

中华中医药学会推拿按摩专家
广东省医学会运动医学分会专家
广州市体科会体育保健专业委员会专家

共同推荐

夫妻健体式

夫妻

《绿色疗法·家庭健体式》丛书之

赖咏 策划

保健按摩DIY

李南生 主编

中华中医药学会会员 国家最高级别按摩师 国家运动队按摩队医
国家职业按摩师考评员 广州体院康复中心主任

夫妻按摩·健体妙法

不用花钱 充满亲情的夫妻健体绿色疗法

- 夫妻互动头部、上肢、胸腹、背腰、下肢等保健按摩方法
- 常见疾病如内科疾病、常见损伤、男性疾病、妇科疾病等夫妻对症按摩自然疗法
- 夫妻性爱按摩方法：敏感G点、主要穴位、为性事增趣的按摩部位及基本手法

FU QI JIANTISHI



A·P·G 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻健体式/李南生主编. —合肥: 安徽人民出版社, 2007. 1

(绿色疗法·家庭健体式)

ISBN 7-212-02720-0

I. 夫… II. 李… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第000137号

夫妻健体式

赖 咏 策划

李南生 主编 薛文忠 副主编

出版发行	安徽人民出版社
地 址	安徽省合肥市金寨路381号九州大厦 邮编: 230063
经 销	新华书店
发 行 部	电话: 0551-2833066 0551-2833099 (传真)
广州发行部	电话: 020-89030750 020-34297045 邮编: 510230
策 划	名师文化出版(香港)有限公司 电话: 020-34284832
印 制	广州培基印刷镭射分色有限公司
开 本	889×1194mm 1/24 印张: 4.75
版 次	2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
标准书号	ISBN 7-212-02720-0
定 价	20.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本丛书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

赖咏 策划
李南生 主编 薛文忠 副主编

夫妻健体式

《绿色疗法·家庭健体式》丛书之
夫妻保健按摩DIY



APG

安徽人民出版社

家庭健体式——今天的潮流趋势

——一种绿色自然的、充满亲情的、随时随地的、不用花钱的家庭健体方式



有没有一种健体方式是纯自然、纯绿色、可以亲子互动、充满夫妻亲情、既能随时随地操作，而且还不用花一分钱的？

答案是肯定的。这便是本丛书编者所推荐的家庭健体式，也是当今日益流行的保健强身养生健体潮流趋势。

众所周知，凡是有中国人的地方，就必然会有中医养生保健推拿按摩。中医推拿，是中国人世代传承的绿色自然健康疗法，而揭开中医汉方养生神秘面纱，解密千年中医养生秘笈，进而补益现代家庭健康生活的一大创举，就是本丛书主编——广州体育学院康复中心主任李南生先生热情推荐的这套科学、时尚、简便、易学的家庭健体式：包括可以亲子互动的幼儿健体式、充满家庭情趣的夫妻健体式以及时尚简便的自我健体式。

《亲子健体式》主要介绍幼儿保健推拿的特点和作用，幼儿保健推拿的常用穴位和基本手法，幼儿头部、上下肢、胸腹、背腰等部位的推拿方法以及幼儿常见疾病的对症推拿疗法等知识。幼儿健体式，可提高幼儿自身的免疫力和抗疾病能力，且操作简便、易学易懂、安全可靠、无痛苦、无副作用、疗效显著。父母学习运用幼儿推拿手法，既可增进与孩子之间的感情，又可预防幼儿疾病的发生并增强幼儿的体质，使其能够更加健康地生长发育。

《夫妻健体式》主要介绍夫妻按摩的保健作用、常用穴位和基本手法，夫妻互动保健推拿的方法，常见病的夫妻对症推拿疗法以及夫妻性爱按摩的方法和技巧等知识。夫妻健体式，是通过夫妻间亲密的肌肤接触，增进彼此的感情，通过夫妻双方的互动保健按摩，为情爱添彩，为性爱助兴，为婚姻搭桥，从而达到夫妻生活的和谐，有效地提升家庭生活和夫妻生活的质量。

《自我健体式》主要为广大时尚白领、上班族精心设计了一整套从早起到晚睡一天之内共十个生活、工作情景中的自我保健推拿方法，包括起床后、洗漱时、行走间、等车时、电梯上、办公室、茶水间、运动前后、看电视时、洗浴时、晚睡前等全天十个主要情景中的自我保健推拿手法和技巧。自我健体式，是主动运动与被动运动相结合的保健强身妙法。随着职场工作节奏越来越高，社会和家庭的压力越来越大，各种职业病、慢性病以及心理疾病的发病率越来越高，发病年龄也越来越小。自我健体式的对症疗法可以让你每时每刻、随时随地通过DIY式的自我推拿来舒缓精神压力，从而有效预防某些慢性疾病的发生。

