

赠光盘

专病专穴●简单易学●图片精美●按到病除

按摩健康法

{ 疾病速查
全图解 } 50分钟视频+200幅彩色插画、照片

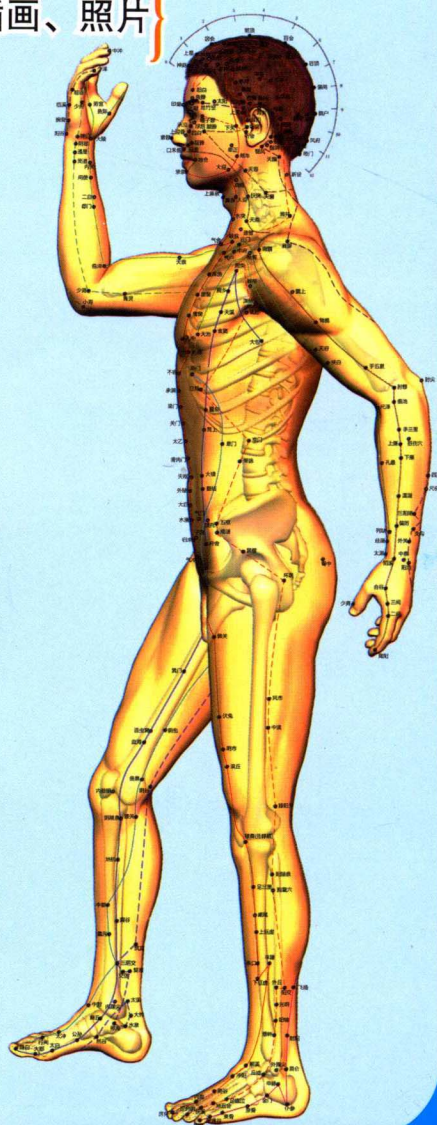
按摩美容美体

闲暇时的小动作可以保持青春美丽

按摩防病治病

精准的取穴、清晰的手法，使人健康、充满活力

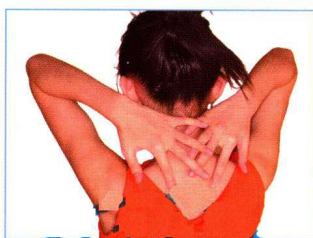
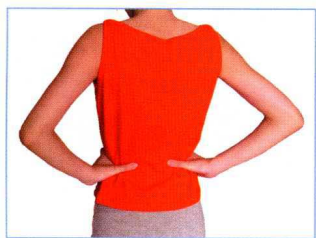
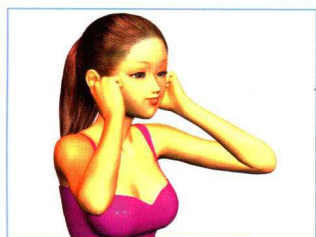
许丽 编著



赠光盘

按摩健康法

许 丽 编著



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

本书编委会：许 丽 李晓琳 刘立克 刘美思 刘 实
张 冶 张 宏 苏 涵 林 玉 韩 玉

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩健康法 / 许丽编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.4

ISBN 978-7-5381-7358-1

I. ①按… II. ①许… III. ①按摩疗法 (中医)
—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 019481 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：5.5

字 数：50 千字

印 数：1~4000

出版时间：2012 年 4 月第 1 版

印刷时间：2012 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：唐丽萍

书 号：ISBN 978-7-5381-7358-1

定 价：35.00 元 (附赠光盘)

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7358

目 录

一、按摩美容美体

各种斑	1	白发	10
肌肤暗沉	2	乳房瘪小	11
眼神无光	3	腹部肥硕	12
青春痘	4	小腿粗	13
皱纹多	5	大腿粗	14
黑眼圈、眼袋	6	腰粗	15
皮肤粗糙	7	肥胖	16
鱼尾纹	8	身体过瘦	17
脱发	9		

二、按摩改善症状

虚冷症	18	大便不畅	26
疲劳	19	食欲不振	27
精力减退	20	麻将综合征	28
睡眠不好	21	空调综合征	29
晕车、晕船	22	电视综合征	30
听力下降	23	大脑疲劳	31
视力减退	24	压力过大	32
手足冰冷	25		

