



自我按摩保健全书



—— 曹力◎编著 ——

人体无毒一身轻 按摩保健祛百病
家庭实用保健手册

中医古籍出版社

自我按摩保健 全书

曹力 / 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩保健全书/曹力主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015.7
ISBN 978 - 7 - 5152 - 0887 - 9

I. ①自… II. ①曹… III. ①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(2015)第 113585 号

自我按摩保健全书

主 编 曹 力

责任编辑 刘 婷

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 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

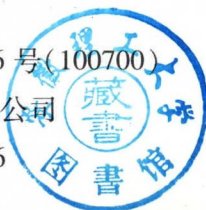
字 数 408 千字

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0887 - 9

定 价 68.00 元





按摩，古称按跷，是中国传统医学的宝贵财富。它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，经过数千年历代人的实践探索，并结合西医的解剖和病理诊断，是一种用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗，可以分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩不但可以治病，而且在保健和预防疾病上面都有重要的意义。

每当人们感到身体不适的时候，手自然就会去按一下不舒服的地方。如肚子痛的时候就会去揉揉肚子，颈肩疼痛时就会去按按颈部，头疼的时候就会去揉按头部。这就是人们进行自我按摩的本能，也是按摩起源的雏形。人们通过按摩疼痛的部位来缓解病痛，久而久之，就发现了一些有效治疗某些病痛的反射区。人的手具有缓解疲惫和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，由自己的手指来给自己的身体按摩是最合适不过的，因为自己的手指最了解自己的身体。

作为中医的常见疗法，按摩参考中医的经络穴位等，讲究辩证施治，通过揉、按等不同手法，刺激人体的反射区，缓解症状，治疗疾病。一些按摩法，直接作用于病症部位，也可以起到积极的治疗作用。按摩保健，既能对已发疾病进行治疗，也可以对未发疾病进行预防，起到一定的保健作用。按摩穴位及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可以改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。

由于按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，是比较安全可靠的。对于不便吃药的孩子，按摩可以增强小儿体质，起到预防保健作用。对于某些复杂疾病，还可以配合针灸、药物治疗。但是针对一些急性的或高烧的传染病，或脏器有病变，如伤寒、肺炎、肺结核等，按摩只能起到配合作用。

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉。如用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象，但是如果轻轻一碰就疼痛难忍的话，那就说明你鼻子有问题了，需要立即就医。

自我按摩保健就是通过自己的举手之劳，在一定情况下让自己获得健康的方法。在相关书籍或专业人士的指导下，我们通过简单的自我按摩，就可以对疾病进行积极有效的辅助治疗。一些小病小症状，通过自己和家人的按摩，就能治愈和缓解。还有许多疾病，可以通过自我按摩作为辅助疗法，配合药物治疗，来让机体获得健康。

本书既有按摩的基础知识和理论，又有常见疾病的自我按摩保健方法。另外还介绍了一些常见病的症状和其他疗法，让人们可以在对症诊断的过程中，还能寻找到适合自己的保健之道。同时，为了便于读者掌握自我按摩保健，还介绍了特定穴位的按摩保健功效，方便读者查找应用。

自我按摩通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血、平衡阴阳，以起到调理机体、医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。通过自我按摩，不但可以保健身体，还能迅速治疗一些病症，非常适合广大家庭运用。自我按摩易学易行，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，是非常实用的家庭自我保健疗法。





目录



第一章 了解自我按摩的原理与概念

疾病如何产生，我们就如何将它治愈.....	002
什么是按摩	005
自我按摩就能让自己大病化小，小病化了.....	005
人体是靠经脉相连的	007
经络、穴位、脏腑的含义是什么	012
人体有哪些经络	013
人体有哪些穴位	014
通过全息反射区治病的几大优点.....	017
反射区与穴位——自我按摩的两大关键词.....	018
养生保健按摩的渊源	021
自我按摩在国外的发展情况	022
自我按摩养生有何显著特点	023
按摩的作用原理是什么	023
自我养生保健按摩的种类	026

第二章 自我按摩的基本操作与技法

按摩前的准备工作	030
自我按摩的常用介质	031
自我按摩的辅助工具	032
按摩的八种治疗手法	033
自我按摩的常用操作手法	035
自我按摩时的体位注意事项	041
为他人按摩时按摩者的体位选择	042

