

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
TOUBU · SHOUBU ·
QUGAN
ANMO CHUBAIBING

新版

头部 · 手部 · 躯干

按摩除百病

膳书堂文化◎编

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

健康医疗馆 ONE

新

版

头部 · 手部 · 躯干

按摩除百病

膳书堂文化◎编



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

新版头部·手部·躯干按摩除百病 / 膳书堂文化编.

—上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7450-0

I. ①新… II. ①膳… III. ①按摩疗法 (中医)

IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 126263 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版头部·手部·躯干按摩除百病

—————
膳书堂文化 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 9 字数 180 000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7450-0

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆



按摩早在秦汉时期的《黄帝内经》中就有记载，后经历朝发展，尤其是唐、宋、元、明、清朝的起起落落而走到现在，期间曾繁盛过，也受过冲击，但是无论怎样，其学术体系在发展中得到了不断地丰富和完善。在历史上，东汉名医张仲景、唐朝医药大家孙思邈都是按摩疗法的极力推崇者，他们把珍贵的经验总结写入了书中，成为按摩养生治病的重要依据。现在，由于人们对药物不良反应有了认识，所以对无药而愈的自然疗法——按摩疗法开始逐渐重视起来。

作为中医的重要组成部分，按摩是用手在人体的一定部位上推、按、捏、揉等，以促进血液循环，增加人体抵抗力，调整神经系统。按摩可广泛适用于骨伤科、内科、外科、儿科、妇科、五官科的多种疾病，且对生活中常见的疾病效果最佳。除了治疗疾病以外，按摩还可以缓解疲劳、保健强身、延缓衰老。更重要的是，按摩疗法简单易行，不需要任何特殊设备，经济实惠，适合各个年龄段人群采用，而且很多种按摩手法都可以独自完成。

正是因为按摩疗法的诸多优势，

我们特别编撰了本书。书中运用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了保健按摩的作用机制和常见疾病的家庭按摩疗法，并配以大量图片使读者更直观更明了地学习和掌握各

种按摩技巧，手把手地教授通过头部、手部和躯干部来诊断和治疗各种常见疾病。衷心希望读者通过阅读本书的指导方法，可以足不出户防治疾病，重获健康新生。





目录 Contents



Part 1

上篇 头 部

1

头部是“诸阳之会”“清净之府”，按摩头部可以疏通经络、清醒头脑、增强记忆，同时还能防治感冒及神经性头痛等疾病，即对控制和调节人体的生命活动具有极其重要的作用。而且，在所有按摩中，头部按摩是最重要的，因为现在大多数人都处于身体亚健康状态，而头部按摩对于由此出现的脑疲劳、头痛和视力下降等症状效果最佳。

头部疾病的家庭常用疗法..... 2

头部按摩法..... 2

耳穴压迫法..... 13

常见病的头部健康疗法..... 23

手法治疗近视眼..... 23

麦粒肿的按摩治疗..... 24

按摩治疗眼睑下垂..... 25

手法治疗“美尼尔”..... 26

耳鸣的按摩疗法..... 27

按摩治疗突发性耳聋..... 29

鼻窦炎的按摩治疗..... 30

按摩治疗过敏性鼻炎·····	31
酒糟鼻如何按摩治疗·····	32
咽喉疼痛的按摩治疗·····	33
失音的按摩治疗·····	34
牙痛的按摩治疗·····	34
斑秃怎样按摩治疗·····	36
落枕后的按摩治疗·····	38
如何按摩治疗颈椎病·····	39
治感冒的按摩方法·····	42
高血压应如何按摩治疗·····	43
按摩治疗面瘫·····	44
“偏瘫”的按摩疗法·····	46
按摩方法·····	46
突然昏倒的按摩疗法·····	47
头痛的按摩疗法·····	48
按摩治疗失眠·····	49
按摩治疗糖尿病·····	51



手部作为人体中最关键的部位之一，上面分布着许多穴位，如劳宫穴、鱼际穴、合谷穴、神门穴、少府穴等。这些穴位是人体经络的起点，对应着身体的不同器官，可以反映全身五脏六腑的健康状况。经常按摩不但可以强身健体，还能起到治疗疾病的作用。再者，手部按摩便捷实用，可以经常做，适合每一个人。

