

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

100 百味丛书

100种 除病保健按摩

主编 陈福林 安 嘉

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80



流传千年、融合时尚的中医经典按摩

内科28+ 外科28+ 妇儿保健科29+ 五官科15

用你的双手解决100种疾病的痛苦，还你舒适与健康！

你不可不知的 100种 除病保健按摩

主编 陈福林 安 嘉 杨
编著 徐强 陈霞
张静雯 李森

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种除病保健按摩/陈福林等主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2011.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7683-6

I. ①你… II. ①安… III. ①保健—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207519 号

你不可不知的 100 种除病保健按摩

主 编 陈福林 安 嘉
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 250 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7683-6
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换

前言

按摩,又称推拿,其起源可以追溯到原始社会,当原始人在生产劳动时或与野兽搏斗中,必定有一些外伤发生,出现疼痛,他们本能地用手去抚摸、按揉,这便是按摩的雏形,经过长时间的延续、发展和积累,就逐步形成了今天的各种保健按摩。

现代科学研究发现,以按摩的各种手法技巧为作用力,直接作用于人体表面的特殊部位,可以产生各种生物物理和化学变化,并通过神经系统、体液循环以及经络穴位的传递效应,达到舒筋活血、消除疲劳、防治疾病、提高和改善人体生理机能的保健、医疗作用和效果。可以说,科学的保健按摩具有方便、经济、安全、无污染、促进和谐、疗效显著的一系列优点,成为大众除病保健的重要组成部分,普及必要的保健按摩知识和方法,对于提高我国全民健康水平具有重要的意义。

基于以上的认识和考虑,我们编写了此书,分别从按摩基础知识,内科常见病按摩疗法,外科常见病按摩疗法,妇儿、泌尿科常见病按摩疗法,五官科常见病按摩疗法,保健科按摩疗法6个方面广泛地介绍了一些保健按摩的原理、方法和知识。我们希望广大读者能够通过阅读本书,更加关爱自己、关心他人、热爱生活、珍惜健康和生命,在生活中即使是遇到一些伤、病、痛,也可以利用本书中的保健按摩知识和方法,为家庭成员、亲朋好友减轻痛苦,恢复健康提供良好的帮助。

本书编者是多年从事临床医学、专业按摩的一线医护工作者,具有深厚的工作经验。然而,保健按摩的内容博大精深,我们又希望能够以简洁明了、方便阅读和使用的形式展现给读者,在每篇中都有穴位图示,并增加了准确取穴的文字说明,但篇幅有限,或有遗漏、不当之处恳请广大读者、同仁批评指正。

此外,在编写过程中参考了有关资料,在此谨致谢忱。

目录

C O N T E N T S

按摩基础知识

按摩的功效和益处	6	按摩注意事项	14
常用按摩手法	7	经络、穴位和主要功能	16
按摩的顺序	12	指寸定穴法	19
按摩辅助用品	13	小儿按摩简介	19

内科常见病按摩疗法

001 感冒	22	015 眩晕	46
002 咳嗽	24	016 低血压	48
003 咽喉炎	26	017 高血压	50
004 哮喘	28	018 冠心病	52
005 慢性支气管炎	30	019 心律不齐	54
006 恶心呕吐	31	020 心绞痛	56
007 消化不良	32	021 高脂血症	57
008 胃痛	34	022 糖尿病	59
009 胃下垂	35	023 慢性肝炎	61
010 腹胀	37	024 受惊	63
011 慢性腹泻	38	025 神经衰弱	64
012 便秘	40	026 失眠	66
013 膈肌痉挛	42	027 昏厥	68
014 头痛	44	028 中暑	69

外科常见病按摩疗法

029 颈椎病	70	038 腕手不适	86
030 落枕	72	039 手指痉挛	88
031 肩周炎	74	040 脊背疼痛	90
032 肘关节疼痛	76	041 腰痛	91
033 两臂酸痛	78	042 腰椎疼痛	94
034 屏气损伤(岔气)	80	043 急性腰扭伤	96
035 胸胁疼痛	81	044 腰肌劳损	98
036 头颈疲劳疼痛	83	045 退行性膝关节病	99
037 肩部不适	84	046 腿脚抽筋	102

047 四肢麻木	104	052 半身不遂	112
048 腿脚水肿	106	053 冻疮	114
049 踝关节损伤	107	054 脱发和斑秃	116
050 腿部胀痛	108	055 面部斑点	118
051 足跟痛	110	056 痔疮	120



