

图说生活
畅销升级版

每天10分钟

夫妻保健 按摩

指间的爱意，温暖的传递，送给爱人
最贴心的礼物。

延长幸福保鲜期



孙呈祥 主编

北京中医药大学东直门医院教授 主任医师

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

每天10分钟

夫妻保健按摩

孙呈祥 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天10分钟夫妻保健按摩 / 孙呈祥主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4912-3

I. ①每… II. ①孙… 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 (2011) 第056649号



每天10分钟 夫妻保健按摩

孙呈祥 主编

责任编辑: 徐丽萍 刘湘雯 张怡纳

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 12

字数: 180千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4912-3

版次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



亲密夫妻健康必备法宝

夫妻保健按摩是双方消除疲劳、调整身心状态，同时又可以亲密双方关系的最佳途径之一。夫妻双方如果能经常进行正确的保健按摩，不仅可以解除身体的各种不良症状，而且还能够有效调节性功能，对促进夫妻的健康生活非常有帮助。



亲爱的，会弄疼你吗？

千万不要有这样的担心，因为这往往只是你不想这样做的借口。其实，并不一定非得有按摩专家才能做好，最重要的是你想不想让你的另一半更加快乐。从简单的按摩开始，其实也可以看作是爱抚而不是按摩。如果你把这种爱抚当做增进两人亲密关系的举动，那就在拿捏揉捶之中多花一点心思吧！



10分钟，真的会有效果吗？

不少性治疗专家都主张按摩前夫妻先来一段长时间的热水浴，让身心先松弛下来，在适当的时候，也可以借助精油的力量使双方放松。夫妻间经常做做按摩，好处多多。这些按摩会让夫妻双方享受到更多的情趣，不断增进相互间的感情与和谐。同时，对于一些亚健康、肩颈劳损以及常见病的预防和治疗，夫妻按摩都有其不可替代的优势和良好的效果。



让世界上那双最亲近的手，给你最温柔的抚慰；让你这双充满爱意的双手，送一份最贴心的礼物给你的爱人吧！相信我，每天10分钟，会给你一个不一样的爱人和生活。

北京中医药大学东直门中医院教授 主任医师

Contents

目录



Part 01

亲爱的， 让我给你按摩吧 / 7

- 按摩是手送给身体系统的礼物 / 8
- 夫妻按摩不可替代的优点 / 8
- 做好宜忌功课是按摩成功的前提 / 9
- 按摩的时间怎么掌握 / 9
- 按摩不可不知的用力窍门 / 10
- 按摩后会有哪些反应 / 10
- 哪些情况下不宜按摩 / 11
- 如何正确地找到穴位 / 11
- 夫妻按摩常用的手法 / 12
- 温馨按摩术使青春永驻 / 17

Part 02

睡前10分钟 消除亚健康按摩 / 19

- 失眠 / 20
- 眼睛疲劳 / 22
- 心悸 / 25
- 困倦易疲劳 / 28
- 耳鸣耳痛 / 30
- 食欲减退 / 32
- 消瘦 / 34
- 眩晕 / 36
- 肾虚早衰 / 40
- 神经衰弱 / 42
- 房劳过度，身体虚弱 / 44





