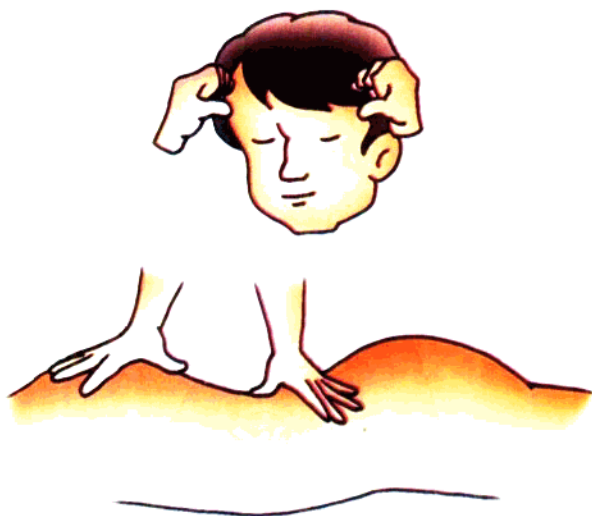




时尚家庭保健丛书

家庭按摩治百病



吉林摄影出版社

目 录

一、按摩的一般知识	1
(一) 按摩的特点	2
(二) 按摩的注意事项	3
(三) 按摩手法的力量和时间	4
(四) 一般按摩手法技巧	5
(五) 按摩的体位	18
二、按摩的经络及功能	20
(一) 头颈部常用穴位经络	21
(二) 胸腹部和臀下常用穴位经络	31
(三) 背部和腰部常用穴位	37
(四) 上肢常用穴位	47
(五) 下肢常用穴位经络	53
(六) 穴位的测量方法	68
三、常见病的按摩	75
(一) 背 痛	75
(二) 便 秘	77
(三) 近视眼	79
(四) 头 痛	82

(五) 慢性胃炎	86
(六) 腰椎滑脱症	90
(七) 高血压病	94
(八) 腕关节腱鞘炎	97
(九) 膝关节增生性关节炎	99
(十) 小儿夜尿症	103
(十一) 肩周炎	106
(十二) 坐骨神经痛	109
(十三) 乳腺炎	113
(十四) 膝关节侧副韧带损伤	118
(十五) 急性腰扭伤	121
(十六) 颈椎病	125
(十七) 结肠炎	132
(十八) 腰椎间盘突出症	137
(十九) 腰肌劳损	143
(二十) 屈指肌腱狭窄性腱鞘炎	147
(二十一) 足跟痛	150
(二十二) 更年期综合症	154
(二十三) 关节鼠	157
(二十四) 膝关节劳损	160
(二十五) 棘上韧带损伤	163
(二十六) 感 冒	168
(二十七) 阳 痿	171
(二十八) 落 枕	174

(二十九) 踝关节扭伤.....	177
(三十) 腕关节损伤.....	181
(三十一) 月经不调.....	183

一、按摩的一般知识

按摩是一种机械物理刺激，作用于人体之后，通过神经体液反射调节或改变局部乃至全身的神经体液变化，增强人体抵抗力、免疫力和修复能力，从而达到治疗或保健目的。

按摩可以促进血液循环。由于按摩的力量能直接施加于体表浅层血管，可以帮助静脉回流，并促进外周血管扩张，降低血管阻力，利于血液循环。

微循环系统是人体营养和代谢物质的交换场所，在按摩的刺激下其通路开放增多，并且通透性增加，十分有利于组织的新陈代谢，促进组织修复。

按摩可直接刺激、或由神经反射性刺激管腔器官蠕动，加强消化、吸收和排泄功能。

按摩作用人体表面时，还可以清除衰老的上皮细胞，改善皮肤光洁度，增加皮肤弹性，延缓皮肤衰老，提高皮肤机能。

.....

不难看出，按摩术的作用面十分广阔，可以治疗内、外、妇、儿等多科疾病。可以毫不夸张地说，按摩术对所有疾病都能产生积极效应，只是由于现阶段科学水平限制，人们远

非认识其全部实质，以至于在不少的疾病领域中尚无按摩术涉入。随着科学的发展，人类的日益聪慧，这种情形在不远的将来就会得到改变。一些年轻的同行们正雄心勃勃、奋发而起，准备在几年的时间内攻克那些尚未占领的医学堡垒。也许某些读者在本书启迪之下，可能探索出更新更广的路子来！

最后有必要重申一点，就目前来说尽管按摩可以治疗许多疾病，然而按摩术毕竟不是万能的，某些疾病在当前来说尚不宜按摩，开展家庭按摩更有一定局限性。因此，在掌握按摩手法的同时还必须选择适应症，这样才能取得理想的治疗效果。

