百病全息按摩疗法图解

BAIBING QUANXI ANMO LIAOFA TUJIE

王富春 ■ 主编



赠光盘

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

百病全息按摩疗法图解



（赠光盘）

王富春　主编

辽宁科学技术出版社
沈　阳

主　　编　王富春
副 主 编　李　铁　周　丹　段晓英　张红石　高　颖
编　　者　刘　磊　岳公雷　严兴科　徐晓红　郑　鹏　田　巍
　　高　颖　张红石　段晓英　周　丹　李　铁　武玉和
摄　　制　刘立克　林　玉　等
动作指导　王　剑　顾悦善
参 录 者　刘大中　李　南　等

图书在版编目（CIP）数据

百病全息按摩疗法图解/王富春主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2007.4
ISBN 978-7-5381-4800-8

Ⅰ. 百…　Ⅱ. 王…　Ⅲ. 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 085976 号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号　邮编：110003）
印 刷 者：
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：184mm × 260mm
印　　张：15
字　　数：300 千字
印　　数：1~
出版时间：2007 年 4 月第 1 版
印刷时间：2007 年 4 月第 1 次印刷
责任编辑：寿亚荷
封面设计：翰鼎文化 / 达达
版式设计：于　浪
责任校对：李　雪

定　　价：　　.00 元（附赠光盘）

联系电话：024-23284370
邮购热线：024-23284502
E-mail:dlgzs@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn

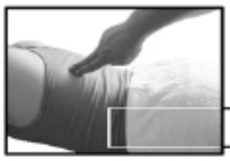
主编简介



王富春，男，1961年生，现任长春中医药大学针灸推拿学院院长、教授、博士研究生导师。中国针灸学会理事、吉林省针灸学会常务副会长，吉林省重点学科带头人，吉林省有突出贡献专家，全国优秀教师、《针刺研究》杂志编委、《中华推拿疗法杂志》专家编委、《中国中医骨伤科杂志》专家编委、《亚太传统医药》杂志专家编委、美国《TCM》杂志编委。曾主编学术专著60余部，代表作有“中国新针灸大系丛书”、“现代中医临床必备丛书”、《腧穴类编》、《针方类辑》、《临床针方》、《刮痧疗法》、《中国手针疗法》等，发表学术论文百余篇。完成科研成果10余项，有6项成果获得国家和吉林省科技进步奖。

王富春教授在全国首先提出了“合募配穴治疗六腑疾病”、“俞原配穴治疗五脏病”、“郄会配穴治疗急症”等新的特定穴配穴理论，并且取得了良好的临床疗效。在颈椎病、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎等临床常见病、多发病的治疗过程中，他强调治疗方案的规范和尽量缩短治疗周期，尽可能地减少病人的痛苦。对于顽固性疤逆、股骨头无菌性坏死、胸椎间盘突出症、性功能障碍等疑难杂症，在治疗手法和取穴方面均有独特创新，如治疗胸椎间盘突出症的“胸椎侧搬法”和在治疗性功能障碍过程中发现的经外新穴“振阳穴”等，均取得了满意的临床疗效。

目 录



全息疗法概述

第一节 面部全息疗法 …… 2
第二节 耳部全息疗法 …… 4
第三节 手部全息疗法 …… 13
第四节 足部全息疗法 …… 18



第二章 按摩疗法概述

第一节 常用推拿手法简介 …… 26
第二节 小儿推拿常用手法简介 …… 41



第三章 内科疾病

第一节 感冒 …… 48
第二节 咳嗽 …… 50
第三节 慢性支气管炎 …… 52
第四节 支气管哮喘 …… 54
第五节 肺气肿 …… 56
第六节 缺血性心脏病（冠心病） …… 58
第七节 心脏神经官能症 …… 60
第八节 高血压 …… 62
第九节 呃逆 …… 64
第十节 慢性胃炎 …… 66
第十一节 消化性溃疡 …… 68
第十二节 胃下垂 …… 70

第十三节　慢性非特异性溃疡性结肠炎 …… 72
第十四节　慢性腹泻 …… 74
第十五节　便秘 …… 76
第十六节　胃肠气胀症 …… 78
第十七节　失眠 …… 80
第十八节　头痛 …… 82
第十九节　神经衰弱 …… 84
第二十节　癫痫 …… 86
第二十一节　癌症 …… 88
第二十二节　面神经麻痹 …… 90
第二十三节　中风后遗症 …… 92
第二十四节　眩晕 …… 94
第二十五节　慢性肾小球肾炎 …… 96
第二十六节　尿潴留 …… 98
第二十七节　遗精 …… 100
第二十八节　阳痿 …… 102
第二十九节　早泄 …… 104
第三十节　糖尿病 …… 106
第三十一节　甲状腺功能亢进 …… 108
第三十二节　肥胖症 …… 109



第四章　外科疾病

第一节　痔疮 …… 112
第二节　前列腺炎 …… 114
第三节　肩关节周围炎 …… 116
第四节　颈椎病 …… 118
第五节　乳腺增生病 …… 120
第六节　慢性腰肌劳损 …… 122
第七节　足跟痛 …… 124
第八节　坐骨神经痛 …… 126
第九节　三叉神经痛 …… 128
第十节　肋间神经痛 …… 130
第十一节　胰腺炎 …… 132
第十二节　肾结石 …… 134
第十三节　类风湿性关节炎 …… 136

第十四节 胆结石 …… 138
第十五节 腰椎间盘突出症 …… 140
第十六节 落枕 …… 142



第五章 妇科疾病

第一节 月经不调 …… 144
第二节 痛经 …… 146
第三节 闭经 …… 148
第四节 功能性子宫出血 …… 150
第五节 带下病 …… 152
第六节 妊娠呕吐 …… 154
第七节 胎位不正 …… 156
第八节 产后汗证 …… 158
第九节 产后宫缩痛 …… 160
第十节 产后缺乳 …… 162
第十一节 子宫脱垂 …… 164



第六章 儿科疾病

第一节 急性上呼吸道感染 …… 166
第二节 咳嗽 …… 168
第三节 哮喘 …… 170
第四节 小儿便秘 …… 172
第五节 小儿腹泻 …… 174
第六节 佝偻病 …… 176
第七节 小儿疳积 …… 178
第八节 小儿厌食 …… 180
第九节 儿童多动综合征 …… 182
第十节 小儿遗尿 …… 184
第十一节 小儿夜啼 …… 186
第十二节 小儿脑性瘫痪 …… 187



第七章 五官科疾病

第一节 麦粒肿 …… 190
第二节 眼睑下垂 …… 192
第三节 眼睑瞤动 …… 194
第四节 近视 …… 196
第五节 斜视 …… 198
第六节 青光眼 …… 200
第七节 视神经萎缩 …… 202
第八节 老年性耳聋 …… 204
第九节 鼻炎 …… 206
第十节 慢性咽喉炎 …… 208



第八章 养生美容美体

第一节 美白防皱 …… 210
第二节 养颜润肤 …… 212
第三节 乌发润发 …… 214
第四节 生发固发 …… 216
第五节 酒渣鼻 …… 218
第六节 眼圈浮肿 …… 220
第七节 眼圈青黑 …… 222
第八节 痤疮 …… 224
第九节 丰胸 …… 226
第十节 纤腰 …… 227
第十一节 美腿 …… 230

前 言

全息按摩疗法是中医传统理论与现代医学理论相结合而产生的一种反射疗法，是通过各种按摩手法刺激人体局部反射区，达到治病、保健目的的方法。随着社会的进步，人们物质生活水平的不断提高，人们更加向往回归自然、向往各种绿色的医疗保健养生方法。全息按摩疗法具有操作简便、经济实用、安全有效、作用迅速、适用性广等优点，受到广大人民群众的喜爱。为了推广和普及这一新颖而时尚的医疗保健方法，我们编写了《百病全息按摩疗法图解》这本书。

本书系统介绍了人体各部位的全息疗法，包括面部、耳部、手部、足部的反射区定位、主治、适应证、禁忌证、注意事项等。还对按摩基本手法以及按摩治疗的辨证等进行了阐述。重点介绍了内科疾病、外科疾病、妇科疾病、儿科疾病、五官科疾病以及养生美容方面的100余种常见病症，对这些病症的常规穴位按摩治疗、面部全息按摩治疗、耳部全息按摩治疗、手部全息按摩治疗、足部全息按摩治疗等进行了详细的介绍，还介绍了疾病的自我保健方法及注意事项。书中配有动态VCD光盘，光盘中录制了面部、耳部、手部、足部的全息按摩操作方法，常用推拿手法，人体主要的经络腧穴以及常见病的全息按摩范例。书中所介绍的按摩方法是结合我们在临床实践中的经验和体会、并按照标准的按摩操作规范进行的，具有很强的可操作性和实用性。全书图文并茂，通俗易懂。本书既可作为各级各类医疗工作者、按摩师、美容师的参考书，也可作为家庭保健之用。

由于我们水平有限，书中肯定存在许多不足之处，希望广大读者批评指正。

王富春

2006年5月

第一章 全息疗法概述

“全息”就是“全部信息”的简称，它出自于“物理学”，指的是一种“激光全息摄影技术”，这种激光照相技术不仅能拍摄到物体的全方位立体影像，而且底片的任何碎片仍能复原整体的原像。这种局部包含整体信息，整体又是各个局部组成的现象就叫全息现象。

从古代就已经有了医学全息治疗的思想。公元前 5－4 世纪，现代医学的鼻祖希波克拉底就提出：“如果有人即使是身体很小部分引起损害，全息共感痛苦，其所以如此，是因为在人体最大部分中存在的，也同样存在于最小部分之中……这个最小部分本身具有一切部分。”这一精辟的论述，实质就是“部分包含整体，部分是整体的缩影”的人体全息思想真谛。中国的先贤们也早在两千年前就注意到了局部与整体的关系。中国传统医学经典著作《黄帝内经》中，就论述了阴阳学说、脏腑学说、经络学说，阐明了人体脏腑之间、脏腑与体表之间、局部与整体之间以及人体与环境之间在生理、病理、诊断及治疗诸方面的全息对应关系。《灵枢·五色》篇中对面部反射区与身体脏腑肢节的对应关系的精彩描述，蕴涵着全息思想。面部的各个部位与人体脏腑肢节都有一一对应关系，使面部仿佛是人体脏腑肢节的缩影，通过观察面部各个部位的色泽变化，可以获得人体内脏生理和病理信息，诊断疾病。

到了 20 世纪 70 年代，山东大学全息生物学研究所所长张颖清教授，经过长期的观察和深入的研究，提出了全息胚学说，创立了全息生物学。全息胚学说既看到全息胚实体的独立性，更强调这些实体之间联系的内在性和联系形式的多样性。生物整体绝不是全息胚的简单相加，整体与部分之间存在着全总相关和全息对应的关系。整体的功能不是等于而是大于各全息胚功能之和。由此可见，全息胚学说所表达的是系统论的整体观，是辨证的生物统一观。而全息按摩疗法就是建立在全息胚理论的基础上，结合中医特色按摩疗法而产生的一种新兴的治疗方法。1989 年 5 月首届北美反射学者会议在美国丹佛举行，对反射区疗法（Reflexology）作了如下的定义：“足部和手部反射区疗法的基点是，在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。在不使用油膏和液剂的情况下，运用拇指、手指与手的技巧（对反射区）施加特定压力的这种物理行为能缓解（人体内部的）紧张状态，引起人体的某种生理变化。”随着临床和科研工作的开展，全息按摩疗法由手足扩展到面部和耳部，大大丰富了全息按摩的理论基础和临床实践。

全息按摩与其他治疗方法比较有着非常突出的优势和特点。主要表现在：

1. 安全有效　长期临床实践证明，安全有效是全息按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

2. 作用迅速　在患者身体各部的反射区或穴位上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而

形成的，它严重地影响着人体的血液循环，从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。全息按摩相应穴位或反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出到体外，也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

3. 经济实用 全息按摩疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此，学会全息按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，可以说是既省钱又实用。

4. 简便直观 全息按摩疗法不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所，只凭视觉、触觉和痛觉，就可直接从全息反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化，及时作出诊断。治疗时用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常生活的一些器具，如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以进行。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩 30 分钟，就可以达到防病治病的目的。

5. 易于推广 全息按摩疗法对一些慢性病症和疼痛性疾病的治疗，能显示出其独特的疗效。不但不受时间、地点、环境、条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点，全息反射区及穴位立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此，全息按摩疗法适应社会各阶层人士学习、掌握和应用，非常容易推广和普及。

全息按摩疗法的现代应用十分广泛，特别是最近一二十年来，人们日益认识到过分依赖化学合成的药物带来的弊端，加之环境污染，工作压力、生活紧张，出现不少疑难怪病，各种医源性疾病和药源性疾病的发病率逐年上升，由于细菌产生耐药性，一些已被消灭的传染病又死灰复燃，这些促使人们在寻求某种替代疗法或补充疗法、特别是不使用化学合成药物和不造成开放性创伤的自然疗法。这就是为什么欧美等众多国家纷纷承认中医这种古老而又神奇的医术，并允许开设中医诊所，使更多的病患者受益。在这种形势下，全息按摩疗法的应用将越来越引起广泛的重视。将传统医学与现代医学结合起来，全息按摩一定会有非常广阔的前景。

第一节 面部全息疗法

一、简 介

面部全息疗法是刺激面部的全息穴位，通过全息反射、经络传导，以调整脏腑组织器官的功能，激发和调整机体内在的抗病能力的一种治疗方法。面部是人体的重要部位，上部为额头，中部为颧骨，两旁为颊。人体五官分布于面部。面部肌肉有发达的表情肌、咀嚼肌，有丰富的毛细血管和神经末梢分布其间，使面部对外界环境和内环境的刺激更敏感，这样通过刺激面部的全息反射区，就可以达到治疗全身脏腑器官、组织疾病的作用。

二、反射区

面部全息反射区包括正中 7 个单区和其他部位 17 对双区（图 1-1-1、图 1-1-2）。

1. 首面区　位于额正中点。主治输尿管结石、肾积水、排尿困难和毒血症等。

2. 肺区　两眉内端连线中点。主治感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。

3. 咽喉区　位于首面区、肺区连线中点。主治咽喉肿痛、扁桃体炎、咳嗽等。

4. 心区　位于鼻梁上，两侧目内眦连线中点。主治心脏疾患、心绞痛、心肌缺血等。

5. 肝区　心区之下，两颧之间，鼻骨与鼻软骨交界处。主治黄疸、眩晕、胁痛、胆囊炎等。

6. 脾区　位于鼻尖处。主治食少、纳呆、泄泻、水肿、痰饮等。

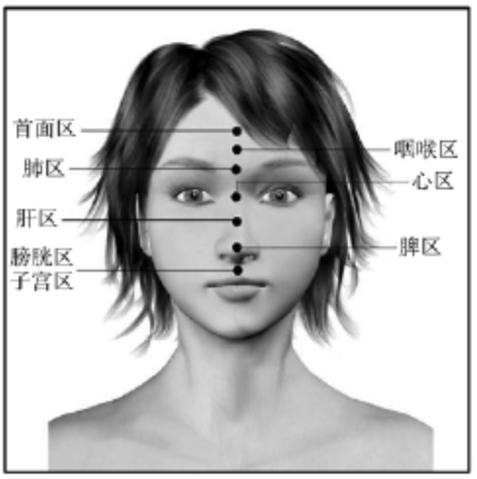


图 1-1-1

7. 膀胱区、子宫区　人中沟中点。主治痛经、闭经、月经不调、癃闭、淋证等。

8. 胆区（双）　肝区两旁。主治黄疸、胁痛、胆囊炎、恶心、呕吐、失眠等。

9. 胃区（双）　脾区两旁，胆区之下，当鼻翼中央处。主治胃痛、呃逆、呕吐等。

10. 膺乳区（双）　位于心区与目内眦连线之中点。主治乳汁缺少、乳腺增生、胸闷等。

11. 小肠区（双）　胆区、胃区连线中点外方，眶孔直下。主治泄泻、淋证等。

12. 大肠区（双）　目外眦直下方，颧骨下缘。主治便秘、腹痛、腹泻、痔疮、痢疾等。

13. 肾区（双）　大肠区外方颊部。主治肾虚诸症以及尿痛、少尿、阳痿等。

14. 脐区（双）　位于肾区下 3 分处。主治腹痛、泄泻等。

15. 背区（双）　颊部中央外后方 1 寸处。主治腰痛、颈背痛等。

16. 肩区（双）　目外眦直下方，胆区外方。主治肩臂疼痛、扭伤、肩周炎等。

17. 臂区（双）　位于肩区外与下关穴直上交点处。主治肩臂肿痛、麻木、痿软无力等。

18. 手区（双）　位于臂区下方，颧骨弓下缘处。主治手肿而痛、手关节风湿、类风湿等。

19. 股里区（双）　口角旁开 5 分，近地仓穴。主治股内侧痛、肌肉拉伤等。

20. 股区（双）　位于耳垂与下颌角连线中上 1／3 交界处。主治大腿扭伤、坐骨神经痛等。

21. 膝区（双）　耳垂与下颌角连线中下 1／3 交界处。主治膝肿、膝痛、风湿性膝关节炎等。

22. 膝胫区（双）　位于下颌角上方凹陷处。主治大腿扭伤、膝

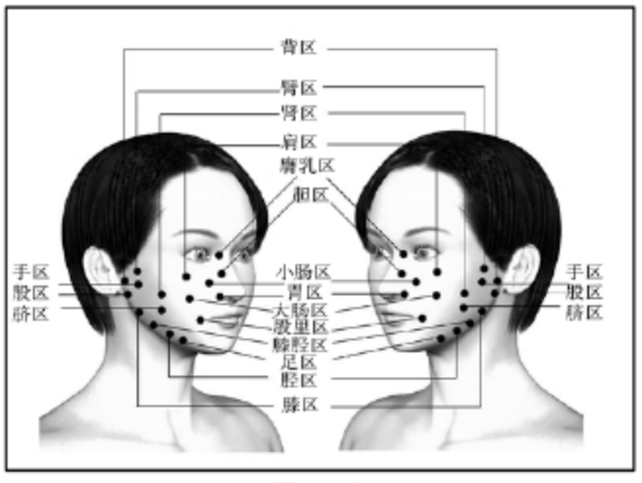


图 1-1-2

关节痛、膝关节炎等。

23. 胫区（双） 位于下颌角前下方，下颌骨上缘。主治踝关节扭伤、腓肠肌痉挛等。

24. 足区（双） 位于胫区前方、目外眦直下之下颌骨上缘。主治足部肿痛、足跟痛、足弓损伤等。

三、适应证

1. 疼痛性疾病 如神经性疼痛，包括血管性头痛、高血压性头痛、神经衰弱性头痛以及三叉神经痛、肋间神经痛、疱疹后神经痛、闭孔神经痛、坐骨神经痛等。创伤性疼痛，包括扭伤、挫伤、落枕、骨折、分娩性疼痛及各种手术后疼痛。炎症性疼痛，包括中耳炎、牙周炎、胆囊炎、阑尾炎、肿瘤压迫神经所致的疼痛。多种绞痛，包括结石引起的胆绞痛与肾绞痛、肠绞痛（属功能性的）等。

2. 功能性疾病 如神经衰弱、性功能紊乱、多汗症、肠胃功能紊乱、癔症、功能性心律失常、心胆综合征等。

3. 代谢性疾病 包括糖尿病、高脂血症、单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进以及过敏性疾病。

四、禁忌证

(1) 严重心脏病人不宜使用。如需采用，手法要轻，防止强刺激。

(2) 面部穴点处如有红肿、疮疖或溃疡、外伤时，暂不宜按摩。

(3) 孕妇在怀孕 40 天至 3 个月间不宜按摩，以免引起流产，特别是子宫等穴，要减小刺激强度。

(4) 如患有出血性疾病或有高热、心衰等病患者，宜慎用面部全息按摩疗法。

五、注意事项

(1) 因面部居于身体首要部位，血管又非常密集，应注意严格消毒，防止感染；要避开瘢痕组织，以免引起出血或疼痛。

(2) 由于面部皮肤细嫩，按摩时最好采用按摩介质以减少对皮肤的损伤。

(3) 面部神经丰富，非常敏感，按摩刺激手法应尽量轻柔，避免手法过重和刺激过强，以减少疼痛，以患者适宜为度。

第二节 耳部全息疗法

一、简 介

耳部全息疗法是指根据耳郭上的阳性反应点所反映出来的人体疾病的信息来进行诊断治疗的简称。这种信息既可反映在疾病发生的部位，又可反映以往发生的病变，同时有些反应点还可预示将要发生的病症。这些阳性反应主要是在当人体发生生理、病理变化时，相关的反射区会出现皮肤色泽、形态的变化以及痛阈下降和皮肤电阻下降等特异

性变化。

耳部是耳郭皮肤表面与人体脏腑、经络、组织、器官、四肢百骸相互沟通的部位，可以反应相应脏腑器官的生理、病理状态，可理解为“有诸内必形诸外”。耳郭皮肤不仅是全身体表的一部分，而且被认为是一个具有独特的局部反映整体全息的微观世界。耳部全息按摩疗法古今医书也记载很多，如古人有“以手按耳轮，不拘遍数，补其肾气，以防聋职”。耳郭按摩是以按、摩、捏、搓、揉、掐、点、提、拉等手法作用于耳部特定的反射区达到防治疾病的外治法。此法综合了耳穴、气功、按摩三者为一体，能激发经穴效应，以气功调神（心）、调身和调息，在意识主导下进行按摩，通过经络、神经、体液、淋巴等来改善血液循环，增加和调理体内免疫机能，达到扶正祛邪、防病治病、延年益寿的目的。

二、反射区

耳郭就像一个头朝下、臀向上的倒缩在母体子宫中的“胎儿缩影”（图 1–2–1）。其分布规律是头面部相对应全息穴区在耳垂或耳垂邻近，与上肢对应的全息穴区在耳舟；与躯干或下肢相对应的全息穴区在对耳轮和对耳轮上、下脚；与内脏相对应的穴位集中在耳甲艇与耳甲腔；消化系统在耳轮脚周围环形排列。

1. 耳垂部　相当于人体头面部，为准确定位，将耳垂分成 9 个区，从耳垂上线至耳垂下线最低点之间划两条等距离平等线，于上平行线上引两条垂直等分线，上部由前到后依次为耳垂 1 区、2 区、3 区；中部由前到后依次为耳垂 4 区、5 区、6 区；下部由前到后依次为耳垂 7 区、8 区、9 区（图 1–2–2）。

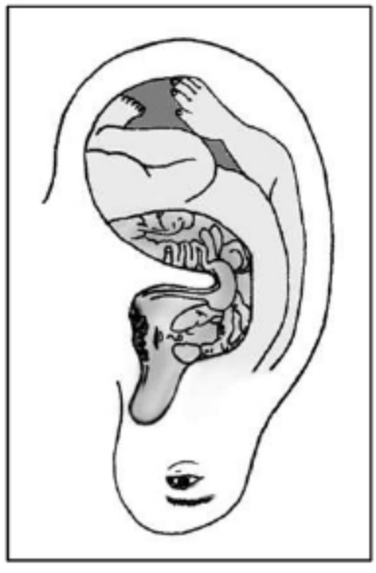


图 1–2–1

（1）牙：位于 1 区中央。主治牙痛、拔牙麻醉等。

（2）升压点：在屏间切迹下方。主治低血压、虚脱等。

（3）上颌：耳垂 3 区上部横线中央。主治上牙痛、上颌关节痛。触诊凹陷则为缺齿，压痛则为牙痛。

（4）下颌：在耳垂 3 区中央。主治下牙痛、下颌关节痛。

（5）舌：在耳垂 2 区中点。主治舌炎、口腔溃疡。诊断舌部疾病。

（6）垂前（神经衰弱点）：在耳垂 4 区中央。主治失眠。

（7）上颚：在 2 区上线中内 1／3 交界处。主治口腔疾患。

（8）下颚：在 2 区外线下 1／4 与上 3／4 交界处。主治口腔疾患、压痛明显为三叉神经痛。

（9）眼：耳垂 5 区中央。主治急性结膜炎、近视等眼病。

（10）内耳：在 6 区中央。主治耳聋、耳鸣、失眠、眩晕。

（11）扁桃体：在 8 区中央。主治扁桃体炎。

（12）面颊区：耳垂 3 区、5 区、6 区交界线周围。主治三叉神经痛、面瘫、痤疮等面部疾病。

（13）冠心沟：自屏间切迹向下至扁桃体。主治冠心病、心绞痛。

（14）耳鸣沟：自屏间切迹外侧至外耳。主治耳聋、耳鸣。

（15）肿瘤特异区Ⅰ：在耳轮尾至耳垂 8 区之间弧形条状区域。主治用于诊断肿瘤。

2. 对耳屏部 相当于人体的头和脑部（图 1–2–3）。

（1）腮腺：对耳屏尖部。主治腮腺炎、皮肤瘙痒、神经性皮炎。

（2）平喘穴：腮腺穴外下 0.2 厘米处。主治咳喘、遗尿。

（3）颞：对耳屏外侧下缘中点。主治偏头痛、耳聋、耳鸣、近视。

（4）额：对耳屏外侧面前下方下缘中点。主治头痛、头晕、嗜睡、记忆力减退。



图 1–2–2

（5）顶：枕穴直下 0.2 厘米处。主治头顶痛。

（6）枕：对耳屏外侧面的后下方。主治止咳、头晕、头痛、癫痫。

（7）缘中（脑点）：对耳屏外上方上缘中点。主治遗尿、崩漏、月经不调、阳痿。

（8）脑：对耳屏内侧面上 1／2 处。主治失眠、多梦、眩晕、耳鸣、哮喘、疼痛性疾病。

（9）晕区：对耳屏外侧面外上方，缘中、脑干之间。主治头晕、条索、凹陷、红晕提示头晕。

（10）神经衰弱区：颈椎与枕顶穴之间。主治神经衰弱。

（11）睾丸（卵巢）：对耳屏内侧前下方。腮腺穴向下 0.2 厘米处。主治生殖系统疾病、头痛。阳性反应多提示睾丸病变，如伴有盆腔、肾、内分泌反应阳性提示阳痿。

（12）丘脑：对耳屏内侧面中线下端。主治单纯性肥胖、嗜睡、水肿、内分泌紊乱。

（13）兴奋点：睾丸与丘脑之间。主治嗜睡、遗尿、阳痿、肥胖病。

（14）皮质下：对耳屏内侧面。主治神经、心血管、消化系统等疾病。可协助诊断消化、神经、心血管系统疾病。

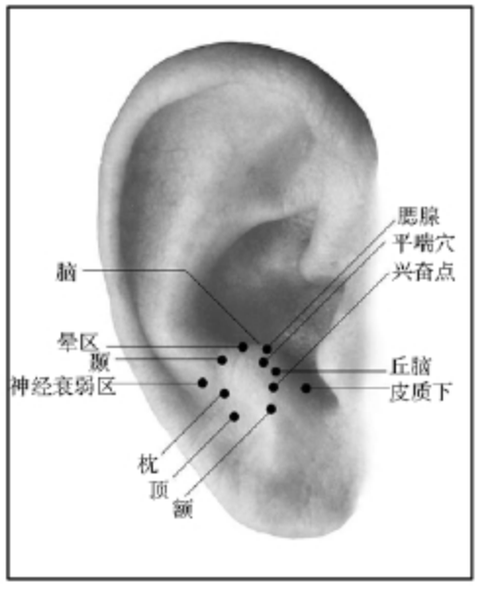


图 1–2–3

3. 轮屏切迹 该部分相当于人体脑干（图 1–2–4）。

（1）脑干：在轮屏切迹处。主治精神分裂症、神经官能症、支气管炎、发热、癫痫。

(2) 喉牙：轮屏切迹外下，脑干穴下 2 毫米处。主治喉部疾病、牙痛。

4. 耳屏部　相当于人体咽喉、内鼻、肾上腺(图 1-2-4)。

(1) 屏尖：耳屏外侧面上 1／2 隆起平面的中点。主治炎症、疼痛性疾病。

(2) 肾上腺：在耳屏侧面下 1／2 隆起的中点。主治低血压、无脉症、咳嗽、感冒、乳腺炎。

(3) 外鼻：耳屏外侧面与屏尖、肾上腺呈等边三角形。主治鼻炎。

(4) 饥点：外鼻与肾上腺连线中点。主治肥胖症、甲亢。

(5) 渴点：外鼻与屏尖连线中点。主治糖尿病、尿崩症、神经性多尿症。

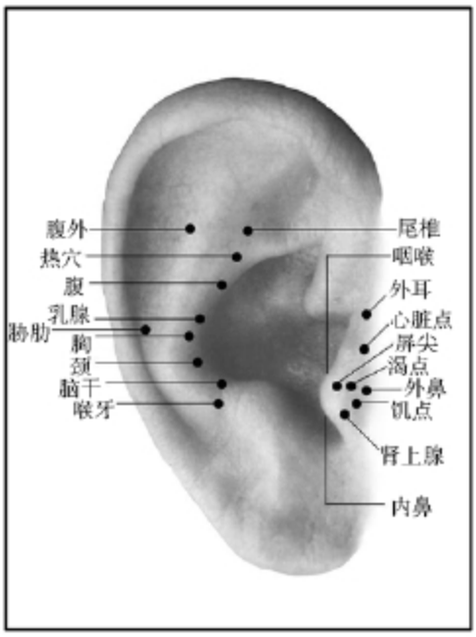


图 1-2-4

(6) 心脏点：渴点、外耳连线中点。主治心脏病。该穴和皮质下均呈阳性反应则提示心动过速。

(7) 咽喉：耳屏内面上 1／2 中点。主治咽喉肿痛、扁桃体炎。

(8) 内鼻：耳屏内侧面下 1／2 中点。主治鼻炎、感冒。

(9) 外耳：在屏上切迹前凹陷中。主治眩晕、耳聋、耳鸣。

5. 对耳轮　对耳轮相当于人体躯干（图 1-2-4）。

(1) 脊柱：从轮屏切迹至对耳轮下、上脚分叉处。共分 5 份，自上而下依次为：上 1／5 骶椎，上 2／5 为腰椎，下 2／5 及中 3／5 处为胸椎，下 1／5 为颈椎。主治相应部位疾病，亦可诊断相应部位疾病。

(2) 尾椎：对耳轮上下脚分叉处外缘。主治骶椎痛等。

(3) 颈：颈椎内侧缘，近耳甲腔缘。主治落枕、颈部扭伤、单纯性甲状腺肿。

(4) 胸：胸椎内侧缘、近耳甲腔缘。主治胸痛、肋间神经痛、带状疱疹。

(5) 腹：腰骶椎内侧缘、近耳腔缘。主治腹痛、腹泻等腹部疾病及消化系统、妇科疾病。

(6) 腹外：骶椎外侧。主治肠炎、肠梗阻、痛经。

(7) 热穴：尾椎与腹连线中点。主治发热、血栓性脉管炎、静脉炎。

(8) 乳腺：胸与胸椎连线中点为对侧乳腺；胸椎与肋胁连线中点为同侧乳腺。主治乳腺炎、乳腺增生、少乳。

(9) 肋胁：胸椎外侧缘近耳舟处。主治胸肋部扭挫伤、带状疱疹。

6. 对耳轮下脚　相当于人体臀部（图 1-2-5）。

(1) 臀：对耳轮下脚外 1／3 处。主治坐骨神经痛。

(2) 坐骨神经：对耳轮下脚中 1／3 处。主治坐骨神经痛。

(3) 交感：对耳轮下脚内 1／3 的内上方。主治循环、消化系统功能失调、哮喘、痛经等。

7. 对耳轮上脚 相当于人体下肢部。

(1) 趾：对耳轮上脚的外上角。主治足趾麻木疼痛。

(2) 跟：对耳轮上脚的内上角。主治跟部疾病。触及条索诊断跟骨骨质增生。

(3) 膝关节：对耳轮上脚中点。主治关节炎、膝关节扭伤、膝关节痛。

(4) 踝关节：跟与膝关节连线中点。主治踝关节扭伤。

(5) 髋关节：对耳轮上脚起始部中点。主治髋关节疾患。

(6) 膝：对耳轮上脚起始部外缘。主治膝关节炎。呈阳性反应可诊断为良性关节痛、软组织损伤。

(7) 腓肠肌点：趾、膝连线中点。主治腓肠肌痉挛。

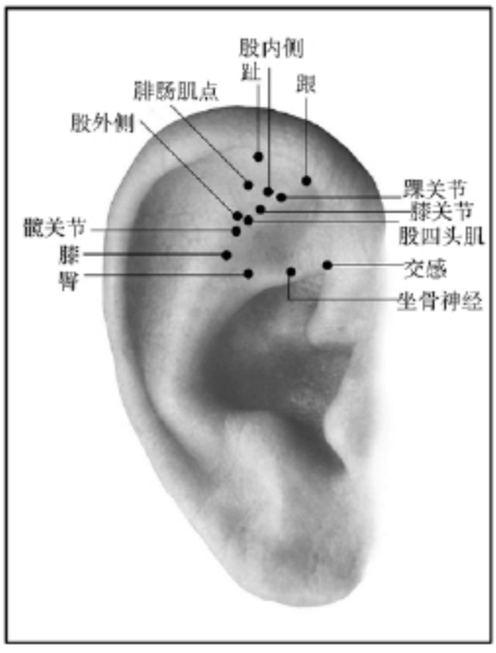


图 1-2-5

(8) 股四头肌：在膝关节与髋关节之间。主治股部疼痛。

(9) 股外侧：股四头肌上侧缘。主治股外侧皮神经炎。

(10) 股内侧：髋关节与对耳轮上脚起始部内侧连线中点。主治股内侧疼痛。

8. 耳舟 相当于人体上肢（图 1-2-6）。

(1) 指：耳舟顶部，耳轮结节上方。主治指关节疾病。

(2) 腕：在耳轮结节突起处的耳舟部。主治腕关节肿痛、扭伤。

(3) 肘：腕与肩穴之间。主治肘关节扭伤、网球肘、风湿性关节炎等。

(4) 肩：与屏上切迹同水平的耳舟部。主治肩痹、肩周炎等。

(5) 肩关节：肩与屏上切迹之间。主治肩周炎、关节扭伤。可诊断肩关节周围炎。

(6) 锁骨：与轮屏切迹同水平的耳舟部，与心穴平行。主治肩周炎、颈肩部疼痛、无脉症等。

(7) 风溪（荨麻疹点）：指腕两穴内缘。又称过敏区。主治过敏性疾病。可诊断过敏性疾病。

(8) 肾炎点：肩关节、锁骨外缘中点。主治肾炎。结合内分泌、肾区诊断肾炎。

(9) 风湿线：指、锁骨两穴连线。主治风湿性疾患。

9. 三角窝区 相当于人体内生殖器（图 1-2-6）。

(1) 降压点（角窝上）：三角窝的前上角。主治高血压。诊断高血压、低血压。

(2) 盆腔：对耳轮上下脚分叉处内缘。主治盆腔炎、前列腺炎、下肢部疼痛。若红润充血、电测阳性则提示盆腔炎。

(3) 神门：降压点与盆腔穴连线中下 1/3 交界处。主治神经、心血管、消化系统疾患。可诊断神经衰弱及疼痛性疾病，是止痛要穴。

(4) 肝炎穴：降压点与盆腔穴连线中上 1/3 交界处。主治肝胆疾患。如肝、肝炎穴

呈阳性反应则揭示肝功能异常；若胆、胆道、肝炎穴呈阳性反性应则揭示胆或胆道疾病；肝炎点呈阳性反应，提示既往有肝功能异常病史。

(5) 内生殖器点：三角窝凹陷处前缘。主治月经不调、痛经、闭经、功能性子宫出血、性功能减退等。如盆腔、前列腺、内生殖器区呈阳性，则提示前列腺炎。

(6) 附件炎点：内生殖器点与盆腔连线中上 1 / 3 交界处。主治附件炎、痛经。若此区呈阳性反应，提示附件炎，未婚女性多为痛经，男性为前列腺炎。

(7) 股关穴：与臀、坐骨神经穴呈等边三角形的对耳轮下脚的上缘。主治下肢疼痛。

(8) 便秘点：与坐骨神经、交感呈等边三角形的对耳轮下脚上缘处。主治便秘。

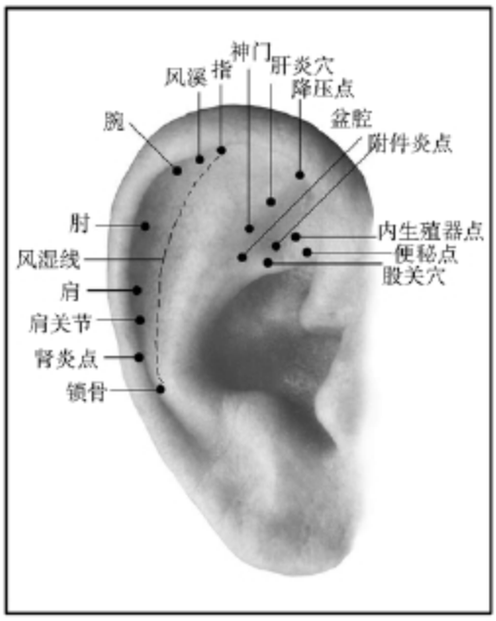


图 1-2-6

10. 耳轮脚周围部　相当于人体消化道(图 1-2-7)。

(1) 口：外耳道口的上缘和后缘。主治口腔溃疡、舌炎、牙周炎、咽炎、急慢性支气管炎、失眠等。可诊断口腔疾患。

(2) 食道：耳轮脚下方中 1 / 3 处。主治食道炎、梅核气、呼吸不畅、恶心、呕吐。强阳性伴触痛提示食道肿物。

(3) 贲门：耳轮脚下方外 1 / 3 处。主治恶心、呕吐、胸痛。阳性反应多为恶心、呕吐。贲门、肿瘤 I 区呈强阳性提示贲门癌。

(4) 胃：耳轮脚消失处。主治恶心、呕吐、胃痛、消化不良等。诊断胃部疾病。

(5) 十二指肠：耳轮脚上方外 1 / 3 处。主治十二指肠溃疡。诊断溃疡病的参考穴。

(6) 小肠：耳轮脚上方中 1 / 3 处。主治消化不良、腹泻、腹胀、口舌生疮。

(7) 大肠：耳轮脚上方的内 1 / 3 处。主治痢疾、泄泻、便秘、咽痛等。可诊断腹泻、便秘。

(8) 阑尾穴：大、小肠穴之间。主治急、慢性阑尾炎。诊断阑尾炎。

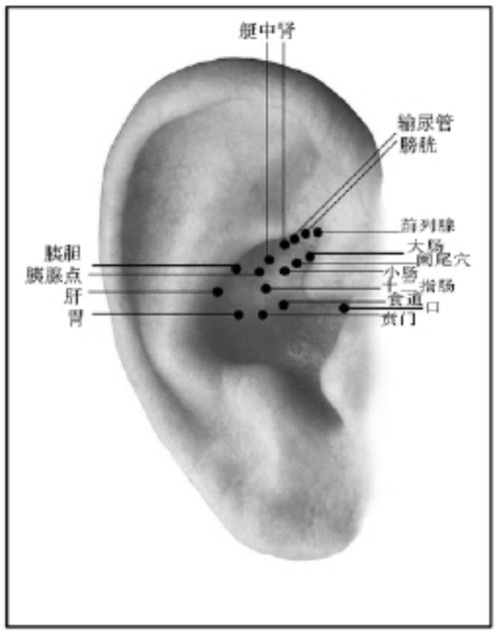


图 1-2-7

11. 耳甲艇　相当于人体的腹腔（图 1-2-7）。

(1) 肾：对耳轮上、下脚分叉处下方。主治肾炎、腰膝酸软、神经衰弱、耳鸣、眼疾、浮肿。肾、内分泌、肾炎点呈阳性反应提示肾

小球肾炎。肾、尿道阳性反应则提示肾盂肾炎。

(2) 前列腺：耳甲艇内上角。主治前列腺炎、前列腺肥大、性功能障碍。

(3) 输尿管：肾、前列腺连线的中外 1／3 交界处。主治输尿管结石。诊断泌尿系疾病。

(4) 膀胱：肾、前列腺连线的中内 1／3 处交界处。主治膀胱炎、尿闭、遗尿、腰腿痛。

(5) 肝：耳甲艇外下方。主治眩晕、眼疾、肋痛、痛经。呈阳性反应揭示肝病或肝肿大。

(6) 胰胆：肝、肾两穴之间。主治胰腺炎、糖尿病、胆道疾病。

(7) 艇中：耳甲艇中央。主治脐周疼痛。

(8) 胆道：胆与十二指肠两穴之间。主治胆道结石。

(9) 胰腺点：胰胆与十二指肠之间。主治胰腺炎。

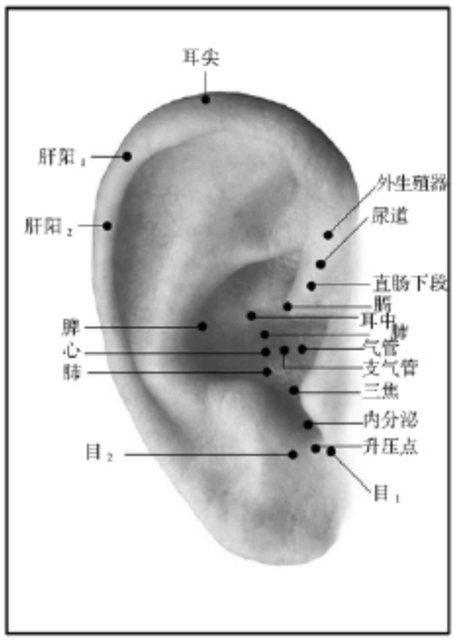


图 1-2-8

(10) 肝肿大区：在肋缘下内侧、胃外侧和脾肿大区处。主治肝肿大。

(11) 腹胀区：在肾、十二指肠、输尿管、大肠等处。主治腹胀。

12. 耳甲腔 相当于人体胸腔（图 1-2-8）。

(1) 心：耳甲腔中心凹陷部。主治心血管系统疾病，中暑、惊风。如有水肿、凹陷、条索状或片状隆起提示冠心病。

(2) 肺：心区的上、下方。主治呼吸系统疾病、皮肤病、水肿等。肺、内鼻、咽喉呈阳性提示感冒；肺、支气管平喘穴、过敏区呈阳性反应揭示哮喘。

(3) 气管：口、心穴之间。主治咳喘、急慢性咽炎。诊断咽炎、支气管炎参考穴。

(4) 支气管：气管与肺的中点。主治急慢性支气管炎、支气管哮喘。

(5) 脾：耳甲腔外上方，耳轮脚消失处与轮屏切迹连线中点。主治腹胀、腹泻、胃病、崩漏、血液病、水肿。

(6) 三焦：外耳道孔后下方与耳屏下 1／2 连线中点。主治泌尿、生殖、消化系统疾病。

(7) 脾肿大区：脾穴、胃穴及连线与耳轮内缘组成的区域。主治诊断脾脏肿大参考区。

13. 屏间切迹 相当于人体内分泌系统（图 1-2-8）。

(1) 内分泌：耳甲腔底部，屏间切迹内 0.5 厘米处。主治泌尿、生殖、消化、内分泌系统疾病。

(2) 目 $_1$：屏间切迹前下方。主治青光眼、近视。

(3) 目 $_2$：屏间切迹后下方。主治屈光不正、外眼炎症。

(4) 升压点：屏间切迹外下方。主治低血压。

(5) 卵巢：屏间切迹外缘与对耳屏内侧缘之间。主治不孕症。

14. 耳轮及耳轮脚　相当于人体膈肌及相应部位（图 1-2-8）。

（1）耳尖：耳轮顶端。主治发热、头晕、高血压、眼疾。

（2）外生殖器：与对耳轮下脚相平的耳轮处。主治阳痿、外生殖器炎症、会阴部皮肤病。诊断外生殖器疾病参考穴。

（3）尿道：平行于对耳轮下脚的下缘耳轮处。主治尿频、尿急、遗尿。诊断泌尿系感染。

（4）直肠下段：与大肠同水平的耳轮处。主治便秘、痢疾、痔疮，伴大肠充血、红晕多为肠炎、腹泻。

（5）肝阳：耳轮结节处。主治慢性肝炎、高血压。

（6）轮 1～轮 6：自耳轮结节至耳垂中点下缘分成 5 分点 6 份。自上而下依次为轮 1～轮 6。主治发热、扁桃体炎、高血压。

（7）耳中（支点）：耳轮脚下缘中点处。主治肝胆、胃肠疾病。

（8）膈：在耳轮脚部。主治膈肌痉挛、黄疸、消化不良、皮肤瘙痒。

（9）肿瘤特异区Ⅱ：在耳轮的外上方，耳轮结节上下缘。主治肿瘤诊断参考穴。

15. 耳背（图 1-2-9）。

（1）上耳根：在耳根最上缘。主治头痛、腹痛、哮喘。

（2）降压沟：耳郭背面，由内上方斜向外下方行走的凹沟。主治高血压。

（3）上耳背：在耳背上方软骨隆起处。主治皮肤病、腹痛、腹胀、坐骨神经痛。

（4）中耳背：在上、下耳背之间最高处。主治皮肤病、腹胀、腹泻、消化不良。

（5）下耳背：在耳背下方软骨隆起处。主治皮肤病、背痛、哮喘。

（6）耳迷根：在耳背与乳突交界处耳根部。主治胃痛、咽喉肿痛。

（7）下耳根：耳垂与面颊相交的下缘。主治头痛、牙痛、咽喉痛、哮喘。

（8）耳背心：耳背上部。主治心悸、失眠多梦、高血压、头痛。

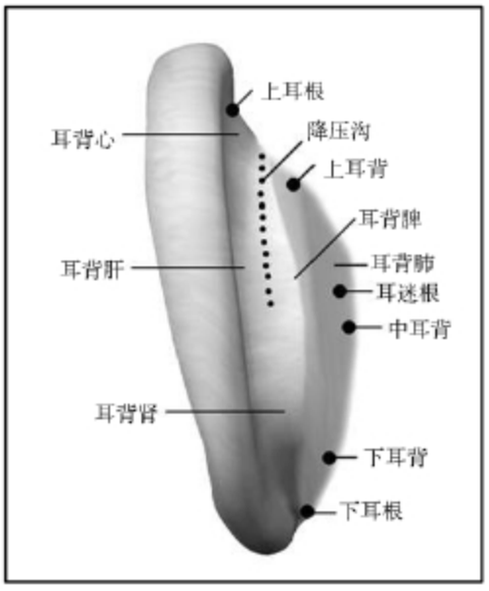


图 1-2-9

（9）耳背肝：耳背中部外侧。主治胆囊炎、胆结石、肋胁痛、肝区痛。

（10）耳背脾：耳背中部。主治胃炎、胃溃疡、胃痛、消化不良、食欲不振。

（11）耳背肺：耳背中部内侧。主治气管炎、支气管炎、支气管哮喘、皮肤瘙痒症。

（12）耳背肾：耳背下部。主治各种头痛、头晕、神经衰弱、植物神经紊乱、忧郁症、神经官能症。

三、适应证

1. 各种疼痛性疾病　这是耳部全息疗法的最大特点。对外伤性疼痛如扭伤、挫伤、

骨折等，手术后疼痛，神经性疼痛如头痛、偏头痛、三叉神经痛等，炎症性疼痛如乳腺炎、脉管炎、静脉炎等，肿瘤性疼痛等均有明显疗效。

2. 各种炎症性疾病 急性结膜炎、疱疹性角膜炎、电光性眼炎、牙周炎、化脓性牙髓炎、中耳炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎、乳腺炎、大叶性肺炎、气管炎、胸膜炎、胃炎、肠炎、胆囊炎、阑尾炎、盆腔炎、子宫颈炎、前列腺炎、睾丸炎、膀胱炎、附件炎及各种脓肿、痈疽、丹毒、风湿性关节炎、末梢神经炎等。耳部全息治疗有消炎止痛之功效。

3. 变态反应性胶原组织疾病 过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜、过敏性休克、过敏性结肠炎、结节性红斑、红斑狼疮、风湿热、药物疹、血清病、荨麻疹等。耳全息治疗可以提高内源性肾上腺皮质激素含量，故具有消炎脱敏、改善机体免疫功能的作用。

4. 内分泌代谢及泌尿生殖系统疾病 单纯性甲状腺肿、急性亚急性甲状腺炎、甲状腺功能亢进、糖尿病、肥胖病、绝经期综合征、尿崩症、垂体瘤等。耳部全息治疗有调节及改善症状、减少药量等辅助治疗之用。

5. 功能紊乱性疾病 眩晕综合征、心律不齐、高血压、多汗症、肠功能紊乱、性功能障碍、腹肌痉挛、面肌抽搐、神经衰弱、植物神经功能紊乱、月经不调、功能性子宫出血、遗尿、内分泌紊乱等。实践证明，耳部全息治疗具有调节神经兴奋与抑制失衡的功能，建立新的平衡，促使病症的缓和或痊愈。

6. 部分传染性疾病 流行性感冒、百日咳、猩红热、疟疾、肺结核、菌痢、传染性肝炎、乙型脑炎、流行性脑膜炎、青年扁平疣等，耳部全息治疗有镇静退热、解痉止痛等作用，恢复和提高机体免疫功能，从而加速疾病的治愈。

7. 各种慢性疾病 腿痛、颈椎痛、肩周炎、腹胀、消化不良、慢性胆囊炎、慢性胃炎、十二指肠溃疡、肢体麻木等，有时耳部全息治疗具有某些药物所不及的效果。

8. 其他 除治疗上述诸病外，还可用于竞技综合征、小儿多动症、预防输液反应、晕车、晕船、感冒，还有排石、催产、催乳、预防食物中毒、解酒、解毒等功效，还可还用于戒毒、戒烟、减肥、美容，促进保健。

临床上由于耳部全息治疗的适应证广泛，所以治疗许多疾病时可单独应用，也可以作为辅助治疗手段。

四、禁忌证

(1) 严重心脏病不宜使用强刺激手法，如掐法、拉法等。

(2) 严重器质性病变不宜强刺激，如贫血、血友病，但可采用捏、按等轻手法。

(3) 孕妇和月经期不宜强刺激，如妇女怀孕40天至3个月不宜强刺激，5个月后可轻刺激，不宜施术于子宫、腹、卵巢、内分泌等穴；若有习惯性流产史的孕妇应禁用；月经期慎用。

(4) 外耳有严重炎症，如耳郭有溃疡、湿疹、冻疮破溃时，不应做按摩治疗。

五、注意事项

(1) 按摩穴位力求位置准确，以确保疗效。对慢性病必须坚持每天按摩1～2次，方能收效。

(2) 保持耳部清洁：按摩前应注意认真清洗耳部，保证治疗施术过程中的清洁，防止耳部感染。

(3) 按摩时压力适中，防止压破耳郭皮肤引起感染。如由于手法过重引起耳部皮肤溃破者，局部涂搽2%碘酒或紫外线照射，重者用抗生素治疗等，还可配合灸法。

(4) 注意少部分患者耳部比较敏感，如果在按摩时出现皮疹、皮丘、耳部红肿等应停止治疗，用冰袋冷敷数分钟。

(5) 对于年老体弱、精神紧张、严重贫血或大病后不宜用过强手法。遇到晕厥者应即刻停止治疗平卧休息。

第三节　手部全息疗法

一、简　介

手是人体非常重要的组成部分，它是人体一个相对独立的部分，显示着人体气血的枯荣、正邪交争的消长、疾病演变过程中的预后判断等。人们从来对双手都非常重视，并做了深入的研究与探讨，认为双手与健康存在着密不可分的关系。

手部是独立的全息胚，为整体的缩影，包含着整体的全部信息。人体的各脏腑器官、四肢孔窍在手部均有其对应的部位。当脏腑器官出现病理改变时，手部的同名全息穴区也会出现气色形态的相应改变。手部全息按摩法，是通过对手部的脏腑器官全息穴区，施以特定的、有效的按摩刺激以疏通局部气血，调整脏腑虚实，达到治病防病、养生、健体目的的方法。

二、反射区与反应点

(一) 反射区（图 1-3-1）

1. 心脏　在拇指根横纹下部。主治各种心血管疾病等。

2. 肝脏　掌侧拇指与掌相交的上部。主治肝胆疾病。

3. 脾脏　小鱼际中上部。主治皮肤病、脾胃疾病。

4. 肺脏　在环指近指关节内侧，环指下横纹下为左胸肺部，小指根下横纹下为右胸肺部。主治肺部疾病，如肺炎、气管炎、支气管炎。

5. 肾脏　中指横纹至腕部横纹连线之下部。主治肾病、生殖系统疾病。

6. 胃　中指横纹至腕横纹连线之中部，掌心位置。主治胃炎、胃神经官能症。

7. 食道　中指横纹至腕横纹连线之中

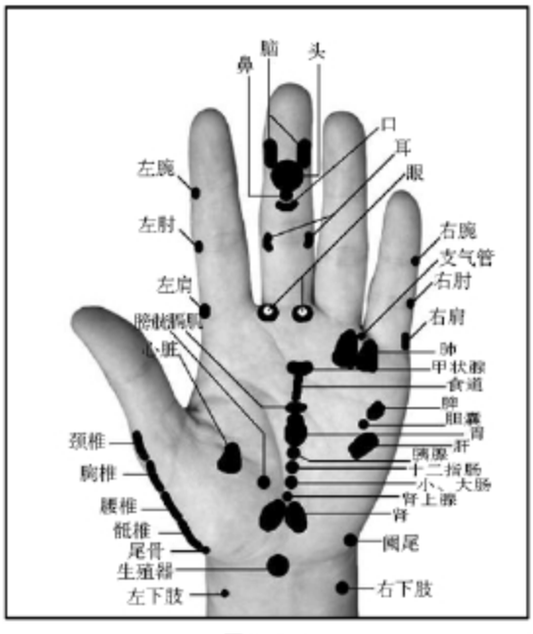


图 1-3-1

部，胃反射区之下。主治食道炎等。

8. **膈肌**　中指横纹至腕横纹连线之中部，食道之下。主治膈肌疾病。

9. **胆囊**　次指横纹至腕横纹连线之中部，掌心偏右。主治胆囊炎、胆结石。

10. **胰腺**　在中指横纹至腕横纹连线之中部偏下。主治胰腺炎。

11. **肾上腺**　在中指横纹至腕横纹连线之中偏下部。主治心律不齐、风湿性关节炎、肾上腺皮质功能不全等。

12. **十二指肠**　在胃部位置之下方。主治十二指肠溃疡及小肠疾病。

13. **小肠大肠**　在中指下横纹至腕横纹连线中下部肾区之上。主治便秘、腹泻等肠道疾病。

14. **阑尾**　腕横纹尺侧之上方。主治阑尾炎。

15. **升结肠**　手背侧腕横纹尺侧上部。主治消化系统疾患，如腹泻、腹痛、肠炎、便秘等。

16. **横结肠**　手背侧腕横纹尺侧上部，接升结肠的上部。主治消化系统疾患，如腹泻、腹痛、肠炎、便秘等。

17. **降结肠**　手掌侧腕横纹尺侧上部，接横结肠的下部。主治便秘、腹泻、腹痛、肠炎等。

18. **乙状结肠**　手掌侧腕横纹尺侧上部，接降结肠的下部。主治乙状结肠及直肠疾患，如炎症、息肉、腹泻和便秘等。

19. **膀胱**　手掌心肾区偏桡侧部。主治膀胱炎、尿道炎和泌尿系结石等。

20. **生殖器**　在掌腕关节横纹之中央上方。主治生殖系统疾病。

21. **头部**　中指指关节腹部，左为头左部，右为头右部。主治头部疾病。

22. **眼部**　中指根横纹下，左为左眼，右为右眼。主治近视、远视、花眼等眼部疾病。

23. **鼻部**　在头部反射区之下即为鼻部。主治急慢性鼻炎、鼻窦炎等上呼吸道疾病。

24. **耳部**　在鼻部反射区位置之两侧，左为左耳，右为右耳。主治耳鸣、耳聋等耳部疾病。

25. **脑**　在中指末节横纹下，头部反射区两侧。主治脑部疾病。

26. **口腔**　鼻部反射区位置之下部位。主治口角炎等。

27. **甲状腺**　在中指横纹下之部，眼区之下。主治甲状腺功能亢进、甲状腺分泌不足、失眠、心悸、情绪不稳、减肥等。

28. **食道**　在中指横纹之下口腔部分与胃部分之间。主治食道炎等食道疾患。

29. **支气管**　在两肺部位之间。主治肺部及支气管疾患，如肺炎、支气管炎、哮喘等。

30. **颈椎**　大拇指末节赤白肉际内侧处。主治落枕、颈项强硬酸痛、颈椎骨质增生以及因颈椎病引起的手麻、臂痛等。

31. **胸椎**　在大拇指指间关节与掌指关节之间赤白肉际内侧处，颈椎位置之下。主治肩背酸痛、胸椎骨刺和其他胸椎疾患及胸腹腔内脏病症等。

32. **腰椎**　在大拇指掌指关节与腕关节桡侧之间赤白肉际内侧处，胸椎之下。主治腰背酸痛、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生和腰椎其他疾患及腹腔脏器病等。

33. 骶骨　在大拇指掌指关节与腕关节桡侧之间赤白肉际内侧处，腰椎之下。主治骶骨骨质增生、骶骨受伤、骶髂关节伤痛、坐骨神经痛、盆腔脏器疾患等。

34. 尾骨　在骶骨部位之下。主治坐骨神经痛、尾骨受伤后遗症和生殖系统疾患等。

35. 肩部　在食指掌指关节横纹桡侧为左肩，小指掌指关节横纹尺侧为右肩。主治肩部疾病。

36. 肘部　食指第二指间关节横纹桡侧及小指第二指间关节横纹尺侧。主治肘关节受伤、酸痛、肘关节炎和网球肘等。

37. 腕部　食指末节横纹桡侧及小指末节横纹尺侧。主治腕部疾病。

38. 左下肢　腕横纹下桡侧。主治左下肢疼痛等疾病。

39. 右下肢　腕横纹下尺侧。主治右下肢疼痛等疾病。

（二）反应点

手掌面（图 1-3-2）：

1. 胃肠点　位于劳宫穴与大陵穴连线中点处。主治急慢性胃肠炎及溃疡病、消化不良、胆道蛔虫症。

2. 喘点　位于手掌示指掌指关节尺侧处。主治支气管炎、哮喘、神经性头痛、胸痛。

3. 肾点　位于掌面远端，小指远端关节横纹中点处。主治遗尿、尿频。

4. 疟疾点　位于第一掌骨基底部与大多角骨之间的骨缝中，大鱼际桡骨侧缘赤白肉际处。主治寒热往来、疟疾。

5. 扁桃体点　位于第一掌骨中点尺侧掌面处。主治扁桃体炎及急慢性咽喉炎。

6. 急救点　位于中指尖距指甲游离缘 2 分处。主治昏迷、中暑。

7. 定惊点　位于手掌大、小鱼际交接处。主治小儿惊风、高热、痉症。

8. 脾点　位于掌面大拇指指关节横纹中点处。主治腹痛、腹胀、消化不良、腹泻、水肿。

9. 小肠点　位于手掌第二指近端指关节横纹中点处，为四缝穴之一。主治小肠病变。

10. 大肠点　位于手掌面第二指远端关节横纹中点处。主治腹胀、腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾。

11. 三焦点　位于手掌面中指近端指关节横纹中点处。主治水肿、气喘、小便不利及胸腹、盆腔疾患。

12. 心点　位于手掌面中指远端指间关节横纹中点处。主治心痛、心悸、心脏疾病。

13. 肝点　位于手掌面第四指近端指关节横纹中点处。主治胁肋胀痛、黄疸、胃脘胀满、疼痛。

14. 肺点　位于手掌面第四指远端指关节横纹中点处。主治咳嗽、气喘、胸闷、胸痛、咽喉肿痛。

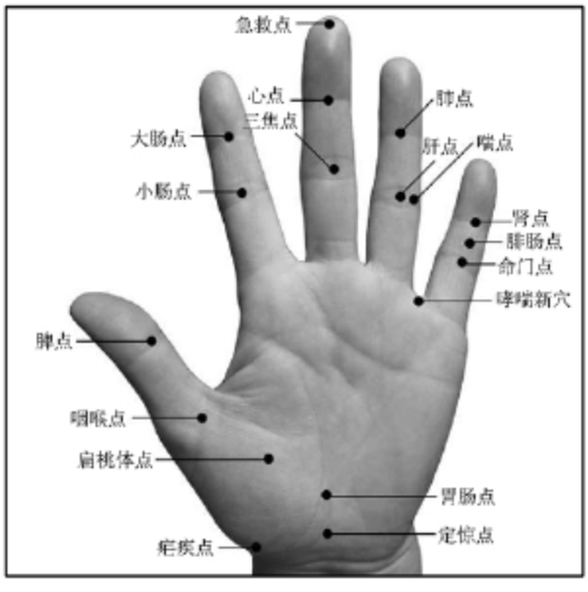


图 1-3-2

15. 命门点　位于手掌面小指近端指关节横纹中点处。主治阳痿、遗精、腰痛。

16. 哮喘新穴　位于手掌面第四、第五掌指关节之间。主治哮喘。

17. 腓肠点　位于手掌面小指中线上第二指骨之中点处。主治腓肠肌（小腿肚）痉挛。

18. 咽喉点　位于手掌面大拇指掌指关节横纹之中点处。主治急慢性咽喉炎及呕吐。

手背侧（图 1–3–3）：

1. 踝点　位于大拇指桡骨侧，掌指关节赤白肉际处。主治踝关节扭伤、疼痛。

2. 胸点　位于拇指指关节桡骨侧赤白肉际处。主治胸闷、胸痛、呕吐、腹泻、癫痫。

3. 眼点　位于拇指指关节尺骨侧赤白肉际处。主治各种眼病，如目赤肿痛、视物模糊、麦粒肿、青光眼等。

4. 后合谷　位于手背第一、第二掌骨基底部前凹陷中。主治神经性头痛、三叉神经痛、精神分裂症、高血压、偏瘫、小儿麻痹后遗症、月经不调。

5. 肩点　位于示指掌指关节桡骨侧赤白肉际处。主治肩部病变，如肩周炎、肩关节扭伤等。

6. 前头点　位于示指近端指关节桡骨侧赤白肉际处。主治前头痛、牙痛、胃痛、急性单纯性阑尾炎、风寒湿痹证、踝关节扭伤。

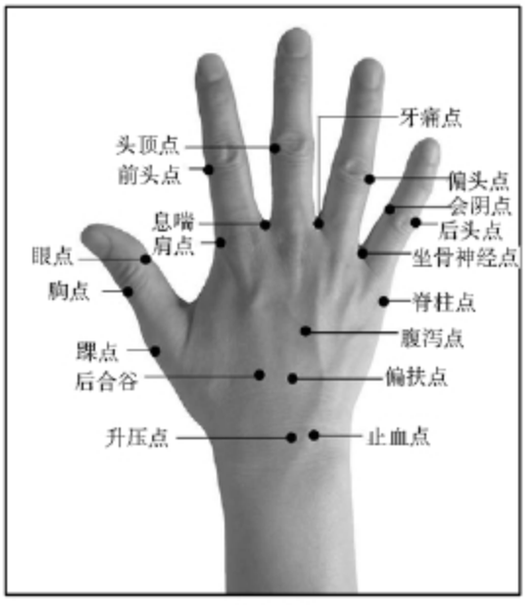


图 1–3–3

7. 息端　位于手背第二、第三指指缝纹端处。主治支气管哮喘。

8. 头顶点　位于中指近端指关节桡骨侧赤白肉际处。主治头顶痛、神经性头痛、痛经。

9. 牙痛点　位于手背第三掌指关节尺骨侧缘处。主治牙痛、急性扁桃体炎、三叉神经痛。

10. 升压点　位于腕背横纹与中指中线之交点处。主治低血压病、眩晕。

11. 腹泻点　位于手背第三、第四掌骨间，第三、第四掌关节上 1 寸处。主治腹泻、腹痛、腹胀、痢疾。

12. 偏扶点　位于手背腰肌点后 0.25 寸，第三指掌中线上。主治偏瘫、半身麻木。

13. 偏头点　位于无名指近端指关节尺侧赤白肉际处。主治偏头痛、肋间神经痛。

14. 止血点　位于手背无名指中线与腕背横纹的交点处。主治各种出血性病症、踝关节扭伤。

15. 坐骨神经点　位于手背无名指掌指关节尺骨侧缘处。主治腰腿痛、坐骨神经痛。

16. 会阴点　位于小指近端指关节桡骨侧赤白肉际处。主治痛经、白带、会阴部疼痛、肛裂。

17. 后头点　位于小指近端指关节尺骨侧赤白肉际处。主治后头痛、项背强痛、急性

扁桃体炎、呃逆、颊痛。

18. 脊柱点　位于第五掌指关节尺侧赤白肉际处。主治腰痛、尾骶痛、肩胛痛、耳鸣、鼻塞。

三、适应证

1. 呼吸系统疾病　感冒、咳嗽、哮喘、肺炎、支气管炎等。

2. 消化系统疾病　胃痛、反胃、呃逆、吐酸、呕吐、急性胃炎、胃肠神经官能症、胆道感染、肠道预激综合征、便秘、腹泻、腹痛等。

3. 泌尿系统疾病　泌尿系统感染、尿失禁、膀胱炎等。

4. 神经系统疾病　眩晕、失眠、头痛、多汗症、神经衰弱、忧郁症、坐骨神经痛等。

5. 心血管系统疾病　心悸、高血压等。

6. 运动系统疾病　腱鞘炎、腕管综合征、网球肘、落枕、肩痛、肋间神经痛、腰痛、肥大性脊柱炎、急性腰扭伤、慢性腰肌纤维炎、梨状肌综合征等。

7. 妇科系统疾病　月经不调、痛经、闭经、经期发热、经期头痛、经前紧张综合征、更年期综合征、产后缺乳、急性乳腺炎等。

8. 五官系统疾病　中耳炎、牙痛、咽喉肿痛、急性鼻炎、鼻出血、耳鸣、失声等。

9. 内分泌系统疾病　糖尿病等。

10. 其他　如中暑、水肿、保健等。

四、禁忌证

手部全息按摩疗法尽管可以用于多种病症的治疗，但它也有慎用证和禁忌证。

1. 某些外科急腹症　如胃穿孔、肠穿孔、阑尾炎等禁用本法。

2. 多种急性传染病、急性高热病症　如肠伤寒、霍乱、性病败血症等禁用本法。

3. 各种骨关节结核　骨髓炎、骨肿瘤、骨折患者禁用本法。

4. 血液病及有内脏出血性疾病　如脑出血、上消化道出血等禁用本法。

5. 各种急性中毒　如食物、煤气、药物等中毒者慎用本法。

6. 急性脏器功能衰竭　如心、肾、呼吸衰竭等患者禁用本法，急性期过后可配合本法治疗。

7. 精神病患者　精神病患者发作期不宜用本法。

8. 皮肤病　有严重的皮肤溃烂、出血及传染性皮肤病者禁用本法。

9. 心血管疾病　严重心脏病、高血压等病症慎用本法。

10. 其他　妇女妊娠期间、经期或产后恶露未净者禁用本法。

五、注意事项

(1) 操作时要求施术场所空气流通、宽敞明亮，禁止在室内吸烟。夏季气温偏高，尽量通风，但不宜吹对流风；冬天要注意保暖，以防手部受寒或冻伤。

(2) 饥饿、暴饮暴食、极度疲劳后 1 小时内不宜按摩。一般患者治疗前应休息片刻(15 分钟左右)，体育运动后应休息半小时为宜。

(3) 术者要保持双手清洁、温暖；术前洗手，指甲修剪整齐圆滑，避免划伤患者皮肤。

(4) 选穴要准确，选择与运用手法要得当，力量要适度。

(5) 老人的骨骼变脆，关节僵硬，而儿童皮薄肉嫩，因此，在手部按摩时，力度要轻，切不可使用暴力，而且手法要灵活多样，恰到好处。

(6) 严重病症患者应配合药物等疗法治疗，或以药物或其他疗法为主，本疗法为辅。

(7) 如治疗过程中出现不良反应，应立即停止，并采取相应处理措施。

(8) 如患者手部有坏疽、感染或化脓性病灶者应禁用本疗法。

(9) 用本疗法治病或保健过程中，患者要有信心、恒心、耐心，坚持治疗，才能取得较好疗效。

(10) 手部全息反射区范围较小，必要时，可借助一些器具，如钢笔、圆珠笔尾部(光滑圆润) 进行操作。

第四节　足部全息疗法

一、简　介

足部全息疗法是运用按摩手法刺激人体各器官在足部的反射区，以达到调节人体各部分的机能、取得防病治病、自我保健效果的一种全息按摩疗法。

人类的脚掌是动物中最发达的，它有丰富的血管、神经与指挥中枢（人脑）和各个内脏器官相连接。由于双脚是处在人体最远离中枢神经的部位，从信息传递的途径来说，是由脚传到脊髓再传到大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相连接，因此脚上存在着各脏腑器官的许多信息，脚所受的刺激也会传送到各脏腑器官。又由于双脚是处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心引力的影响，一些从身体各部位带来的有害物质很可能在这里沉积下来。因此，在人的足部可以找到与身体各器官相对应的敏感位置。当人体某部发生疾患时，在这些敏感位置上可能出现压痛、酸楚、麻痹、肿胀、硬结、淤血、变形等异常现象，易被人所感知。由原始的、感性的、偶然的发现，经过千万年的多次反复验证，人类终于逐渐认识到其中的规律性，即这些敏感位置与各部分器官的相互关系：当某一器官发生病变时，在相对应的敏感位置（或区域）上将出现某种异常现象，而当刺激这些敏感位置（或区域）时，疾患也将得到缓解或痊愈。刺激这些敏感位置（或区域）的方法，最简便、最原始的便是用手去按压、揉搓或者用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，以取得治病的效果。

二、反射区

(一) 概　述

把双足并拢在一起，可以看成是个屈腿盘坐的人形（图 1-4-1）。足背是人形的正面。人体各部位和器官在对应区的位置，是与人体内实际位置的上下、左右、前后顺序排列相一致的。足趾趾相当于头部，所以大脑、小脑、垂体的反射区都在趾趾上。五个足趾端都有额窦的反射区。趾趾根部相当于人的颈部。足跟部分相当于臀部（盆腔）。生殖器官的反射区就在足跟部。如是把人从鼻尖到肚脐画一条中线，这条线把人分成左右两半，脊柱居中，故占据足内侧。从前到后是颈、胸、腰、骶和尾骨。上下颌、鼻、气管、膀

胱、子宫、尿道、肛门等都是中央器官，也在足内侧，人的心和脾在左侧，故反射区也在左足。肝脏和胆囊的反射区在右足。胃、胰、十二指肠在足底内侧。小肠、大肠反射区双足都有。凡是成双的脏腑器官如肺、肾脏、卵巢、睾丸、眼和耳等，在双足上是对称的，但是头部相应器官的反射区都在对侧，如左眼、左鼻的反射区在右脚。因足背是人的正面，所以面部的反射区都分布在趾趾或其余四趾的背面。人体胸部反射区在左右足背占据较大的位置，在足底位于脚掌的前部。

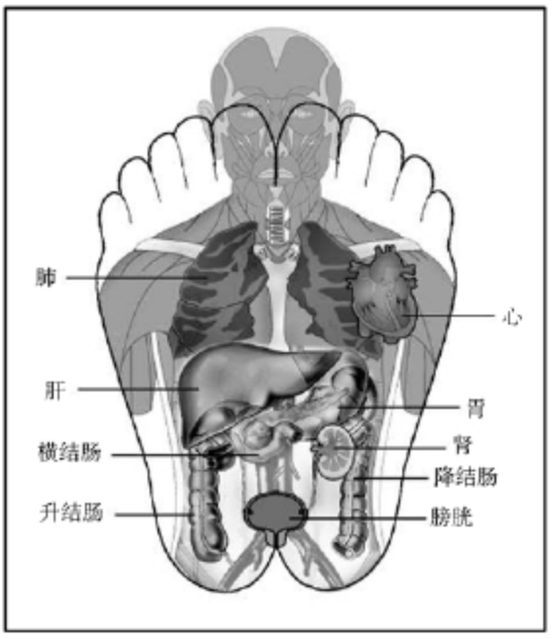


图 1-4-1

从脚的侧面看相当于一个人的侧位像。大趾趾相当于头部，趾趾背侧为面部，趾趾跖面（掌面）为头后部，趾趾根部相当于颈，向下依次是胸、腰、骶、臀等部位。踝关节相当于髋关节等。对人体来说，头部的方向为上，脚的方向为下。对脚部来说，脚背为上，脚底为下；脚趾为前，足跟为后；趾趾一侧为内，小趾一侧为外。

（二）反射区

1. 足底（图 1-4-2，图 1-4-3）

（1）肾上腺：双脚掌第二、第三跖骨颈之间，足底部“人”字形交叉点后方凹陷处。主治心律不齐、昏厥、炎症、过敏、哮喘、风湿性关节炎、肾上腺皮质功能不全等。

（2）腹腔神经丛：在肾反射区的周围，呈环形。主治神经性胃肠病症、腹胀、腹泻、气闷、烦躁等。

（3）肾：双脚掌第二、第三跖骨近二分之一处，位于脚掌“人”字形交叉后方凹陷处向足跟延长约 1 寸处。主治各种肾脏疾患，如急慢性肾炎、肾功能不全、肾结石、泌尿系感染、高血压、水肿以及风湿性关节炎等。

（4）输尿管：肾反射区与膀胱反射区之间呈弧形连线。主治输尿管结石、肾积水、排尿困难和尿毒症等。

（5）膀胱：双脚底内侧舟骨下方稍突起处。主治膀胱炎、尿道炎和泌尿系结石等。

（6）尿道：跟骨内侧，自膀胱反射区斜向上后方延伸至距骨与跟骨之间，长约 1 寸。主治泌尿系感染，尤其对尿道炎、阴道炎、膀胱炎效果更加明显。

（7）额窦：双脚趾趾尖端，右侧额窦反射

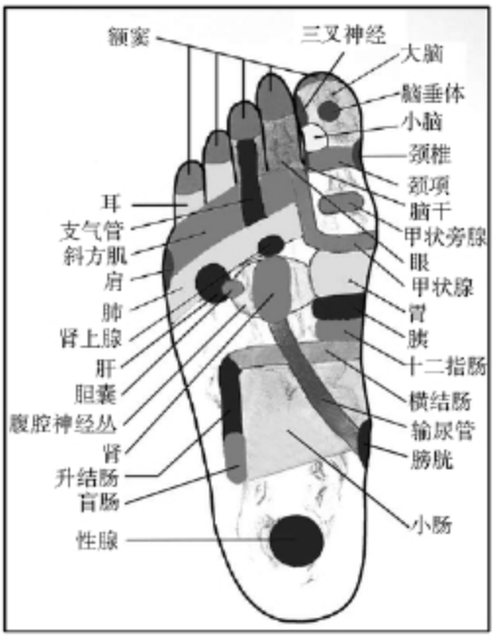


图 1-4-2

区在左脚，左侧在右脚上。主治头痛、头晕、失眠、鼻窦炎、发烧及眼病、鼻病、脑震荡和脑卒中等。

(8) 三叉神经：双脚踇趾末节外侧上中段，在小脑反射区上前方，右侧三叉神经的反射区在左脚上。主治偏头痛、面神经麻痹及神经痛、腮腺炎、耳病、鼻咽癌和面颊部疾患等。

(9) 小脑和脑干：双脚踇趾趾腹外侧下四分之一处，左半部小脑的反射区在右脚下。主治头痛、失眠、高血压、脑震荡、脑肿瘤、共济失调、小儿多动症和脑干损伤等。

(10) 颈项：双脚踇趾根部横纹处，敏感点在跖面外侧。主治落枕、颈部酸痛、颈部僵硬、颈部软组织损伤、高血压和颈椎综合征等。

(11) 鼻：双脚踇趾第二趾骨内侧凹陷处。右鼻反射区在左脚。主治鼻阻、鼻炎、鼻出血、鼻窦炎等鼻部及上呼吸道疾患等。

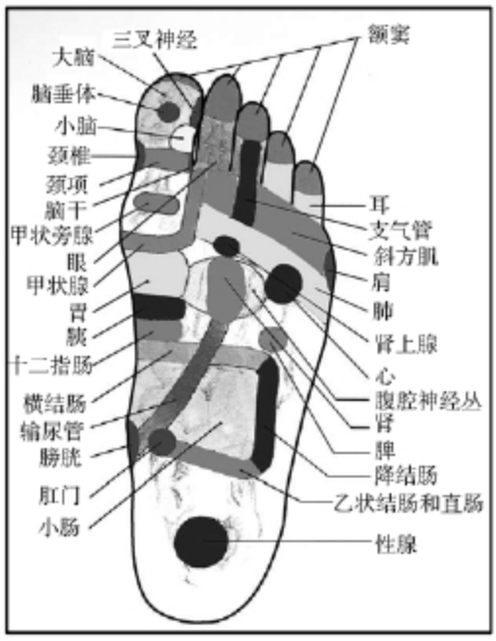


图 1-4-3

(12) 大脑：双脚踇趾末节掌面的全部。右侧大脑反射区在左脚上。主治头痛、头晕、头重、失眠、高血压、脑卒中、视觉受损和脑血栓等。

(13) 垂体：双脚踇趾趾腹正中央，在脑部反射区深部。主治内分泌失调、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征和肥胖症等。

(14) 食道和气管：双脚从第一跖骨头垂直向下至胃的带状区。主治食道疾患，如食道炎、饭后食物反流、食道憩室以及“梅核气”。

(15) 甲状旁腺：双脚掌第一跖趾关节线外侧偏趾端处。主治甲状旁腺功能低下引起的缺钙症状，如筋骨酸痛、抽筋、手足痉挛、指甲脆、白内障、并可用于癫痫发作的急救等。

(16) 甲状腺：双足底第一跖骨的跖骨颈内侧桡至第一、第二近节趾骨间。主治甲状腺功能亢进、甲状腺分泌不足、失眠、心悸、情绪不稳、减肥等。

(17) 2～5趾额窦：双脚第二～第五趾趾腹顶端。左额窦反射区在右足趾端。主治头痛、头晕、失眠、眼部疲劳、鼻窦炎等。

(18) 眼：双脚第二、第三趾根部的下面和侧面，趾根两侧偏下处为敏感点。右眼反射区在左脚上。主治结膜炎、角膜炎、近视、远视、花眼、青光眼、白内障等眼疾及眼底出血等。

(19) 耳：双脚第四、第五趾双侧、掌面和根部。右耳反射区在左脚上。第五趾骨外侧敏感点位于趾根下方，其他三点在趾根侧面和跖面交界处。主治各种耳病（耳鸣、耳聋、重听）和鼻咽癌。

(20) 斜方肌：双足底，在眼、耳反射区后方，呈一条横带状。斜方肌反射区在同侧脚上。主治颈肩酸痛、手无力、手酸麻、落枕等。

(21) 肺和支气管：双脚斜方肌反射区后方，自甲状腺反射区向外呈横形带状到脚底

外侧的肩反射区处。肺反射区在同侧脚上，支气管在肺区外下和与第三趾相对处。主治肺炎、支气管炎、哮喘、肺结核、肺气肿、胸闷等。

(22) 心：左脚掌第四、第五跖骨头颈间，肺反射区后方，一部分被肺反射区遮盖。主治心脏病，如心绞痛、心肌梗死的恢复期、心力衰竭的恢复期、心律不齐、心脏功能不全及循环系统疾病等。

(23) 脾：左脚掌第四、第五跖骨间近基底部，心下方。主治贫血、食欲不振、消化不良、发烧、炎症、皮肤病、增强免疫能力和抗癌能力。

(24) 肝：右脚掌第四、第五趾骨上半部，前方与肺反射区重叠一部分。主治肝硬化、肝肿大、肝功能异常等。

(25) 胆囊：右脚掌第三、第四跖骨上部，肝脏反射区内缘。主治胆囊疾患，如胆结石、黄疸病、胆囊炎及其他肝胆管疾患等。

(26) 胃：双脚掌第一跖趾关节下方，即第一跖骨体前中部。主治恶心、呕吐、胃痛、胃胀、胃酸过多、消化不良、急慢性胃炎和胃下垂等。

(27) 胰：双脚掌第一跖骨体中下段，在胃和十二指肠反射区之间。主治糖尿病、胰腺炎等。

(28) 十二指肠：在胰反射区后方即双脚掌第一跖骨基底段。主治腹胀、消化不良、十二指肠球部溃疡、食欲不振、食物中毒等。

(29) 小肠：双脚掌中凹陷区域，被大肠反射区包围。主治胃肠胀气、腹泻、腹痛、急慢性胃肠炎等。

(30) 盲肠和阑尾：位于右脚掌跟骨前线靠外侧，在升结肠后端。主治腹胀、盲肠和阑尾炎等。

(31) 回盲瓣：右脚盲肠反射区前方。主治增强回盲瓣的功能，消化吸收障碍性疾病及其他回盲部疾患等。

(32) 升结肠：右脚掌小肠反射区与脚外侧缘四、五跖骨间纵行的带状区域。与左脚降结肠反射区相对应的位置。主治腹泻、腹痛、肠炎、便秘等。

(33) 横结肠：位于双脚掌中间，横越脚掌成一带状区。主治腹泻、腹痛、肠炎、便秘等。

(34) 降结肠：左脚掌中部，前接横结肠外侧端沿脚外侧四、五跖骨间，成竖条状。主治便秘、腹泻、腹痛、肠炎等。

(35) 乙状结肠和直肠：左脚掌跟骨前缘成一横带状。主治乙状结肠及直肠疾患，如炎症、息肉、腹泻和便秘等。

(36) 肛门：肛门位于人体正中线上，其反射区在双脚掌跟骨前线，左足肛门反射区与直肠末端相接，相邻于膀胱区，在其后方。右足反射区也在膀胱区后方。主治痔疮、肛瘘等肛周疾病。

(37) 生殖器：双脚跟部中央处。主治性功能低下、不孕症、月经不调、痛经、更年期综合征等。

(38) 失眠点：在生殖腺反射区上方。主治治疗失眠症。

2. 足内侧（图 1-4-4）

(1) 颈椎：双脚踇趾近节趾骨内侧及其四周。主治落枕、颈项强硬酸痛、颈椎骨质

增生以及因颈椎病引起的手麻、臂痛等。

(2) 胸椎：双脚弓前段，沿第一跖骨内下缘。主治肩背酸痛、胸椎骨刺和其他胸椎疾患及胸腹腔内脏病症等。

(3) 腰椎：双足内侧缘（楔骨至舟骨下方），上接胸椎反射区，下接骶骨反射区。主治腰背酸痛、腰间盘突出、腰椎骨质增生和腰椎其他疾患及腹腔脏器病等。

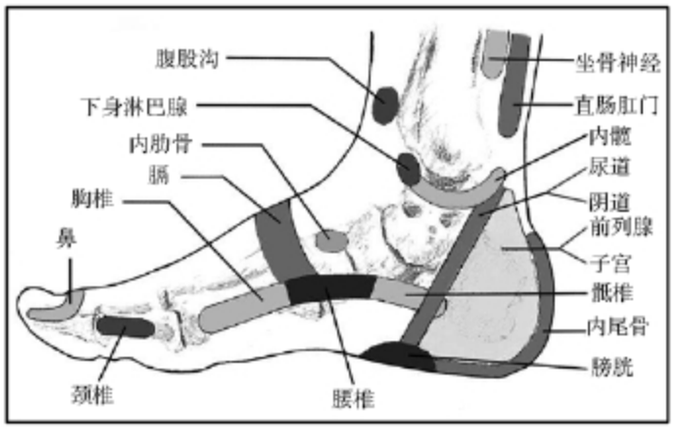


图 1-4-4

(4) 骶椎：双脚弓内缘后方（距骨后方到跟骨止），前接腰椎反射区，后连内尾骨反射区。主治骶骨骨质增生、骶骨受伤、骶髂关节伤痛、坐骨神经痛、盆腔脏器疾患等。

(5) 内尾骨：双脚跟部的脚掌内侧缘，沿跟结节向后上至跟腱下端呈带区域。主治坐骨神经痛、尾骨受伤后遗症和生殖系统疾患等。

(6) 前列腺或子宫：双足跟内侧、内踝后下方的三角形区域。主治男性前列腺肥大、前列腺炎、尿频、排尿困难、尿血和尿道疼痛。女性子宫内膜炎、子宫肌瘤、子宫肌腺症和其他子宫疾患。

(7) 内肋骨：双脚横膈膜反射区后方第一楔骨与舟骨间的凹陷处。主治肋骨的各种病变、胸闷、岔气、肋膜炎和肾脏疾患等。

(8) 腹股沟：内踝内前上方的凹陷处。主治疝气、性功能障碍等。

(9) 下身淋巴腺：双内踝前下方（距骨、舟骨间）的凹陷处。主治各种炎症、水肿、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝织炎、增强免疫和抗癌能力等。

(10) 髋关节：双脚内踝下方和后方。主治髋关节痛、坐骨神经痛、腰背痛等。

(11) 直肠和肛门：胫骨内侧后方与跟腱间的凹陷中。从踝后缘向上延伸至四横指的一带状区域。主治便秘、痔疮、乙状结肠、直肠和肛门病症。

(12) 内侧坐骨神经：双腿内踝关节后上方沿胫骨内后缘上行至胫骨内踝下方的凹陷处为止。主治坐骨神经痛、坐骨神经炎、糖尿病等。

3. 足外侧（图 1-4-5）

(1) 肩关节：双脚掌外侧第五跖趾关节处。主治肩周炎、手臂无力、肩臂酸痛和手麻等。

(2) 肘关节：双脚第五跖骨与凹陷楔骨之关节突起前后两侧。主治肘关节受伤、酸痛、肘

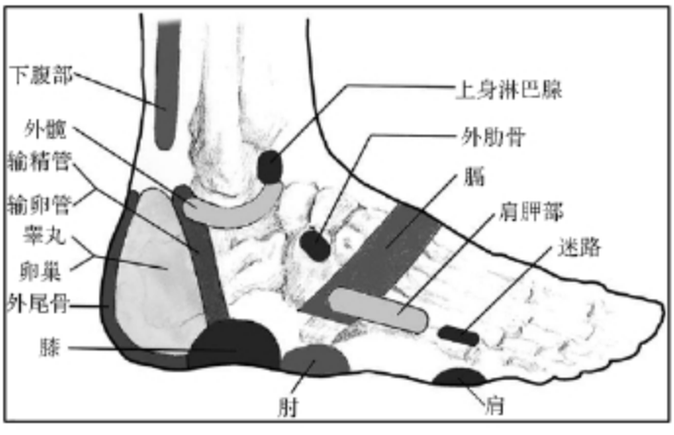


图 1-4-5

关节炎和网球肘等。

(3) 膝关节：双脚掌外侧骰骨与跟骨之间的凹陷处，即外踝垂直线与足底交界处。主治膝关节炎、膝关节处伤和增生性膝关节炎等。

(4) 外尾骨：双脚外侧沿跟骨结节后方外侧的一带状区域。主治坐骨神经痛、尾骨损伤和盆腔疾患等。

(5) 生殖腺（卵巢或睾丸)：双脚外踝后下方与跟腱前方的三角形区域（与前列腺或子宫的位置相对称)，睾丸、卵巢的敏感点在三角形直角顶点附近。主治性功能低下、乳腺发育不良、不孕症、月经不调、痛经、更年期综合征。

(6) 肩胛部：双足背第四、第五跖骨与楔骨间，呈一带状区域。主治肩背酸痛、肩关节活动障碍、肩周炎等。

(7) 外肋骨：在外侧楔骨、骰骨与舟骨头间的触之凹陷处。主治胸闷、肋膜炎、肩胛酸痛、肩关节障碍、举手与躯干转动困难等。

(8) 上身淋巴腺：外踝骨前，距舟骨间下方凹陷处。主治各种炎症、发烧、蜂窝织炎、过敏、机体免疫功能低下以及增强抗癌能力等。

(9) 髋关节：双脚外踝下方和外缘的骨缝中。主治髋关节痛、坐骨神经痛和腰背痛等。

(10) 下腹部：双腿腓骨后缘，与内侧的直肠和肛门反射区相对应。主治用于妇科疾患，如月经不调、痛经及其他下腹部疾患等。

(11) 外侧坐骨神经：双小腿外侧腓骨后缘处，自外踝关节外后方，向上至腓骨小头后下方。主治坐骨神经痛、坐骨神经炎、膝关节痛和小腿部病痛等。

4. 足背（图 1-4-6)

