

 北京名医世纪传媒

刁凤声◎主编

家庭按摩

JIATING
ANMO

第

版

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

家庭按摩

JIATING ANMO

第 2 版

主 编 刁凤声

编 者 (以姓氏笔画为序)

王红微 付那仁图雅 白雅君

刘志伟 刘艳君 齐丽娜 孙石春

孙丽娜 李 东 李 瑞 何 影

张 楠 张黎黎 董 慧

河南科学技术出版社

内容提要

全书详细介绍了家庭按摩的常用手法、工具、按摩前准备、适应证等基础知识,详细介绍了常见病、多发病的按摩,包括内科、外科、妇产科、儿科、皮肤科、消化科、泌尿科、耳鼻咽喉科保健按摩。为方便读者按摩,书中配有 451 幅图。本书内容丰富,图文并茂,简便易行,让您在家轻轻松松学会按摩。

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩/刁凤声主编.—2 版.—郑州:河南科学技术出版社,2018.1
ISBN 978-7-5349-9003-8

I. ①家… II. ①刁… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 239879 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赟

文字编辑:伦踪启

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:陈震财

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:170 mm×230 mm **印张:**17 **字数:**228 千字

版次:2018 年 1 月第 2 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定价:50.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前 言

按摩是中国传统的治疗方法之一,有疏通经络、促进气血运行、调整脏腑功能、增强人体抗病能力等多方面的作用。按摩不用药物,而仅仅以手作用于身体,可以说是一种纯粹的自然、绿色疗法。按摩疗法不仅安全,无不良反应,而且简便易行,效果显著,尤其适合普通家庭,是现代家庭用以治疗疾病和保健强身的重要手段。为适应和满足广大家庭的需要,作者根据多年从事按摩的临床经验编写了《家庭按摩》一书。

本书自出版以来,由于内容科学实用、可操作性强等特点深受读者的青睐,与此同时对本书的修订再版也提出了一些很好的建议,为了满足读者需求,作者再次对本书进行了修订再版。全书在保持第1版风格的基础上,又新增加了一些内容,第2版书以新的面貌展现在读者面前。本书操作简便易行,通过简单的动作,在为家庭成员带来健康的同时,还可以增加家庭的欢乐气氛,使家庭和睦。为了便于读者更好地理解,书中配有451张图片,这种图文并茂的讲解,使您即便没有任何按摩基础,也能一看就懂,一学就会。在为您和家人带来健康的同时,也将带给您一次身心愉悦的体验。

本书在编写过程中,参阅和借鉴了许多优秀书籍和文献资料,并得到了有关专家的帮助,在此一并向他们致谢。由于编者的学识和经验所限,虽尽心尽力,但仍可能存在疏漏或不尽如人意之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 家庭按摩基础知识	1
一、家庭按摩的特点	1
二、家庭按摩的功效	2
三、家庭按摩的先后顺序	4
四、家庭按摩的适宜范围	7
五、家庭按摩的禁忌范围	8
六、家庭按摩的注意事项	9
七、家庭按摩常用穴位	10
第二章 家庭按摩前的准备	14
一、按摩体位	14
二、家庭按摩的常用介质	17
三、家庭按摩必备的器具	18
四、家庭按摩前的准备工作	24
第三章 家庭按摩的常用手法	25
一、抖法	25
二、揉法	26
三、按法	27
四、推法	28
五、摇法	30
六、啄法	31

七、擦法	31
八、拿法	33
九、捏法	34
十、滚法	35
十一、搓法	35
十二、掐法	35
十三、振法	36
十四、叩法	36
十五、拍法	37
十六、击法	38
十七、摩法	40
十八、弹拨法	40
十九、一指禅推法	41
二十、点法	42
二十一、刮法	42
二十二、抹法	43
二十三、捻法	44
第四章 小儿家庭按摩手法	45
一、推法	45
二、揉法	47
三、按法	47
四、摩法	47
五、掐法	47
六、捏法	47
七、运法	48
八、捣法	49
第五章 常见病的家庭按摩	51

