盛益文化

按摩有妙招 一册在手，病痛不愁，养生益友，健康好帮手！

家庭实用保健必备

家庭对症按摩全图解

医学博士教你自己在家轻松按摩治百病

赵勇◎著

筋骨是支撑人体活动的基础，找对穴位，对症按摩，赶走疾病，自己在家也能完成！





辽宁科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭对症按摩

全图解

赵勇◎著



辽宁科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭对症按摩全图解 / 赵勇著 . —沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.7
ISBN 978-7-5381-7491-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第099753号

出版发行：辽宁科学技术出版社
(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)
印 刷 者：北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：210mm × 225mm
印 张：13.5
字 数：220千字
出版时间：2012年7月第1版
印刷时间：2012年7月第1次印刷
策 划：盛益文化 牟伟华
封面设计：胡椒设计
版式设计：百朗文化
责任编辑：牟伟华 盛 益
责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-7491-5
定 价：39.80元

联系电话：024-23284376
邮购咨询电话：024-23284502
E-mail：lnkjc@126.com
http://www.lnkj.com.cn
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7491

目录
Contents



第一章
1 认识你的身体

1. 脊柱——人体的大梁 / 2
2. 四肢骨——人体坚实的支架 / 7
3. 肌肉——人体运动的动力机构 / 13
4. 关节——人体巧妙的轴承 / 17

第二章
25 认识脏腑、经络与腧穴

1. 漫话五脏六腑 / 26
2. 四通八达的交通线——经络 / 27
3. 防病治病的窗口——腧穴 / 29



第三章
43 动手学点真本领

1. 按法 / 44
2. 摩法 / 45
3. 推法 / 47
4. 拿法 / 48
5. 揉法 / 48
6. 滚法 / 49
7. 搓法 / 51
8. 捏法 / 51
9. 擦法 / 52
10. 点穴法 / 53
11. 弹拨法 / 54
12. 抖法 / 55
13. 叩击法 / 56
14. 摇法 / 58
15. 扳法 / 60

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第四章
67 对症治疗常见病痛

栋梁人才要重视
——男性常见病症与按摩保健方法 / 68
1. 颈椎病 / 68
2. 五十肩 / 75
3. 网球肘 / 83
4. 腰椎间盘突出症 / 86
5. 踝关节扭伤 / 91
6. “鹅掌”肌腱炎 / 95
7. 男子性功能保健按摩 / 97

女性求美要积累
——女性美容保健按摩妙录 / 109
1. 美化心灵之窗 / 109
2. 驻颜有术的美容按摩 / 116
3. 拥有乌黑亮泽的秀发需动手 / 122
4. 丰满乳房有决窍 / 127
5. 手部诊病按摩学问多 / 136
6. 按摩治疗痛经 / 147
7. 消除小肚子 / 150
8. 肛门保健 / 160



小孩子病症家庭保健
——穴位常规护理方法 / 163
1. 小孩牵拉肘 / 163
2. 小儿疳积捏脊疗法 / 164
3. 孩子骨骺炎的按摩护理 / 168
4. 歪脖的早期发现和对症按摩治疗 / 170
5. 防治近视眼 / 172
6. 预防感冒 / 176
7. 按摩穴位止牙痛 / 180

爱护老人有妙招
——老年人养生要诀 / 181
1. 不容忽视的落枕 / 181
2. 闪腰岔气 / 183
3. 骨质疏松 / 188
4. 上下楼膝关节酸痛 / 190
5. 足部按摩好处多 / 194
6. 按摩清除体内存储的垃圾 / 205
7. 高血压的日常按摩 / 208



第一章

认识你的身体

人是高等动物，是万物之灵。人类的大脑能思维，它是人体的统帅。骨骼是人体的支架，是活动中的杠杆，它是以关节为枢纽，以肌肉为动力，以神经为统帅，按照人的意志去进行各种活动。中医“骨肉相连，筋能束骨”“骨为干、肉为墙、筋为刚、皮为坚”的理论，正说明了人体这一庞大机器中，各个零件之间的相互联系。在推拿按摩手法中，要想准确做到正骨理筋、滑利关节，必须了解人体这部大“机器”的构造。

