



家庭生活



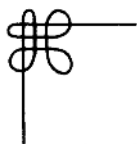
库

看图学按摩

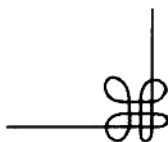
臧福科主编

农村读物出版社





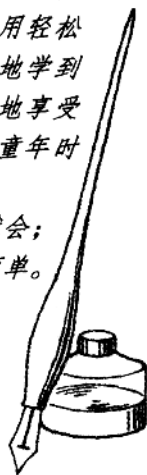
主 编 臧福科
副主编 苏燕燕 刘长信 徐大鹏
编 者 (以姓氏笔画为序)
刘长信 苏燕燕 徐大鹏
富 群 臧福科



仅有文字是枯燥的，码在一起像座光秃秃的荒山；仅有图画也是乏味的，放在那里像条杂草丛生的小水沟。图文结合，有山有水，美景天成，动中有静，静中有动。您可以从枯燥的文字里钻出来，让心情和眼睛在生动的图画中得到片刻歇息，也让干巴巴的文字在图画上跳动起来。

《家庭生活画库》以图为主，用图说话，辅以简洁的文字，就是想让您用轻松而悠闲的心情，准确、直观、快速地学到自己需要的知识，然后轻松而悠闲地享受您的幸福生活，或许还会让您想起童年时看连环画的感觉。

翻开它，您能一看就懂，一学就会；
合上它，您会发现生活原来很简单。



前言

· 前言 ·

本书共分七大部分，分别向您介绍了自我保健按摩的基本常识以及保健按摩的常用手法、常用穴位。书中记载了 100 多种常见病证的自我保健按摩疗法，还有美容及全身各部位的自我保健按摩。书中附有 300 余幅插图，以助读者理解、掌握其中内容。

本书主编是北京中医学院原推拿教研室主任、附属医院推拿科主任、推拿协会副秘书长臧福科主任医师(教授)。本书所载的各种治疗方法是集臧福科主任 30 余年的临床经验，结合

了大量的科研成果，又经反复筛选编纂而成。因此，只要如法操作，必收良效。

本书为了能够为更多的读者服务，特意将言精意深的医学术语，变成浅显易懂的大众语言，并配以大量手法示范图，从而简单易学，安全可靠，既可引导广大按摩爱好者登门入室，也可以为想用按摩疗法强身防病的读者服务。

作 者

1999.5

目 录

· 目 录 ·

保健按摩的常识

1. 保健按摩的历史..... 1
2. 保健按摩的作用机理 4
3. 保健按摩治病的优点..... 10
4. 按摩的禁忌症..... 10
5. 保健按摩的注意事项..... 12

保健按摩常用手法

1. 揉法 14
2. 按法 15
3. 点法 16
4. 拿法 17
5. 摩法 18
6. 搓法 18
7. 擦法 19
8. 攘法 20
9. 捏法 21
10. 掐法 22
11. 掌平推法 22
12. 振法 23
13. 弹拨法 24
14. 拍法 24
15. 抖法 25
16. 捋法 25
17. 抹法 26
18. 一指禅推法 26

保健按摩常用穴位

1. 取穴方法 28
2. 常用穴位 30

内科病自我保健按摩

1. 感冒	47
2. 头痛	50
3. 咳嗽	52
4. 腹痛	54
5. 腹泻	58
6. 腹胀	61
7. 便秘	63
8. 呃逆	65
9. 恶心、呕吐	66
10. 胸闷	69
11. 心悸	71
12. 晕厥	72
13. 失眠	74
14. 尿潴留	77
15. 阳痿	78
16. 慢性气管炎	80
17. 肺气肿	83
18. 肺结核	86
19. 慢性胃炎	89
20. 消化道溃疡	92
21. 胃下垂	94
22. 慢性溃疡性结肠炎	96
23. 慢性肝炎	99
24. 慢性胆囊炎	101
25. 冠心病	103

26. 高血压	105
27. 偏瘫	107
28. 面神经炎	109
29. 三叉神经痛	111
30. 神经衰弱	113
31. 老年性痴呆症	115
32. 更年期忧郁症	117
33. 慢性肾炎	119
34. 贫血	120
35. 白细胞减少症	122
36. 甲状腺机能亢进	124
37. 类风湿性关节炎	127
38. 糖尿病	129

