

SHI YONG JIA TING AN MO SHI YONG
JIA TING AN MO SHI YONG

实用家庭按摩

谈运良 张 铭 杨永清 编著

SYJTAM



SYJTAM

情趣 · 享乐 · 健美 · 却疾

实用家庭按摩

SYJTAM

谈运良 ~~张松~~ 杨永清 编著

湖北 ~~科学~~ 技术出版社

实用家庭按摩

谈运良 张 铭 杨永清 编著

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092 32开本 8.125印张 1插页 170千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

ISBN 7—5352—0653—0/R·131

印数：1—12 700 定价：3.20元

前 言

当今世界医学的发展，出现了重视自我和家庭保健的大趋势，并且由单纯的治疗转向了预防、保健、治疗和康复并重，逐渐形成了医院、家庭和自我相结合的保健医疗体系。因此，那些兼容预防、保健、医疗及康复作用于一体，同时又易于为广大家庭和民众所掌握的疗法，特别受到了人们的亲睐。其中按摩疗法尤为国内外广泛瞩目。

按摩以它“简(简单易学)、便(施用方便)、廉(几乎不需费用)”及适用广泛、疗效确凿和无副作用的特点，为我国历代人民防治疾病的重要手段。近年来，国内外学习按摩的人数与日俱增，广大家庭和个人希望掌握这种能进行自我防病治病、健身、美容方法的要求越来越高，为此我们编著了这本《实用家庭按摩》一书。

本书是一本普及性的自我保健读物，以适应家庭和个人掌握基本的按摩方法为目的，力求通俗易懂，图文并茂，深入浅出。内容重在健身和美容，采用的方法以自我进行为主。至于治疗篇，也是选择自我按摩疗效较好、方法较为简单的常见病症加以介绍。因此，本书的特点是重视健身防病和美化生活，强调实用和有效。

本书在编著过程中，参考了国内外有关按摩的最新资料，并得到了许多同仁的指导和帮助，在此一并致谢。由于作者水平有限，缺点和错误在所难免，祈请广大读者批评指正。

作者

1990年5月

目 录

概述篇·按摩是一把健康的钥匙

- 按摩——古老的保健术..... 1
- 按摩是怎样防病治病、美容健身的..... 6
 - 一、美容健身, 增强体质..... 7
 - 二、镇静止痛, 消除疲劳..... 8
 - 三、增强食欲, 延年益寿..... 10
 - 四、舒筋活络, 增加新陈代谢..... 11
- 人人都可以按摩吗..... 13

方法篇·怎样学习按摩

- 经络穴位在按摩中起什么作用..... 18
 - 一、经络穴位的一般概念..... 19
 - 二、十四经脉的循行..... 21
 - 三、常用穴位与应用..... 25
 - 附: 全身经络穴位图..... 61
- 常用按摩手法..... 67
 - 一、按法..... 67
 - 二、摩法..... 68
 - 三、推法..... 69
 - 四、拿法..... 70

五、揉法·····	72
六、擦法·····	74
七、搓法·····	74
八、捏法·····	75
九、抹法·····	76
十、提法·····	76
十一、拨法·····	77
十二、掐法·····	77
十三、振法·····	78
十四、抖法·····	79
十五、弹法·····	81
十六、滚法·····	82
十七、拍捶法·····	83
十八、捻法·····	84
十九、踩跷法·····	84
二十、摇法·····	85
二十一、抚法·····	86
二十二、刮法·····	86
二十三、揪法·····	87
●按摩方法的灵活运用·····	88
一、不同部位的按摩·····	88
二、不同目的的按摩·····	89
三、按摩手法的灵活应用·····	90
●按摩的注意事项·····	90
健身篇·按摩能防病健身、增加情趣	
●按摩能使耳聪目明·····	92

一、常用法	93
二、眼睛保健法	95
三、口腔保健操	97
●按摩能使充满活力	98
一、四肢健身法	98
二、躯干部健身法	99
●按摩能解除疲劳	101
一、全身疲劳恢复法	102
二、疲劳症状解除法	106
三、运动前后按摩	109
●按摩能增加情趣	110
一、夫妻之间的按摩	111
二、母子间的按摩	117
●按摩能增智强识	120
一、健脑操	121
二、3分钟毛巾按推操	122
●按摩能益寿延年	126
一、穴位点压法	126
二、全身延年法	127
●古代健身按摩法	131
一、铁档功	131
二、八段锦	133
三、遵生八法	134

