

中医保健按摩

ZhongYi BaoJian AnMo



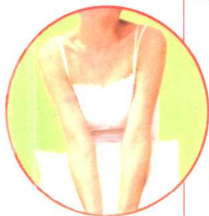
ANMO DAQUAN

洗浴保健 按摩大全

XiYu BaoJian AnMo DaQuan

中华医学专家郑重推荐

主编 冰点



中式按摩 日式按摩
港式按摩 泰式按摩

世界图书出版公司

中医保健按摩



XIYU
BAOJIAN
ANMO
DAQUAN

洗浴保健

主编 冰点

按摩大全



 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

洗浴保健按摩大全 / 冰点主编. —广州: 广东世界图书
出版公司, 2004. 8

(中医保健按摩丛书)

ISBN 7-5062-6366-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086268 号

洗浴保健按摩大全

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

Http:// www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 四川省南方印务有限公司

(四川省彭山县彭祖大道南段开发区 邮编: 620860)

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1 230mm 1/32

印 张: 11

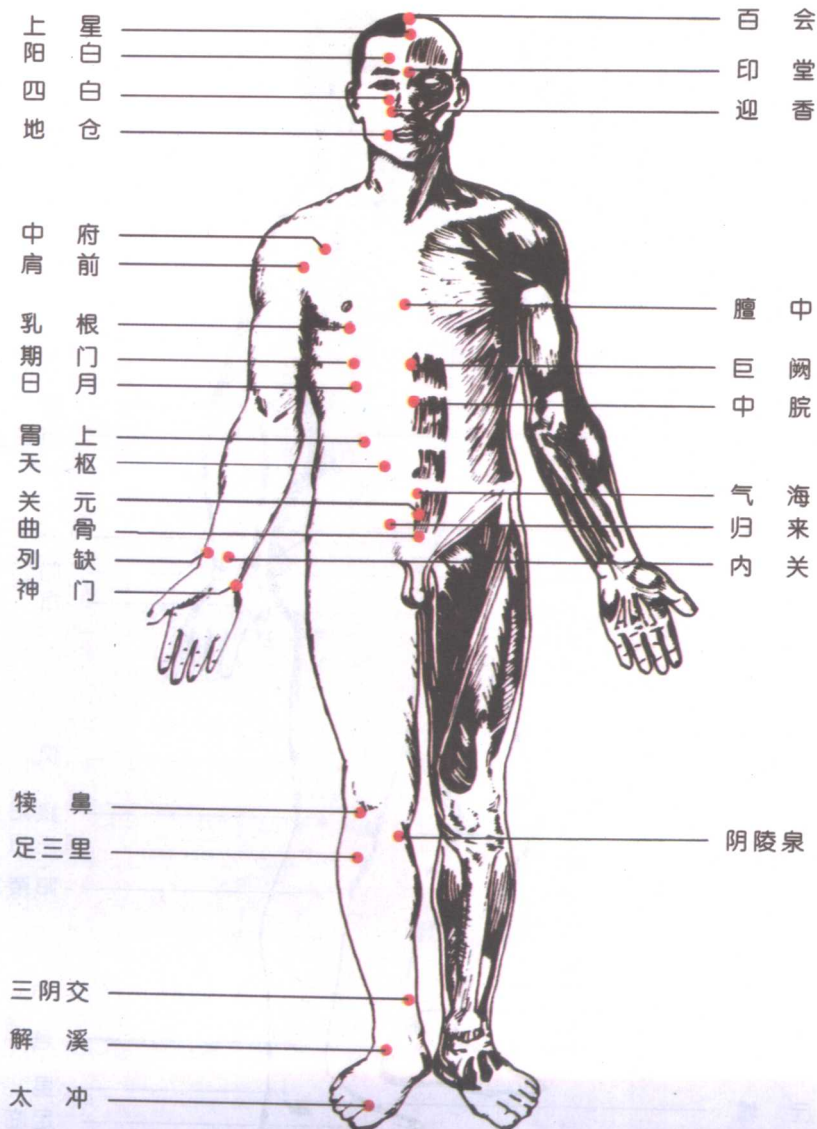
