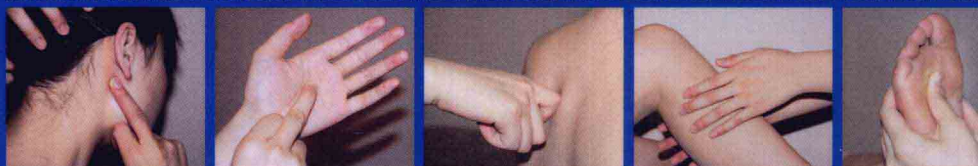


从头到脚 按摩

一点通

简单易学的家庭自我保健按摩疗法

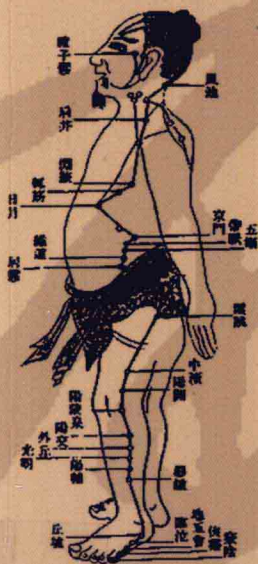
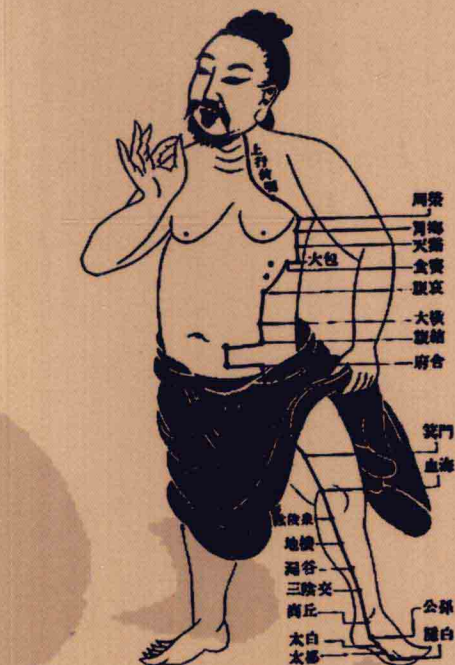
张思云 李继昌◎编著



资深专业按摩师10多年临床穴疗经典之作

在21世纪的保健中，推拿按摩将扮演一个非常重要的角色。——世界卫生组织
按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。——“药王”孙思邈

华夏出版社



从头到脚 按摩

一点通

张思云 李继昌◎编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚按摩一点通 / 张思云, 李继昌编著. —北京:
华夏出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5080-5235-9

I. 从… II. ①张…②李… III. 按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 087703 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

从头到脚按摩一点通

编 著: 张思云 李继昌

责任编辑: 王 庆

封面设计: 蒋宏工作室

排版制作: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开 本: 889×1194mm 1/20

印 张: 11.5

字 数: 200 千

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-5080-5235-9

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

绿色疗法，保家人健康



求医不如求己，简单易学的家庭自我保健按摩疗法，为您的健康保驾护航，为您的钱袋省下医药费。

● 简单易学：一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，一招见效的按摩要领，让您立刻找到关键穴位，马上按摩，快快改善。

● 无创伤、无毒副作用：采用健康、绿色、安全、科学手法，利用适度痛感，可改善各种不适，且平稳可靠。

● 疗效神奇：对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得良好的保健效果；对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部功能，从而收到良好的治疗效果。

● 省钱、省力、省时间：不需要任何医疗器械，不需要服用任何药物，不受时间、地点、气候、设备条件限制，随时随地都可施行，每次按摩20分钟即可，既省钱、省力，又省时间。

● 自我保健：经由20分钟的推拿按摩，可促进全身血液循环，疏通经络，强化体质，改善脏器功能，做好治“未病”工作，达到强身健体的目的。

● 症状改善：经常做，坚持做，长期做，20分钟的推拿按摩对糖尿病、高血压、冠心病等慢性病，月经不调、更年期综合征、各种妇科疾病、癌症、良性肿瘤以及腹泻、感冒等各种不适和疼痛，都卓有疗效。

