



家藏天下

特效穴位 简易按摩



关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间
■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



TEXIAO XUEWEI JIANYI ANMO

哈尔滨出版社



特效 穴位 简易按摩

崔钟雷 主编

 哈尔滨出版社

特效穴位简易按摩

TEXIAOXUEWEIJIANYIANMO

图书在版编目(CIP)数据

特效穴位简易按摩 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3
(家藏天下)
ISBN 978-7-80753-984-1

I. 特… II. 崔… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018870 号

家藏天下。

书 名: 特效穴位简易按摩

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

责任编辑: 韩伟锋 关 健

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-984-1

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

在物质生活越来越丰富的今天,人们在追求物质基础的同时,更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康,则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望,我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友,在你身体不舒服的时候,只要牢记她的叮嘱,必定可以使你重新绽放笑颜;她像是一位智者,将她所知道的养生知识倾囊相授,让你为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念,并且在追求长寿的道路上获益良多;她更像是一位常住家中的私人医生,随时随地为你的健康出谋划策,保证健康常伴左右。因为有了她的存在,家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中,学会书中的妙招就能轻松搞定;因为有了她的存在,读者朋友可以通过自我按摩,从此远离亚健康;因为有了她的存在,新手妈妈不再无助,书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长;因为有了她的存在,中年人可以健康常在,老年人可以笑口常开。

罗丹曾说,生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态,绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

一、浅谈按摩	10	(五)按摩时常用哪些介质	15
(一)了解按摩	10	1.粉剂	15
1.舒经通络,解痉止痛	10	2.油剂	15
2.复位关节,理筋整复	10	3.酒剂	16
3.剥离粘连,疏通狭窄	10	4.水剂	16
4.调节神经系统和内脏器官的功能	10	二、常用按摩穴位入门	17
5.增强肌体抗病能力	11	知识	17
6.加强血液、淋巴循环	11	(一)什么是腧穴	17
(二)按摩的起源和疗法	11	1.腧穴的分类	17
1.起源	11	2.腧穴的主治规律	17
2.疗法	12	3.奇经八脉上的穴位及其所主病症	17
(三)按摩应遵循哪些原则	12	4.任脉(24穴)	18
1.治病求本	12	5.督脉(28穴)	29
2.扶正祛邪	12	6.冲脉	42
3.调整阴阳	13	7.带脉	42
4.因时、因地、因人制宜	13	8.阴维脉	42
(四)自我按摩的10个功效	14	9.阳维脉	43
1.可以提高人体抗病能力	14	10.阴跷脉	43
2.可以调整内脏功能紊乱	14	11.阳跷脉	43
3.可以缓解心理疲劳	14	12.经外奇穴	43
4.可以缓解或消除肌肉疲劳	14	(二)按摩常用穴位图解	51
5.可以解除肌肉痉挛	14	人体解剖学的定位术语	51
6.可以松解粘连	15	1.人体解剖学姿势	51
7.可以使淤血和肿胀消散	15	2.方位术语	51
8.可以改善血液循环	15	3.人体的基本切面	52
9.可以减肥和美容	15	4.人体的基本轴	52
10.可以使人心情愉悦	15		

十四经脉的分布及主治病征	52	3.推法	60
1.手太阴肺经	52	4.拿法	60
2.手阳明大肠经	53	5.揉法	60
3.足阳明胃经	53	6.抓法	60
4.足太阴脾经	53	7.搓法	60
5.手少阴心经	53	8.擦法	60
6.手太阳小肠经	54	9.摇法	60
7.足太阳膀胱经	54	10.拔伸法	64
8.足少阴肾经	54	11.捻法	64
9.手厥阴心包经	54	12.滚法	65
10.手少阳三焦经	55	13.拨法	65
11.足少阳胆经	55	14.捏脊法	66
12.足厥阴肝经	55	15.梳法	67
13.督脉	56	16.振法	67
14.任脉	56	17.抖法	67
按摩时常用哪些体表标志取穴	56	18.击法	68
1.头面部常用体表标志	56	19.拍法	68
2.胸腹部常用体表标志	56	(三)一般按摩应遵循的流程	69
3.腰背部常用体表标志	56	1.端坐位	69
4.上肢体表标志	56	2.仰卧位	69
5.下肢体表标志	57	3.侧卧位	69
家庭常用取穴法	57	4.俯卧位	69
1.骨度分寸取穴法	57		
2.运动常用按摩穴	57		
▶ 三、按摩手法介绍	59		
(一)按摩手法的基本要求	59		
(二)常用按摩手法图示	59		
1.按法	59		
2.掌摩法	59		
		▶ 四、哪些疾病不宜在家中按摩	70
		▶ 五、按摩的注意事项	70

