

图解除病保健 按摩手册

主编 / 王昊

TUJIE CHUBINGBAOJIAN ANMOSHOUCE

修订版



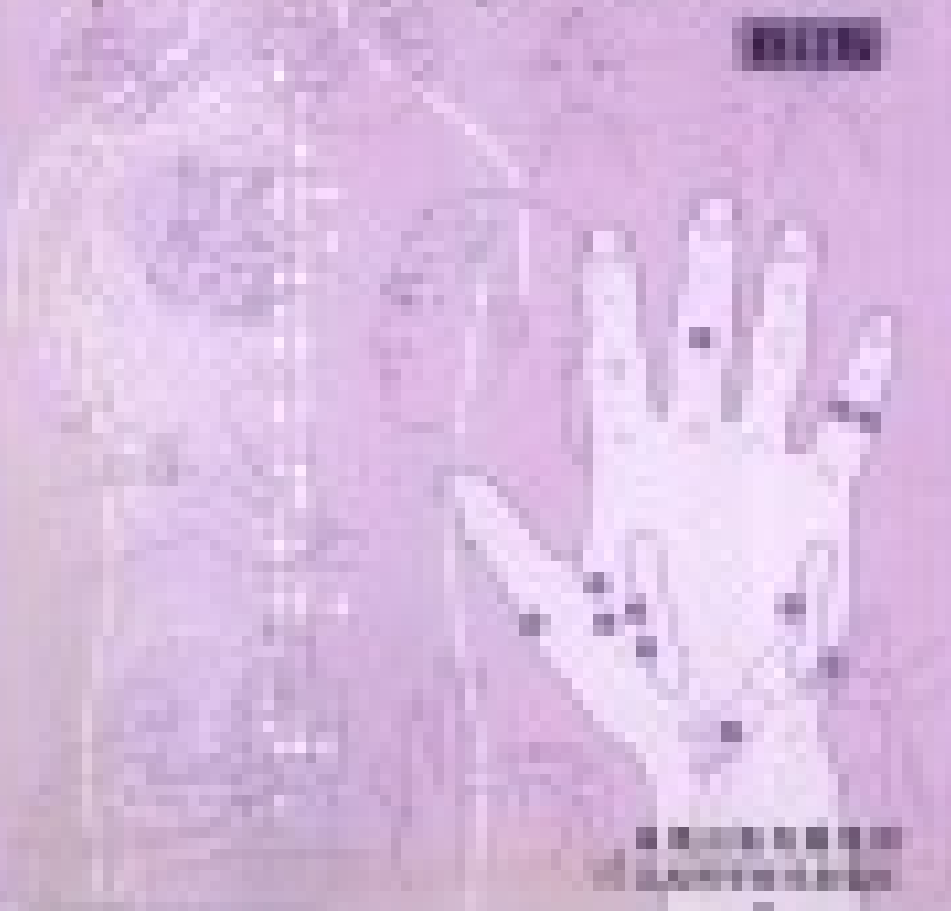
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图解

除病保健 按摩手册

DIJIBU LISHUO BAOJIAN MOXIA SHU SHOUCE

DIJIBU



中国中医药出版社
CHINA TRADITIONAL MEDICINE PUBLISHING HOUSE

图解除病保健 按摩手册

主编 / 王昊

TUJIE CHUBINGBAOJIAN ANMOSHOUCE

修订版



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解除病保健按摩手册 / 王昊主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5345-5983-9

I. 图… II. 王… III. 保健—按摩疗法(中医)—手册
IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061307 号

图解除病保健按摩手册(修订版)

主 编 王 昊
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 11.5
插 页 2
字 数 280 000
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5983-9
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 王 昊

编写人员 沈力匀 李永豪 陆 绮 戴 缘
康新华 张 军 王尔茂 赵奇志
罗丽萍 单冉东 向林玉 安 嘉
李 森 郭 哲

《 前 言 》

推拿疗法即按摩疗法。这是一种“古为今用”、行之有效的中医疗法。

这种疗法不用药物,也不用医疗器械,只凭医生双手,按照中医的基本原理,运用各种不同手法,就能治好病。这种方法经济简便,疗效可靠,其优点可概括为“多、快、好、省”四个字。

