

保健美容按摩彩色图谱

主编 任潮流

背部按摩

掌分法防治肾下垂

祛疲劳 强筋骨

防治肾病

捏脊法防治小儿消化不良



1-64
60



人民卫生出版社

A COLOUR ATLAS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE · BACK MASSAGE

背部 按摩

主编 任潮流

文字\莫亚仿 任嘲

示教\淇淇 嘉嘉 亚方



插图\娟子

摄影\非云 阿春

人 · 民 · 卫 · 生 · 出 · 版 · 社

保健美容按摩彩色图谱
背部按摩

主 编：任潮流
出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址：(100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址：<http://www.pmph.com>
E-mail: pmph@pmph.com
印 刷：北京金盾印刷厂
经 销：新华书店
开 本：889×1194 1/16 印张：4.25
字 数：94 千字
版 次：2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数：00 001 - 30 000
标准书号：ISBN 7-117-03667-2/R·3668
定 价：36.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

Preface

前言

面部皱纹、黄褐斑、肥胖病，直接影响美容；

牙痛、失眠、健忘、便秘、腹泻，严重危害健康。

有损美容的病症可以祛除，有碍健康的病痛可以缓解，乃至根治。

祛除病痛，医治病根的方法很多，不用服药，不用打针的按摩方法，只要动动手，有病祛病保健，无



病美容健身,是理想的家庭调养妙法。

搓涂美容法,可使你面色红润。

梳抓头部,助你健脑益智,祛除头皮屑。

点按关元,温肾壮阳,防治阳痿、性冷淡、不孕不育。

按揉足三里,调节胃肠功能,强筋健骨,强壮防病,抗过敏,抗衰老。

按摩可使血液循环加快,堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除,使紧张的肌肉筋腱放松,使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除,增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激,作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统,从而提高呼吸功能,增强心脑血管的循环功能,增强抵抗力,提高机体的免疫能力。

按摩,可以充分调动机体积极性,并能舒缓情绪,使机体处于健康快乐的状态,使人脸色红润,皱纹舒展,更显年轻。

按摩在方法上,有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩,等等。这些按摩法中还有许多小方法,如穴位按摩,可以按摩足三里穴以增强胃肠功能,防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病,可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病,等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同,分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时,要根据具体情况,注意选择恰当的方法,采用适当的手段,科学对待,才能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的,穴位也大都对称,按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外,通常可两手两侧同时进行,书中言一手,除非特别说明,都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛,以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手,剪短修圆指甲。天寒时,要两手互搓至热,或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松,处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后 1 小时进行,不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后 24 小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果,这些都当引起注意,也是本书的中心内容。

