

国医经典 权威讲解 绿色疗法 古为今用

自我按摩保健全书

金川 编著

一看就懂◎一学就会◎一用就灵◎一生受益

掐按合谷穴可以快速止胃痛，用力快速向上、向里按胸骨下可止打嗝……建立对身体各部位的感知，不仅能诊断病情，还能治病。如果说身体是上天造化的精妙艺术品，岁月让它不断劳损，那么双手就是修复躯体的艺术大师。本书旨在帮助读者通过从头到脚的自我按摩，找回身体中灵动的活力。

自我按摩 保健全书



金川 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我按摩保健全书 / 金川编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3817-6

I. ①自… II. ①金… III. ①按摩疗法 (中医) — 基本知识 IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242113 号

自我按摩保健全书

编 著: 金 川

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 陈凤玲

美术编辑: 刘欣梅

北京联合出版公司 出版
知 识 出 版 社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数625千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3817-6

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言

按摩是中国最古老的医疗方法之一，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结认识和发展起来的自然疗法。早在古代，当人体的某一部位由于受伤而出血时，人们也会本能地用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过抚摩、揉动来使隆起变小或者消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》中有 9 篇论及按摩，《灵枢》中有 5 篇对按摩进行了论述。至于其他典籍当中，更是有不少关于按摩的记载。

由于保健按摩法属于自然绿色疗法，一无污染，二无损伤，且简便易行，平稳可靠，所以受到养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的养生健身措施。

按摩可以疏通经络。由于按摩大多是循经取穴，按摩刺激相应穴位。因而，可使气血循经络运行，防止气血滞留，达到疏通经络的目的。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。

按摩可以调和气血。营卫气血周流，则可贯通表里内外，脏腑肌腠，使全身成为一个协调统一的整体。营卫相通，气血调和，机体皆得其养，则内外调和，阴平阳秘。明代养生家罗洪先在《万寿仙书》中说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫”。按摩就是依据中医理论原则，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔软、轻和的力量，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，从而有利于机体健康。

按摩可以增强免疫力。保健按摩主要是通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。现代实验则证明，推拿治疗后能促使血液中的细胞总数增加，使其吞噬能力提高，血管容积

也会出现明显的改变。

按摩可以祛病强身、益寿延年。中式按摩适用于生活压力大、工作繁忙、用脑及用眼过度的人群。它将手指压力与人体穴位的正确位置糅合在一起，使用手指和手部不同的深浅力度推压身体不同穴位部位，长期按摩能提高身体血液循环。除此之外，按摩还可以因人而异、辨证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可有效达到祛病强身、益寿延年的效果。

随着人们物质生活、精神生活的普遍提高，人们的医疗、保健意识日益增高。按摩正以它易学易行，无须他人帮忙，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全平稳；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法同时运用，以增强机体抗病能力等优势，被越来越多的人认同和重视。

自我按摩是按摩方法中非常有效的一种，包括局部按摩和全身按摩。它运用按摩的各种手法，其中以搓擦为主，配以揉、按、点、捏等手法，从上至下或从下至上进行按摩，直接作用于皮肤、神经末梢、血管和肌肉等，能促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体机能。自我按摩不仅效果显著，同时还具有方便易行的特点。掌握了自我按摩之后，可以根据自己的健康情况灵活运用，对自身的健体防病、延年益寿大有裨益。

本书分为自我按摩的入门知识、从头到脚自我按摩法、特效穴按摩手到病除三部分内容，系统而又生动地从按摩的基础知识和理论，自我按摩保健原理、常用穴位、基本手法入手，针对身体的各个部位进行了详细的按摩解说，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。掌握好自我按摩方法，养好经络穴位，每天只需 10 分钟，便胜似健身房锻炼 1 小时，让身体从此而不同。

