

北 京 体 育 大 学 出 版 社



按摩

卧室里的

按摩术

100种家庭按摩法

漆浩 主编

爱与健康

卧室里的按摩术

——100种家庭按摩法

主编 漆 浩

编著 漆 浩 刘 硕 吴宗龙 阿 芒 史 晟
丁 丁 李颖华 周 荣 胡玉玲 李 雁

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:杨为民
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

卧室里的按摩术:100种家庭按摩法/漆浩主编. - 北京:北京体育大学出版社,1999.10
(爱与健康丛书)
ISBN 7-81051-410-5

I.卧… II.漆… III.①家庭保健-按摩疗法 IV.
R254.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19784 号

卧室里的按摩术:100种家庭按摩法

漆 浩 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:6.25

定价:8.90元

1999年10月第1版

1999年10月第1次印刷

印数:6000册

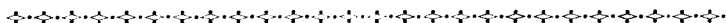
ISBN 7-81051-410-5/R·11

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内 容 简 介

自我保健按摩作为现代人生活中的一个重要内容已日益受到人们的重视。现将传统的按摩方法以通俗易懂、简便、易操作的方式介绍给大家,使读者能够在自己小小的卧室里学会并熟练掌握用家庭按摩治疗百病的方法。

翻开这本小书,你会看到本书从初学者学习自我按摩的角度出发,以简浅的文字、通俗的语言,给大家讲述了如何选择按摩穴位、家庭按摩的基本原则,并从家庭保健出发,告诉读者如何根据不同的体质、不同的病症、不同的时间、不同的场合选择不同的穴位按摩治疗疾病的方法。书中以头部、面部、五官、颈部、胸部、腹部、上肢、下肢、会阴等人体的不同部位为纲,介绍了各部按摩的特点和方法,同时以内、外、妇、儿、五官等不同系统约 300 余种疾病为目,重点介绍了按摩的手法和要领。你不难看出,本书所介绍的按摩方法既安全又简单,它们通常由 1~6 个小节组成,操作时可以不拘场合,轻松自然地进行。相信您会喜欢这本书,并利用书中所介绍的方法来为自己和家人的养生保健服务。



第一章 家庭自我保健按摩入门

- 一、保健按摩穴位的掌握 (1)
- 二、保健按摩手法的掌握 (2)
- 三、保健按摩时间的掌握 (4)
- 四、保健按摩机理的掌握 (5)

第二章 家庭自我按摩的基本法则

- 一、不同人群的家庭按摩原则 (7)
 - (一) 气虚人按摩点穴原则 (7)
 - (二) 气郁人按摩点穴原则 (7)
 - (三) 血淤人按摩点穴原则 (8)
 - (四) 血积人按摩点穴原则 (8)
 - (五) 气血不调人按摩点穴原则 (8)
 - (六) 外部伤痛病人的按摩点穴原则 (9)
- 二、不同疾病的家庭自我按摩法则 (9)
- 三、不同证候的家庭自我按摩法则 (13)
- 四、不同脏腑病证的家庭自我按摩法则 (17)
- 五、不同状态的家庭自我按摩禁忌法则 (19)

第三章 家庭自我按摩的辨穴治疗法

- 一、强壮穴的辨穴治疗法 (22)

二、补气穴的辨穴治疗法	(23)
三、补血穴的辨穴治疗法	(24)
四、安神穴的辨穴治疗法	(24)
五、急救穴的辨穴治疗法	(25)
六、升压穴的辨穴治疗法	(26)
七、降压穴的辨穴治疗法	(26)
八、祛风穴的辨穴治疗法	(27)
九、止痒穴的辨穴治疗法	(28)
十、退烧穴的辨穴治疗法	(28)
十一、发汗、止汗穴的辨穴治疗法	(29)
十二、止咳平喘穴的辨穴治疗法	(30)
十三、化痰穴的辨穴治疗法	(30)
十四、止呕、催吐穴的辨穴治疗法	(31)
十五、消食穴的辨穴治疗法	(31)
十六、止泄、通便穴的辨穴治疗法	(32)
十七、利尿、消肿穴的辨穴治疗法	(32)
十八、调经穴的辨穴治疗法	(33)
十九、止血穴的辨穴治疗法	(33)
二十、止痉穴的辨穴治疗法	(34)
二十一、止疼穴的辨穴治疗法	(35)
二十二、小儿常用穴的辨穴治疗法	(37)
(一) 小儿捏脊按摩法	(37)
(二) 小儿揉腹按摩法	(39)
(三) 小儿手掌按摩法	(40)