掌纹的意义及对应病症..... 54

掌纹及其对应病症..... 55

手掌上的丘..... 64

手部疗法的操作手法..... 67

点压法..... 68

揉法..... 68

推法..... 69

搓法..... 70

捏法..... 70

擦法..... 71

常见病的手部疗法..... 72

咽痛的手部按摩法..... 72

手部按摩治疗咳嗽..... 73

心悸按摩疗法..... 74

睡不醒的按摩疗法·····	75
手部按摩治疗失眠·····	76
快速消除呃逆法·····	77
腹胀如鼓，按穴消胀·····	78
感冒的手部疗法·····	78
按手治疗贫血·····	80
过敏性鼻炎的手部按摩·····	82
手穴治疗荨麻疹·····	83
腋臭的按摩疗法·····	84
按手穴治疗麦粒肿·····	84
手部按摩小儿腹泻·····	85
小儿夜啼按摩疗法·····	86
手穴按摩治疗小儿便秘·····	87
手穴消除头痛·····	88
胃痛快按胃肠点·····	92
落枕按摩疗法·····	94
手穴治疗五十肩·····	95
手穴按摩腰肌劳损·····	96
闪腰按摩疗法·····	98
手穴增进性欲·····	99
阳痿的手穴治疗·····	100
手穴治疗遗精·····	101
早泄按摩疗法·····	102
不射精的按摩疗法·····	103
乳癖的手穴治疗·····	104

躯干部是人体至关重要的部位，它支撑着人体的上身，连接着头部、四肢，并保护着体内的五脏六腑。躯干部是人体器官的聚集地，所以许多疾病都可以通过调节躯干部各个穴位来进行防治。从某种意义上说，常按摩躯干部的相应穴位可以对人体起到保健作用，而躯干部的健康与否直接影响着人体的生命活动。

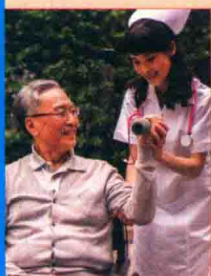
躯干按摩的各种手法..... 106

按法.....	106
摩法.....	107
推法.....	108
拿法.....	108
揉法.....	109
点法.....	110
摇法.....	111
捏法.....	112
拔伸法.....	112
扳法.....	113
叩法.....	114
擦法.....	114
搓法.....	115
拨法.....	115
抹法.....	115

常见病的按摩健康疗法·····	116
发热的按摩疗法·····	116
按摩治疗支气管炎·····	116
低血压的按摩治疗·····	117
按摩手法治疗心慌·····	117
胸角疼的按摩疗法·····	118
腹痛的紧急止痛手法·····	119
按摩止腹泻·····	120
按摩治便秘·····	121
胃疼的按摩疗法·····	122
按摩止呕吐·····	123
按摩排出胆结石·····	124
按摩治疗肾绞痛·····	125
脱肛的按摩治疗·····	126
按摩治疗泌尿系统感染·····	126
截瘫的按摩疗法·····	127
类风湿的按摩治疗·····	128
按摩治贫血·····	129
按摩治冻疮·····	130
按摩治疗肩周炎·····	131
按摩治疗小儿消化不良·····	131
按摩治疗宝宝夜啼·····	132
小儿便秘的按摩治疗·····	133
小儿尿床的按摩治疗·····	134

Part 1 上篇 头部

头部是“诸阳之会”“清净之府”，按摩头部可以疏通经络、清醒头脑、增强记忆，同时还能防治感冒及神经性头痛等疾病，即对控制和调节人体的生命活动具有极其重要的作用。而且，在所有按摩中，头部按摩是最重要的，因为现在大多数人都处于身体亚健康状态，而头部按摩对于由此出现的脑疲劳、头痛和视力下降等症状效果最佳。





头部疾病的 家庭常用疗法

头部分布着很多重要穴位，所以经常按摩头部，对身体可以起到保健的作用。有时候，如果穴位准确，按摩手法正确，还可以达到防治疾病的效果。

头部按摩法

给人按摩应注意什么

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心者所习练，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，既柔和均匀且有持久力。给小儿按摩，手法更要轻柔缓和，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。

自我按摩要注意些什么

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,也有一些疾病不宜于应用按摩治疗。

(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) 皮肤常有淤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。

(7) 患有严重皮肤病的患者不能按摩。

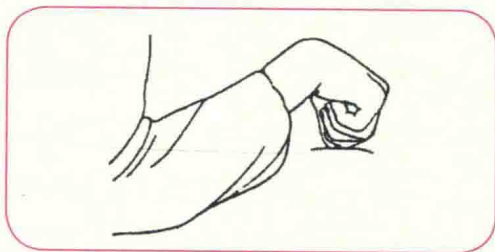
(8) 月经期、怀孕期的女患者不能按摩。

推拿的基本手法有哪些

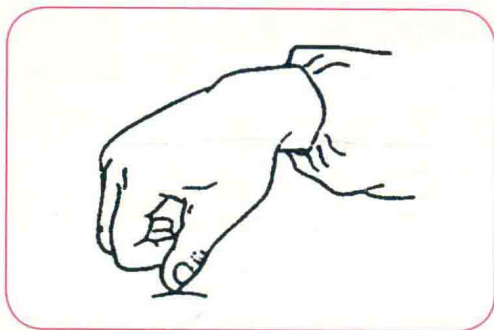
手法是推拿治病的主要手段,其熟练程度及如何适当地运用手法,对治疗效果有直接的影响。