按摩注意事项和刺激强度	042
自我按摩的用力原则	043
自我按摩的指力练习	044
不会出错的经络找穴法	045
人人都能学会的穴位刺激	046
头面部常用穴位速查表	047
颈、胸、腹部常用穴位速查表	049
背、腰、臀部常用穴位速查表	052
上肢常用穴位速查表	054
下肢常用穴位速查表	055
自我按摩的适应症	056
自我保健按摩的注意事项	057
不宜按摩的情形	059
自我按摩前后注意事项	060
按摩常用的检查诊断方法	062

第三章 人体反射区按摩功效解说

足部反射区	072
足部反射区是人体最大的秘密	072
足底反射区的神效	073
足背反射区的神效	076
右脚反射区的神效	077
脚心反射区的神效	078
足趾反射区的神效	079
按摩足部的疗效和特点	079
按摩足部需要注意的问题	080
小腿反射区的特效	081
小腿外侧反射区的功效	082
小腿背面反射区的功效	082
手部反射区的神效	083

手是人体状况的缩影	083
-----------------	-----

第四章 日常多发病的快速按摩疗法

糖尿病的快速按摩疗法	088
高血压的快速按摩疗法	091
低血压的快速按摩疗法	095
心律失常的快速按摩疗法	098
头痛的快速按摩疗法	101
眩晕的快速按摩疗法	104
胸闷的快速按摩疗法	108
感冒的快速按摩疗法	111
咳嗽的快速按摩疗法	114
腹泻的快速按摩疗法	118
消化不良的快速按摩疗法	120
颈椎病的快速按摩疗法	123
风湿病的快速按摩疗法	125
睡觉落枕的快速按摩疗法	127
腰痛的快速按摩疗法	128
失眠的快速按摩疗法	132
牙痛的快速按摩疗法	136

第五章 内科常见病的自我按摩疗法

高脂血症的自我按摩疗法	140
冠心病的自我按摩疗法	142
心绞痛的自我按摩疗法	145
脂肪肝的自我按摩疗法	147
慢性胆囊炎的自我按摩疗法	149
中风后遗症的自我按摩疗法	151
痛风的自我按摩疗法	153
贫血的自我按摩疗法	155
中暑的自我按摩疗法	159

盗汗的自我按摩疗法	161
尿失禁的自我按摩疗法	163
胆结石的自我按摩疗法	165

第六章 呼吸系统病症的自我按摩疗法

哮喘的自我按摩疗法	168
打鼾的自我按摩疗法	171
咽喉肿痛的自我按摩疗法	173
肺炎的自我按摩疗法	175
急性支气管炎的自我按摩疗法	178
慢性支气管炎的自我按摩疗法	180
大叶性肺炎的自我按摩疗法	183
肺气肿的自我按摩疗法	185
过敏性鼻炎的自我按摩疗法	188
急性鼻炎的自我按摩疗法	191
慢性鼻炎的自我按摩疗法	193
慢性咽炎的自我按摩疗法	198

第七章 消化系统病症的自我按摩疗法

厌食症的自我按摩疗法	202
恶心呕吐的快速按摩疗法	206
烧心的自我按摩疗法	208
打嗝的自我按摩疗法	210
腹胀的自我按摩疗法	212
痔疮的自我按摩疗法	213
慢性胃炎的自我按摩疗法	217
胃溃疡的自我按摩疗法	221
胃痉挛的自我按摩疗法	225
慢性肝炎的自我按摩疗法	226
慢性痢疾的自我按摩疗法	228
慢性肠炎的自我按摩疗法	232

十二指肠溃疡的自我按摩疗法	234
胃脘痛的自我按摩疗法	236
胃下垂的自我按摩疗法	237
胃肠道功能紊乱的自我按摩疗法	240
习惯性便秘的自我按摩疗法	243
慢性腹泻的自我按摩疗法	245

