Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

手到病除，6招搞定

浙江科学技术出版社
ZHEJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

6 PAȘI PENTRU AMELIORAREA SIMPTOMELOR

FAN BINGHUA

Libris EDITORIAL

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

目录 CUPRINS

高血压 Hipertensiune / 6
失眠 Insomnie / 14
眩晕 Amețeală / 22
头痛 Durere de cap / 30
慢性结肠炎 Colită Cronică / 38
习惯性便秘 Constipație / 44
视疲劳 Oboseală Oculară / 52
牙痛 Durere de Dinți / 60
颈椎病 Durere Cervicală / 66
腰肌劳损 Întindere musculară la nivel lombar / 74
肩关节周围炎 Durere de Umăr (Umăr Înghețat) / 82
增生性膝关节炎 Osteoartrita Genunchiului / 90
跟痛症 Durere de Călcâi / 98
慢性鼻炎 Rinită Cronică / 106

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

杭

前 言

推拿（按摩）是中医学的重要组成部分，有文字记载已有2000多年的历史，具有医疗、保健、养生的作用，是中华民族灿烂的文化瑰宝。

本书精选于1999年由浙江科学技术出版社出版的《中老年常见病症自我推拿保健疗法》一书，该著作曾获“浙江省科学技术进步奖三等奖”。本书节选了该书中高血压、失眠、眩晕、头痛等 14 个易操作、易理解、易掌握的代表性病症，以期读者朋友们能够通过自我推拿来达到医疗、养生、保健的目的。

感谢我的编写团队为此书的出版所付出的辛勤劳动，感谢浙江科学技术出版社的敬业与专业。

谨以此书献给在美丽的西子湖畔举办的 G20 峰会。

浙江中医药大学　范炳华

2016 年 7 月于杭州

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PREFAȚĂ

Tui Na (An Mo) reprezintă o componentă esențială a Medicinei Tradiționale Chineze cu o istorie de peste 2.000 ani. Aceasta reprezintă o comoară a splendidei culturi chineze, care deservește sănătatea și îngrijirea medicală a oamenilor.

Conținutul acestei broșuri a fost selectat cu grijă din *„Terapia prin Automasaj pentru Bolile Comune cauzate de Îmbătrânire"* publicată de Editura Zhejiang pentru Ştiinţă şi Tehnologie. Această lucrare a primit Premiul III în cadrul Premiilor pentru Progres acordate de Zhejiang Ştiinţă şi Tehnologie. Au fost selectate din carte 14 tehnici simple de manipulare Tui Na pentru boli comune precum hipertensiunea, insomnia, amețeala și durerea de cap, pentru a-i ajuta pe cititori să înțeleagă și să învețe tehnicile de automasaj, în vederea tratării și acordării de îngrijiri medicale în cazul acestor boli.

Profit de această ocazie pentru a-mi exprima recunoștința față de grupul meu editorial pentru tot efortul depus în vederea publicării acestei cărți, precum și pentru devotamentul de care a dat dovadă Editura Zhejiang pentru Ştiinţă şi Tehnologie.

Doresc să dedic această carte Summitului G20, care va avea loc la Hangzhou, pe malul minunatului Lac de Vest.

Fan Binghua
Universitatea Zhejiang de Medicină Chineză
Hangzhou, Iulie 2016

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

高血压
HIPERTENSIUNE

1 按揉印堂穴
Apasă și masează punctul Yin Tang

2 按揉太阳穴
Apasă și masează punctul Tai Yang

3 按揉风池穴
Apasă și masează punctul Feng Chi

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

4 抹降压沟
Fricționează ușor Jiang Ya Gou

5 抹桥弓
Fricționează ușor Qiao Gong

6 擦涌泉穴
Fricționează punctul Yong Quan

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

按揉印堂穴 1

取穴：两眉头连线的中点

方法

用中指螺纹面按揉 100 次。

要领

手法用力宜轻柔，带动皮下组织按揉。

APASĂ ȘI MASEAZĂ PUNCTUL YIN TANG

LOCALIZARE

La mijlocul liniei care unește capetele mediane ale sprâncenelor.

TEHNICĂ

Apasă și masează punctul cu degetul mijlociu de 100 ori.

