

实用

手到病除

家庭必备的医学宝典

家庭按摩指南

肖雄 编著

适应症广 疗效显著

操作简便 易于学用

经济安全 容易接受

62

华南理工大学出版社

实用家庭按摩指南

● 肖 雄 编著

华南理工大学出版社

· 广州 ·

2/K23/06

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭按摩指南/肖雄编著. —广州:华南
理工大学出版社, 1997. 2

ISBN 7-5623-1134-X

I. 实…

II. 肖…

III. 家庭-按摩疗法(中医)-指南

IV. R244. 1-62

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑:傅穗文

各地新华书店经销

广东番禺市印刷厂印装

1997年2月第1版 1997年2月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14 字数:338千

印数:1—5000

定价:23元

目 录

第一章 家庭按摩常识	(1)
一、概况.....	(1)
1. 按摩简史	(1)
2. 家庭按摩的主要特点	(3)
3. 按摩治病的机理	(4)
4. 家庭按摩的适应症、禁忌症及注意事项	(5)
二、人体生理基本常识.....	(6)
1. 人体的大体解剖	(6)
2. 人体的经络分布	(6)
3. 人体常用腧穴介绍	(18)
第二章 推拿常用的手法	(35)
一、手法与疗效	(35)
二、手法的补与泻	(36)
三、推拿常用三十法	(38)
1. 抚法	(38)
2. 推法	(39)
3. 拿法	(40)
4. 按法	(41)
5. 摩法	(43)
6. 揉法	(44)

7. 捻法	(44)
8. 弹法	(45)
9. 擦法	(46)
10. 捏法	(46)
11. 掐法	(47)
12. 搓法	(47)
13. 攘(滚)法	(48)
14. 抖法	(49)
15. 捋法	(50)
16. 摇法	(51)
17. 拍法	(52)
18. 抻法	(53)
19. 扣法	(54)
20. 刺法	(55)
21. 分法	(56)
22. 合法	(57)
23. 背法	(58)
24. 抱(提)法	(59)
25. 扳法	(60)
26. 拨法	(61)
27. 端法	(62)
28. 抬法	(63)
29. 提法	(64)
30. 踩法	(65)
 第三章 身体各部常用推拿手法	 (66)
一、按摩推拿的头颈部治疗手法	(67)

1. 一指托天法	(67)
2. 干洗头法	(68)
3. 三指拿推法	(69)
4. 四指戳顶法	(70)
5. 五指拿推法	(71)
6. 四指归提法	(73)
7. 双运太阳法	(74)
8. 鸳鸯理额法	(75)
9. 孙猴搔抓法	(75)
10. 分阴阳法	(76)
11. 推运印堂法	(77)
12. 抹双柳法	(78)
13. 干洗脸法	(80)
14. 内应外合法	(80)
15. 双指开宫法	(81)
16. 二龙戏珠法	(82)
17. 双揪铃铛法	(83)
18. 合掌刁颈法	(84)
19. 摇头捋颈法	(85)
20. 牵颈旋转法	(86)
21. 恶马回头法	(87)
22. 扳颈伸臂法	(88)
二、按摩推拿的上肢治疗手法	(89)
1. 开笼放鸟法	(89)
2. 顺指摇臂法	(90)
3. 摇臂抖抖法	(91)
4. 大鹏展翅法	(92)

5. 怀中抱月法	(93)
6. 悬崖勒马法	(93)
7. 双翅叩按法	(94)
8. 丹凤展翅法	(95)
9. 对手揉球法	(96)
10. 双龙点肩法	(97)
11. 双爪拿翅法	(97)
12. 双臂对叩法	(98)
13. 双臂抖动法	(99)
14. 揉拿手三阳法	(100)
15. 揉拿三阴法	(101)
16. 搓捋双臂法	(101)
17. 旱地拔葱法	(102)
18. 掐拿八邪法	(103)
19. 掐拿八缝法	(104)
20. 捋抖十指法	(104)
21. 金凤摆尾法	(105)
22. 喜鹊搭桥法	(106)
23. 五龙搭肩法	(107)
24. 风摆双尾法	(108)
三、按摩推拿的腰背部治疗手法	(109)
1. 双手劈叩法	(109)
2. 双点肩胛法	(110)
3. 吉庆有余法	(110)
4. 双滚(滚)肩背法	(111)
5. 抱项提膝顶法	(112)
6. 提拿夹脊法	(113)

