

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★揭秘寻找穴位的诀窍，教你找准穴位

★千年中华养生古法，神奇的经络与穴位按摩

★日常保健按摩，伴你健康一生

★不论何时何地，都可以简单应用的按摩书

主编 ● 陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
ANMO YU BAOJIAN

一看就会 按摩与保健

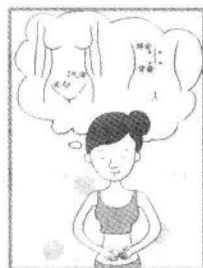
郑州大学出版社

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★揭秘寻找穴位的诀窍，教你找准穴位

★千年中华养生古法，神奇的经络与穴位按摩

★日常保健按摩，伴你健康一生

★不论何时何地，都可以简单应用的按摩书

主编◎陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
ANMO YU BAOJIAN

一看就会 按摩与保健

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

一看就会,保健与按摩/陶红亮,张卫东,吕双喜
主编. —郑州:郑州大学出版社,2013.4
(公民保健一看就会)
ISBN 978-7-5645-1221-7

I. ①一… II. ①陶…②张…③吕… III. ①保健—
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 292554 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66658405

全国新华书店经销

河南省诚和印刷有限公司印制

开本:710mm×1 010mm 1/16

印张:14

字数:233 千字

彩页:4

版次:2013 年 4 月第 1 版

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1221-7 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

目录

●●● 中医按摩的基础知识	1
中医按摩的发展历程	2
中医按摩的经络和穴位	5
中医按摩的原理与功效	7
●●● 中医按摩——你不可不知的基本手法	10
中医按摩的八种基本手法	11
顺时针逆时针,补泻各有说法	13
按摩并非越重越管用,力度要因人而异	15
中医按摩手法的实践应用	20
●●● 经络穴位按摩——经络通畅,百病不生	24
穴位选择,中医按摩的根本之源	25
百会:调节大脑功能的要穴	27
涌泉:主治五脏疾病的神穴	29
天枢:肠胃疾病的仙药	31
肩井:缓解肩部酸痛的特效穴位	33
手三里:安神养胃的神奇保健穴位	35
●●● 身体部位按摩——给自己全方位的健康	37
眼部的按摩养生操	38
耳部的按摩养生操	40
鼻部的按摩养生操	43
牙齿的按摩养生操	46
腰部的按摩养生操	49

目录

脚部的按摩养生操	52
腹部的按摩养生操	55
肾脏的按摩养生操	58
第五章 常见病按摩防治——轻松摆脱身体小病痛	62
防治感冒的按摩	63
改善咳嗽的按摩	66
预防便秘的按摩	70
缓解胃痛的按摩	72
治疗偏头痛的按摩	76
防治慢性咽炎的按摩	79
改善慢性支气管炎的按摩	82
预防神经衰弱的按摩	86
缓解痛风的按摩	88
治疗眼睛疲劳的按摩	91
防治耳鸣的按摩	94
改善消化不良的按摩	96
第六章 日常保健按摩——助你远离亚健康	100
增强脾胃功能的按摩	101
提高御寒能力的按摩	104
增强身体免疫力的按摩	107
提高造血功能的按摩	110
增强肝脏功能的按摩	112
保持呼吸顺畅的按摩	116
预防颈椎酸痛的按摩	119
增强肩膀柔韧性的按摩	123

治疗“高跟鞋病”的按摩	126
促进腿部血液循环的按摩	129
关爱手部健康的按摩	132
改善肥胖症的按摩	135
●●● 生殖系统保健按摩——对症按摩最有效	138
防治盆腔炎的按摩	139
防治更年期综合征的按摩	142
防治不孕不育的按摩	145
防治阳痿、早泄的按摩	148
防治慢性前列腺炎的按摩	151
防治月经不调的按摩	154
防治痛经的按摩	157
防治产后腹痛的按摩	160
防治乳腺炎的按摩	163
●●● 延缓衰老,美容按摩——最天然的美丽呵护	166
祛除鱼尾纹,从按摩颧骨开始	167
按摩,将脸上的痘痘一扫而光	169
消斑祛斑,做自己的美容师	172
使皮肤细腻光滑的穴位按摩	175
太阳和百会最了解秀发乌黑柔顺的秘密	178
拥有傲人的胸部只需一步	180
“唇唇欲动”,从按摩开始	184
按揉陷谷穴,妊娠水肿的克星	186

