



中国家庭 经穴按摩

王传贵 著

作者介绍

王传贵医师，一九三四年十二月出生于贵州省北部山区的仡佬族农家，自幼目睹山区人民疾病之痛苦，眼见经穴按摩之奇妙，深受母亲韩玉梅乐善尚医及祖传心法之熏陶，遂立志行医而造福乡里。十六岁开始，专职从事医务工作。他精研祖传医术，师从黄厚璞、段胜如等中医名家。六十年代初又就读于北京医科大学，俟后一直致力于广采博闻和临床实践，先后对唐代、明代、清代等有关按摩技术典籍进行反复研习，同时多方向民间按摩行家虚心求教，以求融汇众家之长。在三十八年之按摩实践中，积累了丰富的临床经验，在对中医理论的系统钻研中，继承并发展了祖传医术，尤其在保健经穴按摩方面，独辟蹊径，自成一派，造诣很深。他长期负责一些高层人士的经穴按摩保健，并随团出访美国、葡萄牙、罗马尼亚、巴基斯坦、约旦、阿曼等国，访问期间多次为国外军政要员施术治疗，获得了国内外患者及同仁的赞誉。王传贵医师医德高尚，对各类病人都能满腔热情地精心施治。他热心于传道、授业、解惑，常年带徒多名，近几年来一直在北京中医学会、北京中西医结合研究会全国正骨按摩学习班任教，并曾赴宁夏等省、市、自

治区办班讲学,先后发表医学论文 21 篇。在临床经穴按摩治疗方面成效显著,《人民日报》、《健康报》、《中国妇女报》、《解放军报》、中央人民广播电台、北京电视台等新闻单位曾作专访报道,中央电视台亦以“抬着进来,走着出去”为题,进行过专题报道。

王传贵医师现担任总参管理局医院物理医学康复科主任、副主任医师,中国中西医结合研究会北京分会骨伤科学会副主任委员,中华全国中医学会北京分会正骨按摩学会委员,全军中医骨伤推拿学会委员。王传贵医师集古今各派经穴按摩之大成,凭借几十年摸索实践之心得,著成《实用经穴按摩》一书,于一九九零年五月出版,深受读者欢迎,一九九一年十月再次印刷,并被译成西班牙文、法文出版。又经苦心著述,写成《中国家庭经穴按摩》一书,用中文、英文出版,奉献给国内外医学同道以及一切爱好东方传统医疗保健的读者,以达共同切磋和弘扬中华医技之目的。

目 录

作者介绍

第一章 家庭经穴按摩的一般知识·····	(1)
第一节 什么是经穴按摩·····	(1)
第二节 浅谈经穴按摩的起源和发展·····	(1)
第三节 经穴按摩的基本原理及作用·····	(3)
第四节 人体体表主要部位名称·····	(4)
第五节 经穴按摩须知·····	(7)
一 要求·····	(7)
二 介质·····	(8)
三 禁忌症·····	(8)
第二章 简述家庭经穴按摩的经络和穴位·····	(9)
第一节 经络·····	(9)
第二节 穴位·····	(10)
第三节 十四经脉体表循行及常用穴位·····	(11)
第四节 取穴法·····	(18)
第三章 家庭经穴按摩手法·····	(20)
一 按法·····	(21)
二 摩法·····	(23)

三	揉法	(23)
四	推法	(25)
五	拿法	(26)
六	捏法	(27)
七	擦法	(29)
八	揉捏法	(29)
九	点按法	(31)
十	叩法	(31)
第四章	家庭经穴按摩治疗的常见病	(33)
第一节	内科疾病	(33)
一	感冒	(33)
二	头痛	(39)
三	支气管哮喘	(44)
四	高血压病	(49)
五	心绞痛	(56)
六	胃下垂	(61)
七	糖尿病	(67)
八	呃逆	(74)
九	胃肠神经官能症	(78)
十	便秘	(83)
十一	偏瘫	(88)
十二	白细胞减少症	(93)
十三	神经衰弱	(99)
十四	失眠	(105)

十五	瘰病	(111)
十六	胆绞痛	(114)
十七	面神经麻痹	(120)
十八	雷诺氏病	(125)
十九	前列腺炎	(130)
二十	尿潴留	(136)
二十一	阳萎	(141)
二十二	遗精	(147)
二十三	早泄	(151)
第二节	妇科疾病	(155)
一	慢性盆腔炎	(155)
二	月经不调	(160)
三	痛经	(165)
四	更年期综合症	(170)
五	闭经	(175)
六	白带过多	(181)
第三节	儿科疾病	(186)
一	小儿支气管炎	(186)
二	婴幼儿消化不良	(191)
三	小儿遗尿症	(194)
四	小儿麻痹后遗症	(198)
五	小儿营养不良	(202)
六	小儿夜啼	(206)
七	小儿呕吐	(210)
八	青少年近视眼	(213)

第四节	外科疾病	(218)
一	落枕	(218)
二	颈椎病	(222)
三	肩关节周围炎	(229)
四	肱骨外上髁炎	(234)
五	腕关节背侧腱鞘囊肿	(239)
六	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(241)
七	急性腰扭伤	(246)
八	腰椎间盘突出症	(251)
九	腰肌劳损	(257)
十	腓肠肌痉挛	(263)
十一	踝关节扭伤	(267)
十二	足跟痛	(272)
第五节	其他	(277)
一	牙痛	(277)
二	颞颌关节功能紊乱症	(282)
三	耳鸣听力减退	(286)
四	强身防病健康长寿的自我经穴按摩	(291)
五	防治耳聋眼花的自我经穴按摩	(299)

第一章 家庭经穴按摩的一般知识

第一节 什么是经穴按摩

经穴按摩是我国传统医学中古老而独特的医治疾病的方法之一。它以中医学的气血学说、脏腑学说基础为理论，经络学说为指导，根据不同的病情，依靠医者两手掌、指的不同部位，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定要求的按摩方法，直接作用于人体的经脉、穴位或十二经筋、十二皮部，推、摩经络，点、按穴位，捏、拿经筋，擦、搓皮部，由外达内，以疏经通络，行气活血，调和脏腑，濡润筋骨，从而达到治病防病目的。因这种方法主要是在人体的经络、穴位上进行按摩，所以称为“经穴按摩”。

第二节 浅谈经穴按摩的起源和发展

经穴按摩是中医学的一个重要组成部分，是我国劳动人

民及医学家在与疾病长期斗争过程中，逐渐认识、不断总结、发展、创造出来的医疗方法。

经穴按摩远在二千多年前的春秋战国时代就被应用于医疗实践。我国现存最早的医学经典，成书约在战国时期（公元前 475 年—公元前 221 年）的《黄帝内经·素问·气血形志篇》写道：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”由此可知，此时按摩已作为专门技术，与醪药、汤液配合运用于临床。

隋唐时代（公元 581 年—公元 907 年），随着中医学基础理论和治疗实践的发展，按摩疗法也得到了进一步提高。据《新唐书·百官志》中记载，国家太医院有“按摩博士一人，按摩师四人，并以九品以下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之”。《唐六典》载：“按摩可除八疾，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”

宋、金、元时代（公元 908 年—公元 1368 年），按摩疗法的运用更加广泛。《圣济总录》载：“可按、可摩，时兼而用，通谓之按摩，按之弗摩，摩之弗按，按止以手摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。”

明清时代（公元 1368 年—公元 1911 年）按摩又有了新的发展，医政分十三科，其中就有按摩科，尤在治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。此时的按摩医著约有二十余部。

中华人民共和国成立以来，按摩疗法有了很大发展，设立了按摩科、按摩诊所、按摩医院、按摩学校，中医学院设立了按摩、针灸系和研究机构。按摩专著、临床总结报告纷

纷出版。目前，世界不少国家派人前来学习中医经穴按摩。这门古老的医学，已逐步成为人类防治疾病中不可缺少的一种医疗方法。

第三节 经穴按摩的基本原理及作用

经穴按摩属中医外治范畴，是以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。

经络遍布全身，内连五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胃、大肠、小肠、膀胱、胆、三焦），外达肌肉体表、四肢（上肢、下肢）、九窍（口、眼、耳、鼻、肛门、生殖器）及皮毛、筋肉、骨骼等组织，与之紧紧地连成一个协调统一的有机整体。气血、津液等营养物质，主要通过经络输布全身，发挥其濡养温煦等作用，以维持身体正常的生理功能。

经络不但是气血运行的通路，也是反映病理、传达治疗效应的重要途径。脏腑功能失调或病理变化，可以通过经络反映于体表。体表组织有病，可以通过经络影响到所属脏腑。

因此，如果经络失常、营卫不和、气血运行发生障碍，或内因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的影响，或外因风、寒、暑、湿、燥、火六淫的侵袭，就会出现气血不畅，经络阻滞，脏腑失调的邪正相争状态，即可能发生疾病。

经穴按摩就是根据上述理论，针对疾病发生的不同原因，从整体观念出发，按照“辩证论治”、“补虚泻实”、“动静结

合”的原则，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络穴位上，起着疏通经络、行气活血、滑利关节的作用。从而又有健脾和胃、温肾扶阳、安神镇惊、疏肝理气和温经活络、驱风除寒、祛瘀消肿、软坚散结之功效。

第四节 人体体表主要部位名称

进行家属和自我经穴按摩，要对人体的骨骼、肌肉有一些了解，尤其对全身体表主要部位的名称必须熟悉，以便施术时找到准确的部位。

人体分头、颈、躯干、四肢等部（图 1、图 2）。

头又分为面、额、顶、枕部。

颈又分为颈、项部。

躯干又分为胸、背、腰、腹部（腹部还分为上腹部、左季肋部、右季肋部、脐部、耻骨部、左腹股沟部、右腹股沟部）。

四肢又分为肩、上臂、肘、前臂、腕、手掌、臀、髌、股、膝、小腿、踝、足部。

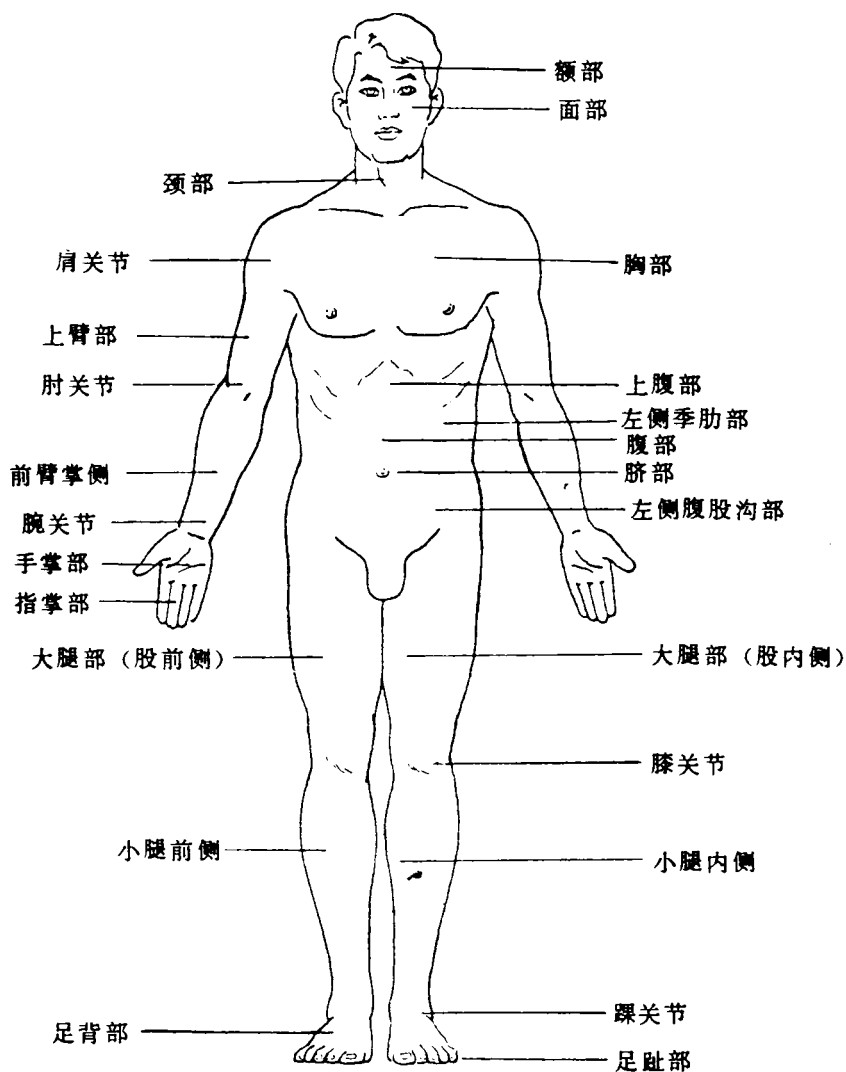


图 1 人体体表主要部位名称 (前面)

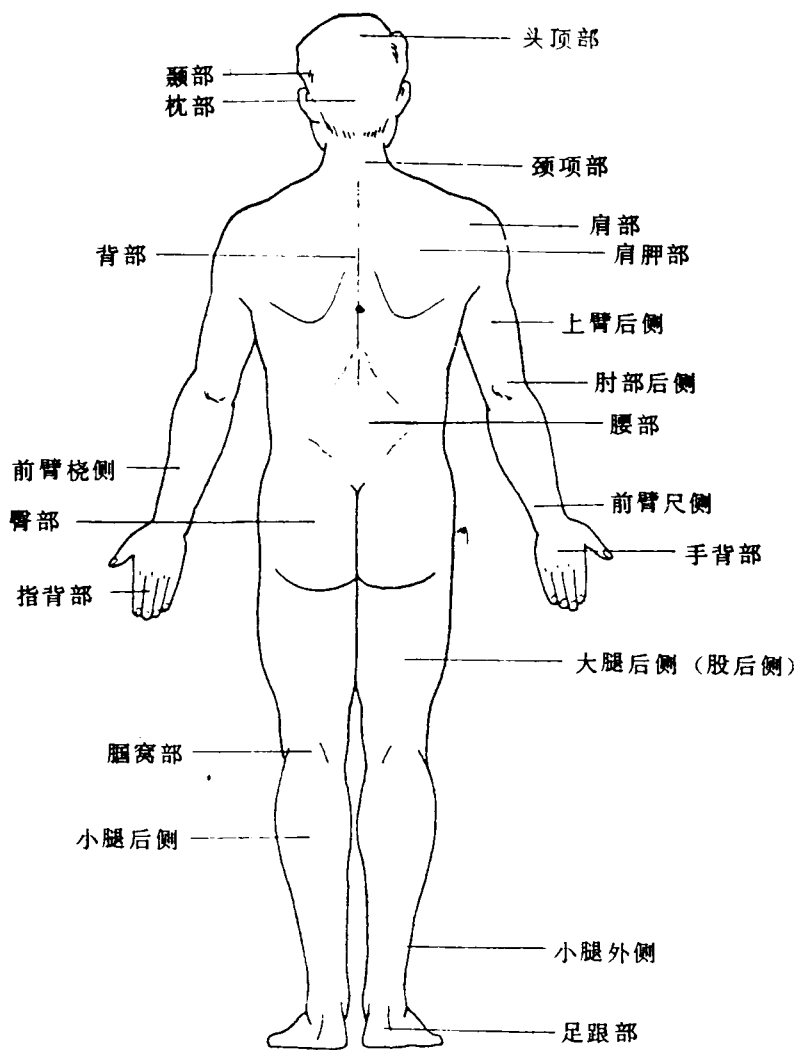


图 2 人体体表主要部位名称 (后面)

第五节 经穴按摩须知

经穴按摩属中医学的外治疗法之一，它不仅对内科、外科、妇科、儿科、五官科和骨伤科的许多疾病有很好的治疗效果，而且具有预防疾病、保健强身、健康长寿之功效，同时安全可靠，简便易行，既无服药之不便，更无针刺之痛苦，男女老少皆宜，因此深受人们的喜爱。

一 要 求

1、家庭经穴按摩的操作者，系家属或病人本人，且多数人不懂医学或对医学一知半解。因此，在经穴按摩前，首先要明确诊断，否则会贻误病情，造成不良后果。

2、家属施术进行经穴按摩时，要认真负责，耐心细致，精神集中，随时观察病人出现的反应及局部情况。运用点按穴位等各种手法时，要使病人能够适应和接受，一定要按照先轻、后重、再轻的次序进行，由浅入深，轻重适度，严禁动作僵硬或施用蛮力，以防擦破皮肤或损伤筋骨。

3、经穴按摩时，病人本人或家属施术者，都应选择一个最佳的体位，以利于经穴按摩治疗。不论仰卧位、俯卧位、侧卧位、端坐位或俯坐位，都应使病人感到舒适、安全，使被按摩的肢体尽可能得到放松，施术者发力自如、操作方便为原则。

4、经穴按摩治疗的时间，应根据疾病的性质和症状的轻

重，因病而定，灵活掌握。一般每次治疗时间为 15—30 分钟，每日或隔日治疗一次，以 7—10 次为一疗程，可视病情需要酌情继续治疗 1—2 个疗程，必要时还可延长。

二 介 质

在经穴按摩时，家属施术者可在病人治疗部位的皮肤上，盖一条布单，或涂擦一些药液、油、酒、粉等类物质，统称为经穴按摩介质。常用的介质有布单、滑石粉、液体石蜡、止痛药水、冬青油和活络酒等。其目的是缓冲摩擦及润滑皮肤，保护皮肤，协同用药，避免皮肤干涩、擦伤。

三 禁忌症

各种恶性肿瘤、脓毒血症、急性传染病、出血性疾病、开放性创伤、骨折、烫伤、烧伤、结核病、丹毒、骨髓炎、化脓性关节炎、严重心脏病、极度疲劳或酒后、妇女怀孕或月经期间腰腹部疾病均暂时不宜用经穴按摩治疗。

第二章 简述家庭经穴按摩 的经络和穴位

经络学说已有二千多年的历史，它是我国劳动人民同疾病斗争的实践经验总结，是中医学基础理论的重要组成部分，对中医各科的临床实践起着一定的指导作用。正如明代喻嘉言（公元 1585 年—1664 年）所说：“凡治病不明经络，开口动手便错。”

第一节 经 络

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的意思，经脉是经络系统的纵行干线；络有网络的意思，络脉是经脉的分支。经络主要由十二经脉和督脉、任脉组成。冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉交叉贯串于十二经脉之间，具有加强经脉之间的联系、调节十二经脉气血的作用。十二经筋，是经络系统在肢体外周的连属部分，也是十二经脉之气

结、聚、散、络于筋肉关节的体系，具有联结筋肉、骨骼，保持人体正常运动功能的作用。十二皮部，是人体皮肤浅表部位和皮肤下面的孙络，是十二经脉机能活动反映于体表的部位，也是经脉之气散布的所在，是人体卫外屏障。

由此可见，经络纵横交错，网络全身，无处不至，把人体各部联结成统一的有机整体。经络是人体运行营卫气血、联络五脏六腑、沟通四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉、调节体内各部的路径。所以，经络对经穴按摩具有直接的、重要的指导作用。只有掌握了常用的经络、穴位，才能了解人体的自控自调能力，灵活运用经穴按摩疗法。

第二节 穴 位

穴位又称“俞穴”、“腧穴”，是脏腑经络的气血输注于体表的部位，是内脏在体表的反映点，也是经穴按摩的治疗部位。用经穴按摩方法刺激经络穴位后，能起到疏通经络、调和气血、驱邪扶正、补虚泻实等作用，以达到预防和治疗疾病的目的。

循行于十二经脉和任脉、督脉上的穴位称“经穴”。有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的穴位称“经外奇穴”。既无具体的名称，又无固定的位置，而是以压痛点作为俞穴的称为“阿是穴”。

第三节 十四经脉体表循行及常用穴位

一 手太阴肺经

起于胸部的中府穴，经过上肢内侧的上缘，止于手拇指的少商穴，从胸走向手，常用穴位见图 1<1>。

二 手少阴心经

起于腋窝正中的极泉穴，沿上肢内侧后缘，止于小指内侧的少冲穴，从胸走向手，常用穴位见图 1<2>。

三 手厥阴心包经

起于胸部乳房外侧的天池穴，经过上肢内侧正中，止于手中指的中冲穴，从胸走向手，常用穴位见图 1<3>。

四 手阳明大肠经

起于食指末端的商阳穴，沿上肢外侧前缘，经过肩、颈，止于面部鼻孔旁的迎香穴，从手走向头，常用穴位见图 3<4>。

五 手太阳小肠经

起于手小指的少泽穴，经过上肢外侧的下缘到颈部，止于耳前的听宫穴，从手走向头，常用穴位见图 2<5>、图 3<5>。

六 手少阳三焦经

起于手无名指外侧端的关冲穴，沿上肢外侧中间，经颈外侧、耳后、颞部，止于眉梢的丝竹空穴，从手走向头，常用穴位见图 3<6>。

七 足太阴脾经

起于足拇趾内侧端的隐白穴，经过下肢内侧、腹部，止于胸部的大包穴，从足走向胸，常用穴位见图 1<7>。

八 足少阴肾经

起于足掌心的涌泉穴，经过下肢内侧、腹部，止于胸部的俞府穴，从足走向胸，常用穴位见图 1<8>、图 3<8>。

九 足厥阴肝经

起于足拇趾外侧端的大敦穴，沿下肢内侧上行，经腹部，止于乳房下第六肋间的期门穴，从足走向腹，常用穴位见图 1<9>。

十 足阳明胃经

起于目下的承泣穴，一支循环面颊；另一支下行，经过颈前外侧、胸、腹，直抵下肢前缘至足背，止于第二足趾外侧端的厉兑穴，从头走向足，常用穴位见图 1<10>。

十一 足太阳膀胱经

起于目内眦的睛明穴，上行经过头、颈，沿脊柱两侧下行至腰部，直达下肢后面，止于小趾外侧的至阴穴，从头走向足，常用穴位见图 1<11>、图 2<11>。

十二 足少阳胆经

起于目外眦的瞳子髎穴，经耳后及颈部下行胸胁、腰侧、下肢外侧，止于第四趾外侧端的足窍阴穴，从头走向足，常用穴位见图 3<12>。

十三 督 脉

起于尾骨端下方的长强穴，沿脊柱正中上行，经颈、头顶部，下行过额部，止于上唇内的龈交穴，从下上行，常用穴位见图 2<13>、图 1<13>。

十四 任 脉

起于生殖器与肛门之间的会阴穴，沿腹正中上行，经胸、颈部，止于颏唇沟的承浆穴，从下上行，常用穴位见图 1<14>。

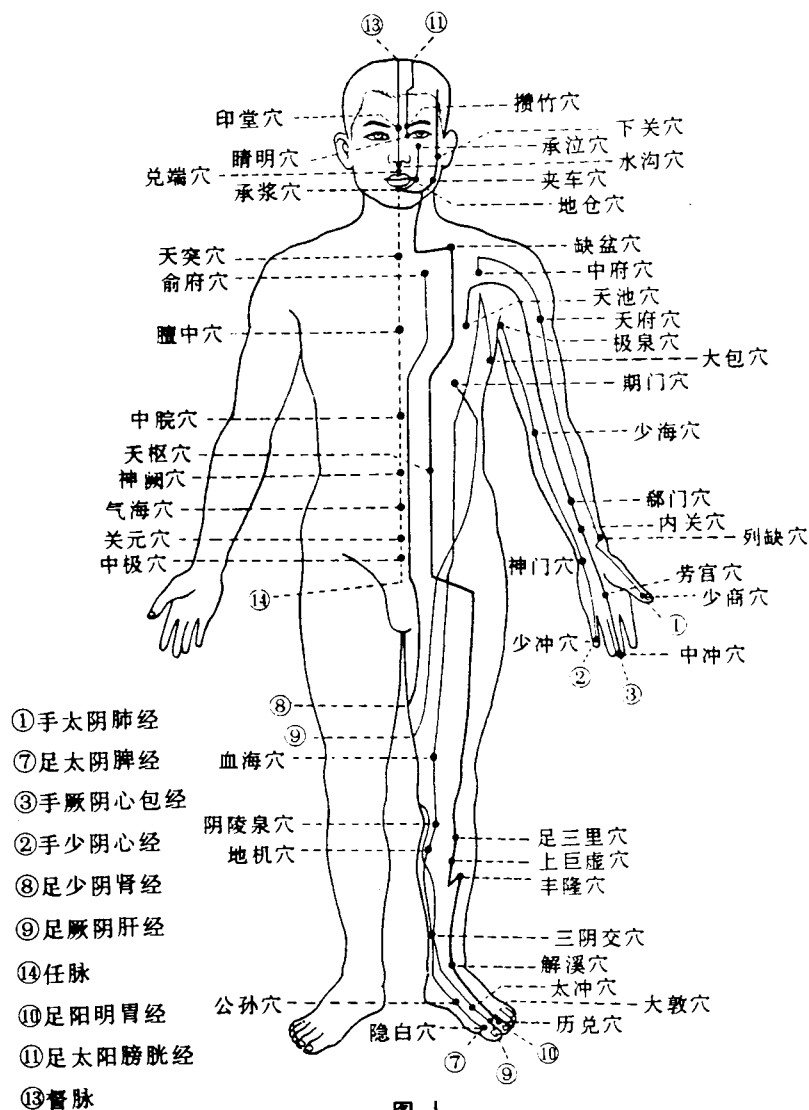


图 1

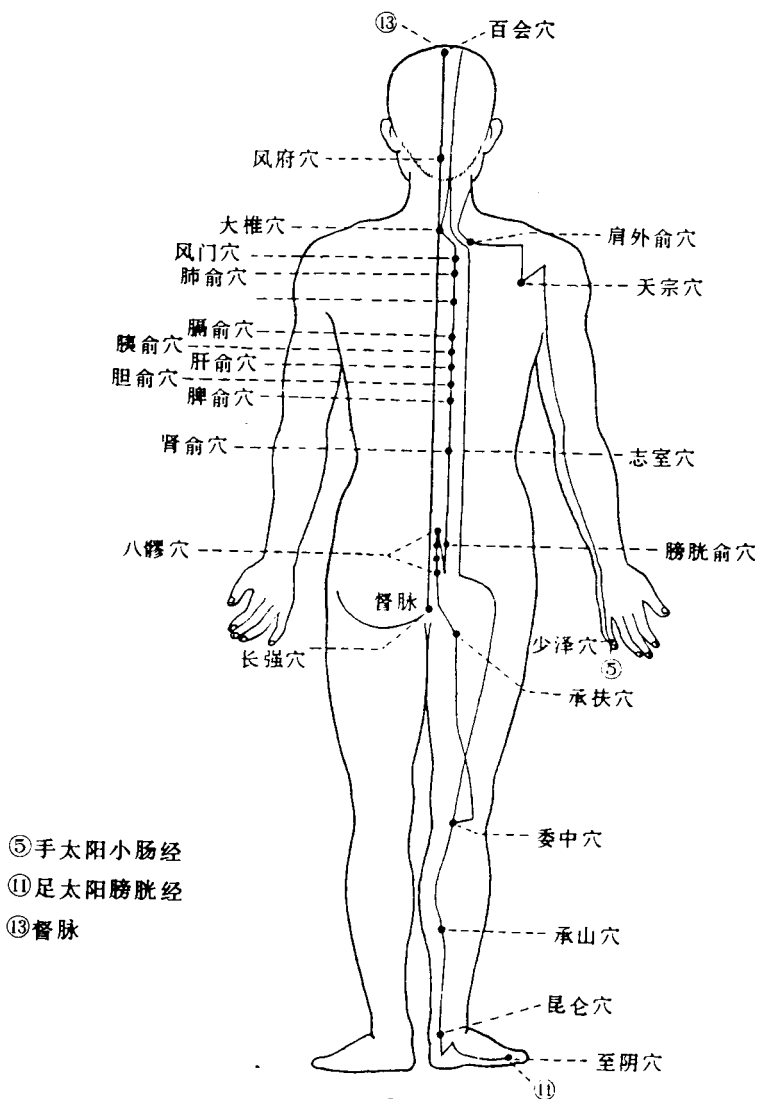


图 2

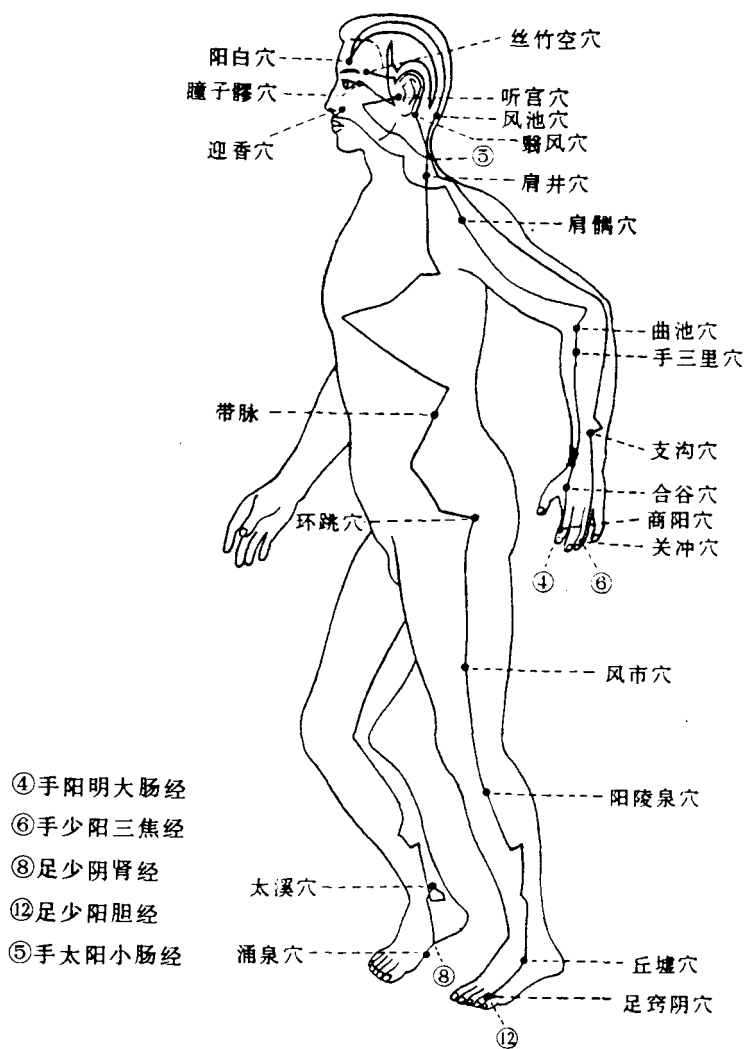


图 3

第四节 取穴法

经穴按摩时，寻找穴位位置的方法称“取穴法”。取穴正确与否直接影响治疗效果。因此家属和自我经穴按摩者，应熟知穴位的位置和取穴方法。常用取穴法有三种：

一 同身寸取穴法

由于各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，因此可用病人的手指来测定穴位（图1）。

- 1、病人拇指间关节横纹的宽度为1寸。
- 2、食指、中指相并后中节的宽度为1.5寸。
- 3、食指、中指、无名指、小指相并后中节的宽度为3寸。

二 骨度取穴法

根据人体各部的长短，定出一定的分寸，作为取穴的标准，不论男女、老少、高矮、胖瘦均按此规定折量（图2）。

- 1、胸骨体下缘至肚脐正中为8寸。
- 2、肚脐正中至耻骨联合上缘为5寸。
- 3、腋前纹头至肘横纹为9寸。
- 4、肘横纹至腕横纹为12寸。
- 5、股骨大转子至髌骨下缘为19寸。
- 6、髌骨下至外踝尖为16寸。

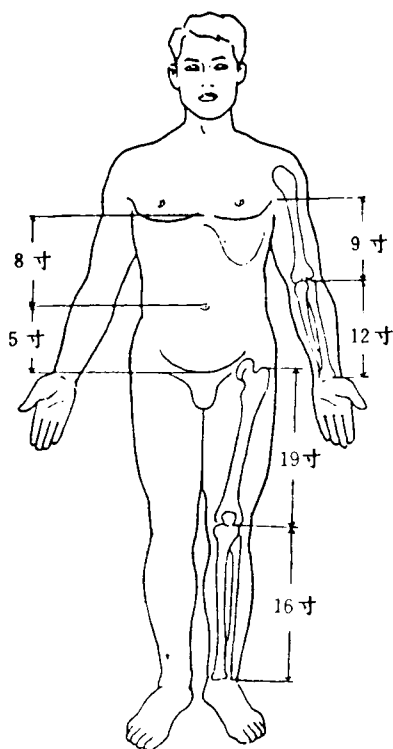


图 2

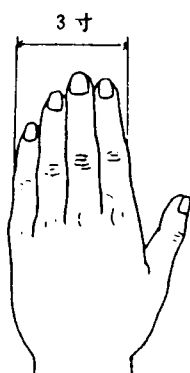


图 1(3)

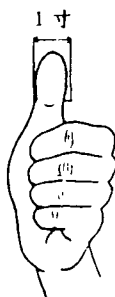


图 1(1)



图 1(2)

三 体表标志取穴法

以人体体表的自然标志来取穴，如两乳之间取膻中穴；两眉之间取印堂穴；眉头内侧凹陷处取攒竹穴；两耳尖连线之交点取百会穴；屈肘横纹头取曲池穴；垂手中指尽端取风市穴等。

第三章 家庭经穴按摩手法

医者用手的不同部位，用各种特定的技巧动作，在人体一定的经络、穴位上进行各种不同操作的方法，称为经穴按摩手法。

手法是经穴按摩治病、防病的手段，手法是否熟练，用得是否得当，对临床治疗效果有直接的影响。因此，手法作为经穴按摩之首务，关系到疗效的成败，医者必须重视手法的使用，刻苦锻炼，熟练掌握各种手法，才能做到“手随心转，法从手出”。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深透”的作用，这是经穴按摩前辈经过长期临床实践概括出来的。“持久”是指手法能持续运用一定的时间；“有力”是指手法必须具有一定的力量，力量的大小应根据病人体质、病症虚实、施治部位和手法性质等不同情况而定；“均匀”是指手法要有节奏性，快慢适当，轻重得宜；“柔和”是指手法动作要稳柔缓和，轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作要自然。

以上这四个方面是密切相关、相辅相成的，只有这样才能刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济，稳准熟练，根据不同的对象补虚泻实，辩证施治，从而达到防治疾病的目的。

一 按 法

1. 操作方法 按法是指用手掌、手指或肘部，紧贴体表，按在应取的经络、穴位或部位上，逐渐加力，按而留之，称为按法。

(1) 掌按法 用全掌或掌根着力向下按压，可单手或两手重叠按压。按腰、背部时作间断的，由上而下或由下而上的逐渐移动，反复施之。按腹部时，用力宜稳妥、勿猛，轻柔缓和，并须随病人呼吸起伏，呼气时按压，吸气时放松（图 1）。

(2) 指按法 用拇指或食指、中指罗纹面着力按压。按压穴位时，用力多以病人略感到酸胀、沉麻为适度（图 2）。

(3) 肘按法 肘关节屈曲，用屈肘鹰嘴着力按压（图 3）。

2. 适应部位 掌按法适用于全身各部；指按法多用于经穴和阿是穴；肘按法多用于成人腰背部、臀部或环跳穴处。

3. 作用 活血止痛，开通闭塞。

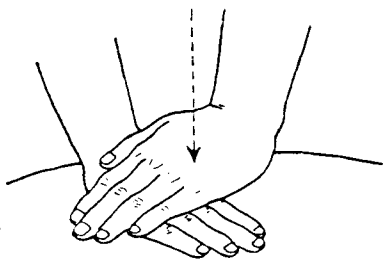


图 1 掌按法

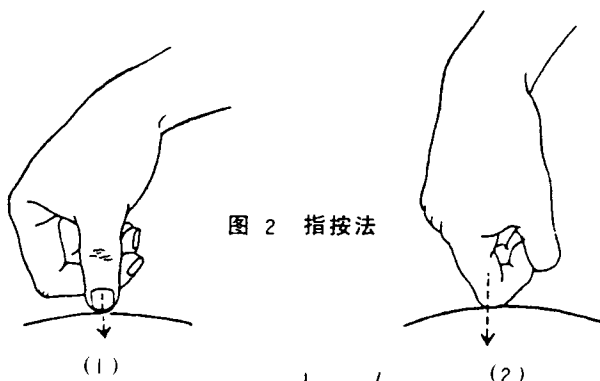


图 2 指按法

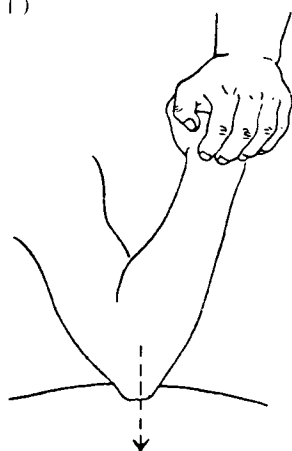


图 3 肘按法

二 摩 法

1. 操作方法 用手掌或手指轻放于病人体表应取部位上，肘部微屈，腕部放松，指掌自然伸直，来回按直线或顺、逆时针方向，轻缓柔和、均匀协调地抚摩，称为摩法。此法作用力温和而浅，仅达到皮肤及皮下，常在经穴按摩疗法开始、结束及变换手法时应用（图4）。

2. 适应部位 全身各部。

3. 作用 疏风散寒，理气和中，镇静安神，活血止痛。

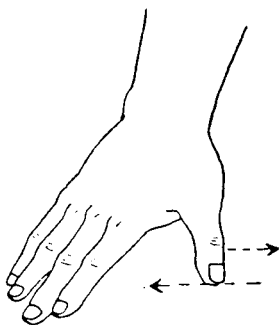


图4 摩法

三 揉 法

1. 操作方法 用手掌、手指或前臂着力置于经络、穴位或病变部位上，前后、左右，由浅到深，轻柔缓和地回旋揉动，称为揉法。

(1) **掌揉法** 手掌或掌根着力，贴附于病人体表部位上，以腕关节带动前臂作小幅度的回旋揉动（图 5）。

(2) **指揉法** 用拇指或其余四指面着力，紧贴于病人应取部位上，作不间断的反复回旋揉动（图 6）。

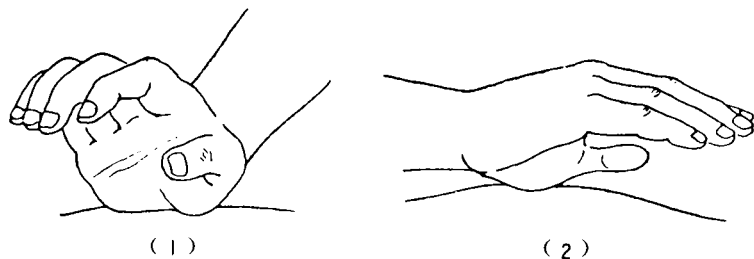


图 5 掌揉法

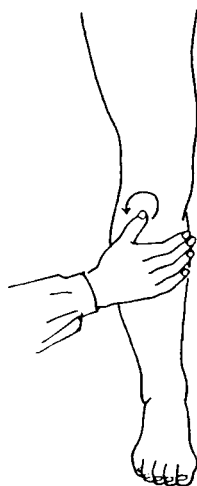


图 6 指揉法

(3) **前臂揉法** 肘关节微屈，前臂紧贴于应取部位，以肘关节的屈伸带动前臂作轻柔回旋连贯揉动，用力要轻而不浮，重而不滞（图 7）。

2. **适应部位** 掌揉法、指揉法适用于全身各部；前臂揉法适用于成人背、腰、臀部。

3. **作用** 通络散结，活血化瘀，消炎止痛。

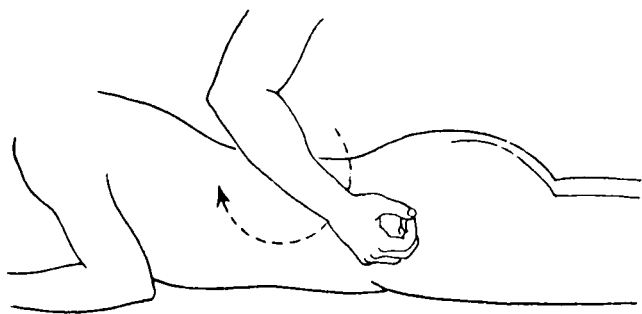


图 7 前臂揉法

四 推 法

1. **操作方法** 推法是用手指或手掌着力于一定的部位、经络上，手贴皮肤，稍加压力，用力要稳，速度缓慢而均匀，来回不断地作有节奏的直线推动，称为推法。

(1) **掌推法** 用单手、两手掌或掌根面着力向前直推（图 8）。

(2) **拇指推法** 单手或两手拇指罗纹面，在一定的部位、穴位上，作旋转推动或往一定方向直线推动，用力较轻，速度较快（图9）。

2. **适应部位** 掌推法适用于四肢、背腰及腹部；指推法适用于小儿上肢及背腰部。

3. **作用** 疏通经络，行气活血，解痉止痛。

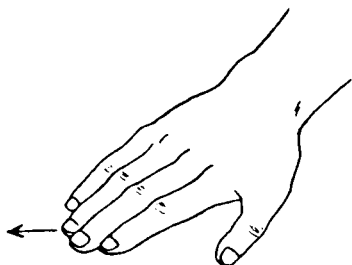


图 8 掌推法

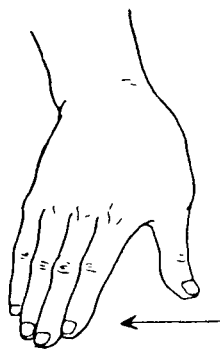


图 9 拇指推法

五 拿 法

1. **操作方法** 用拇指和食指、中指或其余四指置于治疗部位或经穴上，对应钳形用力，捏而提起，称为拿法。操作时，一拿一放要连贯柔和，劲力适度，一般以拿提时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒适的强度为适宜（图10）。

2. **适应部位** 多用于颈、肩、腹、背、腰及四肢。

3. 作用 疏通经络，祛风散寒，活血止痛。



图10 拿法

六 捏 法

1. 操作方法 用拇指与食指或拇指与食指、中指置于一定的部位或经穴上，捏住肌肤后，提起并捻动连续向前推进，称为捏法。操作与拿法相似，只是捏住肌肤，用力较轻（图11）。

捏脊法 病人俯卧位，裸露背脊，全身肌肉放松。医者两手自然握成半拳状，拇指伸直，食指和中指横抵在尾骶部的长强穴上，两拇指与食指合作，将皮肤轻轻捏起，两手交替沿督脉循行线向前推进，随捏随推，向上抵至大椎穴，如

此反复三遍。在推、捏、捻、放的过程中，每推捏三下，就须向后上方用力提一下，以加强对脏腑俞穴的刺激，调节脏腑功能。提的力量要因人而异，年龄大的，体质强的，可重一点；年龄小的，体质弱的，要轻一点。在上提时，可能会听到清脆的“得拉”作响声，这是提得得法的良好现象。背脊皮肤出现微红，偶有灼热感也是正常反应（图 12）。

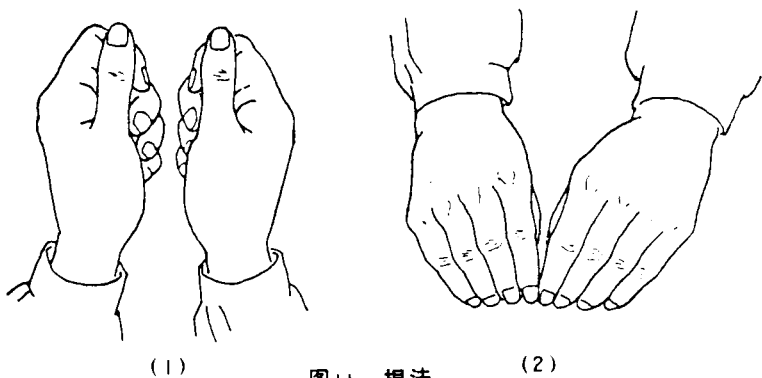


图 11 捏法

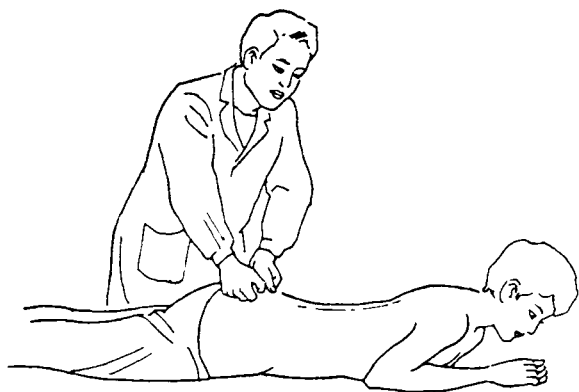


图 12 捏脊法

2. 适应部位 背腰部，浅表的肌肤组织。

3. 作用 舒通经络，健脾和胃，行气和血，解
痉止痛。

七 擦 法

1. 操作方法 擦法是用手掌或手指紧贴皮肤，
稍用力下压，并作上下或左右方向的连续不断的直线往返，轻
快疾速擦之，称为擦法。

操作时，压力要均匀适当，不要过重，以深达皮肤及皮
下使之产生温热感为宜。根据施术的不同部位，有掌擦法
(图 13) 和指擦法 (图 14) 两种。

2. 适应部位 适用于腰、背、腹及四肢。

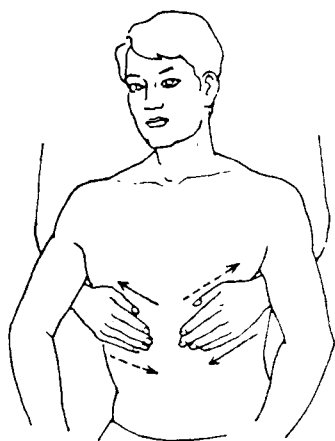
3. 作用 祛风散寒，温通经络，消肿止痛。

八 揉捏法

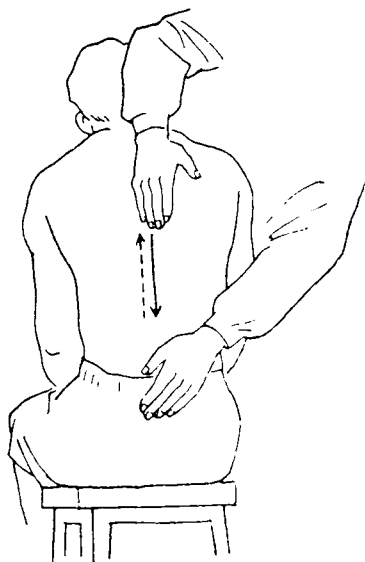
1. 操作方法 揉捏法是用单手或两手掌、指贴
附于应取部位，以腕关节的自然旋转带动掌、指回旋揉捏，称
为揉捏法。操作时，掌心贴着皮肤，指腹着力，两手交替，互
相配合，边揉边捏，速度适宜 (图 15)。

2. 适应部位 颈、肩、背、腰、腹及四肢。

3. 作用 祛风散寒，活血通络止痛。



(1)



(2)

图 13 掌擦法



30

图 14 指擦法

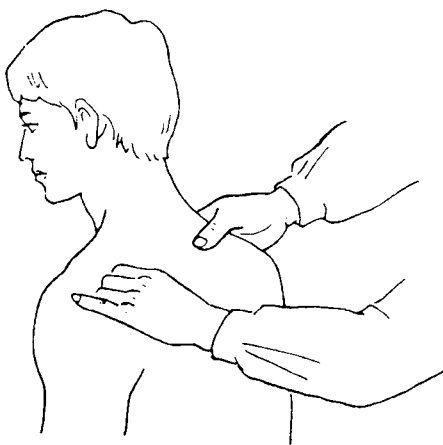


图 15 揉捏法

九 点按法

1. 操作方法 掌指关节微屈，食指、无名指置于中指背侧，拇指腹抵在中指末节腹侧，三指如钳形相对挟住中指节，以扶持中指挺力，中指端着力于应取穴位上，向一定方向作短时间反复点按，边点边按，称为点按法。

操作时，前臂上抬，肘部微屈，术指端与穴位保持垂直，力通过上臂、前臂到达指端，有节律地一点一松，一松一按。点法比按法面积小，刺激量较强，应根据病人年龄大小，体质强弱，谨慎适当地施行轻、中、重点按，以病人感到酸、麻、胀、沉痛感，并多有向患部周围或上下肢放散为佳（图 16）。