目 录

第一篇 自我按摩入门知识

第一章 自我按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理	2
为保健按摩分门别类	4
什么是自我按摩	6
经络，人体中的河流湖泊	12
经络所具有的生理作用	16
经络对人体起着呵护作用	17
揭开穴位的神秘面纱	21
人体穴位的治疗作用	28
怎样刺激穴位才是对的	30
了解人体中的反射区	31
平时多按反射区，百病可自医	34

第二章 自我按摩的基本手法

自我按摩手法的要求	36
了解自我按摩手法的类型	36
挤压类手法	37
振动类手法	40
摆动类手法	41
摩擦类手法	45
叩击类手法	49
复合类手法	52

第三章 常用工具及姿势

自我按摩常用的介质	55
自制家用简易按摩工具	56
增强刺激的按摩工具	58
手部按摩的辅助工具	58
脚部按摩的辅助工具	59
科学使用按摩椅	59
自我按摩的常用姿势	60

第四章 自我按摩的注意事项

看一看，你是否适合自我按摩	62
自我按摩要认真遵循的准则	63
要注意穴位的选择与按压	64
一些不能忘记的按摩细节	65
用身体的尺子定位穴位	66
自我按摩时的配穴讲方法	67
滋养人体健康的“五大湖泊”	69
取穴时的常见问题释疑	71
顺时针按，还是逆时针按	71
自我按摩不可以随使用力	72
出现以下情况，不要随便按	73
以下反应，是按摩见效的表现	74
找对方法，处理异常反应	75

第二篇 从头到脚自我按摩法

第一章 头面部自我按摩保健法

看看头面部按摩适合自己吗	78
头面部的生理构造	78
头面部自我按摩要依序进行	80
防病治病首选头部自我按摩	82
头部自我按摩的四项原则	83
头部自我按摩适应证和禁忌证	85
头部自我按摩保健操	87
头面部的主要反射区	88
头面部自我按摩常用手法	90
日常小动作中的头面部按摩	92
脸部是机体健康的晴雨表	93
当出现疾病时，面部有如下表现	94
看面色便可以了解体内病变	96
不祥的面部斑点要警惕	97
鼻子：报告疾病的“面王”	98
分清面疗宜忌，把握健康命脉	99
面疗五法，让健康恒久保持	100
巧按头皮助健康	102
面部美容按摩操	103
眼部经穴养生操	105
鼻部经穴养生操	106
口腔的保健按摩操	108
第二章 耳部自我按摩保健法	
耳朵是我们的健康源	110
耳郭生理结构	111
耳穴疗法是一种绿色疗法	114
耳部取穴也要遵循原则	115
耳穴探测和耳压治疗方法	116
看一看，找出耳中的健康地图	118

观察耳朵时有些事项要注意	120
摸一摸，发现耳中的健康预言	121
触摸耳朵时也有注意事项	122
耳穴疗法需要技巧和手法	122
多种形式的耳穴反应	125
获取耳部的灵丹妙药	126
耳部取穴要遵循“天时”	128
通过“理、法、方、穴、术”来取耳穴	130
耳穴疗法的适应证与禁忌证	132
8个功能强大的耳穴	133
位于耳部的五大药田	135
耳郭与经络脏腑密切相连	137
对应头面部的耳部反射点	139
对应脊柱四肢的耳部反射点	141
对应五脏的耳部反射点	143
对应六腑的耳部反射点	145
耳部16个病症对应点	146
常见病耳部穴位自愈处方	149
自我刺激耳穴的常用手法	151
耳疗常规操作的四步疗法	152
耳穴疗法中的“五禁”	153
耳穴疗法中的“五不禁”	154
这些情况一定要注意	155
找好规律再按摩，效果加倍	156
勤拉耳朵可以养肾	158
耳部按摩养生操	158
第三章 颈肩、手臂自我按摩保健法	
颈部正常解剖结构及功能	161
颈项肩背部的经穴、解剖关系	162
颈肩部自我按摩常用的穴位	164

