

◎ 一书在手 健康无忧 ◎

不花钱,不吃药,
每天按一按,全
家保健康。

按摩 对症治疗 保健全书

张威 / 编著

三秒钟精准取穴 一分钟对症按摩
手到病除一身轻



按摩可以疏通经络、调和气血、防病治病、增强身体免疫力,其操作简单一学就会,安全可靠适用范围广,不受时间和地点的限制,是纯天然的绿色疗法,适合普通大众在家庭中学习使用,为自己也为家人保健养生。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



按摩对症治疗保健全书

张威、编著

天津出版传媒集团

天津科技

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩对症治疗保健全书 / 张威编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5308-9341-8

I . ①按… II . ①张… III . ①按摩疗法 (中医) IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288528 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 13 字数 270 000

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

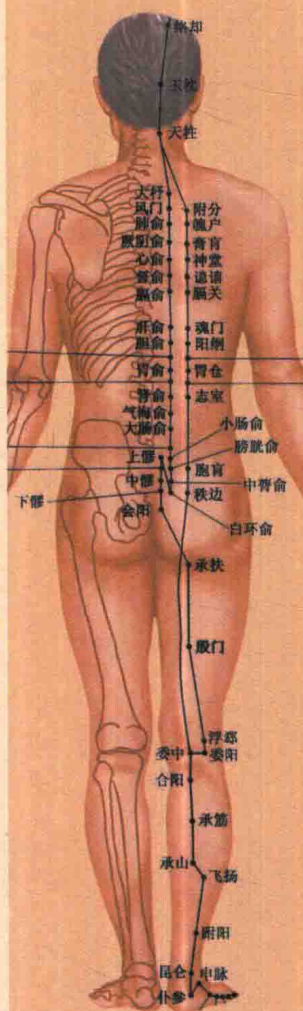
前言

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的过程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按摩、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，安全可靠，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

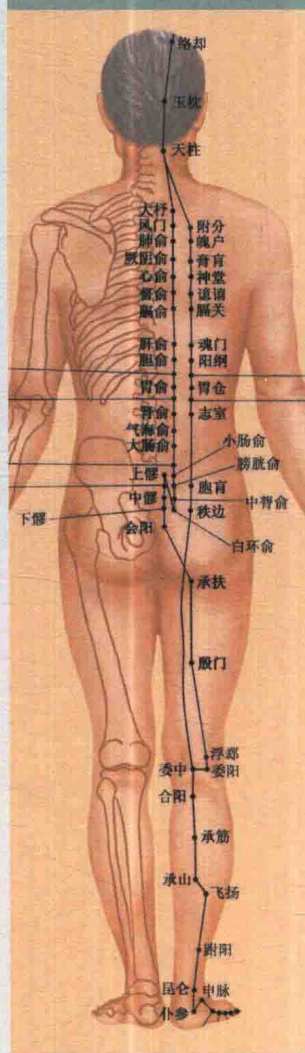


部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。现代实验则证明，推拿治疗后能促使血液中的细胞总数增加，使其吞噬能力提高，血管容积也会出现明显的改变。

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部位的穴位，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、保健意识日益增强。按摩正以它易学易行，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全可靠，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。本书从按摩的治病原理入手，逐步为读者介绍了按摩的手法技巧，简单易行的取穴定位方法，如何根据疾病性质确定按摩的方向以及按摩前的注意事项和按摩后的调理；并针对高血压、糖尿病、腹泻、便秘等近 100 种常见病症，提供了科学有效的对症按摩方法；讲解了调和脾胃、养心安神、益肾固本等十余种日常养生按摩技巧。这些方法均简单易行，且配有详细的真人穴位图示，便于读者学习和实践。

健康长寿、青春活力是每个人的愿望，按摩——这个古老的东方技艺，一定有助您的愿望实现！



目录



第一章 按摩——祛病延年的法宝

第一节 按摩——自然疗法的治病原理 2

- 一、按摩，古老又自然 2
- 二、按摩，安全又实用 2

第二节 按摩技艺——多样精湛的手法 3

- 一、按法 3
- 二、推法 3
- 三、点法 4
- 四、揉法 5
- 五、滚法 6
- 六、搓法 7
- 七、擦法 7
- 八、击法 7
- 九、抖法 8
- 十、屈伸法 9
- 十一、掐法 9

