



数据加载失败，请稍后重试！

按摩治病全真图解

(赠光盘)

李宝岩 冉茂东 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



数据加载失败，请稍后重试！

前 言

按摩是将中医的经络、脏腑学说作为理论基础，结合现代医学中的解剖、生理和诊断知识，根据人体的具体情况，只需运用操作者的双手及肢体的其他部位，或借助简单的器械，在人体体表相应的经络、穴位或痛点等部位，进行规范性的动作操作，就可以达到调节机体状态、防病治病和养生保健等目的的有效方法。

按摩由于具有治疗疾病的范围广泛、疗效显著，无损伤、无毒副作用、安全实用，操作简单方便、无须复杂的器械设备，经济实惠、简便易学等优点，受到人们的高度重视。

按摩除了发挥理筋整复、疏经通络、调节脏腑、平衡阴阳、活血化瘀、消肿止痛等治疗作用以外，还能更有效地运用于保健身体、美容养颜、延年益寿等方面。

本书分为3部分。第一部分为按摩的基础知识，第二部分为常见病的按摩治疗，第三部分为按摩在美容美体方面的应用。书中图文并茂，具有通俗易懂的文字内容，还配以操作手法和具体治疗穴位的图片，同时辅以光盘视频资料供参考。

通过对《按摩治病全真图解》相关内容的掌握，您只需“举手之劳”，就可以真正地实现“手到病除”，为日常生活中遇到的身体健康问题排忧解难！

由于编者学识有限，书中如有不足之处，恳请各位读者批评指正，多提宝贵意见，以求不断提高完善。

李宝岩

2015年10月

目 录

第一部分 按摩基础知识

- 一、常用的按摩手法 / 2
- 二、按摩注意事项 / 4

第二部分 常见疾病按摩法

- 感冒 / 6
- 慢性支气管炎 / 8
- 失眠（神经衰弱） / 10
- 抑郁症 / 12
- 原发性高血压 / 14
- 中风后遗症 / 16
- 心脏神经官能症 / 18
- 冠心病 / 20
- 糖尿病 / 22
- 高脂血症 / 24
- 膈肌痉挛（打嗝） / 26
- 慢性胃炎 / 28
- 慢性胆囊炎 / 29
- 习惯性便秘 / 30
- 落枕 / 32
- 颈椎病 / 34
- 肩周炎 / 36
- 网球肘 / 38
- 急性腰扭伤 / 40
- 慢性腰肌劳损 / 41
- 坐骨神经痛 / 42
- 腰椎间盘突出症 / 44
- 腿肚抽筋 / 46
- 风湿性关节炎 / 48
- 类风湿性关节炎 / 50
- 妊娠呕吐 / 52
- 痛经 / 54
- 盆腔炎 / 56
- 更年期综合征 / 58
- 遗精 / 60

- 阳痿 / 62
- 早泄 / 64
- 前列腺炎 / 66
- 假性近视 / 68
- 青春痘 / 70

第三部分 养生保健按摩法

- 美白靓肤 / 74
- 鱼尾纹 / 76
- 额头纹 / 78
- 鼻唇沟纹 / 80
- 雀斑 / 82
- 皮肤粗糙 / 84
- 黄褐斑 / 86
- 黑眼圈 / 88
- 眼袋 / 90
- 生发固发 / 92
- 润发乌发 / 94
- 斑秃 / 96
- 丰胸美乳 / 98
- 整体减肥 / 100
- 腹部变平坦 / 102
- 美背美脊 / 103
- 腰部纤细 / 104
- 健美腿部 / 105
- 解除疲劳 / 106
- 缓解压力 / 108
- 健脑益智 / 110
- 畏寒肢冷 / 111
- 空调综合征 / 112
- 考场综合征 / 114
- 促进食欲 / 116
- 明目 / 118
- 聪耳 / 120
- 戒烟 / 122
- 戒酒 / 124

第一部分



按摩基础知识



按摩是通过各种动作产生的力量作用于人体外在的特定部位，通过对特定部位产生的特定力学效应，对内在于机体的环境进行调节，可发挥出疏通经络、行气止痛，理筋整复、滑利关节，调整脏腑、抗御病邪，美容养颜、养生保健等作用。

