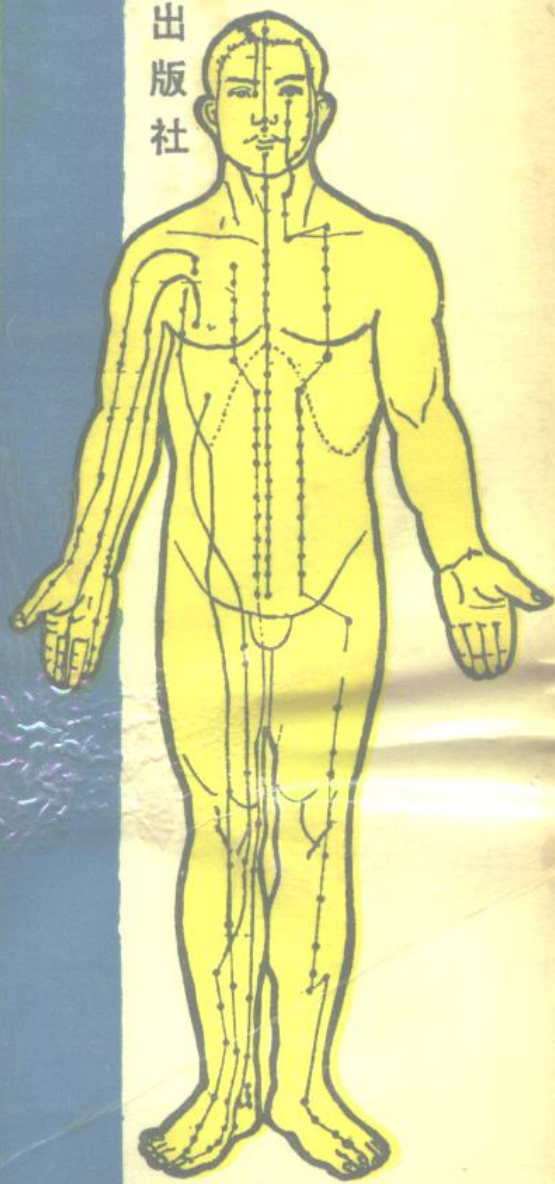


人民体育出版社



自我按摩集锦

骆勤方主编

自我按摩集锦

骆勤方 主编

人民体育出版社

责任编辑：张元健

自我按摩集锦

骆勤方 主编

人民体育出版社出版

北京印刷三厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 $14\frac{4}{32}$ 印张 220千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—22,000册

*

ISBN 7-5009-0524-6/G·495 定价：5.50元

编者的话

我从事运动保健类书籍的编辑工作将近20年了，在此期间，编辑出版过曹锡珍的《防治按摩》，《中医按摩疗法》，庞承泽的《家庭按摩术》，卜义长的《美容健康经穴按摩》，以及不少有关运动按摩方面的书稿和文章。由于工作的缘故，有机会接触了一些按摩专家，比较深入地了解他们的临床实践和业务特长。还是由于工作的缘故，我常常接到不少读者来信，或是求医问药，或是要求购买按摩书籍。为了沟通医者与病者之间的联系，我萌发了一个念头：为有能力自己进行按摩的人们编一本自我按摩的书籍，通过简明的文字，清晰的图解去指导人们维护身体健康。为那些边远地区缺医少药的人们，为那些求医治病奔波苦恼的人们提供一些简便易行、安全有效的自我按摩治病方法。

1987年，我开始着手这项工作。由于大学期间就学于运动医学专业，也为我完成此项工作打下了基础。两年来，组织了几十位按摩专家撰稿，经过精选和不断地修改加工，编成了这本包括多种手法特点、行之有效、便于普及的《自我按摩集锦》。本书包括两部分内容。一部分是用于保健养生，象深受群众喜爱的“保健按摩”、“防治按摩”等；另一部分是治疗常见疾病，指导读者对一些已确诊的病痛进行自我按摩得以医治康复。依我的本意，打算编得更丰富和充实一些，但为赶着参加亚运会期间的图书展销，不得不提

