

家庭
实用

按摩手册



各种简易按摩手法治疗

生活需要放松，工作也需要放松，放松能够使生活变得简单，使工作不再厌烦，让您拥有健康快乐的一天。



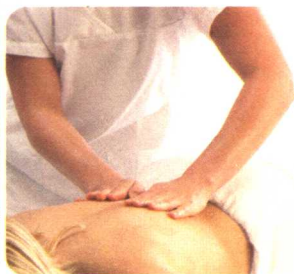
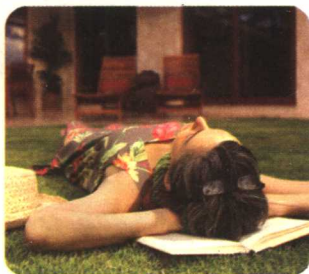
常见病



家庭实用按摩手册

各种简易按摩手法治疗常见病

JIATING SHIYONG ANMO SHOUCHE



图书在版编目(CIP)数据

家庭实用按摩手册: 各种简易按摩手法治疗常见病 /
李杰主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007.10
ISBN 978-7-80753-101-2

I. 家… II. 李… III. 按摩疗法(中医) - 手册 IV.
R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 143057 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 李金秋 盛学国

封面设计: 稻草人工作室 

家庭实用按摩手册

——各种简易按摩手法治疗常见病

主 编: 李 杰 副主编: 王丽萍 尹成佳

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 300 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-101-2

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

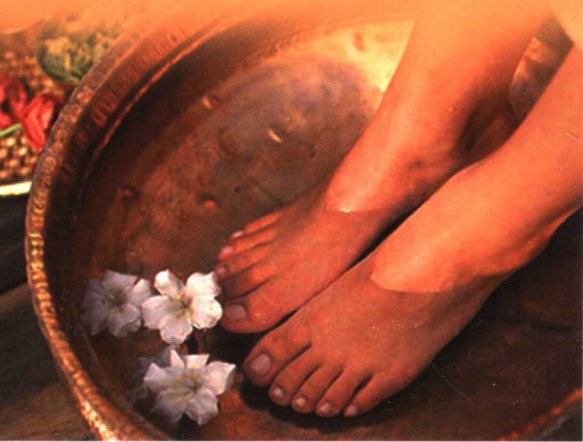
家庭
实用

按摩手册



各种简易按摩手法治疗常见病

健康是生活的法宝，
快乐是生活的调料。
按动快乐的开关吧，
摩擦出幸福的火花。





家庭实用按摩手册

各种简易按摩手法治疗常见病
JIA TING SHI YONG A MO MO SHU CE



前言

随着生活节奏的加快,现代人不但生活压力加大,而且也越来越忙碌了,甚至无暇顾及自己的身体,即使偶有不适,也是自我敷衍,于是小病积累,终成大病。针对这种情况,我们编辑了这本《家庭实用按摩手册——各种简易按摩手法治疗常见病》,让您足不出户,自己来治疗身体的病痛。您可以通过阅读本书,掌握传统的中医穴位按摩要领,进而对一些经络、穴位、肌肉进行自我按摩,以便改善血液循环,促进组织器官的新陈代谢,加强胃肠功能,刺激或抑制神经,真正起到镇静、止痛、消炎、消肿、解痉的作用,调整人体功能,增强免疫力。

本书是具有多年保健按摩经验的老中医们的研究成果,编者特别选取了一些家庭实用,并且行之有效的保健按摩法,既突出中医特色,还具有科学性、系统性,尤其是实用性非常强。

按摩一定要有持久性,才能达到较好的保健治疗效果,所谓“手当千遍,功力乃行”。因此我们要经常使用,才会体会到苏东坡在《上张安道养生诀》中所说的:“其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量。比之服药,其效百倍。……若信而行之,必有大益。”希望本书能给您一个健康的身体,让您拥有快乐的生活!