2. 适应部位 适用于全身的经穴和阿是穴。

3. 作用 通经活络，调节脏腑功能，镇静止痛。

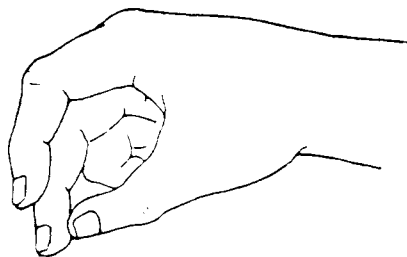


图 16 点按法

十 叩 法

1. 操作方法 五指半屈，彼此略分开，拇指抵住食指，手腕部放松，用小指侧和掌之尺侧叩击应取部位，称

为叩法。

操作时，腕部发力，指端用力，动作要平稳、灵活、轻快而有弹性，两手交替上下叩之，如同击鼓状，多在每次治疗将结束时施用（图 17）。

2. 适应部位 肩背及四肢部位。

3. 作用 促进局部血液循环，消除疲劳，调和气血。

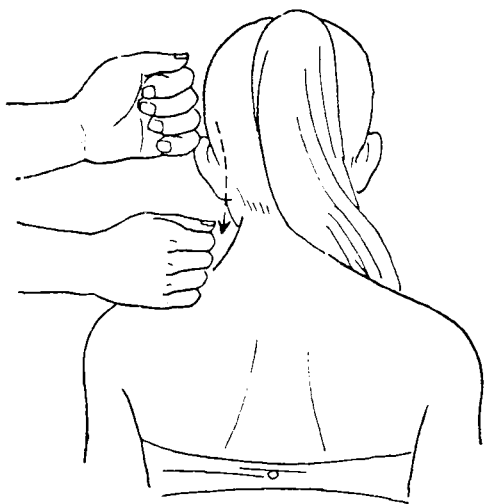


图 17 叩法

第四章 家庭经穴按摩治疗的常见病

第一节 内科疾病

一 感 冒

（一）发病原因

感冒又称“伤风”，一般是由病毒或细菌感染上呼吸道引起，一年四季均可发病，尤以冬春寒冷季节或当人体抵抗力减弱时发病较多。

（二）主要症状

咽痒、鼻塞、流涕，继而可能有咽喉肿痛、音哑、咳嗽、头痛、发热及四肢酸痛等全身症状。

（三）家属和自我经穴按摩作用

疏风解表，清脑通窍。既能治疗感冒，又能预防感冒。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

<1>同时点按风池穴、太阳穴

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指、中指同时着力，分别点按颈后两侧枕骨下方、胸锁乳突肌下缘、颈项肌隆起外侧凹陷处的风池穴和两眼外眦上外方凹陷处的太阳穴约 1 分钟，然后用轻力向后提拉 3 次（图 1）。



图 1

<2>振啄头部

病人仰卧位。家属坐于病人头后，两手指微屈，放松并自然分开，用指端着力，分别振啄头部约 1 分钟（图 2）。

<3>按摩背腰部足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属站于其旁，用一手或两手掌指交替着力于背、腰部的督脉及膀胱经上，自上而下或自下而上按揉约 3 分钟（图 3）。



图 2

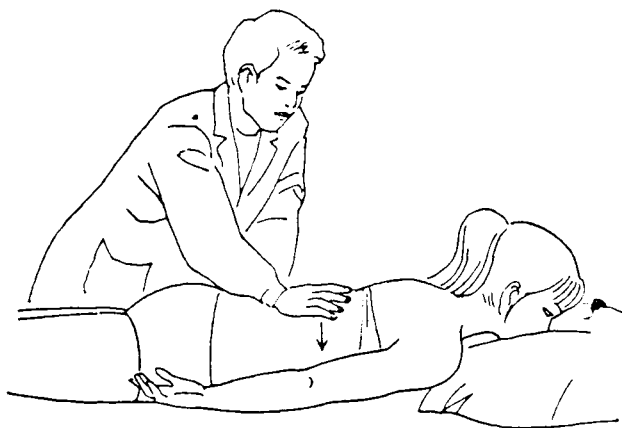


图 3

<4>捏拿肩、颈项部

病人坐位。家属两手指着力，分别捏拿两侧第七颈椎与肩峰连线的中点处约1分钟，以局部感酸胀、沉重为宜（图4）。

2. 自我经穴按摩

（1）摩脸面

取坐位。先将两手掌指搓热，然后顺着鼻旁、眼圈、额部、耳旁作洗脸状，反复抚摩约2分钟（图5）。

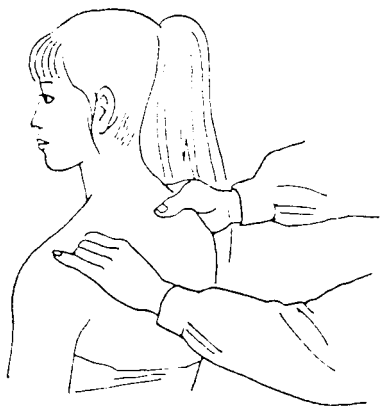


图 4



图 5

（2）挤提颈后部

取坐位。两手指交叉抱着颈部，头稍向后仰，然后用掌根反复挤提后颈部约1分钟（图6）。

（3）擦鼻翼部

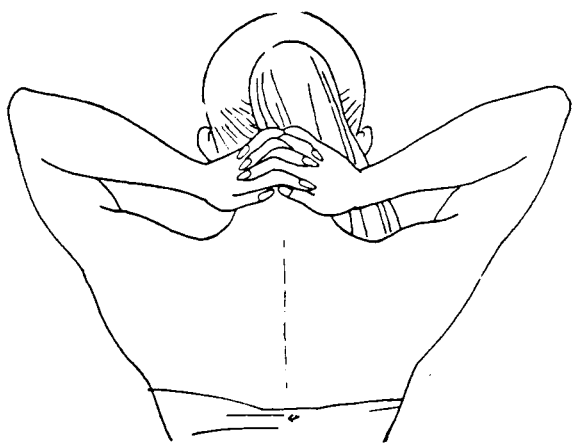


图 6

取坐位或仰卧位。两手拇指微屈，余指轻握拳，用拇指背侧沿鼻翼上下往返擦摩约 2 分钟（图 7）。

（4）按揉合谷穴

取坐位。两手拇指交替着力，分别按揉拇指与食指掌骨之间，稍偏食指的合谷穴约 1 分钟（图 8）。

（5）按揉内关穴

取坐位。两手拇指交替着力，分别按揉手掌后、腕横纹正中直上 2 寸处的内关穴约 1 分钟（图 9）。

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩每日早晚各作一次，一般 3—5 天可愈。操作时，用力要适度，用力过小，不能起到应有的刺激作用；用力过大，易擦伤皮肤。

2、经常坚持自我经穴按摩，可提高耐寒能力，增强体质，

起到预防感冒的作用。



图 7

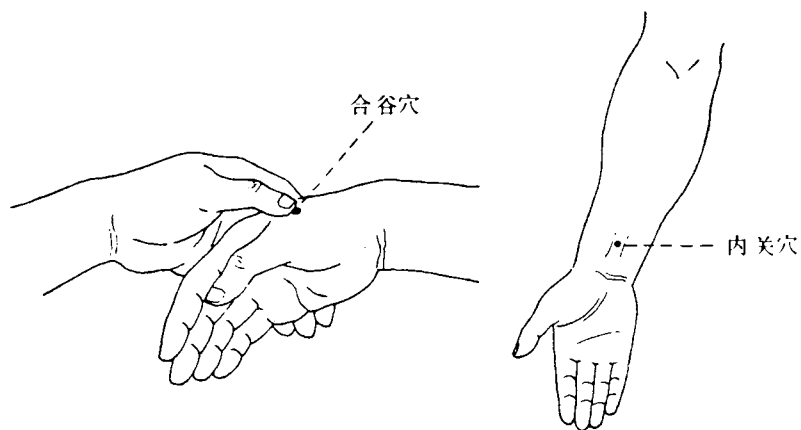


图 8

图 9

二 头 痛

(一) 发病原因

头痛是很多急、慢性疾病的常见症状，可由多种原因导致。中医学认为，头为“诸阳之会，百脉所通”，有经络相连，又有眼、耳、鼻、口诸窍内外相通。因此身体很多疾病的症状都可反应到头部。

(二) 主要症状

引起头痛的病因不同，症状亦各异。常见有头部胀闷不适，可局限于某个部位或全头痛。头痛性质有钝痛、刺痛、钻痛、跳痛、甚则胀痛如裂。头痛的发作，有一般性的，有持续性的，也有周期性发作者。多数的头痛伴有程度不同的烦躁、疲乏、耳鸣、头晕、恶心、失眠等。

(三) 家属和自我经穴按摩作用

具有祛风止痛、疏经活络之功效。

(四) 操作步骤

1. 家庭经穴按摩

(1) 分推额部、颞部

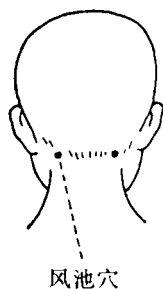
病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指罗纹面置于额部正中处，自内向外及颞部，反复分推约2分钟（图1）。

(2) 四指同时点按两侧风池穴、太阳穴

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指和中指端同时着力，点按颈部两侧枕骨下方、胸锁乳头肌下缘、颈项肌隆起外侧凹陷处的风池穴，和两眼外眦上外方凹陷处的太阳穴约 1 分钟，以局部酸胀、多放散到头顶为宜，然后用轻力向后提拉 3 次（图 2）。



图 1



风池穴



太阳穴

图 2

(3) 疏擦头部

病人仰卧位。家属立于头后，两手十指端置于前头部发际处，向两侧颞部、头顶及枕部，快速疏擦、颤动，频率越快越好，反复施术约2分钟（图3）。



图 3

(4) 点按百会穴

病人仰卧位。家属立于头后，右手拇指端置于两耳尖直上、头顶正中处的百会穴，左手拇指置于右手拇指背侧，然后两拇指同时着力，垂直点按约1分钟，以局部麻、胀为宜（图4）。

2. 自我经穴按摩

(1) 挤提颈后部

取坐位。两手十指交叉抱着后颈部，头稍向后仰，然后

用掌根反复挤提后颈约 1 分钟（图 5）。



图 4

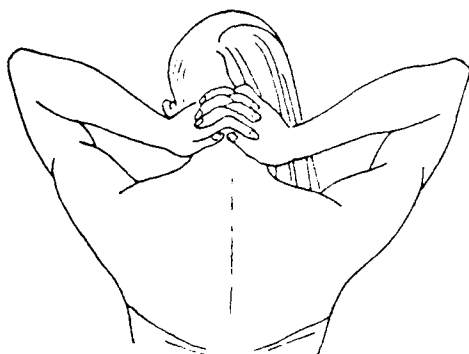


图 5

(2) 按揉合谷穴

取坐位。两手拇指端交替着力，分别按揉对侧上肢的拇、食掌骨之中点、稍偏食指处的合谷穴约1分钟，以局部胀沉放散至手指为宜（图6）。

(3) 点按太冲穴

取坐位。将右足搁在左腿上，右手握住小腿，左手拇指端点按足背第一、二趾缝上2寸凹陷中的太冲穴约半分钟，以感酸胀为宜（图7）。换左足亦然。

(五) 注意事项

1、头痛的原因复杂，因此，在家属和自我经穴按摩前应明确诊断。本法对感冒、过劳、神经衰弱、高血压、血管神经性及月经、更年期引起的头痛效果尚好。

2、生活要有规律，不能过度劳累。

3、适当进行体育锻炼，避免精神刺激。

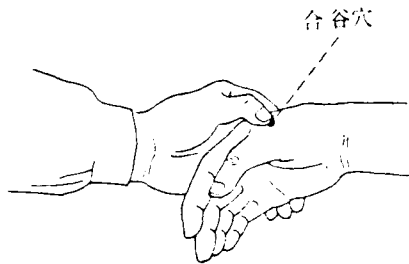


图 6

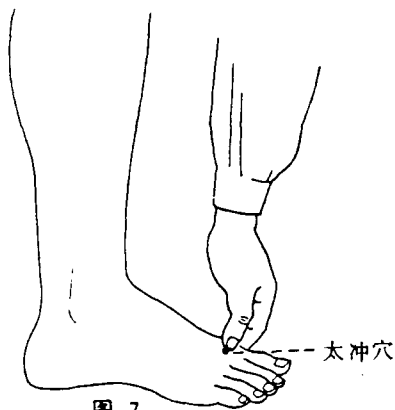


图 7

三 支气管哮喘

(一) 发病原因

支气管哮喘是一种发作性的、肺部过敏性疾病。病因复杂，目前还不完全清楚，一般认为是一种变态反应性疾病，主要由于机体对各种过敏源如花粉、灰尘、油漆、鱼、虾、细菌及其代谢产物刺激的反应性增高，使支气管平滑肌发生痉挛、管腔狭窄而产生的一系列症状。

(二) 主要症状

哮喘发作前常有鼻粘膜发痒、流涕、打喷嚏或全身不适等先兆，继之出现呼吸困难、咳嗽、咳痰，哮喘的发作可短暂或持续。严重时张口抬肩，难以平卧，大汗淋漓，四肢发凉，口唇发紫。

肺部听诊，吸气与呼气都有高频率的哮鸣音，以吸气时更明显。如由支气管感染引起者，可有湿性罗音。胸部X线透视可能正常或发现肺气肿与纹理增厚。

(三) 家属和自我经穴按摩作用

具有缓解支气管痉挛，控制症状之功效。

(四) 操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 点按大椎穴、定喘穴、肺俞穴、天府穴

病人坐位。家属立于背后，一手拇指端着力，分别点按第七颈椎棘突下大椎穴，两侧第七颈椎棘突下旁开5寸处定喘穴，第三胸椎棘突下旁开1.5寸处肺俞穴，上肢上臂内侧腋前皱襞上端下3寸处天府穴各约半分钟（图1）。

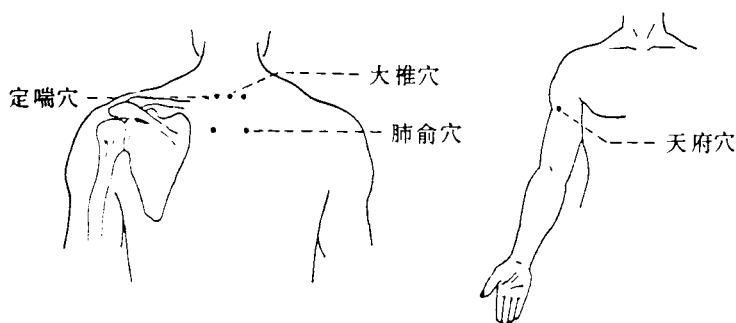


图 1

（2）揉拿颈项及上背部

病人坐位。家属立于背后，两手掌指交替着力，揉拿颈项、上背及上臂部，反复施术约5分钟（图2）。

（3）摩腹

病人仰卧位，髌、膝屈曲。家属立于一侧，两手掌指交替着力，沿肚脐为中心，作顺时针方向环转摩动约3分钟（图3）。

（4）按揉足三里穴、丰隆穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，按揉两侧膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴，及膝关节外膝眼与踝关节外踝尖中点处丰隆穴各约半分钟（图4）。

(5) 捏脊

病人俯卧位。家属两手食、中指着力，横抵在骶尾骨上，两手指交替沿督脉循行线向前推进至第七颈椎，随捏随推，每捏捻三下就上提一下，反复施术 3—4 遍（图 5）。

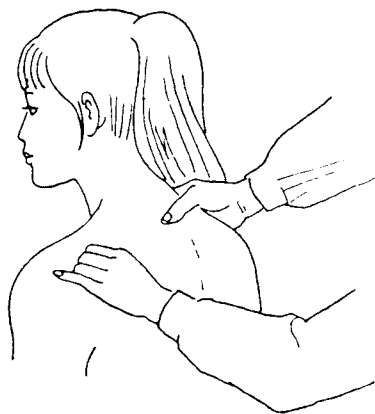


图 2

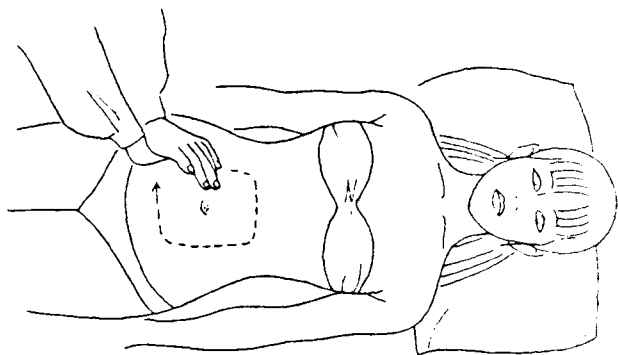


图 3

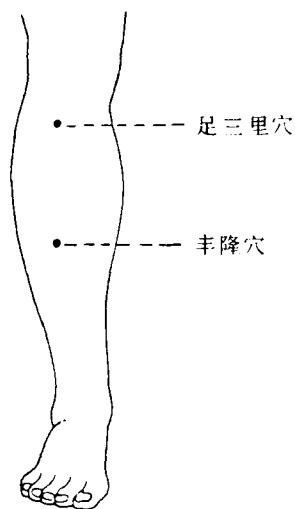


图 4

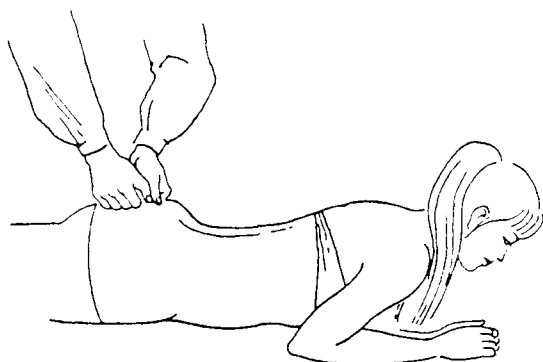


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 按揉膻中穴、天突穴

取坐位。一手中指端着力，分别点按胸部前正中线、平第四肋间即两乳之间的膻中穴，及胸部胸骨上缘凹陷处天突穴各约1分钟（图6）。

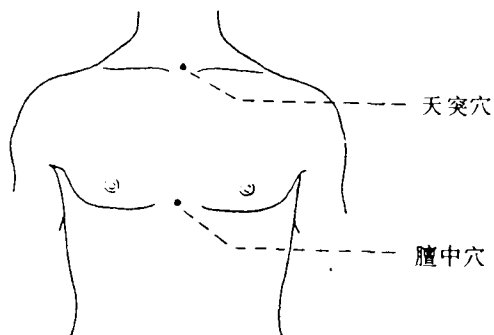


图 6

（2）推颈项

取坐位。一手掌指并拢伸直着力，沿锁骨经耳垂后向上至颈脊旁，反复直推约1分钟，然后换作对侧，方法亦然（图7）。



图 7

(3) 啄胸肋

取仰卧位。一手五指屈曲并拢、指尖并齐，轻轻啄击胸部胸骨两侧，沿肋间隙向腋下，似群鸟相聚啄食样，反复施术约1分钟，然后换作对侧，方法亦然（图8）。

(五) 注意事项

- 1、防止感冒，适当进行体育锻炼。
- 2、忌食鱼、虾等过敏性食物。避免接触有刺激性的气体及灰尘。

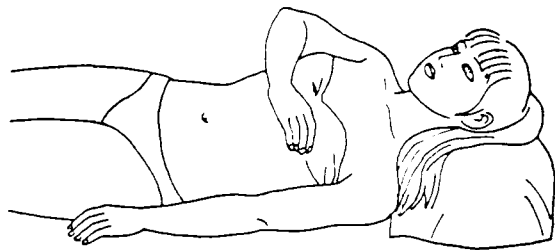


图 8

四 高血压病

(一) 发病原因

高血压病是中老年人的常见病，是以动脉血压增高为主要表现的综合症。发病原因尚未完全清楚。一般认为，在安静休息时，如果血压长期持续地超过140/90毫米汞柱，即为高血压病。多因长期的精神紧张、情绪波动等，致大脑皮层功能紊乱，从而对皮层下的血管运动中枢失去了正常的调节

作用，使血管收缩的机能常处于兴奋状态，因此引起小动脉的痉挛和微循环的障碍，使循环系统的阻力增加，血压升高。

（二）主要症状

血压长期持续在 140/90 毫米汞柱以上，同时伴有眩晕、头痛、头胀、耳鸣、眼花、失眠心悸、手指发麻、胸闷、烦躁、乏力等症状。病情严重时，症状可突然加剧，血压急剧升高，伴有剧烈头痛、心绞痛、呼吸困难，甚至恶心、呕吐、昏迷等症。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有降低血压，自觉症状减轻或消失之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按曲池穴、神门穴、足三里穴、太冲穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手指指端着力，分别点按两侧肘关节屈曲、肘横纹尽头处曲池穴，腕关节掌侧、腕横纹尺侧端稍上方凹陷处神门穴，膝关节外膝眼下 3 寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴，足背第一、二趾缝间上 1.5 寸处太冲穴各约 1 分钟，以局部酸胀为宜（图 1）。

（2）摩上腹

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，分别置于上腹季肋部，向上向下反复摩动约 2 分钟（图 2）。

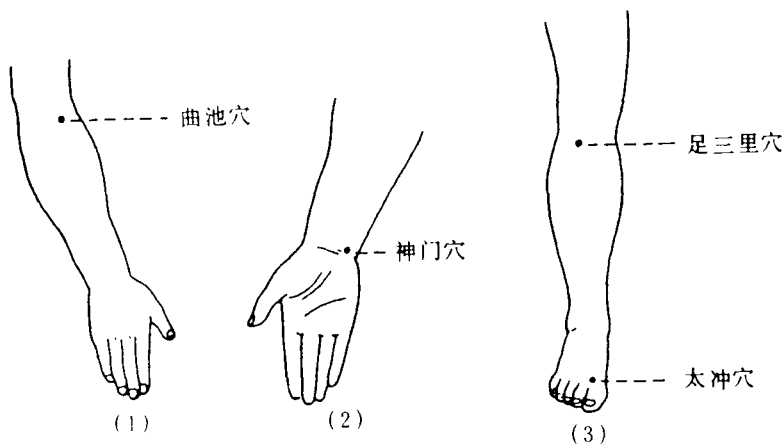


图 1

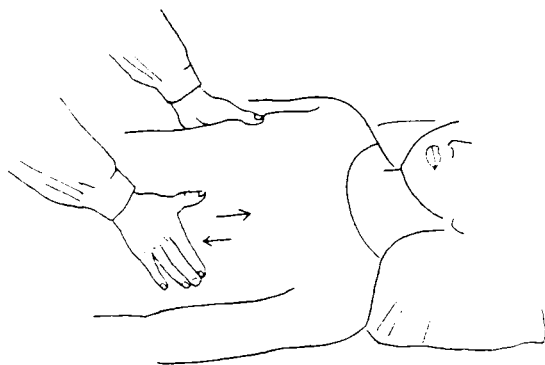


图 2

(3) 拿腹肌

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指分别置于腹外侧，自外向内，从上向下，交替挤拢拿提腹肌并逐渐移动，反复施术约 2 分钟（图 3）。

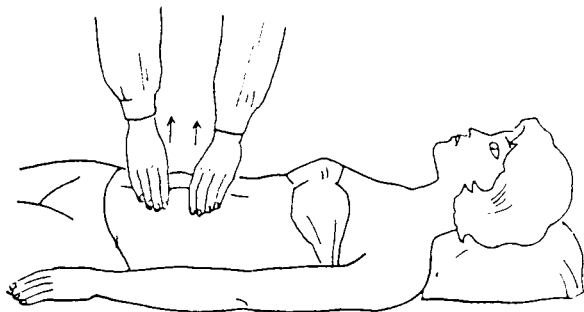


图 3

(4) 推揉背腰部足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，分别推揉背腰两侧，沿足太阳膀胱经，从第一胸椎至腰骶部，自上而下，自下而上，边推边揉反复施术约 7 分钟（图 4）。

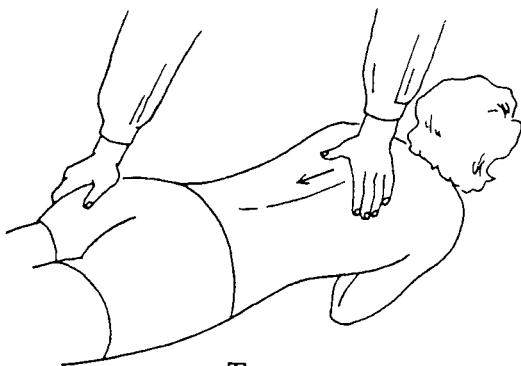


图 4

(5) 捏拿上背部

病人坐位。家属立于一侧，一手扶一侧肩部，另一手拇

指、食指、中指、无名指着力，作对称性捏拿上背及颈项部，反复施术约 3 分钟（图 5）。

（6）按揉风池穴、太阳穴、印堂穴

病人坐位。家属立于一侧，两手拇指或中指端着力，分别按揉两侧颈后部枕骨粗隆下方凹陷处与乳突之间凹陷中风池穴，眼外眦上外方凹陷处太阳穴，两眉毛内侧连线中点处印堂穴各约 1 分钟（图 6）。

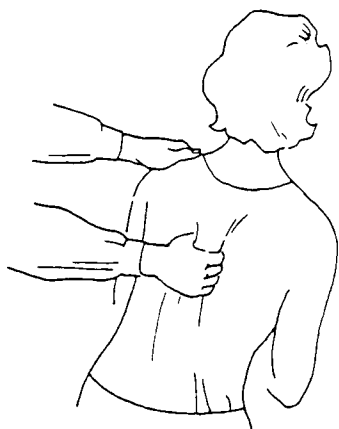


图 5

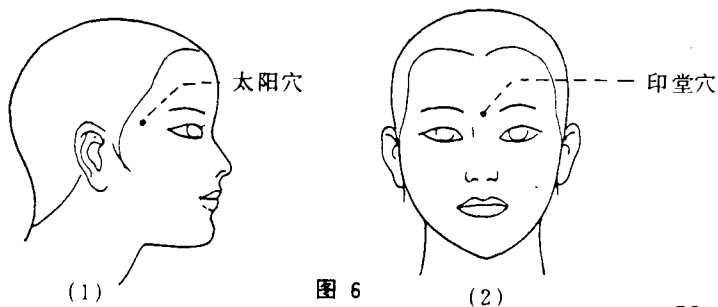


图 6

2. 自我经穴按摩

(1) 擦涌泉穴

取坐位。将右足搁在左膝上，右手握住右足背部，左手掌尺侧小鱼际置于足心涌泉穴处持续擦摩约 3 分钟（图 7）。然后换左足，方法亦然。

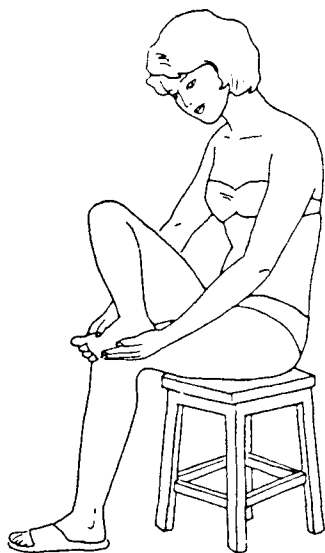


图 7

(2) 捏拿颈后部

取坐位。一手掌指着力，捏拿颈后部，反复施术约 2 分钟（图 8）。

(3) 按揉合谷穴

取坐位。两手拇指端交替着力，分别按揉两侧手背拇、食掌骨中点、稍偏食指处之合谷穴约 1 分钟（图 9）。

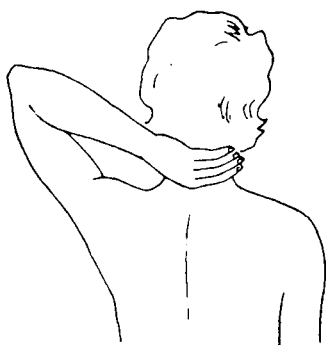


图 8

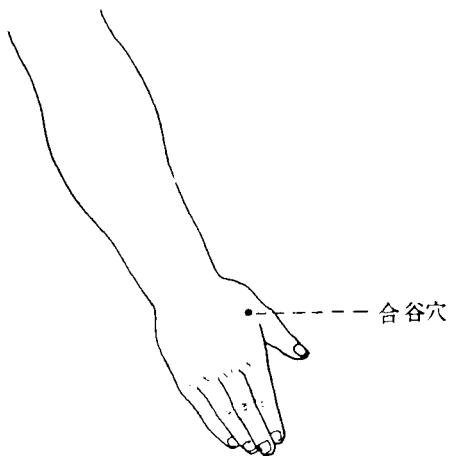


图 9

(五) 注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩，每日 1—2 次。
- 2、生活要有规律，不宜过度劳累，适当进行体育锻炼。
- 3、避免精神紧张，保持乐观的情绪。

五 心绞痛

（一）发病原因

心绞痛是冠状动脉供血不足，心脏突然暂时缺血、缺氧所致的一种症状，多由于冠状动脉粥样化引起。冠状动脉是供应心脏血液的通道，也是营养心肌的主要血管，由于冠状动脉内膜壁上产生象粥样不等的脂质和胆固醇类物质沉积，管腔变窄或梗塞，从而流往心脏的血液受到阻碍而导致心绞痛。

中医学认为心绞痛属于“胸痹”的范围。其主要病因是瘀血，脉道不利，心血瘀阻，以致心气不足，血行受阻而成心绞痛。

（二）主要症状

胸骨后或心前区有阵发性、短暂性疼痛，疼痛性质呈压榨性、窒息性或闷胀性，向左上肢内侧及左侧颈肩部放射。劳累、情绪激动、饱食、寒冷等常为发病的诱因。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有宽胸理气、活血化瘀之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 按揉内关穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别按揉两侧掌后腕横纹正中直上2寸、两筋之间的内关穴各约2分钟，以酸麻稍向肘臂放散为宜（图1）。

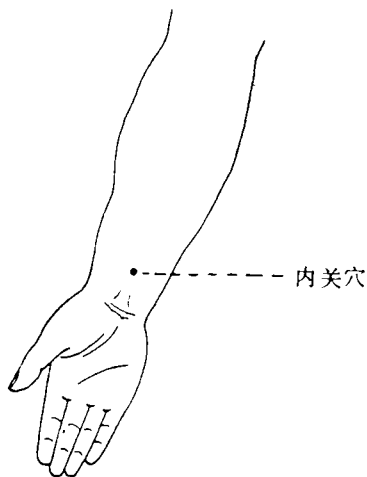


图 1

(2) 推胸部及上肢

病人仰卧位。家属立于头后，两手掌指同时着力，从胸前由内向外沿肋间反复分推约2分钟；然后，家属立于一侧，两手掌指交替着力，分别从肩关节的前面至上肢内侧，反复推摩各约1分钟（图2）。

(3) 点按膻中穴

病人仰卧位。家属立于头后，一手中指端着力，点按胸前正中线、平第四肋间（两乳之间）的膻中穴约1分钟（图3）。

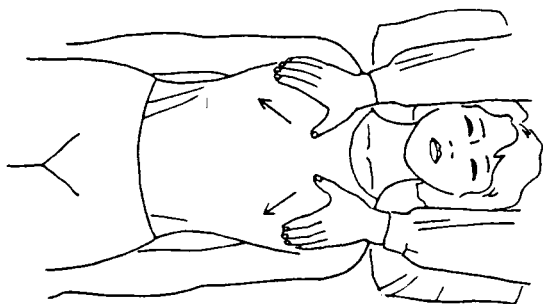


图 2

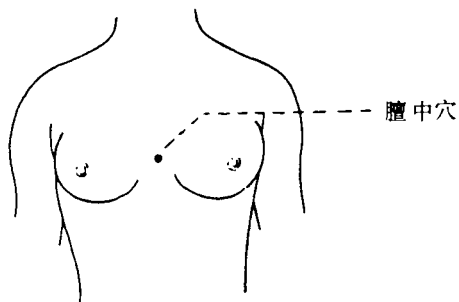


图 3

(4) 点按心俞穴、肺俞穴

病人俯卧位。家属立于一侧，两手拇指端同时着力，分别点按两侧第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的心俞穴，第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸处肺俞穴各约 1 分钟，以感酸胀为宜（图 4）。

(5) 按揉背部

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，从上背至腰部，沿足太阳膀胱经行径，反复按揉约 5 分钟（图 5）。

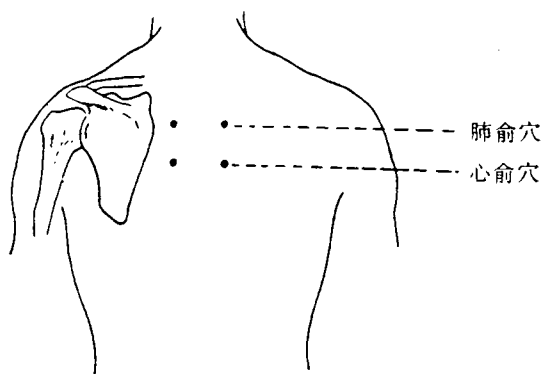


图 4

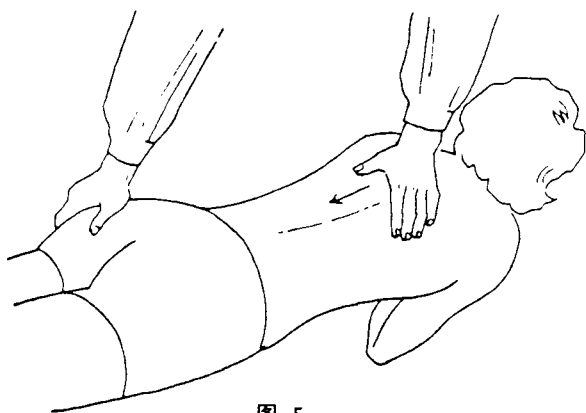


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 擦胸部

取仰卧位。两手掌指交替着力，紧贴皮肤，分别擦摩对侧胸部，从胸前由内向外沿肋间反复擦摩各约 2 分钟（图 6）。

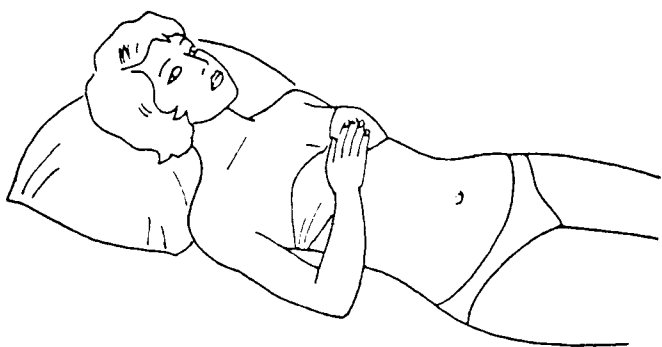


图 6

(2) 点按郄门穴

取仰卧位。两手 拇指端着力，分别点按对侧掌后腕关节横纹正中直上 5 寸、两筋之间的郄门穴约 1 分钟，以感麻胀并稍向手部放散为宜（图 7）。

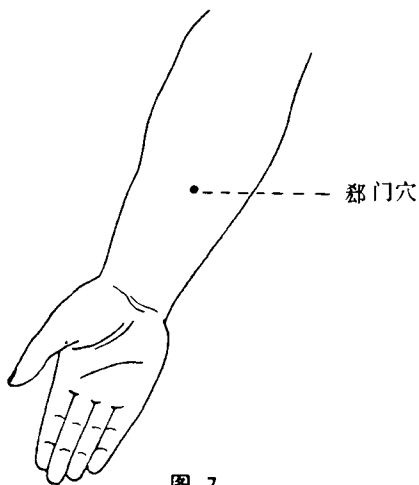


图 7

(3) 摩上腹部

取仰卧位。两膝屈曲，右手掌置于上腹部，左手掌贴在右手背上，两手同时着力，由右而上，然后由左而下来来回反复旋转摩动约 5 分钟（图 8）。

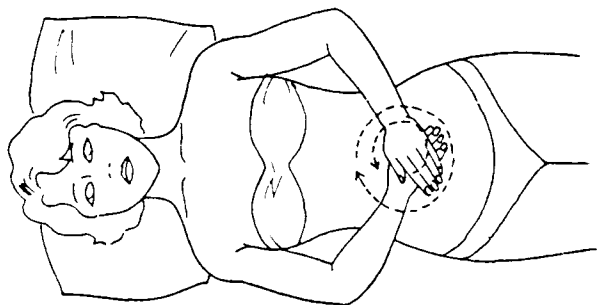


图 8

(五) 注意事项

1、家庭和自我经穴按摩，宜每日早晚各做一次，不仅可防止心绞痛发展，而且可预防健康人发生心绞痛。

2、心绞痛发作时，首先要卧床休息，在经穴按摩治疗的同时，注意观察病情变化，必要时及时去医院诊治，防止发生意外。

六 胃下垂

(一) 发病原因

长期消化功能减弱，致使营养不足，身体瘦弱，胸廓狭

长，腹壁脂肪缺乏和肌肉松弛，腹压减低；或体质素肥骤瘦，多产妇等均可引起胃下垂的发生。

中医学认为胃下垂多由脾胃虚弱，气虚下陷所致。

（二）主要症状

消瘦、乏力，食欲减退，上腹胀饱或胀痛，有下坠感，食后平卧时感觉症状减轻，站位时加重，伴有嗳气、泛酸或呕吐，有时心悸、头晕、失眠等状。

X线钡餐造影检查，可见胃下极低于正常，胃张力低下。

（三）家属和自我经穴按摩作用

提高胃的肌张力，增强体质。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按中脘穴、气海穴、关元穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手中指端着力，点按肚脐正中直上4寸处中脘穴，肚脐正中直下1.5寸处气海穴，肚脐正中直下3寸处关元穴各约1分钟（图1）。

（2）推胃底

病人仰卧位，髋、膝屈曲。家属立于病人右侧，右手掌指尺侧着力，置于左侧下腹部胃下界处，随着病人呼吸运动，呼气时徐徐由外向内向上推挤胃底至脐部，吸气时放松，反

复施术约 5 分钟，操作时手法要由浅入深，用力要深沉和缓，不宜过急过猛（图 2）。

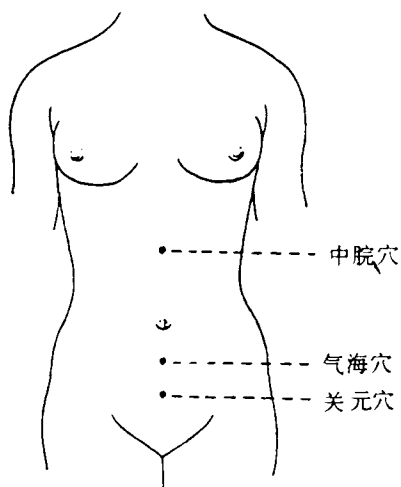


图 1

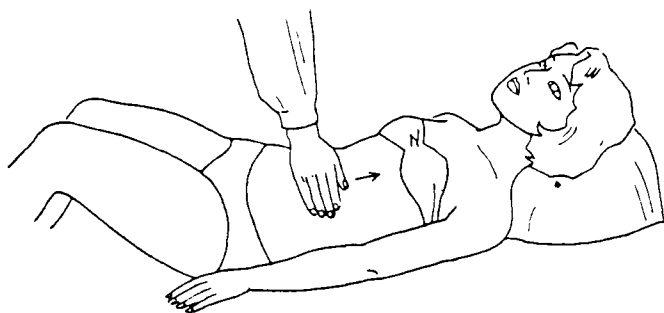


图 2

(3) 揉腹

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，由上腹至肚脐再往小腿部，沿顺逆时针方向作环形揉动，逐渐扩大至全腹，反复施术约3分钟（图3）。

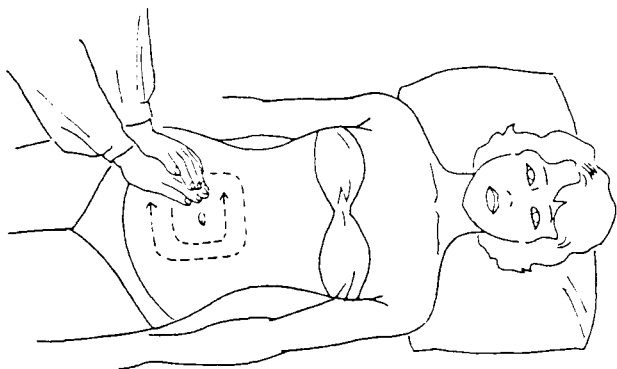


图 3

(4) 按揉足三里穴

病人仰卧位。家属两手拇指端着力，分别按揉两侧膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴各约一分钟（图4）。

(5) 捏脊

病人俯卧位，裸露背脊。家属两手半握拳，拇指伸直，食指和中指横抵在尾骶部，两手交替沿督脉循行线向前推进，随捏随推，向上推至第七颈椎为止，如此反复三遍，每推捏三下，就须向后上方用力提一下，以加强对脏腑俞穴的刺激（图5）。

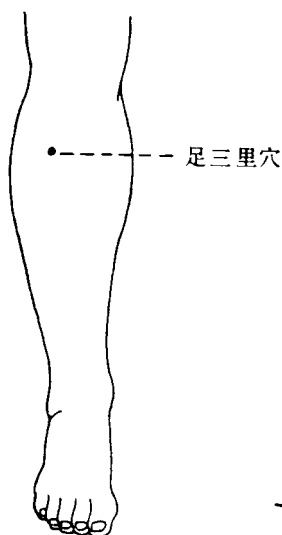


图 4

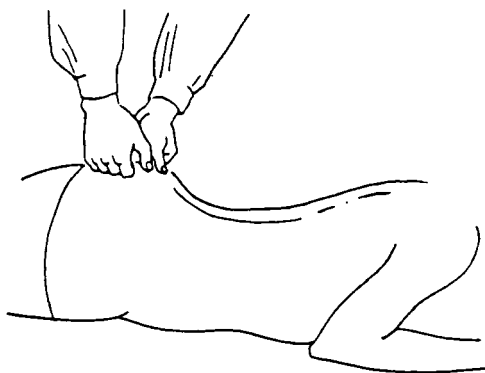


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 擦腰骶

取坐位，两手掌指着力，紧贴腰部，用力向下擦至骶部，如此反复施术约 2 分钟（图 6）。

(2) 抬骶、臀，同时收缩会阴

取仰卧位，两膝关节屈曲，足底着床。先将骶、臀部尽量向上抬高，同时收缩会阴，然后躺下。如此一抬一放反复进行约 5 分钟（图 7）。

(3) 仰卧起坐

取仰卧位，两下肢伸直，先将头、胸、上肢做仰卧起坐

势，然后放下。如此一坐起一躺下，反复进行约 2—5 分钟（图 8）。

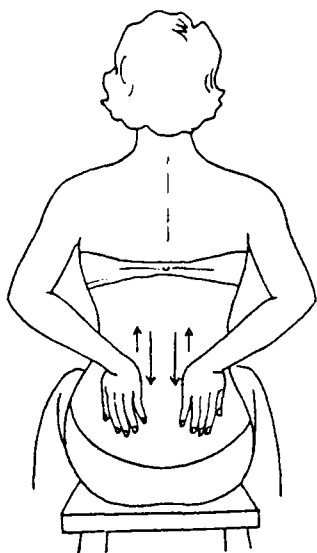


图 6

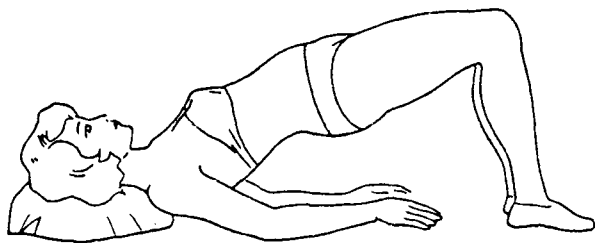


图 7

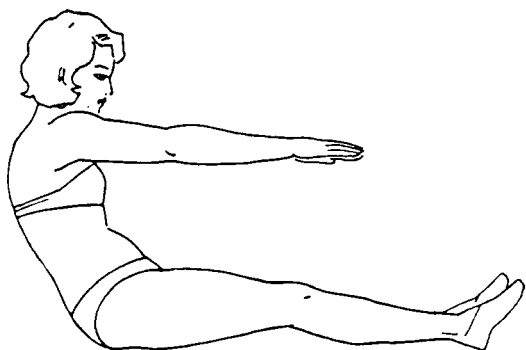


图 8

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日早晚各一次，自我经穴按摩要长期坚持，对轻度或重度胃下垂均可有效。

2、宜少食多餐，禁忌暴饮、暴食，防止饭后剧烈运动，注意劳逸结合。

七 糖尿病

（一）发病原因

糖尿病又称消渴病，是一种慢性内分泌代谢障碍性疾病。多数学者认为，发病原因主要是体内胰岛素分泌量减少或机体对胰岛素的需要量相对增加，而引起物质代谢障碍，特别是糖代谢障碍。其中绝大多数原因不明者为原发性糖尿病。

中医学对糖尿病病因的认识，早在公元前 400 年《黄帝

内经》一书中就称本病为“消渴”或“消瘴”，认为主要由于素体阴虚、过食肥甘、醇酒厚味、忧思恼怒、情志不舒等引起。

（二）主要症状

一般早期无症状，食后血糖可能增高。中度糖尿病可有轻度多饮、多食、多尿、疲乏、消瘦和有尿糖出现，及血糖增高症状。重度糖尿病，除上述症状外，还有继发症状，常见的有急性感染、肺结核、高血压、动脉硬化等。严重时出现酮症、酸中毒、糖尿病昏迷等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有改善症状，减少尿糖，降低血糖之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）摩腹

病人仰卧位，髋、膝屈曲。家属立于一侧，两手掌指交替着力，以肚脐为中心，作顺时针或逆时针方向环转摩动约3分钟（图1）。

（2）点按承浆穴、百会穴、攒竹穴、太阳穴

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指或中指端着力，分别点按颈唇沟之中央凹陷处承浆穴，后发际正中上7寸、两

耳尖连线之交点处百会穴，两眉头内侧凹陷处攒竹穴，眉梢与眼外侧之间向后 1 寸凹陷处太阳穴各约半分钟（图 2）。

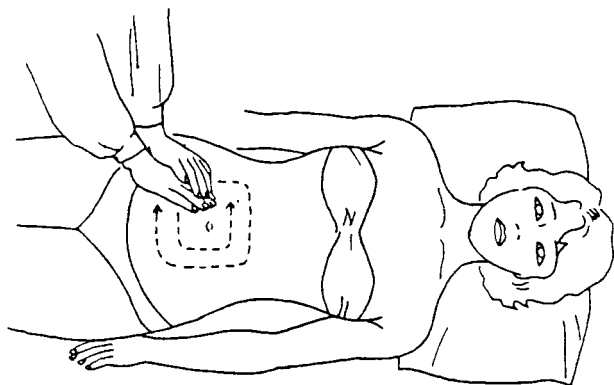


图 1

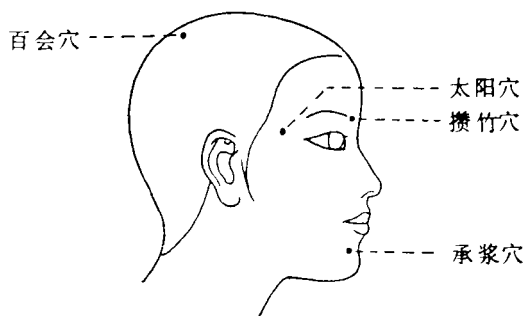


图 2

(3) 推脸

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指罗纹面同时着力，分别在前额部，作纵横分推 1 分钟。然后用小鱼际着力，相

互配合，分别沿前额、眼周、颊部、鼻唇沟，反复推摩约 2 分钟（图 3）。

（4）按内关穴、合谷穴、足三里穴、三阴交穴

病人仰卧位。家属两手拇指端着力，分别按两侧腕关节掌侧腕横纹正中直上 2 寸处内关穴，手背第一、二掌骨之间、稍偏食指侧合谷穴，膝关节外膝眼下 3 寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴，踝关节内踝尖上 3 寸、胫骨后缘三阴交穴各约半分钟（图 4）。



图 3

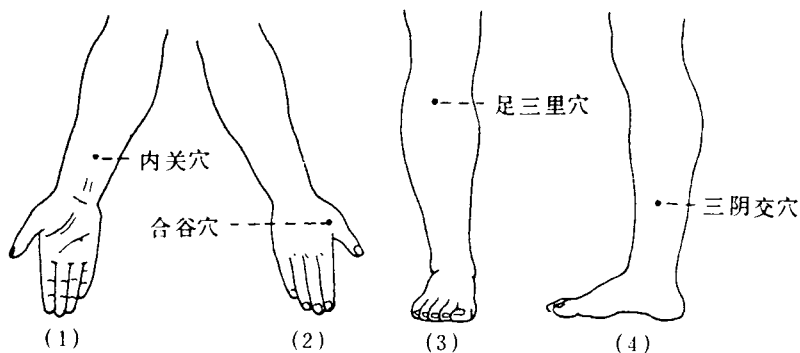


图 4

(5) 按揉脊柱两侧足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，边推边揉，沿脊柱两侧足太阳膀胱经，从上至下或从下至上反复施术约5分钟。尤其在两侧第八胸椎棘突下旁开1.5寸处膈俞穴，第七胸椎棘突下旁开1.5寸处膈俞穴，第九胸椎棘突下旁开1.5寸处肝俞穴，第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处脾俞穴，第二腰椎棘突下旁开1.5寸处肾俞穴，作重点治疗部位（图5）。

