

© 王承明/刘大健

Shangbanzu

保健&祛病



上班族保健祛病按摩

Baojian Qubing Anmo

随着市场经济的发展，越来越多的上班族感到前所未有的压力和竞争。
除了已知的各个系统疾病外，更多的人开始抱怨他们的颈部与腰部不适，
感觉肩、背、腕疼痛，抽筋，焦虑失眠，免疫力下降等。
这些都是上班族易患的综合征的表现。

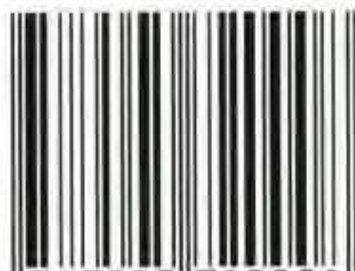
有没有更好的方法，既不影响工作又能简单方便地祛病保健呢？
回答是肯定的。中医按摩作为绿色医疗，其“无病先防，有病防变”
的思想和有效的手段，在保健及病症治疗方面备受青睐。

本书介绍了各种按摩方法，不受时间和场地的限制，简便易学，
适合上班族的操作。



王承明/刘大健

ISBN 7-5057-2000-7



9 787505 720008 >

图书在版编目(CIP)数据

上班族保健祛病按摩/王承明,刘大健主编. 北京:
中国友谊出版公司,2004.5

ISBN 7-5057-2000-7

I. 上… II. ①王…②刘… III. 按摩(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032430 号

书名	上班族保健祛病按摩
主编	王承明 刘大健
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市通州富达印刷厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 10.375 印张 146000 字
版次	2004 年 6 月第 1 版
印次	2004 年 6 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-2000-7/R·61
定价	22.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676

上班族保健祛病按摩

主编：王承明 刘大健

编委：(按姓氏笔划排列)

王承明	王纪新	刘大健
阎志刚	阎彦	何聘
吴金群	曲克爽	陈科
苗裕	季海夺	张萌
解平		

目

录

一、健康新概念	(1)
二、亚健康状态	(3)
三、上班族易患疾病	(8)
四、按摩的一般知识	(11)
(一)什么是按摩	(11)
(二)按摩常用手法	(11)
1. 按	(11)
2. 摩	(12)
3. 推	(12)
4. 拿	(13)
5. 揉	(13)
6. 搓	(13)
7. 掐	(14)
8. 点	(14)
9. 叩	(14)





10. 抹	(15)
11. 擦	(15)
五、按摩的作用	(16)
六、按摩禁忌症	(17)
七、按摩常用穴位	(18)
(一)上部常用穴位	(18)
1. 尺泽	(18)
2. 列缺	(19)
3. 少商	(20)
4. 内关	(21)
5. 大陵	(22)
6. 劳宫	(23)
7. 极泉	(24)
8. 少海	(25)
9. 神门	(26)
10. 合谷	(27)
11. 阳溪	(28)
12. 曲池	(29)
13. 外关	(30)
14. 后溪	(31)
15. 小海	(32)

16. 肩髃	(33)
17. 肩髃	(34)
18. 臂臑	(35)
19. 肩贞	(36)
20. 落枕穴	(37)
(二) 下肢部常用穴位	(38)
1. 居髃	(38)
2. 环跳	(39)
3. 承扶	(40)
4. 殷门	(41)
5. 委中	(42)
6. 承山	(43)
7. 风市	(44)
8. 髀关	(45)
9. 伏兔	(46)
10. 梁丘	(47)
11. 血海	(48)
12. 鹤顶	(49)
13. 阳陵泉	(50)
14. 犊鼻	(51)
15. 足三里	(52)





16. 上巨虚	(53)
17. 丰隆	(54)
18. 三阴交	(55)
19. 悬钟	(56)
20. 光明	(57)
21. 丘墟	(58)
22. 昆仑	(59)
23. 申脉	(60)
24. 解溪	(61)
25. 公孙	(62)
26. 太冲	(63)
27. 涌泉	(64)
28. 太溪	(65)
29. 照海	(66)
30. 胆囊穴	(67)
31. 阑尾穴	(68)
(三)胸腹部常用穴位	(69)
1. 天突	(69)
2. 膻中	(70)
3. 中府	(71)
4. 期门	(72)

5. 中脘	(73)
6. 梁门	(74)
7. 神阙	(75)
8. 天枢	(76)
9. 气海	(77)
10. 关元	(78)
11. 中极	(79)
(四)腰背部常用穴位	(80)
1. 大椎	(80)
2. 大杼	(81)
3. 风门	(82)
4. 肺俞	(83)
5. 心俞	(84)
6. 膈俞	(85)
7. 肩井	(86)
8. 天宗	(87)
9. 秉风	(88)
10. 肝俞	(89)
11. 胆俞	(90)
12. 脾俞	(91)
13. 胃俞	(92)





14. 肾俞	(93)
15. 气海俞	(94)
16. 大肠俞	(95)
17. 关元俞	(96)
18. 命门	(97)
19. 腰阳关	(98)
20. 腰眼	(99)
21. 夹脊	(100)
22. 八髎	(101)
23. 秩边	(102)

(五)头面部常用穴位

1. 百会	(103)
2. 上星	(104)
3. 神庭	(105)
4. 太阳	(106)
5. 印堂	(107)
6. 睛明	(108)
7. 攒竹	(109)
8. 四白	(110)
9. 丝竹空	(111)
10. 瞳子髎	(112)

按摩

11. 迎香	(113)
12. 人中	(114)
13. 地仓	(115)
14. 承浆	(116)
15. 颊车	(117)
16. 下关	(118)
17. 头维	(119)
18. 颧髎	(120)
19. 听宫	(121)
20. 翳风	(122)
21. 风府	(123)
22. 风池	(124)
23. 天柱	(125)



八、身体各部位保健祛病按摩方法 (126)

(一) 上肢部 (126)

1. 击指缝	(126)
2. 干浴手	(127)
3. 弹十指	(128)
4. 捻十指	(129)
5. 勒十指	(130)
6. 擦八邪	(131)



7. 揉腕部	(132)
8. 拔伸腕关节	(133)
9. 捏揉上肢	(134)
10. 揉前臂	(135)
11. 叩击上肢	(136)
12. 两肘对击	(137)
13. 拿上肢	(138)
14. 揉肘窝	(139)
15. 叩双肩	(140)
16. 拿双肩	(141)
17. 擦肩颈	(142)
(二) 下肢部	(143)
1. 捻脚趾	(143)
2. 擦八风	(144)
3. 推足缝	(145)
4. 干浴足	(146)
5. 双足对击	(147)
6. 揉脚踝	(148)
7. 摇踝关节	(149)
8. 推擦足心	(150)
9. 拿小腿后侧	(151)

10. 揉小腿前侧	(152)
11. 拿髌骨	(153)
12. 擦膝部	(154)
13. 拍腘窝	(155)
14. 点委中	(156)
15. 分髌法	(157)
16. 摇髌部	(158)
17. 搓下肢	(159)
18. 叩下肢	(160)
19. 拿下肢	(161)
20. 拍臀部	(162)
21. 揉臀部	(163)
(三)腰背部	(164)
1. 摩八髻	(164)
2. 捶骶尾	(165)
3. 拍腰骶	(166)
4. 推腰部	(167)
5. 熨肾区	(168)
6. 摩命门	(169)
7. 揉腰眼	(170)
8. 拿捏背部	(171)





9. 揉背部 (172)

10. 点心俞 (173)

(四)胸腹部 (174)

1. 熨小腹 (174)

2. 擦腹股沟 (175)

3. 摩下腹 (176)

4. 揉关元 (177)

5. 推胃脘 (178)

6. 振腹部 (179)

7. 托胃法 (180)

8. 摩神阙 (181)

9. 推带脉 (182)

10. 摩胃脘 (183)

11. 拿腹部 (184)

12. 熨胃脘 (185)

13. 拿胸肌 (186)

14. 拍胸部 (187)

15. 摩肝胆 (188)

16. 点膻中 (189)

17. 拿乳房 (190)

18. 手熨乳 (191)

按摩

19. 掌按乳	(192)
(五) 头颈部	(193)
1. 拿颈肌	(193)
2. 按颈肌	(194)
3. 点大椎	(195)
4. 推天柱骨	(196)
5. 拿风池	(197)
6. 点风府	(198)
7. 挤前颈	(199)
8. 捏颈肌	(200)
9. 点天突	(201)
10. 抹喉部	(202)
11. 揉上廉泉	(203)
12. 拽耳垂	(204)
13. 擦耳廓	(205)
14. 抠耳道	(206)
15. 揉掐鼻穴	(207)
16. 推鼻梁	(208)
17. 点鼻周三穴	(209)
18. 点揉迎香	(210)
19. 掌心压眼	(211)





20. 顶眼眶骨	(212)
21. 揉太阳穴	(213)
22. 弹前额	(214)
23. 掐睛明	(215)
24. 分推眉弓	(216)
25. 熨目法	(217)
26. 揉颊车	(218)
27. 击面颊	(219)
28. 干浴面	(220)
29. 挤额部	(221)
30. 叩后头	(222)
31. 振百会	(223)
32. 干梳头	(224)
33. 弹头顶	(225)
34. 指搦发	(226)

九、上班族常见病按摩治疗

1. 感冒	(227)
2. 咳嗽	(228)
3. 哮喘	(229)
4. 高血压病	(230)
5. 低血压	(232)

6. 高脂血症	(233)
7. 冠心病	(234)
8. 心脏神经官能症	(235)
9. 胃痛	(236)
10. 胃下垂	(238)
11. 腹泻	(239)
12. 便秘	(240)
13. 胃肠神经官能症	(241)
14. 术后肠粘连	(242)
15. 胆石症	(243)
16. 慢性肝炎	(244)
17. 糖尿病	(245)
18. 甲亢	(247)
19. 前列腺炎	(248)
20. 前列腺肥大	(249)
21. 头痛	(250)
22. 失眠	(251)
23. 面瘫	(252)
24. 面肌痉挛	(253)
25. 三叉神经痛	(254)
26. 呃逆	(256)





27. 眩晕	(257)
28. 落枕	(258)
29. 颈椎病	(259)
30. 肩周炎	(260)
31. 网球肘	(262)
32. 腱鞘囊肿	(263)
33. 腕关节扭伤	(264)
34. 膝关节骨质增生	(265)
35. 膝关节创伤性滑膜炎	(267)
36. 髌下脂肪垫劳损	(268)
37. 腰肌劳损	(269)
38. 急性腰扭伤	(270)
39. 腰间盘突出	(271)
40. 梨状肌综合征	(273)
41. 类风湿性关节炎	(274)
42. 踝关节扭伤	(276)
43. 腓肠肌痉挛	(277)
44. 牙痛	(278)
45. 过敏性鼻炎	(279)
46. 青光眼	(280)
47. 白内障	(281)

48. 耳聋、耳鸣	(282)
49. 颞颌关节功能紊乱	(283)
50. 慢性咽炎	(284)
51. 月经不调	(285)
52. 痛经	(287)
53. 闭经	(289)
54. 崩漏	(290)
55. 乳腺增生	(291)
56. 更年期综合征	(292)
57. 黄褐斑	(294)
58. 痤疮	(295)
59. 阳痿	(296)
60. 早泄	(298)
61. 丰乳	(300)
62. 减肥	(301)
63. 戒烟	(304)
64. 疲劳综合征	(305)
65. 低头综合征	(307)
66. 高楼综合征	(308)
67. 复印综合征	(309)
68. 计算机疲劳综合征	(310)



一、健康新概念

健康是每个人都梦寐以求的,对于上班族来说,尤其重要,它是生命的基础,事业的前提,可以说,拥有健康,就拥有一切,失去健康,就失去一切。

那么,什么是健康呢?

随着社会的发展和各种条件的改善,人们的健康观也随之发生变化,世界卫生组织(WHO)提出最新健康理念是:健康是身体、心理和社会适应三方面的完满状态,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。依据这个定义,制定了健康的 10 条标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应对日常





生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

3. 善于休息,睡眠好。

4. 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

5. 能够抵御一般感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮,眼睑不发炎,反应敏捷。

8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

有人把健康归纳为通俗的五句话:“吃饭香,二便畅,走路疾,人睡快,思维敏。”

二、亚健康状态

现代社会迅猛发展,随着科学技术的发达,上班族尤其白领阶层的脑力劳动、社会压力、心理压力不断增加,使机体处于紧张、竞争等疲劳状态,大脑内脏器官功能失调或功能减退,出现情绪低落、烦躁焦虑、胸闷心慌、失眠健忘、疲乏无力、腰酸背痛等症状,但到医生那里各种理化检查均正常,这种“自觉不爽,检查没病”的状态,称为亚健康状态。

亚健康状态是近年来国内外医学界提出的一个新概念,又称机体第三状态或称“灰色状态”,对它没有明确概念,只是认为它是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。这





种状态特别对工作紧张的上班族情有独钟。有专家统计,已有 60% 的人不同程度地生活在亚健康状态。

人体出现“亚健康状态”时,常有以下表现:

1. 胸闷心慌,失眠健忘。
2. 自汗盗汗,经常感冒。
3. 舌红苔垢,口苦便秘。
4. 面色憔悴,眼周发暗。
5. 四肢发胀,甲相异常。
6. 经前胁胀,乳生结节。
7. 体温异常,倦怠无力。
8. 视力模糊,头涨头痛。

亚健康发生的原因主要有以下几点:

1. 社会因素:经济、制度、竞争、压力。
2. 心理因素:消极、悲哀、愤怒、恐惧。
3. 环境因素:气候、污染。

4. 遗传因素:形体及生理特征、代谢类型、行为本能。

5. 不良的生活方式或不良习惯行为:生活无节律、烟酒无度、营养失衡、疲劳过度、睡眠障碍、运动不当或缺少运动。

上班族朋友,亚健康实在是容易被我们忽视的一种健康状态,但又对我们的生活、工作产生极大的影响。你可以对照下面这些症状,测一测自己是否有亚健康,或是亚健康到了什么状态了。

1. 早上起床时,有持续的头发丝掉落。5分

2. 感到情绪有些抑郁,会对着窗外的天空发呆。3分

3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。10分

4. 上班的途中,害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。5分

5. 不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望。5分

6. 工作效率明显下降,上司已明显表达了对你的不满。5分

7. 每天工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。10分

8. 工作情绪始终无法高涨,最令自己不解





的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。

5分

9. 一日三餐，进餐甚少。排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。5分

10. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。5分

11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休息身心。5分

12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。2分

13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。10分

14. 体重有明显的下降趋势，今天早上起来，发现眼眶深隐，下巴突出。10分

15. 感觉免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。5分

16. 性能力下降。昨天妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。10分

如果你的累积总分超过 30 分,就表明健康已敲响警钟;如果累积总分超过 50 分,就需要坐下来,好好地反思你的生活状态,加强锻炼和营养搭配等;如果累积总分超过 80 分,赶紧去医院找医生,调整自己的心理,或是申请休假,好好地休息一段时间吧!





三、上班族易患疾病

早在 1998 年世界卫生组织公布的世界范围十大职业病中,运动系统障碍、神经系统障碍和心理性障碍就分列第三、第七和第十位。在我国,随着改革开放力度加大、市场经济的变化莫测,使越来越多的上班族感到前所未有的压力和竞争,除了已知的各个系统疾病外,越来越多职员抱怨他们的颈部或腰部不适,感觉肩背腕疼痛、抽筋,有的焦虑失眠、紧张、免疫力下降等。这些都是上班族易患的各种综合征的表现。

上班族多见的综合征有:

1. 疲劳综合征

人到中年,家庭和社会的负担加重,致使体

力、脑力均处于高度紧张状态,从而发生头晕、失眠、精神紧张、乏力、记忆力下降等。

2. 低头综合征

脑力劳动者多见,表现为出汗,颈肩与上臂酸痛或间歇麻木感。

3. 高楼综合征

置身于现代化封闭大楼里工作的人,常常出现头痛、困倦、咳嗽、皮肤瘙痒、眼睛不适等症状。

4. 复印综合征

由于复印机的静电作用,空气中臭氧含量增高使人头晕、头痛、咳嗽等。

5. 计算机疲劳综合征

长时间注视荧光屏画面和键盘操作,造成临时性近视、头痛,对光线敏感,后脑勺肌肉发硬,手腕、肘肩等酸胀、疼痛等。

6. 夜班症

长期加班、倒班,导致人体内生物钟紊乱,表现为头昏脑涨、精神萎靡、食欲减退,严重者发生心慌、气短、恶心呕吐,甚至血压下降。

如此多的疾病和各种综合征困扰着上班





族,而健康的重要性又人人皆知,你能够放弃工作整日去看病吗?有没有更好的方法——既不影响工作又能简单方便地祛病保健而且没有副作用呢?回答是肯定的。中医按摩作为绿色医疗,其“无病先防,有病防变”的思想和有效的手段在保健、亚健康的干预及病症的治疗方面备受青睐。

按摩

四、按摩的一般知识

(一)什么是按摩

按摩是通过各种手法,刺激人体的穴位、皮肤、肌肉、关节神经、血管以及淋巴等处,疏通经络,调整脏腑,促进局部的血液循环,改善新陈代谢,从而促进肌体的自然抗病能力,促进炎症渗出的吸收,缓解肌肉的痉挛和疼痛而达到防病祛病的目的。



(二)按摩常用手法

1. 按:用手指或手掌在皮肤或穴位上有节奏地按压。(图 1)



指按



掌按

图1 按

2. 摩：用手指或手掌在皮肤或穴位上进行柔和的摩擦。(图2)

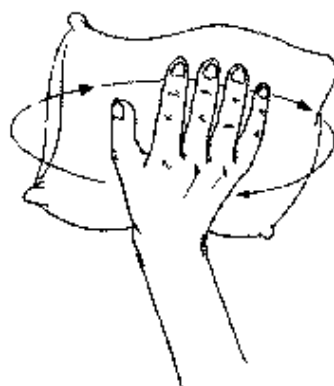


图2 摩

3. 推：用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉。(图3)



图3 推



图4 拿

4. 拿:用一手或两手拿住皮肤、肌肉或筋膜,向上提起,随后又放下。(图4)

5. 揉:用手指或手掌在皮肤或穴位上进行旋转活动。(图5)



图5 揉

6. 搓:用单手或双手搓擦肢体。(图6)



图6 搓



7. 掐: 用手
指使劲压穴位。
(图 7)



图 7 掐

8. 点: 用单指
使劲点按穴位。
(图 8)

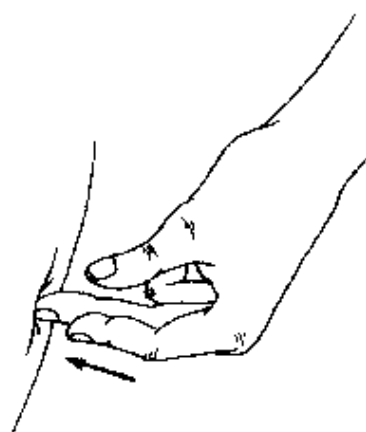


图 8 点

9. 叩: 用掌
或拳叩打肢体。
(图 9)

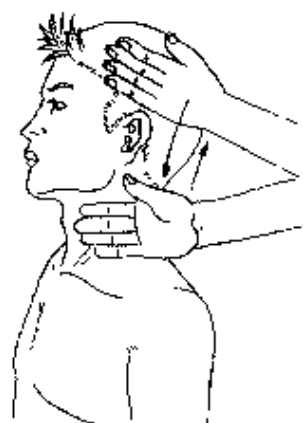


图 9 叩

按摩



10. 抹: 双手
拇指指腹, 紧贴体
表, 用力做上下左
右弧形曲线往返
运动。(图 10)

图 10 抹

11. 擦: 用手
掌贴在皮肤表面
做直线来回运动。
(图 11)

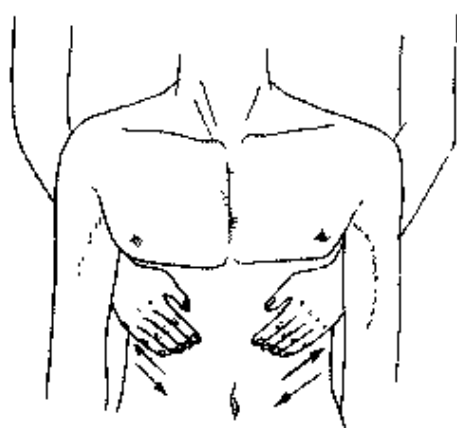


图 11 擦





五、按摩的作用

按摩的作用是指按摩后对人体生理、病理状况产生的影响而言,其主要有以下几方面作用:

1. 疏通经络。
2. 促进气血运行。
3. 调整脏腑功能。
4. 滑利关节,理筋整复。
5. 增强人体抗病能力。

六、按摩禁忌症

1. 恶性肿瘤部位。
2. 骨折部位。
3. 正在出血或内出血的部位。
4. 皮肤疾病(湿疹、癣、疱疹、脓肿等)患处。
5. 皮肤破损,水火烫伤患处。
6. 化脓性关节疾患。
7. 骨与关节结核患者。
8. 妇女妊娠期、月经期的腹部腰骶部,不宜按摩。
9. 剧烈运动后极度劳累、饥饿状态或极度虚弱者。
10. 醉酒后神志不清或精神病患者不配合治疗者。





七、按摩常用穴位

(一) 上肢部常用穴位

1. 尺泽

取穴：屈肘，肘横纹中，肱二头肌外侧缘。（图12）

主治：咳嗽、气喘、胸胁胀满、肘臂挛痛、咽喉肿痛。

手法：按、揉、拿、弹拨。

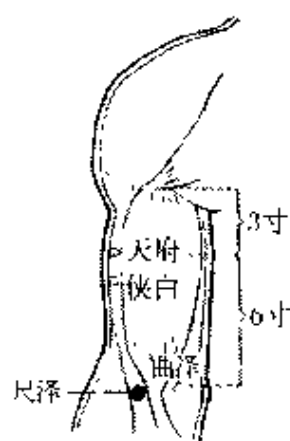


图12 尺泽

2. 列缺

取穴：两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖下凹陷即为本穴。
(图 13)

主治：伤风头痛、咳嗽气喘、颈项强痛、咽喉肿痛、口眼歪斜、风疹、牙痛、计算机疲劳综合征、低头综合征。

手法：点、按、揉。



图 13 列缺



3. 少商

取穴：拇指桡侧指甲角旁的 0.1 寸。（图 14）

主治：咽喉肿痛、咳嗽、手指挛痛。

手法：掐、按、揉。

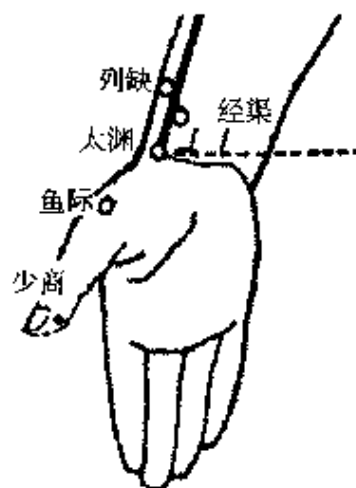


图 14 少商

上班族保健手册

按摩

4. 内关

取穴：腕横纹上 2 寸，两筋之间。（图 15）

主治：胃痛、呕吐、心悸心痛、头痛、哮喘、晕车、失眠、疲劳综合征、高楼综合征、复印综合征。

手法：点、按、揉、掐。

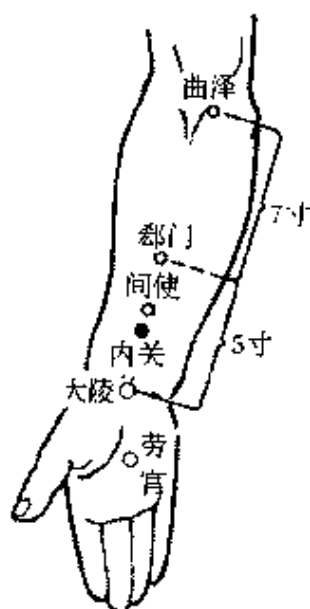


图 15 内关



5. 大陵

取穴：腕横纹正中，两筋之间。（图 16）

主治：心痛、心悸、胃痛呕吐、胸胁痛。

手法：点、按、揉、弹拨。

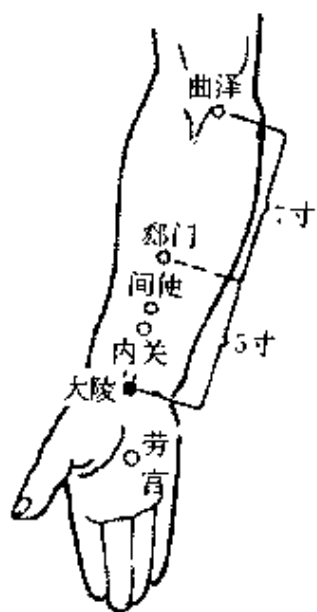


图 16 大陵

6. 劳宫

取穴：屈指握拳时，中指指尖所点处。（图17）

主治：手颤、心悸、口舌生疮、烦渴。

手法：点、按、揉、运、拿。

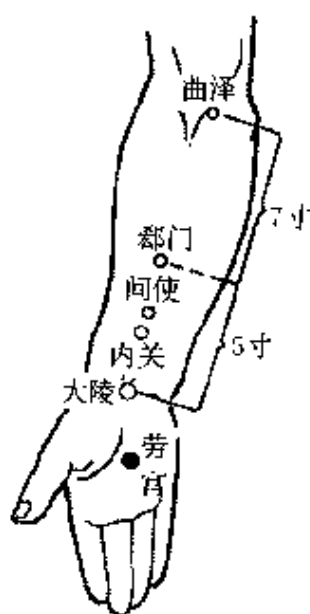


图 17 劳宫



7. 极泉

取穴：腋窝正中，腋动脉内侧。（图 18）

主治：胸闷胁痛、上肢不举、麻木疼痛。

手法：拿、弹拨。

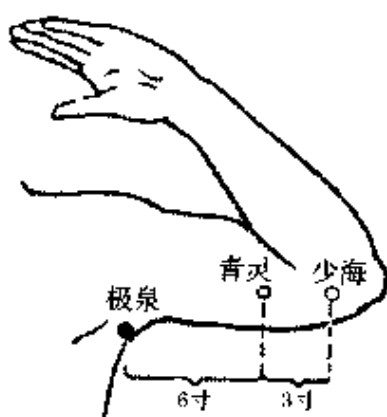


图 18 极泉

8. 少海

取穴：屈肘，肘横纹尺侧端凹陷中。（图19）

主治：心痛、失眠、健忘、肘关节痛、计算机疲劳综合征。

手法：拿、弹拨。

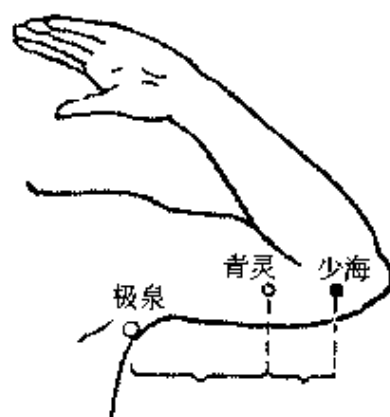


图 19 少海



9. 神门

取穴:腕横纹尺侧,尺侧腕曲肌腱桡侧端凹陷中。(图 20)

主治:心痛、心悸、失眠多梦、健忘、胸胁痛、腕臂痛、高楼综合征、计算机疲劳综合征。

手法:点、按、掐、拿、弹拨。

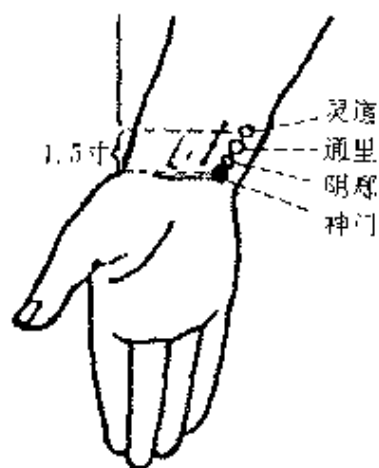


图 20 神门

按摩

10. 合谷

取穴：手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处。（图 21）

主治：头痛身热、牙痛、耳聋、口眼歪斜、咽喉肿痛、上肢麻木无力、腹痛便秘、疲劳综合征、计算机疲劳综合征、复印综合征。

手法：点、按、揉、拿。



图 21 合谷



11. 阳溪

取穴:拇指上翘时,拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间凹陷中。(图 22)

主治:头痛、耳鸣、牙痛、咽喉痛、手腕痛、计算机疲劳综合征。

手法:点、按、揉、掐、拿。



图 22 阳溪

12. 曲池

取穴: 屈肘, 肘横纹桡侧端凹陷中。(图 23)

主治: 发热、高血压、手臂肿痛、上肢瘫痪麻木、风疹、牙痛、腹痛吐泻、计算机疲劳综合征。

手法: 按、揉、拿。

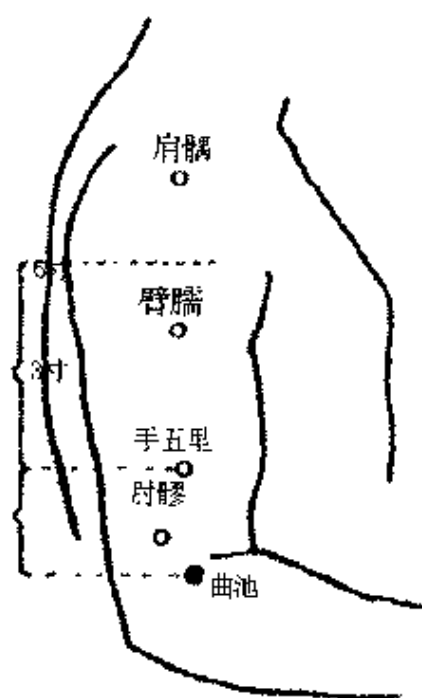


图 23 曲池



13. 外关

取穴：腕背横纹上 2 寸，桡骨与尺骨之间。
(图 24)

主治：头痛、耳鸣耳聋、咽喉肿痛、便秘、手指疼痛、肋肋痛、疲劳综合征、计算机疲劳综合征。

手法：点、按、揉。

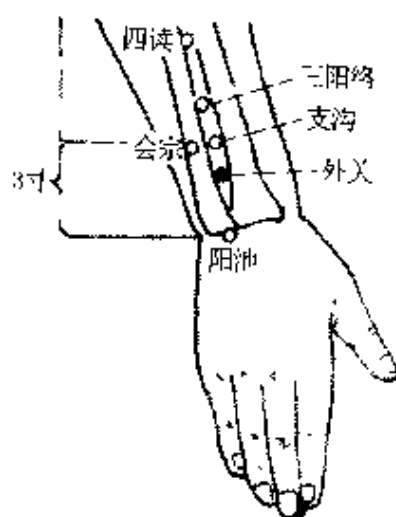


图 24 外关

14. 后溪

取穴:第五掌指关节后尺侧,横纹头赤白肉际。(图 25)

主治:头顶强痛、耳聋、牙痛、肘腕弯痛、腰背痛、疲劳综合征、计算机疲劳综合征。

手法:点、按、掐。

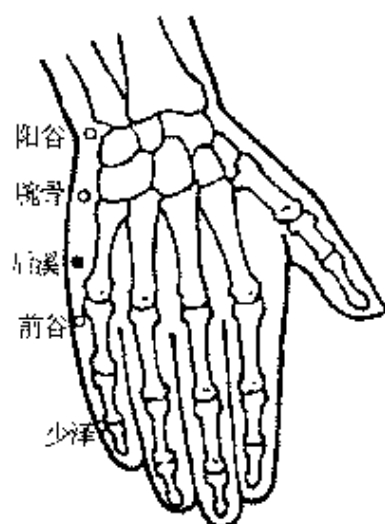


图 25 后溪



15. 小海

取穴：屈肘，当尺骨鹰嘴与肱骨内上踝之间凹陷中。（图 26）

主治：牙痛、颈项强痛、上肢疼痛。

手法：拿、弹拨。

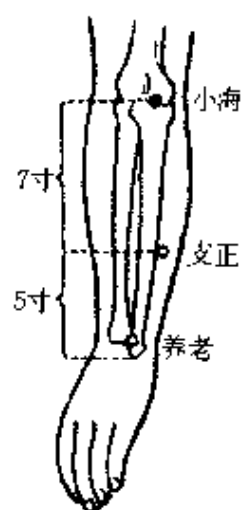


图 26 小海

上班族保健手册

按摩

16. 肩髃

取穴：上臂平举，肩峰前下方凹陷处。（图27）

主治：上肢瘫痪、疼痛、肩周炎、疲劳综合征、计算机疲劳综合征。

手法：点、按、揉、推。

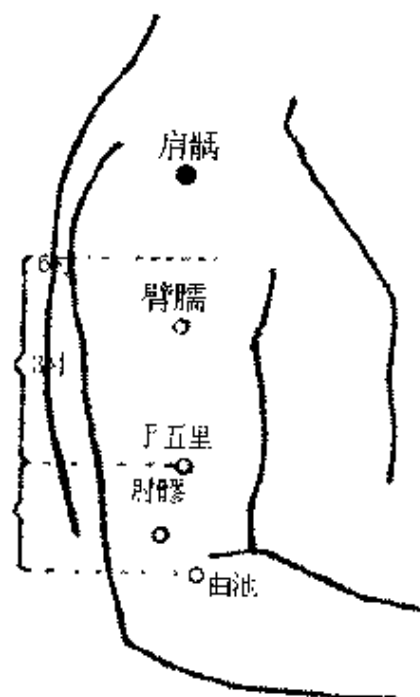
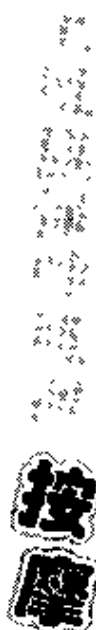


图 27 肩髃



手法：点、按、揉、推。



18. 臂臑

取穴：垂臂屈肘，三角肌止点稍前处。（图29）

主治：肩臂酸痛、上臂不举、肩周炎、疲劳综合征。

手法：点、按、揉。

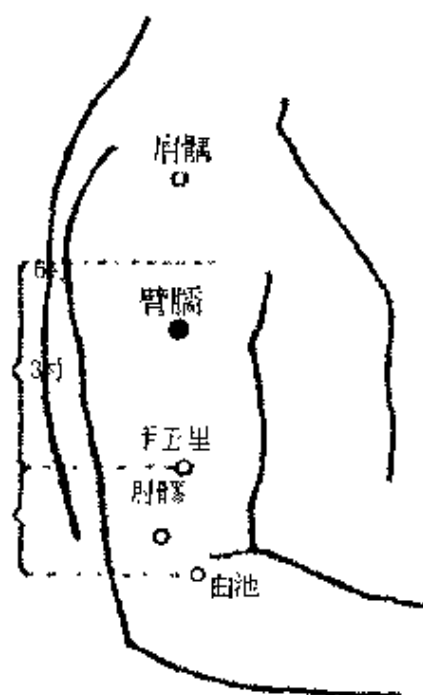


图 29 臂臑



19. 肩贞

取穴：垂臂合肘，腋后纹头上 1 寸。（图 30）

主治：肩关节酸痛、上肢瘫痪、项强、疲劳综合征。

手法：点、按、揉、拿。

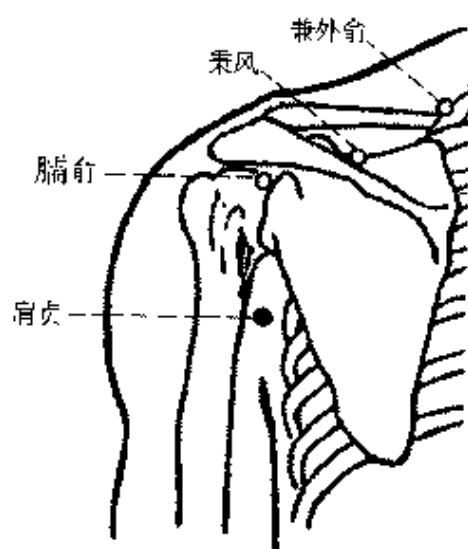


图 30 肩贞

20. 落枕穴

取穴：手背第二、三掌骨间掌指关节后 0.5 寸。(图 31)

主治：落枕、偏头痛、肩臂痛。

手法：点、按、揉。



图 31 落枕穴



(二) 下肢部常用穴位

1. 居髎

取穴:髂前上棘与股骨大转子最高点连线之中点。(图 32)

主治:腰腿痛、下肢瘫痪。

手法:点、按、击、揉。

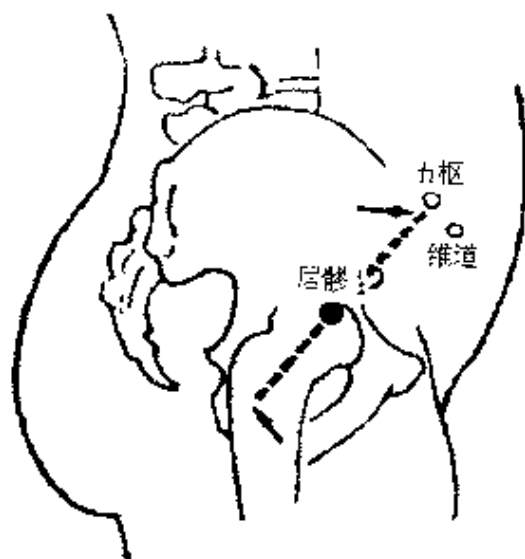


图 32 居髎

按摩

按摩

2. 环跳

取穴: 股骨大转子与骶骨裂孔连线外 $1/3$ 与内 $2/3$ 交点处。(图 33)

主治: 腰腿痛、下肢瘫痪、梨状肌综合征。

手法: 点、按、揉、击、弹拨。

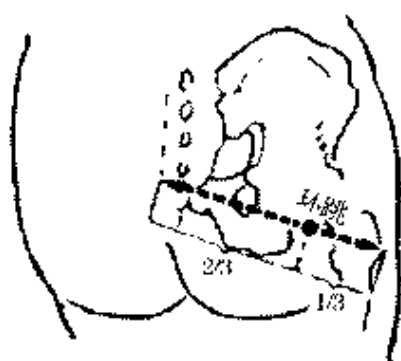


图 33 环跳





3. 承扶

取穴:大腿后侧正中线,臀横纹中点。(图 34)

主治:腰腿痛、下肢瘫痪、小便不利。

手法:点、按、弹拨、击。

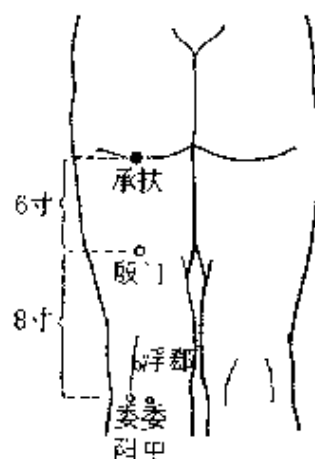


图 34 承扶

点穴保健精要

按摩

4. 殷门

取穴：承扶穴直下 6 寸。（图 35）

主治：腰背痛、下肢瘫痪。

手法：点、按、击、拿。

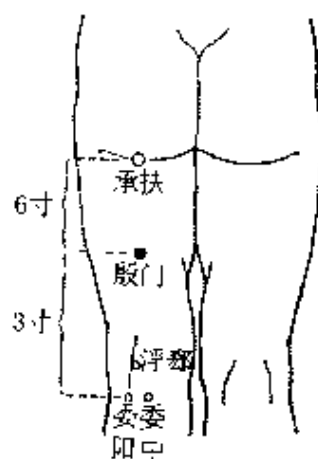
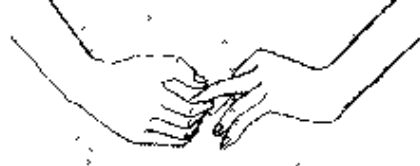