骨、外科病自我保健按摩

1. 颈椎病	131
2. 落枕	134
3. 漏肩风	135
4. 网球肘	138
5. 桡侧腕伸肌肌腱周围炎	139
6. 腕关节损伤	140
7. 腱鞘炎	141
8. 岔气	142
9. 背肌劳损	144
10. 急性腰扭伤	146
11. 腰椎间盘突出症	148
12. 腰椎滑脱	150

13. 坐骨神经痛·····	152
14. 梨状肌损伤综合征·····	153
15. 大腿内收肌损伤·····	155
16. 膝关节内侧副韧带损伤·····	156
17. 髌骨软化症·····	157
18. 髌下脂肪垫损伤·····	159
19. 腓肠肌痉挛·····	160
20. 踝关节扭伤·····	161
21. 足跟痛·····	162
22. 腹部手术后肠粘连·····	163
23. 慢性前列腺炎·····	165
24. 慢性阑尾炎·····	166
25. 下肢静脉曲张·····	166

妇科、五官科病自我保健按摩

1. 急性乳腺炎·····	168
2. 痛经·····	169
3. 月经不调·····	170
4. 慢性盆腔炎·····	171
5. 产后耻骨联合分离症·····	172
6. 耳鸣·····	173
7. 慢性鼻炎·····	174
8. 鼻衄·····	175
9. 慢性喉炎·····	176
10. 麦粒肿·····	177
11. 老视·····	178
12. 眼跳·····	179

美容及身体各部位自我保健按摩

1. 头面部美容按摩 181
2. 头面部自我保健按摩 184
3. 胸部自我保健按摩 187
4. 腹部自我保健按摩 187
5. 腰背部自我保健按摩 188
6. 上腹自我保健按摩 189
7. 下肢自我保健按摩 189

一、保健按摩的常识

1. 保健按摩的历史

按摩术，就是利用双手或肢体的配合，在人体的一定部位和穴位上进行操作，从而达到治病效果的一种医疗方法。自我保健按摩，就是由患者本人利用一些简便易行的手法，在自己的身体上主动操作，从而达到健体强身的一种方法。

按摩术在我国是一种古老的医疗方法，历史悠久，源远流长。早在春秋战国时期，按摩术就已经作为一种治病的手段，广为流传。秦汉时期，《黄帝内经》已经问世，在这部医学著作中，有关按摩的内容，就有 100 多处。

在自我保健按摩方面，前人创立了许多独特的方

春秋战国时，按摩广为流传，秦汉时期《黄帝内经》已经问世，有关按摩的内容就有百处之多。



法。

(1) 摩耳法。祖国医学认为，肾开窍于耳，十二经脉，三百六十五络，其气血皆上走空窍(空窍包括耳朵在内)，耳上分布了大量穴位，是人体重要器官。摩耳法可以促进气血的流通，刺激局部的穴位和末梢神经，从而可以补肾气，耳聪延年。

(2) 干浴术。干浴术就是对自身的肌肤进行自上而下的摩擦。我们知道，人体体表布满了经络，纵横交错，网络全身。经络可以运行气血，沟通上下，联络脏腑，从而使人体的五脏六腑、四肢百骸，联为一体。干浴术就是直接按摩于人体肌表，相当于循经按摩。通过摩擦，又可以刺激局部穴位，使气血流通，

促进五脏六腑发挥正常功能，从而百病可除。

(3) 足心按摩法。这种方法就是每天早晚坐在床上，两足相向，双目紧闭，按摩脚心，左右各 200 次。人体的脚心分布了大量的血管和穴位，其中一个重要穴位就是涌泉穴(涌泉穴是足少阴肾经的起始穴位)，经常按摩涌泉穴，可以益肾强身，防止人体的腿脚麻木。因此足心按摩法，是一个强身健体的保健方法。

(4) 摩腹法。祖国医学认为，脾胃是后天之本，居于中焦，是气血化生之源。脾主大腹，经常摩腹，可以健脾和中，消积导滞，温中止泻，舒筋活络，并可以直接促进胃肠的蠕动，经常摩腹，使人“能饮食”、“无百病”。

