

达知

知书达礼

典藏

崔钟雷 编

全国知名医学博士王玉学倾情推荐



JIALING
SHIYONG
ANMO
DAQUAN



家庭实用 按摩大全

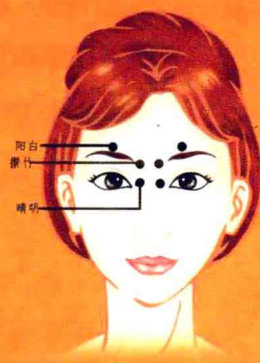
★ 提高人体抗病能力，减轻和舒缓身心疲劳，改善血液循环，保持愉悦心情。



万卷出版公司

JIA TING SHI YONG AN MO DA QUAN

家庭



实用

按摩



万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用按摩大全 / 崔钟雷主编. — 沈阳: 万卷出版公司, 2008.7

ISBN 978-7-80759-281-5

I. 家… II. 崔… III. 按摩疗法 (中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092986 号

家庭实用按摩 大全

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 146mm × 208mm

字数: 270 千字

印张: 13.5

出版时间: 2008 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 魏博智

策划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-80759-281-5

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言



每个人从呱呱坠地开始,就注定了和衣、食、住、行打一辈子的交道。提高生活品质和生活质量是每个人的生活追求。但生活中形形色色的问题偏偏困扰着我们。对生活中的各种常见问题进行更好的处理,有助于提高我们的工作效率,纠正不良的生活方式,使我们更好地享受生活的乐趣。

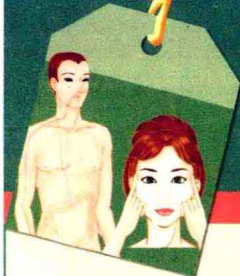
生活是个万花筒,一切从生活中来的,必将在生活中找到解决的方法。为此,我们特地编写了《无病一身轻—家庭常见病防治大全》、《家庭实用按摩大全》、《生活中来—实用必备小窍门大全》、《饮食养生大全》、《长寿保健大全》这几本书。这些书对人们的衣、食、住、行以及日常用品的使用、医药保健、卫生等方面分门别类地进行了十分详细的介绍和说明。其中,《饮食养生大全》对食物的选购、储藏和烹调进行了精心的讲解;《生活中来—实用必备小窍门大全》从穿衣服饰到美容家居,从医药保健到环境卫生进行了精彩的介绍;《无病一身轻—家庭常见病防治大全》和《家庭实用按摩大全》满足了人们小病自己能治疗,不打针、不吃药、不花钱、不上医院的愿望,在动动手、推、按、捏、摩之间,就达到了解除病痛的效果;《长寿保健大全》记录的验方是经过人民在生活中摸索、总结并验证过的,具有很高的实用价值,使人们在满足生活需要的同时,达到养生保健的作用。