美容篇·按摩能使肌肤和形体变美

●按摩美容是一门人人可行的科学	135
●影响美容的几大因素	136

一、疾病·····	137
二、情绪·····	137
三、衰老·····	138
四、其它·····	138
●为什么按摩有助美容·····	139
一、对皮肤的作用·····	139
二、对皮下脂肪、肌肉的作用·····	140
三、对神经、内分泌的作用·····	140
四、对脏腑的作用·····	141
●经络在按摩美容中的作用·····	141
●按摩美容的常用手法·····	144
●按摩工具及辅助剂在美容中的运用·····	145
●按摩美容的具体运用·····	148
一、每天应坚持的方法·····	149
二、消除恼人的皱纹·····	154
三、预防、消除雀斑·····	156
四、生了蝴蝶斑怎么办·····	159
五、使粗糙的皮肤变细腻·····	161
六、增加皮肤弹性的方法·····	163
七、美容大敌——痤疮的治理·····	165
八、红鼻子可以治好吗·····	167
九、对化妆品副作用的调理·····	169
十、皮肤粒疹的治疗·····	170
十一、调理情绪因素引起的皮肤变化·····	172
十二、让过敏皮肤恢复正常·····	173
十三、怎样消除湿疹·····	174

十四、牛皮癣的调理措施·····	175
十五、冻疮的防治·····	177
十六、汗多是不是病·····	178
十七、秀美的头发与按摩应用·····	179
十八、毛发脱落的克星·····	182
十九、按摩使头发变黑·····	183
二十、按摩消除头屑·····	184
二十一、眼睛增神法·····	186
二十二、减轻近视的方法·····	187
二十三、改善眼睑下垂·····	188
二十四、恢复嗓音的按摩·····	189
二十五、瘙痒的治理·····	191
二十六、按摩减肥之一——胸腹调理法·····	192
二十七、按摩减肥之二——腰背部调理法·····	195
二十八、按摩减肥之三——颈部及上肢调理法·····	197
二十九、按摩减肥之四——下肢调理法·····	198
三十、按摩减肥之五——臀部调理法·····	200
三十一、按摩使你胸部健美·····	203
三十二、乳房红肿消除法·····	206
三十三、按摩提高臀位·····	208
三十四、用按摩获得丰满的体型·····	208
三十五、追求完美——调理你的身材·····	210
三十六、面瘫的治理·····	211
治疗篇·自我按摩也能祛病疗伤	
●肩周炎·····	213
●落枕·····	215

●网球肘·····	217
●腱鞘炎·····	218
●腱鞘囊肿·····	219
●腰肌劳损·····	221
●急性腰扭伤·····	224
●跟痛症·····	225
●头痛·····	227
●感冒·····	228
●胃病·····	230
●胃下垂·····	231
●便秘·····	233
●慢性腹泻·····	234
●膈肌痉挛·····	236
●前列腺炎和前列腺肥大·····	237
●鼻炎·····	238
●牙痛·····	239
●神经衰弱·····	241
●痛经·····	242
●白带过多·····	243
●子宫下垂·····	244
●妇女尿失禁·····	245
●乳汁不足·····	246
●小儿斜颈·····	247
●小儿消化不良·····	249

概·述·篇

按摩是一把健康的钥匙

● 按摩——古老的保健术

健康是人类生活幸福的基本要求，为了保持人类自己的身体健康，采用一些防病治病的保健方法是很有必要的。这些方法中最为安全、舒适、方便、经济和有效的方法当推按摩。

按摩又称推拿、按跷（北称按摩，南谓推拿，古曰按跷），是我国自古至今流传很广的一种防病治病健身的方法。它是不用服药或借助任何医疗器械，全凭自己或他人双手的各种手法的运用，施行于人体体表，就可以治疗疾病、保持健康的一种医疗保健方法。

按摩在我国有文字记载就已达2000多年的历史，可称得上是人类防病治病最为古老的方法之一。然而它的起源则更为悠久。人类社会的发展是从运用双手进行劳动开始的，然后才由于劳动经验的积累逐渐进步到利用工具。因此，运用双手的按摩疗法，一定要比其它任何一种借助工具的治疗方法都应用得早。可以说，它是随着人类的出现而出现的保健治疗方法。古代人类在自然生活和劳动中，由于某种原因而导致