(一) 按摩的特点

按摩最优越的特点是无副作用。现代医学日益昌盛，各种生物化学药物层出不穷，尽管许多药物有着极高的治疗价值，但是由它们同时给人体带来的副作用乃至毒性作用，还是无法绝对避免。例如，严重的青霉素或链霉素过敏性休克甚至有生命危险，一些药物引起的胃肠反应、皮疹、粒细胞减少、肾脏损害……，举不胜举。难怪一些经验者说，按摩较其他疗法来说不啻一种享受。这种说法虽然有点夸大，却也从侧面说明：无副作用的按摩疗法已经成为患者乐意接受的疗法之一。

.....

在人类已经进入太空时代的今天，按摩，这种历经千百

年坎坷道路的古老医术，为什么重新受到全世界不同肤色的人们的青睐呢？

为什么号称“金元帝国”、“科技大国”的国家不远万里派人来到中国学习按摩术呢？

读者不难看出，这些都是因为按摩术具有极大的优越性之缘故。

（二）按摩的注意事项

按摩虽然适应范围广，但有些疾病不能使用按摩治疗，应及时到医院诊治，切不可盲目从事，否则会引起严重后果。这些病症有：

1. 哪些病不能按摩

（1）各种皮肤溃疡、烧伤、烫伤禁止按摩，以免皮肤创面感染。

（2）各种化脓性感染及结核性关节炎不能按摩，以避免炎症扩散、蔓延。

（3）各种急性传染病不能按摩，以避免疾病传染，延误治疗。

（4）各种恶性肿瘤禁忌按摩，以免癌细胞扩散。

（5）各种血液病，如血小板减少、白血病，应禁忌按摩，因为易引起或加重出血。

（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，以避免加重病情。

(8) 月经期、妊娠期腹部禁忌按摩，以避免增加经血量，及引起流产或早产。

(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，亦不能按摩。

2. 按摩的时机

按摩的时机有两个含义：一是指病人病情发展过程的早期、中期或晚期；一是指给病人实施按摩的具体时间。

一般来说，无论什么病，尽量争取在其病变早期治疗，此时病变程度较轻，痛苦小，利于接受家庭按摩治疗，加速治愈。急性腰扭伤或急性踝关节扭伤等患者，因其局部组织内毛细血管破裂、渗出、肿胀以及软组织撕裂等变化，如果立即施予按摩治疗则有可能加重损伤和出血。因此，需要休息三天后才能进行按摩治疗。其他疾病，一旦认定，则以尽早治疗为宜。

通常，患者可每天接受按摩1~2次，具体时间可在早饭后一小时或午饭后一小时进行，饱腹和空腹时均不宜进行按摩。

(三) 按摩手法的力量和时间

实施按摩，手法太轻了不起作用，太重了病人又不堪忍

受，同时也会造成皮肤损伤。那么究竟多大力量为好呢？这应该根据具体情况而定，由于每个人的体质不同、病情不同、耐受力不同，对其施予的手法力量轻重也应有所不同。适宜的手法力量应以该部位接受手法后出现酸胀、压迫感并且病人能忍受为度。在具体操作时，各种按摩手法应刚柔相济，穿插使用，使病人易于接受，增加治疗效果。一般情况下，近期损伤或病情重者手法宜轻，慢性损伤或病程久者手法宜重。

同样，每次按摩时间的长短也要取决于病情的轻重，轻者可短些，重者可稍长，一般以 20~30 分钟为宜。家庭按摩可以灵活掌握，以达实效为目的。但一个部位倘若按摩时间过久则易损伤皮肤，故须注意。

（四）一般按摩手法技巧

手法是按摩术的表现形式，娴熟的手法是取得满意疗效的重要条件。按摩师运用各种手法作用于病人，从而达到治疗疾病或保健目的。因此，掌握常用的手法是学习按摩术的基础。作为按摩爱好者进行家庭按摩的话，能掌握本书介绍的 20 余种手法就足以应付治疗需要了。退休人员或待业者如果有志于按摩手法的研究，也可以经过本书的学习过渡，再进入更高层次的练习。

