

保健大全

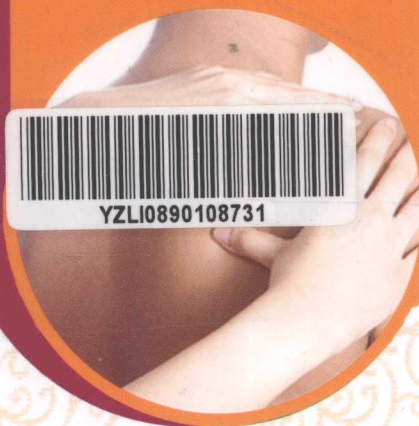
图说 按摩

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著

● 图文对照 一看就会
● 专家指导 一用就灵

手到病除的养生智慧



浙江科学技术出版社

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著

图说 按摩

保健大全



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说按摩保健大全 / 樊蔚虹编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 1

(中医养生保健系列)

ISBN 978-7-5341-4008-2

I. 图… II. 樊… III. 按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253075 号

中医养生保健系列
图说按摩保健大全
樊蔚虹 编著

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300 - 61702
E-mail: wq@zkpress.com

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市业和印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	230 千字
印	张	15.75
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 1 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-4008-2
定	价	23.80 元

责任编辑 王 群 赵新宇

封面设计 胡 椒



前 言

按摩是一种简便、有效、价廉、无创的自然疗法。不用吃药打针，不借助其他医疗器械，仅凭一双健康的手，运用各种手法技巧，直接作用于人体穴位，通过经络，由外到内强身健体、治疗疾病。简而言之，就是以手治病防病，是崇尚自然的现代人提高生活质量的“绿色疗法”。

《图说按摩保健大全》正是秉承这一原则，以通俗易懂的语言及大量常用的经络穴位图解，为你一一讲解按摩这一神奇的自然疗法。

本书共分为六章：第一章讲述按摩的基本原则；第二章讲述人体常用穴位图解和常用的按摩手法；第三章介绍常见疾病的按摩手法；第四章介绍养生、美容按摩保健；第五章讲述自我保健的按摩手法；第六章讲述穴位按摩的另类解读，针灸、拔罐、刮痧的作用机制与运用。



图说按摩 保健大全

本书所介绍的人体各经络穴位，均附插图指明其名称和位置，便于读者按图索骥，可操作性强，简便实用。

愿本书能够帮助广大读者防病健身，带来健康和快乐！

编者

2011 年 1 月



第一章 按摩疗法



——最自然的治病良方

一、认识按摩的物理作用	003
二、喜欢按摩的三大理由	004
简便易行	004
无损伤, 不良反应少	004
效果显著	004
三、了解按摩治病的宜与忌	005
按摩可以治哪些病	005
按摩不宜治哪些病	005
四、按摩应遵循的原则	006
治病求本	006
扶正祛邪	007
调整阴阳	007
因时、因地、因人制宜	008
五、自学按摩必备知识	008
六、按摩不良反应的处理方法	009
晕厥	010
疼痛加重	010
岔气与肌肉损伤	010



图说按摩保健大全



第二章 穴位与按摩手法

——图解让你轻松掌握

一、认识人体常用穴位	013
人体常用穴位图解	013
人体常用穴位表	016
二、常用按摩手法	024
按法	025
推法	027
摩法	028
揉法	029
拿法	030
滚法	031
擦法	032
搓法	034
捏法	034
抹法	035
掐法	036
捻法	037
拍法	037
抖法	038
捶法	039



三、按摩时患者的常用体位	039
仰卧位	039
俯卧位	040
侧卧位	040
俯伏坐位	041
仰靠坐位	041
四、如何正确选取穴位	042
骨度分寸法	042
中指同身寸法	043
拇指同身寸法	044
二横指同身寸法	045
四横指同身寸法	045



第三章 常见疾病按摩法

——让治病回归自然

一、外科病症按摩	049
肩膀酸痛	049
腰痛	050
小腿抽筋	052
脚扭伤	053
腰扭伤	054
落枕	056



图说按摩保健大全

颈椎病	057
肩周炎	060
类风湿关节炎	061
腰椎间盘突出症	063
坐骨神经痛	065
骨质疏松症	066
神经性皮炎	068
斑秃	070
痔疮	072
二、内科病症按摩	074
头痛	074
发热	076
咳嗽	079
感冒	081
慢性支气管炎	083
中暑	084
失眠	086
神经衰弱	088
呕吐	090
慢性胃炎	091
胃下垂	093
腹泻	095
便秘	096
糖尿病	098
高血压	100



低血压	102
冠心病	104
动脉硬化	106
半身不遂	108
昏厥	110
眩晕	112
老年性痴呆	113
癫痫	115
肥胖症	117
贫血	119
慢性肾炎	121
胆囊炎	123
尿路结石	124
慢性肝炎	126
甲状腺功能亢进症	128
面部痉挛	130
三叉神经痛	132
三、妇科病症按摩	135
月经失调	135
痛经	137
更年期综合征	139
闭经	141
盆腔炎	143
子宫脱垂	145
乳腺增生	147



图说按摩保健大全

四、儿科病症按摩	149
小儿惊风	149
小儿遗尿症	151
小儿肌性斜颈	153
佝偻病	155
小儿感冒	157
五、五官科病症按摩	159
眼睛疲劳	159
近视	160
牙痛	162
耳鸣	164
慢性鼻炎	166
慢性咽炎	168



