

家庭健康
生活速查

按摩
祛病

简便
易行

图文
并茂

安全
有效

简易按摩

祛病速查

于仁波/编著



- 57种常见病痛对症按摩
- 10种日常按摩保健养生法
- 打造全家人的健康生活



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

简易按摩

祛病速查

于仁波/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

320
728
8

图书在版编目 (C I P) 数据

简易按摩祛病速查 / 于仁波编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5101-2231-6

I. ①简… II. ①于… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第009654号

简易按摩祛病速查

于仁波 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 山东鸿杰印务集团有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/32
印 张 3
字 数 75千字
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2231-6
定 价 9.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkchs.net
电子信箱 rkchs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 contents

第一章 初学者必备的按摩常识

按摩祛病的原理	2
按摩的常用手法	3
按摩取穴定位方法	9
家庭按摩常用工具	13
按摩的禁忌与注意事项	14

第二章 常见病症对症按摩

五官科及皮肤科病症	16
近视眼	16
青光眼	17
耳鸣	18
慢性鼻炎	19
流鼻血	20
咽喉痛	21
慢性咽炎	22
扁桃体炎	23
牙痛	24
口腔炎	25

湿疹	26
荨麻疹	27
神经性皮炎	28
循环及内分泌系统病症	29
高血压	29
低血压	30
糖尿病	31
高脂血症	32
畏寒症	34
贫血	35
甲亢	36
运动系统病症	37
肩周炎	37
颈椎病	38
落枕	39
网球肘	40
腕关节损伤	41
膝关节炎	42
小腿抽筋	43
闪腰	44
腰肌劳损	45
腰椎间盘突出	46
坐骨神经痛	47
足跟痛	48

呼吸系统及神经内科病症··· 49

哮喘····· 49

慢性支气管炎····· 50

失眠····· 52

眩晕症····· 53

嗜睡····· 54

面神经麻痹····· 55

肋间神经痛····· 56

中风····· 57

半身不遂····· 58

泌尿生殖系统及妇科病症··· 59

早泄····· 59

前列腺疾病····· 60

痛经····· 61

月经不调····· 62

妇科炎症····· 63

性冷淡····· 64

内科其他常见病症····· 65

感冒····· 65

咳嗽····· 66

头痛····· 67

恶心、呕吐····· 68

慢性胃炎····· 69

慢性肝炎····· 70

便秘····· 71

腹泻····· 72

腹胀····· 73

痔疮····· 74

第三章 日常按摩保健养生法

消除疲劳····· 76

舒缓压力····· 79

提神醒脑····· 80

增强记忆····· 81

改善睡眠····· 82

促进消化····· 83

减肥消脂····· 84

延缓衰老····· 85

电脑综合征····· 86

学生考前保健····· 87

附录

人体常用穴位速查····· 88





第一章

初学者必备的按摩常识

按摩又称推拿，是我国最古老的防病治病的方法。早在古医书中就有关于按摩防病治病的记载。按摩作为一种防病治病的手段，是以经络为指导、以穴位主治功能为基础，运用不同手法作用于人体体表特定部位，达到诊治疾病、保健养生、延年益寿的目的。

⑤ 按摩祛病的原理

人体在正常的情况之下，机体内是阴阳平衡的状态，经络气血也是相通的，但当邪气或其他有害物质袭击人体时，又或是人体自身的各种功能虚弱失调时，体内的阴阳便会失衡，经络不顺，气血不通，从而导致疾病的发生。

按摩是一种对特殊部位施加手法的物理治疗，涉及力学、热学等学科，能改善肌肉、皮肤的血液循环，加速体内新陈代谢，提高免疫力，从而达到治疗疾病的目的。

按摩主要是作用于最浅层的皮肤，然后循着经络、经脉、内脏的次序传递，在身体中产生正面的能量，这些能量可以转变成各种防病治病的因素，起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒等作用，从而达到防病治病、保健养生的目的。

