



家庭按摩保健系列

GEININDE ZHANGFU ZUO ANMOBAOJIAN

给您的丈夫..... 做按摩保健

——源自妻子的细心关爱

任修瑾◎主编



气家出版社

给您的丈夫做按摩保健

——源自妻子的细心关爱

任修瑾 主编

气家出版社

图书在版编目(CIP)数据

给您的丈夫做按摩保健 / 任修瑾主编. —北京: 气象出版社, 2007. 11

(家庭按摩保健系列)

ISBN 978-7-5029-4405-6

I. 给… II. 任… III. 男性—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 174613 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

生活中,如果您的丈夫偶有腰酸背痛或是经过舟车劳顿、加班加点,感到身心疲惫、头晕脑胀之时,特别希望能放松下来;或者您的丈夫人过中年,体力和精力都大不如前,甚至有难言之隐,此时,作为妻子的您只凭一双温存而灵巧的手,通过一定的按摩手法就可以解除丈夫的病痛和烦恼,传递您细心的关爱,使他感到轻松和快乐。这是您丈夫健康的需要,也会使他得到一种心灵的满足。

按摩是一种家庭生活,是一种最自然的缓解疾病的治疗方法。掌握一些实用的按摩方法和按摩程序是夫妻双方高品质生活的需求,是改善健康状况、降低工作和生活压力的有效手段。按摩是一种语言,是表达爱、传递爱的媒介,它比语言的沟通更有效。

本书就是这样一种介绍实用按摩手法的书,介绍科学编排而又便于操作的保健套路,以及常见病征的按摩治疗方法。书中配有大量彩色图片,能够详尽地说明按摩手法、按摩部位、按摩程序、注意事项等。

书是传递知识和文明的载体,这本书需要女性用心来读,它能给您的家庭带来健康、和谐、理解和爱,能让您轻松掌握专业知识,做一个称职而快乐的太太。

任修瑾

2007. 6. 10

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 按摩基本手法 1

- 一、按法 1
- 二、摩法 2
- 三、揉法 2
- 四、推法 3
- 五、拿法 4
- 六、捏法 4
- 七、擦法 5
- 八、揉捏法 6
- 九、点按法 7
- 十、叩法 7

第二章 常见病征按摩保健 8

- 一、发热 8
- 二、咽喉痛 10
- 三、急性气管、支气管炎 12
- 四、流行性感冒 14
- 五、偏头痛 16

- 六、耳鸣 18
- 七、植物神经功能失调 20
- 八、胃痛 22
- 九、呃逆 24
- 十、消化性溃疡 26
- 十一、十二指肠炎 28
- 十二、溃疡性结肠炎 30
- 十三、肠激惹综合征 32
- 十四、肠痉挛 34
- 十五、慢性胆囊炎 36
- 十六、脂肪肝 38
- 十七、慢性胰腺炎 40
- 十八、泌尿系感染 42
- 十九、慢性肾盂肾炎 44
- 二十、肾虚腰痛 46
- 二十一、遗精 48
- 二十二、阳痿 50
- 二十三、单纯性肥胖 52
- 二十四、失眠 54

二十五、抑郁症	56
二十六、焦虑症	58
二十七、肘关节扭伤	60
二十八、肩关节扭伤	62
二十九、腰扭伤	64
三十、网球肘	66
三十一、腕管综合征	68
三十二、腰椎间盘突出	70
三十三、失眠	72
三十四、颈椎病	74
1. 局部型颈椎病	74
2. 神经根型颈椎病	76
3. 脊髓型颈椎病	78
三十五、梨状肌综合征	80

第三章 保健按摩套路 82

俯卧位	82
一、准备	82
二、起手	82
三、揉拿颈肩	83
四、揉背肌	84
五、顺藤摸瓜	85
六、双拳揉拿臀及双下肢	86
七、滚臀部、后部下肢	86
八、点背肌、肩胛	88