1. 脊柱——人体的大梁

房屋的大梁断了屋顶就会塌陷，人的大梁——脊梁骨断了则会引起瘫痪。其实，人的脊梁骨结构不像房梁，脊梁是由一节节脊椎骨相叠起来的，形成一个柱状体（图 1），又叫脊柱，它能直能弯，有很大的活动性和适应能力。整个脊柱的构造很复杂，下面我们一点一点来认识。

（1）脊柱曲度的来龙去脉。在人们的印象中，脊柱应该是笔直的，其实这只看到了它的一面，即从前后看成一条直线。如果换个角度，从侧面看，则有四个弧度，称为生理曲度。那么，这四个曲度是怎么形成的呢？

人出生后，随着身体从卧位、坐位到直立，从爬行、抬头到行走，脊柱发育为适应人体行走的需要而发生相应变化。

在胚胎晚期和新生儿期，整个脊柱只有一个向后凸的曲度，当时头和膝相接近，就像一只虾米一样，等到婴儿头逐渐抬起且能够坐住时，颈段脊柱就形成一个向前凸出的曲度。再到九月、十月，婴儿练习站立行走时，髋关节开始伸直，由于肌肉把腰脊柱向前牵拉，于是腰部突向前方做代偿性调整而形成腰曲，从而使身体重心向后移，以维持身体平衡，并与骶骨形成腰骶角。

由此可见，脊柱的四个生理曲度，即颈椎向前凸，胸椎向后凸，腰椎向前凸，骶尾椎向后凸（图 2）。在人的

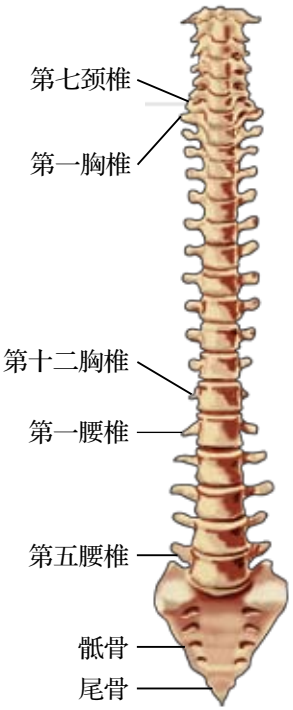


图 1 脊柱的正面观

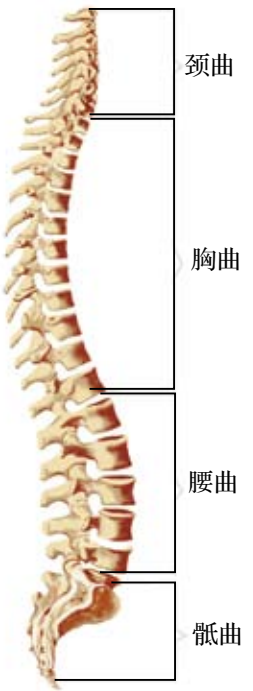


图 2 脊柱的四个生理弯曲

发育过程中，颈段、腰段脊柱前凸是次发的，身体为保持平衡，在这两个曲度之间，不得不维持两个相反的曲度，即胸段、骶尾段脊柱向后凸，或者说，维持原有的曲度。

脊柱的四个生理弯曲是人类特有的，它适应了人的直立行走，这种曲度的存在使脊柱如同一个大的弹簧，加强了脊柱的弹性作用，在行走、跳跃时减轻或消除了从脊柱传向头部的震荡。

（2）大梁的结构。人体这根大梁非常复杂，是由多块椎骨、韧带及椎间盘等连结构成的人体中枢支柱。

成人脊柱共有 26 个椎骨，即颈椎 7 个，胸椎 12 个，腰椎 5 个，骶骨 1 个（小儿为 5 块，成人融合成 1 个），尾骨 1 个（小儿为 3 ～ 5 块，成人也融合成 1 个）。除第1、2 颈椎、骶骨及尾骨外，其他各个椎骨的解剖结构大同小异，都是由椎体、椎弓、关节突、横突及棘突等组成。