推拿按摩术在我国已有数千年的历史，被誉为“元老医术”，以其独特的“简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力”的治疗优势，深受咱们普通老百姓的欢迎。

推拿按摩有疏通经络、舒筋解乏、活血化瘀、整脊利节、住痛移疼、健脑安神、健脾和胃、调息畅肺、疏肝解郁、强肾生精、润肤养颜、降脂减肥、扶正辟邪的功效，经常接受推拿按摩治疗或自我按摩能增强人体的抗病能力，从而使您走上健康的人生之路。

推拿按摩时要身心放松，除思想应集中外，尤其要心平气和，全身不紧张，要做到身心都放松；要掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确，手法正确；要用力恰当，过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤；要时间适宜，每次以20分钟为宜，最好早晚各一次。

无论用何种推拿按摩手法来保健或治疗慢性病，都不是一两天就有效的。只要有信心、耐心和恒心，循序渐进、持之以恒，积以时日，就能逐渐显出效果来。



上 篇

按摩基本常识



第一章 推拿按摩全知道·····002

- 一、认识推拿按摩·····003
- 二、做按摩有哪些好处·····004
- 三、按摩的保健功效·····004
- 四、按摩种类(主要两种)·····005
- 五、按摩手法(八种)·····005
- 六、按摩的适应与禁忌·····005
- 七、按摩的准备和原则·····006

第二章 人体经络和穴位·····008

- 一、人体经络系统的构成·····009
- 二、人体的全身经络和穴位图·····011

第三章 常用按摩手法·····014

- 一、按法·····015
- 二、摩法·····016
- 三、推法·····017

- 四、拿法·····018
- 五、揉法·····018
- 六、擦法·····019
- 七、点法·····020
- 八、扳法·····020
- 九、搓法·····021
- 十、捻法·····022
- 十一、抹法·····022
- 十二、抖法·····023
- 十三、捏法·····023
- 十四、滚法·····024
- 十五、叩击法·····025
- 十六、摇法·····026
- 十七、拔伸法·····028
- 十八、弹法·····028
- 十九、日常穴位按摩法·····029

下 篇

家庭实用按摩和治疗



第一章 人体各部位的按摩···032

- 一、头部的保健按摩·····033
- 二、手部的保健按摩·····041
- 三、腹部的保健按摩·····045
- 四、腰部的保健按摩·····048
- 五、胸腹的保健按摩·····053
- 六、背腰部的保健按摩·····055
- 七、上肢的保健按摩·····057
- 八、下肢的保健按摩·····060
- 九、足部的保健按摩·····064
- 十、耳部的保健按摩·····073

第二章 常见疾病的按摩治疗084

- 一、按穴治疗感冒·····085
- 二、按穴治疗咳嗽·····087
- 三、快速停止呕吐·····088
- 四、气喘·····089

- 五、耳鸣·····091
- 六、失眠·····092
- 七、便秘·····093
- 八、牙痛·····094
- 九、腹泻·····095
- 十、止鼻血·····097
- 十一、止嗝·····098
- 十二、止屁·····099
- 十三、止痰·····100
- 十四、醉酒·····102
- 十五、出汗·····103
- 十六、脚气·····104
- 十七、怕热·····106
- 十八、麻疹·····107
- 十九、湿疹·····109
- 二十、高血压·····110
- 二十一、低血压·····111

二十二、口腔炎·····	113
二十三、空调病·····	114
二十四、老花眼·····	115
二十五、膀胱炎·····	116
二十六、怯寒症·····	118
二十七、月经痛·····	119
二十八、不孕症·····	120
二十九、鼻蓄脓·····	122
三十、过敏性鼻炎·····	123
三十一、摔伤疼痛·····	124
三十二、颈部扭筋·····	125
三十三、小腿痉挛·····	126
三十四、烧心、嗝气·····	127
三十五、晕车、晕船·····	129
三十六、风湿疼痛·····	130
三十七、假性近视·····	131
三十八、脚底肿大·····	133



