



中华养生秘诀系列丛书

动 一 动

就 治 病

一部
简易
有效
的
养
生
宝
典

「中华养生保健杂志」特别推荐



【主编◎王雷 杨焕瑞 石子奇】
本书重点介绍了如何运用按摩、推拿、太极拳、健身操、腰部运动、腿部运动、全身运动等方法来健身防病，并对糖尿病、高血压、高血脂、关节炎、前列腺炎等疾病的运动疗法作了详细说明。

中华养生秘诀系列丛书

动 就 治 病

动

一

动

【主编◎王雷 杨焕瑞 石子奇】

【编委◎刘霞 任艳灵 席翠平 杨樱 赵建英 刘慧滢】

图书在版编目(CIP)数据

动一动就治病/王 雷,杨焕瑞,石子奇主编. —北京:人民军医出版社,
2008. 11

(中华养生秘诀系列丛书)

ISBN 978-7-5091-2120-7

I. 动… II. ①王…②杨…③石 III. 运动疗法—基本知识 IV. R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152980 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:李 晨

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:20.5 字数:295 千字

版、印次:2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:58.80 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

本书对日常运动防治常见病做了详细的分类介绍，重点介绍了如何运用按摩、推拿、太极拳、健身操、腰部运动、腿部运动、全身运动等方法来健身防病，并对糖尿病、高血压、高血脂、关节炎、前列腺炎等疾病的运动疗法做了详细说明。本书通俗易懂，方法简易，适合关注健康的广大读者参考阅读。

目前，“健康”已成为当今社会最关注的话题，大家都知道健康是1，后面的都是0，假如您拥有上千万的资产，一旦失去前面的1（代表健康的体魄）后面再多的0（代表财产和地位）对您来说没有任何意义。中老年朋友茶余饭后谈论最多的也就是长寿，如何保护和拥有健康的身体，怎样才能达到这样的目的呢？寻找这方面的知识，也许正是解决这个问题的最佳途径。为了能对中老年朋友的健康有所帮助，我们和《中华养生保健》杂志社特别联合推出《中华养生秘诀系列丛书》。本套丛书将向您介绍百岁老人养生秘诀，动一动就能治病的科学方法，生活中你所不知道的神奇秘方，食物中也有奇效良方等。

书中介绍的方法多是使用者本人的心得，编者采集而来。如果书中的某些内容对您的健康有所帮助，首先要感谢《中华养生保健》杂志社的几位同志，是他们向我们提供了本选题的创意，还要特别感谢我们收编的所有文章的原创者，是他们向我们提供了智慧的源泉。我们衷心地感谢所有参与编撰出版本丛书的朋友，祝你们安康、长寿、幸福、快乐！

编者

2008年11月

目 录

第一章 两手轻轻动 就能治百病

按摩治疗糖尿病	(1)	按压至阳穴治疗心绞痛	(34)
按摩治疗高血压	(3)	自我推拿治疗冠心病	(34)
按摩治疗前列腺炎	(4)	简便易行“摩”字养生法	(35)
按摩五步三层法	(5)	八十身强健 只缘常按摩	(37)
按摩淋巴疗法	(8)	全身经络按摩法	(38)
按摩治疗全身风湿性关节炎	(11)	捏脊疗法治愈沉疴	(48)
按摩治疗老年耳鸣、耳聋	(14)	抓手运动治疗心脏病	(51)
按摩黄庭疗疾的四部曲	(15)	手指拍涌泉 治愈冠心病	(51)
按摩治疗椎间盘突出症	(16)	手指刷疾病——刷指疗法	(52)
按摩治疗心脏病	(18)	手指捏脚治疗	(54)
天竺国按摩法	(19)	自我拍打 指掌并进	(55)
按摩——女性驻颜葆春九法	(21)	别具特色的手心疗法	(58)
动手掌 保健康	(22)	中年动手指 老年不痴呆	(61)
轻轻按 百病散	(24)	健康在你手指上——甲根穴保健	(62)
用毛刷祛病	(30)	拍拍你的背部 治治你的肚痛	(62)
擦背防癌 健身益寿	(31)	锻炼手指有用场	(64)
擦胸提高免疫力	(32)		
“仙人推背”让你飘飘欲仙	(32)		

