21

夫妻特效经络按摩图解

国医绝学 健康馆
GuoYi JueXue JianKang Guan

你是爱人最好的按摩师



需要全本请访问 www.ertongbook.com

国医绝学
健康馆

夫妻

特效经络

按摩图解

你是爱人最好的按摩师

《国医绝学健康馆》
编委会◎编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻特效经络按摩图解/《国医绝学健康馆》编委会编.
—重庆：重庆出版社，2010.3
(国医绝学健康馆)
ISBN 978-7-229-01935-8

Ⅰ.①夫… Ⅱ.①国… Ⅲ.①经络－按摩疗法(中医)
Ⅳ.①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038638号

国医绝学 健康馆

夫妻特效经络按摩图解

出 版 人：罗小卫　　**文字撰稿**：薛卫国　张　民
策　　划：华章同人　　**装帧设计**：阮剑锋
责任编辑：陈建军　　**美术编辑**：王秋成
特约编辑：周彩莲　　**插图绘制**：刘青松　吴橙子

重庆出版集团
重庆出版社　出版
(重庆长江二路205号)
北京威远印刷厂　印刷
重庆出版集团图书发行公司　发行
邮购电话：010-85869375/76/77转810
E-MAIL：tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm　1/32　印张：120　字数：2000千字
版印次：2010年5月第1版　2010年5月第1次印刷
定价：400.00元（全40册）

如发现印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

夫妻特效
经络按摩图解

目录
contents

Part 01 亲爱的为你按摩吧

- 按摩是手送给身体的礼物 / 4
- 夫妻按摩不可替代的优点 / 5
- 做好准备是按摩成功的前提 / 5
- 哪些情况不宜按摩 / 6
- 如何正确找到穴位 / 7
- 夫妻按摩常用手法 / 8

Part 02 常见病治疗调理按摩

- 感冒 / 12
- 失眠 / 14
- 慢性腹泻 / 16
- 便秘 / 18
- 痔疮 / 20
- 眼睛疲劳 / 22
- 耳鸣 / 24
- 食欲不振 / 26
- 支气管哮喘 / 28
- 高血压 / 30
- 糖尿病 / 32
- 胃痛 / 34
- 头痛 / 36
- 呃逆 / 38
- 痛风 / 40
- 高脂血症 / 41
- 减压放松 / 42
- 焦虑易躁 / 43
- 抑郁烦闷 / 44
- 神经衰弱 / 45





Part 03 关节骨病去痛按摩

- 落枕 / 46
- 肩周炎 / 48
- 背痛 / 50
- 腰肌劳损 / 52
- 踝关节扭伤 / 54
- 类风湿性关节炎 / 55
- 颈椎病 / 58
- 腰椎间盘突出症 / 60

Part 04 夫妻温馨对症按摩

- 月经不调 / 62
- 痛经 / 64
- 不孕症 / 66
- 更年期综合征 / 68
- 害喜 / 70
- 孕期四肢肿胀 / 71
- 遗精 / 72
- 阳痿 / 74
- 早泄 / 76
- 慢性前列腺炎 / 78
- 不射精 / 80
- 房劳过度，身体虚弱 / 81

Part 05 养颜美体修身按摩

- 每日活肤 / 82
- 美化面色 / 84
- 去皱 / 86
- 去斑 / 88
- 丰胸塑胸 / 90
- 平腹减脂 / 92
- 消腿脚水肿 / 94



需要全本请访问 www.ertongbook.c

LOOK

夫妻按摩是按摩治疗的一个特殊组成部分，不仅可以起到保健治病的作用，而且还可以增进夫妻感情。尤其对于一些难以启齿的病症，比如阳痿、早泄、性冷淡、不孕不育等男科及妇科病，夫妻间的按摩在治疗中更是可以发挥重要的作用。

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，对脏腑器官的机能障碍、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、肠黏连、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 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。