编 者

2007年10月

目录 CONTENTS

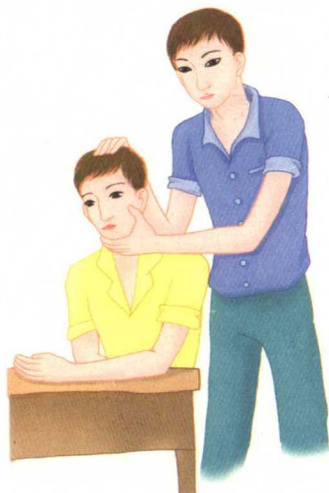


Chapter 01 按摩的基本知识

一、按摩的概述

(一)什么是按摩	2
(二)按摩的体位是如何划分的	3
1.患者的体位	3
2.术者的体位	4
(三)哪些病适合于家庭按摩	4
(四)按摩时常用哪些介质	4
1.按摩介质的作用	4
2.常用的按摩介质	4
(五)哪些病禁忌在家中进行治疗	5
(六)按摩时常用哪些体表标志取穴	6
1.头面部常用体表标志	6
2.胸腹部常用体表标志	6
3.腰背部常用体表标志	6
4.上肢体表标志	6
5.下肢体表标志	6
(七)按摩的手法有哪些	6
1.按法	7
2.掌摩法	8
3.推法	8
4.拿法	8
5.推拿法	8
6.揉法	8
7.捏法	9
8.揉捏法	9
9.抓法	9
10.点法	9
11.掐法	9
12.捻法	10
13.揪法	10
14.搓法	10
15.擦法	10
16.捶法	10
17.劈法	10

18.叩击法	10
(八)滑利关节的按摩手法有哪些	11
1.摇法	11
2.扳法	14
3.背法	15
4.拔伸法	15
5.捻法	16
6.叩击法	17
(九)按摩应遵循哪些原则	17
1.治病求本	17
2.扶正祛邪	18
3.调整阴阳	18
4.因时、因地、因人制宜	18
(十)五脏六腑都有哪些功能	18
1.五脏	18
2.六腑	19
(十一)按摩疗法有哪些特点	20
1.简便易行	20
2.无损伤、无副作用	20
3.效果显著	21
(十二)经络都有哪些功能	21
1.生理功能	21
2.病理反应	21
(十三)什么叫腧穴	22
1.腧穴的分类	22
2.腧穴的主治规律	22
(十四)按摩有哪些注意事项	22





二、按摩常用穴位图解

(一)人体解剖学的定位术语 23

1. 人体解剖学姿势 23
2. 方位术语 23
3. 人体的基本切面 24
4. 人体的基本轴 24

(二)人体的骨骼标志 24

1. 骨骼标志 24

(三)人体的代表肌肉 25

1. 头部 25
2. 颈部 25
3. 项背部 25
4. 胸部 25
5. 腹部 25
6. 上肢 25
7. 下肢 25

(四)十四经脉的分布及主治病症 ... 26

1. 手太阴肺经 26
2. 手阳明大肠经 27
3. 足阳明胃经 27
4. 足太阴脾经 27
5. 手少阴心经 27
6. 手太阳小肠经 27
7. 足太阳膀胱经 28
8. 足少阴肾经 28
9. 手厥阴心包经 28
10. 手少阳三焦经 29

11. 足少阳胆经 29
12. 足厥阴肝经 30
13. 督脉 30
14. 任脉 30

(五)家庭常用取穴法 31

1. 骨度分寸取穴法 31
2. 手指比量取穴法 31

(六)运动按摩常用穴 32

1. 头部眼区 32
2. 头部耳区 32
3. 肩胛区 32
4. 腰背区 33
5. 胸部区 33
6. 腹部区 33
7. 上肢区 33
8. 下肢区 33