一、感冒	51
二、咳嗽	55
三、哮喘	58
四、失眠	61
五、眩晕	65
六、胃脘痛	70
七、慢性胃炎	75
八、呃逆	77
九、泄泻	81
十、便秘	85
十一、不寐	88
十二、胁痛	92
十三、高血压	95
十四、冠心病	97
十五、高脂血症	100
十六、糖尿病	103
十七、肥胖症	105
十八、头痛	107
十九、牙痛	110
二十、慢性鼻炎	113
二十一、咽炎	115
二十二、落枕	117
二十三、肩周炎	119
二十四、颈椎病	124
二十五、腰椎间盘突出症	127
二十六、慢性腰肌劳损	132
二十七、疲劳性腰痛	134

二十八、梨状肌损伤	136
二十九、急性腰扭伤	138
三十、类风湿关节炎	142
三十一、风湿性关节炎	144
三十二、膝关节炎	147
三十三、三叉神经痛	152
三十四、背痛	155
三十五、坐骨神经痛	156
三十六、足跟痛	160
三十七、月经不调	162
三十八、痛经	168
三十九、闭经	173
四十、不孕症	176
四十一、慢性盆腔炎	178
四十二、产后身痛	181
四十三、乳痈	185
四十四、缺乳	187
四十五、乳癖	189
四十六、更年期综合征	191
四十七、遗精	193
四十八、阳痿	196
四十九、早泄	199
五十、前列腺炎	200
五十一、小儿感冒	202
五十二、小儿咳嗽	208
五十三、小儿夜啼	213
五十四、小儿腹泻	217

五十五、小儿厌食	223
五十六、小儿呃逆	225
五十七、小儿盗汗	228
五十八、小儿遗尿	230
五十九、小儿近视	233
第六章 自我保健按摩	236
一、头面部保健按摩	236
二、眼部保健按摩	238
三、牙齿保健按摩	240
四、鼻部保健按摩	241
五、耳部保健按摩	242
六、咽部保健按摩	243
七、颈项部保健按摩	244
八、胸腹部保健按摩	246
九、腰部保健按摩	247
十、臀部保健按摩	249
十一、上肢部保健按摩	250
十二、下肢部保健按摩	253
第七章 脏腑保养按摩	255
一、健脑益智的保养按摩	255
二、养心安神的保养按摩	256
三、养肝护肝的保养按摩	257
四、滋阴养肺的保养按摩	259
五、强肾生精的保养按摩	260

第一章

家庭按摩基础知识

一、家庭按摩的特点

家庭按摩是指家庭成员之间或自己用各种按摩手法和方法,在他人和自己身上进行按摩,以达到防病治病,养生保健的目的。

1.简单易学 任何人都可以独立运用,其不受时间、地点的限制,且安全平和。只要熟记穴位,掌握常用手法、操作要领及步骤进行按摩即可。

2.经济实惠 按摩不需花钱置办任何医疗设备,也不受任何条件的限制,随时随地都可以进行。既能为患者解除痛苦,也不用耗费钱财、人力及物力去医院治疗,是一种经济实惠的保健法。

3.及时方便 按摩只需要一双手,只要你能掌握这种技术,随时都可以实施。如果家里有一位成员掌握了这门技术,即使家人在深夜出现急症,也可以得到及时的治疗。肢体运动受到限制的病人,就可以避免上医院带来的不便。

4.无不良反应 按摩疗法既能治病和保健,又无任何不良反应。因为按摩不会像一些西药在治病的同时,不可避免地带来一些不良反应,同时也不会像中药那样让患者难以下咽。

5.适用范围广泛 家庭按摩对全身作用的广泛性决定了其治疗病症的多样性,许多疾病单纯按摩就可以产生奇效,也有许多慢性病症在药物治疗的同时配合按摩,效果则更加显著。家庭按摩可广泛适用于内科、妇科、儿科等病症的辅助治疗。此外,家庭按摩也给医疗条件较差或

