

实用



家庭按摩

SHIYONG
JIATING
ANMO

边长宗 主编



人民体育出版社

(京) 新登字040号

实用家庭按摩

主编 边长宗

*

人民体育出版社出版发行

北 京 印 刷 三 厂 印 刷

新 华 书 店 经 销

*

787×1092毫米 32开本 6.5印张 135千字

1994年7月第1版 1995年2月第1次印刷

印数：8,301—18,900册

*

ISBN 7-5009-1086-X/G · 996

定价：5.20元

内 容 提 要

本书紧扣“实用”二字，从家庭按摩的实际需要出发，在概括介绍有关家庭按摩的一般知识的基础上，详细介绍了中医学中有关的基础理论、按摩的常用手法、百余种常见病的治疗方法和自我保健的方法，并附插图近200幅。这些，对读者学习和掌握家庭按摩的技术很有帮助。

前 言

按摩疗法是我国劳动人民在长期与疾病的斗争中产生和发展起来的。它操作简便，易学易行，安全经济，适应症广，疗效显著，无副作用。以按摩疗法治病，不仅可以减轻家庭经济的负担，省时省力，而且能避免治疗时的痛苦。由于同其它疗法相比按摩疗法具有许多明显的优点，所以它越来越受到人们的喜爱。现在，它已悄然进入无数的家庭之中，成为人们日常生活中治病疗疾的重要手段。此外，按摩在人体保健与健美等方面的作用也日益受到人们的重视。

但是，许多人并不懂得应该怎样进行按摩。他们渴望学习并掌握一些关于按摩的知识和方法。我们的这本小书，就是献给这些朋友们的。

本书在编写过程中，曾得到郑秉珍、姜翠莲二同志的大力帮助，在此，特向她们表示感谢！

由于水平所限，书中如有疏漏或错误，敬希广大读者批评指正。

编者

1992.12

目 录

一、关于家庭按摩的一般知识.....	(1)
(一)按摩简史.....	(1)
(二)家庭按摩的主要特点.....	(4)
(三)按摩治病的机理.....	(5)
(四)家庭按摩的适应症、禁忌症及注意事项	(6)
二、人体生理基本常识及按摩手法.....	(8)
(一)人体的大体解剖.....	(8)
1. 人体骨骼.....	(8)
2. 人体肌肉.....	(8)
(二)人体的经络分布.....	(8)
1. 手太阴肺经.....	(12)
2. 手阳明大肠经.....	(12)

3.足阳明胃经.....	(13)
4.足太阴脾经.....	(15)
5.手少阴心经.....	(16)
6.手太阳小肠经.....	(16)
7.足太阳膀胱经.....	(17)
8.足少阴肾经.....	(18)
9.手厥阴心包经.....	(19)
10.手少阳三焦经.....	(20)
11.足少阳胆经.....	(21)
12.足厥阴肝经.....	(22)
13.督脉.....	(23)
14.任脉.....	(24)
(三)人体常用腧穴介绍.....	(24)
1.成人常用穴位.....	(27)
2.小儿常用穴位.....	(27)
(四)成人按摩常用手法.....	(45)
1.滚法.....	(45)
2.揉法.....	(46)
3.摩法.....	(47)
4.擦法.....	(47)
5.推法.....	(48)
6.抖法.....	(49)
7.振法.....	(49)
8.点法.....	(50)
9.拿法.....	(51)

10. 拍法	(51)
11. 摇法	(52)
12. 拔伸法	(53)
(五) 小儿按摩常用手法	(54)
1. 推法	(55)
2. 揉法	(56)
3. 掐法	(56)
4. 捏法	(56)
5. 运法	(57)
6. 黄蜂入洞	(57)
7. 打马过河	(58)
8. 引水上天河	(59)
三、家庭常见病的按摩	(60)
(一) 内科病症	(60)
1. 头痛	(60)
2. 感冒	(62)
3. 咳嗽	(64)
4. 哮喘	(64)
5. 呕吐	(66)
6. 慢性胃炎	(67)
7. 胃下垂	(68)
8. 腹痛	(69)
9. 便秘	(71)
10. 泄泻	(72)
11. 遗精	(73)

12. 阳痿	(74)
13. 失眠	(74)
14. 眩晕	(76)
15. 怔忡	(77)
16. 脑震荡	(77)
17. 小便频数	(78)
18. 类风湿关节炎	(79)
19. 高血压	(80)
20. 冠心病	(81)
21. 半身不遂	(83)
22. 糖尿病	(84)
(二) 妇科常见病症	(85)
1. 痛经	(85)
2. 闭经	(87)
3. 崩漏	(89)
4. 恶露不绝	(90)
5. 妊娠呕吐	(90)
6. 先兆流产	(91)
7. 乳痈 (急性乳腺炎)	(91)
8. 更年期综合症	(92)
9. 产后耻骨联合分离症	(93)
(三) 儿科病症	(96)
1. 疳积	(96)
2. 婴儿泄泻 (消化不良)	(98)
3. 小儿便秘	(100)