拍打健全身	(66)	自己动手 祛除脑病	(83)
奇人妙招——手指操疗法 ...	(69)	动动指掌健大脑	(86)
崂山道长的点穴养生益寿法 ...	(73)	用手激活健康特区	(87)
手指做操 健身益智	(78)	按摩揭“秘”术	(88)
手指点一点 身体瘦一瘦 ...	(79)	按摩治中风	(89)
按摩穴位 改善失眠	(82)		

第二章 腰部扭一扭 疾病绕道走

腰动轻如燕 练好龙游功 ...	(91)	腰动全身动 治疗肩周炎 ...	(99)
颈转腰也转 疾病早不见 ...	(93)	壮腰肾、肾虚补方问答	(101)
优化生命 松腰动腰	(94)	综合治疗 保护腰部	(103)
金鱼游泳动动腰 消除肩酸腰背痛	(98)	扭腰吸气练瑜伽 献给减肥女性	(105)
动腰、健腰、强肾二法	(98)		

第三章 呼吸宁气神 保肝又护心

炼气通络 壮腰强肾	(107)	抗大脑疲劳——鼓荡呼吸法	
齐氏气功祛病方	(108)		(122)
运气疗病三法	(112)	吸足清新之气练好呼吸操	
呼吸深长——踵息法体悟 ...	(114)		(123)
呼吸操对抗“老慢支”	(115)	降糖静功	(127)
一呼一吸 祛病强身	(117)	按摩心灵——练气又练心 ...	(130)
正确呼吸 健康要素	(119)	呼吸之门——从胸腹呼吸、丹田呼吸 到体呼吸	(133)
长寿秘诀——放开肚皮呼吸			
.....	(120)		

迈进宁静之门——平息浮躁	五种呼吸法——让生命增强活力
(137)	(141)
丰胸缩腹呼吸法	
(138)	

第四章 常做健身操 不被疾病扰

易筋经五印健身操	六旋健身法
(145)	(178)
美容纤腰健身操	练好仙人步与指甲操
(147)	(180)
健康快乐懒汉操	外劳宫健肾法
(149)	(180)
新懒汉操	震脉手健身法
(150)	(181)
太极拳健身法	练体操 治颈椎
(152)	(183)
糖尿病保健操	全身活血法
(160)	(184)
预防感冒——转头操	长期锻炼防止心脏变硬
(163)	(185)
消除皱纹——伸展操	运动保健有窍门
(165)	(186)
对症锻炼——四种医疗操 ..	运动使精神饱满
(166)	(187)
永享青春——虎豹操	运动疗法治偏瘫
(168)	(189)
巧用自我按摩健身架	运动疗法治脂肪肝
(169)	(190)
四肢百骸健身法	手脚冰凉症的练操疗法
(171)	(191)
眼睛保健法	伸展功法 延长生命
(172)	(193)
九锻筋健身法	增强奋斗力的锻炼方法
(176)	(198)

第五章 练腿百步走 啥病都没有

脚行叩穴位 助你活百岁	驼式起立——消除腿疲劳 ...
(201)	(204)
护脚最重要 不妨走一遭	飞蝗踢腿——治疗妇科疾病
(202)	(204)
狗步行走——治胃下垂、腰痛、痔疮	
(204)	

鹿步行走——治肩膀酸痛和糖尿病 (205)	跷足——跷出健康与长寿 ... (207)
鸟嘴开合——练双腿修长 ... (205)	行走健身四法 (208)
熊步行走——纠正致病的不良姿势 (205)	运动腿足抗衰老 (210)
乌龟步行——去除腰部赘肉 (205)	运动治疗抑郁症 (212)
白鹤独立——保持平衡感，预防老化 (206)	护双足走好路 (213)
白兔前跃 健美臂部 (206)	双脚晃动 改善睡眠 (215)
海豹前行——调整内脏功能 (206)	赤脚行走 增进健康 (216)
	单脚站立 自我保健 (216)
	踮脚登楼 保养大脑 (216)
	蹲出长寿 蹲出健康 (217)
	脚底养生法 (222)

