

一指禅®



返璞归真不用药，按摩祛病显神功
面部衰老神奇逆转，紧肤瘦脸美白消斑

盛德峰 余德姿◎著



天赋妙手
无药而治
能干家务
就会按摩

“按摩十大法则”，推动世界按摩热潮
按摩部位26字令，按摩从此好操作
一指禅美容按摩十五大功效

绝妙按摩人人通

保健 美容 祛病

宋美龄长寿美肤秘诀：

一生不离按摩



深圳出版发行集团
海天出版社

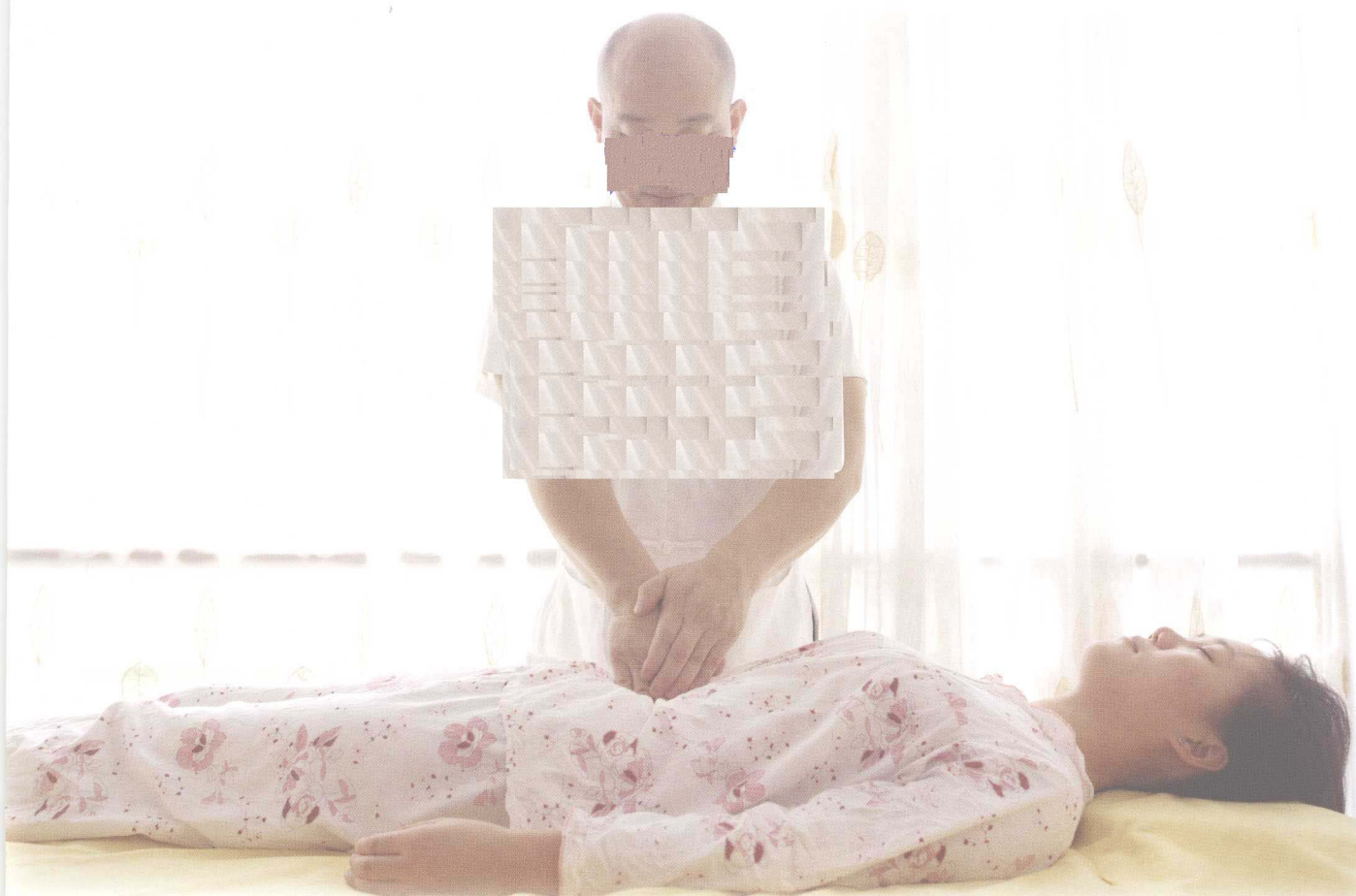
盛德峰 余德姿◎著

绝妙按摩人人通

保健 美容 祛病



深圳出版发行集团
海天出版社



图书在版编目(CIP)数据

绝妙按摩人人通：保健·美容·祛病/盛德峰，余德姿
著. —深圳：海天出版社，2008. 11
ISBN 978-7-80747-381-7

I. 绝… II. ①盛…②余… III. 按摩疗法（中医）
IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第151204号

绝妙按摩人人通：保健·美容·祛病

JUEMIAO ANMO RENRENTONG; BAOJIAN · MEIRONG · QUBING

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 王 颖 (0755-83460593, 602wy@163.com)
责任技编 钟愉琼
封面设计 海天龙

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 83461000
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 7
字 数 173千
版 次 2008年11月第1版
印 次 2008年11月第1次印刷
印 数 1-8000册
定 价 38.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

用按摩收获美丽和健康

认识盛德峰是1990年在保定召开的全国经络研究大会上，他的旺盛精力和对经络研究的热情使我感动。事隔近二十年，重又见到他，十分高兴。盛德峰先生将他最新的按摩著作的书稿放在了我的面前，我拜读了他的雅作并欣然为之作序。

