

家庭保健按摩

JIA TING BAO JIAN AN MO

前言

按摩是祖国传统医学中的重要组成部分，已有一千多年的历史。它不需要复杂的设备，又有效果明显的特点。

现代社会，按摩有它的广泛市场，它是治病及保健的常用疗法。由于夫妻生活保健或治疗性疾病方面的一些原因，在按摩院就有一定局限性了。

夫妻之间的相互按摩，是胜过语言最能表达爱意的方式。职业性按摩，虽然能通过经穴，融通全身，能起到保健作用，但是不可能有感情交流，也不会产生心心相印、含情脉脉的温馨。夫妻间的按摩，是在一种情趣、恩爱、幸福的气氛中彻底的放松，充分地展开，尽情的达到感情交流，性生活的和谐，★体和身心都能舒畅，其保健美容作用将远远超过单纯的职业按摩。至于那种感情与金钱交换的色情按摩，除了毁灭家庭传染疾病外，别无它用。

其实，很多夫妻在过性生活时，或多或少、有意或无意都存在一些保健按摩。如果能根据夫妻自身的实际情况，有意识、有目的进行一些保健按摩，其带来的不仅是人体的健美，更能加深夫妻感情和家庭幸福。

四肢按摩



首先，必须认识足部的重要性，它是全身微血管最密集的地方，故有第二心脏之称。

脚的新陈代谢迅速，容易出汗产生污垢，但每天却被束缚在鞋子里，过着不见天日的生活。

女人的高跟鞋不仅带来站立的痛苦，严重者会使脚踝及脚尖变形，故脚踝、膝关节等因承受此种压力而引发关节僵硬、内脏失调等症状。

因此，给足部适当的“休息”是很重要的。按摩足部，能促进血液循环、促使内脏机能的活动旺盛，健康情况自然获得改善。



按摩太冲 太冲穴位于足背第一二跖骨结合前方凹陷处，用食指腹转摩两侧穴位，左右各36次。

灵动足踝 坐在椅子上，脚放平，足跟尽量举高，足趾踩在地板上，持续6~9秒钟。重复6~9次。

按压涌泉 用两手拇指腹同时按压足掌前1/3与2/3交界处的足心涌泉穴，左右各50次。

拍打足侧 两手掌稍用力拍打足背两侧赤白肉际处。先左脚后右脚，各48次。

不仅手能达到按摩目的，而且可以用刷子刷，踩竹片，用冷热水交替浸泡，用力张开脚趾也能使足部感到轻松，同时人的身心自然就舒爽起来。

当工作疲劳或失眠时，别忙着解决头部问题，不妨先刺激足部看看。

足的按摩 一般说来分

自我按摩和二人按摩。前者往往是妻子的自我按摩，而后者又往往是丈夫对妻子的按摩。

妻子自我按摩注重于保健美容方面。纤秀的小脚和平滑白净的小脚皮肤，这对女性全身健美是一个重要的组成部分，特别脚背、脚趾那园滑的曲线，上床后对丈夫魅力是非常重要的。这就要求妻子的脚尖五趾协调，皮肤白净，曲线润滑，无脚气病，无脚癣病，这些都需要按摩保养，经常揉捏脚趾和脚背。这种按摩不管四季天气，最好安排在洗澡和洗脚后。

二人按摩，大多是丈夫替妻子按摩，除了也有保健美容作用外，侧重于情感交流，按摩足部也能促进血液循环，消除高、低血压、肩膀僵硬等疾病，内脏机能的活动力会旺盛，健康情况也能获得改善。由于不断揉弄足趾脚背，也会使夫妻双方逐渐进入兴奋状态，丈夫手捧妻子一双小脚，使妻子能感受到一股发自内心的温馨和满足，这种刺激不仅能使妻子忘掉一天的疲劳，特别是穿高跟鞋的人，便会觉得浑身舒畅。足的按摩力度要适中，不宜过快，时间可达15分钟。



用脚掌相互按摩

按摩 涌泉穴，利用有点疼又有点舒适的力量持续按摩，可以强肾利尿，对治疗高血压亦有效果，对脚部的按摩要两脚都按。夫妻双方用此种方法按摩，能调剂和加深夫妻感情。肌肤交错、揉摩、其乐融融。



按摩足三里

于膝外侧向下
三指宽距离的足三
里穴，对胃痛、胃
下垂、消化不良等
有明显效果。在

足三里 外侧，位
于突出骨头的下方
有 阳陵泉 穴，
此穴能抑制胃酸。
以拇指稍微用力地
持续按摩这两个部
位。



摩浴小腿 两手先抱小腿上端，用力向下擦到踝部，然后再擦到小腿上端，如此上下
来回擦15次，然后换一腿，方法相同。

捏拿腿肚 左手虎口按住小腿肚，掌心贴牢承筋穴（位于腓肠肌腹中央），拇指向前，
指腹紧贴小腿内侧，余四指紧贴外侧，捏按腿肚9~15次，再掌心向下移贴牢承山穴（位于
腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端处）。



