

新编 现代生活系列丛书

家庭 保健按摩

主编：纪丹丹

JIA TING
BAO JIAN AN MO



中国社会科学出版社

家庭

保健按摩

纪丹丹 主编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健按摩/纪丹丹主编. —北京: 中国社会出版社, 2004, 8
(新编现代生活系列丛书)

ISBN 7—5087—0191—7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078425 号

家庭保健按摩

(新编现代生活系列丛书)

主 编: 纪丹丹

出 版: 中国社会出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 3100 千字

印 张: 120

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7—5087—0191—7/R·39

定 价: 298 元 (全套共 10 册 本册定价 29.80 元)

前言

足部反射区按摩疗法，是在足推拿学的基础上，吸收了砭石健康法的优点和现在医学理论的健身方法，是祖国医学的宝贵遗产。它是人们在与病痛的长期斗争实践中，逐渐认识和总结出来的。其历史悠久，源远流长，经历了漫长的发展过程而渐渐完善。它是运用物理手法（手指头或按摩棒）刺激双足反射区，调节人体各脏腑器官生理功能的一种无针、无药，古老而又新颖的物理疗法。这种方法简便、易学，效果明显，无任何副作用，不受时间、地点、设备等条件的限制，是一种适合各层次人员防病、治病和自我保健的好疗法。目前，这种疗法在东南亚、欧美各国及我国港、台、日益盛行。

近几年来，足部按摩在祖国大地悄然兴起，已受到越来越多群众的欢迎，同时也引起国内医务界广泛的重视。我们认为足部按摩这种疗法，十分适合我国的国情，它有简单、方便、经济、实用、安全、有效等优点。

为了使这和疗法能够在我国广大的农村、工矿企业、院校及家庭普及推广，使更多的人学习和掌握，更好地为我国的医疗保健事业服务，我编写了保健按摩和足部反射

区按摩疗法这本通俗读物，供大家学习使用。

本书简要地介绍了保健按摩和足部反射区按摩疗法的概论、基本原理，应用手法及其在临床上使用的范围。可供各层人员在防病、治病和自我保健时参考和就用。

由于成书时间仓促，本书错误之处，敬请读者与同道给予指正。

编 者

2004年7月



目 录

上篇 保健按摩

第一章 按摩保健的基本理论

第一节 按摩保健与阴阳 (3)

第二节 按摩保健与五行 (5)

第三节 按摩保健与脏腑

- | | |
|------------------|-------------------|
| 一、心与小肠 (8) | 四、肺与大肠 (12) |
| 二、肝与胆 (10) | 五、肾与膀胱 (13) |
| 三、脾与胃 (11) | |

第二章 按摩的要求和手法

第一节 按摩的基本要求

- | | |
|-----------------|----------------|
| 一、按摩时的注意事项 | 三、按摩的禁忌症与体 |
| (15) | 位选取 (18) |
| 二、点穴、取穴的方法与 | |
| 按摩法则 (16) | |

第二节 按摩基本手法

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 一、一指禅推法 (18) | 十六、捻法 (32) |
| 二、梳法 (20) | 十七、蹀跷法 (33) |
| 三、滚法 (20) | 十八、拍法 (34) |
| 四、揉法 (21) | 十九、击法 (35) |
| 五、摩法 (22) | 二十、弹法 (37) |
| 六、擦法 (23) | 二十一、摇法 (38) |
| 七、推法 (24) | 二十二、背法 (40) |
| 八、搓法 (26) | 二十三、扳法 (41) |
| 九、抹法 (27) | 二十四、拔伸法 (44) |
| 十、抖法 (27) | 二十五、扣打法 (46) |
| 十一、振法 (28) | 二十六、指针 (46) |
| 十二、按法 (28) | 二十七、运动法 (46) |
| 十三、点法 (30) | 二十八、三搬法(搬腿、搬 |
| 十四、捏法 (31) | 肩、腰) (46) |
| 十五、拿法 (31) | 二十九、坐凳法 (47) |