希望这些书成为你生活中的良伴,在使用书中知识进行治疗和保健的时候,也不忘及时吸收新的知识、方法、窍门,做一个生活中的有心人。

编者

2008年7月

QIAN YAN



第一章 按摩的基本知识

一、按摩概述

(一)什么是按摩 /2

(二)按摩的体位是如何划分的 /4

1.患者的体位 /4

2.术者的体位 /6

(三)哪些病适合家庭按摩 /6

(四)按摩时常用哪些介质 /7

1.按摩介质的作用 /7

2.常用的按摩介质 /7

(五)哪些疾病不宜在家中
进行按摩 /9

(六)按摩时常用哪些体表标
志取穴 /10

1.头面部常用体表标志 /10

2.胸腹部常用体表标志 /10

3.腰背部常用体表标志 /10

4.上肢体表标志 /11

5.下肢体表标志 /11

(七)按摩的手法有哪些 /11

1.按法 /13

2.掌摩法 /13

3.推法 /14

4.拿法 /14

5.推拿法 /14

6.揉法 /14

7.捏法 /15

8.揉捏法 /15

9.抓法 /15

10.点法 /16

11.掐法 /16

12.捻法 /17

13.揪法 /17

14.搓法 /17

15.擦法 /18

16.捶法 /18

17.劈法 /18

18.叩击法 /18

(八)滑利关节的按摩手法
有哪些 /19



1. 摇法 /19
2. 扳法 /25
3. 背法 /27
4. 拔伸法 /28
5. 捻法 /29
6. 叩击法 /30

(九)按摩应遵循哪些原则 /31

1. 治病求本 /31
2. 扶正祛邪 /32
3. 调整阴阳 /32
4. 因时、因地、因人制宜 /33

(十)五脏六腑都有哪些

功能 /34

1. 五脏 /34
2. 六腑 /35

(十一)按摩疗法有哪些

特点 /37

1. 简便易行 /37
2. 无损伤、无副作用 /37
3. 效果显著 /38

(十二)经络都有哪些功能 /38

1. 生理功能 /39
2. 病理反应 /39

(十三)什么是腧穴 /40

1. 腧穴的分类 /40
2. 腧穴的主治规律 /41

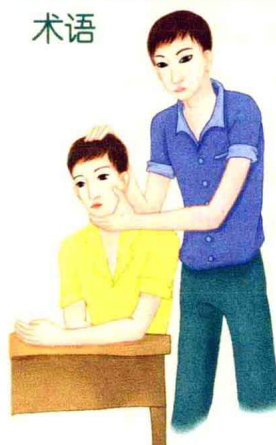
(十四)按摩有哪些注意

事项 /42

二、按摩常用穴位图解

(一)人体解剖学的定位

术语 /44



1. 人体解剖学姿势 /44
2. 方位术语 /44
3. 人体的基本切面 /45
4. 人体的基本轴 /45

(二)人体的骨骼标志 /46

1. 骨骼标志 /46

(三)人体的代表肌肉 /47

1. 头部 /47
2. 颈部 /47
3. 项背部 /47
4. 胸部 /47
5. 腹部 /47
6. 上肢 /48
7. 下肢 /48

(四)十四经脉的分布及

主治病症 /49

1. 手太阴肺经 /49



2.手阳明大肠经	/50	第二章 常见病症的按摩	
3.足阳明胃经	/50		
4.足太阴脾经	/51		
5.手少阴心经	/51	一、内科常见病	
6.手太阳小肠经	/52	(一)头痛	/74
7.足太阳膀胱经	/52	(二)呃逆	/76
8.足少阴肾经	/53	(三)眩晕	/78
9.手厥阴心包经	/53	(四)神经衰弱	/79
10.手少阴三焦经	/54	1.阴虚阳亢型	/81
11.足少阳胆经	/55	2.心脾两虚型	/81
12.足厥阴肝经	/55	3.肝脾失调型	/81
13.督脉	/56	4.肾阳虚型	/81
14.任脉	/56	(五)失眠	/87
(五)家庭常用取穴法	/57	(六)感冒	/88
1.骨度分寸取穴法	/57	(七)三叉神经痛	/89
2.手指比量取穴法	/57	(八)高血压	/91
(六)运动按摩常用穴	/58	1.肝火炽盛型	/91
1.头部眼区	/59	2.阴虚阳亢型	/92
2.头部耳区	/59	3.痰湿壅阻型	/92
3.肩脾区	/59	4.肝肾阴虚型	/92
4.腰背区	/60	5.阴阳两虚型	/93
5.胸部区	/60	(九)哮喘	/94
6.腹部区	/60	1.受风寒哮喘	/94
7.上肢区	/61	2.受风热哮喘	/95
8.下肢区	/61	3.虚证哮喘	/95
(七)常用穴位的图解及 其主治功能	/62	(十)胃下垂	/96
		(十一)慢性胃炎	/97



