

借

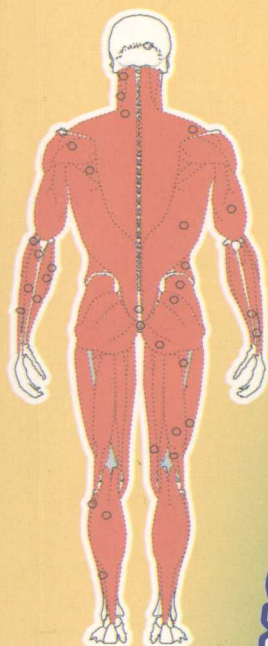
实用图解按摩技法

穴位按摩

实用图解按摩技法

轻松赢得健康生活

主编 / 朱寅圣



SHIYONGTUJIEANMOJIFA

XUEWEIANMO



延边大学出版社

R444.1-64
126
2

实用图解按摩技法

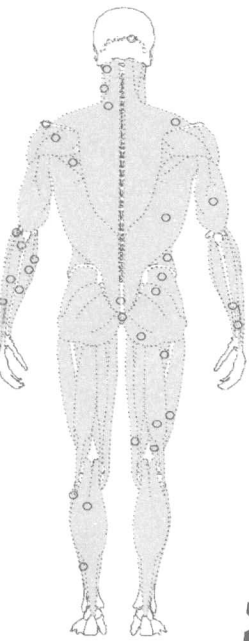
附赠(CD)目録圖書件圖

穴位按摩

实用图解按摩技法

轻松赢得健康生活

主编 / 朱寅圣



SHIYONGTUJIEANMOJIFA XUEWEIANMO

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩/朱寅圣主编. —延吉:延边大学出版社,2007.5
(实用图解按摩技法;2)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2319 - 4

I. 穴… II. 朱… III. 穴位按压疗法 - 图解 IV. R245.9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 058870 号

穴位按摩

主编:朱寅圣

责任编辑:张宏飞

出版发行:延边大学出版社

社址:吉林省延吉市公园路 977 号 邮编:133002

网址:<http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话:0433 - 2133001 传真:0433 - 2733266

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:787 × 1092 1/16

印张:18.375 字数:97 千字

印数:1—10000

版次:2008 年 1 月第 1 版

印次:2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2319 - 4

定价:22.00 元(共 2 册)



前言

FOREWORD

穴位按摩是我国古代医学工作者通过长期研究和大量实践而总结出的一种养生、祛病、保健的方法。很多常见病、慢性病都可以通过按摩相应的穴位得到治疗，特别是中老年人如果能够坚持长期做有规律的对症按摩，更是可以达到祛病、健身、延年益寿的效果。随着现代人生活水平的不断提高，自身保健意识的不断增强，人们越来越重视身体的健康。而快节奏、高强度、高效率的现代生活，尤其要求人们必须拥有一个健康的身体，并具备良好的身体素质。同时，拥有健康的身体也是提高生活质量的根本保证。因此，健康便成为人们追求的目标之一，而祛病保健更是成为人们的生活内容中不可或缺的重要组成部分。

正是基于帮助人们不用花钱吃药就可以达到自我保健的目的，我





穴位按摩

们编写了这本直观性强，便于理解和实践的保健读本，目的是指导人们如何养生、保健、祛病、强身，相信本书一定能为读者朋友们生活质量的提高发挥作用。

前言

FOREWORD

总而观之，量大而质优，是本书的一大特色。本书共分五章，第一章为总论，第二章至第五章为各论。第一章为总论，主要介绍穴位按摩的概况、作用、适应症、禁忌症、操作方法、注意事项等。第二章至第五章为各论，分别介绍头颈部、胸部、腹部、四肢部穴位按摩的穴位、定位、操作、适应症等。本书力求做到穴位准确、操作规范、适应症明确，以便读者能够正确地进行穴位按摩，达到保健、祛病、强身的目的。





9		去 持, 武
01		去 游, 十
01		去 游, 一十
11		去 游, 二十

目 录

CONTENTS

01		穴 發 胃 則 明 呈, 一
01		穴 發 胃 則 明 呈, 二
01		穴 發 胃 則 明 呈, 三
01		穴 發 胃 則 明 呈, 四
01		穴 發 胃 則 明 呈, 五
01		穴 發 胃 則 明 呈, 六
01		穴 發 胃 則 明 呈, 七
01		穴 發 胃 則 明 呈, 八