(1) 上颌：双足趾趾间关节横纹远方横带状区域。主治牙痛、上颌感染、颌关节炎、牙周病、打鼾等。

(2) 下颌：双足趾趾间关节横纹近侧成带状区域。主治牙痛、下颌发炎、咽部感染等。

(3) 扁桃腺：双脚趾趾第一趾骨背面，伸趾肌腱两侧。主治感冒、扁桃体炎及咽部肿胀、化脓等。

(4) 咽喉：双足胸部淋巴腺反射区内之前方，靠趾趾侧。主治喉痛、感冒、声音嘶哑、喉炎、咳嗽等。

(5) 胸部淋巴腺：双足背第一、第二跖骨间区域。主治各种炎症、癌症、肿瘤、胸痛和需提高免疫力的疾病。

(6) 气管：双足胸部淋巴腺区内之后方，第一跖骨外缘。主治咳嗽、哮喘、急慢性气管炎等。

(7) 内耳迷路（前庭器官)：双足背第四、第五跖骨头颈间。主治头晕、眼花、晕车、晕

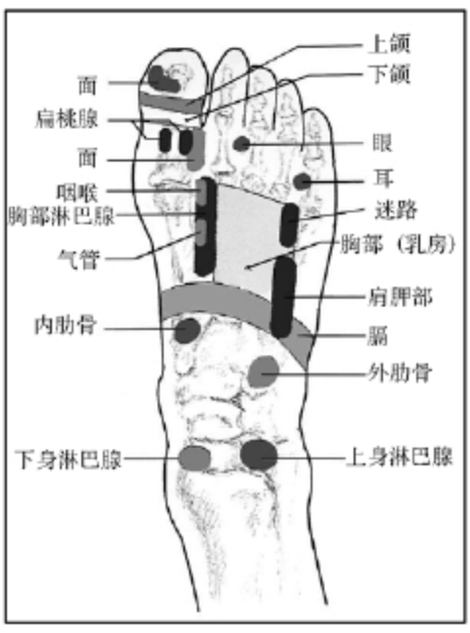


图 1-4-6

船、高血压、低血压、耳鸣、平衡失调和昏迷等。

(8) 胸部（乳房）：双足背相当于第二～第四跖骨背侧形成的片状区域。主治胸闷、乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌和食道疾患。

(9) 横膈膜：双足背跖骨、楔骨关节处，横跨脚背左右侧的一个带状区域。主治打呃、恶心、腹痛、胸痛、胸闷和梅核气等。

(10) 上、下身淋巴腺：上身淋巴腺位于双脚外踝关节前下方凹陷处；下身淋巴腺位于内踝关节前下方凹陷中。主治各种炎症、发烧、囊肿、踝部肿胀、抗体缺乏和癌症等。

(11) 解溪：两踝关节前横纹中点两筋间。主治踝扭伤、足下垂、头痛、肾炎、肠炎、癫痫、眼、肺及支气管炎等疾患。

三、适应证

(1) 对神经官能症（包括丘脑自主神经功能紊乱、各脏器功能紊乱）和各种神经痛有明显疗效。这是因为足部按摩疗法对中枢神经系统兴奋与抑制平衡有调节作用，对痛觉有明显的阻断作用。

(2) 对慢性胃肠道疾病和小儿厌食、小儿消化不良有明显疗效。足部按摩疗法对消化系统的消化吸收功能有很好的促进作用。

(3) 对各种变态反应性疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎有明显疗效。因为足部按摩疗法对神经内分泌系统的平衡有较好的调整作用，明显提高了肾上腺皮质功能、产生了类似应用皮质激素（如泼尼松、可的松）的作用。

(4) 对各种炎症，如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效，说明足部按摩疗法对机体免疫系统的提高有明显的促进作用。

(5) 对下肢静脉脉管炎、淤积性皮炎有明显疗效，表明足部按摩对血液循环有很好的促进作用。

四、禁忌证

(1) 各种严重出血性疾病，如脑出血、子宫出血、消化道出血、支气管扩张出血、内脏出血等。

(2) 急性心肌梗死，严重的心、肝、脾、肾衰竭。

(3) 妇女经期和妊娠期。

(4) 一些外科疾病，如急性阑尾炎、腹膜炎、肠穿孔、骨折、关节脱位等。

(5) 各种传染性疾病，如肝炎、结核、流脑、乙脑、伤寒及各种性病等。

(6) 各种中毒，如煤气、药物、食物中毒及毒蛇、狂犬咬伤等。

(7) 各种严重精神病患者。

上述病症病情急迫、严重，不可贻误急救时机，必须立即去医院救治。足部全息疗法在此时显然不宜使用，但可在康复期间做辅助治疗。

五、注意事项

(1) 饭前 30 分钟、饭后 1 小时内不可做足部按摩。

(2) 足部按摩前后，施受双方需饮水 300～500 毫升温开水。有严重心脏病、肾病的

人及儿童、老人按摩前后饮水不要超过 150 毫升。

(3) 女性在怀孕、月经期间不宜做足部按摩。但对月经不调、痛经者按摩时，力度要轻。

(4) 各种传染性疾病患者不宜做足部按摩。

(5) 病人在服药治疗期间接受足部按摩不应停药。

(6) 对于严重的心脏病、肾病、糖尿病、肝病患者，按摩力度要轻，双足按摩不能超过 10 分钟。

(7) 足部按摩师操作结束后，需用热水洗手。

第二章 按摩疗法概述

第一节 常用推拿手法简介

一、一指禅推法

以拇指端或螺纹面着力，通过腕部的往返摆动，使所产生的功力通过拇指持续不断地作用于施术部位或穴位上，称为一指禅推法（图 2-1-1）。

【操作】

以拇指端或螺纹面着力于体表施术部位或穴位上。拇指自然伸直，余指的掌指关节和指间关节自然屈曲。沉肩、垂肘、悬腕，前臂运动带动腕关节有节律地左右摆动，使所产生的功力通过拇指端或螺纹面轻重交替、持续不断地作用于施术部位或穴位上。频率为每分钟 120～160 次。



图 2-1-1

【注意事项】

一指禅推法有屈伸拇指指间关节和不屈伸拇指指间关节两种术式，前者刺激柔和；后者着力较稳，刺激较强。若术者拇指指间关节较硬，或治疗时要求较柔和的刺激，宜选用屈伸拇指指间关节的操作；若术者拇指指间关节较柔软或治疗时要求的刺激较强，宜选用不屈伸拇指指间关节的操作。

二、揉 法

以第五掌指关节背侧吸附于体表施术部位，通过腕关节的屈伸运动和前臂的旋转运动，使小鱼际与手背在施术部位上做持续不断的滚动，称为揉法（图 2-1-2）。

【操作】

拇指自然伸直，余指自然屈曲，无名指与小指的掌指关节屈曲约 90°，手背沿掌横弓排列呈弧面，以第五掌指关节背侧为吸点吸附于体表施术部位上。以肘关节为支点，前臂主动做推旋运动，带动腕关节做较大幅度的屈伸活动，使小鱼际和手背尺侧部在施术部位上进行持续不断的滚动，频率为每分钟 120～160 次。

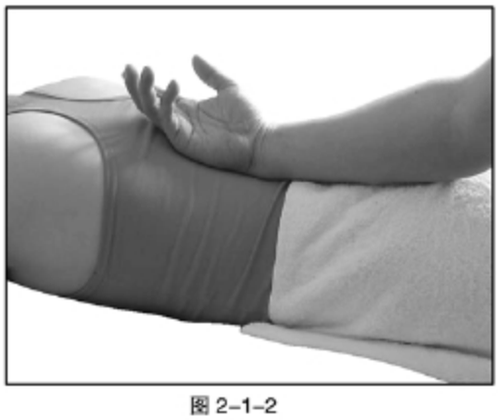


图 2-1-2

三、抹　法

用拇指螺纹或掌面在体表做上下或左右及弧形曲线的抹动，称为抹法（图 2-1-3）。

【操作】

1. 指抹法　以单手或双手拇指螺纹面置于一定的施术部位上，余指置于相应的位置以固定助力。以拇指的掌指关节为支点，拇指主动施力，做上下或左右、直线及弧形曲线的抹动。即或做拇指平推然后拉回，或做分推、旋推及合推，可根据施术部位的不同而灵活运用。

2. 掌抹法　以单手或双手掌面置于一定的施术部位。以肘关节为支点，前臂部主动施力，腕关节放松，做上下或左右、直线及弧形曲线的抹动。



图 2-1-3

四、揉　法

以手掌大鱼际或掌根、全掌、手指螺纹面着力，吸定于体表施术部位上，做轻柔和缓的上下、左右或环旋动作，称为揉法（图 2-1-4）。

【操作】

1. 大鱼际揉法　沉肩、垂肘，腕关节放松，呈微屈或水平状。大拇指内收，余四指自然伸直，用大鱼际附着于施术部位上。以肘关节为支点，前臂做主动运动，带动腕关节摆动，使大鱼际在治疗部位上做轻缓柔和的上下、左右或轻度的环旋揉动，并带动该处的皮下组织一起运动，频率为每分钟 120～160 次。

2. 掌根揉法　肘关节微屈，腕关节放松并略背伸，手指自然弯曲，以掌根部附着于施术部位。以肘关节为支点，前臂主动运动，带动腕及手掌连同前臂做小幅度的回旋揉动，并带动该处的皮下组织一起运动，频率为每分钟 120～160 次。掌揉法是以整个手掌掌面着力，操作术式与掌根揉法相同。

3. 中指揉法　中指伸直，食指搭于中指远端指间关节背侧，腕关节微屈，用中指螺纹面着力于一定的治疗部位或穴位。以肘关节为支点，前臂做主动运动，通过腕关节使中指螺纹面在施术部位上做轻柔的小幅度的环旋或上下、左右运动，频率力每分钟 120～160 次。

4. 三指揉法　食指、中指、无名指并拢，三指螺纹面着力，操作与中指揉法相同。



图 2-1-4

五、摩　法

用指或掌在体表做环形或直线往返摩动，称为摩法（图 2-1-5）。分为指摩法和掌摩法两种。

【操作】

1. 指摩法　指掌部自然伸直，食指、中指、无名指和小指并拢，腕关节略屈。以食指、中指、无名指和小指指面附着于施术部位，以肘关节为支点，前臂主动运动，使指面随同腕关节做环形或直线往返摩动。

2. 掌摩法　手掌自然伸直，腕关节略背伸，将手掌平放于体表施术部位上。以肘关节为支点，前臂主动运动，使手掌随同腕关节连同前臂做环旋或直线往返摩动。

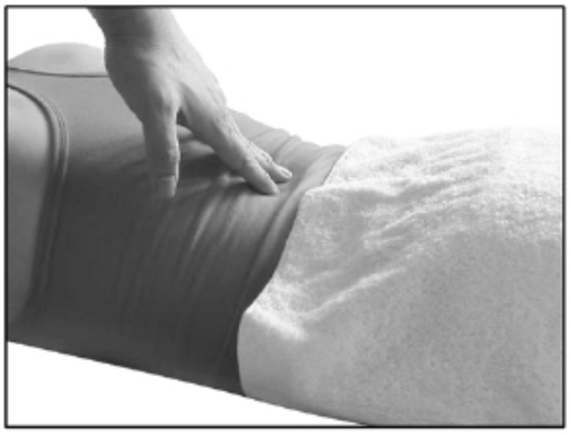


图 2-1-5

六、擦　法

用指或掌贴附于体表一定部位，做较快速的直线往返运动，使之摩擦生热，称为擦法（图 2-1-6）。分为指擦法、掌擦法、大鱼际擦法和小鱼际擦法。

【操作】

以食指、中指、无名指和小指指面或掌面、手掌的大鱼际、小鱼际置于体表施术部位。腕关节伸直，使前臂与手掌相平。以肘或肩关节为支点，前臂或上臂做主动运动，使手的着力部分在体表做均匀的上下或左右直线往返摩擦移动，使施术部位产生一定的热量。用食指、中指、无名指和小指指面着力称指擦法；用全掌面着力称掌擦法；用手掌的大鱼际着力称大鱼际擦法；用小鱼际着力称小鱼际擦法。



图 2-1-6

【注意事项】

（1）压力不可过大，也不可过小。擦法操作时如压力过大，则手法重滞，且易擦破皮肤；如压力过小，则不易生热。

（2）擦动时运行的线路不可歪斜。如忽左忽右、滑来滑去则不易生热。

（3）不可擦破皮肤。可使用润滑剂（如冬青膏、红花油等），既可保护皮肤，防止破皮，又可使擦的热度深透，提高手法效应。不可隔衣操作，需暴露施术部位皮肤。

（4）擦法操作完毕，不可再于所擦之处使用其他手法，以免造成破皮。

七、推　法

以指、掌、拳或肘部着力于体表一定部位或穴位上，做单方向的直线或弧形推动，称为推法（图 2-1-7）。成人推法以单方向直线推为主，又称平推法。

【操作】

1. 拇指端推法　以拇指端着力于施术部位或穴位上，余四指置于对侧或相应的位置以固定，腕关节略屈并向尺侧偏斜。拇指及腕部主动施力，向拇指端方向呈短距离单向直线推进。

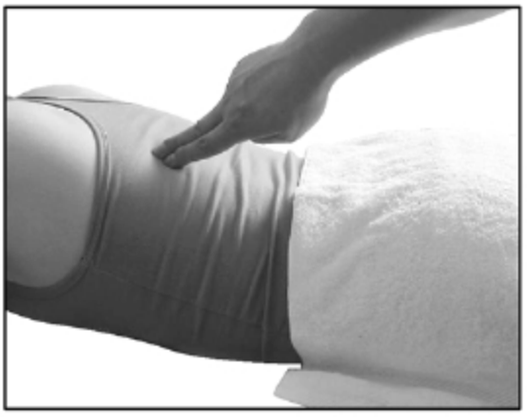


图 2-1-7

2. 拇指平推法　以拇指螺纹面着力于施术部位或穴位上，余四指置于其前外方以助力，腕关节略屈曲。拇指及腕部主动施力，向其食指方向呈短距离、单身直线推进。在推进的过程中，拇指螺纹面的着力部分应逐渐偏向桡侧，且随着拇指的推进腕关节应逐渐伸直。

3. 三指推法　食指、中指、无名指并拢，以指端部着力于施术部位上，腕关节略屈。前臂部主动施力，通过腕关节及掌部使食指、中指、无名指三指向指端方向做单向直线推进。

4. 掌推法　以掌根部着力于施术部位，腕关节略背伸，肘关节伸直。以肩关节为支点，上臂部主动施力，通过肘、前臂、腕，使掌根部向前方做单方向直线推进。

八、搓　法

用双手掌面夹住肢体或以单手、双手掌面着力于施术部位，做交替搓动或往返搓动，称为搓法（图 2-1-8）。包括夹搓法和推搓法两种。

【操作】

1. 夹搓法　以双手掌面夹住施术部位，令受术者肢体放松。以肘关节和肩关节为支点，前臂与上臂部主动施力，做相反方向的较快速搓动，并同时做上下往返移动。



图 2-1-8

2. 推搓法　以单手或双手掌面着力于施术部位。以肘关节为支点，前臂部主动施力，做较快速的推去拉回的搓动。

【注意事项】

施力不可过重。夹搓时如夹得太紧或推搓时下压力过大，会造成手法呆滞。

九、振　法

以掌或指在体表施以振动的方法，称为振法（图 2-1-9）。振法分为指振法与掌振法两种。

【操作】

以食指、中指螺纹面或以掌面置于施术部位或穴位上，注意力集中于掌或指部，前臂腕屈肌群和腕伸肌群交替静止性用力，产生快速而强烈的振动，使受术部位或穴位产生温热感或疏松感。



图 2-1-9

【注意事项】

操作时手臂部不要有主动运动。即除手臂部静止性用力外，不能故意摆动或颤动，也不要对受术部位施加压力。振法易使操作者术后感到疲乏，应注意自身保护。

十、颤　法

以指或掌在施术部位做颤动的方法，称为颤法（图 2-1-10）。颤法同振法易于混淆，有的甚至混称为“振颤法”，应加以区别。颤法可分为指颤法和掌颤法两种。



图 2-1-10

【操作】

以食指、中指两指或食指、中指、无名指三指螺纹面或掌面置于施术部位，手部和臂部肌肉绷紧，主动施力，使手臂部产生有规律的颤动，使受术部位连同操作者手臂一起颤动。要有一定的颤动频率，每分钟 200~300 次。

【注意事项】

颤法对操作者体能的消耗较振法少，但亦应注意自身保护，不可过久施力。

十一、按　法

以指或掌按压体表，称按法（图 2-1-11）。常与揉法相结合，组成“按揉”复合手法。分为指按法和掌按法两种。



图 2-1-11

【操作】

指按法　以拇指螺纹面着力于施术部位，余四指张开，置于相应位置以支撑助

力，腕关节屈曲约 40° ~60° 。拇指主动用力，垂直向下按压。当按压力达到所需的力度后，要稍停片刻，即所谓的“按而留之”，然后松劲撤力，再做重复按压，使按压动作既平稳又有节奏性。

掌按法　用单掌或双掌按压体表的方法，称掌按法。按法操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，用力由轻而重，不可用暴力猛然按压。

【注意事项】

(1) 指按法接触面积较小，刺激较强，常在按后施以揉法，有“按一揉三”之说，即重按一下，轻揉三下，形成有规律的按后再揉的连续手法操作。

(2) 不可突施暴力。不论指按法还是掌按法，其用力原则均是由轻而重，再由重而轻，手法操作忌突发突止，暴起暴落，同时一定要掌握好患者的骨质情况，诊断必须明确，以避免造成骨折。

十二、压　法

用拇指螺纹面、掌面或肘关节尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位进行持续按压，称压法（图 2-1-12）。压法分为指压法、掌压法和肘压法，临床一般以肘压法常用。



图 2-1-12

【操作】

1. 指压法　以拇指螺纹面着力于施术部位，余四指张开，置于相应位置以支撑助力；腕关节悬屈约 40° ~60° 。拇指主动用力，其施力方向宜垂直向下或与受力面相垂直，进行持续按压。其手法形态同指按法。

2. 掌压法　以单手或双手掌面置于施术部位，以肩关节为支点，利用身体上半部的重量，通过上、前臂传至手掌部，垂直向下用力，持续按压。其手法形态同掌按法。

3. 肘压法　肘关节屈曲，以肘关节尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位。以肩关节为支点，利用身体上半部的重量，垂直用力，持续按压。

十三、点　法

用指端或屈曲的指间关节部着力于施术部位，持续地进行点压，称为点法（图 2-1-13）。

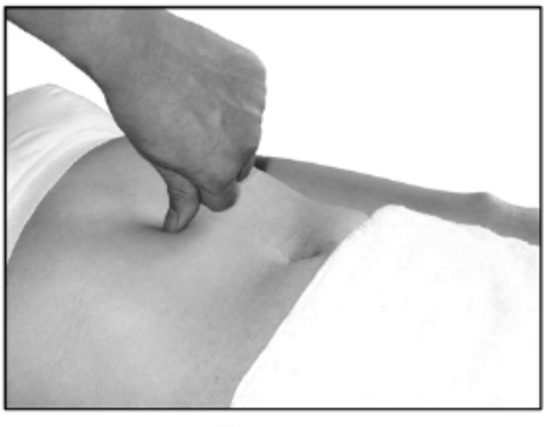


图 2-1-13

【操作】

1. 拇指端点法　手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，以拇指端着力于施术部位或穴位上。前臂与拇指主动发力，进行持续点压。亦可采用拇指按法的手法形态、用拇指端进行持续点压。

2. 屈拇指点法 屈拇指，其他四指相握，以拇指指间关节桡侧着力于施术部位或穴位，拇指端抵于食指中节桡侧缘以助力。前臂与拇指主动施力，进行持续点压。

3. 屈食指点法 屈食指，其他手指相握，以食指第一指间关节突起部着力于施术部位或穴位上，拇指末节尺侧缘紧压食指指甲部以助力。前臂与食指主动施力，进行持续点压。

【注意事项】

（1）不可突施暴力。既不能突然发力，也不可突然收力。

（2）对年老体弱、久病虚衰的患者不可施用点法，尤其是心功能较弱患者忌用。



图 2-1-14

十四、捏 法

用拇指和其他手指在施术部位做对称性的挤压，称为捏法（图 2-1-14）。

【操作】

用拇指和食、中指指面或用拇指和其余四指指面夹住肢体或肌肤，相对用力挤压，随即放松，再用力挤压、放松，重复以上挤压、放松动作，并循序移动。

【注意事项】

（1）注意不要用指端着力。如以指端着力就会失去挤压的力量。

（2）操作时注意不要含有揉的成分，如捏中含揉，则其性质即趋于拿法。

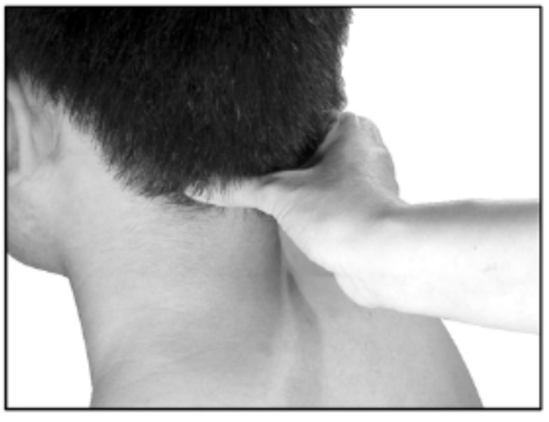


图 2-1-15

十五、拿 法

用拇指和其余手指相对用力，提捏或捏揉肌肤，称为拿法（图 2-1-15）。有“捏而提起谓之拿”的说法。拿法是临床常用手法之一，具有十分舒适的特点。

【操作】

以拇指和其余手指的指面相对用力，捏住施术部位肌肤并逐渐收紧、提起，腕关节放松。以拇指同其他手指的对合力进行轻重交替、连续不断的提捏并施以揉动。



图 2-1-16

十六、捻 法

用拇、食指夹住治疗部位进行搓揉捻动，称为捻法（图 2-1-16）。捻法为按摩

辅助手法。

【操作】

用拇指螺纹面与食指桡侧缘或螺纹面相对捏住施术部位，拇指、食指主动运动，稍用力做对称性的快速搓揉动作，如捻线状。

【注意事项】

操作时注意不要使用蛮力，手法不可僵硬、呆滞。

十七、挤　法

以单手或双手指端对称性向中央挤压，称为挤法（图 2-1-17）。挤法是民间较为流行的手法。

【操作】

以一手的拇指和食指或两手拇指的螺纹面或指端置于施术部位的皮肤或筋结，将皮肤或筋结挤按着实，然后两指对称性用力向中央挤按。



图 2-1-17

十八、拍　法

用虚掌拍打体表，称为拍法（图 2-1-18）。拍法可单手操作，亦可双手同时操作。

【操作】

五指并拢，掌指关节微屈，使掌心空虚。腕关节放松，前臂主动运动，上下挥臂平稳而有节奏地用虚掌拍击施术部位。用双掌拍打时，宜双掌交替操作。

【注意事项】

拍击时力量不可有所偏移，否则易抽击皮肤而疼痛。要掌握好适应证，对结核、肿瘤、冠心病等禁用拍法。



图 2-1-18

十九、击　法

用拳背、掌根、掌侧小鱼际、指尖或桑枝棒击打体表一定部位，称为击法（图 2-1-19）。击法包括拳击法、掌击法、侧击法、指尖击法和桑枝击法。

【操作】

1. **拳击法**　手握空拳，腕关节伸直。前臂主动施力，用拳背节律性平击施术部位。

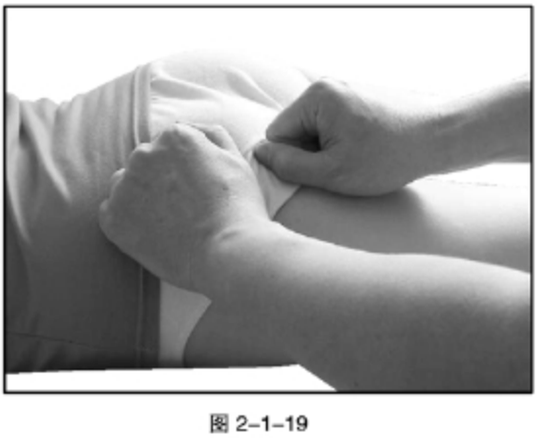


图 2-1-19

2. 掌击法 手指伸直，腕关节背伸。前臂主动施力，用掌根节律性击打施术部位。

3. 侧击法 掌指部伸直，腕关节略背伸。前臂部主动运动，用小鱼际部节律性击打施术部位。侧击法可单手操作，但一般多双手同时操作，左右交替进行。

4. 指尖击法 手指半屈，腕关节放松。前臂主动运动，以指端节律性击打施术部位。

5. 桑枝击法 手握桑枝棒一端。前臂主动运动，用棒体节律性击打施术部位。

【注意事项】

(1) 应避免暴力击打。

(2) 需严格掌握各种击法的适用部位和适应证。

二十、叩 法

以手指的小指侧或空拳的底部击打体表一定部位，称为叩法（图 2-1-20）。叩法刺激程度较击法为轻，有“轻击为叩”之说，实则叩法属击法范畴。

【操作】

手指自然分开。腕关节略背伸。前臂部主动运动，用小指侧节律性叩击施术部位。若操作娴熟，可发出“嗒嗒”声响。或手握空拳，按上述要求以拳的小鱼际部和小指部节律性击打施术部位。操作熟练者，可发出“空空”的声响。



图 2-1-20

【注意事项】

注意不要施重力，重力叩击就失去了叩法的作用。一般叩法施用后受术者有轻松舒适的感觉。

二十一、摇 法

使关节做被动的环转运动，称摇法。包括颈项部、腰部和全身四肢关节摇法。

【操作】

1. 颈项部摇法 受术者坐位，颈项部放松。术者立于其背后或侧后方。以一手扶按其头顶后部，另一手托扶于下颌部，两手臂协调运动，反方向施力，使头颈部按顺时针或逆时针方向进行环形摇转，可反复摇转数次。

2. 肩关节摇法 肩关节摇法种类较多，可分为托肘摇肩法、握手摇肩法、大幅度摇肩法等。

(1) 托肘摇肩法：受术者坐位，肩部放松，被施术侧肘关节屈曲。术者站于侧面，两腿呈弓步式，身体上半部略为前俯。以一手扶按住肩关节上部，另一手托其肘部，使其前臂放在术者前臂上。然后手臂部协同用力，做肩关节顺时针或逆时针方向的中等幅度的环转摇动。

(2) 握手摇肩法：受术者坐位，两肩部放松。术者立于其侧，以一手扶按被施术者侧肩部，另一手握住其手部，稍用力将其手臂牵伸，待拉直后手臂部协同施力，做肩关节顺时针或逆时针方向的小幅度的环转摇动。

(3) 大幅度摇肩法：受术者坐位，两上肢自然下垂并放松。术者立于其前外侧，两足呈丁字步。两掌相合，挟持住被施术侧上肢的腕部，牵伸并抬高其上肢至前外方约 45° 时，将其上肢慢慢向其前外上方托起。在此过程中，位于下方的一手应逐渐翻掌当上举至 160° 时，即可虎口向下握住其腕部。另一手随其上举之势由腕部沿前臂、上臂滑移至肩关节上部。略停之后，两手协调用力，即按于肩部的一手将肩关节略向下按并固定之，握腕一手则略上提，使肩关节伸展。随即握腕一手握腕摇向后下方，经下方复于原位，此时扶按肩部一手已随势沿其上臂、前臂滑落于腕部，呈动作初始时两掌挟持腕部状态。此为肩关节大幅度摇转一周，可反复摇转数次。在大幅度摇转肩关节时，要配合脚步的移动，以调节身体重心。即当肩关节向上、向后外方摇转时，前足进一小步，身体重心在前；当向下、向前外下方复原时，前足退步，身体重心后移。

3. 肘关节摇法　受术者坐位，屈肘约 45° 左右。术者一手托握住患者肘后部，另一手握住其腕部，使肘关节做顺时针或逆时针方向环转摇动。

4. 腕关节摇法　受术者坐位，掌心向下。术者双手合握腕部，以两拇指扶按于腕背侧，余指端扣于大小鱼际部，两手臂协调用力，在稍牵引情况下做顺时针和逆时针放下的摇转运动。其次，受术者食指、中指、无名指和小指并拢，掌心向下。术者以一手握其腕上部，另一手握其并拢的四指部，在稍用力牵引的情况下做腕关节的顺时针和逆时针方向的摇转运动。另外，受术者五指捏拢，腕关节屈曲。术者以一手握其腕上部，另一手握其捏拢到一起的五指部，做腕关节的顺时针或逆时针方向的摇转运动。

5. 掌指关节摇法　以一手握住受术者一侧掌部，另一手以拇指和其余四指握捏住五指中的一指，在稍用力牵伸的情况下做该掌指关节的顺时针或逆时针方向的摇转运动。

6. 腰部摇法　包括仰卧位摇腰法、俯卧位摇腰法、站立位摇腰法和滚床摇腰法。

(1) 仰卧位摇腰法：受术者仰卧位，两下肢并拢，屈髋屈膝。术者双手分按其两膝部或一手按膝，另一手按于足踝部，协调用力，做顺时针或逆时针方向的摇转运动。

(2) 俯卧位摇腰法：受术者俯卧位，两下肢伸直。术者一手按压其腰部，另一手臂托抱住双下肢，协调用力，做顺时针或逆时针方向的摇转运动。

(3) 站立位摇腰法：受术者站立位，双手扶墙。术者半蹲于侧，以一手扶按于其腰部，另一手扶按于脐部，两手臂协调施力，使其腰部做顺时针或逆时针方向的摇转运动。

(4) 滚床摇腰法：受术者坐于诊察床上，术者立于其后方，助手扶按双膝以固定。以双手臂环抱胸部并两手锁定，按顺时针或逆时针方向缓慢摇转。

7. 髋关节摇法　受术者仰卧位，一侧屈髋屈膝。术者一手扶按其膝部，另一手握其足踝部或足跟部，将其髋、膝屈曲的角度均调整到 90° ，然后两手协调用力，使髋关节做顺时针或逆时针方向的摇转运动。

8. 膝关节摇法　受术者仰卧位，一侧下肢伸直放松，另一侧下肢屈髋屈膝。以一手托住扶其屈曲侧下肢的腘窝部，另一手握其足踝部或足跟部，按顺时针或逆时针方向环转摇动。

9. 踝关节摇法　受术者仰卧位，下肢自然伸直。术者坐于其足端，用一手托握起足跟以固定，另一手握住足趾部，在稍用力拔伸的情况下做顺时针或逆时针方向环转摇动。其次，受术者俯卧位，一侧下肢屈膝。术者以一手扶按于足跟部，另一手握住其足趾部，做顺时针或逆时针方向环转摇动。本法较仰卧位时的踝关节摇法容易操作，且摇转幅度

较大。

【注意事项】

(1) 不可逾越人体关节的正常的活动范围进行摇转。

(2) 不可突然快速摇转。

(3) 对于习惯性关节脱位者禁用摇法。

(4) 对椎动脉型、交感型颈椎病以及颈部外伤、颈椎骨折等病症禁用摇法。

二十二、扳　法

扳法是推拿常用手法之一，属于被动运动。用双手向同一方向或相反方向用力，使关节伸展或旋转，称为扳法。

【操作】

1. 颈椎扳法　又称“颈椎旋转复位法”。

(1) 颈部斜扳法：病人坐位，颈项放松，头略前俯。医者站于后侧方，用一手扶住其头顶部，另一手托住其下颏部，两手协同动作使头向左或向右慢慢旋转。当旋转到一定幅度（即有阻力）时，稍停顿一下，随即用劲再做一个有控制的增大幅度（5°～10°）的快速扳动，此时常可听到“嗒嗒”响声。达到目的，随即松手。

(2) 颈椎旋转定位扳法：病人坐位，颈前屈 15°～30°，再侧屈到最大幅度。医者站于后侧方，用一手拇指顶按住患椎棘突旁，另一手托住其下颏向同侧方向慢慢旋转（要注意旋转时头不能仰起来），当旋转到有阻力时，随即用劲做一个有控制的增大幅度的快速扳动。与此同时，顶按棘突的拇指要协同使劲向对侧推动，此时常可所到“嗒嗒”响声，同时拇指下有棘突跳动感。

(3) 环枢关节旋转扳法：病人坐于低凳上，颈微屈。医者站于一侧，用一手拇指顶按第二颈椎棘突，另一手以肘部托起病人下颏，手掌绕过对侧耳后扶住枕骨部，然后逐渐用力将颈椎向上拔伸。在拔伸的基础上使颈椎旋转到有阻力的位置，随即做一有控制的稍为增大幅度的扳动，顶椎棘突的拇指同时协调用力。此时常可听到“喀”的一声或有拇指下棘突的跳动感。

2. 腰椎扳法

(1) 腰椎斜扳法：病人侧卧位，下面的下肢自然伸直，上面的下肢屈曲。医者面对病人站立，两手（或两肘）分别扶按病人的肩前部及臀部，做相反方向的缓缓用力扳动，使腰部被动扭转。当扭转到有阻力时，再施一个增大幅度的猛推。此时，常可听到“喀喀”响声，表示手法成功。斜扳法的定位可根据病变位置的高低，控制上下旋转幅度的调节来实现。如病变节段在上腰椎，则下半身旋转幅度应大于上半身；病变节段在下腰椎，则上半身旋转幅度应大于下半身。

(2) 腰椎旋转复位法：病人坐位，腰部放松，助手站在病人侧方，用一手扶住病人肩部，另一手按压其膝上方以稳住下肢。医者坐于病人后侧方，用一手拇指顶推偏歪的棘突，另一手从病人腋下穿过按住其颈项，然后分三步完成整个动作（即前屈、侧屈、旋转）。先嘱病人主动慢慢弯腰，当前屈至拇指下感到棘突活动时即稳住在此幅度。然后再向同侧侧屈至一定幅度，使病变节段被限制在这个脊柱曲线的顶点上。此时再做旋转运动：医者板住颈项的手下压，肘部同时上抬，拇指用力顶推棘突；助手则协力推压对侧

肩部，各方协调动作，使病人腰椎做最大幅度旋转，常可听到“喀喀”响声和拇指下有棘突跳动感。

（3）腰椎后伸扳法：病人俯卧，屈肘，两手放于颏下或头前。医者站于侧，用一手按压其腰部，另一手将其下肢托起并用力向后扳伸，如此两手协同动作，使腰椎向后过伸。另一种方法是医者用膝部顶压病人腰椎，两手分别提住病人两踝慢慢向上提位，使腰椎过伸。如此一拉一放，可重复 5～10 次。

3. 肩关节扳法

（1）上举：病人坐位，医者半蹲站于其前侧，将患手搭在医者肩后，使其肘部搁在医者上臂部，医者两手抱住患者肩部，然后慢慢站起并同时伸展手臂将患肢抬起。

（2）内收：病人坐位，将手置于胸前，医者紧靠其背后稳住其身体，用一手扶住患肩，另一手握住其肘部做内收扳动。

（3）后伸：病人坐位，手自然下垂。医者站于患侧，用一手扶住其肩部，另一手握住其腕部向后扳动并做屈肘动作。屈肘时要使掌背沿脊柱上移。

（4）外展：病人仰卧。医者一手按住患肩部，另一手握住其肘部做向外牵拉扳动，同时做旋内反旋外动作。

4. 肘关节扳法　病人仰卧。医者一手握住其肘上部，另一手握住其腕部，反复作肘关节屈伸扳动。

5. 腕关节扳法　病人坐位。医者用双手握住其手掌，两拇指按住腕背部，先将腕关节拔伸，在拔伸的基础上再做屈伸及左右侧屈扳动。

6. 踝关节扳法　病人仰卧，医者用一手托住其足跟，另一手握住跖趾部，两手协调用力将踝关节屈伸及内外翻扳动。

【注意事项】

（1）不可逾越关节运动的生理范围。超越关节生理活动范围的扳动，容易使关节自身及附着于关节的肌肉、韧带等软组织受到损伤。

（2）不可粗暴用力和使用蛮力。所谓粗暴用力是指操作时手法粗糙，无准备动作，不分操作过程的阶段性，入手即扳，且扳动时所施力量不知大小，不能有效控制。所谓蛮力是指所施扳法力量有余而灵巧不足，能发而不能收，呆板笨拙。

（3）不可强求关节弹响。在颈、胸及腰部施用扳法，操作过程中常可听到“喀”的弹响声，是关节弹跳或扭转摩擦所发出的声音，一般认为是关节复位、手法成功的标志之一。但在实际操作过程中若未能出现这种响声，也不宜过于追求。若反复扳动，易使关节紧张度增大，有可能造成不良后果。

（4）诊断不明的脊柱外伤及带有脊髓症状体征者禁用扳法。

（5）老年人伴有较严重的骨质增生、骨质疏松者慎用扳法，对于骨关节结核、骨肿瘤者禁用扳法。

二十三、拔伸法

用对抗的力量将关节或肢体牵拉使其伸展，称为拔伸法，也叫牵拉法。

【操作】

1. 颈椎拔伸法　病人正坐，医者站于其后，用双手拇指顶在枕骨后方（风池穴上

方），并用两前臂分别压住病人两肩；然后逐渐用力向上拔伸。

2. 肩关节拔伸法 病人坐于低凳，患肢放松。医者站于其后外侧，用双手握住其腕部慢慢向上牵拉。用力要稳，动作要缓和。

3. 腕关节拔伸法 病人坐位，医者对面而坐（或站），用双手握住患手指掌部，逐渐用力拔伸，与此同时，病人上身略向后仰，形成对抗牵引。

4. 指间关节拔伸法 用一手握住病人腕上部，另一手捏住患指端，两手同时向相反方向用力拔伸。

关于腰椎和髋关节的拔伸，虽然也可用手法，但效果不佳，现在一般采用机械牵引；颈椎部的拔伸也以机械牵引较为常用。

【注意事项】

（1）不可用突发性的暴力进行拔伸，以免造成牵拉损伤。

（2）要注意拔伸的角度和方向。

（3）在关节复位时不可在疼痛、痉挛较重的情况下拔伸，以免手法失败和增加病人的痛苦。

二十四、理　法

用手对肢体进行节律性握捏，称为理法。理法多作为结束按摩手法使用。可单手操作，亦可双手同时操作。

【操作】

以一手持受术者肢体远端，另一手以拇指与余指及手掌部握住其近端，指掌部主动施力，做一松一紧的节律性握捏，并循序由肢体的近端移向远端。两手交替操作，可反复多次。理法也有双手同时操作者，即用双手同时对握住受术者的肢体近端，向远端进行节律性握捏。

【注意事项】

注意手法操作的灵活性，不可缓慢呆滞。

二十五、拂　法

指在体表做轻快的擦掠，称为拂法。拂法为辅助治疗手法，亦常作为保健手法使用。

【操作】

手指自然伸直，以食指、中指、无名指和小指螺纹面置于施术部位上。臂部主动运动，通过腕部带动手指在体表做轻快的擦掠，状如拂尘，轻轻擦掠而过。

【注意事项】

注意指部不可施力。

二十六、掐　法

以指端（多以拇指端）甲缘重按穴位，而不刺破皮肤的方法，称掐法。又称切法、爪法。

【操作】

受术者坐或卧位。术者以单手或双手拇指指端甲缘，将力贯注于指端，着力于体表

的施术部位，或穴位上长按而掐之，或两指同时用力抠掐，但不刺破皮肤。

【注意事项】

不可用力过大，以免掐破皮肤，施术的时间不宜过长，而且要注意经常与受术者进行交流，随时掌握受术者的感受，以免造成副损伤。

二十七、按揉法

按揉法是由按法和揉法复合而成，包括拇指按揉法和掌按揉法两种，临床应用频度较高。

【操作】

拇指按揉法：分为单拇指按揉法和双拇指按揉法两种。

1. 单拇指按揉法　以拇指螺纹面置于施术部位，余四指置于其对侧或相应的位置上以助力。拇指主动施力，进行节律性按压揉动。单拇指按揉法在四肢及颈项部操作时，外形酷似拿法，但拿法是拇指与其他四指两侧对称用力，而拇指按揉法的着力点是在拇指侧，余四指仅起到助力、助动的作用。

2. 双拇指按揉法　以双手拇指螺纹面并列或重叠置于施术部位，余指置于对侧或相应的位置上以助力，腕关节屈曲约 60° 。双拇指和前臂主动用力，进行节律性按压揉动。双拇指按揉法在操作时，与双手拿法外形相似，其区别在于前者的着力重点在双手拇指，而后者是双手拇指与余指均用力。

【注意事项】

按揉法属于刚柔并济手法，操作时不可失之偏颇，既不可偏重于按，又不可偏重于柔；注意按揉法的节奏性，既不要过快，又不可过慢。

二十八、弹拨法

弹拨法是指在拨法的基础上，施以弹动之力，拨而弹之，弹而拨之。分为拇指弹拨法和食指弹拨法两种。

【操作】

1. 拇指弹拨法　将拇指端置于施术部位，余四指置于其对侧以助力。沉肩、垂肘、悬腕，将着力的拇指端插入肌间隙或肌肉韧带的起止点处，拇指主动发力，腕关节微微旋转并轻度摆动，用力由轻而重，速度由慢而快地拨而弹之，有如拨弦弹琴，“嗒嗒”作响有声。

2. 食指弹拨法　以拇指端抵于食指远侧指间关节的腹侧面，中指屈曲，第二、第三节指骨抵于拇指桡侧缘以固定，将被拇指与中指固定好的食指端置于施术部位，并着力插入肌间隙或肌肉韧带的起止点处。食指主动发力，用力由轻而重，速度由慢而快地拨而弹之，有如拨弦弹琴，“嗒嗒”作响有声。

【注意事项】

弹拨法在弹拨时指端和施术部位的皮肤有快速的擦动，应注意不要因多次而反复的弹拨而擦破皮肤。此外，骨折的愈合期、急性软组织损伤者禁用。

二十九、推摩法

推摩法是由一指禅偏峰推法与指摩法复合而成，即一指禅偏峰法与其余四指的摩动的

同时操作，手法难度较高。

【操作】

将拇指桡侧偏峰着力于体表穴位或经络线路上，其余四指并拢，掌指部自然伸直，将食指、中指、无名指、小指的四指指面着力于相应的施术部位上，腕关节放松，屈曲25°左右。前臂主动运动，使腕关节做旋转运动并同时左右摆动，以带动拇指做缠绵的一指禅偏峰推法，并使其余四指指面在施术部位上同时做环形的摩动。

【注意事项】

推摩法较难于操作，要注意动作的连贯性、协调性，宜经久练习，方可熟练运用。

三十、扫散法

扫散法是指以拇指偏峰及其余四指指端在颞、枕部进行轻快的擦动，实质上是一种变相的应用拇指桡侧缘和其他指端做快速的指擦法。但这种指擦法，必须在颞枕部操作，不可用于他处。

【操作】

以一手扶按受术者一侧头部以固定，另一手拇指伸直，以桡侧面置于额角发际头维穴处；其余四指并拢、微屈，指端置于耳后高骨处，食指与耳上缘平齐。前臂主动运动，腕关节挺劲，使拇指桡侧缘在头颞部做较快的单向擦动，范围是额角至耳上，同时，其余四指在耳后至乳突范围内快速擦动。左右两侧交替进行，每侧扫散50次。

【注意事项】

(1) 手法刺激不宜过重，要体现“扫散”之意。

(2) 操作时要固定好头部，避免受术者随手法操作而出现俯仰晃动。

三十一、揉捏法

揉捏法由揉法和捏法复合而成，可单手揉捏，亦可双手揉捏（见图2-1-21）。

【操作】

拇指自然外展，其余四指并拢，以拇指与其余四指指腹部或螺纹面对捏于施术部位。指、掌与前臂部主动运动，带动腕关节做轻度旋转运动，使拇指与其余四指对合施力，捏而揉之，揉而捏之，捏中含揉，揉中含捏，从而产生节律性的揉捏动作。



图2-1-21

【注意事项】

(1) 注意手法操作的准确性，要与拿法、按揉法区分开来。

(2) 用力要适中，避免过度轻柔使用浮劲。

第二节　小儿推拿常用手法简介

一、黄峰入洞

【操作】医者以一手轻扶患儿头部，使患儿头部相对固定，另一手食指、中指的指端着力，紧贴在患儿两鼻孔下缘处，反复揉动 50～100 次（图 2-2-1）。

【作用】治疗外感风寒、发热无汗、急慢性鼻炎、鼻塞流涕、呼吸不畅等病症。

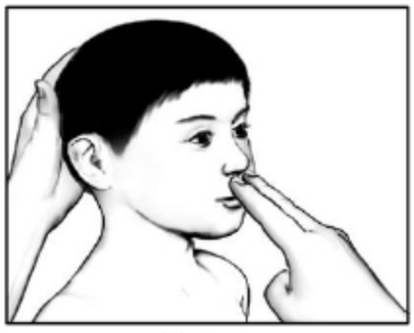


图 2-2-1

二、双凤展翅

【操作】医者先用两手食指、中指夹患儿两耳，并向上提数次后，再用一手或两手拇指端掐眉心、太阳、听会、人中、承浆、颊车诸穴，每穴按、掐各 3～5 次，提 3～5 次（图 2-2-2）。

【作用】治疗外感风寒、咳嗽多痰等上呼吸道疾患。



图 2-2-2

三、揉耳摇头

【操作】医者以双手拇指、食指螺纹面着力，分别相对捻揉患儿两耳垂后，再用双手捧患儿头部，将患儿头颈左右轻摇。揉耳垂 20～30 次，摇儿头 10～20 次（图 2-2-3）。

【作用】治疗惊风。

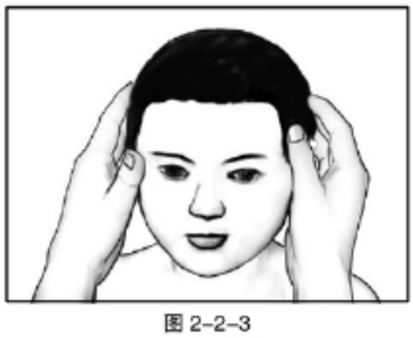


图 2-2-3

四、开璇玑

【操作】医者先用两手拇指自患儿璇玑穴处沿胸肋分推，并自上而下分推至季肋部，再从胸骨下端的鸠尾穴处向下直推至脐部，再由脐部向左右推摩患儿腹部，并从脐部向下直推至小腹部，最后再做推上七节骨（图 2-2-4）。

【作用】治疗咳喘、食积、腹胀、腹痛、呕吐、泄泻、外感发热等病症。

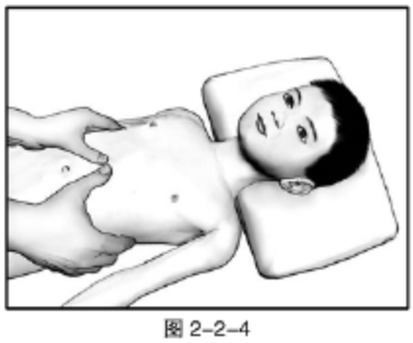


图 2-2-4

五、按弦搓摩

【操作】患儿坐位或家长将患儿抱坐怀中，将患儿两手交叉搭在对侧肩上，医者面对患儿坐其身前。用两手掌面着力，轻贴在患儿两侧胁肋部，呈对称性

地搓摩，并自上而下搓摩至肚角处 50～500 次（图 2-2-5）。

【作用】用于治疗痰积、咳喘、腹痛、腹胀、食积、肝脾肿大等病症。



图 2-2-5

六、揉脐及龟尾并擦七节骨

【操作】患儿仰卧位，医者坐其身旁。用一手中指或食指、中指、无名指三指螺纹面着力揉脐；患儿俯卧位，医者再用中指或拇指螺纹面揉龟尾穴（图 2-2-6）。最后再用拇指螺纹面自龟尾穴向上推至命门穴为补或自命门穴向下推至龟尾穴为泻。操作 100～300 次。

【作用】治疗泄泻、痢疾、便秘等病症。

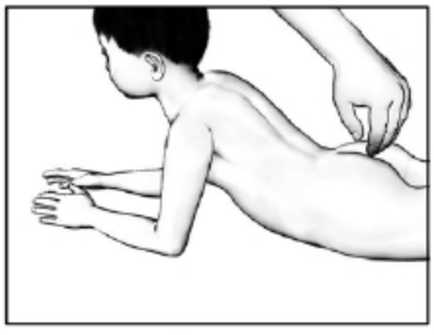


图 2-2-6

七、龙入虎口

【操作】患儿仰卧位或让家长抱坐怀中，医者坐其身旁。用一手托扶住患儿掌背，使掌面向上，用另一手叉入虎口，拇指螺纹面着力，在患儿板门穴处按揉或推 50～500 次（图 2-2-7）。

【作用】治疗发热、吐泻、四肢抽搐。



图 2-2-7

八、二龙戏珠

【操作】患儿坐位或由家长抱坐怀中，医者坐其身旁。用一手拿捏患儿食指、无名指的指端，用另一手按捏患儿阴池、阳池两穴，并由此边按捏边缓缓向上移动按捏至曲池穴（图 2-2-8），如此 5 次左右。寒证重按阳穴，热证重按阴穴。最后一手拿捏阴、阳两穴 5～6 次，另一手拿捏患儿食指、无名指的指端各摇动 20～40 次。

【作用】治疗寒热不和、四肢抽搐、惊厥等病症。



图 2-2-8

九、双龙摆尾

【操作】患儿仰卧位或坐位，医者坐其身前。用一手托住患儿肘处，用另一手拿住患儿食指与小指，向下扯摇，并左右摇动，似双龙摆尾之状（图 2-2-9）。扯摇 5～10 次。

【作用】治疗气滞、大小便闭结等病症。

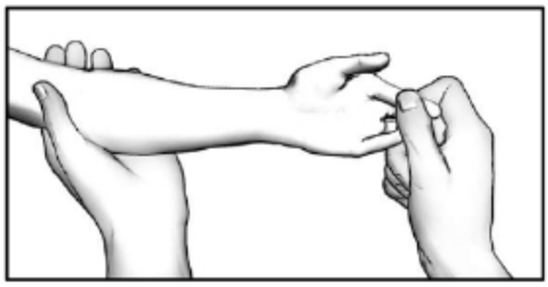


图 2-2-9

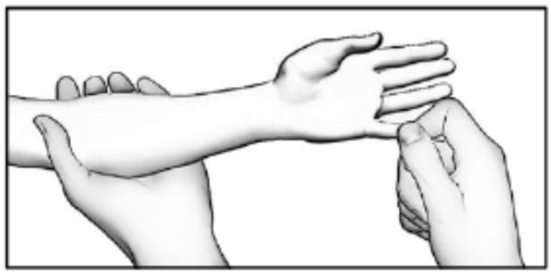


图 2-2-10

十、乌龙摆尾

【操作】患儿仰卧位或坐位，医者坐其身前。用一手拿住患儿肘，用另一手拿住患儿小指摇动 20～30 次（图 2-2-10）。

【作用】治疗大、小便不爽。

十一、苍龙摆尾

【操作】患儿仰卧位或坐位，医者坐医身前。用一手拿住患儿食指、中指、无名指三指，另一手自患儿总经穴至胁肘穴来回搓揉几遍后，拿住胁肘处，前手拿小儿三指摇动，如摆尾状，摇动 20～30 次（图 2-2-11）。

【作用】治疗胸闷发热、躁动不安、大便秘结等病症。



图 2-2-11

十二、丹凤摇尾

【操作】患儿仰卧位或坐位，医者坐其身前。用一手拇指、食指按捏患儿内、外劳宫穴，另一手先摇患儿中指端，然后再拿捏中指摇动 10～20 次（图 2-2-12）。

【作用】治疗惊症。



图 2-2-12

十三、凤凰展翅

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用双手握住患儿腕部，拇指分别按捏在患儿阴、阳穴上，然后向外摇摆腕关节；再用一手托拿患儿胁肘处及肘后部，另一手握住患儿手背部，上下摆动腕关节；最后一手托住胁肘，另一手握住手背，大拇指掐住虎口，来回屈曲，摇动腕关节（图 2-2-13）。



图 2-2-13

【作用】治疗感冒身热、咳喘痰多、胃寒呃逆、呕吐腹泻等病症。

十四、凤凰单展翅

【操作】患儿仰卧位或坐位，医者坐其身前。一手拿捏住患儿内、外一窝风穴（手背腕横纹），另一手拿捏住患儿内、外劳宫穴并摇动 100～300 次（图 2-2-14）。

【作用】治疗虚热、寒痰、肺虚胸闷短气等病症。

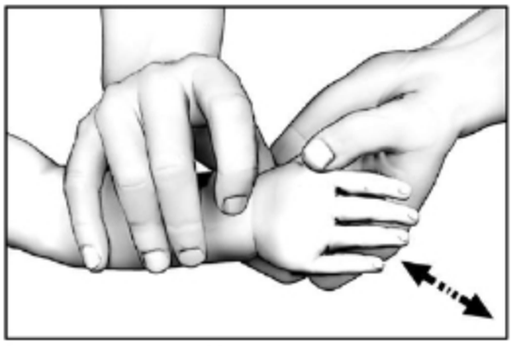


图 2-2-14

十五、凤凰鼓翅

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手托住患儿肘部，另一手握住患儿腕部，并用拇指、食指分别按掐住患儿腕部桡、尺骨头前陷中，同时摇动患儿腕部 20～30 次（图 2-2-15）。

【作用】治疗喉间痰鸣、肌肤黄肿等病症。



图 2-2-15

十六、赤凤摇头

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手捏住患儿肘处，另一手依次拿患儿五指摇动，然后摇肘（图 2-2-16）。

【作用】治疗上肢麻木、惊症、心悸、胸满胀痛、喘息短气等病症。

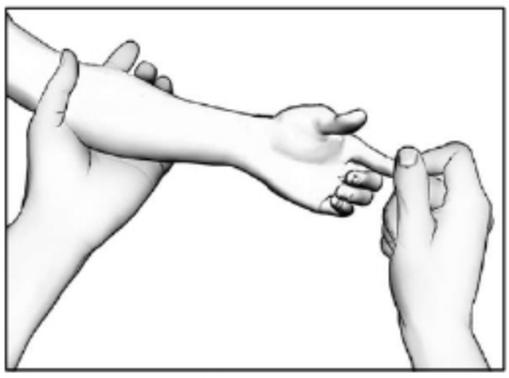


图 2-2-16

十七、猿猴摘果

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用两手拇指、食指捏患儿螺蛳骨上皮，一扯一放，反复多次（图 2-2-17）。

【作用】用于治疗食积、寒痰、疟疾、寒热往来等病症。

十八、孤雁游飞

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手捏住患儿一手，使掌面与前臂掌侧向上，另一手大拇指螺纹面着力，自患儿脾经穴推起，经胃、三关（沿手掌外缘、前臂桡侧至肘部），向下经六腑（再沿前臂尺侧）推至内劳宫穴，再推至脾经穴为一遍，推 10～20

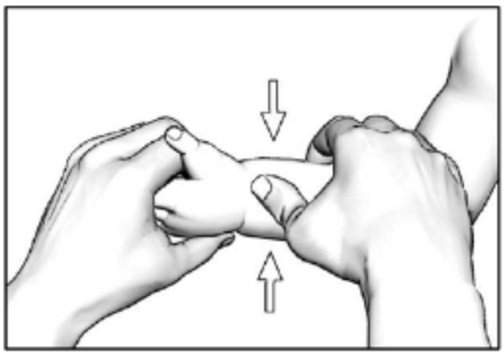


图 2-2-17

遍（图 2-2-18）。

【作用】治疗黄肿、虚胀等病症。

十九、水底捞月

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手捏住患儿四指，将掌面向上，用冷水滴入患儿掌心，用另一手拇指螺纹面着力，紧贴患儿掌心并做旋推法，边推边用口对其掌心吹凉气，反复操作 3～5 分钟（图 2-2-19）。

【作用】治疗一切高热神昏、便秘等热病症。

二十、打马过天河

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手捏住患儿四指，将掌心向上，用另一手的中指指面运内劳宫后，再用食指、中指、无名指三指由总筋起沿天河水打至洪池穴或用食指、中指沿天河水弹击至肘弯处，弹击约 20～30 遍（图 2-2-20）。

【作用】治疗高热烦躁、神昏谵语、上肢麻木抽搐等实热病症。

二十一、引水上天河

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手捏住患儿四指，将患儿前臂掌侧向上，将凉水滴于腕横纹处，用另一手食指、中指从腕横纹中间起，拍打至洪池（曲泽）穴止，一面拍打一面吹凉气，约 20～30 遍（图 2-2-21）。

【作用】治疗一切热病。

二十二、大推天河水

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手握住患儿四指，使患儿掌面与前臂掌侧向上，另一手食指、中指螺纹面并拢，蘸水自内劳宫穴经总经沿天河水穴向上直推至洪池穴止，呈单方向推 100～200 次左右（图 2-2-22）。

【作用】治疗热病发热。



图 2-2-18

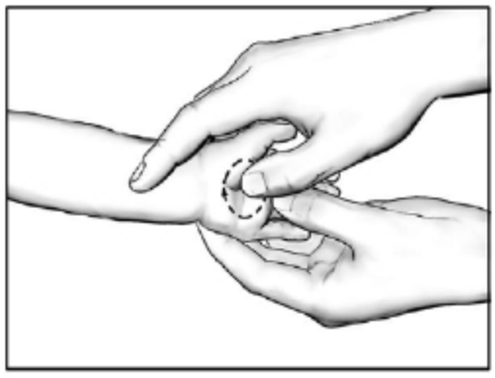


图 2-2-19



图 2-2-20



图 2-2-21

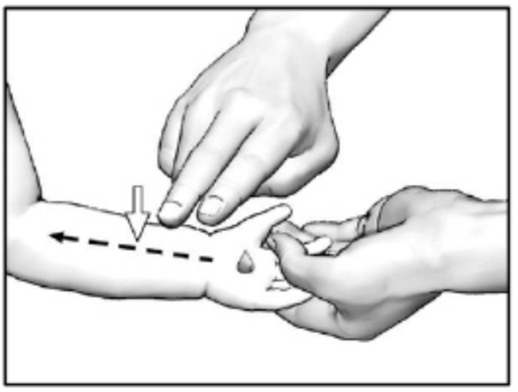


图 2-2-22

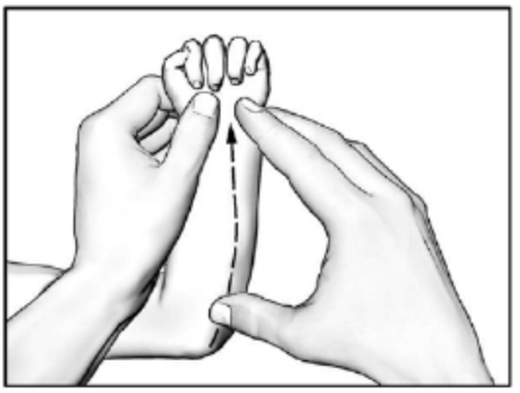


图 2-2-23

二十三、飞金走气

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手握住患儿四指，使掌面与前臂掌侧向上，将冷水滴于内劳宫穴处，用另一手中指螺纹面着力，自内劳宫穴始，用中指将冷水引上天河穴，复用口吹气，跟水上行，直至洪池穴为一次，一般可操作 20～40 次（图 2-2-23）。

【作用】治疗失声、咽痛、臌胀等病症。

二十四、飞经走气

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手拿住患儿四指，使掌面与前臂掌侧向上，用另一手的食指、中指、无名指、小指四指螺纹面着力，从曲池穴起向下弹击至总筋穴处，如此反复数遍，然后拿住患儿阴池、阳池二穴，前手将患儿四指屈伸摆动数次（图 2-2-24）。

【作用】治疗外感寒证、气逆、咳喘、痰鸣等病症。

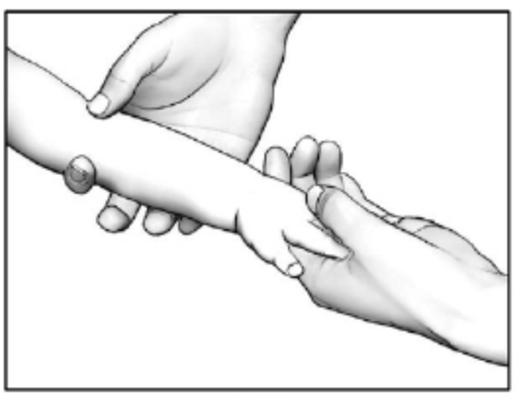


图 2-2-24

二十五、肼肘走气

【操作】患儿坐位，医者坐其身前。用一手拿住患儿之手摇动，另一手托拿住患儿肼肘，两手协同，运摇肘关节（图 2-2-25）。

【作用】治疗痞症。

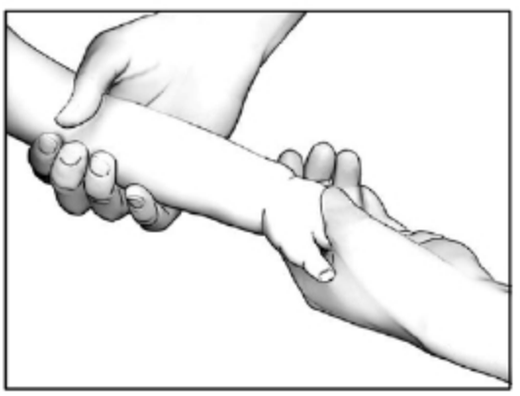


图 2-2-25

二十六、黄蜂出洞

【操作】患儿坐位，医者坐其身前。用一手拿患儿四指，使掌面向上，用另一手拇指甲先掐内劳宫穴、总经穴，再用两拇指分手

阴阳，然后再用两大拇指在总筋穴处一撮一上至内关穴处，最后用拇指甲掐坎宫、离宫穴（图 2-2-26）。

【作用】治疗小儿外感、腠理不宣、发热无汗等病症。

二十七、天门入虎口

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手捏住患儿四指，使食指桡侧向上，另一手拇指螺纹面的桡侧着力，蘸葱姜水自食指尖的桡侧命关处直推向虎口处，然后再用大指端掐揉虎口穴约数 10 次左右（图 2-2-27）。

【作用】治疗腹胀、腹泻、食积等病症。

二十八、运土入水

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手握住患儿食指、中指、无名指、小指四指，使掌面向上，另一手拇指外侧缘着力，自患儿脾土穴推起，沿手掌边缘，经小天心、掌小横纹，推运至小指端肾水穴止，呈单方向反复推运 100～300 次左右（图 2-2-28）。

【作用】治疗泄泻痢疾、小便频数等病症。

二十九、运水入土

【操作】患儿坐位或仰卧位，医者坐其身前。用一手握住患儿食指、中指、无名指、小指四指，使掌面向上，另一手拇指外侧缘着力，自患儿肾水穴推起，沿手掌边缘，经掌横纹、小天心，推运至拇指端脾土穴止，呈单方向反复推运 100～300 次左右（图 2-2-29）。

【作用】治疗消化不良、便秘、腹胀、泻痢、疳积等病症。

三十、老虎吞食

【操作】患儿坐于家长怀中，医者坐或蹲于患儿足旁。用双手握住患足与小腿部，将干净丝绢盖在患足昆仑穴与仆参穴上，以嘴隔绢咬之，以苏醒为度。

【作用】治疗癫痫发作、高烧惊厥等病症。



图 2-2-26



图 2-2-27



图 2-2-28

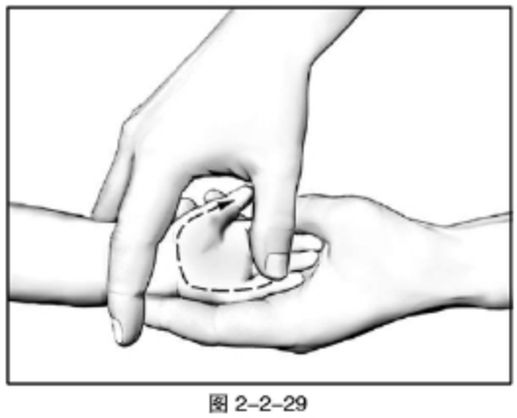


图 2-2-29

第三章 内科疾病

第一节 感 冒

【常规按摩治疗】

取穴：攒竹、印堂、太阳、迎香、风池、肩井、肺俞、膀胱经背部第一侧线（即脊柱左、右各旁开1.5寸处，从风门穴至白环俞穴）、合谷（图3-1-1）。

操作：大鱼际揉前额部约5分钟，再分抹前额、目眶上下缘及鼻翼两侧5～8遍，拇指按揉左右太阳、攒竹、迎香穴各1分钟。从前发际到后发际拿顶5～8遍，拿风池穴、拿颈项、拿合谷穴各3～5遍。患者身体呈前倾位，医者用小鱼际在背部脊柱（自大椎至命门穴）、背部膀胱经第一侧线擦至局部温热。提拿肩井穴8～10遍，轻轻搓揉肩井穴，结束治疗。

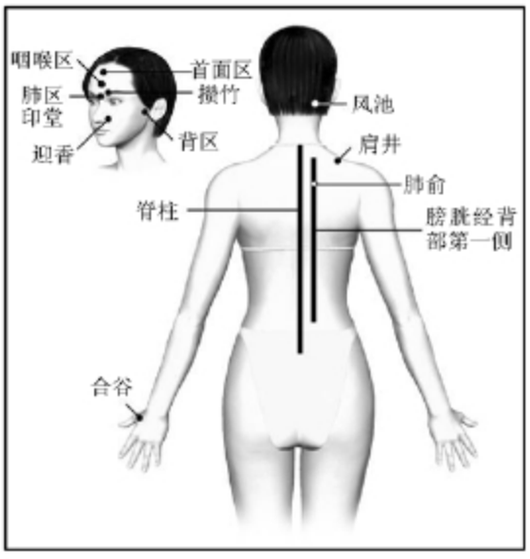


图3-1-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、咽喉区、首面区、背区（图3-1-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉肺区3～5分钟，至局部产生温热感。点按咽喉、首面区3～5分钟，至局部产生酸痛感。点揉背区3～5分钟。再进行面部放松（手法参看光盘中内容）结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、内鼻、外鼻、耳尖、咽喉、肾上腺（图3-1-2）。

操作：清洗耳部并捏揉耳周和耳郭部4～5次。先在耳尖部施重提轻放手法，反复10次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在肺、肾上腺部施向上重提、向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续5～6分钟。在内鼻、外鼻、耳尖、咽喉点按2～3分钟，力

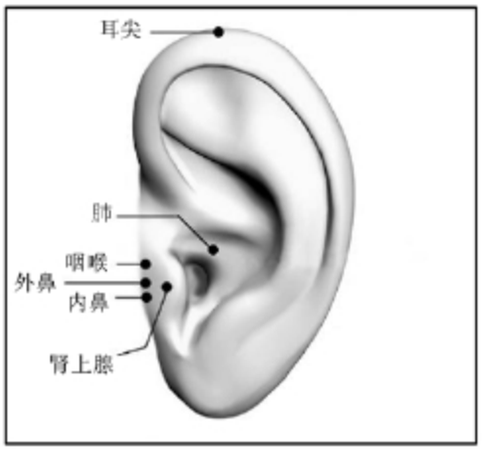


图3-1-2

度适中，至红润为止。每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 5～6 次，持续 4～6 分钟。双耳交替进行。

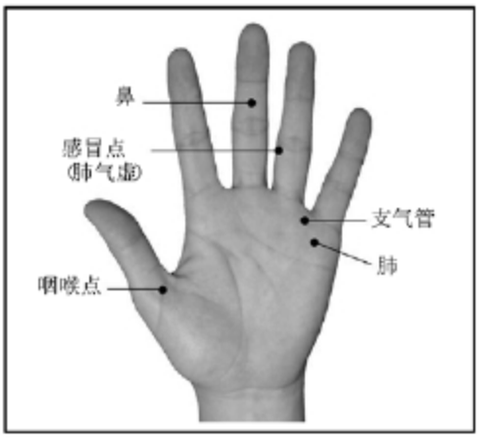


图 3-1-3

【手部全息按摩治疗】

反射区：感冒点（肺气虚）、肺、支气管、咽喉点、鼻（图 3-1-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，参看光盘内容。推按感冒点、肺反射区 20～30 次，以局部产生酸痛感为度。推支气管、咽喉点、鼻反射区至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，频率为每分钟 60～100 次。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、鼻、支气管、肺、咽喉、上下身淋巴腺（图 3-1-4）。

操作：在足部涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、额窦、脾、鼻、气管、咽喉、上下身淋巴

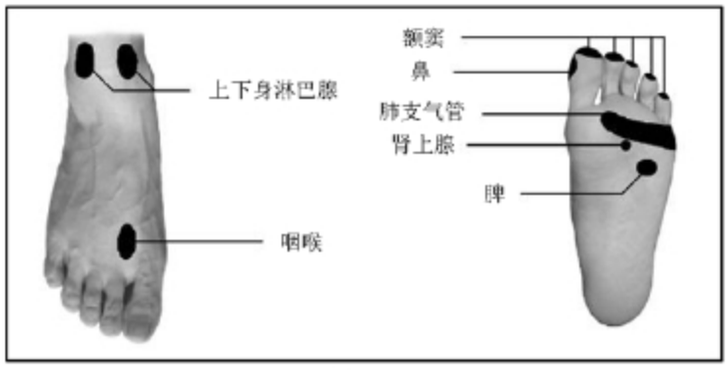


图 3-1-4

腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。肺反射区用拇指由外向内推 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

1. 开天门　自印堂至神庭穴，用双手拇指交替往上推，约 2 分钟。

2. 推坎宫　双手食指屈成弓状，以第二指节的内侧面紧贴上眼眶，自眉头起向眉梢做分抹法，约 2 分钟。

3. 揉太阳及迎香　用两手拇指同时揉两侧太阳、迎香穴各 2 分钟。

4. 冷水洗脸　坚持每天早、晚用冷水洗脸一次。

【注意事项】

⑴ 注意避风，多饮开水，适当休息。

⑵ 对老年人、婴幼儿、体弱患者或时感重症，必须加以重视，注意有无特殊情况，防止发生传变或同时夹杂其他疾病。

第二节 咳 嗽

【常规按摩治疗】

取穴：肺俞、天突、足三里、肩井、膻中、中脘、丰隆等穴（图 3-2-1）。

操作：食、中二指按在胸骨柄上缘向内揉 3～5 分钟。双手相对置于膻中穴，向两侧推抹 30 遍。从肩部向下呈螺旋样揉 3～5 遍。用一指禅推法作用于双侧肺俞穴各 3～5 分钟。双手轮流在中脘处向下快抹 50 次。拇指按揉足三里、丰隆穴 3～5 分钟。提拿肩井穴 8～10 遍，然后轻轻搓揉被拿部位，结束治疗。

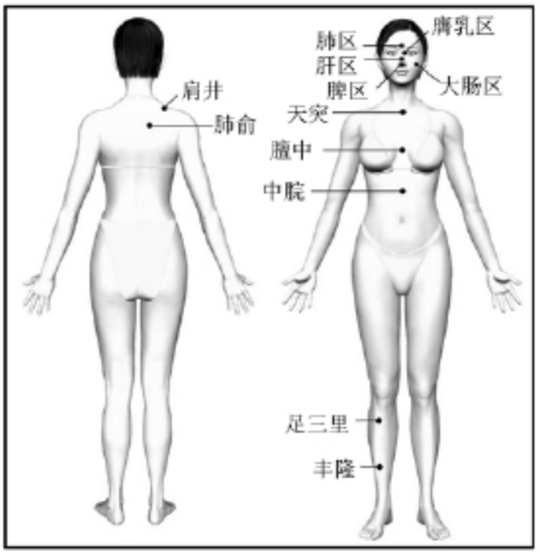


图 3-2-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、肝区、脾区、膺乳区、大肠区（图 3-2-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉肺区 3～5 分钟，至局部产生温热感。点按脾区、膺乳区、肝区 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。点揉大肠区 3～5 分钟。再进行面部放松。结束治疗（面部放松手法参看光盘中内容）。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、支气管、气管、肾上腺、咽喉、交感（图 3-2-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳廓部及上述穴位，一般持续半分钟即可。双耳交替。点按肺、支气管、气管反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在肾上腺、咽喉、交感部施点压法，不离开皮肤，持续 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。在点按结束后，每穴用拇指和食指指腹反复擦 5～6 次，持续 3 分钟。

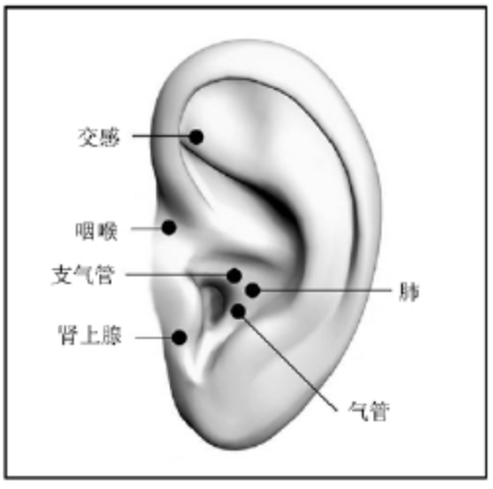


图 3-2-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、肺气虚、肺阴虚、支气管（图 3-2-3）。

操作：在手部涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉肺反射区 2～3 分钟，再用力点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。点按肺气虚、肺阴虚反射区 20～30 次，以局部产生酸痛感为度。在支气管反射区施以推法 2～3 分钟。

【足部全息按摩治疗】

反射区：支气管、肺、胸部淋巴腺、肾、脾（图 3-2-4）。

操作：在足部涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按气管、胸部淋巴腺、脾各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。肺反射区用拇指由外向内推 10～20 次，肾反射区用拇指由上至下推 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

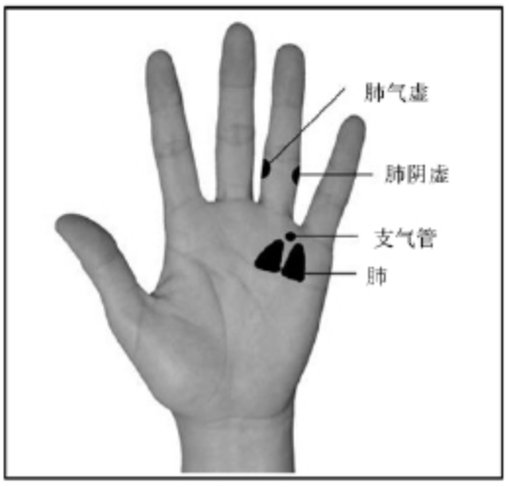


图 3-2-3

【自我保健】

1. 抹胸　患者平卧，在胸正中线由上向下双手交替抹 50 次。

2. 揉天突　以食、中二指按在胸骨柄上缘向内揉 3～5 分钟（图 3-2-5）。

3. 揉肺俞　以右手过左肩向后揉按脊往左侧的酸痛点约 3～5 分钟（图 3-2-6）。

4. 分推膻中　双手相对置于膻中穴，向两侧推抹 30 遍，速度可快些，力量不要太重。

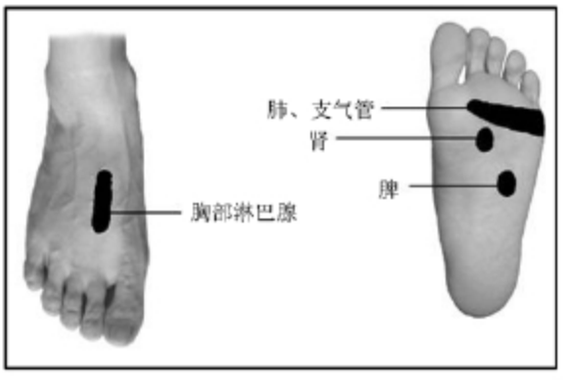
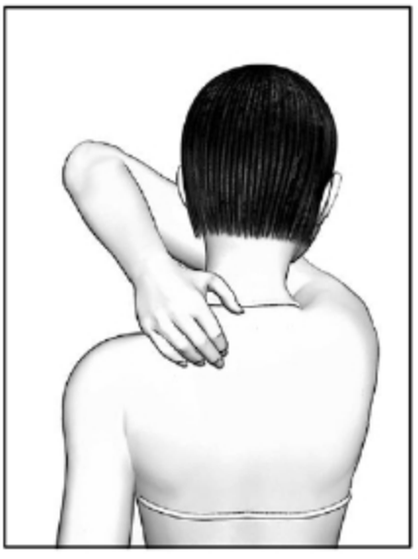


图 3-2-4

【注意事项】

首先应注意气候变化，做好防寒保暖，避免受凉，饮食不宜甘肥、辛辣及过咸，戒烟酒，适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。


图 3-2-5


图 3-2-6

第三节　慢性支气管炎

【常规按摩治疗】

取穴：中府、太渊、尺泽、外关、列缺、合谷、身柱、大杼、风门、肺俞等穴（图3-3-1）。

操作：双手掌在胸部用推法和摩法自上而下治疗5分钟左右。双手掌在患者背部做摩法、揉法、按法治疗5分钟左右。拇指指端在中府、太渊、尺泽、外关、列缺、合谷、身柱、大杼、风门、肺俞等穴位上进行点按，重手法刺激。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、脾区、肾区、心区（图3-3-1）。

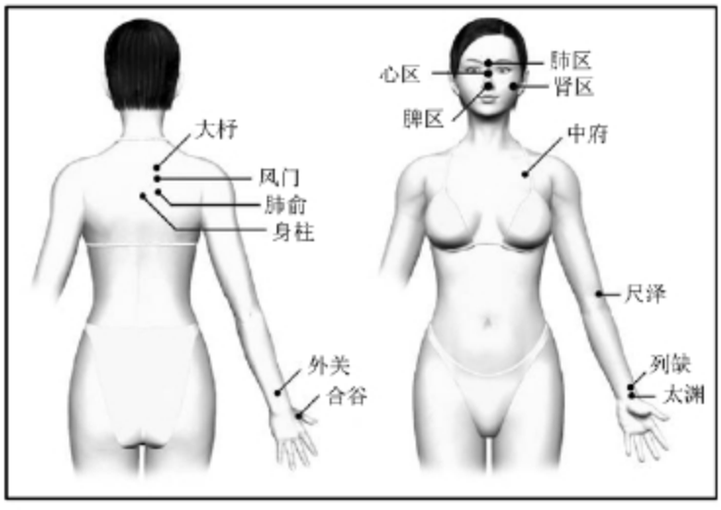


图3-3-1

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。点按肺区、脾区、心区、肾区各3～5分钟，至局部产生酸痛感为度。再做面部放松。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、内鼻、外鼻、耳尖、交感（图3-3-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上4～5次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作10分钟左右。在肺、交感部施中度点掐手法，反复10次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按内鼻、外鼻、耳尖部5～6分钟，至红润为止。每穴用拇指和食指指腹反复轻揉3～5次，持续7～8分钟。力度由轻到重，再由重至轻。双耳交替放

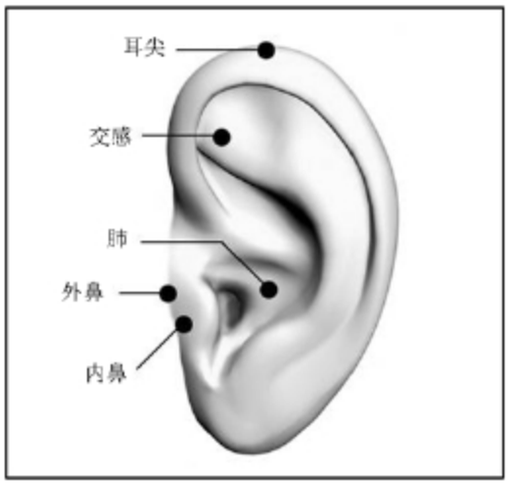


图3-3-2

松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、支气管、喘点、息喘（图3-3-3）。

操作：在手部涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉肺反射区2～3分钟，再用力点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。用拇指指腹从指尖向指根方向推支气管反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉2～3分钟，频率为每分钟60～100次。点按喘点、息喘点反射点各2～3分钟，手法由轻到重，逐渐渗透，使局部产生酸、痛感。

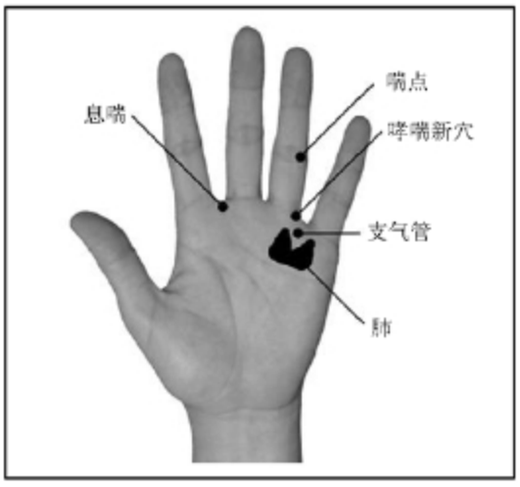


图3-3-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肾、支气管、肺、胸部淋巴腺、甲状旁腺（图3-3-4）。

操作：在足部涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、气管、胸部淋巴腺、甲状旁腺反射区各30～40次，以酸胀或微微疼痛为度。肺反射区用拇指由外向内推10～20次，肾反射区用拇指由上至下推10～20次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

选取中府、太渊、尺泽、外关、列缺、合谷（图3-3-5），每穴点按3～5分钟。坚持每日1次（穴位图见图3-3-1）。

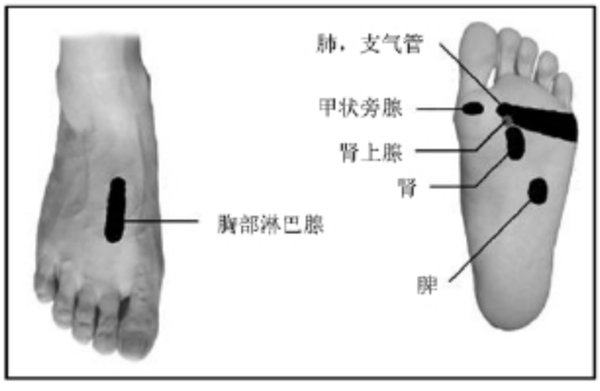


图3-3-4

【注意事项】

⑴ 平时加强体质锻炼，增强抗病能力。未发病时，要慎起居，戒烟酒，忌辛辣。

⑵ 室内温度要适宜，空气宜流通。

⑶ 加强体育锻炼，但不宜过度疲劳。

第四节　支气管哮喘

【常规按摩治疗】

取穴：身柱、肺俞、定喘、心俞、膈俞、天突、中府、膻中、尺泽、内关、外关、列缺、肩井、足三里、丰隆等穴（图 3-4-1）。

操作：如患者属实喘证，治疗应从肋骨下缘向上至锁骨的方向做双手掌平推法 5 分钟，然后在其背部自下而上做揉法、振法、掐法、平推法 5 分钟；如患者属虚喘证，则治疗应从锁骨向下至肋骨下缘的方向做双手掌平推法 5 分钟。然后在其背部自下而上做揉法、振法、掐法、平推法 5 分钟。在上肢桡侧做拿法、擦法、搓法、抖法治疗 5 分钟左右。拇指指端在身柱，肺俞、定喘穴、心俞、膈俞、天突、中府、膻中、尺泽、内关、外关、列缺、肩井、足三里、丰隆等穴位上进行按揉。

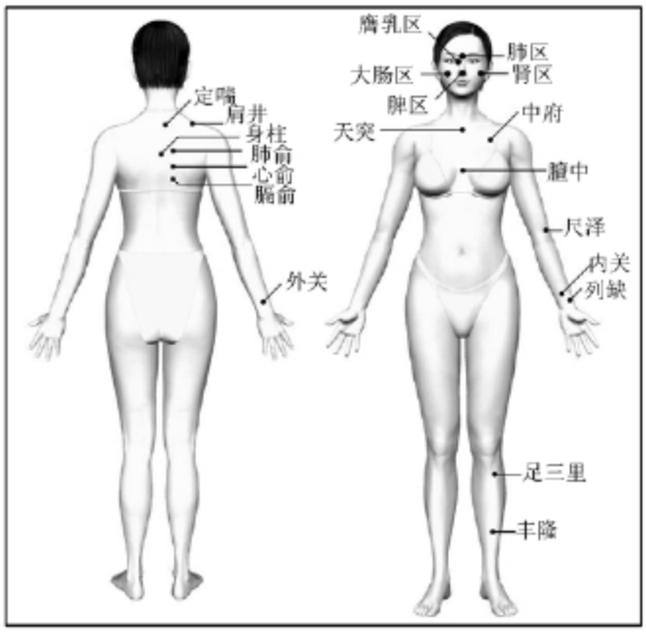


图 3-4-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、脾区、肾区、膺乳区、大肠区（图 3-4-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉按肺区 3～5 分钟，至局部产生温热感。点按脾区、膺乳区、肝区、肾区 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。点揉大肠区 3～5 分钟。做面部放松。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：支气管、肾上腺、肺、咽喉、神门（图 3-4-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中度手法，缓慢放松。点按支气管、肾上腺、肺部反复 10 次，双耳交替施术。再在咽喉、神门轻度点按 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 5～6 次，持续 7～8 分钟。

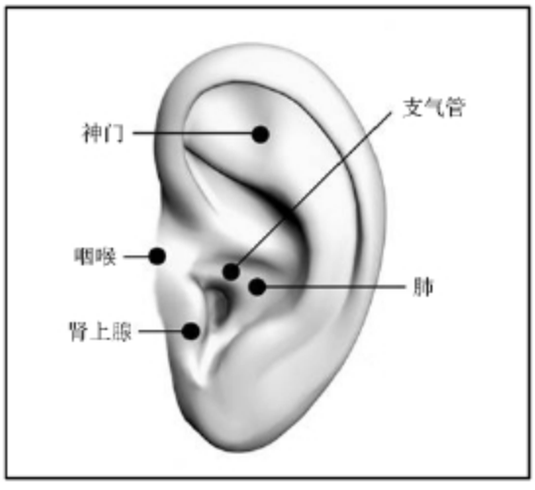


图 3-4-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、支气管、哮喘新穴、喘点、息喘（图 3-4-3）。

操作：在手部涂抹按摩介质，对全掌进行放松，拇指按揉肺反射区 2～3 分钟，再用力点按至局部产生酸痛感为度。用拇指指腹从指尖向指根方向推支气管反射区，至局部产生热感为度。点哮喘新穴、喘点、息喘点各 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透，使局部产生酸、痛感。

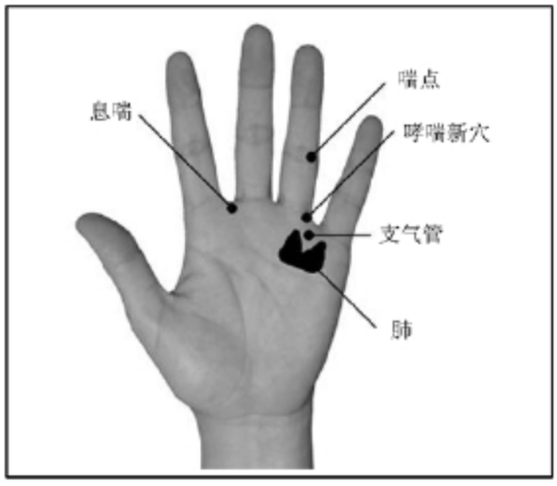


图 3-4-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肾、支气管、肺、胸部淋巴腺、甲状旁腺（图 3-4-4）。

操作：在足部涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、气管、胸部淋巴腺、甲状旁腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。肺反射区用拇指由外向内推 10～20 次，肾反射区用拇指由上至下推 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作，结束治疗。

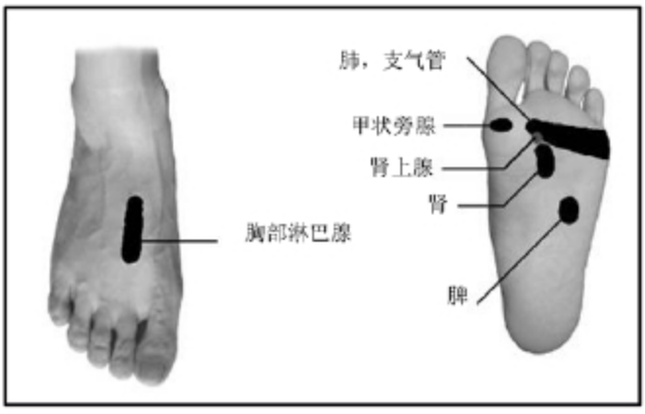


图 3-4-4

【自我保健】

⑴ 患者在其上肢桡侧做拿法、擦法、搓法、抖法的治疗。

⑵ 选取天突、中府、膻中、尺泽、内关、外关、列缺、肩井、足三里、丰隆进行点按。

【注意事项】

⑴ 居室应空气新鲜、流通，无灰尘、煤烟、烟雾、漆气及其他一切刺激性物质。

⑵ 哮喘病人急性发作时，饮食以流汁或半流汁为宜，调味要清淡可口，避免冷饮冷食。饮食上要少吃多餐，不可过饱。

⑶ 消除精神紧张，调整心理状态。病人应了解哮喘的发病原因及诱发因素，注意在日常生活中加以避免，坚持正确的用药，就有可能避免哮喘的频繁发作。

第五节　肺气肿

【常规按摩治疗】

取穴：大椎、身柱、肺俞、定喘、心俞、膈俞、肾俞、命门、天突、中府、膻中、气户、库房、尺泽、内关、外关、列缺、足三里、丰隆等穴（图 3-5-1）。

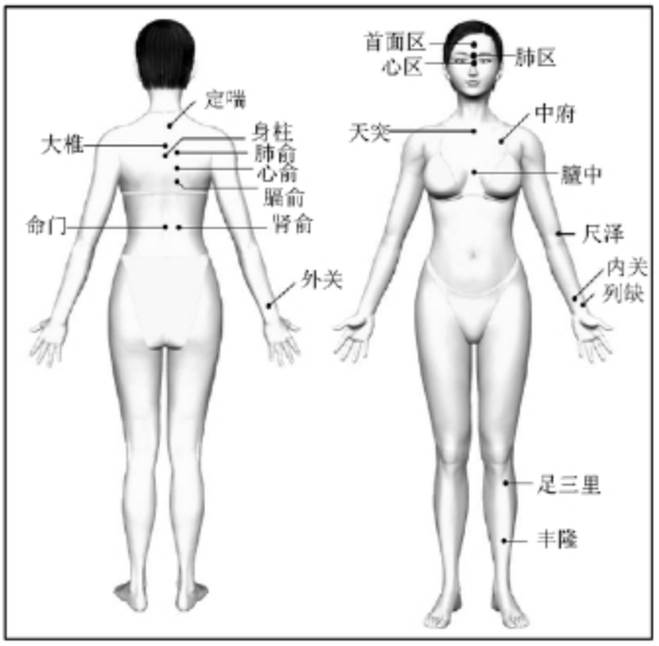


图 3-5-1

操作：双手自患者锁骨向下至肋骨下缘的方向进行分推法治疗 5 分钟左右。然后在其背部自上而下地进行揉法、振法、擦法、平推法治疗 5 分钟左右。在其上肢桡侧做拿法、擦法、搓法、抖法的治疗 5 分钟左右。