身体某处受到损伤，就会出于本能不由自主地用手抚摸按揉其痛处，使痛苦减轻，以后逐渐发展成对痛处或身体某一部位的自觉按揉动作，同时认识到这种按揉动作对许多疾苦确有缓解以至治愈作用。久而久之，通过以往经验的不断积累、总结和提高，“条件反射”性地建立起自觉运用按揉抚摩来治疗疾苦的方法，即按摩术的形成。

按摩术的最早记载见于1972年长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》中。书中所论及的按摩法有按、摩、刮等12种，后来的点、推、掐、揉、摇等法都是在此基础上发展演变而来的。书中关于按摩治疗的疾病，包括伤科、儿科、皮肤科、外科等共达17种之多，说明早在公元前3世纪，我国的按摩疗法就已颇为盛行。按摩术的系统记载见于成书于2000年前的《黄帝内经》，该书对按摩的定义、起源及按摩在诊断和治疗疾病上的应用都作了简要记述。按摩专科医生在先秦两汉时期就已出现，并有了第一部按摩专著——《黄帝岐伯按摩十卷》，可惜此书早已失传，不见于世。

在魏晋隋唐时期，按摩术最为盛行，当时的一些主要著作，如晋代的《肘后备急方》，隋代的《诸病源候论》，唐代的《千金要方》和《千金翼方》、《外台秘要》等著作中都有许多关于按摩的记载，并在唐天宝年间将按摩术传到了日本。由于按摩不仅能解除痛苦，而且能起防病健身作用，使人感到非常舒服，因此在一些朝代，它成了皇宫里深受欢迎的医疗健身方法，按摩医生还被授予有头衔。如唐代的皇宫专用医院“太医署”，就有按摩博士和按摩师的专称。设置的按摩科包括“按摩博士1人，按摩师4人，按摩工16人，按摩生15人”。按摩博士主要教按摩生如何学习和运用按摩术的方法。由于

按摩术在这一时期的广泛流传，又逐渐发展出了“膏摩”，即在按摩中运用一些润滑剂或药物，使按摩更为舒适有效。常用的膏摩剂有丹参膏、陈元膏、姜葱汁等（现在也用滑石粉、凡士林油、松节油等）。这一时期，导引术做为自我按摩的一种早期形式，也得到了充分发展。按摩术逐渐由专人到每个人都能应用，自我按摩和家庭成员间的按摩也就广泛地被人们接受，从而使按摩成了一种人人都能应用的强身健体、防病治病的方法。如晋朝有名的医家葛洪著的《抱朴子·内篇》说：“腹痛者……亦还以自摩，无不愈者”。作者在日常生活中对此深有体会，每因受凉腹痛，则用力按揉足三里穴，腹中马上轻松，疼痛缓解，每用每效。

自我和家庭按摩的推广，同时也促进了按摩作为一门科学的发展。宋金元时期，对按摩理论有了进一步的论述和探讨。如宋代朝廷集体编写的《圣济总录》中记有“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩”，说明了按摩的分类。这一时期按摩的特点是按摩与练功相结合以治病，同时导引法也得到了充分的发展。明初太医院的13个医疗专科中，也设有按摩专科，其中包括按摩疗法、养生导引法、保健功、气功锻炼法等。这一时期小儿按摩尤为盛行，在按摩治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。另外，自明代起，按摩与推拿开始异名而同义，这就是“小儿推拿疗法”的起源。其实，按摩疗法早在隋唐时期就已作为预防小儿疾病的措施，如《千金要方》说：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚避风寒”。按摩还可以治疗小儿发热、惊痫、夜哭等疾病。

清朝不仅沿袭了明朝儿科推拿的优势，而且对按摩术在

骨伤科中的应用也进行了总结。《医宗金鉴》是清朝乾隆年间由朝廷组织编著的，其中《正骨心法要旨》中把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，详细记载了骨和软组织创伤的推拿按摩方法，使按摩方法的临床应用又有了更大的发展。

近年来，按摩在健身美容方面得到更为广泛的普及和发展，尤其在国外，更是倍受青睐。国内的各大饭店、宾馆里多专门设有按摩室为外宾医疗保健。目前在全国共有3个国际针灸培训中心(北京、上海、南京)，来这里学习的几十个国家的留学人员，除了学习针灸外，还对按摩很感兴趣，他们通过对中医基础理论和按摩方法进行系统的学习，并到医院参观实习按摩术，最后都一致对按摩在防病治病、健身美容中的神奇效应表示赞赏，使得按摩在国际上的影响日益增加。

