

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

【双色图文版】

XUEDAOANMO
aojianshouce



穴道按摩

家庭按摩必备读本

专业按摩实用教材

高景华 / 编著

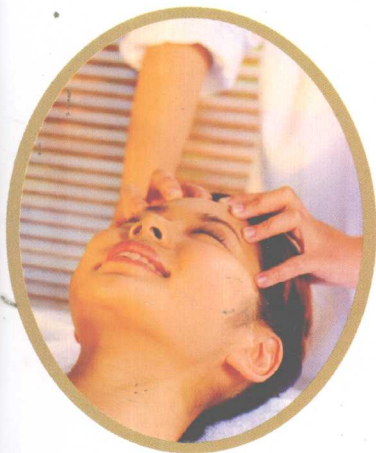
保健手册

河北科学技术出版社

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

【双色图文版】

XUEDAOANMO
aojianshouce



高景华 / 编著

家庭按摩必备读本
专业按摩实用教材

保健手册

穴道按摩

河北科学技术出版社

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

【双色图文版】

穴道按摩

家庭按摩必备读本

专业按摩实用教材

保健手册

高景华 / 编著

XUEDAOANMO

baojianshouce

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴道按摩保健手册/高景华编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3505 - 2

I. 穴… II. 高… III. 穴位按压疗法—手册
IV. R245.9 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147921 号

穴道按摩保健手册

编著 高景华

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	880 × 1300 1/32
印 张	5.75
版 次	2007 年 1 月第 1 版
	2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价	16.80 元

版权所有 翻印必究

言

前 FOREWORD

祖国医学博大精深，几千年来形成了比较完整的治疗体系，为人类的健康做出了巨大的贡献。近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到推崇。正是在这一背景下，古老的中医传统疗法有了新的用武之地，重新焕发出灿烂的异彩。

本书所介绍的穴道按摩疗法，正是中国传统中医学宝库里的一枝奇葩。根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴道，它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处理方法，诸如针刺、按摩、挤压等等，可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界，人们对其显著的疗效啧啧称奇之余，竞相学习。

穴道疗法的优点很多，首先，该疗法具有安全性，没有药物治疗，特别是没有西药治疗的诸多不良反应。其次，该疗法集治疗和保健于一身，具有更为广泛的适用性。第三，该疗法不受场地的限制，简便易学，因此，成为大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出，言简意赅，配以大量图片，简单明了地向人们介绍了穴道疗法的系统知识，看过即可学会，实为广大患者的良师益友。

穴道

按摩保健手册

XUE DAO AN MO BAO JIAN SHOU CE

本书既可供普通家庭使用，也可作为按摩专业人员、临床医生、医科学生的参考书。

本书在编写过程中，参考了大量相关的医学资料和许多推拿按摩方面的专著，恕不一一列出，在此深表谢意。

编 者

于北京中医药大学

录

目 CONTENTS

第一章 按摩基础知识

按摩的定义及作用	/1
按摩可以治哪些病	/2
按摩不宜治哪些病	/2
按摩疗法为什么深受大众喜爱	/3
简便易行	/3
无损伤、无不良反应	/4
效果显著	/4
按摩时需注意哪些事项	/4
常用按摩手法	/5
按法	/6
推法	/8
摩法	/9

揉法	/10
拿法	/11
滚法	/12
擦法	/13
搓法	/15
捏法	/15
抹法	/16
掐法	/16
捻法	/17
拍法	/17
抖法	/18
捶法	/18
常用人体穴位	/19
常用人体穴位图解	/19
常用人体穴位表	/22