Part 03

腰酸骨痛 夫妻速效按摩 / 47

颈椎病 / 48

腰背痛 / 58

肩周炎 / 50

膝关节痛 / 61

手臂痛 / 53

腰肌劳损 / 64

腕关节扭伤 / 56

踝关节扭伤 / 67

Part 04

常见病 夫妻速效按摩 / 69

感冒 / 70

慢性腹泻 / 72

便秘 / 74

过敏性鼻炎 / 77

咳嗽 / 80

高血压 / 82

低血压 / 85

腹痛、腹胀 / 87

胃痛 / 90

恶心、呕吐 / 92

偏头痛 / 94

喉咙痛 / 97

牙痛 / 100

风湿痛 / 102

三叉神经痛 / 104



对症按摩 解除爱人难言之隐 / 107

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 月经不调 / 108 | 乳腺增生 / 129 | 慢性前列腺炎 / 145 |
| 痛经 / 111 | 急性乳腺炎 / 132 | 阳强 / 148 |
| 经前紧张综合征 / 114 | 白带异常 / 134 | 性欲亢进 / 150 |
| 慢性盆腔炎 / 118 | 阴部瘙痒 / 136 | 性冷淡 / 154 |
| 不孕症 / 120 | 害喜 / 138 | 交接痛 / 159 |
| 产后腰腹痛 / 123 | 遗精 / 140 | 不育症 / 162 |
| 产后缺乳 / 126 | 阳痿、早泄 / 142 | 尿频 / 165 |



对症按摩 消除爱人岁月印痕 / 167

- 眼睑浮肿 / 168
- 眼袋 / 172
- 青春痘 / 175
- 脸部细纹 / 178
- 额头纹、眼角纹 / 181
- 皮肤粗糙 / 184
- 健美肩部 / 186

●附录：睡前10分钟夫妻助性按摩 / 189





Part 01

亲爱的， 让我给你按摩吧

夫妻按摩是通过夫妻间的肌肤接触，
通过双方对常用穴位和部位的互动按摩，
从而为性爱助兴，为爱情添彩。

国际著名性心理专家泰特朗说：

“爱侣在性交前按摩，可令男性增强性能力及性欲，
而对女性来说也很有效，可以帮助她们放下女性的矜持，
充分享受性的乐趣。”



Point
01

按摩是手送给身体系统的礼物

按摩广泛适用于人体的功能性疾病，对脏腑器官的机能障碍、慢性炎症和软组织损伤都有较好的治疗效果。

神经系统

治疗神经衰弱、坐骨神经痛、面神经痉挛、面神经麻痹等。

运动系统

治疗各部位关节、韧带、肌腱损伤，如落枕、肩周炎、网球肘、岔气、腰扭伤、腰椎间盘突出、踝关节扭伤、颈椎病、足跟骨刺等。

呼吸系统

治疗感冒、咽喉痛、鼻炎、气管炎等。

消化系统

治疗胃痛、急慢性胃肠炎、消化不良、消化性溃疡、胃下垂、肠粘连、便秘等。



泌尿系统

治疗泌尿系统感染、膀胱炎、前列腺炎、尿频、尿失禁、遗尿等。

妇科疾病

治疗痛经、闭经、月经不调、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、白带过多、乳腺炎等。

美容保健

治疗肥胖、皮肤粗糙暗淡等。

Point
02

夫妻按摩不可替代的优点

夫妻按摩是中医按摩的一个特殊组成部分，由于按摩者和被按摩者的特殊关系，使得按摩治疗不受时间、地点的限制，具有省时、灵活、方便的特点，对保障夫妻双方的健康以及增进夫妻感情具有重要的作用。

1. 夫妻间通过相互按摩，可以更好地了解对方，增进夫妻之间的感情；可以尽早地发现疾病，并及时预防。

2. 对于一些人们认为难以启齿的病症，比如阳痿、早泄、性冷淡、不孕不育等男科和妇科病，夫妻间的按摩能起到按摩治病和调节夫妻双方感情的双重作用。

3. 治疗范围广泛，可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或需长期服药的疾病，只要坚持按摩，就会收到意外效果。

4. 夫妻间可以按摩敏感部位，如乳房、会阴部穴位，对治疗一些疾病非常重要，避免了去医院治疗的尴尬。

5. 夫妻按摩主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

Point
03

做好宜忌功课是按摩成功的前提

夫妻按摩操作简便、安全、有效，但是为了避免发生不良反应和增强疗效，还应注意以下事项：

1. 掌握常用穴位的取穴方法，以求取穴准确。
2. 掌握常用操作手法。
3. 夫妻按摩用力要恰当，过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。男子肌肉结实，按摩时要稍微加大力量，或者延长按摩时间；女子肌肤娇嫩，按摩女子时用力要控制，以能忍受为宜。
4. 夫妻按摩到敏感部位的穴位时不要拘谨、嬉笑或者出现性冲

