内容提要

按摩是我国人民最早的医疗手段之一，它是祖国医学的重要组成部分，也是人类在劳动实践中与各种疾病斗争的总结。

近年来，随着国际医药界对天然药物和自然疗法的再认识，按摩又重新受到了各国有识之士的高度重视，在欧美、日本等国掀起了一股热潮，成为被广泛采用的一种行之有效的保健康复方法。本书所介绍的按摩疗法是一种民族民间方法，实践证实这是一种有效的祛病健身方法，不仅可助他人祛病疗疾，也可自我按摩祛病健身。

我们把这一按摩方法发掘整理出来，推荐给读者，目的是造福于国家、社会，帮助读者朋友祛病健身，以良好的体魄为祖国的社会主义建设贡献自己的最大力量。期望读者能喜欢这种方法、采用这种方法，不断补充和完善这种不药而医的方法，使其进一步发扬光大。

推荡法

拳推法

掌推法

指推法

挪法

拢法

托腹法

按压法

推按法

疏散法

背部按法

腹部按法

腿部拿摸法

腹部拿摸法

舒畅法

搔法

托法应用举例

叩击法

空心拳叩法

指尖击法(啄法)

捶法

拍法

打法

贯通法

胸部抵法

肩部抵法

押法

手指插法

中医按摩方法

头部插法

胸腹擦法

按压气冲穴

补气法

第一种提法

扶臂法

托臂点肩颙法

揉捏法

臂部揉捏法

捧法

和络法

抱臂法

拉法

左手扶其肘后部开始移向后上方，右手握其手腕移向下方。

翻臂按摩法

上肢屈法

左手扶其膝腘部移向后方，右手握其足移向前下方。

按摩者左手扶其腘部向左方，右手握其足移向左前方。

复原，重新再作，如此绕环摇动。

按摩基础手法

拔法

摩法

啄法

捏法

整形八法

滚法

牵法

仰卧卡法

双挤法

大挤法

小挤法

治脱臼八法

端法

上肢屈法

上肢屈法

双腿俯卧屈法

单腿俯卧压法

双腿俯卧压法

单腿俯卧压法

治筋八法

绰法

抓法

上肢缕法

大部位缕法

大部位缕法

归法(拔筋法)

顺法

目录

第一章 概 述

概述 …… (1)

第二章 古代按摩八法

第一节 阳型刚术 …… (4)
一、推荡法 …… (5)
二、疏散法 …… (8)
三、舒畅法 …… (11)
四、叩戈法 …… (13)
第二节 阴型柔术 …… (16)
一、贯通法 …… (16)
二、补气法 …… (20)
三、揉捏法 …… (23)
四、和络法 …… (25)

第三章 按摩基础手法

第一节 内科按摩基础手法 …… (32)
一、拨法 …… (34)
二、摩法 …… (34)
三、啄法 …… (34)
四、捏法 …… (35)

五、拍法 …… (35)
第二节　外科按摩基础手法 …… (36)
第三节　按摩工具 …… (38)

第四章　按摩治筋整骨常用的整形手法

第一节　整形八法 …… (40)
一、升法 …… (41)
二、降法 …… (41)
三、滚法 …… (41)
四、摇法 …… (42)
五、牵法 …… (43)
六、卡法 …… (43)
七、挤法 …… (44)
八、靠法 …… (45)
第二节　运动八法 …… (46)
一、高法 …… (46)
二、下法 …… (47)
三、疾法 …… (47)
四、徐法 …… (47)
五、轻法 …… (47)
六、重法 …… (47)
七、开法 …… (47)
八、合法 …… (48)
第三节　治脱臼八法 …… (48)
一、提法 …… (49)
二、端法 …… (49)
三、挪法 …… (49)
四、正法 …… (49)
五、屈法(攀法) …… (50)

六、挺法(挺直法) …… (51)
七、扣法(压法) …… (52)
八、捏法 …… (52)
第四节 治筋八法 …… (53)
一、绰法 …… (53)
二、拔法 …… (53)
三、撚法 …… (54)
四、缕法 …… (54)
五、归法(拨筋法) …… (55)
六、合法(合筋法) …… (55)
七、顺法 …… (55)
八、散法(散筋法) …… (56)

第五章 经穴按摩

第一节 经络学说概述 …… (57)
第二节 十四经脉及其穴位 …… (60)
一、手太阴肺经 …… (60)
二、手阳明大肠经 …… (62)
三、足阳明胃经 …… (62)
四、足太阴脾经 …… (70)
五、手少阴心经 …… (73)
六、手太阳小肠经 …… (74)
七、足太阳膀胱经 …… (76)
八、足少阴肾经 …… (84)
九、手厥阴心包络经 …… (87)
十、手少阳三焦经 …… (89)
十一、足少阳胆经 …… (91)
十二、足厥阴肝经 …… (98)
十三、任脉 …… (99)

十四、督脉 …… (102)
十五、经外奇穴 …… (105)
第三节 经穴按摩手法 …… (108)
一、泻法 …… (108)
二、补法 …… (110)
三、和法 …… (111)
第四节 经穴按摩选穴经验 …… (113)
一、人身上、中、下三部位的要穴 …… (113)
二、人身肩背腰腿在表之病的要穴 …… (113)
三、人身心腹胁肋在里之病的要穴 …… (114)
四、人身经脉循环,阴阳交接要穴 …… (114)
五、人身经脉支流分出之要穴 …… (114)
六、人身脏腑之病的要穴 …… (115)
七、人身神经障碍,经络滞塞之要穴 …… (120)
八、其它 …… (123)
第五节 急症经穴按摩疗法 …… (124)

第六章 按摩操作须知

第一节 初步诊断 …… (127)
一、望诊 …… (127)
二、闻诊 …… (127)
三、问诊 …… (128)
四、切诊 …… (128)
五、摸诊 …… (129)
第二节 手法的运用 …… (130)
第三节 施术须知 …… (132)
一、按摩禁忌症 …… (134)
二、按摩者注意事项 …… (134)
三、被按摩者注意事项 …… (135)

第七章 中 药

第一节 内服药 …… (136)
一、丸散膏丹 …… (136)
二、汤剂处方选要 …… (139)
第二节 外用药 …… (142)
一、熏洗药 …… (143)
二、外敷药 …… (145)

第八章 运动按摩

第一节 克服比赛前紧张状态的按摩法 …… (148)
第二节 克服临场比赛前紧张状态的按摩法 …… (149)
第三节 克服赛前精神不振的按摩法 …… (150)
第四节 比赛间歇运动按摩 …… (150)
第五节 恢复按摩 …… (151)
第六节 运动按摩常用穴 …… (152)
一、头部眼区 …… (152)
二、头部耳区 …… (153)
三、肩胛区 …… (153)
四、腰背区 …… (153)
五、胸部区 …… (153)
六、腹部区 …… (154)
七、上肢区 …… (154)
八、下肢区 …… (154)

第九章 常见病症的穴位按摩

第一节 内科常见病 …… (155)
一、头痛 …… (155)

二、眩晕 …… (157)
三、神经衰弱 …… (158)
四、失眠 …… (160)
五、冠心病 …… (162)
六、心绞痛 …… (164)
七、心律失常 …… (166)
八、高血压 …… (168)
九、中风后遗症 …… (170)
十、胁痛 …… (172)
十一、胸胁迸伤 …… (174)
十二、癔病 …… (175)
十三、肺气肿 …… (176)
十四、感冒 …… (178)
十五、咳嗽 …… (180)
十六、哮喘 …… (181)
十七、发热 …… (183)
十八、胃下垂 …… (185)
十九、噎嗝 …… (187)
二十、消化不良 …… (189)
二十一、呃逆 …… (191)
二十二、呕吐 …… (193)
二十三、胃痛 …… (195)
二十四、腹痛 …… (198)
二十五、泄泻 …… (200)
二十六、便秘 …… (202)
二十七、痢疾 …… (204)
二十八、中暑 …… (206)
二十九、消渴 …… (208)
三十、腰痛 …… (210)

三十一、阳痿 …… (212)
三十二、遗精 …… (214)
第二节 外科常见病 …… (216)
一、上肢关节扭挫伤 …… (216)
二、下肢关节扭挫伤 …… (218)
三、落枕 …… (218)
四、漏肩风(肩周炎) …… (220)
五、颈椎综合症 …… (221)
六、三叉神经痛 …… (223)
七、坐骨神经痛 …… (226)
八、肋间神经痛 …… (228)
九、前列腺炎 …… (230)
十、腰椎间盘突出 …… (232)
十一、面神经麻痹 …… (234)
十二、静脉曲张 …… (236)
十三、岔气 …… (238)
十四、疝气 …… (240)
十五、荨麻疹 …… (242)
十六、手臂劳损 …… (245)
十七、腰肌劳损 …… (246)
十八、痔疮 …… (248)
十九、脱肛 …… (250)
二十、膝痛 …… (252)
二十一、纤维组织炎(肌风湿) …… (254)
二十二、冻疮 …… (256)
二十三、脑震荡及后遗症 …… (257)
二十四、多发性神经炎 …… (260)
二十五、腓肠肌痉挛 …… (262)
二十六、神经性皮炎 …… (263)

第三节 妇科常见病 …… (265)
一、乳腺炎 …… (265)
二、痛经 …… (267)
三、月经失调 …… (269)
四、闭经 …… (272)
五、赤白带下 …… (273)
六、盆腔炎 …… (275)
第四节 儿科常见病 …… (276)
一、感冒 …… (276)
二、咳嗽 …… (277)
三、支气管哮喘 …… (278)
四、腹痛 …… (279)
五、腹泻 …… (279)
六、便秘 …… (280)
七、夜啼 …… (281)
八、发烧 …… (283)
九、惊风 …… (284)
十、小儿麻痹后遗症 …… (285)
第五节 五官科常见病 …… (287)
一、牙痛 …… (287)
二、咽炎 …… (288)
三、耳鸣 …… (290)
四、慢性鼻炎 …… (292)
五、口腔溃疡 …… (293)
六、眼睛红肿 …… (294)
第六节 美容法 …… (295)
一、雀斑 …… (295)
二、黄褐斑 …… (299)
三、面部皱纹 …… (299)

四、皮肤粗糙 …… (302)
五、皮肤晦暗 …… (303)
六、皮肤苍白 …… (304)
七、疤痕 …… (305)
八、上眼睑下垂 …… (306)
九、斜视 …… (307)
十、痤疮 …… (308)
十一、润肤驻春 …… (309)
十二、除皱消斑 …… (310)
十三、乌发防脱 …… (310)
十四、通络明目 …… (312)
十五、洁牙固齿 …… (312)
十六、丰乳隆胸 …… (313)
十七、减肥健体 …… (313)
十八、宣肺通窍 …… (314)
十九、养心安神 …… (315)
二十、疏肝解郁 …… (316)
二十一、健脾和胃 …… (316)
二十二、补肾聪耳 …… (317)
二十三、消除疲劳 …… (317)
第七节 喷酒保健按摩 …… (318)
一、头颈喷酒保健按摩 …… (319)
二、眼睛喷酒保健按摩 …… (320)
三、面部喷酒保健按摩 …… (321)
四、上肢喷酒保健按摩 …… (321)
五、胸部喷酒保健按摩 …… (322)
六、腹部喷酒保健按摩 …… (323)
七、腰部喷酒保健按摩 …… (323)
八、下肢喷酒保健按摩 …… (324)

第十章 手部穴位病理按摩法

第一节 消化系统疾病 …… (327)
一、慢性胃炎 …… (327)
二、食欲不振 …… (328)
三、胃酸过多症 …… (329)
四、腹泻 …… (330)
五、腹胀(排气过多) …… (330)
六、便秘 …… (331)
七、胃溃疡 …… (331)
八、嗝气 …… (332)
九、阑尾炎 …… (332)
十、胆结石 …… (333)
十一、胆囊炎 …… (333)
十二、牙痛 …… (334)
十三、齿髓炎 …… (334)
十四、牙齿过敏 …… (334)
第二节 呼吸系统疾病 …… (335)
一、感冒 …… (335)
二、婴儿感冒 …… (336)
三、哮喘 …… (336)
四、气管炎 …… (336)
五、咽喉炎症 …… (337)
六、浑身发冷 …… (337)
七、鼻炎 …… (338)
八、鼻溢液(鼻漏) …… (338)
第三节 循环系统疾病 …… (339)
一、心脏病 …… (339)
二、心悸 …… (339)

三、高血压 …… (340)
四、耳鸣 …… (340)
五、低血压 …… (341)
六、贫血 …… (341)
七、心绞痛 …… (342)
八、悸动、气喘 …… (342)
第四节 神经和骨骼系统疾病 …… (343)
一、足腰神经痛 …… (343)
二、失眠 …… (344)
三、身体倦怠 …… (344)
四、焦虑不安 …… (344)
五、头痛 …… (345)
六、落枕 …… (346)
七、关节痛 …… (346)
八、老年肩 …… (346)
九、腰痛 …… (346)
十、坐骨神经痛 …… (346)
十一、肩胛酸痛 …… (347)
十二、肩酸 …… (347)
十三、癫痫 …… (347)
十四、眼睛疲劳 …… (348)
十五、眩晕 …… (348)
第五节 内分泌疾病 …… (349)
一、青春痘 …… (349)
二、晕车 …… (349)
三、白发 …… (349)
四、老花眼 …… (350)
五、更年期综合症 …… (350)
六、肥胖 …… (351)

七、肌肤老化 …… (351)
八、头发损伤 …… (351)
九、糖尿病 …… (351)
第六节 眼部疾病 …… (353)
一、白内障 …… (353)
二、假性近视 …… (353)
三、眼疾 …… (353)
第七节 其他 …… (354)
一、中耳炎 …… (354)
二、生殖器官疾病 …… (354)
三、手脚冰冷症 …… (354)
四、荨麻疹 …… (355)
五、痔疮 …… (355)

第十一章 足部按摩的手法和适应症

第一节 足底部 …… (356)
一、肾上腺 …… (356)
二、腹腔神经丛(太阳神经丛) …… (357)
三、肾 …… (358)
四、输尿管 …… (359)
五、膀胱 …… (360)
六、尿道 …… (361)
七、额窦(拇趾额窦) …… (362)
八、三叉神经 …… (363)
九、小脑、脑干 …… (364)
十、颈项 …… (365)
十一、鼻 …… (366)
十二、大脑 …… (368)
十三、脑垂体 …… (368)

十四、甲状旁腺(副甲状腺) …… (369)
十五、甲状腺 …… (371)
十六、其它额窦(2～5 趾额窦)…… (372)
十七、眼 …… (373)
十八、耳 …… (374)
十九、斜方肌 …… (376)
二十、肺 …… (376)
二十一、心 …… (377)
二十二、胃 …… (379)
二十三、胰 …… (380)
二十四、十二指肠 …… (381)
二十五、脾 …… (382)
二十六、肝 …… (383)
二十七、胆囊 …… (384)
二十八、小肠 …… (385)
第二节 足内侧 …… (386)
一、颈椎 …… (386)
二、胸椎 …… (387)
三、腰椎 …… (389)
四、骶骨(骶椎) …… (390)
五、内尾骨 …… (391)
六、前列腺或子宫 …… (392)
七、内肋骨 …… (393)
八、腹股沟(鼠溪部) …… (394)
九、下身淋巴腺 …… (395)
十、髋关节 …… (396)

第一章 概 述

中医按摩是祖国医学的宝贵遗产，有悠久的历史。《汉书·艺文志》载有《按摩十卷》。经几千年来的发展，逐步形成为系统的专科医学，按摩配合正骨、针灸和中药等，都是中医治疗外伤的重要手段。

中医按摩疗法，是对患者施行各种手法的治疗方法。它能调整失调的机能，消除疲劳，减轻或解除因组织破损而带来的疼痛，改善血液循环，促进损伤组织的修复。按摩能够治疗的疾病范围很广，它特别适于治疗在劳动或体育运动中常见的各部位的跌打损伤和软组织（如肌肉、肌腱、韧带等）的损伤。人体在接受按摩之后，尤其是经络穴位按摩，可以宣通气血，舒筋活络，消肿止痛，促进淋巴液、血液循环畅通，改善全身的新陈代谢。它对某些严重的损伤，如骨折、筋断等，可以起辅助治疗的作用。

按摩疗法较少消耗物资药品，大多是用各种手法拨乱反正，去瘀化滞，以达到治疗目的。这种简便易行的治疗方法，是很适宜在我国广大农村和山区推广使用的。在有条件的地方，配合中药治疗，可以更快地缩短疗程，提高疗效。

按摩是一种独特奥妙、具有惊人效果的大众化医疗手段。不论是循经按摩还是局部按摩，尽管方法各异，手法不

同，但总的目的都是疏通经络。因为经络是人体气血运行的通路，它分布于全身，内连脏腑，外达肌表，网络四肢九窍，使人体的五脏六腑，呷肢百骸，皮肉筋等连成一个协调的整体，使气血上下左右，由里向外疏通相贯，使皮肉筋骨都得到适当营养和补给，以维持人体的正常生理功能。如果经络失去正常状态，气血运行发生障碍，即可发生各种疾病。按摩疗法就是针对各种疾病发生的不同原因，运用各种不同的手法，按摩有关穴位和部位，走其经络，起到调和脏腑、濡润筋骨、抗御病邪、又补又泻的作用。就是使正气得到扶助，邪气得以外泄，机体产生自然的抗病能力，从而达到防治各种疾病和自我保健的作用，这是中西医两个方面理论上早已验证的了。

第二章 古代按摩八法

《内经》是祖国医学理论的基础，中医十三科的建立，都本乎《内经》。针灸、按摩、天上骨，也是根据《内经》的阴阳十四经脉、奇经八脉学说及其医疗理论而建立起来的。

《内经》多处论述了按摩的临床辨证施用，如《素问·阴阳应象大论》说："其在皮者，汗而发之；其慓悍者，按而收之；其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡；血实宜决之，气虚宜掣引之。"（意为：邪在皮肤的可以发汗，使其外泄。病势急暴的，可用按法而制服之，实症则用散法或泻法。必须审察病的性质，区别它究竟是阴病，还是阳病，以区别其刚柔，阳病应当治阴，阴病应当治阳；还要确定病邪是在气还是在血，适当的进行治疗。如血实的则用泻血法，气虚的则用导引法）。《素问·血气形志篇》中又说："……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。"（意为：如形体屡受惊恐，血气散乱，以致经络不通，所患的病大都是肌肤麻木不仁，当用按摩导引的方法行其气血，在内则用药物及药酒养正去邪），这两段话清楚地指出了按摩导引的内容和综合治疗的作用。它指出：病有虚（阴）实（阳），用此疗法应有补（阴）和泻（阳），并用柔（阴）和刚（阳）别出。在按摩说来，使用轻手法刺激，起兴奋、补虚作用，叫做"摩法"；使用重手法刺激，起抑制、泻实作用，

叫做“按法”。并且,《内经》还用阴阳学说指出了“被动动作”的“按摩”和“自动动作”的“导引”(运动)是互相作用的。

按摩八法分阴阳两大类,各有四个手法,共为八法。又因为阴型这一类手法用力较轻,故又叫柔术,阳型手法用力较重,故又叫刚术。按摩八法又各有六个小手法,共有四十八个小手法。这些小手法治外伤时可依病情、身体部位的不同而灵活运用,可以配合着运用,也可以单独使用,只要辨证明确,手法可灵活变通。但在用来进行全身性按摩时,则可参照古人留下的八套按摩法。这八套按摩法,适当利用了各小手法,有特定的顺序,也可做为运动按摩来运用。

所有手法均须避免用力粗暴,而要循序渐进,由轻入重,重后慢抬。次数和时间,也要依病情而灵活掌握。

下面将分别介绍按摩八法的小手法及其连贯起来的成套手法。

第一节　阳型刚术

阳型刚术是重刺激的按摩手法,起抑制、镇静、疏散和通畅的作用,中医称为“泻”的作用。其手法动向是离心地由内而外,用力要由轻至重,重后变轻。所谓“离心”有两个意思,一为由心脏推向四周,一为由伤处推向四周。

阳型刚术有四种手法,都是强力持久的按摩法。这几种手法对外伤、劳损、肌腱肿痛以及因机能亢进而引起的各种疾病,有着显著的效能。另外,对于运动员、演员,此法还有

助于消除比赛与练功后的疲劳和恢复体力的作用。

阳型刚术四法

作　　用	抑制、镇静、疏散、通畅
性　　质	泻法、重刺激
动向与用力	离心地由内而外、由轻至重、重后变轻
手　　法	1.推荡法　2.疏散法　3.舒畅法　4.叩攴法

四种手法介绍如下。

一、推荡法

又名推动法，有六个小手法，即推、摇、挪、拢、托、捋，交互运用。手法都须用力较重。

操作方法是医者用两手或一手的掌根或掌侧，在患者病伤处离心性地推挪，渐渐加力，反复推荡、摇动、托拢或捋挲。此法适于治疗外伤肿痛、内外积聚和病块壅塞等病，能使硬变软，坚固变柔和，有形化为无形。

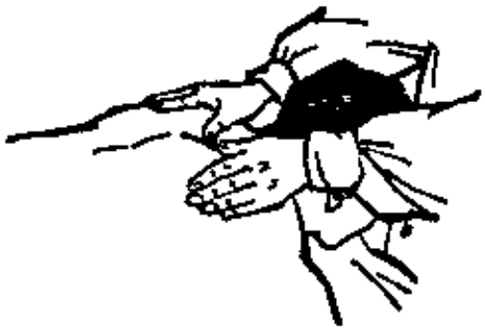
甲、六个小手法

1.推——用掌根或手指在身体部位做推进活动。

2.摇——用手掌或手指压住某个部位进行摇动。

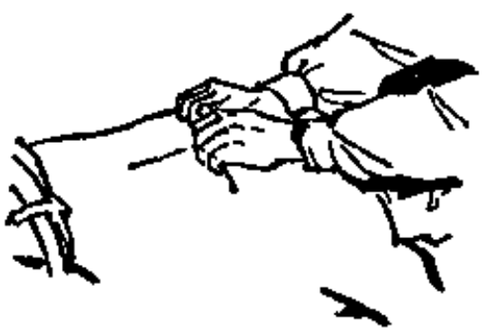
掌推法

掌推法



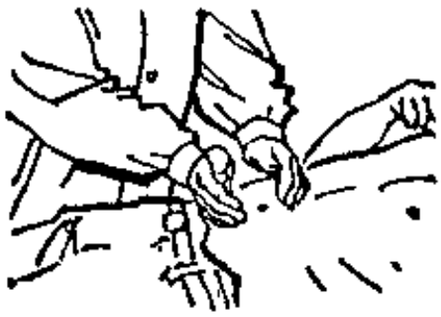
指推法

3.挪——在腹背等大部位，先将手掌平压在按摩部位上，然后握拳拿住一块肌肉，稍停，再放手前移，再握拳，再放开，再前移，如此类推。



挪　法

4.拢——用两手侧面和掌面夹一块肌肉稍停，放开，再夹；也可托到一定高度摇动几下，再放下，再夹。此法多用于腹部。



拢　法

托腹法

5. 托——凡是用两手或一手将患处托起的手法，均叫托；常同拢法并用，叫做托拢。

6. 捋——手掌轻压在按摩部位上做短促的活动，可以前后左右移动着进行，俗称捋掌。

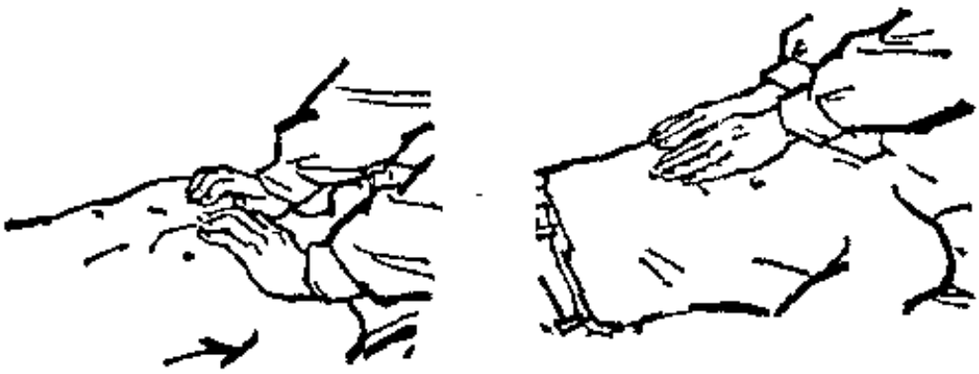
按压法

乙、推荡法的成套手法

1. 被按摩者仰卧，按摩者立于其头前。

2. 按摩者两手掌平按在其锁骨下、腋窝上附近部位，停片刻，只按一次。

3. 用手掌向下又推又按，反复 3－5 次，止于季肋下部。



推按法

4.按摩者立于被按摩者体侧，点压上脘、中脘、下脘三穴。

5.在腹部进行推荡、捋挲、揉动和摇动。摇动时，五指并拢，用指头摇；另外，也可用手掌压在腹部摇晃，均止于小腹部。

6.此法因手法重，做腹部按摩，时间不宜过长。无病者按摩2－3分钟，有病者按摩3－4分钟即应停止。

二、疏散法

又名开导法，有六个小手法，即按、扼、拿、摸、抵、抑，交互运用。

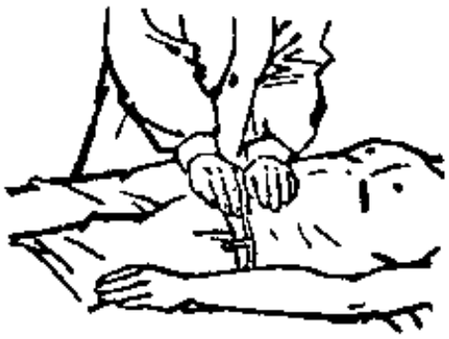
操作方法是两手徐徐向下拿摸，先轻后渐渐加重，不可用力过猛，然后左右手也可互相抵抑。此法能使气血通畅，疏散凝滞结聚，开导闭塞肿胀，减轻疼痛。手法须较重。

甲、六个小手法

1.按——用手掌向下按，按一次要稍停一个时候，然后

再按下一次，不论一手或两手均须用力按。

背部按法



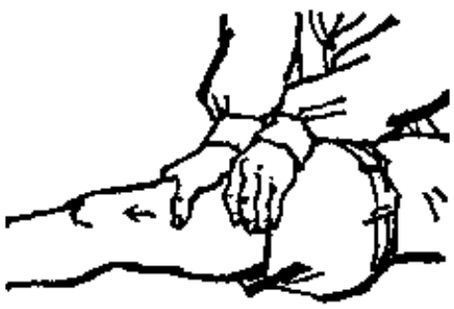
腹部按法

2.扼——轻压在按摩部位上，然后用两手掌侧面拢住一块肌肉切压片刻；或一个手掌的拇指和共余四指用力扼在一块肌肉上或某器官上，停留片刻，以起到扼止气血过盛的作用。

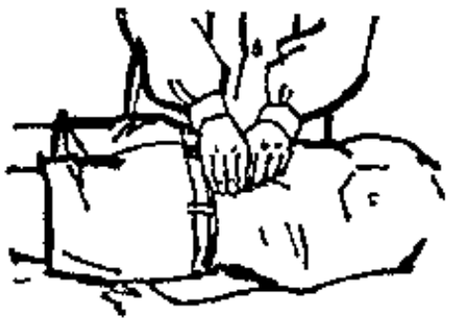
面部扼法

手部扼法

3.拿——用一指或数指，或握拳在按摩部位上依次点压，停片刻再放开。因此，拿摸二小手法常用在一起。



腿部拿摸法



腹部拿摸法

4.摸——用一手从一边向另一边推探，摸索推进。此法也可以帮助诊察。

5.抵——详见第六条。

6.抑——抵和抑常常结合使用。手法是一手掌侧面下按不动，另一手挤一块肌肉，互相抵抑；也可用两手掌根压挤按摩部位。

乙、疏散法的成磁手法

1.被按摩者仰卧，头部高枕。按摩者左手四指和右手拇指在上脘穴（脐上五寸处）向下徐徐用力点压几次。

2.两手指头轻按几次胸肋。

3.两手拇指依次从上脘穴徐徐交替向下点压拿摸，用力由轻至重，不可过猛，压到小腹部为止。

4.两手握拳按压腹部。

5.两手互相抵抑和揉擦数次,均止于小腹部。

三、舒畅法

又名抚摩法,有六个小手法,即抚、摩、拭、运、搔、压,交互运用。

操作方法是用两手在病痛处抚摩,使肌肉皮肤舒畅。在治疗外伤时,与其它按摩法配合应用,可使气血流通,精神舒展,肌腱轻松,伤痛减轻。施术后能使患者减轻痛苦,适于治疗肿痛拘挛以及因紧张过甚而引起的失眠症等。手法都是重中含轻。

甲、六个小手法

1.抚——重力平掌顿挫行止进行按为抚。

2.摩——用手掌分段反复摩擦。

抚法线路示意图

摩法线路示意图

3.拭——用手掌成直线或套环形反复摩擦。

4.运——用手掌成圆形反复摩擦。

拭法线路示意图

运法线路示意图

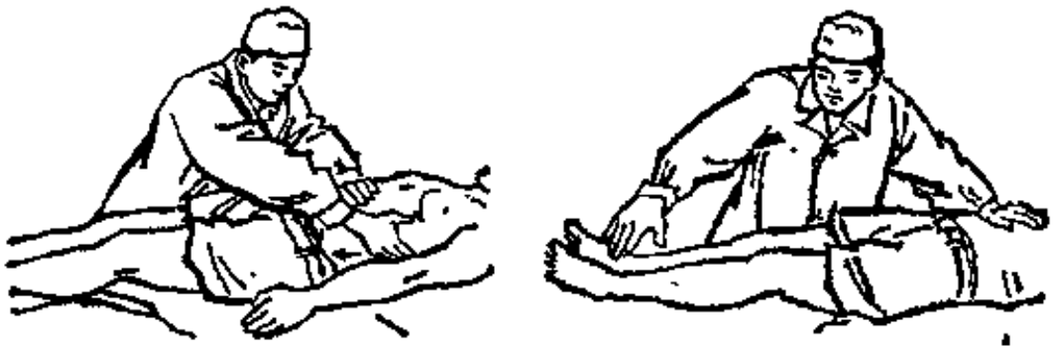
5. 搔——五指并拢，用指爪搔爬。

6. 压——按压片刻，再起而移动再压，与按法相似，但时间较长些，用力亦较重一些。

乙、舒畅法的成套手法

1. 被按摩者仰卧。按摩者右手掌轻按其脐部，左手掌由其左腋下一次轻摩到足部，摩5－10次。然后，左右侧交换进行。

搔　法



抚法应用举例

2.被按摩者俯卧。按摩者一手按其腰腿，另手由其腋下向足部抚摩，左右腋各摩 10 数次。

3.按摩者一手握被按摩者手指，另手由其肩臂向下按和摩至手背。

4.被按摩者仰卧，按摩者一手按其额部，另手按其头侧，左右侧交替着按 3－5 次，按一次稍停，再按。

四、叩攴法

又名捶击法，有六个小手法，即叩、攴（音扶，意小击）、击、锤、拍、打，交互运用。

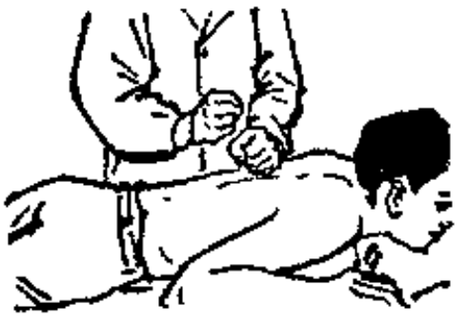
操作方法随人体部位的不同而各异，可用掌拍叩，也可用掌侧攴击，也可用实拳或空心拳捶打，可用中间三指背面攴击，还可用食指中指尖端攴击。患者可坐，可立，可仰卧，也可俯卧，依病情而定。叩攴时，必须由上而下，由内而外地

叩攴。治疗虚性患者，宜轻轻拍攴，治疗实性患者，宜重力叩打。在治疗外伤时的气郁血闭、挫闪腰背、麻木瘫痪等病时，此法占主要地位，常常采用。

甲、六个小手法

1. 叩——五指并拢成空心拳或半屈指用指节捶击，手法较重。

2. 攴——用指尖、指掌或指背轻打，如雨点下落，手法较轻。



空心拳叩法

指尖攴法（啄法）

3. 捶——轻轻握拳捶击，手法较重。

4. 击——用数指或一指侧面击打，如击鼓，手法较轻。

捶　法

击　法

5.拍——用手掌或手背拍打。

6.打——紧握拳重打，多用来治疗严重麻木，但亦不可过猛地打。

拍　法

打　法

乙、此法在任何一种按摩法之后，均当施用，无一定顺序，只轻重不同而已。

第二节 阴型柔术

阴型柔术是刺激较轻的按摩手法，起兴奋、激发、补助和营养的作用，中医称为"补"的作用。其手法动向是向心地由外而内。所谓"向心"，有两个意思，一为由四周推向心脏，一为由四周推向患处。

阴型柔术有四种手法，都是弱力柔和、轻快短时的按摩法，对神经麻痹、神经衰弱、肌肉萎缩、外伤后遗机能异常以及因机能减退所引起的各种疾病，有着显著疗效。另外，此法还可作为运动员在比赛前的一种准备活动来运用。

四种手法介绍如下。

一、贯通法

又名放通法，有六个小手法，即拂、擦、抵、抹、押、掐，交互运用。

操作方法是在病伤处周围进行拂擦等贯通手法，使伤处瘀血和坏死废物迅速排除和贯通，消退雍肿，活血止痛。

阴型柔术四法

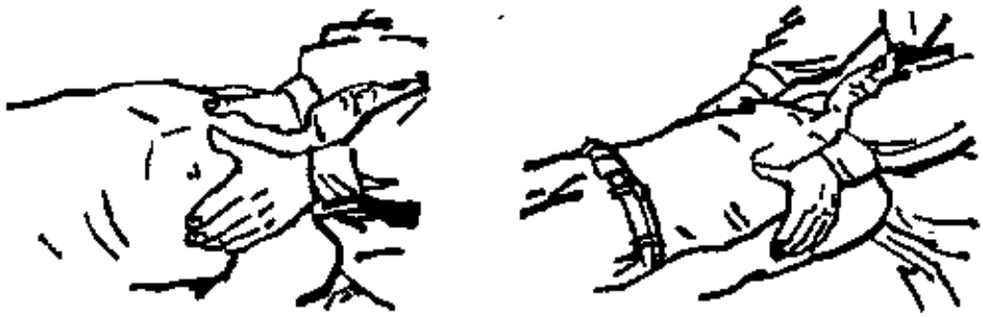
作　用	兴奋、激发、补助、营养
性　质	补法、轻刺激
动向与用力	向心地由外向内，轻快短时，弱力柔和
手　法	1. 贯通法　2. 补气法　3. 揉捏法　4. 和络法

甲、六个小手法

1.拂——伸指轻力掠越表皮为拂。

2.擦——用手掌或手指反复曲折摩擦,用力较重。

3.抿——用一两个手指腹顺直轻擦,多用于眉目、头部和胁间。



胸部抿法

眉部抿法

4. 抹——用手掌或手指抹，路线较宽而长，比拭法重些。

5. 押——用指腹压在局部片刻不动，比压法轻得多。

6. 掐——在手和足，用力握住指或趾，然后急拉滑开，指或趾关节发出粹声，在头和面部，则用全手掌掐面或头。

押　法

手指掐法

头部摘法

乙、贯通法的成套手法

1.被按摩者仰卧。按摩者立于其头前，用两手由头顶进行拂、擦、抿、抹，以后用拇指头押在头顶百会穴约2－3分钟（督脉）。

2.两手由头顶向下摘，至耳下脸上，然后拂面，擦鼻侧，抿两眉，全手掌抹顶部。

3.用两手拇指分别按两侧胸部第二肋间处，相离4寸许，向下依次点按，直至小腹部。

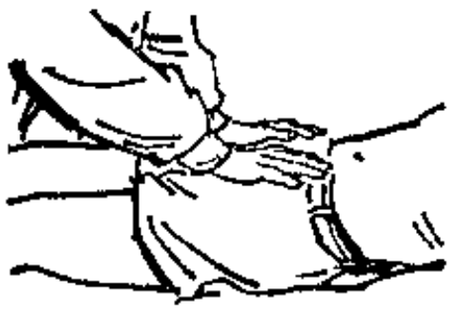
4.两手四指并拢，先从其肋下软骨处向腹上抹擦。用力要先轻后重，左右各20余次。

5.两拇指头由膻中穴（两乳平中）向下依次交替轻按，按至小腹处止。

6.两手四指并拢，由胸左右向下轻拂至小腹尽处，然后再用两手掌向上轻擦20余次。

胸腹擦法

7.两掌根压气冲穴(大腿根附近,穴位属于足阳明胃经)2－3分钟,以后徐徐抬手。此时,被按摩者感到有股热气下行至脚。



按压气冲穴

8.用两手掌从大腿依次向下按压至脚,特别是压膝关节,并把持足踝关节。然后,由下向上抿、抹、捻、擦。整个手法上下反复进行2－3次。

二、补气法

又名顺气法,有六个小手法,即振、颤、抖、提、拉、扶,交互运用。

操作方法是医者用力运气,达于两手指掌,发出热力,放

射到伤病人的患处，借振抖等手法，以促使病疼减退，恢复机能。此法常用于胸胁脐腹，作全身性按摩，以使呼吸加深，故名补气法。此法适于治疗气虚血少的体力衰弱者。它的六个小手法在治四肢关节外伤时，常常使用。

甲、六个小手法

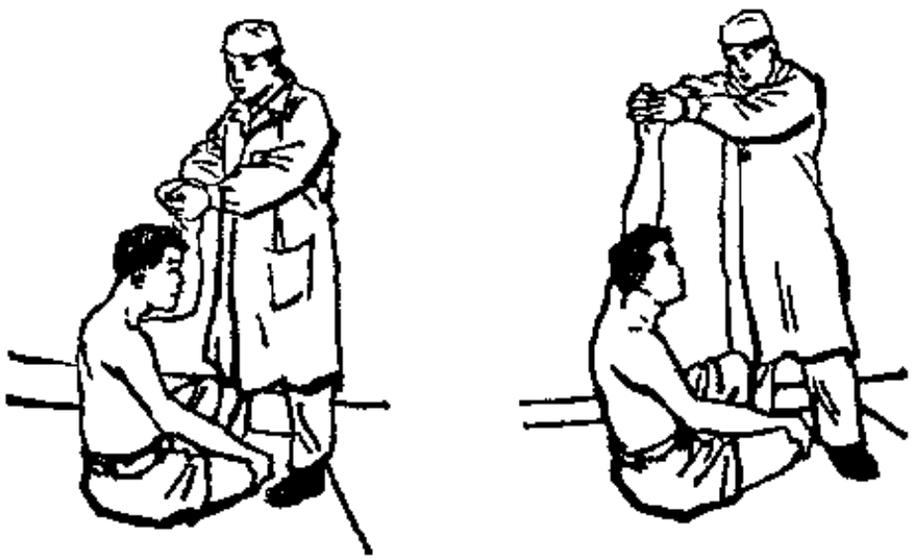
1.振——手掌重力按压在按摩处，上下急剧振动。

2.颤——手掌轻力按压在按摩处，左右急剧振动，比振法速度快、频率高、常与振法合用，故名振颤法。

3.抖——手掌按压，左右急剧振动，幅度较大。

4.提——把肢体抬起，摇几下，然后向上顿两三次，放下。每提顿一次，其关节常发出响声。用此法治上肢的腕、肘、肩关节扭、闪、脱、错、新老外伤，以及肩胛和背部肌筋的扭伤，效果良好。

第一种提法



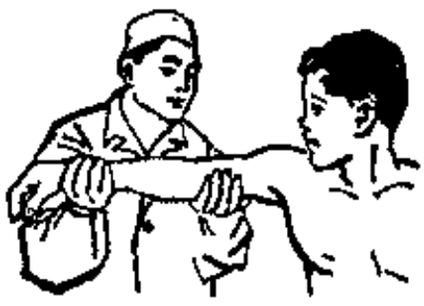
第二种提法

操作时尚须注意以下几点：

(1)骨折创伤不能采用此法。

(2)患者的手心应向其面部，否则会使伤更加重。

(3)对患有心脏病风湿性关节炎病和老伤病人，要慢慢向上引提，操作完也应慢慢向下放。否则均可引起剧烈疼痛，甚至导致昏迷。

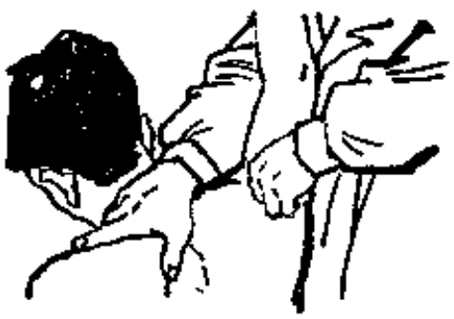


扶臂法

(4)对有孕的妇女患者,暂不行此术,以防伤胎。

5.拉——向上提顿叫提,平面拉扯叫拉,多用于四肢。此法与提法类似。

6.扶——用各种姿势扶持伤肢或躯体。因是伤肢,所以扶法复杂,要依病情而定。



扶臂点肩颙穴

扶臂点肩髃穴

乙、补气法的成套手法(此法多用于贯通法之后)

1.被按摩者仰卧。按摩者右手拇指轻押在膻中穴(两乳平中),左手四指并拢从气海穴(脐下1寸5分)向上振抖擦摩至膈膜处,用力不轻不重,不疾不徐,反复做数次。

2.一手抬提其两腿,使腿竖立,另手四指聚拢在一起在关元穴(脐下三寸)揉转10次。

三、揉捏法

有六个小手法,即揉、捏、把、捧、扭、搓,交互运用。

操作方法是在伤痛处用五指掌揉转,或用中间三指捏

弄；一般是在背、腹、臀三部多用揉，在头、肩二部多用捏，手、臂部用把，腹部用揉（有时也用捧），颈、肩二部用扭，胸部用搓，背部有时也用搓，腿、足部用揉捏也用搓。但在施术中，可以配合着灵活使用。在大部位，可用五指把住伤处旋转揉动，患处不能把持时，则以2－3手指捏其皮肤而揉动，气血凝滞者，揉时宜重，筋肉疼痛者，揉时宜轻。次数可揉10－20次，或多至50－100次。

此法适于治疗虚性麻痹、贫血、瘀血、风寒湿痹、瘫痪等病。轻揉捏能疏通气血，促进营养的吸收作用，重揉捏可以止痛和活血。此法是按摩术中常用的。

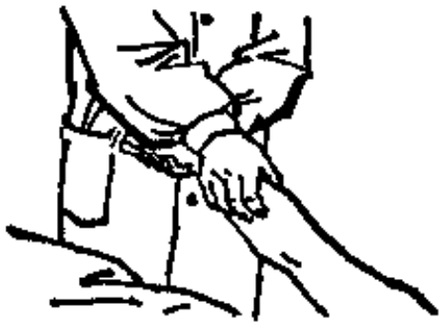
甲、六个小手法

1.揉——用一指、数指、手掌或握拳等方式揉，方式不限，只要能起到揉活的作用即可。

2.捏——按部位大小不同，用两三指或全手捏。此法常同揉法结合着用。

3.把——用力把持肢体片刻，然后移换位置再做；与拿法相似，但用力较轻。

4.捧——用两手掌捧，多用于腹部。



臀部揉捏法

捧 法

5.扭——用两三指反复扭转，扭处常出现紫红色（排除风邪），多用于肩颈部和腰背部，与揪法相似（揪法只揪，不转动），相当于拧的动作。

6.搓——用一指或数指，也可用手掌反复搓，以皮色变成红润为度。

乙、揉捏法的成套手法

被按摩者正坐。按摩者揉其背部，捏其头部，把其臂部，捧其腹部，扭其颈部，搓其胸部，捏其肩，捧其肘，把其手，捏其指，揉其臀，捏其腿足，搓其脚，扭其关节。

四、和络法

又名舒筋法，有六个小手法，即抱、扯、拉、拽、颠、握，交互运用。

此法适于治疗四肢外伤，能使患者和久病无力的人疏通脉络，活动各个关节，排除障碍。

甲、六个小手法

1.抱——用臂和肩抱住伤肢进行按摩和运动。

2.扯——医者握住伤肢(伤肢平伸、放松),上下左右前后来回反复进行扯。

3.拉——同补气法中的拉法。

抱臂法

拉　法

4.拽——拉小关节用拽,拉大关节用拉。

5.颠——医者一手或两手握住伤肢的手指或足趾,上下颠动;这时患肢有如波浪起伏似地振动。

6.握——一手或两手握手指或足趾。随松随握,反复进行。

乙、和络法的成套手法

(一)上肢和络法:

1.被按摩者正坐。按摩者一手扶其肘后部,另手握其手腕,以肘为轴绕环并屈伸其臂 10 余次。

(1)按摩者左手扶其肘后部，右手握其手腕移向面部

(2)左手扶其肘后部开始移向后上方，右手握其手腕移向下方。

(3)左手扶其臂，右手移向前方，重新再做。

上肢摇法连续动作图

2.一手执其肩头，另手执其手，以肩为轴绕环，如摇纺

车，左右臂各 10 余次。

3. 拿摸和揉捏臂部，然后一手执其手使之翻向后转，被按摩者手心向后，按摩者另手叩攴、拿摸其肩和臂部。

4. 执其一手屈向其对侧颈部。左右各进行 3－5 次。

5. 握其手向上提拉几下。

6. 拽其手指，并以其腕为轴绕环摇转手腕。

7. 握其手（手心向下）抖动全臂，被按摩者要放松。

翻臂按摩法

上肢屈法

(二)下肢和络法:

1.被按摩者俯卧。按摩者一手按其腰眼,另手持其足背和臀部屈膝,压力徐徐加重,反复做5－10次。

2.被按摩者仰卧。按摩者一手托其膝腘部,一手握其足,上下左右摇动。

(1)按摩者左手扶其膝腘部移向左方,右手握其足移向左前方。

(2)左手扶其膝腘部移向后方,右手握其足移向前下方。

(3)复原,重新再作,如此绕环摇动。

下肢摇法

3.握其足背和足跟,以大腿根部为轴绕环摇转,然后横着扯拉数次。

(三)上下肢对抗运动法

对抗运动法,无论在上下肢,或手,或足,都是医者和患者二人作相互对称反抗的动作。分上下、左右、里外、反正四

个方向。在开始时，二人先定好方向，各按相反的方向用力运动。医者要小心地用力，而患者则可尽力使劲，依这四个方向，变换着运动。

上下方向：

医者向上用力，患者则向下使劲。次数及时间依病情而定。随后即改换为医者向下用力，而患者则向上使劲。

左右方向：

医者把住患者的病体，向左用力，患者则用力向右使劲。随后又换医者向右，而患者向左。

里外方向：

医者把住患者上肢，或手，或腿，或足，用力向里合拢。患者则用力向外展开。随后又换为医者向外展开，而患者则用力向里合拢。

反正方向：

医者把住患者的伤体向后反背用力，患者则向正前使劲。随后，再互换运动方向。

古代按摩八法表解

术型 \ 八法		小手法	适应症	作用	用力
阳型刚术	推荡法	推、摇、撵、拢、托、捋	外伤肿痛，内外积聚，痈块壅塞	散聚软坚	软重
	疏散法	按、扼、拿、摸、抵、抑	开导闭塞肿胀（减轻疼痛）	化滞散瘀，通经活血	先轻后重
	舒畅法	抚、摩、拭、运、搔、压	肿痛、拘挛、失眠	安抚神经，舒展肌腱	重中含轻
	叩文法	叩、攴、捶、击、拍、打	气郁血闭，挫闪腰背，麻木瘫痪	清除酸胀麻木，兴奋神经	体虚性宜轻，体实性宜重
阴型柔术	贯通法	拂、擦、抿、抹、押、摘	雍肿	通气活血	轻快短时
	补气法	振、颤、抖、提、拉、扶	四肢外伤，气虚血少，体力衰弱	兴奋神经，恢复机能	猛而快，但亦当因伤制宜
	揉捏法	揉、捏、把、捧、抱、搓	麻木不仁，贫血淤血，风寒湿痹，瘫痪	疏通气血，促进营养吸收，止痛	因伤制宜
	和络法	抱、扯、拉、拽、颠、握	关节功能障碍	活动脉络，排除障碍	因伤制宜

第三章　按摩基础手法

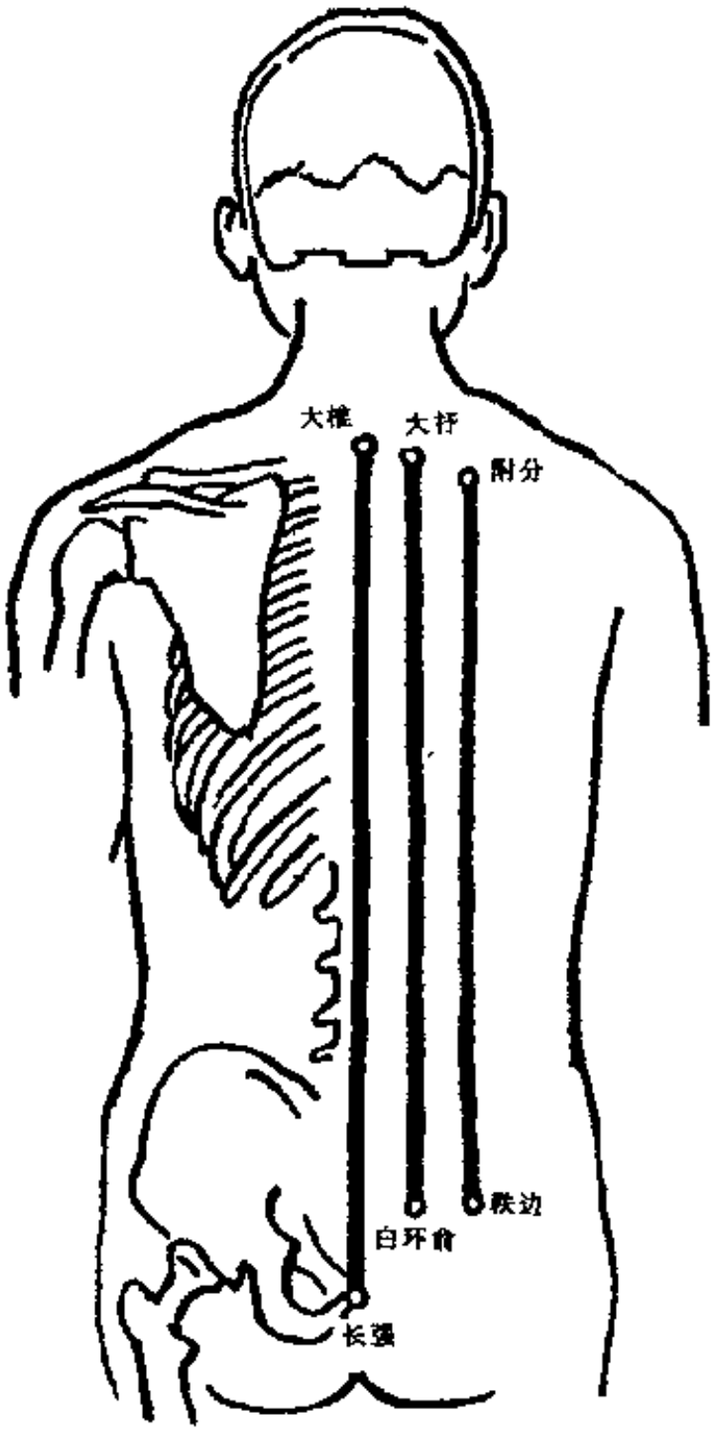
前一章介绍了古代按摩八法，它包括八种按摩方法，四十八种按摩小手法。古代按摩八法也是这样。它内容丰富，手法多而细，但较繁杂，操作过程较长，费时间。我们本着既要继承古代的文化遗产，同时也要取其精华，去其糟粕。

一九五八年，在党的领导下，北京宣武医院按摩科对古代按摩八法进行了改革，十几年来，在实践中逐步形成了一套新的按摩基础手法。这套手法分内科和外科两种，对每一患者，先确定其病症属内科还是外科，然后施以不同的（内科或外科）按摩基础手法，再对症选穴，辨症施治。这样做，不仅提高了治疗效果，而且节省治疗时间。

第一节　内科按摩基础手法

根据病在腹（内）先治其背（外），阴病（内）治阳（外）的理论，对确诊为内科病的患者，让其就床裸背俯卧，施以内科按摩基础手法。

先把背部划分为五道线，由大椎穴至长强穴的连线为第一道线，连线上的穴属督脉；督脉左右各旁开一寸五分，由大杼穴至白环俞穴的连线为第二、三道线；由附分穴至秩边穴的连线为第四、五道线，二、三、四、五道线上的穴位属足太阳



内科按摩基础手法部位

膀胱经。内科按摩基础手法就是对内科病人先在这五道线上施拨、摩、啄、捏、拍五种手法，每种手法各操作三遍。然后再对症治疗。

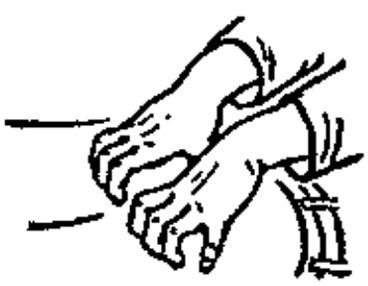
下面分别介绍五种手法。

一、拨法

医者用四指分别在五条线的位置由上向下拨弄（如拨珠算子）三次，使表皮显出红色。拨的作用可以刺激督脉和足太阳膀胱经的脏腑俞穴。

二、摩法

医者用双手指掌在五道线的位置上下往返各抚摩三次。摩的作用可以使督脉和足太阳膀胱经，以及周围的肌肉和神经得到抚慰，使血液循环更通畅。



拨　法

摩　法

三、啄法

医者双手或一手五指并拢成梅花针形，在五道线的位置由上向下轻快地啄击各三次。啄的作用是强力刺激督脉和足太阳膀胱经，以及周围的皮肤、肌肉、穴位、神经，使其兴奋

并达到治疗作用。

啄 法

捏 法

四、捏法

医者分别在五道线的位置，用双手的拇指、食指及中指提捏皮肉并由下向上移动各三次，捏经第三、四节腰椎时，用力高提三下（可听有响声），最后用双手掌摩挲全背部五、六遍，两腰窝处更需反复摩挲。此手法与小儿捏脊的手法相同。捏的作用可以对深层的脊神经根产生影响，并调理脏腑，改善大小肠、肝、胆、脾、胃等消化系统的功能。

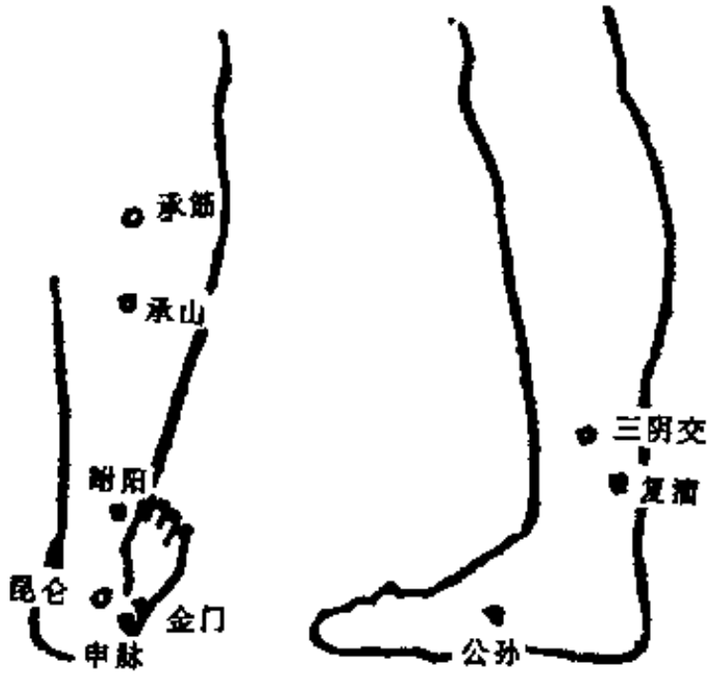
五、拍法

此法与叩打法或叩攴法相似，不同的是拍轻打重，叩重攴轻。拍得轻、重、快、慢不同，可取得“动”或“静”，“兴奋”或“镇静”不同效果。重和快的手法，如叩、敲、打起兴奋紧张的作用，重打能使沉睡者惊醒。轻和慢的手法，如拍、攴、小击起和缓镇静的作用。小攴可使“闹儿”入睡。拍的手法较多，如重打可用实拳，轻拍可用手指、手掌、空心拳、散指、雀啄等手法，也可用特制的拍子操作。

以上五种手法就是内科按摩基础手法。

第二节　外科按摩基础手法

在祖国医学中，包含着朴素的唯物主义和辩证法。辟如，病在上者下治，病在下者上求，病在腹者治其背，病在左先治其右，病在右先治其左。这就反映了古代医者的整体观念。我们从这样的整体观念出发，选择了一些有关的穴位进行按摩，作为外科按摩基础手法。这种手法是：患者就床俯卧，医者点揉下列穴位：金门（治筋脉）、申脉（主伸展）、昆仑（安神经）、跗阳（止诸痛）、复溜（复循环）、公孙或三阴交（通气活血）、承山（治诸伤）、承筋（治筋肌）等穴。上述穴位点揉完结，再辨症施治。



外科按摩基础手法穴位

内外科按摩基础手法表解

科别	症　类	按摩基础手法部位	理　论　要　旨
外科	凡是全身及四肢、肌肤、筋骨表外的伤痛疾患均列为外科范畴，即先施以外科按摩基础手法。对新骨伤除外。	外科基础手法是令患者俯卧位，由足下向上点按经穴： 1 金门 2 申脉 3 昆仑 4 跗阳 5. 复溜、公孙（或三阴交） 6. 承山 7. 承筋 点按时全是向上用力。	伤痛多在足根以上。循病在上者下治的道理，先从金门起，次申脉，再次跗阳三个阳经向上点按，是泻阳。继取昆仑、公孙、复溜，向上点按，是补阴。最后点按承山、承筋二穴，专治筋肌伤痛。金门者，经筋之门也，可以安神经、止痉挛、故宜先点按。申脉者，伸展脉络之穴也，故治拘挛不伸、极劳不舒。跗阳是镇静止痛穴。昆仑可兴奋调整肢体。复溜者，恢复液体之循环流动者也。公孙调治气病。承山可止内外伤痛。承筋治筋肌软组织伤痛。
内科	凡是脏器官、神经、泌尿、消化、内里的寒热疼痛疾患，均列为内科范畴，即先施以内科按摩基础手法。但传染疾病除外。	内科基础手法是令患者脱去上衣，俯卧位，定脊柱督脉为一道线，旁开一寸半为第二、三道线，由肘分穴起再开第四、五道线，是为足太阳膀胱经的背部四道线与督脉共为五道线，作为内科按摩的基础部位，然后施五个按摩手法，每一种按摩手法共作三遍。 1. 拨法 2. 摩法 3. 啄法 4. 捏法 5. 拍法	内科病多在五脏六腑的器官、管道、神经、经络之间。脊柱包藏有神经中枢，督脉是诸阳之主，太阳膀胱经沟通脏腑的俞穴，皆治内科各病。拨、摩、啄、捏、拍五个按摩手法可以刺激经脉穴位和神经中枢，起调整中枢兴奋和抑制作用。

第三节　按摩工具

按摩医者一般都是用手、肘指、用拳、用足施展治疗技术。这对少数病人操作是可以的。但若对多人次长时间地操作，医者手指和手腕容易受伤和劳损。为了提高治疗效果，使门诊时间能为更多的患者服务，并减少和避免医者手和指的损伤，我们用木针代以指针，点按穴位。通过十多年来的临床实践，我们感到，木针点穴准确、深透，效能甚好。目前已为很多医者所采用。还有许多人制造了塑料针、玻璃针、电木针、硬木钉等，都取得了好的疗效。

按摩工具木针

我们还制作了轻便拍子，代替拳手拍打肢体。这不仅使患者感到舒适，而且节省了医者的体力。

按摩工具拍子

拍子的制法：

1.材料：

(1)16－18号铅丝10米；(2)脱脂棉或旧棉絮50克；(3)绷带两卷；(4)布套一个。

2.制作步骤：

(1)将铅丝弯成上图的拍形，约10圈，长40公分，体宽8公分，柄宽3公分；

(2)用绷带把铅丝架绕紧；

(3)用脱脂棉按铅丝架絮匀；

(4)用绷带先纵绕三圈，然后再横绕(要绕紧)；

(5)按照拍子的形状大小做一布套即可。

第四章　按摩治筋整骨常用的整形手法

在用按摩治疗软组织损伤时，常需采用一些整形手法。例如，人体某个器官受伤，但骨骼筋膜并未受伤，只是形体的一部分变了常态，如发生了扭头歪脖、耸肩驼背、曲肘翻腕、探腰斜臀等，即可运用“整形八法”来配合治疗；在治疗骨伤后遗的关节强直、麻痹和疼痛等症时，即可采用“运动八法”配合治疗；受伤时，常易同时发生脱臼现象，这时即可用“治脱臼八法”配合治疗；而在筋腱受伤时，则可采用“治筋八法”配合治疗。

上述四种整形手法，虽各有其主治的伤症，但在临床实践中完全可以灵活运用，不必拘泥。四种手法中各有八法，共为32个小手法，下面分别介绍。

第一节　整形八法

整形八法包括升、降、滚、摇、牵、卡、挤、靠。

一、升法

1.治疗范围——人体某个部位，例如指、颈项等部位因受伤而有关节缩陷情况，致使形态异常时，可用本法协助治疗。此法可使下陷处被提拔而上升，恢复原状，多用于四肢。

2.手法——随部位而不同，但实际上此法近似于提法。例如，腿或臂因受挫伤而关节处缩陷时，医者即可用两手紧握伤肢反复向上提，由轻至重，不可粗暴，借使其还原。

二、降法

1.治疗范围——人体某一个部位，例如肩部，因受伤而有突出高凸形状时，即可用此法使之降平，恢复原状。此法与升法正相反。

2.手法：多用向下拉和压的手法，与升法正相反。例如，在治耸肩外伤时，一般患者立在高处，医者二人，一人立于下面向下拉患者手臂，另一人与患者齐立，从上向下压肩部，用力要由轻人重，不可粗暴。

三、滚法

1.治疗范围——四肢各部，例如指、趾、腕、手掌和足踝等部位，因受伤而使肌肉肌腱错乱时，即可用此法协助治疗，借使肌腱柔和顺正。

2.手法——两手挟着伤处，前后搓动，使伤处在两手之间滚动摇转；也可用二手齐压在伤处，前后滚动，如赶面条。此外，还可依受伤部位而改变姿势。

滚　法

四、摇法

1.治疗范围——人体各个部位因受伤而发生动作障碍和形态异常时，即可运用本法使之还原。这是祖国自古以来极其有效的疗法之一。

2.手法——依部位而不同，我们试举几个伤例加以说明。

闪腰岔气——出现挺腰（不能俯身）或出现驼背俯身（不能伸直）时，有两种疗法。第一种是背法，即医者与患者背靠背，将患者背起来，左右摇晃三下，再俯仰摇动三下，即可见好转。第二种疗法是坐晃法，即患者坐在凳子上，医者二人，一人在前按住患者两膝，另一人用后一膝屈曲顶住患者腰部，并用两臂抱住患者上身，上下左右摇晃十几下，也可见效。此外，也可用下蹲法进行治疗。

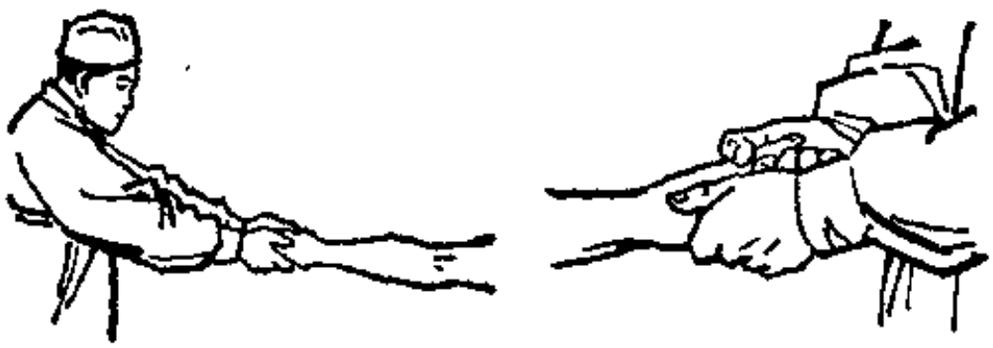
扭颈歪脖——患者正坐，医者立在一侧，一手托患者下颏，一手扶其颞颥部，左右缓缓摇摆，乘其不备，骤然用力一

摆，即可见效。

五、牵法

1.治疗范围——肘、肩、指、膝、踝等关节因扭伤而发生畸形，例如发生僵直、屈硬等状态时，即可用此法，使之弯曲或伸直。

2.手法——一手或两手握住伤肢持久牵引不放，使之恢复正常。



牵　法　　牵法握指法

六、卡法

1.治疗范围——治疗因受外伤而发生的屈肘、腿瘸、臀斜等畸形状态。

2.手法——一手手腕或前臂垫在关节处，另手握住脚或手，然后屈关节压挤，多用于四肢。常用的手法有俯卡和仰卡。此法与屈法相似，可参见屈法示意图。

俯卡是患者俯卧，医者一手垫在膝关节处，另手持患肢

用力向上卡压。

仰卡是患者仰卧，医者一手垫在膝关节处，另手持患肢用力向上卡压。

仰卧卡法

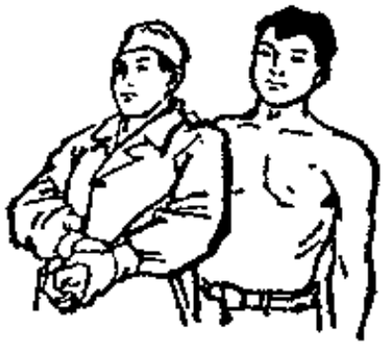
七、挤法

1.治疗范围——在胸胁肋骨或全身各关节受伤后，筋骨未伤，只外形改变，且用上述六个整形手法治疗未完全恢复时，即可用此法。

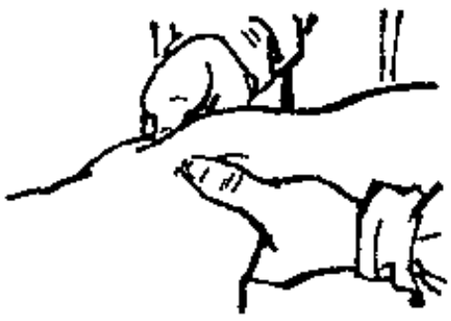
2.手法——有四种手法。

第一种是单挤：用一手挤。第二种是双挤：两手合挤。第三种是大挤：用肩膊肘臂用力挤。第四种是小挤：用手掌或手指挤。在实际运用时，四种挤法可配合着运用，也可依受伤部位而改变。

双挤法



大挤法



小挤法

八、靠法

本法目的和手法与挤法相似，不同的是挤法是只医者单方面用力，而靠法患者也合作用力，如背靠背、肩靠肩等等。

可调整气血筋肌。

整形八法表解

术语	手　法	适应症	作　用
升	提伤肢反复上提	四肢、颈项部受伤缩陷者升提之	使缩陷复原
降	向下方拉压	关节伤后突出高凸者下降之	使之降平归复原状
滚	两手夹患处前后搓动摇转	四肢伤，肌腱错乱	使肌腱柔和顺正
摇	左右摇摆	颈、腰、腕、踝关节伤后摇晃	使之还原
牵	牵　引	肩、肘、指、膝、踝伤，僵直屈硬	使不正关节归正
卡	俯卡仰卡	屈肘、腿痛、臀斜	使闪错关节筋骨复位
挤	用手或肩膝肘臂挟挤	胸胁、肋骨伤，肩臂伤闪	挤拢整形规复
靠	医者与患者互相靠拢背起	腰背闪错者	背靠背俯仰反复而正之

第二节　运动八法

高、下、疾、徐、轻、重、开、合，是运动八法。

一、高法

1.治疗范围——对四肢不举的外伤施以被动动作或对抗性动作，借使关节逐渐灵活，逐渐升高。

2.手法——可用各种手法使之升高，但必须用力徐缓轻

微,反复进行,不得粗暴。

二、下法

1.治疗范围——对颈项强直不能低头或腰椎板硬不能俯伏的患者,施以被动动作,或教给患者自己活动,借使复原。

2.手法——可用各种手法使之下降,但用力要由轻至重,徐缓持久,反复进行。做时,患者也要协助用力。

三、疾法

1.治疗范围——对四肢关节麻痹症施以极其快速的摇动或患者自己活动,以恢复知觉。

2.手法——医者可用各种手法使患肢迅速运转。

四、徐法

1.治疗范围——对四肢疼痛和有动作障碍的外伤,施徐缓的运动手法,使之复原。

2.手法——与疾法正相反。

五、轻法

本法是用极其轻微的手法使严重虚弱的患者进行运动的手法。

六、重法

本法与轻法正相反。

七、开法

1.治疗范围——对弯屈痉挛、关节壅聚的外伤施以展开活动,使之复原。

2.手法——可用各种手法使之展开。例如,肘弯屈不能伸直时,即可反复向外拉开,而患者自己则对抗地用力向内

拉。

八、合法

1.治疗范围——治疗筋肌散离以及关节脱错等症。

2.手法——用牵、卡、挤、靠等整形手法，使之拢聚合并。另一手法是与开法正相反的对抗性动作，使强直的散离的部分归合原状。

运动八法表解

术语	手　法	适　应　症	作　用
高	用轻缓之力，反复升高	臂肩不举之症	使关节灵活，提气
下	徐缓持久，反复下降	颈项强直，腰椎板硬	使之复原，顺畅
疾	快速摇动	四肢关节麻痹症	促使恢复知觉，通利
徐	缓慢运动	四肢疼痛，动作障碍	舒气、止痛、活血
轻	轻微运动	虚弱患者、虚性病	兴奋、舒展
重	用力较大	体壮、实性病	散滞、抑制、镇摄
开	对抗性用力拉开	肘、膝关节弯曲痉挛者	使之复原，开放
合	对抗性用力推并	筋肌散离，关节脱错	归合原状，合拢

第三节　治脱臼八法

提、端、挪、正、屈、挺、扣、捏为治脱臼八法，是治疗脱臼

闪错复位时对症手法。

一、提法

1.治疗范围——使缩陷部位复原。

2.手法——本法与整形八法中的升法相似,应用范围很广,例如颈项缩陷、肩、膝、肘、腕等关节脱陷等,均须用此法。提时用一手或两手,或用绳索拉提,均依病情而定。提时令患者坐在地上提其患手,手心向其面部(多用于上肢外伤及胸背扭伤)。医者双手把住其伤臂的手指用力向上一提,可连作二、三次。对孕妇,老弱者,高血压、心脏病者慎用。

二、端法

1.治疗范围——脱臼并未完全脱开,而只是一端骨位偏斜不正时,可用此法治疗。

2.手法:依部位而定。例如,肩关节未全脱,只是偏斜时,医者即可用一臂或一手插在患者腋窝用力向上端。再如,胸肋骨偏斜者,则可用手指从外向内端。

端 法

三、挪法

1.治疗范围——关节骨或胸胁骨因外伤横着脱离原位,但并未折伤者。

2.手法——用两手或一手稳妥地挪移,就如同挪东西时一样。

四、正法

此法用于整复之后,即在

用提、端、挪等手法治好之后，再对照着察看左右两侧是否对称。

五、屈法(攀法)：

1.治疗范围——肘、膝关节强直，大关节脱臼和闪错以及筋腱闪脱。小儿假性肘关节脱臼。

2.手法——与卡法相似，不同的是卡法要用手垫着屈，而屈法不用垫。我们试举例加以说明。

肩或肘关节脱臼——医者左手把住患者肘后，右手握着患者腕部，使患者手心向着肩头处屈肘。此时，医者要适当用力，向患者怀内推3－4下，即可归臼。

上肢屈法

髋或膝关节脱臼——患者俯卧，医者两手把住患者的踝关节上挪，用力向臀部攀屈3－4次。然后，患者改为仰卧，医者两手把患者两膝攀起，使患者两足跟尽量贴近臀部，两膝屈近胸腹部。

双腿俯卧屈法

单腿俯卧屈法

双腿俯卧屈法

单腿俯卧屈法

六、挺法(挺直法)

1.治疗范围——关节弯屈不能伸直,如腰、指或趾关节弯曲不能伸直等。

2.手法——用一手或两手先徐缓地转摇，然后逐渐使之挺直。转摇手法与整形八法的摇法相似。

七、扣法〔压法〕

1.治疗范围——脱臼经过治疗归臼复位，或半归臼尚未齐整时，即可用此法进行调整。此法系用于整形之后。

2.手法——用全手掌和手指扣在患处，上下、前后、左右地移动着扣压，或固定地压在一处不动。用力要适中，有时压出响声，这表示扣压成功。这是治疗外伤常用的手法之一。

八、捏法

此法多用于整复之后，即在用上述手法治好了伤以后，再用此法反复揉捏，以达到舒筋活血，止痛消肿的目的。

治脱臼八法表解

术语	手法	适应症	作用
提	向上拉提（与升法相似）	颈项缩陷，肩、肘、腕关节脱错	使扭闪部复原
端	用力端正	关节脱臼	关节复位
挪	用力稳妥地挪移	关节骨或胸肋骨脱离原位	关节复位
屈	与卡法相似	关节强直，脱臼闪错	使脱臼复位，伸屈正常
挺	先徐缓转摇，后逐渐使之挺直	关节弯曲不伸	使弯曲关节伸直
扣	手掌或手指扣压患处移动	关节脱臼整形之后	使筋腱归顺
捏	在患处反复揉捏	关节脱臼整形之后	舒筋活血，止痛消肿

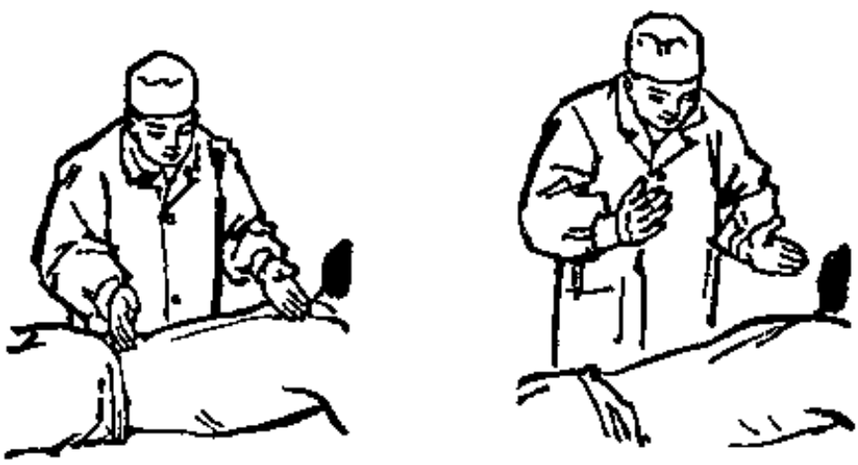
第四节 治筋八法

绰、拔、撚、缕、归、合、顺、散为治筋伤八法，这是治疗伤筋时的对症手法。

一、绰法

1.目的——引伸舒展筋腱肌肉。

2.手法——在较大部位(如背部)，两手掌先按在伤处，然后掌侧(小指侧)用力迅速滑起，如掀东西一样，与捧法相似。



绰 法

在较小部位(如臂部)，先用五指捏，捏后急速滑开，如揪提东西一样。

旋转四肢，然后抡开，也属于绰法范围。

二、拔法

1.目的——把闪错脱陷的筋肌用手指提拔，使之复原。

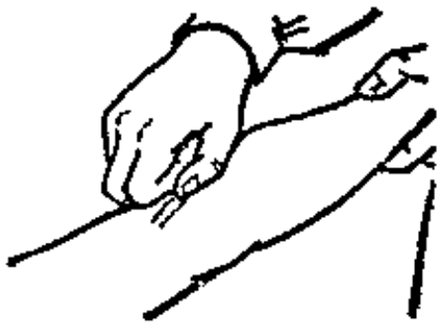
2.手法——在小部位用两指。在大部位用双手满指拔之。

三、撚法

1.目的——撚动拔弄伤筋，使之复原。

2.手法——在较大部位，数指捻一块肌肉，如捻绳一样。

在较小部位（如指或趾），则用两手捻压其整体。

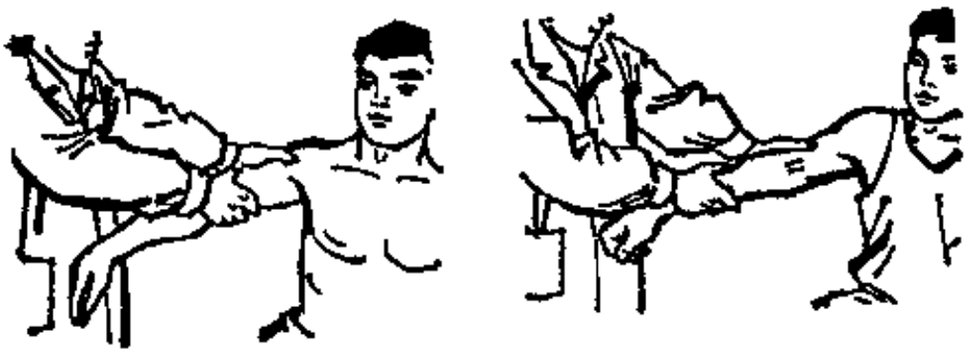


撚　法

四、缕法

1.目的——用理筋分筋、弹筋拨络等手法缕顺整理错乱和歪斜的筋，使之归复原状。

2.手法——治四肢筋伤肘，可用两手全手掌整个握住肢体，然后一松一握，缓缓向下缕顺。缕时，每隔一段捏一下或不捏均可。



上肢缕法

在较大部位(背部),则可用五个指头,特别是拇指缕。

大部位缕法

本法可把揉捏、推擦等手法运用进来,只要达到缕筋的目的即可。

五、归法(拨筋法)

1.目的——用指甲反复拨弄、推擦等手法,使翻身转位的伤筋(筋聚、筋卷等)复原。这是最常用的手法之一。

2.手法——用手掌或手指用力交叉推擦或用手指拨弄,使其复原。

六、合法(合筋法)

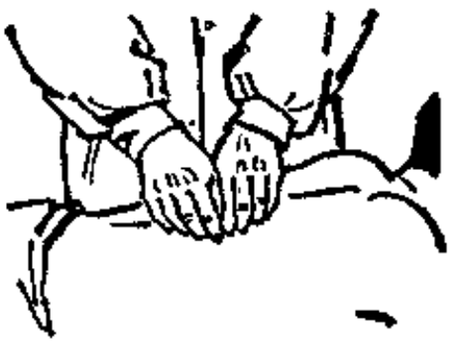
1.目的——使离位的伤筋复原。

2.手法——可用卡法、挤法或压法等各种手法,使伤筋合拢。

七、顺法

1.目的——使互相离错的伤筋复原。

2.手法——与缕法相似,只是多在拇指点揉下进行。



归法(拔筋法)

顺　法

八、散法(散筋法)

1.目的——使结聚成包、成瘤的伤筋散开。

2.手法——离心地向伤处四周揉、按、推、擦。

治筋伤八法表解

术语	手　法	适应症	作　用
绰	如掀撺东西相似	背部较大部位伤用绰	引伸、舒展筋骨肌肉
拔	握伤肢向上提拔	指伤、颈伤后缩陷用拔	使伤处升高复原
撚	撚动拨弄伤筋如捻绳	指、趾伤、小关节	使筋骨复原
缕	两手掌握伤肢一松一握缓缓向下缕顺	四肢伤处筋骨错乱	理筋分筋
归	用五指爪甲反复拨弄伤筋	筋聚、筋卷，筋缩闪脱	使筋归位复原
合	可用卡扣、挤压等手法	筋骨错位、散离	使筋归位复原
顺	用拇指点揉缕顺	互相离错的伤形	使筋归位复原
散	离心地向伤处四周舒散	筋伤结聚，成包成块	使伤筋散开

第五章 经穴按摩

经络学说是祖国医学的基本理论，无论在中医学的诊断、治疗、生理、病理等方面，从理论到实行，都离不开经络学说。所以古人曾说："离开十四经络，开口动手便错"。《内经灵枢经别篇》曰："夫十二经脉者，人之所以生、病之所以成、人之所以治、病之所以起、学之所始、工之所止也，粗之所易、上之所难也。"

经穴按摩也是根据经络学说而建立起来的。经穴按摩以指代针对经穴点压掐揉，用按摩推拿的动作循经脉的起止方向，对经脉损弱者顺而补之，对有郁闭障塞者逆而泻之。这是一种有效的治疗手段。

第一节 经络学说概述

经穴又叫做腧穴，是人体经络脏腑之气输出而聚集于体表的部位，绝大多数分布在十四经脉通路上。每个穴的作用都与脏腑有密切的关系，每个穴都联属于一定的经脉，故名经穴。经穴大都在皮肉以内，筋骨之间，其作用与经络是一致 的。人体有脏和腑，脏是心、心包络、肝、脾、肺、肾，腑是胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。共为十二个脏腑。每个脏腑器官各联系一经，共有十二个经脉，统率着若干络脉，布满全身，使一切器官与组织建立了各有所属的关系。

经络是人体运行气血经过联络的通路，在正干的是经，在旁支的是络。《内经灵枢本篇》曰："凡刺之道，必通十二经络之终始"。这就是说，凡使用针灸或按摩等刺激疗法，都必须精通十二经络互相衔接的终点(穴)和起点(穴)。可见中医若没有经络学说，就失去了系统的根据。

十二经虽然在各处脏腑为首的系统下各有所属，但它的行径则是往返循环，周而复始的。十二经所以能够互相衔接，保持完整统一，主要是依靠络脉的传注。因有经络，所以气血才能营养和保卫全身，贯彻上下，通达表里，运行不息。

古人认为"脏"能储藏人体内一切精微物质，属"阴"；"腑"能进行消化、传导、排泄的活动，属"阳"。十二经各随所属的脏腑，自然也就有"阴经"和"阳经"的分别。

经穴在人体互相衔接，虽是统一整体，但按其某一经的循环来看，自有其起点，也有其终点。十二经的始终，是手三阴经都从身内侧的胸部起，循行臂内侧至手指末梢，人手三阳经。三阳经由手指的外侧起，循臂外侧行至头部，人足三阳经，再由头循背部，至腿足的外侧，至足趾，人足三阴经。由足趾起循踝内侧上行，走至腹部上胸，而终人手三阴，再人手三阳、足三阳、足三阴，最后再人手三阴，如此循环，流注不息。前人有十二经循环部位歌——歌曰："手之三阴胸走手，手之三阳手外头，足之三阳头外足，足之三阴足内走。"

兹分别介绍如下：

(甲)六阴经：走人身内侧者，谓之阴经。定了三条线，就是太阴、少阴、厥阴。分成手足两部分：

1.手三阴——手太阴肺经；
手少阴心经；
手厥阴心包经。

2.足三阴——足太阴脾经；

足少阴肾经；
足厥阴肝经。

（乙）六阳经：在人身外侧者，谓之阳经。也定了三条路线，就是太阳、阳明、少阳。也分成手足两部分：

1.手三阳——手太阳小肠经；
手阳明大肠经；
手少阳三焦经。

2.足三阳——足太阳膀胱经；
足阳明胃经；
足少阳胆经。

手足三阴经是六脏的经络，手足三阳经是六腑的经络。总之，手三阴、三阳，足三阴、三阳共有十二经，其穴约有三百多个，左右统算约有六百多个。

（丙）奇经——十二经之外，还有奇经八脉，计有：

1.任脉：在腹面中央，担任诸阴经，故曰任脉，有穴 24 个。

2.督脉：在背部中央，督理诸阳经，故曰督脉，有 28 穴。

以上任督二脉，在奇经八脉中较为重要，故列在十二经之内，成为十四经。

3.冲脉：在腹脐侧，其脉起于胞中，善能上冲，故名冲脉，共有穴 11 个。

4.带脉：在腹周围如束带状，故名带脉。有穴 3 个，左右共 6 个。

5.阴乔：在足踝骨之内侧，其脉上行经由足走头，故名阴乔。有 2 穴，左右共 4 个穴。

6.阳乔：在足踝外侧，其脉由足走头，故名阳乔。有 10 个穴，左右 14 穴。

7.阴维：其脉与各阴经之穴有联系，故名阴维。有 7 穴，

左右 14 穴。

8.阳维:其脉与各阳经之穴有联系,故名阳维。有 17 穴,左右共 34 穴。

经脉和经穴非常繁杂,主治的疾病也各有区别,因此为了掌握和运用它来治病,就必须首先记下近百个常用经穴,熟悉经络的起止部位和主治疾患。

各经脉上都布有一系列经穴并大都具有同样作用,因此我们按经脉来记忆经穴是比较简便的。学者首先要熟悉经脉,然后依次熟悉各条经脉上的经穴及其作用。这样,才能在按摩时,随机应变,运用自如。

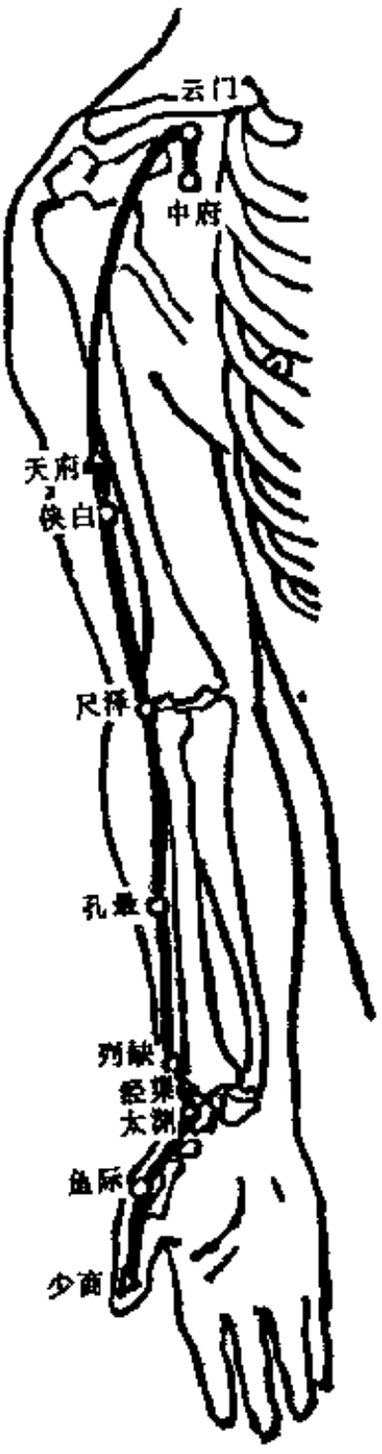
有些穴的准确部位不易找到,但经穴按摩,是用手指掐按点揉刺激其经穴,接触面较金针大,因而可以先在穴位周围广泛掐点,就可把准确位穴找到了。况且按摩时,也因所按部位较宽广,将经络也按在内。古时有实践经验的医者曾说过:"治病以治经为主。宁失穴勿失经"。故经穴按摩疗法特点之一亦在于此。