前截稿，让它匆匆与读者见面。欢迎各位行家提出宝贵意见。

骆勤方

1989.11.9

目 录

防治按摩.....	曹锡珍	(1)
一、防治按摩的特点		(1)
二、防治按摩的作用		(2)
三、防治按摩的手法		(2)
四、防治按摩的注意事项		(5)
五、常见疾病的自我防治按摩		(6)
(一) 头痛		(6)
(二) 晕眩		(7)
(三) 耳鸣		(8)
(四) 失眠		(8)
(五) 高血压症和低血压症		(9)
(六) 落枕		(9)
(七) 胸胁痛或挫伤		(10)
(八) 腰痛		(10)
(九) 肚腹痛 (胃肠病)		(11)
(十) 肩、臂、手指伤痛		(11)
(十一) 肩关节周围炎		(11)
(十二) 狭窄性腱鞘炎 (腕部暄肿).....		(12)
(十三) 手指震颤 (书写痉挛)		(13)
(十四) 膝关节疼痛		(13)
(十五) 踝关节扭伤		(13)
六、床上五字卧功		(14)

七、床上十二段坐功	(22)
附录：穴位分布及主治病症示意图	(31)
常见病自我经穴按摩	庞承泽 (43)
一、感冒	(44)
二、哮喘	(53)
三、膈肌痉挛	(56)
四、消化不良	(59)
五、便秘	(61)
六、头痛	(64)
七、失眠	(70)
八、高血压症	(72)
九、低血压症	(74)
十、神经衰弱	(76)
十一、颜面神经麻痹症	(78)
十二、脑震荡后综合症	(80)
十三、月经不调	(82)
十四、痛经	(84)
十五、闭经	(86)
十六、咽炎	(87)
十七、近视眼	(88)
十八、牙痛	(90)
十九、颞颌关节弹响症	(93)
二十、颈椎病	(94)
二十一、胸肋壁挫伤和努伤岔气	(98)
自我美容保健经穴按摩	卜义长 (100)
一、头部健脑经穴按摩	(101)
二、面部美容经穴按摩	(105)

三、腹部减肥经穴按摩	(112)
四、打八邪	(116)
中老年自我保健按摩	骆竞洪 (121)
一、头面部按摩	(122)
(一) 发的保健按摩	(122)
(二) 头部保健按摩	(124)
(三) 面部保健按摩	(126)
(四) 眼部保健按摩	(128)
(五) 耳部保健按摩	(130)
(六) 鼻部保健按摩	(132)
(七) 齿部保健按摩	(134)
(八) 舌部保健按摩	(136)
(九) 喉部保健按摩	(138)
二、胸腹与背腰部按摩	(140)
(一) 胸部保健按摩	(140)
(二) 腹部保健按摩	(142)
(三) 背腰部保健按摩	(145)
三、颈与四肢按摩	(146)
(一) 颈部保健按摩	(146)
(二) 肩部保健按摩	(148)
(三) 肘部保健按摩	(150)
(四) 腕与手部保健按摩	(152)
(五) 髌部保健按摩	(155)
(六) 膝部保健按摩	(157)
(七) 踝与足部保健按摩	(159)
自我按摩术	吴诚德 (163)
一、自我按摩基本知识	(164)

二、自我按摩基本八法	(167)
三、常见部位的按摩法	(170)
自我按摩	孙和甫 (173)
一、自我按摩常用手法	(173)
1. 摩法	(173)
2. 揉法	(174)
3. 捏法	(174)
4. 揉捏法	(175)
5. 按法	(175)
6. 掐法	(176)
7. 叩击法	(177)
8. 拿法	(177)
9. 搓法	(178)
10. 推法	(178)
11. 牵拉法	(179)
二、全身自我按摩	(179)
三、颈椎病的防治	(186)
四、落枕	(190)
五、颈部扭伤	(191)
六、肩周炎的防治	(193)
七、网球肘	(196)
八、指间关节扭伤	(197)
九、慢性腿腰痛	(198)
十、小腿肚转筋	(199)
十一、踝关节扭伤	(199)
十二、足跟痛	(201)
附：伤科经验穴	(202)

