

自我按摩大全

ZI WO AN MO DA QUAN

曹 力◎编著

经络保健

健康理疗

图文
白金版

在长时间的连续工作，或突然受精神刺激，或长期焦虑，或饥饿和饱食后用脑等都可引起大脑疲劳，常表现为头昏、脑胀、头痛、失眠、记忆力减退等症状。发现这些情况首先要摆脱造成脑疲劳的原因，然后做自我保健按摩。

中医古籍出版社

自我按摩大全

ZI WO AN MO DA QUAN

曹力◎编著

经络保健 健康理疗

在长时间的连续工作，或突然受精神刺激，或长期焦虑，或饥饿和饱食后用脑等都可引起大脑疲劳，常表现为头昏、脑胀、头痛、失眠、记忆力减退等症状。发现这些情况首先要摆脱造成脑疲劳的原因，然后做自我保健按摩。

中国古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩大全/曹力编著. —北京:中医古籍出版社,2016.9

ISBN 978-7-5152-1373-6

I. ①自… II. ①曹… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 266757 号

自我按摩大全

编 著 曹 力

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1373-6

定 价 78.00 元

前言

按摩是中国最古老的医疗方法之一，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结认识和发展起来的自然疗法。早在古代，当人体的某一部位由于受伤而出血时，人们也会本能地用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过抚摩、揉动来使隆起变小或者消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》中有9篇论及按摩，《灵枢》中有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍当中，更是有不少关于按摩的记载。

保健按摩主要是通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。按摩可以疏通经络、调和气血、增强免疫力。还可以因人而异、辨证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可有效达到祛病强身、益寿延年的效果。

随着人们物质生活、精神生活的普遍提高，人们的医疗、保健意识日益增高。按摩正以它易学易行，无需他人帮忙，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全平稳；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法同时运用，以增强机体抗病能力等优势，被越来越多的人认同和重视。

自我按摩是按摩方法中非常有效的一种，包括局部按摩和全身按摩。它运用按摩的各种手法，其中以搓擦为主，配以揉、按、点、捏等手法，从上至下或从下至上进行按摩，直接作用于皮肤、神经末梢、血管和肌肉等，能促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体机能。自我按摩不仅效果显著，同时还具有方便易行的特点。掌握了自我按摩之后，可以根据自己的健康情况灵活运用，对自身的健体防病、延年益寿大有裨益。

本书分为自我按摩的入门知识、从头到脚自我按摩法、对症自我按摩方法三部分内容，系统而又生动地从按摩的基础知识和理论，自我按摩保健原理、常用穴位、基本手法入手，针对身体的各个部位进行了详细的按摩解说，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。掌握

好自我按摩方法,养好经络穴位,每天只需 10 分钟,便胜似健身房锻炼 1 小时,让身体从此而不同。

获得健康主要有三种途径:养生、保健与治病,在祖国医学中,能够同时发挥这三种作用的方法很多,按摩就是其中一种!本书以最简明扼要的文字、真人操作示例图,向读者介绍了简便易学的自我按摩手法以及具体操作步骤。内容丰富,操作简单,相信这本书进入您的家庭,一定能成为最受欢迎的健康顾问。

目 录

第一篇 自我按摩入门知识	1
* 第一章 自我按摩的保健原理	3
中医自然疗法治病原理	3
走近人体与按摩	5
带你了解按摩疗法	7
为保健按摩分门别类	13
什么是自我按摩	15
经络，人体中的河流湖泊	21
细说人体经络系统	25
经络所具有的生理作用	29
经络对人体起着呵护作用	31
揭开穴位的神秘面纱	34
人体穴位的治疗作用	41
怎样刺激穴位才是对的	43
了解人体中的反射区	44
平时多按反射区，百病可自医	47
* 第二章 自我按摩的基本手法	50
自我按摩手法的要求	50
自我按摩时的注意事项	50
不同自我按摩手法的要求	51
掌握技巧，提升自我按摩的效果	52
自我按摩手法好坏的判断	53
自我按摩的练习方法	55
找准捷径，让自我按摩一步到位	55
了解自我按摩手法的类型	56

