

房室保健按摩精要

FANGSHI BAOJIAN ANMO JINGYAO

卢先 编

壮阳回春



强身祛病

乐享健康

养颜健美

房室保健

中国医药科技出版社

房室保健按摩精要

卢 先 编



中国医药科技出版社

1222458

登记证号：（京）075号

内 容 提 要

本书为按摩保健的指导性读物。书中介绍了多种按摩方法，包括保健按摩法、益寿延年按摩法、治病强身按摩法、壮阳回春按摩法、疾病自我治疗按摩法、美容健美按摩法、体育按摩法等内容，方法易于掌握，为广大读者自我健身的必备参考书。

房室保健按摩精要

卢 先 编

中国医药科技出版社 出版
北京市海淀区文慧园北路甲22号
(邮 政 编 码 100088)

秦皇岛市卢龙印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

开本787×1092mm 1/32 印张13.375

字数291千字 印数1—10000

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

ISBN 7-5067-0899-X/R·0803

定价：12.00元

目 录

第一章 祛病强身、增进感情的神奇功法	(1)
一、何谓房室按摩术.....	(1)
二、房室按摩可起到什么作用.....	(1)
三、房室按摩应注意哪些问题.....	(2)
四、房室按摩的常用穴位.....	(4)
第二章 各种适合于房室按摩的方法	(85)
一、传统按摩法.....	(85)
二、现代按摩法.....	(107)
三、手掌按摩健身法.....	(118)
四、足底(足部反射区)按摩健身法.....	(120)
五、康乐按摩法.....	(129)
六、沐浴按摩法.....	(130)
七、保健按摩法.....	(133)
八、小儿按摩法.....	(136)
九、自我按摩法.....	(142)
第三章 房室保健按摩法	(151)
一、使人神清目爽的保健按摩法.....	(151)
二、增进食欲的按摩疗法.....	(153)
三、消除疲劳的按摩手法.....	(154)
四、烦恼顿消的保健按摩法.....	(157)
五、催眠按摩法.....	(160)
六、消除醉酒后不适的按摩法.....	(161)
七、牙齿的保健按摩法.....	(162)

八、育儿保健按摩法·····	(163)
九、增强对紧张状态的适应能力·····	(166)
十、足底按摩延缓衰老的发生·····	(167)
十一、健忘症应该如何治疗·····	(168)
第四章 房室益寿延年按摩法 ·····	(169)
一、神仙起居法·····	(169)
二、老子按摩法·····	(169)
三、天竺国按摩法·····	(171)
四、延年九转法·····	(172)
五、十二段动功·····	(173)
六、擦颜面美诀·····	(174)
七、左洞真经按摩导引诀·····	(174)
八、简化摩腹运气功·····	(176)
九、循经按摩法·····	(178)
第五章 治病强身按摩法 ·····	(181)
第一节 内科及五官科常见疾病 ·····	(181)
一、治感冒的按摩方法·····	(181)
二、中暑救护的按摩方法·····	(182)
三、支气管炎也能手法治疗吗·····	(184)
四、突然昏倒不省人事的按摩疗法·····	(185)
五、心慌能用手法治疗吗·····	(186)
六、手法解除失眠的痛苦·····	(188)
七、怎样手法治疗心口疼·····	(189)
八、头痛也可通过按摩来治疗吗·····	(190)
九、您知道怎样手法治疗面瘫吗·····	(192)
十、高血压应如何按摩治疗·····	(193)
十一、谈谈低血压的手法治疗·····	(194)
十二、牙痛的按摩治疗·····	(196)
十三、如何按摩止住呕吐·····	(198)

