



图解按摩丛书

图解

夫妻

按摩

自然疗法 效果神奇

王法利 编著

房宝林 绘图

华文出版社

北京按摩医院 主编



# 图解夫妻按摩

北京按摩医院主编

王法利 编著 房宝林 绘图

华文出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解夫妻按摩/王法利编著;房宝林绘图. —北京: 华文出版社,  
1999. 9

(图解按摩丛书)

ISBN 7-5075-0905-2

I. 图… II. ①王… ②房… III. 按摩疗法(中医)-图解  
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37666 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010) 63096781 (010) 66063891

新 华 书 店 经 销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 4.75 印张 100 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

\*

印数: 0001—6000 册

定价: 8.50 元

# 目 录

<b>第一章 健身防病夫妻按摩法</b> .....	( 1 )
健身防病夫妻按摩程序 .....	( 2 )
<b>第二章 常见疾病夫妻按摩法</b> .....	( 31 )
落 枕 .....	( 31 )
颈椎病 .....	( 34 )
背肌劳损 .....	( 36 )
胸椎小关节紊乱 .....	( 38 )
腰肌劳损 .....	( 40 )
急性腰扭伤 .....	( 43 )
五十肩 .....	( 45 )
肩部扭挫伤 .....	( 48 )
网球肘 .....	( 50 )
腕关节扭挫伤 .....	( 51 )
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 .....	( 54 )
拇长屈肌腱腱鞘炎 .....	( 56 )
指间关节扭挫伤 .....	( 58 )
梨状肌综合征 .....	( 60 )
股内收肌扭伤 .....	( 62 )
股外侧皮神经炎 .....	( 63 )
髌骨劳损 .....	( 65 )
膝关节增生性关节炎 .....	( 67 )

膝关节内侧副韧带损伤 .....	( 69 )
腓肠肌痉挛 .....	( 71 )
踝关节扭挫伤 .....	( 72 )
跟腱周围炎 .....	( 74 )
跟下滑囊炎 .....	( 76 )
失 眠 .....	( 78 )
头 痛 .....	( 81 )
近 视 .....	( 85 )
重 听 .....	( 86 )
慢性鼻炎 .....	( 89 )
牙 痛 .....	( 90 )
口腔溃疡 .....	( 93 )
感 冒 .....	( 94 )
慢性支气管炎 .....	( 97 )
高血压病 .....	( 98 )
冠心病 .....	( 102 )
呕 吐 .....	( 104 )
膈肌痉挛 .....	( 106 )
胃 痛 .....	( 108 )
腹 胀 .....	( 110 )
慢性胆囊炎 .....	( 113 )
糖尿病 .....	( 115 )
乳腺增生症 .....	( 117 )
月经不调 .....	( 119 )
痛 经 .....	( 121 )

闭 经 .....	(123)
胎位不正 .....	(125)
更年期综合征 .....	(127)
前列腺炎 .....	(129)
遗 精 .....	(132)
阳 痿 .....	(134)
<b>第三章 夫妻按摩常用手法表 .....</b>	<b>(136)</b>
<b>第四章 夫妻按摩常用穴位表 .....</b>	<b>(138)</b>

## 第一章 健身防病夫妻按摩法

经过一天的劳作，人们会有疲惫之感，这是机体新陈代谢后酸性产物堆积太多的缘故。如果不能通过一夜良好的睡眠使其全部消除，部分疲劳就会带入第二天。日复一日，体内酸性物质积累过多，神经系统的反射能力就会降低，使机体不能对体内环境和体外环境的变化做出及时的调整，人体便会发生各种疾病及不适感。人——这部机器，每磨损一次，寿命便会缩短一分。

按摩可以帮助您清除体内过多的酸性产物，消除一天的疲劳，使您获得一个良好的睡眠，精力充沛地接受次日的挑战。按摩可使您的神经系统反应敏捷，因而少生疾病。您——这部机器，少磨损一次，寿命不也就相对延长一分了吗。

但目前一般人尚不具备请一位家庭保健按摩医生，每天入睡前享受一次按摩的条件。本章介绍一套简便易行的夫妻按摩法，教您成为您先生或太太的医生，同时也使您拥有一位家庭保健按摩医生。