挤压类手法.....	56
振动类手法.....	60
摆动类手法.....	61
摩擦类手法.....	65
叩击类手法.....	69
复合类手法.....	72

* 第三章 自我按摩的常用工具及姿势 75

自我按摩常用的介质	75
自制家用简易按摩工具	76
增强刺激的按摩工具	78
手部按摩的辅助工具	79
脚部按摩的辅助工具	79
科学使用按摩椅	79
自我按摩的常用姿势	80

* 第四章 自我按摩的注意事项 82

看一看，你是否适合自我按摩	82
自我按摩要认真遵循的准则	83
要注意穴位的选择与按压	84
按摩时必须要做到的事情	85
一些不能忘记的按摩细节	86
用身体的尺子定位穴位	87
自我按摩时的取穴有讲究	89
自我按摩时的配穴讲方法	90
取穴时的常见问题释疑	91
怎样检验人体“河道”是否畅通	92
滋养人体健康的“五大湖泊”	93
同五种脏器相配的特效穴	95
经常会用到的穴位	97
任脉上的重要穴位	99
选好介质是为自我按摩铺路	100
顺时针按，还是逆时针按	101

自我按摩不可以随使用力	102
出现以下情况，不要随便按	102
以下反应，是按摩见效的表现	103
找对方法，处理异常反应	104
第二篇 从头到脚自我按摩法	107
* 第一章 头面部自我按摩保健法	109
头脑不衰，身体不老	109
看看头面部按摩适合自己吗	110
头面部的生理构造	111
头面部自我按摩要依序进行	112
防病治病首选头部自我按摩	114
头部自我按摩的特点	115
头部自我按摩的四项原则	117
头部自我按摩适应和禁忌证	119
头部自我按摩保健操	120
认准头穴线的位置和适应证	122
头面部的九大健康要穴	122
善用面部反射区保健康	125
头面部的主要反射区	126
头面部自我按摩常用手法	128
日常小动作中的头面部按摩	130
脸部是机体健康的晴雨表	131
当出现疾病时，面部有如下表现	132
看面色便可以了解体内病变	134
不祥的面部斑点要警惕	136
鼻子：报告疾病的“面王”	136
分清面疗宜忌，把握健康命脉	137
常见病的面部反射区自愈方	138
面疗五法，让健康永不消逝	141
巧按头皮助健康	142
面部美容按摩操	144
眼部经穴养生操	146
鼻部经穴养生操	147

口腔的保健按摩操	149
----------------	-----

※ 第二章 耳部自我按摩保健法

耳朵是我们的健康源	150
耳部是人体的缩影	151
耳郭生理结构	152
耳郭的结构名称和方位术语	154
耳穴疗法的优势	156
耳穴疗法的起源与历史	157
可以代替手的耳部刺激方法	158
耳穴疗法是一种绿色疗法	160
耳部取穴也要遵循原则	161
耳穴探测和耳压治疗方法	163
看一看，找出耳中的健康地图	164
观察耳朵时有些事项要注意	166
摸一摸，发现耳中的健康宣言	167
触摸耳朵时也有注意事项	168
耳穴疗法需要技巧和手法	168
多种形式的耳穴反应	171
获取耳部的灵丹妙药	172
耳部取穴要遵循“天时”	174
通过“理、法、方、穴、术”来取耳穴	176
耳穴疗法的适应与禁忌证	177
8个功能强大的耳穴	179
位于耳部的5大药田	181
耳郭与经络脏腑密切相连	183
对应头面部的耳部反射点	185
对应脊柱四肢的耳部反射点	187
对应五脏的耳部反射点	189
对应六腑的耳部反射点	191
耳部16个病症对应点	192
常见病耳部穴位自愈处方	194
自我刺激耳穴的常用手法	197