点穴：大椎、身柱、肺俞、定喘穴、心俞、膈俞、肾俞、命门、天突、中府、膻中、气户、库房、尺泽、内关、外关、列缺、足三里、丰隆。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、心区、肺区（图 3-5-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法，使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按心区、肺区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、神门、耳背肾、肺（图 3-5-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点、掐心、神门部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按耳背肾、肺 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 3～5 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、肺、肾（图3-5-3）。

操作：在手部涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。在心、肝、肺、肾反射区施以按揉法，每分钟100～200次，按揉3～5分钟，然后再点按2～3分钟，每分钟60～100次，手法柔和渗透，用力由轻到重。至局部产生酸痛感为度。

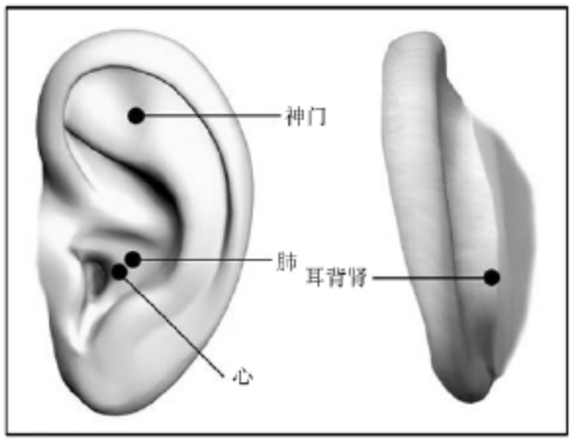


图3-5-2

【足部全息按摩治疗】

反射区：心、肺、支气管、肾上腺、肾、大脑、垂体（图3-5-4）。

操作：在足部涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、肾上腺、垂体反射区各30～40次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指推气管、肺、肾反射区10～20次，用拇指由外向内按揉大脑3～5分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

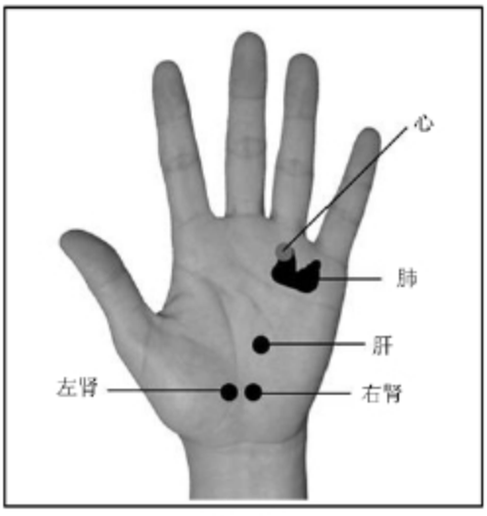


图3-5-3

【自我保健】

⑴ 在上肢桡侧做拿法、擦法、搓法、抖法的治疗。

⑵ 点穴：天突、中府、膻中、气户、库房、定喘穴、尺泽、内关、外关、列缺、足三里、丰隆。

【注意事项】

⑴ 戒烟，忌食刺激性的食物，防寒保暖，预防感冒，消除诱发因素，积极预防和治疗原发病，如慢性气管炎等疾患。

⑵ 有计划循序渐进地进行体育锻炼及耐寒锻炼，如夏季用冷水擦身，秋后用冷水擦脸等，以提高增强抗病能力。

⑶ 进行腹式呼吸锻炼，即吸气时腹部鼓起，呼气时腹部瘪下。

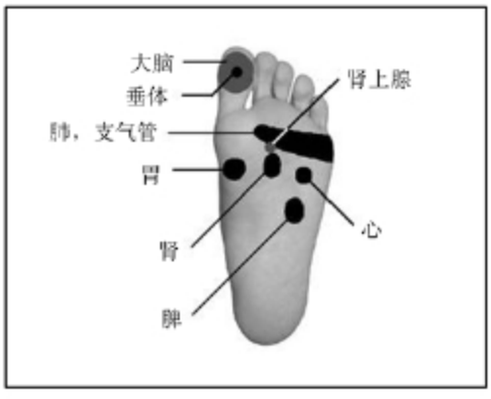


图3-5-4

第六节　缺血性心脏病（冠心病）

【常规按摩治疗】

取穴：肺俞、心俞、膈俞、厥阴俞、屋翳、渊腋、脾俞、胃俞、肾俞、内关、足三里、太溪等穴（图 3-6-1）。

操作：用一指禅推心俞、肺俞、膈俞、厥阴俞穴各 2 分钟，先左侧后右侧；再用拇指指端按揉至阳穴约 2 分钟；随后用大鱼际在背部沿脊柱两侧膀胱经循行路线自上而下轻缓地揉动 3～5 遍。用拇指螺纹面按揉左侧屋翳、渊腋各 1～2 分钟；再用一指禅推内关穴 2 分钟，先左侧后右侧。用拇指指端按揉双侧脾俞、胃俞、肾俞各 2 分钟；用小鱼际擦法在肾俞、命门区域进行横擦，以温热为度；最后沿脾经的循行路线自三阴交至阴陵泉施用掐法，往返操作约 5～8 分钟。拇指指端按揉双侧足三里，先左侧后右侧，每穴 2 分钟；随后擦太溪 100 次。

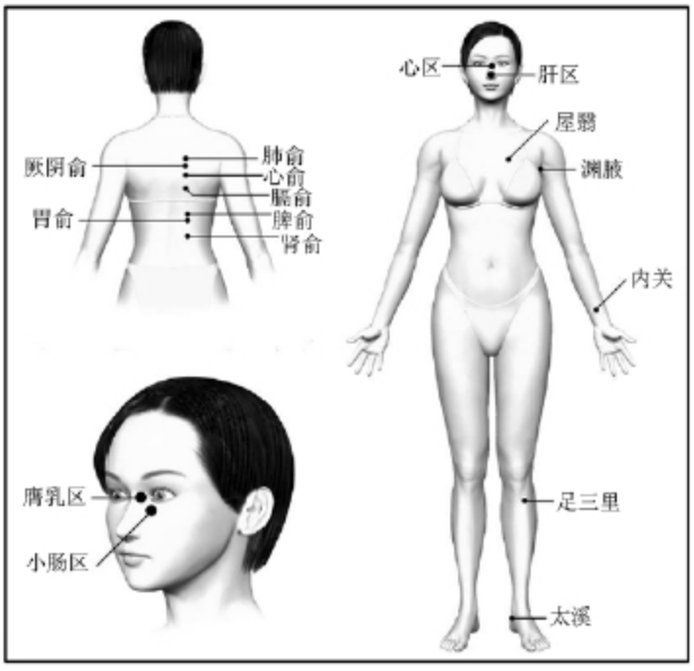


图 3-6-1

心绞痛急性发作时，应在肺俞、心俞、膈俞、厥阴俞中，找出其中最敏感的一个穴位（酸胀最明显处），先施一指禅推法或按揉法，待心绞痛缓解后，再按以上基本治法操作。心悸严重者，可加按揉神门、郄门、巨阙，每处 1～2 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：心区、膺乳区、肝区、小肠区（图 3-6-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点心区 3～5 分钟，至局部产生温热感。点按膺乳区、肝区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉小肠区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、神门、耳尖、内分泌（图 3-6-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，

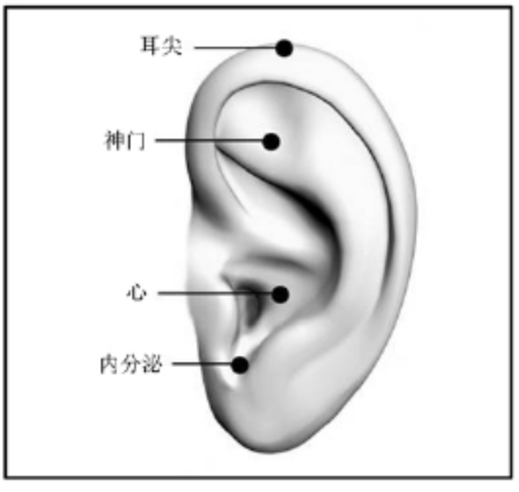


图 3-6-2

由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，共操作 10 分钟左右。在心、神门部施中度点掐手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在耳尖、内分泌部持续按 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、脾、肝、肾（图 3-6-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉肝区 3～5 分钟，以局部产生酸、热、痛的感觉为度。点揉脾、肾反射区，反复操作 2～3 分钟。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感为度。

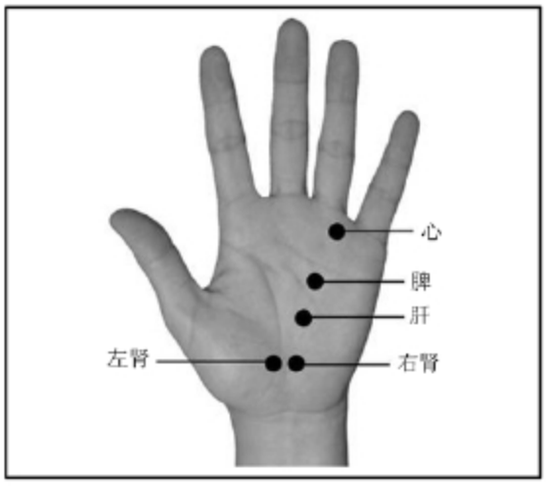


图 3-6-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肺、胸部淋巴腺、内肋骨、肾、肝、上身淋巴腺（图 3-6-4）。

操作：在全足均匀地涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、胸部淋巴腺、内肋骨、上身淋巴腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肺、肝反射区 10～20 次，拇指由上至下推法推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区。再次进行全足放松操作。结束治疗。

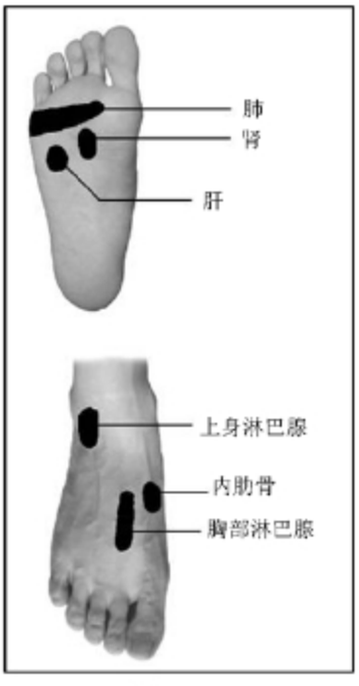


图 3-6-4

【自我保健】

1. 摩胸开郁　以右手掌掌面贴于心前区，左手托住右肘关节，在心前区做顺时针方向摩动约 3 分钟。

对胸闷不畅、心前区憋闷不舒者可起到宽胸理气、解郁除烦的功效。

2. 按穴舒心　顺时针方向按揉对侧屋翳、渊腋穴各 50 次。操作时，患者呼吸需自然，头端平，目平视，当右手指在按揉时，可用左手掌托扶右肘关节；按穴位时，每穴需有轻微的酸胀感。

对心烦意乱、心悸怔忡者，可有宁心除烦、镇静安神之功。

3. 揉关强心　双肘略曲，两前臂置于腹前、平脐；先把右手拇指指腹按在内关穴上，接着用右手拇指指腹做前后方向的拨动，约 50 次；随后左右手交换，拨动右内关穴。

对心神不宁、胸闷、胸痛者可起到强心安神、宽胸理气的作用。

第七节　心脏神经官能症

【常规按摩治疗】

取穴：通里、神门、少府、内关、郄门、巨阙、璇玑、华盖、玉堂、膻中、中庭、心俞、膈俞等穴（图 3-7-1）。

操作：双手拇指按压患者双眼球 30 下，力度以患者耐受为度。以一手拇指按压右侧颈动脉窦（在颈侧相当于甲状软骨上缘水平处，可触及颈动脉的搏动）10～20 秒，然后再按压左侧，力度要以患者耐受为度。以双手大鱼际置于患者胸骨处，用掌面向两侧到腋中线（即自腋窝中部向下的直线）做分推法的治疗，自胸骨到剑突下操作 3 遍。以双手掌面自胸骨推到剑突，然后再向两侧自上而下做纵向的推法治疗。用双手掌根或小鱼际在脊柱上及两侧自颈肩部向下至腰部做推法的治疗 5 遍。拇指指端点按通里、神门、少府、内关、郄门、巨阙、璇玑、华盖、玉堂、膻中、中庭、心俞、膈俞各 1 分钟。

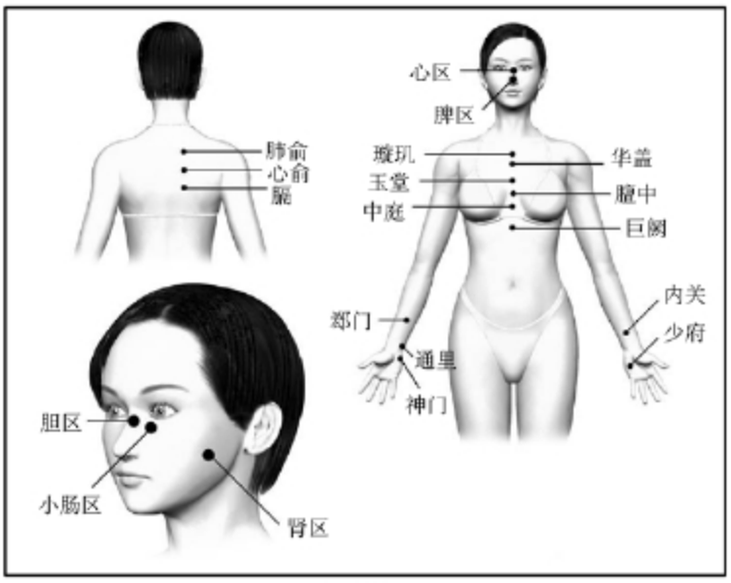


图 3-7-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：心区、小肠区、脾区、胆区、肾区（图 3-7-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点心区各 3～5 分钟，至局部产生温热感。点按脾区、肾区、肝区各 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。点揉小肠区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、皮质下、神门、胸、肾上腺（图 3-7-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松。在心、皮质下部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，

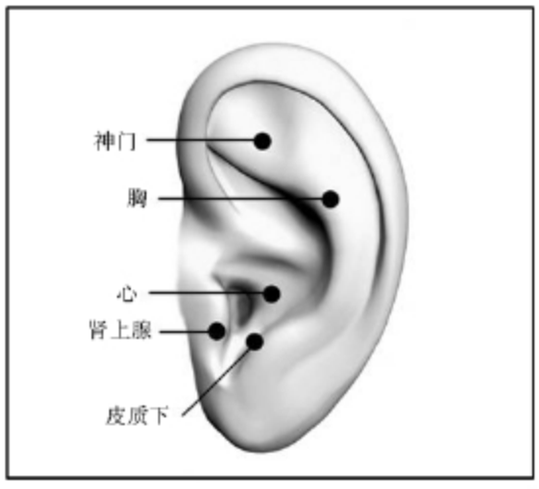


图 3-7-2

双耳交替施术。在胸、肾上腺部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。点按神门 2～3 分钟，至红润为止。最后每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、脾、肾、胆（图 3-7-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，按揉心反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以反射区局部产生酸、热、痛的感觉为度，再点按 2～3 分钟，至局部有痛感为度。点揉肝、脾、肾、胆反射区，反复操作 2～3 分钟；再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。

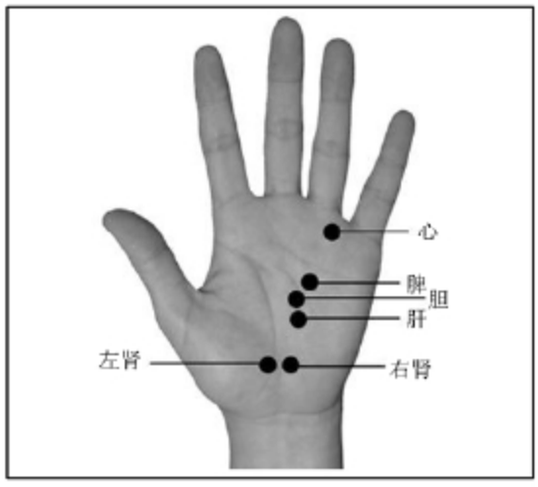


图 3-7-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：心、肾、脾、甲状腺、肾上腺、小肠（图 3-7-4）。

操作：在全足均匀地涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、脾、肾上腺反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指推肾、甲状腺、小肠反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

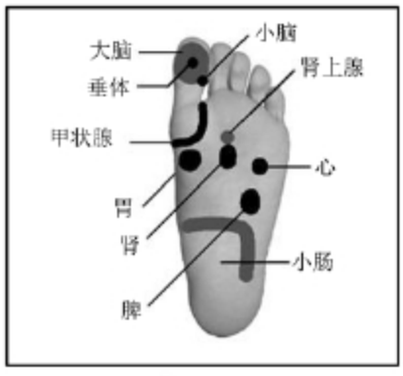


图 3-7-4

【自我保健】

1. 头颈部位　按揉印堂、百会穴各 1 分钟，以得气为度，手法要轻快。抹眉弓穴半分钟，手法要求缓慢深重。三指拿两侧肩井穴各 1 分钟，手法以得气为度。

2. 腹部　一指禅推中脘、气海、关元穴各 1 分钟，力度由轻到重，以得气为度。顺时针方向摩腹 3 分钟，手法要求缓慢深沉。

【注意事项】

⑴ 保持精神乐观，情绪稳定，坚持治疗，坚定信心。

⑵ 避免惊恐刺激及忧思恼怒，轻者可从事适当体力活动，以不觉劳累为度，避免剧烈活动。

⑶ 重症患者，应嘱其卧床休息，保持一定生活节律。

⑷ 患者应饮食有节，进食营养丰富而易消化吸收的食物，忌过饥、过饱、生冷、辛辣、烟酒、浓茶，宜低脂、低盐饮食。

第八节　高血压

【常规按摩治疗】

取穴：印堂、太阳、百会、风池、风府、天柱、桥弓、关元、肾俞、命门、涌泉等穴（图 3-8-1）。

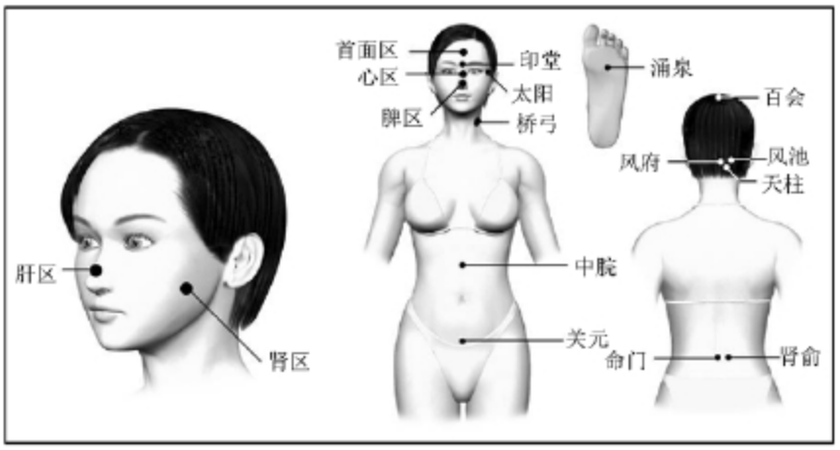


图 3-8-1

操作：

1. 医者从患者后面用拇指螺纹面分别在双侧桥弓穴自上而下轻柔地抹动各 20～30 次；用五指拿法从前发际向后发际拿 5～8 遍；用一指禅推法从风府穴向大椎穴往返 3～5 遍；拿风池和天柱各半分钟至 1 分钟；用全掌擦法在肩背部进行横擦，以温热为度。

2. 患者取坐位，医者面对患者而站，用偏峰一指禅推法自印堂直线向上到发际 3～5 次，再从右侧太阳穴起始，慢慢地经右侧眉弓至印堂，从印堂经右侧眉弓至左侧太阳，再从左侧太阳经印堂至右侧太阳，如此往返 3～5 遍；接着在前额、目眶上下及鼻翼旁自人体正中线向两侧抹约 2 分钟；然后再用大鱼际揉前额、太阳、百会处约 8 分钟；其后在头之颞侧施扫散法，约半分钟至 1 分钟；最后，用拇指指端按揉双侧曲池、内关，每处约半分钟。

3. 患者取仰卧位，医者坐其右侧，先用一指禅推法在中脘、大横、天枢、大横穴上进行操作，每穴 2 分钟；然后再用拇指指端按揉气海、关元各 1～2 分钟；最后掌擦腹部约 3～5 分钟。

4. 患者取俯卧位，医者站其身旁，先用一指禅推肾俞约 2 分钟；然后拇指指端按揉命门、腰阳关、气海俞、关元俞各 1 分钟；其后用小鱼际擦法在腰骶部进行横擦，以温热为度；最后，仍用小鱼际擦法直擦足底涌泉穴，使之温热。

5. 患者取坐位，医者站其身后，先用拇指指端按揉两侧肩井约半分钟；其后拿肩井 8～10 遍；擦肩背 30 秒；最后，医者用双手微微合抱住患者的胁肋部，相对用力进行交替搓动，边搓边缓慢地向下移动，如此反复 3～5 遍。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、心区、脾区、肾区（图 3-8-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以患者局部有酸、胀、痛的感觉为度。点按肝区、心区、脾区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肝、心、耳尖、神门、降压沟（图 3-8-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐肝、心、耳尖、神门部，反复 10 次，以患者耐受为度，再用拇指沿降压沟揉按 5～10 次，双耳交替施术。至红润为止。最后每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻。双耳交替放松。

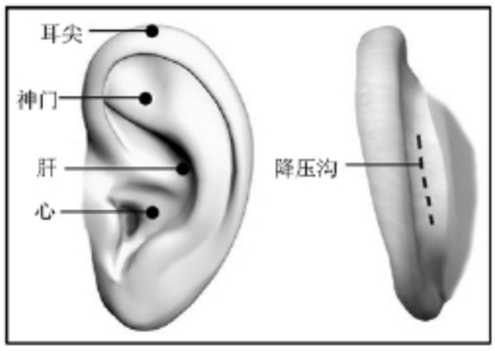


图 3-8-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、脾、肾、脑、心、腹腔神经丛（图 3-8-3）。

操作：在手上涂抹少量按摩介质，按揉、点按肝、脾、肾、脑、心反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。

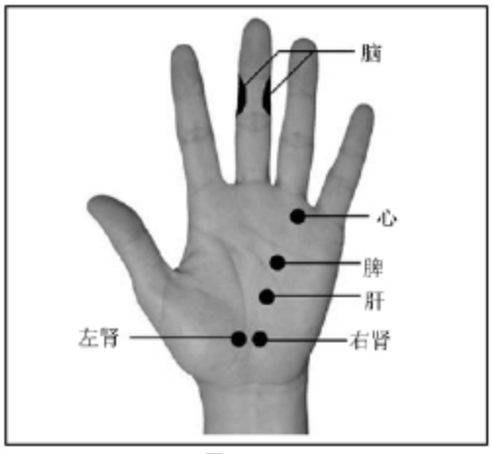


图 3-8-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、大脑、脾、心、肝、腹腔神经丛（图 3-8-4）。

操作：在全足均匀地涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、垂体反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝反射区 10～20 次，拇指由外向内按揉大脑反射区 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作，结束治疗。

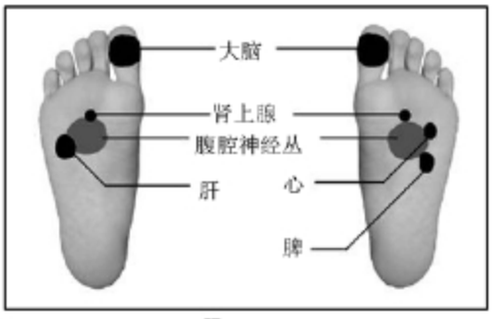


图 3-8-4

【自我保健】

⑴ 以双手拇指或食、中指相交替地自鼻根部（即眉心或印堂穴之下）向上推至发际；然后自前额正中向两侧平推至太阳穴处，再向下移动一个拇指的位置做同样的治疗，直至最后做眉弓处的平推手法；再以双手拇指分别在两耳后行“推桥弓”法的治疗，然后双手指分开置于前发际处，用指尖贴头皮向后及两侧推至后外侧发际处，如同梳头一般。

⑵ 用轻手法点按神庭、睛明、攒竹、角孙、百会、内关、神门、关元、气海、中脘、神阙、血海、三阴交、涌泉。以重手法点按风池、印堂、梁丘。

【注意事项】

⑴ 定时测压，规律服药。

⑵ 防寒保暖，适度体育锻炼。

⑶ 控制情绪，避免疲劳。

第九节　呃　逆

【常规按摩治疗】

取穴：璇玑、大椎、缺盆、膻中、中脘、肩井、膈俞、脾俞、胃俞、内关、合谷、足三里（图 3-9-1）。

操作：以一手手掌置于胸骨上端璇玑穴，另一手手掌置于背部上方大椎穴，两手同时自上向下沿胸、背正中线做掌推法的治疗，胸部的手掌推至脐下，背部的手掌推至腰部，反复操作 3 分钟左右。再以顺时针方向摩腹 10 分钟，自上而下揉按背部 6～8 分钟。点按缺盆、膻中、中脘、肩井、膈俞、脾俞、胃俞、内关、合谷、足三里各 1 分钟。

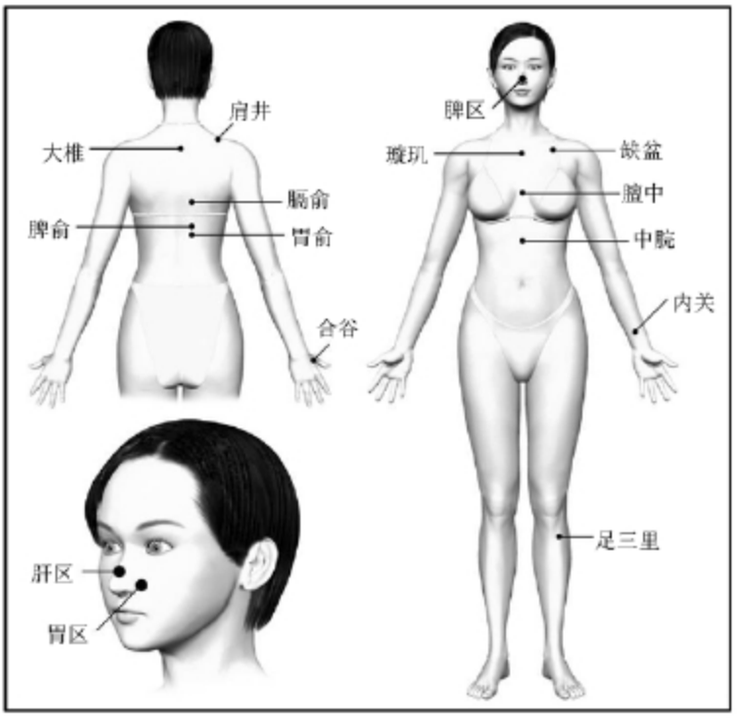


图 3-9-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：胃区、肝区、脾区（图 3-9-1）。

操作：在面部涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、肝区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：耳中、神门、交感、皮质下、胃（图 3-9-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐耳中、胃、交感部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门、皮质下 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后每个反射区用拇指和食指指腹反复轻揉 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，均匀施术，双耳交替放松。

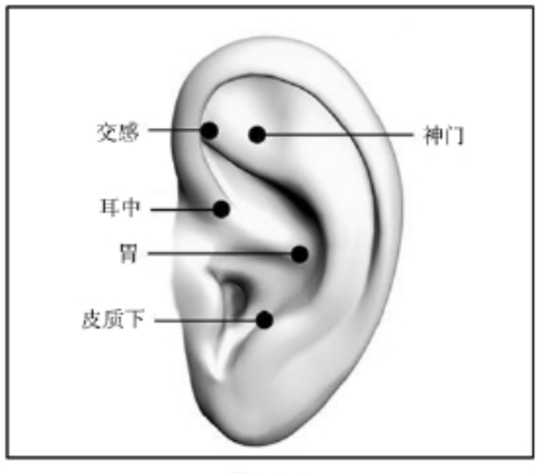


图 3-9-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：膈肌、胃、肺（图 3-9-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉、点按膈肌反射区 2～3 分钟，至局部产生酸痛感为度。点揉胃、肺反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。

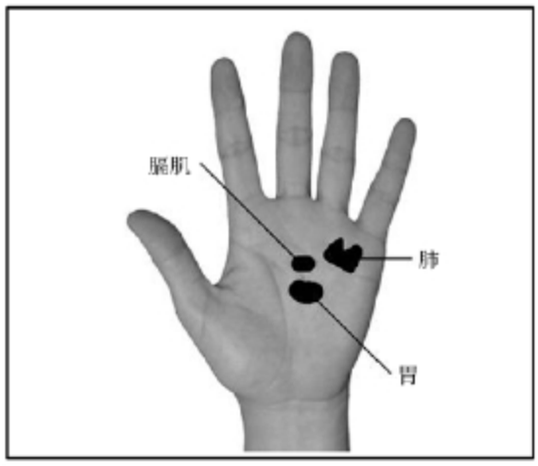


图 3-9-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：腹腔神经丛、甲状旁腺、横膈膜、胃、肾、十二指肠（图 3-9-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，

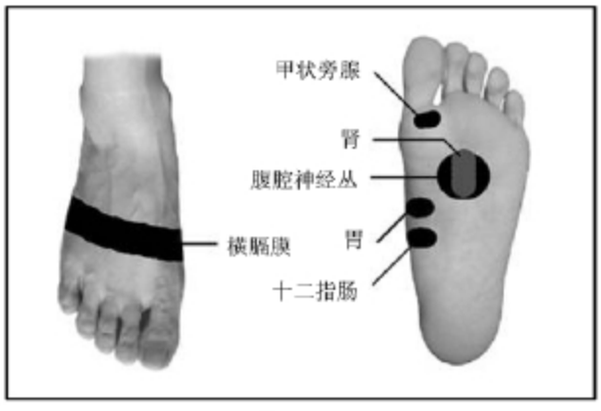


图 3-9-4

全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按甲状旁腺 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推横膈膜、胃、十二指肠反射区各 10～20 次。拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。拇指由上向下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

在呃逆发作时，按住两侧眉棱骨 2～3 分钟，即可止住。

【注意事项】

⑴ 情绪不好会引发呃逆，呃逆经久不愈使患者焦躁烦恼，这又会加重膈肌痉挛。因此，对患者来说，保持心情舒畅，显得十分重要。

⑵ 生冷食品，包括生拌冷菜及水果，煎炸难消化的食品也不宜多吃。

⑶ 食量以无饱胀感为好，餐次可增加。

⑷ 刀豆、生姜、荔枝、枇杷、饴糖（麦芽糖）等食物有温胃、通气、止呃作用，受寒者可适量选吃。

⑸ 保持大便通畅。

第十节　慢性胃炎

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、上脘、气海、天枢、关元、肩井、脾俞、胃俞、三焦俞、内关、足三里、梁丘等穴（图 3-10-1）。

操作：医者在患者上腹部（剑突到脐下）采用揉法、按法、摩法和擦法治疗，要使患者感到胃部有温热感为度。在其腰背部实施揉法、擦法、按法、摩法和推法的治疗，同样要使患者感到治疗部位有温热感。用拇指指端在中脘、上脘、气海、天枢、关元、肩井、脾俞、胃俞、三焦俞、内关、足三里、梁丘上点按，每穴 1 分钟。

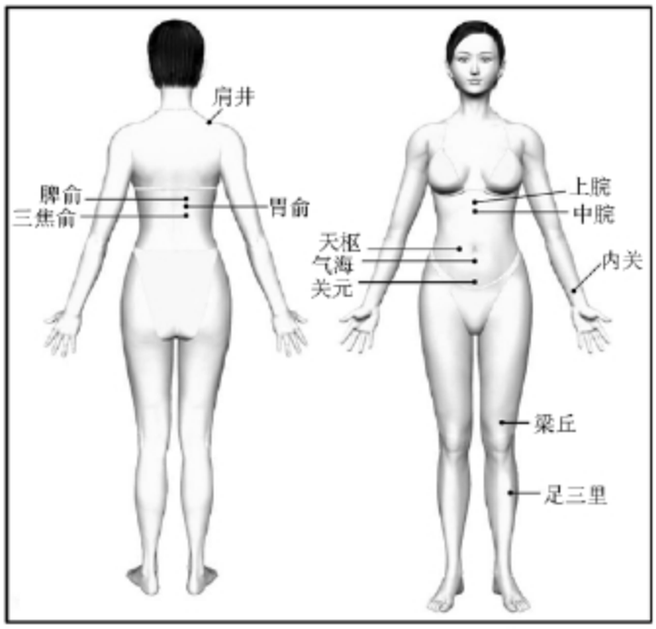


图 3-10-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：胃区、脾区、肝区、胆区、脐区（图 3-10-2）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、肝区、胆区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉脐区 3～5 分钟。做面部放松，结束治疗。

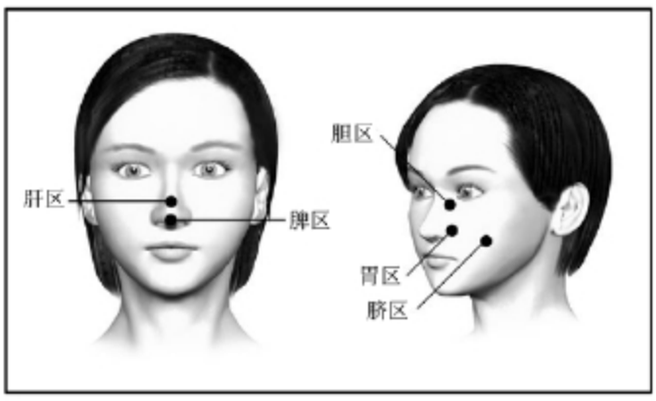


图 3-10-2

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胃、脾、十二指肠、腹、神门、交感（图 3-10-3）。

操作：清洗耳部，由上至下轻揉耳周和耳郭部 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐胃、脾区，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按十二指肠、腹部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。提捏交感部 1 分钟，力度适中，在患者耐受范围内逐渐加力，反复 5～6 次。点按神门部至耳部有热感即止。最后每穴用拇指和食指指腹反复轻揉 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：胃、肝、脾、胃肠点（图3-10-4）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，先点按胃反射区2～3分钟，手法由轻到重，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。拇指按揉肝、脾反射区各2～3分钟，至局部产生酸痛感为度。拇指指端点按胃肠点，手法可稍重，持续时间可稍长。

【足部全息按摩治疗】

反射区：胃、十二指肠、脾、下身淋巴腺、腹腔神经丛、肝（图3-10-5）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脾、下身淋巴腺反射区30～40次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推胃、十二指肠、肝反射区10～20次，推腹腔神经丛3～5分钟，再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

⑴ 一指禅推法在中脘穴轻推约5分钟，掌摩上腹部3分钟，点按中脘、天枢、梁门、下脘、内关、公孙、足三里穴各3～5分钟。

⑵ 运气指揉上、中、下脘穴。食、中、环三指指腹按在上脘穴处，以顺时针方向揉动。呼气时，三指的揉力逐渐向深部渗透，稍加重手法；吸气时，将揉力轻轻放松。每揉6次为一遍（揉6次的过程正是呼气的过程），指揉7～8遍。在中脘、下脘穴处指揉的方法同前。

【注意事项】

⑴ 注意饮食调摄，避免酸、辣、辛、燥、烟酒等刺激性食物。

⑵ 坚持做腹部自我推拿，保持心情愉快，适当加强体育运动。

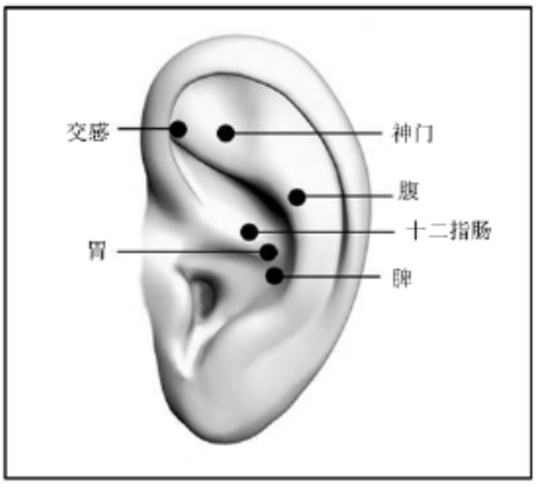


图3-10-3

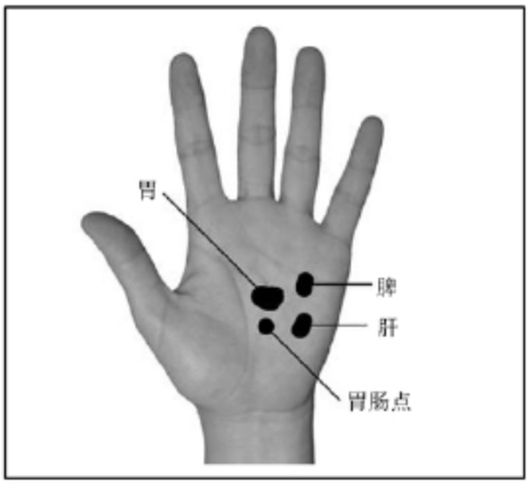


图3-10-4

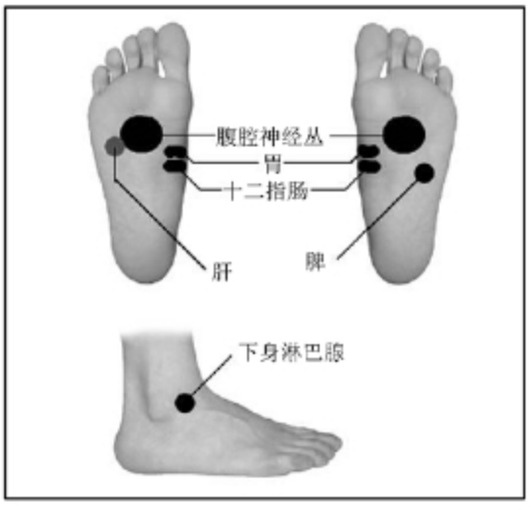


图3-10-5

第十一节　消化性溃疡

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、章门、期门、内关、足三里、公孙、太冲、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞等穴（图 3-11-1）。

操作：患者仰卧，双下肢屈曲，医者坐其右侧。先用一指禅推法推中脘穴 5 分钟；再用揉摩法于胃脘部揉摩 15 分钟。沿肋间隙用一指禅推法治疗。由上而下一个一个肋间隙治疗。从正中线开始，先推左侧，再推右侧，时间约 5 分钟。用拇指按揉法分别按揉左右章门、期门、内关、足三里、公孙、太冲穴，每穴 1 分钟。用一指禅推法或拇指按揉法分别施治于肝俞、胆俞、脾俞、胃俞穴各 1 分钟。随后，用小鱼际擦法擦热诸穴。

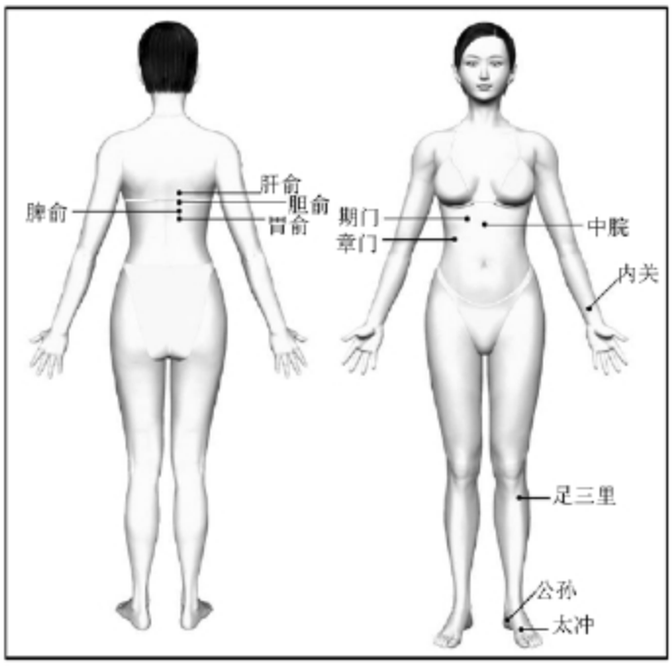


图 3-11-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：脾区、胃区、小肠区、脐区（图 3-11-2）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、小肠区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，点揉脐区 3～5 分钟。做面部放松，结束治疗。

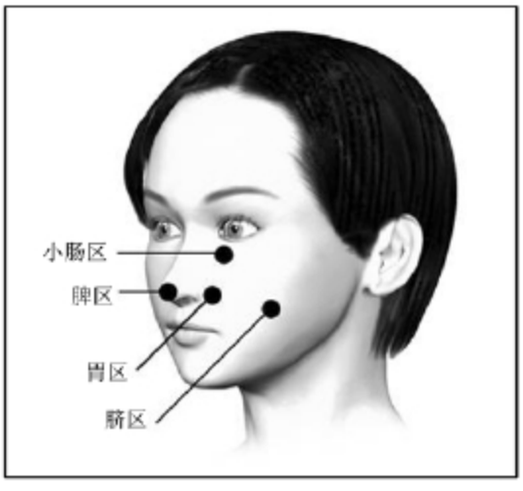


图 3-11-2

【耳部全息按摩治疗】

反射区：腹、胃、小肠、十二指肠（图 3-11-3）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在耳尖部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按腹、胃、小肠、十二指肠 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：胃、脾、十二指肠、肾上腺（图 3-11-4）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，用拇指指腹分别按揉胃、脾、十二指肠、肾上腺反射区各 1～2 分钟。再施以点按法，反复操作 5～10 遍，注意用力柔和渗透至反射区局部产生酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：胃、脾、十二指肠、肾、小肠、肾上腺、腹腔神经丛（图 3-11-5）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、肾反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推胃、十二指肠反射区 10～20 次。拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

仰卧位，双下肢屈曲，双脚平踩床面。双手重叠，按于胃脘部，做轻快的揉摩法 10 分钟；随后用拇指指面分别按揉左右内关、足三里穴各 2 分钟；接着改为坐位，用双手掌根紧按脾俞、胃俞，并用力上下擦动，发热为止。

【注意事项】

⑴ 减少诱发因素，包括戒烟、不饮烈性酒，加强自我保健，注意生活饮食规律。

⑵ 对年龄大、全身有较严重的伴随疾病或需经常服用非甾体抗炎药（如阿司匹林、消炎痛等）的患者，应给予维持治疗。

⑶ 对有溃疡病复发症状者，原则上应进行胃镜检查，以确定是否复发、是否仍为良性溃疡。要警惕极少数良性胃溃疡在反复破坏和再生的慢性刺激下发生恶变。

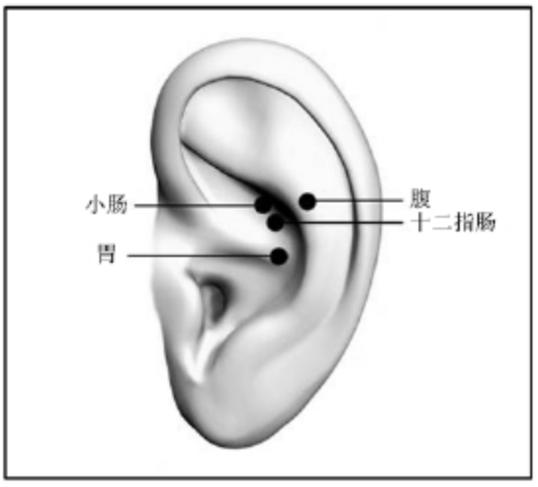


图 3-11-3

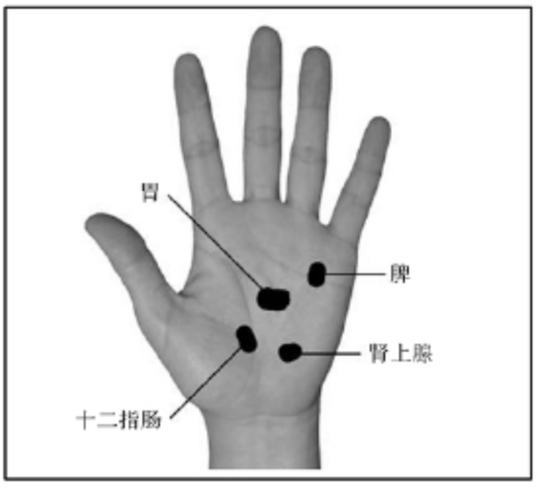


图 3-11-4

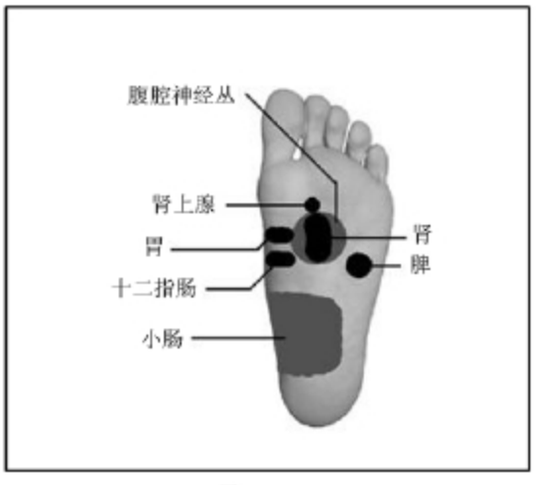


图 3-11-5

第十二节　胃下垂

【常规按摩治疗】

取穴：膻中、中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、足三里等（图 3-12-1）。

操作：先用一指禅推摩法自膻中向下经中脘、气海至关元止，约 3 分钟；然后拇指按揉中脘、天枢、气海穴各 1 分钟。再将四指并拢，以螺纹面着力，根据胃下垂程度自下向上边颤边托；同时随患者呼吸时腹部上下起伏而用力，约 3 分钟。接着用一指禅推法施治于足三里、脾俞、胃俞穴约 2 分钟，再顺膀胱经自上而下按揉 4～5 次。患者取坐位，将其左臂和肘弯曲放于背后腰臀部。医者以右手四指并拢，掌心向上，指尖由左肩胛骨内下缘向斜上方插入肩胛骨与肋骨之间 2～3 寸，同时左手掌心顶住患者左肩峰，两手呈合拢之势，持续 1～2 分钟后，患者即感胃有上提之意，随之缓缓将右手收回，进出约 2～3 次。同法用左手插右肩胛内下缘。

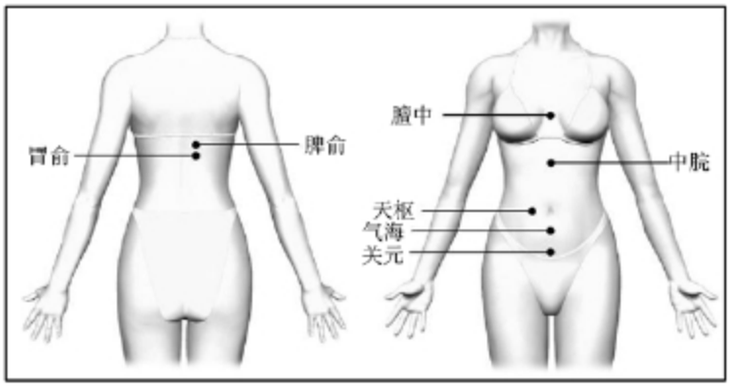


图 3-12-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：胃区、脾区（图 3-12-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区、脾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、脾、胃、耳尖（图 3-12-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下，4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点按脾、胃、神门部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。提捏神门部 1 分钟，力度适中，反复 5～6 次。轻揉每个反射区 7～8 分钟，反复 3～5 次，力度由轻至重，再由重到轻，双耳交替放松。

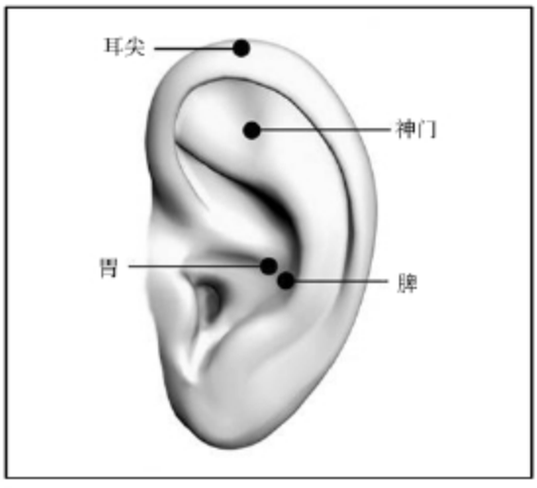


图 3-12-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、脾、胃、肾、胃肠点（图

3-12-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉、点肝、脾、胃、肾反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，反复操作，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指端点按胃肠点 3～5 分钟，手法可稍重，至局部产生热、痛感。

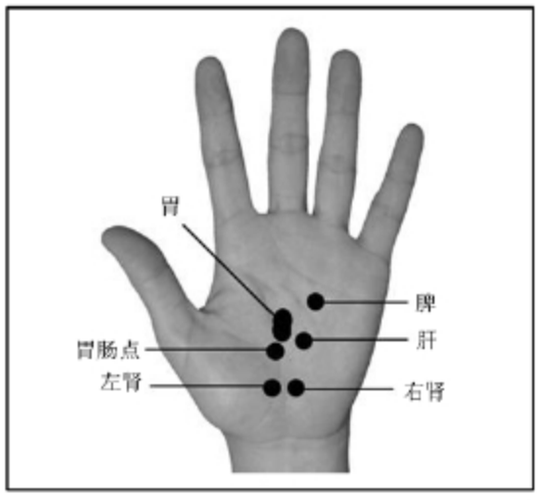


图 3-12-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肾、胃、腹腔神经丛（图 3-12-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、肾、胃反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

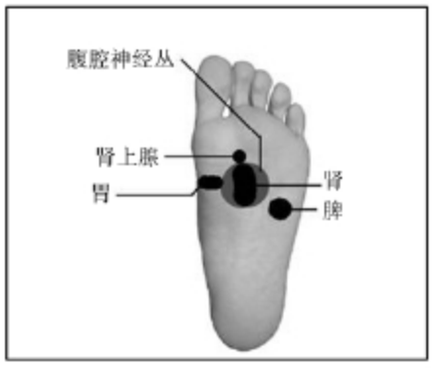


图 3-12-4

【自我保健】

1. 仰卧抬腿　患者仰卧，双下肢伸直，交替抬高，约 5～6 次。

2. 收腹抬双腿　患者仰卧位，双下肢伸直，双下肢同时抬高并做收腹，约 5～6 次。

3. 仰卧踏车　患者仰卧，双下肢交替“踏车”约 2 分钟。

4. 仰卧抱膝　仍取仰卧，双屈髋屈膝，双手抱膝约 5 分钟。

5. 仰卧起坐　同上势，双手抱头，起坐，约 20 次。

6. 屈膝抬臀　仍同上势，屈膝，双足平踩床面，使臀离开床面，约 20 次。

上法坚持隔日一次。

【注意事项】

⑴ 患者多数体质虚弱，故治疗要“治本”，从改善整体素质着手。例如，平时要积极参加体育锻炼，运动量可由小到大。气功锻炼对本病也有较好效果。

⑵ 避免暴饮暴食。选用的食品应富有营养，容易消化，但体积要小。高能量、高蛋白、高脂肪食品适当多于蔬菜水果，以求增加腹部脂肪积累而托胃体。减少食量，但要增加餐次，以减轻胃的负提。

⑶ 不宜久站和剧烈跳动。饭后宜半平卧半小时。

⑷ 卧床宜头低脚高，可以在床脚下垫高两块砖头。

⑸ 性生活对体质衰弱者是较大负担，应尽量减少房事次数。

第十三节　慢性非特异性溃疡性结肠炎

【常规按摩治疗】

取穴：神阙、中脘、气海、关元、天枢、章门、期门、背部有关腧穴、八髎、内关、支沟、足三里、阴陵泉、太冲等穴（图 3-13-1）。

操作：用右手食、中、无名指分别置于脐及天枢穴，按揉 2 分钟。然后用右手掌摩腹部 10 分钟，在摩腹过程中，用指尖重点刺激中脘、关元、气海诸穴，摩腹压力宜轻柔。再拿两侧肚角 3～5 遍。用拇指按揉法施治于内关、支沟、足三里、阴陵泉、太冲穴各 1 分钟。用一指禅推法或擦法循两侧膀胱经操作 3 遍（自膈俞至大肠俞），然后用按法重点刺激膈俞、膏肓俞、脾俞、胃俞、大肠俞各 1 分钟；接着用小鱼际擦法横擦脾俞、胃俞、肾俞、命门及八髎穴，并擦督脉，至发热为止。用双手食、中、无名指同时按揉双侧的章门、期门穴各 1 分钟，最后自上而下搓胁肋部 3～5 遍，结束治疗。

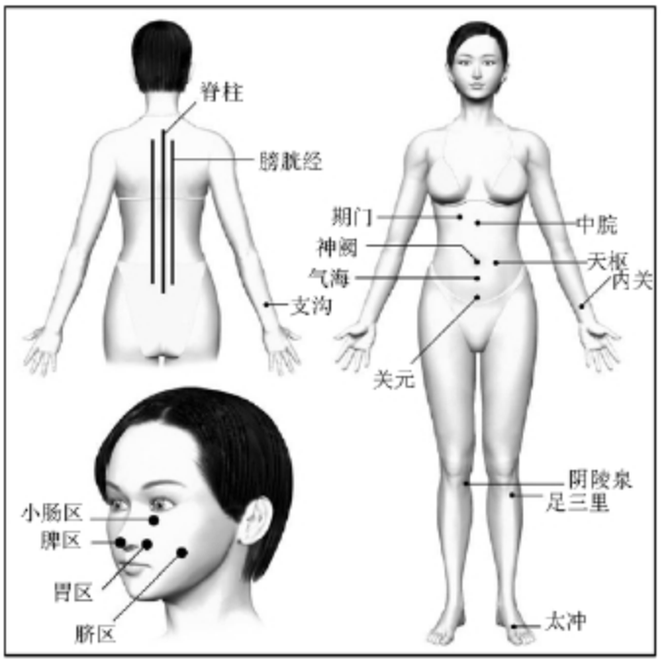


图 3-13-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：脾区、胃区、小肠区、脐区（图 3-13-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、小肠区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉脐区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

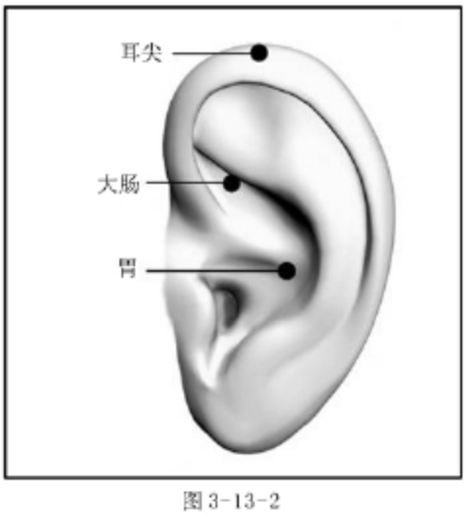


图 3-13-2

【耳部全息按摩治疗】

反射区：直肠、大肠、脾、胃、耳尖（图 3-13-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下，4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。先在大肠、直肠部施中重度点掐手法，反复 10 次，以患者耐受为

度，双耳交替施术。点按脾、胃腹部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。在神门部施提捏法，力度适中，在患者耐受范围内逐渐加力，持续 1 分钟，反复 5～6 次。在耳尖部施以中重度点按法数次，至耳部有热感即止。最后轻揉每个反射区复 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：小肠、大肠、肝、脾、胃、肾、胃肠点（图 3-13-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，点按小肠、大肠反射区 3～5 分钟，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。再施以拇指按揉法，频率为每分钟 60～100 次，按揉 2～3 分钟。拇指按揉肝、脾、胃、肾反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，再施以点法，反复操作 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。最后以拇指指端点按胃肠点，手法可稍重，操作 3～5 分钟，至局部产生热、痛感。

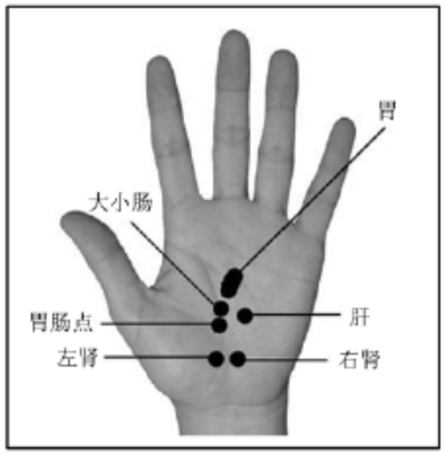


图 3-13-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：腹腔神经丛、胃、十二指肠、小肠、升结肠、横结肠、降结肠、下身淋巴腺（图 3-13-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。取腹腔神经丛、胃、十二指肠、小肠、升结肠、横结肠、降结肠、下身淋巴腺反射区进行重点刺激。拇指点按下身淋巴腺反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，用拇指由外向内推胃、十二指肠、小肠、升结肠、横结肠、降结肠反射区各 10～20 次，用拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。

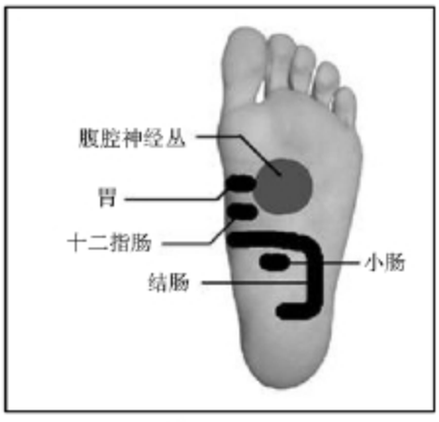


图 3-13-4

再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

用手掌先贴于上腹部做逆时针方向摩揉动作 5 分钟后，中指按中脘穴 1 分钟。用手掌贴于下腹部做逆时针方向摩动 5 分钟后，中指按气海、关元、中极穴各 1 分钟。拇指按揉双侧足三里、太冲穴各 1 分钟。

【注意事项】

⑴ 患者应吃质软、高营养、易消化饮食，避免刺激性食物及冷饮、水果和蔬菜。

⑵ 充分理解并尽力满足病人的要求和愿望，耐心开导，使病人减少顾虑，保持稳定的情绪与精神愉快。

第十四节　慢性腹泻

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、足三里、丰隆、上巨虚（图 3-14-1）。

操作：摩腹部 8 分钟左右。按、揉背、腰、骶部 5 分钟左右，然后横擦其腰骶部，要使患者感到治疗部位有热感。用拇指点按中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、足三里、丰隆、上巨虚穴各 1 分钟。

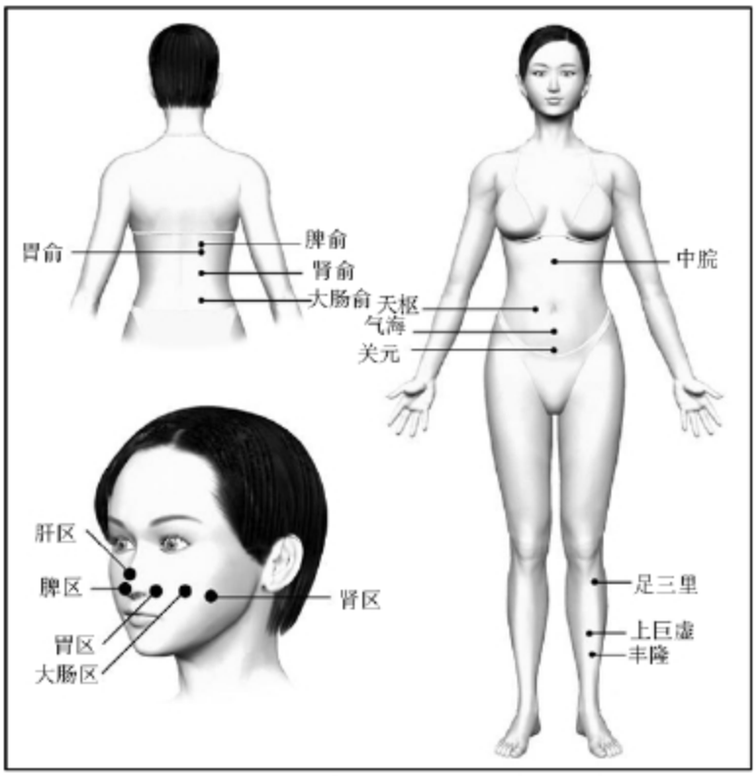


图 3-14-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：大肠区、脾区、胃区、肾区、肝区（图 3-14-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点大肠区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、胃区、肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：直肠、大肠、脾、胃、耳尖（图 3-14-2）。

操作：清洗耳部，由上至下轻揉耳周和耳郭部 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐大肠、直肠部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按脾、胃腹部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。提捏神门部，在患者耐受范围内逐渐加力，持续 1 分钟，反复 5～6 次。点



图 3-14-2

按耳尖数次，至耳部有热感即止。最后轻揉每个反射区 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：小肠、大肠、肝、脾、胃、肾、胃肠点（图 3-14-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，点按小肠、大肠反射区，反复操作 3～5 分钟，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。再施以拇指按揉法，每分钟 60～100 次，按揉 2～3 分钟。拇指按揉肝、脾、胃、肾反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，再施以点法，反复操作 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指端点按胃肠点，手法可稍重，操作 3～5 分钟，至局部产生热、痛感。

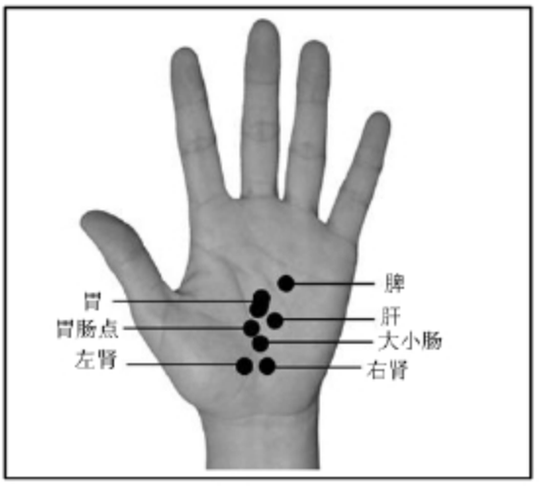


图 3-14-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：腹腔神经丛、胃、十二指肠、小肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠、下身淋巴腺（图 3-14-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按下身淋巴腺反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推胃、十二指肠、小肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠反射区各 10～20 次，拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3 ～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

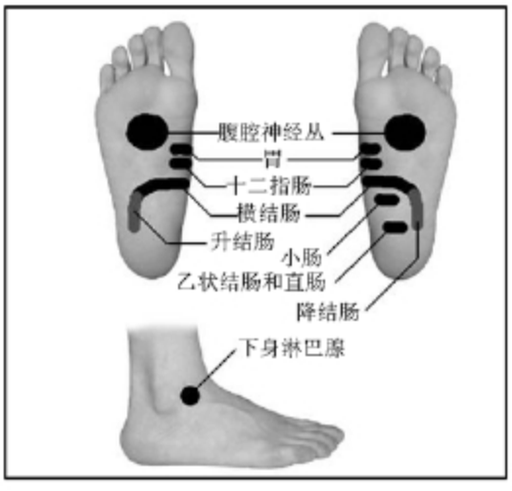


图 3-14-4

【自我保健】

患者以沉而缓慢的摩法在腹部治疗，要使治疗部位有热感。再点按中脘、天枢、气海、关元、长强、足三里、丰隆、上巨虚等穴。

【注意事项】

⑴ 饮食调理对于治疗有一定意义。如生冷水果之类、油腻厚味之物、黏滑甘味之品皆非所宜。以饮食清淡，易于消化之物为妥，宜流质或半流质饮食。

⑵ 要加强锻炼，增强体质，还应加强饮食卫生和水源管理，不吃腐败变质之物，不喝生水，吃瓜果要烫洗，并养成饭前便后洗手的习惯，防止病从口入。

第十五节　便　秘

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、大横、天枢、气海、关元、背部有关腧穴、命门、八髎、长强、支沟、足三里等穴（图 3-15-1）。

操作：一指禅推中脘、大横、天枢、气海、关元穴各 1 分钟，然后按脐中、右腹、上腹、左腹、下腹的顺序摩腹约 15 分钟，使热气逐渐渗透至腹内。一指禅推法和掠法循膀胱经治疗，自上而下，从肝俞至大肠俞约 5 分钟；按揉八髎、长强、足三里、上巨虚、内庭、支沟穴各 1 分钟。用小鱼际擦法横擦肩背部及肾俞、命门穴，骶部、八髎穴，直擦背部督脉，以透热为度。

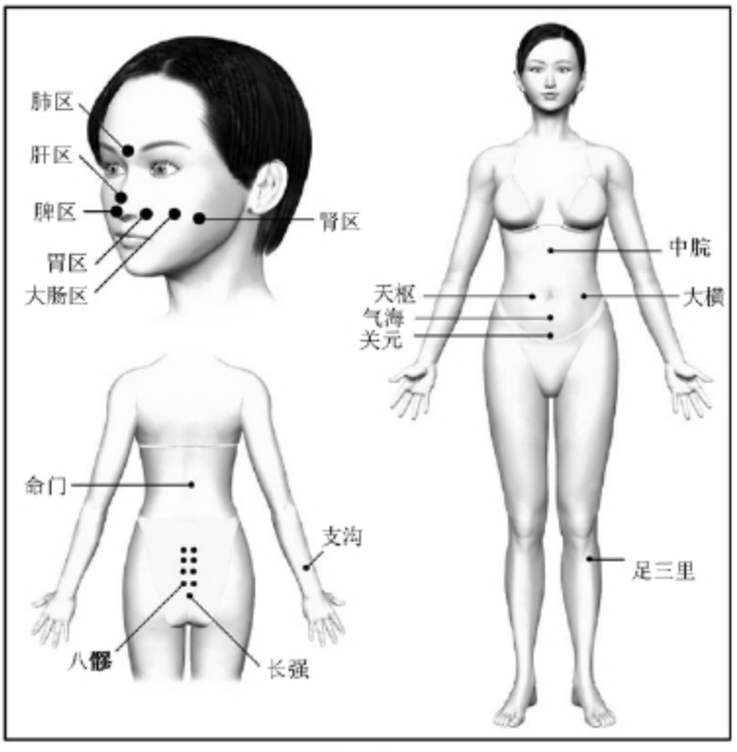


图 3-15-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：大肠区、脾区、胃区、肾区、肺区、肝区（图 3-15-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点大肠区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、胃区、肺区、肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉肺区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：便秘、大肠、直肠下段、腹、三焦（图 3-15-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。点按便秘点、大肠、直肠下段部，反复 10 次，



图 3-15-2

以患者耐受为度，双耳交替施术。点压腹、三焦部 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。最后每穴用拇指和食指指腹反复擦 5～6 次，持续 4 分钟。结束手法。

【手部全息按摩治疗】

反射区：大肠点、胃、肝（图 3-15-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，点按胃反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。再按揉 2~3 分钟，频率为每分钟 60～100 次。拇指按揉、点按肝反射区、脾反射区各 2～3 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。以拇指指端点按大肠点，手法可稍重，持续时间可稍长。

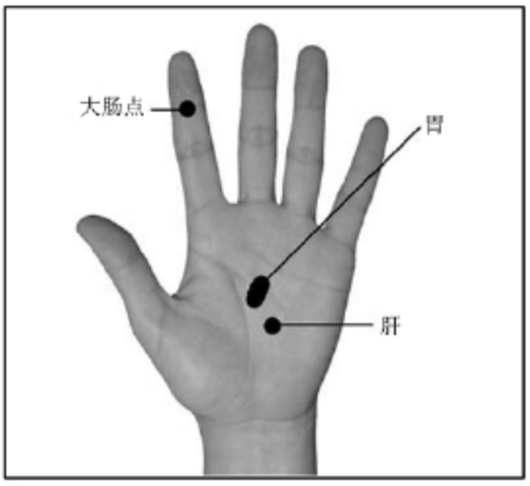


图 3-15-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：乙状结肠和直肠、肛门、升结肠、降结肠、横结肠（图 3-15-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肛门 30～40 次，以酸胀或微痛为度。拇指由外向内推乙状结肠和直肠、升结肠、降结肠、横结肠反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

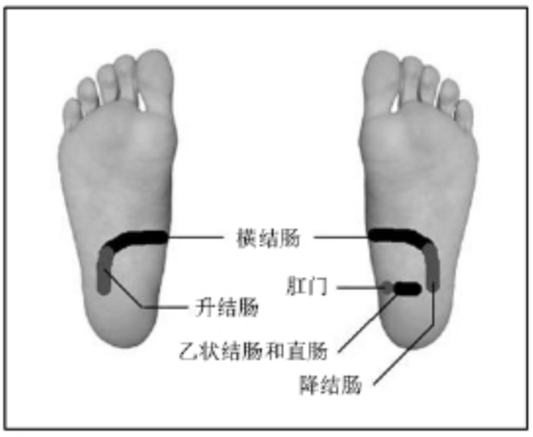


图 3-15-4

【自我保健】

⑴ 患者仰卧，双下肢屈曲，双脚平踩床面。双手重叠，在腹部做顺时针方向摩动，约 10 分钟；随后用拇指指面分别按揉两侧的内关、足三里、上巨虚穴各 1 分钟；接着以两手小鱼际紧贴脐旁（天枢穴上下），做上下往返擦动，发热为止。

⑵ 每天做仰卧起坐 10～20 次。

【注意事项】

⑴ 首先要树立恢复正常生理功能的信心，养成每天定时排大便的习惯，不管是否能解出大便，都要定时临厕，以便建立良好的排便条件反射。

⑵ 饮食过少者要多进一些饮食，多吃绿叶蔬菜、黄豆、红薯等通便食物，少吃辛辣刺激性食物。多喝开水。

⑶ 生活要有规律，避免精神刺激。

⑷ 辨明便秘的性质，针对不同的性质，采取不同的措施治疗。

第十六节　胃肠气胀症

【常规按摩治疗】

取穴：璇玑、膻中、中脘、神阙（肚脐）、气海、脾俞、胃俞、大肠俞、八髎、内关、足三里、上巨虚、内庭等穴（图 3-16-1）。

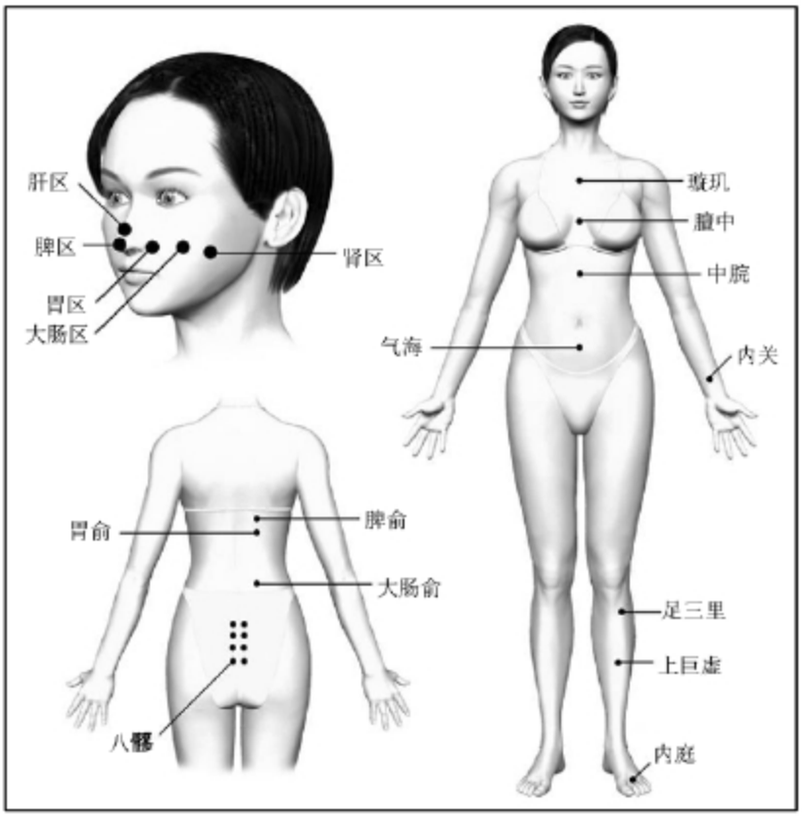


图 3-16-1

操作：中指指端按揉膻中、璇玑穴各 1 分钟，再用两手拇指指面沿肋间隙自上而下、由内往外分推胸阴阳 2 分钟，然后用食指、中指指面沿胸骨柄由上往下直推 50 次，再用小鱼际沿胸骨柄来回直擦至温热为止。用一指禅推法施治于中脘、气海、关元穴各 1 分钟。然后用食指、中指、无名指三指摩神阙穴 2 分钟，顺时针方向掌摩腹部 5 分钟。再用拇指分别按揉内关、足三里、上巨虚、内庭穴各 1 分钟。用一指禅推法沿脊柱两侧膀胱经循从上而下治疗，时间约 5 分钟，然后按揉脾俞、胃俞、大肠俞、八髎穴各 1 分钟。再用小鱼际擦法擦脾胃俞及八髎穴，以透热为度。用搓法自上而下搓两胁肋部 3～5 遍，结束治疗。

【面部全息按摩治疗】

反射区：大肠区、脾区、胃区、肾区、肝区（图 3-16-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点大肠区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、胃区、肝区、肾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：大肠、直肠下段、腹、三焦（图 3-16-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法

压力由轻到重，在由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在大肠、直肠下段部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点压腹、三焦部各 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。最后每穴用拇指和食指指腹反复擦 5～6 次，持续 4 分钟。结束手法。

【手部全息按摩治疗】

反射区：大肠、胃、肝（图 3-16-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，点按、按揉胃反射区各 2～3 分钟，手法由轻到重，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度，每分钟 60～100 次。拇指按揉肝、脾反射区 2～3 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。以拇指指端点按大肠点，手法可稍重，持续时间可稍长。

【足部全息按摩治疗】

反射区：十二指肠、胃、升结肠、降结肠、横结肠、脾、肝、腹腔神经丛（图 3-16-4）。

操作：在全足均匀地涂抹拇指点按脾、胃反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、十二指肠、升结肠、降结肠、横结肠反射区各 10～20 次。拇指由外向内推腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

⑴ 患者仰卧，以中指端按揉膻中、左侧渊腋、辄筋穴各 1 分钟；再用手掌掌面先摩揉上腹再摩揉下腹部，计 10 分钟；随后以中指端按揉中脘、神阙、气海各 1 分钟。

⑵ 仰卧起坐势锻炼，练 10～20 次。

⑶ 患者坐位，分别按揉足三里、上巨虚、内庭、内关穴各 1 分钟。

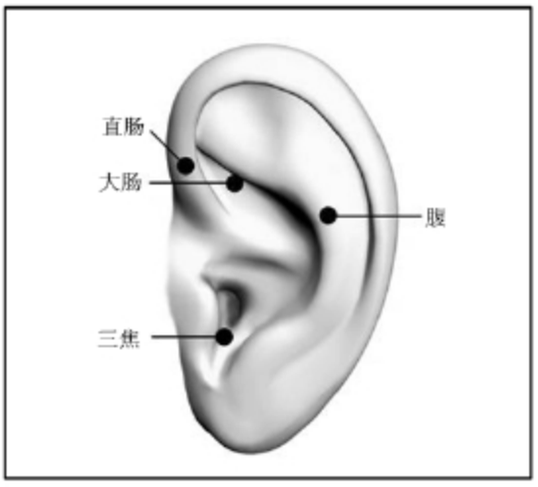


图 3-16-2

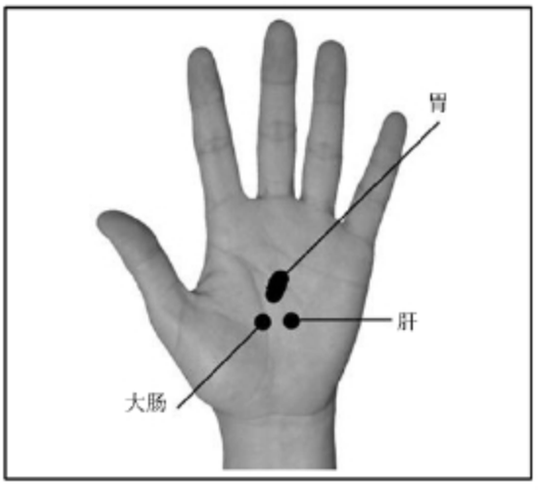


图 3-16-3

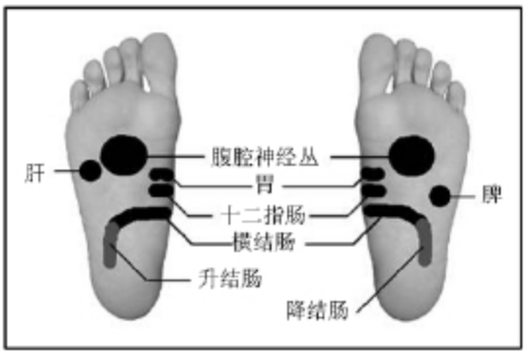


图 3-16-4

第十七节　失　眠

【常规按摩治疗】

取穴：印堂、神庭、睛明、攒竹、太阳、角孙、百会、四神聪、安眠、风池、内关、神门、三阴交等穴（图 3-17-1）。

操作：对失眠患者的治疗，要求术者的手法要突出轻柔，在进行点穴治疗时也不应使力量过重。

⑴ 患者仰卧位，医者以双手拇指自印堂穴推至神庭穴，再自前额正中推向两侧太阳穴，各操作 2 分钟左右。

⑵ 患者俯卧位，医者以双手掌相并置于脊柱两侧，由肩颈部向下分推到腰骶部；做 10 遍左右。然后自下而上做捏脊 5 遍左右。双手拿肩颈部 3～5 分钟。自上而下按揉腰背部和双下肢 5～10 分钟。最后用双手掌自肩颈部沿脊柱两侧向下经双下肢后侧至足跟部推 3～5 遍。

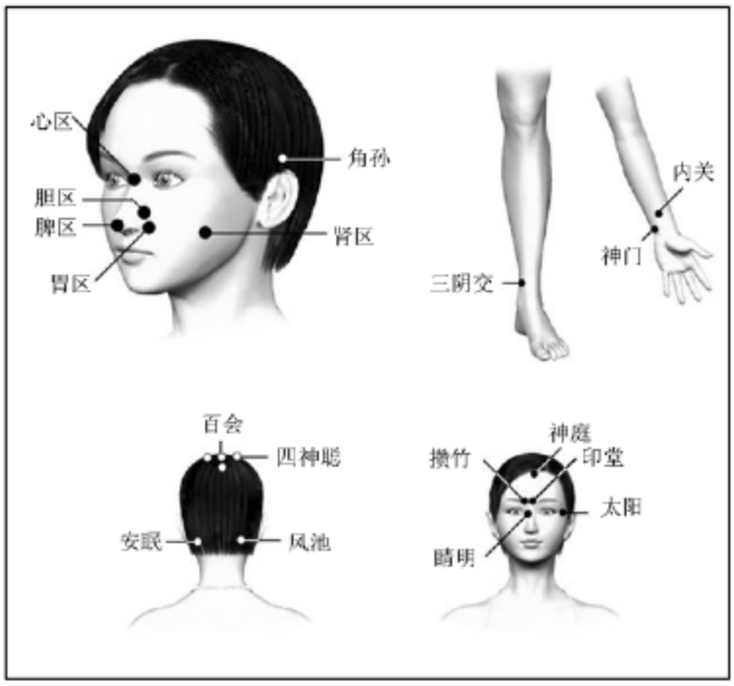


图 3-17-1

⑶ 点印堂、神庭、睛明、攒竹、太阳、角孙、百会、四神聪、安眠、风池、内关、神门、三阴交各 1 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：心区、脾区、胆区、肾区、胃区（图 3-17-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点心区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、胃区、肾区、胆区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、心、肾、耳背心、耳背肾（图 3-17-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在神门、耳背肾、心部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在肾、耳背心部施点压法，不离开皮肤，持续 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。最后在每穴用

拇指和食指指腹反复擦 5～6 次。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、脾、肾、胆、胃（图 3-17-3）。

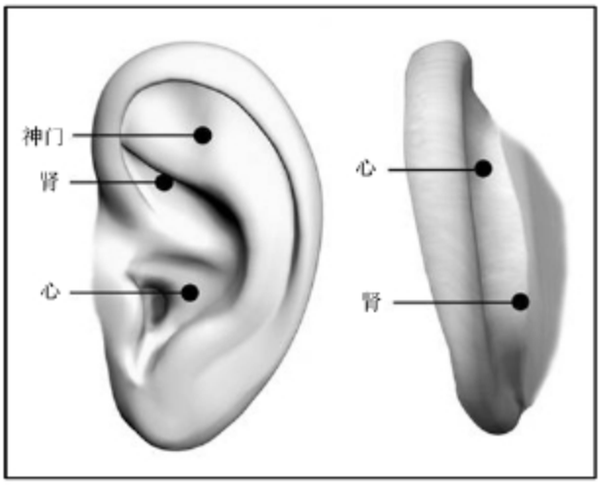


图 3-17-2

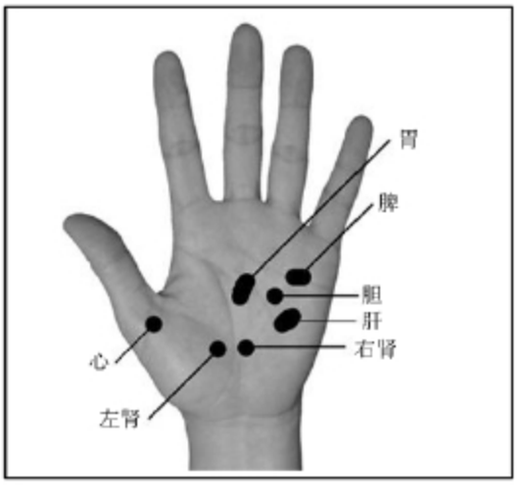


图 3-17-3

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，按揉心反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以反射区局部产生酸、热、痛的感觉为度，再点按 2～3 分钟，至局部有痛感为度。点揉肝、脾、肾、胆、胃反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。

【足部全息按摩治疗】

反射区：额窦、甲状旁腺、小脑、甲状腺、脾、肾、大脑（图 3-17-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。点按甲状旁腺、小脑、脾各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推额窦、肾、甲状腺反射区各 10～20 次，拇指由外向内按大脑反射区 3 ～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

⑴ 患者仰卧位，以双手中指、食指并拢自印堂穴向上推至神庭穴，再从前额正中分推至两侧太阳穴。

⑵ 点穴：用轻手法点印堂、神庭、睛明、攒竹、太阳、角孙、百会、四神聪、风池、安眠、内关、神门、三阴交。

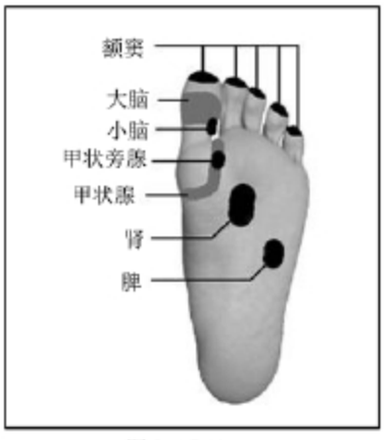


图 3-17-4

【注意事项】

⑴ 注意精神调摄，做到喜怒有节，解除忧思焦虑，保持精神舒畅。

⑵ 睡眠环境宜安静，睡前避免饮用浓茶、咖啡及过度兴奋刺激。

⑶ 注意作息有序，适当地参加体育活动等。

第十八节　头　痛

【常规按摩治疗】

取穴：太阳、印堂、阳白、头维、神庭、百会、率谷、风池、风府等穴（图3-18-1）。

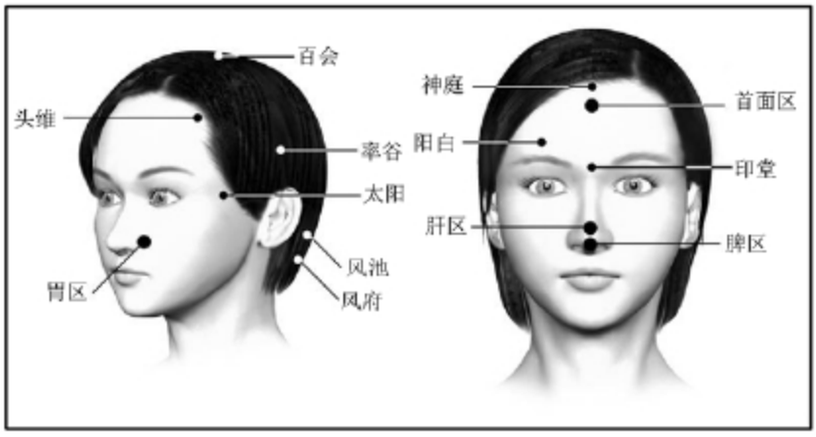


图3-18-1

操作：双手拇指交替地自鼻根部（即眉心或印堂穴之下）向上推至发际2分钟，自前额正中发际之下，向两侧平推至太阳穴处，再向下移动一个拇指的位置做同样的治疗，直至最后做眉弓处的平推手法，自上而下操作共10遍。双手指分开置于前发际处，用指尖贴头皮向后及两侧推至后外侧发际处，如同梳头一般，共做10遍左右。以拇指（也可将食指或中指屈指，用其近指关节处）将一指禅推法、按法、揉法和振法相结合，重手法点按印堂、阳白、头维、太阳穴、神庭、百会、率谷、风池、风府。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、脾区、胃区（图3-18-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肝区、胃区、脾区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、皮质下、额、交感、枕（图3-18-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。先在神门、皮质下施重按轻提手法，反复10次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。在额、交感、枕部点按2～3分钟，力度适中，反复3～4次。之后在眼部施以掐法，至红润为止。最后每穴反复轻揉5～6次，持续4分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、脾、肾、前头点、后头点、偏头点（图3-18-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。首先按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肝、脾、肾反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指压前头点、后头点、偏头点 2～3 分钟，每分钟 60～90 次，至局部产生酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：大脑、额窦、脑干、脑垂体、三叉神经、肝、心（图 3-18-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。点按脑干、垂体、三叉神经、心各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推额窦、肝、反射区 10～20 次，拇指由外向内按揉大脑 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图 3-18-2

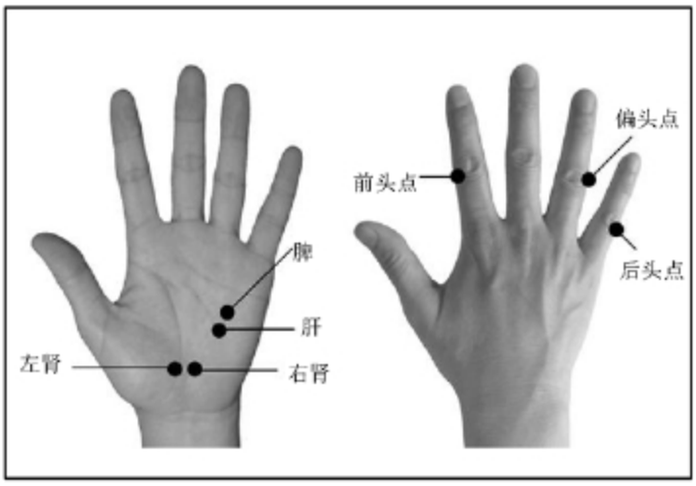


图 3-18-3

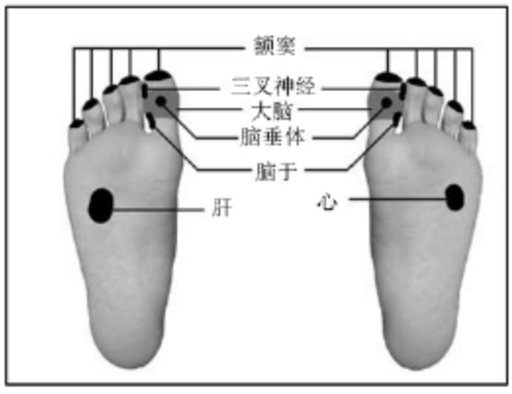


图 3-18-4

【自我保健】

⑴ 重按太阳、阳白、率谷，并用双手自太阳穴处沿头两侧推向头后部。以拇指自上而下行耳根后下部 20 遍，此法称为“推桥弓”。再按揉肩井、肝俞、照海、太冲、行间等穴位。最后擦涌泉穴，以局部有热感为宜。

