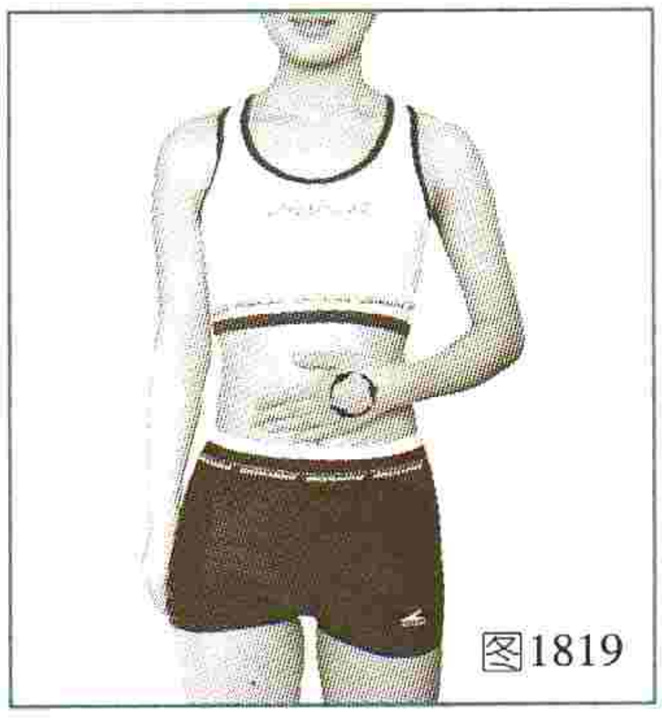

图1814


图1815


图1816


图1817


图1818


图1819

3. 背腰部美体

点按肝俞、脾俞、胃俞、肾俞各4~5次（图 1820）；
空拳捶击腰骶2分钟（图1821）；
搓摩腰骶肾俞、命门、八髎各1分钟（图 1822）。


图1820


图1821


图1822

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

4. 上肢部美体

捏揉肘部1分钟（图 1823）；按压内关1分钟（图 1824）；
按压合谷1分钟（图 1825）；


图1823

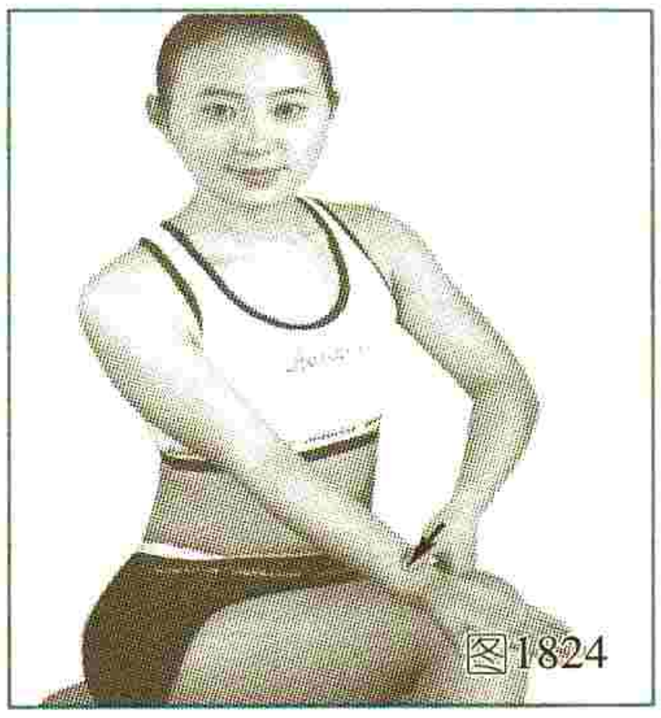
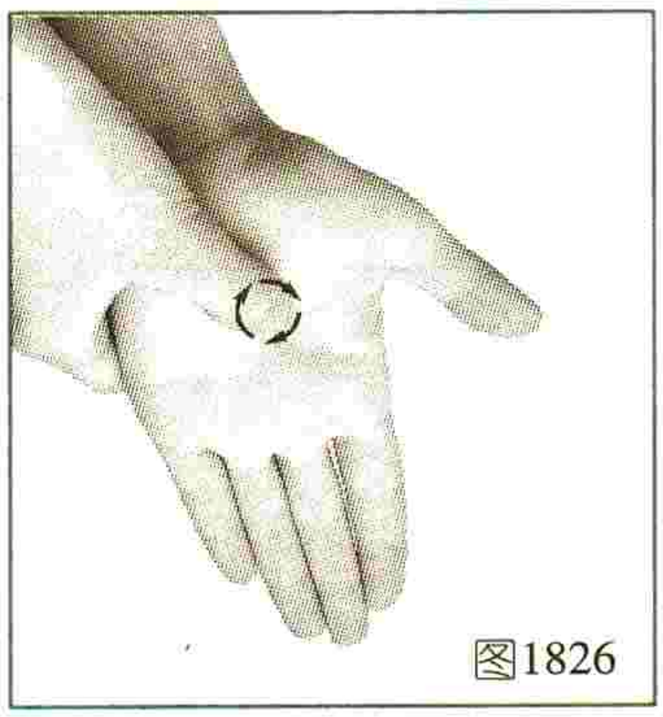
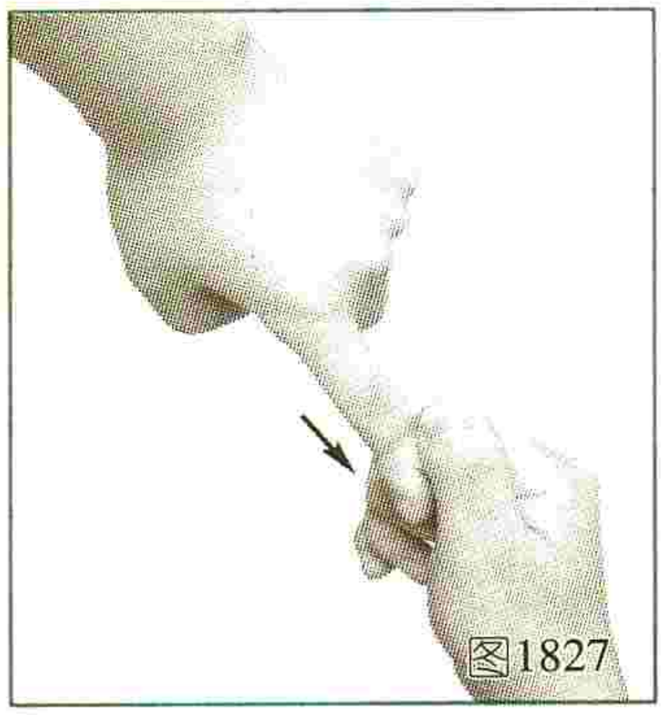
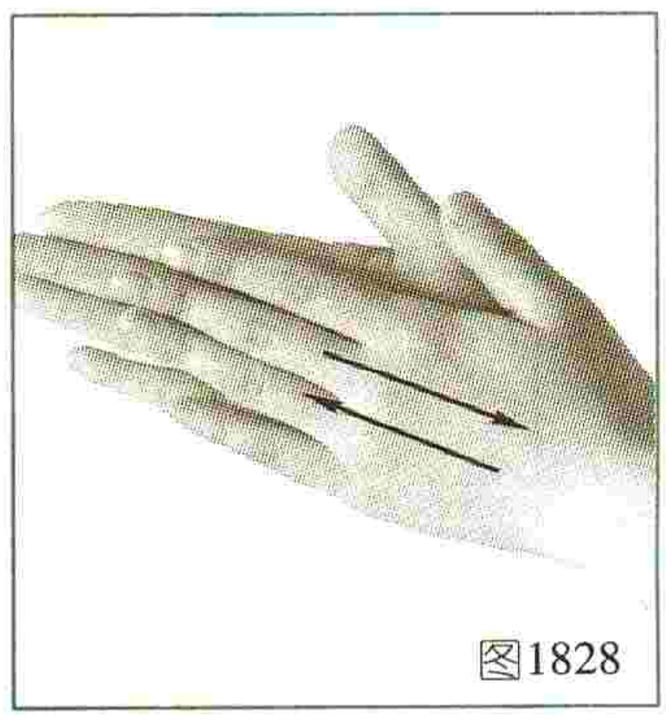

