

中国家庭保健协会特别推荐

按摩有活血化瘀、舒筋通络、平衡阴阳和排出毒素之功效。其操作简便，适应证广，一学就会，一用就灵，是您首选的传统绿色疗法。



# 按摩保健全书

人体无毒一身轻，按摩保健祛百病！

主编◎周建党 牛林敬



## 家庭实用保健手册



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 按摩保健

全书



主 编◎周建党 牛林敬  
编委会◎陈永超 田鹏霞 牛晓芳 赵光正 范志瑜 李国霞

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

按摩保健全书/周建党,牛林敬主编. —北京:人民军医出版社,2008.7  
ISBN 978-7-5091-1917-4

I . 按… II . ①周…②牛… III . 按摩疗法(中医) IV . R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 088819 号

---

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:19 字数:215 千字

版、印次:2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:49.80 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



## 内容提要

因为没有西药的毒副作用、没有中药的难以下咽,时下,按摩正成为集祛病健身于一体的一种“绿色”疗法,被大众所看好。

为了推广普及中医按摩疗法,我们组织人员编写了这本《按摩保健全书》。本书共分为四章,第一章详细介绍了穴位按摩的手法、注意事项、禁忌证等基本常识;第二章列举了一些常用的穴位、反射区的位置和功能,便于刚入门的学者识别与记忆;第三章重点介绍了日常保健按摩法;第四章精心筛选了几十种常见病症的按摩疗法,包括头部按摩、手部按摩、足部按摩、躯干部按摩,以及患者日常生活的注意事项。全书图文并茂、文字简练、通俗易懂、实用性强,十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗,也可作为临床医生的参考用书。

# 前言

QIANYAN



每个人都想健康长寿,享受天伦之乐。但因长期受错误观念的影响,不少人把健康寄托在药物上,却不知是药三分毒,药物在治病的同时也在损害着人们的身体健康,特别是西药,难以避免的毒副作用往往让人心有余悸。于是,人们在不断寻求安全有效的祛病健体、保健强身的方法。近年来,国际上回归自然的热潮越来越高,中医疗法也越来越受到人们的推崇,按摩疗法就是其中的一种。

按摩又称推拿、按跷等,是祖国医学的重要组成部分。穴位按摩是一种非药物疗法,无创伤、无任何副作用,具有有病防病,无病强身的作用,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求,而且疗效奇特,日益被医学界和社会大众所看好。

同时,穴位按摩简便易学,不受时间、地点、环境、条件的限制,如身体某脏器或部位出现不适,可随时随地操作,十分简便,大众易于接受。穴位按摩疗法的治疗范围广泛,可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等,往往只需要按摩几次,就可手到病除。至于慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