妇儿、泌尿科常见病按摩疗法

057 月经不调	122	065 小儿泄泻	136
058 产后泌乳	124	066 小儿发热无汗	138
059 妊娠呕吐	126	067 小儿流涎	139
060 不孕症	127	068 小儿咽干不适	140
061 慢性盆腔炎	128	069 小儿口吃	142
062 子宫出血	131	070 排尿不利	144
063 小儿夏季热	132	071 阳痿早泄	146
064 儿童发育迟缓多动	134	072 前列腺疾病	147



五官科常见病按摩疗法

073 近视	149	081 眼睑疾病	162
074 远视散光	151	082 斜视	163
075 青光眼	152	083 鼻炎	164
076 眼痛	154	084 鼻出血	166
077 迎风流泪	155	085 耳聋耳鸣	167
078 视力模糊	156	086 牙病	170
079 白内障	158	087 面神经疾病	172
080 色盲	160		



保健科技摩疗法

088 手脚冰凉	174	095 防衰老保健	184
089 健忘	175	096 强健脾胃	186
090 忧郁	176	097 提高免疫力	188
091 容易疲劳	177	098 减肥保健	190
092 缓解疲劳	179	099 皮肤保健	192
093 更年期保健	180	100 办公室一族保健按摩	194
094 运动后保健	182		



附录

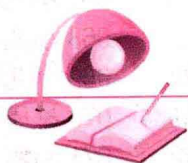
人体穴位索引	196
--------------	-----



按摩基础知识

◎按摩的功效和益处

按摩的功效



人体致病原因很多,但总的来说,不外乎外感与内伤这两大类。所谓外感,包括风、寒、暑、湿、燥、火等“六气”,以及各种邪气、寄生虫感染和各种外伤;内伤包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”,以及饮食不慎、房事不节、疲劳过度等,都是导致人体生病的原因。

按摩通过刺激一些部位或点穴时,会产生较为明显的酸、胀、麻、热等感应,这种感应现象会循着人体的经络扩散到人体的脏腑或其他组织器官,从而达到疏通经络、整复错位、解除痉挛、松解粘连、散寒除痹、运行气血、营养全身的施治功效。

1. 舒筋活络,消肿止痛

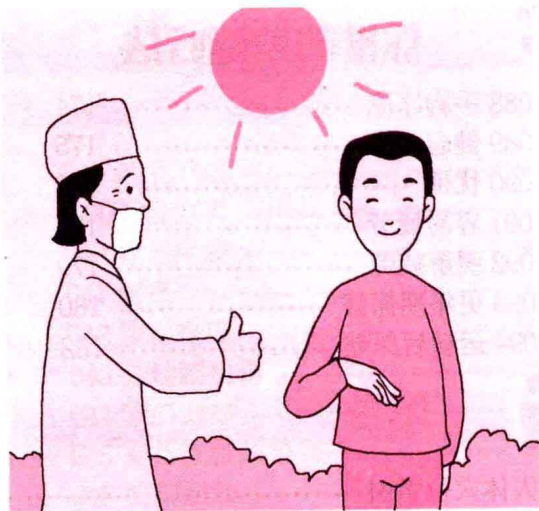
众所周知,不通则痛,不论是急性伤还是慢性伤,疼痛都是因为血离经脉,经络受阻,气血流通不畅。因此,中医通过按摩,促进局部血液和淋巴液的循环,加速瘀血的吸收,改善组织代谢,理顺经络,使气血通畅,从而起到舒筋活络,消肿止痛的作用。

2. 整复错位,调整骨缝

肌肉、肌腱、韧带受到外伤,造成纤维撕裂或肌腱滑脱,使之脱离正常的位置,关节在外界作用下,产生细微的错缝或软骨损伤,此时,中医按摩可以使损伤的组织纤维抚顺理直,错缝的关节和软骨回纳到正常位置,这样疼痛也就自然缓解或消失了。

3. 解除痉挛,放松肌肉

疼痛,可以反射性地引起组织痉



挛。长久下去可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化。按摩可使人镇静,又可以解除痉挛,放松肌肉,帮助肢体恢复正常功能。

