

Jiating anmo quanshu

主编/吕明 刘晓艳

家庭按摩 全书

整体按摩 足部按摩 手部按摩
三种按摩方法 既可单独使用 又可相互组合
完全图解 容易掌握
操作方便 疗效确切



传授**75**种按摩手法

详解**77**种常见病按摩方法

让你尽情享受
家庭按摩的神奇疗效



吉林科学技术出版社

家庭按摩 全书

主编 / 吕 明 刘晓艳

吉林科学技术出版社



家庭按摩全书

吕明 刘晓艳 主编

责任编辑:齐郁 隋云平 封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

710×1000 毫米 16 开本 25 印张 508 000 字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价:24.80 元

ISBN 7-5384-3327-9 /R·1012

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628 5677817

编辑部电话 0431-5635175

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkebs.com

编 委 会

主 编	吕 明	刘晓艳		
副主编	阎 慧	于天源	王延博	徐淑红
编 者	王 乙	张书洲	周世民	王姝琛
	魏 婷	孙丽平	张轶丹	蔡文通
	夏清艳	张芬兰	林 非	李秋明
	钟慧群	杨永刚		

前 言








目前,疾病谱正在发生变化,难治疾病不断增多,化学药品的毒副作用日益显现,日趋沉重的医疗费用困扰着各国政府和民众。中医学是世界上完整的传统医学,其独特的优势较符合当代社会和人们解决上述难题的需要。因此,21世纪的今天,古老的中医学,非但没有因现代医学的发展而式微,反而越来越被人们所接受,其影响有增无减。祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法,其中一种就是按摩疗法。按摩,是人类最古老的一门医术,没有药物的毒副作用,是一种自然疗法,更是一种无创疗法,简便易行,治疗效果明显。目前,按摩愈来愈受到人们的推崇,愈来愈流行,因此,更是一门时尚的医术。

本书分为上篇、下篇二个部分。上篇为基础篇,系统介绍了家庭按摩的基础理论,如家庭按摩的作用与特点,家庭按摩的注意事项,家庭按摩的禁忌症,家庭按摩的介质与热敷,家庭按摩的定穴方法,家庭按摩常用穴位和反射区,小儿按摩常用穴位,家庭按摩常用手法。下篇为治疗篇,详细系统介绍了家庭常见疾病的诊断和整体按摩方法、足部按摩方法、手部按摩方法。

本书的特点是:只介绍按摩疗效好的病,可以居家做,每个病多从整体按摩方法、足部按摩方法、手部按摩方法三个方面加以介绍。深入浅出,图文并茂,使深奥的内容更为生动、直观,容易理解,实用性强,操作方便。可以作为家庭养生保健、防病治病的指导书,也可以作为按摩爱好者、按摩工作者的参考书。

目 录


上篇 基础篇 / 1

-  **1 什么是家庭按摩 / 1**
-  **2 家庭按摩的作用与特点 / 2**
 - 一、家庭按摩的作用 / 2
 - 二、家庭按摩的特点 / 2
-  **3 家庭按摩的注意事项与禁忌 / 3**
 - 一、家庭按摩的注意事项 / 3
 - 二、家庭按摩的禁忌 / 3
-  **4 家庭按摩的手法运用 / 4**
 - 一、家庭按摩的用力 / 4
 - 二、家庭按摩中采取的体位 / 4
-  **5 家庭按摩的介质与热敷 / 5**
 - 一、家庭按摩的介质 / 5
 - 二、热敷 / 5
-  **6 家庭按摩的定穴方法 / 6**
-  **7 家庭按摩常用穴位和反射区 / 8**
 - 一、穴位 / 8