十四、按摩治疗打嗝不止·····	(200)
十五、按摩止住腹泻·····	(201)
十六、便秘的按摩疗法·····	(203)
十七、胃疼应怎样按摩治疗·····	(205)
十八、脱肛的手法治疗·····	(207)
十九、手法治眼“美尼尔”·····	(209)
二十、按摩也能治贫血吗·····	(210)
二十一、按摩排出胆结石·····	(212)
二十二、按摩治疗肾绞痛·····	(213)
二十三、按摩治疗泌尿系统感染·····	(215)
二十四、按摩可促进截瘫病人的康复·····	(216)
二十五、“偏瘫”病人的按摩疗法·····	(217)
二十六、类风湿的按摩治疗·····	(219)
二十七、手法也能治冻疮吗·····	(220)
二十八、快速止住鼻血的手法·····	(223)
二十九、鼻窦炎的按摩治疗·····	(224)
三十、按摩怎样治疗过敏性鼻炎·····	(225)
三十一、手法治疗近视眼·····	(227)
三十二、长针眼后的按摩治疗·····	(229)
三十三、传统按摩治疗眼帘下垂·····	(230)
三十四、咽喉疼痛的按摩治疗·····	(230)
三十五、失音的按摩治疗·····	(231)
三十六、快速简易的治鼻塞方法·····	(232)
三十七、针对糖尿病人的按摩方法·····	(233)
三十八、肿瘤病人的手法保健·····	(234)
三十九、发热的按摩疗法·····	(236)
四十、腹痛的紧急止痛手法·····	(237)
第二节 骨伤科常见疾病·····	(239)
一、落枕后的按摩治疗·····	(239)

二、如何按摩治疗颈椎病·····	(241)
三、下颌关节功能紊乱应如何按摩治疗·····	(242)
四、手法治疗肩周炎·····	(244)
五、肩关节扭挫伤的手法治疗·····	(245)
六、应如何按摩治疗肘关节的扭挫伤·····	(247)
七、网球肘应如何按摩治疗·····	(248)
八、腕关节扭挫伤的手法治疗·····	(249)
九、指间关节扭挫伤的手法治疗·····	(250)
十、弹响指应如何按摩治疗·····	(251)
十一、岔气的按摩治疗·····	(252)
十二、腰背酸痛的按摩治疗·····	(253)
十三、急性腰扭伤的快速止痛法·····	(254)
十四、如何手法治疗腰椎间盘突出症·····	(255)
十五、膝关节损伤的手法治疗·····	(258)
十六、跽脚的治疗手法·····	(259)
十七、手法巧治小腿肚子抽筋·····	(261)
十八、脚后跟疼怎么办·····	(262)
十九、骨折后遗症的恢复手法·····	(263)
二十、按摩治疗跌打损伤·····	(264)
第三节 儿科常见疾病·····	(266)
一、小儿尿床的手法治疗·····	(266)
二、宝宝发烧后的手法治疗·····	(267)
三、夜间宝宝啼哭不止的手法治疗·····	(268)
四、宝宝流“哈拉子”的手法治疗·····	(269)
五、如何手法治疗小儿消化不良·····	(270)
六、小儿便秘的手法治疗·····	(271)
七、宝宝咳嗽的手法治疗·····	(272)
八、如何手法治疗小儿斜颈·····	(273)
九、如何手法治疗小儿麻痹后遗症·····	(273)

第六章 房室壮阳回春按摩	(275)
一、遗精的按摩疗法	(275)
二、早泄的按摩疗法	(277)
三、阳痿的按摩疗法	(279)
四、患精子缺乏症后的按摩疗法	(282)
五、不射精症的按摩疗法	(283)
六、按摩疗法治阴茎异常勃起	(285)
七、老年男性排尿困难的按摩疗法	(287)
八、性功能减退应如何按摩治疗	(288)
九、按摩治痛经	(289)
十、闭经的按摩疗法	(291)
十一、经血过多的按摩疗法	(292)
十二、月经不调应如何按摩治疗	(293)
十三、按摩治疗阴部搔痒	(296)
十四、手法解除经前紧张症	(296)
十五、经期吐血的按摩疗法	(298)
十六、带下症的按摩疗法	(299)
十七、家中治好盆腔炎	(300)
十八、解除性冷感的按摩疗法	(302)
十九、按摩解除妊娠反应的烦恼	(304)
二十、孕期浮肿的按摩疗法	(305)
二十一、胎位不正的按摩疗法	(306)
二十二、子宫后倾的按摩疗法	(306)
二十三、平安度过更年期的按摩疗法	(307)
二十四、产前、产后腹痛的按摩治疗	(308)
二十五、乳汁不足的按摩疗法	(309)
二十六、乳房红肿疼痛的按摩疗法	(312)
二十七、产后大便不通的按摩疗法	(313)
二十八、产后汗出淋漓的按摩疗法	(314)

