



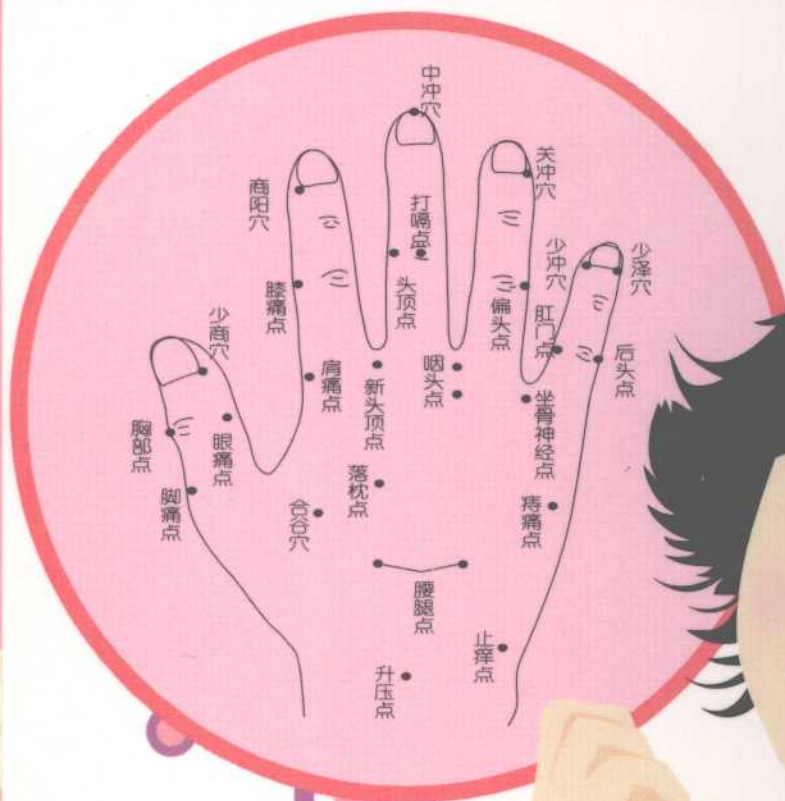
· 家庭按摩保健丛书 ·

手部按摩法

· SHOUBU ANMOFA ·

李勤 编著

幸福生活直通車



中医古籍出版社

shoubuanmofa

手部按摩法



李勤 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩保健 / 李勤编著. — 北京: 中医古籍出版社,
2007.1
ISBN 7-80174-487-X

I. 家... II. 李... III. 按摩疗法 (中医) — 基本
知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158342 号

家庭按摩保健

手部按摩法

李勤 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 亚晖时代

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 1/64

印 张: 15.5

字 数: 399 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~7000 册

书 号: ISBN 7-80174-487-X/R·482

全套定价: 30.00 元 (本册定价: 10.00 元)

前言



堆积如山的文件、应接不暇的工作、没完没了的会议……纷繁复杂、瞬息万变的现代生活使越来越多的人感觉食欲不振、精神萎靡……仔细想想，你有多久没有彻底放松过了？你又有多长时间没有和家人、朋友共度周末了？

今天，按摩这种古老的艺术成为人们战胜繁忙生活产生的压力的有力武器。深度而有规律的按摩不仅是抗击压力的工具，还是增进身心健康的法宝。一次彻底的全身按摩能提高免疫系统机能、防治疾病、保持健康、改善情绪，提高您的生活质量。

具有治疗效果的按摩是您送给自己身体的最好礼物。几千年来，按摩给人们的身体带来了全面的益处，

如今，它已经被视为缓解身体紧张的良方。按摩是促进情感体验、减轻各种身体不适的一种奇妙方式，它能促进循环，使各系统恢复活力，为身体充电，提高身体的灵活性和柔韧性，修复受损的关节和肌肉等。

《家庭按摩保健丛书》分为《头足按摩法》、《手部按摩法》、《躯干按摩法》三本，除了系统地介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现外，还从头足部、手部、躯干部三个方面介绍了自诊、自疗（穴位按摩）常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您早晚工作之余或茶余饭后之际，抽出5~10分钟时间，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人效果。而使您在当今快节奏、高速发展的社会中，能有更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作中去，以取得更大成功。

《家庭按摩保健丛书》汇集了清晰、生动的图片，详细、精炼的讲解，深入浅出，图文并茂，实用性强，适合每个家庭和各年龄的人使用。

本丛书为您介绍了一套简单易学、兼具科学性和权威性的按摩法，作者倾注其多年教学经验，深入浅出地讲解了按摩的历史渊源、基本步骤和注意事项，条理清晰、通俗易懂。愿越来越多的朋友能够受益于按摩疗法，永葆健康！