图1824


图1825

揉劳宫1分钟（图 1826）；牵拉手指8~10次（图 1827）；
搓摩双手1分钟（图 1828）。


图1826

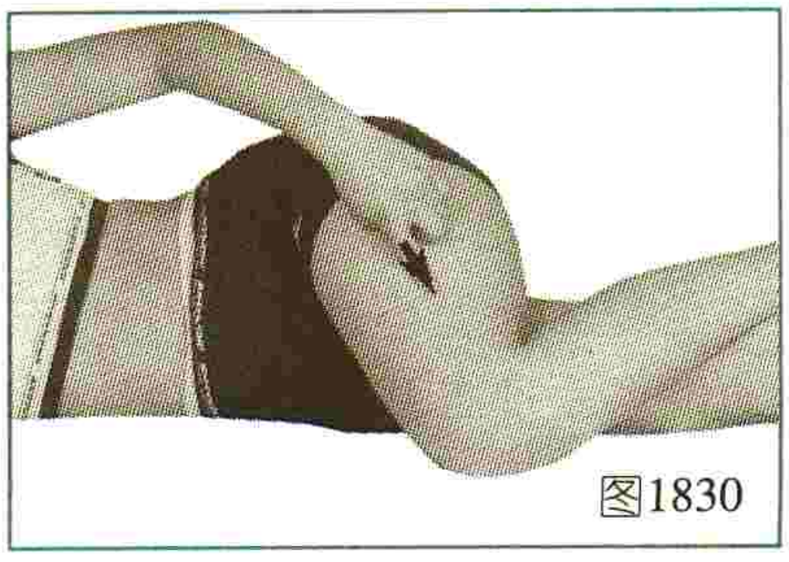

图1827


图1828

5. 下肢部美体

按居髎、环跳各1分钟（图 1829）；点按风市8~10次（图 1830）；

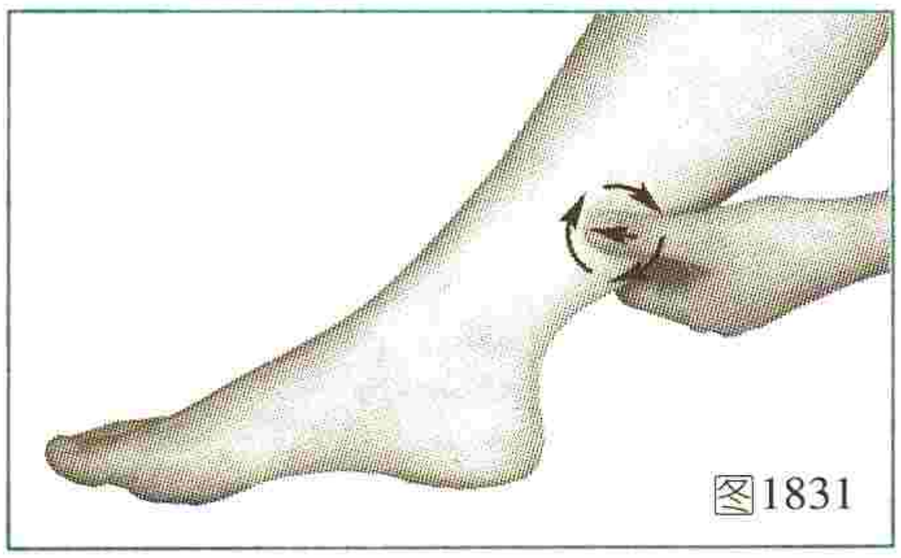

图1829

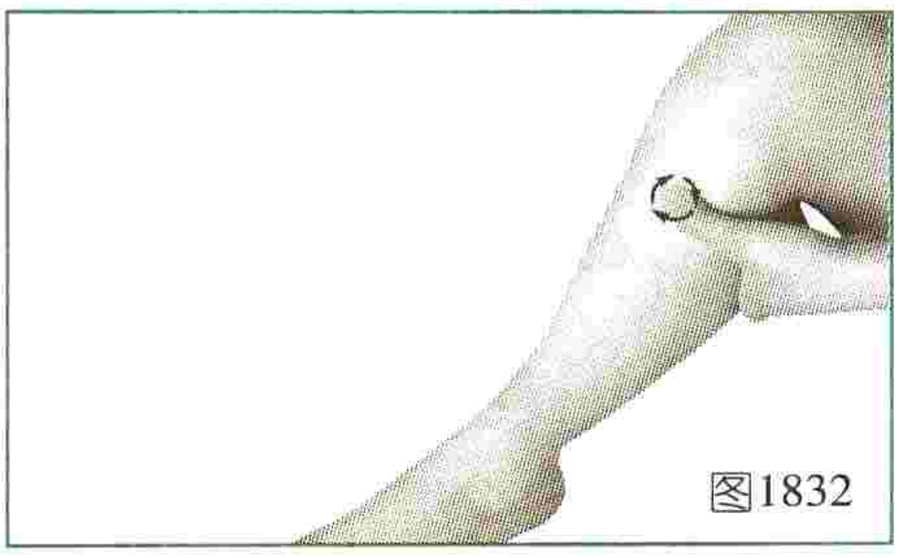

图1830

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

按揉血海、三阴交各1分钟(图 1831)；按揉足三里1分钟（图 1832)；
捏拿下肢3分钟（图 1833)；按揉太冲 1分钟（图 1834)；
擦涌泉，透热为度（图 1835)；搓摩足部1分钟（图 1836)。


