

duizhenganmo  
yangliaoquanshu

# 对症按摩

养疗全书



## 神 门

刺激神门穴可安心宁神、  
通经活络，常用于治疗心  
慌、心绞痛、健忘。



## 行 间

刺激行间穴可清肝泄热、  
安神止血，改善因肝火旺  
盛引起的疼痛。

时素华 编著

 中国纺织出版社

duizhenganmo  
yangliaoquanshu

# 对症按摩

养疗全书

时素华 编著

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

对症按摩养疗全书 / 时素华编著. -- 北京: 中国  
纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2403-2

I. ①对… II. ①时… III. ①按摩疗法(中医)  
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第040737号

---

策划编辑: 樊雅莉      责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼    邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422    传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京盛通印刷股份有限公司印刷    各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16    印张: 14

字数: 126千字    定价: 32.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



按摩是中国古老的医疗方法，要使按摩达到更好的效果，需要我们掌握按摩手法、正确使用按摩工具 and 了解按摩的禁忌。



# 录

CONTENTS

# 目

## 第一章 按摩基础知识

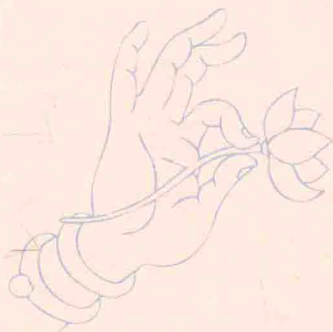
|                |    |
|----------------|----|
| 按摩手法·····      | 2  |
| 按摩使用的工具·····   | 9  |
| 按摩注意事项与禁忌····· | 12 |

## 第二章 日常按摩养生操

|              |    |
|--------------|----|
| 穴位按摩养生操····· | 16 |
| 循经按摩养生操····· | 20 |
| 日常健脑手指操····· | 22 |
| 儿童健脑手指操····· | 34 |

## 第三章 日常保健养生按摩

|             |    |
|-------------|----|
| 提神醒脑·····   | 40 |
| 促进消化·····   | 42 |
| 学生考前保健····· | 44 |
| 电脑综合征·····  | 45 |
| 益智醒脑·····   | 46 |
| 缓解疲劳·····   | 48 |
| 减缓压力·····   | 50 |
| 安神养心·····   | 51 |
| 夜晚催眠·····   | 52 |
| 增强食欲·····   | 53 |







|             |    |
|-------------|----|
| 驱除肺内垃圾····· | 54 |
| 疏通排泄系统····· | 55 |
| 增强肝功能·····  | 56 |
| 缓解视疲劳·····  | 57 |

## 第四章 缓解常见不适的按摩

|             |    |
|-------------|----|
| 感冒·····     | 62 |
| 哮喘·····     | 65 |
| 流鼻血·····    | 67 |
| 喉咙痛·····    | 68 |
| 呃逆·····     | 69 |
| 牙痛·····     | 71 |
| 口腔炎·····    | 73 |
| 便秘·····     | 75 |
| 腹胀、肠鸣·····  | 78 |
| 腹痛、胃痛·····  | 79 |
| 失眠·····     | 80 |
| 头痛·····     | 83 |
| 困倦、易疲劳····· | 85 |
| 耳鸣·····     | 87 |
| 晕车晕船·····   | 88 |
| 小腿抽筋·····   | 90 |
| 落枕·····     | 91 |

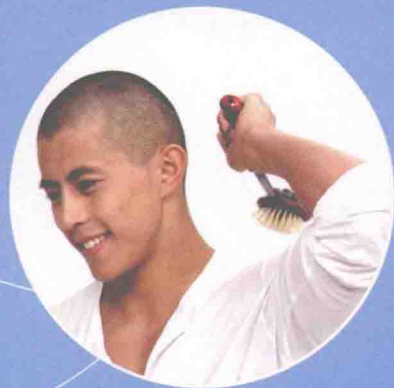


|            |     |
|------------|-----|
| 闪腰·····    | 93  |
| 腕关节损伤····· | 94  |
| 足跟痛·····   | 96  |
| 网球肘·····   | 97  |
| 恶心、呕吐····· | 98  |
| 烧心·····    | 101 |
| 胸闷·····    | 102 |