印 数: 1~10 000 册

ISBN 7-5062-6366-1/R·0081

出版社注册号: 粤 014

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

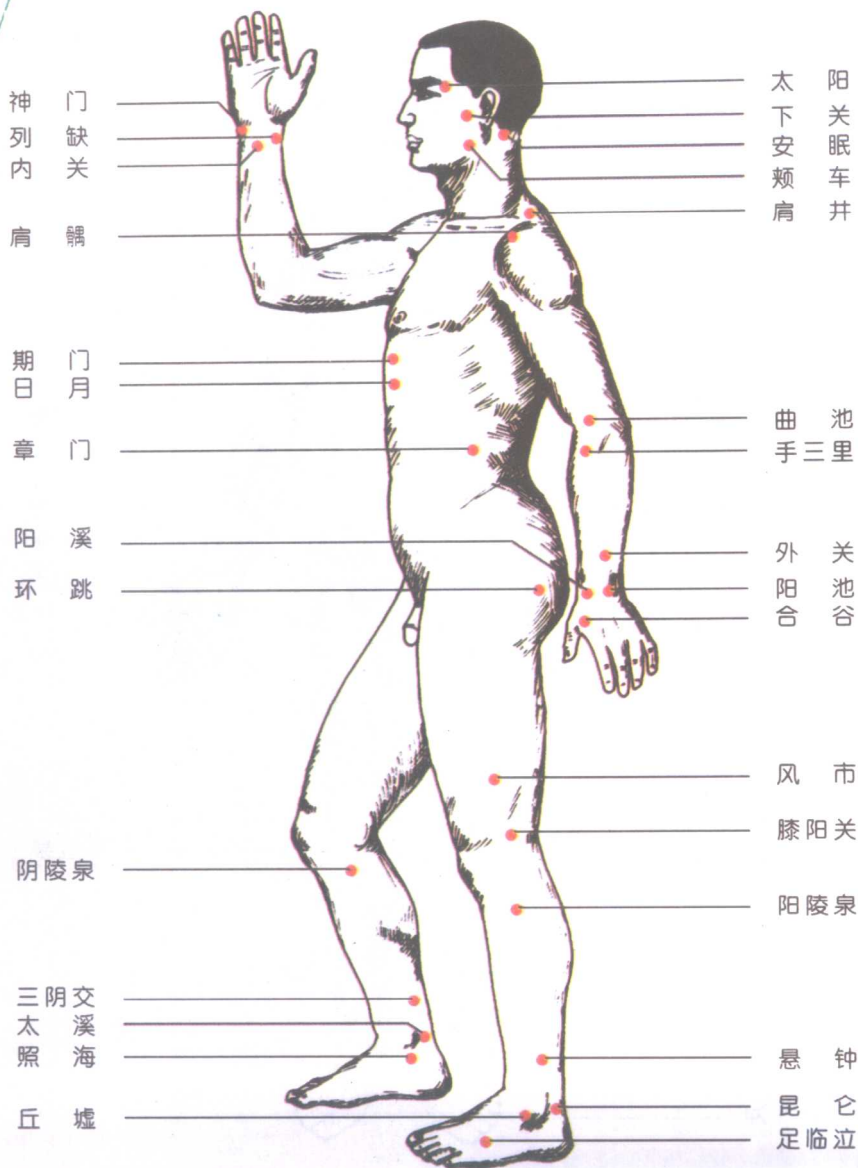


洗浴保健按摩大全

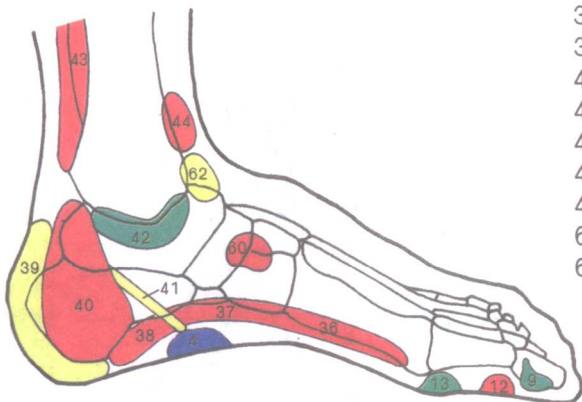
XIYUBAOJIAN ANMODAQUAN

XU

中医保健按摩

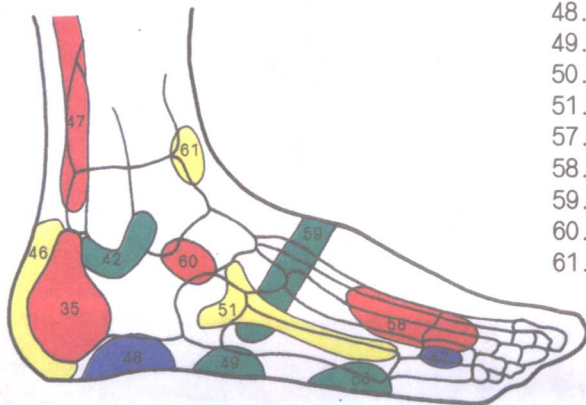


脚内侧反射区



4. 膀胱
9. 鼻
12. 颈椎
13. 甲状旁腺
36. 胸椎
37. 腰椎
38. 骶骨
39. 尾骨内侧
40. 前列腺或子宫
41. 尿道及阴道
42. 髋关节
43. 直肠及肛门
44. 腹股沟
60. 肋骨
62. 下身淋巴腺

脚外侧反射区



35. 髋关节
46. 尾骨外侧
47. 下腹部
48. 膝
49. 肘
50. 肩
51. 肩胛骨
57. 内耳迷路
58. 胸
59. 膈(横膈膜)
60. 肋骨
61. 上身淋巴腺

前言

随着现代医学的发展,大量的医学疑难杂症相继被攻克。但另一方面,来自外界的环境污染,自然界生态环境的人为破坏,却使我们的健康状况每况愈下;精神压力的增加,各种社会问题的蓄积,又使我们的承受能力面临新的挑战。与此相对应的是,人们的自我保健意识也大大增强了。正是在这一背景下,古老的中医传统疗法才有了新的用武之地,重新焕发出灿烂的光彩。

