

快乐健康

自我按摩与养生图解丛书

性保健

自我按摩与养生



主编 吕明 刘晓艳

吉林科学技术出版社



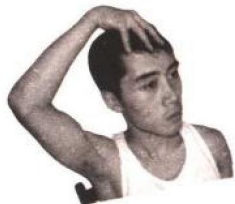
快乐健康
自我按摩
与养生
图解丛书

性保健

自我按摩与养生

主编 吕 明 刘晓艳
编者 吕 明 刘晓艳
蒋鸣福 王 宏
刘 飞 张 欣
张 雷 王喜臣
万科易
摄影 吕 明 万科易

吉林科学技术出版社



快乐健康丛书

自我按摩与养生图解系列

性保健自我按摩与养生

吕明 刘晓艳 主编

责任编辑:齐郁 封面设计:杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

磐石印刷有限责任公司印刷

*

880×1230毫米 32开本 5.25印张 140 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2829-1/R·645

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com

作者

简介

吕明，副教授，医学硕士学位，1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医疗工作，现任长春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研室主任、吉林省针灸学会推拿专业委员会副主任委员、吉林省按摩师职业技能鉴定高级考评员。2001年被学院评为“长春中医学院中青年骨干教师”，2002年被吉林省针灸学会评为“吉林省优秀针灸推拿专家”。吕明推拿手法娴熟，临床经验丰富。主编和参加编写的推拿专业著作有《点穴图解》、《按摩图解》、《中国推拿》、《推拿治疗学》、《中国推拿大成》、《推拿大成》、《掀开点穴的面纱》、《推拿手法彩色图谱》、《推拿治疗手法图解》、《国际流行保健按摩套路——日式》、《国际流行保健按摩套路——中式》、《国际流行保健按摩套路——港式》、《国际流行保健按摩套路——韩式》、《国际流行保健按摩套路——欧式》、《国际流行保健按摩套路——泰式》、《国际流行保健按摩套路——美容》、《国际流行保健按摩套路——足部》。其中《推拿治疗学》为全国高等中医院校21世纪推拿教材。发表了省级和国家级学术论文60余篇，其代表作有：“吕氏太极气功推拿术”，“推拿治疗梨状肌综合征56例”，“推拿加练功治疗第3腰椎横突综合征38例”，“气功推拿治疗脂肪肝”，“糖尿病的中医养生法”，“推拿配合练功治疗肩周炎体会”等。

前

言

祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩的必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

我们的愿望是奉献给读者一份精品。由于编写时间仓促，如有不足之处，恳请读者批评指正。

吕明

目 录

基础篇

- 什么是自我按摩 / 3
- 自我按摩的特点是什么 / 3
- 自我按摩有哪些作用 / 3
- 自我按摩应该注意些什么 / 5
- 自我按摩一般不用于哪些疾病 / 6
- 自我按摩中应该如何用力 / 6
- 自我按摩中应该如何定穴 / 7
- 自我按摩中应采取什么体位姿势 / 9
- 自我按摩的基本手法有哪些 / 9
- 什么叫养生 / 26
- 养生的方法有哪些 / 26
- 养生有什么作用 / 27
- 养生应注意些什么 / 27

治疗篇

- 遗精 / 31
- 什么是遗精 / 31
- 遗精的病因病机是什么 / 31
- 遗精的临床表现有哪些 / 32
- 遗精的按摩治疗原则是什么 / 32
- 遗精的全身自我按摩方法有哪些 / 33