第四章 助你面目一新的家庭按摩术

——面部自我按摩法

一、面部自我按摩法导读	(42)
二、面部自我按摩的要穴	(42)
三、面部皮肤按摩法	(44)
四、面部经穴按摩法	(46)
五、面部按摩治表情肌紧张	(48)
六、面部按摩治面神经麻痹	(49)
七、面部按摩治感冒	(50)
八、面部按摩治雀斑	(50)
九、面部按摩治休克	(52)
十、面部按摩治小儿惊风	(52)
十一、面部按摩治小儿发热	(53)
十二、面部按摩治眼尾纹	(54)
十三、面部按摩治失眠	(54)
十四、面部按摩治眩晕	(55)
十五、面部按摩治偏头痛	(55)
十六、面部按摩治高血压头痛	(56)
十七、面部按摩治高血压	(56)
十八、面部按摩治中风	(57)
十九、面部按摩治脑缺血	(57)

第五章 助你头脑清爽的家庭按摩术

——头部自我按摩法

一、头部自我按摩导读	(59)
二、头部自我按摩要穴	(60)
三、头部按摩治高血压	(61)
四、头部按摩治低血压	(62)
五、头部按摩治头晕	(62)

六、头部按摩治失眠	(63)
七、头部按摩治神经衰弱	(64)
八、头部按摩防白发	(65)
九、头部按摩治太阳穴痛	(66)
十、头部按摩治头痛	(66)
十一、头部按摩治偏头痛	(67)
十二、头部按摩治神经性头痛	(67)
十三、头部按摩治三叉神经痛	(68)
十四、头部按摩防治近视眼	(69)
十五、头部按摩治感冒	(69)
十六、头部按摩治外感风热	(69)
十七、头部按摩治面部色斑	(70)
十八、头部按摩治脑血管硬化	(70)

第六章 助你明眸皓齿的家庭按摩术

——五官的自我按摩法

一、五官自我按摩导读	(71)
二、五官自我按摩要穴	(71)
三、五官按摩防治近视眼	(72)
四、五官按摩治青光眼	(73)
五、五官按摩除眼部皱纹	(74)
六、五官按摩治眼球疲乏不适	(74)
七、五官按摩治眼散光	(75)
八、五官按摩治眼部胀痛	(75)
九、五官按摩治眼袋松弛	(76)
十、五官按摩治鼻塞	(77)
十一、五官按摩治鼻炎	(77)

十二、五官按摩治过敏性鼻炎	(78)
十三、五官按摩治鼻窦炎	(78)
十四、五官按摩治咽喉疼痛	(79)
十五、五官按摩治口腔炎	(79)
十六、五官按摩治牙痛	(80)
十七、五官按摩治牙周炎	(80)
十八、五官按摩治三叉神经痛	(81)
十九、五官按摩治失眠	(81)
二十、五官按摩治呃逆	(81)
二十一、五官按摩治烦躁	(82)

第七章 助你高枕无忧的家庭按摩术

——颈椎部的自我按摩法

一、颈部自我按摩导读	(83)
二、颈部自我按摩要穴	(83)
三、颈部按摩治落枕	(84)
四、颈部按摩治颈肌紧张症	(86)
五、颈部按摩治眩晕	(86)
六、颈部按摩治耳鸣	(87)
七、颈部按摩治颈椎病	(88)
八、颈部按摩治颈椎增生	(89)
九、颈部按摩治椎动脉型颈椎病	(90)
十、颈部按摩治颈项强直	(91)
十一、颈部按摩治颈部疼痛	(92)

