

养生馆

第2辑



手到病自除

夫妻保健按摩



10分钟按摩快速祛病，30多种常见病痛手到病除。
纯天然疗法，不花钱、省时又省力。
标准经穴图对症施治，做爱人最好的保健师。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

夫妻保健按摩



《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻保健按摩 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海:
上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①夫… II. ①书… III. ①保健—按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036220号

书立方·养生馆·第2辑



夫妻保健按摩


责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章

做爱人最好的保健师

- 按摩是手送给身体的礼物 6
- 夫妻按摩好处全知道 7
- 按摩前必做的功课 8
- 按摩的时间 9
- 按摩的力度 10
- 按摩后的反应 11
- 哪些情况下不宜按摩 12
- 正确找准穴位的方法 13
- 夫妻按摩常用的手法 15

第二章

对症施治，按摩祛除女性常见病

- 月经不调 24
- 痛经 30
- 经前紧张综合征 34
- 慢性盆腔炎 42
- 不孕症 46

● 产后腰腹痛	52
● 产后缺乳	58
● 乳腺增生	64
● 急性乳腺炎	70
● 白带异常	74
● 害喜	78
● 阴部瘙痒	82
● 女性性冷淡	86
● 性交痛	90
● 房劳过度，身体虚弱	96
● 尿频	98

第三章 ▶

对症施治，按摩祛除男性常见病

● 遗精	104
● 阳痿、早泄	108
● 慢性前列腺炎	114
● 阳强	118
● 性欲亢进	122
● 男性性冷淡	128
● 不育症	134

第四章▶

保健按摩，让女人更美丽

- 眼睑浮肿 140
- 眼袋 146
- 青春痘 152
- 淡化雀斑 158
- 提亮肤色 164
- 光滑肌肤 168
- 美手 176
- 美足 180
- 机体排毒 184

第一章

做爱人最好的保健师

【按摩是手送给身体的礼物】

按摩广泛适用于人体的功能性疾病，对脏腑器官的功能障碍、慢性炎症和软组织损伤都有较好的治疗效果。

神经系统

治疗神经衰弱、坐骨神经痛、面神经痉挛、面神经麻痹等。

运动系统

治疗各部位关节、韧带、肌腱损伤，如落枕、肩周炎、网球肘、岔气、腰扭伤、腰椎间盘突出、踝关节扭伤、颈椎病、足跟骨刺等。

呼吸系统

治疗感冒、咽喉痛、鼻炎、气管炎等。

消化系统

治疗胃痛、急慢性胃肠炎、消化不良、消化性溃疡、胃下垂、肠粘连、便秘等。



泌尿系统

治疗泌尿系统感染、膀胱炎、前列腺炎、尿频、尿失禁、遗尿等。

妇科疾病

治疗痛经、闭经、月经不调、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、白带过多、乳腺炎等。

美容保健

治疗肥胖、皮肤粗糙黯沉等。

【夫妻按摩好处全知道】

夫妻按摩是中医按摩的一个特殊组成部分，由于按摩者和被按摩者的特殊关系，使得按摩治疗不受时间、地点的限制，具有省时、灵活、方便的特点，对保障夫妻双方的健康以及增进夫妻感情具有重要的作用。

1. 夫妻间通过相互按摩，可以更好地了解对方，增进夫妻之间的感情；可以尽早地发现疾病，并及时预防。

2. 对于一些人们认为难以启齿的病症，比如阳痿、早泄、性冷淡、不孕不育等男科和妇科病，夫妻间的按摩能起到按摩治病和调节夫妻双方感情的双重作用。



3. 治疗范围广泛，可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或需长期服药的疾病，只要坚持按摩，就会收到意外效果。

4. 夫妻间可以按摩敏感部位，如乳房、会阴部穴位，对治疗一些疾病非常重要，避免了去医院治疗的尴尬。

5. 夫妻按摩主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

【按摩前必做的功课】

夫妻按摩操作简便、安全、有效，但是为了避免发生不良反应和增强疗效，还应注意以下事项：

1. 掌握常用穴位的取穴方法，以求取穴准确。
2. 掌握常用操作手法。

3. 夫妻按摩用力要恰当，过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。男子肌肉结实，按摩时要稍微加大力量，或者延长按摩时间；女子肌肤娇嫩，按摩女子时用力要控制，以能忍受为宜。

4. 夫妻按摩到敏感部位的穴位时不要拘谨、嬉笑或者出现性冲动，要保持平和的心态，享受按摩的感觉，让这种感觉扩散到全身。



5. 夫妻按摩要注意保暖。室温控制在25℃以上，可以很好地激发经络、穴位，按摩的效果会更好。

6. 按摩的次数由少到多，按摩力量由轻逐渐加重，按摩穴位可逐渐增加。持之以恒，方能达到防病治病、益寿延年的目的。

7. 夫妻按摩时要排空大小便，穿舒适的衣服，修剪指甲，不戴戒指、手表、手链等硬的饰物。

8. 夫妻按摩要注意屋内的空气。夫妻在卧室按摩时，首先要通风，让卧室空气新鲜，但要避免过堂风。

【按摩的时间】

一般按摩时间需要30~40分钟，具体情况具体安排。

时常按摩的穴道：合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴。

洗浴后按摩：沐浴或足浴后有利于体内循环，按摩效果最好。

睡前按摩：消除疲劳，利于入睡。

清晨按摩：消除睡眠带来的浮肿，提高化妆品的附着性。



时间分配依部位而定：重点部位时间长些，次要或辅助部位短些。

时间长短依按摩者的功力和受摩者的体质而定：功力好的可做久一些；身体虚弱的尽量少做手法。

无须每天按摩：一般一周2~3次。急性病以治愈为度，可能1次或数次；慢性病一般以10~15次为一疗程，疗程间休息数天至一周。

【按摩的力度】

按摩需要用力，但用的是巧力，重得舒适，轻得实在，也即中医推拿讲的“重而不滞，轻而不浮”。施力和放松力道的时间要一致，出力最大时需停3~4秒再放松力道，千万不要蜻蜓点水，那样效果会打折的。