(1) 多——适应证多:经临床实践,对漏肩风、坐骨神经痛、股神经痛、闭孔神经痛、肋间神经痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、中风后遗症半身不遂、脑炎后遗症、手术后遗症、腰椎间盘突出、纤维组织炎、臀肌肉坐骨滑囊炎、腰肌劳损、臀上神经痛、臂丛神经痛、四肢关节软组织损伤、腱鞘炎、痿症、落枕、失眠以及内科、妇科中的某些疾病,均有良好的疗效。

(2) 快——临床见效快:如落枕、失眠、软组织挫伤、月经病,一般经过一两次推拿治疗就能痊愈。就是有些常见的慢性病,经过一两个疗程治疗,一般也可以治愈。

(3) 好——愈后良好:许多常见病治愈后一般均能恢复健康并参加正常活动,不易复发。

(4) 省——省钱、省物、省事:推拿不用借助药物,不需设置医疗器械,设备简单。

推拿按摩的历史悠久,可以说有人以来就有它。劳动不仅创造



了人,也创造了推拿按摩术。原始的按摩术很简单,是一种没有固定手法,没有系统知识的按摩。随着人类的进化,知识经验的积累,有的按摩者疗效高,找他按摩治病的人就多起来,这样就产生了按摩师。

新中国成立后,在党和人民政府的关怀、重视下,推拿按摩疗法和中医事业有了很大的发展。不仅有许多中医被请进大医院,设立中医科,而且还开设了中医院校和中医科学研究机构,培养了大批具有现代科学知识的中医药人才。此外,还有计划地组织了西医学习中医。中医、推拿按摩事业也随之而发展。

现在,中国传统的推拿按摩法,不仅深入到每一个家庭中,还推广到世界各地。

《图解除病保健按摩手册》一书是 20 世纪 90 年代出版的,当时主要介绍以推拿按摩为主的各种治疗方法,其中推拿方法也主要以治病为主。这本书出版后得到广大读者的厚爱而重印。

进入 21 世纪后,随着人们生活水平的提高,大家越来越重视平时身体的保健,人们通过研究推拿按摩的机理,发明了利用穴位的其他疗法,如:胶带法、哈慈五行针法、磁疗法等。同时,推拿按摩也从治病的角度,逐渐转移到家庭日常保健中,更多的人钟爱于保健按摩,保健按摩是用自己的双手在身体某些部位或穴位上进行揉搓、提拿、拍打,以促进血液循环,改善消化功能,强壮筋骨,提高抗病能力。这种按摩简单易学,使用方便,适合于家庭保健。因此,我们在《图解除病保健按摩手册》一书的修订版中,调整了推拿按摩和保健按摩的编写结构,加大了保健按摩内容的比例,并增加了大量的图示,使读者读完此书后,能够更加切实地掌握这些保健按摩的技巧。

我们建议有幸读到此书的读者,不管你做什么,都应该得到定时按摩。其中最大的、最明显的原因就是:紧张生活对你会有很大的影响,会给你带来一定的压力,定期去按摩,可以舒缓这些压力给你的精神和肌体带来的困惑。放松按摩,不但会使你的身体放松,它还会给你一片安宁的世界。其中一个最大的好处是可以通过按摩将肌体深层组织的一些有害物质释放出来。那么,还有什么比按摩这种感觉更奇妙、更健康的呢? 开始行动吧,今天你就会享受按摩! 得到健康!