由安徽人民出版社出版的本套《绿色疗法·家庭健体式》丛书，对于宏扬和推广中华传统医疗中的纯自然绿色疗法——中医保健推拿按摩有着十分重大的积极意义。全套丛书以DIY为特点，由广州体育学院康复中心专家现场指导，特约模特实例演示，专业摄影师实况拍摄，资深设计师精心打造，图片精美，图文并茂，方法简便，深入浅出，易学易懂，可操作性极强，十分有利于不具备深厚医学知识的广大家庭读者及白领人士、上班族阅读和学习，同时也是本丛书主编李南生先生在长期临床及教学实践前提下对传统中医养生技法的继承和创新。

保健养生对每个人来说都是必要的。今天编者和本丛书作者要告诉大家的是：家庭健体可以是自然的、绿色的、亲子互动的、充满亲情的、每时每刻和随时随地的，当然更重要的是，家庭健体也可以是不用花钱的。

增强全民体质，从家庭健体式开始。

赖咏

二零零七年二月于广州

（赖咏，本丛书总策划、资深图书策划人，中国文化研究会发展研究中心研究员，安徽人民出版社广州编辑部总策划，香港名师文化出版有限公司出版人。）

增强全民体质，造福大众健康

——《绿色疗法·家庭健体式》丛书推荐序

健康是人生最大的财富，健康财富又是每个家庭、每个人都希望并且拥有的珍贵的宝藏。



中华传统养生理论和保健实践就是人类历史上无比璀璨的瑰宝。推拿按摩又是传统中医学内病外治和保健养生的一个重要组成部分，不断挖掘和发扬这一中华养生文化的精髓，在传承的同时结合时代发展的特点与时俱进地勇于创新，不仅是我们义不容辞的责任，而且具有增强全民体质、造福大众健康的积极的现实意义。这套丛书所推介的家庭健体式，便是这一继承和创新的一大成果。

李南生老师作为广州体育学院康复中心主任，多年来一直从事着体育保健与康复养生的教学和实践工作，经验十分丰富。他融会贯通传统中医学、中药学以及型体运动学、工程力学、物理学等学科原理，把经络穴位与工程力学中的点离、压强、压力以及物理学上的惯性，加上型体运动学中的人体形体姿式、摆放位式等相结合，使中医传统养生推拿按摩演变成一种富于绿色自然、亲子互动、夫妻交流、自我保健鲜明特色的家庭健体式，更难能可贵的是，这种简便、易学、经济、实惠的家庭健体式，可以随时随地、每时每刻、随心所欲地操作，既能强身健体自我实现，又能增进父母与孩子之间的亲情，还能培育夫妻之间的感情，有效提升生活质量，而且不用花钱，绿色保健，疗效显著。读者在李南生老师的指导之下，亲身体验DIY式的保健推拿方法，逐步达到借力、卸力、回气且不易劳损之效，以致进入形神合一，轻重缓急，张弛有序，四两拨千斤的境界，从而真正寓治疗、预防、强身、健体于亲情互动的保健推拿之中，可见家庭健体式，不仅通俗易懂，而且创意独到，科学实用。



这套丛书既适合推拿按摩专业读者参考，更适合广大家庭读者阅读、学习。在此祝贺李南生先生的新作问世，更为安徽人民出版社出版的这套造福大众健康的好书喝彩。



作者与罗兴华教授合影

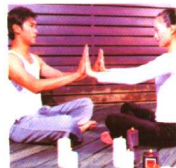

罗兴华七零二发布于广州

（罗兴华，系享受国务院特殊津贴专家，著名运动医学教授、广东省政协委员、广东省医学会运动医学分会副主任委员、广州市体科会运动医学分会主任、广州体育学院硕士研究生导师。）