⑵ 摩上腹部 5 分钟。再用揉、按、振、一指禅推法相结合的手法点中脘、天枢、足三里、丰隆、中府、云门、天突等穴位。

【注意事项】

⑴ 保持正确的睡眠姿势，睡觉时不要俯卧。

⑵ 饮食中要尽量忌食巧克力、咖啡和可可等食品，要多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等含镁元素丰富的食物。

第十九节　神经衰弱

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、气海、关元、合谷、神门、内关、外关、手三里、血海、足三里、阴陵泉、三阴交、昆仑、太溪、涌泉等穴（图 3-19-1）。

操作：患者仰卧位，医者位于患者一侧，沿人体中线、锁骨中线（两侧）和腋前线（两侧）5条线路，自上而下地用双掌在胸腹部平推 5 分钟。然后用掌按法和振法在中脘、气海、关元穴处治疗，注意用力要深透。医者在患者脊柱两侧分推 3 遍，再平推脊柱及其两侧 5 分钟左右，最后捏脊 3～5 遍。点按合谷、神门、内关、外关、手三里、血海、足三里、阴陵泉、三阴交、昆仑、太溪、涌泉。

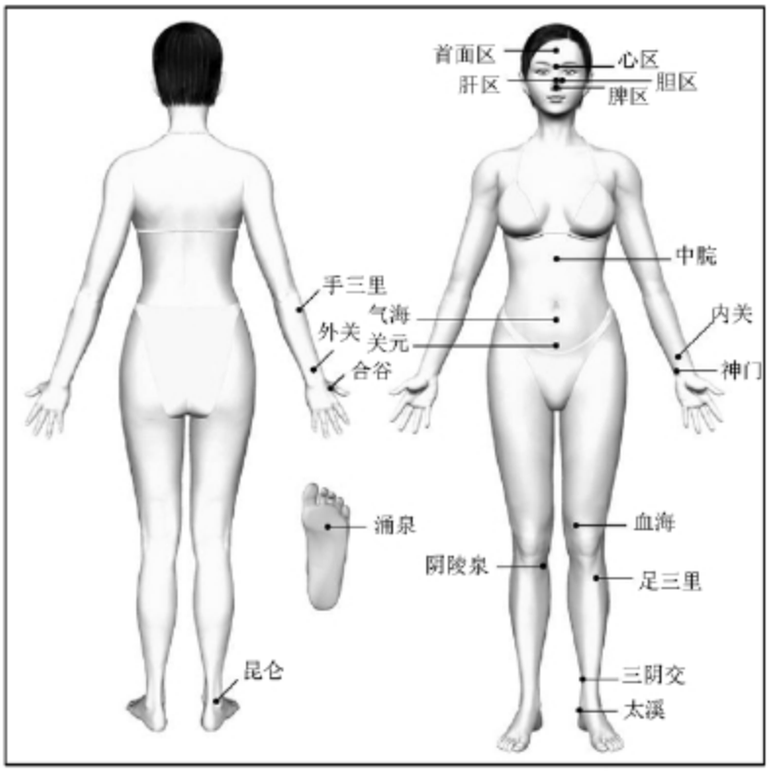


图 3-19-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、心区、肝区、胆区（图 3-19-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。

中指揉首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按心区、肝区、胆区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、神门、耳背肾、肝（图 3-19-2）。

操作：清洗耳部，然后用四指指腹以中度手法摩上述穴位，每穴 1～2 分钟，至耳

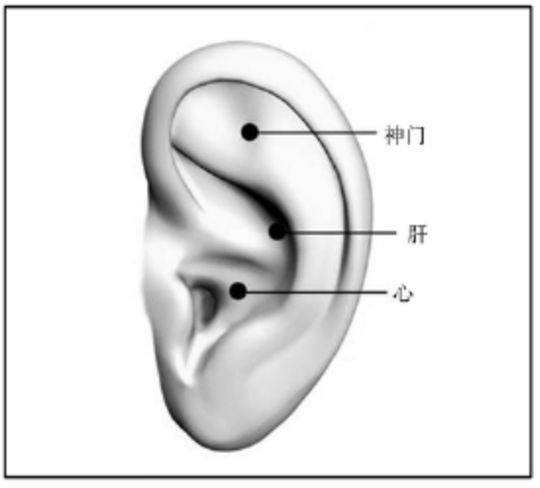


图 3-19-2

见红润后，改用拇指、食指指腹相对，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐心、神门部施中度手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按耳背肾 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、脾、肾（图 3-19-③）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉心、肝、脾、肾反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再用点按法，频率为每分钟 60～100 次，点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。至局部产生酸痛感为度。

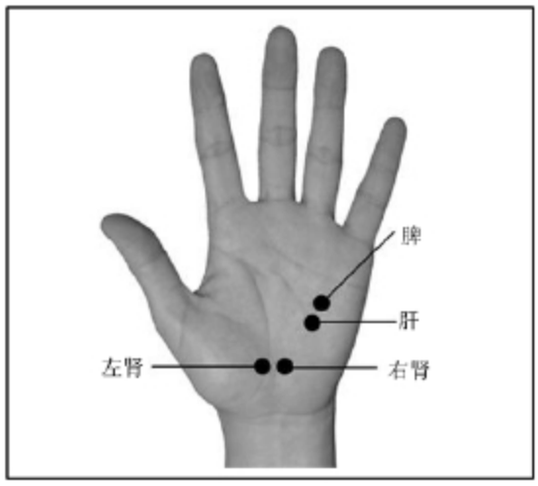


图 3-19-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、肾上腺、肾、大脑、脑垂体（图 3-19-④）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、肾上腺、垂体反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾反射区各 10～20 次，拇指由外向内按揉大脑反射区 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。最后进行全足放松操作。结束治疗。

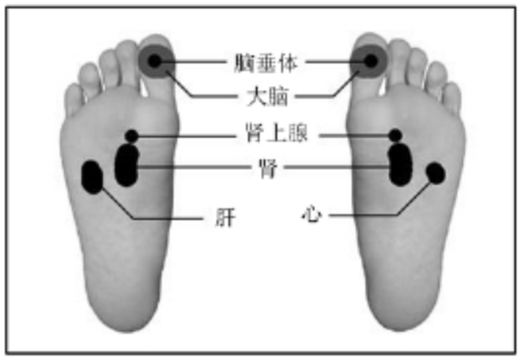


图 3-19-4

【自我保健】

⑴ 患者仰卧位，按揉安眠、百会各 1 分钟。指振风府、睛明穴各半分钟。用大鱼际揉印堂穴 1 分钟。

⑵ 用一指禅推法在膻中、曲池、期门穴上各操作 1 分钟，以得气为度。

⑶ 指摩章门穴 1 分钟，手法要求轻柔缓和；掌擦肝区，要求深层有透热感；指掐行间半分钟，以局部产生酸胀感为度。

【注意事项】

⑴ 神经衰弱主要因情志内伤致病，保持心情舒畅、情绪稳定是预防的前提。

⑵ 平素尽量避免精神刺激。心情抑郁之时，能够进行适当的心理调节，可以旅游或进行有益于身心放松的文体活动。

第二十节　癫　痫

【常规按摩治疗】

取穴：水沟、涌泉、曲池、神门、内关、合谷、百会、风池、太冲、丰隆、三阴交、申脉、照海、脾俞、肺俞、心俞、肾俞（图 3-20-1）。

操作：揉拿手三阴经，点按曲池、神门、内关、合谷、百会、风池穴各 3～5 分钟。点按肝俞、胆俞，提拿足三阴经，点按太冲、丰隆、三阴交。白天发作时点申脉；夜间发作时点照海。每穴 3～5 分钟。

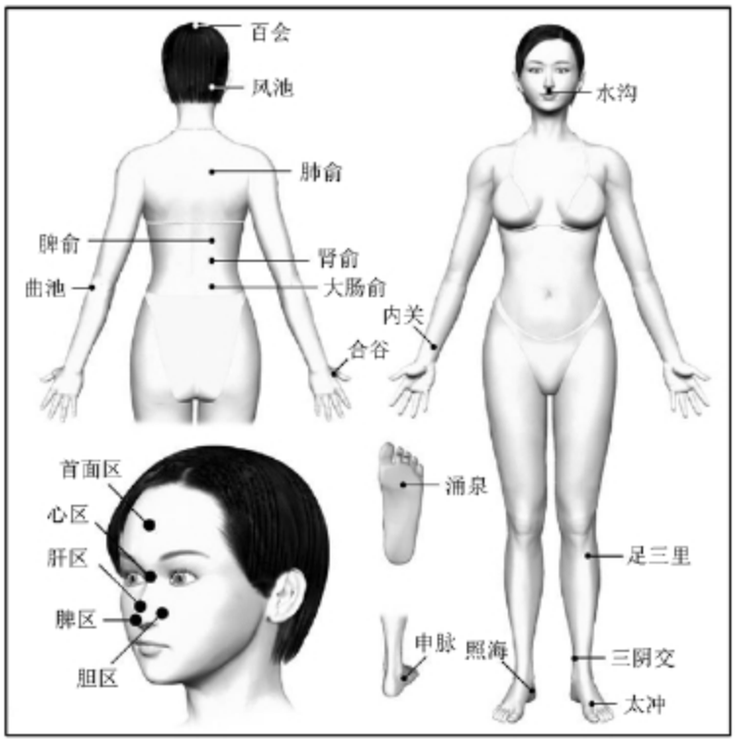


图 3-20-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、心区、脾区、胆区（图 3-20-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。

中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按心区、肝区、胆区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、枕、肾、内分泌、神门、脑干、皮质下（图 3-20-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐心、枕部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、内分泌、神门、脑干、皮质下各 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到

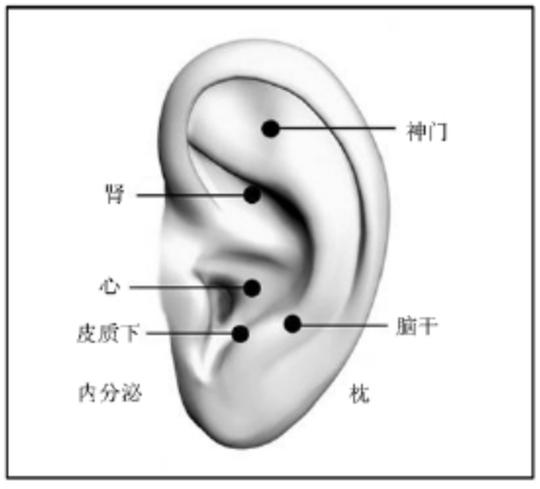


图 3-20-2

轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脑、心、肝、脾（图3-20-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按揉脑、心、肝、脾反射区各3～5分钟，每分钟100～200次，然后再点按2～3分钟，每分钟60～100次，手法柔和渗透，用力由轻到重，至局部产生酸痛感为度。

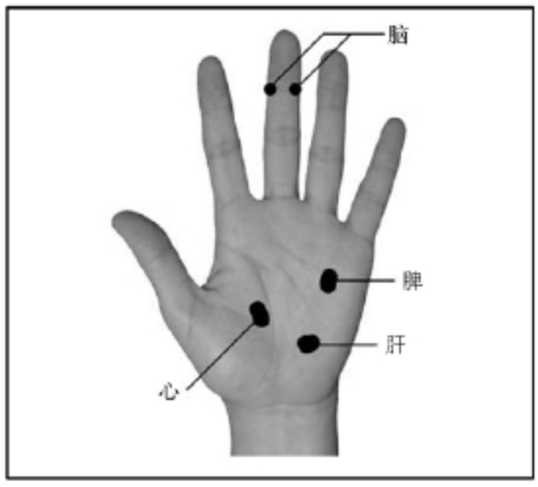


图3-20-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、大脑、肾、额窦、小肠、脑垂体（图3-20-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、额窦、垂体反射区各30～40次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、小肠反射区各10～20次，拇指法由外向内按揉大脑3～5分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

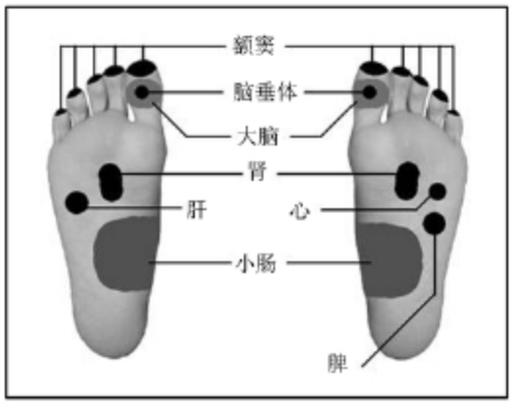
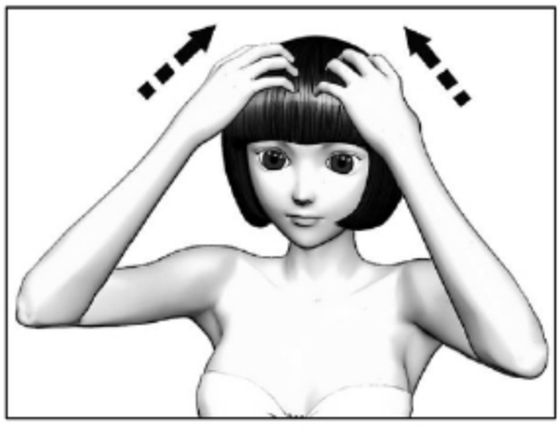


图3-20-4

【自我保健】

⑴ 揉百会、点叩头顶（图3-20-5），十指干梳头，点揉太阳，指推水沟，擦耳廓。

⑵ 点按风池、风府、肾俞、内关、神门、百会、关元、气海、足三里、三阴交、太阳、合谷、太冲、丰隆。


图3-20-5

【注意事项】

⑴ 由于本证为素体阴阳失调或气血禀赋不足，加上七情过极而发病。故平日宜畅情志，慎起居，调饮食，使阴平阳秘，气血冲和而不易发病。同时应尽量避免情志刺激，以消减诱发因素。

⑵ 应注意精神调摄和护理在药物治疗的同时积极开展心理治疗。对重症病人，应采取防护措施，严防意外。对拒食病人可进行喂食以保证营养。

第二十一节 癔 症

【常规按摩治疗】

取穴：水沟、涌泉、曲池、神门、内关、合谷、百会、风池、太冲、丰隆、三阴交、申脉、照海、脾俞、肺俞、心俞、肾俞（图 3-21-1）。

操作：揉拿手三阴经，点按曲池、神门、内关、合谷、百会、风池穴各 3～5 分钟。点按肝俞、胆俞，提拿足三阴经，点按太冲、丰隆、三阴交。白天发作时点申脉；夜间发作时点照海。每穴 3～5 分钟。

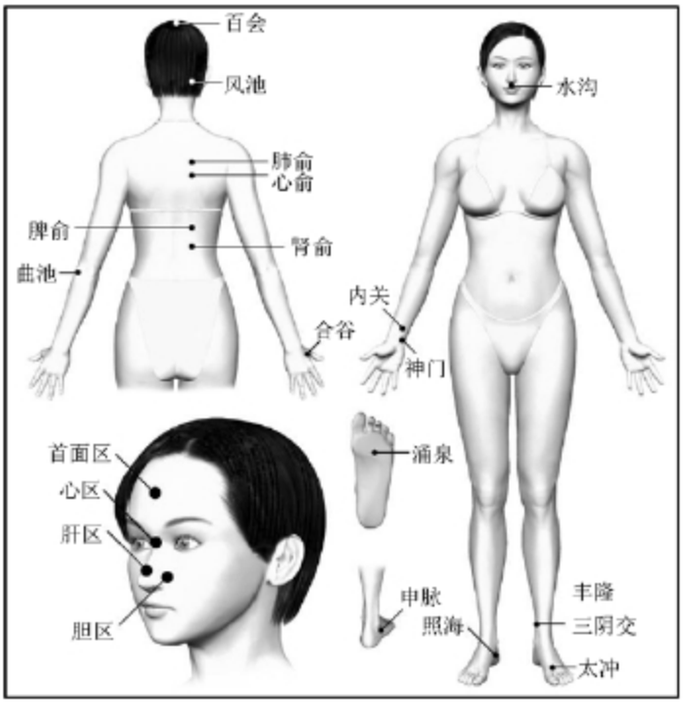


图 3-21-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、心区、肝区、胆区（图 3-21-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法，使面部放松并产生温热感。

中指揉、点首面区各 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按心区、肝区、胆区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、神门、耳背肾、肝（图 3-21-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐心、神门部各 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按耳背肾、耳部各 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴各 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到

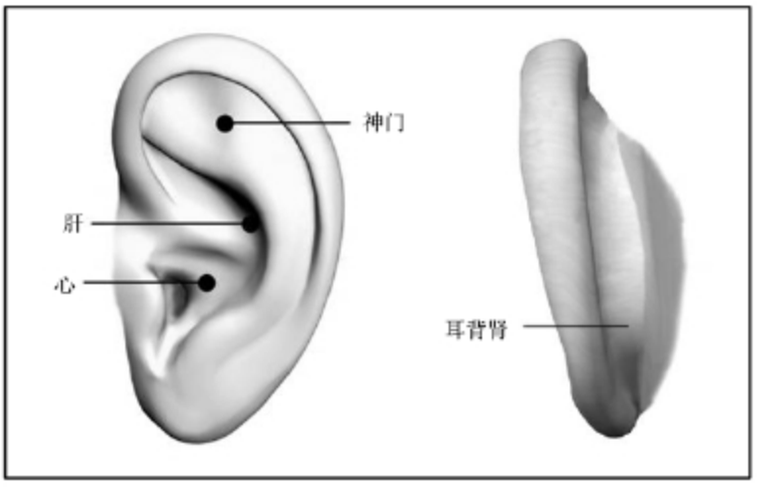


图 3-21-2

轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、脾、肾（图 3-21-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按揉心、肝、脾、肾反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重，至局部产生酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：心、肝、肾上腺、肾、大脑、脑垂体（图 3-21-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、肾上腺、垂体反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾反射区各 10～20 次，拇指由

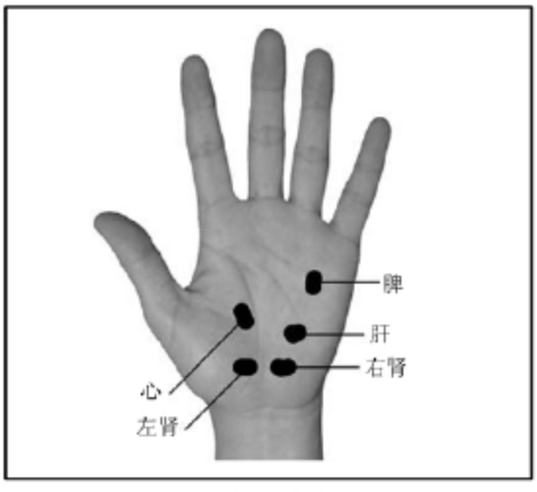


图 3-21-3

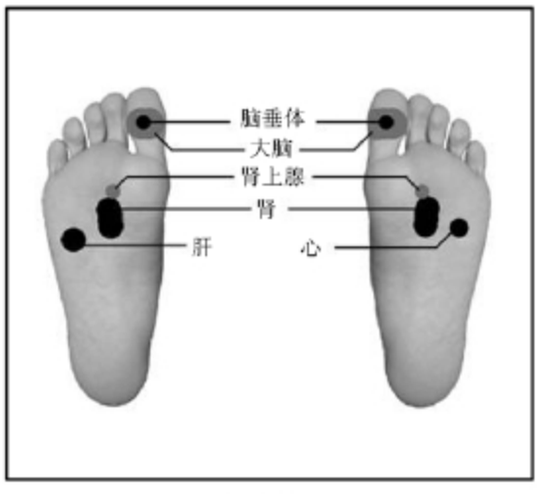


图 3-21-4

外向内按揉大脑 3 ～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

⑴ 揉百会、点叩头顶，十指干梳头，点揉太阳（图 3-21-5），指推水沟，擦耳郭。

⑵ 点按风池、风府、肾俞、内关、神门、百会、关元、气海、足三里、三阴交、太阳、合谷、太冲、丰隆。



图 3-21-5

【注意事项】

⑴ 本病的发生主要因情志内伤致病，保持心情舒畅、情绪稳定是预防的前提。

⑵ 平素尽量避免精神刺激。心情抑郁之时，能够进行适当的心理调节，可以旅游或进行有益于身心放松的文体活动。

第二十二节　面神经麻痹

【常规按摩治疗】

取穴：印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、迎香、地仓、下关、颊车、睛明、四白、阳白、上关、风池、天柱等穴（图 3-22-1）。

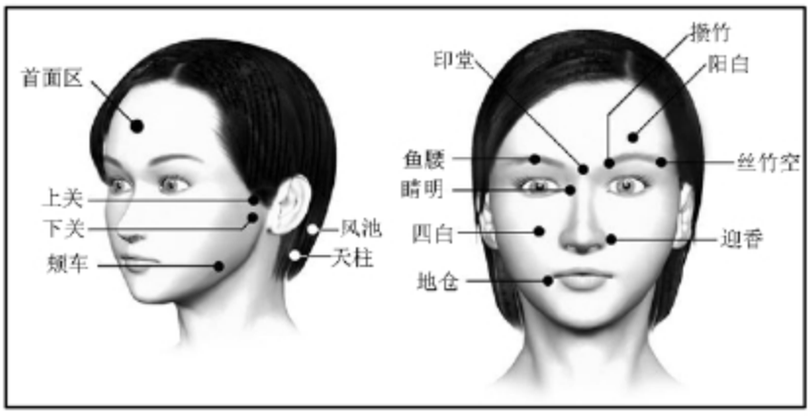


图 3-22-1

操作：分别用一指禅推法和鱼际揉法在印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、迎香、地仓、下关、颊车等穴上操作 3～5 分钟。按睛明、四白、阳白、上关 3～5 分钟。由眉上向下外方擦至耳前，再由地仓向外上方擦至耳前约 3～5 分钟。以一指禅推法或揉法在风池、天柱及项部操作 3～5 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区（图 3-22-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。然后再施以点法，以患者面部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：面颊、皮质下、口、眼、内分泌、额（图 3-22-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳廓部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在面颊、皮质下部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在口、眼、额部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟，反复 3～4 次。点按内分泌部 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6

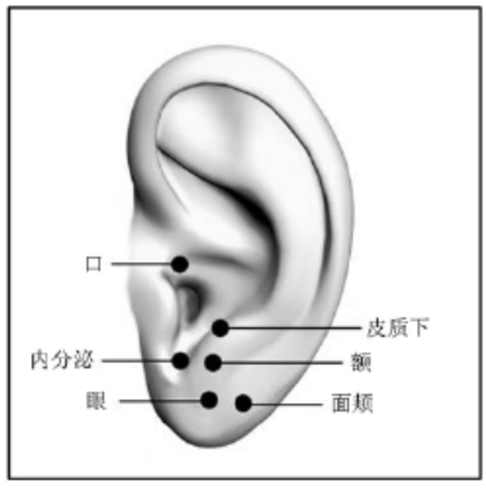


图 3-22-2

分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼、鼻、口腔、后合谷（图 3-22-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按揉眼、鼻、口腔、后合谷反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重，至局部产生酸痛感为度。

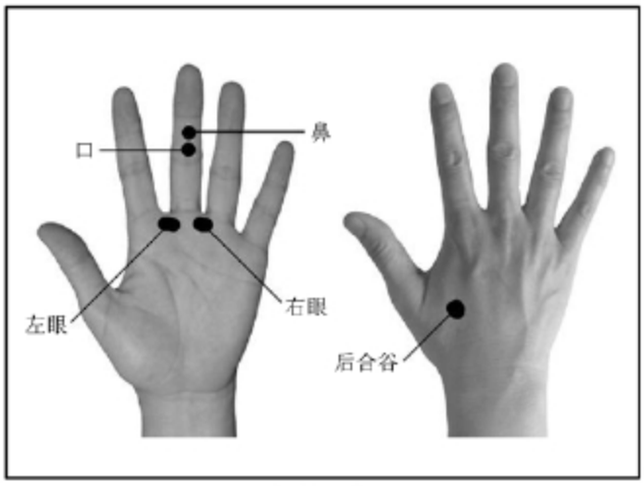


图 3-22-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：大脑、三叉神经、上颌、下颌、眼、鼻、耳、肝、肾、脾（图 3-22-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按三叉神经、眼、鼻、耳、脾反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推上颌、下颌、肝、肾反射区各 10～20 次，拇指由外向内按揉大脑 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

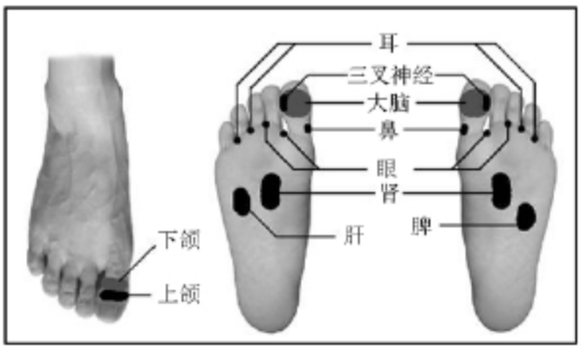


图 3-22-4

【自我保健】

⑴ 擦面：以同侧手掌在患侧面部做擦法，使局部皮肤感到温暖，注意不要用力太重。

⑵ 食指点揉患侧阳白、睛明、太阳、四白、迎香、下关、颊车、地仓、人中、承浆、翳风、风池穴各 1 分钟，使之有酸胀感，每次选用 4～5 个穴位。在刚发病的头 3 天，翳风穴不能推拿，3 天以后可轻按，1 周后可正常点按。

⑶ 用一指禅推法按揉合谷 3～5 分钟。以手擦健侧面部，使拉紧的肌肉放松，以利于患侧恢复。

【注意事项】

⑴ 患者应注意功能性锻炼，如抬眉、双眼紧闭、鼓气、张嘴、努嘴、示齿、耸鼻、湿热毛巾敷颈，每晚 3～4 次以上。

⑵ 勿用冷水洗脸，遇风、遇寒冷时，注意头面部保暖。

⑶ 多食新鲜蔬菜、粗粮，如黄豆制品、玉米、瘦肉、洋葱、海带、苦瓜、冬瓜、黄瓜等。

第二十三节　中风后遗症

【常规按摩治疗】

取穴：印堂、阳白、头维、上星、太阳、神庭、百会、率谷、风池、头临泣、脑空、风府、华佗夹脊穴、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、关元俞、气海俞、大肠俞、腰阳关、尺泽、曲池、手三里、天宗、肩贞、肩髃、臂臑、极泉、少海、阳池、养老、合谷、环跳、殷门、委中、承山、风市、伏兔、膝眼、解溪、血海、梁丘、足三里、阳陵泉、阴陵泉、三阴交、昆仑、太冲、太溪、涌泉等穴（图 3-23-1）。

操作：

1. 头面部　患者坐位，术者立于患者身前。以双手拇指自鼻根部（即眉心或印堂穴之下）向上推至发际 60 遍或 2 分钟。然后双手拇指相并自前额正中向两侧平推至太阳穴处，再向下移动一个拇指的位置做同样的治疗，直至最后做眉弓处的平推手法。自上而下操作共 10 遍。尔后双手指分开置于前发际处，用指尖贴头皮向后及两侧推至后外侧发际处，共做 10 遍。以拇指（也可将食指或中指屈指，用其近指关节处）将一指禅推法、按法、揉法和振法相结合，以重手法点按印堂、阳白、头维、上星、太阳穴、神庭、百会、率谷、风池、头临泣、脑空、风府。

2. 背部　患者俯卧，术者位于一侧，在脊柱两侧施揉、按、摩、振、擦等手法。然后捏脊 3 遍，拇指揉华佗夹脊穴、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、关元俞、气海俞、大肠俞、腰阳关等穴位。

3. 上肢　患者健侧卧位或仰卧位，以拿法、振法、按法、揉法、摩法、擦法、搓法和抖法在上肢治疗（自肩至肘部）。拇指按尺泽、曲池、手三里、天宗、肩贞、肩髃、臂臑、极泉、少海、阳池、养老、合谷；做肩关节上举、外展、内收、后伸、内外旋转，肘关节屈伸，腕关节屈伸，指间关节屈伸，摇肩，摇腕的活动。

4. 下肢　患者仰卧或健侧卧位，用按、拿、推、擦、揉、振、抖、搓等手法自大腿根部至足部做治疗。拇指按揉环跳、殷门、委中、承山、风市、伏兔、膝眼、解溪、血海、梁丘、足三里、阳

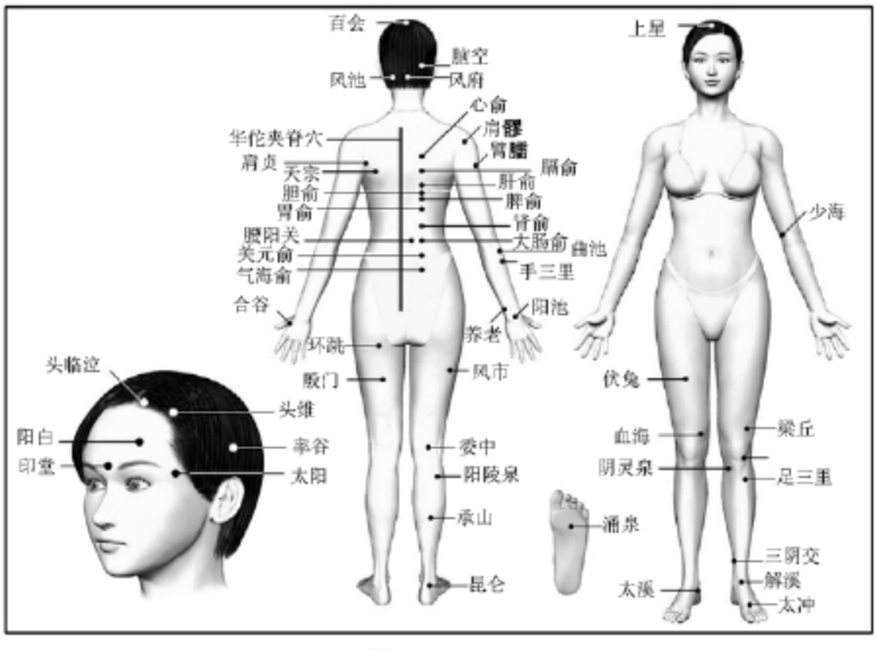


图 3-23-1

陵泉、阴陵泉、三阴交、昆仑、太冲、太溪、涌泉。做髋关节屈伸、外展、内收、旋转，摇髋，膝关节屈伸，踝关节屈伸，摇踝，足趾伸屈的活动。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、脾区、胃区、肾区、肝区（图 3-23-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉肺区、胃区、肾区各 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。然后再施以点法，以患者适应为度，且应逐渐加力，手法做到柔和渗透。以患者面部反射区出现酸、胀、痛的感觉为度。点按肝区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：脾、耳尖、神门、内分泌、皮质下、相应的肌肉反射区（图 3-23-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐脾、耳尖、神门部各 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按内分泌、皮质下、相应的肌肉反射区各 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每个反射区各 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

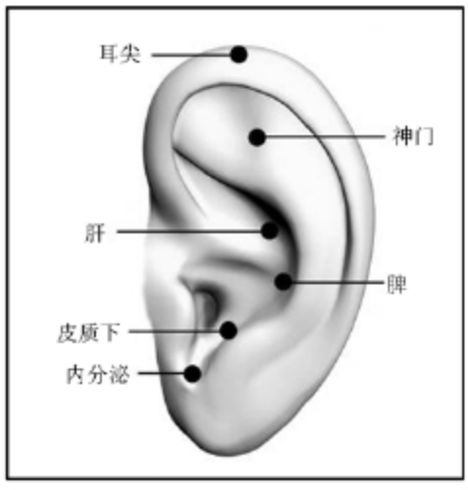


图 3-23-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、胃、肝、肾、脊柱点、左下肢、右下肢（图 3-23-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按揉肺、胃、肝、肾反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重，至局部产生酸痛感为度。指推脊柱点，左、右下肢反射区各 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生热感为度。

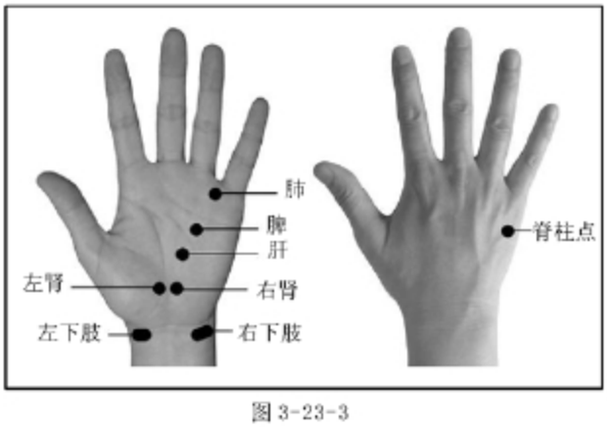


图 3-23-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、脑垂体、肝、肾、胃（图 3-23-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、垂体反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、胃反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

1. 上肢活动　用健侧手握住病侧手腕部，健侧手用力将病侧上肢上举过头，再慢慢

放回原位，反复进行数次。为加强肩关节活动度，也可以在上举过头时，拉动病侧左右活动肩部。为加强肘关节活动度，也可以旋转或左右反复活动肘关节。下肢活动：将健侧脚放在病侧下肢的踝关节处，用力将病侧小腿抬起、放下，反复进行数次或抬起后尽力使病侧大腿与髋部垂直，然后用健侧手搬动病侧膝部，并尽量屈曲下肢，反复进行数次。

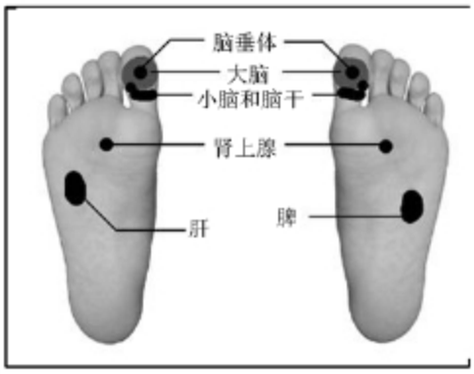


图 3-23-4

2. 腰髋部活动　用健侧脚着力蹬住床面，尽量使腰部抬起，活动腰和髋部，反复进行数次。

第二十四节　眩　晕

【常规按摩治疗】

取穴：印堂、太阳、风府、风池、翳风、睛明、百会、神庭等穴（图 3-24-1）。

操作：术者双手拇指自印堂穴交替向上推至神庭穴 60 遍。双手拇指置于前额正中，向两侧太阳穴分推 5 分钟左右。双手拇指自风府穴经风池、完骨、翳风，再向上沿耳后至耳上推 5 分钟左右。用一指禅推法在印堂、太阳、睛明穴上操作，以轻手法点百会、神庭，以重手法点风池、风府。

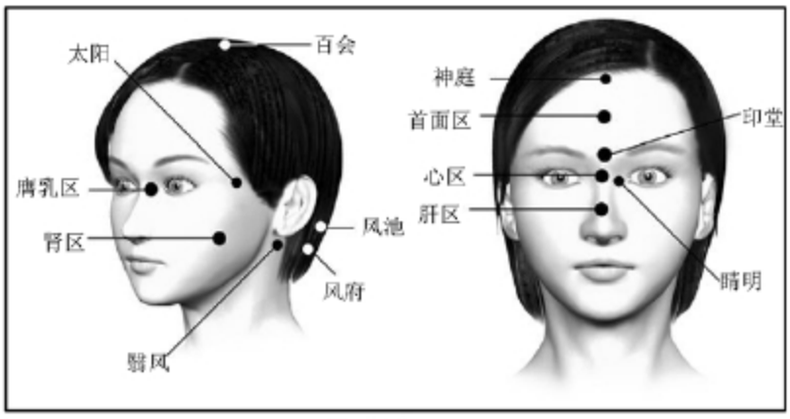


图 3-24-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、心区、肝区、肾区、膺乳区（图 3-24-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区各 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按心区、肝区、肾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次。点揉膺乳区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、脑、神门、降压点、肝（图 3-24-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在心区施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在脑、降压点、肝部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。反复 3～4 次，点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、肾、心、脾、脑（图 3-24-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按揉肝、肾、心、脾反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重。至局部产生酸痛感为度。指推脑反应点 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生热感为度。

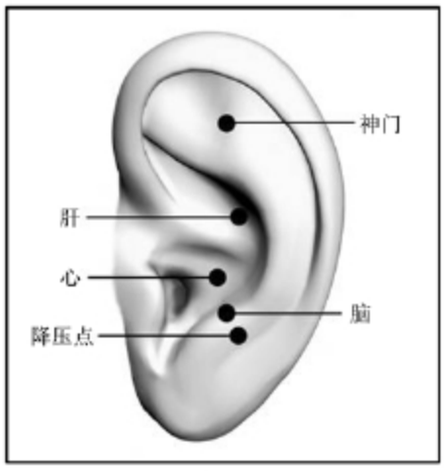


图 3-24-2

【足部全息按摩治疗】

反射区：小脑、脑垂体、内耳迷路、肾、额窦（图 3-24-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按小脑、垂体、内耳迷路各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肾、额窦反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

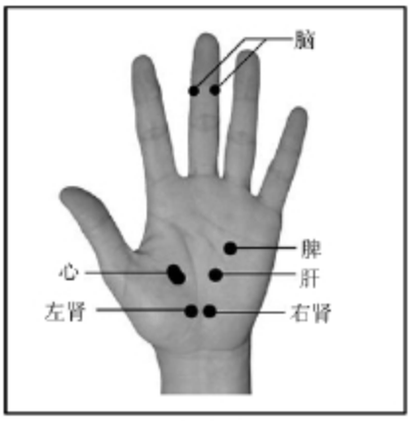


图 3-24-3

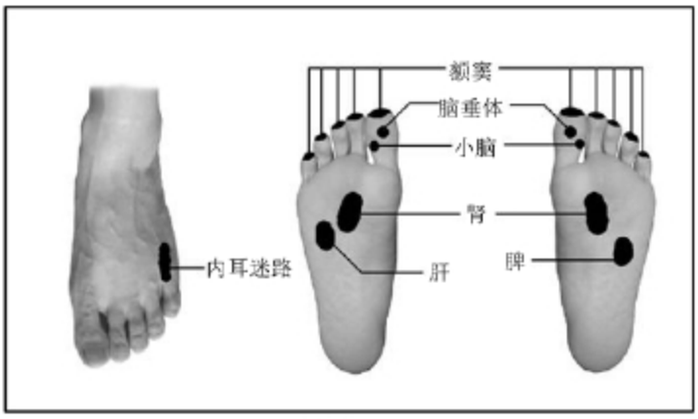


图 3-24-4

【自我保健】

⑴ 以轻手法点三阴交、侠溪，以重手法点期门、行间。本法适用于体质强壮的眩晕者。

⑵ 点中脘、气海、关元、足三里、血海、三阴交等穴位，并在上腹部做摩法的治疗。本法适用于体质虚弱的眩晕者。

【注意事项】

⑴ 坚持体育锻炼，如太极拳、八段锦、气功等，对增强人体正气，预防和治疗眩晕都有良好作用。

⑵ 保持心情舒畅，防止七情内伤。

⑶ 要注意劳逸结合，避免体力和脑力的过度劳累。节制房事，切忌纵欲过度。

⑷ 饮食宜清淡，忌暴饮暴食及酗酒或过咸伤肾之品。戒除烟酒等不良嗜好。

⑸ 对反复发作的严重眩晕，要防止跌仆外伤，要避免突然、强力的头部运动，并要及时治疗，合理休息。

第二十五节　慢性肾小球肾炎

【常规按摩治疗】

取穴：上脘、中脘、下脘、章门、期门、梁门、脾俞、肝俞、肾俞、气海俞、大肠俞、小肠俞、命门、足三里、三阴交、阴陵泉等穴（图 3-25-1）。

操作：术者以双手于患者腹部施以推、揉、运、摩等手法，然后以三指分别点按上脘、中脘、下脘，再以四指分别对准章门、期门、梁门点按，约 10 分钟。在腰部沿脊柱自上而下，由腰俞至大椎及两侧的皮肤做捏提法数次，点按脾俞、肝俞、肾俞、气海俞、大肠俞、小肠俞、命门约 10 分钟，以酸胀为度。拇指按揉足三里、三阴交、阴陵泉穴各 3～5 分钟。

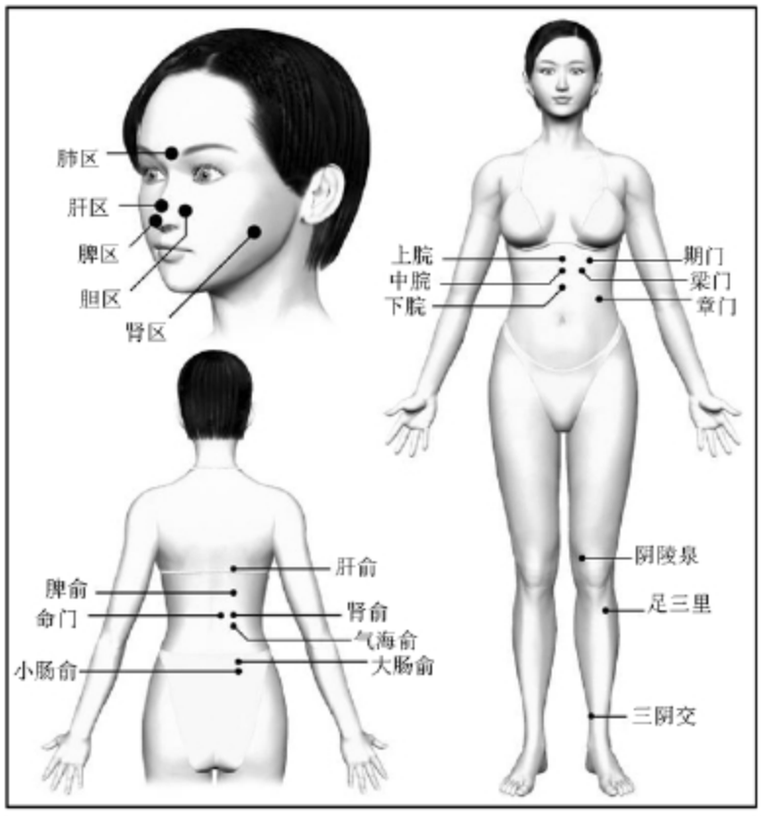


图 3-25-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、脾区、肺区、肝区、胆区（图 3-25-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区、脾区、肺区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：心、肺、脾、三焦、膀胱（图 3-25-2）。

操作：清洗耳部数次，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐肺、膀胱部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交

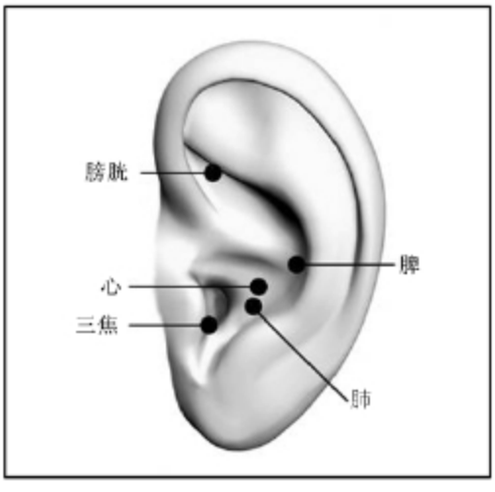


图 3-25-2

替施术。点按心、脾、三焦部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、脾、肾、膀胱（图 3-25-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按揉肺、脾、肾、膀胱反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再用点按法，频率为每分钟 60～100 次，点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。至局部产生酸痛感为度。

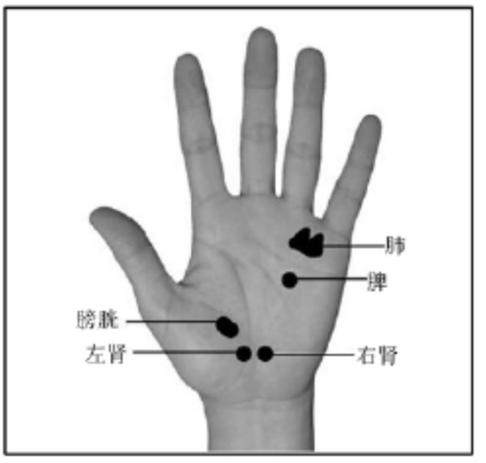


图 3-25-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、肾、脾、肺、膀胱、输尿管、下身淋巴腺（图 3-25-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、膀胱、下身淋巴腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肾、肺、输尿管、尿道反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

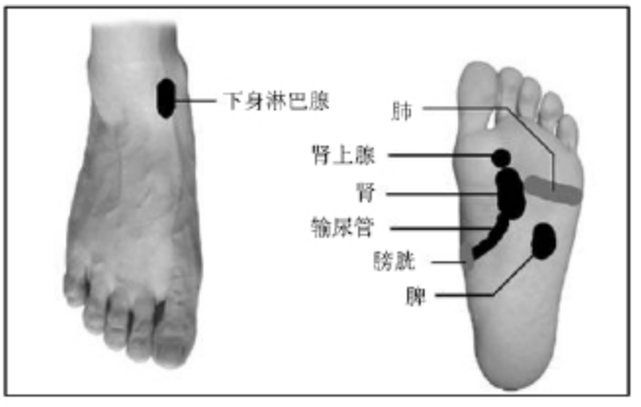


图 3-25-4

【自我保健】

⑴ 仰卧位，用一指禅推法推中脘、上脘、关元、气海四穴，以得气为度，时间为 5 分钟。

⑵ 指按中脘、水道各 1 分钟，以腹部感觉温热感、徐徐抬手时热向下肢传为度。

⑶ 按揉足三里、阴陵泉各 1 分钟，手法由轻到重。

⑷ 掌振神阙穴半分钟，以全腹部振起为度。最后摩腹部 3 分钟，操作以顺时针方向和逆时针方向比例 1∶2。

【注意事项】

⑴ 低盐、优质蛋白饮食。

⑵ 起居有时，预防感冒。

第二十六节　尿潴留

【常规按摩治疗】

取穴：肾俞、关元俞、膀胱俞、八髎、气海、关元、中极、曲骨、水道（图3-26-1）。

操作：术者用两手拇指或掌根分别按揉腰部两侧与骶部，再以肘前臂擦揉，拇指或肘尖点揉肾俞、关元俞、膀胱俞、八髎，手掌横擦腰部肾俞、八髎，然后再由上而下推抚数遍，以温热感为度。术者用手掌按揉小腹部，点揉气海、关元、中极、曲骨、水道，再以手掌按压膀胱隆起部，使膀胱发胀有排尿感为宜。

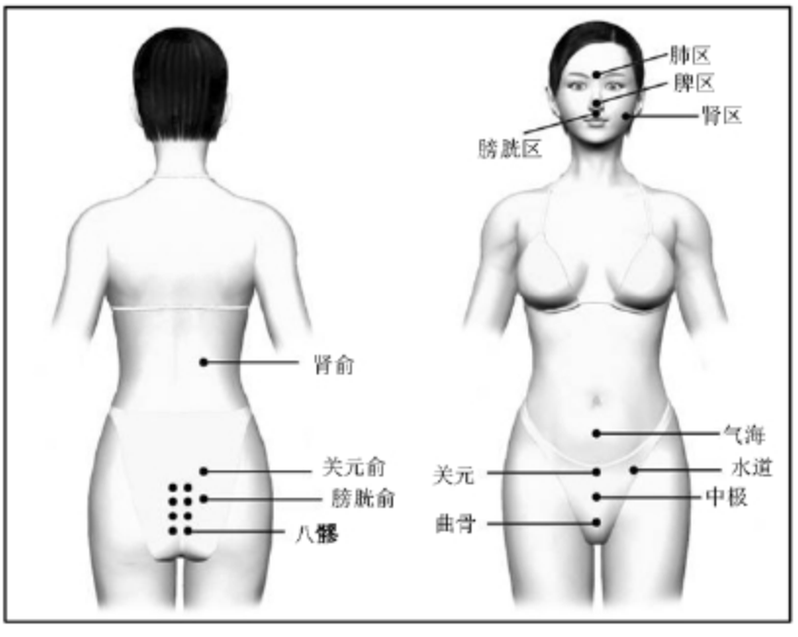


图3-26-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：膀胱区、肾区、脾区、肺区（图3-26-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点膀胱区各3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肾区、脾区、肺区各3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：膀胱、尿道、肾、三焦、肾上腺（图3-26-2）。

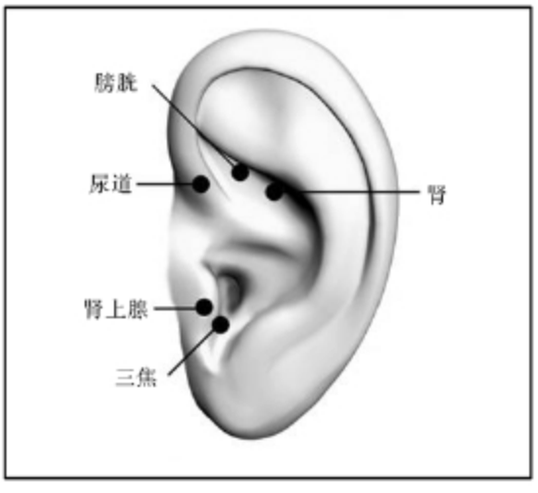


图3-26-2

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在膀胱、尿道部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、三焦、肾上腺区各 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。掐眼部至红润为止。最后反复轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替放松。

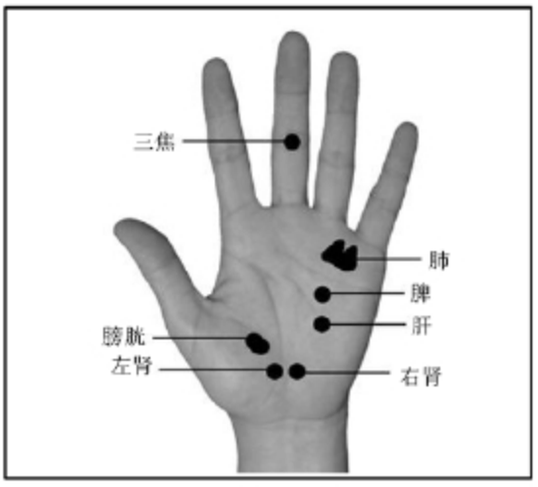


图 3-26-3

【手部全息按摩治疗】

反射区：膀胱、肺、肝、脾、肾、三焦点（图 3-26-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按揉膀胱、肺、肝、脾、肾反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重，至局部产生酸痛感为度。指压三焦点 2～3 分钟，每分钟 60～90 次，至局部产生酸痛感为度。

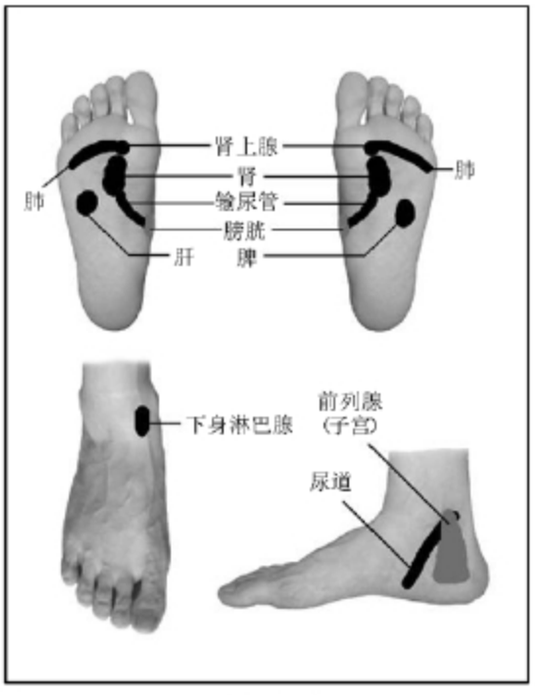


图 3-26-4

【足部全息按摩治疗】

反射区：肺、脾、肾、肝、膀胱、输尿管、尿道、前列腺（子宫）、下身淋巴腺（图 3-26-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按膀胱、脾、下身淋巴腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肺、肾、肝、输尿管、尿道、前列腺（子宫）10～20 次，拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3 ～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

⑴ 推拿疗法对膀胱充盈性的尿潴留具有明显的效果，但对膀胱不充盈的尿闭或无尿（如尿毒症性无尿）患者，不宜进行推拿治疗。

⑵ 在推拿治疗过程中，手法要轻柔、和缓，用劲要深沉，动作要有节律。而且要嘱患者保持镇静，配合手法治疗。

第二十七节　遗　精

【常规按摩治疗】

取穴：气海、关元、中极、神阙、足三里、三阴交、涌泉、肝俞、脾俞、肾俞、命门、八髎等穴（图3-27-1）。

操作：医者在患者脐下小腹部采用按法、揉法、振法和拿法治疗5分钟左右，注意将腹肌拿起后要轻轻地抖动。然后用摩法在下腹部按逆时针方向治疗3分钟左右。最后用双手自下而上地平推3分钟左右。以上操作要使患者的下腹部有温热感。医者在其腰骶部做揉法、擦法、按法、振法的治疗5分钟左右。然后在其腰骶部做擦法的治疗3分钟左右。最后采用双手的掌平推法自患者骶尾部向上至肩颈部治疗3～5遍。用手掌在足底部做擦法的治疗，以局部有温热感为宜。用轻手法点气海、关元、中极、神阙、足三里、三阴交、蠡沟、涌泉、肝俞、脾俞、肾俞、命门、八髎。

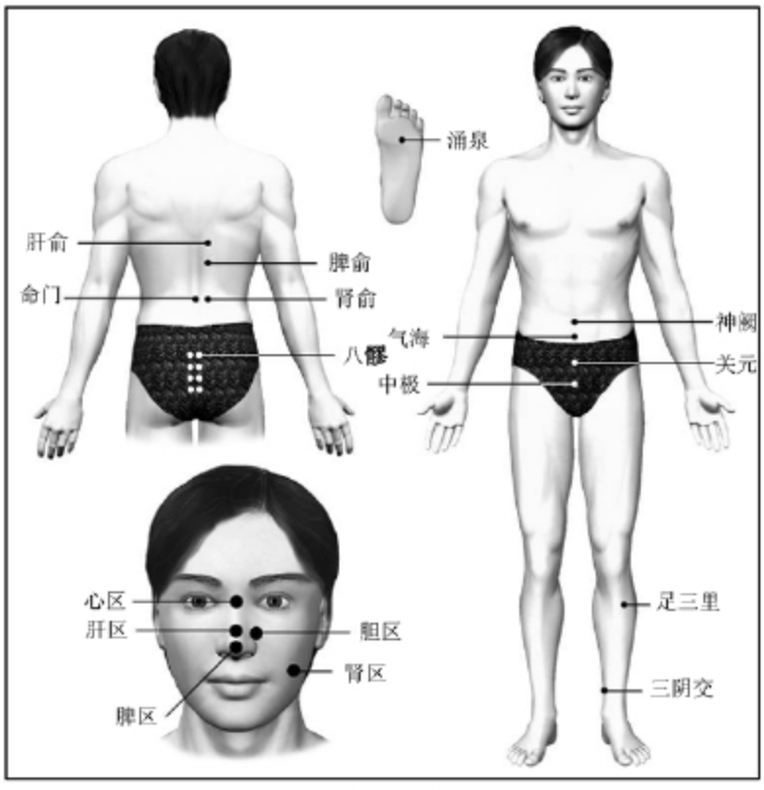


图3-27-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、心区、肝区、胆区、脾区（图3-27-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按心区、肝区、胆区、脾区各3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

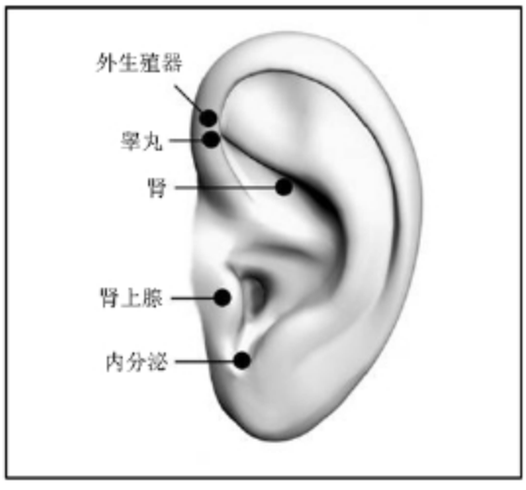


图3-27-2

【耳部全息按摩治疗】

反射区：外生殖器、肾、肾上腺、内分泌（图 3-27-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐外生殖器部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、肾上腺、内分泌部各 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后反复轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肾、肝、脾、生殖区（图 3-27-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。

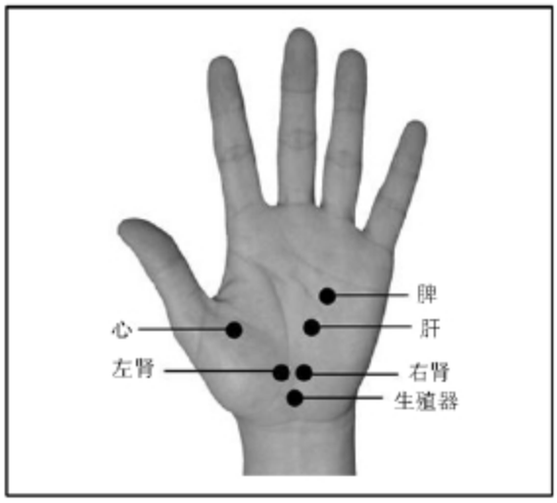


图 3-27-3

按揉心、肾、肝、脾、生殖器各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感为度。再施用指推法，每分钟 60～90 次，推至局部产生热感为度，手法柔和渗透，用力由轻到重。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾、肝、脾、胃、心、生殖腺（图 3-27-4）。

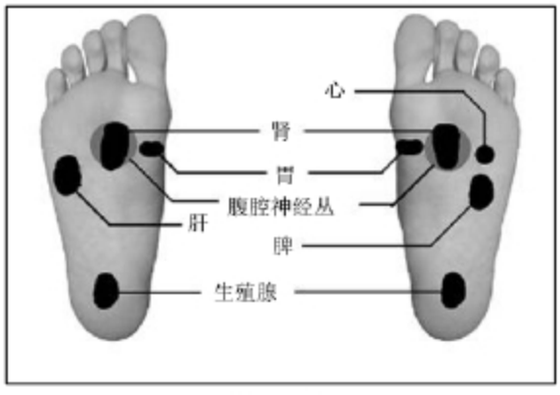


图 3-27-4

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脾、心、生殖腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肾、肝、胃反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

⑴ 仰卧位，逆时针方向摩下腹部，再用双手做自下而上的掌平推法。

⑵ 用轻手法点气海、关元、中极、神阙、足三里、三阴交、蠡沟、水泉、涌泉。

【注意事项】

⑴ 遗精发生后，思想上完全不必背包袱，保持情绪稳定。

⑵ 发生遗精后，应该注意清洗会阴及外生殖器，更换内裤，保持会阴部及外生殖器的清洁，防止细菌的滋生和感染。

第二十八节　阳　痿

【常规按摩治疗】

取穴：气海、关元、中极、神阙、足三里、三阴交、蠡沟、水泉、涌泉、肝俞、脾俞、肾俞、命门、八髎等穴（图 3-28-1）。

操作：医者在患者脐下小腹部采用按法、揉法、振法和拿法治疗 5 分钟左右，将腹肌拿起后要轻轻地抖动。然后摩下腹部 3 分钟左右。最后用双手做自下而上地平推 3 分钟左右。以上的操作要使患者的下腹部有温热感。医者在其腰骶部做揉法、擦法、按法、振法的治疗 5 分钟左右。然后擦其腰骶部 3 分钟左右。最后用双手掌自患者骶尾部向上平推至肩颈部 3～5 遍。同样操作后要使患者感到治疗部位有温热感。擦足底以局部有温热感为宜。用轻手法点气海、关元、中极、神阙、足三里、三阴交、蠡沟、水泉、涌泉、肝俞、脾俞、肾俞、命门、八髎。点气海、关元穴时，应以有胀感传至阴茎最好。

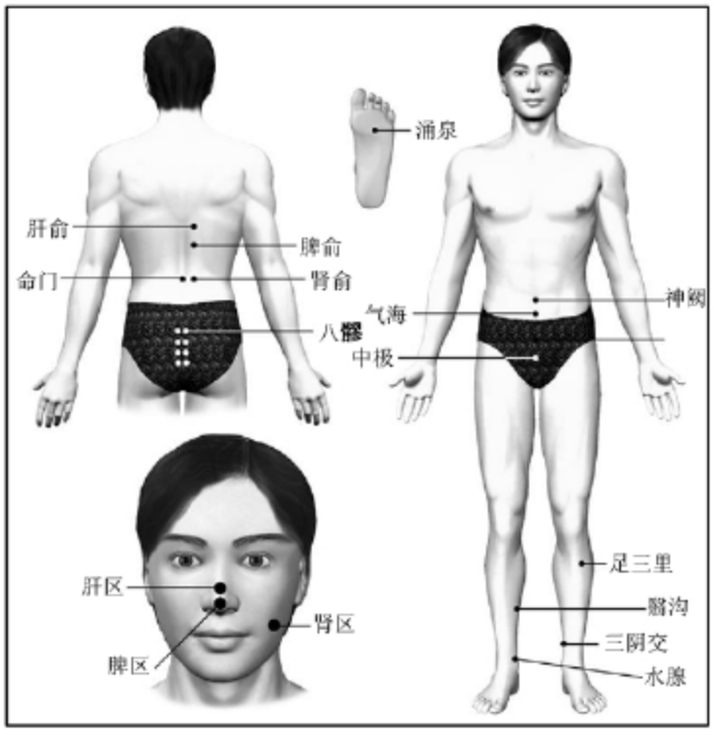


图 3-28-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、肝区、脾区（图 3-28-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：睾丸、外生殖器、肾、肾上腺、内分泌（图 3-28-2）。

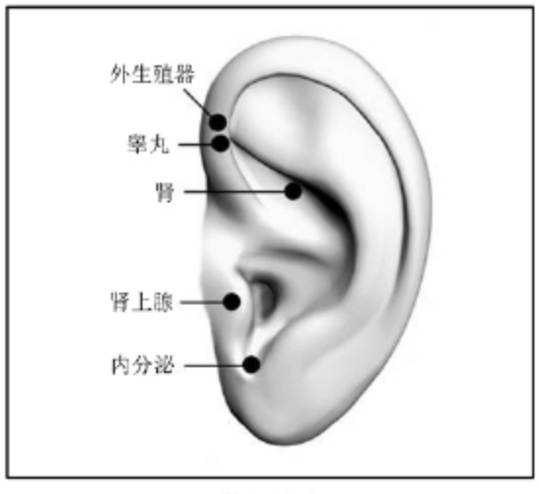


图 3-28-2

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐睾丸、外生殖器部各 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、肾上腺、内分泌部各按 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后反复轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、脾、肝、肾、生殖腺（图 3-28-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，首先按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。点按心、脾、肝、肾、生殖腺反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感为度。再按揉 3～5 分钟，每分钟 100～200 次。再施用指推法，每分钟 60～90 次，推至局部产生热感为度，手法柔和渗透，用力由轻到重。

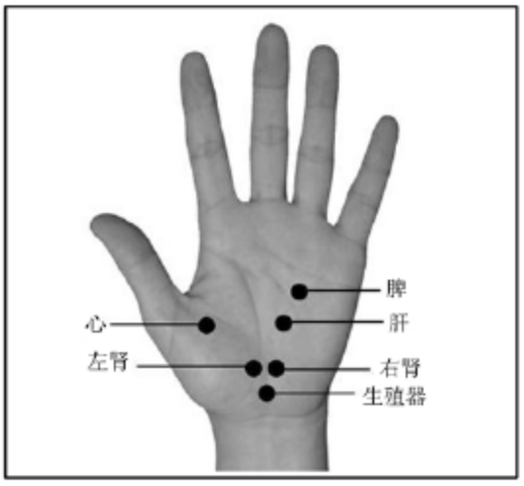


图 3-28-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：生殖腺、脑垂体、前列腺、肾上腺、肾（图 3-28-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按生殖腺、垂体、前列腺、肾上腺反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推阴茎、肾反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

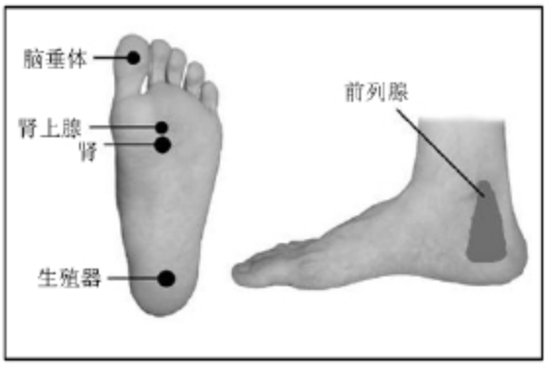


图 3-28-4

【自我保健】

⑴ 仰卧位，逆时针方向摩下腹部，再用双手自下而上地平推，然后擦腰骶部，最后用手掌擦足底部，在操作时力争使局部有温热感。

⑵ 用轻手法点气海、关元、中极、神阙、足三里、三阴交、蠡沟、水泉、涌泉。

【注意事项】

⑴ 消除心理因素。

⑵ 节房事，戒手淫谨慎用药。增强体质。

⑶ 饮食调养：多吃壮阳食物：壮阳食物主要有狗肉、羊肉、麻雀、核桃、牛鞭、羊肾等；动物内脏因为含有大量的性激素和肾上腺皮质激素，能增强精子活力，提高性欲，也属壮阳之品；此外，含锌食物如牡蛎、牛肉、鸡肝、蛋、花生米、猪肉、鸡肉等，含精氨酸食物如山药、银杏、冻豆腐、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼等，都有助于提高性功能。

第二十九节　早　泄

【常规按摩治疗】

取穴：气海、关元、中极、脾俞、肾俞、命门、腰阳关、八髎等穴（图 3-29-1）。

操作：掌摩小腹部 5 分钟，用三指按揉气海、关元、中极各 2 分钟左右，掌按气海穴 3 分钟左右。用三指按揉脾俞、肾俞、命门、腰阳关穴各 1 分钟左右，用掌擦法横擦肾俞穴、命门穴，以透热为度；用虚掌拍法轻拍八髎穴 1 分钟左右。

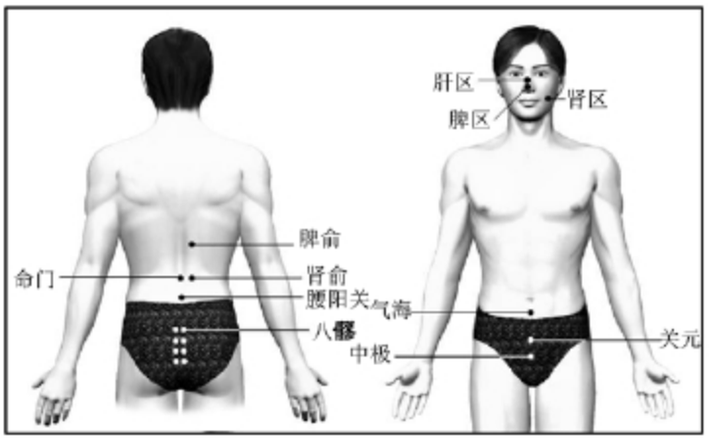


图 3-29-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、肝区、脾区（图 3-29-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区各 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。



图 3-29-2

【耳部全息按摩治疗】

反射区：睾丸、外生殖器、肾、肾上腺、内分泌（图 3-29-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐睾丸、外生殖器部各 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、肾上腺、内分泌部各按 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后反复轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、心、脾、肾、生殖器（图 3-29-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。

按揉肝、心、脾、肾、生殖器反射区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感为度。再施用指推法，频率为每分

钟 60～90 次，推至局部产生热感为度，手法柔和渗透，用力由轻到重。

【足部全息按摩治疗】

反射区：生殖腺、脑垂体、前列腺、肾上腺、肾、脾、肝（图 3-29-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按生殖腺、垂体、前列腺、肾上腺、脾反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肾、肝反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

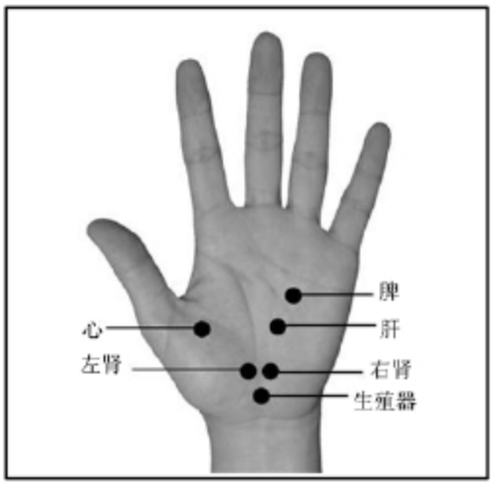


图 3-29-3

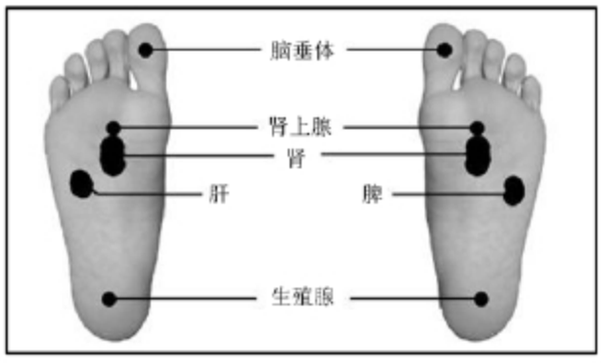


图 3-29-4

【自我保健】

⑴ 按摩两胁、丹田，推摩胃腹，左手摩脾区，右手摩肝区。在肋骨尽处用大拇指及手掌左右来回按摩，至有微热感为止。双手相叠，右手在下，左手在上，按摩下腹部，顺时针转圈按摩 36 圈，再换左手在下，右手在上，逆时针按摩 36 圈。双手食指、中指、无名指、小指自下而上推摩腹部，从阴部前起至前胸中部胸骨下两肋中间止，然后双手大拇指由胸骨下起推至阴部前止，自下而上、自上而下按摩腹部，往复为一次，共推摩 36 次。

⑵ 兜肾囊，推肾俞，搓尾骨：先将两手搓热，左手兜着肾囊，右手小指侧擦着小腹外侧（毛际），两手齐用力向上擦兜 81 次，然后换手再擦兜 81 次。此功长年坚持，可强腹健肾，壮阳固精，性欲容易抑制，因而能治早泄、遗精、阳痿诸症（女性操作方法：手掌搓热，右手叉腰，左手心按心窝处，向左下方经脐上旋转，共揉转 100 次；然后，右手叉腰，左手心按脐下向右下方经耻骨上旋转，也揉转 100 次。女性久练此功，可以增强脏腑功能，使精聚气足）。再用拳背反复按摩肾俞 36 次或至疲倦为止，然后用两手食、中指上下推搓尾骨部两侧，各 36 次。

⑶ 揉涌泉穴：左手扳左脚趾，用右手心（劳宫穴）对左脚心（涌泉穴），揉搓 81 次，再用右手扳右脚趾，用左手心劳宫穴对右脚心涌泉穴，揉搓 81 次。

第三十节　糖尿病

【常规按摩治疗】

取穴：章门、期门、中脘、下脘、建里、水分、关元、中极、肺俞、心俞、膈俞、胰俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、阴陵泉、足三里、地机、三阴交、行间、涌泉等穴（图 3-30-1）。

操作：术者以双手在患者腹部从上向下拿揉 5 遍，将腹肌拿起后，要轻轻地向上提起并颤动。然后在其双小腿内侧做揉法、拿法、振法和擦法的治疗 5 分钟左右。术者在患者腰背部两侧做揉法、振法、按法和擦法的治疗 5 分钟左右。然后直擦腰背部督脉和膀胱经循行的部位（脊柱正中及其两侧），往返操作 5 遍。用一指禅推法施治于章门、中脘、关元、中极、肺俞、心俞、肝俞、胃俞、肾俞、足三里、涌泉等穴。

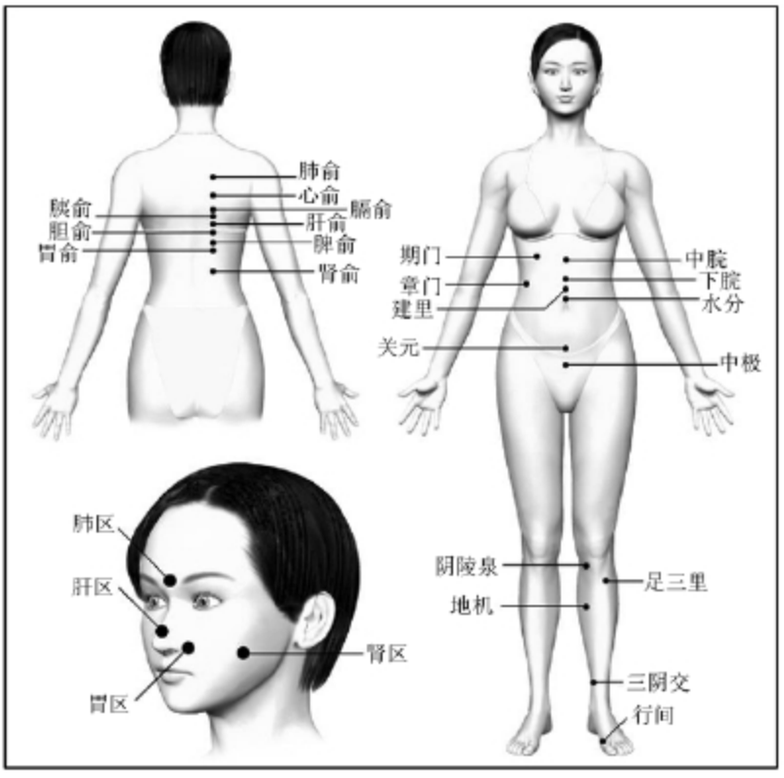


图 3-30-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：胃区、肺区、肾区、肝区（图 3-30-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区各 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肺区、肾区、肝区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胰胆、内分泌、三焦、皮质下、肺、胃、肾（图 3-30-2）。

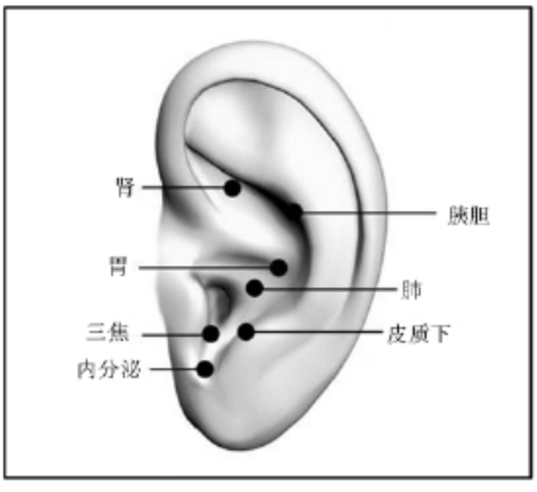


图 3-30-2

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在胰胆、内分泌部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在三焦、皮质下部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。反复 3～4 次。点按肺、胃或肾各 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。最后反复轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、胃、肾、胰（图 3-30-3）。

操作：在面部均匀涂抹少量按摩介质。按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。点按肺、胃、肾、胰腺各 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重。至局部产生酸痛感为度。然后再按揉 3～5 分钟，每分钟 100～200 次。

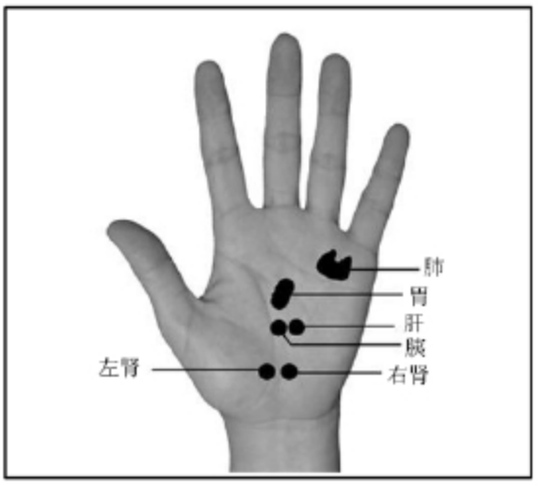


图 3-30-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：胰、脑垂体、胃、肾、肾上腺、肺、膀胱（图 3-30-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按垂体、肾上腺、膀胱反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推胰、胃、肾、肺反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图 3-30-4

【自我保健】

⑴ 以双手从上向下做拿法和揉法的治疗，然后在其双小腿内侧做揉法、拿法、振法和擦法的治疗。

⑵ 在章门、期门、中脘、下脘、建里、水分、关元、中极、梁门、阴陵泉、足三里、地机、三阴交、行间、涌泉穴位上进行按揉，每穴 3～5 分钟。

【注意事项】

⑴ 本病除药物治疗外，注意生活调摄具有十分重要的意义。在保证机体合理需要的情况下，应限制粮食、油脂的摄入，忌食糖类，饮食宜以适量米、面、杂粮，配以蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋等，定时定量进餐。

⑵ 戒烟酒、浓茶及咖啡等。保持情志平和。制定并实施有规律的生活起居制度。

第三十一节　甲状腺功能亢进

【常规按摩治疗】

取穴：三阴交、照海、太溪、复溜、间使、神门、天突、水突、天容、内关、合谷、膻会（图 3-31-1）。

操作：术者用拇指指端点压三阴交、照海、太溪、复溜、间使、内关、神门、合谷各 1 分钟，然后改用拇指指腹以顺时针方向按摩上述穴位各 36 次，用拇指指端点压。双手大鱼际或其余四指着力于同侧胸胁部，从胸骨正中始自上而下顺序分推至左右腋中线，反复数次，再点按天突、水突、天容约 5 分钟。术者自肩外侧循手三阳经揉拿至腕部，往返数次，点按内关、合谷约 5 分钟。

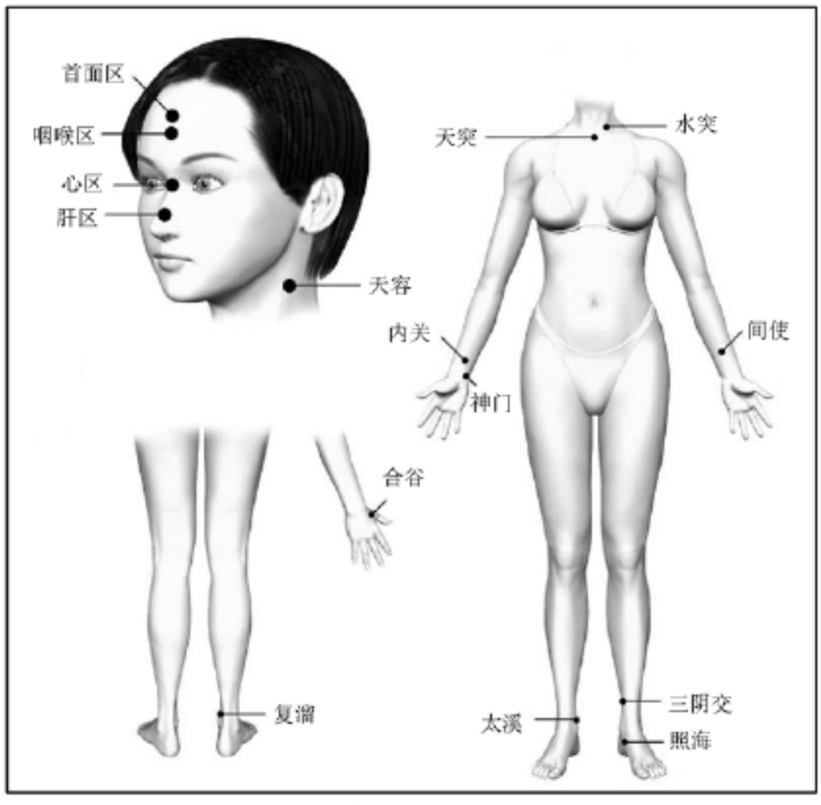


图 3-31-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：咽喉区、心区、肝区、首面区（图 3-31-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点咽喉区各 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按心区、肝区、首面区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：交感、耳尖、脾、心（图 3-31-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。点按交感、脾、心各 2～3 分钟，



图 3-31-2

力度适中，反复 3～4 次。掐耳尖部至红润为止。最后反复轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：甲状腺、肾（图 3-31-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，分别从大鱼际、小鱼际开始向指根方向揉捏手掌，频率为每分钟 60～100 次，然后分别揉捏或捻动每根手指，使整个手部处于放松状态。用拇指指腹在甲状腺反射区施以推法，从指尖向指根方向推，至局部产生热感为度。再按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

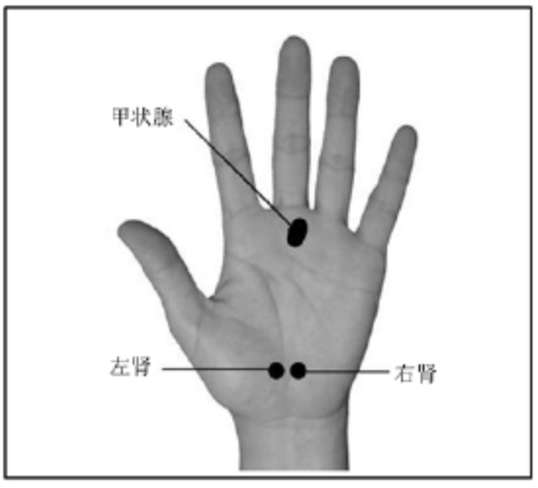


图 3-31-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：甲状腺、脾、肾、心、眼、胸部淋巴腺（图 3-31-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按心、甲状腺、脾、胸部淋巴腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

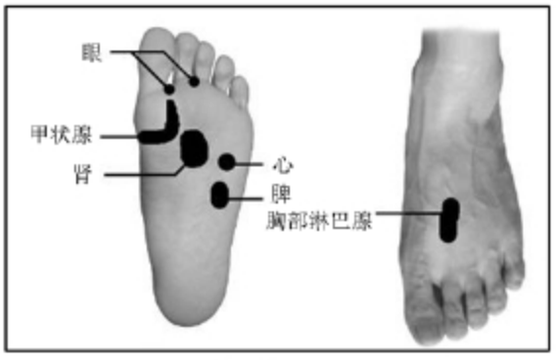


图 3-31-4

【自我保健】

用拇指指端点压足三里、丰隆、关元、天柱、风池各 1 分钟，然后改用拇指指腹以顺时针方向按摩上述穴位各 36 次。

【注意事项】

⑴ 适当卧床休息，补充足够营养，避免情绪波动。

⑵ 保护眼睛，戴黑眼镜防止强光与尘土刺激眼睛，睡眠时用抗生素眼膏并戴眼罩，以免角膜暴露而发生角膜炎。

第三十二节　肥胖症

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、肾俞、足三里、水分、天枢、建里、水道、归来、大巨、大横、三焦俞、大肠俞、支沟、上巨虚等穴（图 3-32-1）。

操作：术者两手掌心交替从头部枕后自上而下推颈项部30次，两手轻握拳，捶叩肩部30～50次；拿项部、肩井各20～30次；两手拇指与其他四指置于胸肋自上而下推20～30次。分别按中脘、天枢穴；再以手掌在腹部以脐为中心做逆时针方向按揉3分钟；然后双手前后交叉将腹直肌提起，自上腹部提拿至下腹部反复数次；再以四指在左右腹上中下等距离选定三点上下颤动，每点颤动7～10次；最后在腹部以脐为中心顺时针按摩3分钟。擦上肢20～30次，内侧用掌心擦，外侧用食指、中指、无名指、小指四指的掌面擦；拿上臂10～20次，两手轻握击下肢10～20次，按揉足三里、三阴交各2分钟，最后捶腰背30～40次。点按气海、关元、脾俞、胃俞、肾俞、足三里、水分、天枢、建里、水道、归来、大巨、大横、三焦俞、大肠俞、支沟、上巨虚穴各1分钟。

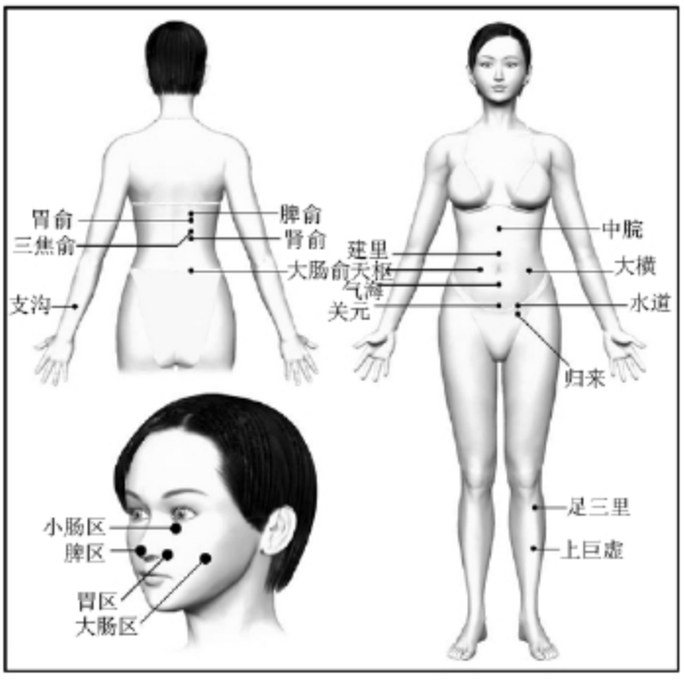


图3-32-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：脾区、胃区、大肠区、小肠区（图3-32-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点脾区、胃区各3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按大肠区、小肠区各3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、肾、交感、内分泌、脾、胃、腹部（图3-32-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作10分钟左右。点掐胃、脾、肺各10次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按腹部5～6分钟，反复3～4次，至红润为止。提捏交感部1分钟，力度适中，在患者耐受范围内逐渐加力，反复5～6次。点按内分泌数次，至耳部有热感即止。最后反复轻揉每穴3～5次，持续7～8分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复3～4次。双耳交替放松。

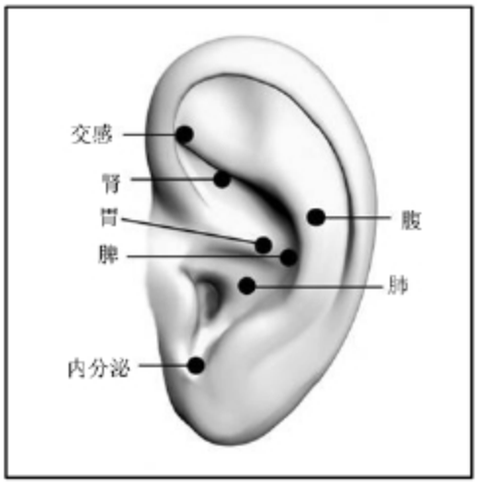


图3-32-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、脾、肾、胃、小肠、大肠、升结肠、降结肠、横结肠、膀胱（图 3-32-3）。

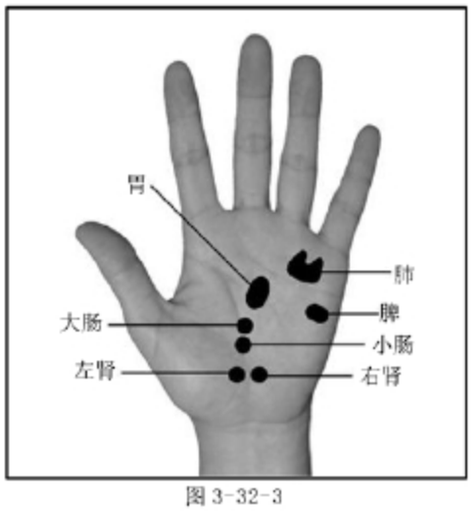


图 3-32-3

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，分别从大鱼际、小鱼际开始向指根方向揉捏手掌，频率为每分钟 60～100 次，然后分别揉捏或捻动每根手指，使整个手部处于放松的状态。拇指按揉肺反射区 2～3 分钟，再点按至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹推胃、小肠、大肠、升结肠、降结肠、横结肠、膀胱反射区，从指尖向指根方向推，至局部产生热感为度。再按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、胃、小肠、横结肠、升结肠、降结肠、肺、膀胱、腹腔神经丛（图 3-32-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，随时了解心脏的状态。按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脾、膀胱反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肾上腺、小肠、横结肠、升结肠、降结肠、肺、胃反射区各 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区各 10～20 次。拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