虽说搂腰、拍肩，甚至拥抱也不乏夫妻按摩之义，但一套程序完整的按摩，却可使您获得一次全面的调整。

## 健身防病夫妻按摩程序

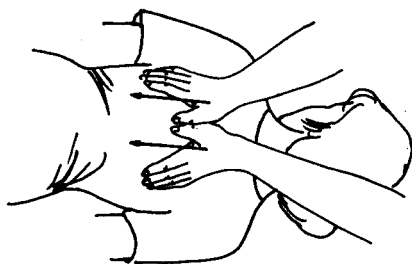


图1 纵推背、腰、臀、腿法

1. 纵推背腰臀腿法：双掌排于后正中线两侧，自上推下，经背、腰、臀、下肢后侧至跟腱，共5遍（图1）。

2. 推上肢法：双掌分别自双肩推向腕部，共5遍（图2）。

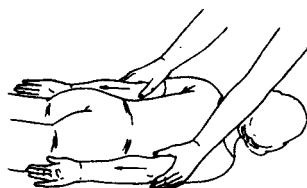


图2 推上肢法

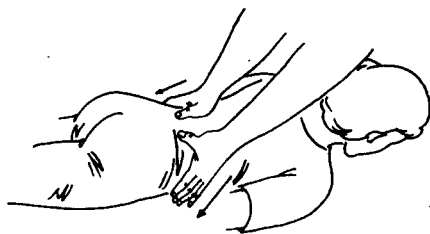


图3 分推背、腰、骶、臀法

3. 分推背腰骶臀法：双掌由后正中线分推向两侧，自背至骶，共3遍（图3）。



4. 推下肢后侧法：  
侧法：双掌前后排列，自臀部推至跟腱，左右各3遍（图4）。

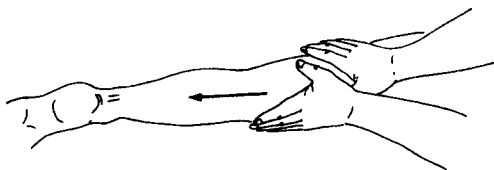


图4 推下肢后侧法

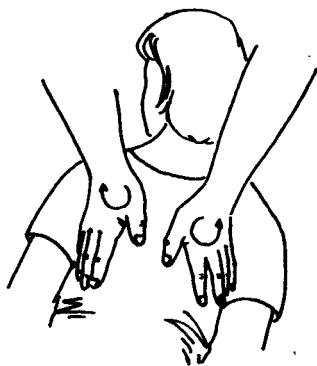


图5 揉肩胛法

5. 揉肩胛法：双掌分别揉两侧肩胛部，各30遍（图5）。

6. 揉背法：双掌自上而下揉背部正中线两侧肌肉，共3遍（图6）。



图6 揉背法



图7 拨背法

7. 拨背法：  
双拇指自上而下  
拨背部正中线两  
侧肌肉，共3遍  
(图7)。

8. 顺脊法：双拇  
指沿胸椎棘突旁，自  
上而下做顺法，左右  
各3遍(图8)。

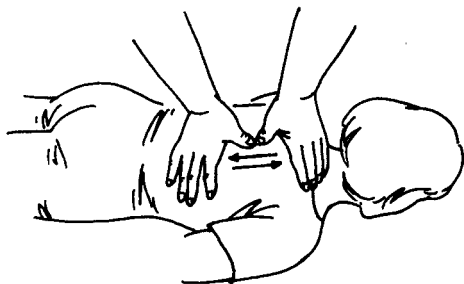


图8 顺脊法

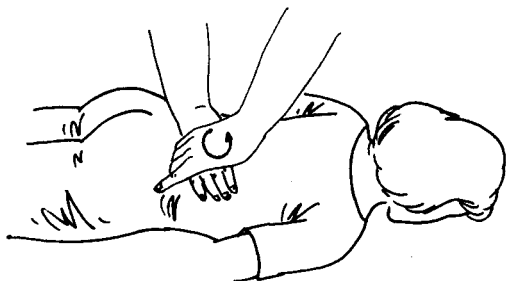


图9 揉腰法

9. 揉腰法：  
叠掌。自上而下  
揉腰部正中线两  
侧肌肉，左右各3  
遍(图9)。

10. 拨腰法：  
双拇指自上而下  
拨腰部正中线两  
侧肌肉，共3遍  
(图10)。

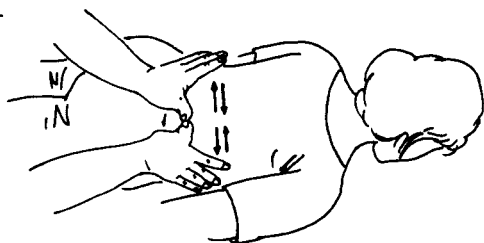
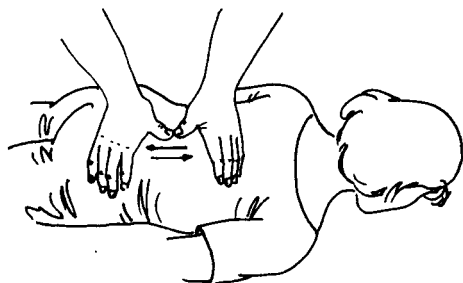