九、按揉背肌、臀肌、下肢肌肉	89
十、点肾俞及下肢	89
十一、足穴做完一只再做另一只	91
十二、背部叩击	94
十三、背部捏脊	95
仰卧位	96
一、头面部	96
二、颈部	103
三、胸、腹	104
四、腰侧下肢部	107
五、肩、上肢、手	109
坐位	111
一、梳头	111
二、肩背	113

第一章 按摩基本手法

一、按法

按法是指用手掌、手指或肘部,紧贴体表,按在应取的经络、穴位或部位上,逐渐加力,按而留之,称为按法。

(1) **掌按法** 用全掌或掌根着力向下按压,可单手或双手重叠按压。按腰、背部时间断地做、由上而下或由下而上地逐渐移动,反复施之。按腹部时,用力宜稳妥、勿猛,轻柔缓和,并须随病人呼吸起伏,呼气时按压,吸气时放松(图 1-1)。

(2) **指按法** 用拇指或食指、中指罗纹面着力按压。按压穴位时,用力多以病人略感到酸胀、沉麻为适度(图 1-2)。



图 1-1 掌按法



(1)



(2)

图1-2 指按法

(3) 肘按法 肘关节屈曲,用屈肘鹰嘴着力按压(图 1-3)。

二、摩法

用手掌或手指轻放于病人体表应取部位上,肘部微屈,腕部放松,指掌自然伸直,来回按直线或顺、逆时针方向,轻缓柔和、均匀协调地抚摩,称为摩法(图 1-4)。



图1-3 肘按法



图1-4 摩法

三、揉法

用手掌、手指或前臂着力置于经络、穴位或病变部位上,前后、左右,由浅到深,轻柔缓和地回旋揉动,称为揉法。

(1) 掌揉法 手掌或掌根着力,贴附于病人体表部位上,以腕关节带动前臂做小幅度的回旋揉动(图 1-5)。

(2) 指揉法 用拇指或其余四指面着力,紧贴于病人应取部位上,做不间断的反复回旋揉动(图 1-6)。

(3) 前臂揉法 肘关节微屈,前臂紧贴于应取部位,以肘关节的屈伸带动前臂做轻柔回旋连贯揉动,



(1)



(2)