目录

第1章 手部按摩须知

穴位疲劳与疼痛	3
适应证和禁忌证	7
按摩膏的使用	10
按摩的方向与顺序	13
按摩的力量	14
按摩的时间	16
按摩工具	18
常用按摩手法	19



目录



第2章 手部穴位按摩

1. 手的经络腧穴	25
(1) 手太阴肺经	32
(2) 手阳明大肠经	37
(3) 手少阴心经	43
(4) 手太阳小肠经	48
(5) 手厥阴心包经	53
(6) 手少阳三焦经	57
2. 手部穴位按摩疗法	64
(1) 咽痛的手部按摩法	64
(2) 手部按摩治咳嗽	66
(3) 手部按摩定喘快	68
(4) 心悸的按摩疗法	71
(5) 睡不醒的按摩疗法	73
(6) 手部按摩治失眠	75



目 录

(7)按摩消除呃逆法	76
(8)穴位按摩消腹胀	78
(9)手部按摩治感冒	79
(10)按摩手部治贫血	82
(11)手部按摩可治过敏性鼻炎	84
(12)按手穴治疗荨麻疹	86
(13)腋臭的按摩疗法	88
(14)按手去除麦粒肿	89
(15)按手穴可给宝宝增食欲	91
(16)手部按摩治疗小儿腹泻	94
(17)按摩手部可治小儿夜啼	96
(18)手穴按摩治疗小儿便秘	98
(19)手穴按摩消除头痛	101
(20)手穴按摩治疗偏头痛	105
(21)手穴按摩治疗假性近视	109
(22)手穴按摩治疗牙痛	113
(23)手穴按摩治疗慢性鼻炎	115
(24)手穴按摩治疗慢性咽炎	116
(25)手穴按摩治疗耳鸣	121



目 录



- (26)手穴按摩治疗神经性皮炎 124
- (27)手穴按摩治疗带状疱疹 127
- (28)手穴按摩治疗湿疹 130
- (29)手穴按摩治疗痤疮 133
- (30)手穴按摩治疗网球肘 136
- (31)手穴按摩治疗中风后遗症 139
- (32)手穴按摩治疗面瘫 140
- (33)手穴按摩治疗三叉神经痛 143
- (34)手穴按摩治疗癫痫 145
- (35)按摩可治胃痛 149
- (36)按摩手穴消除颈部不适 151
- (37)按手穴可治落枕 154
- (38)按手穴治疗肩周炎 157
- (39)腰肌劳损的穴位按摩治疗 161
- (40)按摩手穴可治闪腰 164
- (41)按摩穴位治手臂神经痛 167
- (42)按摩穴位治踝关节扭伤 171
- (43)按摩穴位治腕管综合症 173
- (44)按摩穴位治手臂麻痹 176



目 录

第3章 保健按摩

1. 性保健按摩	189
(1) 手部按摩可治性冷淡	189
(2) 阳痿的手穴治疗	192
(3) 手穴治疗遗精	195
(4) 早泄的按摩疗法	196
(5) 不射精的按摩疗法	197
(6) 乳癖的手穴治疗	199
(7) 乳腺小叶增生症的手穴治疗	200
(8) 手穴治疗月经不调	203
(9) 痛经的手穴治疗	204
(10) 前列腺疾病的手穴治疗	206
(11) 不育的手穴治疗	209
(12) 不孕的手穴治疗	210
(13) 盆腔炎的手穴治疗	212
(14) 子宫下垂的手穴治疗	214



目 录



(15)白带增多症的手穴治疗	217
(16)月经不调的手穴治疗	219
2.老年常见病的保健按摩	224
(1)手穴辅助治冠心病	224
(2)手穴稳定糖尿病	229
(3)高血压病的手穴按摩	232
(4)手穴协助治中风	235
(5)高脂血症的手穴治疗	239
(6)手穴治疗健忘症	241
(7)常按手穴防眼花	242
(8)更年期综合症的手穴按摩治疗	245
(9)骨质疏松症的手穴按摩治疗	248
(10)肥胖症的手穴按摩治疗	252
(11)动脉硬化的手穴按摩治疗	255
(12)帕金森病的手穴按摩治疗	258



