

2012最新版

家庭生活保健必备手册

特效穴位一按就灵 常见病手到病除

赵斌 徐文康 赵飞 李志刚◎编著



健康成就
美满家庭

手把手教你 学按摩

要按就按特效穴 小穴位胜过有毒的药

中原出版传媒集团
中原农民出版社

| 家庭生活保健必备手册 |



手把手教你

学按摩

要按就按特效穴 小穴位胜过有毒的药

赵斌 徐文康 赵飞 李志刚◎编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手把手教你学按摩 / 赵斌等编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2012. 4

(家庭生活保健必备手册)

ISBN 978-7-80739-776-2

I . ①手… II . ①赵… III . ①穴位按压疗法 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 213101 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710 mm×1010 mm 1/16

印张: 18.75 **字数:** 255 千字

版次: 2012 年 4 月第 1 版 **印次:** 2012 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-776-2 **定价:** 32.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



前言

按摩又称推拿，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用一定手法作用于人体体表的特定部位，产生生物物理和生物化学的变化，最终通过神经系统调节，体液循环调节，以及经络穴位的传递效应，达到通经活络、缓解痉挛、活血化瘀、消肿止痛、散风祛寒的目的，从而提高和改善人体生理功能。它还具有恢复体力、提高人体抗病能力、调节脏腑、美容减肥、消除疲劳、防病治病、延年益寿的功能。

从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗类型上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

按摩经济简便，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可施行；且平稳可靠，易学易用，很少有副作用。它有时可以代替药物——按摩，可使有些患者精神振奋，起到兴奋剂的作用；也可使有些患者安静下来，起到镇静剂的作用。对于不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到预防保健作用。由于按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体虚弱的患者，是比较安全可靠的。正由于这些优点，按摩成为深受广大群众喜爱的养生健身措施。对正常人来说，按摩能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。

本书主要介绍的是适用于个人与家庭中的按摩，强调实用，力求通俗易懂，便于操作。



为了您更好地使用本书，现作如下说明：

第一章是按摩基础知识篇，让您对按摩有一个基本的了解。

第二章介绍的是适用于成人的各种按摩手法。为了便于掌握，在进行动作描述的同时，配有手法图，图文并茂，一目了然。

第三章教您从头到足的自我按摩保健方法。由于按摩涉及身体上的很多穴位，所以在每一节里都配有身体相关部位的穴位图。

第四章是教您如何通过按摩的手段来治疗（或者辅助治疗）成人各种常见病。这一章对疾病的治疗是以第二章的按摩手法为基础的，要想得到好的治病效果，就要学会正确运用各种手法，遇到不懂的手法名词，可以参阅第二章。需要说明的是，由于按摩手法是多种多样的，不可能全部列举，这就要求读者在具体使用时，能够举一反三，灵活运用。比如有一些手法就是由两种单一手法组成的复合手法，像拿法与捏法组合而成的手法就称为“拿捏法”。

第五章是专门介绍运用按摩手段治疗（或者辅助治疗）和预防小儿常见病的。本章开始两节以图文并茂的形式，向您介绍小儿按摩的常用手法和常用术语。对小儿常见病进行的康复按摩，正是以这些手法和术语为基础的。

第六章和第七章介绍的是美容和美体的按摩方法。按摩都是由不同的手法组成的，因此也是以第二章为基础的。

按穴位是按摩中重要的组成部分，为了便于您快速查到身上的穴位，本书最后附有全身经络穴位图。由于足部按摩在按摩中具有极其重要的地位，所以也附录了足部反射区的文字和图片。

什么是福？健康就是最大的福！为了自己的健康、父母的健康、爱人的健康、孩子的健康，请打开本书，从学做每一个按摩手法开始，每天只要花上几分钟或一二十分钟，健康就会伴随着您，幸福也将会环绕着您！