下面我们拿出其中的一块椎骨认识一下。

① 椎体。椎体是扁圆形的柱状体（图 3、图 4）。腰椎椎体较粗厚，胸椎较细薄，颈椎更为细小。这种颈、胸、腰椎从上到下，椎体逐渐粗大的状况，是人体脊柱承受重量的表现。

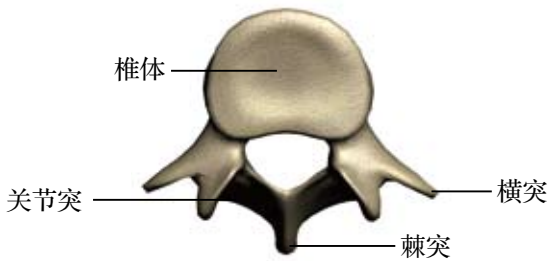


图 3 椎骨的结构（上面）

② 关节突。每个椎骨在上面、下面各有一对关节突（图 3、图 4）。上下相邻的两个椎骨正是靠关节突关节连在一起的，就好像屋顶上的瓦片一样，一个压一个，按顺序排列。

③ 横突。横突在椎弓的两侧（图 3）。除了骶骨及尾骨外，每个椎骨左右都有一个横突。需要特别提出的是，在颈椎的横突上都有一孔，椎动脉就从这里自下而上地通过。颈椎病病人经常出现头晕、恶心、突然昏倒等情况，其原因就是这里的血管受到了压迫、刺激，导致大脑

供血减少。胸椎的横突则分别与 12 根肋骨构成关节，形成胸廓（图5）。腰椎横突长短不一，以腰3横突最长，所受腰肌牵拉也最多，所以腰肌筋膜附着点容易发生劳损，出现慢性腰痛，也就是第三腰椎横突综合征。

④ 棘突。在椎弓后部中央伸向后方或后下方的骨性突起，称为棘突（图 3、图 4）。我们在后背正中可以摸到一个个突起，常常作为临床上重要的定位标志。如低头时，在脖子后面，靠近下方最粗大的隆起，就是第七颈椎棘突。

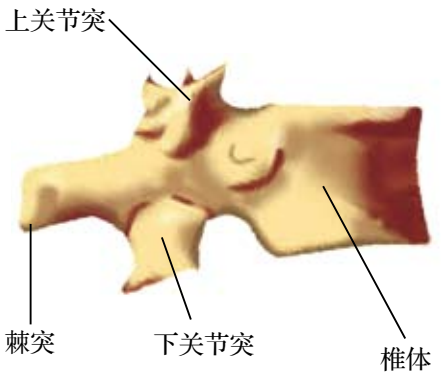


图 4 椎骨的结构（侧面）

⑤ 椎管。在每个椎体的后方都有一个孔洞，它的四壁都是骨质，前壁为椎体后部，两侧壁为左右椎弓根，后壁为椎板。颈椎、胸椎、腰椎各个椎骨的椎孔上、下连接在一起，就形成一个相通的椎管，脊髓就藏在里面，受到严密的保护。

⑥ 椎间孔上下相邻的两个椎骨，它们的椎弓根切迹围成一个椎间孔（图 6）。支配上肢、下肢、躯干的各个神经根就是从这里穿出来的。从解剖学角度看，腰椎椎间孔自上而下宽度逐渐缩小，但穿出的神经根自上而下逐渐增粗，这样较粗大的神经根被迫通过较小的腰 5 骶 1 椎