目录

●●● 老人按摩保健——享受健康+年轻的双赢人生	190
防治老年痴呆症	191
延缓衰老	193
让老人轻松告别糖尿病	196
全身按摩,治疗老人骨质疏松症	199
弯弯小指,就能抵抗“老花眼”	202
敲打阳池,治疗关节炎的捷径	205
快速改善白内障	208
有效缓解青光眼	210

第一章

中医按摩的基础知识

按摩是我国传统医学中的一朵奇葩,已经有两千多年的历史,并在医疗实践中不断发展,一代代流传下来,成为现今大众重要的养生、祛病手段。按摩是什么?按摩就是以中医的阴阳、五行、藏象学说、经络穴位为理论基础,并结合西医的解剖与病理诊断,用手法作用于人体表的特定部位以调节机体生理、病理状况,从而达到理疗目的的方法。从性质上来说,它是一种物理的治疗方法。按摩简单、易学、易用,因此人人都可以学会,并利用它为自己和家人的健康保驾护航。



中医按摩的发展历程

原始社会,人类在与野兽搏斗或劳动中,难免会受到损伤或患上疾病。当人体的某一部位受到损伤而出血时,人们便本能地用手按压伤口以止血;当损伤使人体局部隆起时,人们又本能地通过抚摩、揉动使隆起变小或消失,从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程中,按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成为人们自由运用的系统的治疗方法。

中医按摩的起源

大约在两千年前,我们的祖先便为按摩奠定了基础,并逐步形成了我国的按摩法(图1-1)。

在原始社会,生产力水平低下,文化不发达,一些抚摸的手法成了早期医疗的雏形。随着原始社会的瓦解,以及奴隶社会的形成,在当时医事管理方面,按摩术已成为一科。禹夏时期生产力水平提高,医事有所发展,出现了中药,此时,按摩和中药成为这个时期的主要医疗方法。殷商时期,按摩已作为治病保健的重要手段,在宫廷和民间生活中有不可低估的地位。当时,按摩主要用于王室成员,同时在宫廷中也出现了专职按摩师。在先秦时期,按摩主要用于治病与养生保健,同时还出现了对使用及制作按摩工具的记载。



图1-1 中医按摩由来已久

春秋战国时期,涌现出众多医学思想学派,形成了一些手法,并对按摩治疗疾病有所记载,如《老子》《墨子》《韩非子》等对按摩都有记述,还流传下来了名医扁鹊用按摩、针灸等方法成功地抢救虢

太子的故事。我国现存最早的医典——《黄帝内经》中的《素问》有 9 篇论及按摩,《灵枢》有 5 篇论述按摩,如《素问·血气形志篇》:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”《黄帝内经》对按摩疗法的较为具体的论述,为后世的继承和发扬奠定了理论基础。

中医按摩的发展

秦汉时期,我国成为统一而稳定的封建集权国家,祖国医学遂逐步形成体系,按摩已成为人们医疗上主要的治疗方法之一。当时按摩甚至已随医学的发展而形成独立体系,出现了第一部按摩专著——《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,虽然提到按摩治法的条文不多,但在按摩史上的影响却很大。

三国时期,按摩逐步得到了发展,开始形成按摩和导引、外用药物配合应用的方法,出现膏摩、火灸。华佗根据虎、鹿、熊、猿、鹤的动作,创造了最早的按摩导引术——五禽戏。《千金要方·伤寒》中记载了华佗对伤寒的治法:“夫伤寒,始得一日在皮肤,当膏摩火灸即愈。”

晋唐时期前后近 700 年,这一时期的《诸病源候论》与史称三大方书的《肘后备急方》《千金方》《外台秘要》,集中记载了按摩的杰出成就。按摩成为宫廷医学教学的四大科目之一。在这个时期,我国医学得到迅速发展,医学知识和技术逐渐随中外交流的扩大,远播海外。隋唐时期,是封建社会的强盛时期,按摩也已经发展到鼎盛阶段,按摩手法有了很大的发展,并且出现了小儿按摩的新方法。在医事制度中,按摩有专门编制,如隋时太医署设有按摩博士 2 人;唐代继承了这种制度,《唐六典》记载太医署有按摩工 56 人与按摩生 115 人。