下面,分别介绍各经脉及常用穴位,并指明主治的外伤疾患。经穴对治疗内科各病也极有效。故此次增订考虑到有的外伤与内科病有关联,亦增订了对内科有效的穴位和按摩手法。

第二节 十四经脉及其穴位

一、手太阴肺经

起自中府穴,止于少商穴,从胸走向手,与手阳明大肠经相表里,左右各有 11 个穴。



手太阴肺经

二、手阳明大肠经

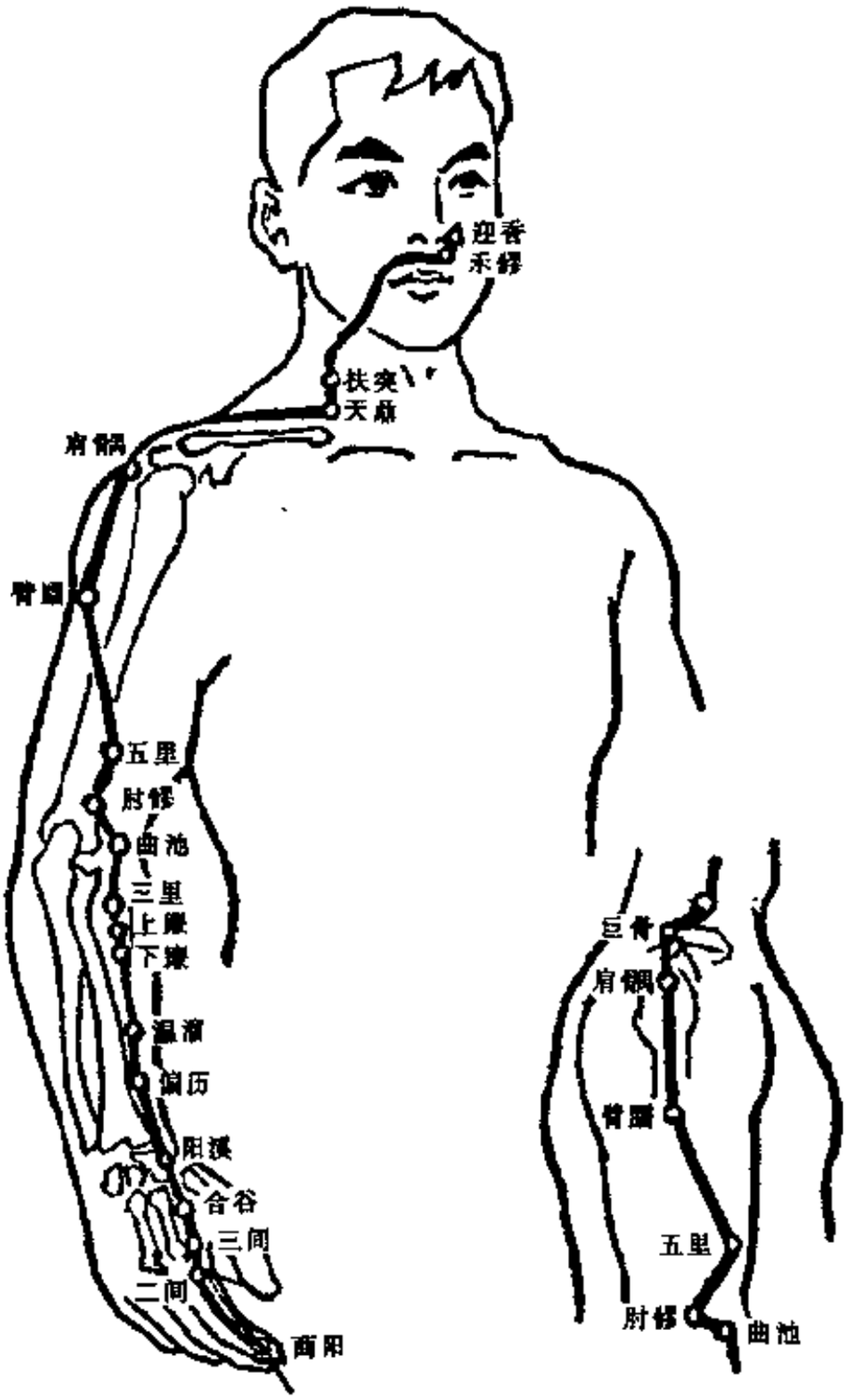
起自商阳穴，止于迎香穴，从手走向头，受手太阴肺经之交，接于足阳明胃经，左右各有20个穴。

三、足阳明胃经

起于承泣穴，止于厉兑穴，从头走向足，受手阳明大肠经之交，接于足太阴脾经，左右各有45穴。

手太阴肺经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	中府	前胸部之外上方，第二肋骨的外侧乳上，云门穴下	肩背痛、胸肌疼痛、肺气肿、喘息、心脏病、四肢肿	揉、擦、点、拔
2	云门	肿骨外端下面，在肿骨喙状突的内侧，胸大肌上部	肩臂痛难伸，喘息，胸肋痛	点、按、揉、捻
3	天府	在上臂部腋下三寸	上臂痛、肋疼、肺病	揉、捻
4	侠白	尺泽上五寸，天府下二寸	上臂神经痛、心悸、胸痛、心脏病	揉、捻
5	尺泽	肘窝横纹中央	中风、肘臂挛痛、心胸痛	揉、捻
6	孔最	腕上桡侧七寸	肘臂厥痛、手指痛不能屈伸、肺疾	揉、捻推、擦
7	列缺	腕上桡侧上一寸五分	腕、手、肘痛，中风、感冒，颜面麻痹、痉挛，偏头痛	掐、捏擦
8	经渠	腕上一寸骨茎棘突起内侧，桡动脉侧	手腕痛、喘息、吐逆	掐、捏擦
9	大渊	掌后横纹上，桡动脉侧	臂内侧痛、肩痛行胸、咳嗽、吐血	掐、捏擦
10	鱼际	拇指本节后，内侧掌骨肥肉处陷中	腕肘挛痛，胸背痛、牙痛、头晕疼、腹疼	伸手平掌取穴，揉、捏
11	少商	拇指端内侧，紧靠指甲旁如韭叶处	手指挛痛、咽痛声哑、呕吐、呃逆	掐、擦

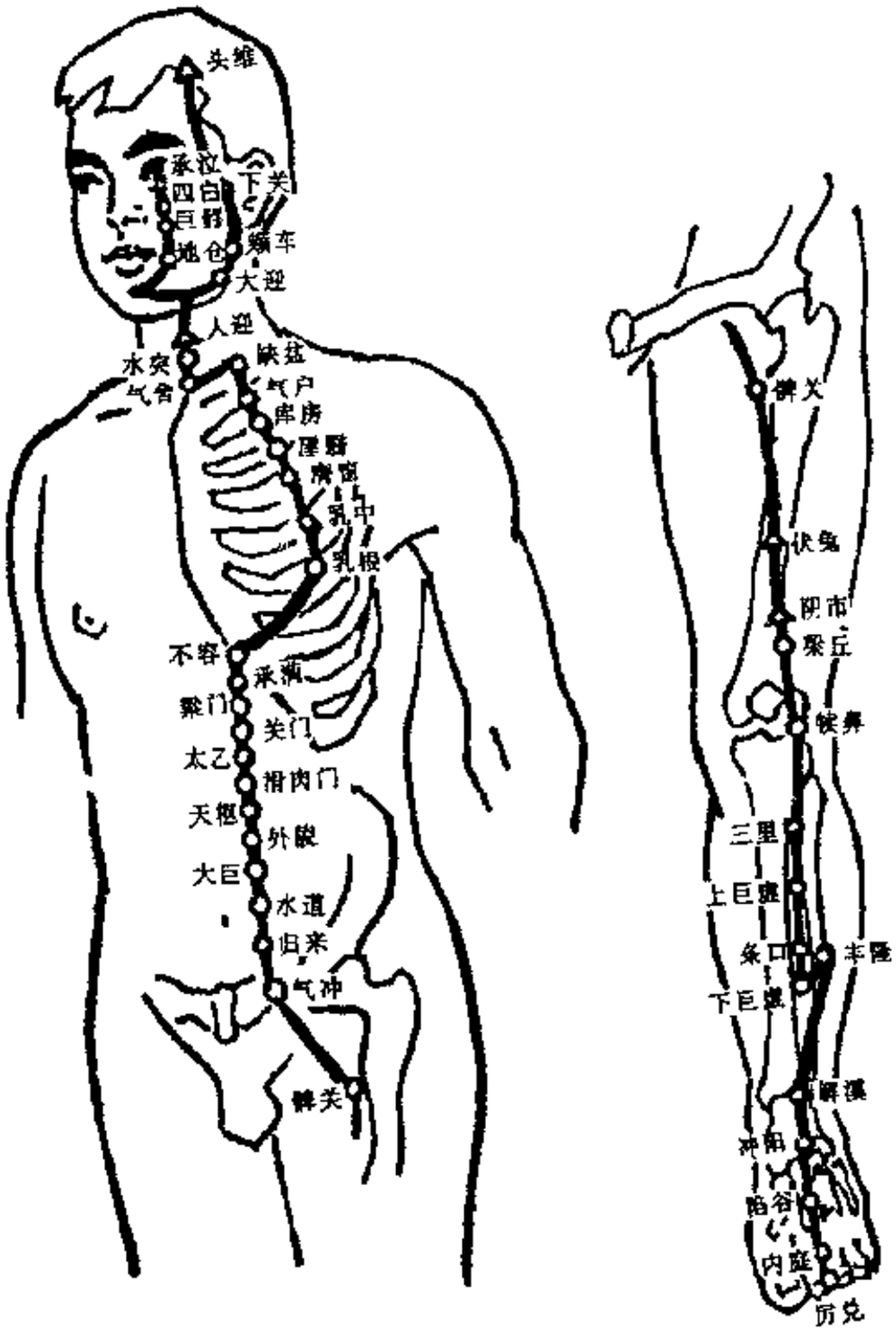

迎香
禾髎
扶突
天鼎
肩髃
臂臑
五里
肘髎
曲池
三里
上廉
下廉
温溜
偏历
阳溪
合谷
三间
二间
商阳
巨骨
肩髃
臂臑
五里
肘髎
曲池

手阳明大肠经

手阳明大肠经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	商阳	食指桡侧，距指甲角一分许	肩背急引缺盆中痛、指麻木、上肢肿痛、胸满咳嗽、耳聋、耳鸣、热病汗不出、中风昏迷、齿痛、项肿、扁桃体炎、声嘶	掐、揉、捏、擦
2	二间	食指桡侧，本节前陷中	肩背痛、上肢肿痛、口眼歪斜、齿痛、衄血、口干、扁桃体炎。	掐、揉、捏、擦
3	三间	食指桡侧，本节后陷中	手指、手背红肿、掖颈项痛、沉睡不醒、腹满肠鸣、气喘、唇焦口干、咽喉痛、下牙疼、眼痛、扭颈吐舌	掐、揉、捏、擦
4	合谷	第一、二掌骨背侧歧骨间陷中	指挛臂痛、颈椎病、偏正头痛、外感发热、脊强、耳目口鼻喉伤痛、半身不遂、颜面神经麻痹	掐、揉、捏、擦
5	阳溪	腕横纹桡背侧两筋陷中、直对合谷	腕痛、头痛、胸痛、小儿消化不良	掐、揉、捏、擦
6	偏历	腕后3寸、阳溪之上、微偏外	腕肘臂肩酸痛、耳鸣、喉痛、牙痛、偏头痛	掐、揉、捏、擦
7	温溜	腕后5寸	肩臂酸痛	掐、揉、捏、擦
8	下廉	曲池下4寸	肘臂痛、腹痛	掐、揉、捏、擦
9	上廉	曲池下3寸	肩臂酸痛、偏风头痛、手足不仁、半身不遂、腹痛	掐、揉、捏、擦
10	手三里	曲池下2寸	肩臂酸痛、冷风麻痹、中风口喝、半身不遂、腹痛、腹泻、肠鸣	掐、揉、捏、擦

穴名		部位	主治病症	按摩手法
11	曲池	肘外辅骨、曲肘横纹头陷中	手背肿痛、肘中痛无力、身热、胸满、耳痛、目弦、喉痹、癫疾、半身不遂、高血压	掐、揉、捏、擦
12	肘髎	曲池后上方、肘大骨外廉陷中	肘臂痛、挛急、麻木不仁、臂痛不举、嗜卧	掐
13	五里	肘上3寸、曲池直上	肘臂痛不举	掐、揪
14	臂臑	肘上7寸、肩髃穴下3寸、三角肌尽处	肘臂痛不举、颈项拘急、上肢肌萎	掐、揪、揉、捏
15	肩髃	肩端两骨间陷中、举臂有空	肘臂酸痛、肩臂不举、半身不遂、上肢关节痛、麻痹	举臂取穴，点、按、捏、揉、揪、叩
16	巨骨	肩端锁骨与肱骨骨髁间陷中、即自肩髃向上，斜向内些、肩关节之前，两叉骨下陷中	肩臂痛不得屈伸、背膊痛、惊痫	举臂取穴，点、按、捏、揉、揪、叩
17	天鼎	在颈侧部扶突穴下2寸、当胸锁乳突肌下端的后缘	颈项痛，咽喉肿痛	按、揉、擦
18	扶突	喉结旁开3寸，天鼎穴上2寸	颈项痛、咽喉肿痛、咳喘、痰多	按、揉、擦
19	禾髎	人中穴旁开5分，当鼻孔下处	颜面神经麻痹、口眼歪斜、口噤不开、鼻塞、鼻衄	掐、揉、擦
20	迎香	鼻翼外缘沟中点旁开5分	鼻塞鼻衄、喘息、颜面神经麻痹、风动面痒	掐、揉、擦


头维
承泣
四白
巨髎
地仓
下关
颊车
大迎
人迎
水突
气舍
缺盆
气户
库房
屋翳
膺窗
乳中
乳根
不容
承满
梁门
关门
太乙
滑肉门
天枢
外陵
大巨
水道
归来
气冲
髀关
伏兔
阴市
梁丘
犊鼻
三里
上巨虚
条口
丰隆
下巨虚
解溪
冲阳
陷谷
内庭
厉兑

足阳明胃经

足阳明胃经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	承泣	眼眶边缘下，目下七分，直对瞳子	目痛、耳鸣、耳聋，不能言语，头痛	轻掐揉、擦
2	四白	目下一寸，承泣直下	目疾、头痛，晕眩、面神经麻痹、痉挛	同上
3	巨髎	鼻孔旁八分，瞳仁之下，下眼眶	眼疾、面神经疾患	同上
4	地仓	口吻旁四分	脚肿、口眼歪斜、颜面痛麻、口炎、牙痛、眼病	同上
5	头维	额角约入发际四分、神庭穴侧方四寸半	头痛，脑充血，视力缺乏、风眼	掐、揉捏、擦
6	下关	颧骨弓之下际	眩晕、耳鸣、颜面神经疾患，外听道炎、齿痛	同上
7	颊车	下颚颞角之上方，下颚骨后缘陷中	同上各症、中风	同上
8	大迎	下颚颞角一寸三分动脉中	颜面神经疾患、齿痛、耳下腺炎、间歇热	同上
9	人迎	喉结之外方一寸五颈动脉部	喘息、喉头炎、腺病	同上揿
10	水突	人迎之下一寸与气舍之间处	喘息、喉头炎、扁桃腺炎、支气管炎、百日咳	同上
11	气舍	锁骨内侧端上缘、胸锁二骨之间	颈项强、喉病、喘息咳嗽、消化不良、扁桃腺炎	轻捏、揉、擦
12	缺盆	肩下锁骨上部陷中、直对乳头	颈强、增生、缺盆中痛、颈项偏痛、喘息、上肢麻痛	轻捏、点、按、揉、擦、揿
13	气户	锁骨之直下、乳腺部、璇玑之外四寸	肋膜炎、支气管炎、肺气肿、肺结核、乳腺炎、肋间神经痛	点、按、揉、擦、揿

穴名		部位	主治病症	按摩手法
14	库房	气户之下，第一肋间乳腺部、华盖之外四寸	气管炎、肋痛、喘息、咳嗽、吐血、肺胀	同上
15	屋翳	库房下一寸六分，第二肋间乳腺部，紫宫之外四寸	肋膜炎、肋间痛、小儿疳疾	同上
16	膺窗	屋翳之下一寸六分第三肋间乳腺部，玉堂外四寸	肋膜炎、肋间痛、胸痛、乳腺炎、肠疝痛、肺充血	同上
17	乳中	第四肋间、乳头正中、膻中之外四寸	此穴可令患者自己按摩治乳胀疼	禁点不按摩
18	乳根	乳中之下一寸六分，第五肋间，乳腺部中庭之外四寸	肋膜炎、肋间痛、狭心症、乳房肿	点、按揉、擦
19	不容	第八肋软骨附着部的下方天枢上六寸	胸背相引痛、肝胃病	轻捏、揉、擦
20	承满	不容下一寸天枢上五寸	消化不良、肠炎	点、按揉
21	梁门	承满下一寸、天枢上四寸	胃病、结肠炎	同上
22	关门	梁门下一寸天枢上三寸	同上、水肿	同上
23	太乙	关心门下一寸，天枢上二寸	同上、脚气	同上
24	滑肉门	太乙下一寸，天枢上一寸	同上、呕吐	同上
25	天枢	脐旁各开一寸	同上、子宫膜炎、淋病、小儿消化系病	点、按揉
26	外陵	天枢下一寸	腹抽痛、小肠炎、月经痛	同上
27	大巨	天枢下二寸	肠胀满、不眠症、肠疝、四肢倦怠、不收、小便难、偏枯	同上
28	水道	天枢下四寸	肠病、膀胱炎、睾丸炎、子宫病	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
29	归来	天枢下六寸	妇科病、泌尿生殖器各病	同上
30	气冲	腹直肌停止部的外侧，耻骨结节上外方动脉处	腰痛、腹胀饱不得卧	仰卧取穴用力压片刻放手觉有热下行
31	髀关	股骨大粗隆之前下方，股直肌上端，伏兔后交纹中。	髀股痿痹、麻木或筋急不得屈伸、腰痛膝寒	正坐垂足取穴，重揉、捻
32	伏兔	股骨前外侧、股直肌肌腹中，膝上六寸	腰胯痛、膝寒麻痹不仁、脚气	同上
33	阴市	股骨前外侧、股直肌与股外侧肌之间，膝上三寸	膝寒痿痹不仁、腰腿膝厥(胫骨头)乏力不能屈伸	同上
34	梁丘	膝盖外端之上二寸，阴市下一寸	膝部痛、麻木、股病、乳腺炎	同上
35	犊鼻	膝髌下、胫骨上大筋陷中、即膝眼外侧陷凹中	膝痛不仁、膝髌肿痛	屈膝取穴、点、按、揉、掐
36	足三里	膝眼下三寸、两筋中间	腰痛、膝痛、腿肿、肠胃病	同上
37	上巨虚(上廉)	足三里下三寸，胫骨与腓骨之间、即胫骨前肌中	手足麻木不仁，小腿酸痛，屈伸困难，不能久立腰痛、肠胃病(奋兴穴)	同上
38	条口	上巨虚穴下二，胫骨腓骨之间	足部麻木、风湿膝痛、胫寒转筋、肠胃病、肩臂不举	同上
39	下巨虚(下廉)	上巨虚下三寸，胫骨排骨之间	足痿痹痛、足跟痛、坐骨神经痛、贫血不食	掐、揉捻、捏
40	丰隆	外踝上八寸，与上巨虚并立、微上向外开五分	腹痛、四肢肿、腿膝酸痛、难伸、大小便难(奋兴穴)	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
41	解溪	足腕系鞋带处陷中	筋挛抽急、足膝痛痹、失眠头痛、晕眩	点、揉、捻、捏、
42	冲阳	足背最高处足趾上五寸，骨间动脉应手	足痿、半身不遂、肠疼	同上
43	陷谷	第二、三跖骨间之前方中央	足背肿痛、胸甩痛、汗多	掐、擦
44	内庭	次趾外趾之间，脚趾缝尽处陷中	同上、头痛、转筋（奋兴穴）	同上
45	厉兑	次趾端外侧去爪甲角一分	肿足月行寒、脑贫血、昏厥足痛（奋兴穴）	重掐、捻

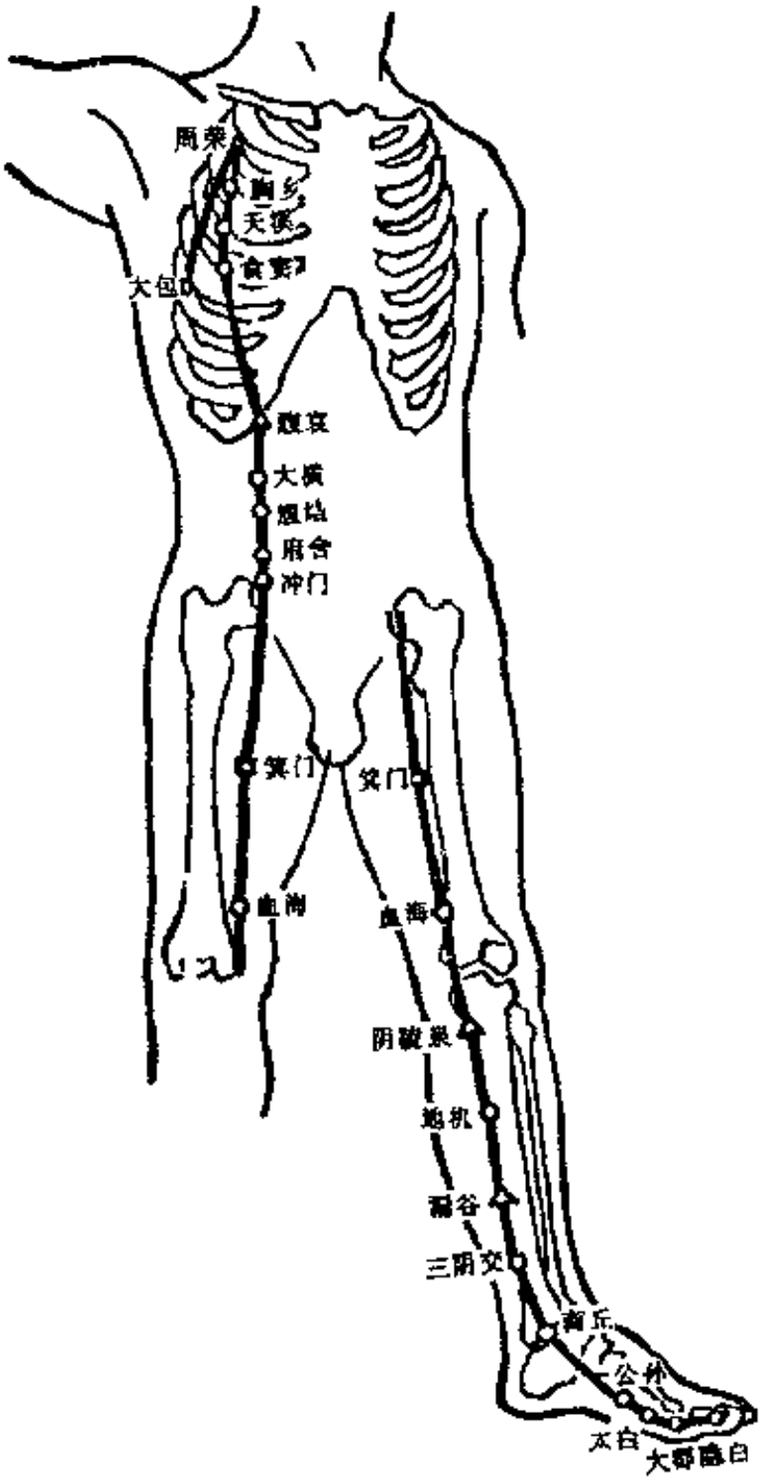
四、足太阴脾经

起自大趾隐白穴，止于大包穴，从足走向胸，受足阳明胃经之交，上行接于手少阴心经，左右各有21个穴。

足太阴脾经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	隐白	足大趾内侧端去爪甲一分	休克、昏厥、下肢厥冷、多梦、月经多、下肢倦怠	重掐、捻
2	大都	大趾内侧第二节后，本节前	足绕躁风、腰痛、腹胀	同上
3	太白	足内侧核骨后陷中	腰痛、下肢痛、麻痹、小腹痛、便秘、呕吐、消化不良	同上
4	公孙	足大趾内侧本节后一寸	肠胃痛、一切气病、下肢浮肿	同上
5	商丘	内踝前下部陷中	阴股内廉痛、内踝痛、一切足病、脊髓病	同上
6	三阴交	内踝上三寸	男女生殖系病、遗尿、下肢麻痹或疼痛、倦怠厥冷、腰痛肾虚、遗精、早泄	点、揉、多补，少泻，孕妇忌用

穴名		部位	主治病症	按摩手法
7	漏谷	内踝上六寸，小腿中央的内侧比目鱼肌中	腿膝冷、麻痹不仁、足踝肿痛、脊髓病、神衰、失精、带下	同上
8	地机	膝下五寸、内踝上八寸	小腿、腰痛、月经痛、胃痛	同上
9	阴陵泉	膝内辅骨下陷中下五寸	小腿肌痛、腿痛、腹痛、尿闭、局部痉挛、妇科病	掐、揉
10	血海	膝盖内上端上二寸	膝痛、经痛、带下、男女生殖系病、皮肤瘙痒荨麻疹	点、揉、补法
11	箕门	膝盖内上端上八寸，血海上六寸	生殖器病患、淋、阴中痛	点、揉、补法
12	冲门	大横下五寸，府舍下一寸	气肠满、睾丸炎、腹寒积聚	同上
13	府舍	大横下四寸三分，冲门上一寸	肠痈痛、阴萎、便秘	同上
14	腹结	大横下一寸三分	胃痉挛、消化不良、肋痛	同上
15	大横	脐旁四寸	消化不良、便秘、腹膜炎	同上
16	腹哀	大横之上三寸五分	肝胃疾患、消化不良	点、揉
17	食窦	天溪下一寸六分，第五肋间云门下	胸肋痛、肺、肝炎、肋膜炎	同上
18	天溪	胸乡之下一寸六分，第四肋间	胸肋痛、乳房炎	同上
19	胸乡	周荣之下一寸六分，第三肋间，乳腺外二寸	肺气肿、胸肋痛、咳嗽、乳腺肿痛	同上
20	周荣	中府之下一寸六分，第二肋间	侧胸痛、乳腺炎	同上
21	大包	腋窝横纹头陷中	喘息、肺炎、胸肋痛	同上



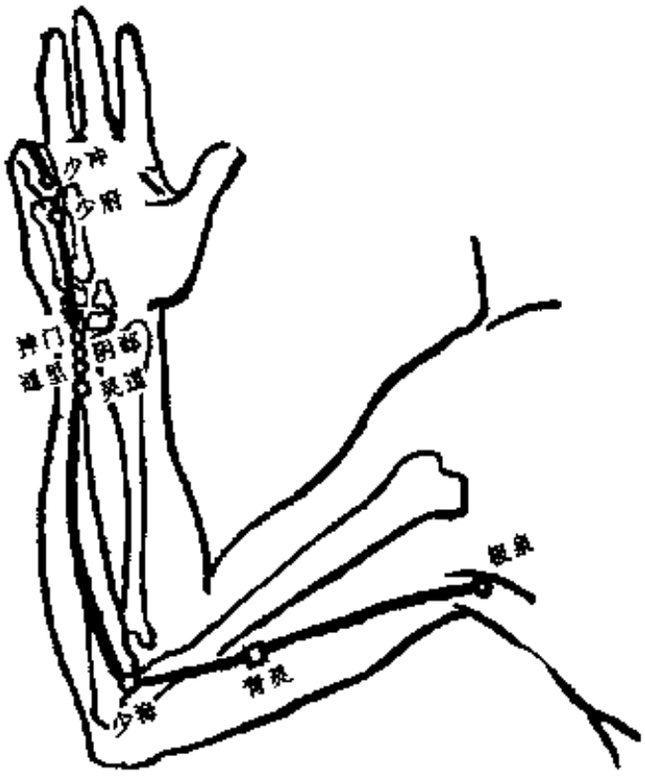
足太阴脾经

五、手少阴心经

起自极泉穴，止于少冲穴，从胸走向手，受足太阴脾经之交，接于手太阳小肠经，左右各有9个穴。

手少阴心经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	极泉	臂内腋下筋间、腋窝横纹头动脉入胸处	臂肘冷痛、心绞痛	重捏、揉
2	青灵	肘上三寸，伸肘平臂取之即少，海之上三寸	肩臂不举、肘关节痛、上臂痛麻	同上
3	少海	肘内廉大骨外，去肘端五分屈肘取穴	两臂顽麻，手颤肘挛，项不得回顾，头麻、头面神经痛、肋前	揉、捏
4	灵道	掌后一寸五分，神门之上	肘臂挛急、痛病、心脏病	同上
5	通里	掌后一寸、神门之上	肘臂麻痛、手腕痛、头痛晕眩	同上
6	阴郄	神门之上五分	尺骨神经痛，月经过多，一切出血症、逆上症	点、掐、捏、
7	神门	掌后锐骨端陷中	喘息、便秘、头痛、眩晕、失眠	同上
8	少府	手小指本节后骨缝陷中	肋前、手指不伸、肘腋紧急，妇科病、心病、中风遗尿	掐
9	少冲	小指内侧去爪甲一分	肘臂痛、不得伸	同上



手少阴心经

六、手太阳小肠经

起自少泽止于听宫穴，从手走向头，受手少阴心经之交，接于足太阳膀胱经，左右各有19个穴。

手太阳小肠经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	少泽	手小指端外侧去爪甲角下一分	项强、臂痛、小指痛、头痛、乳闭、目疾、口热、口干、小儿惊	伸手取穴掐、揉、捏
2	前谷	手小指外侧本节前陷中	臂痛、手指麻痹或痛、项肿、吐血、耳鸣	握拳取穴掐、捻

穴名		部位	主治病症	按摩手法
3	后溪	手小指外侧本节后横纹尖陷中	头项强、肘臂及五指挛急、耳聋、眼疾、足伤	同上
4	腕骨	手外侧腕前骨下陷中	腕骨痛、颈项强、胁痛、指挛臂痛、肩背寒痛麻痹、小儿痉挛、半身不遂	同上
5	阳谷	手外侧腕中、锐骨下陷中	指骨痛、臂外侧痛、胁痛、头痛、腕痛、晕眩、耳病	同上
6	养老	手外兑骨上陷中、腕后一寸	肩臂麻痛不举，肤肿不得转动，筋挛，麻痹、脑充血、弱视	反腕取穴掐、捻
7	支正	后腕上五寸直对着小海穴	肘挛手指不能握项强、一切歪邪头痛、感冒、热病	屈肘取穴掐、揉、捏
8	小海	肘内侧，大骨外去肘端五分	头、项、肩、背、肘、臂外后廉痛心肺病	同上
9	肩贞	肩甲骨下两骨之间，肩臑后陷中	肩胛痛、手足麻木不举、头痛、耳日病、一切热病	点、揪
10	臑俞	肩贞穴上一寸，约外开八分，肩胛上关节部	臂痛无力、肩痛引胛上膊痛麻	举臂取穴点、揉、捻
11	天宗	肩胛骨的冈下窝，冈下肌中，陷中	肩臂麻痛、肘臂外后廉痛、上膊痛	点、揉、捻、拍、打
12	秉风	肩胛骨外端上方，天宗穴斜上方，举臂有孔	肩胛痛不举	点、揉、捻、拍、打
13	曲垣	肩中央曲胛陷中，秉风与肩外俞二穴之中间	肩胛急拘痛、肩紧上膊痛	垂手取穴揉、捏、捻、揪、叩、打
14	肩外俞	肩胛上廉去脊3寸陷中，第一椎下左右各三寸	肩背寒能、颈项强急、上膊厥冷痛、麻痹	揉、捻、捏、揪、叩、打

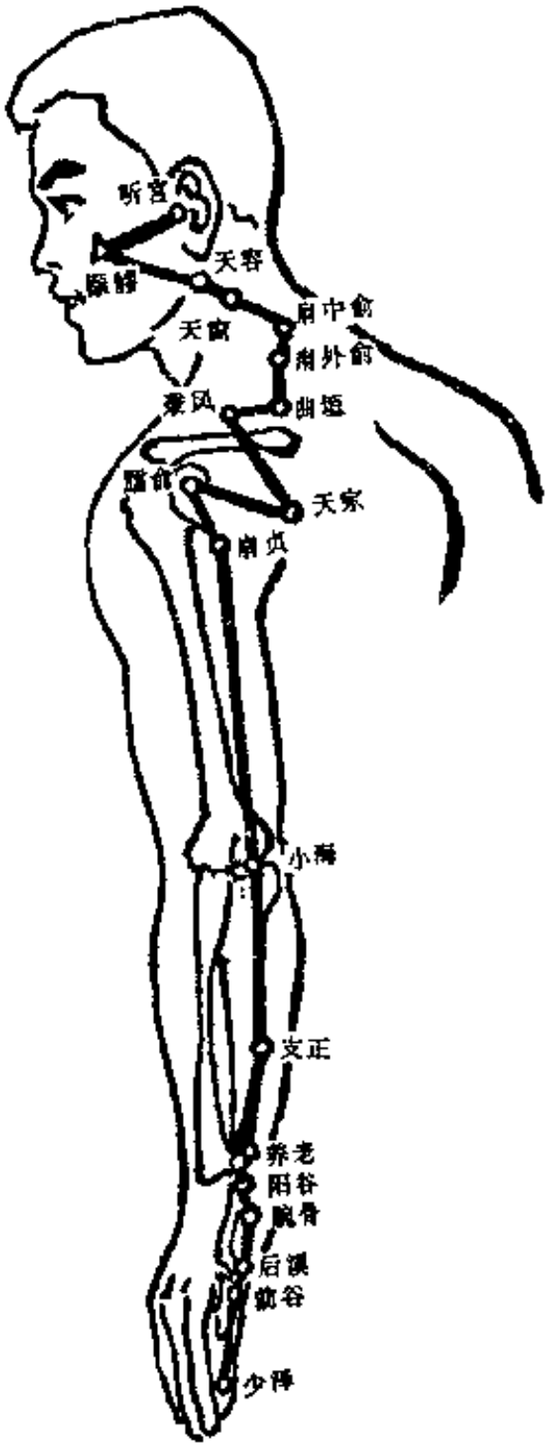
穴名		部位	主治病症	按摩手法
15	肩中俞	去脊二寸、与大椎相平	颈病、肩背疼痛、喘息、咳嗽	同上
16	天窗	下颚隅之下方、结喉侧方、外颈动脉、锁骨上	颈椎连肩痉挛、中风、耳鸣	掐、擦、揉、揪
17	天容	下颚隅之直后五分	颈椎病、耳鸣聋、牙疼、呕吐、呼吸困难、颈背部痉挛	同上
18	颧髎	颧骨结节之直下陷中	颜面神经痛麻、三叉神经痛	同上
19	听宫	耳翼下际之前上部、耳前动脉	头、耳、齿龈痛、半身不遂、失声、耳疾患、耳下腺炎	同上

七、足太阳膀胱经

起自睛明穴，止于至阴穴，从头走向足，受手太阳小肠经之交，接于足少阴肾经，左右各有67个穴。

足太阳膀胱经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	睛明	眼内皆内方陷中	睛疾、颜面痛、鼻炎	掐、擦、点
2	攒竹	眉弓内端陷中	睛疾、前头痛、视力不佳	同上
3	眉冲	直眉头上神庭、曲差之间	主五痫头痛、鼻塞	同上
4	曲差	前头发际上五分	前头痛、眼目疲劳、衄血、鼻疮、视力弱	同上
5	五处	入发际一寸	头痛、眩晕、癫痫	同上
6	承光	五处后一寸五分	头痛、神官症、鼻病、衄血、心病、感冒	同上



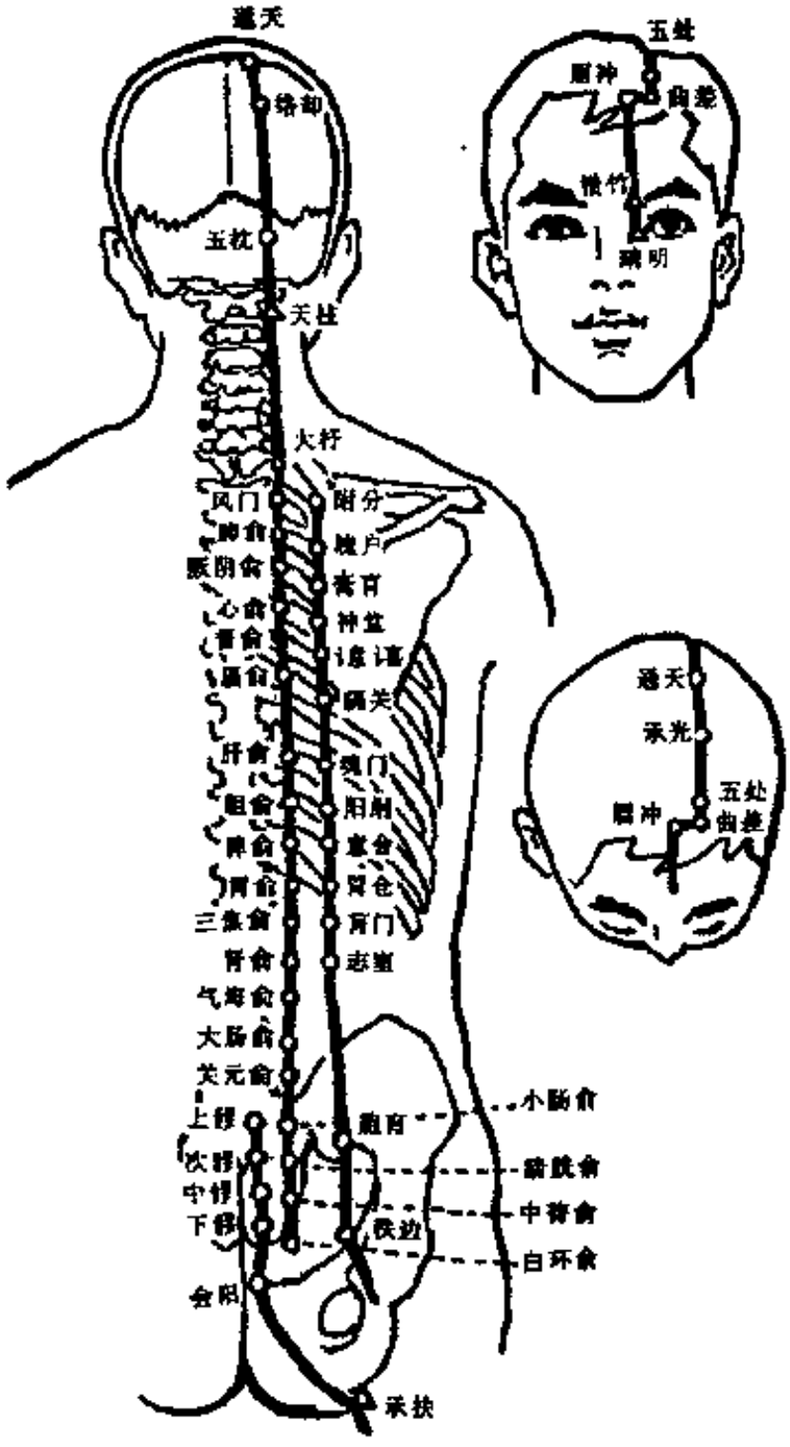
手太阳小肠经

穴名		部位	主治病症	按摩手法
7	通天	承光后一寸五分，前发际四寸	头痛、神官症、鼻塞、鼽血	同上
8	络却	通天后一寸五分	头痛、耳鸣、目疾、忧思	同上
9	玉枕	络却后一寸五分	头痛、晕眩、目疾	同上
10	天柱	在项后发际去风府穴七分，在玉枕之下后发际左右各一穴	颈椎病、耳目鼻喉脑、胃病、项强不能回顾、肩背痛欲折，后头痛	重掐、捻、揪
11	大杼	后颈第一椎两旁，去脊各一寸五分	膝痛不得曲伸、肩胛麻痛、颈项腰脊痛不得俯仰、头痛晕眩、肺病	同上
12	风门	第二椎下两旁、相去脊各一寸五分	项强腰背痛、感冒、肺疾患、气管炎、咳嗽	重掐、捻、揪
13	肺俞	第三椎之下左右各一寸五分	肺疾患支气管炎、佝偻、瘰疬	揉、点、擦、揪
14	厥阴俞	第四椎之下左右各一寸五分	心脏病、肺气肿、肋痛、呼吸病	同上
15	心俞	第五椎之下左右各一寸五分	心脏病、胃出血、呕吐	同上
16	督俞	第六椎之下左右各一寸五分，正坐取之	主寒热心腹痛、肠鸣、气逆	同上
17	膈俞	第七椎之下左右各一寸五分	心脏、喘息、肺病、肋痛、吃逆、呕吐、胃弱	同上
18	肝俞	第九椎之下左右各一寸五分	黄疸、肝疾、胃病、肋疼、目疾、中风、精神病	同上
19	胆俞	第十椎之下左右各一寸五分	黄疸、胆疾患、肋膜炎、头痛、呕吐、十二指肠病、咽下难	同上
20	脾俞	第十一椎之下左右各一寸五分	胃病、消化不良、脾病、呕吐、下痢、喘息	同上
21	胃俞	第十二椎之下两旁相去脊各一寸五分	腹胀肠鸣、脊痛、背脊腰背强急胃炎、胃痉挛、胃肠病	揉、掐、捻、擦、垫、捏、扣

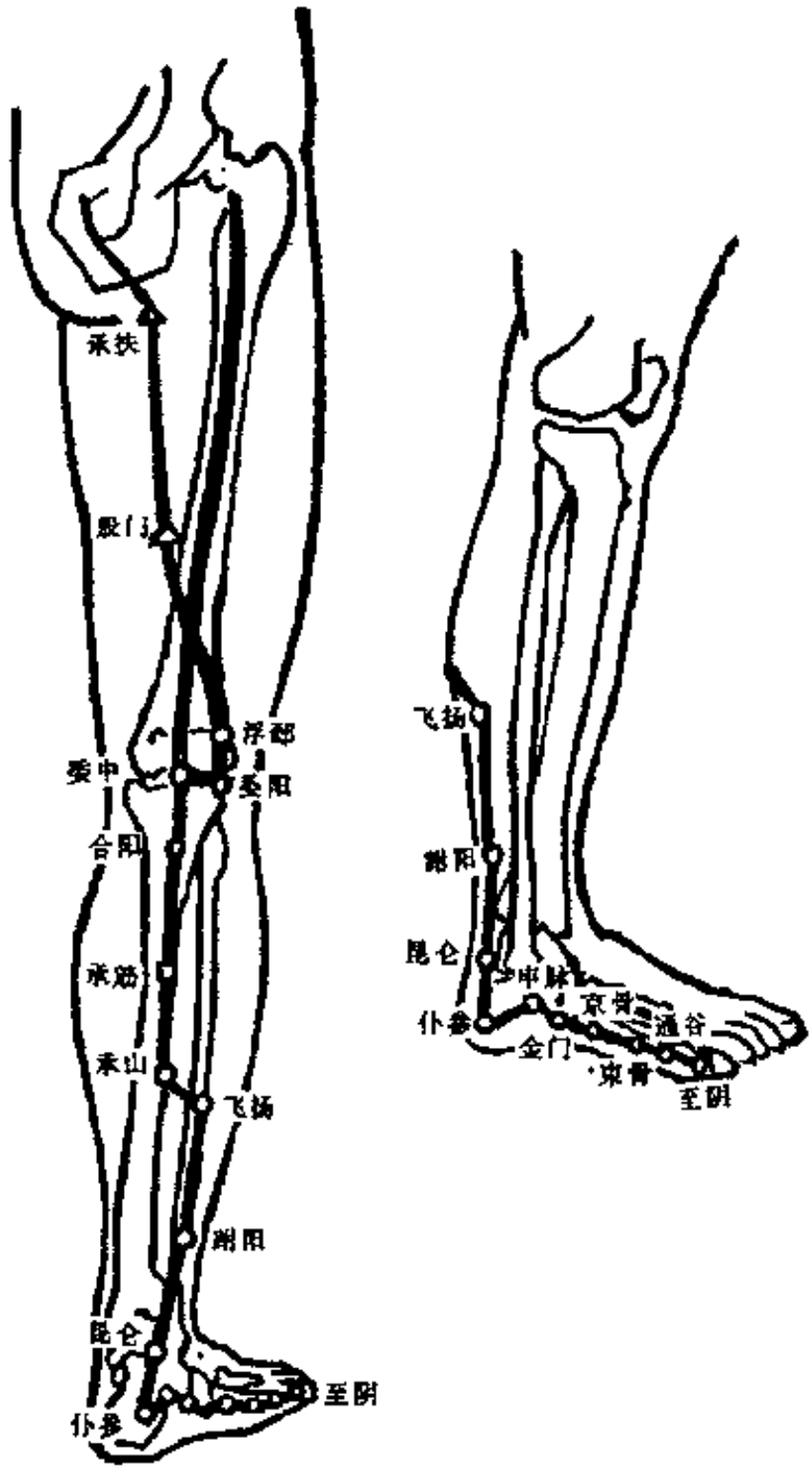
穴名		部位	主治病症	按摩手法
22	三焦俞	第十三椎下两旁相、去脊各一寸五分	腰腿寒痛、脚膝拘急、两肋胀满、慢性消化系病、肾病、眩晕、诸性疼痛	同上
23	肾俞	第十四椎下两旁相去脊各一寸五分	同上及性病、膀胱病、遗精、月经病	同上
24	气海俞	第十五椎下两旁相去脊各一寸五分	腰痛、痔漏	同上
25	大肠俞	第十六椎下两旁相去脊各一寸五分	脊强不得俯仰、腰痛、大肠痢、淋痢	揉、掐、捻、擦、垫、捏、扣
26	关元俞	第十七椎下两旁相去脊各一寸五分	风劳腰痛	同上
27	小肠俞	第十八椎下各一寸半	膀胱炎、肠疾患、月经不调、便秘	同上
28	膀胱俞	第十九椎下两旁相去脊各一寸五分	腰脊强痛、膝寒无力、膀胱病、遗尿、淋	同上
29	中膂俞	第二十椎下两旁相去脊各一寸五分	腰脊强、坐骨神经痛、肠炎痛	同上
30	白环俞	第二十一椎下两旁相去脊各一寸五分	腰髋痛、脚膝不遂、便秘、中风、四肢麻、妇科病	同上
31	上髎	第十八椎下，第一骶骨孔中	腰膝痛、大小便秘、男女性器病	同上
32	次髎	第十九椎下，第二骶骨孔中	腰以下至足不仁	同上
33	中髎	第二十椎下，第三骶骨孔中	腰痛、同上	同上
34	下髎	第二十一椎下，第四骶骨孔中	同上	同上
35	会阳	尾骨下端左右各五分	直肠炎、坐骨痛	同上
36	承扶	臀下横纹中	臀肿痛、便秘、腰腿痛	重点、揉
37	殷门	承扶穴下六寸	腰脊不能后仰、大腿部痛肿、麻痹	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
38	浮郄	委阳穴上一寸	踝外筋急、膝炎、便秘、吐、泻、淋	重点、揉
39	委阳	委中穴外开一寸	膝痛、腿足痉挛急痛、病	同上
40	委中	膝腘中央动脉陷中	中风、腰腿肿痛、膝不得屈伸、风湿打痹	重点、揉、拍打
41	附分	第二椎下两旁去脊三寸	肩背拘急、颈项不得回顾、肘臂不仁	点、揉、搓、揪
42	魄户	第三椎下两旁去脊三寸	颈项强、背膊痛、喘息、一切肺病	同上
43	膏肓	第四椎下近五椎上两旁相去脊各三寸	神经衰弱、肌肉萎缩、一切慢性病	同上（多揉有效）
44	神堂	第五椎下两旁相去脊各三寸	背脊强急、喘息、肺疾	同上
45	谚语	第六椎之下左右各三寸	心脏病、肋痛、眩晕、盗汗、呕吐、间歇热	同上
46	膈关	第七椎之下左右各三寸	背神经痛、心肌病、食道窄、肠炎	同上
47	魂门	第九椎之下左右各三寸	肝病、胃痉挛、肋膜炎、消化不良	同上
48	阳纲	第十椎之下左右各三寸	肝病、肋痛、胃病、便秘、下痢	同上
49	意舍	第十一椎之下左右各三寸	同上	同上
50	胃仓	第十二椎之下左右各三寸	呕吐、便秘、肝病、脊椎神经痛、小肠病	同上
51	肓门	第十三椎之下左右各三寸	胃痛、十二指肠病、慢性贲病、乳腺炎	同上
52	志室	第十四椎之下左右各三寸	男女生殖器衰弱、肾病、淋炎、遗精	同上
53	胞肓	第十九椎之下左右各三寸	睾丸炎、子宫病、腰臀痛、便秘、淋病、妇科病	同上
54	秩边	第二十椎之下左右各三寸	直肠炎、生殖器病	同上
55	合阳	膝腘纹下约二寸	腰脊炎痛、膝肌衍酸、睾丸炎、子宫出血	点、按、提

穴名		部位	主治病症	按摩手法
56	承筋	腓肠肌中央，当合阳与承山二穴之间	胫痹、腰背拘急、转筋	点、按、拍、打
57	承山	腨下分肉间陷中，俯卧伸腿挺直脚取穴	腰痛转筋、胫酸，（一切大小外伤均治此穴）、脚气	同上
58	飞扬	外踝骨上七寸、直对昆仑穴	腰脚痿软无和或疼痛、脚气、晕眩	同上
59	跗阳	足外踝骨上三寸，直对昆仑穴、筋骨之间	腰腿痛、瘫痪、痿痹、四肢麻痹、吐泻、脊髓炎	重力点、揉、捻、掐
60	昆仑	足外踝后，跟骨上陷中	项强、头痛、肩背拘急、腰痛不能仰俯、脚跟踝关节肿痛、晕眩、衄血	同上
61	仆参	足跟骨下陷中，昆仑直下，镇静穴	腰痛、足跟痛、足踝关节痛、膝痛、脚气、淋疾、麻痹	重力点、揉、捻、掐、提、多泻
62	申脉	外踝下五分陷中	头痛、腰脚酸痛、膝胫寒酸不能久立、周身关节不伸、动脉硬化、头痛晕眩，在临床工作中体会到此穴有扩张脉管伸展关节的作用，十三年以来临床对症施用效果应手	同上多补
63	金门	外踝下一寸，申脉前下五分	足及外踝痛、膝关节、膝盖骨麻痹、中风	同上
64	京骨	足外侧大骨下赤白肉际陷中	头项强痛、腰痛不伸、足部痛、脑离血、晕眩	同上
65	束骨	足小趾外侧本节后、赤白肉际陷中	头痛、项强、腰背痛、痉挛、足痛、晕眩	同上
66	通谷	小趾外侧，本节前陷中	项强、头重、晕眩、小趾痛、胃病	同上
67	至阴	小趾外侧，距趾甲角一分许	足痛、头重、感冒、项痛、头痛	同上


通天
络却
五枕
关柱
大杼
风门
肺俞
厥阴俞
心俞
督俞
膈俞
肝俞
胆俞
脾俞
胃俞
三焦俞
肾俞
气海俞
大肠俞
关元俞
上髎
次髎
中髎
下髎
会阳
附分
魄户
膏肓
神堂
谚语
膈关
魂门
阳纲
意舍
胃仓
肓门
志室
胞肓
秩边
承扶
小肠俞
膀胱俞
中膂俞
白环俞
五处
眉冲
曲差
攒竹
睛明
通天
承光
五处
眉冲
曲差

① 足太阳膀胱经



② 足太阳膀胱经

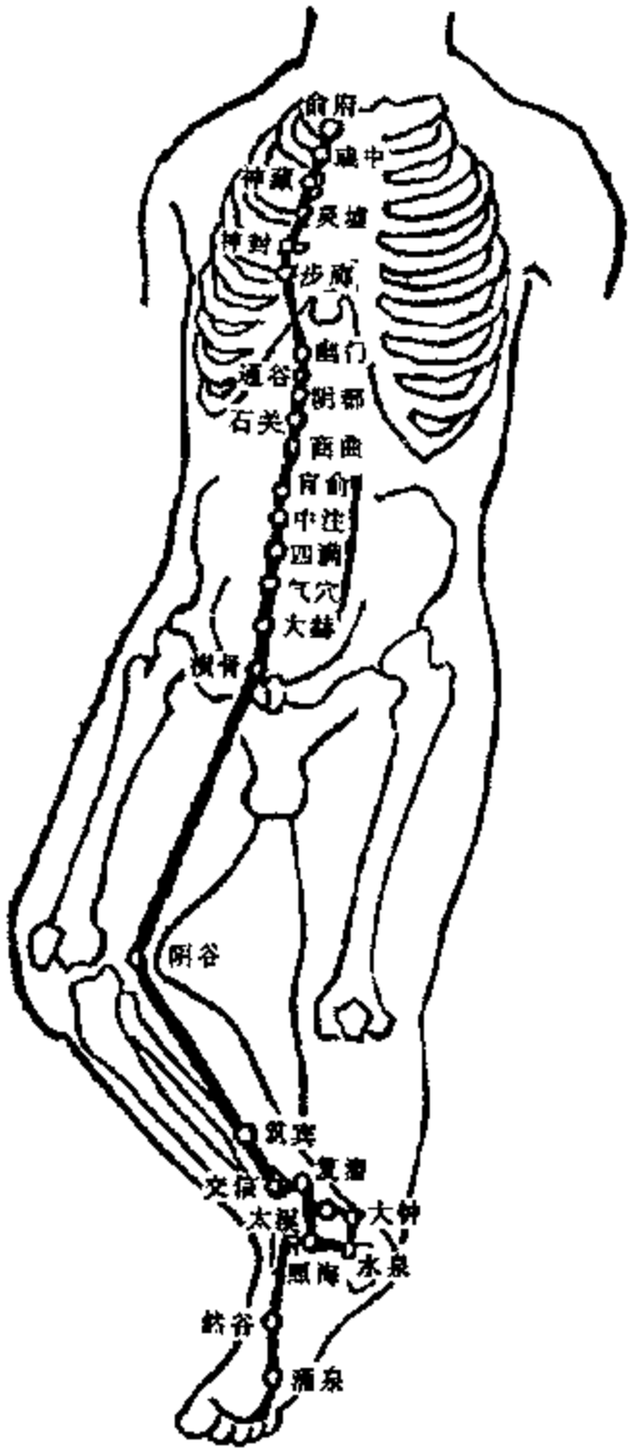
八、足少阴肾经

起于涌泉穴，止于俞府穴，从足走向胸，受足太阳膀胱经之交，接于手厥阴心包经，左右各有27个穴。

足少阴肾经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	涌泉	足心陷中，屈足卷趾宛宛中(此穴每日早晚擦一百下，可降血压、久行有效)	此穴主降一切，头顶痛，股内后廉痛、呕吐、浮肿下肢麻痹、晕眩	搓、掐、点、按
2	然谷	足内踝前大骨陷中	足跗肿不得履地、妇科病、咽炎	掐、点、捻、捏、揉
3	太溪	足内踝后跟骨直上陷中动脉	主治寒热，欬逆不食、嗜卧心痛、溺黄、便难、口粘、胃疼	同上
4	大钟	足跟后踵中，大骨上两筋间	足跟痛、足冷、便秘、淋疾(镇静穴)	同上
5	照海	内踝直下陷中	胃脏病、下肢倦怠、月经不调、半身不遂	同上
6	水泉	太溪下一寸	足痛、妇科病、淋病、下肢肌萎缩	同上
7	复溜	足内踝后上方二寸	腰脊痛、四肢肿、足痿、扭闪挫伤、麻痹、虚脱盗汗(镇静穴)	掐、点、揉、多补
8	交信	内踝上二寸复溜前五分	下肢痛、少腹热病	同上
9	筑宾	复溜直上二寸	小腿痛	同上
10	阴谷	膝内侧辅骨后大筋下小筋上，按之动脉应手	膝股内廉痛、膝膑关节炎、遗尿症	捏、点、揉、掐、
11	横骨	肓俞之下五寸	膀胱炎、肠痛、腹水、遗尿	同上
12	大赫	肓俞之下四寸距横骨一寸	阳萎、遗精、白带、肠痛	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
13	气穴	肓俞之下三寸	腹膜炎、泌尿生殖器病	同上
14	四满	肓俞之下二寸	肠满、痛经	同上
15	中注	肓俞之下一寸	肠炎、便秘、妇科病	同上
16	肓俞	脐左右各五分	胃痉挛、胃病、便秘、肾病	同上
17	商曲	肓俞上二寸	胃弱、淋病	同上
18	石关	夏窗上三寸	胃痉挛、便秘、淋疾	同上
19	阴都	肓俞上四寸	消化不良，胃肠病	同上
20	通谷	肓俞上五寸	同上	同上
21	幽门	肓俞上六寸	肋痛、喘息、胃炎	同上
22	步廊	第六肋间	同上	同上
23	神封	第四、五肋间胸大肌中，去胸中二寸	胸胁痛	按、点、揉、擦、
24	灵墟	第三、四肋间胸大肌中，去胸中二寸	同上	同上
25	神藏	第二、三肋间胸大肌中，去胸中二寸	同上	同上
26	彧中	第一、二肋间胸大肌中，去胸中二寸	同上	同上
27	俞府	锁骨下方胸大肌中	同上	同上


俞府
璇中
神藏
灵墟
神封
步廊
幽门
通谷
阴都
石关
商曲
肓俞
中注
四满
气穴
大赫
横骨
阴谷
筑宾
复溜
交信
太溪
大钟
照海
水泉
鱽谷
涌泉

足少阴肾经

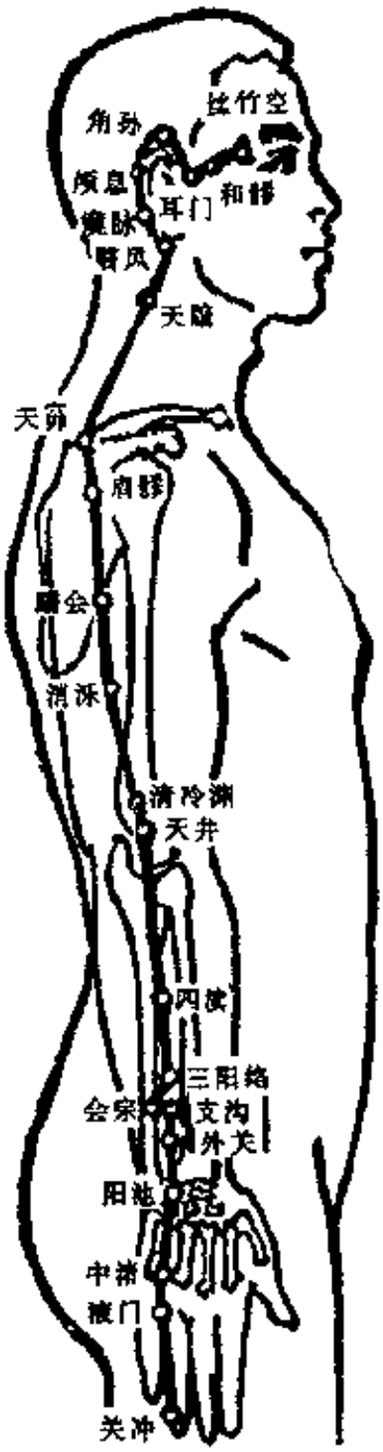
九、手厥阴心包络经

起自天池穴，止于中冲，从胸走向手，受足少阴肾经之交，接于手少阳三焦经，左右各有9个穴。

手厥阴心包络经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	天池	腋下三寸，乳头外一寸，第四肋间	胁肋痛、臂痛	正坐或侧坐取穴，揉、按
2	天泉	腋下二寸、肱骨前内侧	肩臂酸痛	同上
3	曲泽	肘窝正中	肩臂肘手腕不时动摇和疼痛、筋挛、痉挛、心肺病、口干感冒	重力按、揉、捏、揪
4	郄门	大陵上五寸	心绞痛、呃逆、神衰	同上
5	间使	掌后三寸两筋间	妇科、血瘀、血肿结聚	掐、揉、捏
6	内关	大陵上二寸	上肢麻痹、半身不遂、心病、中风失神、胸满腹痛、上肢神经痛、黄疸	同上
7	大陵	腕关节横纹中央	汗闭、心病、腕痛、肋痛、头痛、胃病、皮肤病	同上
8	劳宫	在手掌心	手掌热、口臭、齿龈炎、咽下困难、中风衄血、胃停滞、下血	同上
9	中冲	中指端去爪甲二分	舌强、手指拘挛、心痛	掐

手厥阴心包络经



手少阳三焦经

十、手少阳三焦经

起自关冲穴，止于丝竹空穴，受手厥阴心包络经之交，接于足少阳胆经，从手向头，左右各有23个穴。

手少阳三焦经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	关冲	无名指外侧去爪甲角二分	肘臂痛不举、咽痛、头痛	掐
2	液门	小指和无名指间陷中	手臂痛、头痛、心悸、腕关节炎、耳、目、口病	捏、捻
3	中渚	小指和无名指本节后陷中	肘臂痛、手指不得屈伸、心悸、头痛晕	握拳取穴，掐、捏
4	阳池	手表腕上陷中、横纹	腕痛、肩臂痛不得举、感冒、子宫病	伸肘平直取穴，点、揉、擦、掐
5	外关	腕后二寸两骨间	肘臂不能屈伸，手指疼不能握、手颤、耳、目、口病	点、揉、擦、掐
6	支沟	腕后臂外三寸，两骨间陷中	肩臂酸痛不举，胁肋疼痛、大便秘结	同上
7	会宗	支沟外旁一寸	五痫、耳聋、上肢麻、小肢痉挛	同上
8	三阳络	支沟上一寸	舌筋麻痹、耳聋、齿痛、中风、上肢麻痹、上下肢痛麻及萎缩	同上
9	四渎	臂背面肘尖下五寸	舌筋麻痹、同上各症	同上
10	天井	肘外大骨后一寸，两筋间陷中	颈基肩肘腰髋等处痛、咳嗽	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
11	清冷渊	肘上二寸	肩臂痛不得上下、头痛、胁痛、肩臑麻	掐、捏、揉、擦
12	消泺	上臂外面中央、三角肌停止部之后下方一寸处	头病、颈项强急、肿痛、肩臑、痉挛	掐、捏、揉、擦
13	臑会	肩后廉去肩头三寸	肩痛引胛、颈肿、肩臑痛麻	同上
14	肩髎	肩外端后陷中	肩重臂重不举、半身不遂	揉、捻、点
15	天髎	肩胛骨上部、肩胛棘中央之前方一寸处	肩臂酸痛、颈椎病、肩胛上肢神经痛、胸闷	同上
16	天牖	风池下一寸、微靠外	颈椎病、不能回顾颜面病、耳鸣聋、咽病、不能言、目疾	同上
17	翳风	耳根后五分	同上各病	同上
18	瘈脉	翳风上一寸	头疼、耳目病、呕吐、脑病	同上
19	颅息	耳后青络处	咳嗽、头痛、喘息、呕	同上
20	角孙	耳上角陷凹处	颈椎病、口齿痛、目疾、耳病	同上
21	耳门	耳前缺口外	耳病、上齿病、颜面麻痹	同上
22	和髎	耳门之前上方	头痛、牙齿痛、头重、耳鸣、流涕，颜面麻痹	同上
23	丝竹空	眉毛微外端陷中	眼病、头痛、眩晕、颜面神经麻痹	同上

十一、足少阳胆经

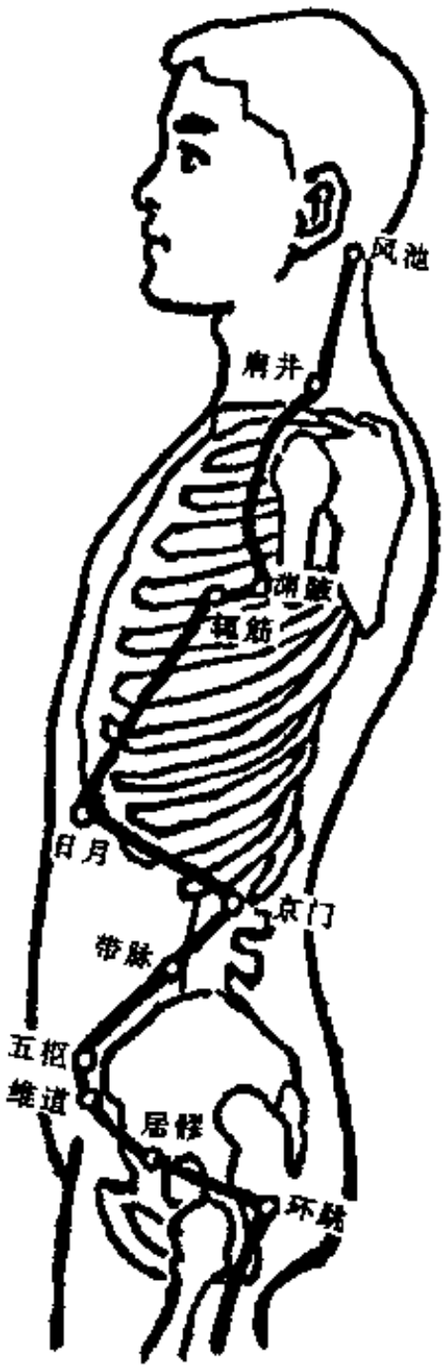
起自瞳子髎穴，止于窍阴穴，从头走向足，受手少阳三焦经之交，接于足厥阴肝经，左右各有 44 个穴。

足少阳胆经按摩穴

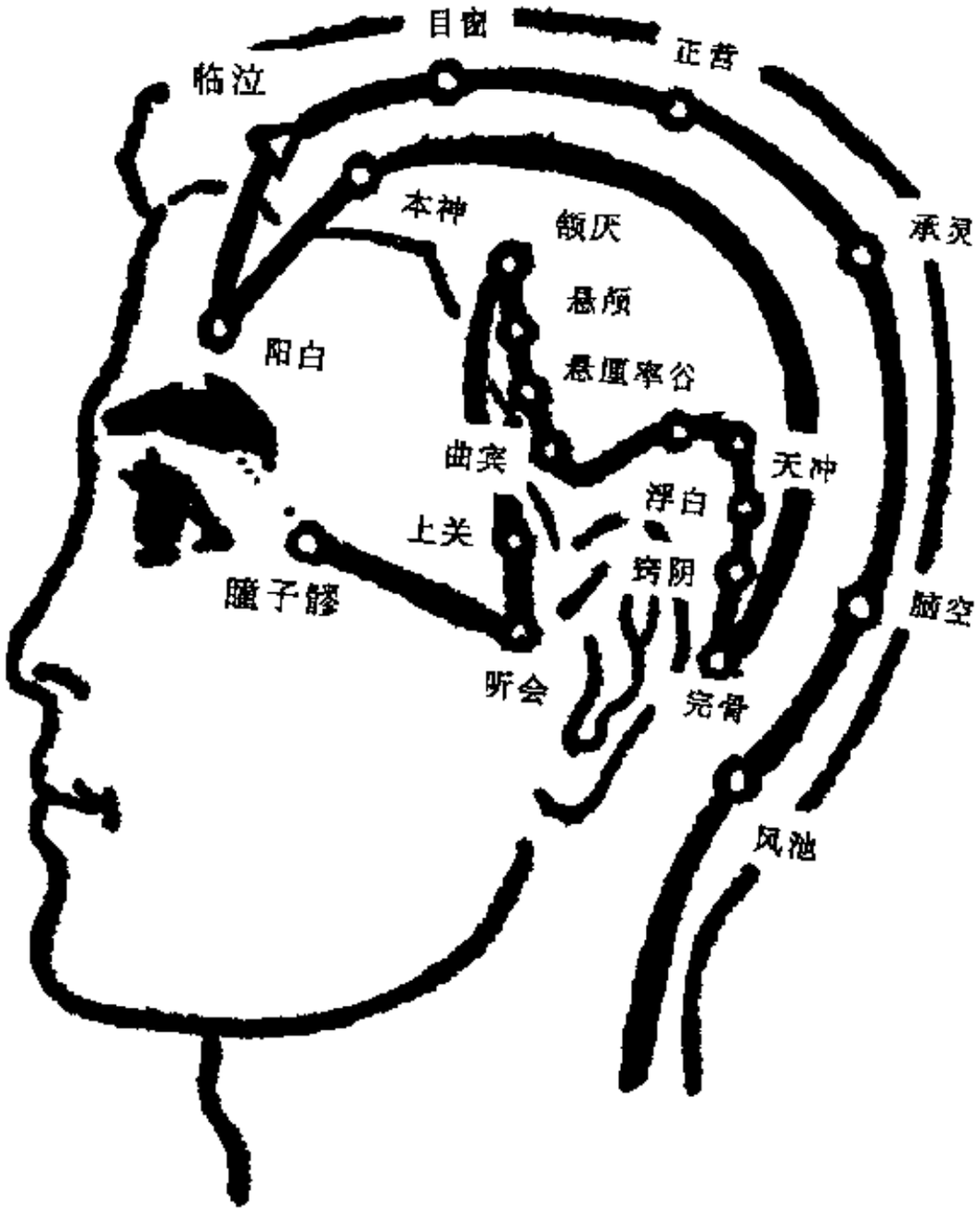
穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	瞳子髎	目外眦旁部	眼目诸疾、三叉神经炎、颜面神经痉挛及麻痹	掐、点
2	听会	耳珠微前方陷中	同上各症耳疾、下颌脱臼	同上
3	上关	颧骨弓之上开口有空处	眩晕、中风、口眼歪邪	同上
4	颔厌	前额角上发际	上肢关节炎、耳鸣、头痛、头晕、小儿抽风、齿痛	同上
5	悬颅	曲周下颞颥中央	热病烦满、汗不出、头痛、面红肿	同上
6	悬厘	曲周上颞颥下，悬颅直下一寸	头痛、面赤肿、心烦不食、热病无汗	同上
7	曲鬓	耳上入发际一寸	颈椎病痛、偏头痛、眼疾、呕吐、间歇热	同上
8	率谷	耳上入发际一寸半	颈部痉挛疼痛、咳嗽	同上
9	天冲	率谷后二分	牙肿疼、头强直疼痛	同上
10	浮白	耳后入发际一寸	耳鸣聋、头疼牙痛、咳嗽、呼吸困难、四肢麻痛	同上
11	窍阴	浮白下一寸	四肢痉挛、耳病、脑病、口苦舌强、胸痛、三叉神经痛	同上
12	完骨	头窍阴下七分	脸肿、舌神经麻痹、齿痛、中风耳炎、偏头痛、失眠	掐、点
13	本神	神庭穴旁开三寸	眩晕、脑充血、头痛、呕吐、颈部痉挛	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
14	阳白	眉中央之上二寸	前头痛、呕吐、背寒、目病要穴、三叉神经痛	同上
15	临泣	瞳仁直入发际五分	耳目诸疾、脑充血、昏迷	同上
16	目窗	临泣后一寸	视弱、眩晕、脸肿、耳目齿鼻病	同上
17	正营	目窗后一寸	头痛、眩晕、偏头痛、牙痛、耳聋	同上
18	承灵	正营后一寸半	鼻血晕眩、头痛喘息、目疼寒热、耳鼻病	同上
19	脑空	承灵后一寸半	颈椎病、心悸头痛、晕眩、感冒、喘息	同上
20	风池	枕骨下际、发际陷中	头痛、颈项扭伤、腰背肩俱痛、感冒颈椎病	掐、捻点、揪
21	肩井	大椎、肩髃两穴正中略向前些，当缺盆之直上	头项强、肩背痛、手臂不举	掐、捻揪、不可过重，以防头晕
22	渊腋	腋下三寸举臂得之	胸满无力，臂不举	点、按
23	辄筋	腋下三寸，肋端，平直两乳侧卧屈上足取之	胸中暴满、太息善悲、癫病、不得卧	点、按
24	日月	期门下五分	四肢不收、癫病	点、按
25	京门	腰中季肋下	腰腹痛，不得俯仰久立	点、按
26	带脉	季肋下一寸八分，脐上二分，两旁各七分半	腰腹病和妇科病	同上
27	五枢	体侧，髂前上棘上部	腰背痛	点、揉
28	维道	章门直下五寸三分	胃病、肠病、肾炎、呕吐、子宫、睾丸炎、呕吐	同上
29	居髎	五枢穴下，髂前上棘下方凹陷部	腰肩痛、瘫痪、痿弱	同上
30	环跳	在股骨节外侧的横纹头	腰胯痛、脚冷风湿痹、坐骨神经痛	揉、叩打

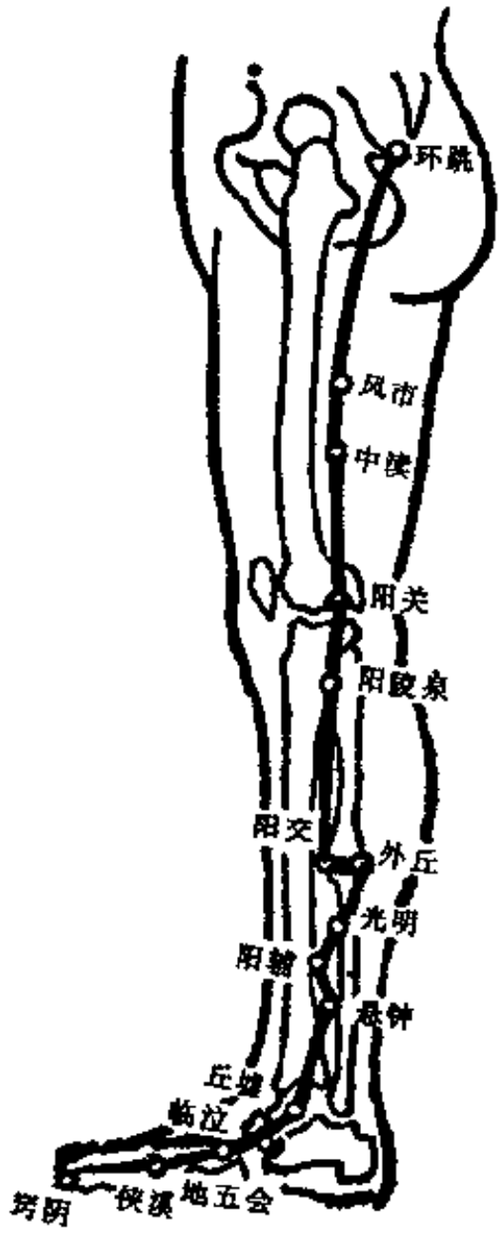
穴名		部位	主治病症	按摩手法
31	风市	在腿外廉，垂手中指尽处	中风瘫痪、半身不遂、腿膝无力、麻木疼痛	点、揉、揿、打先泻后补
32	中渎	膝横纹头直上五寸处，与环跳穴成直线	腿膝风痛、筋痹不仁、半身不遂	点、揉
33	阳关	膝关节外侧，屈膝于横纹之上端陷中	膝红肿不能屈伸、腿麻痹	同上
34	阳陵泉	膝下二寸外，辅骨陷中	同上	同上
35	阳交	足外踝上后七寸	膝痛酸痹、足缓不收、肋膜炎	同上
36	外丘	足外踝上前七寸与阳交相并	颈项病痛、胫骨病	同上
37	光明	足外踝上七寸	膝痛脐热，麻痹不仁	同上
38	阳辅	足外踝上四寸	胸胁脾膝外踝前皆痛、筋脉拘挛、百节酸痛	同上
39	悬钟（绝骨）	足外踝上三寸	颈项强、膝跗痛、腰痛、中风手足不遂、一切骨病	掐、揿
40	丘墟	足外踝下微前陷中	腋肿、胸胁痛、膝胫肌痉挛、足跟四周红肿转筋	掐、擦、点
41	足临泣	小趾次趾本节后陷中，去侠溪一寸五分	全身酸痛、麻痹、失眠	掐、推、擦
42	地五会	小趾、次趾本节后陷中，去侠溪一寸	足背红肿	同上
43	侠溪	小趾、次趾岐骨间，本节前陷中	胁痛、下肢麻痹	同上
44	足窍阴	小趾、次趾外侧	胸胁咳逆、转筋、头疼心烦、舌强口干	同上



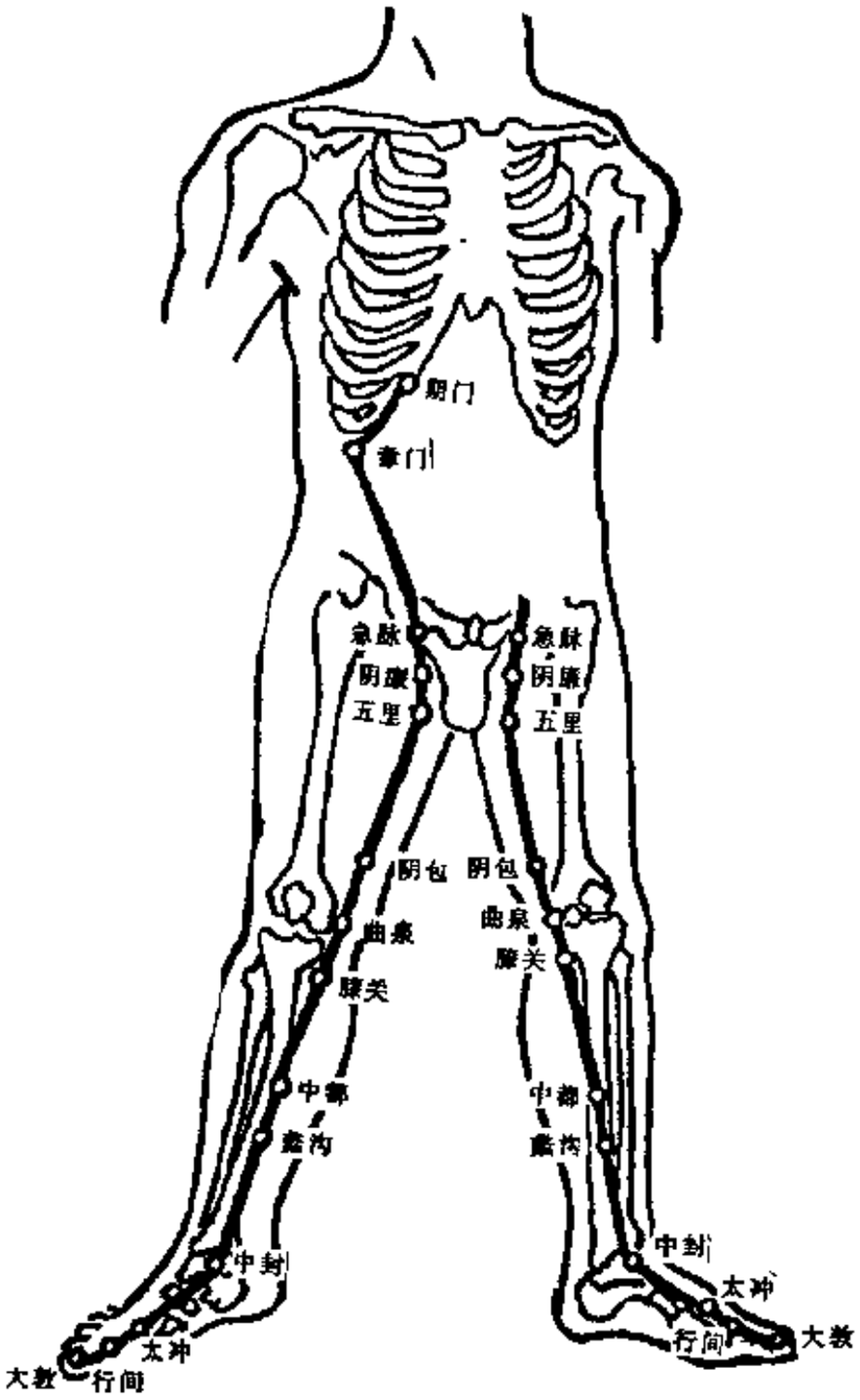
足少阳胆经



头



足少阳胆经


期门
章门
急脉
阴廉
五里
急脉
阴廉
五里
阴包
曲泉
膝关
阴包
曲泉
膝关
中都
蠡沟
中都
蠡沟
中封
太冲
大敦
行间
中封
太冲
行间
大敦

足厥阴肝经

十二、足厥阴肝经

起自大敦穴，止于期门穴，从足走向腹，受足少阳胆经之交，接于手太阴肺经，左右各有 14 个穴。

足厥阴肝经按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	大敦	足大趾端，去爪甲二分	七疝、腰痛血崩、遗尿	掐、擦
2	行间	足拇趾次趾合缝后五分陷中	便秘、腰痛、妇科病、可降血压	同上
3	太冲	足背部第一，第二跖骨连接部之前方	胸胁腰病、子宫出血、降血压	同上
4	中封	内踝前一寸	足厥冷、腰痛、足跗伤肿、全身麻痹	掐、擦、点
5	蠡沟	内踝上五寸	足胫寒酸，下肢痉挛	掐、擦、捏
6	中都	内踝上七寸	膝肿痛	同上
7	膝关	犊鼻穴下二寸旁陷中	膝内廉痛、风痹	同上
8	曲泉	膝上内侧辅骨下，大筋上，小筋下	膝关节痛	同上
9	阴包	膝上四寸，股内廉两筋间	腰尻痛引小腹痛、痉挛	揉、擦、捏
10	五里	大腿内侧动脉，气冲下三寸	闭尿、嗜卧、不汗、失眠、四肢不举	同上
11	阴廉	鼠蹊之中央去气冲二寸	月经不调、大腿痒痛	按、点
12	急脉	阴廉之上章门之下	睾丸病	按、点
13	章门	侧腹部第十一软骨尖端下，肘尖尽处	腰背冷痛、胸胁满闷与期门同治气痛	同上
14	期门	乳下第一肋间不容穴旁一寸二分	喘息、黄疸、肝、肾、肺、胆囊炎、胃弱	同上

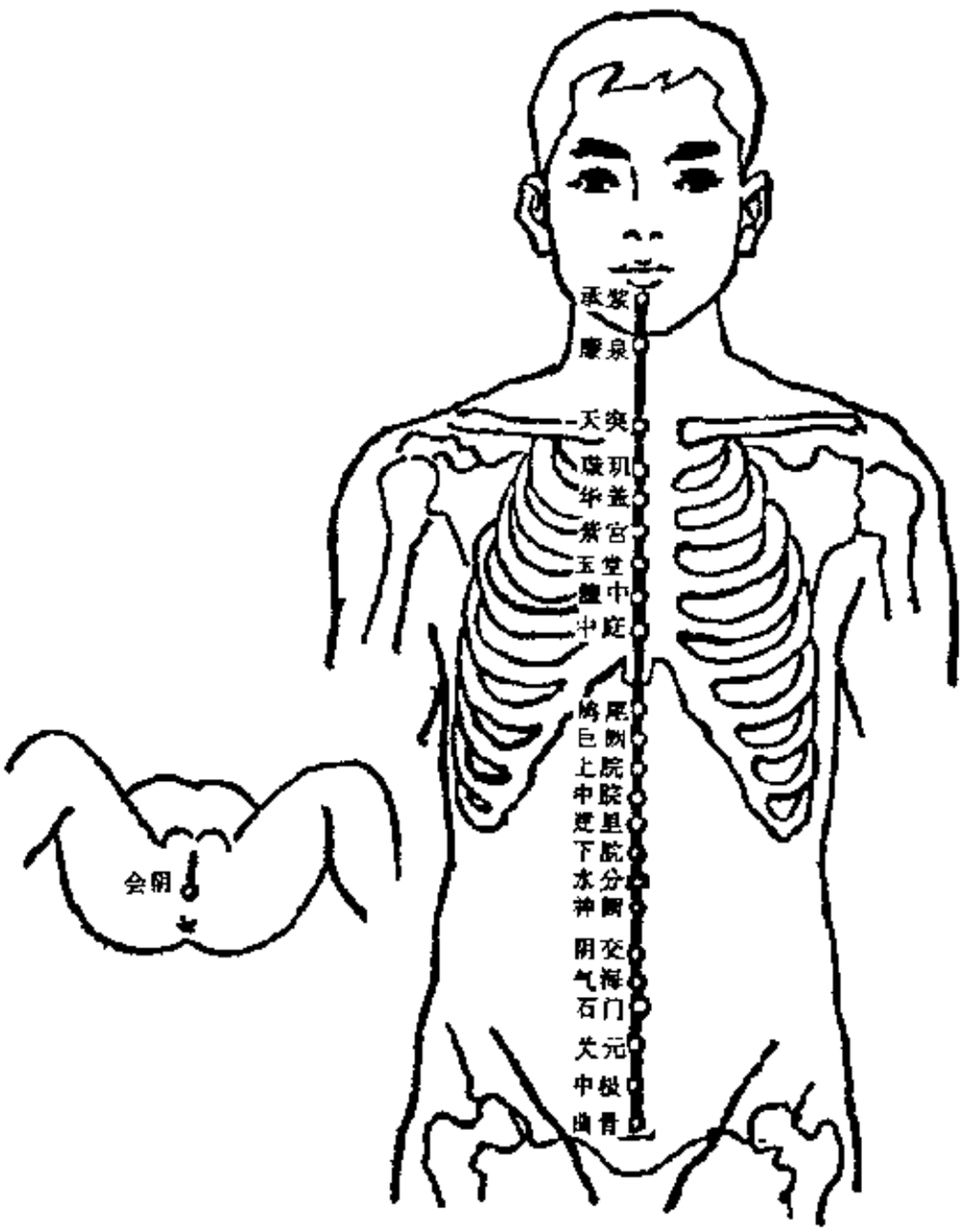
十三、任脉

起自会阴穴，止于承浆穴，从下上行，居胸腹中央，总主诸阴经而任之，故名任脉，单行于腹部，共有24个穴。

任脉按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	会阴	两阴之间	下阴多汗、尿闭、便秘、月经不调、生殖器病	按、点
2	曲骨	脐下五寸，耻骨联合之上方	遗精、淋病、妇病科	同上
3	中极	关元下一寸	肾病、淋病、妇科病、小便不利	同上
4	关元	脐下三寸、距石门一寸	诸虚百损、消化不良、肠病、肾病、妇科病	掐、擦、点、揉
5	石门	距气海半寸	水肿、吐血、消化不良、肠病	同上
6	气海	脐下一寸五分、距阴交半寸	腰膝痉挛、妇科病、神经衰弱	同上
7	阴交	脐下一寸	妇科病	同上
8	神阙	脐中央	脑充血、水肿、中风、腹寒、肠鸣、一切急病	同上 揉万金油
9	水分	脐上一寸	水肿、胃肠各病	掐、擦、点、揉
10	下脘	脐上二寸	消化不良、一切胃肠病	同上
11	建里	距中脘一寸	水肿、肠胃病	同上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
12	中脘	脐上四寸	消化不良、肠胃病、胃炎、子宫病	掐、擦、点、揉
13	上脘	脐上五寸	同上，心悸、咳嗽	同上
14	巨阙	鸠尾下一寸	膈肌痉挛、胃痛、吐泻、心脏病、肋痛、喘咳	重点、按
15	鸠尾	胸骨下五分	心炎、气管炎、咽炎、神经衰弱、狂痫	同上
16	中庭	鸠尾上一寸半	肺满胀、喘息、食道狭窄	同上
17	膻中	两乳之间	胸郁、肋痛、咳嗽、乳炎、心痛、肺肿，乳闭少、心悸	同上
18	玉堂	距紫宫一寸六分	气管炎、喘息	同上
19	紫宫	距华盖一寸六分	食道狭窄、扁桃腺炎、咳嗽、喘息	同上
20	华盖	距紫宫一寸六分	同上	同上
21	璇玑	距天突下一寸	肋膜炎、逆气、喘不能言、咽肿、水饮不下	同上
22	天突	喉结下二寸	咽喉炎、喘息、不能言、扁桃腺炎、咳嗽	点、掐
23	廉泉	外喉头上横纹中	气管炎、喉炎、舌肿、喘息	揪、提、擦
24	承浆	下唇之下中央陷中	中风、颈项强痛、颜面麻痹疼痛、浮肿、不语、牙痛、摇摆、痉挛	同上 点、掐、揉



