

继畅销书《激活生命守护穴》之后
养生专家**徐勇刚**推出最新力作！

【轻松学按摩】

徐勇刚 宋鸿权 陈奇才 编著

手到痛除 的智慧

身体疼痛就是报警信号！
面对颈肩、腰背、四肢的求助，
最自然的按摩法才是正确的选择。

【小穴位，大健康！】

迅速缓解头痛、牙痛、
颈肩痛、腰背痛……

告别止痛药，从按摩开始……



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

【轻松学按摩】

徐勇刚 宋鸿权 陈奇才 编著

手到痛除 的智慧



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手到痛除的智慧 / 徐勇刚, 宋鸿权, 陈奇才编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.7

(轻松学按摩)

ISBN 978-7-5341-3868-3

I. ①手… II. ①徐… ②宋… ③陈… III. ①疼痛—按摩疗法 (中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145950 号

丛 书 名 轻松学按摩
书 名 手到痛除的智慧
编 著 徐勇刚 宋鸿权 陈奇才
插 图 钟 维

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	889×1194	1/24	印 张	3.67
字 数	58 000			
版 次	2010 年 8 月第 1 版		2010 年 8 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3868-3		定 价 15.00 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑	宋 东 王 群 刘 丹	责任校对	赵 艳
责任美编	金 晖	责任印务	徐忠雷

让疼痛成为你的过去时

我的上一本书《激活生命守护穴》出版后，病人和读者们给了我很多的鼓励。大家认为穴位疗法简单、有效、方便，不需要一针一剂、不需要特别的场地、不需要特别的时间，就可以达到改善病情、提高人体抗病能力的效果，适合自己在家里操作。

于是我就思考，既然有那么多读者对穴位感兴趣，对中医感兴趣，还有没有其他关于穴位的特色病种可以采用这种简单的方式介绍给我的病人和读者呢？于是我想到了来我们门诊部就诊最多的病种——疼痛。

在我工作的针灸科，因为疼痛来看病的人很多。有的人困扰于颈肩腰腿痛，不能正常地上班；有的人每天忍受着头痛的折磨，不能愉快地生活；有的女性被每个月来一次的痛经所烦恼；还有胃痛、肚子痛、牙痛、咽喉痛……

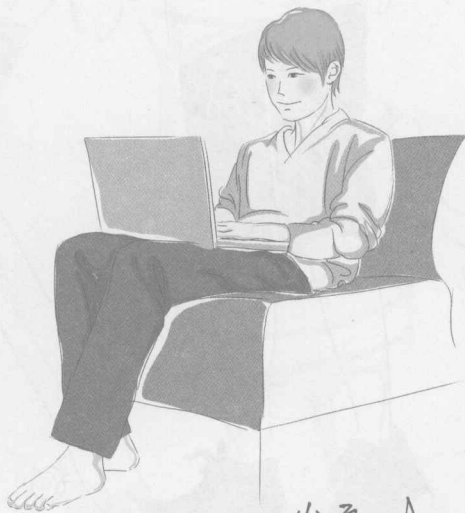
我国古老的中医对疼痛有着深刻的认识。中医学认为“不通则痛，通则不痛”，意思是说人体的气血经脉不通畅时就会发生疼痛的病证，而一旦气血经脉得到了畅通，那么疼痛就不再发生了。

其实，穴位疗法治疗疼痛的功效早已得到全世界的认可。1972年美国总统尼克松访华的时候，就被针刺穴位镇痛的神奇效果所折服。而针灸，乃至中医也是通过这个事件被全世界所关注并广泛传播。

我每天都遇到很多被疼痛折磨的病人，并用针灸为他们解除痛苦。但针灸毕竟用到了针，不少病人还是对其有畏惧心理；而且做针灸治疗需要经常到医院，费时费神。在现在这个竞争激烈的社会，有些人为了工作，就只能忍着痛熬着痛。

能不能在家里采用穴位疗法治疗自己的病痛呢？答案是肯定的。邻居家80岁的大伯前几天经常小腿抽筋，虽然不是什么大病，但每天晚上不能睡好，非常痛苦。我上门用穴位按压的方法给他治疗了一次，到现在就再也没有发过。其实很多时候，手头并没有针，我就用手指对病人的穴位进行按压，同样可以达到刺激穴位的效果。