第三节 一学就会的取穴定位法 10

第四节 按摩手法循着一定方向走 12

- 一、从补与泻，寻按摩方向 12
- 二、在按摩保健中实践按摩方向 12

第二章 按摩前的注意事项和按摩后的调理

第一节 按摩前后需谨记 14

- 一、按摩前的种种事宜 14
- 二、按摩后的种种事宜 14

第二节 按摩的适用与禁忌 15

- 一、按摩的适用病症 15
- 二、按摩的禁忌病症及人群 15

第三节 按摩异常的预防与处理 ... 16

- 一、软组织受损..... 16
- 二、骨折或脱位..... 16
- 三、晕厥..... 16

第三章 对症治疗中老年常见病

- 高血压病..... 18
- 高脂血症..... 20
- 糖尿病..... 22
- 肥胖症..... 24
- 冠心病..... 26
- 心绞痛..... 28
- 中风后遗症..... 30
- 脂肪肝..... 32
- 更年期综合征..... 34
- 白内障..... 36
- 骨质疏松..... 38
- 老年痴呆..... 40
- 痛风..... 42

第四章 有效改善呼吸系统症状

- 感冒..... 44
- 咳嗽..... 46



- 过敏性鼻炎..... 48
- 慢性鼻炎..... 50
- 咽喉肿痛..... 52
- 慢性咽炎..... 54
- 慢性支气管炎..... 56
- 肺炎..... 58
- 肺结核..... 60
- 肺气肿..... 62

第五章 缓解消化系统症状

- 慢性胆囊炎..... 64
- 腹泻..... 66
- 便秘..... 68
- 痔疮..... 70
- 慢性胃炎..... 72
- 胃下垂..... 74
- 胃溃疡..... 76
- 慢性痢疾..... 78
- 慢性肠炎..... 80
- 慢性肝炎..... 82

第六章 解除神经系统疾病困扰

- 神经衰弱..... 84
- 眩晕症..... 86
- 坐骨神经痛..... 88
- 面神经麻痹..... 90
- 肋间神经痛..... 92
- 三叉神经痛..... 94
- 偏头痛..... 96
- 癫痫..... 98

第七章 赶走常见皮肤疾病

- 牛皮癣..... 100

皮肤瘙痒症.....	102
湿疹.....	104
痤疮.....	106
脂溢性皮炎.....	108
酒糟鼻.....	110
荨麻疹.....	112
黄褐斑.....	114
白癜风.....	116

第八章 迅速缓解骨肌疼痛

颈椎病.....	118
肩周炎.....	120
网球肘.....	122
腕管综合征.....	124
腰椎间盘突出.....	126
急性腰扭伤.....	128
腰肌劳损.....	130
小腿抽筋.....	132
类风湿性关节炎.....	134
膝关节炎.....	136
踝关节扭伤.....	138

第九章 防治生殖系统疾病

男性功能障碍.....	140
前列腺疾病.....	142
阴道炎.....	144
产后缺乳.....	146
月经不调.....	148
痛经.....	150
绝经前后综合征.....	152
乳腺增生.....	154
不孕症.....	156
性欲减退.....	158



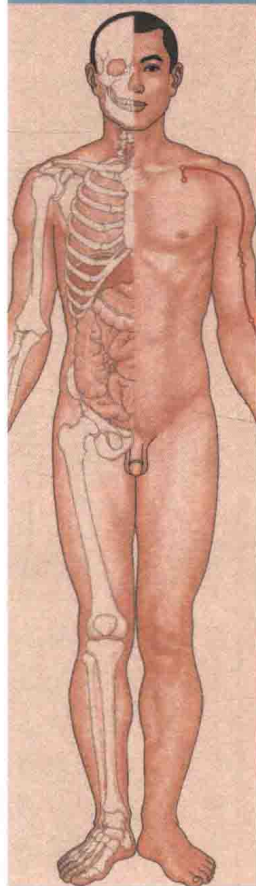
第十章 轻松告别亚健康状况

抑郁症.....	160
头痛.....	162
耳鸣.....	164
健忘症.....	166
胸闷.....	168
心悸.....	170
失眠.....	172
口腔炎.....	174
牙痛.....	176
口臭.....	178
身体困乏.....	180
干眼症.....	182

第十一章 快速掌握日常养生按摩法

养心安神.....	184
提神醒脑.....	186
清肺理气.....	188
调和脾胃.....	190
缓解视疲劳.....	192
益肾固本.....	194
疏肝解郁.....	196