第六章 中华气功神 威震疾病魂

太极拳内外养生谈 (224)	吐纳吞津——养生益寿术 ... (251)
简说《太极十三势歌》 (238)	以手牵着手 练气巡视自身 (254)
古今益视操 (242)	谈太极揉手的真谛 (255)
手按膝部静坐法 (244)	吞枣养生与打哈欠养生法 (257)
超觉静思法 (245)	
崂山道家益寿法 (248)	

第七章 全身动起来 祛病免祸灾

翻江搅海治咽炎 (259)	汗腺动 抵百病 (264)
眼睛治疗八方 (259)	喝姜汤防“空调病” (266)
身体排毒总动员 (261)	

“食补” + “锻炼” = “永远年轻” (267)	感性治病 印象疗法 (293)
活动全身——科学养生三法 (268)	良好的生活习惯让便秘走开 (294)
舌头的治病功能 (271)	颤耳法治耳鸣 (295)
治愈耳鸣的奇迹 (275)	心脏养护也有术 (296)
膻中开合治病法 (275)	以动治病法 (297)
运动健脑 永葆活力 (279)	每天都要清除疲劳 (300)
反向平衡治颈椎病 (281)	张氏仿生治病法 (303)
金津玉液——口水治病方 ... (282)	按摩棍按摩显神通 (306)
咀嚼养生又治病 (285)	治前列腺炎有法可“医” (307)
天天饮玉泉 助君度百年 (287)	自我护膝三法 (309)
扼住衰老 留住青春 (290)	提肛疗痔疮 (312)
	七分钟轻松治便秘 (313)



目

录

第一章 两手轻轻动 就能治百病

按摩治疗糖尿病

我的朋友张某，1994年患糖尿病，经中西医多方医治，均无法彻底根治。于是，他不得不提前办了退休手续。1998年的春天，他开始练习穴位按摩法，并同时配合药物治疗。他每天坚持按摩3~5小时，仅6个月症状就全部消除，且至今再也没有复发，重新走上了工作岗位。现将其所练方法整理如下，供读者参考。

穴位按摩 松静自然

病情不重的患者采用松静站立势，病情重的患者，可采用坐势或卧势（肾俞穴按摩时可采用侧卧势）。

起势：平行站立，两脚分开，与肩同宽，松静自然，舌舔上腭，两眼平视，轻轻闭合，安静3分钟。做丹田开合，即双掌从身体两侧向中央合拢，按于丹田（脐下1寸3分处——同身寸，以下同）做3次长呼吸，要深长、细柔、均匀；然

后，手背相对向外分开70厘米许，再反转掌心相对，合回至丹田处，连续做3个开合。

（1）承浆穴按摩：接起势丹田开合后，两手以食指相结合，中指指尖轻置于承浆穴上（下唇沟凹陷处中间），先左转，后右转，各按摩18~36次；然后，三按三呼吸，即呼气时轻轻按下，吸气时略微抬起，如此缓慢地以手指在穴位上呼吸按吸松3次，最后两手自然松开放下。本法主治消渴。

（2）中脘穴按摩：两手相叠（内外劳宫相合，男左手在里，右手在外；女性则相反）置于中脘穴上（胸骨下端与肚脐连线的中点处），先左旋，后右旋，各按摩18~36次，然后三按三呼吸。本法可健脾和胃。

（3）关元穴按摩：按摩关元穴（肚脐与耻骨连线中点），方法同上。本法可补虚益损，对尿频、尿

淋浊等症效果较佳。

(4) 期门穴按摩：两手分开，置于腋下，以手心抚于期门穴（乳头直下两肋处），先正（两手同时由外向内转），后反（两手同时由内向外转），各按摩 18~36 次，然后三按三呼吸。本法有平抑血糖的作用。

(5) 肾俞穴按摩：两手内劳宫穴置于腰背后肾俞穴（第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸）上，先反（由内向外转），后正（由外向内转），各按摩 18~36 次，然后三按三呼吸。本法主治疗水肿、消渴。

收式：丹田三开合，三呼吸。

以上为一遍，可以连续做三遍，最后可加浴面（干洗脸）动作。该方法强调松静，自然呼吸即可，但以腹式呼吸为佳。按摩时速度不应太快，圆周不要画得太大，以手指或掌心不脱离该处穴位为准。每天早、晚各做 1 次，每次做 1 小时左右。