图1831


图1832

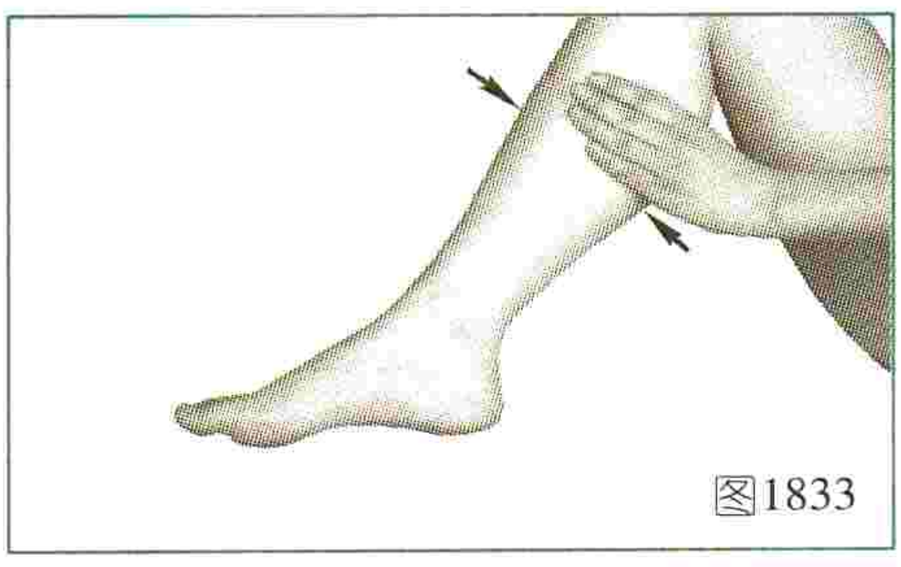
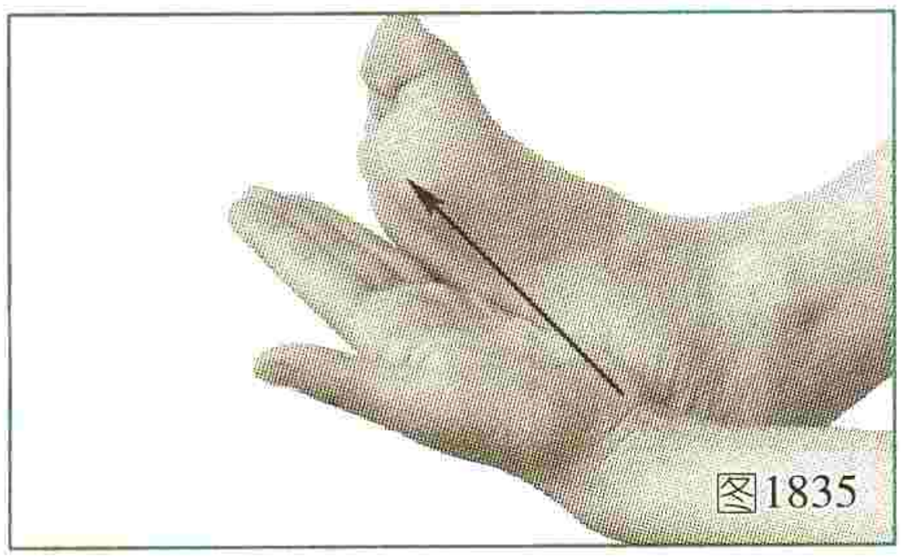
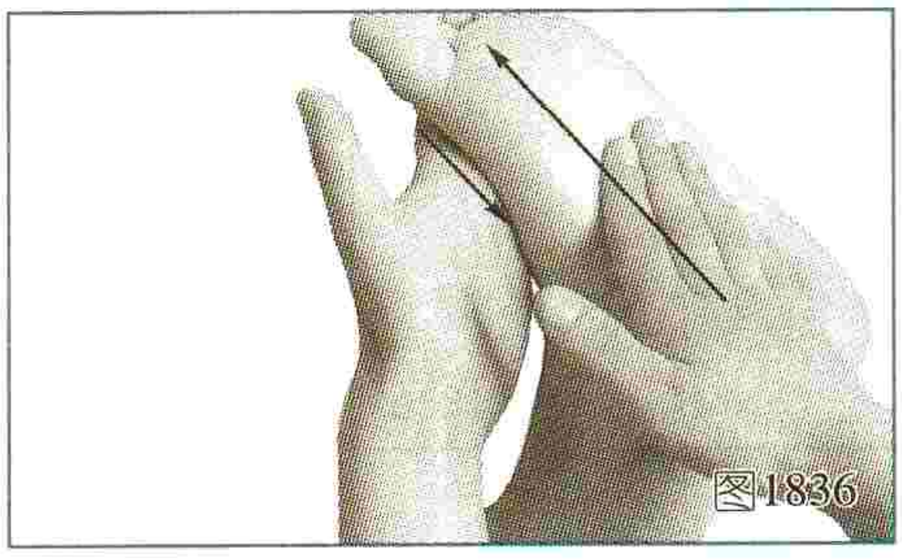

图1833


图1834


图1835


图1836

美容美体手部按摩

手是人体重要的组成部分。全身各部位在手上都有各自的相应反射区，故称手部为人体较大的全息胚。利用人体条件反射的原理，通过刺激手部相应反射区及手上的神经、血管、肌腱、肌肉、皮肤，能够促进大脑和全身血液循环，改善内分泌，调节人体脏腑的生理功能。手部自我按摩配合体部自我按摩，能使人年轻，精力旺盛，面色红润，耳聪目明，形体适中，充满活力。