图1-5 掌揉法

用力要轻而不浮,重而不滞(图1-7)。

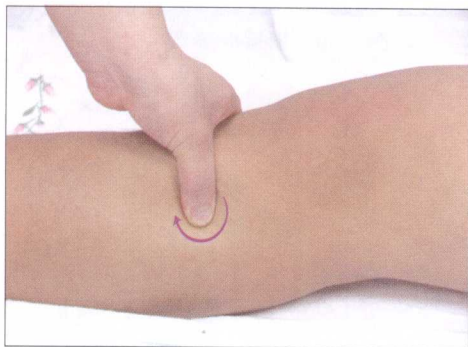


图1-6 指揉法

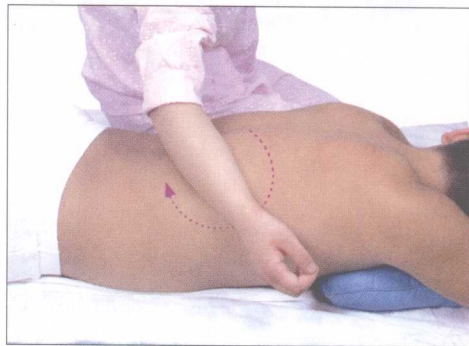


图1-7 前臂揉法

四、推法

用手指或手掌着力于一定的部位、经络上,手贴皮肤,稍加压力,用力要稳,速度缓慢而均匀,来回不断地做有节奏地直线推动,称为推法。

(1) **掌推法** 用单手、双手掌或掌根面着力向前直推(图 1-8)。

(2) **拇指推法** 单手或双手拇指罗纹面,在一定的部位、穴位上,作旋转推动或往一定方向直线推动,用力较轻,速度较快(图 1-9)。



图 1-8 掌推法

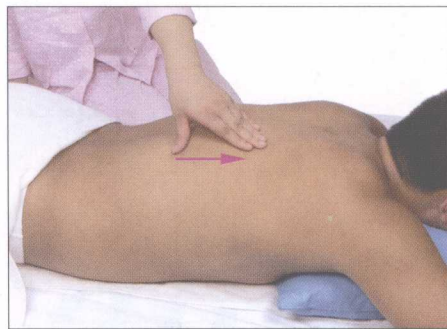


图 1-9 拇指推法

五、拿法

用拇指和食指、中指或其余四指置于治疗部位或经穴上,相对如钳形用力,捏而提起,称为拿法。操作时,一拿一放要连贯柔和,施力适度,一般以拿提时感觉酸胀、微痛,放松后感觉舒适的强度为适宜(图 1-10)。

六、捏法

用拇指与食指或拇指与食指、中指置于一定的部位或经穴上,捏住肌肤后,提起并捻动连续向前推进,称为捏法。(图 1-11)。

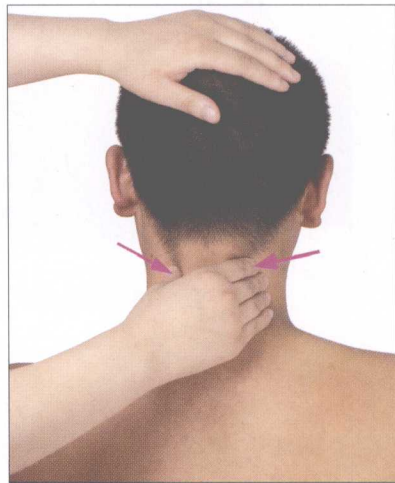


图 1-10 拿法



(1)



(2)

图 1-11 捏 法

捏脊法:病人俯卧位,裸露背脊,全身肌肉放松。医者两手自然握成半拳状,拇指伸直,食指和中指横抵在尾骶部的长强穴上,两拇指与食指合作,将皮肤轻轻捏起,两手交替沿督脉循行线向前推进,随捏随推,向上抵至大椎穴,如此反复三遍。在推、捏、捻、放的过程中,每推捏三下,就须向后上方用力提一下,以加强对脏腑俞穴的刺激,调节脏腑功能。提的力量要因人而异,年龄大的,体质强的,可重一点;年龄小的,体质弱的,要轻一点。在上提时,可能会听到清脆的“得拉”作响声,这是提得得法的良好现象。背脊皮肤出现微红,偶有灼热感也是正常反应(图 1-12)。



图 1-12 捏脊法

七、擦法

用手掌或手指紧贴皮肤,稍用力下压,并做上下或左右方向的连续不断的直线往返,轻快疾速擦



图 1-13 掌擦法

之,称为擦法。

操作时,压力要均匀适当,不要过重,以深达皮肤及皮下使之产生温热感为宜。根据施术的不同部位,有掌擦法(图 1-13)和指擦法(图 1-14)两种。

八、揉捏法

用单手或两手掌、指贴附于应取部位,以腕关节的自然旋转带动掌、指回旋揉捏,称为揉捏法。操作时,掌心贴着皮肤,指腹着力,两手交替,互相配合,边揉边捏,速度适宜(图 1-15)。



图 1-14 指擦法

九、点按法

掌指关节微屈,食指、无名指置于中指背侧,拇指腹抵在中指末节腹侧,三指如钳形相对挟住中指节,以扶持中指挺力,中指端着力于应取穴位上,向一定方向做短时间反复点按,边点边按,称为点按法。操作时,前臂上抬,肘部微屈,术指端与穴位保持垂直,力通过上臂、前臂到达指端,有节律地一点一松,一松一按(图 1-16)。

十、叩法

五指半屈,彼此略分开,拇指抵住食指,手腕部放松,用小指侧和掌之尺侧叩击应取部位,称为叩法。操作时,腕部发力,指端用力,动作要平稳、灵活、轻快而有弹性,两手交替上下叩之,如同击鼓状,多在每次治疗将结束时施用(图 1-17)。