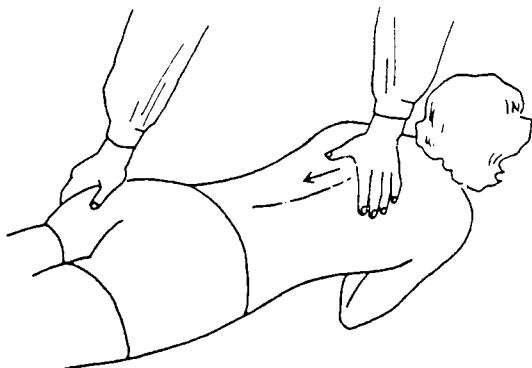


图 5

(6) 捏脊

病人俯卧位。家属两手食、中指着力，横抵在病人骶尾骨上，两手交替沿督脉循行线向前推进至第七颈椎，随捏随推，每捏捻三下，上提一下，反复施术3—5遍（图6）。

2. 自我经穴按摩

(1) 擦腰骶

取坐位。两手掌指着力，紧贴腰部，用力向下擦到骶部，如此反复施术约 1 分钟（图 7）。

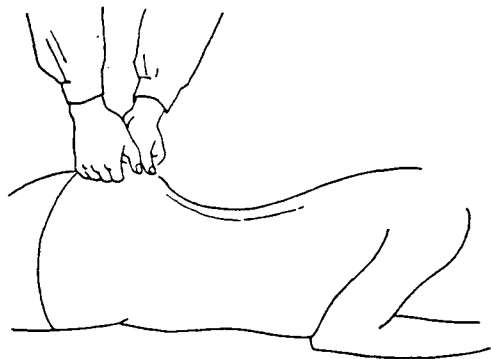


图 6

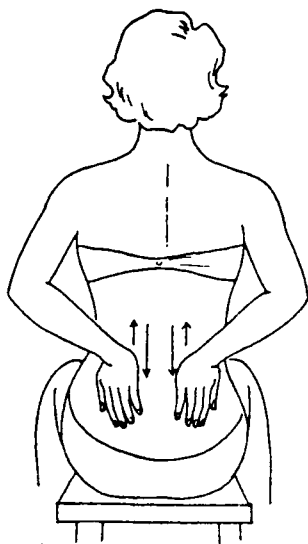


图 7

(2) 推腹

取仰卧位。两手掌着力，分别置于两侧腹部，自上而下直推腹部约 3 分钟（图 8）。

(3) 按揉劳宫穴、公孙穴

取坐位。两手拇指端着力，分别按揉对侧上肢掌心处劳宫穴，足掌内侧第一跖骨基底前下凹陷赤白肉际处公孙穴各约 1 分钟（图 9）。

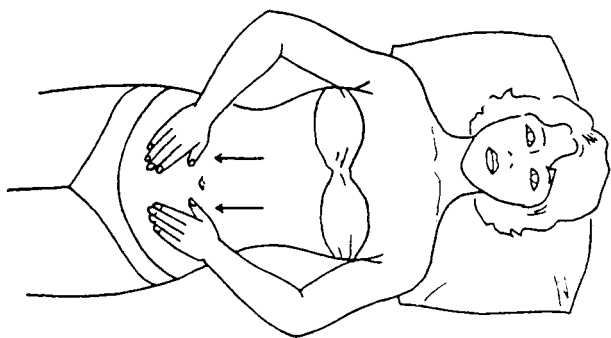
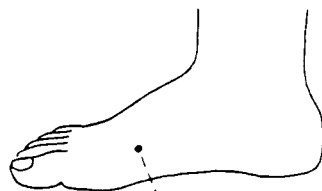


图 8



(1)



公孙穴

(2)

图 9

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日1—2次，对轻度、中度糖尿病有一定效果。

2、进行适量饮食控制和体育锻炼，避免感冒。

八 呃 逆

（一）发病原因

呃逆俗称打嗝，是由于膈肌间歇性收缩痉挛引起的疾患。饮食过急，过饱，突然吸入冷空气，肠道受到刺激或情绪激动，情志失调，都可发生呃逆。还有年老体弱，久得重病，手术后，癥病等也可引起呃逆的发生。

（二）主要症状

喉间呃呃连声，声短频作。

（三）家属和自我经穴按摩作用

理气降逆。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）摩腹部

病人仰卧位，两膝屈曲，家属站于右侧，两手掌指着力，以肚脐为中心，从右下腹部开始，作顺时针方向团摩约 5 分钟。手法要轻快、柔和、深浅适度（图 1）。

（2）按揉背部

病人俯卧位。家属站于其旁，两手掌指着力交替进行，在背、腰部膀胱经上自上而下按揉约 3 分钟（图 2）。

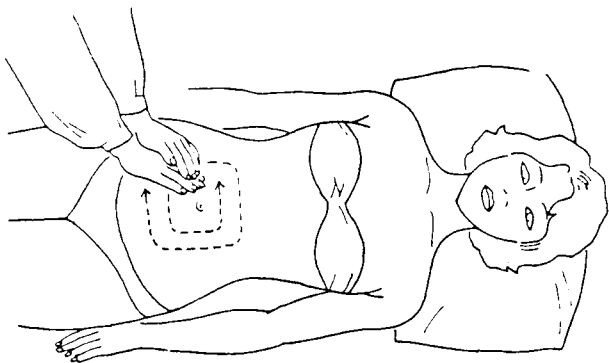


图 1

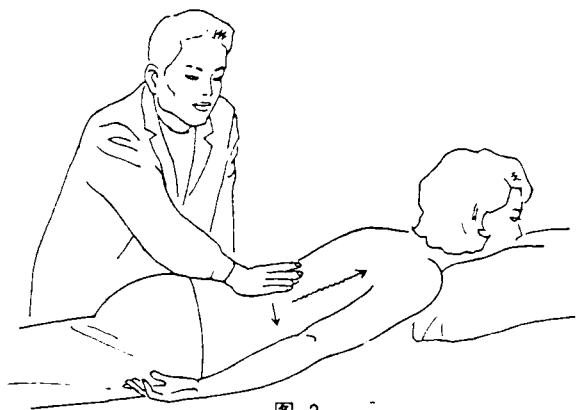


图 2

(3) 点按缺盆穴

病人坐位。家属站于其旁，用一手拇指或中指着力，点按一侧锁骨上窝之中点，前正中线旁开 4 寸的缺盆穴约半分钟，以感到向胸部窜麻为宜（图 3）。

(4) 点按内关穴

用两手拇指端同时着力，分别点按两手掌后腕横纹正中直上 2 寸、两筋之间的内关穴约 1 分钟，以感酸胀为宜（图 4）。

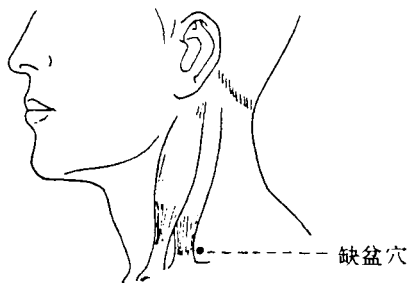


图 3

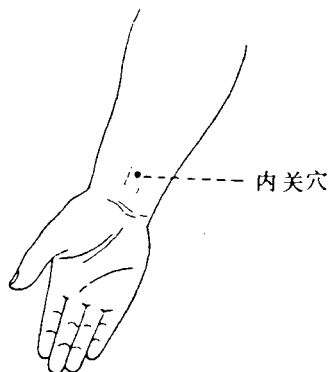


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 点按天宗穴

取坐位，两手交叉进行，中指着力，一手过胸置于对侧肩部，中指端点按肩胛骨冈下窝中央处的天宗穴约半分钟（图 5）。

(2) 点按太冲穴

取坐位，将右足搁在左腿上，右手握住小腿，左手拇指

端点按足背第一、二趾缝上2寸凹陷中的太冲穴约半分钟,以酸胀麻感向足底放散为宜(图6)。换左足亦然。

(3) 摩腹部

取仰卧位,双膝屈曲,右手掌置于右下腹部,左手掌贴于右手背上,两手同时着力,循脐为中心,由右而上,作顺时针方向来回旋摩3分钟(图7)。

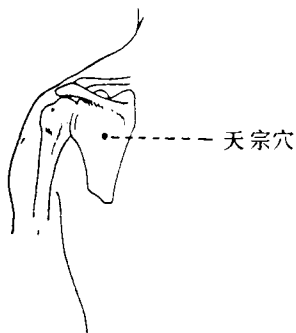


图 5

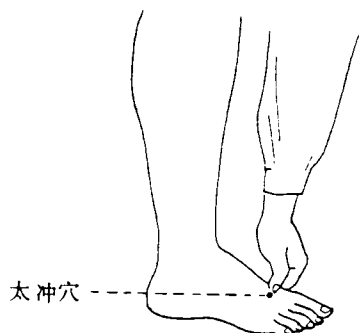


图 6

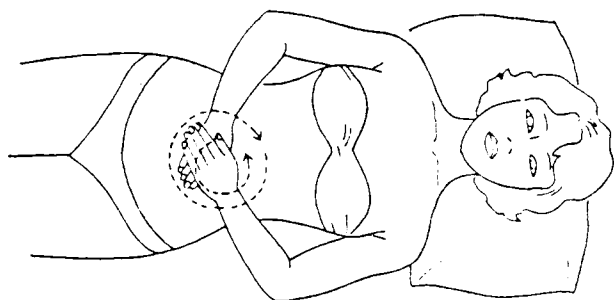


图 7

（五）注意事项

1、经穴按摩对非器质性疾病引起的呃逆疗效良好，宜每日早晚各作一次。

2、饮食有节，少食生冷辛辣食品，注意情绪稳定。

九 胃肠神经官能症

（一）发病原因

胃肠神经官能症是由高级神经功能紊乱引起的胃肠分泌和运动机能紊乱，而胃肠本身并没有器质性病变的一种疾病。发病原因主要是精神长期过分紧张、忧虑、饮食不当等不良刺激，或为肠炎、痢疾及其他疾病的后遗症。

（二）主要症状

轻重不一，病程多迁延，常有食欲不振、烧心、反酸、嗝气、呕吐、腹泻、肠鸣腹痛等，并伴有头痛、失眠、心悸、健忘等症状，因而病人多消瘦、体弱。

（三）家属和自我经穴按摩作用

调整胃肠神经功能，减轻或消除自觉症状，改善消化功能。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 摩脸面

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指端着力置于额部正中，自内向外反复轻快抚摩约 2 分钟（图 1）。然后，两手掌根相对合力，分别置于两眼眉梢与外眼角之间向后一寸凹陷处的太阳穴和周围及颊部，反复抚摩约 2 分钟。

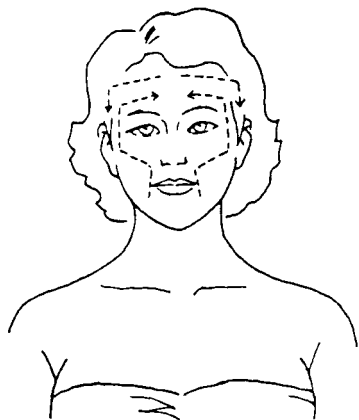


图 1

(2) 提拿腹部

病人仰卧位。家属两手拇指和其余四指置于病人腹部正中处，对应钳形用力，拿而提起，一拿一放。操作时，手法要连贯柔和，劲力适度，一般以拿提时病人感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展的强度为宜，反复捏拿 5—7 次（图 2）。

(3) 点按诸穴

病人仰卧位。家属拇指或中指端着力，紧贴皮肤，分别

点按：肚脐上 4 寸处的中脘穴；肚脐下 1.5 寸处的气海穴；肚脐旁开 2 寸处的天枢穴；两膝关节外膝眼下 3 寸，胫骨外侧一横指处的足三里穴。

以上各穴点按约半分钟，要逐渐加力，以病人略感到酸胀、沉麻为合适（图 3）。

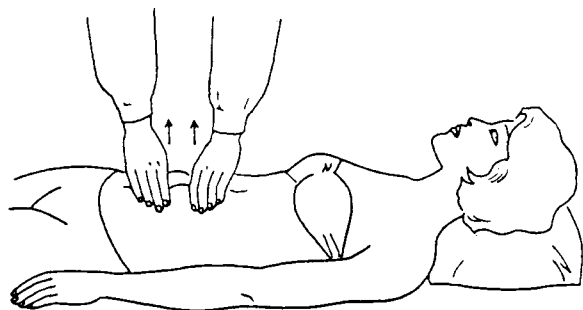


图 2

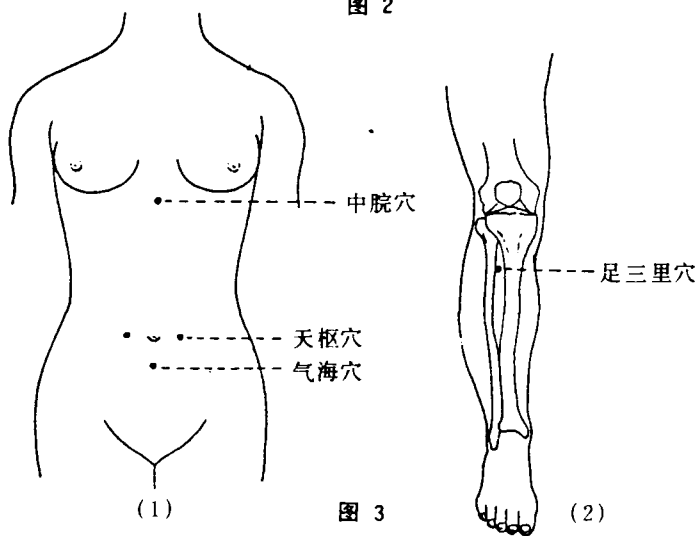


图 3

(4) 捏脊

病人俯卧位，裸露脊背，全身肌肉放松。家属两手自然屈曲成虚拳状，拇指伸张在拳眼上面，食指和中指横抵在病人尾骨上，两手交替沿督脉循行线向病人颈部方向推进，随捏随推，如此反复三遍。在推捏过程中，每推捏三下就向后上方提一下，可听到清脆的“得啦”响声，这是提捏得法的良好现象。背脊皮肤出现微红，偶有灼热感也是正常反应（图 4）。

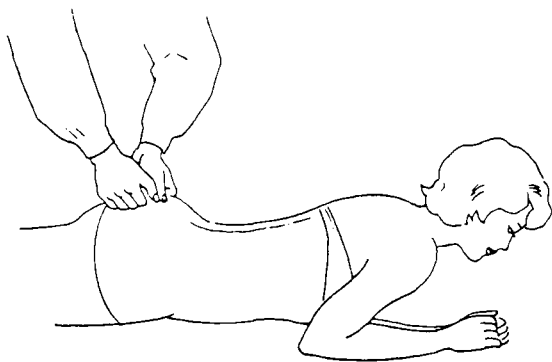


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 摩腹部

取仰卧位，髋、膝屈曲。两手掌指相叠，置于腹部，以肚脐为中心，在中下腹部沿顺时针方向摩动约 5 分钟，然后扩大范围，摩动全腹约 2 分钟（图 5）。

(2) 擦腰骶部

取坐位，腰部微屈。两手五指并拢，掌指紧贴腰部，用

力向下擦摩至骶部，如此连续反复擦摩约 2 分钟，以皮肤微红，有温热感为宜（图 6）。

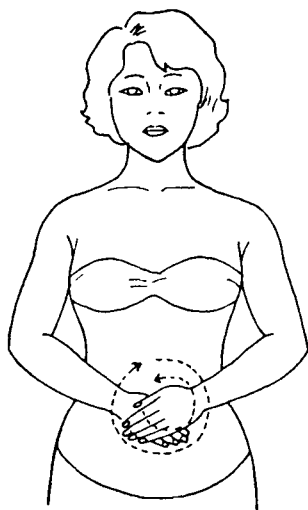


图 5

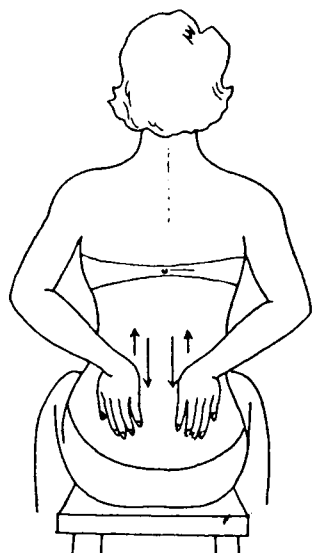


图 6

（3）点按太冲穴

取坐位，将右足搁在左腿上，右手握住小腿，左手拇指端点按足背第一、二趾缝上 2 寸凹陷中的太冲穴约半分钟，以有酸胀感为宜，换左足亦然（图 7）。

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩每日 1—2 次，连续治疗 24 次，然后根据病情可隔日一次，直至症状消失。

2、腹部经穴按摩手法要轻柔缓和，切忌马虎粗暴。病人饭前饭后一小时内不宜作此项治疗。

3、平时要注意饮食适当，情志舒畅，生活规律，禁忌烟酒。

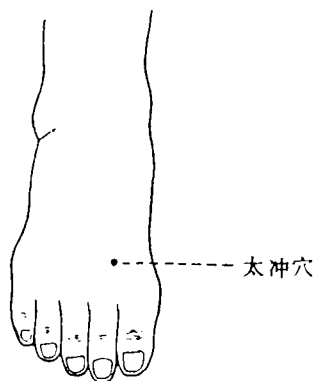


图 7

十 便 秘

(一) 发病原因

便秘是一种症状，是指粪便经常在肠内滞留二天以上，粪质坚硬，排便困难。便秘原因颇多，主要由于排便动力缺乏、肠道所受刺激不足、神经功能失调，使粪便在肠腔内停留的时间过久，水分被吸收过多，造成粪质干硬所致。

(二) 主要症状

二天以上排便一次，粪便干硬，排便困难。可有腹胀、腹痛、头晕、暖气、食欲不振、全身乏力等状。

（三）家属和自我经穴按摩作用和胃理肠。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按支沟穴

病人坐位。家属两手拇指端着力，分别点按两手背侧，腕横纹正中直上3寸，桡骨与尺骨之间的支沟穴约半分钟（图1）。

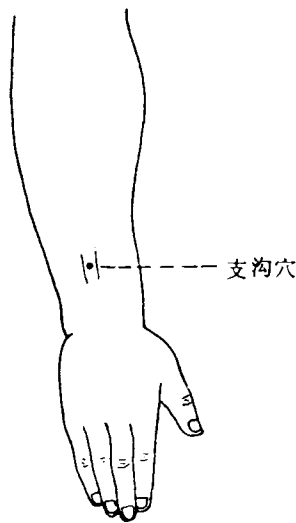


图 1

(2) 点按上巨虚穴

病人仰卧位。家属用中指端着力，分别点按两下肢外膝眼下 6 寸处的上巨虚穴约半分钟（图 2）。

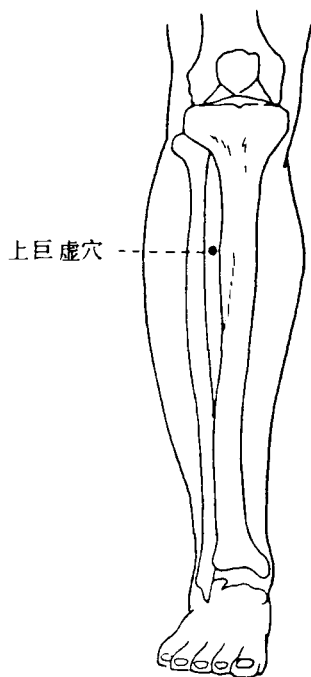


图 2

(3) 推揉腰背部

病人俯卧位。家属两手掌指着力，沿脊柱两侧足太阳膀胱经，从腰骶部至上背部（重点腰部），边推边揉，往返推揉约 3 分钟（图 3）。

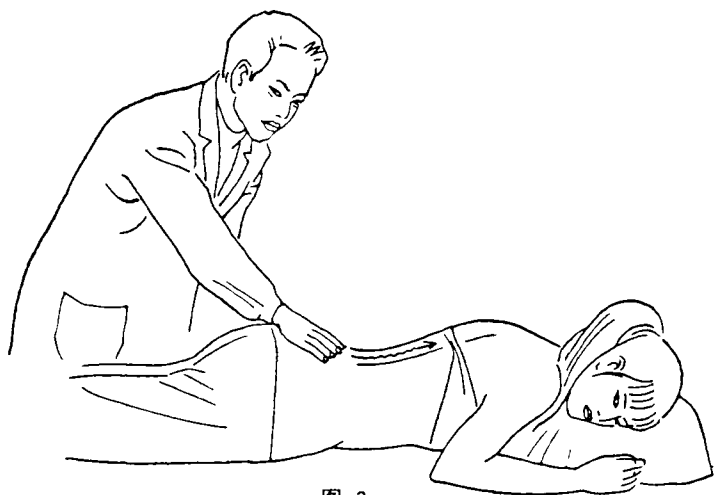


图 3

(4) 擦腰骶部

病人俯卧位。家属两手掌指交替着力，一手扶其腰部，另一手掌指紧贴腰骶部皮肤，稍用力下压，并作上下或左右方向连续直线往返，轻快急速擦之，以使皮肤出现微红，有温热感为宜（图 4）。

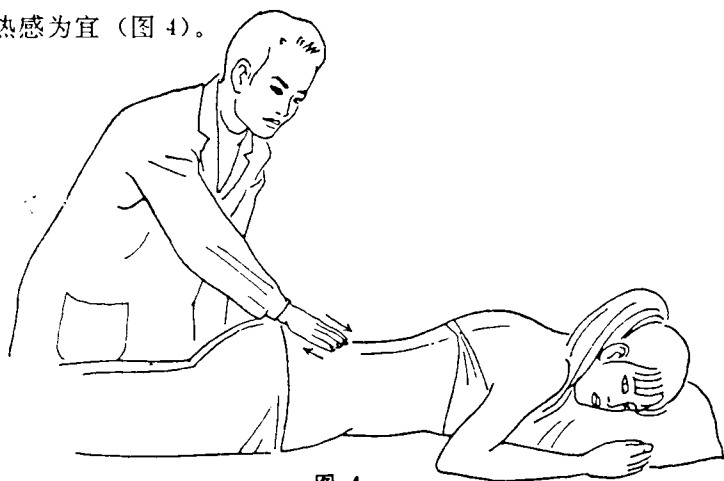


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 摩腹部

病人仰卧位，两膝屈曲。两手掌指相叠，以肚脐为中心，在中、下腹部沿顺时针方向摩动约 5 分钟，手法要轻快、柔和、深浅适度，用力先轻后重，然后扩大范围摩动全腹约 2 分钟（图 5）。

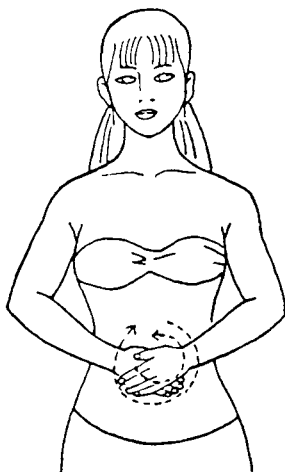


图 5

(2) 推下腹部

病人仰卧位，两膝屈曲，左手掌指置于下腹部的左侧上方，右手掌指置于左手背上，然后两手同时用力由上而下推按约 2 分钟（图 6）。

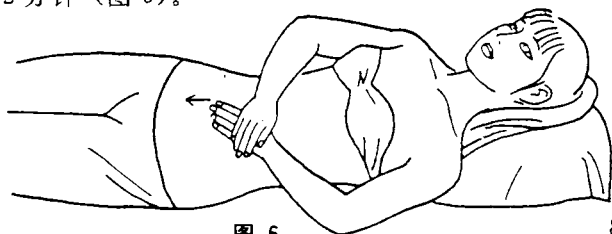


图 6

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，宜每日早晚各1次，对习惯性、功能性便秘有很好的防治效果。

2、平时养成定时大便的习惯，饮食适量，常食蔬菜，并加强体育锻炼。

3、病人饭前、饭后一小时内，不宜作腹部经穴按摩治疗。

十一 偏 瘫

（一）发病原因

偏瘫又称半身不遂，多为脑血管发生意外后引起，也可由于其它脑部疾病或外伤而致。本书仅介绍脑血栓形成的后遗症。脑动脉血管发生凝固血块，从而使管腔闭塞，称为脑动脉血栓形成。常见原因为动脉硬化和高血压，发生部位多在大脑中动脉、颈内动脉虹吸段和基底动脉的中、下段。发病以老年人居多。

中医学认为，脏腑气血亏损，在心、肝、脾、肾阴阳失调的情况下，招感外邪、忧思恼怒、饮酒饱食、房事不节等，皆能成为致病因素而诱发本病。

（二）主要症状

一侧肢体瘫痪，半身不遂，口眼歪斜，舌僵语涩等为主要症状。多突然发病，少数是逐渐出现，瘫痪多为痉挛性的，但发病早期可表现为弛缓性瘫痪。运动和感觉障碍的程度可有完全瘫痪和不完全瘫痪等不同表现。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有舒筋通络，活血祛瘀，促进肢体功能恢复之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉上、下肢

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，自上、下肢内外侧，从上向下，依次揉摩约7分钟，尤以患侧肩关节、肘关节、髋关节、膝关节为重点治疗部位（图1）。

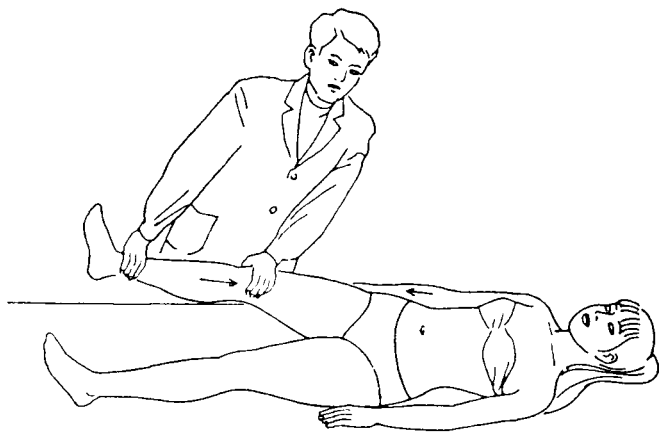


图 1

（2）点按患侧肩髃穴、曲池穴、合谷穴、风市穴、阳陵泉穴、足三里穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指或中指端着力，分

别点按患侧上臂外展平举时、肩关节前面的凹陷处肩髃穴，肘关节屈曲、肘横纹尽头处曲池穴，手背第一、二掌骨之间，稍偏食指侧合谷穴，大腿外侧中间、腓横纹水平线上7寸处风市穴，膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴各约半分钟，以局部酸胀为宜（图2）。

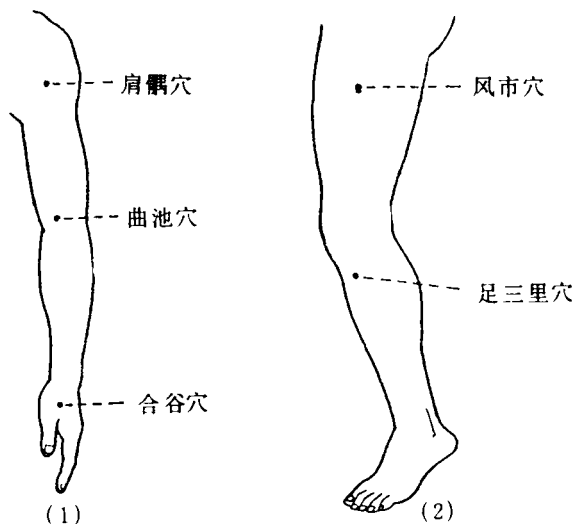


图 2

(3) 捏拿患侧上下肢

病人健侧卧位。家属立于背后，一手固定患肢，另一手掌指着力，自患侧肩部，沿上臂、肘关节至腕关节，再从臀部，沿大腿外侧，经膝关节至小腿外侧，反复捏拿约5分钟（图3）。

(4) 推揉脊柱两侧足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，边推

边揉，沿脊柱两侧足太阳膀胱经，从上至下，反复施术约3分钟（图4）。



图 3

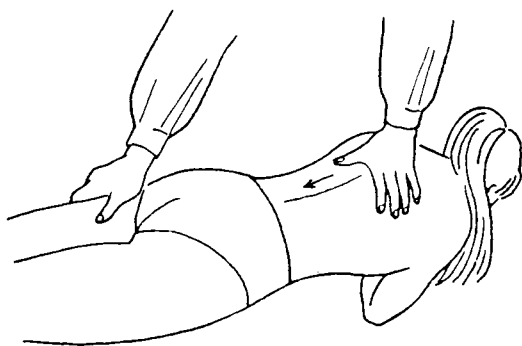


图 4

（5）擦腰骶

病人俯卧位。家属一手扶其腰部，另一手掌指着力，从腰部至骶部，反复擦摩约2分钟，以局部有热感为宜（图5）。

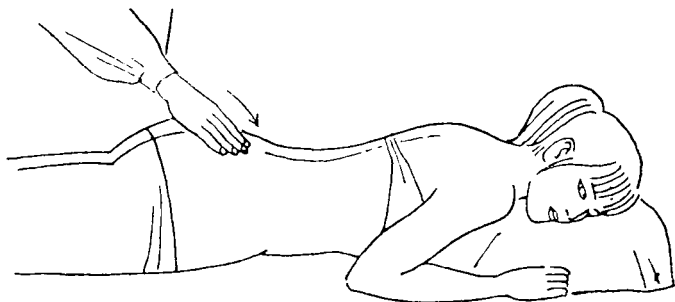


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 叩击患肢

坐位或仰卧位。健手半握拳，叩击患侧上下肢部，从上至下，反复施术约 1—2 分钟。

(2) 伸屈膝关节、踝关节

取坐位。用力抬腿，屈伸膝关节、踝关节，反复进行约 1 分钟。

(3) 站立、下蹲

先扶床边或椅子站立约 1 分钟。然后根据病情的好转情况，逐步扶试着缓慢下蹲、起立，反复进行约 1 分钟（图 6）。

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，一般在发病后两周进行，每日或隔日一次，手法宜轻柔缓和。

2、在家属和自我经穴按摩的过程中，病人可主动运动后，在家人陪同下，应尽早适当地、循序渐进地进行功能锻炼。一

般下肢主动运动恢复较上肢为早，应尽量用站立位和扶持走路，上肢可在病人坐或站立时做刺激运动。

3、注意保持心情愉快，生活要规律，切忌烦闷恼怒。

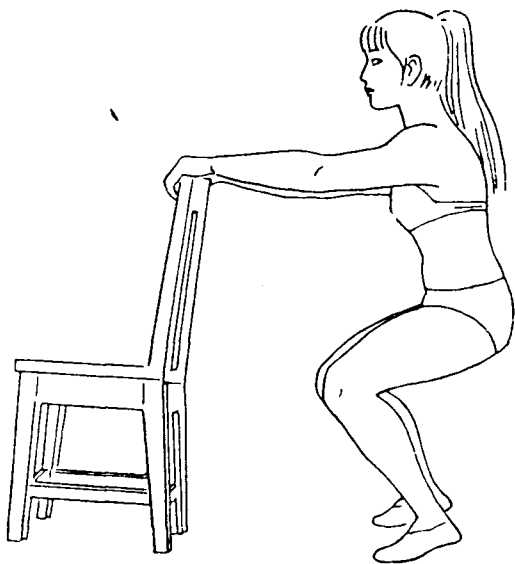


图 6

十二 白细胞减少症

(一) 发病原因

周围血象白细胞计数低于 4000/立方毫米，但分类计数可正常，或示粒细胞轻度降低，病人仅有头晕、无力等症状者，称白细胞减少症。发病原因不十分清楚。常由于某些细菌、病毒、原虫感染，某些药物、X 线、放射性物质辐射所致，

或继发于其他疾病，如脾功能亢进、再生障碍性贫血、白血病等。

（二）主要症状

疲乏无力，头昏，脚酸，低热，恶心，睡眠不佳等症状。检查血液中白细胞计数低于 4000/立方毫米。

（三）家属和自我经穴按摩作用

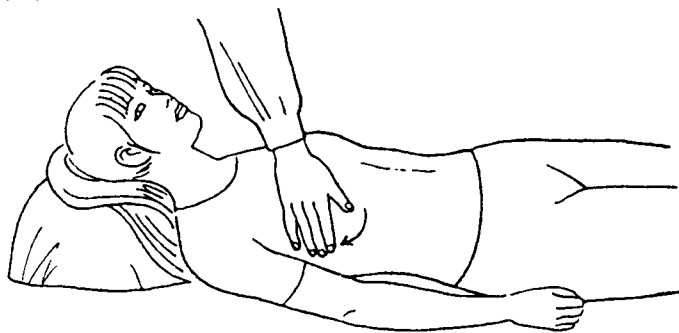
具有提高白细胞数，改善症状之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉前胸

病人仰卧位。家属立于一侧，两手交替进行，食、中、无名指罗纹面着力，揉胸骨和胸骨两侧，自上而下反复施术约 2 分钟，手法宜轻柔（图 1）。



(2) 推肋间

病人仰卧位。家属立于一侧，两手五指分开，同时着力紧贴于病人两肋间，从胸骨向两侧腋下分推，先上后下，逐一进行，反复施术约3分钟（图2）。

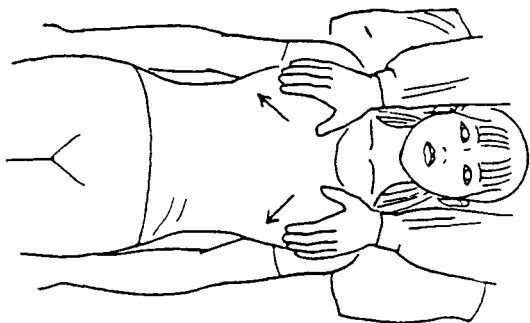


图 2

(3) 点按血海穴、足三里穴、三阴交穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别垂直点按两侧膝关节髌骨内上方2寸的血海穴，膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约1横指处的足三里穴，踝关节内踝尖直上3寸、胫骨后缘三阴交穴各约1分钟，以感酸胀为宜（图3）。

(4) 摩腹

病人仰卧位，髋、膝屈曲。家属立于一侧，两手掌指着力交替进行，循肚脐为中心，沿顺时针方向反复团摩约7分钟，手法要轻快、柔和、深浅适度（图4）。

(5) 点按膈俞穴、肝俞穴、脾俞穴、肾俞穴

病人坐位。家属坐于病人背后，两手拇指端分别同时着

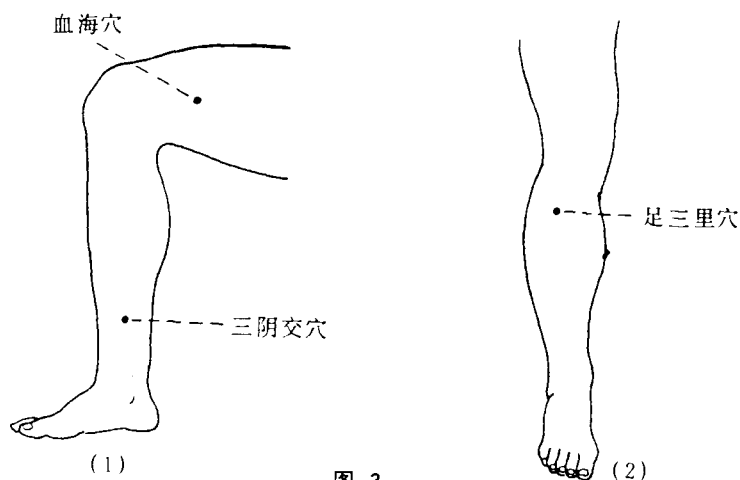


图 3

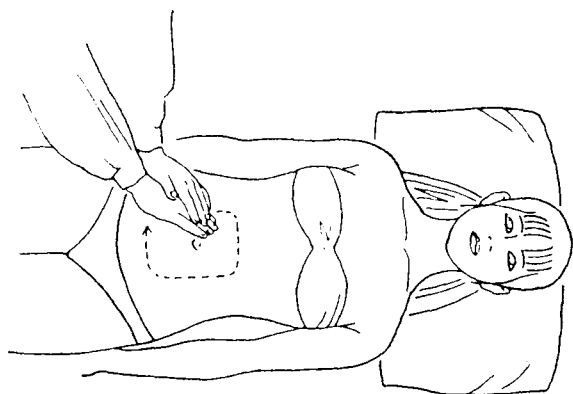


图 4

力，点按两侧第七胸椎棘突下旁开 1.5 寸处膈俞穴，第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸处肝俞穴，第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸处脾俞穴，第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处肾俞穴各约 1 分钟（图 5）。

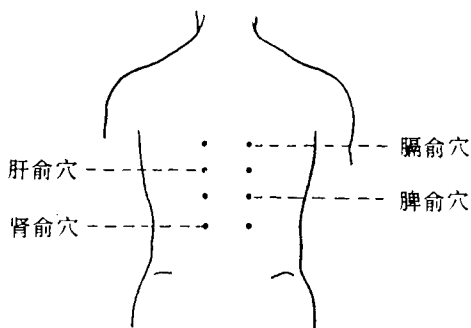


图 5

(6) 捏脊

病人俯卧位，裸露背脊，全身肌肉放松，家属两手食指、中指着力，横抵在骶尾部上，两手交替进行，沿督脉循行线向前推进至第七颈椎。随捏随推，每捏捻三下，上提一下，反复施术 3—5 遍（图 6）。

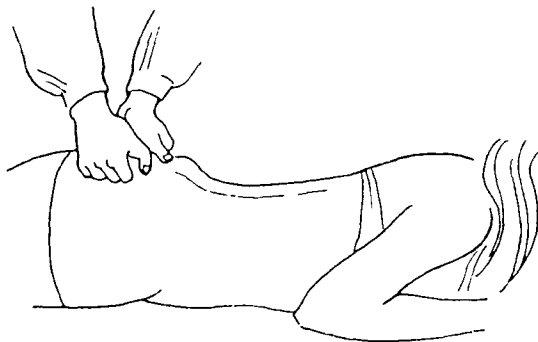


图 6

2. 自我经穴按摩

(1) 取坐位，两手五指微屈，彼此略分开，指腹着力于头部，反复疏擦约 2 分钟（图 7）。



图 7

(2) 按揉地机穴

取坐位，两手中指端着力，分别按揉同侧膝关节内侧胫骨内髁下缘下 3 寸、胫骨后缘的地机穴各约 1 分钟（图 8）。

(3) 取坐位，两手掌指着力，紧贴腰骶部皮肤，从腰部至骶尾部，用力反复擦之约 3 分钟（图 9）。

(五) 注意事项

1、白细胞减少症的病程呈慢性发展，家属和自我经穴按摩，每日或隔日一次，20 次为一疗程，每两疗程间休息一周。

2、家属和自我经穴按摩，一般对放射疗法、化学疗法和药物引起的白细胞减少症有一定的效果。

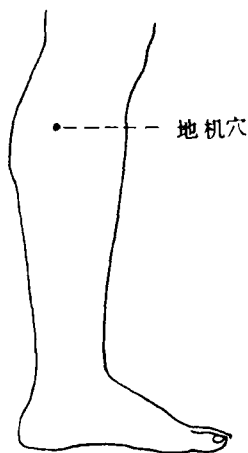


图 8

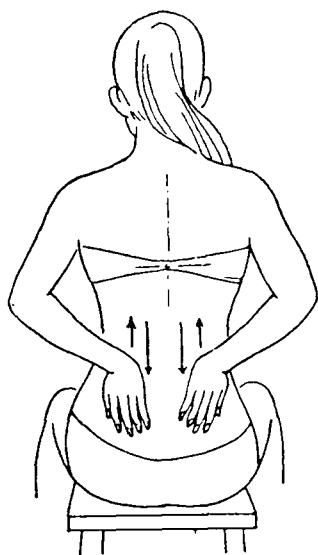


图 9

十三 神经衰弱

(一) 发病原因

神经衰弱症是神经官能症中最常见的一种。多因长期精神紧张、情绪波动、连续思考、过度疲劳、病后体质虚弱等引起大脑皮质机能活动失调，继而植物神经功能紊乱，导致临床一系列症状。

中医学认为本病属于“不寐”、“健忘”。多因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊所伤，劳累过度所致。

（二）主要症状

失眠、多梦、烦躁、易怒、多疑、头痛头昏、记忆力减退、注意力不集中、疲乏无力、精神萎靡不振等。胃肠道症状有恶心、嗝气、腹胀、食欲不振、大便次数增多等。还可表现为月经不调、阳萎、早泄、遗精等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有调节大脑皮质兴奋与抑制过程的平衡，改善植物神经系统功能，增强体质之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）推前额

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指罗纹面着力，分别在前额部纵横分推 2 分钟（图 1）。

（2）按揉印堂穴、太阳穴、内关穴、足三里穴

病人仰卧位，家属两手拇指或中指端着力，分别按揉两眉头联线之中点印堂穴，两侧眉梢与眼外眦之间向后一寸许的凹陷处太阳穴，手掌后腕横纹正中直上 2 寸处内关穴，膝关节外膝眼下 3 寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴各约 1 分钟（图 2）。

（3）振啄头部

病人仰卧位，家属坐于头后，两手指微曲，五指自然分



图 1

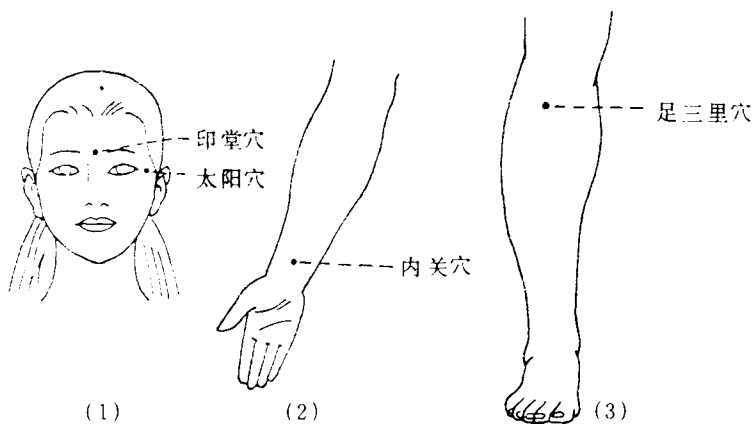


图 2

开，指端适当着力，振、啄头部，从左右两侧至头顶，反复施术约 2 分钟（图 3）。

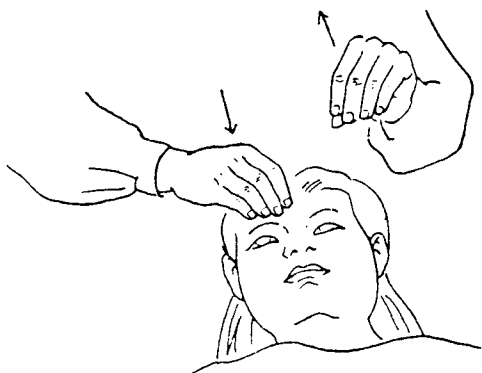


图 3

(4) 摩腹

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，以肚脐为中心，作顺时针方向移动，由内向外，反复摩动约 5 分钟（图 4）。

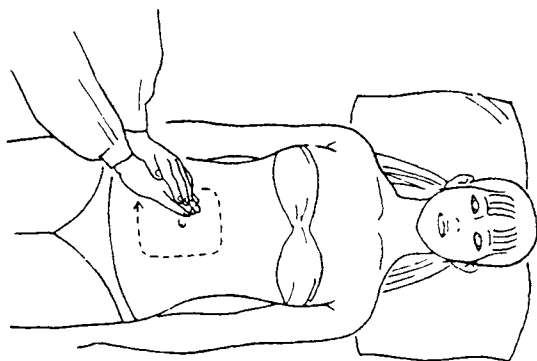


图 4

(5) 按揉脊柱两侧足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，于脊柱两侧足太阳膀胱经上，自第七颈椎至腰骶部，边按边揉，反复施术约5分钟，尤其在第五胸椎棘突下旁开1.5寸处心俞穴，第二腰椎棘突下旁开1.5寸处肾俞穴，第二腰椎棘突下命门穴上作重点治疗部位（图5）。

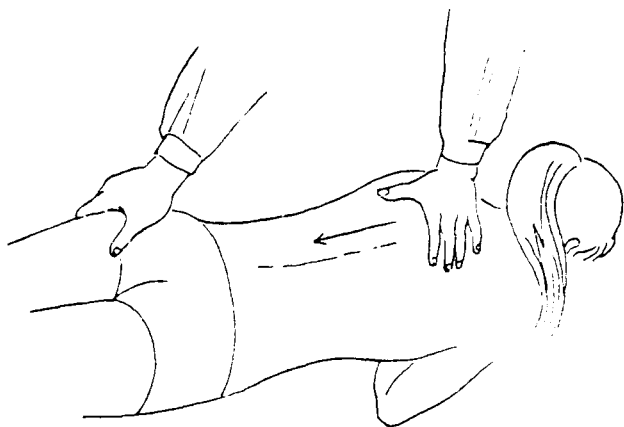


图 5

2. 自我经穴按摩

（1）擦颈项

取坐位，两手十指交叉，抱着后颈部，头稍后仰，然后两手来回摩擦约2分钟（图6）。

（2）擦腰骶

取坐位。两手掌指着力，紧贴腰眼，用力向下擦至骶部，如此反复施术约2分钟（图7）。

（3）按揉三阴交穴

取坐位，弯腰，两手指端着力，分别按揉两侧内踝尖

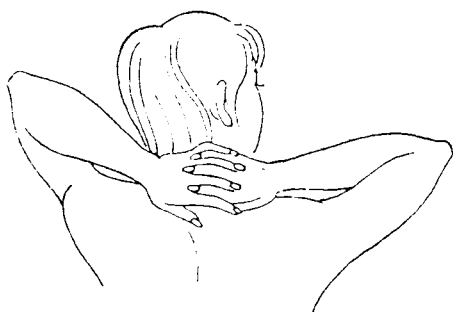


图 6

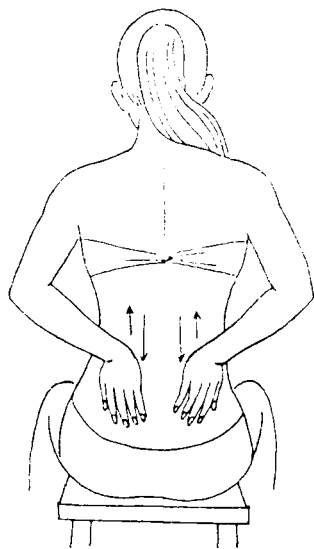


图 7

上 3 寸、胫骨后缘处三阴交穴约 2 分钟（图 8）。

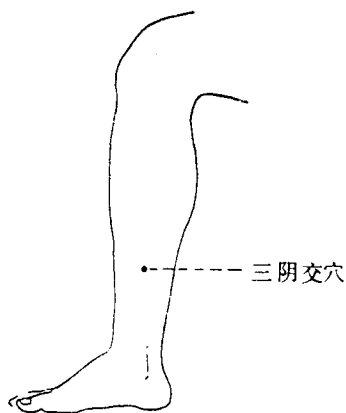


图 8

(五) 注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩，每日 1—2 次。
- 2、消除发病诱因，避免精神刺激，注意劳逸结合。
- 3、每日坚持身体锻炼，如散步、压腿、蹲起等。

十四 失 眠

(一) 发病原因

失眠是经常夜不入眠，或眠而不深熟的病症。发病原因很多，常见于思虑疲劳过度，精神过于紧张，外界环境干扰，睡觉时间不规律，神经功能失调所致的神经衰弱等。

中医学认为多由脏腑失调，气血不和，心神不安所致。

（二）主要症状

经常入睡困难，睡而易醒，醒后难以再睡，或时睡时醒，睡不深熟，多梦。甚则整夜不能入睡。常有头晕、头痛、心慌、消化不良、食欲不振、乏力、记忆力减退等表现。

（三）家属或自我经穴按摩作用

具有镇静安神催眠之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）摩前额、面部

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指罗纹面置于前额正中处同时着力，自内向外侧头部，反复摩动3分钟。然后两手掌根同时着力，分别置于两侧眼角外侧和面颊部，沿顺时针方向反复运摩约2分钟（图1）。



图 1

(2) 疏颤头部

病人仰卧位。家属坐于头后，两手指微屈，指端同时着力，分别自前头部发际处向两侧颞部、头顶至枕部，快速疏擦颤动，频率越快越好，反复施术约 2 分钟（图 2）。



图 2

(3) 点按神门穴

病人仰卧位。一手握住腕关节，另一手拇指端着力，点按两侧掌后腕横纹尺侧端稍上方凹陷处神门穴各约半分钟（图 3）。

(4) 按揉三阴交穴

病人仰卧位。家属两手拇指端交替着力，分别按揉两侧踝关节的内踝尖直上 3 寸、胫骨后缘三阴交穴各约 1 分钟（图 4）。

(5) 推揉脊柱两侧足太阳膀胱经

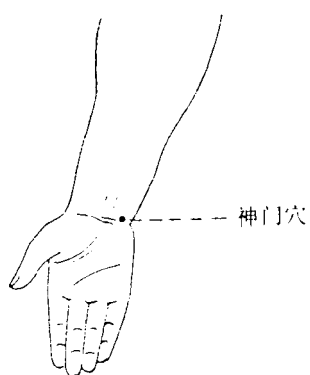


图 3

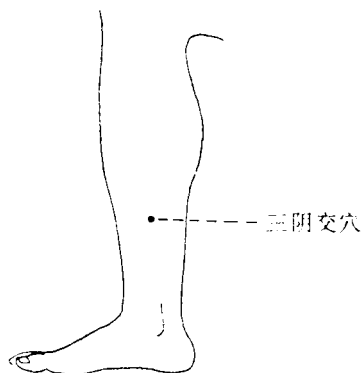


图 4

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，分别推揉脊柱两侧，沿足太阳膀胱经，从上背至腰骶部，边推边揉反复施术约 5 分钟（图 5）。