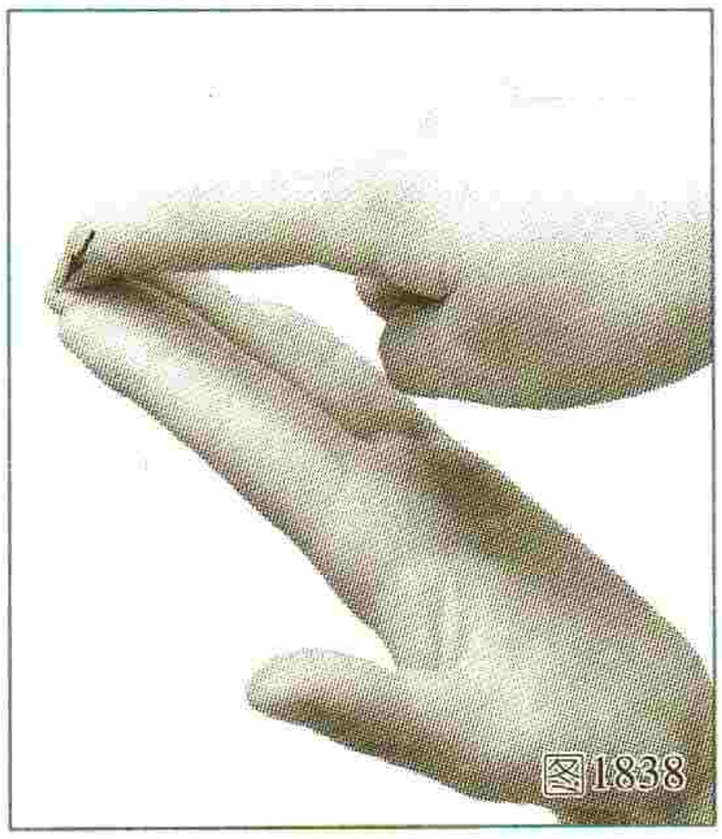
1. 按揉大脑2分钟（图 1837)；

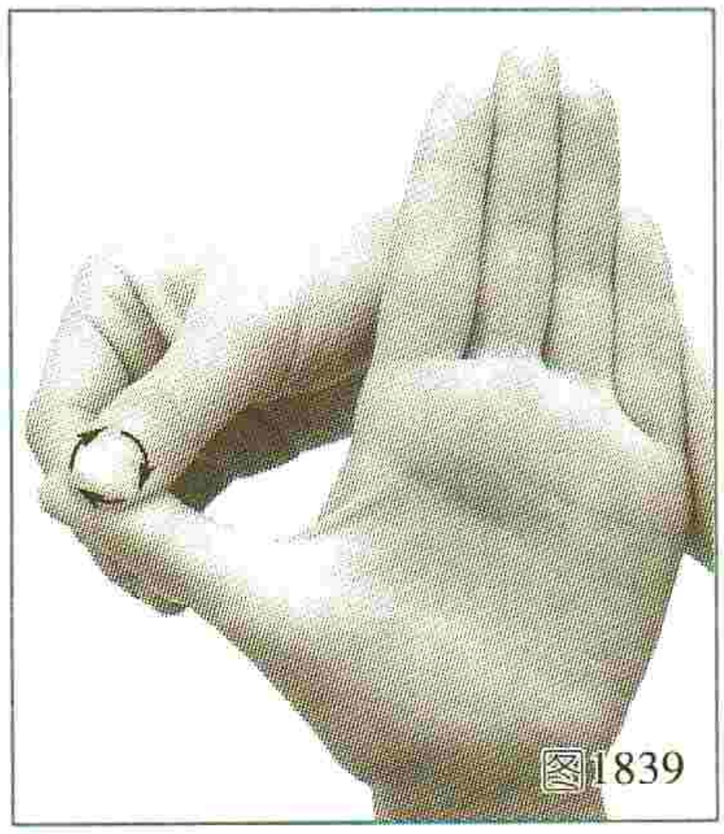
图1837

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

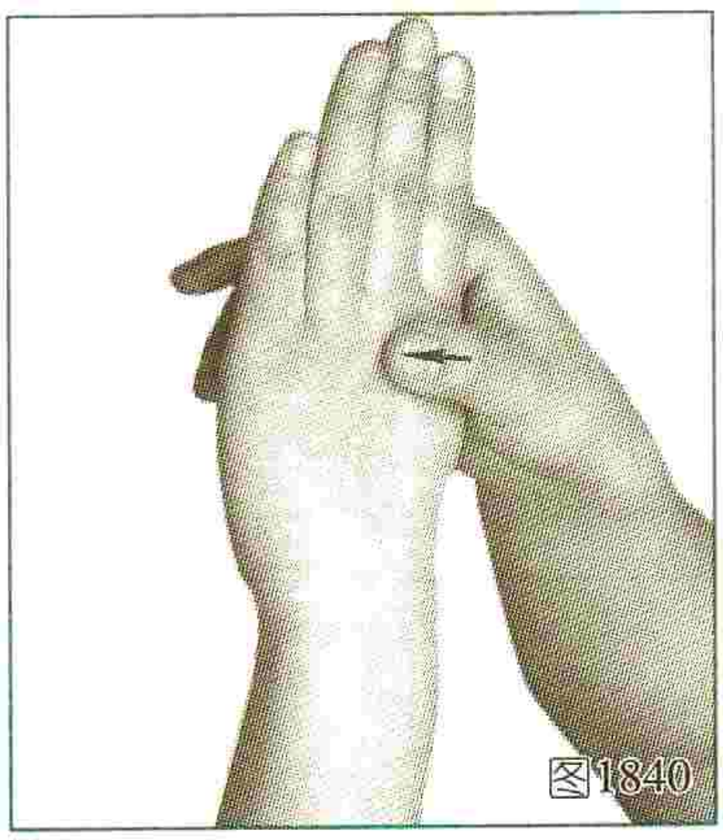
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

