

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

自我

健体式

自我

《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

自我按摩·健体妙法

不用花钱 简单方便的自我健体绿色疗法

- 每天十个情景，推拿手到病除，健康百分之百
- 不用花钱、每时每刻、随时随地的自我保健方法
- 起床健体式、洗漱健体式、等车健体式、行走健体式、电梯间健体式、办公室健体式、茶水间健体式、运动前后健体式、看电视时健体式、洗浴睡前健体式……

ZI WO JIAN TI SHI



AP-6 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我健体式/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 7-212-02722-7

I. 自… 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000135号

自我健体式

赖咏 策划

李南生 主编 罗冬林 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 7-212-02722-7
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 罗冬林 副主编

自我健体式

《绿色疗法·家庭健体式》丛书之
自我保健按摩DIY



A-P-G 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，不仅是我们的义不容辞的责任，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

二零零九年二月于广州

（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

I 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	10
保健按摩的常用方法	11
按摩中突发情况的预防及处理措施	13
自我按摩常用手法	14
按摩手法要领	15
推法	16
拿法	16
叩法	17
拍法	17
擦法	18
梳法	18
按法	19
摩法	19
揉法	20
拨法	20
其他常用的按摩方法	21
自我按摩常用穴位	22
取穴的方法	23
头面部常用穴位图	24
上肢正面穴位图	24
上肢背面穴位图	25
胸腹部穴位图	25
背部穴位图	26
下肢前外侧穴位图	27
下肢前内侧穴位图	27
下肢外侧面穴位图	28



II 随时随地的自我按摩方法

早上起床后的自我按摩方法	30
按摩能使肌肤得到舒缓	31
伸懒腰	32
干浴面干梳头	32
揉面部	33
揉头部	34
叩后枕部	34
悬发刺骨	35



目录

contents

拍打手三阴三阳	35
拍打足三阴三阳	36
揉擦胸骨	36
拿揉腹部	37
行走间的自我按摩方法	38

甩手	39
揉手	40
叩指端	40
点劳宫穴	41
伸颈	41
动肩	42

等待时的自我按摩方法	44
按摩这些穴位可使脸部更苗条	45

揉第二掌骨	46
点拨列缺穴	46
点揉后溪穴	47
屈伸肩背	48
提会阴穴	49
叩齿弹舌吞津	49

车上或电梯上的自我按摩方法	50
----------------------	-----------

揉颈颌部	51
拳揉眼周	52
压眼球	52
揉指甲根	53
叩打侧头	53
点按中府穴	54
提收小腹	55

办公桌前的自我按摩方法	56
--------------------	-----------

办公室的保健体操	57
后伸肩膀法	58
抱颈后伸	59
揉眼周压眼球	60
双手后伸点穴法	61
按中腕、掌门穴	62
揉耳廓	63
鸣天鼓	64
十指叩头	65

休息间的自我按摩方法	66
-------------------	-----------

休息减轻疲劳感	67
抱揉神阙法	68

68 拳顶腰后伸法
68 转头掌对肩法
69 转身揉腰法
69 拳叩环跳穴
70 前倾点大椎法
71 拳叩青腰穴

72 运动前后的自我按摩方法

73 运动前的按摩法
75 对将要进行运动的肌肉进行掌抖拍打
76 对将要进行运动的关节进行揉按
79 运动后的按摩法

82 看电视时的自我按摩方法

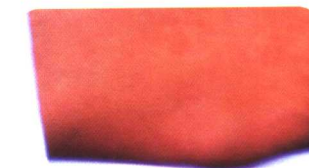
83 眼睛的保健按摩方法
84 揉按胸部
85 揉按腹部
86 揉按膝部
88 点大包穴
89 叩小腿胃经
89 单盘腿按压法
90 掌领肩法
91 背拳顶腰法

92 洗浴时的自我按摩方法

93 洗澡时搓一搓腿脚
94 热水冲洗拍打枕后法
95 松肩法
96 温肾法
97 温腹法
98 对感觉疲劳的部位进行按摩

100 睡前的自我按摩方法

101 按摩可以使你睡得更香甜
102 热水泡脚摩足心
103 拳叩足三里穴
104 揉摩下肢
105 抱膝滚腰法
106 双飞后伸法
107 金鱼游泳法
109 点安眠、神门穴
110 轻摩头面、腹部
111 意念放松法



按摩是康复的力量

AN MO SHI KANG FU DE LILIANG

MASSAGE

BASIC TECHNIQUE

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，与野兽搏斗或对其他部落发起攻击，这些都不不可避免地发生伤痛。伤痛的出现使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使用，慢慢地就形成了今天的按摩手法。