图 35 殷门



5. 委中

取穴：腘横纹中点。（图 36）

主治：腰痛、膝关节屈伸不利、下肢瘫痪。

手法：点、按、揉。

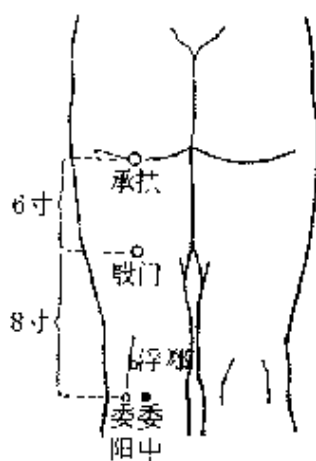


图 36 委中

按摩

6. 承山

取穴：腓肠肌两肌腹之间凹陷的下端。(图38)

主治：腰腿痛、小腿抽筋、吐、泻、痔疮。

手法：点、按、拿。



图 37 承山



7. 风市

取穴:大腿外侧中间, 胭横纹水平线上 7 寸。(图 38)

主治:下肢瘫痪、腰膝酸软、周身瘙痒。

手法:点、按、压、推、擦。

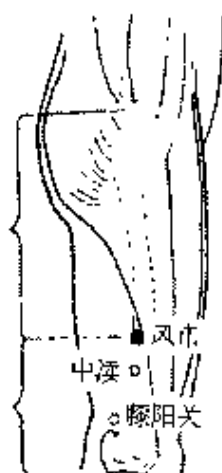


图 38 风市

按摩

8. 髌关

取穴：髌前上棘与髌骨外缘连线上，平臀沟处。（图 39）

主治：腰腿痛、痉挛急、下肢瘫痪。

手法：点、按、拿、弹拨。

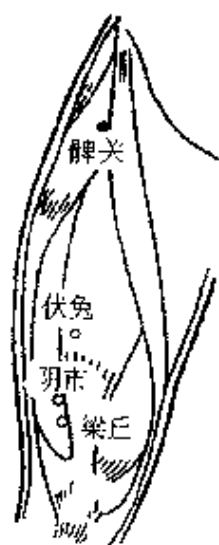


图 39 髌关



9. 伏兔

取穴：髌骨外缘直上 6 寸。（图 40）

主治：膝痛冷麻、下肢瘫痪。

手法：点、按、揉。

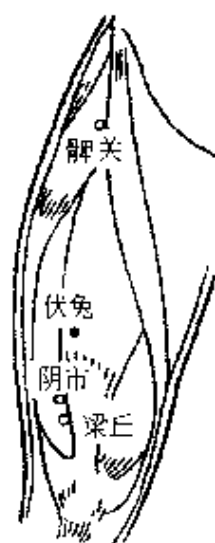


图 40 伏兔

按摩

10. 梁丘

取穴：髌骨外缘上 2 寸。（图 41）

主治：脘腹胀痛、腹泻、腰膝冷痛、膝肿。

手法：点、按、拿。

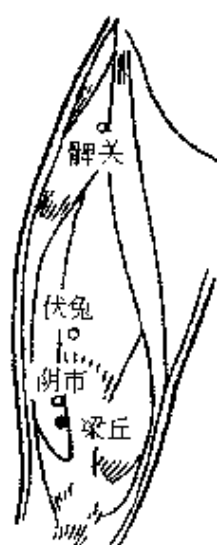


图 41 梁丘



11. 血海

取穴：髌骨内缘上 2 寸。（图 42）

主治：月经不调、经闭、崩漏、膝痛、皮肤瘙痒。

手法：点、按、拿。

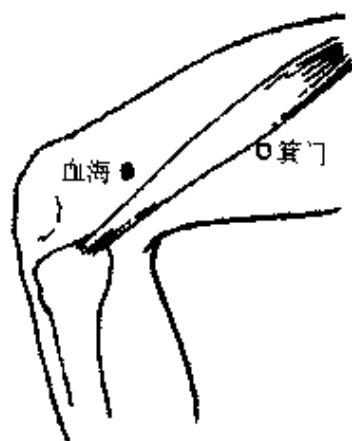


图 42 血海

按摩

12. 鹤顶

取穴：髌骨上缘正中凹陷处。（图 43）

主治：膝关节肿痛。

手法：点、按、揉。

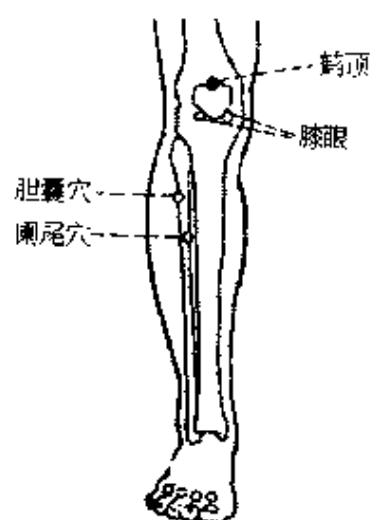


图 43 鹤顶



13. 阳陵泉

取穴：腓骨小头前下凹陷中。（图 44）

主治：胸胁胀满、遗尿、便秘、腰膝酸痛。

手法：点、按、揉、拿。

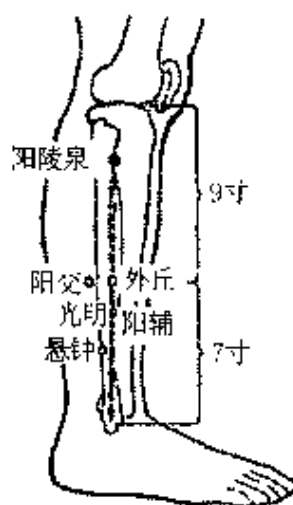


图 44 阳陵泉

14. 犊鼻

取穴：髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中。（图45）

主治：膝关节酸痛、活动不便。

手法：点、按。

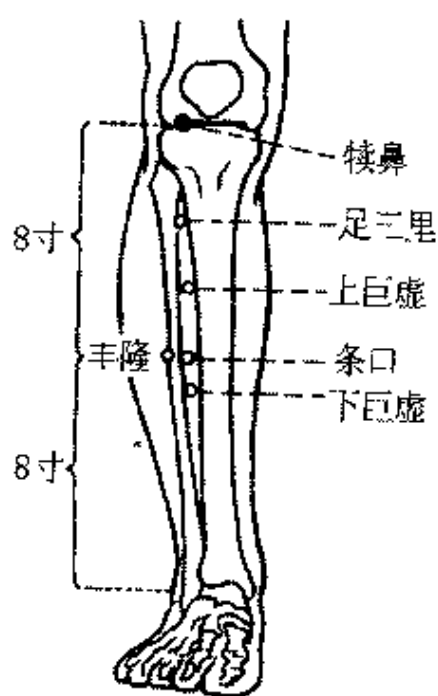
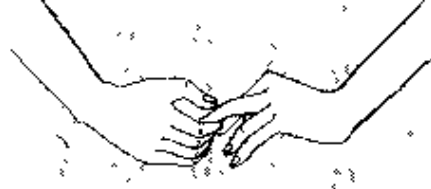


图 45 犊鼻



15. 足三里

取穴：犊鼻穴下 3 寸，胫骨前嵴外一横指。

(图 46)

主治：腹痛、便秘、腹泻、呕吐、下肢冷麻、偏瘫、虚弱无力、疲劳综合征。

手法：点、按、推。

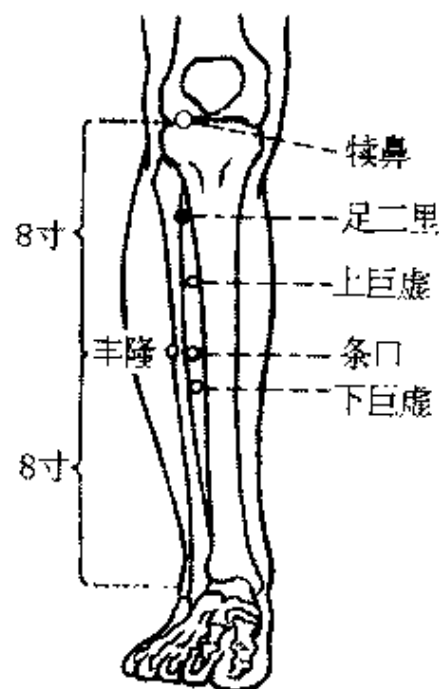


图 46 足三里

16. 上巨虚

取穴：足三里穴下 3 寸。（图 47）

主治：腹泻、下肢瘫痪。

手法：点、按、揉。

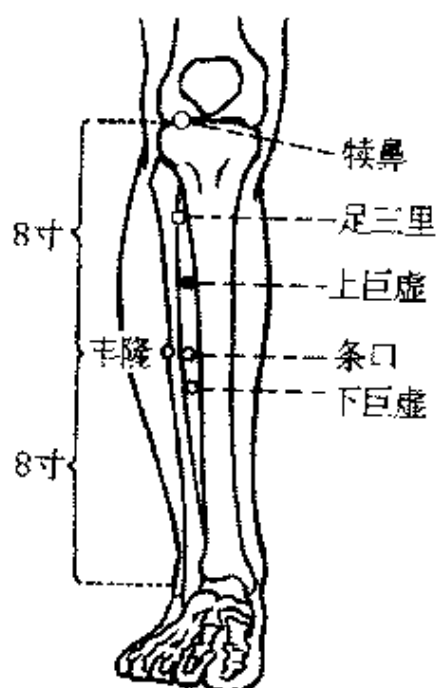


图 47 上巨虚



17. 丰隆

取穴：外踝上 8 寸，胫骨前缘外两横指。

(图 48)

主治：咳嗽、痰多、头痛眩晕、失眠、呕吐、便秘、下肢瘫痪。

手法：点、按、揉。

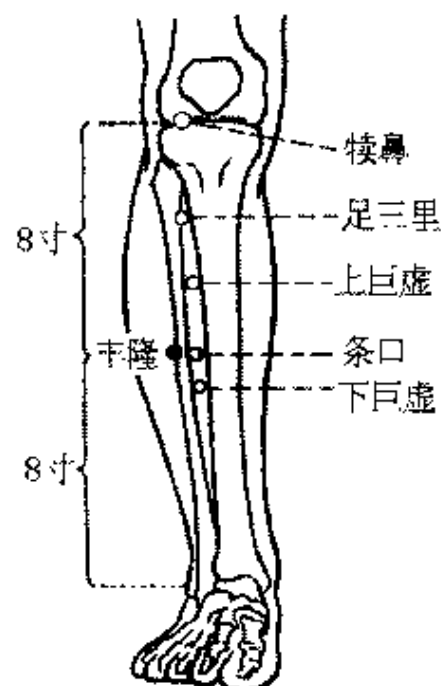


图 48 丰隆

18. 三阴交

取穴：内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘。

(图 49)

主治：失眠、腹胀纳呆、遗尿、小便不利、月经不调、遗精、阳痿、下肢瘫痪、疲劳综合征。

手法：点、按、揉。

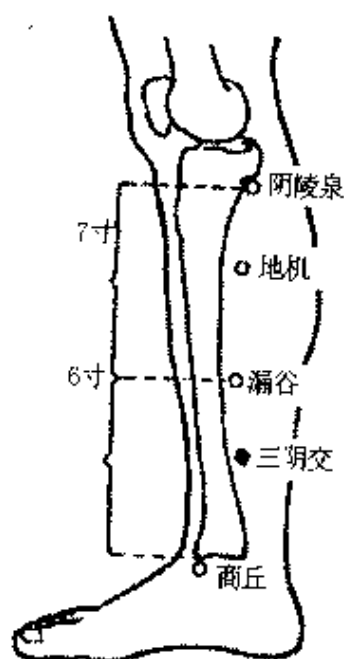


图 49 三阴交



19. 悬钟

取穴：外踝上 3 寸，腓骨后缘。（图 50）

主治：头痛颈强、胸胁胀痛、下肢酸痛。

手法：点、按、弹拨。

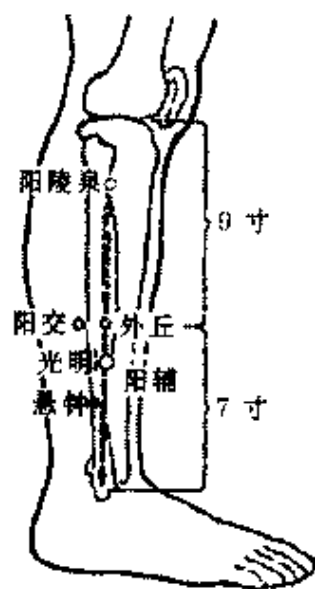


图 50 悬钟

20. 光明

取穴：外踝上 5 寸，腓骨前缘。（图 51）

主治：视物不清、腰膝酸痛、乳房胀痛、复印综合征。

手法：点、按、揉。

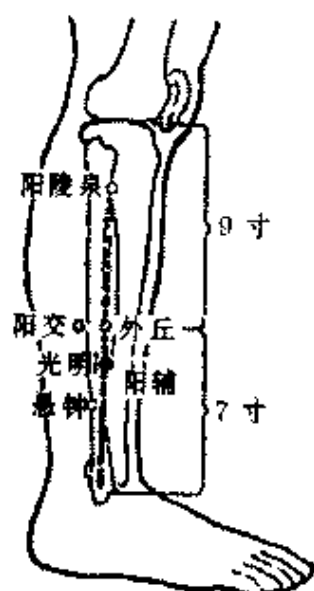


图 51 光明



21. 丘墟

取穴：外踝前下方凹陷处。（图 52）

主治：胸胁腹满、踝关节痛。

手法：点、按、拿。

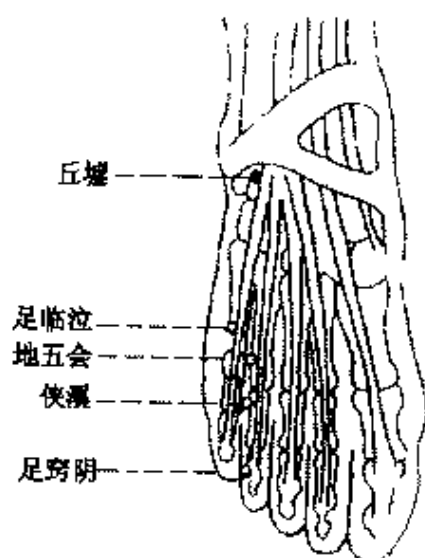


图 52 丘墟

22. 昆仑

取穴：外踝与跟腱之间凹陷处。（图 53）

主治：头颈强痛、腰痛、踝关节扭伤、足跟痛。

手法：点、按、拿、弹拨。

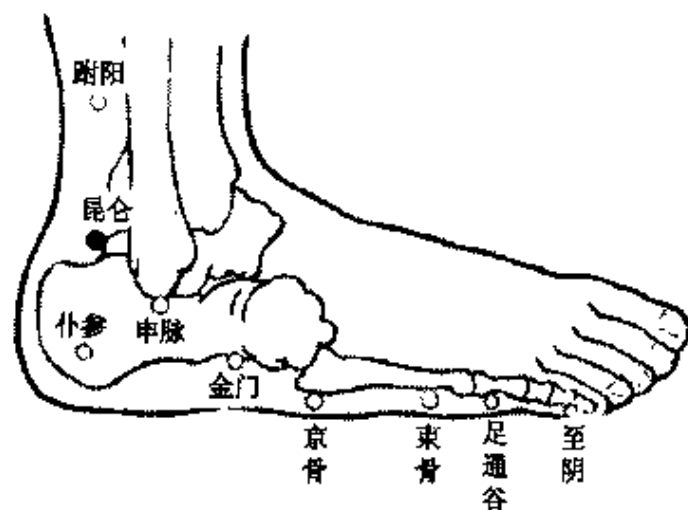


图 53 昆仑



23. 申脉

取穴：外踝下缘凹陷中。（图 54）

主治：头痛、眩晕、腰腿痛、失眠。

手法：点、按、推。

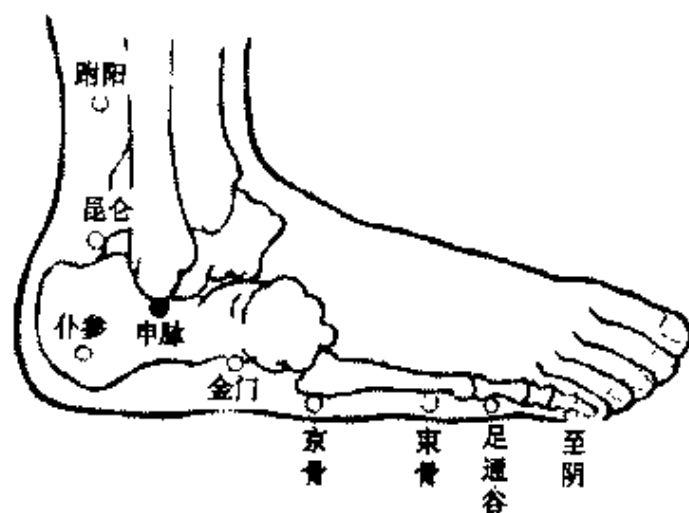


图 54 申脉

24. 解溪

取穴：足背踝关节横纹中央，两筋中间。

(图 55)

主治：踝关节扭伤、足趾麻木、头痛眩晕、腹胀便秘。

手法：点、按、揉、掐、拿。

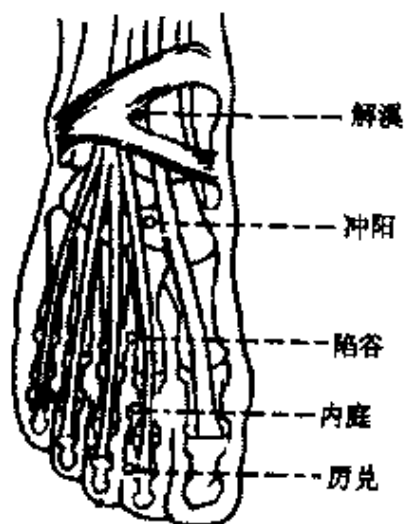


图 55 解溪



25. 公孙

取穴:足内侧,第一跖骨基底部前下缘,赤白肉际处。(图 56)

主治:胃痛、呕吐、腹泻、月经不调、足踝痛。

手法:点、按、掐。

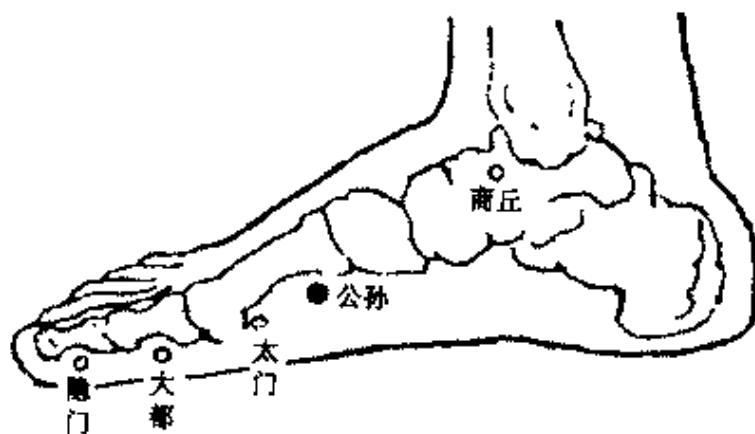


图 56 公孙

26. 太冲

取穴：足背第一、二跖骨底之间凹陷中。

(图 57)

主治：头痛眩晕、高血压、失眠、胸胁痛、月经不调、下肢瘫痪、高楼综合征。

手法：点、按、掐。

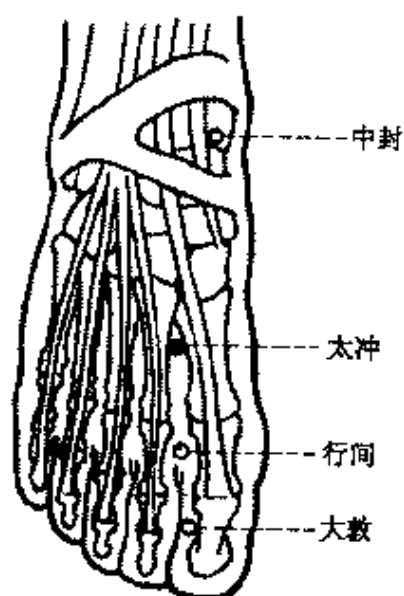


图 57 太冲



27. 涌泉

取穴：足掌心前 $1/3$ 与后 $2/3$ 交界处，足跖屈时呈凹陷处。（图 58）

主治：中暑、失眠、中风、高血压、头痛、鼻出血。

手法：点、按、擦。



图 58 涌泉

28. 太溪

取穴：内踝高点与跟腱之间凹陷处。（图59）

主治：牙痛、糖尿病、溺黄、月经不调、遗精、阳痿、腰背痛、耳聋耳鸣、失眠。

手法：点、按、拿、弹拨。

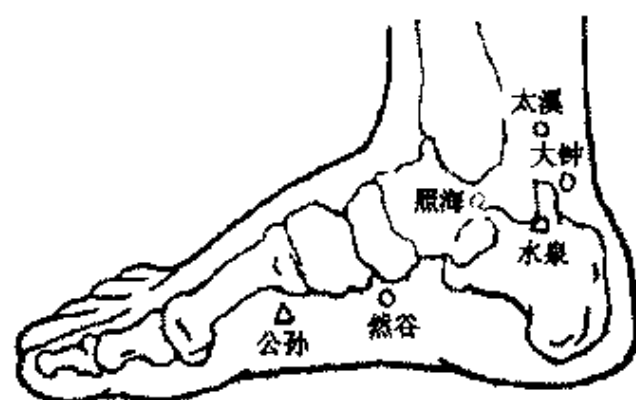


图 59 太溪



29. 照海

取穴：内踝下缘凹陷中。（图 60）

主治：咽喉肿痛、月经不调、赤白带下、失眠。

手法：点、按、揉。

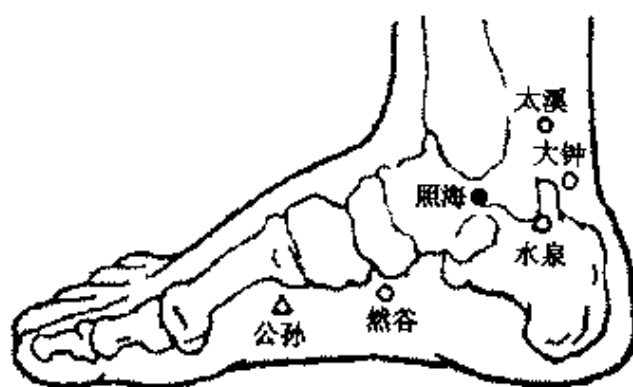


图 60 照海



31. 阑尾穴

取穴：足三里穴下约 2 寸处。（图 62）

主治：阑尾炎、腹痛。

手法：点、按、揉、拿、弹拨。

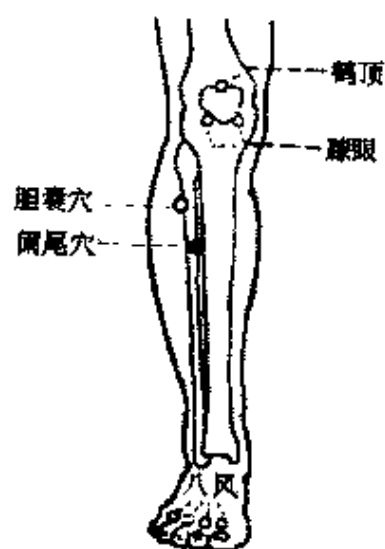


图 62 阑尾穴

(三)胸腹部常用穴位

1. 天突

取穴：胸骨切迹上缘正中上0.5寸凹陷处。

(图 63)

主治：咳嗽、气喘、梅核气、复印综合征。

手法：按、压。



图 63 天突



2. 膻中

取穴：双乳头连线中点，平第四肋间隙。

(图 64)

主治：咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、心悸。

手法：按、揉、推、摩。

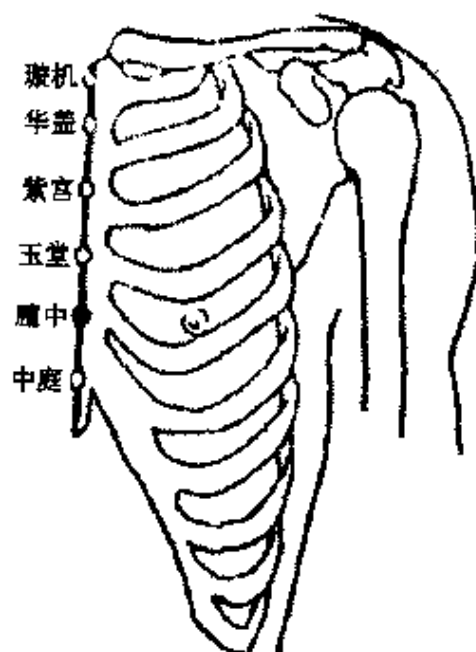


图 64 膻中

3. 中府

取穴：锁骨外端下约 1 寸处。(图 65)

主治：咳嗽、哮喘、肩背痛、胸痛。

手法：按、揉、摩。

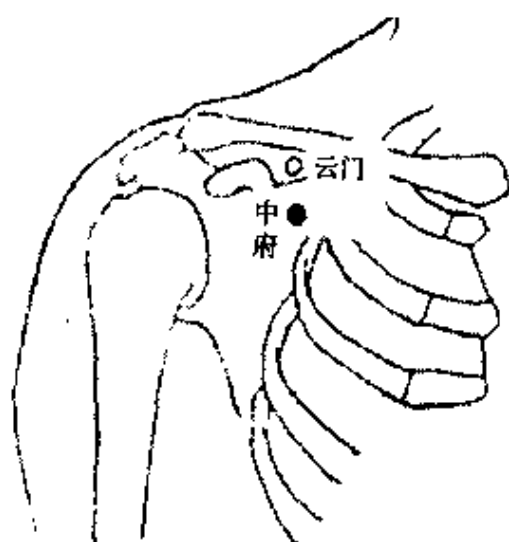


图 65 中府



4. 期门

取穴：乳头直下，第六肋间隙。（图 66）

主治：肋肋胀满、腹胀、呕吐吞酸、乳痈。

手法：按、摩、揉、擦。

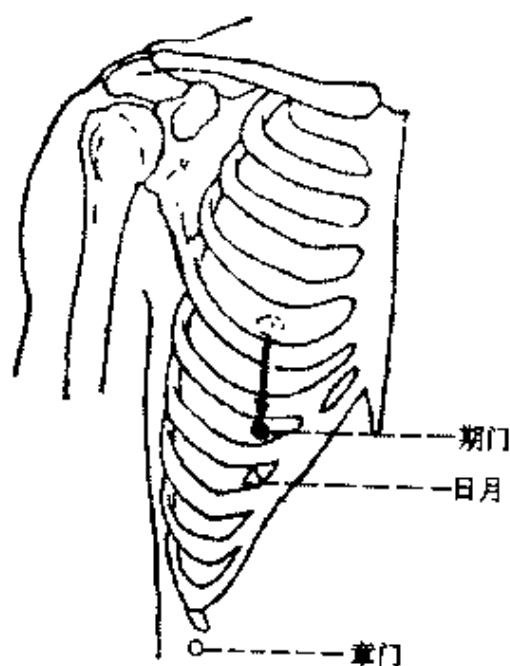


图 66 期门

5. 中脘

取穴：脐上4寸。(图67)

主治：胃脘痛、呕吐、吞酸、便秘、泄泻、黄疸。

手法：按、摩、揉。

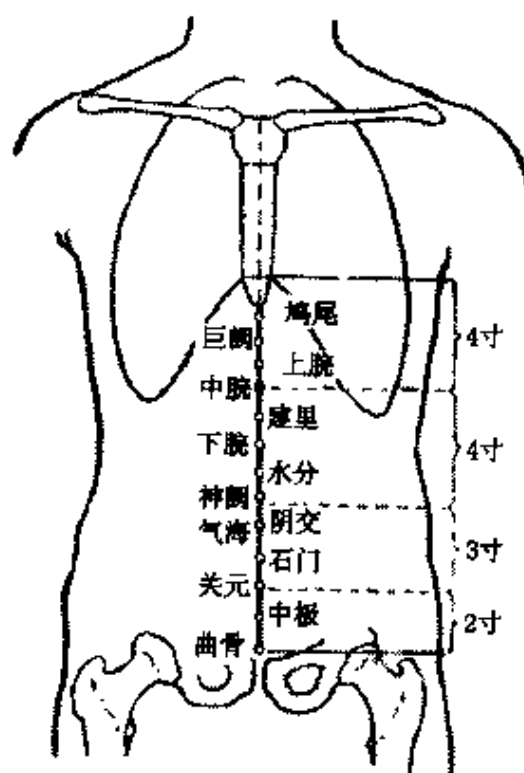


图 67 中脘



6. 梁门

取穴：脐上 4 寸，前正中线旁开 2 寸。（图 68）

主治：胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、泄泻。

手法：按、摩、揉。

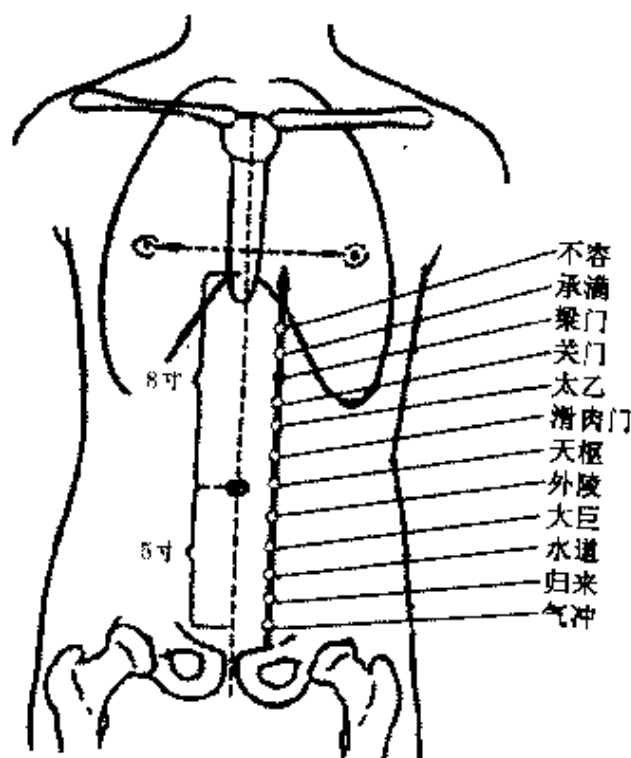


图 68 梁门

7. 神阙

取穴:肚脐正中间。(图 69)

主治:脘腹胀痛、泄泻、脱肛。

手法:按、摩、揉。

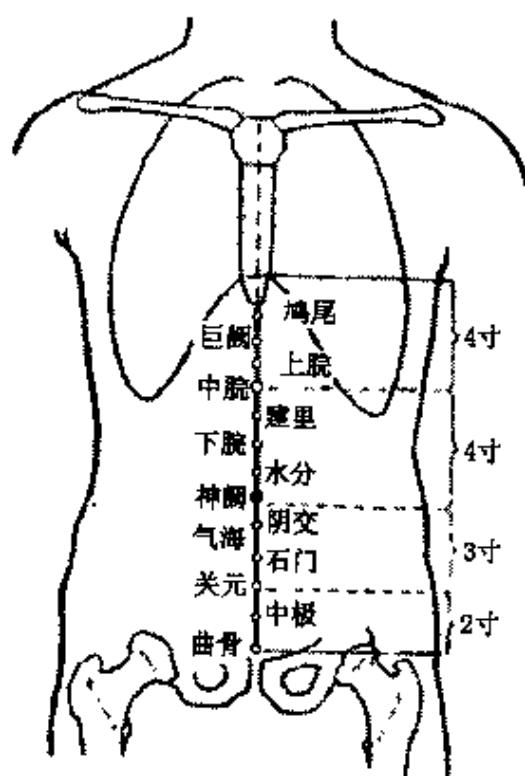


图 69 神阙





8. 天枢

取穴：肚脐旁开 2 寸。(图 70)

主治：腹胀肠鸣、脐周痛、腹泻、便秘、呕吐、月经不调。

手法：揉、按、摩、拿。

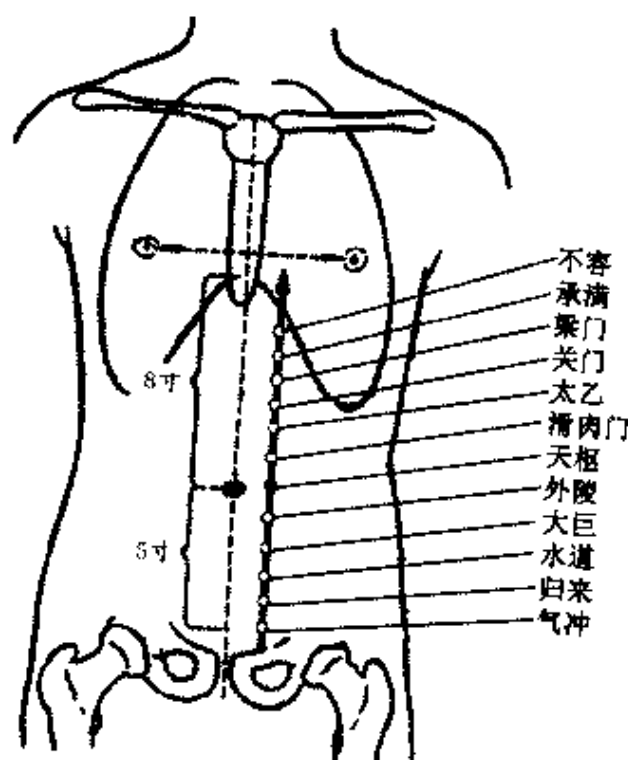


图 70 天枢

9. 气海

取穴：脐下 1.5 寸。(图 71)

主治：腹痛、泄泻、便秘、遗尿、疝气、遗精、
月经不调、闭经、虚脱。

手法：按、揉、摩。

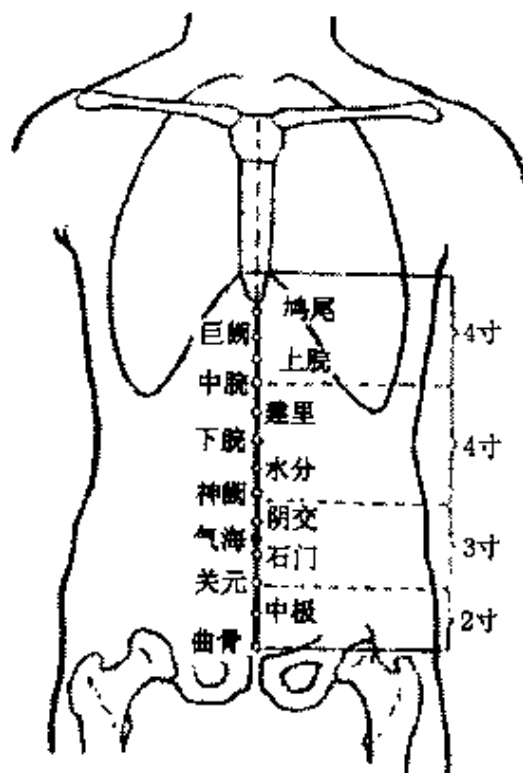


图 71 气海



10. 关元

取穴：脐下 3 寸。（图 72）

主治：遗尿、尿闭、小便频数、腹痛、泄泻、遗精、阳痿、月经不调、赤白带下。

手法：按、摩、揉。

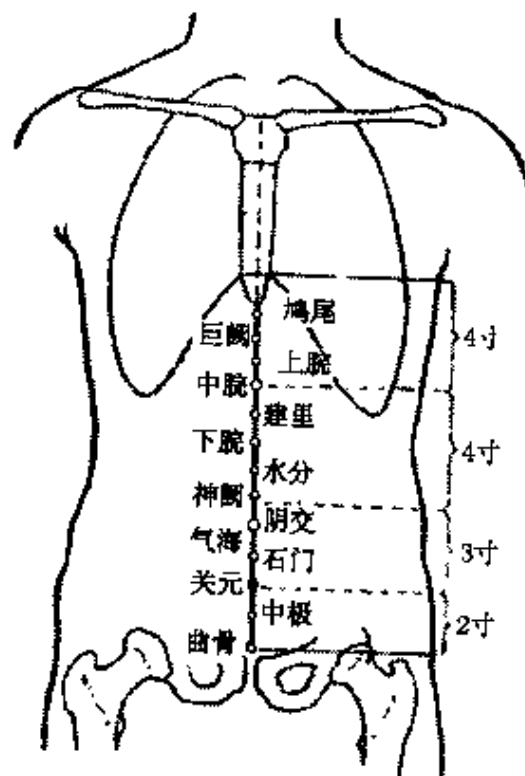


图 72 关元

11. 中极

取穴：脐下 4 寸。（图 73）

主治：遗尿、小便不利、遗精、阳痿、月经不调、子宫脱垂。

手法：按、摩、揉。

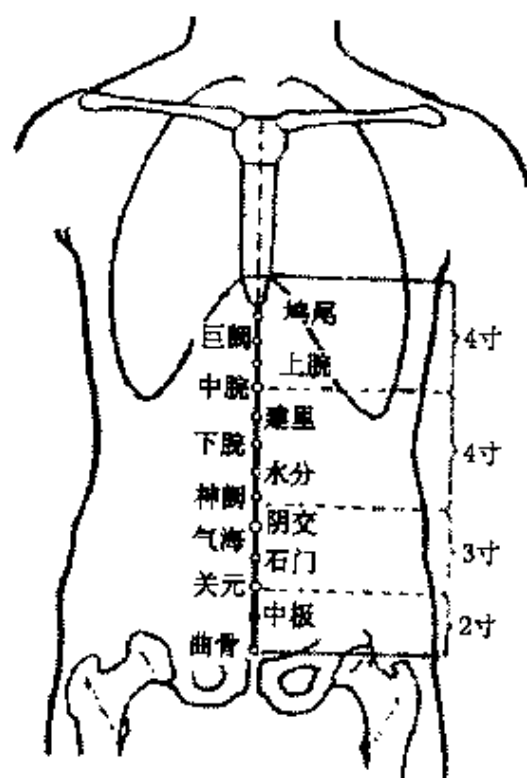


图 73 中极



(四)腰背部常用穴位

1. 大椎

取穴:第七颈椎棘突下。(图 74)