任 脉

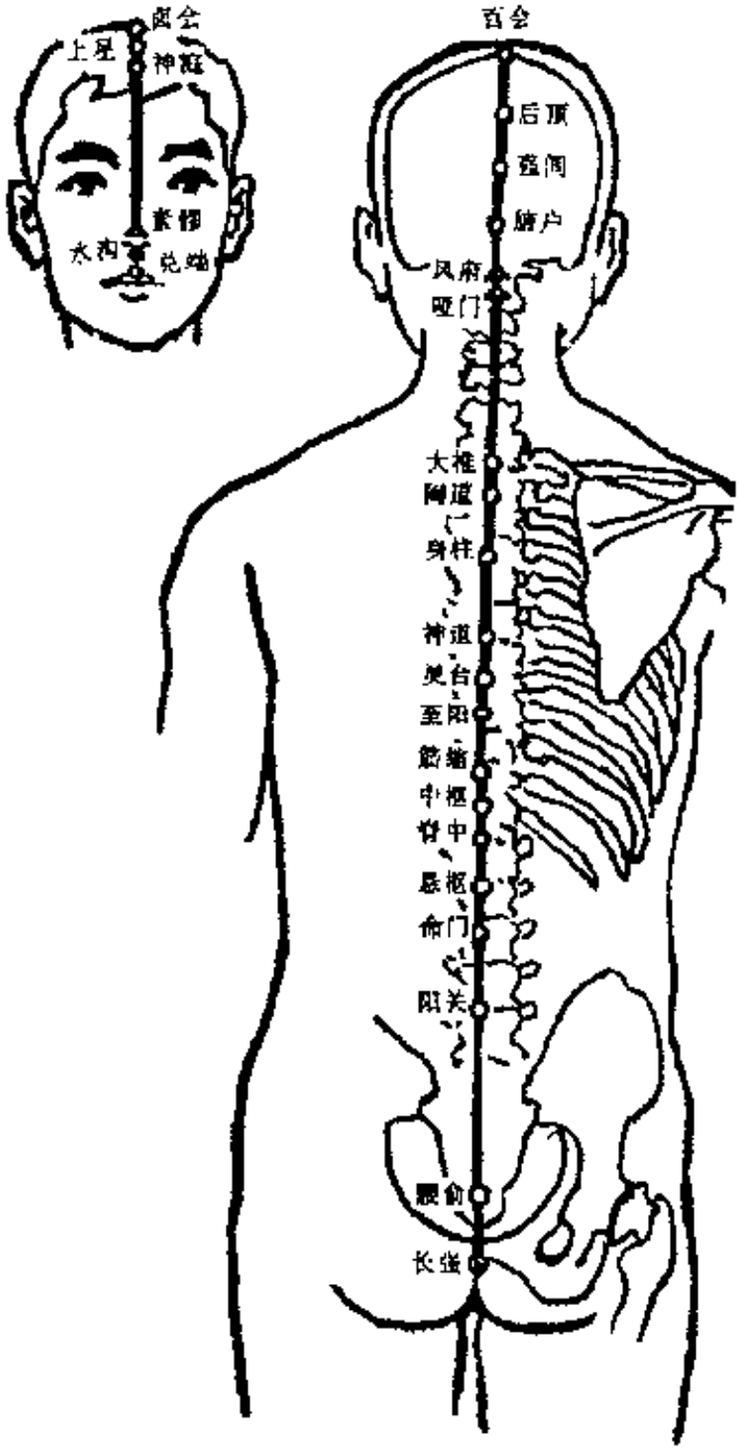
十四、督脉

起于长强穴(会阴部),止于龈交,从下上行,居脊中央总督诸阳经,故名督脉,共28个穴。

督脉按摩穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	长强	骶骨尖端下五分	阳萎、脱肛、慢性痢疾、大小便难	掐、灸
2	腰俞	第四骶骨下,骶骨管裂孔中	腰背强痛、遗尿、经闭、下肢麻痹	掐、捻、擦、垫
3	阳前	第四、五腰椎棘状突起间	坐骨腰胯痛、下肢不仁、膝外廉痛、脊髓炎	同　上
4	命门	第二、三腰椎棘状突起间,第十四椎下	头痛、脊强、腰痛、腹痛、脊髓炎、生殖器病	同　上
5	悬枢	第一、二腰椎棘状突起间,第十三椎下	腰脊强痛、肠胃炎痛	同　上
6	脊中	第十一椎下	感冒、胃肠病	同　上
7	中枢	第十、十一胸椎棘状突起间	腰痛不得俯仰,背痛	同　上
8	筋缩	第九、十胸椎棘状突起间	脊神经痛、全身筋肌萎缩、晕眩、不语	同　上
9	至阳	第七、八胸椎棘状突起间	胸引、背痛、腰痛、消化不良、肋痛、肠胃病	同　上
10	灵台	第六、七胸椎棘状突起间	肩背痛、项强、气喘不卧、脾病、肋痛	同　上
11	神道	第五、六胸椎棘状突起间	肋脊脊强痛、紧张失眠、颠车脱臼、神经衰弱、头痛	同　上
12	身柱	第三、四胸椎棘状突起间	腰脊强痛、神经衰弱、上肢麻木、脊髓病	掐、捻、擦、垫
13	陶道	第一、二胸椎棘状突起间	脊强头痛、肩胛筋抽、神经衰弱、颈椎病	同　上

穴名		部位	主治病症	按摩手法
14	大椎	第一椎上陷者宛宛中	呕吐、项强背脚拘急、抽紧头晕、慢性感冒、颈椎病	掐、擦、掀
15	哑门	风府后入发际五分	头痛、脑充血、脊髓炎	掐、擦、掀、点
16	风府	项后入发际一寸	头痛项强、中风衄血、感冒、颈椎病	同上
17	脑户	风府穴上一寸五分	头、颈、项强痛、三叉神经痛	轻擦
18	强间	脑户穴上一寸五分	颈椎项强、头痛、脑旋、神衰、失眠	同上
19	后顶	从强间穴直上一寸五分	同上 项强、偏头痛	轻擦、掐
20	百会	两耳间直上，当头之正中	头痛(此穴主升阳气)、眩晕、神衰、贫血、低血压、颈椎病	同上
21	前顶	头部正中囟会后一寸半	头重、充血、水肿	同上
22	囟会	百会前三寸，上星后一寸	贫血、头晕、头痛、鼻衄血、鼻塞、失眠	重点按十五岁以下儿童禁用
23	上星	鼻上中央入发际一寸	前额痛、衄血、鼻病	同上
24	神庭	眉上入发际五分	头痛、晕眩、心悸、呕吐	同上
25	素髎	鼻端尖	一切鼻病、喘息	同上掐
26	人中(水沟)	鼻柱下，沟中央，近鼻孔陷中，此穴有起死回生之效	为一切不省人事之急救穴，腰脊痛不能俯仰、脑充血、风水肿面	重掐
27	兑端	上唇之端	上牙肿、口疮、癫痫	同上
28	龈交	唇内牙床正中	消多、眼疾、颈椎病、鼻塞、摇摆、痉挛	同上



督　脉

十五、经外奇穴

十四经的经穴以外，尚有奇穴。所谓奇穴，是历代医家在治疗各症经验当中发现的不在经穴之内，惜多为保守思想湮没失传，而各书记载亦不一致。今将按摩常用的重要奇穴介绍如下。这些穴，我们在临床上用之常获奇效。

常用的经外奇穴

穴名		部位	主治病症	按摩手法
1	印堂	在两眉之间	安神镇静，治头面痛，惊风抽搐	轻擦20下能安神，揪红赤能止风热头痛
2	发际	在前额之正中当眉心直上三寸	头风痛、晕眩	擦摩红热
3	鱼腰	在眉心中间	眼病	掐、捏
4	鱼尾	在目外头	目疾	掐、擦红
5	额颥	在眉尾中间有动脉处	四时寒暑、热病头痛	爪、掐、指搓
6	神聪	在百会前后左右各开一寸有孔	中风头痛、痫痫狂乱	同上
7	当阳	在瞳仁直上入发际一寸	风眩鼻塞、猝不识人、痫痫狂乱	掐、点搓
8	百劳	在大椎上二寸，再各开一寸	疲倦乏困	擦、揉、揪
9	新设	在风池直下，后发际一寸五分	项背痛、忧神经痛	掐、捻、擦
10	崇骨	在大椎上方陷中	感冒、颈项痉挛	掐、揉、擦、揪
11	团冈	在小肠俞下二寸横纹下	腰痛连胸、大小便难	搓、擦、揉、点

穴名		部位	主治病症	按摩手法
12	腰眼	在十六椎、十七椎之中间，外开三寸八分有凹陷处	一切劳损疲乏衰弱及肾虚腰痛	揉、捻、捏、搓、擦
13	患门	在五、六椎之间去脊一寸五分	一切劳损疲乏精神不振	搓、捻、捏、揉、擦
14	四花	在五、六、七椎之四周	一切劳损、衰弱疲乏	掐、捻、揉、搓、擦
15	后腋	在腋廉两筋间，亦即肩峰突与肩骨关节部	腋外相引而痛，手背拘挛，不得上头	搓、擦、揉、捻
16	腋门	在腋下一寸丛毛中	一切风疾	举臂搓揉、擦
17	疰市	乳旁斜下三寸肋间	胸胁痛、诸气病	同上
18	中奎	在中指第二节骨尖上	呕吐、崩衄、鼻衄	掐3－5分钟
19	小骨空	在小指第二节、屈指当骨尖处向外纹头	手节痛、目痛	同上
20	大骨空	在拇指之中节，屈指当骨尖处	目疾、手节痛	掐3－5分钟
21	八邪（又名八关）	在手五指岐骨间	头痛、手臂红肿	掐、揉、捻、捏
22	十宣	在手十指头去爪甲一分	抽风、神经错乱、精神失常不省人事	掐、捏针刺
23	五虎	在手食指无名指本节骨尖上	五指拘挛	掐、揉、摩3－5分钟

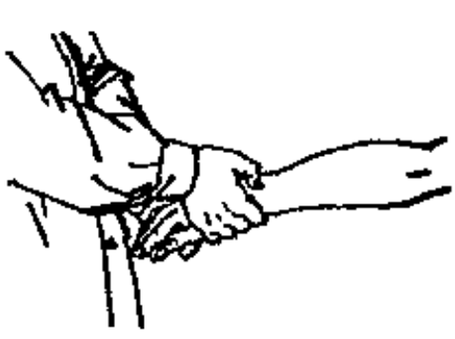
穴名		部位	主治病症	按摩手法
24	四缝	在手第四指内中节	五指拘挛	掐、揉、摩3－5分钟
25	高骨	在掌后寸部前五分	手病	掐、擦、揉、捏
26	龙玄	在手侧腕交紫静脉上	一切手痛	揉、搓、擦、揪
27	中泉	在手背居阳池与阳溪之间	胸中气满不得卧、腹中气痛不可忍、胃气上逆	点、揉、掐、搓
28	肩柱骨	在肩端之起骨处	手不能举动	提、擦、掐、捻
29	新建	在胯外侧股骨大粗隆起前方	股关节炎、神经痛	重点、按、揉
30	髌骨	在膝盖旁二寸两筋间即梁丘穴横开各一寸	膝关节酸痛	同上
31	关仪	在膝外边上一寸宛宛中	阴寒腹绞痛	摸、揉、捻、擦
32	鹤顶	在膝盖骨尖	足瘫痪无力、膝关节病	掐、揉、擦、灸
33	足太阳	足外踝后一寸骨陷宛宛中	同上	同上
34	内踝尖	在内踝尖上	下牙痛、足内廉和足外廉转筋	掐、擦
35	外踝尖	在外踝尖上	下牙痛、足内廉和足外廉转筋	掐、擦
36	膝眼	膝盖两旁陷凹中	膝膑酸痛不能屈伸、步履艰难	同上
37	八风	足五趾岐骨间	脚气、脚背红肿	同上
38	女膝	足跟赤白肉际	膝肿	同上

第三节　经穴按摩手法

一、泻　法

机体因过度紧张、机能亢进或遇有内外因的伤害而使组织遭到破坏、发生障碍和肿聚郁结的实性病，中医按摩疗法在施术手法上要用经穴按摩的泻法。泻法是重刺激法，也叫做排除法，起抑制镇静作用。泻法是在与患处有关的经脉上游，迎而截除，亦即用下列手法逆着经脉的方向在经穴上进行长时间的重手法按摩，借使方盛的病势在经脉上恢复平衡。其常用手法如下：

1.掐　用指甲在穴位及其周围组织重力直下为掐。掐时要逆着经脉的通路揉动，以达到镇静、止痛、退热的作用。



掐切外关穴

掐肩贞穴

掐水沟穴

掐百会穴

2.拿——用手指在有关经脉或穴位上重力把住不动，目的是缓和亢进，疏散积滞。拿法对充血冲逆，结聚壅肿和疼痛等实性病比较有效。在腿膝膀臂部位拿完以后，尚须施加轻按摩和叩拍。

3.揉——用手指或掌根在穴位处揉动，使壅聚组织内的异物疏散排除，以促进新陈代谢。此法对头、手、足部的急、慢性外伤、筋肌扭闪肿痛，效果显著，用于腹背各穴，更为适宜。

4.揪——用拇指和食指，或再加中指，用力揪肌肉厚处的经穴或伤处，以便排泄废物，疏通经脉，引热外出。以揪出红紫皮色为度。揪法多用在肩腰部。施术时要动作敏捷，减少患者痛觉。揪完以后，要摩擦和涂椒盐酒，碘酒。

5.挤——用三棱针刺皮下后，用双手对挤，使皮下出血。这是治疗外伤中的扭、捩、闪、撞、打等伤痛的有效手法之一。

先按摩后针刺挤血，针刺时注意消毒。颈扭伤刺绝骨穴三针，似∴三角形，挤出少量血液；足部伤刺手后谿穴，似∴三角形，挤出少量血液；腰部作刺痛点的对侧，似∷五星形挤出少量血液，再在双膝关节后面的腘部委中穴刺∷形，挤出少量血液；四肢和躯干任何部位伤痛在对侧的相对点（阿是穴）针刺挤血。以发病早期治疗效果最大。此法对贫血、血友病、败血病者绝对禁用。晕针者怕针者亦禁用。

二、补法

机体因组织器官老衰痿弱，或因过度劳损疲乏而使机能减退，发生麻痹不仁、虚损无力的虚性病，中医按摩疗法在施术手法上要用经穴按摩的补法来治疗。补法是轻刺激法，起兴奋、激发作用。补法是在与患处有关的经脉下游，顺随济助，亦即用下列手法顺着经脉方向在经穴上进行短时间的轻快手法按摩，借使气血通畅。使虚衰的组织器官恢复正常的机能。其常用手法如下：

1.推——用拇指或手掌在穴位及其周围组织，顺着经脉方向推进。每穴推的次数及轻重，视病情而定。在腹背胸三个部位上有左右经穴处用双手推进，在任督二脉则用一手指推进。此法可帮助经脉活动，气血运行，增强机能。

2.振——用食指、中指之腹面在穴位上振颤。虽然是极微的振动，也能使神经兴奋，组织产生紧张，功效显著。

3.擦——用手指在穴位上顺着经脉方向擦，用力较推法轻，但次数多（一般每穴擦80多次）。其目的是使经脉顺行无阻，血液、淋巴循环畅通。

4.啄——用手指代针，两手五指尖分开或聚拢成梅花形进行啄。在头顶、前额及脊背部常用。此法可使经脉弛缓，

血管扩张，适用于深部穴位，起兴奋作用（但啄的时间过久或手法强烈，反能起抑制作用）。

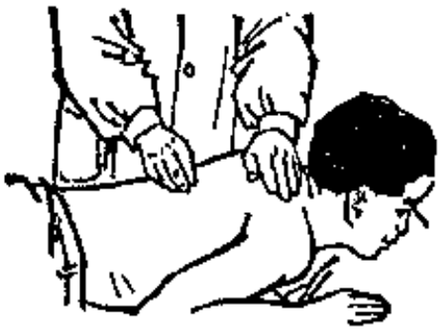
梅花形指头啄法

五指分开啄法

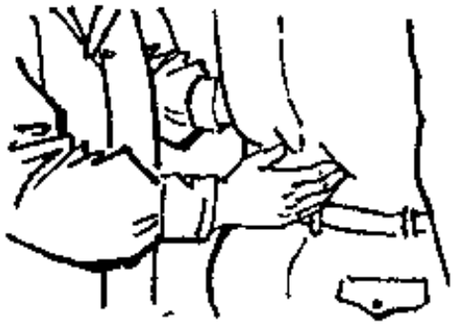
三、和法

为了预防身体失调可用和法。和法根据用力之强弱，可起兴奋作用，也可起抑制作用，可恢复疲劳，也可镇静心神；如用力适中，则可增进内脏机能，亦可催眠。

1. 捻拨——手指端平放在穴位上旋转捻动，或四五个手指并拢用指甲旋转拨动，双手亦可，所以此法有补又有泻，能活血调气。



五指捻拔法



钳形捻拔法

腹部点压法

2.捏——用手指在穴位上捏按，是按摩常用的三大手法之一。对治疗麻痹、壅聚闭塞等病，效果很好。

3.点——左手四指轻扼在穴位上，右手拇指、中指或食指点按在穴位上停一分钟左右或停片刻。此法有镇静、抑制功效。但施术时不能过急过重，应先轻后重，然后再轻轻抬起。厚层肌肉和腹部，常用此法。

4.垫——患者仰卧，按摩者握拳，掌背向上垫腰背及荐骨部，治疗消化不良、便秘、气逆等症有效。这一手法也是自我按摩手法，实践证明效果良好。

第四节 经穴按摩选穴经验

经穴按摩疗法，也和针灸疗法一样，必须根据经穴的规律选择几个主要穴位或对症穴位，否则全身三百多穴，选用太费寻思。各个穴位主治外前节已作介绍，本节重点补充其他方面的适应症。

一、人身上、中、下三部位的要穴

上部：

百会穴：主升一切。可治中风、无力、气陷、脑贫血、血压低、脱肛、子宫下垂、胃下垂。

大包穴：主治胸肋背痛。

中部：

璇玑穴：主调和中气，利咽、治喘。

天枢穴；主治肚腹各病。

下部：

涌泉穴：主降一切。治脑充血、血压高、腰痛、大小便困难、腹胀。

地机穴：主治腰痛，不可俯仰，腹胁气胀，大便溏泄，不欲食，小便不利。

二、人身肩背腰腿在表之病的要穴

申脉穴：主治目眩、腰腿痛、劳极、冷逆气，足膝拘挛不伸。

外关空：主治耳病，五指尽痛，不能握物，肘挛，手臂不得

屈伸，不得屈收为虚，宜补之；不得伸为实，宜泻之。

后溪穴：主治寒热，癫痛、目赤、鼻衄、头颈强直，不能回顾，胸满，肘挛，扭足。

临泣穴：头临泣穴主治一切目疾，后头痛，鼻塞，中风。足临泣穴主治目眩、后头痛、妇科病。

三、人身心腹胁肋在里之病的要穴

照海穴：主治咽干，呕吐，四肢倦怠，嗜卧，麻痹，肾病，小腹痛，痫病夜发，妇科各病。

内关穴：主治上肢麻痹，心脏病，中风不遂，上肢痛，胸满，腹痛。

列缺穴：主治腕部及拇指痛，感冒，颜面麻痹，痉挛，中风半身不遂。

公孙穴：主治寒热自汗，狂言，多饮不食，面肿，心烦，鼓肠腹痛。肠中切痛属实，宜泻之；鼓胀属虚，宜补之。

四、人身经脉循环，阴阳交接要穴

1.阴陵泉穴：主治寒热不食，喘逆不卧，腹寒胁满，水肿腹坚，腰痛不可俯仰，阴痛，遗精，遗尿，暴泄。掐、捏，点补之。

2.阳陵泉穴：主治头面肿，半身不遂，下肢腰膝痛，筋病。掐、捏、点泻之。

3.三阴交穴：主治气痛如刀挖，腹坚痛，下引阴中，不得小便，睾丸疝痛，阴汗湿痒，腰膝拘挛，血崩，带下，小腹冷痛，产后恶露不止，阴痒。

五、人身经脉支流分出之要穴

1.两间：二间，三间。

二间穴：主治肩背痛，喉肿，齿痛，衄血，口干，上肢痛，麻

痹，扁桃体炎。

三间穴：主治咽喉痛，气喘，唇焦口干，下牙疼，眼痛，扭颈吐舌，嗜卧，腹满，肠鸣，手背红肿。

2. 两商：少商，商阳。

少商穴：主治呃逆，咽喉痛，口干，食不下，手挛、指痛。

商阳穴：主治手痛，麻痹，下牙痛，脑充血，喘息，耳鸣，扁桃体炎，暴泄，肩背拘挛，缺盆中痛。

3. 两井：天井、肩井。

天井穴：主治咳嗽寒热，不合不卧，颈麻肘臂痛，腰胯痛。重掐点。

肩井穴：主治中风，不语，头颈痛，臂痛不举。不可重点、按，先补后泻。若深按休克，急补足三里。

六、人身脏腑之病的要穴

有门穴，海穴，俞穴，募穴。

1. 门穴：章门，期门，风门，云门，箕门，殷门，哑门，命门，耳门，神门，石门，京门，液门，郄门，幽门，金门，肓门，魂门，冲门，关门，梁门。

章门穴：主治呃逆，口干喘息，少气，消化不良，肩臂不举，腰脊冷痛，腰痛不得转侧，胸胁痛。

期门穴：主治胸中烦热，腹硬泻痢，大喘，呕酸，胸胁前，头颈强痛或目眩。

风门穴：主治风劳目眩，喘逆呕吐，多嚏鼻塞，头颈强，胸背痛，身热卧不安，宜掐刺多泻之。感冒，咳嗽，皮肤病，掐、点、擦、刺。

云门穴：主治伤寒喉痹，气逆气短，胸胁背痛，手臂不举。

箕门穴：主治腿神经痛，尿闭或遗尿，腹股沟部肿痛。

殷门穴：主治腰背不可俯仰，坐骨神经痛，下肢痛及麻痹，大腿外侧肿。

哑门穴：主治习惯性头痛，脑充血，脑膜炎，喉炎，聋哑，后头痛，脊髓病，热盛，衄血，头重脊强。

命门穴：主治脊髓病，泌尿，生殖器病，肠疝痛，腰痛，肾炎，带下，头痛、冷气腹痛。

耳门穴：主治耳鸣耳疾，上牙痛，牙关紧闭，颜面神经麻痹。

神门穴：主治前膊痛麻，喘息，便秘，头痛晕眩，心跳，胃病，失眠，吐血，狂悲狂笑。

石门穴：主治小便不利，泄泻，小腹痛，脐硬，腹痛，气淋，血淋，吐血，崩漏。

京门穴：主治肾炎，肠鸣，腰痛，胁痛，肝痛。

液门穴：主治惊悸妄言，寒热头痛，暴聋，目赤，牙痛，手臂痛不能上下。

幽门穴：主治健忘，呕吐，心烦闷痛，胸痛，逆气食不下，不食，小腹胀满。

郄门穴：主治惊恐畏人，神气不足，呕吐血，心痛，金门穴：主治足痛麻痹，张口摇头身反折，中风，小儿惊厥。

育门穴：主治心下痛，大便坚，乳腺炎，胃病，十二指肠病，慢性肾病。

魂门穴：主治肝病，胃病，消化不良，胃痉挛，胸膜炎，胸背连心痛。

冲门穴：主治神经痛，睾丸炎，肠气满，寒积腹痛。

关门穴：主治胃病，肠炎，水肿，积气，不欲食，身肿，肠鸣，腹泻，遗尿。

梁门穴：主治胁下积气，不思饮食，大肠滑泄，完谷不化，胃病，结肠炎。

2.海穴：血海，少海，小海，照海，气海，气海俞穴。

血海穴：主治气逆腹胀及血症，妇科病，形体劳伤气血不足，生殖器病，膝病。

少海穴：主治寒热，气逆呕吐，牙病，头痛目眩，颈椎病，肘挛，手颤，上肢痛，指冷，颜面神经痛，胁痛。

小海穴：主治寒热，风眩，癫痫，耳聋，目黄，颈项肩臂痛，小腹痛，齿颊肿痛，心区痛。

照海穴：（见前）

气海穴：气病久治不愈可按此穴，腹胀肠鸣，脏虚气憋，闪腰，岔气，神衰，五淋，小儿遗尿点按，先泻后补。

气海俞穴：主治腰痛，痔漏。

3.俞穴：五脏六腑之命，俱在背部两旁，主要的有心、肝、脾、肺、肾、胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱及关元。

心俞穴：主治心脏病，肺气肿，胁闷痛，胃出血，呕吐。

肝俞穴：主治肝炎，黄疸，泪出，气短，肝病，胃病，肋痛，目疾，中风，小儿急惊风，多怒，转筋，两胁痛，肋引脊痛，痞痛，肝虚眩晕。用先补法。

脾俞穴：主治胃病，消化不良，脾病，糖尿病，呕吐，下痢，喘息，寒热，腹胀，痛引胸背，多食身瘦，黄疸，善呵欠。

肺俞穴：主治支气管炎，肝炎，黄疸，肺结核，口干，劳热，腰脊强痛，咳嗽，皮肉痒痛，呕吐不食，气短，出虚汗，食后吐

水，头颈强痛，目眩，心下痞硬。

肾俞穴：主治面色黄黑，头重耳聋，少气，五劳七伤，糖尿病，腹胀腰痛，肾虚肾寒，肠鸣，溺血，遗精，五淋，阳萎，肾病，肠胃病，生殖器病，月经不调，肺病。

胆俞穴：主治骨蒸劳热，寒战，头痛目黄，口苦舌干，干呕咽痛，腋下肿胀。

胃俞穴：主治反胃呕吐，多食身瘦，胃寒，腹痛肠鸣，小儿瘦萎，胃炎，胃痉挛，目不明，背痛筋挛，胸满，一切中湿之症皆按此穴。

大肠俞穴：主治大肠病，腰痛，盲肠炎，淋疾，赤痢，脚气病，糖尿病，子宫内膜炎，痔疾，背强不得俯仰，骨质增生腰痛，腹胀痛，多食身瘦，肠鸣，二便不利，小腹绞痛，凡中燥症皆按此穴。

小肠俞穴：主治头痛，口渴，小便赤不利，遗尿，小肠胀痛，脚肿，五痔带下，肠病，妇科病，膀胱痛，便秘，淋疾。

三焦俞穴：主治慢性消化系病，肾病，眩晕，诸热性疼痛，腹内积聚胀满，体瘦少食，伤寒头痛，肩背急紧，肠鸣。

膀胱俞穴：主治遗尿，膀胱病，淋、腰痛，糖尿病，大便难，腹满痛，脚膝无力，脊椎急强拘急不得屈伸。

白环俞穴：主治手足麻木，腰、四肢麻痹，坐骨神经痛，便秘，妇科病，脊椎增生痛，二便不利，劳损虚风肌筋挛缩多补之。

4.幕穴：即脏腑之帐幕。

肺之幕为中府穴，

心之幕为巨阙穴，

肝之幕为期门穴，
脾之幕为章门穴，
肾之幕为金门穴，
胃之幕为中腕穴，
胆之幕为日月穴，
大肠幕为天枢穴，
小肠幕为关元穴，
三焦幕为肓门穴，
膀胱幕为中极穴。

以上各穴，如有上热下寒的筋骨皮肉血脉之病禁用，若错取，必加危重。

中府穴：主治肺寒热呕逆上气咳嗽，喘，自汗流涕，肩背痛，皮痛，肢肿，肺痛。

巨阙穴：主治伤寒霍乱吐泻，痰饮咳逆，心痛，背腹诸痛。

期门穴：（见前）。

章门穴：（见前）。

金门穴：（见前）。

肓门穴：（见前）。

中脘穴：主治霍乱吐泻，中恶，喘噎气痛，心、脾、胃痛，腹痛胀不食，消化不良。六腑病多取此穴。

日月穴：主治胃、肝、胆、肾、肠等疾患。

天枢穴：（见前）

关元穴：主治风眩头痛、脐下绞痛，冷气块痛，失精、白浊溺血，尿闭，五淋，带下经闭，不孕，产后下血不止，肠胃病，肾炎，睾丸炎。诸虚百损，点揉补之。

中极穴：主治肾炎，腹膜炎，淋病，不孕症，子宫病，妇科血崩，带下，小便不利，前列腺炎，饥而不食，冷积冲心，脐下结块，妇科生殖器各病。

七、人身神经障碍，经络滞塞之要穴

（一）原穴：即十二经之原。

胆经之原：丘墟穴，

肝经之原：太冲穴，

小肠经之原：腕骨穴，

心经之原：神门穴，

脾经之原：太白穴，

大肠经之原：合谷穴，

肺经之原：太渊穴，

膀胱之原：绝骨穴，

肾经之原：太溪穴，

三焦经之原：阳池穴，

胃经之原：冲阳穴，

心包经之原：大陵穴。

除以上各原穴之外，还有膏之原鸠尾穴，肓之原脐映穴（即气海穴）。凡某经主病滞塞不通，勿忘取原穴。

丘墟穴：主治颈椎增生，腰胯痛，转筋痿厥。

太冲穴：主治肩肘肿，腰足痛。

腕骨穴：主治头肩颈椎增生，肘腕伤痛，胁下痛。

神门穴：主治失眠头痛、头晕，心跳，呕逆，便难。

太白穴：主治腰痛，大小腿酸痛，转筋骨痛，胃肠病。

合谷穴：主治头面部、上肢部诸疾，头痛，齿目病，颈椎

病。

太渊穴：主治肩背寒痛，腕痛，缺盆引痛，胸痛，呕血，咳嗽喘逆。诸气之病，多取此穴与公孙穴，肺虚者补之。

京骨穴：主治足痛，脑充血，高血压，间歇热，心脏病，头痛眩晕，脑膜炎，虚实皆拔之。环跳痛，筋挛，颈椎增生强痛，揪提之。

太溪穴：主治寒热咳逆，嗜卧不食，咽肿，心绞痛，腹胁痛，手足厥冷，大便难，下肢麻痹。

阳池穴：主治间歇热，能消渴，糖尿病，膊筋挛麻痹，子宫前后屈，上肢关节炎。

冲阳穴：主治偏风，口眼歪邪，半身不遂，足麻痹，齿病，腹坚，跗肿。

大陵穴：主治腕痛，头痛，发热，心脏痛胁痛。手心热，肘臂挛痛。

（二）十五络脉之“别”“交”各穴

经脉之外的别络、别经，为阳别，

1.手三阳“别”

支正穴：主治因热致病，颈椎病，掐，向上推补之。对骨质增生等病亦可用此穴施补法，对一切麻痹不举等病皆可用此穴施泻法。

偏历穴：主治手腕扭筋挫伤，牙病，耳鼻热痛、出血，上肢酸痛。

外关穴：（见前）。

2.足三阳“别”

飞扬穴：主治晕眩、癫痫，痔疾，衄血，脚气，逆气，震颤不

能久坐久立，脚腕酸肿，足指不能屈伸，起坐不能，鼻塞、头背痛属实泻之，鼻衄则虚补之。

丰隆穴：主治下肢痉挛及麻痹，霍乱，厥逆，头痛，风痰，胸痛，腹痛，四肢肿，下肢酸，屈伸难，身寒湿，大小便难，癫狂属实泻之，胫枯足不收属虚补之。

光明穴：主治胫膝酸痛不能久立。

阴经脉交入经脉别络之穴为阴交。

3.手三阴"交"

列缺穴：（见前）。

通里穴：主治上肢痛、痉挛麻痹，妇科病，心悸、心痛、晕眩，头风，目眩痛，不言，肘臂痛，少气遗尿。

内关穴：（见前）。

4.足三阴"交"

公孙穴：（见前）。

大锤穴：主治呕吐，气逆，喘息，腹满，便难，腰脊痛，少气，嗜卧，足冷，小腿痛，淋疾，带下不调，腰背拘急，不可仰俯屈伸。

蠡沟穴：主治气逆，疝痛，睾丸肿。

（三）人身气、血、骨、髓、筋、脉、脏、腑，各类会合之处的"会"穴。

颤中穴（气之会）

膈俞穴（血之会）

大杼穴（髓之会）

绝骨穴（髓之会）

阳陵泉（筋之会）

太渊穴(脉之会)

章门穴(脏之会)

中脘穴(腑之会)

膻中穴:主治上气,短气,呃逆,噎气,咳喘不下食,心胸痛,心惊,乳汁少。手法不可重。

膈俞穴:主治心脏性喘息,肺结核,糖尿病,胁痛,呕吐,胃病。

大杼穴:主治颈肩痉挛,脊椎病,头痛,眩晕,肺病,膝痛,不能久立。

绝骨穴:主治落枕、坐骨神经痛、膝、踝关节及周围软组织疾病,颈项强,中风半身不遂。

阳陵泉穴:(见前)。

太渊穴:(见前)。

章门穴:(见前)。

中脘穴:(见前)。

八、其它

凡患四肢厥冷,麻痹,偏枯,中风,半身不遂者,按摩时必须"接气通经",以手法循经脉之上升下降,传导路经、随补逆泻,使患者血气贯通,经络接续而畅行。对瘀聚疼痛处多用泻法,酸痒麻木处多用补法。凡体重而关节痛者,多治其十三俞穴,凡筋挛骨痛者可补魂门穴,中风头痛治至阴、金门穴,筋肌脉络不伸者治申脉,全身气血滞流治复溜穴,胁肘痛治支沟,腰腿痛治不跳,委中穴。

分部寻经取穴以治杂病,按所生病的经,取其中之要穴一、二,即如:

1.人身上部杂病当按摩手阳明大肠经。点取其中合谷、偏历、曲池、肩髃、二间、三间、商阳、三里。

2.人身下部杂病当按摩足太阴脾经。如:公孙、太白、三阴交,血海、阴陵泉。

3.人身中部杂病当按摩足厥阴肝经。如:大敦、行间、太冲、阴包、章门、期门。

4.人身前胸杂病当按摩足阳明胃经。如:缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳根。

5.人身后背杂病当按摩足太阳膀胱经。如风门、腰俞、八髎、委员、膏肓、膈俞、膈关、胃仓、肓门、志室、申脉。

以上经穴对治人身上、中、下、前、后各部杂病很有效果。应当注意,宁失其穴,勿失其经。

第五节　急症经穴按摩疗法

1.中风不语、手足瘫痪,是阴症,应先补后泻,先治对侧后治患侧。取百会、肩髃、手三里、合谷、风市、委中、阳陵泉、足三里。

2.中风不省人事,取哑门、合谷、人中、大敦,取别穴无效时再取哑门、大敦。

3.中风口噤不开,取百会、人中、承浆、合谷,无效时再取大敦。

4.中风口歪眼斜,取人中、听宫、翳风、地仓、承浆、颊车、合谷,取以上各穴见效后复发再取听宫。

5.不知人事休克症,取百会、人中、气海、中极、左臂曲池、少泽、中冲、右臂尺泽、合谷、左足行间,右足内庭。

6.疝气攻痛,取左右带脉,左右大敦。

7.心痛,取太溪、太渊、乳根、大陵、神门、外关、巨厥、心俞、通谷、曲泽、间使。

8.胃腹痛,揪命门(对脐第十四椎),取响三下再使患者仰卧,用枕垫腰,从心窝向下推按,且按且走,至小腹下十数次可愈。或加点揉两乳根、肾俞、鱼际、太渊、膈俞、胃俞、足三里即见效。

9.黑白痧,头痛出汗,口渴、泄泻恶寒,冷厥不眠,俗名绞肠痧,取百会、膻中、丹田、列缺、委中、大敦、穷阴、手十宣穴。

10.白痧症、腹痛吐泻,四肢冷厥,十指筋黑,不得睡眠,取天府、列缺、大陵、手足十宣放血,再取百劳、大陵、水分、委中。

11.舌肿胀痛,取金津、玉液、人中、承浆、涌泉、合谷。

12.腹内疼痛,取内关、三里、中脘、无效再取关元、水分、天枢、足三里。

13.肋胁痛,先取支沟、章门、期门、外关,再推行间泻肝经,治怒气中封、期门。挫闪肋痛取阳陵泉。

14.心胸痛,取大陵、内关、曲泽。

15.虫食,疳积,气冷胃痛,取足三里、上、中脘、大陵、内关、曲泽。

16. 阴寒偏坠,取归来、大敦、三阴交。疝痛取关门、关元、水道、三阴交、会阴、归来。

17.黑痧胀:腰痛发热,恶寒、腰背强痛不得卧,取百劳、大陵、列缺、手足十宣出血。

18.两手拘挛,筋紧不开,取少商、中诸、尺泽、曲池、手三里、肩颙、合谷、阳池。

19.挫闪腰胁痛,取人中、尺泽、支沟、委中、阳陵泉、昆仑、束骨。

20.腰脊强痛,取人中、委中。

21.小便不通，取阴陵泉、气海、三阴交。如遇三阴转，气闭再取阴谷、大陵、合谷、阴谷。

22.转筋：

①用拇指重点承山，再用食指重拧，立止抽筋。

②用掌心拍打委中、承山亦可立止。

③用指甲刺蹠尖穴，捏金门、京骨穴。

23.心脏衰弱，点按鸠尾、上、中下脘，补气海、肝俞、三里、印堂、人中、承浆、劳宫。

24.三叉神经痛，泻承浆、人中、印堂、颧髎、上、下关、合谷。也可刺太阳穴挤血。

第六章　按摩操作须知

第一节　初步诊断

我们把判断和确定外伤的部位和轻重作为初步诊断，以便酌情进行治疗。中医诊断外伤除了用望、闻、问、切四个方法外，还须加一个摸诊。所以，我们对外伤的初步诊断，是用望、闻、问、切、摸等五诊，必要时还可以用X线等检查方法。

一、望诊

观察患者的表情和动作态度，对比伤肢与健肢，以了解伤情的轻重和部位；望看他的精神面色，以诊断其安危（凡精神不振，面色灰白，汗多、颤抖，闭目不语，或昏迷不省人事等现象，多是危急重伤）。

二、闻诊

听取患者的疾呼声色、气息，并注意听闻伤处有无骨折磨擦声音；触其痛处患者必惊呼，从声音的大小，可以辨其体质强弱，病属虚实。

三、问诊

根据诊断需要，询问病人的病史、病因，问饮食，二便，睡眠，发病原由等，补充了解诊断所需要的情况。

四、切诊

医者用手切患者脉搏，以了解其跳动情况，判断心脏的强弱，以及其它脏腑的症状。正常人的脉切之缓和均匀，不快不慢，不大不小，不硬不软，一呼一吸之间跳动四——五次，如果增多为数脉主热，减少为迟缓脉主虚弱；或大为实，小为虚；或硬为燥火，软为密湿；或沉细为贫血，浮洪为外感风热。以上均为病脉。切脉法用三指排列整齐，切在患者腕部动脉的寸、关、尺三处。触及脉位皮肤，叫做“浮取”，若有跳动即为浮脉。轻加力按，便为“中取”，若有跳动即为中脉。若无跳动则重力下按是为“沉取”。切脉的部位在上肢者，以掌后桡骨头突出处定为关脉，其前近掌处为寸脉，其后侧为尺脉。两手寸、关、尺共分六部，分候脏气。

左寸：主心，心包络。

左关：主肝，主胆。

左尺：主肾，主膀胱，主小肠。

右寸：主肺，主胸中。

右关：主脾，主胃。

右尺：主肾，主命门，主大肠。

若患者病至危急，寸口脉不明显时，可切其下肢先天脉三处。一是先天肾脉，太溪穴（足内踝后，跟骨之上）；二是先天胃脉，跗阳穴（足背最高处，动脉）；三是先天肝脉，太冲穴（足大趾本节后一寸许），此三脉也可帮助诊断。

凡闭合性损伤者，外无流血，必有内伤潜出血淤积，乃伤气而滞塞，肿胀痛闷。其脉象大、实、紧、洪、迟，为正常顺脉，因有气血瘀滞在内，应为实症脉象。若其脉象微、细、涩、小，则为反常逆脉。

凡开放性创伤者，出血过多，其气必随之而泻。是为气血两伤属虚症。其脉象当为细、虚、微、芤、弱、小，若反见弦、紧、洪、大，则逆而反常。

凡外伤虽见形状严重，而六脉平稳有神，缓和有力，其预后多良好。在痛极有间歇脉象者亦属常见，无关重要。

凡内伤气血、经络、脏腑者，其脉沉、滑、紧、浮、数者，是有气血瘀滞，挟风热盛，痰湿结。

五、摸诊

医者用手触摸按压患者痛处，在其周围部位探索了解受伤范围，以判断筋骨损伤情况，病情轻重。摸诊，对初步诊断病情，起十分重要的作用。尤其在农村、山野、战地、设备条件较差之处，遇有骨伤，非用摸诊。摸诊用手法摸其痛点，先轻后重，从浅及深，凡骨伤其痛感极敏之处，可摸到骨伤的线路及伤点、伤端，以判断伤情的轻重大小。凡不完全骨折，有骨裂，骨膜破损，骨纹受损，其痛在伤处的一定之点。凡骨斜折其痛放散周围广泛。凡骨横折未断，其痛敏感，痛感离伤处不会过远。凡骨伤立见畸形可在其边缘摸有无错位，有无碎骨碴子，有无叠搭，有无擦音，必要时可进行X线透视或摄片确诊。总之外伤经五诊及X线确诊后，凡无骨伤者，均可施以按摩治疗。若有骨伤者则当用综合疗法，审慎处理。

第二节 手法的运用

各种按摩手法的性质及作用互不相同。补法的24个小手法，用力较轻，施术时间较短，大都要顺着经络方向按摩，目的都是要起兴奋、补助的作用。泻法的24个小手法，用力较重，施术时间较长，大都要逆着经络方向按摩，目的都是要起抑制、泻实的作用。在实际运动当中，不可死板拘泥，而应该依患者身体情况、病情、胖瘦、按摩时穿衣厚薄或者裸体等等情况，而变通使用。四十几个手法，可以分别单独使用，也可以几个配合着使用，只要求在用力轻重上，医者要对运用手法所要达到的目的做到心中有数。

运用这些手法时，掌握用力的轻重非常重要。一般说来，用力均须徐徐由轻到重，重后慢慢抬起，轻中有重，重中有轻，重重轻轻，轻轻重重；切忌粗暴，以免伤害组织。这个原则也完全适用于经穴按摩的十几个小手法。

按摩八法的这些手法，可以用来按摩局部伤处，也可用来按摩全身。按摩时，依身体部位的不同而灵活运用。有些手法仅适用于身体大部位，有些手法则只能用于小部位。

按摩八法的手法常作为经穴按摩的辅助手段来运用，即在经穴按摩前后运用，这能增加疗效。

点穴时，常常可以把主管伤处的有关经脉上的某些重要穴都点它几下，同时加以按摩，这样效果较好。

经穴按摩有时是左侧有病，先在右侧施术；右侧有病，先

在左侧施术；腿足有病，先找头面上的经穴；头面有病，则在足部治疗。左病右治，右病左治所以有效，是因为左右侧经络是相通的，刺激其右，其左也有反应；足病治头，头病治足所以可能，是因为有些经络是从手走头、从头走足的。掌握了经络学说，这些就不难理解了。况且，从人身整体观点出发，就更容易理解其对立统一的道理了。

在用经穴按摩治病时，对患处所在地，即对感到疼痛或肿胀的皮肤区域，也可加以刺激。这是一种极其有效的手法，这种穴，古人称之为“阿是穴”，即“伤处就是穴”，应忍痛求治。

颈项部因有大量血管、腺与气管等，所以不能过重掐点、压按其经穴，而只可加以擦摩，拂揉，及轻力点穴，否则会伤害组织。

无论经穴按摩或按摩八法，年久的陈旧病，一般应当多补少泻，新得的病应当多泻少补。在临床应用时，可依病情而决定采取补法或泻法。至于如何确定补或泻的适应症，可参看本书下篇所列各种疗法。

上面已经指出，按摩八法的补法和泻法，应循不同的方向按摩，或顺经络方向，或逆经络方向。但有些伤，需用八法向四周疏散其瘀血，这同顺或逆经络的经穴按摩或按摩八法不同。有些伤，则需用八法向伤处中心按摩，以输送养料使衰败的组织好转，这也和顺逆经络的按摩不同，应当分别清楚。

第三节 施术须知

仔细观察伤处，并决定了用什么手法治疗以后，医者即消毒洗手，修指甲。患者的体位，依病情而不同：凡头、项、颈、手、臂、背等处外伤，均可坐在椅上；凡胸、腹、腰、背、腿、足等处外伤，以及需要全身按摩的病人，则要仰卧或俯卧，高低合适，使之舒适。但应该指出，被按摩者接受按摩时，特别是在接受全身按摩时，以采取卧位比较稳妥。因为在坐位或站立施术时，兼有脑贫血、高血压的患者可能发生头晕或猝然昏迷的危险，而采取卧位时，则少见这种现象。因此，应尽量采取卧位，当然患者如因受伤不能卧，只有小心采用坐位或站位。

环境必须避风，避光，避免声音刺激。医者的拍子的制法：

体位不限，以适于施术为原则。

夏天或因其他原因汗多时，要涂滑石粉，以消除阻力。患者如因不久前脱去石膏绷带等物而皮肤干燥或脱皮时，则要涂润滑油，用量需适当。

施术时，必须聚精会神，注意观察患者面部表情，观察他对每一手法的反应，注意检查所采用的经穴是否对症和正确，所用的补泻经络是否无误，手法用力轻重和时间长短是否适宜等等，以便及时改正。

泻法是重刺激的手法，因此施术时间久暂和轻重均须依

患者情况而定。例如，对瘦弱患者和神经过敏体质的人，就应慢而轻地入手；对肥胖的患者则可用力强些。

正如上面说过的，由于患者的体质、年龄、性别的不同，在接受按摩时，或在被按摩以后，就会有不同的反应。《内经》里写道“虚则受按，实则拒按”。这就是说，人体病虚在接受按摩时并不感到疼痛，能够接受按摩；而人体病实，例如因受外伤而肿痛等，在接受按摩时则有疼痛的反应，不愿接受按摩，甚至拒绝按摩。不仅如此，人们对按摩的反应是各种各样的，例如有些人被按摩时感到痒，有些人感觉麻木，当然也有些人感到疼痛受不了。但大多数人都反映，按摩使他们感到很舒服。

按摩后的反应也不同。比如，我们用同一手法和强度给10位患者按摩点揑，三天以后，其中多数患者的肌肉皮色并无任何改变；但也许有一、两人发现按摩处有紫青伤斑痕，这是患者本身体质的一种特殊反应，并无危险，过些日子就会自然痊愈。这种情况医者在治疗前，最好对一般年老体弱的患者说清楚，以免引起他们的惧怕心理。

此外，有些人在接受重手法的全身按摩以后，感到气短疲乏，这也是体弱气虚患者的一种特殊反应，应该改用轻手法进行按摩。

按摩疗法不是万能的，因此常常需要其它疗法，如中药、西医等配合，也常常作为其他疗法的辅助手段面运用。因此，临床治病必须慎重从事，不能用按摩治一切病。下面介绍注意事项。

一、按摩禁忌症

软组织受伤，同时兼有下列疾病的患者不可施行按摩：

1.高热、高血压、心脏病人；

2.骨折、骨裂等骨伤；

3.脓肿；

4.坏血症或白血症；

5.皮肤病，如湿疹、癣、皮疹等；

6.精神病或脑贫血；

7.皮肤过分受到刺激(如冻伤、烫伤)时；

8.激烈运动之后过度疲劳时；

9.静脉炎症、栓塞等症；

10.有出血性素质；

11.腹部突起、怀孕、月经期间、肝肾或膀胱等器官有结石病；

12.其它可疑症状。

以上禁忌一般应遵循，但有急性扭打软组织外伤必须整复手法者，则可酌情审慎加以施治，灵活运用，不可一概绝对禁忌。

二、按摩者注意事项

1.手、指甲要保持清洁，有皮肤病者不能从事按摩，以防传染和危害被按摩者；

2.汗多时，要用滑石粉；

3.按摩时要专心，非必要时不要交谈，要严肃认真；

4.姿势要得力，用力时不要闭气；

5.手掌有胼胝或其它伤损肿痛病者，不能担任按摩；

6.非必要时,饭前饭后不应勉强进行按摩;

7.除叩打、振颤等个别手法外,其它手法都要缓慢柔和,由轻入重。

8.按摩时不要带手表及其它装饰品。

三、被按摩者注意事项

1.脏皮肤或带有尘土的皮肤必须洗净以后,才能接受按摩;

2.破皮的开放性外伤,不能接受按摩;

3.有皮肤病,如癣、疖、炎症等患者,不能接受按摩;

4.被按摩者要放松、安静,受伤后进行治疗免不了要痛,但要忍痛受治。当然,在接受运动按摩时,是不会感到疼痛的。

5.饭前,饭后 1－2 小时以内,不宜接受按摩,特别是运动按摩和全身按摩。

第七章 中 药

中医治疗外伤，除了用按摩、整形、正骨手法、导引锻炼以外，也用中药。

中药的应用有内服、熏洗、外敷、揉擦、熨帖等方法。

本章所介绍的方剂，大部分在《外伤中医按摩疗法》一书中介绍过，有几种是近十多年中总结出来的新方剂。读者还可参阅下篇治疗各症中所指处方，对症应用。

第一节 内服药

一般软组织闭合性轻的新外伤，可用按摩即愈。倘外伤失治，日久不愈者，即须配用丸散膏丹，内服外敷施治。倘重伤须加用汤剂治疗。

一、丸散膏丹

1.加减补筋丸

功用：强筋活络，理血止痛。

主治：跌打闪挫，扭挫拉伤，以致筋翻，痉挛，筋粗肌肿，气血瘀结，淤结壅聚，胀痛等症。

药品：丁香、木瓜、沉香、五加皮、蛇床子、白茯苓、白莲

蕊、肉苁蓉、菟丝子、酒当归、大熟地、丹皮、川断、牛膝各一两，红人参3钱，乌药6钱，红花2钱，桃仁2钱，木通2钱，山药8钱，白术5钱，木香3钱。

制法：以上二十二味，共为细末，炼蜜为丸，每丸3钱重。（医院门诊药品可加量配制）

服法：成年人早晚各一丸，儿童酌减。

禁忌：孕妇及高热感冒者不宜用。

2.疏风定痛丸

功用：祛风散寒，活血止痛。

主治：跌打扭闪，血瘀疼痛，风寒湿痹，腰腿酸痛。

药品：羌活2钱，独活1钱，木瓜3钱，自然铜2钱，千年健2钱，马前子4两，牛膝3钱，桂枝2钱，甘草2钱，杜仲2钱，乳香2钱，防风2钱，没药2钱，钻地风2钱，麻黄4两。

制法：共为细末炼蜜为丸，每丸一钱重。

用法：此丸功效显著，但不可过量服用，亦不可早晨空腹服用。最好是夜间临睡前服用。老弱人每次服半丸。倘遇有牙关紧、头眩、痉挛等反应时不必惊慌，急饮凉开水数口，或食生冷水果即可恢复。

3.跌打丸

4.回生第一丹

5.七厘散

主治：外伤瘀血和内伤外肿。

药品：朱砂4钱，血竭3两，儿茶2两，红花1两，苏木3钱，木香3钱，加皮3钱，乳香5钱，没药5钱，灵脂5钱，猴骨3钱，麝香3分，肉桂1钱，甘黄3钱，归尾5钱。

制法:研成细末。

用法:每日2至3次,每次服7厘至5分,黄酒或白开水调服。

禁忌:孕妇、妇女在月经期、体弱者和小孩等忌服。

以上五种外伤内服成药。除补筋丸外其他四种我国制药厂均已大量制造全国各地均有供应。

6.补损当归散

功用:活络止痛。

主治:外伤、筋骨伤裂。

药品:川芎2钱半,桂心7钱半,川椒7钱半,当归7钱半,甘草7钱半,炮附子1钱半,泽兰2钱。

制用法:将各药研细末入瓶,早晚各一次。每次二钱,用温酒或白开水调服,能止痛。可连服三日,疗效显著。

7.接骨丹

功用:续骨、补碎、止痛。

主治:骨折、骨伤、骨裂。

药品:血竭3钱,硼砂1钱,自然铜2钱,土鳖3钱,红花2钱,甜瓜子4钱,补骨脂3钱,炙乳香、没药各2钱,碎补3钱。

制用法:以上十味共研为细末,每晚三钱,酒调服。

8.止血定痛散(伤科补要方)

功用:止血定痛。

主治:外伤出血,伤痛难忍。

药品:当归2两,乳香1两,没药1两,桃仁2两,川断2两,乌药8钱,荆芥5钱,防风5钱,白芍1两5钱,木通5钱,甘草5钱,陈皮1两。

制法:研为细末。

用法:每次用水或酒调服一至二钱,视伤情轻重而加减。

二、汤剂处方选要

1.新外伤初期方:根据多散少补原则用药。

①白糖饮(民间验方)

功用:活血通气,强心去瘀,是跌打损伤的急救验方。

主治疾病和用法:轻重外伤均可服用,在运动场所应常备用。如果受伤者气绝,昏厥,牙关紧闭,可先用半夏末在两腮边擦摩,则牙关自开。这时,要急用热酒或温开水冲白糖二至三两灌入即活。活后,如心腹疼痛,仍可再服。

②第一发散方

功用:疏风散寒、逐瘀开结,活血定痛。

主治:新得跌打损伤,有肿胀、疼痛。

药品:川芎1钱,枳壳1钱,羌活1钱,独活1钱,泽兰1钱,荆芥1钱,防风1钱,归尾1钱,干姜1钱。

制用法:将上药加大葱白3支,用水2碗,煎成一碗,温服,盖被取汗,轻伤可愈。若伤情较重。则继用下方(外伤基础汤剂方)辨症加减治疗。

③新外伤基础汤剂方

功用:活血去瘀,行气止痛。

主治:一切新得轻重闭合性挫伤、开放性创作,均用此方作为基础,再对患者伤情部位,辨症加味处方。

药品:当归(身体上、中部受伤用全当归,下部用不归尾)2钱,生地2钱,赤芍1钱半,川芎1钱,乌药1钱,苏木1钱,红花1钱,桃仁1钱半,三棱2钱,莪术1钱半,碎补2钱,香

附1钱半，元胡1钱半，木香6分，砂仁5分。

以上十五味为主，随症配加别味。

辨症加味法：

①头上伤加羌活1钱，防风1钱，白芷1钱

②胸胁伤加枳壳1钱半，枳实1钱，陈皮1钱半

③上肢伤加桔梗1钱半，菖蒲1钱半，厚朴1钱半

④脊背伤加乌药1钱，灵仙2钱

⑤两手伤加川断2钱，五加皮2钱，桂枝1钱半

⑥两胁伤加柴胡1钱，龙胆草1钱，紫荆皮1钱

⑦腰部伤加大茴香2钱，杜仲2钱，补骨脂2钱

⑧小腹伤加小茴香2钱，木香1钱。

⑨大小便闭加大黄3钱，枳实1钱，车前草3钱，木通1钱

10大便失禁加升麻1钱，黄芪1钱，诃子1钱，桔梗1钱

11小便失禁加肉桂1钱，丁香一钱。

12下肢伤加牛膝3钱，木瓜1钱，五加皮3钱，苏梗1钱

13两足伤加紫荆皮三钱

2.陈旧老外伤基础汤剂方：治疗跌打损伤后遗各症根据多补少泻原则用药。

①青肿不消不痛，日久不愈者，是气血大亏，以十全大补汤治之。

处方：酒当归1钱，川芎1钱，炒白芍1钱，大熟地1钱半，党参4钱，炒白术1钱，白茯苓1钱，炙甘草8分，肉桂1钱，炙黄芪1钱半，生姜3片，大枣三枚。水煎服。

加减法：此方治诸虚百损，五劳七伤，一切虚痛。晕眩、四肢无力、伤肿不消等症。若结聚久肿或外科疮肿不成脓

者,均加枳壳 1 钱半,香附 1 钱半,连翘 1 钱半。可连服 5 至 10 剂,有较好疗效。

②外伤久肿,寒热往来,是血伤以致肝郁化热,当用四物汤加味治之。

处方:当归 3 钱,生熟地各 3 钱,赤白芍各钱半,川芎钱半,柴胡钱半,山栀三钱。水煎服三至五剂。

③外伤后寒热痛甚并有化脓者。用内托法治之。

处方:党参 5 钱,酒炒黄芪 3 钱,金银花 5 钱,炙甘草 1 钱半,炒远志 1 钱半,丹皮 1 钱,川芎 5 分,陈皮 5 分,当归 2 钱,大枣 5 枚。水煎服。

外伤日久感染化脓,脓出痛甚者。其人气虚,八珍汤治之。若胸满闷不思饮食,加柴胡 2 钱,枳壳钱半。

处方:八珍汤方:酒当归、炒白芍、熟地、党参、炒白术、茯苓、川芎,以上七味各一钱至三钱等分。炙甘草,此一味量五分至一钱半、生姜三片、大枣二枚至十枚。均辨症酌用。第一煎用清水一至三碗煎至八分。第二次清水二碗煎至八分,混合后分早晚饭前服。

若外伤溃破成疮,日久不封口者,以陈夏益气汤(旧名六君子汤)主之。

处方:党参、白术、茯苓、制半夏、以上四味各二至三钱。炙甘草、陈皮,各一钱。生姜三片、大枣二枚。

若创口赤肉暴露者,以柴胡栀子散主之(即栀子清肝汤方)。

处方:研生山栀子、川芎、当归、柴胡、炒白芍、丹皮、煅石膏、炒牛蒡子,以上各一钱。黄芩、黄连、生甘草各五分。

用法:用清水二碗煎成八分饭后服。

若创口白肉暴露者,以补中益气汤或丸主之。

处方:补中益气丸(成药)每用2钱,以麦冬1钱,五味子5分,黄芪1钱,连翘1钱水煎汤送下。

腰脊椎损伤,或椎间盘病变日久伤损者。

处方:当归3钱,川芎2钱,赤白芍各2钱,熟地3钱,党参5钱,茯苓3钱,白术2钱,炙甘草1钱,川断3钱,炙黄芪三钱,炒骨碎补3钱,补骨脂3钱,鹿角片3钱,炙乳没各钱半,五加皮3钱。水煎服5至数10剂。

第二节　外用药

外伤均由外而来,亦多发于外,表现于外。中医治疗原则虽以内治为本,内服药为基础,但外治方法对治疗外伤也十分重要。较轻的外伤只靠按摩即可收效,而遇到重伤,则必须配合着使用外用药才能缩短疗程。

外用药有洗涤、敷涂、薄帖等法,种类繁多,范围广泛,如用不得当,也会有害。因此,在运用外用药时应注意下列几点。

第一,要对症下药,因病施治。须知,伤情皮肉有破和未破之分,有骨折和筋伤之别;药有水酒、油膏和粉末丹散之不同;用法有燔熨熏洗、敷涂、薄帖和包扎等多种,这些都是医生应该反复考虑到的。

第二,医者必须具备一定的中药学知识,方能运用自如。例如,中医认为伤病有轻重、寒热、虚实、内外、表里之分。如病热盛

者，外治不可全用凉药，因为热盛则气血壅汇，而大凉则会引起血凝，故用药宜温凉合用，血得到温，则流动。此外，伤病热势大盛时，切不可用酒调敷药，而应该用大葱泡汤调药温敷，因葱能散气，温能行血。待伤病热势稍减，则又须用酒调敷。因酒能活血，又能行血。又如，在敷帖凉药时亦有分别：在伤处摸之温而不甚热者，可用酒调敷；伤处摸之甚热者或遇有重伤出血不止时，则应用茶水调药，涂敷于伤口上下尺余远处（不涂伤口），把住血路，然后用断血药或绳带缚住血管。

此外，敷药时，也有不同手法。例如伤在手心，药要从手腕向手心敷起；伤在足心，则药应从胫骨周围敷起，等等。

一、熏洗药

熏洗治疗外伤时，应做到下列几点。

1.受到外伤时，不仅组织遭到破坏、出血或瘀肿疼痛，而且有时伤口受到沾污。所以，外治的第一个步骤就是洗涤消毒感染。

2.外伤常导致皮下或肌肉毛细血管破裂，不免有内出血现象。因此，这时最怕受风寒冷凉。受凉则会使血液凝结，故伤后洗涤决不可用冷水和凉药，而要用开水热药。

3.开水热药不能立即接触皮肤和伤处，以免烫伤。所以，应先将伤处在热气中熏，待水变得温和后再洗，故名熏洗法。熏时，还要注意伤处，不可使之太近，以防热汽熏伤皮肤，以不痛为度。总之无论熏和洗，温度都要保持温和。

4.水温降低后，可将伤处放进水内浸泡洗浴。洗与浸，每日1～3次，每次以一小时左右为宜。洗后擦干，再施按摩手法，最后外敷药，包扎夹正。

洗方的配药品种和分量，可酌情加减。

一般洗药可用5－6次。用过一次之后，可盖好放起来，下次用前再煎一下。若水减少，可以再加一些。洗药都当在初煎前，用布包扎在布袋内。

兹将经常选用的熏洗药方介绍如下。

1.海桐皮汤（熏洗剂，《医宗金鉴》方）

主治：跌打损伤，肌筋肿痛，但皮肤未破者。

药品：海桐皮3钱，透骨草3钱，明净乳香2钱，没药2钱，当归（酒洗）1钱5分，川椒3钱，川芎2钱，红花2钱，威灵仙2钱，白芷二钱，甘草1钱，防风2钱。

用法：研为粗末，装入布袋内，缝好，水煎，熏洗患处。

2.散瘀和伤汤（熏洗剂，《医宗金鉴》方）

主治：一切表皮未破的外伤，如碰撞跌打、捩扭挫伤、瘀血积聚肿胀等。

药品：番水鳖（油炸去毛）5钱，红花5钱，生半夏5钱，骨碎补3钱，甘草3钱，葱须1两。

制法：以水五碗煎滚，然后加醋2两，再煎十数滚即可。

用法：熏洗患处，一日数次，每次洗涤浸泡1小时左右。

3.五加皮汤（熏洗剂，《医宗金鉴》方）

主治：一切新旧外伤，瘀血瘀寒，肌肤肿胀疼痛，关节强直不能屈伸，或风湿筋骨疼痛。

药品：酒当归3钱，炙乳没3钱，五加皮3钱，香附子3钱，青皮3钱，皮硝3钱，川椒3钱，丁香1钱，麝香1分，老葱3根，丹皮2钱，地骨皮1钱。

用法：水煎滚，熏洗患处。

4.洗伤方（熏洗剂，《拳艺录》方）

主治:跌打损伤。

药品:羌活 4 两,独活 4 两,青皮 4 两,白芷 4 两,威灵仙 4 两,官桂 4 两,大茴香 4 两,防风 3 钱,木通 3 钱,枳壳 3 钱,红花 3 钱,当归 6 钱,乌药 5 钱,甘草 2 钱。

用法:装入布袋,锤碎,水煎后,熏洗患处。

5.洗手足伤方(熏洗剂,《拳经》方)

主治:手足外伤,筋骨伤折肿痛。

药品:地龙 3 钱,土鳖 3 钱,骨碎补 3 钱,落得打 2 钱,川乌 2 钱,草乌 2 钱,自然铜 3 钱,五加皮 3 钱,丝瓜络 3 钱,鲜桑梗 3 钱,参三七 5 分(可用降香代)。

用法:装入布袋,用陈酒 1 斤,水 1 碗煎成汤,熏洗患处。

二、外敷药

1.椒盐酒

功用:活血、止痛,消肿。

主治:肌肉、筋腱、关节肿痛。

药品:川椒 1 两、食盐 1 两、酒 8 两

制法:用酒浸泡川椒和食盐,泡 1－2 日后即可使用,泡的时间愈久愈好。

用法:每日在伤处揉擦 2－3 次。按摩前后也常用此酒。

禁忌:表皮已破的伤口忌用。

2.茴香酒

主治:表皮未破的外伤,腰腹肾囊疝气痛。

药品:茴香 1 两,樟脑 5 钱,红花 5 钱,烧酒 1 斤。

用法:将药浸入烧酒内,磁瓶封固,过三十天取用,在伤处擦抹。

3.地龙油

主治:筋缩筋挛,四肢关节强直。

药品:蚯蚓5两,清酒4两,麻油1斤4两。

制法:装入锅内,用微火煮,水气尽为度,然后装瓶待用。

用法:每日擦揉2－3次。

4.消肿止痛散

功用:消肿止痛。

主治:外伤筋腱肌肉肿痛、胀热,或骨折脱臼整治手术后敷用。

药品:炙乳没各3钱,白芷3钱,黄连3钱,黄柏3两,黄芩3两,土鳖虫5钱,归尾3两,续断3两,骨碎补2两,血竭5钱,牛膝3两,木香1两。

用法:研成细末,装瓶备用。用时,将伤处洗净,将此药用香油调敷贴缚,三日一换。

5.关节伤敷剂

功用:散瘀活血,通经舒筋,镇痛消肿,接骨续筋。

主治:关节、韧带受伤。

药品:杜仲3两,续断3两,牛膝3两,木通2两,白芨2两,黄柏3两,大黄3两,丁香5钱,木香5钱,血竭1两,乳香3两,没药3两,羌活、独活各1两,合欢花2两,骨碎补3两,自然铜1两,元胡索5钱,红花2两,肉桂1两,土鳖虫1两,归尾3两,川乌1两,五加皮3两。

用法:研细贮存。用时,依伤势大小取药末用姜汁和开水调敷患处,或用香油调抹,亦可敷帖后缠裹绑扎,隔1－2日换一次。

6.封口外伤药

主治:外伤后一切破口损皮、流血腐烂伤。

药品:乳香、没药(去油)各 1 钱 5 分,儿茶 1 钱,血竭 1 钱,铜绿 1 钱,冰片 5 分,象皮 1 钱 5 分,龙骨 1 钱 5 分,制炉甘石 3 钱,无名异 1 两,白蜡 3 钱。

用法:研成细末,用麻油调,涂敷患处。

7.熏洗药:

①对闭合性的外伤外洗方

功用:活血、散瘀、舒筋止痛。

外洗药品:青皮 4 钱,麻黄 1 两,白芷 3 钱,荆芥 3 钱,川乌三钱,鸡血藤 5 钱,透骨草 1 两,伸筋草 1 两,木通 3 钱,刘寄奴 5 钱,祁艾 3 钱。

用法:醋水各半加盐 1 两,煎洗。每早晚各洗一次,每次温洗一小时,每剂药可洗十次。

③对闭合性损伤伤处熨敷法的效方

功用:因伤引起的痛麻、酸、胀症,以及骨刺、骨质增生症均可用此方熨敷。

熨敷药品:伸筋草、透骨草、羌独活、当归、五加皮、红花、白芷、乳没、桂枝、骨碎补、麻黄、川断、防风、木瓜、川椒、艾绒、黄柏、儿茶、茄根、牛膝、灵仙、元胡、二乌、青盐。

以上各一两(重症)或各五钱。

制用法:将以上各药共剉为粗末,用白干酒拌稀匀,分装入两布袋内,放大盘或大碗内,入笼屉蒸半小时,取出待温在患处熨敷,两袋轮流熨敷一小时。每日早晚各一次。每剂可用二、三十次。若见效仍未痊愈,可照方再用二、三剂。

第八章 运动按摩

第一节 克服比赛前紧张状态的按摩法

有些运动员特别是初次参加比赛的运动员，在比赛前几天就心神不安，失眠废食，脉搏加快，血压上升，产生一系列生理上的异常状态，严重影响其运动能力和比赛成绩。

产生这种异常状态的生理机制，是大脑皮层正常的兴奋和抑制两过程遭到破坏。因此，在按摩前首先应该解决其思想问题，借使其内抑制加强，消除其紧张过度的内因。加强政治思想教育，要求运动员明确比赛的目的意义，正确对待胜负，贯彻"友谊第一，比赛第二"的方针，是消除比赛前紧张状态的重要内容。在此基础上，再施以催眠按摩手法，可以使运动员安静下来，得到必要的休息，为比赛作好体力准备。

催眠按摩法

1.环境安静，运动员平卧床上，嘱其全身放松，呼吸不要用力，闭目凝神。按摩者动作要稳而慢。

2.用两拇指慢慢轻擦印堂穴(两眉间)5－6次,停10余秒钟。然后,在头部施行摩、抿、拂、擦。

3.点压上脘(任脉)、中脘(任脉)、下脘(任脉)三穴3－4次。用力要由轻至重,渐渐加力。按时,要注意运动员神色:如果他紧皱眉头表示疼痛,就当停止下按,停片刻再慢慢抬手放开。以下各穴也这样点压。动作要尽量缓慢,按下一次可多停一些时间。

4.以同样的手法点压梁门(胃经)、幽门(肾经)、天枢(胃经)、关元(任脉)、气海(任脉)等穴。至此,一般运动员都可以入睡。如仍不睡,则可继续采用下列手法,直至入睡为止。

5.取内关(心包经)、太渊(肺经)、神门(心经)等穴,顺经用力掐、捏5－6次。

6.取足三里(胃经)、阳陵泉(胆经)、解溪(胃经)、足临泣(胆经)、照海(肾经)、涌泉(肾经)等穴,掐、捏、擦、摩各5－6次。

7.取大椎(督脉)、身柱(督脉)、神道(督脉)、肝俞(膀胱经)、胃俞(膀胱经)、命门(督脉)等穴,掐、点、揉、捏各2－3次。在上述整个经穴按摩当中,可酌情运用按摩八法的一些小手法及其成套按摩法。

第二节　克服临场比赛前紧张状态的按摩法

此法与催眠按摩法不同。因为运动员即将进行比赛,时间较短,所以不能用抑制的重手法,以免使运动员解除赛前适宜的兴奋状态。此时,一方面应用谈话使他平静下来,另一方面要适当地施行抑制手法。根据实验,最好是在比赛前

3－9分钟之间进行按摩。

具体按摩法是：选用按摩八法中一、二套较轻快的手法，然后从运动按摩常用穴(本章第六节)中选用3－5个经穴进行掐、点、揉、捏。无论选用任何手法和经穴，用力都要轻快柔和，否则会引起过度抑制。

第三节　克服赛前精神不振的按摩法

有些运动员临场比赛前，精神准备不足，缺乏足够的兴奋性，或信心不足。对这类运动员，首先要查明原因，做好政治思想工作，另外，可用按摩手法提高运动员的兴奋性。具体按摩法如下：

1.取百会(督脉)和大椎(督脉)二穴，掐、擦数十下。

2.补合谷(大肠经)，向上推擦和掐捏30－40下；补曲池(大肠经)，掐、捏数十下。

3.掐捏手三里(大肠经)和足三里(胃经)10－20下。

4.点按委员穴。

5.掐捏申脉(膀胱经)和昆仑(膀胱经)两穴10余下。

6.从成套的按摩八法阴柔术中选用补气法或揉捏法，配合着施用和络法。

第四节　比赛间歇运动按摩

间歇按摩的目的，主要是对运动员的兴奋和抑制过程进

行调整。运动员过度紧张时，要设法使之适当地平静下来；感到疲惫时，则要设法使之兴奋起来。当然，运动员对比赛的态度等思想问题，要首先解决。解决之后，按摩才会生效。

具体的按摩法基本上与第一节和第二节所介绍的两种按摩法相同，只是因为间歇按摩时间更短，所以选用的经穴和按摩法也就更少。此外，这时运动员的情况可能不同，因此按摩法和选用的经穴也可因人而异，灵活掌握，只要达到使运动员感到体力充沛的目的即可。往往，由于间歇时间过短，只能掐捏几个常用穴，而来不及施行按摩八法。间歇按摩常用的经穴，除第一、第二两节所列的以外，上肢活动多的运动员可选用外关、曲池、曲泽、肩髃、肩髎、肩中俞、肩外俞等穴，下肢活动多的可选用委中、环跳、风市、阴市、昆仑、申脉、复溜、绝骨等穴。手法均为先泻后补，用力一般都要轻缓。在克服运动员的紧张情绪时，按摩时间可稍长些；消除疲惫时，时间可短些，这时配合着采用的按摩八法，也应如此。

实验证明，比赛前 1 小时用力按摩，会使运动员感到疲劳，并导致运动成绩下降。北京体育学院进行的脑电波实验，结论也是如此。其中，兴奋手法实验结果证明，施行按摩后 3－9 以内兴奋性较高，而 9 分钟以后则开始下降。由此可见，无论在临场比赛前或比赛间歇施行兴奋的按摩手法以后 9 分钟之内即应开始比赛，否则效果不大。

第五节　恢复按摩

赛后运动按摩，也叫做恢复按摩，其主要目的是帮助运

动员消除疲劳，恢复体力。因此它的手法是泻法按摩，能起抑制、镇静作用，用力较重，时间也较长。

此法所用经穴与第一节的催眠按摩法所用经穴大致相同；不同的是，催眠按摩法主要采用经穴按摩，而赛后按摩除采用经穴按摩外，还同样施行阳型刚术的全身性按摩法。实践证明，对赛后按摩来说，这二者都不可偏废。因为经穴按摩主要可以镇静心神，适于克服赛前或赛后的紧张情绪，而成套的全身性按摩则主要可以促进体力的恢复，适于消除赛后的疲劳。

比赛后严重疲劳时，不可立即进行按摩，而要停几小时。这时，只可以选择几个穴进行重力按摩，而不可施行成套的全身性的按摩八法。

第六节　运动按摩常用穴

运动按摩除采用成套的按摩八法外，主要的是采用经穴按摩。常用的经穴除上面介绍的以外，因运动项目多，运动员主要的活动部位也不同，所以在临场比赛前或比赛间歇选用的经穴亦应因人而异，以适应于各项运动特点。例如对投掷运动员应多采用上肢的经穴，赛跑运动员则多采用下肢的经穴等等。为便于按摩人员选用经穴，本节按人体部位将常用穴分别介绍如下。

一、头部眼区

常用穴——睛明、攒竹、丝竹空、鱼腰、阳白、瞳子髎、承

泣、四白、印堂、百会、临泣。

功用——赛前轻轻掐擦可助目力，兴奋精神。赛后重力掐擦，可镇静心神，消除疲劳。这些穴特别适用于用目力较多的运动员，也可治目疾；其中印堂、百会二穴为主要穴。

二、头部耳区

常用穴——听宫、听会、耳门、和髎、曲鬓、角孙、颅息、翳风、头维、上关。

功用——赛前轻轻掐擦有助耳力。赛后重力掐擦可镇静心神，且可治耳疾。

三、肩胛区

常用穴——肩颙、肩贞、臂臑、肩髃、肩中俞、巨骨、肩外俞、曲垣、秉风、膏肓。

功用——赛前掐揉可以助臂力。赛后掐揉可以消除疲劳和酸痛，也可治臂疼肩背痛。

四、腰背区

常用穴——大椎、身柱、神道、腰俞、肾俞、八髎、命门、阳关。

功用——赛前轻力揉捏，掐擦，可助背力。赛后重力按摩，推拿，可消除疲劳。

五、胸部区

常用穴——璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中、中庭、俞府、彧中、神藏、灵墟。

功用——轻力摩擦、点揉，可增加肺活量。赛后重力按摩，可治喘息，胸痛。

六、腹部区

常用穴——上脘、中脘、下脘、幽门、梁门、天枢、带脉、五枢、关元、气海。

功用——赛前轻力点按、揉捻，可增加腹壁肌肉的力量。赛后重力按摩，可调和肠胃，疏通气血、调整脏腑机能。

七、上肢区

常用穴——经渠、通里、大陵、外关、腕骨、阳谷、阳谿、间使、手三里、曲池、后谿、前谷、养老、曲泽、少海、臂臑。

功用——赛前轻力顺经按摩，可增加手臂的力量和灵活性。赛后重力迎经按摩，可以消除疲劳，止痛活血，散瘀镇疼。

八、下肢区

1.臀部——居髎、八髎、环跳、新建、承扶。

2.股部——风市、阴市、髀关、箕门、血海、五里、阴包、伏兔、阴廉、曲泉、梁丘、殷门、委阳、髋骨。

3.膝部——阳陵泉、阴陵泉、鹤顶、委中、膝关、阴谷、足三里、犊鼻、膝眼。

4.小腿——悬钟、阳辅、光明、丰隆、上廉、下廉、地机、复溜、三阴交、合阳、承筋、承山、飞扬。

5.足部——至阴、通谷、束骨、金门、申脉、仆参、昆仑，然谷、跗阳、太谿、太白、公孙、大都、隐白、照海、水泉、大钟、商邱、行间、大敦、解谿内庭、历兑、邱墟、足临泣、涌泉。

下肢区常用穴功用——赛前轻力掐擦、揉捏，可增加下肢力量和兴奋性，并可预防厉害。

第九章 常见病症的穴位按摩

第一节 内科常见病

一、头痛

(1)概述

头痛是病人的一种自觉症状,在临床上颇为常见。主要是因风寒、风热、风湿、肝阳、肾虚、气虚、血瘀、血虚等引起。其症状是:怕风怕冷,痛连项背,咽红肿痛,胸闷胀满,肢体酸楚,易怒、失眠、口干、眩晕、心情烦燥、面色苍白、不思饮食、耳目灼热发红,小便发黄,耳鸣眼花,重者剧痛撞墙,等等。采取喷酒速效按摩疗法效果显著。

(2)按摩手法

①让患者轻闭双眼后,向整个头部连续猛喷酒,连续用双手的十个指头,以轻、重、缓、急手法抓痧、按揉,约5分钟。

②让患者轻闭双眼后,向太阳和风池两穴位连续猛喷酒连续用两拇指用力交替按揉,约5分钟。

③向患者的颈部和两肩部连续猛喷酒后,用力用两手

按、揉、捏，约 3 分钟。

④向患者的前胸后背连续喷酒，连续用双手掌上下左右、由里向外以轻、重、缓、急手法搓、揉，约 10 分钟。

⑤向患者的胃部连续喷酒后，连续用单手掌按摩，再旋摩脐部，约 3 分钟。

⑥向患者的两合谷穴连续猛喷酒，连续用大拇指交替揉、捏，可适当用力，约 3 分钟。

(3)自我按摩法

①轻闭双眼后，在整个头部连续自我猛喷酒连续用两手快速抓痧、按揉，约 3 分钟。然后连续用大拇指很自然的用力交替按揉太阳、风池两穴位和颈部，约 5 分钟。

②在整个前胸连续自我喷酒、连续用单手掌很自然的上下左右、由里向外旋摩，手法不要过重，约 8 分钟。

③向两手掌心自我连续喷酒后，连续用力搓，当掌心搓热后用大拇指交替捏合谷穴，然后交替捏十指头尖，约 10 分钟。

④在两脚心连续自我喷酒后，连续用两手把捏、搓，手法不要过重，约 5 分钟。

(4)配方

①在自我按摩的同时最好适当配合一些中西药来镇静止痛。

②每隔 3 天用陈米醋洗一次头，洗法是：多半盆热水、醋 50 克、纯白面 25 克，搅匀后方可洗头，最好晚睡觉前洗，此法洗后头脑格外轻松。

二、眩晕

(1)概述

眩晕在临床上是一种常见的症状。眩是眼花,晕是头晕,因两者经常同时出现,故统称为"眩晕"。眩晕大都由于气血不足、肝阳上亢、痰湿中阻、癫痫、偏头痛、眼科疾病、颈椎病等病因所致。其症状是:有时两目昏黑、耳鸣乏力、全身疲乏、四肢酸软无力、头痛头晕、恶心呕吐、食欲不振、心烦意乱、心悸失寐、怯冷蜷卧、不能站稳,常因恼怒而发作,出现昏迷和抽筋等。现代医学所论的脑动脉硬化、高血压、贫血、神经衰弱所引起的眩晕症等,均可参考本病施治。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①在患者的整个前胸后背连续喷酒连续用两手掌交替按揉,自上而下、由内向外,手法不要过重,约 10 分钟。

②在患者的整个面部和头部连续猛喷酒连续用十指快速按摩与抓痧,然后用力按摩太阳和风池两穴位,约 3 分钟。

③在患者的合谷穴位连续喷酒后连续用大拇指捏,约 3 分钟。

④在患者的两脚心连续猛喷酒后连续用两手把捏、搓,手法不要过重,约 5 分钟。

(3)自我按摩法

①轻闭双眼后,向整个面部和头部连续自我猛喷酒后连续用两手快速抓痧、按揉,约 5 分钟。然后用大拇指很自然的用力按揉太阳、风池两穴位和颈部,约 10 分钟。

②在整个前胸和上腹部连续自我喷酒,连续用单手掌自

上而下、由里向外旋摩，手法不要过重，也可适当抓痧和按揉，约 8 分钟。

③在合谷和足三里两穴位连续自我喷酒连续用拇指用力按捏，约 4 分钟。

④在两脚心连续自我喷酒连续用两手把捏，揉捏反复多次，约 5 分钟。

(4)配方

①日服两次清眩丸，每次 1 丸。

②大红枣 10 个、冰糖 50 克，用开水冲泡，每天任意饮之。

③每晚睡前用陈米醋洗一次头，洗法是：多半盆热水、醋 50 克、纯白面 25 克，搅匀后方可洗头，水不要过热，边洗边适当加热水，洗后注意不要受风着凉。

三、神经衰弱

(1)概述

神经衰弱在临床上也是最为常见的病，属于神经官能症的一个类型，是大脑皮层兴奋过程增强和抑制过程减弱。主要是由于长期身心过劳，大脑神经活动过度紧张，或因某种原因精神上受过打击，烟酒过度，起居睡眠无规律、消化器官病等引起。其症状是：不思饮食、胸胁胀闷、心悸、头胀痛、眩晕、失眠、多梦、健忘、眼干耳鸣、全身无力酸痛，易疲劳、情绪低沉、疑心大、有时气短、最容易激动、自我控制的能力减退，有时伴有心慌气短。有的病人还出现阳萎、遗精、月经失调等症状。采用喷酒速效按摩疗法有较好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的太阳和风池两穴位连续喷酒连续用两大拇指交替按摩,风池穴位的按摩手法稍加重,约10分钟。

②在患者的整个颈部和两肩部连续喷酒后连续用两手交替用力按、揉、捏,然后用单拇指适当用力按天柱穴位。

③在患者的整个前胸后背连续喷酒后连续用双手掌上下左右由内向外旋摩,并以轻缓的手法按揉,约8分钟。

④在患者的足三里和三阴交两穴连续喷酒后用大拇指连续用劲捏,约5分钟。

⑤在患者的内关和合谷两穴连续喷酒后用大拇指连续用劲捏,约5分钟。

(3)自我按摩法

①轻闭双眼后,向整个面部连续自我猛喷酒后连续用两手快速抓痧、按揉,然后用大拇指很自然的用力按揉太阳和风池两穴位,约5分钟。

②在颈部和两肩部连续自我喷酒后用两手交替用力抓捏,约3分钟。

③在整个前胸和上腹部连续自我喷酒后连续用单手掌自上而下、由里向外旋摩,手法不要过重,也可适当抓痧和按揉,约10分钟。

④在合谷和足三里两穴位连续自我喷酒后连续用两大拇指用力按捏,约5分钟。

⑤在腰部的肾俞穴至骶部的大肠俞穴部位连续自我喷酒后,用两掌根及掌面上下反复搓到腰部有温热感为止。

⑥在两脚心连续自我喷酒连续用两手把捏,反复揉捏,动作自然,约5分钟。

(4)配方

①治疗神经衰弱的药物繁多,西药比较理想的是安定和谷维素,可按说明配合服用。中药比较理想的是养血安神片和刺五加片,可按说明服用。

②经常煮或蒸吃葫萝卜。因葫萝卜具有很高的营养价值和药用价值,如果经常用葫萝卜和猪肝、鸡肝熬汤喝疗效最理想。

③绵羊肉 50 克,干姜、良姜、紫皮蒜少许,熬汤--小碗饭前喝,每天 1－2 次。必须要绵羊肉,因蒙医凡做药引子都用绵羊汤。

四、失眠

(1)概述

失眠了叫不寐。是指夜间睡眠时睡不着或睡眠时间减少而言。本病多发生在青壮年人。其原因比较复杂,是由于神经活动过度紧张,大脑皮层机能紊乱,功能失调,抑制减弱,容易兴奋,也容易衰弱,平时思想矛盾很多,精神负担过重,劳逸结合处理不当,或者病后体弱等等所引起。其症状是:多梦、易醒、易惊醒,常伴有头痛、头晕、胸闷、心烦意乱,情绪低落,易激动发怒,疲乏,记忆力明显减退,对声、光的刺激特别敏感、疑心大等等。采用喷酒按摩疗法有较好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的前胸后背连续喷酒,连续用两手掌交替搓、按揉、由上而下、由内向外、旋摩双胸肋部,按揉背部俞穴(心俞、脾俞、厥阴俞),手法不要过重,约 8 分钟。

②在患者的太阳和风池两穴位连续猛喷酒连续用两手拇指用力按摩、揉捏，约 5 分钟。

③在患者的颈部和两肩部连续猛喷酒连续用两手交替抓捏，然后用大拇指揉天柱穴位，约 3 分钟。

④在患者的合谷和足三里两穴位连续喷酒连续用大拇指用力按捏，约 5 分钟。

⑤在患者的两脚心连续喷酒后连续用两手交替抓捏，按揉，手法不要过重，约 6 分钟。

(3)自我按摩法

①轻闭双眼后，向整个面部连续喷酒后连续开始自我用两手抓痧、按揉，然后用大拇指用力按揉太阳和风池两穴位，约 5 分钟。

②在颈部和两肩部连续自我喷酒后连续用两手交替用力抓捏、按揉和拍打，约 3 分钟。

③在整个前胸和上腹部连续自我喷酒后连续用两手掌交替旋摩、按揉和抓痧，由上而下，由里向外，手法不要过重，然后旋摩脐部，约 10 分钟。

④在腰部的肾俞穴至骶部的大肠俞穴部位连续自我喷酒后，用两手掌根及掌面上下反复搓，搓到腰部有温热感为止，约 5 分钟。

⑤在两脚心连续自我喷酒用两手连续按揉、抓捏、动作自然，手法不能过重，约 5 分钟。

⑥在合谷、足三里和三阴交连续自我喷酒后连续用两大拇指交替用力按揉、捏，约 5 分钟。

(4)配方

①治疗失眠的中西药种类繁多，可适当选服。

②患者晚间睡觉前服半小酒盅纯香油，服后不能饮茶水。

③患者晚间睡觉前吃25克或50克生葵花籽，倒床后微闭双眼，用两中指轻揉耳部的听宫穴，将精神静下来放松，反复数数字：1、2、3、4、5、6、7、8、9、10；或自己编一个很快能入睡的密码数字，经常坚持下去就是胜利。

