



图解保健按摩系列

保健按摩手册

Baojian Anmo Shouce

牛映雪 吕君 主编



科学出版社

www.sciencep.com



图解保健按摩系列

保健按摩

手册

牛映雪 吕君 主编

科学出版社
北京

内 容 简 介

本书以大众普遍关注的常见病家庭保健按摩手法介绍为切入点,力图在总结作者多年保健按摩实践经验的基础上,认真汲取相关学科领域的科学理论与方法,借鉴中西医结合的保健原则,针对日常生活中常见的慢性病,提出了人人可以操作、在家里就可以解除或减轻病痛的保健按摩手法。本书系统性强、图文并茂、简明实用,可以在父母、夫妻、朋友之间架起彼此关爱的桥梁,在谈笑之间轻松按摩,实现日常健康养护。

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩手册/牛映雪 吕君主编. —北京:科学出版社,
2003

(图解保健按摩系列)

ISBN 7-03-010412-9

I. 保… II. ①牛…②吕… III. 保健-按摩疗法(中医)-
手册 IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 028787 号

责任编辑: 候俊琳/责任校对: 柏连海

责任印制: 赵德静/封面设计: 耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

·*

2003年10月第 一 版 开本: 850×1168 1/32

2003年10月第一次印刷 印张: 11 1/4

印数: 1—5 000 字数: 250 000

定价: 15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《保健按摩手册》编委会

主 编：牛映雪 吕 君

编 委：牛 杰 吕易安 牛荣根 李树勤 李胜利
李建荣 李艳彬 吕 杰 赵日新 李 涛



前 言

人们对于健康的关注程度与日俱增，越来越多的人已经认识到了疾病预防与自我保健的重要性。本手册以大众普遍关注的常用保健按摩手法介绍为切入点，力图在总结作者多年保健按摩实践经验的基础上，汲取相关学科领域的科学理论与方法，借鉴中西医结合的保健原则，针对日常生活中的常见病、多发病，提出了人人可以操作、在家里就可以解除或减缓病痛的保健按摩手法。拥有了这本书，可以在不是医生的父母、夫妻、朋友之间，架起彼此关爱健康人生、获得健康养护的桥梁。这是一本较为系统、简明实用、家庭必备的保健按摩手册。社会各界希望在家庭进行自我保健的人群，不分男女老幼，均可通过阅读这本保健手册学习到最为基础的家庭保健按摩知识，掌握最为实用的家庭保健按摩手法，获得最为专业的家庭保健按摩指导。特别是对于患有各类常见慢性病的中老年人，更是一本人人必备、可随身携带、随时随地查阅的日常保健指导丛书。

《保健按摩手册》力图体现以下特点：

第一，根据不同年龄人群的生理特点，概括论述并介绍必要的经络、腧穴理论知识，从内容上力求简明和自成体系，努力贴近大众生活实际需要，使人人看得懂，学得会。

第二，避免面面俱到，主要是突出保健按摩手法这一部分，重点论述保健按摩手法的掌握及在防止常见慢性病中的应用。

第三，内容表述上力求通俗易懂，有理论阐释，有实例说明，图文并茂，有助于阅读者自学理解，适合于各类人群的接受能力。

本手册中的内容，对各类人群具有普遍的保健指导意义，但不可能完全解决各种保健问题，读者可以在实践中结合自己的特点与具体情况，创造性地运用相关手法，必要时可请教专家学者，以获得最佳解决方案。

目 录

第一篇 保健按摩基础知识

第一章 保健按摩的作用及注意事项	3
一、保健按摩的作用	3
二、保健按摩的注意事项	5
第二章 保健按摩的解剖生理学基础	8
一、人体的基本构筑	8
1. 人体的解剖学定位术语	8
2. 人体的构筑	11
二、人体各部位名称及体表标志	11
1. 骨骼标志	12
2. 体表肌性标志	14
三、人体关节的结构和功能	17
1. 关节的主要结构	17
2. 辅助结构	17
第三章 保健按摩的中医学基础	20
一、阴阳五行学说简介	20
1. 什么是阴阳学说?	20
2. 什么是五行学说?	22
3. 五行学说在中医学中的应用	23
二、藏象学说简介	25
1. 什么是藏象学说?	25

2. 五脏六腑的功能	26
3. 五脏六腑之间的关系	29
4. 精、气、血、津液、神	32
三、经络与腧穴	36
1. 什么叫经络?	36
2. 经络的功能和作用	36
3. 十四经络的循行途径	39
4. 十二经脉的表里络属规律	55
5. 什么叫腧穴?	59
6. 取穴方法	60
7. 常用穴位简介	63

第四章 保健按摩治则及按摩八法

一、保健按摩治则	94
二、保健按摩八法	96
1. 温法	96
2. 补法	96
3. 通法	96
4. 泻法	97
5. 汗法	97
6. 和法	97
7. 散法	97
8. 清法	98

