

# 现代 家庭按摩与保健

郑莉丽 任力群 编

电子工业出版社

# **现代家庭按摩与保健**

**郑莉丽 任力群 编**

**电子工业出版社  
一九八九年**

256P/26

## 内 容 提 要

本书共分四章，分别阐述了按摩原理及其方法、常见病症按摩、健身按摩、美容按摩，是针对性、实用性较强的家庭按摩用书。

该书不仅包括了内科、外科、妇科、儿科、五官科等常见病、多发病的治疗，又涉及了健身、气功等方面的知识，并配有插图，易学易用。

该书最大的特点是不仅可以进行互助式的按摩，也可以自身按摩。它会给您的家庭带来新的活力。

适合初中文化程度以上的广大读者，也可供按摩师参考。

## 现代家庭按摩与保健

郑莉丽 任力群 编

责任编辑 孙延真

\*

电子工业出版社出版（北京海淀区万寿路）

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

北京燕山印刷厂印刷

\*

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.75 字数：130千字

1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷

印数：1—15,000册 定价：2.20元

ISBN 7-5053-0565-4/Z·135

## 写在前面

按摩在我国已有二千多年的历史。相传，我国古代著名医师扁鹊就曾采用按摩法为魏国太子治好了尸厥症。

在民间，按摩方法更是广泛地被采用。家人伤风感冒，老人会说，不要紧，在头上捏一捏，在背上刮一刮就会好的。孩子不爱吃饭，有人会劝说，给孩子捏捏脊。今天，在现代家庭生活中，按摩已不仅仅应用于治疗疾病，更多地是用来防病、健身和美容。

家庭按摩方法简单，令人舒适，哪怕是治病时痛苦也很小。学会按摩不仅有利于家人健康，还会为家庭增添和睦、欢愉的气氛。

当你的丈夫（或妻子）回到家，满面愁容，疲劳不堪，你用按摩之法，帮助他（她）消除疲劳，抒散郁闷，充满温存的爱抚也许胜过任何语言。按摩以后，他（她）会忘却烦恼，重新振奋精神，满怀信心地投入新的生活。

在有老人、孩子的家庭中，如果老人患有某种慢性病，或孩子常常闹点小毛病，对于工作繁忙的双职工夫妇，接连不断地跑医院实在是令人发愁的事。若是掌握一些按摩治病与防病的方法，可谓大有益处。

互助式的按摩可以收到许多奇特的功效，而自我按摩更是方便易行的。在一天的紧张工作之后，躺下来，自我按摩一下，会觉得舒服爽快，疲劳顿消。

如果你正当二十岁妙龄，便养成自我按摩的习惯，时过

三十岁，你会发现，与同龄人相比，你要年轻得多。虽说按摩可以使血液循环得到改善，让人颜面光洁，肤色红润，但或许在自我按摩中体会到的舒适惬意，也是保住青春常驻的法宝。年过中<sup>四</sup>旬的人不必叹息大势已去，从今天开始，坚持下去，仍然会在按摩中受益。

