



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATINGSHENGHUO
BIBEICONGSHU

家庭足疗 保健按摩

JIATINGZULIAO
BAOJIANANMO

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

焦养平/编著

现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社





家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATINGSHENGHUO
BIBEICONGSHU

家庭足疗保健按摩

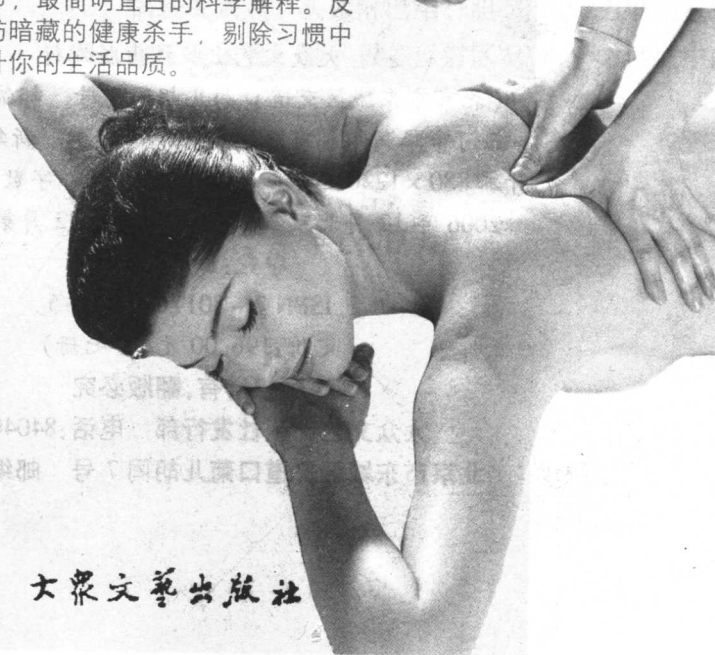
JIATINGZULIAO
BAOJIANANMO

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

焦养平/编著

现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭足疗保健按摩/焦养平编著. —北京:大众文艺出版社,2006.12

(家庭生活必备丛书)

ISBN 7—80171—911—5

I. 家... II. 焦... III. ①足 - 按摩疗法(中医) ②保健 - 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139763 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

三河市华润印刷有限公司印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 98 字数 2800 千字

2006 年 12 月北京第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7 - 80171 - 911 - 5

定价:196.00 元(全七册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

前 言

本书以插图本的形式，系统论述了手足等按摩的基本知识、自我诊断常见病的方法。

本书反映了当前国内按摩治疗的现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为广大患者自我保健、养生、防病、治病之参考，又可作为从事中医学教学及科研人员和广大中医爱好者的参考用书。

目 录

按摩的基本知识

第一章 按摩的概述

什么是按摩	3
按摩的体位是如何划分的	5
有哪些病适合于家庭按摩	6
按摩时常用哪些介质	7
哪些病禁忌在家中进行按摩	8
按摩时常用哪些体表标志取穴	9
按摩的手法有哪些	10
按摩常用的十八种手法	11
滑利关节的按摩手法有哪些	20
按摩应遵循哪些原则	31
五脏六腑都有哪些功能	33
按摩疗法有哪些特点	36
经络都有哪些功能	37
什么叫腧穴	38
按摩有哪些注意事项	39

第二章 按摩常用穴位图解

人体解剖学的定位术语·····	41
人体的骨骼标志·····	43
人体的代表肌肉·····	45
十四经脉的分布及主治病症·····	48
家庭常用取穴法·····	64
常用穴位的图解及其主治功能·····	69
运动按摩常用穴·····	80

穴位按摩健康疗法

第一章 穴位按摩小常识

穴位按摩为什么受欢迎·····	87
穴位按摩常用手法与技巧·····	89
穴位按摩的注意事项·····	98
穴位按摩禁忌症·····	99
常用穴位图表·····	100

第二章 常见病症的健康疗法

感 冒·····	113
头 痛·····	115

失 眠	116
肩膀酸痛	117
落 枕	119
眩 晕	120
眼睛疲劳	122
身体疲倦	124
慢性风湿关节炎	126
小腿抽筋	129
腰 痛	131
颈椎病	133
肩周炎(五十肩)	135
高血压	137
低血压	140
糖尿病	142
半身不遂	144
慢性胃病	146
慢性支气管炎	148
神经衰弱	150
肥胖病	153
晕车、晕船	155
醉 酒	157
阳 痿	159
月经不调	162
痛 经	163
更年期综合征	166
小儿惊风	168
小儿遗尿症	170
慢性肠炎	172

痔 疮	173
便 秘	176
牙 痛	178
耳 鸣	180
慢性鼻炎	182
假性近视	184
扁桃体炎	186
湿 疹	187
脱 发	189
青春痘	191

第三章 自我保健按摩法

按摩脚掌心可强身健体	194
按压百会穴治头痛	195
掐按人中穴治昏迷	195
快步走路身体更健康	196
摩擦脚底治失眠	196
拍击手掌可使精力充沛	197
揉搓双手治失眠	197
甩手运动治百病	198
手腕摩擦好处多	199
脚趾摩擦治百病	199
小指弯曲运动治老花眼	200
按压太阳穴治慢性头痛	201
摩擦腹部可使精力充沛	201
摩擦面部好处多	202