第一章 穴位按摩须知

01	一、穴位按摩为什么受欢迎	1
01	二、穴位按摩的注意事项	2
01	三、穴位按摩禁忌症	3

第二章 穴位按摩常用手法

01	一、按 法	4
01	二、摩 法	5
01	三、擦 法	5
01	四、揉 法	6
01	五、推 法	7
01	六、揉 法	8
01	七、搓 法	8
01	八、拍击法	9





穴位按摩

九、抖 法	9
十、摇 法	10
十一、掐 法	10
十二、捻 法	11

第三章 足部穴位的位置与功能

一、足阳明胃经穴	12
二、足少阳胆经穴	14
三、足太阳膀胱经穴	15
四、足厥阴肝经穴	18
五、足太阴脾经穴	19
六、足少阴肾经穴	21
七、经外奇穴	23
八、常用穴位图表	25

第四章 穴位按摩健康疗法

一、感 冒	38
二、头 痛	39
三、失 眠	40
四、肩膀酸痛	41
五、落 枕	43
六、眩 晕	44
七、眼睛疲劳	45





八、身体疲倦	47
九、慢性风湿关节炎	49
十、小腿抽筋	50
十一、腰 痛	52
十二、颈椎病	53
十三、肩周炎(五十肩)	55
十四、高血压	57
十五、低血压	59
十六、糖尿病	60
十七、半身不遂	62
十八、慢性胃病	64
十九、慢性支气管炎	65
二十、神经衰弱	67
二十一、肥胖病	69
二十二、晕车、晕船	71
二十三、醉 酒	72
二十四、阳 痿	74
二十五、月经不调	76
二十六、痛 经	77
二十七、更年期综合征	79
二十八、小儿惊风	81
二十九、小儿遗尿症	82
三十、慢性肠炎	84
三十一、痔 疮	85
三十二、便 秘	87
三十三、牙 痛	89





穴位按摩

三十四、耳 鸣	90
三十五、慢性鼻炎	91
三十六、假性近视	93
三十七、扁桃体炎	94
三十八、湿 疹	96
三十九、脱 发	97
四十、青春痘	99

第五章 自我保健养生法

一、按摩脚掌心可强身健体	102
二、按压百会穴治头痛	102
三、掐按人中穴治昏迷	103
四、快步走路身体更健康	103
五、摩擦脚底治失眠	104
六、拍击手掌可使精力充沛	104
七、揉搓双手治失眠	105
八、甩手运动治百病	105
九、手腕摩擦好处多	106
十、脚趾摩擦治百病	106
十一、小指弯曲运动治老花眼	107
十二、按压太阳穴治慢性头痛	107
十三、摩擦腹部可使精力充沛	108
十四、摩擦面部好处多	108
十五、百病脚心疗法	109
十六、刺激中脘穴可治消化不良	110





十七、按摩手背治腰痛	110
十八、按压下关穴治牙痛	111
十九、刺激涌泉穴可使皮肤健美	112
二十、按揉太阳穴治眼睛疲劳	112
二十一、揉搓双耳可滋补肾气	113
二十二、敲打肩井穴治肩膀酸痛	113
二十三、叩拍涌泉穴治高血压	114
二十四、热水搓背好处多	114
二十五、摩擦全身好处多	115
二十六、腰部运动治便秘	115
二十七、摩擦腰部治腰痛	116
二十八、腹部按摩可减肥	116
二十九、按摩胸部可安神	117
三十、单腿站立可增强内脏功能	118
三十一、揉搓脚大趾提高记忆力	118
三十二、揉搓脚小趾可提高计算能力	118
三十三、转手腕可强健肝脏	118
三十四、绕脚踝可解除疲劳	119
三十五、敲打失眠穴治水肿	120
三十六、按压承泣穴治迎风流泪	120
三十七、按压百会穴治更年期综合征	121
三十八、按压太阳穴可消除烦恼	121
三十九、按压合谷穴治晕车	122
四十、按压阳池穴治腕关节痛	123
四十一、按压肩井穴可清热消肿	124
四十二、刺激劳宫穴可治糖尿病	125





