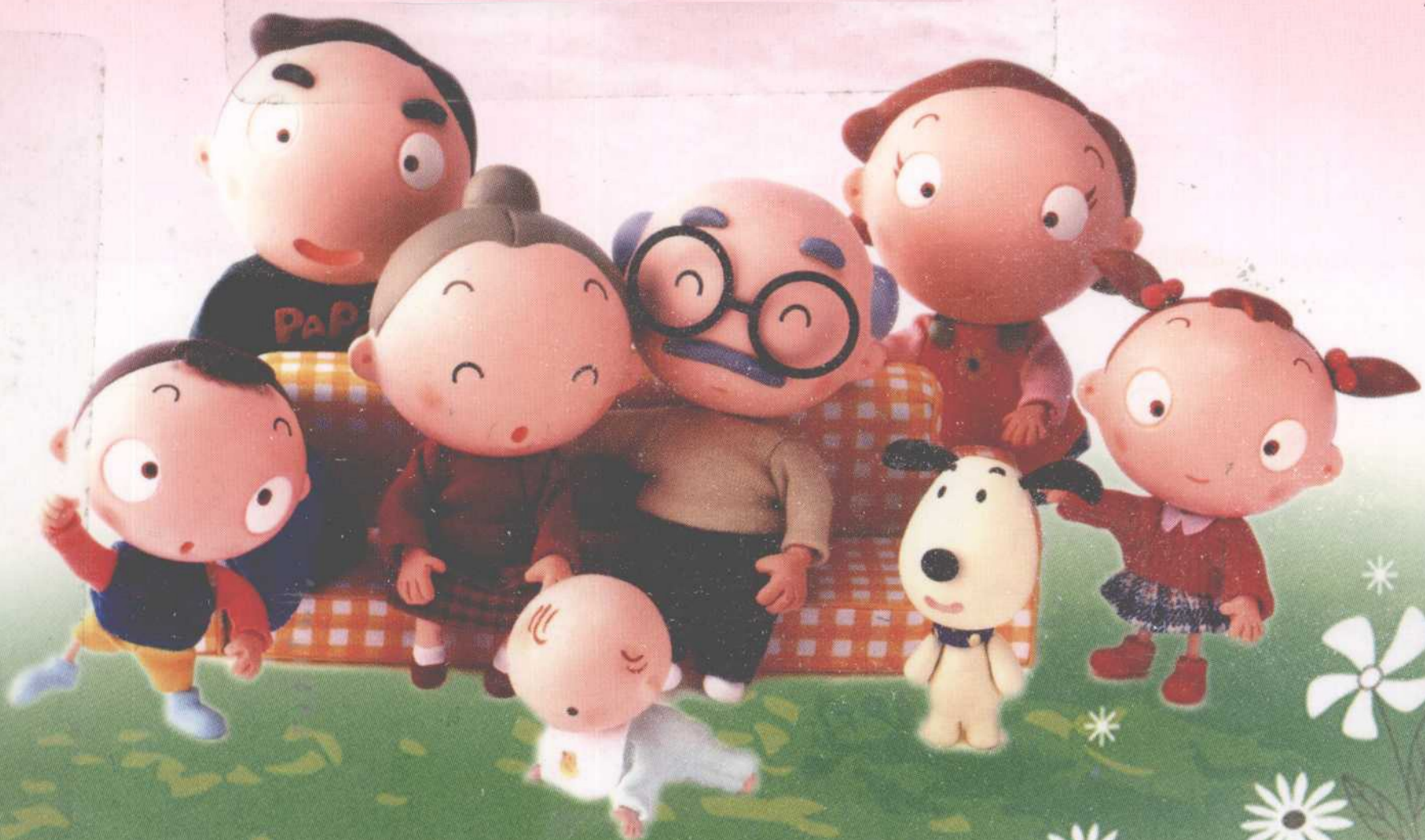


家庭 保健按摩

主编 | 黄安 秦谦 宇佳

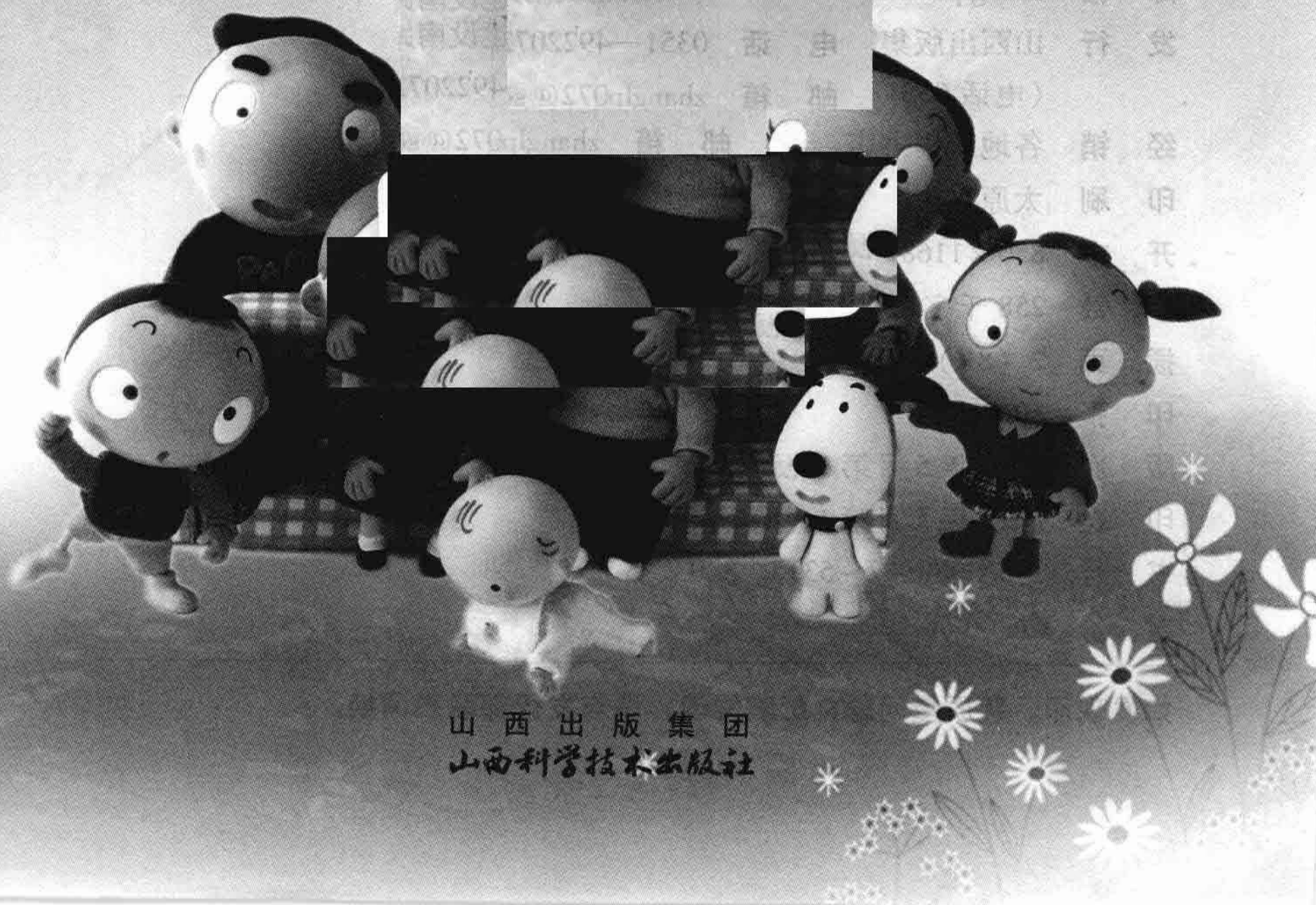
JIATING
BAOJIAN ANMO



山西出版集团 山西科学技术出版社

家庭 保健按摩

主编 黄安 秦谦 宇佳
编委 黄安 秦谦 宇佳
夏巨岚 孙琳 张雪
马淑华



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健按摩/黄安 秦谦 宇佳主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 5377 - 3403 - 5

I. 家… II. ①黄…②秦…③宇… III. 保健—按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023473 号

家庭保健按摩

主 编 黄安 秦谦 宇佳
出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)
电 话 0351—4922072
邮 箱 zhanglp072@sohu.com
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社
(电话 0351 - 4922121; 0351 - 4956025)
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
开 本 850 × 1168 1/32
字 数 258 千字
插 页 2 (8K)
印 张 10.875
版 次 2010 年 5 月第 1 版
印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3403 - 5
定 价 26.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