图10 拨腰法



11. 顺脊法：双  
拇指沿腰椎棘突  
旁，自上而下做顺  
法，左右各3遍(图  
11)。

图11 顺脊法

12. 按脊法：叠掌。掌根自上而下依次压迫胸椎、腰椎棘突，  
共2遍(图12-1、12-2)。

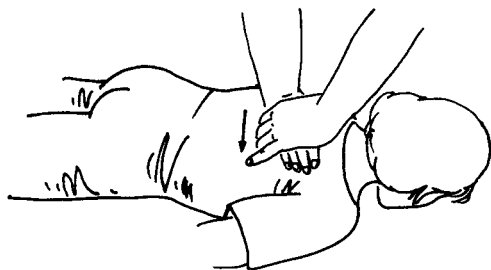


图12-1 按脊法

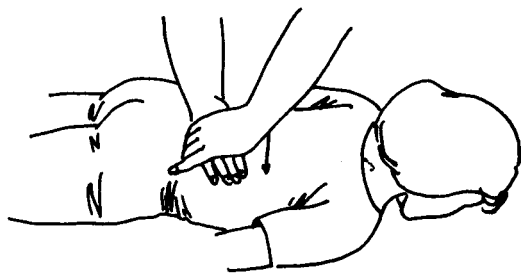
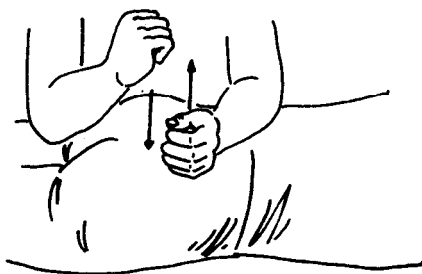