需要进行肩部按摩的人群	166	手部按摩常用的穴位	207
肩部自我按摩通常这样做	166	手部按摩离不开这些介质	209
颈部自我按摩应该这样做	168	常用的手部特效穴位	210
颈部自我按摩的注意事项	170	常见的手疗保健方法	211
颈部自我按摩保健操	171	捏捏手指也可防病治病	212
按摩手臂时的有用穴位	172	手部按摩操作有讲究	212
手臂自我按摩保健操	174	手部按摩保健操	213
了解肘部和前臂解剖知识	175	第六章 腰背部自我按摩保健法	
肘部这样时，就是需要按摩了	176	正常腰部的解剖结构与功能	215
肘部按摩的常用穴位及程序	176	了解背部的解剖结构与功能	216
肘部自我按摩的细节问题	177	怎样进行腰背部触诊	218
第四章 胸腹部自我按摩保健法		腰背部按摩的常用大穴	219
了解胸腹部的经穴及解剖	178	腰背部按摩的必知要素	221
胸腹部按摩治疗的适应证	180	腰痛时应该怎样按摩	223
胸腹部按摩的调理作用	180	腰部常用的保健按摩手法	224
胸腹部按摩程序详解	181	认识位于腰部的经络和穴位	225
胸腹部按摩的常用穴位	183	腰部按摩的注意事项	225
按摩胸腹部的方法	185	腰部保健五部曲	226
胸腹部保健按摩的基本手法	187	背部疾病是怎样产生的	227
经常按揉腹部才能健康长寿	188	背部经穴及解剖关系	227
勤推肚子能够推掉百病	188	细说背部的经络穴位	228
胸部自我按摩保健操	189	遵循正确的背部按摩程序	229
腹部自我按摩保健操	190	背部自我按摩保健操	229
第五章 手部自我按摩保健法		第七章 腿部自我按摩保健法	
双手可以显示人体健康状况	192	臀部病理解剖及临床表现	231
手部可以用来防病、治病	192	详解臀部的按摩程序	232
寻找手背部的反射区	193	髌部的解剖结构及经穴	233
寻找双手掌侧的反射区	197	髌部经穴及解剖的关系	234
寻找掌指的反射区	200	髌部按摩的注意事项	235
手部的其他反射区	202	腿部的四大治病穴位	235
手部按摩的适应及禁忌人群	204	腿部的四大保健穴位	237
手部按摩常用的手法和工具	206	教你正确进行腿部按摩	239

腿部自我按摩保健操	240
你是否适合进行膝部按摩	241
膝部的经穴及解剖的关系	241
膝部按摩时的注意事项	243
膝部自我按摩的正确程序	243
第八章 足部自我按摩保健法	
足部是健康的晴雨表	245
敲开脚底神秘之窗	247
足部自我按摩的作用	248
足部自我按摩的优势	250
足部自我按摩的特殊手法	252

巧借器具，按摩效果更佳	253
认准足部自我按摩的常用穴位	255
简要介绍足底的反射区	257
足部反射区按摩的顺序要求	260
按摩脚心就能祛百病	261
随时随处按摩脚底	261
足部按摩时的注意事项	263
足部拍打，并非“愈痛愈有效”	265
足部按摩要因时、因人而异	266
足疗适应证和禁忌证	268
足部按摩保健操	269

第三篇 特效穴按摩手到病除

第一章 耳部反射区特效穴位按摩	
糖尿病	272
高血压病	273
高脂血症	275
冠心病	276
颈椎病	277
腰椎间盘突出症	279
肩周炎	281
风湿病	282
更年期综合征	284
肥胖症	285
哮喘病	287
鼻炎	289
咽喉炎	291
咽喉炎	291
胃肠炎	292
耳鸣耳聋	294

