

# 保健与保健按摩

于天源  
编著

北京医科大学  
中国协和医科大学

联合出版社

R244.1

10

# 保健与保健按摩

于天源 编著

北京医科大学  
中国协和医科大学联合出版社

(京)新登字 147 号

图书在版编目(CIP)数据

保健与保健按摩/于天源编著. —北京:北京医科大学  
中国协和医科大学联合出版社,1994  
ISBN 7-81034-420-X

I. 保… II. 于… III. ①保健-基本知识②按摩疗法  
(中医)-基本知识 IV. ①R161②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11834 号

北京医科大学  
中国协和医科大学 联合出版社出版发行  
(100083 北京学院路 38 号 北京医学院院内)  
莱芜市印刷厂印刷 新华书店经销

开本·850×1168 1/32 印张·8.26 字数·227 千字  
1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月北京第 1 次印刷 印数:1—5000 册

定价:10.00 元

## 内容提要

本书分上、中、下三篇讲述了有关保健和保健按摩的知识。上篇着重介绍了有关保健和保健按摩的知识,其内容主要包括什么是保健,什么是保健按摩,保健方法,不同年龄的保健方法,保健灸法以及皮肤保健与美容的基本知识。中篇讲述了保健方法,其主要内容包括常用的手法,常用穴位,全身保健按摩,自我保健按摩,成人疾病的保健按摩,包括伤科疾病的保健按摩,内科疾病的保健按摩,妇科病的保健按摩,小儿保健按摩。下篇讲述了运动保健方法、食物和药物保健方法,同时还摘录了古代养生保健秘诀二十则。

本书图文并茂,是保健的重要参考书。按摩爱好者可将此书作为参考书,专业医生也可参考此书进行治疗和保健。

# 前 言

健康不仅是个人幸福、家庭欢乐的基础；也是人类物质生产的基础；健康是一个国家和民族的荣耀，同时也是美的一个方面。

那么怎样才是健康？如何才能健康呢？又如何才能保持健康状态呢？

本书从健康的新概念入手，阐述了健康的标准，保健的含义，保健的方法，保健按摩的具体方法，运动保健的方法，此外还介绍了具有保健作用的食物、药物及药酒。

书中的保健方法部分，以日常生活中的各个方面对健康的影响进行了论述，详细地讲述了精神、环境、起居作息、饮食、房事与保健的关系以及怎样做才能达到保健的目的。

书中的保健按摩部分，详细地讲述了全身保健和自我保健的方法，并配以大量插图，使得这些方法易学易记。这部分还详细地介绍了二十余种伤科疾病的治疗，十余种内科疾病的治疗，两个妇科疾病的治疗，六种小儿疾病的治疗。此外还介绍了保健按摩在赛前和赛后恢复过程中的应用方法。

在本书的下篇中，还详细地介绍了古代常用的运动保健方法，如易筋经、八段锦、太极拳、五禽戏等。这部分里还介绍了食物和药物在保健中的作用。

另外,在此做几点说明:

1. 为了使前后称谓统一,更适合读者阅读,本书中多采用“医生”和“患者”两种称谓。这并不意味着只有患者才能做保健,只有医生才是施术者。

2. 本书中除小儿部分用“推拿”以外,其余部分均用“按摩”。

3. 为了更适合广大读者理解,本书部分疾病用的是标准医学病名,也有的是用症状名。

4. 在本书的编写过程中,曾参考了大量有关书籍,在此向原书作者表示感谢!

在编写本书的过程中,得到了陈雅洁、于晓文、杨谊慧、姜翠莲、李涛、景文瑞、周铭、孙悦、郑琼的大力支持与帮助,在此向他们表示由衷地感谢!