目 录

前 言

第一章 除病推拿按摩

一、推拿按摩的原理(2)

(一) 推拿按摩的独到之处(2)

(二) 推拿按摩治病的原理(4)

1. 调节神经(4)

2. 补虚、泻实、扶正、祛邪(4)

3. 调节经络(5)

4. 滑利关节,修复组织(5)

(三) 推拿按摩的理论基础(6)

1. 阴阳学说是推拿按摩原理的第一个根基(6)

2. 五行学说是推拿按摩原理的补充(7)

3. 脏象学说与气血精液学说可认识各脏器的生理表现(8)

4. 经络学说是中医的基本理论之一(8)

(四) 推拿按摩常用的经络、穴位(10)

1. 经络、穴位歌(11)

2. 常用腧穴与主治病症(12)

3. 常用穴位图示(17)

(五) 推拿按摩的适应证和禁忌证(19)

1. 治疗中应掌握的几个问题(19)

2. 推拿按摩的适应证(19)

3. 推拿按摩的禁忌证、注意事项

(20)

二、推拿按摩常用的手法(21)

(一) 推拿按摩手法与疗效(21)



(二) 推拿按摩手法及其运用(22)

1. 擦法(22)
2. 推法(23)
3. 拿法(24)
4. 按法(点法)(25)
5. 摩法(26)
6. 揉法(27)
7. 捻法(27)
8. 搓法(27)
9. 摇法(28)
10. 拍击法(29)
11. 抹法(30)
12. 抖法(30)
13. 平推法(擦法)(31)
14. 被动运动手法(辅助活动)(31)

(三) 推拿按摩常用三十法口诀(33)

(四) 推拿按摩操作上的要求(33)

1. 操作要求(33)
2. 寻找穴位和指压穴位方法(33)

(五) 推拿按摩手法运用的原则(34)

(六) 推拿按摩手法的补与泻(35)

(七) 巧用点穴法缓解“急症”(36)

1. 点压阳陵泉穴治胆绞痛(36)
2. 点压至阳穴缓解心绞痛(36)
3. 点压三阴交穴治肾绞痛(37)
4. 点压劳宫穴治血压骤升(37)
5. 点压合谷穴治晕厥(37)
6. 点压足后跟止鼻衄(37)

三、头痛(37)

(一) 头痛的种类和产生的原因(37)

(二) 头痛患者应注意的事项(38)

(三) 一般按摩法(38)

1. 足部穴位按摩法(38)
2. 头部穴位按摩法(39)
3. 消除前头痛按摩法(39)
4. 消除偏头痛按摩法(40)
5. 消除头顶痛按摩法(40)
6. 消除高血压头痛按摩法(41)
7. 消除神经衰弱性头痛按摩法(41)
8. 消除三叉神经痛按摩法(42)



四、面瘫(42)

- (一) 面瘫产生的原因(42)
- (二) 面瘫患者应注意的事项(42)
- (三) 一般按摩法(43)

- 1. 面部按摩法(43)
- 2. 手部按摩法(43)
- 3. 足部按摩法(44)
- 4. 全身按摩法(45)

五、眼部疾病(46)

- (一) 眼病的种类和产生的原因(46)
- (二) 眼病患者应注意的事项(47)
- (三) 一般按摩法(48)

- 1. 防治老花眼按摩法(48)
- 2. 防治近视眼按摩法(50)
- 3. 防治白内障按摩法(51)

六、偏瘫(54)

- (一) 偏瘫产生的原因(54)
- (二) 偏瘫患者应注意的事项(55)
- (三) 一般按摩法(55)

- 1. 普通按摩法(56)
- 2. 上肢按摩法(56)
- 3. 下肢按摩法(57)
- 4. 腰部和背部按摩法(58)

七、颈椎病(58)

- (一) 颈椎病产生的原因(58)
- (二) 颈椎病患者应注意的事项(59)
- (三) 一般按摩法(59)

- 1. 肩背部按摩法(59)
- 2. 足部按摩法(61)
- 3. 手部按摩法(62)
- 4. 头部按摩法(62)
- 5. 项背肩臂按摩法(63)

八、肩周炎(64)

- (一) 肩周炎产生的原因(64)
- (二) 肩周炎患者应注意的事项(66)
- (三) 一般按摩法(67)

