

MASSAGE

保健美容按摩彩色图谱

按摩使乳房健美

按腹治疗慢性阑尾炎

胸腹部按摩

Breast

主编 任潮流

and Abdominal



人民卫生出版社

拿胸旁防感冒

按摩让腹部瘪下去

按摩调月经

点按建里气海治腹泻

捏拿治产后乳汁不足

1-64
10

NEW COURSE TEXTS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE · BREAST AND ABDOMINAL MASSAGE

胸腹部

按摩

主编 任潮流

文字 \ 剑平

任朝



示教 \ 柏哲 嘉嘉 玲玲

插图 \ 胡颜

摄影 定天 阿春

人 · 民 · 卫 · 生 · 出 · 版 · 社

保健美容按摩彩色图谱
胸腹部按摩

主 编: 任潮流

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京金盾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 6

字 数: 134 (千字)

版 次: 2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数: 00 001-30 000

标准书号: ISBN 7-117-03664-8/R · 3665

定 价: 50.00 元

版权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

搓涂美容法，可使你面色红润。

梳抓头部，助你健脑益智，祛除头皮屑。

点按关元，温肾壮阳，防治阳痿、性冷淡、不孕不育。

按揉足三里，调节胃肠功能，强筋健骨，强壮防病，抗过敏，抗衰老。

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体的免疫能力。

按摩，可以充分调动机体积极性，并能舒缓情绪，使机体处于健康快乐的状态，使人脸色红润，皱纹舒展，更显年轻。

按摩在方法上，有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩，等等。这些按摩法中还有许多小方法，如穴位按摩，可以按摩足三里穴以增强胃肠功能，防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病，可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病，等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同，分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时，要根据具体情况，注意选择恰当的方法，采用适当的手段，科学对待，才能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外，通常可两手两侧同时进行，书中言一手，除非特别说明，都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛，以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松，处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行，不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果，这些都当引起注意，也是本书的中心内容。

科学用按摩，强健俊美属于你！

任潮流

搓涂美容法，可使你面色红润。

梳抓头部，助你健脑益智，祛除头皮屑。

点按关元，温肾壮阳，防治阳痿、性冷淡、不孕不育。

按揉足三里，调节胃肠功能，强筋健骨，强壮防病，抗过敏，抗衰老。

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体的免疫能力。

按摩，可以充分调动机体积极性，并能舒缓情绪，使机体处于健康快乐的状态，使人脸色红润，皱纹舒展，更显年轻。

按摩在方法上，有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩，等等。这些按摩法中还有许多小方法，如穴位按摩，可以按摩足三里穴以增强胃肠功能，防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病，可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病，等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同，分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时，要根据具体情况，注意选择恰当的方法，采用适当的手段，科学对待，才能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外，通常可两手两侧同时进行，书中言一手，除非特别说明，都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛，以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松，处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行，不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果，这些都当引起注意，也是本书的中心内容。