二十九、月子里着了风的按摩疗法·····	(315)
三十、引、流产后的按摩·····	(317)
三十一、子宫下垂的按摩治疗·····	(318)
三十二、子宫、乳房切除后的按摩·····	(319)
三十三、乳腺增生也可以按摩治疗·····	(321)
三十四、按摩的强体促孕法·····	(322)
三十五、夫妻爱抚按摩·····	(323)
三十六、性交的姿势与健康·····	(326)
第七章 自我按摩法 ·····	(329)
第一节 内科疾病的自我按摩 ·····	(329)
一、感冒可以通过自我按摩来预防·····	(329)
二、自我按摩也可以治疗感冒·····	(330)
三、自我按摩消除感冒引起的头痛·····	(331)
四、眩晕如何通过自我按摩来治疗·····	(331)
五、自我按摩解除头痛之苦·····	(332)
六、失眠的自我手法治疗·····	(333)
七、哮喘的自我按摩疗法·····	(334)
八、自我按摩降血压·····	(335)
九、心中跳动不安的自我按摩疗法·····	(337)
十、胃疼的自我按摩疗法·····	(338)
十一、便秘应如何自我按摩·····	(339)
十二、“拉肚子”的自我按摩疗法·····	(340)
十三、“五更泻”的自我按摩疗法·····	(340)
十四、自我按摩止住打呃·····	(341)
十五、胃下垂患者的自我施治·····	(342)
十六、慢性肝炎的自我按摩疗法·····	(343)
十七、如何自我按摩治疗糖尿病·····	(344)
十八、泌尿系感染的自我按摩治疗·····	(345)
十九、“面瘫”的自我按摩疗法·····	(345)

第二节 性器官疾病的自我按摩	(347)
一、自我按摩能治好阳痿吗.....	(347)
二、遗精的自我按摩.....	(348)
三、慢性前列腺炎的自我按摩治疗.....	(349)
四、自我按摩治疗痛经.....	(350)
五、如何自我按摩治疗闭经.....	(351)
六、阴部瘙痒的自我按摩治疗.....	(351)
七、如何自我按摩治疗盆腔炎.....	(352)
八、白带过多也可以自己按摩治疗吗.....	(352)
九、如何自我按摩治疗妇女尿失禁.....	(352)
十、如何自我按摩催乳.....	(353)
十一、如何自我按摩治疗奶疮.....	(353)
第三节 其他各科疾病的自我按摩	(354)
一、自我按摩治落枕.....	(354)
二、颈椎病的自我按摩疗法.....	(355)
三、如何自我按摩治疗肩周炎.....	(356)
四、自我按摩治背痛.....	(358)
五、肋软骨炎的自我手法治疗.....	(358)
六、岔气的自我按摩.....	(359)
七、如何自我按摩治疗网球肘.....	(359)
八、自我按摩治疗手指挫伤.....	(360)
九、如何自我按摩治疗弹响指.....	(361)
十、自我按摩巧治腿肚子转筋.....	(362)
十一、足跟骨刺的自我按摩.....	(363)
十二、如何自我按摩治疗近视眼.....	(363)
十三、牙痛的自我按摩疗法.....	(364)
十四、自我按摩解除鼻塞之苦.....	(365)
十五、自我按摩治疗冻疮.....	(365)
十六、自我按摩消除创伤瘢痕.....	(366)

第四节 自我按摩保健法	(367)
一、床上自我保健十八法	(367)
二、使男子功能旺盛的铁裆功	(369)
三、养生益寿的自我按摩	(371)
四、消除大脑疲劳, 增强记忆力的功法	(372)
五、耳聪目明的自我按摩	(373)
六、头面部健美的自我按摩	(374)
七、躯干部健美的自我按摩	(377)
八、头面部的日常自我按摩法	(378)
九、上肢的日常自我按摩法	(379)
十、下肢的日常自我按摩法	(380)
十一、胸部的日常自我按摩法	(381)
十二、腰部的日常自我按摩法	(381)
十三、腹部的日常自我按摩法	(381)
十四、肛门的日常自我按摩法	(382)
第八章 房室美容健美按摩	(383)
一、瓜果汁美容按摩疗效神奇	(383)
二、面部蒸汽按摩使您永葆青春	(384)
三、美容去皱的药膜按摩	(385)
四、按摩能使身体再长高一些吗	(385)
五、丰乳按摩功效不凡	(387)
六、恢复苗条身姿的按摩	(388)
七、头发早脱的按摩疗法	(390)
八、使皮肤细腻光泽的美容按摩法	(392)
九、除皱消斑按摩法	(394)
十、保有一头秀发的美容按摩法	(396)
十一、使瘦人增肥的诀窍	(398)
十二、不必服药祛除“青春痘”	(399)
十三、少白头的按摩疗法	(400)