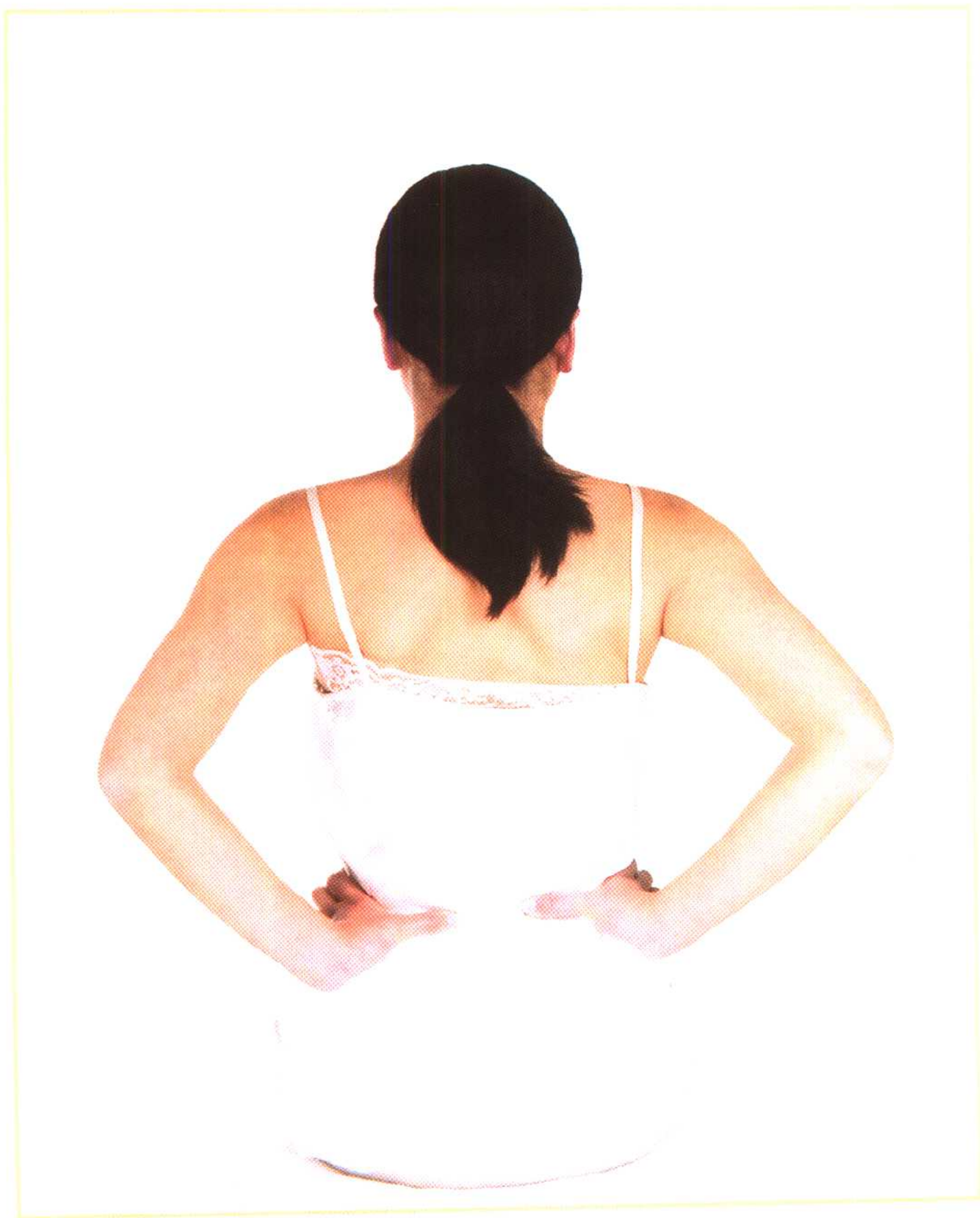
科学用按摩,强健俊美属于你!

任潮流

腰背分推祛疲劳·····	2	点按至阳防治冠心病·····	16
双龙点肾助强筋·····	4	按摩膈俞防治高血压·····	17
推擦祛面部痤疮·····	6	脊背拿提治感冒·····	18
按擦击打助减肥·····	7	按穴治疗支气管哮喘·····	20
推揉按压治消瘦·····	10	点按风门三焦俞治疗肺气肿·····	22
拍打背部治失眠·····	12	点按胃俞治胃痛·····	24
点按心俞疗心悸·····	15	推擦腰腿防治胃下垂·····	25
按擦腰俞防治癫痫·····	15	点按脾俞防治泄泻·····	26
		点按长强通便秘·····	27



推擦骶部治脱肛·····	28	掌分法促进小儿发育·····	46
按摩治疗痔疮·····	29	背部拳揉法治疗小儿营养不良·····	48
		研究小儿遗尿·····	49
按穴防治慢性肾炎·····	30	捏脊法防治小儿消化不良·····	50
掌分法防治肾下垂·····	31	背部挤推治疗小儿疳积·····	51
横搓腰肌防治小便频多·····	32	推上七节治疗婴幼儿腹泻·····	52
		穴位按摩防治小儿遗尿·····	53
揉捏颈肌防治颈椎病·····	34		
推背法防治肩背痛·····	36	搓揉点按防治闭经·····	54
推按拍打防治退行性脊柱炎·····	38	揉命门腰阳关治疗子宫下垂·····	55
点按腰阳关治疗急性腰肌扭伤·····	40	推按腰骶部治疗宫寒不孕·····	56
揉捏腰背肌治疗慢性腰肌劳损·····	41		
揉腰眼防治腰椎间盘突出症·····	43	推擦气海俞膀胱俞防治慢性	
按环跳防治坐骨神经痛·····	44	前列腺炎·····	57
横摩尾骶防治尾骶部关节疼痛·····	45	横搓命门治疗遗精·····	58
		腰背部挤推法防治阳痿·····	59



