图说生活

健康指南系列

家庭保健按摩分步图解

专业按摩师演示实用家庭按摩法



薛卫国 主编

北京中医药大学推拿教研室
副教授，硕士任医师
推拿专业 硕士

需要全本请访问 www.ertongbook.com

让生活有知有味

图说生活·健康指南

权威专家为您带来健康生活新理念

Jiankang Zhinan Xilie



家庭保健按摩 分步图解

上海科学普及出版社

Jiating Baojian Anmo Fenbu Tujie





家庭保健按摩分步图解

疏通经络·放松筋骨

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健按摩分步图解 /《图说生活．健康指南系列》编委会编．—上海：上海科学普及出版社，2009．3
（图说生活．健康指南系列）
ISBN 978-7-5427-4254-4

Ⅰ.家… Ⅱ.图… Ⅲ.保健－按摩疗法（中医）－图解
Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 018098 号

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路 832 号 200070）http://www.pspsh.com
印　　刷：北京威远印刷厂
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：16 开（787 × 1092）
印　　张：16 印张
字　　数：350 千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4254-4
版　　次：2009 年 3 月第 1 版　2009 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：19.80 元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



按摩理疗 修复身心

人体自有一套运转、修复系统：困了用睡眠修复，累了用休憩调整，肌肉酸困揉一揉就能放松，筋骨疼痛时按一按就能缓解……身体困乏、损伤、疼痛时对按摩的渴求及神奇反应，历经千余年的摸索和尝试，形成了功效显著的中医的按摩疗法体系。在这里专业按摩医师将逐一讲解和演示最有实用价值的家庭按摩疗法。

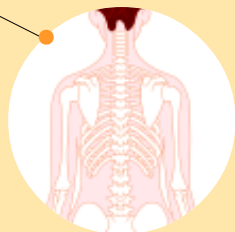
1 有的放矢，对症按摩

根据多年的临床经验，按摩专家挑选现代家庭最常见的病痛不适、现代人急需的自我养生保健需求，独立成条，每一条都提供了最有效的按摩治疗步骤或按摩保健手法。



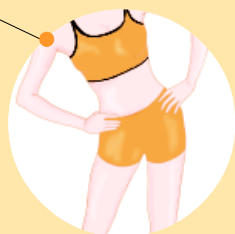
2 图解示意，一看就会

所推荐的按摩方法，取最有效、最易操作的，配以彩色手绘图，演示按摩位置、手法以及走向，加上简明通俗的文字说明，即便您对按摩一无所知，看文照图即可以操作。



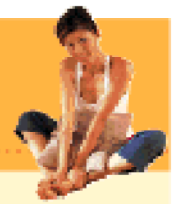
3 基础理论，按需掌握

以实用易学为原则，以方便您按书操作为目的。介绍按摩基础知识不追求系统全面，只为满足读者使用本书所需而设，对相关理论知识的介绍，点到即止。



每天30分钟，用心为自己、家人做一次爱心按摩吧，让疲乏了一天的身体在双手的抚摸之下，尽情享受轻松。

目录 Contents



007 绪论

008 按摩常识一点通
008 疏通人体经络
008 什么导致经络不畅
008 【五脏六腑与经络】
009 穴位——健康的密匙
009 穴位分类
009 怎样找准穴位
010 【穴位按摩原则】
010 按摩的适应症
011 不宜按摩的情况
011 按摩前要准备什么
012 按摩有先后顺序吗
012 阴阳经脉的含意
013 阴阳经脉的配对
013 脊椎推拿治百病
013 夹脊穴的针对病症
014 脊椎数序的窍门

015 按摩常用手法图解
017 【按摩手法的基本要求】

第一章

025 舒筋活血 颈肩腰腿损伤按摩

026 项背部劳损
029 落枕
031 颈椎病
034 肩部肌肉劳损
035 肩周炎
037 肩部急性扭伤
038 踝关节扭伤
039 背痛
040 腰部劳损
042 急性腰扭伤
043 腰椎间盘突出症