失眠症	296
近视	298
遗精	300
阳痿	300
前列腺疾病	301
痛经	303
美容美体	305
第二章 手部反射区特效穴位按摩	
糖尿病	307
高血压病	308
高脂血症	309
冠心病	311
颈椎病	312
腰椎间盘突出症	313
肩周炎	315
风湿病	317
更年期综合征	318

肥胖症	319	咽喉炎	370
哮喘病	321	胃肠炎	372
鼻炎	322	便秘	375
咽喉炎	325	腹泻	376
胃肠炎	326	胃痛	378
耳鸣耳聋	328	颈背痛	379
失眠症	330	腰痛	380
近视	331	耳鸣耳聋	381
遗精	332	失眠	382
阳痿	333	近视	384
早泄	335	遗精	385
前列腺疾病	336	阳痿	386
痛经	338	早泄	387
月经不调	340	前列腺疾病	388
闭经	341	经前期综合征	390
不孕症	342	痛经	391
慢性盆腔炎	343	月经不调	393
性冷淡	345	闭经	394
美容美体	346	慢性盆腔炎	396
第三章 足部反射区特效穴位按摩		性冷淡	397
糖尿病	348	美容美体	398
高血压病	350	第四章 全身穴位特效按摩	
高脂血症	351	糖尿病	399
冠心病	352	高血压病	402
颈椎病	354	高脂血症	405
腰椎间盘突出症	355	冠心病	410
肩周炎	357	颈椎病	413
风湿病	359	腰椎间盘突出症	417
更年期综合征	361	肩周炎	422
肥胖症	363	风湿病	425
哮喘病	366	更年期综合征	429
鼻炎	367	肥胖症	433

哮喘病	441	前列腺疾病	486
鼻炎	444	经前期综合征	489
咽喉炎	449	痛经	491
胃肠炎	454	月经不调	495
便秘	457	闭经	498
腹泻	459	不孕症	501
胃痛	461	产后小便异常	503
颈背痛	465	慢性盆腔炎	505
腰痛	466	性冷淡	509
耳鸣耳聋	468	美目	510
失眠症	471	丰胸	511
近视	475	瘦腰	512
遗精	478	细臂	513
阳痿	481	美腿	514
早泄	484		



第一篇

自我按摩
入门知识

第一章 自我按摩的保健原理

► 中医自然疗法治病原理

当提到中医治病的时候，可能有人会感到非常神秘，一些西医看不了的疑难杂症，似乎到了中医手里的时候，只是通过捏捏按按，再加上几服汤药，便很容易地就被解掉了。于是有人便会发出这样的疑问：“为什么中医自然疗法能够治病？中医自然疗法又是怎样治病的呢？”

在回答这些问题之前，我们先来看一看，疾病到底是怎样产生的。

1. 我们的病是如何产生的

当我们刚出生时，绝大多数人是健康的，但随着时间的推移，人体慢慢长成，疾病也随之而来。《黄帝内经》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”但是，要做到处百病、调虚实，就要了解疾病发生的原因，做到有的放矢。

在医学知识还不发达的古代，有的把疾病的原因归结为鬼神作祟，当然这是不科学的。《黄帝内经》是中国现存最早的医学典籍，书中系统归纳了人得病的原因。书中说道：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”其意思就是说人得病的原因有两条：一条是得之于阴，一种是得之于阳。

得于阴者，就是指饮食居处和阴阳喜怒，属于阴病。得于阴的疾病则主要与饮食、起居、喜怒等的过度，不正常有关。阳指的是风雨寒暑，也就是指自然气候也造成人的疾病。《黄帝内经》认为人要顺其自然，所谓的自然就是指春生、夏长、秋收、冬藏，如果违背了这些规律，人就容易生病。

《黄帝内经》说：“饮食要法地道（阴），居处要法天道（阳）。”法地道就是按节气去走，也就是说人吃东西要按节气规律去吃，吃应季食品，这样才是最合理的养生之道。例如现在冬天我们也可以吃到美味的西瓜，但是西瓜性寒，按节气规律应该在夏季食用来中和暑热，平衡阴阳，而在冬季食用就会寒上加寒，对人体造成一定程度伤害，这不是传统文化提倡的养生之道。