目 录

CONTENTS

第一章 基础知识篇

什么是按摩	1
按摩的特点	2
按摩的作用原理	3
家庭按摩的适用范围	5
按摩的注意事项	7
按摩时应用的介质	8
按摩的取穴方式	9

第二章 成人常用手法篇

摆动类手法	12
一指禅推法	12
滚法	14
揉法	15
弹拨法	17
振动类手法	18
抖法	18
振法	19
摩擦类手法	20
摩法	21
擦法	22

推法	23
搓法	25
抹法	26
摩顶法	27
挤压类手法	28
按法	28
点法	29
捏法	31
拿法	32
捻法	33
掐法	34
叩击类手法	35
击法	35
掌拍法	37
弹法	38
运动关节类手法	39
摇法	39
背法	43
扳法	44
拔伸法	48

第三章 人体自我保健篇

头部自我按摩	51
眼部自我按摩	53
耳部自我按摩	55
鼻部自我按摩	57
口腔自我按摩	59
面部自我按摩	60
颈肩自我按摩	63
上肢自我按摩	65
手部自我按摩	66
胸部自我按摩	68



腹部自我按摩	69
腰部自我按摩	71
下肢自我按摩	74
足部自我按摩	76

第四章 成人常见病康复篇

内科 78

感冒	78
咳嗽	79
头痛	81
失眠	83
神经衰弱	84
哮喘	86
胃痛	87
便秘	89
乙肝	90
脂肪肝	91
老年痴呆症	92
糖尿病	93
冠心病	94
高血压	98

外科 99

颈椎病	99
落枕	101
肩周炎	102
网球肘	103
指关节扭伤	105
腕关节扭伤	105
急性腰扭伤	106
慢性腰肌劳损	108
腰椎间盘突出	109
腰痛	111
坐骨神经痛	112

小腿抽筋	113
膝关节韧带损伤	115
踝关节扭伤	116
足跟痛	117

五官科 118

近视	118
老花眼	119
耳鸣	120
鼻出血	122
慢性鼻炎	123
过敏性鼻炎	124
口腔炎	125
牙痛	126
咽喉肿痛	129
咽喉炎	131
面瘫	133

妇科 135

乳腺炎	135
月经不调	136
痛经	138
闭经	139
性冷淡	141
盆腔炎	142
功能失调性子宫出血	145
产后腹痛	146
产后缺乳	147
更年期综合征	148

男科 150

慢性前列腺炎	150
前列腺增生	151
阳痿	153
遗精	154
早泄	156





第五章 小儿常见病康复篇

小儿按摩常用手法 158

推法	158
拿法	159
按法	160
摩法	161
揉法	162
运法	163
掐法	164
捏法	165
搓法	166
摇法	166
捻法	167
拍法	168

小儿按摩常用穴位 168

头面部	169
胸腹部	172
腰背部	176
上肢部	179
下肢部	187

小儿常见病 190

感冒	190
咳嗽	191
腹泻	192
腹胀	194
腹痛	195
遗尿	196
斜视	198
鼻出血	200
慢性鼻窦炎	201
过敏性鼻炎	203
呕吐	205
呃逆	206

厌食	208
牙痛	209
口疮	210
咽炎	212
夜啼	213
盗汗	215
哮喘	216
冻疮	217
小腿抽筋	219
风疹	220
麻疹	222
湿疹	224
水痘	225
痢疾	227
疳积	228
肥胖症	229

附 儿童常用穴位图 ... 231

第六章 美容护肤按摩篇

护脸养颜	234
黑亮柔发	236
美化双目	237
摘掉眼袋	238
去黑眼圈	239
抹去皱纹	240
祛除色斑	242
祛除痤疮	243
擦掉瘢痕	245
沐浴按摩	246

第七章 美体瘦身按摩篇

塑造美颈	249
塑造香肩	250



塑造柔臂	251
塑造纤手	253
塑造丰胸	253
塑造小腹	255
塑造滑背	256
塑造细腰	258
塑造靓臀	258
塑造秀腿	259
塑造玉足	261

附录

人体十四经脉穴位图 ...	263
人体108重要穴位	277
足部反射区及功能	281





第一章 基础知识篇

什么是按摩

按摩是中华民族独特的医疗、保健方法，是我国传统医学的组成部分。按摩不仅为人类健康事业作出了巨大贡献，而且对弘扬民族文化，推动人类医学的发展也起了积极的作用。

按摩的源头可以追溯到原始社会，那时候的人们在劳动或者与野兽的搏斗中，很容易导致一些必然的伤害疼痛，他们本能地用手按以止血，摩以消肿止痛。日积月累，最终总结出一些原始的按摩方法来为自己的身体减轻不适或疼痛。