现代社会，随着人们工作节奏加快，生活压力加大，健康问题愈显突出；而生活水平的不断提高，人们越来越重视身体健康。俗话说，健康是生命之本，没有健康的身体一切都无从谈起。面对诸多的常见不适症和疾病，保健按摩已成为一种治病防病、强身健体的好方法也越来越被广大人民群众青睐。

本书介绍了 66 个常用穴位和 17 种保健按摩常用手法，较为详细地介绍了 22 种日常生活中的不适症和常见病症，内容涉及每一病症的主要表现、保健按摩操作步骤及注意事项，同时，介绍了男性、女性、老人及儿童在饮食、运动、心理等方面的养生保健常识。

通过阅读本书您能轻松地掌握保健按摩的基础理论和各种“简单、实用、安全、有效”的保健按摩方法，不仅对您祛病养生、延年益寿大有裨益，并且通过家庭成员之间的相互按摩，更能增进彼此的亲近感，有利于促进家庭和谐、融洽的情感关系。本书适用于一般家庭读者、从事保健按摩专业的工作人员和教学科研人员阅读、参考。

由于我们水平有限，在编辑过程中，一定有不足或不妥之处，希望有识之士给予批评指正。

编 者

2010 年 3 月



目 录

第一章	概述	1
一、	什么是保健按摩	1
二、	保健按摩的作用	1
三、	保健按摩的禁忌症	2
四、	保健按摩的特点	3
第二章	保健按摩常用穴位	4
一、	穴位的定位方法	4
二、	保健按摩常用穴位	8
第三章	保健按摩常用手法	38
一、	推法	38
二、	拿法	40
三、	捏法	41
四、	按法	42
五、	摩法	44
六、	运法	45
七、	揉法	46
八、	点法	47





家庭 保健按摩



九、拔法	49
十、搓法	50
十一、拍法	50
十二、击法	51
十三、滚法	53
十四、擦法	54
十五、抖法	56
十六、按揉法	57
十七、拿揉法	59

第四章 常见身体不适症的保健按摩

一、头胀痛	61
二、目胀额紧	62
三、颈肩酸沉	63
四、背部强痛	65
五、疲劳性腰痛	65
六、上肢酸痛	67
七、下肢酸沉无力	68
八、运动疲劳	69
九、精神疲劳	70

第五章 常见疾病的按摩方法

一、感冒	72
二、头痛	73
三、失眠	74



四、泄泻	76
五、胃脘痛	77
六、便秘	78
七、痛经	79
八、肥胖症	80
九、中风后遗症	81
十、肩周炎	83
十一、落枕	85
十二、足跟痛	86
十三、近视	87
第六章 小儿保健按摩	89
一、小儿保健按摩常用穴位	89
二、小儿保健按摩常用方法	92
三、小儿常见疾病的按摩方法	96
第七章 男性保健	102
一、饮食	102
二、运动	117
三、心理	132
四、起居·习惯	143
五、养生·保健	164
第八章 女性健美	177
一、饮食	177



二、运 动	194
三、心 理	204
四、起居·习惯	216
五、养生·保健	232

第九章 老人长寿	255
一、饮 食	255
二、运 动	264
三、心 理	269
四、起居·习惯	281
五、养生·保健	294

第十章 儿童健康	307
一、饮 食	307
二、运 动	316
三、心 理	318
四、起居·习惯	321
五、保健	325

附 1 全身主要骨骼图	337
附 2 全身主要肌肉图 (1)	338
附 3 全身主要肌肉图 (2)	339

人体十四经穴与常用奇穴图 (正面)

人体十四经穴与常用奇穴图 (背面)

人体十四经穴与常用奇穴图 (侧面)



第一章 概述

一、什么是保健按摩

保健按摩是运用手或肢体的一些部位被动或主动按摩身体特定部位或穴位，通过放松肌肉，疏通经络，以达到保健强身、预防疾病、延年益寿的目的。

二、保健按摩的作用

保健按摩采用各种手法，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经和血管，通过穴位、经络或神经系统的传导，达到活血化淤、祛寒止痛、滑利关节、强壮筋骨、疏通气血经络、调节阴阳平衡、增强人体体质的目的。