法天道就是说人的起居要遵循天地的规律。天亮了就起床，让人体自身的阳气和天地的阳气一起生发，天黑了就睡觉，使阳气藏起来，用阴气来养阳气。如果总是生

活没有规律，人体自身的阴阳和谐状态就会被打乱，时间长了，身体就会出现很多问题。

此外，人的情绪会造成人的一些疾病，情绪变化太大也会造成疾病，例如喜怒哀乐。人体阴阳之间的交互作用叫作“气”，情绪的波动最容易影响到“气”的变化。中医讲：怒则气上，惊则气乱，思则气结，过喜则伤心，过恐则伤肾，过怒则伤肝。因此，大的情绪波动会造成人体气机的紊乱，最后造成五脏六腑的损伤，以至于产生严重的疾病。

通过上面的介绍，我们了解了人体产生疾病的原因，也理解和掌握了“气”这个调节阴阳的关键。那么接下来，便可以开始研究一下中医到底是怎样治病的了。

2. 中医是怎样治病的

中医学是以中国古代“天人合一，天人同构”的思想为核心的，从中医的观点来看，人是精、气、神的合体，或者说，人是由阴阳以及阴阳之间的交互作用而成的。中医在其整个理念中是要求一个人在他的生、长、壮、老、死的全过程中，健康愉快地活着。

既然提到了阴阳，便不能不说一说它们的特性。阴的特性是幽暗、沉静、向下且又收敛的，是有形质的，能够看得见摸得着，如“地”；阳的特性是光明、活泼、向上且又生发的，是无形质的，看不见也摸不着，如“天”。从人体的角度来看，在人身上，阴指的是一切我们看得见摸得着的部分，如皮、肉、筋、骨、五脏六腑等；而阳指的是那些看不见摸不着的部分，如精神活动、思维等。

老子在《道德经》中讲道：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这句话从人体的角度解释就是说：道生人，人身中有阴阳，阴阳之间若不进行交互作用则无法生生不息，故阴阳互动，即在交换的过程中产生的一种现象。由于这个现象一直在变动，变幻莫测，所以勉强给这个现象起一个名字叫“气”。所以二生三，阴和阳就借着交互作用而变化万千，化生万物；所以“三生万物”，意思是人体是有形质的，属于阴，而人体要想发挥作用“动”起来，就必须靠阳的推动。

从上面的解释来看，阴阳以及阴阳之间的交互作用就构成了“人”这个生命体，并且在这二者的协调作用下和谐存在，所以“冲气以为和”就指的是人这个整体。

既然人是由阴阳，以及阴阳之间的交互作用“气”组成的，在这三者的关系里，气是介于阴和阳之间，作为相互转换的现象。由于阳是看不见摸不着的，我们可以把它换作“神”；而阴是看得见摸得着的，可以代换成“精”，那么，人就是由精、气、神三者组成的。

所谓“精——气——神”，也就是“阴——阴阳相互作用——阳”。为了把握人体的整体状况，最好最方便的办法就是由“气”入手，因为调整“气”——阴阳交互作用的变化，不但可以影响阴，也可以影响阳，掌握“气”就可以调整人体中的阴阳偏差，



进而达到扶正祛邪、治病调身的效果。

从现代中医的治疗方式来看，主流方式主要有三种，即按摩、针灸、用药，而选择的顺序是一按二针三用药，这主要是依照病情的轻重以及病情的发展。在疾病初起阶段，如果病情很轻，还在浅表，那么用按摩是最合适的。如果病情比较重一点，在半表半里，那么就要选择针灸治疗。如果病情已经深入体内了，仅凭手和针已经没有办法治疗了，或者说治疗效果比较慢，那就只能靠吃药。而这一种治疗方式大部分是物理作用，单纯被物理作用引起的改变是最快的，而且是最没有副作用的。