我国第一个有文字记载按摩的朝代是商朝，那时候的甲骨文上就出现了“摩面”“干沐浴”等自我按摩方法的记载。按摩既可以治病，又能强身健体，所以后世医学都将按摩视为一种重要的治疗手段，不断地予以完善并发展。

到了现代，随着人们对化学药品毒副作用的认识，引发人们回归自然、崇尚天然的愿望，人们开始寄望于传统医药，按摩这一独特的中医自然疗法更被人们喜爱。按摩手法是指用手或肢体其他部位按照各种特定技巧的动作作用于患者体表的特定部位或穴位的操作方法，能舒筋活络、消除疲劳、防治疾病，从而提高和改善人体生理功能。

按摩的手法要求持久、有力、柔和、自然，并有一定深透性以达



到治疗的目的。临床根据不同病人的体质、病症、部位及目的等采取不同的按摩手法。按摩手法主要具有舒筋通络、理筋整复、行气活血等作用，通过刺激的强弱、作用时间的长短、频率的快慢以及手法方向的变化等各种不同性质和量的刺激，对具体脏腑起到治疗作用。当人体患病时，按摩能调动机体抗病能力，抵御病邪，使正盛邪退，阴阳调和，解除疾苦，恢复健康；在人体无器质性病变时，按摩能使机体内部正气旺盛，增强抵抗力，起到预防、强身、保健作用。

按摩的特点

按摩之所以具有强大的生命力，因为它具有以下特点：

1. 简便易行

按摩是一种易于掌握的保健方法，经过自学或短期的培训便可掌握其基本操作方法，基本上不受客观条件的制约，既适合于公共场所，如按摩医院、美容院、健康中心等，也适用于家庭内部，既可以在室内也可以在室外操作。

2. 效果显著

按摩之所以受欢迎，立竿见影的效果是其原因之一。现代生活的快节奏，让人疲惫不堪，几十分钟的保健按摩就可以使人倦怠尽去，精神一振。按摩在美容方面的功效更加显著，就像广告说的那样，“进来二十，出来十八”。这正是保健按摩行业迅速发展的关键所在。医疗按摩不仅对内科、伤科、妇科、儿科等疾病有显著疗效，而且对不少慢性疾病、顽固疾病以及疲劳综合征等也有较好的治疗效果。





3. 经济适用

按摩经济实惠，适用于各个阶层，如果留心的话，比如说对照本书，您可以动手为您自己或家庭成员进行按摩，平日工作生活劳累的时候，稍微动动手就可以缓解疲劳。比起花钱进美容院或者进行医疗按摩，日常轻松易行的保健按摩可以不花一文。而且按摩可以治疗、缓解的疾病范围也很广，症状较轻的时候可以不用吃药打针，不受任何医疗设备条件的限制。

4. 无副作用

无论是天然药物、化学药物还是生物药物，都可能对人体有不同程度的毒副作用。按摩是一种非药物性的自然疗法，即使接受的时间较长，也不会有蓄积而引起毒副作用，属于“绿色疗法”之一。医疗按摩是一种安全有效的物理疗法，只要诊断正确，辨证选用恰到好处的手法，按照操作要领对症施术，一般不会产生不良后果及医疗事故，对身体很少有副作用。

按摩的作用原理

祖国医学认为，通过按摩可以调整阴阳、补虚泻实、行气活血、舒筋通络、理筋整复。

1. 调整阴阳

世界上的任何事物都有它的两面性。中医学中的阴阳平衡理论即是唯物主义辩证法中所指矛盾的对立统一体。就人体而言，人是由阴阳两个对立平衡体构成的。脏为阴，腑为阳；血为阴，气为阳；抑制、静止为阴，兴奋、活动为阳。人体处于一个“阴平阳秘”的健康