第八章 助你肩背挺拔的家庭按摩术

——肩背部的自我按摩法

一、肩背部自我按摩导读	(93)
-------------------	------

二、肩背部自我按摩要穴	(94)
三、肩背部按摩治肩周炎(之一)	(96)
四、肩背部按摩治肩周炎(之二)	(97)
五、肩背部按摩治项背酸痛	(98)
六、肩背部按摩治背痛	(99)
七、肩背部按摩治肩关节痛	(99)
八、肩背部按摩治上肢关节痛	(100)
九、肩背部按摩治骨椎增生	(100)
十、肩背部按摩治肩部劳损	(101)
十一、肩背部按摩治腰椎间盘突出	(101)
十二、肩背部按摩治肩背综合症	(102)
十三、肩背部按摩治腰、背肌劳损	(103)
十四、肩背部按摩治冠心病	(104)
十五、肩背部按摩治低血压	(104)
十六、肩背部按摩治贫血	(104)
十七、肩背部按摩治急性支气管炎	(105)
十八、肩背部按摩治咳嗽	(105)
十九、肩背部按摩治小儿体弱	(105)
二十、肩背部按摩治小儿疳积	(106)
二十一、肩背部按摩治糖尿病	(107)
二十二、肩背部按摩治胃炎	(107)

第九章 助你一臂之力的家庭按摩术

——上肢部自我按摩法

一、上肢部自我按摩导读	(109)
二、上肢部自我按摩要穴	(109)
三、上肢按摩治双臂疼痛	(113)

四、上肢按摩治上肢劳损·····	(113)
五、上肢按摩治网球肘·····	(115)
六、上肢按摩治腕关节扭伤·····	(115)
七、上肢按摩治手指挫伤·····	(115)
八、上肢按摩治腱鞘炎·····	(116)
九、上肢按摩治手臂疲劳·····	(116)
十、上肢按摩治手臂无力·····	(117)
十一、上肢按摩治肘关节痛·····	(118)
十二、上肢按摩治腕关节损伤·····	(118)
十三、上肢按摩治指关节挫伤·····	(118)
十四、上肢按摩治掌腕关节挫伤·····	(119)
十五、上肢按摩治小儿急性上呼吸道感染·····	(119)
十六、上肢按摩治小儿惊风·····	(120)
十七、上肢按摩治小儿抽搐·····	(120)
十八、上肢按摩治小儿热痛·····	(120)
十九、上肢按摩治小儿停食·····	(120)
二十、上肢按摩治小儿烦躁·····	(121)
二十一、上肢按摩治小儿夜啼不安·····	(121)
二十二、上肢按摩治小儿急性支气管炎·····	(121)
二十三、上肢按摩治心悸失眠·····	(122)
二十四、上肢按摩治肺气虚·····	(122)
二十五、上肢按摩治呕吐·····	(122)
二十六、上肢按摩治五脏虚弱·····	(122)
二十七、上肢按摩治大便秘结·····	(123)
二十八、上肢按摩治头昏、脑胀·····	(123)
二十九、上肢按摩治呕吐·····	(124)

第十章 助你吐气扬眉的家庭按摩术

——胸部自我按摩法

- 一、胸部自我按摩导读····· (125)
- 二、胸部自我按摩要穴····· (126)
- 三、胸部按摩治胸部迸伤····· (126)
- 四、胸部按摩治胸部烦闷····· (126)
- 五、胸部按摩治胸痛····· (127)
- 六、胸部按摩治胸闷叹息····· (127)
- 七、胸部按摩治胸胁痛····· (128)
- 八、胸部按摩治低血压····· (128)
- 九、胸部按摩治冠心病····· (129)
- 十、胸部按摩治呃逆····· (129)
- 十一、胸部按摩治支气管炎····· (130)
- 十二、胸部按摩治哮喘····· (130)