辅助活动 不可轻视

(1) 咽津法：叩齿 36 次，再用舌在口腔内搅动，待津液满口时，将口中津液分 3 次咽下，轻轻送入丹田。本法能使肾水充裕，津液得

以上潮，口渴自然解除。

(2) 按摩足三里穴：用左右手拇指按摩同侧足三里穴 36 次。此法能调整脾胃功能、下降心火，使肾水上升，从而改善症状。

(3) 搓涌泉穴：双手合掌搓热，再搓脚心涌泉穴 36 次。动作要缓慢，用力要均匀，注意力要集中。本法可使心火不上炎，肾水得补益，对本病康复很有好处。

注意事项

(1) 结合一定的药物治疗，可收到事半功倍的效果。

(2) 用以上按摩疗法辅助药物治疗使糖尿病指征消失后，仍要坚持锻炼，可将次数和时间适当减少。这样不但可以巩固疗效、防止复发，而且还可以强壮身体、益寿延年。

(3) 合理安排生活，对于稳定病情、恢复健康极为重要。日常生活中要按时作息、就餐，并且要饮食适度，忌食甜食及油腻、刺激性食物，尽量多吃些新鲜蔬菜、豆类及豆制品。

(4) 保持乐观情绪，避免精神刺激，并节制房事。

（赵万华）

按摩治疗高血压

患了高血压以后，除坚持服用降压药、保持情绪的稳定外，还可

用以下方法进行自我治疗。
坐在椅子上，想象百会穴好像有一根线轻轻地往天上提，下颌回收，双脚分开，与肩同宽，两手自然放在膝盖上，手心朝下，面带笑容，目视前方1米远的一个虚点10秒左右。然后，目光回收，两眼轻轻闭合，全身从上到下逐渐放松。

·(1) 双手平放在头部，左手放在头的左半部，右手放在头的右半部，左右手的中指分别压在头部正中的百会穴。

(2) 双手从上到下依次按摩面部、前胸、腹部、大腿、小腿和脚部（可轻轻接触身体，也可与身体似接触非接触）。双手在面部时10个指头朝上；双手在胸部时，左右两手的5个指头相对；双手在腹部、大腿、小腿和脚部时，双手的5个指头也是相对的。双手从头部向胸部、腹部、大腿、小腿、脚部按摩的过程中，要想象两脚涌泉穴踩着鹅卵石，同时体会那种清凉滑润的感觉。

双手从头顶沿着面部、胸部、

腹部、大腿、小腿、脚部依次按摩。按摩的速度要均匀，每处的按摩时间至少要达到20~30秒，速度越慢越好。共按摩9次即可。

(3) 双眼轻轻微闭，手心朝下自然放在膝盖上，自然放松片刻。然后，想象天上正在下着毛毛细雨，雨水沿着头顶、脸部、前胸、后背、腹部、腰部、臀部、大腿、小腿、脚部流淌，最后通过脚心涌泉穴入地三尺。在整个想象的过程中，要细心体会两个涌泉穴的麻、凉等感觉。想象雨水从头顶到涌泉穴进入地下三尺的情景。每次想象大约为10秒，共想象9次（涌泉穴在脚心前一点，脚的二趾和三趾之间，向脚心方向移动到脚心前一点凹陷处即是）。慢慢睁开双眼，右手从右大腿向右向下轻甩下去，同时左脚趾抓挠1次。然后，左手从左大腿向左向下轻甩下去，同时右脚趾抓挠1次。

双手放在膝盖上，手心朝下，两脚同时反复抓挠数十次，然后两眼慢慢睁开。至此，即完成了一次自我治疗高血压的过程。

（赵万华）

按摩治疗前列腺炎

我今年74岁，自50岁以后逐渐夜尿增多，每夜大概7~8次，有时甚至达到10次之多。后来，发展到白天小便淋淋漓漓、尿尿停停，常常把内衣裤尿湿。有时小肚子胀得要命却尿不下，又酸又痛，并不停地打寒战，痛苦极了。经县人民医院诊断为“前列腺炎”。吃药、打针只能减轻身体的疼痛，其余症状却久治不愈。