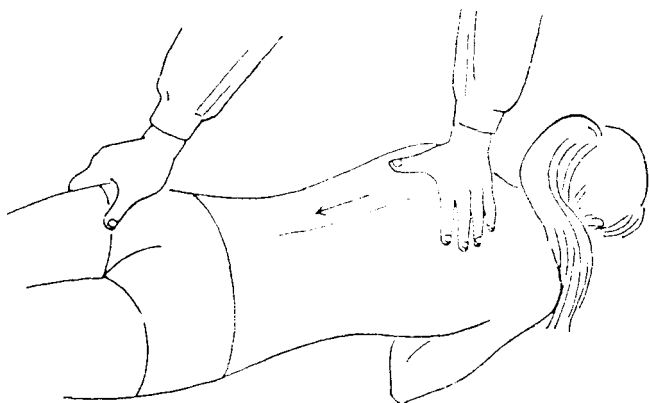


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 挤提后颈项

取坐位。两手指交叉抱着后颈项，头稍后仰，然后用掌根挤提、放松，反复约1分钟（图6）。

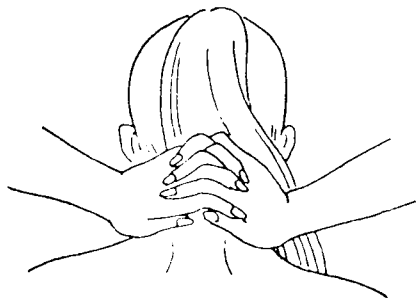


图 6

(2) 擦腰骶

取坐位，两手掌指同时着力，置于腰骶部，紧贴皮肤，从腰部至骶部，反复擦摩约2分钟（图7）。

(3) 摩腹

取仰卧位，两膝屈曲。两手掌指重叠，置于中腹部，以肚脐为中心，沿顺时针方向环转摩动约3分钟，操作时手法和缓自如，全身放松，思想集中于小腹（图8）。

(五) 注意事项

- 1、家属或自我经穴按摩，每晚临睡前做一次。
- 2、注意饮食有节，起居有时，劳逸结合，加强体育锻炼。

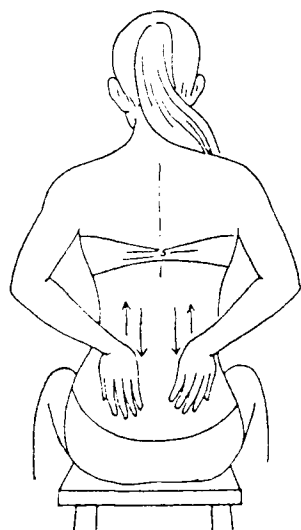


图 7

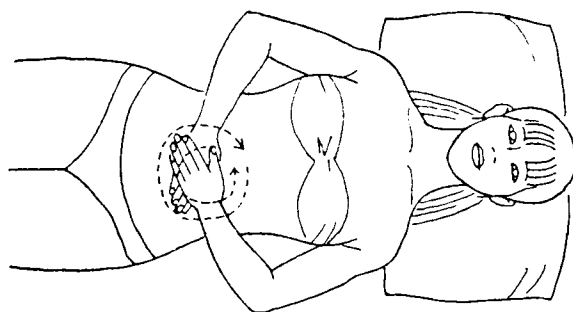


图 8

十五 癔病

（一）发病原因

癔病是一种常见病，以青壮年和女性较为多见，多是由于各种精神刺激、情绪激动或不良暗示而引起的大脑功能性疾病。病人一般都有情绪容易波动，心胸比较狭窄，性格不够开朗，易于生闷气，主观自信，富于幻想，暗示性强，缺乏自制能力等特点。

中医学认为癔病属“脏躁”等范围，乃由于喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志过用所致。

（二）主要症状

癔病的症状多种多样。有精神障碍，哭笑无常、大吵大闹、手舞足蹈等；有运动障碍，语言抑制、失音或肢体瘫痪，肢体震颤和痉挛等；有感觉障碍，突然失明、耳聋、以及喉头有物梗阻等；有内脏功能紊乱，神经性呕吐、神经性呃逆等。

（三）家属经穴按摩作用

具有清心安神，控制发作，抑制症状之功效。

（四）操作步骤

（1）掐人中穴

病人仰卧位。家属立于头后，一手拇指端着力，直接掐

切上唇人中沟中、上 1/3 交界处的人中穴，有节奏地一掐一松约 1 分钟，以感胀、重、痛为度（图 1）。

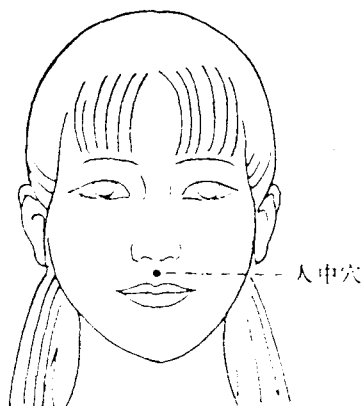


图 1

（2）点按内关穴、合谷穴、太冲穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别点按两侧掌后腕横纹正中直上 2 寸、两筋之间的内关穴，手背第一、二掌骨之间，当第二掌骨桡侧之中点的合谷穴，足背第一、二趾缝间上 1.5 寸凹陷处的太冲穴各约 1 分钟，以感酸胀为宜（图 2）。

（3）按揉涌泉穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别按揉两足底前、中 1/3 交界处、蹠足时呈凹陷处的涌泉穴各约 1 分钟（图 3）。

（4）摩腹

病人仰卧位，髋、膝屈曲。家属立于一侧，两手掌指交

替着力，以肚脐为中心，沿顺时针方向环转摩动约 5 分钟（图 4）。

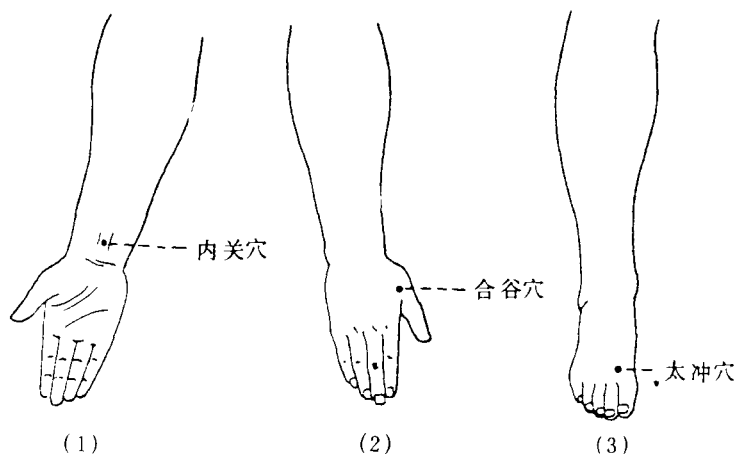


图 2

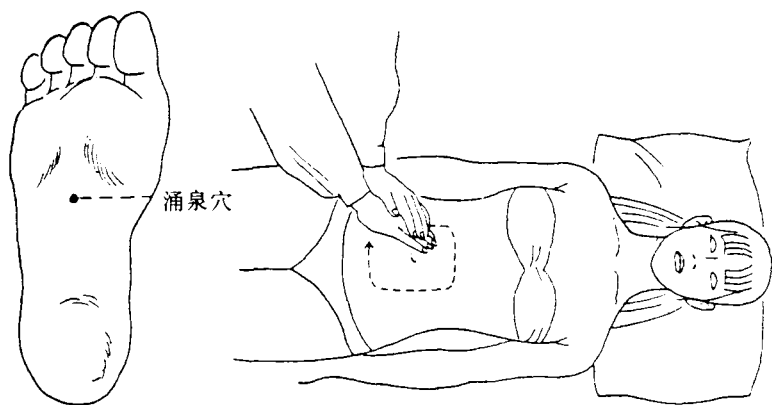


图 3

图 4

(5) 捏脊

病人俯卧位，裸露背脊，全身肌肉放松。家属两手食指、中指着力，横抵在骶尾部上，两手交替进行，沿督脉循行线向前推进至第七颈椎，随捏随推，每捏捻三下，上提一下，反复施术 3—5 遍（图 5）。

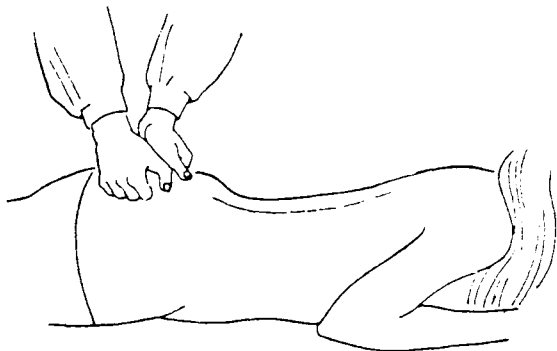


图 5

(五) 注意事项

- 1、家属按摩的同时，必须配合语言暗示治疗。
- 2、发病时保持安静，避免一切精神刺激。

十六 胆绞痛

(一) 发病原因

胆绞痛是胆囊炎、胆石症常见症状之一。本节所讲家属和自我经穴按摩主要治疗由慢性胆囊炎所引起的胆绞痛。胆

道阻塞、胆汁排泄不畅或过食油腻食物等因素，使胆囊粘膜发炎、损伤，刺激胆道管壁引起痉挛、急性膨胀而发生疼痛，便为胆绞痛。

（二）主要症状

上腹部隐痛、胀满，或右上腹部慢性疼痛，常在饱餐、进食过多油腻、或精神过度紧张、情绪不舒时诱发。又有食欲不振，消化不良，暖气等。如同时有胆结石存在，则常有绞痛，可向右肩放射，畏寒发热，恶心、呕吐等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有疏经通络，解痉镇痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按胆俞穴、肝俞穴、膈俞穴

病人俯卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别点按两侧第十胸椎棘突下旁开 1.5 寸处胆俞穴，第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸处肝俞穴，第七胸椎棘突下旁开 1.5 寸处膈俞穴各约 1 分钟。操作时拇指端向下向胸椎体方向点按，以局部酸胀为宜（图 1）。

（2）按揉背部两侧及右肩胛骨下角区

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指着力，分别按揉

背部两侧膀胱经约 7 分钟。然后按揉右侧肩胛骨下角区、第七胸椎至第十胸椎旁的压痛点约 2 分钟，以重刺激为宜（图 2）。

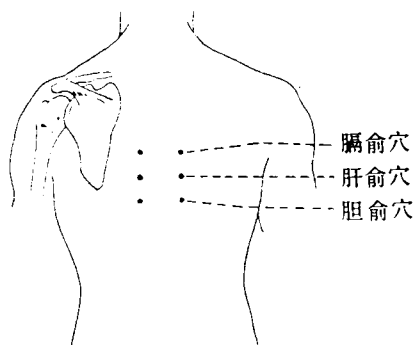


图 1

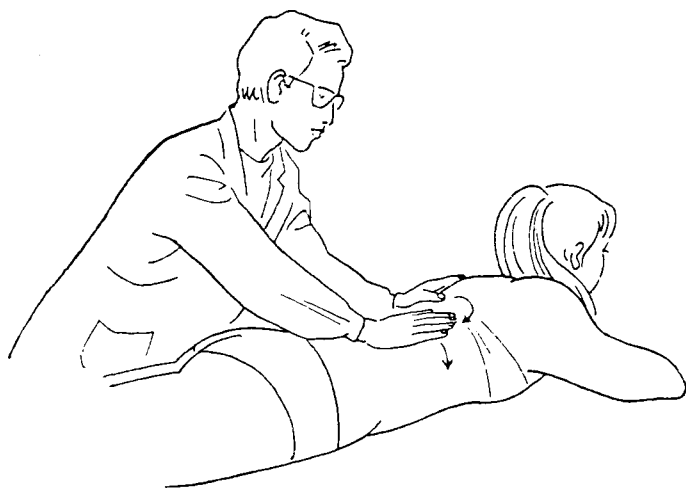


图 2

(3) 纠正胸椎下段后关节紊乱

病人左侧卧位，左下肢伸直，右下肢髋膝屈曲。家属立于病人一侧，两手肘关节屈曲，一手肘部放于病人肩前，另一手肘部放于髋骨的后侧，两肘前后以相反方向同时突然用力斜扳 2—3 次，常伴有清脆的响声（图 3）。

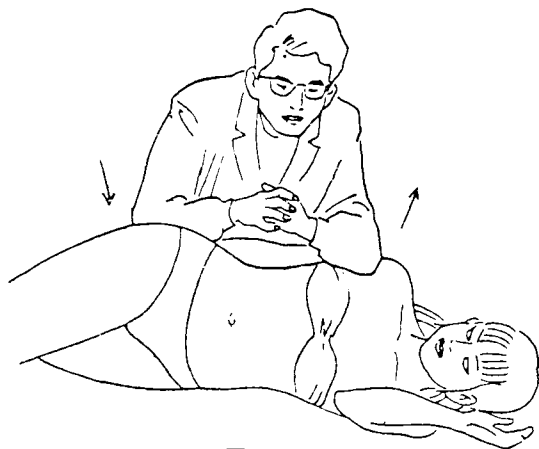


图 3

(4) 点按阳陵泉穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指重叠，指端着力，点按两侧膝关节外膝眼下、小腿外侧、腓骨小头前下缘凹陷处阳陵泉穴各约 1 分钟，以重刺激为宜（图 4）。

2. 自我经穴按摩

(1) 摩腹

取仰卧位，髋、膝屈曲。两手掌指重叠着力，置于上腹

部，从左向右自上而下，反复摩动约7分钟，操作时手法宜轻柔，深度适宜，以腹部温热舒适为度（图5）。

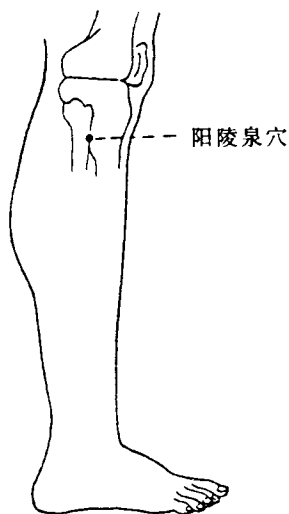


图 4

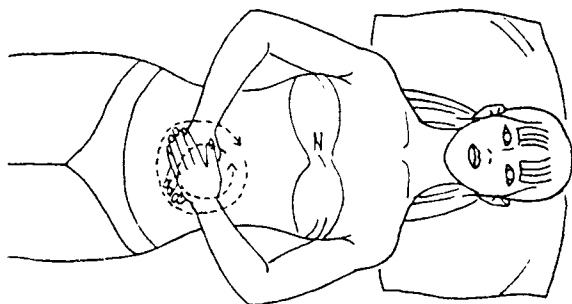


图 5

(2) 按揉太冲穴、内关穴

取坐位，两手拇指端着力，分别按揉两侧足背第一、二趾缝间上 1.5 寸处太冲穴，掌后腕横纹正中直上 2 寸处内关穴各约 1 分钟（图 6）。

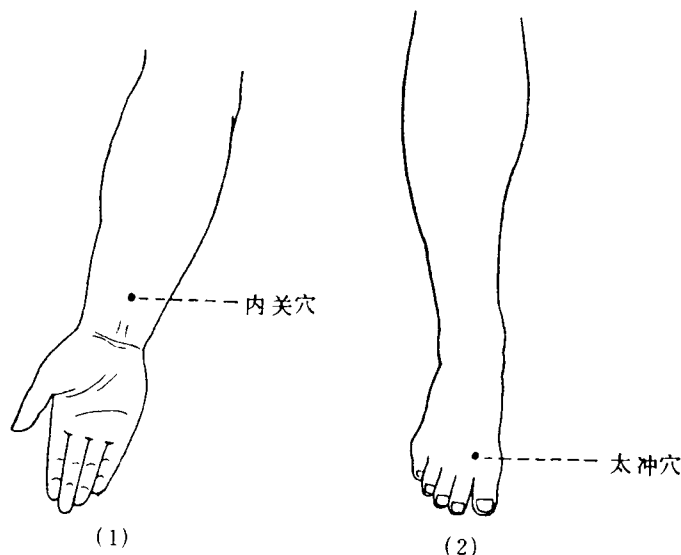


图 6

(五) 注意事项

1、坚持家属和自我经穴按摩，每日或隔日一次，能减少或控制慢性胆囊炎的急性发作，改善症状。

2、避免暴饮暴食，少食油腻食物，保持心情舒畅，注意劳逸结合。

十七 面神经麻痹

(一) 发病原因

面神经麻痹又称“口眼歪斜”、“面瘫”。多由茎乳孔内面神经的急性非化脓性炎症引起的周围性面神经麻痹。一般认为可能是局部营养神经的血管因受风寒而痉挛，导致该神经缺血水肿而致病，亦可能与局部的病毒感染有关，此外慢性中耳炎、乳突炎等也可继发面神经麻痹。

中医学认为本病多当人体气血不足时，面部遭受风寒侵袭，使经络瘀滞，筋脉失养而发生。

(二) 主要症状

多在清晨醒来时突然发现一侧眼睑不能闭合及歪嘴。少数病人发病前患侧有不舒服感觉。病侧耳下或乳突部常有疼痛感觉，面部表情消失，眼不能闭合，流泪，不能皱额蹙眉，口角歪向健侧，鼻唇沟变浅，说话漏风，鼓颊困难，有的可出现患侧舌前 2/3 味觉减退或消失，听觉过敏等现象。

(三) 家属和自我经穴按摩作用

具有改善患侧血液循环，促进神经功能恢复之功效。

(四) 操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 摩面部

病人仰卧位。家属坐于头后，两手掌指着力，分别摩前额、眼眶、颊部。操作时，右手在前，左手在后，相互配合，并以患侧为重点，反复施术约 5 分钟（图 1）。

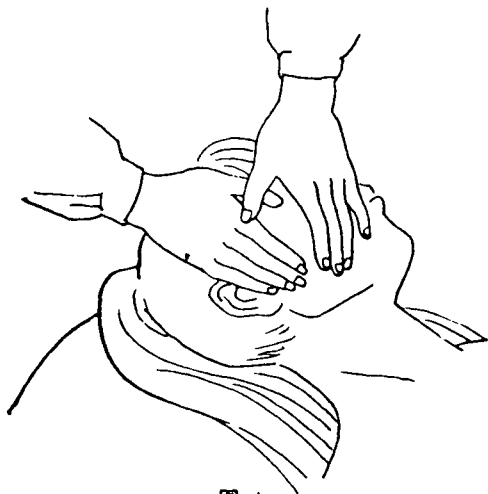


图 1

(2) 按揉阳白穴、迎香穴、颊车穴、地仓穴、翳风穴

病人仰卧位。家属坐于头后，两手中指或拇指端着力，分别按揉两侧眼正视前方、瞳孔直上、眉上 1 寸处阳白穴，鼻翼旁 5 分、鼻唇沟中迎香穴，下颌角前上方约一横指、咀嚼时肌肉隆起处颊车穴，口角旁 4 分处地仓穴，乳突前方、平耳垂下缘凹陷处翳风穴各约 1 分钟（图 2）。

(3) 捏面颊

病人仰卧位。家属立于一侧，两手半握拳，食指抵在下颌角上，拇、食、中指合力，轻轻捏提患侧面颊部，松紧分

明，从下至上，反复施术约 1 分钟（图 3）。

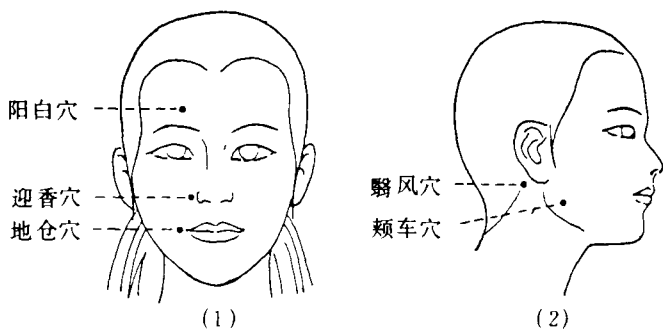


图 2



图 3

(4) 按拿风池穴及肩颈部

病人坐位。家属立于背后，一手扶住前额，另一手拇指和食指、中指分别按拿两侧颈后枕骨下胸锁乳突肌下缘凹陷处风池穴，边按边拿约 2 分钟。然后一手沿颈后两侧至肩部，自上而下反复按拿约 3 分钟（图 4）。

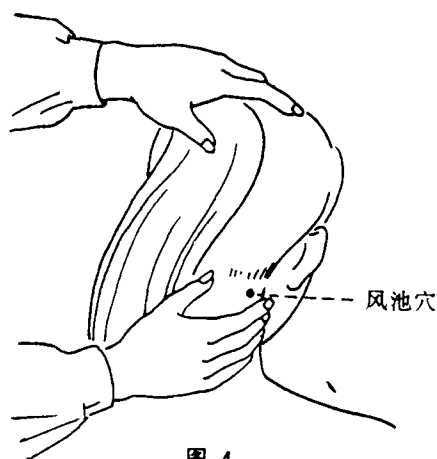


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 推摩面部

取坐位。先将两手掌指搓热置于面部，从下颌经口周、颊部、鼻唇沟、眼眶至前额，反复推摩约 3 分钟（图 5）。

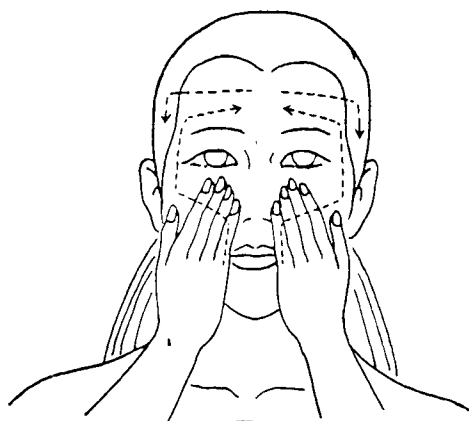


图 5

(2) 揉眼外侧及颊部

取坐位，两手小鱼际同时着力，分别置于眼外侧、颊部，并以患侧为重点；反复揉摩约 2 分钟（图 6）。

(3) 鼓腮吮嘴

病人一手拇、食、中指捏住患侧口唇、用力鼓腮吮嘴，让口腔内气流从健侧冲出，如此每日 3 次，每次鼓吹气 20 次。

(4) 按揉合谷穴、列缺穴

取坐位。两手拇指端着力，分别按揉对侧手背第一、二掌骨之间、稍偏食指处合谷穴，桡骨茎突上方，腕横纹 1.5 寸处列缺穴各约 1 分钟（图 7）。



图 6

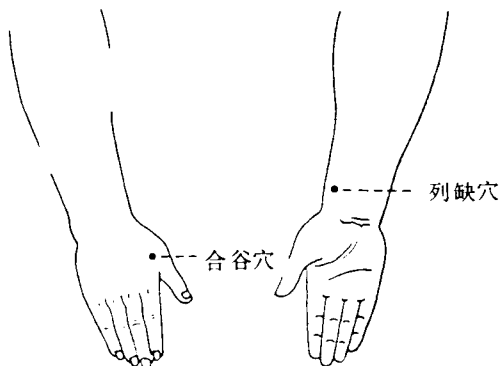


图 7

(五) 注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日早晚各一次，手法宜轻柔缓和，用力适度。

2、治疗中患部避免风寒侵袭和疲劳。

十八 雷诺氏病

(一) 发病原因

雷诺氏病属少见病，是由间歇性的四肢肢端小动脉痉挛所引起的疾病，多发生于女性。其病因尚未完全明确。有认为是中枢神经的功能失调，使交感神经功能紊乱而引起的局部缺血现象，也有认为与内分泌腺的机能障碍可能有一定的关系。常为寒冷或情绪激动所诱发。

(二) 主要症状

起病缓慢，一般在受寒冷后，尤其是手指与冷水接触后发作，故冬季多发。发作期患肢呈阵发性，多为对称性指(趾)端由苍白转青紫，再潮红、冰冷、知觉消失，发作期后可恢复正常。伴有麻木、灼热、针刺感等，个别病例有皮肤萎缩，指甲变形等。

(三) 家属和自我经穴按摩作用

具有调整植物神经功能，减轻或解除周围血管痉挛之功效。

(四) 操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 若病在上肢，点按患侧合谷穴、内关穴、曲池穴
病人坐位。家属一手拇指端着力，分别点按手掌背侧拇

指与食指掌骨之间稍偏食指处合谷穴，腕关节掌后腕横纹正中直上2寸、两筋之间内关穴，肘关节屈曲、掌心向内、肘横纹桡侧凹陷处曲池穴各约1分钟，以局部有酸胀感为宜（图1）。

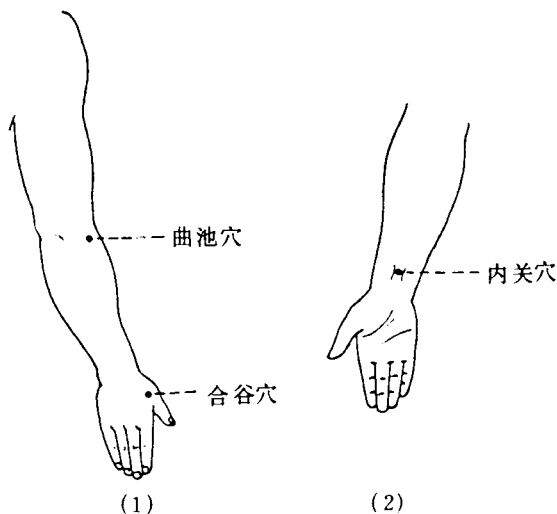


图 1

(2) 若病在下肢，点按患侧承山穴、足三里穴、委中穴。病人俯卧或仰卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，分别点按小腿后侧、腓肠肌两肌腹之间凹陷处承山穴，膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约一横指处足三里穴，膝关节、腘窝横纹中央处委中穴各约1分钟（图2）。

(3) 捏拿患肢

病人仰卧位。家属立于一侧，一手拇指和食指、中指、无

名指相对着力，一紧一松地捏拿患肢筋腱、肌肉。从肘关节至指端，或从膝关节至趾端，从外侧到内侧，反复施术约3分钟，用力以病人能耐受为度（图3）。

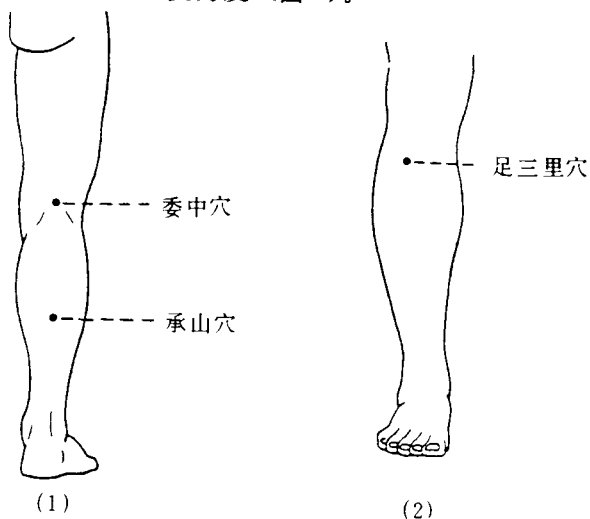


图 2

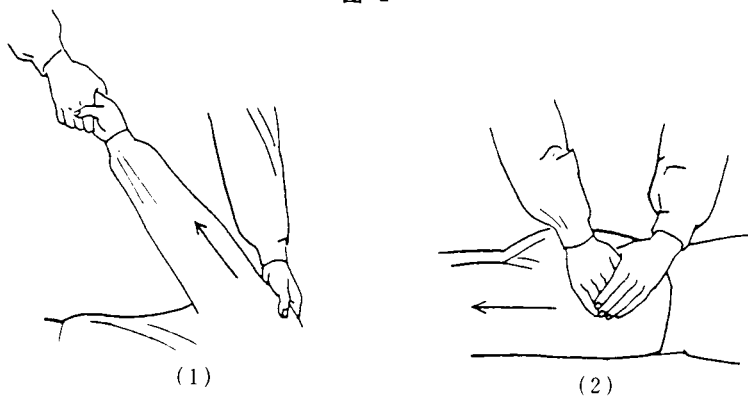


图 3

(4) 勒患指、趾

病人仰卧位。家属一手五指微屈，用食指和中指第二节挟持指、趾，从掌指、趾关节至指、趾端，急拉滑开，反复施术约 1 分钟（图 4）。

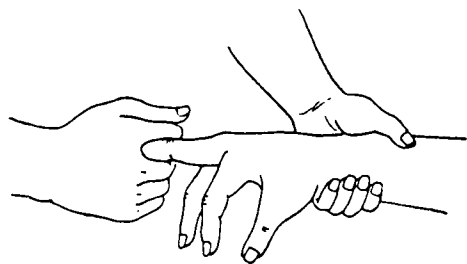


图 4

(5) 搓患肢

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指适当用力，作对称性的托挟施治患肢，从肩关节至指端，从膝关节至趾端，作上下移搓，要轻快有节律。反复施术约 5 分钟（图 5）。

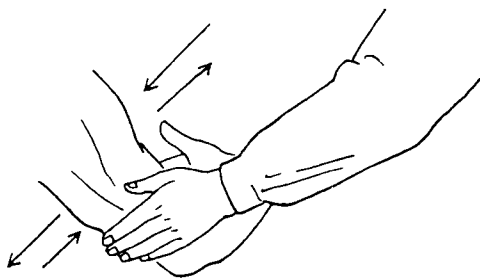


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 揉摩患掌指

取坐位。一手拇指自然屈伸，余指微屈，置于患肢掌指的背侧或掌侧，紧贴皮肤，作反复揉摩约5分钟，用力要均匀适当，以深达皮肤及皮下，局部温热为宜（图6）。

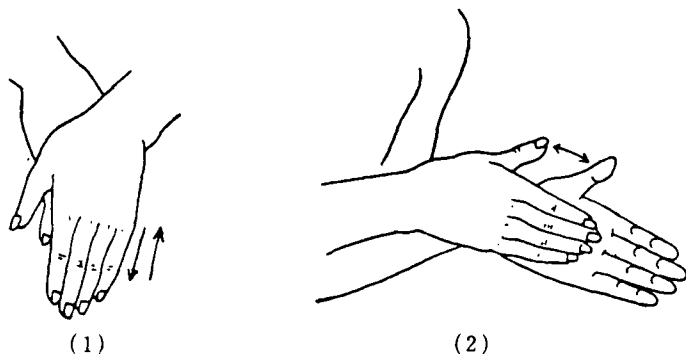


图 6

(2) 捻患指、趾

取坐位。一手拇指、食指和中指罗纹面着力，从掌指、趾关节至指、趾端，作上下对称性的左右捻动，边捻边轻拉动约5分钟（图7）。



图 7

(3) 摩腹

取仰卧位，髋、膝屈曲，两手掌指重叠置于腹部，紧贴皮肤。以肚脐为中心，从右向左，沿顺时针方向反复摩动约5分钟（图8）。

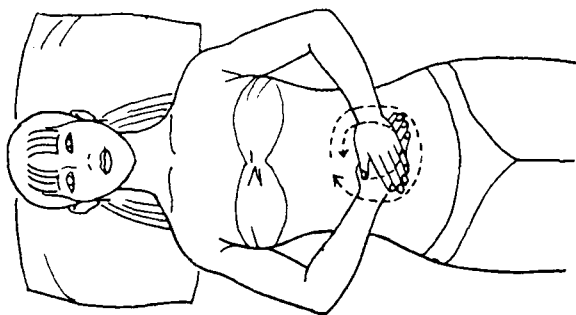


图 8

(五) 注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日一次，寒冷季节每日可2—3次，能减轻症状及预防发作。操作时手法宜轻柔缓和，用力适度，防止损伤皮肤。

2、冬季应避免冷水刺激，注意患肢保暖。

十九 前列腺炎

(一) 发病原因

前列腺炎可能与会阴部长期充血、局部抵抗力下降、细菌感染有关。尿道炎蔓延至前列腺，或房事不节，过度饮酒

等均可导致前列腺发炎。

（二）主要症状

小便不畅，尿后淋漓不尽，终末尿可有白色分泌物滴出，尿痛、尿急、尿频。腰骶及会阴部胀痛不适，性欲减退，遗精、早泄，伴有失眠、乏力、头晕等症状。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有活血消炎，降低神经兴奋性，减轻症状之功效。

（四）操作步骤

1. 家庭经穴按摩

（1）揉下腹

病人仰卧位，髋、膝屈曲。家属立于一侧，两手掌指着力，揉下腹部约5分钟（图1）。

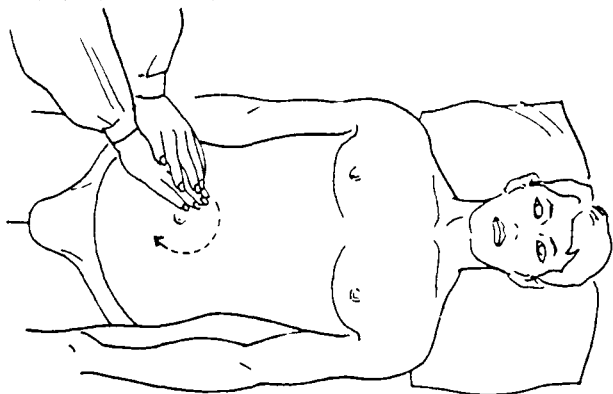


图 1

(2) 点按关元穴、中极穴

病人仰卧位。家属一手中指端着力，分别点按肚脐下 3 寸处的关元穴，肚脐下 4 寸处的中极穴，每穴约 1 分钟（图 2）。

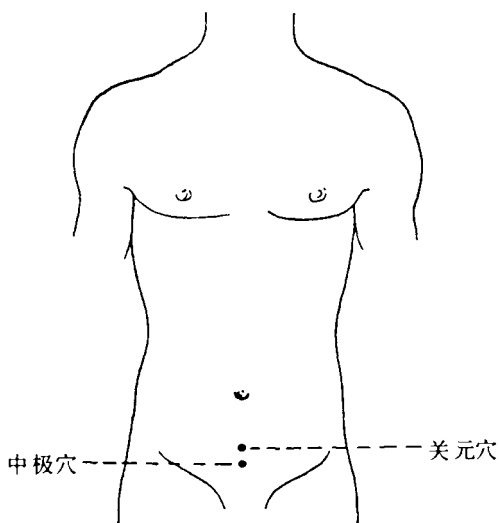


图 2

(3) 按揉阴陵泉穴、三阴交穴

病人仰卧位。家属两手拇指交替着力，分别按揉两膝关节的内膝眼下胫骨内髁下缘凹陷处阴陵泉穴，两踝关节的内踝尖上 3 寸、胫骨后缘三阴交穴，每穴约 1 分钟（图 3）。

(4) 推揉腰骶

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指着力，推揉腰骶部，边推边揉约 5 分钟，以局部发热舒适为宜（图 4）。

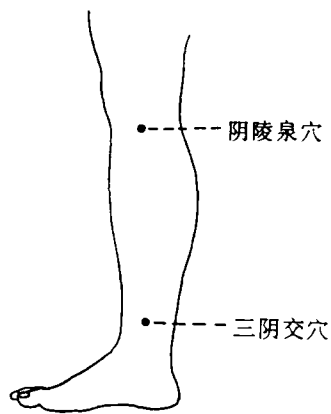


图 3

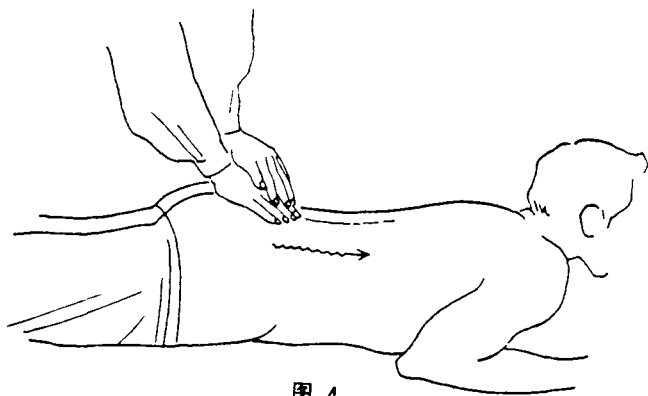


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 推下腹

取仰卧位。两手掌指分别置于下腹部两侧，同时着力，从上至下反复斜推约 5 分钟（图 5）。

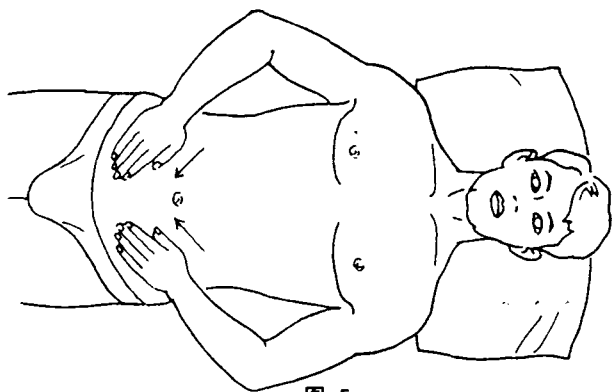


图 5

(2) 擦腰骶

取坐位，头、胸稍向后仰，两手掌指同时着力，从腰部至骶尾部反复擦摩约 5 分钟（图 6）。

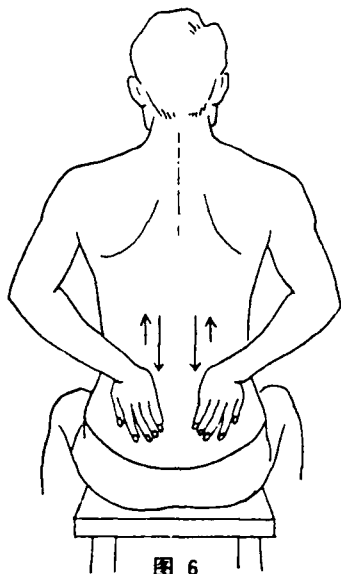


图 6

(3) 捏大腿内侧

取坐位。两手分别捏对侧大腿内侧，从大腿根部至膝关节反复施术约 2 分钟（图 7）。

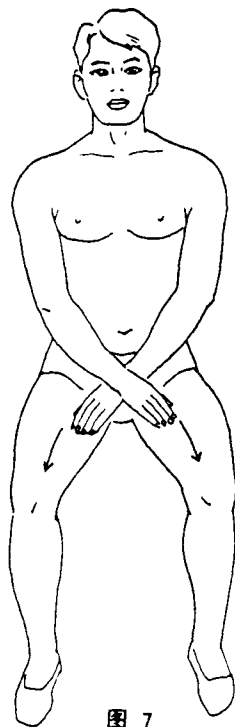


图 7

(5) 注意事项

1、家属和自我经穴按摩每日早晚各 1 次。节制房事，注意清洁卫生，防止尿路感染。

2、坐热水浴每日 1—2 次，每次 15—25 分钟，其水温以能耐受为宜。

二十 尿潴留

（一）发病原因

膀胱积滞大量尿液而不能随意排出体外或排出体外不畅时，称为尿潴留。发病原因，多为精神紧张，神经疾患或神经损伤引起，以及腹部及盆腔手术、尿道疼痛引起括约肌痉挛，或尿道狭窄、结石，或前列腺肥大等所致。

（二）主要症状

下腹憋胀、胀痛难忍，但排不出尿来或点滴不畅。烦躁、坐卧不安。耻骨上可触到胀大的膀胱，叩诊呈浊音。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有调节神经功能，提高膀胱尿道括约肌的收缩舒张之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按气海穴、关元穴、中极穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手中指端着力，分别点按肚脐直下1.5寸处气海穴、肚脐直下3寸处关元穴、肚脐直下4寸处中极穴各约1分钟，由轻到重以病人能耐受为度（图1）。

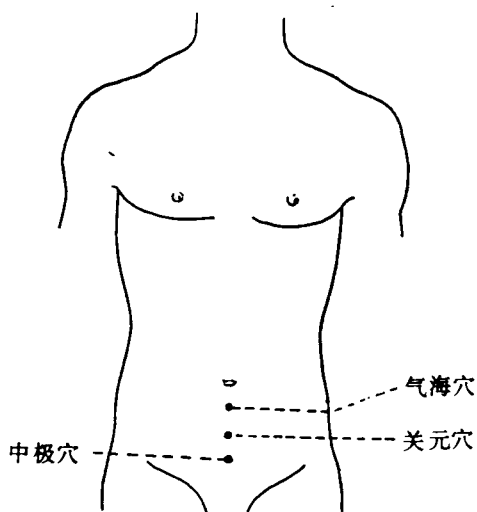


图 1

(2) 推下腹

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌重叠，掌根着力，从肚脐至耻骨联合处，由上向下反复直推约 5 分钟（图 2）。

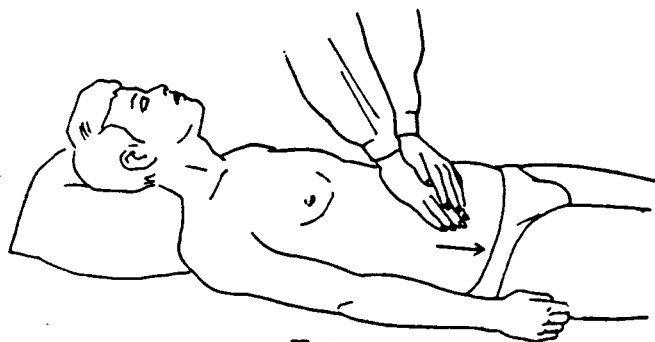


图 2

(3) 按揉三阴交穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，分别按揉两侧内踝尖直上 3 寸、胫骨后缘的三阴交穴各约 1 分钟（图 3）。



图 3

(4) 揉脾俞穴、肾俞穴

病人俯卧位。家属立于一侧，两手拇指罗纹面着力，分别同时揉两侧第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸处脾俞穴，第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处肾俞穴各约 1 分钟（图 4）。

(5) 擦腰骶

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，一手掌指置于腰骶部、紧贴皮肤，从腰至骶部，反复擦摩约 2 分钟，至皮肤微红，有热感为宜（图 5）。

2. 自我经穴按摩

(1) 摩下腹

取仰卧位，髋、膝屈曲。右手掌置于下腹部，左手掌贴

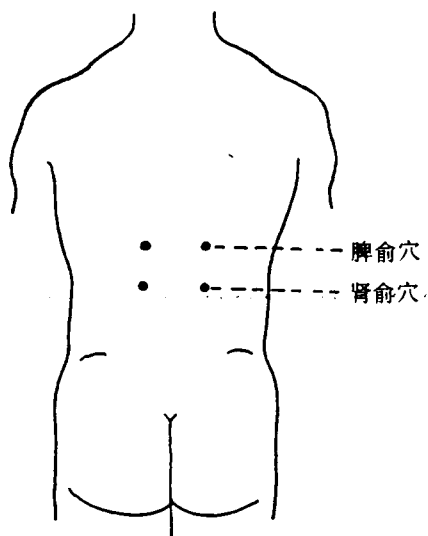


图 4

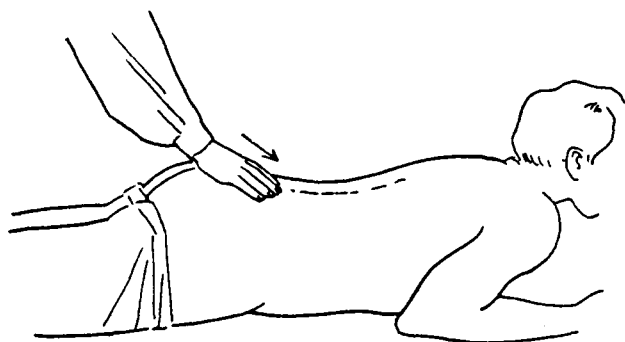


图 5

于右手背上，两手相互着力，循肚脐至耻骨联合之中点为中心，顺逆、环转摩动约 5 分钟（图 6）。

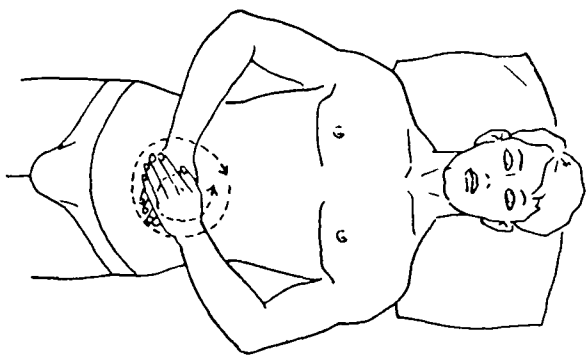


图 6

(2) 拨阴陵泉穴

取坐位。两手拇指端着力，分别拨同侧膝关节的内膝眼下
方胫骨内髁下缘凹陷处阴陵泉穴各约 1 分钟（图 7）。

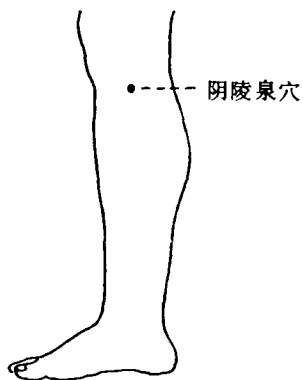


图 7

(五) 注意事项

1、家属或自我经穴按摩，每日进行 2—4 次。对因精神因素，如精神紧张引起的功能性尿潴留，或因某些腹部刺激，如腹部及盆腔手术引起的括约肌痉挛、神经反射性尿潴留效果很好。

2、操作时，手法宜均匀、柔和，用力适度。

二十一 阳 萎

（一）发病原因

阳萎是指阴茎勃起障碍，即阴茎不能勃起，或勃起不坚。其发病原因除了少数的生殖器官的器质性病变，如生殖器官畸形、慢性炎症，特别是慢性前列腺炎、睾丸发育不良和神经损伤等之外，多数为功能性的阳萎，由精神过度紧张，情绪过分激动，或恐吓、暴怒、焦虑以及房事过度、手淫过多等所致。

（二）主要症状

性欲减退，阴茎萎软不能勃起，或勃起不坚。神疲、腰膝酸软、头晕、目眩等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有温肾壮阳之功效，是治疗功能性阳萎较理想的治疗方法，只要病人正确对待，认真配合，坚持治疗，就一定会收到事半功倍的可喜效果。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉下腹部

病人仰卧位。家属立于一侧，右手掌指置于病人下腹部，左手掌重叠于右手背上，两手同时着力，反复揉5分钟（图1）。

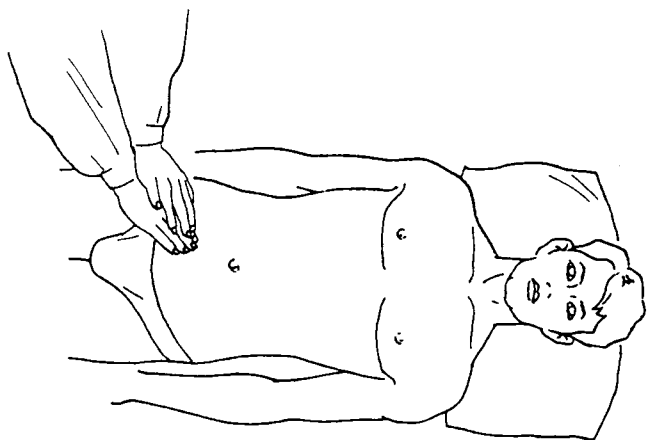


图 1

（2）点气海穴、关元穴

病人仰卧位。用拇指或中指端着力，点肚脐正中直下1.5寸处的气海穴，肚脐正中直下3寸处的关元穴，每穴约半分钟，以局部酸胀并放散至会阴部为宜（图2）。

（3）点按三阴交穴、阴陵泉穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别点按踝关节的内踝尖直上3寸处的三阴交穴，膝关节内膝眼下胫骨内下缘凹陷处的阴陵泉穴，每穴约1分钟（图3）。

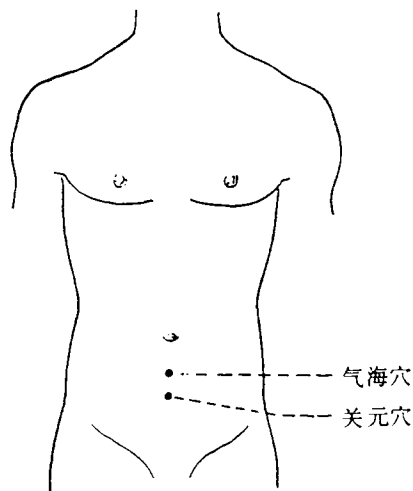


图 2

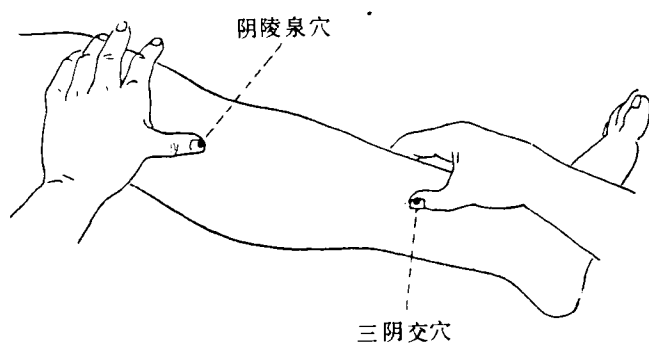


图 3

(4) 捏脊

病人俯卧位，将裤褪下到尾骨下缘，上衣撩起至第七颈椎。家属两手自然屈曲成空拳，拇指伸张在拳眼上面，食指和中指横抵在尾骨上，两手交替沿脊柱向上推进，同时两手的大拇指将皮肤轻轻提起，随捏随推，推至第七颈椎为止，如此反复 3—5 遍。在推捏过程中，每推捏三次就须上提一次，以背脊皮肤出现微红为宜（图 4）。

