

真人图解 易学易用
腹部按摩 随时随地

随书附赠：
“真人拍摄的腹部针灸穴位挂图”

“从头按到脚”丛书

本书以真人为图解，详细、通俗地介绍了易学易用的腹部按摩方法，并简明地介绍了适合腹部按摩治疗的40种疾病，是一本老少咸宜的养生保健图书。本书有以下鲜明特点：

- A 语言通俗、简洁，避免了一般医学书籍的艰涩难懂；
- B 每个手法、每个穴位、每个操作步骤都配有真人图解照片，直观生动，使读者一看就会、一用就灵；
- C 作者结合多年临床经验，选择了腹部按摩特别有效的40种疾病，内容实用，方法有效。

睡前、等人、休息时，
随时按摩不求人
家里、工间、汽车上，
随地养生保健康

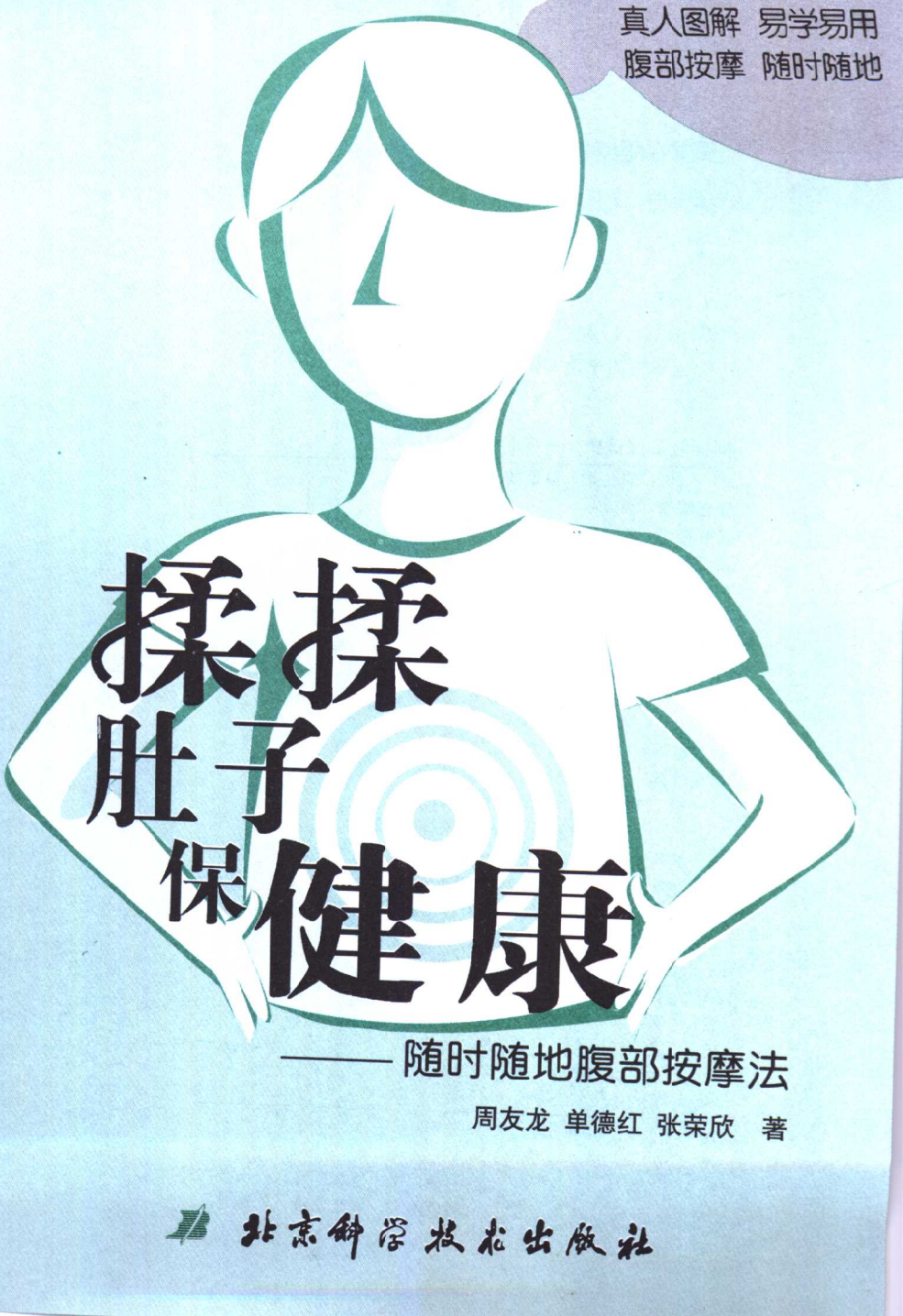
周友龙、单德红、张荣欣 著

揉揉肚子 保健康

—— 随时随地腹部按摩法

北京科学技术出版社

真人图解 易学易用
腹部按摩 随时随地

A stylized illustration of a person's torso and head, rendered in white outlines against a light blue background. The person's head is at the top, with short hair. The torso is shown from the neck down to the waist. On the abdomen, there are concentric circles, resembling a target or a ripple effect, indicating the focus of the massage. The person's hands are positioned at the sides of the abdomen.

揉揉 肚子 保健康

——随时随地腹部按摩法

周友龙 单德红 张荣欣 著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

揉揉肚子保健康——随时随地腹部按摩法/周友龙等著. —北京:

北京科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5304-3035-1

I. 揉... II. 周... III. 腹—保健—按摩疗法(中医)—图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101168 号

揉揉肚子保健康——随时随地腹部按摩法

作 者: 周友龙 单德红 张荣欣

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 蒋宏工作室