⑴ 直推胸腹，横摩上腹，推胃，揉小肠，震全腹，提抖腹壁（大把拿起腹壁进行抖动，反复进行 1～2 分钟，在操作中感到腹内疼痛要立即放松），仰卧抬腿，仰卧起坐。

⑵ 以轻手法点中脘、气海、关元、脾俞、胃俞、肾俞、足三里。以重手法点下脘、水分、天枢、建里、水道、归来、大巨、大横、三焦俞、大肠俞、支沟、上巨虚。

【注意事项】

⑴ 对于单纯性肥胖的患者，要减少热量的摄入，增加机体对热量的消耗，从事各种体力劳动和体育运动。

⑵ 对于病理性肥胖的患者，要根据其病因进行针对性的治疗。

⑶ 患者每日于睡前平卧，做快速的腹式呼吸，并进行仰卧起坐及腰部的屈、伸、侧屈和旋转运动。

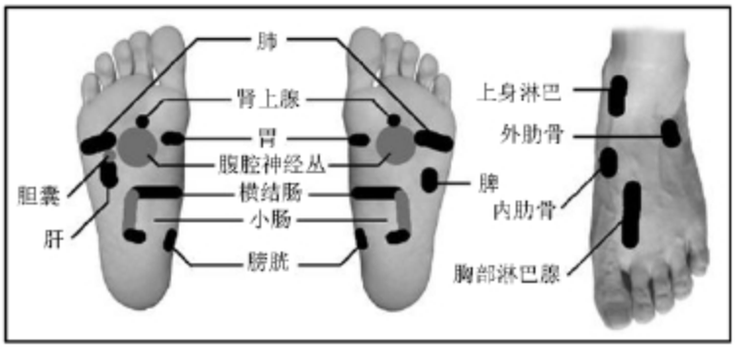


图 3-32-4

第四章 外科疾病

第一节 痔 疮

【常规按摩治疗】

取穴：百会、大椎、天枢、会阳、长强、足三里、三阴交、孔最（图 4-1-1）。

操作：指压头部百会、颈根部的大椎，沿膀胱经指压背部、腰部的各穴位。尤其对接近患部的会阴与长强穴要重点施以指压法。在天枢、关元穴处施以掌摩法，反复操作 2～3 分钟，以局部产生热感为度。分别按揉、点压孔最、足三里、三阴交穴，至局部产生酸胀感。

【面部全息按摩治疗】

反射区：大肠区、肝区、胆区、脾区、胃区（图 4-1-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉大肠区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区、脾区、胃区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

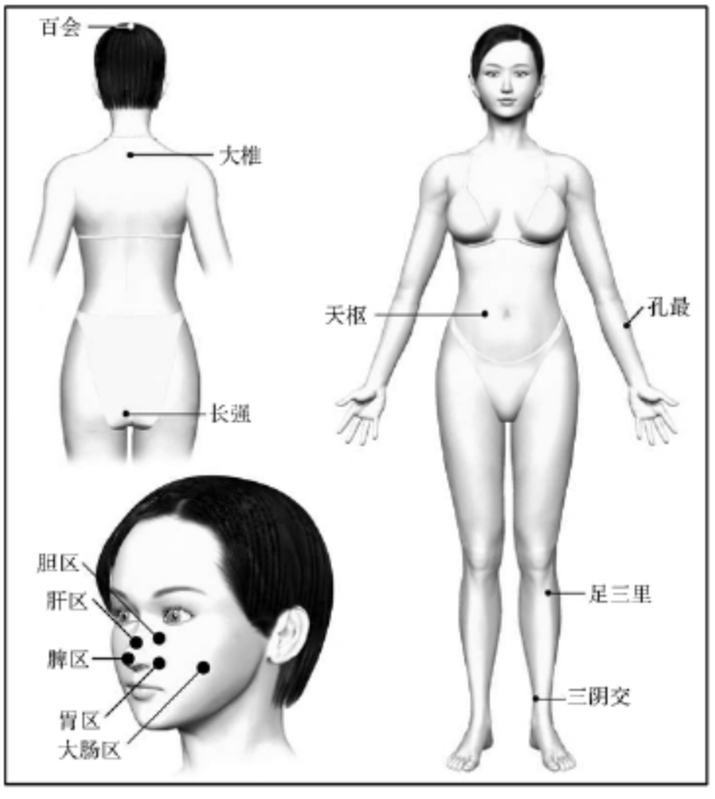


图 4-1-1

【耳部全息按摩治疗】

反射区：直肠下段、耳尖、神门（图 4-1-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在耳尖部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在直肠下段部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟，反复 3～4 次。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。至红润为止。最后反复轻揉每穴 5～6 次，持续

4～6分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：内痔、外痔、肾、膀胱（图4-1-3）。

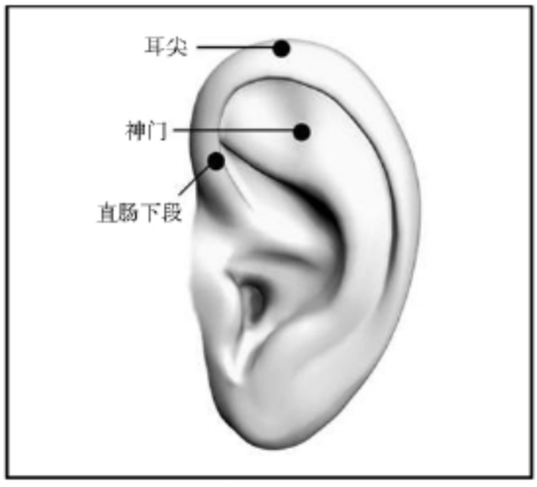


图4-1-2

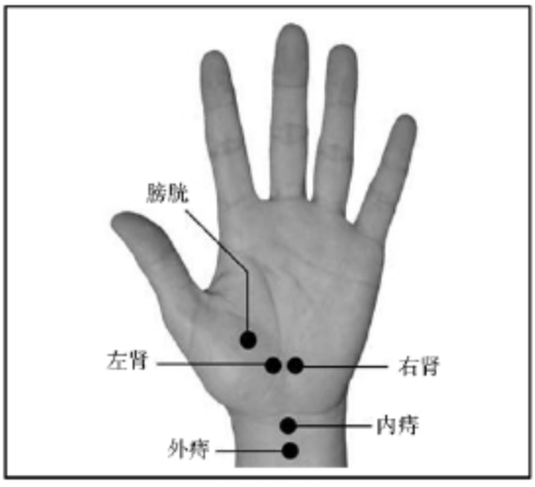


图4-1-3

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，全掌进行放松手法。拇指点按内痔点、外痔点各3～5分钟，每分钟60～100次，以局部产生热感为度。再施以按揉法，反复操作2～3分钟，至局部出现酸、胀、痛的感觉。点揉捏肾、膀胱反射区各3～5分钟，每分钟60～100次，然后施以拇指点按法，反复操作2～3分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、输尿管、肾、膀胱、直肠、肛门（图4-1-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、膀胱、直肠、肛门反射区各30～40次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推输尿管、肾反射区各10～20次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

睡觉前要洗肛门、会阴、痔疮。外痔在痔疮上进行按摩，内痔在肛门和会阴穴之间进行按摩。每次按摩3～5分钟，按摩前后各做提肛动作20～30次。

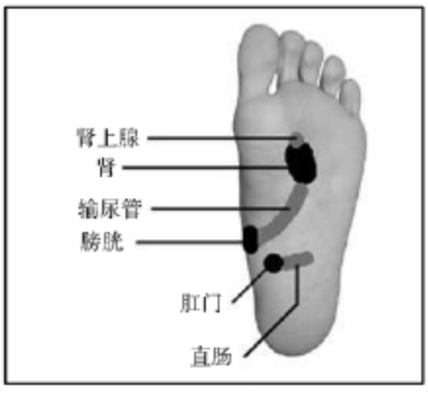


图4-1-4

【注意事项】

（1）少食刺激性食物，多食瓜果、蔬菜类食物。忌饮酒。

（2）平时注意大便调畅，养成定时排便的习惯，便后随时用温开水或冷水清洗肛门。适当进行提肛运动。

第二节　前列腺炎

【常规按摩治疗】

取穴：天枢、气海、关元、中极、气冲、会阴、肾俞、气海俞（图 4–2–1）。

操作：掌摩天枢、气海、关元、中极穴，至局部产生热感为度，然后以中指和无名指按揉气冲穴。用食指、中指、无名指三指按揉会阴穴 2～3 分钟。按揉肾俞、气海俞 2～3 分钟，然后横擦腰骶部，重点在肾俞、气海俞穴等穴位上，至腰骶部产生热感为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：膀胱区、肾区、脾区（图 4–2–1）。

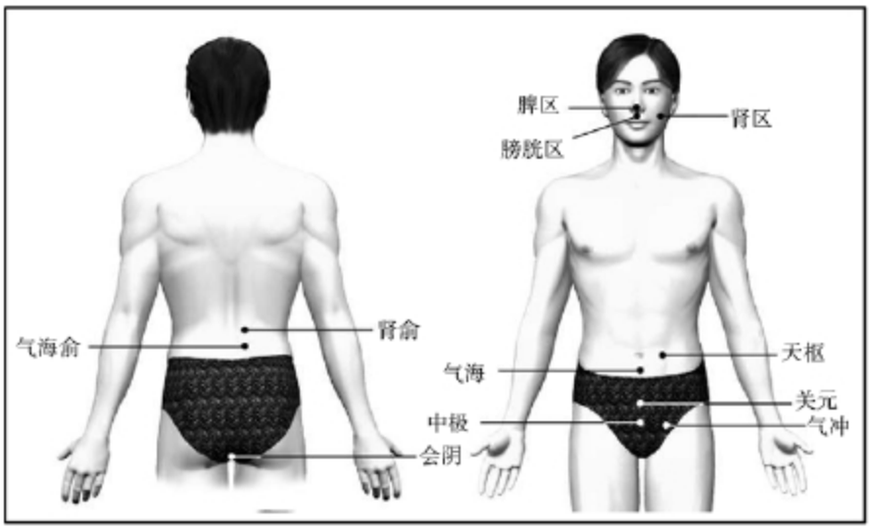


图 4–2–1

操作：面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点膀胱区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肾区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：盆腔、前列腺、耳尖、肾上腺（图 4–2–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐盆腔、内生殖器点，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按前列腺、耳尖、肾上腺部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后每穴反复轻揉 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到

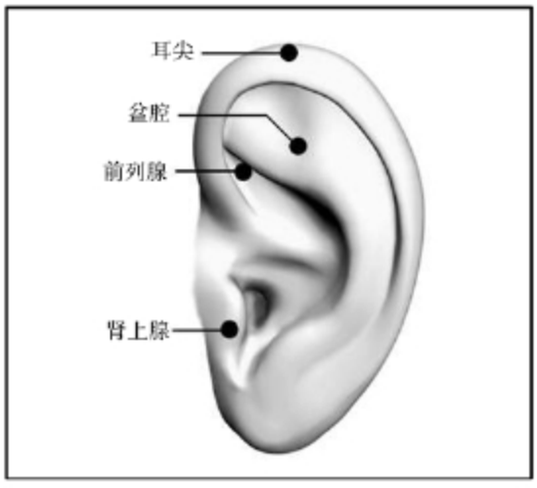


图 4–2–2

轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：生殖器、肾脏、膀胱（图 4-2-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，全掌进行放松手法。拇指按揉生殖器反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次。然后点按 2～3 分钟，以患者手部反射区出现酸、胀、痛的感觉为度。点按肾脏反射区、膀胱反射区各 3～5 分钟，至局部产生热感。操作时间可稍长。

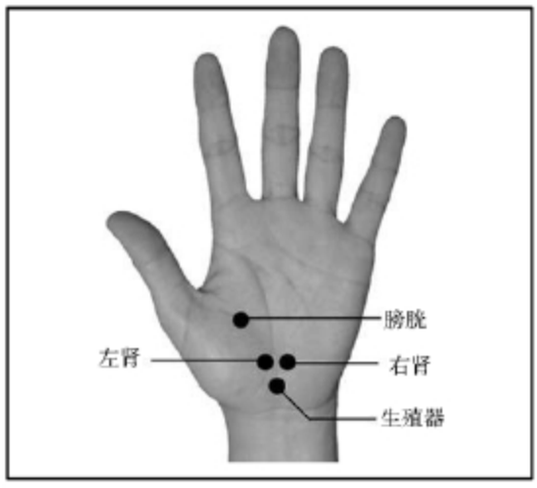


图 4-2-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、前列腺、下身淋巴腺、解溪、尿道（图 4-2-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、下身淋巴腺、解溪反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、前列腺、尿道反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图 4-2-4

【自我保健】

（1）用手掌按摩小腹部 3～5 分钟。

（2）双手握拳，用掌指关节揉腰椎部脊柱两侧，上下 20 次，酸痛部位可适当多施手法。

【注意事项】

（1）预防感冒着凉　因受凉之后可引起交感神经兴奋性增高，使尿道内压增高，前列腺也因收缩而排泄障碍，产生郁积充血，往往使病情反复或加重。

（2）注意饮食　少食辛辣肥甘炙煿之品，少吸烟、少饮酒。

（3）保持心情舒畅，注意劳逸结合，坐的时间过长会影响局部血运，性生活不要过于频繁，不要中断性交，强忍精出。

（4）积极参加身体锻炼，预防和治疗身体其他部位的感染，如扁桃体炎、结肠炎等。

（5）前列腺按摩时，用力不宜过大，按摩时间亦不宜太长，按摩次数不宜过频。急性前列腺炎禁止按摩。

第三节　肩关节周围炎

【常规按摩治疗】

取穴：肩井、肩髃、肩内陵、秉风、天宗、肩贞、曲池、手三里、合谷以及肩臂部（图 4–3–1）。

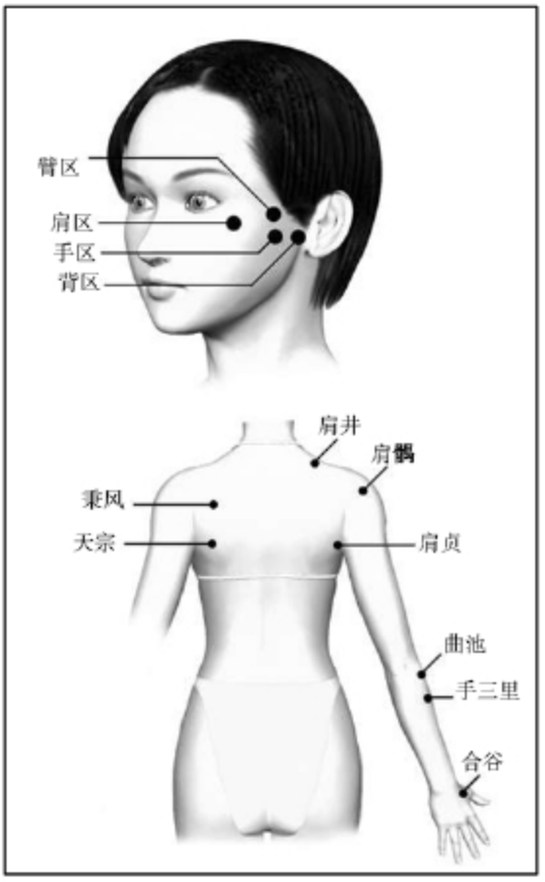


图 4–3–1

操作：

1. 医者一手托住患者上臂使其微微外展，另一手对肩及上臂软组织施以拿揉手法，同时配合患肢的被动外展、旋外和旋内活动。

2. 医者一手握住其腕部，另一手用擦法施于肩前部、上臂内侧缘及三角肌部。两手协调配合，做肩关节旋内和旋外活动。

3. 点按，弹拨肩井、秉风、天宗、肩内陵、肩贞、肩髃、曲池各穴，以局部产生酸胀感为度。

4. 医者一手扶住患肩，另一手握住其腕部或托住肘部，以肩关节为轴心做环转运动，幅度由小到大。然后再做肩关节内收、外展、后伸及内旋的扳动。

5. 医者站在患肩外侧方，双手握住患肢手腕部并使稍外展，然后做牵拉抖动。抖动时嘱患者将患肢放松，抖动频率要快，幅度要小，抖动感传至肩部。用搓法从肩部到前臂上下搓动，以放松肩关节。拿肩内陵、曲池、合谷。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肩区、臂区、背区、手区（图 4–3–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肩区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按臂区、背区、手区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肩、锁骨、神门、肝、耳背相应部位（图 4–3–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在肩、锁骨部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术，点压神门、肝、耳背相应部位各 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。最后反复擦每穴 5～6 次，持续 4 分钟。

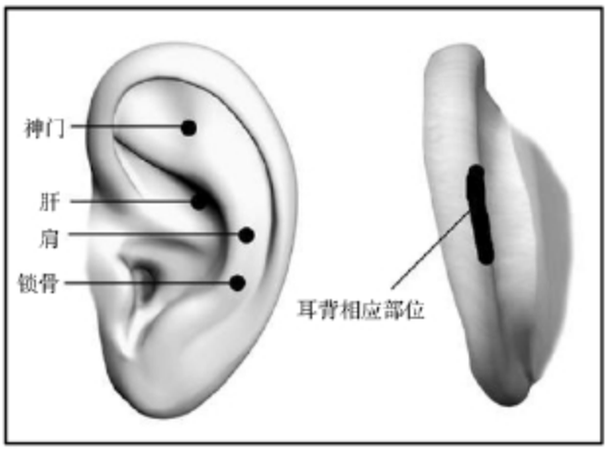


图 4-3-2

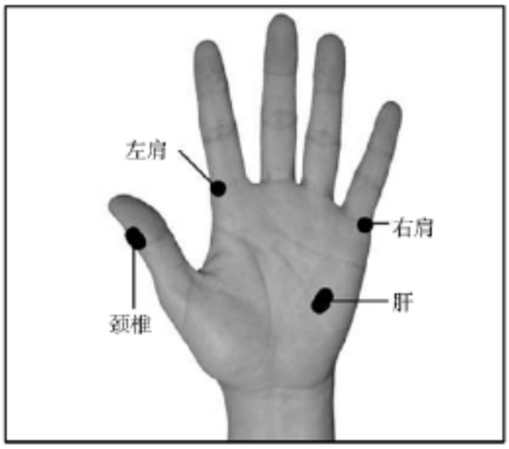


图 4-3-3

【手部全息按摩治疗】

反射区：肩部、颈椎、肝脏（图 4-3-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指点按肩部反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生热感为度。再按揉法 2～3 分钟，手法可稍重。点按颈椎反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，再用拇指按揉 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。点揉肝脏反射区 3～5 分钟，操作时间可稍长。

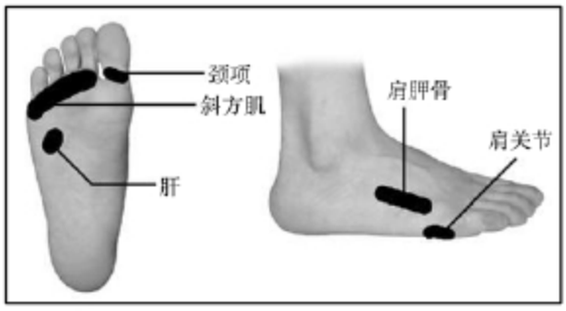


图 4-3-4

【足部全息按摩治疗】

反射区：斜方肌、肩胛骨、肩关节、颈项、肝（图 4-3-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肩胛骨、肩关节反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推斜方肌、颈、肝反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

1. **蝎子爬墙**　面对墙壁，两脚自然分开立定，肘关节屈曲，双手五指张开扶在墙上。双手或单手用力缓慢向上爬。

2. **双手托天**　两脚平行分开与肩等宽，双手指交叉，掌心向上置于小腹前。反掌上举，掌心向上，同时抬头，眼看手背高度逐渐增加，以患侧不痛为度。

【注意事项】

（1）急性期治疗手法宜轻柔，切不可用力下压患部体表，以免加重滑囊损伤，慢性期手法可稍重，但在用弹拨法时，用力也不宜过猛。

（2）平时应加强体育锻炼，比如练太极拳或甩手，增加肩关节的活动。局部注意保暖。睡卧时应穿内衣，肩部不要外露于被外，以免肩部受寒。患肩不可过分强调制动，急性期可做适当的轻度活动，慢性期则应进行适当的功能锻炼。

第四节　颈椎病

【常规按摩治疗】

取穴：风池、风府、肩井、肩外俞、天宗、曲池、小海、合谷、心俞等穴（图4–4–1）。

操作：用拇指指腹与中指指腹同时按揉风池穴1分钟，再拿捏颈脊柱旁开1.5寸的软组织5分钟；在两侧肩胛上分别用掐法，每侧2分钟；一手托住下颌，一手扶住枕部做颈的左、右旋转活动，每侧转动5～8遍（动作要缓缓而行）；一手扶住前额，一手扶住颈项部，做颈的后伸5～8遍；一手扶住枕部，一手扶住颈项部，做颈的前屈5～8遍；一手扶住肩部，一手放在头的侧面，做颈的左、右侧弯5～8遍。医者双手重叠放在患者的下颌处（不要压迫喉部），患者的枕部紧贴医者的胸部，患者的颈稍前屈5°～10°，将托下颏的双手缓缓向上提起，做颈椎拔伸法，持续30秒至1分钟后，再缓缓地做颈的旋转，每侧5～8遍后，再缓缓地放下拔伸颈椎的双手。分别以拇指按揉左右肩井、肩外俞等穴，每穴30下。拿肩井穴30下。

【面部全息按摩治疗】

反射区：背区、首面区、肾区、脾区（图4–4–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点背区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按首面区、肾、脾区各3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：颈椎、枕、内分泌、神门、脾（图4–4–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。先在颈椎、枕部施重按轻提手法，反复10次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门2～3分钟，力度适中，反复3～4次。掐内分泌、脾部，至红润为止。最后轻揉每穴5～6次，

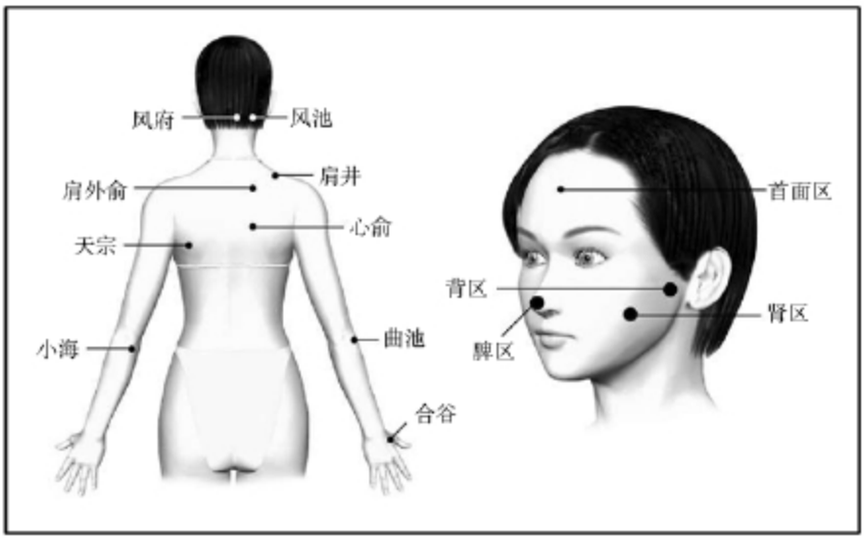


图4–4–1

持续 4 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：颈椎、肩部（图 4–4–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，点按颈椎反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，再用拇指按揉 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。以拇指点按肩部反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生热感为度。再施以按揉法，反复操作 2～3 分钟。手法可稍重。

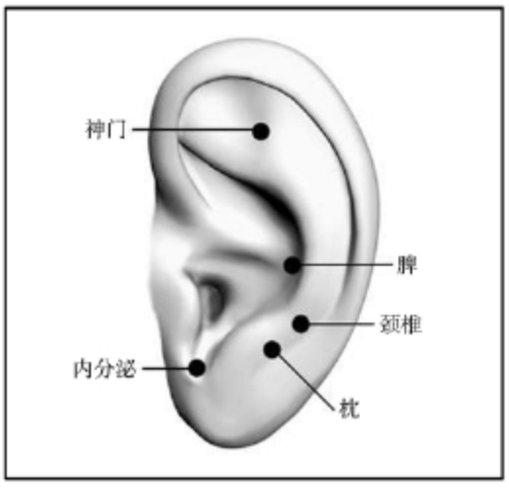


图 4–4–2

【足部全息按摩治疗】

反射区：颈椎、颈项、肝、肾（图 4–4–4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指由外向内推颈椎、颈项、肝、肾反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

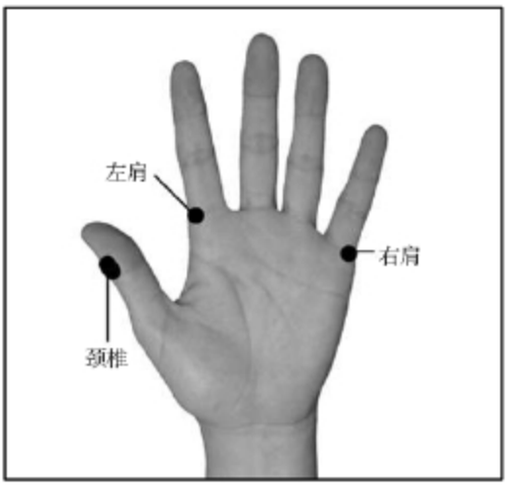


图 4–4–3

【自我保健】

患者坐位或立位，以双手食指、中指、无名指分别拨动颈椎棘突左右各旁开 1.5 寸的软组织 5 分钟；做颈项的前屈、后伸、左右侧弯、左右旋转，每个方向 20 次。活动时，速度不宜太快，幅度按实际情况逐步增加。随后，再按揉颈椎两侧的软组织 5 分钟。大幅度摇动肩关节，两侧交替进行，正反方向各为 20 次。有头晕、头胀者，再按揉内关、足三里穴各 30 秒；有胸闷不适者，按揉内关、膻中穴各 30 秒；再以右掌面贴于心前区，做顺时针的环状揉动 5 分钟；有下肢症状者，锻炼下蹲、起立，再下蹲、再起立动作。运动的次数，视自己实际情况，逐步增加。

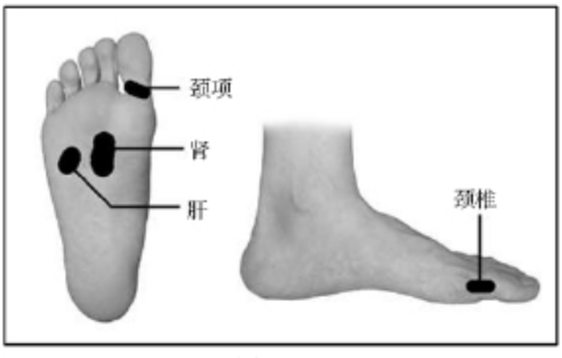


图 4–4–4

【注意事项】

（1）避免长期伏案，减少颈部疲劳。避免颈部剧烈运动和快速旋转。

（2）颈项部保暖，急性期可用颈领。

（3）低枕平卧。

第五节　乳腺增生病

【常规按摩治疗】

取穴：乳根、膻中、中脘、天枢、气海、肝俞、脾俞、胃俞、风池、肩井、天宗、曲池、内关（图 4–5–1）。

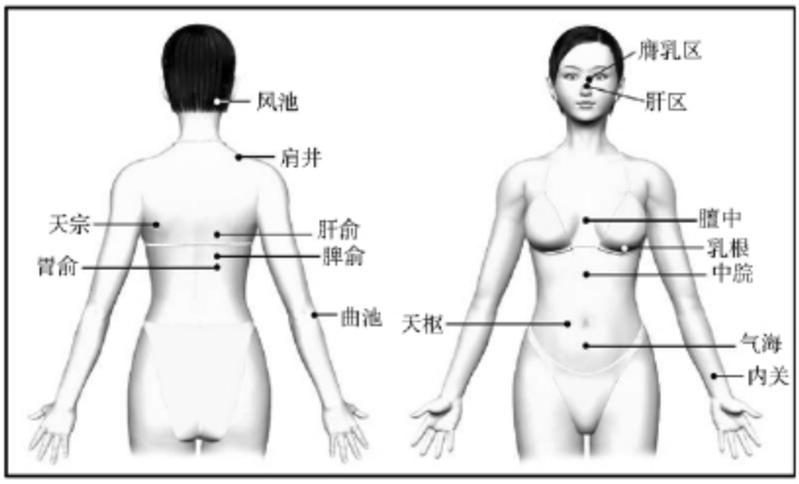


图 4–5–1

操作：医者轻轻用揉、摩法施于乳房及周围的乳根、膻中穴约 2 分钟，然后，按揉中脘、天枢、气海穴各 2～3 分钟，接着用顺时针揉摩法施于胃脘部及腹部各 5 分钟。用一指禅推法沿背部膀胱经第一、二侧线反复操作，然后拇指按揉肝俞、脾俞、胃俞穴各 2 分钟。医者先按、揉其风池穴，再沿颈椎两侧向下到大椎两侧，往返按揉 30 遍，然后拿风池、肩井，点按天宗、曲池、内关各半分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：膺乳区、肝区（图 4–5–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点膺乳区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：乳腺、耳尖、神门、肾上腺（图 4–5–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐乳腺、肾上腺部各 10 次，以患者耐受为度，双耳

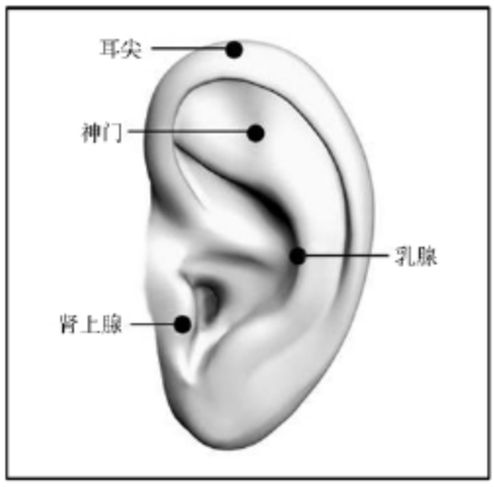


图 4–5–2

交替施术。点按耳尖、神门穴部各 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、肝（图 4-5-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，点按内分泌反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后用拇指按揉 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。点按肝反射区 2～3 分钟，可逐渐加力，手法做到柔和渗透。

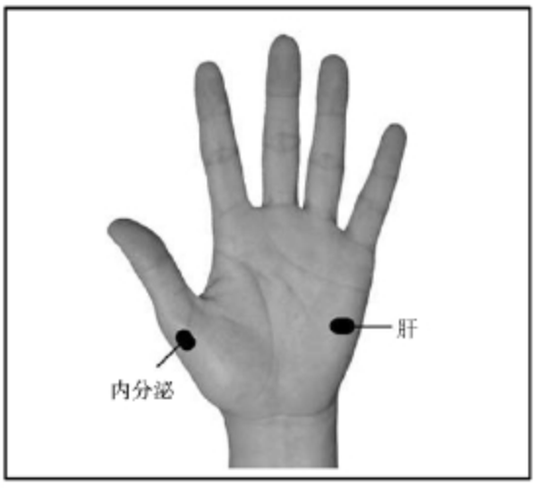


图 4-5-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：乳房、胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺、生殖腺、脾、胃（图 4-5-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺、生殖腺、脾反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推乳房、胃反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

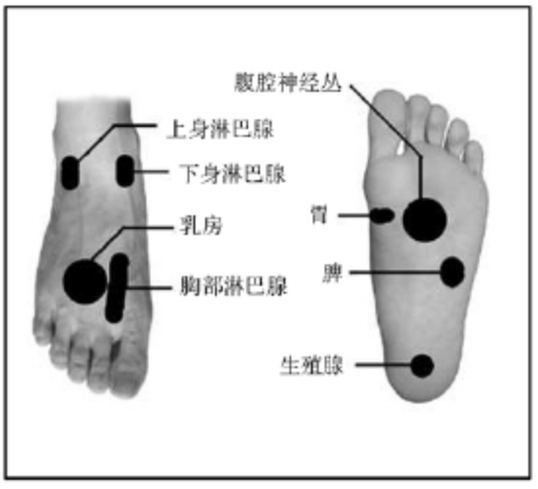


图 4-5-4

【自我保健】

1. 推抚法　取坐位或侧卧位。双手全掌由乳房四周沿乳腺管轻轻向乳头方向推抚 50～100 次。

2. 揉压法　以手掌的小鱼际或大鱼际着力于患部，有硬块的地方反复揉压数次。

3. 揉、捏、拿法　单手五指着力，抓起患侧乳房部，一抓一松，反复施术 10～15 次。

4. 振荡法　以右手小鱼际部着力，从乳房肿结处，沿乳根向乳头方向做高速振荡推赶，反复 3～5 遍。局部出现有微热感时，效果更佳。

【注意事项】

（1）在医生指导下，选用合适的节育方法。促进与维持夫妻间的和谐的性生活。

（2）节制饮食，少食肥甘厚味之品，戒烟。

（3）保持心理稳定，情绪乐观，切忌愤怒、抑郁等情绪刺激。

第六节　慢性腰肌劳损

【常规按摩治疗】

取穴：肾俞、腰阳关、大肠俞、八髎、秩边、委中、承山、腰臀部（图 4–6–1）。

操作：医者先用深沉而柔和的揉法沿两侧足太阳膀胱经自上而下施术 5～6 遍，然后用掌根在痛点周围按揉 1～2 分钟。用双手拇指依次按揉两侧三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、膀胱俞、志室、秩边等穴位，以酸胀为度。患者侧卧位，医者与患者面对面，施腰部斜扳法，左右各一次。再仰卧位，做屈髋屈膝被动运动。医者用掌擦法直擦腰背两侧膀胱经，横擦腰骶部，以透热为度。最后用桑枝棒拍击腰骶部，结束治疗。

【面部全息按摩治疗】

反射区：背区、肝区、肾区（图 4–6–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点背区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

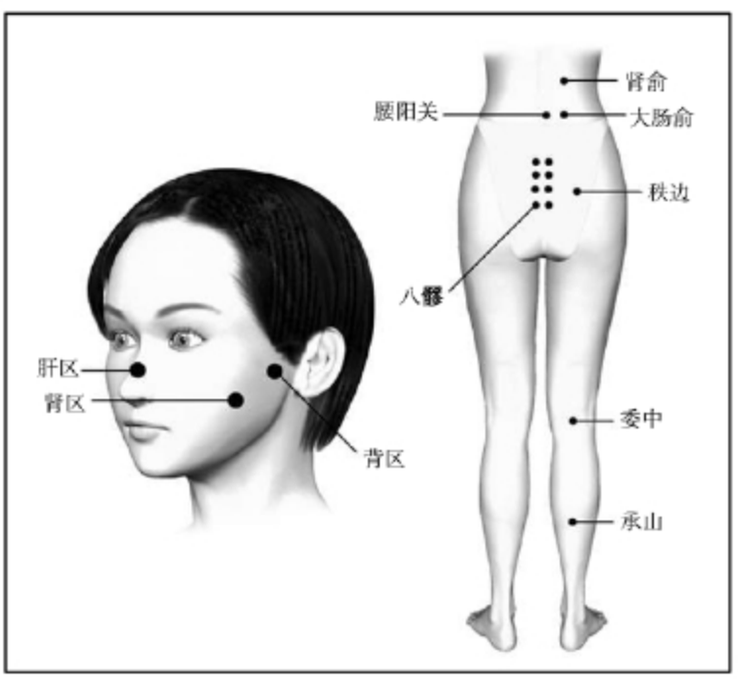


图 4–6–1

【耳部全息按摩治疗】

反射区：腰椎、神门、皮质下、肾、膀胱（图 4–6–2）。

操作：清洗耳部。治疗前先找阳性反应点，按压穴位发热，放射至腰部最好。然后用指腹按摩上述穴位，每穴 1～2 分钟。点掐腰椎、神门、皮质下，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、膀胱部各 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：腰腿痛点、肾脏、腰椎、骶椎（图 4–6–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指点按腰腿痛点 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生热感为度。再按揉 2～3 分钟。点按肾脏反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后用拇指按揉 2～3 分钟，以患者手部反射区出现酸、胀、

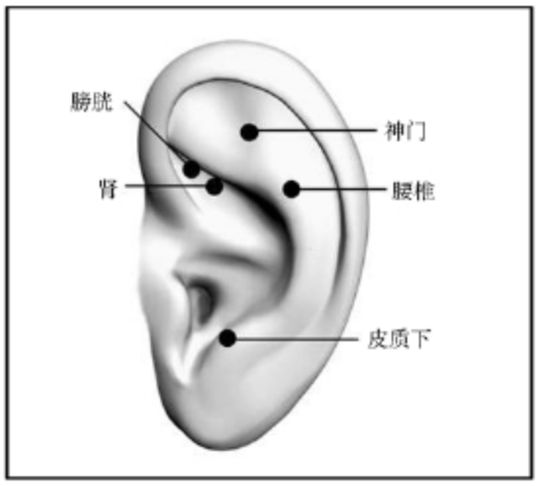


图 4-6-2

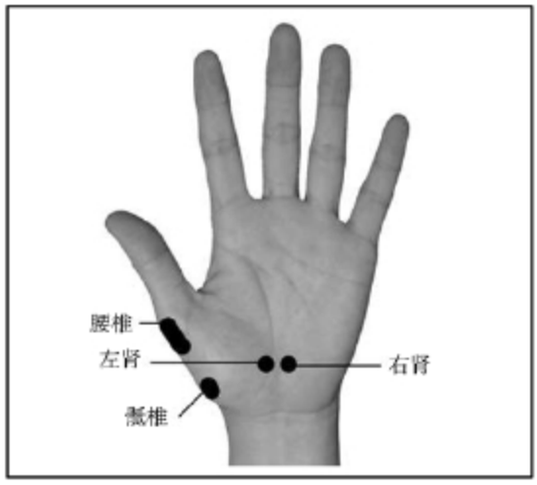


图 4-6-3

痛的感觉为度。点按腰椎、骶椎反射区，可稍用力，操作时间可稍长，再采用按揉手法，操作要持久有力，频率适中。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾、肝、脾、腰椎（图 4-6-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，随时了解心脏的状态。按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脾反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肾、肝、腰椎反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

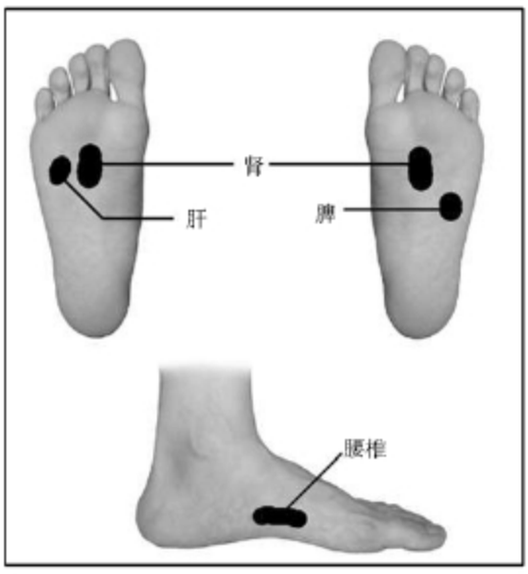


图 4-6-4

【自我保健】

（1）双手握拳，用掌指关节揉腰椎部脊柱两侧上下 20 次，酸痛部位可适当增加揉动时间。

（2）仰卧，双手置于身体两侧，腹、臀向上抬起至最大度，使腰、臀离开床面并持续数秒至 30 秒，接着再放下。抬起及放下动作均应缓缓进行。

【注意事项】

（1）在平时的活动中，应注意不要在热甚汗出时脱衣服，更不能汗出当风，以免感受风寒。

（2）对腰部的急性损伤，应积极进行治疗，力争早日康复，不可延误病机而转入慢性。

（3）尽可能避免站立位负重工作。适宜睡硬板床。

第七节　足跟痛

【常规按摩治疗】

取穴：解溪、承山、昆仑、丘墟、照海、涌泉（图 4–7–1）。

操作：掌根按揉腘窝至跟腱（手法刺激量不宜过大）约 5 分钟。用拇指按揉承山、昆仑穴各 30 秒。一手握住足部做踝关节的被动屈伸，另一手用擦法施治于跟腱处（两手同时操作需协调进行）约 2 分钟。拇指按揉膝外侧至外踝上下往返 10 次。患者俯卧位，患侧屈膝 90°，医者站其患侧，并用拇指按揉法于足跟处压痛点上（压力不要太大）约 1 分钟。拇指按揉涌泉穴 30 秒，继而擦足跟，使之发热。擦毕，热敷于足跟处。

【面部全息按摩治疗】

反射区：足区、肝区、肾区（图 4–7–1）。

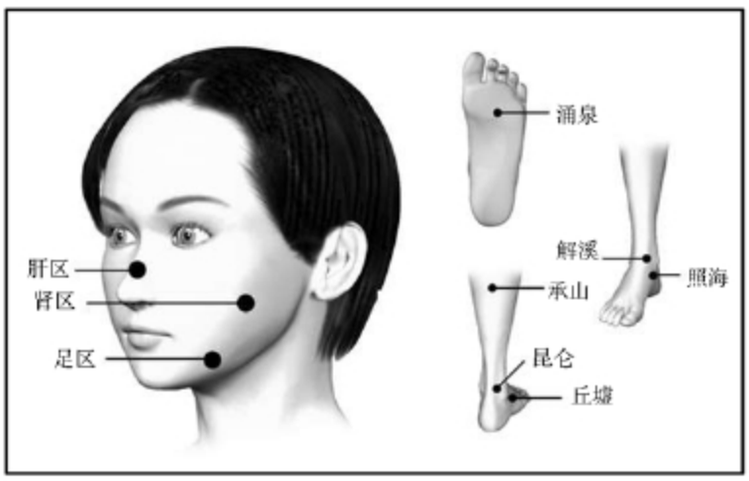


图 4–7–1

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点足区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：跟、肾、肝、神门（图 4–7–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐跟、肾、肝部，反复 10 次，

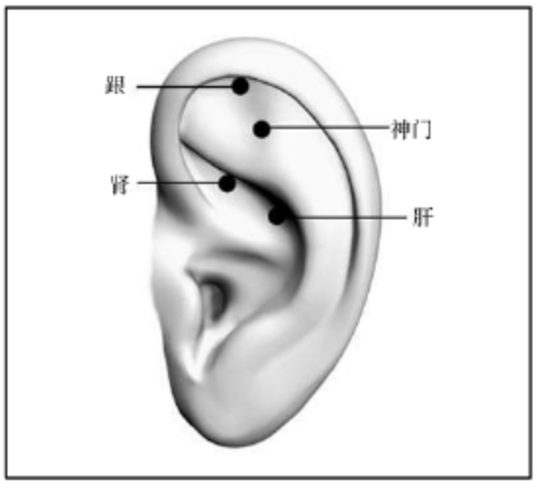


图 4–7–2

第八节　坐骨神经痛

【常规按摩治疗】

取穴：环跳、承扶、委中、承山、风市、足三里、阳陵泉、昆仑、阿是穴等（图4-8-1）。

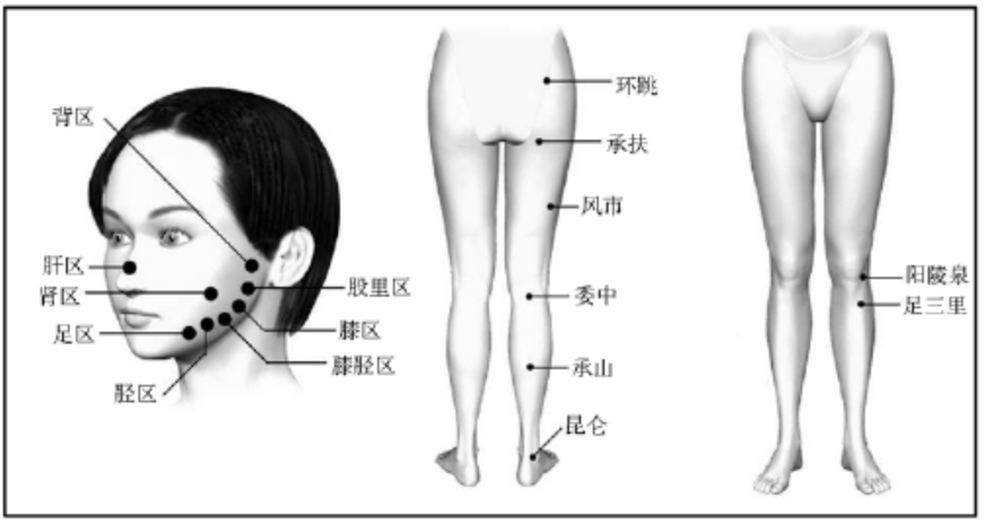


图 4-8-1

操作：医者掌根按揉腰、臀部（患侧为重点治疗），然后用肘尖用力点压环跳穴3～4遍。用点法或拇指按揉法施治于患侧环跳、承扶、委中、承山、风市、足三里、阳陵泉、昆仑穴各1分钟。按揉患侧臀部、大腿后侧及小腿后侧5分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：背区、肝区、肾区、股里区、膝区、膝胫区、胫区、足区（图4-8-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点背区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区、股里区、膝区、膝胫区、胫区、足区各3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：臀、坐骨神经、上耳背、股关穴、神门穴（图4-8-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。先在臀、坐骨神经部施重按轻提手法，反复10次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门2～3分钟，力度适中，反复3～4次。之后掐上耳背、股关穴部，至红润为止。最后轻揉每穴5～6次，持续4分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：坐骨神经、腰椎、骶椎、尾骨、左右下肢（图4-8-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。先以拇指点按坐骨神经反

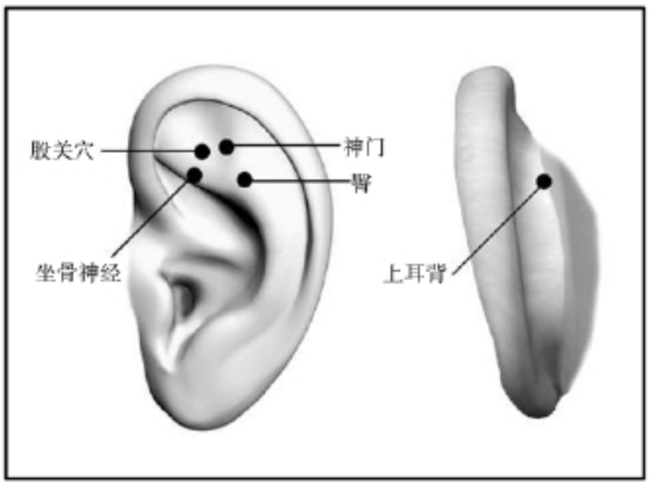


图 4-8-2

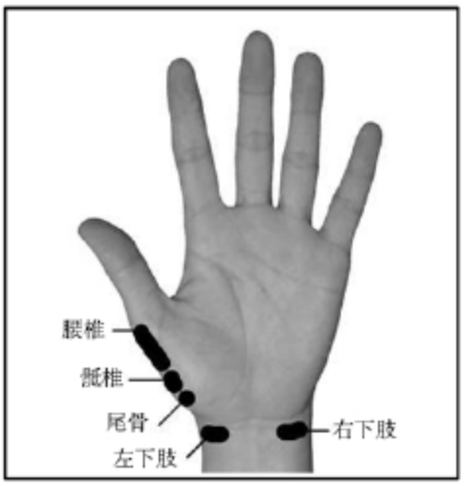


图 4-8-3

射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生热感为度。再用拇指按揉 3～5 分钟，手法可稍重，操作时间可稍长。点按腰椎反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，再用拇指按揉 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。点按骶椎、尾骨反射区各 3～5 分钟，至局部产生酸痛的感觉。点揉左右下肢反射区，操作时间可稍长，再采用按揉手法，反复操作 3～5 分钟。

【足部全息按摩治疗】

反射区：膝关节、腰椎、骶椎、内尾骨、外尾骨、内侧坐骨神经、外侧坐骨神经、髋关节（图 4-8-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按髋关节、膝关节反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推腰椎、骶椎、内尾骨、外尾骨、内侧坐骨神经、外侧坐骨神经反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

（1）健侧在下，侧卧位，用患侧的手擦、揉腰、臀部，再按揉患侧肾俞穴，然后换患侧卧位，擦、揉健康一侧腰臀部及按揉肾俞穴。

（2）健侧在下，用手擦、捏、揉、拍患侧大腿和小腿后外侧，反复操作数遍。

【注意事项】

注意劳动强度和改正不良的劳动姿势，长期弯腰或腰部负重的工种可用腰围护腰。避免久坐，增加适当的体育锻炼，以避免加速腰椎间盘的退变和在腰椎间盘退变基础上引起的坐骨神经痛。急性损伤时，应卧床休息为主，局部注意保暖。



图 4-8-4

第九节　三叉神经痛

【常规按摩治疗】

取穴：太阳、头维、睛明、四白、上关、下关、颞部胆经等穴及触发点（图 4–9–1）。

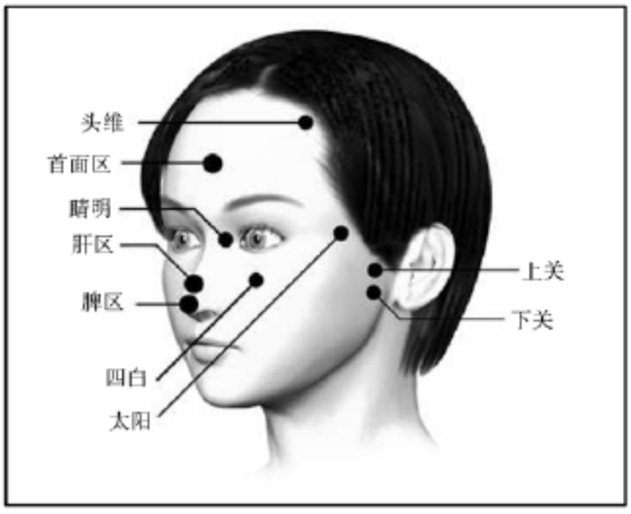


图 4–9–1

操作：以一指禅推法或揉法自太阳至头维、上关、下关等穴，往返 3～5 遍；以一指禅推法沿眼眶做往返的“∞”形操作，重点施于睛明、四白等穴；用扫散法在颞部胆经循行路线自前上方向后下方操作，两侧交替进行，各数 10 次。用点法、揉法操作于疼痛触发点上，力量要大，刺激要强。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、脾区（图 4–9–1）。

操作：在施术部位均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：面颊、神门、枕、三焦、外耳（图 4–9–2）。

操作：清洗耳部，然后用四指指腹以中度手法摩上述穴位，每穴 1～2 分钟至耳见红润后，改用拇食指指腹相对，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共

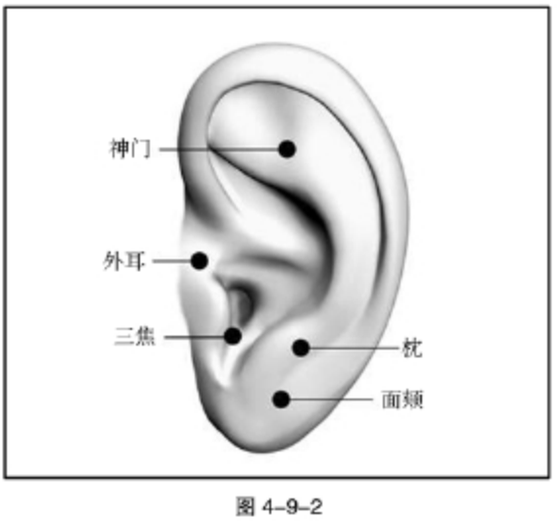


图 4–9–2

操作 10 分钟左右。点掐面颊、神门部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按枕、三焦、外耳部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

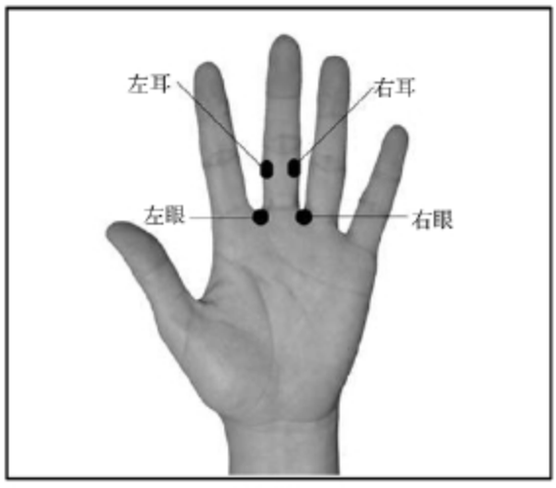


图 4-9-3

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼部、耳部（图 4-9-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。分别以拇指点按眼部、耳部反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生热感为度，再按揉 2～3 分钟，至局部产生热感，操作时间可稍长。

【足部全息按摩治疗】

反射区：三叉神经、上颌、下颌、眼、上身淋巴腺（图 4-9-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按三叉神经、眼、上身淋巴腺各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推上颌、下颌反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

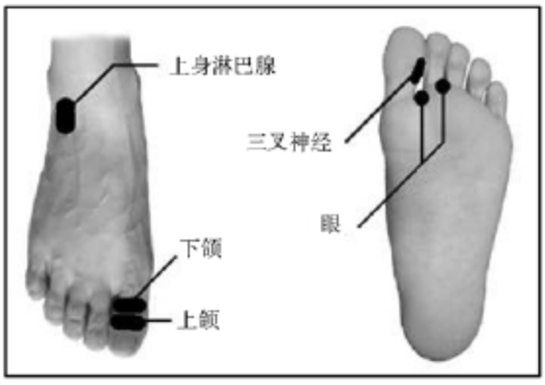


图 4-9-4

【自我保健】

发作间歇期，患者可自行按揉太阳、风池、翳风、四白、上关、下关诸穴各 1～2 分钟，每日数次。

【注意事项】

(1) 注意排除脑部占位性病变。

(2) 慎起居，避风寒，以防御外邪侵袭。

(3) 适当参加体育锻炼，以增强体质。

(4) 戒烟酒，避免吃辛辣等刺激性食物。

(5) 调节情志，避免不良情绪的刺激。

第十节　肋间神经痛

【常规按摩治疗】

取穴：支沟、阳陵泉、夹脊、背俞穴（图 4-10-1）。

操作：医者按揉两侧支沟、阳陵泉以疏通经气；然后以掌根自上而下按压胸椎，疏通督脉；再以拇指按揉疼痛节段的夹脊、背俞穴。以拇指指腹沿病变肋间隙自后向前按揉、弹拨，往返 3 遍；最后搓胁肋，以舒肝宽胸。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肝区、胆区、胃区、脾区、大肠区（图 4-10-1）。

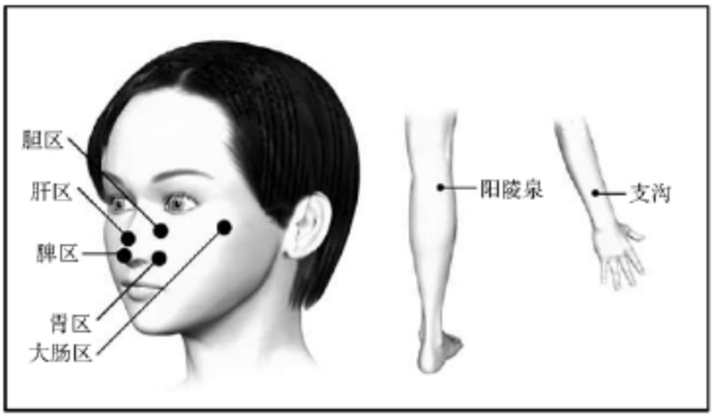


图 4-10-1

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肝区、胆区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按大肠区、脾区、胃区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胸、耳背肝、肝、神门（图 4-10-2）。

操作：清洗耳部，捏揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在上述反射区上施以重度捏法，持续 1～2 分钟，加入揉法，再持续 1～2 分钟。双耳交替施术。先在耳背肝、神门穴部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、胸部 2～3 分钟，力度以中重度为宜，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 3 分钟。力度由

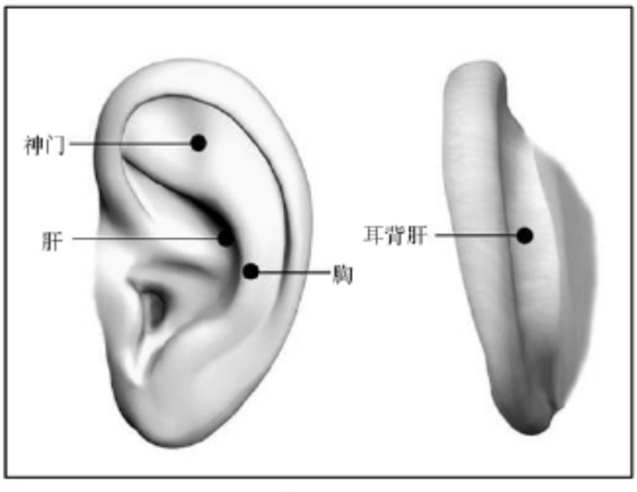


图 4-10-2

轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、胸椎（图 4-10-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。先以拇指点按胸椎反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生酸、痛的感觉为度。再施以按揉法，反复操作 2～3 分钟，至局部产生热感。拇指按揉肝脏反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后再用拇指点按 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。

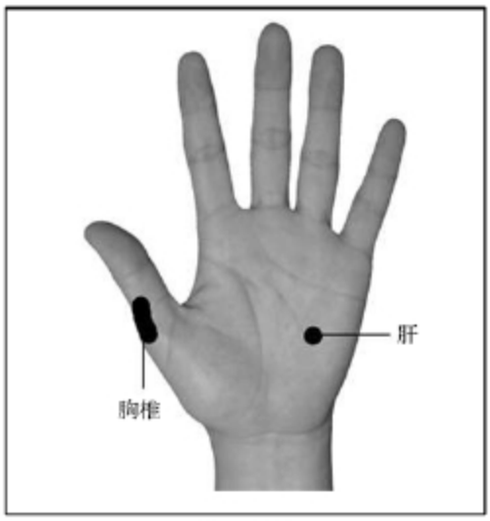


图 4-10-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：内肋骨、外肋骨、胸、胸部淋巴腺、肝、胆囊（图 4-10-4）。

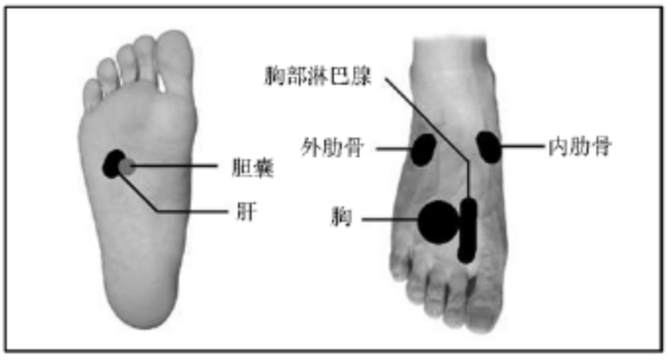


图 4-10-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按内肋骨、外肋骨、胸部淋巴腺、胆囊反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推胸、肝反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

(1) 用食指或中指自锁骨下肋间隙自上而下、由内向外用力按揉每个肋间隙，以酸胀为宜。

(2) 用一手大鱼际或全掌紧贴胸胁体表，横向用力来回摩擦 20 次左右，以自觉发热为度。

【注意事项】

(1) 饮食宜以清淡为主，忌食过于油腻、辛辣之品。

(2) 如系传染性肝炎，应注意隔离。

(3) 患者宜心情舒畅，保证充足睡眠。

(4) 适当进行体育锻炼，以增强体质。

(5) 注意卫生，预防和治疗蛔虫病。

第十一节　胰腺炎

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、长强、足三里、丰隆、上巨虚（图 4–11–1）。

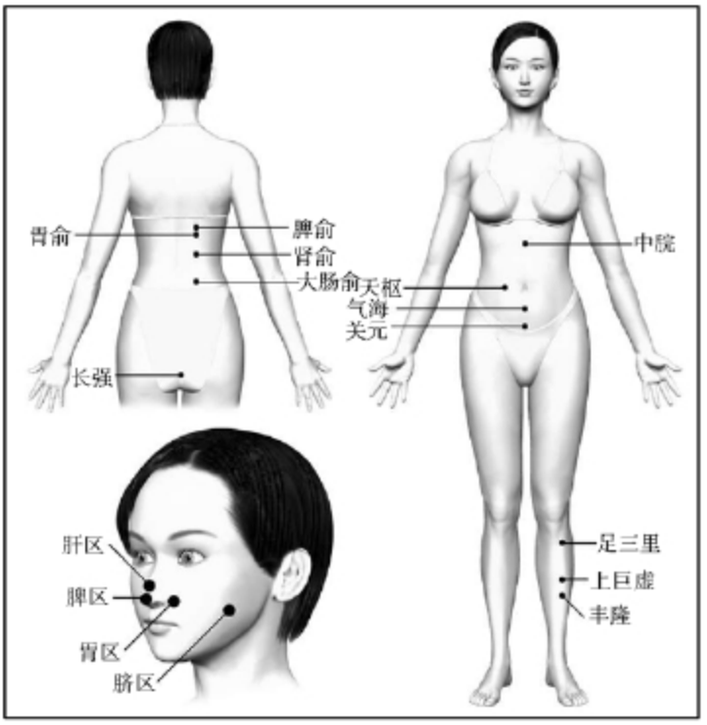


图 4–11–1

操作：医者摩腹治疗 8 分钟。在其背、腰、骶部采用掠法、按法、揉法治疗 5 分钟左右。然后在腰骶部行擦法治疗，要使患者感到治疗部位有热感。拇指点按中脘、天枢、气海、胃俞、肾俞、长强、足三里、丰隆等穴。

【面部全息按摩治疗】

反射区：脾区、肝区、胃区、脐区（图 4–11–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点脾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胃区、脐区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胰胆、胰腺点、耳尖、内分泌、皮质下（图 4–11–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续 1 分钟。双耳交替。在胰胆、胰腺点部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术在耳尖、内分泌、皮质下部施点压法，不离开皮肤，持续按 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。最后反复擦

每穴 5～6 次，持续 4 分钟。

【手部全息按摩治疗】

反射区：胰腺、肝、胆囊（图 4-11-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松。点按胰腺反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后施以拇指按揉法，反复操作 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。点按肝脏、胆囊反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，再用拇指按揉 3～5 分钟，至手部反射区上出现酸、热、痛的感觉。

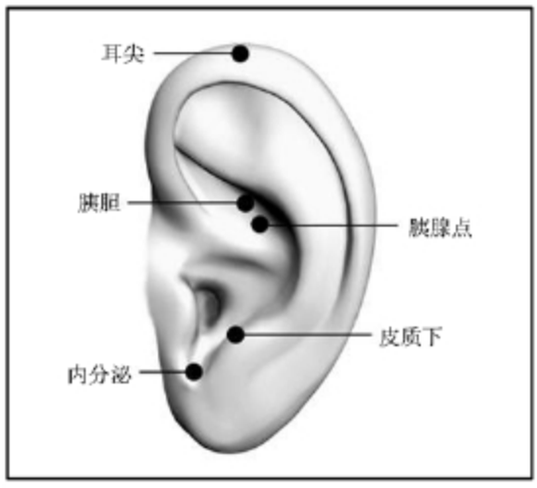


图 4-11-2

【足部全息按摩治疗】

反射区：胰、肾上腺、肝、胆囊、下身淋巴腺、解溪（图 4-11-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、胆囊、下身淋巴腺、解溪 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推胰、肝反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

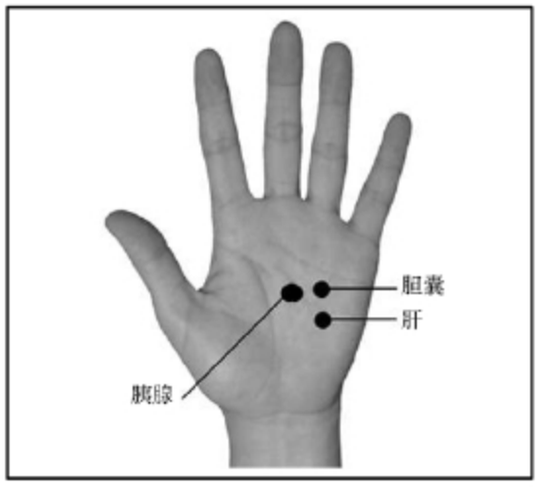


图 4-11-3

【自我保健】

患者以沉而缓慢的摩法在腹部治疗，要使治疗部位有热感。再点按中脘、天枢、气海、关元、长强、足三里、丰隆、上巨虚等穴。

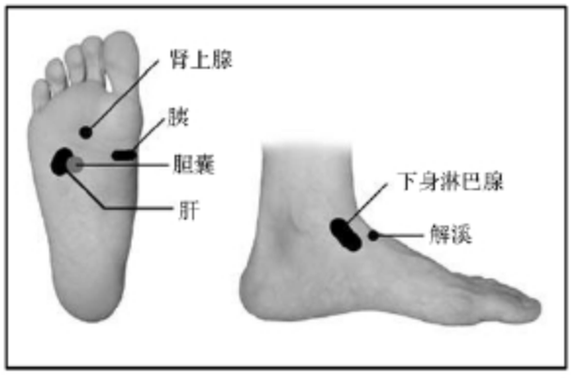


图 4-11-4

【注意事项】

（1）积极防治胆道疾患是预防胰腺炎发生的重要措施。

（2）避免暴饮暴食及过度进食脂肪。

（3）轻症患者不需禁食，可给予低脂流质或半流质饮食，病情较重者必须禁食。

（4）平时切忌暴饮暴食，过量饮酒，过度疲劳；积极治疗可以并发胰腺炎的其他疾病如甲亢、营养不良、高脂血症等。

第十二节　肾结石

【常规按摩治疗】

取穴：天枢、关元、肾俞、大肠俞、膀胱俞、志室、足三里、血海、阴陵泉、三阴交、太溪（图 4-12-1）。

操作：用双手拇指依次按揉两侧肾俞、大肠俞、膀胱俞、志室等穴位，以酸胀为度。用深沉而柔和的揉法沿两侧足太阳膀胱经自上而下施术 5～6 遍，然后用掌根在痛点周围按揉 1～2 分钟。掌摩天枢、关元穴，至局部产生热感为度。按揉足三里、血海、阴陵泉、三阴交、太溪穴各 2～3 分钟。

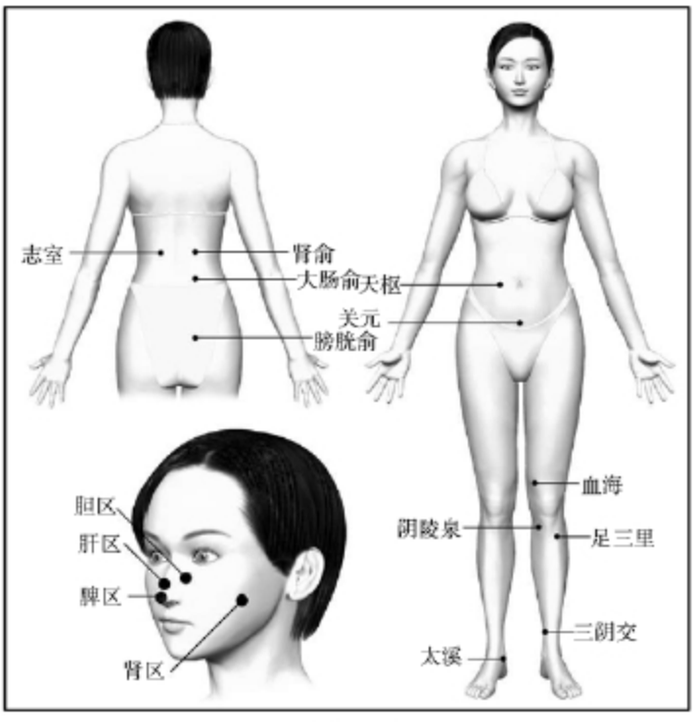


图 4-12-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、脾区、肝区、胆区（图 4-12-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肾、膀胱、输尿管、尿道、三焦、生殖器（图 4-12-2）。

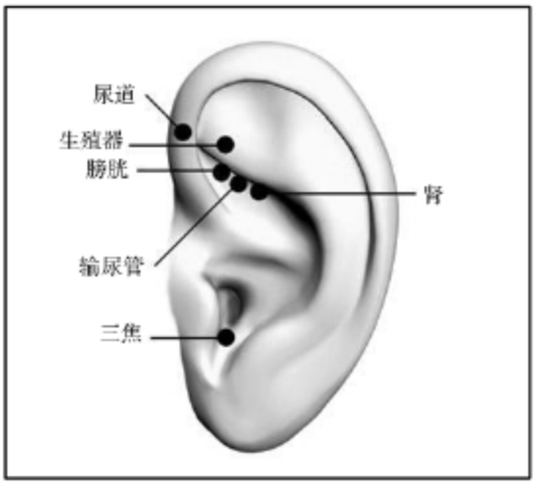


图 4-12-2

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在肾、膀胱、输尿管部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按尿道、三焦、生殖器 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在尿道部施以掐法，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟，此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：膀胱、肾、腰椎（图4-12-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，揉捏整个手掌，使手部放松并产生热感。拇指推腰椎反射区60～100次，至局部产生热感。然后再按揉3～5分钟，每分钟60～100次，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。然后再施以点法，可用力稍重，但应逐渐加力，手法做到柔和渗透。点按膀胱、肾反射区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。

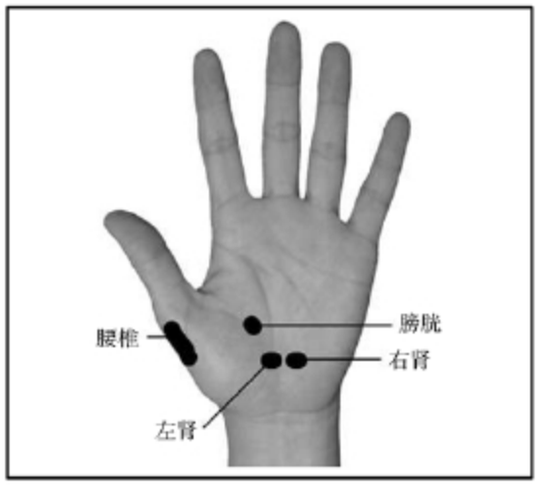


图4-12-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、肾、膀胱、输尿管、下腹部、前列腺（子宫）（图4-12-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、膀胱反射区30～40次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肾、输尿管、下腹部、前列腺（子宫）反射区10～20次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图4-12-4

【自我保健】

（1）用手掌按摩小腹部3～5分钟。

（2）双手握拳，用掌指关节揉腰椎部脊柱两侧，上下20次，疼痛部位可适当多施手法。

【注意事项】

（1）多饮水。正常人24小时尿量应在1500毫升左右，患过结石的病人，则应维持在2000～3000毫升。如果能饮用磁化水，则更为理想。饮水宜分多次。

（2）节制饮食。婴幼儿给予母乳喂养或牛乳代替。合理地进蛋白质饮食，不使之超负荷。痛风性肾结石应忌食动物内脏、肥甘之品。菠菜、豆腐、竹笋、苋菜之类最好少食。总之，宜注意饮食与营养的搭配。

（3）及时治疗尿路感染和解除尿路梗阻。

（4）服用排出或抑制结石的药物，如中药金钱草、玉米须、白茅根等，泡水代茶饮。

第十三节　类风湿性关节炎

【常规按摩治疗】

取穴：中脘、气海、关元、膏肓、心俞、肺俞、脾俞、胃俞、肾俞、肩髃、肩髎、曲池、外关、大陵、环跳、居髎、委中、承山、足三里、阳陵泉、昆仑及病变关节等处（图 4–13–1）。

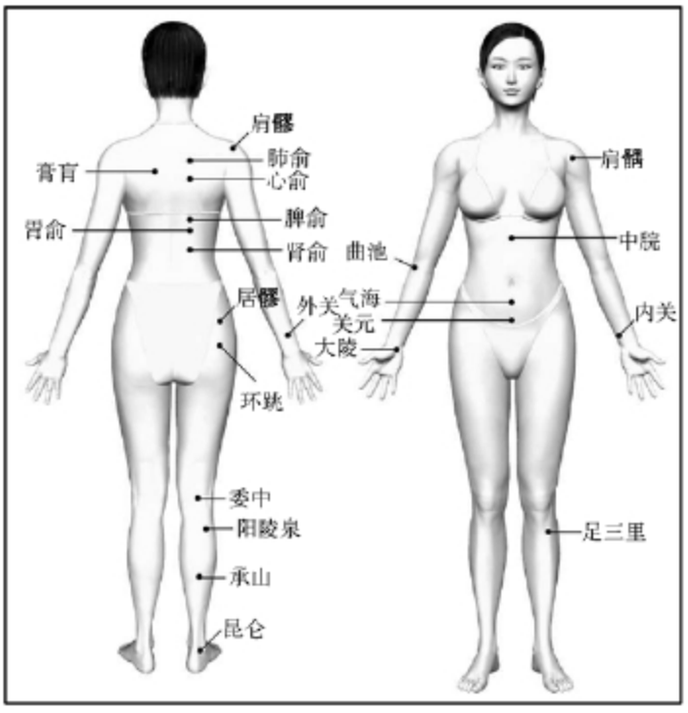


图 4–13–1

操作：一指禅推法推中脘、气海、关元各 2～3 分钟，然后掌摩腹部约 10 分钟。沿手臂内、外侧从手指关节按揉至肩部 3～5 遍，然后拇指指端按揉肩髃、肩髎、曲池、外关、大陵、内关、合谷穴各半分钟；随后拿肩部到腕部 3 遍；捻每一手指关节与掌指关节并配合小关节的拔伸、摇法；摇肩关节 3 次；搓揉肩部至腕部 3～5 次。接着沿双腿内外侧自大腿向小腿外侧按揉，配合髋关节屈曲、膝关节屈伸的被动运动；然后拇指指端按揉足三里、阳陵泉、昆仑穴各 1 分钟；再用拇指螺纹面按揉踝关节周围及足背，配合踝关节屈伸及内、外翻运动，操作 2～3 分钟；其后捻各趾关节、趾间关节，配合关节拔伸、环摇；最后用搓法在大腿上部至踝部做轻快的来回搓揉，重复 3～5 次，左右相同。一指禅推法推双侧膏肓、心俞、肺俞、脾俞、胃俞、肾俞各 1～2 分钟，然后捏脊自尾骨到大椎，共 5 次。直擦督脉（自大椎到长强），再直擦脊柱两侧膀胱经第一侧线，横擦八髎区域，均以透热为度。

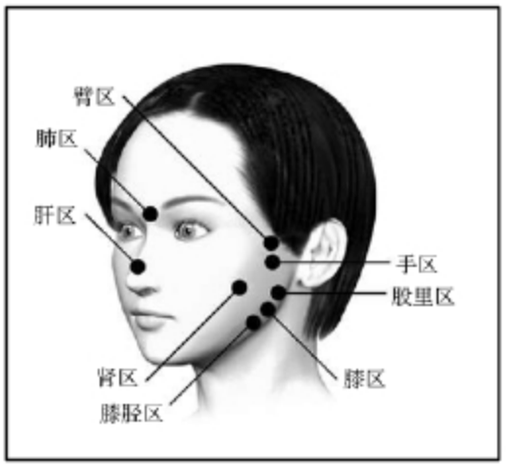


图 4–13–2

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、肺区、肝区、臂区、手区、股里区、膝区、膝胫区（图 4–13–2）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法，使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肺区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉臂区、手区、股里区、膝区、膝胫

区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：膝关节、耳尖、相应关节部位（如膝、肘等，图 4–13–3）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在膝关节、耳尖部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。在相应关节部点按 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。



图 4–13–3

【手部全息按摩治疗】

反射区：肾、脾、左右下肢（图 4–13–4）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，揉捏整个手掌，使手部放松并产生热感。拇指推肾脏、脾脏反射区 60～100 次，至局部产生热感。然后再按揉 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。然后再施以点法，可用力稍重，但应逐渐加力，手法做到柔和渗透。点按左右下肢反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。再施以推法，至反射区局部产生热感。

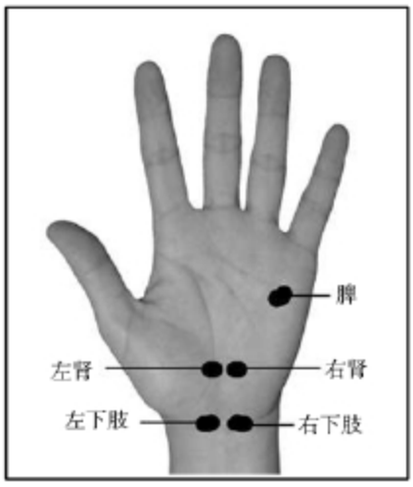


图 4–13–4

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾、脾、肺、髋关节、膝关节、肘关节、甲状旁腺（图 4–13–5）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脾、髋关节、膝关节、肘关节、甲状旁腺反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。病变涉及的关节反射区，根据病变的具体部位再进行加减选用。拇指由外向内推肾、肺、反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图 4–13–5

【注意事项】

（1）注意保暖，避免受寒。在病变关节处进行热敷。

（2）进行适当的体育锻炼，但不宜过度疲劳，以促进关节功能的恢复和预防肌肉萎缩。

（3）注意营养，忌食生冷寒凉食物。

（4）初次治疗后，如有疼痛症状加重者，进行适当的对症处理。

第十四节　胆结石

【常规按摩治疗】

取穴：胆囊穴、胆俞、肝俞、膈俞、章门、期门（图 4–14–1）。

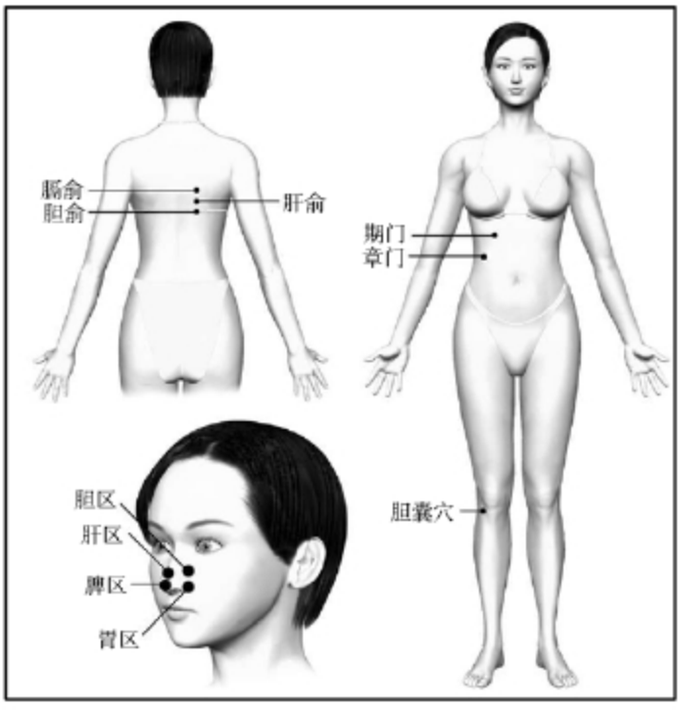


图 4–14–1

操作：重手法点按背部压痛点及两侧胆囊穴 2～3 分钟。揉按背部两侧膀胱经 6 分钟，再按胆俞、肝俞、膈俞各 1 分钟，最后擦背部膀胱经，以透热为度。擦在两侧胁肋部，以微微透热为度，按揉两侧章门、期门穴各 1 分钟，以酸胀为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：胆区、肝区、脾区、胃区（图 4–14–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胆区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、胃区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胰胆、神门、肝、耳中（图 4–14–2）。

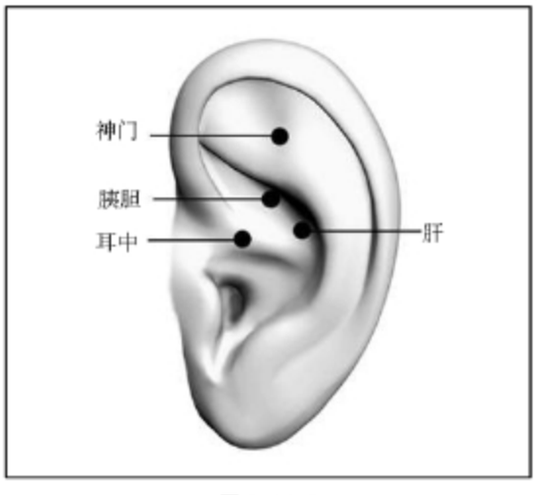


图 4–14–2

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。在胰胆、肝、耳中部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。反复 3～4 次。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、胆、十二指肠（图 4-14-3）。

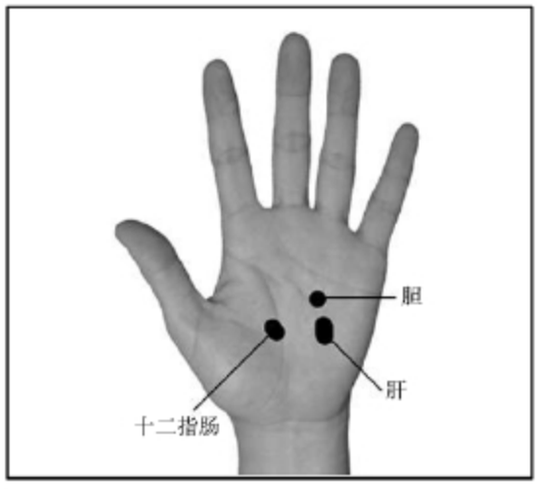


图 4-14-3

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，揉捏整个手掌，再捻动每根手指 3～5 分钟，使手部放松并产生热感。拇指点按十二指肠反射区 2～3 分钟，至局部产生热感。然后用拇指按揉 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。然后再施以点法，可用力稍重，但应逐渐加力，手法做到柔和渗透。点按肝、胆反射区 2～3 分钟，每分钟 100～200 次，再用拇指按揉 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、膀胱、肝、胆囊、十二指肠、上身淋巴腺、下身淋巴腺（图 4-14-4）。

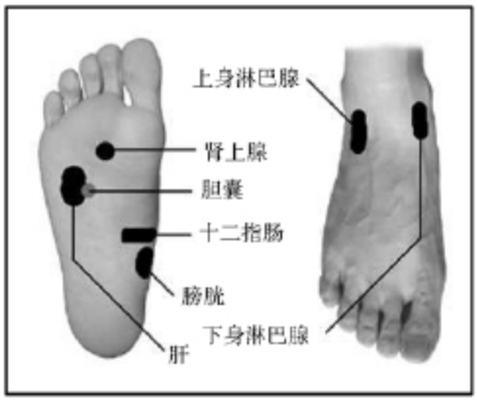


图 4-14-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、膀胱、胆囊、上身淋巴腺、下身淋巴腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、十二指肠反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

(1) 用食指、中指、无名指指腹按摩右上腹部 3～5 分钟。

(2) 双手握拳，用掌指关节按揉背部胆囊穴、肝俞、胆俞穴处，操作 3～5 分钟。

【注意事项】

(1) 调节饮食，避免过食肥甘厚味。

(2) 注意饮食卫生，积极防治肠蛔虫病。

(3) 胆道蛔虫病者，力求将虫驱尽，以免死蛔留在胆道，成为结石。

第十五节　腰椎间盘突出症

【常规按摩治疗】

取穴：肾俞、命门、秩边、居髎、环跳、承扶、委中、足三里、阳陵泉、解溪、阿是穴等（图 4–15–1）。

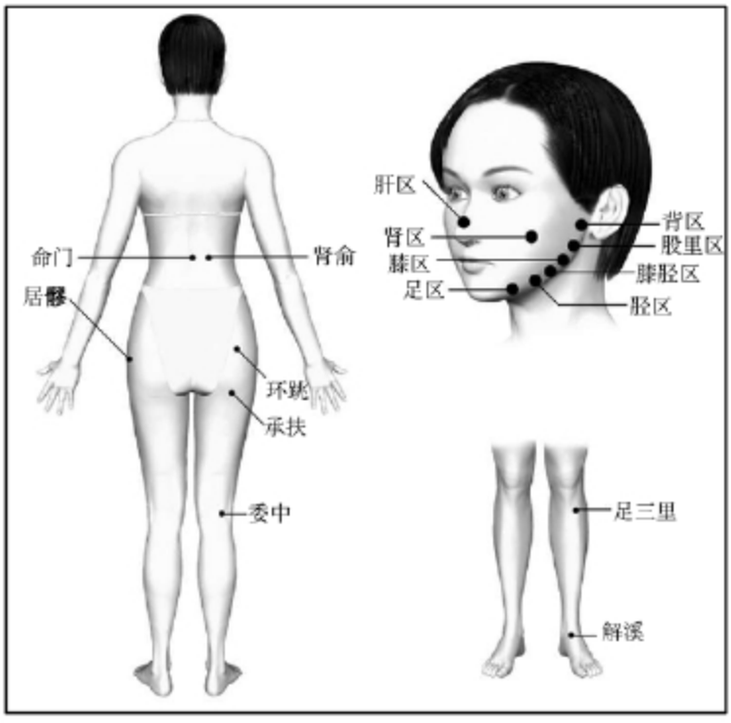


图 4–15–1

操作：先以掌根按揉腰脊柱两侧的肌肉 5 分钟，以松解紧张的肌肉（患侧为重点治疗）；医者一手握拳，以中指指间关节背侧处抵压住腰部的压痛点（即病变节段处的棘间旁）做（按医生方向）前下方挤压动作。挤压时，向前下方侧用力，回收时不用力，挤压 10～15 次，如此反复 3～4 遍。点按患侧秩边、居髎、环跳、委中、承山穴各 1 分钟；揉按患侧臀部、大腿后侧及小腿后侧 5 分钟。患者侧卧位（健侧在下），用掌根按揉臀外侧 3 分钟；用肘压法顶压坐骨大孔处 1 分钟；用掌根按压自股骨大结节外侧缘至膝外侧上方，由上而下缓缓下移共 3 遍；用拇指弹拨法施于阳陵泉穴至外踝上缘段，由上而下 3 遍；做腰部斜扳法。拇指按揉患侧的大腿前侧和紧张的股内收肌处 5 分钟；做患侧下肢的强迫抬腿；按揉解溪穴 1 分钟；由上而下拿大腿和小腿 3 遍。对于腰椎平直、后凸或侧凸畸形者，可增加垫枕压法，即患者俯卧位，在其胸下垫两只枕头，在其大腿中段偏下垫两只枕头，医者立其患侧，用掌根顶压在病变节段棘间旁（压痛点处）向患者的前下方按压，按压一侧，放松一次，力量及幅度由小到大，一般按压 10～15 次左右。

【面部全息按摩治疗】

反射区：背区、肝区、肾区、股里区、膝区、膝胫区、胫区、足区（图 4–15–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点背区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉股里区、膝区、膝胫区、胫区、足区各 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：腰椎、肾、神门、膀胱（图 4–15–2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在腰椎部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在膀胱、肾部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。反复 3～4 次。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

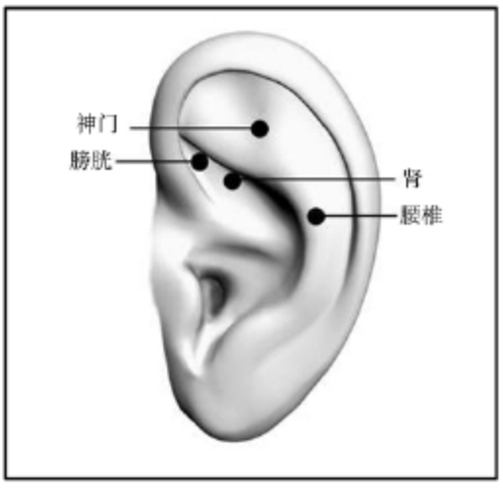


图 4-15-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：腰椎、骶椎、肾（图 4-15-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，分别从大鱼际、小鱼际开始向指根方向揉捏手掌，频率为每分钟 60～100 次，然后分别揉捏每根手指，使整个手掌柔软，手指放松。拇指分别点按腰椎、骶椎反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部产生热感为度。再施以按揉法，反复操作 2～3 分钟。操作要持久有力。点按肾脏反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后施以拇指按揉法，反复操作 2～3 分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。

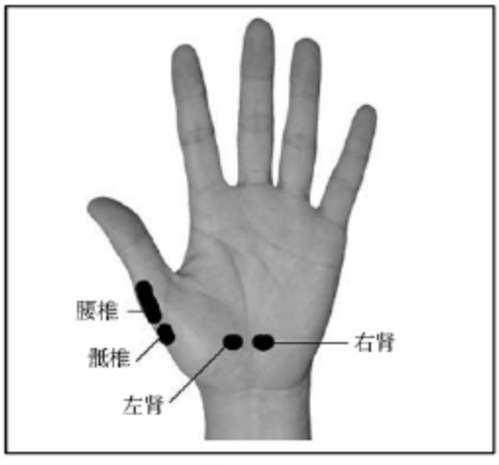


图 4-15-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肝、肾、腰椎、骶椎、外侧坐骨神经、内侧坐骨神经（图 4-15-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按腰椎、骶椎反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、外侧坐骨神经、内侧坐骨神经反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

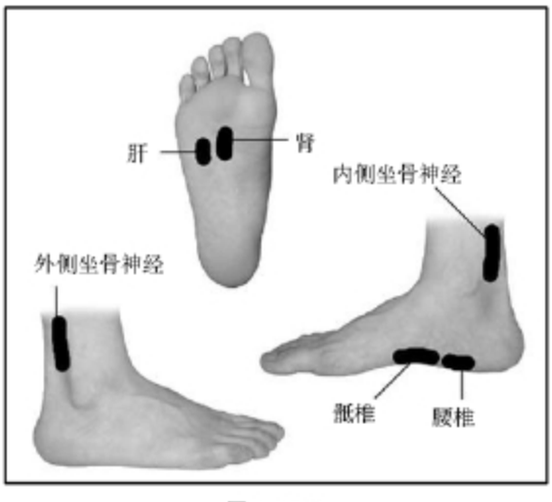


图 4-15-4

【自我保健】

1. **鱼跃势**　患者俯卧，双手置于腰部，项背、胸背做主动后伸动作，双下肢伸直，做腰、髋的主动后伸（此时膝不能弯曲），接着再放下。项背、胸背、腰、髋后伸及伸后