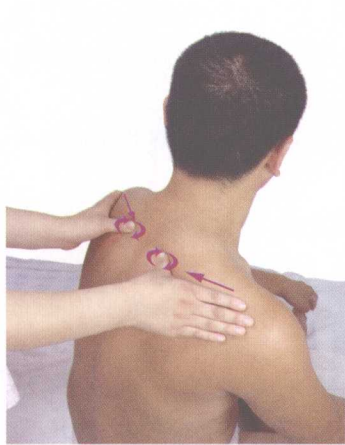


图 1-15 揉捏法

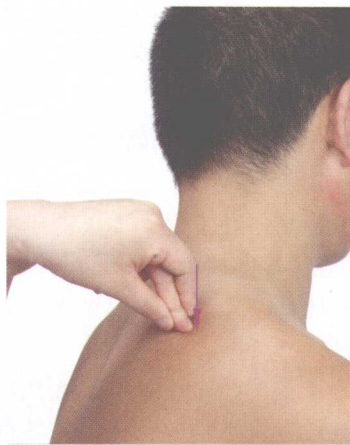
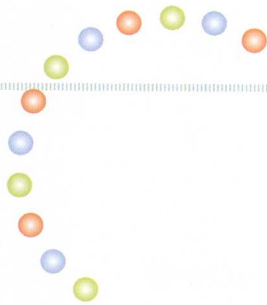


图 1-16 点按法



图 1-17 叩法



第二章 常见病征按摩保健

一、发热

发热是指体温超过了正常范围。若卧床休息时,口腔温度超过 37.2°C ,则是发热。中医认为,外感六淫之邪,内伤七情,均可出现发热。非肿瘤、非结核菌引起的急性发热者可用按摩手法治疗。

【取穴及部位】 指揉背部膀胱经第一侧线,捏脊,指拨委中穴,指揉光明、支沟、版门、外劳宫、风池。

【操作要求】

(1)指揉背部膀胱经第一侧线 丈夫取侧卧位,妻子立于或坐于丈夫的身后,以单指揉法治疗丈夫的背部膀胱经第一侧线处。自大杼穴治向肾俞穴,持续治疗 5~7 次。先治一侧,再治另一侧。手法须着实,移动应缓慢。