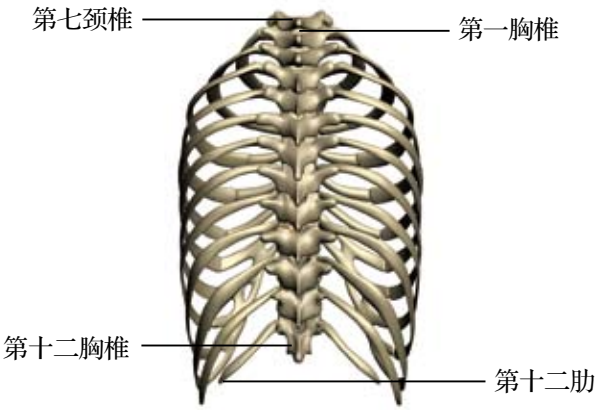


图 5 骨性胸廓（后面观）

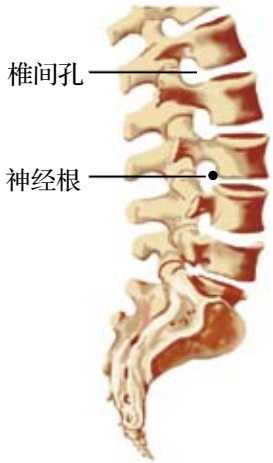


图 6 腰部各椎孔与神经根的关系

间孔，就容易受到压迫。颈椎椎间孔的大小大致相同，但也是下部的较小，第六、七颈神经根多需经过较小的颈下部椎间孔。从临床看，下腰椎和下颈椎确实发病较多。椎间孔的前方是椎间盘，所以椎间盘突出后，将会占据椎间孔部分空间，压迫相应阶段的神经根，出现颈肩痛或腰腿痛。那么，椎间盘又是一个什么样的组织呢？

（3）富有弹性的椎间盘。汽车载着重物在飞速行驶时，道路的凹凸不平会使汽车受到撞击。轮子能缓冲这种撞击震荡，因为汽车轮子是由富有弹性的橡胶制成的，里面还充满了气体。椎间盘也是这样，富有弹性的纤维环组织和髓核中的水分能起到缓冲作用。

椎间盘是由髓核、纤维环和软骨板三部分组成的弹性软垫，夹在脊柱的两个椎体中间，起连接两个椎体、负重和缓冲震荡的作用（图 7）。

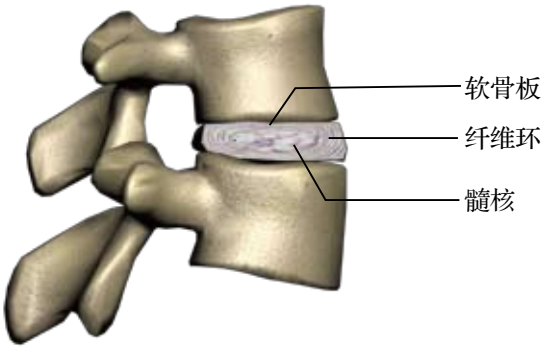
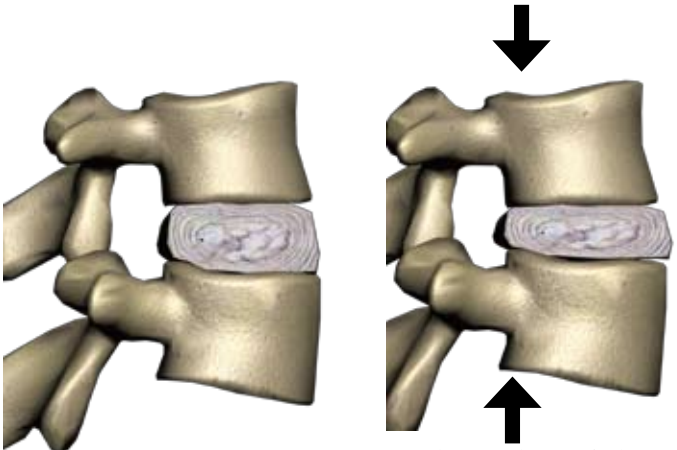


图 7　椎间盘的解剖结构

① 髓核位于中央，是一种黏性、透明的明胶状态的东西，被纤维环所包裹，受纤维环的约束。它的作用就好像一个承重的皮球，对承受纵轴压力的分布不仅是垂直方向，而且还能通过髓核的变形作用而使压力呈放射状弥漫散开，均匀地向四周传递（图 8），这有利于纤维环对重力的吸收。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



a. 椎间盘无压力　　b. 中心重力，使椎间盘向各方向膨出

图 8　髓核移动方向与重力作用的关系

② 纤维环是由多层纤维组织斜形编织环绕着髓核聚集而成的（图 9），在横切面上排列成同心环状（图 10），就好像切开的洋葱一样。纤维环牢固地附着在椎体的两端，它的作用类似一个盘旋的弹簧，拉住上下两个椎体。它和髓核的臌胀有弹性拮抗作用。由于髓核从 20 岁起，纤维环从 30 岁起就开始老化，失去水分，纤维环开始出现裂痕，髓核很容易从纤维环的裂缝里钻出来，也就是人们常说的椎间盘突出。