- 1. 缓慢拿肩按摩法(67)
- 2. 迅速拿肩按摩法(68)





3. 一般绕肩按摩法(68)
4. 肩部指压绕肩按摩法(69)
5. 肩部快速指压按摩法(70)
6. 脊背上的穴位指压按摩法(71)
7. 手的穴位指压按摩法(72)
8. 迅速缓解疼痛的温热穴位按摩法(73)

九、腱鞘炎(74)

- (一) 腱鞘炎产生的原因(74)
- (二) 腱鞘炎患者应注意的事项(75)
- (三) 一般按摩法(76)
 1. 损伤性腱鞘炎按摩法(76)
 2. 疲劳性腱鞘炎按摩法(76)
 3. 关节恢复按摩法(76)
 4. 热敷按摩法(77)

十、腿痛(78)

- (一) 腿痛的种类和产生的原因(78)
- (二) 腿痛患者应注意的事项(79)
- (三) 一般按摩法(83)
 1. 消除膝部疼痛按摩法(83)
 2. 消除关节炎引发的疼痛按摩法(87)
 3. 消除腿部无力按摩法(90)
 4. 消除腿部浮肿按摩法(92)

十一、足痛(95)

- (一) 足痛的种类和产生的原因(95)
- (二) 足痛患者应注意的事项(98)
- (三) 一般按摩法(98)
 1. 足踝关节扭伤按摩法(98)
 2. 外翻拇趾的推拿按摩法(102)
 3. 消除足底、脚跟疼痛按摩法(105)

十二、腰痛(106)

- (一) 腰痛的种类和产生的原因(106)
- (二) 腰痛患者应注意的事项(110)
- (三) 一般按摩法(115)



1. 缓解腰椎间盘突出疼痛按摩法
 2. 缓解闪腰疼痛按摩法(117)
- (115)

十三、胃痛(121)

- (一) 胃痛的种类和产生的原因(121)
- (二) 胃痛患者应注意的事项(121)
- (三) 一般按摩法(121)
 1. 消除胃寒痛按摩法(121)
 2. 消除肝胃气痛按摩法(122)
 3. 消除伤食痛按摩法(124)
 4. 防治慢性胃病按摩法(125)

十四、腹痛(127)

- (一) 腹痛产生的原因(127)
- (二) 腹痛患者应注意的事项(128)
- (三) 一般按摩法(128)
 1. 背部按摩法(128)
 2. 腹部按摩法(128)
 3. 消除急性腹痛按摩法(129)

十五、胃下垂(130)

- (一) 胃下垂产生的原因(130)
- (二) 胃下垂患者应注意的事项(130)
- (三) 一般按摩法(131)
 1. 全身按摩法(131)
 2. 手部按摩法(132)
 3. 头部按摩法(133)
 4. 足部按摩法(133)

十六、便秘(134)

- (一) 便秘的种类和产生的原因(134)
- (二) 便秘患者应注意的事项(137)
- (三) 一般按摩法(138)
 1. 防治便秘按摩法(138)
 2. 食指和手背的穴位按摩法(140)
 3. 手心和手腕的穴位按摩法(141)
 4. 脚趾的穴位按摩法(142)
 5. 刺激足部穴位按摩法(143)
 6. 后背的穴位按摩法(143)





十七、腹泻(144)

- (一) 腹泻的种类和产生的原因(144)
- (二) 腹泻患者应注意的事项(145)
- (三) 一般按摩法(145)
 - 1. 足部按摩法(145)
 - 2. 手部按摩法(146)
 - 3. 腹部按摩法(147)

十八、感冒(148)

- (一) 感冒的种类和产生的原因(148)
- (二) 感冒患者应注意的事项(148)
- (三) 一般按摩法(148)
 - 1. 全身按摩法(148)
 - 2. 足部按摩法(150)
 - 3. 改善感冒症状的按摩法(150)

十九、高血压(152)