(2)捏脊 丈夫取侧卧位,妻子立于丈夫的身后,以两手做捏脊法,自尾端治向顶端,持续治疗 6~10 次。

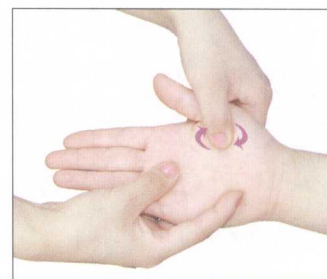
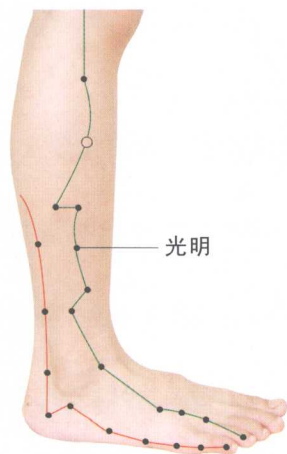
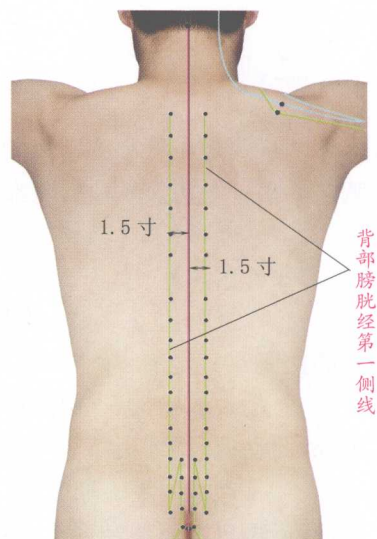
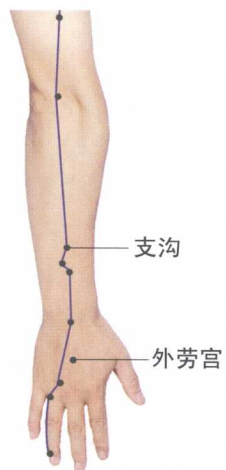
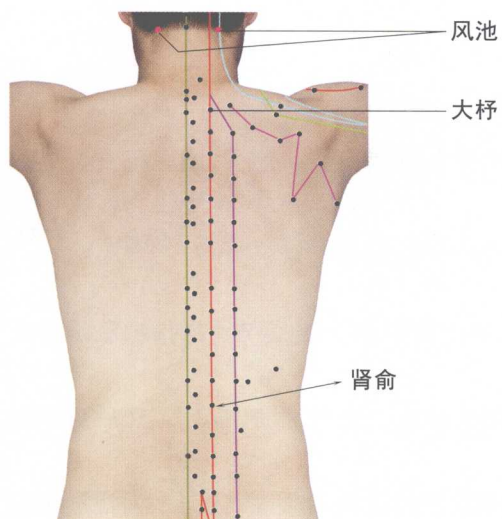
(3)指拨委中穴 丈夫取仰卧位,膝关节略屈曲,妻子立于丈夫的一侧或足端,以单指拨法或食中指拨法治疗丈夫的委中穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗数十下。

(4)指揉光明穴 丈夫取仰卧位,两膝关节伸直,妻子立于或坐于丈夫的一侧,以单指揉法治疗丈夫的光明穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗数分钟。

(5)指揉支沟、版门、外劳宫穴 丈夫所采取的体位如上,妻子坐于丈夫的一侧,以单指揉法依次治疗丈夫手臂上的支沟穴、版门穴及外劳宫穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗百余下。

(6)指揉风池穴 体位如上,妻子以单指揉法治疗丈夫的风池穴数十下。一侧治毕,再治另一侧。

第二章 常见病征按摩保健



揉版门

二、咽喉痛

咽喉痛是一种临床常见的征候。能引起咽喉痛的疾病很多,中医认为,风热、痰火、阴虚阳亢可导致咽喉疼痛。无明显发热的咽喉痛者,可用按摩手法治疗。

【取穴及部位】 指揉扶突穴,捻颈部前侧,拿项部,指揉风池、风府、孔最、外关、合谷、少商穴。

【操作要求】

(1)指揉扶突穴 丈夫取仰卧位,妻子坐于丈夫的一侧,以单手食中指揉法或单手拇指揉法治疗丈夫的扶突穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗数百下。

(2)捻颈部前侧 体位如上,妻子以单手捻法治疗丈夫颈部的前面。先自上而治向下,然后自下返上,如此往返,持续治疗3~5次。

(3)拿项部 丈夫取坐位,妻子立于丈夫的身后,以单手做拿法治疗丈夫的项部。先自上而逐渐治向下,然后再自下而逐渐返上,如此往返,持续治疗3~5次。

(4)指揉风池穴 体位如上,妻子以单指揉法治疗丈夫的风池穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗数十下。

(5)指揉风府穴 体位如上,妻子以单指揉法治疗丈夫的风府穴,持续治疗数十下。

(6)指揉孔最穴 丈夫取坐位,妻子立于丈夫的前方或侧前方,以单指揉法治疗丈夫的孔最穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗数十下。

(7)指揉外关穴 体位如上,妻子以单指揉法治疗丈夫的外关穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗二三十下。

(8)指揉合谷穴 体位如上,妻子以单指揉法治疗丈夫的合谷穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗十余下或二三十下。

(9)指揉少商穴 体位如上,妻子以单指揉法治疗丈夫的少商穴。先治一侧,再治另一侧,各持续治疗二三十下。