由于本人水平有限,书中不妥之处在所难免,希望广大读者、各位同道及前辈给以批评指正。

于天源

1994.2 于北京中医药大学

# 目 录

## 上篇 保健概述

<b>第一章 保健与保健按摩概述</b> .....	(3)
第一节 健康概述.....	(3)
第二节 保健与保健按摩.....	(4)
<b>第二章 保健方法</b> .....	(7)
第一节 精神与保健 .....	(7)
第二节 环境与保健.....	(8)
第三节 起居作息与保健.....	(9)
第四节 饮食与保健 .....	(10)
第五节 房事与保健 .....	(11)
<b>第三章 不同阶段的保健</b> .....	(13)
第一节 少儿保健 .....	(13)
第二节 青少年保健 .....	(13)
第三节 中年人保健 .....	(14)
第四节 老年人保健 .....	(15)
<b>第四章 保健灸法</b> .....	(17)
<b>第五章 皮肤保健与美容</b> .....	(23)
第一节 皮肤保健 .....	(23)
第二节 美容按摩 .....	(25)

## 中篇 保健按摩

<b>第六章 常用保健手法</b> .....	(31)
-------------------------	------

第一节	放松类手法 .....	(32)
第二节	温通类手法 .....	(41)
第三节	助动类手法 .....	(50)
第四节	整复类手法 .....	(58)
<b>第七章</b>	<b>保健按摩常用腧穴 .....</b>	<b>(68)</b>
第一节	经络 .....	(68)
第二节	腧穴 .....	(69)
<b>第八章</b>	<b>全身保健按摩 .....</b>	<b>(95)</b>
第一节	头部保健按摩 .....	(95)
第二节	颈肩部保健按摩 .....	(99)
第三节	腰背部保健按摩 .....	(102)
第四节	胸腹部保健按摩 .....	(106)
第五节	上肢及手的保健按摩 .....	(110)
第六节	下肢及足的保健按摩 .....	(113)
	[附]全身保健按摩的具体操作顺序 .....	(117)
<b>第九章</b>	<b>自我保健按摩 .....</b>	<b>(120)</b>
第一节	头面部自我保健按摩 .....	(120)
第二节	颈项部自我保健按摩 .....	(125)
第三节	胸腹部自我保健按摩 .....	(128)
第四节	腰骶部自我保健按摩 .....	(131)
第五节	上肢自我保健按摩 .....	(133)
第六节	下肢自我保健按摩 .....	(135)
<b>第十章</b>	<b>常见成人疾病保健 .....</b>	<b>(138)</b>
第一节	伤科疾病 .....	(138)
	落枕,颈椎病,胸肋屏伤,肋软骨炎,腰椎间盘突出症,腰部软组织劳损, 急性腰部软组织损伤,退行性脊柱炎,腰椎后关节紊乱,腰三横突综合 征,隐性脊椎裂,梨状肌综合征,肩关节周围炎,肱骨外上髁炎,桡骨茎 突部狭窄性腱鞘炎,屈指肌腱狭窄性腱鞘炎,腕部腱鞘囊肿,膝关节骨性	



关节炎, 髌骨软化症, 急性踝关节软组织损伤, 跟痛症。

**第二节 内科疾病**..... (194)

头痛, 失眠, 胃脘痛, 便秘, 泄泻, 高血压病, 半身不遂, 面神经麻痹, 前腺炎, 阳痿。

**第三节 妇科疾病**..... (212)

痛经, 急性乳腺炎。

**第十一章 小儿推拿**..... (216)

**第一节 小儿推拿手法**..... (216)

**第二节 小儿推拿常用穴位**..... (220)

**第三节 小儿常见病的诊断及保健**..... (237)

脾虚泄泻, 疳积, 遗尿, 外感发热, 小儿桡骨小头半脱位, 小儿肌性斜颈。

**[附] 小儿推拿保健**..... (246)

**第十二章 运动保健按摩**..... (247)

**第一节 保健按摩在赛前状态中的应用**..... (247)

**第二节 保健按摩在恢复过程中的应用**..... (248)

## 下篇 其它

**第十三章 古代常用运动保健方法**..... (253)

**第一节 运动保健机理、特点和原则**..... (253)

**第二节 五禽戏**..... (255)

**第三节 八段锦**..... (257)

**第四节 易筋经**..... (258)

**第五节 太极拳**..... (259)

**第十四章 常用补益品**..... (262)

**第一节 补益食品**..... (263)

**第二节 补益药物**..... (263)

**第三节 补益药酒**..... (264)

**第十五章 中国古代养生保健秘诀**..... (267)

# 上篇 保健概述



# 第一章 保健与保健按摩概述

## 第一节 健康概述

### 一、健康新概念

人们对健康的理解是随时间的变化而不断变化的。最早人们认为无病就是健康。到本世纪 30 年代人们将健康理解为结实的体格,具有完善的生理功能并充分地发挥其作用。那么健康到底是什么呢?世界卫生组织的宪章中给健康下的定义是:健康不仅是指没有疾病或身体虚弱,而且要有健全的身心状态和社会适应能力。