动，要保持平和的心态，享受按摩的感觉，让这种感觉扩散到全身。

5. 夫妻按摩要注意保暖。室温控制在 25℃ 以上，可以很好地激发经络、穴位，按摩的效果会更好。

6. 按摩的次数由少到多，按摩力量由轻逐渐加重，按摩穴位可逐渐增加。持之以恒，方能达到防病治病、益寿延年的目的。

7. 夫妻按摩时要排空大小便，穿舒适的衣服，修剪指甲，不戴戒指、手表、手链等硬的饰物。

8. 夫妻按摩要注意屋内的空气。夫妻在卧室按摩时，首先要通风，让卧室空气新鲜，但要避免过堂风。

Point
04

按摩的时间怎么掌握

一般按摩时间需要 30 ~ 40 分钟，具体情况具体安排。

时常按摩的穴道：合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴。

洗浴后按摩：沐浴或足浴后有利于体内循环，按摩效果最好。

睡前按摩：消除疲劳，利于入睡。

清晨按摩：消除睡眠带来的浮肿，提高化妆品的附着性。

时间分配依部位而定：重点部位时间长些，次要或辅助部位短些。

时间长短依按摩者的功力和受摩者的体质而定：功力好的可做久一些；身体虚弱的尽量少做手法。

无须每天按摩：一般一周2~3次。急性病以治愈为度，可能1次或数次；慢性病一般以10~15次为一疗程，疗程间休息数天至一周。

Point
05

按摩不可不知的用力窍门

按摩需要用力，但用的是巧力，重得舒适，轻得实在，也即中医推拿讲的“重而不滞，轻而不浮”。施力和放松力道的的时间要一致，出力最大时需停3~4秒再放松力道，千万不要蜻蜓点水，那样效果会打折的。

力道的作用部位

一般为病变引起的局部异常处、重要的穴道。

力道的轻重

内科病：力道轻柔而持久。

伤科病：力道重而短。

急性病（如胃痛）：力道要重，只凝集在几个重要穴道，使功力直达病所。



慢性病（如筋肉劳损）：力道由轻到重，以点带面，使功力充分渗透体内。

实证、体质好者：力道重。

虚证、体质弱者：力道轻。

正常人、一般体质者：力道适中。

力道的方向

一般指向病变所在，开始垂直用力，克服皮肤的阻碍，使功力进入深部后再转向病所。

Point
06

按摩后会有哪些反应

正常反应

按摩后，受摩者感到舒适、轻松，原有病痛明显减轻。少数人感觉轻微不适（疲乏、肌肉酸胀、局部充血、皮肤温度增高、局部疼痛、淤斑等），这与受摩者的体质、适应力及按摩者的手法熟练度、刺激量、操作时间有关，多属正常的生理保护性反应，一般在短时间内会自行消失。

异常反应

1.按摩后效：按摩后，原有病痛没有马上减轻，但经过一段时间休息后会逐渐消失。说明原来的按摩效果仍在发挥作用，加上体内的自身调节，最终达到治愈的目的。

2.病情明显加重，感到严重不适时，可能与下面几点有关：按摩时，受摩者肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤、岔气等。按摩者施用手法时，动作粗暴，用力过猛，如牵拉法、扳法操作不当，可造成关节或软组织扭伤、拉伤等。

总之，出现以上情况，应立即停止按摩，及时到医院就诊。

Point 07

哪些情况下不宜按摩

按摩治疗在大多数情况下可以安全放心采用，但是对于一些特殊情况，按摩可能起不到治疗作用，反而会加重病情，以下情况需要特别注意：

- 1.高热、各种传染病；
- 2.患严重心脏病和高血压病；
- 3.患恶性肿瘤、结核；
- 4.严重醉酒、精神病；
- 5.外科急腹症；
- 6.出血性疾病、女性月经期；
- 7.内伤或关节脱位没有复位；