的放下，均应缓缓进行。

2. 拱桥势 患者仰卧，双手置于双侧，腹、臀向上抬起至最大度，使腰、臀离开床面并持续数秒至 30 秒，接着再放下。抬起及放下动作均应缓缓进行。

上述锻炼方法可任选一种，亦可同用。但需根据自己的实际情况，运动量逐渐增加，不必贪求一气呵成。

【注意事项】

（1）有 20%～30%的腰椎间盘突出症患者，经系统的保守治疗仍然无效，可考虑手术治疗，如病史在半年以上，反复发作，虽经系统的保守治疗，但确实无效者；有马尾神经或神经根受压，发生拇伸肌、足外翻肌的损害或不全性瘫痪，大小便障碍者；经放射线特殊造影检查，显示明显充盈缺损或伴有椎管狭窄者。

（2）椎间盘巨大突出或突出物骨化、症状典型而持久的腰椎间盘突出症，急性期应以卧床休息为主，以减少椎间盘所承受的压力，有利于纤维环的修复。配合辨证用药，并适当地进行屈髋屈膝、伸展下肢和腰背肌功能锻炼。

（3）“动”“静”结合，能提高疗效，缩短疗程。

（4）在临床症状解除后，仍应注意合理的生活规律和正确的劳动姿势，以防复发。

第十六节 落 枕

【常规按摩治疗】

取穴：风池、肩井、天宗、肩外俞等穴（图 4-16-1）。

操作：一指禅推法或拇指按揉法在颈椎旁开 1.5 寸的软组织处（以患侧做重点治疗部位）治疗约 5 分钟。按揉肩胛骨上方（重点治疗患侧）约 5 分钟。做颈部的被动运动，包括前屈、后伸、左右旋转、左右侧弯，每个方向分别操作 10 遍，拿肩井、搓肩背 1 分钟，最后在肌痉挛处施以热敷。

【面部全息按摩治疗】

反射区：背区、肩区、脾区（图 4-16-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点背区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肩区、脾区

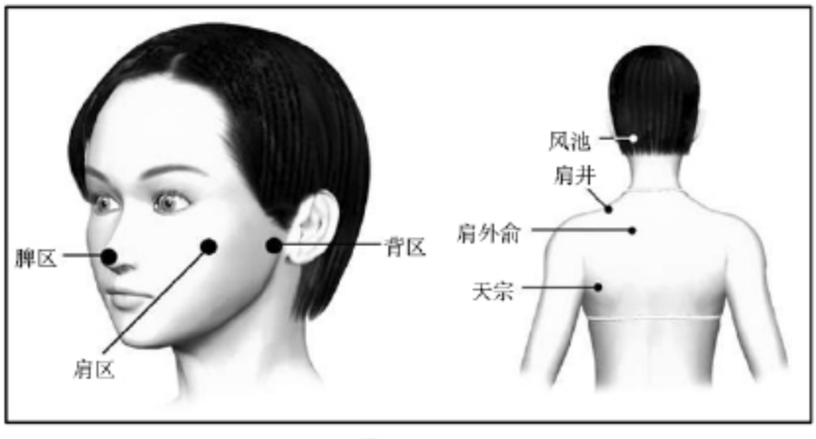


图 4-16-1

3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：颈椎、枕、脾（图4-16-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。先在颈椎、枕部施重按轻提手法，反复10次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术；然后再点按2～3分钟，力度适中，反复3～4次。之后掐脾部反射区，至红润为止。最后轻揉每穴5～6次，持续4分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

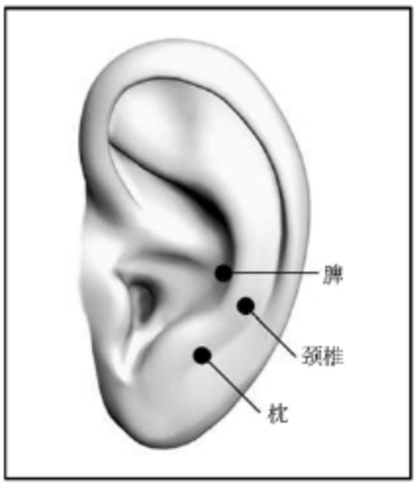


图4-16-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：颈椎、肩（图4-16-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。点按颈椎反射区3～5分钟，每分钟60～100次，再用拇指按揉2～3分钟，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。以拇指点按肩部反射区3～5分钟，每分钟60～100次，以局部产生热感为度。再施以按揉法，反复操作2～3分钟。手法可稍重。

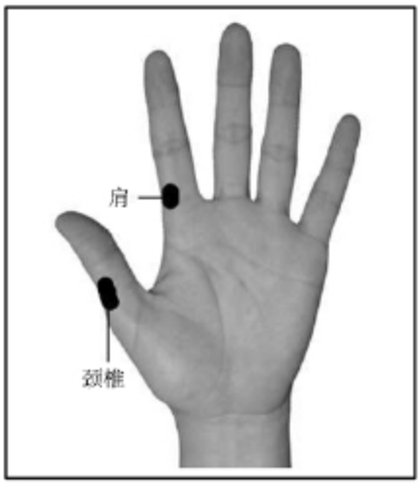


图4-16-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：颈椎、颈项、脾（图4-16-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指由外向内推颈椎、颈项反射区各10～20次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图4-16-4

【自我保健】

（1）患者活动头部，从活动中找出牵拉、板滞、疼痛最明显处，然后用热毛巾做局部热敷，热敷之后再做颈项的各方向自主活动。

（2）可做热水淋浴，以热水冲洗牵拉板滞、疼痛最明显处，再做颈项的各方向自主活动。

【注意事项】

（1）本病发生后，切忌随意扳动，防止发生意外。

（2）按摩治疗过程中，手法要轻柔，避免用过重的手法，防止肌肉的更加痉挛。

（3）经常发生落枕者，睡眠时垫枕高低要适当，并注意颈项部的保暖。

第五章 妇科疾病

第一节 月经不调

【常规按摩疗法】

取穴：气海、关元、中极、血海、阴陵泉、三阴交、肾俞、八髎、章门、期门、肝俞、膈俞（图 5-1-1）。

操作：右手掌按顺时针方向摩患者的下腹部约 10 分钟；再用一指禅推法推气海、关元、中极穴各 2～3 分钟；拇指按揉双侧血海、阴陵泉、三阴交穴各 2 分钟。拇指按揉肾俞和八髎穴，每穴 2～3 分钟，随后擦肾俞和八髎穴，以透热为度，结束治疗。

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、肝区、脾区（图 5-1-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区各 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

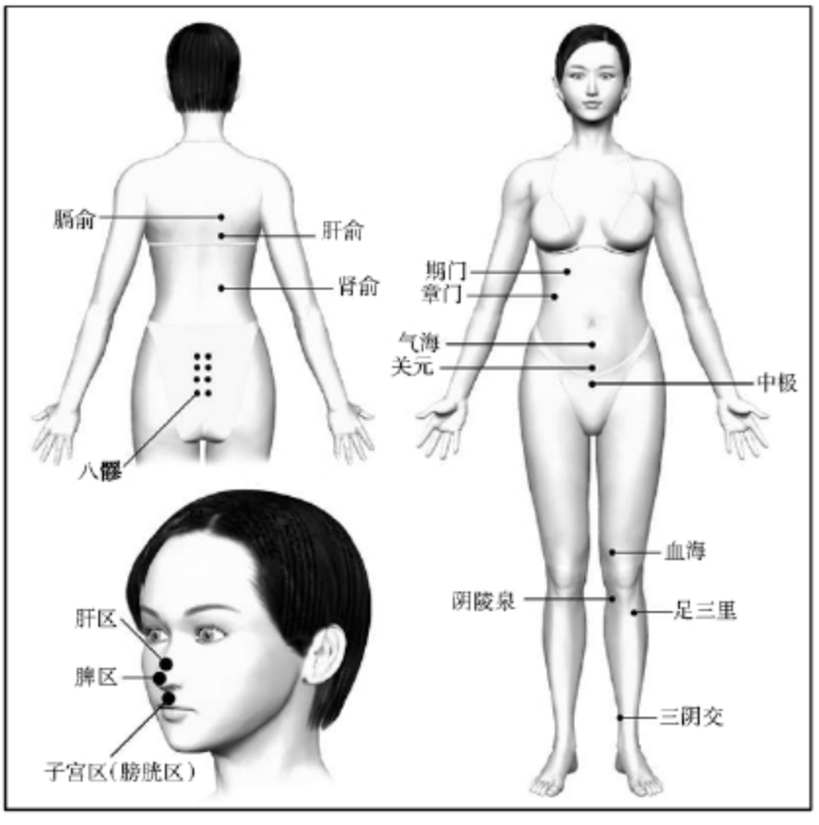


图 5-1-1

【耳部全息按摩治疗】

反射区：子宫、卵巢、内分泌、肝、脾、肾（图 5-1-2）。

操作：清洗耳部，由下至上轻揉耳周和耳郭部 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐子宫、卵

巢部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按内分泌、肝、脾、肾部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。最后轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。双耳交替放松。

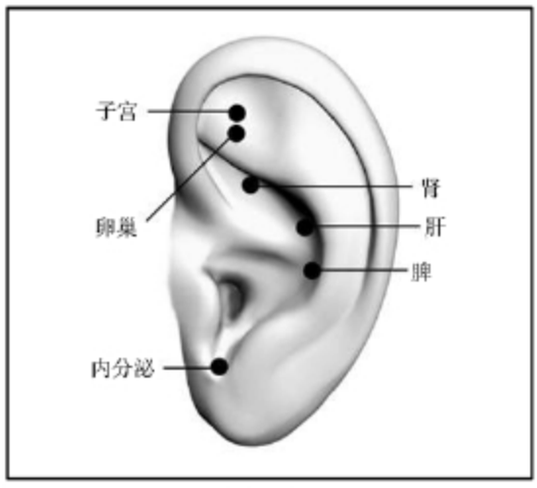


图 5-1-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：生殖器、内分泌、肝、肾脏（图 5-1-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉生殖器反射区 2～3 分钟，每分钟 120 次，以手部产生酸、胀、痛感为度，手法要柔和，由轻到重逐渐加力。点按内分泌反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以手部反射区出现酸痛感为度。点按肝反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。推肾反射区 60～100 次，以反射区局部出现热感为度。

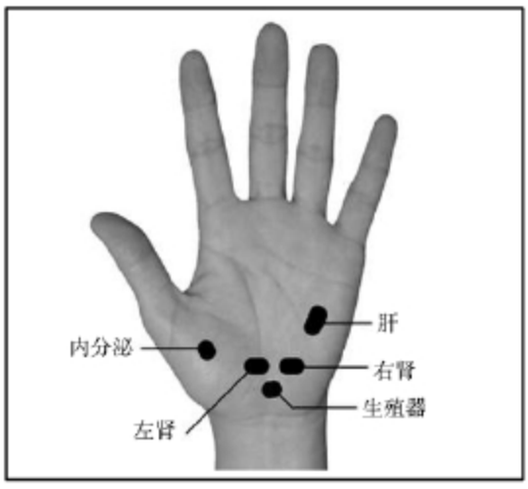


图 5-1-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、卵巢、生殖腺、腹腔神经丛、下腹部（图 5-1-4）。

操作：在全足均匀地涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、生殖腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、肾、子宫、卵巢、下腹部反射区各 10～20 次，拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

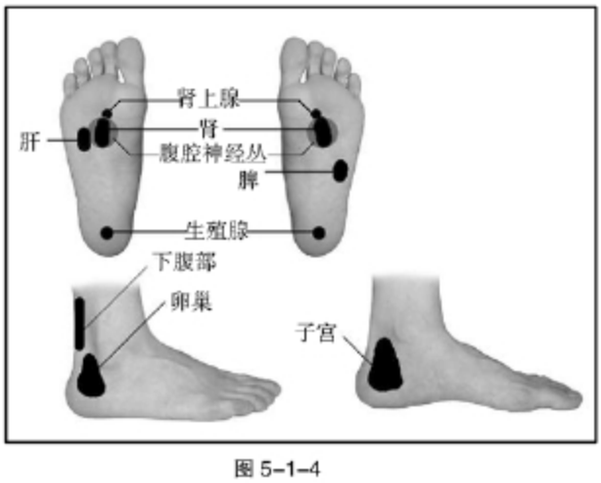


图 5-1-4

【自我保健】

（1）患者仰卧位，以一手掌心贴于小腹部，另一手按其手背上，做顺时针方向旋转揉动约 3 分钟。

（2）患者坐位，以一手拇指螺纹面紧贴三阴交、血海穴，用力按揉 2～3 分钟；然后两手掌根紧按腰部，用力上下擦动，动作要迅速有力，至发热为止。

上述方法坚持每日 1 次。

第二节 痛 经

【常规按摩疗法】

取穴：关元、气海、血海、三阴交、足三里、脾俞、胃俞、肾俞等穴（图 5–2–1）。

操作：逆时针摩小腹，同时按揉关元、气海穴，时间约 10 分钟。按揉血海、三阴交、足三里穴各 2 分钟。一指禅推法治疗腰部脊柱两旁，重点推肝俞、脾俞、肾俞穴各 1～2 分钟，然后再按揉上述穴位各 2 分钟，最后用擦法擦督脉、八髎穴，以透热为度。

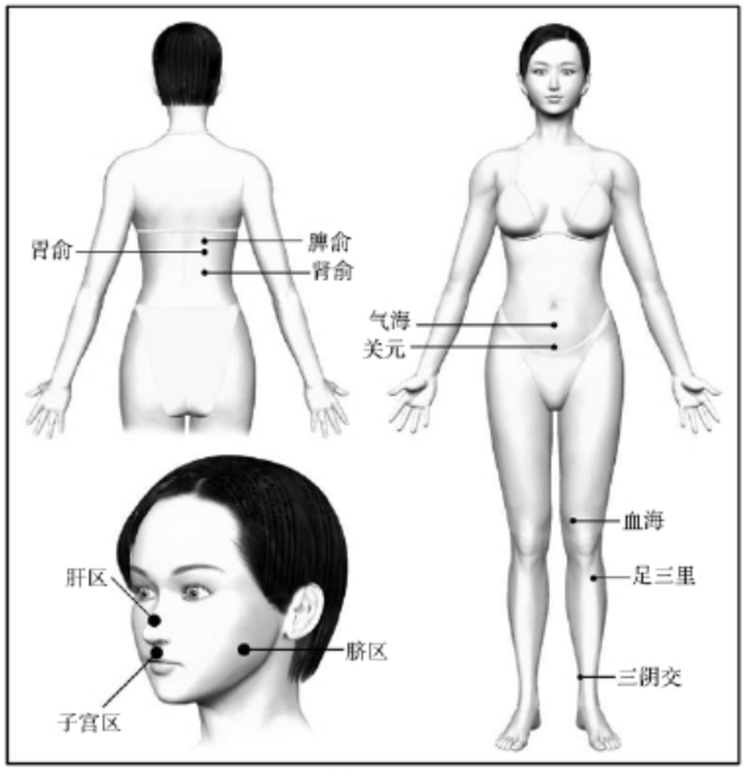


图 5–2–1

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、肝区、胆区（图 5–2–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：子宫、内分泌、神门、皮质下、盆腔（图 5–2–2）。

操作：清洗耳部，捏揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在上述反射区上施以重度捏法，持续 1～2 分钟，双耳交替施术。先在子宫、内分泌部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门、皮质下、盆腔，每穴 5～6 次，力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。



图 5–2–2

每日 1 次，每次持续 20 分钟，10 次为

1疗程，疗程间休息2天。

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、生殖器、肝、肾脏（图5-2-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉生殖器反射区，每分钟120次，点按生殖器反射区2～3分钟，每分钟60～100次，以手部产生酸、胀、痛感为度，手法要由轻到重逐渐加力。点按内分泌反射区2～3分钟，每分钟60～100次，以手部反射区出现酸痛感为度。点揉肝、肾反射区3～5分钟，每分钟60～100次，再采用推法，反复推60～100次，至该反射区出现热感为度。

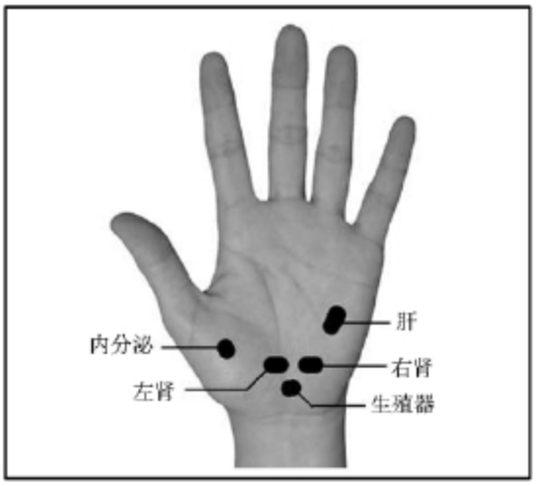


图5-2-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、卵巢、生殖腺、腹腔神经丛、下腹部（图5-2-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、生殖腺反射区各30～40次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、子宫、卵巢、下腹部反射区各10～20次，拇指由外向内按揉腹腔神经丛3～5分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

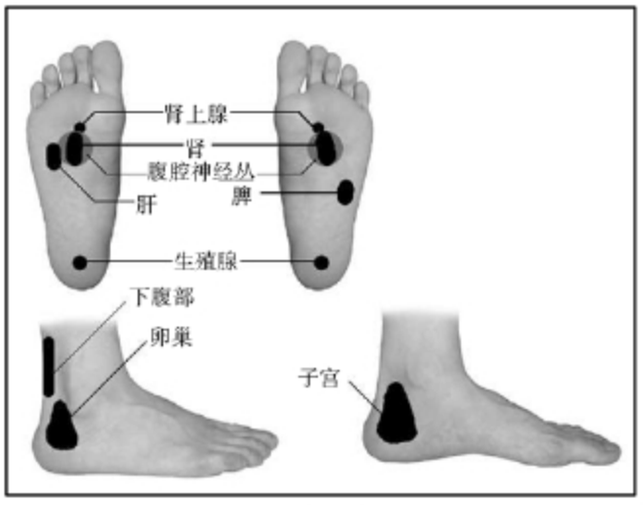


图5-2-4

【自我保健】

（1）患者仰卧，两下肢屈曲，腹肌放松，一手掌心贴小腹部，另一手按其手背上，顺时针摩小腹约2分钟。

（2）一手拇指紧贴血海、三阴交、足三里穴处做按揉，每穴2分钟。

（3）两手掌根紧按腰部，用力上下擦动，至发热为止。

【注意事项】

（1）注意饮食起居，不贪食生冷、寒凉、油腻之品。经期避受风寒，忌冒雨涉水。

（2）注意调节情志，消除恐惧、焦虑情绪。

（3）月经期间避免剧烈运动和过重的体力劳动。

第三节 闭 经

【常规按摩疗法】

取穴：关元、气海、三阴交、足三里、脾俞、胃俞、肾俞等穴（图 5-3-1）。

操作：逆时针方向（腹部移动方向顺时针）摩腹，手法要求深沉缓慢，同时配合按揉关元、气海穴，时间约 10 分钟。按揉血海、三阴交、足三里穴各 2 分钟。一指禅推腰部脊柱两旁，重点推肝俞、脾俞、肾俞穴各 1～2 分钟，然后再按揉上述穴位各 2 分钟，最后用擦法擦督脉、八髎穴，以透热为度。

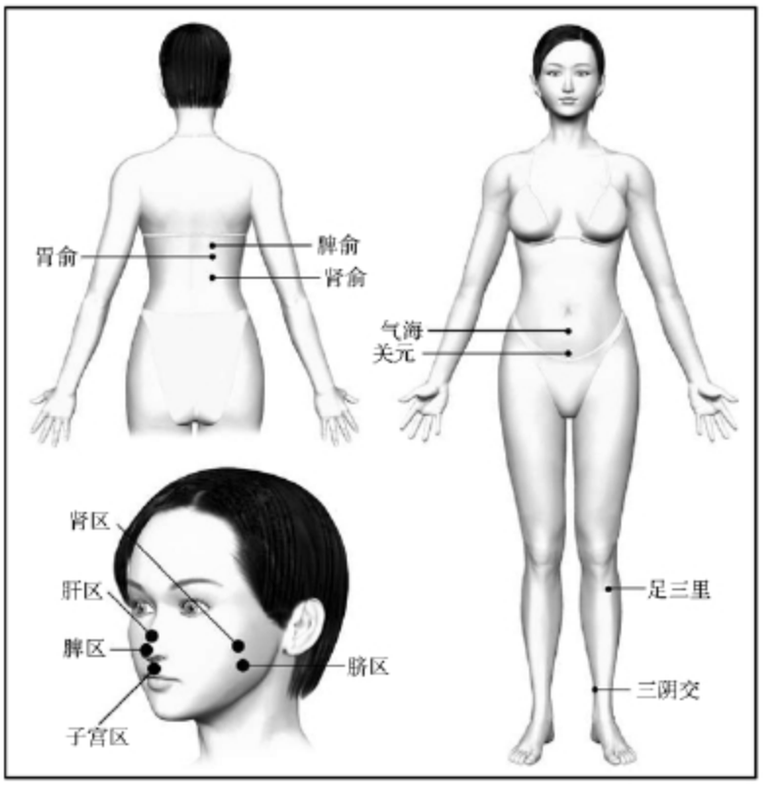


图 5-3-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、膀区、肝区、脾区、肾区（图 5-3-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。用中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、肾区、膀区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：子宫、卵巢、内分泌、肝、肾（图 5-3-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在子宫、卵巢部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在内分泌部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。反复 3～4 次。点按肝、肾 2～3 分钟，力度适

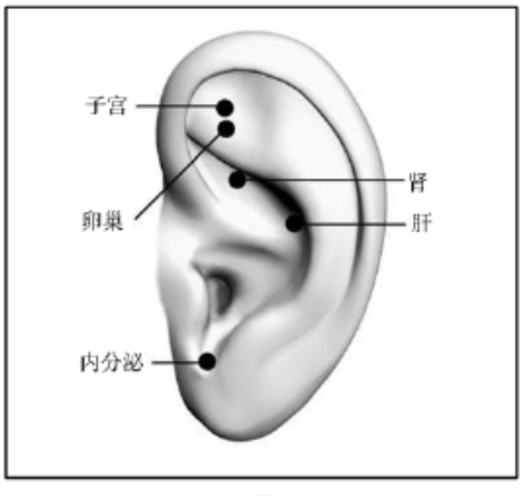


图 5-3-2

中，反复 3～4 次。至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

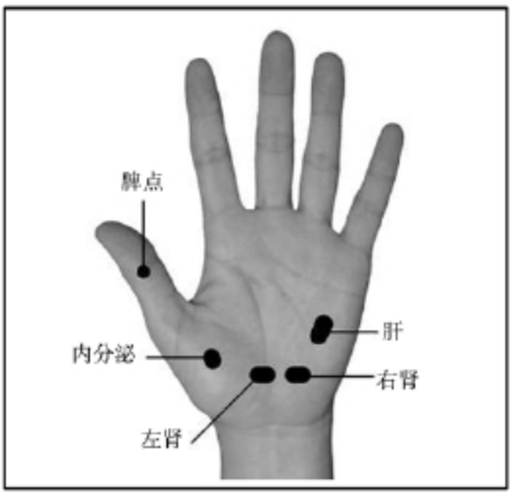


图 5-3-3

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、肾脏、肝脏、脾点（图 5-3-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉内分泌反射区 2～3 分钟，每分钟 120 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以手部产生酸、胀、痛感为度，手法要由轻到重逐渐加力。反复推肝、肾反射区 60～100 次，至该反射区出现热感为度。点、按、揉脾点反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以患者脾点反射区局部产生酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、卵巢、生殖腺、腹腔神经丛、下腹部（图 5-3-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、生殖腺反射区各 30～40 次，拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟，以酸胀感为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

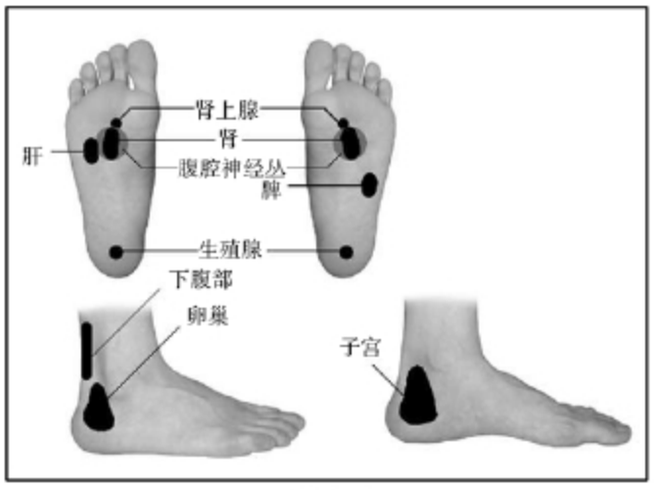


图 5-3-4

【自我保健】

（1）仰卧位，双下肢屈曲，腹肌放松，叠掌按顺时针方向做摩小腹法，操作约 2 分钟。

（2）一手拇指紧贴血海、三阴交、足三里穴处做按揉，每穴 2 分钟。

（3）两手掌根紧按腰部，用力上下擦动，至发热为止。

【注意事项】

（1）平时注意饮食平衡，肥胖者应增加体育活动，减轻体重；营养不良者，应改善饮食，注意加强营养。

（2）注意月经期、产褥期的卫生保健。

（3）患者要积极进行心理辅导，正确对待疾病，解除心理负担，稳定情绪，配合治疗。

第四节　功能性子宫出血

【常规按摩治疗】

取穴：关元、气海、子宫、三阴交、肾俞、肝俞、膈俞（图 5–4–1）。

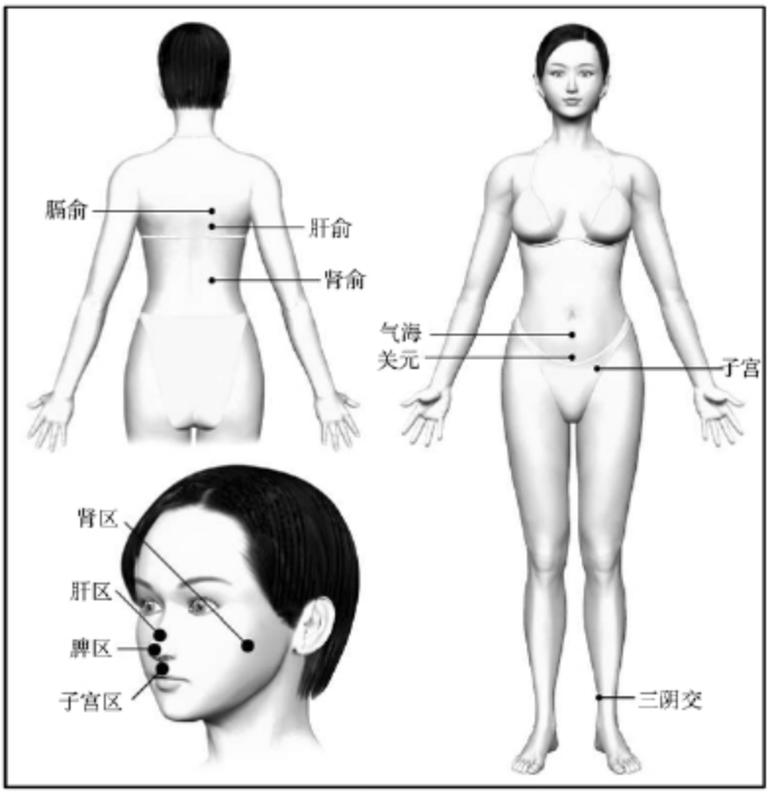


图 5–4–1

操作：按揉关元、气海、子宫穴，同时逆时针方向摩小腹，配合时间约 10 分钟。按揉血海、三阴交、足三里穴各 2 分钟。点按肝俞、肾俞、膈俞穴各 1～2 分钟，最后用擦法横擦腰骶部，以透热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、肝区、脾区、肾区（图 5–4–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：子宫、卵巢、输卵管、盆腔、脾、肾上腺（图 5–4–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在卵巢、输卵管部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按盆腔、脾、肾上腺 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。掐子宫部至红润为止。轻揉每穴 5～6

次，持续 4 分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、肾、脾点、肾上腺（图 5–4–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉内分泌反射区 2～3 分钟，每分钟 120 次，再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以手部产生酸、胀、痛感为度，手法要由轻到重逐渐加力。点揉肾脏反射区 60～100 次，至该反射区出现酸痛的感觉。再施以点法，反复操作 3～5 分钟。点按脾点反射区 2～3 分钟，每分钟 100 次，然后按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，使患者手部反射区产生酸、胀、痛的感觉。注意用力要由轻到重，不可突然加力。点按肾上腺反射区 3～5 分钟，至局部产生酸、胀、痛的感觉为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、生殖腺、腹腔神经丛（图 5–4–4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、生殖腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、肾、子宫反射区 10～20 次，拇指按揉由外向内腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

（1）患者仰卧位，以一手掌心贴于小腹部，另一手按其手背上，做顺时针方向旋转揉动 3 分钟。注意手法要柔和。

（2）患者坐位，以一手拇指螺纹面按揉足三里、三阴交穴 2～3 分钟；然后两手掌根紧按腰部，上下擦动，至发热为止。

【注意事项】

（1）消除恐惧心理，特别注意避免不良精神刺激。

（2）加强营养，禁食辛辣刺激食物。

（3）多卧床休息，出血量多时，取头低足高位。

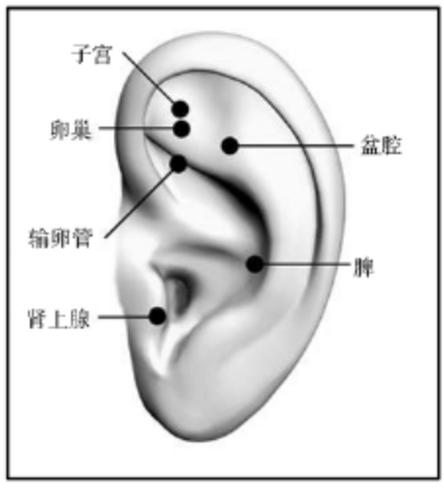


图 5–4–2

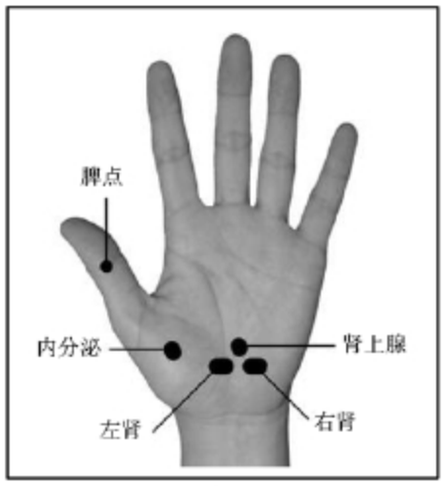


图 5–4–3

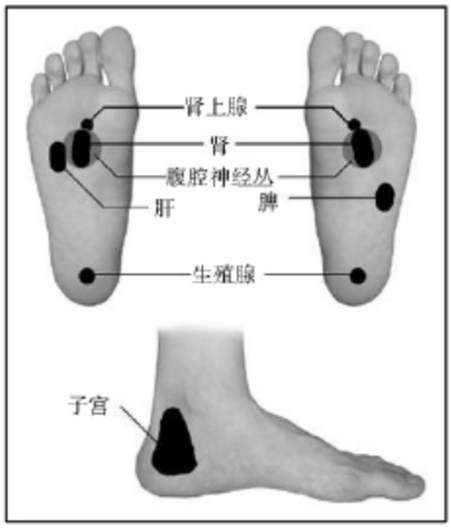


图 5–4–4

第五节　带下病

【常规按摩治疗】

取穴：关元、气海、肾俞、八髎、气冲、三阴交、太冲（图 5–5–1）。

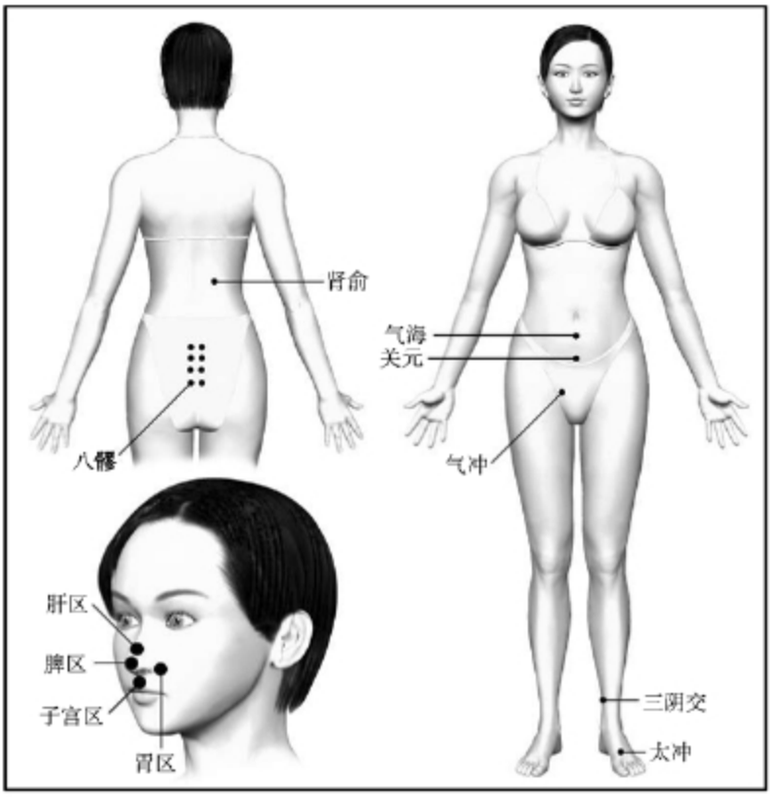


图 5–5–1

操作：摩法操作于小腹部关元、气海、气冲穴处，手法要求深沉缓慢，同时配合按揉关元、气海穴约 10 分钟。掌根揉肾俞、八髎穴各 1～2 分钟，然后再按揉三阴交、太冲穴各 2 分钟，最后用擦法擦督脉、八髎穴，以透热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、脾区、胃区、肝区（图 5–5–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、胃区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：脾、肾、肝、子宫、内分泌、膀胱（图 5–5–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，用力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在脾、肾、肝部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点压子宫、内分泌、膀

胱部 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。每穴擦 5～6 次，持续 4 分钟。结束手法。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、肾脏（图 5–5–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。点按肾脏、脾反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以手部反射区出现酸痛感为度。然后，反复推 60～100 次，至反射区局部产生热感为度。

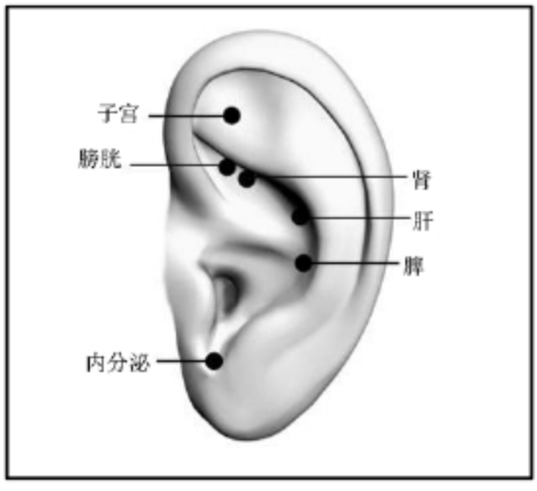


图 5–5–2

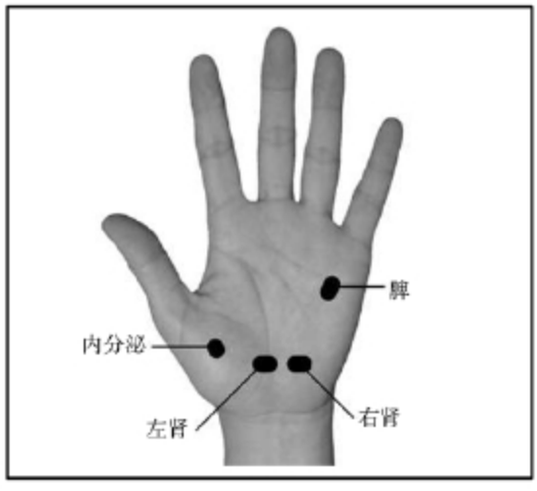


图 5–5–3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、卵巢、下腹部（图 5–5–4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、子宫、卵巢、下腹部反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

（1）患者仰卧，腹肌放松，一手掌心贴小腹部，另一手按其手背上，按顺时针方向摩小腹，操作约 2 分钟。

（2）一手拇指紧贴三阴交、足三里穴处做按揉，每穴 2 分钟。

（3）两手掌根紧按腰部，用力上下擦动，至发热为止。

【注意事项】

（1）保持外阴清洁干燥，勤换洗内裤，注意经期卫生。

（2）注意生活起居、饮食卫生等。

（3）保持乐观情绪。

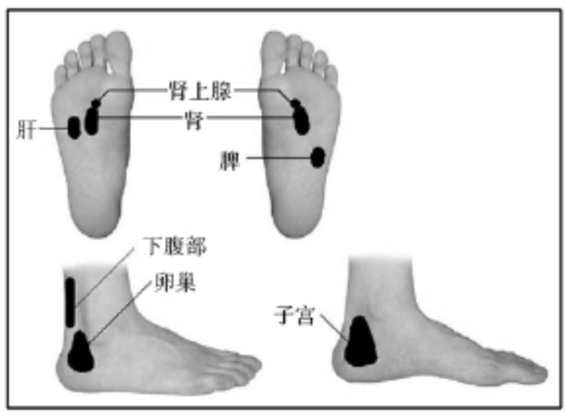


图 5–5–4

第六节　妊娠呕吐

【常规按摩治疗】

取穴：风府、哑门、足三里、膻中、内关、太冲（图 5-6-1）。

操作：一指禅由上向下推风府、哑门、足三里、膻中穴 5 分钟，再以拇指指腹揉 1 分钟。按揉内关、太冲穴各 3～5 分钟。

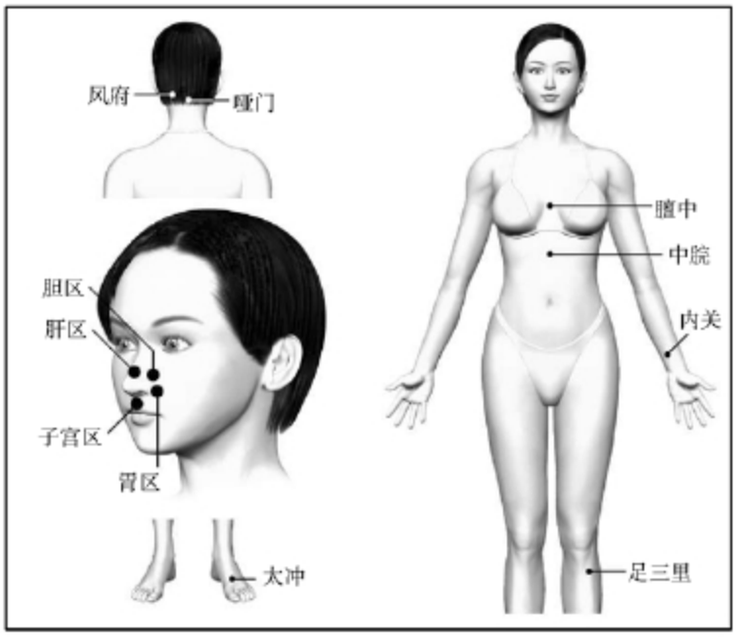


图 5-6-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、胃区、肝区、胆区（图 5-6-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按胃区、肝区、胆区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：食道、贲门（图 5-6-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时，可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在食道、贲门部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为

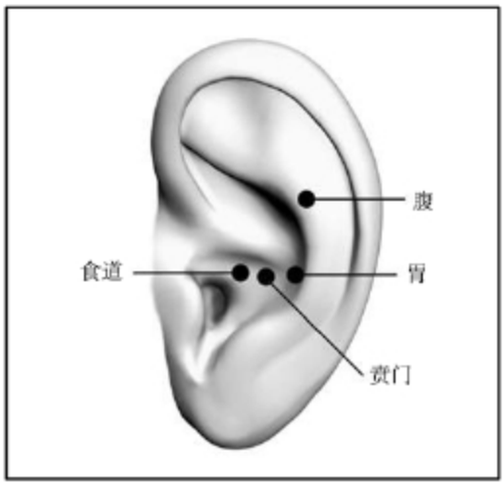


图 5-6-2

度，双耳交替施术。点压胃、腹部 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。反复擦每穴 5～6 次，持续 4 分钟。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、肝（图 5-6-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉脾反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，手法应柔和渗透，然后点按 2～3 分钟。推胃反射区至局部产生热感为度。点肝反射区 3～5 分钟。

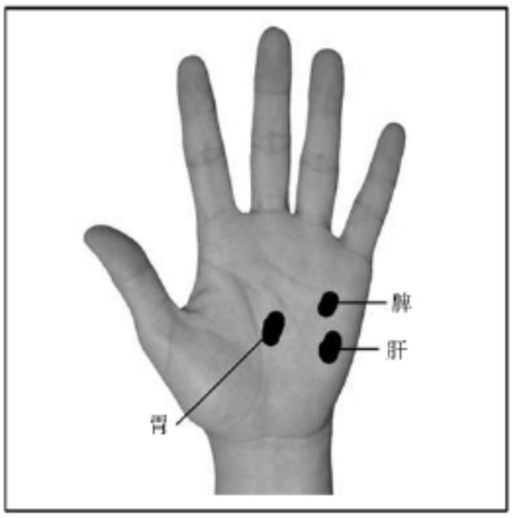


图 5-6-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、胃、肝、肾、子宫、卵巢（图 5-6-4）。

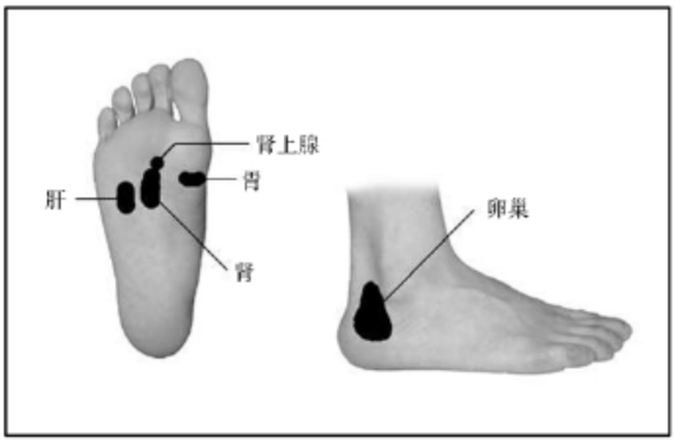


图 5-6-4

操作：在全足均匀地涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推胃、肝、肾、子宫、卵巢反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

(1) 拇指按揉足部冲阳、太白、内庭穴各 10 分钟，每日 1～3 次。

(2) 按压足部厉兑、隐白两穴 10～25 分钟。对于症状严重者，同时可揉按手食指指甲旁的商阳穴 3～5 分钟，每日 1 次。

【注意事项】

(1) 保持情绪稳定，心情舒畅。

(2) 饮食应忌辛辣、油腻，不可盲目追求高营养。

(3) 注意环境卫生，避免闻及异味。

第七节　胎位不正

【常规按摩治疗】

取穴：至阴、关元、气海、三阴交、足三里（图 5–7–1）。

操作：摩小腹部，手法要求轻缓，使手能感触胎动，同时配合按揉关元、气海穴，时间约 10 分钟。点揉至阴穴 100 次。用手指点揉内、外关穴各 100 次，力度轻微，揉动时由于掌往上推。点揉然谷、涌泉穴各 50 次，力度轻重兼用。

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、肝区、肾区（图 5–7–1）。



图 5–7–1

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、肾上腺、脑点（图 5–7–2）。

操作：对本病，手法要轻。在清洗过耳部后，轻揉耳部反射区，10 次为 1 个疗

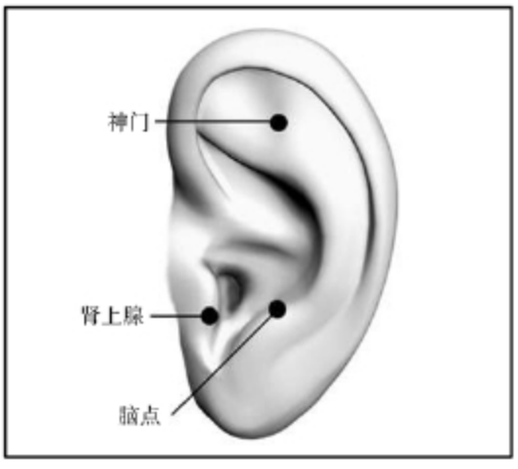


图 5–7–2

程。只做配合治疗。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、脾、肝（图 5-7-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，分别从大鱼际、小鱼际开始向指根方向揉捏手掌，频率为每分钟 60～100 次，然后分别揉捏每根手指，使整个手掌柔软，手指放松。推心脏反射区 60～100 次，至局部产生热感，然后再按揉 3～5 分钟。按揉脾脏反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，手法应柔和渗透，然后再点按 2～3 分钟。点肝脏反射区 3～5 分钟。

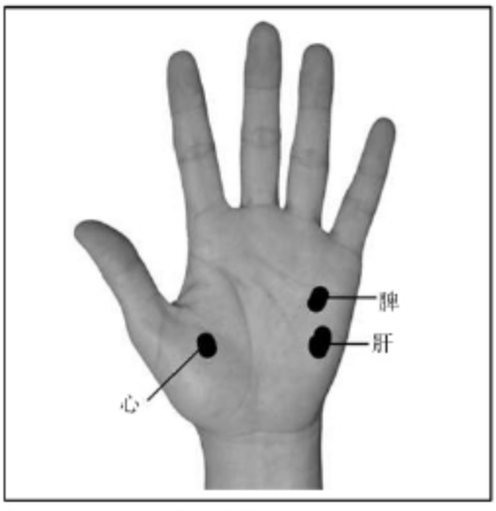


图 5-7-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、至阴（图 5-7-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、肝、肾、子宫反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，再点按至阴穴 5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

（1）每日按揉至阴穴数遍。

（2）孕妇可用胸膝卧式。要领是解尽小便，放松裤带，跪在铺着棉絮的硬板床上，双手前臂伸直，胸部尽量与床贴紧，臀部上翘，大腿与小腿成直角。如此每日两次，开始时每次 3～5 分钟，以后增至每次 10～15 分钟。胸膝卧位可使胎臀退出盆腔，增加胎头转为头位机会。

【注意事项】

（1）保持心情舒畅，避免紧张情绪。

（2）做适当的运动，定期进行检查。

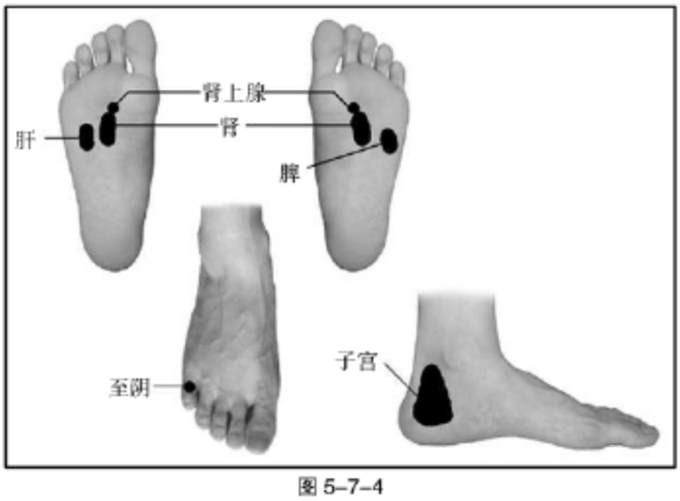


图 5-7-4

第八节　产后汗证

【常规按摩治疗】

取穴：三阴交、复溜、合谷、太溪、关元、气海、足三里（图 5–8–1）。

操作：右手手掌置于患者关元、气海穴处，在患者的下腹部做掌摩法（从患者右下腹开始向上与脐平后，再向左移动至左脐旁，再向下与中极穴位平后，向右下腹移动，如此反复。手法移动要缓慢）约 10 分钟。拇指按揉三阴交、复溜、合谷、太溪穴各 2～3 分钟，至穴位局部产生酸胀感为度。

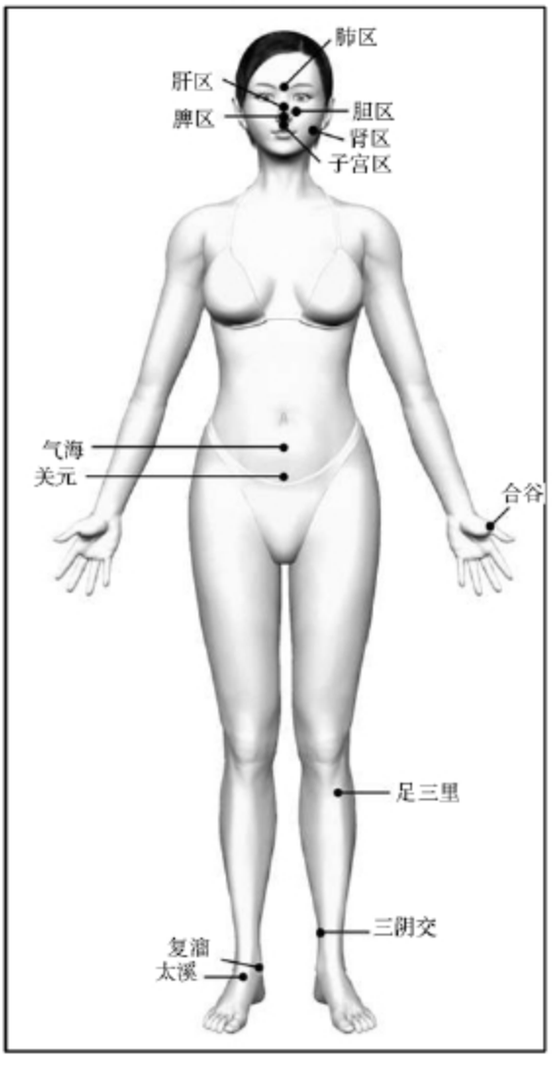


图 5–8–1

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、肺区、脾区、肾区、肝区、胆区（图 5–8–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区、脾区、胃区、肺区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、肾上腺、神门（图 5–8–2）。

操作：清洗耳部数次，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在内分泌、肾上腺部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。掐内分泌部至红润为止。反复轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、心、肾（图 5–8–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉内分泌反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点揉心脏、肾脏反射区 60～100 次，至局部产生热感，然后再按揉 3～5 分钟，每分钟 60～100 次。



图 5-8-2

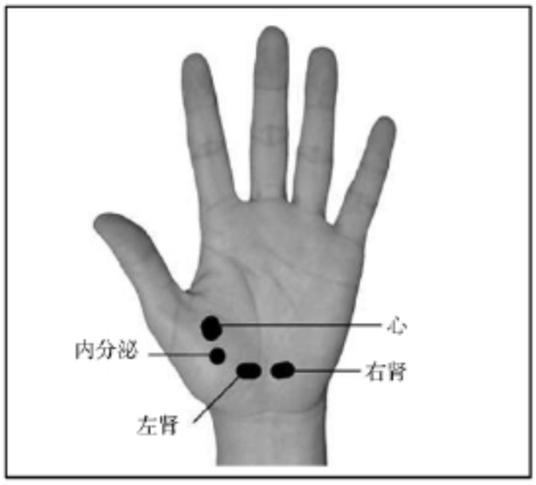


图 5-8-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、心（图 5-8-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、心反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、子宫反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）汗多时应及时用毛巾擦干，注意保暖，预防感冒。

（2）注意生活起居，病时应多卧床休息，尽量减少活动，以防汗出过多。

（3）饮食应多食补益气血之品，以增强体质。

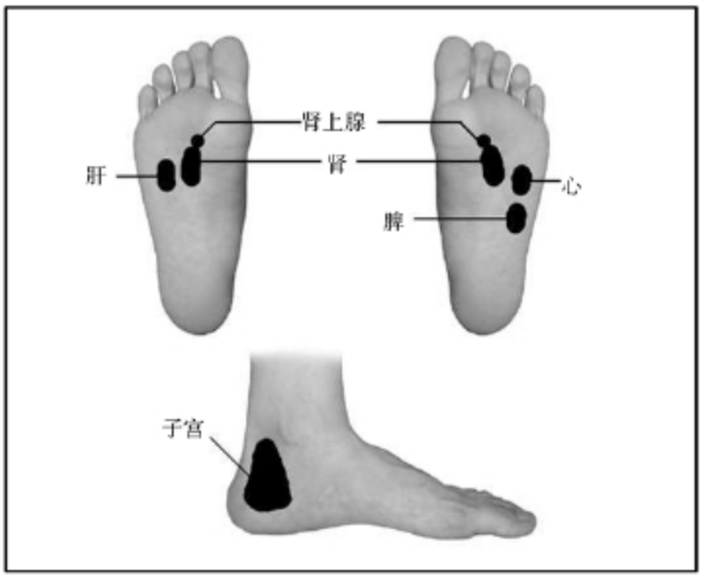


图 5-8-4

第九节　产后宫缩痛

【常规按摩治疗】

取穴：气海、关元、中极、足三里、公孙、三阴交、脾俞、胃俞、三焦俞（图5-9-1）。

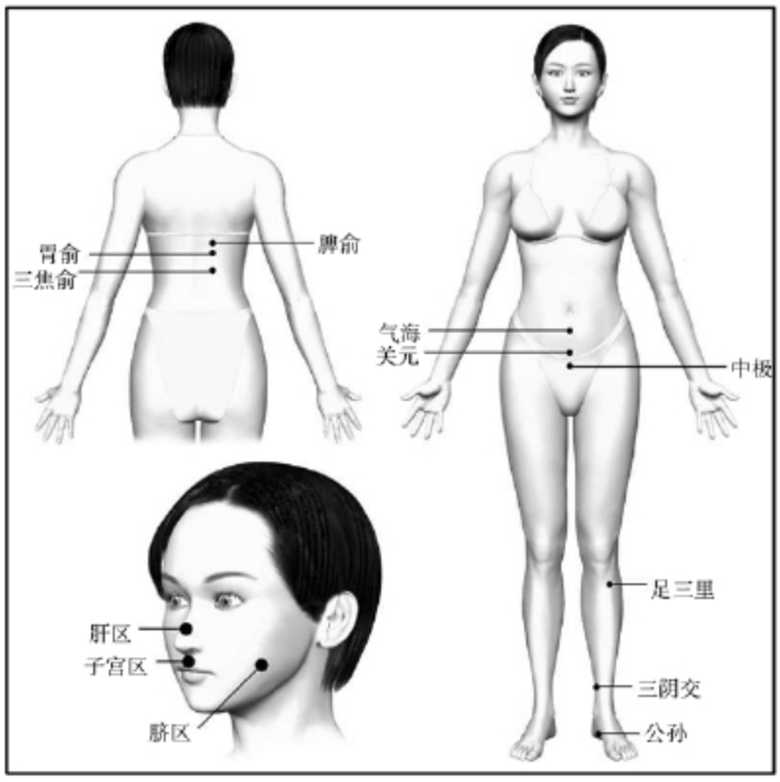


图 5-9-1

操作：全掌顺时针方向摩小腹部（手法要求深沉缓慢）约10分钟。按揉气海、关元、中极、足三里、公孙、三阴交穴各2分钟。按揉脾俞、胃俞、三焦俞各50次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、脐区、肝区（图5-9-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肝区、脐区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、腹、盆腔、内分泌（图5-9-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。先在腹、盆腔部施重按轻提手法，反复10次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门2～3分钟，力度适中，反复3～4次。掐内分泌部至红润为止。轻揉每穴5～6次，持续4分

钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、肝、生殖器（图 5-9-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉肝、脾反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。然后再施以点法，可用力稍重，但应逐渐加力，手法做到柔和渗透。拇指推生殖器反射区，从腕横纹向掌根方向推，频率为每分钟 60～80 次，手法可以稍用力，至局部产生热感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、子宫、卵巢、下腹部、腹腔神经丛（图 5-9-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、肝、肾、子宫、卵巢、生殖器反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

（1）患者仰卧，两下肢屈曲，腹肌放松，一手掌心贴小腹部，另一手按其手背上，做摩小腹法（顺时针方向为佳）约 2 分钟。

（2）一手拇指紧贴三阴交、足三里穴处做按揉，每穴 2 分钟。

【注意事项】

（1）精神放松，保持心情舒畅。

（2）卧床休息，保证充分睡眠，注意保暖。

（3）保持外阴清洁，预防邪毒感染。

（4）注意饮食调节，忌食辛辣、生冷寒凉之品。

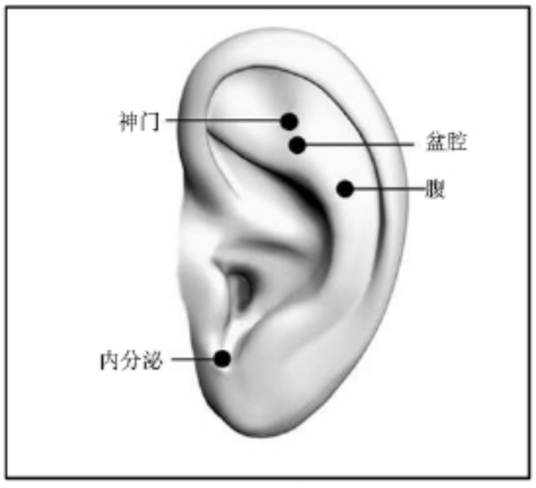


图 5-9-2

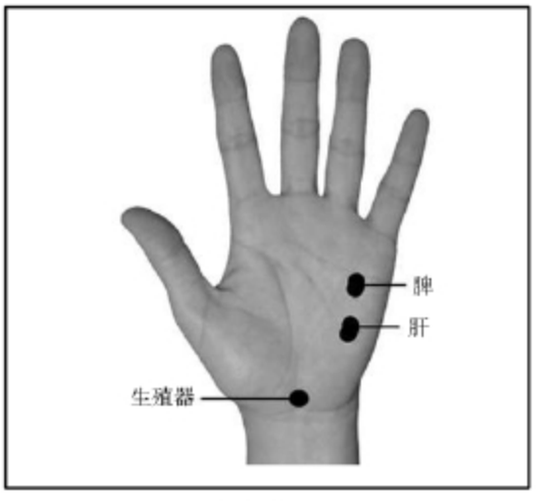


图 5-9-3

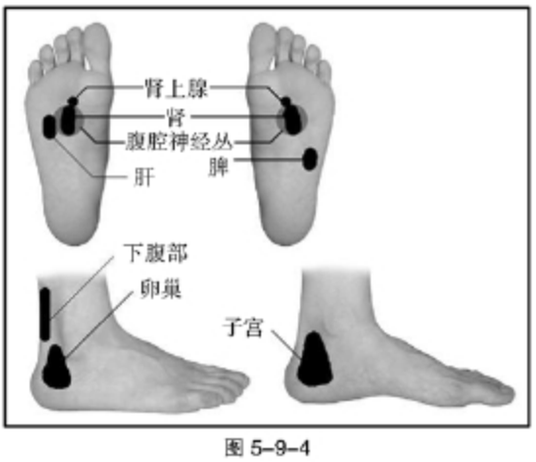


图 5-9-4

第十节　产后缺乳

【常规按摩治疗】

取穴：乳根、膻中、足三里、太冲（图5-10-1）。

操作：在乳房部施以揉捏法，用手揉捏双乳，力度轻缓，每次揉捏100次以上。然后再自乳根向乳头方向推抹30～50次。点揉乳根、膻中穴各160次，再用手指点揉乳房四周。按揉足三里、太冲穴各2～3分钟。

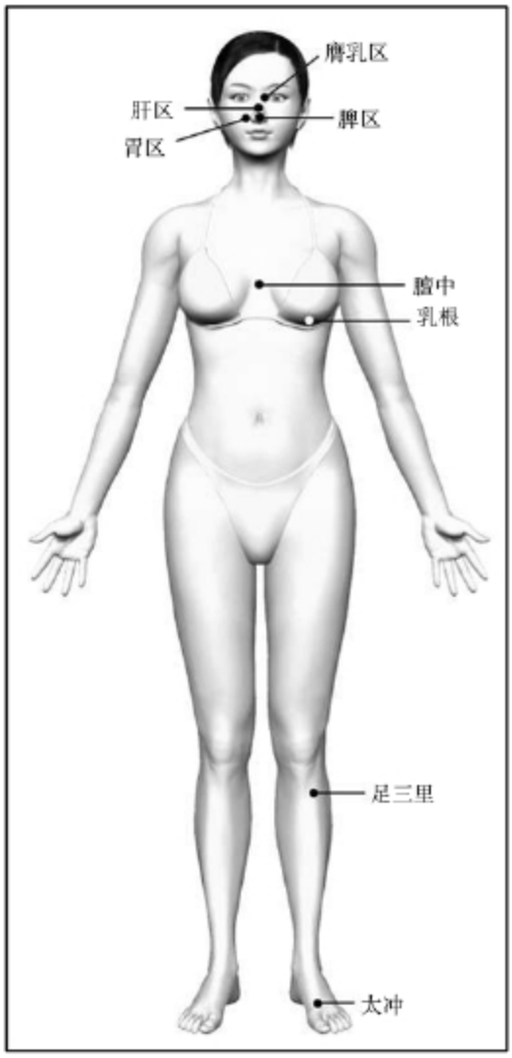


图5-10-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：膺乳区、肝区、脾区、胃区（图5-10-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点膺乳区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、胃区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、肾上腺、乳腺（图5-10-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。先在内分泌部施重按轻提手法，反复10次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾上腺2～3分钟，力度适中，反复3～4次。掐乳腺部至红润为止。轻揉每穴5～6次，持续4分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、脾点、肝（图5-10-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。按揉内分泌反射区3～5分钟，每分钟60～100次，然后反复推60～100次，至局部产生热感。拇指按揉脾点反射区2～3分钟，每分钟60～100次，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。点肝反射区2～3分钟，然后再推2～3分钟，每分钟60～100次的速度，至局部产生热感。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、卵巢、乳房、胃（图5-10-4）。

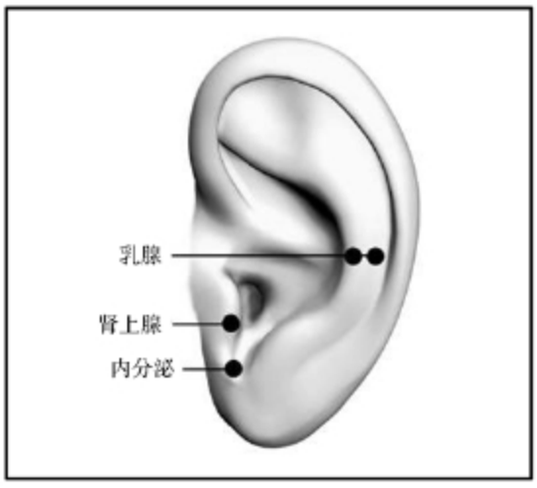


图 5-10-2

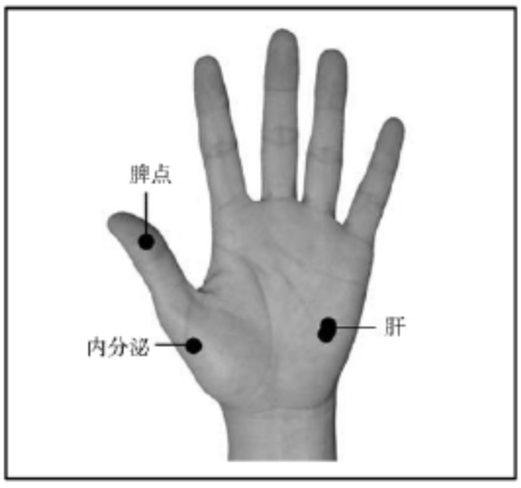


图 5-10-3

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、卵巢、乳房、胃反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）加强营养，给予高蛋白以及新鲜蔬菜水果，易消化、多汤汁的食物，不宜食辛辣肥甘厚味。

（2）注意休息，保证充足的睡眠。

（3）调整心态，保持情绪稳定。

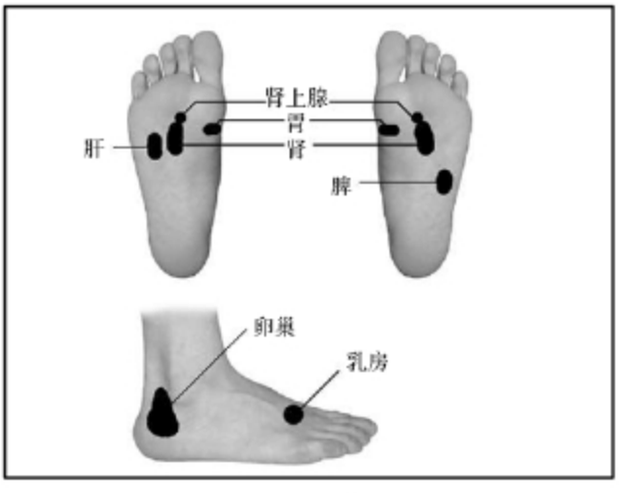


图 5-10-4

第十一节　子宫脱垂

【常规按摩治疗】

取穴：百会、中极、关元、气海、维道、足三里、肾俞、命门、长强（图 5–11–1）。

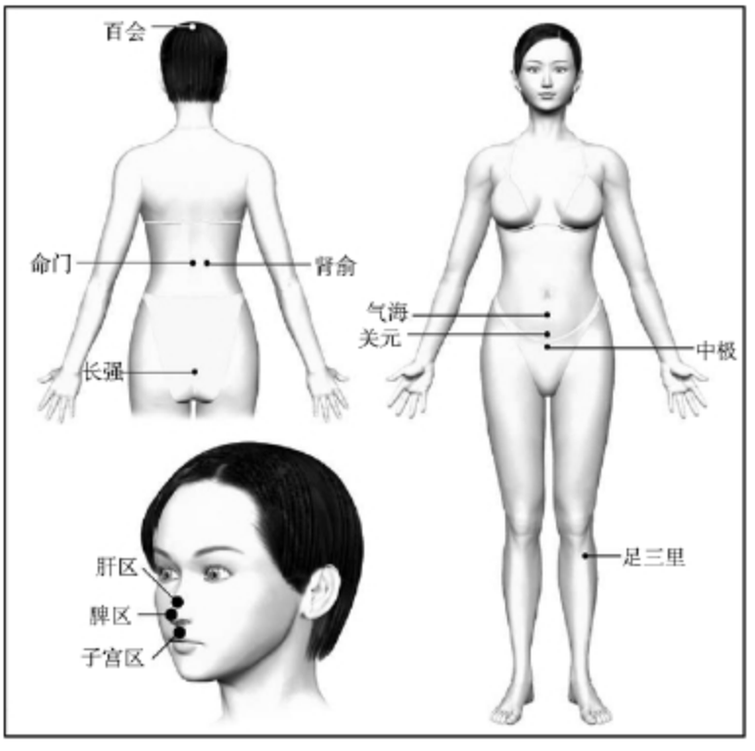


图 5–11–1

操作：一指禅推中极、关元、气海、维道穴各 2～3 分钟，然后用右手在患者的下腹部做掌摩法约 5 分钟，手法移动要缓慢。拇指按揉百会穴和双侧足三里穴各 2 分钟。再用双手的拇指、中指分别对称用力捏拿两侧的腹外斜肌 3～5 次。双拇指按揉肾俞、命门、长强穴各 2 分钟，再用擦法施于两侧肾俞、命门穴，以透热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：子宫区、脾区、肝区（图 5–11–1）。

操作：在施术部位均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点子宫区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。然后再施以点法，以患者适应为度，且应逐渐加力，手法做到柔和渗透，以患者面部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：外生殖器点、腹、子宫（图 5–11–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时，可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。点按子

宫部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点压腹、外生殖器 2～3 分钟，手不离开皮肤，力度适中，反复 3～4 次。擦每穴 5～6 次，持续 4 分钟。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、肾、生殖器（图 5–11–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，全掌进行放松手法。推心脏、肾脏反射区 60～100 次，至局部产生热感。然后按揉 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，拇指按揉生殖器反射区 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，以患者手部反射区上出现酸、胀、痛的感觉为度。



图 5–11–2

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肾、子宫、腹腔神经丛、下腹部（图 5–11–4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肾、子宫、下腹部反射区各 10～20 次，拇指由外向内按揉腹腔神经丛 3～5 分钟。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

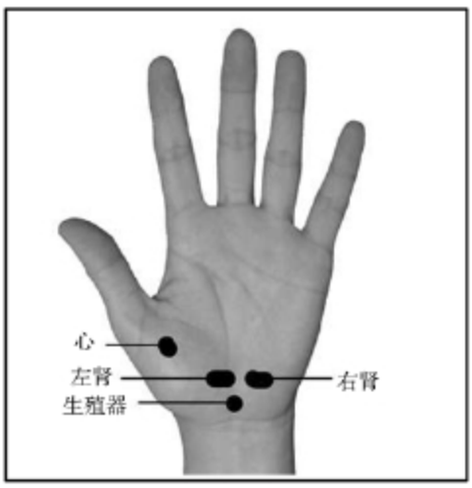


图 5–11–3

【自我保健】

（1）臀高头低位，患者仰卧，双手置于体侧，头不用枕垫，臀下垫一高枕（至少不低于 15 厘米），膝屈曲，足底平踩床面。接着，双手重叠置于耻骨联合处下压，向脐方向缓缓移动，此时，做缓慢的深吸气，双手至脐后离开腹部并做缓慢深吸气。如此反复循环 20 次左右。

（2）使屈曲的双膝向胸壁靠近，双手抱膝，持续 3～5 分钟。

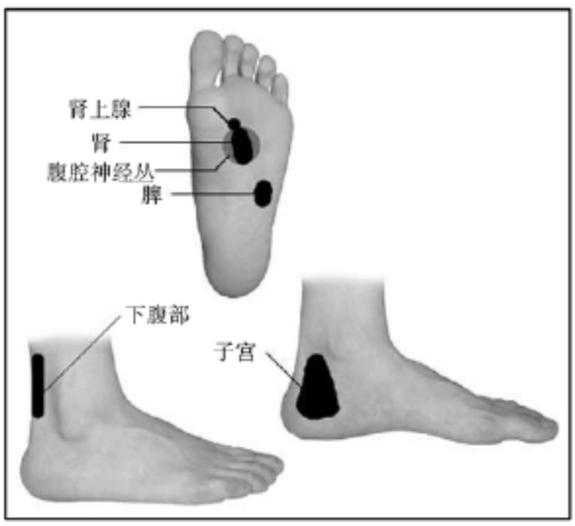


图 5–11–4

【注意事项】

（1）产后一段时间内不应参加重体力劳动。

（2）积极治疗慢性咳嗽、习惯性便秘。

（3）多吃蔬菜水果、核桃、芝麻等富含纤维和脂质的食物，保持大便通畅。

第六章 儿科疾病

第一节 急性上呼吸道感染

【常规按摩治疗】

取穴：太阳、攒竹、迎香、风池、肺俞、大椎、天河水、三关、六腑（图6-1-1）。

操作：用两拇指螺纹面从患儿印堂开始自下向上交替直推到前发际40次，即推攒竹；用两拇指螺纹面自眉心向两侧眉梢分推40次，即推坎宫；推太阳40次；用中指螺纹面按揉迎香20次；推三关（手臂外侧，从下向上）300次；清天河水（手臂中间，从下向上）300次；退六腑（手臂内侧，从上向下）300次。中指指端按揉风池、风府各1分钟；拿风池30次；拇指指端按揉风门、肺俞各1～2分钟；拿肩井3～5次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、咽喉区、首面区、背区（图6-1-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法。中指揉、点肺区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按咽喉区、首面区、背区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

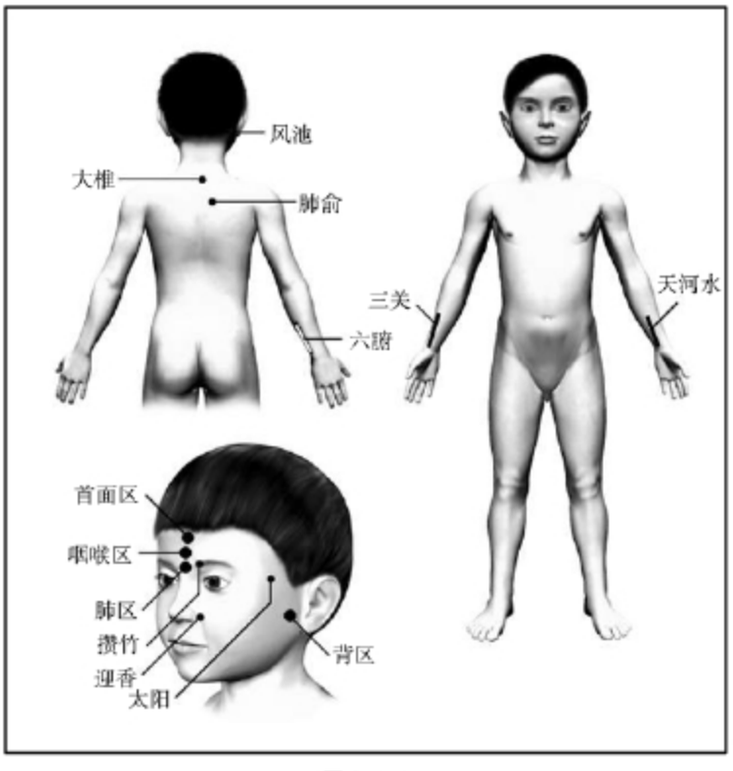


图6-1-1

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、内鼻、外鼻、耳尖、咽喉（图6-1-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由上至下4～5次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在耳尖部施重提轻放手法，反复10次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在肺部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续3～4分钟。

反复 2～3 次。点按内鼻、外鼻、耳尖、咽喉 2～3 分钟，力度适中，反复 2～3 次。至红润为止。轻揉每穴 3～4 次，持续 2～4 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、气管、咽喉点、感冒点（肺气虚）（图 6-1-3）。

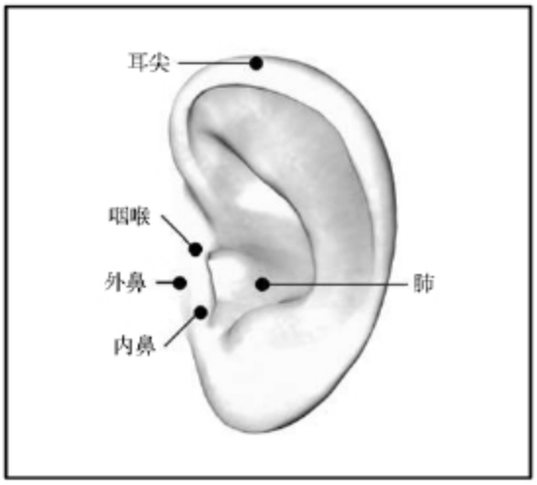


图 6-1-2

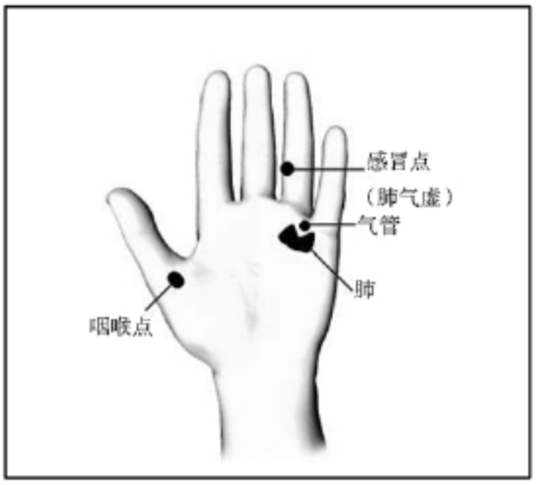


图 6-1-3

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肺、气管、咽喉点反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，力度由轻到重。推感冒点（肺气虚）60～100 次，至局部产生热感，然后再点按 3～5 分钟，每分钟 60～100 次。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、脑垂体、额窦、鼻、支气管、肺、咽喉、上身淋巴腺、下身淋巴腺、扁桃体（图 6-1-4）。

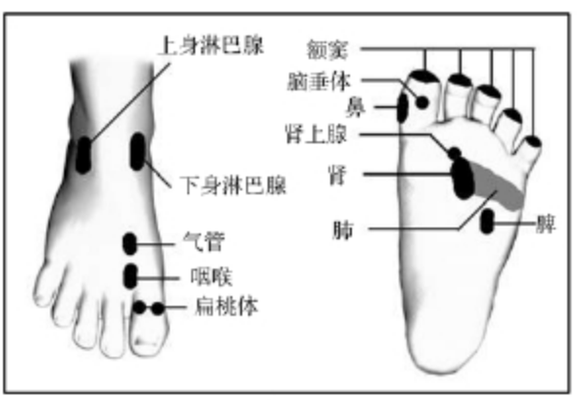


图 6-1-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按咽喉、上身淋巴腺、下身淋巴腺、扁桃体、鼻、气管、肾上腺、脾、脑垂体反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推额窦、肺反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）注意室内保暖、通风。

（2）适当进行户外活动，增强体质。

（3）患病期间多饮开水，给予易消化食物。

第二节　咳　嗽

【常规按摩治疗】

取穴：肺经、八卦、五指节、天突、膻中、乳旁、乳根、风门、肺俞、天枢、丰隆、足三里（图 6-2-1）。

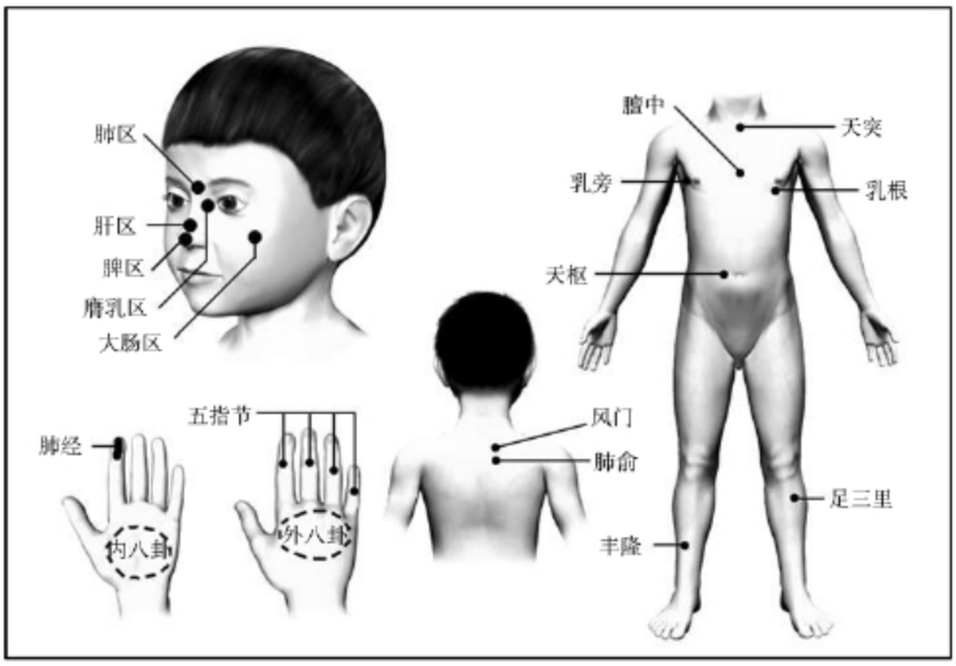


图 6-2-1

操作：中指指端按揉天突 20 次，分推膻中 1 分钟，揉乳根、乳旁各 20 次，清肺经、补肺经各 500 次，运八卦穴 200 次；掐五指节各 10～20 次；用中指指端按揉两侧天枢、丰隆、足三里穴各 1 分钟。按揉风门、定喘、肺俞穴各 1～2 分钟；分推肩胛骨 100 次，用掌擦法作用于患儿背部，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、肝区、脾区、膺乳区、大肠区（图 6-2-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肺区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、膺乳区、大肠区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、支气管、肾上腺、咽喉、交感（图 6-2-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在肺、支气管部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点压肾上腺、咽

喉、交感部 2～3 分钟，不离开皮肤，力度适中，反复 3～4 次。擦每穴 5～6 次，持续 3 分钟。结束手法。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、气管、肺阴虚（咳嗽点）（图 6-2-3）。

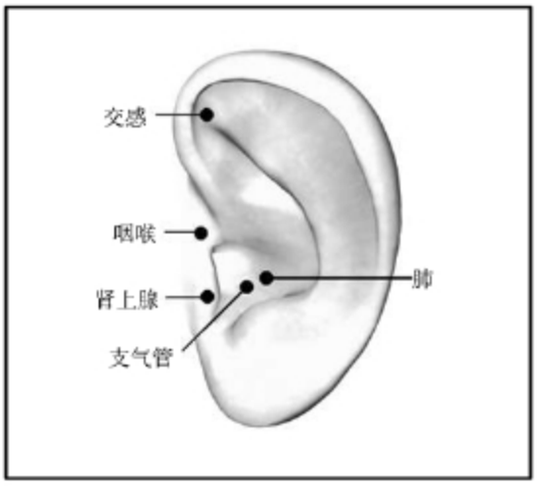


图 6-2-2

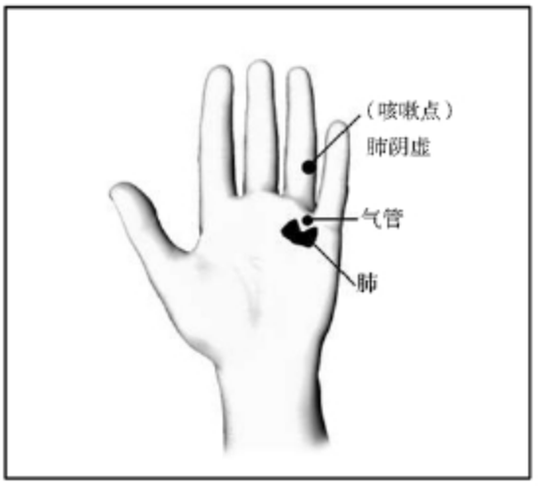


图 6-2-3

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肺、气管反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。推肺阴虚、咳嗽点 60～100 次，至局部产生热感，然后再点按 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，以局部有酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：垂体、肺、肾上腺、肾、脾、上身淋巴腺（图 6-2-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按垂体、肾上腺、上身淋巴腺反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肺、肾反射区各 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

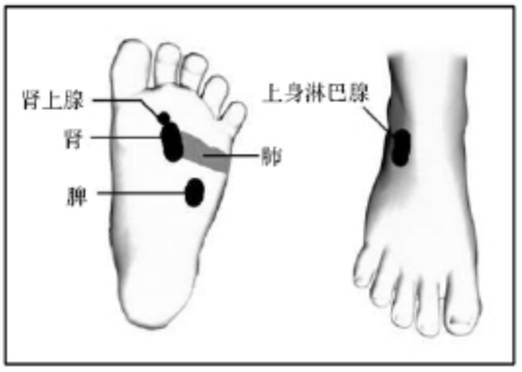


图 6-2-4

【注意事项】

（1）保持室内空气流通，避免煤气、烟尘等刺激。

（2）适当进行体育锻炼，增强体质，提高抗病能力。

（3）外感咳嗽初起，禁食生冷酸甜食品，以防加重咳嗽。勿食辛辣食品，以防燥伤肺阴。适当休息，多饮开水。

第三节 哮 喘

【常规按摩治疗】

取穴：脾经、肺经、八卦、四横纹、精宁、板门、天突、膻中、定喘、肺俞、承山、仆参、肩井（图 6–3–1）。

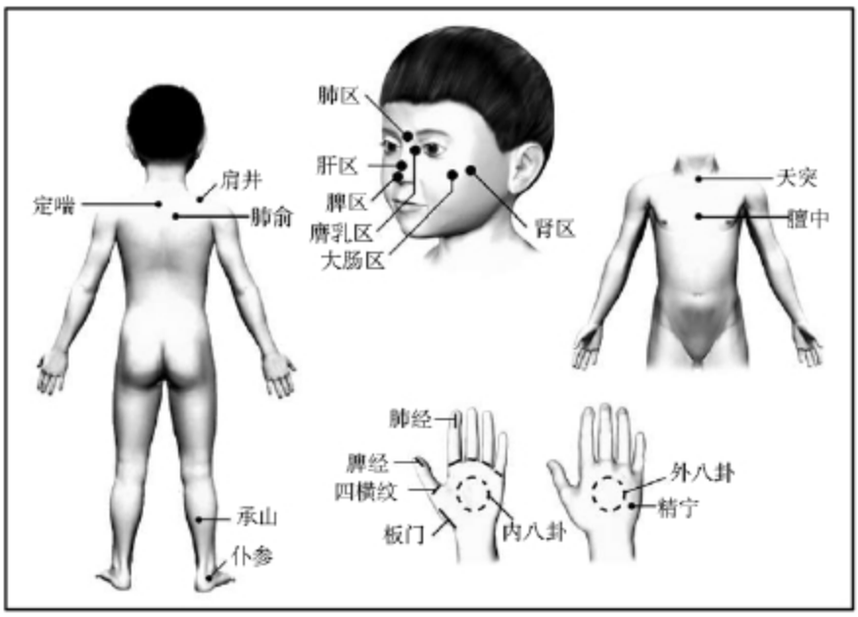


图 6–3–1

操作：分推坎宫（从前额正中分推至太阳）20 次，推太阳 30 次，揉天突 20 次，按揉膻中、乳根、乳旁各 1～2 分钟；掌揉脐部 3～5 分钟，动作需轻和缓；补脾土 500 次，清肺经 300～500 次，运八卦 500 次；掐四横纹，每处 10 次；揉板门 400 次；掐精宁 10～30 次；依次掐五指节，每处 10 次；用两拇指的掌面或两手掌，自患儿的两胁同时搓摩至两肚角穴处，持续半分钟至 1 分钟；掐双侧承山穴 10 次；用中指指端揉双侧承山半分钟；分别拿双侧承山 30 次；揉仆参半分钟至 1 分钟。中指指端揉大椎、定喘穴各 100 次；按揉肺俞 100 次，分推肩胛骨 100 次；横擦背部肺俞穴区，以温热为度；拿双侧肩井穴 5～10 次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、肝区、脾区、膺乳区、大肠区（图 6–3–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肺区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、膺乳区、大肠区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肺、内鼻、外鼻、神门、交感（图 6–3–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 3～4 次。在相应反射区部加中重度

手法，缓慢放松，共操作 5 分钟左右。点掐肺、交感部 5 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按内鼻、外鼻、神门部 3～4 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 2～3 次，持续 3～4 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 3～4 分钟。双耳交替放松。

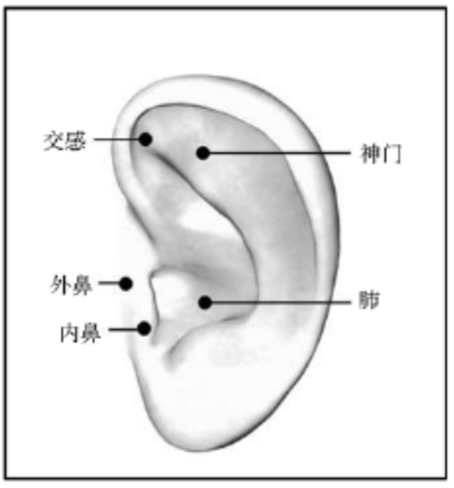


图 6-3-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、脾、肾、支气管、喘点、息喘、哮喘新穴（图 6-3-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肺、脾、肾、支气管反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按喘点、息喘、哮喘新穴反射点 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，反复点按，至局部产生酸痛感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：气管、肺、肾上腺、肾、上身淋巴腺、胸部淋巴腺（图 6-3-4）。

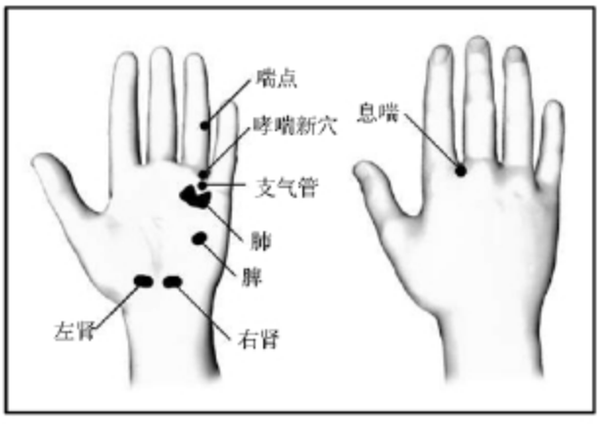


图 6-3-3

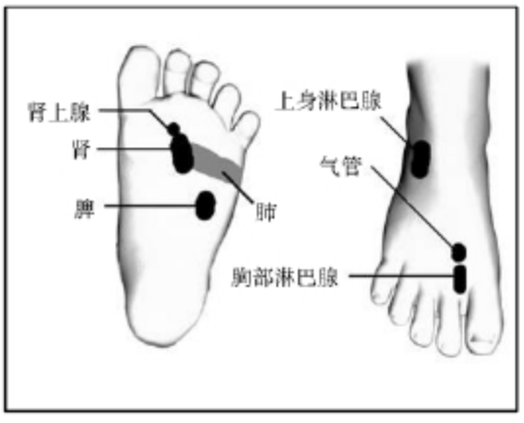


图 6-3-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作。检查心脏反射区，随时了解心脏的状态。按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。点按气管、肺、肾上腺、肾、上身淋巴腺、胸部淋巴腺反射区各 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）发病季节，防止活动过度和情绪激动，以免诱发哮喘。

