



家庭按摩保健系列

GEININDE FUMU ZUO ANMOBAOJIAN

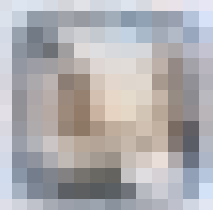
给您的父母..... 做按摩保健

—— 源自子女的健康关爱

任修瑾◎主编



气家出版社



XXXXXXXXXX

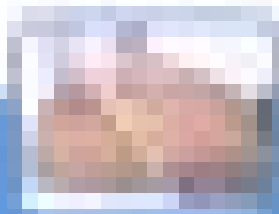
XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX



XXXXXXXXXX

给您的父母做按摩保健

——源自子女的健康关爱

任修瑾 主编

气家出版社

图书在版编目(CIP)数据

给您的父母做按摩保健 / 任修瑾主编. —北京: 气象出版社, 2007. 12
(家庭按摩保健系列)
ISBN 978-7-5029-4426-1

I. 给… II. 任… III. 保健—按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186520 号

出版者:	气象出版社	地 址:	北京海淀区中关村南大街 46 号
网 址:	http://cmp.cma.gov.cn	邮 编:	100081
E-mail:	qxcbs@263.net	电 话:	总编室:010-68407112 发行部:010-68409198
策 划:	方益民	终 审:	纪乃晋
责任编辑:	方益民	封面设计:	福瑞来书装
责任校对:	朱艳华	摄 影:	刘 扬 任修瑾
印 刷 者:	北京恒智彩色印刷有限公司	责任技编:	陈 红
发 行 者:	气象出版社		
开 本:	889×1194 1/24	印 张:	5 字 数: 120 千字
版 次:	2007 年 12 月第 1 版		2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数:	1—5000		
定 价:	28.00 元		

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前 言

父母是我们最亲近和最需要关怀的人,关爱父母的健康是每个做子女的责任。推拿按摩保健在我国有极为悠久的历史,素来为历代养生家所推崇。孙思邈在《备急千金要方》中提出:“每日必须调气补泻、按摩导引为佳,勿以康健便为常然,常须安不忘危,预防诸病也。”通过按摩可以疏经通络、行气活血、调整脏腑器官功能,增强人体抗病能力。但保健按摩要经常使用才能发挥较好的治疗效果,所谓“手当千遍,功力乃行”。

推拿按摩保健是运用手法进行医疗保健的一门艺术,为中医学之瑰宝。推拿按摩保健以藏象、经络等中医学理论为指导,运用各种不同的按摩手法,在人体的适当部位进行操作,产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液等功能施以影响,从而达到消除疲劳、调节体内气息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。这种方法不仅适用范围广,且简便易行,效果明显,无副作用。

保健按摩是一门专业,要达到“机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”的高超境界,需要谙熟经络腧穴,掌握按摩手法,这不是普通读者能够在短时间内掌握的。所以本书通过图文并茂,以图为主的方式使读者只需按图操作即可为自己的父母进行推拿按摩保健。

本书共分四章,第一章介绍推拿按摩的基本知识;第二章介绍按摩的基本技能;第三章介绍中老年人常见病征适合推拿按摩的一些方法;第四章介绍一些简单的保健按摩套路。

限于著者水平,不妥之处,敬请同仁指教。

任修瑾
2007年9月

编著者名单

主 编：任修瑾

编著者：薛 佳 张 娟 王亚静 冯 丽 周 煜

邓子斌 张周平 刘玉红 刘 扬 吕晓辉

目 录

第一章 推拿按摩疗法 1

- 一、推拿按摩治疗原则 1
- 二、推拿按摩治疗的次数与补泄 2
- 三、推拿按摩的适应症与注意事项 2
- 四、出现不良反应的处理方法 4
- 五、怎样知道是否选正了穴位 5
- 六、怎样掌握按压方向力度与时间 5
- 七、按压的要领有哪些 6

第二章 推拿按摩常用手法 7

- 一、按法 7
- 二、摩法 8
- 三、揉法 9
- 四、推法 10
- 五、拿法 11
- 六、捏法 11
- 七、滚法 12
- 八、搓法 12
- 九、抖法 13