不吃药、不打针、家庭推拿、健体妙方

—— 写在《绿色疗法·家庭健体式》丛书出版之际



安徽人民出版社最新出版的李南生先生的新作《绿色疗法·家庭健体式》丛书以新颖、科学、简单、实用的方式阐述了中医保健养生的绿色疗法——以传统经络穴位推拿按摩为主要特色的家庭健体式。全套丛书共三册，分别介绍了一整套简便易学的推拿保健自我疗法，幼儿保健推拿疗法和夫妻保健推拿疗法，李南生先生并以时尚健康的自我健体式、亲子健体式、夫妻健体式以及DIY活学活用的方式加以广泛推广，实可堪称独特、新颖的健体理念与推拿技法的成功操作。

家庭健体式是一种需要用爱心和亲情全身心投入的人体接触的绿色健康养生疗法。无论是亲子之间、夫妻之间还是自我保健，家庭健体式都具有十分重要的呵护家人和自己健康的独特魅力。这种方便易学、简单实用的健体方式，使我们不用吃药、打针就能在日常生活中激发和增强自身的抗病毒能力和自我理疗的能力，由此可见，家庭健体式，确实是我们保健养生的首选和自我强身的上上之策。

李南生先生在本丛书中的亲自示范，让广大家庭读者都能学习这种深入浅出、化繁为简的健体知识和推拿技术，并能按图学法、事半功倍地掌握家庭健体式的技法精髓，从而为自己和家人、孩子的健康起到良好的作用，善莫大焉。李南生先生的仁心仁术、良医良相之本色昭然书中，跃然书外。



亲子健体式，是关爱的延伸。

夫妻健体式，是情爱的升华。

自我健体式，是康复的力量。

家庭健体式，是我们大家的保健良方。

黄茂武

二零零七年二月于广州



作者与黄茂武教授合影

（黄茂武，体育保健教授，享受国务院特殊津贴专家，原广东省高级职称评审委员会评委，原广东省高校保健协会会长，原广州体科会体育保健专业委员会主任。）

目录 contents

按摩是康复的力量

按摩概述 8

按摩对人体的作用 9

按摩的适应症范围 10

按摩的禁忌症 11

夫妻按摩常用手法 12



拿法 13

推法 13

擦法 14

按法 14

摩法 15

揉法 15

拨法 16

叩法 16

拍法 17

滚法 17

人体穴位常识 18

取穴的方法 19

人体穴位简介 20

头面部常用穴位图 26

胸腹部穴位图 27

上肢背面穴位图 27

上肢正面穴位图 28

背部穴位图 28

下肢前外侧穴位图 29

下肢前内侧穴位图 29

下肢外侧面穴位及其他穴位图 30

女性正背面穴位图 31

女性侧面穴位图 32

夫妻一般保健按摩法

头部保健按摩法 34

开天门 35

抹双柳 35

揉太阳 36

36 揉眼周

37 点眼周穴

38 擦鼻梁

38 揉耳廓

39 揉嘴周

40 揉脸颊

41 揉后头颈项

41 揉头顶

42 揉侧头部

44 上肢保健按摩法

45 推手三阴三阳

45 揉掌手三阴三阳

46 点穴

47 旋肘摇腕

48 抖上肢

48 搓上肢

50 胸腹保健按摩法

51 分推胸肋

51 揉按锁骨周

52 揉胸部肌群

52 揉胸骨

53 腹部摩法

54 点穴

55 轻拿腹肌

56 龙凤呈祥

57 并指按腹部

57 消气法

58 背腰保健按摩法

59 拿颈肩部

59 揉按拔肩胛周围

60 揉后头和颈顶部

60 背腰部滚法

61 背腰部拳按法

61 揉腿晃腰法

62 合推腰部

62 双龙点肾

63 腰骶部叩打法

63 横擦腰骶部

64 下肢保健按摩法



目录 contents

下肢揉拿按压法	65	94 指揉关元穴
髌骨周围揉拨法	66	95 压腰骶部
胫前肌群按揉法	67	95 指揉足三里、三阴交穴
点三阴交穴	68	96 不育
揉按臀和股后侧	68	96 前臂滚揉骶部
叩打足底	69	97 拳揉肾俞穴
拿揉小腿	69	97 推下腹部
下肢后侧拍打	70	98 点气海穴
揉腿窝	70	98 推足三阴经

III

常见病的夫妻按摩法

常见内科病按摩法 72

胸闷	73
失眠	74
感冒	76
牙痛	78
呃逆	80
便秘	82
胃脘痛	84

常见劳损按摩法 86

劳损的症状表现	87
劳损的按摩疗法	88
轻推腰部	88
轻揉腰部	88
滚腰部	89
合掌揉腰骶	89
拉伸腰腿	90
推拨腰部	90
点腰腿部诸穴	90
后伸扳腰法	91
叩打腰骶腿部	91