十四、眼睛布满血丝怎么办·····	(401)
十五、手的按摩保养·····	(401)
第九章 康乐体育按摩法 ·····	(403)
一、旅途中晕车的按摩疗法·····	(403)
二、“水土不服”的按摩疗法·····	(404)
三、增强球类竞技能力的按摩术·····	(405)
四、增强水上竞技能力的按摩术·····	(407)
五、增强运动爆发力的按摩手法·····	(408)
六、增强耐力的按摩手法·····	(409)
七、提高平衡能力的按摩方法·····	(409)
八、赛前和运动前的按摩·····	(410)
九、运动后的恢复按摩·····	(411)
十、舒服至极的享受按摩·····	(412)
十一、几种神效的按摩手法·····	(413)

第一章 祛病强身、增进感情 的神奇功法

一、何谓房室按摩术

房室按摩，狭义上指对性功能障碍及性疾病的手法治疗。在本书里，我们把房室按摩范围扩大到在夫妻、或者是家人之间，通过相互按摩，达到治病、强身、延年益寿，以及美容健美的目的。在功法上，不仅包括了传统的按摩手法，还加入了足底按摩、手掌按摩等现代按摩功法。

二、房室按摩可起到什么作用

（一）方便、及时

对于任何疾病，家庭成员都是最早的知情者，而按摩则以其简单易学，不需借助更多的器械及药物的独特优势，可以在野外、旅途及家庭中进行操作，使疾病得到及时的治疗。

（二）解除诸多的难言之隐

许多性器官的疾病羞与人言，以至延误病情，造成终身痛苦的例子不胜枚举。另外，有些疾病，虽然按摩的效果不错，但因按摩的部位处于人体的敏感部位，别人不便操作，此时，夫妻或家人间的按摩便会大显身手，解除难言之苦。

（三）增进夫妻感情、兼并心理治疗

在疲劳时，在烦恼时，在失意时，在饱受病痛折磨时，爱人温馨而轻柔的按摩，将会是一个极大的享受。而且，夫

妻间温柔的按摩，也是充满浪漫和柔情的表达爱情的方式。另外，许多疾病，特别是性器官疾病，是心理因素在作祟，而夫妻之间的按摩则弥补了求医问药的不足，往往能够收到意想不到的效果。

（四）疗效显著、经济实惠

由于家庭按摩无须器械，解除了上医院打针吃药之苦，经济实惠是不言而喻的。而在按摩治疗时，术者的双手与患者的皮肤接触，具有一种信息的传递与功力的渗透。所以在治疗时，很多手法操作都最好直接作用于患者体表皮皮肤，因为只有这样，才能达到较好的治疗效果。而夫妻家人之间的按摩恰能最大限度的满足这种治疗的要求，从而可以取得最佳疗效。

三、房室按摩应注意哪些问题

（一）治疗前应做的准备

1. 首先应该明确诊断。只有在疾病诊断清楚后，才能辨证施治，不可盲目施治，必要时应去医院诊治。

有些疾病是不可能进行按摩治疗的。

（1）年老体弱，病久而身体极度衰弱者。

（2）皮肤溃烂的局部，开放性损伤及烫伤局部。

（3）骨折或体内有金属固定的局部，肿瘤（包括恶性和良性肿瘤）的局部。

（4）各种传染性疾病，如伤寒、肝炎、结核病等。以免造成病性扩散或传染别人。

（5）各种化脓性的骨或关节病变，如化脓性骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎等。

（6）推拿后可能引起局部出血的疾病，如血小板减少

性紫癜等。

(7) 各种损伤的局部，在急性期也不能用按摩手法，而应在内部出血停止后才能施行手法。

2. 洗手：推拿前后均应洗手，指甲剪短，避免擦伤皮肤。如在冬天，手应先取暖后再行治疗。

3. 排便：治疗前患者应先排便，以免在推摩腹部时引起不适感觉，必要时在推腹前再排小便一次。

4. 患者在过饥过饱时均不宜按摩，一般应在饭前1小时或餐后1小时进行。剧烈运动后不宜立即进行按摩。经期或妊娠期，手法操作应慎重。

(二) 治疗期间应注意的问题

1. 体位：推拿时患者体位采取应正确，全身肌肉应松弛，自由呼吸。

2. 安慰：对病情较严重或神经衰弱者，应进行解说及安慰，使患者有恢复健康的信心，并使能取得与医师之共同合作。对幼儿进行治疗时，护理人员应设法逗引，免其恐惧而啼哭。