8.皮肤感染、破溃、留疤痕；

9.女人怀孕期间，有些穴位不宜按摩，如腰骶部和腹部穴位。还有，孕妇的肩井、合谷、三阴交、昆仑、会阴等一些活血通经的穴位不能按摩，以免流产；

10.过于紧张、饥饿或过饱。

Point 08

如何正确地找到穴位

夫妻按摩的取穴方法如下：

利用手指宽度测量

以被按摩者本人手指的宽度作为标准来测量并取穴的方法。

一寸



拇指同身寸：

以被按摩者拇指的指间关节的宽度作为一寸。



中指同身寸：

是以被按摩者中指中节屈曲时桡侧两端纹头之间的距离作为一寸。



横指同身寸：

又叫“一夫法”，是将被按摩者食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为三寸。

通过体表标志寻找

以人体体表的各解剖标志作为依据而取穴的方法。

1. 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。

2. 背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第二腰椎；第七颈椎和第一胸椎之间取大椎。

3. 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。

4. 四肢以关节、骨髁（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方。

利用特殊姿势定位

以被按摩者处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池穴在屈肘时的肘横纹外侧端后五分处；解溪穴在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

利用按压感觉找穴位

如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛感难以忍受。

Point

09

夫妻按摩常用的手法

按法

此手法的主要作用：疏通经络、行气活血，消除局部病灶和疼痛，使血液循环和经脉运行通畅，调节全身代谢。如按腹部可以促进胃肠道运动，治疗腹部疼痛和其他症状。

指按法



用拇指指腹在穴位或局部做垂直向下的按压，片刻即可。常与揉法结合使用，组成按揉法。

全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用。

掌按法



手指合并，利用掌根或手掌或小鱼际着力于体表治疗部位进行按压。也

可以双手交叉重叠对定点穴位进行按压。适合腰背部、胸腹、骶部、下肢部。

肘按法

肘关节弯曲，利用肘端针对定

Part 01

亲爱的，让我给你按摩吧



点穴位施力按压。

适合肥胖者及肌肉丰厚的部位，如腰背、臀部、大腿的酸痛部位。

要领

1. 按压时逐渐用力。2. 作用于背部时，随受摩者的呼气向下按压，瞬间用力。

捏拿法

此手法的主要作用：疏通经络、祛风散寒，治疗发热、肌肉酸痛等病症。

五指捏拿法



用拇指和食指、中指或拇指和其余四指对合成钳形，施以夹力，捏拿提起治疗部位。动作

要有连贯性。常用在颈部、肩部及四肢等部位，可有效改善酸痛。

要领

1. 前臂放松，手掌空虚。2. 捏拿时，方向与肌腹垂直，以掌指关节运动为主，指间关节不动。3. 动作连贯，用力由轻到重。

揉法

此手法的主要作用：揉散开病邪会聚处的包块，促进气血运行、祛除病邪、散寒、活血化淤、疏通经络。

指揉法



以拇指或中指的螺纹面，在穴位或局部做回旋揉动，片刻即可。

揉动的手指不能离开皮肤。全身各部位均可应用，尤其适合局部酸痛部位。常用于头晕、偏头痛、腹痛、四肢疼痛等。

掌揉法



手指合并，利用掌根或双手交叉重叠的方式，针对痛点或穴位进行片刻、由轻而重的回旋揉动。

适合面积较大且平坦的酸痛部位，如腰背、胸腹等。

要领

1. 以肢体近端带动远端做小幅度的环旋揉动，如前臂带动腕、掌做掌揉法。2. 着力部位要吸定穴位，带动深层组织。3. 压力均匀，动作协调有节律。

推法

此手法的主要作用：疏经活络，能旺盛气血、消除疲劳、滋润皮肤等。

一指推法



以拇指指腹或侧面，在穴位或局部做直线缓慢推进。适合肩背、腰臀、胸腹、四肢。如肩膀酸痛、四肢局部酸痛。

掌推法



利用掌根或手指着力于体表治疗部位，缓慢推动。也可利用双手交叉重叠的方式推进。适合面积较大的酸痛部位，如胸腹、肩背、腰臀、下肢部位。

要领

1.着力部位紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。2.推时手指在前，掌根在后。3.速度均匀。