Part 02

手足保健按摩

► 一、手部保健按摩 74

(一) 手部按摩概述 74

1. 手部穴位图解 74
2. 左右手反射区图解 76
3. 手阳明大肠经穴 83
4. 手少阳三焦经穴 84
5. 手太阳小肠经穴 85
6. 手太阴肺经穴 86
7. 手厥阴心包经穴 86
8. 手少阴心经穴 87
9. 经外奇穴 87
10. 手部按摩与健康的关系 ... 88

11. 手部按摩的特点 89

12. 手部按摩有哪几种常用手法 91

13. 手部按摩怎样选穴 93

14. 手部按摩的宜忌 93

► 二、足部保健按摩 94

(一) 足部按摩概述 94

1. 足部穴位图解 94
2. 足部反射区图解 97
3. 足部按摩为何能治病健身 ... 101
4. 足部按摩有哪几种常用手法 ... 102
5. 足部反射区按摩应注意什么 ... 104
6. 足部按摩的顺序 105

Part 03

家庭常见疾病按摩

► 一、慢性咽炎 108

► 二、慢性支气管炎 ... 109

► 三、慢性胃炎 111

► 四、糖尿病 112

► 五、偏瘫 114

► 六、慢性盆腔炎 116

► 七、慢性鼻炎 118

► 八、贫血 120

► 九、癫痫 121

► 十、月经不调 122

► 十一、更年期综合征 ... 123

► 十二、阳痿 125

► 十三、假性近视 127

► 十四、头痛 128

► 十五、三叉神经痛 ... 130

► 十六、颈椎病 131

► 十七、牙痛	133	► 二十七、感冒	145
► 十八、腰痛	134	► 二十八、咳嗽	146
► 十九、肩周炎	135	► 二十九、哮喘	148
► 二十、类风湿关节炎 ...	136	► 三十、痔疮	149
► 二十一、前列腺炎 ...	138	► 三十一、痛经	151
► 二十二、流行性腮腺炎	139	► 三十二、小儿遗尿症 ...	152
► 二十三、眩晕	140	► 三十三、湿疹	154
► 二十四、失眠	141	► 三十四、耳鸣	155
► 二十五、高血压	142	► 三十五、中暑	156
► 二十六、神经衰弱 ...	144	► 三十六、晕车、晕船 ...	157

Part 04

时尚按摩一点通

► 一、按摩的美容减肥功效	160	6. 能够美化脸色的按摩	171
1. 时尚按摩好处多	160	7. 美目简易按摩	172
2. 不适合按摩减肥的人群	160	8. 消除面部浮肿的按摩	173
3. 对肥胖症的按摩	160	9. 消除色斑的按摩	174
► 二、头颈部的按摩 ...	162	10. 消除痤疮的按摩	175
1. 对头发保养的按摩	162	11. 消除眼袋的按摩	176
2. 预防秃头脱发的按摩	165	12. 颈部保养按摩	177
3. 预防少年白发的按摩	166	13. 消除脸部赘肉的按摩	178
4. 美颜活肤的按摩	167	14. 消除双下巴的按摩	178
5. 消除脸部皱纹的按摩	169	15. 对酒糟鼻的按摩	179

▶ 三、腰胸部按摩 179

1. 消除肩膀赘肉的按摩 --- 179
2. 使乳房丰满的按摩 180
3. 对腰部塑形的按摩 180
4. 使腹部结实的按摩 181
5. 使背部曲线优美的按摩 ... 181
6. 使臀部结实的按摩 182

▶ 四、手足部按摩 182

1. 使大腿修长的按摩 182
2. 使小腿健美的按摩 183
3. 足部塑形的按摩 183
4. 对足踝保养的按摩 184
5. 消除腿部浮肿的按摩 185
6. 对手部塑形的按摩 186