③ 软骨板构成椎间盘的上下壁，或者叫顶和底，与椎体的松质骨紧密相连。纤维环与软骨板牢固地结合在一起，质较硬而韧，将胶状的髓核密封在其中。软骨板的作用有三个：一是幼小儿童椎体的生长区域；其次帮助固定椎间盘；第三是将髓核与椎体松质骨分开。



图 9 椎间盘纤维环斜形交叉

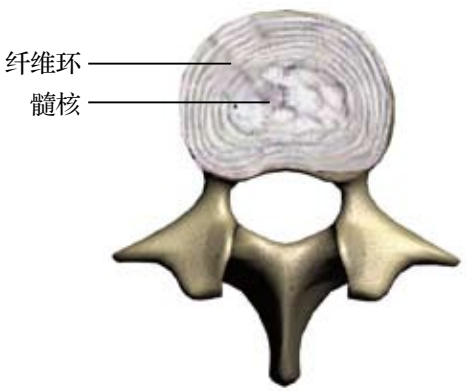


图 10 椎间盘横切面观

如果脊柱的椎体像砖一样摞起来成为笔直的棒状，跳跃的冲击会直接传到头部。正是有了极富弹性的椎间盘，使传到头部的冲击被抑制到最小限度。可是为了吸收这种冲击，颈、腰前凸部分的负担加重，就要承受压力。那么，什么样的姿势及什么样的动作容易带来负担呢？一个名叫纳克木逊的整形外科医生作了一个调查，研究第三腰椎和第四腰椎的椎间盘在特定的状态下会产生什么样的压力。图 11 是这项调查的图示，从图中可以看出，坐着时腰部的负担比站立时要大，仰卧位时最轻。腰椎间盘突出症的病人，需要卧床休息，道理就在这里。

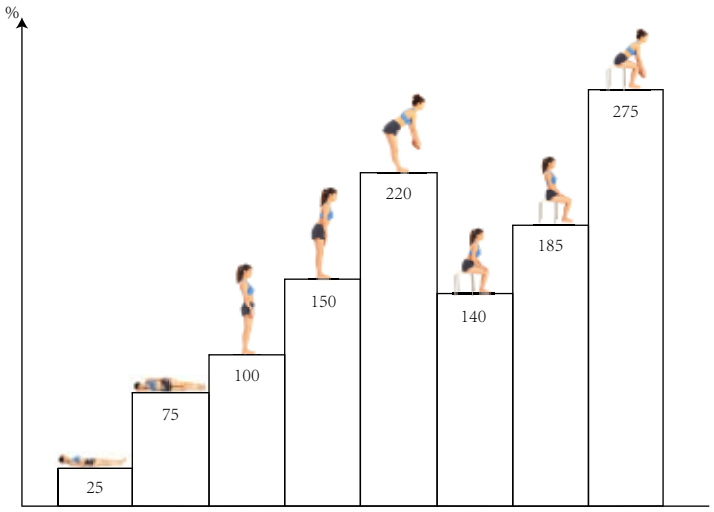


图 11 不同体位及姿势时椎间盘内压的变化（以直立位为 100%）

如果能配合牵引，使椎间盘压力下降，效果就更好了。

2. 四肢骨——人体坚实的支架

如果把人看成一座宏伟的建筑物，除了脊柱这根支撑人体的大梁以外，四肢骨则是建筑物中必不可少的坚实支架。从数量上看，人体 206 块骨当中，除了位于中轴的颅骨、脊柱、胸骨和肋骨占有 80 块以外，其他都是四肢骨。四肢骨是人体运动系统的重要组成部分，在其上面附着有肌肉组织，根据人的中枢神经系统的命令，肌肉随意进行收缩，牵动这些骨来完成运动

功能。

四肢骨包括上肢和下肢两部分，上、下肢骨的数目和基本的排列方式相同。但由于直立，开始步行的人类上肢从支持功能中解放出来，成为灵活运动的劳动器官，因而上肢骨骼轻巧灵活；下肢骨骼粗大结实，起着支持和移动身体的作用。