4. 散寒除痹,调和气血

按摩对人体各个系统起到除痹调和的作用。中医通过人体的“奇经八脉”调理全身各个脏腑器官,通过经络血脉沟通连接,互为表里,互为制约,共同行使健全、完整的人体功能。

按摩的益处



中医按摩将局部按摩与经络穴位结合起来,常能收到类似针灸样的作用,还可以起到心理抚慰作用,而且简便易行,人人可学,只要手法与力度适当,无副作用,对人体也不会造成任何损害。家庭按摩的益处可归纳为以下几点:

第一,方便易行。必要时可随时随地进行实施,不受外界条件限制,不需要特殊设备和器械。

第二,经济适用。某些不适可以在家庭成员或朋友同事之间相互按摩,既有效果又省去医院。

第三,按要求进行按摩,一般不会有何副作用,也不会对环境造成污染。

第四,按摩可以起到医疗作用。按摩的手法、部位、力度适宜,可益气活血,兴奋神经,促进炎症吸收,帮助机体功能恢复。

第五,人的肌肤是接触外部世界的感受器,所以,经常按摩,可以保持皮肤的敏感性和生理功能。

第六,施术者与受术者合作完成按摩治疗的同时,也实现了一次融洽的人际交流。这无论是对身体健康还是对心理健康,都非常有益。

第七,家庭成员间的按摩是一种亲情抚慰。这种抚慰对疾病症状的消除,常常会产生意想不到的神奇作用。

◎ 常用按摩手法

按摩的手法有很多种,在实际应用中针对不同的人、不同的疾病,采取不同的方法,既不损伤肌肤脏器,也不致徒劳无功,选择好准确的穴位和适宜的手法,才能取得最佳效果。

1. 按法

按法是按摩手法中较为基本的手法,是以手指、手掌的不同部位或肘尖,置于

经穴或体表其他部位,逐渐用力加压的手法。分为指按法、掌按法和肘按法。

(1)指按法:用拇指指面或以指端按压体表,或食指屈曲,以指背按压。

适用部位:适用于全身各部经穴。

(2)掌按法:用掌根或全掌着力按压体表的一种方法,掌按法可单掌亦可双掌交叉重叠按压,身体前倾,借助体重增加力度。

适用部位:适用于腰背部、腹部等体表面积大而又较为平坦的部位。

(3)肘按法:以肘尖代替指和掌,着力于施术部位,进行按压。

适用部位:适用于腰背部、腹部等体表面积大而又较为平坦的部位。

功效:解痉止痛,通经活络,放松肌肉。

2. 摩法

摩法就是食指、中指、无名指末节或以手掌面附在体表的一定部位上,有节奏、有规律地做直线或环行摩擦的手法。

适用部位:适用于腰背部及胸腹部和全身各部经穴。

功效:活血散瘀,解痉止痛,温经散寒,宽胸理气,健脾和胃。

3. 推法

用手指指端腹侧或内侧或手掌大小鱼际着力于一定部位,缓缓地做单方向的推动。

适用部位:适用于腰背部及胸腹部和全身各部经穴。

功效:舒筋活络,理顺经脉,行气活血,消肿止痛,泻热散寒。

4. 拿法

以单手或双手的拇指与其余四指相对合,持续而有节律地提拿局部肌筋的方法。

适用部位:适用于风池穴、足三里穴及全身肌筋。

功效:开窍止痛,祛风散寒,舒筋活络,解除痉挛。

5. 揉法

用手指、手掌大鱼际、掌根部分,做轻柔缓和的回旋揉动。手腕要放松,以腕关节连同前臂一起做回旋运动,压力要轻柔,一般速度每分钟120~160次。

适用部位:指揉法适用于小儿乳根穴或双侧天枢穴等,还可用于背俞穴。掌揉法常用于头面部、肩背部、腹部和腰臀部。

功效:宽中理气,消积导滞,活血祛瘀,舒筋活络,温通气血。

6. 掐法

用拇指指甲掐在主治的穴位上,予以一定程度的压按。

适用部位:常用于人中穴、合谷穴、迎香穴、内关穴等敏感穴位。

功效:开窍醒神,兴奋神经,温通经络。

7. 搓法

用双手掌面或小鱼际夹住一定部位,相对用力像搓麻绳一样搓动,并做往返移

动。双手用力要对称,搓动要快,移动要慢。

适用部位:仅适用于腰臀肌肉发达厚实的部位。

功效:舒筋络,调和气血,疏肝理气,放松肌肉。

8. 滚法

手握拳或半握拳,用手背第五掌骨,压住治疗部位,以腕部做前、后、左、右连续不断的滚动。肘关节微屈,掌小鱼际要紧贴体表。滚动压力要均匀,动作协调而有节律,不可忽快忽慢,时轻时重,一般每分钟 130~150 次。