第十一章 助你腰肢灵活的家庭按摩术

——腰部自我按摩法

- 一、腰部自我按摩导读····· (132)
- 二、腰部自我按摩要穴····· (133)
- 三、腰部按摩治腰背劳损酸痛····· (134)
- 四、腰部按摩治腰肌劳损····· (135)
- 五、腰部按摩治腰椎间盘突出症····· (137)
- 六、腰部按摩治腰痛····· (138)
- 七、腰部按摩治肌纤维组织炎····· (139)
- 八、腰部按摩治腰椎劳损····· (139)
- 九、腰部按摩治肾虚腰酸····· (140)
- 十、腰部按摩治腰闪伤····· (140)

- 十一、腰部按摩治前列腺炎····· (141)
- 十二、腰部按摩治阳痿····· (141)
- 十三、腰部按摩治内脏虚损····· (142)

第十二章 助你腹无滞碍的家庭按摩术

——腹部自我按摩法

- 一、腹部自我按摩导读····· (143)
- 二、腹部自我按摩要穴····· (144)
- 三、腹部按摩治小腹疼痛····· (145)
- 四、腹部按摩治便秘····· (146)
- 五、腹部按摩治腹胀····· (146)
- 六、腹部按摩治痛经····· (147)
- 七、腹部按摩治宿食不化····· (148)
- 八、腹部按摩治妇女腹中冷····· (149)
- 九、腹部按摩治脾胃虚弱····· (149)
- 十、腹部按摩治腹泻····· (150)
- 十一、腹部按摩治老年肥胖····· (151)
- 十二、腹部按摩治产后肥胖····· (151)
- 十三、腹部按摩治胃痛····· (152)
- 十四、腹部按摩治急性肠胃炎····· (153)
- 十五、腹部按摩治过敏性肠炎····· (154)
- 十六、腹部按摩治结肠炎····· (154)
- 十七、腹部按摩治胃病····· (155)
- 十八、腹部按摩治胃下垂····· (156)
- 十九、腹部按摩治胃功能低下····· (157)
- 二十、腹部按摩治肝炎····· (157)
- 二十一、腹部按摩治慢性肝炎····· (157)

二十二、腹部按摩治内脏下垂·····	(158)
二十三、腹部按摩治消化不良·····	(158)
二十四、腹部按摩治食欲不振·····	(159)
二十五、腹部按摩治小儿消化不良·····	(159)
二十六、腹部按摩治阳痿·····	(159)
二十七、腹部按摩治慢性前列腺炎·····	(160)
二十八、腹部按摩治遗精·····	(160)
二十九、腹部按摩治早泄·····	(161)
三十、腹部按摩治痔疮·····	(162)

第十三章 助你快步如飞的家庭按摩术

——下肢部按摩法

一、下肢部自我按摩导读·····	(163)
二、下肢部自我按摩要穴·····	(164)
三、下肢按摩治髌骨软化·····	(164)
四、下肢按摩治腓肠肌痉挛·····	(165)
五、下肢按摩治足跟骨刺·····	(165)
六、下肢按摩治足部劳损·····	(166)
七、下肢按摩治疲劳足·····	(166)
八、下肢按摩治下肢静脉曲张·····	(167)
九、下肢按摩治膝关节炎·····	(168)
十、下肢按摩治下肢痉挛·····	(169)
十一、下肢按摩治下肢冷痛·····	(169)
十二、下肢按摩治下肢麻木·····	(169)
十三、下肢按摩治骨质疏松·····	(170)
十四、下肢按摩治关节积液·····	(170)
十五、下肢按摩治足跟痛·····	(171)