第一章



按摩

祛病延年的法宝

●按摩，是用手或按摩器材作用在人体各个部位的肌肉、筋、骨关节及经穴上，从而达到保健治疗、养生目的的一种保健治疗方法，是一门历史悠久并行之有效的保健手段。在科学技术迅速发展的今天，按摩这门古老的保健术又焕发了新的青春，并且在日本、东南亚和欧美各国得到了迅速发展。因为按摩能够有效地减肥，消除疲劳，并通过刺激和滋养皮肤，达到美化面容的效果，所以逐渐受到现代都市白领的青睐。更因其简单易行、无毒副作用，能够有病治病、无病强身，从而成为现代人祛病延年的法宝。

第一节

按摩

——自然疗法的治病原理

一、按摩，古老又自然

按摩又名推拿，是人类最古老的一种非药物的用于外治的自然疗法。首先，按摩素有“元老医术”之美称，古称“按跷”“跷引”，其历史悠久，先秦时代就有比较详细、系统的记载，是我国传统医学中最古老、最独特的医疗方法之一。其次，按摩主要是按摩者结合一定的物理原理和现代医学理论，根据人体经络、特定穴位，然后运用自己的双手作用于人体的特定部位，即对人体的受伤部位、不适部位等，进行推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等多种手法的治疗，以达到防病治病的目的。也就是说，按摩是不打针、不吃药的纯天然疗法，具有广泛的适用人群。

二、按摩，安全又实用

按摩被越来越多的人推崇，主要是因为它的安全性和实用性，这主要体现在按摩疗法的治病机理上。一是按摩能促进血管扩张，增强血液和淋巴液的循环，改善局部组织的营养状态，加强新陈代谢，帮助体内病理渗出物的排出；二是按摩可以帮助深层组织的血液流向体表，使某些血液滞留于局部，从而减低体内或其他部位的充血现象，促进病理产物的消除；三是按摩能够调节肌肉组织，增强肌肉的弹性、张力和耐力性，缓解病理紧张，促进有毒代谢物的排出；

四是按摩能调节神经组织，或使神经兴奋、镇静，或使疲劳消除，从而起到治病的目的。

在药物和保健品的毒副作用越来越被人们重视的今天，通过按摩进行保健和治病的方法愈加受到人们的青睐。因为按摩可以疏通经脉、活血行气，对多种疾病都有良好的疗效，对身体一般没有不良影响。近年来的大量医学实践证明，按摩可以扩张毛细血管，增加血液流量，改善微循环，从而减轻心脏负担，并且安全有效。因此，利用按摩来养生治病得到越来越多人的喜爱。



按摩能消除疲劳、舒畅心情。

第二节

按摩技艺

——多样精湛的手法

按摩治病防病，既实用又方便，还颇有成效。例如，掐手部的虎口（合谷穴）可消除牙疼，按压眉心（印堂穴）可促进睡眠。那么，具体的按摩手法又有哪些呢？

一、按法

按法，是指用手指、手掌置于体表之上，逐渐用力深压的一种手法。主要适用于腰背部、头部、下肢及腕腹部等。按时力度应由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到机体深部组织。着力部位要紧贴体表，不可移动。按法具有放松肌肉、矫正畸形、安心宁神、镇静止痛等作用。

指按法

具体操作：拇指螺纹面或指端主动用力，垂直向下按压体表，其余四指张开以助力。指按法适用于全身各部分的穴位。

要点提示：当单手指力不足时，可用另一手拇指重叠辅以按压。



指按法

掌按法

具体操作：利用上半身的重量，用掌根或全掌垂直向下按压体表。

要点提示：可单掌按压，亦可双掌重叠按压。



掌按法

二、推法

推法，是指以指、掌、拳或肘部着力于身体体表一定穴位上，进行单方向的直线或弧形推动的方法。推法适用于高血压、头痛、失眠、腰腿疼痛、腰背僵直、风湿骨痛、烦躁易怒、腹胀、便秘、软组织损伤、局部肿痛等症。操作时手指、掌等要紧贴体表，用力要平稳适中，速度要缓慢均匀。为防止皮肤受损，最好使用滑石粉、按摩油或红花油等润滑剂。推法可在人体各部位使用，具有疏通经络、行气活血、消积导滞、解痉镇痛等作用。