第五章 常用保健按摩手法介绍

一、推法	99
1. 平推法	99
2. 直推法	100
3. 分推法	101
4. 合推法	102

5. 手法应用	102
二、拿法	111
1. 拿肩井法	112
2. 拿手三阳法	113
3. 拿手三阴法	114
4. 拿昆仑法	115
5. 拿颈肌法	115
三、按法	116
1. 按百会法	118
2. 按巨髃法	118
3. 按天突法	119
4. 按气冲法	120
5. 按脊中法	121
6. 叠掌按腰法	122
7. 按跟腱法	123
8. 按内、外关法	124
9. 大消气法	124
10. 开肺门法	125
四、点法	127
1. 点按胸骨法	128
2. 双龙点肾法	129
3. 点委中法	130
五、拨法	130
1. 拨背肌法	131
2. 拨梨状肌法	132
六、摩法	133
1. 腹斜摩法	134
2. 腹直摩法	135

3. 腹横摩法	136
4. 脐周旁团摩法	137
七、揉法	139
1. 揉太阳法	140
2. 揉风池法	141
3. 揉涌泉法	141
4. 股内侧揉捏法	142
5. 揉足三里法	143
6. 合掌滚肩法(又称双手揉球法)	144
7. 二龙戏珠法	144
八、搓法	145
1. 搓髂点强法	146
2. 搓揉上肢法	147
九、理法	148
1. 理指(趾)法	148
2. 理肢法	148
十、抖法	149
1. 上肢抖动法	149
2. 下肢抖动法	150
3. 腰部抖法	151
十一、颤法	152
温肾法	153
十二、拍法	154
十三、叩法	155
吉庆有余法	156
十四、击法	157
十五、啄法	158
十六、抹法	159

1. 开天门法	160
2. 抹双柳法	161
十七、捏法	162
1. 捏颈肌法	162
2. 捏脊法	164
十八、提法	165
头颈提摇法	166
十九、压法	167
二十、掐法	168
1. 掐人中法	169
2. 掐鱼腰法	169
3. 掐睛明法	170
4. 掐四白法	170
二十一、滚法	171
二十二、摇法	172
肩部摇晃法	172
二十三、振法	173
二十四、切法	174
二十五、揪法	175
二十六、刮法	176
二十七、引法	177
1. 颈椎牵引法	178
2. 踝背屈法	179
二十八、按腰后扳腿法	180
二十九、腰部侧扳法	181

第二篇 常见慢性病保健按摩防治手法

第六章 外科病证按摩手法	185
一、颈椎病	185
1. 颈部解剖学特点	185
2. 颈椎病的发病原因	188
3. 颈椎病的临床表现	189
4. 颈椎病的诊断方法	193
5. 颈椎病的保健按摩手法	199
6. 颈椎病的自我保健	202
二、落枕	202
1. 颈部肌肉解剖学特点	202
2. 落枕的发病原因	204
3. 落枕的临床表现及诊断方法	204
4. 落枕的保健按摩手法	204
5. 落枕的自我保健	205
三、胸肋部努伤岔气	206
1. 胸肋部的解剖学特点	206
2. 胸肋部努伤岔气的发病原因	209
3. 胸肋部努伤岔气的临床表现及诊断方法	209
4. 胸肋部努伤岔气的保健按摩手法	210
5. 胸肋部努伤岔气的自我保健	210
四、肩周炎	211
1. 肩关节的解剖学特点	212
2. 肩周炎的发病原因	212
3. 肩周炎的临床表现及诊断方法	213
4. 肩周炎的保健按摩手法	214
五、网球肘	215

1. 肋关节的解剖学特点	215
2. 网球肘的发病原因	218
3. 网球肘的临床表现及诊断方法	218
4. 网球肘的保健按摩手法	218
六、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	220
1. 桡腕关节解剖学特点	220
2. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的发病原因	222
3. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的临床表现及诊断方法	222
4. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的保健按摩手法	223
5. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的自我保健	224
七、腰椎间盘突出症	224
1. 腰椎间盘突出解剖学特点	225
2. 腰椎间盘突出症的发病原因	226
3. 腰椎间盘突出症的临床表现及诊断方法	226
4. 腰椎间盘突出症的保健按摩手法	229
5. 腰椎间盘突出症自我保健	230
八、腰部扭伤	231
1. 腰部解剖学特点	231
2. 腰部扭伤的发病原因	232
3. 腰部扭伤的临床表现及诊断方法	233
4. 腰部扭伤的保健按摩手法	234
九、腰肌劳损	235
1. 腰部肌肉的解剖学特点	235
2. 腰肌劳损的发病原因	235
3. 腰肌劳损的临床表现及诊断方法	235
4. 腰肌劳损的保健按摩手法	236
十、骶髂关节紊乱	237
1. 骶髂关节的解剖学特点	237