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、神经等的按摩刺激及传导作用,影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴位,能够调整胸膈、肺的状态,从而达到镇咳、平喘、化痰的效果;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

按摩的刺激可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,可使贛门括约肌扩张。

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,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。

对皮肤的作用

穴位按摩可改变皮肤的状况。皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等,是皮肤进行呼吸的调节器。穴位按摩后可使毛细血管扩张,皮肤温度升高,加速皮肤的血液循环和淋巴循环,调节皮肤汗腺、皮脂腺的分泌,改善皮肤的营养状况,增强皮肤深层细胞活力,从而使皮肤光泽而富有弹性。

另外,可使皮肤毛孔敏感,开闭自由,保持通畅,从而增强熟睡时的抗邪能力。实验证明:进行穴位按摩时,皮下组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质,使得血管扩张,血流速度加快,血流量的增加,使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加,因而加强了营养的补给。同时,单位时间内白细胞总数可提高10%,白细胞噬菌能力提高20%,从而使机体防卫能力增强,全面调整内分泌,促进生长发育,延缓衰老。

实践证明,穴位按摩所产生的作用是多方面的,不仅能强身,而且能治病。家庭保健穴位按摩的操作手法好学易懂、简便实用,不需要复杂的设备,易于操作,对于日常生活中的自我保健以及家庭成员的保健有着不可低估的实用价值。

对其他方面的作用

(1) 对表皮的作用

按摩使皮下毛细血管扩张、充血、温度增高,使腺体分泌增加,故皮肤润泽而有弹性,可施于美容按摩,因此有减少皮下脂肪堆积的功効,可作为减肥手段之一。

(2) 对疼痛的作用

按摩使细胞膜的稳定性增强,改变钾离子浓度,使疼痛症状缓解或消失。

(3) 对淋巴循环的作用

按摩能改善淋巴循环,加速水肿及渗出物等病变产物的吸收,有利于肿胀、挛缩的消除。

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，对一些疾病的急性期也有较好疗效。常用按摩疗法治疗的疾病有：

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各种软组织损伤、关节脱位等。

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、急性慢性胃肠炎、便秘、遗尿、阳痿等。

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。

妇科疾病

包括月经不调、痛经、闭经、盆腔炎等。

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、佝偻病等症。

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。

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：湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

2.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，妊娠期及月经期妇女均不宜作腹部按摩。

7.极度疲劳、醉酒后神志不清者，或饥饿及饭后半小时以内的人也不宜接受按摩。

8.有闭合性的损伤者，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。



保健按摩的常用方法

1. 浴头

方法：两手掌心按住前额，稍用力，擦到下额部，再翻向头后两耳上，轻轻擦过头顶，还复到前额，即1次。共擦10次，接着用指腹均匀轻揉整个头部的发根10次。

功效：能调和百脉，使气血不衰，面色红润，皱纹减少。

2. 扣攒竹

方法：用拇指弯曲的突出部分左右交替叩击双侧攒竹穴（位于眉头陷中），每穴15~20次，用力以微感不适为度。

功效：有消除额痛、眼胀、视力疲劳等作用。

3. 旋眼睛

方法：端坐，两眼向左旋转5次，然后向注视片刻，再向右旋转5次，前视片刻。

功效：这对保护视力有极大的好处。

4. 点睛明

方法：以两食指分别点按双侧睛明穴（眼内角内上方0.1寸）15~30秒，以微感不适为度。

功效：有止眼痛和明目的作用。

5. 揉眼皮

方法：以两手指轻按在两侧眼皮上，然后旋转揉动，按顺、逆时针方向各揉20次。

功效：有消除眼痛和明目的作用。

6. 按太阳

方法：用两手指端分别压在双侧太阳穴上旋转，顺、逆时针方向各揉按10~15次。

功效：有止痛醒脑的作用。

7. 叩牙齿

方法：嘴轻闭，上下牙齿相互轻叩20~30次。

功效：有防止牙齿松动脱落，促进消化功能的作用。

8. 磨鼻背

方法：用拇指背用力磨擦双侧鼻背至局部发热。

功效：有助于通气，能预防感冒。

9. 干洗面

方法：两手互相并拢，由额向下洗脸20~30次。

功效：有醒脑、降压的作用。

10. 假梳头

方法：两手指尖接触头皮，从额到颈后，从头顶到颞侧进行梳头，以头部有热感为度。

功效：有醒目、止痛、降血压的作用。

11. 鸣天鼓

方法：用两手掌心紧按两耳孔，两手中三指轻击后枕部10次，然后掌心掩按耳孔，手指轻按后枕部不动，再突然抬离，接连开闭放响10次，最后将两食指插入耳孔内转动3次，再突然放开。这个过程可重复做3~5次。