科学用按摩，强健俊美属于你！

任潮流

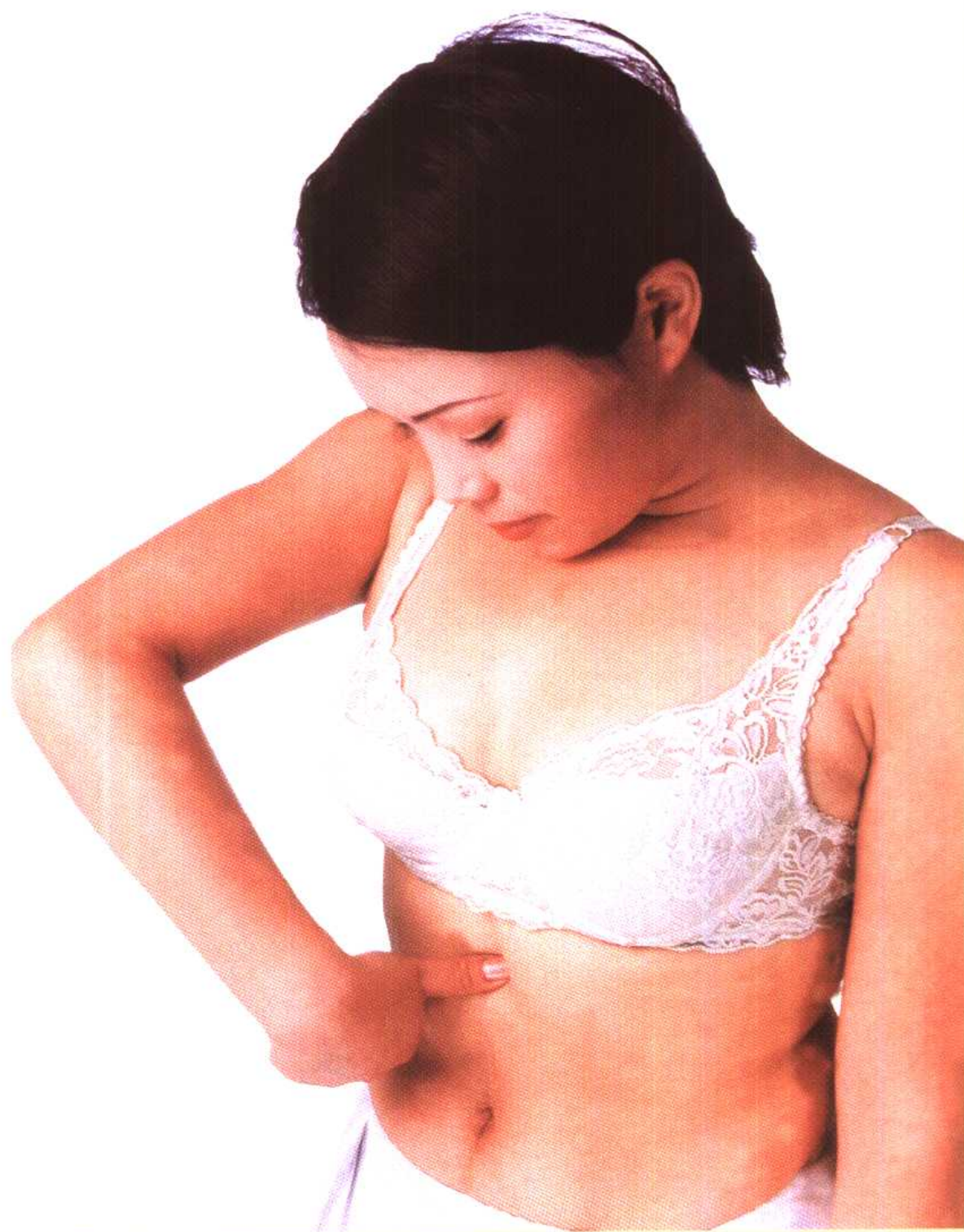
Contents

目 录

保健按摩2	推运防治消化不良.....25
拍打胸部振精神.....2	点按中腕膻中止呃逆.....26
按摩心区通血脉.....3	点按鸠尾治胃痛.....27
按摩肺区调呼吸.....4	点按上腕中腕防治慢性胃炎.....28
按摩脾区助运化.....5	按摩上腹治疗胃、十二指肠溃疡.....29
按摩胃区促消化.....6	益气托胃按摩防治胃下垂.....30
按摩肝胆理气机.....7	点按中腕天枢治疗胃粘膜脱垂.....31
按摩膀胱清湿热.....8	提捏治疗胃肠神经官能症.....32
按摩胞宫调月经.....9	叠按腕腹治疗腹胀.....33
按摩脐部助健身.....10	点按气海治便秘.....34
按摩阴窍资壮阳.....11	点按建里气海治腹泻.....35
按摩谷道通二便.....12	点按下腕天枢治疗痢疾.....36
美容按摩13	按腹治疗慢性阑尾炎.....37
按摩使乳房健美.....13	按揉防治术后肠粘连.....38
按摩助胸部减肥.....15	按摩防治脱肛.....39
按摩让腹部瘪下去.....16	防治肝胆病40
心血管按摩17	按揉募穴治疗慢性胆囊炎.....40
点按梁门防治高血压.....17	按摩胸胁治疗胆石症.....41
点按膻中防治心律失常.....18	推擦胸胁治疗肝硬化.....42
揉动心区防治冠心病.....19	防治泌尿系统疾病43
摩动心区缓解心绞痛.....20	提拿腹直肌防治肾下垂.....43
防治呼吸系统疾病21	推擦点按治疗急性肾炎.....44
拿胸旁防感冒.....21	按揉推擦治疗慢性肾盂肾炎.....45
摩胸部止咳嗽.....22	按压疗癃闭.....46
双肋滚龙治哮喘.....23	按揉止遗尿.....47
推摩胸胁治疗肺气肿.....24	防治代谢病48
防治消化系统疾病25	按摩胰点降血糖.....48
	点按防治低血糖.....49