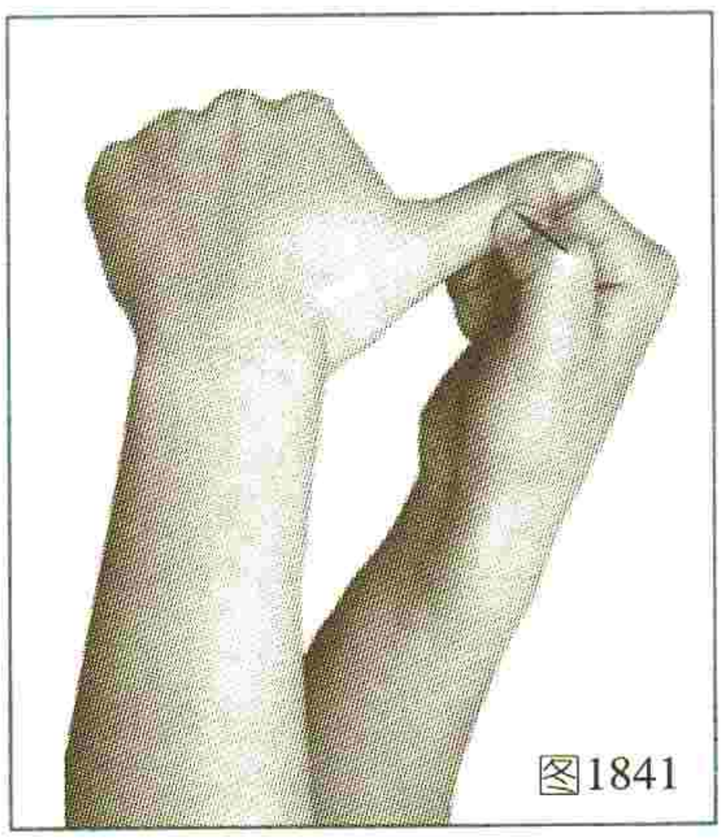
点按额窦5~10次（图 1838）；揉垂体2分钟（图 1839）。

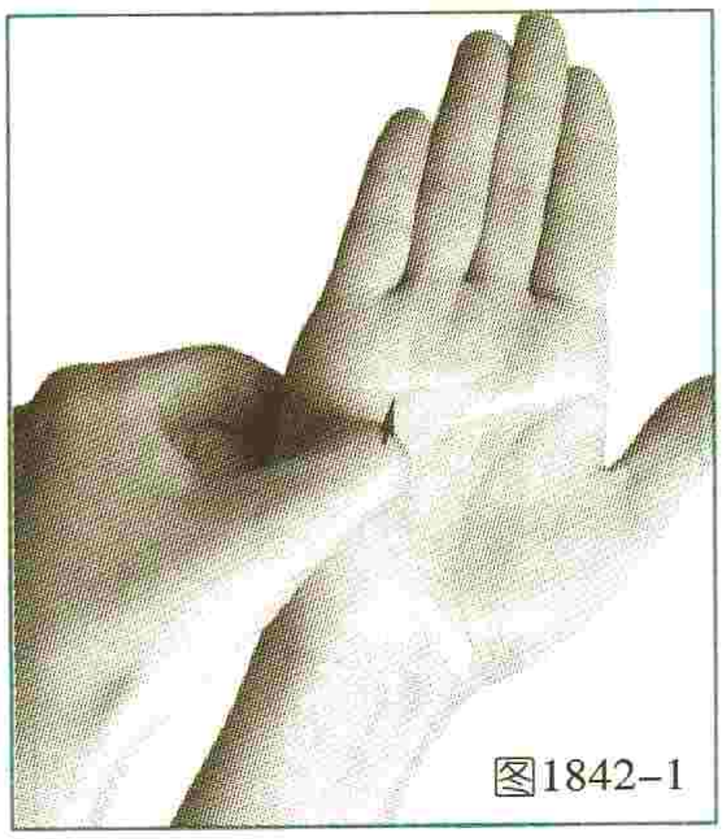

图1838

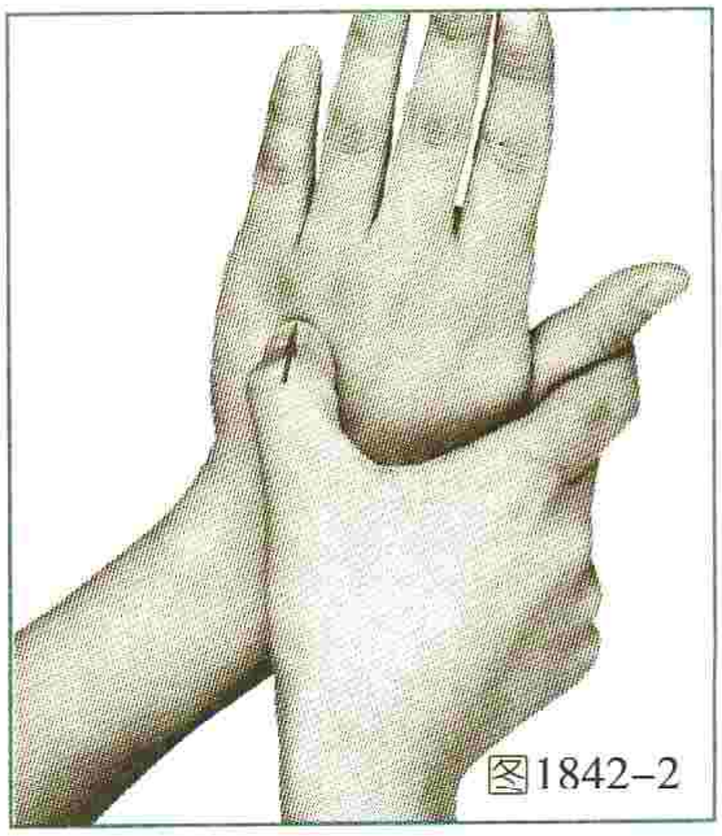

图1839

2. 按压眼8~10次（图 1840）；掐上颌、下颌各30秒（图 1841）；按压胆囊5~10次(图 1842–1 图 1842–2)。


图1840


图1841

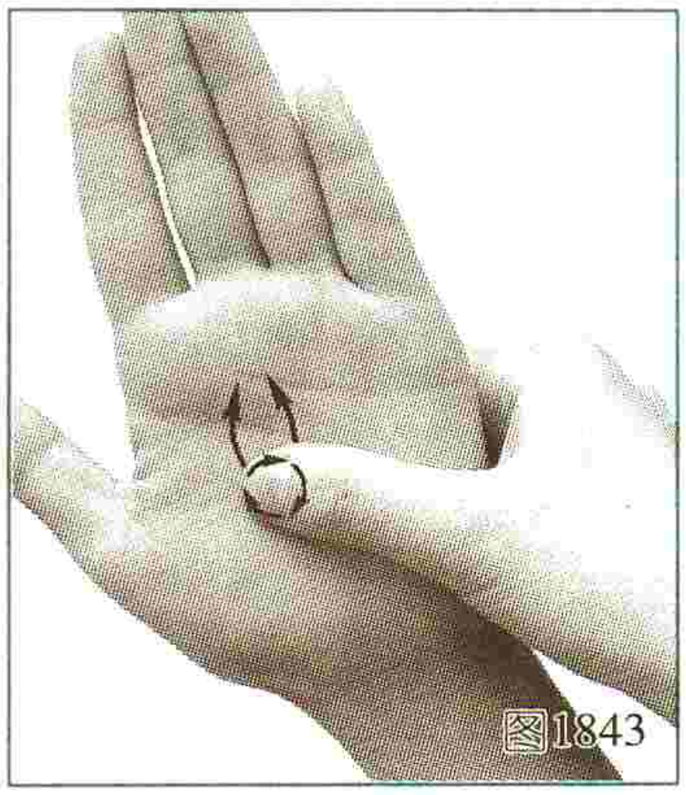

图1842–1

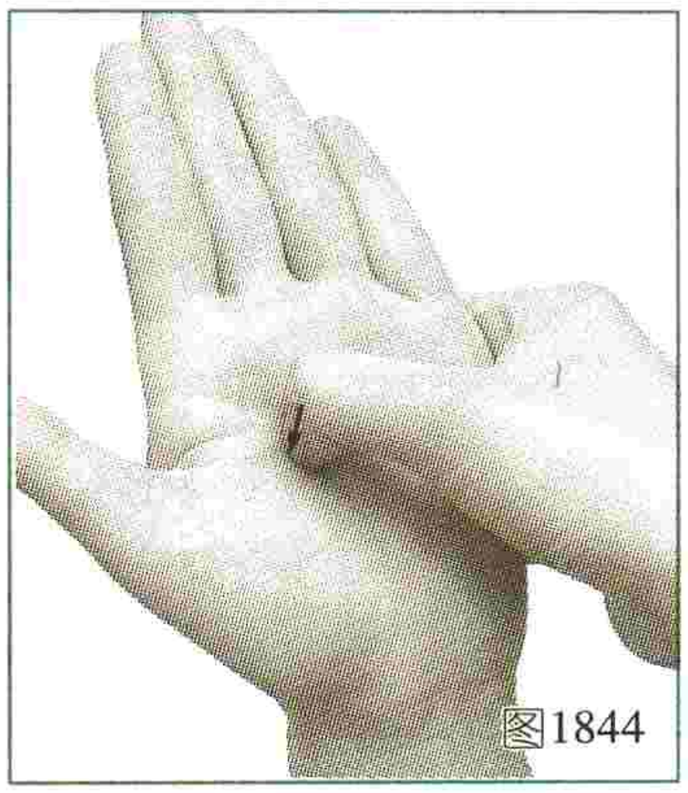

图1842–2

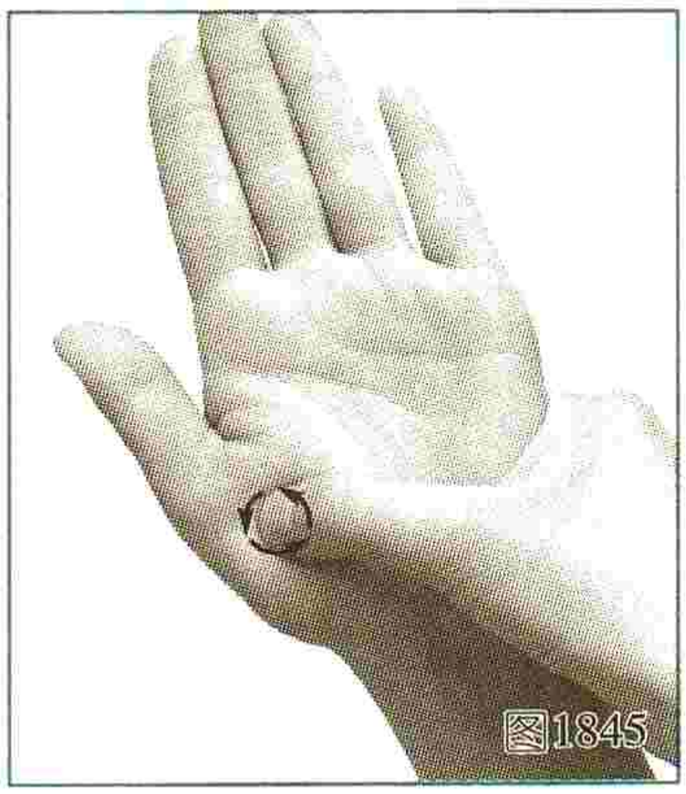
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

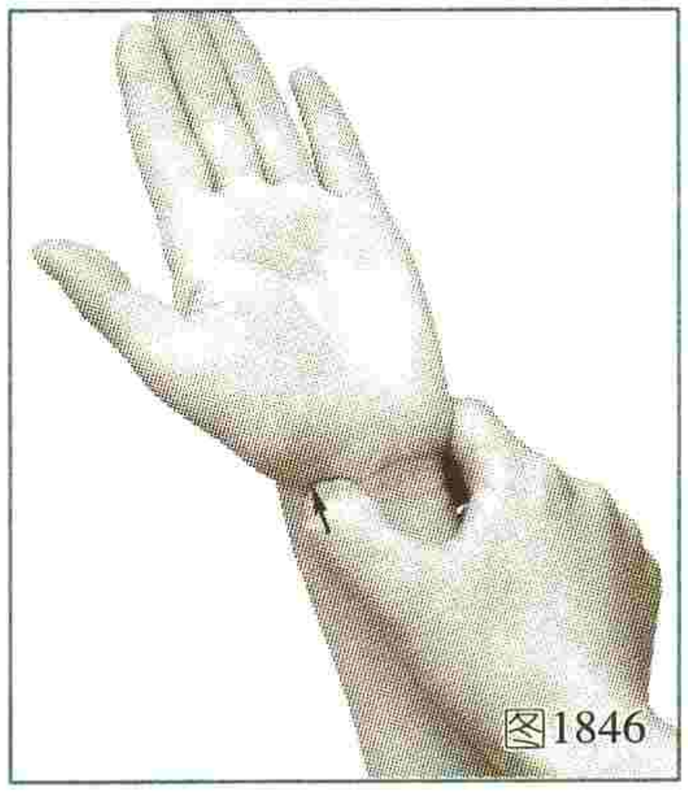
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

3. 推摩腹腔神经丛2分钟（图 1843）；点按肾上腺5~8次（图 1844）。
4. 按揉胃脾大肠区2分钟（图 1845）；按腹股沟8~10次（图 1846）。