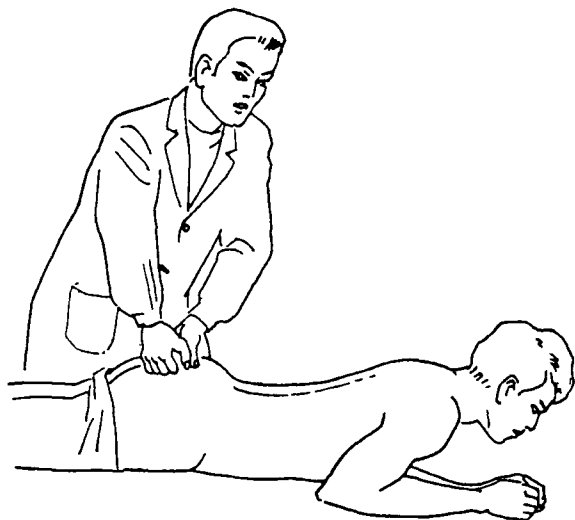


图 4

(5) 按揉肾俞穴

病人坐位。家属坐于背后，两手拇指同时着力，分别按揉两侧第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴约 1 分钟（图 5）。

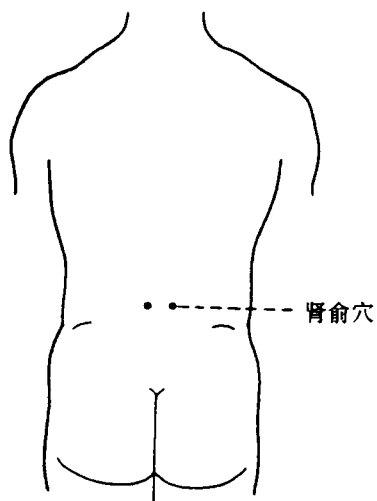


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 推揉下腹

取仰卧位。两手掌指同时着力，分别推揉两侧下腹部，边推边揉约 2 分钟（图 6）。

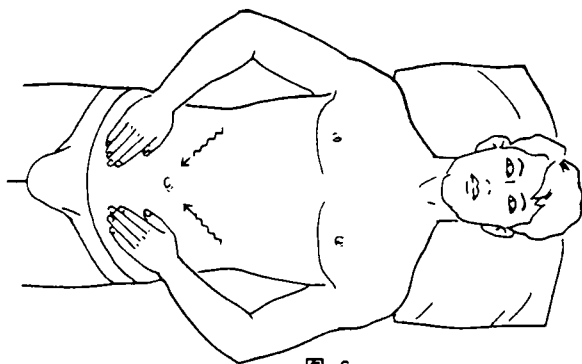


图 6

（2）摩肚脐

取仰卧位。右手掌心置于肚脐上，左手掌指重叠于右手背上，两手同时着力，掌心旋转摩肚脐约 2 分钟（图 7）。

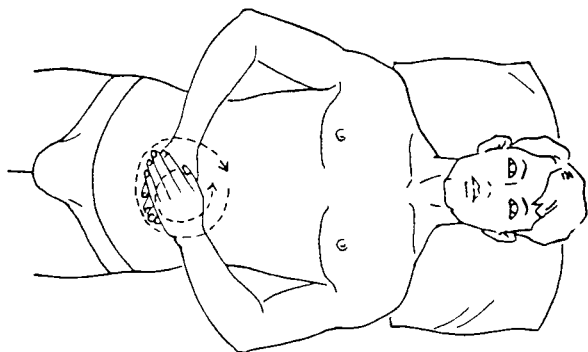


图 7

（3）擦骶部

取坐位，腰部微屈。两手手指并拢，掌指紧贴骶部，用力上下擦摩约 2 分钟（图 8）。

（4）按揉腰部

取坐位。两手握拳，背侧掌指关节着力，分别按揉同侧腰部约 3 分钟（图 9）。

（五）注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩，每日 1—2 次。
- 2、适当节制房事，平时应注意劳逸结合。

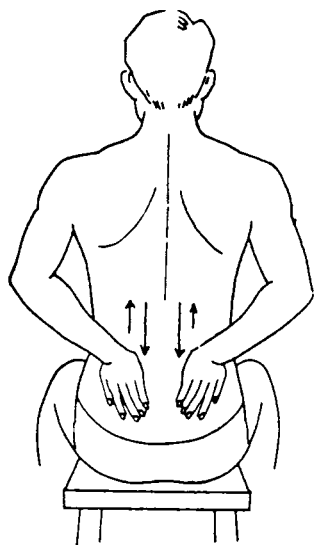


图 8

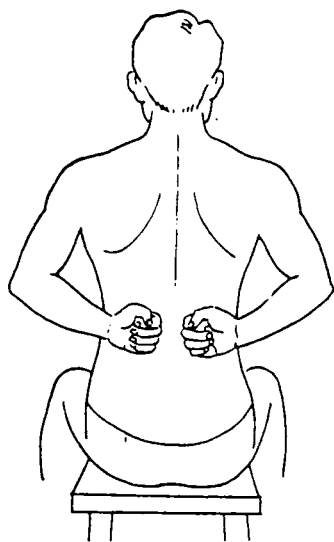


图 9

二十二 遗 精

(一) 发病原因

遗精多由劳累过度、恣情纵欲以致心肾不交或因酗酒厚味、损伤脾胃、湿热下注、精关不固所致。遗精可由膀胱或直肠的充胀，或睡眠时下腹部受压及精神因素引起，因此，遗精多属功能性的。

(二) 主要症状

成年未婚男子，或婚后夫妻分居者，偶有遗精、或一星

期左右遗精一次，并无不适感觉及其他症状，属生理现象，不能作为病态而言。若经常遗精，则为病象，并有头昏不适，精神萎靡，体倦乏力，消瘦自汗，记忆力减退，腰酸腿软不能熟睡等症。

（三）家属或自我经穴按摩作用

具有补肾固精之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按关元穴、中极穴、三阴交穴、足三里穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手中指或拇指端着力，分别点按肚脐正中直下3寸处关元穴，肚脐正中直下4寸处中极穴，两侧踝关节内踝尖上3寸、胫骨后缘处三阴交穴，膝关节外膝眼下3寸处足三里穴，每穴各约2分钟（图1）。

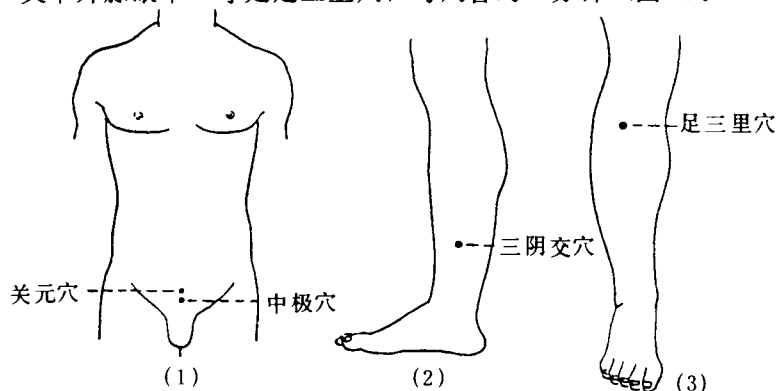


图 1

(2) 拿提下腹部

病人仰卧位。家属立于一侧，两手适当着力于下腹部，自上而下，从左至右拿提腹肌，然后放松，反复施术约 2 分钟（图 2）。

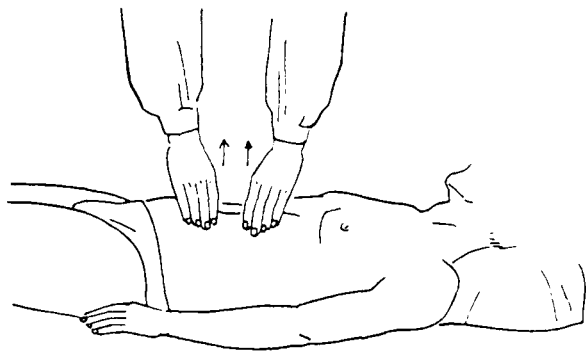


图 2

(3) 揉捏足趾关节

病人仰卧位。家属立于一侧，一手扶住足背部，另一手拇指和食指、中指合力，分别揉捏两侧足趾关节，从足掌趾关节至趾端，反复施术约 5 分钟。

(4) 按揉心俞穴、肾俞穴、志室穴

病人俯卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别按揉两侧第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸处心俞穴，第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴，第二腰椎棘突下旁开 3 寸处志室穴，每穴各约 2 分钟（图 3）。

2. 自我经穴按摩

(1) 擦腰骶

取坐位。两手掌指着力，紧贴皮肤，从腰部至骶部反复重力擦摩约3分钟（图4）。

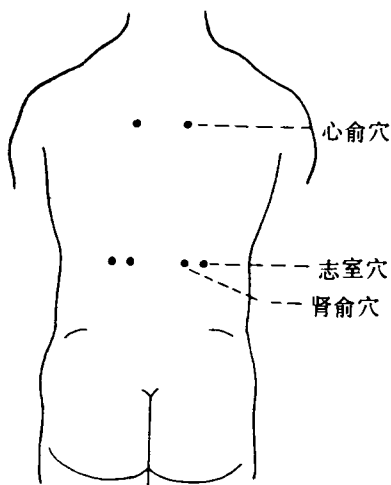


图 3

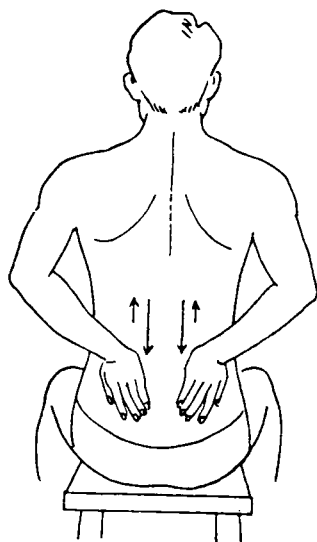


图 4

（2）提会阴、缩肛门

取站立位。每晚睡觉前，深吸气，将臀部及大腿用力夹紧，上提会阴部，同时收缩肛门，呼气时全身放松。反复进行约2分钟。能增强体质，调节性神经生理功能，对治疗遗精有良好的效果。

（五）注意事项

消除思想负担，戒除手淫习惯，晚餐要适量，不易过饱。睡眠时以侧卧位为宜。平时要注意体育锻炼和劳逸结合。

二十三 早 泄

（一）发病原因

多由于精神过度紧张、焦虑、恐惧，或过度疲劳、神经衰弱、房事过度、身体虚弱、疾病初愈等引起。

中医学认为早泄主要由于肾元虚亏，阴虚火旺所致。

（二）主要症状

射精过快，在开始性交阴茎尚未插入阴道之前、或刚刚插入阴道即出现射精。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有益肾泻火之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉下腹

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，从肚脐至耻骨部，自下而上，从右至左反复轻柔缓和揉摩约5分钟（图1）。

（2）拿提腹肌

病人仰卧位。家属两手分别着力，从上腹至下腹部拿提腹肌、放松，反复施术约2分钟（图2）。

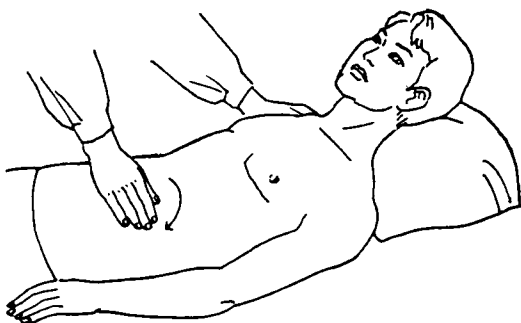


图 1

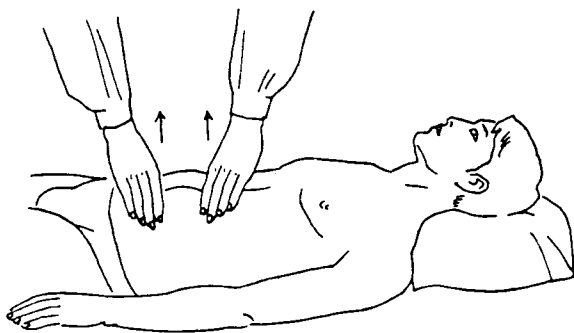


图 2

(3) 点按气海穴、关元穴

病人仰卧位。家属一手中指端分别点按肚脐下 1.5 寸处的
气海穴，肚脐下 3 寸处的关元穴，每穴约半分钟（图 3）。

(4) 擦腰骶

病人俯卧位。家属立于一侧，两手交替着力，从腰部至
骶尾部反复擦摩约 3 分钟（图 4）。

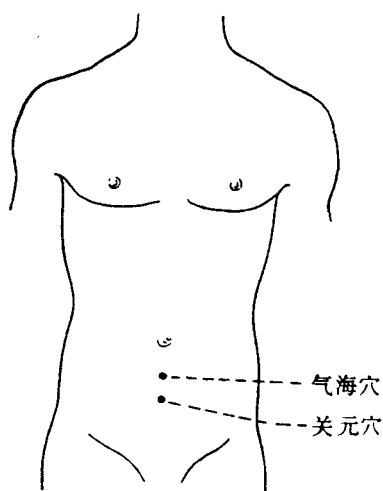


图 3

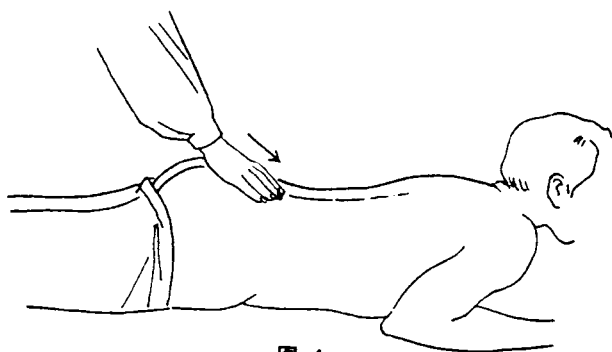


图 4

2. 自我经穴按摩

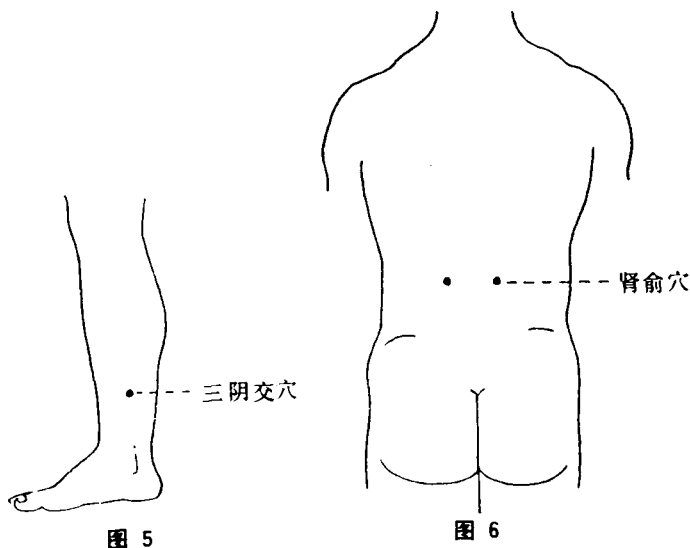
(1) 点按两侧三阴交穴

取坐位。右足放在左膝关节上，用右手拇指端点按右踝

关节内踝尖直上 3 寸处的三阴交穴（图 5）。然后换左足，方法亦然。

（2）按揉两侧肾俞穴

取坐位。两手握拳，用拇指指间关节屈曲之突出处分别按揉第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴约 2 分钟（图 6）。



（3）收提会阴

取站位或坐位。做呼吸运动，吸气时收提阴囊、阴茎和肛门；呼气时放松，如此反复进行约 3 分钟

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩每日 1—2 次，对于精神原因引

起的早泄效果尚好。

2、节制房事，消除顾虑，适当进行体育锻炼。

第二节 妇科疾病

一 慢性盆腔炎

（一）发病原因

盆腔炎多由各种感染引起。常在分娩、流产、月经期同房、妇科手术后或病人抵抗力减弱等情况下因感染而发生。也可由于急性盆腔炎未得到彻底治疗转变而来，或无明显急性期延误而成。主要病变多局限于卵巢、输卵管、盆腔结缔组织。

（二）主要症状

下腹坠胀、疼痛，腰骶部酸痛，常在劳累、性交后、排便时及月经前后加重。白带增多，月经期延长，或月经过多等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

活血化瘀，消炎止痛。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 揉下腹部两侧

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，分别紧贴于病人下腹部两侧，由浅渐深，轻柔缓和地反复揉摩3分钟（图1）。

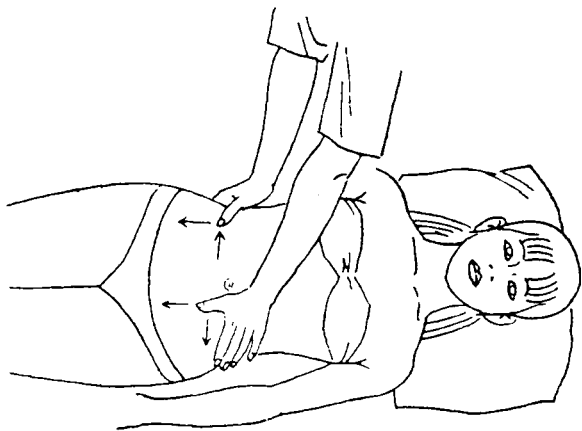


图 1

(2) 点按关元穴、中极穴、气冲穴

病人仰卧位。家属立于一侧，用中指端着力，分别垂直点按肚脐正中直下3寸处的关元穴；肚脐正中直下4寸处的中极穴；肚脐正中直下5寸、旁开2寸处的气冲穴，每穴约半分钟，以局部酸胀为宜（图2）。

(3) 推下肢内侧

病人仰卧位，下肢伸直。家属立于一侧，两手掌指交替着力，分别置于两下肢大腿和小腿内侧面，稍加用力，作来回不断地直线向前推动约5分钟（图3）。

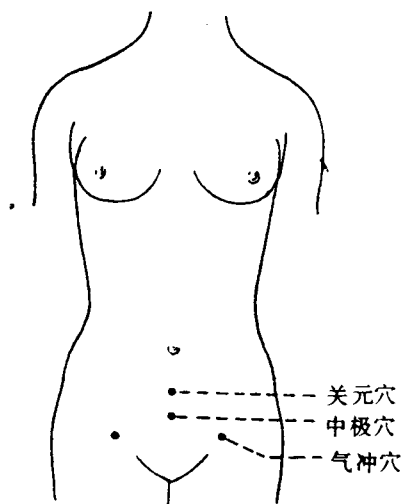


图 2

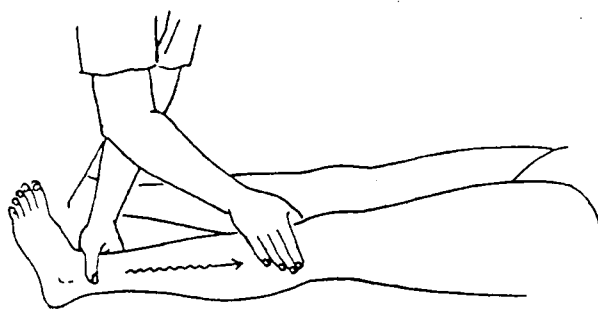


图 3

(4) 点按三阴交穴、阴陵泉穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别点按两踝关节的内踝尖直上 3 寸、胫骨后缘的三阴交穴，两膝

关节的内膝眼下方胫骨内侧髌下缘凹陷处的阴陵泉穴，各约半分钟。以感麻、胀向下放散为宜（图4）。

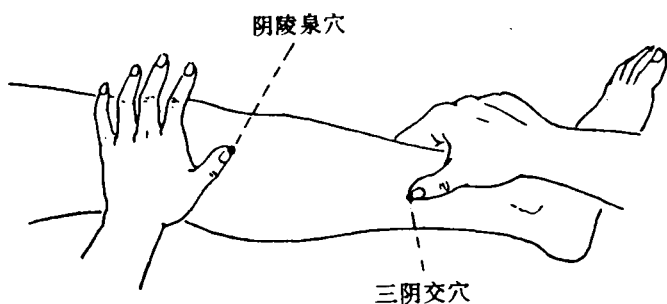


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 摩腹部

取仰卧位，两膝屈曲。两手掌指重叠置于中下腹部，自右向左沿顺时针方向反复旋转摩动约10分钟，手法要轻快、柔和，用力先轻后重，以腹部有热感为宜（图5）。

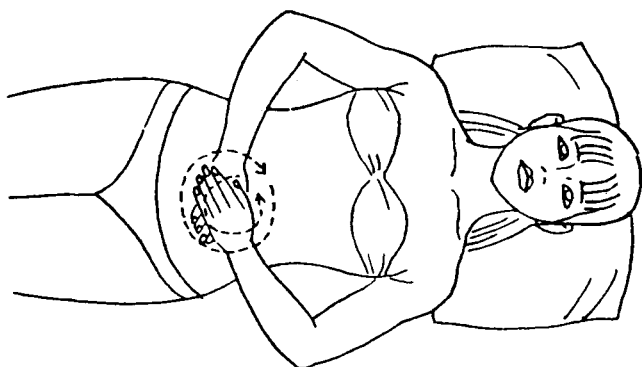


图 5

(2) 擦腰骶部

取坐位，腰部微屈。两手手指并拢，掌指紧贴腰部，用力向下擦摩至骶部，如此连续反复施术约 2 分钟，使皮肤微红，有热感为宜（图 6）。

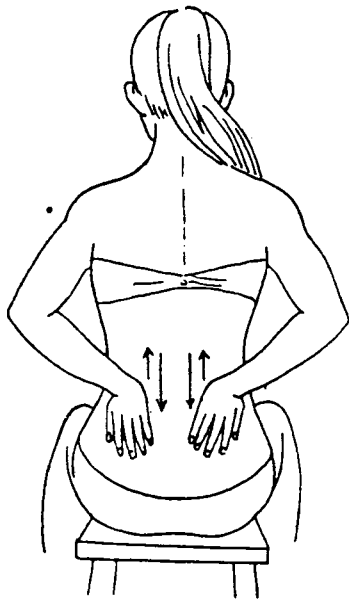


图 6

(五) 注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩，每日早晚各一次，月经前 3 天及月经后 5 天不宜按摩。
- 2、可用热水袋敷小腹部，热水泡脚。
- 3、保持阴部卫生，节制房事，并注意劳逸结合。

二 月经不调

(一) 发病原因

月经不调是指月经的周期和经量的改变，即经期不调和经量不调。

机体由于受垂体前叶及卵巢内分泌激素的调节而呈现有规律的周期性子宫腔流血。如垂体前叶或卵巢功能异常，就会产生月经不调。

中医学认为本病主要是血热妄行和气虚，及冲脉、任脉不固所致。如思虑、劳累过度或外感风寒，或房事不节，或行经期不能很好地注意卫生，或其他疾病均可成为病因。

(二) 主要症状

月经周期不正常，不是提前便是错后。月经时多时少，有时淋漓不尽，经质稀稠，经色不正常。伴有小腹胀满，腰痛，心烦易怒，头晕、心悸、失眠等。

(三) 家庭和自我经穴按摩作用

益气养血、温经散寒。

(四) 操作步骤

1. 家庭经穴按摩

(1) 推揉背腰足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，从腰部至上背部沿足太阳膀胱经行径，边推边揉，反复施术约5分钟（图1）。

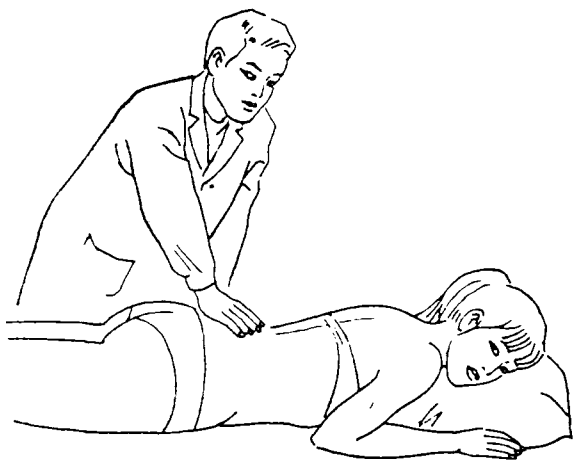


图 1

（2）揉擦八髎穴

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，一手扶其腰部，另一手紧贴骶部两侧八髎穴处，自上而下揉擦至尾骨两旁约3分钟（图2）。

（3）点按关元穴

病人仰卧位。家属站于一侧，一手中指着力，垂直点按肚脐正中直下3寸处的关元穴约半分钟，以局部酸胀感为宜（图3）。

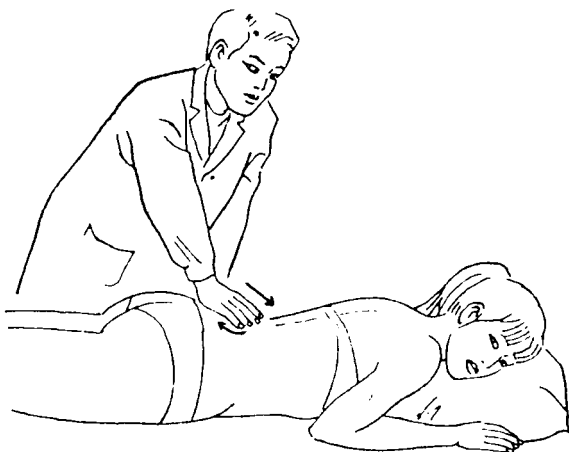


图 2

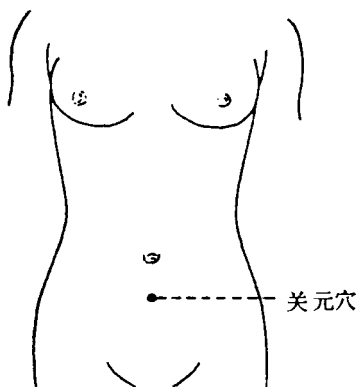


图 3

(4) 点按血海穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，分别垂直点按两膝关节的髌骨内上方 2 寸处的血海穴约半分钟，以局部有酸胀感为宜（图 4）。

(5) 点按三阴交穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手中指端着力，分别垂直点按两踝关节的内踝尖直上3寸、胫骨后缘的三阴交穴约半分钟，以局部有胀麻感为宜（图5）。

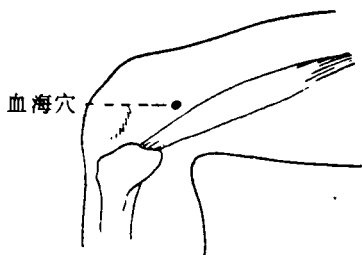


图 4

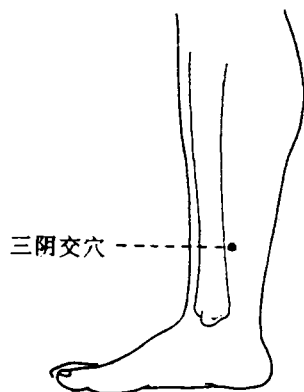


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 揉摩腹部

取仰卧位，两膝屈曲。两手掌指重叠置于腹部，以肚脐为中心，在中、下腹部，自右向左、沿顺时针方向反复环形摩动约10分钟，以局部有温热感为宜。手法要轻快、柔和，用力先轻后重（图6）。

(2) 点按内关穴

体位自取。两手指分别点按对侧腕关节的腕横纹掌侧正中直上2寸处的内关穴约半分钟，以局部胀麻或向上臂肘部放散为宜（图7）。

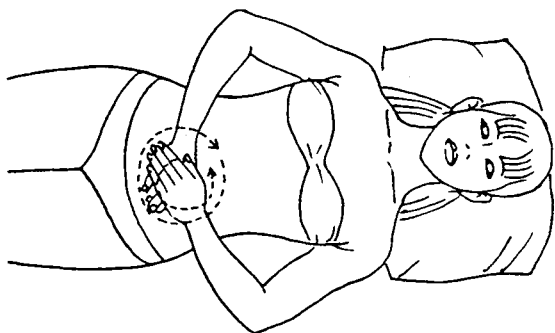


图 6

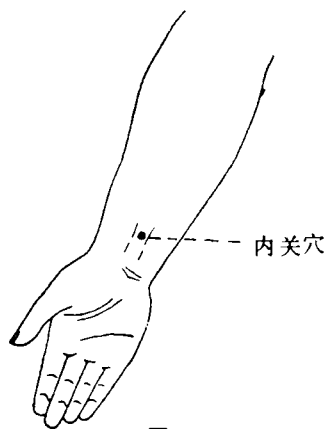


图 7

（五）注意事项

- 1、家庭和自我经穴按摩宜在月经净后第 10 天开始治疗，每日一次，直至月经来潮后停治，至下次月经净后再治疗。
- 2、注意经期卫生，忌吃生冷或辣椒、酒等刺激性食物，避免精神刺激。

三 痛 经

(一) 发病原因

有的妇女在行经前后，或行经期中，下腹部出现极剧烈的疼痛，称为痛经。

痛经有原发性痛经，多见于青年妇女，初潮起即有疼痛，多因精神紧张，或因子宫发育不良、子宫位置过度屈曲等，使经血流行不畅所致。继发性痛经，多继发于生殖器的器质性病变，如子宫内膜移位、肿瘤和炎症等。

中医学认为痛经主要是由于气血运行不畅，不通则痛所致。

(二) 主要症状

痛经多发生在经前一、二天，或在月经来潮的第一天，于经期中逐渐减轻，以致消失。痛经的部位在下腹部，有时放射到腰部和会阴部。重者疼痛剧烈，并伴有恶心、呕吐、头痛、头晕，甚至面色苍白、出冷汗等状，影响工作或学习。

(三) 家庭和自我经穴按摩作用

行气活血，调经止痛。

(四) 操作步骤

1. 家庭经穴按摩

(1) 拿提下腹部

病人仰卧位，两下肢髋、膝屈曲。家属立于病人一侧，两

手拇指和四指合力，从肚脐下方开始拿提腹部皮肤，边拿边提边放，逐渐下移至耻骨联合处，反复施术 5—7 遍（图 1）。

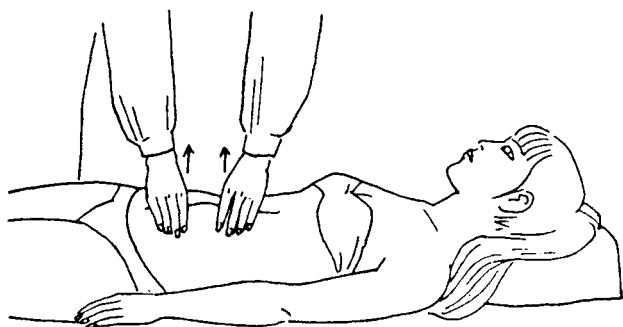


图 1

（2）按小腿部

病人仰卧位。家属立于病人右侧，两手拇指并置于左小腿内侧至踝关节，从上至下逐渐下移，反复施术约 2 分钟，以局部有酸胀感并向足部放射为宜（图 2）；然后换作右小腿，方法亦然。

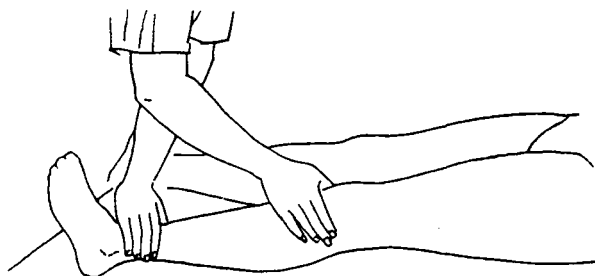


图 2

(3) 按揉背腰部

病人俯卧位。家属两手掌指交替着力，从上背至腰骶部，在脊柱两旁反复推揉约 5 分钟（图 3）。

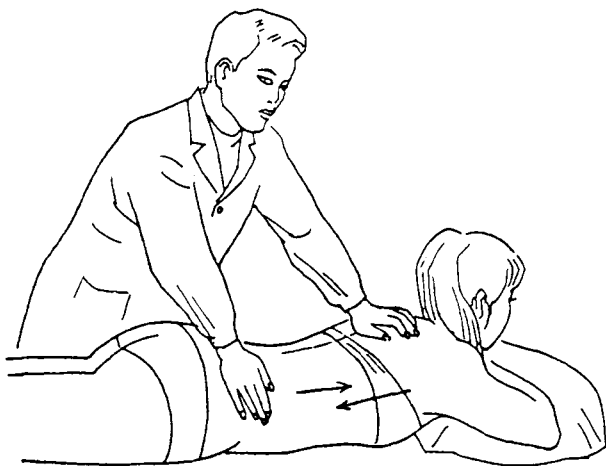


图 3

(4) 点按三阴交穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手中指端着力，分别点按两踝关节的内踝尖直上 3 寸、胫骨后缘的三阴交穴约半分钟，以局部有胀麻感为宜（图 4）。

(5) 点按血海穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，分别垂直点按两膝关节的髌骨内上方 2 寸处的血海穴约半分钟，以局部有酸胀感为宜（图 5）。

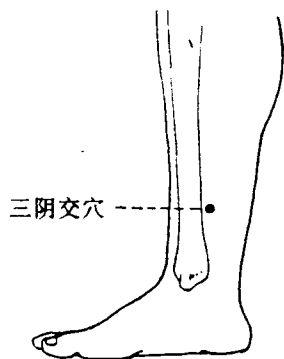


图 4

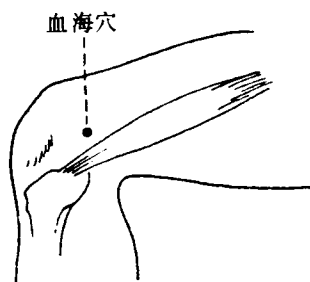


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 揉摩腹部

取仰卧位，两髋、膝屈曲。两手掌指重叠置于腹部，以肚脐为中心，在中、下腹部，自右向左沿顺时针方向反复环形摩动约 10 分钟，手法要轻快、柔和，用力先轻后重（图 6）。

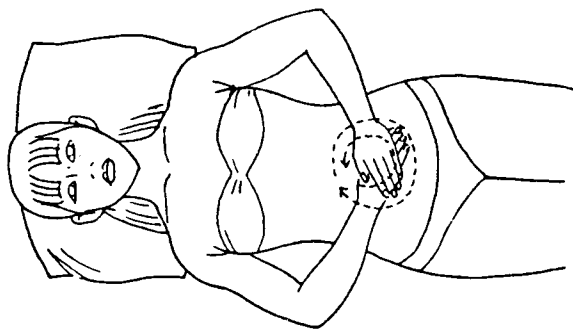


图 6

(2) 擦腰骶部

取坐位。两手掌指并拢伸直，紧贴腰骶部皮肤，从腰部至骶尾部，自上而下，反复擦摩约3分钟（图7）。

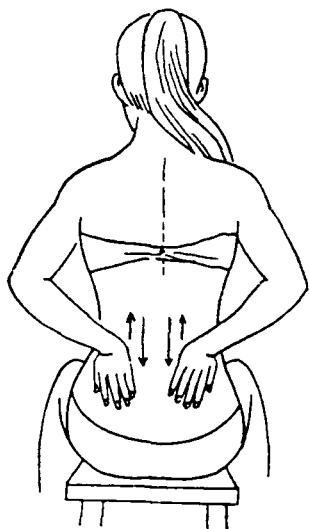


图 7

(五) 注意事项

- 1、家庭和自我经穴按摩治疗前须作妇科检查，明确诊断。
- 2、家庭和自我经穴按摩宜在月经净后第七天开始治疗，每日一次，直至下月月经来潮的三天前停止治疗，如此可连续治疗2—3个月。
- 3、经期注意腹部保暖和卫生，避免精神刺激和过度劳累。

四 更年期综合症

（一）发病原因

妇女在 50 岁左右，由于卵巢功能衰退，月经终止。此时有些妇女在绝经前后，出现神经系统、内分泌系统的紊乱，特别是植物神经系统紊乱最明显。

中医学认为，妇女在 50 岁左右多由于“任脉虚、太冲脉衰、肾气虚惫，阴阳失调”而月经终止。

（二）主要症状

闭经或经期不准，月经过多或淋漓不断。头晕、耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒、健忘、出汗乏力、腰酸、腹胀甚或情志异常等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

滋阴补肾，调理冲脉、任脉。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）捏脊

病人俯卧位，将裤褪至尾骨下缘，上衣撩起至颈部。家属站于其旁，两手自然屈曲握成空拳，拇指伸张在拳眼上面，食指和中指横抵在尾骨下，两手交替沿脊柱向上推进，同时

两手的大拇指将皮肤轻轻提起，随捏随推，推至第七颈椎为止，如此反复 3—5 遍，在推捏过程中，每推捏三次，就需上提一次，以背脊皮肤出现微红为宜（图 1）。

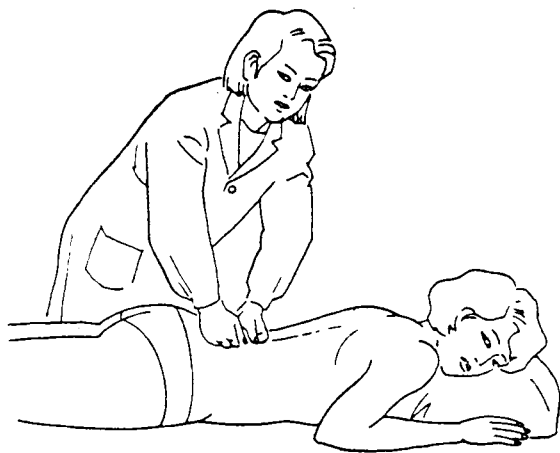


图 1

（2）擦腰骶部

病人俯卧位。家属站于其旁，两手掌指交替着力，一手扶其腰部，另一手紧贴腰骶部皮肤，稍用力下压，向上下或左右方向直线往返，轻快急速擦之，以局部产生温热感为宜（图 2）。

（3）点按足三里穴

病人仰卧位。家属一手拇指端着力，分别点按两下肢膝关节外膝眼下 3 寸处的足三里穴约半分钟（图 3）。

（4）点按三阴交穴

病人仰卧位。家属一手拇指端着力，分别点按两下肢踝

关节内踝尖直上 3 寸处的三阴交穴约半分钟（图 4）。

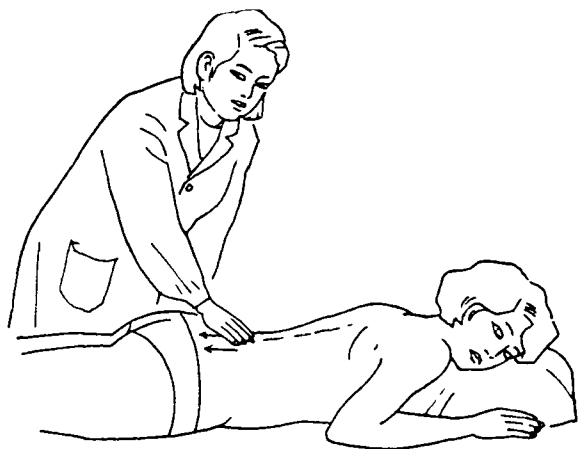


图 2

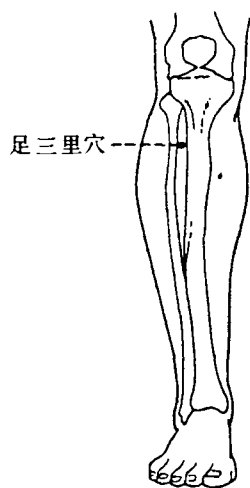


图 3

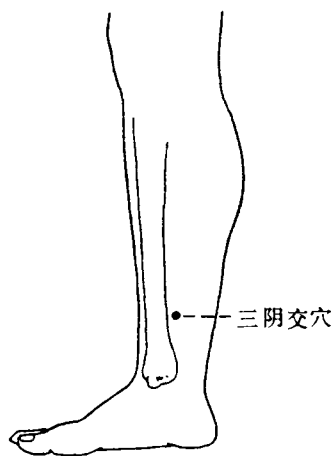


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 摩面部

先将两手搓热，然后顺着鼻旁、眼圈、额部、耳旁作洗脸状，反复摩动约2分钟（图5）。



图 5

(2) 摩头部

两手手指微屈，彼此张开，插到头皮上，轻轻来回交叉摩动如同理发、洗头状，约2分钟（图6）。

(3) 挤提颈后部

两手手指交叉抱着后颈部，头稍向后仰，然后用掌根挤提后颈部约1分钟（图7）。

(4) 摩腹部

取仰卧位，双膝屈曲。两手掌指相叠，以肚脐为中心，在中、下腹部，沿顺时针方向摩动约5分钟，然后再扩大范围



图 6

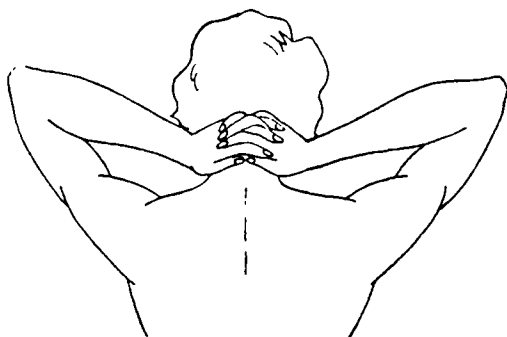


图 7

摩动全腹部约 2 分钟，用力先轻后重，以腹内有温热感为宜（图 8）。

（5）点按内关穴

两手拇指端着力，分别点按两手腕关节腕横纹掌侧正中直上 2 寸、桡骨与尺骨之间的内关穴约半分钟（图 9）。

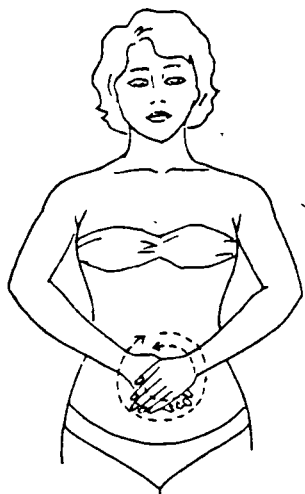


图 8

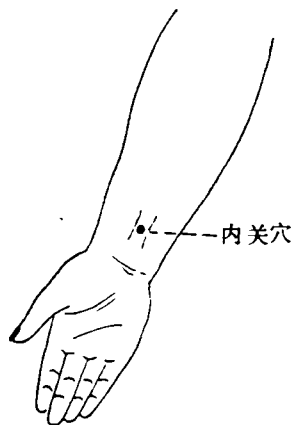


图 9

(五) 注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日 1—2 次，连续治疗 12 天后，根据病情可隔日 1 次，直至症状消失。一般经 3—5 次治疗，症状都有减轻，继续治疗 30 次左右大都能痊愈。

2、适当进行体育锻炼，注意劳逸结合，避免精神刺激。

五 闭 经

(一) 发病原因

妇女年满 18 岁，月经尚未来潮，或月经中断三个月以上，除了怀孕、哺乳期、老年绝经期外，称为闭经。发病原因较复杂，可由多种原因引起，主要与机体内分泌、神经、精神

等因素有关系。

中医学认为，闭经由于多产、思虑过度、素体亏虚、久病体弱等原因致使血脉枯竭的为血枯经闭；因受寒冷、情志抑郁等引起血脉瘀滞的为血滞经闭。

（二）主要症状

月经过期不来，腰背酸痛，周身乏力并伴有消化不良、精神抑郁、头晕、失眠、胸闷心烦等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

行气活血。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）推腰背

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，沿脊柱两侧足太阳膀胱经行径，从上背至腰骶部，反复推按约3分钟（图1）。

（2）按揉肝俞穴、脾俞穴、肾俞穴

病人俯卧位。家属立于一侧，用两手指端着力，分别按揉第九胸椎棘突下旁开1.5寸处的肝俞穴，第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处的脾俞穴，第二腰椎棘突下旁开1.5寸处的肾俞穴，各约半分钟，以局部有酸胀感为宜（图2）。

（3）点按血海穴、足三里穴、三阴交穴

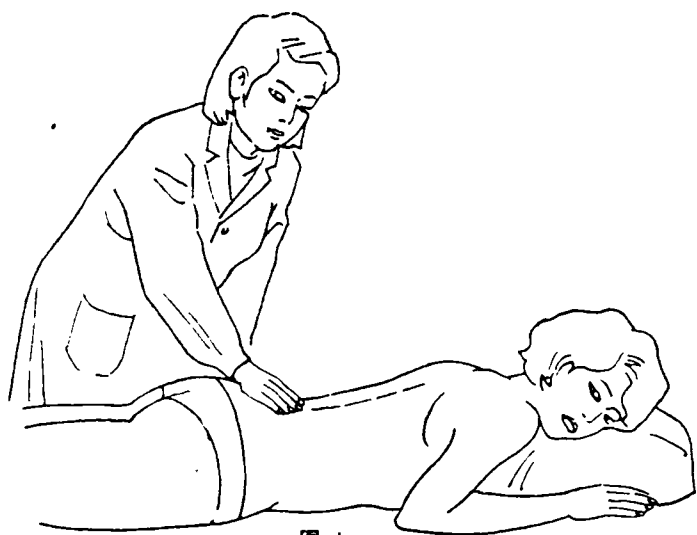


图 1

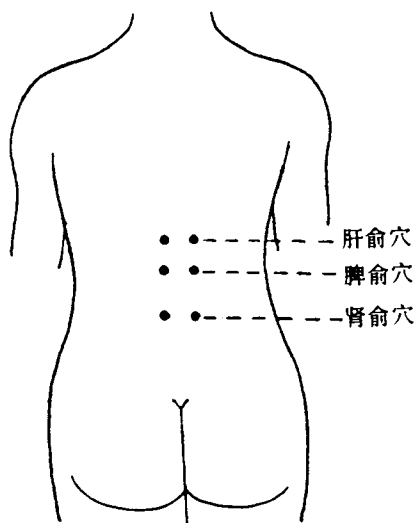


图 2

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别点按两下肢膝关节的髌骨内上方 2 寸处的血海穴，膝关节外膝眼下 3 寸、胫骨外侧约 1 横指处的足三里穴，踝关节内踝尖上 3 寸、胫骨后缘处的三阴交穴，每穴各约半分钟，以局部有胀麻感为宜（图 3）。

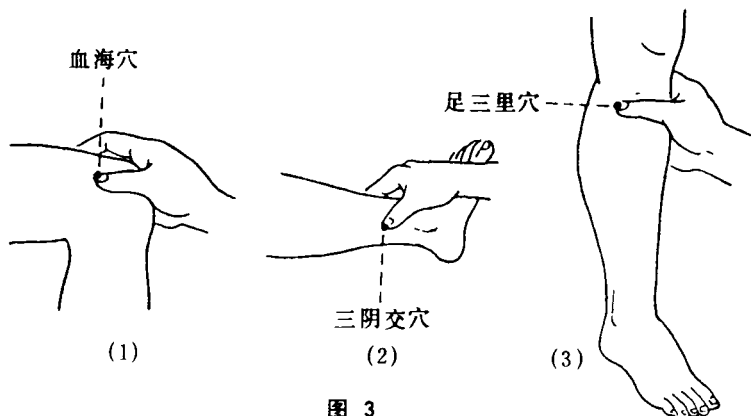


图 3

(4) 拿提任脉

病人仰卧位，髋、膝屈曲。家属两手指着力，分别置于腹部两侧，自上而下，自外向内沿任脉行径，将腹部肌肉挤起，然后两手交叉扣拢拿提、放松，反复施术 1 分钟（图 4）。