做一个“家庭按摩师”好处真不少。怎么样，你不妨试试看。

编者

1988年9月

# 目 录

## 写在前面

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 第一章 按摩原理及其方法 .....                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1  |
| · 按摩的基本原理 .....                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1  |
| · 按摩的基本方法 .....                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14 |
| 第二章 常见病症按摩 .....                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40 |
| · 内科病症的按摩 .....                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40 |
| 头痛(40)、胸闷(41)、胃痛(42)、腹泻(43)、失眠(44)、<br>神经衰弱(44)、高血压症(45)、冠心病(46)、慢性支气管炎<br>(46)、胃下垂(47)、胃及十二指肠溃疡(47)、类风湿性关节<br>炎(48)、半身不遂(49)、褥疮(50)、缺铁性贫血(51)、<br>便秘(51)、哮喘(52)、面神经麻痹(53)、感冒(53)、呃逆<br>(54)、心脏骤停(54)、晕车(55)                                                                           |    |
| · 外科病症的按摩 .....                                                                                                                                                                                                                                                                        | 55 |
| 落枕(55)、岔气(57)、肠粘连(57)、腓肠肌痉挛(58)、蛔<br>虫性肠梗阻(58)、颈椎病(58)、肩周炎(59)、上肢软组织<br>扭伤(60)、网球肘(60)、腱鞘囊肿(61)、肌腱炎(61)、腱<br>鞘炎(62)、腰部扭伤(62)、腰肌劳损(63)、腰椎间盘突出症<br>(63)、梨状肌损伤综合症(64)、肥大性脊椎炎(64)、下肢关<br>节扭伤(65)、踝关节扭伤(65)、平足与足劳损(65)、急性乳<br>腺炎(66)、血栓闭塞性脉管炎(66)、足跟痛(67)、疖、痈<br>(67)、坐骨神经痛(68)、胆囊炎与胆结石(68) |    |
| · 眼耳鼻喉常见病症的按摩 .....                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
| 麦粒肿(69)、近视眼(70)、流泪(70)、急性结膜炎(71)、<br>先天性睑下垂(71)、耳鸣(72)、鼻炎(72)、鼻窦炎(72)、<br>鼻出血(73)、急性扁桃腺炎(73)、咽炎(74)、牙痛(74)                                                                                                                                                                             |    |

|                                                                                                                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| • 妇科常见病症的按摩                                                                                                                                                                                  | 74  |
| 痛经( 74 )、月经不調( 75 )、闭经( 75 )、带下( 76 )、盆腔炎( 76 )、子宫脱垂( 77 )、功能性子宫出血( 77 )、妊娠呕吐( 78 )、乳汁不足( 78 )、胎位不正( 78 )、产后腰腿痛( 79 )                                                                        |     |
| • 儿科病症的按摩                                                                                                                                                                                    | 80  |
| 小儿腹泻( 82 )、营养 不良( 83 )、小 儿感冒( 84 )、小 儿肺炎( 85 )、小儿肌性斜颈( 86 )、小儿遗尿( 87 )、小儿抽风( 88 )、异物吸入( 89 )、小儿梦呓( 90 )、小儿麻痹后遗症( 91 )、小儿脱肛( 92 )、惊吓( 92 )、夜啼( 92 )、水痘( 92 )、呕吐( 93 )、小凡支气管哮喘( 93 )、暑热症( 94 ) |     |
| <b>第三章 健身按摩</b>                                                                                                                                                                              | 96  |
| • 促进儿童生长发育的按摩术                                                                                                                                                                               | 96  |
| • 缓解疲劳、强健精神按摩法                                                                                                                                                                               | 103 |
| • 防老保健按摩                                                                                                                                                                                     | 115 |
| • 气功与按摩                                                                                                                                                                                      | 130 |
| • 家用电子按摩器                                                                                                                                                                                    | 141 |
| <b>第四章 美容按摩</b>                                                                                                                                                                              | 147 |
| • 美容按摩的功效与方法                                                                                                                                                                                 | 147 |
| • 面部美容按摩                                                                                                                                                                                     | 149 |
| • 美发按摩                                                                                                                                                                                       | 158 |
| • 胸部健美按摩                                                                                                                                                                                     | 162 |
| • 按摩减肥法                                                                                                                                                                                      | 163 |

---

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>附录 常用穴索引</b> | 163 |
|-----------------|-----|

# 第一章 按摩原理及其方法

---

## • 按摩的基本原理

按摩是通过各种手法，或轻或重。引起局部和全身的反应，从而达到平衡阴阳、疏通经络、宣通气血、缓解痉挛、活血化瘀，消肿止痛、通利关节、散风除温、强筋壮骨等功效。

按摩收效往往通过疏通经络来体现。中医认为，经络是人体运行气血的通路，包括经脉与络脉两大部分。经是主干，就象大路，而络是分支，就好象网络。它们四通八达，分布在全身，把内部的脏腑和外部的各组织联系成一个有机的整体，从而使人身各部的功能活动保持在动态平衡之中。所以，按摩常需在人体一定部位或穴位上，沿循经络的路线，顺气血运行的方向进行，从而达到健身和治病的目的。

因此，要能自如地掌握按摩方法，首先应了解人体的经络分布。联系肢体、头和躯体、内脏的经络主要有十二条，加上头和躯体的任脉和督脉，共有十四条，称十四经。

凡是分布在身体内侧面的经络加上头身前正中线的任脉称之为阴经，凡是分布在身体背面、外侧面的经络加上头身后正中线的督脉称作阳经；通过上肢的经络叫手经，通过下肢的经络叫足经。

