

● 中华传统医学养生丛书

头部·手部·躯干按摩
祛百病



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

● 中华传统医学养生丛书

头部·手部·躯干按摩
祛百病



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

头部·手部·躯干按摩祛百病 / 柳书琴主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2016

(中华传统医学养生丛书)

ISBN 978-7-5439-7081-6

I. ①头… II. ①柳… III. ①头部—按摩疗法 (中医)—
基本知识②手—按摩疗法 (中医)—基本知识③躯干—按
摩疗法 (中医)—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150751 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

头部·手部·躯干按摩祛百病

TOUBU SHOUBU QUGAN ANMOQUBAIBING

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000

2016 年 9 月第 1 版

2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7081-6

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

随着生活水平的提高,人们的健康意识也逐渐增强,对生活质量的要求也越来越高。但另一方面,由于来自外界环境的污染及自然界生态平衡的破坏,导致危害人类健康的因素也在增加;再则,生活和工作压力加大,各种社会问题不断蓄积,人们身体的健康也就面临着严峻的挑战。如今,人们对健康的渴求比以往任何时候都要迫切。

当代医学的发展,使大量的医学疑难杂症相继被攻克。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦也是常人所难以忍受的,求医治病所需的大量时间也让现代人难以接受。

我们正是在这一背景下编写了这本《头部·手部·躯干按摩祛百病》,教你如何通过头、手、躯干三大人体组成部分来诊断和治疗各种常见疾病。

本书运用通俗易懂的语言,深入浅出地向读者介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩疗法,并配以大量图片,使你更直观、更明了地学习和掌握各种按摩技巧。利用本书的指导方法,通过家庭成员间的相互治疗,可使你足不出户便可驱除病魔,预防和治疗各种疾病,拥有健康的身体。

任何读罢此书的人,都会发出这样的惊叹:我们的生命需要健康,而健康居然能通过按摩来获得。这就是家庭保健按摩的独特作用!最宝贵的防病治病、强身健体的机会,就把握在你的手中!



因编者水平有限,书中不尽或不当之处在所难免,建议广大患者在应用本书介绍的穴位治病时,要结合自身身体的实际状况,对症施治,必要时须咨询专业医师再行施治。敬请读者谅解并提出宝贵意见,在此表示感谢。

编者
2016年8月

目 录

第一篇 头 部

	头部的家庭常用疗法	1
一、头部按摩法	1	
二、耳穴压迫法	13	
	头面五官疾病健康疗法	28
一、手法治疗近视眼	28	
二、长针眼后的按摩治疗	29	
三、按摩治疗眼睑下垂	31	
四、手法治疗“美尼尔”	31	
五、耳鸣的按摩疗法	32	
六、按摩可治疗突发性耳聋	34	
七、快速止住鼻血的手法	35	
八、快速简易的治鼻塞方法	37	
九、鼻窦炎的按摩治疗	37	
十、按摩怎样治疗过敏性鼻炎	39	
十一、酒糟鼻如何按摩治疗	39	

十二、咽喉疼痛的按摩治疗	41
十三、失音的按摩治疗	42
十四、牙痛的按摩治疗	43
十五、“鬼剃头”(斑秃)怎样按摩治疗	44
十六、下颌关节功能紊乱应如何按摩治疗	46
十七、落枕后的按摩治疗	47
十八、如何按摩治疗颈椎病	49



常见疾病的头部健康疗法 51

一、治感冒的按摩方法	51
二、高血压应如何按摩治疗	53
三、您知道怎样按摩治面瘫吗	54
四、“偏瘫”患者的按摩疗法	56
五、突然昏倒不省人事的按摩疗法	57
六、头痛的按摩疗法	58
七、手法治疗可解除失眠的痛苦	60
八、针对糖尿患者的按摩方法	61
九、按摩治疗打嗝不止	63
十、中暑救护的按摩方法	64
十一、消除醉酒后不适的按摩法	65



美容健康疗法 66

一、面部美容常用手法	66
二、瓜果汁美容按摩疗效神奇	67
三、面部蒸汽按摩使您永葆青春	68
四、美容去皱的药膜按摩	69
五、除皱消斑按摩法	70

六、眼睛布满血丝怎么办	72
七、不必服药祛除“青春痘”	72
八、少白头的按摩疗法	74
九、保有一头秀发的美容按摩法	74
十、头发早脱的按摩疗法	75
十一、牙齿的保健按摩法	76
十二、头面部健美的自我按摩	77



头部保健按摩法 79

一、健脑常用手法	79
二、使人神清目爽的保健按摩法	81
三、催眠按摩法	82
四、消除疲劳的按摩手法	83
五、消除大脑疲劳、增强记忆力的手法	84
六、耳聪目明的自我按摩	85
七、头面部的日常自我按摩法	85