宋金元这 400 余年间,按摩疗法得到了进一步的发展。这时,不仅按摩的治疗范围扩大了,而且还被用于妇产科催产。宋代庞安时“为人治病,率十愈八九……有民家妇孕将产,七日而子不下,百术无所效……令其家人以汤温其腰腹,自为上下拊摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子。”这说明当时按摩对处理难产已经积累了丰富的实践经验。宋元时期,按摩虽然不及晋唐兴盛,但在养生保健中得以广泛应用,为当时文人道家所推崇。

中医按摩的衰落

明清是我国封建社会的后期,发源于先秦的按摩术,经过两千多年的积累流传,学术分支在当时越来越细。明代,随着按摩术的发展,保健按摩也取得了进展。那时候将按摩改称为推拿。太医院将按摩列为医政之一,形成小儿推拿独特体系。随着按摩的进一步发展,许多按摩专著相继问世,以小儿推拿方面的居多,如我国现存最早的小儿按摩书籍《小儿按摩经》,以及《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》等。

清代,“崇儒尊道”的封建礼教占据统治地位,统治者认为按摩“有伤大雅”,属劳力者的“贱技”,非“奉君之道”,按摩术遭到政府的冷落,以至太医院撤销了按摩科。但由于按摩疗效显著,故在民间仍取得了很大的成绩,特别是小儿推拿比较盛行。这一时期对伤科病进行了系统的总结,在《医宗金鉴》中把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法。随着经验的丰富,按摩在理论方面有了很大的提高,其治疗法则和适应证也有了较为系统和全面的论述。

国民党政府歧视中医,崇尚西医,1929年提出“废止旧医,以扫除医事卫生之障碍”的方针,又在1936年提出“国医在科学上无根据”,一律不许执业,从而排斥了中医的社会地位,按摩更被人们视为医家小道。加之战乱频繁,这一时期成为按摩史上最低潮时期,从事按摩行业者寥寥无几。与此相反,巫神之道却趁机行事,假借按摩手技为其说教涂脂抹粉、故弄玄虚,严重歪曲了按摩疗法。真正的按摩疗法仅仅停留在家传口授的窘境。

中医按摩的复兴

新中国成立后,一度没落的按摩法枯木逢春,蓬勃发展。“文化大革命”时期,按摩事业又遭到极度破坏,全国唯一的推拿学校被关闭,专业队伍受到严重摧残,学术活动全部停止。20世纪70年代末,按摩教育和医疗机构纷纷建立或恢复,按摩业得到很大发展,按摩范围涉及心脑血管、神经、内分泌等疑难杂症。目前整理出的按摩手法上百种,不但可以治疗骨科病、各种内科病,也可以用于保健强身。饭店、浴池等场所也纷纷开设了保健按摩服务。随着我国人民生活水平的提高,保健按摩作为一门新兴行业,将会在我国发扬光大。



养生提示

按摩是我国最古老的一门医学学问,作为我国传统医学的一部分,它是经过古代劳动人民不断总结而发展起来的,未来还会得到继续发展和推广。

中医按摩的经络和穴位

经络学知识是中医学理论体系的重要组成部分,是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。经络学知识是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的,多少年来一直指导着中医各科的诊断和治疗,与按摩学科的关系尤为密切。

中医按摩的经络学说

经络是经脉和络脉的总称。经是路径的意思,经脉沟通内外、贯通上下,是经络系统中的主干;络是网络的意思,络脉是经脉的分支,比经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络向内及于脏腑,向外遍于肢节,可以沟通脏腑与体表,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体;并且能够行气血,营阴阳,从而使人体各部的功能得以保持协调和平衡。按摩的辨证归经,循经取穴,捏揉按推等,无不是以经络理论为根本依据。

经络主要包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉等,作为运行气血的通道,以十二经脉为主,将人体内外连贯起来形成一个有机的整体。十二经脉互为表里,属脏是里,属腑是表,它包括足三阳经、足三阴经、手三阳经、手三阴经。奇经八脉既不属于脏腑,也没有表里配合的关系,它总是另行其道,所以称为“奇经”。奇经八脉的功能十分重要,其作用就是沟通十二经脉,对十二经

脉的气血进行调节,比如十二经脉气血旺盛,奇经八脉替其积蓄,缺失则向其供应。通常来说,奇经八脉畅通,人才会感觉到浑身经络畅通,精力充沛。十二经别是十二经脉在头、胸、腹部的重要支脉,沟通脏腑,加强表里经的联系。十五络脉,是十二经脉在四肢与躯干前、后、侧三部的重要支脉,起沟通表里和渗灌气血的作用。另外,皮肤也受经络支配,分为十二皮部,筋肉也分为十二经筋。