十四经的分布概况如下。



手三阴经 { 手太阴肺经——分布于上肢掌面桡侧、胸、肺。  
 手厥阴心包经——分布于上肢掌面中行、胸、心、心包、胃。  
 手少阴心经——分布于上肢掌面尺侧、胸、心、舌。

手三阳经 { 手阳明大肠经——分布于上肢背面桡侧、头、面、大肠。  
 手少阳三焦经——分布于上肢背面中行、颈、耳、胁肋。  
 手太阳小肠经——分布于上肢背面尺侧、肩胛、头顶。

足三阴经 { 足厥阴肝经——分布于下肢胫侧前缘（部分在中行）、外生殖器、腹、肝、及面部。  
 足太阴脾经——分布于下肢胫侧中行（部分在前缘）、腹、脾、胃、肠。  
 足少阴肾经——分布于下肢胫侧后缘、肾、腹、胸、喉。

足三阳经 { 足阳明胃经——分布于下肢腓侧前缘、肠、胃、躯干、头面部。  
 足少阳胆经——分布于下肢腓侧中行、胆、躯干、头侧面。  
 足太阳膀胱经——分布于下肢腓侧后缘、膀胱、躯干后面、头。

任脉——分布于躯干及口唇以下的前正中线。

督脉——分布于头身后正中线及口唇以上的前正中线。

学习按摩，在了解了人体经络的分布后，还应掌握腧穴。腧穴是人体经络、脏腑之气输注于体表的部位，具有接受刺激的功能。腧穴一般分三类，为十四经腧穴、经外穴、阿是穴（痛点）。

取穴时所用的尺寸不同于平时使用的市尺尺寸，而是用接受按摩者的手指宽度为标准测量的。如果看到足三里穴取法是外膝眼下3寸，千万不要拿尺子去量，而是要依据受者自己手指的宽度来衡量。具体是，拇指宽为1寸；食、中指并列为1.5寸；食、中、无名、小指四指并列衡量为3寸（图1.1）。掌握了这一点，学起按摩就方便了。