二、足部反射区 / 16

三、手部反射区 / 19

 **8 小儿按摩常用特定穴位 / 24**

 **9 家庭按摩常用手法 / 27**

一、滚动类手法 / 27

1. 揉法 / 27

2. 拳揉法 / 28

3. 滚法 / 29

二、按压类手法 / 29

1. 拇指按法 / 29

2. 中指按法 / 30

3. 掌按法 / 30

4. 拇指端点法 / 30

5. 屈拇指点法 / 31

6. 屈食指点法 / 31

7. 拇指弹拨法 / 31

8. 三指弹拨法 / 32



9. 掐法 / 32

10. 勾点法 / 32



11. 肘压法 / 33
- 三、摩擦类手法 / 33
1. 指摩法 / 33
 2. 掌摩法 / 33
 3. 掌横摩法 / 34
 4. 小鱼际擦法 / 34
 5. 大鱼际擦法 / 34
 6. 掌擦法 / 35
 7. 拇指平推法 / 35
 8. 掌平推法 / 35
 9. 掌分推法 / 35
 10. 拳平推法 / 36
 11. 肘平推法 / 36
 12. 屈食指推法 / 36
 13. 拇指抹法 / 37
 14. 中指抹法 / 37
 15. 三指抹法 / 37
 16. 分抹法 / 37
 17. 扫散法 / 38
 18. 勒法 / 38
- 四、捏拿类手法 / 38
1. 三指捏法 / 38
 2. 五指捏法 / 39
 3. 拇食指捏法 / 39
 4. 三指拿法 / 39
 5. 五指拿法 / 39
 6. 捏脊法 / 40
- 五、揉搓类手法 / 40
1. 拇指揉法 / 40
 2. 中指揉法 / 41
 3. 三指揉法 / 41
 4. 掌根揉法 / 41
 5. 大鱼际揉法 / 42
 6. 拇指点揉法 / 42
 7. 搓法 / 42
 8. 掌搓法 / 43
 9. 捻法 / 43
- 六、一指禅推法类手法 / 43
1. 一指禅推法 / 43
 2. 一指禅偏峰推法 / 44
 3. 屈指推法 / 44
- 七、击打类手法 / 45
1. 虚掌拍法 / 45
 2. 捶法 / 45
 3. 指尖击法 / 45
 4. 拳击法 / 46
 5. 掌击法 / 46
 6. 侧击法 / 46
 7. 单指叩点法 / 47
 8. 五指叩点法 / 47



- 八、振动类手法 / 47
1. 抖法 / 47
 2. 颤法 / 48
- 九、运动关节类手法 / 48
1. 摇法 / 48
 2. 扳法 / 51
- 十、其他类手法 / 54
1. 插法 / 54
 2. 托法 / 55
 3. 梳法 / 55
- 十一、小儿常用手法 / 55
- 下篇 治疗篇 / 58
-  1. 伤科病 / 58
- 一、肩周炎 / 59
 - 二、颈椎病 / 67
 - 三、腰椎间盘突出症 / 76
 - 四、颈背痛 / 82
 - 五、落枕 / 86
 - 六、肱二头肌短头肌腱损伤 / 90
 - 七、冈上肌肌腱炎 / 94
 - 八、尺骨鹰嘴滑囊炎 / 98
 - 九、肱骨外上髁炎 / 102
 - 十、肱骨内上髁炎 / 106
 - 十一、指间关节扭挫伤 / 108
 - 十二、腱鞘囊肿 / 110
 - 十三、桡骨小头半脱位 / 112
 - 十四、桡尺远侧关节半脱位 / 113
 - 十五、桡骨茎突部狭窄性
 腱鞘炎 / 114
 - 十六、桡侧伸腕肌腱周围炎 / 116
 - 十七、弹响髌 / 118
 - 十八、梨状肌综合征 / 122
 - 十九、膝关节内侧副韧带损伤 / 126
 - 二十、膝关节外侧副韧带损伤 / 130
 - 二十一、膝关节半月板损伤 / 132
 - 二十二、膝关节创伤性滑膜炎 / 135
 - 二十三、踝关节扭伤 / 139
 - 二十四、跟腱扭伤 / 143
 - 二十五、足跟痛 / 145
 - 二十六、急性腰肌损伤 / 149
 - 二十七、慢性腰肌劳损 / 153
 - 二十八、腰椎退行性脊柱炎 / 158
 - 二十九、第三腰椎横突综合征 / 162
 - 三十、髂腰韧带损伤 / 166
 - 三十一、肾虚腰痛 / 170
 - 三十二、腰部纤维织炎 / 174
-  2. 内科病 / 178
- 一、糖尿病 / 179