养生贴士：

按摩是一种力与技巧的结合，用对了力，掌握了技巧，就可以得到很好的效果。进行按摩时，力度一定要从轻到重，逐渐达到患者可以接受的程度。

再者，按摩者要根据被按摩者的体质、年龄、性别选择不同的按摩手法和力度。一般来说，老人、儿童、妇女用力较轻，青壮年用力较重；体格瘦弱者用力较轻，体格强壮者用力较大。总而言之，按摩只要使患者感觉到酸胀、麻木、舒服等感觉，一般就能见效。





按摩的常用手法

推法

按摩功效

镇静止痛，减缓身体不适。

按摩方式

- 1.除小指之外的其他四指指肚着力在被按摩的部位，单向直线推动。
- 2.除拇指之外的手掌部分着力在被按摩的部位，四指并拢，拇指分开，以掌根单向直线推动。

贴心提示

指腹、手掌要紧贴皮肤，用力不要太大，速度应均匀，1分钟60次，以免损伤皮肤。朝向心脏方向推可加强气血流通，逆向心脏推则可缓解疼痛。



捏法

劳，消积导滞，化痰祛寒。
按摩功效：疏通经络，消除疲

按摩方式

用拇指、食指或拇指、食指、中指提捏被按摩的部位。

贴心提示

捏法与拿法有相似之处，但也有很大不同，拿法要用手的全力，捏法则是手指用力；拿法用力重，捏法用力轻。



揉法

和刺激，减轻疼痛。
按摩功效：活血散瘀，缓解痉挛，缓

按摩方式

1. 以手掌或掌根着力于被按摩部位，以圈状或螺旋状揉压。
2. 以除拇指外的任一指肚着力于被按摩的部位，圈状或螺旋状揉压。

贴心提示

揉动时不宜在皮肤上摩动，应在小范围内揉压，并应带动皮下组织一起运动。



搓法

调和气血。
按摩功效：疏通经络，消除疲劳，

按摩方式

双手夹住被按摩的部位，两手反向用力来回快速搓动，同时上下往返移动。

贴心提示

两手用力要对称，动作应柔和均匀，速度要快，移动宜缓。



按法

止痛。**按摩功效**：舒筋活络，消除疲劳，活血

按摩方式

- 1.用拇指、食指、中指或无名指指肚着力于被按摩部位，逐渐用力按压30秒左右，然后缓慢放开。
- 2.用单掌、双掌、掌根或双掌重叠着力，逐渐用力按压30秒左右，然后缓慢放开。

贴心提示

用力方向要垂直体表，由轻到重逐渐加大力度，放开时则应由重到轻，缓慢放松。按压时不可移动，按穴位时以有酸、胀、热、麻等感觉为度。



摩法

活血散瘀，镇静止痛。**按摩功效**：和中理气，消积导滞，

按摩方式

- 1.用食指、中指、无名指指肚着力于被按摩部位，圈状按摩皮肤。
- 2.以手掌掌面着力，画环形抚摩皮肤。

贴心提示

- 1.腕关节要放松，指掌关节自然伸直，手部轻轻放在体表，以免疲劳。
- 2.摩动时用力不可太重，速度应均衡连贯且节奏应快，每分钟在100次以上。



抖法

按摩功效

疏通经络，滑润关节。

按摩方式

- 1.肢体抖动。用双手或单手握紧腕或踝部，小幅度连续快速抖动，上肢上下左右抖动，下肢（由他人帮助）上下抖动。
- 2.肌肉抖动。用手轻轻抓住肌肉，左右快速抖动。

