

家庭

按摩图谱

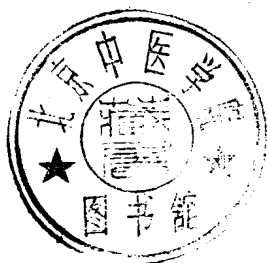
王家栋 李渭熊 编

农村读物出版社

样 本 库

家庭按摩图谱

王家栋 富渭熊 编著



农村读物出版社

1198200

3K18/19

家庭按摩图谱

王家栋 富渭熊 编著

责任编辑 王国强

农村读物出版社 出版
通县教育局印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 2.125 印张 48 千字
1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷
印数 1—14,200册

ISBN7—5048—1238—9/R·19

定价：1.30元

前 言

家庭按摩图谱是根据中国古代传统按摩手法，结合现代中医发展而编绘的家庭、临床实用性的一种有效而安全的按摩方法。

本图谱图文并茂，便于家庭成员及医务工作者操作，无论男女老幼皆可学习和掌握。不受任何场地限制，使用两手按摩患部，只需很短时间，就可以减轻或消除病人痛苦，达到有病治病，无病强身的目的，并且没有副作用。

本图谱编写中曾参考中外有关文献，并得到许多专业人员的帮助，值此出版之际，我们谨向有关人员致以衷心谢意。

编著者

1990年4月于上海

目 录

前言

- 一、简介..... (1)
- 二、按摩机理..... (1)
- 三、适应症与禁忌症..... (1)
- 四、按摩注意事项..... (2)
- 五、按摩图谱操作说明..... (3)
- 六、按摩图谱40幅..... (17)
- 七、按摩常用穴道图说明..... (57)
- 八、按摩常用穴道图 4幅..... (58)

一、简介

按摩起源于远古时代针灸和药物尚未发现之前，人类在生活实践中，有了疾病就用两手抚摩患处，以减轻痛苦，后人逐渐把这一经验积累起来作为一种治病方法。中国隋、唐和明代，按摩成立专科，使按摩有了进一步发展，近代，国内外在浴室，大旅店中按摩甚为盛行，家庭按摩也有所开展，本图谱是根据中国古代传统按摩手法，结合现代中医发展水平而编写的，具有实用价值。

二、按摩机理

家庭按摩是家庭成员之间、相互运用各种手法在对方人体表面，进行点、线、面的按摩。这一按摩法能够疏通经络，通利气血，调整机体平衡（加速血液循环，促进新陈代谢，提高机体免疫力）起到有病治病，无病防病的作用。

三、适应症和禁忌症

适应症

(一) 头颈部：头痛、头晕、失眠、耳鸣、感冒、落枕、

颈椎病、神经衰弱、神经痛、面神经麻痹、偏瘫等。

(二) 胸腹部：胸闷、胸痛、气管炎、冠心病、肺气肿、胃炎、十二指肠溃疡、肠炎、肠黏连、小儿消化不良、月经不调、痛经、遗精、阳萎等。

(三) 背腰部：背痛、腰肌劳损、风溼性腰背痛、急性腰扭伤、脊椎骨质增生、坐骨神经痛、内脏下垂、关节炎等。

(四) 四肢部：肩周炎、肘关节炎、肩关节炎、颈椎病、坐骨神经痛、下肢关节炎、小儿麻痹症、后遗症、偏瘫、足跟痛等。

禁忌症：

1. 患有急性传染性疾病。
2. 骨折、脱臼及破皮外伤。
3. 水火烫伤急性期。
4. 孕妇、月经期。
5. 骨结核、化脓性关节炎。

四、按摩注意事项

1. 室内空气流通，室温适中，防止受凉后患感冒。
2. 按摩操作者，应经常修剪指甲，用力程度要根据被按摩者的体质，应以被按摩者感觉舒适为度。
3. 对急性扭伤，手法应轻快柔和，切忌粗暴蛮力，对风溼病应用力较大，但要被按摩者能忍受。
4. 操作顺序时间和次数在必要时可灵活掌握。
5. 初按摩时可能有些人会感到稍有痛疼，这可能是操作者手法用力不当，或被按摩者体质太弱所致。