(十二)胃及十二指肠溃疡 /99	(三十四)中暑 /131
(十三)消化不良 /100	1.中暑 /131
(十四)呕吐 /102	2.中暑昏迷 /131
(十五)腹痛 /103	(三十五)晕车、晕船 /132
1.寒邪腹痛 /103	(三十六)帕金森病 /134
2.食滞腹痛 /104	(三十七)中风后遗症 /135
3.肝郁腹痛 /104	
4.阳虚腹痛 /105	二、外科常见病
(十六)腹泻 /105	(一)颈椎综合征 /138
(十七)便秘 /106	(二)肩周炎 /140
(十八)阳痿 /108	(三)落枕 /142
(十九)糖尿病 /109	(四)腰椎间盘突出症 /143
(二十)半身不遂 /110	(五)急性腰扭伤 /145
(二十一)慢性肝炎 /111	(六)小腿抽筋 /146
(二十二)慢性肠炎 /111	(七)坐骨神经痛 /147
(二十三)胆囊炎、胆结石 /112	(八)网球肘 /149
(二十四)慢性支气管炎 /113	(九)足跟痛 /150
(二十五)癫痫 /115	1.跖痛型 /151
(二十六)肝硬化 /116	2.跟腱腱围炎 /151
(二十七)动脉硬化 /118	3.跟骨骨膜炎 /151
(二十八)尿频、尿失禁 /121	4.跟骨骨刺 /152
(二十九)肥胖病 /122	(十)慢性腰肌劳损 /152
(三十)肺结核 /125	(十一)痔疮、脱肛 /154
(三十一)慢性肾炎 /126	(十二)荨麻疹 /156
(三十二)心绞痛 /128	(十三)踝关节损伤 /158
(三十三)歇斯底里症 /130	(十四)腕管综合征 /160



(十五)神经性皮炎	/162
(十六)斑秃	/164
(十七)肋间神经痛	/165
(十八)慢性风湿性 关节炎	/167
(十九)膝盖疼痛	/169

三、妇科常见病

(一)盆腔炎	/171
(二)月经不调	/172
(三)痛经	/174
(四)更年期综合征	/177
(五)闭经	/178
(六)不孕症	/180
(七)虚冷症	/182
(八)子宫脱垂	/184
(九)产后缺乳	/186

四、儿科常见病

(一)小儿惊风	/189
(二)小儿夜啼	/190
(三)小儿遗尿症	/192
(四)小儿疝气	/194

(五)小儿肌性斜颈	/195
(六)维生素 D 缺乏症	/197
(七)小儿积滞	/200
(八)近视	/202
(九)小儿感冒	/204
(十)小儿脱肛	/205

五、五官科常见病

(一)牙痛	/207
(二)耳鸣	/208
(三)鼻炎	/210
(四)流鼻血	/211
(五)夜盲	/212
(六)青光眼	/213
(七)咽喉肿痛	/215
(八)鼻塞	/217
(九)眼睛疲劳	/218
(十)牙龈痛	/220

第三章 自我保健按摩

一、自我保健按摩常识

(一)什么是自我 保健按摩	/224
------------------	------

(二)自我保健按摩的特点与 功效	/224	(二)头痛	/241
(三)自我保健按摩的 宜忌	/226	(三)高血压	/243
二、全身自我保健按摩方法		(四)失眠	/244
(一)全身自我保健按摩 顺序	/229	(五)颈椎病	/245
(二)胸部保健按摩法	/229	(六)感冒	/246
(三)腰背部保健按摩法	/230	(七)膝关节痛	/247
1.腰部	/230	(八)肩周炎	/248
2.背部	/230	四、美容按摩法	
(四)颈部保健按摩法	/230	(一)美容按摩的能效和 注意事项	/249
(五)手、腕部保健按摩法	/231	(二)雀斑消除法	/249
(六)肩及上肢保健 按摩法	/232	1.与激素分泌有关的 雀斑	/249
1.肩	/232	2.肝失疏泄产生的雀斑	/250
2.上肢	/232	3.肾虚引起的雀斑	/250
(七)踝、足部保健按摩法	/233	(三)面部皮肤防皱法	/250
(八)下肢保健按摩法	/235	(四)晦暗肤色消除法	/252
(九)腹部保健按摩法	/236	(五)护发美发按摩法	/253
(十)头面部保健按摩法	/237	(六)痤疮消除法	/254
(十一)耳部保健按摩法	/238	(七)皮肤苍白消除法	/255
(十二)眼部保健按摩法	/238	五、喷酒保健按摩法	
(十三)鼻部保健按摩法	/240	(一)头颈喷酒保健按摩	/256
三、常见病的自我保健按摩		(二)面部喷酒保健按摩	/257
(一)牙痛	/241	(三)上肢喷酒保健按摩	/259
		(四)下肢喷酒保健按摩	/260
		(五)腹部喷酒保健按摩	/261