五、冠心病

(1)概述

冠心病在当今临床上已是最为常见的病，它是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。多发生在中老年人，但也偶见于年轻人。现代医学认为由于冠状动脉粥样硬化导致不同程度的心肌缺血缺氧而发病。中医则认为心气不足，寒邪凝滞经脉，或七情内伤、气滞不通、血脉瘀塞等均可导致心痛。其症状是：可突然发生心绞痛。主要表现在心前区或胸骨有阵发性疼痛，疼痛常发射牵引肩、上肢或背部，伴有胸闷、气短、心慌、易激动等症状。如病在早期或缓解期也可能没什么症状。若患此病时间较长的患者有时出现眩晕、耳鸣、全身酸软、心烦意乱、面色不华、食欲欠佳等症状，采用喷酒速效按摩疗法有较好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个前胸连续喷酒后连续用两手掌交替旋摩，并以轻缓的手法按揉心绞痛部位，约5分钟。

②在患者的整个后背连续喷酒后连续以轻缓的手法上下左右、由里向外旋摩、按揉，然后重点按推心俞至隔俞穴

位，约 10 分钟。

③让患者轻闭双眼后连续向整个面部和头部喷酒，用十指轻轻反复按摩、抓痧，然后用拇指稍用力按摩印堂穴位，约 5 分钟。

④在患者的足三里和三阴交两穴位连续喷酒后连续用两拇指稍用力按揉，约 4 分钟。

⑤在患者的两脚心连续喷酒后，用两手以轻缓的手法交替搓、擦、按揉，约 5 分钟。

(3)自我按摩法

实践证明，喷酒自按摩对冠心病的防治者有积极作用，可较好的调整心功能，缓解冠状动脉痉挛，改善心肌的缺血等。

①向整个前胸部自我喷酒后连续用两手掌以轻缓的手法交替旋摩，然后将两手五指略分开，左右交替按揉、推擦左右胸肋间，手指应紧贴肋间，就是顺肋骨缝按揉、推擦，以心前区发热并能止痛为宜，约 10 分钟。

②在腰部的肾俞穴至骶部的大肠俞穴部位连续自我喷酒后，用两手掌根上下反复搓，然后用单手掌根轻拍腰部，有温热感为止，约 5 分钟。

③在整个上下腹部连续自我喷酒后，连续用两手掌以轻缓的手法交替旋摩、按摩和抓痧，由上而下、由里向外，然后旋摩脐部，约 10 分钟。

④在两脚心连续自我喷酒连续用两手连续按揉、抓捏，动作自然，手法不能过重，约 5 分钟。

⑤在合谷、内关、足三里、三阴交等穴部位连续自我喷酒

后连续用两大拇指交替按揉、捏，约 8 分钟。

⑥在太阳和风池两穴位自我连续喷酒后，用两拇指用力按摩，然后在整个胸部自我喷酒后用两手掌由上而下轻轻拍打，约 8 分钟。

(4)配方

①根据临床实践证明，经常坚持服用云南花粉田七口服液相当理想。

②根据临床实践证明，经常坚持服用醋蛋液相当理想，制作与服用方法是：取 9 度米醋 180 毫升装入大口杯，然后将一个生鸡蛋洗净后浸入醋里，经过 40 多小时后，蛋壳被软化，仅剩一层薄皮包着已经胀大了的鸡蛋。用筷子将皮挑破，把蛋青、蛋黄与醋搅匀，即成醋蛋。把制成的醋蛋液分 5－7 天服完，每日一次在清晨起床后空腹服用，每次对开水 2－3 倍，再加点蜂蜜调匀服下(软蛋皮可一次食完)。第一个醋蛋服剩仅够两天量时，再开始制做下一个醋蛋。红、白皮鸡蛋均可。此方也可治疗脑血栓、高血压、动脉硬化、风湿等症。

③米醋 250 克、白酒 25 克、白糖 15 克、独头紫皮蒜 10 个，去皮捣烂如泥，均放在大口杯里搅匀，3 天后可服用，共分 15 天服完。每饭前用温开水送服，具有开胃治动脉硬化和减肥等良好作用。

六、心绞痛

(1)心绞痛是在临床上常见的病，有劳累性心绞痛和自发性心绞痛等。主要由于心肌暂时缺血、缺氧所引起。其症状是：疼痛时发时止，主要在胸骨后及心前区，有手掌大小范

围，甚至横贯前胸刺痛，胸闷气短、时缓时急，甚则痛引肩背，身倦、头晕、心情烦躁、易激动、坐卧不安、失眠、多有压榨感等等。采用喷酒按摩有一定疗效。

(2)按摩手法

①在患者整个头部连续猛喷酒后，用十指头以轻缓的手法抓痧和交替敲打，然后用大拇指用力按摩太阳和风池两穴位，约 8 分钟。

②在患者的颈部和两肩部位连续猛喷酒后，稍用力用两手抓捏、按揉，然后再适当用力用单拇指按揉天柱穴位，约 3 分钟。

③在患者的前胸后背连续喷酒连用双手掌缓慢搓，由上而下、由内向外旋摩，约 10 分钟左右。

④在患者的上腹部连续喷酒连续旋摩约 2 分钟后，用大拇指掐患者的内关和合谷两穴，约 2 分钟。

⑤在患者的足三里和三阴交两穴位连续喷酒后用两大拇指用力交替按捏，然后向患者两脚心连续喷酒连续稍用力交替抓捏、按揉约 10 分钟。

(3)自我按摩法

①向两脚心连续自我喷酒后连续稍用力交替抓捏、按揉，然后向足三里和三阴交两穴位自我喷酒后用大拇指用力按捏，约 8 分钟。

②向太阳、风池和天柱穴位连续自我喷酒后用大拇指用力按摩、揉捏，约 6 分钟。

③向整个前胸部连续自我喷酒后，连续用双手掌交替旋摩，手法不能过重，然后将两手五指略分开，左右交替按摩，

推摩左右胸肋间，手指应紧贴肋间，顺肋骨缝按揉、推擦，以心前区发热并能止痛为宜，也可单独进行，约 10 分钟。

(4)配方

灵芝 100 克浸泡在纯粮白酒内，日服 3 次，每次服半小酒盅。温服，服后半小时左右可用单手掌旋摩心绞痛部位，约 5 分钟。

七、心律失常

(1)概述

心律失常在临床上也是较常见的病。现代医学认为心律失常是指心脏收缩频率或节律失常，心动次数比正常增加或减少，叫心脏收缩的频率失常。正常的心动秩序发生改变，叫节律失调。发病的主要原因是：久病体虚、无抵抗力、外邪侵袭、情志刺激、烟酒过度等所致。其症状是：患者自觉心跳、心慌。有时心发闷、气短，心电图所显示的对协助诊断心律失常有很重要的价值。常见的心律失常有窦性心动过速、窦性心动过缓、期外收缩，还有阵发性心动过速和心房纤维性颤动等。心律失常除器质性外，大部分属于功能性的，采用喷酒按摩疗法对功能性心律失常有消减和调整作用。

(2)按摩手法

①向患者的整个后背连续喷酒，以较缓的手法用手掌旋摩、按揉，然后重点按摩心俞、厥阴俞、神道、至阳等穴部位，约 10 分钟。

②向患者的太阳、风池、天柱等穴部位连续喷酒后，连续用两拇指用力按摩、揉捏，然后以轻缓的手法用十指抓痧、按压，敲打患者头部，约 5 分钟。

③在患者的内关、合谷等穴部位连续喷酒后，用拇指用力按捏，然后向患者的整个前胸连续喷酒，连续以轻缓的手法上下左右，由内向外旋摩，约 3 分钟。

④让患者微闭双眼，全身放松、吸气片刻再呼出时，向整个前胸部位连续喷酒，用两手的食指、中指、无名三指并拢，连续反复轻缓揉摩两乳间的膻中穴部位，然后将右手掌放在左胸部的心前区，用中指顺肋骨缝按揉中府、乳根穴等部位，使胸部感觉有热度和舒畅为宜，约 10 分钟。

⑤在患者的整个上下腹连续喷酒，连续用两手掌以较缓的手法由上而下、由里向外旋摩，必须让患者腹肌放松，呼吸均匀，约 5 分钟。

⑥在患者的足三里和三阴交两穴连续喷酒用拇指用力交替按捏后，在两脚心连续喷酒连续用两手抓揉、按捏，手法轻缓，约 6 分钟。

(3)自我按摩法

①向内关、合谷两穴位连续喷酒后，用拇指分别用力按揉，然后在整个面部自我喷酒后用十指交替按揉、抓痧，用拇指用力按揉太阳、风池、天柱、肩井等穴部位，约 8 分钟。按摩时最好闭双眼、全身放松、静下来。

②全身放松、呼吸均匀，在整个前胸自我喷酒，用右手的五指并拢，以轻缓的手法按揉两乳间的膻中穴部位，使胸部有舒适感为度，约 5 分钟。

③向左胸部的心前区连续自我喷酒后，连续用右手掌旋摩，然后用五指按揉中府、乳根等穴部位，手法轻缓，使心前区有热度和舒适感为宜，约 5 分钟。

④在上下腹部连续自我喷酒后，连续用两手掌以轻缓的手法旋摩，上下左右、由里向外，然后反复旋摩脐部，按揉、旋摩时，腹肌放松、呼吸均匀，约3分钟。

⑤在足三里和三阴交两穴位连续自我喷酒，连续用拇指分别用力按揉、捏，然后在两脚心连续自我喷酒，连续用两手分别按摩、揉捏，手法不能过重，动作自然，约6分钟。

⑥在整个腰部连续自我喷酒后连续用两手掌根搓、按揉、拍打，在肾俞穴部位手法应稍加重，有热的感觉为宜，约5分钟。

八、高血压

(1)概述

高血压在当今临床上已是最为常见的了，大都因血管系统神经调节障碍，如长期精神紧张、神经损伤、肾脏疾病、肝阳上亢、气机阻滞、痛风、烟酒过量等所致。其症状是：头胀、头痛、眩晕、失眠、心悸、烦燥、耳鸣或身体各处不定形的疼痛，血压升高(高压150以上，低压95以上时称为高血压)，严重者常引起眼底血管硬化、心力衰竭、脑溢血等。采用喷酒按摩疗法有一定的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个面部和头部猛喷酒后，连续用轻缓的手法用十指交替抓痧、按揉和敲打，约5分钟。

②在患者的太阳、风池和天柱穴部位连续猛喷酒后，连续用拇指交替用力按摩，然后在整个颈部和两肩部用力按揉、抓捏，约5分钟左右。

③在患者的前胸后背连续喷酒后，连续用双手掌搓、由

上而下、由内向外旋摩，手法轻缓，约 10 分钟。

④在患者的上下腹部连续喷酒后，连续用两手掌以轻缓的手法旋摩，然后反复旋摩脐部，在按揉、旋摩时，让患者配合好，腹肌放松、呼吸均匀，约 4 分钟。

⑤在患者的整个腰部连续喷酒连续用两手掌根搓，在肾俞穴部位按揉、拍打时，手法稍加重，有热的感觉为宜。

⑥在患者两脚心连续喷酒连续用两大拇指由脚根向指跟处反复进行揉捏，然后向三阴交和足三里两穴部位连续喷酒连续稍用力按摩、捏，约 8 分钟。

(3)自我按摩法

①向内关、合谷两穴连续喷酒后，用大拇指分别用力按揉，然后稍用力掐十指头；交替掐十指头时，最好闭双眼、全身放松、静下来，约 5 分钟。

②向整个面部和头部喷酒后，用十指以轻缓的手法交替按揉、抓痧，然后用力按揉印堂、太阳、风池、天柱、肩井等穴部位，约 8 分钟左右。

③向整个前胸部位自我喷酒后用两手掌以轻缓的手法交替旋摩，上下左右、由内向外搓。按摩时最好微闭双眼、全身放松、静下来，也可用十指适当交替按揉和轻轻拍打 5 分钟。

④在胃脘部位连续自我喷酒后，连续用单手掌轻轻旋摩，然后向脐部(丹田)轻轻自我喷酒后，用双手掌交替反复轻轻旋摩，约 5 分钟。

⑤在腰部连续自我喷酒后连续用两手掌根以轻缓的手法搓、按揉、拍打肾俞穴部位时手法稍加重，但要憋足气，把腰部用气憋的鼓鼓的，当按摩结束时肯定轻松，约 4 分钟。

(4)配方

①根据临床实践证明,经常坚持服用醋蛋液相当理想(制做法见冠心病配方4)。

②经常熬绿豆粥或绿豆汤喝比较理想。

③取芹菜汁适量,坚持经常饭前服用比较理想。

④桑枝35克,经常坚持临睡前熬水洗脚比较理想。

⑤经常坚持服用黄连素片效果相当理想,没有任何副作用。

九、中风后遗症

(1)概述

中风后遗症亦称"偏瘫",俗称"半身不遂",是指中风后(脑血管意外)度过了危险期、急性阶段以后引起一侧发生瘫痪症状的总称。此病当今临床上颇为常见,病人得这种病之前,往往有高血压及动脉硬化,很少一部分由其它脑部疾患或外伤所引起,发病以老年人为多见。病人患病后,由于独立生活能力(如起居、坐卧、行走及语言能力、以及劳动和就业等),均受到不同程度的影响,往往给病人带来极大的精神痛苦。其症状是:以单侧上下肢瘫痪无力、口眼明显向一侧歪斜、舌强硬不灵活、语言不清晰等为主要症状。初期患者肢体软弱无力、皮肤发凉、知觉迟钝或肢体稍微强硬、四肢功能活动略受限制,以后逐渐发展成强直拘紧、患侧肢体功能姿势常发生变形等等。病情有轻有重,也有先后缓急之差异,如病位较浅较轻,一般无神志改变,仅表现为口眼向一侧歪斜、语言不利、手足不自主地抽动或偏废;如病位较深较重,主要表现为神志不清、甚至昏迷等症状,并且常有先兆和

以上的后遗症状出现。采用喷酒按摩疗法有其独特的疗效，它可使症状得到改善，不仅能防止肌肉萎缩和肢体变畸形，而且能缓解肢体的肌肉痉挛、促进功能的恢复。但对病程久、关节已严重挛缩、僵硬者，疗效不佳，不宜按摩。

(2)按摩手法

①在患者的整个后背和腰部连续猛喷酒，连续用两手掌由上而下反复压搓，在胸椎至骶椎之间用两拇指用力按揉，约 6 分钟。

②在患者的风池、天柱两穴部位连续猛喷酒连续用力按揉，约 3 分钟。然后向患者的肩胛部及脊椎两侧连续猛喷酒，连续以轻重缓急的手法用两大拇指按揉，约 7 分钟。

③在患者的重点部位，如整个背部和腰部、肩胛部、臂部和患侧上下肢，连续猛喷酒，连续以轻、重、缓急的手法按摩、抓痧、揉捏，约 12 分钟。

④在患者的整个前胸和上腹部连续喷酒后连续用双手掌由上而下旋摩，然后用力捏合谷和内关两穴位，约 5 分钟。

⑤在患者的两脚心连续喷酒后连续用两手交替按揉、抓捏，手法轻、重、缓急，让患者紧密结合，微闭双眼，两手掌稍用力压前胸，约 10 分钟。

(3)自我按摩法

①用健侧的手向全身患部自我连续喷酒连续自我按揉，抓捏、拍打，也可由上而下逐穴进行按揉、抓捏、拍打，选肩骨禺、曲池、外关、合谷、环跳、风市、阳陵泉、足三里、解溪、悬钟、太冲等穴部位。若语言障碍，可分别按揉廉泉、哑门、风府等穴，若口眼歪斜，可分别按揉下关、颊车、翳风、牵正等穴。一般按摩到有酸胀

感觉为宜，实际按摩的手法轻重可根据体质和病状而定，按摩的时间也是如此。

②在两脚心连续自我喷酒后，连续用健侧手按揉、抓捏，脚心发热为度，约 10 分钟。

(4)配方

①经常适当服用牛黄安宫丸、人参再造丸等中成药，效果都是相当理想的，可按说明服用。

②长期坚持服用醋蛋液其效果也是比较理想的(制做方法见冠心病配方 4)。

③生姜汁 25 克、纯香油 25 克左右，搅匀分两次，每日早晚饭前服。

十、胁痛

(1)概述

胁痛在临床上也是常见病之一，是一侧或两侧胁肋疼痛的自觉症状，此病多与肝胆疾患有直接关系，如气郁、血瘀、血虚、湿热、肝阳不足等，均可导致胁痛。其症状是：两胁胀痛，痛无定处，胸闷不畅，食欲减退，并常因情绪波动而增减，晚间疼痛加重，头晕目眩、失眠多梦、口干唇红等。

(2)按摩手法

①在患者的整个后背部和腰部连续猛喷酒后连续用双手掌由上而下搓，然后用双拇指以沉稳的手法由上而下按揉、压，约 6 分钟。

②在患者的整个前胸部位连续猛喷酒后连续用单手掌以轻缓的手法旋摩，然后用两手上下左右、由里向外分推胸胁部，以右侧为主，约 8 分钟。

③在患者的上腹部连续喷酒后连续用单手掌轻缓旋摩

胃脘部，然后用两手交替推抚右胁肋下，约 5 分钟。

④向患者的第 7 至第 10 胸椎棘突两侧连续猛喷酒后找到压痛点，用两拇指用力快速按揉，以局部酸胀为宜，约 3 分钟。

⑤在患者的腰部猛喷酒后，用单手掌稍用力快速拍数十遍，约 2 分钟。

⑥在患者的足三里和三阴交连续喷酒后用双拇指用力揉捏，约 3 分钟。然后向两脚心连续喷酒，以轻缓的手法用两手交替抓捏、按揉，约 8 分钟。

(3)自我按摩法

①向背腰部连续自我喷酒后，先用右手掌根用力擦推腰眼部位；然后两手微屈半握拳，将两手背指掌关节高处，分别放置于背腰部膀胱经的第一侧线上，从第七胸椎到第二腰椎之间，反复由上而下摩擦，手法由轻加重，以透热为度，约 5 分钟。

②向整个前胸部位连续自我喷酒后，双眼微闭、呼吸均匀，用双手掌交替旋摩，然后按揉两侧胁肋部位，手法轻缓，当按揉到期门、章门等穴部位时，手法稍加重，以酸胀为度，约 8 分钟。

③分别向支沟、太冲、内关、阳陵泉等穴部位喷酒后，用拇指分别稍用力按揉，使酸胀感向胁肋扩散为宜，约 3 分钟。

④向三阴交穴位自我喷酒后，用拇指用力按捏，约 2 分钟。然后向两脚心自我喷酒连续用两手自然抓捏、按揉、手法轻缓，约 5 分钟左右。

⑤向风池、天柱两穴部位自我喷酒后用两手交替快速按

揉、抓捏，最好微闭双眼，全身轻松，约 2 分钟。

(4)配方

①中药治疗胁痛效果比较好，如经常选用开胸顺气丸、逍遥丸、元胡止痛片等比较理想，可按说明服。

②采用粒盐热运疗效奇特，将食用的大粒盐 500 克炒熟装入白布袋内，热运患部，凉了再炒热再热运。

十一、胸胁逆伤

(1)概述

胸胁逆伤又称“岔气”、“闪气”，也有称“气胸状态”等。临床上颇为常见，如举重、推车、挑、抬、搬运重物用力过度或不当，攀高跳跃，过度怒气后饮水或饮酒等，致气血突然壅滞胸内，不得消散。其症状是：胸部闷胀、阵阵刺痛、痛无定处、明显压痛、胸闷气急，呼吸和咳嗽时觉胸部、背部牵制作痛，心烦意乱、易怒，有时疼痛难忍无法入睡等。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①在患者的整个颈部和两肩部连续猛喷酒连续用两手快速按揉、抓捏，约 2 分钟。

②在患者的前胸后背连续喷酒后，连续用双手掌上下左右、由里向外旋摩，手法轻缓，然后用十指顺肋骨缝抹擦、按揉，约 15 分钟。

③在患者的期门、膈俞、肾俞等穴部位连续喷酒后，连续分别稍用力按揉，约 3 分钟。

④在患者的胃脘部位连续喷酒后，连续用单手掌以轻缓的手法旋摩；然后向脐部(丹田)连续喷酒后，连续以轻缓的

手法旋摩，约5分钟左右。

⑤向患者的合谷和三阴交两穴位分别喷酒按摩、揉捏3分钟左右；然后向患者两脚心连续喷酒，以轻缓的手法按揉、抓捏，约7分钟左右。

(3)自我按摩法

①在整个前胸部连续自我喷酒后连续用单手掌旋摩，然后找痛点反复按揉，约10分钟。

②在患侧的内关、外关两穴位自我喷酒后，用拇指自我揉捏，约3分钟。

③分别在足三里，膻中两穴部位自我喷酒后，连续按揉、搓擦，约3分钟；然后向两脚心自我连续喷酒后，连续用两手交替抓捏、按揉，手法自然轻缓，约6分钟。

(4)配方

①服用中成药元胡止痛片比较理想，可按说明服。

②采用粒盐热运疗效奇特(见胁痛配方2)。

十二、癔病

(1)概述

癔病是神经机能性的比较常见的疾病，此病也叫“歇斯底里”。常有明显的精神创伤及精神过劳为诱因，以至邪气阻塞心窍，神志紊乱或特殊的性格特征，心胸比较狭窄，性格不够开朗的人，如易受暗示、敏感、情绪激动、本能要求过强、缺乏理智的控制等。其症状是多种多样的，精神方面常见有阵发昏厥、朦胧状态、情绪易波动，往往突然发作，表现为哭笑无常，时手足舞蹈、又唱又跳；时悲泣不宁、撕衣毁物。也有眼睛看东西出现弱视、复视、黑盲、耳听不见声音，重者突

然不省人事，抽搐瘫痪、昏睡等等。采用喷酒按摩疗法有较好的疗效。

(2)按摩手法

①若病人突然因某种原因发病时，可向整个脸部猛喷酒，用拇指急速掐人中穴(水沟)，适当用力，苏醒后再按揉2－3分钟；然后连续向面部喷酒，连续用力按摩、揉捏印堂、太阳、风池、天柱等穴，约10分钟。

②若病人癫病大发作和处于昏厥状态时，可向腋窝大筋极泉穴部位，用拇指用力按压，约5分钟左右。

③在患者的整个前胸后背连续喷酒，连续用双手掌以轻缓的手法上下左右反复旋摩；然后分别用两拇指稍用力按揉心俞、膈俞、神道、膻中等穴部位，约8分钟。

④在患者的上下腹部连续喷酒后连续用双手掌由上而下以轻缓的手法旋摩，约3分钟。

⑤在患者的合谷、三阴交穴位分别喷酒按揉3分钟后，向患者的两脚心连续喷酒，连续用两手交替按揉、抓捏，约8分钟。

说明：由于此病不同于其他病症，为防止意外，故不介绍自我按摩方法。

十三、肺气肿

(1)概述

肺气肿是临床上常见病之一，现代医学认为：肺气肿是指终末细支气管远端(呼吸细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡)的气腔弹性减退、过度膨胀、充气和肺容积增大，老年性肺气肿为多见，但肺气肿的病因至今尚未完全阐明。其主要

症状是:有突然加剧的呼吸困难,并伴有明显的胸闷胸痛,易并发气胸和引起支气管肺部急性感染,常伴有畏寒、发热,尤其每当感冒、怒气以及烟酒过度时最易发作加重,咽喉刺痒不止、呼吸困难、连续咳嗽及痰量增多等。采用喷酒按摩有较好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个面部和头部连续猛喷酒后,连续用十指快速抓痧、敲打头部,约 2 分钟;然后稍用力用拇指按揉、抓捏太阳、风池、天柱等穴部位,约 5 分钟。

②在患者的咽喉部位连续猛喷酒连续采取压推、摩捻手法,顺咽管路线上下反复,由浅到深,尤其在廉泉、天突两穴部位连续猛喷酒后轻轻压推摩动,约 5 分钟。

③在患者的前胸后背连续喷酒后用双手搓,由上而下、由内向外旋摩,然后从天突穴位至关元穴位整个一顺线,连续猛喷酒后用双手掌由上而下反复搓,约 10 分钟。

④从大椎穴位至下椎穴位整个一顺线,连续喷酒后用两拇指适当用力由上而下反复按揉,然后适当用力按揉肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞等穴,约 5 分钟。

⑤在患者的胃脘部连续喷酒后,用单手掌反复旋摩,手法轻缓,约 2 分钟。

⑥在患者的足三里和三阴交两穴位猛喷酒用大拇指用力按捏 3 分钟后,向两脚心连续喷酒后用两手交替抓捏,并用大拇指由脚根向指根处反复按、揉、捏,约 6 分钟。

(3)自我按摩法

①在整个前胸部位连续自我喷酒后,连续用两手掌交替

旋摩，然后用十指交替按压，按摩时最好微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，约5分钟。

②向胃脘和脐部(丹田)连续自我喷酒后用单手掌旋摩，手法轻缓，微闭双眼，约3分钟左右。

③向整个腰部连续自我喷酒后，用双手掌根用力搓、拍打，约5分钟。

④向两脚心连续自我喷酒后，用两手反复交替抓捏、按揉，约5分钟。

(4)配方

①用“复方蛤青注射液”相当理想，此药具有补气敛肺、止咳、祛痰、平喘、治疗老年性支气管炎、肺气肿等作用。还有“山梗菜碱注射液”也比较理想。

②凉干的蛤蟆油(青蛙、田鸡)5－10克、在约200克温水里浸泡数小时，然后煮熟少放点蜂蜜，每天早晨空服(连汤带油温服)，临床实践证明，此法特效。

十四、感冒

(1)概述

感冒是四季最为常见的外感疾病，但以冬春季较多见，尤其气候骤变时为多。本病的发生，主要由于体虚抗病力减弱，在气候反常、冷热失调、人体卫气不固之时，风邪乘虚而人，或通过一种滤过性病毒所致。其症状是：头痛、四肢酸楚、咽痒咳嗽、口渴、鼻塞、流清涕、喷嚏、恶寒发热(或不发热)、无汗、咽红肿、胸部发闷、气短、胃脘部胀满、心烦意乱、恶心呕吐、头晕等。采用喷酒按摩疗效显著。如配合服用治感冒的中西药其疗效更佳。如经几次喷酒按摩无效，则应去

医院及时确诊治疗，因感冒与某些传染病早期症状相似，重感冒再进一步可并发肺炎等，所以应及时加以鉴别，不应该忽视感冒的危害。

(2)按摩手法

①风邪乘虚而入时，经过种种经络，因此首先要做头部按摩。让患者闭住双眼后，向整个面部猛喷酒连续用两大拇指用点力抹按印常穴，上下左右十字形抹按，约 2 分钟。

②向患者的整个头部连续猛喷酒连续用两大拇指用力交替按、摩、揉、捏太阳、风池、天柱等穴部位，然后用十指快速抓痧整个头部，约 5 分钟。

③在患者的整个前胸后背连续猛喷酒连续用双手掌由上而下搓、由里向外旋摩，可根据患者的病情及体质状况，掌握好轻、重、缓急的按摩手法，约 10 分钟。

④在患者的内关和合谷两穴位连续猛喷酒后，连续用拇指用力交替揉掐，约 3 分钟。

⑤让患者闭住眼睛后，轻轻向鼻孔内喷酒，稍停片刻再轻轻喷，喷 3－4 次即可，约 2 分钟。

(3)自我按摩法

①向整个面部和头部自我连续喷酒后，用两手象洗脸那样上下搓、擦脸部，约 1 分钟。用两手掌用力按抹前额部位，上下左右十字形，拇指按压印堂穴，约 1 分钟。用十指用力抓痧整个头部，约 2 分钟。用两拇指交替用力按揉太阳和风池两穴，约 4 分钟，然后用两手交替用力抓捏颈部和两肩部。

②在整个前胸自我喷酒后用两手掌由上而下搓，上下左右、由里向外旋摩，手法轻缓，约 10 分钟。

③向两手心自我喷酒后，用力搓手，约 2 分钟。

④闭眼睛后轻轻向鼻内喷酒 3－4 次，约 2 分钟。

(4)配方

鲜姜、大葱各 12 克，水煎分两次服，服后盖棉被发汗。

十五、咳嗽

(1)概述

咳嗽是肺脏疾病中一个常见症状，根据其发病原因，可分外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽是由外邪侵袭而引起；内伤咳嗽则为脏腑功能失调所致。其症状是：外感咳嗽是发病急、病程短、身热头痛、口干咽痛，初病咳嗽并伴有怕冷、发烧、咽部发痒、咽喉肿痛等；内伤咳嗽是发病较缓、病程长、反复发作、咳嗽粘痰、胸脘痞闷、胃纳减少、咳时胸肋引痛、气逆作咳、面赤咽干、口苦、情志不畅、咳嗽加重等。采用喷酒按摩有较好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个后背连续喷酒后，连续用两手掌由上而下搓，由里向外旋摩，然后用两拇指按揉风门、肺俞穴部位，约 6 分钟。

②向患者的咽喉部连续反复喷酒连续反复压推廉泉、天突两穴位，再顺咽管路线，上下反复、由浅到深，轻轻摩捻、压推，约 5 分钟左右。

③在患者的整个前胸部分闰连续喷酒后，连续用两手掌由上面下搓，单手掌旋摩，然后用两拇指按压中府、膻中穴位，约 8 分钟。

④在患者的列缺、曲池、合谷穴位连续喷酒后，连续用拇

指分别按揉、捏；然后向足三里穴位连续喷酒后用拇指用力交替揉捏，约 6 分钟。

(3)自我按摩法

对于急、慢性的咳嗽采用喷酒自我按摩的方法，可以缓解症状，增加人体抗病能力。

①在整个咽喉部喷酒后连续顺咽管路线上下反复压推、摩捻，手法由浅入深，尤其在廉泉、天穴两穴部位连续猛喷酒后轻轻压推摩动，约 5 分钟。

②在整个前胸自我喷酒后用双手自然旋摩，由上而下、由里向外，然后从天突穴位至关元穴位一顺线，连续用手掌交替由上而下搓、按揉，约 10 分钟。

③在胃脘部连续用单手掌以轻缓的手法反复旋摩，约 3 分钟。

④在足三里、半隆两穴位分别自我喷酒后用两拇指交替用力按揉，约 4 分钟。

(4)配方

①狼油 0.5 克，红皮鸡蛋 1 个，每日温开水送服。

②甘草、丹皮各 10 克，研细末，分两次每早空服。

③干姜面、白胡椒面各 25 克，红糖适量，分 3 次水煎服。

④柿饼子 1 个、贝母 15 克，将柿饼切开去核，填上贝母，炖熟一次服下，连服数次。

十六、哮喘

(1)概述

哮喘是一种常见的反复发作性疾病，也叫一种过敏性疾病。此病之基本原因为痰饮内伏，其为小儿发病比较早，每

次反复感受时邪而引起;成年人发病比较晚,大多由于久病咳嗽而形成,也有一部分具有遗传发病内因所以在适应的过敏原反复刺激下才能得病。亦有脾胃素虚,偏嗜过咸,肥腻或进食虾蟹鱼腥以致痰饮内生而伏肺。风寒外邪、嗅吸异物,以及情志、劳倦等,均可引动肺经蕴伏之痰饮,阻塞气道,肺气升降失调,发为痰鸣、喘咳。其症状是:咯吐稀痰、形寒无汗、头痛、口不渴、咯痰不爽、胸中烦闷、咳引胸胁胀痛,或见身热口渴、气息短促、语言无力,动则汗出肢冷,典型病人发作多见于晚间,发病前有先兆症状,如反复咳嗽,胸闷刺痛等表现。还有的患者可有鼻痒,连续打嚏,痰多且粘性大,很难咳出,患者多被迫采取坐位,两手前撑,两肩耸起,额部冷汗,唇指发紫,痉挛性咳嗽,彻夜难眠等。采用喷酒按摩疗效相当可观,适当配用中西药其疗效更显著。

(2)按摩手法

①在患者的整个颈部和两肩部连续喷酒,以轻、重、缓急的手法按揉、抓捏,有钝痛感为宜,约 5 分钟。

②在患者的整个后背至腰部连续喷酒后,连续用手掌由上而下搓,然后从大椎穴至下椎穴位整个一顺线用两拇指适当用力按揉、捏,并适当用力按压肺俞、厥阴俞等穴部位,约 8 分钟。

③在患者的整个前胸部位喷酒后,用两手掌上下左右反复旋摩、按揉,然后从天突穴位至关元穴整个一顺线用两手掌由上而下反复搓,约 10 分钟。

④在患者的两脚心连续喷酒后用两手交替按揉、抓捏,手法轻缓,约 6 分钟。

(3)自我按摩法

①在整个前胸两肋部位自我喷酒后连续用两手交替旋摩、按揉,手法轻缓,约10分钟左右。

②向胃脘和脐部(丹田)连续自我喷酒后,眼睛微闭、全身放松,呼吸均匀,由上而下反复旋摩,约3分钟。

③向整个腰部连续自我喷酒后用双手掌根适当用力旋搓,有热感为宜,约2分钟。

④向两脚心连续自我喷酒后用两手反复交替抓捏、按揉,约5分钟。

(4)配方

①川贝、款冬花(别名冬花)、松树花、大萝卜籽各17.5克,研细末,日服两次,早晚饭前服。

②甘草、麻黄、五味子各40克、共研细末分15包,每日3次,每次1包,温开水送服。

十七、发热

(1)概述

发热在临床上也是较常见的病,发热不是只指体温升高而言,也包括五心烦热等自觉症状。此病可以在许多疾病中出现,其病因也很多,如外感六淫之邪、脏腑损亏、阴阳不足,或气郁、血瘀等等,均能导致发热。其症状是:有寒战、呼吸和心律加快、头痛、神经紊乱、意识不清、昏迷、食欲不振、恶心呕吐、倦怠无力、全身不适、肌肉酸痛、口干、尿黄、盗汗、失眠多梦,午后或夜间潮热、手足心热,发热以上午常见,热势或高或低,过劳时发热加重或复发,自汗、易患感冒,平时情绪急燥易怒,喜叹息等等。

(2)按摩手法

①在患者的太阳和风池两位连续猛喷酒连续按摩、揉捏,在风池穴的按摩手法稍加重,约3分钟。

②在患者的整个颈部和两肩部连续猛喷酒后,用力按摩、揉捏,约2分钟。

③在患者的整个前胸后背连续喷酒后连续用两手掌上下左右、由里向外按摩,可根据患者的病情和体质状况掌握按摩手法的轻、重、缓急,约10分钟。

④在患者的胃脘和脐部连续猛喷酒连续用单手掌旋摩,约5分钟。

⑤在患者的腰部连续喷酒后连续用单手掌按摩、旋揉,约5分钟。

⑥在患者的内关、合谷、足三里、三阴交等穴分别喷洒用力按摩、揉捏5分钟;然后向患者的两脚连续喷酒连续用两手,按揉、抓捏,约6分钟。

⑦向患者的整个面部和头部连续喷洒后,用十指以轻缓的手法按揉、抓痧,约3分钟;然后用两拇指用力按摩印堂穴部位,约3分钟。

(3)自我按摩法

①在整个面部和头部喷酒后,用十指快速抓痧和按揉,用拇指用力按揉太阳、风池、天柱等穴部位,约6分钟。

②在整个前胸两胁部喷酒后连续用双掌上下左右交替搓、按揉、旋摩,喷的酒量应多些以散热快,按摩手法宜轻缓,约10分钟左右。

③在胃脘和脐(丹田)连续自我喷酒后,连续用两手掌交

替旋摩，约 3 分钟。

④在整个腰部连续自我喷酒后用两手掌根连续交替用力搓揉，约 5 分钟。

⑤在两脚心连续自我喷酒后连续用两手抓捏、按摩，手法自然轻缓，约 6 分钟。

(4)配方

①黄莲适量研细面后用刚从井里打出的凉水半小杯搅匀 0.25 克黄连，中午时分饭前半小时服下。

②羚羊角适量用开水浸泡，日服 2 次，每次温服半小茶杯。

③冰糖 50 克，大红枣 10 个，用开水冲泡后任意当茶饮之。

④蒲公英(别名婆婆丁、黄花地丁)味甘苦性寒，无毒，能清热解毒、凉血散结、通乳、利小便。用 10－20 克水煎服，日服 2 次。也可用鲜品水煎服。

十八、胃下垂

(1)概述

胃下垂就是胃的位置下降，现代医学认为，患者因长期劳累，大脑过度疲劳，精神受到严重刺激和情绪波动不断作用于大脑皮层，使皮层和皮层上中枢功能失调，导致植物神经功能紊乱，遂使胃紧张力减弱、蠕动缓慢、机能减退。其症状是：患者食欲不振、嗳气嘈杂，每次进食 10 分钟后出现顽固性腹胀，不能多吃，左下腹有下坠感和压迫感，且食后或行走时加重，平卧时减轻，有时便秘，有时腹泻，胃部多有闷痛、隐痛，食欲明显降低，并有时厌食，逐渐消瘦，全身无力、头

痛、眩晕、失眠、多梦，直立时上腹凹陷，下腹膨隆。采用喷酒按摩疗法有一定的疗效，如果患者在几方面配合好，其疗效是显著的。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续猛喷酒，连续用两拇指上下左右反复抹、按、揉、捏，手法可适当加重，让患者基本感觉到一种钝麻感向上，约5分钟。

②在患者两足三里穴连续喷酒后，用拇指用力交替提捏，速度稍快，约2分钟。

③在患者的整个腰部喷酒后，用双掌根或拇指按摩双侧肾俞，边捏脊，边刨推背部督脉，约5分钟。

④在患者的下腹部轻喷酒后，用两手掌根轻轻向上连续刨推至两肋下部，约10分钟。

(3)自我按摩法

治疗胃下垂应特别注意不断改善营养、增强体质。长期坚持自我喷酒按摩可以促进胃肠蠕动，提高胃肠平滑肌的张力，使消化系统的吸收功能增强、食欲增加、营养得到改善，有恢复胃下垂至正常的作用。但必须特别注意喷酒按摩治疗期间，患者不能惊吓、怒气、情绪冲动，忌酒、辣椒、大蒜等刺激性食物，还禁用冷水洗手、洗脸、洗脚、洗澡等。

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手很自然的交替抓捏、按揉，约6分钟。

②在足三里穴连续自我喷酒后，用拇指用力揉捏，约3分钟。

③在整个下腹部连续自我喷酒后，用两手轻轻向上托抹

至两肋下部,约10分钟。

④每饭前向胃下部轻轻自我喷酒后,微闭双眼用两手轻轻托摩胃区1次,约20分钟。

⑤在整个腰部连续自我喷酒后,用两手交替旋摩,按揉,然后托摩双侧肾俞和督脉两穴,约5分钟。

⑥在自我喷酒按摩的同时,坚持适当蹲着吃饭,饭后继续采取适当的蹲姿,双眼微闭保持肃静,约20分钟。特别注意勿举重过劳等。

(4)配方

可选气海和足三里两穴用艾条温和灸,先灸气海6分钟左右,然后灸足三里约8分钟左右。

十九、噎嗝

(1)概述

噎嗝在临床上也是比较常见的一种病状,噎指进食吞咽时困难,嗝乃饮食梗阻胸膈,停滞不下,噎症虽有时单独发生,而又每为嗝之前驱,因此临床并称为噎嗝。主要由于情志不畅,气机郁结,嗜酒辛辣,积热消阴,气结则津液不得输布,凝聚成疾,积热则耗血伤液,瘀热胶疾阻于食道,因成噎嗝。主要症状是:初期每见饮食梗噎不顺,精神抑郁则病加甚,继者胸膈疼痛、大便秘结、食入拒隔、甚至水饮难下,进而元气不支,终至上下拒隔,形瘦骨立、咽干口燥,大便硬块如羊粪蛋,食入格拒、痞塞噫气,还可出现朝食暮吐,暮食朝吐等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续喷酒后,连续用两手交替抓捏、

按揉，手法自然稍用力，约 6 分钟左右。

②在患者的整个腰部连续猛喷酒后，连续用单手掌旋摩、拍打，手法自然轻缓、约 3 分钟。

③在患者的足三里穴连续猛喷酒后，连续使用两拇指交替用力按捏，手法自然快速，约 2 分钟。

④在患者的胃脘部连续喷酒后，连续用单手掌旋摩，手法自然轻缓，约 5 分钟。

⑤在患者的整个后背部连续猛喷酒连续用两手掌上下左右，反复旋摩，手法自然轻缓，然后用两拇指稍用力按揉崇骨至灵台一顺线部位，约 10 分钟。

⑥在患者的整个前胸两胁部位，连续猛喷酒连续用两手掌交替上下左右反复旋摩，手法自然轻缓；然后用两拇指分别用力按揉天突、璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膈中等一顺线穴位，由上而下反复按揉，约 10 分钟。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我猛喷酒后，用两手交替稍用力按揉、抓捏；然后向足三里穴连续猛喷酒后用两拇指交替快速按捏，约 10 分钟。

②在上下腹部连续自我喷酒后，连续用两手掌交替搓揉、按压，约 3 分钟左右。

③在整个腰部连续自我喷酒后，连续用两手掌交替由上而上反复旋摩，手法自然轻缓，约 3 分钟左右。

④在整个前胸两胁部位连续自我猛喷酒后，连续用两手掌上下左右反复交替旋摩，手法轻缓自然；然后从天穴至膈中一顺线穴位，用两拇指由上而下反复交替按揉、拍打，按摩

时最好微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，手法自然由轻渐重，约 10 分钟。

⑤在整个颈部和两肩连续猛喷酒后，连续用两手快速交替按揉、抓痧、拍打；然后再向两手心喷酒后用劲快速搓，约 6 分钟。

(4)配方

①软皮鸡蛋 1 个、马蛇子 1 个，焙干、研细末，白酒或黄酒送服。

②醋 25 克、独头紫皮蒜少许(捣如泥)每饭前用开水冲服。

二十、消化不良

(1)概述

消化不良是临床上最为常见的一种消化道疾病，一年四季均有发生。其症状是：腹痛肠鸣、脘腹胀痛、恶寒发热、四肢酸痛、全身困乏、头痛恶心、腹胀呕吐、积食不消、食欲减退、面色萎黄、腹部畏寒、下肢欠温、每遇郁怒即易发病等等。采用喷酒按摩疗法疗效显著。

(2)按摩手法

①如果是感受外邪——风寒湿浸袭肠胃所引起的腹痛肠鸣、脘腹胀满、恶寒发热、四肢酸痛、头痛呕吐等，应以解表散寒、温中健脾、收敛止泻按摩手法为主，在患者的太阳和风池两穴位连续喷酒连续用两拇指交替快速按摩，有钝痛感为宜，约 5 分钟。

②如果是饮食所伤引起的腹痛肠鸣、泻后痛减、积食不消、食欲减退等，应以消食导滞、固涩止泻的按摩手法为主，

首先在患者的前胸后背连续喷酒连续用双后掌由上而下搓，由内向外旋摩，按摩手法自然轻缓。然后选下脘、天枢、关元、大肠俞、次髎、足三里等穴，连续喷酒连续按揉、压，手法自然轻缓；最后在两脚心连续喷酒后用拇指用力交替按揉、抓捏，约 10 分钟。

③如果是脾胃气虚、大便溏泻、面色萎黄、神疲倦怠、中阳不振、阴寒内盛、泄泻时作时止，应以健脾益气、和胃止泻的按摩手法为主，首先在患者的整个上下腹部连续喷酒，连续用单手掌由上而下反复旋摩，手法自然轻缓；然后选中脘、下脘、盲俞、关元、三焦俞、胃俞、肾俞、大肠俞、次髎、长强、足三里等穴，连续喷酒连续按、揉、压，手法自然轻缓；最后在两脚心连续喷酒后连续用两手交替按揉、抓捏，约 10 分钟。

④如果是肾阳不振、命门火衰、阴寒内盛、腹部畏寒、有时发胀、下肢欠温等，应以温补命门、兼温脾阳的按摩手法为主，首先在患者的整个腰部连续喷酒连续用单手掌用力按揉、旋摩，用两拇指用力按压腰眼，再用单掌稍用力旋摩肾俞穴部位，然后选百会、命门、气海、关元等穴部位，连续喷酒后连续按揉，最后在两脚心连续喷酒后连续用两手按揉、抓捏、手法自然轻缓，约 10 分钟。

(3)自我按摩手法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手连续交替抓捏、按揉，手法自然轻缓，约 5 分钟。

②在整个腰部连续自我喷酒后，连续用两手掌交替用力搓、旋摩、按揉，用两拇指用力按压腰眼，再用单手掌稍用力旋摩，搓肾俞穴位，约 5 分钟。

③在整个上下腹部连续自我喷酒后，连续用两手掌交替由上而下反复旋摩，手法自然轻缓。然后选中脘、下脘、盲俞、关元、三焦俞、胃俞、肾俞、大肠俞、足三里等穴部位分别喷酒按揉、压，手法自然轻缓，约 8 分钟。

④在整个前胸两胁连续自我喷酒后，用两手上下左右反复旋摩、按揉，约 5 分钟。

(4)配方

①独头紫皮蒜适量、炒熟的黄豆 10 克(研细面)，清晨饭前开水送服。

②黑木耳适量，紫皮蒜适量捣烂后少放点食盐拌匀，每吃饭时任意当凉菜吃，经常吃对健胃助消化有特效。

③黄豆炒熟后研成细面、干姜面、白胡椒面适量，每饭前用开水冲服 25 克左右。

④杏仁去尖炒熟，每饭后嚼 8—9 个(禁生冷)。

二十一、呃逆

呃逆俗称“打呃”。是指气逆上冲动膈、喉间呃呃作声，声短而频，令人不能自制的一种病状。主要因气分郁结、消化不良、胃失和降或胸膜疾患、哄笑、精神感动，异常蚕咽动作、过饱、吸入冷口气或内服某种西药留下后遗症等有关，但主要还是气逆于上、动膈而致。其症状是：如果是胃热引起的呃逆，呃声洪亮有力，冲逆而出，面红、口臭、烦渴、大便秘结、小便短赤。如果是肝气犯胃引起的呃逆，呃声沉长，每因抑郁恼怒而发作或加重，时腹自痛，胸胁胀痛、不思饮食、心烦易怒、嗳气、肠鸣失气。如脾胃虚寒引起的呃逆，呃声低沉无力、饮食减少、全身无力、气息微弱、面色萎黄。如果是肾

气上逆引起的呃逆，呃声低微、气短、面色苍白、四肢酸软等等。采用喷酒按摩其疗效显著。

(2)按摩手法

①让患者微闭双眼后向整个面部和头部连续猛喷酒，用两拇指用力分别快速按揉印堂、太阳、风池、天柱等穴部位，约五分钟。

②向患者的整个颈部和两肩部连续猛喷酒后，用两手用力交替按揉、抓捏、拍打，约3分钟。

③向患者的整个后背至腰部连续猛喷酒后，连续由上而下反复搓、按揉，用两拇指用力按揉，约5分钟。

④向患者的整个前胸两胁连续猛喷酒后，用两手交替搓、按揉，然后让患者微闭双眼，憋足一口大气，再猛喷酒后用单手掌快速旋摩按揉到天突下部时让患者把气吐出，约10分钟。

⑤在患者的整个上下腹部连续喷酒后，连续用单手掌上下左右旋摩，手法自然轻缓，约5分钟。

⑥在患者的太渊、外关、阳陵泉等穴部位连续喷酒，用单拇指或双拇指快速用力按压，约3分钟。

⑦让患者微闭双眼向额部猛喷一口酒，用掌根轻拍几下；然后在背部和腰部分别猛喷酒后，用单手掌根分别用力拍几下，约3分钟。

(3)自我按摩法

平素出现的呃逆，大部分属于功能性的，采用喷酒自我按摩均可奏效。

①在合谷、曲池、内关等穴位连续自我喷酒后，用拇指分

别用力揉捏，手法自然要快，每穴按、揉、捏 1 分钟。

②微闭双眼向整个面部和头部快速自我喷酒后，用十指快速抓痧，然后用掌根拍几下额部，约 8 分钟。

③在整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，然后从天突穴下部快速按揉、抓捏，约 10 分钟。

④在上下腹部连续自我喷酒后，连续用单手掌上下左右旋摩，手法自然轻缓，约 5 分钟左右。

⑤在整个颈部和腰部之间一顺线连续自我喷酒后，用两手交替用力抓捏、按揉、拍打，手法自然、快速，由轻渐重，最后稍弯腰用力拍打几下腰眼处，约 5 分钟。

⑥在太渊、外关、阳陵泉等穴部位连续自我喷酒后，连续用拇指快速用力按揉、捏、压，约 3 分钟。

⑦微闭双眼，向额部自我快速喷酒后，可用口吸足一大口气，使腹部和胸腔再不能吸气为止，等气憋不住时，用单手掌根稍用力拍几下印堂穴部位，再将气吐出。反复进行 5 次为宜，每次 1 分钟左右。

(4)配方

①鲜姜 25 克捣烂、白酒 10 克，搅拌后温火熬开，分 4 次温服。

②独头紫皮蒜适量捣烂、米醋 25 克、红糖少许，用开水冲服。

二十二、呕吐

(1)概述

呕吐在临床上是常见的一个症状，常伴发于多种疾病，

多与胃有密切关系。历代医家认为有物有声为呕,有声无物为干呕,实际上呕与吐多同时出现,故一般统称为呕吐。常见的发病原因有:外邪侵袭胃腑,以致胃失和降之常,水谷反而上逆,饮食不节、饮食过多、痰饮内阻、素体中阳不健,病后年老体衰,肝逆犯胃,情志失调,肝气怫郁,横逆犯胃,胃气不降,脾胃虚弱或病后脾胃受损,中阳不振,水谷不能承受,胃阴不足等等。总之此病原因很多,范围较广,历代医家分类不同。其症状是:突然呕吐、胃区不舒、恶寒发热、胸闷腹胀、嗳气厌食、得食愈甚、吐后反感舒畅,脘闷食少、呕吐清水、心悸眩晕、口苦胸闷、嗳气频繁、胸胁胀痛、烦闷不舒、时作时止、倦怠无力、口干而不欲饮、四肢酸冷、面色苍白、反复发作,有时为干呕,口燥咽干,似饥而不欲食等等。采用喷酒按摩疗法疗效显著。

(2)按摩方法

①在患者的两脚心连续猛喷酒后,连续用两手按揉、抓捏,手法自然轻缓、有钝痛感向上,约 10 分钟。

②在患者的足三里、阳陵泉两穴部位连续猛喷酒后,连续用拇指快速按揉、压、掐,约 3 分钟。

③在患者的风池、天柱两穴及整个两肩部连续猛喷酒后,连续用两手交替按揉、抓捏,可根据患者的体质及病况,采取轻、重、缓、急的手法。

④在患者的整个后背至腰部连续喷酒后连续用两手掌由上而下搓,然后从大椎穴位至下椎穴位整个一顺线用两拇指适当用力按揉、捏、压,约 8 分钟。

⑤在患者的整个前胸两胁部位连续喷酒后,连续用两手

上下左右搓，由里向外反复旋摩，约 8 分钟。

⑥在患者的上下腹部连续喷酒后，用两手交替上下左右旋摩，并适当按揉，约 5 分钟。

⑦让患者闭住双眼后向整个面部猛喷酒，用两拇指用力按揉印堂和太阳两穴，约 2 分钟。

(3)自我按摩法

①在三阴交和足三里两穴连续自我喷酒后，连续用拇指交替按揉，手法自然由轻渐重，然后向两脚心连续自我喷酒后，用两手交替按揉抓捏，手法自然轻缓，约 10 分钟。

②在两手心自我喷酒后，将两手心搓热，用两手向腰部交替快速搓，再喷酒再搓，然后以掌根用力旋搓腰眼，约 5 分钟。

③在整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，连续上下左右旋摩，然后用两拇指按揉天突、璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中等一顺线穴位，手法自然，由上而下，约 10 分钟。

④在整个上下腹部连续喷酒后，连续用两手由上而下、由里向外旋摩、按揉，约 5 分钟。

⑤在合谷和内关两穴连续自我喷酒后，连续用拇指交替按捏、揉压，约 3 分钟。

(4)配方

蜂蜜 5 克、姜 15 克，水两小酒盅煎服。

二十三、胃痛

(1)概述

胃痛是临床上最为常见的病症，就是以上腹部疼痛为主症的消化道疾病。现代医学认为此病的发生多因化学、物理

刺激及细菌、痛毒等引起胃壁的炎性反应，以及包括胃及十二指肠溃疡等。中医学认为，寒邪侵胃、或过食生冷，损伤脾胃、忧思恼怒、气郁伤肝、横逆犯胃，或劳累过度、损伤中阳，气滞日久，血行瘀阻、脾肾阳衰等导致胃痛。其症状是：胃脘胀痛，痛引两胁，嗳气频繁，噫气或失气后疼痛稍减，痛势急迫，时觉胃中灼热，嘈杂吐酸、口干而苦、心烦易怒，痛有定处而拒按，多为刺痛，食后更甚，胃脘胀痛、厌食或呕吐，吐后痛减。因受凉饮冷而胃痛暴作，痛势加剧，泛吐清水，或有恶寒发热、胃痛隐隐、喜暖喜按、全身无力、口干欲饮、大便干燥等。采用喷酒按摩配合服用验方其疗效甚佳。但按摩之前必须搞清胃痛的主要原因，凡属溃疡病出血、穿孔、恶性肿瘤等症均不宜按摩。

(2)按摩手法

①如果是胃脘胀痛，痛牵两胁，嗳气频繁，呃气后疼痛稍减，属气郁不舒，肝气横逆犯胃，应采取疏肝理气、和胃止痛的按摩手法。首先在患者的前胸后背连续喷酒，连续以轻、缓的手法由上而下搓，然后选肝俞、脾俞、中脘、梁门、章门等穴位连续喷酒，连续以轻、缓的手法进行按揉，最后用单拇指加力捏足三晨穴位，约 20 分钟左右。

②如果是肝气郁结，时觉胃中灼热、口干而苦、心烦意乱、易怒，应采用疏肝、泄热和胃的按摩手法。首先，在患者的前胸后背连续喷酒连续以轻、缓的手法由下而下搓，由内向外旋摩，然后选肝俞、胃俞、三焦俞、大肠俞、章门、手三里、足三里等穴位，连续喷酒后，以轻、缓的手法分别按揉。如痛甚者：可选血海、梁丘两穴位连续喷酒后，以轻缓的手法交替

捏拿，最后用单拇指按揉中脘，约20分钟左右。

③如果是痛有定处而拒按，多为刺痛，食后更甚，属血行不畅，应采取活血化瘀、通络止痛的按摩手法。首先，在患者的前胸后背连续喷酒后，连续以轻缓的手法由上而下搓、由内向外旋摩。然后选肝俞、脾俞、胃俞、章门、内关、劳宫、梁丘、内庭等穴部位，连续喷酒后，以轻缓的手法交替捏拿、按压，约10分钟。

④如果是胃受寒邪，应采取温胃散寒止痛的按摩手法。首先，在患者的上腹部和腰部连续喷酒后连续旋摩，然后以轻缓的手法按压胃俞、脾俞、中脘、梁丘、内庭等穴位，约15分钟左右。

⑤如果是积食作痛，应采取消失导滞的按摩手法。在患者的整个上下腹部连续喷酒后，连续用轻、缓的手法，由上而下、反复旋摩，约5分钟。然后选脾俞、三焦俞、梁门、天枢、手三里、足三里等穴部位，连续喷酒后以轻、缓的手法进行按摩，约5分钟。

⑥在患者的两脚心连续喷酒后，连续用两手以加重的手法抓捏、按揉，有钝痛感向上为宜，约10分钟。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手交替按揉、抓捏，手法自然，由轻渐重，约8分钟。

②在梁丘、内关、足三里等穴部位连续自我喷酒后，用两手拇指分别用力揉掐、按压，约3分钟。

③在整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，用两手上下左右反复交替旋摩、按揉、按压，约3分钟。

④在整个上下腹部连续自我喷酒后，连续用两手自上而下、上下左右、交替旋摩，手法轻缓，约3分钟。然后在上脘、中脘、下脘、脐中、气海、关元等穴一顺线，以轻、缓的手法旋摩、按揉、抓捏，约5分钟。

(4)配方

①干姜、良姜、毕拨各2.5克，水煎去渣，早、中、晚饭前服，此方对胃寒疼痛特效。

②荨麻适量，熬汤一小碗，五瓣独头紫皮蒜，捣烂放进汤里，每日早、中、晚饭前服，四季皆用。用荨麻熬水每晚睡前洗脚对胃疼也有奇效。荨麻俗称“咬人草”，夏季可自采，经晾晒、切碎后备用。

③白酒100克、食盐25克，酒烧开后放盐，溶化后晚喝一次。

二十四、腹痛

(1)概述

腹痛是临床上极为常见的一个病症，可伴发于多种疾患。引起腹痛的原因很多，范围很广，腹部包括胃脘以下、耻骨毛际以上的整个部位，其中又分大腹与小腹两个部位，凡在此范围以内出现疼痛的症状，均称为腹痛。如平素过食生冷，寒自内生、或遭受风冷、脐腹为寒邪侵袭、阳气素弱、脾胃运化失调，稍受寒邪、饥饱劳累、暴饮暴食、过食辛辣、胃肠功能紊乱失常、清浊相干、气机阻滞等导致腹痛。其症状是：腹部或小腹急痛，肠鸣切痛，疼痛拒按，腹胀呕逆，遇冷更甚，遇温则舒，饮食减少，口不渴，腹痛绵绵，时作时止，喜热恶冷、痛时喜按，按则痛减，饥饿疲劳时更甚。大便溏泻、神疲气

短、面色无华、畏寒、脘腹胀满，胸胁不舒、嗳气、恼怒则痛甚，排气后疼痛暂得减轻；疼痛拒按、恶心呕吐、便秘或腹泻、痛甚欲便、便后痛减等等。采用喷酒按摩疗效显著。但此症牵涉的疾病范围较广，必须认真鉴别。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续猛喷酒后，用两手连续交替抓捏、按揉，手法自然，由轻渐重，有钝痛感向上为宜，约 8 分钟。

②在患者的足三里穴位连续猛喷酒后，用两拇指用力快速交替揉捏、按压，约 3 分钟。

③在患者的整个腰部连续猛喷酒后，用单手掌加续旋摩后，用单手掌根用力搓腰眼部位，搓热为宜，约 3 分钟。

④在患者的上下腹部连续猛喷酒后，连续用两手掌上下左右交替旋摩，手法自然轻缓，然后选中脘、脐中、气海、关元、梁门、章门、天枢、气冲、三焦俞、大肠俞等穴部位，以轻缓的手法分别按揉，约 15 分钟。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手用力交替按揉、抓捏，动作稍快，约 5 分钟。

②在足三里穴位连续自我喷酒后，用拇指用力按掐，约 2 分钟。

③在整个腰部自我连续喷酒后，连续用两手掌根揉搓，动作自然，稍快用力，约 5 分钟左右。

④在整个上下腹部连续自我喷酒后，用两手掌交替上下左右反复旋摩，手法轻缓，然后微闭双眼、自然呼吸，以轻缓

的手法分别按揉上脘、中脘、下脘、脐中、气海、关元、梁门、章门、天枢、气冲、肝俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞等穴位，约 15 分钟。

⑤在整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，微闭双眼，用两手掌交替旋摩，按揉时连续大口出气，约 3 分钟左右。

(4)配方

①白酒 50 克，独头紫皮蒜适量捣烂，搅匀，温服，日服 2～3 次。

②木香、元胡各 7.5 克，研末，黄酒送下，日服 2－3 次。

③沉香、木香、丁香、肉桂、良姜各 10 克，白糖 450 克，泡入 2.5 千克粮食白酒里，日服两次，早晚各温服一小酒盅。

二十五、泄泻

(1)概述

泄泻又称腹泻，在临床上是最为常见的一个病状。引起泄泻的原因很多，如寒湿侵袭肠胃，致使脾胃运化失常、升降失司、清浊不分、并走大肠、饮食不节；或饮食生冷不洁之物，致使积食不消、传化失常，而致腐败，脾胃气虚、运化无权、升降失常、肾阳不振、命门火衰、阴寒内盛、肝郁气逆等。其症状是：肠鸣泄泻清稀、寒湿壅塞胃肠、气机不畅、脘腹疼痛、胀满、恶寒发热、头痛、四肢酸痛、恶心呕吐、腹痛肠鸣、宿食停积、阻遏气机、脘腹痞胀、食欲减退、嗳腐酸臭、泻下臭如败卵，泻后痛减、大便溏薄、水谷不化、纳呆腹胀、神疲倦怠、面色萎黄、中阳不振、阴寒内盛、脾气虚弱，不能生化气血，泄泻时作时止，阳气不行于下焦，腹部畏寒，有时发胀，下肢欠冷，肝失条达，气机不畅，胸胁痞闷，嗳气纳少，脾胃不和，胃失和

降,郁怒即发泄泻等等。采用喷酒按摩疗法有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的足三里穴连续猛喷酒后,用两拇指快速按揉、掐,约3分钟。然后向两脚心连续猛喷酒后,用两手交按揉、抓捏,手法自然,由轻渐重,有钝痛感向上为宜,约15分钟左右。

②在患者的整个腹部连续猛喷酒后连续用两手掌交替旋摩,约3分钟。然后用两手掌根由上而下用力按搓上髎、中髎、腰奇、下椎、玉田、腰俞等穴部位,约5分钟。

③在患者的中枢至腰俞一顺线穴位,连续轻轻喷酒后,用单掌根由上而下慢慢用力压推,约3分钟;然后用两拇指用力按揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞等穴部位,约5分钟。

④在患者的整个上下腹部连续喷酒后,用两手掌上下左右、由里向外、反复旋摩,手法自然轻缓,约3分钟;然后用轻缓的手法按揉上脘、中脘、梁门、章门、下脘、脐中、气海、关元、气冲、天枢等穴部位,约5分钟。

(3)自我按摩法

①在整个腰部自我连续猛喷酒后,用两手掌根由上而下用力交替压推,约3分钟。然后用两手掌根用力从肾俞搓至下俞一顺线部位,反复由上而下压搓,出现热感为宜,约6分钟。

②在整个上下腹部连续自我喷酒后,用两手掌上下左右、由里向外反复旋摩,手法轻缓,约3分钟;然后用轻缓的手法上下左右分别按揉鸠尾、巨阙、上脘、中脘、下脘、脐中、

气海、关元、中极、梁门、天枢、章门、气冲、提托等穴部位，约12分钟左右。

③在两脚心连续自我猛喷酒后，用两手交替按揉、抓捏，手法自然，由轻转重，有钝痛感向上，约10分钟左右。

④在足三里、阴陵泉两穴连续自我喷酒，用单拇指分别用力按揉、捏，约3分钟左右。

(4)配方

①升麻、陈皮各15克，水煎去渣温服，日用2次。

②紫皮蒜2瓣去皮捣烂、鲜姜3片捣烂、沙葱花25克(内蒙古好多大草原上到处可见、含有丰富的维生素等)，熬汤去渣分两次温服。

二十六、便秘

(1)概述

便秘在临床上也是比较常见的病状。便秘是指大便坚硬，排便间隔时间延长，经常要3－5天或更长时间才得大便一次，或虽有便意而排便艰涩难下均称便秘。大部分的人便秘原因是：缺乏运动、久坐少动、生活无规律，或腹腔内脏腑下垂、胃肠疾患、营养不良、发热疾患、脑脊疾患等均能引起。其疾状是：大便干结、小便短赤、面红身热、腰部胀痛、口干口臭、大便结石、欲便不得、嗳气频繁、胸胁痞满、腹胀疼痛、饭食减少、神疲气怯、喜热怕冷、腹中冷痛、面色苍白、四肢腰背酸冷等等。采用喷酒按摩疗法有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个后背至腰部连续喷酒后，用单手掌由上而下旋摩，手法轻缓，约3分钟；然后连续喷酒，用两手交替

压推大椎至腰俞一顺线穴位，并分别按揉盲俞、膈俞、肝俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞等穴部位，手法可根据患者的病情及体质状况，自然、轻、重、缓急，约 10 分钟左右。

②在患者的整个前胸两胁部位连续喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，手法轻缓稍快，约 3 分钟；然后向整个上下腹部连续喷酒后，用两手上下左右反复旋摩、按搓，在分别按揉上脘、中脘、下脘、止泻、关元、梁门、章门、天枢、气冲等穴位时手法稍加重，约 12 分钟左右。

③在患者的合谷、足三里、承山等穴部位连续喷酒后，用两拇指交替用力按揉、掐，约 6 分钟。

④在患者的两脚心连续喷酒后，连续用两手交替按揉、抓捏、然后用单手掌根稍用力搓，脚根至指根有钝痛、温热感向上为宜，约 15 分钟。

(3)自我按摩法

①在整个前胸两胁部连续自我喷酒后，用两手掌上下左右反复交替快速旋摩，全身放松，呼吸均匀，约 3 分钟。然后向两手心自我喷酒后快速搓两手掌，搓热为宜，约 2 分钟。

②向整个腰部自我连续喷酒后，用两手掌根交替用力自我揉、搓，从肾俞至膀胱俞，从悬枢至下椎这两条顺线穴位，由上而下，反复用两手交替用力搓，有热感为宜，约 6 分钟左右。

③向整个上下腹部连续自我喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，然后以轻缓的手法按揉上脘、中脘、下脘、脐中、关元、梁门、章门、大横、天枢、气冲等穴部位，按摩时呼吸均匀，

约 8 分钟。

④向合谷和足三里两穴位自我喷酒后，用拇指用力揉、掐，约 3 分钟；然后向两脚心连续自我喷酒后连续用两手按揉、抓捏，并用掌根搓，约 10 分钟。

(4)配方

①黄油适量(牛奶提炼出的黄油)、红糖少许、用开水冲一小茶杯、温服，日服两次，早晚饭前半小时服。

②紫皮蒜 2 瓣捣烂、海带适量浸泡后捣烂、米醋 25 克，用开水冲一小茶杯，日服两次，早晚饭前半小时温服。

③绿豆适量煎熬、紫皮蒜 1 瓣、米醋少许，日服两次，每饭前用开水冲服一小碗。

二十七、痢疾

(1)概述

痢疾在临床上为常见的肠道传染病，多发生于夏秋季节，大都由于外感暑湿疫毒和饮食不洁，或过食生冷，外邪与食滞交阻肠腑，大肠功能失职，气血凝滞，脏腑脉络受损，湿热相争；也有因脾胃素虚、脏腑气弱、贪凉受寒、风湿侵袭等所致。其症状是：腹痛，下痢赤白如水，里急后重，肛门灼热，恶寒发热，心烦口渴，痢粘白冻，畏寒喜暖，胸腹胀满，口淡不渴，饮食不进，食则呕吐，下痢脓血，腹部胀痛，四肢酸弱，头胀眩晕等等。采用喷酒按摩疗法有一定的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续猛喷酒后，连续用拇指交替用力揉、搓，有钝痛热感向上为宜，约 12 分钟左右。

②在患者的下巨虚、上巨虚和足三里等穴部位连续喷酒

后,用两拇指用力由下而上推、按揉,约 5 分钟。

③在患者的整个腰部连续猛喷酒后,用两手掌上下左右反复旋摩,然后用掌根从灵台至下椎一顺线穴位搓,从膈俞至膀胱俞一顺线穴位搓,手法由上而下,反复用力按揉、搓,有热感为宜,约 8 分钟。

④在患者的上下腹部连续喷酒后用两手掌上下左右,由里向外反复旋摩,按揉,手法轻缓,约 6 分钟。

⑤在患者的合谷、曲池两穴位连续喷酒后用拇指用力揉掐,约 3 分钟。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后用两手掌根交替用劲搓,有钝痛热感向上为宜,约 12 分钟。

②在下巨虚、上巨虚和足三里等穴部位连续自我喷酒后,用两拇指用力交替快速按揉、掐压,约 3 分钟。

③在腰部连续喷酒后,用两手掌根反复由上而下用力推、压、搓,有热感为宜,约 5 分钟。

④在整个上下腹部连续自我喷酒后,用两手掌由上而下反复旋摩,按摩时全身放松、呼吸均匀,手法轻缓,有热感为宜,约 10 分钟。

⑤在两手心连续自我喷酒后,快速自我搓手,当两手掌搓热后,快速旋摩脐眼(丹田)部位,摩热为宜,约 5 分钟。

(4)配方

①鲜马齿苋 350 克、独头紫皮蒜 1 头,加水煎成 300 毫升,分三次服,每日一剂。

②鲜扁蓄 100 克,加水煎成 100 毫升,分两次服,每日一

剂。

③鸡蛋2枚、米醋100克，蒸熟后去醋，将鸡蛋去皮后，一次吃完；随后用少许捣烂的紫皮蒜，用开水冲服一小酒盅左右。

二十八、中暑

(1)概述

中暑是夏季经常发生的一种急性病，本病的发生，常因在炎热气候劳动、行军，或在无风、高气温和高湿度条件下搞体力活动时，大量出汗，引起体内电解质失去平衡，或神经中枢性体温调节机能障碍，或体质虚弱、低血压、过度疲劳、失水、缺盐、头部在强烈的阳光下晒过久、或过量的热积聚体内部等导致。

其症状是：轻者身热少汗、头痛眩晕、胸闷、耳鸣、烦渴、恶心、皮肤湿冷、倦怠思睡。重者口唇干燥、肌肤灼热、神昏烦燥、抽搐、汗出气短、四肢厥冷、神志不清、转筋、面色苍白、腓肠肌痉挛、呕吐等等。采用喷酒按摩疗法显著。

(2)按摩方法

①让患者闭住双眼，向整个面部和头部猛喷酒后，用十指快速抓痧头部3分钟左右；然后用拇指用力分别按揉印堂、太阳、风池、天柱等穴部位，约5分钟。

②在患者的颈部、整个两肩、后背至腰部连续猛喷酒后，快速按揉，抓捏颈部和两肩3分钟左右后，以轻、重、缓急的手法由上面下、由里向外，反复旋摩，压搓背部至腰部，约8分钟左右。

③在患者的整个前胸两肋部位连续喷酒后用两手掌上

下左右反复旋摩、按揉、压搓，约5分钟。

④在患者的整个上下腹部连续喷酒后，用两手掌交替按揉，旋摩，约5分钟。

⑤在患者的两脚心喷酒后，用两手交替按揉、抓捏，用掌根搓，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约6分钟。

⑥在患者的人中、合谷两穴连续喷酒后，用两拇指用力揉掐，约3分钟。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我猛喷酒后，用两手交替快速按揉、抓捏、搓，有钝痛热感向上为宜，约5分钟。

②在足三里和承山穴连续自我猛喷酒后，连续用快速的手法用力按捏和拍打，约2分钟左右。

③闭上双眼后，用酒猛喷整个面部和头部，用十指快速抓痧头部2分钟后，用拇指用力交替按揉印堂、太阳、风池等穴部位，约8分钟左右。

④在整个颈部和两肩部连续猛喷酒后，用两手用力交替抓捏、按揉，约3分钟左右。

⑤在整个腰部连续自我喷酒后，用两手掌根由上而下用力反复搓，有热感为宜，约3分钟左右。

⑥在整个上下腹部连续自我喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，约5分钟。

⑦在整个前胸两肋部位连续猛喷酒后，微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，用两手掌交替旋摩，方法轻缓、上下左右、由里向外，约10分钟；然后向合谷、内关、曲池等穴部位连续自我喷酒后，用拇指分别快速揉捏，约3分钟。

(4)配方

蒲公英(婆婆丁)鲜品适量、鲜姜4片、紫皮蒜5瓣,捣烂,煎汤一大碗,趁热服,盖被发透汗。

二十九、消渴

(1)概述

消渴又称糖尿病,在临床上也是较常见的病,是由于胰岛功能不足而引起的以醣代谢紊乱为主的全身性疾病,是以口渴引饮、多食消瘦、小便频数而量多,或伴有糖尿和高血糖为主要症状的一种疾病。本病多因胰岛功能不足和可能是一种隐性遗传,再加外来因素而发病,如常在多食肥胖,情志抑郁化火,蕴热化燥、消谷耗津、消烁津液、肾精虚耗、纵欲过度、各种感染等,均可诱发或加重糖尿病。本病大多发生在40岁以上的成人,起病缓慢,病程较长,初期无明显症状,只是在化验尿糖或血糖时才被发现。儿童及青少年患此病常较急,病状明显较重。本病的典型症状有排尿量多、烦渴多饮、食多易饮、疲乏无力、形体消瘦、体重明显减轻、四肢麻木酸痛、腰疼、恶心呕吐,甚至昏迷、妇女月经不调,女性外阴瘙痒等等。采用喷酒按摩疗法有良好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续喷酒后,用两手交替按揉、抓捏,用掌根搓,手法自然,由轻渐重,有钝痛热感向上为宜,约12分钟左右。

②在患者的腰部连续喷酒后,用两手掌根交替压搓肾俞穴至膀胱俞穴一顺线穴位。再从悬枢至下椎一顺线穴部位,由上而下反复压搓,手法要慢,由轻渐重,有热感为宜,约6

分钟左右。

③在患者的廉泉至天突一顺线穴部位，连续喷酒后，由上而下反复按揉，手法轻缓，约3分钟左右。

④在患者的前胸和丙胁部位连续喷酒后，让患者微闭双眼，全身放松，呼吸均匀，用两手掌交替上下左右、由里向外，反复旋摩、按揉，约5分钟左右。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手反复抓捏、按揉，用掌根搓，手法自然，由轻渐重，约6分钟左右。

②在整个腰部连续喷酒后，连续用掌根自我慢慢用力由上而下反复搓，有热感为度，约5分钟左右。

③在整个前胸部位连续自我喷酒后，微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，用两手掌交替旋摩、按揉，手法轻缓，上下左右、由里向外、反复进行，约8分钟左右。

④整个上下腹部连续轻轻自我喷酒后，用两手掌交替旋摩，手法轻缓、上下左右、反复进行，约5分钟。

⑤在廉泉至天突一顺线穴部位，连续自我喷酒后，微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，以轻缓的手法由上而下反复揉、抹，约2分钟。

(4)配方

每晚睡前在半盆热水里放入50克白酒、红花少许，边洗脚、边以轻缓的手法按揉、抓捏、搓两脚心。水凉了，可再加热水，约20分钟左右。洗后注意受风着凉。然后在临睡前快速用力按揉涌泉穴和小趾边鼓起的无名穴处，约3分钟。经常坚持这样做，可促进调节肾功能、经脉活力、加强血液循

环，从而消除口渴，达到治愈的目的。

三十、腰痛

(1)概述

腰痛是临床常见病，可由多种多样的原因引起，有急性腰肌扭伤的；有慢性腰痛的，如风寒潮湿、肾虚肾寒引起的。但年老体衰，或纵欲过度，肾精亏损，筋脉失养等也可引起腰痛。其症状是：疼痛可发生在一侧或两侧，腰部重着冷痛，甚至疼痛不能屈伸转侧，遇阴雨、气候寒冷则痛剧，腰髋弛痛、痛处觉热、阴股间汗出沾衣、小便短赤、腰膝隐痛、酸软无力、遇劳更甚、卧则减轻，手足不温、面色苍白、腰痛如针刺，痛有定处拒按、甚者展转不得等。采用喷酒按摩疗法有显著疗效。

(2)按摩手法

①如果是寒湿腰痛，在整个腰部连续猛喷酒后，用两手反复交替旋摩，然后用两拇指用力按揉大肠俞、膀胱俞、臀中、环跳、殷门、委中等穴部位。如寒湿较甚，可用掌根用力搓命门穴位，约 15 至 20 分钟。

②如果是湿热腰痛，在整个腰部连续猛喷酒后用两手反复交替旋摩，然后用两拇指用力按揉肾俞、大肠俞、膀胱俞、次髎、环跳、殷门、阳陵泉、足三里、太溪、照海等穴，约 15 至 20 分钟。

③如果是肾虚腰痛，在整个腰部连续猛喷酒后，用两手反复交替旋摩，手法由轻渐重；然后用两拇指用力按揉肾俞、命门、膀胱俞等穴部位，约 15 至 20 分钟。

④如果是瘀血腰痛，在整个腰部连续猛喷酒，用两手交替用力旋摩，然后分别按揉腰俞、肾俞、膀胱俞等穴部位，约 15 至 20 分钟。

⑤不论患者是什么样的腰痛，采用脚部按摩疗法都有益处，向患者的两脚心连续喷酒后，用两手连续交替抓握、按揉，用掌根搓

涌泉穴，手法自然，山轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟。

(3)自我按摩法

①在整个腰部连续自我喷酒后，用两手掌连续交替旋摩，然后取肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、白环俞等一顺线穴位、用单手掌根由上而下反复用力搓，再取悬枢、命门、腰阳关、十七椎下、腰奇、下椎、腰俞等一顺线穴位，用单手掌根由上而下反复用力搓，搓有热感为宜，最后用拇指分别用力快速按揉腰部，痛甚者可用单手掌根叩击，使腰部再自然摆动，约 15 分钟。

②如果是寒湿腰痛，采用以上按摩手法外，可向腰阳关、阳陵泉等穴部位连续喷酒后，连续用两拇指交替用力按揉，约 18 分钟。

③如果是肾虚腰痛，可向整个腰部猛喷酒后，用掌根由上而下用力搓，选肾俞穴至白环俞穴一顺线，再选悬枢穴至腰俞穴一顺线，有热感为宜，约 15 分钟。

④如果是外伤腰痛，可向整个腰部连续喷酒后，用单手掌反复旋摩，然后找痛点按揉、旋摩，手法自然，由轻稍加重，约 20 分钟左右。

⑤在两脚心连续自我喷酒后，用两手交替用力抓捏、按揉，用掌根用力搓涌泉，有钝痛热感向上为宜；然后用单手掌根稍用力拍打、叩击腰眼部，最好弯腰进行，约 13 分钟。

(4)配方

①如寒湿腰痛，可适当服用腰痛丸，按说明服用。

②如肾虚腰痛，可适当服用健腰丸、壮腰健肾丸、金匮肾气丸等比较理想，按说明服。

③如外伤腰痛，可适当服用跌打丸、云南白药，三七片等比较理想，按说明服。

④寒湿腰痛(遇天阴则痛，久坐也痛，腰间沉重发凉，口不渴，四肢倦怠，小便通畅)者，黑豆 200 克炒黄去皮捣碎，用 250 克白酒浸泡一夜，分 3 次服完，每晚睡前服。

三十一、阳痿

(1)概述

阳痿，是指阴痿萎软不能勃起、或坚而不久的一种病状。大都由于早婚纵欲，自少误犯手淫，房事不节，忧思过度，恐惧伤肾，湿热下注，久病体弱，以至命门火衰、精气空虚，气机不展，宗筋不用等导致。其症状是：阳痿不举、或勃起不坚，不能过正常的性生活，腰背酸痛、头晕目眩、膝软无力、足跟疼痛、面色萎黄、多梦健忘、心烦神疲、惊惕心悸、坐卧不安、神志恍惚、心胆虚怯、肾气不足、舌苔淡白、多疑等。采用喷酒按摩疗法有显著疗效，如配合服用验方等其疗效更佳。

(2)按摩手法

①让患者闭住眼睛后，向整个脸部猛喷酒，连续用两拇指稍用点力抹按印堂穴位，约2分钟左右。

②向患者的整个头部猛喷酒快速按摩、抓痧，然后连续猛喷酒连续用两拇指交替用力按摩、揉捏太阳、风池和天柱三个穴位，达到患者有钝痛感的程度，约3分钟。

③在患者的整个后背至腰部一顺线，连续猛喷酒后，用两手掌根适当用力由上而下反复搓，约3分钟；然后选悬枢至腰俞穴一顺线、肾俞至膀胱俞穴一顺线，用力旋摩、按揉，有热感为宜，约5分钟。

④在患者的整个前胸两胁部位连续猛喷酒后，用两手掌交替上下左右反复旋摩，可根据患者的病情及体质状况，掌握好按摩手法的轻、重、缓、急，约5分钟。

⑤在患者的整个上下腹部连续猛喷酒后，用两手掌交替上下左右反复旋摩，然后用掌根旋摩关元、中极、下中极三穴

部位，可根据患者的病情及体质状况，适当掌握按摩手法的轻、重、缓、急，约5分钟。

⑥向患者的两脚心连续猛喷酒后，连续用两手抓捏、按揉，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约8分钟左右。

(3)自我按摩法

①闭住双眼，向整个面部和头部连续自我猛喷酒后，用十指快速按摩、抓痧头部；然后用两拇指按揉印堂、太阳、风池、天柱等穴位，约5分钟。

②向整个腰部连续猛喷酒后，用两手掌根旋摩，由上而下反复搓，手法自然，由轻渐重，有热感为宜，约5分钟。

③向两脚心连续自我猛喷酒后，用两手抓捏、按揉，用掌根搓涌泉穴，手法自然，由轻渐重，约8分钟左右。

④向整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，微闭双眼，精神要集中，全身放松、呼吸均匀、用两手掌交替上下左右、由里向外、反复旋摩，约5分钟。

⑤在上下腹部连续自我猛喷酒后，微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，用两手掌上下左右反复旋摩、按揉，手法自然轻缓，下腹部的手法稍加重，有发热感觉为宜，约8分钟。

(4)配方

①葱白250克，用150毫升开水浸泡5分钟后，不放任何调料，饭前吃掉，如在夏季吃葱叶也可采取此方法吃(葱叶带汁为佳)，每日2-3次，必须在饭前吃。而且要把浸泡葱的开水汤同时喝完。

②肉苁蓉3克，水煎，约煎成100毫升左右药水即可，每早饭前服。

③白胡椒25克，用500毫升60度左右白酒浸泡3天，每晚睡觉前用浸泡的白胡椒酒适量擦敷小腹部（关元、中极、下中极三穴位）后，盖上大被后再加盖小棉被毛毯等，只加盖到由肚脐到膝盖部位，患者如能养成天天如此的习惯效果更好（此方是外用，勿内服）。

④3尺见方的鹅绒小褥子1个、2尺见方的鹅绒小被1个、每晚睡觉时铺1个盖1个，小褥子必须铺在腰肾部，小被子必须盖在以肚脐往下，如擦敷适量的白胡椒效果更好，如用骆驼毛绒制做小被、褥也可以，效果同样比较理想。

三十二、遗精

（1）概述

遗精是指在无性交活动的情况下发生射精。在临床可分为梦遗和滑精之分，因梦而遗称梦遗，无梦而遗称滑精。在未婚青年男性中，80%左右的人有遗精，一般一周不超过1次，现代医学认为大都属于正常的生理现象。如果1周数次，或1日数次，这属病理性的。遗精多由于劳神过度、心阴亏耗、恣情纵欲、心火不得下通于肾、肾水不能上济于心、心肾不交、水亏而相火内炽、扰动精室，或因酗酒厚味湿热下注、精关不固等所致。如久遗肾元虚惫，封藏失司则成滑精。其症状是：梦遗者每在睡梦时，发生遗泄。一夜数次，或数夜1次，睡眠不安，阳事易举，如久遗而频繁者，可有头昏头晕、耳鸣眼花、精神不振、心烦少寐、腰酸腿软等症状。滑精者，不仅无梦而遗、甚则见色流精，滑泄频繁、腰酸腿软、面色苍白、神疲乏力、形体瘦弱、多汗气短，或出现心悸、阳痿等症状。采用喷酒按摩有一定疗效。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续喷酒后,用两手连续交替抓捏、按揉,用掌根搓,手法自然缓慢,由轻渐重,最后用两拇指用力揉捏涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约 8 分钟。

②在患者的整个腰部连续喷酒后,用两手掌由里向外反复旋摩,手法自然轻缓,然后取命门至腰俞一顺线穴部位、三焦俞至膀胱俞一顺线穴部位,用单手掌根慢慢用力由上而下搓,约 8 分钟。最后按揉志室穴,约 2 分钟。

③在患者的上下腹部连续喷酒后,用两手掌由里向外反复旋摩、按揉,手法自然轻缓,然后反复旋摩下腹部后,用缓慢的手法适当用力按揉大赫、关元两穴部位,约 6 分钟。

④在患者的整个前胸连续喷酒后,用两手掌由里向外反复旋摩,手法轻缓,让患者微闭双眼,全身放松、呼吸均匀,最后向患者的额部连续喷酒后,用单手掌根轻拍几下印堂穴位,约 5 分钟。

(3)自我按摩法

①向两脚心连续自我猛喷酒后,用两手交替抓捏、按揉,约 5 分钟,然后用单手掌根用力慢慢搓涌泉穴部位,有钝痛热感向上为宜,约 4 分钟。最后在三阴交和足三里两穴部位连续猛喷酒,快速用两拇指交替按捏,手法自轻渐重,约 2 分钟。

②向整个腰部连续喷酒后,从命门至腰俞一顺线穴部位、肾俞至膀胱俞一顺线穴部位,由上而下反复用单手掌根用力搓,然后按揉志室穴,约 10 分钟左右。

③闭住双眼,向额部喷酒后,用拇指按揉印堂,然后用单手掌根轻拍几下,约 2 分钟左右。

④向下腹部连续自我喷酒后，用两手掌交替旋摩，手法自然轻缓，然后用单手掌根稍用力旋摩大赫和关元两穴部位，约 4 分钟。

⑤向整个前胸和上腹部连续喷酒后，用两手掌由上而下反复旋摩，约 3 分钟；然后微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，用单手掌上下反复搓，并用单手掌根反复从华盖穴搓至极中脘一顺线穴位，约 5 分钟。

(4)配方

①常用锁阳固精丸、男固精丸、复方金樱子糖浆等中成药比较理想，可按说明服。

②白酒 500 克倒入洗脚盆里，用酒精慢火燎烤盆底，当酒逐渐温热时腾熏两脚心，可根据病情及体质状况自行掌握腾熏时间的长短，熏后用骆驼毛或鹅绒毛将足心包好，再用温热的白酒适当洗阴毛处，数次即好。

③刺猬皮 100 克，用火焙黄，研成细末，日服两次，每次服 5 克，开水送服。

④韭菜籽 15 克，烧灰为末，开水送服，病情见好为止，专治梦遗方。

第二节　外科常见病

一、上肢关节扭挫伤

(1)概述

上肢关节扭挫伤，包括肩、肘、腕、指关节扭挫伤，多为急

性损伤或慢性劳损所致。其症状是:损伤处瘀肿疼痛,活动功能障碍,重者伤处化脓疼痛难忍,如果治疗不当,极易产生关节强硬、肌肉萎缩等症。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①肩关节扭挫伤的按摩手法应根据挫伤程度,连续喷酒后,主要采取揉、按、压、屈、点等手法,对新伤手法宜轻,对陈伤手法可稍重,约 15 分钟左右。

②在患者扭挫伤的肘关节连续喷酒后,用两手交替按揉、捏拿,点压痛点、反复进行,手法轻、重、缓、急,自然摆动,以达到舒经活络的目的,约 15 分钟左右。

③在患者的腕关节扭挫伤处连续喷酒后,用两手交替按揉、抓捏、拔伸、摇转背屈腕关节等,以患部深处有热感,活血散瘀,通经止痛,约 15 分钟左右。

④在患者的扭挫伤指关节连续喷酒后,采用拔伸、按揉、抖、搓、摇、捻等手法,可根据挫伤程度掌握手法的轻、重、约 15 分钟。

(3)自我按摩法

手法基本同上

(4)配方

①旧麻袋灰(旧麻袋烧成灰备用),用白酒浸泡糊状外敷,起消肿、行淤作用。

②天竹根、葡萄根各 100 克,炖猪骨,每日一剂连服七天。

③圭瓜三七叶(2 名伤草)。新鲜五叶约 50 克左右,捣烂,童便 150 毫升,用 50 克白酒炖,每日一剂,空服。

二、下肢关节扭挫伤

(1)概述

下肢关节扭挫伤，包括髋、膝、髁、趾关节等，多为急性损伤或慢性劳损等所致。其症状是，损伤局部瘀肿、疼痛、关节活动障碍、有牵制痛、重者不能站立，不能走路等。采用喷酒按摩对各个关节扭挫伤的疗效显著。