盛德峰这本书的主要目的是推广普及大众按摩健康观念。而按摩的推广普及需要克服三道难关，即：按摩理论难关、按摩部位难关、按摩操作难关。

中医按摩与西医按摩之间有着某种内在的关联，因为这两个不同医学体系的医疗技术都能产生人们满意的功效。盛德峰引进的按摩自愈力理论将二者联结在一起，再用阿是穴和敏感点将二者紧紧锁住，使东西方两大截然不同的推拿按摩技术合二为一。这是一个创新！这个创新至少有两个方面的重要意义：一是使按摩对身体的影响范围扩大了，按摩的重要性提高了；二是使按摩的理论变得非常简洁，因为人体自愈过程是完全自动形成的，人们只需要知道按摩哪里和怎样按摩就可以了。

中医按摩往往强调按摩经络、穴位，而非专业人员很难找准经络、穴位。盛德峰总结的“按摩部位26字令”使按摩部位变得易懂易找，男女老少都能运用。人们再也不需要费尽力气去寻找经络、穴位了。

盛德峰紧接着提出了全书的核心内容——“按摩十大法则”。按摩十大法则主要指导人们怎样按摩，怎样用力。比如：“力所能及法则”指导人们尽量使按摩的力作用到指定部位，这样才能获得治病和保健效果；“触动正解法则”则强调按摩要深刻触动病变部位，病变部位一般能够即刻松解而产生治疗效果。按摩十大法则形象生动，全面周到，充实了推拿按摩学科的理论内涵。

书中按摩治疗的病症比较多，按摩手法的叙述细致、准确。掌握了它，能随时随地解决生活中各种各样的大大小小的毛病，如头昏眼花、疲劳乏力、腰酸背痛等。按摩之法实用、速效、安全、方便。举手之劳，全家欢笑。

全书写作通俗易懂，编辑时尚科学，一定会受到广大读者的欢迎。看完这本书，我相信绝大多数人都能用按摩收获疗效，收获美丽和健康。

严 洁

湖南中医药大学教授，博士生导师
中国针灸学会经络专业副主任委员



双手按出美丽人生

我自幼腿残，起初只能爬行。正是这种爬行使我的双手变得有力和聪慧，为日后从事按摩职业打下了根基。学医后面对各种各样的病人，我喜欢想方设法用双手按摩去治疗，尽量不使用药物。30年来的按摩实践使我发现了许多按摩的奥秘，这本书中，我将这些奥秘如数奉献。读完这本书，您会发现：原来按摩对我们的身体有如此广泛、深入的影响，原来按摩的理论这样简洁，原来按摩的操作这样简便。