手法要求持久、有力、均匀、柔和。“持久”即指手法能按要求持续运用一定时间;而“有力”是指手法必须具有一定的力量,这种力量应根据患者体质、病症、部位等不同情况而增减;所谓“均匀”,是指手法动作要有节奏性,速度不能忽快忽慢,压力不能时轻时重;而所说的“柔和”,是指手法要轻而不浮,重而不滞,用力不可生硬粗暴或用蛮力,变换动作要自然。

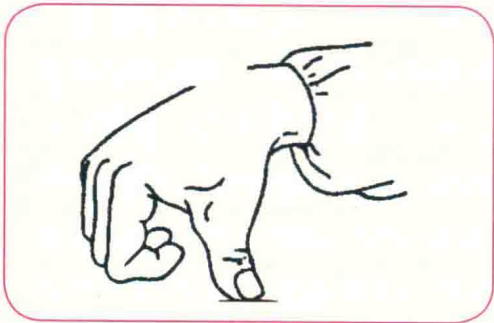
(1) 一指禅推法:用大拇指指端或指腹及偏峰着力于一定部位或穴位上,腕部放松,沉肩、垂肘、悬腕、肘关节略低于手腕,以肘部为支点,前臂作主动摆动,带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动,压力、频率、摆动幅度要均匀,动作要灵活,频率每分钟 120 ~ 160 次。