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.75

插 页: 1

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5304-3035-1/R · 750

定 价: 19.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

进入 21 世纪之后,随着人们生活节奏的加快,生活压力的增大,健康越来越为人们重视。俗话说“健康是生命之本”,没有健康的身体一切无从谈起。在诸多的疾病防治方法中,人们追求方便、自然、有效的方式。推拿按摩就是这样一门古老而年轻的科学养生保健方法。

腹部是人体的重要部位,内含脾、胃、大小肠、肾等重要器官,同时又有纵横交错的经脉系统维系生命的各种活动,因而对人体的健康至关重要。经常对腹部进行推拿按摩,可以起到通经活络、镇静止痛、消除疲劳、调整阴阳、增强体质、美容健身、调理脏腑、健脾益肾的作用,从而防治内、外、妇、儿、男科多种疾病,如胃炎、肥胖、痛经、小儿消化不良、早泄等。自我腹部按摩,方法简便易行,在睡前、公车上、工休时,保健养生随时随地进行;夫妻间腹部按摩,不仅健身祛病,还可以通过爱的抚慰,情感得以交流。

本书具有三大特点:一是语言通俗、简洁,避免了一般医学书籍的艰涩难懂;二是每个手法、每个穴位、每个操作步骤都配有照片,图文并茂,直观生动,使读者一看就会、一用就灵;三是内容实用,方法有效。作者结合多年临床经验,选择了针对腹部按摩特别有效的 40 个疾病进行示范,令读者开卷受益。

本书在编写过程中得到张荣欣、燕慧峰协助拍摄照片,在此表示感谢。由于我们水平有限,难免有不足之处,敬请同行和广大读者不吝赐教,以便不断修改和提高。

基础篇

- ◎ 概 论 /2
- ◎ 按摩是如何美容健身、防病治病的? /3
 - 通经活络, 镇静止痛, 消除疲劳 /3
 - 调整阴阳, 增强体质, 美容健身 /4
 - 调理脏腑, 健脾益肾, 延年益寿 /5
 - 按摩是情感的交流, 爱的抚慰, 心理治疗的良方 /6
- ◎ 为什么揉揉肚子能保健康? /7
- ◎ 腹部推拿按摩的准备 /7
 - 施术者的准备 /7
 - 您的服装 /8
 - 您的放松 /8
 - 适宜的环境 /8
 - 原则 /8
- ◎ 按摩过程中应注意的事项及有用的提示 /8
 - 哪些人不宜腹部按摩 /8
 - 搓热您的手 /9
 - 按摩的时间 /9
 - 呼吸 /9
 - 芳香油的使用 /9
 - 节奏很重要 /9
- ◎ 腹部推拿按摩应用的范围 /10
- ◎ 按摩后的正常及异常反应 /10