按摩好处多 按摩对我们身体的好处超过了我们的想象。像药物都很难治疗的胃溃疡、咽喉炎、亚健康、更年期综合征等，竟然能从按摩那里获得更好、更快的疗效。您会惊奇：按摩竟然能调整内分泌，竟然能对内脏和妇科疾病具有积极的治疗作用；如果有亲人住院，多给他（她）按摩头部，揉动身体，能调动他们内在的自愈能力，亲人的身体和功能会加速恢复。

按摩好操作 过去按摩的理论很深奥，认为按摩必须按在经络、穴位上，而且经络、穴位一定要按准才行，按不准反而会伤害身体。这种按摩观自然禁锢了按摩的应用和普及。其实，按摩不需要懂得经络、穴位，只要找到疼痛敏感点怎么按都行。我特别总结了“按摩部位26字令”，使大家知道按摩部位非常多、容易找。只要引起身体足够的反应，就能产生相当好的效果。

按摩最美容 1991年我无意之中将中国古老的一指禅推拿按摩应用到面部，意外发现了极佳的皮肤美容效果。1995年我在北京中国科学美容大会上演示一指禅美容按摩时，引起了很大的轰动，不得不为与会代表演示了四场。面部皮肤很容易提前衰老，但也很容易再生修复。皮肤松弛是面部衰老最常见的衰老现象，一指禅美容按摩能很快地收紧松弛的皮肤，并使血液循环加快、肌肤白润。此外，痤疮、皱纹、色斑、黄气皮肤等衰老问题，都能通过一指禅美容按摩获得疗效。

按摩生活化 按摩最能够解决生活中的健康问题。我们生活中经常发生这样那样的不舒服，如头昏眼花、伤风感冒、肠胃不适、腰酸背痛、四肢无力、失眠疲劳、焦虑紧张等，按摩能够随

时帮助我们解决和减少这些烦恼。

按摩要坚持 有些保健方面的按摩最好能够每天坚持，例如眼眶按摩、眼球按摩、拍打身体；古人传下来的叩齿养生，每天都需要叩动牙齿，日久就能看见明显的效果。这些按摩坚持下来就能实实在在地使我们健康长寿。医院的药物治疗与按摩治疗有区别，专业医生按摩与大众百姓按摩有差别，所以，对于一些急重疾病，我们要将自助、互助按摩与专业按摩相结合，将按摩治疗与医院药物治疗相结合，最安全、最有效、最经济地保护我们的身体。

按摩无国界 我用中医按摩为十几个国家的客人治疗过，他们都非常喜欢中国的这种按摩技艺，纷纷夸赞我有一双“神奇的手”。一对澳大利亚夫妻给我取了英文名字Marco（马可），希望我像马可·波罗一样将这种独特的中医按摩传到西方国家去。

按摩新概念 我在书中提出了一些浅显易懂的全新的概念。比如人体自愈力与按摩的关系，升华了按摩在健康方面的重要地位，同时极大地简化了按摩的理论内涵，使普通大众能更容易地理解按摩作用原理。由我首次提出的“按摩十大法则”对于按摩的动手技巧具有生动灵活的指导作用，其中的触动正解法则和痛阈激发法则非常形象和贴切。这些使人耳目一新的按摩理论对于促进世界按摩热潮的兴起十分有意义。

在本书出版之际，特别感谢李娜小姐、刘俏秀小姐和齐桑镜小朋友友情为本书担任摄影模特，在此期间李娜获得2008环球皇后深港澳总结赛“十佳皇后”称号，顺致祝贺；感谢责任编辑王颖副编审对本书编撰过程中富有建设性的指导；感谢中医博士生导师严洁教授百忙中为本书作序；感谢周晃藩、宫菊珍老师给我的医学引导和人生教诲；感谢父母的生育之恩。

我的妻子余德姿与我携手并肩、坚持不懈，共同创建了一指禅美容术。妻子原来是一个门外汉，喜欢看别人给别人治疗和美容，不知不觉变成了一个按摩和美容高手。

由于生活中健康和疾病现象繁杂多样，按摩处理的方式方法难以在这本书中面面俱到，所以，人们在阅读使用这本书时还会遇到各种各样实际的问题，我们特别开设博客释疑（<http://blog.sina.com.cn/cnchan>）、网站介绍（www.cnchan.net）、QQ咨询（651641575）、电话答问（0755-25935511），专门回复读者各种各样的问题。如有需要，我们会专门制作影像资料，或者出版续集。