(六)腰部喷洒保健按摩 /262

(七)胸部喷洒保健按摩 /263

六、民间简易按摩法

(一)推罐疗法 /264

(二)脚踩按摩法 /265

(三)刮痧疗法 /269

第四章 手足保健按摩

一、手部保健按摩

(一)手部按摩概述 /274

1. 手部穴位图解 /274

2. 左右手反射区图解 /278

3. 手部经穴与经外

专穴图解 /291

4. 手部按摩与健康的

关系 /299

5. 手部按摩的特点 /301

6. 手部按摩有哪几种常

用手法 /305

7. 手部按摩怎样选穴 /307

8. 手部按摩的宜忌 /308

(二)常见病的手部按摩 /311

1. 感冒 /311

2. 眩晕 /312

3. 高血压 /313

4. 头痛 /314

5. 失眠 /315

6. 便秘 /315

7. 胃痛 /316

8. 腹泻 /317

9. 支气管炎 /318

10. 胆囊炎、胆结石 /318

11. 更年期综合征 /319

12. 肩周炎 /319

13. 颈椎病 /320

14. 三叉神经痛 /321

15. 假性近视 /322

16. 牙痛 /323

17. 痤疮 /324

18. 口腔溃疡 /324

19. 虚脱 /324

20. 虚冷症 /325

21. 痔疮 /325

22. 慢性胃炎 /326

23. 神经衰弱 /327

24. 抽筋 /327

25. 不孕症 /328

26. 中风后遗症 /328

27. 呃逆 /328

28. 耳鸣 /329

(三)简易手掌保健法 /330

1. 揉搓双手 /330

2. 旋转拇指 /330

3. 自我握手 /331

4. 拍击手掌 /332

5. 手指节奏操 /332



6.温风吹手	/333
7.旋转网球	/334
8.牙签刺激	/335
9.衣夹刺激	/335
10.拧毛巾	/336
11.吊环锻炼	/337
12.俯卧撑	/337
13.夹圆珠笔	/338
14.勾拉手指	/338
15.摩擦拇指根	/339
16.小指弯直角	/340
17.戒指按压	/340
18.手指游戏	/341
19.观察指甲颜色	/342
20.观察指甲状态	/343

二、足部保健按摩

(一)足部按摩概述	/345
1.足部穴位图解	/345
2.足部反射区图解	/350
3.足部按摩为何能治病	
健身	/356
4.足部按摩有哪几种常用	
手法	/358
5.足部反射区按摩应注意	
什么	/361
6.足部按摩的顺序	/364
(二)常见病的足部按摩	/365
1.头痛	/365

2.腹泻	/366
3.口腔疾患	/367
4.颈椎疾患	/367
5.厌食症	/368
6.坐骨神经痛	/368
7.眼部疾患	/368
8.各种耳病	/369
9.鼻部疾患	/369
10.烧心	/370
11.冻伤	/370
12.抽筋	/371
13.尿失禁	/372
14.脱发	/372
15.发烧	/373
16.眩晕	/373
17.失眠	/373
18.鸡眼	/374
19.风湿病	/374
20.痛经	/374
21.帕金森病	/375
22.阑尾炎	/375
23.胆囊炎、胆结石	/375

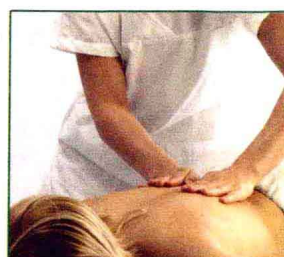
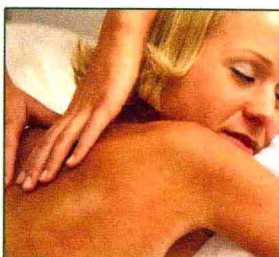
附录

附录	/377
----	------

A M D J B Z S

Chapter 01

按摩的基本知识





第一章

按摩的基本知识



一、按摩概述



(一) 什么是按摩



按摩属于中医外治法范畴，也是现代医学的一种无损伤疗法。它是以中医的经络学说为理论基础，通过医生的双手或肢体的某些部分，运用各种不同的手法，给体表一定的良性物理刺激，直接作用于经络、穴位和肌肉上，使人体发生由表及里的各种变化，调节人体脏腑、气血阴阳功能，是防病治病的一种有效方法。

按摩疗法可以改善皮肤、肌肉的血液循环，促进组织器官的新陈代谢，加强胃肠功能，刺激或抑制神经，从而起到镇静、止痛、消炎、消肿、解痉的作用，调整人体功能，增强免疫力。