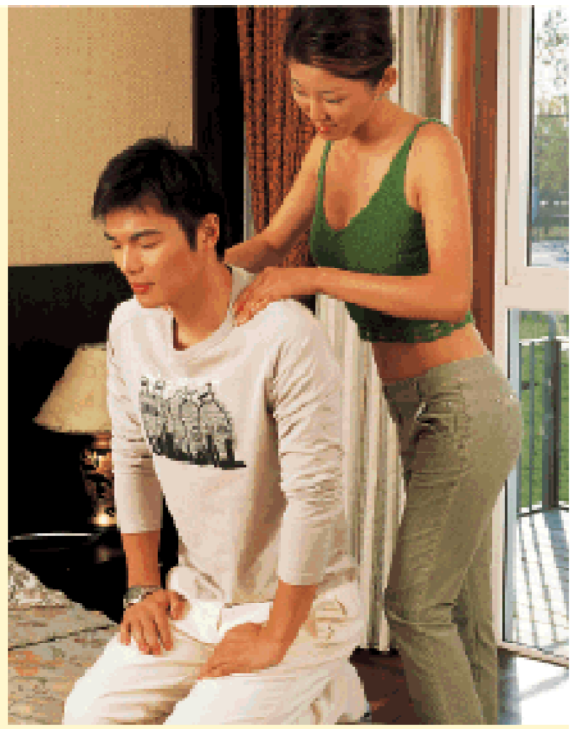


045 坐骨神经痛
047 膝关节骨性关节炎
048 类风湿性关节炎
050 风湿性关节炎
053 小腿抽筋

第二章

顺气血、通经络 内外妇男杂症对症按摩

056 感冒
059 咳嗽
060 喉咙痛
061 慢性支气管炎
064 支气管哮喘
066 头痛
070 眩晕
072 失眠
074 神经衰弱
077 糖尿病
078 高血压
082 低血压
083 恶心呕吐
084 高脂血症
085 痛风
086 胃脘痛
087 食欲不振
089 呃逆



091 消化不良
092 细菌性痢疾
094 腹泻
097 慢性肠炎
098 便秘
101 痔疮
103 胆结石症
104 近视
105 眼睛疲劳
106 耳鸣
108 耳痛（外耳炎、中耳炎）
110 急慢性咽炎
112 鼻炎
114 流鼻血
115 贫血
116 鼻塞
117 月经不调

120 虚冷症
121 盆腔炎
122 痛经
126 闭经
128 不孕症
129 乳痈
131 更年期综合征
132 阳痿
134 早泄
136 前列腺炎
138 脱肛

第三章

130 减压放松 远离亚健康 日常保健按摩

140 日常减压放松
142 浴缸里的放松按摩
144 足部按摩放松
146 足部反射区图解

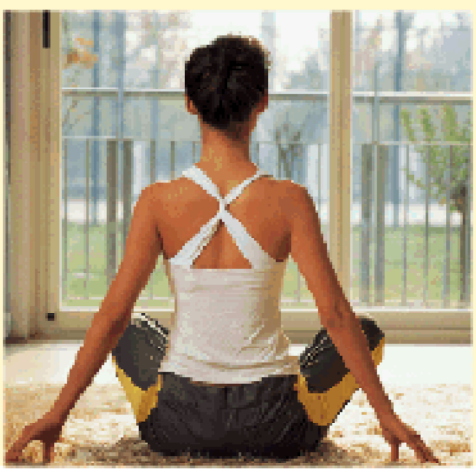
第四章

151 延缓衰老 养颜塑身按摩

152 美容按摩基础
154 每日活肤简易按摩
156 美化面色按摩
157 祛皱按摩
159 祛除面部水肿按摩
160 祛斑简易按摩
164 美目简易按摩
166 颈肩部塑形按摩
167 胸部塑形按摩
168 腹部塑形按摩
169 背部塑形按摩
170 腰部塑形按摩
171 臀部塑形按摩
172 腿部塑形按摩
173 足部塑形按摩
174 腿脚水肿按摩
176 臂部塑形按摩
176 手部塑形按摩
177 美发简易按摩
178 美肤淋浴按摩