二、冠心病 / 185

三、高血压 / 189

四、失眠 / 193

五、头痛 / 199

六、眩晕 / 205

七、心悸 / 211

八、面瘫 / 216

九、胃痛 / 220

十、胃下垂 / 226

十一、腹泻 / 230

十二、便秘 / 235

十三、呃逆 / 241

十四、感冒 / 248

十五、哮喘 / 252

十六、痹症 / 260

十七、半身不遂 / 266

十八、遗精 / 274

十九、阳痿 / 280

二十、早泄 / 286

二十一、性冷淡症 / 288

3 妇科病 / 292

一、经前期紧张症 / 293

二、痛经 / 297

三、月经不调 / 303

四、闭经 / 309

五、女性不孕症 / 315

六、产后小便异常 / 323

七、带下病 / 326

八、慢性盆腔炎 / 330

九、更年期综合征 / 336

4 儿科病 / 342

一、营养不良 / 343

二、脱肛 / 345

三、咳嗽 / 347

四、脑性瘫痪 / 349

五、斜颈 / 353

六、脊柱侧弯 / 355

七、遗尿症 / 357

5 五官科病 / 359

一、假性近视 / 360

二、斜视 / 364

三、慢性单纯性鼻炎 / 364

四、过敏性鼻炎 / 372

五、牙痛 / 377

六、咽异感症 / 381

七、慢性扁桃体炎 / 385

八、声音嘶哑 / 389



上篇 基础篇



1 什么是家庭按摩

按摩是一种古老的治病方法,起源于人类早期的劳动与生活实践。原始社会,人类在生产劳动的过程中,经常发生损伤和病痛,会自然的、不自觉的用手按压、抚摸、拍打损伤和病痛部位,当这种方法使病痛减轻后,人类从中不断地积累经验,不断地总结提高,就成为一门按摩医术。

按摩是中医临床学科中的一门外治法,是中医学伟大宝库的重要组成部分。按摩治病和防病的手段主要是手法治疗。手法治疗是指按摩者用手或肢体的其他部位,或借助一定的器具,在被按摩者的体表做规范性的动作,以防病治病为目的的一种治疗方法。目前,按摩疗法已经引起了国际医学界的重视,深受各国人民的青睐,有着广阔的发展前景。

家庭按摩是在家庭里亲属之间在体表的一定部位上进行按摩,以达到促进身心功能恢复或强身防病的一种方法。家庭按摩方便随意、经济无付出,有防病治病、增强体质、消除疲劳、延缓衰老的作用,特别适用于慢性病的康复治疗、养生保健、老年病后的调养。家庭按摩不仅能解决病痛和经济等实际问题,更能在按摩过程中感受关爱无比、亲情融融。家庭是人生的港湾,良好的家庭环境、有力的家庭支持、融洽的家庭关系,可使人精神振奋,勇于进取,有利于身心健康。因此,家庭按摩也有着不可小视的人生意义。



2 家庭按摩的作用与特点

一、家庭按摩的作用

1. 提高抗病能力:可以促进淋巴形成,加速人体淋巴液的流动,使人体的白细胞总数增加、白细胞分类中的淋巴细胞比例升高、白细胞的吞噬能力增强。

2. 调整内脏功能:对胃肠蠕动快的可以减缓胃肠蠕动,对胃肠蠕动慢的可以加快胃肠蠕动。对于糖尿病,可以提高胰岛功能,使血糖降低、尿糖转为阴性,控制并发症。对泌尿系统疾病,可以调节膀胱张力和括约肌功能,治疗遗尿症。对于心血管疾病,可以改善左心功能,降低外周阻力,减少心肌耗氧量,缓解心绞痛。