力道的作用部位

一般为病变引起的局部异常处、重要的穴道。

力道的轻重

内科病：力道轻柔而持久。

伤科病：力道重而短。

急性病（如胃痛）：力道要重，只凝集在几个重要穴道，使功力直达病所。



慢性病（如筋肉劳损）：力道由轻到重，以点带面，使功力充分渗透体内。

实证、体质好者：力道重。

虚证、体质弱者：力道轻。

正常人、一般体质者：力道适中。

力道的方向

一般指向病变所在，开始垂直用力，克服皮肤的阻碍，使功力进入深部后再转向病所。

【按摩后的反应】

正常反应

按摩后，受摩者感到舒适、轻松，原有病痛明显减轻。少数人感觉轻微不适（疲乏、肌肉酸胀、局部充血、皮肤温度增高、局部疼痛、淤斑等），这与受摩者的体质、适应力及按摩者的手法熟练度、刺激量、操作时间有关，多属正常的生理保护性反应，一般在短时间内会自行消失。

异常反应

1. 按摩后效：按摩后，原有病痛没有马上减轻，但经过一段时间休息后会逐渐消失。说明原来的按摩效果仍在发挥作用，加上体内的自身调节，最终达到治愈的目的。



2. 病情明显加重，感到严重不适时，可能与下面几点有关：按摩时，受摩者肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤、岔气等。按摩者施用手法时，动作粗暴，用力过猛，如牵拉法、扳法操作不当，可造成关节或软组织扭伤、拉伤等。

总之，出现以上情况，应立即停止按摩，及时到医院就诊。

【哪些情况下不宜按摩】

按摩治疗在大多数情况下可以放心采用，但是对于一些特殊情况，按摩可能起不到治疗作用，反而会加重病情，以下情况需要特别注意：

1. 高热、各种传染病。
2. 患严重心脏病和高血压。
3. 患恶性肿瘤、结核。
4. 严重醉酒、精神病。
5. 外科急腹症。
6. 出血性疾病、女性月经期。
7. 内伤或关节脱位没有复位。
8. 皮肤感染、破溃、留疤痕。
9. 女人怀孕期间，有些穴位不宜按摩，如腰骶部和腹部穴位。还有，孕妇的肩井、合谷、三



阴交、昆仑、会阴等一些活血通经的穴位不能按摩，以免流产。

10. 过于紧张、饥饿或过饱。

【正确找准穴位的方法】

夫妻按摩的取穴方法如下：

利用手指宽度测量

以被按摩者本人手指的宽度作为标准来测量并取穴的方法。



拇指同身寸：

以被按摩者拇指的指间关节的宽度作为1寸。



中指同身寸：

是以被按摩者中指中节屈曲时桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。



横指同身寸：

又叫“一夫法”，是将被按摩者食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。



通过体表标志寻找

以人体体表的各各种解剖标志作为依据而取穴的方法。

1. 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。

2. 背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第二腰椎；第七颈椎和第一胸椎之间取大椎。

3. 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。

4. 四肢以关节、骨髁（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

利用特殊姿势定位置

以被按摩者处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池穴在屈肘时的肘横纹外侧端后五分处；解溪穴在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

利用按压感觉找穴位

如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛感难以忍受。



【夫妻按摩常用的手法】

按法

此手法的主要作用：疏通经络、行气活血，消除局部病灶和疼痛，使血液循环和经脉运行通畅，调节全身代谢。如按腹部可以促进胃肠道运动，治疗腹部疼痛和其他症状。

指按法

用拇指指腹在穴位或局部做垂直向下的按压，片刻即可。常与揉法结合使用，组成按揉法。全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用。



掌按法

手指合并，利用掌根或手掌或小鱼际着力于体表治疗部位进行按压。也可以双手交叉重叠对定点穴位进行按压。适合腰背部、胸腹、骶部、下肢部。



肘按法

肘关节弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。适合肥胖部位，如腰背、臀部、大腿等。



要领:按压时逐渐用力。作用于背部时，随受摩者的呼气向下按压，瞬间用力。

捏拿法

此手法的主要作用：疏通经络、祛风散寒，治疗发热、肌肉酸痛等病症。

五指捏拿法

用拇指和食指、中指或拇指和其余四指对合成钳形，施以夹力，捏拿提起治疗部位。动作要有连贯性。常用在颈部、肩部及四肢等部位，可有效改善酸痛。



要领:前臂放松，手掌空虚。捏拿时，方向与肌腹垂直，以掌指关节运动为主，指间关节不动。动作连贯，用力由轻到重。

揉法

此手法的主要作用：揉散开病邪会聚处的包块，促进气血运行、祛除病邪、散寒、活血化瘀、疏通经络。

指揉法

以拇指或中指的螺纹面，在穴位或局部做回旋揉动，片刻即可。揉动的手指不能离开皮肤。