附十四经穴图（图1.2~1.16）。

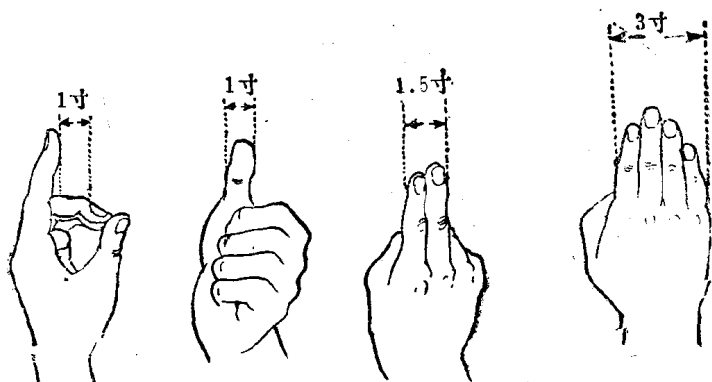


图 1.1 取穴尺寸

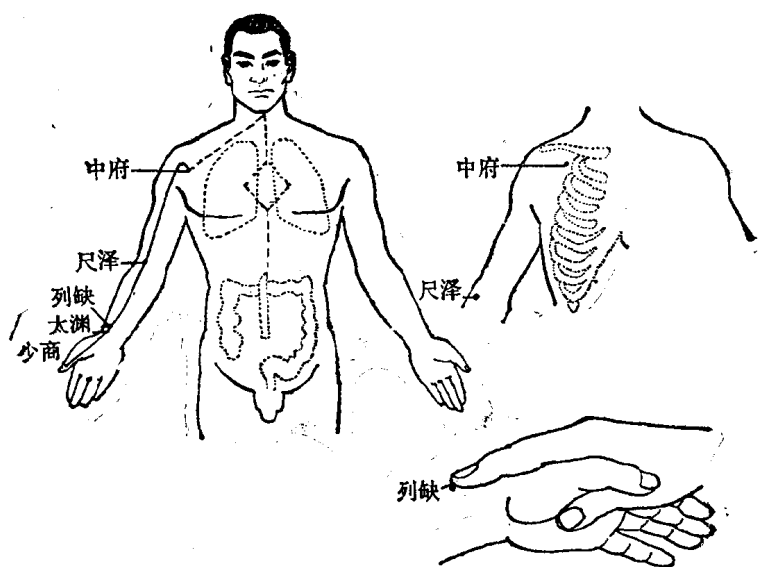


图 1.2 手太阴肺经及其常用穴分布

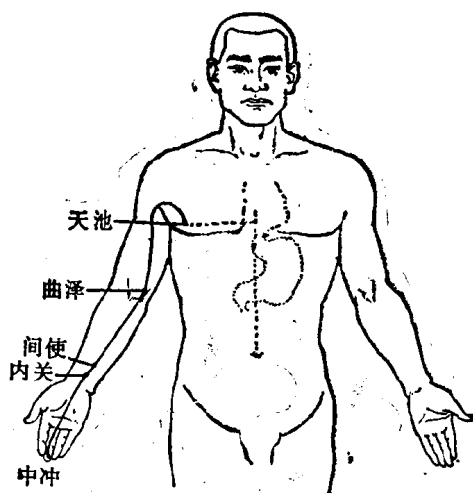


图 1.3 手厥阴心包经及其常用穴分布