头部·手部·躯干按摩祛百病

第二篇 手 部



掌纹的意义及对应病症 87

一、手掌基本纹线 and 对应病症	88
二、手掌上的丘	97
三、手部的异常意味着什么	99



手部疗法的操作手法 107

- 一、按法 107
- 二、点压法 108
- 三、揉法 109
- 四、推法 110
- 五、搓法 111
- 六、捏法 111
- 七、擦法 112



手部的经络腧穴 113

- 一、手太阴肺经 116
- 二、手阳明大肠经 120
- 三、手少阴心经 123
- 四、手太阳小肠经 126
- 五、手厥阴心包经 128
- 六、手少阳三焦经 130



常见病的手部疗法 133

- 一、咽痛的手部按摩法 133
- 二、手部按摩治疗咳嗽 134
- 三、手按喘点定喘快 135
- 四、心悸按摩疗法 137
- 五、睡不醒的按摩疗法 138
- 六、手部按摩治疗失眠 139

七、快速消除呃逆法	140
八、腹胀如鼓，按穴消胀	141
九、感冒的手部疗法	141
十、按手治疗贫血	143
十一、过敏性鼻炎不可怕	144
十二、手穴治疗荨麻疹	145
十三、腋臭的按摩疗法	146
十四、按手去除麦粒肿	146
十五、手穴给您的宝宝增食欲	147
十六、小儿腹泻的手部按摩治疗	149
十七、小儿夜啼按摩疗法	150
十八、手穴按摩治疗小儿便秘	151
十九、手穴消除头痛	152
二十、偏头痛的手穴按摩治疗	155
二十一、胃痛快按胃肠点	157
二十二、按手消除颈部不适	159
二十三、落枕按摩疗法	161
二十四、穴治疗五十肩	162
二十五、腰肌劳损的手穴按摩治疗	163
二十六、闪腰按摩疗法	165



性保健的手部疗法

166

一、手穴增进性欲，浅谈性冷淡	167
二、阳痿的手穴治疗	168
三、手穴治疗遗精	170
四、早泄按摩疗法	170
五、不射精的按摩疗法	171
六、乳癖的手穴治疗	172

七、手穴治疗月经不调	173
八、痛经的手穴治疗	174



老年常见病的康复疗法 175

一、手穴辅助治疗冠心病	175
二、手穴按摩稳定糖尿病	178
三、高血压病的手穴按摩	179
四、手穴协助治卒中	181
五、高脂血症的手穴治疗	183
六、手穴治疗健忘	183
七、常按手穴防眼花	184
八、更年期综合征的手穴按摩治疗	185
九、手保健操	187

第三篇 躯 干



躯干按摩的各种手法 189

一、按法	189
二、摩法	190
三、推法	191
四、拿法	191
五、揉法	192
六、点法	193
七、摇法	193
八、捏法	194

九、滚法	194
十、拔伸法	195
十一、扳法	196
十二、叩法	196
十三、擦法	197
十四、搓法	197
十五、拨法	198
十六、抹法	198
十七、勒法	198
十八、掐法	199
十九、背法	199
二十、踩法	199
二十一、捻法	200
二十二、捏脊法	200
二十三、抖拉法	201
二十四、震颤法	201
二十五、点按法	202
二十六、疏散法	202

躯干按摩的常用穴位 203

第一节 经络	203
一、经络的组成	203
二、经络的作用	204
三、经络的分布	206
第二节 腧穴	207
一、腧穴的分类	207
二、腧穴的治疗作用	209
三、成人推拿的常用穴位	210

四、小儿推拿的常用穴位	224
-------------------	-----



常见病的按摩健康疗法	235
------------------	-----

一、发热的按摩疗法	235
二、支气管炎也能按摩治疗吗	236
三、低血压的按摩治疗	237
四、心慌能用按摩治疗吗	237
五、怎样按摩治疗心口疼	238
六、腹痛的紧急止痛手法	239
七、按摩止腹泻	241
八、按摩可治便秘	241
九、胃疼的按摩疗法	243
十、如何按摩止住呕吐	244
十一、按摩排出胆结石	245
十二、按摩治疗肾绞痛	247
十三、脱肛的手法治疗	248
十四、按摩治疗泌尿系统感染	249
十五、按摩可促进截瘫患者的康复	250
十六、类风湿的按摩治疗	251
十七、按摩也能治贫血吗	252
十八、按摩也能治冻疮吗	253
十九、按摩治疗肩周炎	254
二十、肩关节扭挫伤的按摩治疗	255
二十一、按摩治疗肘关节的扭挫伤	256
二十二、网球肘应如何按摩治疗	257
二十三、腕关节扭挫伤的按摩治疗	258
二十四、指间关节扭挫伤的按摩治疗	259
二十五、弹响指应如何按摩治疗	260