保健美容 治疗肥胖、皮肤粗糙暗淡等。

夫妻按摩不可替代的优点

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，增进夫妻感情；可以尽早发现疾病，并及时预防。

2 对于一些难以启齿的病症，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的效果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长期服药的疾病，只要坚持按摩，就会收到意想不到的效果。

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、去病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

做好准备是按摩成功的前提

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，按摩时用力要控制，以能忍受为适当。

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，让这种感觉疏散到全身。

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

6 按摩手法的次数由少到多，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。

哪些情况不宜按摩

按摩治疗在大多数情况下可以安全放心采用，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得到复位。

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、至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。

如何正确找到穴位

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：被按摩者五指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。

通过体表标志寻找穴位



以人体体表的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2腰椎；第7颈椎和第1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、骨骼（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方。

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5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。

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疼痛感，按压之后有舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛感难以忍受。

夫妻按摩常用手法

1 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。

使用部位	说明	适用部位
手指	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。
手掌	手指合并，利用掌根、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、胸腹、骶部、下肢。
手肘	肘关节弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。	适合肥胖者及肌肉丰厚的部位，如腰背、臀部、大腿的酸痛部位。

要领：⑴按压时逐渐用力。⑵作用于背部时，随受摩者的呼气向下按压，瞬间用力。


指按法


掌按法


肘按法

2 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。

使用部位	说明	适用部位
手指	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。


五指捏拿法

要领：⑴前臂放松，手掌空虚。⑵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。⑶动作连贯，用力由轻到重。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3 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、去除病邪、散寒、活血化淤、疏通经络。

使用部位	说明	适用部位
手指	以拇指或中指的螺纹面，在穴位或局部回旋揉动，片刻即可。	尤其适合局部酸痛部位，常用于头晕、偏头痛、腹痛、四肢疼痛等。
手掌	手指合并，利用掌根针对痛点或穴位进行片刻由轻而重的回旋揉动。	适合面积较大且平坦的酸痛部位，如腰背、胸腹等。

要领：⑴以肢体近端带动远端做小幅度环旋揉动，如前臂带动腕，做掌揉法。⑵着力部位要吸定穴位，带动深层组织。⑶压力均匀，动作协调有节律。



指揉法



掌揉法

4 摩法

此手法有调节气血运行、调整脾胃及其他内脏的功能。

使用部位	说明	适用部位
手指	利用食指、中指、无名指等指面，在穴位或局部进行顺时针或逆时针方向的轻揉按摩，频率每分钟120次。	全身各部位均可应用，尤其适用于胸部胀痛。
手掌	利用手掌面或掌根，进行顺时针或逆时针方向的轻揉按摩，频率为每分钟80～100次。	全身各部位均可应用，尤其适用于腹部胀痛。

要领：动作缓和协调，用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。

5 推法

此手法的主要作用：疏经活络，能旺盛气血、消除疲劳、滋润皮肤等。

使用部位	说明	适用部位
手指	以拇指指腹或侧面，在穴位或局部做直线缓慢推进。	适合肩背、腰臀、胸腹、四肢，如肩膀酸痛、四肢局部酸痛。
手掌	用掌根或手掌着力于治疗部位，缓慢推动，也可用双手交叉重叠的方式推进。	适合面积较大的酸痛部位，如胸腹、肩背、腰臀、下肢部位。
手肘	肘关节弯曲，利用肘端缓慢施力推进。	适用于较肥胖者及肌肉丰厚的部位，如臀部和大腿。

要领：⑴着力部位紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。⑵推时手指在前，掌根在后。⑶速度均匀。



一指推法



掌推法



肘推法

6 拍法

此手法的主要作用：舒经活络、调和气血、缓解肌肉痉挛以及消除疲乏等。

使用部位	说明	适用部位
五指	五指并拢且微屈，以前臂带动腕关节自由屈伸，指先落，腕后落；腕先抬，指后抬，虚掌拍打体表。	适用于全身各个部位，尤其是颈肩、背部、腰骶部以及大腿。