第四章 养生美容按摩法

——按摩出健康美丽的人生

一、促进食欲巧按摩	173
二、按摩增加胃动力	174
三、消除疲劳的按摩法	175
四、用按摩益智健脑	177
五、养心安神的按摩技巧	178



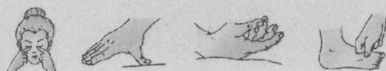
六、缓解精神压力的按摩手法	180
七、早晨可用按摩醒脑	181
八、晚上可用按摩催眠	183
九、美发可从按摩做起	184
十、按摩除皱两相宜	185
十一、巧按摩造就美丽肌肤	187
十二、留住青春的按摩法	188
十三、用按摩消除黄褐斑	189
十四、消除雀斑的按摩法	191
十五、消除青春痘的按摩法	193

第五章 自我保健按摩法



——你也可以成为按摩师

一、认识自我保健按摩	197
二、自我保健按摩的特点	197
三、自我保健按摩的作用	198
四、全身自我保健按摩的顺序	199
五、头面部自我按摩美容法	199
六、摩耳健身养颜法	200
七、按压百会穴可缓解更年期综合征	201



图说按摩保健大全

八、按压太阳穴可消除烦恼	201
九、揉搓双耳可滋补肾气	202
十、敲打肩井穴可治肩膀酸痛	203
十一、治疗腰痛可常摩擦腰部	204
十二、减肥要做腹部按摩	205
十三、按摩脚趾可治百病	205
十四、妊娠水肿可按揉陷谷穴	207
十五、自我握手可消除疲劳	207
十六、拍击手掌使头脑清醒	208



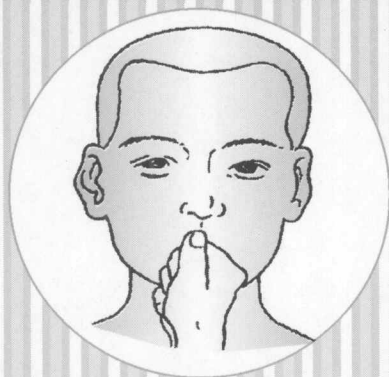
第六章 针灸、拔罐、刮痧

——穴位按摩的另类解读

一、针灸的治病机理与作用	211
针刺	211
灸法	211
二、针刺的运针方法	212
选择体位	212
消毒	212
常用进针法	213
针刺的角度、方向和深度	213
行针基本手法	214

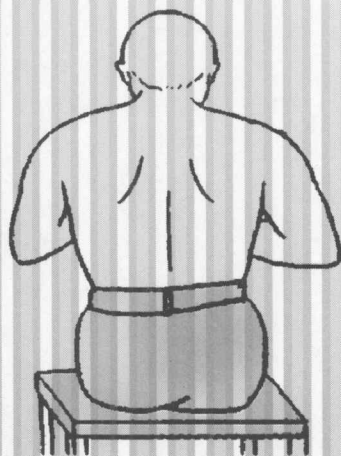


针刺的感应	214
出针法	215
三、针刺的注意事项、异常情况及其处理	215
注意事项	215
异常情况及其处理	215
四、拔罐的治病机理与作用	217
拔罐的治病机理	217
拔罐的作用	218
五、拔罐的施治方法	220
操作方法	220
留罐时间	220
起罐方法	221
单纯罐手法	221
结合罐手法	224
六、拔罐的注意事项、异常反应的预防和处理	228
注意事项	228
正常反应	229
异常反应的预防和处理	229
七、刮痧的治病机理	231
中医学理论	231
现代医学理论	231
八、刮痧的操作手法	232
九、刮痧的注意事项	234



第一章 按摩疗法

——最自然的治病良方





一、认识按摩的物理作用

按摩亦称推拿，属于中医外治范畴。按摩是一种简单、方便、有效、价廉、无创伤的自然疗法，不用吃药打针，也不用借助其他医疗器械，仅凭一双健康的手，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，就可使人体发生由表及里的变化，还能调节人体脏腑、气血、阴阳的功能。因此，按摩是强身健体、治疗疾病的整体疗法，也是现代人崇尚自然、提高生活质量的绿色疗法。

从现代医学的角度来看，按摩直接作用于皮肤，可以消除皮肤表层的衰老细胞，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌。使用强刺激手法能促使毛细血管扩张，增强局部皮肤肌肉的营养，使受损害的组织加快修复；使用连续按压手法能加快病变部位的血液循环和淋巴循环，加速水肿的吸收；使用弹拨的手法能解除软组织的痉挛、粘连和错位，有利于挛缩的消除。按摩可加深呼吸运动，对呼吸系统的功能产生积极影响；按摩可促进血液循环，使新陈代谢旺盛；按摩还可使胃肠道的肌肉张力增加，增强胃肠的蠕动，增进胃肠等脏器的分泌功能。按摩对体表尤其是对穴位的刺激，还能调节大脑皮质的兴奋和抑制，降低大脑皮质对疼痛的感受，因而具有止痛作用。总之，按摩疗法对经络、血液、淋巴、呼吸、消化、神经等系统都能产生一定的治疗和保健作用。

由于按摩能产生这些良好的作用，所以对正常人来说，它能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；而对患者来讲，它既能消退肿胀、疼痛等局部症状，又可加速恢复患病部位的功能，使全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果。