

9种按摩常用手法
7大亚健康问题调理
20种小病自疗妙方
轻松学会**按摩**，身体健康就靠它！

速查易用
居家按摩



Guoyi Yangshengguan



图解

中医保健

一点通04

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



图解

中医保健

一点通04

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解中医保健一点通：全6册 / 王楠楠编著. —

天津：天津科学技术出版社，2012.8

ISBN 978-7-5308-7245-1

I. ①图… II. ①王… III. ①养生(中医) — 图解

IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第165666号

责任编辑：孟祥刚

编辑助理：胡艳杰

责任印制：兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23520557(编辑室) 23332393(发行部)

网址：www.tjkjcs.com.cn

总发行：北京时代华语图书股份有限公司

联系方式：83670231

新华书店经销

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/64 印张 13.75

字数 300 000

2012年8月第1版第1次印刷

定价：(共6册) 60.00元

前言

说起按摩，可能很多人想到的是泰式按摩。但是事实上，中医保健按摩的历史也源远流长。

中医的按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础的一种按摩手法。可以作用在人体体表的特定部位，从而达到调节机体生理、病理状况的目的。

另外，除了中医的按摩之外，西医的按摩则主要采用对颈椎的推压震动、对颈椎的旋转及肌肉放松按摩等手法，也能够减轻疼痛和麻木的症状。

本书则是将中西医的按摩方法结合起来，不但更加简单易懂，而且也方便各位读者根据自己的需要来选择适合的按摩手法和方式，达到强身健体的目的。

目 录

第一章 为了让按摩更安心， 需要了解的基本常识

按摩的功效·····	2
各种方便好学的寻找穴位方法·····	4
按摩的适应证和禁忌证·····	6
不能进行按摩的人群·····	7
按摩用具·····	8
按摩基础手法·····	10
抓住按摩不会累的窍门·····	15
可以更好进行保健的精油搭配·····	17

第二章 针对身体不适的按摩/21

胃痛·····	22
头痛·····	24
失眠·····	26
腰肌劳损·····	32
便秘·····	36
腹泻·····	39
晕车、晕船·····	43

第三章 针对常见疾病的按摩/45

慢性咽炎·····	46
鼻炎·····	48
近视·····	52
感冒·····	54

咳嗽.....	57
哮喘.....	60
肺炎	63
慢性肺炎.....	65
脂肪肝.....	68
肝炎.....	71
脑梗死.....	73
高脂血症.....	75
糖尿病.....	78
贫血.....	80
关节炎.....	82
脱发.....	85
高血压.....	88
低血压.....	90
冠心病.....	93
脑出血.....	96

第四章 全身保健按摩 199

头面颈项部保健按摩·····	100
上肢部保健按摩·····	106
下肢部保健按摩·····	110
胸腹部保健按摩·····	115
腰背部保健按摩·····	119

第一章

为了让按摩更安心，
需要了解的基本常识





按摩的功效

如今，健康养生的热潮开始席卷全球，人们开始追求绿色保健，推崇自然、非药物的健康疗法，提高生活质量。而按摩就是其中饱受推崇的一种。

按摩是我国医学宝库中最具特色、影响深远的一门医疗保健方法。按摩简单易学、便于操作、费用低廉、疗效显著、无毒副作用，而且按摩的适用范围十分广泛，无需打针、吃药，只需要用一双手或其他肢体部位，在特定的穴位上以适当操作，便可达到治病、防病、保健、延年益寿等目的。对于病人来说，按摩可以对症减缓病痛，帮助患部恢复健康，达到良好的治疗效果。对于正常人来说，按摩可以增强人体抵抗力，舒缓神经，达到强身健体、延年益寿的功效，正是由于以上种种优点，按摩成为了深受广大群众喜爱的养生健身方法。

按摩有疏通经络的作用

中医认为“不通则痛”。一旦气血运行不畅，经络受到阻滞，人体就会产生疼痛不适。

而从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经来促进血液、淋巴循环和组织间的代谢过

程并以此来协调机体、器官间的功能，提高机能的新陈代谢水平。

按摩有调和气血的作用

《黄帝内经》里提出：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”指出了经络不通，气血不通，人体中的某个部位就会出现疾患。因为按摩是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，因此在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，调和气血，借此来增强机体健康。而现代医学认为，推拿手法是对机体造成机械刺激，并将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，借此来减轻心脏负担，所以按摩可以有效地防治心血管疾病。

按摩能提高免疫力

曾有专家做过实验，对一组儿童进行保健推拿，结果发现，受过保健推拿的儿童，身高、体重、食欲以及免疫力、发病率下降等等情况，都高出其他同龄人。实验证明，推拿按摩具有抗炎、退热等保健作用，可以提高人体免疫力，增强人体的