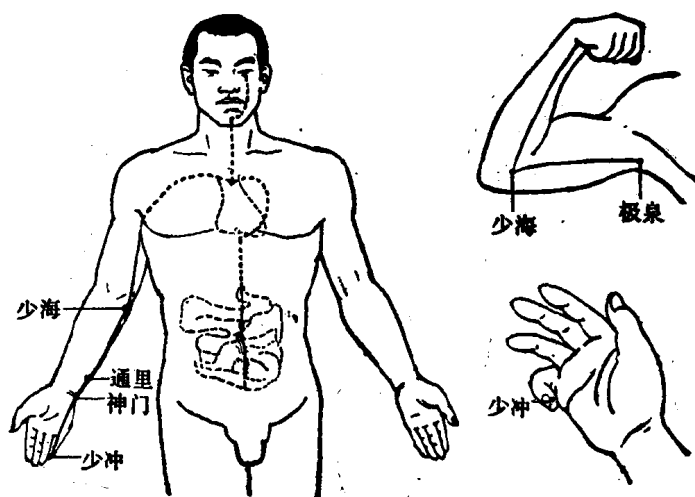


图 1.4 手少阴心经及其常用穴分布

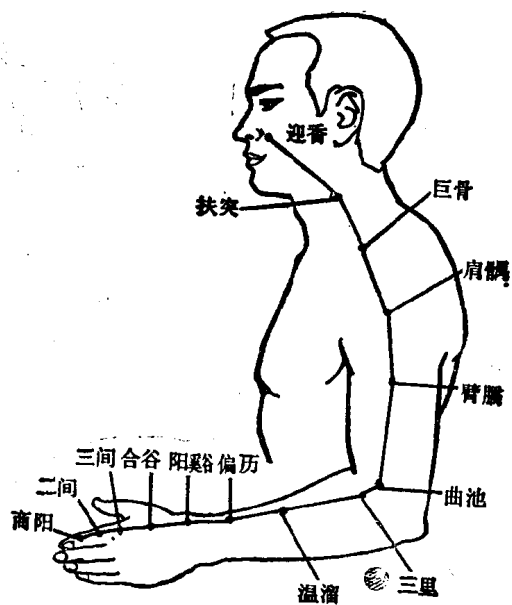


图 1.5 手阳明大肠经及其常用穴分布

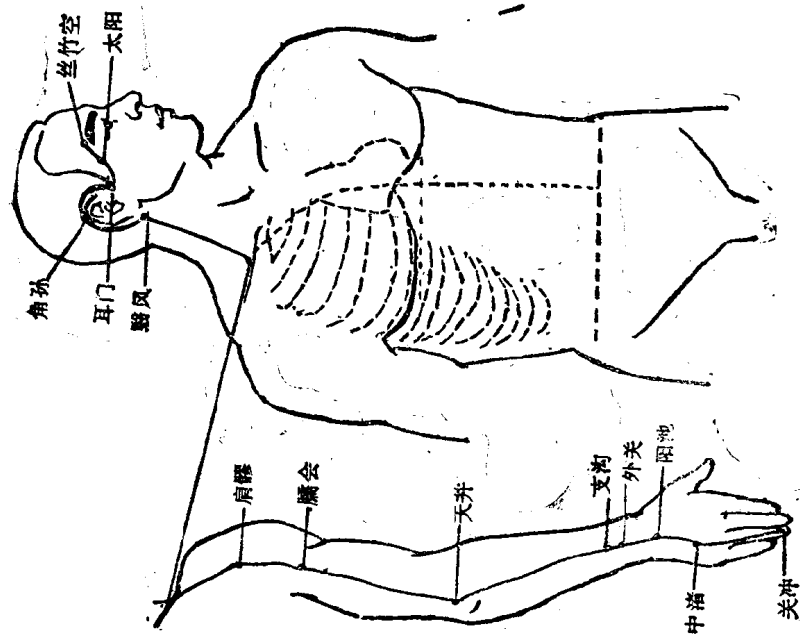


图 1.6 手少阳三焦经及其常用穴分布