按摩手法作用于皮肤使局部皮温升高、毛细血管扩张、血液流速加快，从而改善皮肤的营养及代谢，促进衰老的上皮细胞脱落，增强皮肤弹性，改善皮肤呼吸，利于汗腺和皮脂腺的分泌，增加皮肤的血液供应，促进局部组织代谢和营养供给，使皮肤润泽而富有弹性，具有美容护肤的作用。此外，经常接受按摩或自我按摩的人，能增强心肌功能，加速血液循环，使代谢旺盛，促进血氧和营养物质的吸收，使心脏得到充分供养，从而可以软化血管，防止血栓形成，预防冠心病、手足麻木、肌肉僵直、痉挛、疼痛等情况发生，可增强抗病能力，使组织器官的功能旺盛，达到养生保健、延缓衰老的目的。

一、常用的按摩手法

1. **揉法** 是用手指、手掌等不同部位着力，贴附于治疗部位或穴位上，带动皮下软组织做顺时针或逆时针方向环旋运动的手法。频率为每分钟120~160次。



揉法

2. **擦法** 是用手掌小鱼际、部分手掌背侧及弯屈的手小指、无名指、中指掌指关节背侧共同形成的类似弧面状的部位着力，附着于人体一定部位上，以肘关节为支点，前臂主动屈伸并配合旋转摆动，带动腕关节灵活屈伸，使着力部位产生类似球体来回均匀滚动的手法。频率为每分钟120~160次。



擦法

3. **摩法** 是用手掌掌面或手指指面着力，附着于体表一定部位上，前臂带动腕关节，使着力部位在皮肤表面做有节律环形抚摩运动的一种手法。频率为每分钟60~100次。



摩法

4. **擦法** 是用掌面、大鱼际、小鱼际或食指、中指、无名指指面等部位着力，紧贴于治疗部位上，稍加压力后，在体表上做直线往返的快速摩擦运动，使产生的热力渗透至皮下深层的手法。频率为每分钟150~220次。

5. **推法** 是用手指、手掌的相应部位着力，在体表一定部位上，沿直线做单方向推动的手法。

6. **搓法** 是用双手掌面相对用力，夹持住肢体一定部位，双手掌做相反方向的快速交替搓揉动作，同时可进行上下缓慢往返移动的手法。



擦法



推法



搓法

7. **抹法** 是用单手或双手的拇指指腹，食指、中指、无名指三指指面或掌面贴紧皮肤表面，做上下、左右、直线、弧线或任意曲线单向或往返抹动的手法。

8. **按法** 是以手指、手掌或肘部着力于一定的部位或穴位上，逐渐向下用力按压，并在按至深处保持片刻停留的手法。按法经常与揉法配合，在深按的同时进行揉动动作，使深层的气血有效疏通，软组织得到充分放松。