在本书中，我总结了以往工作中治疗疼痛比较有效的一些简单的穴位疗法，让没有受过专门训练的人也可以采用简单的穴位疗法为自己或周围的亲戚朋友缓解疼痛——这样我也就达到了写这本书的目的。



徐志刚

2010.7

目录

CONTENTS

1 按摩——最自然的止痛法

现代人工作疲劳、精神压力大，身体经常酸痛就是报警信号。轻的话泡个澡、按摩一下，就会感觉舒服很多；严重时甚至要靠吃止痛药来维持……面对颈肩、腰背、四肢的求助，最自然的按摩法才是正确的选择。

按摩止痛自古有之·····	6
最简单的度量工具——你的手指·····	7
最巧妙的取穴方式——利用阿是穴·····	8
最基本的按摩技巧——按、摩、压、揉·····	9
最偷懒的方法——巧用身边的工具·····	11
应该注意的问题·····	12

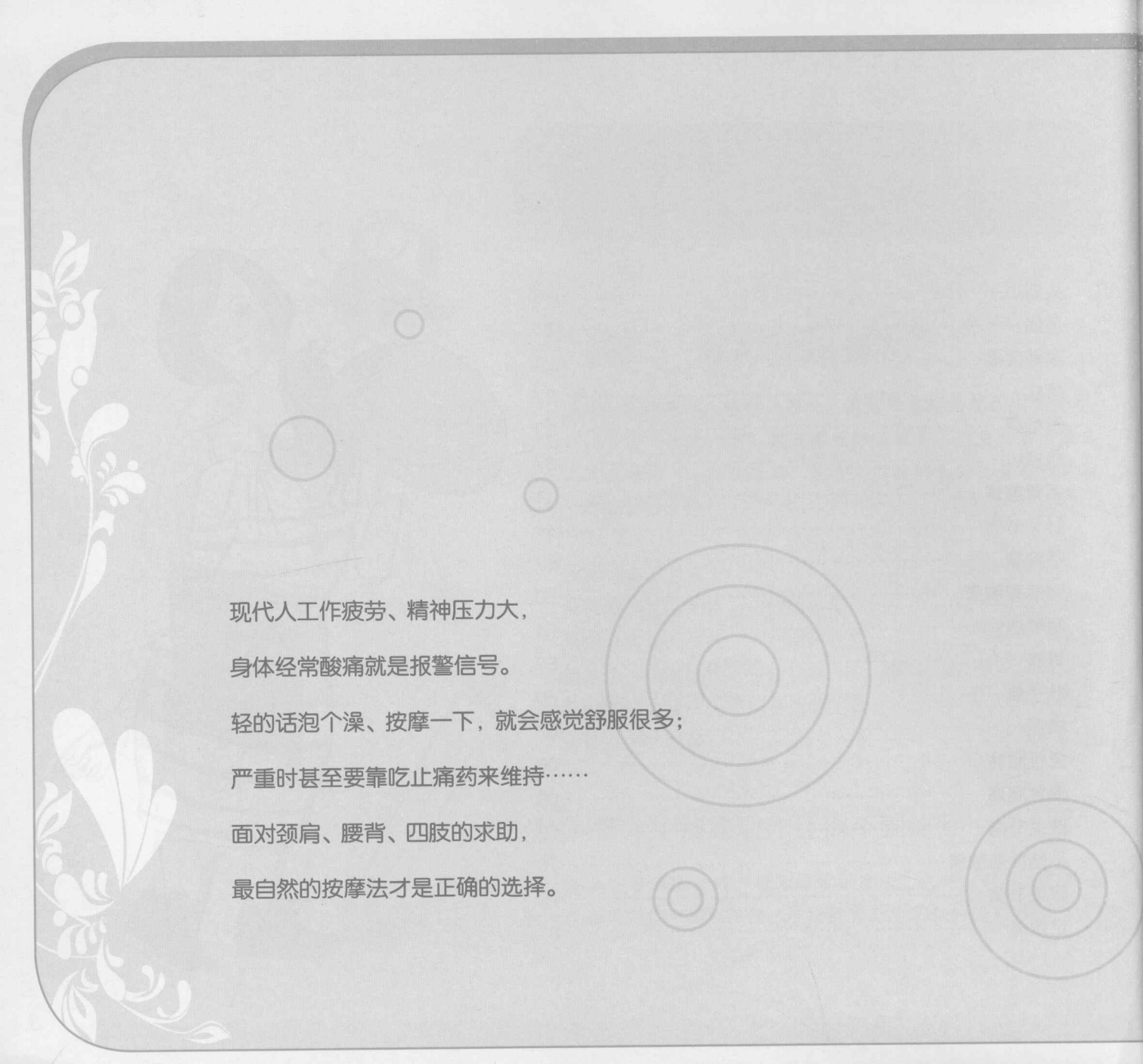
2 简单的按摩动作让你手到痛除

疼痛常常不请自到，而且非常折磨人。这时，利用我们的手指点按相应穴位，揉揉捏捏，往往就有立竿见影的效果。



头痛·····	16
牙痛·····	21
眼睛酸痛·····	24
落枕·····	27
颈椎病·····	32
肩痛·····	37
手臂酸痛·····	41
肘关节痛·····	44
手腕痛·····	47
胸闷和胸痛·····	50
咽喉痛·····	54
胃痛·····	57
肚子痛·····	60
痛经·····	63
急性腰痛·····	66
慢性腰痛·····	69
膝关节痛·····	72
小腿抽筋酸痛·····	76
踝关节痛·····	79