7. 鹰爪抓鸡 (脊) 法	(114)
8. 搓运夹脊法	(114)
9. 双龙点肾法	(115)
10. 阴阳揉肩法	(116)
11. 理腰三击掌、跪点双窝法	(117)
12. 鲤鱼打挺法	(118)
13. 拢腿运腰法	(119)
14. 揉拿腰背肌法	(120)
15. 搓髂点强法	(121)
16. 蹬腰牵踝法	(122)
17. 肩髃推拉法	(123)
18. 侧牵摇晃、屈膝归合法	(124)
19. 推按腰背法	(125)
20. 提踝抖腰法	(126)
四、按摩推拿的胸腹部治疗手法	(127)
1. 晨笼解罩法	(127)
2. 梳肋开胸顺气法	(127)
3. 锁叩开岔法	(128)
4. 呼吸迎随法	(129)
5. 点鸠掐里法	(131)
6. 推脾运胃法	(132)
7. 双肋卧滚滚龙法	(133)
8. 龙凤呈祥法	(134)
9. 双点章门法	(135)
10. 狮子滚绣球法	(136)
11. 运运颤颤法	(137)
12. 双龙托底法	(137)

13. 补泻神阙法	(138)
14. 推运胃脘法	(139)
15. 点三腕开四门法	(140)
16. 风卷雷鸣乌云散法	(141)
17. 源根筑堤法	(142)
五、按摩推拿治疗下肢的手法	(143)
1. 降龙伏虎法	(143)
2. 金蛙游水法	(144)
3. 推运股外法	(145)
4. 密拿拍打风市上下法	(145)
5. 提拿足三阳法	(146)
6. 提拿足三阴法	(147)
7. 摇捋叩膝屈伸解索法	(148)
8. 搓捋双膝法	(148)
9. 阴阳抱膝法	(149)
10. 掐点侠溪至阴法	(150)
11. 掐拿八风法	(150)
12. 点廉步轻法	(151)
13. 搓揉涌泉法	(152)
14. 掐点五窝法	(153)
15. 顺藤摸瓜法	(154)
16. 点抹秩跳法	(155)
17. 提拿双筋法	(155)
18. 推搓四心法	(156)
六、踩跷治疗法	(157)
1. 金鸡独立法	(157)
2. 足下生风法	(158)

3. 脚蹬火轮法	(159)
第四章 常见疾病的治疗按摩	(160)
一、感冒	(160)
1. 风寒型	(160)
2. 风热型	(161)
3. 暑湿型	(161)
生活调理	(162)
二、支气管哮喘	(162)
1. 风寒束肺型	(163)
2. 痰热阻肺型	(163)
3. 脾肺气虚型	(164)
4. 肺肾两虚型	(164)
生活调理	(165)
三、阻塞性肺气肿	(165)
方法 1	(166)
方法 2	(166)
方法 3	(166)
方法 4	(167)
方法 5	(167)
方法 6	(168)
方法 7	(168)
生活调理	(168)
四、膈肌痉挛	(168)
方法 1	(169)
方法 2	(169)
方法 3	(169)

方法 4	(170)
方法 5	(170)
方法 6	(170)
方法 7	(171)
方法 8	(171)
方法 9	(171)
生活调理	(171)
五、胃肠功能紊乱	(172)
1. 脾胃阳虚型	(172)
2. 肝脾阴虚型	(173)
3. 肝气郁滞型	(173)
4. 气虚津枯型	(174)
生活调理	(174)
六、慢性胃炎	(175)
1. 食滞型	(175)
2. 胃热型	(176)
3. 胃寒型	(176)
生活调理	(177)
七、胃和十二指肠溃疡	(177)
1. 脾胃虚弱型	(177)
2. 肝胃郁热型	(178)
3. 瘀血阻络型	(179)
生活调理	(179)
八、胃下垂	(180)
方法 1	(180)
方法 2	(180)
方法 3	(181)

方法 4	(181)
方法 5	(181)
方法 6	(182)
生活调理	(182)
九、慢性腹泻	(183)
1. 肝脾不和型	(183)
2. 脾胃虚弱型	(184)
3. 脾肾阳虚型	(185)
生活调理	(185)
十、便秘	(186)
1. 燥热型	(186)
2. 气滞型	(187)
3. 气血虚型	(187)
4. 阳虚型	(188)
生活调理	(189)
十一、慢性胆囊炎	(189)
1. 肝郁气滞型	(189)
2. 脾虚湿滞型	(190)
3. 湿热蕴结型	(190)
生活调理	(191)
十二、冠心病	(192)
1. 胸阳不振型	(192)
2. 心血瘀阻型	(193)
3. 痰浊阻胸型	(193)
生活调理	(194)
十三、高血压病	(195)
1. 肝火炽盛型	(195)