希望我介绍的按摩技术能够服务到世界上更多的人。

盛德峰

CONTENTS

目录



第一章 开 篇 1

- 一、天赋妙手，无药而治/2
- 二、双手打通健康路/2

第二章 我的健康我负责 ——按摩的理论支持 4

- 一、水体自净现象与人体自愈现象/5
- 二、自愈力古典名言/6
- 三、解码神奇自愈力/7
- 四、药物对自愈力的影响/9
- 五、按摩促进自愈力/11
- 六、阿是穴的故事/12
- 七、西医按摩很精准/13
- 八、似曾相识敏感点/14
- 九、按摩卡拉OK/14
- 十、按摩十大法则/16

第三章 能干家务 就会按摩 ——按摩的基本操作 23

- 一、做按摩与做家务/24
- 二、按摩手法有要求/26
- 三、按摩部位有规律/27
- 四、按摩部位很好找/27
- 五、按摩感觉，怎样最好/31
- 六、按摩过后有反应/33
- 七、按摩程序，公平公正/33
- 八、按摩操作注意事项/34

第四章 养生重养脑 治病先治头 ——头部五官按摩 35

- 一、头部按摩长精神/36
- 二、头痛自己治/37
- 三、敲头按摩有科学/38
- 四、搓头推头益发囊/39
- 五、眼眶按摩，宜早宜晚/39



- 六、眼球按摩，宜少宜老/40
- 七、保健莫忘耳朵/42
- 八、牙龈按摩抗衰老/43
- 九、按摩治牙痛/43
- 十、口舌也按摩/44
- 十一、献给一个美丽女孩的鼻炎良方/44
- 十二、急性落枕，自己修整/45
- 十三、风池点穴眼亮堂/46
- 十四、按摩当关，速治眩晕/47

第五章 面部衰老神奇逆转 紧肤瘦脸美白消斑

——一指禅美容按摩……………48

- 一、面部皮肤，提早衰老/49
- 二、面部衰老早，再生修复强/49
- 三、国宝一指禅，美容谱新篇/50
- 四、得来全不费功夫的美容技术/51
- 五、皮肤松弛，诸多表现/52
- 六、按摩紧肤瘦脸，胜过拉皮手术/53
- 七、鹤发童颜——古人留下的美容奥秘/55
- 八、黄气皮肤，自己搞掂/55
- 九、缩小毛孔很简单/56
- 十、按摩洁肤到深层/57
- 十一、按摩让皱纹消退/58

- 十二、白人白，黑人黑，治斑美白藏秘诀/59
- 十三、皮肤特性 按摩改变/60
- 十四、要除痘，控油是关键/60
- 十五、按摩当瘦脸，按摩也整形/61
- 十六、皮肤保养从12岁开始/62
- 十七、让嘴唇更性感/63
- 十八、双眼皮重新绽放/63
- 十九、眼袋抗拒，随时随地/63
- 二十、酒窝重归/64
- 二十一、按摩使鼻子挺拔/64
- 二十二、颈部下巴 一起上提/65
- 二十三、减肥自己做，指捏又拍腹/65

第六章 返璞归真不用药 按摩祛病显神功 ——内脏疾病按摩……………67

- 一、内脏疾病按摩治/68
- 二、腹部按摩，肠胃安康/70
- 三、杀菌消炎抗病毒，按摩也能/73
- 四、喝蜂蜜+点按腹部=巧治胃溃疡/74
- 五、一瓣大蒜+颈下巴按摩=巧治咽喉肿痛/75
- 六、哮喘发病，按摩可治/76
- 七、止吐要按摩，催吐也按摩/77
- 八、腹部揉按治便秘/79
- 九、星夜救治妈妈的急性胆囊炎/79

- 十、急治晕车的周大姐/80
- 十一、妻子急治小提琴家的眩晕症/81
- 十二、住院病人若按摩，疗效至少增三成/82
- 十三、疑难杂症，按摩厘正/83
- 十四、前列腺炎，自己按摩/83
- 十五、步行提臀，防治痔疮/84

