

▲家庭保健丛书

▲家庭保健丛书

▲家庭保健丛书

家庭按摩

刘银萍 王林义 编著



科学技术文献出版社重庆分社

家庭按摩

刘银萍 王林义 编著

科学技术文献出版社重庆分社

家庭按摩

刘银萍 王林义 编著

科学技术文献出版社重庆分社 出版

重庆市市中区胜利路132号

山西省新华书店 发行

太原千峰科技印刷厂 印刷

开本, 787×960毫米1/32 印张4.25 字数71.8千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数: 1—17900册

ISBN7-5023-1091-5/R·156 定价: 1.95元

家庭保健丛书(1—5)

主编：卢祥之 梅 虎

健身，祛病，小伤小病不出门；

简便，易行，可使您无师自通。

总 序

科学技术文献出版社重庆分社出版，卢祥之、梅虎两同志主编的《家庭保健丛书》今天发行问世，这对于广大人民群众日益浓厚的保健、长寿愿望，很有意义。

家庭，是社会结构中一个极重要的环节，而人的生、老、病、死，又是自然界的必然规律。人的一生，恐怕没有未生过病的，但对于疾病怎样极早发现、极早预防、极早治疗，人对疾病的特性和人体健康与不健康的界限怎样区分和了解，这其中，确实是有很多学问的，很值得细心地去揣摩。

《家庭保健丛书》，本着健身、祛病、小伤小病不出门，自查、自治，简便易行的宗旨，介绍了许多有益的知识 and 有效的治疗方法。其一《家庭按摩》，简要地介绍了按摩的历史，详述了不受任何条件限制的按摩手法、穴位，健身、治病、减轻痛苦的方法；其二《家庭偏方》，俗谚：偏方治大病，集诸多简、便、廉的小方小药，药源广泛，安全实用；其三《家庭急救》，介绍了日常生活可能遇到的外伤、骨折和急性疾病发作时应急处理方法，

具备这方面的知识，一旦发生意外，便会采取正确有效的处置办法；其四《家庭食疗》，“药补不如食补”，民以食为天，真正补益人体的，“五畜为养，五果为助”，而且许多慢性病，辅以饮食疗法，效果高于一般疗法，这已被越来越多的人所承认；其五《婴幼儿保健》，婴幼儿时期，是人的一生能否健康成长的最重要的一个决定时期，因此，切实作好婴幼儿保健工作，具有十分重要的意义。

这套丛书，文字浅显、流畅、通俗、易懂，从家庭实用角度出发，相信它的出版，对提高人民群众的健康水平，增多防病治病知识，会有很大裨益。

王 锚 深

一九九零年二月于山西太原

目 录

一、按摩的作用

1. 促进血液循环, 改善皮肤和肌肉的营养供应..... (1)
2. 调节神经, 缓解病痛..... (2)
3. 增强机体抗病能力..... (2)
4. 加速组织修复..... (3)

二、常用按摩手法

1. 按法..... (5)
2. 摩法..... (6)
3. 推法..... (6)
4. 拿法..... (7)
5. 揉法..... (8)
6. 擦法..... (9)
7. 点法..... (9)
8. 捏法..... (9)
9. 掐法..... (10)
10. 搓法..... (10)
11. 捻法..... (11)

- 12. 打法 (11)
- 13. 分法 (12)
- 14. 滚法 (13)
- 15. 抻法 (13)
- 16. 握法 (13)

三、家庭保健按摩

- 1. 头面部按摩 (15)
- 2. 颈部按摩 (22)
- 3. 上肢部按摩 (25)
- 4. 胸腹部按摩 (30)
- 5. 腰背部 (含臀部、阴部) 按摩 (36)
- 6. 下肢部按摩 (42)

四、家庭健美按摩

- 1. 使头发秀美如云 (51)
- 2. 让颜面容光焕发 (52)
- 3. 使眼睛明亮有神 (57)
- 4. 让颈部健美 (58)
- 5. 使胸部丰满 (58)
- 6. 防治腰腹部“发福” (59)
- 7. 让四肢修长 (61)
- 8. 消除臀部多余脂肪 (61)