功效：有醒脑、增强记忆、强化听力、预防耳病的作用。

12. 揉胸脯

方法：以两手掌按在两乳外上方，旋转揉动，顺、逆时针方向各揉10次。

功效：有加速血流，减少胸肌疲劳的作用。

13. 抓肩肌

方法：以右手拇指、食指、中指配合捏起左肩肌，左手则捏起右肩肌，交叉进行，各10次。

功效：有松肩、去疲劳的作用。

14. 点膻中

方法：以拇指腹稍用力压两乳头连线中点处（即膻中穴），约30秒后突然放开，重复5次。

功效：有豁胸、顺气、镇痛、止喘的作用。

15. 舒大肠

方法：一手叉腰，另一手五指张开，指端向下，从心窝沿脐两旁向下腹部，再向右向上至右肋下再向左。即沿大肠走行方向擦揉10次。

功效：有疏通大肠、增进消化、预防便秘的作用。

16.分阴阳

方法：以肚脐为中心，两手虎口相对，平置于脐眼左右，两手向内向外揉抚，共10次。

功效：有顺气、消胀、增进消化功能的作用。

17.揉环跳

方法：取坐位或站位，左手拇指指端揉左侧环跳穴（股骨大转子与骶管裂孔连线的外1/3处），再用右手拇指指端揉右侧环跳穴，交叉进行，各10次。

功效：有通经活络、壮筋强足的作用。

18.搓腰眼

方法：两手紧按腰眼，用力向下搓到骶尾部，左右手一上一下同时进行，共30次。

功效：有壮腰强肾、防治腰痛的作用。

19.甩双手

方法：两臂自然下垂，向前、后甩动30~50次。

功效：有放松肩、臂、腕、指关节，通畅气血，增强手臂功能的作用。

20.捶两肩

方法：左右手握空拳，在对侧上肢从肩到手腕捶打20~30次。

功效：有通经活络、灵活关节、防止关节炎及手臂酸痛的作用。

21.顶十指

方法：两手掌心相对，左右手指用力相顶共10次。

功效：有活动指关节、促进手部功能的作用。

22.捏虎口

方法：以右手拇、食指捏左手虎口，再以左手拇、食指捏右手虎口，各10次。

功效：有增进手部功能、治疗头面部疾患的作用。

23.旋膝盖

方法：用两手掌心紧按双膝，先向外旋转10次，再向内旋转10次。

功效：有驱风、灵活筋骨、增强膝部功能以及防止关节炎的作用。

24.擦大腿

方法：两手抱紧一侧大腿根部，用力下按到膝盖，然后擦回大腿根部，来回共20次。

功效：有促使关节灵活、增强腿肌、防止腿病等作用。

25.揉腓肠

方法：以两手掌夹紧一侧小腿肚旋转揉动，每侧30次。

功效：有疏通气血、加强肌力的作用。

26.招跟腱

方法：以拇、食指招跟腱，每侧招20次。

功效：有改善足部功能、消除下肢疲劳、增强脚力的作用。

27.搓脚心

方法：先将两手搓热，然后用手搓两脚心，左右各搓80次。

功效：有导虚火、舒肝明目的作用。





● 按摩中突发情况的预防及处理措施

按摩保健虽然无毒副作用，比较安全，但如果操作不当，疏忽大意，临床上也会出现一些不应有的异常情况。

晕厥

晕厥是指在按摩过程中病人发生晕倒昏厥现象，有人称为“晕推”。

症状：受术者突然头晕、恶心、面色苍白、神呆目定、四肢发凉、出冷汗，甚至出现惊厥和昏倒等症状。

病因：病人过于紧张、体质虚弱、疲劳、过饥或过饱，或因按摩手法过重、按摩时间过长而造成。

处理：当按摩中发现病人有晕厥时，应立即停止按摩，让病人平卧于空气流通处，给病人喝些茶或开水，一般经休息后可好转和解除。如果晕厥严重，可采取掐人中、拿肩井、拿合谷、掐十宣、按足三里等方法，促使其苏醒，也可配合针刺等方法或采取其他急救措施。

预防：当病人紧张时，做好病人的思想工作，消除其对按摩的恐惧感；对体质虚弱、空腹和初次接受按摩的受术者手法不宜过重，时间也不宜过长；注意使诊室内保持空气流通和安静，防止晕厥现象的发生。

