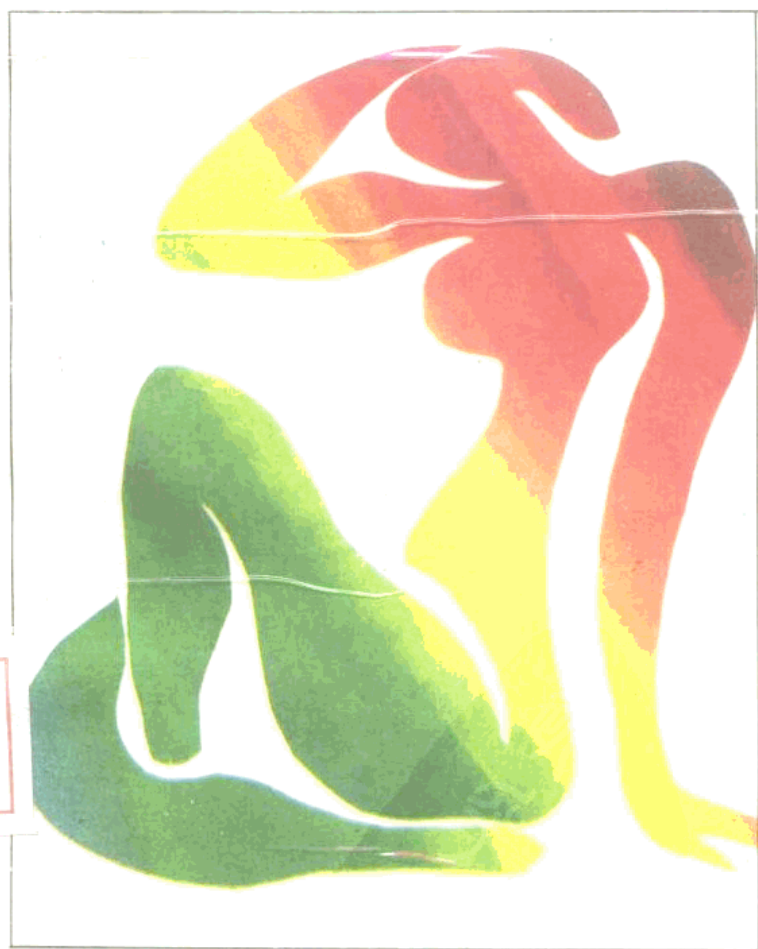


# 自我按摩与家庭按摩

● 韩 贵 满 编 著 ●



● 新疆人民出版社 ●

## 前 言

按摩在我国已经有几千年历史，是祖国医学的一部分，是中医宝库中的奇珍，对中华民族的昌盛繁衍起了一定作用。推拿按摩不用针，也不用药，只凭医者的双手，简便易行，又无痛苦，而疗效显著，所以深受广大群众欢迎。

近几年来，笔者曾经举办过几期“自我按摩学习班”，各界人士都有参加，反映甚好。学员们学完后，经自我按摩颇见成效。许多人要求笔者能编写一本书，以便推广学习。笔者总结了几十年的临床经验，收集整理了大量材料，编写出《自我按摩与家庭按摩》一书，以满足群众的需求。

本书详细介绍了自我按摩的手法、穴位和保健按摩以及自我按摩治病的方法。这些方法，灵活、简便、易行，既方便，又经济，也解决了求医难等问题。本书还介绍了家庭成员互相按摩治疗一些常见病、慢性病、疑难病的方法。书中对每个手法、动作都作了详细的说明，并有图解，易学易懂，老少