(七)常用穴位的图解及其主治功能 ... 34



Chapter 02 常见病症的按摩

一、内科常见病

(一)头痛 46

(二)呃逆 47

(三)眩晕 48

(四)神经衰弱 ... 49

1. 阴虚阳亢型 ... 49
2. 心脾两虚型 ... 49
3. 肝脾失调型 ... 49
4. 肾阳虚型 49

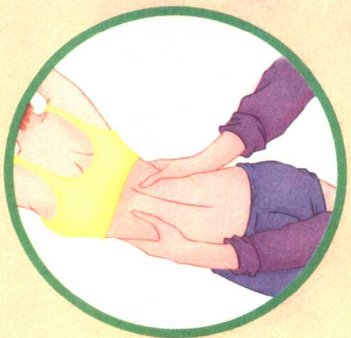




CONTENTS

目录

(五)失眠	53
(六)感冒	54
(七)三叉神经痛	54
(八)高血压	55
1. 肝火炽盛型	55
2. 阴虚阳亢型	55
3. 痰湿壅阻型	56
4. 肝肾阴虚型	56
5. 阴阳两虚型	56
(九)哮喘	56
1. 受风寒哮喘	57
2. 受风热哮喘	57
3. 虚证哮喘	57
(十)胃下垂	58
(十一)慢性胃炎	58
(十二)胃及十二指肠溃疡	59
(十三)消化不良	59
(十四)呕吐	60
(十五)腹痛	61
1. 寒邪腹痛	61
2. 食滞腹痛	61
3. 肝郁腹痛	61
4. 阳虚腹痛	62
(十六)腹泻	62
(十七)便秘	62
(十八)阳痿	63
(十九)糖尿病	64
(二十)半身不遂	64
(二十一)慢性肝炎	65
(二十二)慢性肠炎	65
(二十三)胆囊炎、胆结石	66
(二十四)慢性支气管炎	66
(二十五)癫痫	67
(二十六)肝硬化	67
(二十七)动脉硬化	69
(二十八)尿频、尿失禁	70
(二十九)肥胖病	71
(三十)肺结核	72
(三十一)慢性肾炎	73
(三十二)心绞痛	74
(三十三)歇斯底里症	74





(三十四)中暑	75
1.中暑	75
2.中暑昏迷	75
(三十五)晕车、船	75
(三十六)帕金森病	76
(三十七)中风后遗症	77

二、外科常见病

(一)颈椎综合征	78	4.跟骨骨刺	85
(二)肩周炎	79	(十)慢性腰肌劳损	85
(三)落枕	80	(十一)痔疮、脱肛	86
(四)腰椎间盘突出症	81	(十二)荨麻疹	87
(五)急性腰扭伤	82	(十三)踝关节损伤	88
(六)小腿抽筋	82	(十四)腕管综合征	89
(七)坐骨神经痛	83	(十五)神经性皮炎	90
(八)网球肘	84	(十六)斑秃	91
(九)足跟痛	84	(十七)肋间神经痛	92
1.跖痛型	84	(十八)慢性风湿性关节炎	92
2.跟腱腱围炎	85	(十九)膝盖疼痛	94
3.跟骨骨膜炎	85		

三、妇科常见病

(一)盆腔炎	95	(六)不孕症	99
(二)月经不调	95	(七)虚冷症	101
(三)痛经	97	(八)子宫脱垂	102
(四)更年期综合征	98	(九)产后缺乳	103
(五)闭经	99		

四、儿科常见病

(一)小儿惊风	104
(二)小儿夜啼	105
(三)小儿遗尿症	106
(四)小儿疝气	107
(五)小儿肌性斜颈	107
(六)维生素D缺乏症	108



目录

CONTENTS



(七)小儿积滞	110	(九)小儿感冒	111
(八)近视	110	(十)小儿脱肛	112

五、五官科常见病

(一)牙痛	113	(六)青光眼	116
(二)耳鸣	113	(七)咽喉肿痛	118
(三)鼻炎	115	(八)鼻塞	118
(四)流鼻血	115	(九)眼睛疲劳	119
(五)夜盲	116	(十)牙龈痛	120