按摩可以扩张血管，促进血液循环，改善心肌供氧，从而加强心脏功能；能够调整胸膈、肺的状态，加深呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的排出，增加肺活量，使肺保持良好状态；按摩可以使胃肠道平滑肌张力、弹力、收缩力增加，从而加速胃肠蠕动，同时促进胃肠消化液的分泌；可使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉放松，消除疲劳，由于血液循环加快，从而使肌肉需



要的氧气和营养物质得到及时的补充，促进了乳酸等代谢产物的吸收和排泄，提高了肌肉的运动能力；能够清除血液中的有害物质，降低胆固醇、血脂，使白细胞的数量增加，增强白细胞的噬菌能力，提高人体的免疫力。

此外按摩通过与皮肤接触，使皮下毛细血管扩张、充血、温度增高，使腺体分泌增加，改善皮肤的弹性，增加其韧性及光洁度，减少皮下脂肪堆积，成为美容和减肥的重要手段。

三、保健按摩的禁忌症

保健按摩术在健身防病、延年益寿等方面有很好的效果，但也有一定的局限性，存在着不适合按摩或按摩有一定危险的情况，所以在进行按摩施术前，一定先进行诊断，判断受术者是否患有禁忌症，如有禁忌症，则禁止施行按摩。其主要禁忌症有：

(1) 皮肤病及皮肤有破损处，如：湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

(2) 有感染性疾病者，如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。

(3) 内外科危重病人，如严重心脏病、肝病、肺病患者、急性十二指肠溃疡、急腹症者及有各种恶性肿瘤者。

(4) 有血液病及出血倾向者，如恶性贫血、紫癜、体内有金属固定物等按摩后易引起出血者。

(5) 体质虚弱经不起轻微手法作用者，如久病、年老体弱的人、妇女妊娠期及月经期均不宜做腹部按摩。

(6) 极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时以内的



人也不宜做按摩。

(7) 诊断不明的急性脊柱损伤者。

四、保健按摩的特点

一是操作简单，易学好懂。本书所介绍的按摩方法突出简易，任何人都能自行操作或在家庭成员之间相互施行。

二是保健作用强。保健按摩对某些常见或慢性病症有很好的治疗作用，更是强身健体、延年益寿的良方。

三可增进家庭和睦。家庭成员之间的相互按摩，除了治病健身作用外，更能增进彼此的亲近感，有利于促进家庭和谐、融洽的情感关系。



第二章 保健按摩常用穴位

穴位又称腧穴，是脏腑、经络和体表相通的联系点，也是脏腑、经络之气输注、积聚、交会于皮肉筋骨之间的特定部位。穴位具有接受刺激、反应病症、协助诊断的作用，是保健按摩手法的重要刺激点。

一、穴位的定位方法

腧穴定位又称取穴，常用的取穴法有骨度分寸折量法、体表解剖标志定位法、手指同身寸取穴法等。临床应用时，各种取穴方法可以结合起来，相互参照，并结合不同个体、不同体位及不同穴位的局部感应来定穴。

1. 骨度分寸折量法

骨度分寸折量法，是以体表骨节为主要标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法，又称骨度分寸法。

采用骨度分寸折量法，不论男女老幼、高矮胖瘦，只要部位相同，其尺寸便相同。常用的骨度分寸见表2-1和图2-1。



表 2-1 常用骨度分寸表

部位	起止点	折量分寸
头 面 部	前发际正中→后发际正中	12 寸
	眉间（印堂）→前发际正中	3 寸
	第七颈椎棘突下（大椎）→后发际正中	3 寸
	前额两发角（头维）之间	9 寸
	耳后两乳突（完骨）之间	9 寸
胸 腹 胁 部	胸骨上窝（天突）→胸剑联合中点（歧骨）	9 寸
	胸剑联合中点（歧骨）→脐中	8 寸
	脐中→耻骨联合缘（曲骨）	5 寸
	两乳头之间	8 寸
	腋窝顶点→第 11 肋游离端（章门）	12 寸
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3 寸
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平肘尖）	9 寸
	肘横纹（平肘尖）→腕掌（背）侧横纹	12 寸
下 肢 部	耻骨联合上缘→股骨内上髁尖	13 寸
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13 寸
	股骨大转子→髌骨下缘	19 寸
	髌骨下缘→外踝尖	16 寸