2. 骶髂关节紊乱的发病原因	238
3. 骶髂关节紊乱的临床表现及诊断方法	238
4. 骶髂关节紊乱的保健按摩手法	238
十一、坐骨神经痛	239
1. 坐骨神经的解剖学特点	239
2. 坐骨神经痛的发病原因	242
3. 坐骨神经痛的临床表现及诊断方法	242
4. 坐骨神经痛的保健按摩手法	242
十二、膝关节副韧带损伤	243
1. 膝关节的解剖学特点	243
2. 膝关节副韧带损伤的发病原因	246
3. 膝关节副韧带损伤的临床表现及诊断方法	246
4. 膝关节副韧带损伤的保健按摩手法	247
十三、腓肠肌痉挛	248
1. 腓肠肌的解剖学特点	248
2. 腓肠肌痉挛的发病原因	249
3. 腓肠肌痉挛的临床表现及诊断方法	249
4. 腓肠肌痉挛的保健按摩手法	249
5. 腓肠肌痉挛的自我保健	251
十四、距小腿关节损伤	251
1. 距小腿关节的解剖学特点	251
2. 距小腿关节损伤的发病原因	253
3. 距小腿关节损伤的临床表现及诊断方法	253
4. 距小腿关节损伤的保健按摩手法	254
十五、足跟痛	256
1. 足弓的解剖学特点	256
2. 足跟痛的发病原因	257
3. 足跟痛的临床表现及诊断方法	258

4. 足跟痛的保健按摩手法	258
十六、腱鞘囊肿	261
1. 腱鞘的解剖学特点	261
2. 腱鞘囊肿的发病原因	263
3. 腱鞘囊肿的临床表现及诊断方法	263
4. 腱鞘囊肿的保健按摩手法	263
第七章 内科病证按摩手法	264
一、感冒	264
1. 感冒的临床表现及诊断方法	264
2. 感冒的保健按摩手法	264
二、头痛	266
1. 头痛的临床表现及诊断方法	266
2. 头痛的保健按摩手法	267
三、神经衰弱	271
1. 神经衰弱的临床表现及诊断	271
2. 神经衰弱的保健按摩手法	273
四、失眠	275
1. 失眠的临床表现及诊断	276
2. 失眠的保健按摩手法	276
五、三叉神经痛	279
1. 三叉神经痛的临床表现及诊断	279
2. 三叉神经痛保健按摩手法	281
六、高血压症	283
1. 高血压症的临床表现及诊断	283
2. 高血压症保健按摩手法	284
七、半身不遂	287
1. 半身不遂的临床表现及诊断	287
2. 半身不遂保健按摩手法	287

八、咽炎	289
1. 咽炎临床表现及诊断	289
2. 咽炎的保健按摩手法	290
九、慢性鼻炎	291
1. 慢性鼻炎的临床表现及诊断	291
2. 慢性鼻炎的保健按摩手法	292
十、哮喘	294
1. 哮喘的临床表现及诊断	294
2. 哮喘的保健按摩手法	295
十一、膈肌痉挛	297
1. 膈肌痉挛的临床表现及诊断	297
2. 膈肌痉挛的保健按摩手法	298
十二、腹胀	299
1. 腹胀的临床表现及诊断	299
2. 腹胀的保健按摩手法	299
十三、消化不良	301
1. 消化不良的临床表现及诊断	301
2. 消化不良的保健按摩手法	302
十四、便秘	303
1. 便秘的临床表现及诊断	303
2. 便秘的保健按摩手法	303
十五、糖尿病	304
1. 糖尿病的临床表现及诊断	305
2. 糖尿病的保健按摩手法	306
十六、晕厥	307
1. 晕厥的临床表现及诊断	308
2. 晕厥的保健按摩手法	308
第八章 妇科病证按摩手法	309

一、月经前后诸症	309
1. 月经前后诸症的临床表现及诊断	309
2. 月经前后诸症的保健按摩手法	310
二、痛经	311
1. 痛经的临床表现及诊断	311
2. 痛经的保健按摩手法	312
三、月经不调	314
1. 月经不调的临床表现及诊断	314
2. 月经不调的保健按摩手法	316
四、绝经期前后诸征(更年期综合征)	317
1. 绝经期前后诸征(更年期综合征)临床表现及诊断	317
2. 绝经期前后诸征(更年期综合征)的保健按摩手法	317
五、闭经	319
1. 闭经的临床表现及诊断	319
2. 闭经的保健按摩手法	320
第九章 儿科病证按摩手法	322
一、小儿感冒	322
1. 小儿感冒的临床表现及诊断	322
2. 小儿感冒的保健按摩手法	322
二、小儿惊风	324
1. 小儿感冒	324
2. 小儿惊风的保健按摩手法	324
三、小儿肌性斜颈	326
1. 小儿肌性斜颈的临床表现及诊断	326
2. 小儿肌性斜颈的保健按摩手法	326
四、小儿积滞	327
1. 小儿积滞的临床表现及诊断	327
2. 小儿积滞的保健按摩手法	327