经络腧穴篇

- ◎ 关于经脉 /17
 - 十四经脉所关连的脏腑 /17
 - 十二经脉的循行规律 /17
- ◎ 循行于腹部的经脉 /18
 - 胃经 /18
 - 脾经 /19
 - 肾经 /20
 - 胆经 /21
 - 肝经 /22
 - 任脉经 /23
- ◎ 关于穴位 /24
 - 穴位的主治功能 /24
 - 按摩选穴的原则 /25
 - 腧穴的定位方法 /26
- ◎ 腹部按摩常用的穴位 /28
- ◎ 腹部按摩常用的体位 /39
 - 选择体位的原则 /39
 - 腹部按摩常用的体位 /40

手法篇

- ◎ 基本手法 /45
 - 按法 /45
 - 摩法 /48

推法 /	50
拿法 /	52
揉法 /	54
搓法 /	56
振颤法 /	57
拍打法 /	58
攘法 /	59
擦法 /	60
◎ 腹部按摩手法 /	61
三腕禅推法 /	61
点按鸠尾法 /	62
推脾运胃法 /	63
双攘肋肋法 /	64
点按章门法 /	65
滚球法 /	66
叠掌颤运法 /	67
点揉带脉法 /	68
推运胃腕法 /	69
掌摩上腹法 /	70
四指摩按上腹法 /	71
推上腹法 /	72
斜摩腹法 /	73
分摩季肋下法 /	74
摩侧腹法 /	75
推侧腹法 /	76
点揉神阙法 /	77
点按天枢法 /	78

- 摩脐旁法 / 79
- 推任脉法 / 80
- 摩臑内缘法 / 81
- 按髂内侧法 / 82
- 耻骨横摩法 / 83
- 推下腹法 / 84
- 横摩下腹法 / 85
- 按揉下腹法 / 86
- 斜摩下腹法 / 87
- 按下腹法 / 88
- 推全腹法 / 89
- 摩全腹法 / 90

治疗篇

- ◎ 内科 / 92
 - 慢性胃炎 / 92
 - 胃、十二指肠溃疡 / 94
 - 胃下垂 / 96
 - 功能性消化不良 / 98
 - 食积 / 100
 - 呃逆 / 102
 - 慢性肠炎 / 104
 - 胁痛 / 106
 - 胆绞痛 / 108
 - 慢性胆囊炎 / 110