4. 小儿脱肛	(101)
5. 小儿感冒	(102)
6. 小儿咳嗽	(103)
7. 百日咳	(104)
8. 小儿受惊	(105)
9. 小儿惊风	(105)
10. 小儿遗尿	(106)
11. 小儿夜啼	(107)
12. 小儿摇头症	(108)
13. 小儿肌性斜颈	(108)
14. 小儿麻痹后遗症	(110)
(四) 外科病症	(111)
1. 胆绞痛	(111)
2. 脱肛	(112)
3. 疝气	(113)
4. 瘾疹 (荨麻疹)	(113)
5. 注射引起的局部肿胀	(114)
(五) 骨伤科病症	(115)
1. 颈部扭伤	(115)
2. 落枕	(116)
3. 腕关节软组织损伤	(117)
4. 指间关节急性损伤	(119)
5. 急性腰扭伤	(120)
6. 膝关节韧带损伤	(122)
7. 踝关节扭伤	(123)

8. 腱鞘囊肿	(125)
9. 扳击指 (腱鞘炎)	(126)
10. 腕关节扭伤	(127)
11. 半月板损伤	(128)
12. 颈椎病	(129)
13. 腰肌劳损与腰椎骨质增生	(131)
14. 腰椎间盘突出症	(132)
15. 梨状肌综合症	(134)
16. 膝关节骨质增生	(135)
17. 髌骨软化	(136)
18. 足跟痛	(137)
19. 肩周炎 (漏肩风)	(139)
20. 肋软骨炎	(141)
21. 岔气	(141)
22. 网球肘	(143)
(六) 五官科病	(144)
1. 三叉神经痛	(144)
2. 面瘫	(145)
3. 鼻炎、鼻窦炎	(146)
4. 牙痛	(147)
5. 咽痛	(148)
6. 颞颌关节功能紊乱 (口张不大)	(148)
(七) 家庭危急病症的抢救	(150)
1. 呼吸突然停止	(150)
2. 中暑	(152)

3. 触电	(153)
4. 溺水	(154)
5. 煤气中毒	(155)
6. 外伤出血	(155)
7. 心跳骤停	(159)
四、保健按摩	(161)
(一) 青少年保健按摩	(161)
1. 预防和治疗屈光不正 (近视、远视、 弱视、散光)	(161)
2. 增强记忆力	(163)
3. 预防考试综合症	(163)
4. 运动前后的按摩	(165)
(二) 日常生活、工作保健	(166)
1. 头面部保健	(166)
2. 牙龈保健	(170)
3. 躯体保健	(172)
4. 腰肌保健	(174)
5. 腹部保健	(176)
6. 四肢保健	(177)
7. 伏案工作者的保健	(182)
8. 站立工作者的保健	(183)
9. 旅行者的保健	(184)
10. 肛门保健	(186)
11. 体虚者的保健	(186)
12. 小儿保健	(188)

(三)健美按摩	(189)
1.面部健美	(189)
2.眼部健美	(190)
3.腹部健美	(191)
4.乳房健美	(192)
5.养发护发	(192)
(四)夫妻按摩	(193)
1.男子性功能不全	(194)
2.女子性功能不全	(195)
3.如何开发性感灵点	(196)

一、关于家庭按摩的一般知识

按摩疗法是一种简便易行而又行之有效的治疗疾病的方法，是我国传统医学的重要组成部分。现在，这一疗法越来越受到人们的喜爱，并成为无数家庭中用以治病疗疾和防病健身的重要手段。

这里，我们首先介绍一下关于家庭按摩的一般知识。

（一）按摩简史

按摩疗法的历史十分悠久。

早在春秋战国时期，按摩疗法就被广泛应用于医疗实践。当时的民间医生扁鹊就曾用按摩和针灸的方法成功地抢救了一个尸厥患者。

按摩疗法是人类在与疾病的长期斗争中产生的。在那蛮荒的年代，我们的祖先在采集食物、狩猎和从事其它活

动时，有时难免要被撞伤、拉伤或扭伤，同时，由于长期的丛林生活，许多人都患有胃肠不适和腰腿痹痛等疾病；而当人们不自觉地用手去按揉、捶打时，意外地发现病痛缓解或消除了。经过反复多次的实践，人们逐渐认识到用按揉和捶击等方法可以治疗疾病。于是，原始的按摩术便逐渐产生了。