五、按摩图谱操作说明

头侧摩按法

(一) 主治

头痛、头晕、失眠、耳鸣、感冒、神经衰弱、神经痛、美尼尔氏综合症。

(二) 取穴

太阳穴、头维穴、后顶穴。

(三) 按摩手法

以两手中指掌侧面分置头部两侧太阳穴处，缓缓按揉2~5分钟，再以两手四指分置额部两侧头维穴处，向枕部后摩至后顶穴止。反复推摩1~3分钟（详见图1）。

面侧摩掐法

(一) 主治

感冒、面神经麻痹、神经痛、鼻炎。

(二) 取穴

迎香穴、颧髎穴、下关穴、耳门穴。

(三) 按摩手法

以两手拇指掌侧面分置鼻部两旁迎香穴。沿上颌骨下缘，经过颧髎穴，下关穴至耳门穴，先进行掐法再进行摩法，反复操作1~3分钟（详见图2）。

面侧摩按法

(一) 主治

下颌关节炎、神经痛、偏瘫、面神经麻痹。

(二) 取穴

上关穴、下关穴、头维穴、颊车穴

(三) 按摩方法

以两手拇指及食指分置两侧，上关、下关穴处进行按法，然后以拇指掌侧面分置上关穴处，自上关推至头维穴处，再向下推至颊车穴处，反复操作1~3分钟（详见图3）。

头部正中推法

(一) 主治

头痛、头晕、失眠、感冒、神经衰弱、神经痛、高血压。

(二) 取穴

印堂穴、神庭穴、百会穴、强间穴、哑门穴。

(三) 按摩手法

以拇指掌侧面自鼻尖向上推经正中线印堂、神庭、百会、强间穴至哑门穴，反复操作2~3分钟（详见图4）。

头部摩推法

(一) 主治

神经衰弱、神经痛、头痛、头晕、失眠、感冒。

(二) 取穴

阳白穴、本神穴、完骨穴、头维穴、后顶穴。

(三) 按摩方法

以两手拇指置头部两侧眉毛上的阳白穴处，自上向下经本神穴至完骨穴，反复推动2~3分钟，然后再以两手拇指掌侧面置额前正中处，自内向外推3~5分钟，以两手拇指分置头部两侧头维穴处，向枕后摩至后顶穴1~2分钟（详见图5）。