目录

第4章 手部保养

1. 专业手部美白滋润护理法	263
2. 手部运动	269
3. 手部保健	275

第1章

手部按摩须知





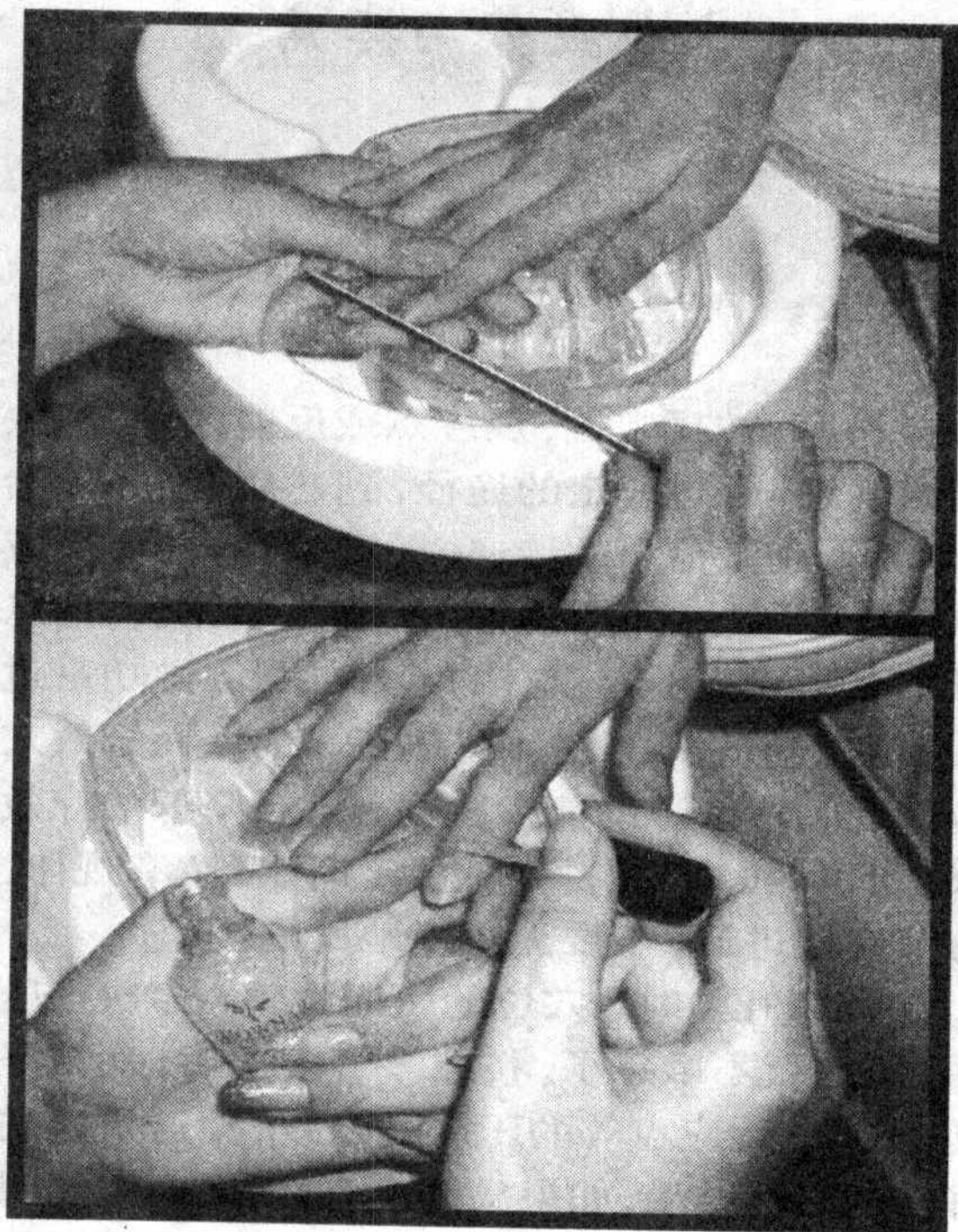
穴位疲劳与疼痛

1. 穴位疲劳

按摩、按揉穴位、反应点或反射区等,产生刺激信息,经过一定的途径,到达病变部位,治疗疾病。刺激信息的传递,关键是在穴位、反应点或反射区等部位上做的功。做功量不够,信息量不多,则达不到应有的治疗效果;做功量过大,信息量过多,会造成穴位疲劳,反而导致穴位接受刺激信息的能力减弱,就会降低治疗效果。所以,按摩、按揉穴位要定时定量、有规律、有节奏地进行,不要无止境地反复按摩。

按摩开始时,穴位的压痛敏感,多次按压后,压痛就不敏感了。按摩多日多次后,病情好转,穴位、反应点等的压痛随之减轻,这是疾病好转的必然结果。如果病情没有好转,而压痛明显迟钝,这就是穴位疲劳现象。左右两只手有着同样的穴位,如果左手的穴位疲劳了,可多按揉







右手的穴位，反之亦然。也可在整个治疗过程中，轮流按摩左右手的穴位。如果双手的穴位都疲劳了，而病情没有好转，可停止按摩2—3天后再做按摩治疗。

2. 穴位疼痛

按摩、按揉手部穴位出现的疼痛是一般人能忍耐的疼痛，并非剧痛。但也要注意，少数人对疼痛特别敏感或耐受力特差。因此，在按摩治疗时要把可能发生的情况考虑到操作过程中，时刻注意患者的表情变化。如果患者出现脸色苍白或忍受不了的表情，应立即停止按摩。休息一段时间，减轻按摩力度或者调换穴位，继续进行按摩治疗。

手部按摩所产生的疼痛，不同于其他原因所产生的疼痛，是一种非常敏感的反应痛。这种疼痛的范围一般都比较小，在按摩时要仔细地体会。这种疼痛是一种良性疼痛，即带有良性信息的疼痛，因为多数人疼痛过后觉得身体格外舒服，精神状态也随之改善。这种带有良性信息的疼痛能很快打破疾病的“稳态”，激发人体的潜能，促进体内各种激素的产生和释放，增强人