三十九、慢性肝炎·····	134
四十、妊娠恶阻·····	135
四十一、色盲·····	137
四十二、食欲不振·····	138
四十三、手部麻痹·····	139
四十四、扁桃腺疼痛·····	140
四十五、初期白内障·····	142
四十六、鼻内脓疮疽·····	143
四十七、更年期障碍·····	144
四十八、肋间神经痛·····	145
四十九、膝关节疼痛·····	147
五十、喉咙痛、鼻塞·····	148
五十一、坐骨神经痛·····	149
五十二、骨折等后遗症·····	151
五十三、肩膀僵硬、酸痛·····	152
五十四、睑腺炎(麦粒肿)·····	154
五十五、脸部疼痛、痉挛·····	155
五十六、慢性胃炎、胃痛·····	157
五十七、目眩、头昏眼花·····	158
五十八、脑溢血后的复原·····	160
五十九、闪腰、慢性腰痛·····	161
六十、疼痛、麻痹等后遗症·····	163
六十一、手腕筋肉疼痛·····	164

六十二、痔瘻、痔核、裂痔·····	165
六十三、手腕或腳腕扭筋·····	167
六十四、穿高跟鞋的倦累感·····	168

第三章 按摩更漂亮、

凸显气质·····170

一、肥胖·····	171
二、腹部贅肉·····	172
三、偏瘦、过分苗条·····	173
四、手指纤细·····	175
五、腿部减肥·····	176
六、臀部下垂·····	177
七、胸部健美·····	178
八、去除小皱纹·····	180
九、水蛇腰·····	181
十、去除眼角皱纹·····	182
十一、消除双下巴·····	183
十二、雀斑、荞麦皮·····	185
十三、圆形脱发症·····	186
十四、治疗白发·····	187

第四章 精神和心理按摩调理 189

一、焦躁·····	190
二、怯弱·····	191

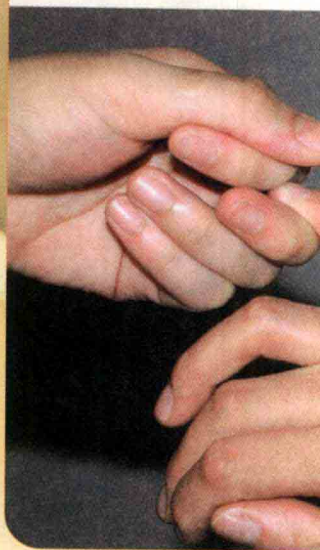
三、忧郁症·····	192
四、慵懒感·····	193
五、抑郁症·····	194
六、神经衰弱·····	195
七、去除睡意·····	197
八、歇斯底里·····	198
九、增进耐性·····	199
十、消除疲劳·····	200
十一、头脑不清·····	201
十二、心理焦躁·····	203