在国内，推拿按摩疗法也得到了迅速的普及，建国早期的推拿学校，培养了众多的推拿专职医生。近年来在许多中医院校又开设了针灸推拿系，使得推拿按摩疗法成为一种正规的医学教育在全国施行。目前北京、上海、武汉等各大城市的大部分中医院都设有按摩科，大多数省、市成立了推拿按摩学会。1988年底，在上海召开了第一次全国性按摩学术大会，会上对按摩的理论、临床及在保健中的作用作了充分讨论，从而使推拿按摩学进入了有组织的科学发展阶段。近年来，还出版了许多按摩专著及普及本，报刊、杂志上也经常刊登有关推拿按摩的文章。1985年，按摩学的专刊《按摩与导引》杂志创刊，标志着按摩已成为为一门独立的学科。综合目前形势，随着人类生活重新向着非人工的自然状

态的回归，按摩术这种不借助任何工具和药物的治疗方法，必将得到更为广泛的普及和发展。

另外，随着人们对美化生活的追求，按摩美容也逐渐成了一种使人变得更美更富青春朝气的安全有效方法。按摩作为美容健身方面的手段，历代医书上都有一些散在的记载，从一些古书的片言只语中不难看出按摩与美容的历史渊源。早在《黄帝内经》一书中，就记载了按摩治疗口眼歪斜、“皮肤不收，肌肉坚紧”以及调整身体形态和曲线的方法。虽然这些方法还只是一种治疗性按摩，谈不上美容健身性按摩，但它仍不失是中国古老整形美容的医疗方法。仅就按摩使人五官端正，皮肤光泽，呈现正常的肌肉形态来说，按摩与美容是相互联系的。在以后的历代医籍中也有一些按摩美容的记载。1500多年前，南北朝时著名的药物学家陶弘景在《养生延命录》中说：“摩手令热以摩面，以上至下，去邪气，令人面有光”。意思是说，两手掌相互摩擦发热后，在面部从上到下进行按摩，不仅能防病治病去邪气，而且能促进面部皮肤代谢，使人面色红润，容光焕发，健美的面容永驻。隋朝巢元方《诸病源候论》中也有类似的记载。唐代著名医家孙思邈在《千金翼方》中也讲述了一种面部美容方法，即清晨起床后，用左右手分别摩擦两耳，并轻轻地向上牵引耳朵，然后用手指轻轻梳理头发，按摩头皮，再用两手互相摩擦发热，从上到下按摩面部14次，这样不仅能头发不白，耳朵不聋，青春常在，而且面部气血通畅，光泽柔润。宋代大文学家苏东坡极其推崇这种自我按摩美容方法，自己也经常按摩。这些都是有关按摩美容的记载。按摩美容成为一种社会性服务措施，起源于100多年前的清朝末年。当时的理发馆

为了招揽生意，在给顾客精心理发之后，还为之进行头面部按摩，肩背部推拿，起到了理发、美容、健身、消除疲劳的多重作用，从而形成了美容健身服务于社会的早期雏形。50年代前后，按摩美容逐渐从理发行业扩大到各大饭店、宾馆、医院，并走进了家庭，按摩美容也就在传统的按摩基础上总结了出来。它不仅保留了传统的按摩保健、防病治病、消除疲劳等特点，而且还发展成为了防治影响面部美、形体美各因素的一项极为有效而安全实用的美容措施，深受国内外各界人士的欢迎。

当今医学的发展，已经形成了自我保健的大趋势，按摩以其简单易学、施用方便，有病治病、无病健美的特点，已经纷纷为广大家庭和个人采用，通过这种广泛的普及也将推动按摩学的迅速发展。

● 按摩是怎样防病治病、美容健身的

为了更好地学习和应用按摩之术，了解一下按摩是怎样防病治病、美容健身的是很有必要的。我们知道，人体主要由神经、循环(包括血液和淋巴)、运动、内分泌、消化、呼吸、泌尿、生殖等八大系统组成，按摩也不外通过它们而起作用。按摩是一种柔软的机械运动，属物理疗法的一种，它主要是通过按摩作用于局部皮肤肌肉、经络穴位等，产生一系列的生物物理和生物化学变化，经神经、内分泌传导，作用于局部和人体的其它部位，从而调整人体的各种机能，以达到防病治病、美容健身的目的。