Chapter 03 自我保健按摩

一、自我保健按摩常识

(一)何谓自我保健按摩	122
(二)自我保健按摩有何特点与功效 ..	122
(三)自我保健按摩有何宜忌	123

二、全身自我保健按摩方法

(一)全身自我保健按摩顺序	124
(二)胸部保健按摩法	125
(三)背腰部保健按摩法	125
1.腰部	125
2.背部	125
(四)颈部保健按摩法	125
(五)手、腕的保健按摩法	125
(六)肩及上肢保健按摩法	126
1.前臂	126
2.上臂	126
(七)踝、足部保健按摩法	126
(八)下肢保健按摩法	127
(九)胸腹部保健按摩法	128

(十)头面部保健按摩法	128
(十一)耳部保健按摩法	129
(十二)眼部保健按摩法	129
(十三)鼻部保健按摩法	130

三、常见病的自我保健按摩

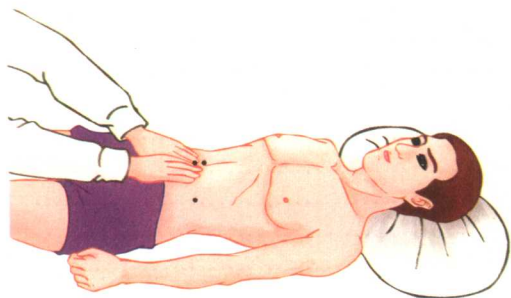
(一)牙痛	131
(二)头痛	131
(三)高血压	132
(四)失眠	133
(五)颈椎病	133





六、民间简易按摩法

- (一)推罐疗法 145
- (二)脚踩按摩法 146
- (三)刮痧疗法 147



Chapter 04 手足保健按摩

一、手部保健按摩

- (一)手部按摩概述 150
 - 1. 手部穴位图解 150
 - 2. 左右手反射区图解 153
 - 3. 手部经穴与经外专穴图解 158
 - 4. 为什么说手部按摩能增进健康 162
 - 5. 手部按摩的特点 164
 - 6. 手部按摩有哪几种常用手法 166
 - 7. 手部按摩怎样选穴 167
 - 8. 手部按摩的宜忌 168
- (二)常见病的手部按摩 169
 - 1. 感冒 169
 - 2. 眩晕 169
 - 3. 高血压 170
 - 4. 头痛 170
 - 5. 失眠 171
 - 6. 便秘 171



- (六)感冒 134
- (七)膝关节痛 134
- (八)肩周炎 135

四、美容按摩法

- (一)美容按摩的功效和注意事项 ... 135
- (二)雀斑消除法 136
 - 1. 与激素分泌有关的雀斑 136
 - 2. 肝失疏泄产生的雀斑 136
 - 3. 肾虚引起的雀斑 136
- (三)面部皮肤防皱法 136
- (四)晦暗肤色消除法 137
- (五)护发美发按摩法 138
- (六)痤疮消除法 138
- (七)皮肤苍白消除法 139

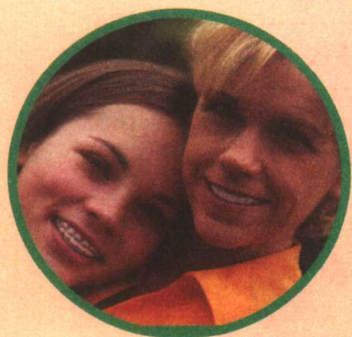
五、喷洒保健按摩法

- (一)头颈喷洒保健按摩 140
- (二)面部喷洒保健按摩 141
- (三)上肢喷洒保健按摩 141
- (四)下肢喷洒保健按摩 142
- (五)腹部喷洒保健按摩 143
- (六)腰部喷洒保健按摩 143
- (七)胸部喷洒保健按摩 144



