

家有按摩師 02

權威專家 教您
輕鬆學會 常用
家庭按摩方法

無師自通



學

按摩

北京市按摩學會秘書長 付國兵 北京中醫藥大學教授 郭長青◎主編

一看就懂，一學就會，
一用就靈，馬上活用。

簡 單 易 學 中醫療法

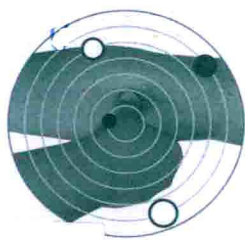
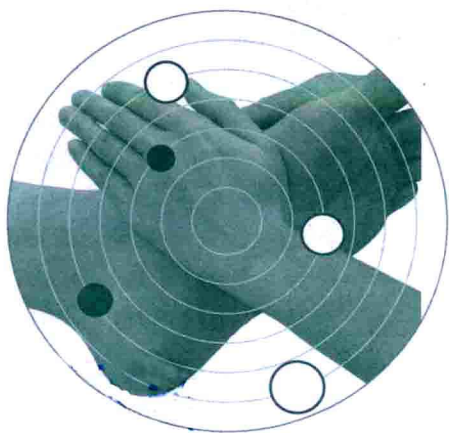
附贈3小時
自學按摩
DVD光碟

按摩不僅對骨傷科、內科、外科、婦科、
兒科和五官科等各科的許多疾病有較好
的理療效果，而且還具有保健強身、
預防疾病、祛病延年的作用，
深受人們的喜愛。

無師自通

學按摩

北京按摩學會秘書長 付國兵 主編
北京中醫藥大學教授 郭長青



按摩是一種簡、便、易、廉的中醫療法。普通百姓若能正確運用，將起到明顯的強身健體、祛病延年的作用。本書作者將通過簡練的文字、清晰的圖片和生動的DVD光碟教給您正確的按摩基本穴位、主要手法和常見病的治療方法，讓您一看就懂，一學就會，一用就靈。願本書能給您和您的家人帶來健康、快樂！

家有按摩師 02

無師自通學按摩

國家圖書館出版品預行編目資料

無師自通學按摩／付國兵·郭長青主編．—
第一版． 台北縣中和市：昇旺，2010〔民
99〕224面：15×21公分．—（家有按摩師
02）

ISBN 978-986-86011-3-0（平裝）

1.按摩 2.經穴

413.92

99009997

編著者 付國兵·郭長青編著
企劃編輯 Penda Liao
美術編輯 Nelle Liu
發行人 鄭慧卿
出版者 昇旺出版社

235台北縣中和市立德街7巷12號

電話：（02）2336 - 7266

傳真：（02）2336 - 7266

總經銷 千富圖書有限公司

台北縣三重市中興北街186號5樓

電話：（02）8512 - 4067

傳真：（02）8511 - 1091

新馬總代理 新加坡：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House Pte Ltd
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655
TEL：65 - 6462 - 6141 FAX：65 - 6469 - 4043
馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL：603 - 9179 - 6333 FAX：603 - 9179 - 6060

網路書店 www.books.com.tw 博客來網路書店

出版日期 2010年06月

版次 一版一刷

定價 250元

* 如果有缺頁或破損，請寄回本公司更換

* 版權所有，翻印必究

* 本書經由化學工業出版社正式授權，出版中文繁體版本。非經書面同意，不得以任何形式複製、轉載。

編寫人
員名單

主 編 付國兵 郭長青

編寫人員 (按姓氏筆劃排序)

付國兵 沈 潛 張文玉

國 生 郭長青 魏培棟

製 片 人 馬建迎

統 籌 中醫藥傳媒

前言

按摩是人類最古老的理療方法，它出現於藥物療法之前。按摩在人類幾千年的發展歷史中，為人類的健康發揮了不可磨滅的作用。在遠古時期，原始人在艱辛的生活中，每遇寒冷、傷痛、疾病時，就本能地運用撫摸按摩，正是這些單純條件反射的物理刺激，或是自我救護或是同伴間的互助行為，孕育了按摩療法的最初形態。隨著社會的發展，人們在重新認識到非藥物療法的優越性時，對於按摩這一傳統、不藥而癒的自然理療方法，已經越來越重視，並使其逐漸形成了一門獨特的學科體系。

按摩是一種理療範圍較廣泛的物理療法，屬於中醫的外治法範疇。它不僅對骨傷科、內科、外科、婦科、兒科和五官科等各科的許多疾病有較好的理療效果，而且還具有保健強身、預防疾病、祛病延年的作用，深受人們的喜愛。同時，它還無服藥的不便，針刺的痛苦。因其具有經濟、安全、無副作用的特點，故容易被人們所接受。