图 12—2 按脊法



13. 捶骶法：双手握拳，拳眼朝上，交错捶击骶部，共 50 遍（图 13）。

图 13 捶骶法

14. 揉臀法：双掌自上而下分别揉两侧臀部，各 3 遍（图 14）。

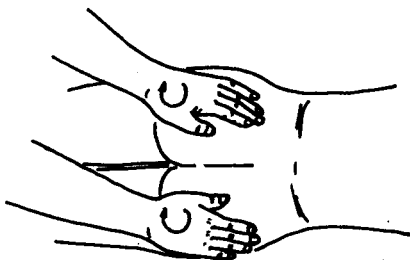


图 14 揉臀法

15. 拨股后侧法：单掌自上而下拨一侧股后部肌肉，共3遍（图15）。

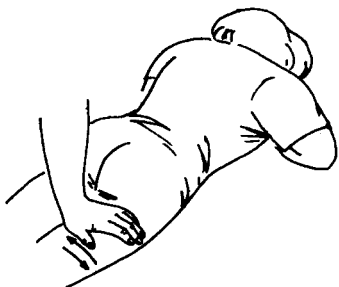


图15 拨股后侧法

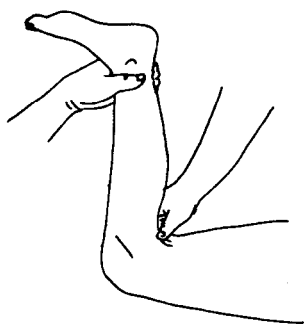


图16 按委中穴法

16. 按委中穴法：一手握一侧踝部，被动屈曲膝关节；另一手按其委中穴，共5遍（图16）。

17. 拨小腿后侧法：单掌自上而下拨一侧小腿后部肌肉，共3遍（图17）。

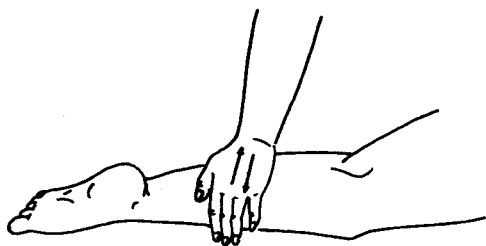


图17 拨小腿后侧法

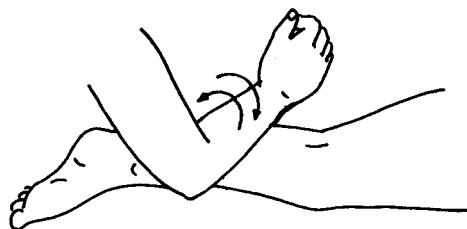


图 18 擦小腿后侧法

18. 擦小腿后侧法：前臂尺侧自上而下擦一侧小腿后部肌肉。共 3 遍（图 18）。

19. 拿小腿后侧法：双拇指与其余四指相对，自上而下拿一侧小腿后部肌肉，共 3 遍（图 19）。

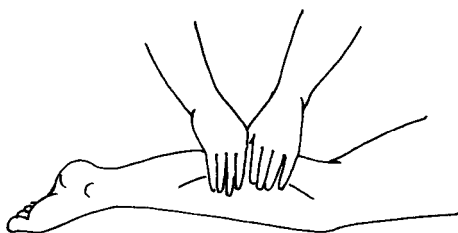


图 19 拿小腿后侧法

20. （重复第 15—19 法，施于另侧）。

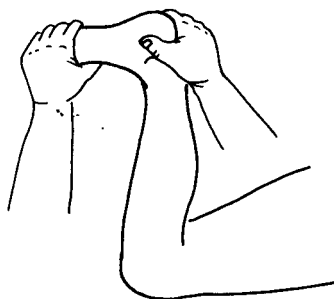


图 20 牵跟腱法

21. 牵跟腱法：一手握一侧前脚掌，被动背伸踝关节；另一手虎口抵住跟骨上方，用力牵拉跟腱，共 3 遍（图 20）。

22. 握足跟法：单手指掌相对，握一侧足跟，共 5 遍（图 21）。



图 21 握足跟法

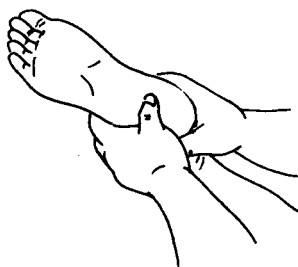


图 22 捏按足跟法

24. 按足掌法：足掌匀分五条纵线。双拇指自前至后依次交替压迫一侧足底五条纵线，各 2 遍（图 23）。

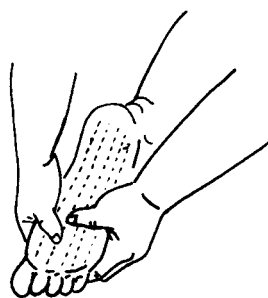


图 23 按足掌法

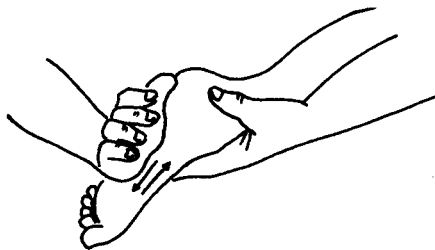


图 24 擦涌泉穴法

25. 擦涌泉穴法：  
单掌根快速擦一侧足  
底涌泉穴，共 50 遍  
(图 24)。

26. (重复第 21—25 法，施于另一侧)。

27. 拿股前侧  
法：双拇指与其余四  
指相对，自上而下拿  
一侧大腿前部肌肉，  
共 3 遍 (图 25)。

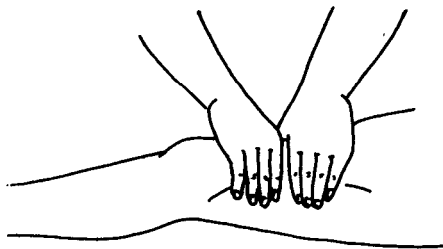


图 25 拿股前侧法

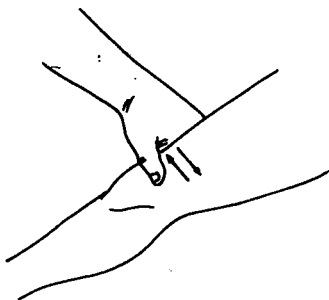


图 26 拔髌上法

28. 拔髌上法：单拇指  
拔一侧髌上肌腱，共 30 遍  
(图 26)。



29. 顺髌下法：  
单拇指顺一侧髌下  
韧带，共 30 遍（图  
27）。

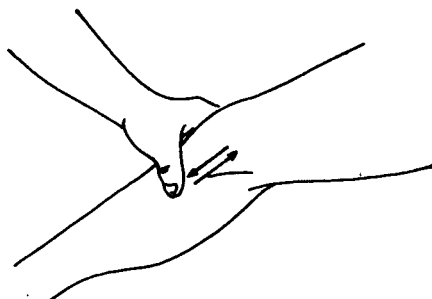


图 27 顺髌下法



30. 搓膝法：双掌抱住一  
侧膝关节的两侧，前后交错，  
快速搓动，共 50 遍（图 28）。

图 28 搓膝法

31. 屈伸髌膝  
法：一手握一侧踝  
部，一手扶膝部，被  
动屈伸活动髌、膝关  
节，各 5 遍（图 29）。

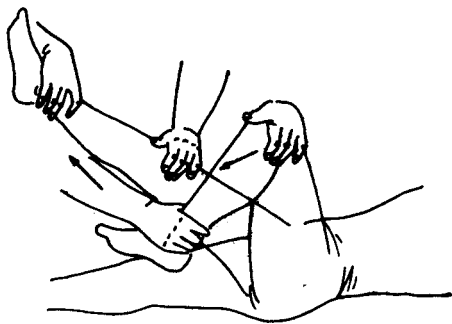


图 29 屈伸髌膝法