平衡状态。当外感或内伤引起阴阳失调时，就可以通过推拿按摩进行调理，使其恢复平衡状态。

2. 补虚泻实

一般说来，人体正气不足或脏腑、组织、器官某一功能低下为虚，邪气有余或脏腑、组织、器官某一功能亢进为实。临床实践证明，推拿按摩通过手法作用于人体某一部位，使人体气血津液、脏腑、经络起到相应的变化，补虚泻实，以达到保健治疗的目的。

3. 行气活血

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是脏腑、经络、组织、器官进行生理活动的基础。人体一切疾病的发生、发展无不与气血相关。瘀血是因血行失度而使机体某一局部的血液凝聚而形成的一种病理产物，而这一产物在机体内又会成为某些疾病的致病因素。推拿按摩具有调和气血、促进气血运行的作用，这些作用是通过手法在体表经穴、部位的直接刺激，而使局部的毛细血管扩张、肌肉血管的痉挛缓解或消除、经脉通畅、血液循环加快、瘀血得以消除来实现的。

4. 舒筋通络

肌肉组织损伤后，损伤部位可以发出疼痛刺激，通过人体正常的反射作用使机体有关组织处于警觉状态，肌肉收缩、紧张直至痉挛是这一状态的表现，其目的是为了减少肢体的活动，防止过度运动。此时如不及时治疗或治疗不彻底，肌肉紧张、痉挛不能得到较好的缓解，痉挛的肌肉压迫穿行于其间的血管，致使肌肉的供血量明显减少，代谢产物大量堆积，引起炎性疼痛。肌肉长期、慢性缺血、缺氧，使损伤组织形成不同程度的结缔组织增生，以至粘连，甚至纤维化或瘢痕化，长期产生有害刺激，从而加重疼痛和肌肉的紧张、痉挛，形成恶性循环。而推拿按摩能打破这一恶性循环，加速损伤组织





的修整和恢复。

5. 理筋整复

中医学中所说的筋，又称经筋，是指与骨相连的肌筋组织，类似于现代解剖学的四肢和躯干部位的软组织，如肌肉、肌腱、筋膜、韧带、关节囊、腱鞘、椎间盘、关节软骨盘等软组织。因各种原因造成的有关软组织损伤，统称为筋伤或伤筋。伤筋后，由筋而连属的骨所构成的关节，也受到不同程度的影响，出现诸如小关节紊乱、肌腱滑脱、关节错缝、椎间盘突出以及韧带、筋膜部分纤维撕裂等病症。推拿按摩可以通过手法的作用进行理筋整复，纠正解剖位置，使各种组织各守其位，以利于软组织痉挛的缓解和关节功能的恢复。

家庭按摩的适用范围

按摩广泛适用于各种功能性疾患，如慢性炎症、软组织损伤、预防衰老及美容等。要是让大家说出按摩究竟有什么作用，相信大家不见得能够全部说清楚。其实按摩的适用范围很广，只要用对地方，对您和您家人的健康是大有裨益的。按摩适用于以下几个范围：

1. 毛发疾患

按摩能改善头部以及头皮的血液循环，促进毛根生长和皮脂腺分泌，从而让头发再生，乌黑润泽，对于脱发、白发、枯发都有很好的效果。

2. 皮肤疾患

如痤疮、雀斑、黄褐斑、酒糟鼻、瘢痕、冻疮以及皮肤晦暗无光、面色萎黄、皱纹和皮肤松弛等，如果能长期坚持正确按摩，可以



不同程度地改善和消除症状。

3. 五官疾患

对近视、远视、斜视、麦粒肿、牙齿松动、面瘫等都有良好的治疗作用。

4. 神经系统疾患

神经官能症、神经衰弱、神经性头痛、神经根炎、肋间神经痛、坐骨神经痛等疾病，如果能长期坚持正确按摩，病痛可以得到有效的缓解和改善。

5. 运动系统疾患

按摩对运动系统的治疗保健作用较为明显，因为运动伤害大多是机械性伤害，按摩能够使这些受到伤害的组织得到很好的康复。如人体各关节、韧带、肌腱的扭伤及挫伤，关节紊乱，落枕，肩周炎，网球肘，关节脱位，急慢性腰肌损伤，腰椎间盘突出，腰椎骨质增生，梨状肌损伤，膝关节骨质增生，跟骨骨刺等。