五、家庭常见病症的按摩疗法

1. 感冒..... (63)
2. 头痛..... (64)
3. 牙痛..... (65)
4. 三叉神经痛..... (66)
5. 面瘫..... (66)
6. 慢性鼻炎..... (67)
7. 咽喉痛..... (68)
8. 近视..... (69)
9. 眩晕..... (70)
10. 高血压病..... (71)
11. 失眠..... (72)
12. 呃逆..... (73)
13. 慢性胃炎..... (74)
14. 腹泻..... (75)
15. 便秘..... (76)
16. 痛经..... (76)
17. 月经失调..... (77)
18. 遗精..... (78)
19. 阳痿..... (80)
20. 慢性腰痛..... (80)
21. 急性腰扭伤..... (81)
22. 落枕..... (82)

23. 颈椎病	(33)
24. 肩周炎	(34)
25. 网球肘	(35)
26. 腱鞘炎	(36)
27. 岔气	(37)
28. 肋间神经痛	(38)
29. 坐骨神经痛	(38)
30. 类风湿性关节炎	(39)
31. 踝关节扭伤	(91)
32. 足跟痛	(92)
33. 半身不遂	(93)

六、家庭小儿按摩

1. 小儿按摩常用腧穴	(96)
2. 小儿保健按摩	(115)
3. 小儿常见病症的按摩疗法	(116)
感冒	(116)
咳嗽	(117)
婴幼儿腹泻	(118)
便秘	(119)
小儿营养不良	(119)
婴儿湿疹	(120)
遗尿	(122)
呕吐	(123)

腹痛.....	(123)
夜啼.....	(124)

一、按摩的作用

按摩有很好的医疗保健功能。史书记载：东汉名医华佗用他自编的“按摩神术”进行按摩，“年且百岁犹有壮容。”唐代百岁名医孙思邈在《千金方》中记载了“老子按摩法”、“天竺国按摩法”，他指出，每日依此做三遍，一月后百病除，行及奔马，补益延年。

按摩的作用是多方面的，现代医学也认为按摩有如下功能：

1. 促进血液循环，改善皮肤和肌肉的营养供应

按摩可以促进血液和淋巴循环，加快体内代谢，改善局部和全身营养状况。按摩可以使局部毛细血管扩张，血流旺盛，改善微循环，使局部皮肤温度升高，且能使肢体远端部位皮温也受到影响。经常性的按摩可使心脏血流加快，心肌得到锻炼，对预防心脏疾病和血管疾病很有好处。

按摩使肌肉代谢加快，可防止肌纤维退化，能使健美的肌肉群长期保持下去。按摩直接作用于皮肤，可以清除衰老的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺及皮脂腺分泌，增加皮肤和肌肉的营养供应，这就能使得皮肤富有光泽和弹性，使得肌肉隆

起，张力增强，达到美容和健美的目的。

2. 调节神经，缓解病痛

按摩刺激经络腧穴，引起神经系统反射，以此调节大脑及各部分神经的功能，维持人体正常的代谢平衡；大脑皮层兴奋和抑制的过程得到调节，神经的紧张和疲劳也就得到了缓解。在头颈部有关腧穴施以按摩，可以迅速解除脑力劳动者的疲劳，使其感到神清气爽。对体力劳动者施以揉捏叩打，也可以迅速消困解乏，使其疲劳顿消，浑身舒坦。按摩还能够改变大脑皮层对疼痛的感受性，对局部损伤具有消肿、散瘀和解痛功能。按压穴位可以止痛，正是按摩引起神经系统反射，进而调节了神经功能的结果。神经衰弱的失眠患者，坚持按摩更可以迅速缓解和消除痛苦。

3. 增强机体抗病能力

祖国医学认为按摩可以“扶正祛邪”。按摩能使人体周身气血流畅，阴阳调和，脏腑生机旺盛。脏腑生机旺盛则气血生成快，正气、精血贮备充足，则机体抗病力就强，人就不易生病，这就是按摩的保健作用。对病体进行按摩，可使经络疏通，脏腑机能恢复，气血旺盛，这样就达到了驱除病邪的目的，这是按摩的治病功能。现代医学实验证明：按