自我保健穴位推拿	李业甫 白效曼 (214)
一、概述	(215)
(一) 自我保健推拿的特点	(215)
(二) 自我保健推拿健身治病的机理	(215)
(三) 自我保健推拿的注意事项	(217)
(四) 自我推拿的取穴方法	(218)
推拿手法、穴位及操作方法	(219)
(一) 常用手法	(219)
(二) 头面部自我推拿法	(225)
(三) 背腰部自我推拿法	(236)
(四) 胸腹部自我推拿法	(244)
(五) 上肢自我推拿穴位和手法	(249)
(六) 下肢自我推拿穴位和手法	(254)
(七) 自我保健推拿操作常规	(264)
二、常见病的自我推拿方法	(266)
(一) 感冒	(266)
(二) 头痛	(267)
(三) 失眠	(268)
(四) 高血压病	(269)
(五) 面神经麻痹	(270)
(六) 支气管炎	(271)
(七) 慢性胃炎	(272)
(八) 慢性腹泻	(273)
(九) 便秘	(275)
(十) 冠心病	(276)
(十一) 慢性肾盂肾炎	(277)
(十二) 多发性神经炎	(278)

(十三) 颈椎病	(279)
(十四) 肩关节周围炎	(280)
(十五) 慢性腰痛	(282)
(十六) 肋间神经痛	(285)
(十七) 痿症	(287)
(十八) 膝部软组织损伤	(287)
(十九) 踝部软组织损伤	(289)
(二十) 遗精	(290)
(二十一) 阳痿	(291)
(二十二) 闭经	(293)
(二十三) 更年期综合征	(294)
(二十四) 子宫脱垂	(295)
(二十五) 视神经萎缩	(297)
(二十六) 耳鸣、耳聋	(298)
(二十七) 慢性鼻炎	(299)
(二十八) 咽部异感症	(300)
(二十九) 牙痛	(301)
自我推拿治疗常见病	臧福科 (303)
一、感冒	(303)
二、腹泻	(304)
三、慢性胃炎	(305)
四、冠心病	(306)
五、高血压病	(306)
六、偏头痛	(308)
七、神经衰弱	(309)
八、慢性喉炎	(310)
常见病自我按摩法	王友仁 (311)

一、落枕	(311)
二、颈椎病	(314)
三、肱二头肌长头腱鞘炎	(316)
四、肩关节扭挫伤	(317)
五、肩关关周围炎	(319)
六、肘部扭挫伤	(322)
七、网球肘	(323)
八、腕关节急性扭挫伤	(324)
九、指间关节扭挫伤	(326)
十、腱鞘炎	(327)
十一、腱鞘囊肿	(327)
十二、岔气	(328)
十三、腰肌劳损	(329)
十四、腰椎间盘突出症	(331)
十五、腰椎骨质增生	(332)
十六、髌骨软化	(333)
十七、膝关节副韧带损伤	(335)
十八、风湿性膝关节炎	(336)
十九、膝关节骨质增生	(336)
二十、腓肠肌痉挛	(338)
二十一、踝关节扭伤	(340)
二十二、足跟骨刺	(341)
二十三、头痛	(342)
二十四、感冒	(344)
二十五、高血压	(345)
二十六、冠心病	(347)
二十七、膈肌痉挛	(349)

二十八、胃痛	(349)
二十九、胃下垂	(352)
三十、腹泻(五更泻)	(354)
三十一、便秘	(356)
三十二、泌尿系感染	(357)
三十三、前列腺炎	(358)
三十四、阳痿	(359)
三十五、神经衰弱	(360)
三十六、三叉神经痛	(361)
三十七、面神经麻痹	(363)
三十八、闭经	(363)
三十九、痛经	(364)
四十、盆腔炎	(365)
四十一、白带过多	(366)
四十二、妇女尿失禁	(368)
四十三、急性乳腺炎	(369)
四十四、乳腺增生	(371)
四十五、近视眼	(372)
四十六、鼻炎	(375)
四十七、口腔炎	(377)
四十八、咽喉炎	(378)
四十九、牙痛	(380)
五十、牙龈萎缩	(381)
五十一、耳鸣耳聋	(381)
保健按摩	谷岱峰 (383)
一、床上八段锦	(383)
(一) 姿势	(383)

(二) 意念	(384)
(三) 呼吸	(384)
(四) 动作	(385)
第一段 干沐浴	(385)
第二段 鸣天鼓	(391)
第三段 旋眼睛	(392)
第四段 叩齿	(392)
第五段 鼓漱	(392)
第六段 搓腰眼	(393)
第七段 揉腹	(394)
第八段 搓脚心	(395)
三、床下六段功	(396)
三、慢行百步功	(402)
四、注意事项和几点说明	(405)
五、兜肾囊	(408)
六、我国古代保健按摩资料	(408)
运动员的自我按摩	骆勤方 (423)
一、自我按摩手法	(424)
二、各部位自我按摩	(431)
三、常见运动伤病的自我按摩	(435)
四、自我按摩注意事项	(437)