6. 消化系统疾患

通过对腹部的按摩，可以有效改善急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、慢性结肠炎、消化不良、便秘、腹泻等病症。

7. 泌尿系统疾患

按摩对慢性肾炎、泌尿系感染、前列腺炎、遗尿、膀胱炎、尿失禁等有特殊疗效。

8. 呼吸系统疾患

按摩对呼吸系统疾患可起到减轻炎症、改善循环的作用，如对感冒、扁桃体炎、鼻炎、气管炎等都有一定的治疗作用。





9. 妇科疾病

按摩对痛经、闭经、月经不调、子宫脱垂、盆腔炎、乳腺炎、白带过多、更年期综合征等都有疗效。特别是按摩对女性的乳房有很好的呵护作用，不仅可减轻炎症，还可预防乳腺增生及乳腺癌等疾病。

10. 儿科疾患

小孩子的表达能力比成人差，有点不舒服也不会很好地表达，所以适当温柔的按摩可以对孩子起到很好的安抚作用。同时，对症按摩还可以减轻孩子的不适或者其他疾患。例如消化不良、斜颈、遗尿、小儿麻痹症、佝偻病、疳积、腹泻、感冒、咳嗽等，都可以通过按摩来缓解。

11. 其他

其他如头痛、高血压、糖尿病、肥胖症、全身保健、美容、自我保健及家庭保健等。

按摩有广泛的适应证，但也有其禁忌证。有以下疾病的患者禁用按摩方法：

- (1) 各种急性烈性传染病，某些具有传染性的皮肤病，皮肤破损、溃烂，继发感染，癌症，血友病，血小板减少性紫癜等。
- (2) 有严重的器质性病变，如心肌梗死、骨折或大手术后及严重的精神病。
- (3) 妇女行经期间、妊娠期、产前禁止在小腹部及腰骶部按摩。
- (4) 饥饿、饮酒后、久病体弱、极度疲劳、大失血等均慎用或禁用。

按摩的注意事项

推拿按摩施术过程中的注意事项有：



(1) 不管施术者还是受术者都需要心情放松, 轻松的心情更有助于身体的放松。在操作过程中要认真, 不能漫不经心。

(2) 要有适当的环境, 按摩的地方最好清洁明亮、空气流畅、温度适宜、优雅宁静。

(3) 施术者应该剪平指甲, 修磨圆钝, 手上不能带戒指等饰物, 以免损伤受术者皮肤。同时应该保持手部清洁, 操作前最好用淡盐水消毒, 并用温水洗净后再进行操作。

(4) 饭后30分钟内不宜进行按摩, 需要用腹部按摩手法的, 应在饭后1小时之后进行。按摩前不宜做剧烈运动和重体力劳动。按摩前要更换宽松的衣物, 排空大小便。

(5) 施术者在按摩过程中要观察受术者的反应, 询问对方的感觉, 以便及时调整手法和力度。如果按摩过程中受术者出现头晕、心慌、恶心、面色苍白等现象, 甚至出冷汗、四肢发凉, 应该立即停止按摩, 然后及时向专业医生询问, 切莫心慌。

(6) 按摩需要持之以恒, 不要断断续续, 并忌盲目乱投医。

(7) 对皮肤敏感的人, 按摩后局部会出现充血或者水肿, 这些都是正常现象, 不要太过于担心或者忧虑。

按摩时应用的介质

按摩介质是指可涂在身体需要部位, 起润滑、舒筋活血等作用的物质。介质能够减少皮肤的摩擦损伤, 某些药物类介质还可起到辅助治疗作用。

1. 介质的种类

推拿临床中运用的介质种类很多, 如冬青膏、葱姜水、薄荷水、