穴位按摩

四十三、摩擦小腿治胀痛	125
四十四、按揉陷谷穴治妊娠浮肿	126
四十五、摩擦睾丸治阳痿	127
四十六、头面保健按摩法	127
四十七、眼部保健按摩法	128
四十八、耳部保健按摩法	129
四十九、鼻部保健按摩法	130
五十、胸部保健按摩法	131
五十一、背腰部保健按摩法	131
五十二、颈部保健按摩法	132
五十三、上肢保健按摩法	132
五十四、手部保健按摩法	134
五十五、腹部保健按摩法	134
五十六、下肢保健按摩法	136
五十七、足部保健按摩法	137
八十一	二十三
八十一	三十三
九十一	四十三
一〇一	五十三
一〇一	六十三
一五一	七十三
一五一	八十三
一五二	九十三
一五二	十四
一五二	一十四
一五二	二十四





第一章 穴位按摩须知



一、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,无任何毒副作用,日益被医学界和社会大众看好。

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惠,效果显著,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,不需任何药物,只要一双手,在家里就可治病防病了。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,无任何毒副作用,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、看电视或做手工时按摩,十分简便。





穴位按摩

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,关键在于记住穴位认真反复实践即能掌握,符合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、无毒副作用的物理疗法,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,更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。



二、穴位按摩的注意事项

无论是治病还是保健,进行穴位按摩均应注意以下事项,以保证按摩的安全和疗效。

- (1) 室内要保持清静、整洁、避风、避强光、避免噪音刺激、保持空气新鲜。
- (2) 对于长时间服用激素和极度疲劳者,不宜进行穴位按摩。
- (3) 按摩者的手、指甲要保持清洁。有皮肤病者不能给他人按摩,也不能让他人为自己按摩,以防相互传染。
- (4) 按摩者在按摩每个穴位前,都应测定一下针刺样的反射痛点,以便有的放矢,在此着力按摩,取得良好的治疗效果。
- (5) 饭后、酒后、洗澡后、大运动量后,不宜立即进行按摩。
- (6) 治疗时应避开骨骼突起部位,以免损伤骨膜。老人的骨骼变脆,关节僵硬,儿童皮薄肉嫩,在按摩时不可用力过大。
- (7) 各穴位一定要朝心脏方向按摩,以利于推动血液和淋巴循环。
- (8) 治疗过程中,如有不良反应,应随时提出,保证治疗的安全可靠。如出现





发热、发冷、疲倦等全身不适症状,属正常现象,应坚持治疗。

(9)按摩后,不可用冷水洗脚,可用手纸擦去多余的按摩膏,穿上袜子保暖。晚上睡前洗净油脂并用热水泡脚 15 分钟。

(10)在按摩后半小时内,必须喝开水 500 毫升以上。严重肾脏病患者,喝水不能超过 150 毫升。



三、穴位按摩禁忌症

在穴位按摩时,有下列情形者,应禁止操作:

- (1)身体某部有创伤、感染或化脓性病者。
- (2)骨科疾病:如骨折、关节脱位、骨关节结核、骨肿瘤、骨髓炎等。
- (3)外科疾病:如急性腹膜炎、胃十二指肠穿孔、急性阑尾炎等。
- (4)各种急慢性传染病:如非典型肺炎、鼠疫、霍乱、伤寒、流脑、肝炎等。
- (5)急性中毒:如煤气中毒、药物中毒、食物中毒、毒蛇咬伤等。
- (6)严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等病患者。
- (7)血液病或有出血倾向的患者。
- (8)妇女妊娠期、月经期应禁忌,以免引起流产或出血过多。



图 1-1





第二章 穴位按摩常用手法

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。因而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。