遗精的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 55

阳痿 / 62

什么是阳痿 / 62

阳痿的病因病机是什么 / 62

阳痿的临床表现有哪些 / 63

阳痿的按摩治疗原则是什么 / 63

阳痿的全身自我按摩方法有哪些 / 63

阳痿的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 80

早泄 / 80

什么是早泄 / 80

早泄的病因病机是什么 / 80

早泄的临床表现有哪些 / 80

早泄的按摩治疗原则是什么 / 81

早泄的全身自我按摩方法有哪些 / 81

早泄的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 84

性冷淡症 / 84

什么是性冷淡症 / 84

性冷淡症的病因病机是什么 / 84

性冷淡症的临床表现有哪些 / 85

性冷淡症的按摩治疗原则是什么 / 85

性冷淡症的全身自我按摩方法有哪些 / 85

性冷淡症的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 95

养生篇

遗精 / 99

遗精的一般养生方法有哪些 / 99

遗精有什么好的药膳疗法 / 99

遗精平时可以练什么气功 / 104

遗精平时可以做一什么运动 / 110

遗精的手部反射区自我按摩法如何操作 / 113

遗精的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 119

遗精的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 125

遗精的耳穴自我按摩法如何操作 / 128

遗精的耳压疗法如何操作 / 131

遗精如何用中药调理 / 131

遗精有什么好的单方验方 / 132

遗精有什么好的敷脐疗法 / 132

遗精有什么好的艾灸疗法 / 132

阳痿 / 133

阳痿的一般养生方法有哪些 / 133

阳痿有什么好的药膳疗法 / 133

阳痿平时可以练什么气功 / 139

阳痿的手部反射区自我按摩法如何操作 / 139

阳痿的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 143

阳痿的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 143

阳痿的耳穴自我按摩法如何操作 / 144

阳痿的耳压疗法如何操作 / 145

阳痿如何用中药调理 / 145

阳痿有什么好的单方验方 / 146

阳痿有什么好的洗浴疗法 / 146

阳痿有什么好的敷脐疗法 / 146

阳痿有什么好的艾灸疗法 / 147

早泄 / 147

早泄的一般养生方法有哪些 / 147

早泄有什么好的药膳疗法 / 147

- 早泄平时可以练什么气功 / 150
- 早泄平时可以做什么运动 / 150
- 早泄的手部反射区自我按摩法如何操作 / 150
- 早泄的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 150
- 早泄的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 150
- 早泄如何用中药调理 / 150
- 早泄有什么好的熏洗疗法 / 151
- 性冷淡症 / 151**
- 性冷淡症的一般养生方法有哪些 / 151
- 性冷淡症有什么好的药膳疗法 / 152
- 性冷淡症平时可以练什么气功 / 155
- 性冷淡症的手部反射区自我按摩法如何操作 / 155
- 性冷淡症的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 158
- 性冷淡症的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 159
- 性冷淡症如何用中药调理 / 160

基础篇

JICHU PIAN

什么是自我按摩?

自我按摩是自我运用按摩手法技巧,在自身体表的一定部位上进行按摩,以达到促进身心功能恢复或强身防病的一种方法。适用于慢性病证的康复治疗、自我养生保健、老年病后的养生保健及残疾病证等,有治疗疾病、增强体质、消除疲劳、延缓衰老的作用。

自我按摩的特点是什么?

1. 方法简便、易学易行:自我按摩手法简单,易于掌握,操作无须别人帮助,不受时间、地点的限制,可以说方法简便、易学易行。

2. 适用范围广泛:自我按摩适用范围广泛,不仅可以单独应用,也可以配合其他疗法应用,尤其是功能性的慢性疾病或长期服药效果不明显的疾病,只要坚持自我按摩,均可收到良好的效果。

3. 疗效可观、副作用小:自我按摩目前广泛应用于内科、骨伤科、妇科、儿科、外科、五官科等疾病,对于有些疾病可以达到立竿见影的效果。对于一些疑难病证,如糖尿病、高血压、胃下垂、阳痿、早泄等疾病,可以收到较好的疗效。而且自我按摩无药物的毒副作用,安全可靠,可以长期治疗,老幼皆宜。

4. 有病治病、无病健身:自我按摩以增强人体抗病能力、祛病益寿为目的,可以有病治病、无病强身。

5. 原则性与灵活性结合运用:每一种自我按摩方法都有一定的作用和适用范围,所以应根据自己的具体情况、疾病的不同类型,而选择性地应用自我按摩方法、按摩时间和次数。

自我按摩有哪些作用?

1. 提高人体抗病能力:自我按摩可以促进淋巴形成,加速人体淋巴

液的流动，使人体内的白细胞总数增加、白细胞分类中的淋巴细胞比例升高、白细胞的吞噬能力增强，从而提高了人体抗病能力、免疫能力，达到预防疾病和治疗疾病的目的。

2. 调整内脏功能紊乱：自我按摩对内脏具有双向的调节作用。对胃肠蠕动快的可以减缓胃肠蠕动，对胃肠蠕动慢的可以加快胃肠蠕动，从而提高人体对饮食有效的消化和吸收。对于糖尿病，可以提高部分患者的胰岛功能，使血糖降低、尿糖转为阴性，控制各种并发症。对泌尿系统疾病，可以调节膀胱张力和括约肌功能，可以治疗遗尿症和尿潴留。对于心血管疾病，可以改善冠心病患者的左心功能，降低外周阻力，减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛。