180 附录

180 十二经络穴位图解
237 奇经八脉穴位图解
248 常用穴位详解笔画索引





按摩不用药物，而仅仅以手作用于身体，可以说是一种纯粹的自然、绿色疗法。

本章的内容可以让您了解一些按摩的基本知识和基本技能。按摩是一种身心疗法，是以手的力量和手的爱抚去抚平肌体和精神的伤痛。所以说按摩时的身心放松是极其重要的。

按摩是用手来治病，是手调动了人体的自愈能力，手法当然是最重要的。手法是按摩的基本技能，但按摩的手法繁多，我们了解20种也就足够了。最常用的不外乎揉法、拿法、点法、拨法。练熟了这4种手法，各种病痛不适就都可以逐渐缓解了。

手法固然可以少掌握几种，但手法所作用的部位却是必须要准确的。只有手按压的部位准确了，才会取得预期的效果。人们都知道穴位对于按摩的重要性，穴位的定位与功能是按摩的基本知识。但手下的感觉更重要。按摩最有效的是各种颈、肩、背、腰、四肢关节肌肉的疼痛、不适，用我们的双手可以直接触摸到；腹部的胃肠、妇科器官也能以手触到，手的力量可改变这些组织器官的能量。自我按摩时应意随手动，这样便可事半功倍。在给亲友做按摩的时候，我们需要仔细体会手下的感觉，随时询问受术者的反应。对其他的内科、妇科病症就要以点穴疏通经络、调节气血为主。

同时，我们应认识到按摩不是万能的，有时反而会造成局部更明显的伤害。所以，我们应该明了按摩的禁忌证，即便是适应的病症，治疗几次没有效果，也应向医生专家求教。

家庭保健按摩分步图解 >>>

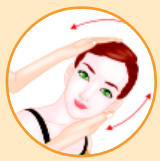
绪论

Xulun



◎绪论

按摩常识一点通





疏通人体经络

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血的流行通道，它内连于脏腑，外达于四肢，是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或气血不足引起。按摩时，刺激外在的穴位，可激发经络的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调整作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到病变的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，将会有良好的治疗效果。当然没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调整作用。因此，按摩时找准经络穴位，可取得更好的疗效。

什么导致经络不畅

造成经络（气血）不畅或气血不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节

五脏六腑与经络

中医学《内经》的藏象理论将人体的内脏器官总括为六脏六腑，脏为阴，腑为阳，分别配置一条经络，即十二正经，它们组合成人体完整的阴阳组合系统。十二正经的循行，起始于环绕肺的肺经，顺序经由各脏腑经络，最后到环绕肝脏的肝经又再度回到肺经，形成循环全身之流程。六脏含心、肝、脾、肺、肾以及心包；六腑含小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。其中“三焦”不是独立的脏器主体，而是按脏腑部位和功能分为三个部位：心、肺为上焦；脾、胃为中焦；肝、肾、大肠、小肠、膀胱为下焦。而传统的五脏六腑，源自中国先秦至汉代时占主导地位的“天六地五”学说，当时人被认为是天地阴阳相合的产物，人的五脏应地之五行、六腑应天之六气，所以，尽管之后五脏中增加了心包一脏变为六脏，仍一直沿用“五脏六腑”的说法。

变换、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血发生滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

穴位——健康的密匙

当外邪侵袭人体或人体内部功能出现不协调时，就会在人体体表出现一些疼痛、酸困的点或线，这些线就是所谓的“经络”，而这些疾病的反应点就是“穴位”。经络与天地相合，经穴的数量也与一年 365 天相配，全身共有 365 个经穴。如果把各脏器和经络比为水龙头和水管，只要水管没有异常，从水龙头流出的水就可畅通无阻。穴位相当于水管上的一些点，通过按压这些点，可以调整水管里的水流。而通过按压这些点去体会是否有异常反应，也可知道水管的运行情况是否正常，或者说其连贯的脏腑是否健康。