<p>按摩防治更年期综合征.....50</p> <p>防治神经系统疾病.....51</p> <p> 推擦防治神经衰弱.....51</p> <p> 梳肋开胸解郁闷.....52</p> <p> 点按穴位治瘰病.....53</p> <p> 推擦治疗肋间神经痛.....54</p> <p> 推擦胸肋防治失眠.....55</p> <p> 点按防治梅核气.....56</p> <p>防治运动系统疾病.....57</p> <p> 擦抹胸肋疗岔气.....57</p> <p> 按摩治痿证.....58</p> <p> 推擦治腹股沟软组织损伤.....59</p> <p> 按压胸部疗肋软骨炎.....60</p> <p>防治妇女病.....61</p> <p> 按摩调月经.....61</p> <p> 下按疗痛经.....63</p> <p> 上推止崩漏.....65</p> <p> 摩胸腹疗闭经.....66</p> <p> 点按治带下病.....68</p> <p> 捏提防治乳痈.....69</p> <p> 按推下腹治子宫脱垂.....70</p> <p> 产后按摩疗腹痛.....71</p> <p> 按摩疗恶阻.....72</p> <p> 捏拿治产后乳汁不足.....73</p> <p> 按揉治疗妇女尿失禁.....74</p> <p> 推揉疗不孕.....75</p>	<p>分推疗乳癖.....76</p> <p>防治男性病.....77</p> <p> 按推防治阳痿.....77</p> <p> 挤捏防治早泄.....78</p> <p> 点按防治遗精.....79</p> <p> 推擦防治不射精.....80</p> <p>防治小儿病.....81</p> <p> 推揉防治小儿夜啼.....81</p> <p> 捏拿防治小儿营养不良.....82</p> <p> 按揉防治小儿厌食.....83</p> <p> 分推防治小儿吐奶.....84</p> <p> 按揉防治小儿腹泻.....85</p> <p> 按推治疗百日咳.....86</p> <p> 按揉治疗小儿佝偻病.....87</p>
--	---





Health Massage

保健按摩

有些人常会感到身体乏力，精神萎靡不振。这是由于生活工作紧张，体内代谢产物积聚过多，大脑皮层处于抑制状态，神经功能的兴奋性降低所造成的。

人们欲提神解乏，常采用抽烟、喝咖啡的方法，这是不可取的，因为这样做不但不会收效，而且容易上瘾，损害健康。按摩是有效的提神解乏的方法。

按摩部位

按摩在胸部进行。

按摩方法

一手张掌，以掌拍击胸部（图1），或两虚掌同时拍打（图2），从上向下，从内向外，拍打胸部至遍，可反复数遍，两侧交替进行。

按摩作用

本法能振奋精神，可以促使局部组织温度升高，加快血液、淋巴液的循环和新陈代谢，并通过对机体末梢神经的刺激，提高神经系统功能的兴奋程度，且不会有任何副作用。



注意事项

1. 按摩时要保持心情舒畅，全身放松。
2. 拍打时，手掌着力面积要大，腕部摆动要轻松自然而有弹力，内部感到有震动力。
3. 胸上部拍打用力可稍大，向下力量可减小，不可用蛮力，以免损伤。

中医认为，心主血脉和神志，心血的旺盛与否，直接关系到面色的荣枯及神志活动。全身的血液都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送全身，发挥濡养作用。