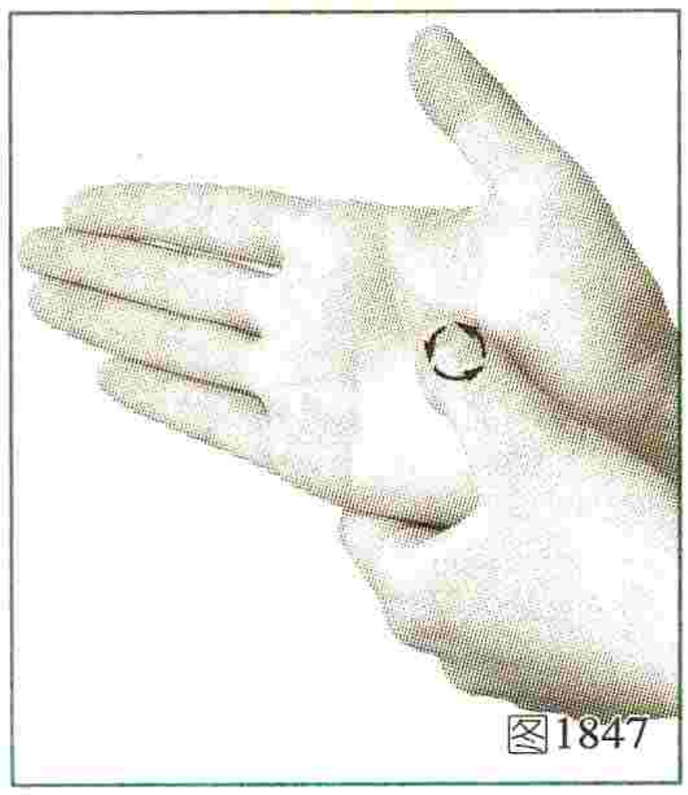

图1843

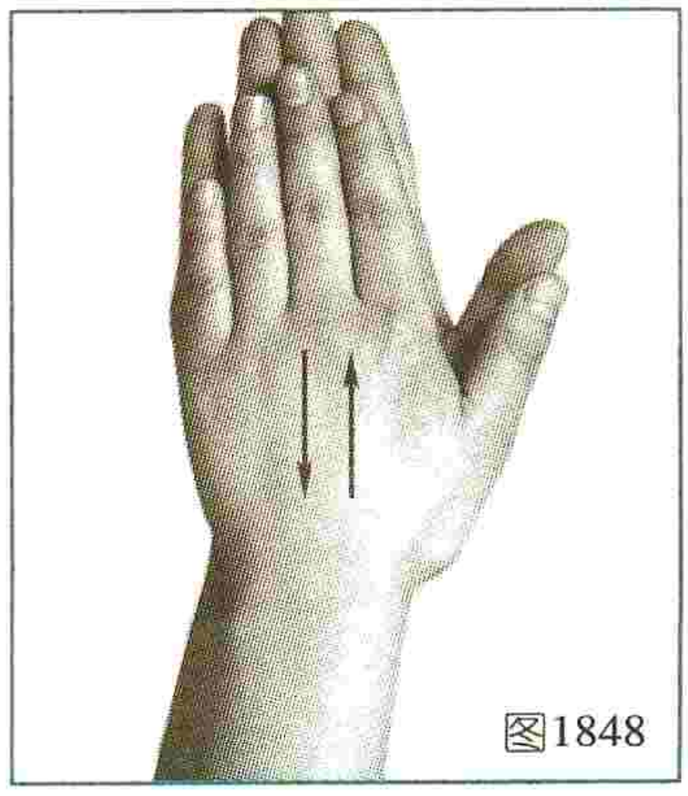

图1844


图1845


图1846

5. 按揉肾、输尿管、膀胱各10~15次（图 1847）。
6. 对搓手掌，透热为度（图 1848）。


图1847


图1848

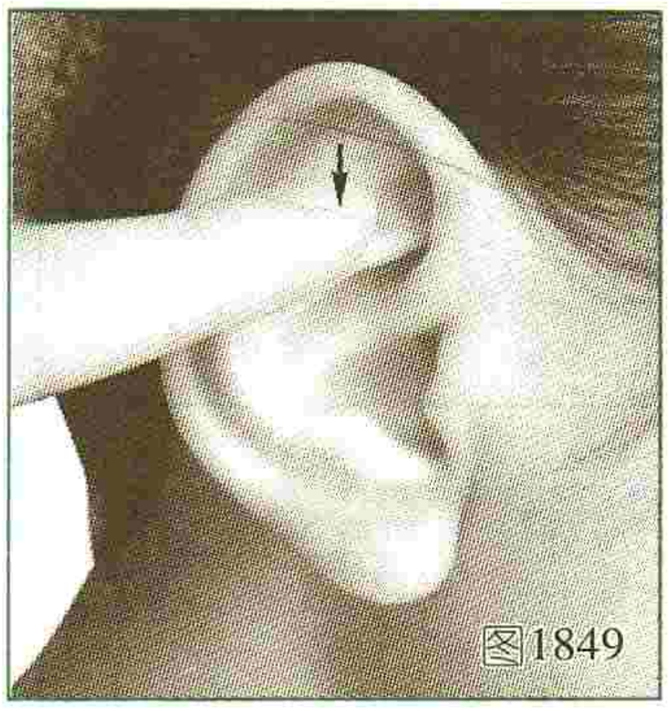
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

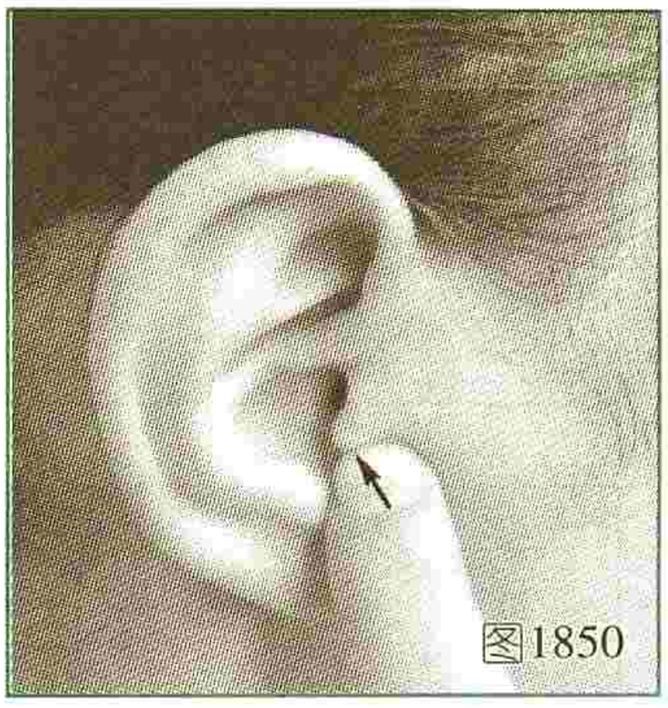
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

美容美体耳部按摩

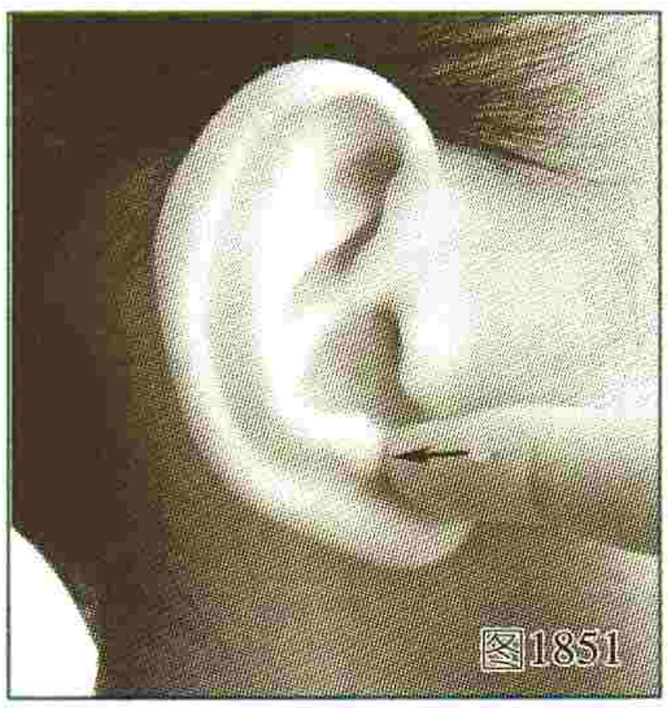
根据生物全息论，耳郭是人体的缩形，自我按摩刺激耳郭上的反射区，可以调节植物神经功能，调节内分泌功能，调节脏腑功能，耳部自我按摩可以配合体部自我按摩，美容美体的效果更加理想。