按摩操作簡便，不需要特殊醫療設備，也不受時間、地點、氣候條件的限制，隨時隨地都可操作。

付國兵
2010年05月

目 錄

第一部分 家庭按摩常用穴位

一、取穴方法	010
二、頭面部穴位	011
三、軀幹部穴位	017
四、四肢部穴位	022
五、足部反射區	026
六、常用耳穴	028
七、註解	030

第二部分 家庭按摩常用手法

一、一指禪推法	034
二、滾法	035
三、拿法	036
四、揉法	037
五、摩法	038
六、抹法	039
七、掃散法	040
八、推橋弓	041
九、搓法	042
十、抖法	043
十一、點法	044
十二、推法	045
十三、擦法	046
十四、按法	047

目 錄

十五、拍法	048
十六、擦法	049
十七、彈撥法	050
十八、捏法	051
十九、振法	052
二十、拔伸法	053
二十一、搖法	056
二十二、扳法	058
二十三、背法	060
二十四、足部按摩常用手法	061

第三部分 常見疾病按摩

一、感冒	072
二、咳嗽	075
三、支氣管炎	076
四、肺炎	077
五、慢性咽炎	078
六、頭痛	079
七、眩暈	083
八、失眠	086
九、面神經麻痺	090
十、三叉神經痛	094
十一、近視	097
十二、耳鳴	099
十三、牙痛	102



目 錄

十四、鼻炎	104
十五、胃痛	106
十六、胃下垂	109
十七、呃逆	113
十八、嘔吐	116
十九、腹痛	118
二十、腹瀉	120
二十一、便秘	122
二十二、痔瘡	125
二十三、糖尿病	127
二十四、慢性膽囊炎	130
二十五、高血壓	131
二十六、閉經	134
二十七、痛經	136
二十八、月經不調	138
二十九、更年期綜合症	139
三十、陽痿	142
三十一、前列腺增生	144
三十二、頸肩部疲勞和不適	146
三十三、頸椎病	149
三十四、落枕	166
三十五、肩周炎	168
三十六、網球肘	176
三十七、腕部疼痛	179
三十八、彈響指	184

目錄

三十九、急性腰部軟組織損傷	187
四十、慢性腰肌勞損	189
四十一、腰椎間盤突出症	191
四十二、僵直性脊椎炎	194
四十三、膝部疼痛	196
四十四、小腿抽筋	205
四十五、踝關節扭傷	207
四十六、跟痛症	209
四十七、平足症	211

第四部分 小小保健操，全身都健康

一、如何「坐立臥行」	214
二、腰背部肌肉鍛煉法	216
三、消除腰部不適感的方法	217
四、辦公室一族脊椎保健操	220

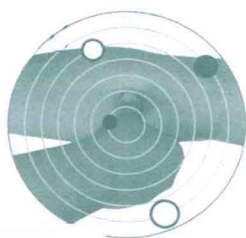
附錄 貼敷療法

一、原理	222
二、用品介紹	222
三、選穴原則	223
四、操作方法	223
五、適應範圍	223
六、注意事項	223

無師自通

學按摩

北京按摩學會秘書長 付國兵 主編
北京中醫藥大學教授 郭長青



按摩是一種簡、便、易、廉的中醫療法。普通百姓若能正確運用，將起到明顯的強身健體、祛病延年的作用。本書作者將通過簡練的文字、清晰的圖片和生動的DVD光碟教給您正確的按摩基本穴位、主要手法和常見病的治療方法，讓您一看就懂，一學就會，一用就靈。願本書能給您和您的家人帶來健康、快樂！

家有按摩師 02

無師自通學按摩

國家圖書館出版品預行編目資料

無師自通學按摩／付國兵·郭長青主編．—
第一版． 台北縣中和市：昇旺，2010〔民
99〕224 面：15×21公分．—（家有按摩師
02）

ISBN 978-986-86011-3-0（平裝）

1.按摩 2.經穴

413.92

99009997

編著者 付國兵·郭長青編著
企劃編輯 Penda Liao
美術編輯 Nelle Liu
發行人 鄭慧卿
出版者 昇旺出版社

235台北縣中和市立德街7巷12號

電話：（02）2336-7266

傳真：（02）2336-7266

總經銷 千富圖書有限公司

台北縣三重市中興北街186號5樓

電話：（02）8512-4067

傳真：（02）8511-1091

新馬總代理 新加坡：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House Pte Ltd
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655
TEL：65-6462-6141 FAX：65-6469-4043
馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL：603-9179-6333 FAX：603-9179-6060