2. 自我经穴按摩

(1) 揉摩腹部

取仰卧位，两膝屈曲。两手掌指重叠置于中、下腹部，自右向左行，按顺时针方向反复旋转摩动约 10 分钟，手法要柔和，用力先轻后重，以腰部有热感为宜（图 5）。

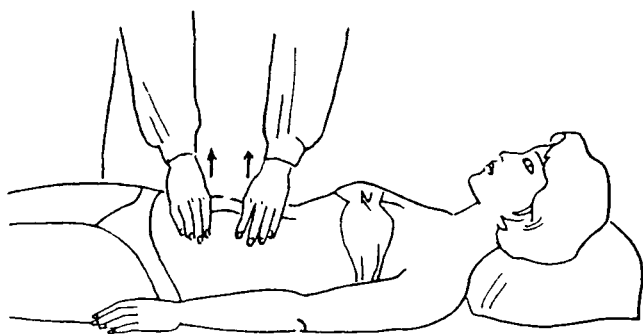


图 4

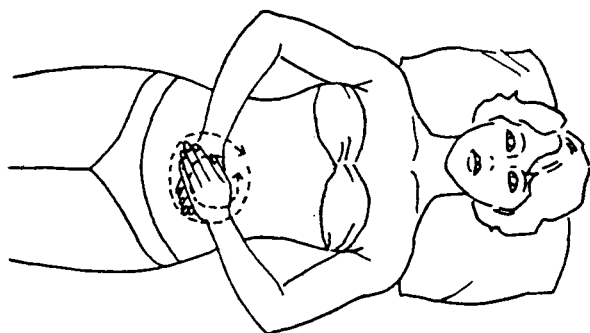


图 5

(2) 擦腰骶部

取坐位，腰部微屈。两手手指并拢，掌指紧贴腰部，用力向下擦至骶部，如此连续反复施术约 2 分钟，以使局部有温热感为宜（图 6）。

(3) 点按合谷穴

体位坐、卧皆宜。两手拇指端交替着力，分别点按对侧上肢的拇、食掌骨之中点、稍偏食指处的合谷穴各约 1 分钟，

以局部胀沉并放散至手指为宜（图 7）。

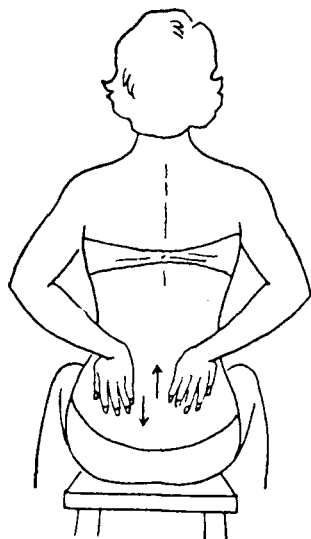


图 6

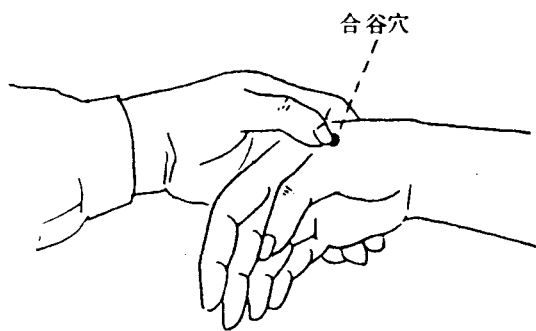


图 7

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，宜每日早晚各做一次，对由精神因素引起的闭经效果尚佳。

2、治疗前尽早进行妇科检查，明确诊断。

3、适当进行体育锻炼，避免精神紧张，保持情绪稳定。

六 白带过多

（一）发病原因

白带过多，是指妇女阴道连绵不断地分泌多量的白色分泌物。发病原因，常与生殖器发生感染如阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、盆腔炎等有关。也可因体质虚弱、大便秘结、情绪刺激等诱发。

中医学称白带为“带下”。多由任脉不固，带脉失约，以致湿热下注而致。

（二）主要症状

阴道分泌物增多，色质异常，如涕如唾，腥或秽臭。阴部瘙痒，腰酸乏力，或小腹胀痛等。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有调理任、带经脉，除湿止带之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 按揉带脉

据明代《奇经八脉考》中载述：“诸经上下往来，遗热于带脉之间，寒热郁抑，白物满溢，随洩而下，绵绵不绝。”这说明白带过多和带脉有着重要关系。

病人侧卧位。家属一手中指罗纹面着力，按揉两侧腹部、第十一肋骨前端下方、与肚脐平处带脉穴各一分钟。然后两手指交替着力，沿两侧带脉穴环行腰腹一周，边按边揉约5分钟（图1）。

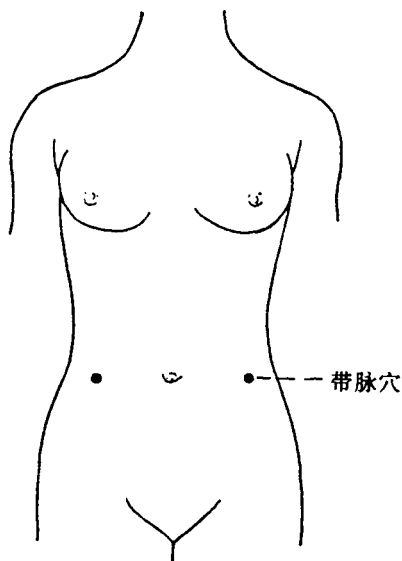


图 1

(2) 摩振下腹

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，于下

腹部从右至左，反复摩动约 2 分钟，然后一手掌指着力，于下腹部正中线，从肚脐至耻骨部，反复振颤约 1 分钟（图 2）。

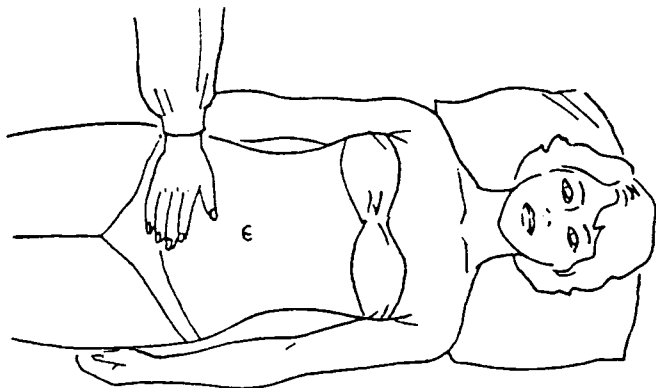


图 2

（3）按三阴交穴、血海穴、阴陵泉穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手拇指端交替着力，分别按两侧踝关节内踝尖直上 3 寸、胫骨后缘三阴交穴，膝关节髌骨内上方 2 寸处血海穴，膝关节外膝眼下胫骨内髁下缘凹陷处阴陵泉穴，每穴各约一分钟（图 3）。

（4）推揉腰骶

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，从腰部至骶部，从左至右，边推边揉反复施术约 5 分钟（图 4）。

2. 自我经穴按摩

（1）擦摩下腹

取仰卧位，髋、膝微屈，两手掌指同时着力，置于下腹

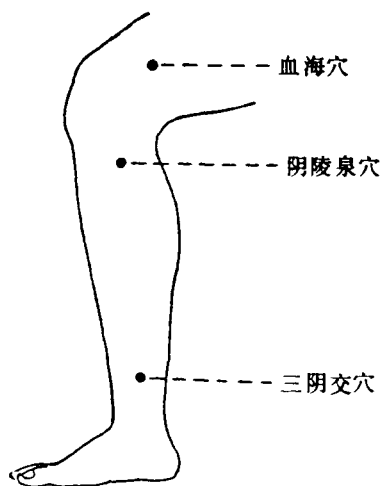


图 3

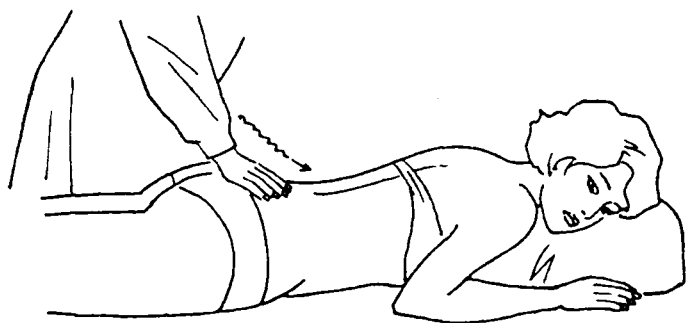


图 4

部两侧，从上而下，从外向内，反复擦摩约 3 分钟（图 5）。

（2）擦腰骶

取坐位。两手掌指同时着力，紧贴皮肤，从腰部至骶部，反复擦摩约 5 分钟（图 6）。

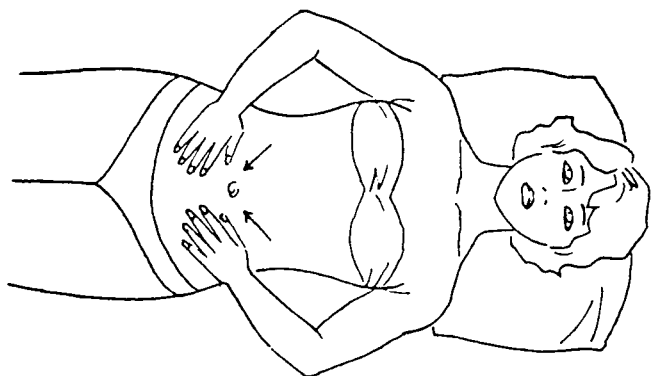


图 5

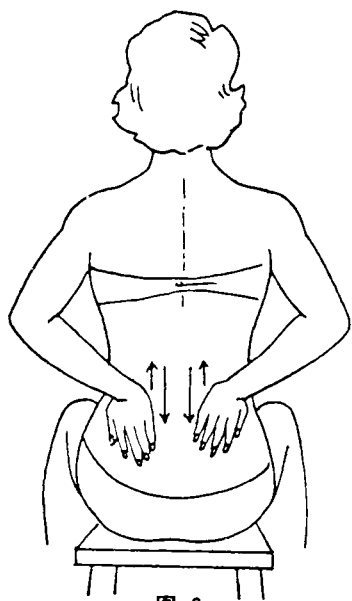


图 6

（五）注意事项

- 1、家属或自我经穴按摩，每日 1--2 次。
- 2、平时注意卫生，保持外阴清洁。
- 3、若白带中有原因不明的脓血出现，需及时作妇科检查。

第三节 儿科疾病

一 小儿支气管炎

（一）发病原因

本病是常见的小儿上呼吸道感染性疾病，以病毒与细菌混合感染为多见。凡患有伤风感冒，又治疗不及时，或有佝偻病，营养不良，其他维生素缺乏或体质弱，抵抗力低，呼吸道防御机能不健全等，均易患小儿支气管炎。

（二）主要症状

初期流鼻涕、打喷嚏、发烧、呈阵发性干咳或咳痰，时轻时重，痰为白色泡沫或粘稠样。此时如不及时治疗，继续发展会成为慢性支气管炎，甚至会并发哮喘性支气管炎。

（三）家属经穴按摩作用

具有疏风解表，润肺止咳之功效。

（四）操作步骤

（1）推脾土

病儿坐位。家属一手握住病儿左手拇指，另一手置于拇指罗纹面，从指尖向指根旋推 1 分钟（图 1）。换病儿右手拇指亦然。

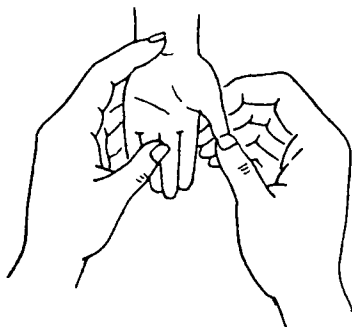


图 1

（2）运内八卦

内八卦位于手掌面，以掌心为圆心，从圆心点至中指根横纹处。病儿坐位，家属握住病儿左手掌，另一手用拇指罗纹面在病儿内八卦穴处，作旋绕运摩 1 分钟（图 2）。换病儿右手掌亦然。

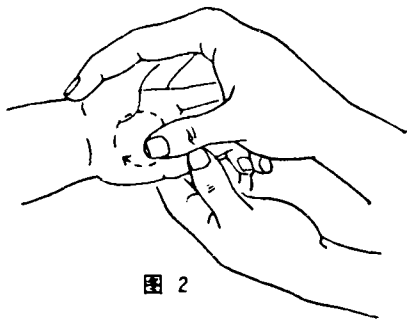
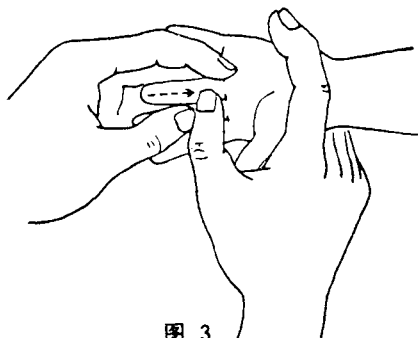


图 2

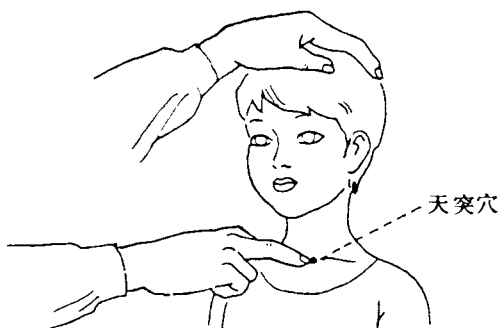
(3) 清肺经

病儿坐位。家属一手握住病儿右手掌，另一手用拇指的外侧缘，置于无名指末节罗纹面，从指尖向指根，反复直推1分钟（图3）。换病儿左手无名指亦然。



(4) 揉天突

天突穴在胸骨上窝凹陷中。病儿坐位，家属用一手中指端置于天突穴上，作顺时针方向旋转揉动1分钟（图4）。



(5) 开天门

天门穴位于两眉连线中点至前发际成一直线处。病儿坐位。家属用两手拇指罗纹面置于天门穴上，同时着力向上直推 1 分钟（图 5）。



图 5

(6) 按揉肺俞穴

病儿坐位。家属坐于背后，两手拇指端着力，分别同时点按两侧第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的肺俞穴约 1 分钟（图 6）。

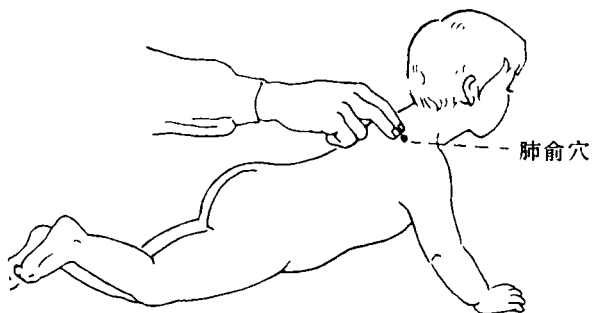


图 6

(7) 捏脊

患儿俯卧位，将裤褪下到尾骨下缘，上衣撩起至第七颈椎。家属立于一侧，两手自然屈曲成空拳，拇指伸张在拳眼上面，食指和中指横抵在尾骨上，两手交替沿脊柱向上推进，同时两手的大拇指将皮肤轻轻提起，随捏随推，推至第七颈椎为止，如此反复三遍，在推捏过程中，每推捏三次，就须上提一次，以脊背皮肤出现微红为宜（图7）。

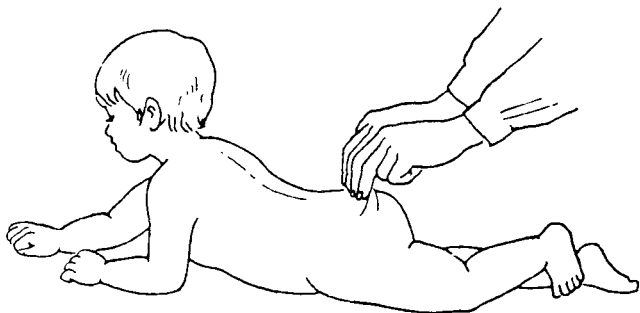


图 7

(五) 注意事项

1、家属经穴按摩每日上下午各做一次，连续治疗 12 天为一疗程，必要时可继续治疗。操作时，手法要根据患儿年龄大小、体质强弱来定，用力要适度。

2、病情如有加重的表现应及时到医院检查，同时应用药物治疗。

3、受凉感冒，常会加重病情，故要注意保暖。

二 婴幼儿消化不良

(一) 发病原因

婴幼儿消化不良又称婴幼儿泄泻，以两岁以下的婴幼儿为多见，大多在夏秋季发病。婴幼儿脾胃发育尚未完善，消化机能较弱。凡喂养不当，饥饱无度，饮食生冷或不洁，细菌或病毒感染，外感风寒，过热或过凉均可导致脾胃失调，而引起腹泻。

(二) 主要症状

腹泻，大便次数增多，呈稀糊状水样，或呈蛋花样，黄绿色，混有小量粘液及白或黄色。严重者可致水泻喷溅，每日大便多次，甚则恶心、呕吐、食欲不振、发热、哭闹不安、精神倦怠、神志迷糊等。

(三) 家属经穴按摩作用

具有健脾止泻之功效。

(四) 操作步骤

(1) 揉板门

患儿仰卧位。家属一手固定患儿手腕部，另一手拇指罗纹面置于患儿两手掌大鱼际赤白肉际相接处，揉摩1分钟(图1)。

(2) 推大肠

病儿仰卧位。家属一手固定病儿食指，另一手拇指罗纹面置于病儿两手食指桡侧缘，从食指尖向指根直推1分钟（图2）。

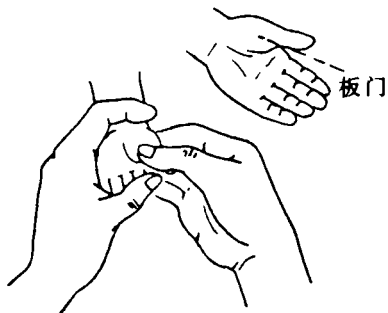


图 1

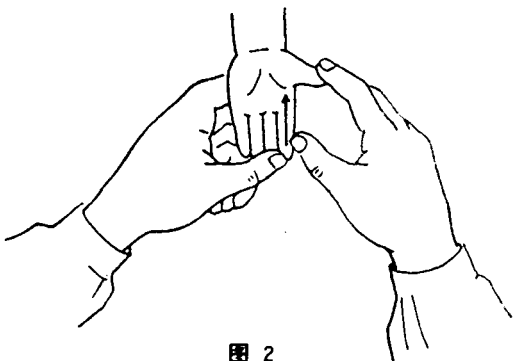


图 2

(3) 摩腹

病儿仰卧位。家属坐于一侧，一手食指、中指、无名指和小指的罗纹面或掌根，置于病儿腹部，以肚脐为中心，作有节律、轻柔缓和之顺时针方向抚摩3分钟（图3）。

(4) 揉龟尾

病儿俯卧位。家属一手扶住病儿臀部，另一手中指罗纹面置于病儿尾椎骨端，揉1分钟（图4）。

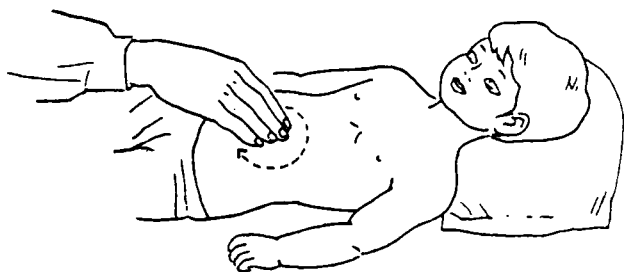


图 3

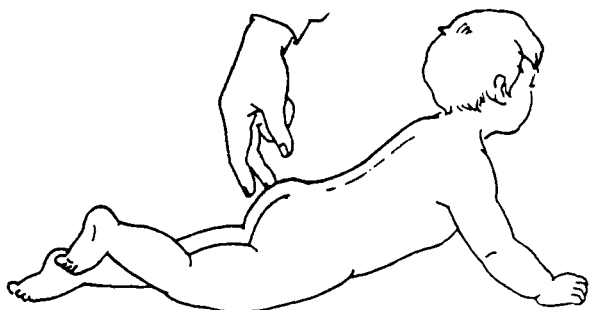


图 4

（5）捏脊

病儿俯卧位。裤褪下到尾骨下缘，上衣撩起。家属两手指自然屈曲，食指和中指横抵在病儿尾骨上，两拇指与食指合作，两手交替沿脊柱向上推进，随捏随推至第七颈椎为止，如此反复3遍，在推捏过程中，每推捏3次，就须轻轻上提一次，以背脊皮肤出现微红为宜（图5）。

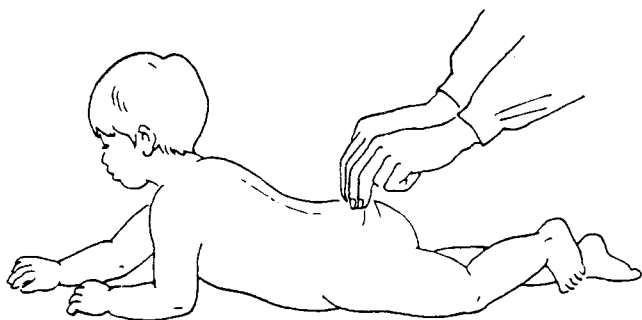


图 5

（五）注意事项

1、家属经穴按摩对轻型消化不良疗效较好，一般每日一次，经三次治疗，症状就能逐渐减轻或消除。如有重型消化不良，必须及时到医院检查，同时，应用药物治疗，可缩短病程。

2、喂养要定时定量，注意饮食卫生，勿使腹部受凉。

三 小儿遗尿症

（一）发病原因

小儿遗尿症俗称“尿床”，是指3岁以上的小儿在睡眠中小便自遗、醒后方觉的一种症状。发病原因很多。经穴按摩对由于控制排尿能力有障碍而致的功能性遗尿效果颇佳，如小儿由于精神过度紧张导致的遗尿，或由于贪玩疲劳过度，晚上睡觉过热而造成的遗尿，或由于家长对幼儿照顾不够，没

有使之养成夜间按时排尿的习惯，任其自遗，经久形成的遗尿症。

中医学认为，小儿遗尿症主要是由于体质虚弱，肾气不足，膀胱失约 所引起。

（二）主要症状

睡眠中不自主地排尿。轻者数夜遗尿一次，重者每夜遗尿一至二次，甚或更多。病久可见精神不振，面黄肌瘦。

（三）家属经穴按摩作用

具有温补肾阳、恢复自主排尿之功效。

（四）操作步骤

（1）揉气海穴、关元穴、中极穴

病儿仰卧位。家属坐于一侧，一手中指端着力，分别揉肚脐下 1.5 寸处的气海穴，肚脐下 3 寸处的关元穴，肚脐下 4 寸处的中极穴，每穴约 1 分钟（图 1）。

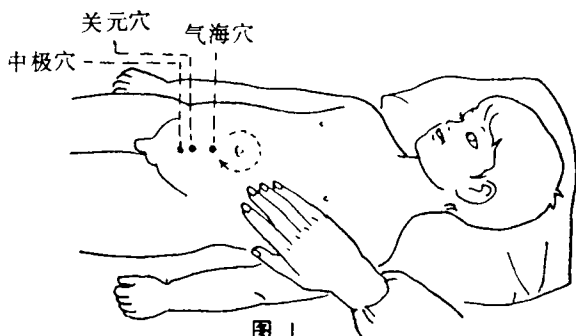


图 1

(2) 点按三阴交穴

病儿仰卧位。家属一手握住病儿踝关节，另一手拇指端着力，分别置于两踝关节的内踝尖直上 3 寸处的三阴交穴约 1 分钟（图 2）。

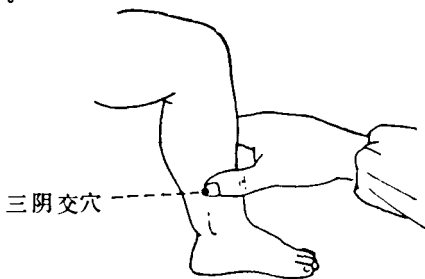


图 2

(3) 按揉肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴、膀胱俞穴

病儿俯卧位。家属坐于一侧，两手拇指端同时着力，分别按揉两侧第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的肺俞穴，第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的脾俞穴，第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴；第二骶椎棘突下旁开 1.5 寸处的膀胱俞穴，每穴约 1 分钟（图 3）。

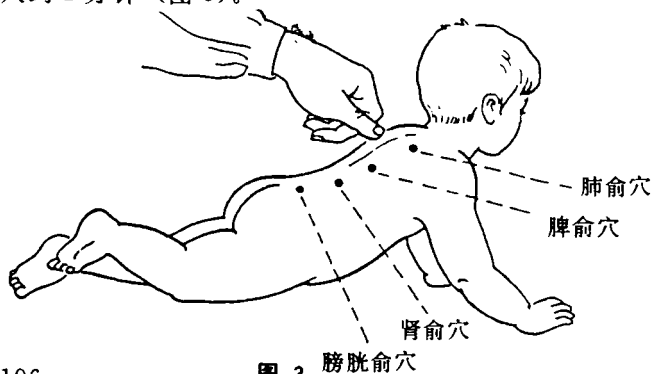


图 3

(4) 推七节骨

病儿俯卧位。家属一手固定病儿，另一手拇指罗纹面置于第四腰椎至尾椎骨端的七节骨上，自上向下，或自下向上成一直线，直推约1分钟，以局部皮肤微红，有温热感为宜（图4）。

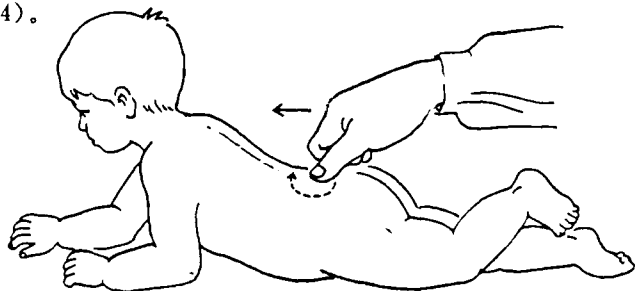


图 4

(5) 补肾水

病儿坐位。家属一手固定病儿右手小指，另一手拇指置于病儿小指罗纹面，从指尖稍偏尺侧至指根直推约1分钟（图5）。然后换左手亦然。

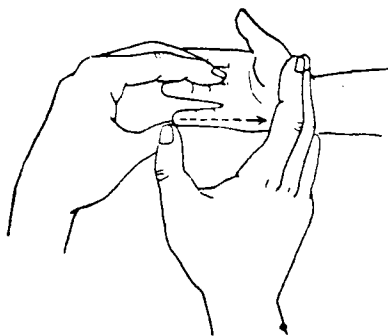


图 5

（五）注意事项

1、家属经穴按摩每晚睡前进行一次。在治疗过程中，家属要积极诱导和训练，使病儿养成定时排便习惯，夜间入睡后，应定时唤醒病儿起床排尿。

2、注意休息，平时勿使病儿过度疲劳。

四 小儿麻痹后遗症

（一）发病原因

小儿麻痹后遗症又称脊髓灰质炎后遗症，是由小儿麻痹病毒所引起的一种急性传染病，常发病于夏、秋季。小儿麻痹可经饮食或直接接触感染，由口腔消化道及鼻咽部侵入致病。病毒主要侵犯脊髓前角运动神经细胞，致使相应肌肉弛缓性麻痹。

（二）主要症状

发病初期有不同程度的发热和胃肠道、呼吸道病症。继后则出现不对称的肢体瘫痪，常见于四肢，以下肢瘫痪最多，并多呈弛缓性瘫痪。患肢肌肉萎缩、细软、发凉和呈现各种畸形，如口眼歪斜，头向左右倾倒，不能站立、行走，足内翻或呈马蹄形等。

（三）家属经穴按摩作用

具有活血通络，矫正畸形之功效。

(四) 操作步骤

(1) 按揉患侧肩髃穴、曲池穴、合谷穴、风市穴、足三里穴、解溪穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手指端交替着力，分别按揉：患侧上臂平举时、肩部前方凹陷处之肩髃穴；肘关节屈曲、肘横纹外端凹陷处曲池穴，手背侧拇指和食指掌骨之中点、稍偏食指处之合谷穴；大腿外侧中间腓横纹水平线上7寸处风市穴；膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约1横指处足三里穴；踝关节前横纹中央、两筋之间解溪穴，每穴各1分钟（图1）。

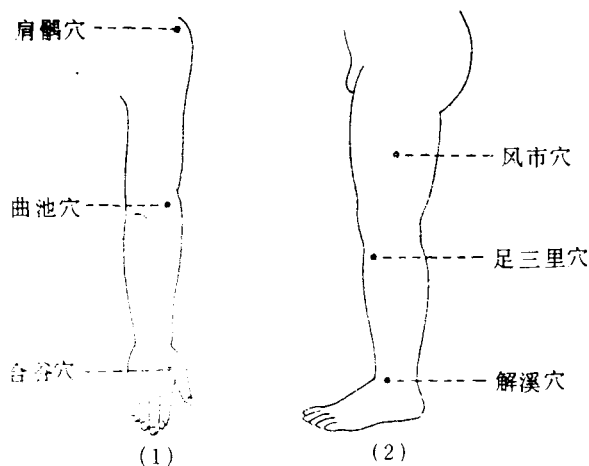


图 1

(2) 揉捏患部

病人仰卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，一手扶住患肢远端，另一手揉捏患部，从肩关节经肘关节、腕关

节至指端；或从髌关节经膝关节、踝关节至趾端，反复施术约3分钟（图2）。

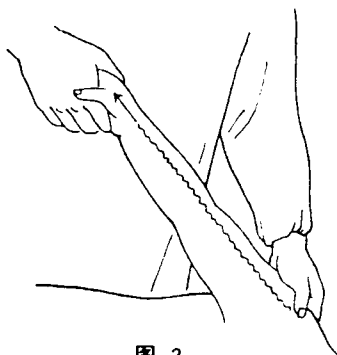


图 2

（3）拿患肢

病人侧卧位。家属立于一侧，一手扶住患肢，另一手拿捏患部外侧，从肩关节至腕关节，或从髌关节至踝关节，反复施术约2分钟（图3）。

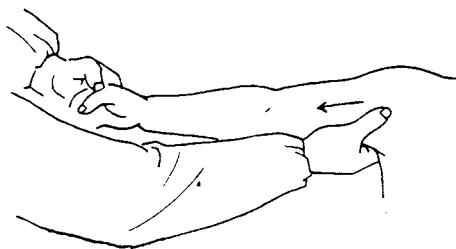


图 3

（4）点按患侧承扶穴、委中穴、昆仑穴

病人俯卧位。家属立于一侧，一手扶住患侧，另一手中指端着力，点按：患侧臀部臀横纹中央承扶穴；腘窝腘横纹

中央委中穴；踝关节外踝尖与跟腱联线中点昆仑穴，每穴各约1分钟（图4）。

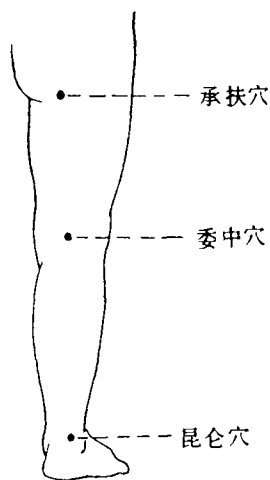


图 4

(5) 推揉足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧，用拇指或掌根着力，边推边揉，沿足太阳膀胱经，经背部、腰部、臀部和腿部后侧及小腿外侧，反复施术约5分钟（图5）。

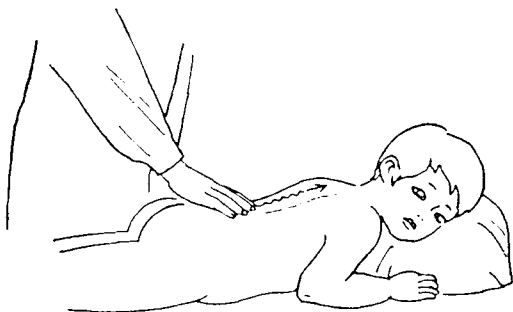


图 5

(6) 捏脊

病人俯卧位。家属两手食、中指横抵在骶尾骨上，两手交替沿督脉循行线向前推进，每捏捻三下，就须上提一下，直至第七颈椎为止，反复施术 3—5 遍（图 6）。

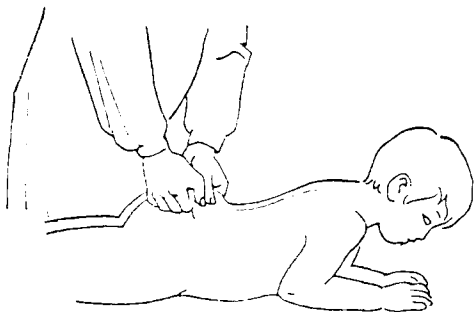


图 6

(五) 注意事项

- 1、家属经穴按摩手法一定要轻柔、缓和、用力适度。
- 2、家属经穴按摩的同时，应在医生的指导下，耐心持久地进行自主运动和被动活动，对促进运动功能的恢复，增强肌肉力量，防止肌肉萎缩，矫正畸形，均有重要作用。
- 3、矫正畸形，除必要时进行手术外，对下肢一般可采用小夹板固定矫正，进行自主功能锻炼。

五 小儿营养不良

(一) 发病原因

小儿营养不良又称小儿疳疾，多发于 5 岁以下的婴幼儿。主要由于小儿脏腑娇嫩，脾胃功能薄弱，加上喂养不当，乳

食不节或不洁，过食肥甘生冷，病后失调以及慢性腹泻、菌痢等因素，使摄入食物不能充分利用所致。

（二）主要症状

初期食欲不振，便泻秽臭，腹部胀满，继则形体消瘦，体重不增，肚大脐突，毛发稀疏，精神萎靡，甚至发育障碍等。

（三）家属经穴按摩作用

具有消积导滞，健脾和胃之功效。

（四）操作步骤

（1）推脾土

病儿仰卧位。家属一手握住病儿腕关节，另一手拇指分别置于两上肢的拇指桡侧缘，从指尖向指根直推约 2 分钟（图 1）。

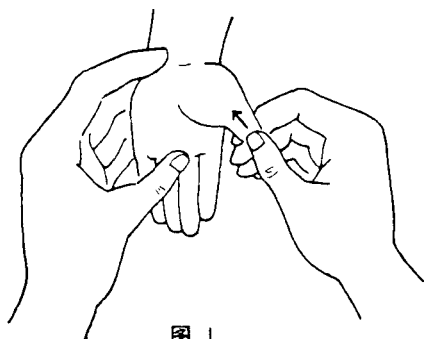


图 1

（2）推三关

病儿仰卧位。家属一手握住前臂，另一手拇指罗纹面，分

别置于两上肢的前臂桡侧缘，从腕关节向肘关节直推约 2 分钟（图 2）。

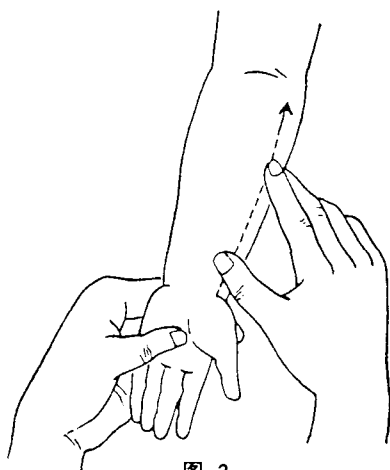


图 2

（3）摩腹

病儿仰卧位。家属坐于一侧，一手食指、中指、无名指和小指置于腹部，以肚脐为中心，作有节律、轻柔、缓和之顺时针方向抚摩约 2 分钟；作逆时针方向抚摩约 2 分钟（图 3）。

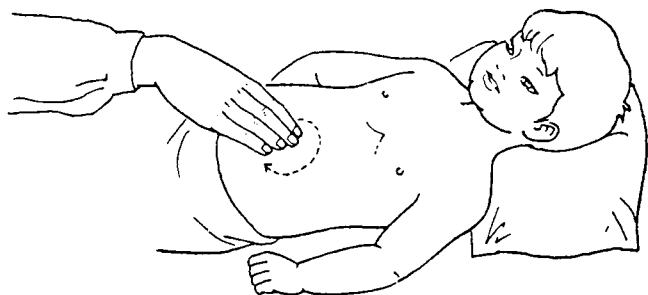


图 3

(4) 按揉足三里穴

病儿仰卧位。家属一手握住小腿，另一手拇指端分别置于两下肢的膝关节外膝眼下 3 寸处足三里穴，作旋转按揉约 1 分钟（图 4）。

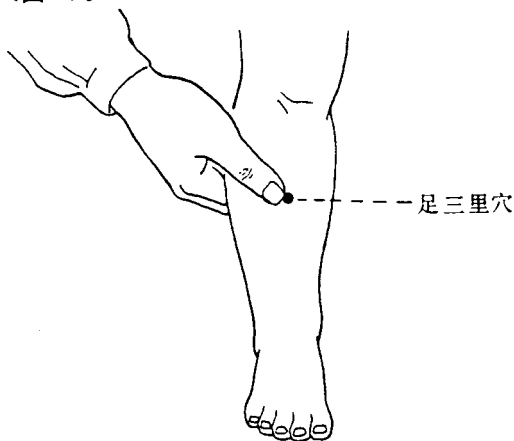


图 4

(5) 捏脊

病儿俯卧位，将病儿裤褪下到尾骨下缘，上衣撩起。家属两手指自然屈曲，食指和中指横抵在尾骨上，两拇指与食指合作，两手交替沿脊柱向上推进，随捏随推至第七颈椎为止，如此反复三遍，在推捏过程中，每推捏三次就须轻轻上提一次，以背脊皮肤出现微红为宜（图 5）。

(五) 注意事项

1、家属经穴按摩宜每日一次。饮食要定时定量，不宜过饥过饱或偏食。

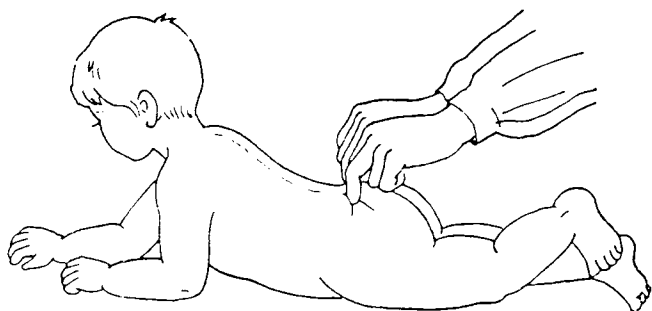


图 5

2、如因慢性疾病引起该病者，须治疗原发病，对症处理。

六 小儿夜啼

（一）发病原因

夜啼，是指小儿白天没有什么病，一到夜晚就啼哭吵闹，或时哭时止，甚至通宵达旦。这是由于小儿神经系统发育尚未成熟，对某些刺激敏感而致。

中医学认为小儿夜啼多由于脾寒、食积、心热、惊吓等引起。

（二）主要症状

无明显诱因而哭闹不止，面赤唇红，多泪烦躁，或伴腹胀、四肢倦曲、喜抚抱而卧等状，或睡中有时发惊，梦中啼哭。

（三）家属经穴按摩作用

具有清热、健脾、安神之功效。

(四) 操作步骤

(1) 清心经

病儿坐位。家属一手握住病儿左手，另一手用推法，自中指掌面末节指纹起向指尖推，反复施术约1分钟(图1)。然后换病儿右手中指，方法亦然。



图 1

(2) 揉小天心

病儿坐位。家属一手握住病儿左手，另一手用揉法，在病儿掌根、大小鱼际交结之中点，反复施术约2分钟(图2)。然后换病儿右手，方法亦然。

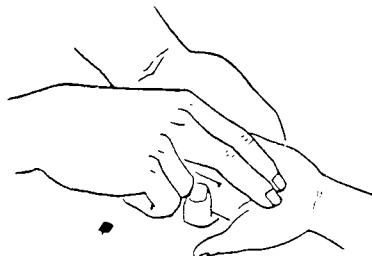


图 2

(3) 推三关

病儿仰卧位。家属一手握住病儿右手，另一手用推法，在前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹直推，反复施术约1分钟（图3）。然后换病儿左手亦然。

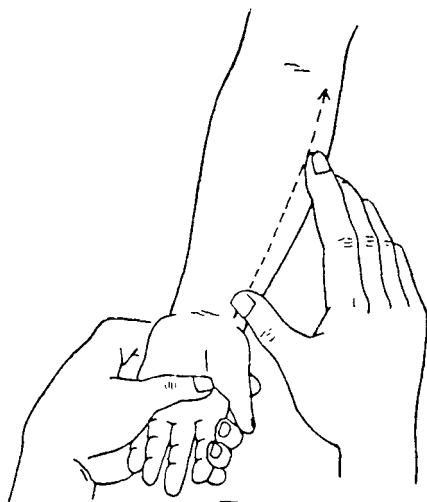


图 3

(4) 摩腹

病儿仰卧位。家属坐于一侧，一手食指、中指、无名指和小指罗纹面或掌根，置于病儿腹部，以肚脐为中心，作有节律、轻柔、缓和之顺时针方向抚摩约2分钟（图4）。

(5) 补脾经

病儿坐位。家属一手握住病儿左手，另一手置于拇指罗纹面上作旋转推法，反复施术约1分钟（图5）。然后换病儿右手，方法亦然。

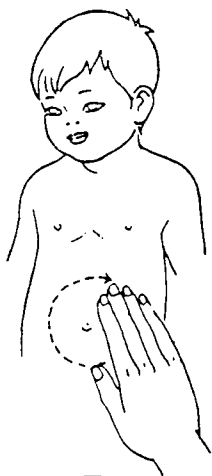


图 4



图 5

(6) 点按总筋

病儿坐位。家属一手握住病儿右手，另一手用拇指点按手掌后腕横纹中点处约半分钟（图 6）。然后换病儿左手亦然。



图 6

(五) 注意事项

- 1、家属经穴按摩每日一次，一般 5—7 次症状可减轻或

消失。

2、饮食有节，过饱易伤脾胃。吃牛奶时注意不要让婴儿吸进空气。

3、小儿因夜晚饥饿，或尿布潮湿，或因其他疾病突然引起的啼哭，不属本节治疗范围，应作相应的处理。

七 小儿呕吐

（一）发病原因

呕吐是小儿疾病中较常见的一种病症，在婴儿时期更为多见。本节主要介绍一些胃肠道功能紊乱，乳食过饱，或食生冷、油腻和不洁之食物，致胃腑受伤，气不下降而上逆引起的小儿呕吐，以及哺乳不当或乳后啼哭所致乳外溢而出。

（二）主要症状

食入一会后呕吐，或食入即吐，食入稍多即吐，时作时止。吐出物多为清稀痰水和未消化的乳片或食物残渣，多有酸臭。或腹部胀满疼痛，吐后则舒。

（三）家属经穴按摩作用

具有健脾和胃，理气降逆之功效。

（四）操作步骤

（1）补脾土

病儿坐位。家属一手握住病儿左手，另一手置于拇指末节罗纹面或拇指外侧缘，自指尖向指根方向直推，反复施术约1分钟（图1）。然后换病儿右手，方法亦然。

（2）揉扳门

病儿坐位。家属一手握住病儿右手，另一手置于手掌大鱼际处，作顺时针方向揉摩约1分钟（图2）。然后换病儿左手亦然。

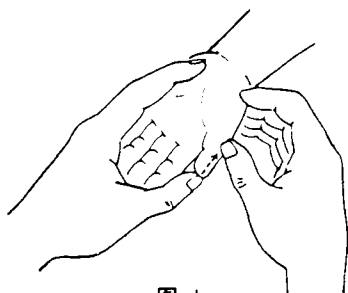


图 1

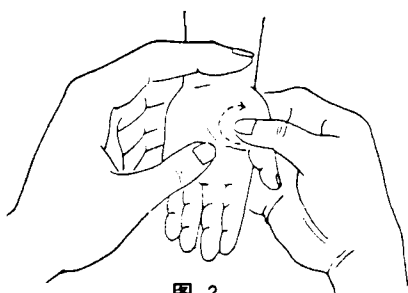


图 2

（3）清大肠

病儿坐位。家属一手握住病儿左手，另一手置于食指桡侧缘，自指根向指尖直推，反复施术约1分钟（图3）。然后换病儿右手亦然。

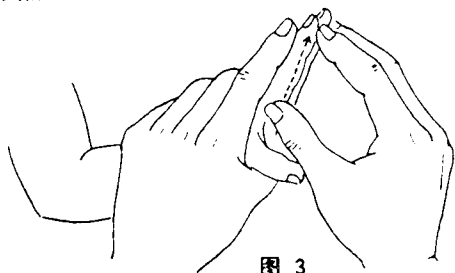


图 3

(4) 摩中脘

病儿仰卧位。家属一手扶住病儿腹侧，另一手置腹部肚脐正中直上四横指（指小儿自身的四横指）处，作顺时针方向旋转摩动约 2 分钟（图 4）。



图 4

(5) 捏脊

病儿俯卧位，裤褪下到尾骨下缘，上衣撩起。家属两手指自然屈曲，食指和中指横抵在尾骨上，两拇指与食指合力，两手交替沿脊柱向上推进，随捏随推至第七颈椎为止，如此反复三遍，在推捏过程中，每推捏三次就须轻轻上提一次，以背脊皮肤出现微红为宜（图 5）。

(五) 注意事项

1、家属经穴按摩，一般每天一次，重者每天 2—3 次，3

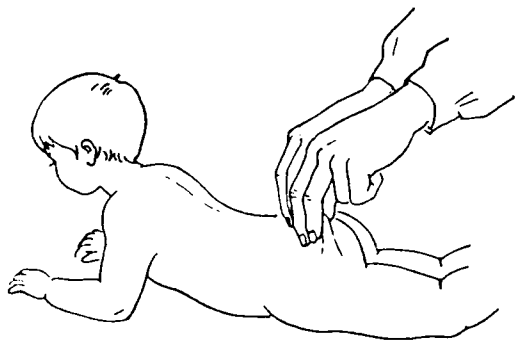


图 5

—5 天症状可改善或明显减轻。

2、注意合理喂养，节制油腻、生冷饭食，冷热适度。

八 青少年近视眼

（一）发病原因

青少年近视主要是由于长时间地使用视力不当，引起眼部屈光不正的一种疾病。如看书时光线太暗，距离太近，或久读细字，或病后视力未复，用眼过度，或乘车看书，或躺着看书，以及遗传因素，过度疲劳，睡眠不足等原因均可致病。

（二）主要症状

病人常感远视模糊，近视力正常或稍差。平时眼睛容易疲劳，看书、写字之后有眼部酸胀、头痛、头昏等不适。

(三) 家属和自我经穴按摩作用

具有疏通经络，活血明目之功效。

(四) 操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 推眼眶

病人仰卧位。家属坐于头后，两手拇指或食指、中指罗纹面着力，自两眉间开始、沿眉向两侧分推3分钟，然后从内眼角经下眼眶至外眼角分推3分钟（图1）。

(2) 点按睛明穴

病人仰卧位。家属坐于头后，两手中指端同时着力，分别点按同侧眼内角的睛明穴约1分钟。用力要轻，以局部酸胀为宜（图2）。

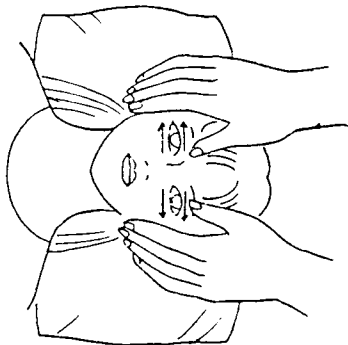


图 1



图 2

睛明穴

(3) 点按心俞穴、肝俞穴

病人坐位。家属坐于背后，两手拇指端同时着力，分别

点按：两侧第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的心俞穴；第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的肝俞穴。每穴各约 1 分钟，以局部酸胀为宜（图 3）。

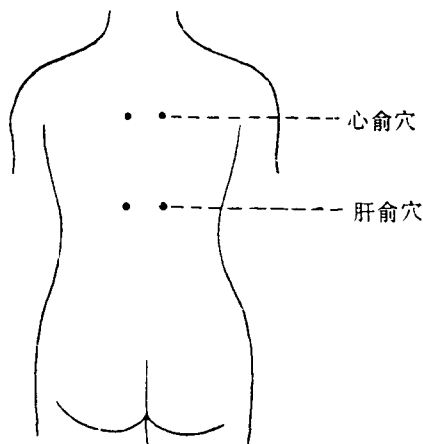


图 3

（4）擦头皮

病人坐位。家属立于背后，两手十指微屈，指尖着力于头部，快速擦疏、弹打头皮约 2 分钟（图 4）。

2. 自我经穴按摩

（1）摩面部

取坐位。先将两手掌指搓热，然后两手同时着力，分别沿鼻旁、眼圈、额部、耳旁作顺逆时针方向转圈摩动约 1 分钟（图 5）。

（2）按揉攒竹穴

取坐位。两手中指端着力，分别同时按揉两眼眉内侧凹

陷处的攒竹穴约 1 分钟。用力要轻，以局部酸胀为宜（图 6）。

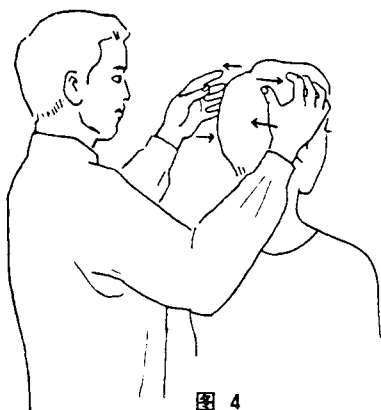


图 4

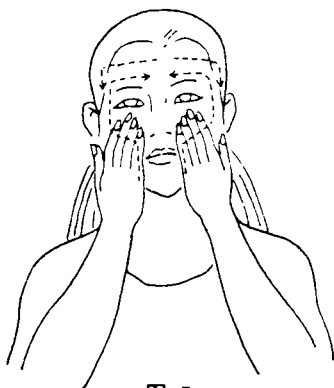


图 5

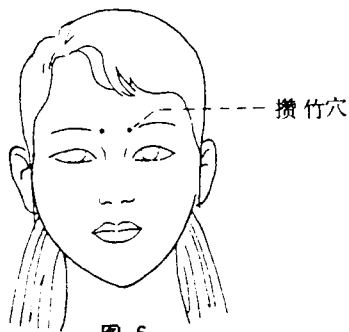


图 6

（3）点按风池穴

取坐位。两手拇指端着力，同时点按颈后枕骨下、与胸锁乳突肌下缘相平、颈项隆起外侧缘凹陷处的风池穴约 1 分钟（图 7）。

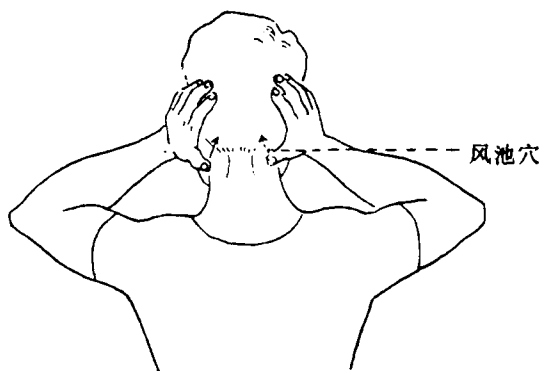


图 7

(4) 按揉肩井穴

取坐位。两手交叉，中指端着力，分别按揉对侧第七颈椎棘突与肩峰连线中点的肩井穴约 2 分钟（图 8）。

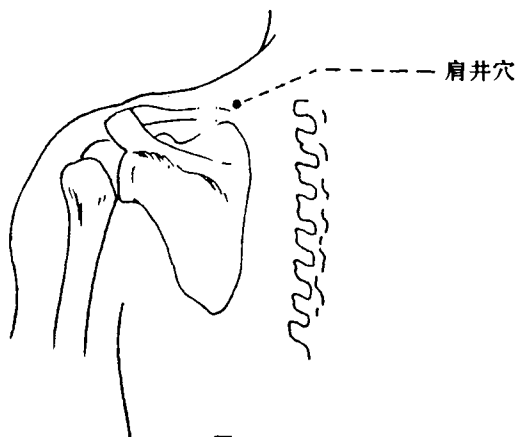


图 8

(五) 注意事项

1、家属或自我经穴按摩，每天1—2次，操作时 注意力要集中，手法要轻柔、缓和，手指切勿触及眼球。

2、积极锻炼身体，改正不良的用眼习惯。

第四节 外科疾病

一 落 枕

（一）发病原因

落枕常在早晨起床后发现。多由于体质比较虚弱，过度劳累，睡觉时躺卧姿势不良，枕头过高、过低或过硬，使颈部一侧肌肉群在较长时间内处于过度伸展、扭转、劳损状态所致；或由于当风露卧，受风寒侵袭，使肌肉气血凝滞，经络受阻，发生拘急疼痛。