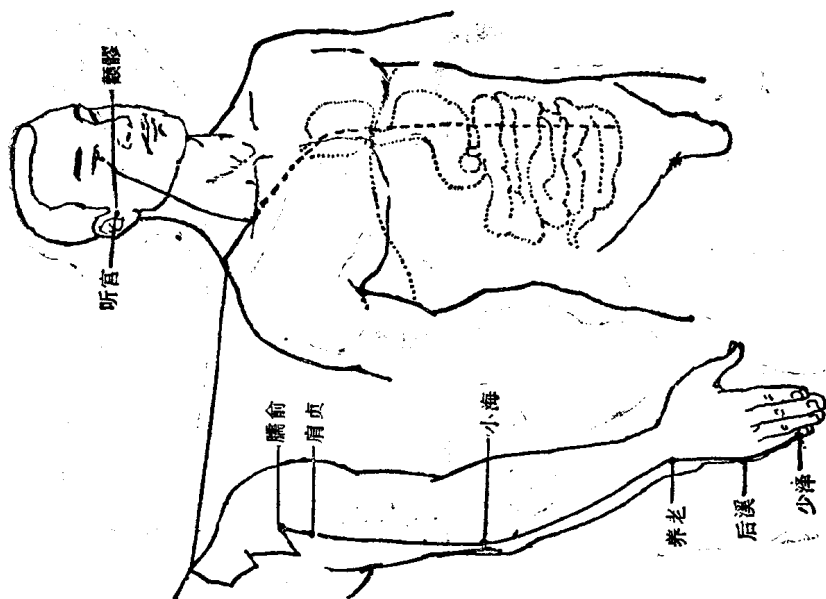


图 1.7 手太阳小肠经及其常用穴分布

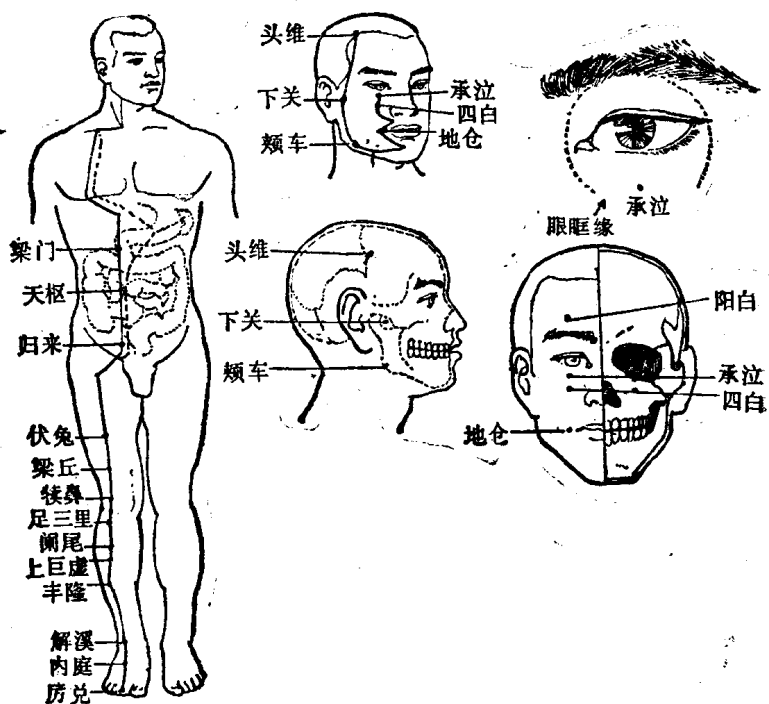


图 1.8 足阳明胃经及其常用穴分布

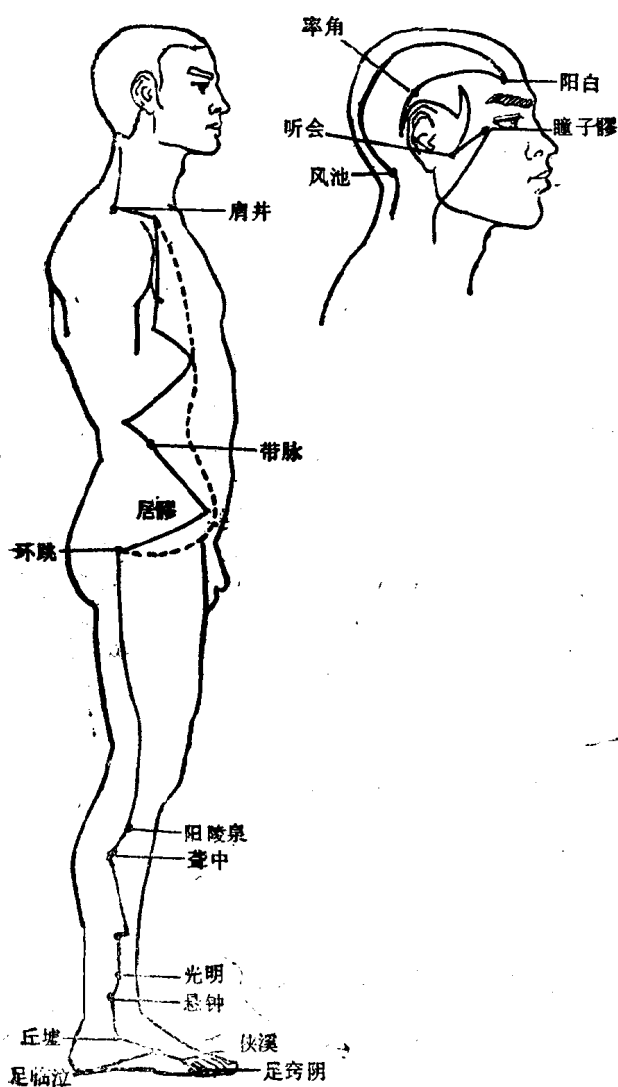


图 1.9 足少阳胆经及其常用穴分布