## 第五章 调理慢性病的按摩

|             |     |
|-------------|-----|
| 慢性支气管炎····· | 106 |
| 慢性咽炎·····   | 109 |
| 慢性鼻炎·····   | 110 |
| 慢性胃炎·····   | 114 |
| 胃溃疡·····    | 117 |
| 慢性肠炎·····   | 118 |
| 慢性肝炎·····   | 120 |
| 十二指肠溃疡····· | 122 |
| 慢性胆囊炎·····  | 123 |
| 痔疮·····     | 126 |
| 神经衰弱·····   | 128 |
| 坐骨神经痛·····  | 130 |
| 眩晕症·····    | 132 |
| 肋间神经痛·····  | 133 |





|             |     |
|-------------|-----|
| 神经性皮炎·····  | 135 |
| 膝关节炎·····   | 136 |
| 腰痛·····     | 137 |
| 颈椎病·····    | 139 |
| 腰肌劳损·····   | 142 |
| 肩周炎·····    | 143 |
| 类风湿关节炎····· | 147 |
| 腰椎骨质增生····· | 148 |
| 畏寒症·····    | 150 |
| 冠心病·····    | 151 |
| 高血压·····    | 154 |
| 低血压·····    | 157 |
| 贫血·····     | 159 |
| 慢性肾炎·····   | 160 |
| 糖尿病·····    | 161 |
| 中风后遗症·····  | 165 |

## 第六章 塑身美容按摩

|           |     |
|-----------|-----|
| 嫩肤美颜····· | 168 |
| 减少脱发····· | 171 |
| 减肥·····   | 173 |
| 缓解雀斑····· | 176 |
| 祛痘·····   | 179 |





|            |     |
|------------|-----|
| 减轻痤疮·····  | 180 |
| 消除黑眼圈····· | 183 |
| 消除眼袋·····  | 185 |
| 美唇·····    | 187 |

## 第七章 生殖保健按摩

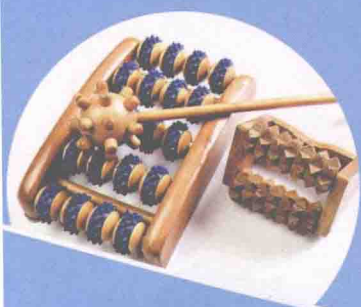
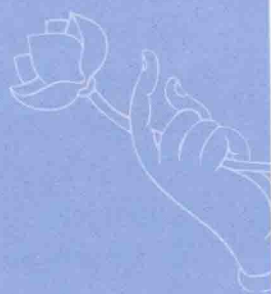
|            |     |
|------------|-----|
| 前列腺增生····· | 190 |
| 阳痿·····    | 194 |
| 遗精·····    | 198 |
| 痛经·····    | 201 |
| 月经不调·····  | 205 |
| 性冷淡·····   | 208 |

## 附 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 手掌正面穴位图·····  | 210 |
| 手掌背面穴位图·····  | 210 |
| 手掌反射区·····    | 211 |
| 手背反射区·····    | 212 |
| 脚心、脚背穴位区····· | 213 |
| 脚内、外侧反射区····· | 213 |
| 脚底反射区·····    | 214 |
| 脚背反射区·····    | 215 |
| 耳部穴位图·····    | 216 |

第一章

# 按摩基础知识



# 按摩手法

按摩手法有许多种，常用的按摩方法有推法、按法、摩法、揉法、捏法等。对于初学者而言，一定要选对正确的按摩手法，因为不同的按摩手法所产生的刺激作用是不一样的，不同的按摩手法治疗作用也不一样。