本书所介绍的洗浴保健按摩疗法,正是传统中医学宝库中的一枝奇葩。传统中医学的经络理论认为,人体布满各种各样的穴位,它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴位的多种处理方法,诸如针刺、按摩、挤压等等,可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界,人们在对其显著的疗效啧啧称奇之余,竟相效法。

洗浴保健按摩疗法的优点很多,首先在于它的安全性,它没有药物治疗,特别是西药的诸多副作用;其次是它集治疗和保健于一体的双重疗效,使它具有更为广泛的适用性;第三在于它不受场地的限制、简便易学,因此成为人民大众普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出,言简意赅,配以大量图片,明白晓畅地向人们介绍洗浴保健按摩疗法的系统知识,看过即可学会,实为广大患者的良师益友。



目 录

洗浴保健按摩

一、洗浴保健按摩概况	2
1. 中式洗浴保健按摩	3
2. 港式洗浴保健按摩	4
3. 泰式洗浴保健按摩	4
4. 日式洗浴保健按摩	5
二、洗浴保健按摩的功效	6
1. 医疗作用	6
2. 保健作用	7
3. 美容作用	8
三、洗浴保健按摩常用解剖生理知识	9
1. 骨及骨性标志	9
2. 关节	11
3. 肌肉	12
4. 主要内脏的位置与功能	15
5. 主要大动脉的走行及摸脉点	16
6. 神经系统	17
四、中式洗浴保健按摩常用穴位	19
1. 头面部穴位	19