健康必须有以下四个方面组成:一般的安宁状态,可以过正常生活并参加生产劳动;发自内心的健康感觉;个体对环境中的各种因素有较强的调节能力;能使其功能获得充分效益。

健康不仅是个人幸福、家庭欢乐的基础,也是人类物质生产的基础,健康是一个国家和民族的荣耀;同时健康也是美的一个方面。

### 二、如何衡量人体健康

世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准,具体内容如下:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
6. 体重适当,体形均匀,头臂臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,齿龈颜色正常,无出血。
9. 头发光泽,无头屑。
10. 肌肉皮肤富有弹性,走路轻松。

### 三、影响健康的因素

影响健康因素概括起来有以下几点:

1. 各种致病因素:如生物因素,物理因素,化学因素,各种农药,各种食品添加剂,劣质化妆品和日用品,饮料(酒、茶、咖啡等),镇静剂和成瘾毒品,一些社会因素。
2. 机体自身的致病因素:如免疫功能低下,不注意个人卫生,不良嗜好(烟、酒等),性格,精神状态。
3. 环境因素:如绿化程度,空气和水土的污染状况,气候因素等。
4. 生活方式:如营养,风俗习惯,是否参加体育锻炼。

## 第二节 保健与保健按摩

### 一、什么是保健

从字面上讲保健就是保护健康、保持健康。那么保健的真正含义是什么呢?具体来说保健是包括对急、慢性疾病的病人进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防发病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。本书将对预防疾病,促进健康和一些疾病的治疗进行论述。

保健按保健对象年龄可分为儿童保健、青少年保健、成人保健、中老年人保健以及妇女保健。从保健内容上可分为精神、起居、饮食、睡眠、房事、环境等方面的保健。从保健手段上可分为药物保健、针灸保健、运动保健、气功保健、娱乐保健、浴身保健等。

### 二、保健按摩及其作用

1. 保健按摩:就是运用各种手法作用于体表,达到治病、防

病,消除疲劳,促进健康,使人们更有信心面对生活的保健方法。

## 2. 保健按摩的作用:

(1)消除疲劳:保健按摩可明显缓解肌肉的痉挛,改善肌肉血液供应,迅速消除疲劳,使人们更有信心地面对生活。

(2)促进健康:通过各种保健手法,可以预防疾病,并且治疗一些疾病,使人们更趋于健康。

(3)调养神志:通过各种手法可调养神志,使精神愉快,心情舒畅,进而使心理趋于健康状态。

## 三、保健按摩的适应范围

### 1. 消除疲劳。

2. 内科疾病:如头痛,失眠,高血压,胃脘痛,便秘,腹泻,半身不遂,前列腺炎,遗精,阳痿等。

3. 妇科疾病:痛经,乳腺炎等。

4. 儿科疾病:疳积,遗尿,腹泻,肌性斜颈,发热,小儿桡骨小头半脱位等。

5. 伤科疾病:各种急慢性损伤,如颈椎病、椎间盘突出症、肩周炎、各种扭伤;各种劳损;先天畸形引起的疼痛,如隐性骶椎裂等。

### 6. 自我保健。

## 四、保健按摩的作用机理

1. 刺激体表对内脏功能起调节作用:通过刺激体表,使得刺激经躯体神经传入脊髓,再经椎间孔到交感神经节,然后支配内脏;也可通过体表刺激,直接影响内脏活动,如通过腹部手法可调节胃肠蠕动。

2. 对皮肤的作用:通过手法可清除衰老的上皮细胞,改善皮肤呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,增强皮肤的光泽和弹性。