中医学上，疾病有虚实之分，“虚”是指机体正气不足，功能低下；“实”是指机体邪气聚集，正亦不虚。而不虚不实的状态就是健康了。

针对疾病的虚实，按摩一般选用推法来治疗虚证，选用按法、揉法治疗实证。所以说，在治疗疾病时，一定要注意手法的选择，选错手法，对疾病不仅无益，反而有害。

现在将按摩常用且简单易学的几种方法介绍如下。

## 推法

► **概念** ◀ 用拇指指腹端或食指、中指、无名指的指腹端以及除拇指以外的手掌着力，也可以肘尖施力，以与肌肤平行的方向推动。

► **功能** ◀ 促进血液循环，放松皮肤，有利于神经调节。

► **注意事项** ◀

① 用推法加强血液循环时，用力方向一定要从肢体末梢再到心脏；缓解疼痛时，一定要从心脏到肢体末梢的方向推。

② 推法用力一定要轻，速度要快，每分钟约 200 次。



## 点法

► **概念** ◀ 用指端或指间关节等突起部位，固定于体表某个部位或穴位上点压的方法。

► **功能** ◀ 疏通经络，调理脏腑，活血止痛。

► **注意事项** ◀

① 用点法按摩时，要以指端或指间关节



点法

垂直用力，并逐渐加重。

② 操作时间宜短，点到而止。

## 振颤法

► **概念** ◀ 用手掌或中指着力于施治部位或穴位，做上下、左右急剧高频率连续振颤的方法。

► **功能** ◀ 祛瘀消积，顺理气血，镇静安神。

► **注意事项** ◀

① 操作时，前臂和手部的肌肉要强有力地做静止性用力，意集气随，发力于手指、手掌，不可用力下按。

② 本法特点是速度快、频率高、刺激小。

③ 本法适用于全身各部经穴，可作为治疗胸腹胀痛、消化不良、头痛、失眠、健忘等症的常用辅助手法。

## 按法

► **概念** ◀ 用指端按压穴位或者用全手掌、肘尖按压穴位，停留时间较长。

► **功能** ◀ 抑制机体神经亢进，消除肌肉紧张，去除神经性疼痛。

► **注意事项** ◀

① 按法操作时，一定要注意在患者呼气时，逐渐加大力度；在患者吸气时，缓慢减轻力度。

② 按法用力大小应根据患者的体质、施术部位、病情加以综合考虑。例如在胸腹部，老人、儿童要用力轻柔；背腰部，青壮年用力宜重一些。

③ 用指端按压时，用力较轻柔；用掌心、肘尖按压时，用力较大。

④ 速度可以每分钟 10 ~ 20 次不等。



拇指按法

掌按法

## 掐法

► **概念** ◀ 用手指指甲按压穴位的手法，常用于人中中等感觉较敏锐的穴位。

► **功能** ◀ 疏通经络，运行气血，开窍醒脑，回阳救逆。

► **注意事项** ◀

① 操作时应垂直用力按压，不能抠动，以免掐破皮肤。

② 掐后常继以揉法，以缓和刺激。

③ 不宜长时间反复应用。



掐人中



## 摩法

► **概念** ◀ 用手指端或者掌心以一点为中心，做环形摩擦，直至肌肤产生热感。

► **功能** ◀ 加强机体血液循环，祛除寒邪，疏通经络，缓解疲劳。

► **注意事项** ◀

① 摩法操作时，按摩者肘关节和腕关节要放松，呈自然状态，尽量做到用力均匀，因为摩法是在肌肤表面操作，活动范围较大，时间较长。



② 摩法用于胸腹部时，用力一定要轻快柔和，每分钟 100 ~ 150 次。如用力缓慢柔和，每分钟可保持在 60 次左右。

## 揉法

► **概念** ◀ 用手指指端、手掌鱼际部或者掌根部在体表部位做揉压的环形动作。

► **功能** ◀ 促进血液循环，驱除寒邪，疏通经络，缓解疲劳。

► **注意事项** ◀

① 揉法操作时，腕关节要放松，尽量不要选用固定的姿势，因为长时间保持一个姿势，会给按摩者本人带来伤害。

② 按摩时，一定要不停地和被揉处揉动，千万不要按而不动，而且揉动时要带动局部组织一起运动。



③ 揉法轻快柔和，柔中有刚，速度每分钟 100 ~ 150 次。

## 搓法

► **概念** ◀ 指用双手掌面夹住施术部位，相对用力做快速搓揉，同时做上下往返移动的手法。

► **功能** ◀ 通经活络，调和气血，放松肌肉，缓解疲劳。

► **注意事项** ◀

- ① 用力要均匀，上下往返移动。
- ② 搓揉动作要灵活而连贯。
- ③ 搓揉动作要快，但在足部的移动要慢。

## 捏法

► **概念** ◀ 分别用双手拇指、食指两指或用拇指、食指、中指三指在身体皮肤上拿捏。

► **功能** ◀ 加强机体血液循环，解除疲劳感。

► **注意事项** ◀

- ① 捏法操作时，一定要同时捏住皮肤表皮及其皮下组织。
- ② 用力一定要轻快并且柔和。
- ③ 尽量用两只手操作、拿捏，双手交替向前移动。
- ④ 速度保持匀速，力度均匀。