▶ 五、情绪障碍按摩 --- 187

1. 怠倦疲劳 187
2. 忧郁症 187
3. 焦虑紧张 188
4. 克服懒散 188

▶ 六、提高性功能的按摩 ... 189

1. 提高性欲 189
2. 性功能障碍 190
3. 提高性能力 190

▶ 七、排毒养生按摩 ... 191

1. 增强肠道的排毒功能 191
2. 增强肝脏的排毒功能 193
3. 增强肾脏的排毒功能 195
4. 淋巴按摩排毒 196
5. 刮痧排毒 198

▶ 八、喷洒保健按摩法 ... 200

1. 头颈喷洒保健按摩 200
2. 面部喷洒保健按摩 201
3. 上肢喷洒保健按摩 201
4. 下肢喷洒保健按摩 202
5. 腹部喷洒保健按摩 203
6. 腰部喷洒保健按摩 203
7. 胸部喷洒保健按摩 204

▶ 九、民间简易按摩 --- 204

1. 推罐疗法 204
2. 脚踩按摩法 205

▶ 附录 207

表一 手三阴、手三阳、井穴区的名称、位置及主治 207

表二 手掌部点、穴区的名称、位置及主治 207

表三 手背部点、穴区的名称、位置及主治 210

表四 手部反射区与主治表 ... 213

Part 01 **按摩**的基本知识

第一章 按摩的基本知识

一、浅谈按摩

按摩疗法可以改善皮肤、肌肉的血液循环,促进组织器官的新陈代谢,加强胃肠功能,刺激或抑制神经,从而起到镇静、止痛、消炎、消肿、解痉的作用,调整人体功能,增强免疫力。

(一)了解按摩

按摩属于中医外治法范畴,也是现代医学的一种无损伤疗法。它是中医的经络学说为理论基础,通过医生的双手或肢体的某些部分配合运用各种不同的手法,给体表一定的良性物理刺激,直接作用于经络、穴位和肌肉上,使人体发生由表及里的各种变化,调节人体脏腑、气血阴阳功能,是防病治病的一种有效方法。

1.舒经通络,解痉止痛

由于人体骨骼与软组织的退变,肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织所发出的疼痛信号,通过神经的反射作用,致使肌肉紧张、收缩,甚至痉挛。这是人体的一种保护性反应,其目的在于减少肢体活动,避免对损伤部位的牵拉刺激,从

而减轻疼痛。如不及时处理,或治疗不彻底,损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化。不管是原发病灶还是继发病灶,均可刺激和压迫神经末梢及小的营养血管,造成局部血晕及新陈代谢障碍。按摩能缓解肌肉痉挛,加强局部血液循环,使局部组织温度升高,同时还能将紧张或痉挛的肌肉充分拉长,从而解除紧张、痉挛,消除疼痛。

2.复位关节,理筋整复

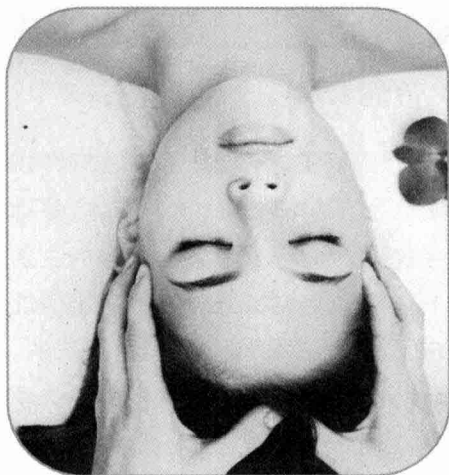
运用按摩的捏、摇、扳、拔等手法,可使关节脱位得以整复,骨缝错开得以合拢,软组织撕裂得以对位,肌腱滑脱得以理正,最终消除引起肌肉痉挛和局部疼痛的病理因素,有利于损伤组织的修复和功能重建。

3.剥离粘连,疏通狭窄

肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊等软组织的损伤,均可因局部出血而产生粘连,从而引起长期疼痛和关节活动受限。运用各种按摩手法整治,能起到松解粘连、滑利关节的作用。

4.调节神经系统和内脏器官的功能

按摩既可使神经兴奋,又可以使神经受到抑制。在家庭中遇到腰背痛、头痛、头昏、神经衰弱等症时,及时用揉、点、按、推、摩等手法按摩,能



使症状很快缓解。因为按摩手法起到了调节神经系统的作用，使神经兴奋、抑制达到平衡。

5. 增强肌体抗病能力

有资料表明，按摩背部两侧 10 分钟，可使白细胞总数小幅度升高，白细胞吞噬指数明显增高、血清抗体明显增加。这充分说明，按摩可提高肌体的抗病能力。

6. 加强血液、淋巴循环

按摩作用于体表，可使局部皮肤潮红，皮肤温度增高，毛细血管扩张，血液、淋巴循环增加，具有调节血液和淋巴循环的作用。

(二) 按摩的起源和疗法

1. 起源

早在原始社会，中国的按摩疗法就已经产生了。我们的远祖在受伤或

生病之时，便已经懂得通过自我按压身体的伤痛部位进行治疗。随着时间的推移，在黄帝统治时代，一个叫俞跗的人在实践先人经验的基础上，总结归纳出了“古代按摩八法”。通过实践证明，其中的一些手法对美容保健具有很好的作用。