主治:感冒发热、头痛颈强、落枕。

手法:按、揉、挤、刮。

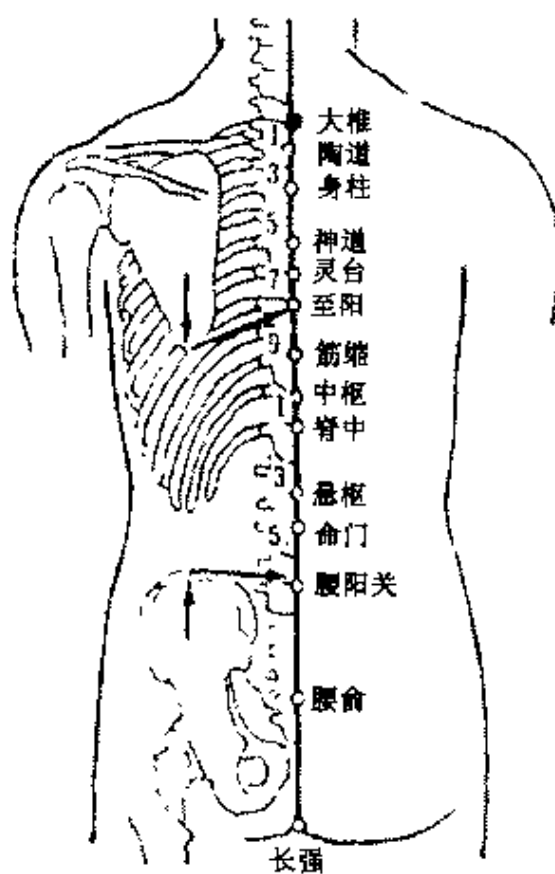


图 74 大椎

2. 大杼

取穴：第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 75）

主治：头痛恶寒、身热、颈背强痛、胸闷气喘。

手法：按、揉、推。

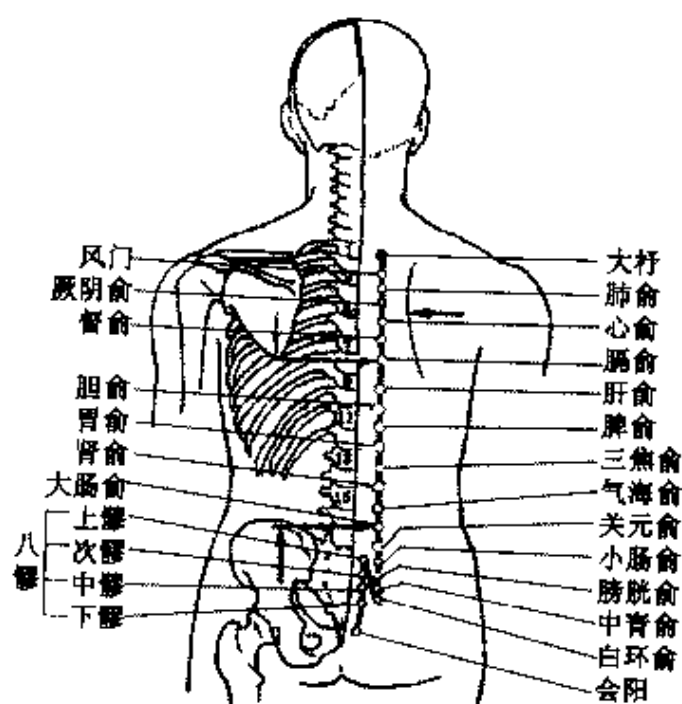


图 75 大杼



3. 风门

取穴：第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸。(图 76)

主治：头痛、感冒、咳嗽、颈背强痛。

手法：按、揉、推。

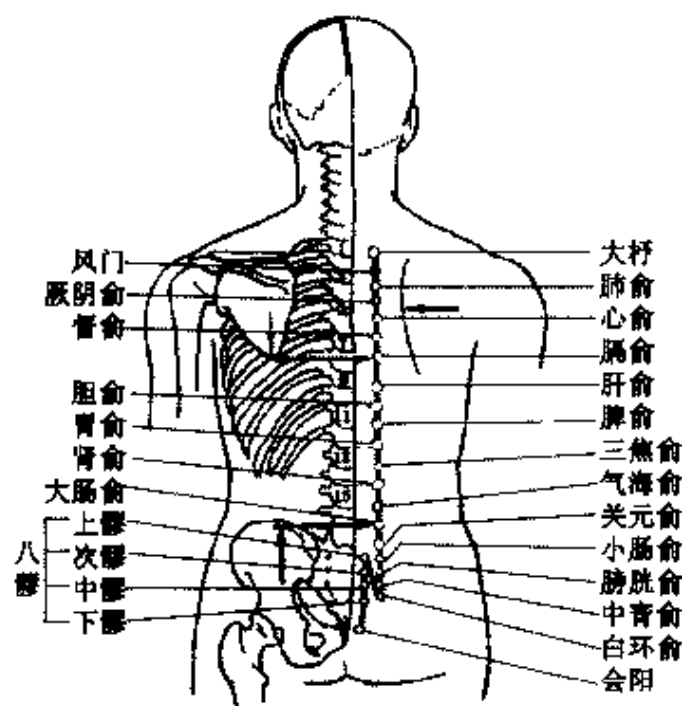


图 76 风门

4. 肺俞

取穴：第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸。(图 77)

主治：咳嗽气喘、胸闷、骨蒸盗汗、吐血。

手法：点、按、揉、弹拨、推。

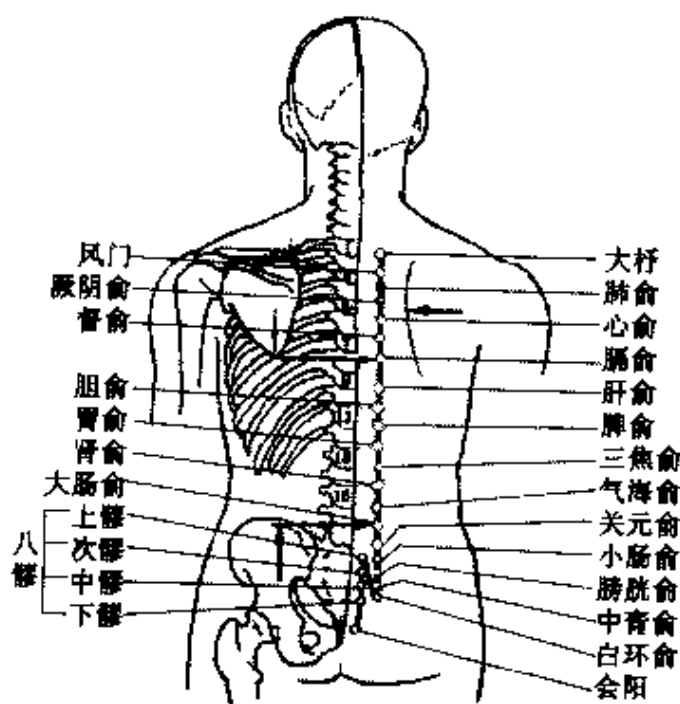


图 77 肺俞





5. 心俞

取穴：第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 78）

主治：心悸、失眠、心痛、咳嗽、咯血、手足心热、盗汗。

手法：点、按、揉、推。

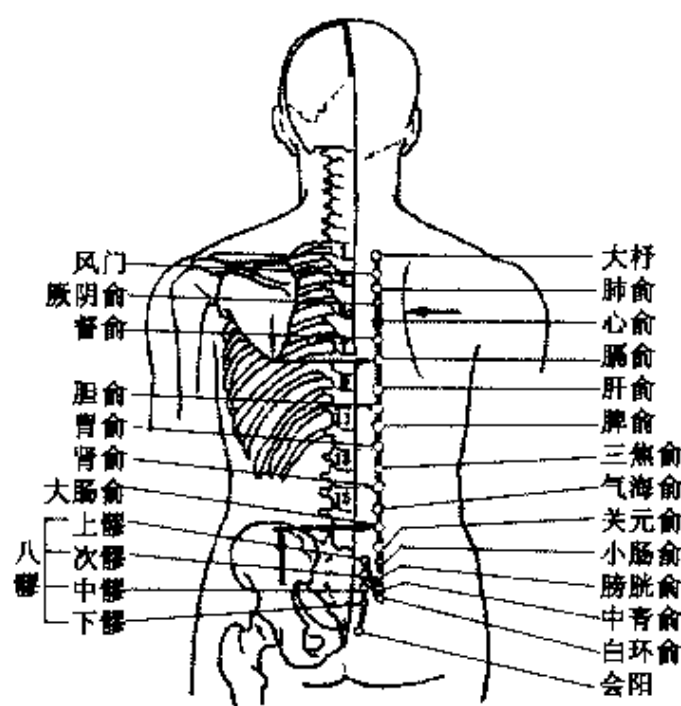


图 78 心俞

6. 膈俞

取穴：第七胸椎棘突下旁开 1.5 寸，平肩胛下角。（图 79）

主治：呕吐、呃逆、咳嗽、盗汗。

手法：点、按、揉。

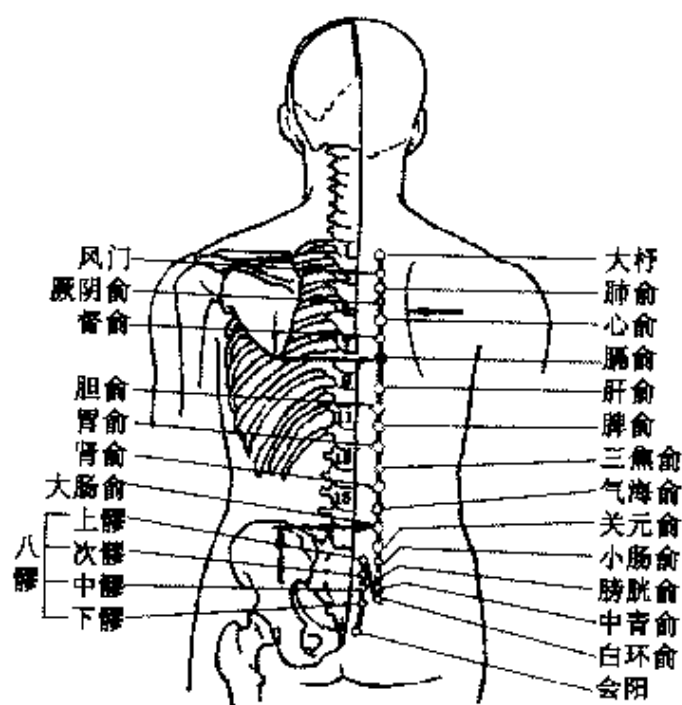


图 79 膈俞



7. 肩井

取穴：“大椎”与肩峰连线中点，肩部高处。

(图 80)

主治：眩晕、感冒、头颈强痛、手臂上举困难、缺乳、乳腺炎。

手法：点、按、揉、拿、推。

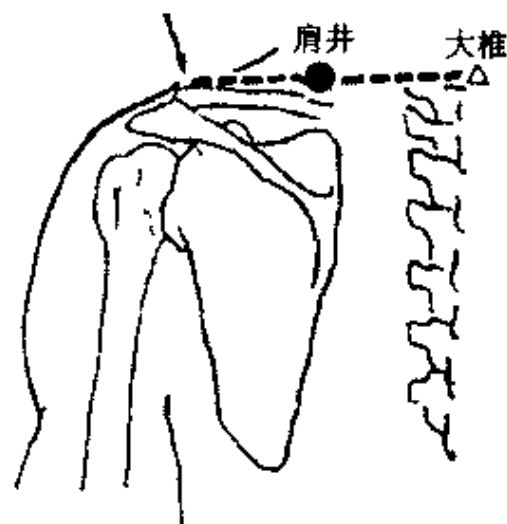


图 80 肩井

8. 天宗

取穴：肩胛骨岗下窝的中央。(图 81)

主治：肩背酸痛、胸胁胀满、颈强、胆道蛔虫症、肩周炎。

手法：点、按、揉。

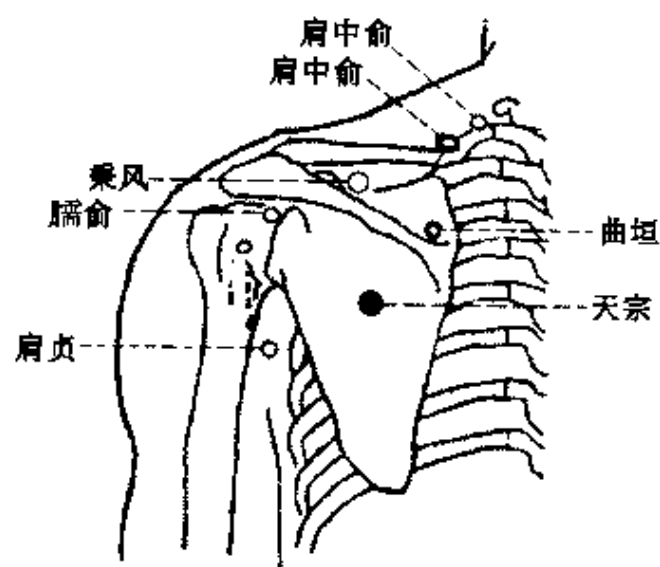


图 81 天宗



9. 秉风

取穴：肩胛骨岗上窝的中央。(图 82)

主治：肩胛疼痛、举臂不便、上肢酸麻。

手法：点、按、揉。

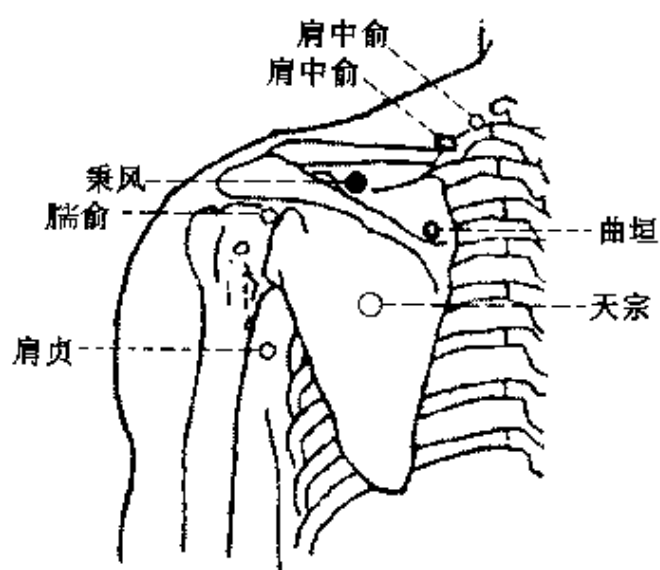


图 82 秉风

10. 肝俞

取穴：第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 83）

主治：胁肋胀痛、视物不清、鼻出血、吐血、黄疸、脊背痛。

手法：点、按、揉、推。

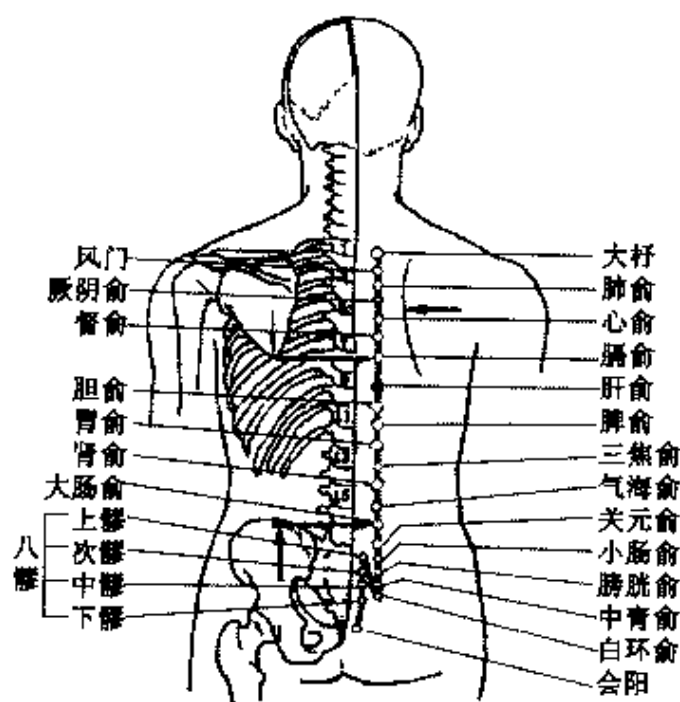


图 83 肝俞



11. 胆俞

取穴：第十胸椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 84）

主治：胁肋疼痛、口苦、黄疸、干呕。

手法：点、按、揉、推。

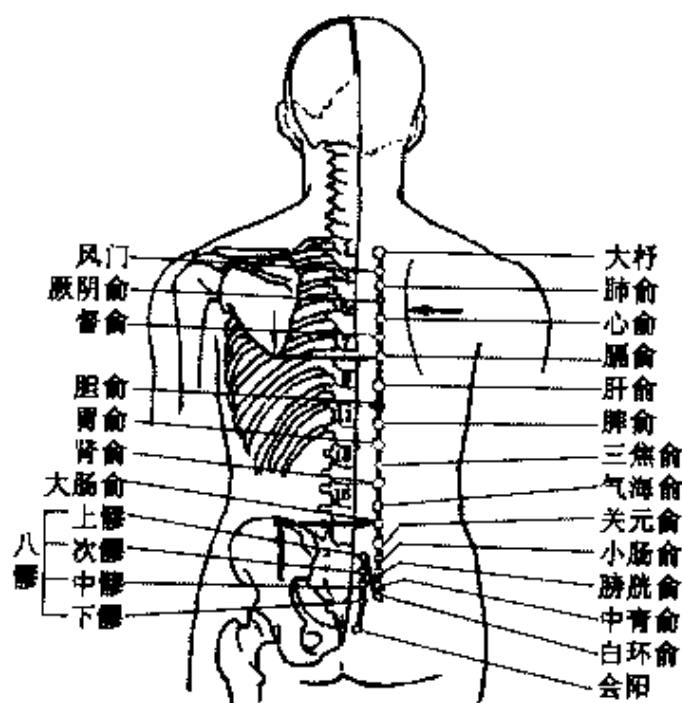


图 84 胆俞

12. 脾俞

取穴：第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸。(图 85)

主治：胃脘痛、不思饮食、泄泻、呕吐、水肿。

手法：点、按、揉、擦。

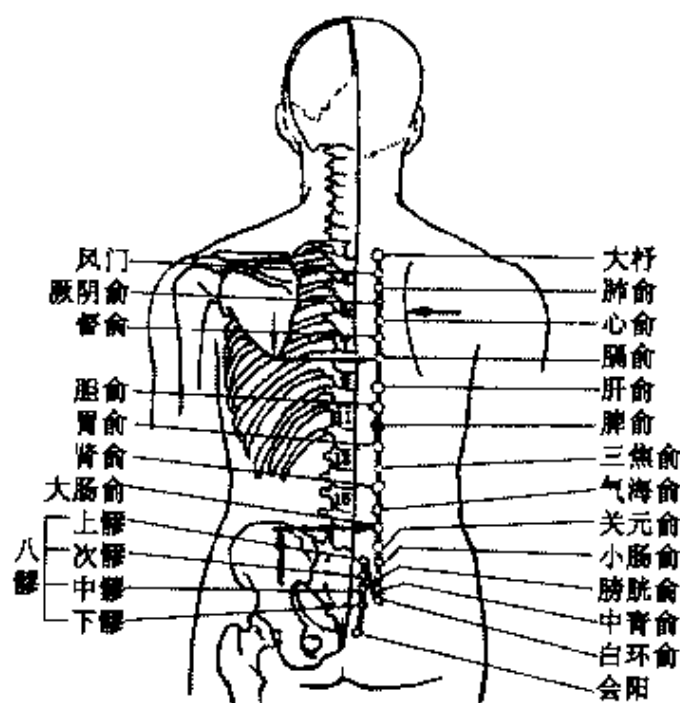


图 85 脾俞



13. 胃俞

取穴：第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 86）

主治：胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣、泻痢、消化不良。

手法：点、按、揉、推。

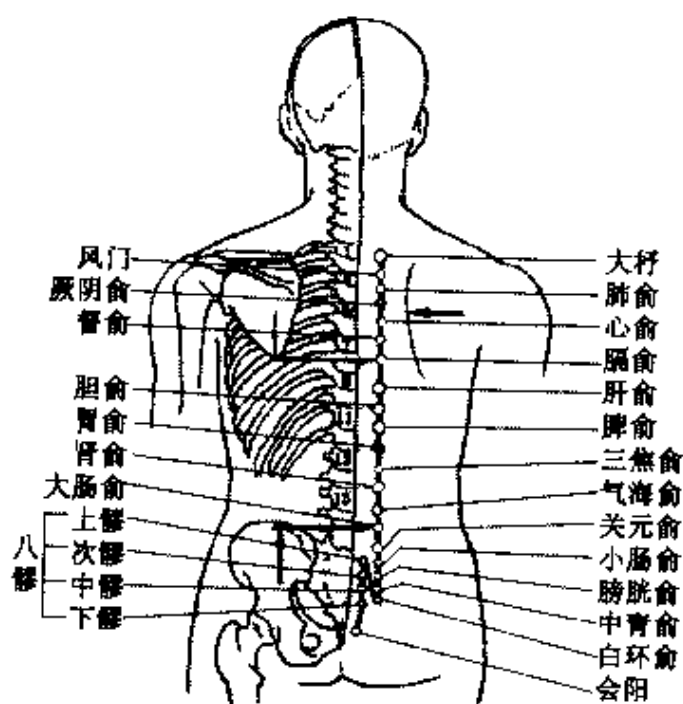


图 86 胃俞

14. 肾俞

取穴：第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。(图 87)

主治：肾虚腰痛、遗精、耳鸣耳聋、水肿、月经不调、白带、阳痿、早泄。

手法：点、按、揉、推、擦。

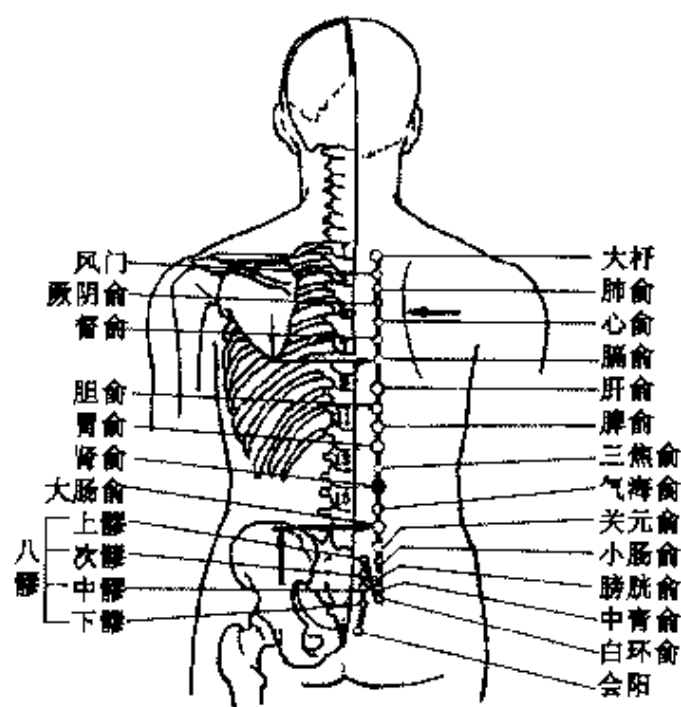


图 87 肾俞





15. 气海俞

取穴：第三腰椎棘突下旁开 1.5 寸。(图 88)

主治：腰痛、腹胀肠鸣、痛经、痔疮。

手法：点、按、揉、推。

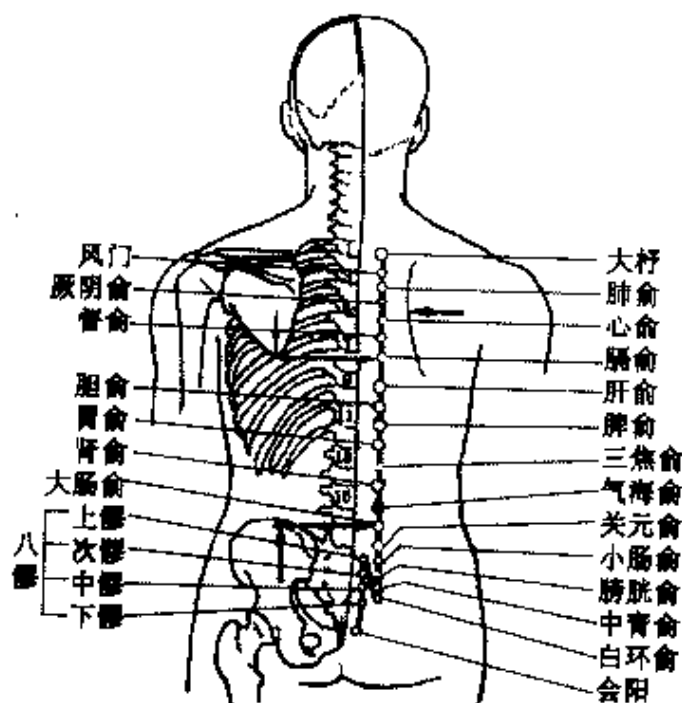


图 88 气海俞

16. 大肠俞

取穴：第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸。(图 89)

主治：肠鸣腹胀、泄泻、腰腿痛、便秘。

手法：点、按、揉、推。

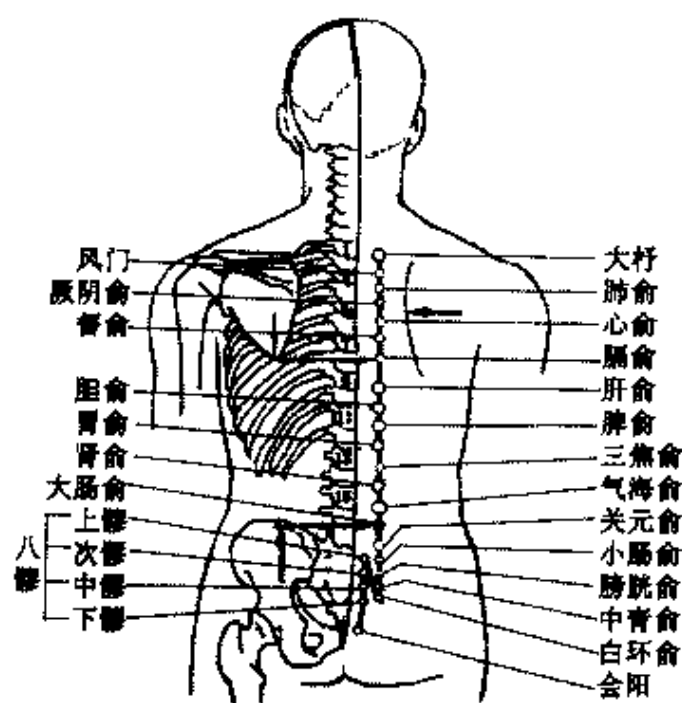


图 89 大肠俞



17. 关元俞

取穴：第五腰椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 90）

主治：腰痛、泄泻、遗尿、小便难或频数。

手法：按、揉、擦。

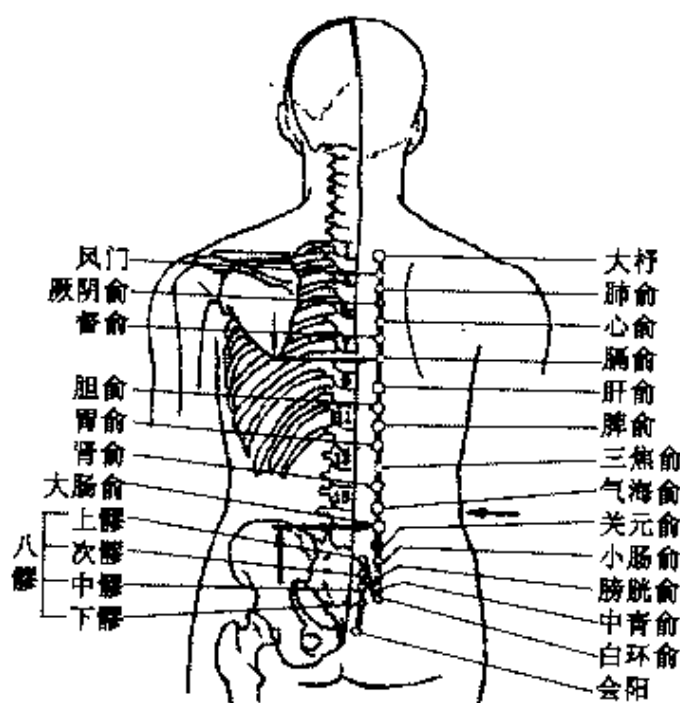


图 90 关元俞

18. 命门

取穴：第二腰椎棘突下。(图 91)

主治：腰痛、阳痿、遗精、泄泻、崩漏、月经不调。

手法：点、按、揉、擦。

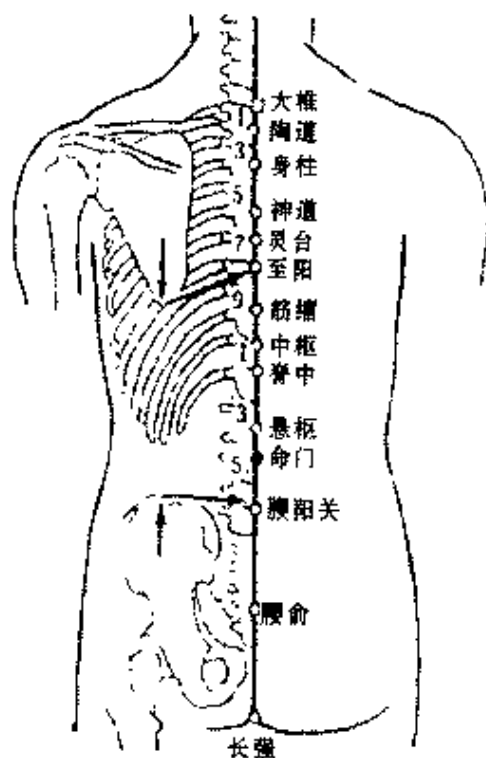


图 91 命门



19. 腰阳关

取穴：第四腰椎棘突下。(图 92)

主治：腰背疼痛、月经不调、赤白带下、遗精、阳痿、下肢瘫痪。

手法：点、按、揉、擦。

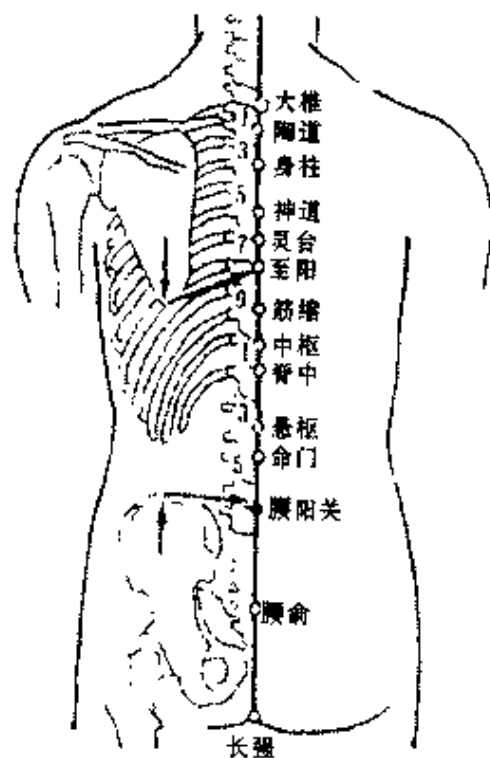


图 92 腰阳关

按摩

20. 腰眼

取穴：第四腰椎棘突下旁开 3~4 寸凹陷处。(图 93)

主治：腰背酸痛、急性腰扭伤、月经不调。

手法：点、按、拿、擦。

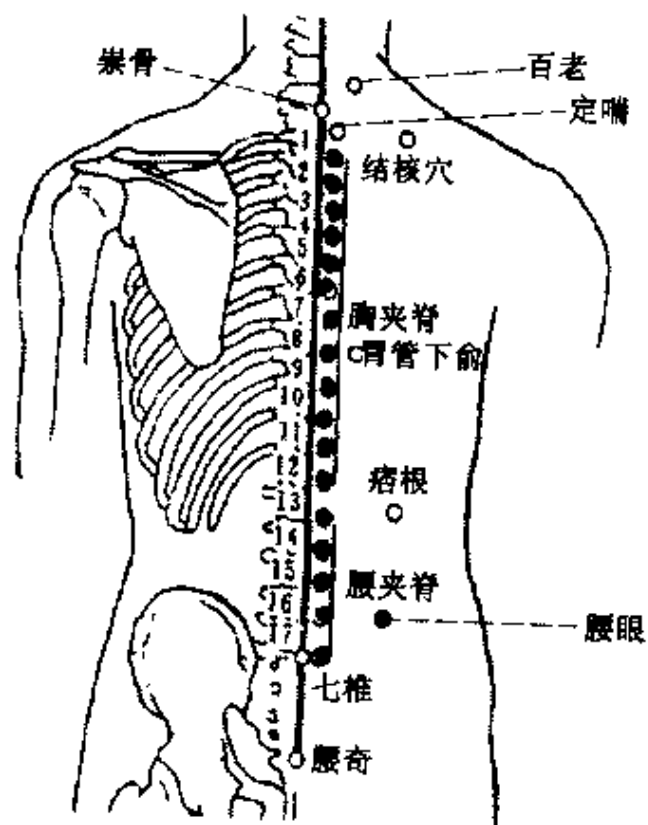


图 93 腰眼



21. 夹脊

取穴：第一胸椎至第五腰椎，各棘突下旁开0.5寸。(图94)

主治：脊椎疼痛强直、脏肠疾患、强壮身体。

手法：点、按、揉、擦、推。

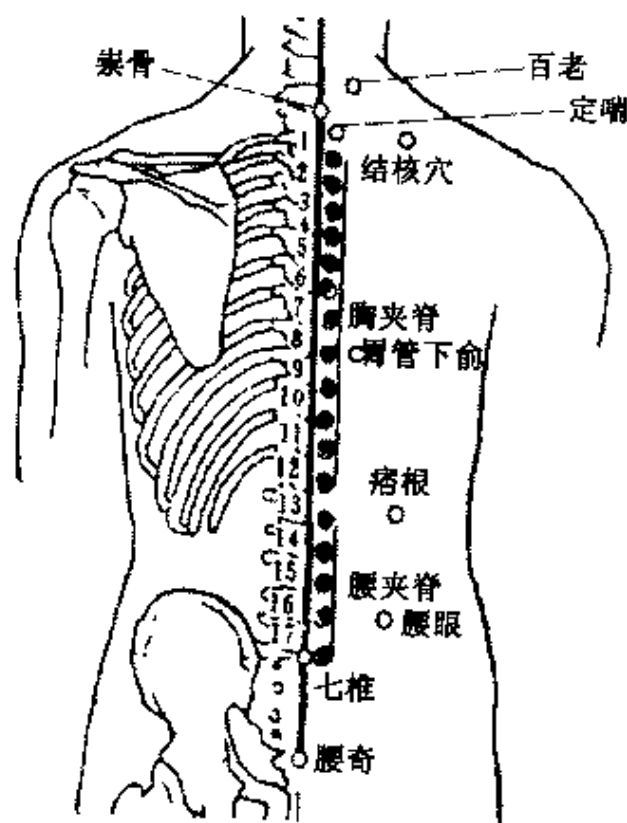


图94 夹脊

22. 八髎

取穴：正对第一、二、三、四骶后孔。（图95）

主治：腰腿痛、月经不调、赤白带下、阳痿、遗精、泄泻、便秘。

手法：点、按、擦。

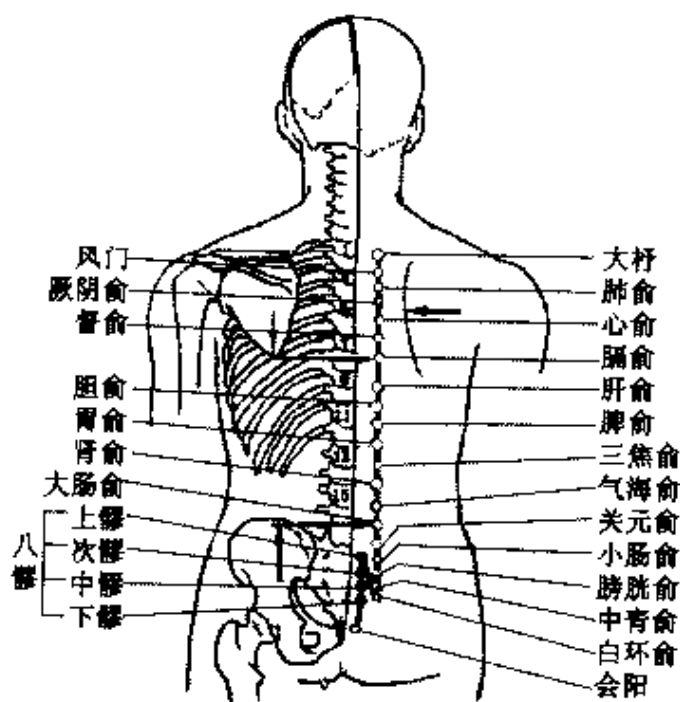


图 95 八髎



23. 秩边

取穴：第四骶椎棘突下旁开 3 寸。(图 96)

主治：腰骶痛、小便不利、便秘、下肢瘫痪。

手法：点、按、揉、拿、推。

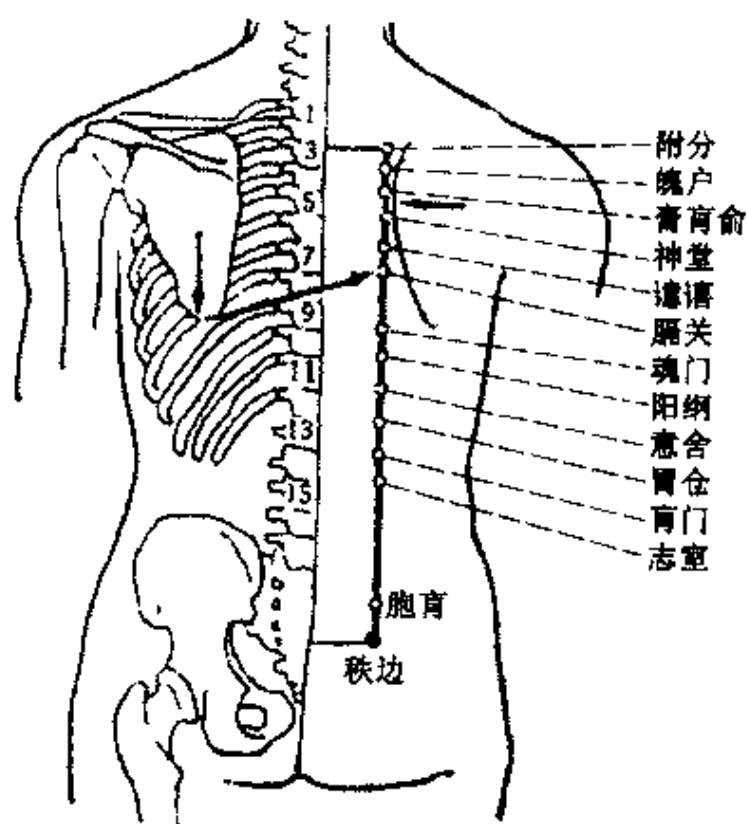


图 96 秩边

按摩

(五)头面部常用穴位

1. 百会

取穴:后发际正中直上7寸,两耳尖连线与正中中线交点处。(图97)

主治:头痛、眩晕、高血压、中风失语、不寐、胃下垂、脱水、疲劳综合征。

手法:点、按、揉。

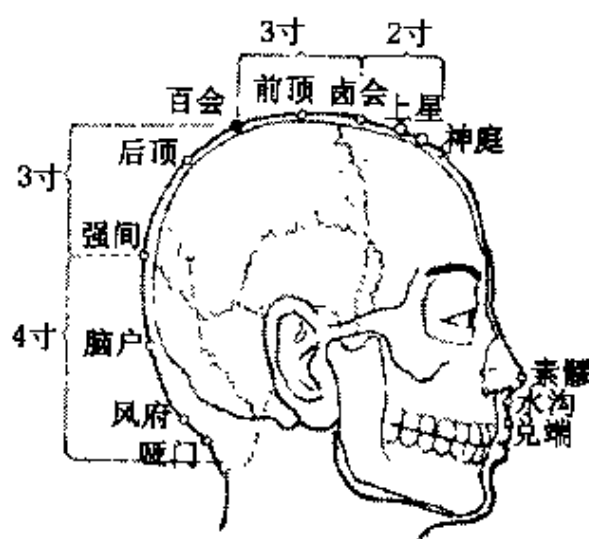


图 97 百会



2. 上星

取穴：前发际正中直上 1 寸。（图 98）

主治：头痛、鼻炎、目痛、复视综合征。

手法：点、揉、按。

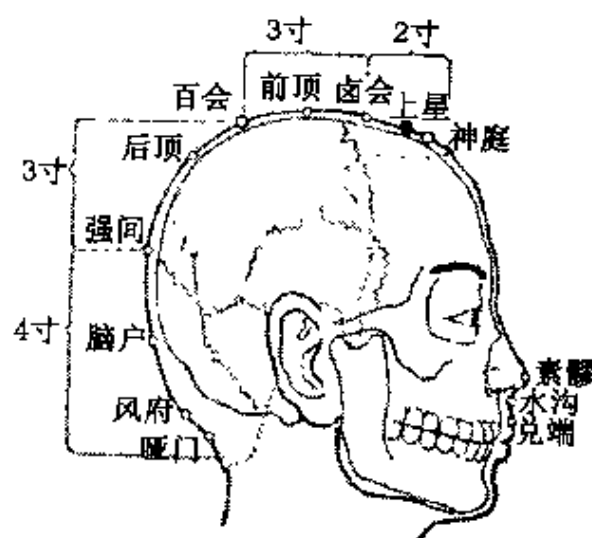


图 98 上星

3. 神庭

取穴：前发际正中直上 0.5 寸。(图 99)

