

简单易学

立竿见影

坚持经常

受益终生

唐国振
冯凌志
编著

保健按摩指导

按摩可以治疗疾病，促进健康的目的。

一、平衡阴阳，调节功能

按摩具有一系列调节其他脏器机能的作用，因此可以达到阴阳平衡。许多试验证明按摩可以调节神经兴奋，也可以使神经兴奋受到抑制。也就是说，通过按摩可以使人体兴奋或抑制之迅速入睡。

二、扶正祛邪，增强体质

自我按摩是一种运动量，通过刺激运动系统，使人体机能得到锻炼，即便是较缓慢的运动也对人体健康有益。按摩是运动不可缺少的组成部分，在运动中按摩可以起到调节作用，使人体机能得到锻炼。

欲平心
静神

天津海事大学出版社

内 容 简 介

这是一本适合大众阅读和学习的自我保健治疗手册。主要用于中老年人保健,并对中老年人常见的头痛及颈、肩、腰、腿痛等多发病进行了较详细的讨论。

全书以保健按摩指导为主,同时包括保健按摩概说、其它保健法及保健按摩问答等部分内容。

本书的特点是去粗取精,理论联系实际,由浅入深,易学易懂。初步掌握按摩方法即可获立竿见影的效果。本书既可作为医务人员临床参考,又可作为广大保健爱好者的强身指南。



指导“拍肩打背”法



膝关节骨质增生保健按摩学习班



指导“干洗脸”法



指导“十指弹”法

前 言

早在 2000 多年以前,按摩术已成为我国的一种医疗手段,而保健按摩这种简单易学、安全平稳的保健方法也已广为流传。这种按摩术不受设备、场所和时间等条件的限制,仅凭自己的双手即可操作,有病治病,无病健身。

在科学技术日益发展的今天,这种不打针、不吃药的疗法越来越受到人们的重视,并受到诸多骨伤科病人及广大中老年朋友的欢迎。

笔者从事骨伤科工作 20 余年,近年来结合所积累的诸多经验,致力于中老年软组织劳损的预防、保健及康复研究工作,主张中老年保健应自我参与和专业指导相结合,并在实际工作中取得了一些成功经验;多次举办了保健按摩辅导班和电视讲座,产生了良好的社会反响。为此,笔者将多年的教学经验和自己的切身体会整理成册,献给中老年朋友。

本书通俗地介绍了保健按摩的有关知识和基本手法,对常见病设计了按摩处方;在每一节之后又介绍了笔者的临床心得及保健按摩的典型病例,以供初学者及同行们参考。

本书在编写、试教及修改过程中,曾得到季忠恕、曹殿禹、张天競、张文金、王长勇、郑厚成等老师及海事大学电教中心等单位的热心帮助与指导,在此谨表谢意。

由于时间仓促、学识有限,差漏之处难免,恳请批评指正。

编 者

1996年8月

目 录

第一章 保健按摩常识.....	1
第一节 保健按摩概述.....	1
第二节 按摩推拿的作用原理.....	4
一 平衡阴阳 调节功能.....	4
二 扶正祛邪 增强体质.....	4
三 活血散瘀 消肿止痛.....	5
四 伸展肌肉 消除疲劳.....	6
五 松解粘连 滑利关节.....	8
第三节 保健按摩的常用手法.....	9
一 抹法.....	9
二 擦法.....	9
三 拍法.....	9
四 按法.....	10
五 揉法.....	10
六 弹法.....	10
第四节 适应症、禁忌症及注意事项.....	10
一 适应症.....	11
二 禁忌症.....	11
三 注意事项.....	12

第五节 如何做好保健按摩	13
一 克服惰性 增进健康靠自己	13
二 掌握方法 灵活运用	14
三 坚持不懈 逐步提高	16
第六节 保健按摩常用穴位	18
一 取穴方法	19
二 常用穴位	21
第二章 保健按摩指导	42
第一节 头面部保健按摩	42
一 干洗脸	42
二 平抹双眉	43
三 揉按太阳	45
四 擦按后枕	46
五 十指弹	48
六 揉耳 鸣天鼓	49
七 临床心得	51
第二节 颈部保健按摩	55
一 干洗后颈	56
二 抓按后颈	57
三 风摆荷叶	58
四 仙鹤点水	59
五 左右顾盼	60
六 拍震风池	62
七 临床心得	63
第三节 肩部保健按摩	69
一 摩肩擦臂	70