一、按 法

按法是用拇指或掌根等部位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)。

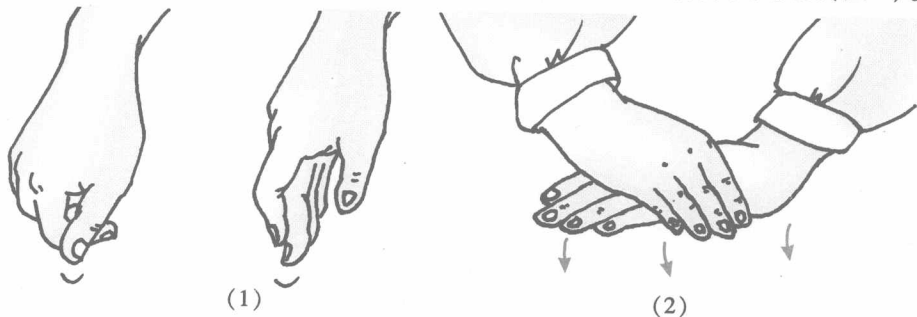


图1 按法





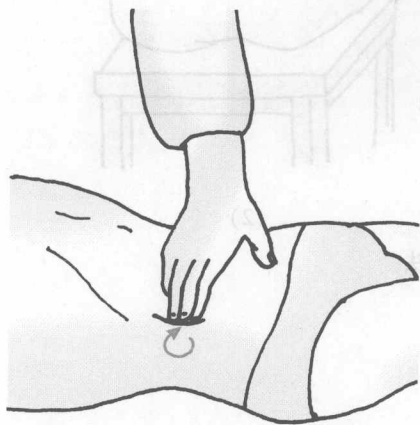
按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳损等症。



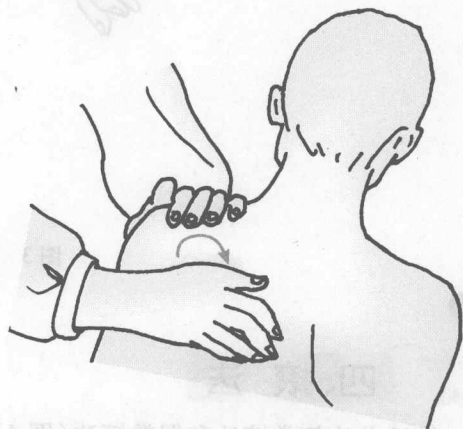
二、摩 法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上,以腕关节连同前臂作环形的有规律的抚摩。

一般用掌面抚摩者,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作盘旋活动,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、消积化滞、行气和血、消瘀散肿等作用。



(1)



(2)

图2 摩法



三、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





穴位按摩

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。

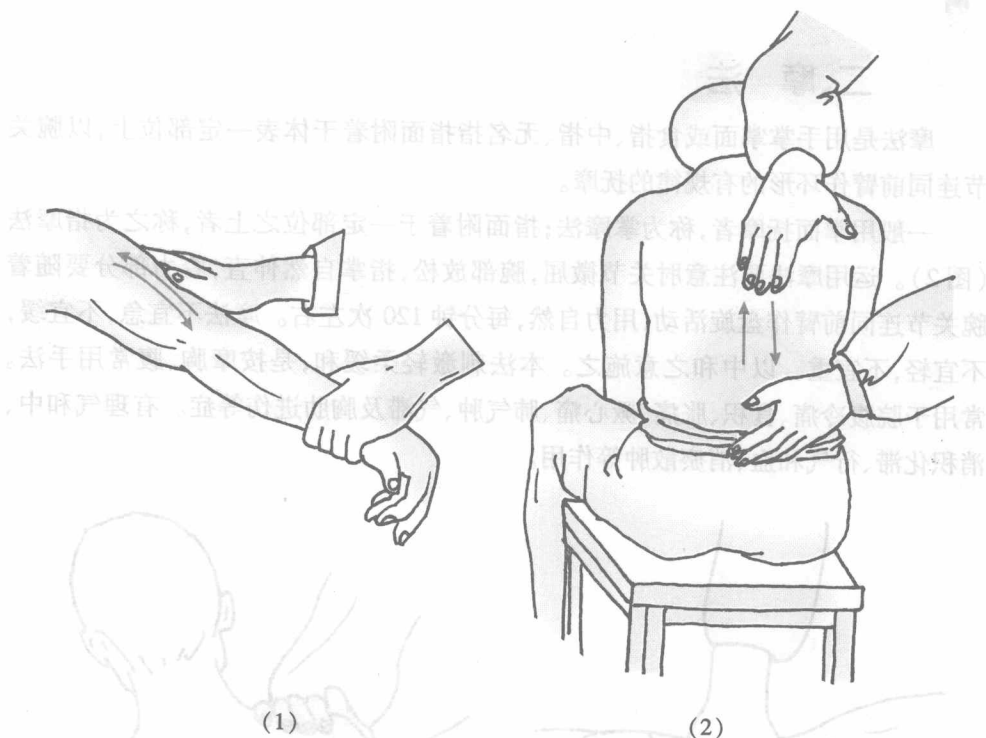


图3 擦法

四、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,用食指、中指、无名指和小指的第二指关节凸起部着力滚动,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。