三、按摩治疗疾病

感冒	33	便秘	40
慢性支气管炎	34	胆囊炎	41
支气管哮喘	35	痔疮	42
胃下垂	36	冠心病	43
呃逆	37	心律失常	44
胃、十二指肠溃疡	38	心绞痛	45
慢性胃炎	39	神经衰弱	46

偏头痛	47	早泄	61
三叉神经痛	48	不射精症	62
高血压	49	慢性前列腺炎	63
低血压	50	前列腺肥大	64
中风后遗症	51	更年期综合征	65
面神经麻痹	53	痛经	66
肋间神经痛	54	糖尿病	67
落枕	55	小儿腹泻	68
肩周炎	56	小儿遗尿	69
颈椎病	57	小儿厌食	70
腰椎间盘突出症	58	小儿营养不良	71
遗精	59	小儿肌性斜颈	72
阳痿	60	假性近视	73

附 录

一、人体常用经穴	74	(三) 人体常用腧穴	75
(一) 经络系统	74	二、按摩常用手法	82
(二) 人体骨度分寸	74		

各种斑

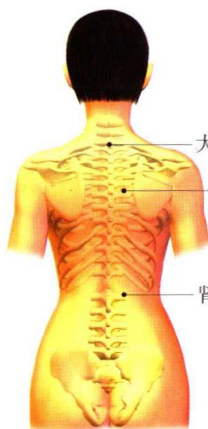
雀斑、黄褐斑是皮肤色素沉着的结果，往往在夏天增多，这是由于强烈的紫外线照射的缘故。另外，某些化妆品、精神压力、心情烦躁等也会诱发雀斑、黄褐斑，卵巢或子宫疾病、肝脏疾病等也可使雀斑、黄褐斑增多。

取穴

合谷：手背，第1、2掌骨之间，约平第2掌骨桡侧中点。



阳池：腕背横纹上。伸掌，腕部向桡侧屈，在指伸肌腱的尺侧凹陷中取穴。



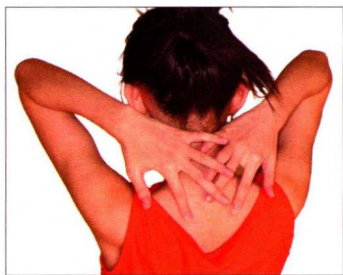
大椎：第7颈椎棘突下。

肺俞：第3胸椎棘突下，旁开2横指。

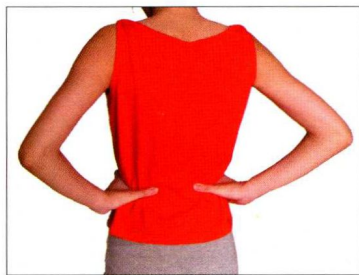
肾俞：第2腰椎棘突下，旁开2横指。

按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉大椎



按揉肾俞

按摩方法

先按揉颈后的大椎穴；再按揉手上的阳池、合谷穴；最后按揉背部的肺俞、肾俞穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

积极治疗原发病；少用或不用化妆品；夏季注意防晒保护，多喝水，保证充足的睡眠；精神愉快，心情舒畅，尤其女性在特殊的生理期。

肌肤暗沉

肌肤漂亮是美容的重要条件之一。以往以肤色白为美，其实美丽肌肤的先决条件应该是气色好、透明度高、不觉得暗沉、光滑柔润和富有弹性。所以从肌肤漂不漂亮就可知道健康的状态。

取穴



阳池：腕背横纹上。伸掌，腕部向桡侧屈，在指伸肌腱的尺侧凹陷中取穴。



太溪：足内踝高点与跟腱之间的凹陷处。



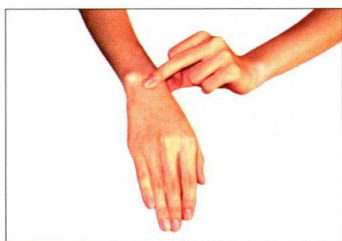
肺俞：第3胸椎棘突下，旁开2横指。

脾俞：第11胸椎棘突下，旁开2横指。

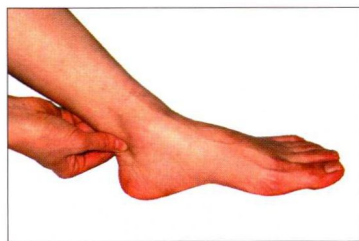
三焦俞：第1腰椎棘突下凹陷中，旁开2横指。

按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后稍事休息，多喝水，同时注意保暖。可同时配合顺着脸部肌肉做按摩。