(2)按摩手法

①向患者的髋关节扭挫伤处连续喷酒，用掌侧推摩、拇指按揉，手法由轻而重着力，从髋部沿足阳明经向下笃曲，反复捏拿，约 15 分钟左右。

②在患者膝关节扭挫伤处连续喷酒后，连续用掌摩膝关节，用拇指按揉膝眼，手法自然，由轻渐重，以祛瘀消肿、活络止痛，约 15 分钟左右。

③在患者的踝关节扭挫伤处连续喷酒后，连续用两手交替轻推、分抹、按揉、屈伸搓擦踝关节，约 15 分钟左右。

(3)自我按摩法

手法基本同上。

(4)配方

①郁蕉草(扭伤草)一枝，用醋炒外敷局部，起消肿、祛瘀、活血、止痛作用，约 3－5 次外敷后见轻。

②威灵仙 30 克、红花 15 克、五加皮 15 克、归尾、细辛草乌 7.5 克、泽兰 7.5 克、血见愁 15 克，均研细末后泡白酒 500 克，过 24 小时后，方可外敷局部。

三、落枕

(1)概述

落枕(痉挛性斜颈)引起颈项强直,酸痛不适,活动受限,是日常生活中可经常遇到的病症。本病多数是由于睡眠时姿势不正,或枕头过高过低,使颈部一侧的肌肉群在较长的时间内处于过度牵拉状态,使血液循环受阻,肌肉痉挛而致疼痛。有的是由于过度劳累或者活动不慎造成颈部肌肉肌腱韧带损伤而致痉挛作痛。也有的没什么原因,突然觉得颈部疼痛。这可能是由于风寒之邪侵袭颈部,致使气血凝滞、经络不通而致。其症状是:多见于早晨起床后颈部强直、呈斜歪形疼痛、转动受限,活动时疼痛更加剧,甚至放射以肩部、肩胛部、背部,患部肌肉发紧发硬,压痛最为明显,颈项向痛侧的活动范围更为明显减少。采用喷酒按摩疗效最佳。

(2)按摩手法

①在患者的整个头部连续喷酒后,用十指快速抓痧 2 分钟;然后用拇指用力按揉、捏风池穴位,约 3 分钟。

②向患者的整个颈部连续猛喷酒后,用两手交替按揉、抓捏,自然摆动头部,手法由轻渐重,然后用拇指用力按揉天柱穴部位,约 3 分钟左右。

③向患者的风池、风府、风门、肩外俞、天宗、肩井等穴连续猛喷酒后,用两拇指分别用力按揉,约 5 分钟。

④压痛处、肌肉紧张处、颈活动时肌肉牵拉处,连续猛喷酒连续按揉后,轻轻地用虚拳拍打两侧肩背部,约 5 分钟;然后用滚法,全面施于肩颈部、肩部和背部,反复数次,随之拿肩井,拍肩结束,约 5 分钟。

(3)自我按摩

手法基本同上。

(4)配方

用热毛巾敷压痛处、肌肉紧张处等。

四、漏肩风(肩周炎)

(1)概述

"漏"即露的意思。露见当风,感受风寒湿邪,引起肩部疼痛、运动功能障碍等称为漏肩风。常发生于单侧肩部,现代医学称这为"肩周炎"。多因年老体衰,气血虚损、营养失调、风寒湿邪侵袭局部或外伤劳损等所致。其症状是肩部酸痛,活动不利,局部怕冷而僵硬。疼痛可由颈项向上肢扩散,肩关节运动障碍日渐加重,甚者肩峰突起、上举不便、后弯失利,不能作梳头、脱衣、叉腰等动作,久者出现肌肉痉挛或萎缩等现象,有时日轻夜重,严重者使肩关节周围发生粘连而形成"冻结肩",使所有肩部活动均受限,这时疼痛反而不明显了。采用喷酒按摩有很好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个颈椎部位连续猛喷酒后,连续用两手按揉、抓捏;然后用两拇指用力反复按揉新一至身柱一顺线穴部位,约15分钟。

②在患者的整个两肩部连续猛喷酒后,用两手用力抓捏、按揉、拍打,约3分钟;然后重点按揉患侧的肩前部及上臂内侧,手法自然、由轻渐重,约15分钟。

③在患者的整个患肢部位连续喷酒后,连续用两手交替抓捏、按揉;再用力按、拿肩髃、肩贞穴及患肢上举、内收等活动,手法往返自然,约15分钟。

④在患者的合谷、曲池、肩髃、肩髎、肩贞、肩井、天宗等穴部

位连续喷酒后，用两拇指用力交替揉捏；然后用两拇指用力按压、揉搓秉风和天宗穴部位，有钝痛舒适感为宜，约 20 分钟左右。

(3)自我按摩法

①向整个颈部连续喷酒后，用健康的手用力按揉、抓捏、拍打，约 5 分钟。

②向患侧的肩胛穴部位连续喷酒后，用健康的手连续抓捏、按揉，手法自然、由轻渐重；然后半握拳，有节奏的捶击肩关节周围，以肩关节周围或上肢有酸胀感为宜，约 15 分钟左右。

③向患侧前胸大肌和肩后大筋及周围整个部位连续喷酒后，用健康的手用力抓捏、按揉；然后揉捏腋窝大筋(极泉穴)，使酸麻感放射至手指为宜，约 15 分钟左右。

④每晚睡觉前向脚心连续自我喷酒后，用健康的手抓捏、按揉；然后用拇指用力揉提涌泉穴部位，有钝痛热感向上为宜，约 20 分钟左右。

(4)配方

①桃花、麻黄、乌蛇各 20 克、甘草 25 克，研细末，石榴花根熬水送服，一付 10 克。

②小红尖椒 9 个、粒盐 50 克、纯粮食白酒 500 克。用酒浸泡小红辣椒和粒盐，泡一周左右即可使用，每日在患部揉擦数次，按摩前后也常用此酒。

五、颈椎综合症

(1)概述

颈椎综合症在临床上也是常见病之一，多发病于中老年人。现代医学认为本病的发生大多是因颈椎组织的老年性退行性变化，即增生的骨质刺激和压迫颈神经、颈部脊髓、血管或刺激局部肌肉发生无菌性炎症而产生的一系临床症状，

故称为颈椎综合症。中医认为本病多由于年老体虚、肾气不足、濡养欠乏，以及人体气血紊乱、湿、痰、瘀等病理产物积聚而导致经络不通，筋骨不利而发病。其症状是：发病比较缓慢、起病症状较轻，大部分病人在这个时期出现间歇性的颈、肩部不适或酸胀疼痛、上肢麻木、发胀、发抖或无力，若神经根被压迫在第五颈椎以上者，可出现颈肩痛或颈枕痛及枕部感觉障碍；在第五颈椎以下者可出现颈部僵硬包，活动受阻，颈、肩、臂部位时有放射痛，并伴有手指麻本、肢冷、上肢发沉、无力，经常不自主地从手中失物坠地；若椎动脉受到刺激和压迫，常出现眩晕、耳鸣、头昏眼花。若脊髓受压迫，可出现四肢麻木、酸软无力、颈部至整个后脑部发胀、发颤、肩臂发抖，严重者活动不便、走路不稳、步态笨拙、以至瘫痪。若压迫交感神经则出现头晕沉重、阵阵偏头痛、胸胁胀闷、四肢和皮肤发凉，个别病人也可出现听、视觉的异常，如发病已久，前臂及手可出现肌肉萎缩等。采用喷酒按摩有显著的疗效。

(2)按摩手法

①在患者风池穴连续猛喷酒后，用两拇指按揉，手法自然、由轻渐重，约5分钟。

②在患者的整个颈部连续猛喷酒后，用两手交替抓捏、按揉，手法自然、由轻渐重；然后用拇指稍用力按揉天柱至灵台一顺线穴部位，由上而下反复进行；最后用单手掌根上下反复用力椎搓，约20分钟。

③在患者的整个两肩部和后背部连续猛喷酒后，用两手用力按揉、抓捏、拍打两肩部，约5分钟；然后以轻、重、缓、急

的手法按揉新一、崇骨、大椎、身柱、神道、肩痛点、天穴等穴部位，约 20 分钟。

④向患者的哑门至大椎穴部位连续猛喷酒后，用两拇指逐一按揉哑门、天柱、下哑门、新一、崇骨、大椎等穴部位，手法自然，由轻渐重；然后再以轻、重、缓、急的手法按揉大杼、肩中俞、肩外俞、天宗等穴部位，约 20 分钟左右。

(3)自我按摩法

①在风池穴位连续喷酒后，连续用两手交替用力按揉，手法自然稍快，约 3 分钟。

②在两肩部连续喷酒后，连续用两手快速按揉、抓捏、拍打，约 5 分钟。

③向哑门至大椎穴一顺线穴部位连续喷酒后，用两手用力交替按揉；然后重点反复按揉天柱、下哑门、新一、崇骨、大椎等穴部位，约 15 分钟左右。

(4)配方

适当选用骨质增生丸、骨仙糖衣片、颈痛灵等中成药，效果显著，可按说明服用。

六、三叉神经痛

(1)概述

三叉神经痛是指面部三叉神经分布的区域内反复出现阵发性短暂性剧烈刺痛，但没有感觉方面的缺失及神经传导功能失常。起病 40－60 岁间，以女性较多。中医认为，因风寒、风热袭于阳明经脉、牙齿、鼻、耳疾或流行性感冒、疟疾、或神经附近疾病患者均能引起。其症状分为三支：眼支，上颌支、下颌支。疼痛多自一侧的颊支或颌支开始，由眼支起

病者甚少，眼支是痛在前额、上眼睑、眼球及鼻根或至颅顶；上颌支是痛在下眼睑、头颅骨之前部颧骨、鼻上唇及上列牙；下颌支是痛在下腭下唇、颊粘膜、下牙、舌尖、外耳及颞部。疼痛突然发作，阵发性钻刺样、火灼样、闪电式电击样疼痛，每次发作数分钟，发病初期的疼痛发作较少，以后逐渐进展，疼痛发作愈增愈烈，病侧面部肌肉抽动、流泪、流涕、流涎、患者难以忍受，甚至终日不止，发作数周或数日后可自行缓解，若再发作，疼痛比以前更为剧烈。疼痛发作往往可因吹风、洗脸、说话、漱口、吃饮冷热不均等引起，病人不敢声响、擦脸或进食，有的连口水都不敢咽下去，严重疼痛伴有面部痉挛，泪液增多等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续喷酒后，用两手快速按揉、抓捏，然后用拇指用力揉捏涌泉穴，约 6 分钟。

②在患者的三阴交、足三里、合谷等穴喷酒后，用两拇指分别用力揉捏，约 5 分钟。

③向患者的整个前胸后背连续喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，然后用两拇指稍用力按揉新一、崇骨、大椎、陶道、身柱、神道、灵台、大杼、心俞、天宗等部位，约 10 分钟左右。

④让患者闭住双眼后，向整个面部和头部连续猛喷酒，用十指快速抓痧、按揉头部后；用拇指适当用力按揉印堂、太阳、四白、阳白、天门、百会、山根、迎香、颊车、医风等穴部位，约 15 分钟。

⑤向患者的整个后头部、颈部和两肩连续猛喷酒后，以

轻、重、缓急的手法按揉、捏风池穴；然后适当用力揉捏天柱、下哑门、新一、崇骨、大椎、肩中俞、肩井等穴部位，约 15 分钟左右。

(3)自我按摩法

三叉神经痛的病人疼痛症状明显，在缓解期长期坚持自我按摩可以缓解疼痛，减少发作的次数。

①向两脚心连续自我喷酒后，用两手按揉抓捏，用单手掌根搓，用拇指揉捏涌泉穴，手法自然，由轻渐重，约 15 分钟。

②向整个前胸部位连续自我喷酒后，用两手掌上下左右、由里向外、反复旋摩，手法轻缓，呼吸均匀，约 8 分钟。

③微闭双眼，向整个面部、头部连续喷酒后，用十指快速抓痧、叩击头部，约 3 分钟；然后用两拇指按揉攒竹、鱼腰、阳白、四白、下关、大迎、颧髎、颊车、太阳、印堂等穴位，约 8 分钟。

④在合谷穴自我猛喷酒后，用拇指交替用力揉捏，手法稍快渐重，约 2 分钟。

⑤向整个面部、颈部、肩部连续喷酒后，用两手用力按揉、抓捏、拍打，约 5 分钟；然后仍向整个面部连续猛喷酒，全身放松，仍微闭双眼，精力高度集中只想童年时代的一件最美好的事，用两手掌如洗脸那样上下反复摩擦，手法轻缓，约 12 分钟左右。

(4)配方

黄连、天麻、川芎、僵蚕、地龙、桃仁、红花、当归、丹参、酸枣仁、麦冬各 25 克，水煎去渣后分两次温服，忌吃刺激性食

物。

七、坐骨神经痛

(1)概述

坐骨神经痛大都与腰部疼痛并发,也是临床上常见病之一。本病多种原因导致,但临床多由于感受风寒湿邪、阻滞经络、使之气血运行不畅,以至其它病变产生压迫和粘连,都可以引起坐骨神经痛。现代医学认为,本病可分为原发性和继发性二类。原发性坐骨神经痛即坐骨神经炎——主要是间质炎,多和肌炎及纤维组织炎在病灶感染时发生。继发性坐骨神经痛——由坐骨神经通路中遭受邻近组织病变引起,如腰椎间盘突出、腰椎部骨质增生、脊椎肿瘤、结核、骨盆内病变及腰部软组织劳损等。按其受损的部位,又可分为根性坐骨神经痛和干性坐骨神经痛。其症状是:多为一侧腰腿部阵发性或持继性疼痛,多表现臀部、大腿后侧、小腿的踝关节后外侧疼痛,以至足部发生酸痛,如弯曲腰腿行走时有不同程度的烧灼样或针刺样疼痛,腰椎旁有压痛及叩击痛,严重者疼痛势如刀割。多因行动时疼痛加重,下肢有放射性疼痛,出现水肿等。采用喷酒按摩疗法有显著的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个腰部连续猛喷酒后,连续用两手掌交替旋摩,手法自然轻缓,约 3 分钟;然后连续猛喷酒后,根据患者自述的所患疼痛部位,以轻、重、缓、急的手法反复用拇指按揉,约 12 分钟。

②在患者的大腿前侧和小腿前侧连续猛喷酒,以轻、重、缓、急的手法交替抓捏、按捏、拍打,约 5 分钟。

③在患者的大腿和小腿后侧一顺线连续喷酒后，连续上下反复按揉、抓捏，约5分钟。

④在患者的两脚心连续猛喷酒后，连续用两拇指按揉、捏；然后重点以由轻渐重的手法揉捏涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约10分钟左右。

⑤选患者的次髎、环跳、承扶、委中、阳陵泉、绝骨、昆仑等穴连续喷酒后，逐穴向下按揉，约15分钟左右。

⑥在患者的整个上下腹部连续喷酒后，连续用两手掌上下左右、由里向外、反复旋摩、按揉、按摩时让患者腹部放松、呼吸均匀，手法自然轻缓，以动脉应手为准，略压略松，约5分钟左右。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手交替抓捏、按揉，用掌根搓，约6分钟；然后用拇指用力揉捏涌泉穴，约4分钟。

②在整个腰部连续自我喷酒后，用两手交替旋摩，用掌根由上而下反复搓，手法由轻渐重，约5分钟；然后用拇指用力按揉环跳、承扶两穴部位，约3分钟。

③寻找最为明显的痛点，待痛点找准后，连续自我喷酒，连续用掌根搓、拇指揉捏，手法自然，由轻渐重，约8分钟左右。

④在上下腹部自我喷酒后，用两手指交替反复旋摩，摩时腹部放松、呼吸均匀；然后用掌根稍用力旋摩脐部，最后以关元穴为主，由里向外反复旋摩，约5分钟。

⑤找准上髎至下髎一顺线穴，连续喷酒连续用掌根适当用力上下反复搓；然后找准昆仑、委中、殷门等穴连续喷酒

后，用拇指用力揉捏，约6分钟。

(4)配方

①取适量的荨麻煎水擦洗患部后再用毛巾热敷，有独特的疗效。

②将小红辣椒半两浸泡在60度左右的50克粮食白酒内，浸泡一天后用以擦抹患部可根据病情日擦抹2－3次，直至病愈为止。

③将食用粒盐1千克炒热，放进小布袋里，在腰骶或臀部环跳穴等处反复热运，若变凉再炒热，再反复热运。

八、胁间神经痛

(1)概述

胁间神经痛也是临床常见病之一，大都因外伤后遗症、肺结核、脊髓病反射、思虑过度、怒气、热病等所致。其症状是：多发生在四至九胁间，阵阵咳嗽、阵阵刺痛、疼痛难忍时心烦意乱，头晕目眩，严重者全身阵阵发冷汗，呼吸困难，只能一侧卧，不能翻身等。喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个后背连续喷酒后，用两拇指适当用力按揉大椎、身柱、神道、灵台、大杼、风门、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、天宗等穴部位，然后用两手掌以较缓的手法交替旋摩，约8分钟。

②在患者的整个前胸两胁部位连续喷酒后，连续用两手掌由上而下反复搓、旋摩；然后连续喷酒连续点按，以局部天应穴为主(按胁骨形态顺边缘找压痛点)；最后选配膻中、阳陵泉、肺俞、心俞、太渊、照海、内关、太冲等穴，以较快的手法

逐一按揉、压推、点按，约 20 分钟左右。

③在患者两脚心连续喷酒后用两手抓捏、按揉；然后用拇指按揉捏涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟。

(3)自我按摩法

①向两脚心连续自我喷酒后，用两手掌根反复交替用力搓；然后用拇指交替用力揉捏涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟。

②向整个前胸两胁部位连续喷酒后，微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，用两手掌上下左右、由里向外反复旋摩、搓、按揉；然后以局部天应穴为主连续喷酒连续点按(按胁骨形态顺边缘找压痛点)；最后选配膻中、阳陵泉、肺俞、心俞、太渊、照海、内关、太冲等穴、以较快的手法逐一按揉、压推、点按、约 20 分钟。

③在上下腹部连续喷酒后，用两手掌交替上下左右反复旋摩，全身放松、呼吸均匀，手法自然轻缓，约 5 分钟。

④在整个头部连续喷酒后，用十指快速抓痧，约 2 分钟；然后用拇指用力揉捏通天、承灵、络却三穴部位；最好用力搓两手掌，轻拍几下前胸，约 5 分钟。

(4)配方

①红花、乳香、没药、千年健、地龙、鸡血藤适量，水煎后用毛巾浸药敷于患处，有较好的活血化瘀止痛作用。

②将食用的大粒食盐 500 克炒熟装入白布袋内，热运局部的四至九胁间，寻找痛点，凉了再炒热再热运，疗效奇特。

九、前列腺炎

(1)概述

前列腺炎在临床上已开始常见,本病常与慢性精囊炎同时存在,病变从急性可转成慢性,但绝大多数并无急性阶段。现代医学认为本病多因细菌、病毒等侵入腺体所致,与过度饮酒、房事不节、会阴部损伤、急性尿道炎等有关,它是一种常见的泌尿系统疾病。中医认为本病症状是肾气亏损,不能约束或湿热下注所致。在临床上常见症状是:会阴、精索、睾丸部不适、腰部胀痛、尿频、尿急或小便淋漓不尽、尿道刺痛、尿道有分泌物、食欲不振、神经衰弱、性欲减退、遗精,若前列腺肿大明显还会发生尿潴留等。采用喷酒按摩有较好的缓解作用。

(2)按摩手法

①向患者两脚心连续喷酒后,用两手交替抓捏、按揉,用掌根慢慢推搓,约 6 分钟左右;然后用两拇指慢慢用力揉捏涌泉穴部位,有钝痛热感向上为宜,约 12 分钟。

②向患者的三阴交、阴陵泉、血海等穴连续喷酒后,用两拇指交替按揉,手法自然、由轻渐重,约 5 分钟。

③向患者的整个腰部连续喷酒后,用双掌按揉并搓擦腰俞穴部位,手法自然缓慢,由轻渐重,约 3 分钟;然后用两拇指缓慢按揉腰俞至理便、会阴、长强等穴部位,手法自然,由轻渐重,有热感为宜,约 5 分钟。

④在患者的关元穴部位连续喷酒后,用单掌根由向里外旋摩、按揉,手法轻缓,约 3 分钟左右。

⑤在患者的命门、腰阳关、腰俞、长强一顺线穴位连续喷

酒后，用两拇指慢慢用力按揉搓，自上而下，以热为度，约 8 分钟。

⑥在患者的曲骨和中极两穴部位连续喷酒后，用拇指按揉，手法适当用力，约 3 分钟。

⑦在患者的肾俞和志室两穴连续喷酒后用拇指按揉，以有明显酸胀为宜，约 3 分钟。

⑧在患者的下腰部连续喷酒后，让患者腹部放松，呼吸均匀，用单掌根由上而下，由里向外旋摩，由轻渐重，约 5 分钟。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手抓捏、按揉，并用拇指用力揉捏涌泉穴，约 10 分钟；最后向三阴交、阴陵泉、血海等穴喷酒后，用拇指逐一用力按揉，约 5 分钟。

②在整个腰部连续自我喷酒后，用两手掌交替旋摩；然后找准命门、腰阳关、腰俞、长强一顺线穴位，用单手掌根自上而下反复用力搓，以热有舒适感为度，约 8 分钟。

③在整个下腹部连续自我喷酒后，使腹部放松，呼吸均匀，用两手掌交替旋摩，然后用拇指适当用力按揉曲骨和中极两穴部位，约 8 分钟左右。

(4)配方

①蛇床子 15 克、土大黄 20 克、茵陈 10 克、土牛膝 20 克，用水 5000 毫升，煎 10 分钟左右，然后去掉药渣，趁热坐浴。每日可坐浴 2－3 次每晚睡前最好坐浴一次，有利于前列腺病的恢复。

②荨麻适量，用水煎半盆，去渣，每晚睡前洗肛门。

③醋蛋适量，兑小半盆热水，每晚睡前洗肛门。

十、腰椎间盘突出

(1)概述

腰椎间盘突出,是引起压迫脊神经根或脊髓的一种重要综合症。除外伤的因素外,椎间盘本身的退化性改变也有很大影响。实际上并不是整个椎间盘都移位或脱出,而是中间的髓核向纤维环的破裂处鼓出,这种鼓出常常在椎间盘的后方,或一侧、两侧,或中线。其症状是:常见沿坐骨神经所分布的区域发生疼痛,但不一定同时并发腰痛。如果产生能使脊髓腔内压力增高的一切因素,则疼痛加剧。本病好发的部位,是在负重最多和活动最大的 4－5 腰椎或腰骶椎间两处突出多偏向一侧,主要表现为一侧腰痛,同侧臀部和大腿后区有串通或麻感,有的放射至小腿外侧及足部,继发于坐骨神经痛。剧痛时,腰部不敢活动、下肢酸痛麻木、行走困难,或脊柱侧弯、嗽咳、喷嚏、腹部加压时,疼痛加剧,卧床疼痛稍有缓解。中央型椎间盘突出可出现马鞍区麻木,下肢出现肌肉萎缩,膀胱、肛门括约肌障碍等神经受损症状等等。采用喷酒按摩有一定的疗效。

(2)按摩手法

①以患者的椎体破裂突出局部为主,连续猛喷酒,喷的越猛越好,连续用单手掌根按揉、压推;然后酌情选臀中、环跳、承扶、委中、阳陵泉等穴部位连续猛喷酒,连续用拇指按揉,并找到痛点适当旋摩,可根据患者的体质状况和病况,掌握好按摩手法的轻、重、缓急,约 20 分钟。

②在患者的脊中、腰阳关、命门、肾俞、八髎、居髎、环跳、殷门、承扶、委中、承山、阳陵泉等穴部位,连续猛喷酒,连续

用拇指用点力按揉、压推，手法自然，有钝痛感为宜，约 8 分钟左右。

③在患者的两脚心连续猛喷酒后，连续用两手按揉、抓捏；然后用拇指按掐涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟左右。

④在患者的整个下肢部连续猛喷酒后，连续用两手抓痧、按摩、揉压，同时让患者主动配合腰部前屈后伸和下肢伸屈等活动，约 20 分钟左右。

此病的按摩是难度比较大的，按摩中除随时征求患者意见外，还需要求患者主动积极配合治疗，如果配合好了，患者首先会感觉到猛喷酒有强烈刺激力。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用双手交替抓捏、按揉，然后用拇指揉捏涌泉穴，手法自然、由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟左右。

②在整个腰部连续自我喷酒，用两手掌根适当用力上下左右反复按搓；然后找准脊中、命门、腰阳关、腰俞、肾俞、环跳等穴部位，慢慢用拇指用力逐一按压、揉捏，约 20 分钟左右。

③在整个下肢部连续自我喷酒后，连续用两手抓痧、按压、揉捏，手法自然，由轻渐重；然后找准殷门、承扶、委中、承山等穴部位，用拇指逐一用力揉掐，约 20 分钟。

(4)配方

①粮食白酒 500 克、草红花 25 克，浸泡 10 小时后用以擦洗患部。

②荨麻适量，煎水半盆，擦洗患部再用毛巾热敷。

十一、面神经麻痹

(1)概述

面神经麻痹目前也是常见病。通常是面部表情肌得病，出现表情肌的不见麻痹或全部麻痹，以男性发病较多，发病年龄多在20－50岁左右，而且多为突然发病。此病的发生多因冷风侵袭面部筋脉、脉络空虚、筋脉失养、气血阻滞、或耳疾、滤过性病毒所致等诱因。其症状是：发病比较突然，每于早晨起床后发现面部板滞、麻木不适、前额无皱纹、眼裂扩大、流泪，呈现一侧颜面肌下垂，或迅速发展为完全性面瘫，不能做皱额、促眉、闭目、嘬咀、鼓腮，口角下坠而歪斜，漱口时患侧漏水，进餐时食物常常滞于病侧齿颊之间，少数病人初起时耳后、耳下及面部有疼痛感觉。病情较重，症状明显的病人可出现患侧舌前2/3味觉减退或消失，听觉可有过敏现象，说话吃东西均受影响(亦有两侧同时患病者)等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患者的面部轻轻连续喷酒后，取穴以患侧为主，适当选用健侧，找准阳白、晴明、下关、颊车、医风、听宫、迎香、地仓、四白等穴部位，用拇指慢慢压推，按揉，由轻渐重，每穴分别按摩2－3分钟。若病程较长，可适当选水沟、肩井、印堂、山根、合谷、足三里等穴，连续喷酒连续按摩、揉捏。每穴分别按摩1－2分钟。

②向患者的患侧轻轻连续喷酒后，用拇指由口角向耳部方向用力推摩，约12分钟左右。

③向患者的前胸后背连续轻轻喷酒后，用两手掌旋摩，由上而下、由里向外，手法由轻渐重，约 10 分钟。

(3)自我按摩法

①向整个前胸部位连续自我轻轻喷酒后，全身放松、呼吸均匀，用两手交替旋摩；然后从天穴突至脐中穴一顺线穴部位，用两手掌交替由上而下反复压推，约 10 分钟。

②微闭双眼，向整个面部连续喷酒后，找准阳白、晴阳、下关、颊车、医风、听宫、迎香、地仓、四白等穴部位，用拇指按揉、压推，手法由轻渐重，每穴分别按摩 2－3 分钟，若病程较长，可分别喷酒按摩、揉捏水沟、肩井、印堂、山根、合谷、足三里等穴，每穴分别按摩 1－2 分钟。可适当按摩健侧，但手法不要过重。由健侧额面部向患侧侧推，顺序直至后颈部。

(4)配方

①干鹅不食草全草 9 克、鲜鹅不食草全草 15 克、凡士林膏适量。将干草 9 克研成细末，与凡士林混合软膏，均匀放在沙布上；再将鲜的 15 克捣烂如泥，共摊于沙布上。患者面部向左歪邪贴右面，向右歪邪贴左面，两天换药一次，主治面神经麻痹口眼歪斜，一般敷药 2－3 次可愈。

②蓖麻子仁 25 克，捣烂后摊布上贴患部，左斜贴右，右斜贴左，贴 2－3 次可全愈。

③马钱子湿润后切成薄片 20 多片，约重 3.6 克，排列于橡皮膏上，敷贴于患侧面部，7－10 天调换一张，至恢复正常为止。一般轻症贴两张即可全愈(马钱子有大毒，切忌入口)。

④蝉蜕 200 克，研为细末，每次服 7 克，每日服 3－4 次，

连服 6－7 日，主治面神经麻痹有显著疗效。

十二、静脉曲张

(1)概述

静脉曲张也是临床上常见病之一，本病大都发于小腿部，而且多发生于中、老年，在妇女多发生于第一次怀孕时。大都由于长时间负重或站立工作者多发生此病，经常采取直立体位，活动较少，因而下肢肌肉收缩的机会减少，影响了静脉的回流，使下肢静脉内的压力增高，静脉扩张，瓣膜产生闭锁不全，终至形成静脉曲张。其症状是：在下肢，尤其是小腿，静脉明显扩张隆起、弯曲，站立时更明显易见，产生轻度浮肿，瘙痒和疼痛，一遇风雪雨天，阴凉潮湿袭来的时候，患者感觉到下肢更沉重、疲倦难受、小腿胀痛和瘙痒难忍等等，采用喷酒按摩疗法有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的风池、天柱和太阳三穴位连续猛喷酒连续用两拇指加力按摩，约 3 分钟。

②在患者的整个前胸后背连续用两手掌由上而下搓，由里向外反复旋摩。可根据患者的体质状况适当掌握手法的轻、重、缓、急，约 5F 分钟。

③在患者的两脚心连续喷酒后，连续用两手交替抓捏、按揉，然后用拇指按揉涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟。

④在患者的整个下肢部，尤其患部连续喷酒连续用三种手法按摩：①抹法：抹法就是拇指罗纹面紧贴皮肤，作上下左右或弧形曲线反复抹动，单手或双手交替操作抹动时动作要

自然缓慢、用力均匀，做到重而不滞、轻而不浮，特别要注意防止抹破患部皮肤。②摩法：摩法就是用指、掌面在体表上作环形而有节奏的轻松抚摩，摩时用力要轻重得宜，动作要自然协调。③揉抹法也是一种复合手法，是揉法和摩法相互协调的结合。用指、掌放在患者患部作上下左右反复有节奏的抚摩和带动皮下组织的环旋揉动，揉摩时压力不要过重，要有机地把揉法和摩法这两种手法很好的协调起来，做到揉中兼摩、摩中带揉，约 15－20 分钟。

(3)自我按摩法

①向风池、天柱和太阳三穴部位连续自我喷酒后，连续用两拇指交替用力按揉，约 5 分钟。

②在整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，全身放松、呼吸均匀，用两手掌由上而下，由内向外反复旋摩，约 5 分钟。

③向两脚心连续自我喷酒后，用两手交替抓捏、按揉，用掌根搓，然后用拇指用力揉捏，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟。

④在整个下肢连续自我喷酒后，尤其在患部连续自我喷酒连续用五种手法按摩：1)用两手交替快速抓痧、拍打，手法自然，不能用力过重。2)用两手慢慢揉捏膝部，然后有节奏的拍打膝盖和小腿部。3)抹法：抹法就是用拇指罗纹面紧贴皮肤，作上下左右或弧形曲线反复抹动，单手或双手交替操作抹动时，动作自然缓慢，用力均匀，做到重而不滞，轻而不浮，特别要防止抹破患部皮肤，最好多喷酒。4)摩法：摩法就是用指、掌而在体表上，作环形而有节奏的轻松抚摩，摩时用力要轻重得宜，动作要自然协调。5)在下肢喷酒后，两手掌

做合抱式动作，分别放于外踝和内踝部位，两手一外一内合抱下肢，由下而上，从小腿到大腿反复进行推摩，并作圆圈形揉捏；然后由下而上轻轻挤压；最后采用连续多喷酒，连续揉抹法。揉抹法也是一种复合手法，是揉法和摩法相互协调的结合。用指、掌面放在患部上，作上下左右反复有节奏的抚摩和带动皮下组织的环旋揉动，揉摩时压力不要过重，要有机地把揉法和摩法这两种手法很好的协调起来，做到揉中兼摩，摩中带揉，约25分钟。

(4)配方

①取适量荨麻煎水擦洗患部后用毛巾热敷。(荨麻：蒙古语叫哈拉盖、草原农牧民又称为奇特的咬人草植物)，疗效奇特。

②小红辣椒面50克，浸泡在500克粮食白酒内，24小时后，方可擦敷患部，每日擦敷2－3次，如风雪雨天，阴冷潮湿袭来的时候，每天可多擦敷几次。

③水煮适量黄豆，不放盐，也不放任何调料，每天任意食之。每晚睡前用黄豆熬水半盆洗脚，凉了再热再洗3－5次，具有舒筋活血、消肿和镇痛作用。

十三、岔气

(1)概述

岔气又称“闪气”，是常见病之一。多因日常劳动时搬抬重物过猛，提拉重物姿势不良、扭转、用力不当，或者干重活时突然受惊，伤及胸部的关节、软组织、而引起胸部疼痛，其症状是：发病时感到胸胁部疼痛，有时胀痛，有时刺痛，呼吸时明显，尤其吸气时更觉患部严重疼痛，甚至影响睡眠，不能

用患侧卧位。有的大面积疼痛，部分病人有明显压痛点，由于胸壁有些肌肉与上臂相连，当上肢高举时，牵引胸壁疼痛加重，这样疼痛又限制了上肢、胸背的活动，患者可处于含胸曲背的姿势。有时痛点明显，并沿肋间神经放射；有时局部明显肿胀，疼痛难忍，心烦意乱，呕吐等等。采用喷酒按摩疗法有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的内关和外关两穴连续猛喷酒后，用拇指用力按掐，最好使酸胀感向上臂、胸胁部放射传导为宜，约 8 分钟。

②在患者的后背连续喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩、按揉，约 3 分钟；然后找准大椎、身柱、神道、灵台、至阳、大抒、风门、肺俞、厥阳、俞心俞、督俞、膈俞、天宗等穴部位，用拇指适当用力逐一按揉，每按一穴位喷一次酒，每穴按摩 2 分钟左右。

③在患者的整个腰部连续喷酒后，用单手掌根稍用力搓腰阳关至腰俞一顺线穴部位，上下反复搓、以搓热为度，约 3 分钟左右。

④在患者的整个前胸两胁部位连续喷酒，用两手掌上下左右、由里向外、反复旋摩，并顺肋骨按揉，让患者全身放松、呼吸均匀，手法由轻渐重，最后向整个胸胁部连续多喷酒后，寻找明显的压痛点，连续按压、揉抹，约 20 分钟。

⑤在两脚心连续喷酒后，让患者长出气的同时，用两拇指用力按揉涌泉穴，约 6 分钟。

(3)自我摩按法

①在两脚心连续自我喷酒后，很自然的作长出气的同时，用两手掌根用力搓涌泉穴部位，然后用拇指用力揉捏，约10分钟。

②向内关和外关两穴位连续自我喷酒后，用拇指用力按掐，约5分钟。

③在整个腰部连续喷酒后，用两手掌根交替用力揉搓，以热为度，约3分钟。

④在整个前胸两胁部位连续喷酒后，用两手掌交替由上而下、由里向外，反复旋摩，顺肋骨按揉，然后全身放松、呼吸均匀，寻找明显的压痛点，连续旋摩、按揉，约20分钟左右。

(4)配方

①可适当服用三七片、七厘散、舒筋活血片、云南白药等比较理想，按说明服用。

②将500克大粒食盐炒熟后放小布袋内，热运患部，凉了再热再热运，疗效奇特。

③荨麻适量，水一大盆，煎熬去渣，分成两半盆，一盆的先洗两脚，洗完后用另一盆洗肛门，最好每晚睡前洗，注意洗后勿受风着凉。

十四、疝气

(1)概述

疝气是指睾丸、阴囊、小腹肿胀疼痛。也就是脏器和组织离开了原来的部位，通过人体正常的或不正常的间隙或弱点进入另一部位，即称为疝。也叫腹股沟斜疝，也是农村牧区小儿多发病之一。腹股沟斜疝有先天性和后天性两种。胚胎早期睾丸位于腹膜后第2－3腰椎旁，以后逐渐下移，及

至胚胎 8－9 个月时，睾丸即进入阴囊。随之下移的腹膜形成一鞘状突，此突在婴儿出生后不久便自行萎缩闭锁。如不闭锁，即成为先天性斜疝和疝囊。有时鞘状突下段闭锁胚上段不闭，这样也可诱发斜疝。后天性发病腹壁薄弱，腹横肌发育缺陷或腹横筋膜缺乏肌肉和腱膜保护。或长期坐卧阴凉潮湿地方，或因风吹雨淋、寒湿之邪循经而凝滞于小腹、睾丸、阴囊等部位，气血痹阻、或蕴结化热、以至睾丸肿大，阴囊红肿热痛；或长期咳嗽、腹泻、单纯性消化不良、劳累过度、便秘等腹内压骤增、气虚下陷等等，而发生疝气病。其症状是：腹股沟局部或阴囊出现肿块、肿痛或胀痛，肿物常在站立、行走、咳嗽、啼哭、大便等腹压增加时加重，轻者平卧休息或用手将肿块（柔、表面光滑、叩之呈鼓音），向腹腔推送回纳而消失。病重或病程长坠入阴囊后，肿块饱满（内容物如为大网膜，则肿块坚韧，无弹性，叩之呈浊音），回纳难而缓慢。严重者小腹、睾丸牵掣绞痛难忍，上攻胸胁，阴茎内缩，睾丸凉冷，面色苍白，疼痛剧烈拒按，恶寒发热，头痛头晕，四肢酸痛，小便短赤，反复发作等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

（2）按摩手法

①在患者的肚脐正中线至曲骨穴连续轻轻喷酒连续用掌根侧推，约 3 分钟。然后选准关元、天枢、足三里等穴，连续喷酒连续逐一用拇指揉掐，约 10 分钟左右。

②选准患者照海、阴陵泉、归来、气海等穴，连续喷酒连续分别用拇指揉捏，每穴约按摩 3 分钟。

③向患者的两脚心连续多多猛喷酒，连续用两手抓捏、按揉、用掌根搓，然后用拇指按掐、手法自然、由轻渐重、有钝

痛热感向上为宜，最后选准大敦穴连续猛喷酒连续用中指尖分别叩击3分钟左右。

(3)自我按摩法

①在关元穴至曲骨穴一顺线连续自我轻轻喷酒连续用拇指按揉5分钟左右。然后选准三阴交、照海、阴陵泉、归来、气海等穴，连续喷酒连续按掐，每穴约按摩3分钟左右。

②向涌泉穴连续多次猛喷酒连续用拇指用力揉掐，约10分钟。然后选准大敦穴连续猛喷酒用拇指点按，最后用中指叩击，约3分钟。

(4)配方

①适当服用济生橘核丸、茴香橘核丸、偏坠疝气丸、三层茴香丸等中成药比较理想，可按说明服。

②茴香50克、樟脑25克、红茶25克、纯粮食白酒500克，将药浸入白酒内，磁瓶封固，每天摇动1－2次，过半月取用，擦抹患部。

③五灵脂、生蒲黄、小茴香、木香各10克，研细末，分三付，黄酒送服。

④年久的向日葵一棵，有虫的更好，去皮熬水一碗，用白糖冲服。

十五、荨麻疹

(1)概述

荨麻疹在临床上是最为常见的病状，中医称产瘾疹(老百姓常称此病为鬼风疙瘩)。为一过性风团，常引起剧烈瘙痒。本病原因复杂，现代医学基本认为：①如冷、热、日光、搔抓、机械等物理性刺激。②如虱、蚤、蜂、蚊、臭虫、毛虫、毒

蛾、荨麻、樱草等接触和刺螯生物刺激。③如鱼、蟹、虾、蘑菇、草莓、牛奶、鸡蛋等食物。④如磺胺、巴比妥酸盐、水杨酸盐、奎宁及青霉素等药物、血清、疫苗、肝精及输血等药物及生物制品。⑤如细菌和霉菌的产物,皆可成为过敏源。⑥如羊毛、花粉、烟雾和各种化学品、飞尘等吸入物。⑦如肝、肾、胃肠等内脏疾患、肠内寄生虫、月经失调、妊娠或妇女生殖器官等全身性疾病常为慢性荨麻疹的病因。此外,抑郁等精神紧张也均可作为诱发本病的条件,等等。其症状是:发疹有剧烈瘙痒、呼吸困难,发生于关节部位、手足、前胸后背,一片一片的,多成批出现,在数小时内可遍及全身,越搔抓越发痒,可融合成环状或地图状、淡红或白色,重者眼睛发胀,有局部紧张及疼痛感等。采用喷酒按摩有较好的疗效。

(2)按摩手法

①让患者闭住眼睛后,向整个脸部和头部连续猛喷酒连续用力按摩太阳穴位,然后向整个头部再连续猛喷酒连续用十指以轻、重、缓、急的手法按摩与抓痧,最后用拇指用力按揉风池和天柱穴位,约 10 分钟。

②在患者的整个前胸后背连续喷酒连续用两手掌由上而下,由里向外反复旋摩,尤其在患部反复多喷酒反复摩,按摩手法必须轻、重、缓、急,约 15 分钟左右。

③在患者患部关节部位适当喷酒适当轻轻按摩,约 5 分钟。

④向患者的两脚心连续喷酒后,用两手交替按揉、抓捏,手法自然,由轻渐重,然后用两拇指用力按掐涌泉穴有钝痛感热感向上为宜,约 12 分钟。

⑤让患者闭住眼睛后，向前额猛喷酒后，用两拇指按揉印堂穴，最后用单手掌根连续拍几下，约2分钟。

(3)自我按摩法

①向整个前胸两胁部连续自我多次喷酒后，微闭双眼、全身放松、呼吸均匀，用两手掌交替上下左右反复旋摩，约8分钟；然后向上下腰部连续自我喷酒后，仍全身放松、呼吸均匀，用两手掌上下左右反复旋摩，最后在整个前胸两胁部位和上下腹部的患部，连续多次喷酒，用两手交替反复旋摩，手法轻缓，约15分钟左右。

②向整个面部和头部连续喷酒后，用十指抓痧、按揉头部约3分钟；然后逐一按摩、揉捏太阳、风池、天柱等穴部位，约6分钟左右。

③在整个腰部连续自我喷酒后，用两手掌交替上下左右反复旋摩，约5分钟。

④向两脚心连续自我喷酒，连续用两手交替按揉、抓捏；然后用两拇指揉捏涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约15分钟左右。

⑤分别找准曲池、合谷、血海、足三里、三阴交等穴位后连续自我喷酒，逐一用力揉捏、按掐等，每穴按摩1－2分钟左右。

(4)配方

①荨麻适量(干鲜荨麻均可)用水煎熬多半盒，洗脚，凉了两热再洗，约40分钟左右，洗后盖棉被发汗。

②秋季晒干的小白菜100克、香菜(鲜干均可)50克、鲜姜3－5片、独头紫皮蒜2－3瓣，全部捣烂后煎熬一大碗水，

不放任何调料，晚睡前趁热喝完，盖棉被发汗。

十六、手臂劳损

(1)概述

手臂劳损是临床上常见的自觉症状，本病发病大都因扭挫伤，长期劳累过度等所致。其症状是：自觉肘部疼痛，从手脖子疼到肘关节，翘肘时尤为明显酸痛，重者从肩部至手脖酸痛难忍，手抬不到头部，不能提东西，干重活时有时酸痛钻心难受，只能一侧卧等等。采用喷酒按摩疗效特好。

(2)按摩法

①在整个患侧手臂部位，由上而下连续猛喷酒连续按摩，在肩部采用按揉手法，在肘关节采用反复揉搓手法，在手脖子部位(太渊、大陵、神门)采用反复揉捏手法，最后用拇指食指对称地捻动患者的指头，约20分钟。

②向患者的颈部连续猛喷酒连续用两手快速抓捏，按揉，约3分钟；然后向患者的天宗穴部位连续猛喷酒连续适当用力用拇指按揉，用掌根轻拍几下，约3分钟。最后向整个患侧手臂连续多次猛喷酒后，用两手由肩部至手指反复快速抓捏、按揉，尤其寻找痛点多喷酒，以轻、重、缓、急的手法按揉，约7分钟左右。

(3)自我按摩法

向颈肩部位连续自我喷酒后，用两手交替抓捏、按揉、约3分钟。向整个患臂上上下下连续多次猛喷酒，用健侧手上下反复揉捏、按揉、拍打，手法自然，由轻渐重，尤其在痛点多次猛喷酒，以轻、重、缓、急的手法按揉、抓掐，约20分钟。

(4)配方

①小红辣椒100克左右，用纯粮食白酒、浸泡24小时后，可擦敷患部，疗效奇特。

②大粒食盐500克，炒熟后热运患部，凉了再热再热运，疗效奇特。

③韭菜适量，捣烂如泥，摊在布上，敷于患部，疗效奇特。

十七、腰肌劳损

(1)概述

腰肌劳损是临床上常见病之一，引起腰肌劳损大都由于劳累过度，急性扭挫伤后治疗不当不彻底、姿势不良，如长期弯曲及直立姿势，或抬重物时骤然用力，或由于职业上长期劳损引起肌肉局部撕裂等而致。其症状是：多发生于两侧腰肌(也有单侧)，也有发生在腰椎棘突或棘间的韧带，患部都有明显的压痛，或硬块肥厚；有时能发生放射性疼痛——也在腰椎棘突或棘间的韧带上；有时这种放射性疼痛放射到臀部及下肢，久站、久坐和弯腰均能加重酸痛，局部有僵硬和轻麻木感等。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①在患者的整个腰部连续猛喷酒后，用两手掌交替旋摩、按揉；然后找准中枢、脊中、悬枢、命门、腰阳关、腰俞、关元俞、白环俞、会阳、环跳等穴位，连续多次喷酒，逐一以轻、重、缓、急的手法按揉，约20分钟。

②在患者的两脚心连续猛喷酒后，用两手抓捏、按揉，用掌根搓；然后用两拇指揉捏涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约10分钟。

③在患者的委中穴连续喷酒后，先用两手掌根交替搓

压;然后用两拇指用力交替按揉。最后选殷门至承扶穴一顺线,连续猛喷酒,连续用两手抓捏、按揉、拍打,约5分钟。

④找准患者的肾俞、次髎、十七椎、志室、居髎、秩边等穴连续多次猛喷酒后,用两拇指用力逐一按揉,约15分钟左右。

(3)自我按摩法

①在整个腰部连续自我喷酒后,用两手掌交替上下左右反复旋摩,用掌根用力由上而下搓,约5分钟;然后找准腰阳关、腰俞、关元俞、白环俞、会阳、环跳、秩边、臀中、环中、阴亢、承扶等穴,逐一猛喷酒,用拇指逐一按揉,用掌根逐一按、压、搓,手法自然,由轻渐重。

②找准委中、殷门等穴部位连续自我喷酒后,逐一用拇指反复用力按揉、掐,约6分钟;然后向整个大腿和小腿部连续自我喷酒连续用两手快速用力上下反复抓捏、按揉、拍打,约3分钟。

③在两脚心连续自我喷酒后,用两手交替抓捏、抓揉,用掌根用力搓;然后用拇指用力揉掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约15分钟左右。

(4)配方

①荨麻适量,用水煎熬小半盆擦洗腰部,用毛巾热敷,最好每晚睡前擦洗热敷后盖棉被发汗。

②小红干辣椒100克、纯粮食白酒500克,浸泡24小时后方可擦抹患部,每天擦2-3次,最好用60度白酒。效奇特,贵在天天坚持。

③食用粒盐500克,炒熟装入小布袋、热运腰部患处,凉

了再炒热再热运，疗效奇特。

十八、痔疮

(1)概述

痔疮是指直肠下端肛门周围的静脉发生扩张、弯曲成团、有小肉突出的都叫痔。按其发病部位可分为内痔、外痔和混合痔；发生于肛门齿线以上者为内痔，齿线以下者为外痔，齿线上下均有者为混合痔。又因痔核可出现肿痛、搔痒、流水、出血，所以统称为痔疮，在临床上是常见病之一。此病为多发于成年人的一种慢性疾病，多因长时间站立、久坐、饮食失调、嗜酒辛辣、久痢、体质虚弱、气机失宣、潮湿着凉、劳累过度、以及长期便秘、血液回流不畅等多种原因而导致痔疮发生。其症状是：外痔发生于肛门齿线之下，在肛门边缘处有赘生的皮瓣，随着时间皮瓣逐渐增大，一般无疼痛，也无出血。按之质地较硬而光滑，偶在发炎时痒痛，炎症消失、皮瓣依然存在，有异物感；内痔发生在肛门齿状线之上，初期痔核较小，质地柔软，痔核表面呈鲜红色，便后出血，有时呈点滴状，有时呈喷射状，血的颜色鲜红，多不与粪便相混，间歇性出血，反复发作，痔核增大，在大便时可脱出肛门，如加上大便燥结束，则极易擦破痔疮而出血，伤口易给细菌侵人，刺痒肿痛加重等等。采用喷酒按摩有良好的疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个腰部(大肠俞、小肠俞、次髎、会阴穴)连续猛喷酒后，用拇指适当用力按揉，以单掌旋摩相结合，约15分钟。

②在患者的下腹部连续喷酒后，用两手掌以轻缓的手法

反复旋摩、按揉，用手将肚皮抓起，轻轻抖动几遍，约5分钟。

③在患者的两脚心连续喷酒后，用两手连续交替抓捏、按揉，用掌根搓，然后用拇指揉掐涌泉穴，手法自然、由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约15分钟；紧接着找准承山穴位连续喷酒，用两拇指快速用力按压、揉捏，约3分钟，最后选准上髎、次髎、中髎、下髎、腰俞、白环俞会阳、长强等穴部位，连续多次猛喷酒，用单掌根慢慢用劲搓，用拇指按揉，约15分钟左右。

(3)自我按摩法

①在两脚心连续自我喷酒后，用两手交替抓捏、按揉，用掌根用力搓；然后用拇指按掐涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约10分钟。最后选准承山穴部位连续猛喷酒后，用两拇指用力按压、揉掐，手法稍快，约2分钟左右。

②在整个腰部连续自我喷酒，用两手掌根由上而下反复慢慢用劲搓，约5分钟；然后选准大肠俞、小肠俞、上髎、次髎、中髎、下髎、腰俞、白环俞、会阳、长强等穴部位，连续猛喷酒连续逐一用拇指用力按揉，最后用掌根慢慢稍有力叩击，约15分钟。

③在下腹部连续自我喷酒后，全身放松，呼吸均匀、用两手掌交替上下左右、由里向外、反复旋摩，手法自然，由轻渐重，约5分钟左右。

(4)配方

①五倍子4个，水煎擦洗患部，每晚1次，对外痔有显著疗效。

②羊胆2个、蜂蜜25克，共捣如糊状，敷患处，每晚睡前敷患处，对外痔有显著疗效。

③芒硝7克，1000克水煎后，每晚睡前擦洗患部，对外痔有显著疗效。

④醋蛋液适量，用1000克开水冲热，熏洗患部，疗效奇特。

十九、脱肛

(1)概述

脱肛又称直肠下垂，是指肛管、直肠外翻而脱垂于肛门外的一种常见病。此病多见于老年人、小孩和多产妇女，多由于久泻、久痢，以及生育过多、体质虚弱、中气下陷、先天不足或受湿热之邪，某些疾病使腹腔内压增加、收摄无权所致，也有因长期便秘、痔疮等病、局部肿胀、里急后重、排便时过度用力，束约受损而致的。其症状是：大便时阵阵感觉肛门胀坠，有异物脱出，实际是直肠粘膜脱出肛外。轻者便后能自动回缩复位，重者便后需用手揉托方能复位，若时间延长又没有及时治疗，则稍有过劳、着凉潮湿、怒气等即发，直肠的脱垂程度逐渐严重，且不能自行回缩复位，必须用手慢慢揉托才能复位，伴有精神不振、神疲乏力、心烦意乱、面色萎黄、头晕、发热、痛痒等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的两脚心连续猛喷酒，用两手连续抓捏、按揉，用掌根搓，然后用两拇指揉掐涌泉穴，手法自然，由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约10分钟。

②选准患者的阴陵泉、足三里、承山等穴连续猛喷酒，分

别用拇指用力揉掐,每穴约按摩2－3分钟。

③在患者的整个腰部连续轻轻喷酒后,用两手掌轻轻反复旋摩3分钟,然后用两拇指内侧面,从尾骨尖端分别沿两侧膀胱经向上推至肾俞穴处,如此手法,反复上推,由轻渐重,或用掌根慢慢用力上推,约8分钟。

④选准患者的百会穴连续轻轻喷酒后,连续用拇指按揉,以局部发热为度,约3分钟;然后再选准长强穴连续轻轻喷酒后,用拇指做顺时针按揉,约8分钟;最后找准承山、阴陵泉、合谷、气海、脾俞等穴部位连续喷酒,用拇指分别用力按揉,各按揉2－4分钟。

⑤在患者的下腹部轻轻喷酒后,用两手掌轻轻交替旋摩、按揉,约6分钟;然后向患者的两脚心连续猛喷酒,用两拇指快速按揉,约3分钟,最后用掌根快速叩击脚根,约3分钟左右。

(3)自我按摩法

①找准阴陵泉、足三里、承山等穴连续自我猛喷酒,分别用拇指揉掐,每穴按摩3分钟左右。

②在整个腰部连续轻轻喷酒后,用两手掌轻轻反复旋摩3分钟,然后用两手掌根从尾骨尖端分别沿两侧膀胱经向上拿搓至肾俞穴处,反复进行,由轻渐重,约10分钟左右。

③找准百会穴连续轻轻喷酒后,连续用拇指按揉,以局部发热为度,约5分钟。

④找准长强穴连续轻轻自我喷酒后,用拇指做顺时针按揉,约10分钟,手法由轻渐重。

⑤在两脚心连续自我猛喷酒,用两手连续抓捏、按揉、用

掌根搓;然后用两拇指揉掐涌泉穴,手法自然,由轻渐重,有钝痛热感向上为宜,约 15 分钟。

⑥找准承山、阴陵泉、合谷、气海、脾俞等穴连续自我喷酒,用拇指分别用力按揉,每穴按揉 3 分钟左右。

(4)配方

①适当服用补中益气丸、人参归脾丸、十全大补丸等中成药比较理想,可按说明服。

②3.5 千克白开水里倒入 100 克白酒,在盆里约搅拌 3 分钟左右,熏洗两脚心,凉了再热再熏洗,约 40 分钟。

二十、膝痛

(1)概述

膝痛,也是临床上最为常见的病状。大都由于膝关节过累、周围韧带损伤、膝关节内其它组织损伤、严重受潮湿着凉、或老年性的膝关节内骨刺形成等导致膝部疼痛、酸楚或伴有膝关节伸屈困难的病症。其症状是:有时膝周围疼痛剧烈,按压膝部时疼痛加重,膝关节伸屈活动变差,有的病人在走路时膝关节内有被卡的感觉,甚至有的刺痛难忍;老年人的膝痛,常由于关节内骨刺形成的,尤其在走路、上下坡、上下楼梯等均受到一定的限制,走走就要蹲下;每当风雪雨天气温变化时,酸痛难忍,心烦意乱,无法入睡等等。采用喷酒按摩疗效显著。如经喷酒按摩无效,则应及时到医院确诊治疗,以防出现大腿肌肉萎缩等。

(2)按摩手法

①在患者的膝部连续多次猛喷酒连续用两手交替快速抓痧,用拇指以轻、重、缓、急的手法按、压、捏鹤顶、膝眼、膝

下等穴位，约 10 分钟左右。

②选准患者的委中、委阳、合阳、承筋、承山等穴部位连续猛喷酒，连续用两拇指交替用力揉捏、按压，有钝痛感为止，达到使患者病区有舒适轻松感，约 5 分钟。

③在患者的整个两膝盖下肢前侧、后侧连续猛喷酒，连续用两手上下反复快速抓痧、按揉、抓捏，可根据患者的体质及病况掌握按摩手法的轻、重、缓、急、约 10 分钟。

④在患者的两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，然后用两拇指揉捏涌泉穴，手法自然、由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟左右。最后向整个膝部连续猛喷酒连续用两手拍打，手法由轻渐重，约 5 分钟。

(3)自我按摩法

①在整个膝部和下肢部连续多次自我喷酒，用两手上下反复抓捏、按揉，约 10 分钟；然后选准鹤顶、膝眼、膝下等穴位，用拇指用力揉捏，最后用掌根或拇指分别按揉委中、委阳、便阳、承筋、承山等穴部位，约 20 分钟。

②在两脚心连续多多自我猛喷酒，连续用两手交替抓捏、按揉，然后用拇指揉掐涌泉穴，手法自然、由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 10 分钟；然后用两手掌反复拍打膝盖，约 3 分钟，最后用掌根反复搓委中穴，约 5 分钟。

(4)配方

①生川乌、熟草乌、川牛夕、杜仲炭、金银花、粉甘草各 10 克、白糖 150 克，浸泡在 500 克 60 度左右的纯糖白酒内，浸 12 小时后方可服用，早晚温服一小酒盅(心脏病、高血压患者忌服)。

②60 度左右的纯粮白酒 500 克，小红辣椒面 25 克，浸泡 24 小时后方可外敷患部，主要擦抹膝盖部位。

③取适量荨麻煎多半盆水，每晚睡前薰洗患部，最好盖棉被发汗。

二十一、纤维组织炎(肌风湿)

(1)概述

纤维组织炎，又叫肌肉风湿病，在临床上也是常见病之一。是肌肉、肌膜、肌腱、韧带或脂肪组织内的纤维发生炎性病变的疾病，一般认为受风寒湿气侵袭(长期坑窑洞作业等)，在过度疲功、精神创伤的情况下、代谢障碍，或因某种原因使肌肉、肌腱、韧带等组织长期处于过度紧张状态，引起了纤维组织慢性损伤，产生炎性病变，肌肉痉挛而致疼痛。其它感染也亦可成为诱因。其症状是：本病有多发性和局部性两种，每当气候变化时尤甚，局部压痛运动限制，活动后症状能改善。急性发作时，关节红肿、胀痛、有烧灼感，周围有严重压痛，起病可缓可急，病程可长可短、常见复发。按病变部位症状各异。枕部肌风湿能引起腰部疼痛；颈部引起颈项强直及疼痛；肩部可引起肩及臂部痉挛和疼痛；肋间肌可引起肋间神经痛；腰部肌肉可引腰痛；臀部除局部痛外，还有股后侧的疼痛。不发作时，全身一般良好、肌肉无萎缩，能正常工作。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①如果是枕颈部肌风湿，可向患者的整个头部连续多次喷酒，以轻缓的手法抓痧、按揉约 3 分钟；然后选准风府、天柱、崇骨、天应穴、肩井、新设等穴部位连续喷酒，连续用两手

交替用轻、重、缓、急的手法按摩，约 10 分钟左右。

②如果是肩臂部肌风湿，可向患者的整个肩臂部连续多次喷酒，以轻、重、缓、急的手法按摩，然后选准曲填、肩髃、天应、曲池等穴部位，分别连续喷酒，逐一和轻重、缓急的手法按摩，约 15 分钟。

③如果是胸胁部肌风湿，可向整个胸胁部连续多次喷酒，用两手掌上下左右反复旋摩、按揉，可根据患者的体质和病情，适当掌握按摩手法的轻重和缓急，约 15－20 分钟。

④选准患者的天应穴、内关、心俞等穴连续喷酒，连续逐一按摩、揉捏；然后向整个腹部连续喷酒，用两手掌上下左右反复旋摩，手法自然轻缓，约 8 分钟。

⑤如果是腰臀部肌风湿，可向患者的整个腰部连续多次喷酒，用两手掌交替上下左右旋摩，约 5 分钟；然后选准肾俞、腰眼、次髎、委中、环跳、天应穴等，连续喷酒、连续用拇指按揉，约 10 分钟。

④向患者的涌泉穴连续猛喷酒，连续用两拇指按揉，手法由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约 12 分钟。

(3)自我按摩法

①如果是枕颈部肌风湿，可选准风府、天柱、崇骨、天应穴、肩井、新设等穴部位，连续喷酒，连续逐一按摩，约 13 分钟左右。

②如果是肩臂部肌风湿，可选准曲垣、肩髃、天应穴、曲池等穴部位，连续喷酒后，连续逐一按摩，约 18 分钟左右。

③如果是胸胁部肌风湿，可向整个胸肌部连续多次喷酒，用两手掌上下左右反复旋摩、按揉；然后选准天应穴、内关、心俞等穴连续自我喷酒，连续逐一按揉，约 25 分钟。

④如果是腰臀部肌风湿，可选准肾俞、腰眼、次髎、委中、环跳、天应穴等部位，连续自我多多喷酒，连续按摩、按揉，约 20 分钟；然后向涌泉穴连续自我猛喷酒，用拇指用力按揉，约 15 分钟。

(4)配方

①秦艽、防风、川断、木瓜、苏木、红花、伸筋草、透骨草各 30 克、桑枝 20 克,每付熬 2－3 次共一脸盆,每晚睡前擦洗和用毛巾热敷患部。

②葶麻适量,水煎后去渣擦洗和用毛巾热敷患部,日敷 2－3 次。

③60 度左右的纯粮白酒 500 克,浸泡 10 个小红干辣椒,24 小时后方可应用,每晚睡前将酒倒在手心擦抹患部。

④葶麻适量,水煎去渣,每次热服一小碗,日服 3 次。

二十二、冻疮

(1)概述

冻疮是寒冷季节的常见病,多发生在肢体的末梢和暴露的部位,如手、脚、鼻尖、耳朵、面颊部等。现代医学认为冻疮是因为患者的皮肤耐寒性差,受寒冷侵袭,引起局部组织的损伤而发病。中医则认为阳气虚弱、寒冷湿邪入侵、气血运行不畅及瘀血而致病。其症状是:冻疮初起时皮肤先呈苍白色、僵冷麻木、继则红肿灼热、刺痒疼痛、甚至出现水疱而溃烂等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①如手部冻疮可选准曲池、合谷、天宗、阳谷等穴,连续喷酒,让患者半握拳,呼吸均匀,用两拇指分别按揉各 3 分钟;并以滚法在上肢内外侧反复喷酒反复操作,约 10 分钟;然后向患部连续轻轻喷酒,以柔和的摩、擦等手法反复操作,约 5－7 分钟左右。如已破溃者应注意可在四周操作。

②如脚部冻疮可选准环跳、阳陵泉、丘墟、足三里、丰隆等穴部位,连续喷酒连续用拇指揉捏各 3 分钟左右,并在沿

下肢内、外侧连续多喷酒连续以滚法操作，约 8 分钟；最后在患部连续喷酒，以柔和的摩、擦等手法反复操作，约 10 分钟左右，如已破溃者应注意可在四周操作。

③如果是面颊部冻疮可选准合谷、人迎、下关、颊车等穴，连续喷酒连续用拇指各按揉 2 分钟左右；然后在患部轻轻喷酒，以柔和的手法摩、擦，约 10 分钟左右。如破溃不能摩。

④如果是鼻部冻疮可选准合谷、迎香两穴位，连续喷酒连续用拇指按揉各 2 分钟左右；然后向患部轻轻喷酒，以柔和的手法摩、擦，约 6 分钟左右。如破溃不能摩、擦，可喷酒。

⑤如果是耳部冻疮可先选准外关、支沟、翳风、角孙、耳门等穴部位，连续喷酒连续逐一按揉，并向患部轻轻喷酒可采用一指禅推法，约 15 分钟左右。如破溃不能摩、擦，可喷酒。

(3)自我按摩法

基本同上。

(4)配方

①鲜生姜、去籽的辣椒各 60 克，50 度左右的纯粮白酒，共浸泡 25 克，20 天左右方可用棉球蘸药液涂患处，每日涂 2－3 次。适应局部发热红肿，疼痛发痒的冻疮。

②干茄子棵 200 克、小红辣椒 3 个，水煎去渣趁热熏洗患部，每日一次，一般冻疮未破溃时，熏洗 2－3 次就好。

二十三、脑震荡及后遗症

(1)概述

脑震荡大都由于突然不慎碰撞跌仆损伤头部，使脑神经

组织受到剧烈的震动，使意识短时间丧失，肌肉张力降低，反射消失的一种综合征象。不及时彻底治疗多遗留头痛、头晕、失眠、健忘等症状，则称之为后遗症。其症状是：患者的意识在外伤后立即丧失，一般意识丧失的时间并不长，约 30 分钟左右，在此时间内四肢的肌肉松弛无力，皮肤与肌腱反射消失。患者在清醒后多有头痛、头晕、失眠健忘症状，大多数患者不能回忆受伤前后的事物，但有的检查血压、体温、呼吸都无明显改变。神经系统方面大多无任何阳性体症的发现。后遗症多表现为头痛、头昏、不敢多动摇、走路时头昏眼花、精神不振、疲乏无力、四肢发凉、饮食欠佳、心烦意乱、记忆力明显减退等等。采用喷酒按摩有一定疗效。

(2)按摩手法

①向患者的整个面部和头部轻轻多喷酒，连续反复用十指慢慢抓痧按揉，或用拇指自然往返移动的抹法，用力要轻而不浮，重而不滞，连续轻轻喷酒，连续反复操作，约 15 分钟；然后用拇指按揉太阳、风池、天柱、百会等穴部位，手法自然缓慢，由轻适当加重，约 10 分钟左右。

②在患者的整上腰部和后背部连续轻轻喷酒后，用两手掌由上而下反复旋摩，约 5 分钟左右；然后选准大椎、神道、灵台、至阳、中枢、脊中、命门等一顺线穴部位，连续轻轻喷酒后，用两拇指由上而下反复轻轻按揉，约 10 分钟左右。最后选准心俞、督俞和天宗三穴位，连续轻轻喷酒后，连续用两拇指适当用力慢慢按揉，约 5 分钟。

③在患者的整个前胸两肋部位连续轻轻喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，约 6 分钟左右；然后向整个上下腹部

连续轻轻喷酒后，用两手掌自上而下、由里向外反复旋摩，约5分钟左右。

④在患者的两脚心连续喷酒连续用两手抓捏、按揉，然后用两拇指揉掐涌泉穴，手法由轻渐重，有钝痛热感向上为宜，约12分钟左右。

(3)自我按摩法

①向整个面部和头部连续轻轻喷酒后，用两手连续反复慢慢抓痧、按揉，约5分钟左右；然后找准太阳、风池、天柱、百会等穴部位，连续轻轻喷酒，用两拇指交替用力揉捏；最后用两手适当用力交替抓捏、按揉左右两肩部，约10分钟。

②在整个腰部连续轻轻自我喷酒后，用两手掌反复旋摩，用掌根搓，手法缓慢，由轻渐重，约5分钟。

③在两脚心连续自我喷酒后，用单掌根慢慢用力反复搓，约6分钟；然后用拇指用力揉掐涌泉穴，约10分钟左右，可根据本人病情适当用力，不能过力过累。

④在整个前胸两肋部位连续轻轻喷酒，闭住眼睛、呼吸均匀，用两手掌上下左右自然反复旋摩，由轻渐重，约10分钟左右；然后向整个上下腹部连续轻轻喷酒后，全身放松、呼吸均匀，用两手掌自上而下，由里向外反复旋摩，约5分钟。

(4)配方

①适当服用脑复康片、维生素B_1、腺苷B_{12}等药物比较理想，可按说明服。

②比较甜的胡萝卜500克，洗净煮熟连汤分两次吃掉，每天早晚两次，不放任何调料。

③鸡蛋4个煮熟，蛋黄煮的不要过硬，刚熟流汤的就行，

去蛋清，早晚饭前或饭后专吃蛋黄，不放任何调料。

④用沙布包扎头部后，每隔20分钟向沙布和头部喷酒1次，直到病情减轻后每隔1－2小时再喷酒。

二十四、多发性神经炎

(1)概述

多发性神经炎，又称末稍神经炎。其特点是具有对称性，肢体远端的感觉障碍和弛缓性瘫痪。本病多由感染、中毒、代谢障碍以及其他原因(遗传、过敏)等引起。其症状是：患病初期多表现手指或足趾的疼痛、麻木、感觉异常及过敏。以后各种感觉均可发生障碍，典型者呈手套及短袜型感觉减退或消失，四肢远端弛缓性瘫痪，运动无力，肌肉萎缩，出现悬垂腕或下垂足，腱反射消失，病部皮肤光滑，变薄，发冷以及多汗或无汗等症状。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①可在患者的上肢病变部位连续多次猛喷酒，连续以轻、重、缓、急的手法按摩，并选准外关、太渊、阳池、曲池等穴部位，用拇指分别用力按揉，约15分钟。

②可在患者的下肢病变部位连续多次猛喷酒，连续以轻、重、缓、急的手法按摩，并选准阳陵泉、足三里、太冲、悬钟、解溪等穴部位，用拇指分别用力按揉，约18分钟。

③向患者的整个前胸后背及腰部连续猛喷酒，用两手掌交替上下左右反复旋摩，并用掌根用力搓后背和腰部，约25分钟。

④向患者的头部连续猛喷酒，连续用两手抓痧、按揉，并用拇指用力按揉太阳、百会、风池、天柱等穴部位，约10分

钟。

⑤向患者的上下腹部连续喷酒后，连续用两手掌上下左右反复旋摩，约 5 分钟。

⑥向患者的两脚心连续猛喷酒后，连续用掌根反复搓，然后用两拇指用力按揉涌泉穴，约 12 分钟。

(3)自我按摩法

①在上肢的病变部位连续自我喷酒后，以轻、重、缓、急的手法自我按摩，约 8 分钟；然后选准外关、太渊、阳池、曲池等穴部位，每穴用拇指用力按揉 3 分钟。

②在下肢病变部位连续自我多喷酒，连续以轻、重、缓、急的手法自我按摩，约 10 分钟；然后选准阳陵泉、足三里、太冲、悬钟、解溪等穴部位，每穴用拇指用力按揉 4 分钟。

③向腰部连续自我喷酒，连续用两手掌交替旋摩，然后用掌根用力推搓，约 6 分钟。

④向整个前胸两肋连续自我喷酒后，用两手掌上下左右反复旋摩，约 5 分钟；然后向上下腹连续自我喷酒，全身放松、呼吸均匀，用两手掌交替由前胸推至腹脐下，反复由上而下进行，由轻渐重，约 6 分钟。

⑤向两脚心连续自我喷酒，连续用掌根搓，然后用拇指用力按揉涌泉穴，约 14 分钟。

(4)配方

①适当服用中药独活寄生丸、山药丸等比较理想，可按说明服用。西药维生素 B_1、腺苷、B_{12}，可按说明服用。

②比较甜的胡萝卜煮熟或蒸熟任意食之，每天最好保持吃 1 千克－1.5 千克，连煮熟的汤都喝掉。

二十五、腓肠肌痉挛

(1)概述

腓肠肌痉挛又称“腿肚转筋”,是以小腿肚肌突然发生疼痛为特征的一种病状。发病原因主要由于潮湿着凉,或劳累过度,以及外伤等,使经脉发生拘挛、常在淌水、游泳、坐站水泥潮湿地时间长、受凉后夜间发生。其症状是下肢小腿肚的腓肠肌发生抽搐拘挛性的疼痛,一部分病人多在夜间发生,由痉挛而疼痛,使之痛醒;全身发冷发抖,有时在潮湿着凉劳动操作时发生,肌肉挛急强硬、疼痛逐渐剧烈、活动受限、不能站立行走等。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①在患者的整个下肢部连续多喷酒,用两手由上而下反复抓捏、按摩,约 8 分钟。

②选准患者的委中、委阳、合阳、承筋、飞扬、跗阳、昆仑、仆参等穴部位连续喷酒,连续用两拇指用力按揉;然后选准阳陵泉和承山两穴位,连续喷酒,连续用两拇指用力按揉,约 20 分钟左右。

③在患者的整个两脚和两脚心连续多多猛喷酒,用两手反复抓捏、按揉;然后用拇指用力按揉涌泉穴,约 10 分钟;最后向整个下肢部连续喷酒后,反复用力抓捏、按揉合阳、承筋、承山、飞扬、阳交、昆仑等穴部位,约 15 分钟左右。

④向患者的整个患侧小腿肚连续喷酒,连续用两手掌根轻轻击打,约 5 分钟。

(3)自我按摩法

①向患部连续自我猛喷酒,用两手交替按揉、抓捏,并用

掌根反复搓，手法由轻渐重，约15分钟。

②向患侧的整个小腿肚连续自我喷酒后，选准委中、委阳、合阳、承筋、飞扬、跗阳、昆仑、仆参等穴，逐一用拇指用力按揉，每穴约按摩3分钟；然后用力按揉委中和承山两穴，约8分钟。

③向两脚和两脚心连续自我喷酒后，连续用手按揉，抓捏，约5分钟；然后用拇指用力揉捏，约5分钟。

④在承山穴部位连续自我喷酒，连续按揉、抓捏，然后用掌根反复搓，约6分钟。

(4)配方

①荨麻适量，水煎多半盆，熏洗患部，用毛巾热敷，最好盖棉被出汗。

②秦艽、防风、川断、木瓜、苏木、红花、伸筋草、透骨草30克、桑枝20克，每付煎熬2次共一脸盆，擦洗或用毛巾热敷患部，注意洗后别受风着凉，必须盖棉被出汗为止。

二十六、神经性皮炎

(1)概述

神经性皮炎是一种慢性搔痒性皮肤病，大都因风邪、热邪、湿邪蕴阻肌肤，天长日久血虚风燥、营血不和、肌肤失养所致，也由于在情绪紧张、急躁、神经衰弱或局部刺激，衣物磨擦、搔抓等原因又常可诱发或使病情加重。其症状是：皮疹多局限于颈项部，其次是眼睑、骶部、四肢外侧、外阴等处，严重者可播散全身。初期为皮肤间歇性搔痒，以后则出现多角形坚实的丘疹，一片一片，秘集成群，多呈淡褐色或暗褐色，日久则皮痂融合扩大成片，皮肤肥厚，呈席纹状，搔之微

有脱屑，阵发性剧痒难忍，心烦意乱，因搔抓原因可在病变的周围出现抓痕和血痂，病程较长，易复发。采用喷酒按摩法有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个头部和面部连续猛喷酒，用十指快速抓痧头部；然后用两拇指用力按揉太阳、风池、天柱等穴部位，约 6 分钟。

②如病变在上肢，选准外关、大陵、阳溪、神门等穴部位，连续喷酒后逐一掐按 10 分钟左右。接着边喷酒边弹拨肘弯处曲泽旁大筋 20 次左右，腋窝极泉穴旁两大筋 25 次左右。如果病在下肢，选准风市、曲泉、足三里、太冲等穴，连续喷酒后逐一掐按 10 分钟左右，然后在大腿内侧腹沟部大筋上边喷酒加轻拨 15 次左右，腘窝两侧大筋轻拨 15 次左右。

③在患者的前胸和两胁部位及后背连续喷酒后，用两手交替旋摩，约 15 分钟。

④在患者的上下腹部连续喷酒后，用两手交替由上而下、由里向外反复旋摩，约 5 分钟左右。

⑤在患者的病变部位连续喷酒，连续用双拇指罗纹面往返移动的抹法，用力要轻而不浮，重而不滞，每抹病变部位一次约 10 分钟。

⑥在患者的两脚心连续猛喷酒，用两手交替按揉、抓捏，然后用拇指用力捏按涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约 12 分钟左右。

(3)自我按摩法

基本同上

(4)配方

①蒲公英适量水煎服,日服2-3次。

②荨麻适量水煎服,日服2次。每晚睡前服后发汗最好。

③水煮最甜的小胡萝卜,每天任意食之,连汤喝完。

第三节 妇科常见病

一、乳腺炎

(1)概述

乳腺炎是乳腺组织的急性化脓性炎症,也有叫乳痈的。多见于产后哺乳的妇女,以初产妇为多见,常因有乳头破裂、乳头内陷畸形、乳房受挤压、乳汁积瘀、肝气郁积、胃经积热、外邪火毒侵入乳房,细菌沿淋巴管侵入,致使脉络阻塞、排乳不畅引起本病。致病菌以金黄色葡萄球菌为主,其症状是:乳房急性发炎之前多出现乳房结块、红肿疼痛、排乳困难、寒热头痛、恶心烦渴、食欲减退、阵阵胀痛、患病的乳房疼痛不敢按、肿胀、发热、并且能摸到红肿块,皮肤表面不红肿的疼痛或压痛厉害,往往伴有同侧腋窝淋巴炎。病情继续发展,发炎的肿块就会变大,最后形成脓肿。采用喷酒按摩有良好的效果。

(2)按摩手法

①向患者的风池、天柱两穴及整个两肩部连续喷酒,连续按揉、抓捏、拍打,约5分钟;然后向整个后背连续喷酒,连

续用两手交替旋摩，并用两拇指逐一按揉大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞等穴部位，约 10 分钟左右。

②向患者的整个前胸两胁部位连续喷酒，用两手交替、上下左右反复轻轻旋摩，约 10 分钟左右；然后一手扶托乳房，一手从乳根向乳头部轻抚、轻推、轻揉，最后用中指按乳根穴、肩井、天溪、临立等穴部位，约 15 分钟。

③向患者的上下腹部连续喷酒，用两手交替由上而下反复旋摩、按揉，约 3 分钟。

④向患者的两脚心连续喷酒，用两拇指交替按揉，并用力揉按涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约 15 分钟。

(3)自我按摩法

①在风池、天柱两穴和两肩部连续喷酒后，全身放松、呼吸均匀，用两手交替按揉、抓捏，约 8 分钟(最好用健侧手操作)。

②在整个胸部两胁连续自我喷酒后，用两手交替上下左右旋摩，全身放松、呼吸均匀，轻轻自上臂中段往上逐渐拍打至胸锁部，来回反复进行，以患乳轻微抖动为宜，约 20 分钟。

③在两脚心连续自我喷酒后，用健侧手按揉、抓捏，并用拇指用力按掐涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约 15 分钟。

(4)配方

①蒲公英适量水煎服，日服 3 次，每次服一碗，此方特效。

②选用金黄膏适量外敷。

(5)说明：

得了乳泉炎要及时治疗，患有早期未化脓的乳腺炎，其

乳房发现肿块仅在两天之内，虽有肿痛，但无发热者，作喷酒按摩效果甚佳。对早期炎症伴轻度热者亦有效，对伴有高热，大面积皮肤红肿者效果不大。

二、痛经

(1)概述

痛经是指月经来潮及行经前后出现的下腹部疼痛或伴有腹胀、乳房不适、腰酸、全身无力等症状。现代医学分痛经为原发性和继发性两种。原发性痛经以未婚女青年多见，为先天因素如子宫过度前倾、后屈、子宫发育不良等造成。继发性痛经以已婚妇女为多见，多因子宫炎症，多见于盆腔有器质性病变(子宫内膜异位症、盆腔及子宫粘膜下肿瘤等)、息肉等后天因素所致。而中医认为本病症是因气血运行不畅所致。因月经为血所化，血随气行，气充血沛、气顺血和，则行经通畅，自我疼痛之患。若气滞血瘀或气虚血少，则有经行不畅，不通则痛，而造成气血不畅的原因，有气滞血瘀、寒湿凝滞，气血虚损等等。有痛经的妇女，应该找医生检查，找出引起痛经的原因。其症状是：月经疼痛大多于月经第一、二天出现，常为下腹部阵发性隐痛或绞痛，腹痛剧烈时面色苍白、手足冰冷、出冷汗，甚至昏厥，有时也放射至外阴、肛门及腰部，可伴有恶心、呕吐、疲乏、精神不安、乳房胀痛、尿频、便秘或腹泻，有时腹痛持续数小时，当经血外流通畅后逐渐消失。也有部分病人在月经前两天有下腹疼痛，接近月经来潮时加剧。膜样痛经患者则在来潮第 3－4 天疼痛最剧烈，膜状物排出后疼痛消失，根据疼痛发生的时间，疼痛的性质可以辨别其寒、热、虚、实的属性。即一般绞痛、冷痛为属

寒;刺痛为属热;绵绵作痛或隐痛为虚;经期痛或经前痛为属实。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患者的整个上下腹部连续喷酒,先用单掌根旋摩关元穴部位,约2分钟。继从脐下经关元、气海穴直到耻骨以适当的手法掌推8分钟左右。再用双掌沿小腹两侧向下作弧形擦法,反复操作,以热为度。

②患者的大腿内侧,自上而下到内踝部连续喷酒连续揉拿,着重点按三阴交穴,约5分钟左右。

③向患者的整个后背和腰部连续喷酒,连续用两手掌交替由上而下反复旋摩,约3分钟左右;同时选准肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、气海俞、大肠俞等穴,用两拇指适当用力各按揉3分钟左右;再以单掌根横搓腰骶,着重于肾俞、志室、八髎穴,以热透小腹为度。约10分钟左右。

④如果是经期或经前小腹胀痛,行经量少,淋漓不断,血发紫色有瘀块,块下则疼痛减轻,胸胁乳房胀痛,可选准章门、肝俞、膈俞等穴,连续喷酒各按揉3分钟。再选血海、阴陵泉穴连续喷酒各拿揉2分钟。最后选准气海、关元穴,用单掌根适当旋搓,约6分钟。

⑤如果是经前或经期小腹冷痛,甚者牵连腰背疼痛,得热则舒,经少,色暗有块,畏寒便溏等,可向整个腰背部喷酒,由上而下,用两手直搓脊柱两旁肌肉,以热为度,约5分钟;然后向关元、命门两穴连续喷酒,连续分别按揉各5分钟。

⑥如果是经期或经净后,小腹绵绵作痛,按之痛减,面色苍白,精神倦怠,经色淡,质清稀,可选曲池、足三里两穴连续

喷酒连续用拇指点按各3分钟;然后向两侧腰背肌连续喷酒后,用两手从下向上捏拿,约5分钟。

⑦向患者的两脚心连续喷酒,连续用两手按揉、抓捏,并用拇指用力揉捏涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约12分钟。

(3)自我按摩法

①选准脐孔、气海、关元、中极、归来、三阴交等穴部位连续自我喷酒后,分别用拇指点按,约15分钟。

②向上下腹部连续自我喷酒后,用两手掌由上而下、由里向外反复旋摩,重点在脐以下的腹部反复旋摩、按揉,约8分钟。

③向腰部连续自我喷酒,连续用两手掌根用力搓热为度。

④向两脚心连续自我喷酒连续用两手按揉、抓捏,并用拇指用力揉掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约12分钟。

(4)配方

①适当服用宁坤至宝丹、经期腹痛丸等中成药比较理想,可按说明服。

②荨麻适量水煎半盆,每晚睡前洗脚,凉了再热再洗。

三、月经失调

(1)概述

月经失调是妇女的一种常见病,表现为月经在期、量、色、质上的异常,包括月经经期紊乱、出血期延长或缩短,出血量增多或减少、甚至月经闭止,而生殖器官未发现器质性病变者,称月经失调。现代医学认为体内雌激素分泌失调、植物神经功能紊乱,精神刺激,寒冷疲劳和某些全身性疾病

等，都可以导致此病的发生。月经为女性性周期的表现形式之一，主要受卵巢激素的影响，而卵巢激素的形成，则又受上一级内分泌腺与神经系统的控制；所以，卵巢功能紊乱、中枢神经系统、脑垂体、甲状腺、肾上腺等功能障碍，均可造成月经失调。中医则认为月经失调主要是由于心脾或肝肾等脏腑的病变引起冲任二脉气血津液生化的失常。月经先期，多因肝郁化火，肾阴亏耗，血热妄行，血虚而热及脾不统血所致。月经后期，多为寒凝气滞，气血不足所致。先后无定期，多为肝郁气滞或肝肾亏损所致。经量过多过少，多因气不摄血或血热及心脾亏损，血海空虚或寒凝所阻所致。其症状主要是：月经周期缩短到23天左右，甚至一月两次，月经周期延长至40天左右，甚至2－3个月，月经周期不规律，先后不定，常是经量多，色紫质浓，烦燥不安，为血热型。心慌气短、心慌、疲乏无力、小腹胀痛、乳房发胀、易发怒、平素白带较多，腰腿酸软等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

(1)选准患者的八髎穴部位连续喷酒，连续用两掌交替按揉，约5分钟。

②在患者的整个后背至腰部连续喷酒，连续用两手掌交替由上而下旋摩，然后重点选准肝俞、脾俞、肾俞等穴部位，用拇指按揉，约8分钟左右。

③在患者的上下腹部连续喷酒，用两手掌交替由上而下，由里向外反复旋摩，然后选准命门穴，用两拇指点按，使之有沉胀感，发向小腹传导，约10分钟。

④向患者的大腿内侧连续多喷酒，用两手抓捏、往返推

擦,以热为度,约5分钟。

⑤选准患者的三阴交穴位连续喷酒,用拇指用力捏按,约3分钟。

⑥选准患者的气海穴部位,用两手掌先旋摩2分钟左右,再连续喷酒连续单掌反复旋摩,约5分钟。

⑦在患者的两脚心连续喷酒,连续用两手抓捏、按揉,然后用两拇指用力揉掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约12分钟。

(3)自我按摩法

①向腰部连续自我喷酒后,用两手掌根交替用力推搓,以热为度,约5分钟。

②向整个上下腹部连续喷酒后,用两手交替由上而下,由里向外反复旋摩,然后选准命门穴,用两拇指适当用力点按,使之有沉胀感,并向小腹传导。

③选准气海穴部位,用两手掌先摩2分钟左右,再连续喷酒单掌反复旋摩,约6分钟左右。

④选准三阴交穴位连续自我喷酒,用拇指用力揉掐,约3分钟。并搓擦大腿内侧2分钟。

⑤在两脚心连续自我喷酒后,用两手交替抓捏、按揉,然后用两拇指用力揉掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约15分钟。

(4)配方

①适当服用乌鸡白凤丸、坤顺丸、当归丸、逍遥丸、妇科调经片、左归丸等中成药比较理想,可按说明服。

②桃仁、黄花各10克、研末,黄酒送服。

四、闭经

(1)概述

闭经是年满18岁女子,月经仍未来潮和来潮后又出现连续停经三个月以上者。现代医学认为前者原发性闭经,后者为继发性闭经。闭经病的原因,一是全身消耗性疾病,如结核病、贫血、肾炎等。二是生殖器官有病,如先天性无子宫、卵巢发育不良、子宫内膜萎缩等。其症状是:有的女子从青春期开始就无月经;有的身体发育矮小、骨骼发育迟缓、生殖器宫未发育;有的周期性下腹痛,伴有精神不振、头晕、食欲不振、全身无力、腰背胀痛、甚至毛发脱落、性欲降低、生殖器官萎缩、心悸失眠等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患者的小腹部连续喷酒,用两掌交替适当用力按揉,约5分钟。然后先以顺时针方向,后以逆时针方向,掌摩腹部12分钟左右。

②选准患者的关元、气海两穴连续喷酒,连续用拇指按揉8分钟。

③向患者整个腰部连续喷酒,先用单掌根适当用力推搓,约5分钟,然后用拇指用力按揉,约5分钟,均以热为度。

④选准患者的风池、天柱、肝俞、脾俞、肾俞等穴部位,连续猛喷酒,连续用两拇指用力按揉,以病人感觉酸胀为度。

⑤向患者的两脚心连续猛喷酒,连续用两手抓握、按揉,然后用两拇指用力揉掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约12分钟。