三十、滑按法	(47)	三十九、抓肚皮	(51)
三十一、咳嗽滑推 法	(48)	四十、理筋法	(52)
三十二、点按法	(48)	四十一、压放法	(52)
三十三、揉法	(48)	四十二、压穴法	(52)
三十四、拨筋法	(48)	四十三、提法	(52)
三十五、平揉法	(48)	四十四、掐法	(54)
三十六、切穴法	(50)	四十五、叩法	(55)
三十七、啄法	(51)	四十六、扼法	(56)
三十八、分筋法	(51)	四十七、挤法(淋巴清除法)	(56)

第三章 家庭保健按摩

第一节 自我保健按摩法

一、面部按摩	(57)	三、头皮按摩	(60)
二、松弛抚摩	(59)	四、体育按摩	(63)

第二节 经穴养生按摩法

一、健脑养神穴位按摩	(71)	四、捏脊益寿穴位按摩	(81)
二、聪耳明目穴位按摩	(75)	五、摩腹调气穴位 按摩	(83)
三、健脾益肾穴位按摩	(79)	六、窍穴保健按摩	(86)
		七、头发健美穴位	



按摩	(92)	按摩	(98)
八、眼部美容穴位		十三、上肢部健美穴位	
按摩	(93)	按摩	(100)
九、耳部健美穴位		十四、胸部健美穴位	
按摩	(95)	按摩	(103)
十、鼻部健美穴位		十五、腹部健美穴位	
按摩	(96)	按摩	(104)
十一、齿部健美穴位			
按摩	(97)		
十二、颜面美容穴位			

中篇 穴道按摩

第一章 穴位与方法

一、指压、按摩的代表	流鼻血	(120)
性方法	四、齿、喉的症状	(122)
正确找寻穴道的位置	牙齿疼痛	(122)
.....	喉咙疼痛	(124)
二、穴道刺激疗法 ...	打嗝不止	(126)
脸部痉挛	五、颈、肩的症状	(128)
眼睛疲劳	肩膀酸痛	(128)
三、耳、鼻的症状	落枕	(129)
耳鸣	五十肩	(131)
鼻塞	六、手臂的疼痛	(135)

手臂的疼痛、	感冒初期	(159)
麻痹	严重的咳嗽、咳痰 ...	(161)
胸部神经痛	十一、循环器官的症	
七、足、腰的症状	状	(163)
风湿性关节炎	高血压	(163)
大腿和小腿的后侧疼痛	低血压	(165)
.....	头晕目眩、站立	
老化或疲劳引起的腰痛	性头晕	(167)
.....	十二、泌尿器官的症状	
急性腰痛		(169)
膝盖疼痛	排尿困难、残尿感	
小腿抽筋		(169)
八、消化器官的症状 ...	十三、神经、心理的异常	
胃胀气、胸口		(172)
郁闷	身心症	(172)
慢性便秘	心悸、气喘、胸部、背部	
痔	疼痛	(174)
九、内分泌的异常症状 (155)	呼吸困难、咳嗽、咳痰	
糖尿病		(174)
痛风	食欲不振、便秘、下痢	
十、呼吸器官的症状 ...		(175)

第二章 其他症状的按摩

一、女性症状	虚冷症	(176)	(180)
生理痛	乳汁分泌不全	(176)	(182)
更年期障碍	二、儿童症状	(178)	(184)





夜尿症	(184)	美目	(196)
三、消除疲劳增强体力		消除脂肪	(198)
.....	(186)	瘦削	(200)
虚弱体质	(186)	防止掉发	(202)
身体慵懒	(188)	五、其他症状	(204)
精力减退	(190)	难以入睡或睡	
四、美容	(192)	不实	(204)
美肤	(192)	晕车	(205)
消除黑斑、雀斑、		宿醉	(207)
面疱	(194)		

下篇 足反射疗法

第一章 概论

一、足反射疗法的定义		四、区位的特点	(216)
.....	(213)	五、足的方位	(218)
二、足反射疗法的功能		六、足部的表面	
.....	(214)	标志	(220)
三、足反射疗法的优点			
.....	(216)		