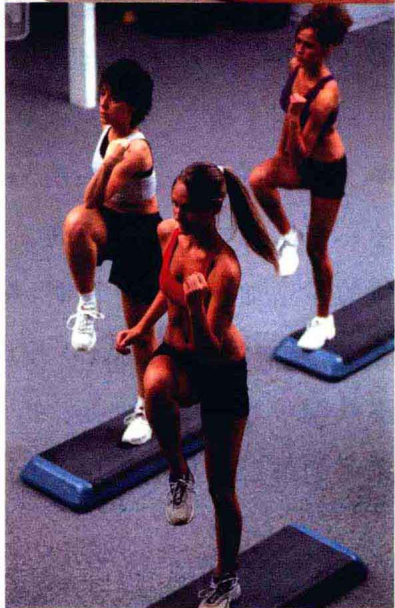
① 舒经通络，解痉止痛：由于人体骨骼与软组织的蜕变，肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织所发出的疼痛信号，通过神经的反射

作用,致使肌肉紧张、收缩,甚至痉挛。这是人体的一种保护性反应,其目的在于减少肢体活动,避免对损伤部位的牵拉刺激,从而减轻疼痛。如不及时处理,或治疗不彻底,损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化,以致不断地发出有害冲动而加重疼痛。不管是原发病灶还是继发病灶均可刺激和压迫神经末梢及小的营养血管,造成局部血运及新陈代谢障碍。按摩能缓解肌肉痉挛,加强局部血液循环,使局部组织温度升高,增强局部组织的痛感;同时还能将紧张或痉挛的肌肉充分拉长,从而解除紧张、痉挛,以消除疼痛。

② 复位关节,理筋整复:运用按摩的捏、揉、扳、拔等手法,可使关节脱位得以整复,骨缝错开得以合拢,软组织撕裂得以对位,肌腱

滑脱得以理正,最终消除引起肌肉痉挛和局部疼痛的病理因素,有利于损伤组织的修复和功能重建。

③ 剥离粘连,疏通狭窄:肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊等软组





织的损伤,均可因局部出血而产生粘连,从而引起长期疼痛和关节活动受限。运用各种按摩手法整治,能起到松解粘连、滑利关节的作用。

④ 调节神经系统和内脏器官的功能:按摩既可使神经兴奋,又可以使神经受到抑制。在家庭中遇到腰背痛、头痛、头昏、神经衰弱等症时,及时用揉、点、按、推、摩等手法按摩,能使症状很快缓

解。这就是按摩手法起到了调整神经系统的作用,使神经兴奋、抑制达到平衡。

⑤ 增强肌体抗病能力:有资料表明,按摩背部两侧 10 分钟,可使白细胞总数小幅度升高,白细胞吞噬指数明显增高和血清抗体明显增加。这充分说明,按摩可提高肌体的抗病能力。

⑥ 加强血液、淋巴循环:按摩作用于体表,可使局部皮肤潮红,皮肤温度增高,毛细血管扩张,血液、淋巴循环增加,具有调节血液和淋巴循环的作用。

(二) 按摩的体位是如何划分的



1. 患者的体位

① 端坐位:正坐,屈膝、屈髋各 90° ,双脚分开与肩同宽,上肢自然下垂,双手置于膝上。

适用于头面部、颈项部、肩部、胸部、胁部、背部、腰部疾病的按摩。

2 仰卧法：去枕或低枕，面部朝上，上肢自然置于体侧，下肢自然伸直。根据按摩需要可随时调整上下肢的位置。

适用于头面部、颈项部、胸部、腹部、下肢疾病的按摩。

3 侧卧位：身体一侧在下，双腿自然屈曲，或下侧腿伸直，上侧腿屈曲；下侧上肢屈肩、屈肘各 90° ，上侧上肢自然伸直，置于体侧或撑于体前。

适用于头部、颈项部、肩部、上肢、胸部、胁部、背部、腰部、髋部、下肢疾病的按摩。

4 俯卧位：腹部向下，去枕，面部朝下，或头歪向一侧，下肢自然伸直，上肢置于体侧或屈肘置于面部下方，根据按摩需要，可随时调整上下肢的位置。