2000 多年前写成的《黄帝内经》，已经成为我国现存医学文献中最早的一部总结性著作。这部书对以美容理论与自我保健为核心的“精、气、神”学说进行了系统的、精辟的论述。它不仅奠定了按摩治病的理论基础，也为美容按摩技术、自身保健的普遍应用提供了理论依据。

在秦汉时代，按摩常被用来治疗肢体麻痹、筋脉不通，寒气欲容肠胃之间、膜原之下及寒湿所致肌肉紧坚等症。《汉书·艺文志》记载的《黄帝岐伯按摩十卷》很可能是我国第一部关于按摩的专著。在三国时代，名医华佗根据动物形态自创的“五禽戏”，既能防病治病，又能健身美容。隋代时，巢元方等人编著的《诸病源候论》，介绍了许多美容、保健的方法。例如：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去汗气，令面有光。又摩手令热，从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈。”这段话准确而生动地描述了对脸部、全身进行按摩的

方法和效果。

由此可见,利用按摩对自我进行美容和保健在古代就已经十分盛行了。按摩不仅在中国历史悠久,在古罗马和古希腊,人们也把按摩当做对多种疾病进行治疗的方法,具有东方特色和疗效的按摩术,在历史长廊中彰显了它神奇的作用。在科学技术日新月异的今天,按摩的独特功效同样深受各国人民的喜爱。

2. 疗法

作为一种自然的物理疗法,按摩是一种根据病人的具体病情,让按摩者利用双手在体表对应的穴位、经络、痛点上,对受术者施用肢体活动来进行防治疾病的方法。按摩具有调节肌体的神经和平衡功能,能够促进炎症的消退和水肿的吸收,改善血液循环,解痉止痛,整骨理筋,松解粘连,润滑关节,提高肌体的抗病能力。随着科学的发展和人们认识水平的提高,对无副作用、无损伤的自然疗法的需求也与日俱增,按摩疗法已经受到人们的高度重视。

按摩疗法不但简便易学,而且不受场地的限制,更无须特殊的器械设备,并且安全可靠,疗效显著,经济实惠。只要对按摩疗法运用得当,便可达到事半功倍的效果。

(三)按摩应遵循哪些原则

1. 治病求本

“治病必求其本”是中医按摩辨证施治的基本原则之一。求本,是指治病要了解疾病的本质,疾病的主要矛盾,从而针对其最根本的病因病理进行治疗。“本”是相对“标”而言的,可说明疾病变化过程中各种主次矛盾。任何疾病的发生、发展,总是通过若干症状表现的,但所有这些症状并不都反映疾病的本质,有的甚至是假象。只有通过综合分析才能透过现象看到本质,找出病源,确定相应的治疗方法。如腰腿痛,可由椎骨错位、风湿、腰肌劳损等各种病因引起,治疗时就不能用简单的方法对症止痛,而应通过分析,找出最基本的病理变化,分别用纠正椎骨错位、活血祛风、舒经通络等方法进行治疗,才能取得满意效果。一般情况下,治本是根本原则,但在某些情况下,标症甚急,可先治标然后再治本。如某些腰腿痛,由于腰背肌肉极度紧张或痉挛,疼痛难忍,治疗时应先使其腰背肌肉放松,然后治其本。治标只是在应急情况下为治本创造必要条件时的权宜之计,治本才是解除病痛的根本。

2. 扶正祛邪

疾病的发展过程,可说是正气与

邪气互相斗争的过程。邪胜正则病进,正胜邪则病退。因此在治疗疾病中,就应扶助正气,祛除邪气,使病情向健康方向转化,这是指导临床治疗的一个重要原则。正气,指的是肌体抵抗疾病的能力,中医认为“正气存内,邪不可干”,扶正是治疗疾病的一个重要方面。邪气是使肌体致病的原因,祛邪是解除致病原因、治疗疾病的另一个重要方面。扶正与祛邪是治疗疾病的两种不同方法,它们是对立而统一的。扶正使正气加强,有助于肌体抵抗和祛除病邪;驱邪则驱除了病邪的侵袭干扰,有利于正气的保存和恢复。“虚则补之,实则泻之”是这一原则的具体应用。扶正是补法,用于虚证;祛邪是泻法,用于实证。在临床应用,要认真分析研究正邪双方相互消长盛衰的情况,以决定扶正与祛邪的主次、先后或同时并用,达到正气存、邪气祛的效果。总体原则是扶正不留邪、祛邪不伤正。



