

家庭按摩保健法

夫妻按摩保健法

郭有声 编著



中国青年出版社

● 家庭按摩保健丛书 ●

R244.1
113

夫妻按摩保健法

马德水 林晨 主编
郭有声 编著



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:姚海天

封面设计:刘茗茗

图书在版编目(CIP)数据

夫妻按摩保健法/郭有声等编著. -北京:中国青年出版社,1997.3

(家庭按摩保健丛书)

ISBN 7-5006-2388-7

I. 夫… II. 郭… III. ①按摩-保健 ②按摩疗法
(中医) IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02387 号

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

北京房山印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×970 1/32 4 印张 2 插页 55 千字

1997 年 3 月北京第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1—7,000 册 定价 5.40 元

目 录

一	开场白	(1)
二	全身按摩保健	(3)
	1. 从头面开始	(4)
	2. 足部按摩	(5)
	3. 推背拿腰	(8)
	4. 按摩腹部	(11)
	5. 摩胸顺气	(14)
	6. 手部按摩	(17)
	7. 舒展手臂	(21)
	8. 使肩部松弛	(25)
	9. 前肩按摩	(28)
	10. 提拿颈部	(31)
	11. 旋转颈项	(35)
	12. 指压头部	(38)
	13. 刺激耳朵	(41)
	14. 面部保健按摩	(44)

三 常见病症按摩治疗	(48)
1. 恢复气力按摩疗法	(48)
2. 精力衰退按摩疗法	(51)
3. 冷感症按摩疗法	(54)
4. 失眠症按摩疗法	(57)
5. 食欲不振按摩疗法	(60)
6. 消除醉酒按摩疗法	(63)
7. 神经失调按摩疗法	(66)
8. 感冒按摩疗法	(69)
9. 贫血按摩疗法	(72)
10. 眼睛疲劳按摩疗法	(75)
11. 落枕按摩疗法	(78)
12. 肌肉疲劳按摩疗法	(81)
13. 牙痛按摩疗法	(85)
14. 胃痛按摩疗法	(88)
15. 生理痛按摩疗法	(91)
16. 闪腰按摩疗法	(94)
四 运动损伤按摩治疗	(97)
1. 游泳时小腿或足趾抽筋按摩疗法	(98)
2. 打高尔夫球时防止受伤按摩疗法	(101)
3. 减轻网球比赛中精神压力按摩疗法	
.....	(104)

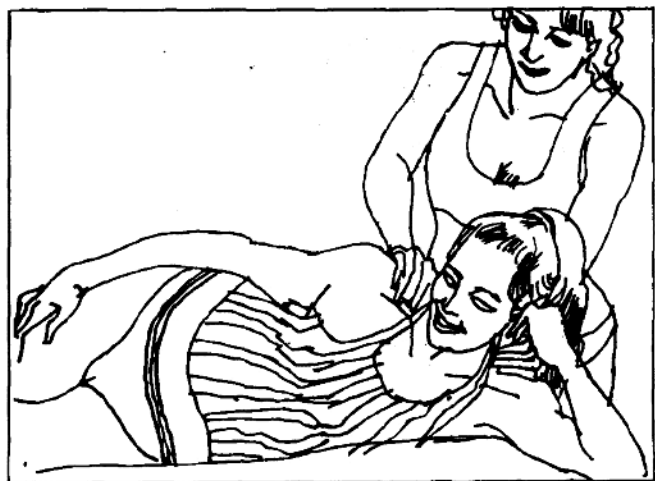
4. 骑自行车引起肌肉痛按摩疗法 …… (107)
 5. 散步时防止腿脚疲劳按摩疗法 …… (110)
 6. 解除慢跑引起肌肉疲劳按摩疗法 … (113)
- 五 随时按摩保健图例**…………… (117)