防治按摩

作者曹锡珍（1898—1978），著名中医按摩专家。其经穴按摩是以点按经穴加用多种按摩手法治疗多种疾病尤以伤科为主的按摩学术流派。

先师习医，始于弱冠，十八岁（1916年）居昌黎拜前清御医孙仲选为师，潜心学习，孜孜不倦。拜师十载，尽得其传，每遇沉痾，尤好推拿按摩，胥获良效。二十八岁（1925年）时，又赴天津从师吴卫尔门下探寻西医，获益匪浅。而立之年，学业始就，中西医道汇通一体，如鱼得水，为后数十年之医业奠定了牢基。1927年入京悬壶，以指医之道称誉京城。1934年应施今墨先生之请，任华北国医学院董事、按摩、气功教授。解放后，一直从事按摩工作。曾任北京中医学会儿副理事长，北京宣武医院按摩科主任。此间多次举办按摩学习班，为全国各省市培训了大批的按摩医生。

一、防治按摩的特点

- （一）**自我按摩**：无需他人帮助，自行按摩。
- （二）**经穴按摩**：通过对经络穴位的刺激作用，达到防治疾病的效果。
- （三）**动静结合**：按摩与身体锻炼相结合。除按摩一定

的穴位外，还辅以健身操，以增强体质，改善健康。

（四）防治兼有：可以防病于未然，治病于初起。

二、防治按摩的作用

（一）调节神经功能：经穴按摩能改善大脑皮层的兴奋和抑制过程，降低大脑皮层对疼痛的感受性，可以镇痛。

（二）增强抵抗力：经穴按摩可以促进血液循环，改善消化吸收和营养代谢，提高体内防御疾病的能力。

（三）消炎消肿，舒筋活络：经穴按摩能改善血液循环，引起按摩部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使局部浮肿和瘀血消散，达到治疗的作用。

三、防治按摩的手法

（一）一般按摩的手法：

1. 推：用手指或手掌在皮肤或穴位处按推（图1）。
2. 擦：用手指或手掌在皮肤或穴位处摩擦（图2）。
3. 揉：用手指或手掌按在皮肤或穴位处转动（图3）。
4. 捏：用拇、食、中三指捏住肌肉或韧带并辗转移动（图4）。
5. 掐：用手指在穴位处用力掐压（图5）。
6. 点：用单指重力点按穴位（图6）。
7. 抓：用满把手指抓起肌肉（图7）。
8. 揪：用三手指捏住肌肉或韧带并上提（图8）。
9. 叩：用掌或拳叩击肢体某部（图9）。

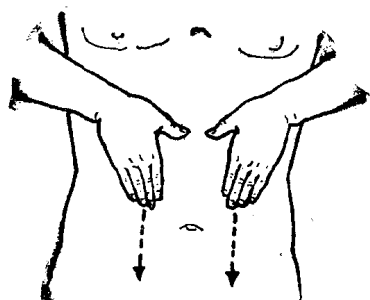


图 1 推

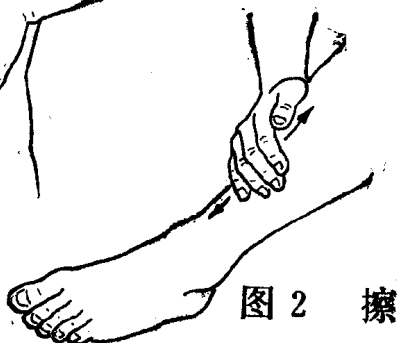


图 2 擦



图 3 揉

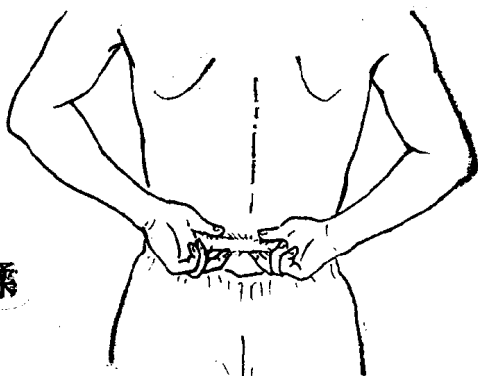


图 4 捏