3. 调整阴阳

中医认为人体是阴阳平衡的统一体。人体内部的一切矛盾斗争与变化均可以用“阴阳”两字概括。疾病的发生,从根本上说是由于阴阳的相对平衡遭到破坏即阴阳失调所造成的,所以调整阴阳也是治疗疾病的基本原则之一。阴阳失调是指人体在生病过程中,由于阴阳的偏盛、偏衰,失去相对平衡所出现的阴不制阳、阳不制阴的病理变化。阴阳偏盛即阴或阳的过盛有余,阴盛则阳病,阳盛则阴病,治疗时应采用“损其有余”的方法。阴阳偏衰即正气中阴或阳的虚损不足,或阴虚,或阳虚,或阴阳两虚,治疗时应采用“补其不足”的方法。由于阴阳是相互依存的,故在治疗阴阳偏衰时,还应注意补阴时佐以温阳,温阳时适当配以滋阴。

4. 因时、因地、因人制宜

因时、因地、因人制宜,是指治疗中要根据季节、地区以及人的体质、性别、年龄等差别而采用不同的治疗方法。疾病的发生、发展与转归受多方面因素的影响,如时令气候、地理环境等,尤其是患者的体质状况,对疾病的影响最大。因此,在治疗疾病时更应注意因人而异,根据病人年

龄、性别、体质等的不同特点,选用相应的治疗方法。一般情况下,病人体质强,操作部位在肌肉丰厚处,手法刺激程度可大些;病人体质弱或是儿童,操作部位在肌肉浅薄处,手法则宜轻。

(四)自我按摩的 10 个功效

1. 可以提高人体抗病能力

按摩能够促进淋巴形成,使人体淋巴液加速流动,增加人体内的白细胞总数,使白细胞的吞噬能力增强,使白细胞分类中的淋巴细胞比例升高,从而提高人体免疫功能、抗病能力,起到预防和治疗疾病的目的。

2. 可以调整内脏功能紊乱

按摩对内脏具有双向调节的作用:如果胃肠蠕动快,可以减缓胃肠蠕动;如果胃肠蠕动慢,可以加快胃肠蠕动,从而使人体对饮食有效地消化和吸收。对于糖尿病患者,可以促进部分胰岛功能的恢复,使血糖降低,抑制各种并发症的发生。对泌尿系统疾病患者,可以调节括约肌功能和膀胱张力,可以治疗尿潴留和遗尿症。对于心血管疾病患者,可以改善左心功能,减少心肌耗氧量,降低外周阻力,从而达到缓解心绞痛的目的。

3. 可以缓解心理疲劳

人体的疲劳包括肉体的和心理的两种。其中,心理疲劳主要表现为头晕、抑郁、焦虑、注意力不集中、记忆力减退、工作能力下降等方面。按摩可以起到改善大脑的血液供应量,调节自主神经系统的功能,保护大脑,缓解心理疲劳的作用。

4. 可以缓解或消除肌肉疲劳

肌肉疲劳主要表现为肌肉乏力、酸痛、运动能力下降。按摩可以帮助肌肉纤维有效进行伸展和收缩运动,使肌肉的弹性增强。又因为按摩能够促进人体内淋巴液和血液的循环,从而使肌肉的营养状况得到改善,使肌肉疲劳引起的肌肉乏力、酸痛、运动能力下降等症状得到缓解或消除,使体力能够很快地恢复,甚至由其他疾病引发的肌肉萎缩也能得到改善。

5. 可以解除肌肉痉挛

按摩不仅可以通过对肌肉牵引反射直接使肌肉的痉挛现象受到抑制,而且可以通过消除疼痛源而达到解除肌肉痉挛的目的。这可以在很大程度上改善肌肉局部的营养供应和血液循环,让疼痛明显减轻甚至消失。