消除生理性疾病 从大腿的内侧，脚踝内侧到脚骨的沿线，用手的根部及四根手指的指腹按摩。因为大腿较敏感，所以要大幅度地揉，能消除下腹部的紧张。尤其是脚踝内侧三指宽度的左痛点，是消除生理痛特别有效的穴道，持续性的指压会有效。也必须按摩

与大腿肌有密切关联的下腿部，特别是小腿，它是疲劳容易累积的肌肉。要从大腿一直按摩下来，方法与揉大腿相同。一面加压，一面像要肌肉分开似的揉，小腿的前侧也要轻轻的压。

按摩带脉 按摩刺激带脉能防治妇女疾病，可以治疗腰腹肥胖，雀斑等。

大腿的前后部位，从臀部下面到膝盖，若用拇指做指压时会痛，可改变手掌压揉。此处不用说当脚在做运动，仅仅是坐着也会觉得疲劳，尤其是大腿前面的部位。

按揉血海 平坐屈膝。髌骨上缘直上2寸，肌肉内侧缘即血海穴。用按法或揉法，以有酸胀感为宜。

消除腿部疲劳

让对方俯卧，再按摩他的小腿，将膝盖后面中央部位到足踝处，左手虎口按住小腿肚，掌心贴牢承筋穴，拇指向前，指腹紧贴小腿内侧，捏按腿肚15次。

按摩时，须从大腿到小腿、脚筋腱、脚踝脚底以整个脚，都必须慢慢



地按摩。肌肉过度疲劳时，用力应适度。脚掌心的部位要以拇指轻轻地揉，用拳头加压也有效。

由大腿屈侧→小腿→脚筋腱，顺势轻轻地压，膝盖后面用指做指压，对于腰及背部都有效。像抓脚筋腱似地按摩，对头痛及肩膀僵硬有效。

做长距离的步行时，前劲骨肌会紧绷，用拳头轻敲，就能消除疲劳，即使是胃部衰弱此处也会紧绷。

由于脚底有无数穴道，疲倦时如按摩刺激脚掌心就会觉得舒服。要用拇指好好地揉，或用拳头敲击，都能收到良好效果。

消除腿部疲劳 自膝盖内侧突出的股骨头算起，约大腿有三分之一处，稍微用力按压此处，具有调整肝功能的作用。调整肝功能，能使眼睛的功能正常化。双脚都必须按摩。此穴也是恢复精力的重要穴道，但不可用力过度，以免淤血。

握住小腿抓揉，尤其是脚筋腱的部位，须要好好的揉，使它放松，直揉到脚底部位，就会感到舒服。长期坚持按摩十分必要，这不仅对健康有利，也会使一双腿线条优美，轮廓匀称，更具魅力。

消除足部疲劳的按摩，只要指压膝盖下端附近的部位即可。如果身体疲倦时，此处就会变得僵硬，**足三里**是个具有多重效果的穴道，可应用于各种疾病，如腹痛、腹泻、便秘、呕吐、无力等。通过按摩这个穴位，能使人下肢放松、舒展。

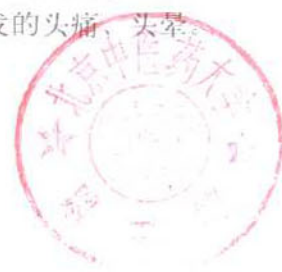




此法是调整胃肠，是胃肠分泌旺盛的一种按摩。若觉胫骨中心稍向外侧的肌肉僵硬，则可按摩足三里，它是具有多种功用的穴道。



抓揉脚筋腱 直伸脚筋腱轻拍亦可，左右都必须平均的按摩。不仅对酩酊、对醒酒也有效，还能消除因血气上升而引发的头痛、头晕。若能按摩至脚底，不仅觉得舒服，还会有利尿的作用。





足部痉挛的处理 让对方俯卧，再上去踩。踩踏时，要使对方和自己脚底的凹凸部位吻合。

脚底痉挛 抓住脚跟，伸展脚筋腱，同时拉扯脚趾也会更有效地能预防脚底的痉挛。

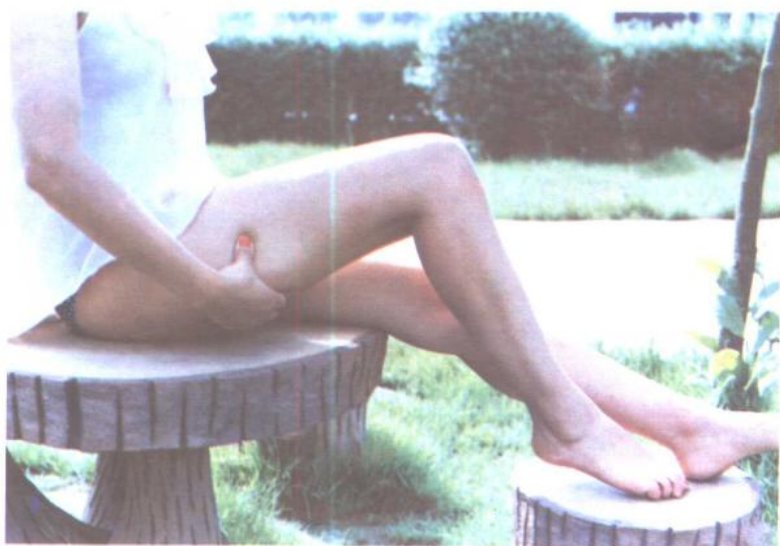
脚底有无数对于身体有益的穴道，身体疲劳时，要好好的按摩脚底。将脚底正中央附近用拇指按压，或用器物敲击脚掌。轻轻按摩脚掌，会使双方进入含情脉脉的气氛里，特别是妻子那双娇小的脚，应经常不断揉捏。按摩足部大拇指内侧部位及脚底觉得会痛的地方，要用拇指做重点性的揉，能加强整个消化器的功能。一有空就持续做上十五分钟就会效果更佳，其他的脚趾也要揉捏。