一 开 场 白

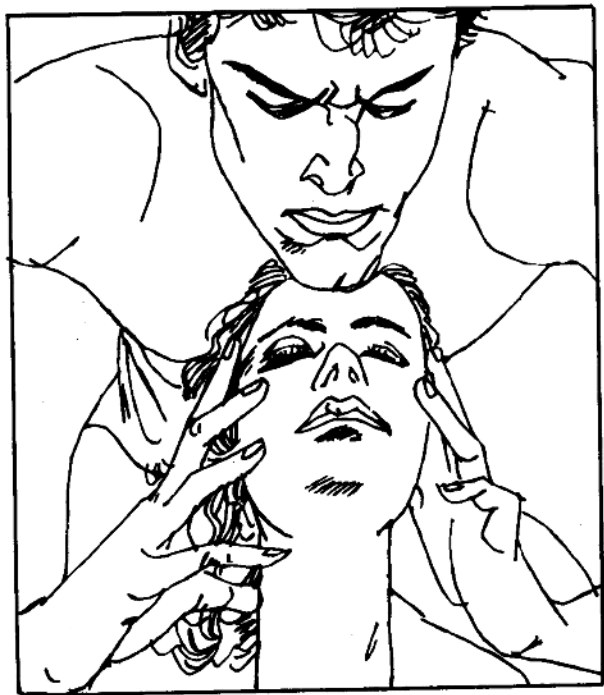
夫妻按摩，肌肤相亲，其情浓浓。

身心双健，依恋相伴，其乐融融。

夫妻按摩简便易行，安全有效，易于坚持。按摩前，双方应把手洗干净。按摩时，一般采用“指压、弹拨、牵引”等手法。手指按压应由轻到重，再由重到

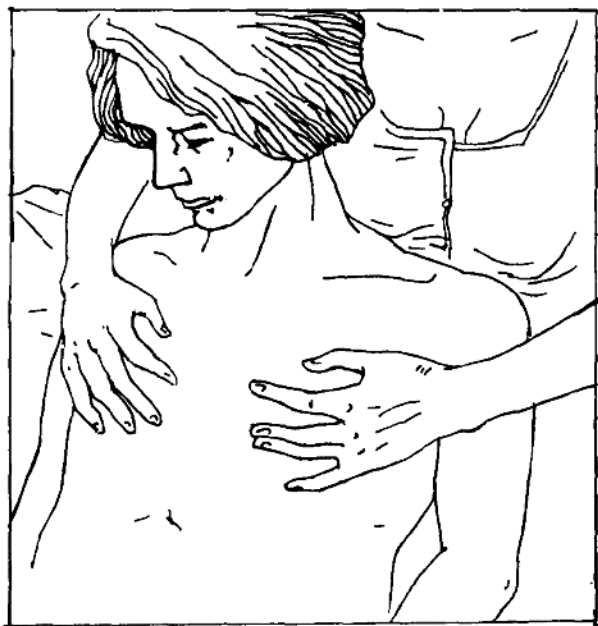


轻,即“柔中有刚,刚中有柔”,逐步达到“轻、柔、稳、准”的要求。轻是指用力要轻,不损伤肌肤;柔是指压柔和,不增加对方痛苦;稳是指操作细心,不草率或粗暴;准是指按压穴位时要准确,不马虎从事或走过场。