（1）上肢骨。上肢骨主要包括锁骨、肩胛骨、肱骨、桡骨、尺骨和手骨，左右对称，共有64块骨。



图 12 锁骨

锁骨横架在胸廓前上方，呈“~”形，全长可以在体表触摸到（图 12）。锁骨的两端分别与胸骨柄和肩胛骨的肩峰构成关节。锁骨支撑肩胛骨，使肩关节与胸廓保持一定的距离，从而保证上肢的灵活运动。一旦锁骨发生骨折，上肢的运动就会受到限制。

肩胛骨位于肩后方，呈薄板形，覆盖在胸廓第 2 ~ 7 肋骨之间，可分为三个缘、三个角和两面（图 13）。上缘短而薄；外侧缘肥厚，邻近腋窝；内侧缘薄而长，对着脊柱；上缘的外侧有肩胛切迹，切迹外侧有一个弯曲的指状突起，叫做喙突。外侧角最肥厚，有朝向外侧的梨形关节面，称为关节盂，与肱骨头构成关节。肩胛骨的背面被一横列的骨嵴——肩胛冈分成上小、下大的两个窝，分别称为冈上窝和冈下窝（图 14），肩胛冈的外侧端向前外伸展，高耸在关节盂上方称为肩峰，是肩部的最高点。

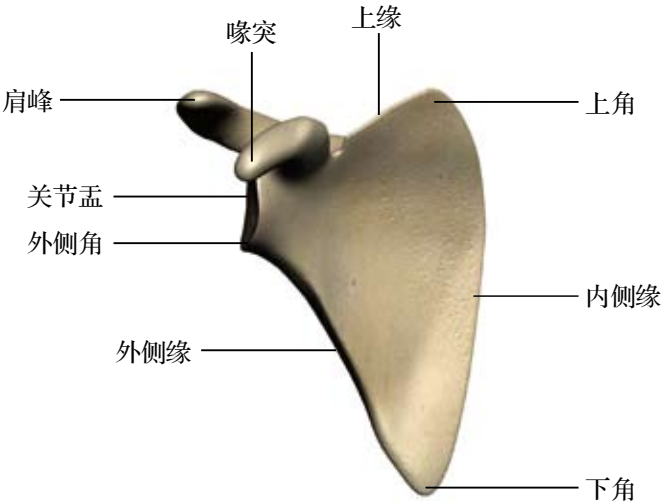


图 13 肩胛骨（前面）

上臂的长骨叫肱骨（图 15），上端膨大，有朝向上、后、内方的半球形的肱骨头，与肩胛骨的关节盂构成关节。肱骨头的外侧和前方各有一隆起，分别称为大结节和小结节，两个结节之间有结节间沟，沟内有肱二头肌长头肌腱通过，这