主治：头痛、眩晕、失眠、疲劳综合征、夜班疲劳症。

手法：点、揉、按。

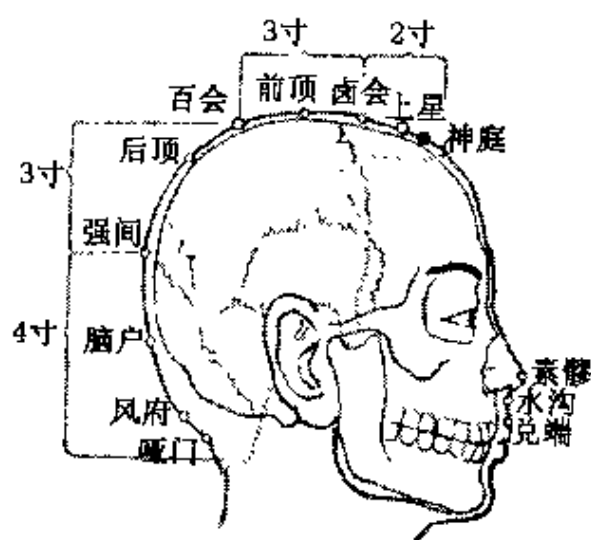


图 99 神庭



4. 太阳

取穴:眉梢与目外眦间,向后约 1 寸凹陷中。(图 100)

主治:头痛、感冒、面瘫、目疾、疲劳综合征、高楼综合征。

手法:按、揉、抹。

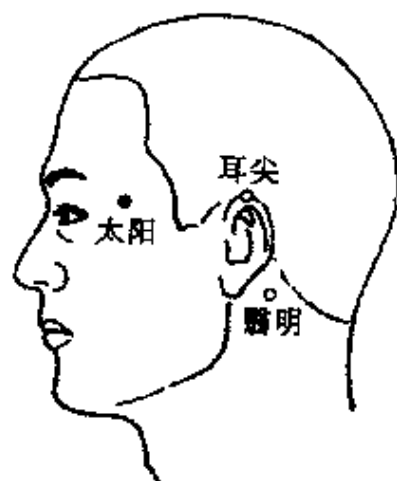


图 100 太阳

按摩

5. 印堂

取穴：两眉头连线中点。（图 101）

主治：头痛、眩晕、失眠、鼻炎、疲劳综合征、
复印综合征、低头综合征。

手法：按、揉、抹。



图 101 印堂



6. 睛明

取穴：闭目，目内眦上0.1寸。（图102）

主治：目赤肿痛、迎风流泪、视物不清、高楼综合征。

手法：点、按。

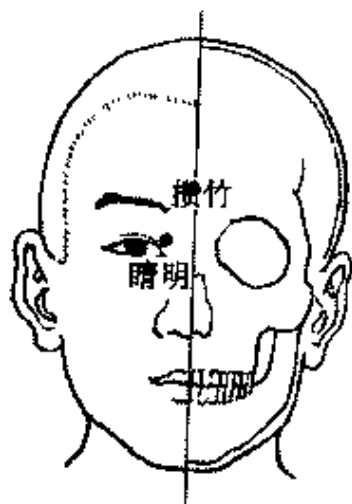


图 102 睛明

7. 攒竹

取穴：眉头凹陷中。（图 103）

主治：头痛、视物不清、迎风流泪、眼睑跳动、眼睑干涩、呃逆。

手法：点、按、揉。

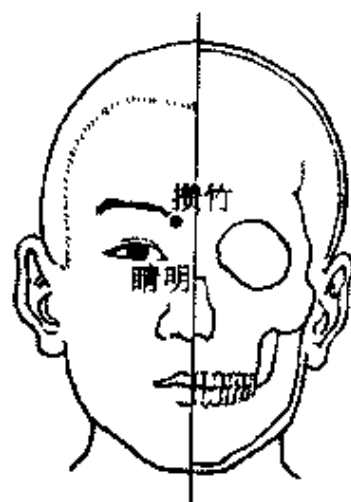


图 103 攒竹



8. 四白

取穴：目正视，瞳孔直下眶下孔凹陷中。
(图 104)

主治：口眼歪斜、头痛眩晕、目赤痛痒、眼睑跳动。

手法：点、按、揉。

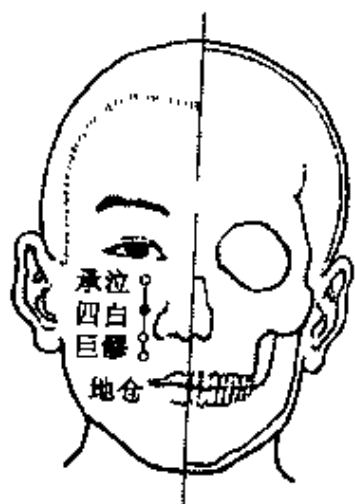


图 104 四白

按摩

9. 丝竹空

取穴：眉梢外侧凹陷中。（图 105）

主治：头痛、目赤肿痛、牙痛、复印综合征。

手法：点、按、揉。



图 105 丝竹空





10. 瞳子髎

取穴：目外眦旁 0.5 寸，眶骨外缘凹陷中。

(图 106)

主治：头痛、目赤肿痛、青盲。

手法：点、按、揉。



图 106 瞳子髎

11. 迎香

取穴：鼻翼外缘中点旁 0.5 寸。(图 107)

主治：鼻炎鼻塞、鼻出血、面瘫、胆道蛔虫症、复印综合征。

手法：点、按、揉。

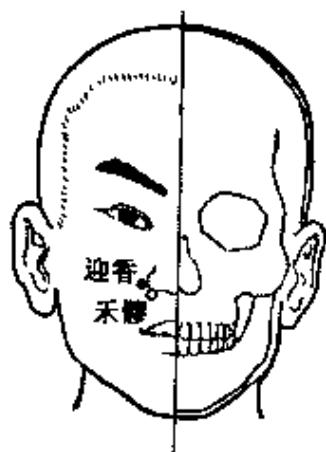


图 107 迎香



12. 人中

取穴:位于人体鼻唇沟的中点。(图 108)

主治:昏迷、惊风、口眼歪斜、腰扭伤。

手法:掐、按、点。

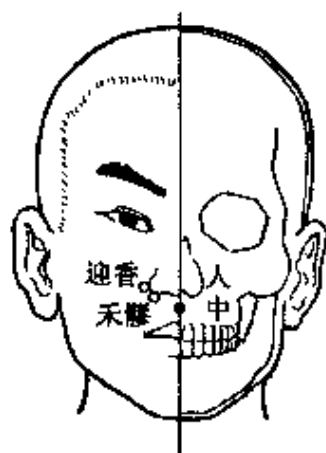


图 108 人中

13. 地仓

取穴：口角外侧旁开 0.4 寸。（图 109）

主治：口眼歪斜、三叉神经痛、流涎、音哑。

手法：点、按、揉。

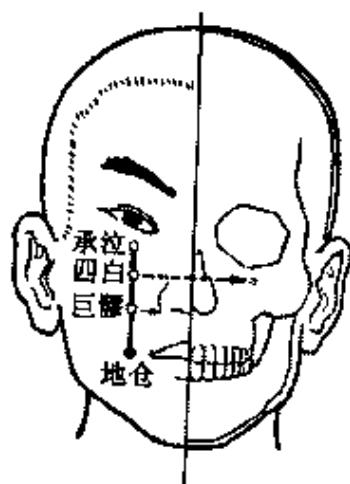


图 109 地仓





14. 承浆

取穴：颏唇沟中凹处。（图 110）

主治：口眼歪斜、齿龈肿痛、流涎。

手法：按、揉、掐。



图 110 承浆

15. 颊车

取穴:下颌角前上方一横指凹陷中,咬牙时咬肌隆起最高点。(图 111)

主治:口眼歪斜、牙痛、颊肿、三叉神经痛。

手法:按、揉。

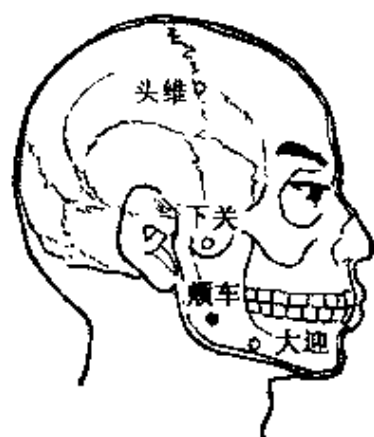


图 111 颊车



16. 下关

取穴:闭口,颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。(图 112)

主治:齿龈肿痛、口眼歪斜、三叉神经痛、耳聋、耳鸣、颞颌关节紊乱。

手法:点、按、揉。

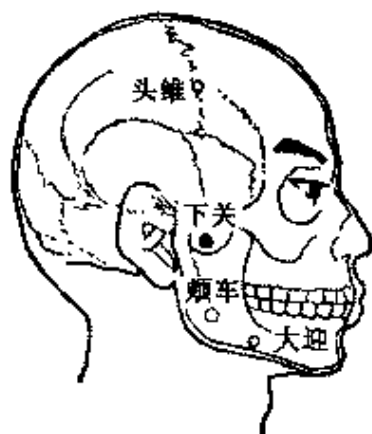


图 112 下关

头维
下关
颊车
大迎

按摩

17. 头维

取穴：额角发际直上0.5寸。(图113)

主治：头痛、目眩、流泪、眼睑跳动、高楼综合征。

手法：抹、按、揉。

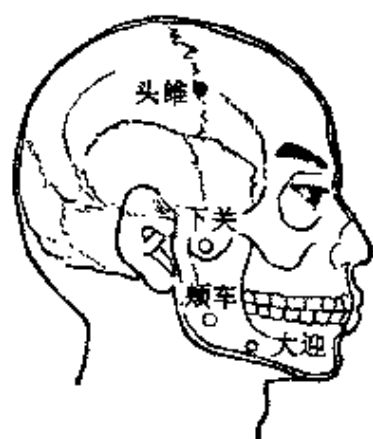


图 113 头维



18. 颧髎

取穴：目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。（图114）

主治：口眼歪斜、三叉神经痛、牙痛、颊肿。

手法：点、按、揉。

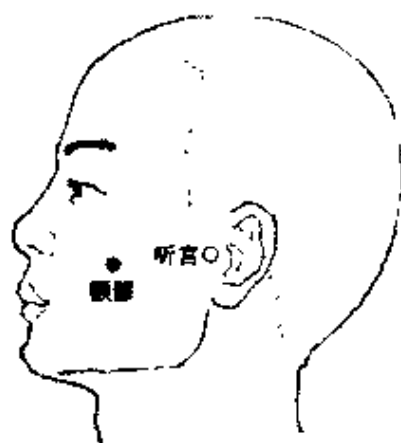


图 114 颧髎

19. 听宫

取穴：耳屏前方正中凹陷处。（图 115）

主治：耳鸣、耳聋、颞颌关节紊乱。

手法：点、按、揉。

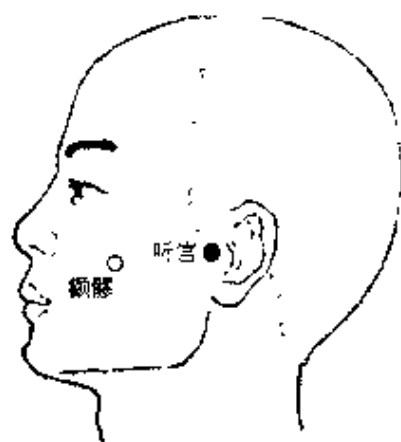


图 115 听宫





20. 翳风

取穴：平耳垂后，乳突与下颌角间凹陷中。
(图 116)

主治：耳聋、耳鸣、口眼歪斜、牙关紧闭、颊肿齿痛。

手法：点、按、揉。

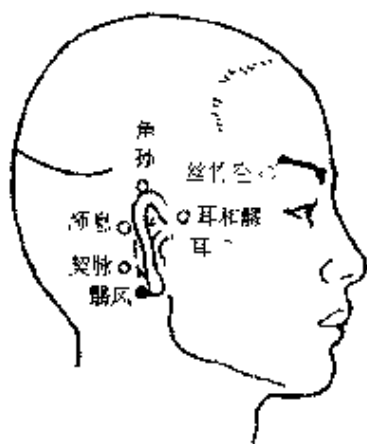


图 116 翳风

21. 风府

取穴：后发际正中直上1寸。（图117）

主治：头痛项强、眩晕、中风、咽喉胀痛、低头综合征。

手法：点、按、揉。

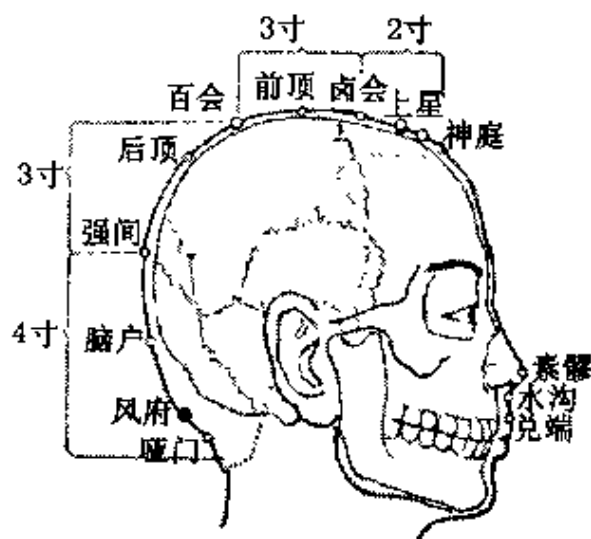


图117 风府



22. 风池

取穴:胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中,平风府处。(图 118)

主治:偏正头痛、眩晕、感冒发热、颈项强痛、耳鸣、目赤肿痛、中风、高血压、近视、疲劳综合征、低头综合征。

手法:点、按、拿。

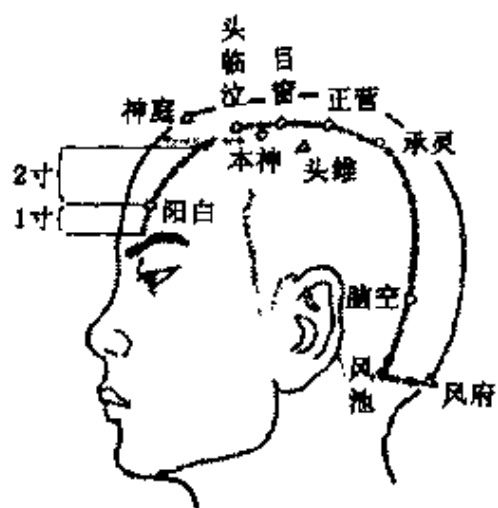


图 118 风池

23. 天柱

取穴：后发际正中直上 0.5 寸，旁开 1.3 寸，斜方肌外侧缘凹陷中。（图 119）

主治：头痛、项强、鼻塞、肩背痛、低头综合征。

手法：点、按、揉、拿。

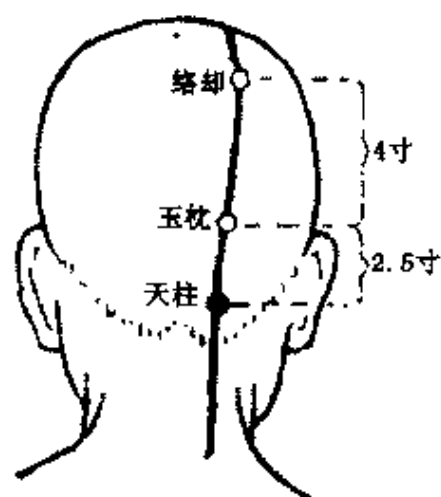


图 119 天柱



八、身体各部位保健 祛病按摩方法

(一) 上部

1. 击指缝

操作方法:五指自然分开,用另一手掌小鱼际着力,呈弹性击打指缝,即两指间根部,有透力和节律地依次击打四个指缝 20 次,两手交替进行。(图 120)

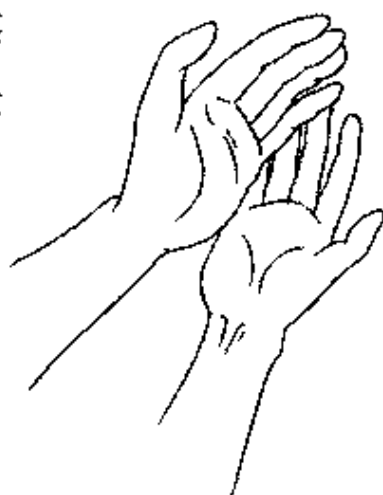


图 120 击指缝

功效:疏通经络、行气活血。

主治:手指挛痛、末梢神经炎、失眠、记忆力减退等症。

2. 干浴手

操作方法:两手合掌,相对快速摩擦发热。再以一手握另一手背,从手指向手指末端方向快速擦热。除拇指外,用余四指指腹擦八邪穴至发热,两手交替进行。(图 121)

功效:开窍醒神、通调经络、调和气血、滑利关节。

主治:手指麻木、无力及发冷等症,还可提高手指灵活性和大脑智力,调整脏腑功能。

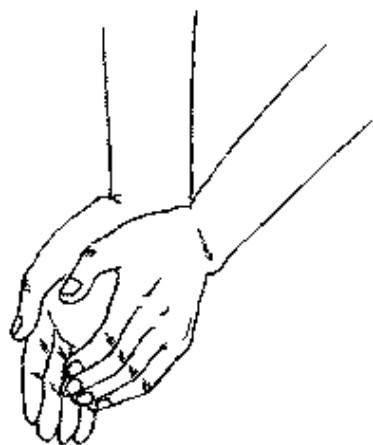


图 121 干浴手



3. 弹十指

操作方法:用一手拇指指腹紧扣另一手指指甲端,并用力突然滑脱而弹出,使指背着力,击中另一手手指的指端,依次操作,两侧交替进行。(图 122)

指端捻动,五指依次进行,各两遍,两侧交替进行。

功效:通脉活络、醒脑清热。

主治:指端寒冷、麻木,精神不振,癆病等症。



图 122 弹十指

4. 捻十指

操作方法:用一手拇指与食指相对,夹住另一侧被捻的手指掌侧和背侧,自指根至指端捻动,然后再夹住手指内侧和外侧,自指根至指端捻动,五指依次进行,各两遍,两侧交替进行。

(图 123)

功效:疏通经络、滑利关节、开窍醒神。

主治:指关节扭伤、指痛、末梢神经炎、精神不振等症。



图 123 捻十指





5. 勒十指

操作方法:手指弯曲,食、中指相对,夹紧另一侧手的手指根部,然后迅速向末端拉,滑脱而出,可出现“叭”的响声。五指依次进行,各两遍,两侧交替进行。(图 124)

功效:舒筋活络、开窍醒神、滑利关节、缓解痉挛。

主治:末梢神经炎、疲倦嗜睡、手指挛痛、手指麻木等症。



图 124 勒十指

6. 擦八邪

操作方法：五指自然张开，施术手自然分开，分别按在八邪（手掌各指缝中的赤白肉际，左右共八穴）上，四指指腹各按一穴，用力快速往返擦动至手指掌发热为度，两手交替进行。（图 125）

功效：疏通经络、行气活血、缓解痉挛、滑利关节。

主治：手背肿痛、类风湿性关节炎、手指麻木、高血压、头痛、牙痛等症。

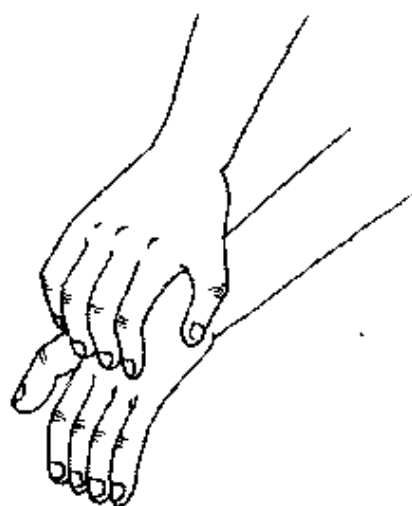


图 125 擦八邪



7. 揉腕部

操作方法:一侧手臂放于桌面上,另一侧掌根揉腕背部和腕掌侧,呈环旋转动。(图 126)

功效:通经活络、活血祛瘀、清热消炎。

主治:腕关节扭伤、肩臂痛、惊悸失眠、胸闷、胃痛等症。

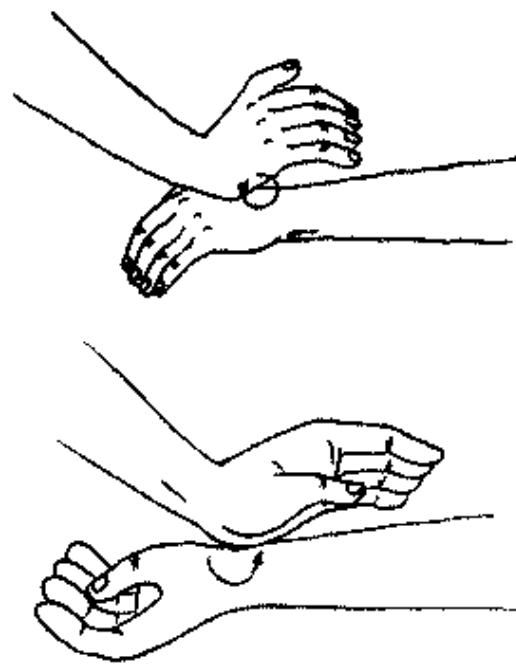


图 126 揉腕部

8. 拔伸腕关节

操作方法:施术手握住另一手掌,逐渐用力拔伸,使两手形成对抗牵引,拔伸 5 次,做顿挫性掌屈 5 次,双手交替进行。(图 127)

功效:舒筋活络、行气活血、滑利关节、缓解痉挛。

主治:腕关节无力、扭伤,上肢不遂,腕管综合征等。



图 127 拔伸腕关节



9. 捏揉上肢

操作方法：一手以拇指指腹吸定被施术手的上臂内侧，另四指指腹吸定外侧，内外合力，自上而下往返捏揉，先内外侧，再前后侧，两手交替进行，各 10 次。（图 128）

功效：调和气血、消肿止痛。

主治：末梢神经炎、肩周炎、肢体疲劳、软组织损伤等症。

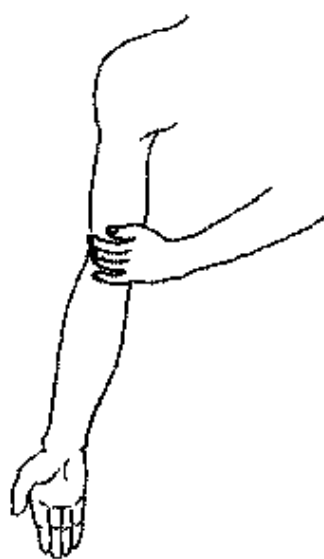


图 128 捏揉上肢

10. 揉前臂

操作方法:一侧手臂放于桌面上,高度适宜,手心向上,用施术手掌根自肘至腕揉前臂屈侧肌肉,共 10 次,两侧交替进行。(图 129)

功效:疏通经络、理气活血、清心安神。

主治:上肢疲劳、胃炎、胃脘痛、心悸、末梢神经炎等症。

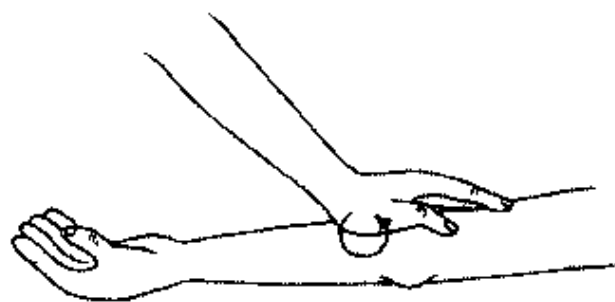


图 129 揉前臂



11. 叩击上肢

操作方法:施术手握空心拳,以拳的掌侧和掌背着力,有弹性有节律地叩击对侧上肢。自上而下,往返叩击,然后,自前向后,把整个上肢均匀地叩击一遍为止,以舒服、温热,有麻、胀感为佳,两侧交替进行。(图 130)

功效:疏通经络、松筋骨、除疲劳。

主治:上肢不遂、麻木、无力、疲劳、肩关节周围炎、末梢神经炎等症。

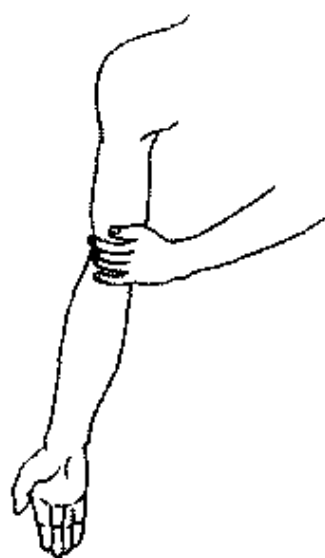


图 130 叩击上肢

12. 两肘对击

操作方法:双手合拢,十指交叉,放于面前。肘关节屈曲,并向两侧分开,再快速并拢,而相互碰击,肘部着力要有弹性和节奏,每次对击30次。(图 131)

功效:通经活络、缓解痉挛、滑利关节、清心安神。

主治:肩臂痛、尺桡神经麻痹、肩周炎、心悸等症。

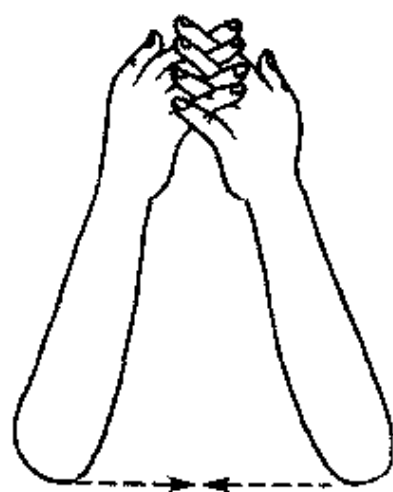


图 131 两肘对击





13. 拿上肢

操作方法:操作者拇指与余四指分开,自肩部始,拇指与四余指相对用力捏而提起,逐渐向下至上臂、前臂至腕,反复 3~5 次,以上臂舒适、酸胀为佳。(图 132)

功效:疏通经络、松筋骨、除疲劳、止痛。

主治:上肢麻木、活动不利、肩周炎、颈椎病、末梢神经炎等症。

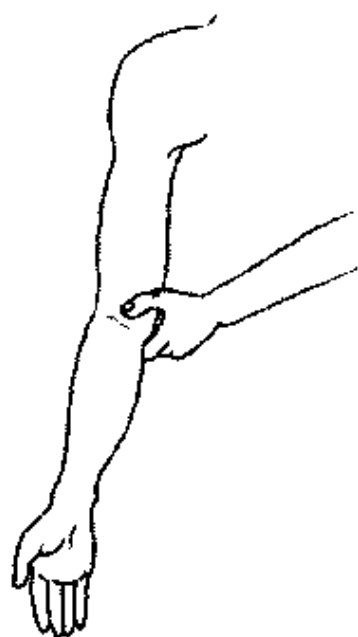


图 132 拿上肢

14. 揉肘窝

操作方法:一侧上肢肘窝向上,另一侧以掌根部着力于肘窝部位并吸定,掌根做轻柔和缓的回旋运动。可自肘窝揉至肘外侧,再回肘内侧、肘窝揉5遍,双侧交替进行。(图133)

功效:舒筋通络、温经散寒、宽肠理气。

主治:手臂寒冷、麻木、无力、挛痛、胸胁疼痛等症。

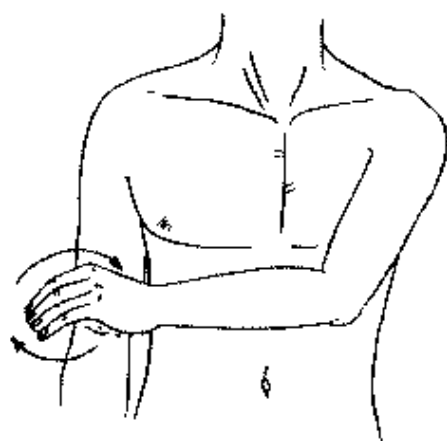


图 133 揉肘窝



15. 叩双肩

操作方法:施术手握空心拳,前臂发力,腕部灵活摆动,叩击肩部,由内至外,由上至下,范围要广,用力要稳,轻巧而有弹性,动作协调灵活,均匀有规律,叩击 30 次,或舒服为止,两侧交替进行。(图 134)

功效:疏经通络、开窍醒脑、振奋阳气、消除疲劳。

主治:上肢麻木、肩周炎、后背痛、肩部疲劳、胸痛等症。

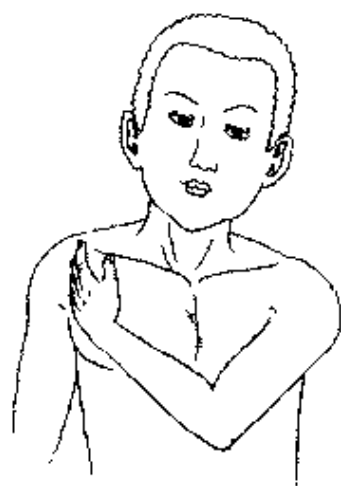


图 134 叩双肩

16. 拿双肩

操作方法:施术手拇指与余四指指腹相对着力,放于肩上,进行提拿,动作要沉稳和缓,力度适中,由轻渐重,自内而外拿肩上肌肉,达到舒服为止,两侧交替进行。(图 135)

功效:疏通经络、宣通气血、祛风散寒、解痉止痛。

主治:头痛、颈项不适、肩背痛、肩周炎等症。

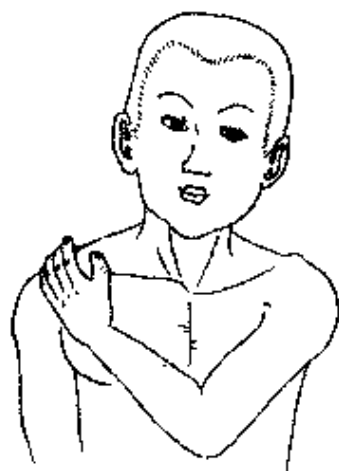


图 135 拿双肩





17. 擦肩颈

操作方法:一侧手臂抬起,手指自然伸直,手掌心着力于肩处,掌面紧贴皮肤,呈前后来回快搓慢移,从肩峰至颈上端自外向内反复搓揉5遍,两侧交替进行。(图136)

功效:温经通络、解痉止痛、滑利关节。

主治:颈椎病、落枕、头痛、肩周炎、前斜角肌综合征等。



图 136 擦肩颈

(二) 下肢部

1. 捻脚趾

操作方法:用一手拇指与食指相对,夹住足趾,自趾根至趾端依次捻动,五趾往返捻动两遍,两侧交替进行。(图 137)

功效:疏通气血、消除足部疲劳。

主治:趾痛,脚气,下肢不遂、麻木等症。



图 137 捻脚趾





2. 擦八风

操作方法:施术手食、中、环、小四指指腹分别吸定同侧足八风穴(足五趾歧骨间,左右共八穴见图 61),每指吸定一个穴位,用力均匀连续,快速往返擦动,出去时的力量稍大,回来时稍小,每次 20 遍,两侧交替进行。(图 138)

功效:疏通经络、行气活血。

主治:末梢神经炎、下肢瘫痪及脚气、脚背红肿、足抽筋等症。



图 138 擦八风

3. 推足缝

操作方法:坐于床上,膝关节屈曲,足平踏床上,双拇指指腹着力,由后向前推足背跖骨间四条骨缝,各5次,两侧交替进行。(图 139)

功效:舒筋活血、解痉止痛。

主治:头痛、眩晕、目赤肿痛、末梢神经炎、下肢麻木抽筋等症。



图 139 推足缝



4. 干浴足

操作方法:双手合掌,相对搓热,然后用双手快速摩擦抬起的足背、足底至整个足部,摩擦要均匀,连续而有力,以舒服和足部发热为度,两侧交替进行。(图 140)

功效:温通经络、补肾壮骨。

主治:足扭伤、抽筋、麻木、下肢不遂。



图 140 干浴足

5. 双足对击

操作方法:坐稳,双足抬起,离开地面,两膝靠紧,两足分开,使两足用力合拢,内侧相互碰击,一分一合,相互碰击 30 次。(图 141)

功效:舒筋络、散风寒、滑利关节、调整脏腑。

主治:下肢不遂、麻木、寒冷、痿痹、消化不良等症。

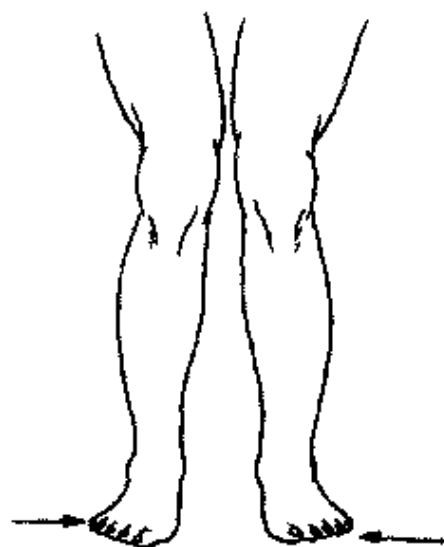


图 141 双足对击





6. 揉脚踝

操作方法:坐位,被施术侧大腿抬起,屈曲置于着地的大腿上,首先拇指按于太溪穴上,做环旋按揉10次。然后沿脚踝内侧申脉穴、照海穴至踝背解溪穴、踝外侧丘墟穴、商丘穴,每穴按揉10次,双侧交替进行。(图142)

功效:强腰补肾、疏通经络、活血止痛。

主治:腰痛、头痛、足跟痛、足内外翻、坐骨神经痛等症。

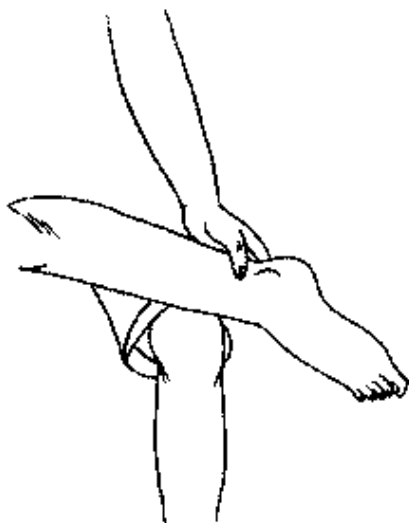


图142 揉脚踝

7. 摇踝关节

操作方法:被施术侧踝部放平对侧膝关节上,用同侧手扶住踝关节上部,另一手握住足前掌部,用轻力将踝关节做被动屈伸、内翻外翻、顺时针和逆时针环转活动,各5遍,两侧交替进行。(图143)

功效:舒筋活络、理气活血、滑利关节。

主治:踝关节扭伤、踝管综合征、跟骨痛等下肢疾患。

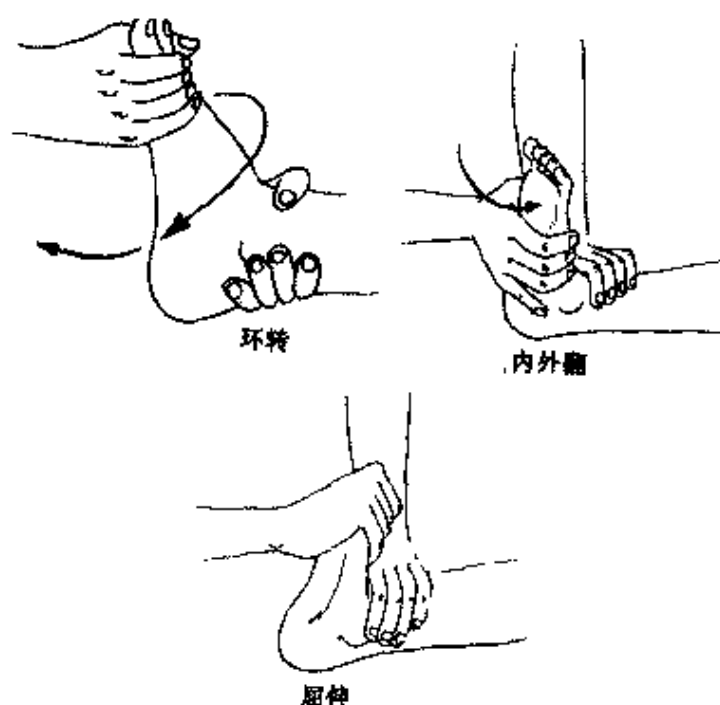


图143 摇踝关节





8. 推擦足心

操作方法:足心着力,吸定一侧下肢,紧贴皮肤,上下推擦,用力平稳、均匀,缓慢进行,双下肢互相配合,可推擦小腿内侧、后侧共 20 次,两侧交替进行。(图 144)

功效:疏通经络、活血化瘀、解痉镇痛。

主治:下肢不遂、足内外翻、坐骨神经痛、腓肠肌痉挛等症。

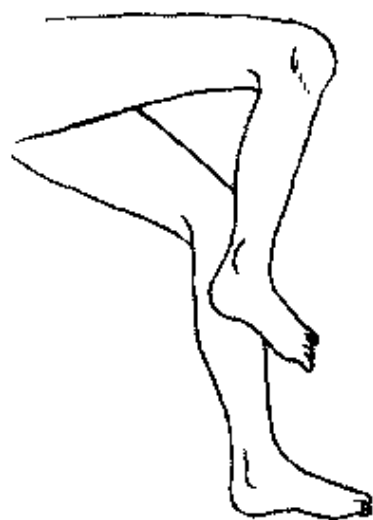


图 144 推擦足心

9. 拿小腿后侧

操作方法:坐位,施术腿略弯曲,同侧手拇指与余四指指腹相对,拿小腿后侧肌肉,动作要沉稳和缓,由轻渐重,自上而下,共5遍,双侧交替进行。(图145)

功效:疏通经络、宣通气血、解痉止痛。

主治:下肢不遂、麻木、痉挛、软组织损伤、腰膝疲软、脾胃虚弱。

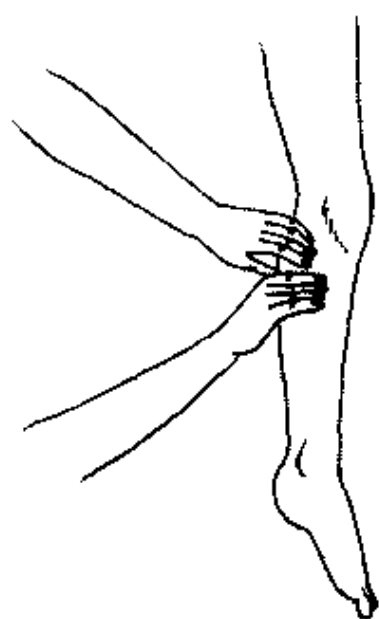


图 145 拿小腿后侧





10. 揉小腿前侧

操作方法:施术腿略屈,以同侧手掌根部着力,用力宜轻快柔和,均匀深透,掌根自上而下揉小腿前侧肌肉,共5遍,两侧交替进行。(图146)