那么，中医所采用的按摩或者针灸这样的物理方式是怎样作用于人体的呢？

在我们的身体内都有各种不同的振动，其来源是各种脏器的活动，如心脏的搏动，肠胃的蠕动等。由于人体的构造很特别，如果单纯从物理的流体力学角度来说，我们心脏最好的位置应该是在头顶，但是心脏并没有长在头顶，而是在胸口，并且还偏居一边，在血液被心脏挤出来后，还要因为主动脉而转弯。这主要是为了形成振动，我们可以称之为“主动振动”。

既然有了“主动振动”，那么就应该有“被动振动”。我们身体的被动振动是由主动脉扩散出来，影响身体其他部分而形成其他振动的，被动振动加上主动振动就是中医所谓的脉象。振动就可以调整脏腑，是物理作用，按在不同的位置上就会有不同的效果，人体的这些特殊位置就是我们一般称为经络、穴道的地方，穴就是一个点，道则是连接穴与穴之间的通道也就是俗称的经络。

► 为保健按摩分门别类

保健按摩在我国有悠久的历史，是人类在同疾病与死亡斗争中产生发展起来的一种保健方法，是中华民族的宝贵财富。保健按摩运用灵活，便于操作，适用范围广，不论男女老幼均可采用不同的施术手法，进行保健按摩。

保健按摩是指医者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳，调节体内内环境的变化，增强体质，健美防衰，延年益寿的目的。常见的保健按摩有减肥按摩、美容按摩、美发按摩、沐浴按摩和全身保健按摩等。下面分别介绍一下这几种保健按摩：

1. 减肥按摩

肥胖症一种常见的症状，多年来，肥胖症一直困扰着人们的生活，也是当今世界上谈论较多的一个热门话题。导致肥胖的原因，多数人认为与家族遗传、运动量少及膳食含高脂肪量有关。现在，社会上有许多减肥方法，其中按摩减肥作为一种独特的减肥方法，既具有减肥的良好效果，又能疏通经脉、活血行气，对人体没有任何不

良影响，已逐渐被人们所认识。按摩减肥不仅可减轻心脏负担，而且有利于增强机体的抗病能力，是肥胖者为早日摆脱痛苦，恢复健美身材而选用的一种好方法。

2. 美容按摩

很久以前人们就开始采用美容按摩术，而科学和实践也证明这是行之有效的美容方法之一。现在，人们对美的追求日益强烈，美容按摩成为人们特别是女性保护皮肤健美、延缓衰老的生活需要。美容按摩是通过按摩手法美化面容，通过按摩，皮肤得到刺激和滋养，既能使粗糙的皮肤恢复光滑柔细，又能延缓面部皱纹的出现，使已经出现的皱纹变浅、变少及防治面部色斑，延缓老年斑的出现。

3. 美发按摩

头发是女人的生命，当然对于男人也很重要。拥有一头乌黑光泽而富有弹性的头发是许多人的梦想，但是，如果头发缺乏保养，发丝就会变得干枯、分叉、变色、无光泽，甚至造成严重脱发等。众所周知，头发的生长与保养完全依赖头皮中的血液供给营养，因此，人的整体的健康状况决定了头发的好坏。通过美发按摩，可以促进头皮的血液循环，给头发的生长与保养增加更多更好的营养成分。此外，头部经络集中，腧穴密布，与脑、脏腑、气血皆有密切关系，通过按摩，不仅能够疏通气血，调理阴阳，而且可以调节人体内各脏腑的功能，促进人体健康，进而为头发的生长与保养提供了有利条件。