适用部位:颈项部、肩背部、腰臀部及四肢等肌肉较丰厚的部位。

功效:舒筋活血,滑利关节,松解粘连,解除痉挛,消除疲劳。

9. 点法

用手指端、屈曲的第二指关节,或肘部鹰嘴突出部,在治疗部位用力下压。着力由轻到重,以病人有酸、麻、胀、痛的得气感为度。

适用部位:常用于合谷穴、外关穴、手三里穴、曲池穴、天井穴、肩髃穴、承扶穴、肾俞穴、命门穴、金门穴等。

功效:通经活络,消积破结,调和阴阳,点穴开筋,补泻经气,解除痉挛。

10. 抖法

病人身体固定,肌肉放松。治疗人员用双手或单手握住患肢远端,稍用力做连续的小幅度上下抖动,使患肢关节、肌肉有松动感。抖动幅度要小,频率要快。

功效:疏经活络,调和气血,放松关节。

11. 摇法

一手握住肢体关节的近端,另一手握住肢体关节的远端,做缓和而有节律的旋转。用力宜柔和,力度要由小到大,逐渐增强,不可超过关节的生理限度,或在患者能忍受的范围内进行。

适用部位:常用于颈、肩、肘、腕、腰、髋、踝等关节。

功效:具有通经络,滑利关节,增强关节活动能力的作用。

12. 拍法

以空心虚掌平稳而有节奏地拍打患部。

适用部位:肩背、腰骶、股外侧、小腿外侧诸部。

功效:调和气血,营养经络。

13. 提法

将病人受伤而下垂的肢体,或轻或重用手以寸劲儿向上提或拿起的手法称为提法。

适用部位:常用于四肢、头颈部、腰部。

功效:解除粘连,顺理肌筋,疏风止痛,健脑安神,强健腰脊,滑利关节。

14. 捏法

用两手指撮住皮肤表层高高提起,循序滚动前进。如捏脊法。

适用部位:多用于胸腹或背脊部。此法还常用于小儿捏脊。

功效:疏通经络,行气活血,消积导滞,健脾和胃。

15. 拨法

以指端或指腹部,深按于损伤部位,按压到一定深度后,待有酸胀感时,再做与肌纤维或经络成垂直方向拨动的手法,叫拨法。使伤损而收缩重叠的筋肉伸展分离。

适用部位:多用于腰、臂及大腿部。

功效:解痉止痛,疏理肌筋,通经活络,行气活血,解除粘连,消炎镇痛。

16. 梳法

以手指或拳背部往返梳动,形如梳头,实为梳理的方法。

适用部位:常用于头部。

功效:调和营卫,疏通气血,疏散风邪,疏理肝气,缓解晕眩。

17. 叩法

两手半握拳,用掌根及指端着力,叩击施术部位。叩法较拍法轻,轻击为叩。

适用部位:常用于胸部和背部,也用于四肢肌筋。

功效:通经活络,祛风散寒,舒松筋脉,营养肌肤,消除疲劳。

18. 捋法

手指掌略屈曲,握于施术部位的肢体上,快速而急促滑搓的手法。

适用部位:常用于四肢、胸部和背部。

功效:通经活络,调和气血,缓解痉挛,祛风散寒。

19. 啄法

五指自然微屈、分开呈爪状,以腕关节的屈伸为动力,轻快而有节律地击打头部。

适用部位:常用于头部。

功效:安神醒脑,疏通气血,活血化瘀,开胸顺气,解痉止痛。轻啄法起抑制神经作用,重啄法起兴奋神经作用。

20. 拉法

对患部平行用力,拉直筋络,帮助按揉理顺。

适用部位:常用于四肢、腰部。

功效:疏通筋脉,舒展肌筋,滑利关节。





按摩的力度

按摩的力度大小必须符合人体生理特性,给人体形成一种良性刺激,若用力过猛,形成恶性刺激,就会产生不良信号,而且极易造成组织损伤。

按摩力度可因人而异。例如,体瘦、体弱者可以用力轻些,体胖、体壮者则应适当加力。如果用力过小以致无感觉,用力过大伤及皮肤和内脏。总之,按摩以后,患者感觉舒适、轻松,按摩力度就算是合适。