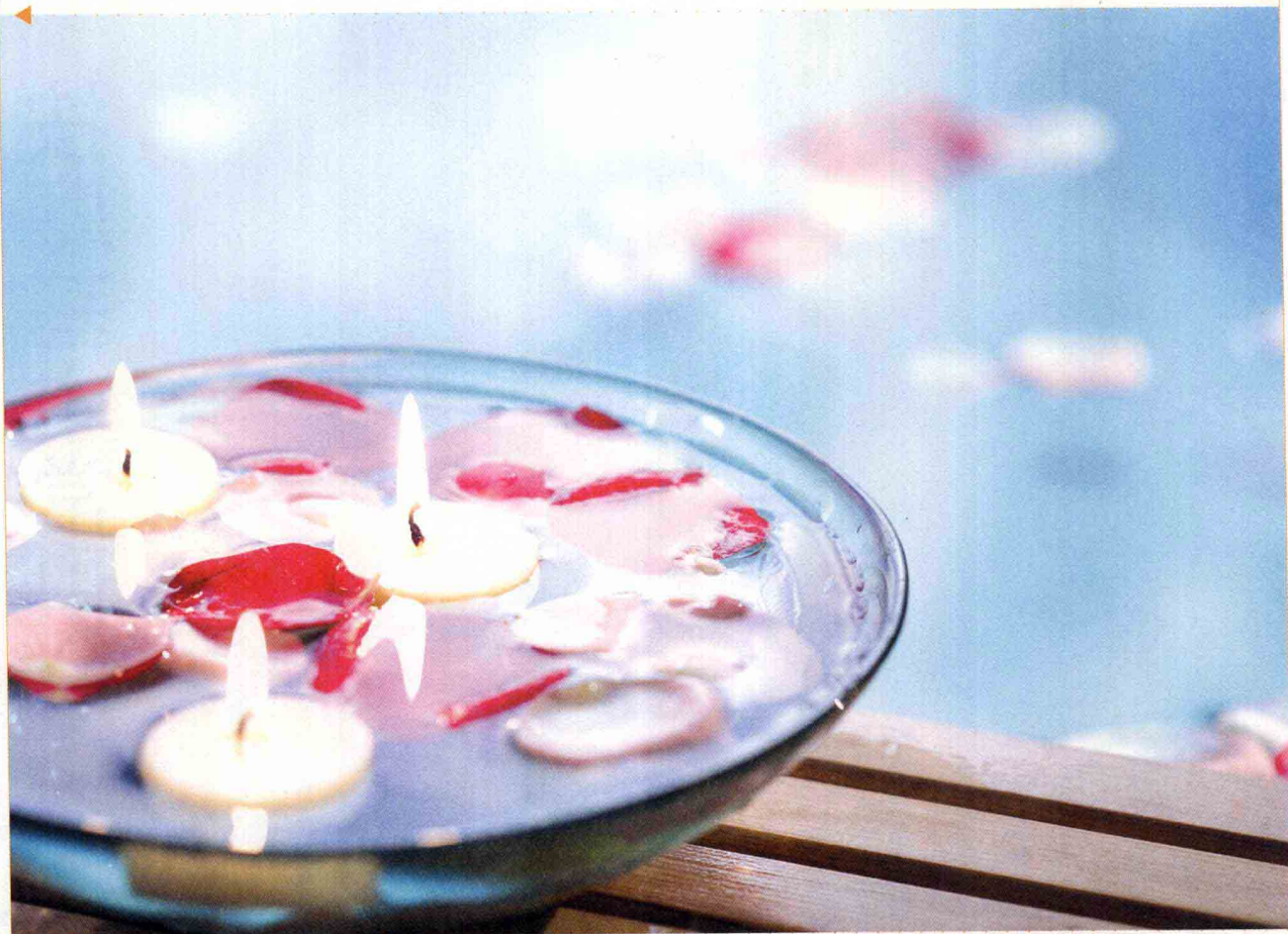
第五章 按摩提高夫妻生活质量···204

一、性自卑·····	205
二、阳痿·····	206
三、早泄·····	207
四、精力减退·····	208
五、性生活疲劳·····	210
六、性欲减退·····	211
七、性生活时间过短·····	212
八、防止肌肉老化，增强性能力·····	213
九、治疗肾虚·····	215
十、治疗不感症·····	220

上篇

按摩基本常识





推拿按摩，简单地说就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，以达到保健、治病的目的。推拿按摩作为以人疗人的方法，是一种非药物的自然疗法、物理疗法，通常是按摩者运用双手作用于人的体表、特定穴位、受伤部位、不适部位，运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。既可以由他人按摩，也可以自我按摩。应用按摩防病、治病、健身益寿在中国已有悠久的历史，几千年来一直受到中国医学家及养生学家的高度重视。