Anti-Weariness

祛疲劳 强筋骨

疲劳是最容易发生的一种情况,轻则休息片刻,睡上一觉就会消除,重则会出现一系列综合症状,称作疲劳综合征,必须进行调治才能得以恢复。

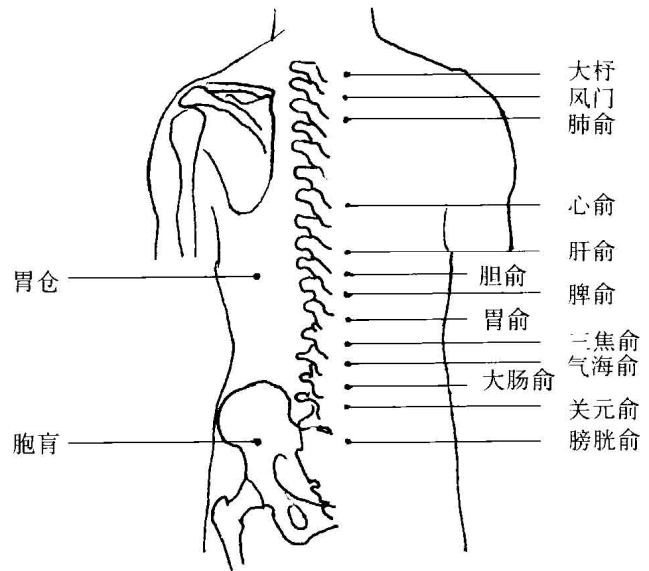
按摩部位

腰背部,重点刺激大杼穴。

大杼穴在第1胸椎棘突下旁开1.5寸处(图2)。

按摩方法

1. 患者俯卧,操作者站在其头部前方,两手拇指分别放置在脊柱两旁的大杼穴处,其余四指在背部两侧,自内向外下方,沿背部肋间隙分推至腋中线,向下推至骶部为止,反复操作3~5分钟(图3、4、5、6)。



2. 患者俯卧, 操作者站在其腿侧, 两手张掌, 按放脊中部位, 两手用力向两侧刮擦腰背部, 从背部开始, 每推擦一次往下移动一分, 至骶部为止, 反复操作3分钟(图7、8、9)。