(5) 擦肾俞、命门穴法。肾为先天之本，腰为肾之府，经常擦位于腰脊部的肾俞、命门穴位，可以固肾强腰。人到老年，肾气逐渐亏损，因此强身健肾之法至关重要。

(6) 十常法。所谓十常就是：齿宜常叩，津宜常咽，耳宜常弹，鼻宜常揉，睛宜常运，面宜常搓，足宜常摩，腹宜常捋，肢宜常伸，肛宜常提。祖国医学认为，齿为骨之余，因此齿常叩，可以壮骨固齿。古人认为，唾液是津液，可以充养五脏，津液常咽，有利于心身健康。肺开窍于鼻，鼻常揉，可以疏通经脉，预防感冒。耳常弹，可以防治耳疾。睛常运，可以明目。面常搓，可以使人容光焕发。足常摩，可以补少阴之肾气。肛常提，可以防止中气下陷。腹常

将，可以帮助消化。肢常伸，可以强健肌肉。另外，这十个部位和五脏六腑的功能密切相关，例如祖国医学认为，肝开窍于目，肾开窍于耳，肺开窍于鼻，脾主肌肉四肢等等，因此这10个部位的自我保健按摩可以增进五脏六腑的生理功能，促进气血的运行，增强肌体的抗病能力。乾隆皇帝就是经常使用这种健身方法，高寿而体不衰，活到了89岁。

综上所述，从古到今，按摩术一直是人民群众防病治病、益寿延年的有效方法。这种方法一直广泛地应用于医疗实践和自我保健，因此受到了广大群众的普遍欢迎。通过自我保健按摩，促进了新陈代谢，改善了血液循环，增强了体质，延缓了衰老，古老的按摩术正在焕发着新的活力，为人类的医疗保健作出新的贡献。

2. 保健按摩的作用机理

(1) 按摩对伤筋的治疗原理。凡是人体各个部位的关节、肌肉、肌腱、韧带、椎间盘等受到外力撞击，强力扭转，跌扑闪挫等因素所引起的损伤(骨折、脱位除外)，称为伤筋。伤筋后的主要临床表现是肿胀、疼痛、功能障碍。按摩疗法治疗伤筋具有独特的疗效，它是通过以下几个方面而起作用的：

①舒筋活络，宣通气血，缓解痉挛。伤筋后，局部经络受阻，气血运行不畅，因而出现局部疼痛、痉挛或麻木不仁。按摩手法，可以理筋使之复旧，达到经络疏通，气血流畅，从而解除局部软组织的疼痛痉



松则通，
通则不痛，
顺则通，
动则通。

挛、麻木不仁等症状。

②活血化瘀，消肿止痛。软组织损伤后，局部常见症状之一就是肿胀。这是由于伤筋之后，瘀血积聚于体表的原因。我们可以通过理筋手法的按压、揉摩等动作，使伤筋复旧，瘀血消散，肿胀减轻，疼痛缓解。

③解除粘连，疏通狭窄，理筋复位，滑利关节。软组织损伤后，筋有“弛、纵、卷、挛、翻、转、离、合”之分，可伴有骨缝开错，日久失治，使关节

间产生瘀血、积液，进而则会使关节和筋发生粘连，导致关节屈伸不利。如果施以屈伸、弹拨等按摩手法，可以理正筋骨，解除粘连，疏通狭窄，滑利关节，以利于损伤的修复和功能的重建。

④散风除湿，温经散寒。按摩手法有拿法、按法、擦法、摩法等众多手法，因此可以推穴道，走经络，拿筋骨，通气血，达到祛风除湿、温经散寒的目的，治疗各种风湿痹证。

⑤“松、顺、动”学说。伤筋之后，无论是急性还是慢性损伤，首先出现的症状就是疼痛。这是因为跌打损伤之后，血离经脉，经脉受阻，运行不通，不通则痛。治疗的关键在于“通”，通则不痛。要想达到“通”，必须要使其“松”、“顺”、“动”。推拿手法通过舒筋通络达到“松”，“松则通”；理筋整复达到“顺”，“顺则通”；活血化瘀，使气血流动，主动或是被动的肢体活动均要达到“动”，“动则通”。三者紧密地联系起来，达到“通则不痛”的目的。

(2) 按摩对内脏病的治疗原理。祖国医学认为，人体的生命活动必须依靠营卫气血的维护、营养，营卫气血以经络作为运行的路径。经络遍布全身，四通八达，内属于脏腑，外络于肢节，沟通和联络人体所有的脏腑、器官、骨骼和筋肉等组织，再通过气血在经络中周流不息、循环无端地运行，促成了整体的联系，保持了人体的阴阳平衡，维持着人体的正常生理活动。因此，从人体的经络上，可以反映脏腑、肌