XY

2. 上部穴位	22
3. 胸腹部穴位	25
4. 腰背部穴位	26
5. 下肢部穴位	28

五、日式洗浴保健按摩常用的经络穴位

1. 手太阴肺经	31
2. 手少阴心经	33
3. 手厥阴心包经	34
4. 手阳明大肠经	36
5. 手太阳小肠经	38
6. 手少阳三焦经	40
7. 足阳明胃经	42
8. 足太阳膀胱经	46
9. 足少阳胆经	50
10. 足太阴脾经	53
11. 足少阴肾经	55
12. 足厥阴肝经	57
13. 任脉	58
14. 督脉	60

六、洗浴保健按摩的注意事项

七、洗浴保健按摩的禁忌证

中式洗浴保健按摩

一、中式洗浴保健按摩的基本手法

1. 按法	66
2. 摩法	68



中医保健按摩

3. 推法	69
4. 拿法	69
5. 揉法	70
6. 揉法	71
7. 擦法	72
8. 拍打法	72

二、中式洗浴保健按摩的手法操作

74

1. 头面部按摩手法	74
2. 上肢部按摩手法	83
3. 胸腹部按摩手法	92
4. 下肢部按摩手法	98
5. 颈肩部按摩手法	105
6. 腰背部按摩手法	109

三、中式洗浴保健按摩的脚法操作

130

港式洗浴保健按摩

一、港式洗浴保健按摩的操作方法

144

二、港式洗浴保健按摩的手法操作

145

1. 起式	145
2. 后头部	147
3. 头、颈(肩)部	151
4. 肩胛及上肢部	155
5. 背、腰、骶部	160
6. 臀及下肢外侧、后侧部	162
7. 肩及上肢部	173
8. 下肢部	180

9. 头面部	187
10. 结束式	197

三、港式洗浴保健按摩的脚法操作

1. 起式	199
2. 踩背部	200
3. 踩腰、臀部	202
4. 踩背、肩、臂部	204
5. 倒滑背腰脚部	206
6. 踩下肢部	208
7. 结束式	210

四、港式洗浴保健按摩的推油法操作

泰式洗浴保健按摩

一、泰式洗浴保健按摩的基本手法

二、泰式洗浴保健按摩的手法操作

1. 背腰部按摩	216
2. 上肢部按摩	219
3. 下肢部按摩	225
4. 足部按摩	252
5. 其他体位的按摩	256
6. 头部按摩	269
7. 结束式	277



日式洗浴保健按摩

日式洗浴保健按摩的手法操作	281
1. 头颈部及面部按摩	281
2. 肩背腰部按摩	285
3. 下肢部按摩	295
4. 前胸及上肢部按摩	323
5. 胸腹部按摩	334

中医保健按摩

洗浴 保健按摩

XY

一、洗浴保健按摩概况

按摩是中医最古老的一种预防、治疗疾病的方法。早在先秦时代就有记载。魏、晋、隋、唐时,按摩术就已十分流行,并在那时先后传入了朝鲜、日本、印度和一些欧洲国家。洗浴保健按摩是洗浴文化的重要组成部分,它是在旧时的澡塘搓背、掏耳等基础之上,随着社会的进步逐步完善、发展起来的。

洗浴保健按摩既可治疗许多疾病,也可美容健身,达到了“保健延寿,消除疲劳,有病治病,无病防病”的效果。因其简单、易行、易懂、易学而深受人们喜爱。

理疗专家们认为,将沐浴与按摩配套进行服务,有十个方面的好处:

- ①有利于搞好个人卫生,防治疾病;
- ②可以消除疲劳,恢复体力和精神;
- ③可以松弛紧张情绪,获得心理放松;
- ④可以获得舒服的感觉,是一种享受;
- ⑤可以保护皮肤,增加美容效果;
- ⑥可以增强新陈代谢,促进健康;
- ⑦有利于忘却烦恼,获得轻松愉快的好心情;
- ⑧有利于消化吸收,促进食欲;
- ⑨可以调理神经,增强心理的稳定性;
- ⑩可以塑造健美的形体,增强生活的信心。

目前流行的中式洗浴保健按摩、港式洗浴保健按摩、泰式洗浴保健按摩和日式洗浴保健按摩各有其特点,下面分别简单加以介绍。



1. 中式洗浴保健按摩

中式按摩又称推拿,它是利用手、足或器械等在人体上进行各种手法操作,刺激人体体表部位或穴位,以提高或改善人体生理功能、消除疲劳和防治疾病的一种方法。

按摩在我国已有几千年的历史,它是祖国医学中的一项宝贵遗产。在夏商时期,出现了中药,按摩和中药成为这一时期的主要医疗方法。

从考古发现的殷墟甲骨卜辞和长沙马王堆汉墓帛简医书的记载中可以看出,殷商时期按摩主要用于给王室成员治病,那时宫廷中已出现专职的按摩师。“卜辞”中有名的医师都是从事按摩的,而且出现了“面摩”、“干沐浴”等自我按摩方法。

在秦汉时期,中医理论的基本框架、中医临床治疗学中的最重要的原则都已构筑与奠定。按摩也随着中医学的发展而形成具有民族特色的、有理论基础的临床学科。西汉初期出现了我国按摩史上的第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩经》,它与《黄帝内经》、《华佗别传》等著作记述了十几种按摩手法。

晋唐时期的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》,集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就。隋唐时期,按摩成为宫廷医学教育的四大科目之一。隋朝出现了较大的“太医署”,兼有培养医生和为王室成员治病的两种职能。唐代的太医署规模更大,隋唐时期,由于我国医学迅速发展,因此成为亚洲地区的医学中心,中国按摩术也就远播海外。

宋元时期的《太平圣惠方》、《圣济总录》记载了宋代医学家在按摩学上取得的成就。金元时期按摩疗法得到广泛的应用,元朝的《世医得效方》对伤科正骨手法贡

献巨大。明清时期,按摩推拿的学术分支越来越细,小儿推拿有了新的发展,而正骨推拿、一指禅推拿、保健按摩等都相继取得了很大成就。

新中国成立,为祖国传统医学带来了科学发展的春天,推拿学进入了一个蓬勃发展的新时期。

目前经整理出的按摩手法有上百种,不但用于治疗疾病,而且也用于保健强身。随着人民生活水平的不断提高,保健按摩作为一种新兴行业,必将得到发扬光大,为增强中华民族的体质与健康,做出它应有的贡献,并造福于人类的子孙后代。

2. 港式洗浴保健按摩

港式洗浴保健按摩法最初流行于我国南方沿海地区。随着 20 世纪 60~70 年代香港地区的经济发展、人们生活水平的提高及生活方式的转变,最初简陋的澡塘搓背、掏耳慢慢发展为一种健身保健按摩手法。80 年代末,随着沿海地区经济的飞速发展以及人们对高品质生活的追求,简单的洗浴已不能满足人们日益增长的保健需求,因此,既能放松休息又具保健功效的港式洗浴保健便应运而生。90 年代初,港式按摩手法传入内地,并很快被大中城市的人们所接纳。

港式洗浴保健按摩,顾名思义是一种港式的浴后按摩手法,与其他按摩手法有所不同,其手法简单而实用,按摩力度及按摩部位都恰到好处,能够解除疲劳,促进机体新陈代谢,具有强身健体、美容保健的功效。

3. 泰式洗浴保健按摩

泰式洗浴保健按摩是盛行于泰国的一种浴后保健按摩方法,它是以我国传统的古老的按摩手法为基础逐