（2）饮食宜清淡而富有营养，忌进生冷油腻、辛辣酸甜以及海鲜鱼虾等容易过敏食物，以免诱发哮喘。

（3）注意心率、脉象变化，防止哮喘大发作产生。

第四节　小儿便秘

【常规按摩治疗】

取穴：腹、中脘、天枢、大肠俞、七节骨、龟尾、足三里（图 6–4–1）。

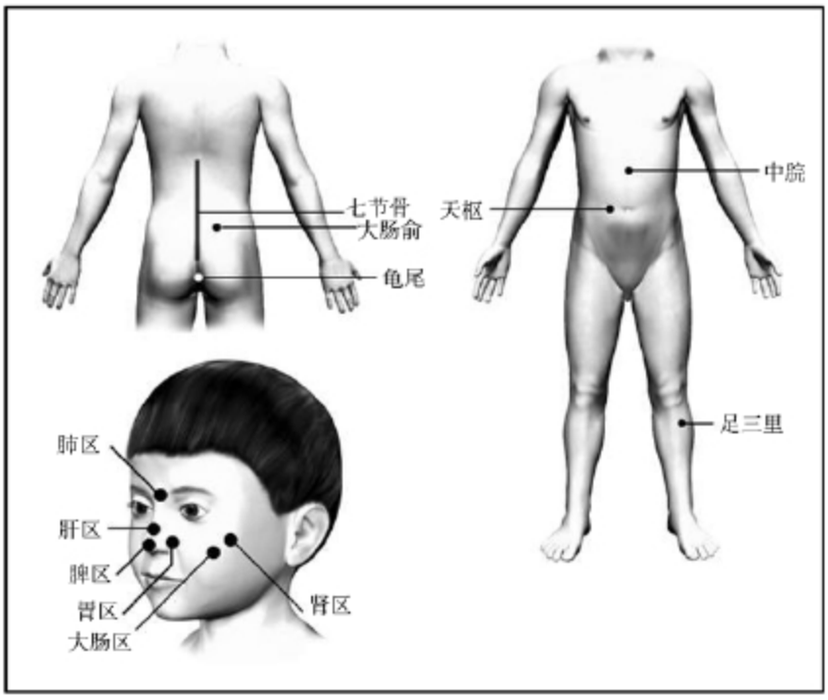


图 6–4–1

操作：在患儿腹部做顺时针方向摩腹 5 分钟，揉天枢（左）、大横各 5 分钟，一指禅推中脘 3 分钟，按揉足三里 30 次。用一指禅推法推两侧大肠俞 3 分钟；然后自上而下直推七节骨 300 次；指揉龟尾穴 300 次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：大肠区、脾区、胃区、肾区、肺区、肝区（图 6–4–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点大肠区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、胃区、肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。点揉肺区 3～5 分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：便秘点、大肠、直肠下段、腹、三焦（图 6–4–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在便秘点、大肠、直肠下段部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在腹、三焦部施点压法，不离开皮肤，持续按 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。擦每穴 5～

6 次，持续 4 分钟。结束手法。

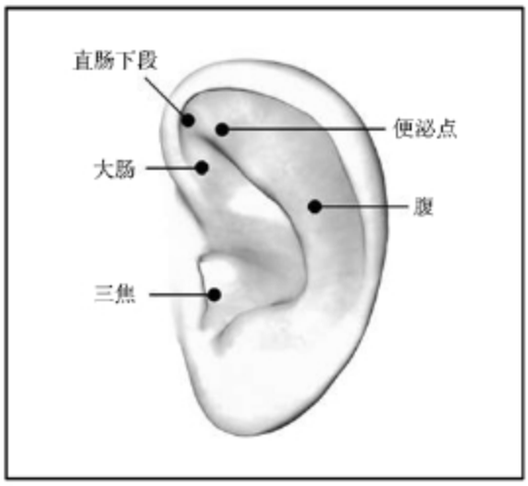


图 6-4-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：大肠点、胃、肝（图 6-4-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。点按胃反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度，再按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。拇指按揉肝、脾反射区 2～3 分钟，再点 3～5 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指端点按大肠点，手法可稍重，持续时间可稍长。

【足部全息按摩治疗】

反射区：乙状结肠和直肠、肛门、升结肠、降结肠、横结肠（图 6-4-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肛门 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推乙状结肠和直肠、升结肠、降结肠、横结肠反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

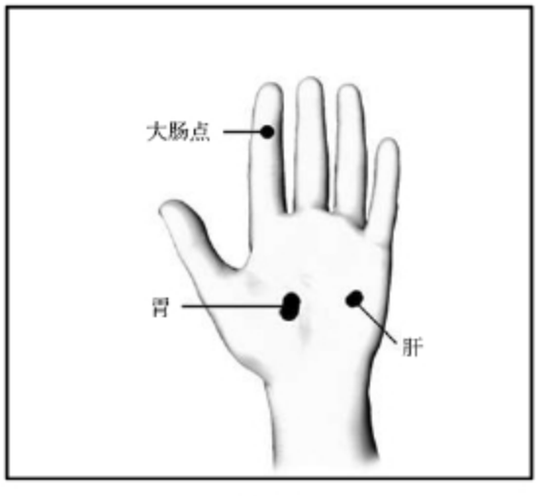


图 6-4-3

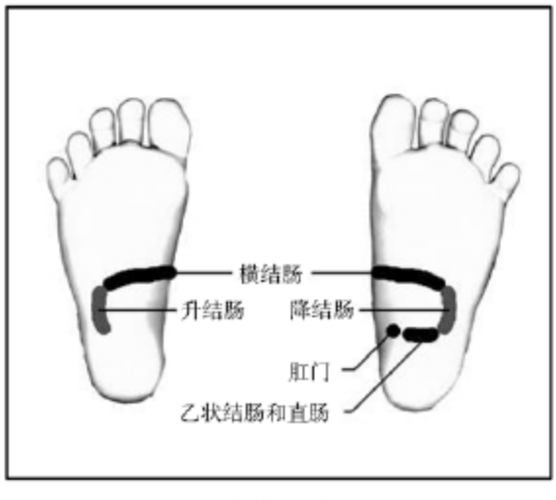


图 6-4-4

【注意事项】

(1) 提倡户外活动，增加小儿抗病能力。

(2) 冬春季节，少带小儿去公共场所，避免交叉感染。

(3) 重症肺炎，加强巡视观察，密切注意体温、呼吸、神情、气色等变化。

第五节　小儿腹泻

【常规按摩治疗】

取穴：腹、脐、七节骨、龟尾、脾经、大肠、左端正、足三里（图 6–5–1）。

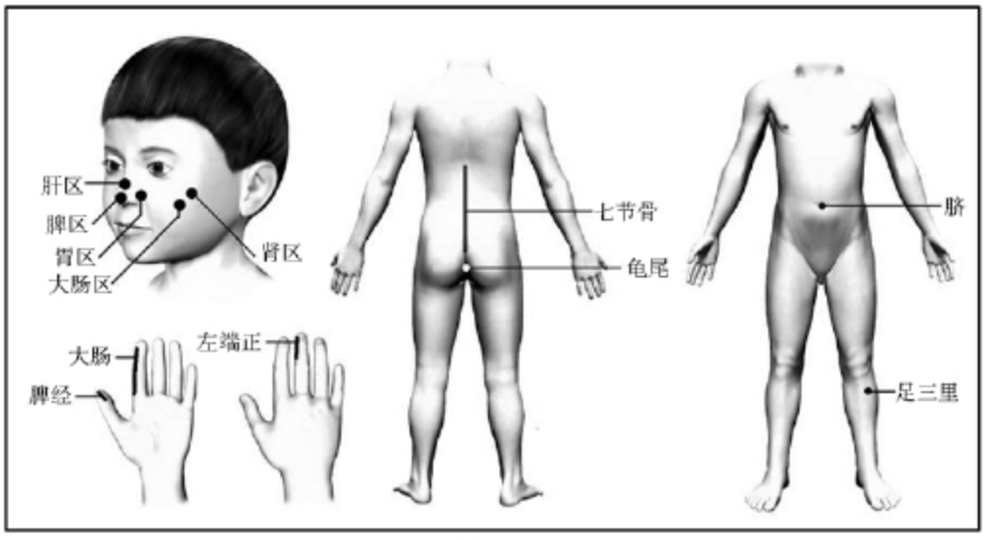


图 6–5–1

操作：一手摩患儿脐部 5 分钟，再揉脐上下部位 5 分钟。以一手拇指螺纹面推脾土 100 次；推大肠 100 次；在患儿一手的左端正穴掐 10～30 次；按揉双侧足三里各 1～2 分钟。医者以一手指螺纹面在患儿龟尾穴上做揉法，约 500 次；在患儿的七节骨穴处做推法，自尾骨端推向顶端，约 200 次；捏脊 5～7 遍。

【面部全息按摩治疗】

反射区：大肠区、脾区、胃区、肝区、肾区（图 6–5–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点大肠区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区、胃区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、大肠、小肠、神门（图 6–5–2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由上至下 2～3 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在脾、胃、大肠、小肠部施重提轻放手法，反复 5 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在大肠、小肠、皮质下部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 2～3 分钟。反复 2～3 次。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、大肠、小肠、三焦点（图 6–5–3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉脾、胃、大肠小肠反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按三焦点 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。

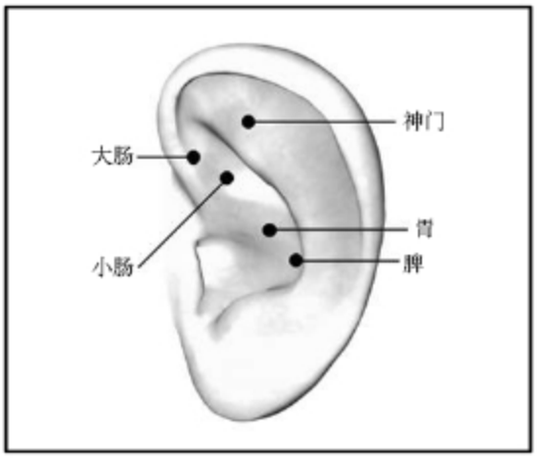


图 6-5-2

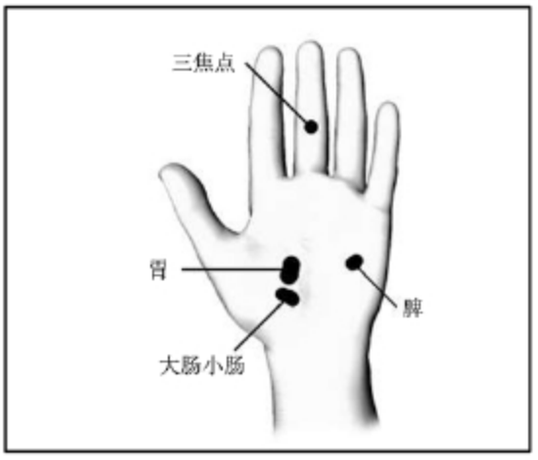


图 6-5-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：腹腔神经丛、小肠、胃、横结肠、升结肠、降结肠、十二指肠、肝、胆囊、脾（图 6-5-4）。

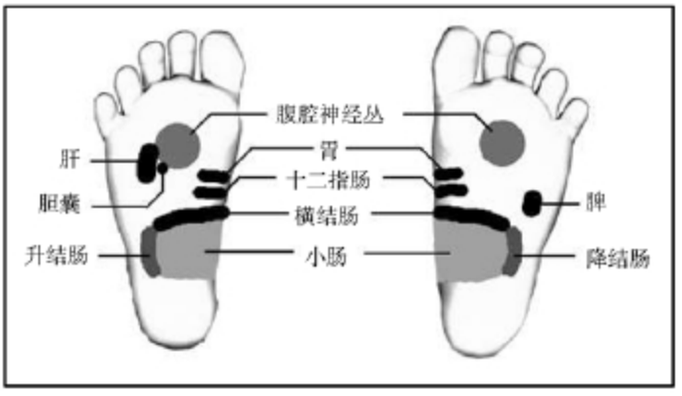


图 6-5-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按腹腔神经丛、小肠、胃、横结肠、升结肠、降结肠、十二指肠、肝、胆囊、脾反射区各 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外，再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）注意气候变化，适当增减衣着，避免着凉与过热。

（2）饮食宜清淡而富有营养，可给予易消化的流汁及半流汁。

第六节　佝偻病

【常规按摩治疗】

取穴：脾经、胃经、内八卦、三关、中脘、足三里（图 6-6-1）。

操作：一手持患儿拇指以固定，另一手以拇指螺纹面旋推患儿脾经（拇指螺纹面）；或将患儿拇指屈曲，以拇指端循患儿拇指指尖桡侧缘向指根方向直推 100～500 次。再推患儿胃经（拇指近掌端的第一节），推 100～500 次。顺时针运内八卦 100～200 次。推三关 100～500 次。医者用掌面或四指摩腹、摩中脘各 5 分钟。用拇指、食指、中指呈对称着力，自龟尾开始，双手一紧一松交替向上挤捏推进至大椎穴处，即捏脊 3～7 遍。最后按揉足三里约 5 分钟。

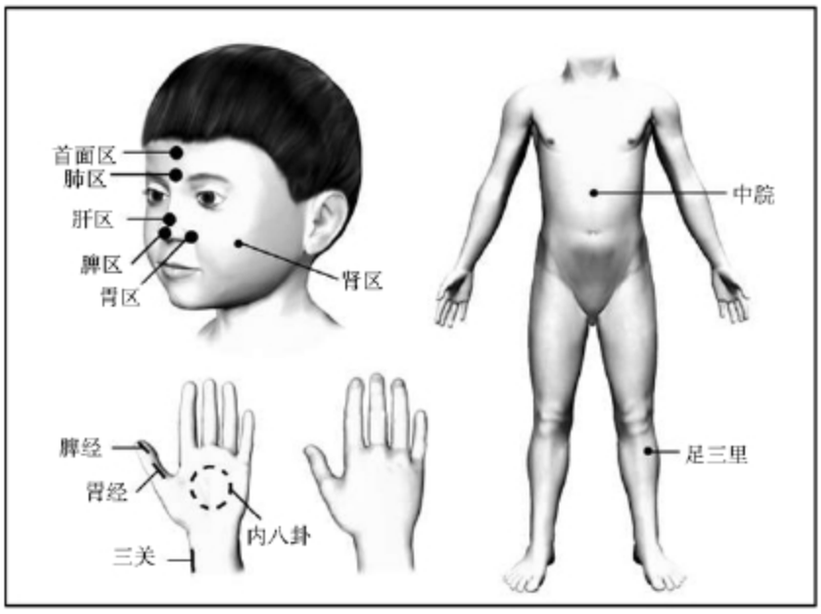


图 6-6-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肺区、脾区、胃区、肾区、肝区（图 6-6-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肺区、胃区、肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：脾、耳尖、神门、内分泌、皮质下、相应的肌肉反射区（图 6-6-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐脾、耳尖、神门部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按内分泌、皮质下、相应的肌肉反射区部 3～4 次，可持续按

5～6分钟，至红润为止。轻揉每个反射区3～5次，持续7～8分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复3～4次。均匀施术，一般持续4～5分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、胃、肝、肾、脊柱点（手背）、左下肢、右下肢（图6-6-3）。

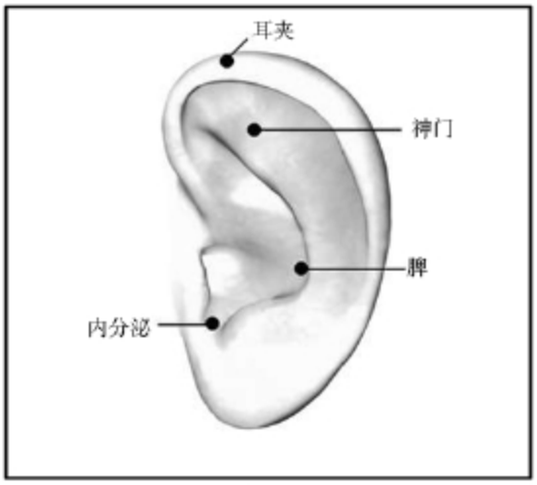


图6-6-2

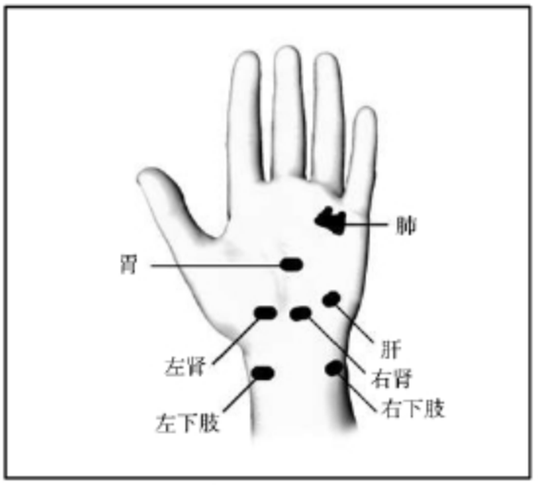


图6-6-3

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肺、胃、肝、肾反射区3～5分钟，每分钟100～200次，然后再点按2～3分钟，每分钟60～100次，手法柔和渗透，用力由轻到重。至局部产生酸痛感为度。推脊柱点、左下肢、右下肢反射区2～3分钟，每分钟60～100次，至局部产生热感为度。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、脑垂体、肝、肾、胃（图6-6-4）。

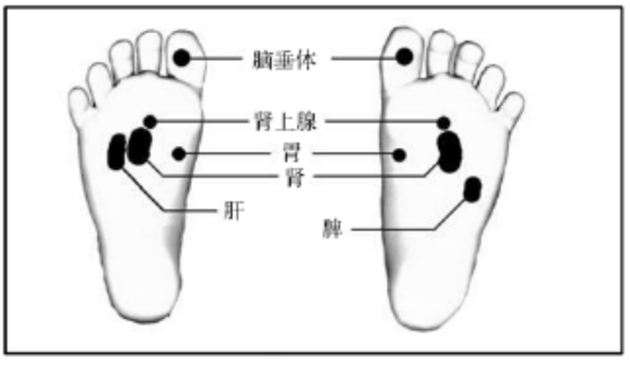


图6-6-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，随时了解心脏的状态，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、垂体反射区各30～40次，按揉1分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度，拇指由外向内推肝、肾、胃反射区10～20次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）严格控制饮食，禁食肥甘厚味。定时定量进食，饮食应易消化并含丰富营养。

（2）有呕吐者，给予生姜汁数滴，加少许糖水饮服。腹胀痛时可揉摩脐部。脾虚者常灸足三里。

（3）保持大便通畅。便秘者，给予蜂蜜10～20毫升冲服。

第七节　小儿疳积

【常规按摩治疗】

取穴：脾经、板门、四横纹、内八卦、中脘、腹、天枢、足三里（图 6–7–1）。

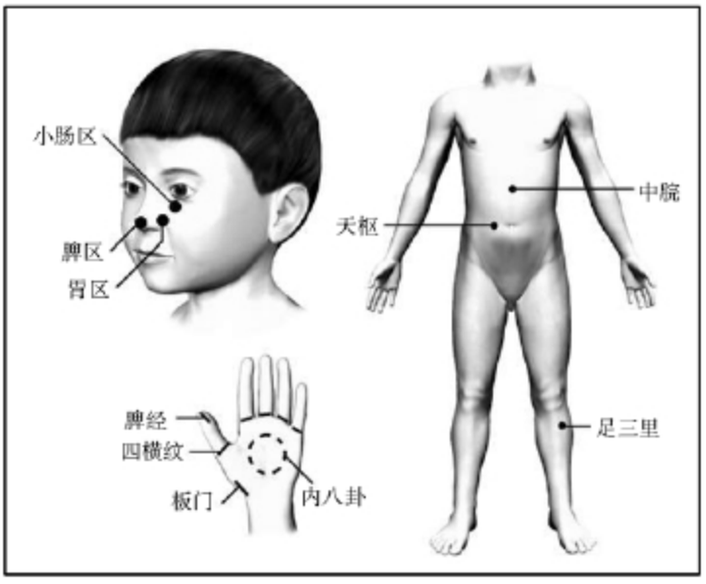


图 6–7–1

操作：以一手持患儿拇指以固定，另一手以拇指螺纹面旋推患儿拇指螺纹面；或将患儿拇指屈曲，以拇指端循患儿拇指指尖桡侧缘向指根方向直推 100～500 次。再以拇指端揉患儿板门（大鱼际平面），揉 50～100 次。患儿四指并拢，用另一手大指螺纹面从患儿食指横纹处推向小指横纹处，即推四横纹 100～300 次。运内八卦 100～200 次。用掌面或四指摩腹 5 分钟，摩中脘 5 分钟。最后揉天枢、足三里各 3～5 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：脾区、胃区、小肠区（图 6–7–1）。

操作：在面部位均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点脾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按胃区、小肠区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胃、脾、膈、中耳背、耳背脾（图 6–7–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 3～4 次。在相应反射区部加中度手法，缓慢放松。点按胃、脾部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按膈、中耳背、耳背脾 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 3～4 次，持续 5～6 分钟。力度由重到轻直至手法结束，均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、小肠大肠（图 6–7–3）。

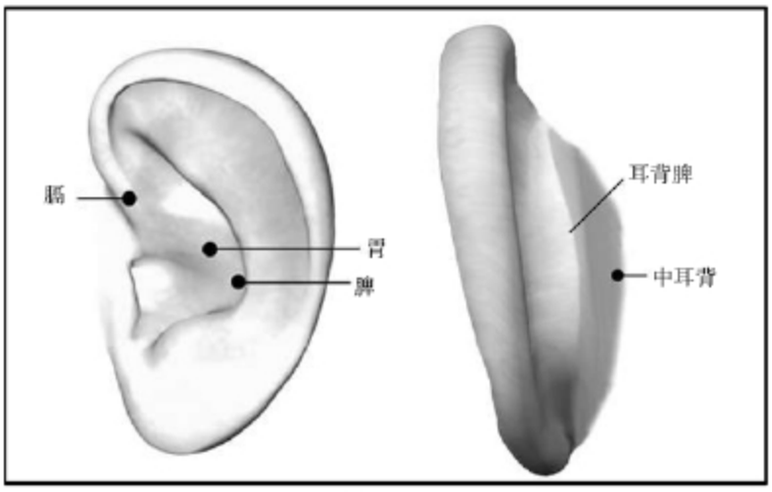


图 6-7-2

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉脾、胃反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指推小肠大肠 60～100 次，至局部产生热感，然后再点按 3～5 分钟，每分钟 60～100 次。

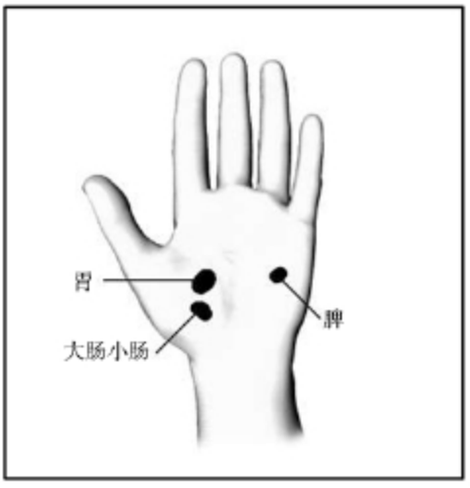


图 6-7-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：胃、十二指肠、肝、胆囊、小肠、脾、腹腔神经丛（图 6-7-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按胃、十二指肠、肝、胆囊、小肠、脾、腹腔神经丛反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）带小儿到户外活动，呼吸新鲜空气，多晒太阳，增强体质。

（2）提倡母乳喂养，宣传合理喂养方法以及添加辅食的知识。

（3）如发现小儿体重不增或减轻，皮下脂肪减少，肌肉松弛，面色少华，应引起注意，分析原因，及时治疗。

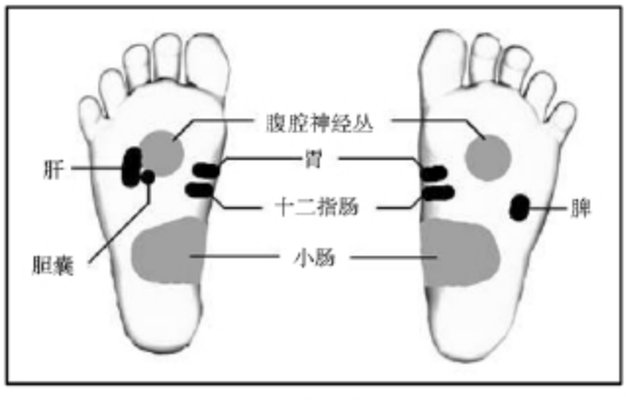


图 6-7-4

第八节　小儿厌食

【常规按摩治疗】

取穴：脾经、胃经、板门、内八卦、中脘、足三里（图 6-8-1）。

操作：以一手持患儿拇指以固定，另一手以拇指螺纹面旋推患儿脾经（拇指螺纹面）；再推患儿胃经（拇指近掌端的第一节）100～500 次。拇指揉患儿板门（大鱼际平面）50～100 次。顺时针运内八卦 100～200 次。用掌面或四指摩中脘 5 分钟。最后按揉足三里 3～5 分钟。

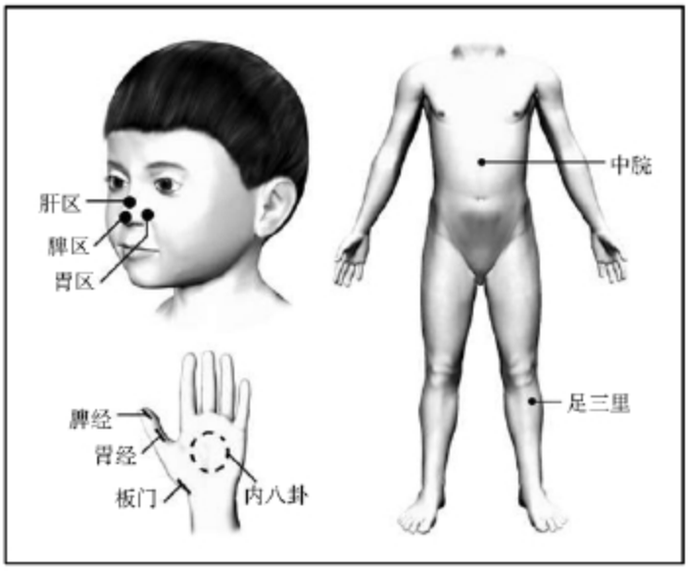


图 6-8-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：胃区、脾区、肝区（图 6-8-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点胃区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：胃、膈、中耳背、耳背脾（图 6-8-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在相应反射区部加中度手法，缓慢放松。点按胃、膈部，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按中耳背、耳背脾 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 3～4 次，持续 5～6 分钟。力度由重到轻直至手法结束，均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、胃肠点（图 6-8-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。

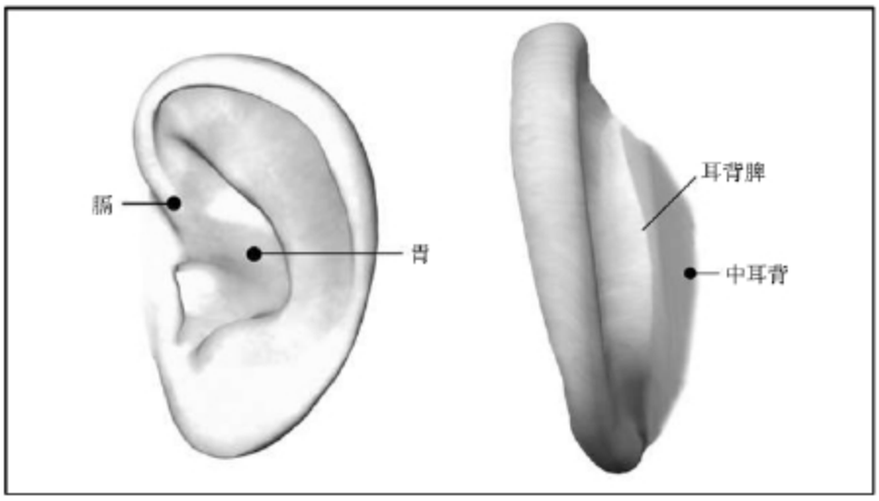


图 6-8-2

按揉脾、胃反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按胃肠点，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感为度。

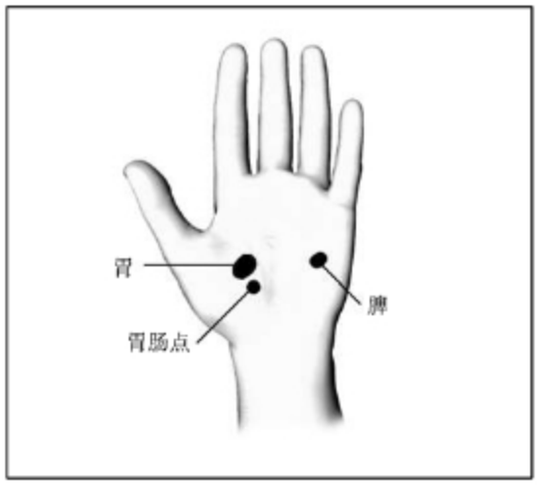


图 6-8-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：胃、十二指肠、小肠、横结肠、降结肠、升结肠直肠、甲状腺、脾（图 6-8-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按胃、十二指肠、小肠、横结肠、降结肠、直肠、甲状腺 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

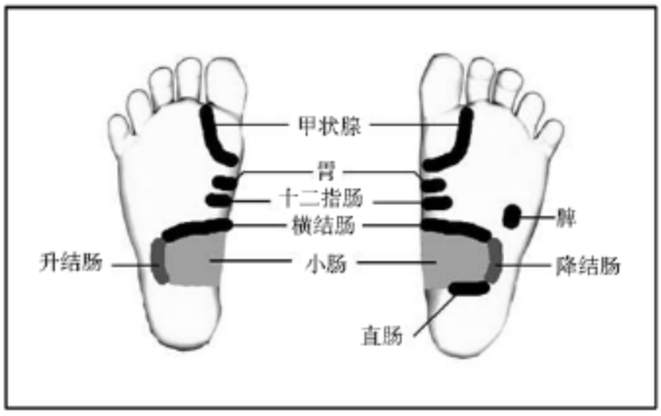


图 6-8-4

【注意事项】

（1）掌握正确的喂养方法，纠正不良饮食习惯，少食甘肥黏腻之品。多食易消化食物。

（2）找出厌食的原因，采取针对性措施。

（3）注意精神护理，让小儿保持良好的情绪，以增强食欲。

第九节　儿童多动综合征

【常规按摩治疗】

取穴：百会、内关、神门、风池、心俞、肝俞、志室、肾俞、命门、足三里、阳陵泉（图 6-9-1）。

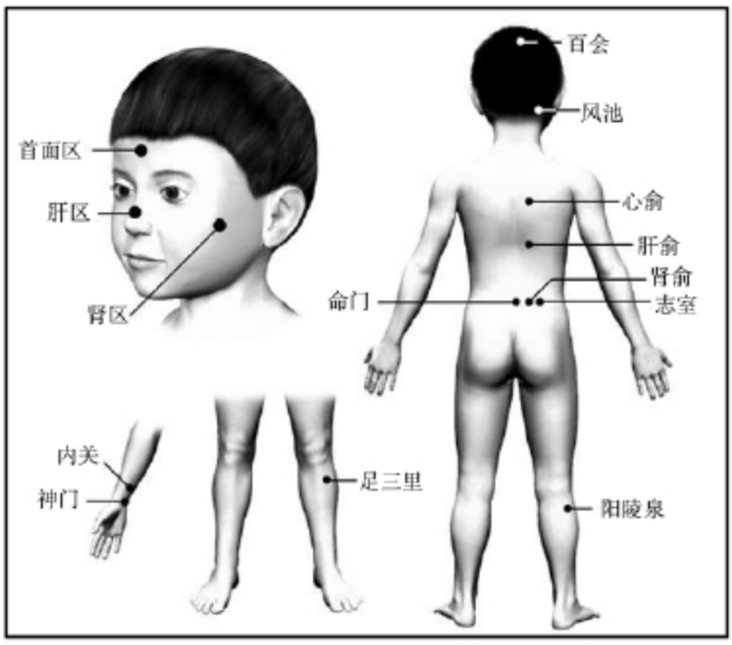


图 6-9-1

操作：先用食、中两指指端按揉百会穴 1 分钟；然后自印堂推向神庭，往返 3 遍；用中指指端按揉双侧太阳穴各 1～2 分钟；接着，用两拇指螺纹面抹动攒竹穴至太阳穴 5～7 遍；用中指指端按揉气海、关元穴各 2 分钟；摩腹 5 分钟；用拇指指端按揉双侧曲池、手三里、内关、神门穴各 1～2 分钟；拿合谷 20 次；用拇指指端按揉双侧足三里、阳陵泉、太冲各 1～2 分钟。拇指指端按风池 20 次；拇指指端按揉大椎穴 1 分钟；拿颈项 1 分钟，拿肩井半分钟；施一指禅推法于志室、心俞穴各 1～2 分钟；用拇指指端按揉肝俞、肾俞、命门穴各 1～2 分钟；最后用擦法在患儿背部膀胱经第一侧线上进行操作，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、肾区（图 6-9-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、心、交感、胃、耳背心（图 6-9-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。在神门、心

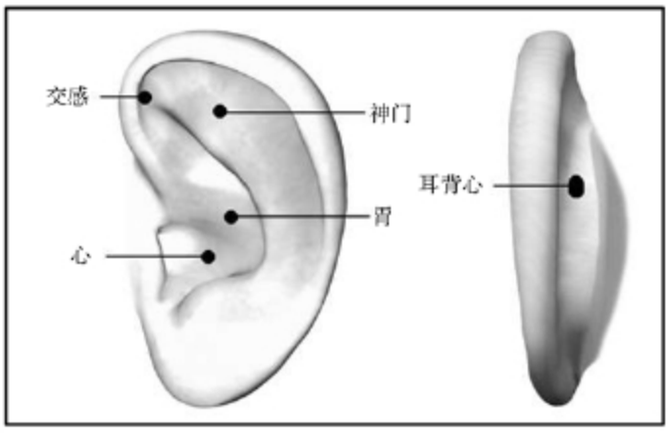


图 6-9-2

部施重按快放手法，反复 5 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点压交感、胃、耳背心部，不离开皮肤，持续按 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。擦每穴 5～6 次，持续 4 分钟。结束手法。

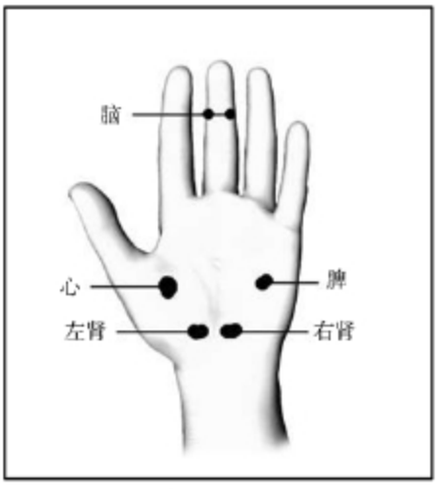


图 6-9-3

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、脾、肾、脑（图 6-9-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质。按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉心、脾、肾反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指推脑反射区 60～100 次，至局部产生热感，然后再点按 3～5 分钟，每分钟 60～100 次。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肝、肾、肾上腺、脑垂体、小脑和脑干、脾（图 6-9-4）。

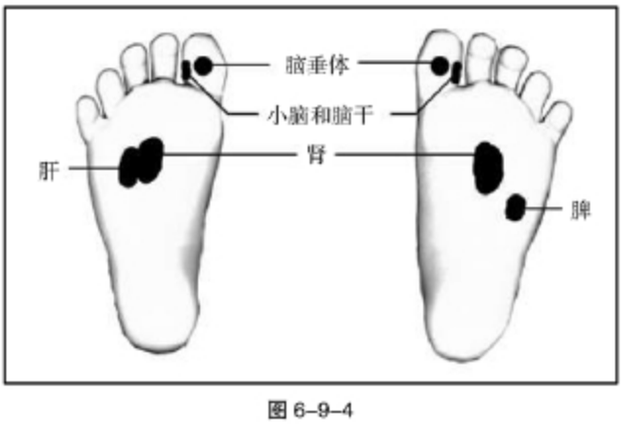


图 6-9-4

操作：在全足均匀地涂抹上按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肝、肾、肾上腺、垂体、小脑和脑干反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

(1) 保证患儿有规律的生活，培养良好的生活习惯。

(2) 对患儿的学习进行耐心的训练和帮助。

(3) 保证患儿营养，补充蛋白质、水果和新鲜蔬菜。

第十节　小儿遗尿

【常规按摩治疗】

取穴：丹田、肾俞、肝俞、三阴交、肾经、三关、小腹部、龟尾（图 6-10-1）。

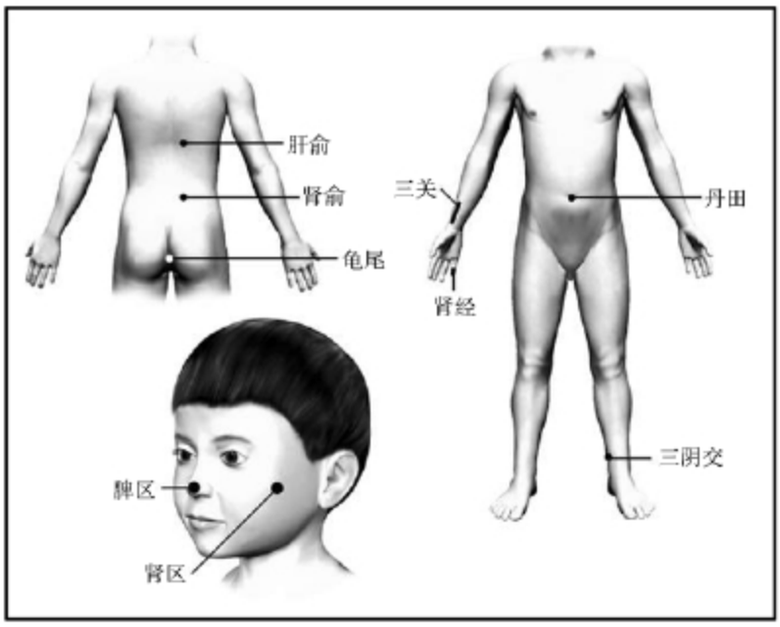


图 6-10-1

操作：揉丹田 100 次，摩揉脐部和小腹部各 100 次，按揉三阴交 100 次。揉肾俞 100 次，按揉命门 50 次，按揉肝俞 50 次，揉龟尾 100 次，捏脊 3～5 遍，横擦腰骶部约 1 分钟，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、脾区（图 6-10-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，点按脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肾、膀胱、输尿管、心、神门（图 6-10-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。

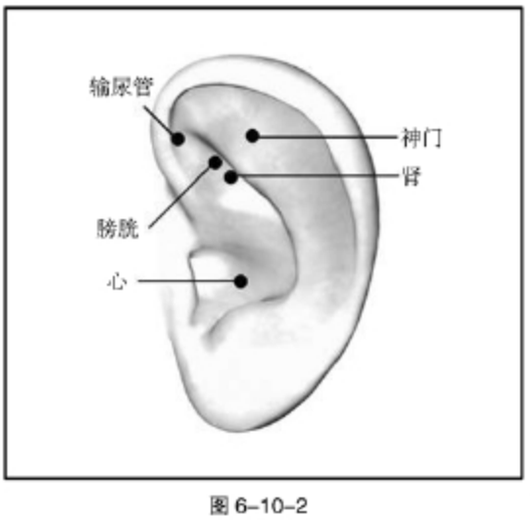


图 6-10-2

点掐肾、膀胱、输尿管部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按心、神门 5～6 分钟，反复 3～4 次。至红润为止。轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、脾、肾、肺、肾点、膀胱（图 6–10–3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肝、脾、肾、肺、膀胱反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指推肾点 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，推至局部产生热感。

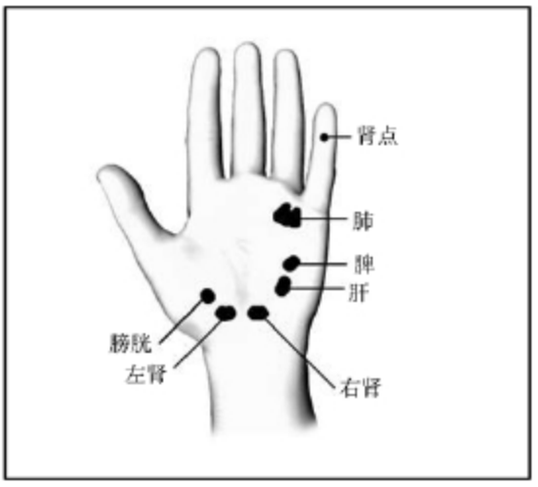


图 6–10–3

【足部全息按摩治疗】

反射区：腹腔神经丛、肾脏、输尿管、膀胱（图 6–10–4）。

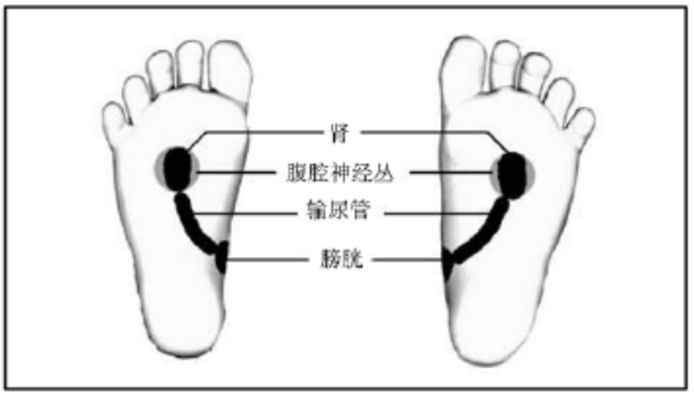


图 6–10–4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按腹腔神经丛、肾脏、输尿管、膀胱反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）勿使患儿过度疲劳和情绪激动，控制睡前饮水量。每晚尿床的患儿，夜间按时唤醒排尿，逐渐养成自控排尿的习惯。

（2）鼓励患儿消除紧张怕羞情绪，建立战胜遗尿的信心，积极配合服药和各种治疗。

第十一节　小儿夜啼

【常规按摩治疗】

取穴：百会、心经、肾经、心俞、肝俞、内劳宫、耳后高骨、小天心（图 6-11-1）。

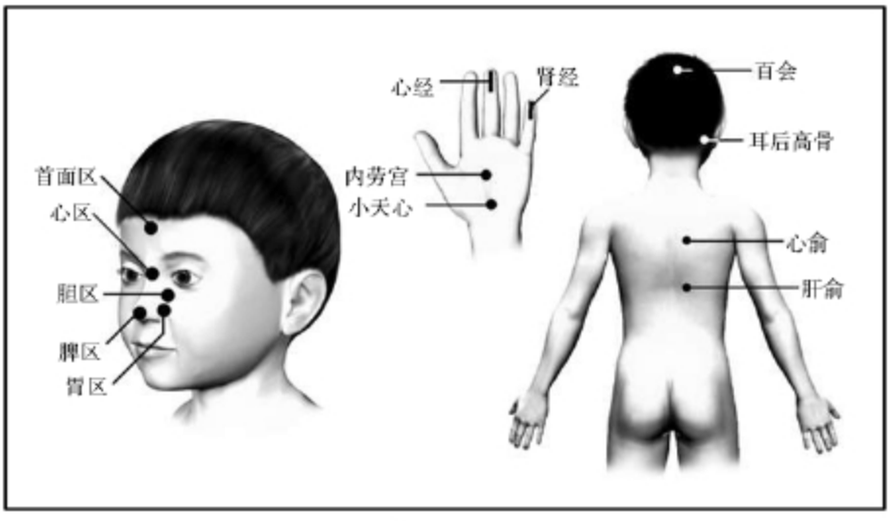


图 6-11-1

操作：用两拇指自两眉中间向上交替直推至前发际 30 次，即开天门；再用两拇指自掌后横纹中向两旁分推 50 次；清心经 300 次；补肾经 100 次；揉内劳宫 200 次；掐揉小天心 50 次。医者用中指指端按揉百会 100 次；用中指指端按揉耳后高骨 30 次；用中指指端按揉双侧心俞、肝俞穴各半分钟至 1 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、心区、胆区、脾区、胃区（图 6-11-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按胆区、脾区、胃区、心区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、脾、胃、内分泌、肾上腺（图 6-11-2）。

操作：清洗耳部，由上至下轻揉耳周和耳郭部 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。

点掐神门穴部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按脾、胃部 5～6 分钟，

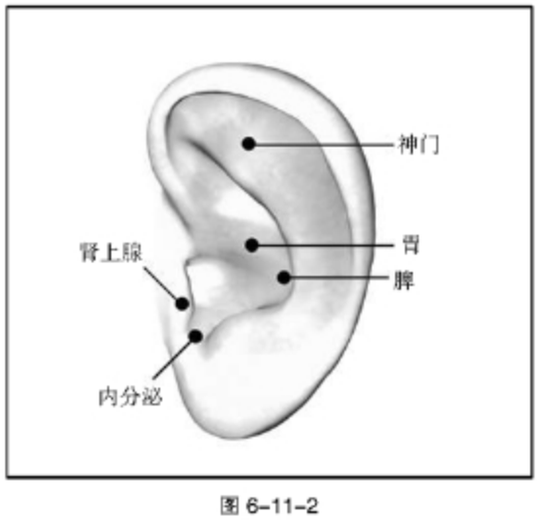


图 6-11-2

反复 3～4 次，至红润为止。提捏内分泌、肾上腺部 1 分钟，力度适中，在患者耐受范围内逐渐加力，反复 3～4 次。轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、脾、肝、肾、脑（图 6–11–3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉心、脾、肝、肾、脑反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，每分钟 60～100 次，手法柔和渗透，用力由轻到重。

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、脾、肝、肾、脑垂体、甲状腺、额窦（图 6–11–4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、脾、肝、肾、垂体、甲状腺、额窦反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

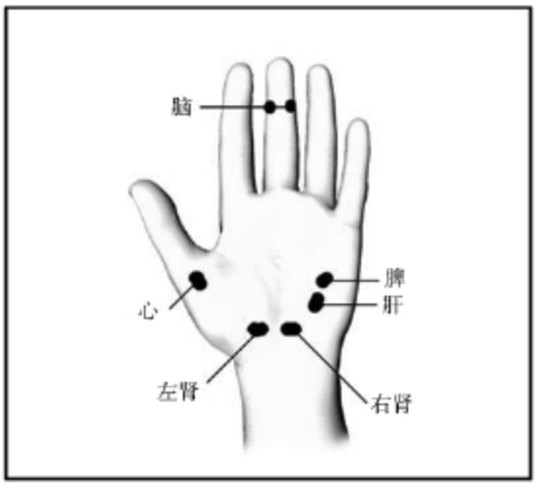


图 6–11–3

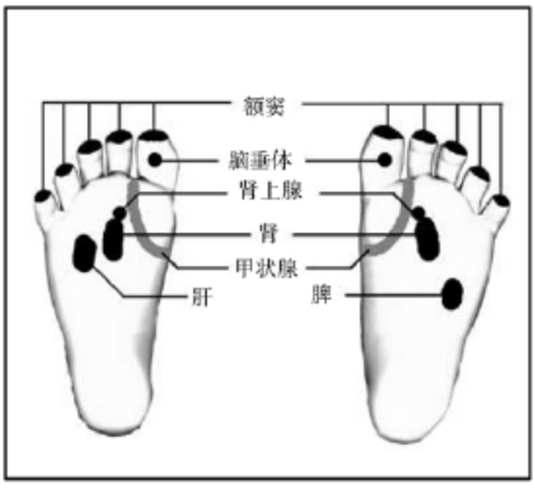


图 6–11–4

【注意事项】

(1) 孕妇及乳母不宜过食寒凉与辛辣等饮食。并注意补充钙剂。

(2) 保持环境安静宁和。

(3) 加强新生儿护理，注意寒温适当，注意保暖而切记过热。

(4) 饮食温度适中，饮食量以满足需要而不过量的原则。脾寒夜啼者，注意腹部保暖。

(5) 注意衣物、被褥有无异物刺激皮肤；及时换尿布等。

(6) 养成良好的睡眠习惯。

第十二节　小儿脑性瘫痪

【常规按摩治疗】

取穴：脑空、风池、大椎、天柱、心俞、肝俞、肾俞、膻中、中脘、气海、关元、

极泉、曲池、手三里、合谷、环跳、髀关、风市、委中、承山、阳陵泉、昆仑（图6-12-1）。

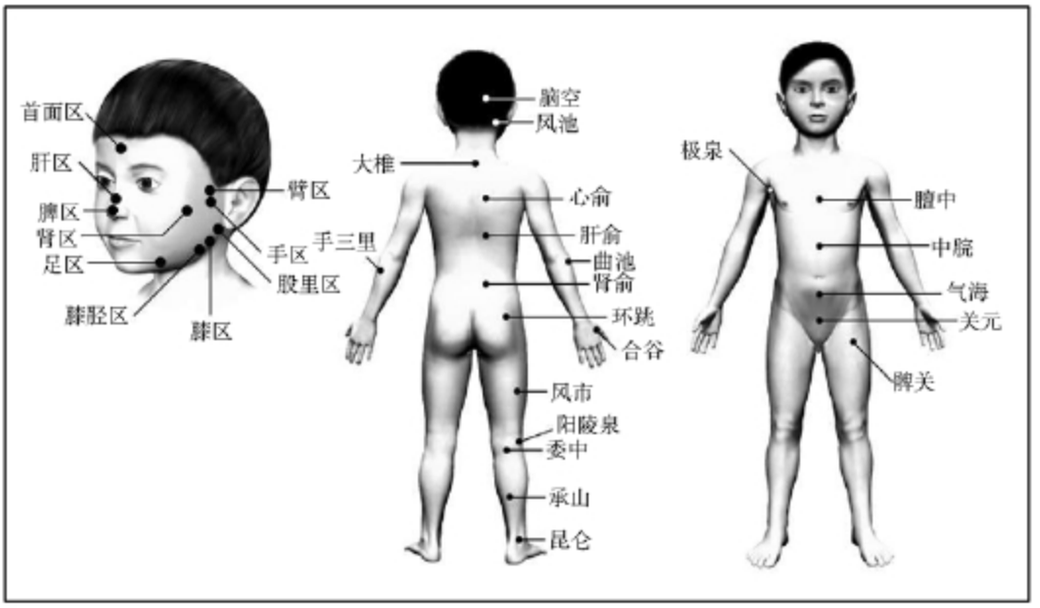


图 6-12-1

操作：先用中指揉法在双侧脑空、风池、天柱和大椎穴上进行治疗，每穴1分钟；接着在颈椎两侧由上向下缓缓地按揉3～5次；然后拿风池约半分钟；拿肩井20次；掌根揉患儿腰背部约3分钟；用一指禅推法由上向下推双侧腰背部膀胱经第一侧线上的腧穴两遍，重点推心俞、肝俞、肾俞；然后直擦督背部膀胱经第一侧线，以温热为度。用中指指端按揉膻中、中脘穴各1分钟；接着揉摩患儿脐部约1～2分钟；然后一指禅推气海、关元穴各2分钟；随后摩腹5分钟；最后用拇指指端按揉双侧足三里各1分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肾区、肝区、脾区、臂区、手区、股里区、膝区、膝胫区、足区（图6-12-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区、脾区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。点揉臂区、手区、股里区、膝区、膝胫区、足区3～5分钟。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：脑、皮质下、脑干、神门（图6-12-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由下至上4～5次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在脑部施重提轻放手法，反复10次，以患者耐受为度，双耳交替施术。在皮质下、脑干部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续5～6分钟。反复3～4次。点按神门穴2～3分钟，力度适中，反复3～4次，至红润为止。轻揉每穴5～6次，持续4～6分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续2～3分钟。双耳交替放松。

每日 1 次，每次持续 20 分钟，7 次为 1 疗程，疗程间休息 2 天。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肺、脾、肾、脑、左下肢、右下肢（图 6–12–3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感按揉肺、脾、肾、脑反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指推下肢 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生热感。

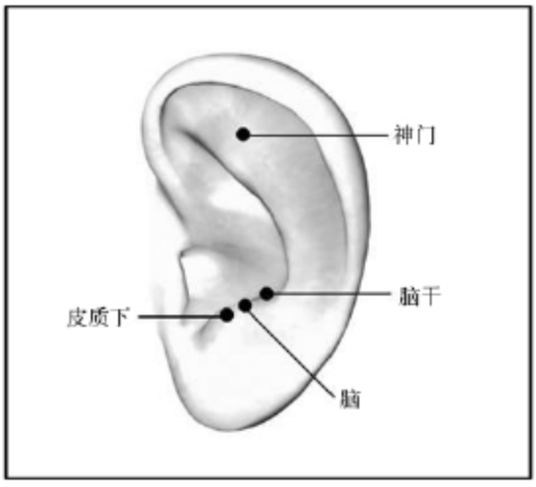


图 6–12–2

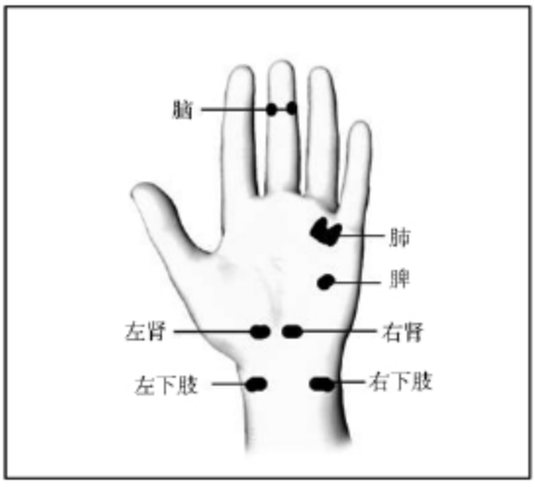


图 6–12–3

【足部全息按摩治疗】

反射区：肾上腺、肾、脑垂体、甲状腺、脾、胃、大脑（图 6–12–4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按肾上腺、肾、垂体、甲状腺、脾、胃、大脑反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）脑性瘫痪是由固定的脑部病变所引起，治疗起来比较困难，但如能早期发现，给予适当治疗，可减轻功能障碍。

（2）要加强护理，对患儿要给予易消化富于营养的食物，如鸡蛋、瘦肉、鱼、肉、小米粥、牛奶等，并要多给患儿吃水果和蔬菜。

（3）让患儿进行合理的功能锻炼，如日常生活动作训练、语言训练和预防肌肉挛缩的措施等。

（4）脑性瘫痪的小儿，身体的抵抗力大都低下，要避免接触患有传染病和急性感染性疾病的人。

（5）家长除睡前给小儿按摩外，在白天按上述方法，再加 1～2 次治疗，以利于提高治疗效果。



图 6–12–4

第七章 五官科疾病

第一节 麦粒肿

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、鱼腰、丝竹空、太阳、瞳子髎、风池、翳风、肩井（图 7-1-1）。

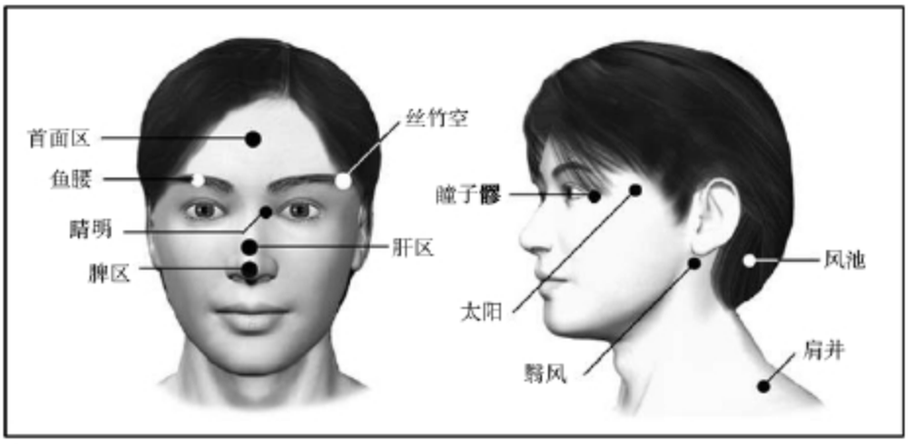


图 7-1-1

操作：用一指禅推法从印堂至睛明，再沿上眼眶下缘、下眼眶上缘抹动约 5 分钟。点按睛明、鱼腰、丝竹空、太阳。再在额部及沿眼眶用缓和而深沉的抹法，往返操作 7～8 遍。用拇指指端按揉双侧翳风穴，以酸胀得气为度。再拿风池，并沿颈椎向下至大椎两侧自上而下操作 2 分钟。最后拿双侧肩井穴 20 次，以通调全身气血，结束治疗。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、脾区、肝区（图 7-1-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、神门、耳尖（图 7-1-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在眼、耳尖部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在眼部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、脾、眼、肝点（图 7-1-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉脾、眼、肝反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点压眼点、肝点 3～5 分钟，每分钟 60～90 次，至局部产生酸痛感为度。

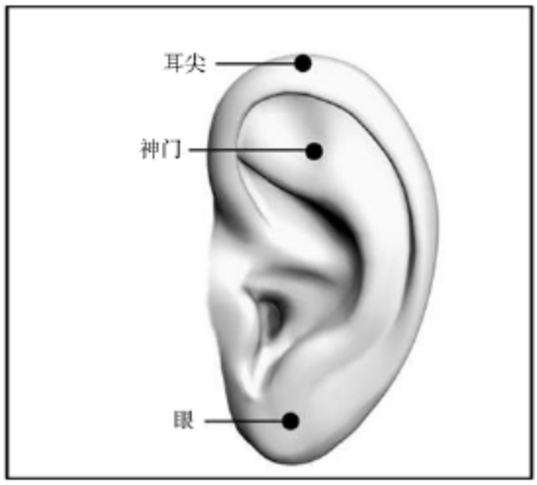


图 7-1-2

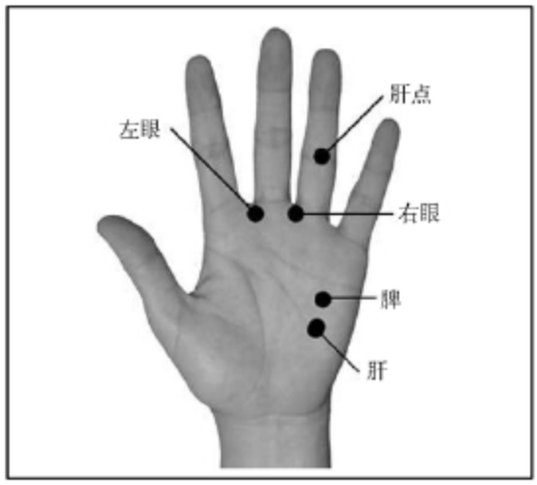


图 7-1-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、胸部淋巴腺、脾、上身淋巴腺、解溪（图 7-1-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、胸部淋巴腺、脾、上身淋巴腺反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉双侧睛明、阳白、鱼腰穴各 2 分钟。再用拇指指端按揉双侧太阳穴各 2 分钟。食指、中指分开分别置于上睑与下睑上，由内向外抹 2 分钟。每日 2 次为宜。

【注意事项】

（1）全息按摩治疗本病，对炎症初期疗效较好，可以促使其吸收、消肿，并有止痛作用；若已化脓，通过施术可以促使其成熟。但还应注意与药物相结合。

（2）本病脓成不溃切忌挤压，禁服辛辣食物，多吃含维生素丰富的蔬菜、水果。

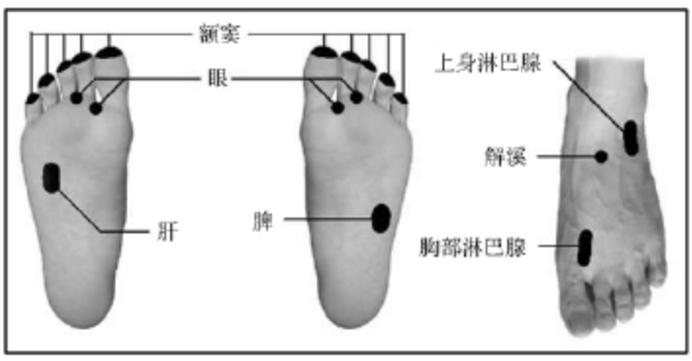


图 7-1-4

第二节　眼睑下垂

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、鱼腰、太阳、瞳子髎、风池、翳风、肩井（图 7-2-1）。

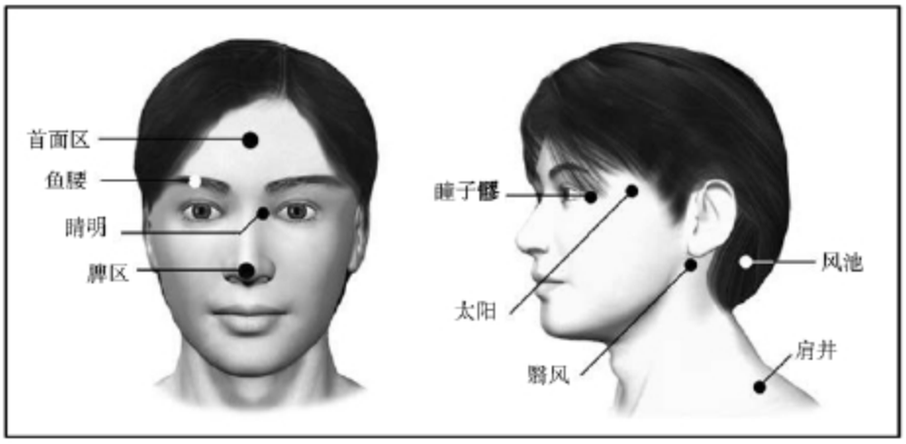


图 7-2-1

操作：用一指禅推法从印堂至睛明，再沿上眼眶下缘、下眼眶上缘抹动约 6 分钟，用拇指指端按揉双侧睛明、阳白、鱼腰、太阳穴各 1～2 分钟。最后拿双侧合谷穴各半分钟至 1 分钟。拇指指端按揉双侧完骨、翳风穴，以酸胀得气为度。再拿风池，并沿颈椎两侧向下至大椎两侧 5～7 遍。用掻法在患者背部自枕骨下经风府、大椎至肩中俞、肩外俞处进行治疗，约 3 分钟。拇指指端按揉大杼、肩中俞、肩外俞穴各 1～2 分钟。最后拿双侧肩井穴 20 次，以通调全身气血，结束治疗。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、脾区（图 7-2-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、脾、肾、神门（图 7-2-2）。

操作：清洗耳部，轻捏耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加重手法，缓慢放松。先在耳尖部施重提轻放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交

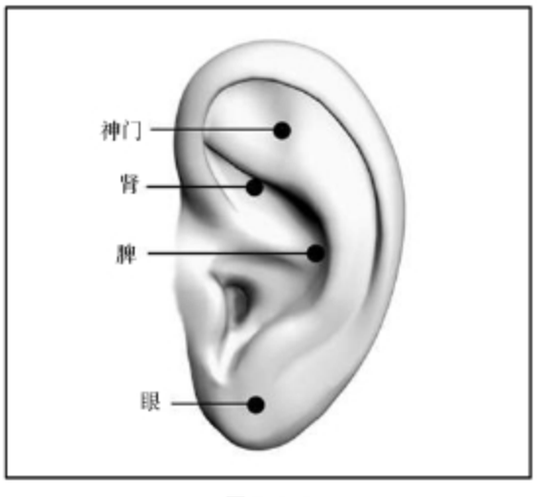


图 7-2-2

替施术。在眼部施向上重提向外轻拉的按法，手不离开皮肤，持续 5～6 分钟。反复 3～4 次。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4～6 分钟。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续 2～3 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼、脾、肝、眼（图 7-2-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉脾、眼、肝反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按眼点 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。

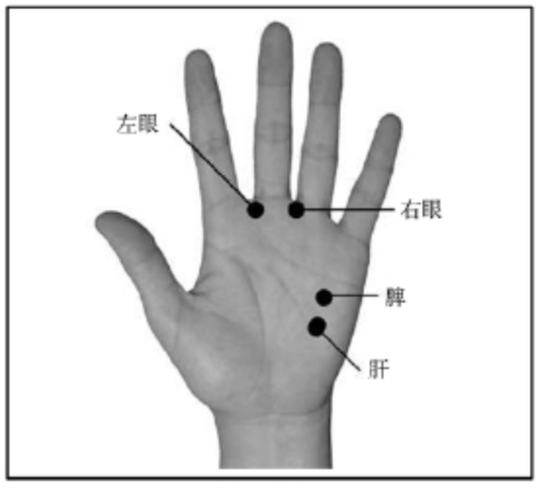


图 7-2-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、脾、肾（图 7-2-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、脾、肾反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

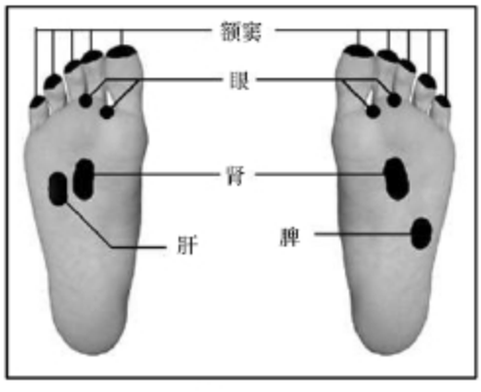


图 7-2-4

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉双侧睛明、阳白、鱼腰、太阳穴各 2 分钟。再用拇指指端按揉双侧足三里穴各 2 分钟。每日 2 次为宜。

【注意事项】

（1）施术前应注意局部皮肤是否完好，有无破损。如有破损则不适用本方法。

（2）手法不宜过重，若患者在施术过程中不耐受，则应考虑适当放慢速度以免出现负损伤。

（3）本病应从先天和后天两方面加以注意，因其病因复杂，所以应从多角度考虑，尤其是对于有家族史的人群。注意适当休息，避免过多的体力活动，避免面部风冷刺激。若属重症肌无力患者，应注意除眼部表现以外的全身其他症状，进行神经、内分泌检查。

第三节　眼睑瞤动

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、鱼腰、太阳、瞳子髎、风池、翳风、肩井、肝俞、脾俞（图 7-3-1）。

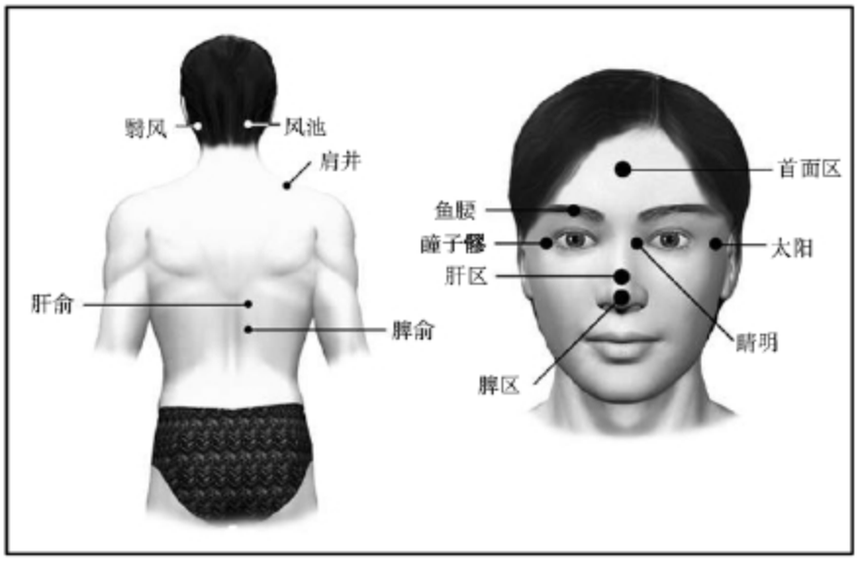


图 7-3-1

操作：用一指禅推法从印堂至睛明，再沿上眼眶下缘、下眼眶上缘抹约 6 分钟，点按睛明、鱼腰、丝竹空、阳白、太阳穴各 1～2 分钟。最后施拿法于双侧合谷穴各半分钟至 1 分钟。用拇指指端按揉双侧完骨、翳风穴，以酸胀得气为度。再拿风池，并沿颈椎两侧向下至大椎两侧，自上而下操作 5～7 遍。拿双侧肩井穴 20 次，随后用掌根揉法作用于背部膀胱经第一侧线的俞穴上，重点在肝俞、脾俞，约 3 分钟；其后用拇指指端按揉肝俞、脾俞穴各 1～2 分钟；最后用全掌擦法作用于腰骶部，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、脾区、肝区（图 7-3-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：神门、眼、脾、内分泌（图 7-3-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，

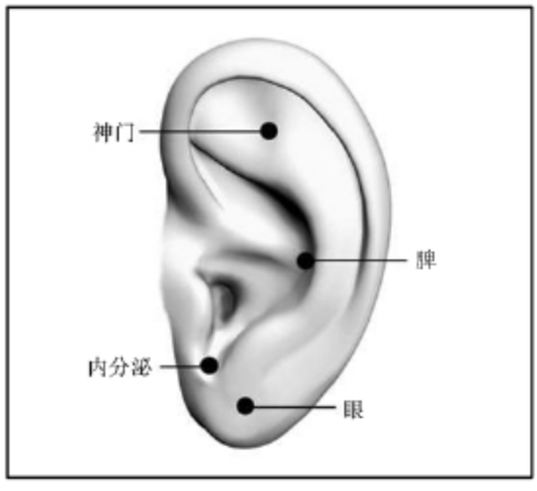


图 7-3-2

由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中度手法，缓慢放松。点按神门部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按眼部、脾、内分泌 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 7～8 分钟。力度由重到轻直至手法结束，均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、眼、眼（图 7–3–3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉脾、眼反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。压眼点 3～5 分钟，每分钟 60～90 次，至局部产生酸痛感为度。

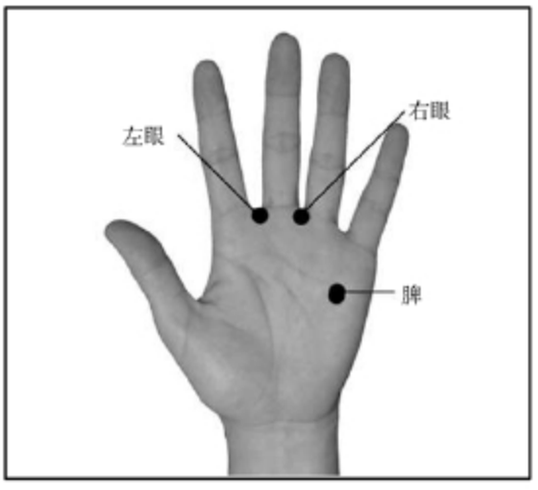


图 7–3–3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、脾、肾（图 7–3–4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、脾、肾反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

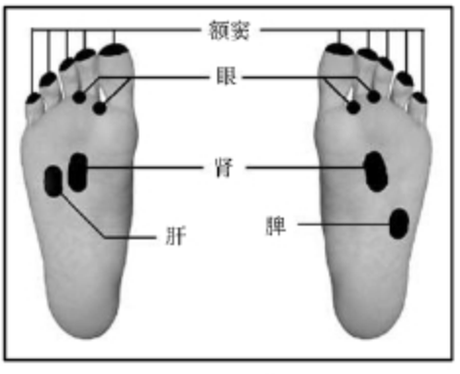


图 7–3–4

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉双侧睛明、阳白、鱼腰、太阳穴，每穴 2 分钟。再用拇指指端按揉双侧足三里穴各 2 分钟。食指、中指分开分别置于上睑与下睑上，由内向外抹 2 分钟。每日 2 次为宜。

【注意事项】

（1）本病的病因较为复杂，一旦发病较为难治。所以在施治时，还应注意与他法相结合。

（2）本法属动，所以施术应以静为主，手法应轻柔适度。施术前应注意局部皮肤是否完好，有无破损。如有破损则不适用本方法。

（3）有颅神经受损症状者，为继发性面肌痉挛，应进一步检查。确诊后在实行治疗。

第四节 近 视

【常规按摩治疗】

取穴：攒竹、睛明、四白、鱼腰、太阳、风池、养老、光明、肝俞（图 7–4–1）。

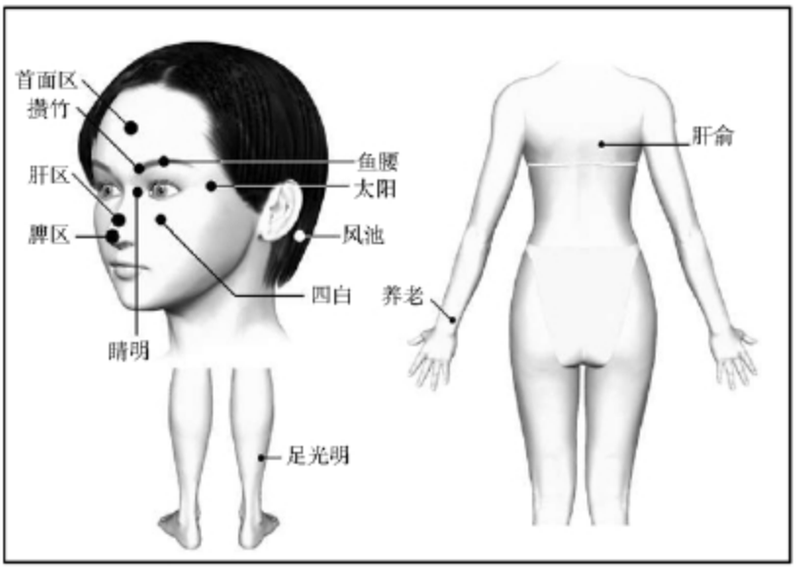


图 7–4–1

操作：用偏峰一指禅推法自右侧太阳穴起始，慢慢地向右侧阳白穴移去，经印堂、左侧阳白穴到左侧太阳穴，然后再从左侧太阳推向左侧阳白，经印堂、右侧阳白穴至右侧太阳穴，如此往复 3 遍；然后用中指或拇指指端轻揉双侧攒竹、睛明、四白、鱼腰、太阳等穴各 1～2 分钟；最后用双手拇指指腹分别从内向外抹上眼眶和下眼眶 10 次。用五指拿法从前发际缓慢地向后发际移动，约 5 次；然后拿风池 30 次；接着用按揉法在颈椎的两侧做缓缓的按揉，由上向下，往返 3 遍；最后用拇指指端按揉肝俞、养老和光明穴各 1～2 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、脾区（图 7–4–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、目 $_1$、心、肝、肾、枕（图 7–4–2）。

操作：清洗耳部数次，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐眼、目 $_1$ 反射区 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、肾、枕部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一

般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：心、脾、肝、眼、眼（图 7-4-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉心、脾、肝、眼反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按眼点 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。

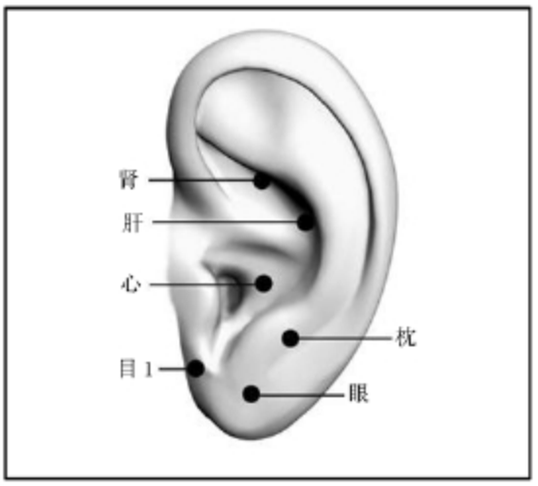


图 7-4-2

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、肾、脾（图 7-4-4）。

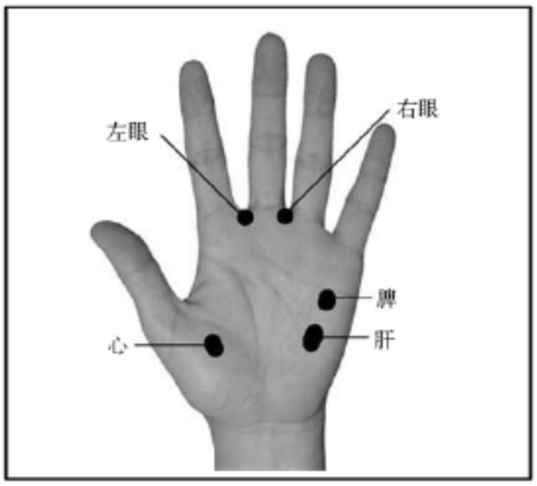


图 7-4-3

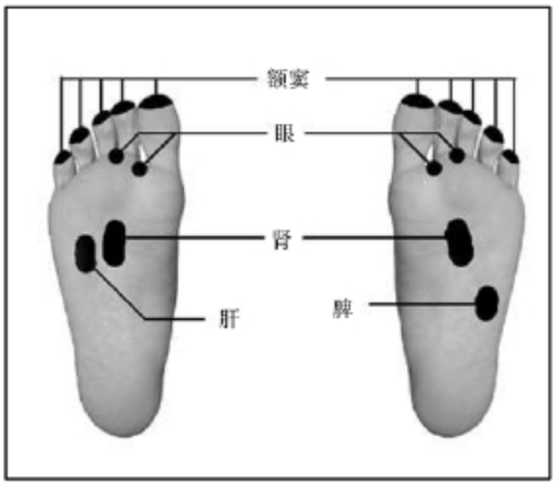


图 7-4-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、肾、脾反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

患儿每天在持续看书或写字 1 小时后，可自我按揉睛明、攒竹、阳白、四白穴各 1 分钟，这对保护视力大有益处。

【注意事项】

本病应多注意预防及用眼卫生。如在工作和学习一段时间后，望远处数分钟。多进行户外活动，用干净的手按摩眼区，每天 1 次或工作学习后按摩 1 次。压力适中，防止压破局部皮肤引起感染。青少年患者应加强身体锻炼，坚持做眼保健操，辅助治疗。加强营养，多食含丰富蛋白质、维生素、微量元素锌等的食物。

第五节 斜 视

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、瞳子髎、鱼腰、风池、合谷、桥弓、肝俞、肾俞（图 7-5-1）。

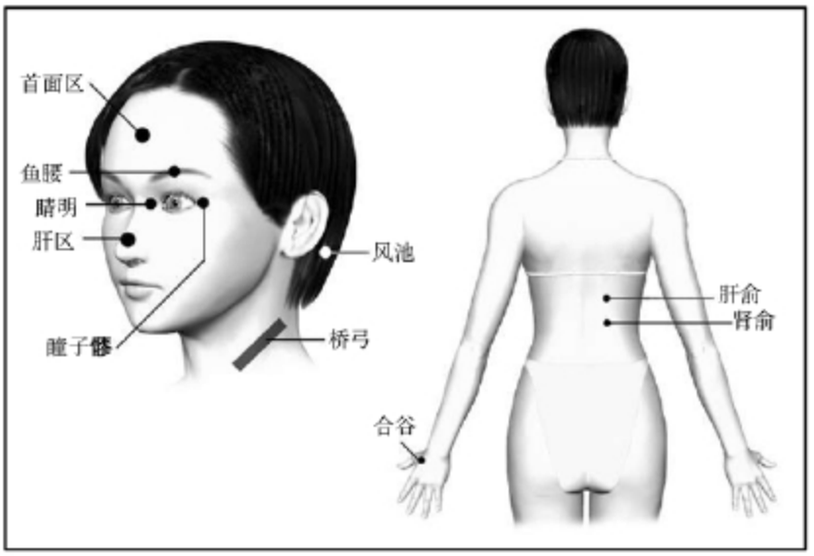


图 7-5-1

操作：先用偏峰一指禅推法从右侧太阳穴起始，慢慢地向右头维穴移去，再沿前发际向左头维、左太阳穴推去，然后，沿眶上缘缓慢移动，推向右太阳穴，如此反复 3 遍；然后用拇指指端按揉睛明、瞳子髎、鱼腰（眉心中点）、球后（眶下缘外 1/4 和内 3/4 交界处）穴各 2 分钟；再用偏峰一指禅推法自左睛明沿上眼眶向外、下眼眶向内的顺序呈“∞”形环，往返操作约 3～5 遍；抹眼周 3～5 次；推患侧桥弓穴 30 次；拿双侧合谷各 20 次。用中指指端揉风池、天柱穴各 1 分钟；接着由上向下缓缓地按揉颈椎两侧 3～5 遍；然后拿风池 30 次；掌根揉背部膀胱经第一侧线，重点按揉肝俞、肾俞穴各 3 分钟；其后用拇指指端按揉肝俞、肾俞、命门穴各 1～2 分钟；最后用全掌擦法作用于腰骶部，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区（图 7-5-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、肾、交感、目$_2$（图 7-5-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由下至上 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐眼、目$_2$、交感部 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、肾部 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。轻揉每穴 3～5

次，持续 7～8 分钟。力度由重到轻，再由轻至重，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、肾、眼（图 7-5-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉眼、肝、肾反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按眼点 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。

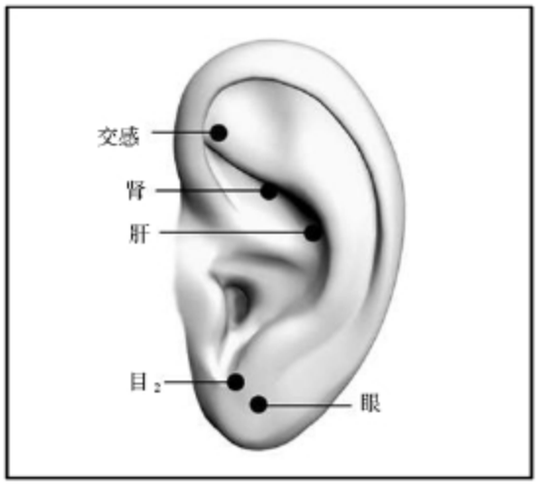


图 7-5-2

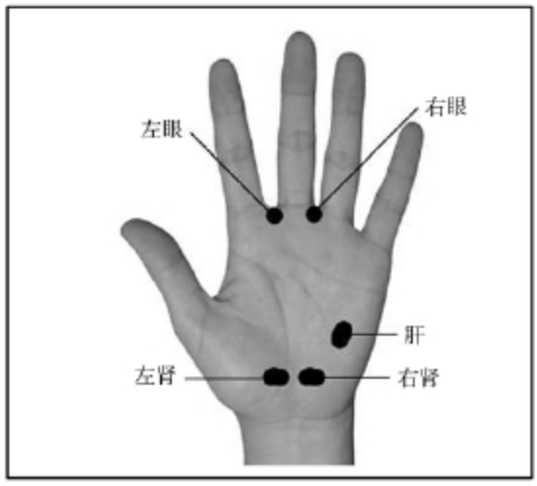


图 7-5-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、肾、脾、胃（图 7-5-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、肾、脾、胃反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

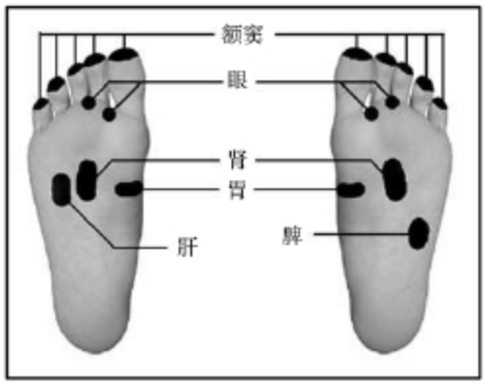


图 7-5-4

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉双侧睛明、阳白、鱼腰、太阳穴，每穴 2 分钟。再用食指指端按揉双侧四白穴，每侧 2 分钟。每日 2 次为宜。

【注意事项】

（1）本病常是其他病的一个症状，所以预防本病首先要预防其他病变。辨证明确后方可施术。手法在患者耐受的情况下宜重。但应防止用力太大而造成损伤。对于年老、孕妇、体弱患者、精神紧张的患者可考虑较轻的手法。

（2）在生活中要注意用眼卫生，适当的休息，多吃含维生素多的水果、食物，有助于本病的预防。

第六节　青光眼

【常规按摩治疗】

取穴：太阳、睛明、瞳子髎、球后、鱼腰、风池、天柱、肝俞、肾俞、命门（图7-6-1）。

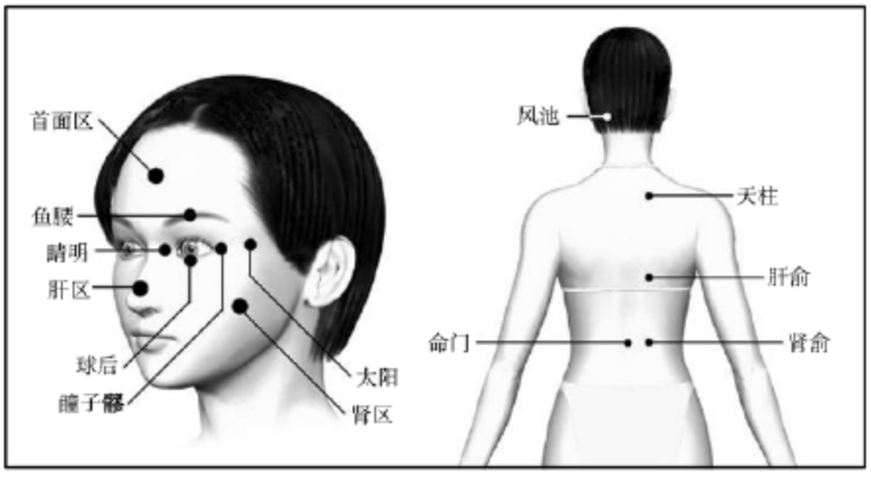


图 7-6-1

操作：患者仰卧于治疗床上，医者坐其右侧，先用偏峰一指禅推法从右侧太阳穴起始，慢慢地向右头维穴移去，再沿前发际向左头维、左太阳穴推去，然后，沿眶上缘缓慢移动，推向右太阳穴，如此反复3遍；然后用拇指指端按揉睛明、瞳子髎、鱼腰、(眉心中点)、球后（眶下缘外1/4和内3/4交界处）穴，每穴2分钟；再用偏峰一指禅推法自左睛明沿上眼眶向外、下眼眶向内的顺序呈“∞”形环，往返操作约3～5遍；抹眼周3～5次；患儿俯卧于治疗床上，医者坐其身旁，先用中指指端揉风池、天柱穴，每穴1分钟；接着用按揉法在颈椎的两侧做缓缓的按揉，由上向下往返3～5遍；然后用一手指和食、中指拿风池30次，用掌根揉肝俞、肾俞约3分钟；其后用拇指指端按揉肝俞、肾俞、命门，每穴1～2分钟；最后用全掌擦法作用于腰骶部，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、肾区（图7-6-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区3～5分钟，每分钟60～100次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区3～5分钟，每分钟100～200次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、肾、耳尖、降压沟（图1-2-9）、交感、神门、肾上腺、目$_1$、目$_2$（图7-6-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下4～5次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作10分钟左右。点掐眼、目$_1$、目$_2$、交感部施中度手法，反复10次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、肾、肾上腺5～6分钟，反复3～4次，

至红润为止。提捏耳尖部 1 分钟，力度适中，在患者耐受范围内逐渐加力，反复 5～6 次。由上向下施点按揉降压沟，反复 3～4 次，至耳部有热感即止。轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、肾、眼、眼点（图 7-6-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肝、肾、眼反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按眼点施 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。

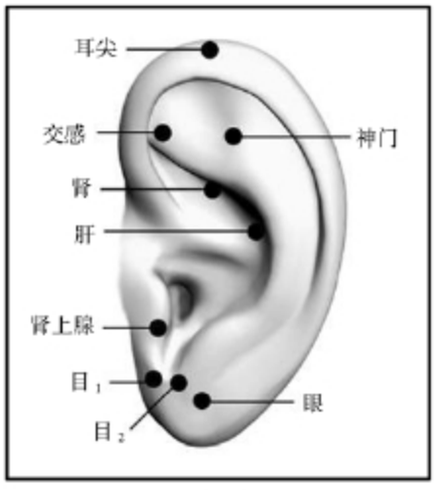


图 7-6-2

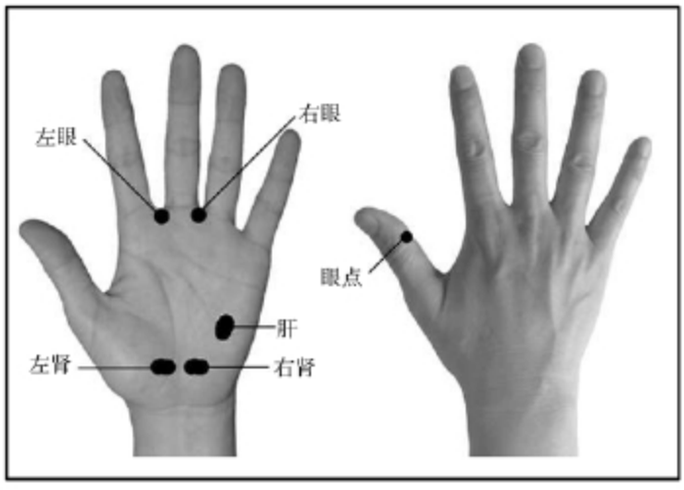


图 7-6-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、肾、肾上腺、心（图 7-6-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、肾、肾上腺、心反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉双侧睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空穴，每穴 2 分钟。再用食指指端按揉双侧太阳穴，每侧 2 分钟。每日 2 次为宜。