学习按摩手法，重在领会实质而达到治疗目的，不应过于讲究名称和形式。尤其是家庭按摩，只要达到治疗效果即可，经过一段时间的实践或逐步熟练之后，读者再悉心体会，

手法便会日臻完善，游刃有余。

常用的按摩手法：



图1 掌按



图2 指按

1. 按法

按法又称压法。用手掌或手指垂直向患处发力，力量沉透入内，稳而持久。按法分掌按和指按等。掌按用于大面积施术，指按用于小部位和点穴。见图1、图2。

2. 摩法

五指放松，置于病变部位做轻柔环形摩动，力量缓和，作用于皮肤和肌肉间。摩法也分为掌摩和指摩。见图3、图4。

3. 抚法

力量较摩法轻，作用于皮肤表面，有如“春风拂面”之感。见图5。



图3 掌摩



图4 指摩



图5 抚法

4. 揉法

力量较摩法为重，可深达皮下、肌肉、骨骼和内脏。用力沉重和缓，主要分为掌揉和指揉（指揉又称点揉）。见图6、



图6 掌揉



图7 指揉



图8 掌推

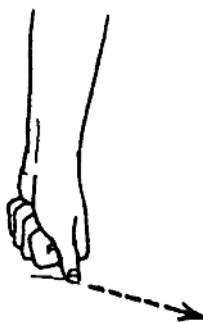


图9 指推

图7。

5. 推法

用手掌或手指沿病变部位向前运行，力量适宜，速度适中。推法分为掌推和指推。见图 8、图 9。



图 10 三指拿



图 11 五指拿

6. 拿法

用大拇指和其余四指相对拿住病变部位，用力沉重，刺激强。有三指拿和五指拿之分。见图 10、图 11。

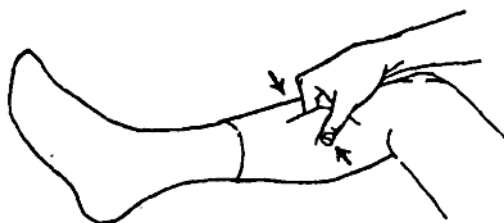


图 12 捏法

7. 捏法

主要由拇指和食指相对用力捏住病变部位。见图 12。



图 13 捏指法

8. 捏提法

本法又称提拿法。在捏法基础之上，将病变组织提起来。见图 13。

9. 提弹法

又称弹筋法。将病变组织提起之后突然松开，使其自然



图 14 提弹法

弹回。动作快捷，刺激性强。见图 14、图 15。

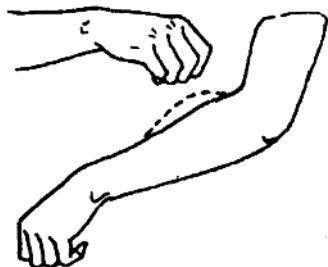


图 15 提弹法

10. 捻法

术者用拇指和食指反复捻患指或患趾，力量适宜。见图 16。

11. 夹弹法

术者用两手指夹住患指或患趾，用力快速拔伸，多可听到弹响声。见图 17、图 18。

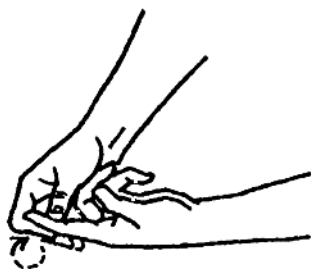


图 16 捻法

12. 搓法

术者用双手掌相对搓动患肢或患部。见图 19。

13. 擦法

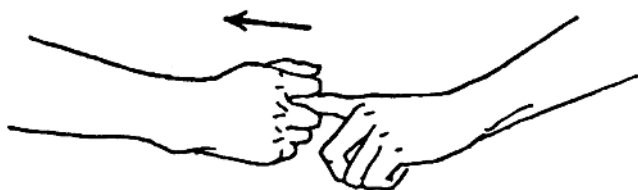


图 17 夹弹法



图 18 夹弹法

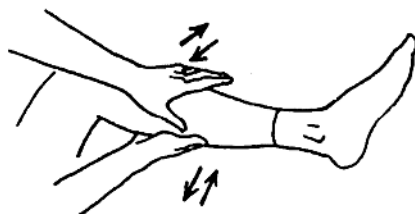


图 19 搓法

用手掌从患处快速擦过，像擦桌子一样。见图 20。

14. 滚法

以小指侧掌缘附着于病变部位，进行连续往复的翻腕、伏腕动作。操作时，以前臂发力，腕部放松，手掌侧紧贴地患处，不要跳跃，注意力量柔和，节律均匀，使病人感觉有滚动感。见图 21、图 22。



图 20 擦法



图 21 滚法



图 22 滚法

15. 振法

用手掌或手指在病变处作垂直方向上、下振动，频率为每分钟 150 次左右，节律均匀有力。分为掌振和指振。见图 23、图 24。