足跟痛·····	81





现代人工作疲劳、精神压力大，

身体经常酸痛就是报警信号。

轻的话泡个澡、按摩一下，就会感觉舒服很多；

严重时甚至要靠吃止痛药来维持……

面对颈肩、腰背、四肢的求助，

最自然的按摩法才是正确的选择。



1

按摩——
最自然的止痛法

按摩止痛自古有之

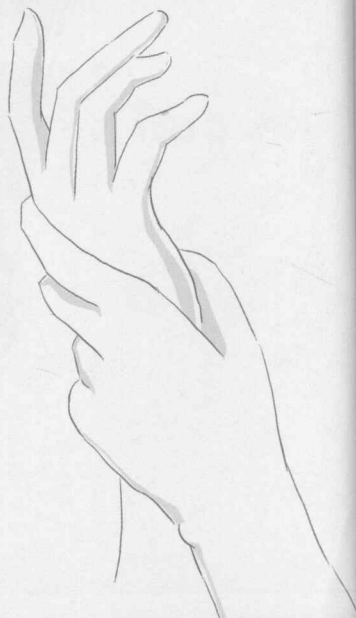


疼痛是人体最常见的一种反应，字典里把疼痛解释为“因疾病、刺激或创伤引起的难受的感觉”。正常人都会经历疼痛的感觉。

其实，在止痛药出现以前，我们的祖先就用按摩的方法来缓解疼痛。最初出现按摩就是因为人们在疼痛时，出于本能，不由自主地用手去按揉疼痛部位，意外地发现按揉可使疼痛缓解或消失。这样经过长时间的实践和传播之后，就从无意识的按摩转变成有意识的按摩。

中医认为，人体经络行气，脉管行血，一旦经络气血堵塞，不通则痛。按摩的作用就在于能促进局部血液循环，使经络气血得以畅通，所谓“不通则痛，通则不痛。”就是这个道理。

不需要用太多的时间，我们就可以自己给自己解除痛苦。只要按按脖子、擦擦脚底、揉揉腰背……就可以把这些问题抛得远远的，让你重回轻松自如。



最简单的度量工具——你的手指

说到按摩止痛，就不能不说说取穴，有的人就是因为觉得取穴很麻烦而放弃了按摩。在这里，我教大家一种简单易掌握的取穴方法——用你的手指来取穴。

每个人的身高不同，身体不同部位的长度和宽度也不一样，所以我们不能够拿尺子上的长度来寻找穴位。但是正常人体的比例都是均衡的，我们可以用自己的手指来作为寻找穴位及度量尺寸的工具。