▲ 孙思邈《千金方》



▲《黄帝内经》

推拿与按摩，实际上是一个概念，只是在不同的地域有不同的称谓，在我国的北方，人们多称“按摩”，在南方，人们多称“推拿”，有的直接称为“推拿按摩”，本书简称“按摩”。

著名医学家孙思邈十分推崇按摩，他在《备急千金药方·养性》中提及：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”推拿按摩早已是中医学的一个分支，自我保健按摩正成为时下人们追求健康的一种方式，很受大众喜爱。

《黄帝内经》中也多次提到了按摩治病的原理，例如《素问·举痛论》说：“寒气客于背腧之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其腧注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止。”这两段文字提出了“不通则痛，通则不痛”的基本病理变化和按摩疏通经络、气血的治病机理。

二 做按摩有哪些好处 M·A·S·S·A·G·E

按摩保健经济简便，因它不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候、条件的限制，随时随地都可以进行；且平稳可靠，易学易用，没有任何副作用。正是由于这些优点，按摩才成为深受广大群众喜爱的养生健身方式。

- 对于正常的人来说，按摩有恢复体力、减轻疲劳、增强人体血液循环、提高人体抗病能力、调节脏腑、美容减肥、防病治病、延年益寿的功能，还有很好的保健作用。

- 对于爱健康的人来说，按摩可使人体表面毛细血管扩张，增加人体皮肤的营养需要，改善皮肤的呼吸，有利于皮肤表面汗腺和皮脂分泌，能达到美容护肤的目的。



- 对于身体不适者来说，按摩可以使局部症状逐渐消退，加速恢复患部的正常功能，从而收到良好的治疗效果。

- 对于不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到防治疾病的作用。

- 对于某些复杂的疾病，按摩还可以配合针灸、药物治疗，起到辅助作用。

三 按摩的保健功效 M·A·S·S·A·G·E

1. 疏通经络。按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢，以协调各组织器官间的功能，提高新陈代谢水平。

2. 调和气血。按摩是以柔软、轻和之力，循经络按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节身体器官，借以调和全身气血，增强机体健康。现代医学认为，按摩手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性降低，降低周围血管的阻力，减轻心脏负担，因此可以防治心血管等疾病。



3. 提高机体免疫能力。按摩能有效增强人体免疫力,尤其是对老年人和幼儿作用更明显。如小儿痢疾,经过按摩后可减轻或消失。

正是由于按摩能够疏通经络、调和气血、保持机体的阴阳平衡,所以按摩后可让人感到肌肉放松、关节灵活,使人精神振奋,消除疲劳,对人的身体健康有着十分重要的作用。

四 按摩种类(主要两种) M·A·S·S·A·G·E

- 主动按摩,又叫自我按摩,是自己按摩自己的一种保健疗法。
- 被动按摩,是由按摩者掌握相关技巧用于被按摩者的保健疗法。

主动按摩 ▶



五 按摩手法(八种) M·A·S·S·A·G·E

按摩手法,叫法并不一致,归纳起来,常用的基本手法主要有八种:按、摩、推、拿、揉、捏、点、拍等。这八种手法,不是单纯孤立的使用,而是几种手法相互配合进行的。

六 按摩的适应与禁忌 M·A·S·S·A·G·E

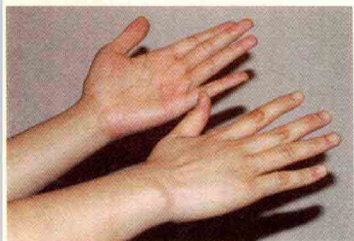
● **适应症:** 扭伤、关节脱位、腰肌劳损、肌肉萎缩、偏头痛,前后头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、股神经痛、坐骨神经痛、腰背神经痛、四肢关节痛(包括肩、肘、腕、膝、踝、指、趾关节疼痛),还有颜面神经麻痹、颜面肌肉痉挛、腓肠肌痉挛,因风湿而引起的肩、背、腰、膝等部的肌肉疼痛,以及急性或慢性风湿性关节炎、关节滑囊肿痛和关节强直等症都适用按摩。其他如神经性呕吐、消化不良症、习惯性便秘、胃下垂、慢性胃炎、失眠、遗精,以及妇女痛经与神经官能症等,都可以考虑使用或配合使用按摩。