两指捏法手形



拇指、食指、中指三指捏法



食指、中指两指捏法

## 抖法

► **概念** ◀ 用双手握住被按摩者的腕（或踝）部做上下左右的小幅度摆动，使波动感上传至肩肘部或小腿部。

► **功能** ◀ 增强身体机能。

► **注意事项** ◀

- ① 操作时，按摩者本人腰部稍稍向前弯曲，被按摩者上肢或下肢要放松，并将肢体向外伸展。



牵引抖法

② 抖动速度大约 10 秒完成一次，反复做 6 ~ 7 次即可。

## 勒法

► **概念** ◀ 用屈曲的食指、中指第二节夹持病人手指根部，拇指置于食指弯内，快速拉滑，发出“嘎”声，如此反复数次。

► **功能** ◀ 通利关节，消炎止痛，改善末梢血液循环，刺激末梢神经。

► **注意事项** ◀ 常用于辅助治疗手指麻木或屈伸不利等症。

## 捻法

► **概念** ◀ 用拇指、食指捏住一定部位，两指相对做搓揉动作的方法。

► **功能** ◀ 滑利关节，畅通气血，消肿止痛。

► **注意事项** ◀

① 动作要快速、灵活、轻巧。

② 一般适用于四肢小关节。

## 擦法

► **概念** ◀ 擦法分为手指擦法、鱼际擦法和掌擦法 3 种。手指擦法是用拇指、食指、无名指和小指的指腹面来回摩擦肌肤；鱼际擦法是用手掌的大鱼际或小鱼际来回摩擦肌肤；掌擦法是用手掌来回摩擦肌肤。