CONTENTS

目录



7.胃痛	172
8.腹泻	172
9.支气管炎	173
10.胆囊炎、胆结石	173
11.更年期综合征	173
12.肩周炎	173
13.颈椎病	174
14.三叉神经痛	174
15.假性近视	175
16.牙痛	175
17.痤疮	176
18.口腔溃疡	176
19.虚脱	176
20.虚冷症	176
21.痔疮	177
22.慢性胃炎	177
23.神经衰弱	178
24.抽筋	178
25.不孕症	178
26.中风后遗症	178
27.呃逆	178
28.耳鸣	179
(三)简易手掌保健法	179
1.揉搓双手	179
2.旋转拇指	179
3.自我握手	179
4.拍击手掌	180
5.手指节奏操	181
6.温风吹手	181
7.旋转网球	181
8.牙签刺激	182
9.衣夹刺激	182
10.拧毛巾	182
11.吊环锻炼	183
12.俯卧撑	183
13.夹圆珠笔	184
14.勾拉手指	184
15.摩擦拇指根	184
16.小指弯直角	184
17.戒指按压	185
18.手指游戏	185
19.观察指甲颜色	186
20.观察指甲状态	186



二、足部保健按摩

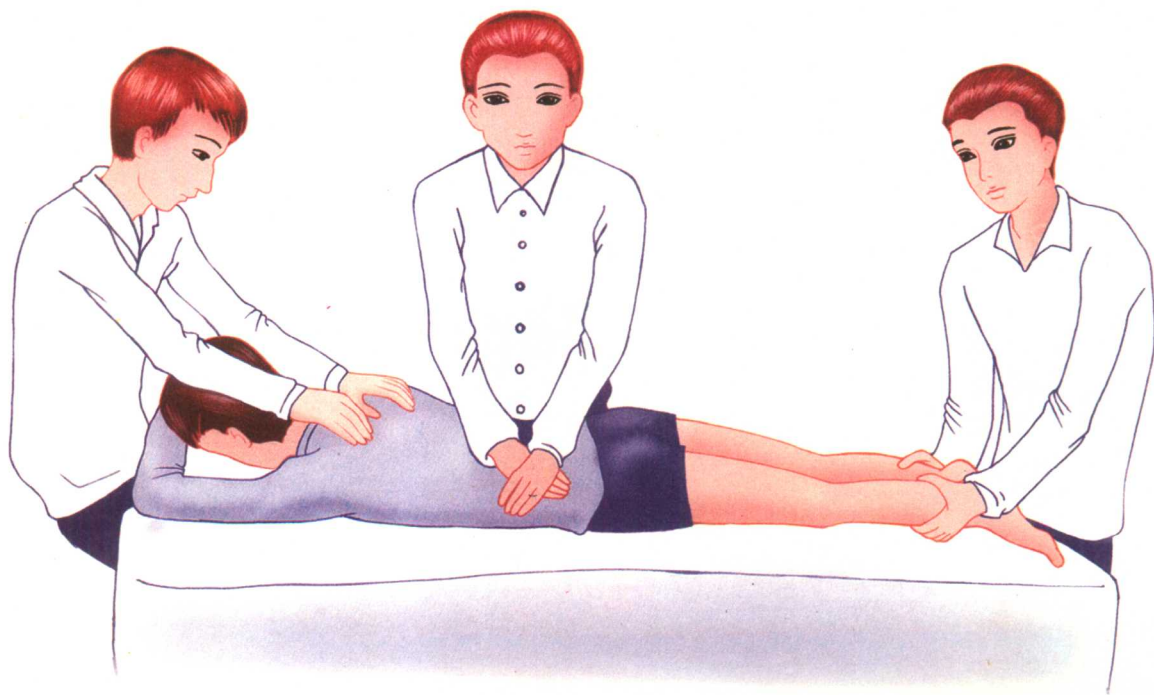
(一)足部按摩概述 187

- 1.足部穴位图解 187
- 2.足部反射区图解 189
- 3.足部按摩为何能治病健身 193
- 4.足部按摩有哪几种常用手法 194
- 5.足部反射区按摩应注意什么 196
- 6.足部按摩有何顺序 197