按摩心区能直接作用于心脏，加强心脏功能。由于心脏的解剖位置在两肺之间，通过心区的按摩，还能间接地对肺及腹腔脏器起到良性刺激作用。

按摩部位

按摩部位在心区进行，主要着力于左前胸第5肋间隙上下的心前区部位。

按摩方法

1. 一手掌或两手掌重叠，放于心区，手掌着力，作缓慢的环形摩动，可先按顺时针方向，再按逆时针方向，各按摩30次（图3）。



2. 两手张掌，相叠，按放在心区的位置，以掌根着力，稍用力下压，连做36次（图4）。



按摩作用

本法能增强心脏功能，进而使血脉充盈，血流畅通，对心血管系统疾病起到较好的防治作用。

注意事项

1. 按摩时动作要连续，要有节律性。
2. 配合点按背部心俞穴，效果更好。

保健按摩

肺位于胸腔两侧，左右各一，在所有脏器中，其位置最高，故称“华盖”。两肺之间为纵隔，其间有心脏及神经、淋巴、血管等。

中医认为，肺主气，司呼吸，主宣发和肃降，通调水道。因肺叶娇嫩，易被邪侵，通过按摩，可使肺的功能增强，有助于祛病健身。



按摩部位

按摩主要在胸肋部的肺区进行。

按摩方法

1. 两手掌分别置于左右侧胸肋部，作自上而下的推摩活动，连做1分钟（图5）。

2. 五指并拢微屈，拍击胸肋部，自上而下，反复进行。可用两手同时拍击两侧胸肋部（图6）。也可以一手拍打一侧，两侧交替进行。



按摩作用

本法能直接作用于肺脏，加强肺的宣发肃降、通调水道、通利鼻窍、荣养皮毛功能，对呼吸系统疾病有良好的防治作用。

注意事项

1. 拍打用力要从小到大，动作协调。
2. 配合点按背部肺俞穴，效果更好。

脾主运化，与胃同为后天之本。机体生命活动的持续和气血津液的生化，都有赖于脾胃运化的水谷精微，所以又称脾胃是“气血生化之源”。脾胃的健运，能促进机体的气血充足，促进健康。

金元时期名医李东垣说：“百病皆由脾胃衰而生。”在临床实际中，各种病症均可通过调理脾胃而收到祛病健身的效果。

按摩部位

按摩主要在脾胃区进行，脾胃区位于左肋弓至右肋弓下缘。

按摩方法

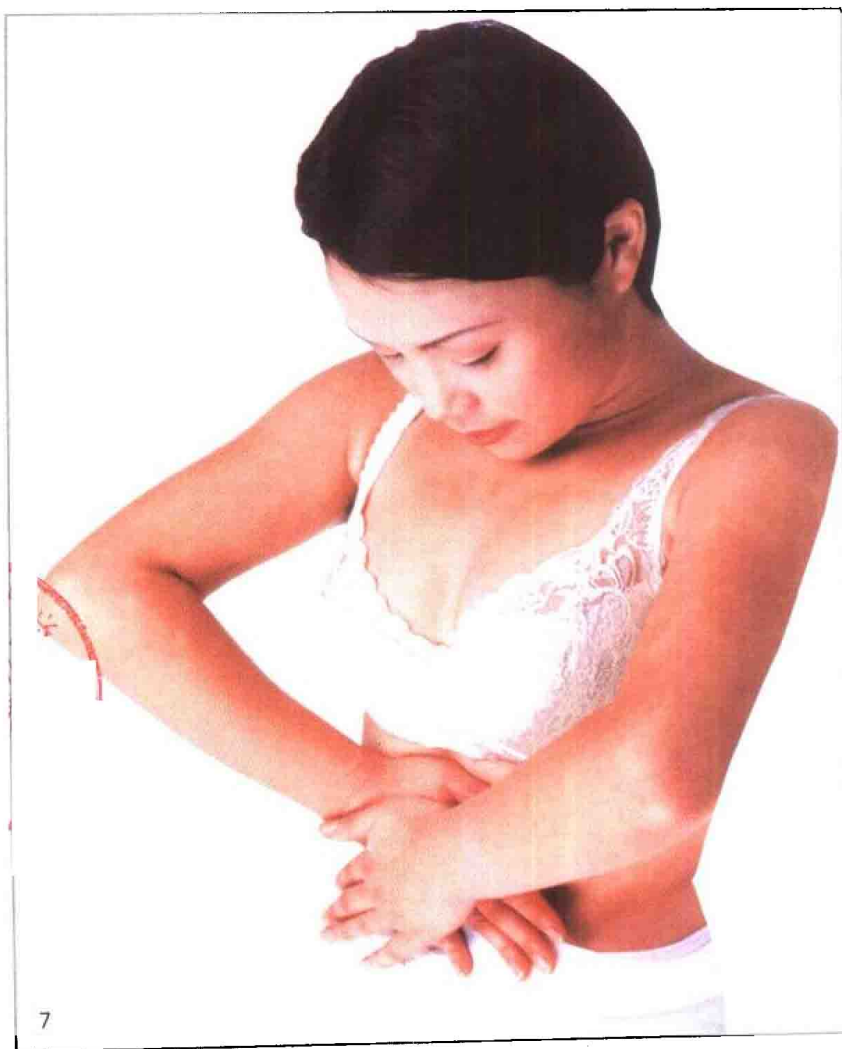
张掌，一手掌或两手掌重叠，按放在脾胃部位，先自右向左平推30次，再自左向右平推30次（图7）。