2158/29

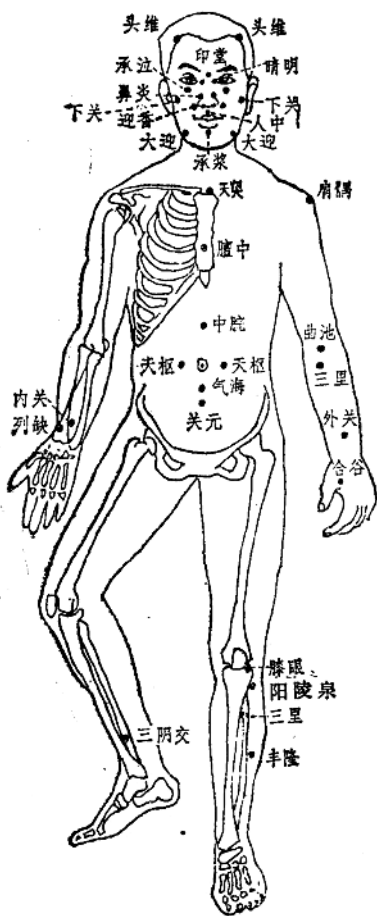
皆宜。

本书初稿承蒙单尔宾、何连山等同志提出许多宝贵的修改意见，并请魏国庆同志精心绘制插图，在此谨表谢意。

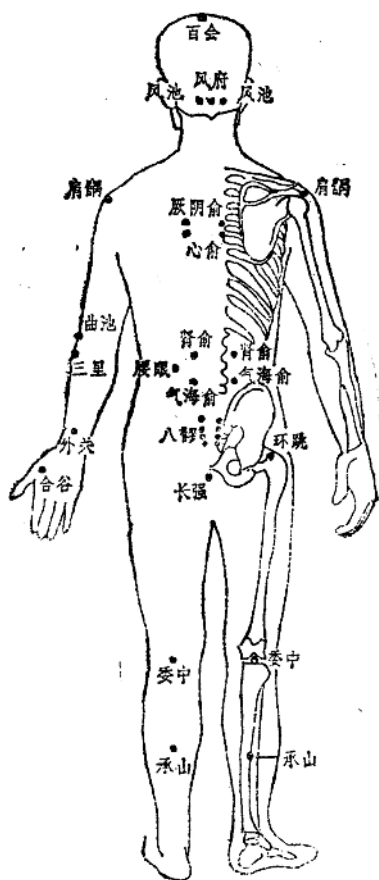
韩贵满

一九九〇年一月

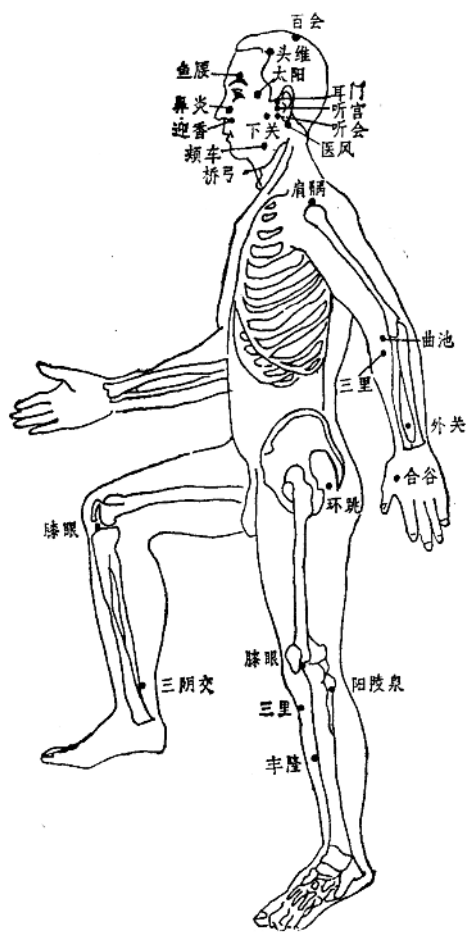
人体正面穴位图



人体背面穴位图



人体侧面穴位图



# 目 录

一、自我按摩概述.....	(1)
二、自我按摩的好处.....	(3)
1. 简便易学.....	(3)
2. 无副作用.....	(3)
3. 强身保健, 防病治病.....	(3)
4. 对场地、时间没有严格要求.....	(4)
5. 节省医药费.....	(4)
三、自我按摩的治病原理.....	(6)
1. 强身保健作用.....	(6)
2. 活血祛瘀作用.....	(7)
3. 自我按摩对脾胃的作用.....	(8)
四、自我按摩手法.....	(10)
1. 揉法.....	(10)
2. 摩法.....	(12)
3. 擦法.....	(13)
4. 按法.....	(13)
5. 拿法.....	(14)
6. 推法.....	(15)