(3)自我按摩法

①选准双侧足三里、血海、三阴交等穴部位连续自我喷酒,连续用拇指用力按揉,每穴约3分钟左右。

②向腰部自我喷酒后,用两手掌根交替用力推搓,有酸胀热感为度,约5分钟。

③向整个下腹部连续自我喷酒,用两手掌交替由上而下、由里向外反复旋摩,手法深沉缓慢,同时选准关元、气海两穴位,适当用力按揉,约15分钟。

④向两脚心连续自我喷酒,连续用两手用力抓捏、按揉,然后用拇指用力揉捏涌泉穴,约15分钟。

(4)配方

①适当选用乌鸡白凤丸、八宝坤顺丹、得生丹等中成药比较理想,可按说明服用。

③荨麻适量水煎半盆,每晚睡前洗脚,洗后注意别受风着凉,最好洗后发汗。

五、赤白带下

(1)概述

赤白带下在临床上是最为常见的病,是指正常妇女阴道内分泌物过多、或色、质、臭味异常。现代医学认为这不是单纯的妇科病,而是生殖系统中一种常见症状,如阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、宫颈癌、阴道内异物等各种病变时都不同程度的出现带下增多,但更常见的是其色、质的异常,即为病理性带下。中医认为带下病多为肾气不足、带脉失司、使精液滑脱而下,或因脾失健运、湿浊积聚、蕴热下注而成,其症状有带下过多,色质异常,腥或秽臭。其主要症状是:阴道中流出粘腻浊物,白带量明显增多,甚至终日淋漓不断,白带的颜色有

黄色并变粉红色，有的象水一样稀薄，有的象脓一样很粘，有的象豆腐渣似的，伴有阴部瘙痒、或灼热疼痛、腰部酸痛、小腹坠胀疼痛难忍等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患者的整个腰部连续喷酒，用两手掌根用力上下搓按，直至患者有发热感，并向小腹部传导，约 12 分钟。

②选准患者的血海穴部位连续喷酒，连续用两拇指交替用力按揉，约 8 分钟。

③在患者的两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，并用拇指用力掐按涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，最后用力按掐三阴交穴，约 18 分钟。

④选准患者的长强穴连续喷酒，连续用拇指用力按揉，约 5 分钟。然后选准肾俞穴连续喷酒后，用拇指用力捏按，使之有沉胀热感，约 5 分钟左右。

(3)自我按摩法

①在整个腰部连续自我喷酒，连续用两掌根交替反复上下搓按，并选准肾俞和长强两穴位，连续喷酒连续用拇指捏按，直至患者有发热感，并向小腹部传导，约 15 分钟。

②向两脚心连续自我喷酒，连续用两手交替抓捏、按揉，并用拇指用力掐按涌泉穴，有钝痛热感向上为宜；然后选准血海、三阴交两穴连续喷酒，连续用拇指捏按，约 20 分钟。

③向上下腹部连续自我喷酒后，连续用两手掌反复交替旋摩，然后用单掌根按揉小腹，手法应深沉柔和，约 15 分钟。

(4)配方

①适当选用治带片、愈带丸、白带片、千金止带丸等药物

比较理想，可按说明服用。

②野菊(野菊花)全草适量，晒干研末，冲洗阴道后涂布宫颈，每日一次，5日为一疗程，此方适应慢性宫颈炎、宫颈糜烂、白带多、腰酸、会阴胀等。

③肉苁蓉15克，水煎空服。此方专治妇女白带多，有温补命门火，通利大肠之功，故用之特效。

六、盆腔炎

(1)概述

盆腔炎是指盆腔内生殖器如输卵管、卵巢、子宫、盆腔腹膜及盆腔结缔组织的炎性病变。现代医学认为，多因分娩、流产、月经期同房、刮宫、带取环时消毒不严、不注意卫生、或妇科手术后细菌感染等所致。其症状是：下腹部坠胀、疼痛、伴腰酸、便秘、失眠、周身不适，常在劳累、月经前后及排卵时加剧、月经不调、阴道分泌物增多且秽臭、有时尿频、经量过多、有时可有低热、易感疲乏。如果输卵管因发炎而粘连阻塞时可致不孕等。采用喷酒按摩治疗此病效果甚佳。

(2)按摩手法

①向患者的整个后背腰部连续喷酒，连续用两手掌交替旋摩，约3分钟。然后选准肾俞、长强、会阴等穴部位，连续喷酒，连续用拇指用力按揉，约15分钟。

②向患者的两脚心连续喷酒，连续用两手交替抓捏、按揉，并用拇指用力按掐涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约12分钟。

③选准患者的三阴交、血海两穴部位，连续喷酒，连续用两拇指分别用力按揉，同时向小腿内侧连续喷酒，连续用两

手用劲反复抓捏、按揉，约 10 分钟。

④在患者的整个下腹部连续喷酒，连续用单手掌反复旋摩，并选准气海、关元、中极等穴，连续喷酒，连续用拇指适当用力按揉，腹内有热感为宜，约 12 分钟。

(3)自我按摩法

基本同上

(4)配方

①荨麻适量水煎半盆，每晚睡前洗脚，凉了再热再洗，约 40 分钟左右，最好发汗。

②大粒盐 500 克，急火炒热后，装进小布袋里，在小腹部不停的热运，凉了再炒热再运。

第四节　儿科常见病

一、感冒

(1)概述

感冒俗称伤风，是小儿最为常见的病。本病一年四季均可发生，尤其在季节交替之际气候变化多端的时候，发病率最高。外感风寒是感冒的主要原因。小儿抗病能力差，一旦外界气候突然变化，冷热不均时，易被外邪所侵袭后致病。其症状是：发热、怕冷、无汗、鼻塞、流黄涕、喷嚏、头痛、全身痛、喉痒、咳嗽、高热、微恶寒、汗少、面赤、咽红等。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①向患儿的整个头部连续轻轻喷酒，用拇指轻轻按揉太阳、风池、天柱等穴，约3分钟左右。

②向患儿的前胸后背连续喷酒，用单手掌上下左右反复旋摩，手法轻缓，约10分钟左右。

③向患儿的两手连续轻轻喷酒，用拇指轻轻搓手心，然后轻轻掐揉十指节。

④向患儿的两脚连续轻轻喷酒，用两手轻轻抓捏、按揉，并用拇指稍用力按揉涌泉穴或反复搓脚心，约6分钟。

二、咳嗽

(1)概述

小儿咳嗽是常见的一个疾病症状，一年四季皆可发病，而冬春季节尤为严重，可分外感咳嗽和内伤咳嗽两种。本病大都因人体卫外功能不固，在寒冷季节或气候突变时，风寒等外邪侵袭而致，多由外感久治未愈或失治转变而成。其症状是：①风寒咳嗽：起初无痰或少痰，鼻寒流清涕，头痛全身难受，恶寒不发热或有微热，无汗。②风热咳嗽：痰黄稠，咯痰不爽，发热恶风，汗出，流黄涕，口干发痒，便秘，小便黄。③阳虚咳嗽：咳声不扬，痰稀色白，便溏，易出汗，神疲无力，畏寒肢冷，食欲不振，动则气急，面色苍白。④阳虚咳嗽：干咳无痰或少痰，吐痰胶粘，口苦咽干，低热或不发热等等。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①找准患儿的太阳、膻中、肺俞等穴部位连续分别喷酒，用拇指逐…轻轻按揉，约12分钟。

②选准患儿的膻中、中脘、肺俞、足三里等穴部位，连续

喷酒，用拇指分别适当用力按揉，约15分钟。

③向患儿的下哑门、新一、崇骨、大椎、身柱、神道、灵台等一顺线穴，连续多喷酒，用两拇指由上而下反复揉搓；然后选准丰隆、天突两穴，适当用力按揉，约15分钟。

④向患儿的两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，并用拇指用力揉捏涌泉穴，约10分钟。

三、支气管哮喘

(1)概述

小儿支气管哮喘是临床上常见的一种呼吸道疾病，气候突变，寒温失宜、饮食不当等为本病诱发因素，也就是说哮喘是由于外来因素作用于内在因素而发病。素有特异体质的小儿对某些刺激特别敏感，如外感风寒或饮食不当，过食生冷或咸酸食物等，常可导致哮喘发作，反复发作则可导致肺气耗散，病程长会使肺及肾出现虚亏。哮喘有寒热及寒喘兼阳虚之分，其症状是：呼吸急促、咳嗽气逆、喉间哮鸣有声、咳痰不出、呼吸困难、神倦肢冷、面色苍白或青紫、口不渴或渴喜热饮、不能平卧、胸膈发闷、烦躁不安、小便赤黄、口不渴又喜冷饮、食少讷呆等等。采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①向患儿的天突至膈中一顺线穴，连续喷酒，用单手掌上下左右反复旋摩，约5分钟；然后用拇指适当用力按揉膻中、天突等穴部位，约5分钟。

②在患儿的整个后背连续多喷酒，用两手掌交替上下左右反复旋摩，约5分钟；然后用拇指按揉肺俞，约6分钟。

③在患儿的丹田处连续喷酒，连续用两手掌交替反复旋

摩,约 7 分钟。

④在患儿的两脚心连续喷酒,连续用两手交替抓捏、按揉;然后用拇指用力揉捏涌泉穴,有钝痛热感向上为宜约 12 分钟。

四、腹痛

(1)概述

腹痛在临床上是最为常见的一种病状,有器质性的腹痛,也有功能性的腹痛。大都因风寒侵袭脐腹、或饮食不当、寒邪由口而入,郁结胃肠,中阳受遏、寒性凝滞,气机郁闭以致经络受阻、脾胃虚寒、腹部隐隐作痛,时有腹泻、食积腹痛、腹部胀满、疼痛拒按、呕吐、食欲欠佳、形体消瘦、手足欠温等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患儿的上下腹部连续多喷酒,用两手交替上下左右反复旋摩,用掌根反复按揉中脘和脐部;然后找准足三里穴,连续喷酒后,用拇指用力按掐,约 20 分钟。

②在患儿的两脚心连续喷酒,用两手交替抓捏、按揉,然后用拇指用力按捏涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约 12 分钟。

五、腹泻

(1)概述

小儿腹泻,又收小儿消化不良症,是一种以腹泻为主要症状的婴幼儿常见病。发病原因大都由于喂养不当,饮食所伤,或因气候和环境的变化,影响胃肠道功能所致,其主要症状是:大便呈稀糊状水样或蛋花样、黄绿色,混有少许粘液及

白色或黄色奶瓣，带酸味，并有腹痛、呕吐，每天腹泻数次，严重时出现脱水等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个腰部连续喷酒连续用两手掌交替旋摩，并用掌根适当用力上下搓擦，约 8 分钟。

②选准患者的足三里穴部位，连续喷酒、连续用拇指用力按掐，约 3 分钟。

③向患者的整个上下腹部连续喷酒，用两手掌交替上下左右反复旋摩，并揉、摩肚角部位(脐旁 4 寸处之大筋)，然后选准中脘穴反复揉、按，约 15 分钟。

④在患儿左手掌连续喷酒，连续用拇指揉按，然后揉板门穴，即在左手掌侧第一掌骨中点、赤白肉际相接处揉运，约 15 分钟。

⑤在患儿的两脚心连续喷酒，连续两手抓捏、按揉，并用拇指适当用力按掐涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约 12 分钟。

六、便秘

(1)概述

小儿便秘是指不能按时排便，大便坚硬难于排出，主要由于大肠传导功能失常所致。如饮食不规律、食物停滞、气滞不畅、郁久化热，或过食辛热食物，或睡床、炕过热，致使胃肠积热，大肠传导失职；也可由先天不足、气血不足、气虚大肠传送无力，血虚则无以滋润大肠、肠道干涩而致。其症状是：虚秘常见形体消瘦气怯，四肢不温喜热，面色苍白，小便清，大便秘结，便下先干后溏；实秘常见口臭而舌干燥、腹胀，

饮食减退，小便短赤，身热而心烦等，采用喷酒按摩疗效显著。

(2)按摩手法

①向患儿的整个后背和腰部连续喷酒，用两手掌交替由上而下反复旋摩，约 5 分钟；然后用两拇指捏大椎、身柱、中枢、脊中、悬枢、命门、腰阳关、腰俞、长强等一顺线穴，手法自然轻缓，约 15 分钟。

②向患儿的两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，并用拇指适当用力按捏涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约 12 分钟。

③向患儿的上下腹部连续喷酒，用两手掌由上而下反复旋摩，然后揉按脐部，约 15 分钟左右。

(3)配方

①适当服用麻仁丸、槟榔四消丸、果导片等药物比较理想，可按说明服用。

②根据病情可适当外用开塞露。

③黄油(牛奶提炼出的奶油)适量，红糖少许，用开水冲服，日服 2～3 次。

七、夜啼

(1)夜啼是指小儿经常在夜间哭啼不眠，甚至通宵达旦。现代医学认为小儿神经系统发育不全，可能因一些疾病导致神经功能调节紊乱而造成夜啼的发生。中医认为夜啼可因脾胃虚寒，气机凝滞，心火过盛，邪热扰心，乳食积滞，内伤脾胃，惊骇恐惧，心神不宁等所致。其症状是：由于寒、热、惊、积之不同原因，临床表现亦不同。有的夜啼时，面色青白相

兼，唇鼻发青，手足不温，四肢挛缩，腹部胀痛，甚者腰腹伸缩纵动，哭声尖锐，不思乳饮，大便色绿伴有奶块等；有的面赤唇红，手腹俱热，怕见灯火，易烦躁，入夜仰身作啼，不喜人抱，抱则啼哭尤甚，哭声高而发尖；有的面色发青暗而少光泽，睡中突惊啼，呈现恐惧状，喜欢抚抱而卧，哭声又急又尖；有的不思饮食，泛酸吐乳，腹部胀痛睡卧不宁，不让闭灯等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①脾胃虚寒型的夜啼：①向患儿的整个脸部猛喷酒后，用拇指按揉人中穴，约 2 分钟。紧接着选准小天心穴，连续喷酒连续用拇指适当用力按掐，约 5 分钟。②向两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，并适当用力按掐涌泉穴。③向脚根喷酒后，用掌根叩击，手法轻缓，约 2 分钟。

②心火过盛型的夜啼：1)向天河水穴部位连续喷酒，连续用两手交替抓捏、按揉，手法由轻渐重，约 7 分钟。2)向六腑穴部位连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，约 7 分钟左右。

③乳食积滞型夜啼：1)选准中脘、天枢两穴连续喷酒，连续用拇指按揉，约 10 分钟左右。2)选准板门穴，连续喷酒，连续用拇指按掐，约 10 分钟。

④惊骇恐惧型的夜啼：1)向整个面部和头部连续猛喷酒，用拇指适当用力按掐人中、印堂、百会等穴部位。2)向心经和肝经两穴位连续喷酒，用拇指适当用力揉掐。3)选外劳宫、小天心、威灵等穴部位后，连续喷酒连续用拇指适当用力揉掐。4 向腋窝连续猛喷酒，用拇指适当用力按掐，共约 25 分钟左右。

⑤向涌泉穴连续猛喷酒,用拇指用力按掐,约 6 分钟。

八、发烧

(1)概述

引起小儿发烧的原因很多,但以感受外邪所致者为多见。由于对小儿照料不周,冷热不均,使之着凉受寒等等。四季里均可发病,尤以秋冬和初春发病较多。其症状是:怕冷、发烧、全身难受、食欲不振、鼻塞、打喷嚏、流清涕、咳嗽、咽喉肿痛、扁桃体和颈淋巴结肿大、呕吐、腹泻,甚至烦躁不安引起抽风等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患儿的前胸后背连续多喷酒,用两手掌上下左右反复旋摩,约 15 分钟左右。

②向患儿的整个脸部和头部连续喷酒,连续用两拇指按揉印堂、太阳、百会、风池、天柱等穴部位,约 5 分钟。

③选准患儿的列缺、一窝风(穴在手腕背侧掌根凹陷处)两穴,用拇指按掐 5 分钟,喷酒时越猛越好。

④向患儿的两脚心连续喷酒,连续用两手抓捏、按揉,并用拇指适当用力按掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约 12 分钟。

⑤选准患儿的天河水穴(即前臂内侧肘横纹至堂横纹间直线)、肺经等穴,连续喷酒,连续用拇指按掐,约 6 分钟;然后向印堂、攒竹穴连续猛喷酒,以缓慢的手法按揉,约 3 分钟左右。

(3)配方

①适当服用感冒退热冲剂、板兰根冲剂、退烧片等药物,

可按说明服用。

②荨麻适量水煎半盆,洗脚发汗。

九、惊风

(1)概述

小儿惊风在临床上也是常见的病状,以风邪和火邪为主要原因,其次如惊吓、体虚等多种原因引起。任何季节都可发生,发病有急有缓,有虚有实,故有急惊风和慢惊风之分,都是小儿时期较常见的中枢神经系统器质或功能异常的紧急症状。其症状是:临床表现为突然意识丧失、四肢强直、眼珠上翻、凝视或斜视、痉挛、抽动、牙关紧闭、指纹青紫、惊慌恐惧不安、睡眠不宁、或迷睡不醒、醒时啼哭、呕吐、不思乳食、腹胀痛、发热、昏迷惊厥、呼吸短促、精神不振、形体消瘦、头目颤动、时作时止、口鼻气冷、面色萎黄或苍白,额部青筋明显暴露,囟陷摇头拭目等。采用喷酒按摩有良好的疗效。

(2)按摩手法

①急惊风:1)向患儿的整个头部连续猛喷酒,用拇指按掐人中、印堂、百会等穴部位。2)选准合谷、端正、老龙、十宣、威灵、肩井、仆参等穴部位,逐一连续喷酒连续按揉、掐拿,每穴约3分钟。3)选准曲池、百虫、承山、委中等穴部位,连续喷酒,连续按掐,约12分钟。4)选准肺经、膻中、天突、中脘、肺俞、丰隆等穴部位,连续喷酒连续按摩、揉捏,每穴约3分钟左右。5)选准脾经、大肠、板门、中脘、天枢、足三里、七节骨等穴部位,连续喷酒,连续按摩、揉捏,每穴约3分钟左右。6)选准涌泉穴,喷酒按掐,约12分钟。

以上按摩手法均起开窍、镇静、止痉、导痰、消食导滞等

作用。最后采取连续喷酒清肝经、心经、肺经、清天河水、退六腑，搓推脊等手法，约25分钟。

②慢惊风：1)向患儿的面部和头部连续喷酒，用拇指按掐、揉搓人中、印堂、百会、太阳、风池、天柱、攒竹等穴部位，约15分钟左右。2)选准脾经、肾经、肝经、中脘、曲池、委中、足三里等穴部位，连续喷酒，连续按摩、揉捏，约20分钟左右。

以上均起培补元气、熄风止痉等作用。最后向两脚心连续喷酒，连续抓捏、按揉，并用拇指按掐涌泉穴，有钝痛热感向上为宜，约12分钟。

(2)配方

①适当服用适合急惊风的小儿清热丸，可按说明服用。

②适当服用适合慢惊风的慢惊丸，可按说明服用。

③适当服用琥珀抱龙丸，可按说明服用。

④荨麻适量水煎半盆洗足心涌泉穴。

十、小儿麻痹后遗症

(1)概述

小儿麻痹症是由特异性嗜神经病毒引起的一种急性传染病，好发于1－5岁小儿，故有小儿麻痹症之称。临床上较为常见，9个月以下儿童少见；成人也可发病。本病多由风、湿、热一类流行病毒从口鼻而人传染，主要侵犯脊髓前角的运动神经细胞，受侵部位发生炎症病变，以后大部分炎症吸收而愈，少部分组织变性，而遗留某些后遗症。本病为周围神经细胞病变，故临床表现为弛缓性瘫痪。此病一次得病可终生免疫。近年来由于采用口服小儿麻痹活疫苗糖丸预防，

发病率已大大降低。本病的病状是:①前驱期瘫痪前期:发热、多汗、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振、咳嗽、流涕、全身不适等,约经3-4天后热退,其它症状也随之消失。但热退后常于5-9天左右再起,并出现症状逐渐严重。②瘫痪期与恢复期:一般在瘫痪前3-4天出现瘫痪,瘫痪出现后3-5天热渐退,其它症状也逐渐消失。热退48小时后,一般瘫痪不再发展。其特点呈弛缓性瘫痪,部位分布不规则,不对称,瘫痪可发生于身体的任何部分,但大都以下肢为常见,也有一侧下肢受累,也可两侧下肢同时瘫痪。其次也有上肢的面、颈、腰、腹等部位出现。面部瘫痪可见口眼歪斜;颈肌瘫痪时小儿的头向左右倾斜;腰肌瘫痪可见腰部萎软不能直立;腹肌瘫痪在小儿哭闹时可见腹部凸出的腹泡。发生瘫痪后半月左右开始恢复,轻症一般在3个月左右能恢复,重症需要半年至一年左右才可能恢复,或进入后遗症期。③后遗症期:一年半以上不能完全恢复,并遗留残余症状者称为后遗症,而后遗症的主要症状是肢体持久麻痹、挛缩,出现各种畸形,肌肉明显萎缩,出现遗尿症状等等。采用喷酒按摩有一定的疗效。

(2)按摩手法

①如果是面部瘫痪,向整个面部连续猛喷酒,用拇指适当用力按揉瞳于睛、颊车、地仓等穴部位,约15分钟。

②如果是颈及上肢瘫痪,选准天柱、大椎、肩井等穴部位,连续喷酒,连续适当用力按揉抓捏,约8分钟;然后在肩关节周围、上臂内外侧经肘部至腕部,连续喷酒,连续抓捏、按揉,约5分钟。

③如果是腰背部瘫痪，向整个腰背部连续多喷酒，用两手掌由上至下反复交替旋摩；然后两拇指重点用力按揉背部俞穴，约 20 分钟。

④如果是下肢部瘫痪，向整个下肢的后、外侧连续喷酒，连续用两手适当用力按揉、抓捏，并重点按搓麻痹肌群；然后选准解溪、足三里、阳陵泉等穴部位，连续喷酒，连续按捏，约 20 分钟。

不论是哪种型的瘫痪，都可抓捏和按揉脚心，并用拇指用力按掐涌泉穴，每按摩一次约 12 分钟左右。

第五节　五官科常见病

一、牙痛

(1)牙痛的病因很多，现代医学认为除龋齿之外，急性根尖周围炎、牙周围炎、牙本质过敏等均可导致本病症的发生。中医认为脾胃有热，郁而代火及肾之亏虚、虚火上炎等均可引起牙痛。其症状是：有的热在阳明者，口渴喜凉饮、大便热结；因肾水不足、虚火上炎者，遍口牙痛；因阴亏、风邪化火者，头晕目眩，牙痛扩散颜面，如蚁走窜，怕热喜凉。有的可发现有深龋洞，慢性者只见患牙反复发作的自发疼痛局部无红肿；急性者则为阵发性的剧烈跳痛，夜间尤甚，如系化脓性则含冰冷水可减轻疼痛，喝热水则加剧等，现代医学所讲的神经性牙痛多属风火牙痛范畴，采用喷酒按摩者有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患者的整个头部连续猛喷酒,连续用两手快速抓痧,并用拇指按揉百会、风池、天柱等穴部位,约5分钟左右。

②向患者的整个面部连续猛喷酒,用两拇指适当用力按揉太阳穴,然后以揉、摩、按、点手法,重点按揉两侧颊车穴,并用力按揉合谷穴,约10分钟。

③在患者的整个前胸后背连续猛喷酒后连续用两手交替上下左右反复旋摩、按揉,约15分钟。

④向患者的涌泉穴连续猛喷酒,连续用两拇指用力按掐,有钝痛热感向上为宜,约12分钟左右。

(3)自我按摩法

①向整个面部和头部连续喷酒后,用两手快速抓痧头部后,用两拇指用力交替按揉印堂、太阳、风池、天柱、百会等穴部位,最后选准商阳穴、下关穴、颊车穴、合谷穴等,连续自我喷酒,连续用拇指适当用力按揉,约15分钟。

②在整个前胸两肋部位连续自我喷酒后,用两手掌上下左右反复交替旋摩,约5分钟左右。

③向两脚心连续自我喷酒后,用两手抓捏、按揉,然后用拇指用力按揉、掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约12分钟。

(4)配方

①适当服用三黄片、牛黄清胃丸、知柏地黄丸、牛黄清心丸等中成药,可按说明服用。

②细辛15克,水煎后去药渣,待药水温凉后,用以含漱,此方特效。

二、咽炎

(1)概述

咽炎在临床上分急、慢性两种。急性咽炎大多由于风热邪毒侵袭咽喉部引起,局部大面积红肿;慢性咽炎,大都由于急性失于治疗而转变成慢性,有的因有毒或刺激性的气体吸入,嗜烟酒过盛,气候干燥,肺胃余热,因职业发音过劳等原因引起的。其症状是:急性咽炎主要见咽部红肿灼热,吞咽不利、疼痛,同时有目眩头痛,寒热等全身症状:慢性咽炎咽部有明显干燥感,患部潮红、呈慢性充血、咽部阵阵发痒,异物感,似常有痰而不易咳出,个别有轻痛气闷声哑感,经常由于咽部干燥感而引起不自主阵发性咳嗽,慢性肥厚性咽炎者,压痛能发射到后颈部。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①选准患者的风府、风池、哑门等穴部位,连续喷酒,连续用拇指自然用力按揉,约 5 分钟左右。

②向患者的整个天柱穴及两肩部位连续喷酒,连续按揉、抓捏,然后选准大椎、二柱下、身柱三穴部位,连续喷酒,连续用两手适当用力上下左右反复按揉,约 8 分钟。

③向患者的两臂、肺经、大肠经连续反复喷酒,连续反复用两手抓捏、按揉;然后再选准曲池、合谷、鱼际等穴部位,连续喷酒,连续按掐,约 10 分钟。

④向患者的整个前胸部位连续喷酒,连续用两手掌反复旋摩,约 3 分钟;然后选准两侧少商穴、照海穴、廉泉、天突等穴部,连续喷酒,连续采取压推、摩捻按揉等轻缓手法,反复操作,尤其从咽管路线、上下反复、由浅到深,轻轻压推摩动,约 20 分钟左右。

⑤向患者的两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按揉，然后用拇指用力按捏涌泉穴，约 12 分钟。

(3)自我按摩法

①选准风府、风池、哑门、天柱等穴部位连续喷酒后，用力按揉、抓捏，约 8 分钟左右。

②选准肺经、大肠、曲池、合谷等穴连续自我喷酒，连续按揉、抓捏，约 10 分钟左右。

③向整个前胸两胁部位连续自我喷酒后，用两手上下左右反复旋摩，约 5 分钟，然后选准少商穴、照海穴、廉泉穴、天突穴等部位，连续自我喷酒，连续采取压推、摩捻、按揉等轻缓手法反复操作，尤其顺咽管路线、上下反复、由浅到深，轻轻压推摩动，约 20 分钟。

④向两脚心连续自我喷酒，连续用两手抓捏、按揉，然后用拇指用力按掐涌泉穴，约 12 分钟。

(4)配方

①适当服用青果丸、清音丸、牛黄上清丸等中成药比较理想，可按说明服。

②胖大海适量，煎水代茶任意饮之。

三、耳鸣

①概述

耳鸣是指患者听觉异常的症状，自觉耳内有这样那样的响声，在临床中多种疾病可伴有此症。大都由于胃、肺、心热、感冒发烧等原因引起。其症状；有时一侧耳鸣重，有时一侧耳鸣轻，有时听不清外音，有时耳鸣重的使患者心烦意乱，常伴有头晕目眩、易怒等。采用喷酒按摩疗效甚佳。

(2)按摩手法

①在患者的整个面部和头部连续喷酒后,用两手按摩、抓痧,约5分钟;然后用拇指适当用力按掐印堂、太阳、百会、风池、天柱等穴部位,约8分钟。

②向患者的前胸后背连续喷酒,连续用两手上下左右反复旋摩,约12分钟。

③向患者的两耳里轻轻喷酒,用两手掌心紧按外耳道口,同时用两手掌上下反复抹耳部,最后用两中指轻轻按揉耳门、听宫两穴部位,约9分钟。

④向患者的上下腹部连续喷酒,连续用两手掌上下左右反复旋摩、按揉,约3分钟。

⑤向患者的两脚心连续喷酒,连续用两手抓捏、按揉,并用两拇指用力按掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约10分钟左右。

(3)自我按摩法

①在整个面部和头部连续喷酒后,用自己的两手象洗脸那样上下搓面部,抓痧头部,然后用拇指适当用力按掐印堂、太阳、百会、风池、天柱等穴部位,约9分钟。

②在整个前胸两胁连续自我喷酒后,连续用手掌上下左右反复交替旋摩,约10分钟。然后向上下腹部连续喷酒,全身放松,呼吸均匀,用两手掌上下左右反复旋摩,约5分钟。

③向两耳里连续轻轻喷酒,用两手掌心紧按外耳道口,同时用两手掌上下反复抹耳部,最后闭双眼后用两中指轻轻按揉两耳门、听宫穴部位,约8分钟。

④向两脚心连续自我喷酒,连续用两手抓捏、按揉,并用

拇指用力按掐涌泉穴，约 10 分钟左右。

(4)配方

①适当服用芎菊上清丸、龙胆泻肝丸、牛黄清心丸等中成药比较理想，可按说明服用。

②蒲公英适量、白糖少许，水煎，代茶任意饮之。

四、慢性鼻炎

(1)概述

慢性鼻炎与过敏性鼻炎(鼻窦炎)在临床上颇为常见，是由于：一、感染——急性鼻炎屡次发作；二、急性鼻炎经久不愈；三、邻近病灶反复感染如副窦炎；四、生活环境或职业因素；五、内分泌失调；六、遗传因素；七、心理因素(精神刺激可使气喘发作)；八、气候变化、潮湿度；九、吸入异物、花粉、煤气、灰尘，由消化道而进入机体内的食物、肠道寄生虫、日光、冷热刺激过敏，等等。其症状：鼻粘膜肿胀、鼻塞、鼻腔发痒、喷嚏、大量流涕，痉挛性喷嚏、鼻腔粘膜有水肿、鼻干鼻臭、嗅觉差、头晕胀痛、鼻腔粘膜萎缩等等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①向患者的整个面部和头部连续喷酒后，用两手拇指交替按揉印堂、太阳、百会、风池、天柱等穴部位，手法自然、由轻渐重，约 5 分钟。

②选准患者的山凹、四白、窦穴、迎香等穴部位，连续喷酒，连续用两拇指推压、摩擦，约 8 分钟。

③选准神庭穴和合谷穴连续喷酒，连续按压、揉捏，约 5 分钟。最后轻轻向鼻孔喷酒后轻轻反复按摩窦穴、迎香穴，产生热感为止，约 15 分钟。

(3)自我按摩法

基本同上。

(4)配方

适当服用霍胆丸、鼻炎丸、清肝保脑丸等中成药相当理想,可按说明服用。

五、口腔溃疡

(1)概述

口腔溃疡在临床上也是常见病之一,主要因营养不良等所致。其症状是:口腔、舌部位干燥、发麻、不同程度的溃烂,重者疼痛难忍,吃饭喝水都觉困难,说话也费劲,以至引起颈部、头部胀痛等,属疑难病之例。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①选准患者的翳风、颊车、天容、天窗、扶突、廉泉、人迎等穴部位,连续喷酒连续用大拇指轻抹,揿,约 15 分钟。

②向患者的风池、天柱两穴及整个颈部连续喷酒,连续用两手抓捏、按揉,约 5 分钟。

③向患者的整个前胸和上下腹部连续喷酒,连续用两手上下左右反复旋摩、按揉,约 8 分钟左右。

④向患者的两脚心连续喷酒,连续用两手抓捏、按揉;然后用拇指用力按掐涌泉穴,有钝痛热感向上为宜,约 12 分钟。

(3)自我按摩法

基本同上

(4)配方

将最甜的胡萝卜水煮后每天任意食之,连汤喝更好。疗效甚佳。这是因胡萝卜营养丰富,含有大量的胡萝卜素、糖、

钙、磷、铁等矿物质，不仅有益于视力及皮肤，而且据好多报刊介绍，胡萝卜在防癌食物中也是佼佼者。

六、眼睛红肿

(1)概述

眼睛红肿是四季常见病(也叫麦粒肿，也叫眼睛疲劳等)，大都因过食辛辣食物，引起热毒上攻、侵袭胃经、或外感风邪、忧思郁结等所致。其症状是：眼皮肿胀、局部红赤作痒，继而疖肿尖端起黄色脓点，眼睛肿痛、畏光、阵阵刺痛流泪，大便干燥、小便赤黄，重者头痛难忍、心烦意乱等。采用喷酒按摩有显著疗效。

(2)按摩手法

①在患者的整个前胸后背连续喷酒，连续用手掌自上而下、由内向外、反复旋摩、按搓，约8分钟；然后向胃脘部连续喷酒后，连续用两手掌反复交替旋摩，约5分钟。

②向患者的整个面部和头部连续猛喷酒，连续用两拇指用力按揉印堂、风池、天柱、太阳穴等穴及整个颈部，约8分钟；然后以柔软轻快的手法反复按压耳后、耳尖顶，以及攒竹穴、四白穴等部位，约15分钟。

③向患者的两脚心连续喷酒，连续用两手抓捏、按、揉，然后用两拇指用力按捏涌泉穴，有钝痛感热感向上为宜，约12分钟。

(3)自我按摩法

基本同上

(4)配方

晚间患者卧床后在眼睛患部点纯白糖(必须是纯白糖)，

点白糖不到40分钟就开始发痒，这也是一种民间特效验方。

第六节 美容法

一、雀斑

(1)概述

雀斑是一种单纯的浅棕色或黑褐色皮肤斑。多长在脸上，虽不影响健康，但直接影响美容。雀斑的形成主要是由于皮肤表皮基底层的黑色素细胞生成的黑色素过多所致。黑色素来源于奶酪等食物内的酪氨酸，在体内酶的作用下，酪氨酸羟化成二羟苯丙氨酸，然后氧化，最后聚合成黑色素。如果脑垂体产生的"促黑激素"增多时，就可以引起色素代谢障碍，出现雀斑。中医认为雀斑可能是妊娠、肝脏或肾脏功能失调所致。

雀斑通常在5岁以后出现，有一定的遗传倾向，女性多见。每逢夏季日晒增多时，雀斑色泽加深，对美容影响较大，冬季颜色浅些，但不会完全消失。雀斑的褐色斑点如针尖或小米粒大小，有圆形和椭圆形两种。以双颊、鼻部和两眼的下方最为明显。

(2)手法和操作

1)与激素分泌有关的雀斑

①按摩足太阳膀胱经，由足跟外上行，由上而下刺激5遍。在肝俞、心俞、肾俞、脾俞、三焦俞等穴位稍停片刻按揉之。

②食指按压足小趾爪甲外束骨穴。每秒按一次，共按 5～10 次。

按摩足太阳膀胱经

按压束骨穴

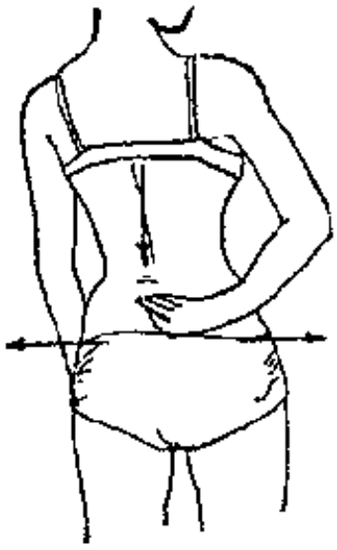
③在背腰中线督脉部位，由上而下推擦 5 遍，再以脊柱为中线，用手掌分别向左右两旁推擦 10 遍以上。

2)肝失疏泄产生的雀斑

①沿着足厥阴肝经，由下而上地用手掌柔和地按擦 5 次以上。

②用两手拇指按揉双膝内侧的血海穴 30～50 次。

③用第二、三、四指的螺纹面沿颊车→地仓→迎香→双



按摩背腰部

按擦足厥阴肝经

眼球→太阳→耳前，再回到颊车，作轻快的边按揉边移动，来回往返 10 遍。

按擦血海穴

按揉面部

3）肾虚引起的雀斑。

①沿足少阴肾经，用手掌或毛刷由下而上做轻微的摩擦5遍。

②用拇指指端按揉三阴交穴20次。

按擦足少阴肾经

按揉三阴交穴

③从脊背中线由上而下地推擦5遍。并在大推、命门穴处稍用力按揉。

(3)预防与调理

①在阳光下活动时应戴遮阳帽，避免阳光直接照晒。

②在进行日光浴或游泳时，可事先在皮肤上涂一些含氧化锌之类反光物质的防晒霜、硅酮霜等化妆品，可以抵抗紫外线对皮肤的辐射。

③可选用各种祛斑霜，对防止雀斑加重有一定的作用。

④有慢性肝功能、肾机能减退或激素代谢紊乱者，可先行治疗原发病症，再作穴位按摩。

二、黄褐斑

(1)概述

黄褐斑又称蝴蝶斑,常见于面颊、鼻两侧的周围及前额下部。中青年女性多见,其形态多呈不规则的片状黄褐色的色素沉着斑,分布对称,形似蝴蝶状。此种部位色素斑最多于妇女妊娠后期,或长期服用避孕药物,体内雌激素分泌过多,刺激皮肤黑色素细胞,导致色素增加而产生黄褐斑。另外,患肝脏疾病、结核、贫血、慢性盆腔炎,或其他慢性消耗性疾病时,也可能产生黄褐斑。我国南方有蝴蝶斑的人较北方多,而且夏季加重,冬季减轻或消退,可能与日光照射有关。

(2)手法与操作

同雀斑项 2(1)。

(3)预防与调理

①治疗慢性消耗性疾病,根治发病因素。

②产前、产后口服维生素 C,每日 1 克,有抑制色素合成的作用,或多食水果、蔬菜等富含维生素 C 的食物。

③平时洗脸要选用具有漂白作用的美容香皂。

④采用激光技术治疗。

三、面部皱纹

(1)概述

皱纹是一种皮肤老化现象,是岁月在面部皮肤留下的痕迹。当人步入中年以后,脸部的皮肤会逐渐呈现皱纹,而且年龄愈大,皱纹也愈多。一般来说,额部皱纹是最早出现的,接着是笑纹和眼角的鱼尾纹。每个人面部皱纹出现的时间有早有迟,如果不注意面部的美容护理,即使在青春年华也

会出现细小皱纹。反之，科学地掌握皮肤美容方法，就是进入暮年皱纹也不十分明显。因此正确护理和保养面部皮肤，延缓面部皱纹出现，防止皮肤衰老已经成为人们普遍关心的问题。

皱纹产生原因可有以下几种：

①消化机能失调或减退。长期消化不良，食欲减退或厌食，形体消瘦，皱纹也由此增多。

②精神紧张。过度疲劳，用脑过度以及不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、烦恼、悲哀等。

③雌激素水平下降。

④毛细血管循环不良，皮肤血液供应欠佳，营养物质输送障碍。

(2)手法和操作

1)消除皱纹总法

①由上而下沿足阳明胃经用手指或毛刷揉、擦5遍，按揉足三里穴1分钟左右。

②沿督脉由上而下至尾骶部，用手掌或毛刷作经络摩擦5遍。并按揉脾俞、胃俞、肝俞、肾俞各15～30次。

③由上而下推、擦足部三阴经5－10遍，脾虚者宜自下而上进行。按揉三阴交。血海各半分钟左右。

④以中脘为中心摩腹30次，早晚均宜。

⑤世界皮肤老化问题的权威人士阿尔伯特·克里格蒙的防皱美容法酷似我国按摩术中膏摩。

介绍如下：

在手指尖上适当取一点凡士林油脂，然后轻轻地在脸四

周一圈一圈按摩，以便将其揉入皮肤，按摩一般持续一分钟左右。接着用薄卫生纸将多余的油脂擦去，但不能完全擦去，以抹到皮肤手感光洁为度，每隔 24 小时进行一次，最好在晚上进行。

2)消除眼周皱纹法

①首先用食指按住双侧睛明穴，每秒作强按压一次，共按压 5～10 次。

②用食指垂直按压眼眶下承泣穴，每秒按压一次，共按压 5～10 次。

③用食指按压双侧瞳子髎穴，每次按压一秒，共按压 5～10 次。

以上方法要取穴正确，垂直用力，切忌斜压，以防压到眼球。

3)预防和调理

①及时治疗消化系统疾病，增进食欲，防止过分消瘦。

按压睛明穴

按压瞳子子

②保持精神愉快，情绪乐观，减少烦恼。

③每天温水洗脸，洗后用热毛巾敷脸 2 分钟，使毛孔张开，面部皮肤血液循环加快，增加皮肤对营养的吸收。

④选择使用抗皱香皂或抗皱美容霜。

⑤多吃些含有较高维生素 A、B_2B_6、C、E 水果、蔬菜等食品。

⑥避免日光曝晒颜面，因阳光辐射可松化皮肤，产生细小皱纹。

⑦皱纹十分明显，且年龄超过 40 岁的欲美容者，可去整形医院做除皱手术。

四、皮肤粗糙

(1)概述

干性皮肤经不起外界刺激，容易老化，夏天晒后皮肤往往发红，易起皮屑。冬天遇冷，又易开裂。因此，干性皮肤最需要美容护理。在形成皮肤粗糙的各种因素中，外界影响占了八、九成，因此，须早日消除各种外界因素，自然而然地回复正常皮肤。皮肤粗糙的主要原因列举如下：

①滥用化妆品。正常皮肤表面由稍酸性之保护膜、汗脂所覆盖。由于碱性刺激，可使皮肤汗腺以及皮脂腺扩张，因此过碱性或过酸性化妆品都会使皮肤粗糙。另外，过多地使用收敛性化妆品，使皮肤不断收紧，使神经和微血管不断紧张，皮肤易老化。

②皮肤过度受寒，可使皮肤、微血管以及汗腺失却适应能力。

③常用碱性肥皂洗脸，使皮表脂肪洗脱，而又不用油脂性化妆品弥补。

④脏腑功能失调，营养物质(气血、津液等)不能滋润皮肤是产生本症的关键原因，也是穴位按摩治疗此症的重点。

(2)手法和操作

①沿膀胱经和督脉经，自大椎至尾骶骨之间中线或旁开1.5寸用手掌或毛刷作5次以上沿经推擦，并用食、中指在肺俞、心俞、三焦俞、肾俞、命门穴上作点按，每穴各15次左右。

②在头面部穴位及皱纹区域作轻快按摩。

(3)预防和调理

①合理使用化妆品，尽可能不用强碱强酸性化妆品。

②选用高质量和中性香皂洗脸、沐浴。

③有条件时可选用适合干性皮肤的收缩水轻轻拍在脸上，对皮肤的保健大有好处。

④口服醋蜜(醋与蜜以1:2的比例混合)。每日二次。

⑤注意皮肤保暖，防止寒冷刺激。

⑥治疗原发病变，多食脂溶性维生素和适量用脂肪类食物。

五、皮肤晦暗

(1)概述

脸色晦暗无光主要由于肾虚精亏，肠胃功能失调，营养吸收不良，血液循环不良所致。

(2)手法与操作

①沿督脉由上而下用手掌或毛刷推擦5～10遍。

②在足少阴肾经由下而上用手掌或毛刷作推擦5～10遍。

③在足阳明胃经由上而下用手掌或毛刷轻擦5～10遍，并在足三里穴按揉1分钟。

④在足阳明胃经头面部穴位及区域作轻柔的按揉和抚摩，如四白、地仓、颊车、头维等穴。

(3)预防和调理

①中药治疗脾肾虚弱。男女可分别服用男宝、女宝或青春宝等补肾健脾的中成药。

②平素注意养精蓄锐，防止房欲过度。

③增进食欲，加强营养。

六、皮肤苍白

(1)概述

“一白遮百丑”，是形容皮肤白净能够掩盖面容上的不足，但从医学和美容学来说，如果肤色过于苍白无华，当属病态之例，多见于各种贫血、营养不良的患者。应予以及时治疗。

(2)手法和操作

①摩腹。以缓摩、顺摩的补法，时间宜长一些，10～15分钟为宜。

②取背部脾俞、肝俞、肾俞为重点，用平稳着实的按揉法，每次1分钟左右。

③捏脊。自长强穴至大椎穴行5～7遍，在脾俞、肝俞、肾俞穴上按揉50次。

(3)预防和调理

①及早治疗贫血、营养不良等原发病变。

②加强营养。

七、疤痕

(1)概述

体表遭受外伤感染或手术后,伤口处或感染处常会后遗增生隆起,出现肿块疙瘩,若长在面部或其他外露部位,可以影响容貌;若长在关节处,还会妨碍其正常功能。经过较长时间的按摩后,可以减轻皮肤的紧张度,使之弹性增强,有利于局部的功能恢复。

(2)手法和操作

一般以局部按摩为主。

①小范围的疤痕,可用手掌大鱼际按揉疤痕,每天2～3次,每次5～10分钟。

②大范围的疤痕可用加压的方法,取弹性敷料铺在疤痕面上,然后用绷带裹紧,对于新形成的疤痕,用压迫法数月后即可见效。

③姜片摩擦法:生姜切片,轻轻摩擦疤痕疙瘩,可以阻止其肉芽组织继续增生。

按摩疤痕,一般以伤口愈合脱痂后马上治疗,效果较明显,对陈旧性疤痕则效果较差或无效。

(3)预防和调理

①当患出疹性疾病、痤疮、毛囊炎等疾病时,千万不要挤压,应及时就医,以防后遗疤痕。

②劳作谨慎,防止外伤,一旦损伤,创面较大的,应去医院作创面处理。

③可采用皮肤摩削术进行治疗。方法是局部麻醉后,医生用一种带有钢轮或砂轮的高速钻机对病变部进行磨削,一

般需要磨2～3次方能磨平。每次磨削的间隙时间为3个月左右。

④可采用冷冻或疤痕内注射去炎松混悬液，敷疤痕止痛膏等方法治疗。

八、上眼睑下垂

(1)概述

上眼睑下垂，又称“睢目”、“睑废”、“睑皮垂缓”。上眼睑下垂的病人常需借助额肌之牵引而睁眼视物，日久则额部皱褶，眉毛高耸，严重影响美容。

祖国医学认为，先天性眼睑下垂多由于先天禀赋不足，脾肾两虚所致；后天性眼睑下垂，每因脾虚气弱，气血不和，脉络失养，血不荣筋而致眼肌松弛下垂；或因脾失健运，聚湿成痰，外夹风邪，风痰阻塞经络以致筋脉失养而成。

(2)手法和操作

治疗以疏通经络、调和气血为原则，先天不足者补肾健脾；后天失调者宜益气升阳。

①病人坐位或仰卧位，用轻快的按揉法从印堂至睛明，再沿上眼眶经鱼腰、丝竹空、太阳、瞳子髎，并沿下眼眶上缘到睛明，往复移动操作约6分钟，重点在睛明、鱼腰、丝竹空。

②再在额部及沿眼眶用缓和深沉的抹法往返操作7～8遍。

③同时配合按睛明、阳白、鱼腰、太阳穴。

辨症加减

先天性上睑下垂：

①推擦左侧脊部脾胃区及腰部肾俞、命门，以透热为度。

②按揉或拿足底涌泉穴，以酸胀为度，再沿足底纵轴直擦，以透热为度。

后天性上睑下垂：

①用摩法在腹部作顺时针方向的抚摩，重点在中脘、气海，时间约5分钟。再按揉大椎、脾俞、胃俞，每次1分钟。

②直擦背部督脉，横擦腰骶部，均以透热为度。

(3)预防和调理

①保持乐观情绪，避免眼面部受寒冷刺激。

②眼睑下垂治疗效果较慢，应持之以恒，并与医生密切配合。

③假性上睑下垂找出原因后，予以治疗。

④先天性上睑下垂经治疗无效者，可去医院外科或整容医院手术矫正。

九、斜视

(1)概述

斜视是指双眼在注视目标时，一眼或双眼视线偏离目标，可分内斜、外斜、内旋斜、外旋斜、上斜、下斜等。以共转性斜视为多见，好发于幼儿时期。共转性斜视是逐渐形成的，不影响眼球运动，无复视，头昏或代偿性头位。经常斜视的一眼，其视力可明显减退，以致功能减退而出现废用性的弱视。儿童的视力功能可塑性大，按摩治疗效果尚好。若成年后则治疗效果不理想。虽可以通过手术加以矫正，但只能达到美容的目的，而难以获得健全的视觉功能，那就只能"美"而不"健"了。因此，为了达到即有利于视力，又益于美容，斜视一定要从儿童抓起，以预防为主，治疗为辅。

(2)手法和操作

治疗以舒筋活络,调节眼肌功能为主。

①按揉攒竹、睛明、鱼腰、瞳子髎、承泣、四白,以上各穴宜交替进行,反复治疗。

②抹眼眶周围,可自印堂到前发际,自攒竹至鱼腰、丝竹空到太阳,再自目内眦下方经承泣到瞳子髎到太阳,推抹3~5遍。

③拿风池穴,以拇、食二指向上用力,按压15~30秒,拿3~5次。

④拿合谷穴3~5次,以酸胀为度。

(3)预防和调理

①不要使儿童长久注视某一目标,如室内的吊灯等。

②一旦发现小孩有轻度斜视,宜尽早治疗。

③配戴眼镜,以矫治屈光不正。

④多使用病眼,健眼可用纱布或遮镜遮住。如果已经弱视,则不宜用此法。

⑤久治不愈者,可去医院行手术矫正。

十、痤疮

(1)概述

痤疮俗称"青春痘",多发生于油脂性皮肤者。正常人皮脂通过皮脂腺孔排出体外,一旦孔道被堵,就阻碍了皮脂排泄,病菌趁机而入,便发生局部炎症。"膏粱厚味,足生大疔",中医认为本病与膳食结构有关。如嗜食甘肥、香燥之品,肠胃湿热,蕴久成毒,热毒上攻,溢于肌表,发而为病。青年人内分泌功能亢盛,尤其是雌激素分泌亢进,或因情绪受

刺激而产生过多的雄激素等，与痤疮也有一定关系。本病对颜面美容影响甚大。

(2)手法和操作

因肠胃机能失调而引起的痤疮：

①用手掌或毛刷沿足部足阳明胃经，由上而下沿经络推擦 10 遍，并在足三里穴按揉半分钟，以酸胀为度。

②用手指从腕至指端，沿手大肠经、手三焦经、手小肠经作按揉摩擦 5～10 遍。用毛刷垂直地刷腕外侧 5 遍。

③在足太阳膀胱经经线作自上而下的擦法。按揉该经上的肺俞、大肠俞、胃俞、小肠俞、三焦俞。

青春期痤疮：

在足少阴肾经的足部作由下而上轻快的擦法。

(3)预防和调理

①保持情绪稳定，避免过激心理。

②少食或忌食肥腻，甘甜、油炸、烩炙的食品，对动物类脂肪更需节制。

③内服清热解毒，清利肠胃的中成药，如牛黄解毒片。

④洗脸选用脱脂药皂，洗毕可在患处涂些消炎药膏。

十一、润肤驻春

皮肤居于人体的最外层，既是保护机体、防御外邪的第一道防线；又是穴位美容按摩的重点。特别是颜面部的皮肤，在美容学上更处于成败攸关的位置。

皮肤具有丰富的毛细血管网、淋巴管和末梢神经网，还有皮脂腺、汗腺等。皮肤又具有保护、代谢、吸收、调节体温、感觉传导等功能。穴位按摩直接接触皮肤表面，能清除皮肤

的衰老细胞，调节体温，增强感觉传导，增加皮肤的光泽度和弹性。通过按摩的作用，能促进毛细血管的扩张，改善皮肤营养，促进血液和淋巴液的循环。近年来一些按摩的实验资料证明，按摩能使皮肤表层的衰老细胞脱落，改善皮肤的呼吸，有利于腺体的分泌，用力按摩可使皮肤产生一种叫组织胺的物质，这种物质能活跃皮肤的血管和神经，引起毛细血管扩张，加大血液的流速和流量，从而使苍白、萎黄和缺乏弹性的皮肤改变颜色，恢复弹性，提高对温度和机械性刺激的抵抗力。

因此穴位按摩对于皮肤粗糙、脸色晦暗无光、萎黄、白皖白、面部雀斑、皱纹、酒刺、痤疮等均有一定的治疗作用，既可以促进皮肤的健美、红润，又可根治妨碍肌肤美容的隐患。同时，可以通过按摩软化疤痕。

十二、除皱消斑

皱纹是皮肤老化的一种现象。其原因是消化机能失调、神经长期紧张、忧虑太过、激素水平下降，以及毛细血管的血液循环不畅、营养物质输送障碍等。

雀斑是黑色或茶褐色的色素沉着斑点，其产生可能与遗传因素、肝肾功能减弱、身体内异常色素物质增多有关。蝴蝶斑则多见于妇女经期、妊娠中或产后，轮廓清楚，多数左右对称。通过穴位按摩调节局部的血液供应，改善肝肾功能，平衡激素分泌水平，活血化瘀，消炎解毒，达到消皱除斑的功用。

十三、乌发防脱

一头浓密而飘逸的黑发，加上适时的发式，能使妙龄男女们更加容姿焕发。头发还具有保护脑部的重要功能，当外

力撞击头部时，厚密而蓬松的头发能有效地起到缓冲作用，从而避免或减轻脑部震动受伤，所以保护好头发，不仅是美容的需要，还有护脑的作用。

头发是生长在人体表皮毛干最长的一部分毛质，生长机能很强。据专家研究，人在青春期头发生长最旺盛，每天约长出几百根新发。但随着年龄增长，身体机能减退，尤其肾精亏损，肝血不足，脾气虚弱，或保养不得法，会影响头发的生长、再生，可出现头发早白、脱发，甚则出现“鬼剃头”（即斑秃），严重影响容貌。

脱发产生的原因很多，其中常见的有：

1.情绪性脱发：情绪消沉，精神抑郁，或受到重大精神创伤时，人体代谢机能下降，血液循环不良，短时间内会产生大量脱发。

2.营养性脱发：由于消化吸收机能障碍，造成营养不良，可使毛发枯黄、易断或脱落。

3.肥胖性脱发：胖人多见。由于大量的饱和脂肪酸在体内代谢后，产生过量胆固醇，从皮肤内分泌出来，积存在头皮上，阻塞汗腺和皮脂腺，降低头发代谢功能而引起脱发。

4.脂溢性脱发：多见于中青年男性，皮脂腺分泌亢盛、嗜食甘肥者好脱发，表现为头皮发痒，皮屑多或头皮油脂多，头发稀疏性脱落。

5.斑秃：常在短时间，甚至一夜之间，头发成片脱落，严重者可在几天至几个月内全部脱光。

6.长期紧张脑力劳动性脱发：长期用脑过度，积思极虑，达旦熬夜，会使大脑的血流量经常明显地增多，而头皮、头发

毛囊的血液供应相对地减少，毛囊因供血不足而逐渐萎缩、退化，导致脱发。

此外尚有内分泌失调性脱发、分娩性脱发、药物性脱发、季节性脱发、病理性脱发、物理性脱发等。无论何种脱发，多数可以通过按摩，并配合其他治疗，作用于中枢神经系统，改善神经功能失调，解除局部血管痉挛，促进头皮的血液循环和增进毛发的营养吸收，而达到防治脱发的目的。

十四、通络明目

按摩眼周穴位或与眼病有关的经络穴位，可以起到舒通经络、宣通气血、调节眼肌、扶正祛邪的目的，从而促进气血循行，加强营养物质的吸收和排泄，消除肌肉组织的疲劳、缓解肌肉痉挛，疏通狭窄，活血化瘀，软坚散结，止痛消肿。还可以防治眼肌无力、萎缩、纵缓不收、控制失调等现象。

同时，通过按摩可增加眼内血液供应，改善神经营养，解除大脑和眼球内过度充血，使血液重新合理分配，也可以加强眼内感光系统和屈光系统的调节功能，以及消除眼部斑翳，提高视物能力，使眼目清亮，视物清楚，使“心灵的窗口”更加炯炯有神，光采夺目。

十五、洁牙固齿

健美的牙齿，对于人的容貌和健康起着重要的作用。中医认为，肾主骨，齿为骨之余，齿与骨同出一源，牙齿由肾中精气所充养，牙齿的生长和脱落与肾中精气的盛衰密切相关，齿龈又为手足阳明经所人，故牙齿的某些病变，与手足阳明经大肠、胃的生理功能有关。平素养成良好的口腔卫生习惯，经常进行牙齿的功能锻炼，如叩齿可以增强牙周膜组织

坚韧性，使牙齿坚硬，嚼肌有力，颌面和颞颌关节组织生长致密。饭后漱口，不仅能漱出有害牙齿的物质，而且能提高口唇轮匝肌和口腔粘膜组织的生理功能。而用保健牙刷或者舌尖按摩牙龈，促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，是防止牙床过早萎缩、牙齿脱落的最佳保健措施。

十六、丰乳隆胸

在国外，乳房被称为“女人生命”，无论是婚前、婚后都受到相当重视。因此，近年来从医学、人体形态学和美容学等学科的边缘派生出一门新的分枝——乳房学。乳房不仅在女子美学上有很大的价值，乳房丰满隆起能使体型具有曲线美，这种身姿能给人以体态优美的感受，而且还是哺乳婴儿的器官。

乳房过分肥大，或平坦瘦小，虽然大多属于正常生理现象，大可不必发愁，但毕竟影响女性特有的曲线美。要使乳房发育健美，除加强胸部锻炼和加强营养外，近年来国内外学者已主张用按摩疗法促进乳房发育。按摩所以能使乳房增大，是因为按摩能使交感神经和副交感神经系统加强活动，脑垂体分泌功能发生变化，卵巢分泌大量雌激素和孕激素，从而促进了乳腺和滤泡的发育。国外曾进行了试验，一组人服用丰乳药物，另一组人不用任何药物，只接受乳房按摩，结果用药物组乳房基本不增大，而按摩组乳房明显增大。按摩乳房简单方便，可自行操作，无副作用，不失为丰乳隆胸之良法。

十七、减肥健体

减肥与健体看上去好像是矛盾的。在当今有不少大腹

便便、腰粗肚凸的胖男胖女在孜孜以求减肥妙方，甚至有些本身属于健康苗条的少女还要忍饥挨饿，控制饮食，以使体态更符合她们的“理想”；也有一些形如枯柴，身体瘦削的年青男女因增肥无术而苦恼，时时渴望妙手回春，迅速“发福”健美。从健美的角度来看，人肥胖了，圆滑流畅的身体曲线将不复存在，这自然无美可言。肥胖者负担过重，还能导致多种疾病，影响健康长寿，故不可取。但如果过分消瘦的话，则皮下脂肪极少，不能填补骨骼的凹陷处，表现出双眼塌陷、两颊干瘪、皱纹满脸、胸臀平平，身体曲线消失，何美之有？而且也易罹患多种疾病，同样不足取。由此可见，胖瘦皆为过，适中最相宜。一般认为超出或低于标准体重[即：身高(厘米)－100＝标准体重(公斤)]20％者可视为肥胖症或消瘦症。

人之胖瘦的原因很多，与遗传、内分泌特点、年龄、生活环境、饮食习惯、地方风俗、锻炼与否、疾病等因素有关。按摩减少皮下脂肪的积囤，加快脂肪的代谢和吸收，对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有兴奋和抑制的双向调整作用，只要对症施术，索源求本，按摩对肥胖和消瘦都会产生相应的功效。

十八、宣肺通窍

肺主宣发的功用，是指肺气有推动卫气、津液以及水谷精微输布全身，以温润肌腠皮毛的作用。《灵枢·决气篇》云：“上焦开发，宣五谷味、熏肤、充身、泽毛，如雾露之溉，……。”这里所指的上焦开发就是指肺的宣发作用。如肺气虚弱，宣发失司，不能输精气于皮毛，就可因卫外功能不足而易受外

邪侵袭，引起皮肤与毛窍的病变。

鼻为肺窍，为呼吸之通道，外邪袭肺，肺气失宣，则引起鼻塞流涕，香臭难辨，呼吸不利等症候；若肺阴耗伤，忧悲伤肺，则可出现津液伤的症状，如鼻喉干燥、皮肤干燥失泽、毛发枯焦易折、形瘁气乏，甚则出现神志恍惚、精神萎靡不振等影响美容的精神症状。

以上病症都可以通过按摩手法，刺激局部或穴位的方法，如按揉大椎、肺俞、膏肓、拿风池、抹迎香等法宣发肺气，条达肺道，使病症得以改善。

十九、养心安神

心藏神，故神充则身强颜驻，神衰则体弱色夭，得神者昌，失神者亡。人的神包括了人体生命活动和精神思维活动，而精是神产生的物质基础，故人们经常以精神二字并提，而成为大脑对客观事物的反映，所以一个人的精神风貌成了主宰美的关键。

心主血脉，即心对血脉起着主导作用，《灵枢·平人绝谷篇》说："血脉和利，精神乃居"。由于心主血脉的功用，使血脉循环，周而不休，输布全身内外，灌溉五脏六腑，濡养四肢百骸。

心，其华在面，面部的色泽可以反映心血的衰盛，若心血旺盛，则面部血脉充盈，红润光泽；反之，如心神失养，心阴血虚，脉络受阻，神失所养，则可以发生失眠、健忘、面色苍白、四肢寒湿、毛发失泽、肢体倦怠等症候，对人体美容危害非浅。临床上可以用养心安神，疏通血脉的按摩手法来纠正上述病症，旨在取其调节神经，改善循环，荣养肢体的功用。

二十、疏肝解郁

肝主疏泄，疏通畅达是肝的生理功能，具体指肝气的条达，既非抑郁，亦不亢盛。人的情志，除了为心所主而外，还与肝的疏泄功能有密切关系，只有在肝的疏泄功能畅达的情况下，才能心情舒畅，气血和平。“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个道理。另外肝的疏泄功能，可以调畅气机，协助脾胃之升降，帮助运化水谷精微。

“烦恼催人老”。一旦肝失疏泄，气机不畅，则可产生苦闷烦恼，郁郁不乐，急躁易怒，两乳胀痛，面色青灰，爪甲不华等病变。因此一个人的美容很大程度决于情绪、心境、自我控制的能力，这种精神内在环境是外在美容的支柱。因此用疏肝解郁的按摩法，可以使精神情志及消化功能得以自我完善，使其气机条达，神清志悦，笑口常开，对美容不能不说是一种良好的催化剂。

二十一、健脾和胃

胃主受纳，脾主运化，二者互为表里，共同协作而完成食物的受纳、腐熟、消磨和对精微物质的吸收和输布，使精微物质能遍及五脏六腑、肌肉筋骨、皮肤毛发，使其获得营养以维持正常的生理需求。故又有“脾为气血生化之源”，“脾为后天之本”的说法。

反之，如脾胃受纳、运化功能障碍，胃气不和则不思饮食、呕吐、呃逆。另外“胃不和则卧不安”，还可以引起神经衰弱的病变。脾不能运化水谷精微，则出现腹胀、便溏、脾泻、倦怠、消瘦、面色萎黄虚浮、口唇不荣、倦怠嗜睡、少气懒言等一派虚损征象，自然谈不上容貌之美了。

按摩对脾胃的作用，主要是调节脾胃功能，调畅升降出入，以促使气血的运化。可以用摩腹，按揉脾胃俞、足三里，捏脊等按摩手法来达到脾健胃和，强健有力，体肤充润的整体美容的目的。

二十二、补肾聪耳

肾主藏精，开窍于耳。精是构成人体的基本物质之一，也是人体各种机能活动的物质基础。肾的精气充足，元阴元阳盈盛，则听觉灵敏，反应敏捷；如精气不足，元阴元阳亏损，则可出现眩晕，耳鸣，甚至重听耳聋病理改变。美容按摩主要通过补益肾气、固精益耳的治法来纠正上述的病变，常用的有按揉肾俞、命门，摩丹田、关元，以及刺激耳周穴位如听宫、听会、耳门等法。

二十三、消除疲劳

疲劳是美容和健康的大敌。先贤诸葛亮盛年而卒是由于谋虑过度，操持太甚铸成。而今日的中壮年知识分子也因长期负担过重，积劳成疾，中年谢世的事也常见之于报端。这些都提示人们要注意劳逸结合，善于调理心身。

人体的疲劳有两种，一是躯体疲劳；二是精神疲劳。躯体疲劳只要补充食物或经过休息后即可自行消失，也是机体的一种保护性代偿。而精神疲劳是由于长期工作劳累、精神紧张而形成的，进一步可以造成植物神经紊乱，会产生周身不适、怠倦、失眠、胃肠功能紊乱、情绪厌烦或消沉、记忆力减退、全身疲乏不堪、精神萎靡不振等阴阳失去平衡的病症。这时纵然有再高明的美容术也是为时过晚。

穴位按摩美容之所以具有平衡阴阳，调和气血，疏通经

络，提高脏腑生理功能，清除机体的代谢产物，加速新陈代谢的作用，从而达到消除疲劳的目的，是与推拿功用的原理分不开。据有关实验观察，直接接触皮肤的摩擦类手法可以清除衰亡的上皮细胞，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，从而增强皮肤的光泽和弹性。推拿后可引起部分细胞蛋白质分解，产生组织胺和类组织胺物质，加上手法的机械能转化为热能的综合效应，可促进毛细血管扩张，增加局部皮肤和肌肉的营养供应，使肌肉萎缩得以改善，并能促进损害组织的修复。适当的推拿可使局部组织的氧耗量增加，增加氮和二氧化碳排泄量。手法刺激体表某些特定的部位可调整体内脏器的活动功能，缓和、轻微的连续刺激有抑制中枢和兴奋周围神经的作用；急速、较重且短促的刺激可兴奋中枢和抑制周围神经。按摩能调节人体的神经系统，全面增强机体各系统的协同作用，能使血液中的血红蛋白、红血球、白血球含量增加，改变血液动力过程和增强物质基础代谢。这一系列作用使身体各器官、各系统保持良好的生理功能和良性循环，协调大脑皮层的兴奋和抑制过程，改善机体的应激能力，从而提高工作效率，提高免疫功能，延缓大脑衰老，使人体始终保持精力充沛，耐受疲劳。此外，保持生活的节律性，合理安排休息，注意营养，消除不良情绪等，也是消除疲劳必要的措施。

第七节　喷酒保健按摩

千百年来，自我按摩这种保健防病方法，在我国民间广

为流传，也是中国传统医学宝库中的一个宝藏。尤其蒙古族民间喷酒保健按摩还是相当盛行的。此法随时随地都可以进行，在有些仍缺医少药的偏远农村牧区，尤其对离退休的干部、工人等，作为预防疾病和保健的锻炼是非常适合的。只要根据个人的体质状况，选择适当部位，每天持之以恒的坚持，对预防疾病和保健长寿是非常有益的！

一、头颈喷酒保健按摩

①每天早晨起床后对照大镜子站立，自然微笑后闭双眼，向整个头部连续喷酒，用十指指尖反复梳理头发，约9分钟，通过对头皮的反复刺激，可起到兴奋头皮末梢神经，扩张血管加强血液循环、调整大脑皮层功能，同时还具有防止头发脱落、变白，尤其对神经衰弱、四肢麻木、高血压、脑血管疾病、头痛等病状有一定的治疗作用。

②闭双眼，向整个面部和头部连续喷酒，用两手食指、中指、无名指靠拢，由印堂穴开始，经上星、百会、至风府，以指腹紧贴头皮，适当用力，速度缓慢，反复推，约9分钟。每日1－2次，此法具有清头明目、治疗头痛头晕等作用。

③向太阳穴至肩井连续喷酒，用两手交替由太阳穴开始经耳后抹至肩井，手法由轻渐重，反复抹擦、抓捏，约9分钟，每日1次。此法可减轻颈部疲劳，预防颈椎病等。

④向整个颈部连续喷酒，用两拇指交替按压颈部侧面，由耳后开始，缓慢向下按压到锁骨上缺盆穴部位，手法轻缓。此法可通经活络，治疗头痛、眩晕、肩背沉痛麻木，解痉止痛，对预防颈椎病等有效。

⑤向左右枕骨处和大椎穴部位连续喷酒，用两手交替分

别于左右枕骨处，向下摩擦至大椎穴部位，反复摩擦，手法由轻渐重，约9分钟。然后将头颈用两手掌一边交替拍打，向前、后、左、右自然转动，约9分钟。此法可防止感冒和颈项、上肢的麻木、疼痛、预防颈椎骨质增生等。每日1-2次。

⑥向翳风穴部位连续喷酒后，用两拇指由轻渐重的手法按揉，自觉两侧有酸胀感为宜，约9分钟，每日1次。此法有疏风通络的功效，聪耳明目，可预防耳聋、耳鸣，增加听力等。

⑦向整个咽喉部位连续喷酒，用两手交替反复进行拿捏，手法由轻渐重约7分钟，每日1-2次。此法可通利咽喉、消炎止痛，可预防和治疗咽喉肿痛、发痒、咳嗽等。

二、眼睛喷酒保健按摩

喷酒按摩眼区穴位，可增进视力、预防各种眼睛疾病，老年人可防止早花眼的发生；青少年可防止近视眼的出现。

①向睛明穴轻轻喷酒后，用两拇指交替轻轻挤按，反复进行，约3分钟，每早晚各1次。

②向四白穴轻轻喷酒后，用两食指反复交替按揉，由轻渐重，约5分钟，局部酸胀为宜，每日早晚各1次。

③向太阳穴轻轻喷酒，用两拇指稍用力按揉，酸胀为宜，每日2-3次，每次约3分钟左右。

④向两手掌心喷酒后，相互用力摩擦，使掌心逐渐发热，然后将两眼紧闭，双手一齐放在左右胞睑上，轻轻按揉，以眼球有舒适感为宜，每日1-2次，每次约3分钟。长期轻轻喷酒按摩胞睑可预防眼病的发生，不但减少眼睛的疲劳，而且提高视力。

⑤向眉间轻轻喷酒后，用两中指交替轻轻揉推，手法由

轻渐重，有舒适感为宜，每日 1－2 次，每次约 3 分钟。

三、面部喷酒保健按摩

长期坚持面部喷酒保健按摩，可以增加颜面部位的血液循环和新陈代谢，使面色红润光泽，减少皱纹，以及预防皱纹的早现。不但可以预防感冒，减少疲劳，精神振奋，感到心情愉快，而且能防止衰老。

①向整个面部连续喷酒，用两手象洗脸那样上下左右反复搓、摩、每日 1－2 次，每次约 3 分钟。喷酒这样自我按摩后有一种轻松愉快的感觉，更重要的是长期坚持，不但有利于消除疲劳、疏通经络、调和气血，预防面部皱纹的早现，而且能防止衰老。

②向整个面部连续轻轻喷酒后，用两手按摩与抓痧，然后适当用力弹面部的太阳、阳白、四白、瞳子髎、地仓、颊车、下关等穴部位，每次约 5 分钟，每日 1－2 次。可促进面部的血液循环、推迟细胞衰老等。

③向整个鼻部和鼻孔轻轻喷酒后，用两手轻轻交替摩擦攒竹穴、迎香穴等部位，每日 1－2 次，每次约 3 分钟。此法经常坚持下去，可使鼻腔舒适，又可预防伤风感冒，也使面中有舒适感，面且能防治鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾病。

④向两耳部及耳内连续轻轻喷酒后，用两手反复抓捏、按摩，并用两手食指、中指弹击枕部，每日 1 次，约 3 分钟。

四、上肢喷酒保健按摩

①向肩髃穴连续自我喷酒后，用两手交替反复抓捏、按揉，手法由轻渐重，酸胀感为宜，每日早晚各 1 次，每次约 5 分钟。此法可疏利关节。

②向整个肩井穴部位连续喷酒后，连续用两手交替抓捏、按揉，由轻渐重，局部有酸胀发热感为宜，每日1－2次，每次约3分钟。

③向整个肩胛部连续喷酒后，用两手交替反复抓捏、按揉、擦动、使局部有发热感为宜，每日早晚各1次，每次约5分钟。

④向曲池穴部位连续喷酒，用两手反复交替进行抓捏、按揉、适当用力，以关节周围有酸胀感为宜，每日早晚各1次，每次约6分钟。

⑤向少海穴处连续喷酒后，用两手反复交替用力按揉，以肘关节酸胀为宜，每日1－2次，每次约6分钟。

⑥向小海穴部位连续自我喷酒后，用两手中指反复交替用力弹拨，以酸麻放射至手指为宜，每日1－2次，每次约7分钟。

⑦向手腕连续自我喷酒后，用两手交替抓捏作前后上下左右转动，由慢渐快，每日1－2次，每次约7分钟。

⑧向两手背连续自我喷酒后，用两手掌反复交替抓捏、搓擦，适当用力，由慢而快，有热感为止，每日1－2次，每次约7分钟。

⑨向两手掌心连续自我喷酒后，两手掌心相对，上下反复用力搓动，由慢而快，搓热为止，每日1－2次，每次约9分钟。

⑩向整个十指连续自我喷酒，用拇指、食指，捏一手指，自上而下，反复交替轮换，逐一轻轻掐捻指节，每日1－2次，每次约9分钟。

五、胸部喷酒保健按摩

胸部喷酒自我保健按摩可宽胸理气，舒畅气机，气血通畅，对吐故纳新非常有益。因为胸部是人体的非常重要的部位。

①向整个胸部两胁连续自我喷酒后，用两手上下左右，沿锁骨下胸大肌反复旋摩，按揉到胁下肋间隙，手法自然，由轻渐重，全身放松、呼吸均匀，自上而下时适当用力，有酸胀

感为宜，每日 1－2 次，最好休息睡觉前进行，每次约 13 分钟左右。

②向整个前胸部位两胁连续自我喷酒后，全身放松，呼吸均匀，用两手掌交替上下左右反复旋摩，然后憋足气，用两掌交替快速拍击胸部，用力不宜太重，最后慢慢呼吸，每日 1－2 次，每次约 7 分钟。

③向整个前胸部位两胁连续自我喷酒，用两手交替由内向外，沿肋间隙用力反复摩擦，擦到局部发热为宜，每日 1－2 次，每次约 7 分钟。

六、腹部喷酒保健按摩

腹部喷酒保健自我按摩可疏通腑气，调理气机，助消化，增加食欲，使机能旺盛，对生命活动非常重要。

①向中脘穴部位连续自我喷酒，用两手掌交替反复旋摩，手法轻缓，此法可健胃和中、疏通腑气，每日 1－2 次，每次约 9 分钟。

②向神阙穴部位连续自我喷酒，用两手掌反复交替旋摩、按揉，手法轻缓柔和，此法可促进肠蠕动，助消化，每日 1～2 次，每次约 9 分钟。

③向天枢穴连续自我喷酒，用两手由上而下反复擦动，使局部皮肤及腹内舒适为宜，此法可强健腹肌，有预防和治疗腹胀、泄泻，便秘的作用，每日 1 次，最好在早晨起床时进行，约 9 分钟。

④向脐部连续自我喷酒，用两手掌根反复旋摩，有热感为宜，每日 2～3 次，每次约 9 分钟。

七、腰部喷酒保健按摩

腰部喷酒保健自我按摩可增强肾脏机能，疏通带脉，并预防腰肌劳损、腰椎骨质增生等腰痛病症，同时对肾虚肾寒、阳痿、遗精及性机能障碍也有治疗作用。

①向腰眼穴部位连续自我喷酒，两手握拳，用拇指掌关节交替反复用力旋转式按揉，腰部有酸胀感为宜，每日 1～2 次，最好在休息睡前按揉，每次约 9 分钟。

②向腰骶部位连续自我喷酒，用两掌根交替反复用力上下搓动，使腰部发热为止，每日 1－2 次，每次约 7 分钟。

③向尾骨部位连续自我喷酒，用两手掌根反复交替用力搓摩，此法可预防治疗脱肛、痔疮，以及常见的妇科病等，每日 1－2 次，每次约 7 分钟。

④向腰肾部位连续自我喷酒，用两手掌根反复交替用力从肾俞穴搓至腰俞穴部位，此法对肝、脾、肾、肠等器官有较好的保健作用，每天 1－2 次，每次约 9 分钟。

⑤向整个腰部连续自我喷酒，用两掌根反复交替用力旋搓。然后稍弯腰，用右手掌拍击腰眼处，每日 2－3 次，每次约 9 分钟。

八、下肢喷酒保健按摩

①向整个大腿和小腿部连续自我喷酒，用两手反复交替自上而下用力抓捏、按揉、拍击，此法对缓解下肢疲劳酸痛有较好效果，每日 1－2 次，每次约 9 分钟。

②向整个膝部连续自我喷酒，用两手抓痧、抓捏、按揉、拍击，此法对膝关节的劳损和扭挫伤都有预防和治疗作用，每日 2 次，每次 9 分钟。

③向两个小腿肚连续自我喷酒，用两手反复交替用力抓

捏、按揉、拍击，酸胀为宜，每日 1－2 次，每次约 9 分钟。

④向委中至承山一顺线穴部位连续自我喷酒，用两手反复交替用力按揉、捏、搓、按、拍击，此法对劳动后疲乏、下肢酸痛、抽筋等病症都有防治作用，每天 1－2 次，每次约 9 分钟。

⑤向足三里穴部位连续自我喷酒，用两拇指反复交替用力按揉，此法可增进食欲，帮助消化、促进吸收、防病保健、增加机体抵抗力等，每日 2－3 次、每次约 9 分钟。

⑥向两脚部连续自我喷酒，用两手反复交替用力抓捏、按揉、拍击，有助于整个身心健康，每天 1－2 次，每次约 15 分钟。

⑦向两脚心连续自我喷酒，用两脚背先摩擦，然后用两掌根反复交替用力搓，最后用两拇指用力按掐，有钝痛热感向上为宜。此法可以交通心肾，使水火既济，导引肾脏虚火及上身浊气下降，令气血充足，濡养筋脉，使腿脚坚强；还有益于眼睛，舒肝明目；还能去风湿、助消化、通大便等。所以名医称“脚心是第二心脏”是大有道理的，如果持之以恒，必然见效。按摩时，请注意用力要自然适度，早晚均可，每次 13 分钟。

第十章 手部穴位病理按摩法

手部穴位病理按摩在临床应用上，必须掌握主次穴点（病理反射区）搭配、辩证施治原则，辩证处方。对同一种病，主穴虽可取相同的穴，但由于每个人的机体内因不同，致病原因不完全相同，在配辅助穴上就不完全相同。不要因循死规矩，要灵活运用。在治疗某些病上，如再同时按摩脚部病理反射区，疗效会更好些。

下面对症配穴处方仅就笔者接触到的介绍几十种病的配穴处方，供读者参考。还有许多病的配方需进一步摸索，读者在运用手部病理按摩时，可大胆选穴、配穴，结合临床创造出一套对症配方经验，以丰富这一行之有效的自我疗法。这是我要说的第一点。

其次，请读者在操作中一定要选准病理反射点，无论采取何种手法、工具进行按摩，一定要先用梅花桩找准病理反射点。梅花桩是我自己研究出的一种适于手部穴位病理按摩的小工具，只能自制，无处可购买。

我所以不厌其烦地在这里反复强调这一点，是因为我发现老同志在掌握新方法时，多急于求成，不能把全文看完，融汇贯通，真正了解其精华，再施之于操作，这样不但不能求成，反而收到事倍功半之后果。

梅花桩只是选择3根有尖锐头的竹牙签，将3尖找齐后，用胶布粘在一起，使之成为三角形，即可应用。还有的老读者把牙签剪成平头后再固定在一起，这就起不到刺激作用了。这里要提醒读者的是：不要用木制牙签，因木制牙签多是呈扁形，无锐利的尖头，不能制做理想的梅花桩。

取穴时要用梅花桩在图上标定的病理反射穴点及其四周反复刺激，在扎刺的同时要询问患者感觉。一旦患者感受某一扎刺出现刺痛，那就是该患者这一穴点的病理反射穴点了，就可照此穴点连续进行刺激或按摩。

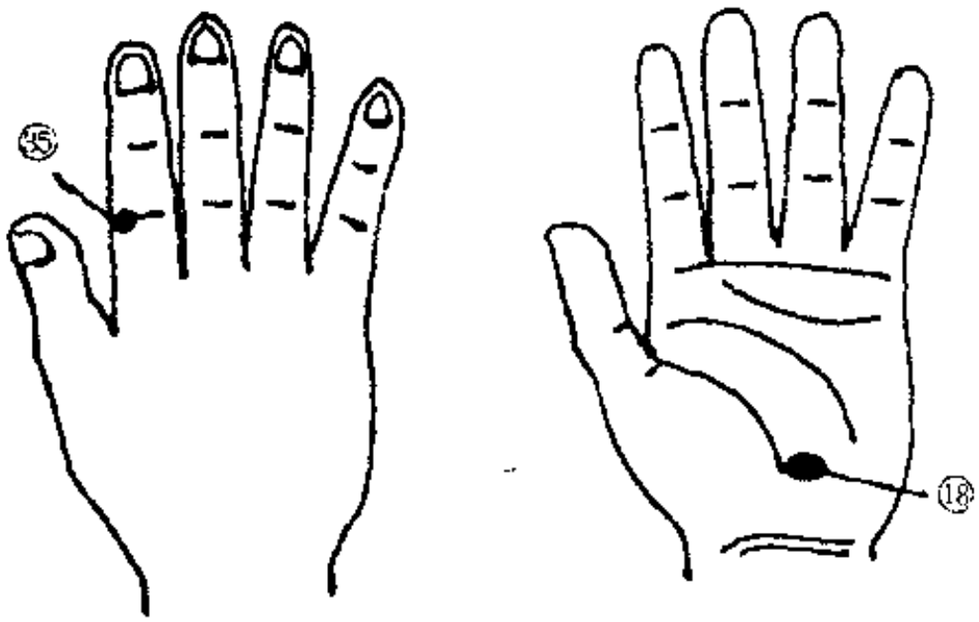
第一节 消化系统疾病

一、慢性胃炎

辨症参考：慢性胃炎多续发于急性胃炎，也有的是由于过度饮酒、吸烟而诱发；许多慢性疾病，如：肝硬化、肾疾病、结核、贫血、心脏疾病、呼吸器疾病、胃溃疡、胃扩张等等，也可并发慢性胃炎。

患者缺乏食欲，胃部膨满感、重压感、嗳气、嘈杂，营养状态失衡。

早期慢性胃炎可自查，用手指按压食指第二指节与第三指节中点的指背外侧35号穴点，如有压痛感，即可自我确诊是患了慢性胃炎。



治疗穴位：用梅花桩反复刺激手背35号穴点，强力按摩手心18号点，每手每穴3分钟，每日数次。如病情较重，可再配合按脚部病理反射穴点15、16、17。

二、食欲不振

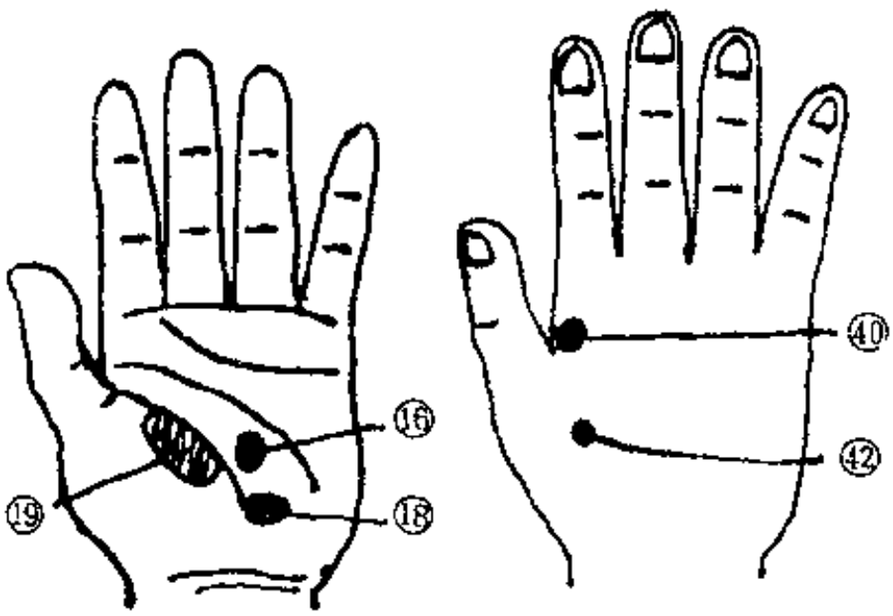
辨证参考：食欲不振多因胃肠道功能减弱和长期精神疲倦所致。如是由精神紧张引起的食欲不振，首先应解除精神紧张的原因，然后再按摩手部穴位才可收到较好疗效。

治疗穴位：

(1)胃肠机能障碍引发食欲不振，以19号为主穴，用梅花桩强刺激2分钟，再按摩3分钟，配穴18、40、42，每手每穴按摩3分钟，每日数次。

(2)神经紧张引发食欲不振，以16为主穴，用梅花桩强刺激2分钟后再按摩3分钟，配穴19、42，每手每穴3分钟，每日数次。

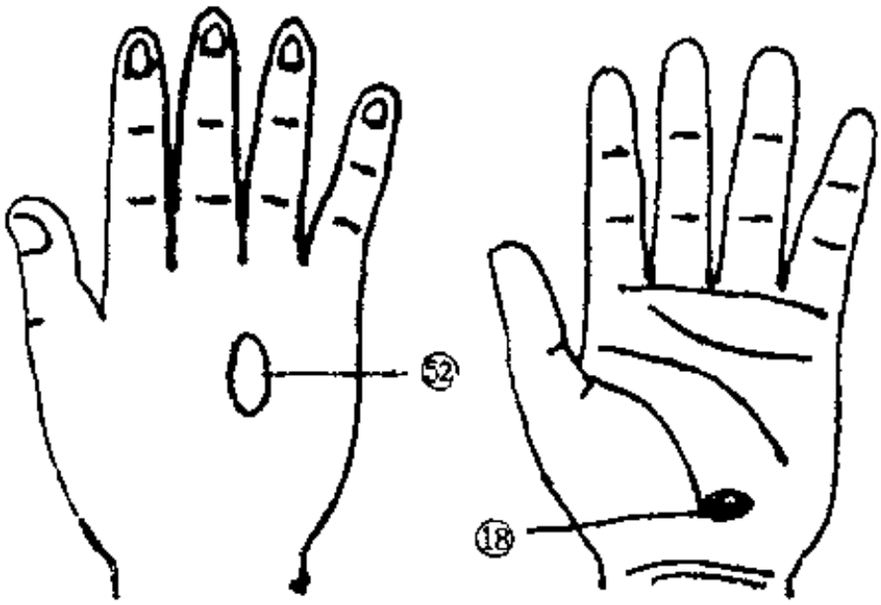
如病情较重，最好配按脚部病理反射点：15、16、17、34、25、12。



三、胃酸过多症

辨症参考：此症有长期胃部膨闷感，与慢性胃炎相同，但此症不同于慢性胃炎的症候群在于：空腹时胃及食道有股灼痛感，尤其在摄取酸味、谷物、酒类时灼痛症状显著。这种灼痛往往一直延续到下次进食。疼痛有时向背部、两肩胛部放散，打嗝时反呕出胃液，有明显的吞酸、嘈杂、酸性嗳气，并伴有痉挛性便秘。摄取蛋白质或富含碱性食物，灼痛立即缓解。本症多因暴饮暴食、多食甜食所致。