功效:舒筋活络、温经散寒、消肿止痛、健脾和胃。

主治:下肢痿痹、麻木、寒冷、胫骨疼痛、胃肠病及神经衰弱。



图 146 揉小腿前侧

11. 拿髌骨

操作方法:放松膝关节,同侧拇指和其余四指指腹相对着力,按压于髌骨周围,用力拿住髌骨,并稍提起,以指端用力,做缓慢持续的上下左右活动,拿捏以舒服为度,两侧交替进行。(图 147)

功效:疏通经络、滑利关节、祛风散寒。

主治:下肢不遂、膝关节炎、运动障碍、髌骨软骨病、膝关节增生等症。

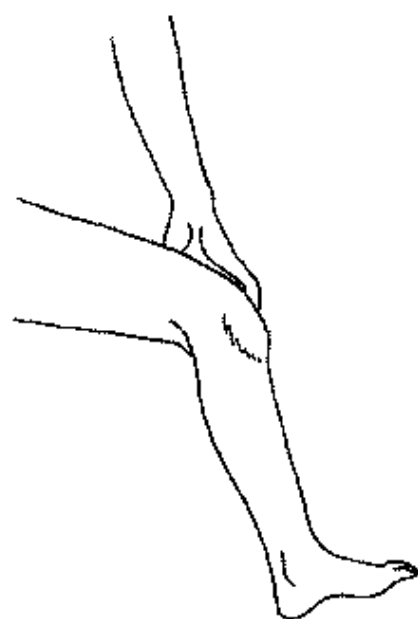


图 147 拿髌骨





12. 擦膝部

操作方法:放松膝部,用一侧手掌心着力,紧贴同侧膝关节周围的皮肤上,做从内膝眼到外膝眼及鹤顶穴平面的横擦,要有节律性,以膝部温热感为度,两侧交替进行。(图 148)

功效:温经通络、调和气血、消肿止痛。

主治:膝关节炎,膝关节扭伤、酸痛,髌骨软骨病,髌腱炎等症。

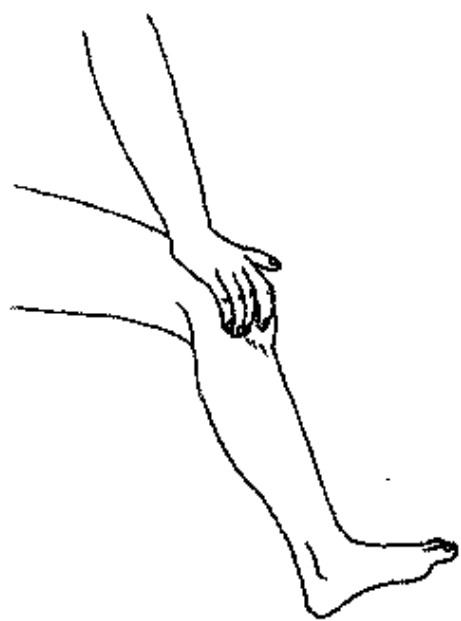


图 148 擦膝部

13. 拍腘窝

操作方法:坐位时,被施术侧下肢稍屈曲,同侧手握空心拳,以拳背着力,拍打腘窝部,用力要轻巧而有弹性,拍打 30 次,以麻热感为佳,两侧交替进行。(图 149)

功效:舒松肌筋、调和气血、解痉止痛。

主治:坐骨神经痛、下肢不遂、足膝无力、膝关节炎等症。

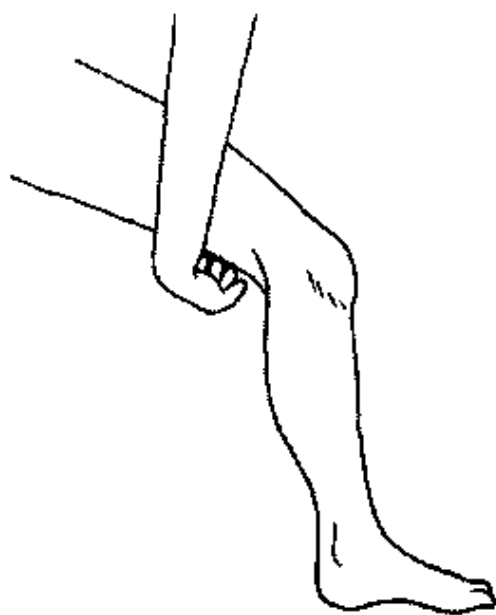


图 149 拍腘窝



14. 点委中

操作方法:以一侧中指指端吸定同侧委中穴上,由轻渐重,施力点按穴位,局部酸胀为佳,再将手指轻轻抬起,点按 10 次,两侧交替进行。

(图 150)

功效:开通闭塞、调畅经气、通经止痛。

主治:腰痛,坐骨神经痛,下肢不遂、痿痹等症。

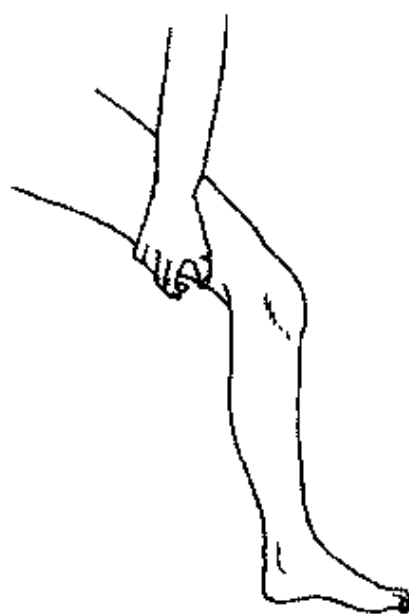


图 150 点委中

15. 分髌法

操作方法:双下肢屈曲,小腿尽量内收,双足底相对并拢,双手分别按压于两侧膝关节上,使大腿外展。双手做顿挫性有节律的按压。

(图 151)

功效:舒展筋脉、剥离粘连、缓解痉挛。

主治:软组织损伤,下肢痿痹、麻木、活动不便,关节炎,坐骨神经痛。

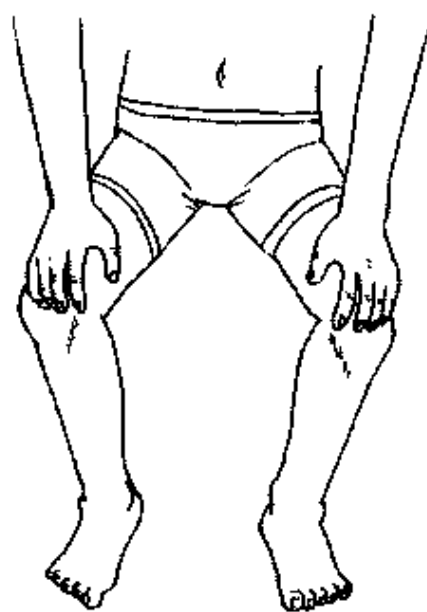


图 151 分髌法





16. 摇髌部

操作方法:仰卧,用一手托住同侧膝上部,屈膝屈髌,做髌关节顺时针、逆时针环转活动,各5遍,两侧交替进行。(图152)

功效:舒筋活血、减轻疲劳、滑利关节。

主治:下肢疲劳、酸痛、麻木,坐骨神经痛。

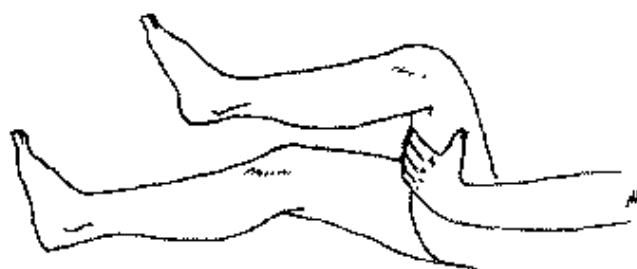


图 152 摇髌部

17. 搓下肢

操作方法:坐位,被施术侧下肢膝关节屈曲,抬起于面前,足踏于固定物上,上身略前倾,用双手指及掌面着力,对称性地用力夹住被施术小腿,做方向相反的来回快速自上而下的反复搓揉,用力要均匀深透,然后对搓大腿,两侧交替进行。(图 153)

功效:疏通经络、调和气血、消除疲劳。

主治:膝关节炎、下肢扭伤、肌肉拉伤、下肢痿痹等症。



图 153 搓下肢



18. 叩下肢

操作方法:以双手虚拳相对合力叩击,自大腿开始,自上而下,先内外侧,再前后侧,叩击时要轻巧而有弹性,手腕灵活,随起随落,轻拙自然,以舒服轻松为佳,叩击 20 次,两侧交替进行。(图 154)

功效:舒松腠理、振奋阳气、滑利关节、消除疲劳。

主治:下肢静脉曲张,下肢不遂、无力,膝关节炎,坐骨神经痛。

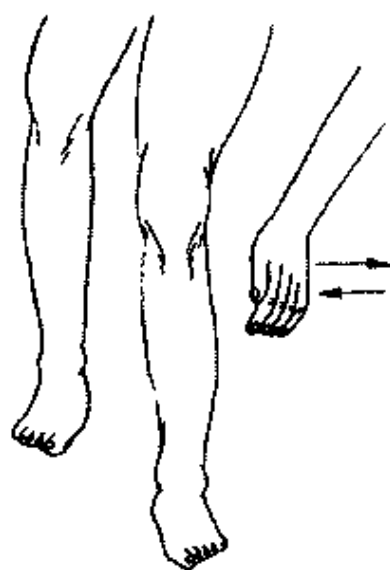


图 154 叩下肢

19. 拿下肢

操作方法:被施术下肢呈略屈曲状,拇指与食、中指指腹相对着力,进行提拿。动作要均匀,有节律,沉稳和缓,由轻渐重,从近向远拿捏,反复数十次,双侧交替进行。(图 155)

功效:祛风散寒、疏通经络、解痉止痛。

主治:下肢疼痛、麻木、肌肉痉挛、静脉屈张。



图 155 拿下肢



20. 拍臀部

操作方法:以掌指部着力,五指并拢微屈,用虚掌反复拍打臀部,着力要轻巧有弹性,频率每分钟 120 次左右,以麻胀感为度,两侧交替进行。(图 156)

功效:舒松肌筋、宣通气血、解痉止痛。

主治:梨状肌综合征,坐骨神经痛,下肢麻木、疼痛、无力等症。

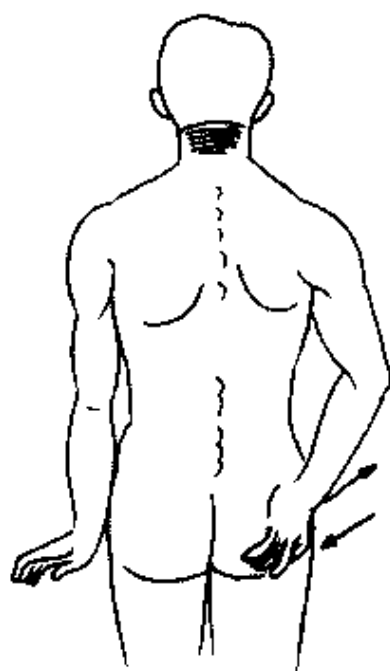


图 156 拍臀部

21. 揉臀部

操作方法:以手掌根部着力,吸定同侧臀部,做环形移动,带动该处皮下组织做轻快柔和的回旋,以舒服为度,两侧交替进行。(图 157)

功效:舒松肌肉、通络止痛。

主治:坐骨神经痛、梨状肌综合征、臀上皮神经炎、下肢麻木疼痛、无力等症。

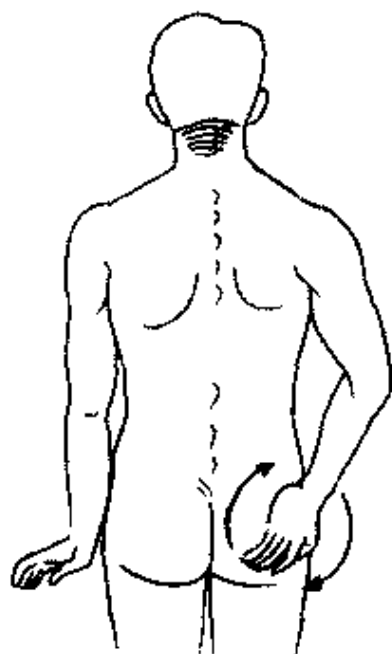


图 157 揉臀部



(三)腰背部

1. 摩八髻

操作方法:双手后背,食、中、无名三指并拢,以指腹为着力点,在穴位上做顺时针环形摩动,用力要先轻后重,由浅入深,频率每分钟 120 次左右,以腰骶部温热、舒服为佳。(图 158)

功效:温通气血、补肾壮腰、消炎止痛。

主治:腰骶痛、膀胱炎、盆腔炎、痔疮、大小便不利、阳痿、遗精、遗尿、睾丸炎、疝痛、不孕症、月经不调、赤白带下。

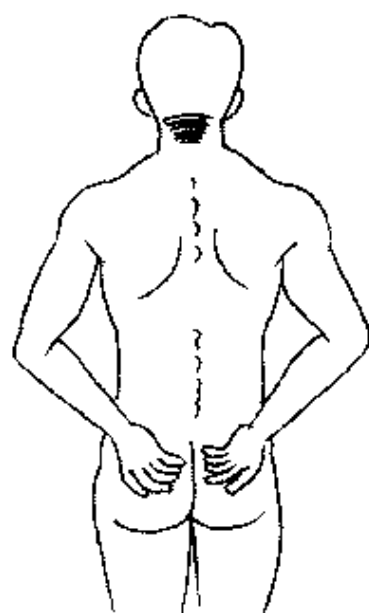


图 158 摩八髻

2. 捶骶尾

操作方法:手后背,双手握拳,拳眼对准骶部,可扩大范围,从上至下,从内到外,共捶 30 次。(图 159)

功效:活血通络、散寒止痛、壮腰健脊。

主治:腰骶痛、大小便不利、淋浊、痔疮、痛经。

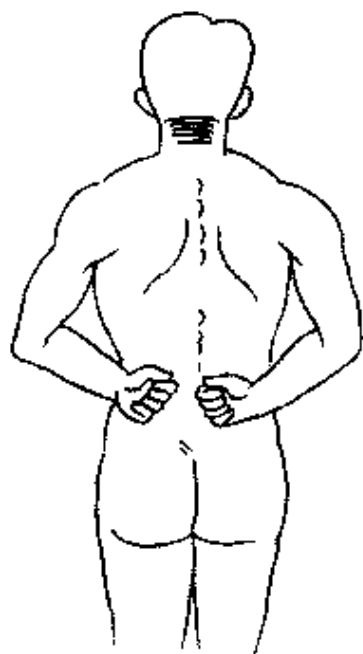


图 159 捶骶尾



3. 拍腰骶

操作方法:手后背,双手五指自然并拢微屈,用双手掌着力,协调、呈弹性地拍击两侧腰骶部,频率每分钟 120 次左右,用力要深透有力,从上至下,从内至外,反复拍击 30 遍。(图 160)

功效:舒松肌筋、健脊强腰、引邪达表、活血止痛。

主治:腰肌劳损、坐骨神经痛、肾炎、阳痿。

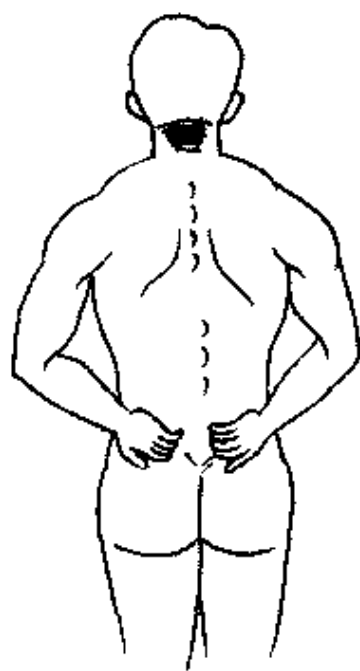


图 160 拍腰骶

4. 推腰部

操作方法:(1)纵推腰骶法:双手后背,反叉腰部,双掌沿腰正中两侧自上推下,做直线缓慢推动,共 15 遍。(2)分推腰部法:双手拇指指腹自腰正中推向两侧,自上而下,依“八”字形缓慢推动,共 10 遍。动作要协调,以透热、舒服为佳。(图 161)

功效:舒筋通络、壮腰补肾、调和阴阳。

主治:肾虚咳喘、腰肌劳损以及腰背部某些器质性病变引起的局部酸麻胀痛等。

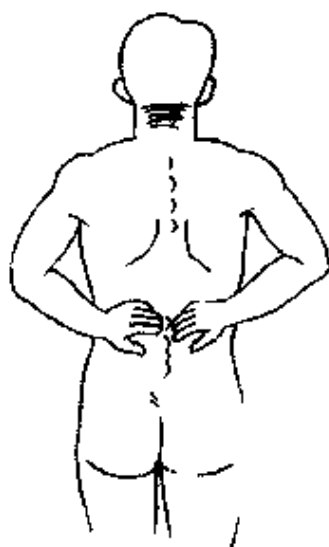


图 161 推腰部



5. 熨肾区

操作方法:双手相对,快速摩擦,搓热后迅速放于腰部两侧肾区上,边熨边搓,手掌略凉时,再双手搓热,共5遍。(图162)

功效:舒筋活络、壮腰补肾、温阳散寒、解痉止痛。

主治:腰椎骨质增生、腰酸寒冷、腰肌劳损、坐骨神经痛、肾炎、阳痿等症。

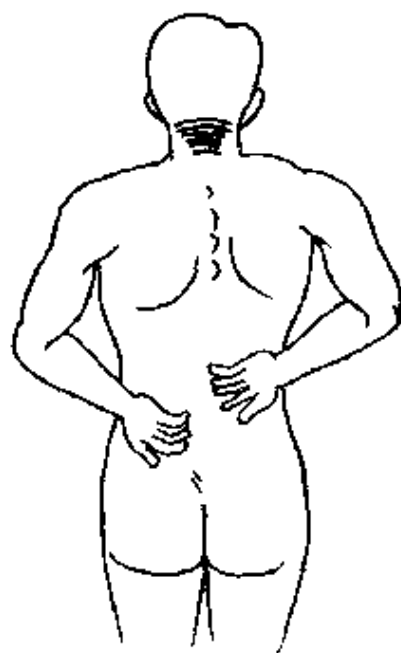


图 162 熨肾区

6. 摩命门

操作方法:施术手后背腰部,手指自然伸直,手掌掌面附在命门穴上,做顺时针环形摩动。用力要轻柔、均匀,有一定透力。频率每分钟 120 次左右,以透热舒服为佳,两手交替进行。(图 163)

功效:温通气血、益腰补肾。

主治:腰膝酸软疼痛、痛经、月经不调、遗尿、阳痿、早泄等。

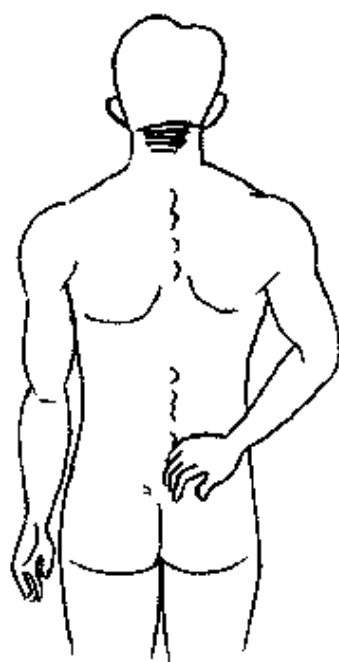


图 163 摩命门



7. 揉腰眼

操作方法:双手后背,拇指与手掌叉开,着于两髂嵴上方,其余四指着力于腰眼穴上做按揉,用力要有一定节律、透力,点揉 30 遍,透热舒服为佳。(图 164)

功效:舒筋活络、强身健体、壮腰益肾。

主治:腰部软组织损伤、体质虚弱、肾下垂、睾丸炎、月经不调、赤白带下。

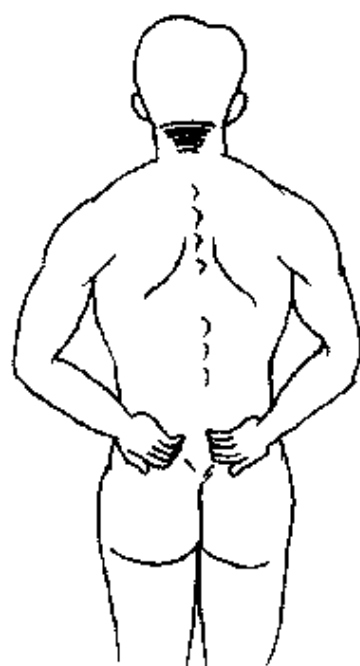


图 164 揉腰眼

8. 拿捏背部

操作方法:施术手后背,反手够腰上部,掌根抵于脾俞穴外侧,以中指紧贴脾俞穴内侧,掌根和四指指腹相对用力,一紧一松夹持拿捏脾俞穴,动作沉稳缓和,有节奏感,力度适中,由轻渐重,从上到下反复拿捏脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、膀胱俞等,两手交替进行拿捏两侧背俞穴。(图 165)

功效:疏经通络、宣通气血、增强脏腑功能。

主治:脾弱肾虚、腰酸背痛、下肢浮肿、神经衰弱、阳痿、早泄、月经不调。

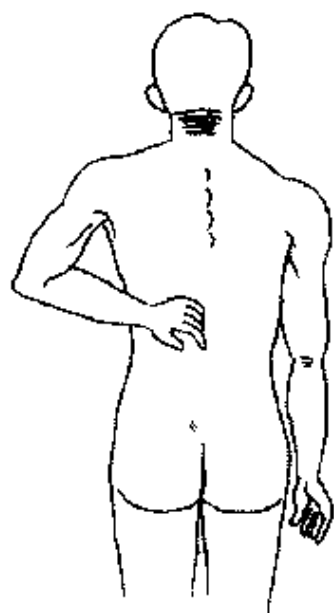


图 165 拿捏背部



9. 揉背部

操作方法:双手后背,以中指指腹着力,分别吸定两侧穴位做环形揉动,用力宜均匀深透,由上向下慢慢移动,揉肝俞、胆俞、脾俞、胃俞,可反复做20次。(图166)

功效:增强肝、胆、脾、胃功能。

主治:胆囊炎、胆石症、肝炎、胃炎等。

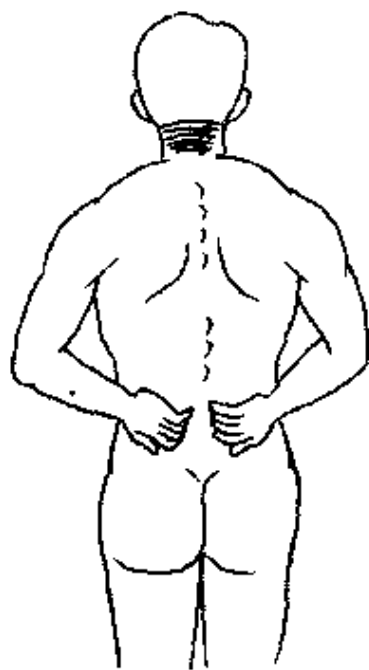


图166 揉背部

10. 点心俞

操作方法:施术手掌搭于同侧肩部,用中指指腹着力,自上向下,点揉风门、肺俞、厥阴俞、心俞,以酸胀为佳,点揉20次。两手交替进行,点揉两侧背俞穴。(图167)

功效:养血安神、舒筋通络、宣肺解表。

主治:背痛、头痛、发烧、气短、胸闷、惊悸等症。



图 167 点心俞



(四) 胸腹部

1. 熨小腹

操作方法：双手相对，快速搓热后，迅速放于小腹部，熨之，边熨边揉动，感觉手掌略凉时，重新搓热双手，反复熨小腹数十次，以感觉小腹温热舒服为佳。（图 168）

功效：温肾固精、升阳补气、通调冲任。

主治：子宫脱垂、痛经、赤白带下、月经不调、阳痿、早泄、小腹冷痛等症。

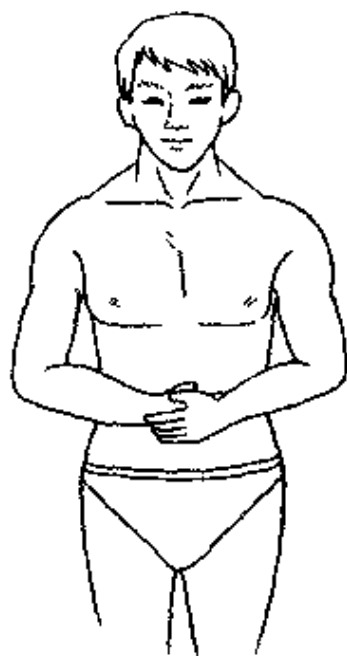


图 168 熨小腹

2. 擦腹股沟

操作方法:双手自然伸直,以手掌小鱼际部,紧贴在同侧髂前上棘,沿腹股沟做斜形向下推擦,至腹股沟下端的毛际处,反复推擦。用力要平稳着实、均匀连续,反复推擦 30 次,以透热舒服为佳。(图 169)

功效:温阳补肾、活血通络、清热利湿。

主治:盆腔炎、男女生殖器病变、阴部肿痛、疝气、遗精。

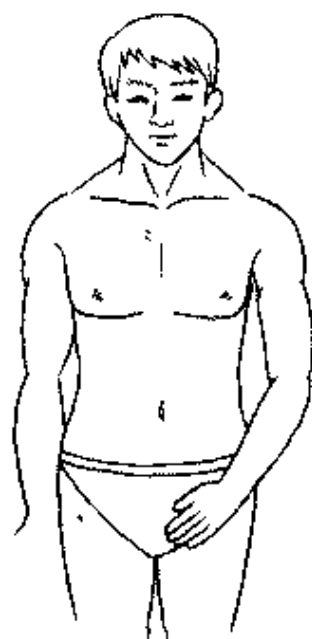


图 169 擦腹股沟



3. 摩下腹

操作方法：一侧手五指并拢，手掌掌面为着力点做环形摩动。分别着力于下腹部关元、中极、曲骨、归来、急脉等穴。用力要均匀、柔和，根据自己需要，选择补泻手法。以腹部温热舒服为佳。（图 170）

功效：温肾固精、益气和中、通调冲任。

主治：遗尿、尿频、尿闭、疝气、脱肛、神经衰弱、体质虚弱、阳痿、遗精、月经不调等症。

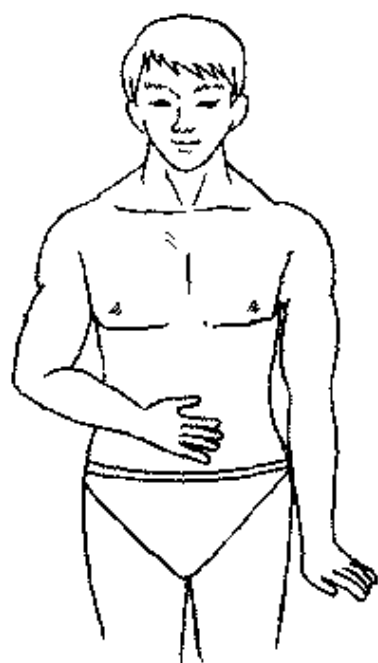


图 170 摩下腹

4. 揉关元

操作方法:仰卧位,一侧手三指分别合拢,以中指端揉关元穴,共 30 遍,用力要达到均匀深透,以胀热舒服为佳。(图 171)

功效:强身健体、助长发育、强壮生殖器官。

主治:遗精、早泄、阳痿、赤白带下、闭经、不孕等症。

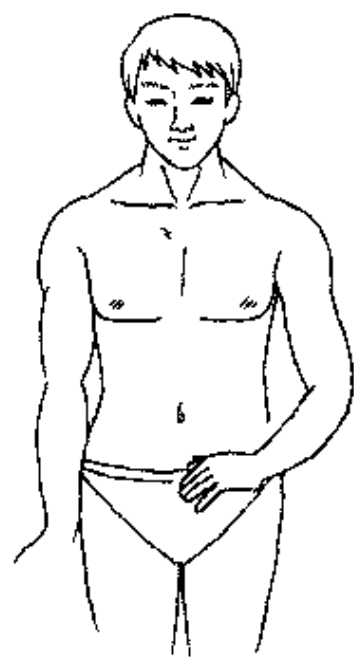


图 171 揉关元



5. 推胃脘

操作方法:用一侧手掌部着力,按于膻中穴处,自上而下推至脐下关元穴,推时向一个方向直线滑动,用力要稳,有一定透力,推进速度宜缓慢、均匀,两手交替进行,以舒服温热为佳。
(图 172)

功效:健脾和胃、理气止痛。

主治:胸闷腹胀、腹痛、消化不良、胆囊炎、肝脾肿大、急慢性胃炎、胃痉挛等症。

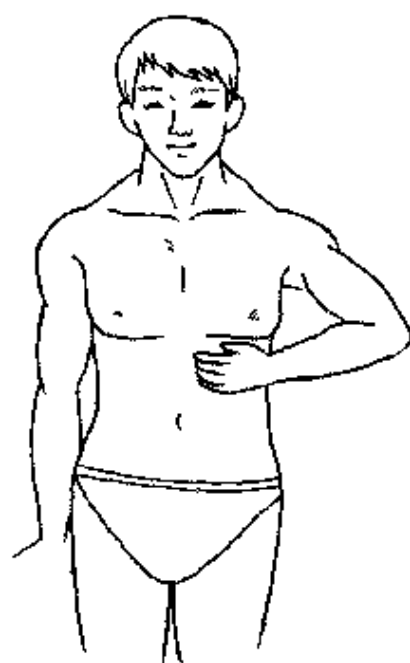


图 172 推胃脘

6. 振腹部

操作方法:施术手腕关节略背伸,手指自然伸直,以手掌掌面轻触腹部,做上下快速的振动。用力要大,力要渗透到深部,频率宜每分钟300次左右,重点在中脘、神阙、关元等穴,以有温暖舒适为佳。(图173)

功效:和中温阳、调胃益脾、消积导滞。

主治:消化不良、腹部疲劳、肥胖、胃肠炎、盆腔炎、二便不利、饮食无味等症。

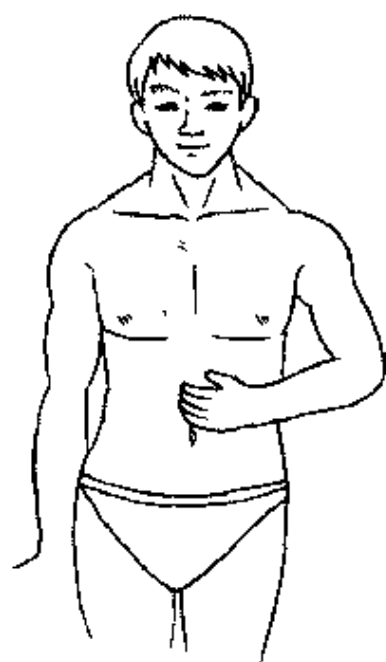


图 173 振腹部



7. 托胃法

操作方法:用一侧手握住施术手腕部,施术手掌侧根部置于胃底部下缘,手指深按用力,由下而上缓缓向上推举,动作要缓慢、均匀,根据胃下垂的不同程度,自下而上托之,每次托举距离在2寸左右。(图174)

功效:补中益气、健脾升胃。

主治:胃下垂。

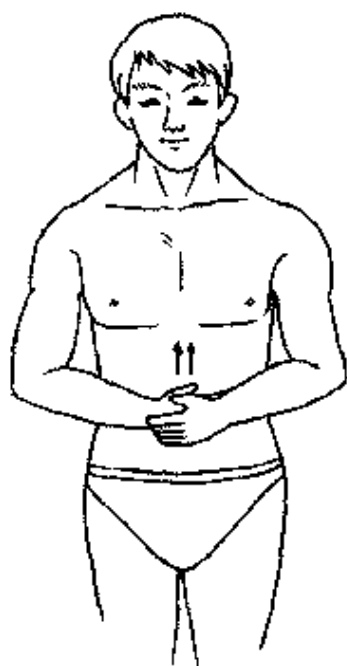


图174 托胃法

8. 摩神阙

操作方法:用手掌着力,掌心贴于神阙穴(脐中),并以此处为中心,根据自己的虚实情况,选择补泻手法,做顺时针或逆时针,也可先顺时针后逆时针,平补平泻地环形摩腹。动作要轻快柔和,用力平稳均匀,轻而不浮,并逐渐加大压力,至一定深度,再减小压力,反复做5次。(图 175)

功效:调理脾胃、养血益气、复苏固脱。

主治:消化不良、腹痛、腹胀、腹泻、便秘、脱肛、尿道炎、膀胱炎、淋病、痢疾等症。

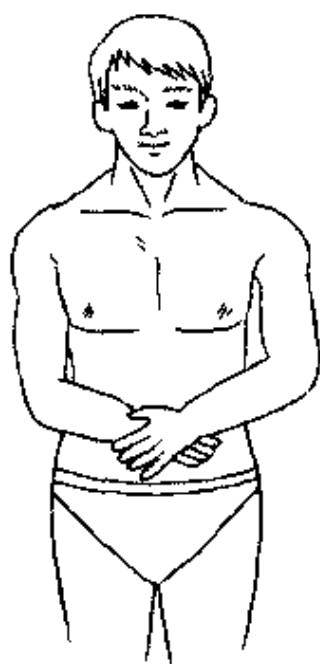


图 175 摩神阙





9. 推带脉

操作方法:双手掌根着力于季肋部,手指向前,手掌贴紧体表,有一定压力,自后季肋向前腹部推按,经带脉、五枢、维道诸穴,至两手掌合于腹中线部位,反复推 30 次,然后手指向后,手掌紧贴季肋部,向后腰部推,至两掌合于脊柱处,反复推 30 次。以腰腹部温热舒服为佳。
(图 176)

功效:温补元阳、舒肝理气、调理脾胃。

主治:肝胆、脾胃、肾和腰部的疾病,对男妇两科疾病有较好的防治效果。

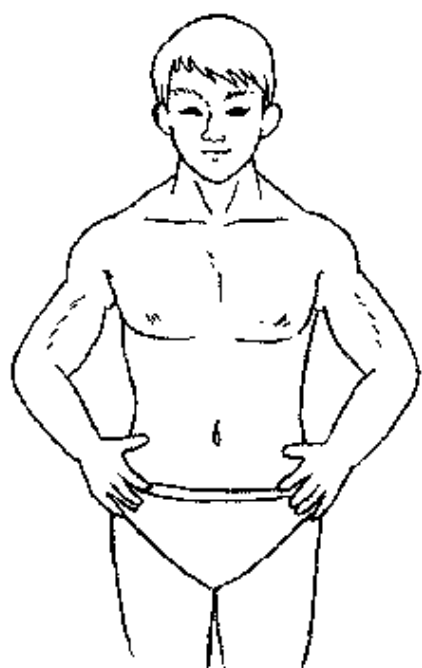


图 176 推带脉

10. 摩胃脘

操作方法:以手掌掌面按于胃脘部,做环形而有节奏的摩动,动作宜轻快柔和,用力要平稳均匀,先轻后重,由浅入深,有一定透力,快慢适中,可两侧交替进行,至胃脘部温热舒服为度。(图 177)

功效:调理中焦、补益脾胃、温中散寒、活血散积。

主治:胃肠神经官能症、肠麻痹、腹膜炎、消化不良、胃炎、胃溃疡、胃下垂等病症,对肝、胆、肾、膀胱、子宫疾病也有一定的防治作用。

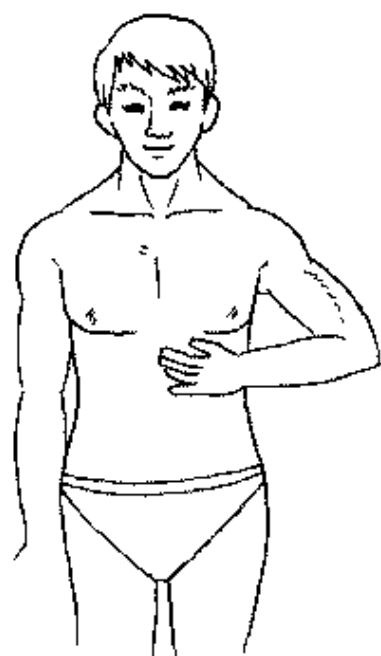


图 177 摩胃脘



11. 拿腹部

操作方法:用一手拇指指腹与其余四指指腹相对着力,拿捏住施术部位的肌肉组织,做相对用力、一紧一松拿捏。从上到下,从左到右,动作要沉稳和缓,力度均匀适中,由轻渐重逐步深透,不可做钳子样动作,忌用蛮力,以舒服为佳,两手交替进行。(图 178)

功效:疏经通络、理气止痛、健脾和胃。

主治:食欲不振、消化不良、胃肠炎、肥胖症、痛经、肝炎、胆囊炎、腹直肌损伤等症。

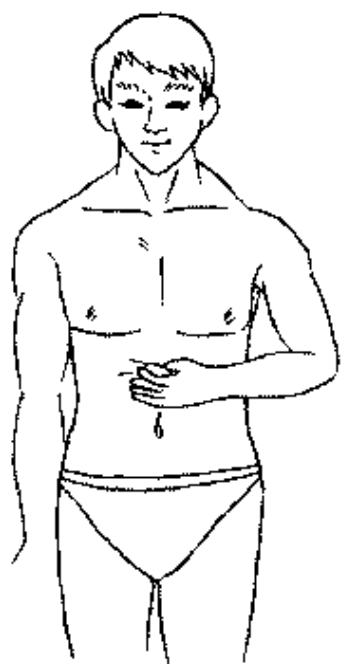


图 178 拿腹部

12. 熨胃脘

操作方法:双手手掌相对,快速摩擦搓热后,双手尽快抬起,用双手掌心吸定胃脘部,边熨边揉动。用力要均匀,有一定压力,揉动应缓慢,手掌心不离开胃脘部皮肤,当感觉略凉时,双手再相对快速搓热,反复熨揉胃脘部数十次,以舒服温热感为佳。(图 179)

功效:健脾和胃、温中散寒。

主治:脾胃虚弱、胃脘痛、腹胀、消化不良、胃下垂等病症。

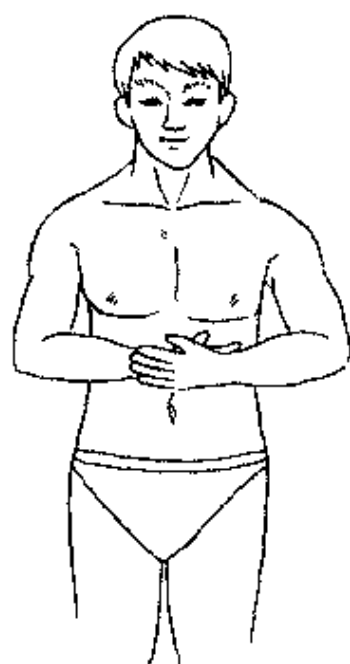


图 179 熨胃脘





13. 拿胸肌

操作方法：一侧手臂扬起，手掌按头顶，让腋部暴露出来，另一手中指指腹按于腋窝中点，其余三指自然排列着于腋窝部，拇指着于胸部，相对用力，拿捏手下肌肤，一紧一松，有节奏，用力由轻渐重，逐步深透。自上至下，从外向内拿遍胸大肌部位，反复拿捏数十次，两手交替进行。(图 180)