按揉阳池



按揉太溪

按摩方法

先按揉背部的肺俞、脾俞穴；再按揉腰部的三焦俞穴；最后按揉手背的阳池穴、足部的太溪穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

合理饮食，不挑食，不吃辛辣、煎炸制品，多吃新鲜蔬菜与水果，同时保证充足睡眠。

眼神无光

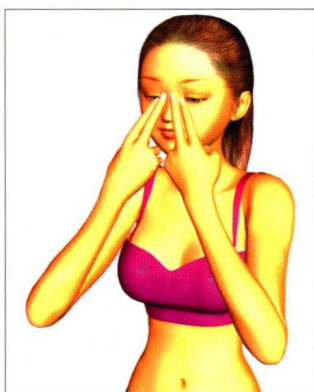
俗话说：“眼睛是心灵的窗户”，眼睛不仅代表内心，还是反映全身健康状态的镜子。而从美容的角度而言，眼睛也是很重要的，每个人都希望自己的眼睛漂亮动人，炯炯有神，尤其是女性。

取穴



按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后稍事休息，多喝水，同时注意保暖。可同时配合做眼保健操。



按揉睛明



按揉涌泉

按摩方法

先按揉眼部的睛明、瞳子髎、太阳穴；然后按揉颈后的天柱穴，最后按揉足底的涌泉穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

注意用眼卫生，纠正不良用眼习惯。小憩或午休时不要把眼睛直接压在手臂上。临睡前一小时不喝大量的水以免眼周水肿和眼袋产生，多吃蔬菜、水果和动物内脏。

青春痘

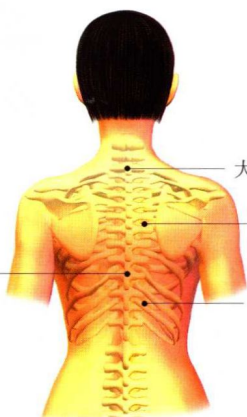
青春痘是青春期的男女常见的急性发作的慢性皮肤病，也叫粉刺。病程长、易反复。皮脂腺分泌过多是它发病的主要原因。初起多为细小的黑头或白头粉刺，可挤出豆渣样的皮脂，继而发展为小脓疱或小结节，严重者可形成脓肿并伴有疼痛。女病人常伴有月经不调和月经前后皮疹增多、加重。

取穴



足三里：小腿外侧，外膝眼下4横指。

至阳：第7胸椎棘突下凹陷中，约与肩胛骨下角相平。



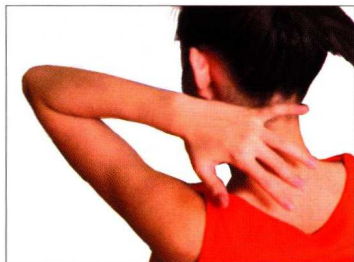
大椎：第7颈椎棘突下。

肺俞：第3胸椎棘突下，旁开2横指。

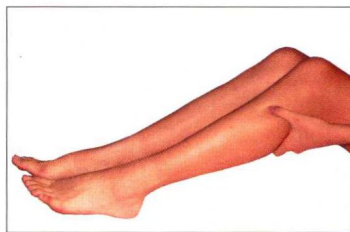
肝俞：第9胸椎棘突下，旁开2横指。

按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉大椎



按揉足三里

按摩方法

先按揉颈后的大椎穴；再按揉腰背部的至阳、肺俞、肝俞穴；最后按揉下肢的足三里穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