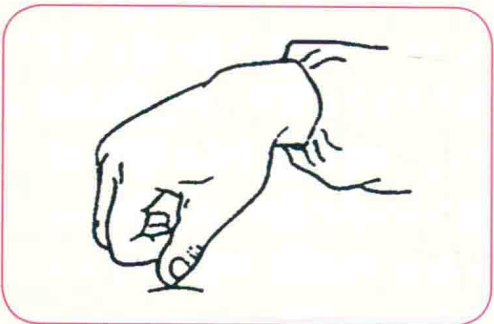
①坐位姿势



②悬腕、手握空拳、拇指自然着力



③腕部向外摆动



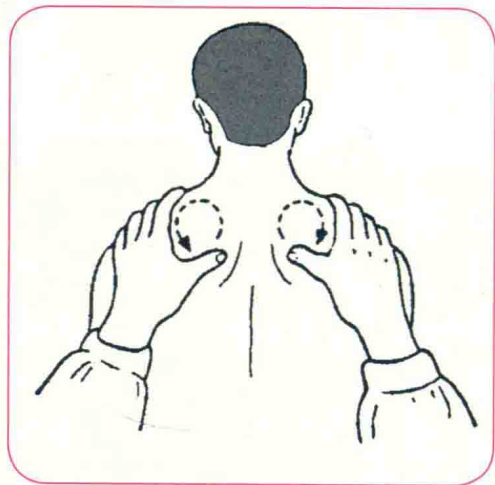
④腕部向内摆动

本法常用于头面、胸腹及四肢等处。对头痛、眩晕、偏瘫等疾患常用此法治疗。

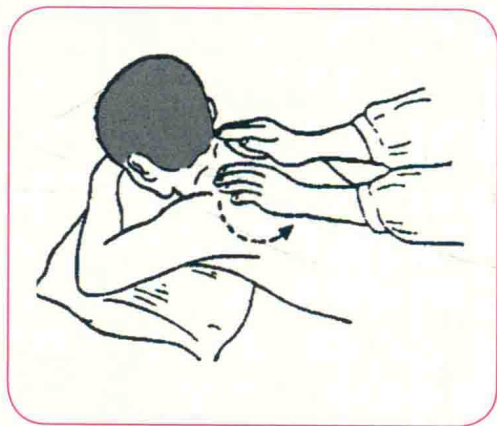
(2) 揉法：又分指揉和掌揉两种。

指揉：用手指指腹吸定患处，腕部放松，以肘为支点，前臂作主动摆动，带动腕和掌指作轻柔缓和的摆动。

掌揉：用手掌掌根吸定患处，腕部放松，以肘为支点，前臂主动摆动，带动腕部作轻柔缓和的摆动。



指揉法



掌揉法

本法操作时压力要轻柔，动作协调有节律，速度每分钟 120 ~ 160 次。

(3) 摩法：又分为掌摩和指摩两种：

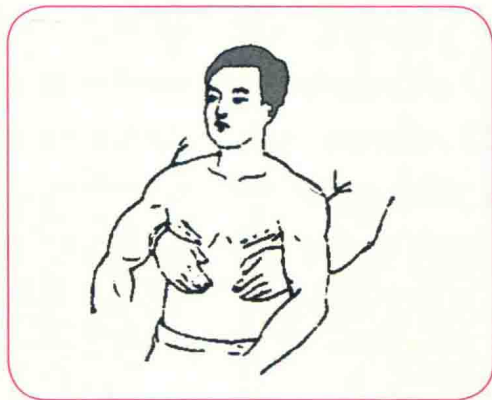
掌摩：用掌面附着于患处，以腕为中心，连同前臂作节律性环旋运动。

指摩：是用食、中、无名指指腹吸附于患处，以腕为中心，连同掌指作节律性的环旋运动。

与手接近相平，手指自然伸开，整个指掌要贴附于患处，以肩为支点，上臂主动带动手掌作前后或上下往返移



掌摩法



掌擦法



指摩法



②小鱼际擦法

本法操作时肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调，频率每分钟 120 次左右。

本法刺激轻柔缓和，可用来治疗眩晕、偏头痛、三叉神经痛、偏瘫等。

(4) 擦法：用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附于患处，进行直线来回摩擦，操作时腕关节伸直，使前臂



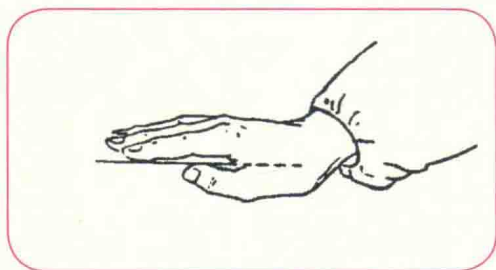
③大鱼际擦法



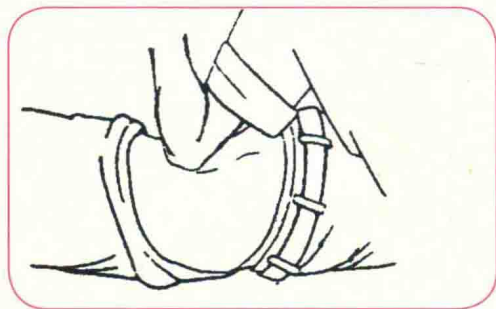
动，频率每分钟 100 ~ 120 次。

本法是一种柔和温热的刺激，常用于治疗眩晕、牙痛、颈椎病、落枕等病症。

(5) 推法：用指、掌或肘着力于患处，进行单方向的直线移动。操作时要紧贴体表，用力要稳，速度缓慢而均匀，可在人体各部位使用。



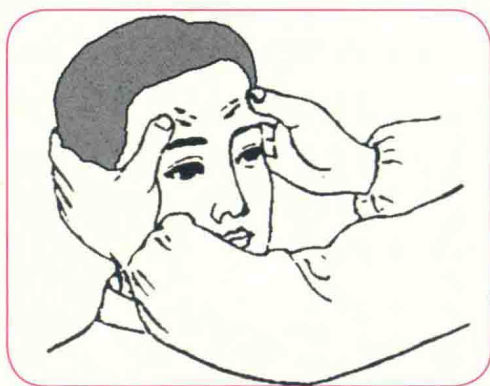
①掌推法



②肘推法

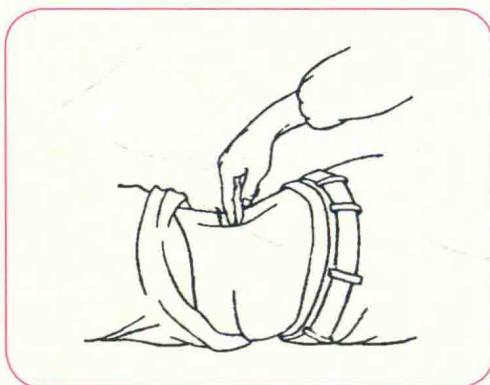
(6) 抹法：用单手或双手的拇指指腹紧贴皮肤，做上下或左右往返移动，称为抹法。操作时要轻而不浮，重而不滞。

本法常用于头面及颈项部，对头晕、头痛及颈项强痛等症常用本法作配合治疗。

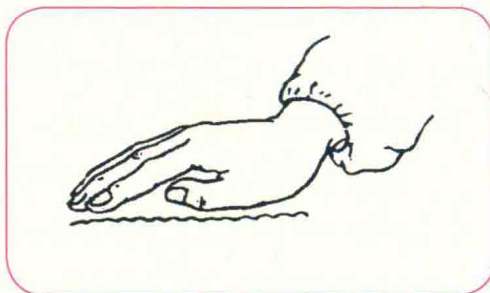


②抹法

(7) 振法：用手指或手掌着力于患处，前臂和手部的肌肉强力地静止性用力，产生振颤动作，操作时力量要集中于指端或手掌上，振动频率较高，着力稍重。



①指振法



②掌振法