人体穴位密密麻麻地分布于各个经脉上,而这些经脉大多数又归于五脏六腑,因此,穴位和五脏六腑的健康密不可分。按摩穴位之所以可以治疗疾病,主要是因为穴位可以反映人体的疾病,能够抵抗邪气的侵害,并能接受按摩时的刺激治疗。古人很早就明白了按摩有疏通经络的作用,如按揉足三里穴、推脾经能够增加消化液的分泌功能等。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说“按摩法能疏通毛窍,能运旋荣卫”,“运旋荣卫”指的就是气血。

中医按摩的穴位原理

穴位,中医叫腧穴,是人体脏腑经络之气输注于体表的部位,多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。穴位是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位,它并不是孤立于体表的点,而是与深部组织器官有着密切联系、互相疏通的特殊部位。穴位的本义即是指人体脏腑经络之气转输或输注于体表的肌肉腠理和骨节交会的特定的孔隙,所以穴位是疾病的反应点和治疗的刺激点。

穴位不仅可以治疗该穴所在部位和邻近组织、器官的局部病症,而且还能治疗本经循行所及的远隔部位的脏腑、组织和器官的病症。此外,某些穴位还有特殊的治疗作用,可以专治某病,比如至阴穴能够矫正胎位,治疗胎位不正。人体中的穴位各有自己的位置,穴位的准确与否,可以直接影响治疗的效果。现在常用的穴位定位与取穴法有手指比量法、骨度折量法和体表标志法等。

穴位位于“经络”的能量关口上,而在人体中,五脏六腑“正经”的经络共有12条,左右对称则有24条。此外,身体背面中央有“督脉”,身体正面中央有“任脉”,各自都有一条特殊循行线,纵贯全身。分布于人体的穴位如此之多,但大体上还可以分为三类:十四经穴、奇穴、阿是穴。

十四经穴也可简称为经穴。这些穴位是人体上的主要穴位,它们分布于任、督二脉和十二经脉之上,有固定的名字和位置,一共有361处,是人体穴位的主要组成部分。

奇穴又叫经外奇穴。凡有一定的穴名,又有明确的部位与治疗作用,但尚未归入十四经脉系统的穴位,都称为奇穴。这类穴位的治病效果比较单一。

阿是穴又称压痛点、天应穴、不定点。它既没有固定的位置,也无具体的名称,是以压痛点或其他反应点作为穴位并用来治疗的。这类穴位是以患者身体疼痛的点或是局部为穴位,它们是具有痛、敏感等特殊反应的点。



养生提示

穴位的主要生理功能是输注气血到脏腑、经络,沟通体表与体内脏腑的联系。由于穴位有沟通表里的作用,内在脏腑气血的病理变化可以反映于体表穴位,相应的穴位则会出现压痛、酸楚、麻木等反应。故此,利用穴位的这些病理反应可以帮助诊断疾病。通过按摩、针灸、推拿等刺激相应穴位,还可以疏通经络,调节脏腑气血,达到防病治病的功效。

中医按摩的原理与功效

按摩是中医一种外治法范畴的物理疗法,也是一门既古老而又新潮的医疗保健学科,已被无数临床实践证实是行之有效的物理疗法之一。我国历代医学家均重视这一方法,积累了丰富的实践经验,并通过不断总结、整理和发展而传承于世。按摩不同于服药或其他治疗方法,它是通过手法操作所产生的力作用于人体一定部位或穴位而起到治疗作用。

按摩治病的中医原理

1. 活血化瘀,消肿止痛 跌打损伤一般都有局部肿胀,这是损伤之处离经之血瘀积在体表所致;或是由于骨缝开错,气血瘀滞,化肿为痛。按摩伤处,可

令筋骨复旧，瘀血消散，肿胀减轻，疼痛随之缓解。

2. **平衡阴阳，调整脏腑** 阳盛则阴病，阴盛则阳病；阳盛则热，阴盛则寒，比如热伤阴，阴虚生内热。阴阳失调会引起脏腑功能紊乱，引致疾病的发生。中医按摩可以调整脏腑的阴阳，使之平衡。

3. **解除粘连，滑利关节** 若筋出槽，骨错缝，经久不愈，会使瘀血、积液不得消散而发生粘连，从而令关节不利。按摩时可用推按、屈伸或弹拨等手法，能够疏理筋骨，解除粘连，滑利关节，有助于受损部位的修复和功能的恢复。