徐若宣 - 爱笑的眼睛.wma

【注意事项】

（1）对本病手法宜中度偏重，不可太轻。对降压沟施术时，注意由上向下施术，不可反向施术。

（2）按摩治疗时应防止对耳部皮肤的损伤。

（3）保持情绪乐观舒畅，有助于防止病情加重。

（4）避免在昏暗处用眼，如看电影、电视等。饮食忌辛辣刺激食物，少饮酒。

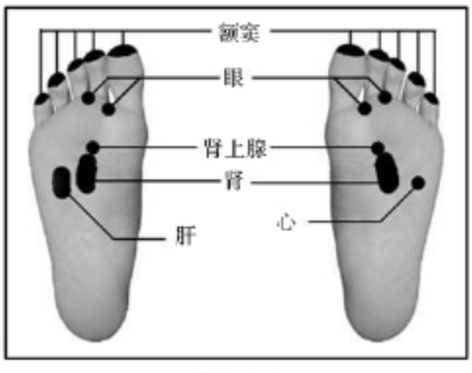


图 7-6-4

第七节　视神经萎缩

【常规按摩治疗】

取穴：太阳、头维、睛明、瞳子髎、鱼腰、风池、肝俞、肾俞（图 7-7-1）。

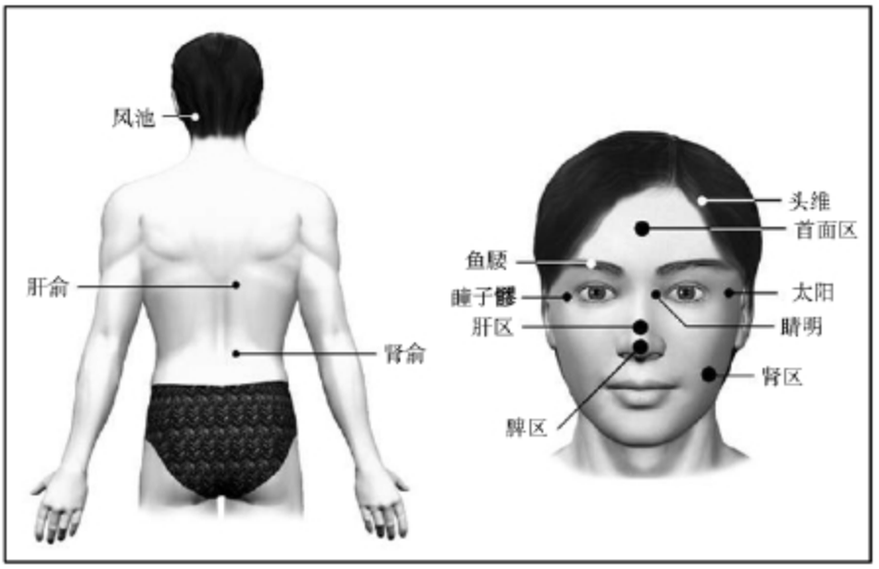


图 7-7-1

操作：患者仰卧于治疗床上，医者坐其右侧，先用偏峰一指禅推法从右侧太阳穴起始，慢慢地向右头维穴移去，再沿前发际向左头维、左太阳穴推去，然后，沿眶上缘缓慢移动，推向右太阳穴，如此反复 3 遍；然后用拇指指端按揉睛明、瞳子髎、鱼腰（眉心中点）穴，每穴 2 分钟；再用偏峰一指禅推法自左睛明沿上眼眶向外、下眼眶向内的顺序呈“∞”形环，往返操作约 3～5 遍；抹眼周 3～5 次；患者俯卧于治疗床上，医者坐其身旁，先用右手拇、食指端揉风池穴，约 1 分钟；接着用按揉法在颈椎的两侧做缓缓的按揉，由上向下，往返 3～5 遍；然后用一手拿风池 30 次；随后用掌根揉法作用于背部膀胱经第一侧线的俞穴上，重点在肝俞、肾俞，约 3 分钟；其后用拇指指端按揉肝俞、肾俞、命门，每穴 1～2 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、肾区、脾区（图 7-7-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、目 $_1$、目 $_2$、心、肝、肾、神门（图 7-7-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在相应反射区部加中重度手法，缓慢放松，共操作 10 分钟左右。点掐眼、目 $_1$、目 $_2$ 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、肾、心 5～6 分钟，反复 3～4 次，至红润为止。点按神门部数次，至耳部热感即止。轻揉每穴 3～5 次，持续 7～8 分钟。力度由轻至重，再由重到轻，反复 3～4 次。均匀施术，一般持续 4～5 分钟。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：肝、眼、肾、眼点（图 7-7-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肝、眼、肾反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按眼点 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。



图 7-7-2

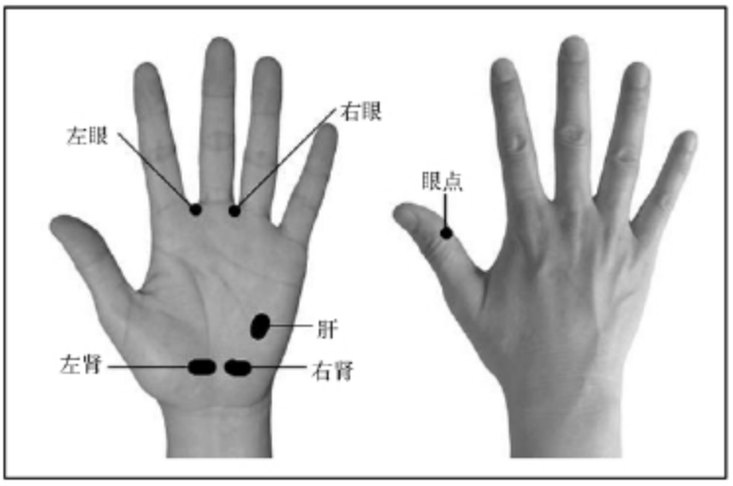


图 7-7-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肝、额窦、肾、三叉神经（图 7-7-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼、肝、额窦、肾、三叉神经反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作，结束治疗。应重点按摩眼反射区，肝、三叉神经反射区的手法宜重，但应以耐受为度，其他反射区手法由轻到重，到身体感觉可以耐受为度。



图 7-7-4

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉双侧睛明、攒竹、鱼腰、太阳、四白穴，每穴 2 分钟。每日 2 次为宜。

【注意事项】

（1）对本病手法宜中度偏重，不可太轻。

（2）慎用药物，防止某些药物对视神经的毒害。如抗疟疾药物奎宁、抗结核药物乙胺丁醇等。

（3）调情志、慎起居。本病治疗难度甚大，有较高的致盲性。因此，患者多存在严重的精神压力，情绪低沉，思想紧张，这不仅可加重病情，有的甚至可能有轻生行为，故精神上的安慰、开导，生活上的细致护理是极为重要的。在按摩时一定要注意不可心急，放松手法做完整，一般让患者有安慰感，疗效较佳。

（4）戒烟酒，调和饮食。

第八节　老年性耳聋

【常规按摩治疗】

取穴：耳门、听会、风池、翳风、外关、桥弓、肝俞、肾俞（图 7-8-1）。

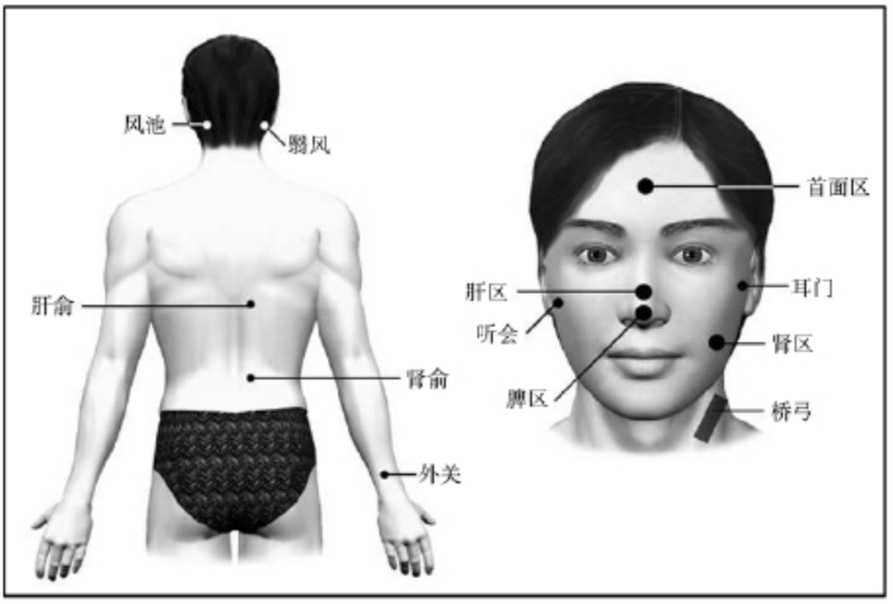


图 7-8-1

操作：患儿仰卧于治疗床上，医者坐其右侧，先用偏峰一指禅推法从右太阳穴始，慢慢地向右头维穴移去，再沿前发际向左头维、左太阳穴推去，然后，沿眶上缘缓慢移动，推向右太阳穴，如此反复 3 遍；从印堂沿鼻两侧向下经迎香沿颧骨，至两耳前，往返 2～3 次，再揉耳门、听会；推患侧桥弓穴 30 次；按揉双侧外关穴各 20 次。推患侧桥弓穴 30 次；拿双侧合谷各 20 次。患儿俯卧于治疗床上，医者坐其身旁，先用拇指指端揉风池、翳风穴，每穴 1 分钟；接着用按揉法在颈椎的两侧做缓缓的按揉，由上向下往返 3～5 遍；然后用一手拇、食指拿风池 30 次；随后用掌根揉法作用于背部膀胱经第一侧线的俞穴上，重点在肝俞、肾俞，约 3 分钟；其后用拇指指端按揉肝俞、肾俞、命门，每穴 1～2 分钟；最后用全掌擦法作用于腰骶部，以温热为度。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、肾区、脾区（图 7-8-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：内耳、外耳、肾、内分泌、枕（图 7-8-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，遇上述穴位时可在轻揉的同时加入按压手法，

压力由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替。内耳、外耳、肾部施重按快放手法，反复 10 次，以患者耐受为度，双耳交替施术，点压内分泌、枕部 2～3 分钟，不离开皮肤，力度适中，反复 3～4 次。擦每穴 5～6 次，持续 4 分钟。结束手法。

【手部全息按摩治疗】

反射区：耳、肾、肾点（图 7-8-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉耳、肾反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指推肾点 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生热感为度。

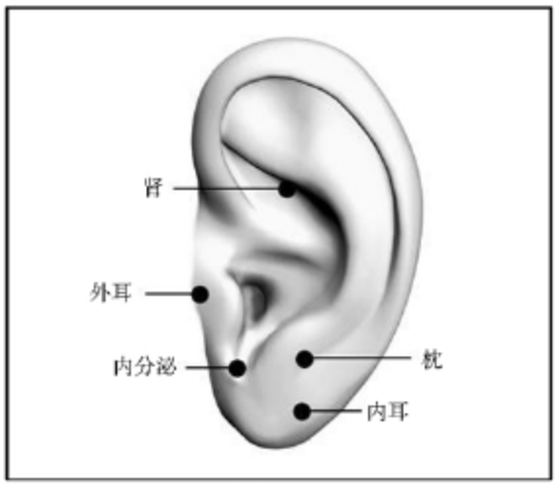


图 7-8-2

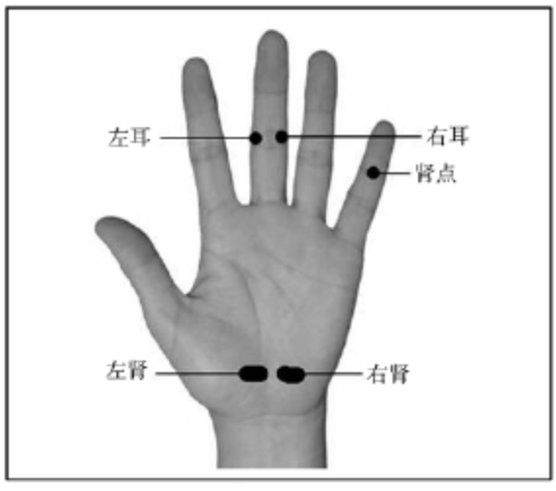


图 7-8-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：耳、肾、内耳迷路（前庭器官）、三叉神经（图 7-8-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按耳、肾、内耳迷路（前庭器官）、三叉神经反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【自我保健】

患者平时可用拇、食、中指揉搓耳郭及耳后颈部 10 多次，再按揉耳门、听宫、听会、翳风等穴，每穴 15～30 秒。用拇指、食指、中指捏住耳郭做牵引法 10 多次，然后用中指插入耳内做快速的震颤法。与此同时，病者自己用手捏住鼻子向外鼓气，可反复做 2～3 次。每日早晚捏提耳郭 20～30 次。

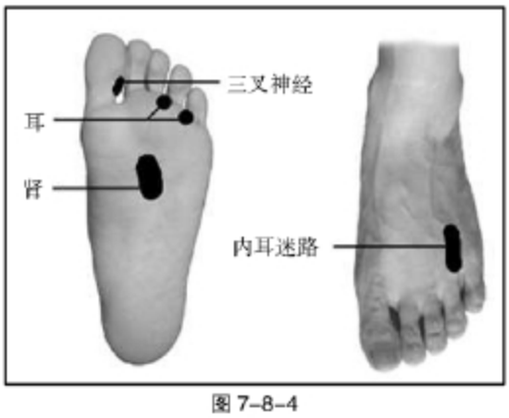


图 7-8-4

【注意事项】

（1）按摩对本病的治疗疗效较好，尤其是早期，可起到较好的治疗作用，所以当发现本

病时应尽早治疗。对耳部有皮损的患者不使用于耳部按摩。可改用它法。

(2) 加强身体锻炼，增强体质。保持心情舒畅，避免忧郁与恼怒。应积极治疗容易引起的耳鸣、耳聋的原发病。

(3) 注意饮食调理。减少肥甘饮食，防止积滞成痰、痰火壅结而致耳鸣耳聋。避免辛辣的食物，防止肾阴虚。清淡而易于消化的食物对于脾胃虚弱者有一定的帮助。注意养息，尤忌房劳过度。

(4) 在治疗中，可配合自我按摩疗法。其法为以两手掌紧按外耳道口，并以四指反复敲击枕部乳突部。再以手掌对外耳道做有规律的一开一合，每天早、晚各 1 次，每次 3~5 分钟。

第九节 鼻 炎

【常规按摩治疗】

取穴：攒竹、阳白、太阳、迎香、巨髎、鼻通、通天、风池、肺俞、风门、天柱、肩井（图 7-9-1）。

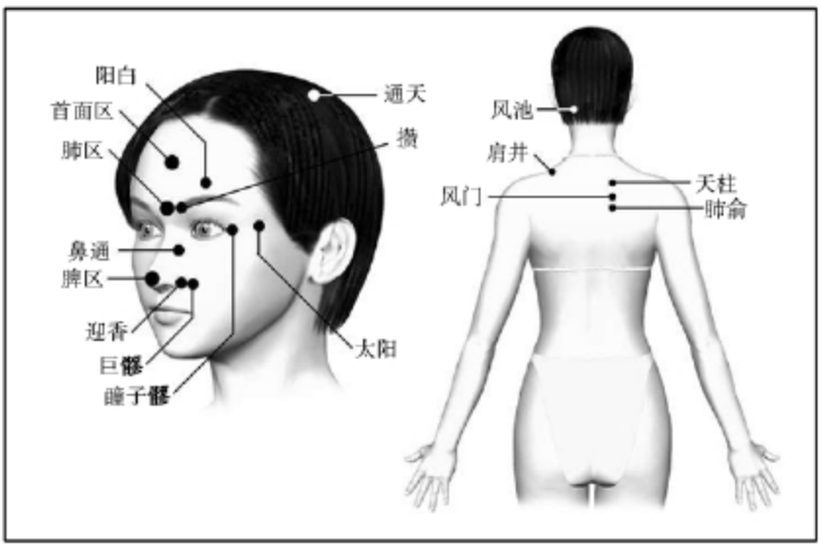


图 7-9-1

操作：患者取坐位，医者面对患者而立，用偏峰一指禅推法分别作用在双侧攒竹、阳白、太阳穴上，每穴 1~2 分钟；用中指指端按揉双侧鼻通、巨髎穴，每侧 1 分钟；按揉双侧迎香穴，每侧 2~3 分钟；用小鱼际擦法沿鼻梁两侧治疗，以患者感到温热为度；用两拇指螺纹面紧贴在两攒竹穴，然后在眉之上方向左右太阳穴移动，再由太阳穴沿眉之上方向攒竹穴移动，即在此部位做来回移动的抹法，约 5~7 遍；用大拇指指端按揉双侧曲池、合谷穴，每穴 1 分钟。患者仍取坐位，医者站其身后，用按揉法作用在通天、风池穴位上，每穴 1 分钟；用一指禅推法沿颈椎棘突两侧上下往返操作 2~3 分钟；自上而下拿风池 3~4 遍；拿两侧肩井约 1 分钟；再按揉肺俞、风门穴各 1 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肺区、脾区（图 7-9-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：内鼻、肺、肾上腺、咽喉、神门、额（图 7-9-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在内鼻、肺部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在肾上腺、咽喉部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替放松。



图 7-9-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：鼻、肺、脾、肺气虚（图 7-9-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肺、脾反射区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。指推肺气虚、鼻 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生热感。

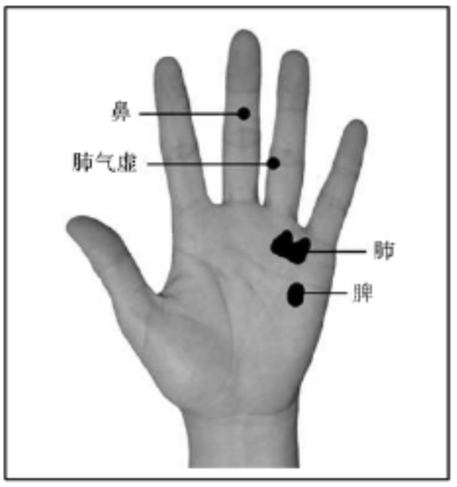


图 7-9-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：鼻、额窦、胃、上身淋巴腺（图 7-9-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按鼻、额窦、胃、上身淋巴腺反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

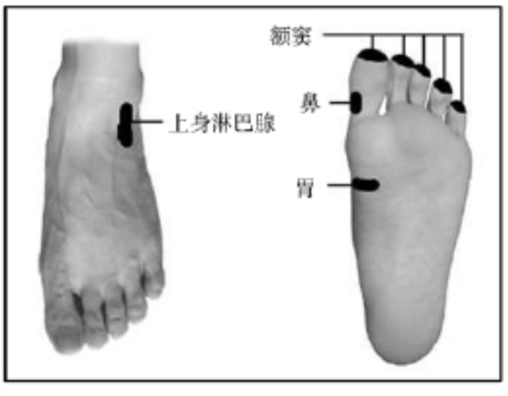


图 7-9-4

【自我保健】

患者平时可用中指指端按揉迎香、鼻通、太阳、攒竹穴，每穴 2 分钟；再用两食指指面分别置于鼻之两旁，沿鼻旁做上下方向的擦动，使之局部发热，往返 30 次。以上方法可早、晚各做一次。

【注意事项】

（1）按摩对本病的治疗疗效较好，尤其是早期，可起到较好的治疗作用，所以当发现本病时应尽早治疗。对耳部有皮损的患者不使用于耳部按摩。可改用他法。

（2）保持鼻窍清洁湿润，及时清除鼻内积涕或痂皮。但不要用手挖鼻，要养成良好的个人卫生习惯。加强锻炼，增强体质，预防感冒。积极防治全身性慢性疾患。调整饮食，多吃蔬菜水果。

（3）改善工作环境，注意劳动保护。高温、粉尘多的场所，一定要采取降温通风除尘措施，并注意工作人员的鼻腔卫生。

第十节　慢性咽喉炎

【常规按摩治疗】

取穴：天突、廉泉、膻中、内关、神门、脾俞、胃俞、肝俞（图 7-10-1）。

操作：患者取正坐位，医者站其身旁，先用一手中指指端分别按揉廉泉、天突、膻中穴，每穴 1～2 分钟；然后用拇指、食指（或中指）指指腹夹住廉泉穴两侧做揉捏法 2 分钟；随后用拇指指腹分别按揉神门和内关穴各 1 分钟。患者坐位，双前臂交叉放在治疗台上，前额枕在双前臂上。医者坐或站在其身体旁，用一手拇指指腹施按揉法或一指禅推法于膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞穴位上，每穴 1 分钟。患者仍取坐位并嘱其放松上肢，医者站其身后，将双手拇指贴在患者的背部、双手掌面稍稍挟住其胸胁部，由腋下至腰部做轻柔的快速来回搓揉，重复 3～5 遍。

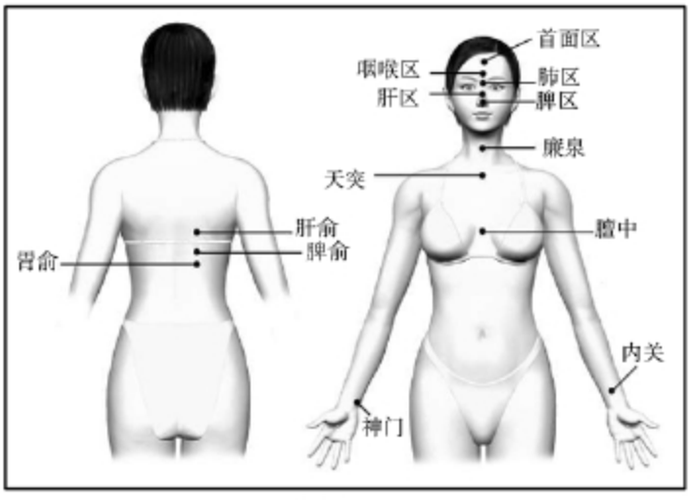


图 7-10-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：咽喉区、肺区、首面区、肝区、脾区（图 7-10-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点咽喉区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肺区、首面区、肝区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：咽喉、扁桃体、神门、肺、皮质下（图 7-10-2）。

操作：清洗耳部，捏揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。在上述反映区上施以重度捏法，持续 1～2 分钟，加入揉法，再持续 1～2 分钟。双耳交替施术。先在咽喉、扁桃体部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按神门 2～3 分钟，力度以中重度为宜，反复 3～4 次。之后在肺、皮质下部施以掐法，

至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法。力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：咽喉点、肺、胃、扁桃体点、肺阴虚（图 7-10-3）。

操作：在手部均匀涂抹少量按摩介质，按摩整个手部，使其完全放松并产生热感。按揉肺、胃反射区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，然后再点按 2～3 分钟，手法柔和渗透，用力由轻到重。点按肺阴虚、扁桃体点、咽喉点 60～100 次，每分钟 60～100 次，至局部产生酸痛感。



图 7-10-2

【足部全息按摩治疗】

反射区：扁桃腺、肺、咽喉、胸部淋巴腺（图 7-10-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按扁桃体、肺、咽喉、胸部淋巴腺反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作，结束治疗。一般咽喉肿痛应重点按摩咽喉及扁桃腺反射区，肺反射区的手法宜重，但应以耐受为度，其他反射区手法由轻到重，到身体感觉可以耐受为度。

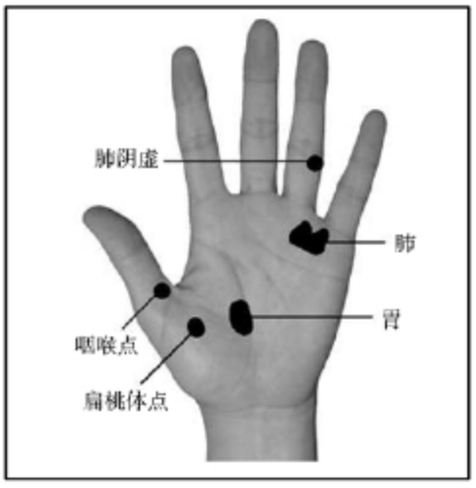


图 7-10-3

【自我保健】

患者平时可用拇指指按揉廉泉穴 3～5 分钟。再用食指指腹轻轻地按揉天突穴 2～3 分钟，随后用一手拇指、食两指指腹轻揉喉结周围，约 2 分钟，最后用一手拇指指端按双侧曲池、合谷，每穴各 1 分钟。

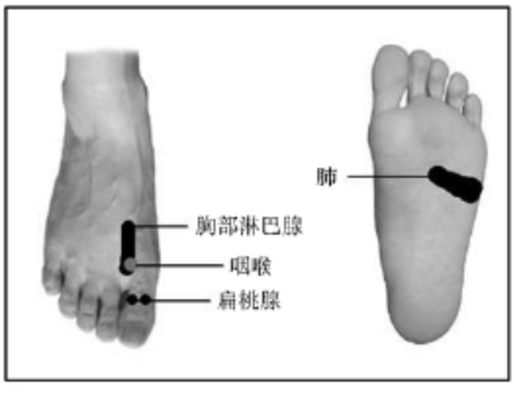


图 7-10-4

【注意事项】

（1）注意口腔卫生，及时治疗附近组织疾病。

（2）从外因方面考虑，虚邪贼风避之有时，故居处宜通风光亮，衣着要冷暖适中，谨防冒寒感暑。

（3）从内因方面考虑“平调阴阳”，保护和扶助正气，所以要积极锻炼身体，增强体质，提高机体抵抗力。

（4）避免过分忌口或过食辛辣刺激食物。减少烟酒辛辣刺激，多饮润肺饮料。

第八章 养生美容美体

第一节 美白防皱

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、鱼腰、瞳子髎、太阳、阳白、承泣（图 8-1-1）。

操作：取坐位，尽量使眼睛眯起，但不要眯紧，然后用双手将上下眼部的肌肉推向鼻部，保持大约 15 秒钟，慢慢松开，往返 3～4 次。用双手的食指及拇指旋转按压睛明、鱼腰、瞳子髎、太阳、阳白、承泣等穴位，每穴 2～3 分钟，中等力量，以穴位出现酸胀为度，于睡前及起床前各做一次，可祛除鱼尾纹和眼袋。

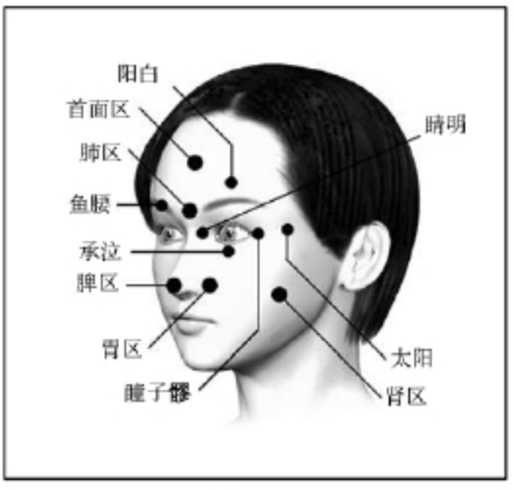


图 8-1-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肺区、脾区、胃区（图 8-1-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肺区、脾区、胃区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。



图 8-1-2

【耳部全息按摩治疗】

反射区：面颊区、肾、内分泌、皮质下、脾、肺（图 8-1-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在面颊区、内分泌、皮质下、肾部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按脾 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。掐肺部至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：头、脾、肾、胃（图 8-1-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉头部反射区 2～3 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。用拇指指腹从指尖向指根方向推头反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肾、胃反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

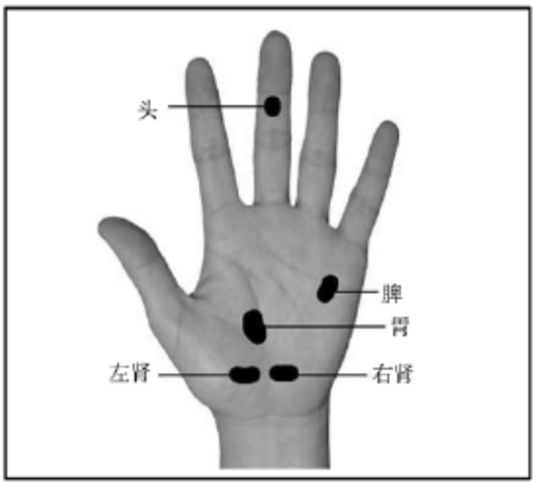


图 8-1-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、肾上腺、肝、肾、脾（图 8-1-4）。

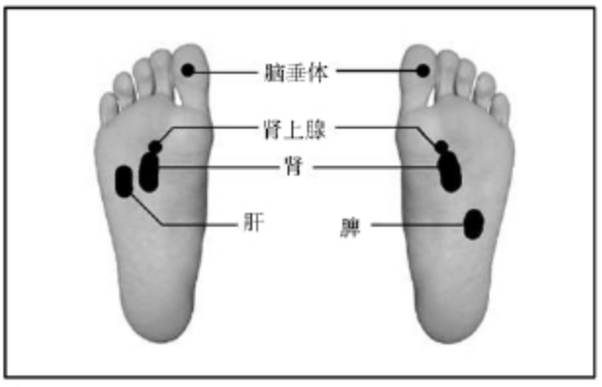


图 8-1-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按垂体、肾上腺反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）注意防晒及日常面部的保养。

（2）矫正不良的生活习惯，注意生活规律，保证睡眠，合理搭配饮食营养，不偏食，不吸烟。

（3）注意饮食平衡，营养丰富。每天喝 5～7 杯水，保持皮肤水分。要经常运动，多呼吸新鲜空气，运动可加快血液循环，升高皮温，使皮肤获得更多的养料及排出更多的废物。

（4）全身性慢性消耗性疾病者要及时到医院治疗。

第二节　养颜润肤

【常规按摩治疗】

选穴：脾俞、肝俞、肾俞、督脉长强至大椎穴之间（图 8-2-1）。

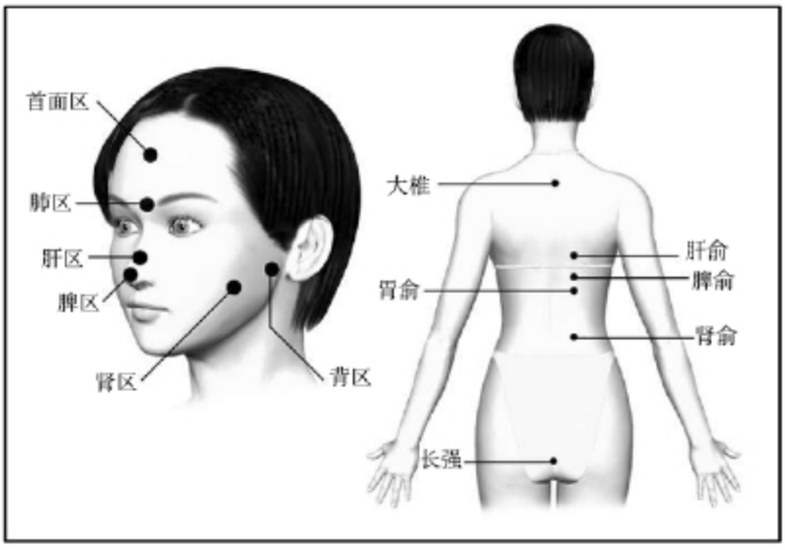


图 8-2-1

操作：摩腹 10～15 分钟。点按脾俞、肝俞、肾俞各 2 分钟左右。自长强穴至大椎穴捏脊 7～9 遍，在脾俞、肝俞、肾俞上按揉 50～60 次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、背区、肺区、脾区、肝区、肾区（图 8-2-1）。

操作：在施术部位均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按背区、肺区、脾区、肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：面颊区、肾、内分泌、脾、肺（图 8-2-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在面颊区、内分泌、肾部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按脾 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在肺部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手



图 8-2-2

法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：头、脾、肾、胃（图 8-2-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉头部反射区 2～3 分钟，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推头反射区至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点脾、肾、胃反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

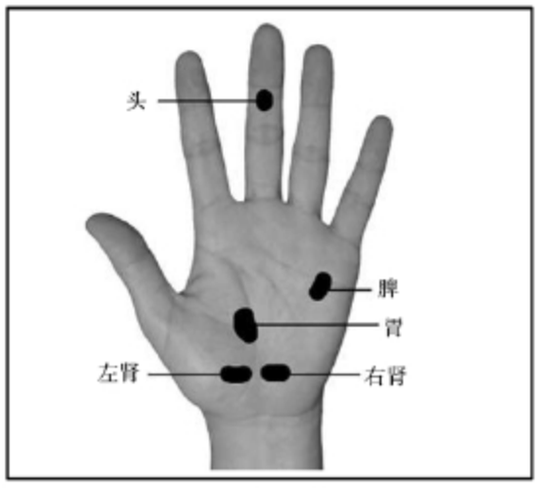


图 8-2-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、肾上腺、肝、肾、脾（图 8-2-4）。

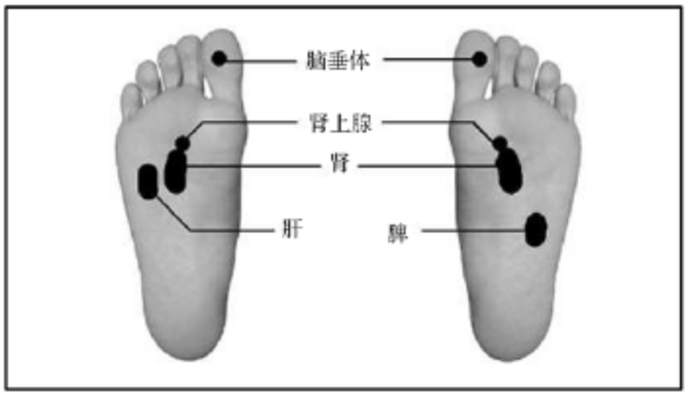


图 8-2-4

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按垂体、肾上腺反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）保持情绪乐观，心情平和。

（2）注意饮食营养均衡，45 岁以上适当进补。

（3）坚持适度的体育运动，劳逸结合。生活有规律，保证睡眠，不暴饮暴食，不抽烟、酗酒。

（4）注意面部护理，外出防晒，选择适当的护肤品。

第三节　乌发润发

【常规按摩治疗】

取穴：脾俞、胃俞、膈俞、肾俞（图 8-3-1）。

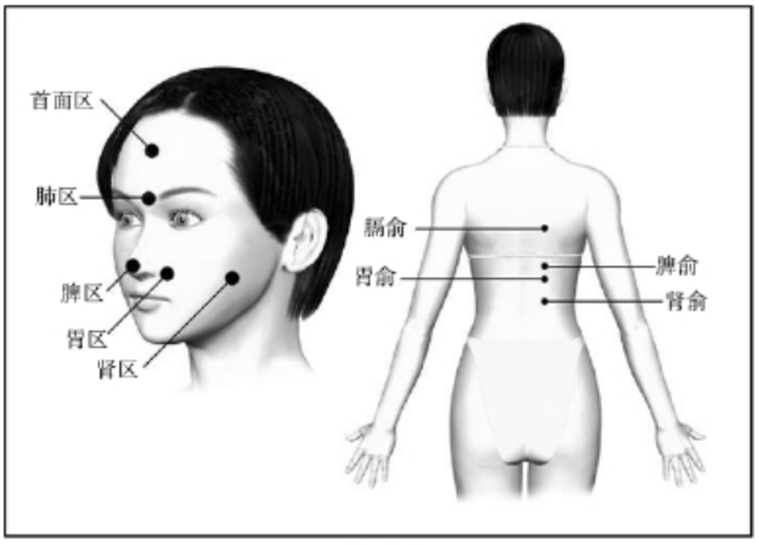


图 8-3-1

操作：两手五指微屈，以十指指端从前发际起，经头顶向后发际推进，反复操作 20～50 次。双手手指自然张开，用指端从额前开始，沿头部正中按压头皮至枕后发际，然后按压头顶两侧头皮，直至整个头部。按压时头皮有肿胀感，每次按 3～5 分钟。两手抓满头发，轻轻用力向上提拉，直至全部头发都提拉 1 次，时间 2～3 分钟。用两手手指摩擦整个头部的头发，如洗头样，大约 2～3 分钟。两手四指并拢，轻轻拍打整个头部的头皮 2～3 分钟。按脾俞、胃俞、膈俞、肾俞 1～2 分钟，以感受到酸胀感为宜。

以上方法每日早、晚各做一次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、脾区、胃区、肺区、肾区（图 8-3-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按脾区、胃区、肺区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肾、脾、肝、心、丘脑（图 8-3-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在脾、肾部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、心 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。掐丘脑部至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：头、肾、脾、心（图 8-3-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，然后在头部反射区上施以拇指按揉法，操作 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。用拇指指腹从指尖向指根方向推肾脏反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、心反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

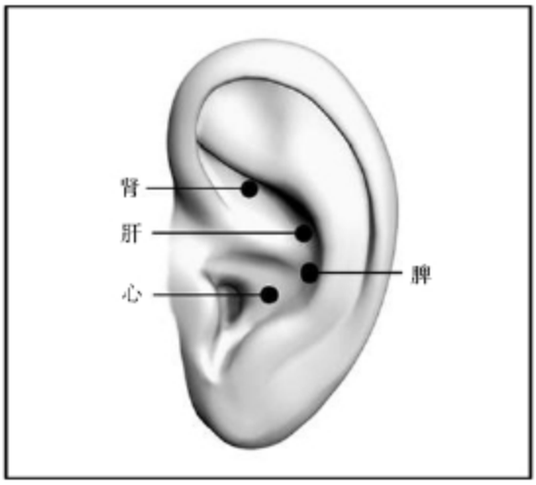


图 8-3-2

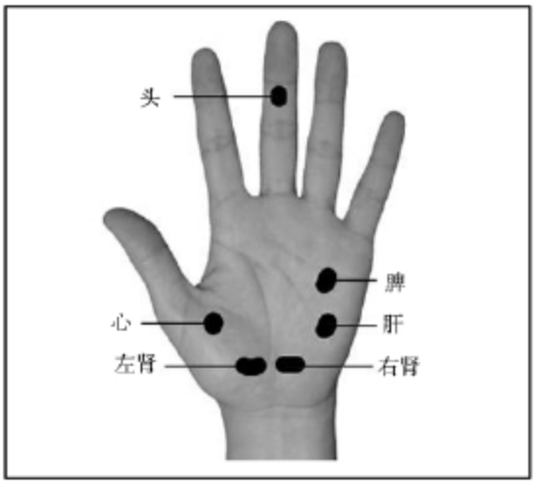


图 8-3-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、肾上腺、肝、肾、脾（图 8-3-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脑垂体、肾上腺反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

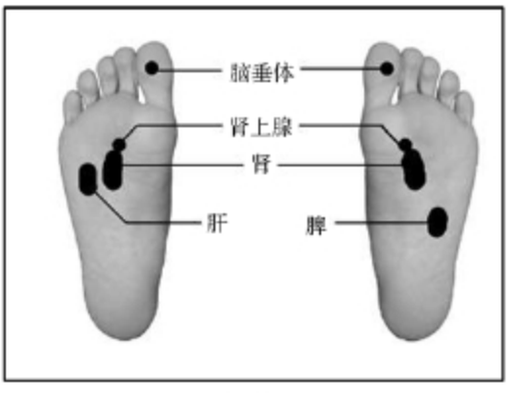


图 8-3-4

【注意事项】

（1）注意合理的饮食营养。常食富含蛋白质和维生素的食物，少食糖和脂肪类食物。

（2）坚持体育锻炼，保持充足的睡眠。

（3）保持头发清洁，但不用碱性洗涤用品洗头。

（4）保护头发免受伤害，不过勤地烫发，不染发。

第四节　生发固发

【常规按摩治疗】

取穴：百会、四神聪、风池、翳风、翳明、肾俞、脾俞、肺俞、生发穴（图 8–4–1）。

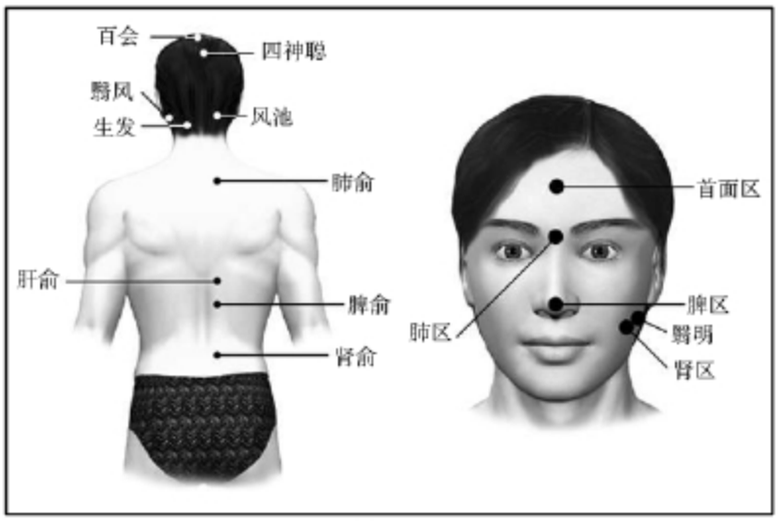


图 8–4–1

操作：用 1 支 20 毫升的维生素 B_1 液洒在头上，用右手指从前额神庭穴向后梳到后发际哑门穴，共梳 36 次，然后用左手和右手的五指分别梳头部两侧，各梳 36 次。五指合拢叩打百会穴 54 次。再用拇指按压四神聪、肾俞、肺俞、脾俞、生发穴。两拇指分别点振两侧的翳风、翳明、风池各 15 秒。用拇指压揉三阴交 15 秒。用掌心劳宫穴按压在脱发或头发稀疏处 15 秒。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肾区、脾区、肺区（图 8–4–1）。

操作：在面部位均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肾区、脾区、肺区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：肾、脾、肝、心、丘脑（图 8–4–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在脾、肾部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肝、心 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在丘脑部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：头、肾、脾、心（图 8–4–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉头部反射区 2～3

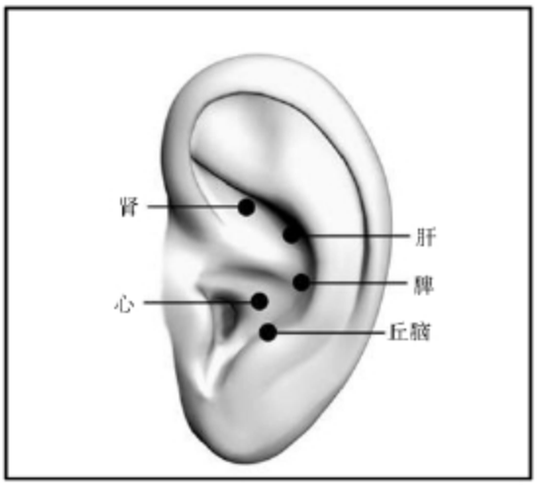


图 8-4-2

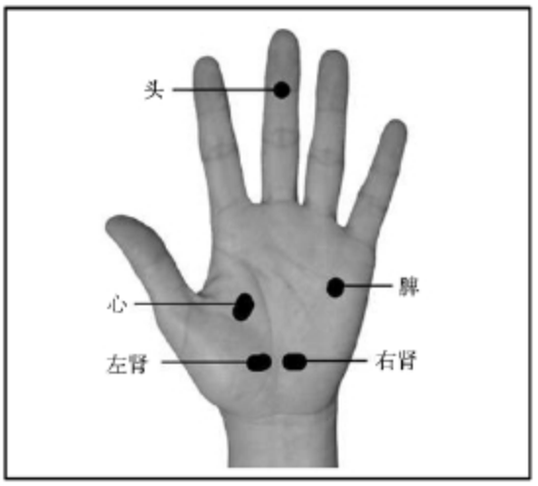


图 8-4-3

分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推肾脏反射区至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、心反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、肾上腺、肝、肾、脾（图 8-4-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脑垂体、肾上腺反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）保持头发清洁。少吹风，少烫发、染发。不用过热的水洗头，避免使用碱性肥皂。

（2）适当进行体育锻炼，劳逸结合，不操劳过度，不熬夜，不纵欲过度。经常进行头部保健按摩。

（3）注意饮食调养，多食含维生素的食物，少食脂肪和糖，不吃辛辣食品，不酗酒。

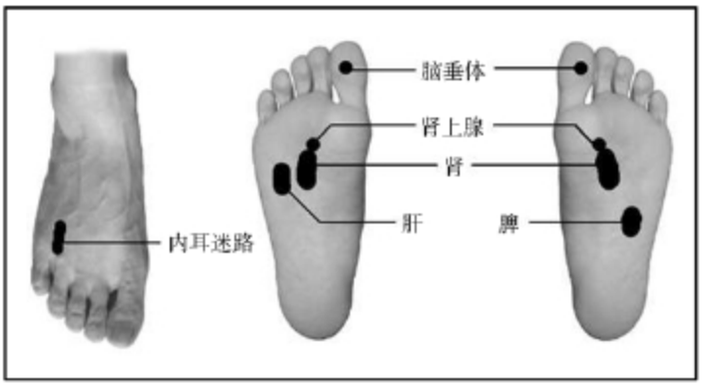


图 8-4-4

第五节　酒渣鼻

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、迎香、印堂、太阳、合谷、风池、曲池、足三里、肺俞、肝俞、胆俞、膈俞（图 8–5–1）。

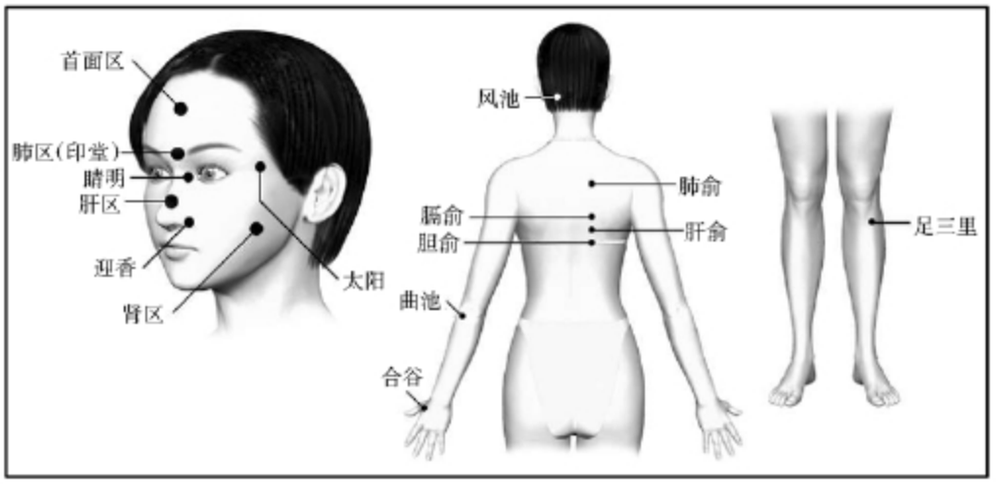


图 8–5–1

操作：用两大拇指指腹从睛明穴开始，沿鼻梁向下推抹至迎香穴 2 分钟。用中指的顶端或指腹按、揉面部的迎香、印堂、太阳。掐上肢部的合谷、曲池，颈项部的风池及下肢部足三里，以强刺激为主。用点、按、揉背部的肺俞、肝俞、胆俞、膈俞穴，其压力由轻到重，每次治疗大约 5 分钟左右。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肺区、肾区、肝区（图 8–5–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肺区、肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：外鼻、内鼻、丘脑、皮质下、脾、肾上腺（图 8–5–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在外鼻、内鼻部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按丘脑、皮质下、脾 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在肾上腺部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻。双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：鼻、头、脾、肾（图 8–5–3）。

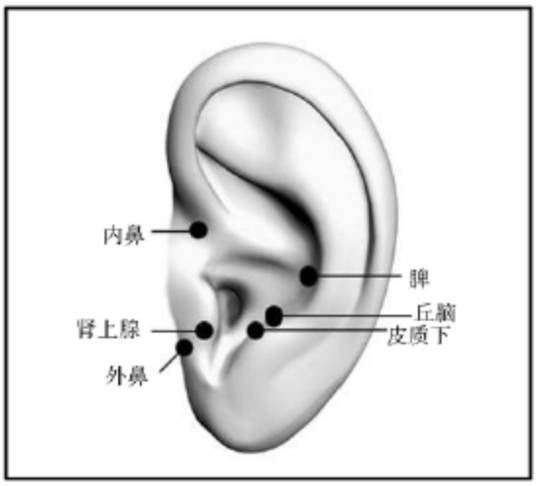


图 8-5-2

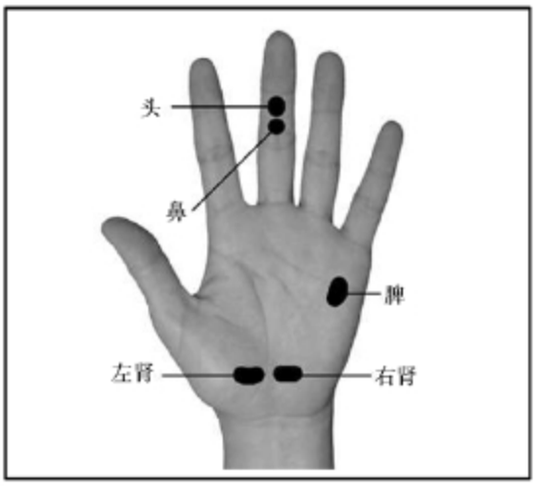


图 8-5-3

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉鼻、头反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。用拇指指腹从指尖向指根方向推鼻、头反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

【足部全息按摩治疗】

反射区：鼻、脑垂体、脾、肾（图 8-5-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按鼻、脑垂体反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）本病发生在鼻面，影响面容，因此要关心开导患者不要有精神负担，保持心情舒畅和情绪稳定，避免不良精神刺激。

（2）注意饮食调理。饮食应以清淡为主，忌食辛辣、油腻等刺激性食物，戒除烟酒。

（3）洗脸水温要适宜，避免冷热水刺激及不洁之物接触鼻面。

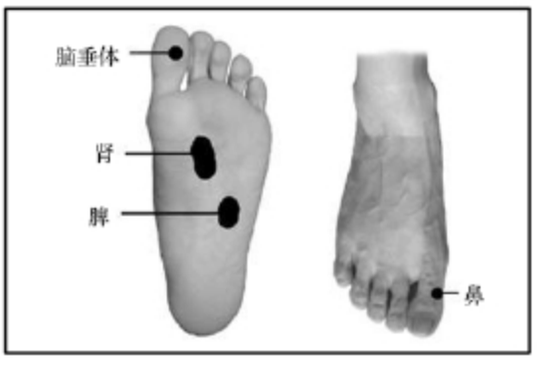


图 8-5-4

第六节　眼圈浮肿

【常规按摩治疗】

选穴：睛明、肺俞、肾俞、脾俞、膀胱俞（图 8-6-1）。

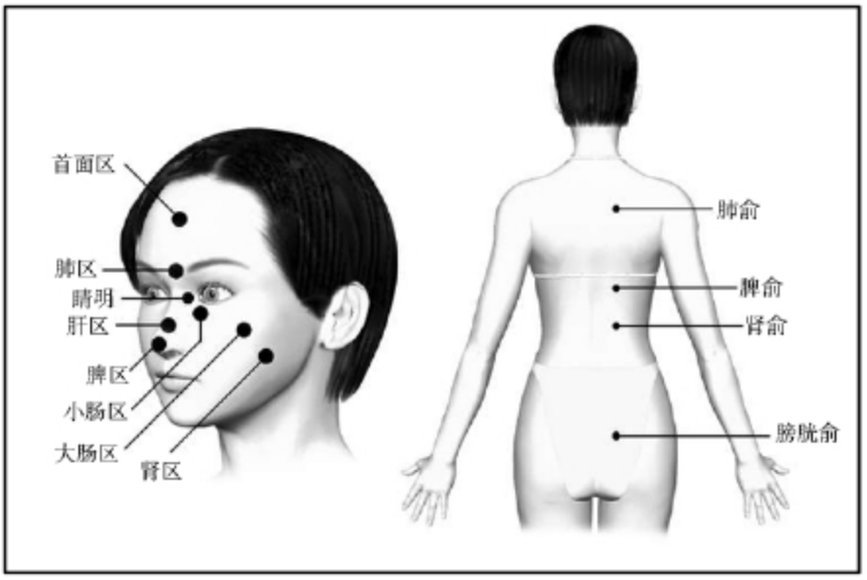


图 8-6-1

操作：

1. 按摩双眼　早晨醒后，端坐于床上，双手互相摩擦感觉有热感后，置于闭合的双眼上，再适当用力旋转按摩双眼 100 次，轻轻按压眼球约 1 分钟。

2. 按摩颜面　用双手掌面按摩两侧颜面，上、下、左、右摩至颜面皮肤有微热感即可，重点按摩眉眼部。按摩时用力要均匀，不可间断。

3. 搓揉发根部　双手五指分开自然屈曲，用手指指腹搓揉全部头发发根部，从前发际搓揉至后发际，从中间搓揉至两侧。重复搓揉几遍。

4. 叩击清脑　口眼微闭，双眼视鼻尖，用双手五指指尖，五指并拢，指尖齐平，适当用力，轻微叩击从前发际至后发际。

5. 穴位指压、按摩推拿　用双手食指、中指、无名指三指指腹，在前额部左右推运 10～20 次，再由两侧眼的内眦至外眦间向上前发际处推运 10～20 次。用左手或右手拇指和食指指尖分别按压睛明穴，然后向上做一挤一按 100 次。点按双侧的水分、肺俞、肾俞、脾俞、膀胱俞，每穴 1～2 分钟。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肾区、肝区、肺区、脾区、大肠区、小肠区（图 8-6-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、肾区、肺区、脾区、大肠区、小肠区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、目$_1$、目$_2$、肾、肺、脾（图 8-6-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在眼、目$_1$、目$_2$部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾、肺 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在脾部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼、头、肺、脾、肾（图 8-6-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉眼反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推头、肾脏反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肺反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

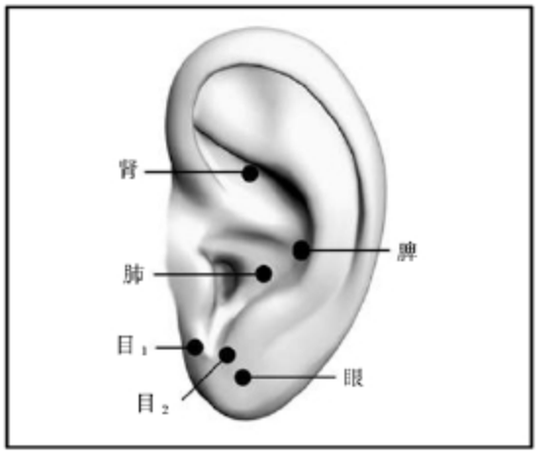


图 8-6-2

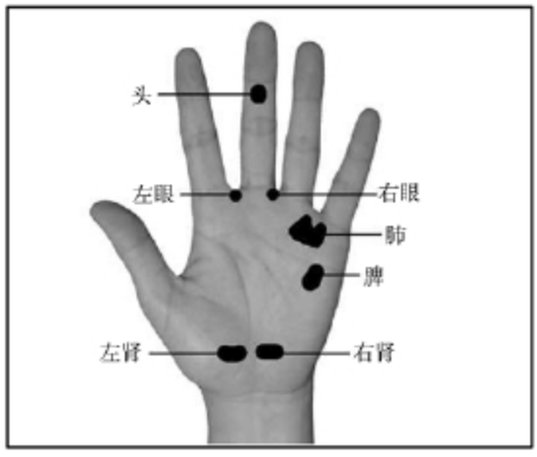


图 8-6-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肾、肺、脾（图 8-6-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼反射区 30～40 次，按揉 1 分钟左右，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肺、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

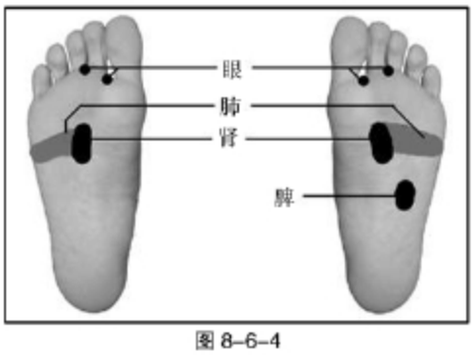


图 8-6-4

【注意事项】

（1）注意检查肾脏功能有无异常，在排除肾脏疾病的前提下进行眼部的保健。

（2）检查眼睛有无器质性病变。

（3）注意休息，劳逸结合，保证睡眠。

（4）加强眼区的运动，加快血液循环。

第七节　眼圈青黑

【常规按摩治疗】

取穴：睛明、攒竹、阳白、丝竹空、四白（图 8–7–1）。

操作：按摩睛明、攒竹、阳白、丝竹空、四白穴各 1 分钟左右。用双手食指、中指腹由眼内角沿上眼皮至外眼角丝竹空穴推运 10～20 次。再由眼内角沿下眼眶推运至外眼角丝竹空穴 20～30 次。将双手十指自然分开弯曲，以手指当梳子，由前发际向后发际梳抹 15～30 次。

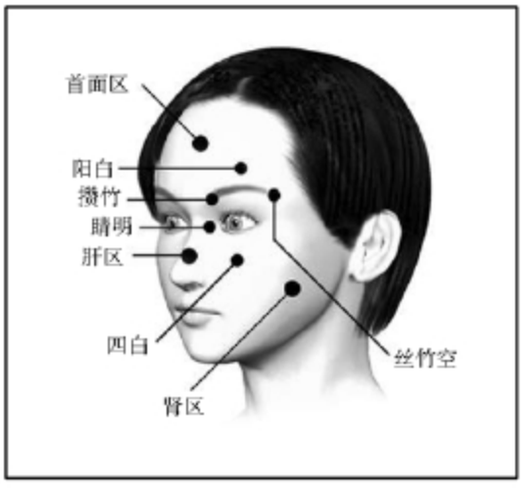


图 8–7–1

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肾区、肝区（图 8–7–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质。用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次。至局部产生温热感。点按肝区、肾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：眼、目 $_1$、目 $_2$、肾、肝（图 8–7–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在眼、目 $_1$、目 $_2$ 部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按肾 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在肝部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

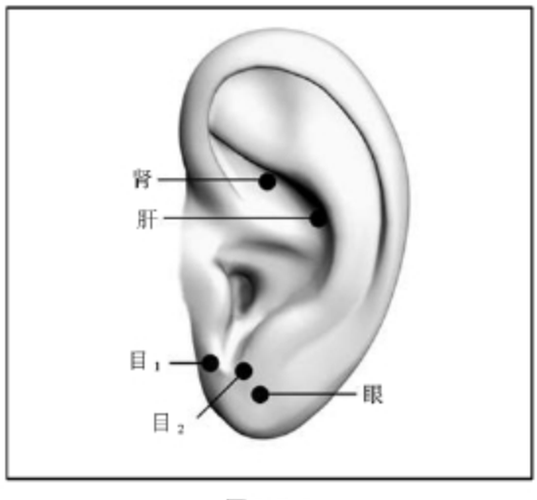


图 8–7–2

【手部全息按摩治疗】

反射区：眼、头、肺、脾、肾、肝（图 8–7–3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉眼反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推头、肾反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肺、肝反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

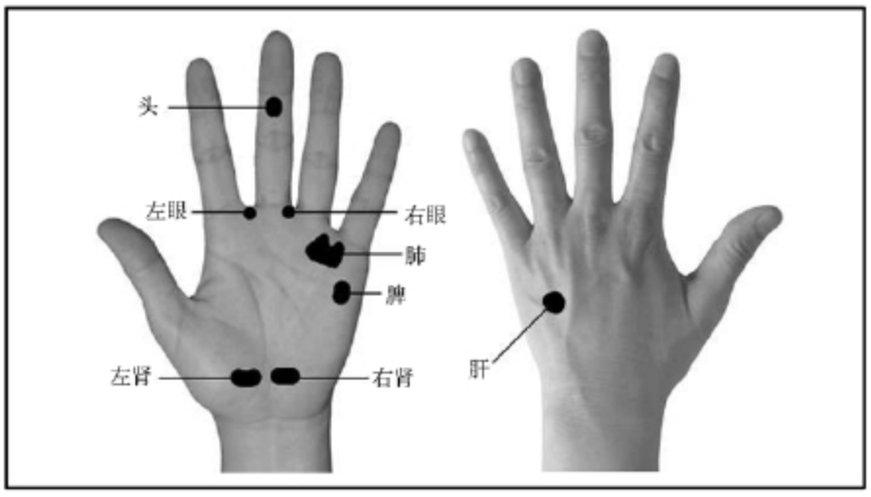


图 8-7-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：眼、肾、肺、脾（图 8-7-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按眼反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肺、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）注意休息，劳逸结合，保证睡眠，解除大脑的紧张疲劳状态。

（2）注意饮食合理，增加营养，合理补充维生素，不吸烟，不酗酒。

（3）保持心情愉悦，精神舒畅，调整好紧张的情绪。

（4）注意生活规律化，加强运动，以改善体内的血液循环，改善颜面部的营养状况。

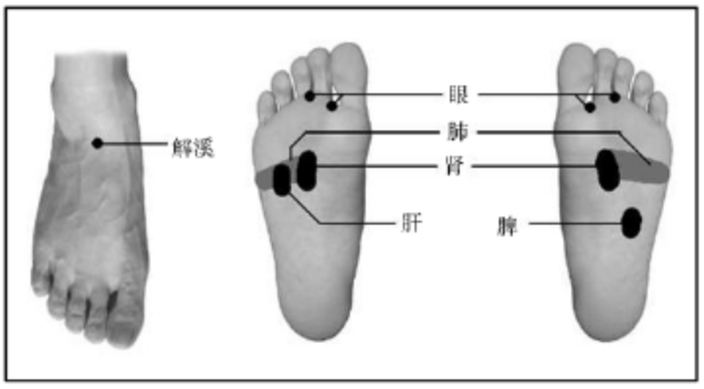


图 8-7-4

第八节　痤　疮

【常规按摩治疗】

取穴：大椎、太渊、曲池、合谷、肺俞、膈俞、三阴交（图 8-8-1）。

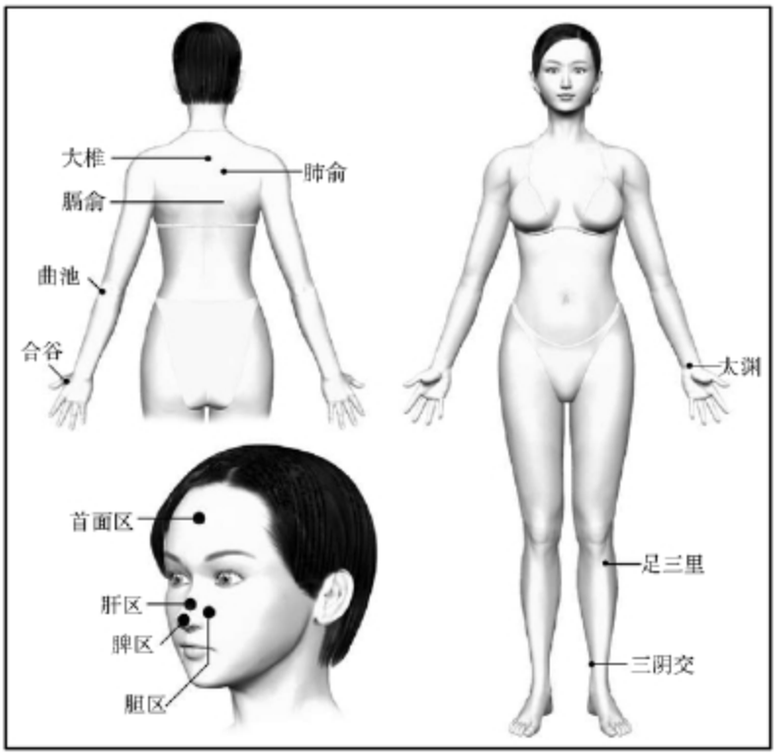


图 8-8-1

操作：拇指沿督脉、膀胱经第一侧线、膀胱经第二侧线从上往下推，以皮肤略红为度，然后点按大椎、肺俞、膈俞、曲池、合谷、三阴交各 1～2 分钟，以出现胀感为宜。

【面部全息按摩治疗】

反射区：首面区、肝区、胆区、脾区（图 8-8-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点首面区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区、脾区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：面颊区、丘脑、皮质下、肾、肝、脾（图 8-8-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在面颊区部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按丘脑、皮质下、肾，力度适中，反复 3～4 次。之后在肝、脾部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：头、鼻、肝、脾、肾（图 8-8-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉头、鼻反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推头、鼻反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按肝、脾、肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

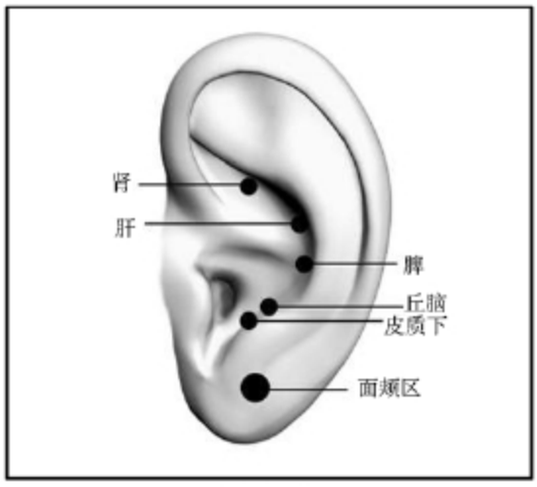


图 8-8-2

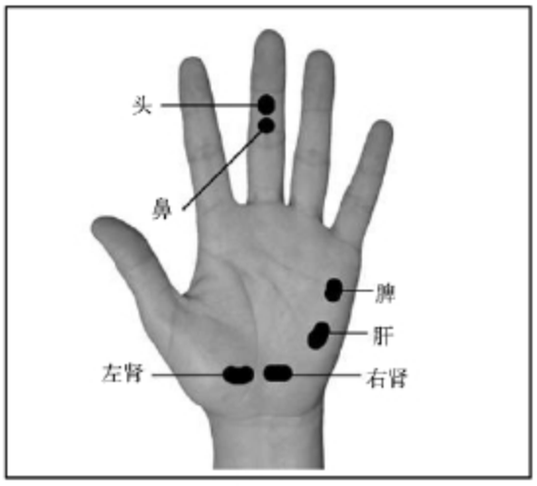


图 8-8-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、肝、脾、肾（图 8-8-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按垂体反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推肝、脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推肾反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

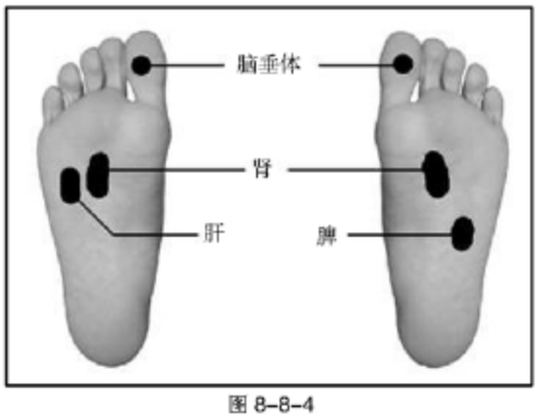


图 8-8-4

【注意事项】

（1）注意饮食，少吃含脂高、含糖高、刺激性强的食物；少饮可乐、茶、咖啡及含酒精的饮料。

（2）常用温水和硫磺皂或硼酸皂清洗面部。

（3）不要挤捏粉刺，可使用痤疮针压出。最好去医院，由专业医师操作。

（4）不要随便使用外用药物，尤其是不要用含皮质类固醇激素的药物。

（5）治疗期间忌用油性化妆品以及含有粉质的化妆品，以免堵塞毛囊，加重病情。

（6）避免长期精神紧张，注意劳逸结合。保证睡眠，放松面部肌肉和给予皮肤自我修复的时间。

第九节　丰　胸

【常规按摩治疗】

取穴：乳四穴（在以乳头为中心的垂直和水平线上，分别距乳头 2 寸）、足三里、三阴交、太冲、大椎（图 8–9–1）。

操作：按压乳四穴、足三里、三阴交、太冲、大椎穴各 1 分钟。先用右手掌面在左侧乳房上方着力，均匀柔和地向下直推至乳房根部，再向上沿原路线推回，反复 20～30 次。再换左手按摩右乳房。用左手掌跟和掌面自胸正中着力，横向推按右侧至腋下，返回时五指面连同乳房组织带回，反复推 25～30 次。再换右手按摩左乳房。右手托扶右侧乳房的底部，左手放在右乳房上部与右手相对，两手相对向乳头推摩 20～30 次，然后左右交替。若乳头下陷，可在按摩同时用手指将乳头向外牵拉数次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：膺乳区、肝区、胆区、脾区、胃区（图 8–9–1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点膺乳区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按肝区、胆区、脾区、胃区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

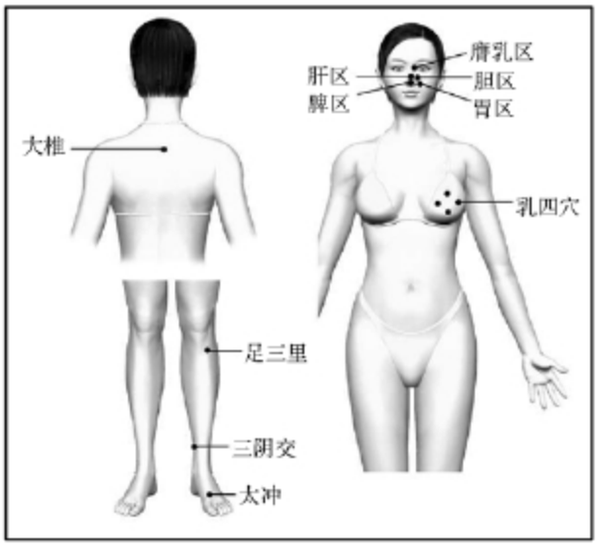


图 8–9–1

【耳部全息按摩治疗】

反射区：乳腺、胸、丘脑、肾上腺（图 8–9–2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在乳腺、胸部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。在丘脑施点按法，持续 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在肾上腺部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

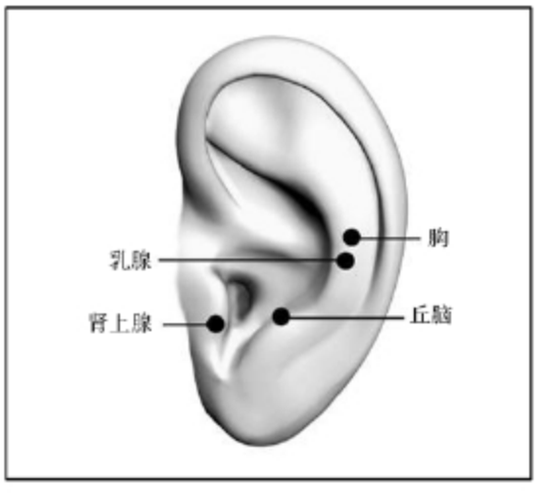


图 8–9–2

【手部全息按摩治疗】

反射区：内分泌、胸点、脾、肾

（图 8-9-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉胸点反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推胸点反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

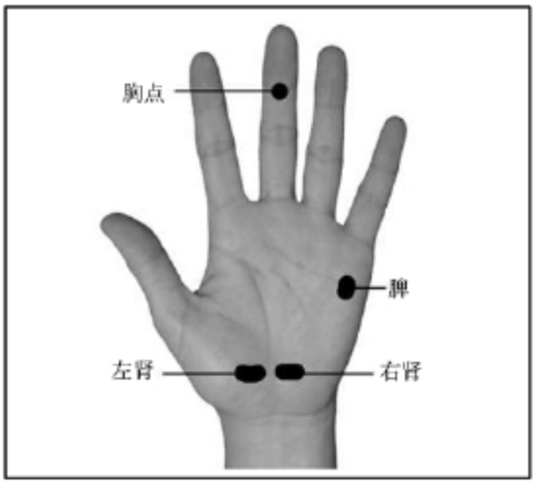


图 8-9-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、胸部和乳房、脾、胃、肝（图 8-9-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按垂体、胸部和乳房反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推脾、胃反射区 10～20 次，拇指由上至下推肝反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

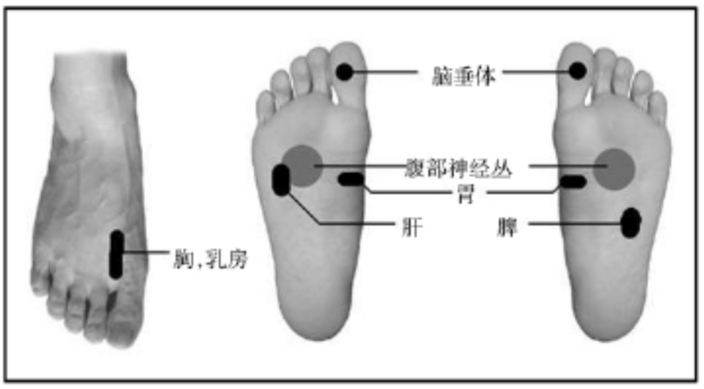


图 8-9-4

【注意事项】

（1）加强运动和锻炼，尤其是胸部肌肉的锻炼。

（2）选择合适的胸罩，过松会使乳房下垂；过紧则影响乳房的血液循环。

（3）注意饮食，增加营养，身体健康才会有丰满健美的乳房。

第十节　纤　腰

【常规按摩治疗】

取穴：肾俞、志室、腰眼、委中（图 8-10-1）。

操作：分别用两手背、两手拇指、两手多指从第 1 腰椎平面起，自上而下同时摩擦、按揉、捏拿两侧腰骶部到骶尾交界附近各 7～10 遍。按揉两侧肾俞穴、志室穴、腰眼穴

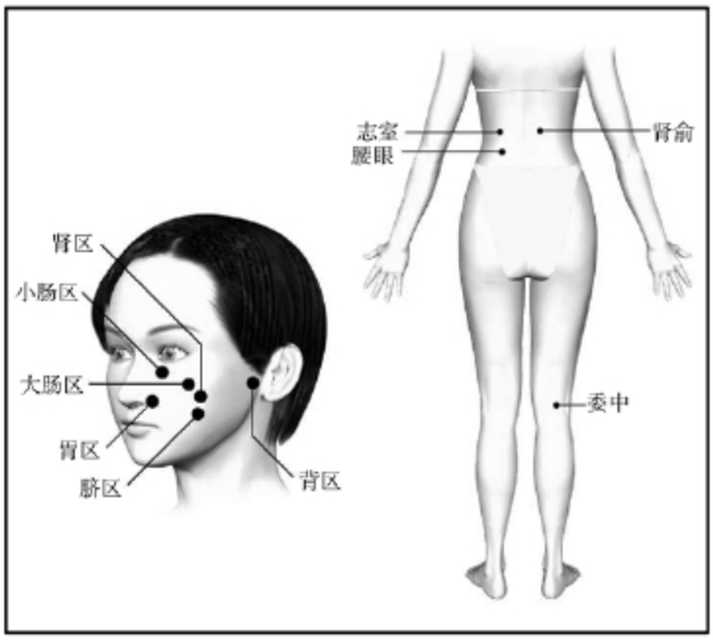


图 8-10-1

和委中穴各 1 分钟。自我用两手手背由前向后反复交替搓两侧腰骶部，以有温热感为宜。以两手叉腰，徐徐进行腰部的主动前屈、后伸，左右侧屈和顺或逆时针方向旋转运动（各 10 遍）。端坐位或直立站位，双手掌面伸直，抚按在腰臀部的两侧，进行上下按揉、推搓 100 次。然后双手握空拳，虎口侧对准肾腰区及脊柱两侧，适中用力叩击 100 ~ 200 次。

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、背区、脐区、胃区、小肠区、大肠区（图 8-10-1）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3 ~ 5 分钟，每分钟 60 ~ 100 次，至局部产生温热感。点按背区、脐区、胃区、小肠区、大肠区 3 ~ 5 分钟，每分钟 100 ~ 200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：腹、皮质下、脾、肝、胃（图 8-10-2）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4 ~ 5 次。先在肺腹部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按脾、肝、胃 2 ~ 3 分钟，力度适中，反复 3 ~ 4 次。之后在皮质下部施以掐法，至红润为止。轻揉每穴 5 ~ 6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

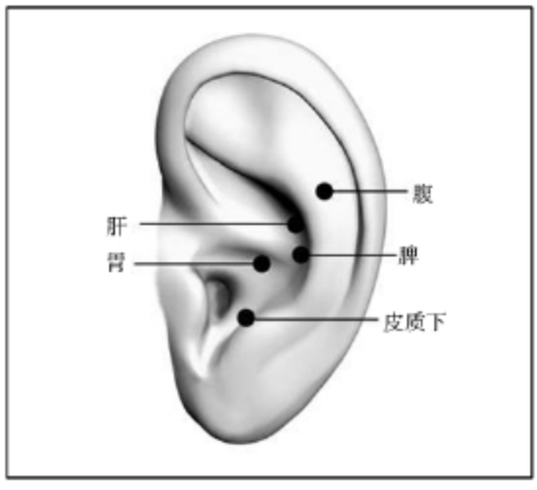


图 8-10-2

【手部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、肾、脊柱点（图 8-10-3）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法，拇指按揉脊柱反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推脾、胃反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

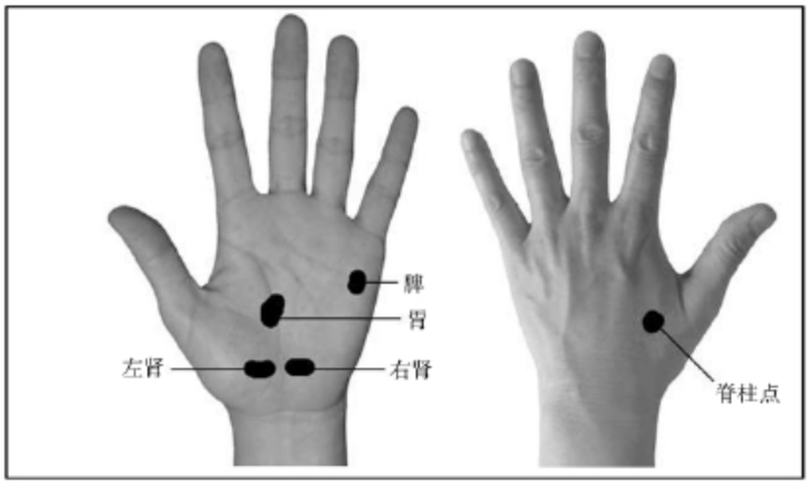


图 8-10-3

【足部全息按摩治疗】

反射区：脑垂体、下腹部、脾、胃（图 8-10-4）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脑垂体、下腹部反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推脾反射区 10～20 次，拇指由上至下推胃反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。

【注意事项】

（1）注意饮食，少吃富含脂肪的食物。

（2）加强体育锻炼，尤其是腰部的锻炼。

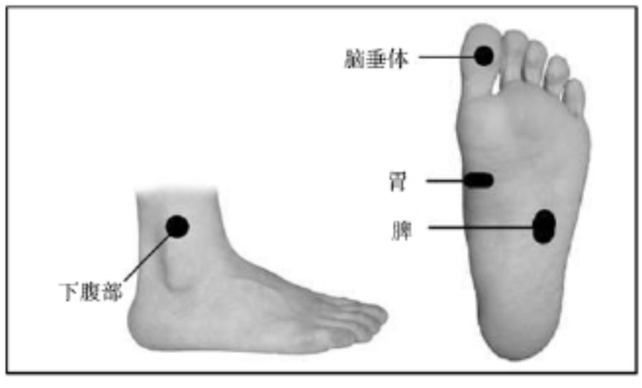


图 8-10-4

第十一节 美 腿

【常规按摩治疗】

取穴：委中、委阳、殷门、承扶、中渎、风市、阴陵泉、地机、漏谷、三阴交、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、筑宾、复溜、交信、悬钟（图 8-11-1）。

操作：

用擦法自腘窝的委中穴向上操作至臀沟处的承扶穴 1～2 分钟，手法由轻渐重，力量深透至肌肉、骨骼。拇指分别点按委中、委阳、殷门、承扶、中渎、风市穴各半分钟。五指拿捏大腿后部肌群，用力不可过猛，以其拿捏时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展为宜。再用擦法操作于大腿前侧肌群，再分别点按髀关、伏兔、梁丘、血海、箕门、阴谷、足五里、急脉、阴廉各半分钟。从大腿根部向下拿捏至膝部，以有酸胀感为宜。两手微握拳，用拳的尺侧缘着力叩击大腿，使按摩后的肌肉缓解放松。再用同样的方法对小腿前、后两侧进行拿捏和揉按，分别点按阴陵泉、地机、漏谷、三阴交、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、筑宾、复溜、交信、悬钟、犊鼻、足三里、丰隆、阳陵泉、光明穴各半分钟，有酸张感后再轻揉片刻。

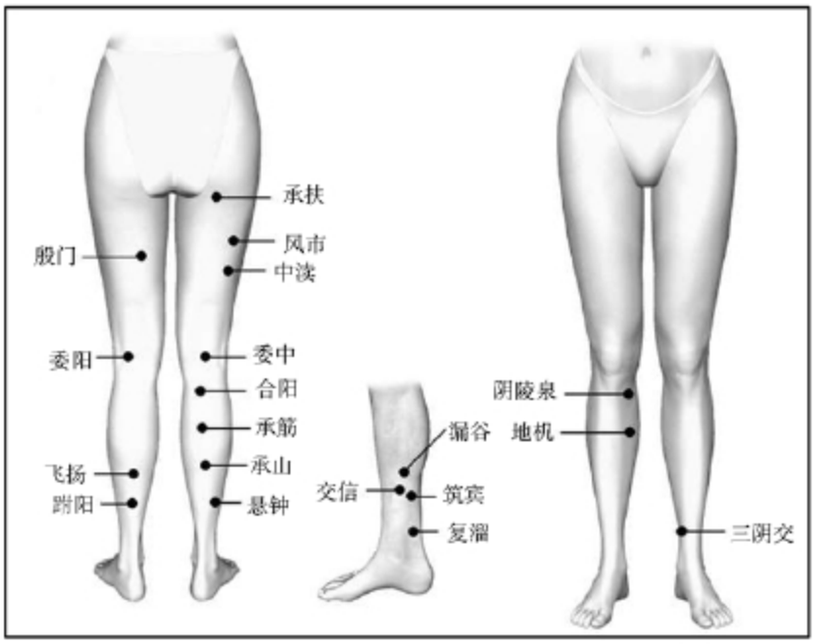


图 8-11-1

【面部全息按摩治疗】

反射区：肾区、股里区、股区、膝区、膝胫区、胫区、足区、脾区（图 8-11-2）。

操作：在面部均匀涂抹按摩介质，用拂法和拇指平推法使面部放松并产生温热感。中指揉、点肾区 3～5 分钟，每分钟 60～100 次，至局部产生温热感。点按股里区、股区、膝区、膝胫区、胫区、足区 3～5 分钟，每分钟 100～200 次，至局部产生酸痛感为度。做面部放松。结束治疗。

【耳部全息按摩治疗】

反射区：股四头肌、腓肠肌点、股外侧、股内侧、皮质下、脾、胃（图 8-11-3）。

操作：清洗耳部，轻揉耳周和耳郭部，由上至下 4～5 次。先在股四头肌、腓肠肌点、股外侧、股内侧部施重按轻提手法，反复 10 次，手不离开皮肤，以患者耐受为度，双耳交替施术。点按脾、胃 2～3 分钟，力度适中，反复 3～4 次。之后在皮质下部施以

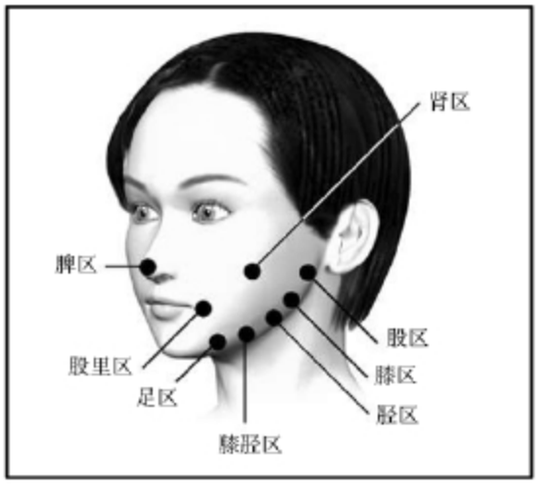


图 8-11-2

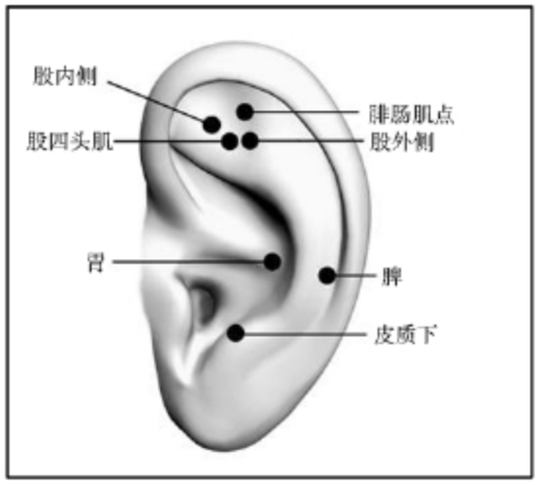


图 8-11-3

掐法，至红润为止。轻揉每穴 5～6 次，持续 4 分钟。此为结束手法，力度由轻到重，再由重到轻，均匀施术，一般持续半分钟即可，双耳交替放松。

【手部全息按摩治疗】

反射区：左下肢、右下肢、腓肠点、脾、肾（图 8-11-4）。

操作：在手部均匀涂抹按摩介质，对全掌进行放松手法。拇指按揉左下肢、右下肢反射区 2～3 分钟，再点按此反射区，至局部产生酸痛感为度。但注意手法要渗透柔和，逐渐加力。拇指指腹从指尖向指根方向推腓肠点反射区，至局部产生热感为度。再用拇指按揉 2～3 分钟，每分钟 60～100 次。点按脾、肾反射区 2～3 分钟，手法由轻到重，逐渐渗透。

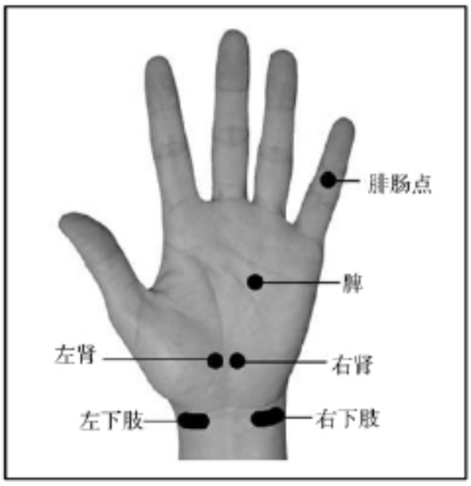


图 8-11-4

【足部全息按摩治疗】

反射区：脾、胃、垂体（图 8-11-5）。

操作：在全足均匀涂抹按摩介质，全足放松操作，检查心脏反射区，按摩肾、输尿管和膀胱这三个基本反射区。拇指点按脾反射区 30～40 次，以酸胀或微微疼痛为度。拇指由外向内推胃反射区 10～20 次，拇指由上至下推垂体反射区 10～20 次。再次刺激基本反射区，促进治疗后机体产生的代谢产物尽快排出体外。再次进行全足放松操作。结束治疗。



图 8-11-5

【注意事项】

（1）注意饮食，少吃富含脂肪的食物。

（2）加强体育锻炼，尤其是腿的锻炼。

向您推荐我社部分优秀畅销图书

望面诊病图解	20.00 元
望手诊病图解	20.00 元
5 天学会望手诊病（附赠光盘）	25.00 元
掌纹诊病实例分析图谱	25.00 元
望眼辨治女性疾病	55.00 元
望舌诊疗图解	19.00 元
望耳诊病与耳穴治疗图解	22.00 元
实用美容美体点穴术（附赠光盘）	23.00 元
实用美容美体熏浴术	23.00 元
实用美容美体刮痧术	24.00 元
经络按摩美体美容	20.00 元
望面诊病挂图（附说明书）	16.00 元
望耳诊病挂图（附说明书）	16.00 元
望舌诊病挂图（附说明书）	16.00 元
望手、望甲诊病挂图	15.00 元
郑氏望眼诊病挂图	15.00 元
中外保健按摩技法全集（附赠光盘）	40.00 元
特效 312 经络锻炼养生法	12.00 元

家庭简易健康疗法系列

指压穴道　按走疾病和疲劳	12.00 元
泡脚搓足　洗出健康精神爽	12.00 元
捶背捏脊　敲出身体免疫力	12.00 元
摩腹减脂　揉出健康和靓丽	12.00 元

感谢您购买我社图书，您对我们出版的图书有哪些意见和要求，敬请来信或来电，我们将万分感激！

如果您想出版医学方面的图书，也可与我联系。题材可以为医学各科专业技术读物，也可以是大众健康读物。感谢您对我们工作的支持，愿我们能成为朋友！

地　址：沈阳市和平区十一纬路 25 号　辽宁科学技术出版社　医学图书中心

联系人：寿亚荷

电　话：024-23284370

邮　编：110003

E-mail：dlgzs@mail.lnpgc.com.cn