常见男性和女性病按摩法 92

慢性前列腺炎	93
推腰骶部	93
滚腰骶	93
推中极穴	94

94 指揉关元穴
95 压腰骶部
95 指揉足三里、三阴交穴
96 不育
96 前臂滚揉骶部
97 拳揉肾俞穴
97 推下腹部
98 点气海穴
98 推足三阴经
99 痛经
99 指揉合谷穴
99 合掌揉拿腰骶部
99 掌揉腰骶部
100 拇指揉足三阴经
100 拿肩井
101 月经失调
101 前臂滚揉腰骶部
101 拿手三阴
101 拿足三阴
102 点肾俞穴
102 点揉内关穴
102 叩涌泉
102 拳揉腰骶部
103 性功能障碍
103 推肾俞、志室
103 掌揉命门
103 滚腰骶部
104 推任脉
104 推足三阴
104 揉三阴交

IV

夫妻性爱按摩法

106 夫妻按摩的敏感点和穴位
108 按摩为性事增趣
109 按摩前的准备
109 按摩步骤



按摩是康复的力量

AN MO SHI KANG FU DE LI LIANG

SUMMARY CHINESE-STYLE OF MASSAGE

PART 1

按摩概述

按摩术起源于原始社会原始人与自然的斗争中。由于当时的社会生产力低下，人们只是用简单的工具进行生产劳动，与野兽搏斗或发生部落冲突，都不可避免地会产生伤痛。一旦伤痛出现，原始人下意识地用手去按压抚摸，在偶然的情况下一些对缓解伤痛有效的动作被反复运用，就慢慢形成了按摩手法。

夫
妻
健
体
式





按摩对人体的作用



对循环系统的作用

按摩手法作用于人体可以使血管扩张，促进血液循环（尤其是改善微循环），改善心肌供氧，加强心脏功能。

对呼吸系统的作用

通过对穴位、经络、神经等的刺激及传导作用，影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴，能够调整胸膈、肺的状态，从而产生镇咳、平喘、化痰作用，可加深呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的排出，恢复肺的弹性。同时使呼吸肌发达，增加肺活量，使肺保持良好状态。

对消化系统的作用

按摩的刺激，使胃肠道平滑肌的张力、弹力、收缩力增加，从而加速胃肠蠕动；同时通过交感神经的作用，使支配内脏器官的神经兴奋，促进胃肠消化液的分泌。

对免疫系统的作用

按摩可提高人体的免疫力，使白细胞的数量增加，并能增强白细胞的噬菌能力。

对神经系统的作用

局部按摩可使周围神经产生兴奋，加速传导反射作用，从而改变内脏的活动。如刺激第五胸椎处，可使贲门括约肌扩张。

对运动系统的作用

按摩可使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉放松，消除疲劳，由于血液循环加快，从而使肌肉需要的氧气和营养物质得到及时的补充，促进了乳酸等代谢产物的吸收和排泄，提高了肌肉的运动能力。

对血液系统的作用

能清除血液中的有害物质，还可降低胆固醇、血脂。

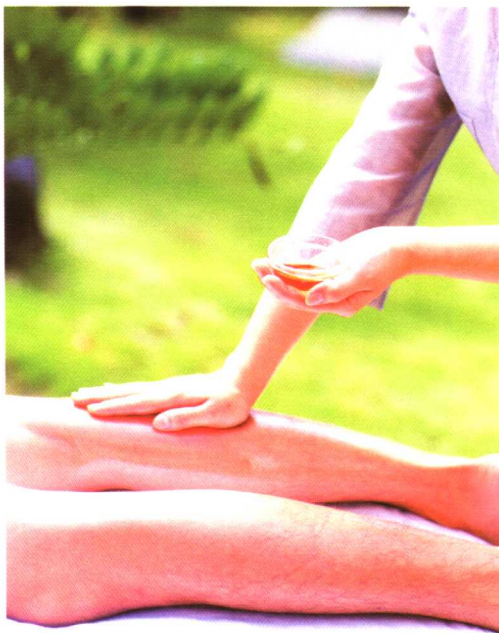
对筋骨的作用

大部分关节疾病是由于长期活动太少，因而造成关节周围的软组织粘连，进而影响关节的正常活动度。运动前按摩可使关节周围血管扩张，还可调整肌肉、关节、肌腱等运动器官和内脏器官的血流量，以适应肌肉紧张工作时的需要。运动后按摩可减轻肌肉酸痛感和消除疲劳，穴位按摩还被广泛应用于运动损伤后的康复治疗。