按摩作用

本法对脾胃的运动有双向调节作用，在其功能亢进时，按摩后能使其运动减弱；在功能减弱时，则能使其加强。此外，经常做脾胃区按摩，还有健美作用，这是因为脾主肌肉，全身的肌肉依靠脾胃运化的水谷精微来营养，才能使肌肉丰满、发达、健壮。

注意事项

1. 按摩时手掌要紧贴皮肤，向下的压力不可过大。
2. 配合点按背部脾俞穴，效果更好。



保健按摩

胃位于上腹部剑突下，当胃充满到中等程度时，约3/4位于左季肋区，1/4位于腹上区，胃的底部与膈、脾相邻，右侧与肝胆相近，胃后壁与左肾、胰相邻。

中医认为，胃主受纳，腐熟水谷，主通降，以降浊为和，胃失和降，就会出现呕吐、呃逆、暖气等病症。



8

按摩部位

按摩主要在上腹区进行。

按摩方法

张掌，一手掌或双手掌重叠，按放在上腹部剑突下，按顺时针方向沿升、横、降结肠方向，自右向左旋转摩动，反复操作3分钟（图8、9、10）。

按摩作用

本法能调节胃肠蠕动，促进消化液的分泌和营养物质的吸收，同时能加强胃的降浊作用，使全身气机通畅，食欲增强，体重增加，身体健壮有力，还能促进排泄，保持大便正常。

注意事项

1. 肥胖者不宜采用本法。
2. 如配合点按背部胃俞穴、大肠俞穴，效果更好。



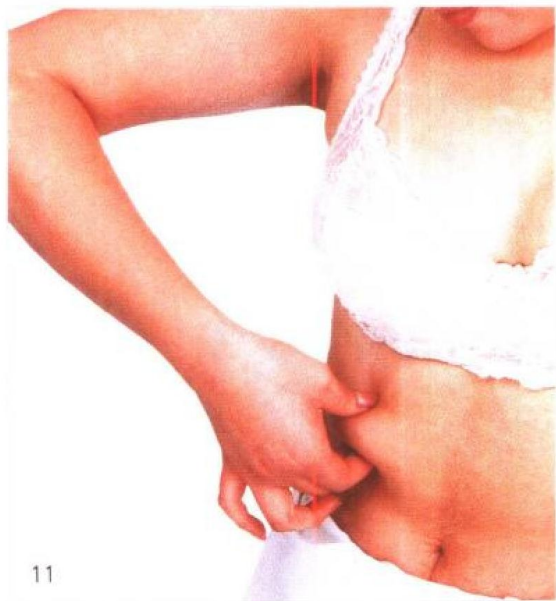
9



10

肝脏位于右季肋区，肝上界与膈同高，约平齐右侧第5肋间，可随呼吸上下移动。成人肝下缘不超过右侧肋弓，胆囊位于肝下面，分泌胆汁，影响到消化和情志活动。

中医认为，肝主疏泄，主藏血，主筋爪。若肝失疏泄，气郁不畅，可以出现胸胁、两乳及少腹胀痛、不思饮食等；肝气上逆可引起头目胀痛、面红目赤、易怒等；肝气郁结可引起胁痛、口苦等；肝血不足则可见两目干涩昏花、肢体麻木、屈伸不利等。