9. **点法** 是用指端、肘尖或关节突起处着力，在施术部位或穴位上进行点按的手法。



抹法



按法



点法

10. **拿法** 是用拇指和其余相对数量的手指对称用力，对肌肤或肢体部位进行松紧交替提捏或揉捏动作的手法。

11. **捻法** 是用手指指面捏持住肢体一定部位，做快速灵活捻搓动作的手法。

12. **振法** 是用手掌或手指附着于体表部位，施以较高频率的快速震颤动作的手法。



拿法



捻法



振法

13. **拍法** 是将拇指伸直，其他四个手指并拢掌指关节微屈，掌心内扣，用形成的虚掌有节奏地拍打体表一定部位的手法。

14. **梳法** 是五指自然分开稍弯曲，形成梳子状，然后用手指做梳理动作，如同梳头状的手法。

此外，还有掐法、抖法、击法、摇法、扳法、拔伸法、拔法等，在光盘中均有介绍。

二、按摩注意事项

(1) 有出血倾向及血液病的人群，如血友病、白血病、再生障碍性贫血、过敏性紫癜等，不可进行按摩治疗。

(2) 对于肝炎、结核病等急性传染性疾病的患者，不可进行按摩治疗。急性胃肠道疾病应首先到肠道门诊就诊，诊断不明确者不可进行按摩治疗。

(3) 各种溃疡性皮肤病、烧伤、烫伤，各种湿疹、丹毒等感染、化脓性皮肤病，不宜在破损部位及周围按摩治疗。

(4) 疑似或确诊为各种恶性肿瘤、结核性关节炎活跃期的人群，不可进行按摩治疗。

(5) 患有心、肝、脾、肺、肾等脏器功能衰竭，或高血压危象者，不可进行按摩治疗。

(6) 精神病患者在发作期间，因其对病史描述不确切，难以明确诊断，不配合检查、治疗，故不宜进行按摩治疗。

(7) 女性在月经期、妊娠期，不宜在其腹部、腰部、骶部等部位做按摩操作。对于容易引起孕妇流产的穴位，如肩井、合谷、三阴交、昆仑等穴位，也禁止操作。

(8) 年老体弱、极度虚弱者，严重骨质疏松症者，不宜进行按摩治疗，尤其是重手法治疗。

(9) 各种急腹症，如胃、十二指肠溃疡穿孔，急性阑尾炎，腹膜炎，宫外孕等疾病，不可进行按摩治疗。

(10) 有急性损伤史，关节活动功能障碍、肢体异常活动或非关节部位出现异常活动，损伤部位肿胀、疼痛等，首先要做相应检查，明确诊断，在排除骨折、关节脱位前提下，才能进行按摩治疗。

(11) 急性脊柱部位损伤，伴脊髓功能异常，如颈、胸、腰部不能正常活动，损伤部位及以下部位出现感觉异常，应首先做必要检查，明确诊断，在排除骨折和脊髓损伤后，才能进行按摩治疗。

(12) 急性软组织损伤，导致皮下瘀血肿胀者，不宜立即按摩操作，应先进行冷敷止血，再根据皮下毛细血管愈合情况，在伤后1~2天后，进行按摩治疗。

(13) 按摩中或按摩后，如果被操作者有头晕、胸闷、心慌、恶心等感觉，甚至出现面色苍白、出冷汗、虚脱等不良症状时，应立即停止操作，选择卧位等舒适体位，注意保暖，并掐按人中（水沟）、十宣、内关、涌泉等穴位进行急救，让被操作者饮用适量热茶、温开水缓解不适。



拍法



梳法

第二部分



常见疾病按摩法



感冒

感冒是日常生活中最常患的疾病之一，俗称伤风。一年四季均可发生，尤以人体抵抗力低下以及冬、春两季气候骤变时最易发生。常有鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛、全身酸痛，甚至怕冷、发热、呕吐等症状出现。

【治疗处方】

太阳：颞部，眉梢与外眼角之间向后约1横指的凹陷处。

迎香：面部，鼻翼外侧凹陷处。

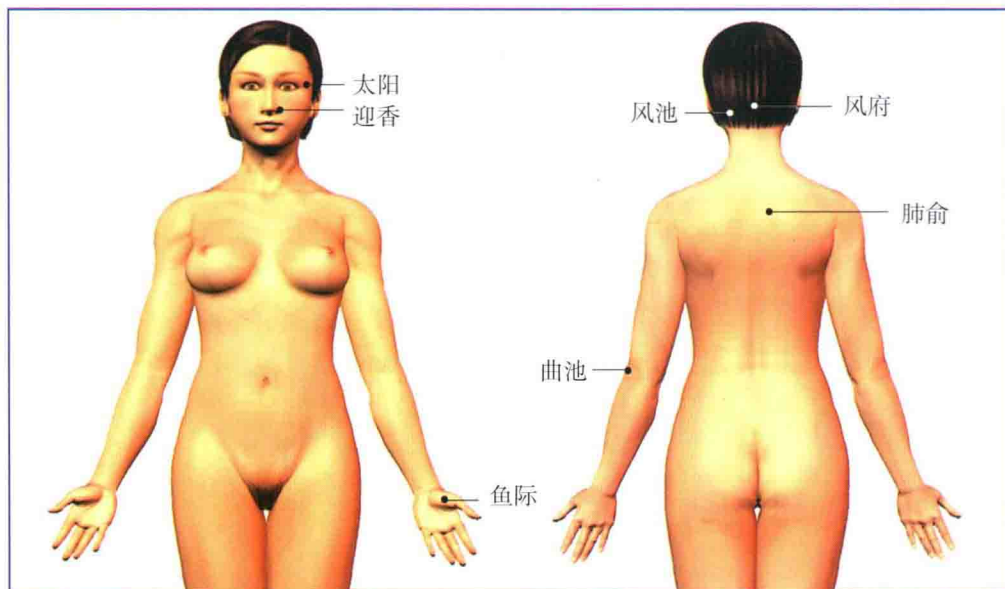
风府：后头部，头微前倾，后发际正中直上1寸。

风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌上端与胸锁乳突肌之间的凹陷处。

肺俞：第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

曲池：肘部桡侧，屈肘成直角，肘横纹桡侧止点处。

鱼际：第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。





按太阳



按风池

【治疗方法】

双手拇指交替从印堂穴向前发际正中直推10~20次；用分推法从中间向两旁推动前额、眉棱骨上方，反复推10~15次。按揉双侧太阳、迎香穴各1分钟。在面部眼眶周围及两侧鼻旁，进行抹法操作2~3分钟。