慢性肝炎 / 112

慢性胰腺炎 / 116

慢性结肠炎 / 118

慢性痢疾 / 120

便秘 / 122

便血 / 124

遗尿 / 126

泌尿系感染 / 128

糖尿病 / 130

失眠 / 134

肥胖症 / 136

◎ 外科 / 140

慢性胆囊炎 / 140

尿潴留 / 142

慢性前列腺炎 / 144

前列腺肥大 / 146

疝气 / 148

脱肛 / 152

痔疮 / 156

肠粘连 / 160

◎ 妇科 / 162

月经不调 / 162

痛经 / 166

慢性盆腔炎 / 170

闭经 / 172

功能性子宫出血 / 176

经行泄泻 / 178

经前期紧张综合征 / 182

产后腹痛 / 184

产后大便难 / 188

子宫脱垂 / 190

产后尿失禁 / 194

不孕症 / 198

更年期综合征 / 202

白带增多症 / 204

◎ 儿科 / 206

厌食 / 206

吐奶 / 208

腹泻 / 210

夜啼 / 212

遗尿 / 214

百日咳 / 216

佝偻病 / 218

小儿疝气 / 220

脱肛 / 222

◎ 男科 / 226

阳痿 / 226

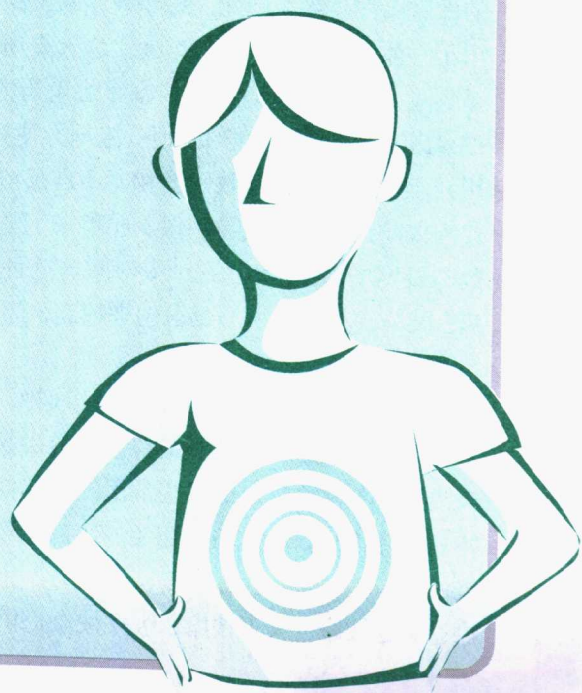
遗精 / 228

早泄 / 230

不射精 / 232

不育症 / 236

●
基
础
篇



◎ 概 论

健康是人类幸福生活的基本要求，为了保持人们的身体健康，采用一些防病治病的保健方法是很有必要的。这些方法中最为安全、舒适、方便、经济和有效的当推按摩。随着当今社会和经济的发展，人们的生活方式和生活方式都在发生重大的变化，激烈的竞争压力、过度的疲劳，都对人们的身心产生巨大影响，因此，人们比历史上任何时期都更渴望健康和保健。医学的发展，已从单纯重视治疗转向了预防、保健、治疗和康复并重，逐渐形成了医院、家庭和自我相结合的保健医疗体系。因此，那些兼预防、保健、医疗及康复作用于一体，同时又易于为广大家庭大众所掌握的疗法，特别受到了人们的青睐。其中按摩疗法尤为国内外广泛所瞩目。按摩以“简（简单易学）、便（施用方便）、廉（几乎不需费用）”及适用广泛、疗效确凿和无不良反应的特点，为我国历代人民防治疾病的重要手段。近年来，国内外学习按摩的人数与日俱增，广大家庭和个人对掌握这种能进行自我防病治病、健身、美容方法的要求越来越高，为此我们编著了这本小书。

本书是一本普及性的自我保健读物，以适应家庭和个人掌握基本的按摩方法为目的，力求通俗易懂，图文并茂，深入浅出。内容重在介绍一些常用的腹部推拿手法，腹部推拿特异治疗作用，以及与此相关的腹部重要经络、穴位。本书集保健、美容、治疗、康复、休闲为一体，为您进行自我按摩、家庭按摩、夫妻按摩、医疗按摩提供一些基本知识、基

本推拿技巧。

人体的腹部内有很多重要的脏器，有纵横交错的经络系统，腹部的一些特异手法对调理人体功能有着重要作用，因此，我们选择按摩疗效较好、方法较为简单且药物治疗欠佳的常见病症加以介绍。我们希望通过本书把这种简便、安全、有效的腹部推拿按摩方法介绍给读者，以期这种方法人人能学，人人能做，人人会用，从中得到健康和快乐。