3. 减轻和消除心理疲劳：人体的疲劳包括精神的和肉体的。心理疲劳主要表现为头晕、脑胀、记忆力减退、注意力不集中、工作能力下降等。自我按摩可以调节植物神经系统的功能，改善大脑的血液供应，缓解精神疲劳，保护大脑。

4. 减轻和消除肌肉疲劳：肌肉疲劳主要表现为肌肉酸痛、无力、能力下降。自我按摩可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性。又因为自我按摩可以促进人体内血液和淋巴液的循环，从而可以改善肌肉的营养状况。使肌肉疲劳引起的肌肉酸痛、无力、能力下降等症状得以减轻或消除，很快的恢复体力，甚至使其他疾病引起的肌肉萎缩得到改善。

5. 解除肌肉痉挛：自我按摩既可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌肉的痉挛，又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。因为长久的肌肉痉挛挤压穿行于其间的神经和血管，又可以形成新的疼痛源。肌肉痉挛的缓解，可大大改善局部的血液循环和营养供应，使疼痛明显减轻甚至消除。

6. 松解粘连：软组织粘连是引起运动功能障碍和疼痛的主要原因，自我按摩可以直接分离粘连，如拇指弹拨法。

7. 使肿胀和淤血消散：自我按摩可以促进被按摩部位毛细血管的扩张，加快静脉回流，从而可以促进炎症渗出物的吸收，使局部肿胀和淤血消散。

8. 改善血液循环：自我按摩可以使被按摩部位的毛细血管扩张，改

善被按摩部位的血液循环，并且可以反射性地调节全身的血液循环。还能降低血液的黏稠度、降低血脂，减少胆固醇在人体血管壁的沉积，提高血管的弹性，预防动脉硬化。能够改善冠心病病人的心肌缺血缺氧状态，使心绞痛等症状缓解甚至消失。

9. 减肥和美容：自我按摩可以减少脂肪在人体内的堆积，使人体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。自我按摩还可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞。使人体表面的毛细血管扩张，增强皮肤的营养供应。增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着。

10. 使人心情愉悦：自我按摩可以调畅人体的气机、舒肝解郁。所以当你心情不舒畅的时候，在接受自我按摩后会使你心情舒畅、神清气爽，一切烦恼和不如意都会随之消散。

自我按摩应该注意些什么？

自我按摩治疗各科疾病比较安全、可靠，但做按摩时还应注意以下几个问题，以免出现不良反应及意外。

1. 按摩前一定要修剪指甲，不戴戒指、手链、手表等硬物，以免划破皮肤，并注意按摩前后个人的卫生清洁。

2. 按摩前要排空大、小便，穿好舒适的衣服，需要时可裸露部分皮肤，以利于按摩。

3. 按摩时要随时调整姿势，使自己处在一个合适松弛的体位上，从而有利于发力和持久操作。

4. 按摩时要保持身心安静、注意力集中，从而在轻松的状态下进行按摩，也可以同时放一些轻松的音乐。

5. 为了避免按摩时过度刺激被按摩部位暴露的皮肤，可以选用一些皮肤润滑剂，如爽身粉、按摩膏、凡士林油等，按摩时涂在被按摩部位的皮肤上，然后进行按摩。

6. 按摩时要保持一定的室温 and 清洁肃静的环境，既不可过冷，也不可过热，以防感冒和影响按摩。

7. 按摩后，如感觉疲劳，可以休息片刻，然后再做其他活动。
8. 过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时，不宜立即进行按摩。
9. 足部按摩前要在足部涂擦上凡士林油或其他按摩膏，按摩后要饮温水一杯。
10. 一般每天按摩一次，10次为一个疗程，疗程间可休息1~2天。

自我按摩一般不用于哪些疾病？

对于下列几种情况，不宜进行自我按摩：

1. 高血压病、高热发烧者。
2. 皮肤病的局部化脓、感染等。
3. 妇女月经期、孕妇的腹部。
4. 年老体弱、病重、极度衰弱经不起按摩者。
5. 各种恶性肿瘤、结核等。
6. 有出血性疾病者。
7. 有严重心脏病、肾病、急腹症等。
8. 酒后人志不清者，精神病者。