常用的有拇指的宽度和四指并拢的宽度。

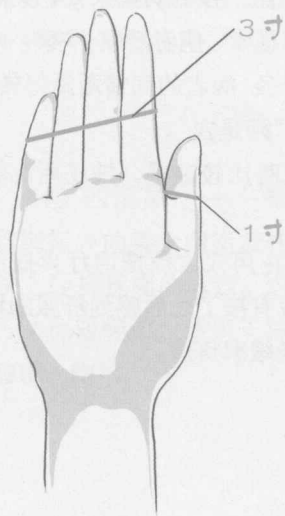
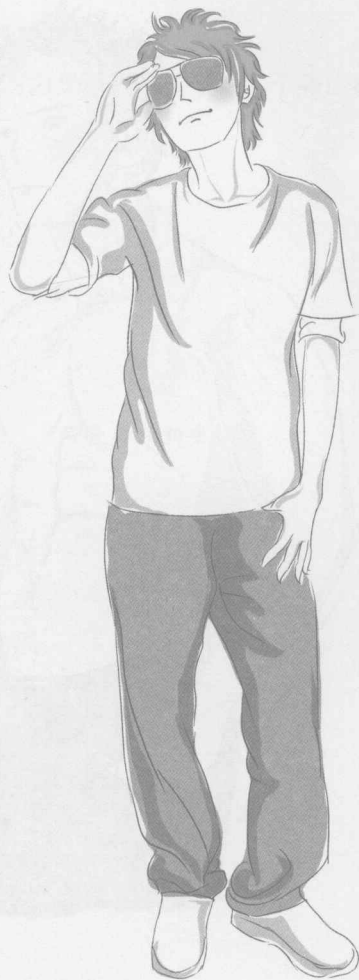
拇指的宽度为1寸。

食指、中指、无名指、小指并拢，其横宽面为3寸。

值得一提的是，有些人担心自己用手指来取穴不太标准，其实不必太在意，只要在穴位附近就有效，中医称之为“离经不离穴”、“离穴不离经”。

最直观的寻找方法

要知道有没有按对位置，还有一个很直接的方法——如果按压到正确的穴位，会感觉到特别酸胀！



最巧妙的取穴方式——利用阿是穴



说起穴位，人们就会想到针灸，以为它是像针孔一样大小的点。其实穴位并不是那么小，根据部位的不同，穴位也有大小。

一般来说，肌肉丰厚的地方，穴位也比较大，我们可以用面积比较大的部位如指腹、肘尖等去按压。但是四肢末端的穴位比较小，就需要用指尖去按压了。

在按摩止痛时，最常用的就是取“阿是穴”。

阿是穴，相传是由古代著名中医孙思邈发现的。有一次，孙思邈为病人治病，一直不得其法。有一次无意中按到病者某处，其病症竟得到舒缓。于是，孙思邈在该处周围摸索，病者呼喊：“啊……是这里，是这里了。”通过对这个穴位的针灸，病者的病情渐渐好转。于是孙思邈就把这个特别的穴位命名为“阿是穴”。

说白了，“阿是穴”就是身上被按压时比较敏感，按压后比较舒服的位置。

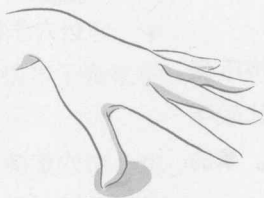
这个穴位并没有固定的位置！我们在用穴位疗法治疗疼痛的时候，可以在患处周围找一找，看看有没有按了之后感到舒服的地方。如果有，可以用按压这个点的方法来缓解疼痛。

最基本的按摩技巧——按、摩、压、揉

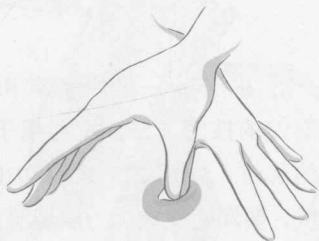
自我按摩是一件非常简单的事情，但是要达到良好的效果，掌握必要的知识还是需要的。

按摩手法的种类有很多，但不论手法如何繁多复杂，柔和、均匀、持久、有力是共同的要求。用于痛症的常用基本手法有以下几种：

1 拇指按压——这是最普通的方法，即用拇指的指腹或指尖进行按压。在按压头部、额部、脸部等比较小的部位时，适合采用这种方法。可以用单手的拇指按压，也可以将两手拇指相叠按压。