功效：疏通经络、宽胸理气。

主治：乳房疾病、肺病、心脏病，并能促进脚部、上肢部血液循环，增强胸臂部力量，消除上肢疲劳。



图 180 拿胸肌

14. 拍胸部

操作方法：一手以掌部着力，五指并拢微屈，用虚拳拍打对侧胸肩部，用力要轻巧而有弹性，动作宜协调、均匀，频率每分钟 120 次左右，拍打顺序先上后下，先内侧后外侧，肩和上胸部拍打的力量可大些，下胸部力量宜小些，以舒服为度，两侧交替进行。（图 181）

功效：调和气血、解痉止痛、宽胸理气。

主治：胸闷、肩痛、胸背痛等病症。患有严重肺部疾患、胸部骨折等症禁用此法。

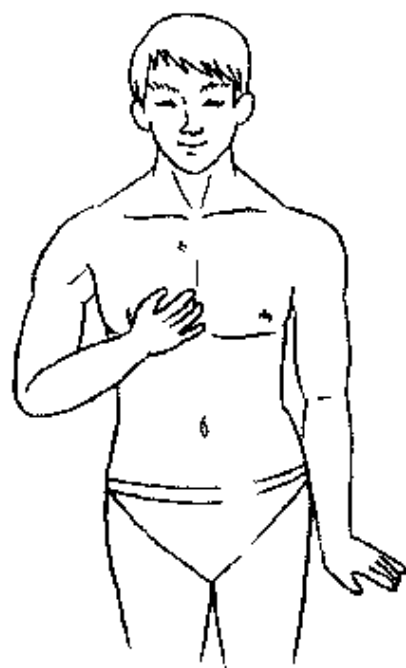


图 181 拍胸部





15. 摩肝胆

操作方法:施术手手指自然伸直,以手掌掌面轻按于肝区,做环形摩动,动作要轻快柔和,用力宜平稳均匀,先轻后重,由浅入深,按摩数十次,以舒服为度,可双手交替进行。(图 182)

功效:疏肝理气、利胆、健脾和胃。

主治:胃脘痛、腹胀胁痛、呕吐呃逆、消化不良等症。

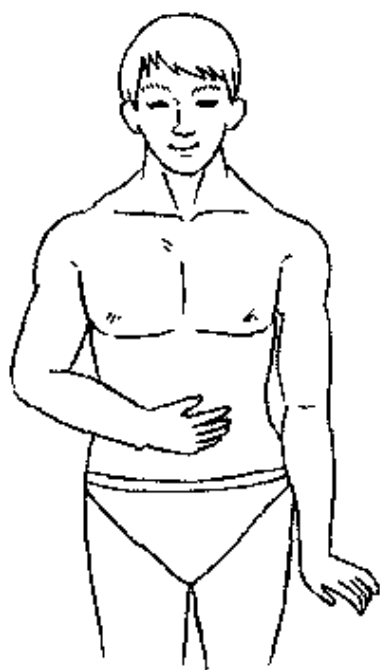


图 182 摩肝胆

16. 点膻中

操作方法:施术手中指指腹着力,按于膻中穴,做缓和的环旋转动,点按力量要由轻渐重有节律,忌用蛮力。以局部酸胀为度,点按数十次,两手交替进行。(图 183)

功效:通调任脉、宽胸理气、降逆平喘。

主治:食道炎、支气管哮喘、肺炎、肺脓肿、肋间神经痛、心包炎、心绞痛、乳汁分泌不畅。

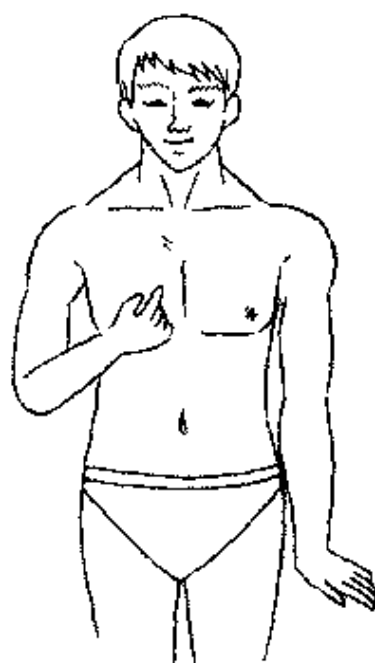


图 183 点膻中



17. 拿乳房

操作方法：一侧手的五指均匀分开，按于乳房上，指腹和掌根部着力，大拇指、掌根和其余四指相对用力，拿捏乳房。动作要沉稳缓和、均匀有节律，用力宜由轻至重，连续不断，一紧一松，自上而下，自外而内拿捏，反复拿捏数十次，两侧交替进行。（图 184）

功效：疏通经络、调和气血、消郁散结、丰乳。

主治：胸闷、胸痛、胁胀、乳腺疾病、乳腺纤维腺瘤、乳房发育不良。

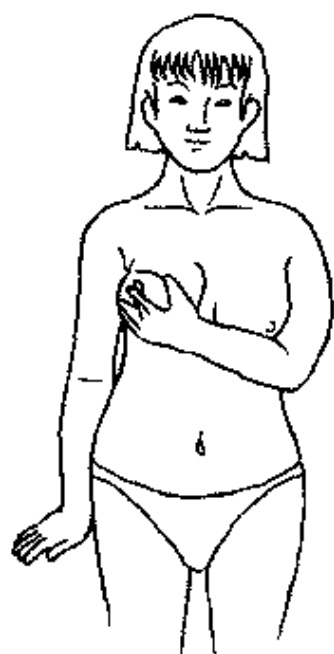


图 184 拿乳房

18. 手熨乳

操作方法:两手相对,快速摩擦搓热之后,双手尽快放于两侧乳房上部,熨之,手掌要贴紧乳房,并且边熨边揉动,当感觉手掌略凉时,再搓热双手,反复熨双乳数十次,感觉乳房热透、舒服为佳。(图 185)

功效:温通经脉、调和气血、丰乳。

主治:胸闷、噎膈、乳房部疾病。

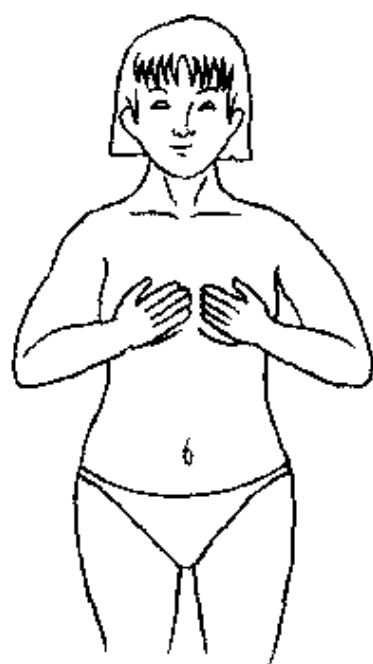


图 185 手熨乳



19. 掌按乳

操作方法:两手掌分别按于同侧乳房上,由轻而重逐渐加力,施力要和缓,并使乳房受力均匀,当达到一定压力后,两手轻轻抬起,反复按压数次,施术时不可用蛮力,以舒适为佳。(图186)

功效:调和气血、疏通积滞、丰胸、健美。

主治:乳房部疾病、胸闷、胸痛、肋间神经痛等病症。

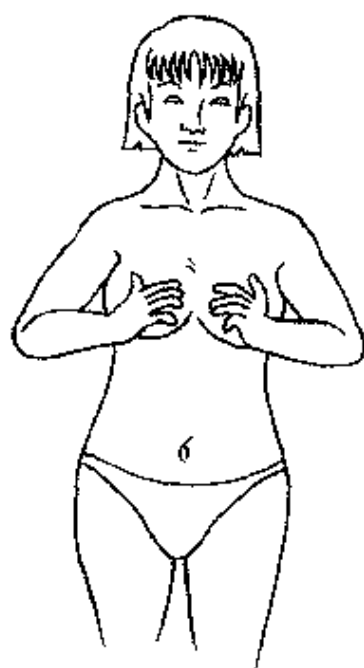


图 186 掌按乳

(五) 头颈部

1. 拿颈肌

操作方法:一侧手后背,拇指与其余四指相对,拿捏住颈部两侧肌肉,一紧一松,有一定节律,用力由轻渐重,逐步深透,从上而下拿捏,共5遍或以能耐受舒服为度,两侧交替进行。(图187)

功效:解痉止痛、醒脑开窍、祛风散寒。

主治:颈项强痛、落枕、头痛、鼻炎、咽炎、颈部疲劳。

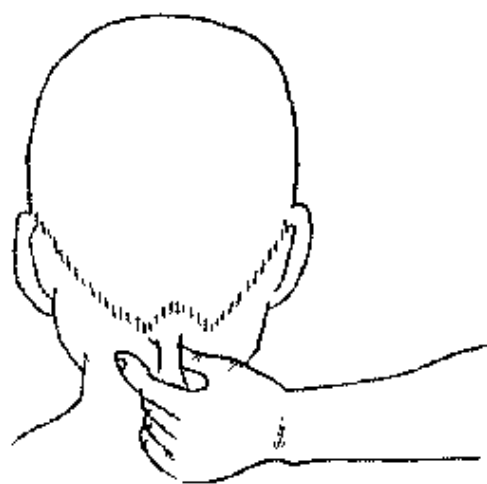


图 187 拿颈肌





2. 按颈肌

操作方法:双手后背,双拇指指腹着力于颈正中两侧,慢慢加力,由轻渐重下按,得气后减轻压力,自上而下按颈部背侧肌肉,共5遍。(图 188)

功效:清热散风、活血止痛、开通闭塞。

主治:中风不语、头痛、眩晕、鼻塞、失音、流行性感冒、神经性头痛。

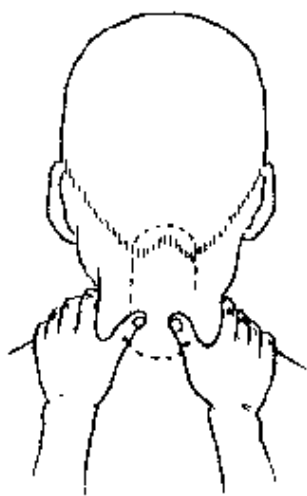


图 188 按颈肌

3. 点大椎

操作方法:用一手中指指端吸定大椎穴,其余四指自然着于大椎穴周围皮肤上,以中指为主,有节律地点揉大椎穴和周围皮肤,可扩大点揉范围,由大椎穴向上点揉每个棘突面,一直点揉到风府穴,可反复点揉数十次,以局部酸胀为宜,两手交替进行。(图 189)

功效:通络止痛、清热、润肺止咳。

主治:落枕、颈椎病、疲劳、低头综合征、感冒发热、咳嗽等。

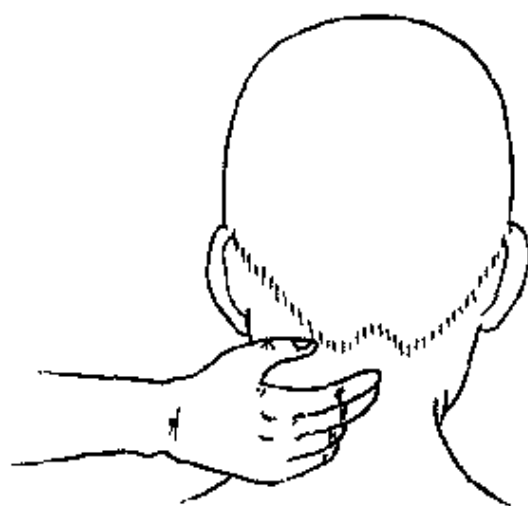


图 189 点大椎



4. 推天柱骨

操作方法：一手伸向颈后，以拇指指腹着力，吸定在颈上哑门穴处，从上向下推擦，用力要均匀沉缓，动作要协调，反复推擦 20 次左右，然后以拇指和食指指腹着力于天柱骨两侧，从上向下反复推擦 20 次，以颈部酸胀感为佳，两手交替进行。（图 190）

功效：疏散风邪、解表清热、通利关节、清心宁神。

主治：外感发热、鼻塞、后头痛、项强、舌强失语、咽喉肿痛、癫痫、癲狂、小儿惊痫、落枕、颈椎病、扁桃腺炎。

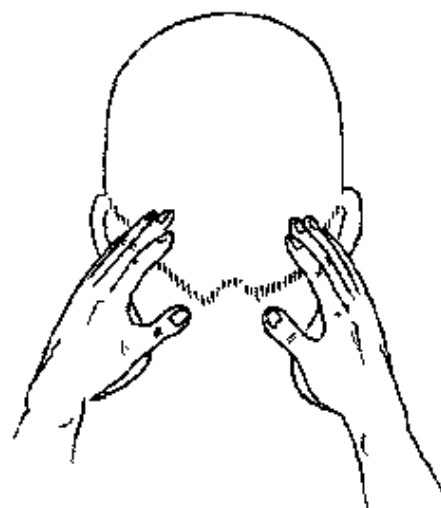


图 190 推天柱骨

5. 拿风池

操作方法：一手拇指与中指指腹相对着力，拿捏两侧风池穴，动作缓和、轻柔，连续不断，一紧一松地反复拿捏 20 次，不可突然用力或拿住不放，达到颈部酸胀、舒服为佳。（图 191）

功效：疏通经络、开窍醒神、清热明目。

主治：失眠、健忘、神经衰弱、面瘫、脱发、头痛、鼻炎、感冒、眩晕、耳鸣。



图 191 拿风池



6. 点风府

操作方法:用一手拇指指腹吸定风府穴上,其余四指自然弯曲,按在头项部以利拇指发力。指关节有节律地摆动,点揉风府穴,动作协调,要有一定的透力。点揉 20 次,以酸胀舒服为佳。两手交替进行。为增强疗效可向上点揉脑户、强间、后顶、百会等穴。(图 192)

功效:通络止痛、清心宁神、开窍醒脑。

主治:感冒、头痛、项强、中风、癫痫、脑萎缩、咽喉肿痛等症。



图 192 点风府

7. 挤前颈

操作方法:用屈曲的食指和中指,张开如钳状,以两指关节夹住同侧的颈部皮肤,拉起并突然滑脱,产生“叭”的一声,反复挤压,拉起滑脱,用力由轻渐重,逐渐施加指力,直至被挤夹皮肤出现红紫色斑痕为止,最后颈部形成从上到下、分布均匀的数条紫色斑痕。(图 193)

功效:疏经通络、发散解表、清热止痛。

主治:头痛、咽喉炎、吞咽困难、胸闷、恶心、中暑。



图 193 挤前颈



8. 捏颈肌

操作方法：一侧手拇指指腹与其余四指相对，捏揉对侧颈肌，自上而下一张一张捏揉胸锁乳突肌，手法柔和深透，连续捏揉前进，轻巧敏捷，反复操作5遍，两侧交替进行。（图194）

功效：疏通经络、行气活血。

主治：腮腺炎，颈部疲劳，口腔、咽喉及甲状腺疾病。

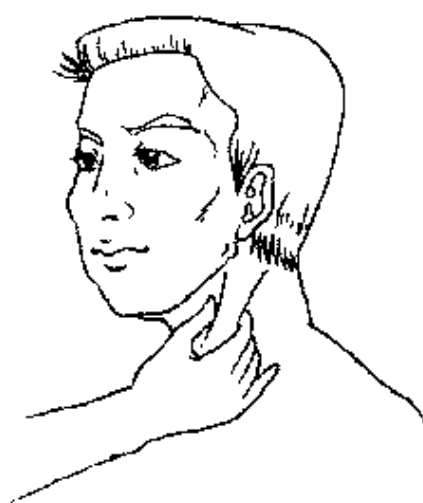


图 194 捏颈肌

9. 点天突

操作方法:用一侧手中指指端吸定天突穴上,指腹面着力,向下点按,边点边揉,用力要稳,力量要由轻到重,切忌用暴力猛然下压,要有一定的透力,点按 30 次,两侧手交替进行。(图 195)

功效:疏通经络、宣肺降逆、清热利咽、消肿止痛。

主治:哮喘、支气管炎、咽炎、咽喉肿痛、咳嗽、膈肌痉挛、呕吐、语言不清、感冒等病症。



图 195 点天突





10. 抹喉部

操作方法：一侧手拇指与其余四指指腹，分别贴紧喉结两侧，做自上而下轻快柔和的往返移动。用力要均匀，平稳着实，不可忽轻忽重，以局部酸胀、舒服为佳，反复 20 次。可两手交替进行。（图 196）

功效：散淤消肿、利咽健脾。

主治：咽喉炎、甲状腺疾病、中风不语、口腔炎、舌肌麻痹、体质虚弱等症。



图 196 抹喉部

11. 揉上廉泉

操作方法:用一手拇指指腹吸定上廉泉穴(喉结上1寸处)上,其余四指自然弯曲,以食指中节处,附着于承浆穴处,有利于拇指发力按揉,施术时应先按后揉,用力要均匀,有一定透力和节律,边按边揉,两手交替进行,按揉30次。(图197)

功效:生津固齿、利咽、健脾益胃。

主治:舌肿大、语言不清、流涎、舌下神经麻痹、口腔炎、咽炎、牙痛等病症。



图 197 揉上廉泉





12. 拽耳垂

操作方法:以双手拇、食二指捏住耳垂,先进行揉捏 20~30 次,动作要协调,用力要由轻渐重,然后再做前后拽动 10 次。(图 198)

功效:聪耳益肾、强身健体。

主治:近视、花眼、耳重听、耳鸣、耳聋、耳痛、神经衰弱、失眠。

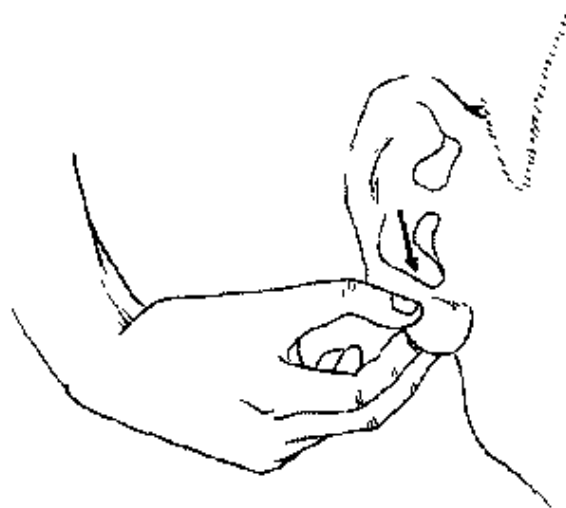


图 198 拽耳垂

13. 擦耳廓

操作方法:用两手拇指指腹,着力耳廓背面,食指自然弯曲,用第二三指面着于耳廓前面,两指相对捏住,不可捏太紧,可以滑动,手指自上而下,自内而外,进行摩擦,用力由轻渐重,均匀连续,动作要缓和协调,擦 20 次,以温热发胀为佳。(图 199)

功效:温通经络、调和气血、补肾益精、祛风散寒、助美容、增听力。

主治:感冒、发热、耳聋耳鸣、失眠、阳痿、早泄等。

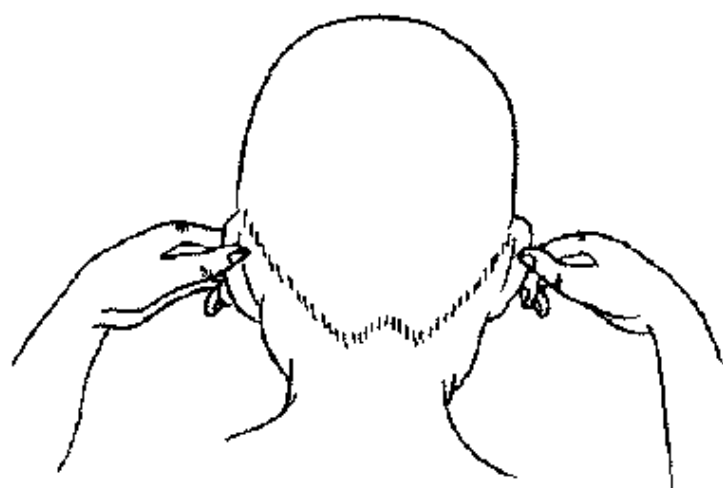


图 199 擦耳廓



14. 抠耳道

操作方法:以两手指尖分别插入耳的外耳道,先以指向左、右、上、下摇动2~3次,再骤然向外拔出,可听到“嗡嗡”响声,可反复操作5次。(图200)

功效:醒脑、提神、增强听力、振奋精神。

主治:耳鸣、耳聋、听力减退、牙痛、头痛、神经衰弱、失眠、健忘等症。

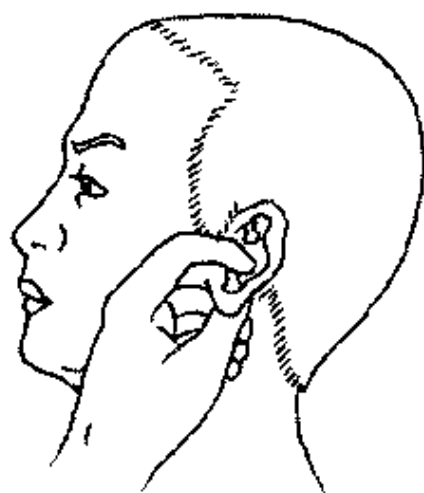


图200 抠耳道

15. 揉掐鼻穴

操作方法:以两手食指分别置于鼻翼两侧迎香、巨髎穴上,指掐各5~8次,然后以指腹吸定穴位,着力做轻柔缓和的回旋揉动,每穴20次,用力宜均匀,有一定透力。(图201)

功效:兴奋神经、醒脑提神、益肺、增强嗅觉。

主治:嗅觉失常、鼻渊、面神经麻痹、头痛、鼻塞、鼻衄等症。

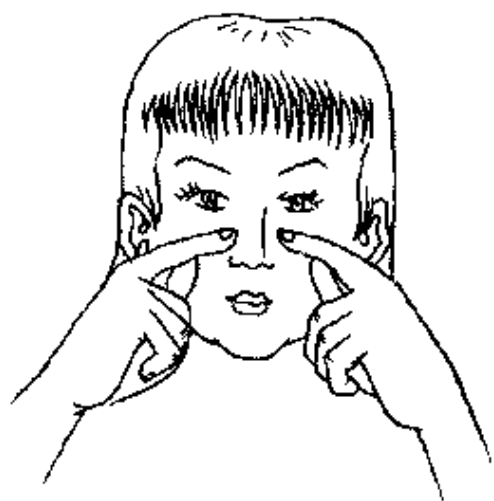


图 201 揉掐鼻穴





16. 推鼻梁

操作方法:仰卧位,用一手中指指腹着力,吸定鼻尖素髁穴上,然后向上沿鼻梁直线推至眉间印堂穴,动作要轻柔沉缓,用力要均匀,由轻渐重,不要用力过猛,反复推动 10 次,以局部温热、舒服为佳。(图 202)

功效:疏通经络、醒脑开窍、调节脏腑。

主治:急慢性鼻炎、面神经麻痹、面肌痉挛、目赤、头痛、三叉神经痛、高血压、低血压、心动过缓等病症。

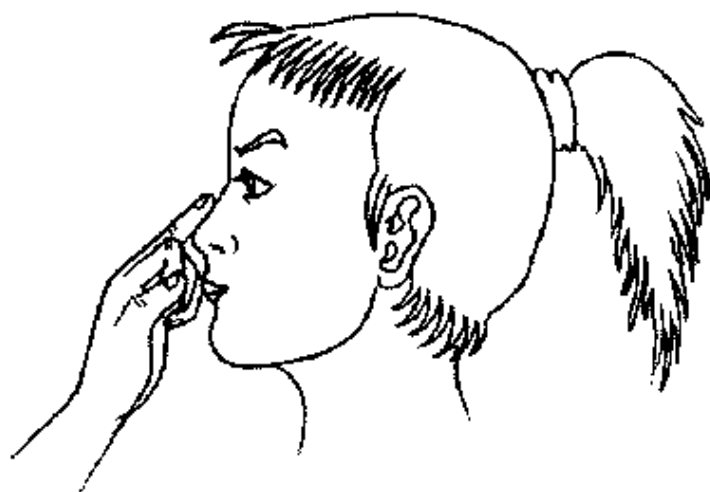


图 202 推鼻梁

17. 点鼻周三穴

操作方法:用一手拇指和中指的末端点按于鼻两侧迎香穴上,食指末端点按于印堂穴上,余指自然弯曲。着力部位要紧贴体表,不得滑移。力量由轻渐重,再渐减力,切忌暴力戳按,用力要均,点揉以温热、舒服感为佳,可两手交替进行。(图 203)

功效:疏通经脉、通鼻窍、利肺气。

主治:鼻塞、鼻渊等一切鼻部疾患,头痛、眩晕、三叉神经痛、感冒等病症。



图 203 点鼻周三穴





18. 点揉迎香

操作方法:用两手中指指腹,分别按于同侧迎香穴上,也可以用一手拇指指腹按于同侧迎香穴上,食指指腹按于对侧迎香穴上,动作要轻快柔和,用力要平稳均匀,由轻渐重地点揉 20 次,以酸胀、舒服为度。(图 204)

功效:通和鼻窍、补益肺气。

主治:鼻塞、鼻渊、鼻衄、面神经麻痹、头痛等病症。



图 204 点揉迎香

19. 掌心压眼

操作方法:两手相对快速搓热后,用两掌心趁热压于眼球上,轻柔地慢慢向下压,用力由轻渐重,均匀持久,待眼球有微胀感时把手抬起,反复按压5次,以轻松、舒服为佳。(图 205)

功效:加强眼肌调节和增强视力。

主治:视力减弱、视物不清、青光眼、眼痛、头痛、三叉神经痛、眼部疲劳等症。



图 205 掌心压眼



20. 顶眼眶骨

操作方法:用双手拇指末端,分别顶住两眼睛明穴上的眼眶部位,食指着于眼眶外侧,拇指同食指呈相掐状,以利拇指发力,然后一指一指移动顶压上眶骨,至两目外眦处。两指交换位置,食指顶眶内,拇指置于眶外,助食指发力,依法向内侧顶压至睛明穴上,此为顶压一次,反复顶压5次。施术时,动作要协调,手法要稳,避免滑脱。(图206)

功效:促进眼部血液循环、消除眼肌疲劳。

主治:近视、远视、视力减退、眼肌疲劳、眼睑下垂、眉棱骨痛等病症。



图 206 顶眼眶骨

21. 揉太阳穴

操作方法:以两手食指指腹分别按压在眉梢与外眼角中间向后1寸处的两侧太阳穴上,顺时针、逆时针各揉15次,用力宜轻快柔和、均匀深透,以温热、酸胀为佳。(图207)

功效:清神醒目、止痛解痉。

主治:偏头痛、目眩、头晕、牙痛、三叉神经痛、面神经麻痹、目赤等一切眼疾、脑炎等病症,还可减少鱼尾纹。

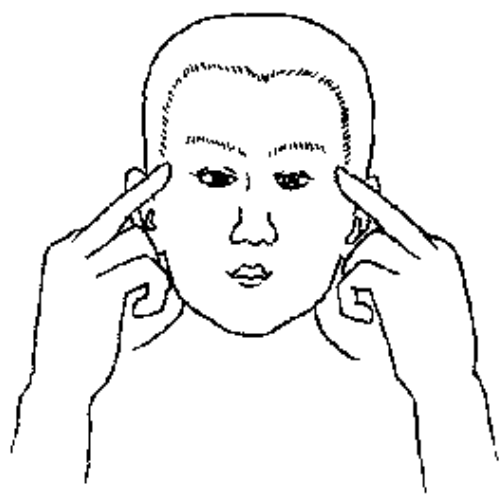


图 207 揉太阳穴





22. 弹前额

操作方法:用一手拇指指腹扣压住食中指的指甲,用力滑脱,弹击前额部,用力要由轻渐重,动作要协调,弹击要准确,不可用蛮力。重点弹击太阳、印堂、阳白、神庭、头维等穴,反复弹击 10 次,两手交替进行,以头部轻松、不痛为佳。(图 208)

功效:祛风散寒、醒脑提神。

主治:眼红肿、夜盲、角膜炎、近视、三叉神经痛、呕吐、头痛、鼻塞、鼻渊、健忘、脱肛、胃下垂等症。

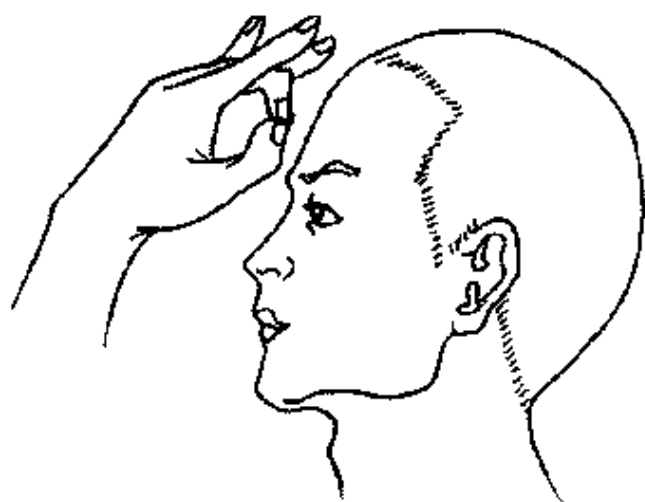


图 208 弹前额

23. 掐睛明

操作方法:用一手拇、食两指指端,分别按于两眼内侧睛明穴上,两指合力拿掐,用力适宜,反复5次。然后,两手拇指分别按于两侧鱼尾穴上,食指按于眼眶骨边缘,四指合力拿掐两穴。反复拿掐5次,依法再拿球后穴,再用两手食指按于两侧鱼腰上,拇指着于眼眶骨边缘,两指合力拿掐两穴,以酸胀感为佳。(图209)

功效:振奋精神、解痉止痛。

主治:眼睑下垂、眼肌疲劳、眼睑颤动、眉棱骨痛、近视、结膜炎、面瘫、三叉神经痛等病症。

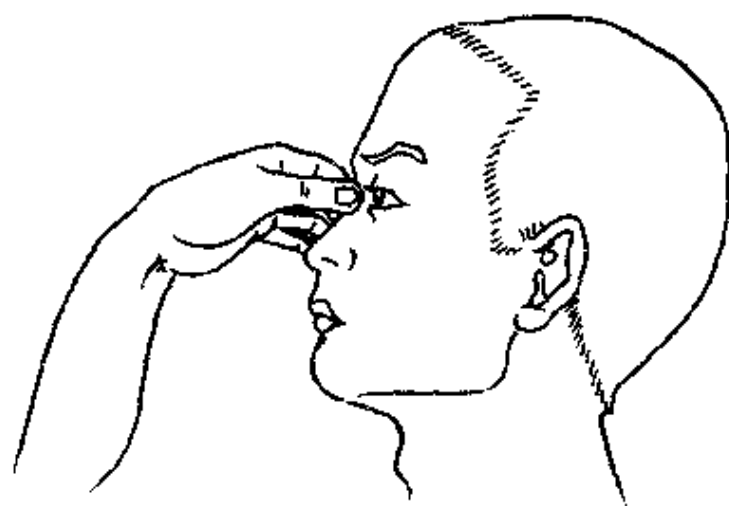


图209 掐睛明



24. 分推眉弓

操作方法:以两手食指指腹吸定攒竹穴,两拇指指端置于太阳穴以助食指的推力,由内向外沿眉弓,经鱼腰至外梢止反复分推 10 次。施术时,呼吸要均匀平和,不要屏气,着力部位吸定皮肤,用力要均匀沉缓,动作要协调。(图 210)

功效:振奋视神经、醒脑明目、消炎止痛。

主治:结膜炎、眼睑缘炎、眼肌麻痹、脱眉、头痛、视物不清、眉棱骨痛、目眩等症。

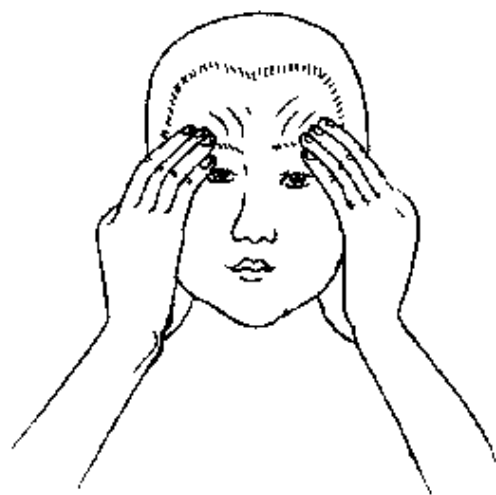


图 210 分推眉弓

25. 熨目法

操作方法:双手掌相对,快速搓热后,用双手掌尽快分别放于两眼上熨之,边熨边揉,当感觉双手略凉时,再搓热熨之,反复 5 次,眼部感觉温热、轻松为佳。(图 211)

功效:促进眼部血液循环、放松眼肌、除皱。

主治:头痛、目赤痛、眼睑跳动、眦痒痛、流泪、目视不明、面神经麻痹。



图 211 熨目法





26. 揉颊车

操作方法:用双手中指吸定两侧颊车穴,指腹着力,做轻柔缓和的回旋揉动,用力由轻渐重,有一定透力,不可漂浮,反复搓揉 20 次,以温热、舒服为佳。(图 212)

功效:除皱助颜、祛风清络、解痉止痛。

主治:面皱、牙痛、腮腺炎、口歪眼斜、面神经痛、下颌关节炎、项强、音哑、甲状腺肿等病症。



图 212 揉颊车

27. 击面颊

操作方法: 双侧手指自然并拢, 掌指关节微屈, 以食、中、无名指掌面自上而下, 自内而外轻拍面颊, 共 5 遍。动作要轻巧灵活, 着力均匀有节律。(图 213)

功效: 祛风散寒、祛皱助颜、通和耳窍。

主治: 近视、眼肌疲劳、面部神经麻痹、颞颌关节紊乱症、头痛、牙痛、耳鸣等病症。

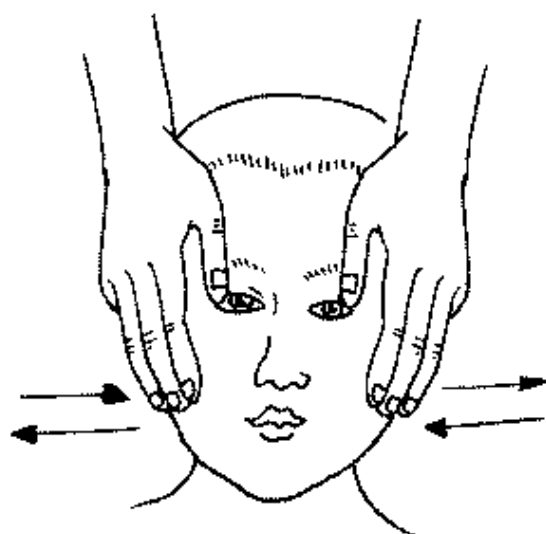


图 213 击面颊





28. 干浴面

操作方法:双手相对摩擦,搓热后抬起,手掌面着力,摩擦面部,如洗脸状,使整个面部均匀地摩擦到,反复 10 次,动作要协调,用力柔和、均匀,不可用力过猛,以面部发热、轻松为佳。(图 214)

功效:促进面部血液循环、清热解表、醒脑开窍、祛皱防衰。

主治:头痛、失眠、健忘、神经衰弱、面瘫、眉棱骨痛、近视、远视、眼睑下垂、鼻渊、耳聋、耳鸣等病症。

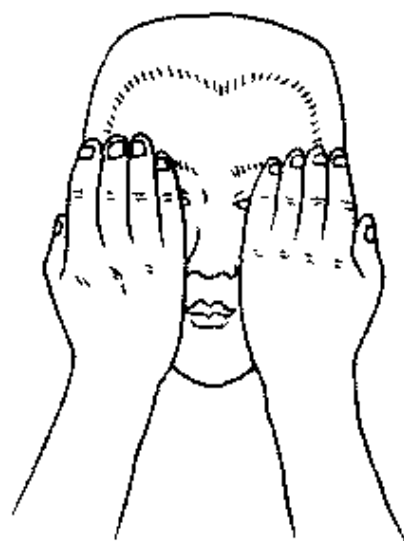


图 214 干浴面

29. 挤额部

操作方法:以两手拇、食两指末端相对,在额部捏住少量皮肤,相对用力反复挤捏,使皮下组织少量出血,出现紫暗色麻点为度,为了增强滑润,挤捏时减少疼痛,手指上可蘸些白酒等,挤出排列整齐的麻点。(图 215)

功效:疏通经络、振奋精神、发汗解表、散寒止痛。

主治:头晕目眩、中暑、感冒、发热、头痛等病症。

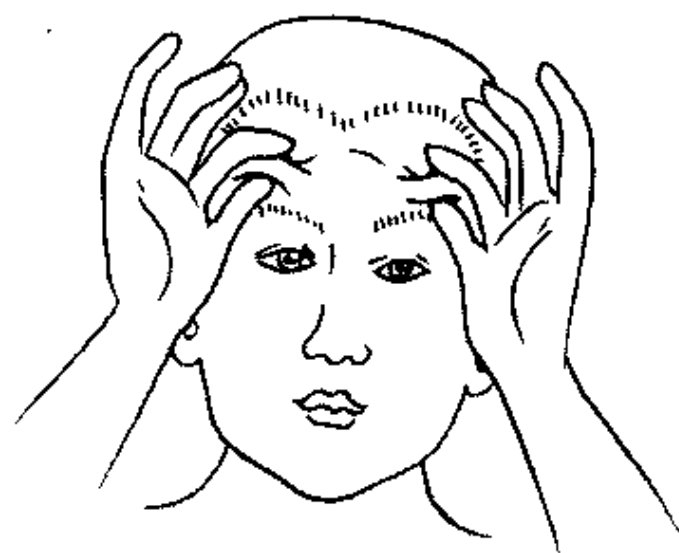


图 215 挤额部



30. 叩后头

操作方法:一手五指稍聚拢,指尖均匀叩击后头部,自头顶至枕骨下缘,由中向外,反复叩击5遍,两手交替进行。叩击时用力要稳,轻巧而有弹性,动作要协调,有节律,叩击后,以局部舒服、轻松为佳。(图216)

功效:疏通经络、振奋阳气、健脑宁神、消除疲劳。

主治:头痛、神经衰弱、失眠、健忘、瘰病、耳聋、耳鸣、鼻塞、胃下垂等病症。

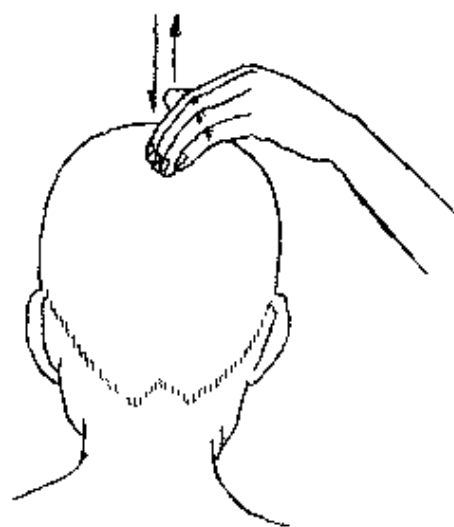


图 216 叩后头

31. 振百会

操作方法: 双侧腕关节略背伸,手指自然伸直,用双手手掌掌面重叠按在百会穴上,做持续不断的快速颤动数十下,施术时,压力要均匀、平稳,频率要快,力要渗透到深部,以头部有温热、舒适感为佳。(图 217)