● **禁忌症：**各种急性传染病、急性骨髓炎、结核性关节炎、传染性皮肤病、皮肤湿疹、水火烫伤、皮肤溃疡、肿瘤，以及各种疮疡等症不适宜按摩。此外，妇女经期，怀孕五个月以上的孕妇，患有急性腹膜炎、急性化脓性腹膜炎、急性阑尾炎的人，还有久病过于虚弱的、素有严重心血管病的或高龄体弱的人，都是禁忌按摩的。

另外需要提醒的是，下面的10类人不适宜做按摩：

1. 诊断尚不明确的急性脊柱损伤且伴有脊髓炎症状的患者；
2. 急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者（比如急性脚扭伤）；
3. 可疑或已经明确诊断患有骨关节或软组织肿瘤的患者；
4. 骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症等骨病患者；
5. 有严重心、脑、肺病的患者；
6. 有出血倾向的血液病患者；
7. 局部有皮肤破损或皮肤病的患者；
8. 有脑炎或严重神志不清者；
9. 有精神疾病，不能和按摩者合作的患者；
10. 各种肘关节疾病及腰椎间盘突出症急性期的患者。

此外，还要提醒大家，按摩时不宜饱腹，可以在饭后30分钟之后进行。



七 按摩的准备和原则

M·A·S·S·A·G·E

1 按摩前的准备工作：

(1) 有一个优雅安静的环境，温度适宜，灯光朦胧，可适当放些轻松舒畅的音乐。

(2) 按摩前要修整指甲，用热水洗手，同时将有碍操作的饰物摘掉。

(3) 开始按摩前先用一点儿时间使自己放松，这样会取得更好的效果。

(4) 按摩手法要轻重合适，做到按摩有舒服感，



否则不要强做。

(5) 按摩时间，每次以 20~30 分钟为宜，至按摩处微热或者出汗为止。

(6) 饱食之后，不要急于按摩，一般应在饭后 30~60 分钟为宜。

(7) 按摩时，有些被按摩者容易入睡，应取毛巾盖好，以防受风着凉，注意保持室温。

2 按摩应该遵循的原则：

接受按摩并不只是消极地躺在那里。如果你能够主动放松、有意排除内心的杂念、全神贯注于感受，那么按摩将会变成一个双向体验的过程。

一是要身心放松；

二是要取穴准确；

三是要用力适当；

四是要循序渐进；

五是要持之以恒。



除了上述的注意事项之外，还要掌握按摩保健的时间，每次以 20 分钟为宜。最好早晚各一次，如在清晨起床前和晚上临睡前。为了加强疗效，防止皮肤破损，在进行按摩时可选用一定的药物做润滑剂，例如：滑石粉、香油、按摩乳等。如果有局部皮肤破损、溃疡、骨折、结核、肿瘤、出血等，则不宜在此按摩。自我按摩时，最好只穿背心短裤，操作时手要尽量直接接触皮肤。按摩后有出汗现象时，应该注意避风，以免感冒。此外，在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时，不适宜按摩。

不要触及容易受伤的部位：感染或红肿的皮肤、伤疤、曲张的血管、睾丸、孕妇的腹部；不要为未经检查的患者按摩，以防出现难以预料的后果；不要对肌肤薄弱处的骨骼施以太大的压力，例如脊椎；不要直接按摩眼睛等部位。一旦按摩开始，则不应突然中断，要保持动作持续稳定。