穴位分类

中医中的穴位根据其位置和特点，分为以下几种：

经穴

■ 指那些在经络上的穴位，有固定的标志性位置和公认的针对性功效。

经外奇穴

■ 指那些没有列入经络的经验穴位，也有一些标志性的位置。

阿是穴

■ 指那些没有名称和位置的压痛点，随不同个体、不同身体情况而定，没有固定位置，是需要通过触压而产生酸困、胀痛反应的随机点。单纯的阿是穴按摩也会取得较好的疗效。

怎样找准穴位

1 根据身体标志定位

身体标志分固定标志和活动标志。

● 固定标志　是指由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等。如阳陵泉在腓骨小头前下方 1 寸；三阴交在足内踝尖上3寸、胫骨内侧缘后方；攒竹在眉头；天枢在脐中旁开 2 寸处。



● 活动标志　是指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤在人活动时出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等处，是需要采取相应的活动姿势才会出现的标志，如微张口时耳屏与下颌关节之间呈凹陷状处为听宫所在；下颌角前上方约 1 横指、当咀嚼时咬肌隆起，按凹陷处即颊车。



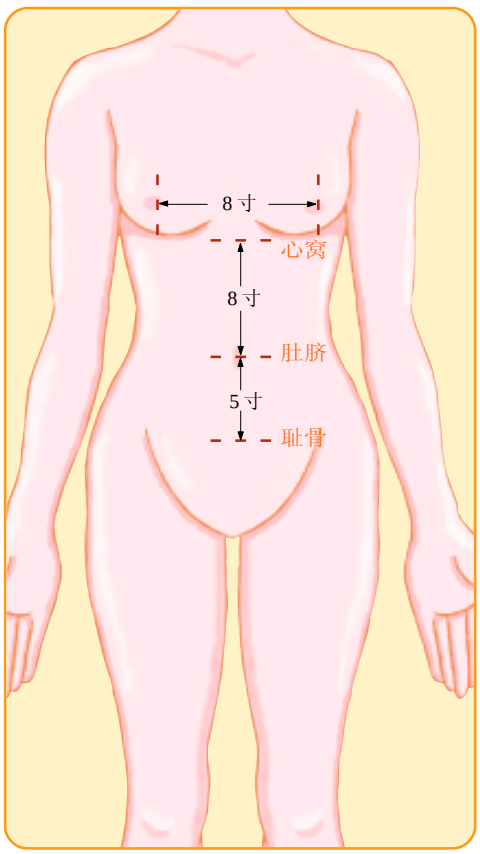
2 “骨度”折量定位

是以身体的部位及线条作为简单的度量参考。

两乳头之间的距离约为 8 寸。

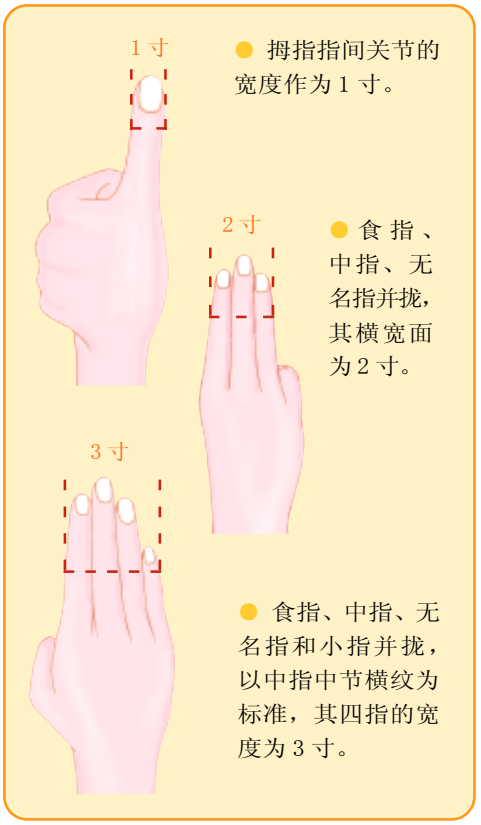
心窝到肚脐约为 8 寸。

肚脐到耻骨约为 5 寸。



3 利用手指度量定位

中医学对穴位位置的表述，通常都是以身体标志为参照基准，提供穴位与此标志的关系。如：阳陵泉在腓骨小头前下方 1 寸处。按摩时可以用手指作为度量尺寸工具来寻找穴位，这被称为“手指同身寸取穴法”。



- 拇指指间关节的宽度作为 1 寸。
- 食指、中指、无名指并拢，其横宽面为 2 寸。
- 食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度为 3 寸。

穴位按摩原则

穴位的定位是相对的。按摩取穴与针灸取穴的要求不同，针灸取穴是点，而按摩取穴是区，只要把握住穴位的大体位置，用力时会产生酸、麻、胀、痛等得气感，即可算作有效，如果有沿一定方向传导的感觉则效果更好。所以，对于按摩来说，不必过分拘泥于穴位的精确性，以常用取穴方法找到位置后，沿经络循行线路上下寻找触摸敏感点，有得气感产生就可以了。当然，如果能准确地找到穴位，效果会更好。

按摩的适应症

- 伤筋疾病 就是人们通常所说的颈、肩、腰、腿痛。由于急性扭伤、慢

性劳损及年老退变导致运动系统的软组织，如肌肉、肌腱、韧带、关节软骨等损伤，从而出现颈、肩、腰、腿等处的疼痛，是按摩最为见效的疾病。