通畅经络、去除外邪很重要

感冒

感冒，俗称“伤风”，冬、春季发病较多，以鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为主要临床表现，多见于气候突变、衣被增减不当或坐卧、沐浴受风。

按摩方法

1 点揉上肢穴位

每穴点揉1～2分钟，宜有酸胀感。



1-1 点揉曲池。

1-2 点揉列缺。

2 点揉头部穴位



2-1 同时点揉两侧太阳穴2分钟左右，有酸胀感为宜。



2-2 揉枕后的风池1～2分钟，以有酸胀感为宜。

3 揉搓鼻翼

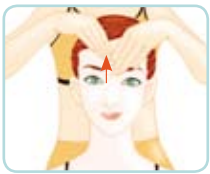


3-1 捏揉鼻翼两侧3～5分钟，以有酸胀感为宜。



3-2 点揉鼻翼两侧迎香2～3分钟，以有酸胀感为宜。

4 直推前额



自印堂至前发际做直推法，力量可稍大，可先点按印堂，以有酸胀感为宜。

5 分推前额



从两眉弓开始向两侧分推至太阳穴，力量大小适中，以微有热感为宜。

6 拿项后大筋



找到项后两根大筋，捏紧后向上提起，重复3～5遍，应拿捏到位，不必要求速度。

7 点揉背部穴位



7-1 点揉肺俞2分钟。



7-2 点揉大椎2分钟。



7-3 肺俞、大椎穴位。

8 疏通太阳

从大椎水平位置开始，沿背部膀胱经（竖脊肌），到臀部之上做直推法和直擦法，重点在膈俞以上部位。



8-1 大椎和膈俞。



8-2 直推法。



8-3 直擦法。

缓慢轻柔按出好睡眠

失眠

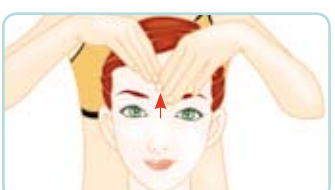
失眠是指持续相当长时间的睡眠质或量令人不满意的状况，常表现为难以入睡、维持睡眠困难或早醒。失眠可由心理因素、环境因素、睡眠节律改变等因素引起。

按摩要点

现代医学认为失眠属于大脑皮质功能紊乱，中医也认为脑为髓海。按摩手法治疗失眠以头项部手法操作程序为基础，与头痛的治疗手法相仿，但治疗头痛手法较重，而治疗失眠手法较轻。同时要结合中医辨证添加相应部位的手法。

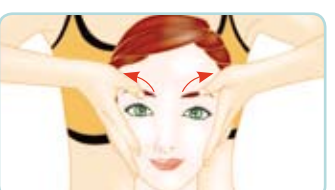
按摩方法

1 直推前额

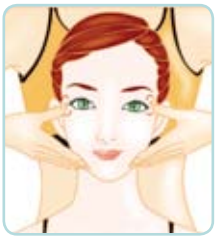


自两眉之间的印堂至发际的神庭做直推法，力量可稍大，并可先点按印堂穴。

2 分推前额



2-1 从两眉弓开始自前额中线向两侧推至太阳穴，逐渐移至前发际。



2-2 每次分推前额，结束时用拇指点揉太阳穴。



2-3 再用拇指向后及后上方，沿骨缝进行点揉。

3 点按头顶



五指分开，从前发际开始向头顶点按3～5遍。

4 点揉风池及周围



点揉枕后的风池及其周围，以出现酸胀感为宜。

5 扫散少阳



五指在头侧少阳胆经滑动，即扫散头侧及颞部。

6 摩掌熨目



双掌摩擦至发热，贴于双眼。

7 远端取穴

7-1 点揉内关穴2分钟。

7-2 点揉神门穴2分钟。



7-3 点揉三阴交2分钟。

需要全本请访问 www.ertongbook.com