本书从介绍最基本的穴位、手法入手,简单明了、循序渐近地

# 目录

## CONTENTS



## 第一章 按摩基本常识

按摩保健的原理 1

穴位按摩为什么受欢迎 3

按摩的常用手法与技巧 5

关于按摩方向、补泻和上下肢相

对应关系 12

哪些人不宜做按摩 13

按摩并非越痛越有效 13

按摩的注意事项 14

与功能 49

经穴和经外奇穴的位置及功能 49

手部反射区的位置及功能 65

足部常用穴位及反射区的位置

与功能 80

经穴和经外奇穴的位置及功能 81

足部反射区的位置及功能 95

躯干部常用穴位的位置与功能 109

胸腹部常用穴位的位置及功能 110

背腰部常用穴位的位置及功能 118

## 第二章 按摩常用穴位及反射区

头部常用穴位的位置与功能 15

经穴与经外奇穴的位置及功能 16

耳穴的位置及功能 39

手部常用穴位及反射区的位置

## 第三章 日常保健按摩法

按压百会穴让你振奋起来 126

刺激太阳穴可消除烦恼 127

按压承泣穴治迎风流泪 128

自我按摩解除眼睛疲劳 128

掐按人中穴治昏迷 129

下关穴是牙痛的克星 129

按压翳风穴制止打呃 130

听宫穴解除耳鸣困扰 131

按摩耳廓能缓解肠胃不适 132

八步按摩抚平肌肤皱纹 132

按摩进补法 134

拍击手掌可使精力充沛 134

揉搓双手治失眠 135

小指弯曲运动治老花眼 135

指压法治疗落枕 136

按摩手背治腰痛 137

转手腕可强健肝脏 138

内关穴改善早泄有奇效 139

敲打肩井穴治肩膀酸痛 140

揉搓双耳可滋补肾气 141

穴位按摩治手脚酸痛 141

消除醉酒按摩手法 142

腹部按摩可减肥 142

摩擦小腿治胀痛 144

按揉陷谷穴治妊娠水肿 144

百病脚心疗法 145

摩擦脚底有助于睡眠 146

刺激涌泉穴可使皮肤健美 147

脚趾按摩治百病 148

绕脚踝可解除疲劳 149

#### 第四章 常见病症按摩疗法

感冒 150

咳嗽 154

哮喘 158

慢性支气管炎 163

头痛 167

眩晕 171

失眠 174

慢性咽炎 179

慢性胃病 183

高血压 186

低血压 191

糖尿病 195

肥胖症 199

三叉神经痛 204

神经衰弱 208

颈椎病 212

肩周炎 216

类风湿关节炎 220

腰痛 224

痔疮 227

偏瘫 231

贫血 236

癫痫 239

月经不调 240

痛经 244

盆腔炎 247

更年期综合征 252

阳痿 257

前列腺炎 262

小儿遗尿症 264

流行性腮腺炎 268

青春痘 270

湿疹 274

牙痛 275

假性近视 279

慢性鼻炎 283

耳鸣 287

中暑 290

晕车、晕船 291



## 按摩保健的原理

按摩疗法是一种古为今用、行之有效的中医疗法。这种疗法不用药物,也不用医疗器械,只要按照中医的基本原理,运用各种不同手法,在身体的某些部位进行按摩,可起到防治疾病、保健强身的功效。这种方法经济简便、疗效可靠,其保健原理如下所述。

### 1. 调节神经

按摩疗法之所以能够治病,是因为它具有调节神经功能的作用。我们知道,神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织,它主宰着人体的一切生命活动,自然也影响各部位、各器官的功能活动。因此,神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等,都可导致神经系统失去平衡,而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。例如:瘫痪、挛缩、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等,都是神经功能失调的病症。这与阴阳失去平衡,“阴盛则阳病,阳盛则阴病”的致病原理是一致的。

按摩疗法是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用,以此调节神经功能并产生各种应答性反应,从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如,对头痛、失眠的病人,在其相应的部位和穴位进行按摩推拿,使它形成新的兴奋点之后,其失眠症状就可以改善或消失而致恢复正常的睡眠。

### 2. “补虚、泻实、扶正、祛邪”

按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法,改善病人体质,增



强其体内的抗病能力,从而达到治疗疾病的目的。

营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外功能和气血循环的理论。如果营、卫、气、血保持平衡,周流全身,循环不息,就能营养和护卫着人体正常的生理功能,从而增强抗病能力,健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡,即发生了偏盛偏衰,或者循环发生了障碍,体内的抗病能力就随之降低,风、寒、湿三邪就乘虚侵入体内,干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢,使人体的生理功能发生混乱和损伤,健康就转化为疾病。

按摩推拿疗法,就是根据疾病的性质是属虚还是属实,采用“虚而补之,实则泻之”的手法来治疗的。手法的孰轻孰重,可根据患者的体质灵活应用。虚者以推、摩、揉、擦法为主,用力轻而柔,不宜过重刺激。实者则以推、拿、按、摩为主,用力重而刺激强。其作用主要是加强组织细胞的新陈代谢,促进周围的血管扩张,增强体内抵抗外邪的能力,从而使血流旺盛,营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗的目的。如关节炎患者的主要特征是关节疼痛、强直,活动严重障碍,按摩推拿后,血液中的红细胞数、白细胞数和白细胞吞噬细菌能力等指标都比按摩推拿前有所增加。这足以说明,这是由于外邪侵袭人体,滞留于某部关节而不退,导致气血循环不畅,经脉失营、筋骨失养,逐渐发展而成的。对本病应用按摩推拿治疗,不仅能使强直的关节活动功能增强,疼痛消退,而且经过一段时间治疗后,营、卫、气、血恢复平衡,病人的体质也得到改善。