贴心提示

用力要小，速度要快，动作要连续、均匀，先慢后快，停止时由快到慢。



擦法

静止痛。

按摩功效

温经通络，行气活血，镇

按摩方式

- 1.以手掌着力于皮肤，来回直线摩动。
- 2.以掌根着力于皮肤，来回直线摩动。

贴心提示

按摩时应紧贴皮肤，动作应呈直线，不可歪斜。用力应柔和，不可过于使劲，以擦动时皮肤不起褶子为宜。速度应略快，擦动距离要长但不宜过久，见皮肤潮红即可停止。



拿法

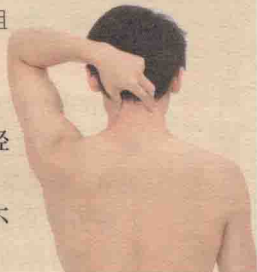
按摩功效：镇静止痛，开窍提神，疏通经络，解表发汗，

按摩方式

用单手或双手的手指一起着力，捏起被按摩部位的皮肤及皮下组织，进行有节奏的提拿。

贴心提示

1. 拿法痛感较强，因此用力宜轻柔，持续时间宜短，次数宜少。
2. 拿后应配合轻揉法，缓解不适和痛感。



拍法

按摩功效：通络，缓解痉挛，开窍醒脑，提神消肿，行气

按摩方式

用拇指指端或指甲边缘（勿留指甲）着力于被按摩部位，用力垂直向下按压。

贴心提示

1. 用力应逐渐加重，不可瞬间加大力气，若用于急救，则手法宜重、快，但应避免长指甲，以免刺破皮肤。
2. 拍后应配合轻揉法以缓解痛感。



滚法

消肿止痛，
缓解疲劳。

按摩功效：活血散瘀，

按摩方式

用手背近小指侧部手指关节着力于被按摩部位，腕关节屈伸、摆动，不断来回滚动。

贴心提示

- 1.操作者肩臂和手腕要放松，否则容易拉伤，肘关节、腕关节微内屈。
- 2.着力要均匀，速度略快，每分钟约100次。



拍击法

按摩功效

舒展肌筋，
消除疲劳。

按摩方式

- 1.拍打：两手半握拳，掌心向下，两手有节奏地进行上下交替拍打。
- 2.叩击：两手握空拳，掌侧向下，也可用一个或多个手指，有节奏地叩击被按摩部位。
- 3.切击：两手的手指伸直，五指并拢，掌侧向下，两手有节奏地对按摩部位进行上下交替切击。

贴心提示

- 1.拍打时以手腕发力，着力轻巧而有弹性，频率要均匀；叩击和切击时以肘为支点发力，动作要协调、连续。
- 2.应先慢后快，慢时1秒钟2下，快时可达1秒钟6~8下，第一下着力一定不能重，而后可逐渐加重，一般是1~3分钟即可。



按摩取穴定位方法

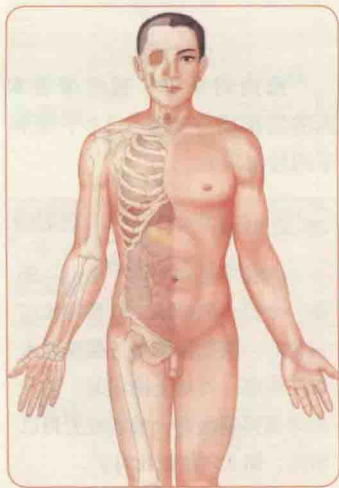
人体有众多的穴位，要想选好经穴，首先要了解穴位的位置，只有掌握穴位正确的位置，才能达到治疗的目的。

◆ 方法一：自然标志取穴法

以人体体表所具有的特征性部位为标志而确定穴位的方法称为自然标志取穴法。人体的自然标志有两种：

1. 固定标志法

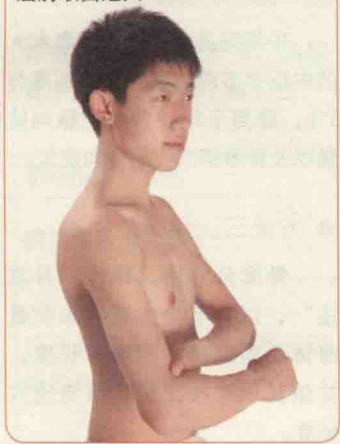
这种方法以人体表面固有不移，又有明显特征的部位作为取穴标志，例如人的指甲、五官、乳头、肚脐，或是由骨节、肌肉所形成的突起等自然可见性的标志，都可用来确定穴位的位置。