十六、下肢按摩治腰膝酸软	(171)
十七、下肢按摩治踝关节扭伤 (一)	(172)
十八、下肢按摩治踝关节扭伤 (二)	(172)
十九、下肢按摩治踝关节劳损	(173)
二十、下肢按摩治小腿痉挛	(173)
二十一、下肢按摩治骨性关节炎	(173)
二十二、下肢按摩治下肢关节痛	(174)
二十三、下肢按摩治坐骨神经痛	(174)
二十四、下肢按摩治腰肌劳损	(175)
二十五、下肢按摩治气血虚弱	(175)
二十六、下肢按摩治高血压	(176)
二十七、下肢按摩治阵发性心动过速	(177)
二十八、下肢按摩治脑血管意外后遗症	(177)
二十九、下肢按摩治半身不遂	(177)
三十、下肢按摩治偏瘫	(178)
三十一、下肢按摩治脑中风	(179)
三十二、下肢按摩治心绞痛	(179)
三十三、下肢按摩治糖尿病	(180)
三十四、下肢按摩治三叉神经痛	(180)
三十五、下肢按摩治神经官能症	(180)
三十六、下肢按摩治血虚头痛	(181)
三十七、下肢按摩治肝肾虚弱	(181)
三十八、下肢按摩治妇女产后腰痛	(182)
三十九、下肢按摩治脾胃虚弱	(182)
四十、下肢按摩治痛经	(183)
四十一、下肢按摩治更年期综合症	(183)

第一章

家庭自我保健按摩入门

保健按摩属于“导引”的范畴，通过按摩可以舒筋活络，活动四肢关节，健身治病。在家庭中怎样进行保健按摩呢？需要从四个方面加以掌握：

一、保健按摩穴位的掌握

对于初学者来说，掌握一些常见的中医按摩穴位是十分必要的，这是家庭自我按摩的重要前提之一，例如以往常用的人中穴（在鼻唇沟中下 1/3 处）多用来抢救昏迷晕倒的病人；如涌泉穴（在脚板心下）多用来治疗失眠、高血压之类的上部病症；迎香穴（在两鼻端凹陷处）则是防治鼻部和上呼吸道疾病的主要穴位；肾俞穴（在腰椎二节下旁开 1.5 寸处）用来治疗肾虚和泌尿生殖系的疾病。在对以上这些穴位的掌握时，要注意其名称、定位和取穴方法，以及主治功能等内容。因为穴位的运用和上列的几种因素密切相关，特别是一些有代表性的保健按摩穴位，往往可以成为众多按摩穴位的主穴，在治疗过程中起到重要的作用。为了帮助广大养生爱好者更好地掌握穴位的运用，我们在本书中对于具有各类功效的保健穴位分专节作了详细介绍，例如：强壮穴、清

热穴、止痛穴、止血穴等。而且为了方便读者的查找运用，我们还将头、面、五官、手、胸、胁肋、肩背、腰、腹、会阴、足等各部位的重要按摩穴位分列于各部按摩术的首要位置，读者可以根据自己的需要运用。

二、保健按摩手法的掌握

在了解了按摩穴位的相关知识以后，如何才能取得较好的保健效果，就要看对按摩手法的掌握了。对按摩手法的掌握主要与下列因素有关。

1. 穴位所在的位置

由于位置不同，其肌肉、骨骼、经络的构造也有所不同，因此按摩时也有所偏重，比如头面部、头部多用梳理之法和点啄之法；面部多用抹法和摩法，颈部多用扳法和揉法；腹部和胸部，可运用振颤法；肩部多运用推搓之法；会阴部多用点按之法；四肢部可以用推拿、旋转之法。这是因为局部皮肤肌肉的厚薄不同，其刺激强度和方向也不同，如在皮肤表面要注意轻揉而温和，在肌肉筋骨则要注意凝重而从容，皮肤可采用旋转式、螺旋式，而在骨节穴位里要采用点、按式。在一些身体的要害部位，猛烈的按摩方法是应该禁忌的，如头部、腰部切忌猛烈按摩推动。腰部按摩一般顺其肌肉方向由上至下；头部则尽量使用鱼际部局部接触；顺脸部肌肉纹理而走行；腰部还可以配合捶击及拍打等手法等。

2. 按摩范围的大小

单个的穴位可采用较小范围的刺激手法，如点穴、揉