4. **调和气血，疏通经络** 气血是构成人体的基本物质，是维持生命活动的基础。按摩不仅可以促进脾的运化功能，有助于人体气血的生成，还能增强气血的运行，使气血充盈调达。经络是运行气血的通道，它内归脏腑，外遍于肢节，沟通内外，贯穿上下，把人体各部分有机地联系起来。若经络不通，便会发生疾病，此即人们常说的“通则不痛，痛则不通”。按摩能使经络疏通，气血调和，疾病消除。

中医按摩的基本功效

1. **加强神经系统与内脏器官的功能** 按摩不仅可以令神经兴奋，还能使神经受到抑制。在家庭中遇到的头痛、头昏、腰背痛、神经衰弱等病，及时施以推、揉、点、按、摩等手法，可使症状很快缓解。按摩可以达到调整神经系统的功效，令兴奋、抑制达到平衡。

2. **调节血液和淋巴循环** 按摩作用于体表，能使局部皮肤潮红，皮温增高，毛细血管扩张，血液淋巴循环增加，具有调节血液和淋巴循环的功效。

3. **增强机体抗病能力** 如果在背部两侧按摩 10 分钟，能使白细胞总数轻度升高，白细胞吞噬指数与血清抗体明显增高。这充分说明，按摩可以提高机体的抗病能力。

4. **散寒除痹，调和血脉** 按摩具有舒筋通络、利关节、散寒除痹、调和血脉的作用。对风寒湿所致的腰痛和关节痛，按摩结合其他治疗方法往往可收到良效。

5. **复位关节，理筋整复** 肌肉、肌腱、韧带受外界暴力的作用，可以造成纤维撕裂或引起肌腱的滑脱，使所伤之筋离开原来正常的位置，关节在外界暴力的作用下也可以产生微细的错缝或引起关节内软骨板的损伤。运用按摩的捏、

拨、摇、扳等手法,可令损伤的软组织纤维抚顺理直,使脱位的关节得以整复,软组织撕裂得以对位,骨缝错开得以合拢,髓核脱出得以还纳,肌腱滑脱得以理正,滑膜嵌顿得以退出,关节功能得以恢复,从而最终消除引起肌肉痉挛与局部疼痛的病理因素,有助于损伤组织的修复与功能重建。

6. 解除痉挛,放松肌肉 受伤之后所产生的疼痛,能够反射性地引起局部软组织痉挛,虽然这只是肢体对损伤的一种保护性反应,然而如果不及时治疗,或治疗不妥当,痉挛的组织就很有可能刺激神经,从而使痉挛加重。痉挛日久则形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化,从而加重原有损伤,形成恶性循环。按摩之所以可以解除痉挛,放松肌肉,主要是由于按摩的镇静作用,其次按摩还可以直接作用于痉挛的软组织,令其放松,打破恶性循环,有利于肢体功能的恢复。

7. 剥离粘连,疏通狭窄 肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊等软组织的损伤,都可由于局部出血、血肿机化而产生粘连,从而导致长期疼痛。关节部位的骨折后期也常见到这样的病理变化,使肢体关节功能产生活动障碍。在按摩治疗的过程中,一是通过直接作用于损伤部位,加强损伤组织的血液循环,促进损伤组织的修复;二是通过被动运动手法,对关节因粘连而僵硬的患者,起到剥离粘连、疏通狭窄的作用。对于局部软组织变性者,进行按摩可以改善局部营养供应,促进新陈代谢,从而使变性的组织逐渐得到改善或恢复。



养生提示

按摩疗法可以提高皮肤、肌肉的血液循环,增强组织器官的新陈代谢,改善胃肠功能,刺激或抑制神经,从而达到消肿、镇痛、消炎、解痉的功效,调整人体功能,加强免疫能力。

第二章

中医按摩

你不可不知的推拿手法

中医按摩,无论采取哪种按摩手法,都要遵循“快而不乱,轻而不浮,柔而有力,取穴准确”的原则。按摩手法多种多样,关键是要用得恰到好处。除基本手法外,按摩时的方向、力度、宜忌的具体应用也都有讲究,因此,必须认真了解和学习。方向有顺逆之分,这直接决定补泻问题。力度原则上先轻后重,宜慢不宜快,且因人而异。此外,按摩前的准备,按摩时的注意事项,也都有大学问。只有掌握了中医按摩的操作要领,才能于人于己有利。