二 全身按摩保健

全身按摩具有调整阴阳、疏通经络、宣通气血、强壮筋骨等作用,尤其是能调整神经系统,改善睡眠,使人头清目明、精力充沛,还能增强胃肠蠕动,增



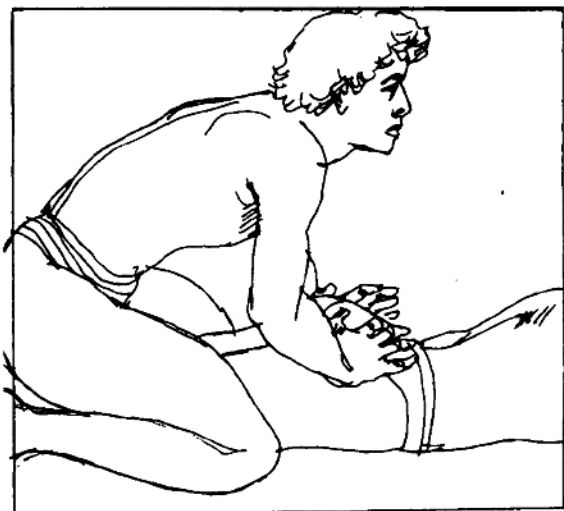
进食欲,因而具有重要保健作用。

夫妻相互按摩,夫先或妻先均可。按摩者应先将手搓暖,再用温暖的手轻柔地接触对方皮肤,使其身体感到舒服,进入松弛状态,产生良性效应。

按摩的力量,以对方感到舒服为度。当按摩到穴位时,一般会有“酸、麻、胀”等感觉,即使痛一点,也没有关系,很快就会自然消失。

1. 从头面开始

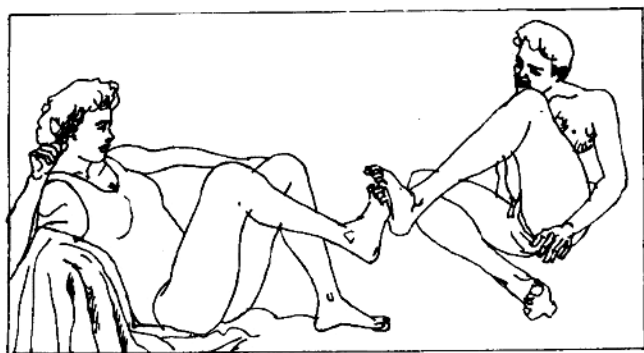
按摩者将双手十指稍分开,分别于对方头部左

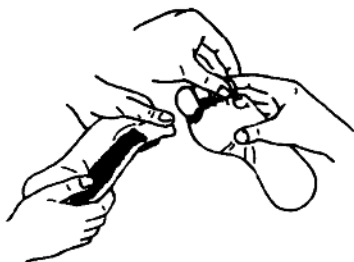


右耳轮上始，向上搓动挠抓，缓慢移动至头顶正中交叉对拢，形如洗头，反复数次。然后以双手中指或拇指指腹着力于对方左右太阳穴处，轻柔缓慢地绕旋呈圆形而动之，反复旋动数次。最后用微屈的拇指指背压揉鼻翼两侧的迎香穴数次，力量可以稍大一点，具有预防感冒之作用。当然，用搓热的手法抚摸几次对方的面颊，会倍感亲切。

2. 足部按摩

足心，有人体第二心脏之说，按摩足心及足，具有增强心脏功能，促进血液循环，健身强体的作用；足心，又属足少阴肾经，按摩足心及足，可导引肾脏虚火及上身浊气下降，具有增强肾气、舒肝明目之功效。

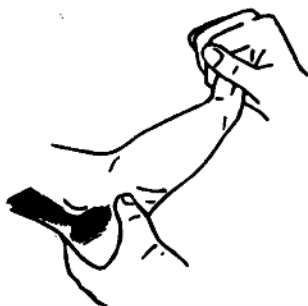




用指按摩对方足底涌泉穴(位置如图示),力量以感到酸痛和舒服为度,双脚均应平均按摩。

用拇指和食指捏住对方足趾,逐个地进行按摩,上下左右均应充分按摩,并予以轻轻拉牵或转动。

用拇指仔细地按摩对方的脚掌中心处,能增强消化系统功能,促进胃肠蠕动。



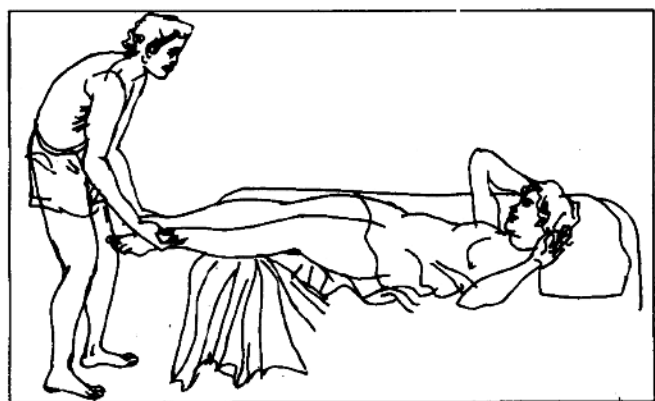
用拇指和食指抓按对方跟腱附着部分(如图示),应充分按揉,并伸展跟腱。

用食指按摩对方足跟和足背的骨与骨之间的凹陷处,按摩时使足趾尽量分开,使足背充分伸展。



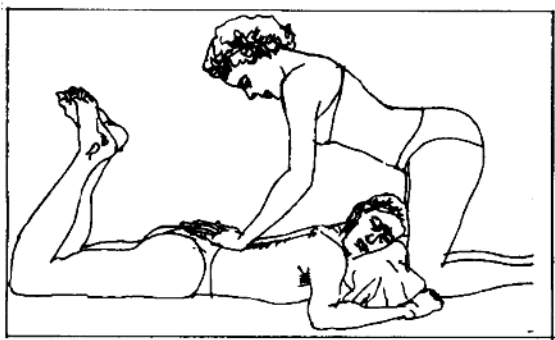
应该说,在人体器官中脚的负担是很重的。站立、走路、跑跳等日常活动,承担着身体重量的是脚;打球、长跑、田径比赛等运动,承受压力最大的也是脚。同时,脚上的穴位很多,几乎全身所有脏腑在脚上都有反应点。所以,脚的按摩对人的保健作用,是不言而喻的。

在睡前夫妻相互进行足部按摩,好处更大。通过温柔地按摩足,可促进局部血液循环,使局部血液供应得到改善,能够消除疲劳和局部肿胀,使身体舒适,有利于入睡。同时,按摩足还能刺激神经末梢,通过反射作用,促使大脑安静,容易入睡。对于失眠的人,睡前按摩脚,胜过安眠药。