第八章 骨骼与肌肉疾病的自我按摩疗法

膝关节炎的自我按摩疗法	248
慢性膝关节痛的自我按摩疗法	252
类风湿性关节炎的自我按摩疗法	254
腰椎间盘突出自我按摩疗法	257
急性腰扭伤的自我按摩疗法	260
肩周炎的自我按摩疗法	263
腰肌劳损的自我按摩疗法	265
足跟痛自我按摩疗法	269
网球肘的自我按摩疗法	272
腕管综合征的自我按摩疗法	274
肩关节挫伤的自我按摩疗法	277
腕关节损伤的自我按摩疗法	278
踝关节扭伤的自我按摩疗法	279
坐骨神经痛的自我按摩疗法	282
背部强痛自我按摩疗法	283

第九章 神经系统疾病的自我按摩疗法

神经性头痛的自我按摩疗法	286
偏头痛的自我按摩疗法	287
头晕的快速按摩疗法	289
面神经麻痹的自我按摩疗法	291
癫痫的自我按摩疗法	294
昏厥的自我按摩疗法	297

晕车、晕船、晕飞机的自我按摩疗法	298
中风的自我按摩疗法	301
偏瘫的自我按摩疗法	303
肋间神经痛的自我按摩法	307
三叉神经痛的自我按摩疗法	310
美尼尔氏综合征的自我按摩疗法	313
重症肌无力的自我按摩疗法	315
脑动脉硬化的自我按摩疗法	319
老年性痴呆的自我按摩疗法	321
震颤性麻痹的自我按摩疗法	324

第十章 常见皮肤疾病的自我按摩疗法

牛皮癣的自我按摩疗法	328
红斑狼疮的自我按摩疗法	330
带状疱疹的自我按摩疗法	334
白癜风的自我按摩疗法	337
腋臭的自我按摩疗法	339
皮肤瘙痒的自我按摩疗法	341
神经性皮炎的自我按摩疗法	344
斑秃的自我按摩疗法	346
湿疹的自我按摩疗法	348
痤疮的自我按摩疗法	350
扁平疣的自我按摩疗法	353
鸡眼的自我按摩疗法	355
脚气的自我按摩疗法	356

第十一章 五官科疾病的自我按摩疗法

耳鸣的自我按摩疗法	360
口臭的自我按摩疗法	362
口腔溃疡的自我按摩疗法	364
喉咙痛的自我按摩疗法	366

流鼻血的自我按摩疗法	368
青光眼的自我按摩疗法	370
脱发、白发的自我按摩疗法	372
花粉症的自我按摩疗法	375

第十二章 妇科疾病的自我按摩疗法

月经不调的自我按摩疗法	378
闭经的自我按摩疗法	380
不孕症的自我按摩疗法	382
阴道炎的自我按摩疗法	384
盆腔炎的自我按摩疗法	385
性冷淡自我按摩疗法	387
更年期综合征的自我按摩疗法	388
产后小便异常的自我按摩疗法	390
经期综合征自我按摩疗法	391
子宫脱垂的自我按摩疗法	392
乳腺增生的自我按摩疗法	394
乳腺炎的自我按摩疗法	396

第十三章 男科疾病的自我按摩疗法

阳痿的自我按摩疗法	400
早泄的自我按摩疗法	401
腰痛的自我按摩疗法	403
遗精的自我按摩疗法	405
肾虚的自我按摩疗法	407
精液状态异常的自我按摩疗法	409
前列腺肥大的自我按摩疗法	412
前列腺炎的自我按摩疗法	415

第十四章 儿科疾病的自我按摩疗法

小儿感冒的自我按摩疗法	418
-------------------	-----

流行性腮腺炎的自我按摩疗法	420
小儿尿潴留按摩疗法	421
小儿腹痛按摩疗法	422
小儿麻疹按摩疗法	424
小儿梦呓按摩疗法	425
小儿流涎按摩疗法	426
小儿呃逆按摩疗法	428
小儿口疮按摩疗法	430
小儿喉炎按摩疗法	432



第一章

了解自我按摩的原理与概念

● 了解一些自我按摩保健的基础知识，在运用的过程中才能得心应手，更好地收获健康。对于一些特殊疾病，中医的推拿按摩有奇效，特别是针对急性腰扭伤、颈椎病等骨伤。





♥ 疾病如何产生，我们就如何将它治愈



◎正不压邪，机体自稳功能紊乱，也就是疾病。

一般来说，疾病发生时，我们会在第一时间去医治，而事后也很少去想自己为什么会得这个病，它是如何产生的。似乎，这些只是医生的问题。其实，如果我们对自己的身体有了更多的了解，就能从单纯的医治疾病转变为预防疾病，享受更多的健康快乐。