網路書店 www.books.com.tw 博客來網路書店

出版日期 2010年06月

版次 一版一刷

定價 250元

* 如果有缺頁或破損，請寄回本公司更換

* 本書經由化學工業出版社正式授權，出版中文繁體版本。非經書面同意，不得以任何形式複製、轉載。

編寫人
員名單

主 編 付國兵 郭長青

編寫人員 (按姓氏筆劃排序)

付國兵 沈 潛 張文玉

國 生 郭長青 魏培棟

製 片 人 馬建迎

統 籌 中醫藥傳媒

前言

按摩是人類最古老的理療方法，它出現於藥物療法之前。按摩在人類幾千年的發展歷史中，為人類的健康發揮了不可磨滅的作用。在遠古時期，原始人在艱辛的生活中，每遇寒冷、傷痛、疾病時，就本能地運用撫摸按摩，正是這些單純條件反射的物理刺激，或是自我救護或是同伴間的互助行為，孕育了按摩療法的最初形態。隨著社會的發展，人們在重新認識到非藥物療法的優越性時，對於按摩這一傳統、不藥而癒的自然理療方法，已經越來越重視，並使其逐漸形成了一門獨特的學科體系。

按摩是一種理療範圍較廣泛的物理療法，屬於中醫的外治法範疇。它不僅對骨傷科、內科、外科、婦科、兒科和五官科等各科的許多疾病有較好的理療效果，而且還具有保健強身、預防疾病、祛病延年的作用，深受人們的喜愛。同時，它還無服藥的不便，針刺的痛苦。因其具有經濟、安全、無副作用的特點，故容易被人們所接受。

按摩操作簡便，不需要特殊醫療設備，也不受時間、地點、氣候條件的限制，隨時隨地都可操作。

付國兵
2010年05月

目 錄

第一部分 家庭按摩常用穴位

一、取穴方法	010
二、頭臉部穴位	011
三、軀幹部穴位	017
四、四肢部穴位	022
五、足部反射區	026
六、常用耳穴	028
七、註解	030

第二部分 家庭按摩常用手法

一、一指禪推法	034
二、滾法	035
三、拿法	036
四、揉法	037
五、摩法	038
六、抹法	039
七、掃散法	040
八、推橋弓	041
九、搓法	042
十、抖法	043
十一、點法	044
十二、推法	045
十三、擦法	046
十四、按法	047

目 錄

十五、拍法	048
十六、擦法	049
十七、彈撥法	050
十八、捏法	051
十九、振法	052
二十、拔伸法	053
二十一、搖法	056
二十二、扳法	058
二十三、背法	060
二十四、足部按摩常用手法	061

第三部分 常見疾病按摩

一、感冒	072
二、咳嗽	075
三、支氣管炎	076
四、肺炎	077
五、慢性咽炎	078
六、頭痛	079
七、眩暈	083
八、失眠	086
九、面神經麻痺	090
十、三叉神經痛	094
十一、近視	097
十二、耳鳴	099
十三、牙痛	102

目 錄

十四、鼻炎	104
十五、胃痛	106
十六、胃下垂	109
十七、呃逆	113
十八、嘔吐	116
十九、腹痛	118
二十、腹瀉	120
二十一、便秘	122
二十二、痔瘡	125
二十三、糖尿病	127
二十四、慢性膽囊炎	130
二十五、高血壓	131
二十六、閉經	134
二十七、痛經	136
二十八、月經不調	138
二十九、更年期綜合症	139
三十、陽痿	142
三十一、前列腺增生	144
三十二、頸肩部疲勞和不適	146
三十三、頸椎病	149
三十四、落枕	166
三十五、肩周炎	168
三十六、網球肘	176
三十七、腕部疼痛	179
三十八、彈響指	184

目錄

三十九、急性腰部軟組織損傷	187
四十、慢性腰肌勞損	189
四十一、腰椎間盤突出症	191
四十二、僵直性脊椎炎	194
四十三、膝部疼痛	196
四十四、小腿抽筋	205
四十五、踝關節扭傷	207
四十六、跟痛症	209
四十七、平足症	211

第四部分 小小保健操，全身都健康

一、如何「坐立臥行」	214
二、腰背部肌肉鍛煉法	216
三、消除腰部不適感的方法	217
四、辦公室一族脊椎保健操	220

附錄 貼敷療法

一、原理	222
二、用品介紹	222
三、選穴原則	223
四、操作方法	223
五、適應範圍	223
六、注意事項	223