- (一) 高血压产生的原因(152)
- (二) 高血压患者应注意的事项(153)
- (三) 一般按摩法(155)
 - 1. 合谷穴按摩法(155)
 - 2. 脚腕与大脚趾按摩法(155)
 - 3. 快速降低血压按摩法(155)

二十、糖尿病(157)

- (一) 糖尿病产生的原因(157)
- (二) 糖尿病患者应注意的事项(158)
- (三) 一般按摩法(159)
 - 1. 手部血糖穴位刺激按摩法
 - 2. 刺激劳宫穴按摩法(159)
 - 3. 脚趾头按摩法(160)

二十一、神经失调症(161)

- (一) 神经失调症的种类和产生的原因(161)
- (二) 神经失调症患者应注意的事项(162)
- (三) 一般按摩法(163)



1. 消除失眠症按摩法(163)
2. 稳定自主神经按摩法(165)
3. 减轻精力衰退按摩法(168)
4. 防治心悸按摩法(169)

二十二、畏寒症(171)

- (一) 畏寒症产生的原因(171)
- (二) 畏寒症患者应注意的事项(171)
- (三) 一般按摩法(172)

1. 揉搓脚心按摩法(172)
2. 左右两手手背相互揉搓按摩法(173)
3. 洗澡后腰部按摩法(173)
4. 用吹风机刺激穴位按摩法(174)
5. 生姜拔罐按摩法(174)
6. 反扳左手中指按摩法(175)

二十三、更年期综合征(176)

- (一) 更年期综合征产生的原因(176)
- (二) 更年期应注意的事项(177)
- (三) 一般按摩法(178)

1. 缓解更年期烦躁、失眠症按摩法(178)
2. 改善更年期畏寒症按摩法(181)

二十四、月经不调(182)

- (一) 月经不调产生的原因(182)
- (二) 月经不调者应注意的事项(183)
- (三) 一般按摩法(184)

1. 改善月经不调按摩法(184)
2. 消除痛经按摩法(187)

二十五、乳房疾病(189)

- (一) 乳房疾病种类和产生的原因(189)
- (二) 乳房疾病患者应注意的事项(190)
- (三) 一般按摩法(191)

1. 缓解乳房疼痛按摩法(191)
2. 治疗乳腺炎按摩法(192)
3. 预防乳腺增生按摩法(193)





保健按摩

一、保健按摩常识(198)

- (一) 保健按摩与推拿按摩的区别(198)
- (二) 保健按摩的作用(199)
- (三) 哪些人不宜做按摩(200)
- (四) 常用按摩递质的配制(201)
- (五) 几种现代常用介质的按摩术(202)

1. 膏摩(203)

2. 器械按摩(203)

3. 气体按摩(203)

(六) 芳香按摩法(204)

(七) 简单而易行的心理按摩法(206)

二、美容按摩(207)

(一) 如何保护皮肤(207)

(二) 雀斑、黄褐斑产生的原因(208)

(三) 面部美容按摩法(209)

1. 面部按摩基本程序和重点
(209)

2. 如何按照面部肌肉生长方向按摩(210)

3. 常用的美容按摩穴位(211)

4. 面部按摩的基本手法(212)

5. 修复脸部轮廓按摩法(213)

6. 消除皱纹按摩法(214)

7. 治疗面疱按摩法(215)

8. 消除脸部浮肿按摩法(216)

9. 使用酸奶按摩法(217)

10. 使用凡士林按摩法(218)

11. 紧致眼部周围按摩法(219)

12. 美容鼻子按摩法(220)

13. 增加耳部魅力按摩法(220)

(四) 颈部美容按摩法(221)

1. 去除颈部皱纹简易按摩法
(221)

2. 颈部经脉按摩法(222)

3. 去双下巴淋巴按摩法(223)

4. 颈部穴位减肥按摩法(223)

三、减肥按摩(224)

1. 穴位按摩减肥法(224)

2. 循经按摩点穴减肥法(225)