3. 减轻和消除心理疲劳:可以调节植物神经系统的功能,缓解精神疲劳。

4. 减轻和消除肌肉疲劳:可以促进人体内血液和淋巴液的循环,从而可以改善肌肉的营养状况。

5. 解除肌肉痉挛:既可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌肉的痉挛,又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。

6. 松解粘连、滑利关节:软组织粘连是引起运动功能障碍和疼痛的主要原因,家庭按摩可以直接分离粘连,如拇指弹拨法。

7. 理筋整复:可以通过力学的直接作用来纠正筋出槽、骨错缝。

8. 使肿胀和瘀血消散:可以促进被按摩部位毛细血管的扩张,加快静脉回流,从而可以促进炎症渗出物的吸收,使局部肿胀和瘀血消散。

9. 改善血液循环:可以改善被按摩部位的血液循环,可以反射性的调节全身的血液循环。还能降低血液的黏稠度、降低血脂,减少胆固醇在人体血管壁的沉积,提高血管的弹性,预防动脉硬化。

10. 减肥和美容:可以减少脂肪在人体内的堆积,增强皮肤的营养供应。

11. 使人心情愉悦:按摩后会使你心情舒畅、神清气爽,一切烦恼都随之而消。

二、家庭按摩的特点

1. 方法简便,易学易行,不受时间、地点的限制。

2. 适用广泛,广泛应用于骨伤科、内科、妇科、儿科、外科、五官科等疾病。

3. 疗效可观,副作用小,可以长期治疗,老幼皆宜。

4. 有病治病,无病健身。

5. 辨证施治,应根据疾病的不同类型,而选择性地应用按摩方法。



家庭按摩的注意事项与禁忌

一、家庭按摩的注意事项

按摩时应注意以下几个问题,以免出现不良反应及意外。

1. 按摩前按摩者要修剪指甲,不带戒指等硬物,以免划破被按摩者皮肤。
2. 按摩前被按摩者要排空大小便,穿好舒适的衣服,需要时可裸露部分皮肤。
3. 按摩时要随时调整姿势,使按摩者和被按摩者处在一个合适松弛的体位上,从而有利于发力和持久操作。
4. 按摩时按摩者要保持身心安静、注意力集中,在轻松的状态下进行按摩。
5. 按摩时为了避免过度刺激被按摩部位的皮肤,可以选用一些皮肤润滑剂,如爽身粉、按摩膏、凡士林油等,涂在被按摩部位的皮肤上,然后进行按摩。
6. 按摩时要保持一定的室温和清洁肃静的环境,以防感冒和影响按摩的效果。
7. 按摩后,被按摩者如感觉疲劳,可以休息片刻,然后再做其他活动。
8. 被按摩者过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时,不宜立即进行按摩。
9. 足部和手部按摩前要在足部和手部涂上凡士林油或其他按摩膏,按摩后被按摩者要饮温开水1杯(约250ml)。
10. 按摩者用力不要太大,用力大小以被按摩者能够耐受为度。按摩时注意观察被按摩者的全身反应,一旦出现头晕、心慌、胸闷、四肢冷汗、脉细数等现象,应立即停止按摩,给予休息、饮水等对症措施。

二、家庭按摩的禁忌

1. 有出血性疾病者。
2. 严重的高血压病、高热发烧者。
3. 皮肤病的局部化脓、感染等。
4. 妇女月经期、孕妇的腹部、腰部、髋部。
5. 有严重心脏病、脑病、肺病、肾病及各种恶性肿瘤者。
6. 诊断不明确急性脊柱损伤或伴有脊髓症状者。
7. 各种骨折、骨髓炎、骨结核、严重的老年性骨质疏松症者。
8. 各种急性传染病、胃或十二指肠溃疡病急性穿孔者。
9. 酒后人志不清者,精神病者。
10. 年老体弱、病重、极度衰弱经不起按摩者。