7. 搓法	(16)
8. 抹法	(17)
9. 拍法	(17)
10. 叩法	(18)
11. 捶法	(18)
<b>五、自我按摩常用的腧穴</b>	<b>(20)</b>
(一) 腧穴的定位方法	(20)
1. 体表标志法	(20)
2. 手指比量法	(22)
3. 简便取穴法	(25)
(二) 按摩常用的穴位	(26)
1. 合谷	(26)
2. 列缺	(27)
3. 内关	(27)
4. 外关	(27)
5. 曲池	(28)
6. 手三里	(29)
7. 肩髃	(29)
8. 头维	(30)
9. 太阳	(30)
10. 印堂	(31)
11. 人中	(31)
12. 承浆	(32)



13.百会	(32)
14.鱼腰	(33)
15.睛明	(33)
16.四白	(34)
17.鼻炎	(35)
18.迎香	(35)
19.桥弓	(36)
20.下关	(36)
21.医风	(37)
22.大迎	(38)
23.耳门	(38)
24.听宫	(39)
25.听会	(39)
26.风池	(39)
27.天突	(40)
28.风府	(40)
29.膻中	(41)
30.中脘	(42)
31.关元	(42)
32.天枢	(43)
33.气海	(44)
34.肾俞	(44)
35.大肠俞	(45)

36. 腰眼	(45)
37. 长强	(45)
38. 八髎	(45)
39. 环跳	(46)
40. 阳陵泉	(47)
41. 膝眼	(48)
42. 足三里	(49)
43. 丰隆	(49)
44. 三阴交	(49)
45. 太冲	(49)
46. 涌泉	(50)
<b>六、自我保健按摩操作方法</b>	<b>(51)</b>
1. 头部	(51)
2. 面部	(55)
3. 眼部	(59)
4. 鼻部	(64)
5. 齿部	(66)
6. 耳部	(68)
7. 颈部	(71)
8. 上肢部	(73)
9. 胸部	(78)
10. 腹部	(80)
11. 腰部	(84)

12. 下肢部 .....	( 86 )
13. 足部 .....	( 90 )
<b>七、常见病的自我按摩治疗 .....</b>	<b>( 93 )</b>
头痛 .....	( 93 )
失眠 .....	( 96 )
鼻炎 .....	( 99 )
近视 .....	(101)
颈椎病 .....	(103)
支气管炎 .....	(106)
胃脘痛 .....	(109)
腹泄 .....	(113)
便秘 .....	(114)
痔 .....	(116)
呃逆 .....	(117)
腰痛 .....	(118)
坐骨神经痛 .....	(121)
膝痛 .....	(123)
腱鞘囊肿 .....	(125)
<b>八、家庭按摩及疾病治疗 .....</b>	<b>(127)</b>
阳痿 .....	(127)
痛经 .....	(130)
闭经 .....	(132)
感冒 .....	(133)

落枕·····	(137)
肩周炎·····	(140)
高血压病·····	(146)
偏瘫·····	(147)
冠心病·····	(150)
小儿外感发热·····	(151)
婴儿腹泻·····	(154)
呕吐·····	(156)
惊风·····	(158)
遗尿·····	(160)

〔附〕：人体正面穴位图  
人体背面穴位图  
人体侧面穴位图

## 一、自我按摩概述

按摩是古老的一种治疗方法，是人类在与疾病、外伤不断地作斗争中产生的。人们在生活或劳动中，难免会发生磕碰撞伤，这时，谁都要自我揉一揉，以减轻痛苦；或者人在疲劳时，总会有腰酸背痛的，这时自己捶击一下腰、腿，往往可以消除疲劳，这就形成了早期的自我按摩。历代养生家、医家、道家、佛家，在实践中不断地充实自我按摩的理论，并丰富其内容，使自我按摩在治疗、保健等方面的作用更加明显，从而形成我国推拿学的一个组成部分。