第七章 母子平安 妇病巧治

——儿童保健和女性病按摩……85

- 一、胎儿分娩第一课 天赐按摩旺一生/86
- 二、吮吸奶头为报恩 子为母亲来塑身/87
- 三、小儿生长，捏！捏！捏！/88
- 四、按摩让孩子大碗吃饭/89
- 五、眼睛按摩，尽早开始/90
- 六、小儿发烧可按摩/91
- 七、小儿腹痛巧按摩/92
- 八、按摩乳房 盆腔受益/93
- 九、按摩小腹 妇科安稳/95
- 十、按摩巧解月经锁/96
- 十一、天天揉按女儿经，滋阴补血调月经/98
- 十二、按摩调整内分泌/99

第八章 拍拍打打 健康美丽

——拍打健身瘦身法……101

- 一、让我们都来拍打吧！/102
- 二、拍打挨打——打出健康身体/103
- 三、拍打塑身好处多/104
- 四、腹部拍打减腰围/106
- 五、拍打敲背好享受/106
- 六、拍打要领与练习/107
- 七、拍打棒的制作/108
- 八、拍打禁忌证/108

第九章 风湿爱你有深 时常纠缠你的身

——风湿症按摩……109

- 一、风湿病，大概念；风湿症，小概念/110
- 二、改善环境抗风湿/110
- 三、风湿总在筋骨上/111
- 四、两个要点定风湿/112
- 五、人人都有风湿症/112
- 六、按摩最能治风湿/113
- 七、人人都能治风湿/113
- 八、风湿头痛很严重/114
- 九、风湿进不去，何须赶出来/114
- 十、风湿百害有一利/115
- 十一、风湿症的按摩/115



第十章 颈部疼痛扰我心 抬头颈首都费劲

——颈部按摩……………118

- 一、我有颈椎初长成/119
- 二、高枕有忧/119
- 三、枕“头”还是枕“颈”/120
- 四、我有颈椎做颈操/122
- 五、颈椎疼痛自己治/123
- 六、互动互助，松解颈部/123
- 七、颈椎增生不是病/124
- 八、不要轻易下“颈椎病”的诊断/125
- 九、学生怎样防治颈痛/126

第十一章 腰椎巧防护 生活才幸福

——腰部按摩……………127

- 一、正确认识腰病，才能保护腰部/128
- 二、时过境迁再诊断，动态发展找根源/129
- 三、影像只能判断，医生才能诊断/129
- 四、解读准确，解释清晰/130
- 五、慢性腰痛，不是肾虚/131
- 六、腰骶错位有两招，摆动腰部很关键/132
- 七、急性腰扭伤，墨水瓶帮忙/133
- 八、腰痛坐沙发，就像是自伤/133

九、腰痛久不愈，莫忘腹股沟/134

十、慢性腰痛，要翘尾巴/134

第十二章 筋骨受累 按摩解除

——四肢按摩……………136

- 一、上楼下蹲，膝盖酸痛/137
- 二、小腿很累，按摩松解/138
- 三、姚明骨折与马俊仁松筋术/138
- 四、胆、胃、脾经一起敲/139
- 五、肩周炎防治体位/140
- 六、捶胸顿足，醒神解乏/141
- 七、触天引身，胜似懒腰/142
- 八、早晨僵硬，床上做操/142
- 九、中风急抢救，按摩不能少/143
- 十、松解中风痉挛，要做螺旋运动/144
- 十一、瘫痪尽早家人助/145
- 十二、膝盖按摩用指力/147
- 十三、踝部扭伤需按摩/148
- 十四、大腿拉伤肘帮忙/149
- 十五、促进睡眠，按摩最好/149
- 十六、手部保健按摩/150

第一章

开 篇





一、天赋妙手，无药而治

现代人的生活节奏越来越快，性情越来越急，对治疗的要求越来越苛刻，恨不得马上就见效。借用某政府办公楼里的一句话：“这就办！马上就办！现在就办！”我在这本书中所给出的治疗、保健、美容方法大都可以达到：“这就有效，马上就有效，现在就有效！”