就医有困难的人或长期患慢性病者提供了一种有效的医疗方法。

6.效果显著 实践证明,只要熟练掌握家庭保健按摩的方法,手法得当,操作准确,一定能获得意想不到的效果。

一般情况下,家庭按摩能达到疏通经络、调和营卫、流畅气血、平衡阴阳、调节整体的作用,如果有针对性地进行穴位按摩,还可以起到解郁散滞、祛瘀生新、通利关节、扶正祛邪、消炎镇痛、正骨理筋、促进组织修复、调节内分泌的作用。

二、家庭按摩的功效

按摩可以引起人体自主神经变化,从而调节脏器的功能。

1.增强肠胃功能 足三里是按摩中常用到的穴位,是有名的“健足穴位”,古代徒步的旅人都会在此处施灸。此外,足三里还可以用于防治胃部的不适。现代医学研究证明,刺激足三里时,迷走神经的活动也会变得活跃,在迷走神经的支配下,胃的运动也会变得活跃。所谓迷走神经,在自主神经中属于副交感神经的神经。当迷走神经兴奋时,就会促进胃肠的功能,因此,刺激足三里能提高胃肠功能。此外,在刺激腹部的穴位时,交感神经就变得活跃,以抑制胃部的活动。

2.增强免疫力 适当地按摩穴位有增加白细胞的作用。白细胞是和免疫有关的血液成分,因此,增加白细胞就能提高免疫功能,抑制炎症。对穴位进行长时间按摩产生的温度也能使白细胞增加,或增加白细胞中在免疫功能上有特别重要作用的淋巴球,还会增加副肾皮质激素,皮质醇是一种具有抗炎症作用的激素。

3.稳定血压 对按摩进行专门研究的专家指出,如果对膈俞穴进行刺激,在测量耳内侧微血管的血流量时,血管会扩张而促进血液的循环,使血流量增加。另外,按摩可以抑制交感神经的活动而使血压下降,使交感神经的活动变得活跃,使血压上升。

4.镇静镇痛 在实施穴位按摩时,脑部会释放出一些类似脑啡肽功能的物质。在非穴位的部位给予同样刺激时,则不会释放出脑啡肽物质。刺激非穴位的部位,虽然也会出现镇痛效果,但其机制不同,而且这样做会降低镇痛的效果。

5.排毒护肤 通过按摩可以很轻松地排出体内的废物。身体得到净化后,各项功能就会越来越好,无需药物就能分解、排出体内毒素,由毒素引起的皮肤问题也就自然地得到了解决。另外,由于按摩能够促进血液循环,所以还可改善皱纹、斑、痣、痤疮等皮肤问题。

6.调理亚健康 临床观察发现,按摩对于改善亚健康状态疗效显著。经常接受按摩,能调节神经功能,改善大脑皮质兴奋性,解除大脑的紧张和疲劳,改善血液循环,加速体内垃圾的排泄,促进消化吸收和营养代谢,缓解肌肉痉挛,消除肌肉疲劳,从而增强人体抗病能力,促使身体完成从亚健康状态向健康状态的转变。总之,按摩对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、预防疾病、延缓衰老都有较好的效果。

7.缓解慢性疲劳综合征 慢性疲劳综合征实际上是中年人及青年人均易患的慢性病之一,是一类表现为躯体症状,但在发生、发展、转化和防治方面与社会心理因素有密切关联的疾病。做全身保健按摩和足底保健按摩可有效地解除躯体(身)和精神(心)两方面的疲劳。

8.缓解酸痛感 患颈肩腰腿痛的人,血清内啡肽含量与全血中的5-羟色胺均低于正常人。而按摩可以让血液中的生物活性物质恢复活力,从而升高肢体酸痛者的啡肽量与全血中的5-羟色胺含量,改善疼痛的状况。

9.修复软组织 进行局部按摩,可以促进局部血液循环,促进韧带、关节囊等软组织的新陈代谢,促使其代谢功能旺盛,以改善韧带、关节囊的弹性,解除软组织粘连,促进软组织内水肿的吸收,达到对受损软组织的修复作用。