耳疗常规操作的四步疗法	198
耳穴疗法中的细节问题	198
耳穴疗法中的“五禁”	199
耳穴疗法中的“五不禁”	201
耳穴疗法的一些常见反应	202
这些情况一定要注意	203
找好规律再按摩，效果加倍	204
勤拉耳朵可以养肾	206
耳部按摩养生操	206
 ※ 第三章 颈肩、手臂自我按摩保健法	209
颈部正常解剖结构及功能	209
颈部疾病的病理与表现	210
颈项肩背部的经穴、解剖关系	212
颈肩部自我按摩常用的穴位	214
了解肩部解剖结构及功能	216
肩部主要的“河流”与“湖泊”	217
肩部出现病患时的表现	218
了解肩部经穴及解剖特点	219
需要进行肩部按摩的人群	220
肩部自我按摩通常这样做	221
颈部自我按摩应该这样做	223
颈部自我按摩的注意事项	225
颈部自我按摩保健操	225
按摩手臂时的有用穴位	226
手臂自我按摩保健操	228
了解肘部和前臂解剖知识	229
肘部这样时，就是需要按摩了	230
肘部按摩的常用穴位及程序	230
肘部自我按摩的细节问题	231
 ※ 第四章 胸腹部自我按摩保健法	232
腹部承载着体内重要器官	232

按摩腹部前，先了解其生理结构	232
简要认识腹部的经络	233
胸腹部疾病的成因及其表现	234
了解胸腹部的经穴及解剖	234
胸腹部按摩治疗的适应证	236
胸腹部按摩的调理作用	237
胸腹部按摩程序详解	238
胸腹部按摩的常用穴位	240
按摩胸腹部的方法	242
胸腹部保健按摩的基本手法	244
按摩腹部可以保健康	245
经常按揉腹部才能健康长寿	246
勤推肚子能够推掉百病	247
胸部自我按摩保健操	248
腹部自我按摩保健操	249

* 第五章 手部自我按摩保健法	250
了解自己的双手吗	250
认清手部穴位与病理反应点	251
双手可以显示人体健康状况	252
手部可以用来防病、治病	253
寻找手背部的反射区	254
寻找双手掌侧的反射区	258
寻找掌指的反射区	261
手部的其他反射区	263
手部按摩所具有的作用	265
手部按摩的优越性	267
手部按摩的适应及禁忌人群	269
手部按摩常用的手法和工具	270
手部按摩的注意事项	271
手部按摩常用的穴位	273
手部按摩离不开这些介质	275
常用的手部特效穴位	276

常见的手疗保健方法	277
捏捏手指也可防病治病	278
手部按摩的适应与禁忌证	278
手部按摩时的穴位疲劳与疼痛	279
手部按摩操作有讲究	281
正确选配手部的按摩区域	282
手部按摩保健操.....	283
 * 第六章 腰背部自我按摩保健法	285
腰背部的作用是不可替代的	285
正常腰部的解剖结构与功能	286
了解背部的解剖结构与功能	287
怎样进行腰背部触诊	289
腰部是人体的重要部位	290
了解腰部病理解剖、临床表现	290
腰背部按摩的常用大穴	292
腰背部按摩的必知要素	295
腰痛时应该怎样按摩	297
要知晓腰部的生理结构	297
腰部常用的保健按摩手法	299
认识位于腰部的经络和穴位	300
腰部按摩的注意事项	301
了解不同类型的腰痛	302
做好预防腰部病变的工作	303
选好睡床及睡姿让你告别腰痛	304
没事多保健，腰部自然壮起来	305
腰部保健五部曲.....	308
背部疾病是怎样产生的	308
背部经穴及解剖关系	309
细说背部的经络穴位	310
遵循正确的背部按摩程序	310
背部自我按摩保健操	311