我从事按摩职业30多年了，非常热爱这个职业，对按摩有着比较广泛和相当深入的研究。我试图将中医按摩建立成为一个独立的医疗保障体系，使其有别于中医和西医，出于中医而又不同于中医，移植西医的理论又不是西医，但它能被更多的人在极短的时间内学会和使用，让它取代人们家庭中的医药箱，成为人们在日常生活中首选的保健、美容和治疗方法。

希望这本书能够改变人们过去对疾病的旧观念，这就是——

得病就吃药，还要多吃药，更要吃好药——许多病人的看病模式；

看病就开药，给你多开药，想着开贵药——不少医生的治病模式。

希望帮助人们建立正确的健康美丽新观念：向按摩要健康，向按摩要美丽。凡是涉及功能性的各类疾病和美容方式，请首选中医按摩；哪怕是急症病和感染病，也能通过按摩得到许多意想不到的疗效或缓解。

我有信心让所有的人都对这本书爱不释手。



二、双手打通健康路

我18岁到湖南省汨罗市人民医院学徒。我的入门老师有两位，退休的周晃藩老人曾是解放军88医院的骨科主任，他骨子里都浸染了中药的幽香；宫菊珍老人原是长沙鼎鼎有名的湘雅医院的医生，是美国教会医生培养出来的典型的西医，她是随右派丈夫下放到汨罗县城的。前者更多的是传授给我技术，后者教了我许多理论上的医学知识。两位老师一个

中医一个西医，我并没有产生什么矛盾的思想，两种医学叠加反而丰富了我的知识结构，拓宽了我的医学视角，使我形成了大医学的概念，也就是医学不分中医与西医，疾病和治疗本就是一个巨大系统结构中完整复杂体系，真理再复杂也完全可能包容中医和西医等不同的认识角度和层面。真正的医学只有一个，西医与中医都只是其中的一个部分。

我进医院学徒的第一天，第一个病人患肩周炎，周晃藩老人手把手教了几分钟，病人即刻就有疗效，接下来的日子就由我将病人治好。因按摩安全，疗效迅速，所以周老放心地将病人交给我。周老很忙，找他看病的人很多。他经常带病人来由他先按摩一会，然后交给我他就走了，我就这样一个一个地积累经验，很快在县城就小有名气，甚至就有人直接来找我治病。

为什么这样简单的按摩就会显示出这样好的疗效，我就找宫菊珍老师求教。她不厌其烦地回答我的许许多多的问题。

学习和治疗的实践提示我，任何人都可以成为医者，甚至通过电子邮件也可以帮人们解决病痛。为了批驳一位畅销书作者将他自己和中医经络神秘化，我于2007年在新浪开博客。想不到第三日就有远在美国的一位女士通过网上找到我求医，因为她的丈夫患有严重的颈部疼痛，她自己的脸色很黄且有斑点。我通过电子邮件简单告诉她治疗的方法，第二天一早她就告诉我非常有效果，她的丈夫夜晚睡了个好觉，她自己的脸色也白润了许多。在后面我会专门告诉大家，我到底教了他们什么具体的方法，大家也会迅速体验到这种方法的效果和乐趣。

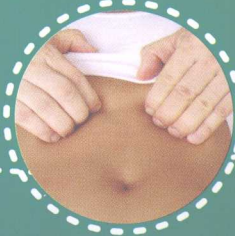
还举一个我的80岁的父母亲互相按摩治病的例子。80岁的母亲患风湿在内地治疗两年之久无效，四肢肿胀如同包子。我的诊断分析是这样的：母亲因风湿病的肌腱和筋膜的僵硬，受牵拉后引起液体渗出，加上母亲年老体弱、血液循环缓慢，四肢末段积液回流缓慢而致淤积肿胀。药物对风湿病中的肌腱和筋膜的僵硬疗效欠佳，不如中医按摩。我把母亲接到深圳来自己治疗，我立即停用一切药物，用全身按摩和拍打给母亲治疗。因为按摩可以消解身体肌腱和筋膜的风湿挛缩，拍打震动可以改善微循环，利于肿胀部位的液体回收，结果母亲的四肢肿胀得到了极大的改善。我教会父亲一些简单的按摩手法和拍打方法，父亲回湖南后就这样坚持给母亲治疗，使母亲的病情比在深圳还要好。80岁老人的风湿一般是很难治疗的，因为年纪越大所内存的潜力和活力就越小，但用我的方法仍有效果，我很自豪！