第二章 足——健康之基石

第一节 双足与健康的关系

- 一、足宜常动 (228) 三、足宜带保暖 (229)
- 二、足宜常搓常按
 常擦 (228)

第二节 风靡世界的足部反射区按摩疗法 (229)

第三章 手法和操作

- 一、手法的基本
 姿势 (233)
- 二、手法的种类 (235)
- 三、双手操作的重要性
 (238)
- 四、治疗前的准备工作
 (239)
- 五、治疗过程中的注意
 事项 (239)
- 六、操作要求 (241)
- 七、治疗的实施
 程序 (242)

第四章 区位的定全和操作

- 一、肾区 (243) 三、膀胱区 (247)
- 二、输尿管区 (245) 四、肾上腺区 (249)



五、腹腔神经

丛区 (251)

六、前额区 (252)

七、三叉神经区 (254)

八、小脑区 (256)

九、脑干区 (257)

十、颈项区 (259)

十一、颈椎区 (261)

十二、鼻区 (263)

十三、大脑区 (265)

十四、垂体区 (266)

十五、甲状旁腺

区 (268)

十六、甲状腺区 (270)

十七、额窦区 (272)

十八、眼区 (273)

十九、耳区 (275)

二十、斜方肌

区 (279)

二十一、肺区 (281)

二十二、支气管

区 (283)

二十三、心区 (285)

二十四、脾区 (286)

二十五、肝区 (288)

二十六、胆囊区 (290)

二十七、胃区 (291)

二十八、胰区 (293)

二十九、十二指

肠区 (294)

三十、盲肠区 (296)

三十一、升结肠

区 (298)

三十二、横结肠

区 (300)

三十三、降结肠

区 (301)

三十四、乙状结

肠区 (303)

三十五、肛门区 (304)

三十六、小肠区 (306)

三十七、性腺区 (308)

三十八、胸椎区 (310)

三十九、腰椎区 (311)

四十、骶骨区 (312)

四十一、内尾

骨区 (314)

四十二、前列腺(子

宫)区 (316)

四十三、尿道(阴

道)区 (318)

四十四、内肋区 (320)

四十五、腹股

沟区 (322)

四十六、内髌区 (324)