按摩作用

按摩的压力和刺激, 可迅速改变肌肉的液体循环。一方面能改善细胞的营养供给, 另一方面会迅速地运走酸类物质, 从而使肌肉得到良好的休息, 使疲劳症状很快地消失。

注意事项

1. 分推要有一定的力度, 按揉用力也宜稍重。
2. 可以配合作自我分推腰以下部位, 以及拍打两手和两腿。



3



4



6



7



8



9

祛疲劳 强筋骨



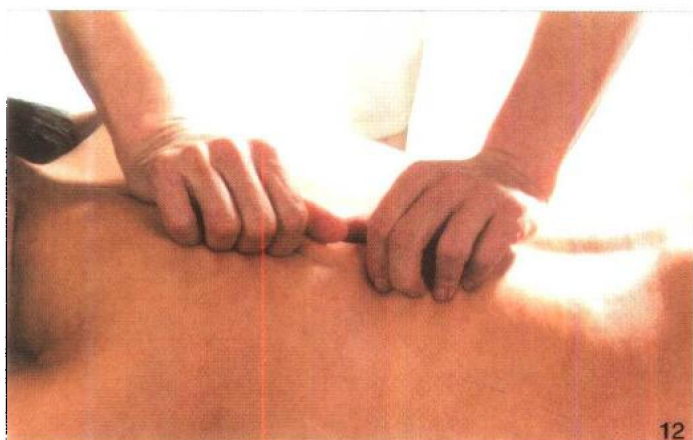
有些人表现为筋骨的衰弱,不耐行走站立,稍活动劳作即腰膝酸痛,两脚发软。

强筋健骨的有效方法是多参加各种体力、体育活动,注意饮食营养。加强锻炼是体育活动的重要内容,对强筋健骨有帮助。

按摩部位

主要点按背部的肾俞穴。

肾俞穴在第2腰椎旁开1.5寸处。



12



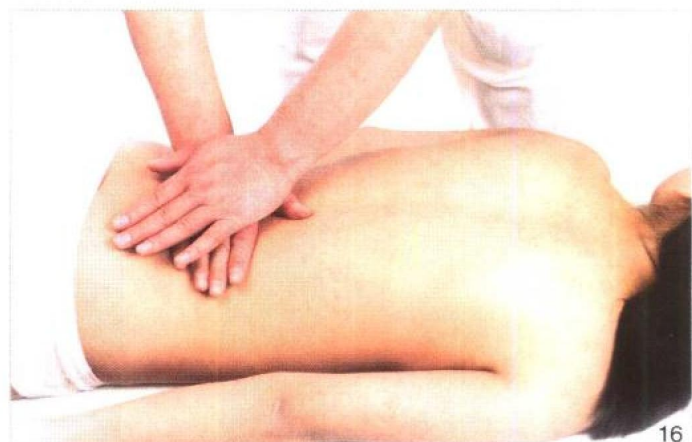
13



14



15



16

按摩方法

1. 患者俯卧，操作者站在腿侧，两手张掌，四指在两腰处，两手拇指伸直，分别置于左右两侧肾俞穴，将力集中于指端，同时着力，并略向上斜点，连续对点3次。然后，大拇着着力，向腰部刮擦，连做3分钟(图10、11)。

2. 患者俯卧，操作者站在腿侧，两手四指与拇指对捏，捏拉腰背部肌肉，每捏拉一次移动一分，捏拉至遍(图12、13、14)。

3. 患者俯卧，操作者站在腿侧，两手张掌，两掌相叠，按放在脊椎处，从颈部开始，每按压一次往下移动一分，按压至尾骶部为止(图15、16)。

按摩作用

肾为先天之本，主骨，生髓。在肾俞穴处按摩，对肾的功能有较强的激活作用，有助于精气旺盛，筋骨强健。

注意事项

1. 点按用力宜适度。
2. 点按后，作柔和的按擦活动，可按擦整个背部。
3. 注意腰部保暖，天冷时宜两手搓热后再作按摩活动。

促进健美

面部痤疮是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症,因面生丘疹如刺,可挤出白色碎米样粉汁,所以又叫作粉刺。痤疮以面部为多发,亦可见于胸背上部及肩胛处,胸前、颈后、臂部亦可发生。自觉稍有搔痒或疼痛。

现代医学认为,本病的发生是由于青春期性激素水平增高,刺激皮脂腺充分发育分泌引起的。中医学认为多由于过食辛辣厚味,以致肺胃蕴热,上发颜面而成。青春期过后,大多数病人症状会趋向减轻或自然痊愈。

按摩部位

大椎穴及背部脊柱两侧部位。

大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中。

按摩方法

1. 患者俯卧,操作者站在其头部前面部位,拇指按放在大椎穴处,以指端用力,作按揉活动,连

做3分钟(图17)。

2. 患者俯卧,操作者站在其头部前面部位,一手张掌,掌根按放在大椎穴处,作推擦活动,连做3分钟(图18)。

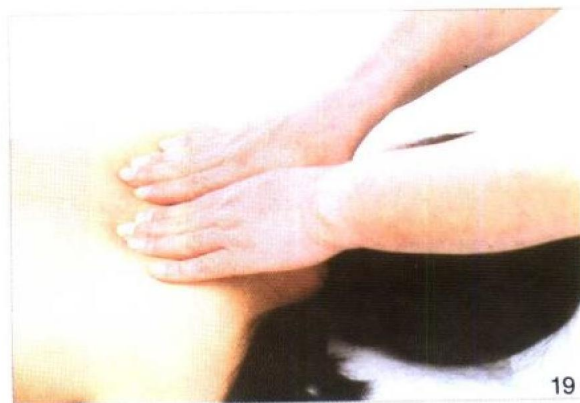
3. 患者俯卧,操作者站在其头部前面部位,两手张掌,掌面按放在脊柱两侧,向下推擦,连做3分钟(图19)。

按摩作用

刺激大椎穴,有调整内分泌抑制皮脂腺分泌的作用,并有抗炎的作用,对脊柱两侧部位进行刺激,能调节内分泌,促进新陈代谢,配合进行按摩,能收到疏通经络、宣导气血、消除瘀滞、清泄郁火的作用,对防治痤疮有一定的效用。

注意事项

1. 饮食要清淡,不要过食油腻、辛辣食物,禁饮浓茶、咖啡、酒,烟宜戒绝。
2. 多洗脸,保持肌肤清洁。
3. 少搔抓,防止继发感染。
4. 保持良好的生活规律,做到精神愉快。