2. 阴虚阳亢型	(196)
3. 痰湿壅阻型	(196)
生活调理	(197)
十四、偏瘫	(197)
方法 1	(198)
方法 2	(198)
方法 3	(198)
方法 4	(199)
方法 5	(199)
方法 6	(200)
生活调理	(200)
十五、肥胖	(200)
1. 胸腹部减肥	(201)
2. 腰背部减肥	(201)
3. 颈部及上肢减肥	(202)
4. 下肢及臀部减肥	(203)
生活调理	(204)
十六、阳痿	(204)
1. 心脾不足型	(204)
2. 命门火衰型	(205)
3. 惊恐伤肾型	(205)
生活调理	(206)
十七、早泄	(206)
方法 1	(207)
方法 2	(207)
方法 3	(207)
方法 4	(207)

方法 5	(208)
方法 6	(208)
生活调理	(208)
十八、遗精	(209)
1. 阴虚火旺型	(209)
2. 肾阳亏虚型	(210)
3. 湿热内蕴型	(211)
生活调理	(211)
十九、阳强	(212)
1. 肝火内盛型	(212)
2. 肾阴亏损型	(213)
3. 败精阻窍型	(213)
生活调理	(214)
二十、不能射精	(214)
方法 1	(214)
方法 2	(215)
方法 3	(215)
方法 4	(215)
方法 5	(216)
方法 6	(216)
方法 7	(216)
生活调理	(217)
二十一、遗尿、小便失禁	(217)
1. 脾肺气虚型	(217)
2. 肾阳不足型	(218)
3. 肾阴虚亏型	(219)
生活调理	(219)

二十二、尿潴留·····	(220)
1. 膀胱湿热型·····	(220)
2. 肺热壅盛型·····	(221)
3. 肾阳虚亏型·····	(221)
生活调理·····	(222)
二十三、前列腺炎、前列腺肥大·····	(222)
方法 1·····	(223)
方法 2·····	(223)
方法 3·····	(223)
方法 4·····	(224)
生活调理·····	(224)
二十四、神经衰弱·····	(225)
1. 阴虚阳亢型·····	(225)
2. 心脾两虚型·····	(226)
3. 肝脾失调型·····	(226)
4. 肾阳虚型·····	(227)
生活调理·····	(227)
二十五、头痛·····	(228)
1. 风寒型·····	(228)
2. 风热型·····	(229)
3. 肝胆型·····	(229)
4. 虚弱型·····	(230)
生活调理·····	(231)
二十六、失眠症·····	(231)
1. 心脾两虚型·····	(231)
2. 阴虚火旺型·····	(232)
3. 气血不足型·····	(233)

生活调理·····	(233)
二十七、瘰病·····	(234)
方法 1 ·····	(234)
方法 2 ·····	(235)
方法 3 ·····	(235)
方法 4 ·····	(235)
方法 5 ·····	(236)
方法 6 ·····	(236)
生活调理·····	(236)
二十八、面神经麻痹·····	(237)
方法 1 ·····	(237)
方法 2 ·····	(237)
方法 3 ·····	(238)
方法 4 ·····	(238)
方法 5 ·····	(238)
方法 6 ·····	(239)
方法 7 ·····	(239)
方法 8 ·····	(239)
生活调理·····	(239)
二十九、三叉神经痛·····	(240)
1. 风邪外袭型 ·····	(240)
2. 脾胃实火型 ·····	(241)
3. 虚火上炎型 ·····	(241)
生活调理·····	(242)
三十、臂丛神经痛·····	(242)
方法 1 ·····	(243)
方法 2 ·····	(243)

方法 3	(243)
方法 4	(244)
方法 5	(244)
方法 6	(244)
方法 7	(245)
生活调理	(245)
三十一、肋间神经痛	(245)
1. 肝气郁结型	(246)
2. 瘀血阴滞型	(247)
3. 痰饮停聚型	(247)
生活调理	(248)
三十二、坐骨神经痛	(248)
1. 风寒湿型	(249)
2. 气滞血瘀型	(250)
生活调理	(251)
三十三、落枕	(251)
方法 1	(251)
方法 2	(251)
方法 3	(252)
方法 4	(252)
方法 5	(252)
方法 6	(253)
方法 7	(253)
方法 8	(253)
生活调理	(254)
三十四、肱骨外上髁炎	(254)
方法 1	(254)