二	按揉肩前	71
三	按揉肩头	72
四	抓按肩井	73
五	拍肩打背	74
六	甩手振肩	77
七	临床心得	77
第四节 腰部保健按摩		83
一	双掌搓腰	84
二	单拳揉腰	85
三	拍打腰肾	87
四	弯腰摸鱼	88
五	前后踢腿	89
六	旋转腰脊	91
七	临床心得	92
第五节 肘部保健按摩		100
一	搓擦双肘	101
二	弹拨二海	102
三	拇指揉肘	103
四	空掌拍肘	104
五	临床心得	105
第六节 腕部保健按摩		108
一	搓擦前臂	108
二	单掌捋腕	110
三	环腕探鼠	111
四	双腕回转	112
五	临床心得	113

第七节 膝部保健按摩	117
一 左右揉膝	118
二 枢揉膝眼	119
三 环髌按揉	121
四 双手搓膝	122
五 按揉三里	123
六 临床心得	125
第八节 足踝部保健按摩	132
一 捋擦小腿	133
二 弹拨跟腱	134
三 环踝探鼠	135
四 搓擦涌泉	136
五 临床心得	138
第九节 胸腹部保健按摩	143
一 玉蟾呼吸	144
二 左右摩腹	147
三 左右斜擦	148
四 灵龟聚气	149
五 临床心得	149
第十节 保健按摩处方	156
一 健康保健	156
二 感冒	156
三 眩晕	157
四 咳嗽	158
五 失眠	159
六 头痛	159

七	胃痛	160
八	泄泻	161
九	便秘及腹胀	162
十	落枕	163
十一	颈椎病	163
十二	肩周炎	164
十三	背痛	165
十四	腰痛	166
十五	肋软骨炎	166
十六	岔气	167
十七	网球肘	168
十八	膝关节劳损	169
十九	膝关节骨质增生	170
二十	肌肉注射后遗症	170
二十一	股内收肌损伤	171
二十二	股外侧皮神经炎	172
二十三	创伤瘢痕	173
二十四	牙痛	174
二十五	月经失调	174
二十六	痛经	175
二十七	缺乳	176
二十八	妇女更年期综合征	177
二十九	糖尿病	177
三十	高血压病	178
三十一	脊柱畸形	179
三十二	梨状肌综合征	180

三十三 骶尾部疼痛·····	181
第三章 其它保健法 ·····	183
第一节 饮水兜肾保健康·····	183
一 饮水·····	184
二 兜肾·····	185
第二节 跳绳与保健·····	187
第三节 慢跑与保健·····	189
第四节 散步与保健·····	191
第五节 足浴与保健·····	193
第六节 杠上悬吊法·····	196
第七节 颈椎牵引法·····	197
第八节 拔罐保健法·····	200
第九节 抵背揉搓法·····	203
第十节 熏洗法·····	204
第十一节 按摩治疗髂腰肌损伤·····	206
第十二节 按摩治疗腹外斜肌损伤·····	212
第四章 保健按摩问答 ·····	216
一 保健按摩时手指容易疲劳怎么办? ·····	216
二 为什么在保健按摩中有些病痛非但没有治好 反而越治越坏? ·····	216
三 保健按摩对哪些疾病不宜? ·····	217
四 “骨质增生”应该怎样治疗? ·····	218
五 何谓颈椎病? 能引起瘫痪吗? ·····	219
六 得了颈椎病应该怎样治疗? ·····	220
七 为什么有的颈椎病按摩效果不理想? ·····	222
八 颈椎病真的不能牵引治疗吗? ·····	223

九	为什么有的肩周炎按摩治疗不见效?	224
十	何谓腰椎间盘突出症?	225
十一	为什么腰椎间盘突出症治愈后 还容易复发?	227
十二	腰椎间盘突出症治愈后怎样进行保健 防止复发?	229
十三	梨状肌综合征怎样保健治疗?	230
十四	膝关节创伤性滑膜炎可以按摩吗?	233
十五	何谓腰肌劳损? 为什么容易复发?	235
十六	为什么非体力劳动者也会出现劳损?	236
十七	腱鞘炎怎样保健治疗?	238
十八	手指扭挫伤怎样保健治疗?	239
十九	何谓半月板损伤? 应该怎样治疗?	240
二十	足跟痛怎样保健治疗?	241
二十一	骨折患者怎样自我保健?	242

第一章 保健按摩常识

第一节 保健按摩概述

按摩、推拿是中医最古老的一种防治疾病的方法,早在先秦时代已有记载。我国古代名医扁鹊、华佗等用这种方法治疗了很多疾病。著名古代医学家孙思邈说过,食毕当散步,数里来回行,摩腹数百遍,可以无百病。在隋唐时期,保健按摩已十分盛行,并在那时传入了朝鲜、日本、东欧等国家和地区。宋、金、元时期按摩推拿的防治范围更得以扩大,已涉及到、内、外、妇、儿等各科疾病。到了明、清时期按摩治疗的理论有了更进一步的发展,尤其推拿防治小儿疾病在当时已成为一个独特的体系。