2. 活动标志法

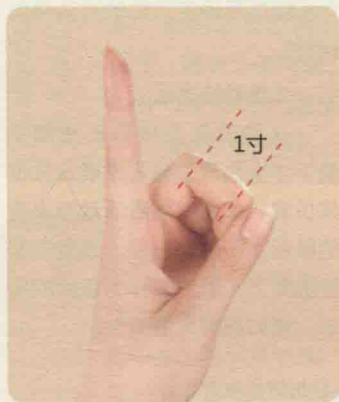
这种方法是依据在活动姿势下才会出现的标志来确定穴位的位置，如皮肤随着活动而出现的隆起、凹陷、皱纹，或是各部位的关节、肌肉等作为取穴的标志。例如屈肘取曲池穴。

屈肘取曲池穴

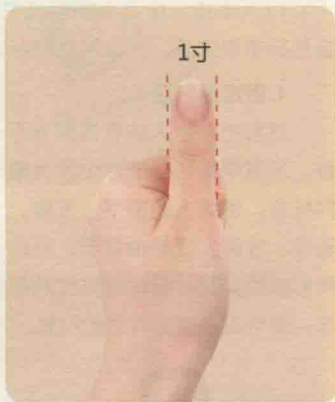


◆ 方法二：手指比量定穴法

正常人的手指与身体其他部分有着一定的比例关系，人高指长，人矮指短。所以根据按摩者的手指为标准度量来定取穴位的方法称为手指比量定穴法，也称为“同身寸”。此方法分为中指同身寸、拇指同身寸、横指同身寸。



中指同身寸：被按摩者本人的中指中节两侧横纹头的距离为1寸，适用于四肢穴位的纵向比量以及背腰部穴位的横向定位。



拇指同身寸：被按摩者本人的拇指横向宽度为1寸，适用于四肢部取穴。

◆ 方法三：骨度分寸法

骨度分寸法又称作“骨度法”，以骨节为主要标志测量身体不同部位的宽度与长度，并依其尺寸按比例折算为定穴标准。

养生贴士：

穴位不是很小的一个点，而是一个很小的区域，只要在按压穴位时，感觉到紧张、酸胀麻木以及疼痛，再加上按压时，感觉到疼痛得到缓解，或者疲劳得以消除，那么穴位就找对了。

人体全身骨度分寸表

部位	起止	骨度分寸	度量方式	注意
头部	由前发际至后发际	12寸	直	若发际线不明显，可以眉心至大椎穴作18寸，其中眉心至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸
	耳后两乳突之间	9寸	横	用于度量头前部的横寸
胸腹部	天突至歧骨	9寸	直	胸部直寸一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中，天突穴到璇玑穴算作1寸
	歧骨至脐中	8寸	直	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量，女性可用锁骨中线代替两乳头之间的横寸
	两乳头之间	8寸	横	
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	直	背部可根据脊椎取穴，肩胛骨下角相当于第7（胸）椎
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	横	
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直	季肋指第11肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9寸	直	髀枢指股骨大转子
上肢部	腋前皱襞至肘横纹	9寸	直	用于确定手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	直	

部位	起止	骨度分寸	度量方式	注意
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	直	用于确定足三阴经的骨度分寸
	胫骨内髁下缘至内踝高点	13寸	直	
	髌枢至膝中	19寸	直	用于确定足三阳经的骨度分寸
	臀横纹至膝中	14寸	直	
	膝中至外踝高点	16寸	直	
	外踝高点至足底	3寸	直	