4 家庭按摩的手法运用

一、家庭按摩的用力

按摩中用力小了不起作用,用力大了又可能使病情加重。一般来说,损伤或炎症的早期或虚证者,应用力较轻;损伤或炎症的晚期,应用力较重。在敏感的穴位或其他部位上,应用力较轻;在一般的穴位或其他部位上,应用力较重。对年老者、年幼者、体弱者以及劳累、空腹、精神紧张、长期的慢性病病人,手法宜轻。如果手法过重,刺激强烈,反而会引起不良感觉,最常见的是头晕眼花、心慌、胸闷欲吐、全身出虚汗、四肢发凉等。对于体质强壮者,以及病症反应急的病人,按摩的手法可以适当重一些,但也要以被按摩者能够耐受为宜。在穴位处治疗时,局部有酸、麻、胀、重的感觉是正常现象,中医把这种现象叫做“得气”。在治疗开始时应先用较轻的手法,而后力量逐渐加强,直至最大强度(以被按摩者能忍受为度);治疗结束前再由最大强度逐渐减力,直至最后停止,循序渐进,使被按摩者有个适应过程。同样,关节的被动活动幅度也要由小到大,逐渐增加,不要用蛮力、暴力。

二、家庭按摩中采取的体位

在按摩时,按摩者和被按摩者应处在一个舒适的体位上,这样才能保证按摩的顺利进行。对于按摩者来说,一般常采用站立位,可站在被按摩者的体侧、体后或对面,也可采用坐位,面对被按摩部位。不论何种体位都要有利于按摩者发力和持久操作。按摩者要意到手到,身体相应移动,不要只是手移动而身体不动,要全神贯注,不要心不在焉。对于被按摩者来说,在躯干正面按摩时要采取仰卧位或坐位或半坐位,在颈项部、肩部、背部、腰骶部按摩时要采取俯卧位或坐位,下肢部的按摩一般采取卧位,上肢部的按摩可以采取坐位或仰卧位或半卧位。对于体质虚弱者,以仰卧位或半卧位为好。不论何种体位,都要使被按摩部位处在一中舒适放松的姿势下。



5 家庭按摩的介质与热敷

一、家庭按摩的介质

按摩时,为了减少对皮肤的摩擦,或者为了借助某些药物的辅助作用,可在被按摩部位的皮肤上涂些液体、膏剂或洒些粉末,这些液体、膏剂或粉末称为按摩介质。

1. 介质的种类与作用

- (1)凉水:一般洁净食用冷水即可。有清凉肌肤和退热作用。
- (2)红花油:由冬青油、红花、薄荷脑配制而成。有消肿止痛等作用。
- (3)木香水:取少量木香,用开水浸泡后放凉去渣即可应用。可行气活血止痛。
- (4)滑石粉:医用滑石粉即可。有滑润皮肤、减少皮肤擦伤和吸水的作用。
- (5)爽身粉:有吸水、清凉、增强皮肤润滑的作用。
- (6)冬青膏:将冬绿油(水杨酸甲酯)与凡士林混合称冬青膏,可加强透热和润滑。
- (7)医用酒精:有退热作用。
- (8)药酒:如虎骨木瓜酒、五加皮酒、独活寄生酒,可祛风除湿、活血止痛。

2. 介质的选择

小儿常用的介质有爽身粉、滑石粉、凉水、酒精。老年人常用的介质有油剂和酒剂。成年人则各种均可。

二、热敷

常于手法操作后辅以湿热敷,以加强治疗效果、减轻手法产生的局部不良反应。

1. 热敷方法

选用具有祛风散寒、温经通络、活血止痛的中草药,放在布袋内,扎紧袋口,放入锅内,在锅内加入适量清水,煮沸后趁热将毛巾浸透后拧干,叠成方形或其他形状(视热敷部位而定),敷于患处,一般每日1~2次即可,每次不少于30分钟。

2. 热敷注意事项

- (1)因热敷时需暴露患处,故按摩室内应保持温暖无风,以防病人感冒。
- (2)热敷的温度应以病人能够忍受为限,防止发生烫伤和晕厥。
- (3)毛巾要折叠平整,使热量均匀透入。