4. 沐浴按摩

现在，工作节奏快，生活压力大，经过一天的工作劳动，人们无论在精神上，还是在身体上，都会感到疲劳，如情绪紧张、头昏脑涨、肌肉酸痛等。如果单纯靠放松休息，不可能很快完全消除疲劳，长此下去会影响身体健康甚至发生疾病。如果此时洗个热水澡，再进行全身或局部的按摩，就能促进全身血液循环，使人体各组织器官得到充分营养，不仅很快消除疲劳，还能够增加肌力和肌肤弹性、延缓衰老。常见的沐浴按摩有喷射沐浴按摩、气浴按摩、泥浴和沙浴按摩等，沐浴按摩施术手法一般采用由重到轻的揉捏、震颤、抖动、摇晃、推压、叩击等手法，使人们尽快地消除疲劳，得到充分的放松。

5. 全身保健按摩

全身保健按摩能够消除疲劳，缓解紧张，舒经活络，舒身提神。经按摩后，可使人感觉全身轻松，舒适爽快。一般全身保健按摩是45分钟，全身保健按摩的适用范围非常广，凡因脑力劳动、体力劳动、运动量过大，旅游或长时间进行电脑操作引起的过度疲劳；由各种因素引起的周身不适，如头痛、头晕、肢体酸痛、颈项强痛，腰背疼痛、落枕、肩周炎、岔气、失眠、腹胀、痛经、消化不良、感冒全都属于保健按摩的范围。全身保健按摩施术顺序：仰卧位，头面部—上肢部—胸部—腹部—下肢部，

转俯卧位，头颈部—背部—腰部—下肢部。

经常做保健按摩，有利于打通全身经络，疏通气血，调理脏腑，平衡阴阳，达到防病健身的效果。

► 什么是自我按摩

每当提到按摩的时候，人们便会在头脑当中浮现出按摩师通过一定的手法为他人按摩的情景。那种享受的感觉可真的是非常美妙的。也许有人会问，如果平时不方便找按摩师的话，自己能不能为自己做按摩呢？

对于这个问题的回答是肯定的，自己按摩不仅方便、有效，还能够省钱呢。

1. 自我按摩是什么样的

自我按摩在医学上又被叫作自我健康保健疗法，它是通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血，平衡阴阳，从而起到调整机体、医治疾病的作用。若能坚持长期自我按摩，还可活血化瘀、滑利关节、强身壮骨、增强体质。

自我按摩是一种主动按摩的形式，实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分效用，即患者本人通过自主运动，以完成各种按摩手法。即便是较轻缓的运动，不仅对人体健康有益，还可增大肺活量、锻炼心肌储备力，促进血液循环。

自我按摩通过运用不同的手法，能够扩张皮下的毛细血管，改善局部血液循环，提高肌肉张力，增强肌纤维弹性，消除肌肉组织水肿，缓解肌肉痉挛，修复筋肉损伤，从而起到防病健身和巩固疗效的目的。

自我按摩很容易学习，操作简单，方便实用。它既不需要复杂的医疗器械，又不需要高深的专业技术，因此受到广大患者的喜爱。随着人民物质生活水平的提高和自我防病治病意识的增强，自我按摩已成为广大人民群众保健强身的首选和需要。

人的身体，其中包括骨骼、关节、肌肉、脏器等，之所以能够成为一个整体，主要是因为有一个网络连接的缘故，也就是中医学里所说的“经络”。经络的一端连接四肢的手足部位，另一端连接脏腑器官，如此一来，就将人体的肝、心（习惯上把心包经附属于心）、脾、肺、肾五脏，以及胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六腑，与四肢联结成为一个整体了。这样也就有了十二经脉，再加上前后正中线上的任脉、督脉，人体共有十四条正经，分布于整个人体当中，由内而外，从头到脚，维持着正常的功能活动。

在按摩的过程当中所刺激的部位，实际上就是腧穴点，而许多的穴位点连在一起便组成了经络线，经络又和脏腑相联系。有人将穴位形象地比喻为经络线上的变压器，于是当用手法刺激穴位时，可以从穴位点，通过经脉线，进一步深入调整脏腑的功能，