3. 压力：推拿时手的压力应均匀，并以病情需要和部位而决定压力大小，一般应按先轻、后重、再轻三个步骤，不得妄使蛮力，尤以刺激点为然。

4. 保暖：一般推拿或推拿后患者皮肤表面多有微汗，暴露部位应尽量减少，冬季除房内设置火炉保持室温外，应用棉被遮盖，即使在夏季亦应外复薄被单，以免风邪袭入。

5. 在施行擦法、按揉等手法时，应在治疗部位的皮肤表面涂以按摩乳、冬青膏、凡士林之类的膏剂，以免摩擦损伤皮肤。

(三) 治疗后应注意的问题

1.运动：推拿后应根据病情，使患者作短时间的散步运动，可协助气血和畅，骨折后遗症患者应指导其受损肢体之锻炼活动，以协助恢复。

2.腹部推拿前后半小时内不应喝水，治疗前1小时不应进餐，即平时亦应饮较热之开水，温水或冷开水应少用。推拿亦在空腹时及患者停止剧烈活动半小时后进行。

3.食物禁忌：推拿治疗过程中应忌用或少用如下食物，如花生、板栗等以及不易消化或辛辣之食物。

4.停止治疗时，应嘱患者不得自行在刺激点上按压或仿作，以免影响既往疗效或发生意外。

5.急性病应以直至治愈为止，慢性病一般以10~15次为一疗程，疗程间应休息数天至一周为宜。

6.治疗后，患者有时可能出现疲乏，肌肉酸胀，局部充血等轻度不适，此为正常反应，在很短时间内可自行消除。如出现明显病情加重或者严重不适，多由于手法操作不当，或手法不够正确、熟练，或患者体位不合适而造成软组织、骨关节损伤所致。这时，应停止按摩，必要时赴医院就诊。

四．房室按摩的常用穴位

（一）成人推拿的常用穴位

1.头面部常用穴（图1-4-1）

人中

〔取穴〕鼻中隔下方，人中沟上三分之一处

〔归经〕督脉

〔主治〕休克、昏迷、中暑、癫痫、惊厥

〔手法〕掐

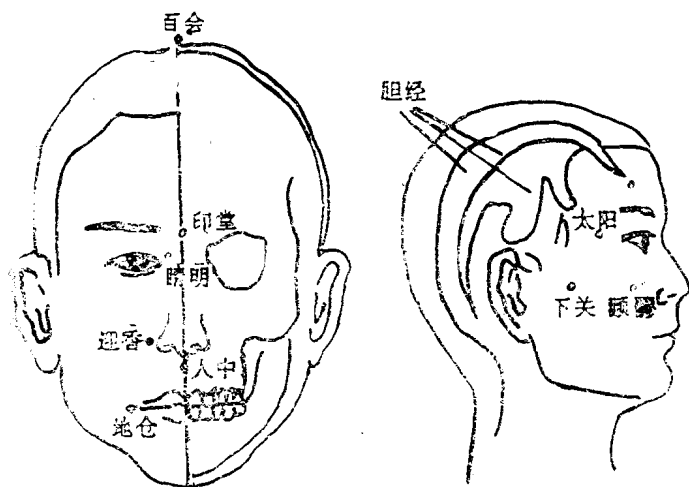


图1-4-1 头面部常用穴

迎香

〔取穴〕鼻翼外缘旁开1.7厘米，当鼻唇沟中

〔归经〕手阳明大肠经

〔主治〕鼻塞、鼻衄、口喎、胆道蛔虫症

〔手法〕按、一指禅推

地仓

〔取穴〕口角旁开1.3厘米

〔归经〕足阳明胃经

〔主治〕口喎、面肌抽搐

〔手法〕一指禅推

下关

〔取穴〕颧弓下缘，下颌骨髁状突之前方

〔归经〕足阳明胃经

〔主治〕耳病、牙痛、口噤、口眼喎斜