（二）主要症状

颈项部一侧酸痛、痉挛、强硬，头常歪向患侧，左右转动或回顾困难，甚可痛及患侧肩背部。检查为一侧颈项部肌肉痉挛，有明显压痛，触之如条索状或块状，颈部活动受限。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有舒筋活血、解痉止痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）按风府穴、风门穴、天宗穴

病人坐位。家属立于背后，一手拇指端着力，分别按：两侧后发际正中上1寸、枕骨粗隆下凹陷处风府穴；第二胸椎棘突下旁开1.5寸处风门穴；上背部肩胛下窝中央处天宗穴，每穴各约1分钟（图1）。

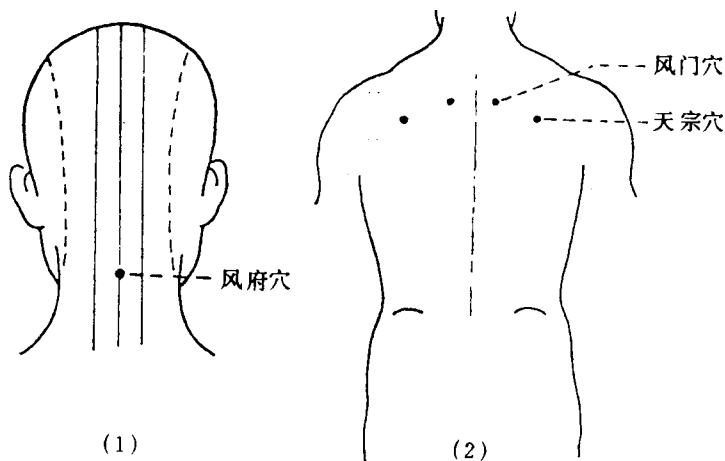


图 1

（2）按揉颈项

病人坐位。家属一手扶头，另一手拇指和其余四指着力，分别按揉颈项两侧，尤以痛点处作重点治疗部位，反复施术约5分钟（图2）。

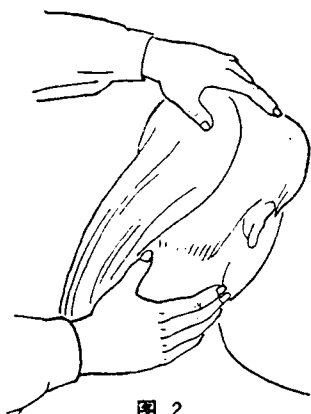


图 2

(3) 揉两侧肩胛骨内上角

病人坐位。家属两手拇指罗纹面着力，分别揉两侧肩胛骨内上角处，反复施术约 2 分钟（图 3）。

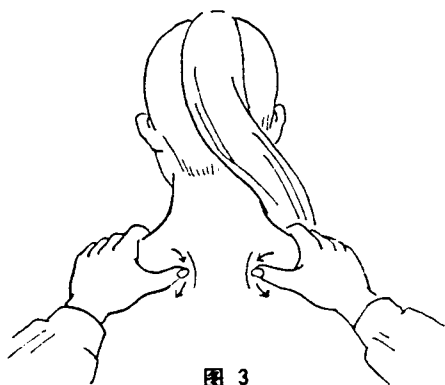


图 3

(4) 点按承山穴

病人俯卧位。家属立于一侧，两手拇指端着力，分别点

按小腿腓肠肌两肌腹之间凹陷处承山穴。用力由轻到重，一边点按一边嘱病人尽量活动头颈部，反复施术约1分钟（图4）。



图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 按揉风池穴

取坐位。两手拇指置于两侧颈后部枕骨粗隆下方凹陷处风池穴。其余四指扶住后枕部，用力按揉约2分钟（图5）。

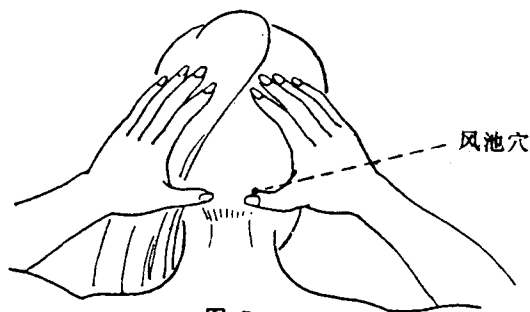


图 5

(2) 捏拿患侧肩井穴

取坐位。健侧拇指、食指和中指合力，捏拿第七颈椎与肩峰连线中点之肩井穴，反复施术约2分钟（图6）。

（3）点按足三里穴

取坐位，腰部微屈。两手拇指端同时着力，分别点按膝关节外膝眼下3寸、胫骨外侧约1横指处足三里穴约1分钟（图7）。

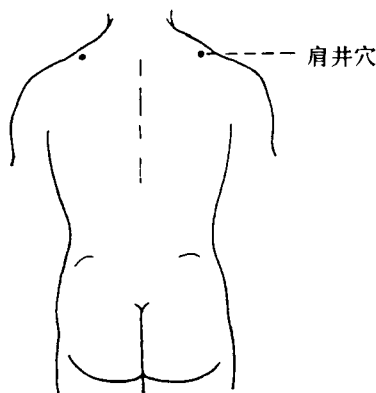


图 6

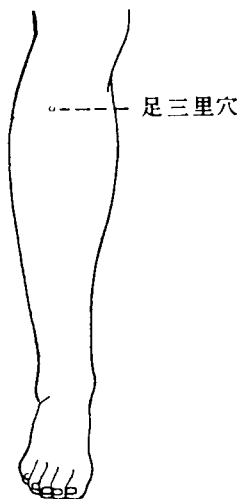


图 7

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日一次，一般2—3次即可痊愈。病程长者，经过几次治疗后亦可收到良好的效果。

2、睡眠枕头高低要适当，避免颈项部受寒着凉，防止复发。

二 颈椎病

（一）发病原因

颈椎病又称颈椎综合症，是一种中老年常见病，是由多种病因引起的颈神经受压或刺激而出现的症候群。损伤和颈椎退行性病变，是发生颈椎病的重要原因。各种急、慢性外伤均可造成椎间盘、韧带、后关节囊不同程度的损伤而致病。

由于颈椎间盘退变，颈椎骨水份逐渐减少，椎间盘厚度减小，椎间隙变窄，椎体周围的韧带及关节囊松弛，脊椎稳定性下降，活动增大，导致机体及小关节骨质增生，颈项韧带钙化，从而压迫或刺激颈神经、颈部脊髓或颈部主要血管时，即可逐渐出现颈椎病。

（二）主要症状

初发病时颈部有间隙性或持续性的不适或疼痛。随着病理过程的演变，症状逐渐加重，出现颈、肩、背胸及上肢放射性疼痛、麻木。当睡眠、咳嗽、喷嚏、大使用力、低头劳动，或颈部活动时疼痛加剧。若脊髓受压者，可出现四肢麻木、酸软无力，肩臂发抖，甚至活动受限或瘫痪。若交感神经受压者，则出现头晕、偏头痛、胸闷、四肢发凉等。X线照片对诊断有一定意义。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有改善颈部血液循环，解痉镇痛，消除肿胀，分解粘连，缓解神经根压迫之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 揉捏颈项、上背部及患肢

病人坐位。家属立于后侧，家属两手掌指交替着力，一手扶住头部，另一手先在颈项部两侧自上而下，又由下而上往返揉捏约2分钟。然后在两侧肩、背部及患侧上肢，反复揉捏约3分钟（图1）。



图 1

(2) 按揉肩井穴、肩髃穴、曲池穴、合谷穴

病人坐位。家属立于一侧，两手拇指端交替着力，分别按揉：两侧第七颈椎与肩峰连线的中点肩井穴；上臂外展平举时、肩关节前面的凹陷处肩髃穴；肘关节屈曲，肘横纹尽头处曲池穴；手背第一、二掌骨之间，稍偏食指侧合谷穴，每穴各约1分钟（图2）。

(3) 牵拉患肢

病人坐位。家属立于一侧，一手前臂自后侧置于病人腋下稍向上、向外提，另一手握住患肢前臂远端，向下牵拉、放松，反复施术约1分钟（图3）。

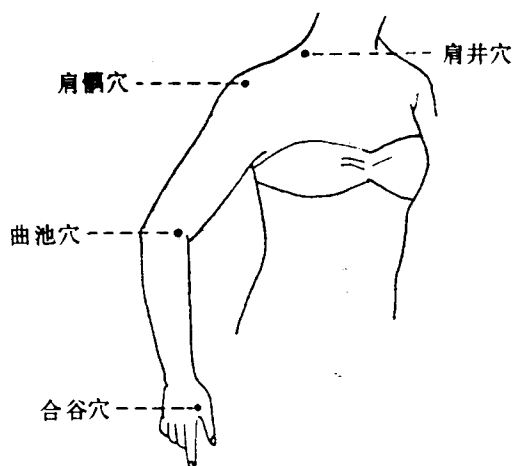


图 2

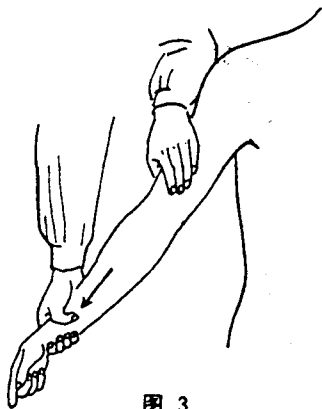


图 3

(4) 拨痛点

病人坐位。家属立于一侧，嘱病人做头颈部主动左右转动同时，家属一手扶住肩部，另一手拇指端着力，在颈、肩

及背部的痛点处，作上下、左右拨动约 3—5 次（图 4）。

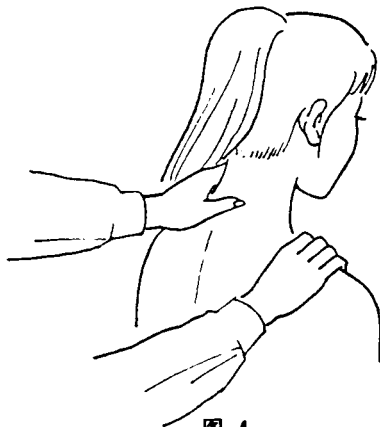


图 4

（5）搓上肢

病人坐位，患肢肌肉放松。家属立于一侧，两手掌指合力，从患肩开始，经上臂至前臂末端，反复施术约 5—7 次（图 5）。

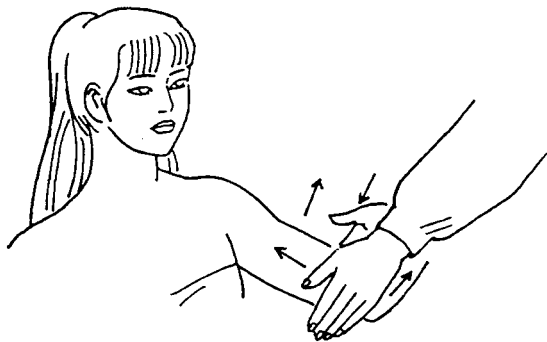


图 5

(6) 抖颤患肢

病人仰卧位，患肢肌肉放松。家属立于一侧，两手握住患肢末端，徐徐似波浪样起伏颤动，反复 5—7 次，以舒筋骨，滑利关节（图 6）。

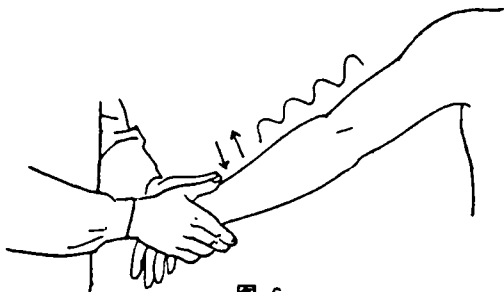


图 6

2. 自我经穴按摩

(1) 按揉风池穴

取坐位。两手拇指端着力，分别置于颈后枕骨粗隆下方凹陷处风池穴，反复按揉约 1 分钟（图 7）。

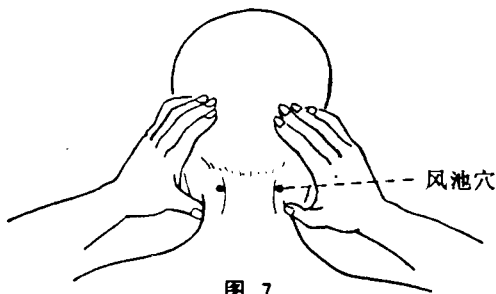


图 7

(2) 擦患肢

取坐位。健侧手掌指着力，从患侧肩部至前臂部，反复擦摩约5分钟（图8）。

（3）捏拿颈项

取坐位，头稍后仰。健侧手拇指和其余四指合力，捏拿颈项部，从上至下，反复施术约3分钟（图9）。

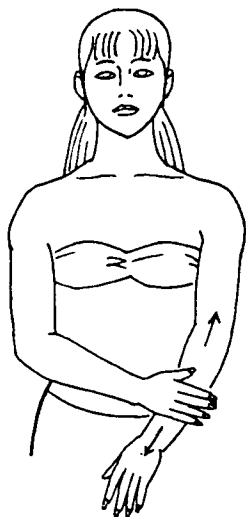


图 8

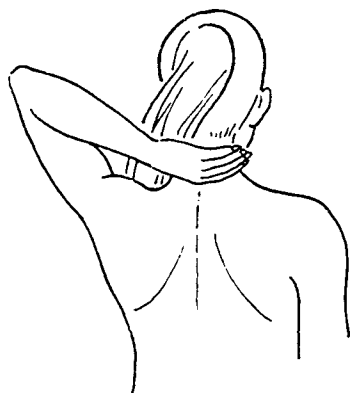


图 9

（4）点按肩外俞穴

取坐位。健侧手中指端着力，点按第一胸椎棘突下旁开3寸处肩外俞穴约1分钟（图10）。

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日或隔日一次。手法要轻柔、均匀，切忌暴力。

2、病人在治疗过程中，要坚持颈部前屈、后伸、左右环转等功能锻炼，以提高疗效。

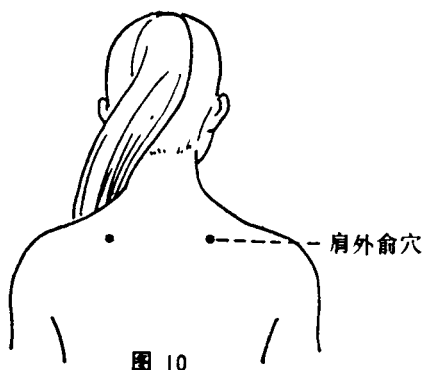


图 10

三 肩关节周围炎

(一) 发病原因

肩关节周围炎是肩关节囊和关节周围软组织的一种退行性、炎症性病变，以 50 岁左右老人为多见，故又称为“五十肩”。由于肩关节在日常生活、工作和劳动中，活动比较频繁，其周围组织经常受到来自各方面的摩擦挤压，容易引起急、慢性劳损。个别病人伤后未及时治疗，或治疗不当，不注意忍痛逐渐进行肩关节功能锻炼，或露肩于外，侵寒着凉等均可导致肩关节周围炎。

中医学认为，人到 50 岁以后，以气血虚弱、血不荣筋为导致肩关节周围炎之内因，以风寒湿邪侵袭、劳损为致病之外因。

（二）主要症状

初期肩部疼痛，活动不便，有的牵涉到颈背和上肢部。夜间疼痛加重，辗转不安，影响睡眠，晨起稍活动，疼痛减轻。继则患肢不能提裤，插口袋、穿衣、脱衣、梳头和后背上举动作皆困难。病久患者甚至出现肩部肌肉萎缩。

（三）家属和自我经穴按摩作用

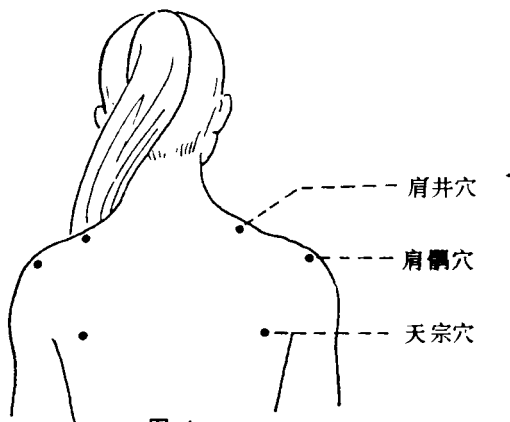
具有疏通经络，活血止痛，滑利关节，松解粘连之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按肩髃穴、肩井穴、天宗穴

病人坐位。家属立于一侧，一手扶肩，一手拇指端着力，分别点按：患侧锁骨肩峰端下缘，肩关节前面的凹陷处肩髃



穴；第七颈椎与肩峰连线之中点肩井穴；肩胛岗下窝的中央凹陷处天宗穴，每穴各约1分钟（图1）。

（2）推患肢

病人坐位。家属立于一侧，一手抬起患肢前臂，另一手掌指着力，从前臂外侧经肘、肩部，向上背推进，反复施术约2分钟。然后两手换握，一手同前，另一手从前臂内侧向腋下推进，反复施术约2分钟（图2）。

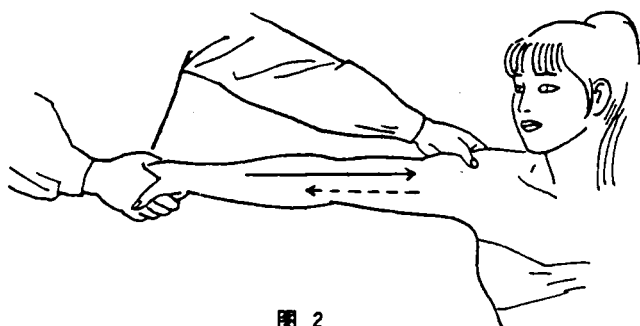


图 2

（3）揉患肩

病人坐位。家属两手掌相对合力，抱揉患肩，反复施术约5分钟（图3）。

（4）拨痛点

病人坐位。家属立于一侧，一手按拨患肩的痛点，另一手同时将患肢前屈、后伸，环转活动约1分钟（图4）。

（5）抖拔患肢

病人仰卧位，患肢肌肉放松。家属立于一侧，两手握住病人手腕部，逐渐稍稍拔伸，同时徐徐均匀似波浪样上下起伏抖动，反复施术约1分钟（图5）。



图 3

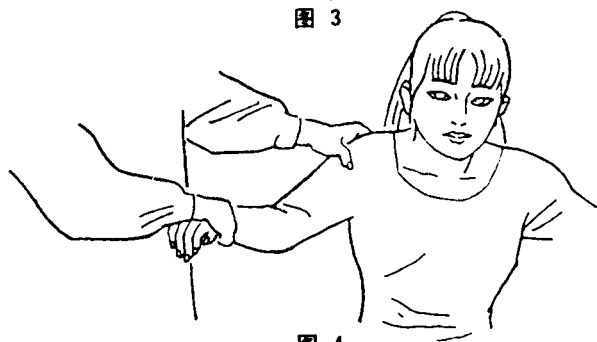


图 4

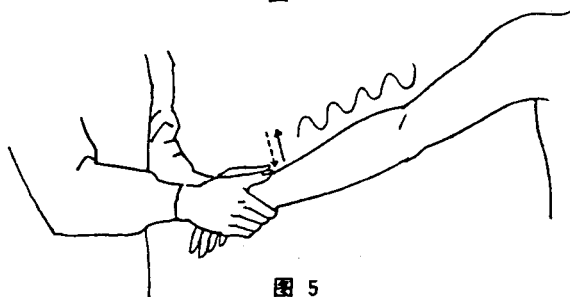


图 5

2. 自我经穴按摩

(1) 按揉患肩

取坐位。健侧手掌指着力，紧贴皮肤，以肩峰为中心，边按边揉，同时配合患肩作自主旋转活动，反复施术约5分钟（图6）。

(2) 拍打患肩

取坐位。健侧手指半握拳适当用力，掌侧有节律地拍打患肩，反复施术约1分钟（图7）。

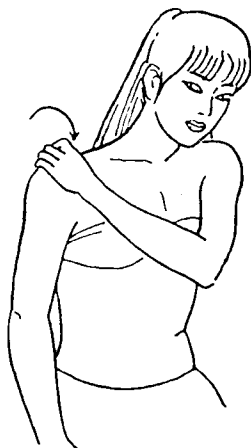


图 6

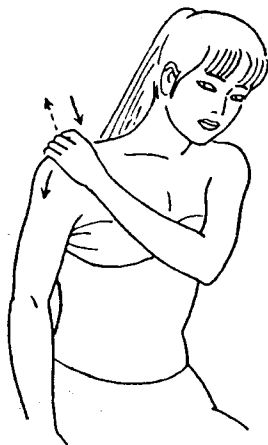


图 7

(3) 甩手划圈

取站位。两脚分开，腰部微屈，健手叉腰。患手沿顺逆时针方向，作前后左右环转运动，甩手幅度由小到大，速度由慢到快，每次反复进行约5分钟。

（五）注意事项

- 1、在家属和自我经穴按摩期间，患肩关节注意保暖。
- 2、初期病人，肩关节周围炎症未消以前，肩部疼痛剧烈时，手法一定要轻柔缓和。

四 肱骨外上髁炎

（一）发病原因

肱骨外上髁炎又称网球肘，木工，建筑工人，钳工，网球、乒乓球、羽毛球运动员和家庭妇女多有发病。肱骨外上髁为前臂伸肌腱，如桡侧伸腕长肌、短肌、指总伸肌和尺侧伸腕肌的起点，当前臂作旋前活动的时候，肱骨外上髁的这些伸肌群便受到过度牵拉，如跌扑挫伤，或强力转肘，腕部反复用力，过猛、过久提携，抛掷重物等，均可引起肱骨外上髁炎性病变，使关节僵滞、疼痛、功能障碍。

（二）主要症状

初发病时，在劳累后偶感肘外侧疼痛，日久加重，并有持续性疼痛。提物、扭毛巾、扫地、拧衣服等均感疼痛乏力，并有酸胀感。有时疼痛可放射到前臂伸侧、桡侧、腕部以及上臂和肩部，疼痛剧烈时可影响吃饭、穿衣、睡眠。

检查：肱骨外上髁处有明显压痛。如将患侧肘部伸直，再将前臂向前旋转，可出现肘外侧疼痛。

(三) 家属或自我经穴按摩作用

具有活血祛瘀，舒筋止痛之功效。

(四) 操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 推揉患肢

病人坐位。家属立于一侧，一手托住患肢，另一手掌指着力，先从前臂外侧开始经肘、上臂向肩部推揉，反复施术约3分钟。然后家属两手换握，一手同前，另一手从前臂内侧开始，经肘、上臂向腋下推揉，反复施术约3分钟（图1）。

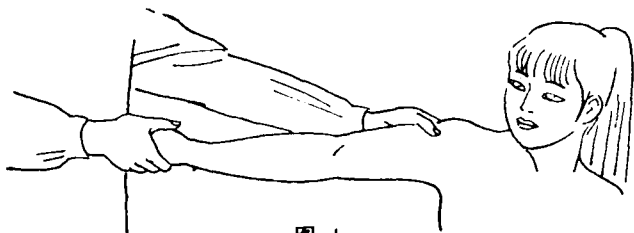


图 1

(2) 点按患肢曲池穴、少海穴、手三里穴

病人坐位。家属一手扶住患肢，另一手拇指端着力，分别点按：肘关节屈曲，肘横纹桡侧凹陷处曲池穴；肘关节屈曲，肘横纹尺侧端凹陷处少海穴；肘关节屈曲，肘横纹桡侧凹陷中下2寸处手三里穴，每穴各约1分钟（图2）。

(3) 按揉肱骨外上髁痛点

病人坐位。家属立于一侧，一手握住患肢腕部，使掌心

向上；另一手握住肘部，拇指置于肘外侧，一面使患肘屈伸，一面拇指在肱骨外上髁处作上下来回垂直按揉约3分钟。手法轻重适度，以病人有酸胀感为宜（图3）。

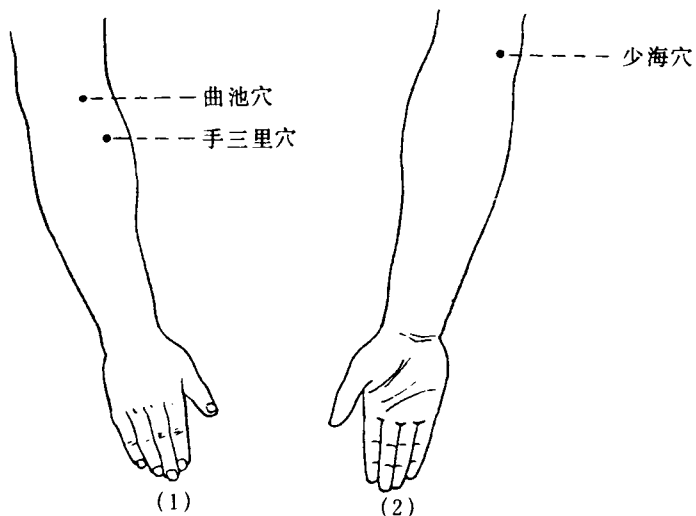


图 2

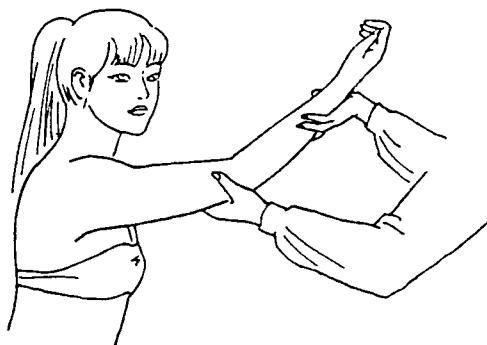


图 3

(4) 摇肘关节

病人坐位。家属一手固定患肢肘部，拇指置于肘外侧肱骨外上髁处；另一手握住前臂轻度外展，以肘关节为轴心，作顺时针方向摇动半分钟（图4）。



图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 捏拿患肢

取坐位，肘关节微屈。健侧拇指、食指和中指合力，捏拿上臂和前臂肌群，反复施术约3分钟（图5）。

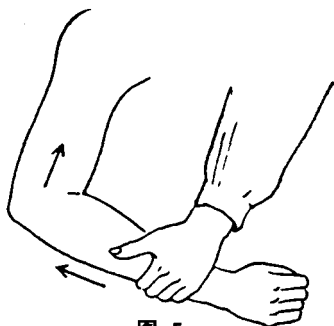


图 5

(2) 揉患部

取坐位，肘关节屈曲。健侧拇指置于肘外侧，余指置于内侧，拇指着力揉患部，反复施术约2分钟（图6）。

(3) 屈伸肘关节

取坐位，肘关节微屈。健侧手掌心置于患肘鹰嘴上，中指端着力，按压肱骨外上髁痛点处，同时肘关节作自主伸屈活动约2分钟（图7）。

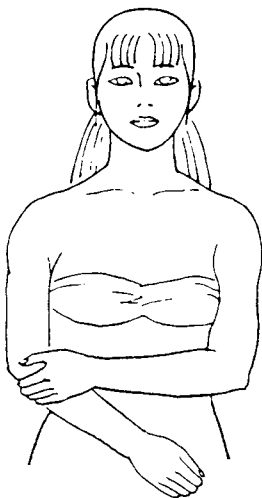


图 6

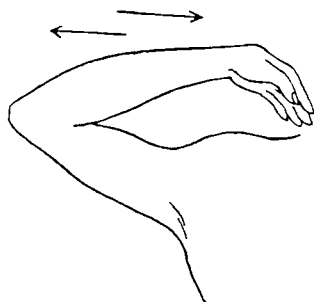


图 7

(五) 注意事项

1、在家属或自我经穴按摩期间，应使患肢适当休息，否则会影响疗效，且易复发。

2、肘关节注意保暖。

五 腕关节背侧腱鞘囊肿

(一) 发病原因

腕关节背侧腱鞘囊肿之病因尚未完全明确，一般认为与关节囊、韧带、腱鞘中的结缔组织发生退行性变，囊腔内的粘液变性，或急、慢性外伤、关节囊或腱鞘膜突出形成的疝状物有关。本病多发生于青壮年，女性多于男性。

(二) 主要症状

囊肿呈球状，生长缓慢，表面光滑，边界清楚，与皮肤无粘连。触诊初起时多有囊性感，但日久纤维化后则变得较小而硬。当腕关节向掌侧屈曲时，肿块更明显突出（图1）。病人一般无自觉症状，少数病人囊肿局部有酸胀疼痛和软弱无力的感觉。

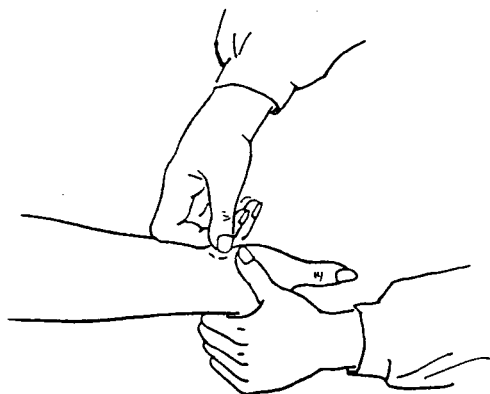


图 1

（三）家属或自我经穴按摩作用

具有祛瘀散结之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉囊肿及周围

病人坐位。家属立于一侧，一手握住患肢腕部，另一手拇指罗纹面揉囊肿及其周围约 3 分钟（图 2）。

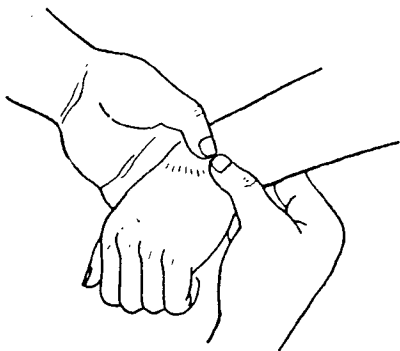


图 2

（2）按挤囊肿

病人坐位。家属立于对侧，两手握住腕关节的远端进行牵引、掌屈。同时两拇指置于囊肿的两侧，向中间对挤、按压破碎囊肿。然后一手握住前臂，另一手拇指按揉囊肿处约 5 分钟（图 3）。

2. 自我经穴按摩

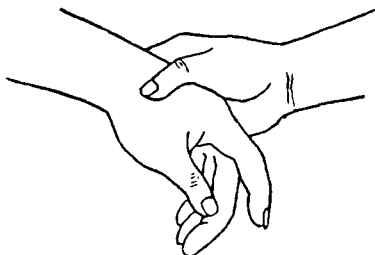


图 3

取坐位，患肢置于桌上并掌屈。健侧拇指用力按压破碎囊肿，同时自动反复旋转腕关节。然后摩揉囊肿及其周围约 5 分钟

（五）注意事项

- 1、家属或自我经穴按摩将囊肿挤破后，除避免腕关节用力外，需每日在囊肿处摩揉 5—7 分钟，以防复发。
- 2、局部可湿热敷。

六 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎

（一）发病原因

腕部桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，是由于腕部经常向桡侧极度屈曲，急性扭、拉伤和慢性劳损（如洗衣、包装、编织、制鞋、抱小孩、切菜等），使肌腱不断摩擦引起腱鞘内创伤性炎症，水肿增厚，肌腱变细，形成腱鞘狭窄所致。本病青壮年和老年均可发生，女性多于男性。

（二）主要症状

腕部疼痛，逐渐加重，疼痛局限于桡骨茎突部，可向手部及前臂放射。握力减退，桡骨茎突部，皮下可能触及豆状大小的肿胀物，压痛明显，腕部和拇指活动受限。如将患手指内收、握拳，并将腕关节向尺侧偏屈时，则桡骨茎突处痛重。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有活血化瘀，消肿止痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）按患侧合谷穴、外关穴、手三里穴

病人仰卧位。家属坐于患侧，一手扶住前臂，另一手指端着力，分别按：手掌背侧，第一、二掌骨之间，第二掌骨之中点处合谷穴；腕关节背侧，腕横纹正中直上2寸处外关穴；肘关节屈曲，肘横纹桡侧尽头下2寸处手三里穴各约1分钟（图1）。

（2）推揉患侧痛点及前臂

病人仰卧位。家属坐于患侧，两手交替着力，一手扶住腕部，另一手于腕部桡侧疼痛处和腕部周围及其前臂部，作上下来回推揉约5分钟。然后重点边推边揉腕部桡侧痛处约2分钟（图2）。

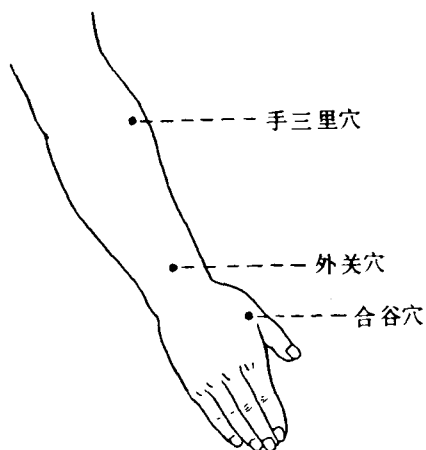


图 1

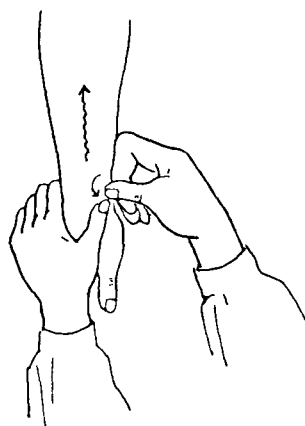


图 2

(3) 牵拉腕部，作掌屈、背伸

病人仰卧位。家属坐于患侧，一手固定患肢前臂下端。另一手握住患手掌近端，相对用力，在轻度牵拉下，将患肢手缓缓旋转，作掌屈、背伸及向尺侧偏歪活动，反复施术 5—7 次（图 3）。

(4) 拔伸患肢拇指

病人仰卧位。家属一手固定患肢前臂下端，另一手食、中指屈曲夹持病人拇指近侧端，相对用力拔伸拇指约 1 分钟。然后在继续拔伸下，使拇指作内收、外展被动活动约 1 分钟（图 4）。

2. 自我经穴按摩

(1) 拿捏前臂

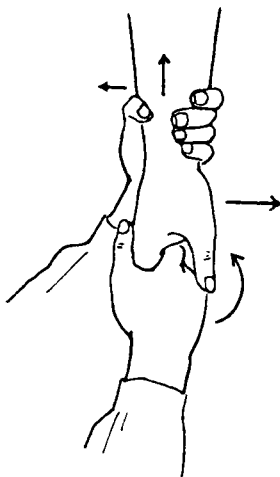


图 3

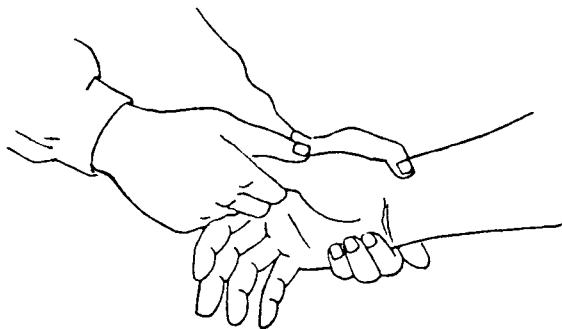


图 4

取坐位，患肢置于桌上。健侧拇指和其余四指合力，从肘关节至腕关节，自上而下，反复拿捏约 2 分钟（图 5）。

（2）摩揉患部

取坐位，患肢置于桌上。健侧拇指罗纹面自前臂桡侧中

段至腕部反复摩揉约 3 分钟（图 6）。

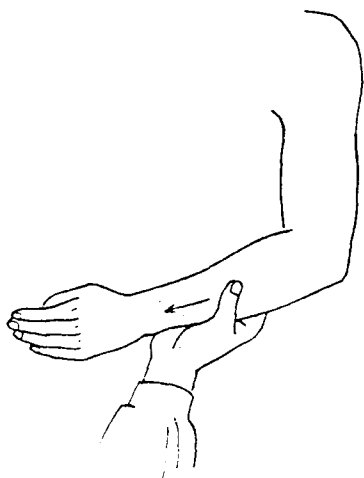


图 5

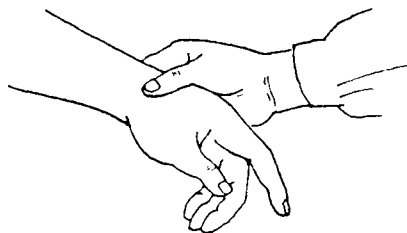


图 6

（3）擦前臂桡侧

取坐位，患肢屈曲，置于胸前。健侧拇指罗纹面着力，从前臂桡骨茎突部的上端至腕部，反复擦摩约 1 分钟（图 7）。

（五）注意事项

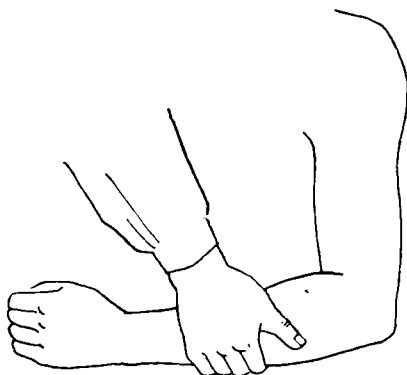


图 7

1、家属和自我经穴按摩期间，手腕和手指要避免过度屈、伸活动，注意保暖。

2、患部应尽量减少疼痛的诱发因素。晚上痛处可湿热敷，或贴伤湿止痛膏。

七 急性腰扭伤

（一）发病原因

急性腰扭伤是指急性腰部软组织扭、挫伤而言。多发生在腰骶部、骶髂关节和骶棘肌部位。常见病因是突然扭腰，或身体负重时物体过重、肌力不足而过度牵拉，使腰骶部肌肉、韧带关节、滑膜等损伤。剧烈运动、滑倒、拾物姿势不当，或咳嗽、喷嚏、腰部遇到外力直接撞击等，均可使腰部突然受伤。

（二）主要症状

伤后腰部疼痛，不能直立行走，坐、卧翻身困难，甚至不能起床，咳嗽、喷嚏、深呼吸时疼痛加重。有些患者，在腰扭伤当时疼痛轻微，并能继续工作，在半天或次日后腰痛才逐渐加剧。检查时，局部肌肉紧张，压痛明显。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有舒筋通络，活血止痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按肾俞穴、环跳穴、委中穴

病人俯卧位。家属两手拇指端着力，分别点按：两侧第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处肾俞穴；臀部股骨大转子的后方，站立时出现的凹陷处环跳穴；膝关节腘窝横纹中央处委中穴各约 1 分钟（图 1）。

（2）推揉腰背

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，从上背至腰骶部，再从腰部至上背部，在足太阳膀胱经上，一边推一边揉，反复施术约 5 分钟。然后在腰骶部作重点推揉，直至腰部有温热感为宜。推揉中要先轻后重，随着肌肉痉挛的逐渐缓解而逐渐加力（图 2）。

（3）肘按承山穴

病人俯卧位。家属立于一侧，一手扶住小腿，另一手肘关节屈曲，鹰嘴部垂直持续按小腿后面正中凹陷处承山穴，

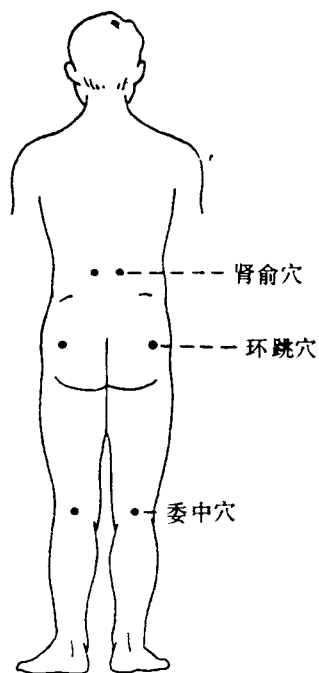


图 1

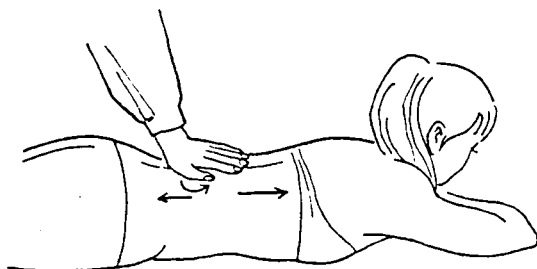


图 2

同时嘱病人爬起，两手支撑床上，一边用力反复咳嗽，一边

腰部向左右、前后摇动，然后再俯卧位。如此反复 2—3 次，腰部疼痛立刻减轻，活动较自如（图 3）。

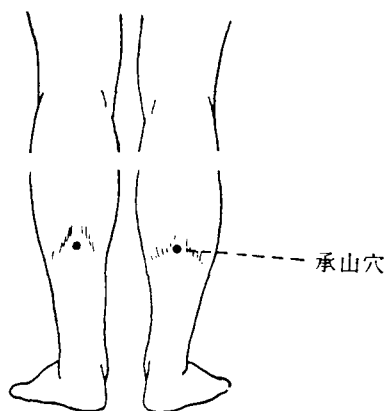


图 3

（4）擦拍腰骶

病人取下蹲位，两足跟着地，腰部前屈。家属立于一侧，一手扶住病人肩部，另一手掌指着力擦腰骶部，由上向下擦之，直至腰骶部发热为止。最后五指并拢微屈，用掌面轻快拍打腰骶部数次（图 4）。

2. 自我经穴按摩

（1）腰部回旋晃动

取站位，两足分开，两手叉腰。腰部从左至右，或从右至左，反复回旋晃动约 2 分钟（图 5）。

（2）揉腰骶部痛点

取坐位。两手握拳，掌指关节着力，置于腰骶部痛点处，反复揉按约 2 分钟（图 6）。



图 4

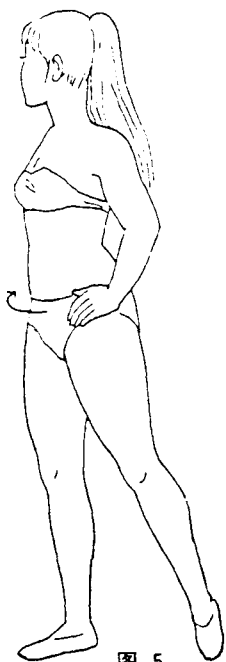


图 5

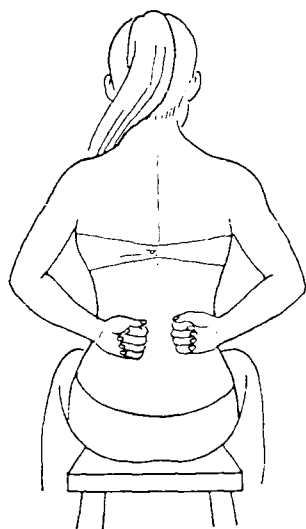


图 6

（五）注意事项

- 1、家属经穴按摩治疗急性腰扭伤，每日一次，疗效很好。
- 2、在治疗中，应睡硬板床，休息 5—7 天，注意腰部保暖。

八 腰椎间盘突出症

（一）发病原因

腰椎间盘突出症又称腰椎间盘突出纤维环破裂症。内因是腰椎间盘突出退行性变、萎缩、弹性减弱，或腰椎间盘突出先天性发育缺陷。外因是腰部外伤，尤其是积累性劳损，如弯腰用力，挑、搬、抬重物时突然扭腰，或剧烈的体力劳动，引起纤维环破裂，髓核突出，压迫脊髓，或刺激神经根产生腰腿痛。

有些病人无明显的外伤史，只是突然较猛烈地咳嗽，或打喷嚏，或在睡觉时腰部受寒着凉后便发病。

（二）主要症状

腰部疼痛，多有腰部急性扭伤或慢性劳损，并有较长时间腰痛史，反复发作。继而腰部疼痛多向一侧下肢沿坐骨神经分布区，由臀部开始，逐渐扩延至大腿后侧、小腿外后侧、足背外侧、足跟或足趾。咳嗽、喷嚏、大便、弯腰用力等均可使疼痛加重。

检查：多有腰部脊柱侧凸，向前的正常弯度减少或消失。脊柱活动受限制，前屈时更明显。压痛点主要局限在病变部位的棘突间隙或椎旁，常在第 4、5 腰椎、或第 5 腰椎和第 1

骶椎棘突之间，或偏向一侧，并多可引起或加重放射性疼痛。部分病人小腿后外侧、足背、足跟、足掌等处麻木，或感觉减退。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有解痉镇痛，活血化瘀之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）推足太阳膀胱经

病人俯卧位。家属立于一侧。两手掌指交替着力，紧贴皮肤，沿足太阳膀胱经走行，由第一胸椎推摩至腰骶部，继而沿下肢患侧臀部后侧、外侧至足跟，反复施术约3分钟，手法要深透有力（图1）。



图 1

(2) 揉腰背

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，揉腰背部，从上背至腰骶，再从腰部至上背部，往返施术约3分钟，然后重点揉腰骶部，反复施术直至患处发热、疼痛减轻为宜（图2）。

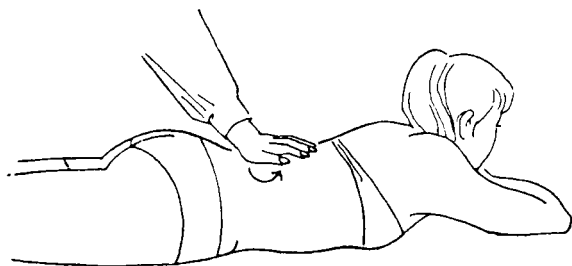


图 2

(3) 点按环跳穴、委中穴、承山穴

病人俯卧位。家属一手拇指端着力，分别点按：股骨大转子的后方，并足直立时出现的凹陷处环跳穴；膝关节腘窝横纹中央处委中穴；小腿后面正中凹陷处承山穴，每穴各约1分钟（图3）。

(4) 扳腰

病人侧卧位，患肢在上，并屈髋屈膝，健肢伸直。家属立于病人背后，两肘关节屈曲，一手肘部置于病人肩前陷窝部，另一手肘部置于肋骨翼的后侧，两肘前后以相反方向适当用力突然斜扳1—3次，常听有清脆响声，然后再用同法换作健侧（图4）。