### 3. 调节经络

按摩推拿疗法之所以能够防治疾病,还在于它有经络学说作为临床依据。我国最早的医书《内经》就有依据经络、运用按摩(推拿)的记载。如《素问·举痛论》上说:“寒气客于背俞之脉,则脉泣(涩),脉泣则血虚,血虚则痛,其俞泣于心,故相引而痛,按之则热气至,热气至则痛止矣。”这里告诉我们,前人最早利用按摩推拿治病的时候,就发现了腧穴本身,它许多时候都作为疾病的反应。换句话说,就是某种疾病可在某一腧穴处表现出来。由此可见,腧穴与某种疾病是有密切联系的,并可作为按摩推拿治疗某种疾病的依据。事实也告诉我们,在临床上必须掌握疾病所在的部位和经络,按照经络的循行通路,气血运行的顺逆方向,推经络,走穴



道,使用手法进行按摩推拿,才能取得良好的疗效。如坐臀风(坐骨神经痛),治疗时必须取足太阳膀胱经的通路选用居髎、环跳、承扶、委中、昆仑等穴位及其周围敏感点(压痛点),施行各种手法,经过一段时间的治疗,才能取得满意的效果。

#### 4. 滑利关节、修复组织

按摩推拿疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症,有解除肌肉痉挛,调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连、促进损伤组织修复、迅速恢复正常解剖位置以适应生理功能之效。

软组织(肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等)或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤,在日常生活中是较为常见的。损伤后常常出现异常现象,如疼、淤血、肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。而这种改变,由于损伤部位的解剖位置及其经络循行方位的不同,其表现形式也不同,常见的有腰痛、腿痛、肋间神经痛、肩痛、颈痛、臂痛、踝关节痛等后遗症。

按摩推拿疗法能将移位的软组织或错乱、偏歪的小关节拨乱扶正,恢复正常的平衡;促使挛缩、硬结的肌肉松弛,恢复肌肉张力;积瘀、炎性的,能够消散清除,祛瘀生新;裂断的软组织能够修复;粘连的筋膜、关节能够剥离,恢复滑利,消除障碍,消肿止痛,迅速恢复功能。现以治疗肩关节周围炎(漏肩风)为例加以说明:本病主要是肩关节由于某种原因造成损伤之后,延误了治疗时间,或者治疗不当而引起局部组织纤维变性,肌肉、韧带、骨膜等产生炎症而致粘连,功能发生故障,活动受限。通过按摩推拿治疗,不仅可消除炎症,而且粘连的部位也可能逐步剥离,关节恢复滑利,疼痛消失,功能迅速恢复。

### ► 穴位按摩为什么受欢迎 ◀

按摩又称推拿、按跷等,是根据中医理论为指导,以手法为主防治疾病的一门学科。同时,穴位按摩又是一种非药物疗法,疗效奇特,无不良



反应,日益被医学界和社会大众所看好。

### 1. 经济实用

随着人们生活水平的提高,生命价值观念的增强,对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步,要求医疗方法经济实用,效果确凿,不但能治病防病,更能在无病时强体健身。穴位按摩不但符合这些要求,更是不需任何设备,不用任何药物,只要自己一双手,在家庭内就可治病防病了。因此,学会穴位按摩疗法,可谓省钱省时又实用。

### 2. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤,无不良反应,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。穴位按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等,往往只需要按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

### 3. 简便易学

实践证明,穴位按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便:穴位按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响,也不需器械和药物,身体某脏器或部位出现不适,随时可在田野、工场、房室内外进行按摩,甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩,十分简便,大众易于接受。

易学:穴位按摩疗法男女老幼都可以学会,有文化,懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了,关键在于记住穴位或反射区,认真反复实践即能掌握,适应社会大众医疗保健需要。

### 4. 疗效奇特

穴位按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点,并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时,穴位按摩疗效奇特,是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗,能显示出其独特的疗效,深受广大



人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。即使这样,有时也有误差。如冠心病在不发作时,其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时,往往已是中、晚期,治疗难度也就很大了。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法,就会发现很多疾病的早期症状,进而达到早期治疗的目的。