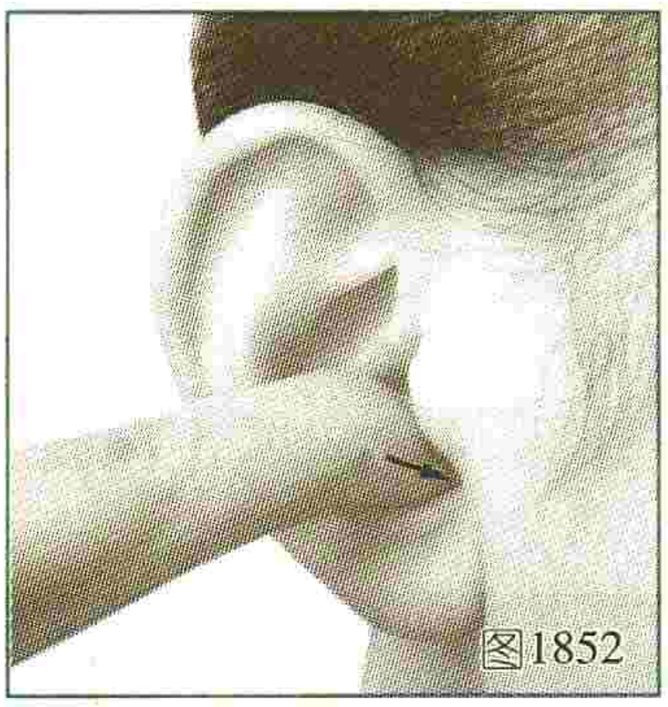
1. 按压神门30~50次（图 1849）；点掐肾上腺 30秒（图 1850）。

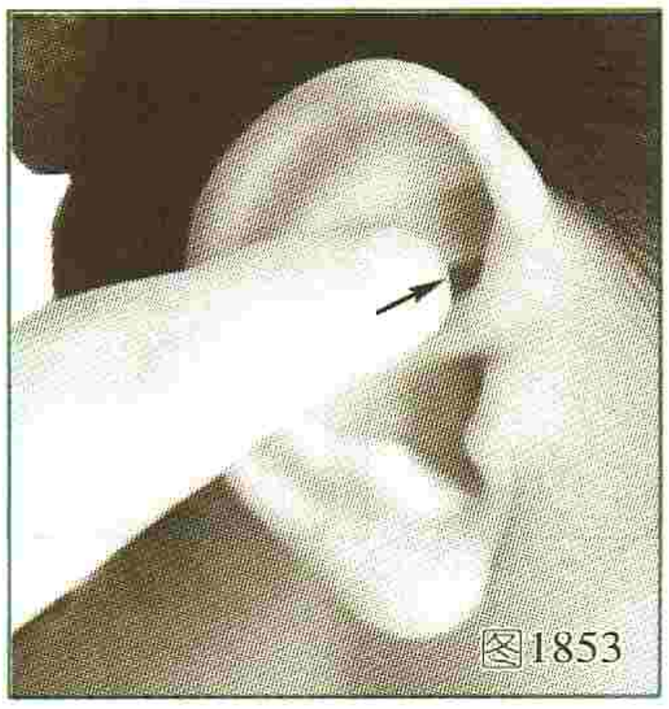

图1849

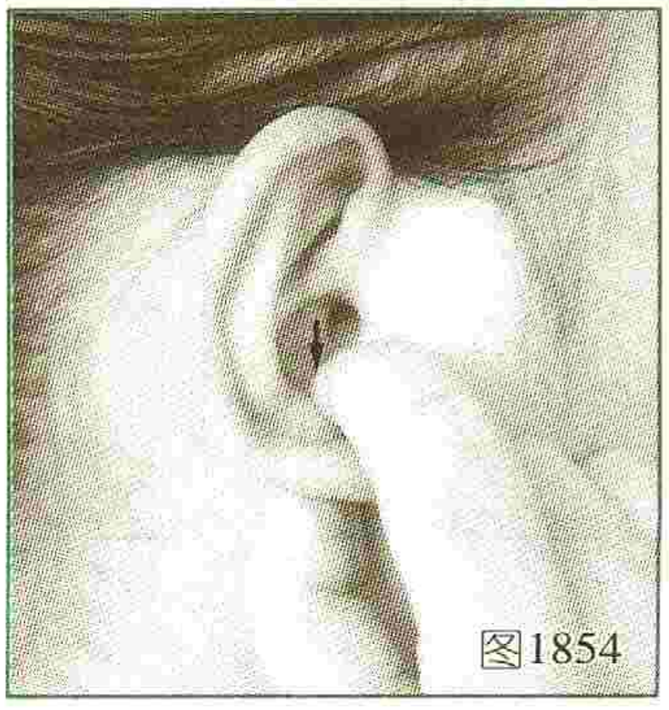

图1850

2. 按皮质下6~8次（图 1851）；推按内分泌20~30次（图 1852）。
3. 推按肾20次（图 1853）；点按三焦6~8次（图 1854）；


图1851


图1852


图1853

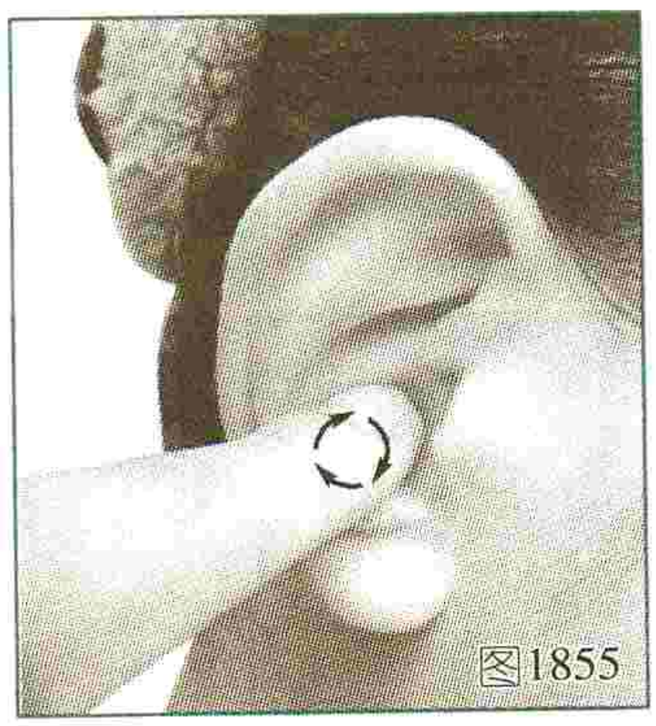

图1854

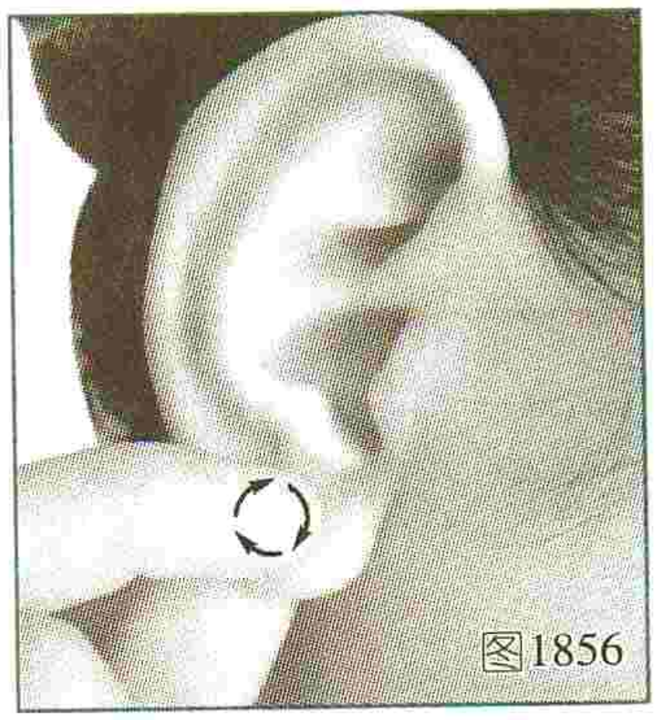
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