颈侧摩按法

(一) 主治

耳鸣、感冒、落枕、颈椎病。

(二) 取穴

风池穴、脑空穴、肩井穴。

(三) 按摩手法

以一手扶前额部，另一手拇、食指分置颈部两侧风池穴处，揉1~3分钟，再以四指掌侧面自枕部两侧脑空穴起经风池穴至肩井穴，反复摩动1~3分钟（详见图6）。

颈肌提捏法

(一) 主治

落枕、颈椎病。

(二) 取穴

风池穴、肩中俞穴。

(三) 按摩手法

以两手在风池穴下，挟住颈肌，将肌肉微向上提起，再自上而下捏至肩中俞穴3~5分钟。一侧颈肌捏完，再捏对侧（详见图7）。

枕部分推法

(一) 主治

耳鸣、感冒、头痛、头晕、神经痛、神经衰弱、失眠。

(二) 取穴

风府穴、风池穴、完骨穴、翳风穴、瘦脉穴、颅息穴、角孙穴、和髎穴。

(三) 按摩手法

以拇指掌侧面分置枕部后风府穴处，向下推经风池完骨穴至翳风穴处，再转向耳后，经瘦脉、颅息角孙穴至和髎穴处反复推动2~5分钟（详见图8）。

压肩旋颈法

(一) 主治

落枕、颈椎病、神经痛。

(二) 取穴

不用特殊穴位

(三) 按摩手法

以一手手掌置侧肩部上方，用力下压，另一手抱住下颏部，将头颈向一侧旋转，并轻轻上提，反复操作2~3分钟（详见图9）。

肩井拿法

(一) 主治

落枕、颈椎病、神经痛、偏瘫。

(二) 取穴

肩井穴。

(三) 按摩手法

以两手拇指掌面置肩井穴下方，其余四指置肩前部，用力向上提及捏2~3分钟（详见图10）。

胸部摩压法

(一) 主治

胸痛、气管炎、冠心病、肺气肿。

(二) 取穴

云门穴、中府穴。

(三) 按摩手法

以两手四指置两侧胸大肌内缘处，自内向外向中府，云门穴处摩动反复操作1~2分钟。再用四指在中府，云门处，用力压1~2分钟（详见图11）。

拉胸法

(一) 主治

胸痛、气管炎、冠心病、肺气肿、背痛。

(二) 取穴

神道穴

(三) 按摩手法

两手拿稳被按摩者两肘部，按摩者以自己膝关节置神道穴上。嘱被按摩者深呼吸，然后将两肘向后面拉紧的同时将膝推向前，反复操作3~5分钟（详见图12）。

颤胸法

(一) 主治

胸痛、气管炎、冠心病、肺气肿、支气管哮喘。

(二) 取穴

渊腋穴、大包穴。

(三) 按摩手法

以两手掌心置腋下渊腋、大包穴，做颤动按压2~5分钟（详见图13）。

舒胸法

(一) 主治

胸痛、气管炎、冠心病、肺气肿、支气管哮喘。

(二) 取穴

璇玑穴、大椎穴、中庭穴、至阳穴。

(三) 按摩手法

一手掌心置胸骨柄璇玑穴处，另一手掌心置背部大椎穴处，自上而下沿胸正中线摩动至中庭穴及沿背正中线摩动至至阳穴止，反复操作3~5分钟（详见图14）。

上腹摩动法

(一) 主治

胃及十二指肠溃疡，胃炎、肠炎、肠黏连、消化不良、胃肠神经官能症、胃下垂。

(二) 取穴

巨阙穴、中脘穴、水分穴。

(三) 按摩手法

两手同置腹部巨阙穴处，自上而下直线摩动经中脘穴至脐上水分穴反复摩动5~10分钟（详见图15）。

腹侧摩动法

(一) 主治

胃及十二指肠溃疡，胃炎，肠炎，肠黏连，消化不良，胃肠神经官能症、便秘、肾下垂。

(二) 取穴

不容穴、魂门穴、府舍穴、志室穴。

(三) 按摩手法

以一手掌心置腹上部不容穴处，另一手掌心背部魂门穴处，前后对称自上而下摩动，腹部至府舍穴止，背部至志室穴止，反复摩动3~10分钟（详见图16）。

下腹按压法

(一) 主治

肠炎，肠黏连，消化不良，胃肠神经官能症、消化不良，肾下垂，便秘、月经不调、痛经、遗精、阳痿。

(二) 取穴

归来穴、气冲穴。

(三) 按摩手法

两手置左或右侧小腹归来、气冲穴处，持续按压1~3分钟（详见图17）。

腹部推摩法

(一) 主治

胃及十二指肠溃疡，胃炎，肠炎，胃肠神经官能症，消化不良、肾下垂、便秘、月经不调、痛经、遗精、阳痿。

(二) 取穴

鸠尾穴、上腕穴、中腕穴、下腕穴、神阙穴、曲骨穴。

(三) 按摩手法

两手拇掌侧面置剑突下鸠尾穴处，向下经上腕、中腕、下腕、神阙穴至曲骨穴，反复推3~5分钟，然后再以一手掌置腹直肌上缘，由内缘向外缘摩，徒腹直肌上缘高度到横骨穴高度，反复横摩5~10分钟（详见图18）。