按摩的适应症范围

按摩的适应症十分广泛，包括骨伤科、内科、外科、妇科、儿科、五官科中的多种疾病。它不但适用于慢性疾病，对一些急性疾病也有较好疗效。常用按摩疗法治疗的疾病有：

1. 骨伤科疾病 如落枕、颈椎病、肩周炎、网球肘、各关节及全身各部位的软组织损伤、关节脱位等。
2. 内科疾病 如高血压、冠心病、心动过速、中风后遗症、面瘫、神衰、上感、慢性支气管炎、哮喘、急慢性胃肠炎、便秘、遗尿、阳痿等。
3. 外科疾病 如肠粘连、慢性阑尾炎、前列腺炎及增生、乳腺炎、乳腺增生等。
4. 妇科疾病 包括月经不调、痛经、闭经、盆腔炎等。
5. 儿科疾病 包括小儿感冒、消化不良、疳积、惊风、百日咳、肌性斜颈、小儿麻痹后遗症、呕吐、腹痛、便秘、夜啼、脱肛、佝偻病等。
6. 五官科疾病 如鼻炎、咽炎、近视、斜视、耳鸣、耳聋、牙痛、美尼尔氏综合症等。





按摩的禁忌症

1. 有皮肤病及皮肤破损处，影响按摩施术者。包括有：湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。
2. 有感染性疾病者，如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。
3. 内外科危重病人，如严重心脏病、肝病、肺病患者，急性十二指肠溃疡、急腹症者及有各种恶性肿瘤者。
4. 有开放性损伤者，有血管、神经的吻合术者。
5. 有血液病及出血倾向者，如恶性贫血、紫斑病、体内有金属固定物等按摩后易引起出血者。
6. 体质虚弱经不起轻微手法作用者，如久病、年老体弱的人，妇女妊娠期及月经期均不宜作腹部按摩。
7. 极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时以内的人也不宜作按摩。
8. 闭合性的损伤，24小时内不宜按摩。
9. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者。



BASICAL TECHNIQUE OF MASSAGE

PART 2

夫妻按摩常用手法

按摩手法（简称手法）是指用手或肢体其他部位，按照一定的技巧在体表上的操作。手法的基本要求概括为持久、有力、均匀、柔和、渗透。在手法操作时，要求动作形态不变，且动作连续不间断，有一定作用时间。进行手法时依据不同的对象和不同的部位要有必要的力量。每种手法看似简单，但要做到平衡而有节奏、缓和灵巧、轻重相宜、刚柔相济，则需要大量练习方可实现。





用手提拿肌肉的一种手法，可拿某一肌腹，也可结合穴位提拿（如拿肩井）。

拿法

手法要领

在迅速拿起肌肉（组织）后，稍待片刻再松手复原，以提拿时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展的强度为合适。拿后疼痛不消，说明用力过大。



用指或掌在皮肤经络上作前后、上下或左右推动的手法。

推法

手法要领

力量要由轻而重，频率由慢而快。对初次接受治疗者，需随时询问其感觉，观察其反应，以调节手法的力度和快慢。



擦法

以指腹或掌指面着力于施术部位，触于皮表，循于肌肤，往返推擦或摩擦，使之产生一定热量的方法，称擦法。



手法要领

作用力浅（仅作用于皮肤及皮下），但频率高（100~200次/分钟），常涂抹介质润滑防止皮肤受损。直线往返，不能忽快忽慢。

按法

按法是用手指、手掌、肘、足或其他器械（如棍子）按压身体某一部位的一种手法。

手法要领

按时力量要稳，由轻而重，使受按者感到一定的压迫感后，持续一定时间，再慢慢放松减压。





摩法是指用手指或手掌在身体某个部位摩动的一种手法。

摩法

手法要领

操作时用手指或手掌在皮肤表面作回旋式摩动，作用温和而浅，仅达到皮肤及皮下。本手法常用于推拿前的导引和推拿后的放松。



揉法是用手指或手掌在身体某部位作揉的一种手法。

揉法



手法要领

操作时指或掌紧贴皮肤而不动，发力使该处的皮下组织随指或掌的揉动而滑动。手法要温和，多在疼痛部位或强力手法后应用。