四十七、直肠肛

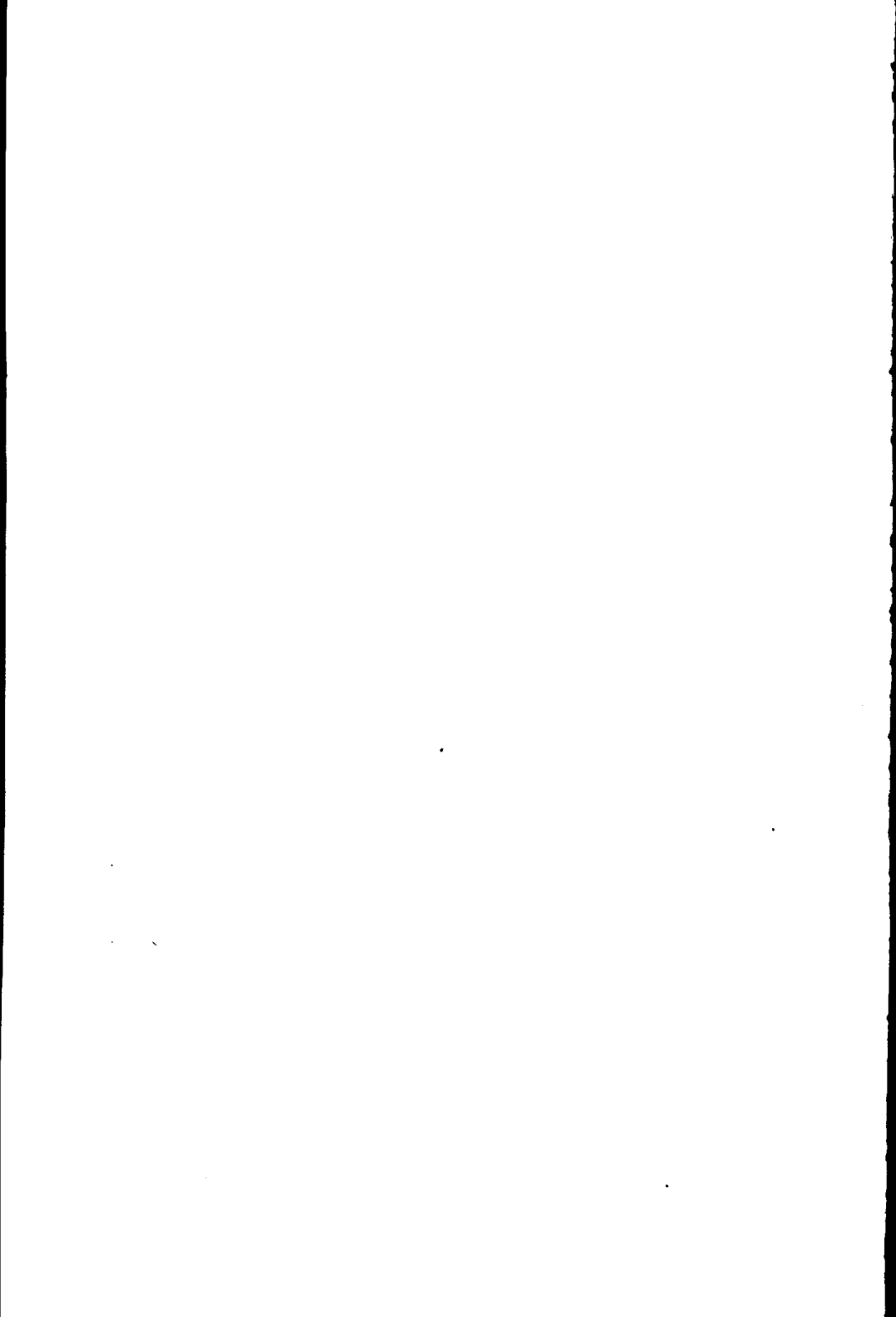


门区	(326)	五十九、上颌区	(344)
四十八、坐骨神		六十、下颌区	(346)
经区	(327)	六十一、扁桃体	
四十九、肩区	(329)	区	(348)
五十、肘区	(331)	六十二、面区	(349)
五十一、膝区	(332)	六十三、胸部淋巴	
五十二、外尾骨		结区	(351)
区	(333)	六十四、喉区	(353)
五十三、睾丸(卵		六十五、气管区	(355)
巢)区	(335)	六十六、迷路区	(357)
五十四、输精		六十七、胸区	(358)
(卵)管区	(337)	六十八、膈区	(360)
五十五、肩胛		六十九、腹部淋巴	
区	(339)	结区	(361)
五十六、外肋区	(340)	七十、盆腔淋巴	
五十七、外髌区	(341)	结区	(363)
五十八、下腹区	(343)		



上 篇

保健按摩





第一章

按摩保健的基本理论

第一节 按摩保健与阴阳

阴阳学说,相传始于伏羲创八卦的时代,形成于《周易》的问世。它是中国古代的哲学思想之一。中医理论的形成也是以阴阳学说为思想基础的。按摩为中医学中的一个分科,所以不论用于治病,还是用于养生保健,都离不开阴阳学说。

“阴阳”是一种抽象的概念,其最初是从太阳光照物体的向、背,也即物体受到阳光照射的一面为阳,背着阳光的一面为阴。后来又扩大为白天为阳,黑夜为阴等。随着人们生活、劳动内容的扩大,知识的积累,逐步认识到任何事物或现象都存在着相反的两种属性。如宇宙是由天和地构成的,一日是由白天和黑夜构成的,一年四季是由寒暑的交替引起了万物生长化收藏的变化。其他如人有男女,兽有雌雄,天有晴雨,山有高低,水有清浊,方向有东西南北,位置有上下、左右,变化有动静、升降,运动有快慢、进退等。这些既关