脐部旋摩法

(一) 主治

胃肠神经官能症、肠炎、肠黏连、消化不良、便秘。

(二) 取穴

神阙穴。

(三) 按摩手法

一手掌心置神阙穴（脐中心）处，先作顺时针方向旋转摩动5~10分钟，再作逆时针方向旋转摩动5~10分钟（详见图19）。

腹部提旋法

(一) 主治

肠炎、肠黏连、消化不良、胆结石、胆囊炎。

(二) 取穴

章门穴、天枢穴、水道穴、归来穴。

(三) 按摩手法

两手拇指置腹部两侧章门穴处，其余四指置腹肌另一侧，将肌肉轻微提起，边旋转边向下移动至天枢、水道、归来穴（详见图20）。

背部抚法

(一) 主治

背痛、腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、脊椎骨质增生、内脏下垂、脊椎关节炎。

(二) 取穴

大椎穴、至阳穴、悬枢穴。

(三) 按摩手法

以右手掌心置背部大椎穴处，自上而下沿至阳穴至悬枢穴止，反复抚摩3~5分钟（详见图21）。

背部摩法

(一) 主治

背痛、腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、脊椎骨质增生、内脏下垂、脊椎关节炎。

(二) 取穴

大椎穴、膏肓穴、膈关穴、胃俞穴、肾俞穴、志室穴、小肠俞穴。

(三) 按摩手法

以两手四指置背部大椎穴旁，向下沿脊椎两侧，经膏肓至膈关穴为止，反复直摩5~10分钟。然后再以两手四指置于胃俞处向下直摩经肾俞、志室到小肠俞为止，反复操作3~5分钟（详见图22）。

背部分推法

(一) 主治

背痛、腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、脊椎骨质增生、内脏下垂、脊椎关节炎。

(二) 取穴

大杼穴、肾俞穴。

(三) 按摩手法

以两手拇指分置脊椎两旁大杼穴旁，其余四指置于两

侧，由内向外，用拇指沿肋骨间隙分椎，自上而下到肾俞穴为止，反复操作3~5分钟（详见图23）。

背部揉拿法

（一）主治

背痛、腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、脊椎骨质增生、内脏下垂、脊椎关节炎。

（二）取穴

肩中俞穴、大杼穴、脾俞穴、肾俞穴、大肠俞穴、大杼穴、关元俞穴。

（三）按摩手法

一手握拳，拳揉背部的肩中俞穴1~2分钟，再经大杼、脾俞至肾俞，大肠俞为止，两侧反复拳揉2~5分钟，然后以两拇指置脊椎一侧之内缘，其余四指置其外缘，从上而下，自大杼穴起提拿背部及腰部肌肉直至关元俞为止，反复操作3~5分钟（详见图24）。

腰部掌推法

（一）主治

腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、坐骨神经病症。

（二）取穴

肾俞穴。

（三）按摩手法

用两手掌分置于脊椎两旁肾俞穴处，由内向外用掌部分椎3~5分钟（详见图25）。

腰部按压法

（一）主治

腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、脊椎关节炎、

脊椎骨质增生、坐骨神经痛、内脏下垂、遗精、阳痿。

(二) 取穴

命门穴。

(三) 按摩手法

以一手掌置于腰部，另一手掌重叠置于该手背面，向腰部命门穴作有节律按压3~5分钟（详见图26）。

腰部旋转法

(一) 主治

腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、椎关节炎。

(二) 取穴

不需特殊穴位。

(三) 按摩手法

一手拿定患者一侧的肩关节，另一手按压髂骨处，前后摇动1~2分钟，然后一手将肩关节尽力向后拉，另一手将髂骨尽力向前推，作为旋转腰部一次（详见图27）。

臀部摩法

(一) 主治

腰肌劳损、风湿性腰背痛、急性腰扭伤、椎关节炎、坐骨神经痛、遗精、阳痿。

(二) 取穴

胞盲穴、八髎穴。

(三) 按摩手法

以手掌置一侧臀部胞盲穴处，经八髎穴向另一侧臀部胞盲穴处摩动，反复摩动5~10分钟（详见图28）。

臀部颤压法

(一) 主治

腰肌劳损、风湿性腰背痛、脊椎骨质增生、坐骨神经