首先，需要明确的是，对于人体而言，无论是健康的人体还是生病的人体，都是时时刻刻地处于病因损害作用和机体抗损作用的共同作用下的。

常见的健康致损因素有很多，我们现在来总结如下：

- (1) 天气变化，风寒或暑湿等；
- (2) 饮食不洁或不当等；
- (3) 情绪不佳以及身体内部的不良情况等；

(4) 细菌感染、病毒侵蚀等外界因素；

(5) 遗传因素。

对此你还可以再举出成千上万种容易被我们忽略的事情，例如饮酒过量、性生活无度等也属于致损因素。只要是对身体有不利影响或负面影响的因素，都可以归到这一类。

对于如此众多的致损因素，我们的抵御手段只有一种，那就是机体的抗损作用。抗损作用所要实现的目的也只有一个，那就是保持机体的内环境稳定。正常机体主要在神经和体液的调节下，在不断变动的内外环境因素作用下能够维持各器官系统机能和代谢的正常进行，维持内环境的相对的动态稳定性，这就是自稳调节控制下的自稳态或称内环境稳定。

对于人体来说，正常机体的血压、心率、体温、代谢强度、腺体分泌，神经系统和免疫功能状态以及内环境中各种有机物质和无机盐类的浓度、体液的pH值等等，往往有赖于两类互相拮抗而又互相协调的作用，而被控制在一个正常波动范围。这是整个机体的正常生命活动所必不可少的。

因此，面对无时无刻不存在的致损因素以及人体对内环境稳定的需要，致损作用和抗损作用总是在人体内相互对抗，共同作用。两者共同作用的结果只有三个，一个是邪不胜正，继续保持机

体的自稳状态，也就是健康；另一种是正邪对峙，机体的稳态处于一种临界状态；第三种是正不压邪，机体自稳功能紊乱，也就是疾病。

疾病的产生、发展和转归过程

健康——健康的过程

健康的机体在受到病因损害作用时自身抗损作用迅速调动，往往在人体毫无察觉的时候就消除隐患速战速决了，大多数时候我们面临的其实是这种情况，所以风寒暑湿细菌病毒之类的虽然无所不在，但是并没有造成大的危害，所以说健康虽然是一种状态，但绝不是一种静止的状态，健康是一种绝对的动态，是一种无时无刻不在变化的状态，好比你看走钢丝的杂技演员停在钢丝绳上，其实他们哪里是静止的呢？他们没有一刻不在通过自身的调整来保持看似停止的平衡，我们的健康，可以做类似的理解。“正气存内，邪不可干”，这个就是健康。

健康——亚健康的过程

健康的机体受到病因损害以后，机体的抗损作用迅速调动，但是机体的抗损作用不能立刻消除病因，导致某种病因的致损作用和机体的抗损作用并存，这个时候人觉得不适，但检查结果又一切正常，中医叫“未病”，现代医学叫亚健康，这个时候人体的自稳调节功能处于一种剧烈的调整状态，调整得好，就健康，调整得不好，就患病，所以在健康和亚健康之间是一种双向调节。例如我们连续加班了好几天，或者牌桌上熬了好几夜，或者东西吃多了肚子胀，或者出门的时候吹了点风，头有点疼、身体有点软、人有点累等等，这个时候如果休息好或者饮食上加以注意或者喝点姜糖水，可能也就恢复健康了；如果这个时候继续疲劳工作或者暴饮暴食或者伤风受寒，那可能就要生病了，正邪相争的时候，就是亚健康。

亚健康——亚健康的过程

亚健康-亚健康过程主要想表达这样一种意思：亚健康和健康或者疾病一样，都是一个动态的线过程，正邪之争的过程中，只要还没有一个明确的结果，都属于亚健康状态，但是这种状态也绝对不是一成不变的，而是充满了丰富变化和层次的。