掌推法

具体操作：腕关节略背伸，肘关节伸直，以肩关节为支点，掌根部着力于治疗



掌推法

部位上，通过肘、前臂、腕部进行单方向的直线推动。

要点提示：单方向直线推进时，不可歪曲斜推。

拇指分推法

具体操作：两手拇指置于人体前额，自前额正中中线向两旁分推。

要点提示：用拇指桡侧操作，且推动的距离宜短。

拇指分推法



拳推法

具体操作：握实拳，腕关节用力伸直，肘关节略屈，以示指、中指、无名指及小指四指的近侧指间关节的突起部着力，向前单方向直线推动。



拳推法

要点提示：以肘关节为支点，前臂主动用力。

肘推法

具体操作：屈肘，以肘尖部着力，前臂主动用力进行单方向的直线推动。

要点提示：另一手臂抬起，以掌部扶握屈肘以固定助力。

肘推法



三、点法

点法，是指用指端或屈曲的指尖关节等突起部位，固定于体表某个部位或穴位上点压的手法。适用于各种痛症。按摩时力度要由轻而重，施力要平稳且持续。点法作用面积小，刺激量大，可用于全身穴位，具有疏通经络、调理脏腑、活血止痛等作用。

拇指端点法

具体操作：手握空拳，拇指伸直并紧贴于示指中节的桡侧面，以拇指端为着力

拇指端点法



点点压。

要点提示：前臂与拇指主动发力，持续点压。

屈示指点法

具体操作：屈示指，其余四指相握，拇指末节尺侧缘紧压示指指甲部以助力，示指第一指间关节突起部着力点压。

要点提示：前臂与示指主动发力，持续点压。

屈示指点法



四、揉法

揉法，是指用手指指腹或手掌掌面等部位轻按于治疗部位上，带动该处皮下组织，做轻柔缓和回旋转动的手法。揉法主要适用于腕腹胀痛、胸闷、便秘、腹泻、头痛、眩晕、四肢软组织损伤等症。操作时要吸定一定部位，带动皮下组织运动，和体表不产生摩擦。揉法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛、祛风散寒等作用。

掌揉法

具体操作：整个手掌掌面着力，做环旋活动。

要点提示：动作要轻柔缓和。

掌揉法



肘揉法

具体操作：肘尖着力，做环旋揉动或左右揉动。

要点提示：适用于面积较小的肌肉丰厚处。

肘揉法



鱼际揉法

具体操作：大鱼际或小鱼际着力，做轻柔缓和环旋活动。

要点提示：要带动该处的皮下组织一起运动。

鱼际揉法



掌根揉法

具体操作：掌根着力，前臂做主动运动，并带动腕及手掌做小幅度的回旋揉动。

要点提示：以肘关节为支点。



掌根揉法

指揉法

具体操作：中指指端或示指、中指并拢，使两指的螺纹面着力，通过腕关节使手指螺纹面做小幅度的环旋或上下、左右运动。

要点提示：腕关节微屈，以肘关节为支点。



指揉法

五、滚法

滚法，是指以掌指关节背侧贴于施术部位，通过腕关节屈伸运动和前臂的旋转运动，使小鱼际和手背在施术部位上做连续不断滚动的手法。滚法常用于伤科、内

科、妇科疾患等，适用于颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、高血压病、糖尿病、痛经、月经不调等病症。操作时腕关节屈伸幅度应在 120° 左右，肩关节放松下垂，肘关节自然弯曲约 40° ，上臂中段距胸约一拳，腕关节放松，手指自然弯曲，要在治疗部位上滚动，不要拖动或空转。滚法具有疏通经络、活血止痛、解除痉挛、放松肌肉、滑利关节等作用。

侧滚法

具体操作：小指的背侧面着力，肘关节微屈并放松，靠前臂的旋转及腕关节的屈伸，使产生的力持续作用。

要点提示：以小指掌的指关节背侧为支点。



侧滚法

拳滚法

具体操作：小指、无名指、中指的背侧及其掌指关节着力，肘关节伸直，靠前臂的旋转及腕关节的屈伸，使产生的力持续作用。

要点提示：以小指掌指关节背侧为支点。



拳滚法

六、搓法

搓法，是指用双手掌面夹住肢体或用单手、双手掌面着力于施术部位，做交替搓动或往返搓动的手法。搓法主要用于缓解肢体酸痛，主要包括关节活动不利及肋部疼痛等症。操作时双手动作幅度要均等，用力要对称，在体表的移动要缓慢，挟持肢体的力量要适中。

夹搓法

具体操作：两手掌面夹住被按摩者的肢体，前臂与上臂主动施力，左右手做反方向的快速搓动，同时上下移动。

要点提示：以肘关节和肩关节为支点，动作要迅速。



夹搓法

推搓法

具体操作：单手或双手掌面着力，前臂主动用力，快速做推出、拉回的搓动。

要点提示：以肘关节为支点。



推搓法

七、擦法

擦法，是指用手掌的大鱼际、小鱼际或掌根等部位附着在一定皮肤表面，做直

线来回摩擦的手法。擦法适用于呼吸系统、消化系统及运动系统疾病，如咳喘、胸闷、慢性支气管炎、胃炎、消化不良、腰背风湿痹痛、四肢伤筋等。操作时需直线运动，距离应尽量拉长；动作要连续不断，如拉锯状，不能有间歇停顿；压力要均匀而适中，以不使皮肤起褶皱为宜。