## ► 按摩的常用手法与技巧 ◀

按摩是很讲究技巧的技术,是一种高级的运动形态,是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果,因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行,甚至认为力气越大越好,在治疗中妄用蛮力,动作生硬粗暴,强拉硬搬,把病人搞得痛苦不堪,甚至造成不良后果。因此,这一看法是十分错误和危险的。

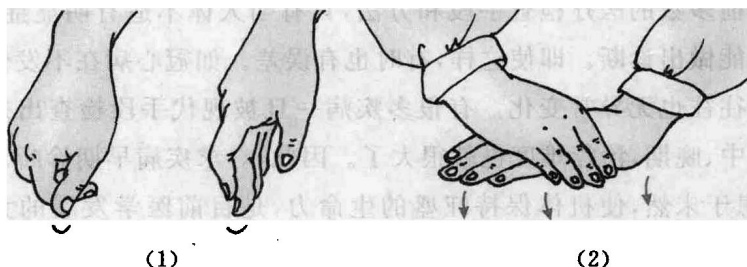
强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力,更不是否定“力”的作用,而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起,使手法既有力,又柔和,即通常所说的“柔中有刚,刚中有柔,刚柔相济。”力量是基础,技巧是关键,两者必须兼有,缺一不可。体力充沛,能使手法技术得到充分发挥,运用起来得心应手。如果体力不足,即使手法掌握得再好,但运用起来就有力不从心之感。因此,学习按摩疗法,就必须了解按摩常用手法及技巧。

### 1. 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位,逐渐用力,深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者,称为指按法;用掌按压者,称为掌



按法(图 1)。



(1) (2)

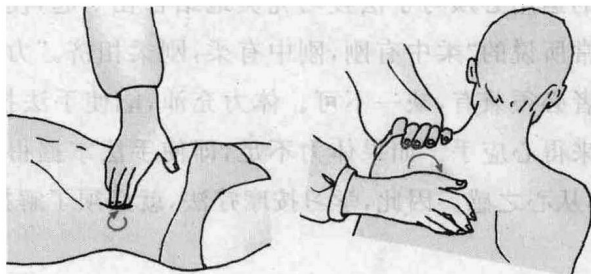
——图 1 按法——

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

## 2. 摩法

摩法是用手掌掌面或示指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上,以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。

一般将掌面抚摩者,称为掌摩法;指面附着于一定部位之上者,称之为指摩法(图 2)。运用摩法要注意肘关节微屈,腕部放松,指掌自然伸直,着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动,用力自然,每分钟 120 次左右。摩法不宜急,不宜缓,不宜轻,不宜重,以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和,是按摩胸腹、肋肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋迸伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。



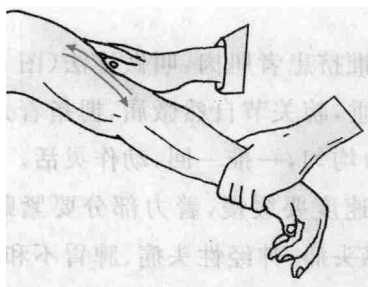
(1) (2)

——图 2 摩法——



### 3. 擦法

擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上,进行直线来回摩擦(图 3)。擦法操作时腕关节要伸直,使前臂与手接近相平,手自然伸开,注意着力部分要紧贴皮肤,但不能硬用压力,以免损伤皮肤;擦时应直线往返,用力要稳,动作要均匀连续,一般速度每分钟 100~120 次。本法刺激柔和、温热,适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。



(1)



(2)

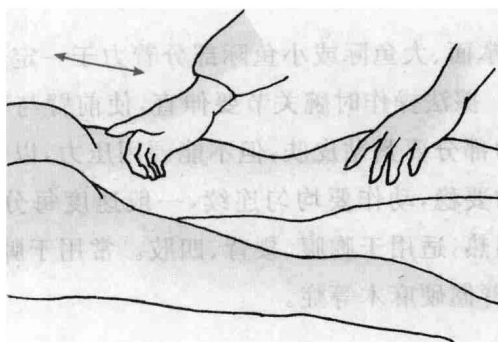
图 3 擦法

### 4. 揉法

揉法分为侧掌揉法和握拳揉法(图 4)。

通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动,使产生的力持续作用于治疗部位上,称之为侧掌揉法;握拳,用示指、中指、无名指和小指的第 2 指关节凸起部着力揉动,称之为握拳揉法。