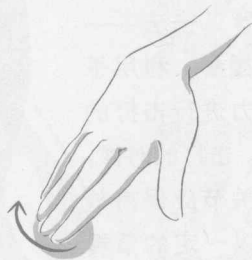


单手拇指按压



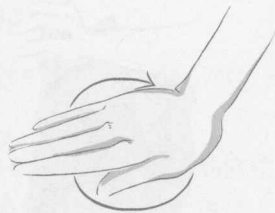
两手拇指相叠按压

2 四指摩法——是将除拇指外的其余四指放在皮肤上轻轻抚摩的方法。这种方法比较轻柔，适用于按摩腹部、胸部。



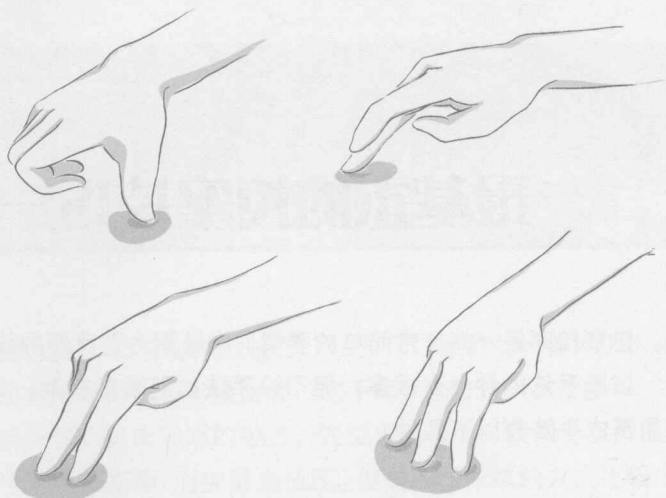
四指摩法

3 掌压法——是把整个手掌完全贴在皮肤上进行按压的方法。按压的同时可以结合揉动，适合比较平坦的部位，如腰背部和腹部。



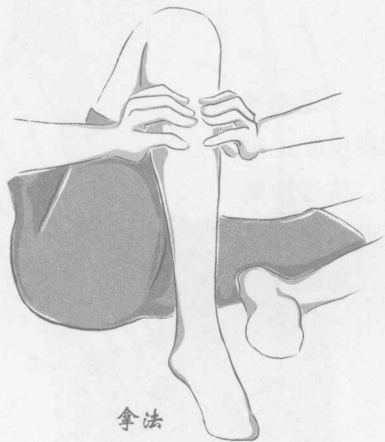
掌压法

4 指揉法——一般多用拇指，也可以用食指和中指，或是食指、中指和无名指，用略感到疼痛的力度揉摩。在点按的基础上增加了揉，使力度更加持久和均匀。有单指揉法、双指揉法、三指揉法之分。



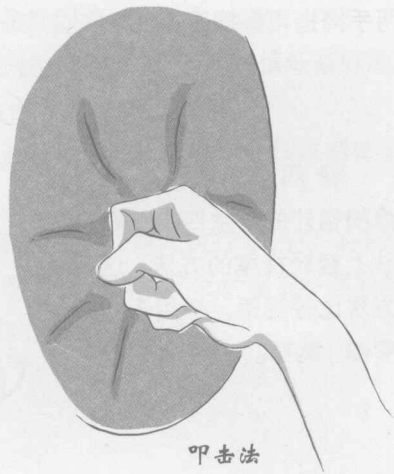
指揉法

5 拿法——用手掌和手指挤压受术部位的按摩方法。主要用于肌肉比较丰厚的部位，如肩部、大腿和小腿等。拿的时候，要深抓肌肉，力度要适当。



拿法

6 叩击法——轻轻握拳，利用手腕的力进行击打的方法。击打的时候，手腕关节应保持放松，以一定的节奏适度刺激。



叩击法

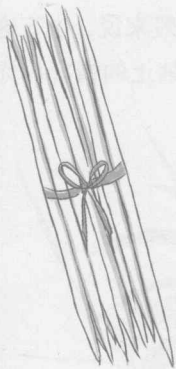
最偷懒的方法——巧用身边的工具

有些人觉得按摩虽好，但是时间长了会手臂酸痛，我们可以借用手边的工具帮助自己轻松按摩，而且会有意想不到的效果呢！

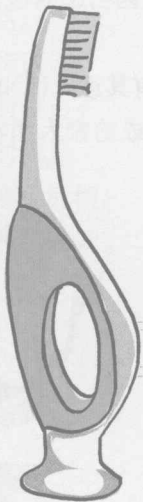
◎ 家里的吹风机除了吹头发外，还可以用来帮助按摩。方法就是将吹风机开到高档，以不烫伤皮肤为度，对准穴位吹。中医认为，很多痛症是由于寒气引起的，吹风机有相当于灸法的作用，特别运用于塞气引起的疼痛。