随着社会的不断发展，按摩疗法也不断地发展起来。在我国许多古籍中都有关于按摩的记载。《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚）是我国第一部关于按摩的专著，在这部书中，就记载了许多秦汉以前人们以按摩治病的经验。从残留的书卷中可以看出，当时的按摩已发展到了一定水平。在我国现存最早的医学著作、秦汉时期成书的《内经》中，亦有许多按摩可以治疗痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等的记载。《素问·异法方宜论》说：“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。”就是说，在我国中原地区，由于地势低平、潮湿，患痿证和风寒湿痹的病者较多，而治疗这类疾病最好用导引、按摩的方法。

魏晋隋唐时期，按摩疗法进一步受到重视，并出现了按摩专科和专门从事按摩的医生。这种医生，在《隋书·百官志》里被称为“按摩博士”。到了唐代又设立了按摩科，还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工的等级。这个时期按摩疗法治疗的范围也逐渐扩大。据《唐六典》载，按摩可除八疾，即风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸；而《诸病源候论》说，“……按摩拭目”，可“令人

目明”。

隋唐时期，还出现了“膏摩法”——按摩师们用中药制成一种膏，在按摩时将药膏涂在皮肤上。这样，既可以防止皮肤破损，又可以使药物渗透到皮肤内，提高疗效。膏的种类很多，有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等，根据不同的病情选用。在目前的临床上，这种方法仍然继续沿用，不同的是这些药膏经过科学配方和工艺制作，制成了各种按摩乳，具有更好的润滑和渗透作用。

到了宋辽金元时期，按摩还被用来进行催产。在当时的医疗条件下，按摩催产为许多孕妇减轻了分娩时的痛苦。从这一时期开始，按摩的手法愈来愈受到人们的重视。《圣济总录》一书对每个具体手法都进行了分析，这反映了人们对按摩治病的认识有了进一步的提高。

明清时期，小儿推拿逐渐形成了独特的体系。明代以后，按摩又有了“推拿”的名称。这一变化，反映了按摩手法的发展。小儿体质娇嫩，不适于重按，而适于推法和拿法，故推拿逐渐成为以后按摩的主要手法。这期间，有不少关于按摩的著作问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》、《厘正按摩要术》等。随着临床经验的日益丰富，按摩的理论也有很大的提高。

到了近代，由于种种原因，按摩的发展受到了一定的影响。新中国成立后，由于党和政府对中医的重视，按摩疗法又重新发展起来。上海、北京等地的中医学院先后成立了针灸、推拿专业，国内许多省市成立了推拿研究机

构，各种康复医院、疗养院如雨后春笋般相继出现，按摩愈来愈受到人们的喜爱。与此同时，世界上许多国家也对按摩产生了浓厚的兴趣，并纷纷派人来中国学习或请中国医生到他们那里传授按摩技术。悄然兴起的中医热和针灸按摩热已在世界范围内持续多年。可以断言，按摩这种既古老而又年轻的医疗方法，在现代化的今天必将大放异彩，为中国人民和全人类的健康做出新的贡献。

(二) 家庭按摩的主要特点

家庭按摩主要有以下三个方面的特点：

1. 适应症广，疗效显著

按摩除了对急慢性软组织损伤及骨关节病有很好的疗效外，还能治疗内、外、妇、儿、五官科的多种疾病。此外，在对慢性病患者的康复及正常人的保健、健美的作用方面都有其独到之处。

2. 操作简便，易于学用

家庭按摩所使用的手法，既简便易学，又有较好疗效。因此，一般人只要经过一段时间的学习和实践，都能很快掌握。

3. 经济安全，容易接受

家庭按摩不需要任何医疗器械和设备，也不必匆匆赶

往医院，只靠自己或亲友的一双手便能解除病痛或达到健康保健的目的。此外，家庭按摩无服药之苦，亦无手术之痛，安全经济、无副作用。因此，它很容易为广大患者所接受。

（三）按摩治病的机理

按摩疗法虽有许多不同的流派，但究其根源，都是以祖国医学的经络学说为理论基础的。在正常情况下，人体经络通调，阴阳两方面处于相对平衡的状态，但当病邪侵入人体，正邪交争，破坏了人体阴阳的相对平衡之后，便会使经络壅塞、气血不通，并引起一系列生理、病理的变化。按摩作用于人体，可以调阴阳、通经络、行气血、濡筋骨，从而达到解除病痛的目的。

从现代医学角度看，医生对患者体表特定部位施加一些手法，就意味着对这些特定部位做功。由于这些手法的作用，可使患者异常的解剖位置得到纠正，同时，所作的功又可转化成各种能，渗透到人体内，调整体内各个失调系统的内能并进而达到治疗的作用。如对肌肉痉挛者施手法，便可使有关肌肉系统的内能得到调节，从而使肌肉痉挛得以解除。此外，按摩手法还可作为信息的载体，向人体某一系统或器官传入某种信息，从而起到调整脏腑功能的作用。因此，从现代医学的角度来看，推拿治病的原理不外乎是“力”、“能”、“信息”三个方面。

现代医学经过大量实验研究认为，按摩的手法刺激不