第二章 养生保健按摩

早晨醒脑按摩	/31
晚上催眠按摩	/32
促进食欲按摩	/34
促进消化按摩	/35
消除疲劳按摩	/36
健脑益智按摩	/38

养心安神按摩	/39
缓解压力按摩	/40

第三章 美容美肤按摩

美肤按摩	/42
除皱按摩	/43
美发按摩	/45
驻颜美容按摩	/46
消除黄褐斑按摩	/48
消除雀斑按摩	/49
消除痤疮按摩	/51

第四章 常见病症康复按摩

内科病症按摩	/53
头痛	/53
发热	/55
咳嗽	/57
感冒	/59
慢性支气管炎	/61
中暑	/63
失眠	/64

神经衰弱	/66
呕吐	/68
慢性胃炎	/70
胃下垂	/71
腹泻	/73
便秘	/75
糖尿病	/77
高血压	/79
低血压	/81
冠心病	/83
动脉硬化	/85
半身不遂	/87
眩晕	/88
昏厥	/90
老年性痴呆	/92
癫痫	/93
肥胖症	/95
贫血	/97
慢性肾炎	/99
慢性肝炎	/101
胆囊炎	/102
尿路结石	/104
甲状腺功能亢进	/106
面部痉挛	/108
三叉神经痛	/110

外科病症按摩

肩膀酸痛	/113
腰痛	/114
小腿抽筋	/116
脚扭伤	/117
腰扭伤	/118
落枕	/120
颈椎病	/121
肩周炎	/124
风湿性关节炎	/125
腰椎间盘突出症	/127
坐骨神经痛	/129
骨质疏松症	/130
神经性皮炎	/132
斑秃	/134
痔疮	/136

妇科病症按摩

月经不调	/139
痛经	/141
更年期综合征	/143
盆腔炎	/145
闭经	/146
子宫脱垂	/148
乳腺增生	/150

儿科病症按摩

小儿惊风	/153
小儿遗尿症	/154
小儿肌性斜颈	/157
维生素 D 缺乏症	/158
小儿感冒	/161

五官科病症按摩

眼睛疲劳	/163
牙痛	/164
耳鸣	/165
近视	/167
慢性鼻炎	/170
慢性咽炎	/172

第一章 按摩基础知识

按摩的定义及作用

按摩亦称“推拿”，属于中医外治范畴，是一种简单、方便、有效、价廉、无创伤的自然疗法。不用吃药打针、不借助其他医疗器械，仅凭一双健康的手，运用各种不同的手法，给体表一定的良性物理刺激，直接作用于经络、穴位和肌肉上，使人体发生由表及里的各种变化，调节人体脏腑、气血、阴阳功能，是强身健体、治疗疾病的整体疗法，是现代人所崇尚自然、提高生活质量的绿色疗法。

从现代医学的角度来看，按摩直接作用于皮肤，可以消除皮肤表层的衰老细胞，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌。使用强刺激手法能促使毛细血管扩张，增强局部皮肤肌肉的营养，使受损害的组织修复加快；使用连续按压手法能加快病变部位的血液循环和淋巴循环，加速水肿的吸收，使肿胀挛缩消除；使用弹拨的手法能解除软组织的痉挛、粘连和错位。按摩可加深呼吸运动，对呼吸系统的功能产生积极影响，使新陈代谢旺盛。按摩还可使胃肠壁肌肉张力增加，增强胃肠的蠕动，增进胃肠等脏器的分泌功能。按摩对体表尤其是对穴位的刺激，还能调节大脑皮质的兴奋和抑制、降低大脑皮质对疼痛的感受，因而具有止痛作用。总之，按摩疗法对经络、血液、淋巴、呼吸、消化、

神经等系统都能产生一定的治疗、保健作用。

由于按摩能产生这些良好的作用，所以对正常人来说，它能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来讲，它既能使肿胀、疼痛的局部症状消退，又可加速恢复患病部位的功能，使全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果。

按摩可以治哪些病

穴位按摩可以治很多疾病，主要有：

(1) 内科病症：感冒、咳喘、高血压、冠心病、胃痛、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、呃逆、便秘、腹泻、头痛、失眠、偏瘫等。

(2) 外科病症：颈椎病、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、小腿抽筋、踝关节扭伤、关节脱位、扭伤等。

(3) 妇科病症：痛经、闭经、月经不调、经前期紧张症、子宫脱垂、带下、更年期综合征、产前与产后腹痛、缺乳等。

(4) 儿科病症：感冒、发热、惊风、口疮、呕吐、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、疳积、肌性斜颈、脑性瘫痪、近视、关节脱位等。