点按风池、风府各1分钟，再用拿法从后头部开始，向下缓慢操作至颈项根部，反复操作8~10次。

在双侧肩上进行拿法操作，稍用力以酸胀为度。按揉双侧肺俞穴各1分钟。擦背部膀胱经（重点在背部上段），以透热为度。

用拇指在曲池、鱼际实施按揉法，每穴操作1分钟；用掌推法从下向上推上肢外侧手三阳经2~3分钟。

【日常保健】

平时要加强防寒保暖，坚持体育锻炼，室内空气要流通，养成早晨洗鼻腔、勤洗手等习惯。

慢性支气管炎

慢性支气管炎多见于呼吸系统功能较弱者，主要表现为慢性或反复性咳嗽、咯痰，白色稀薄或黏稠痰。冬季加重，夏季缓解，持续两年以上，病情迁延，反复发作。严重者可转化为肺气肿。

【治疗处方】

风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌与胸锁乳突肌上端之间的凹陷处。

定喘：背部，在第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

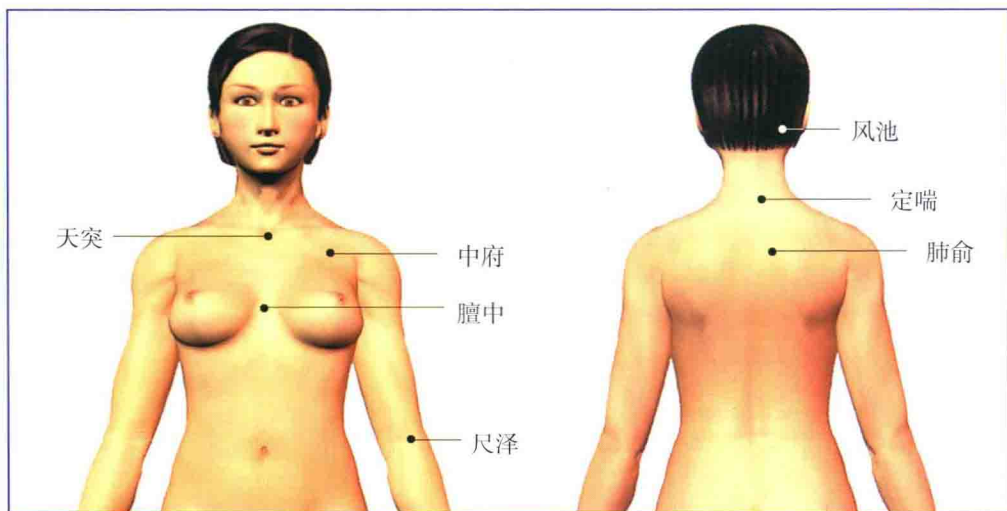
肺俞：第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

天突：颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

膻中：前正中线上，平第4肋间隙，两乳头连线的中点。

中府：前胸壁的外上方，距前正中线6寸，平第1肋间隙。

尺泽：肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷处。





按肺俞



按膻中



按尺泽

【治疗方法】

用手掌按揉肩背部，放松局部紧张感。按揉定喘、肺俞，每穴1分钟，使患者有酸胀感。用小鱼际擦法横向擦动双侧风池穴，掌擦法纵向擦动督脉及双侧膀胱经，擦至背部透热。用虚掌或拳背在肩背部轻轻拍打、叩击，反复10~15次。

点按天突、膻中各1分钟，力量在患者能忍受的范围内，以局部产生酸胀感为度，点法操作后适当揉动放松。用双手掌横擦患者前胸部、肋部，从锁骨下缘至第12肋，往返15~20次，使患者胸部有微热感。

由近及远拿上肢内侧前缘手太阴肺经循行处，以拇指用力按揉中府、尺泽等穴，每穴1分钟。以局部有明显的酸胀感为宜。

【日常保健】

平时注意保暖，尤其是下肢及足部，适当进行体育锻炼并尽量选择不太激烈的运动项目，以利于改善呼吸系统的机能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

失眠（神经衰弱）

失眠是指经常不能进行正常睡眠，包括睡眠时间不足、睡眠深度不够等。睡眠不足是一种自觉症状，本来并不需要太担心，但有时失眠本身会成为精神压力的来源。人不睡觉，大脑就得不到休息，长时间失眠可能影响健康，对于失眠不要过于担心，睡不着通常是因为神经太兴奋的缘故。