出血

按摩时除了刮（拧、挤）淤之外，一般无皮下出血现象。若出现局部皮肤红肿或皮肤青紫、淤斑现象，说明是皮下出血。

症状：按摩局部肿胀疼痛，继则皮肤呈现青紫色。

病因：按摩时手法过重。

处理：微量的皮下出血或局部小块青紫时，一般不必处理，可以自行消退；若局部肿胀疼痛较剧烈时，青紫面积大而且影响到活动功能时，可先做冷敷止血，再估热敷或在局部轻柔按摩，以使局部淤血消散吸收。

预防：按摩时手法不要过重，特别是对血友病受术者，手法更需柔和，对急性软组织损伤的受术者不要急于使用湿热敷（一般在一二天后，皮下出血停止，再配合使用），可以防止出血现象。

骨折

按摩时手法不当或过于粗暴可引起受术者骨折。

症状：按摩部位疼痛剧烈，不能活动。

原因：按摩手法不当或超过受术者生理限度和耐受范围。

处理：出现骨折时要及时进行整复和固定。

预防：对怀疑有骨折的受术者，要注意手法不要过重，活动范围应由小到大（但不要超过正常生理幅度），并密切注意病人耐受情况，以免引起骨折。

烫伤

使用湿热敷不当会出现烫伤。

症状：热敷局部出现水泡。

原因：热敷的器具过热。

处理：出现烫伤后，一般在局部涂抹油类就能自愈；如出现水泡，可用温生理盐水冲洗患处，以消毒注射器抽出水泡内的液体，不必剪去表皮，以免感染；如表皮已脱落，可修剪其边缘，再涂以龙胆紫药水或磺胺软膏，并加压包扎。



MASSAGE

BASIC TECHNIQUE

PART 2

自我按摩常用手法

按摩手法（以下简称手法）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。手法的基本要求可概括为持久、有力、均匀、柔和、渗透。在手法操作时，要求动作形态不变，动作连续不间断，有一定作用时间，还需要依据不同的对象和不同的部位施予必要的力量。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。





按摩手法要领

按摩主要是通过手进行的，因此手法尤为重要。在掌握各种手法之前，先要了解按摩的手法要领。

1. 力度：

按摩的手法刺激量应由轻至重，开始的时候先用柔和的手法，然后逐渐加强，直至受术者能忍受的最大强度。后者往往用于治疗。治疗结束，再由强到弱，不要从强突然停止，以使受术者有个适应的过程。按摩穴位要有“得气”感，即酸胀沉的感觉，这种感觉以通达深处为好。

2. 部位和强度：

在施用手法时，要注意部位和强度的关系。如腰骶、臀部及四肢外侧，可用稍重手法；而前胸、腹部及四肢内侧，则应采用轻柔手法。

3. 体位：

施术者的体位要适当，应根据具体的治疗部位而选择适当体位。这样，既有利于发挥施术者手法的作用，又使受术者接受治疗时感到舒适。如治疗肩周炎时，受术者取坐位，施术者站其患侧。

4. 手形：

施术者要注意自己的双手动作及持握部位是否合理正确，手形适当，部位合理，操作起来才得心应手，协调一致。尤其是一些复杂的手法动作和难度较大的长拉手法，更要掌握好手形和部位，否则，就会出现忙乱，以致达不到应有的治疗效果。

5. 角度：

合理的角度也是非常重要的。在治疗骨伤科疾病受术者时，常采用各种牵、摇、扳、转等动作，这时，只有使受术者的躯体和肢体达到合理的角度，才能使作用点达到患部。如颈椎病采用扳动法时，受术者应取适当角度，以使颈部放松，最后前屈30度、旋转45度才好发力扳动。这里所说的发力，也存在着角度问题，否则不但起不到应有的治疗作用，而且会扳伤某些软组织。

6. 方向：

在运用手法时，要注意方向。所谓方向，就是手法是向心还是离心、是顺时针还是逆时针、是向左还是向右。这些都应有明确的概念，假如方向颠倒，不但起不到治疗作用，反而会使病情加重。

7. 强度：

所谓强度，就是按摩时手法的力度大小。在用力上大体可分为两个方面，一是应用揉、压、拿等手法时可用柔和、缓慢的力量；二是使用扳、转、牵扯拉等大动作时，应使用巧力配合爆发力，做到强度适宜、干脆利落、恰到好处，才能立见功效。

总之，在使用和练习手法时，要掌握“轻而不浮，重而不滞，刚柔相济”的原则。当变换手法时，要连贯性强，做到持久、有力、均匀、柔和，从而达到保健治疗的目的。