2. 体表解剖标志定位法

体表解剖标志定位法是以体表解剖学的各种体表标志为依据确定腧穴位置的方法。体表解剖标志有固定标志和活动标志两大类：



家庭

保健按摩

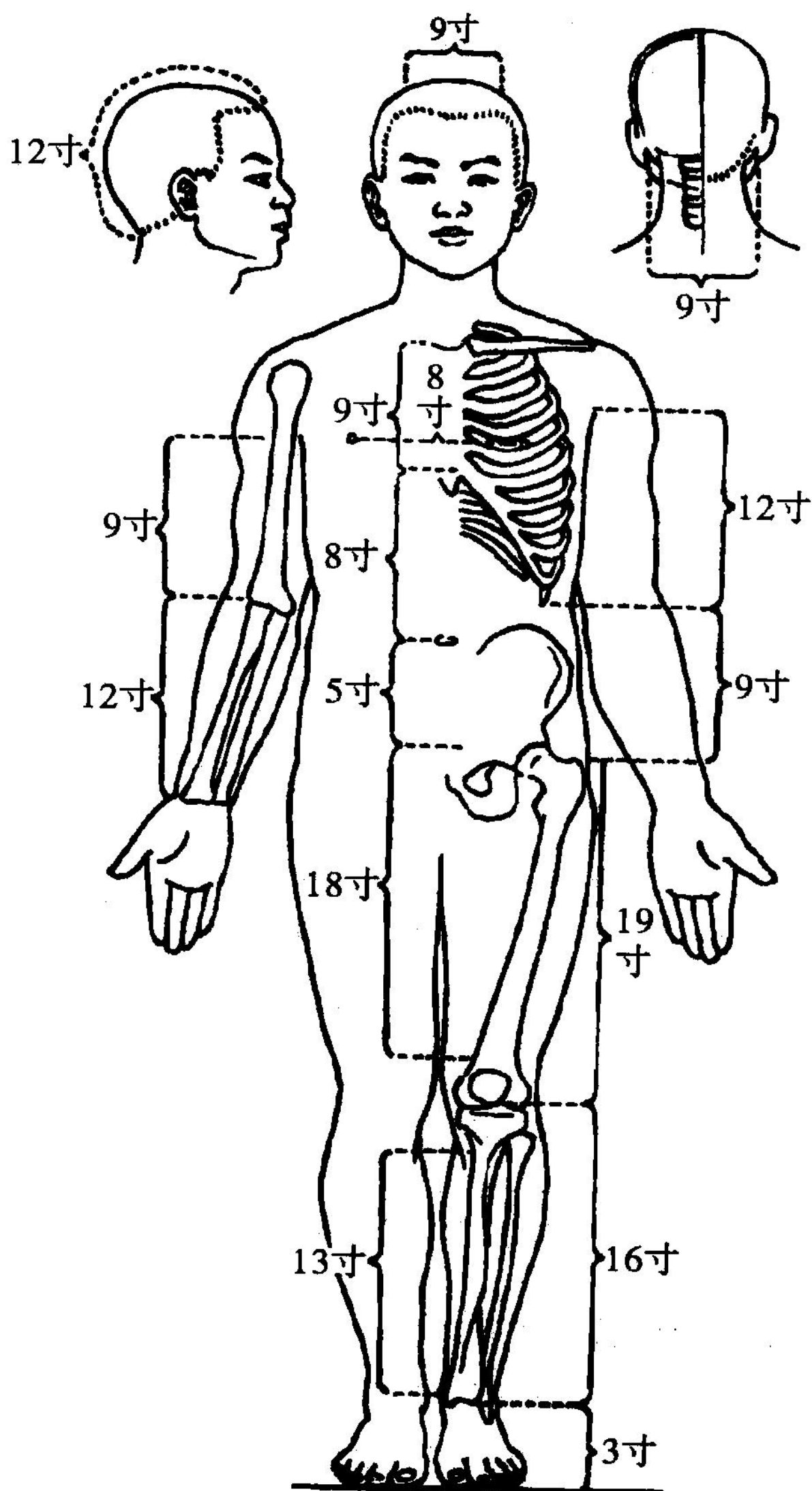


图 2-1 常用骨度分寸示意图



(1) 固定标志:

指各部位由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等，是在自然姿势下可见的标志。借助这些标志确定腧穴的位置，如两眉之间定印堂；两乳头连线中点定膻中；以脐为标志，脐中即为神阙，其旁2寸定天枢等。

(2) 活动标志:

指各部位的关节、肌肉、肌腱皮肤随活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等，是在活动姿势下才可出现的标志。根据活动标志定位，如屈肘时肘横纹外侧取曲池；耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取听宫；下颌角前上方约1横指当咀嚼时咬肌隆起、按之凹陷处取颊车等。

3. 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法，是以患者本人手指所规定的分寸以量取腧穴的方法，又称“指寸法”。常用手指同身寸有以下3种：

(1) 中指同身寸:

中指屈曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离为1寸。适用于四肢部腧穴的纵向比量以及背腰部腧穴的横向定位 [图2-2 (1)]。

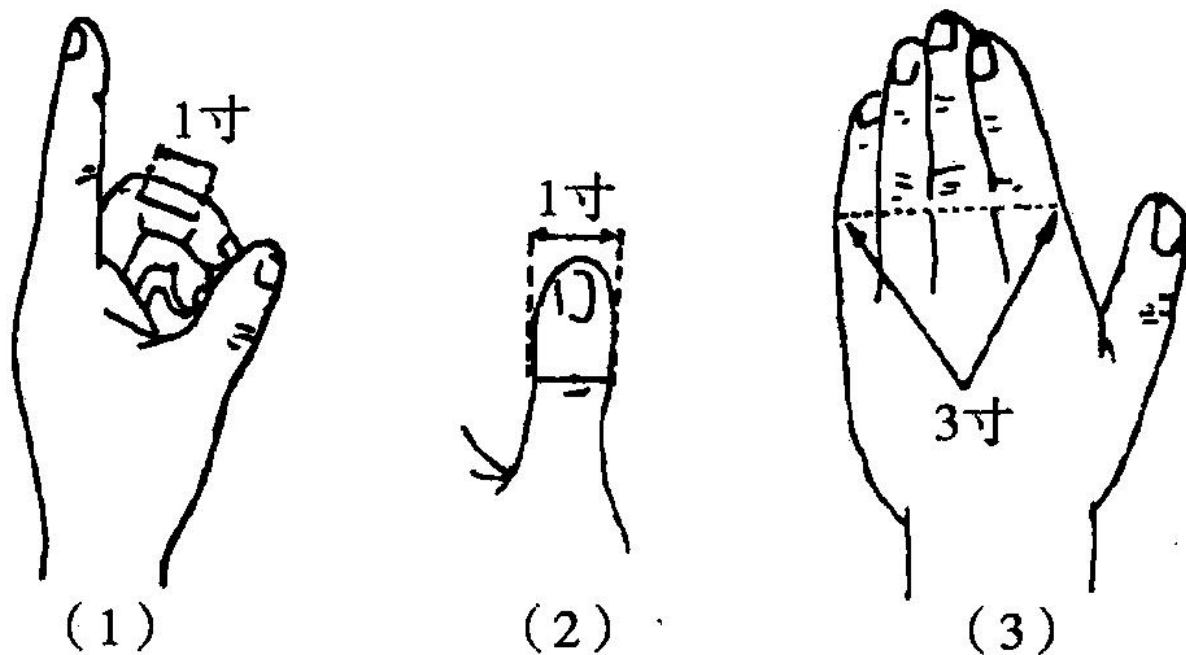


图2-2 手指同身寸定位法



(2) 拇指同身寸：

以拇指关节的横度为1寸〔图2-2(2)〕。

(3) 横指同身寸：

又称“一夫法”。食、中、无名、小指四指并拢，以中指中节横纹为准，四指的宽度为3寸。多用于上下肢、下腹部的直寸，以及背部的横寸取穴〔图2-2(3)〕。

指寸定位法使用方便，但对儿童和身材高矮胖瘦者易有误差，必须在骨度分寸的基础上应用，不能以指寸倍量全身各部，以免长短失度。

4. 简便取穴法

简便取穴法，是在取穴时结合一些简便的活动标志取穴的方法。如自然立正垂臂，股外侧中指端所指之处即是风市；两手虎口自然平直相交，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尖端所指处即是列缺等。此法是一种辅助取穴方法。