◎ 按摩是如何美容健身、防病治病的？

推拿疗法在临床中有较好的疗效，但其作用机制较复杂。为了更好地学习和应用按摩之术，了解一下按摩是怎样防病治病、美容健身是很有必要的。我们知道，人体主要由神经、循环、运动、内分泌、消化、呼吸、泌尿、生殖等8大系统组成，按摩也不外是通过它们而起作用。按摩是一种柔软的机械运动，属物理疗法的一种，它主要是通过按摩作用于局部皮肤肌肉、经络穴位等，产生一系列的生物物理和生物化学变化，经神经、内分泌传导，作用于局部和人体的其他部位，从而调整人体的各种功能，以达到防病治病、延年益寿、保健强身的目的。

通经活络，镇静止痛，消除疲劳

经络有运行气血、濡养周身之作用。经络不通，必然导致气血运行不畅，“不通则痛”，通过推拿可使经络畅通，气血得以正常运行；“通则不痛”，如临床比较多见肢体麻木、疼痛的病症，通过推拿治疗后则症状消失。这些作用的发挥都是通过按摩刺激神经系统，调节机体功能而实现的。点按



在某个穴位上,可使相应的神经和组织器官功能紊乱得到调整,同时改善血液循环,使气血郁滞现象得到疏通,从而镇静止痛。有人在日常生活中常因各种各样的原因引起不同部位的疼痛和精神紧张,随着按摩止痛效果的发挥,这种精神紧张也会得到自然缓解。止痛可因疼痛和损伤的性质及部位不同而采用不同的手法,如不幸创伤时,可用按法在痛处一面止血,一面缓解疼痛,这称为镇痛法。疲劳是人们在过度的体力或脑力劳动后所出现的一种正常现象,但它时常也会出现一些身体不适的情况,如肌肉酸痛,头晕等。此时若用按摩方法加以调整,则可很快使疲劳状况恢复到正常。这是因为按摩可以调整神经系统的活动,促进肌肉活动后代谢中间产物——乳酸的氧化分解。头面部按摩能改善大脑血液和氧气供应,恢复大脑的工作能力,因此按摩在体育保健和治疗用脑过度的神经衰弱中应用十分广泛。运动前的按摩可以调节神经的兴奋性,提高皮肤肌肉温度,消除紧张,增加肌肉力量和关节、韧带的灵活性、柔韧性,提高运动能力,预防损伤。运动后的按摩可改善血液和淋巴循环,改善肌肉营养,消除疲劳,恢复肌力。按摩对脑供氧状况的改善和大脑神经功能的调整作用,能达到健脑治病的目的。同时按摩还可以增强人的记忆力、思维力和理解力。

调整阴阳, 增强体质, 美容健身

中医认为,疾病的产生是因为阴阳失调,通过推拿调整治疗后,阴阳平衡,疾病得以好转。根据不同的病情,采取不同的推拿手法,就可以达到很好的治疗效果。

按摩还能增强机体的防卫功能,以防御疾病的发生。引起疾病的原因不外是内因、外因两种,内因指喜、怒、忧、

思,悲、恐、惊这七种情志的过激,外因指外界不良刺激如细菌感染等作用于机体。据研究,一定手法的按摩能使健康人脑电图的 α 波增多,提示按摩手法具有一定程度的大脑皮质内抑制作用,使患者在按摩过程中处于迷入入睡的状态,因此情绪过激之人运用按摩之法,有利于情绪的缓解,从而减少因情绪过激而致病的可能。按摩还能使皮肤毛孔敏感,开闭自由,从而增强机体的抗邪侵入能力,也即“正气存内,邪不可干”。近来的研究也证明了这一点。按摩能使血液中白细胞总数、白细胞吞噬杀菌能力、淋巴细胞及补体效价增加,从而增强机体免疫能力,发挥强身健体的作用。例如容易感冒之人大多体质虚弱,皮肤腠理疏松,可以在晨起或晚睡前,取直立或端坐位,双目微闭,调顺呼吸,双手握拳于背后,以食指指掌关节突顶住肾俞穴进行按摩,稍用力以酸胀而不觉疼痛为度,长期坚持即可增强体质,预防感冒发生。这就是中医讲的“扶正祛邪”作用。