3. 对周围血管的作用:通过手法可使肌肉放松,使肌肉粘滞性减小,引起血管扩张,降低循环阻力,减轻心脏负荷,降低血压。

4. 对血液循环的作用:通过手法可使肌肉放松,从而改善肌肉血液循环,使局部温度升高。

5. 对血液中内啡肽的影响:通过手法可使血清中内啡肽的含量升高。

### **五、保健按摩的注意事项**

1. 熟练掌握各种按摩手法。

2. 在给别人做保健的时候,应注意衣着整齐,注意个人卫生。

3. 自我保健时应尽量放松,并且只穿内衣,使手法更直接接触皮肤。

4. 对于一些疾病应以治疗为主,保健为辅。凡局部皮肤有破损、溃烂,或有骨折、结核、肿瘤等禁用手法。

5. 必要时应使用润滑剂,以保护皮肤。

6. 一些疾病的急性期应慎用或禁用保健手法,如脑血管病急性发作期,心脏病急性发作期。

## 第二章 保健方法

### 第一节 精神与保健

精神对于健康起着重要作用。目前由精神因素引起的心身疾病,已成为当代社会中人类普遍存在的多发病和流行病。故应用怡养心神、调养情志、调剂生活等方法,保护和增强人的心理健康,提高健康水平。

#### 一、精神变化与健康

精神与健康有着重要关系。现代医学研究发现,在一切对人体不利因素的影响中,影响最深的就是精神因素。当人们精神状态正常时,机体对环境的适应能力及抗病能力会增强,从而起到防病的作用,且精神状态良好时,可加速康复,还可以利用心理活动规律治病。当精神状态不良时则相反。因此应注意精神、心理方面的保健以利于健康。

#### 二、精神保健方法

精神保健概括起来有以下几点:

1. 清静养神:清静是指精神情志保持淡泊宁静的状态,是思想清静,心神安静之意。因此应注意减少私心杂念,降低对名利和物质方面的过分要求;精神集中专注于一点,排除一切杂念,忘掉一切烦恼。只有这样才能安静和调,心胸豁达,神清气和,乐观愉快,这样不仅有利于学习和工作,而且能使整个机体协调,生活规律,有利于健康长寿。

2. 立志养德:立志是指要有远大的志向,树立生活的信念,对生活充满希望和乐趣。这一点是健康的保证,也是生活的精神支



柱。

3. 开朗乐观:性格开朗,情绪乐观,是保健的重要方面。现代研究认为,人的性格与健康、疾病的关系十分密切。情绪的的稳定,对一个人的健康起着重要的作用。性格开朗,活泼乐观,精神健康的人不易患精神病、重病和慢性病,即使患了病也容易治疗和康复。不良性格对身心健康的危害极大,它可以从各方面对人体大脑、内脏及其它部位产生危害。要保持良好的性格,就要从大处着眼,从小处着手,通过自己美好行为,塑造开朗的性格。要保持乐观就要有开朗的性格,就要幽默风趣。

4. 保持心理平衡:在现代社会中存在着剧烈的竞争,竞争会打破原有的心理平衡,因此要保持心理平衡,首先要有顽强的毅力,学会自我调节,做到胜不娇,败不馁,无论在什么情况下都以乐观的态度去迎接新的挑战。同时也应克服自卑心理,消除嫉妒心。

## 第二节 环境与保健

环境对人的健康有着重要影响,同时对于疾病的发生和发展也有重要的影响。

### 一、人类适宜的环境

人类适宜的生活环境应是:充足而没有污染的水源,新鲜的空气,充沛的阳光,良好的植被以及幽静秀丽的景观等。这样的环境不仅能满足人类基本的物质生活需要,还能适应人类特殊的心理需要。

人们的居住环境应尽可能地保持噪音小,空气新鲜,风景秀丽;居室能够有良好的光线,有利于空气的流通,室温的调节。

### 二、居室环境与健康

若要使居室更有利于健康,就应该注意以下几点:

1. 经常通风:通风可使室内空气新鲜,减少疾病的发生。居室的通风至少应在每日的清晨和睡眠以前通风两次。