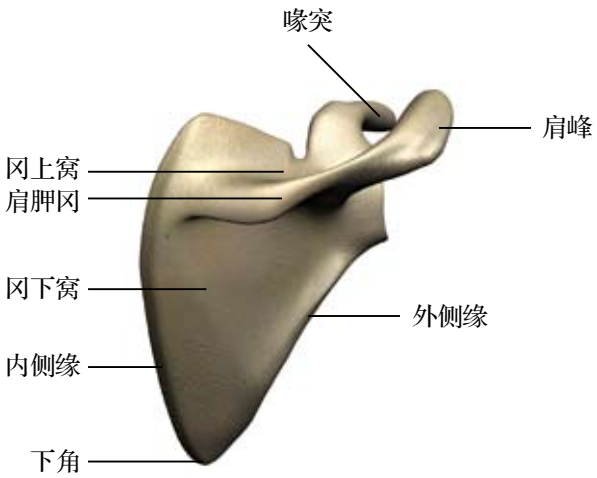
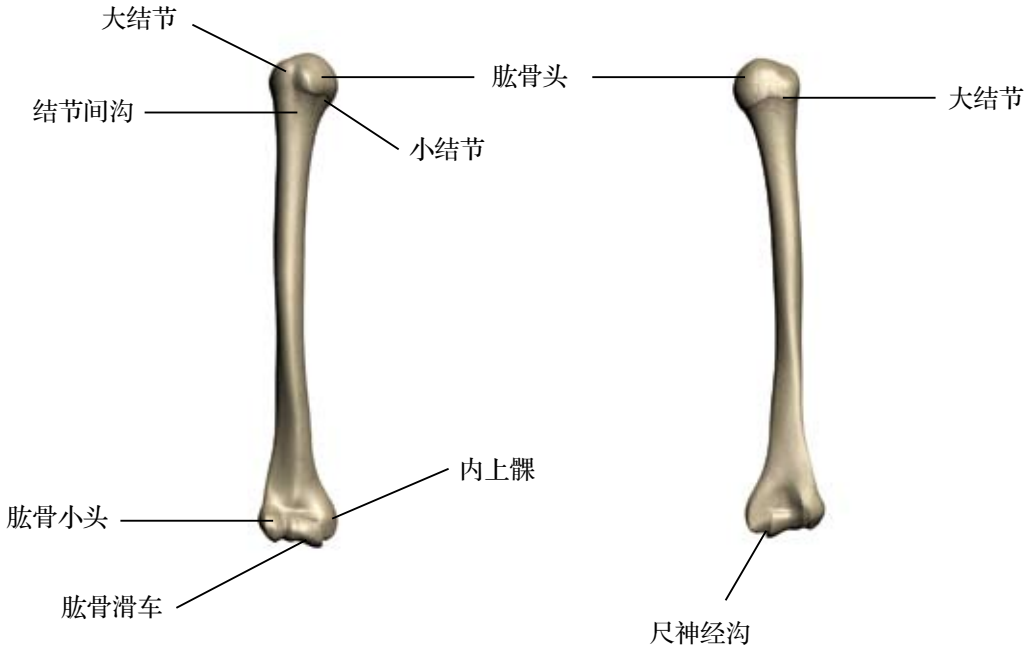


图 14 肩胛骨（后面）

个部位经常因为劳损出现腱鞘炎。

肱骨下端结构较复杂，前后扁，外侧端的肱骨小头，与桡骨形成关节；内侧端的肱骨滑车，与尺骨形成关节。值得提出的是，可以在体表触摸到的肱骨外上髁和内上髁，分别是小头的外侧和滑车的内侧突起，也分别是前臂伸肌群和屈肌群的附着点。内上髁的后下方有一个浅沟，即尺神经沟，有尺神经通过，也就是我们常不小心碰到的时候会出现“麻筋”的地方。

前臂有两根细的长骨，即桡骨和尺



a. 前面　　b. 后面

图 15 肱骨

骨。桡骨（图 16）位于外侧，上端比下端细小，上部顶端稍膨大，称为桡骨头。头的上面与肱骨小头构成关节，头的周围与尺骨构成关节，主要是旋转活动。桡骨下端粗大，内侧有关节面与尺骨头构成关节，外侧向下突出，称为桡骨茎突。桡骨茎突和桡骨头在体表都能触摸到。

尺骨（图 16）位于内侧，上端较为粗大，前面有大的凹陷的关节面，叫做滑车（半月）切迹，与肱骨滑车相关节。在切迹的前下方各有一突起，分别叫冠突和鹰嘴。尺骨下端称为尺骨头，其外侧及前面有尺骨环状关节面，与桡骨形成关节。尺骨鹰嘴、尺骨后缘全长、尺骨头都可在体表摸到。

手骨包括腕骨、掌骨和指骨（图 17）。

腕骨属于短骨，共 8 块，排成两列。由桡侧向尺侧依次为舟骨、月骨、三角骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨、豌豆骨。