5. 压痛点取穴法

压痛点取穴法，是指以压痛点或病变局部或其他反应点作为取穴的方法。针灸学上称之为“阿是穴”。此类腧穴无固定名称，也无固定位置。

二、保健按摩常用穴位

头面部常用穴位

1. 印堂

【位置】两眉头连线的中点。



【主治】头痛、眩晕、鼻衄、鼻渊、小儿惊风、失眠等。

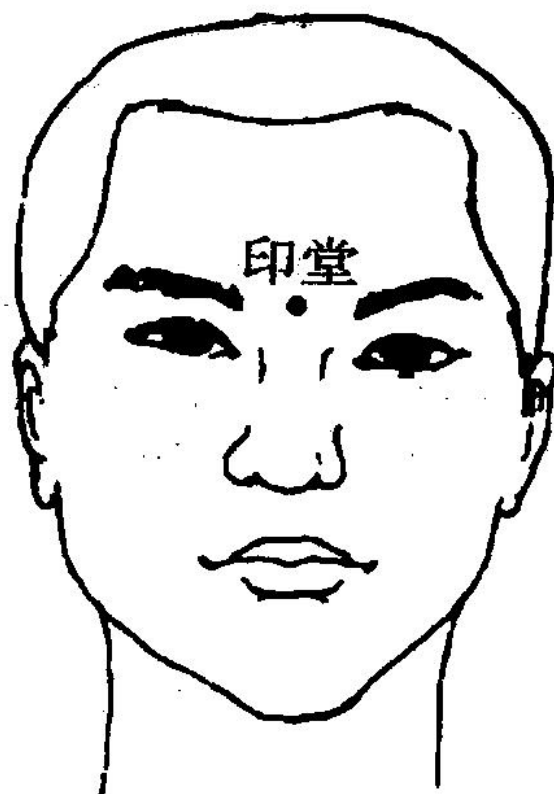


图 2-3

2. 百会

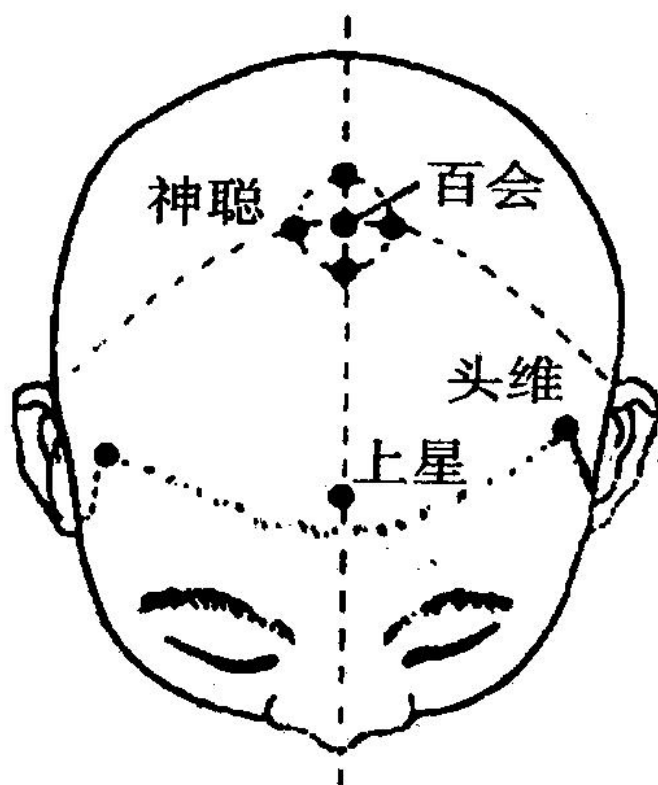


图 2-4

【位置】在头部正中线与两耳尖连线的交点处。

【主治】头痛、眩晕、健忘、脱肛等。

3. 神庭

【位置】前发际正中直上 0.5 寸。