注意保持清洁，对粉刺切勿挤压、按压或摩擦，少吃刺激性、高脂食物，勿用热水洗烫患处。

皱纹多

三岁小孩的脸蛋粉嫩嫩，七旬老人的脸却皱巴巴，随着人的年纪增长，皮肤细胞的分化会越来越慢，真皮渐渐变薄，真皮下的脂肪细胞开始萎缩，皮肤组织变得越来越松弛。等到皮肤失去弹性时，遭受挤压后就不再复原，从而形成皮肤下垂、产生皱纹。

取穴

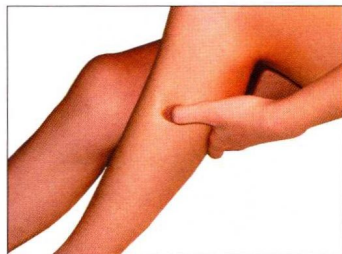


按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉合谷



按揉足三里

按摩方法

先按揉印堂、阳白穴；再按揉太阳穴；最后按揉合谷、足三里穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

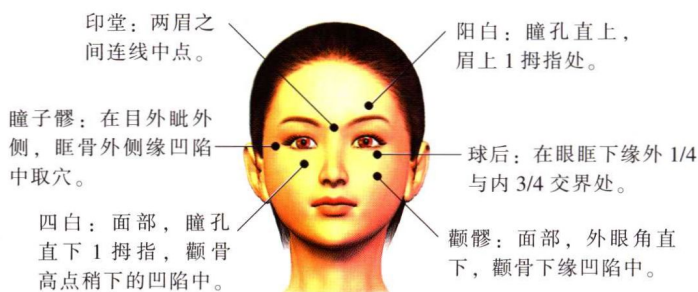
注意防晒，少做抬头动作，保持饮食平衡，每天喝6~8大杯水，多吃酸奶、肉皮等食物。生活有规律，睡眠充足。

黑眼圈、眼袋

黑眼圈、眼袋是一种常见的困扰，它会让人看起来很疲倦没精神。由于

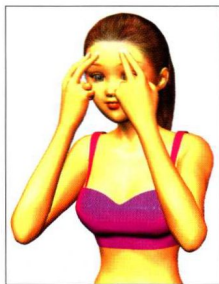
眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而疏松，很容易发生水肿现象，而随着年龄的增长愈加明显。迟睡早起再加上不当的卸妆方法都是导致双眼水肿、出现黑眼圈和眼袋的原因。此外，肾脏有病、怀孕期间、睡眠不足或疲劳都会造成眼部体液堆积形成眼袋和黑眼圈。

取穴

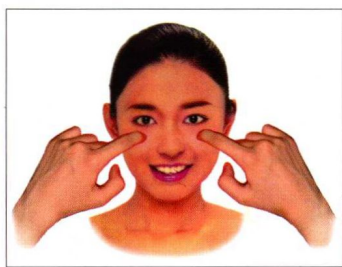


按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉阳白



按揉四白

按摩方法

先按揉印堂、阳白穴；再按揉颧髎、四白穴；最后按揉球后、瞳子髎穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

注意防晒，保持充足的睡眠及正确的仰卧睡姿，可将枕头适当垫高；适当吃些富含维生素A和维生素B₂的食物；勿过多抽烟、喝酒；温和热敷；彻底卸妆。

皮肤粗糙

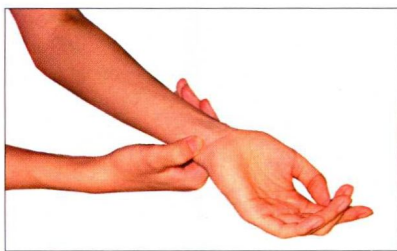
皮肤粗糙是因为属于干性皮肤，当日常饮食中脂肪酸的摄入过少、各种水果的摄取不足或饮水不够等都易造成维生素、水分和油脂的摄取不足；也可能是因为炎症，如使用不适当的化妆品或药品，接触过敏源而导致皮肤粗糙。

取穴



按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉神门



按揉中脘

按摩方法

先按揉腕上的神门穴；再按揉腹部的中脘穴；最后按揉背部的肾俞穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