摩刺激可使白细胞吞噬的能力提高20%，血清补体效价也有明显提高，这样就大大地提高了机体的免疫力。实践中，经常性地“干洗脸”，揉按太阳、迎香、风池等穴位可以预防感冒，就充分证明了这一点。按摩能提高机体免疫力，也能提高机体对各种环境的适应能力，这样也就大大地提高了机体的抗病力。

4. 加速组织修复

机体某部分组织受到损伤后，机体自身具有保护性的自我修复功能（这是自然的生命现象），但这种修复的速度和程度往往不能尽如人意。按摩则可以加速组织修复、减少疼痛。按摩使局部毛细血管扩张，血运加快，代谢增强，营养供应充足，自然加快了组织修复。而按摩使皮温升高，对局部肿胀消退、炎症渗出物吸收、组织内淤血和积液消散都有很大的好处。中医讲：“不通则痛，壅塞则肿”。按摩使经络疏通、淤滞化散、筋肉肌肤气血充盈，疼痛消失，组织修复就加快了。

总而言之，按摩对人体确实具有多种良好的作用。对健康人施以按摩，可以增强其抗病能力，延缓衰老；对患者进行按摩，能迅速改善局部症状，促进功能恢复，进而调整全身机能，取得标本兼治的效果。由此可见，按摩的确是一种科学的、行之

有效的保健美容、防病治病的好方法。愿大家能够
为了健康“学而时习之”。

二、常用按摩手法

1. 按 法

用拇指、食指、中指指腹或掌根（有时双手相搭）按压身体穴位、痛点，逐渐用力，按而留之（图1）。本手法适应全身各部位，以受术者感到酸、麻、胀、痛为度。

作用：通经活络、开通闭塞、祛寒止痛、帮助消化。

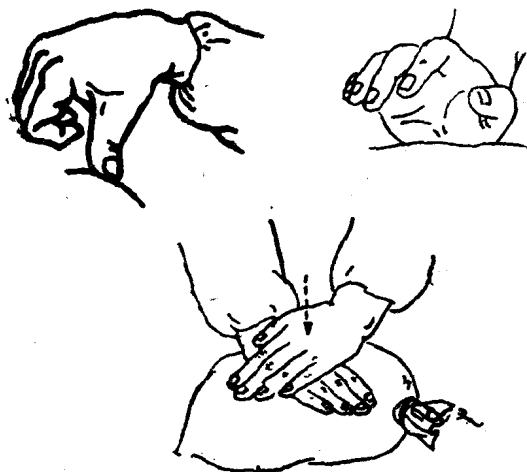


图1 按法

2. 摩 法

以掌面、掌根或指面贴在穴位表面，用前臂、腕关节带动手掌做顺时针或逆时针有节律的摩动（图2）。此法宜柔和有节律，不同部位力度不同，面部只须顺着皮肤纹路轻轻摩娑，而腹部则须用力较大。此法不宜太快，以局部出现轻快、舒适、微热感为目的。腹部中脘、气海等穴适合用掌摩。面部眼睛周围适合用指摩。

作用：理气和中、健脾和胃、调运气血。

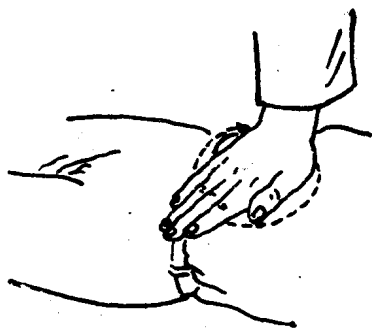


图2 摩法

3. 推 法

用拇指、手掌或拳面贴于体表，沿筋肉结构走向向前或向两边作直线运动，推挤肌肉（图3）。用力比摩法大，但要均匀。推摩结合常用于面部美容。