第二章

我的健康我负责

——按摩的理论支持





一、水体自净现象与人体自愈现象

污染物排入江河或其他水域后，经过一段时间，水体可基本上或完全恢复到原来的状态，这个过程称为水自净现象。

水自净指的是受污染的水体由于自然的作用，使污染浓度逐渐降低，最后恢复到污染以前状态的过程。这种自然的作用，包括物理、化学、生物等方面的作用。

水体的自净能力是有限的，排入水体的污染物数量超过某一界限将造成水体的永久性污染。

人体也有许多自然愈合现象，像感冒、急性肾炎、急性黄疸型肝炎、淋巴肿胀、细菌感染性炎症、大叶性肺炎等疾病发病以后，经过一些不同阶段的自然过程，会逐渐好转一直恢复到正常健康状态。这种疾病自愈的现象与水自净现象相似，我们可称之为人体自愈现象。

人体自愈现象表明，我们人类机体存在一种自愈力，存在着自愈机制或自愈系统。

拿炎症来说，急性细菌性炎症的基本过程包括局部组织变质、血管反应和细胞增生。在炎症早期一般以变质和血管反应为主，后期则以增生为主，三者之间互相联系、互相影响，构成炎症局部的基本病理变化，最终炎症完全消退，病变部位完全恢复原状。

这个过程中自愈机制在起着持续不断的作用。如果没有自愈系统对炎症的消除作用，在组织变质期病变组织发生的组织细胞的坏死就会弥漫到整个机体，或者在血管反应期血管不停地渗出就会肿胀至极。没有自愈机制对疾病的抗争，人体遇到疾病就只能土崩瓦解，全部毁灭。

再看看感冒的过程。感冒多半是由呼吸道病毒感染引起的，这些病毒引起的症状在医学上统称为“上呼吸道感染”。既然是上呼吸道，那就不只是鼻咽部症状，如打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛，还常有刺激性干咳。如果继发细菌感染，侵犯气管黏膜，那就是急性气



管-支气管炎。这时咳嗽就会加剧，还有黏痰或黄稠的脓性痰。有炎症存在时，痰不断产生，咳嗽也不爽，常要咳好一阵子才会把痰咳出。

患上感冒，许多人是吃药。无论吃不吃药，感冒大多最后都会痊愈的。我们观察自己的感冒过程，就可以体会到其实感冒就是一个自愈的疾病，自愈体系在感冒疾病中起到了积极的治疗作用。

我们要做的就是保证整个疾病过程平安地按照这个自愈过程进行，不要偏离方向，以免加重病情。否则，即使是简单的感冒，也会迁延不愈，有的感冒病人甚至重至死亡。所有疾病的自愈过程都会受到来自不同的各个方面的影响。

还有淋巴结的良性肿大。许多疾病包括各种感染、结缔组织病和变态反应都会引起淋巴结的肿大。但是由于人体自愈力的影响，淋巴结肿大都会随着病因的去除，在一定时间内完全恢复。

正是我们机体存在自愈系统的积极修复与复原过程，我们的身体才能得以长期保持健康的状态。

二、自愈力古典名言

“有病不治，常得中医。”这是《汉书·艺文志》中的话。这句话中的“中医”不是中医西医的意思，是中等医生的意思。全句话的意思就是：如果我们得了病不治疗的话，就如同我们已经遇到了一个中等水平的医生。

其实这是中国古代人民在实践中总结出来的至理名言，是宝贵的实践经验。

我们患病寻医一般会遇到以下四种情形：

- (1) 遇到上等的医生治疗，我们的病情得到迅速的好转；
- (2) 遇到中等的医生治疗，我们的病情得到较快的好转；
- (3) 遇到下等的医生治疗，我们的病情变得更加糟糕；
- (4) 不治疗，我们的病情也会得到较快的好转，就像遇到了中等水平的医生。

显然，我们要不就找最好的医生，要不就不治疗。因为不治疗的话有些病的病情也会较快得好起来。