功效: 升阳益气、清热安神。

主治: 脱发、脱眉、头痛、目眩、健忘、面色晦暗、子宫脱垂、胃下垂、高血压等病症。

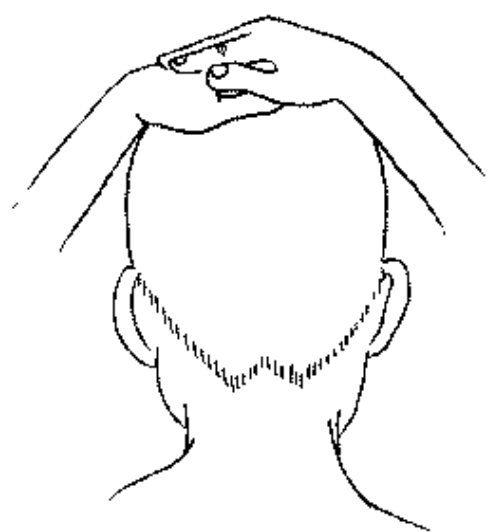


图 217 振百会



32. 干梳头

操作方法:十指自然弯曲,展开,五指距离相当,以十指末端接触头皮部位,从前发际开始,向后梳理至后发际,从头部正中线开始向两侧梳理,使整个头皮部均梳理到。梳理时,动作要协调,用力要均匀,由轻渐重,有一定透力。反复 20 遍,以头皮发热、头脑松快为佳。(图 218)

功效:改善头部血液循环、醒脑益聪、宁心安神、散寒解表。

主治:头痛、感冒、高血压、脱发、脱眉、紧张焦虑、精神不振。



图 218 干梳头

33. 弹头顶

操作方法:用一手拇指指端扣住中指的指甲,用力滑脱弹出,弹击头顶各部,重点弹击神庭、上星、百会、四神聪、后顶、脑户、率谷、角孙、风池、完骨等穴,弹击时动作要协调、准确,用力要由轻渐重,不要用蛮力。反复弹击5遍,以麻胀感为佳。(图219)

功效:清头目、通耳窍、祛风散热、宁心醒神。

主治:头痛、伤风感冒、耳聋、耳鸣、心烦、健忘、失眠、神经衰弱、脱肛、胃下垂、胃痛等病症。

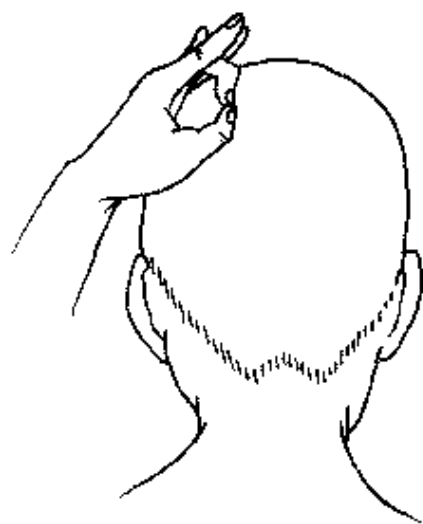


图219 弹头顶



34. 指薻发

操作方法：双手扬起，十指自然弯曲，并略分开，用指腹着力于头皮，自前向后插入头发内。十指并拢，夹住指缝间头发，手轻轻抬起，使头发在指缝间慢慢滑脱出去，头顶头发均薻一遍，反复薻发 5 遍，不可用力过猛。（图 220）

功效：醒脑提神、祛风解表。

主治：防脱发、早秃、脱眉、头发早白、失眠、精神不振等病症。



图 220 指薻发

九、上班族常见病按摩治疗

1. 感冒

概述

感冒或者“伤风”，是由多种病毒或细菌感染引起的急性上呼吸道炎症，是最常见病症之一，多在人体抵抗力下降以及春冬季气候多变时发病。主要症状以鼻塞、流涕、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身酸痛、乏力为主。按摩治疗感冒具有良好的疗效。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟；
- ②擦迎香穴 50~100 次；
- ③点鼻旁三穴 50~100 次；





④揉太阳穴 100~200 次；

⑤挤额部 3~5 次；

⑥拿风池、拿项肌各 30~50 次；

⑦推天柱骨 30~50 次；

⑧按揉肺俞穴、曲池穴、合谷穴、足三里穴，每穴 50~100 次，点大椎穴、风府穴，每穴 50~100 次，搓擦涌泉穴 1~2 分钟，以热为度。

☞ 注意事项

发病时多饮温开水，注意休息。平时注意保暖，时常使室内通风，坚持户外活动和体育锻炼，以增强抵御外邪的能力。

2. 咳嗽

☞ 概述

咳嗽是人体的一种保护性反应，是急性支气管炎、支气管扩张、上呼吸道感染等肺系疾病的主要症状之一。多发生于冬春两季，中医将其分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类，与感染外邪、正气不足、脏腑内伤涉及于肺有关。

☞ 按摩方法

- ①擦前胸 1~2 分钟,以热为度;
- ②挤前颈 10~20 次;
- ③点膻中穴、天突穴各 100~200 次;
- ④推带脉 100~200 次;
- ⑤按揉尺泽穴、内关穴、列缺穴、合谷穴、肺俞穴、足三里穴,每穴 100~200 次;
- ⑥搓擦涌泉穴 1~2 分钟,以热为度。

☞ 注意事项

注意保暖,忌食辛辣厚味,远离烦恼,尽量保持乐观情绪,少发怒,戒烟或少吸烟,对本病有一定防治作用。



3. 哮喘

☞ 概述

哮喘是一种以呼吸急促、喘鸣有声、张口抬肩、难以平卧为主要特征的反复发作的肺系疾病。哮与喘在症状上略有不同。“哮以声响鸣,喘以气息言”,在临床上常同时并发,故谓之哮喘。多为反复感邪痰饮伏肺,或因脾虚痰饮内生以及肾不纳气所致。若每遇风寒外感、情志、



劳倦等引发蕴伏之痰饮,阻塞气道,肺气升降失调而发病。

按摩方法

- ①擦前胸 1~2 分钟,以热为度;
- ②推带脉 100~200 次;
- ③点膻中穴、天突穴各 100~200 次;
- ④揉关元穴 100~300 次;
- ⑤按揉大椎穴、风门穴、肺俞穴、丰隆穴、定喘穴(大椎穴旁开 0.5 寸)、足三里穴,每穴 100~200 次;
- ⑥搓擦涌泉穴 1~2 分钟,以热为度。

注意事项

寒冷季节或气候急剧变化时一定要注意保暖。遇事不可急躁,保持心情舒畅,注意休息,不要过度紧张、劳累,戒烟戒酒也是减少哮喘发作次数所必需的。

4. 高血压病

概述

高血压病又称为原发性高血压病,凡成人

收缩压 $\geq 21.3\text{kPa}$ (160 毫米汞柱),舒张压力 $\geq 12.6\text{kPa}$ (95 毫米汞柱)者,称为高血压。如能排除其他病症引起的症状性高血压者,即为高血压症。其发病机理有待阐明,但遗传和生活方式是发病的主要因素。高血压病人,初时多无明显症状,或仅感头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠及乏力,但心、脑、肾等重要器官都在不知不觉地遭受损害,最终易导致脑卒中、尿毒症、冠心病等严重并发症。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;
- ②双手四指指腹从印堂穴沿眉弓分抹至两侧太阳穴(称为平抹双眉)100~200 次,可逐渐上移至发际;
- ③振百会穴 100~200 次;
- ④弹头顶 30~50 次;
- ⑤点风府穴 30~50 次,揉攒竹穴、太阳穴、曲池穴、内关穴、足三里穴、涌泉穴,每穴 50~100 次;
- ⑥拿风池 100~200 次;
- ⑦头偏向一侧,用双手四指指腹分别在对





侧耳后隆起处沿大筋向下推抹至胸廓上口处，
双手交替进行 10~20 次；

⑧擦八邪 100~200 次，以热为度。

☞ 注意事项

平时保持低盐饮食，控制体重，少吃动物脂肪、内脏、蛋类，多食鱼、水果、蔬菜、黑木耳等。多进行体育锻炼，保持乐观情绪，生活要有规律，劳逸结合。

5. 低血压

☞ 概述

低血压指成人收缩压经常低于 90 毫米汞柱，舒张压经常低于 50~60 毫米汞柱，多因血管张力较差。临床常见于神经官能症、休克、肾上腺皮质功能减退、甲状腺功能减退、慢性疾病消耗所引起的营养不良以及药物反应均可引起血压降低。一般可无自觉症状，或见头晕、目眩、疲倦乏力等症。

☞ 按摩方法

①干浴面、干梳头各 1~2 分钟；

②振百会穴 100~200 次;

③揉关元 300~500 次;

④摩神阙 100~200 次;

⑤熨肾区 50~10 次;

⑥按揉脾俞穴、肾俞穴、内关穴、足三里穴、三阴交穴、太溪,每穴 100~200 次。

☞ 注意事项

加强营养,适当进行体育锻炼。找到病因,针对病因予以治疗。十全大补丸、人参养荣丸等中药配合治疗有利于疾病的康复。



6. 高脂血症

☞ 概述

血脂是血液中脂质的总称,其中最常见的是胆固醇、甘油三酯和磷脂等,当血液中一种或多种脂质含量异常升高,超出规定的指标,称为高脂血症。过多的血脂多滞留在血管壁上,久之使动脉壁增厚、变硬,形成动脉粥样硬化。

☞ 按摩方法

①摩胃脘、摩下腹各 1~2 分钟,以腹内觉



热为度；

②振腹部 300～500 次；

③摩神阙 300～500 次；

④按摩中脘穴、足三里穴、内关穴、三阴交穴、丰隆穴，每穴 100～200 次；

⑤摩八髻及肾俞穴 300～500 次，以热为度。

☞ 注意事项

除按摩外，平素注意合理饮食调养，提倡清淡，限制高脂肪、高胆固醇类食物，如动物脑髓、蛋黄、鸡肝、黄油等，多吃蔬菜、水果。绝对戒烟忌酒，适当饮茶，坚持体育锻炼，如慢跑、打太极拳、打乒乓球等。

7. 冠心病

☞ 概述

冠心病也称缺血性心脏病，是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。心绞痛是冠心病临床类型之一，常因劳累、情绪激动、受寒、饱餐而发病，其特点为阵发性前胸压榨性疼痛、发闷或紧缩感。按摩通过手法机

械作用和穴位的神经调节作用,能缓解冠状动脉血管的痉挛,改善心肌的供血供氧状态,从而达到治疗目的。

按摩方法

- ①推摩左胸部 1~2 分钟;
- ②拿胸肌 100~200 次;
- ③点按膻中穴、内关穴、心俞穴、足三里穴、丰隆穴,每穴 100~200 次;
- ④轻拍胸部 30~50 次。

上述方法治疗效果若不明显,应及时到医院就医,以免耽误病情。

注意事项

按摩时手法宜轻柔,平素保持心情舒畅,避免过度疲劳,禁忌烟酒,适当做体育锻炼,如气功、打太极拳等,饮食宜清淡低盐,不宜过食肥甘厚味。



8. 心脏神经官能症

概述

心脏神经官能症是由神经调节失常所引起的正常心血管功能紊乱,在病理解剖上无器质



性病变。多发于体力劳动过少的青壮年,尤其白领女性。常见心悸、疲倦、呼吸困难、心前区痛、眩晕、失眠、多汗等症状,劳累过度、工作压力过大、精神紧张及换气时加重。心脏检查可见心搏较强烈,偶有早搏、心率加快。心电图示暂时性T波低平,窦性心动过速。

按摩方法

- ①推摩大胸部 1~2 分钟;
- ②拿左侧胸肌 50~100 次;
- ③轻拍胸部 10~20 次;
- ④振百会 100~200 次;
- ⑤点按膻中穴、内关穴、神门穴、丰隆穴、心俞穴,每穴 100~200 次。

注意事项

注意避免精神刺激,防止情绪波动。不要过度劳累,注意劳逸结合,适当进行体育锻炼。

9. 胃痛

概述

胃痛,又称“胃脘痛”,疼痛在上腹心窝处及

其附近。常见于急、慢性胃炎或胃、十二指肠溃疡及胃神经官能症等。急性胃炎起病较急,疼痛剧烈;慢性胃炎,起病较慢,疼痛隐隐;溃疡病疼痛有节律性,胃溃疡疼痛多在食后半至一小时出现,痛多位于剑突下或稍偏左处;十二指肠溃疡疼痛多在食后三小时发作,痛点多位于上腹部偏右处。

按摩方法

- ①摩胃脘 3~5 分钟,以热为度;
- ②熨胃脘 5~10 次;
- ③推胃脘 30~50 次;
- ④按揉中脘穴、内关穴、足三里穴、脾俞穴、胃俞穴,每穴 100~200 次;
- ⑤揉背部、揉小腿前侧各 30~50 次。

注意事项

按摩治疗胃痛,具有明显镇痛效果,另外平时应注意饮食调养,保持精神乐观,远劳怒,戒烟酒,饮食定时,少量多餐等。





10. 胃下垂

概述

胃下垂是指胃的小弯弧线最低点下降至两髂嵴连线以下,十二指肠球部向左偏移的一种内脏下垂病。一般在进食后腹部可有下坠、饱胀、隐痛等症,平卧症状减轻,患者食少消瘦,乏力,或见暖气、便秘等症状。重度患者可伴肝、肾内脏下垂,女性可伴子宫下垂。

按摩方法

- ①振百会 100~200 次;
- ②摩胃脘 3~5 分钟,以热为度;
- ③托胃手法:仰卧,微展双膝,双手重叠,右手在下按于小腹左侧胃底,四指用力,反复上托胃底部 30~50 次;
- ④按揉中脘穴、梁门穴、气海穴、关元穴、脾俞穴、胃俞穴,每穴 100~200 次;
- ⑤每天做仰卧起坐 10~20 个。

注意事项

注意饮食营养,选择营养丰富、容易消化的食物,少吃多餐,食后平卧一段时间。适当进行

体育锻炼,尤其是腹部肌肉张力的加强。

11. 腹泻

概述

腹泻又称泄泻,主要症状为大便次数增多,粪质稀薄如糜,甚至如浆水样。凡急慢性肠炎、结肠炎、肠功能紊乱等疾病均可出现此症。中医将其分为急性泄泻和慢性泄泻两大类,多与受寒、饮食生冷不洁之物或脾胃虚弱、脾肾阳虚有关。

按摩方法

- ①熨胃脘 5~10 次;
- ②逆时针方向摩腹 300~500 次,以腹内觉热为度;
- ③逆时针方向摩神阙 300~500 次;
- ④振腹部 3~5 分钟;
- ⑤揉背部 2~3 分钟;
- ⑥按揉中脘穴、天枢穴、足三里穴、脾俞穴、大肠俞穴,每穴 30~50 次;
- ⑦揉小腿前侧 100~200 次。





注意事项

按摩治疗急慢性腹泻均有较好疗效,同时治疗时应注意控制饮食,避免高脂肪、高蛋白质类食物,忌食生冷,防止疲劳,对急性泄泻导致的严重缺水,应积极补充水分和电解质。

12. 便秘

概述

便秘是指大便秘结不通而致。患者粪质干燥、坚硬,排便艰涩难下,常数日一便,甚至使用泻药、栓剂或灌肠才能排出。长时间便秘会带来许多不良后果,如腹胀、痔疮、脱肛,甚至用力屏气排便成为诱发心脑血管疾病的重要因素,因此须引起重视。

按摩方法

- ①熨胃脘 5~10 次;
- ②环脐周顺时揉腹部 100~200 次;
- ③顺时针方向摩腹部 300~500 次;
- ④振腹部 3~5 分钟;
- ⑤按揉中脘穴、天枢穴、足三里穴、上巨虚

穴,每穴 30~50 次;

⑥揉小腿前侧 30~50 次。

☞ 注意事项

按摩治疗便秘效果显著,在治疗过程中,还应注意改变偏食习惯,多吃蔬菜水果,进行适当体育锻炼,养成定时排便习惯。

13. 胃肠神经官能症

☞ 概述

胃肠神经官能症是由高级神经功能紊乱所引起的胃肠功能性障碍。多在情绪波动、精神刺激下,引起进食后呕吐,无恶心,吐后即可进食;或见上腹痛、恶心、呕吐伴食欲不振;或见反复连续性暖气,因吞下大量气体而腹胀加重;或见腹痛,便秘或腹泻;或便秘与腹泻交替,粪便带黏液,但镜检及培养均无异常。发病男多于女,年龄多在 20~50 岁之间。

☞ 按摩方法

①干梳头 1~2 分钟;

②振百会 50~100 次;





③摩胃脘 3~5 分钟,以热为度;

④熨胃脘 5~10 次;

⑤摩肝胆 10~20 次;

⑥推带脉 10~20 次;

⑦振腹部 3~5 分钟;

⑧按揉神庭穴、神门穴、内关穴、中脘穴、天枢穴、脾俞穴、胃俞穴、梁丘穴、阳陵泉穴、足三里穴、上巨虚穴、太冲穴,每穴 100~200 次;

⑨拿捏背部 3~5 次。

注意事项

患者应树立信心,配合治疗。培养良好的生活习惯,劳逸结合,避免忧思郁怒及精神刺激,尽量保持乐观情绪。忌食膏粱厚味、辛辣烟酒等刺激性食物。要有充分的睡眠时间与适当的体育锻炼。

14. 术后肠粘连

概述

术后肠粘连是指由于腹部手术后造成的肠与肠、肠与腹膜、肠与肠系膜相互粘连的一种疾

病。临床见阵发性腹痛,有时恶心呕吐、便秘或便溏,腹痛时可见腹壁肠型或可触能肠型,阵痛后腹壁柔软。中医认为由气滞血阻、腑气不畅所致。

按摩方法

- ①摩下腹 200~300 次;
- ②振腹部 2~3 分钟;
- ③拿腹部 10~20 次;
- ④按揉痛处、中脘穴、天枢穴、神阙穴、气海穴、大肠俞穴、足三里穴、上巨虚穴,每穴 100~200 次。

注意事项

注意保暖,饮食合理,多吃容易消化和防止胀气的豆类食物,适当进行体育锻炼。



15. 胆石症

概述

胆石症泛指胆囊、总胆管、胆管及肝内胆管等胆道系统的结石,是较为常见的胆道系统疾病。表现为胁肋疼痛、寒战高热、黄疸等症。疼



痛呈绞痛,可向右肩胛或右上腰部扩散。中医认为此病多因饮食不节、寒暖失常、情志不畅、外邪内侵而发病。

按摩方法

- ①摩肝胆 100~200 次;
- ②推带脉 30~50 次;
- ③拿腹部 10~20 次;
- ④按揉期门穴、四白穴、肝俞穴、胆俞穴、胆囊穴、太冲穴,每穴 50~100 次;
- ⑤揉背部 30~50 次。

注意事项

按摩治疗具有止痛、促进排石的作用,使疼痛得到缓解。另外,平时忌暴饮暴食,少食高脂肪、高胆固醇的食物,局部可热敷,以不烫伤为度。

16. 慢性肝炎

概述

慢性肝炎是由病毒、药物等原因引起的肝脏炎症,病程超过 6 个月以上者。主要包括慢性迁延性肝炎和慢性活动性肝炎。患者乏力、

食欲减退、肝区痛、腹胀、低热、肝功能异常、肝脏有明显肿,伴有压痛或黄疸。部分患者可有蜘蛛痣、肝掌、肝病等。

按摩方法

- ①摩胃脘 2~3 分钟,以热为度;
- ②摩肝胆 2~3 分钟;
- ③推带脉 30~50 分钟;
- ④按揉中脘穴、期门穴、肝俞穴、胆俞穴、阳陵泉穴、丘墟穴、太冲穴,每穴 100~200 次;
- ⑤揉痛部 30~50 次。

注意事项

经常调节饮食,避免油腻辛辣食物,忌烟酒,多进新鲜及清淡饮食,适当补充维生素。注意休息,不要过度劳累,保持精神舒畅。



17. 糖尿病

概述

糖尿病是由于胰岛素分泌不足而引起的代谢性病症,基本特征是长期高血糖。胰岛素是由胰腺中 β 细胞分泌的,是葡萄糖代谢中不可



缺少的一种激素,当胰岛素分泌不足,葡萄糖利用及贮存受阻,血液中葡萄糖浓度就会升高,血糖浓度超过一定水平,多余的葡萄糖便通过肾脏排出体外,化验尿液会出现尿糖阳性等,称糖尿病。糖尿病分为胰岛素依赖型(Ⅰ型)和非胰岛素依赖型(Ⅱ型)两类。

按摩方法

- ①熨胃脘 10~20 次;
- ②推胃脘 10~20 次;
- ③摩神阙 100~200 次;
- ④摩腹部 300~500 次,以腹内觉热为度;
- ⑤振腹部 3~5 分钟;
- ⑥按揉中脘穴、足三里穴、三阴交穴、肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴,每穴 30~50 次;
- ⑦捏揉上下肢各 50~100 次。

注意事项

按摩治疗糖尿病具有避免导致低血糖等不良反应的优点,但病人仍需严格控制饮食,限制碳水化合物的摄取,增加蔬菜、蛋白质及脂肪类食物的摄入,避免过度劳累,防止感冒,适当参加体育锻炼。

18. 甲亢

概述

甲亢是甲状腺病态分泌过量的甲状腺素所致,其基本特征为甲状腺肿大、基础代谢室增加和植物神经系统的失常。主要表现为心悸、多食、消瘦、急躁、怕热、眼突、手抖等典型症状,中医认为本病与情志失调、肾阴亏虚和劳倦太过等因素有关。

按摩方法

- ①分推眉弓 100~200 次;
- ②熨目法 30~50 次;
- ③掐睛明 30~50 次;
- ④抹喉部 20~30 次;
- ⑤按揉神门穴、内关穴、大陵穴、劳宫穴、足三里穴、三阴交穴、照海穴、心俞穴,每穴 30~50 次;
- ⑥摩八髻 30~50 次,以热为度。

注意事项

患者精神状况与病情有着密切的关系,心情乐观舒畅,有助于提高疗效,心率超过 100 次/分以上者,应全面休息,并给予足够的营养。





19. 前列腺炎

概述

前列腺炎是中老年男性常患的一种泌尿系统疾病,常由细菌侵犯后尿道,经过前列腺管而入腺体引起发炎,房事不节、饮酒过度、常年久坐,均可导致前列腺发炎。中医认为多由肾虚湿热下注而成,与脾、肾关系密切。患者尿频、尿急、尿痛,腰骶部及会阴区大腿内侧有不适感。慢性期尿后滴尿,尿道口有分泌物,伴小腹部及会阴区坠胀不适感等。

按摩方法

- ①摩下腹 1~2 分钟;
- ②熨小腹 10~20 次;
- ③揉关元穴、气海穴、中极穴,每穴 100~200 次;
- ④擦腹股沟 30~50 次;
- ⑤按揉肾俞穴、关元俞穴、三阴交穴、太溪穴,每穴 100~200 次;
- ⑥摩八髎 2~3 分钟,以热为度。

注意事项

按摩

禁忌辛辣等刺激性食物,加强卫生保健,可配合坐热盆浴,治疗期间节制房事。

20. 前列腺肥大

概述

前列腺肥大多发于老年男性,患者初期常为夜尿增多,排尿费力,排尿时间长,射程不远,尿流变细,甚至点滴状,间隙性排尿,假性尿失禁等一系列表现,或在饮酒、着凉后突然不能排尿,多见于突向膀胱颈部的前列腺肥大患者。

按摩方法

- ①摩下腹 1~2 分钟;
- ②熨小腹 10~20 次;
- ③揉关元穴、气海穴、中极穴,每穴 100~200 次;
- ④擦腹股沟 30~50 次;
- ⑤按揉肾俞穴、关元俞穴、三阴交穴、太溪穴,每穴 100~200 次;
- ⑥摩八髎 2~3 分钟,以热为度。





☞ 注意事项

平时加强体育锻炼,增强血液循环,减少局部瘀血。合理饮食,多食清淡食物,少吃辛辣食物,戒烟酒。

21. 头痛

☞ 概述

头痛是指头部有发部位或额部以疼痛为主要表现的病症,它是临床上常见的症状,多发于各种急慢性疾病,如感冒、神经衰弱、青光眼、脑震荡、颅内病变、颈椎病、血管神经性疼痛等。中医认为头痛不外乎外感及内伤两大病因。按头痛部位分为前头痛、后头痛、偏头痛、头顶痛。

☞ 按摩方法

- ①干浴面、干梳头、指薅发各 2~3 分钟;
- ②分推眉弓 100~200 次;
- ③揉太阳穴 100~200 次;
- ④振百会 100~200 次;
- ⑤叩后头 50~100 次;
- ⑥点风府 100~200 次;

⑦拿风池 100~200 次;

⑧擦颈项 100~200 次,以热为度;

⑨按揉合谷穴、足三里穴、太冲穴、昆仑穴,每穴 50~100 次。

注意事项

按摩治疗头痛,除颅内病变不宜使用外,其他各种头痛均可应用,效果显著,反复治疗无效,注意检查有无颅内病变,以便及时治疗原发病。

22. 失眠

概述

失眠是指经常不能获得正常睡眠的一种病征,轻者入眠困难,睡眠时醒或醒后不能再眠,严重者可整夜不眠。常伴有头痛、头晕、心悸、健忘、多梦等症,中医认为本病多因思虑过度、饮食所伤,房劳伤肾、抑郁恼怒引起。

按摩方法

①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;

②点振百会穴 100~200 次;

③叩后头 100~200 次;





- ④擦颈项 200~300 次,以热为度;
- ⑤抠耳道 10~20 次;
- ⑥拽耳垂 30~50 次;
- ⑦摩小腹 200~300 次;
- ⑧干浴手 20~30 次;
- ⑨击指缝 10~20 次;
- ⑩按揉神门穴、内关穴、足三里穴、三阴交穴,每穴 50~100 次。

☞ 注意事项

精神情志与失眠关系很大,除按摩外,还应解除患者思想顾虑,鼓励其多参加体育锻炼。另外,临睡前不做激烈、紧张的活动,可喝一杯热牛奶以助睡眠。平时或睡前不喝咖啡、茶等助兴奋的饮料。

23. 面瘫

☞ 概述

面瘫又称周围性神经麻痹,俗称“吊线风”,是指面神经在茎乳孔内急性非化脓性炎症或由于面颊感受风寒引起,表现为突然一侧眼睑闭

合不紧,不能皱眉,一侧额纹消失,面肌松弛,鼻唇沟变浅,口角歪斜,鼓腮露气等,个别患者出现耳后疼痛,舌前 2/3 味觉丧失。

按摩方法

- ①干浴面 1~2 分钟,以面部觉热为度;
- ②击面颊 30~50 次;
- ③拿捏患侧面部肌肉 30~50 次;
- ④按揉患侧太阳穴、攒竹穴、四白穴、丝竹空穴、迎香穴、地仓穴、颊车穴、人中穴、承浆穴、翳风穴、合谷穴(健侧),每穴 50~100 次;
- ⑤拿风池穴 30~50 次。

注意事项

按摩对面瘫恢复有较好的辅助作用,同时注意避免风寒侵袭,适当做热敷。



24. 面肌痉挛

概述

面肌痉挛由支配面部肌肉的运动神经过度兴奋引起,病因目前不十分明确,少数是面神经炎的后遗症。病初多见一侧眼轮匝肌及口角肌



阵发性抽搐,逐渐缓慢地扩散至一侧面部的其他面肌,常伴头晕、流泪、视力降低,甚至口角歪向健侧。中医认为属肝风内动之范畴,治疗宜疏风通络养血为主。

按摩方法

- ①干浴面 1~2 分钟,以面部发热为度;
- ②分推眉弓 50~100 次;
- ③揉迎香 30~100 次;
- ④揉颊车 50~100 次;
- ⑤按揉神庭穴、太阳穴、颧髎穴、风池穴、合谷穴、足三里穴,每穴 50~100 次;
- ⑥振百会穴 50~100 次。

注意事项

避免精神紧张、情绪波动,调节好心态。治疗期间避免辛辣等刺激性食物。配合针灸治疗可增强疗效。

25. 三叉神经痛

概述

三叉神经痛是指三叉神经分布区内反复发

作的、阵发性短暂剧烈的疼痛。疼痛以面颊、上颌、下颌或舌部最明显,尤以上唇外侧、鼻翼、颊部、口角、舌等部最为敏感,稍有触动即可发作,称为“扳扣点”。严重者洗脸、刷牙、说话、咀嚼、吞咽、打哈欠均可诱发。发作历时约几秒至十几秒,各不超过1~2分钟,发作间隙可完全正常。

按摩方法

①干浴面100~200次,以面部有热感为度;

②以手掌根部着力于患侧面部,稍施压力,由内向外做速度均匀的直线推动30~50次;

③以拇、食指捏拿患侧局部肌肉20~30次;

④按揉下关穴、太阳穴、头维穴、四白穴、迎香穴、颧髎穴、颊车穴、地仓穴、承浆穴,每穴50~100次;

⑤拿风池穴30~50次。

注意事项

发病期间注意避风寒,忌恼怒,不吃刺激性食物。重症患者配合针灸、药物治疗。





26. 呃逆

概述

胃气逆上冲,喉间呃声连连,声短而频,不能自制称为呃逆,俗称打呃。偶然发作,可不治而愈;反复发作则需要治疗;久病体虚而呃逆不止者,每为病势衰危的征兆。现代医学中膈肌痉挛、胃肠神经官能症等均可引起此症。中医认为主要由于饮食不节、情志不畅、正气亏虚,导致胃气上逆所致。

按摩方法

- ①揉背部 1~2 分钟;
- ②推胃脘 30~50 次;
- ③点按攒竹穴、内关穴、膻中穴、中脘穴、膈俞穴、足三里穴,每穴 30~50 次。

注意事项

尽量保持乐观情绪,心情舒畅对本病有一定的缓解作用,忌食辛辣等刺激性强的食物。

27. 眩晕

概述

眩晕是指病人自觉头昏眼花,视物旋转翻覆,不能坐立,常伴有恶心、呕吐、出汗等症。轻者,闭目即止,一阵而过;重者,如坐舟车,旋转不定,不能站立,甚则昏倒。眩晕多见于高血压、动脉硬化、椎动脉供血不足、内耳性眩晕、贫血等症,中医认为本病多与思虑过度、气血不足、情志失调、肝阳上亢有关。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;
- ②振百会 100~200 次;
- ③揉太阳穴 50~100 次;
- ④点风府 50~100 次;
- ⑤拿风池 50~100 次;
- ⑥自上而下推颈项 50~100 次;
- ⑦按颈项 30~50 次;
- ⑧按揉合谷穴、太冲穴、足三里穴,每穴 100~200 次;
- ⑨弹十指 3~5 次;





⑩搓擦涌泉穴 30~50 次,以热为度。

☞ 注意事项

平素饮食要有规律,忌食肥甘厚味,不宜过度疲劳。

28. 落枕

☞ 概述

落枕又称“失枕”,往往因睡眠时头部姿势不良而发病,受累肌肉主要有斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌等,多表现为晨起感觉颈、肩胛部、上背部疼痛,有的一侧痛,有的颈部正中间痛,继而有双侧痛。颈部活动受到限制,常见症状是不能低头、仰头和左右转头,多数患者低头偏向一侧感到症状略有缓解。

☞ 按摩方法

- ①按揉颈项部 1~2 分钟;
- ②点风府穴、风池穴,每穴 50~100 次;
- ③拿项肌 20~30 次;
- ④捏颈肌 3~5 次;
- ⑤擦颈项 50~100 次,以热为度;

⑥拿双肩 3~5 次;

⑦按揉合谷穴、落枕穴,同时活动颈部 1~2 分钟。

㊟ 注意事项

按摩治疗时手法宜柔和,切忌运用粗暴蛮力,睡眠时枕头要高低适中,不宜睡高枕,颈部要保暖,避免风寒侵袭。

29. 颈椎病

㊟ 概述

颈椎病是中老年人及上班族常见病,多数由于颈部肌肉劳损、韧带钙化、颈椎间盘变性、颈椎骨质增生引起。当增生骨刺压迫或刺激神经、血管甚至脊髓时,就会产生各种症状,多见有颈肩、上肢疼痛,手指麻木,头晕,头痛,心慌等,严重者可造成上下肢瘫痪。

㊟ 按摩方法

①按揉颈项部 1~2 分钟;

②点风府穴、风池穴,每穴 100~200 次;

③拿项肌 20~30 次;





④擦颈项 50~100 次,以热为度;

⑤推天柱骨 50~100 次;

⑥按揉患侧肩井穴、天宗穴、秉风穴、肩髃穴、肩髃穴、臂臑穴、曲池穴、合谷穴,每穴 50~100 次;

⑦叩击上肢 50~100 次;

⑧揉前臂、揉腕部 1~2 分钟;

⑨勒十指 1~2 遍;

⑩捻十指 1~2 遍;

⑪擦八邪 30~50 次。

⚠ 注意事项

按摩手法宜轻柔,应防止低头伏案工作或操作电脑过久,避免在体位不正的情况下工作,避免肩负、手提重物,睡眠时枕头宜高低适中,枕心不宜太硬,应垫在枕项部,局部应保暖,避免项背部受风。

30. 肩周炎

⚠ 概述

肩周炎全称为肩关节周围炎,是关节囊和

关节周围软组织的一种退行性、炎症性疾病,其炎症属无菌性炎症。50 岁左右人易得此病,又称“五十肩”。本病的特点是肩部疼痛、肩关节各方向活动受限。肩部疼痛可向颈、肘部放射,也可呈肩部广泛性、静止性痛。一般白天轻,夜晚重,不敢向患侧肩卧位睡觉。肩关节活动受限,洗头、洗脸、梳头、穿脱衣服、洗澡等日常生活动作难以完成。

按摩方法

- ①捏揉患肩及上肢 5~10 遍;
- ②拿患肩 5~10 次;
- ③叩击患侧肩部及上肢 3~5 遍;
- ④按揉肩髃穴、肩髃穴、臂臑穴、肩贞穴、外关穴、合谷穴,每穴 50~100 次;
- ⑤擦患肩 100~200 次,以热为度。

注意事项

平日注意肩部保暖,避免过度劳累,另外有“三分治,七分练”之说。所以,务必坚持功能锻炼,锻炼时间和次数逐日增加,循序渐进。锻炼的方法主要有:

弯腰累肩法:弯腰伸臂,做肩关节环转运





动,幅度由小到大,动作由慢到快。

爬墙活动:面对墙壁,用双手或患手沿墙壁缓慢向上爬动,使上肢尽量高举,然后再缓缓向下,反复进行。

体后拉手:双手向后反背,用健手拉住患手,渐渐向上抬举,反复进行。

31. 网球肘

概述

网球肘又叫肱骨外上髁炎,多是由于前臂过度旋转、屈伸,导致伸肌过度牵拉,如长时间打网球、木工次数过多地推刨子动作都可引发此病。表现为肘外侧疼痛,甚至肿胀,疼痛可放射到前臂或手指,严重时可影响睡眠,吃饭、扫地、拧拖布等日常生活动作也受到限制。

按摩方法

- ①捏揉上肢 3~5 遍;
- ②拇指指腹着力,自肘外侧平推至腕 5~10 遍;
- ③双肘对击 3~5 遍;

- ④揉肘窝 50~100 次;
- ⑤按揉曲池穴、合谷穴,每穴 50~100 次;
- ⑥拇指尖弹拨肘外侧压痛点 50~100 次;
- ⑦做肘部屈伸动作 10~20 次;
- ⑧擦肘外侧 50~100 次,以热为度。

注意事项

按摩过程中不宜过强地刺激,治疗期间应注意休息,减少患部的活动,以利炎症早日吸收。病情严重者,可将前臂悬吊胸前制动,也可结合热敷及其他理疗方法。

32. 腱鞘囊肿

概述

腱鞘囊肿是发生于筋膜部位的囊状肿物,其中手腕背部最多见,与腕关节反复屈伸劳损、外伤等有关,可见局部圆形隆起,边缘光滑,与皮肤无粘连,囊内含胶状液体,后期囊内充满胶状物时坚硬,指压时疼痛。

按摩方法

- ①揉腕部 1~2 分钟;





②拔伸腕关节 3~5 次;

③拇指指腹按揉囊肿处 100~200 次,力量渐渐加大,以耐受为度;

④拇指、食指对捏囊肿 30~50 次,每次以疼痛能耐受为度。

注意事项

腱鞘囊肿又叫筋瘤,民间俗称手气,本病易反复发作,治愈后尤其注意不宜过度劳累,以避免复发。

33. 腕关节扭伤

概述

腕关节及其周围组织较为复杂,肌肉、肌腱、韧带较丰富,当运动或劳动突然跌倒,手部着地或突然牵拉等会导致腕关节囊及周围肌肉韧带受到损伤、撕裂、出血等,从而引起腕关节部位疼痛、肿胀、皮下淤血、腕关节正常活动功能受限。腕关节扭伤在 1~2 天内禁止按摩,2 天后即可进行按摩。

按摩方法

①揉腕部 3~5 分钟。扭伤初期,疼痛明显时,揉时宜从疼痛轻部位逐渐移至疼痛明显部位;

②点按内关穴、大陵穴、外关穴、后溪穴、阳溪穴,每穴 50~100 次;

③患处涂红花油,然后擦腕关节 100~200 次,感热力深透为度;

④拔伸腕关节 5~10 次;

⑤在拔伸的基础上,做腕关节各方向运动。

☞ 注意事项

按摩前务必排除外骨折、脱位、肌腱断裂等情况,切忌盲目。一般 1~2 天内先做局部冷敷或加压包扎,2 天后再做按摩。



34. 膝关节骨质增生

☞ 概述

膝关节是人体中最大且最复杂的关节,起承重作用且活动量大,当长期劳累、慢性积累性损伤达到一定程度时,引起关节软骨变薄、消失,进而出现增生。增生骨刺对关节周围肌肉韧带产生刺激,引起疼痛,上、下楼梯时尤其明



显。按压膝关节周围可发现明显压痛点,严重者可能出现膝关节活动受限、关节肿胀、膝关节周围肌肉萎缩,X线摄片可见骨质增生。

按摩方法

- ①揉髌骨周围 3~5 分钟;
- ②拿髌骨 3~5 次;
- ③拍腘窝 10~20 次;
- ④按揉伏兔穴、梁丘穴、犊鼻穴、鹤顶穴、阳陵泉穴、足三里穴,每穴 50~100 次;
- ⑤双手托住大腿,使足离地,膝关节从小范围到大范围屈伸 10~20 次;
- ⑥膝屈曲,叩击膝关节 50~100 次;
- ⑦搓摩膝关节周围 100~200 次,以热为度。

注意事项

当膝关节肿痛严重时,应当休息,平日宜主动锻炼膝关节屈伸活动,以改进膝关节活动范围,避免超负荷活动或劳动,减轻膝关节负担,肥胖患者宜适当控制饮食,减轻体重,以减轻患病膝关节的承重。

按摩

35. 膝关节创伤性滑膜炎

概述

膝关节是全身关节中滑膜最丰富的关节，并在关节前方形成一个很大的滑膜囊，即髌上滑囊，与膝关节相通，可滋润濡养关节软骨面，增加关节活动范围。由于跌打创伤、扭伤、劳损、关节内游离体、关节附近骨折等因素损伤滑膜，使滑膜充血、渗出、大量积液。日久纤维素沉着，则纤维性机化，引起关节粘连，影响膝关节正常功能。患者膝关节抗阻力主动极度伸直时髌下部疼痛，被动极度屈曲疼痛加重。