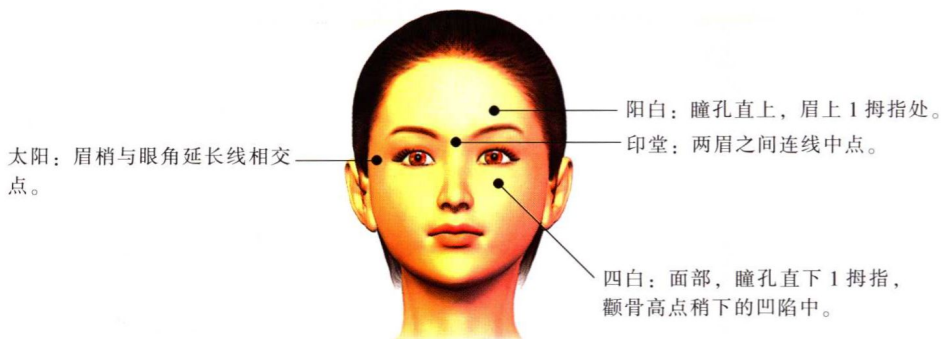
日常生活提示

经常活动，伸展背部，注意饮食结构，多吃蔬菜、水果、谷物、植物种子、果仁等营养均衡的食物。加强锻炼。

鱼尾纹

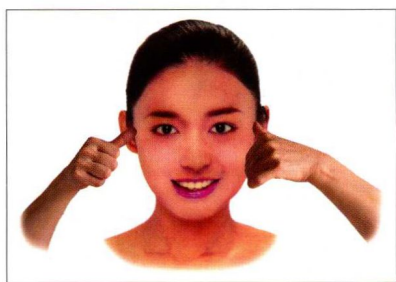
眼角部位的细小皱纹就是鱼尾纹。主要是由于眼周缺水，皮肤新陈代谢功能下降，纤维组织老化、松弛，甚至断裂而形成的。此外，日晒、干燥、寒冷、洗脸水温过高、表情丰富、吸烟等也是形成鱼尾纹的原因。

取穴



按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉太阳



按揉四白

按摩方法

先按揉印堂、阳白穴；再按揉四白穴；最后按揉太阳穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

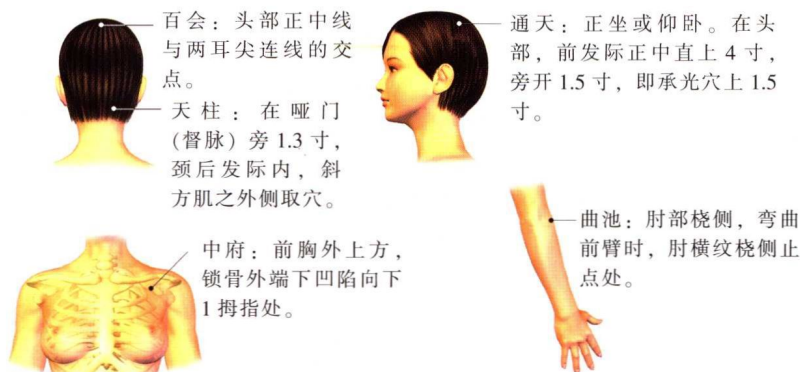
日常生活提示

睡眠充足，切忌熬夜；平时多喝水，睡前避免大量饮水；勿养成眯、眨、挤眼睛的习惯；避免阳光直接照射；保持乐观情绪。

脱发

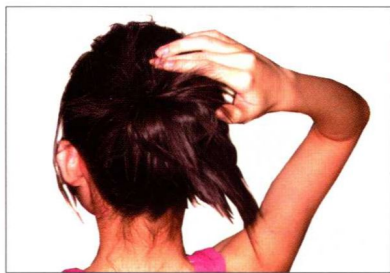
平常一天会自然脱落 50 根以上的头发，同时又会长出同数的头发。可是不知什么原因头发掉得厉害，又没有长出新发，称为秃头症。大多与体质有关，但当激素分泌出现问题或毛囊营养不足时也会发生，此外，脱发与精神因素也有密切关系。

取穴



按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后稍事休息，多喝水，同时注意保暖。也可配合艾灸百会穴。