亚健康——疾病的过程

这个转变过程是正邪进一步相争以后邪不压正了，这个时候病因通过其对机体的损害性作用而使体内自稳调节的某一个方面发生紊乱，而自稳调节某一个方面的紊乱使相应的机能或代谢活动发生障碍，从而产生疾病。当然这种过程也不是单向的，就拿我们最为常见的感冒来说，我们伤风感冒的时候身体觉得不舒服，可能头疼脖子酸的，这个时候就是健康状态转变为亚健康状态了，如果不加以注意，再进一步还可能发烧流鼻涕等，发烧即说明内部环境紊乱，也是自稳调节功能在起作用，这个时候就是从亚健康转变为疾病状态了；但是这个过程也不是单向的，如果这个时候我们多喝水、盖两床被子、喝点姜茶或者喝点桂枝汤、麻黄汤或者阿斯匹林，也可以帮助身体逐步恢复到亚健康状态，如果这个时候再注意点饮食穿衣起居什么的，还可以逐步恢复到健康状态。



续表

疾病——疾病的过程

在各种自稳调节的控制下，正常机体各器官系统的机能和代谢活动互相依赖，互相制约，体现了极为完善的协调关系。可是当机体患病时，某一器官系统的一个部分受到病因的损害作用而发生机能代谢紊乱，自稳态不能维持时，就有可能通过连锁反应而引起本器官系统其他部分或者其他器官系统机能代谢的变化。这就是疾病中的因果转化，即原始病因使机体某一部分发生损害后，这种损害又可以作为新的病因而引起另一些变化，而后者又可作为新的病因而引起新的变化。如此，原因和结果交替不已，疾病就不断发展起来，引起更为广泛而严重的生命活动障碍。现在已知的不少疾病都属于这种情况，最初的病因本身并不致命，而是病因引起身体的变化才使得病情得以加重，以乙肝为例来说，乙肝病毒本身并不致病，它对肝细胞损伤主要是由机体的免疫系统清除反应引起的。乙肝病毒感染机体后，侵入到肝细胞内，致使肝细胞的某些结构发生变化。激发机体对自身的肝细胞产生免疫反应，便会引起细胞损伤。在严重的肝损害病例中，机体免疫系统甚至将没有被乙肝病毒侵犯的肝细胞也一同杀死，而免疫功能正常者机体对感染乙肝病毒的肝细胞发生一系列的免疫反应，随着病毒被逐步消除，逐渐痊愈。类似的，艾滋病患者更多的也不是死于伴随艾滋病本身，而是死于免疫系统紊乱而产生的各种并发症。而这就是疾病-疾病过程的含义，疾病和其他所有的生命状态也是一样的，它不能一直保持一种状态，它会恶化，或者好转，它可以恶性循环，或者打破原来的恶性循环建立新的良性循环，疾病-疾病过程是恶性循环的过程。

疾病——死亡过程

在这个过程中，机体的抗损作用已经溃不成军了，机体的内环境也早已紊乱不堪了，人走向了一生的终点，生命也只有终止，这是从“健康-亚健康-疾病-死亡”过程中唯一不可逆的阶段。

我们通常所说的如何才能健康其实包括了两个方面，一种是在健康状态下如何保持健康，也就是日常的养生保健；另一种就是在不健康的时候如何恢复健康，也就是我们通常所说的医病治疗。不过，无论哪一种保持健康的方式，基本思路都是一样的，那就是尽可能地从机体的自稳调节功能着手，保持健康就是尽力保持这种内环境的动态稳定状态。

治疗亚健康和疾病就是尽快恢复良好的内环境动态稳定状态。在保持和治疗的时候要充分考虑自身的抗损作用，要善于用自身的抗损作用去克服病因达到内部稳定，而不是人为地通过外在强加来的作用来克服病因，因为这样往往反而会加重病情，越帮越忙。如此才能做到病是怎么来的就让它怎么回去。

其实，人类生活在自然界中，很容易受到六淫、七情、饮食、劳倦等影响而致病。如何避免呢？关键在于预防。正如《素问·上古天真论》所说：“虚邪贼风，避之有时”，“精神内守，病安从来”。说明一个人只要保养好人体正气，增强体质，任何疾病都是有可能预防的。

按摩健身法作为祖国医学中验之有效的方法，可增强体质且方便实用，效果明显。按摩主要通过疏通经络，流畅气血，从而调和营卫，平衡阴阳，以达到预防疾病的目的。运用自我按摩便是保持健康或者恢复健康很有效的方法。