掌骨共 5 块，由桡侧向尺侧，分别称为第Ⅰ～Ⅴ掌骨。

指骨共 14 块，拇指有两节指骨，其余各指都有 3 节。由近侧至远侧依次

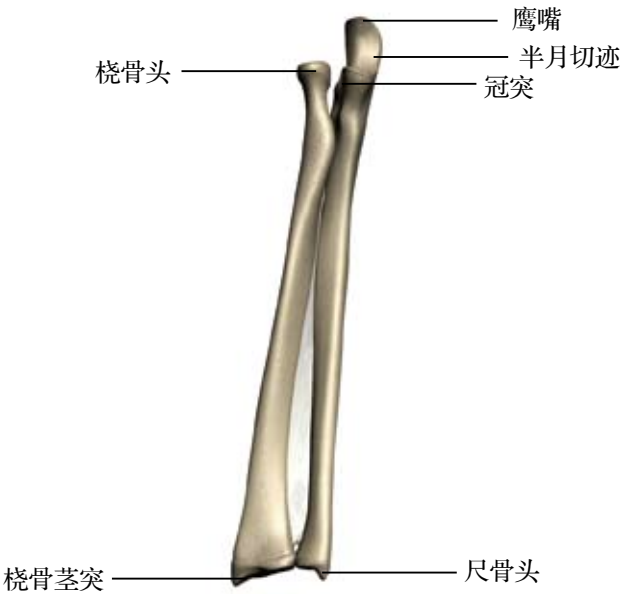


图 16 桡骨与尺骨

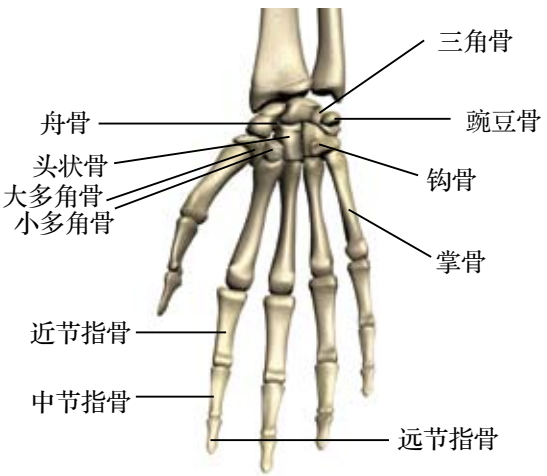


图 17 手骨

为近节指骨、中节指骨和远节指骨。

（2）下肢骨。下肢骨主要包括髋骨、股骨、髌骨、胫骨、腓骨和足骨，左右对称，共有 60 块。

髋骨是不规则骨，组成骨盆的侧壁，下肢骨通过它与脊柱相连接。髋骨由髂骨、耻骨和坐骨合成，三骨会合于髋臼，在人 16 岁左右完成愈合。髋骨与脊柱的骶骨和尾骨一起构成一个前方敞开的盆状，称为骨盆（图 18）。骨盆有两方面的作用，第一是因为下肢骨直接与髋骨相连，所以，骨盆就成了躯干与下肢的桥梁和承受躯干上肢全部重量的部位；第二是起容纳和保护直肠、膀胱和生殖器官等脏器的作用。由于男女生殖器官的结构和功能存在差异，所以从青春期开始，其骨盆逐渐出现明显的性别差异。男性的骨盆较窄长；女性的则较短宽，这与其妊娠和分娩机能有关。从体形来看，男性是肩宽而骨盆较窄，女性则肩较窄而胸部和骨盆较宽。



图 18 女性骨盆

股骨（图 19）是人体最长和最结实的长骨，其长度约为体高的 1/4。上端包括股骨头、股骨颈、股骨大粗隆和小粗隆，大粗隆是重要的体表标志，可在体表摸到。股骨颈和粗隆间部位都是老年人容易骨折的部位。股骨下端膨大处分别称为内侧髁和外侧髁，髁的下面、前面和后面都是光滑的关节面，其中，前面与髌骨形成关节。



图 19 股骨

髌骨（图 20）是全身最大的籽骨，与股四头

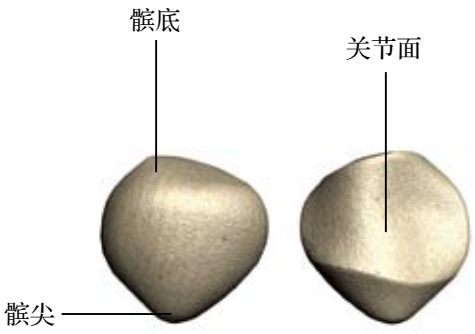


图 20 髌骨

需要全本请访问 www.ertongbook.com