6. 可以松解粘连

软组织发生粘连是导致疼痛和运动功能障碍的主要原因之一,通过按摩可以达到使粘连组织直接分离的目的,例如采用拇指弹拨法。

7. 可以使淤血和肿胀消散

按摩不仅能够使被按摩部位的毛细血管得到扩张,加快静脉血回流的速度,而且可以使炎症渗出物被加速吸收,使局部瘀血和肿胀消散。

8. 可以改善血液循环

按摩不仅可以扩张被按摩部位的毛细血管,使被按摩部位的血液循环得到改善,而且可以反射性地对全身的血液循环进行调节。同时,还能使血液的黏稠度降低,使胆固醇在人体血管壁的沉积减少,并且能够提高血管的弹性,预防动脉硬化,还能够改善冠心病患者的心肌缺氧、缺血状况,使心绞痛等症状缓解甚至消失。

9. 可以减肥和美容

按摩还可以减少人体内脂肪的堆积,把人体内多余的脂肪通过燃烧转化成热量,从而达到减肥的目的。按摩还能够使皮肤表面衰老的上皮细胞得到清除,使人体表面的毛细血管扩张,使皮肤的营养供应得到加强;增强皮肤的光洁度和弹

性,使皱纹得以减少;使皮肤表面皮脂腺和汗腺的分泌得到调节,减轻色素沉着。

10. 可以使人心情愉悦

按摩能够疏肝解郁,调畅气机。当你心情郁闷的时候,进行适当的按摩可以使你神清气爽,从而使心情转好。



(五) 按摩时常用哪些介质

按摩时涂在手上或患部的用某些药物制成的膏剂、油剂、酒剂、粉剂、水剂等物质称为按摩介质。

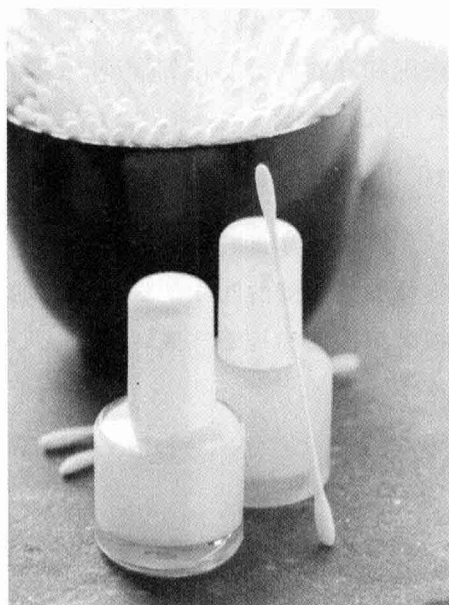
1. 粉剂

① 滑石粉:有润滑作用,便于按摩手法的运用,又可防止按摩造成皮肤损伤。适用于婴幼儿按摩。

② 爽身粉:有润滑作用,并有清凉吸水作用,夏季按摩更为适用。

2. 油剂

① 冬青膏:用冬绿油(水杨酸甲



酯)与凡士林按 1 : 5 混合调匀而成,具有消肿止痛、祛风散寒的作用。适用于一切跌打损伤引起的肿胀、疼痛,以及陈旧性损伤和寒性痛症等。

② 按摩油:取当归 60 克,红花 20 克,乳香 30 克,没药 30 克,桃仁 30 克,续断 15 克,血竭 30 克,血通 50 克,研成细末,加入麻油调成稀糊状即可。有活血化瘀、消肿止痛的作用,尤其适用于跌打损伤的按摩。

3. 酒剂

① 白酒:有活血祛寒、散风除湿、解热等作用。适用于腰腿痛、外感发热等病症。

② 樟脑酒:适用于风湿痹痛、跌打损伤。

4. 水剂

① 清水:即不含有任何药物成分的水。凉水,即清洁的冷水,有清热作用。温水,即不凉不热的水,对腹痛、四肢厥冷等病症适用。热水,即温度较高的水,有发汗的作用。

② 药水:指含有药物成分的水。葱姜水:取葱白、鲜生姜适量捣烂,按 1 : 3 的比例浸入凉开水中,4 ~ 6 日后,取汁液应用,有温经散寒、通阳解表的作用,适用于风寒引起的感冒、头痛以及因寒凝气滞而引起的腹痛等症。薄荷水:取鲜薄荷叶(如用干薄荷叶,量要加倍),浸泡于适量的开水中,1 ~ 3 日后,取汁液应用,有清凉解暑、祛暑除热的作用,适用于一切热病或局部红、肿、热、痛等症,更适用于夏季按摩。

此外,还有鸡蛋清。将生鸡蛋一端弄一小孔后,取流出的蛋清使用。它具有除烦解热的作用,适用于热病、手足心热、烦躁失眠、嗳气吐酸等病症。