揉法压力较大,接触面较广,适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉丰厚的部位。揉法有舒筋活血、滑利关节、缓解肌筋痉挛、增强肌筋活力、促进



———图 4 滚法———

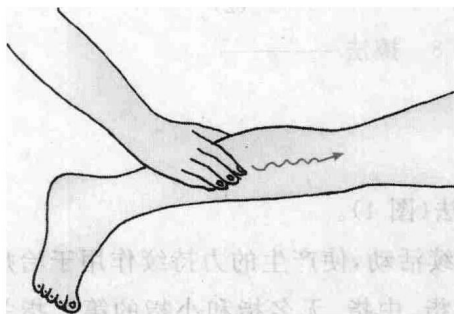
血液循环、消除肌肉疲劳等作用。常用于风湿疼痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动功能障碍等症。

### 5. 推法

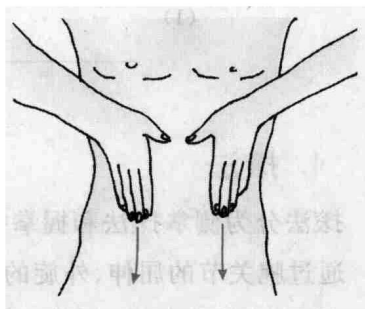
用手掌或手指向下、向外或向前推挤患者肌肉，叫做推法(图 5)。

操作者放松上肢，肘关节微屈下垂，腕关节自然微屈，拇指着力，以螺旋面螺旋式向前推动；向后回旋，压力均匀，一推一回，动作灵活。

运用推法要注意推时用力要稳，速度要缓慢，着力部分要紧贴皮肤。本法可在人体各部使用。常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。有消积导滞、解痉镇痛、消淤散结、通经理筋、消肿活血等作用。



(1)



(2)

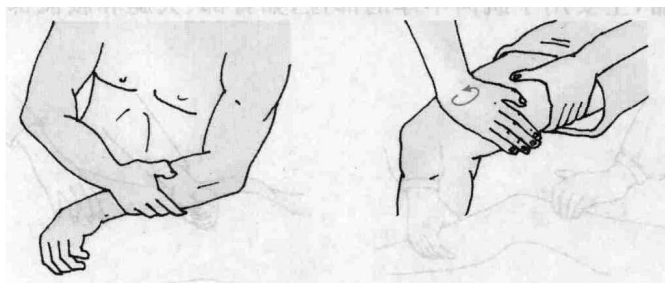
———图 5 推法———



## 6. 揉法

用手指或手掌,贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开,进行左右、前后的内旋或外旋揉动,使施治部位的皮下组织随着施治的指或掌转动的方法,叫做揉法(图6)。

运用本法要注意手腕放松以腕关节连同前臂一起做回旋活动,腕部活动幅度可逐步扩大,压力要轻柔,一般速度每分钟 120~160 次。本法有宽胸理气、消积导滞、活血祛瘀、消肿止痛等作用。



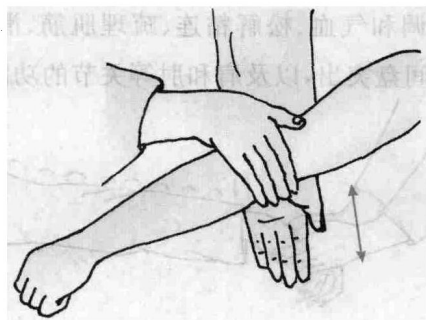
(1)

(2)

——图 6 揉法——

## 7. 搓法

搓法是用双手的掌面挟住一定部位,相对用力做快速搓揉,并同时上下往返移动。运用搓法要注意双手用力对称,搓动要快,移动要慢。本法具有调和气血、舒筋通络的作用。适用于腰背、胁肋及四肢部,以上肢部为常用,一般作为推拿治疗的结束手法(图7)。



——图 7 搓法——