- | | |
|----------------------|------------------|
| 3. 消除水肿按摩法(225) | 4. 腹部按摩减肥法(226) |
| 5. 环摸按摩腹部、腰部减肥法(227) | 6. 纤腰按摩法(227) |
| 7. 胸部按摩减肥法(228) | 8. 背部按摩减肥法(229) |
| 9. 腰臀部按摩减肥法(230) | 10. 上肢按摩减肥法(231) |
| 11. 腿部按摩减肥法(232) | 12. 足部按摩减肥法(233) |

四、丰乳按摩(234)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 乳房的黄金曲线(235) | 2. 决定乳房大小的海绵体(236) |
| 3. 丰胸的年龄限制(237) | 4. 扁平族修正按摩法(237) |
| 5. 胸部下垂按摩矫正法(240) | 6. 外阔、下垂族矫正按摩法(241) |

五、沐浴按摩(242)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 盆浴+冷水浴按摩法(242) | 2. 蒸汽浴按摩法(243) |
| 3. 精油按摩法(245) | 4. 食盐按摩法(248) |
| 5. 牛奶按摩法(248) | 6. 强健大腿肌肉按摩法(249) |
| 7. 强健小腿肌肉按摩法(250) | 8. 护手按摩要诀(250) |
| 9. 滋润美手按摩法(252) | 10. 如何进行手指运动(253) |
| 11. 头面部按摩(254) | 12. 防治便秘沐浴按摩法(255) |
| 13. 防治肩酸痛沐浴按摩法(256) | |

六、美发按摩(257)

(一) 头发发质和皮肤的肤质有关(257)

(二) 头部皮肤护理的要点(258)

(三) 美发按摩法(260)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 头部皮肤舒缓按摩法(260) | 2. 拍打头皮养发按摩法(263) |
| 3. 预防白发按摩法(264) | 4. 防治脱发按摩法(266) |

七、旅游按摩(266)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 缓解足部疲劳按摩法(267) | 2. 缓解腿部疲劳按摩法(267) |
| 3. 缓解驾车中眼睛疲劳按摩法(269) | 4. 改善驾车时的肩酸痛按摩法(270) |
| 5. 缓解驾驶中腰痛按摩法(273) | 6. 防治晕车、晕船、晕机按摩法(274) |





7. “拯救”睡眠按摩法(274)

八、全身保健按摩(275)

(一) 头部(275)

1. 头部保健按摩法(276)
2. 缓解精神压力引起的头痛按摩法(278)
3. 缓解牙痛按摩法(280)
4. 耳部强身按摩法(282)
5. 鼻部保健按摩法(286)
6. 日常护眼按摩法(286)
7. 预防感冒按摩法(288)

(二) 上肢(288)

1. 上肢自我保健按摩法(289)
2. 落枕自我按摩法(290)
3. 消除颈肩痛按摩法(292)
4. 一般肩部保健按摩法(294)
5. 缓解由于疲劳产生的肩酸痛按摩法(296)
6. 缓解手指麻痛按摩法(299)

(三) 下肢(301)

1. 足部经络保健按摩法(302)
2. 缓解足部冰冷按摩法(304)
3. 下肢自我保健按摩法(306)
4. 缓解膝痛保健按摩法(308)
5. 患痔疮者自我保健足底按摩法(310)

(四) 腰、背、腹、胸部(311)

1. 腰背部保健按摩方法(312)
2. 搓腰眼益肾壮腰按摩法(314)
3. 缓解女性特有的腰痛按摩法(315)
4. 缓解办公室工作引起的腰痛按摩法(316)
5. 背部保健按摩法(319)
6. 躯干与腹部保健按摩法(322)
7. 缓解精神压力引起胃痛、反胃的按摩法(324)
8. 缓解酒醉的胃痛按摩法(325)
9. 减轻腹痛自我按摩法(326)
10. 强健脾和胃按摩法(326)
11. 改善着凉腹泻按摩法(327)
12. 改善过敏性腹泻按摩法(328)
13. 强健肝脏按摩法(329)
14. 喝酒后保护肝脏按摩法(331)
15. 肺区调呼吸按摩法(334)