心脏病、高血压和患有各种慢性疾病的患者,按摩力度宜较轻。

四肢和背部、臀部肌肉较丰厚的部位力度应适当加大。

对敏感性较强的穴位、经络和反射区,力度不能过大,如眼睛、耳朵、十二指肠、额窦等穴位。

按摩的力度通常是由轻到重的,先用轻柔的动作让皮肤及其神经有个接受适应的过程,然后力度就可以稍稍加大,切忌一上手就很重。

可见,在按摩过程中,掌握好手法力度是十分必要的。这种力要求柔中有刚,刚中有柔。在按摩过程中要始终记住“内力外现,均匀柔和”,才能取得良好的效果。



按摩的方向

一般情况下,按摩方向是从远心端开始向近心端逐步地进行,以促使静脉血液和淋巴液的向心回流作用,对于人体新陈代谢是非常有利的。

消化道的按摩,应按照生理运行方向顺应进行,有利于食物的消化和吸收,对于废物的排出也有着积极的作用。一般先选择定点按压,到位之后,可向上、向下滑动或是向左右顺序旋转,有利于找准敏感点。

按摩的方向对于不同疾病稍有变化,例如,静脉曲张病人推抚静脉管的时候,一定要推向心脏的方向,以帮助血液的回流;眼部疾病的患者要避免推按,以防血管爆裂出血。

有些疾病按照经络方向对病痛部位进行按摩非常有益,改变只对局部痛点按摩的观点,而是将痛点按摩与通经活络按摩相结合的按摩方法,会使按摩效果大大提高。

◎按摩的顺序

1. 人体整体按摩顺序

通常是从头部开始,这是因为头部是人体中枢神经所在区,统管着全身各个脏器和组织功能,使彼此密切联系和协调,维持着生命的正常运转和活动。

接下来就是颈背部的按摩,因为脊髓是中枢神经系统圆柱状的延长部分,是脑与身体器官的神经联结者,所以颈背部的脊椎尤为重要。

然后是对双手的按摩,按摩方向应根据疾病的性质和不同的取穴体系来决定,根据病情灵活掌握和运用。

最后是肌肉的按摩,主要是消除肌肉僵硬和疲劳,促使静脉血液回流,减轻心脏负担,消除乳酸,加速机体恢复。

一般情况下,采取顺经络气血运行的按摩方向为补,逆经络气血运行的按摩方向为泻,以补虚泻实。或依据向心按摩为补,离心按摩为泻。这就是说按摩方向要根据疾病的性质和不同的取穴体系来决定。按摩方向不是一成不变的,要根据病情灵活掌握和运用。