肥胖是体内脂肪积聚过多,显著超过了正常人。

正常人的体重,男性千克数为身高厘米数减去105,女性千克数为身高厘米数减去100。如超过正常体重标准的20%为肥胖。

肥胖,由于脂肪堆积,体态臃肿,除表现为身体笨重,行动不便,上楼或上坡因负重会感到气急喘息外,还常有头晕、心悸、多汗、腹胀、腰腿酸痛等症状。

减肥的有效方法是控制饮食和运动。采用按摩锻炼,能充分调节代谢功能,使肌肉对血液内游离脂肪酸的利用率增高,从而促进脂肪组织不断分解,使体内脂肪总量下降,收到减肥轻身的效果。

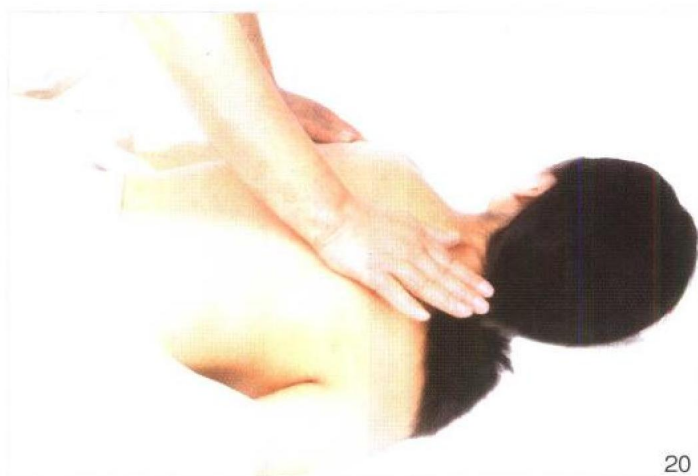
背部按摩不但对肩背腰部赘肉的祛除效果明显,同时通过经络气血的作用,还有助于全身各部位多余脂肪的消减。

按摩部位

肩、背、腰及骶部。

按摩方法

1. 患者取坐或俯卧位,操作者站在边侧,一手按放在肩部,另一手在对侧肩部,用掌根推擦,连做3分钟(图20)。
2. 用掌根推擦背部,连做3分钟(图21)。
3. 用掌根推擦腰部,连做3分钟(图22)。
4. 用掌根推擦骶部,连做3分钟(图23)。