► **功能** ◀ 加强血液循环，祛除寒邪，疏通经络。

► **注意事项** ◀

① 擦法操作时，切记应紧贴皮肤，直线往返。

② 按摩者用力一定要均匀且柔和，千万不能屏气操作。

③ 速度每分钟 12 ~ 15 个来回。



双掌擦法



单掌擦法①



单掌擦法②

## 踩法

► **概念** ◀ 足部踩踏肢体一定部位的方法。

► **功能** ◀ 解痉止痛，开通闭塞，舒经活血。

► **注意事项** ◀

① 操作时，被按摩者俯卧，全身放松，切勿憋气用力，胸部和大腿部各垫枕头。

② 施术者单手或双手握住预先设置好的环架或持杖，以提气轻身，控制自身重量。

③ 踩踏时根据被按摩者体质和病情轻重，选择足尖、足跟或全足掌着力，于腰骶部及大腿部进行踩压、揉搓或点穴，先轻后

重，逐渐加力，一踩一松，以能耐受为度。

④ 本法刺激量大，一定要谨慎实施，临床常用于腰椎间盘突出症的辅助治疗。

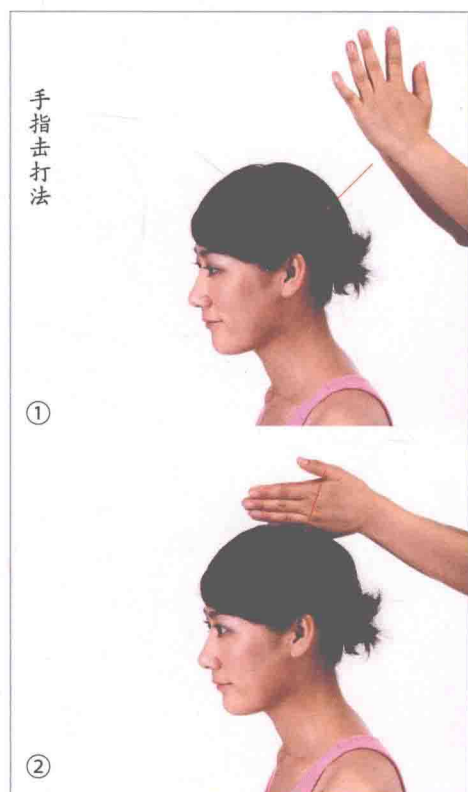
## 击打法

► **概念** ◀ 用手指敲打穴位的方法，也就是说按摩者的五指微屈，用五指指端击打穴位，也叫叩法。也可以使用击打棒击打。

► **功能** ◀ 能减缓疲劳，疏通经络气血。按摩者疲劳时，可用此法稍做休息，同时也能达到按摩效果。

► **注意事项** ◀

- ① 操作时，按摩者腕关节放松，双手可交替进行，也可同时进行。
- ② 速度每分钟 150 次左右。
- ③ 此法多用于头部疾病。



击打棒击打法

①

②

## 拍法

► **概念** ◀ 五指并拢，掌指关节微屈，用虚掌拍打；或者五指并拢，用手掌尺侧（靠近小手指那侧）拍打。

► **功能** ◀ 消除肌肉紧张，缓解疲劳，疏通气血。

► **注意事项** ◀

- ① 操作时，按摩者腕关节放松，被按摩者也要全身放松配合操作。按摩者可一只手固定要拍打部位，另一只手进行操作。
- ② 用力轻、快、稳，而且要均匀，双手可交替进行。
- ③ 速度每分钟 150 次左右。

## 捏脊法

► **概念** ◀ 用双手拇指桡侧面顶住脊柱两侧皮肤，以食指、中指按压，且必须与拇



指同时用力，逐渐捻动向前移。

► **功能** ◀ 疏通气血，通达经络，祛除邪气。

► **注意事项** ◀

① 捏脊法操作时，一定要做到快速，随捏随起，不能多停留。

② 操作时，一般自尾骨端顺脊柱向上移动。用力适当、均匀。

③ 速度均匀，每次操作7遍为宜。治感冒及小儿积食效果尤佳。



捏脊法

## 拿法

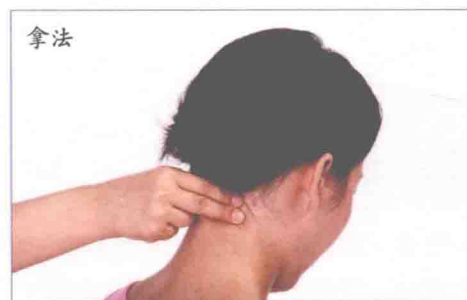
► **概念** ◀ 手指呈钳形，提拿局部肌肉或筋膜的方法。

► **功能** ◀ 通经活络，行气开窍，祛风散寒，解痉止痛。

► **注意事项** ◀

① 用拿法操作时，腕关节要放松，摆动灵活。

② 用指拿法或掌拿法提起肌肉时，注意



拿法

不要掐皮肤。

③ 动作宜缓和、有连贯性。

④ 频率为每分钟60~80次。

⑤ 手指之间相对用力，力量由轻而重。

## 揉法

► **概念** ◀ 用手掌的背面小指尺侧部在肌肤表面用力，通过腕关节做屈伸、外旋运动，使手掌来回连续运动。

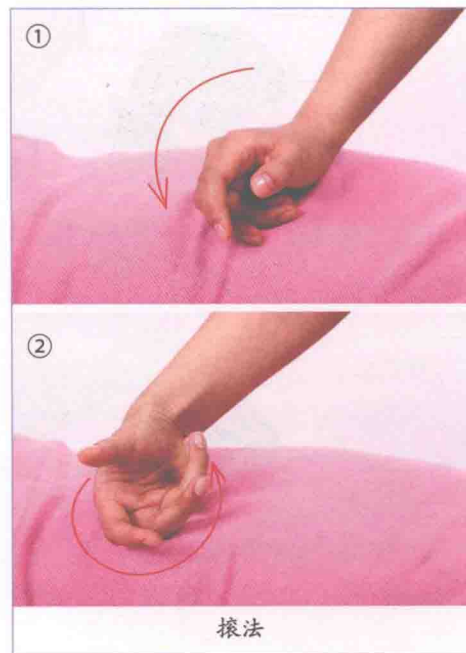
► **功能** ◀ 疏通气血，祛除寒邪，通达经脉。

► **注意事项** ◀

① 揉法操作时，肢体自然下垂，肘关节向内微屈，腕关节放松，五指微张，手掌小指尺侧面紧贴皮肤。

② 切记不可有扛肩、腕关节绷紧、手指伸直等动作，因为这样容易使按摩者自身受到损伤。

③ 速度均匀，用力稍大。频率为每分钟50~70次。



揉法