皮肤是覆盖在人体最表面的组织,不仅具有保护内部组织不受伤害的防御作用,而且还能调节体温,感受外界环境的触压、痛、冷、热等刺激,并具有分泌排泄和呼吸作用。无论是健美还是治病,按摩都必须通过皮肤体表来进行,从而改善皮肤代谢,增加皮温,消除衰亡的上皮细胞,软化瘢痕,增强机体的防御功能,这是按摩推拿能够美容健身的机制。

调理脏腑, 健脾益肾, 延年益寿

腹部内有许多重要的器官如脾、胃、大小肠、肾等,通过各种推拿手法可以起到调理脏腑、畅通气血、通肠排毒、健肾延年的作用。如推拿可以加快胃肠的蠕动,使胃液的分泌减少;可以促进胆汁排泄,降低胆囊张力,抑制胆道平滑肌



痉挛，从而缓解胆绞痛。对糖尿病患者的推拿可以不同程度地降低血糖。

由于推拿可以增强人体的新陈代谢，调节内分泌，因此对维持人体的生长发育和各器官的正常功能有着十分重要的作用。内分泌功能的失调是人体发生疾病和衰老的主要原因，而按摩能调节内分泌紊乱，恢复其正常功能，促进机体的新陈代谢，防病益寿。

按摩是情感的交流，爱的抚慰，心理治疗的良方

按摩的基础就是触摸，医学实践已证实，触摸是人类的天性，如果没有触摸，人们会变得压抑和急躁。研究发现，经常受到父母抚摸的儿童比缺乏抚摸的儿童更健康，而且承受的痛苦和感染的能力也更强，他们的睡眠更好、更善于交际和感到幸福。对于患者通过按摩和触摸可以获得同情、安慰、鼓励，加速疾病的康复。在家庭成员如兄弟姐妹、母子之间的按摩，还可以增进家庭的和睦亲近，使人享受到家庭的温暖和欢乐。尤其是夫妻之间的按摩，更是促进感情，增加情趣的一种良好方法。夫妻间美满的性生活是家庭幸福的重要条件，平时的肌肤接触，对于夫妻间的内心沟通来说，是极为重要的。因此，按摩作为一种消除疲劳、紧张，增加情趣的肌肤接触，能更好地增进夫妻间的恩爱，共同享受自然奉献给人间的天伦之乐。对于有性功能障碍的夫妻来说，按摩不仅能治疗性功能障碍，而且在按摩的同时，也使夫妻享受到了肌肤接触的快乐，从而增进夫妻间的相互理解、相互尊重和相互信任，建立起稳固的夫妻感情。

◎ 为什么揉揉肚子能保健康？

腹部是人体的重要部位,内含脾、胃、大小肠、肾等重要器官,同时又有纵横交错的经脉系统维系生命的各种活动,因而对人体健康至关重要。经常对腹部进行推拿按摩,可以起到通经活络、镇静止痛、消除疲劳、调整阴阳、增强体质、美容健身、调理脏腑、健脾益肾的作用,尤其是对胃炎、胃溃疡、胆囊炎、结肠炎等胃肠疾病,月经不调、痛经、产后大便难等妇科疾病,厌食、腹泻等儿科疾病以及阳痿、早泄、遗精等男科疾病有着十分独特的疗效。

对腹部进行推拿按摩,又非常方便、易行,不易受时间、地点的限制。自我腹部按摩,方法简便易行,在睡前、公车上、工休时,保健养生随时随地进行;夫妻间腹部按摩,不仅健身祛病,还可以通过爱的抚慰,情感得以交流,营造健康、温馨的氛围。因此,专家提倡“肚子常揉,健康长寿”。

◎ 腹部推拿按摩的准备

施术者的准备

患者仰卧于治疗床上,施术者位于右侧,调好呼吸。先作腹诊,按以下顺序按摩,从肝→胆→胃→脾→肾→胰→降结肠→丹田→升结肠→横结肠。

施术者按摩的路线要顺着肌肉走向、肋骨走向,以防止肌肉、韧带的擦伤。