掌擦法

具体操作：全掌着力，做往返直线快速擦动。

要点提示：接触面积大，产热低且慢，主要用于腰骶、四肢、肩部。



掌擦法

大、小鱼际擦法

具体操作：手尺侧小鱼际或大鱼际着力，做往返直线快速擦动。

要点提示：接触面积小，产热高且快，主要用于腰骶、肩背及四肢。



大、小鱼际擦法

八、击法

击法，是指用手的某一部位轻轻叩击体表部位的手法。击法适用于风湿性关节炎，可改善肢体疼痛、麻木不仁、疲劳酸痛、肌肉萎缩等症。操作时用力要稳，动

作要连续而有节奏。另外，一触及受术部位后即迅速弹起，不要停顿或拖拉。

拳击法

具体操作：手握空拳，腕关节伸直，用拳背或拳眼击打体表。

要点提示：动作要有弹性、有节律。



拳击法



侧击法

要点提示：也可两手相合，同时击打按摩部位。

九、抖法

抖法，是指用单手或双手握住患肢远端做连续上下抖动的手法。该法适用于肩周炎、颈椎病、髋关节伤筋、腰椎间盘突出、腰肌劳损等症。抖动时用力要自然，抖动幅度要小，但频率要快。抖动所产生的抖动波应从肢体远端传向近端。

下肢抖法

具体操作：被按摩者取仰卧位，按摩者握住被按摩者的一个踝关节，牵引的同时做上下抖动。

要点提示：先做牵引，且抖动速度要快。



下肢抖法

上肢抖法

具体操作：被按摩者端坐，按摩者的双手握住被按摩者的手指，并使被按摩者的肩关节外展。先牵引，同时做连续、快速的上下抖动。

要点提示：要使肩关节的抖动幅度达

指尖击法

具体操作：手五指弯曲，以指端有节律地击打按摩部位。

要点提示：腕关节要放松，动作要有节律。



指尖击法

侧击法

具体操作：五指伸直并分开，腕关节略伸，以手的尺侧着力，双手交替有节律地击打体表。

到最大。在抖动过程中，可以瞬间加大抖动幅度3~5次，但不可加大牵引力。



上肢抖法

十、屈伸法

屈伸法，是指一手握住远端肢体，一手固定于关节部位，然后缓慢，均衡，持续而有力地做适当的被动屈伸或外展内收动作的手法。该法适用于肩、肘、膝、踝等部位关节，可改善多种外伤引起的关节屈伸及内收外展的活动障碍、筋肉挛缩等症。操作前必须检查其能动幅度，用力要适中，不可用力过猛，也不可强硬地伸拉关节，否则极有可能造成骨折脱位。另外，在屈伸关节时要稍稍地结合拔伸或按压之力，随着动作的惯性和患部适用度增加，每次活动的次数可逐步增加。

单纯屈伸法

具体操作：被按摩者仰卧，按摩者握住其关节，并沿冠状轴进行活动。

要点提示：可用于各个关节，使关节加大屈伸运动幅度。



单纯屈伸法

屈转伸法

具体操作：先使关节极度弯曲，再突然使该关节极度伸直。

要点提示：本法适用于关节伸直功能

受限这一类病症。

伸转屈法

具体操作：先使关节极度伸直，再突然使该关节极度弯曲。

要点提示：本法适用于关节屈曲功能受限这一类病症。



伸转屈法

十一、掐法

掐法，是指用手指指甲按压穴位的手法。本法适用于头痛、中暑、晕厥、癫痫、小儿惊风等病症。操作时不可用力过重，应逐渐由轻至重；且用力不可过猛，更不能使用暴力，以免掐破皮肤。掐法常用于人中、感觉比较敏锐的穴位，具有开窍醒脑、回阳救逆、疏通经络、运行气血等作用。

双手掐法

具体操作：两手的拇指、示指相对用力，挤压人体部位。

要点提示：力度以被按摩者的身体承受力为限。

单手掐法

具体操作：单手拇指指端掐按人体的穴位。

要点提示：操作时垂直用力按压，不能扣动，以免掐破皮肤。



单手掐法