(5) 按揉患侧风市穴、阳陵泉穴、解溪穴

病人仰卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，分别按

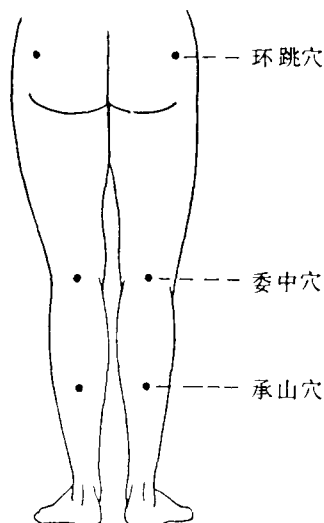


图 3

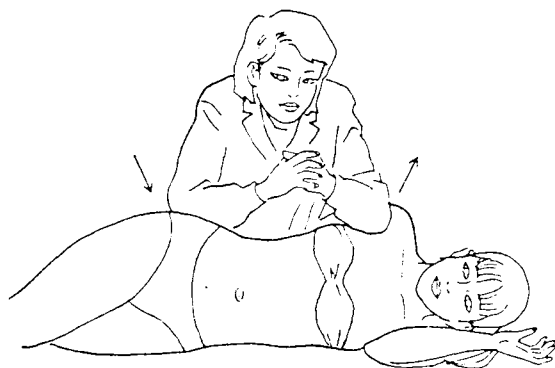


图 4

揉：两手自然下垂于大腿外侧，中指尖所到之处风市穴；膝关节外膝眼下，腓骨小头前下缘凹陷处阳陵泉穴；踝关节前

横纹中央，两筋之间解溪穴各约 1 分钟（图 5）。

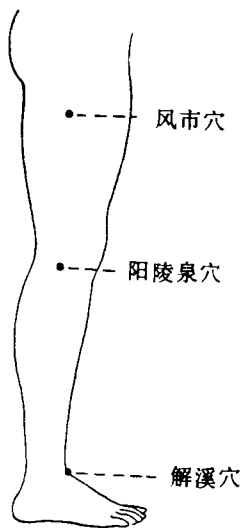


图 5

(6) 摇晃腰骶部

病人仰卧位，髋膝屈曲，两手抱住膝关节。家属一手托住背部，另一手扶住膝关节，嘱病人来回摇动腰骶部约 1 分钟（图 6）。

2. 自我经穴按摩

(1) 拍击腰骶

取坐位，两手指并拢微曲，掌面置于腰骶部，由上而下，先轻后重，反复轻轻拍击约 3 分钟。然后掌指着力，反复摩擦腰骶约 2 分钟（图 7）。

(2) 捏拿患肢痛点

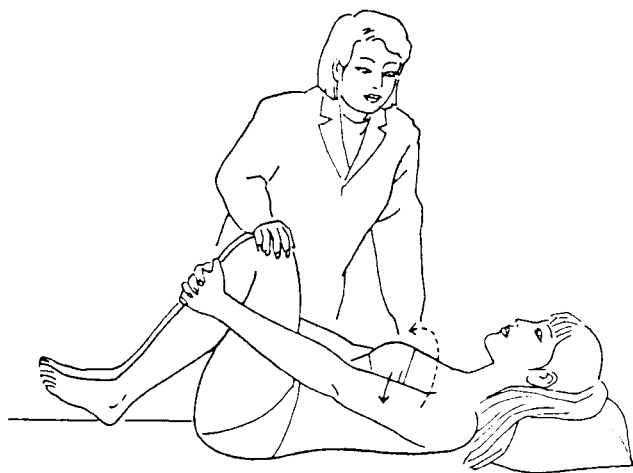


图 6

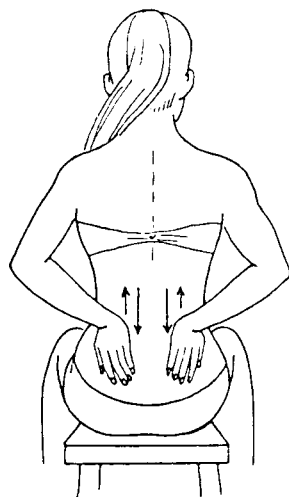


图 7

取坐位。一手拇指和其余四指合力，反复捏拿患肢痛点约 2—3 分钟。

(3) 仰卧伸膝动髌

取仰卧位，膝关节伸直。两髌关节同时着力，缓慢地一伸一缩，反复交替进行约 1—2 分钟（图 8）。

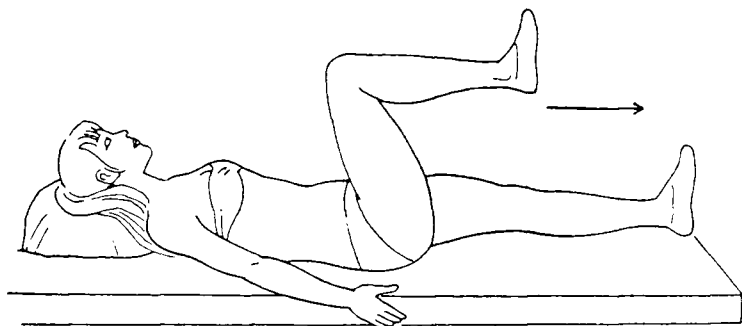


图 8

(五) 注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩前要排除骨质病变。
- 2、操作时，手法应根据病情的具体情况适当用力，严防因手法施术不当而加重病情。
- 3、病人在治疗期间，应睡硬板床，注意腰部保暖。

九 腰肌劳损

(一) 发病原因

常因工作时姿势不正，或急性腰扭伤后治疗不及时或不

当，或腰部多次的反复损伤等，引起腰骶部肌肉、筋膜等软组织劳损，后遗慢性腰痛。汗出当风、露卧贪凉、寒湿侵袭和过度疲劳及腰骶部骨骼先天性结构异常，也可导致腰肌劳损。

（二）主要症状

经常腰痛，长期不愈，时轻时重，反复发作，休息后减轻，受寒、疲劳、阴雨时加重。腰部疼痛的性质多为隐痛、钝痛、酸痛，白天工作或运动后症状减轻，夜间休息症状反而加重。少数病人臀部和腿部后上部有酸痛。

（三）家属或自我经穴按摩作用

具有改善局部血液循环，增强腰部肌肉、韧带的支持能力，减轻疼痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉腰背

病人俯卧位，两膝伸直，两手放于体侧，腰背部肌肉放松。家属两手掌指着力，从上背至腰骶部、再从腰骶至上背部，反复揉约 10 分钟，然后在腰部作重点揉 3 分钟，直至有温热感、疼痛减轻为宜（图 1）。

（2）点按委中穴

病人俯卧位，两膝伸直。家属两手拇指端着力，分别同

时点按两膝关节腘窝横纹中央处的委中穴约半分钟（图 2）。



图 1

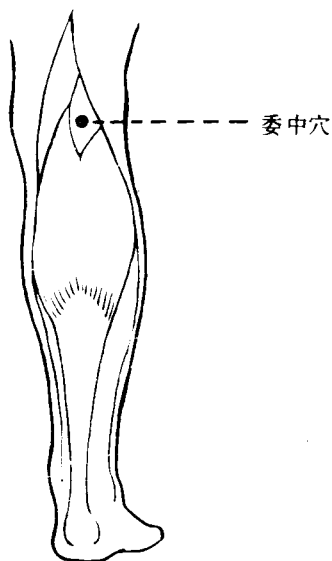


图 2

(3) 摇晃腰骶

病人仰卧位，髋、膝屈曲，腰骶部放松。家属一手托住病人臀部，另一手扶住膝关节，使病人左右缓慢摇晃约1分钟（图3）。

(4) 擦拍腰骶

病人下蹲位，两足跟着地，腰部前屈。家属一手扶病人肩部，另一手掌指着力，擦腰骶部，自上而下反复擦之约1分钟（图4），然后以空拳掌面拍打骶部5—7次。



图 3



图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 按揉腰骶部

取坐位，头和胸部稍向后仰。两手握拳，主要用食指、中指掌指关节突起处着力，按揉腰骶部，从上至下，边按边揉反复施术约5分钟，然后按揉痛点约1分钟（图5）。

(2) 擦腰骶

取坐位，腰部前屈。两手五指并拢，掌指紧贴腰背部，用力向下擦至骶部，如此连续反复进行约2分钟（图6）。

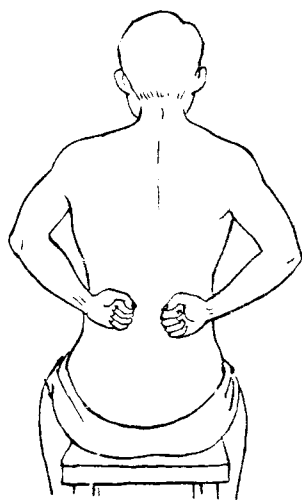


图 5

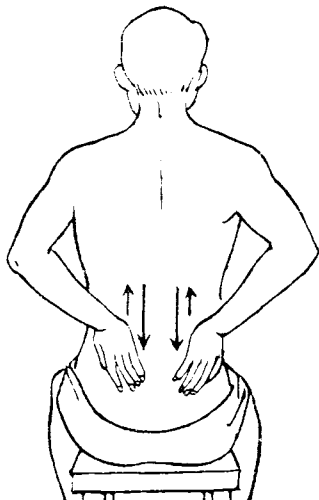


图 6

(3) 俯卧四肢后伸

取俯卧位，两膝伸直，两手放于体侧。然后头和胸及上下肢同时后伸抬起一会，再还原休息一会，如此反复5—7次（图7）。

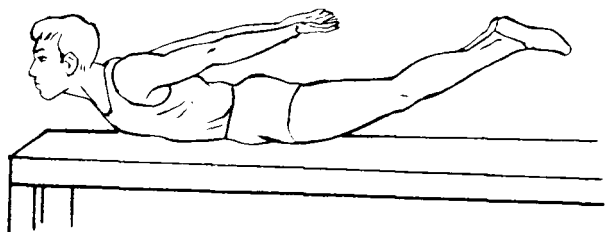


图 7

(4) 立位转腰

取站立位，两脚分开与肩同宽，两手叉腰。上半身尽量左右缓慢旋转各 15 次（图 8）。



图 8

(五) 注意事项

- 1、坚持家属或自我经穴按摩，每日1—2次，腰部保暖。
- 2、工作中尽量变换体位，注意纠正不良体姿。

十 腓肠肌痉挛

（一）发病原因

腓肠肌痉挛又称小腿抽筋。常因下肢过度劳累，外伤，游泳或妇女孕期缺钙引起。又可由于中老年人体质日衰，器官功能逐渐减退，血液循环欠佳，再受寒着凉而致。

（二）主要症状

小腿后侧腓肠肌突然痉挛强直，疼痛难忍，不敢活动。局部隆起，触之僵硬，常使人从睡眠中痛醒。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有舒筋解痉，活血止痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按承山穴、委中穴

病人俯卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，分别垂直点按：患侧小腿后面，腓肠肌腹之间凹陷处承山穴；膝关节的腘窝处、腓肠肌上端委中穴，每穴各约1—2分钟，以局部

胀麻向足放散为宜（图 1）。

（2）拔跟腱

病人俯卧位。家属立于一侧，一手拇指端着力，按拨患侧跟腱约 1 分钟（图 2）。

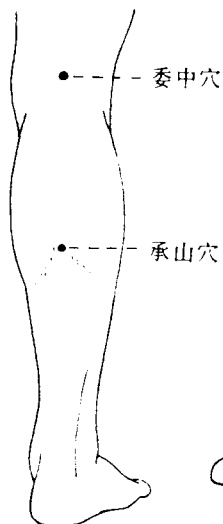


图 1

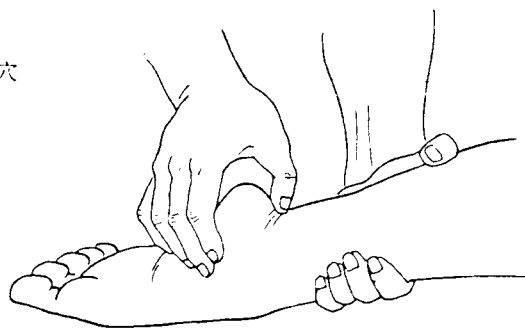


图 2

（3）推揉小腿

病人俯卧位。家属立于一侧，两手掌指交替着力，推揉患侧小腿后侧，从上至下，边推边揉，反复施术约 5 分钟（图 3）。

（4）按揉血海穴、阳陵泉穴

病人仰卧位。家属立于一侧，两手指端交替着力，分别按揉：患侧膝关节髌骨内上方 2 寸处血海穴；膝关节外膝

眼下方、腓骨小头前下方凹陷处阳陵泉穴，每穴各约 1 分钟
(图 4)。

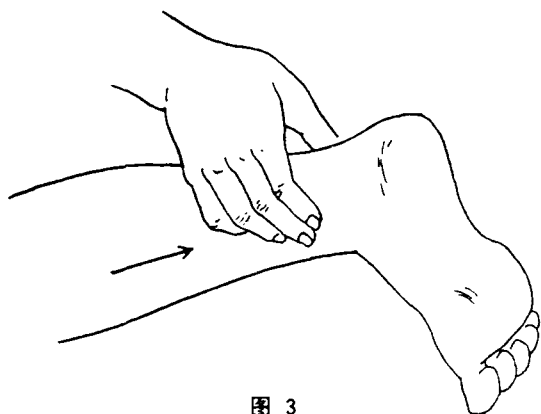


图 3

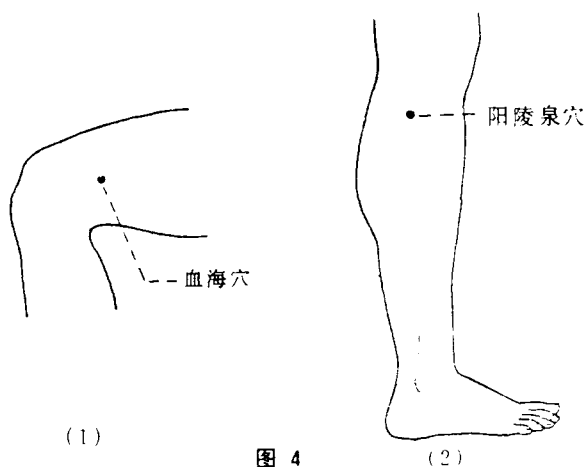


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 蹬足、趾背屈

若腓肠肌痉挛发生在夜间睡眠时，即取仰卧位。患肢强力伸直蹬空，或足跟用力蹬床头，同时足趾极度背屈持续约1—2分钟，痉挛即可缓解（图5）。

(2) 足底着床，拍打腓肠肌

若腓肠肌痉挛发生在白天时，取下蹬位。足底用力着地，小腿前屈，使踝关节极度背屈，同时两手半握拳，掌根稍用力拍打腓肠肌约2—3分钟，痉挛即可缓解（图6）。

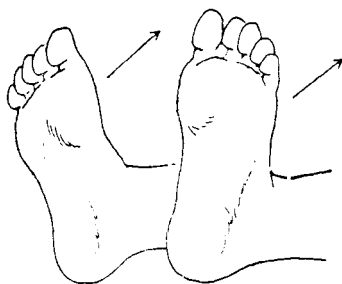


图 5

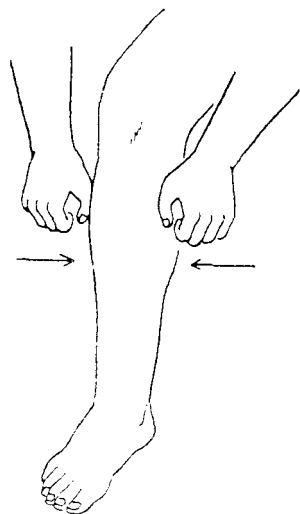


图 6

(3) 搓小腿

取坐位，将患侧踝关节置于健侧大腿上，两手掌指抱握小腿后肌群，对称用力，从上至下反复搓揉约5分钟（图7）。



图 7

（五）注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日 1—2 次，效果颇佳，可手到病除。

2、如果晚上经常发生腓肠肌痉挛，应取侧卧位睡觉，并注意保暖，严防受寒着凉。

3、中老年人晚上睡觉时，可用暖水袋敷小腿部位。

十一 踝关节扭伤

（一）发病原因

踝关节扭伤是指踝关节软组织损伤，多在行走、跑步、跳

跃、下楼、下坡时，偶一失脚、身体倾斜，使足部踝跖屈曲位，突然过度向外翻、或向内翻，外侧或内侧副韧带受到强大的张力作用，致使关节的稳定性失去平衡与协调，而发生踝关节扭伤。临床上以足内翻造成的外踝副韧带损伤最为常见。

（二）主要症状

踝关节伤后肿胀、疼痛、跛行，甚至不能行走。伤处有明显压痛，局部皮下瘀血。外踝扭伤时则是内翻时疼痛明显。如内踝扭伤，则是外翻时疼痛明显。因为可能伴有韧带撕裂等，内、外踝均肿胀疼痛。必要时需通过X线片检查，以明确诊断。

（三）家属和自我经穴按摩疗法

具有活血祛瘀、消肿止痛功效，对单纯的韧带扭伤，效果较佳。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按解溪穴、丘墟穴、昆仑穴

病人仰卧位。家属立于身旁，一手扶住患肢踝关节，另一手拇指端着力，分别按压足背踝关节横纹中央、两筋之间解溪穴；踝关节外踝前下方之陷处丘墟穴；外踝与跟腱之

间凹陷处昆仑穴，每穴各约一分种（图 1）。

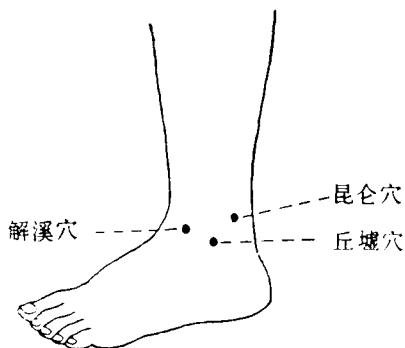


图 1

（2）揉足背及伤处

病人仰卧位。家属立于下方，一手托住患肢足跟部，另一手拇指罗纹面或掌根着力，在足背和踝关节内外侧，进行轻柔缓和的揉摩，反复施术约 5 分钟，而伤处为重点治疗部位（图 2）。

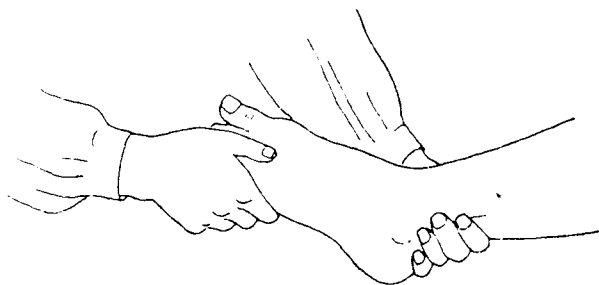


图 2

（3）牵拉

病人健侧卧位。家属立于下方，两手握住患肢踝关节下方，两拇指按在伤处，两手稍用力向下牵拉，同时进行轻度内翻和外翻活动（图 3）。

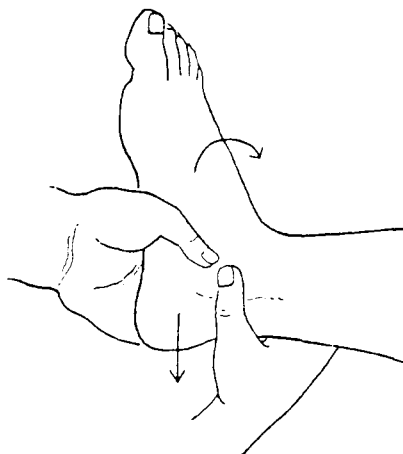


图 3

（4）踝关节背伸跖屈

病人仰卧位。家属立于下方，一手托住患肢足跟，另一手握持足趾部拔伸，同时将踝关节尽量作背伸、跖屈环转运动，反复施术约 1 分钟（图 4）。

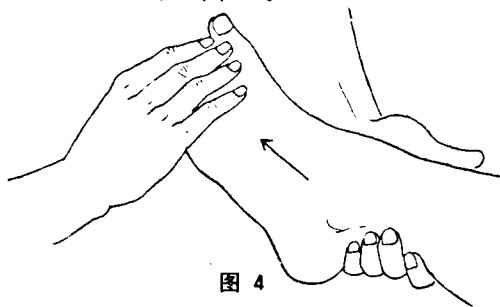


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 推患肢小腿

取坐位。一手掌指着力，自上而下直推小腿外侧部，反复施术约 3 分钟（图 5）。



图 5

(2) 揉痛点

取坐位。一手拇指端着力，揉压痛点，手法先轻后重，同时踝关节自主屈伸活动约 3 分钟。

(3) 捏拿患肢跟腱

取坐位，患肢小腿放在健侧膝关节上。一手拇指和其余四指合力，反复捏拿跟腱部约 2 分钟（图 6）。

(五) 注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日一次，对单纯踝关节的韧带扭伤，效果很好。

2、踝关节扭伤急性期要少走路，适当休息，睡觉时抬高患肢。

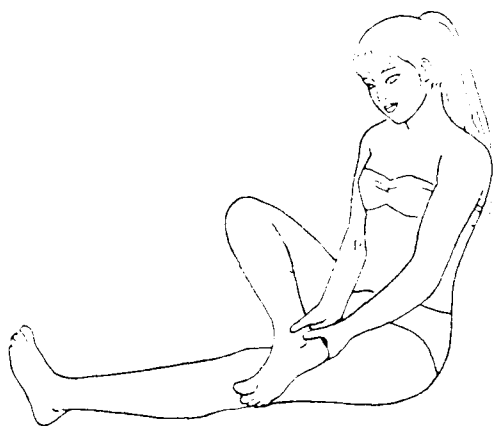


图 6

十二 足跟痛

(一) 发病原因

足跟痛又称跟痛症，是指病人在行走或站立时足跟底部有局限性疼痛。中老年人，尤以体虚较肥胖者易患此症，可能与老年退行性变有关系。或因有外伤史，使跖腱膜在跟骨附着处发生劳损而引起疼痛，常伴有跟骨结节部的前缘骨刺。或可由他处感染病灶引起跖腱膜炎所致。

(二) 主要症状

足跟底部行走或站立时疼痛，并多在跟骨内侧下方疼痛显著。起床踏地时痛重，稍活动后则疼痛减轻，但坐后再走或行走过久疼痛又加重。可因受寒冷而诱发。检查：跟骨跖

面内侧结节处有局部压痛。X线片显示多数软组织增厚或有跟骨刺。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有舒筋活血，消肿止痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）点按承山穴、昆仑穴

病人俯卧位。家属立于一侧，一手扶住小腿，另一手拇指端着力，分别点按：患肢小腿后侧正中“人”字形凹陷处承山穴；外踝后方，跟腱与外踝之间凹陷处昆仑穴，每穴各约1分钟（图1）。

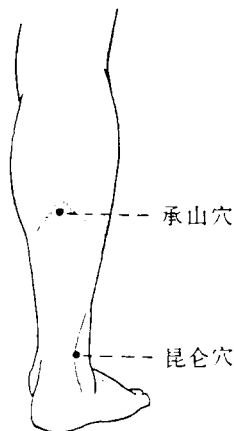


图 1

(2) 揉足跟底部

病人俯卧位。家属坐于下方，两手掌指交替着力，一手固定患肢足底部，另一手掌心置于足跟底部，用掌指着力，反复揉摩跟底和跟周约 10 分钟（图 2）。



图 2

(3) 按拨痛点

病人俯卧位。家属坐于下方，一手固定患肢足跟，另一手拇指端用力，按拨滑顶患部痛点处，反复施术约 2 分钟（图 3）。



图 3

(4) 摇伸踝关节

病人仰卧位。家属坐于下方，一手固定患侧足跟部，另一手握住足跖部，反复背伸、跖屈和顺逆时针方向摇动踝关节，共约1分钟（图4）。

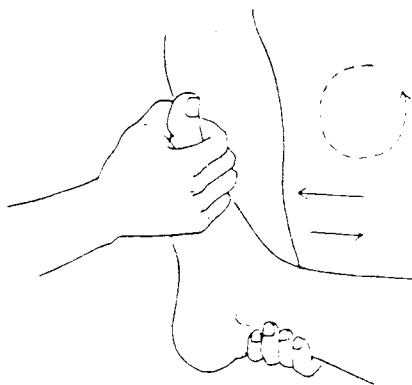


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 捏拿小腿及跟腱

取坐位。一手拇指和其余四指合力，捏拿小腿后侧，从小腿上端至足跟，反复施术约2分钟（图5）。

(2) 擦足跟

取坐位，患侧小腿置于健侧膝关节上方。一手握住患侧足背，另一手掌指置于足跟和跟周，反复擦摩约5分钟（图6）。

(3) 拍打足跟底部

取坐位，患侧小腿置于健侧膝关节上方。一手握住患侧



图 5



图 6

足背，另一手半握拳，用下拳眼拍打跟底部，反复施术约 1 分钟（图 7）。

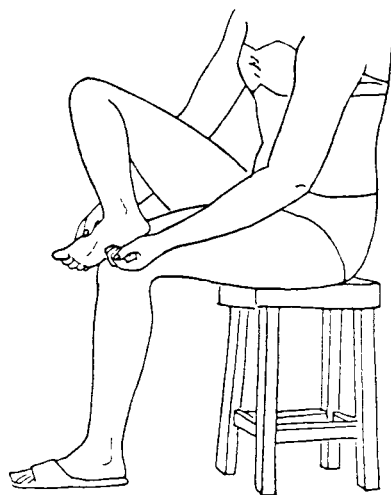


图 7

（五）注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩，每日或隔日一次。
- 2、每天用热水浸脚约 30 分钟。

第五节 其 他

一 牙 痛

（一）发病原因

牙痛是口腔常见疾病之一，由多种牙齿、牙周和粘膜的炎症引起。如龋齿、牙髓炎、牙周炎、牙本质过敏等均可导致牙痛的发生。

（二）主要症状

病齿疼痛，反复发作。轻者，牙痛发生在咀嚼食物或遇冷、热、甜、酸和吸凉气时，重者，牙痛剧烈，呈持续性疼痛，甚则不能进食，影响睡眠，并多伴有头痛、牙齿浮动等。

（三）家庭或自我经穴按摩作用

具有疏通经络，消肿止痛之功效。

（四）操作步骤

1. 家庭经穴按摩

（1）按合谷穴

病人坐位或卧位。家属一手拇指罗纹面，分别按两侧手背第一、二掌骨之间，第二掌骨桡侧之中点的合谷穴各约3分钟，以感酸胀、沉麻为宜（图1）。

（2）拿肩井穴

病人坐位。家属立于背后，两手指同时着力，分别捏拿两侧第七颈椎与肩峰连线之中点的肩井穴各约1分钟（图2）。

（3）揉面颊

病人仰卧位。家属坐于头后，两手食、中、无名指罗纹

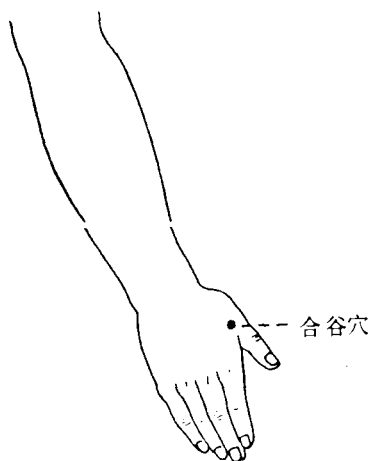


图 1



图 2

面同时着力，分别轻揉两侧面颊约 2 分钟，重点揉患侧（图 3）。

（4）点按颊车穴

病人仰卧位。家属坐于头后，两手中指着力，分别同时点按两侧下颌角前上方约一横指处的颊车穴约 1 分钟（图 4）。

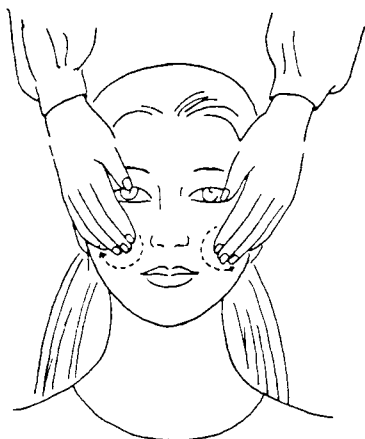


图 3

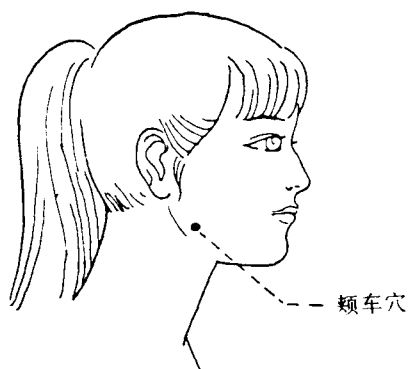


图 4

2. 自我经穴按摩

(1) 按揉风池穴

取坐位。两手拇指分别置于颈后枕骨下，与乳突下缘相平、大筋外侧凹陷处的风池穴，其余四指固定在后枕部，拇指端用力点按约1分钟（图5）。

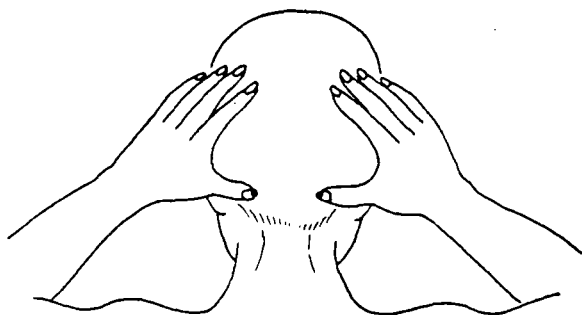


图 5

(2) 点按太溪穴

取盘腿位。两手拇指端交替着力，分别点按两踝关节的内踝与跟腱之间凹陷处太溪穴各约2分钟（图6）。

(3) 推按下关穴

取坐位。患侧的一手拇指端着力，推按颧弓与下颌切迹之间凹陷处的下关穴约1分钟（图7）。

(五) 注意事项

1、家庭和自我经穴按摩，每日早、晚各1次，并酌情到医院诊治，可缩短病程，提高疗效。

2、平时保持口腔清洁，坚持饭后漱口，早晚刷牙。

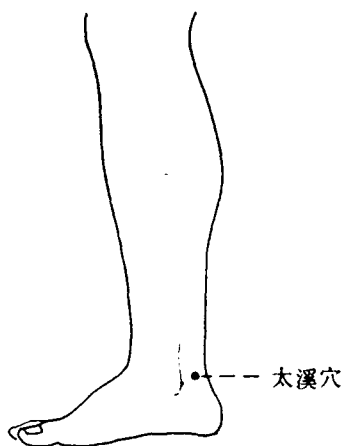


图 6

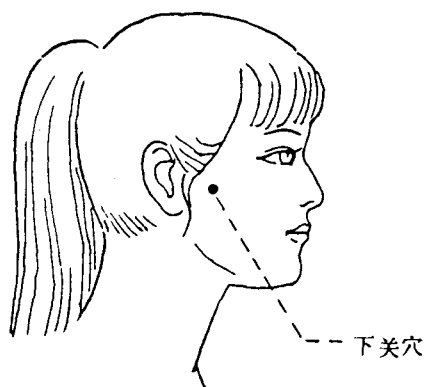


图 7

二 颞颌关节功能紊乱症

(一) 发病原因

颞颌关节是面部唯一的能动关节，是由颞骨的下颌关节凹，下颌骨的髁状突和关节纤维软骨盘及关节囊韧带及咀嚼肌组成。发病原因多与错殆、缺牙、过度磨损、长期单侧咀嚼习惯有关；或因颞颌关节处直接外伤、打呵欠、咀嚼食物用力过猛而致；或由遭受风寒刺激，造成颞颌关节和周围肌肉、筋腱神经损伤、粘连、功能失调等引起。

• (二) 主要症状

张口或闭口时，局部酸痛不适，下颌关节活动时有关响声。甚则张口、咬合困难，咀嚼肌酸胀无力，局部有明显压痛。常发生在一侧。

(三) 家属和自我经穴按摩作用

具有舒筋活络，解痉止痛之功效。

(四) 操作步骤

1. 家属经穴按摩

(1) 点按患侧翳风穴、颊车穴、下关穴

病人坐位。家属立于一侧，一手扶头，另一手中指端着力，分别点按：患侧乳突前下方、耳垂下缘凹陷处翳风穴；下颌角前上方约一横指处、或咀嚼时肌肉隆起处颊车穴；颧弓与下颌切迹之间凹陷处下关穴，每穴各约1分钟（图1）。

(2) 揉患侧面部

病人坐位。家属立于一侧，一手扶头，另一手拇指罗纹面着力，按揉患侧面部，以患部痛点为中心，反复施术约5分钟。手法要轻柔缓和，以病人感到局部发热为宜（图2）。

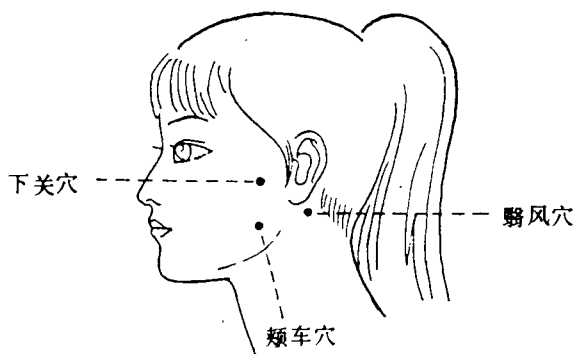


图 1



图 2

(3) 摇下颌

病人坐位，枕部靠墙。家属两手托其两侧下颌，嘱病人

张口放松患部，使下颌骨作上下左右缓慢摇动约 1 分钟（图 3）。

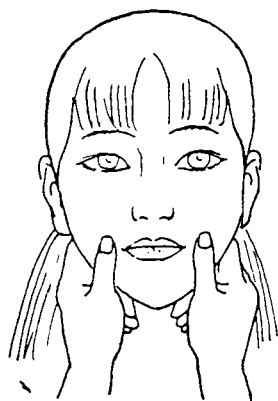


图 3

2. 自我经穴按摩

（1）揉患侧下颌关节

取坐位。一手食、中、无名指指腹着力，揉患侧下颌关节及其周围，反复施术约 2 分钟（图 4）。



图 4

(2) 擦耳旁

取坐位。一手食、中指着力，置于患侧耳廓前后，中指重点用力，反复擦摩约 2 分钟（图 5）。



图 5

(五) 注意事项

- 1、家属和自我经穴按摩期间，避免寒冷刺激及咬嚼硬韧食物。
- 2、患部可热敷。

三 耳鸣、听力减退

(一) 发病原因

耳鸣、听力减退是听觉异常疾患的症状之一。发病原因很多，常是由于听觉功能紊乱引起，多与神经衰弱、贫血、高血压、低血压、美尼尔氏病或经常遭受噪音刺激或暴怒、惊

恐等有关。

（二）主要症状

耳内自觉有各种不同的响声，呈蝉鸣或机器轰隆等样，轻重不同，尤其在环境安静时响声加剧，多伴有听力减退，以年长者为多见。

（三）家属和自我经穴按摩作用

具有疏通经络、止鸣复聪之功效。

（四）操作步骤

1. 家属经穴按摩

（1）揉耳区

病人仰卧位。家属坐于头后，一手食指、中、无名指罗纹面着力，置于患侧耳部周围，重点放在耳屏耳垂前后，反复揉约3分钟（图1）。



图 1

(2) 按揉翳风穴

病人仰卧位。家属坐于头后，一手中指端着力，按揉耳区乳突前下方、平耳垂下端凹陷处翳风穴约1分钟（图2）。

(3) 点按听宫穴

病人仰卧位。家属坐于头后，一手中指端着力点按耳区耳屏前、下颌骨髁状突的后缘凹陷处听宫穴约1分钟（图3）。



图 2

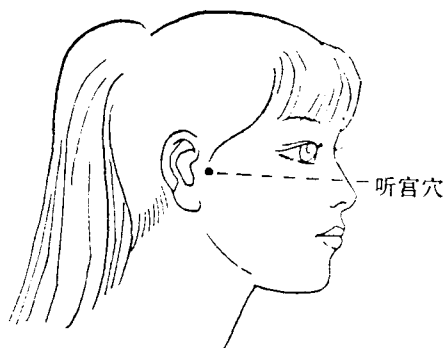


图 3

2. 自我经穴按摩

(1) 捏拿耳廓

取坐位。两手食、中指着力，分别捏拿、提扯同侧耳廓，重点放在耳垂、耳尖处，反复缓慢施术约1分钟（图4）。

(2) 按耳孔

取坐位。两手掌着力，分别用掌心同时轻缓按同侧耳孔，紧压、急放3—5次（图5）。



图 4

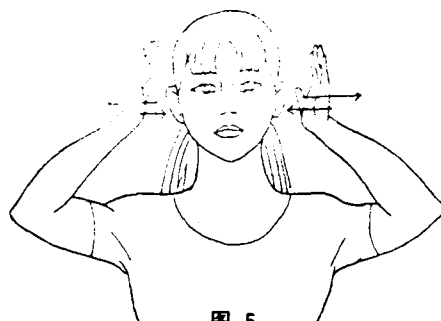


图 5

(3) 叩弹风池穴

取坐位。两手掌指微屈，分别用掌心同时紧压同侧耳孔，中指置于枕骨上，然后用食指端向下叩弹风池穴约1分钟（图6）。



图 6

(4) 擦耳旁

取坐位。两手食、中指掌面相对，分别置于同侧耳廓两旁。同时做上下反复擦摩约1分钟（图7）。

(5) 按揉肾俞穴

取坐位。两手握拳，拇指指间关节用力，分别同时按揉两侧第二腰椎棘突下旁开1.5寸处肾俞穴约2分钟（图8）。

(五) 注意事项

1、家属和自我经穴按摩，每日早晚各做一次，操作时，要用功轻柔、动作和缓。

2、注意生活规律，劳逸结合，情绪稳定。



图 7

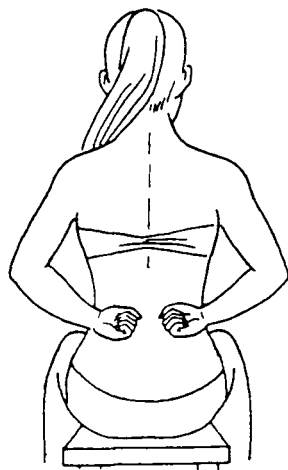


图 8

四 强身防病、健康长寿的自我经穴按摩

自我经穴按摩，是我国劳动人民和医学家在与疾病作斗

争的长期实践中，不断发展充实起来的一种健身方法，已有一千多年的历史。它不仅是祖国医学的宝贵遗产，而且是当今物理康复理疗医学的重要组成部份。因此，掌握自我经穴按摩，并根据自己的健康情况善于运用，对中、老年人强身防病、延年益寿大有裨益。

自我经穴按摩的主要作用是通过刺激经络穴位及末梢神经，促进血液、淋巴循环和组织间的新陈代谢过程，调整大脑皮层的机能状态，提高中枢神经系统及内脏器官的活动水平，从而达到锻炼身体、增强体质、防治疾病、延年益寿的目的。

（一）操作步骤

（1）摩 脸

先将两手掌指搓热，然后摩脸，顺着鼻旁、眼周、额部、耳旁作洗脸状转圈摩动约1分钟（图1）。

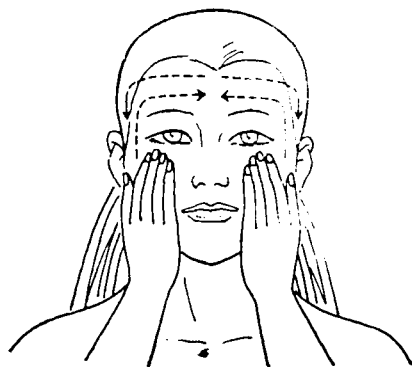


图 1

(2) 揉 头

两手指微屈，彼此张开，插到头皮上，轻轻来回交叉揉动，如同洗头相似，约1分钟（图2）。



图 2

(3) 擦 颈

两手指交叉抱着后颈部，头稍后仰，然后两手来回摩擦约2分钟（图3）。

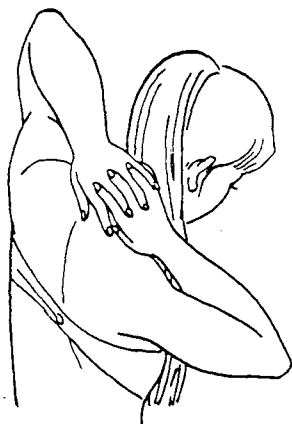


图 3

(4) 揉太阳穴

两手掌小鱼际着力，分别置于两侧头颞部、眉梢与眼角连线中点的凹陷处太阳穴，作顺时针揉动约半分钟，然后再作逆时针揉动半分钟（图4）。



图 4

(5) 擦迎香穴

两手指微屈，余指轻握拳，拇指背侧分别置于鼻翼两旁0.5寸、鼻唇沟中迎香穴，沿鼻翼上下往返适当用力擦摩约2分钟（图5）。

(6) 弹风池穴

两手掌指微屈，手掌稍用力，按紧正右耳孔，中指放在枕骨上。然后两食指分别弹啄颈后枕骨下方、两大筋外侧凹陷处风池穴约半分钟（图6）。

(7) 振耳

两手掌指伸展，手掌着力，分别按压、振动两侧耳孔，紧压、急放，反复3—5次（图7）。



图 5

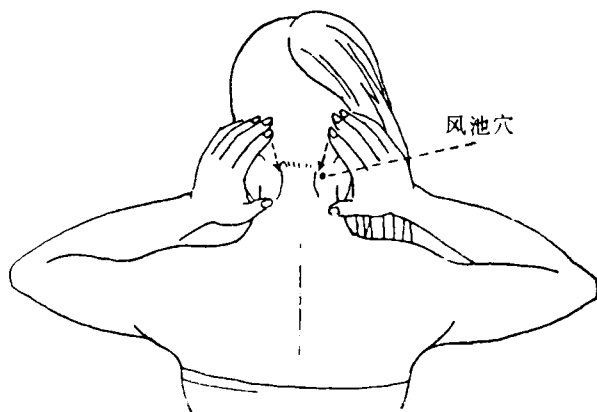


图 6

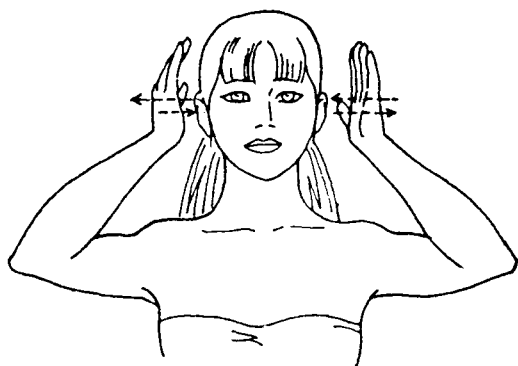


图 7

(8) 摩 腹

右手掌置于肚脐上，左手掌贴在右手背上，两手重叠相互着力，循肚脐为中心，由右而上，然后由左而下，来回摩按旋转约 3 分钟（图 8）。

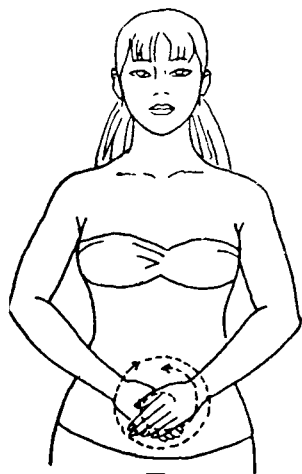


图 8

(9) 擦 腰

两手掌指着力，紧贴腰眼，用力向下擦到骶部，如此反复施术约 1 分钟（图 9）。

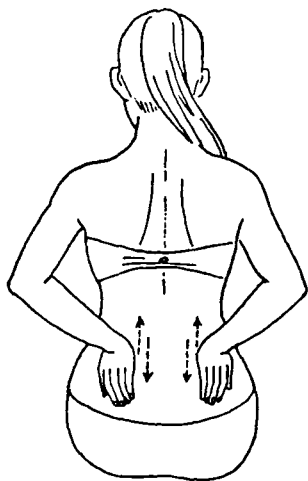


图 9

(10) 转 膝

两足并行靠拢着地，屈膝，微下蹲，两手掌置于膝部，然后膝关节左右呈圆圈转动，各转半分钟（图 10）。

(11) 按足三里穴

两拇指分别置于两膝关节外膝眼下 3 寸、稍外处足三里穴，按揉约 1 分钟（图 11）。

(12) 擦涌泉穴

将右足搁在左腿上，右手掌贴在右膝眼上，左手掌小鱼际置于足底前、中 1/3 交界处涌泉穴上，两手分别同时擦摩膝关节和涌泉穴约 1 分钟（图 12）。然后换左足亦然。

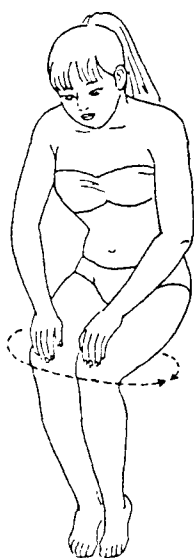
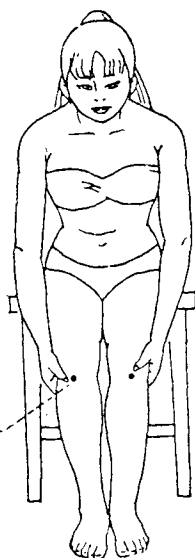


图 10



足三里穴

图 11



涌泉穴

图 12

（二）注意事项

1、自我经穴按摩，每天早晚各做一次，可防病于未然，治病于初起。

2、操作时，不仅要全身放松、思想集中，而且手法要轻柔缓和，用力恰当，用力过小不能起到应有的刺激作用。

五 防治耳聋眼花的自我经穴按摩

人们常把“耳聋眼花”视为人到老年的一个特征。人到中、老年，眼睛常视物不清，两耳失聪，其主要原因是肝肾虚衰，不能养目充耳，所以会出现耳聋眼花等现象。

自我经穴按摩的主要作用是疏导经气，滋补肝肾，养血明目、聪耳，同时又是延缓衰老、养生益寿的重要措施。

（一）操作步骤

取坐位。

（1）揉太阳穴

两手掌小鱼际着力，分别同时揉两侧头颞部、眉梢与外眼角连线中点、往后一横指凹陷处太阳穴，顺时针方向揉半分钟，然后再逆时针方向揉半分钟（图1）。

（2）按睛明穴

两手中指端着力，分别同时按两侧眼内角鼻骨旁、闭目时目内眦角上方0.1寸处睛明穴约1分钟（图2）。

（3）推摩眼周

两目微闭、略露一丝光线。两手食、中指罗纹面着力，置



图 1



图 2

于眼内角，沿眼眶的下缘，慢慢向眼外角分推；再沿眼眶的上缘慢慢推回眼内角。如此反复推摩约 2 分钟（图 3）。

（4）按揉肾俞穴

两手拇指微屈，余指轻握拳，用拇指背侧关节突出处，分别同时按揉腰部两侧、第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处肾俞穴约 1 分钟（图 4）。



图 3

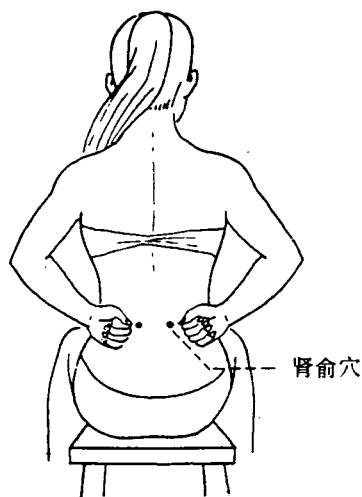


图 4

(5) 弹啄风池穴

两手掌稍用力，按压左右耳孔，中指放在枕骨上。然后

食指着力，分别同时弹啄颈后枕骨下方、两侧大筋外侧凹陷处风池穴约 1 分钟（图 5）。



图 5

（6）点按听宫穴

两手中指着力，分别同时点按两侧颊部耳屏前、张口时凹陷处听宫穴约 1 分钟（图 6）。

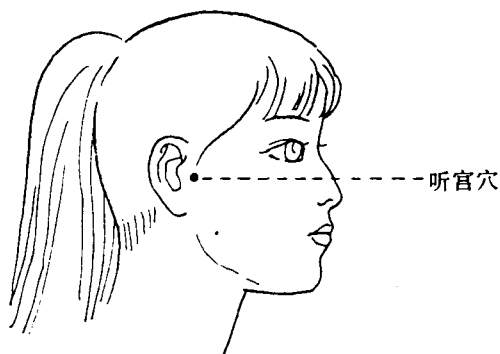


图 6

(7) 捏拿耳廓

两手拇、食指着力，分别置于两侧耳廓，从上而下，从后向前，捏拿、轻轻提扯耳垂、耳尖，反复施术约 2 分钟（图 7）。



图 7



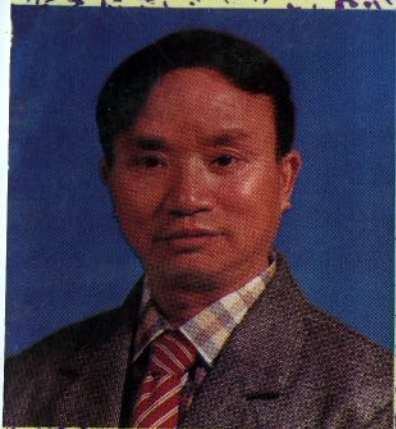
图 8

(8) 按揉翳风穴

两手拇指着力，分别同时按揉两侧耳垂后、乳突与下颌骨间凹陷处翳风穴，先轻后重、缓缓按揉约 2 分钟。以局部有酸胀感为宜（图 8）。

(二) 注意事项

- 1、自我经穴按摩，每日早晚各做一次。
- 2、操作时，排除杂念，意随手走，用力宜轻柔，动作宜和缓。



作者王传贵医师医术源自祖传,后又师从名家,从业三十八年,在经穴按摩方面自成一派,造诣极深。他长期负责高层人士的按摩保健,并多次为国外军政要员施术,深获赞誉。人民日报、中央电视台等多家新闻机构对他作过专门报道。所著《实用经穴按摩》深受国内外读者欢迎。

本书图文并茂,结构体例皆以方便读者为宗旨,从患者本人和家庭成员两方面来指导施术,可边看边做,非常实用。外文出版社已将本书译成英文版对外发行。

ISBN 7-119-01488-9/ R · 85(外)

定价 9.90 元