- 十、叩击法 14
- 十一、拍法 14
- 十二、掐法 15
- 十三、摇法 15
- 十四、拔伸法 17
- 十五、弹法 18
- 十六、刮法 19

第三章 中老年人常见病征按摩

疗法 20

- 一、慢性胃炎 20
- 二、胃下垂 22
- 三、胃肠气胀症 24
- 四、便秘 26
- 五、慢性腹泻 28
- 六、肝炎后综合征 30
- 七、胆囊痛 32
- 八、慢性支气管炎 34
- 九、阻塞性肺气肿 36

十、支气管扩张	38	三十五、麻木	88
十一、咳嗽	40	三十六、偏瘫	90
十二、慢性鼻炎	42	三十七、面神经瘫痪	92
十三、尿潴留	44	三十八、褥疮	94
十四、多尿	46	三十九、牙痛	96
十五、慢性前列腺炎	48	四十、足跟痛	98
十六、室上性心动过速	50	四十一、肩关节周围炎	100
十七、高血压病	52	四十二、老年痴呆	102
十八、心血管神经官能症	54	四十三、健忘	104
十九、肺心病	56	四十四、迎风流泪症	106
二十、冠心病、心绞痛	58		
二十一、血栓闭塞性脉管炎	60	第四章 全身保健按摩	108
二十二、白细胞减少症	62	一、下肢后部保健按摩程序	108
二十三、糖尿病	64	二、腰、背、臀保健按摩程序	110
二十四、痛风	66	三、上肢、胸腹部保健按摩程序	111
二十五、肥胖	68	四、下肢前部保健按摩程序	114
二十六、消瘦	70		
二十七、更年期综合征	72		
二十八、踝关节扭伤	74		
二十九、冈上肌腱炎	76		
三十、桡侧腕长伸肌腱周围炎	78		
三十一、重症肌无力	80		
三十二、风湿性多肌痛	82		
三十三、腰部劳损	84		
三十四、类风湿性关节炎	86		



第一章 推拿按摩疗法

为父母做推拿按摩就是利用我们的双手在老人的身体上进行各种手法操作,刺激其体表或穴位,以提高或改善其生理功能、消除疲劳和防治疾病的一种方法。推拿按摩简单易行,保健治疗效果显著。按摩保健为历代养生家所推崇,在中国有着悠久的历史,是中医学的一部分,但是要经常使用才能发挥其保健治疗效果,正如苏东坡所云:“其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量。比之服药,其效百倍。”人到老年,体弱多病,感情脆弱,正是需要关爱的时候,按摩保健通过肌肤的接触也能让老人产生安定感和满足感,对父母也是一种心灵上的安慰。

一、推拿按摩治疗原则

推拿治疗的基本原则是:“复正祛邪”,“重在治本”,“急则治标,缓则治本”,“标本兼顾”,“补虚泄实”。

复正祛邪 是指恢复肌体内的正气,驱除导致疾病发生的不利因素。疾病恢复的快慢,一方面同身体的抗病能力有关,另一方面同治疗的效果有关。推拿按摩治疗是通过调动肌体的抗病能力来实现治疗的。

辨别标本 是指分清疾病的标本,一般说来,旧病为标,新病为本。表征为标,病因为本。在临床治疗中需根据病情的轻重缓急,急则治标,缓则治本。在推拿临床治疗中,多数的病人病情不是很急,可以重在治本,标本兼顾。比如头痛病人,经诊断属于阴虚肝阳上亢型,头痛为标,阴虚为本,治则平肝潜阳治头痛,同时兼顾补阴以治本,这样治疗头痛愈后就不容易复发,这就是以治标为主,标本兼顾的治疗方法。

补虚泄实 是指患者属虚症则补之,属实症则泄之。一般说来,人体经血等物质不足为虚,或者脏腑、器官、组织的某一功能低下为虚。脏腑、组织、器官的某项功能亢进为实,或者外感邪气为实症,推拿按摩通过不同的手法作用于人体的部位,使气血、津液、经络起到相应变化,补虚泄实,达到治疗的作用。

二、推拿按摩治疗的次数与补泄

按摩的次数要根据具体病情来决定,对于久病体虚的人、患慢性病的人,可以每天治疗一次,每天治疗时间在 10~20 分钟之间,手法要采用补法,即要用轻手法,用力宜轻;对于急症,每次 5 分钟即可驱除病症,可以每天治疗一次,连续几天推拿按摩治疗以巩固疗效;对于软组织损伤,可以每天治疗一次,每次治疗 10 分钟。当然,还要考虑患者的感觉,如采用重手法则要考虑时间间隔,以使肌体有恢复过程。