自我按摩中应该如何用力？

自我按摩中力用小了不起作用，力用大了又可能使病情加重。一般来说，损伤或炎症的早期或虚证者，按摩时应用力较轻；损伤或炎症的晚期，按摩时应用力较重。在敏感的穴位或其他部位上，按摩时应用力较轻；在一般的穴位或其他部位上，按摩时应用力较重。对年老者、年幼者、体弱者，以及劳累、空腹、精神紧张、长期的慢性病人，按摩时手法定宜轻。如果手法过重，刺激强烈，反而会引起不良感觉，最常见的是头晕眼花、心慌、胸闷欲吐、全身出虚汗、四肢发凉等。对于体质强壮者，以及病症反应急的病人，按摩的手法可以适当重一些，但也要以能够耐受为宜。在穴位处治疗时，局部有酸、麻、胀、痛的感觉是正常现象，中医把这种现象叫做“得气”。

自我按摩中应该如何定穴？

按摩治疗效果与取穴位置是否正确，有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握定位方法。本书介绍的定位方法是比较简单的方法。

1. 手指同身寸法

以病人的手指为标准来定取穴位的方法叫“手指同身寸法”。

(1) 拇指同身寸：是以病人拇指的指间关节横度为 1 寸来定穴（图 1）。

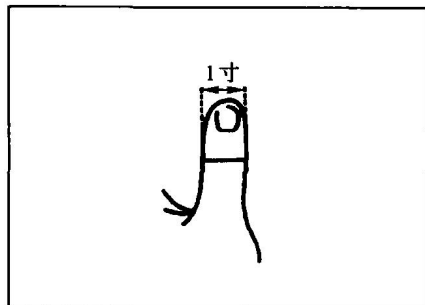


图 1 拇指同身寸

(2) 中指同身寸：是以病人的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为 1 寸来定穴（图 2）。

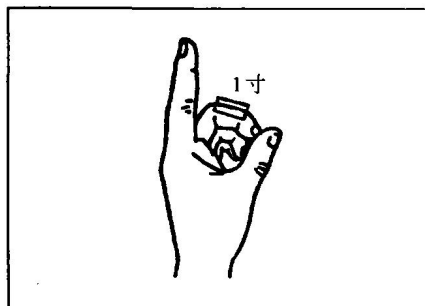


图 2 中指同身寸

(3) 横指同身寸：又叫“一夫法”，是让病人将示指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节近端横纹处为准、四指横量作为3寸来定穴（图3）。

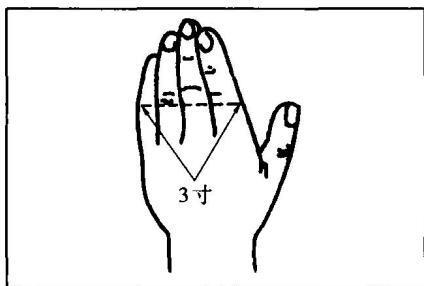


图3 横指同身寸

2. 折量法

折量法是将身体一定部位间折作几等分，作为测定穴位的方法，每等分相当于1寸，该方法准确性相当高（图4）。

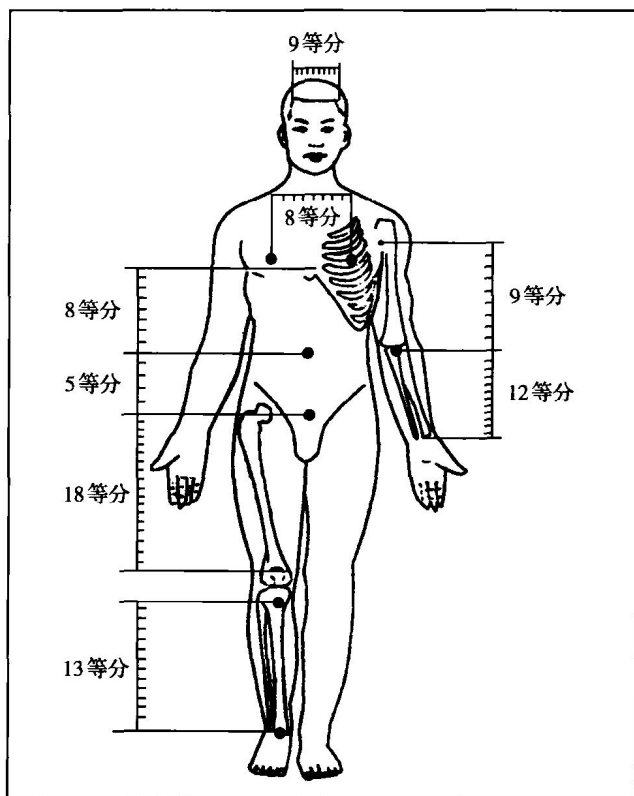


图4 折量法