【治疗处方】

百会：头部正中线与两耳尖连线的交点。

风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌上端与胸锁乳突肌之间的凹陷处。

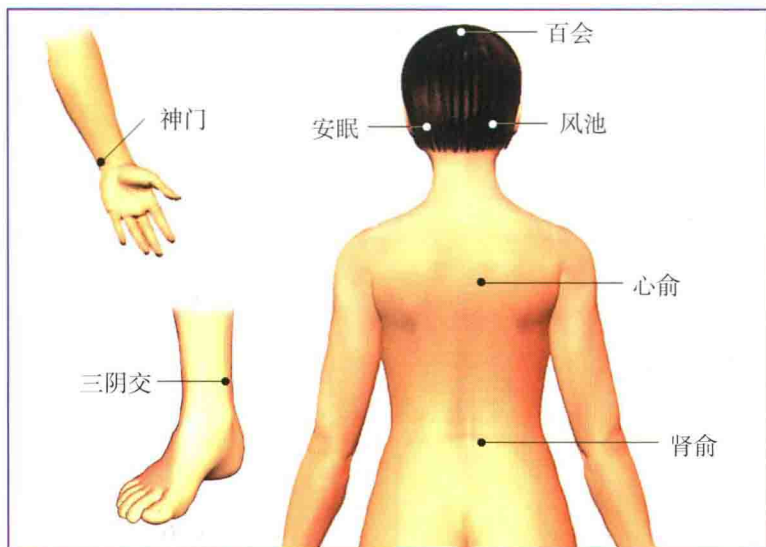
安眠：项部，翳风穴与风池穴连线的中点。

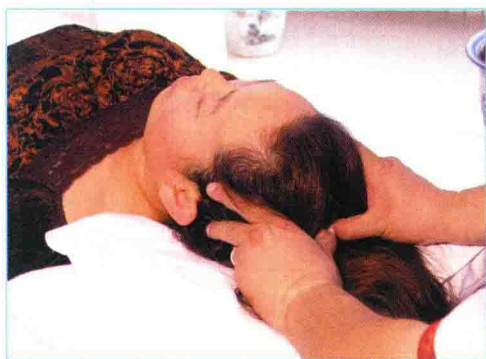
心俞：第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞：第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

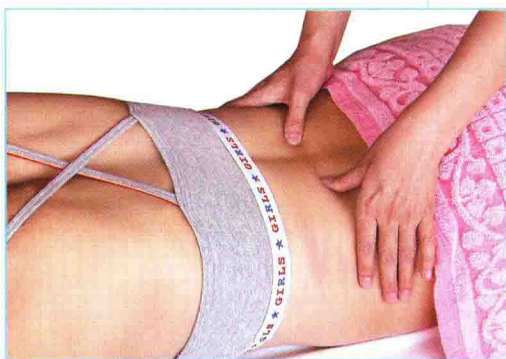
神门：腕掌横纹尺侧端突起后方的凹陷处。

三阴交：足内踝最高点上3寸，胫骨内侧缘后面。





按百会



按肾俞



按三阴交

【日常保健】

每晚睡前喝热开水，并用热水泡脚，至双脚通红，易入睡。

【治疗方法】

双手拇指交替从印堂向上直推至神庭，反复10~20次；再从印堂沿眉弓向两侧分推至太阳穴，往返10~15次；按揉百会等穴，每穴1分钟。在头顶部施五指拿法，反复10~20次。五指拿法在后项部、肩部拿动放松，拇指、食指稍加用力，分别捏按安眠、风池，每穴1~2分钟，以局部有明显的酸胀感为宜。

点按心俞、肾俞各1分钟。在腹部，以脐窝为中心，顺时针摩腹2~3分钟。按揉神门、三阴交各1分钟，以患者有明显的酸胀感为宜。

抑郁症

现代生活由于生活节奏的加快和生存竞争的激烈，人们往往都会面临巨大的压力，不同的人，压力来源不同，但表现都是一样的，如果这种心情无法调节，就会形成抑郁症，危害人的健康。

【治疗处方】

四神聪：头顶部，百会穴前后左右各1寸处，共4个穴位。

风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌与胸锁乳突肌上端之间的凹陷处。

心俞：第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肝俞：第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

期门：乳头直下，第6肋间隙。

神门：腕掌横纹尺侧端突起后方凹陷处。

太冲：足背部，第1、2跖骨间隙的后方凹陷处。