治疗穴位：用梅花桩刺激 18 号穴区，按摩 52 号穴区，每手每穴 3 分钟，每日数次。如久治不愈，可配按脚部病理反射穴点：15、20。



四、腹泻

辨症参考：腹泻多由误食腐败食物引起，也有的是由于肠道功能紊乱导致排便次数增多。

治疗穴位：

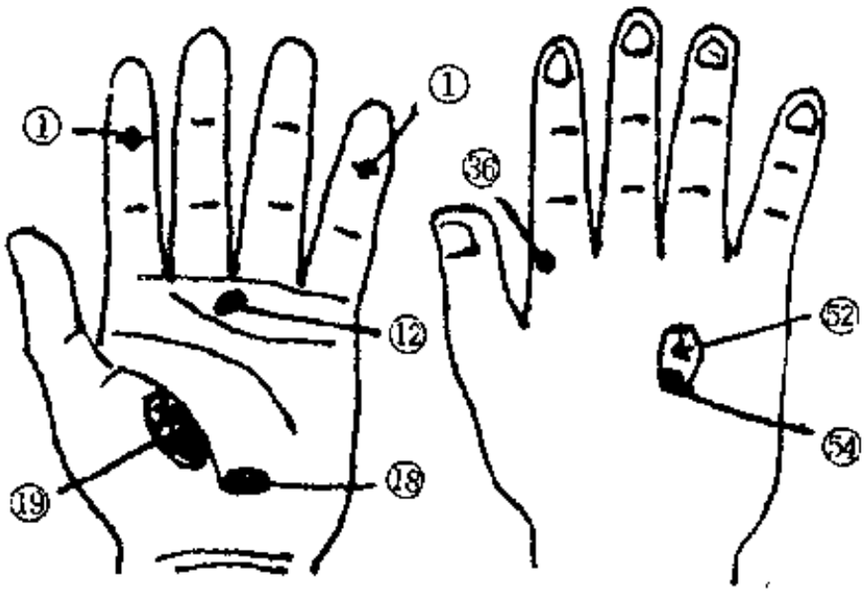
(1)急性肠炎：以54号穴为主用梅花桩强刺激3分钟；然后用香烟灸1、4两穴，每手每穴3分钟，每日数次。

(2)过敏性肠炎：以18号穴为主，反复按摩3分钟，然后用梅花桩刺激4、12两穴，每手每穴3分钟，每日数次。

五、腹胀(排气过多)

辨症参考：腹胀也是消化不良的一种，由于胃肠道消化吸收功能减退，引起异常气体发酵所致。

治疗穴位：用梅花桩刺激1、36两穴，每手每穴3分钟；然后按摩19穴，每手每穴3分钟，每日数次。



六、便秘

辨症参考：胃肠功能减退、肝火过旺或食富含纤维蔬菜过少，必然导致便秘。

治疗穴位：用梅花桩强刺激 37 号穴，每手每穴 3 分钟；然后按 19 号穴区，每手每穴 3 分钟，每日数次。

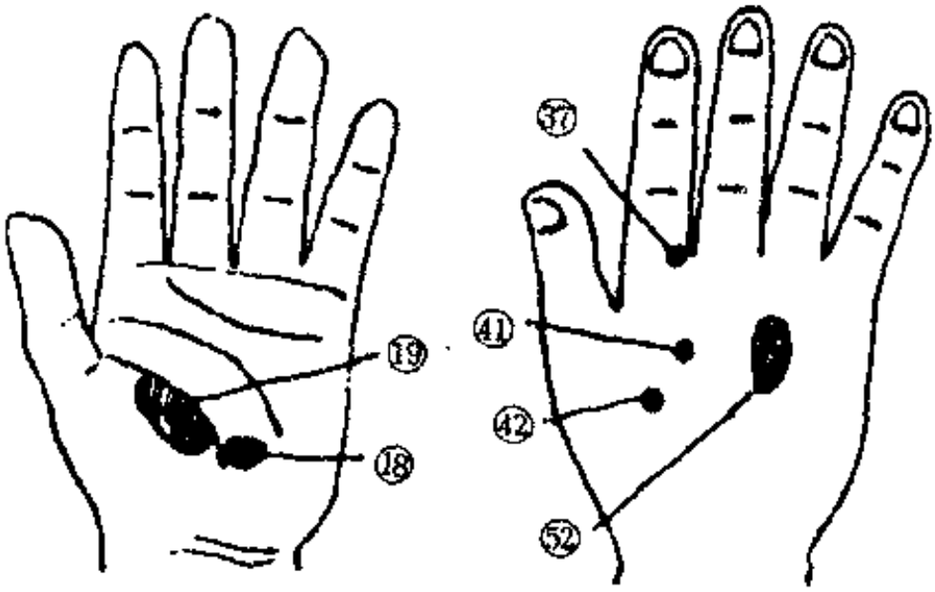
七、胃溃疡

辨症参考：在 52 号穴区出现淤血状紫色或硬块，按压时有剧痛，即可确诊为胃溃疡。

治疗穴位：

(1)按摩 18、52 两穴，每手每穴 5 分钟；如胃痛可加按 41、42 两穴，每手每穴 2 分钟；症状较重者，用香烟灸 52 号，每手每次 3 分钟。每日数次。

(2)如是一般胃痛，可用梅花桩刺激 18、41，每手每穴 3 分钟，每日数次。



八、嗝气

辨症参考：嗝气是由于残留在胃肠内的食物无法排出体外所致。指压1、25号两穴有痛感可证明是饮食过量造成。

治疗穴位：用梅花桩刺激1、25两穴，每手每穴3分钟；然后指压50号穴，每手每穴3分钟，消除嗝气后再连续按摩治疗几次。

九、阑尾炎

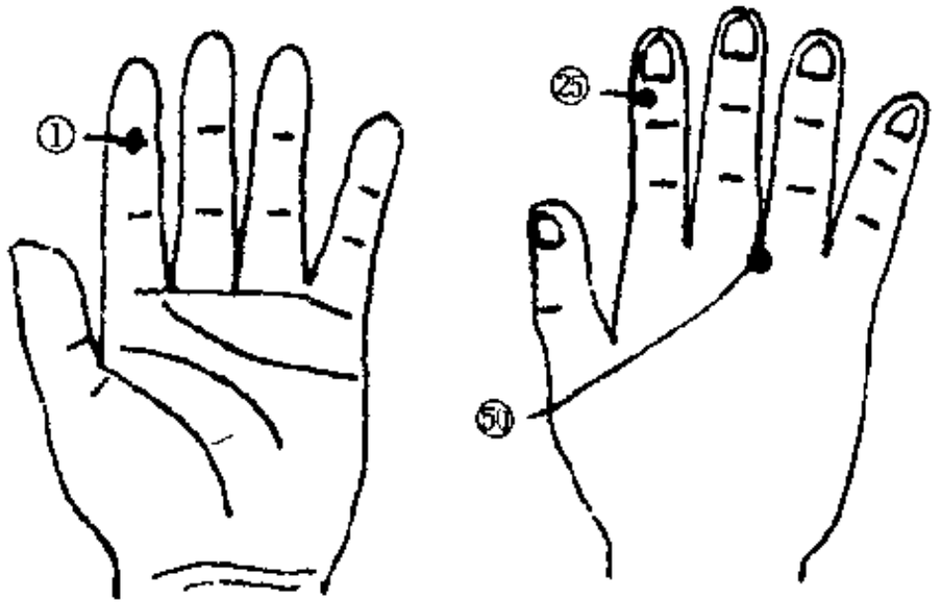
辨症参考：早期阑尾炎的预兆是手背上食指根与中指根交叉处出现硬化现象，甚至影响食指的自由活动。

治疗穴位：

(1)按摩整个食指，使食指根与中指根交叉处出现的硬化现象消失为止。

(2)用梅花桩刺激25号穴，每手每穴3分钟，每日数次。

已得阑尾炎者，用上法治疗也有疗效。



十、胆结石

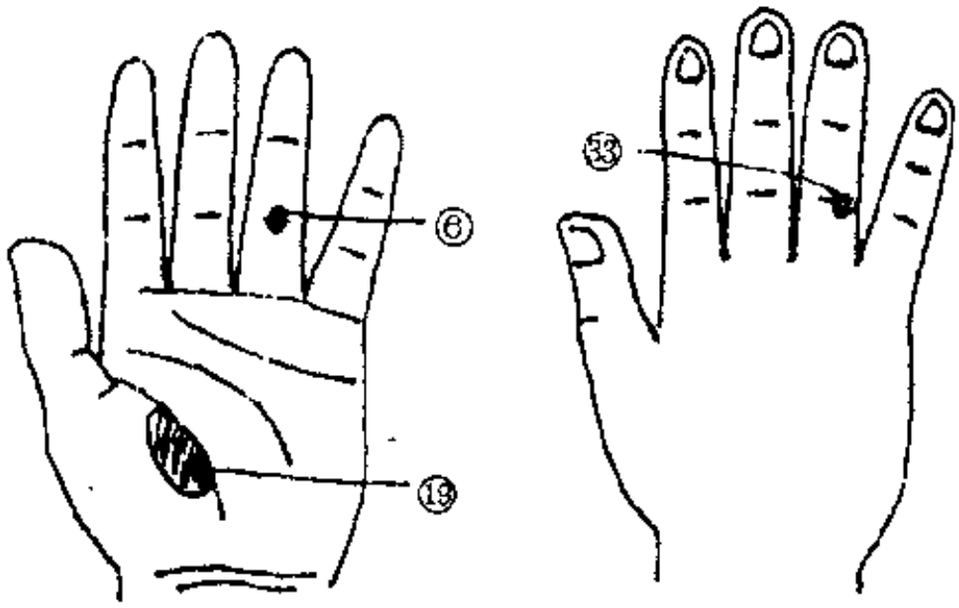
辨症参考：指压 33 号穴点，如有压痛，即可证明可能有胆结石。如果 33 号穴点处出现紫色瘀血状或皮肤硬化，说明手少阳三焦经出现障碍，亦可证明有胆石症。

治疗穴位：先用梅花桩强刺激 33 号穴，每手每穴 3 分钟；再用香烟灸 33 号穴，每手每穴 2 分钟；然后按摩 19 号穴，加力摩擦，有热感为止，上述穴位治疗每日数次。

十一、胆囊炎

辨症参考：胆脏出现炎症时，人的脸部和皮肤会有一种脏污感，手上 6 号穴点上有紫色瘀血现象，精神萎靡不振。

治疗穴位：用香烟灸 6 号穴点，每手每穴 3 分钟；按摩 19 号穴，加力摩擦，有热感为止。



十二、牙痛

治疗穴位：用梅花桩在7－1穴区轻刺激寻找刺痛点，找准后反复刺激，每手每穴5分钟；刺激时重点是：左侧牙痛强刺激左手7－1穴，右侧牙痛强刺激右手7－1穴。

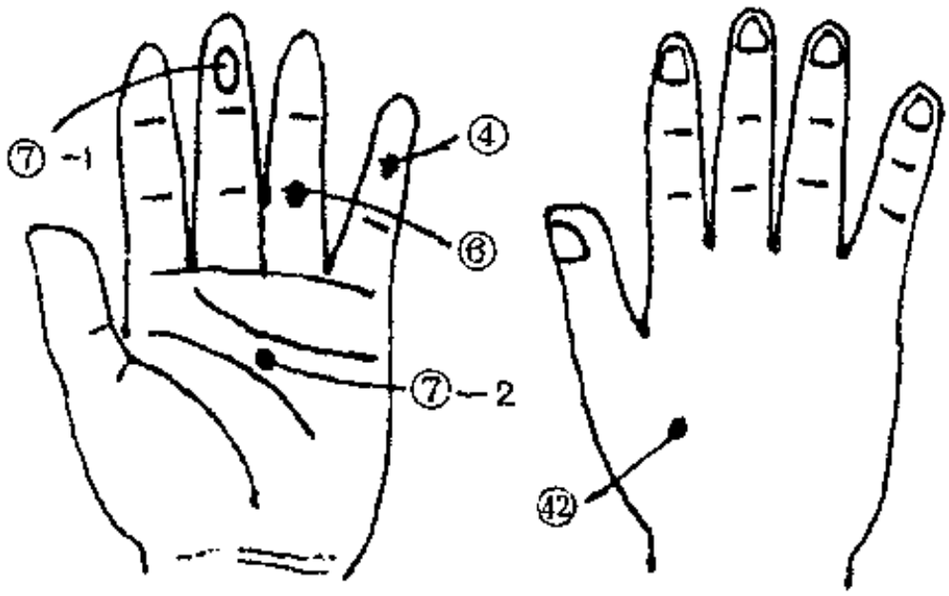
十三、齿龈炎

治疗穴位：用梅花桩强刺激4、7－2；然后按压42号穴，每手每穴3分钟，每日数次。

十四、牙齿过敏

牙齿过敏包括牙齿及牙面遇冷、热疼痛。

治疗穴位：用梅花桩刺激4、6两穴，每手每穴3分钟；牙齿过敏发生时除刺激上述穴外，加按42号穴。



第二节 呼吸系统疾病

一、感冒

治疗穴位：

1、一般伤风感冒主穴 20，双手互相摩擦使双手大鱼际地区发热发火为止；配穴：22 号穴点，用香烟灸，每手每穴 3 分钟。

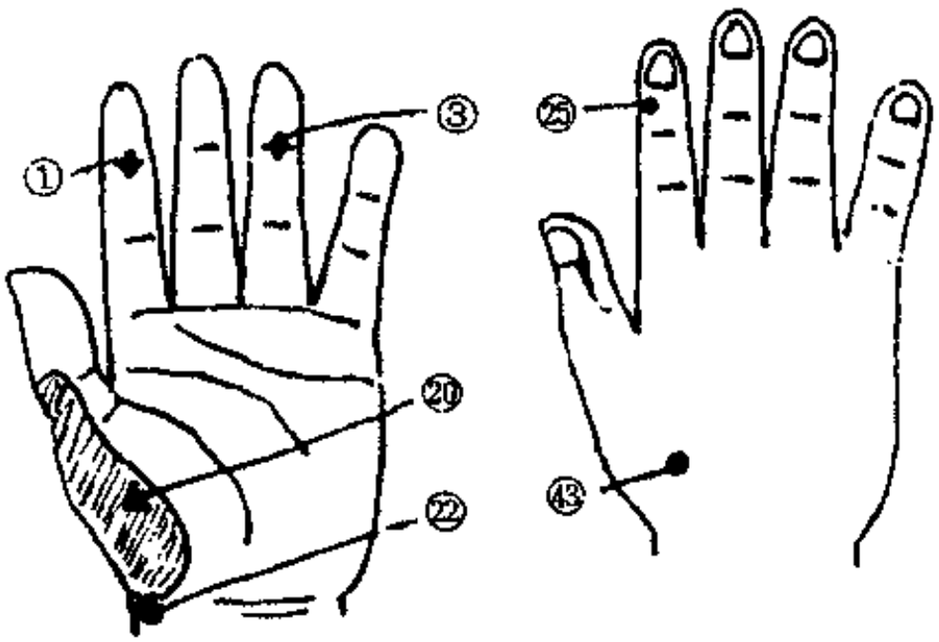
2、如有鼻塞、流涕加 1、3、43 三穴，每手每穴指压 3 分钟；如症状较重，改用香烟灸，每手每穴 3 分钟。

3、如有上呼吸道症状加治气管炎穴。（见后文）

4、如有头痛症状，加治头痛穴。（见后文）

二、婴儿感冒

治疗穴位：指压 25 号穴点后，重点按摩食指外侧，从指尖向指根按摩，按摩时要以轻柔手法进行。



三、哮喘

辨症参考：哮喘有的是由肺气肿引发，症状表现常从咳喘开始。这种病在拇指及拇指丘(大鱼际)常有显示，如果发现拇指或拇指丘出现紫色瘀血现象或硬结则可说明是肺气肿引发；还有的哮喘是过敏引发，应首先排除过敏源。

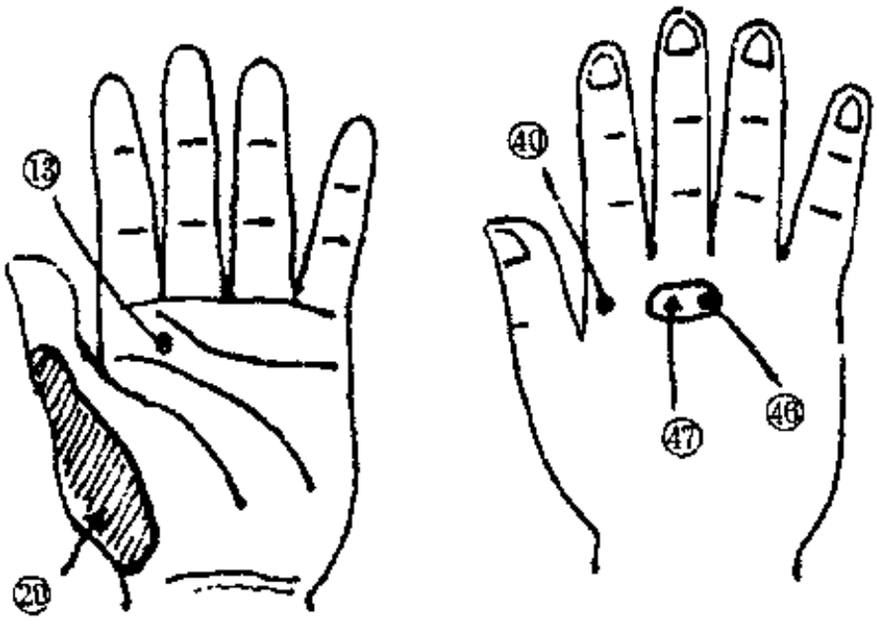
治疗穴位：用香烟灸 13、40 两穴，每手每穴 3 分钟；然后双手摩擦 20 号穴区 5 分钟，摩擦至穴区有发热、发火感为度。

四、气管炎

气管炎分急、慢性两种，如单治此症，不论急、慢性，在手

部取穴基本相同;如由感冒引发,应同时按治疗感冒。

治疗穴位:用梅花桩强刺激 13 号穴,每手每穴 3 分钟,按摩 46、47 两穴,每手每穴 3 分钟,双手摩擦 20 号穴区,摩擦至穴区发热、发火为度。



五、咽喉炎症

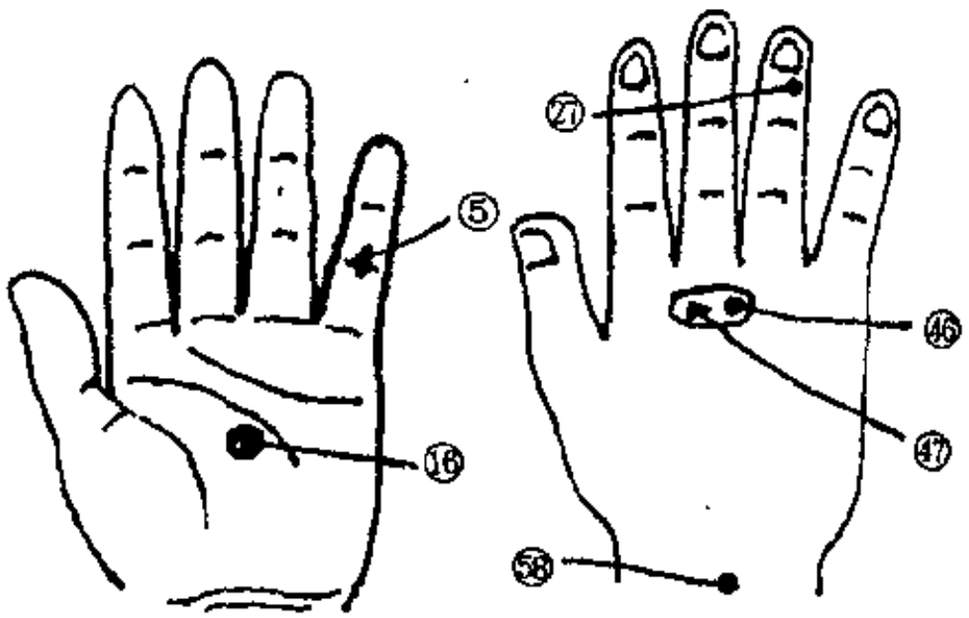
咽喉炎症在临床上可分列为多种疾病,如:急性咽炎、慢性咽炎、扁桃体炎等等,手部穴位病理按摩基本上取相同穴位,必要时可针对病情适当增加辅穴。

治疗穴位:用香烟灸 46、47 两穴点,每手每穴 3 分钟;如炎症较重,可在 46、47 两穴位区放置几粒王不留行(中药),然后用胶布粘牢,连敷一周左右。

六、浑身发冷

浑身发冷有的是由感冒引起,有的是由于内分泌出现障碍。

治疗穴位：按压 27、58、5、16，每手每穴 3 分钟，每日数次。



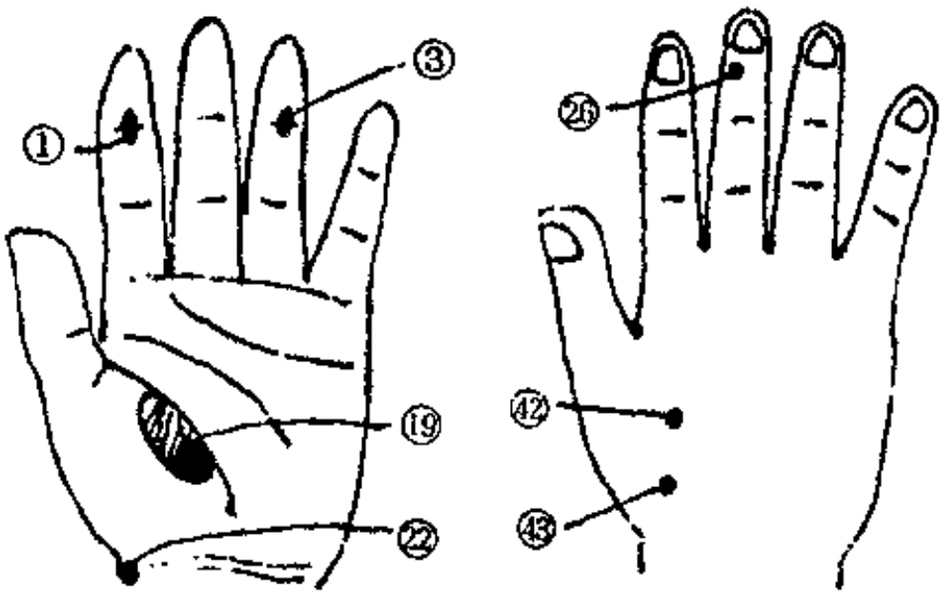
七、鼻炎

辨症参考：鼻炎可分为肥厚性鼻炎、萎缩性鼻炎两种，肥厚性鼻炎患者鼻粘膜呈红褐色、肿胀，有时分泌粘液脓性物，也有发生息肉者；萎缩性鼻炎患者鼻粘膜菲薄苍白，鼻腔扩大，自感鼻内及咽部有干燥感，往往有臭鼻症。

治疗穴位：按压 42、43 两穴点，每手每穴 3 分钟；用香烟灸 1、3、22、26 各穴点，每手每穴 3 分钟，每日数次。

八、鼻溢液（鼻漏）

治疗穴位：用香烟灸 19、26 两穴，每手每穴 3 分钟；强力按捏 42、43 两穴，两穴可连起捏按，每手每穴 3 分钟。



第三节 循环系统疾病

一、心脏病

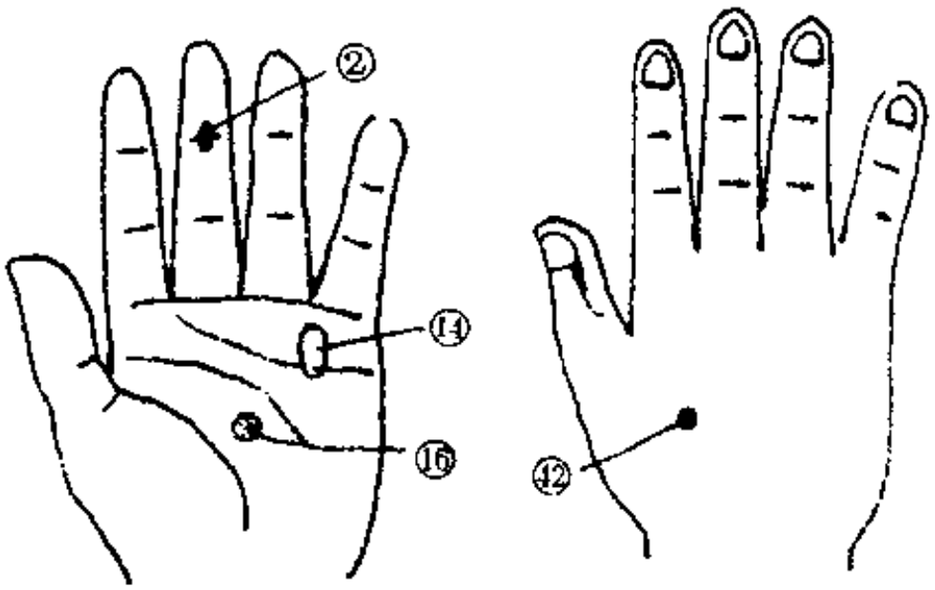
辨症参考：指压 16、14 两穴区如有压痛感或穴区皮肤有过硬、过柔、过冷、过热现象，即可证明心脏出现异常。

治疗穴位：按摩 2、14、16 三穴，每手每穴 3 分钟，按摩后再双手互擦 14、16 穴区，发热为度，每日数次。

二、心悸

辨症参考：心悸多是期外收缩的一种反应，引起心悸的原因很多，有神经性的，也有器质性的。神经性是由精神长期紧张诱发心律失常；器质性病变则是由各种心脏病变引发的心律失常。

治疗穴位：指压 14、42 两穴，每手每穴 3 分钟，每日数次。



三、高血压

辨症参考：有两种简单检测方法：1、用手指敲打 59 号穴点，如穴点处有剧痛感，就是高血压；2、用拇、食两指横捏中指根处，稍用力后，如被捏的中指朝拇指方向指根有痛感，是高血压；如被捏的中指根朝小指方向有痛感，是低血压。

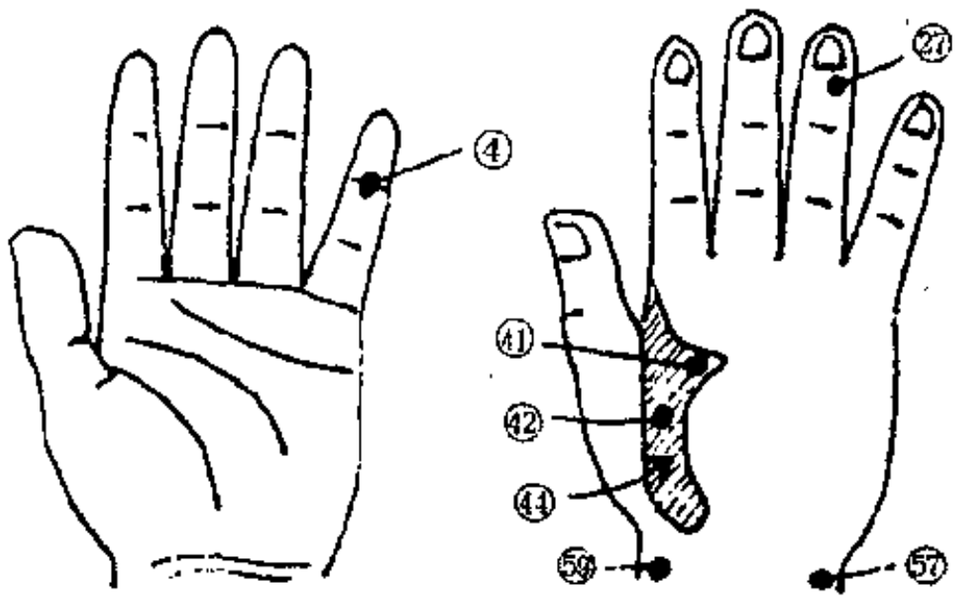
治疗穴位：用梅花桩强刺激 59，每手每穴 3 分钟；按揉 44，每手每穴 5 分钟；加力捏按 44 穴区中的 41、42 穴点，每手每穴 3 分钟。每日数次。

四、耳鸣

辨症参考：耳鸣多因高血压、脑动脉硬化引起，一因肾经衰弱，一因心因性病因。下面介绍的治疗穴位只能治疗这种

耳鸣。

治疗穴位:用梅花桩强刺激 4、27、57 三穴,每手每穴 3 分钟,每日数次。



五、低血压

辨症参考:患有低血压的人常感手、脚冰冷;由于低血压患者内脏一直处于缺氧状态,常有疲惫感;由于头部缺氧,突然起立时会产生眩晕感。

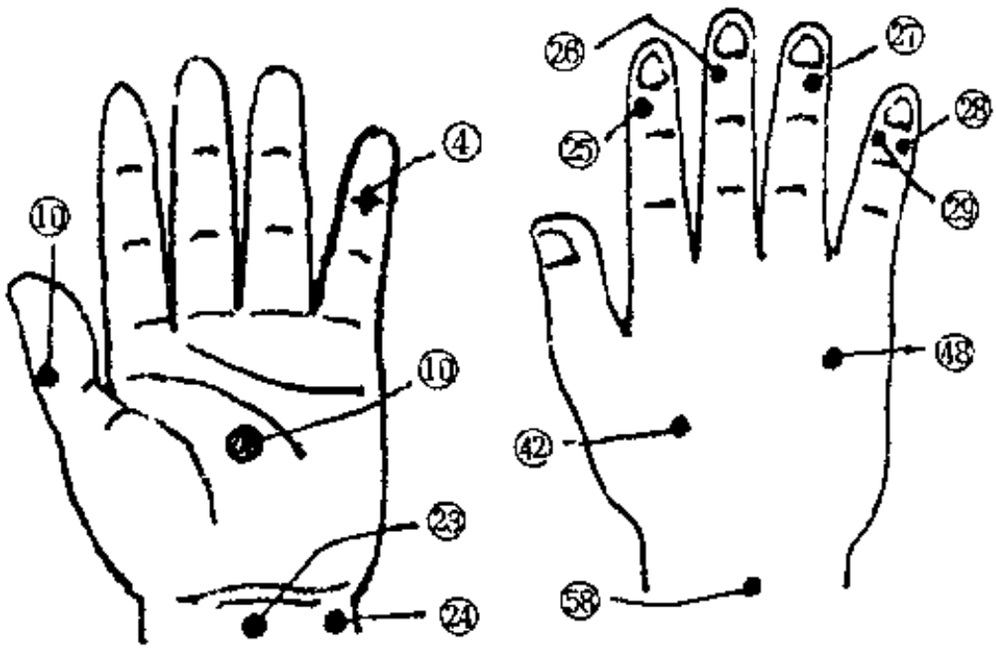
治疗穴位:用梅花桩刺激 23、24、48、58 四穴,每手每穴 3 分钟,然后再指压以上四穴,每手每穴 2 分钟;如经常发生起立眩晕感者,再加按 16、42 两穴,每手每穴 2 分钟。每日数次。

六、贫血

辨症参考:患贫血症的人,多半患有肠功能障碍,导致血

液中养分不足，天长日久势必造成血液循环障碍。

治疗穴位：用梅花桩刺激 4、23、24，每手每穴 3 分钟；指压 16，每手每穴 3 分钟；然后揉按 10、25、26、27、28、29，每手每穴 2 分钟，每日数次。



七、心绞痛

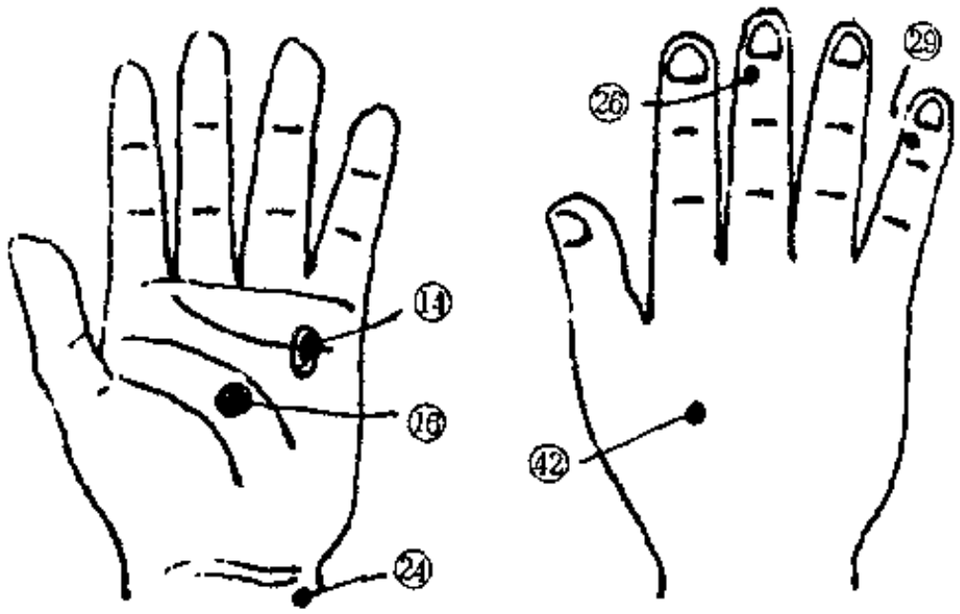
辨症参考：心绞痛的发生多因心脏供血不足，心肌缺氧所致。患者自感心前区刺痛、或向肩部放射痛，有时出冷汗、心慌、气短。

治疗穴位：用梅花桩强刺激 14 号穴点，每手每穴 3 分钟；强力捏按 42 穴点，每手每穴 3 分钟。

八、悸动、气喘

辨症参考：这是一种由于心源性或神经性引发的长期连续性的焦躁、不安；不是呼吸系统疾病引发的气喘。

治疗穴位:用梅花桩强刺激 24、26、29 三穴,每手每穴 3 分钟;然后指压 14、16 两穴,每手每穴 3 分钟,每日数次。



第四节 神经和骨骼系统疾病

一、足腰神经痛

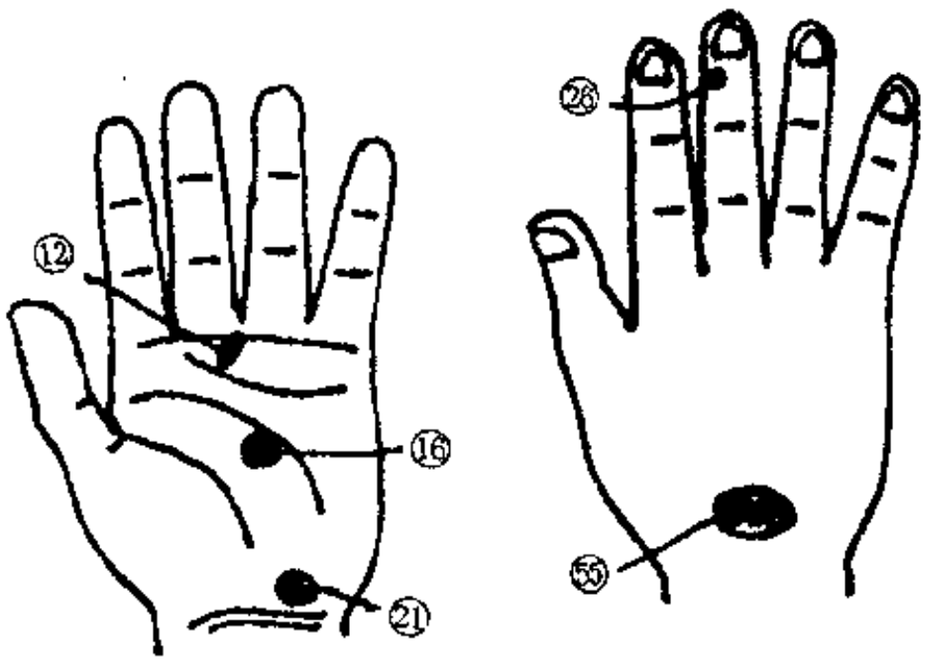
辨症参考:腰部到脚部的神经痛多是脊椎异常或脊髓的老化现象,属于老年病;年轻人如患此病多因风湿引起。典型的疼痛反射是从腰部、臀部到大腿后侧延续到脚部有牵扯样痛。

治疗穴位:用梅花桩刺激 55、21 两穴,每手每穴 3 分钟;然后在 55 穴区上放 2 粒王不留行用胶布粘牢,3 至 5 天后取

下。

二、失眠

治疗穴位：按摩 26、12、16，每手每穴 3 分钟，每日数次。



三、身体倦怠

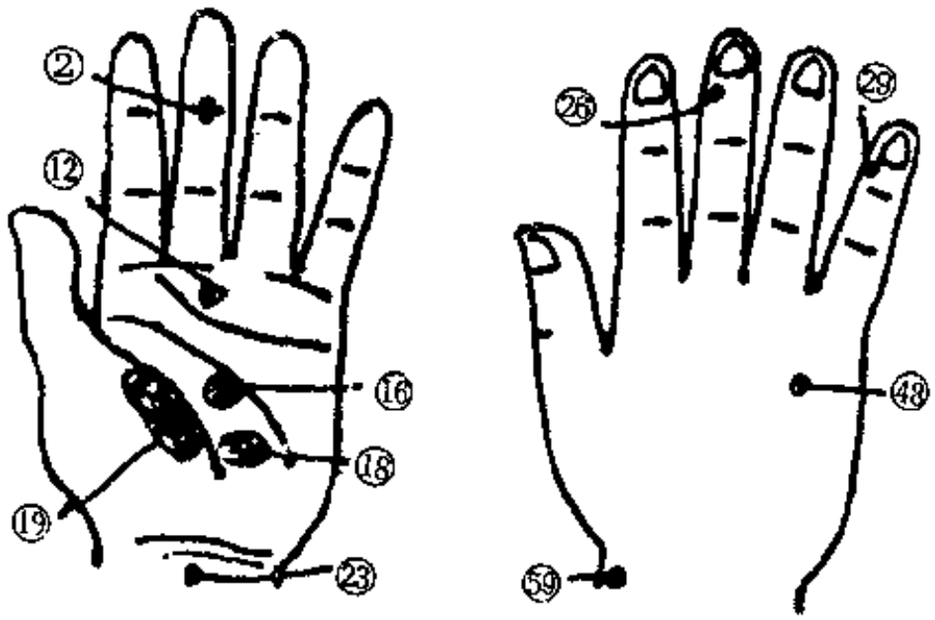
辨症参考：身体倦怠多因超负荷运转造成，过度疲惫时会出现盗汗。

治疗穴位：就寝前用香烟灸 48 号穴，每手每穴 5 分钟；按摩 16、18、19，每手每穴 3 分钟。

四、焦虑不安

辨症参考：焦虑不安是精神紧张状态的一种表现，发展下去会导致精神崩溃或诱发胃溃疡、心脏病、高血压等。

治疗穴位：用梅花桩刺激 2、12、23、26、29、59，每手每穴 3 分钟，每日数次。



五、头痛

辨症参考：慢性头痛多和血管痉挛有直接关系，治疗头痛时可按头痛部位不同选取不同穴位。

治疗穴位：

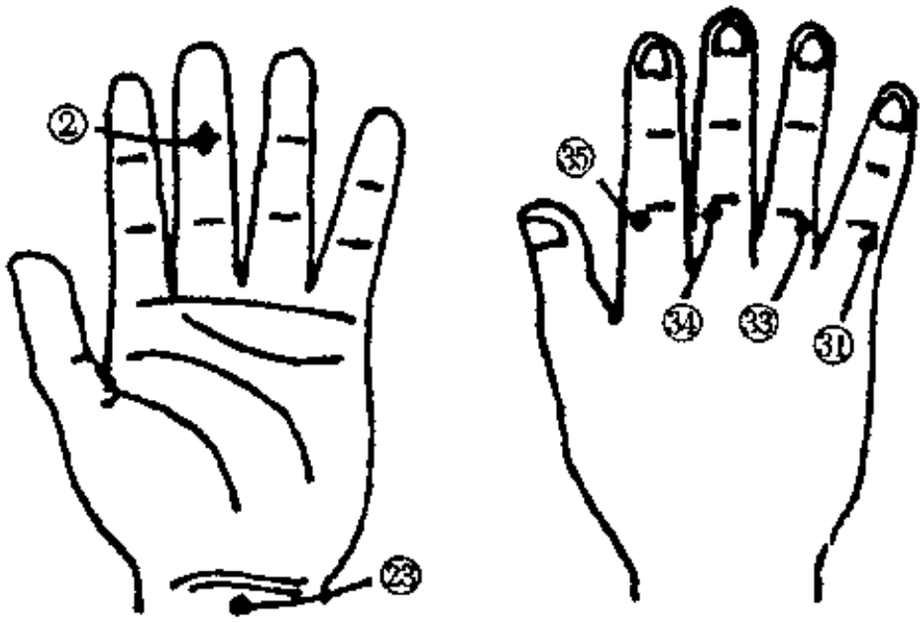
1、整个头部痛：用梅花桩刺激 35、2、23，每手每穴 3 分钟，每日数次。

2、头心痛：用梅花桩刺激 34、2、23，每手每穴 3 分钟，每日数次。

3、后头痛：用梅花桩刺激 31、2、23，每手每穴 3 分钟，每日数次。

4、两侧偏头痛：用梅花桩刺激 33、2、23，每手每穴 3 分钟，每日数次。

5、宿醉引起头痛：用梅花桩强刺激 35，每手每穴 3 分钟。



六、落枕

治疗穴位：用梅花桩刺激 3、6、28、46，每手每穴 2 分钟。

七、关节痛

治疗穴位：用梅花桩刺激 38、58，每手每穴 3 分钟，每日数次。

八、老年肩

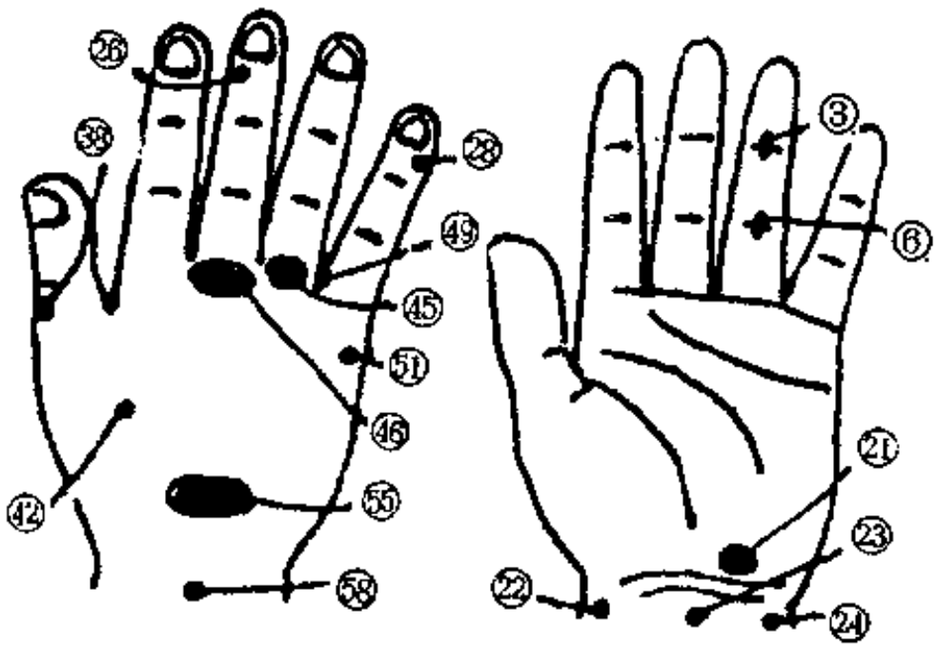
治疗穴位：用香烟灸 22、23、24、58，每手每穴 3 分钟；用梅花桩刺激 26、49、51，每手每穴 3 分钟；按捏 42、45，每手每穴 3 分钟，每日数次。

九、腰痛

治疗穴位：用梅花桩强刺激 55、21、49，每手每穴 3 分钟，每日数次。

十、坐骨神经痛

治疗穴位：用梅花桩刺激 49，每手每穴 3 分钟，每日数



次。

十一、肩胛酸痛

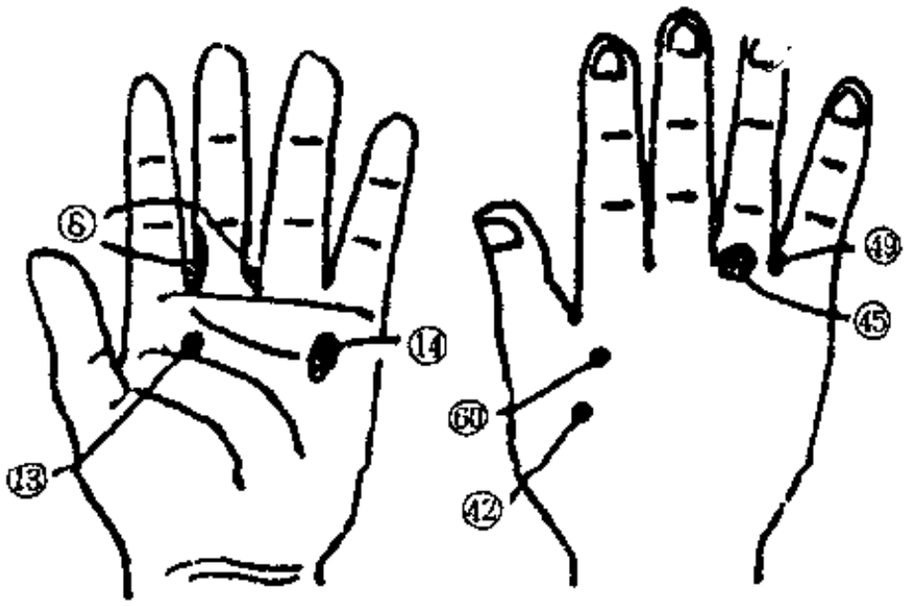
治疗穴位:强力按捏 8 号穴,每手每穴 3 分钟,配按 42、45,每手每穴 3 分钟,每日数次。

十二、肩酸

治疗穴位:用梅花桩刺激 13、14,每手每穴 3 分钟;按捏 42,每手每穴 3 分钟,每日数次。

十三、癫痫

治疗穴位:强刺激 60 号穴,60 是治疗癫痫特效穴,每手每穴强刺激 5 分钟。



十四、眼睛疲劳

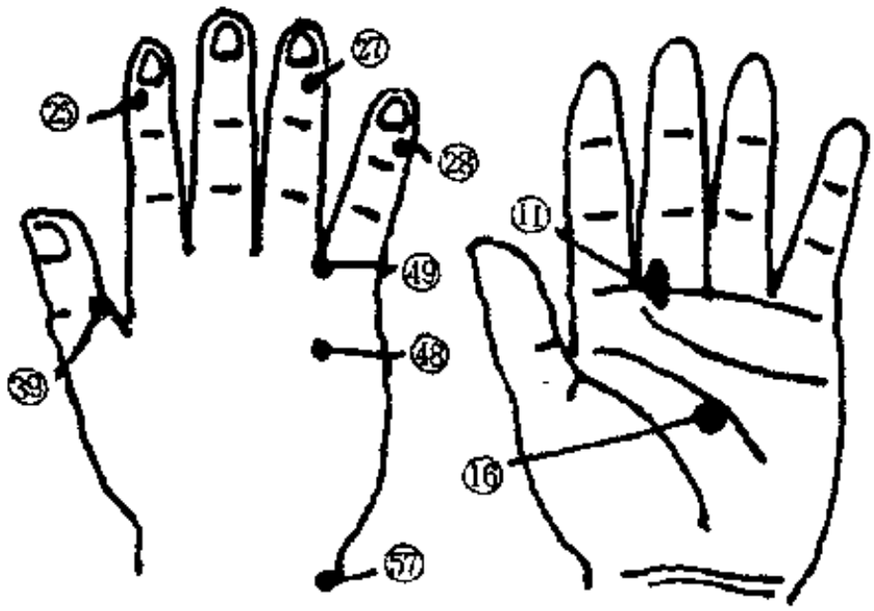
眼睛疲劳多因精神疲劳及用眼过度所致，常感眼睛刺痛有压迫感。

治疗穴位：用梅花桩刺激 16、25、28、29，每手每穴 3 分钟，每日数次。

十五、眩晕

辨症参考：眩晕是身体失去平衡的一种表现，多因贫血、更年期综合症、胃肠功能障碍引起。

治疗穴位：按压 11、27、48、49、57，每手每穴 3 分钟，每日数次。如是因贫血引起的眩晕，再参看治疗贫血穴位，酌情增加辅穴，以强化疗效。



第五节 内分泌疾病

一、青春痘

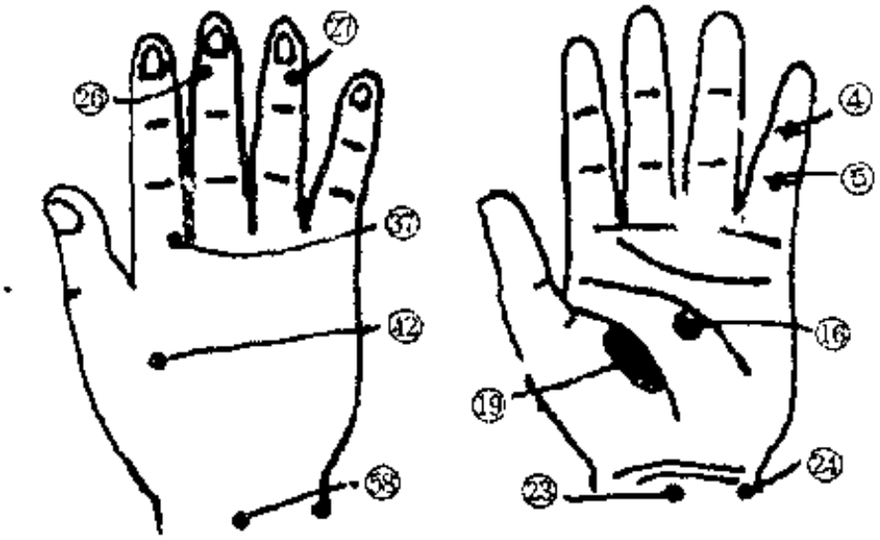
治疗穴位：用梅花桩刺激 19、23、24、37、42，每手每穴 3 分钟，每日数次。

二、晕车

治疗穴位：用梅花桩刺激 16、24、27，每手每穴 2 分钟。

三、白发

治疗穴位：指压 4、5、16、26、27、58，每手每穴 4 分钟。注意：治疗时对以上 6 穴不宜强刺激，强刺激会促使白发速长；要轻轻地按压，每天按摩两次。

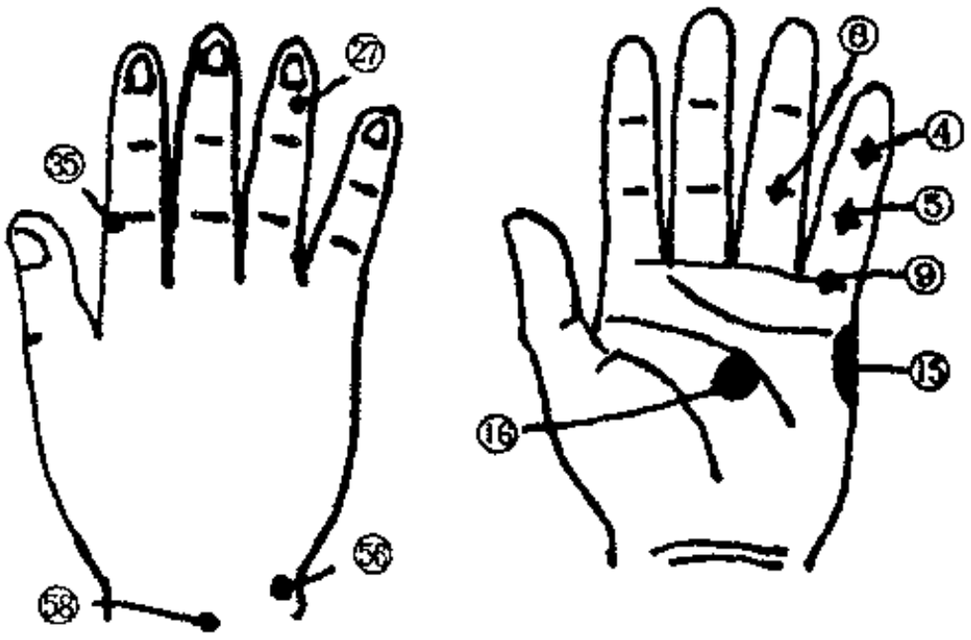


四、老花眼

治疗穴位：用梅花桩刺激 9、56，每手每穴 3 分钟，每日数次。加配 5、6 两穴可治迎风落泪，每手每穴 3 分钟，每日数次。

五、更年期综合症

治疗穴位：用梅花桩刺激 4、15、16，每手每穴 3 分钟；香烟灸 27、35、58，每手每穴 2 分钟，每日数次。



六、肥胖

治疗穴位:用梅花桩强刺激 19、52,每手每穴 5 分钟,每日两次。

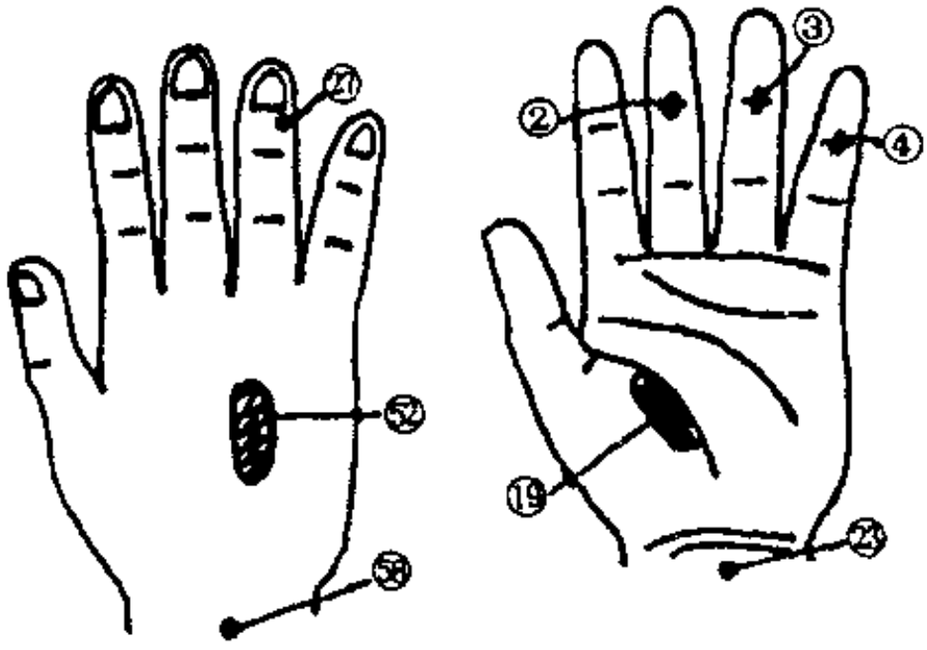
七、肌肤老化

治疗穴位:香烟灸 3、4、27、58,每手每穴 3 分钟,每日两次。

八、头发损伤

辨症参考:头发损伤系指头发失去光泽、分叉、断发、掉发等,多因情绪失常、内分泌失调所致。

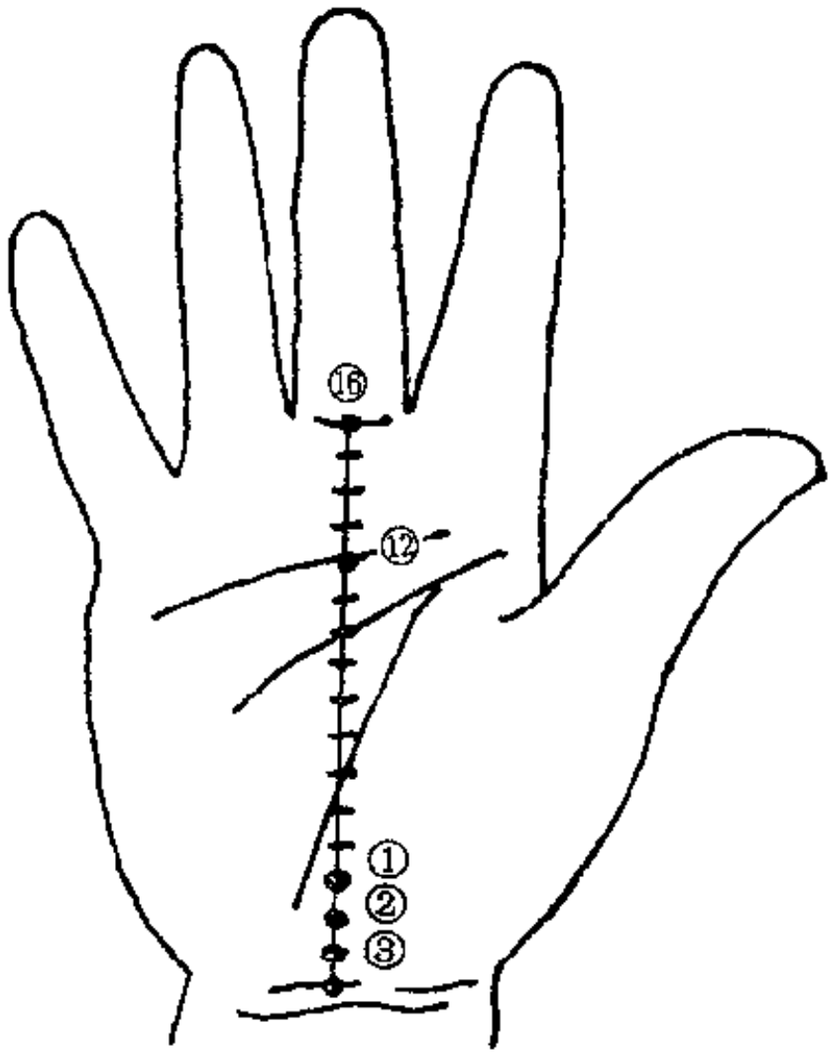
治疗穴位:用香烟灸 2、4、23、58,每手每穴 3 分钟,每日两次。



九、糖尿病

治疗穴位:治疗糖尿病不取手部 61 个穴位,应采取中指基关节 16 点穴道的五穴灸治法治疗。治疗前将中指基关节

至手腕横纹划一垂直线，分16点穴，治疗时选16点穴道的1、2、3、12、16五穴，用香烟灸，每穴将点燃的香烟逐渐逼近穴道，有灼热感时稍撤离一点，如此重复7次，每日治疗两次，入浴前后一小时内不宜施治。



第六节 眼部疾病

一、白内障

治疗穴位：用香烟灸 9、56，每手每穴 3 分钟，每日两次。

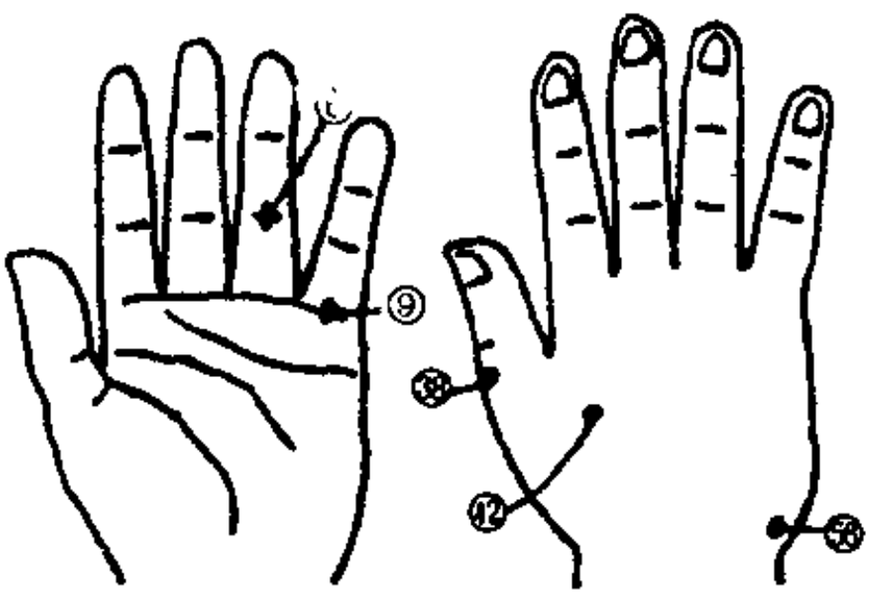
二、假性近视

治疗穴位：按摩 6、42、56，每手每穴 3 分钟，每日两次。

三、眼疾

眼疾包括异物飞进眼内，眼部发炎、睑腺炎等。

治疗穴位：用梅花桩强刺激 38，每手 3 分钟。



第七节　其他

一、中耳炎

治疗穴位：按压 11、26，每手每穴 3 分钟；然后用香烟灸 11 号穴 3 分钟，每日数次。

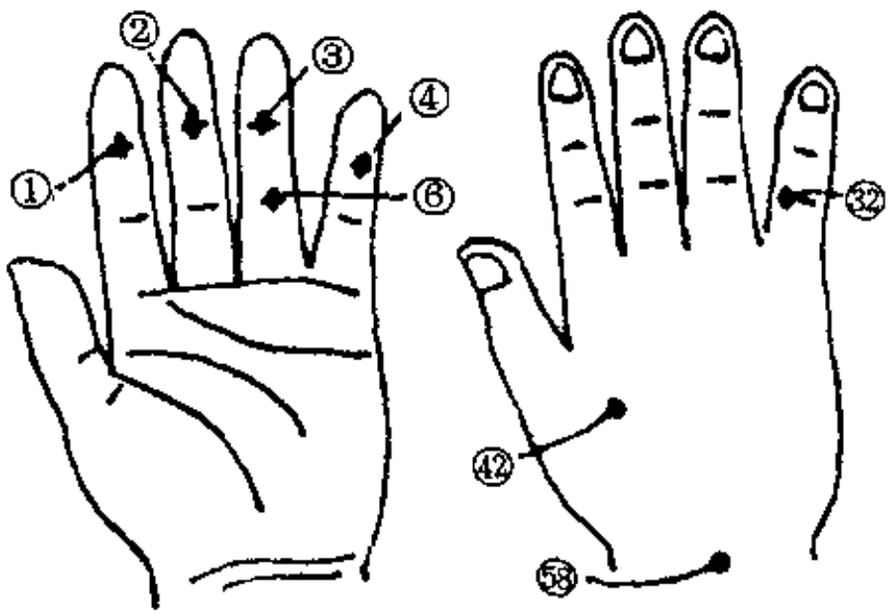
二、生殖器官疾病

治疗穴位：用梅花桩刺激 5、15，每手每穴 3 分钟，每日数次。

三、手脚冰冷症

辨症参考：手脚冰冷症亦称惧冷症，患者自感手脚冰凉，常在夜间因下半身冰冷而无法成眠，这是三焦经失调所致。

治疗穴位：是梅花桩反复刺激 58 号穴区以调整三焦经功能。按摩法：双手握空拳，两手背交叉在一起往返按摩，使双手背 58 号穴区发热，每日数次，直至手脚冰冷消失。



四、荨麻疹

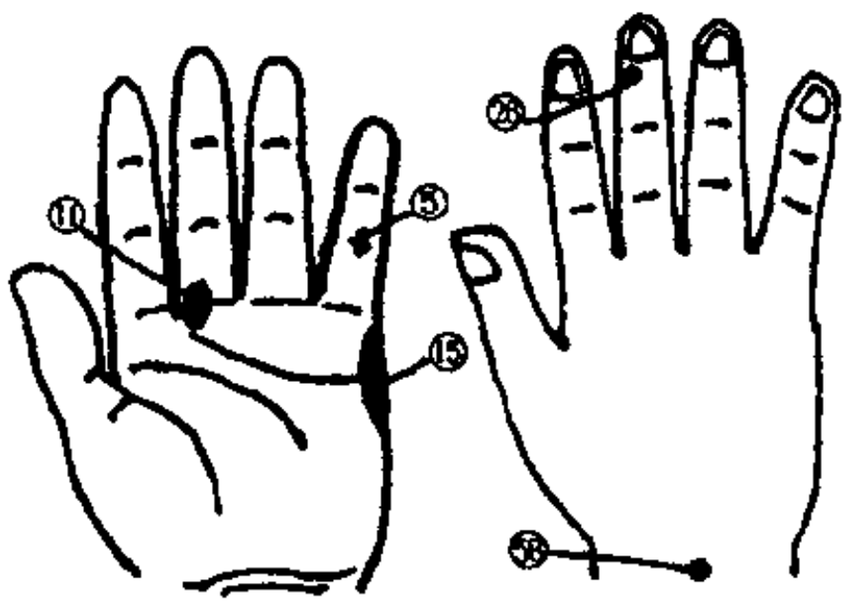
治疗穴位：用梅花桩刺激2、3、4、6、58，每手每穴3分钟，每日数次。

五、痔疮

治疗穴位：痔疮治疗有两种配方，施治中可任选其一。

1、用香烟灸32、1、42，每手每穴3分钟，每日数次。

2、在32号穴位用香烟灸，灸时将香烟头逼近穴道，有灼热感时轻撤离，如此反复灸后再用指尖按压32号穴多次；此法也可治疗前列腺肥大引起的阴部疼痛，每日数次。



第十一章 足部按摩的手法和适应症

足部各反射区的定位经多年研究已有很多变化，近年来更是日新月异。尽管将来还可能有修改，但是掌握好本书的定位和手法要领，这是学好足部按摩的最基本的内容。对初学者更为重要，定位要求准确，手法要正确、细致，有时还需要有像艺术家那样精雕细刻的功夫。对其适应症要灵活掌握。在实践中不断摸索。

第一节 足底部

一、肾上腺

1、位置：双脚掌第二跖骨与第三跖骨头之间，足底部“人”字形交叉点下凹陷处。

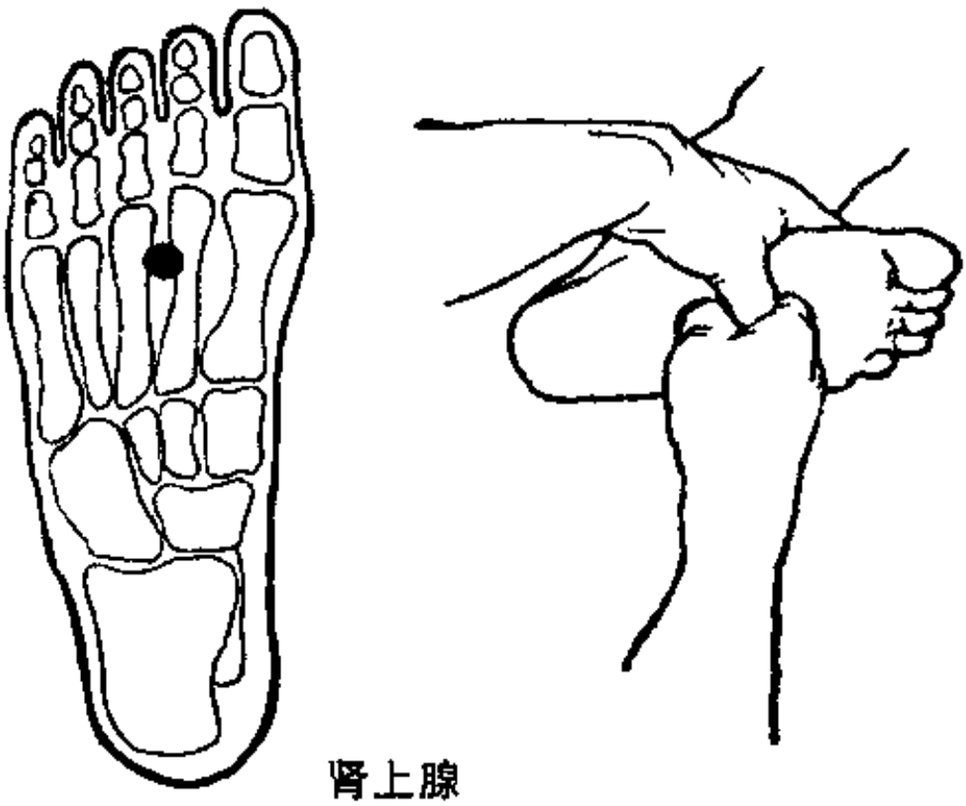
2、手法：

(1)握足扣指法。

(2)定点按压3次。

(3)按压时节奏稍慢，渗透力要强，出现酸、胀、痛为度。

(3)适应症:心律不齐、昏厥、炎症、过敏、哮喘、风湿症、关节炎、肾上腺皮质功能不全等。



肾上腺

二、腹腔神经丛(太阳神经丛)

1、位置:双脚掌中心,在肾反射区的两侧。

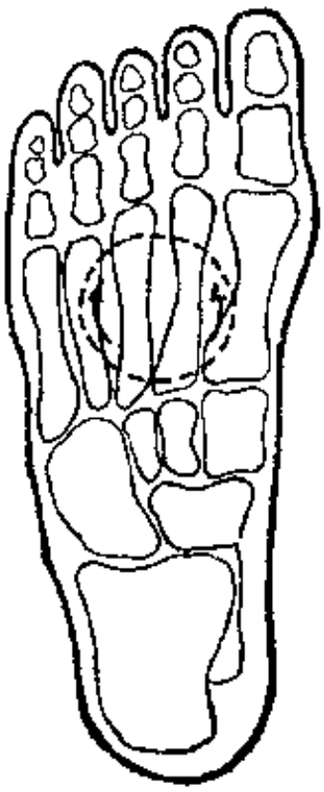
2、手法:

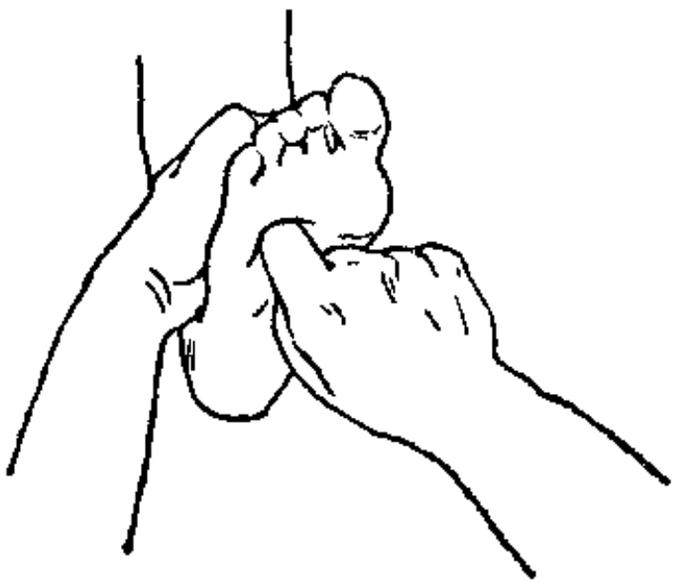
(1)用单食指扣掌法或拇指(偏峰)推掌法。

(2)围绕肾反射区由下缘向足趾端划弧,每侧3次。

(3)要求手法力度要均匀,稍慢。

3、适应症:神经性胃肠病症、腹胀、腹泻、气闷、烦躁等。





腹腔神经丛

三、肾

1、位置：双脚掌第二、三跖骨近端，相当于脚掌人“字”形交叉稍后方的凹陷处。

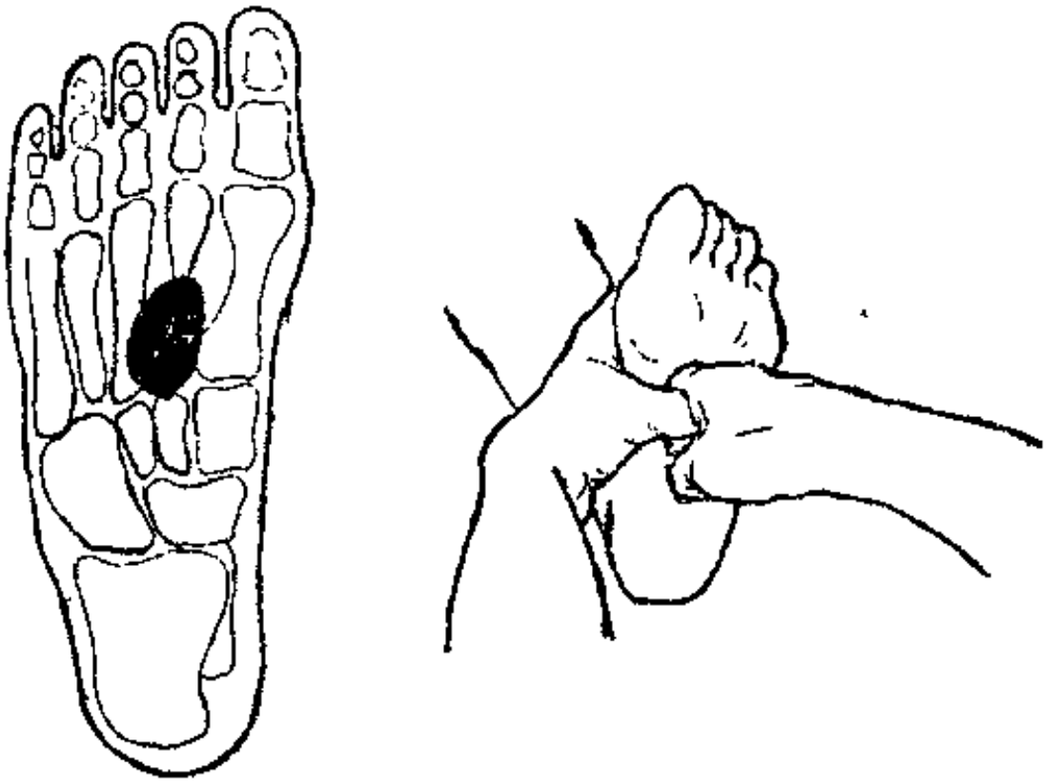
2、手法：

(1)用握足扣指法。

(2)由足趾端向足跟端按摩 3～6 次，长约一寸(同身寸)。

(3)要求按摩节奏稍慢，渗透力要强。

3、适应症：各种肾脏疾患，如急、慢性肾炎、肾功能不全、肾结石、游走肾。还有水肿、风湿症、关节炎、高血压、泌尿系



肾

统感染等。

四、输尿管

1、位置:双脚掌自肾反射区中心至膀胱反射区之间,呈一线状略呈弧形区域。

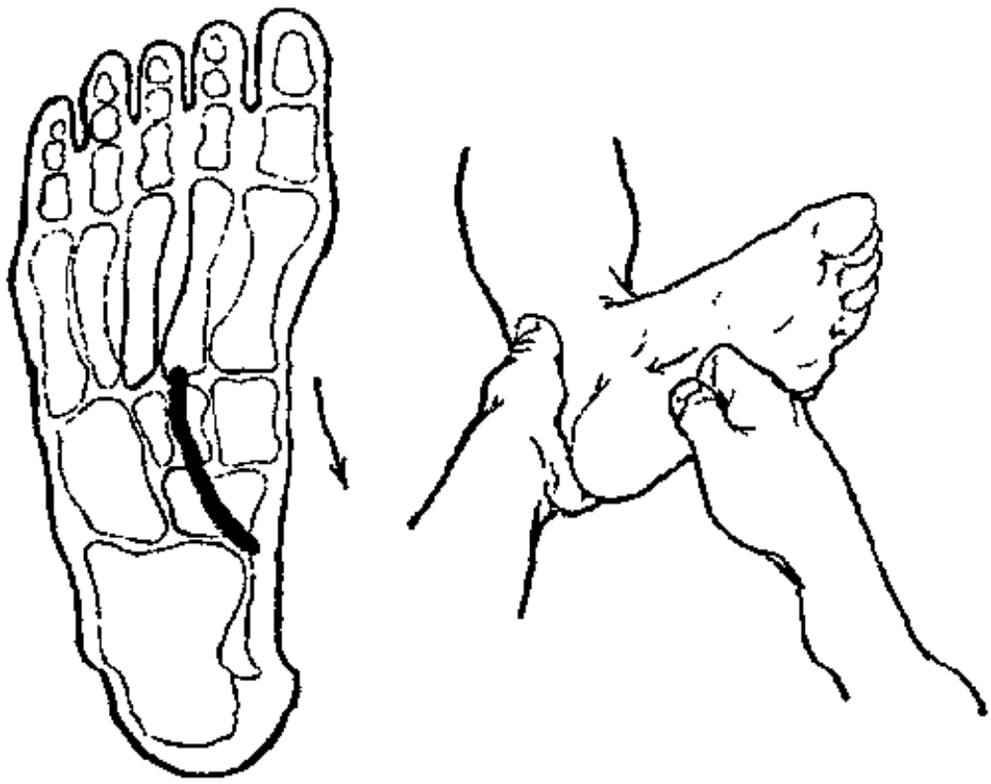
2、手法:

(1)用单食指扣拳法。

(2)由足趾端向足跟端按压,至膀胱区。

(3)要求力度均匀,稍慢、不可滑脱。

3、适应症:输尿管结石、泌尿系统炎症、关节炎、高血压、动脉硬化、排尿困难、肾积水,毒血症等。



输尿管

五、膀胱

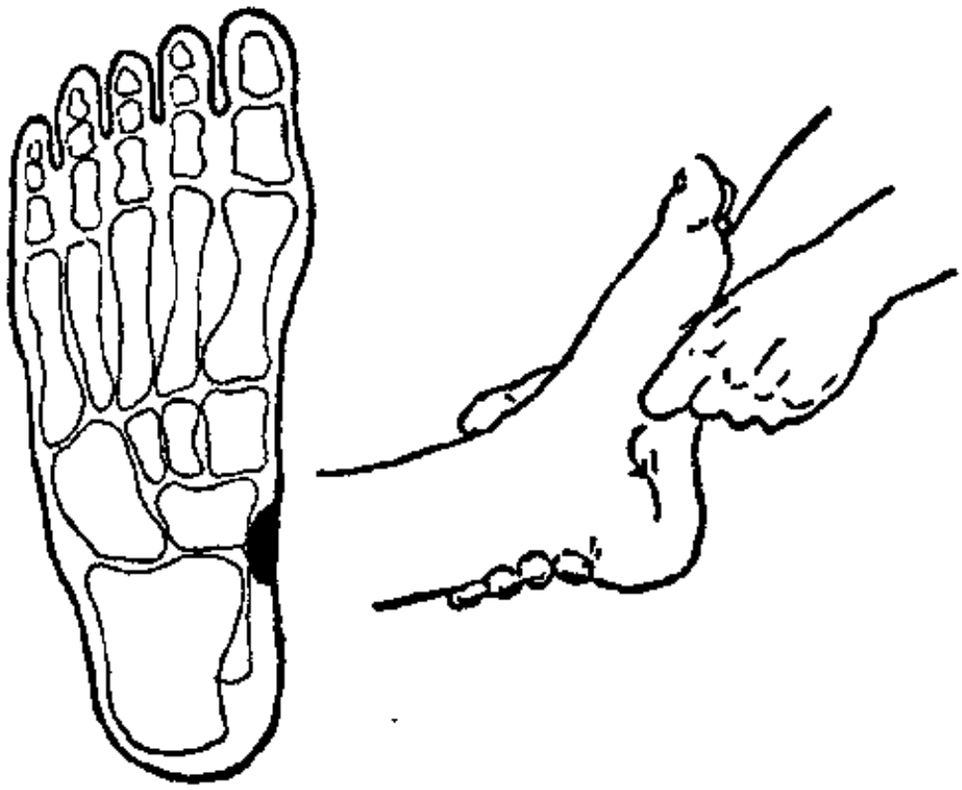
1、位置：双脚掌内侧舟骨下方的稍突起处。

2、手法：

(1)将足稍外展，内侧向上，用食指关节压住反射区，用单食指扣拳法，加适当压力稍向内或外旋转约60度左右。

(2)要求力度不可太大。

3、适应症：肾、输尿管结石，泌尿系统感染及膀胱疾患等。



膀 胱

六、尿道

1、位置：脚跟内侧，自膀胱反射区向上延伸至距骨与舟骨之间隙。

2、手法：

足保持外展姿态，有三种按摩法：

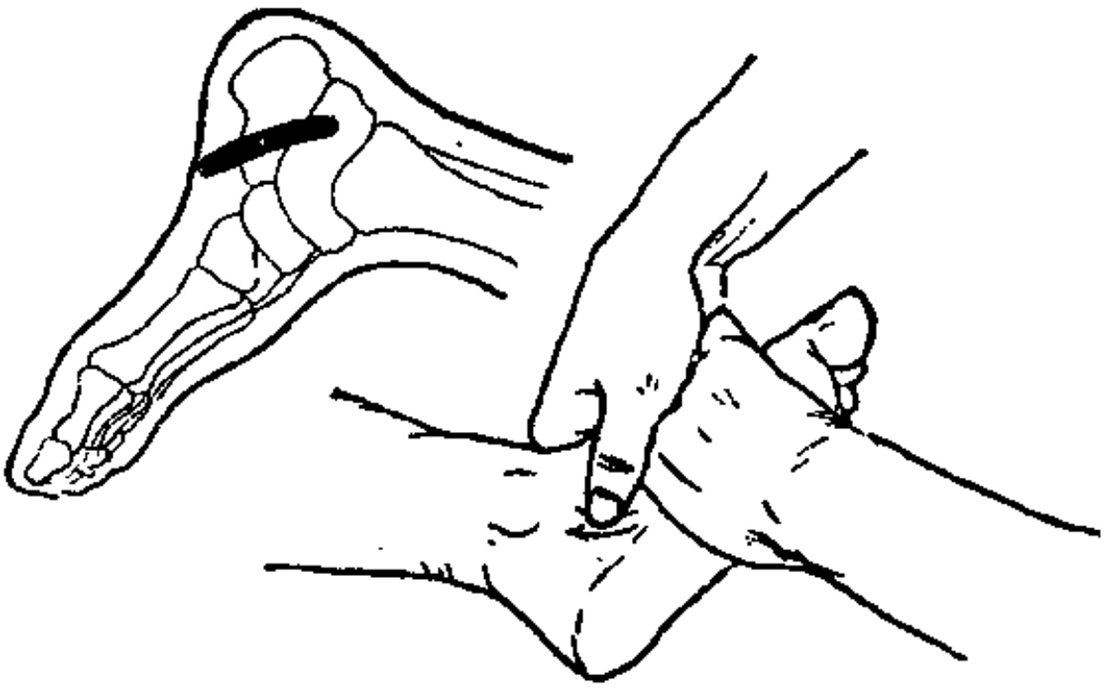
(1)用一手固定足前部，用拇指推掌法，另一手拇指内侧自膀胱反射区沿内踝下方，向后上压推。

(2)一手固定足前部，用单食指扣拳法，另一手食指关节自膀胱反射区，沿内踝下方向后上方压推。

(3)用双拇指扣掌法，自膀胱反射区，沿内踝下方向后上

方压推。

3、适应症：泌尿系统感染，尤其对尿道炎、阴道炎更有疗效。



尿　道

七、额窦（拇趾额窦）

1、位置：双脚拇趾尖端，右侧额窦反射区在左脚，左侧在右脚上。

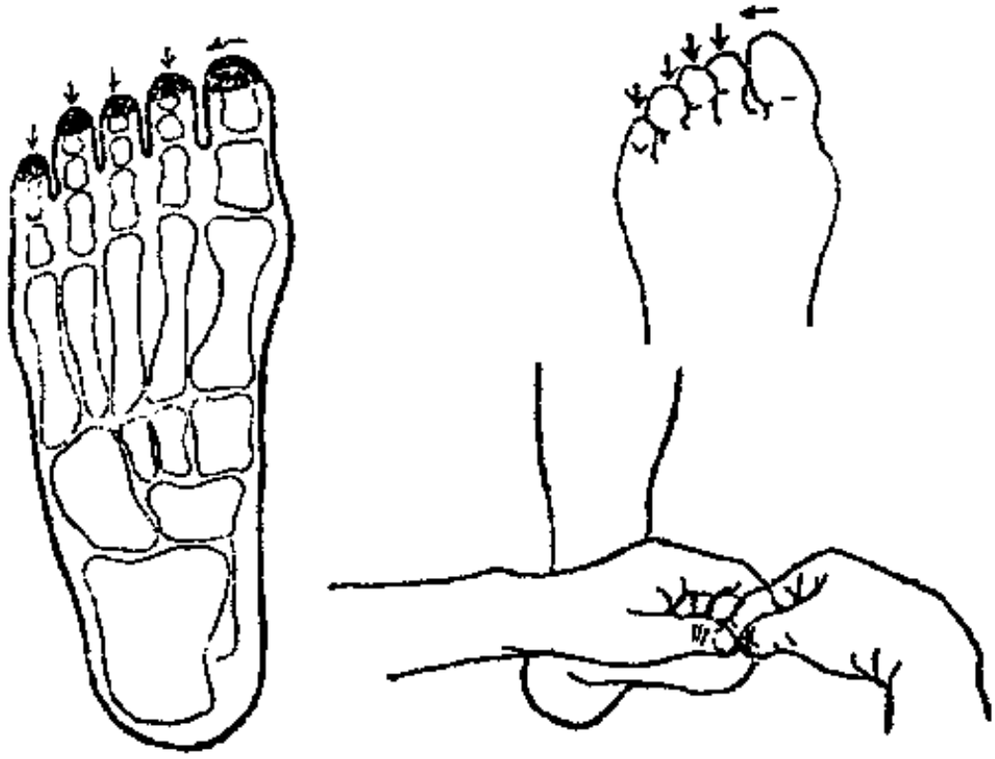
2、手法：

（1）单食指扣拳法，用一手固定拇趾，另一手用食指背节自内向外压刮按摩，做3～6次。

（2）力度要均匀、稍慢，不要滑脱。

3、适应症：脑中风、脑振荡、鼻窦炎、头痛、头晕、失眠、发

烧及眼、耳、鼻、口腔等疾患。



额 窦

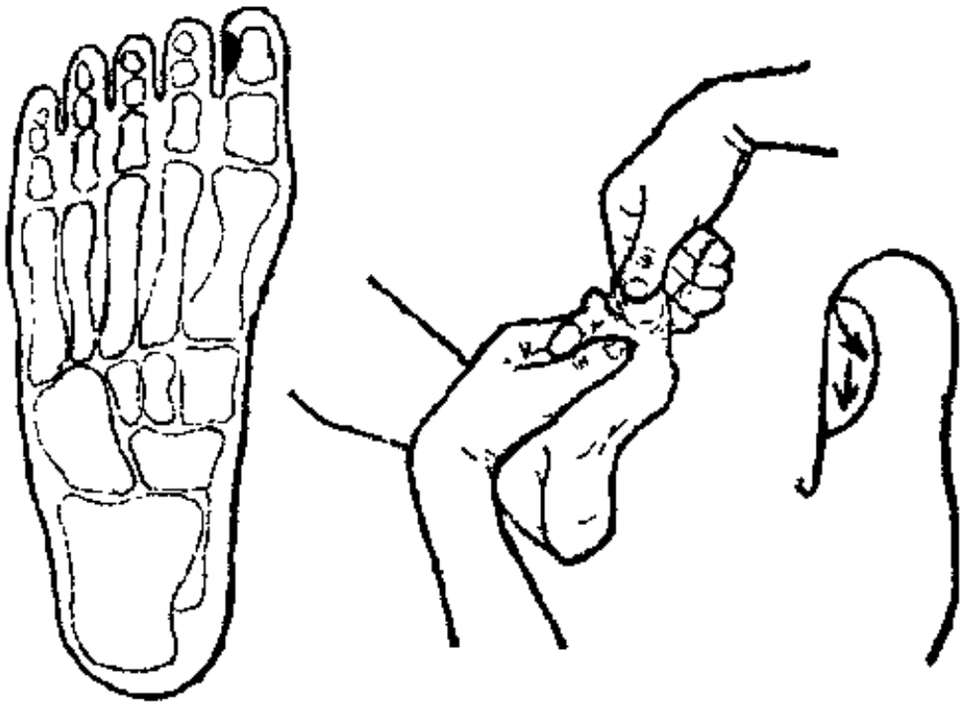
八、三叉神经

1、位置：双脚拇趾末节外侧上中段，在小脑反射区上前方。右侧三叉神经的反射区在左脚上，左侧的反射区在右脚上。

2、手法：

用扣指法以一手握脚，另一手拇指端施力，先向趾腹方向挤压，然后稍放松回原位，再向足跟方向压推，重复三遍。

3、适应症：偏头痛，面神经麻痹及神经痛，腮腺炎，耳病，鼻咽癌，失眠，面颊部疾患等。



三叉神经

九、小脑、脑干

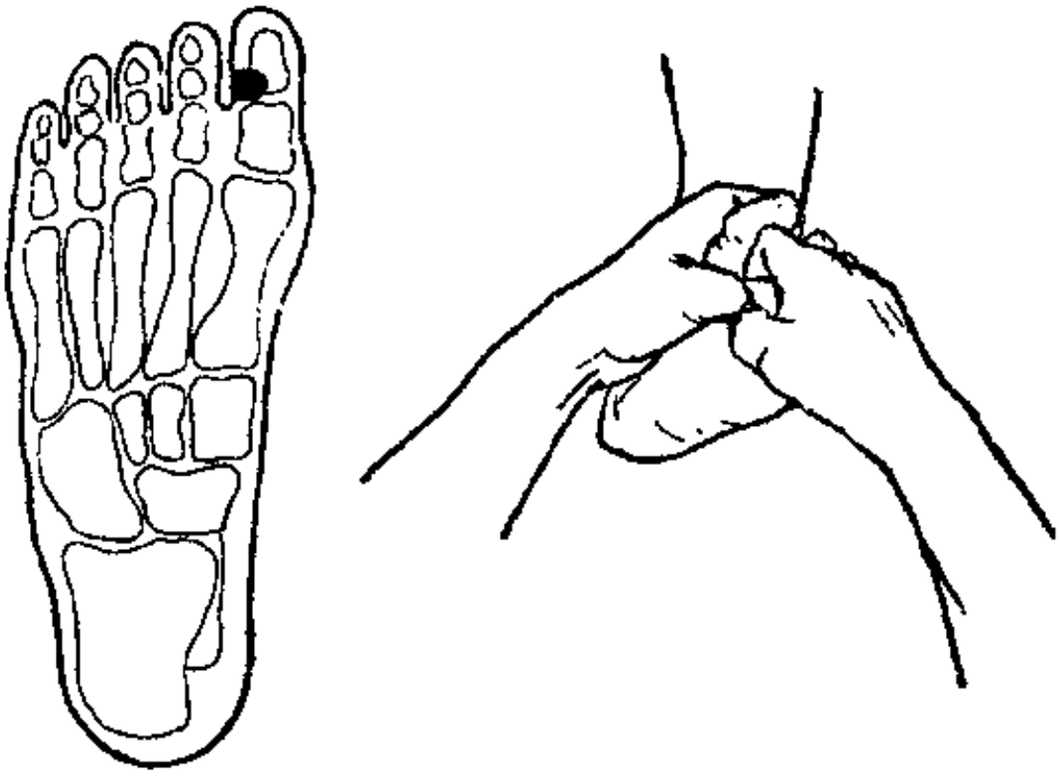
1、位置：双脚拇趾根部外侧面靠近第二趾骨头，左半部小脑的反射区在右脚上，右半部小脑的反射区在左脚上。