10.营造家庭氛围 按摩除了具有防病和治病的作用之外,还具有利于营造家庭氛围的作用,可使家庭成员相处更加融洽、和谐。

家庭是一个小单元,整个社会是由众多的小单元组成,在这个大的社会里,包含着众多的老年人、儿童、妇女及其他人。老年人可能会因为功能衰退而出现各种老年性疾病;儿童会因为身体发育尚未健全而出现肠胃、呼吸系统疾病;中年人会因为工作及生活的压力出现失眠等症状。这时候若是子女能够用按摩帮助父母消除疼痛,父母若能用按摩使儿女减轻痛苦,夫妻之间若能用按摩缓解对方一天的疲劳和机体的酸胀,那么家庭之间的气氛就会融洽、温馨很多。

11.有益于按摩双方 按摩对按摩者与患者都是非常有好处的。对患者而言,他在身体上和心理上得到的益处不必多说了;对于按摩者来说,由于在进行按摩时身体的各个部位、各个关节都得到了充分的活动,血脉流通,而手指在不断地运动过程中更有利于脑部血流量的改善。因此,对按摩者来说,对其本身也是非常有益的。

另外,按摩还能减轻家庭成员所遭受的身体上的疼痛,使家人有一个健康的身体,从而创造一个和睦的家庭。

三、家庭按摩的先后顺序

通常按摩是讲究先后顺序的,一般都先取俯卧位按摩腰背及下肢后侧,后取仰卧位按摩头、肩前和下肢前侧,最后取坐位按摩颈、肩、上肢。单一部位的手法操作程序,遵守“放松→治疗→放松”及“面→线→点→面”的原则。

(一)俯卧位

1.腰背部

(1)背部按摩法或双掌分推法。

(2)脊柱及膀胱经掌按法。

(3)腰背脊柱及两侧掌按揉法。

- (4)腰背两侧骶棘肌滚法。
- (5)沿督脉、夹脊及膀胱经第1与第2侧线拇指按揉法。
- (6)掌指拨法或肘拨骶棘肌。
- (7)拇指及肘点揉、拨背俞穴、压痛点。
- (8)腰部斜扳法。
- (9)腰部后伸扳法。
- (10)腰部揉法、滚法。
- (11)掌推法推背部督脉及两侧。
- (12)背腰骶部脊柱两侧小鱼际擦法。
- (13)背腰骶部掌拍法。

2. 髋部及下肢后侧

- (1)臀部掌揉法或滚法。
- (2)拇指点、揉髂骨外侧缘、臀中肌。
- (3)拇指或肘点、拨臀部压痛点及环跳穴。
- (4)掌按法、拿法、揉法、滚法放松下肢后侧及腘窝。
- (5)拇指按揉腘窝肌腱。
- (6)拇指点揉承扶、殷门、风市、委中、太溪。
- (7)从背腰至足，掌推下肢后侧、外侧的膀胱经、胆经。
- (8)拳叩臀部，小鱼际击下肢后侧。

(二)仰卧位

1. 头面部

- (1)前额直推法(开天门)、分推法(推坎宫)、揉运太阳、点头侧头维、率谷、角孙。
- (2)纵向点按印堂至百会(头顶五经)。
- (3)拿揉胸锁乳突肌，推胆经、推桥弓，先左后右。
- (4)双手擦耳、捻揉耳郭。

- (5)揉项后五经,点风池。
- (6)推坎宫,指抹鼻旁、口周,摩面,点面部穴位。
- (7)扫散头部两侧。
- (8)指尖击头顶及梳法。

2.胸腹部

- (1)从胸部中线向两侧分推胸阴阳,摩胸、摩胁肋。
- (2)从上向下直推胸腹部。
- (3)分推腹阴阳。
- (4)摩腹。
- (5)揉腹。
- (6)点按中脘、下脘、天枢、气海、关元。
- (7)腹部推荡,点按天突、膻中、足三里、三阴交、公孙、太冲。
- (8)腹部震颤、腹部提抖。
- (9)按腹主动脉、股动脉。