扳动足趾 取坐式，双脚不着地，或躺下，双腿伸直，足掌朝前，足尖向上。从拇指开始，将足趾依次向下扳动，稍停恢复原状，扳完五趾为一次，共做6次。



脚趾关节 撑开脚趾尖，将它上下左右适当地按摩或是拉扯、旋转。因为它是身体的末端，也是血液循环的终点站。所以要充分地加以按摩，促进血液流通，当萎缩的趾头开始有活力时，全身的肌肉也会充满生气，故要好好的按摩每一根趾头，用两手交叉扳动脚趾亦可。

脚掌心的部位：刺激这个部位，有加强消化系统的功能，使肠胃的机能健全。肠胃机能不佳的人，此处会感到疼痛。这时以适度的力量按摩即可。此处凹陷的人，这是因为平常所受压力不够。而扁平足的人，此处极易感到疲劳，更需要充分的按摩。



大腿搓揉术

夫妻一方以两手掌心夹住另一方的大腿，用力快速由上而下搓揉约2~5分钟，搓揉时，用力稍重些，以一方的耐受为度。



捏摩小腿

捏摩小腿使其肌肤光洁，小腿中的足三里和三阴交是美容保健按摩中的重要穴位，在防治有碍美容的疾患中应用广泛，疗效显著。

按摩阴交 即按摩三阴交。坐式，用左右手大拇指指腹按摩同侧足踝上内侧三横指处的三阴交穴，左右各36次。

按摩三里 即按摩足三里。坐式，用左右手大拇指指腹，同时按摩同侧膝眼下三横指外侧的足三里穴，左右各36次。

按摩脚踝、脚背、脚趾、脚心和有关穴位，令您的双腿健美有力。



按捏足趾 用一手按捏对侧足趾，用拇指和食指夹住足趾，先上下按捏，再左右两侧按捏，从拇趾到小趾逐一按毕为1次，共做3~9次。

牵拉足趾 用一手牵拉对侧足趾，用拇指和食指捏住足趾，逐一向前牵拉，拉完五趾为1次，共做3~9次。一脚拉好后再做另一脚。

扳动足趾 取坐式，双脚不着地。或躺下，双腿伸直，足掌朝前，足趾尖朝天。从拇趾开始，将足趾头依次向下扳动，稍停恢复原状。扳完五趾为一次，共做3~6次。



推擦足背 用手指或手掌或鱼际推擦双足脚背，从足踝到足趾来回推擦。一来一回为1次，共擦9~15次。

按摩水泉 水泉穴位于内踝尖与跟腱水平线中点直下1寸，跟骨结节前上方凹陷处。用两手拇指指腹轻轻按压同侧该穴，左右各36次。

按压涌泉：用两手拇指指腹同时按压足掌前三分之一与后三分之二交界处
处的足心涌泉穴左右各48次



按搓摩足掌：取坐姿，左手扳着左足趾，突出前足心，以右手掌心在左前足掌前后揉摩48次。然后右手抓左足趾，以左手掌心按摩右足掌48次。





手部按摩：只按摩手上的穴道，能治愈全身。温柔地按摩双手，让手部的肌肉松弛，心情自然愉快。手能代表一个人的心，心是变化自由的千手观音，因手有着各种变化，所以关于手的说法也有很多种。

手部的按摩，基本上用力应小一点。一边寻找觉得舒服之处，一边按摩，要领与足底相同。如此按摩能将流到脑部过多的血液诱导至末端，具有安神的效果。





抚摸上臂 经常抚摸手臂能起到消除疲劳、润泽肌肤的作用。

右手掌紧按左手肘关节内侧，接着用力沿臂内侧向上擦到腋窝，再翻过肩膀由臂外侧向下擦到左手上臂，如此往返共擦9次，然后换用左手，用以上方法擦右手上臂9次。一来一往为一次。



摩浴小臂 右手掌紧按手腕内侧，用力沿小臂内侧向上抚摸到肘部，再沿小臂外侧向下从肘部抚摸到腕部，一来一往共9次。再用左手摩浴右手小臂。方法同上。