我国现存最早的医学著作，是秦汉时期成书的《黄帝内经》，在这本医学著作中，有14篇论及按摩，如《素问·异法方宜论》记载有“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷（注：即按摩），故导引按跷者，亦从中央出也。”另据《汉书·艺文志》记载，这个时期还有按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》，遗憾的是这本书已经失传了。由

此可见，古代对按摩是非常重视的。

我国历代有很多名医都使用按摩的方法为人治病，也用按摩的方法作自我保健。战国时期神医扁鹊曾把按摩作为一种抢救的方法。据《周礼注疏》记载：“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子术按摩。”汉代华佗用自我按摩及导引作为健身益寿的手段。据《后汉书·方术传》记载，华佗对弟子吴普说：“动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”唐代名医孙思邈，幼年体弱多病，他采用了自我按摩的方法，“年且百岁犹有壮容”。他在《要方·养性》一书中谈自我按摩的体会时说：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以健康便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”孙思邈在他的著作《千金方》中，还介绍了“老子按摩法”，同时，也介绍了他作自我按摩的方法，如《翼方养性》记载：“食毕摩腹，能除百病。”名医王焘的《外台秘要》也记载，治腹痛，“用两手相摩令热，以摩腹令气下。”道家使用导引、按摩、养生的最有名的是彭祖。据说彭祖是位寿星。曾有人向彭祖请教养生之法，他说：“性情要怡静，常施服气之法，摩搦身体。”著名高僧达摩祖师也是精通按摩术的，并对推拿手法的发展有一定贡献。

## 二、自我按摩的好处

现在，随着人们对自我按摩认识的加深，自我按摩越来越得到人们的重视和广泛应用，并且能发展得很快，就是因为它具有很多优点。

### 1. 简便易学

自我按摩手法简单，人人都能学会，而且它适合各年龄段的人，如老年人、中年人、青年人都能学。每个人都有可能感冒头痛，按揉一下太阳、印堂、风池等穴，就可以起到治疗感冒和止痛作用，动作很简单，但疗效却很好。

### 2. 无副作用

现在防病治病的方法很多，但很多方法都可能产生不同程度的副作用。如吃药可以产生过敏反应，或对某些脏器或器官产生不良作用；练气功，练不好也会出现偏差，反而影响健康，而自我按摩不会产生这种不良反应。

### 3. 强身保健，防病治病

按摩具有显著的保健作用，经常按摩，可以强

壮身体，增加抵抗力。每天能坚持按揉一下足三里，就可以起到很好的保健作用。现在，很多日本人都学会了按揉足三里。用按摩来防病治病，效果很好。如，人到中年，牙齿易松动，简单的作一作牙齿的保健按摩动作，就会使牙齿坚固起来，并且不生牙病。

按摩治病的范围相当广，可以治疗内科病、外科病、儿科病、妇科病、伤科病等，而且具有很好的疗效。现在，国内外，尤其国外又兴起美容按摩，实践证明，按摩也确实具有美容和延缓衰老的作用。

#### **4. 对场地、时间没有严格要求**

做自我按摩最好有合适的环境，如环境幽静，空气新鲜等，但没有这些条件也照样可以做，甚至走路、坐车时也可以进行。例如：您患了鼻炎，您就可以利用走路、坐车时间，做做擦鼻翼等动作，也同样可以治好鼻炎。

自我按摩最好能按时作。若不能按时作，抽空作一下也可以。时间可长可短，时间短的，一天可以多作几次。

#### **5. 节省医药费**

自我按摩不需要上医院，不需要花钱买药，所以给国家、给单位和个人都节省了医药费。



现在，自我按摩已经不能完全满足人们的需要了，大家不但自己会了，还希望为家人、朋友作简单的按摩，所以，家庭按摩又成为人们所关注的问题。因此，本书也将介绍一些家庭按摩的方法。