2、手法：

(1)用扣指法或单食指扣拳法。

(2)直接向反射区由上而下按压3次。

3、适应症：脑震荡、脑肿瘤、高血压、失眠、头痛、肌肉紧张、肌腱关节等疾病。



小脑、脑干

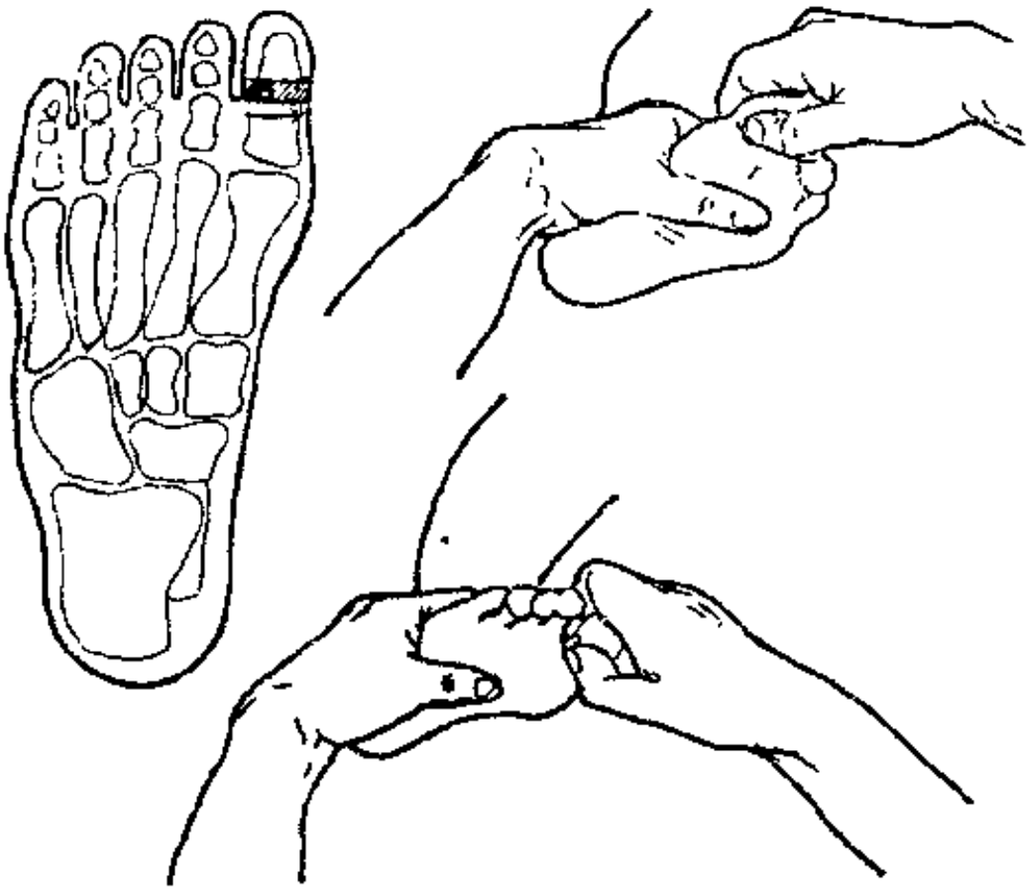
十、颈项

1、位置：位于双脚拇趾根部横纹处，敏感点在跖面外侧，左侧颈反射区在右脚上，右侧反射区在左脚上。

2、手法：

用扣指法沿着拇趾根部(第一、二趾间)先压住痛点向内侧推压反复三次。

3、适应性：颈部酸痛、颈部僵硬、颈部软组织损伤、高血压、落枕等。



颈　项

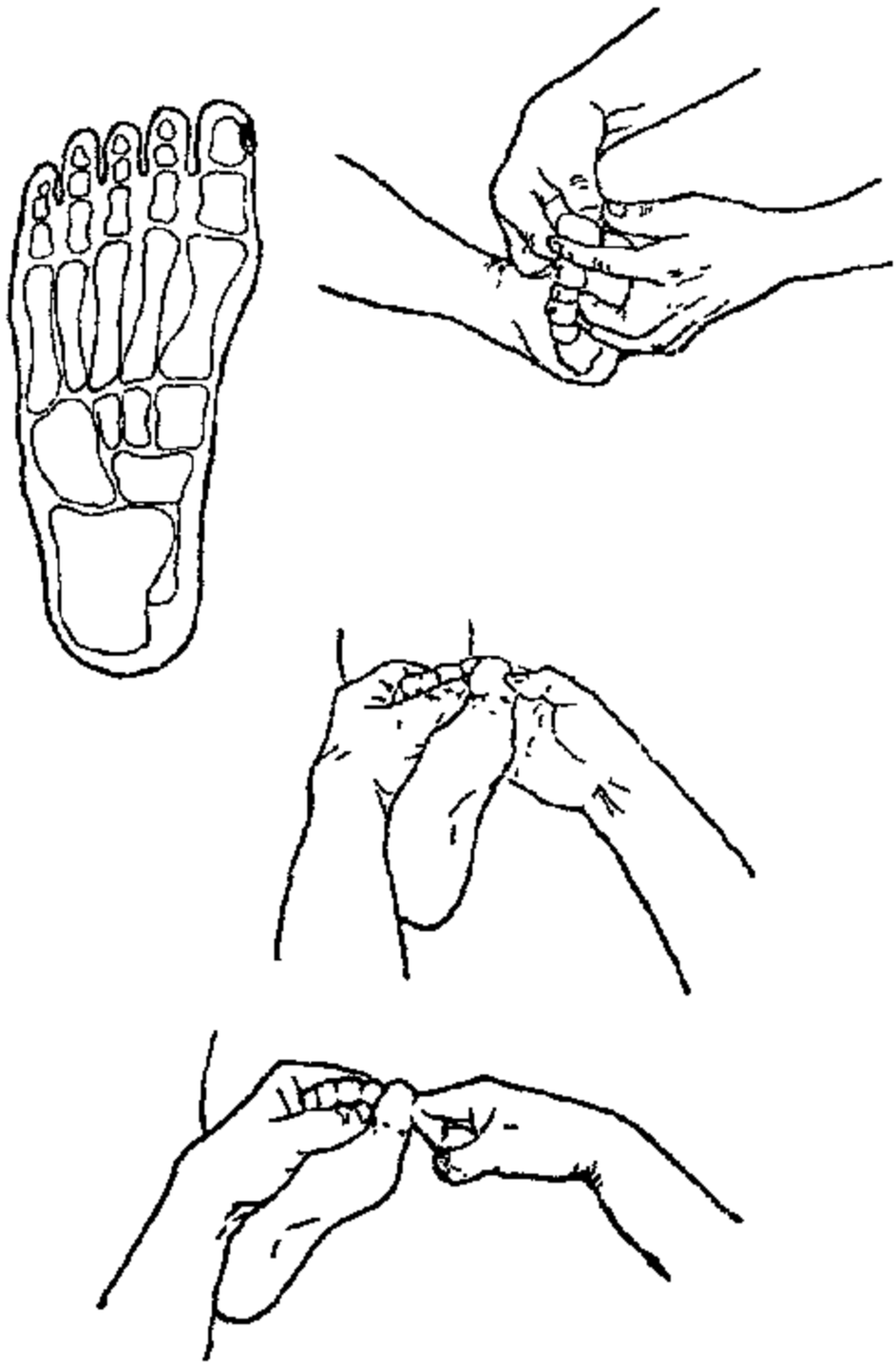
十一、鼻

1、位置：双脚拇趾第一趾间关节前外侧。右鼻反射区在左脚，左鼻反射区在右脚上。

2、手法：

(1)保健手法：用扣指法或拇指推掌法压住痛点由足跟端向足趾端施力，按摩3次。

(2)通气法：用单食指扣拳法直接按压三次或多次。



鼻

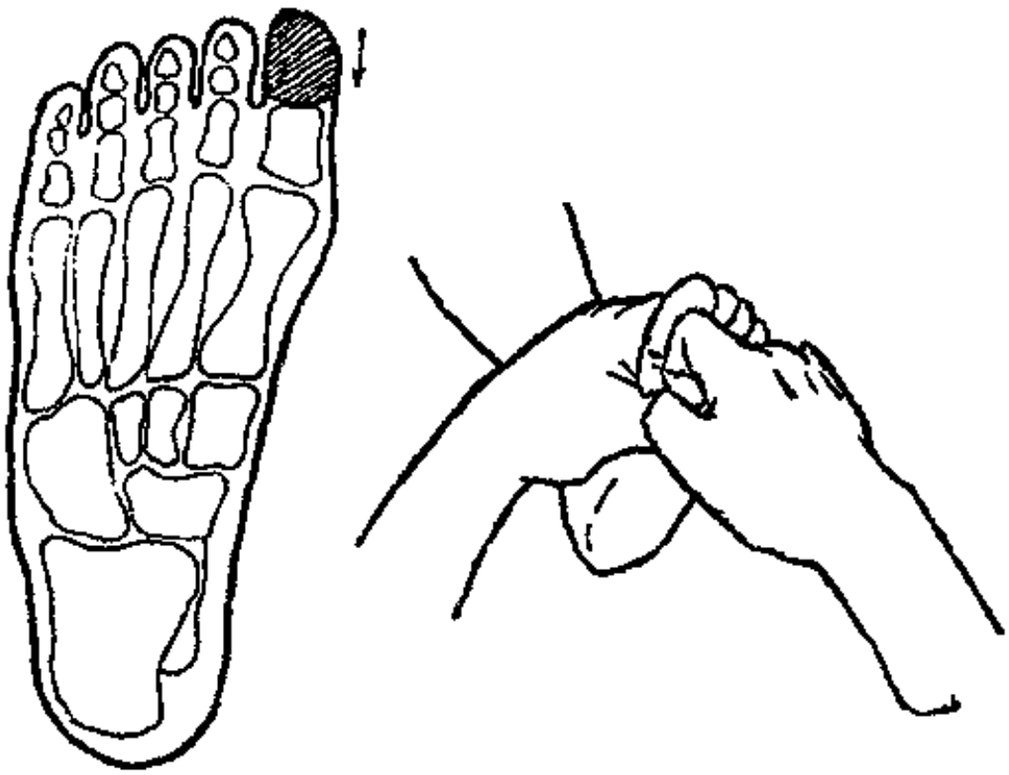
3、适应症：鼻炎、鼻出血、鼻阻、鼻窦炎等鼻部及上呼吸道疾患等。

十二、大脑

1、位置：双脚拇趾末节掌面的全部。右侧大脑的反射区在左脚上，左侧大脑的反射区在右脚上。

2、手法：单食指扣拳法由拇趾趾端向足跟端压刮3次。

3、适应症：高血压、脑中风、脑震荡、头痛、头晕、头重、失眠、脑血栓和视觉受损等。



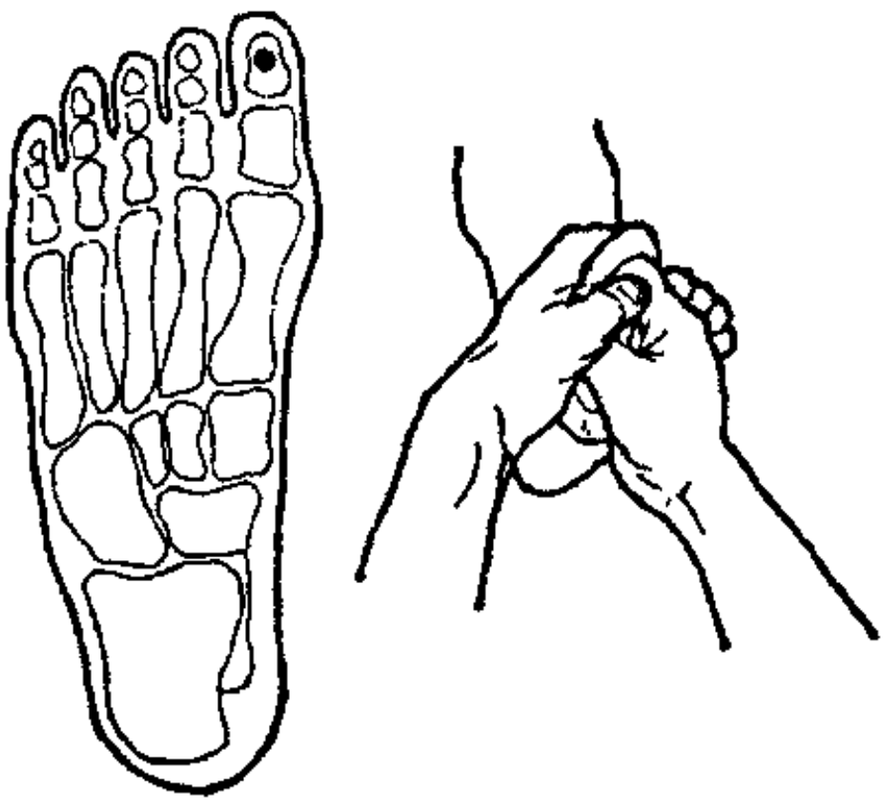
大脑

十三、脑垂体

1、位置：双脚拇趾趾腹正中央，在脑部反射区深部。

2、手法：以食指近节尺侧按住反射区，另一手拇指压食指近节桡侧，然后手腕轻轻抬起，至使该区胀痛为止，反复3次。

3、适应症：内分泌失调，甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调、小儿发育不良、遗尿、更年期综合症等。



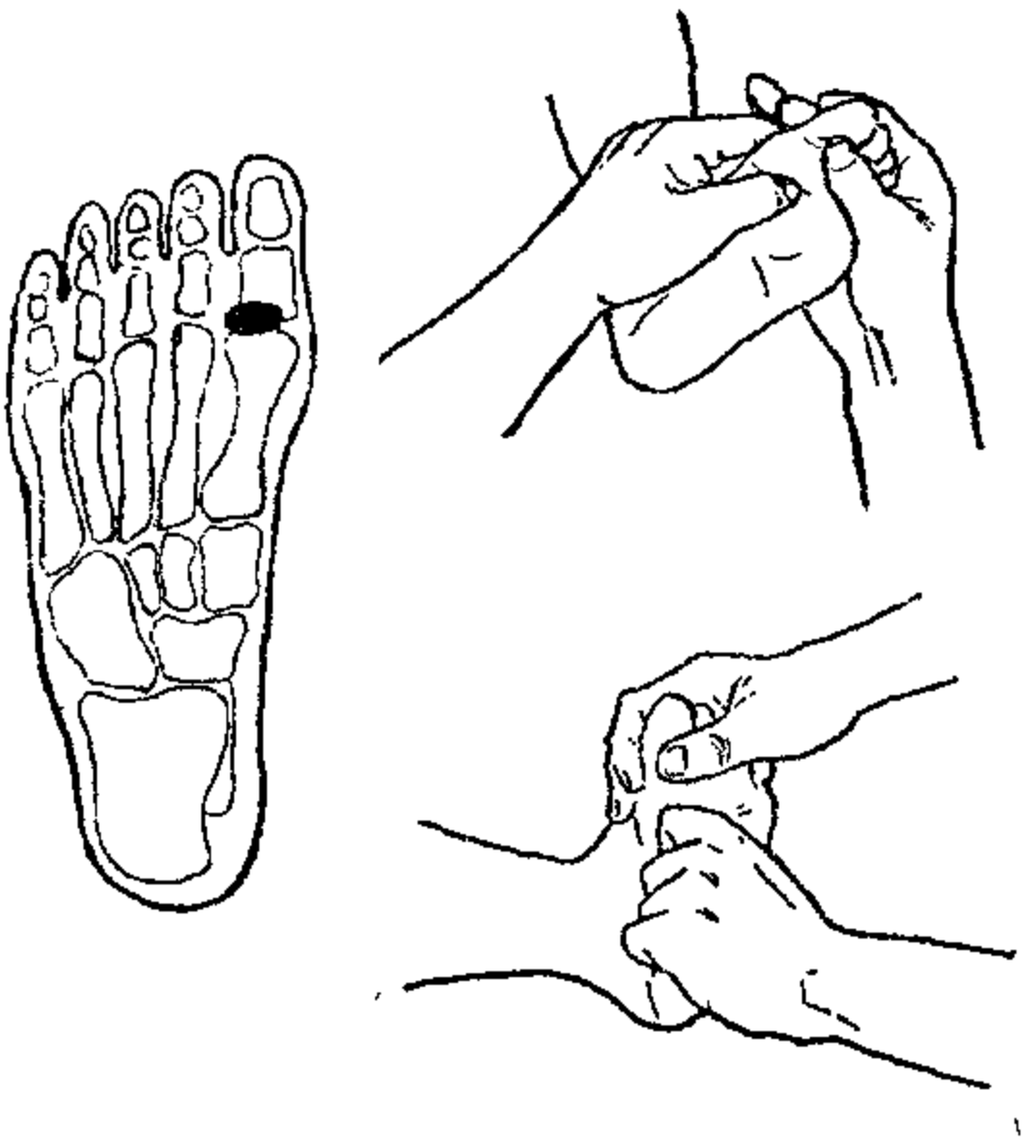
脑垂体

十四、甲状旁腺(副甲状腺)

1、位置：双脚脚掌第一跖趾关节凹陷处。

2、手法：

(1)单食指扣拳法，食指弯曲处尽量找到并平行卡入第



甲状旁腺

一跖趾关节，向前顶入关节缝内，感到酸胀为好，反复3次。

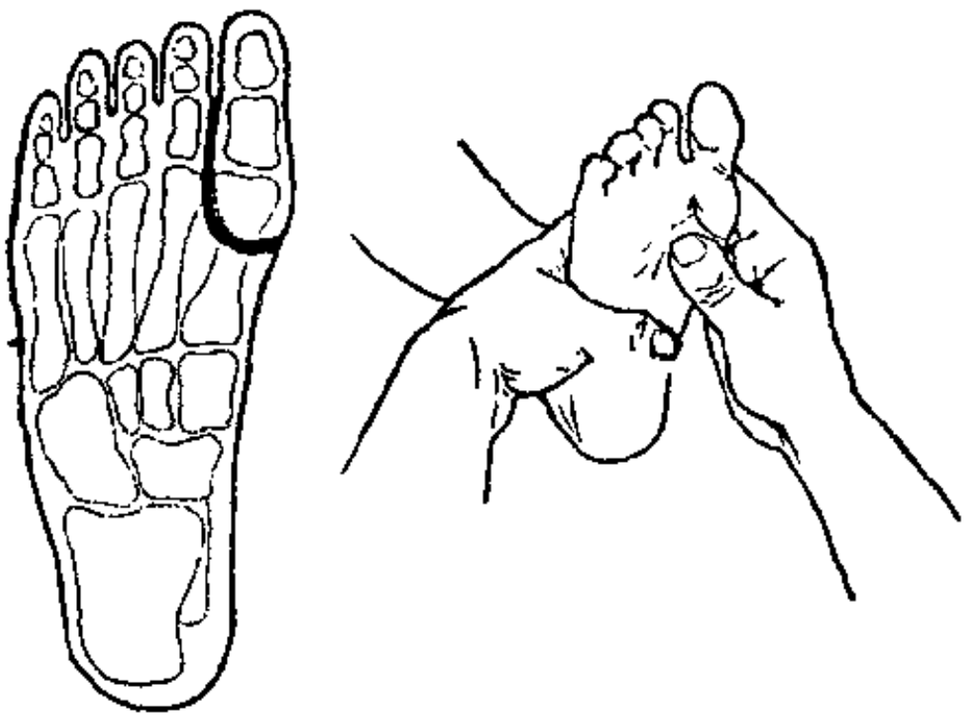
(2)扣指法，用一手拇指端扣入关节缝内按压，感到酸胀

为止，反复3次。

(3)双指钳法，一手握脚，另一手食指、中指弯曲呈钳状夹住被施术的拇趾，以食指第二节骨内侧压住反射区位置，以拇指加压至酸胀感，定点按压3～4次。

3、适应症：甲状旁腺功能低下引起的缺钙症状，如筋骨酸痛、抽筋、手足麻痹或痉挛、指甲脆弱、白内障、并可用于癫痫发作时的急救等。

十五、甲状腺



甲状腺

1、位置：双足脚底第一跖骨上的跖骨头处至第一、二跖骨间，再向远端成弯带状。

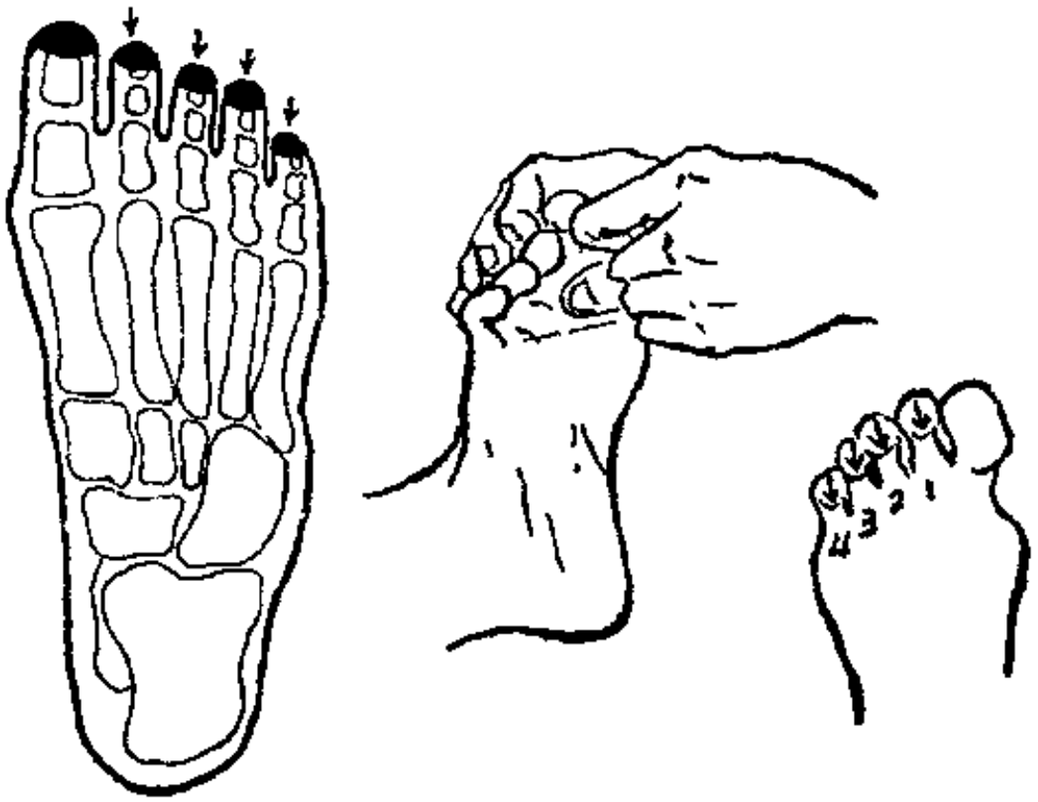
2、手法：

(1)单食指扣拳法,由足跟向趾端压刮反复3次。

(2)拇指桡侧压推,由跟向趾端压推,拐弯处为敏感点,再向上靠内侧面直推。

3、适应症:甲状腺功能亢进、甲状腺分泌不足、心悸、失眠、情绪不稳、甲状腺肿大、减肥等。

十六、其它额窦(2～5趾额窦)



其它额窦

1、位置;双脚等2～5趾趾端。

2、手法:单食指扣拳法按次序由足趾端向趾根端压刮3次。

3、适应症：脑中风、脑震荡、鼻窦炎、头痛、头晕、失眠、发烧及眼耳、鼻、口腔等疾患。

十七、眼

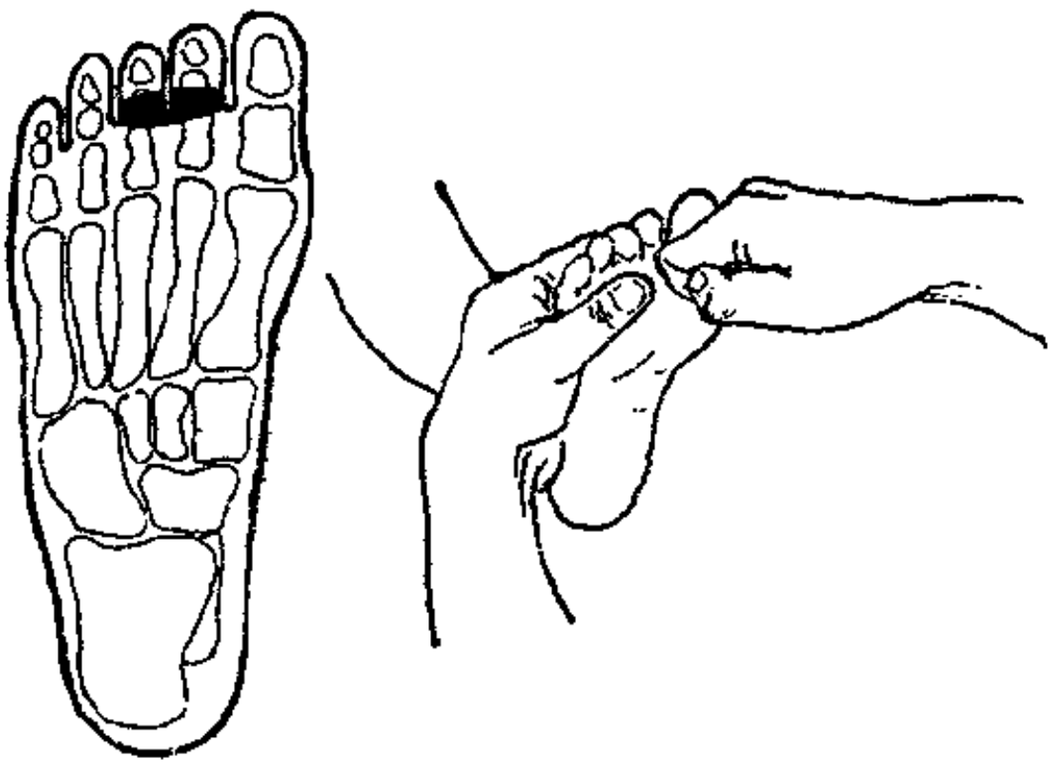
1、位置：双脚第二趾与第三趾根部，包括脚底和脚背两个位置。右眼反射区在左脚上，左眼反射区在右脚上。

2、手法：

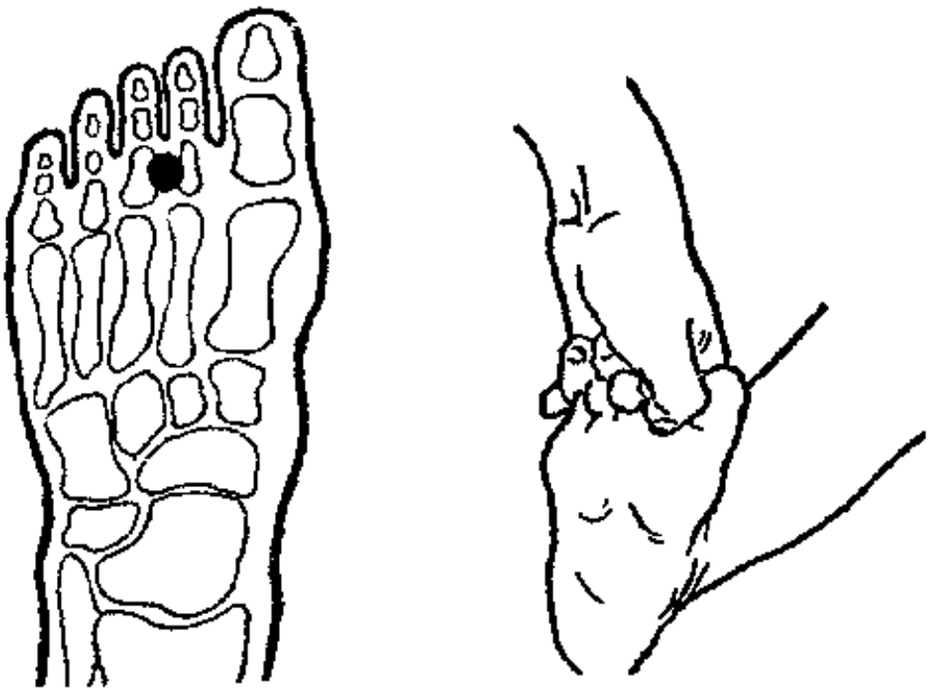
(1)单食指扣拳法每点各按压3次。

(2)捏指法每点各按压3次。

以上两法均按压趾跟部45度的敏感点处，顶压或按压3次。



眼



眼

(3)在二、三趾两侧及掌面垂直各由远端至近端按推3次。

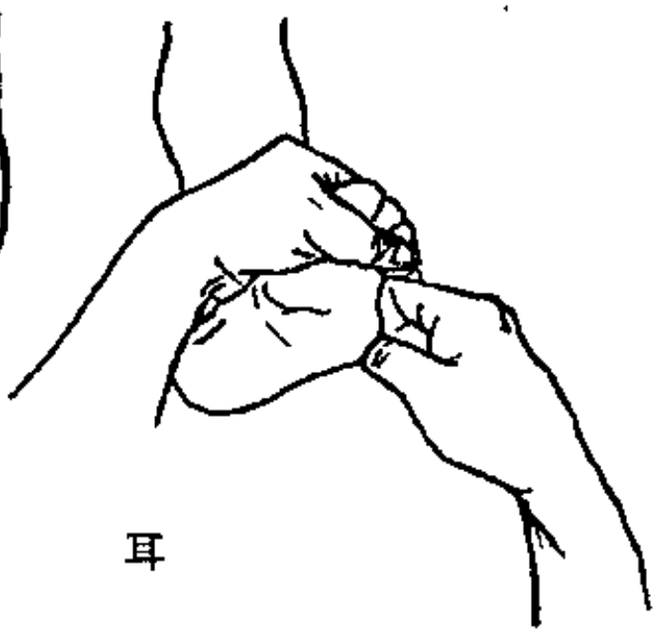
3、适应症：结膜炎、角膜炎、近视、花眼、远视、青光眼、白内障等眼疾及眼底出血等。

十八、耳

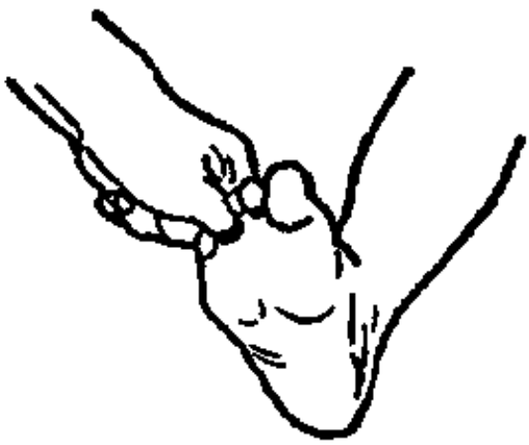
1、位置：双脚第四、五趾双侧、掌面及根部。右耳反射区在左脚上，左耳反射区在右脚上。

2、手法：同眼的三种按摩手法。

3、适应症：各种耳病(耳炎、耳鸣、耳聋、重听)、鼻咽癌等。



耳



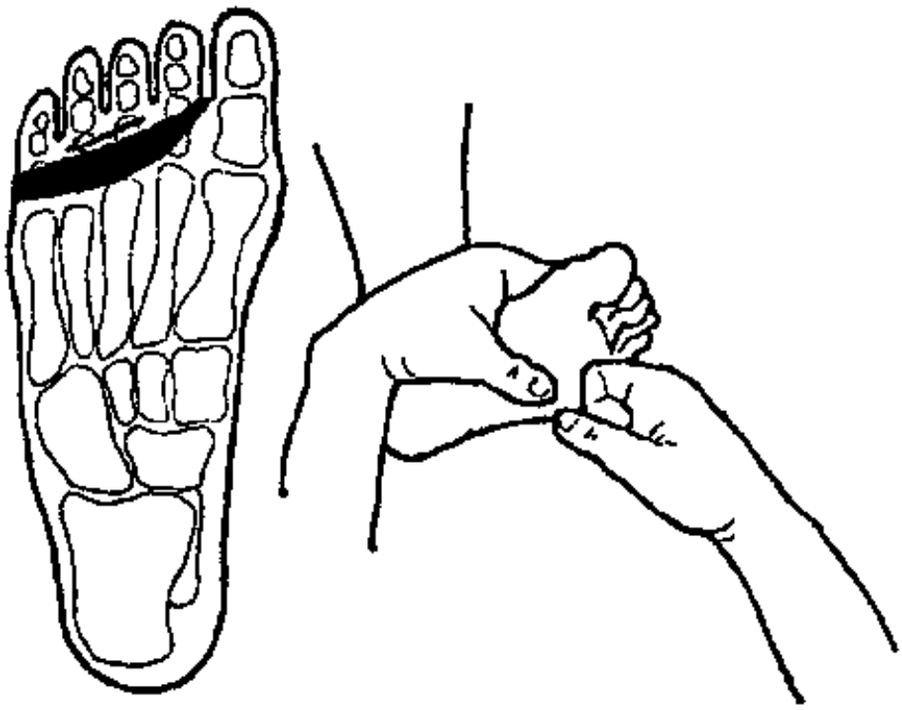
耳

十九、斜方肌

(1)位置:双足底,在眼、耳反射区后方,呈一条横带状。斜方肌反射区在同侧脚上。

(2)手法:单食指扣拳法,自内向外压刮3次。

(3)适应症:颈肩酸痛、手无力、手酸麻、落枕等。



斜方肌

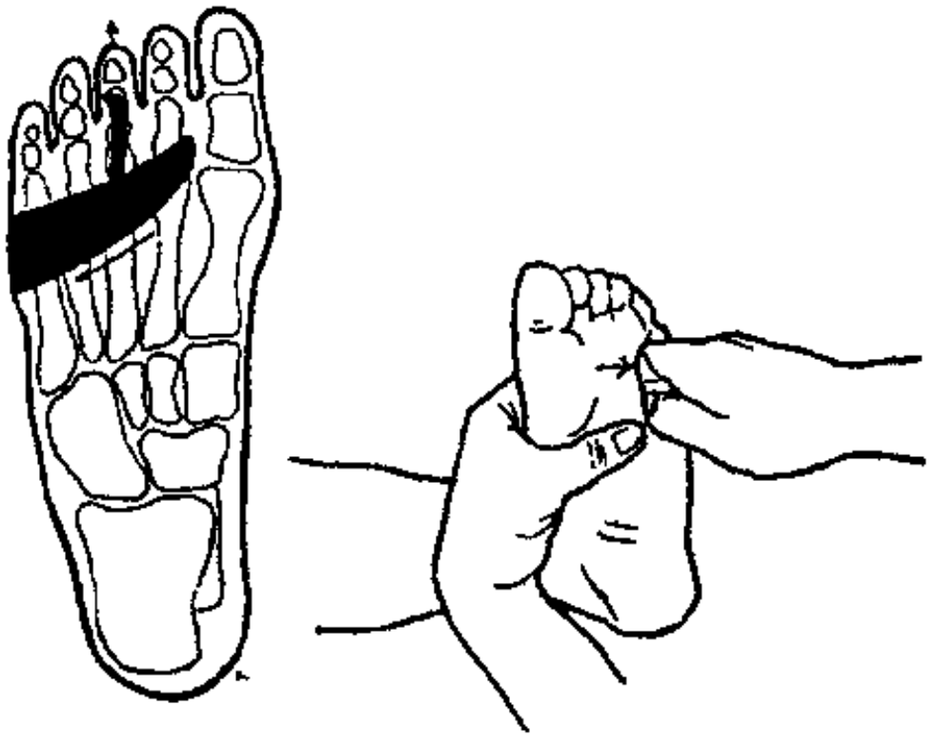
二十、肺

(一)位置:双脚斜方肌反射区后方,自甲状腺反射区向外成扇形到脚底外侧,肩反射区处,肺反射区在同侧脚上。

(二)手法:单食指扣拳法,自内向外压刮3次。

(三)适应症:肺部及支气管疾患,如肺炎、支气管炎、哮

喘、肺结核、肺气肿、胸闷等。



肺

二十一、心

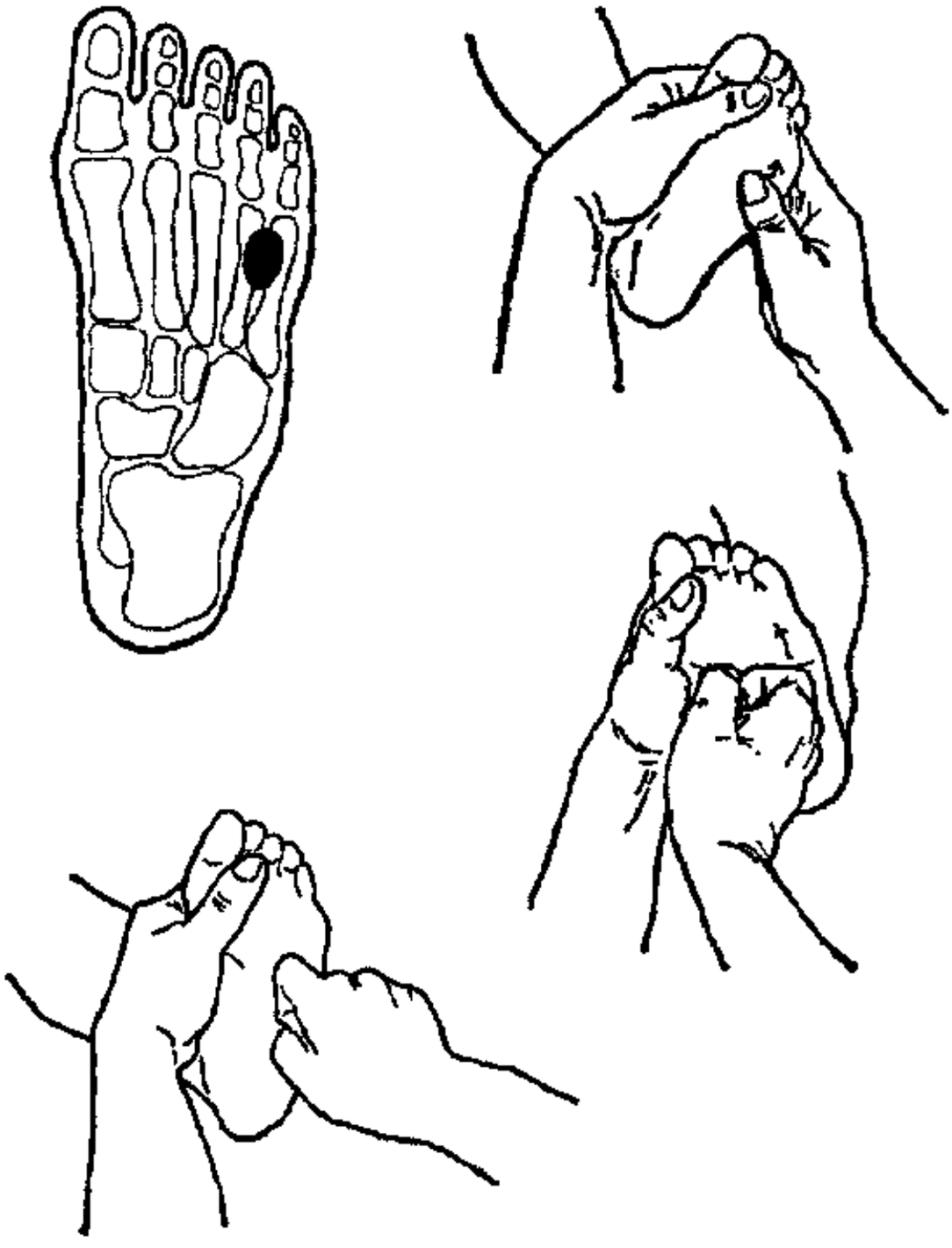
1、位置：脚掌第四、五跖骨头颈间，肺反射区后方，一部分被肺反射区遮盖。

2、手法：

检查手法：

(1)拇指推掌法。从足根端至足趾端轻轻推按3次。

(2)单食指扣拳法，以食指指间关节背面向脚趾方向压刮3次。



心

(3)单食指扣拳法,以食指近指间关节顶点施力,垂直定点按压3次。

保健手法:

(1)补法:用第一种手法——拇指推掌法。分轻、中、重三步,方向由近端向足趾端。

3、泻法:用第二种手法——单食指扣拳法。分轻、中、重三步,方向相反,由远端向近端。

保健中要求力度不可过重,原则是:先用轻手法,如患者能承受可适当加力。

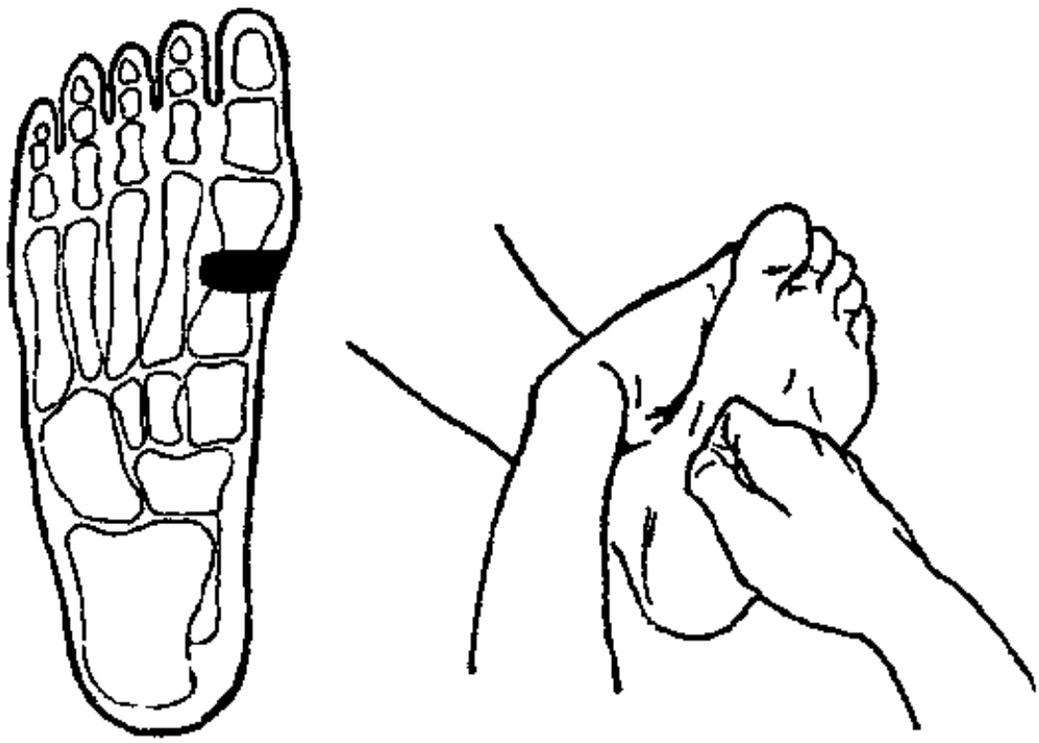
4、适应症:心脏疾患如心绞痛,心肌梗塞的恢复期,心力衰竭的恢复期,心律不齐、心脏功能不全及循环系统的疾病等。

二十二、胃

1、位置:双脚掌第一跖趾关节后方,即第一跖骨体前段。

2、手法:单食指扣拳法,以食指近指间关节顶点施力,由脚趾向脚跟方向从轻渐重压刮3次。

3、适应症:胃部疾患,如恶心、呕吐、胃痛、胃胀、胃酸过多,消化不良、急慢性胃炎、胃下垂等。



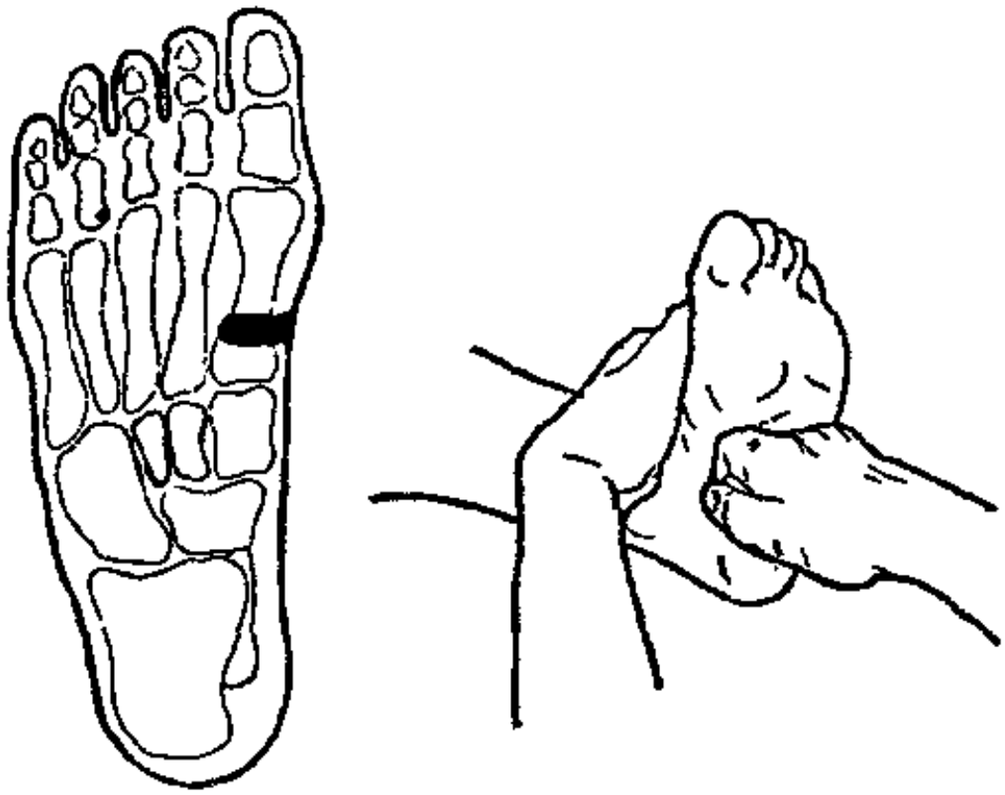
胃

二十三、胰

1、位置：双脚掌第一跖骨体中下段，在胃和十二指肠反射区之间。

2、手法：同胃按摩手法。

3、适应症：消化系统及胰脏本身疾病，糖尿病、胰腺炎等。



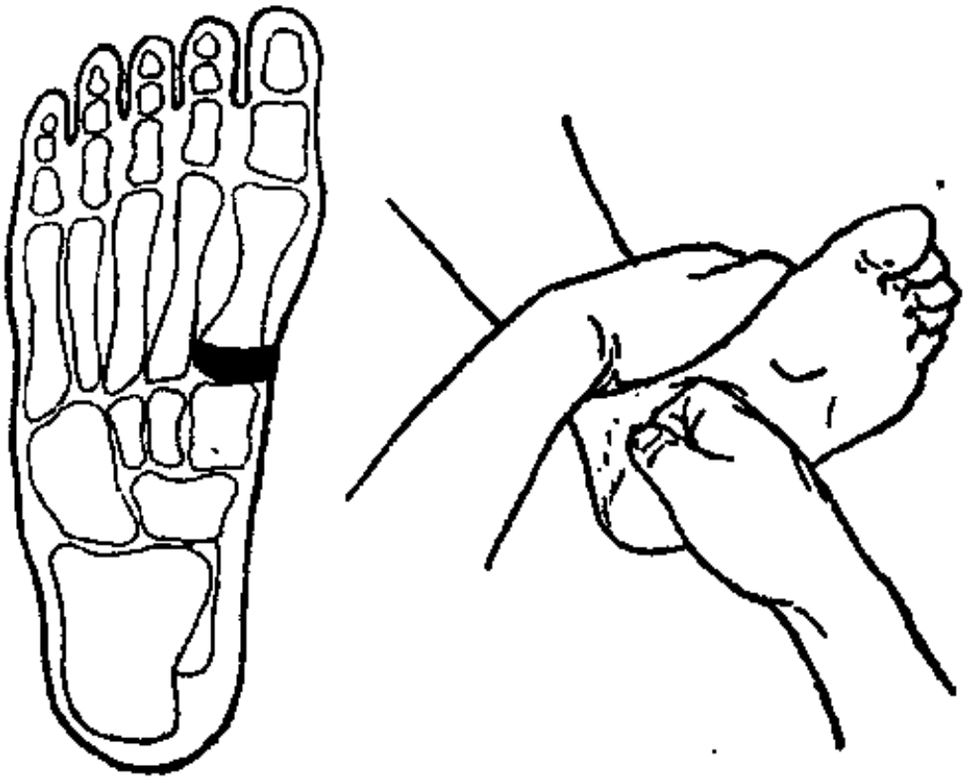
胰

二十四、十二指肠

1、位置：在胰反射区后方，即双脚掌第一跖骨基底段。

2、手法：同胃按摩手法。

3、适应症：胃及十二指肠疾患如腹胀、消化不良、十二指肠溃疡、食欲不振、食物中毒等。



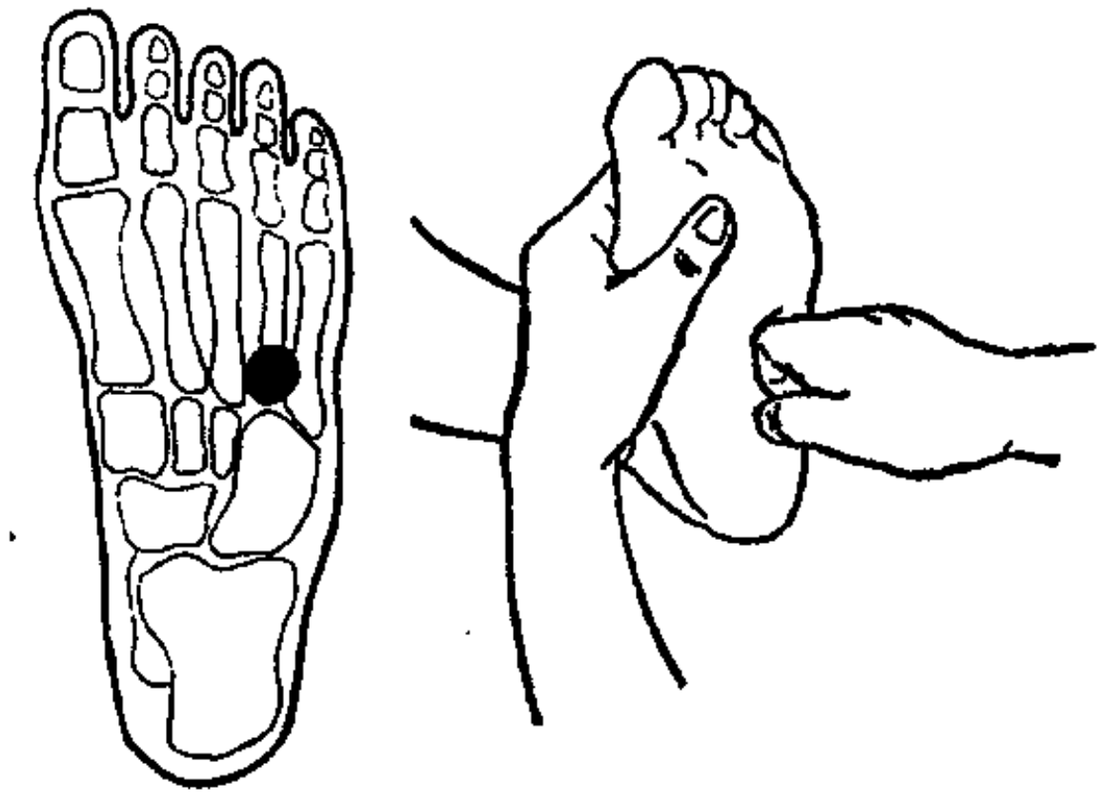
十二指肠

二十五、脾

1、位置：左脚脚掌第四、五跖骨间基底部。心脏反射区下方约二横指处。

2、手法：单食指扣拳法，直接向下按压3～4次。

3、适应症：贫血、食欲不振、消化不良、发烧、炎症、皮肤病，增强免疫力和抗癌能力，配合放射治疗。



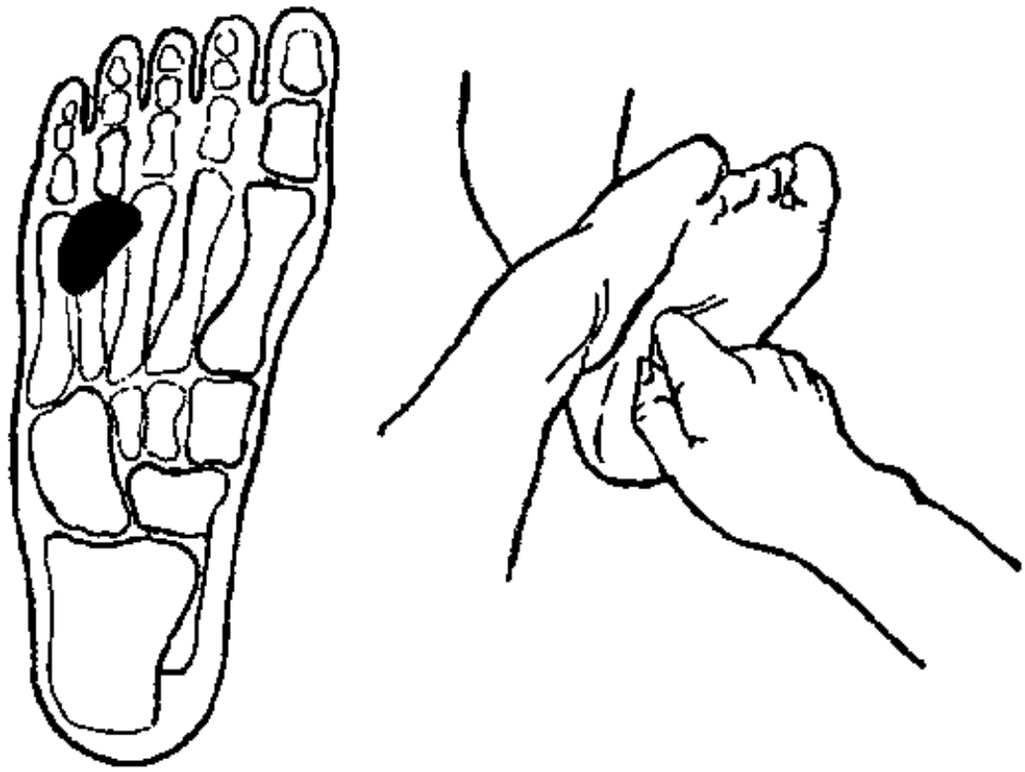
脾

二十六、肝

1、位置：右脚掌第四、五跖骨上半部，前方与肺反射区重叠少部分。

2、手法：单食指扣拳法，自足趾向足根外端施力压刮3次。

3、适应症：肝脏疾患如肝炎、肝硬化、肝肿大、肝功能失调等。



肝

二十七、胆囊

1、位置：右脚掌第三、四跖骨上部，位于肝脏反射区之内。

2、手法：单食指扣拳法，以食指近指节顶点施力，定点向深部足跟方向压刮3～4次。

3、适应症：胆囊疾患，如胆结石、黄疸病、胆囊炎及其它肝胆管疾患等。

胆 囊

二十八、小肠

1、位置：双脚掌楔骨部位至跟骨间凹陷区域，被大肠反射区所包围。

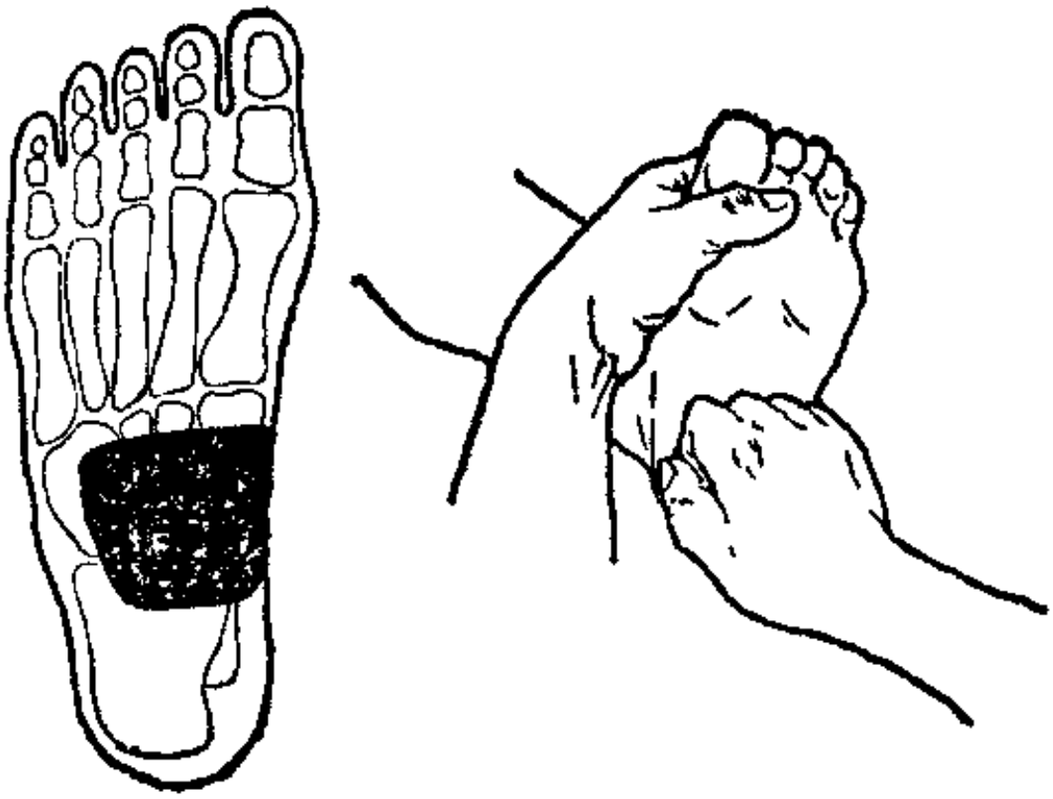
2、手法：

(1)双指拳法，四指弯曲，同时由足趾端向足根端压刮 4～6 次。

(2)要求快速、均匀、有节奏。

3、适应症：消化系统的疾患，如胃肠胀气、腹泻、腹痛、急慢性肠炎等。

总之，胃、胰、十二指肠的保健法也可由胃向十二指肠，由足趾端向足跟端统一压刮约3～4次。



小　肠

第二节　足内侧

一、颈椎

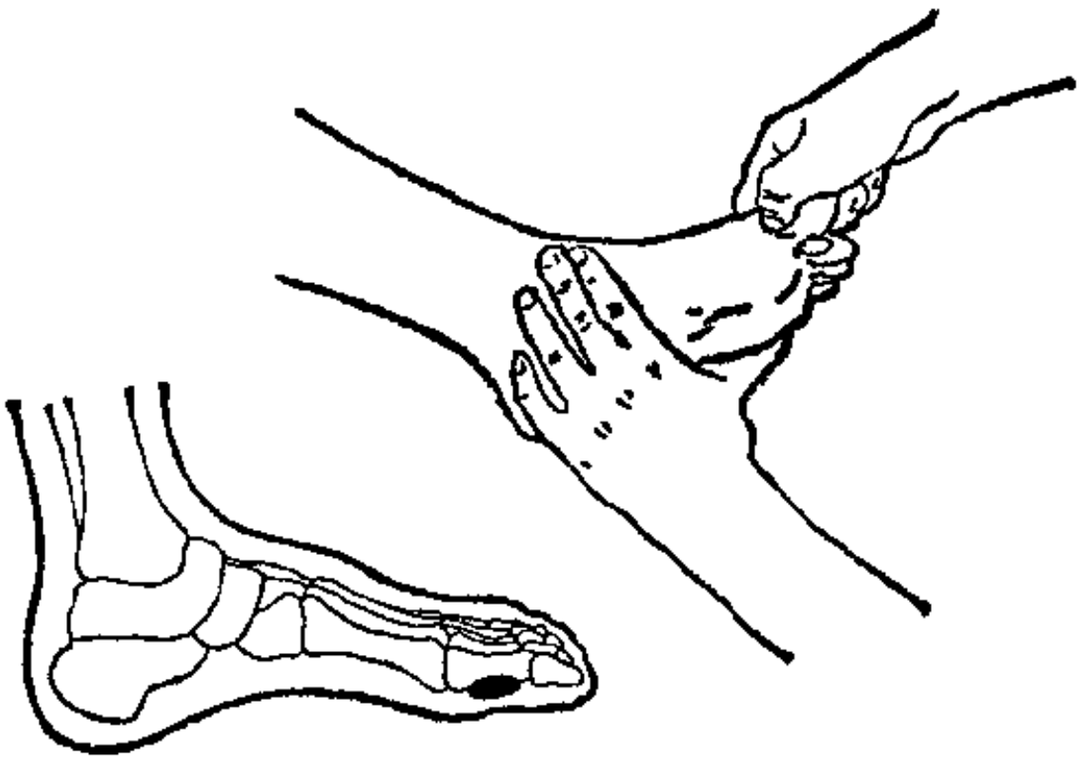
1、位置：双拇趾根部内侧横纹尽头处的凹陷区域。内侧拇趾，趾关节前后。

2、手法：

(1)扣指法由足趾端至趾跟端压推三次。

(2)双指钳法为食指中节指骨内侧固定于反射区位置，以拇指加压3～4次。

3、适应症：颈项强硬、酸痛，各种颈椎病变(骨刺有因颈椎病引起的手麻、手痛等症)。



颈　椎

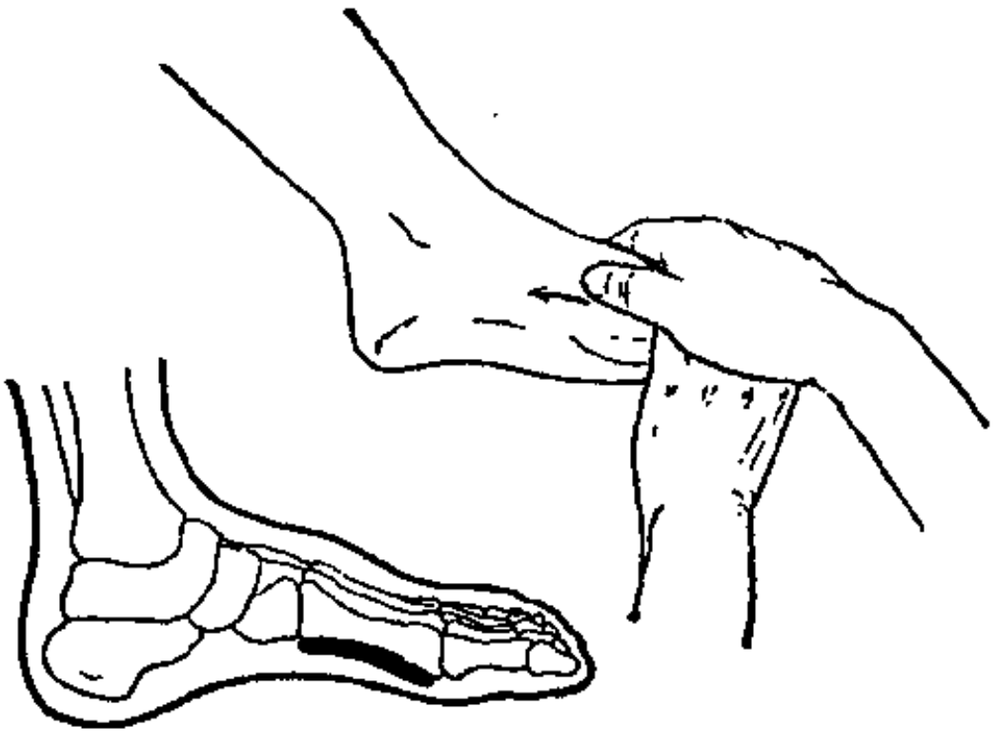
二、胸椎

1、位置：双脚足弓内侧缘第一跖骨下方从跖趾关节直到楔骨关节止。

2、手法：推掌加压法由足趾端至足跟端紧压足弓骨骼的

底缘，向足跟端推压 3 次。

3、适应症：肩背酸痛、胸椎骨刺、椎间盘突出和其它胸椎疾患及胸腹腔内脏疾患等。



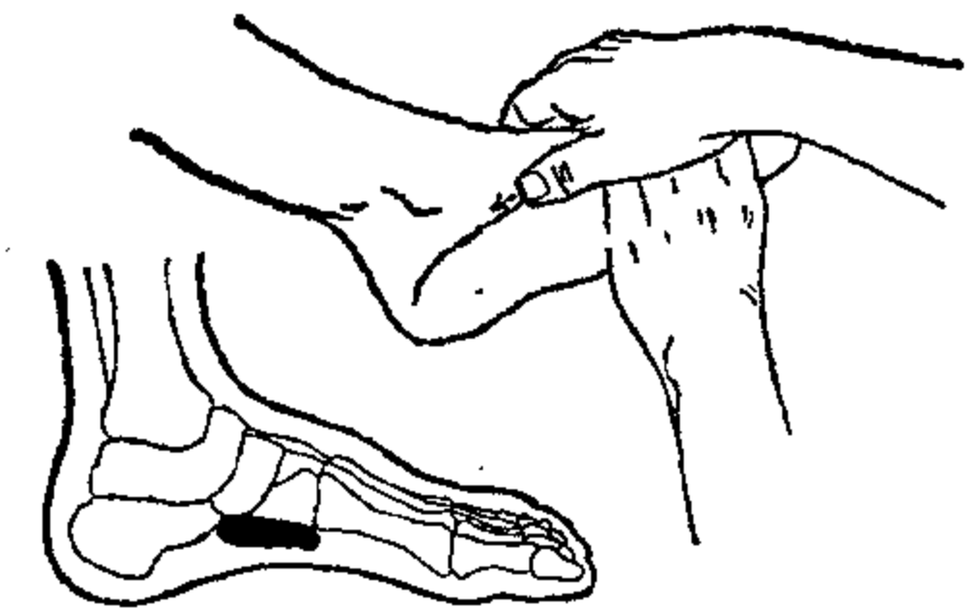
胸　椎

三、腰椎

1、位置：双脚足弓内侧缘（楔骨至舟骨下方），上接胸椎反射区下接骶骨反射区。

2、手法：同胸椎按摩法，至足弓中部反复3遍。

3、适应症：腰背酸痛、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生和腰椎其它疾患及腹腔脏器病等。



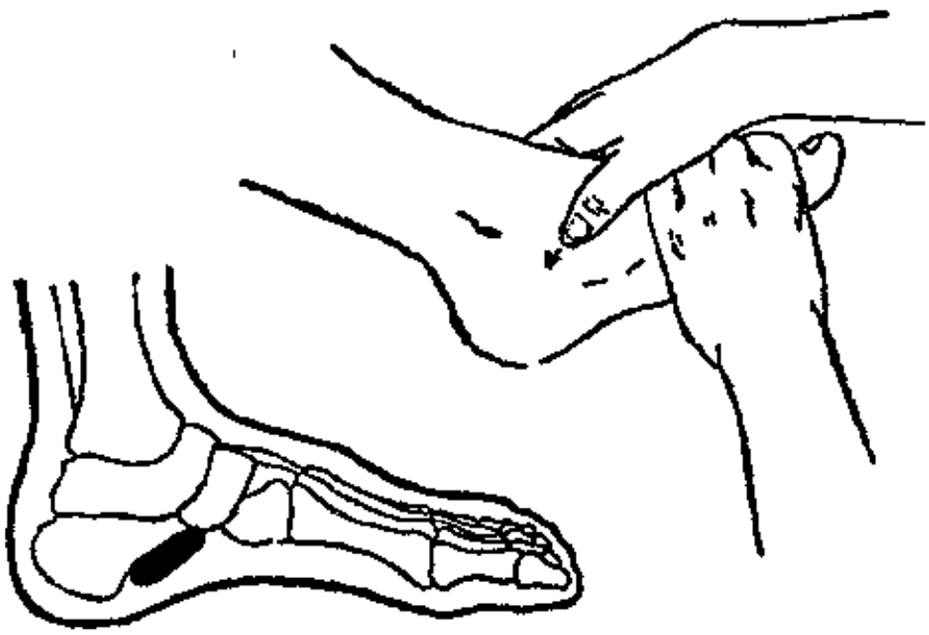
腰　椎

四、骶骨(骶椎)

1、位置:双脚足弓内缘(距骨后方到跟骨止),前接腰椎反射区,后连尾骨反射区。

2、手法:同胸椎按摩法,反复三遍。

3、适应症:骶骨骨质增生、骶骨受伤、髂关节伤痛、坐骨神经痛及盆腔脏器疾患等。



骶骨(椎)

五、内尾骨

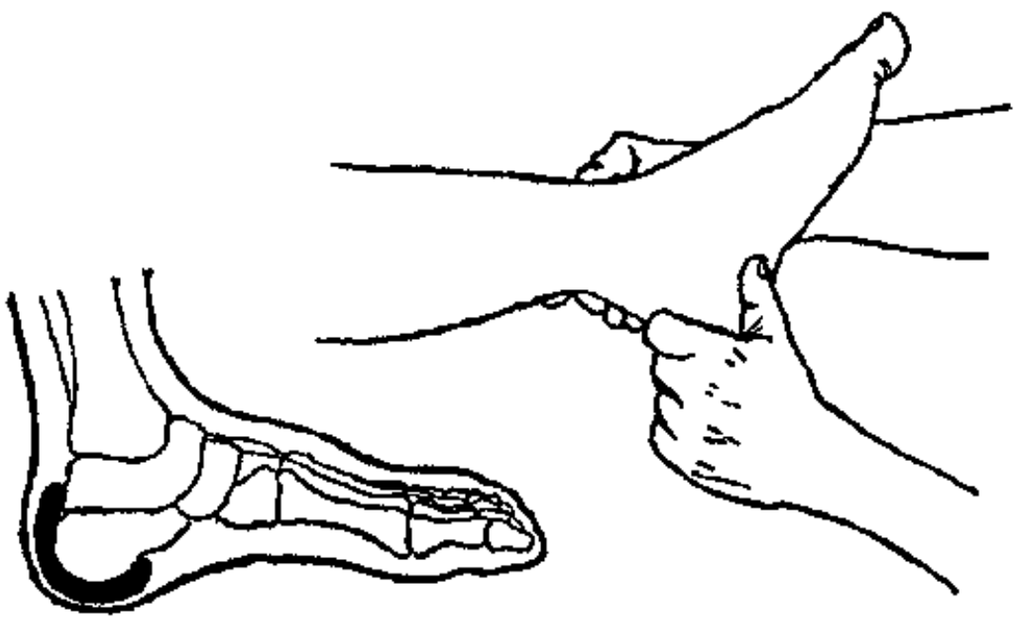
1、位置:双脚跟部之脚掌内侧缘,沿跟结节向后呈带状区域。

2、手法:

(1)单食指钩掌法。

(2)由跟腱向足跟按摩(此时呼气在拐弯处顿一下,同时吸气),然后在吸气的同时由足跟向足掌方向按摩,压刮三遍。

3、适应症:坐骨神经痛、尾骨受伤后遗症和生殖系统疾患等。



内尾骨

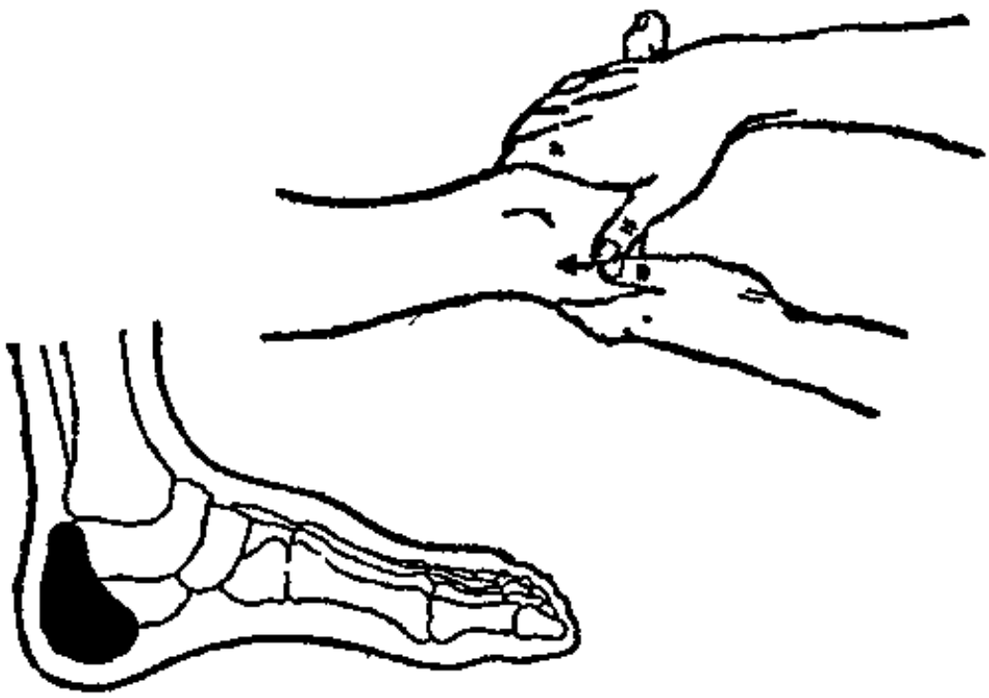
六、前列腺或子宫

1、位置：脚跟内侧，内踝后下方的三角形区域。前列腺或子宫的敏感点在三角形直角顶点附近，子宫颈的敏感点在三角形斜边的上段，尿道及阴道反射区在尽头处。

2、手法：

(1)拇指推掌法。自足跟向近心端压推3次。

(2)双拇指扣掌法：自足跟端向近心端压推3次。



前列腺、子宫

3、适应症：

(1)男性：前列腺肥大、前列腺炎、尿频、排尿困难、尿血、膀胱和尿道疼痛等。

(2)女性：子宫肌瘤、子宫内膜炎和子宫下垂及其它子宫

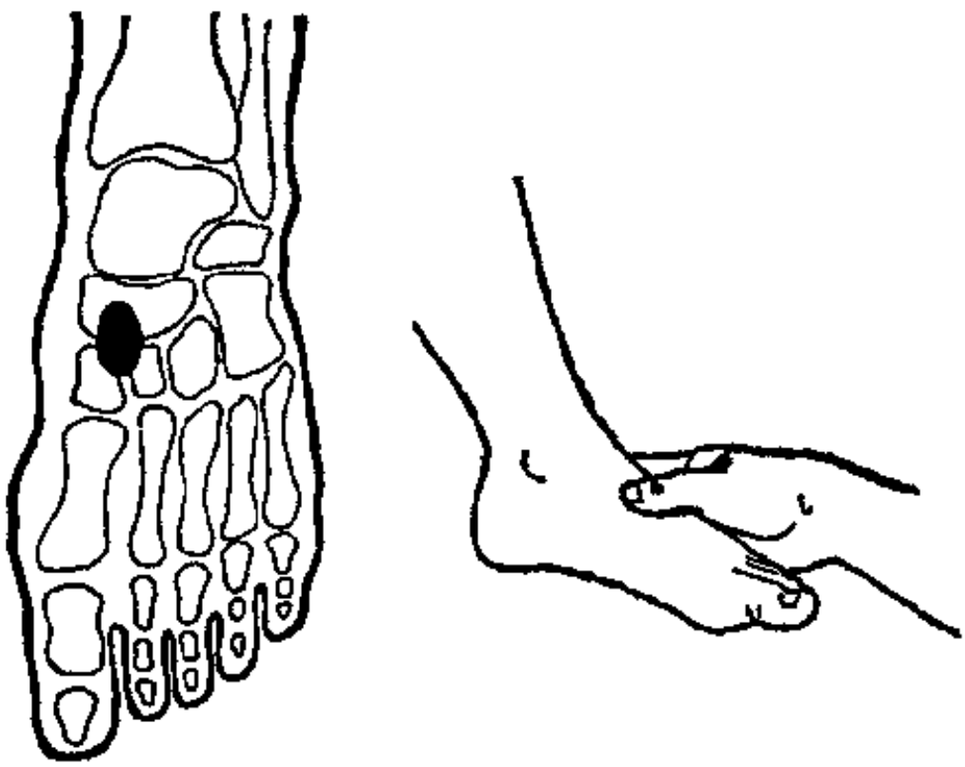
疾患等。

七、内肋骨

1、位置：双脚背第一楔骨与舟骨间的凹陷处。

2、手法：捏指法。在该区定点按揉3次。

3、适应症：肋骨的各种病变、胸闷、岔气、肋膜炎和肾脏疾患等。



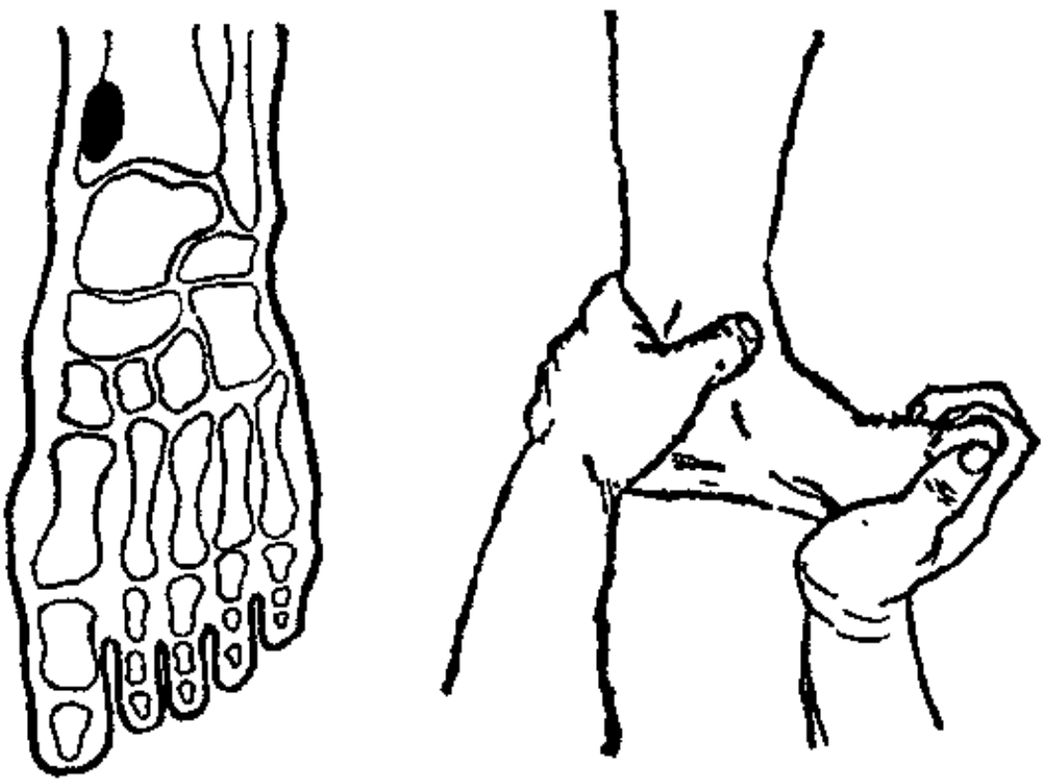
内肋骨

八、腹股沟(鼠溪部)

1、位置:内踝尖正前方骨凹陷处。

2、手法:捏指法用拇指指腹施力,定点按压3～4次。

3、适应症:生殖系统疾患、疝、性功能障碍等。



腹股沟

九、下身淋巴腺

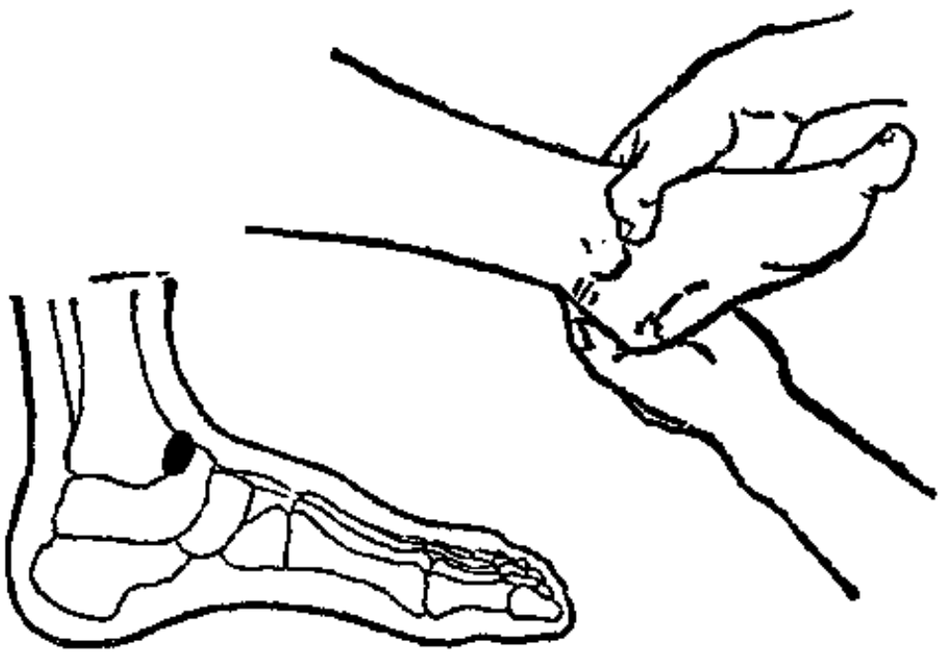
1、位置:双内踝前下方(距骨、舟骨间)之凹陷处。

2、手法:

(1)单食指扣拳法。食指关节弯曲对准反射区并向上旋转,使食指背节平行插入骨缝中适度按压,以感到酸胀而无刺痛为适,反复3遍。

(2)捏指法。用拇指侧缘压入骨缝中。按压3次,双手协作,以有酸胀感为度。

3、适应症:各种炎症、发烧、水肿、囊肿、肌瘤、蜂窝组织炎、增强免疫和抗癌能力等。



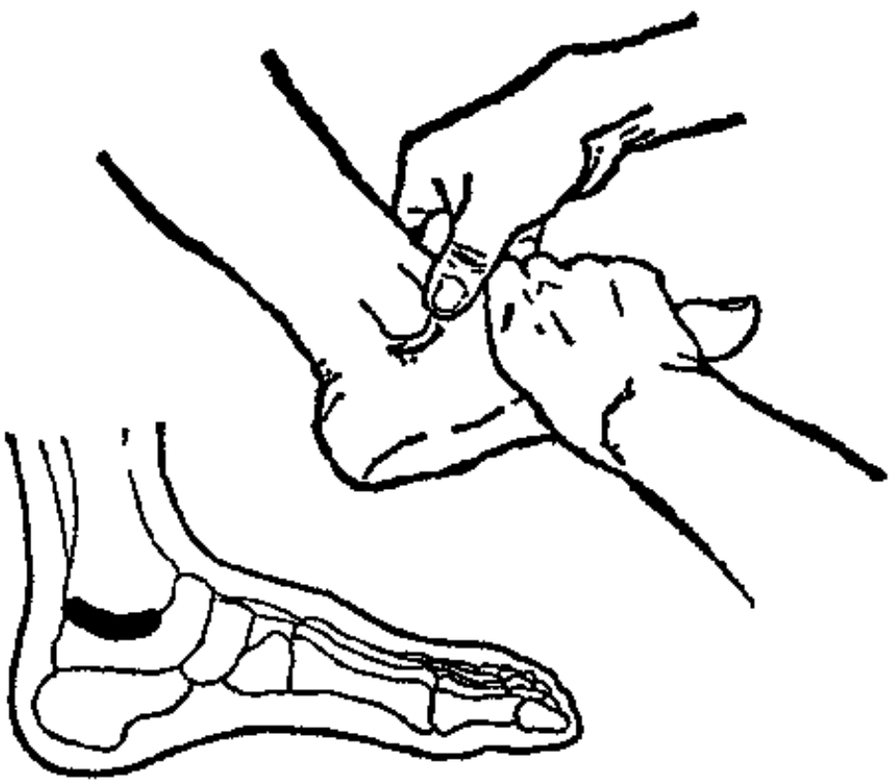
下身淋巴腺

十、髋关节

1、位置：双脚内踝、外下方和后方。

2、手法：捏指法。围绕内踝由前往后压推 3 次。

3、适应症：髋关节痛、坐骨神经痛、腰背痛等。



髋关节

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝中医按摩疗法
作者＝马凤良主编
页数＝３９６
ＳＳ号＝１１１２２７１６
出版日期＝２００３年０１月