3. 常用热敷方

海桐皮15g,透骨草15g,乳香15g,没药10g,当归(酒洗)7g,川椒15g,川芎10g,红花10g,威灵仙10g,白芷10g,甘草5g,防风10g。



6 家庭按摩的定穴方法

按摩的治疗效果与取穴位置是否正确,有着密切的关系。为了取准穴位,必须掌握定位方法。

1. 手指同身寸法

以病人的手指为标准来定取穴位的方法叫“手指同身寸法”。

(1) 拇指同身寸:是以病人拇指的指间关节横度为1寸来定穴(图1)。

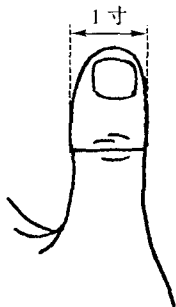


图1 拇指同身寸

(2) 中指同身寸:是以病人的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为1寸来定穴(图2)。



图2 中指同身寸

(3) 横指同身寸:又叫“一夫法”,是让病人将食指、中指、无名指、小指并拢,以中指中节近端横纹处为准、四指横量作为3寸来定穴(图3)。

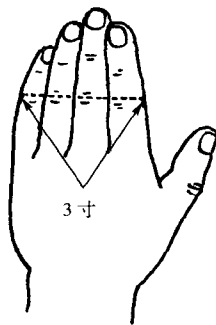


图3 横指同身寸



2. 折量法

折量法是将身体一定部位间折作几等分,作为测定穴位的方法,每等分相当于1寸,该方法准确性相当高(图4)。

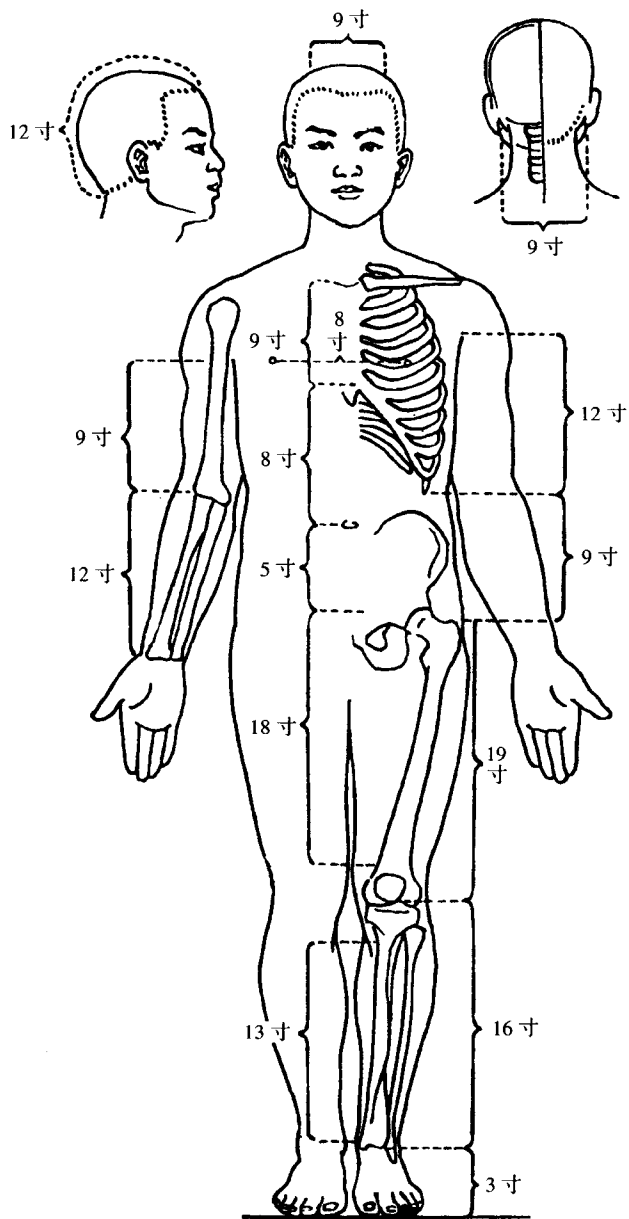


图4 折量法