按摩不宜治哪些病

穴位按摩虽然可以治很多病，但有些疾病不能使用按摩治疗，应及时到医院诊治，切忌盲目从事，否则会引起严重后果。这些病症有：

(1) 各种皮肤溃疡、烧伤、烫伤禁止按摩。

(2) 各种化脓性感染及结核性关节炎不能按摩。

(3) 各种急性传染病不能按摩,如非典型肺炎、鼠疫、霍乱、伤寒、流脑、肝炎等。

(4) 各种恶性肿瘤禁止按摩。

(5) 各种血液病,如血小板减少、白血病不能按摩。

(6) 各种骨折及关节全脱位。

(7) 各种急腹症,如胃肠道急性穿孔、急性阑尾炎等均不宜按摩。

(8) 月经期、妊娠期腹部禁忌按摩。

(9) 严重心肺功能不全,因按摩时要采取一定的体位,有时会加重心肺负担,故不能按摩。

(10) 年老体弱、危重病人,经受不住按摩者也不能按摩。

按摩疗法为什么深受大众喜爱

按摩疗法在我国历史悠久,深受广大人民的喜爱,成为他们治病防病的主要手段,概括起来,按摩具有以下特点。

简便易行

按摩疗法在操作过程中,不受时间、地点、环境的限制,只需使用我们自己的双手,不需任何设备、工具,就能达到治病防病的目的。我们只需掌握一些基本的医学知识及一些按摩手法,就能在日常生活中对一些常见病进行诊断及治疗。家庭成员之间、亲戚朋友之间也可相互按摩,对被按摩者来说,可防病治病;对操作者来说,可起到锻炼身体的作用,可谓一举两得。

无损伤、无不良反应

按摩疗法是一种纯物理疗法，是通过手法刺激人体体表的肌肉、经络、穴位来调节人体平衡治疗疾病的。

安全有效是按摩疗法的最大优点，它不用吃药打针，无创伤，无任何不良反应，有病治病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。在治疗中，按手法的要求操作，不会产生不良反应。

效果显著

按摩疗法对许多疾病效果显著，对某些疾病具有“立竿见影”的效果，这一点已被大量的临床事实所证实。如急性腰扭伤，用其他疗法如西药、理疗、封闭等方法，治疗时间长，如治疗不当，可能留下后遗症，用按摩疗法只需几次就可痊愈。急性神经血管性头痛，服用索米痛片（去痛片）等药物，需半小时以后方见效，用按摩疗法只需几分钟就能止痛。各类骨质增生病症，如颈椎病、膝关节骨质增生等，西医则无特效方法，而按摩疗法有明显的效果。

按摩时需注意哪些事项

- (1) 按摩者手要保持温暖。天气寒冷时，先将两手掌面对搓至发热，或将手泡热水中温热，也可用热水袋暖热后施治。
- (2) 按摩者手要保持清洁卫生，按摩时不要戴戒指、手镯等妨碍操作的装饰品。

- (3) 按摩者应常修剪指甲，使其不要过长，以免划破患者皮肤。
- (4) 按摩时要态度和蔼，细心耐心，取穴准确，手法熟练，全神贯注，认真操作，仔细观察。
- (5) 按摩环境要安静整洁，温度适宜，空气畅通，但千万不要让病人受凉受风。
- (6) 要选择有利于操作的位置按摩，使医者操作自如、顺手，患者舒适。如取卧式，治疗时以硬床为宜。
- (7) 根据患者体质情况，要用力均匀，掌握好轻重不同的刺激量。
- (8) 饱食后1小时内，酒后、暴怒后，不宜立即按摩。
- (9) 按摩后，按者不要急于洗手，如果必须马上洗手，应该用温热水洗。因为按摩后血液运行加快，温暖的手用太凉的水洗，对医者没有好处。
- (10) 按摩后的患者除注意避风外，也不要马上用太凉的水洗擦，更不要马上喝冷饮等，以免再受外邪，加重病情。
- (11) 给小儿按摩，最好先做一些不会引起患儿惊恐的动作，取得合作，然后进行施治。

常用按摩手法

用手或肢体的其他部分，按各种特定的技术和规范化动作，在体表上进行操作的方法，称为按摩手法。它的形式有多种多样，包括用手指、手掌、腕、肘及肢体其他部位直接在患者体表进行操作。因为主要用手操作，故统称为手法。由于操作形式、刺激强度、时间长短等不同，形成了各种不同的基本手法。