● 内科疾病　头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽、抑郁等可以通过按摩取得有效的治疗。

● 妇科疾病　痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等，可以通过按摩得以调理缓解。

另外，神经精神、内分泌、免疫系统和消化系统疾病，通过按摩也可以达到比较好的辅助治疗效果。

除了作为疾病的辅助治疗方法之外，按摩还可以作为日常放松身心、完善身心健康的重要手段。

不宜按摩的情况

按摩并非适用于所有的疾病或身体状况，某些疾病或某种身体状况下，按摩会适得其反。

● 局部有皮肤破损、出血、感染，或局部损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等疾病的患者，不宜按摩。

● 身体过度疲劳、饥饿、醉酒的人，不宜按摩。

● 有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

● 患有严重心、肺、脑、肝、肾等内脏疾病，或有血液病容易出血不止的人，不宜按摩。

● 孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹



部，不可按摩。

● 疾病本身比较严重，如疼痛严重，有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，亦不可按摩。

按摩前要准备什么

1 环境准备

按摩是人人可操作的放松及保健方法，在任何环境下都可进行，但一个幽雅、整洁、安静、舒适的环境必然有利于人的心理及生理上的放松。按摩时可播放喜爱的轻音乐，喷洒少量的香水或空气清洁剂，营造一种良好的氛围；减少按摩过程中可能出现的打扰，如关闭电话等。

2 物品准备

● 按摩床　普通的家庭单人床或地毯对于按摩来说都是很适宜的。床不能太高或太低，但低一点的床更有利于施术者在按摩过程中利用自己的体重。

● 软枕　仰卧位时在颈下或俯卧位时在胸前、小腿前垫放软枕，可减少固定体位时间过长引起的局部不适。

● 纯棉的毛巾被或布单　按摩巾可

用纯棉的毛巾被或布单，这不仅能让患者感觉舒适、温暖，而且可避免化纤或粗糙布料对施术者手部皮肤的损伤。



● 润滑油　可以用按摩油、精油。或者，用普通的乳液、滑石粉也行，目的是有利于推法、擦法的操作。

3 精神准备

施术者和受术者身心的放松对按摩的效果尤其重要。施术者全身的放松能保证手法舒适、自然、柔和、涤透，而受术者的放松可使手法起到事半功倍的效果。施术者如果心情紧张，该放松的肌肉不放松，就会手法不到位，在按摩过程中满头大汗。心情放松，手法放缓，是对施术者的基本要求。受术者应该找一个舒适的体位，以保证身体各部位可充分放松。