2. 头部按摩顺序

(1)开天目。用大拇指指面按于印堂穴皮肤。共20次,注意力量轻柔,以前额皮肤不变红为度。

(2)推前额。四指并拢按于前额正中皮肤,两手分别向左右两旁做抹法,至眉梢处再返回前额中央做下一次抹法,次数不限。注意力量不宜过大。

(3)点按攒竹穴、鱼腰穴及太阳穴。用双手拇指置于太阳穴,食指屈曲,由攒竹向两侧经过鱼腰穴至眼角按摩,10余次即可。

(4)点按四白穴及迎香穴。用双手指指端持续用力,作用于四白穴、迎香穴。如眼痛、眼涩可重按四白穴。

(5)摩掌熨目。两掌互相摩擦,搓热后将两手掌心放置在两眼上,使患部有温热的舒适感。重复操作3~5次,对于用眼疲劳、视力不佳者可多做几次。

(6)疏通经络。用两手食指端自发际前沿正中开始到发际后沿正中按揉,如遇痛点可适当做局部的反复弹拨或按压,轻重以被按摩者能耐受为度。

(7)梳头栉发。两手十指弯曲,从前至后做梳头的动作。重复操作5~10次。此动作可经常自行操作。

(8)鸣天鼓。两掌按住双耳,两手放置在后头部,用手指轻敲耳后头部数次,两手放松,再反复上述操作3~5次。

(9)拿捏肩井穴。以大拇指顶住肩井穴,其他四指轻扶于肩前,与大拇指相对用力,提拿起整个肩部肌肉,一拿一放地交替进行。

(10)整理放松。用双手掌根自颈肩部向两侧沿肩—上臂—前臂的路线轻推数

次,按摩结束后,以空掌轻轻拍打肩部及后背肌肉。

3. 颈部按摩顺序

(1)颈部拿捏。抬起右手,用拇指和四指相对,由上到下、由轻到重在颈部拿捏3~5遍。然后抬起左手,用同样方法做。再拿捏双侧颈肩部3~5遍。

(2)穴位按摩。双手拇指揉风池穴,会感觉到酸胀感,颈部前屈后伸,左右侧屈,做头部的环绕运动,顺时针方向转1圈,逆时针方向再转1圈。

4. 手部按摩顺序

先按摩主要穴位和部位,再按摩配穴及次要穴位或部位。

肾、输尿管、膀胱和肺是人体主要的排毒器官,手掌上这些穴位自然是重点按摩部位。无论治疗,还是保健,一般在按摩开始和结束时,都要按揉这几个穴位。

5. 足部按摩顺序

以一脚为例,先按摩足底部,在重点穴位和重要脏器反射区加力按搓,然后逐趾按揉搓捏。接着搓擦足内侧,再擦足外侧,最后搓揉足背,均是在重点穴位处加力按压。

◎ 按摩辅助用品

1. 器械类

主要作用是帮助按摩者集中、加大或均衡力量。

(1)健身锤。一般有木质、石质和橡胶质3种。木质多用于击打长骨部,石质多用于击打穴位,橡胶质多用于击打肌肉和胸腹部。

(2)健身棒。分软木和橡皮材料两种。适用于肌肉和胸腹部等大面积按摩。

(3)各种按摩器。分为手动与电动两种。手动多为木质轮状物或纤维性的条状物;电动则多种多样,有球状、齿状和不规则面等。

(4)按摩带。主要用于颈、腰和膝等大关节处,既起按摩作用,又起加固作用。

(5)拉力器或拉力圈。用钢丝弹簧或橡胶制成,多用来锻炼肌肉和肌腱。

(6)刮板。多用牛角、骨片或有弹性的塑料制成,主要用于刮摩中匀散力量。临时用于小面积的刮摩也可用瓷器汤匙或调羹来代替。

(7)搓肤手套。主要用于增加与皮肤表层间的摩擦力。

(8)火罐。传统的火罐需要借助于闪火来形成负压,操作不当容易烫伤;抽吸式火罐以抽出空气来形成负压,比较安全、方便。

(9)毛巾或大浴巾。用于患者的防寒和擦汗。

(10)棕刷或毛刷。可准备大、中、小各种型号,以便选择针对不同部位的轻柔刺激。

2. 药物类

主要作用是润滑或渗透局部皮肤,减轻受术者的痛苦,增强按摩的医疗或康复作用。

(1)食用油或其他油。以菜籽油、芝麻油或桐油最好。菜籽油可润滑消炎,芝麻油可解毒活血,桐油最能化瘀散血,可根据具体情况灵活选用。

(2)正红花油。既能舒筋活血,又可润滑肌肤。

(3)万金油(清凉油)。除润滑外,更有消炎、脱敏及驱虫等作用,且作用较持久。

(4)风油精。有润滑、消炎、脱敏和驱虫等作用,渗透作用相对更强。

(5)按摩乳。可滋润和滑泽肌肤,使用极方便。

(6)白酒(酒精)。可清洁肌肤表面,活血、散瘀及消炎,兼具润滑作用。

(7)姜片。以鲜用为佳。用于扩张毛细血管,提高局部皮肤温度,增加血液循环。

(8)滑石粉。起润滑和爽汗作用。

◎按摩注意事项

(1)按摩前,应先将手指甲剪短,用热水、肥皂刷洗干净,以免在按摩中损伤皮肤。

(2)气候寒冷时,应保持室内温度适宜,以免患者感受风寒。暑天应开窗使空气流通,但不能使凉风直接吹到患者身上。

(3)无论是采用坐式或卧式按摩,都要让患者处于舒适的位置。如用卧式,躺的地方一定要用柔软的被褥垫好。

(4)给小儿按摩时,手法宜轻柔缓和,不要让患儿恐惧。按摩过程中要观察患者的神态,不要让他感到疼痛难受。

(5)被按摩者身心放松,心平气和,这样才能使肌肉放松,使按摩收到效果。

(6)注意取穴的准确性,可以达到更好的治疗效果。

(7)按摩时用力大小以患者的耐受为度。用力过小,不能起到应有的刺激作用;用力过大,也易擦伤皮肤或引起不良反应。

(8)按摩治疗必须长期坚持才有效果,应有信心、耐心和恒心。

(9)人中不能乱掐。虽然掐压人中能对患者造成强刺激,促其恢复知觉的作用。但遇急性脑卒中(中风)、急性心肌梗死或其他严重的感染、中毒、代谢性疾病,掐人中穴容易延误抢救时机,影响患者康复。碰上这种紧急情况,要尽快与附近的急救站取得联系,千万不能乱掐人中穴。