★ 第七章 腿部自我按摩保健法	313
臀部病理解剖及临床表现	313
详解臀部的按摩程序	314
髋部的解剖结构及经穴	315
髋部经穴及解剖的关系	316
髋部按摩的注意事项	317
腿部的四大治病穴位	317
腿部的四大保健穴位	319
“没心没肺”的腿部反射区	321
如何从腿部反射区取药治病	323
小腿内侧的七大反射区	324
小腿外侧反射区专治消化病	325
多拍小腿背面反射区防腰腿病	326
教你正确进行腿部按摩	327
腿部自我按摩保健操	328
你是否适合进行膝部按摩	328
膝部的经穴及解剖的关系	329
膝部按摩时的注意事项	330
膝部自我按摩的正确程序	331
★ 第八章 足部自我按摩保健法	333
了解自己的“第二心脏”	333
足部是人体的缩影	334
足部是健康的晴雨表	335
你知道脚病是怎样产生的吗	337
敲开脚底神秘之窗	338
按摩足底可以提升免疫力	339
足部自我按摩的作用	341
足部自我按摩的优势	343
怎样做足部按摩才有效	344
足部自我按摩的特殊手法	345
巧借器具,按摩效果更佳	347
认准足部自我按摩的常用穴位	348
简要介绍足底的反射区	351

寻找足底部的反射区	354
寻找足内侧的反射区	358
寻找足外侧的反射区	360
寻找足背部的反射区	361
足部反射区按摩的顺序要求	363
按摩脚心就能祛百病	364
随时随处按摩脚底	364
足部按摩时的注意事项	366
足部拍打，并非“愈痛愈有效”	368
足部按摩要因时、因人而异	370
足疗适应证和禁忌证	371
足部按摩保健操	372

第三篇 对症自我按摩，简单易做保健康..... 375

✱ 第一章 轻松改善 19 种亚健康状况	377
焦虑	377
头痛	378
失眠	379
抑郁	380
发热	383
耳鸣	383
头晕	385
心悸	388
口腔炎	389
牙痛	390
反复感冒	392
口臭	393
厌食	394
嗜睡	396
视疲劳	398
身体困乏	400
体质虚弱	401
性冷淡	403
精神紧张	404

※ 第二章 迅速缓解 16 种骨肌疼痛	406
颈椎病	406
落枕	408
膝关节炎	409
腰椎间盘突出	410
急性腰扭伤	412
腰肌劳损	412
小腿抽筋	414
足跟痛	415
网球肘	416
类风湿性关节炎	417
腕关节损伤	419
踝关节扭伤	420
股骨头坏死	421
骨质增生	423
肌肉酸痛	424
腰腿痛	425
※ 第三章 对症治疗 19 种中老年常见病	427
糖尿病	427
尿失禁	429
高血压	431
高血脂	432
冠心病	433
心衰	435
肩周炎	436
更年期综合征	437
老年痴呆	439
老寒腿	440
前列腺肥大	441
脑血栓	443
血管硬化	445

脑中风.....	448
中风后遗症.....	449
痛风.....	450
白内障.....	452
耳聋眼花.....	453
骨质疏松.....	454
✱ 第四章 有效改善 13 种呼吸系统症状.....	456
感冒.....	456
咳嗽.....	457
哮喘.....	458
打鼾.....	459
鼻衄.....	460
过敏性鼻炎.....	461
慢性鼻炎.....	462
咽喉肿痛.....	463
慢性咽炎.....	464
慢性支气管炎.....	465
肺炎.....	466
肺气肿.....	467
肺结核.....	469
✱ 第五章 缓解 14 种消化系统症状.....	472
心灼热.....	472
打嗝.....	473
食欲不振.....	474
恶心、呕吐.....	475
腹泻.....	476
便秘.....	478
痔疮.....	479
慢性胃炎.....	480
胃溃疡.....	482
胃下垂.....	484

慢性溃疡性结肠炎	486
慢性痢疾	487
消化道溃疡	488
消化不良	490
* 第六章 解除 9 种神经系统疾病困扰	492
神经衰弱	492
神经性皮炎	494
眩晕症	496
癫痫	497
坐骨神经痛	499
面神经麻痹	500
肋间神经痛	502
三叉神经痛	504
偏头痛	506
* 第七章 防治 19 种生殖系统疾病	508
阳痿	508
早泄	509
慢性前列腺炎	510
前列腺增生	511
尿毒症	512
遗精	514
外阴瘙痒	515
阴道炎	516
宫颈炎	517
痛经	519
闭经	522
崩漏	523
慢性盆腔炎	524
子宫肌瘤	526
子宫出血	527
子宫脱垂	528