按揉百会



按揉风池

按摩方法

先按头顶部的百会、通天穴；然后按揉颈后的天柱穴，再按揉胸部的中府穴，最后按揉上肢的曲池穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

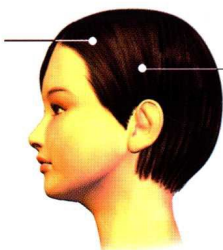
不用尼龙梳子和头刷，不用脱脂性强或碱性洗发剂，戒烟戒酒，消除精神压抑感。同时保持皮肤清洁，按摩头部，给予头部适度刺激。

白发

白发是指头发部分变白或全部变白的一种皮肤病。病因复杂，先天性者多与白化病并发，有时呈家族性或色素缺乏有关；后天者除老年生理性白发以外，可能与营养不良、精神创伤、情绪激动、悲观或抑郁等有关。

取穴

头维：头侧部，额角发迹直上入发迹0.5寸，中线旁开6横指处。



率谷：在耳廓尖上方，角孙穴直上，入发际1.5寸处取穴。

百会：头部正中线与两耳尖连线的交点。



风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌上端与胸锁乳突肌之间的凹陷中。

按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉风池



按揉率谷

按摩方法

先按揉百会穴；再按揉头维、率谷穴；最后按揉风池穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

日常生活提示

保持心情舒畅，工作要劳逸结合，积极参加体育锻炼。同时注意饮食营养，多吃高蛋白食物及粗粮、绿色蔬菜、动物肝脏、芝麻、核桃、花生等。

乳房瘪小

丰满、挺拔、匀称的乳房，能增加女性的曲线美，在女性的形体美中占有十分重要的地位。但有些女性乳房过小、下垂、形状不佳等，给她们带来了许多烦恼和困惑。

取穴



按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉乳根



按揉膻中

按摩方法

先按揉乳根穴；再按揉膻中穴；最后按揉天溪穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。

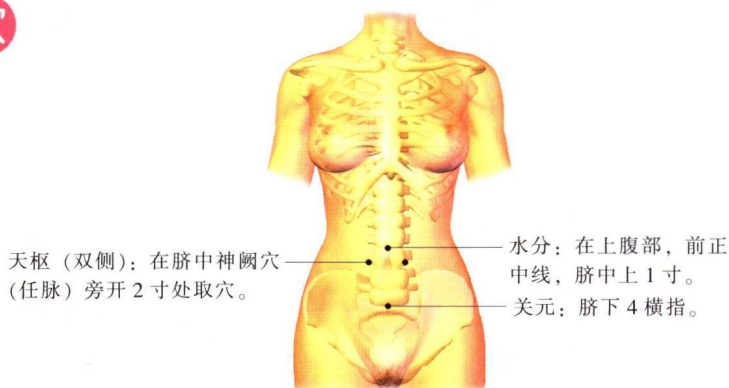
日常生活提示

站立时保持昂首挺胸，经常挺直腰身，睡觉时不要带文胸，不要抱臂和趴睡。可补充些维生素及钙、铁、锌、蛋白质。多做一些深呼吸，佩戴合适的胸罩。平时可做一些胸部伸展运动。

腹部肥硕

腹部是全身最容易堆积脂肪的部位，又处在身体的最中央，特别容易引人注目。所以腹部是健美锻炼的重点。从人体健美角度看，真正健美的腹部应由细而有力的腰和线条明显的腹肌构成。当腹围在 90~100 厘米以上或腹围与臂围的比值男大于 0.9，女大于 0.85 时，腹部的脂肪就非减不可了。

取穴



按摩前后须知

1. 修剪指甲，洗净并温暖双手，取下戒指。
2. 按摩后闭目休息，同时注意保暖。



按揉天枢



按揉关元

按摩方法

先按揉水分穴；再按揉双侧天枢穴；最后按揉关元穴。手法要轻柔，用力要平稳，局部感到明显的酸胀感即可。可配合顺时针环形按揉腹部 5 分钟。

日常生活提示

不要长时间坐、卧、躺，尤其是在饭后；吃饭细嚼慢咽，尽量少吃偏咸食品，多走路，多喝水，多运动，锻炼出结实的腹部。