(三)坐位

1.颈项背部

- (1)项背部掌揉法或滚法。
- (2)拿背部斜方肌及肩井。
- (3)拇指揉背部夹脊、膀胱经第1与第2侧线(纵行线)及自大椎棘突从内到外,沿冈上肌至肩峰部(横行线)。
- (4)弹拨、点按背俞穴及大椎、肩外俞、天宗。
- (5)背部及项部拿法。
- (6)拇指揉项部五条经脉,自上而下揉颈椎正中及其两侧。
- (7)弹拨、点按风池、天柱、肩井。
- (8)颈部拔伸法、摇法、斜扳法。
- (9)拿揉项部及背部肩井。

(10)小鱼际击肩井、掌拍背部、背部从上向下掌推法。

2. 肩部及上肢

(1)揉肩关节周围(肩前、肩外侧及肩后)。

(2)肩部拿法。

(3)拇指揉肩前关节间隙、喙突至结节间沟一线,肩后冈上肌、冈下肌、肩胛骨外侧缘。

(4)点按肩关节周围压痛点及肩髃、肩髃、肩贞。

(5)肩关节扳法、摇法。

(6)拿肱二头肌、肱三头肌及前臂肌肉。

(7)拇指揉手三阴三阳经。

(8)弹拨极泉、臂臑、小海(示指拨动),点按曲池、手三里、合谷、外关、内关、劳宫。

(9)肘关节、腕关节摇法,配合弹拨痛点。

(10)掌推、捋上肢内、外侧面。

(11)肩关节及上肢搓法、抖法。

(12)抹手背,捻法理手指。

四、家庭按摩的适宜范围

1.内科常见病,如感冒、哮喘、失眠、偏头痛、低血压、高血压、高血脂、冠心病、慢性胃炎、消化不良、胃溃疡、呕吐、胃下垂、腹胀、腹痛、便秘、肠炎、卒中、面部神经麻痹等。

2.外科常见病,如扭伤、关节脱位、腰肌劳损、肌肉萎缩、三叉神经痛、肋间神经痛、股神经痛、坐骨神经痛、腰背神经痛、四肢关节痛、风湿性关节炎、关节强直等。

3.妇科和男科常见病,如痛经、闭经、月经不调、乳汁分泌失调、乳房肿块、更年期综合征、遗精、疝气、阳痿、性冷淡、早泄等。

4.儿科、五官科等常见病,如小儿咳嗽、遗尿、夜啼、近视、青光眼、牙痛、慢性鼻炎、咽喉肿痛、口腔炎、口角炎、扁桃体炎等。

5.紧急抢救,如中暑、心绞痛、鼻出血、小腿抽搐(抽筋)等。

6.其他疾病,如中老年保健、美容、减肥等。

另外,对运动损伤方面及近视眼、鼻炎、耳鸣、突发性聋(暴聋)等五官科病症也有较好的疗效。

五、家庭按摩的禁忌范围

按摩有着一定的局限性,存在着不适合按摩或按摩时可能出现一定危险的情况,也就是按摩的禁忌证。所以,在进行家庭按摩前,为了对自己和家人负责,一定先判断患者是否患有不适用按摩的疾病。如患者患有不适用按摩的疾病,则应禁止施行按摩,以免发生意外。

1.年老多病的患者需要静卧调养,骨骼受伤病人,不宜强加按摩,需听从医师建议。

2.皮肤损伤及患皮肤病者,如湿疹、丹毒、脓肿、烫伤,以及一些开放性伤口,不可进行按摩。

3.急性软组织损伤导致的局部组织肿胀,不可立即按摩,可先冰敷20分钟以上,然后用棉花置于伤部加压包扎,等过了24小时或36小时拆除后再按摩。

4.血压过高,严重心、肝、肺、肾功能不全的患者,不可进行按摩。

5.被诊断患有不明原因的急性脊柱损伤伴脊髓异常症状的病人,不可进行按摩。

6.患有肝炎、结核病等传染性疾病者,不可进行按摩。

7.患有血友病、白血病等各种容易引起出血的疾病者,不可进行按摩。

8.急性阑尾炎、胃穿孔等急症病人,不可进行按摩。

9.各种骨折和关节脱位者,不可按摩。