为了根治前列腺炎，我从医书中找到几种自我按摩的方法，坚持锻炼数年，已有成效。现在每夜只尿两三次，白天排尿困难和淋湿裤子的现象也消失了。我做梦也没想到，按摩治疗竟起到了药物治疗所不能起到的作用。现将我的具体按摩方法介绍如下，供患友们参考。

(1) 按揉阴部：脱去外衣留内衣，仰卧床上，两腿屈膝叉开，先用右手掌竖捂阴部，五指着力会阴，中指点按压会阴穴（在肛门与阴囊之间），再用掌根、腕部着力脐下三至五寸处，按顺时针方向揉转50下，然后换左手按逆时针方向

揉转50下。

(2) 推抹擦揉腰腹：脱去外衣留内衣，仰卧床上，两手分按两侧腰眼，然后往肚脐小腹方向按揉，两拇指用力沿脐中线下推，两小指沿两腿下推，两拇指到耻骨联合部位时下揉，两手再返回至腰眼，来回推、抹、擦、摩50次。

(3) 两手交换擦摩大小腿内侧：先用右手掌擦摩左大小腿内侧脾经、肝经和膀胱经，从大腿根往下至内踝上收手，手不离腿往返回摩至腿根为一次。50次后，再换用左手从右大小腿内侧擦摩至内踝上50次。

(4) 反掌拍打腰椎骶骨：俯伏床上，反臂用掌背拍打腰椎，右手在上拍打后腰椎，左手在下拍打骶骨，两手交替，各拍打50次。

每天早起、睡前各按摩一遍，锻炼数月，定能见效，练1年后效果更是显著。(1)、(2)节要重点做，夜里睡醒或睡不着觉时可多按摩几遍。

(孙鸿宾)

按摩五步三层法

1. 手部按摩法简单得像“傻瓜”

因为手部按摩法简单到任何人几十分钟就能学会的程度，所以有点像傻瓜照相机，故有“傻瓜按摩法”之称。简言之，就是“五步三层”。“五步”就是第一步按摩手背各骨缝，第二步按摩每个手指，第三步按摩手掌，第四步按摩手腕，第五步按摩前臂；“三层”就是每步都沿骨缝或骨边缘从轻到重推摩、按压和扣点。通俗一点说，就是每个部位都要按摩到，从轻到重，逐步缩小点压的范围，以它作为治疗重点。甚至有时说不清为什么这里会痛，但按摩以后病确实好了。这是客观结果，也许真理就在其中。

2. 按摩手部能治病吗

手部按摩确实疗效甚高，尤其对一些长期依赖药物治疗、效果并不好的慢性病和一些与心理因素有关的疾病以及因长期紧张或一时强烈精神刺激造成的疲劳综合征，常常显示出比其他疗法更好的效果。手部按摩对于突发性急性疼痛病症，如头痛、牙痛、月经痛、心前区痛、外伤痛、癌症、虚脱等，还

有其他不适，如瘙痒、打嗝、一时情绪低落等，点压手部的敏感点，绝大部分会收到立竿见影的绝妙效果。

我对手部按摩治病第一次产生兴趣是在 30 多年前，因有一天快下班时碰上一群人抬来一位“不出气（呼吸微弱）、不说话、四肢僵直”的女性患者，说是因为打架生气引起的。当时，虽然我是实习医生但我还是不假思索地用力按压她的合谷穴。估计治疗了半分钟左右，病人出现痛苦表情，最后从担架上坐起来。病人的变化给我留下了深刻的印象。从此，我在临床上大量应用并发展了这一疗法。近几年来，我对大量的疲劳综合征患者和三十多种慢性疾病患者采用此术，均收到了良好的效果。

美国威廉·弗洛科研究手部按摩已有 20 多年了，他用手部按摩配合足部和耳部按摩来治疗心脑血管病，取得了显著效果。

上海的钱正琦对 1 岁多的咳喘女孩行足部按摩和手部按摩。手部取穴：咳喘点、少商、太渊、合谷、三间等，经 3 天 6 次选穴按摩

后痊愈。

3. 手部按摩的“五步三层法”