按摩有先后顺序吗

通常的按摩理序是讲究先后顺序的，一般都先取俯卧位按摩腰背及下肢后侧，后取仰卧位按摩头面部、胸腹部、下肢前侧，最后取坐位按摩颈、肩、上肢。

单一部位的手法操作程序，遵守“放松→治疗→放松”即“面→线→点→面”的原则。



阴阳经脉的含意

1 阳经的含意

● 太阳经　指阳气旺盛，因为其位于人体的最表层，感受外邪后，是最先发病的经脉。

● 少阳经　有阳气减弱的含意，其位置在半表、半里，属于太阳与阳明之间，故为太阳与阳明两经之间的枢纽。

● 阳明经　是阳气发展的最后阶段，也有“在太阳和少阳两经阳气的基础上，继续发展”的意思，其位置在太阳与少阳的里面，因此阳明其实是太阳和少阳两阳合名的简称。

2 阴经的含意

● 太阴经　指阴气旺盛，因为其位于

三阴经的最表层，故有太阴为开之称。

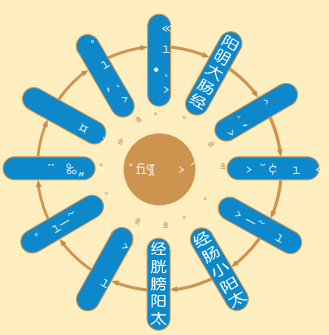
● 少阴经 有阴气减弱的含意，其位置在太阴与厥阴的中间，故有少阴为枢之称，也就是说，本经在两阴经之间起着枢纽作用。

● 厥阴经 是阴气发展的最后阶段，开始重新向阳的方面转化。即，在太阴和少阴两经阴气交尽之际，其位置在太阴与少阴的里面，故有厥阴为合之称。

阴阳经脉的配对

在中医学上，五脏属阴属里，故为内，六腑属阳属表，故为外，五脏六腑有相互表里配偶的关系。故阴经属阴，属内；阳经属阳、属外，两者相对。阴经和阳经同脏腑表里关系一样，相互配对：

●手太阴肺经（里）→ 手阳明大肠经（表）
●足阳明胃经（表）→ 足太阴脾经（里）
●手少阴心经（里）→ 手太阳小肠经（表）
●足太阳膀胱经（表）→ 足少阴肾经（里）
●手厥阴心包经（里）→ 手少阳三焦经（表）
●足少阳胆经（表）→ 足厥阴肝经（里）