在国民党统治时期,中医中药事业遭到了严重摧残,按摩术这种极具特色的防治技术更是濒临灭绝,只能散落于民间流传。

新中国成立以后,在党的中医政策的指导下,按摩疗法获得了新生,并以其防治疾病的特色和良好的效果在世界范围内引起了高度重视。随着医学科学技

术的进步,按摩理论和技术都有了全新的发展,在医疗界引起了广泛的反响,各大医科院校纷纷设立了推拿系或针推系,从事按摩推拿的教学与科研工作。至此按摩疗法得以重视,大量有关推拿按摩方面的书籍相继出版发行,各地也随之成立了按摩学会、研究会等学术组织。近年来,许多国家派人来我国学习包括针灸、按摩在内的中医疗法。可见,按摩疗法潜在着更强大的生命力。

随着社会的进步、生活的安定和人民物质生活的进一步改善,各种“文明病”、“老年病”越来越引起关注,而按摩术正是防治这些疾病最理想、最简便的手段。

当今中国的各大城市,星级宾馆林立,桑拿浴、洗头房如雨后春笋竞相开业,这些场所都有按摩师在辛勤劳作;就连各大广场、公园也可以经常见到按摩师的身影。越来越多的医务人员愿意掌握这门既古老又新奇的医疗技术,从而为他人和自己防治疾病。

按摩术这一独特的防治技术,之所以能流传至今几千年而不衰,除了它所具有的可靠效果外,主要是因其本身具有其它医疗手段所不能替代的优越性。这种方法治病、保健简便易行,既无手术之苦,又无药物的副作用,也不受时间和地点的限制,更不需要复杂的仪器设备,因而备受广大医务工作者的崇尚和病人的欢迎。

今天,按摩推拿以其特有的手法,尤其是外在力学的作用,使许多药物、针灸无法治疗的疾病得以治疗,因而跻身于世界医学之林,迅速发展为一门新兴的世界通行医学。

保健按摩,主要是指自己给自己进行的按摩治疗,可称为主动按摩;由保健按摩师进行的按摩称为被动按摩。然而,主动按摩时除了对局部进行按摩外,全身也受到了锻炼,如运用得当,可以起到事半功倍的作用。

自我按摩是与按摩术同时产生的。其实,我们在日常生活中经常接触自我按摩。例如,一旦不慎撞了头,大家都会不由自主地用手按在痛处揉几下,使疼痛缓解。据文献记载,我国隋唐时期已盛行自我按摩保健身体。隋朝太医博士巢元方主持编撰的《诸病源候论》中曾记载,清旦初起……摩手令热,令热从体上下,名曰干浴,令人胜风寒时气,寒热头疼百病皆愈。意思是说清晨起床时将双手对掌搓热,再用以摩擦全身上下并使之发热,称之为干浴。长期坚持能使人抵御风寒,治愈各种疾病。

以上这些叙述都反映了当时自我保健按摩的情形。对现代人来说,经常进行系统主动的保健按摩,不但可以迅速地解除疲劳,保持旺盛的精力,而且还能及时防治各种疾病。

第二节 按摩推拿的作用原理

自我按摩和运动,都是主动性的。主动运动是当代流行的自然疗法中最受欢迎的一种,已受到国内外越来越多的人的重视。通过按摩推拿,能引起全身的反应,从而可以调整机体的功能,消除病理因素,以达到防病治病、促进健康的目的。

一 平衡阴阳 调节功能

按摩具有一定的调节某些器官功能的作用,以使之达到阴阳平衡。通过实验证明,按摩可以使神经兴奋,也可以使神经、肌肉发生抑制。也就是说,通过按摩可以使人精神兴奋,也可以使人迷迷糊糊。

二 扶正祛邪 增强体质

自我按摩是一种主动运动,以这种运动来实现各种按摩手法,即便是较轻缓的运动也对人体健康有益。运动对于人体是不可缺少的刺激源。在运动中,由于末梢神经的反馈作用,能使大脑功能得到改善和加强,又能增加肺活量,锻炼心肌的储备力,促进血液循环。同时在自我按摩运动中,会使全身各部分的肌肉、骨骼都得到伸展,并可以促进代谢废物的排出,从而使身体素质得到增强。

有人对 20 名健康人作过这样的实验:在按摩前