抗病能力。例如小儿痢疾等病症，经过推拿可以使病症减轻甚至消失。

按摩还能够疏通经络，使气血流畅，机体阴阳平衡，按摩能使人精神振奋、肌肉放松、关节灵活，消除疲劳并能极好地舒缓神经，对人体健康有很好的作用。



各种方便好学的寻找穴位方法

关于穴位

人体穴位，是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位，既是疾病的反应点，又是针灸临床的刺激点。当身体出现异常，相应的人体穴位上就会出现各种反应。这些反应包括：

- ◇用手指按压，会有痛感（压痛）；
- ◇用指触摸，有硬块（硬结）；
- ◇稍微受到刺激，皮肤便会感到刺痒；
- ◇穴位肌肤和周围肌肤有温差（温度变化）

等。这些反应，都是分辨人体穴位的重要标志。

骨度折量法

骨度折量法就是以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，定出分寸，将人体的各个部位分成若干等分折量取穴的方法。而体表标志法则是以人体各种体表解剖标志作为取穴的依据。如两眉之间取印堂穴，两乳之间的中点取膻中穴等。

（见图①）

手指比量法

以患者自己手指的宽度作为取穴的标准尺寸。

◇中指中节两端横纹头之间为1寸，称中指同身寸。（见图②）

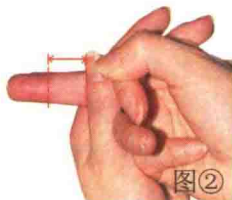
◇拇指指关节的横度为1寸，称拇指同身寸。

（见下页图③）

◇将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为3寸，称一夫法。（见下页图④）



图①



图②



图③



图④



按摩的适应证和禁忌证

适应证

按摩在中国有着十分悠久的历史。史记中就记载了先秦时名医扁鹊，曾用按摩疗法，治疗虢太子的尸厥症。而且按摩的适应性非常广泛，它适用于内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻喉科等各科，对内外、急慢性疾病都能起到良好的治疗效果，而且见效快、疗效好。按摩在临床上可以治愈一些急性疾病，有些疾病可以一次治愈，有些疾病则需要几个疗程，如咽喉痛、上呼吸道感染、胃肠道痉挛、心绞痛、痛经等疾病，按摩也可

以治疗一些慢性疾病，例如慢性胃炎、消化不良、高血压、眩晕、失眠、腰腿痛等病。但需要长期的坚持，只要坚持不懈，就一定能收到良好的疗效。

禁忌证

某些特定人群是禁忌按摩的。例如各种急性传染病、急性骨髓炎、皮肤湿疹、水火烫伤、皮肤溃疡、结核性关节炎、传染性皮肤病、肿瘤，以及各种疮疡等病症。此外，经期妇女，怀孕五个月以上的孕妇，急性腹膜炎、急性化脓性腹膜炎、急性阑尾炎患者，以及某些高龄体弱、久病身体极度虚弱、患有严重心血管病的患者，也都禁忌按摩。



不能进行按摩的人群

虽然按摩的适应证十分广泛，也无副作用。但是某些人群还是不适合进行按摩的。

吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等患者，如进行按摩，可能会因血液循环加快而引起更大的出血。



经期妇女及月经过多者应慎用，以免出血过多。妇女妊娠期间，进行按摩可能会影响胎儿的健康，还会引起子宫出血过多，因此妊娠期应禁用。

严重的心、肝、肺系疾病，急性心肌梗死，病情不稳定者和严重肾衰竭、心力衰竭以及肝坏死等严重疾病患者。

对患有活动性结核性疾病，例如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

患有一切危急重疾病的人群，例如急性腹膜炎、宫外孕等；某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。



按摩用具

在按摩过程中，出力最多的就是手，如果操作者没有经过专业训练的话，手指很快就会感到疲劳、酸软，达不到按摩的力度，也会影响按摩疗效。因此，可以配置一些按摩用具，既省力又能获得好疗效。

按摩锤

按摩锤的形状与传统的锤子一样，锤头分为两端，一端为凸出的圆锥体，另一端则是扁平的圆柱面，锤头包裹一层橡胶垫。按摩锤分为金属和硬木两种质地。按摩锤可以施术于大部分穴位和反射区，使用手法有快节奏的叩击、擦法、推法等，在使用过程中要注意调整好力度和频率。

按摩板\按摩棒

可以代替手部压揉法。



按摩膏

按摩膏分为油性和乳剂两种类型。油性按摩膏适合冬季使用，因为冬季人体皮肤较干燥，油性按摩膏有防止皲裂、滋润皮肤的作用；而较为清爽不油腻的乳剂按摩膏则适合春、夏、秋季。