◎ 把五六支牙签用橡皮筋绑好，用尖端部位刺激穴位，也有类似针刺刺激的作用。



◎ 体质虚弱的儿童，还可以用牙刷按摩的方法来刺激穴位。



◎ 有些女孩子用手指按压穴位时感觉到用不出力气，可以用钢笔或圆珠笔的钝头对穴位进行按压。

◎ 像高尔夫球这样的硬球，可以用来刺激手掌和足底的穴位。把高尔夫球放在手上来回搓动，可以刺激手部的穴位。坐在椅子上，踩着高尔夫球，并滚动它，可以刺激足底的穴位。

应该注意的问题



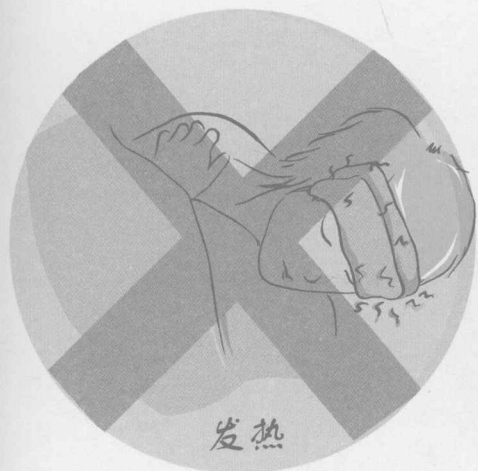
按摩止痛简单易行，效果很好，因此深受广大群众喜爱，请我们针灸推拿医生治疗疼痛的病人也是最多的，那么是不是每一种疼痛都适合用按摩来治疗呢？

严格来说，中医的按摩止痛对肌肉劳损及神经性疼痛效果最好，一般经过几次按摩就能解除疼痛，有时甚至立竿见影。但对一些慢性劳损可能需要几个疗程的治疗。

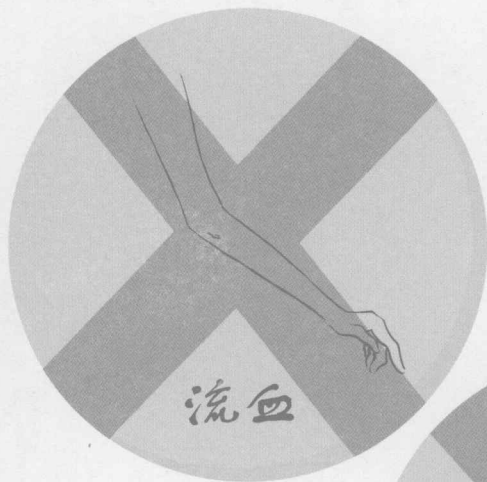
无论是哪种疼痛，最重要的是先要了解疼痛的类型和引起疼痛的原因。如果是感染引起的疼痛，首先就要抗感染，治疗原发病。原发病治好了，疼痛也就无影无踪了。其他原因引起的各种疼痛，通过按摩都能缓解，这也是我推荐给大家的原因。

作为一种治疗手段，按摩也有其适应证和禁忌证。一般来说，以下几种情况也是你在家做自我按摩或给家人朋友按摩时应禁止的情况，你不妨了解一下。

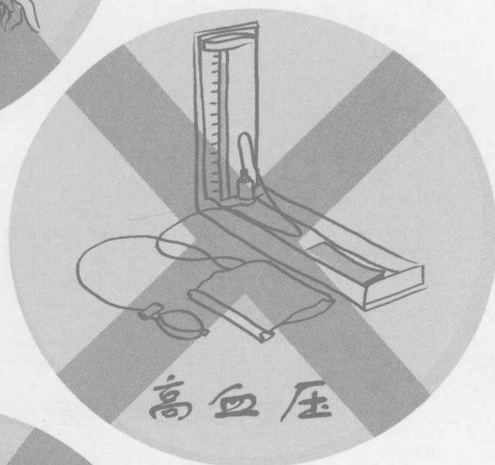




发热



流血



高血压



以下情况应避免使用穴位疗法

- ◎ 剧烈运动以后。
- ◎ 喝酒以后。
- ◎ 刚吃完饭以后。
- ◎ 发热的时候。
- ◎ 流血的时候。
- ◎ 血压很高的时候。
- ◎ 妇女怀孕的时候。



孕妇



疼痛常常不请自到，

而且非常折磨人。

这时，利用我们的手指点按相应穴位，

揉揉捏捏，

往往就有立竿见影的效果。