按摩手法有补泄之分,根据“补虚泄实”的原则,可以采用不同的手法,一般可分为以下几方面:

- (1) 顺经络循行的方向进行的推拿属于补法;逆经络循行的方向进行的推拿属于泄法。
- (2) 根据推拿按摩的力度,重手法,用力相对较大属于泄法;轻手法,用力相对较小属于补法;而用力适中则属于平补平泄。
- (3) 根据血液流动的方向,按血液从心脏流入流出,逆血液流出心脏方向推拿按摩为补法;推拿方向同心脏流出血液方向相同为泄法。
- (4) 根据手法的旋转方向,顺时针推拿为补法;逆时针推拿为泄法;顺时针方向和逆时针方向推拿按摩同时进行则属于平补平泄法。
- (5) 根据按摩的速度,补法速度缓慢平稳,泻法速度则相对较快。

三、推拿按摩的适应症与注意事项

1. 适应症

推拿按摩广泛运用于临床各科的治疗中,对于脏腑功能性疾病、慢性炎症、骨伤科疾患以及小儿科疾病都有很好的疗效。同时推拿按摩易于被普通老百姓所掌握,所以在各种急慢性病症和脏腑机能衰

退、亢进症中得到广泛应用;对内科、妇科、儿科、伤科、外科、五官科的病症都有比较好的疗效;对于一些陈旧性和顽固性的疾患,比如颈椎骨质增生、腰椎间盘突出等进行推拿按摩可以使患者免受手术的痛苦;对于头痛感冒等常见病进行推拿按摩则可以迅速接触症状、免受吃药打针之苦以及药物引起的副作用。由于推拿的作用是活血化淤,疏通经络,所以更适合一些调整脏腑功能,使之恢复正常状态的疾病治疗。

2. 禁忌症

推拿按摩是一种经我国古代医学家实践总结出来的行之有效的简便治疗方法,是一种经验学科,必须指出,推拿按摩并非适应所有病症,下列一些疾患则不适合推拿按摩治疗:

化脓的部位不适合推拿按摩。

癌变的部位不适合推拿按摩。

皮肤烫伤和皮肤划开出血处不适合推拿按摩。

传染病不适合推拿按摩,如肝炎、皮肤病、霍乱等。

怀孕的女性、经期的女性,腹部不宜用重手法推拿按摩。

在饥饿和大运动量运动后不宜推拿按摩,以防止发生晕厥。

高血压以及严重的心脏病的老年患者宜用轻手法推拿按摩。

急性感染及发热性急病不适合推拿按摩。

肾炎以及精神病患者应慎用推拿按摩手法。

3. 推拿按摩的注意事项

手法操作要熟练,用力要适中,先轻后重,由浅入深,严禁暴力或蛮劲损伤皮肤筋骨;手法应协调柔和,切忌生硬粗暴,应在练习手法有一定基础后再为父母进行按摩。

按摩一定要在明确诊断的基础上进行,禁止不明病情,不分穴位,不通手法即进行推拿按摩。

患者和推拿者都应选择舒适体位,以利安全治疗。无论是卧位、坐位、俯位,都应感觉舒适。推拿者应发力自如,患者应肢体肌肉放松,以利有效治疗。

推拿者可在患者皮肤上涂擦润滑剂,即所谓推拿介质,以保护皮肤,防止擦伤。介质可以是植物油、滑石粉、止痛药水、活血酒、药酒等。介质选用的药物要因病而异,病属表征,则用解表药;病属血淤,则用活血药;病属寒症,则用温热药;病属发热症,则用寒凉药物。

四、出现不良反应的处理方法

大多数病人在按摩后都会感觉到轻松愉快,病痛有明显的减轻。按摩后局部出现充血,皮肤温度升高,有的人甚至会出现青紫的淤斑,都属于正常的现象。推拿按摩后患者体内会发生一系列的生理、病理性的变化,表现为神经系统的兴奋、抑制;经络的放射性传导,气血的运行,细胞和组织的新陈代谢,内分泌系统的分泌加强,胃肠道的蠕动加快,肌肉的紧张与放松。对病人来说,推拿按摩是一项被动的运动,有疲劳感是正常的。