按摩部位

按摩主要在右季肋部肝胆区进行。

按摩方法

1. 用拇、食、中三指撮捏右季肋部皮肤，自上而下进行捻动，反复操作3分钟（图11）。

2. 张掌，一手掌或两手掌重叠，按放在右季肋部，自右向左横擦3分钟，使局部皮肤发热（图12、13）。

11



12



13

按摩作用

本法能直接作用于肝脏和胆囊，而加强肝胆的疏泄功能，使气机调畅，气血和调，经络通利，情志调畅。

注意事项

1. 捻时要用手指腹部，对称用力，做搓转活动，边捻边移动位置。
2. 配合点按背部肝俞穴和胆俞穴，效果更好。

保健按摩

膀胱位于小腹中央，小儿的膀胱高出骨盆上方，贴腹前壁，成人在骨盆内，前贴耻骨联合，而女性则与阴道、子宫邻接。膀胱具有贮尿和排尿功能。

按摩部位

按摩部位主要在膀胱区进行，膀胱区位于小腹中央。

按摩方法

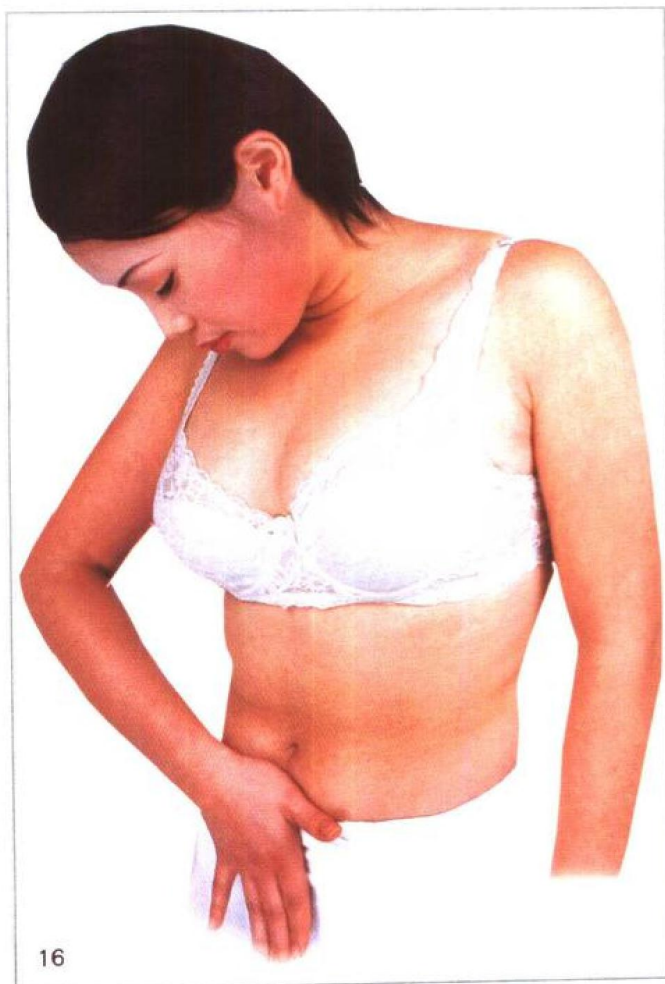
1. 张掌，一手或两手掌重叠，按放在小腹中央，先顺时针方向转动按摩20次，再逆时针方向按摩20次（图14、15）。
2. 用掌根从小腹中央向下推按至耻骨联合上缘，反复操作3分钟（图16）。

按摩作用

本法能直接作用于膀胱，有清湿热、利膀胱的作用，对膀胱病变所致的尿频、尿急、尿痛、小便不利、尿闭等有一定防治作用。

注意事项

1. 推时掌根要用力，向下压力宜大。
2. 可配合点按背部膀胱俞穴，以增加效果。



胞宫即子宫，位于小腹部，在膀胱之后，是发生月经和孕育胎儿的器官。

中医认为，胞宫与督脉、任脉、冲脉关系密切，三者均起于胞中，而督脉被称为是“阳脉之海”，任脉有“主胞胎”之说，冲脉能调节十二经脉气血，与妇女月经有密切关系。

通过按摩子宫区域，对于子宫保健、妇女保健，乃至对机体的健康，十分有益。

按摩部位

按摩部位主要在小腹中央的胞宫区进行。

按摩方法

张掌，一手或两手掌重叠，按放在小腹中央，先顺时针方向按摩30次，再逆时针方向按摩30次（图17、18）。

按摩作用

本法能直接作用于胞宫，具有调节月经作用，对胞宫病变所致的月经量过多或过少、行经期延长、闭经、痛经等，有一定的防治作用。



注意事项

1. 妊娠期忌用本法。
2. 如月经量过多，应在经期暂时停用本法。

保健按摩

脐，因为在胎儿时连脐带，以供胎儿之营养，故被称为先天之本源，生命之根蒂，古人有“脐为五脏六腑之本”、“元气归脏之根”的说法。脐中有一个穴位名，叫做“神阙穴”，在人体中占有重要地位，是调整脏腑、平衡阴阳的枢纽。经常按摩脐部，是古今养生家的重要修炼方法。

按摩部位

主要按摩脐部。

按摩方法

张掌，一手或两手掌重叠，按放在脐部，先顺时针方向按摩36次，再逆时针方向按摩36次（图19）。

按摩作用

本法能调和脾胃、养血益气、温通元阳、复苏固脱，具有良好的养生保健作用。

注意事项

1. 姿势站立、坐位或仰卧均可。
2. 按摩动作要柔和，并逐渐加重至以能够耐受为宜。
3. 按摩范围以脐为中心，逐渐扩大至整个腹部，最后结束时回到脐部。



19