手背手指掌腕臂，
五步三层都能会，
由轻渐重找痛点，
又省脑筋还不累。

一种好的按摩方法首先应该是好学、好记、好掌握，不用费太多脑筋就可以做的；其次是省力舒服、无损伤、效果好；最后还应该更符合生命科学规律。

根据这个思路，结合临床实践，近几年对手部按摩进行了筛选法，先找出手部各敏感点，再进行重点按摩。这种方法可把它归纳为“五步三层”按摩法。按照五步法，可以把从手至前臂的各个部位全部按摩到，再对每个特定局部，分三个层次从轻渐重地探索敏感点进行重点按摩。

五步的按摩顺序

五步指的是手部按摩的五个步骤，即依次按摩手背、手指、手掌、手腕和前臂五个部位。一般，先按摩左手，后按摩右手。

(1) 左手背：按摩各掌骨的两侧。因为常习惯从第二掌骨虎口侧开始，这个部位最容易按摩到它的各个角度。随后，按摩虎口另一侧，即第一掌骨虎口侧。然后，术

者双手拇指同时按摩二、三掌骨间和四、五掌骨间，再用术者右手拇指按压三、四掌骨间。最后，以双手食指指端叩点一、五掌骨的靠手掌面两边的部位。

(2) 左手指：术者用拇、食指夹、压、叩、捻和揉各指，注意各甲根角、指端和近中节指骨侧面与指腹面交角的骨膜。

(3) 左手掌：肉厚，多用拇指推，指端点压和拇、食指对捏的方法。一般顺序以仰掌由远至近，大鱼际和掌部各掌骨间，与手背类似的顺序进行。

(4) 左手腕：以术者左手协助，右手拇、食指依次对捏腕关节四周。

(5) 左前臂：术者一手握患者左手给予配合，另一手按照由远至近的方向，依次推按、拿、捏、点压桡、尺两根骨头的四周。其中，手掌面的神经血管丰富，敏感区多，要特别注意。

右手的顺序与左手相似。手背从虎口开始到小指；手指从拇指开始到小指；手掌从小鱼际开始到大鱼际；手腕、前臂大同小异。

三层的按摩模式

手部简易按摩法“三层”按摩模式指每个局部按摩动作都是由浅入深，分为三个层次；每个层次又



分轻、中、重三个力度的“三三制”手法。详细一点来讲，按摩时由浅入深分三层，每一层又从轻到重分三个小层次的动作。这就形成了按摩时逐步深入、由表及里的特点。由于浅深层次不同，用的力度则不同，故受到刺激的组织和感受也不同。一般，越接近骨膜越敏感，被按摩者受到的刺激越大，所起的作用也越大。在手部按摩中这一特点比较明显。

三层按摩法的实质是从轻渐重。从手部按摩来说，一是用轻手法，起到探索和使病人适应手法的作用；二是用中等力度手法，发现敏感点，并给予增加刺激量的按摩；三是用深而强的刺激手法，达到治疗疾病和解除病痛的目的。

4. 手掌敏感点与内脏相关

人体表面有许多敏感点和敏感区域，它们的异常表现常与内脏相关。与某内脏相关的体表敏感点有时与全息位点一致，但也有不一致的。有时候，实际情况比想象的要复杂。有时一个器官有病可在体表出现多个敏感点，但这些同时存在的敏感点的敏感程度可能有很大差异。还有这样一种情况，几个器官有病时都集中反映到同一个体表敏感点上。换句话说，就是同一个敏

感点可反映多个器官的病痛。一般，这样的敏感点就是我们要重视的地方。

一个敏感点可治疗多个器官的疾病，几个敏感点也能治疗同一个器官的疾病。关键问题是要发现最敏感的地方。

我们在手部按摩时实行由轻到重的三层法，又实行依次全面按摩的五步法，其精髓就是为了寻找、发现手上最敏感的点。只要发现了，就对它进行仔细而有效的按摩，这就是手部按摩法成功的关键点。

5. 手法介绍

手法用得好，效果才能好。手部按摩时，术者用得最多的部位是拇指和食指。

手部按摩中最常用的手法有以下几种：

(1) 拇指指腹推摩法：此法一般用在按摩的开始和收尾时。方法是用拇指指腹着力，动作轻柔，需加力时将着力点放在拇指指腹后部。

(2) 拇指偏峰按压法：此法较拇指指腹压力更大，接触面积缩小，起增加压力作用。

(3) 指尖叩点法：此法多用拇指尖，也可用食指尖，叩点接近掌骨或其他骨膜处。