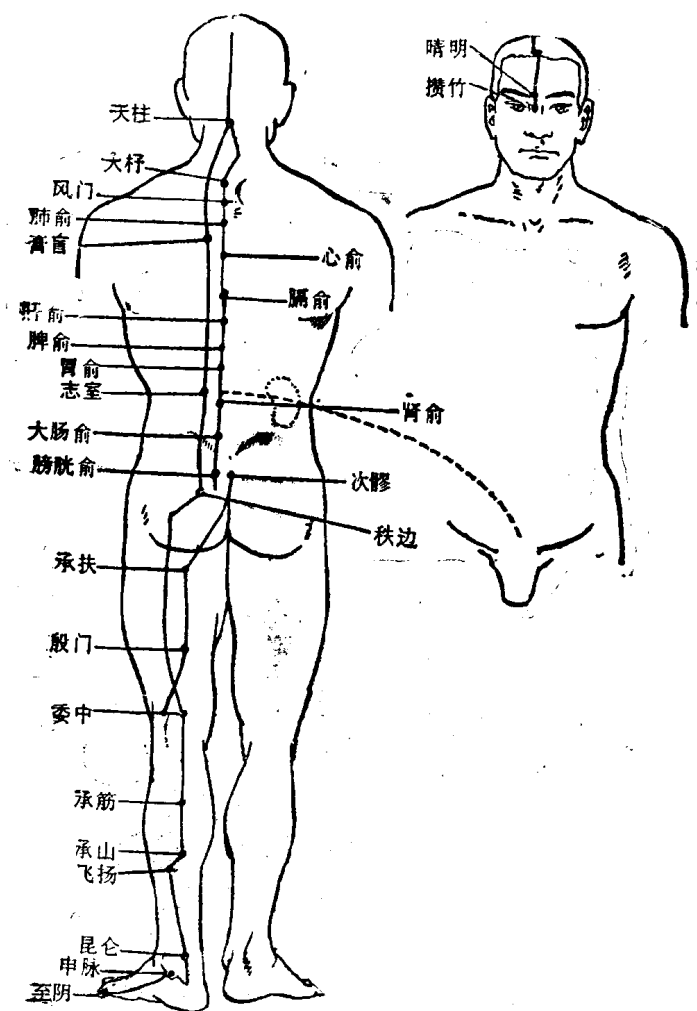


图 1.10 足太阳膀胱经及其常用穴分布



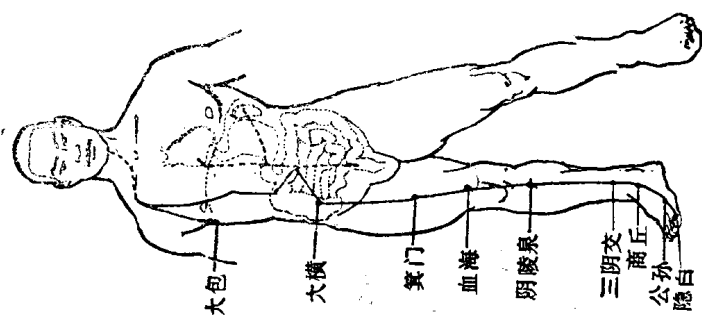


图 1.12 足太阴脾经及其常用穴分布

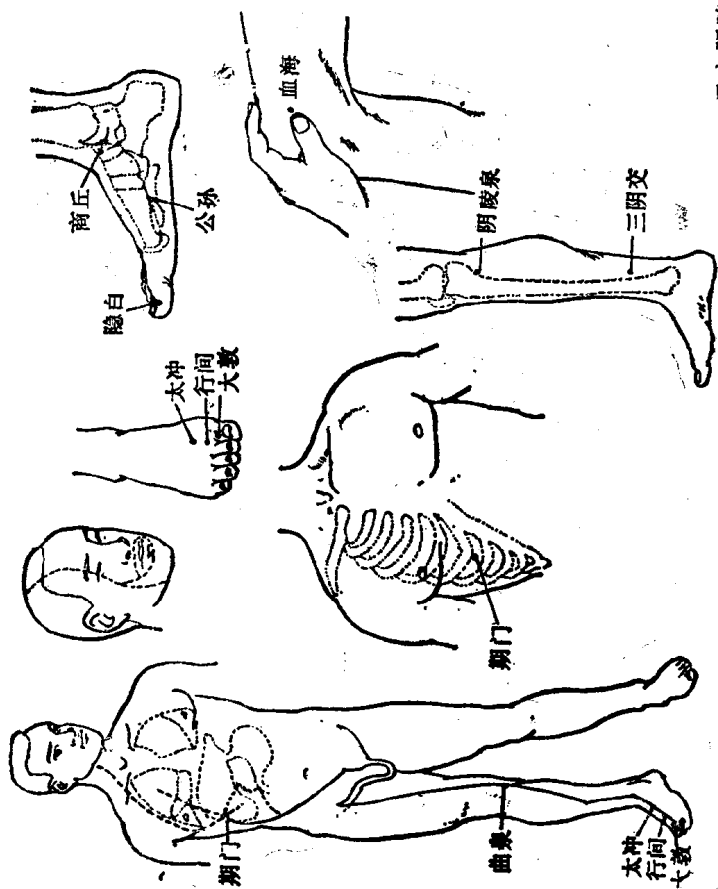


图 1.11 足厥阴肝经及其常用穴分布