肘推法



肘关节弯曲，利用肘端缓慢施力推进。适用于较肥胖者及肌肉丰厚的部位，如臀部和大腿。

擦法

此手法的主要作用：疏通经络、促进气血运行、消除疼痛、驱散风湿等。

大鱼际擦法



腕关节伸直，用全掌或小鱼际或大鱼际紧贴于治疗部位肌肤，并稍微用力下压，做上下或左右的往返按摩移动。全身各部位均可应用，尤其适用于腰骶、四肢、肩背及关节部位酸痛的治疗。

要领

1.擦动时直线操作，不可歪斜。2.着力部位紧贴皮肤，压力适中。3.动作要连续，速度均匀且快，往返距离尽量拉长。

摩法

此手法的主要作用：调节气血运行，调整脾胃及其他内脏的功能。

指摩法



利用食指、中指、无名指等指面，在穴位或局部进行顺时针或逆时针方向的轻揉按摩。频

率每分钟120次。全身各部位均可应用，尤其适用于胸部胀痛。

掌摩法



利用手掌面或掌根，进行顺时针或逆时针方向的轻揉按摩。频率为每

分钟80~100次。全身各部位均可应用，尤其适用于腹部胀痛。

要领

1. 上肢和腕掌放松，轻放于穴位上。2. 动作缓和协调，用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。

击打法

此手法的主要作用：舒筋活络、促进气血运行、消除肌肉疲劳和缓解痉挛等。

侧击法



五指伸直，双手相合，同时击打施治部位。这种方法可通过振

动缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳。适合颈肩部以及四肢部。

拳击法

以拳面、拳背、拳底有节奏地

击打特定部位。适合背部、腰骶部及下肢。



要领

1. 腕关节放松，以肘关节的屈伸带动腕关节自由摆动。2. 击打时要有弹性、有节律。

振法

此手法的主要作用：聪耳明目、养血安神、和中理气、消积导滞、温经止痛等。

掌振法



以掌置于一定部位，做连续、快速、上下颤动。适合头部、腹部、腰部。

指振法



以中指指端置于穴位，做连续、快速、上下颤动。适合头部、腹部、腰部。

要领

1. 着力部位要紧贴皮肤。2. 频率要快，每分钟大约振200~300次。

梳头栉发



此手法的主要作用：清头明目、醒神止眩、行气活血、通络止痛等。

爪形梳法

两手十指屈曲，从前至后做梳头动作。适用头部。

要领

动作轻快。

点法

此手法的主要作用：镇静止痛、疏通经络、解除痉挛以及调节脏腑机能。

拇指点法



以指端着力，持续按压穴位，也可瞬间用力。适用于全身各个部位。

要领

手指用力保持一定姿势，避免出现点时出现手指过伸或过屈，造成损伤。

搓法

此手法的主要作用：舒筋活络、调和气血、疏肝理气、缓解肌肉痉挛等。

搓法



两手夹住肢体相对用力，做相反方向地快速搓动，同时上下往返移动。用于上肢部。

要领

1.用力对称。2.搓动要快，移动要慢。

捻法



此手法的主要作用：通经活络、滑利关节、促进末梢血液循环等。

捻法

用拇指螺纹面与食指桡侧缘夹住一定部位，做环状快速揉捻。用于手指部和耳部。

要领

1.捻动要快，移动要慢。2.捻动时以食指运动为主，拇指运动为辅。3.动作要有连贯性。