推拿按摩偶尔会出现不良反应,如晕厥、疼痛加重等,当出现这些症状后应采取相应的措施。

1. 晕厥

有的患者患病日久,体质过于虚弱,对痛感特别敏感,或者过于饥饱,推拿时精神过度紧张,加之在推拿时手法过重,患者容易出现一时性的昏迷。在治疗过程中,若出现头晕、眼花、心慌气短的感觉时,应立即停止推拿按摩,让患者卧床休息,用大拇指轻按内关穴,对于饥饿所致者,应给予甜食;对于已昏迷的患者,可采取急救措施,用手指捏掐人中、中冲穴,病在胸部用手掌轻柔,以利血液的循环。

为防止昏厥的发生,对体质虚弱的患者、神经衰弱的患者,治疗时手法宜轻柔,精神紧张的患者应消除其思想顾虑,饥饿的患者应先进食或喝些糖水。

2. 疼痛加重

对腰痛、腿痛、背痛等症状,如果推拿手法过重,或第一次推拿,有可能疼痛反而加重,一般情况下,

痛感会在一两天后消失,原来的病症也有可能一起消失。当然,手法应轻柔和缓,以患者感觉不是非常痛苦为宜,特别是腰的肾脏解剖部位,切忌用蛮力推拿。

3. 岔气与肌肉损伤

患者的体位不舒适、患者的肌肉紧张或推拿用力过猛都可能造成肌肉损伤或岔气。当出现岔气时,要配合病人呼吸做牵拉上肢、推压后背的运动以减轻痛感。具体操作可参考后面的章节。对于肌肉皮肤损伤,可用红花油轻涂血淤处一两次即可。

五、怎样知道是否选正了穴位

为了便于掌握经穴位置,正确取穴,除按照定穴法的原则外,可再结合下列的几个标准和某些穴位的特点取穴。

正确的经穴多在骨的上下左右傍,或两骨相接的关节部位罅陷中,或骨肌的中间,或两肌的中间,很少在骨上或血管中。在骨旁侧部位的经穴(腹部无骨除外),用左手拇指甲掐之,患者必是酸麻如触电般(取正确时),如不感觉酸麻胀,当用指甲偏左右上下试掐之,感到酸麻胀处才是正穴(神经衰弱者除外)。按压正确了,必觉酸麻胀沉如触电般通上达下,如果病人无此感觉,只觉麻痛(也有数分钟后才有感觉到酸麻等反应的),当加深或偏左偏右试之。按压经穴正确,其效立见,有的是缓慢见效,有的压后较长时间才见效,有的虽未有见效反应,但也有治疗效果。

六、怎样掌握按压方向力度与时间

按压穴位时,无论患者是处于何种姿势,按压的方向都是垂直于人体中心,垂至于皮肤表面的。不要在皮肤表面斜向推按,要垂直于皮肤增加按压力;按压的力度以病人能承受、不感觉有严重不适感为宜。妇幼体弱者、年老久病者,用力要小。泻法用力要大,作用时间要短;补法用力要小,作用时间要长一些。身体健壮者、肥胖者,人体肌肉丰厚处按压的力度要大;反之,力度要小。一般来说,每个穴位每次按压

5~10 秒钟就可达到治疗的目的，但实际治疗中要根据情况掌握，还可采用间歇式按压或持续式按压法。间歇式按压是指每次每穴按压 2~3 秒钟，间歇 2~3 秒钟，共用时约 20~30 秒钟，多用于患处和身体浅表处的穴位；持续式按压每穴要按压 30~60 秒钟，一般用于补法，操作时力度逐渐加大，抵患部深处，要求动作平稳和缓。

七、按压的要领有哪些

运气于指，全神贯注是按压的要领。按压穴位要求力到意到，以意领气，就是说按压时不能分心，力量要平稳，不能忽大忽小。按压穴位要密切关注病人的反应，掌握好力度，手指按压时要用手指的罗纹面，不要用手指尖的一小部分。要让患者充分放松，以防肌肉紧张，抵消压力，影响治疗效果。开始着力按压时不宜用力太大、太急，以免使肌肉紧张僵硬。按压一处穴位完成后最好要在患者皮肤上滑移至另一处，连续按压，以提高治疗效果。

第二章 推拿按摩常用手法

推拿按摩手法是指按摩者进行操作的动作,可以用手指、手掌、手腕、肘部以及身体的其他部位作用于被按摩者的体表,通过施以一定的力度,对其进行治疗的手段。

按摩手法要求持久、有力、均匀、柔和,以达到渗透的目的。只有熟练掌握各种手法,自如运用才能获得最佳的治疗效果,手法生硬会直接影响治疗效果,甚至会产生其他的副作用。常用按摩手法如下。