除百病脚心疗法	202
刺激中脘穴可治消化不良	204
按摩手背治腰痛	205
按压下关穴治牙痛	206
刺激涌泉穴可使皮肤健美	206
按揉太阳穴治眼睛疲劳	207
揉搓双耳可滋补肾气	208
敲打肩井穴治肩膀酸痛	208
叩拍涌泉穴治高血压	209
热水搓背好处多	210
摩擦全身好处多	210
腰部运动治便秘	211
摩擦腰部治腰痛	211
腹部按摩可减肥	212
按摩胸部可安神	213
单腿站立可增强内脏功能	214
揉搓脚大趾可提高记忆力	214
揉搓脚小趾可提高计算能力	215
转手腕可强健肝脏	215
绕脚踝可解除疲劳	216
敲打失眠穴治水肿	216
按压承泣穴治迎风流泪	217
按压百会穴治更年期综合征	218
按压太阳穴可消除烦恼	219
按压合谷穴治晕车	220
按压阳池穴治腕关节痛	221
按压肩井穴可清热消肿	222
刺激劳宫穴可治糖尿病	223

摩擦小腿治胀痛	224
按揉陷谷穴治妊娠浮肿	224
摩擦睾丸治阳痿	225
头面保健按摩法	226
眼部保健按摩法	227
耳部保健按摩法	228
鼻部保健按摩法	229
胸部保健按摩法	230
颈部保健按摩法	232
上肢保健按摩法	232
手部保健按摩法	234
腹部保健按摩法	235
下肢保健按摩法	236
足部保健按摩法	238

手足按摩健康疗法

第一章 手部保健按摩

手部按摩概述	243
--------------	-----

第二章 足部按摩小常识

足部按摩的重要性	275
足部与全身的密切关系	275

足部是人体的“第二心脏”	278
足部异常是身体的危险信号	278
按压反射区时的危险信号	280
足部按摩疗法的适应人群	281
足部按摩疗法的禁忌人群	282
足部按摩疗法受欢迎的秘密	282
足部按摩注意事项	284
足部按摩时间与顺序	286

第三章 足部穴位和反射区的位置与功能

经穴和经外奇穴的位置及功能	288
足部反射区的位置及功能	310

第四章 足部按摩常用手法

第五章 常见病足部按摩疗法

感冒	344
咳嗽	346
慢性支气管炎	349
哮喘	351
头痛	353
眩晕	355
失眠	357

慢性咽炎	360
慢性胃病	362
痔疮	364
高血压	366
低血压	368
高脂血症	370
贫血	373
慢性肾炎	375
糖尿病	377
肥胖症	379
神经衰弱	382
三叉神经痛	384
慢性腰痛	386
坐骨神经痛	389
颈椎病	391
肩周炎	393
风湿性关节炎	395
牙痛	398
近视	400
慢性鼻炎	402
中耳炎	404
痛经	406
更年期综合征	409
盆腔炎	412
阳痿	414
前列腺炎	417
痤疮	419
白发	421

中风后遗症 423

晕车船 426

醉酒 429

皮肤粗糙 431

神疲力乏 433

按摩的基本知识

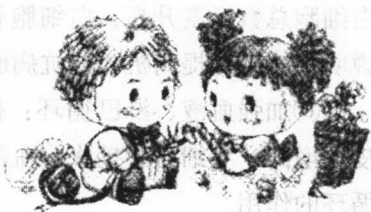
第一章 按摩的概述

什么是按摩

按摩属于中医外治法范畴，也是现代医学的一种无损伤疗法。它是以中医的经络学说为理论基础，医生用自己的双手或肢体的某些部分，运用各种不同的手法，给体表一定的良性物理刺激，直接作用于经络、穴位和肌肉上，使人体发生由表及里的各种变化，调节人体脏腑、气血阴阳功能，是防病治病的一种有效方法。

按摩疗法可以改善皮肤、肌肉的血液循环，促进组织器官的新陈代谢，加强胃肠功能，刺激或抑制神经，从而起到镇静、止痛、消炎、消肿、解痉的作用，调整人体功能，增强免疫能力。

①舒筋通络，解痉止痛：由于人体骨骼与软组织的退变，肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软



组织所发出的疼痛信号，通过神经的反射作用，致使肌肉紧张、收缩甚至痉挛。这是人体的一种保护性反应，其目的在于减少肢体活动，避免对损伤部位的牵拉刺激，从而减轻疼痛。如不及时处理，或治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，以至不断地发出有害冲动而加重疼痛。不管是原发病灶还是继发病灶均可刺

激和压迫神经末梢及小的营养血管，造成局部血运及新陈代谢障碍。按摩能松解肌肉痉挛，加强局部血液循环，使局部组织温度升高，提高局部组织的痛感；同时还能将紧张或痉挛的肌肉充分拉长，从而解除其紧张、痉挛，以消除疼痛。

②复位关节，理筋整复：运用按摩的捏、摇、扳、拔等手法，可使关节脱位得以整复，骨缝错开得以合拢，软组织撕裂得以对位，肌腱滑脱得以理正，髓核脱出得以还纳，滑膜嵌顿得以退出，最终消除引起肌肉痉挛和局部疼痛的病理因素，有利于损伤组织的修复和功能重建。

③剥离粘连，疏通狭窄：肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊等软组织的损伤，均可因局部出血、血肿机化而产生粘连，从而引起长期疼痛和关节活动受限。运用各种按摩手法整治，能起到松解粘连、滑利关节的作用。

④调节神经系统和内脏器官的功能：按摩既可使神经兴奋，又可以使神经受到抑制。在家庭中遇到的腰背痛、头痛、头昏、神经衰弱等病，及时给予揉、点、按、推、摩等手法，能使症状很快缓解。这就是按摩手法起到了调整神经系统的作用，使兴奋、抑制达到平衡。

⑤增强机体抗病能力：有资料表明，背部两侧按摩10分钟，可使白细胞总数轻度升高，白细胞吞噬指数和血清抗体明显增高。这充分说明，按摩可提高机体的抗病能力。

⑥加强血液、淋巴循环：按摩作用于体表，可使局部皮肤潮红，皮温增高，毛细血管扩张，血液淋巴循环增加，具有调节血液和淋巴循环的作用。