二十六、盆气的按摩治疗	261
二十七、腰背酸痛的按摩治疗	262
二十八、急性腰扭伤的快速止痛法	263
二十九、按摩治疗腰椎间盘突出症	264
三十、膝关节损伤的按摩治疗	266
三十一、按摩巧治小腿肚子抽筋	267
三十二、骨折后遗症的恢复按摩	268
三十三、按摩治疗跌打损伤	269
三十四、宝宝发烧后的按摩治疗	270
三十五、宝宝流“哈喇子”的按摩治疗	271
三十六、按摩治疗小儿消化不良	272
三十七、夜间宝宝啼哭不止的按摩治疗	273
三十八、小儿便秘的按摩治疗	274
三十九、小儿尿床的按摩治疗	275
四十、按摩治疗小儿斜颈	276
四十一、按摩治疗小儿麻痹后遗症	277



生殖疾病的健康疗法

一、遗精的按摩疗法	278
二、早泄的按摩方法	279
三、阳痿的按摩方法	281
四、精子缺乏症的按摩法	283
五、不射精症的按摩疗法	284
六、按摩疗法治阴茎异常勃起	285
七、解除性冷淡的按摩手法	287
八、夫妻爱抚按摩	289
九、按摩疗法可强体促孕	291
十、老年男性排尿困难的按摩方法	292

十一、性功能减退应如何按摩治疗	294
十二、按摩解除经前紧张症	294
十三、按摩治痛经	295
十四、闭经的按摩疗法	296
十五、经血过多的按摩疗法	297
十六、月经不调应如何按摩治疗	299
十七、经期吐血的按摩疗法	301
十八、按摩治疗阴部瘙痒	302
十九、带下症的按摩疗法	302
二十、家中治好盆腔炎	304
二十一、按摩解除妊娠反应的烦恼	305

第一篇 头 部

中医学中称头为“精明之府”，“五脏六腑精气”皆上升于头部。头皮是大脑的保护层，分布着许多穴位，人体的十二经脉中，手、足三阳经均起经于头面部，故又说“头为诸阳之会”。如手、足阳明经分布于前头部及面部，手足少阳经分布于侧头部，足太阳经分布于后头及头、项、背部等。人们平时经常以手指挠头，不仅能疏通头部气血，且对全身脏腑的功能也有协调作用。

头部的家庭常用疗法

一、头部按摩法

◆给人按摩头部应注意什么

按摩因不需任何器械，简单易学，且功效神奇，故每每为许多家庭中有心者所练习，但应注意以下几点：

1. 只需露出进行按摩的部位，其余部分应遮盖保暖，以免着凉。
2. 患者体位要得当，使推拿部位舒适放松。
3. 按摩前要修剪指甲，以免损伤皮肤；在冬天则应先将手弄暖和，以免手冷引起患者肌肉紧张，影响效果。
4. 按摩时应嘱患者放松肌肉，取准穴位，手法用力得当，由轻到重，柔和均匀且有持久力。给小儿按摩，手法更要轻柔和缓，不宜过分用力，无论按摩成人或小儿，都要观察患者神态，不要让患者感到疼痛难受。

◆自我按摩要注意什么

自我按摩，既可以强身防病，又可以治疗疾病，且患者自身就可施行，因而受到大批患者，特别是中老年人的青睐，但在自我按摩时一定要注意以下几点：

1. 身心放松。按摩时除要集中精力外，还要做到心平气和，全身放松。
2. 取穴准确。因自我按摩主要依靠刺激穴位来疏通经络，流畅血脉，从而达到健身、治病的目的。所以，只有取穴准确，疗效才好。
3. 用力恰当。用力的大小，应以有一定的酸、麻、胀感为度，用力过小，不能起到应有的刺激作用；用力过大，既易疲劳，也易擦伤皮肤或引起不良反应。
4. 循序渐进。按摩的穴位和次数，都应由少渐多，最初的用力也应适当轻些。
5. 持之以恒。无论用按摩来保健或治疗慢性病，都不能急功近利，持之以恒才会逐渐显示出效果来，故应具有信心、耐心和恒心。

◆哪些病症禁用按摩疗法

按摩虽然有着广泛的适应证，但也不能包治百病，也有一些疾病不宜应用按摩治疗。

1. 凡患有流行性感、乙型脑炎、白喉、痢疾及其他急性传染病的人。
2. 患有急性炎症的患者，例如：急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、急性风湿性关节炎、急性类风湿性关节炎等。
3. 结核患者不能按摩治疗，例如：四肢关节结核、脊椎结核等。
4. 有严重的内脏疾病，例如：严重心脏病、肝硬化、肾病综合征及严重肺心病患者，也不宜按摩。
5. 癌症，恶性贫血，久病体弱而极度消瘦者，禁用推拿疗法。
6. 皮肤常有瘀斑的血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者；皮肤容易出血的血友患者。