按摩的禁忌

按摩虽然是一项非常好的治疗、保健、强身手段,但也不是什么时候、什么人都可以随意使用的,必须以治病求本、扶正祛邪、调整阴阳为原则,因病制宜,因人而异。

按摩的禁忌证,应该注意以下两点。

1. 常见病的禁忌

- (1)各种溃疡性皮肤病、严重心脏病、各种慢性病发作未控制者。
- (2)急性滑囊炎患者,以及神经根炎性水肿期的腰椎间盘突出、颈椎病患者,均不能施行按摩疗法。
- (3)忌在有痈疔、肿瘤的部位按摩。
- (4)面部危险三角区内按摩,尤其要慎重,最好不做。
- (5)老年人如有局部疼痛,应先排除是否有骨质疏松症,以免发生骨折等意外。
- (6)创伤和扭伤后不宜急于按摩。
- (7)足部按摩禁忌:有出血性疾病或血液病的人禁做;外科急腹症不宜做足部按摩;各种传染性疾病(如肝炎、结核、流脑、乙脑等),不适合做足部按摩;各种中毒(如煤气中毒、药物中毒、食物中毒),毒蛇、狂犬咬伤等都不适合做足部按摩。

2. 因人而异的禁忌

- (1)骨质疏松或严重缺钙会导致骨的脆性增加,按摩时易造成骨折。
- (2)女性经期不能按摩。
- (3)体弱的小孩不能按摩。儿童的身体较小,按摩时不容易找到准确的穴位。体弱或幼小的婴儿,其骨骼、皮肤娇嫩,不能承受按摩的刺激。
- (4)健康人不宜做按摩。对于长期坐办公室的亚健康人群缓解疲劳、恢复体力有一定的效果,而对于健康的人来说,完全没有必要。
- (5)空腹和饱餐后禁忌按摩。



◎ 经络、穴位和主要功能

经络是人体内经脉和络脉的合称,凡是直行干线都称为“经”,从经脉分出来、网络全身各部分的支脉叫做“络”。经络系统又可分为两大类,一类叫做“正经”,一类叫做“奇经”;正经共有12条,奇经共有8条,其中最为主要的则是任脉和督脉,故通常称为14经脉,也是这两者的合称。

十四经共有361个腧穴,经脉排列次序,按气血循环流注依次为:肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经;任、督二脉一前一后独自循环。

361个腧穴,每个穴位都有局部近治疗作用、循经远治疗作用和双向调整作用,因而根据穴位所在的经脉,就可以推断这个穴位的部分功能。例如列缺穴,位于肺经,故可以治疗咳嗽、气喘、咽痛等,又因该穴位于腕部,故能治疗腕部疼痛;又如后溪穴,位于小肠经,故可治疗颈椎病、肩周炎、目赤、耳聋等,该穴又位于手掌,故又能治疗手指疼痛不适,所以每一个穴位的功能都不是单一的,有双向调整作用。

1. 手太阴肺经

主要分布在上肢外侧前缘,主要穴位有11个,分别是中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商等。

作用范围:喉、气管、肺和胸部疾患,如:咳嗽、气短和自汗等。

2. 手阳明大肠经

主要分布在上肢外侧后缘,主要穴位有20个,分别是迎香、口禾髎、扶突、天鼎、巨骨、肩髃、臂臑、手五里、肘髎、曲池、手三里、上廉、下廉、温溜、偏历、阳溪、合谷、三间、二间、商阳等。

作用范围:头面、眼、耳、喉及发热性疾病,如:牙、咽痛,寒战,泄泻等。

3. 足阳明胃经

主要分布在口唇、头面部,行于胸腹部,至腹股沟,再沿下肢外侧前缘下行,止于第二趾外侧端。主要穴位有45个,常用的有承泣、四白、巨髎、地仓、颊车、下关、头维、人迎、缺盆、乳中、梁门、天枢、水道、归来、气冲、髀关、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、内庭、厉兑等。