按摩方法

- ①在腘窝下垫一薄软枕头，使膝关节略屈曲，以左手或右手大鱼际按揉膝关节周围3~5分钟；
- ②双手放于膝髌骨上方，轻轻向下按压，然后沿两侧滑下，反复操作10~15次；
- ③按揉犊鼻穴、鹤顶穴、阳陵泉穴、血海穴、梁丘穴，每穴100~200次；
- ④屈伸膝关节10~20次；
- ⑤拿髌骨10~20次；





⑥擦膝部 1~2 分钟,以热为度。

注意事项

患肢注意保暖,避免寒冷刺激,不宜过度活动。按摩治疗时,切不可用力按压髌上滑囊部,手法要保持柔和均匀。

36. 髌下脂肪垫劳损

概述

髌下脂肪垫劳损是指位于髌骨、股骨髁下部,胫骨髁前上缘及髌韧带之间的脂肪垫,由于膝部外伤或膝关节长时间过度屈伸活动引起充血、肥厚的无菌性炎症。因刺激皮神经,出现疼痛,肥厚的脂肪垫嵌顿在关节间隙,会引发疼痛和关节活动障碍。日久易发生脂肪垫与髌韧带粘连,伸膝活动受限。患者膝部疼痛,向下发射到腘窝,沿小腿后部肌肉直至跟骨部。关节前髌韧带两侧有轻度肿胀,劳累后加重。

按摩方法

- ①按揉膝关节 2~3 分钟;
- ②点按犊鼻穴、阳陵泉穴、足三里穴、委中

穴、承山穴,每穴 100~200 次;

③拿骶骨 10~20 次;

④搓下肢 5~10 遍;

⑤擦膝部 1~2 分钟,以热为度。

☞ 注意事项

局部注意保暖,可配合热敷治疗。不宜过度活动、久行。

37. 腰肌劳损

☞ 概述

腰部肌肉主要维持直立姿势及负重,当长期保持某种不平衡体位,如长期弯腰工作、总用一侧肩扛重物时,引起腰部肌肉和腰背筋膜等软组织出现慢性累积性劳损,出现腰背酸痛,酸痛具有时间长、反复发作、时轻时重的特点,与劳累有明显关系。本病很少累及腿痛,腰部活动不受限制。



☞ 按摩方法

①双手半握拳,置于身后,以食指指间关节突起处自上而下按揉腰部 5~10 遍;



②拿捏背部 5~10 遍；

③揉臀部 100~200 次；

④点按肾俞穴、气海俞穴、大肠俞穴、八髎穴、秩边穴，每穴 50~100 次；

⑤双手半握拳，以拳眼叩击腰部 100~200 次；

⑥双手掌根着力，摩擦腰部 50~100 次，以热为度。

☞ 注意事项

平日避免长时间弯腰活动，腰部宜保暖，睡硬板床，不宜睡很软的弹簧床垫，加强腰肌锻炼，方法是仰卧，以头、双肘、双足为支撑点，上挺腹部，使腰背部悬空，反复 10~20 次，每日睡前一次。

38. 急性腰扭伤

☞ 概述

腰部支撑着人体上半身，是人们日常生活、工作活动最多的部位。当搬运重物或扛抬重物时，运动配合不协调，会导致腰部肌肉突然受到扭转、牵拉而受伤。表现为腰部剧烈疼痛，活动不便，翻身、起卧有困难，严重者咳嗽、深呼吸均

按摩

能引起疼痛。患者常保持一固定体位以减轻疼痛,按压腰部,可发现腰部肌肉痉挛、发硬并有明显压痛点。

按摩方法

①选择最舒适体位,按揉腰部疼痛点 50~100 次,力量由轻到重,以耐受为度;

②揉臀部 50~100 次;

③点委中 100~200 次,力量以耐受为度;

④点按后溪穴、人中穴,每穴 100~200 次,同时尽可能活动腰部;

⑤掌根着力,自上而下摩擦腰部 50~100 次,以热为度。

注意事项

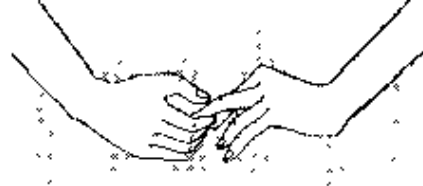
腰扭伤后,要适当注意休息,腰部不宜过多活动,一周内睡硬板床,同时注意腰部保暖,不要着凉。



39. 腰间盘突出

概述

腰间盘突出是腰椎间盘发生退行性变后,



在外力作用下,纤维环破裂,髓核突出,刺激或压迫神经根、血管或脊髓等组织所引起的腰痛,并且伴有坐骨神经疼痛等症状为特征的病变。本病是临床最常见腰腿疾患之一,多见腰四、五和腰五、骶一,约占椎间盘突出的95%。

按摩方法

①坐位,一手掌根放于腰痛处,自腰至臀部逐渐向下按摩5~10遍;

②拿捏背部5~10次;

③推腰部10~20次;

④点按肾俞穴、大肠俞穴、关元俞穴、秩边穴、环跳穴、承扶穴、委中穴、阳陵泉穴、昆仑穴,每穴30~50次;

⑤以拳眼叩腰部及臀部50~100次;

⑥搓下肢5~10遍;

⑦拿下肢10~30次;

⑧擦推足心50~100次;

⑨摩擦腰部50~100次,以热为度。

注意事项

急性期间应卧硬板床休息,病情好转可适当活动,但应避免过度屈伸和弯腰负重,以免复

发,下肢及腰部注意保暖,不宜受寒。病情严重者,可配合针灸、牵引、理疗等方法综合治疗。

40. 梨状肌综合征

概述

梨状肌综合征是指由于梨状肌变异或损伤而充血、水肿、痉挛及肥厚等刺激或压迫坐骨神经引起臀部和坐骨神经痛等症候群。患者臀部疼痛,伴坐骨神经痛,腿痛多表现在小腿外侧腓总神经分布区,风寒湿可刺激疼痛加重,甚则影响工作和休息。腰部畸形和活动障碍不明显。梨状肌部位有压痛和放射痛,沿坐骨神经有压痛,局部可触及条索样隆起或弥漫性钝厚。



按摩方法

- ①揉臀部 1~2 分钟;
- ②点按环跳穴、承扶穴、殷门穴、阳陵泉穴,每穴 100~200 次;
- ③拇指按压在梨状肌肌腹部位,在梨状肌纤维垂直的方向来回弹拨 50~100 次;
- ④拇指指腹顺梨状肌纤维走行方向推



50~100次；

⑤手掌根按压梨状肌10~20次；

⑥擦臀部1~2分钟，以热为度；

⑦拍臀部1~2分钟。

☞ 注意事项

注意与腰椎间盘突出造成的根性坐骨神经痛相鉴别，防止误诊误治。急性期尽量卧床，减少活动，以利于病情恢复。同时臀部、下肢注意保暖，避免风寒湿等不良刺激。

41. 类风湿性关节炎

☞ 概述

本病好发于青壮年，女性远多于男性。类风湿性关节炎是一种病因未确定的、具有关节炎变的慢性全身性疾病。早期常见游走性关节疼痛和功能障碍，晚期则关节僵硬和畸形，功能丧失，并有骨和骨骼肌的萎缩。起病缓慢，一次发作后可数月或数年暂无症状，静止后再次反复发作，全程可达数年之久。中医属于痹证中骨痹的范畴。

按摩

按摩方法

上肢部

- ①揉前臂 3~5 遍;
- ②揉腕部 1~2 分钟;
- ③按揉曲池穴、外关穴、合谷穴、阳溪穴、后溪穴,每穴 100~200 次;
- ④擦八邪 1~2 分钟;
- ⑤击指缝 10~20 次;
- ⑥捻十指 3~5 遍;
- ⑦干浴手 1~2 分钟;
- ⑧活动腕、指关节 1~2 分钟。

下肢部

- ①揉小腿前侧 3~5 遍;
- ②拿小腿后侧 3~5 遍;
- ③按揉阳陵泉穴、足三里穴、昆仑穴、悬钟穴、太溪穴、解溪穴、丘墟穴,每穴 100~200 次;
- ④擦八风 1~2 分钟;
- ⑤捻脚趾 3~5 遍;
- ⑥干浴足 1~2 分钟;
- ⑦活动踝、趾关节 1~2 分钟。

注意事项





早期治疗和适当锻炼,预后一般较好,能恢复或基本恢复病变关节的活动功能。晚期骨性强直后预后较差,一般很难恢复正常功能。适度锻炼很重要,但不可过度疲劳。日常生活中要注意保暖和营养,不宜食生冷食物。

42. 踝关节扭伤

概述

踝关节扭伤主要指踝关节韧带拉伤,多由于在不平道路上行走或上下楼梯不慎跌倒,过度地使踝关节向内或外翻所致。伤后即觉疼痛、活动障碍,轻者仅局部肿胀,重者整个关节均可肿胀,并有明显的皮下淤积,皮肤呈青紫色,跛行步态,患足不敢用力着地,活动时疼痛加重。

按摩方法

- ①揉脚踝 3~5 分钟,力量由轻到重;
- ②点按昆仑穴、太溪穴、丘墟穴、解溪穴、悬钟穴,每穴 50~100 次,以局部酸胀为度;
- ③双掌根自小腿下端两侧自上而下推 5~10 次;

④屈伸踝关节 10~20 次；

⑤摇踝关节 10~20 次；

⑥踝关节周围涂红花油后，以双手掌揉踝关节，以热为度。

注意事项目

扭伤在 24 小时以内不宜按摩，宜冷敷，24 小时后可做按摩，避免站立和行走，休息时宜适当提高患肢，若韧带断裂或骨折，须及时到医院处置。

43. 腓肠肌痉挛

概述

腓肠肌位于小腿后方，腓肠肌痉挛俗称“腿抽筋”，多由于腓肠肌过度疲劳或小腿受寒引起。腓肠肌痉挛时，可在小腿后方，腓肠肌肌腹摸到一硬块，并伴剧烈疼痛。

按摩方法

①揉腓肠肌 1~2 分钟；

②拿小腿后侧 10~20 次；

③背屈伸踝关节，保持 5~10 秒；

④按揉委中穴、承山穴、昆仑穴、太溪穴，每





穴 50~100 次；

⑤擦腓肠肌 50~100 次，以热为度；

⑥干浴足 1~2 分钟；

⑦擦八风 50~100 次。

⚠ 注意事项

治疗期间，宜适当休息，不宜着凉、涉冷水。睡觉时，被子不宜盖得过重，以免影响血液循环。

44. 牙痛

⚠ 概述

俗话说“牙痛不算病，痛起来要人命”。牙痛是多种牙齿、牙周和黏膜疾病的常见综合症状之一，如智齿冠周炎、龋齿、牙髓炎、牙周病、黏膜溃疡等均可引起疼痛。牙痛时，首先就医去除病因，配合按摩效果显著。中医认为牙痛与胃肠积热、风火上扰及肾阴不足有关。

⚠ 按摩方法

①击面颊 50~100 次；

②点按地仓穴、颊车穴、下关穴，每穴 50~100 次；

③点按对侧合谷穴 50~100 次；

④拿风池 30~50 次；

⑤揉上廉泉 30~50 次；

⑥擦八邪 30~50 次。

☞ 注意事项

按摩治疗牙痛具有较好效果，若治疗无效可到口腔科就诊治疗。平时，要每日刷牙两次，不吃过酸、甜食品，少饮冰镇饮料。

45. 过敏性鼻炎

☞ 概述

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，是人体接触某种异物物质后，呈现以鼻腔黏膜病变为主的异常反应，使鼻粘膜血管舒缩功能和腺体分泌功能紊乱，鼻腔粘膜水肿。过敏性鼻炎发病快，症状消失也快，先有鼻内阵发性奇痒，继而频频打喷嚏和流大量清水样鼻涕，通常无全身症状。

☞ 按摩方法

①揉迎香 50~100 次；

②推鼻梁 50~100 次；





- ③点鼻周三穴 50~100 次；
- ④按揉百会穴、印堂穴，每穴 50~100 次。
- ⑤点大椎 30~50 次；
- ⑥拿风池 30~50 次；
- ⑦按项肌 30~50 次；
- ⑧按揉合谷穴 30~50 次。

☞ 注意事项

平日注意少接触寒冷空气，花粉、尘土、动物皮毛等致敏源，若吃某些食物如鱼、虾、蛋、水果等引起本病，则忌食之。

46. 青光眼

☞ 概述

青光眼是由于眼内压升高而引起的视乳头凹陷、视野缺损、视力下降，甚至完全失明的严重眼疾。轻者无自觉症状或暂性头眼胀痛，视物模糊，休息可缓解。急性发作者突然头部、眼睛剧痛，视力骤降，伴恶心、呕吐等。眼压高于 22 毫米汞柱，急性发作时可高达 80 毫米汞柱，情志刺激、疲劳等可诱发疾病反复发作。

按摩方法

- ①分推眉弓 10~20 次;
- ②掐睛明 3~5 次;
- ③按揉太阳穴、印堂穴、丝竹空穴、瞳子髎穴、合谷穴、光明穴,每穴 100~200 次;
- ④拿风池 10~20 次;
- ⑤掌心压眼 50~100 次;
- ⑥顶眼眶骨 5~10 次;
- ⑦熨目法 3~5 次。

注意事项

治疗期间保持心情舒畅,情绪稳定,切不可急躁。注意休息,防止过度劳累,保持大便通畅。



47. 白内障

概述

白内障是老年常见的眼病,是由多种原因引起的晶状体混浊,日久易致盲。除少数先天性白内障患者外,均有视物模糊并逐渐加重的自觉症状,且可出现随眼球运动而运动的黑影,眼睛容易疲劳,注视灯光等明亮物体时可有单眼复视或多



视,但可消失。应注意检查尿常规、尿糖。

㊟按摩方法

- ①分推眉弓 10~20 次；
- ②按揉睛明穴、太阳穴、四白穴、攒竹穴、瞳子髎穴、合谷穴、光明穴，每穴 100~200 次；
- ③拿风池 10~20 次；
- ④掌心压眼 5~10 次；
- ⑤顶眼眶骨 5~10 次；
- ⑥熨目法 3~5 次。

注意⚠️事项

疾病早期,按摩可明显缓解视物模糊等症状,晚期应积极应用其他中西医疗法。要及时检查尿常规、尿糖,以免延误病情。

48. 耳聋、耳鸣

1.1 概述

耳聾指听力減退或听覺喪失,多由外感內熱、氣虛、腎虛所致。耳鳴是自覺耳內鳴響,屬听覺異常性疾病。中醫認為響聲洪亮,多屬實證,多由肝膽之火上逆或外感風邪壅遏清竅所

致。响声如蝉,时作时止,多因肾气虚衰、精气不能上达于耳所致。

按摩方法

- ①干梳头 1~2 分钟;
- ②振百会 1~2 分钟;
- ③按揉印堂穴、听宫穴、翳风穴、风池穴、合谷穴,每穴 100~200 次;
- ④实症加按揉阳陵泉穴、丰隆穴、太冲穴,每穴 100~200 次;
- ⑤抠耳道 3~5 次;
- ⑥拽耳垂 5~10 次;
- ⑦叩后头 10~20 次。



注意事项

保持心情舒畅,防止情绪激动。可配合龙胆泻肝汤、耳聋左磁丸等中药治疗。

49. 颞颌关节功能紊乱

概述

颞颌关节功能紊乱是常见颞颌关节疾病,多见女性,与情绪不稳、体质虚弱、牙齿咬合炎



等紊乱均有关,表现为张口或闭口时,下颌关节区疼痛、酸胀、乏力、强直、弹响,张口受限和下颌运动异常。

按摩方法

①击面颊 30~50 次;

②揉下关穴、颊车穴、听宫穴、翳风穴,每穴 50~100 次;

③擦面颊部 1~2 分钟,以热为度;

④按揉合谷穴 30~50 次。

注意事项

必须及时消除致病因素,避免咬嚼硬物和过度张口,避免受寒,纠正单侧咀嚼习惯。

50. 慢性咽炎

概述

慢性咽炎为咽部黏膜下及淋巴组织弥漫性炎症,常为急性咽炎反复发作转变而来,表现为咽部异物感、烧灼感、干痒或微有咳嗽、咽痛,空咽时不适感明显。咽部症状可因过劳、多语、受凉、烟酒过度、精神刺激等原因加剧。

按摩方法

- ①点天突 30~50 次;
- ②抹喉部 30~50 次;
- ③揉上廉泉 30~50 次;
- ④挤前颈 3~5 次;
- ⑤拿风池 20~30 次;
- ⑥按揉少商穴、合谷穴、尺泽穴、太溪穴、照海穴,每穴 30~50 次。

注意事项

平日应注意锻炼身体,增强体质,防止上呼吸道感染,尽量少用嗓子,戒除烟酒,消除有害气体或粉尘刺激,养成早晚刷牙、饭后漱口习惯,以防复发。



51. 月经不调

概述

凡月经周期、经量、经色出现异常,并伴有其他症状者,称为“月经不调”。临床上称月经先期(即月经周期提前 6 天以上,甚至一月两次)为经早,月经后期(即月经同期推迟 7 天以



上,甚至四五十天一潮)为经迟,月经不定期(即月经不能按周期来潮,或提前或延后)为经乱。由明显的环境、气候和情绪等原因引起的短暂月经不调不做病态。

按摩方法

经早

- ①摩下腹 3~5 分钟,以腹内受热为度;
- ②揉关元穴、气海穴,每穴 50~100 次;
- ③振腹部 1~2 分钟;
- ④双手背于身后,以食指掌指关节按揉肝俞穴、肾俞穴,每穴 50~100 次;
- ⑤推腰部 30~50 次;
- ⑥摩八髎 2~3 分钟,以热为度;
- ⑦按揉三阴交穴 50~100 次。

经迟

- ①摩下腹 3~5 分钟,以腹内热流滚滚为佳;
- ②熨小腹 5~10 次;
- ③揉关元穴、气海穴,每穴 50~100 次;
- ④振腹部 1~2 分钟;
- ⑤双手背于身后,以食指掌指关节按揉脾俞穴、肾俞穴、命门穴,每穴 50~100 次;

按摩

- ⑥熨肾区 5~10 次;
- ⑦摩八髎 1~2 分钟,以热为度;
- ⑧按揉血海穴、三阴交穴,每穴 50~100 次。

经乱

- ①摩下腹 3~5 分钟,以腹内受热为度;
- ②揉关元穴、气海穴、期门穴,每穴 50~100 次;
- ③振腹部 1~2 分钟;
- ④双手背于身后,以食指掌指关节按摩肝俞穴、肾俞穴、八髎穴,每穴 50~100 次。
- ⑤推腰部 30~50 次;
- ⑥按揉三阴交穴 50~100 次。

☞ 注意事项

以上均上次月经后第二天开始按摩,至下次月经来临,经期禁止按摩,日常注意生活调养和经期卫生,戒食生冷及辛辣食物。



52. 痛经

☞ 概述

凡在经期前后 1~2 天或在经期中,发生腹



部疼痛、腰骶疼痛、小腹坠胀或其他不适,影响工作、学习及生活,需要医治者,称为痛经。痛经一般与精神紧张、恐惧、经期中剧烈活动、不注意风寒湿冷、体质虚弱有关。中医认为胞宫寒凝血滞是引起痛经的主要原因。

按摩方法

- ①摩下腹 3~5 分钟,以腹内觉热为度;
- ②熨小腹 5~10 次;
- ③按揉关元穴、气海穴,每穴 100~200 次;
- ④拿腹部 5~10 次;
- ⑤振腹部 1~2 分钟;
- ⑥双手放于后背,以掌指关节按揉肝俞穴、肾俞穴,每穴 50~100 次;
- ⑦推腰部 30~50 次;
- ⑧捶骶尾 30~50 次;
- ⑨摩八髻 50~100 次,以热为度。

注意事项

注意经期卫生,经期避免重体力劳动、剧烈运动和精神刺激,防止受凉、忌食生冷。

53. 闭经

概述

发育正常的女子,年龄在12~14岁左右月经便可按期来潮。如超过18岁而尚未来潮或已形成月经周期,因各种原因引起停经3个月以上,均可称为闭经。常因子宫发育不全,大脑皮层、下丘脑、垂体、卵巢、子宫等功能失调引起,并与精神因素、环境改变等有关。

按摩方法

- ①摩下腹3~5分钟,以腹内觉热为度;
- ②双手拇指置于脐旁,自上而下推10~20次;
- ③按揉气海穴、关元穴,每穴50~100次;
- ④振腹部1~2分钟;
- ⑤推腰部30~50次;
- ⑥双手放于背后,以掌指关节按揉脾俞穴、肾俞穴、肝俞穴,每穴50~100次;
- ⑦熨肾区5~10次;
- ⑧摩八髻1~2分钟,以热为度;
- ⑨按揉血海穴、三阴交穴,每穴50~100次。





☞ 注意事项

闭经原因不同,按摩治疗效果也不一样,一般精神因素所致闭经效果好,其他原因所致闭经还应配合采取其他方法治疗。

54. 崩漏

☞ 概述

崩漏即西医所称“功能性子宫出血”,是指经妇科检查未发现生殖器官器质性病变,而是由内分泌失调所致子宫内膜异常出血。一般将突然出血、来势急、出血量多称为“崩”;出血量少、来势缓、淋漓不断称为“漏”。

☞ 按摩方法

- ①坐位,双手放于背后,以双手大鱼际着力,于腰两侧自上而下按摩 5~10 遍;
- ②双手放于背后,以掌指关节按揉脾俞穴、肾俞穴、命门穴、八髎穴,每穴 50~100 次;
- ③摩擦腰骶部 50~100 次,以热为度;
- ④点按三阴交穴、隐白穴(足大趾端内侧)、调经穴(足底,第四、五跖骨间缝上 1.5 寸),每

穴 50~100 次;

⑤仰卧位,振腹部 3~5 分钟。

㊟ 注意事项

出血量大,出现虚脱时,应立即采取止血抗休克综合处理,以免贻误时机,更年期妇女如反复出血不断,需做妇科检查以明确诊断。

55. 乳腺增生

㊟ 概述

乳腺增生又称“乳癖”,以乳房出现肿块和乳房胀痛或不痛为主要表现。肿块常为多发性或呈串珠状、结节状,大小不一,圆形质韧,推推活动,经前或恼怒时肿块可增大,胀痛加重,经后肿块缩小,胀痛减轻。中医认为与肝气郁结有关。

㊟ 按摩方法

①一手掌托住乳房下部,做全乳房按揉 100~200 次;

②手熨乳 5~10 次;

③一手掌轻托住乳房,另一手食、中、无名指并拢于乳房硬结处推抹 2~3 分钟,力量由轻到





重;

④点按膻中穴、中腕穴、期门穴,每穴 50~100 次,以酸胀为度;

⑤推带脉 30~50 次;

⑥双手置于身后,以掌指关节按揉肝俞穴 50~100 次,以酸胀为度;

⑦按揉曲池穴、内关穴、阳陵泉穴、太冲穴,每穴 50~100 次,以酸胀为度。

■ 注意事项

按摩治疗期间,情绪要稳定,心情宜舒畅,也可配合乳块消等中药治疗,对治疗不理想或病情严重者应到专科医院做进一步病理检查,以免延误病情。

56. 更年期综合征

■ 概述

更年期是指妇女月经按生理情况自然停止的前后阶段(47 岁~52 岁左右)。更年期综合征即是在更年期期间由于人体内分泌功能发生紊乱,出现以植物神经功能失调为主的一系列

症状,如记忆力减退、易激动、失眠、烦躁、自汗、头痛头晕等。

按摩方法

- ①干浴面 10~20 次;
- ②分推眉弓 30~50 次;
- ③揉太阳穴 50~100 次;
- ④拿风池 10~20 次;
- ⑤点膻中 20~30 次;
- ⑥推带脉 30~50 次;
- ⑦揉背部 2~3 分钟;
- ⑧双手放于身后,以掌指关节按揉脾俞穴、肾俞穴、胃俞穴、肝俞穴,每穴 50~100 次;
- ⑨熨肾区 5~10 次;
- ⑩拍腰骶 30~50 次;
- ⑪摩八髻 2~3 分钟,以热为度;
- ⑫摩下腹 3~5 分钟,以热为度;
- ⑬熨小腹 5~10 次;
- ⑭按揉关元穴、气海穴每穴 50~100 次;
- ⑮振腹部 2~3 分钟;
- ⑯按揉内关穴、合谷穴、神门穴、三阴交穴、太冲穴,每穴 50~100 次;





⑰推揉足心 100~200 次。

㊟ 注意事项

保持心情舒畅,减少外界刺激,可配合精神安慰,口服小量镇静剂和调节植物神经功能药物,如安定片、谷维素、更年康等。

57. 黄褐斑

㊟ 概述

黄褐斑又称“肝斑”“蝴蝶斑”,是发生于面部的黄褐色或深褐色斑片,大小不等,形状不规则,边界清楚,基本对称,常分布于颧、颊、鼻或口周围,无任何自觉症状,日晒后颜色加深,多见于女性。发病原因与妊娠、内分泌紊乱、长期口服避孕药、痛经、盆腔炎等有关,也与情绪、睡眠等因素有一定关系。

㊟ 按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;
- ②叩后头 30~50 次;
- ③推带脉 30~50 次;
- ④按揉中腕穴、天枢穴、期门穴,每穴 50~

100 次;

⑤双手放于背后,以掌指关节按揉脾俞穴、胃俞穴、肝俞穴,每穴 50~100 次。

⑥顺时针摩腹部 3~5 分钟,以腹内觉热为度;

⑦振腹部 2~3 分钟;

⑧按揉足三里穴、三阴交穴、太溪穴、太冲穴,每穴 50~100 次。

☞ 注意事项

除用上法按摩外,还可配合各种祛斑化妆品,每日多次涂抹于斑上,以食、中二指指腹轻揉 2~3 分钟。保证充足的睡眠,保持乐观向上的精神对本病有积极作用。



58. 痤疮

☞ 概述

痤疮又叫“粉刺”,是青春期常见的皮肤病,自觉症状轻微。其特点是颜面可见散在性针头或米粒大小的皮疹,有时皮损可分布于胸及背部。激素分泌增加,毛囊内痤疮棒状杆菌、白色



葡萄球菌等微生物是发病主要因素,另外,过多食用辛辣食品、海产品,饮酒,使用色彩化妆,口服避孕药,便秘等也可促使本症发生和发展。

按摩方法

- ①洗净脸,轻干浴面 10~20 次;
- ②按揉曲池穴、合谷穴、血海穴、三阴交穴、足三里穴,每穴 50~100 次;
- ③按揉天枢穴 50~100 次;
- ④振腹部 3~5 分钟。

注意事项

注意面部卫生,常用温热水及中性肥皂洗涤面部,平日少吃脂肪、辛辣、煎炸、海鲜等食品,多食水果蔬菜。尽量少用化妆品,切忌用手抠挤患部。

按摩

59. 阳痿

概述

阳痿是指性交时阴茎不能有效地勃起致性交不满足。其表现形式多样,有的在任何情况下阴茎都不能勃起;有的性交时不能勃起,但在

睡眠、紧张、情色刺激等情况下又可自发勃起；有的性交开始能勃起，但插入阴道不能完成正常性交。阳痿以功能性为多见。引起阳痿的原因很多，如精神过度紧张、思虑过度、忧郁太过、夫妻间感情不和、婚后房事过度以及对性生活的不安和恐惧等，均可引起阳痿。

按摩方法

- ①摩下腹 3~5 分钟，以腹内觉热为宜；
- ②揉关元穴、气海穴，每穴 50~100 次；
- ③一手中指按压于会阴部，同时做收缩肛门动作，反复重复 50 次，每次收缩时，指端可以感到有软肉在弹动。
- ④振腹部 2~3 分钟；
- ⑤摩命门 50~100 次，以热为度；
- ⑥熨肾区 10~20 次；
- ⑦双手掌置于身后，以掌指关节按揉肾俞穴、八髎穴，每穴 50~100 次；
- ⑧双掌置于腰二侧，摩擦肾俞至八髎，以热为度；
- ⑨按揉三阴交穴、太溪穴，每穴 50~100 次。





☞ 注意事项

平时注意营养,加强锻炼身体,保持乐观情绪。治疗期间,应加强护理,注意养生,节制房事。妻子对丈夫一定要体贴、谅解,切忌指责和鄙视。

60. 早泄

☞ 概述

早泄是指阴茎虽能勃起,但性交时间极短即射精,甚至刚接触阴唇即射精。而后阴茎痿软不能正常性交。早泄的原因多为精神因素,如夫妻关系不融洽、婚前长期手淫、心理负担过重、精神过度紧张、情绪过分激动或害怕射精太快而使性交失败。器质性病变较少,如尿道炎、附睾炎等。

☞ 按摩方法

①双手掌相对搓热,然后左手托住阴囊,右手掌心对准关元部、气海穴,做旋转摩动 3~5 分钟,以穴内热流涌动为宜;

②按揉关元穴、气海穴,每穴 50~100 次;

③一手中指按压于会阴部,同时做收缩肛门动作,反复重复 50 次。每次收缩时,指端可以感到有软肉在弹动;

④振腹部 2~3 分钟;

⑤揉腰眼 100~200 次;

⑥摩命门 100~200 次,以热为度;

⑦拍腰骶 50~100 次;

⑧摩八髻 1~2 分钟,以热为度;

⑨按揉三阴交穴、太溪穴,每穴 50~100 次;

⑩擦耳廓 30~50 次;

⑪双手掌相对搓捻阴茎 200 次,再以手指捻每侧睾丸 100~200 次,以不引起阴茎勃起、射精、阴囊疼痛为度。

注意事项

治疗期间节制房事,因本病功能性较多,治疗时保持心情舒畅,清除疑虑,坚定信心,有助于恢复。若因器质性疾病引起,应同时治疗原发病。





61. 丰乳

概述

乳房挺拔、丰满而富有弹性是女性美的重要标志,若乳房发育不良或哺乳婴儿后乳房下垂缺乏弹性,均影响优美的身体曲线,造成女性产生自卑心理,严重者,影响夫妻感情。按摩丰乳隆胸,简便易行,且杜绝了整形、药物丰乳的副作用。

按摩方法

①手掌根着力围绕乳头做环形掌揉 30~50 次,力量不宜过重,操作时使乳房有舒适感,揉至乳头上方时,不可向下方用力过大;

②手掌托住乳房,由下向上,推送乳房 30~50 次;

③拿乳房 10~20 次;

④拿胸肌 10~20 次;

⑤手熨乳 5~10 次;

⑥手掌置于乳头处,上下振动 1~2 分钟,使乳房轻轻颤动;

⑦拇食中三指揪捏乳头 10~20 次;

按摩

⑧振下腹 2~3 分钟;

⑨按揉关元穴、肾俞穴,每穴 100~200 次。

除上述按摩外,由于胸大肌是乳房后壁的基础,要使乳房获得有力支持,使之挺立,就要有坚强的胸大肌,所以,最好每日做 10~20 次俯卧撑。

注意事项

每天自己或由丈夫坚持按摩,持之以恒,方显疗效。同时,保持心情舒畅,注意饮食营养。



62. 减肥

概述

当人体脂肪过度积聚,体重超过正常标准 20% 以上者,即称为肥胖,在 40 岁以上多见,但现在有低龄化趋势。肥胖程度不同,对人体生理功能影响不同,但总体来说肥胖者抵抗力下降,易患动脉硬化、高血压症、心脑血管疾病、糖尿病、关节退行性病变等,而且肥胖者得病预后也不良。随着人们越来越重视健康、形体美,肥



胖越来越受到重视,减肥成了当务之急,按摩减肥具有简便易行、疗效好、不反弹等功效。

按摩方法

上肢部

①揉拿上肢(由肩开始至腕部)5~10遍,屈伸肌群均按摩;

②按揉肩井穴、肩髃穴、肩髃穴、臂臑穴、曲池穴、外关穴、合谷穴,每穴50~100次;

③手掌根着力,自肩推至腕5~10遍。

④摩擦上肢肌肉丰满处,以发热为度。

腹部

①顺时针摩腹部5~10分钟,力量由轻到重,直至带动皮下脂肪,腹部觉热为佳;

②按揉中脘穴、天枢穴、气海穴、关元穴、中极穴,每穴50~100次;

③推带脉30~50次;

④拿腹部5~10次;

⑤振腹部2~3分钟。

腰臀部

①揉背部2~3分钟;

②揉臀部2~3分钟;

③拿捏背部 5~10 次；

④双手置于身后，以掌指关节按揉肾俞穴、大肠俞穴、八髎穴、秩边穴、环跳穴，每穴 50~100 次，以酸胀为度；

⑤叩击腰臀部 2~3 分钟；

⑥双手置于腰两侧，自上而下摩擦 50~100 次，以热为度。

下肢部

①按揉大腿前、后及小腿后侧，每部位操作 1~2 分钟；

②拿大腿内外侧及小腿后侧，每部位 1~2 分钟；

③双手掌相对搓下肢 5~10 遍；

④按揉髌关穴、血海穴、伏兔穴、梁丘穴、足三里穴、阳陵泉穴、承扶穴，每穴 50~100 次；

⑤揉下肢肌肉丰满处 1~2 分钟。

注意事项

治疗期间，应注意合理饮食，适当控制饮食，少食高脂、高糖、高热量的食物，多食蔬菜水果。但不主张过分节食减肥，否则严重限制饮食，可使人体水电解质紊乱、酮中毒等。





63. 戒烟

概述

吸烟严重危害人体健康,可导致肺癌、喉癌、膀胱癌和宫颈癌等各种恶性肿瘤,还是引起慢性支气管并发肺气肿的主要因素。此外,吸烟与心血管病也有着密切联系。按摩戒烟,通过按摩某些特殊穴位,使吸烟成瘾者对吸入和喷出的烟雾产生一种恶嗅感,从而使其达到戒烟的目的。同时,还可消除戒烟后产生的一些戒断症状,如烦躁不安、精神不集中、头痛、嗜睡、胃肠不适、焦虑等。

按摩方法

- ①干浴面 1~2 分钟;
- ②振百会 50~100 次;
- ③分推眉弓 30~50 次;

④点按戒烟穴(拇指上翘时,腕部拇指侧出现两条肌腱,两肌腱之间凹陷近腕部即为戒烟穴)、合谷穴,每穴 100~200 次;

- ⑤按揉足三里穴 50~100 次。

注意事项

首先吸烟者必须认识到吸烟的危害,而且戒烟必须要有决心,切忌半途而废。

64. 疲劳综合征

概述

随着社会的进步,上班族工作压力大,工作时间长,节奏快,岗位竞争激烈,致使人的体力、脑力均处于高度紧张状态,从而发生头晕、失眠、精神紧张、记忆力下降、全身疲乏无力等症候群,称为疲劳征。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1 分钟;
- ②分推眉弓 10~20 次;
- ③振百会 50~100 次;
- ④揉太阳穴 50~100 次;
- ⑤拿风池 30~50 次;
- ⑥拿项肌 30~50 次;
- ⑦擦耳廓 30~50 次;
- ⑧抠耳道 5~10 次;
- ⑨拽耳垂 5~10 次;





- ⑩拿胸肌 20~30 次;
- ⑪点膻中 30~50 次;
- ⑫推带脉 10~20 次;
- ⑬按揉气海穴、关元穴,每穴 30~50 次;
- ⑭捏揉上肢 2~3 遍;
- ⑮两肘对击 10~20 次;
- ⑯干浴手 30~50 次;
- ⑰击指缝 5~10 次;
- ⑱揉背部 50~100 次;
- ⑲点肾俞穴、八髎穴,每穴 50~100 次;
- ⑳拍腰骶 30~50 次;
- ㉑摩八髎 1 分钟;
- ㉒拍臀部 30~50 次;
- ㉓拿下肢 1~2 遍;
- ㉔双足对击 5~10 次;
- ㉕干浴足 30~50 次。

⚠ 注意事项

除按摩外,应合理安排工作与休息,不要经常熬夜,适当增加睡眠,工作中保持良好的心态。

按摩

65. 低头综合征

概述

长期从事计算机、写作编辑等工作的上班族,由于工作连续时间长,导致颈、肩、背部肌肉疲劳,引起颈肩与上臂酸痛或间歇麻木感、出汗等症状,称为低头综合征。

按摩方法

- ①按揉颈部 1~2 分钟;
- ②点风府穴、风池穴、大椎穴,每穴 50 ~ 100 次;
- ③推天柱骨 5~10 次;
- ④拿项肌 20~30 次;
- ⑤擦颈项 50~100 次,以热为度;
- ⑥按揉肩井穴、天宗穴、肩髃穴、臂臑穴,每穴 50~100 次;
- ⑦捏揉上肢 3~5 遍;
- ⑧拿双肩 10~20 次;
- ⑨叩击上肢 3~5 遍。

注意事项

平日工作时应每隔半小时抬起头,站起来





伸伸脖子,做做扩胸运动,睡眠时,枕头宜稍低一些。

66. 高楼综合征

概述

长期置身于高楼大厦,现代化封闭环境使上班族出现头痛、困倦、咳嗽、皮肤瘙痒、眼睛不适等症状,视为高楼综合征。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;
- ②揉太阳穴 50~100 次;
- ③掐睛明 3~5 次;
- ④顶眼眶骨 3~5 次;
- ⑤点揉迎香 30~50 次;
- ⑥拿风池 10~20 次;
- ⑦点按天突穴、膻中穴、尺泽穴、曲池穴、合谷穴,每穴 50~100 次。

注意事项

尽可能改善通风条件,每天走上几层楼梯,常到楼外呼吸新鲜空气,晒太阳,有条件的

话,每天跑几圈鹅卵石砌成的羊肠小道。

67. 复印综合征

概述

长期从事复印工作或在有复印机的环境下工作,由于复印机的静电作用,空气中臭氧含量增加,使人产生头晕、头痛、咳嗽等症,称为复印综合征。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;
- ②分推眉弓 10~20 次;
- ③按太阳穴 50~100 次;
- ④推鼻梁 30~50 次;
- ⑤拿风池 20~30 次;
- ⑥推天柱骨 20~30 次;
- ⑦点按肺俞穴、膻中穴、尺泽穴,每穴 50~100 次;
- ⑧弹十指 2~3 遍;
- ⑨拽耳垂 3~5 次。

注意事项





复印机要避免日光直接照射,室内空气要经常流通,操作人员适当增加富含维生素 E 等食物摄取。

68. 计算机疲劳综合征

概述

长期从事计算机工作的上班族,由于长时间注视荧光屏上各种画面,或操作姿势不良,导致眼睛疲劳,头痛,手、腕、臂、肩功能损伤,称为计算机疲劳综合征。

按摩方法

- ①干浴面、干梳头各 1~2 分钟;
- ②分推眉弓 10~20 次;
- ③按揉太阳穴 30~50 次;
- ④掐睛明 5~10 次;
- ⑤熨目法 3~5 次;
- ⑥拿风池 20~30 次;
- ⑦按项肌 5~10 次。
- ⑧捏揉上肢 2~3 遍;
- ⑨拿上肢 2~3 遍;

按摩

- ⑩叩双肩 30~50 次;
- ⑪揉前臂 50~100 次;
- ⑫两肘对击 10~20 次;
- ⑬揉腕部 30~50 次;
- ⑭拔伸腕关节 3~5 次;
- ⑮干浴手 1 分钟;
- ⑯捻十指 1~2 遍;
- ⑰擦八邪 30~50 次。

注意事项

每当工作 1~2 小时后,即起来活动一下肢体,眼睛向远处眺望 1~2 分钟,端正坐姿,身体笔直坐在操作台前,上臂与前臂呈 90°角,轻轻地敲打键盘,注意劳逸结合。



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

书名 = 上班族保健祛病按摩

作者 =

页数 = 3 1 1

S S 号 = 1 1 5 0 0 6 6 7

出版日期 =