(二)常见病的足部按摩 198

- 1.头痛 198
- 2.腹泻 198
- 3.口腔疾患 198
- 4.颈椎疾患 199
- 5.厌食症 199
- 6.坐骨神经痛 199
- 7.眼部疾患 199
- 8.各种耳病 200

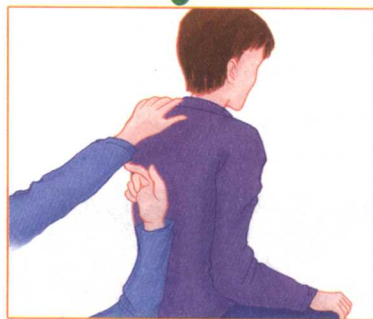
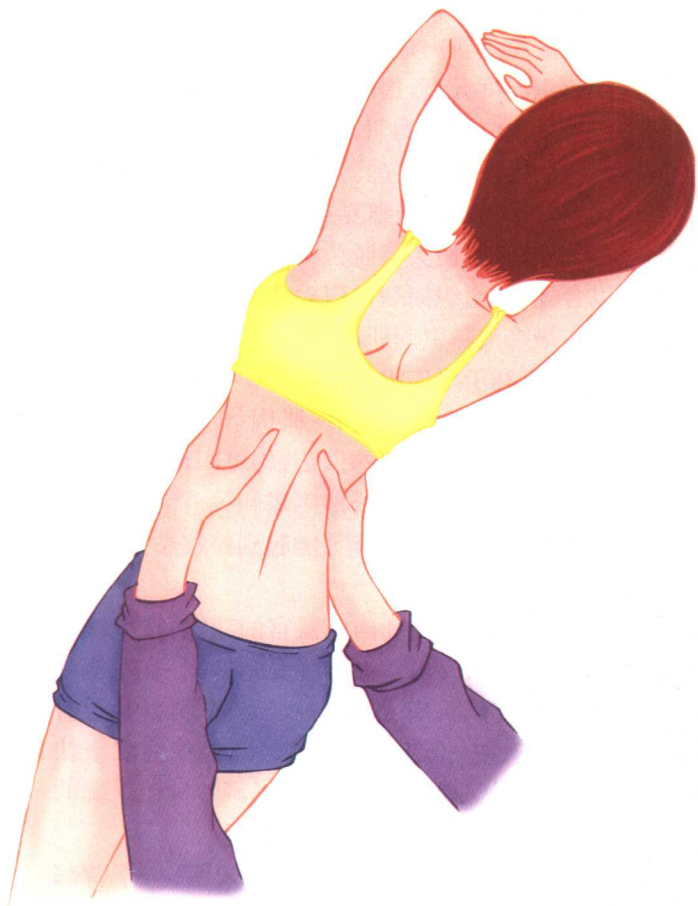
- 9.鼻部疾患 200
- 10.烧心 200
- 11.冻伤 200
- 12.抽筋 201
- 13.尿失禁 201
- 14.脱发 201
- 15.发烧 201
- 16.眩晕 201
- 17.失眠 201
- 18.鸡眼 202
- 19.风湿病 202
- 20.痛经 202
- 21.帕金森病 202
- 22.阑尾炎 203
- 23.胆囊炎、胆结石 203



J T S Y A M S C

Chapter 01

按摩的基本知识



第一节

按摩的概述

(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,医生用自己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退变,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。按摩能松解肌肉痉挛,加强局部血液循环,使局部组织温度升高,提高局部组织的痛感;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、摇、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,可使白细胞总数轻度升高,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。

适用于头部、颈项部、背部、腰部、臀部、下肢疾病的按摩。