20



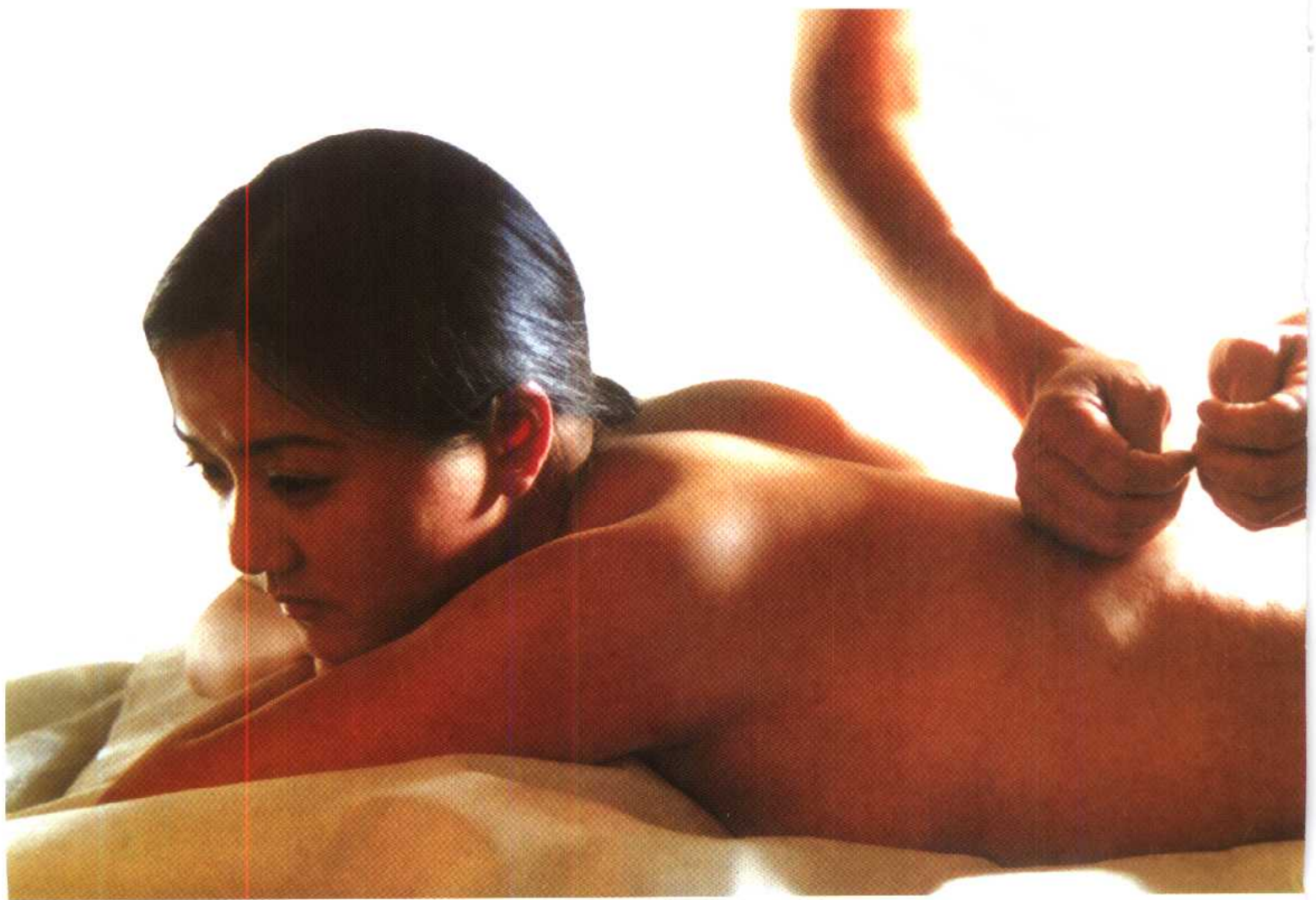
21



22



23





5. 患者取坐或俯卧位,操作者站在边侧,两手握捏成拳,从上往下进行,自腰背部开始,每击打一次往下移动一分,经腰至骶部为止(图 24、25、26)。

按摩作用

用掌根在肩、背、腰、骶部进行推擦活动,刺激力强,有一定的减肥作用,肥胖者坚持采用,对祛病、健身会有裨益。

注意事项

1. 推擦要有一定的力度。
2. 肩、背、腰和骶部连贯进行推擦,先推擦一侧,然后推擦另一侧。
3. 积极参加体育锻炼和体力活动,逐步增加活动量。
4. 注意节食,忌高糖、高脂肪、高热量食物。

如同肥胖者寻求减肥良法一样,消瘦者同样为了瘦弱而犯愁,寻找增加体重妙方。

消瘦,如体重低于标准体重的 10% 以上,即属病态。严重消瘦者往往皮肤缺乏弹性,皮下脂肪减少,肌肉萎缩,骨骼显露。应当引起重视,查找原因,积极治疗。

按摩部位

按摩背部,重点点按肩井穴、脾俞穴和胃俞穴。

肩井穴在肩上,当大椎穴(大椎穴在第 7 颈椎棘突下凹陷中)与肩峰连线的中点处。

脾俞穴在第 11 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处。

胃俞穴在第 12 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处。

按摩方法

1. 患者取坐位,两腿略分开,两手按膝,操作者站在其身侧,一手拇指指端在肩井穴处,四指在肩前,拇指与四指一并用力,作拿捏活动,连做 3 分钟(图 27)。

2. 患者俯卧,操作者站在其边侧,张掌,拇指按放在脾俞穴处,作按揉活动,连做 3 分钟。

3. 患者俯卧,操作者站在其边侧,两手拇指分别按放在胃俞穴处,用指端作按揉活动,连做 3 分钟(图 28)。

4. 患者坐或卧,操作者站其侧,用一手或两手拍打腰背部,从上而下,拍打至遍(图 29、30)。

注意事项

1. 注意查找消瘦的原因,进行对症治疗。

2. 拿捏及按揉可以两侧同时进行,也可两侧先后进行。

3. 拿捏及按揉动作宜和缓,时间可稍长。

4. 合理营养,特别要注意保持有良好的食欲。