一、按法

按法是指用手指、手掌、肘部按压人体一定的部位或穴位,要求紧贴体表,逐渐用力深压,并保持用力数秒钟。

1. 指按法

用大拇指或中指、食指的螺纹面着力,逐渐用力下压,并持续数秒,力度使患者产生酸、麻、沉、胀为度(图2-1)。

2. 掌按法

用掌根、鱼际、全掌、单掌或双掌交互重叠按压在所取的部位或穴位上,着力按压并持续数秒,然后逐渐减轻力度,再重复按压(图2-2)。

3. 肘按法

肘关节屈曲,用肘关节部按压,适用于肌肉较丰厚的部位(图2-3)。

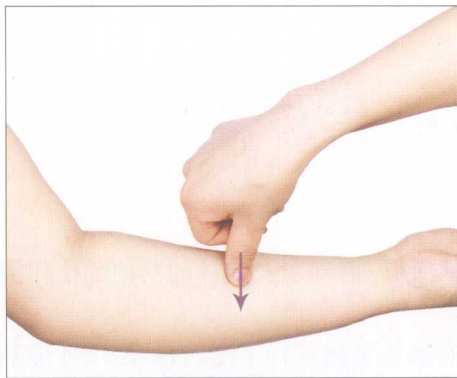


图 2-1 指按法



图 2-2 掌按法



图 2-3 肘按法

二、摩法

摩法是指用手掌部或食指、中指、无名指指端罗纹面着力于体表治疗部位，同时手臂做主动摆动，带动手腕、手指在体表治疗部位做环转摩擦运动的方法。

1. 指摩法

食指、中指、无名指并拢，罗纹面着力于治疗部位，指面在体表做顺时针或逆时针的旋转摩动。操作时应轻快，回转频率在每分钟 120 次左右，用力先轻后重，平稳均匀，不可用力过大。

2. 掌摩法

手掌伸直，腕关节微上翘，整个手掌平放在肌体的治疗部位上，着力于掌面，上臂做回旋运动，带动手掌做顺时针或逆时针方向的按摩运动。掌摩法用力应稍重，回转频率在每分钟 100 次左右(图 2-4)。

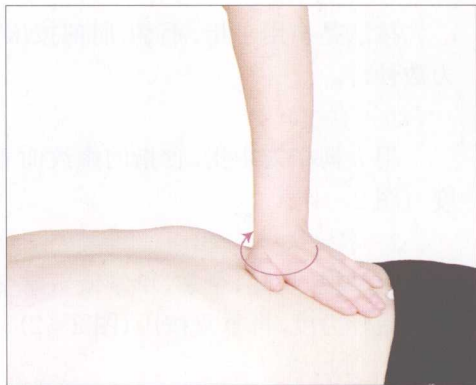


图2-4 掌摩法

三、揉法

揉法是指用手掌、掌根、手掌大鱼际、手指罗纹面、肘尖着力吸定于肌体的某一部位或穴位上,做轻柔缓和的旋转运动,以带动该处的皮下组织一起运动的方法。

1. 掌揉法

用掌根部着力于治疗部位,以肘关节为支点,带动前臂和手腕做回旋运动,腕及手掌带动下面的皮下组织一起运动,运动时腕关节放松,手掌吸定皮肤一起运动,手掌与皮肤不能发生摩擦运动,用力宜轻柔,频率每分钟在 120~160 次(图 2-5)。

2. 大鱼际揉法

用手掌大鱼际吸定于治疗部位上,少用力下压,带动鱼际下面的皮下组织一起做轻柔的回转运动,揉动频率每分钟在 200 次左右(图 2-6)。



图 2-5 掌揉法



图 2-6 大鱼际揉法

3. 指揉法

用拇指、中指、食指、无名指的罗纹面或其中的两指、三指合用的指腹罗纹面轻按在治疗部位或穴位上,带动皮下组织一起做轻柔的小幅度的环绕运动。揉动频率每分钟在 100~120 次。

4. 前臂揉法

前臂回屈,用靠近肘尖部的前臂紧贴于治疗部位上,带动其下的皮下组织一起做小幅度的回旋运