ELEMENT CHEIE

Apasă și masează cu grijă punctul, împreună cu țesutul moale de dedesubt folosind puțină forță.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

按揉太阳穴 2

取穴：眉梢与目外眦之间向后约 1 寸凹陷处

方法

用双手食指螺纹面同时按揉 100 次。

要领

操作时精神要放松，意念集中于太阳穴，手法用力宜轻柔，带动皮下组织按揉。

APASĂ ȘI MASEAZĂ PUNCTUL TAI YANG

LOCALIZARE

1 cun (inci corporal, aprox. 3,33 cm) posterior față de sprânceană și cantusul extern.

TEHNICĂ

Apasă și masează punctele cu ambele degete arătătoare de 100 ori.

ELEMENT CHEIE

În timp ce utilizezi această tehnică, concentrează-ți mintea asupra punctului. Apasă și masează cu grijă punctul, împreună cu țesutul moale de dedesubt.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

按揉风池穴 3

取穴：十指自然张开抱头，拇指往上推，在脖子与发际的交界线各有一凹处（风府穴与颞骨乳突之间的凹陷处）

方法

用双手拇指螺纹面同时按揉 100 次。

要领

拇指螺纹面按于风池穴紧贴枕骨上缘按揉，
使局部有酸胀麻感。

APASĂ ȘI MASEAZĂ PUNCTUL FENG CHI

LOCALIZARE

Ține partea din spate a capului cu cele zece degete orientate în sus, iar degetul mare va fi poziționat în depresiunea dintre capetele superioare ale mușchiului sternocleidomastoidian și ale mușchiului trapez.

TEHNICĂ

Apasă și masează punctele cu ambele degete mari de 100 ori.

ELEMENT CHEIE

În timp ce apeși și masezi punctul vei simți o ușoară durere.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

抹降压沟 4

取穴：耳郭的内上方斜向外下方走行

方法

用拇指螺纹面沿降压沟自内上向外下推抹，左右各 100 次。

要领

用拇指螺纹面自耳郭背面隆起的上端
向耳垂方向单方向抹动。

FRICȚIONEAZĂ UȘOR JIANG YA GOU

LOCALIZARE

Fricționează în sens descendent în depresiunea din spatele pavilionului auricular.

TEHNICĂ

Fricționează în sens descendent folosind degetul mare, de 100 ori pe fiecare parte.

ELEMENT CHEIE

Fricționează într-o singură direcție: de sus în jos.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

抹桥弓 5

取穴：耳后翳风穴（耳垂后耳根部）至缺盆穴（锁骨上窝中央）连线

方法

用食指、中指、无名指和小指的螺纹面自上而下抹桥弓，左右各 20 次。

要领

自耳后向前下至缺盆穴单方向抹动，左手推右侧，右手推左侧。手法用力宜轻柔，频率宜稍快。

FRICȚIONEAZĂ UȘOR QIAO GONG

LOCALIZARE

Linia de legătură dintre lobul urechii și fosa supraclaviculară.

TEHNICĂ

Fricționează cu degetele (arătător, mijlociu, inelar și mic), de 20 ori pe fiecare parte.

ELEMENT CHEIE

Fricționează cu grijă și frecvent, într-o singură direcție, de la lobul urechii spre fosa supraclaviculară, folosind mâna stângă pentru partea dreaptă și mâna dreaptă pentru partea stângă.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

擦涌泉穴 6

取穴：足底前 1/3 人字缝的凹陷处

方法

用小鱼际（手掌小指侧肌肉丰满处）擦涌泉穴，左手擦右侧，右手擦左侧，左右各 100 次，早晚各 1 次。

要领

小鱼际部着力来回摩擦，手法用力宜轻柔，频率稍快，摩擦的距离宜稍长，足底有明显温热感。

FRICȚIONEAZĂ PUNCTUL YONG QUAN

LOCALIZARE

În depresiunea tălpii, 1/3 în jos și 2/3 în sus pe linia mediană a tălpii, atunci când laba piciorului este flexată.

TEHNICĂ

Fricționează punctul Yong Quan cu eminența hipotenară, de 100 ori pe fiecare parte, de două ori pe zi, dimineața și seara.

ELEMENT CHEIE

Fricționează cu grijă și frecvent, înainte și înapoi, cu eminența hipotenară, până când simți că zona s-a încălzit.