十二经脉从肺经出发，再回到肺经。

脊椎推拿治百病

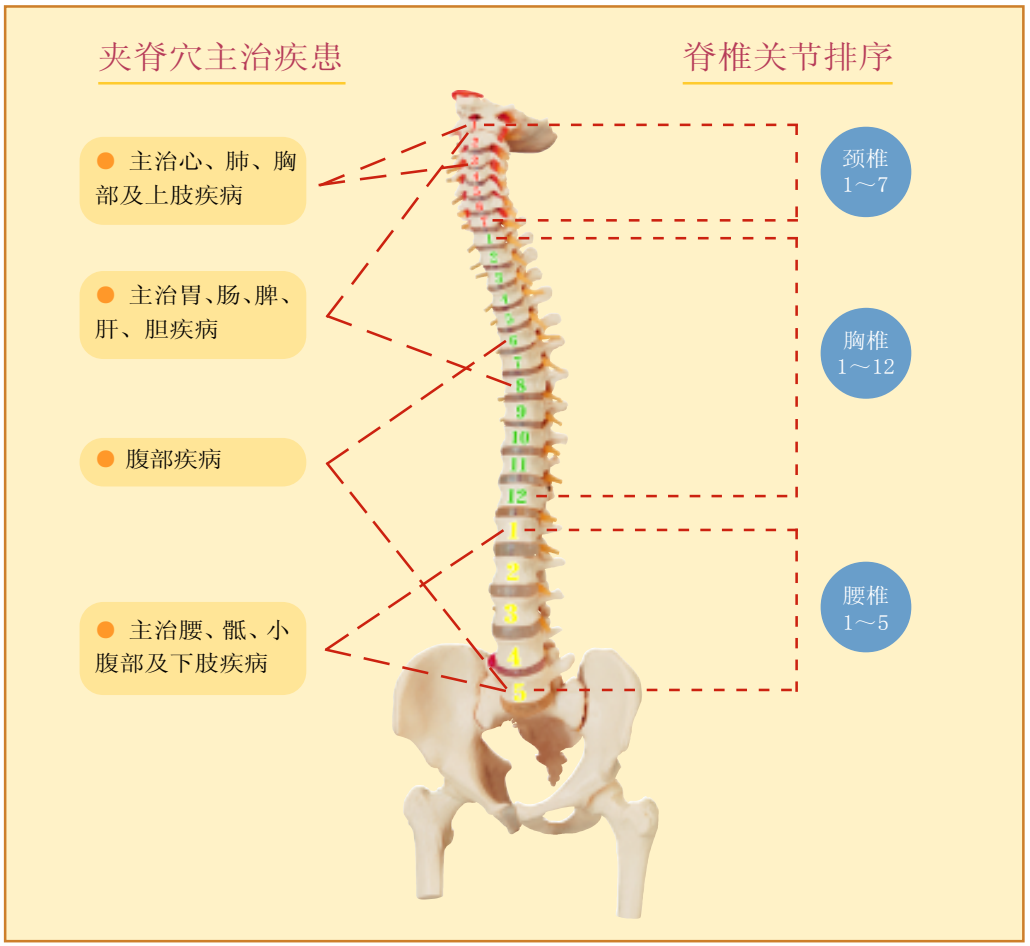
脊柱功能紊乱是造成颈、肩、腰、腿痛及其他各类疾病的重要原因，脊柱按摩可有效改善相应内脏的功能。中医认为，督脉是阳脉之海，总督一身之阳气；任脉是阴脉之海，主管一身之阴血。督脉与任脉皆起始于小腹部，沿背部之脊柱上行，和肾相连。人们常说肾为本，其实与督脉、任脉为阴阳之本的意思相同。肾虚，在按摩、针灸上主要意味着督脉、任脉的气血不流畅。督脉在人体内的分布除背部正中的脊柱棘突（注：棘突，即背部可以摸到的骨突，督脉穴位都位于棘突之间）外，还包括紧贴棘突两旁的夹脊穴（注：夹脊穴在每个胸腰椎棘突下，旁开 0.5 寸处）、分布有背俞穴（注：背俞穴是内脏气血在背部的反应点）的膀胱经。在按摩治疗疾病时，把握住督脉这一中心点，就可以起到事半功倍的作用。

夹脊穴的针对病症

夹脊穴属腧穴中的经外奇穴，位于背腰部，在第 1 胸椎至第 5 腰椎棘突下两侧，后正中线（即棘突）旁开 0.5 寸，每侧 17 个穴位。

通常来说，胸1～5的夹脊穴主治心、肺、胸部及上肢疾病；胸6～12 的夹脊穴主治胃、肠、脾、肝、胆疾病；腰1～5的夹脊穴主治腰、骶、小腹部及下肢疾病。

目前，也把颈椎棘突下两侧旁开0.5寸处称为颈夹脊，可治疗头面五官、颈部及上肢疾病。



脊椎数序的窍门

几乎所有脊椎部穴位的寻找定位，都是按脊椎棘突为参照的。不要对着第10胸椎、第3腰椎这样好像很专业的名词发呆，其实这些穴位非常好找。人的脊椎主要由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶骨、1个尾骨组成。当然，数这些椎骨棘突的时候，不用总是都从最上面颈椎的棘突开始数起。可利用下列方法，找出作为基准的棘突。