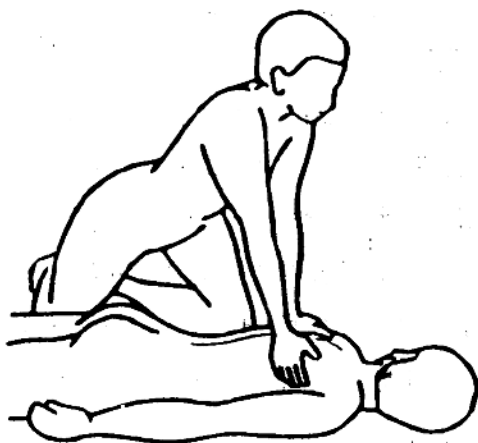
3. 推背拿腰

推拿背腰部能松弛肌筋，解除痉挛，消除疲劳，并具有调补肾气，强腰壮肌，明目聪耳，壮阳健骨之功效。推拿动作要连贯，着力要均匀而有节奏。



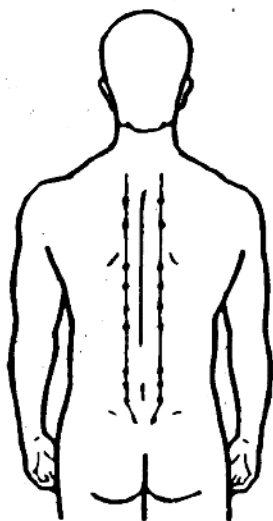
一只手的手掌平放在肩部，另一只手掌平放在对侧的腰部，然后向相反的方向做上下伸展的按压动作，用力程度使被按摩者感到舒服为宜，从而解除背腰部肌肉的紧张状态。



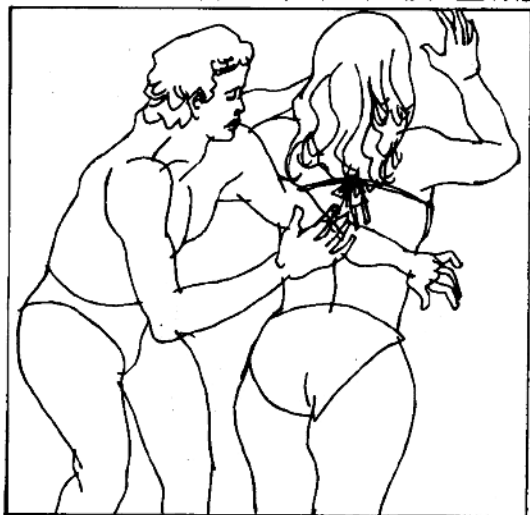


双手掌平行放在背部脊柱的两侧，成直角地施加压力。按压时对方可能有的部位感到舒服、有的部位产生疼痛。因此，按摩时应从感到舒服部位开始，疼痛部位亦会松弛。如果对方感到疼痛加重时，应该停止按压，因为与疼痛部位相应的内脏功能可能较差。

背部脊柱两侧约四指宽度处，有两条平行的经络线通过，图中的黑点处自上而下分别对应的内脏为：肺、心、肝、胆、胰、胃、肾、大肠、小肠、膀胱等。如果这两条线上的肌肉长期处于僵硬状态，容易导致内脏问题。因此，用双手手指轻轻地循经施加压力，产生良性刺激，对健身大有益处。



背腰部推拿按摩的作用不仅限于局部,而与骨骼、神经、内脏等密切相关。因此,按摩双方了解一些解剖生理常识,是十分必要的。脊柱位于背部正中,由颈椎(7个)、胸椎(12个)、腰椎(5个)、骶骨(1个)和尾骨(1个)组成。整个脊柱骨中间有一管道叫椎管,内为脊髓,发出31对脊神经,其中颈神经8对、胸神经12对、腰神经5对、骶神经5对和尾神经1对。又分出许多周围神经,分别分布到颈部、上肢、上胸、下肢和会阴部的皮肤肌肉等。臂丛神经痛和坐骨神经痛是常见的神经丛受损症状,从侧面看,整个脊柱有4个屈曲:颈椎向前凸,胸椎向后凸,腰椎向前凸,骶尾椎向后凸。所以,平时应注意挺直背腰。



4. 按摩腹部

中医认为,脾胃为人的后天之本。按摩腹部具有健脾和胃、养益胃气、补益脾土、促进运化、消食导滞、解郁散结、舒肝止痛、理气和中等功效,对于人体保健具有重要作用。