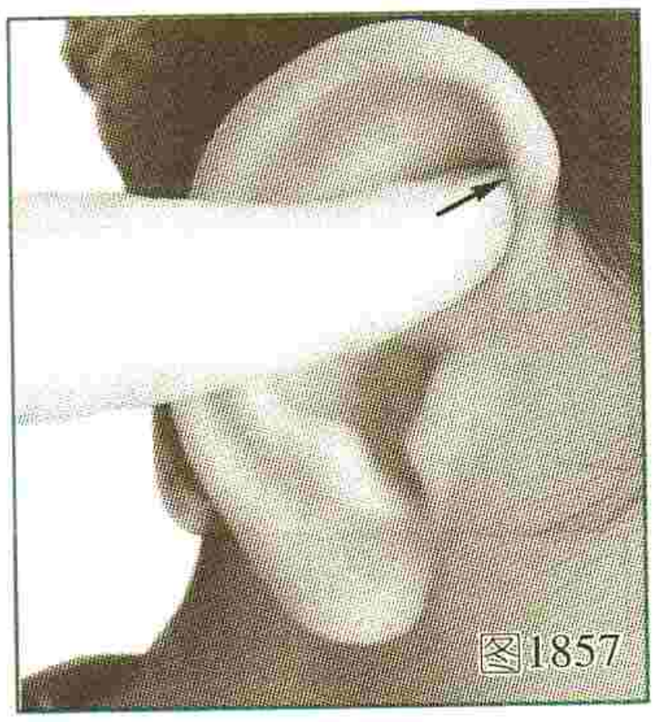
http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作

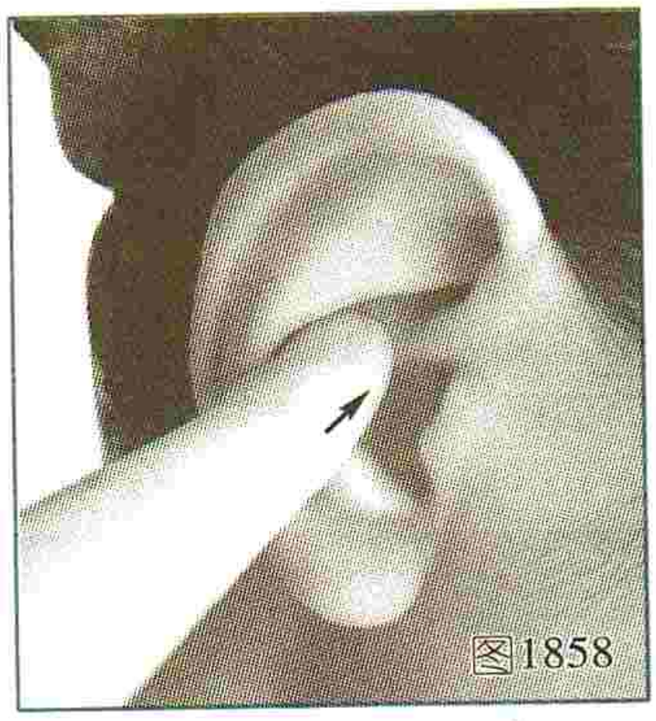
揉脾1分钟（图 1855）；揉按眼50次（图 1856）。

4. 按压交感30~50次（图 1857）；揉压胃30秒（图 1858）；


图1855

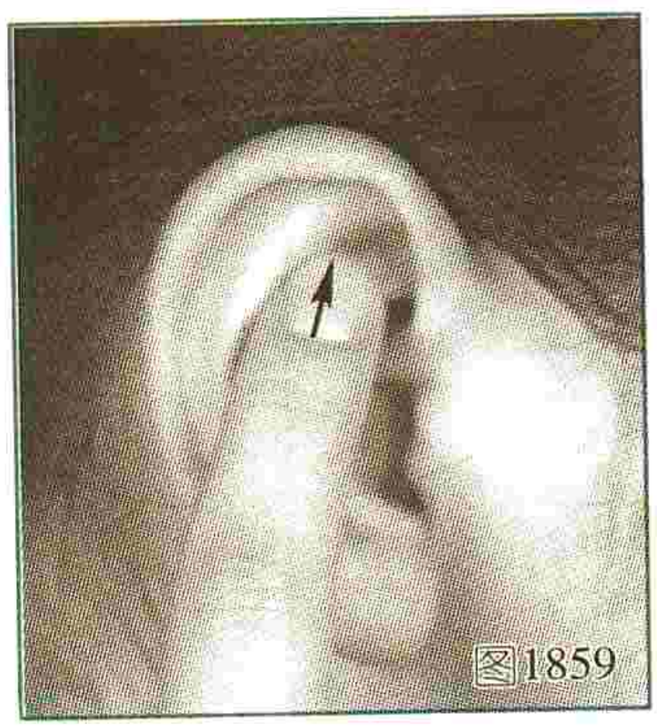

图1856

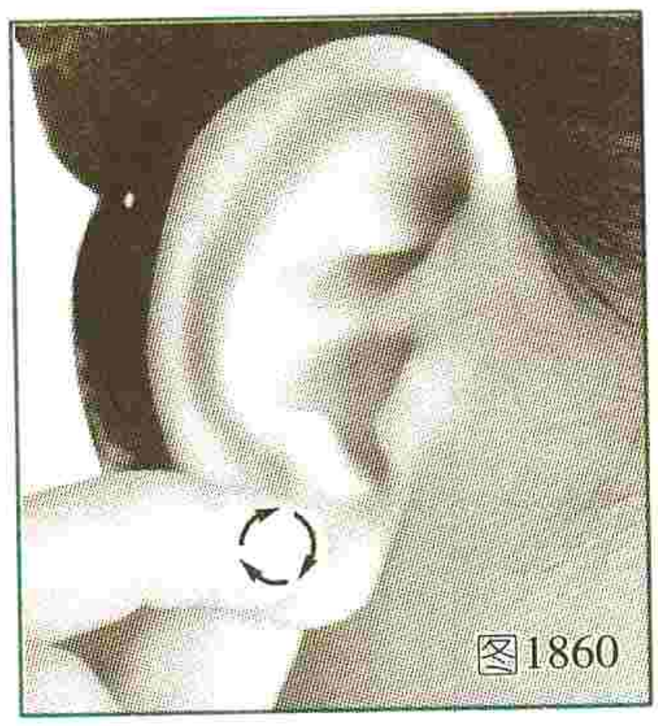

图1857

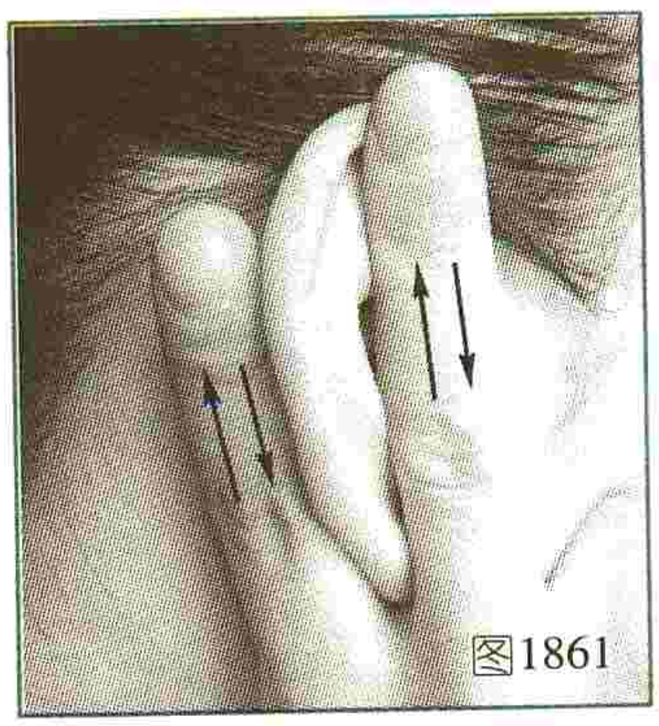

图1858

按压腹30次（图 1859）；揉压面颊30 秒（图 1860）。

5. 搓摩耳郭，发热为度（图1861）。


图1859


图1860


图1861

http://www.klrs999.cn/快乐人生久久久hbtmxy制作