头往前低下时，脖子后面所突出的一块骨突，就是第7颈椎棘突。而第7颈椎骨下面的一个背骨突出处，即是第1胸椎棘突。

若以线连接左右两边肩胛骨的下端，正好是第7胸椎棘突和第8胸椎棘突之间。

腰的左右两边有极突出的“髂骨”（为髋骨最上部），连接其左右侧上端之线，则为第4腰椎棘突之突起处，也就是通常我们系腰带的位置。

◎绪论

按摩常用手法图解

在临床治疗时，应结合具体治疗部位和病情，选择适当的手法。一般是遵循放松、治疗、结束的顺序。先选择接触面积大的放松类手法，如滚、揉、拿等进行放松，再选择接触面积小的手法，如点、拨等，或关节运动类手法进行治疗，最后再选用叩击类手法结束。

1. 揉 法

【操作手法】

揉法是用手指、手掌、前臂或肘等做轻柔缓和的环旋运动。揉法常与按法相结合，在按压的基础上做环旋运动，增强了手法的深透性与作用层次。根据着力部位的不同，可分为指揉法、鱼际揉法、掌揉法、前臂揉法、掌根揉法肘揉法。









● 适用部位

揉法轻柔缓和，刺激量中等，可用于全身各部位。指揉法主要用于穴位等接触面较小处；掌揉法主要用于腰背、腹部等大面积平坦部位；鱼际揉法多用于头面部；掌根揉法、前臂揉法、肘揉法主要用于肩背腰骶部。

● 作用及适应症

揉法可缓解肌肉痉挛、消除疲劳，是常用的保健手法。此法也可以缓解损伤部位的疼痛，用于腹部有调理胃肠功能的作用。按揉穴位可疏通经络，行气活血，调节脏腑功能。

2. 滚 法

【操作手法】

手部呈圆锥样滚动，使产生的力通过小鱼际及手背尺侧，轻重交替、持续不断地作用在治疗部位上。依吸附及施力部位的



不同，手法有滚法、掌指关节滚法、拳滚法等变化。

● 适用部位

滚法的接触面积大，压力大。主要用于颈、肩、腰、背及四肢肌肉较丰厚处。

● 作用及适应症

滚法所产生的力应作用于肌肉层，在关节附近操作时，常配合关节的活动。滚法具有放松肌肉、缓解肌肉痉挛的作用，多用于治疗运动及神经系统疾病。

3. 拿 法

【操作手法】

捏而提起谓之拿。拇指与其余四指对合呈钳形，捏并提起治疗部位，继而放松，一紧一松连贯地作用于治疗部位。捏拿的方向要与肌腹垂直。捏力可轻可重，形成“轻快”与“慢重”两种方式。



● 适用部位

拿法适用于颈项、肩背及四肢等肌肉丰厚处。

● 作用及适应症

轻拿法可舒筋通络，行气活血，缓解肌肉痉挛，提高肌肉的兴奋度，消除疲劳，是保健时常用的手法。重拿法，特别是在颈肩等人体上部，可祛风散寒，开窍明目，治疗颈项强痛、风寒痹痛、肌肉酸痛、伤风感冒等。拿肩井属重拿法之一，可作为总结束势，通调周身气血，使人精神一振。

4. 摩 法

【操作手法】

摩法是以掌或食指、中指、无名指指腹置于治疗部位，做节律性的环形运动。用力宜轻不宜重，动作要缓和协调。





依着力部位的不同，分为掌摩法、指摩法。摩法运用时可根据治疗目的配合适当介质，以加强其功效。

● 适用部位

摩法用于面部、胸部或某些穴位。掌摩法多用于胸腹部、背部；指摩法多用于面部、人体肿胀疼痛之处。

● 作用及适应症

摩法刺激轻柔和缓，是治疗消化系