



家庭按摩治百病



金世龙
王虹
主编

吉林科学技术出版社

家庭按摩术

金世龙 王 虹 叶朝苍 译

吉林科学技术出版社

家庭按摩治百病

金世龙 王 虹 主编

责任编辑：成与华

封面设计：杨玉中

出版
发行

吉林科学技术出版社

787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张

32 彩图 123 000 字

1994 年 7 月第 3 版 2000 年 1 月第 5 次印刷

定价：5.50 元

印刷 磐石市印刷厂

ISBN 7-5384-0140-7/R·20

目 录

一、按摩术的惊人效果	1
1. 由中医看按摩术的效果	1
2. 由现代医学看按摩术的效果	2
二、什么是现代按摩术	3
1. 古法按摩	3
2. 指压、整体疗法	8
3. 德国指压法	9
4. 淋巴系按摩术	10
5. 推拿疗法(中国按摩术)	12
三、按摩的基础知识	14
1. 基本手技	14
2. 经络与经孔	21
3. 本书说明的灵点	27
4. 身体的主要部位与骨骼的名称	28
5. 主要筋肉的名称	29
6. 按摩术的施术方向	30
四、全身的按摩术	31
1. 肩	33
2. 颈	46
3. 手	50
4. 头	57
5. 腰	61
6. 腹	69

五、除去疲倦与酸痛的按摩	71
1. 头痛、偏头痛	71
2. 三叉神经痛	73
3. 肩疲倦、背痛、麻痹	75
4. 肋间神经痛	78
5. 腰痛	79
6. 坐骨神经痛	82
7. 膝痛	84
8. 关节炎	86
9. 脚痛、麻痹	88
六、除去工作疲劳的按摩	90
1. 眼睛疲劳	90
2. 不安、神经衰弱	91
3. 失眠症	93
4. 胃痉挛	95
5. 食欲不振	97
6. 醉酒	98
七、改善体质的按摩	101
1. 过敏性鼻炎	101
2. 感冒	103
3. 喘息、支气管炎	104
4. 晕车	106
5. 高血压	106
6. 低血压	109
7. 慢性胃肠障碍	110
8. 痔	112
八、解除女性烦恼的按摩	114
1. 冷症	114
2. 便秘症	115

3. 生理不顺	117
4. 更年期障碍	119
5. 创造美的肌肤	120
九、母子按摩	122
1. 夜间哭	122
2. 夜尿症	123
3. 幼儿体质虚弱	123
4. 增进母乳的分泌	123
十、夫妻按摩	125
1. 提高性能力的按摩	125
2. 医不能性交的按摩	127
3. 性交不感症的按摩	130
4. 如何开发性感的灵点	131
5. 浴缸内的按摩	131
6. 阳痿	132
7. 早泄	134
8. 中年精力减退	136
9. 增强女性的性欲	136
十一、治疗恼人的症状	140
1. 肩膀僵硬症	140
2. 颈部僵硬症	143
3. 头痛、用脑过度	144
4. 烧心	146
5. 打嗝	148
6. 脸部的灼热感和脑充血	149
7. 便秘	151
8. 眼睛疲劳	153
9. 耳鸣	155
10. 鼻塞	156

11. 牙痛	157
12. 头晕	159
13. 落枕的自我按摩疗法	160
十二、改善不易根治的病症	162
1. 假性近视	162
2. 白内障	163
3. 失眠症	165
4. 气喘	166
5. 扁桃腺发炎	167
6. 慢性胃炎	169

一、按摩术的惊人效果

按摩术对现代人来说具有很惊人的效果，这是由中医和西医两方面的理论所验证的。

1. 由中医看按摩术的效果

(1) 将人体保持在适中的状态 中医将人体视为小宇宙。好象在大宇宙中，即没有暑也没有寒的理想秋天状态，保持人体小宇宙没有紧张、没有松弛、没有冷、没有热的健康状态。

过于紧张的状态称为“实”，过于松弛的机能劣化状态称为“虚”。利用按、押来控制紧张的方法称为“按”，摩“虚”的状态以增进活泼的动作称为“摩”。这种方法在中医中被称为“抑按调摩”，按摩就是这“抑按、调摩”的意思。

所以，按摩术是“对实”之泻（镇静过紧状态），对虚之补（使功用增进），保持在最健康的快适中庸的状态。

(2) 调节经络 中医认为，人是以背为中心，有14条经络，这些经络内流着气血。“气”是先天的元气，由父母承受的生命力，“血”是后天的元气，即营养或空气，是生命所需的外界物质。气血没有滞留、不多不少，顺利地循环全体。按摩术是调节经络、整理气血流动的方法。

2. 由现代医学看按摩术的效果

(1) 增进全身的血液循环 血液在心脏的作用下在动脉里流动，由心脏流到末端，然后通过静脉返回。按摩术是做押揉动作来增进血液流动的，动了筋肉后自动送回血液，这时温度上升，在心电图上也呈现显著的变化。所以，对寒症者按摩，立刻有显著效果，对心脏病、高血压及胃肠等疾病也有效果。

(2) 有镇静效果 可除去神经或筋肉的痛苦而镇定心情，这相当于按摩“按”的效果。

(3) 反射的作用 胃不好时，关连到胃神经，影响皮肤及筋肉的反应，酒喝多时，在后背胃的附近有带状硬块出现，或是肩膀疲倦。用按摩术来治疗这些异常时可治疗内脏。

(4) 兴奋的作用 对筋肉的机能下降及麻痹有较明显的作用，也可以用做运动员复健按摩。这相当于按摩“摩”的作用。

(5) 诱导作用 例如右脚有扭伤时，按摩此患部附近于心脏部分或按摩相反的左脚即有功效。没有直接按摩患部就可达到治疗的目的，这称为诱导作用。

(6) 矫正的效果 对治疗关节或筋肉的毛病、散开关节等炎症所引起的疾病有效果。

按摩术是快适的，由肌肤与肌肤的接触给予心理上安心感。因此，解除紧张、充实活力和气力，对调节全身有惊人的效果。

二、什么是现代按摩术

现代按摩术是古代延续的技法，加上各种积极的技法。以最基础的古法按摩为中心加上近代医疗法。

1. 古法按摩

按摩是经过长期的历史积累，以中国医学为基础，创出独特奥妙的大众化技术。

按中医理论，人体内有经络及经脉来连接筋肉、骨、皮肤，而经络或经脉流有气血。

按摩术是把经络看为“莲丝”，人体有病时，这“莲丝”有结块并滞留了气血。用按摩来除去这结块称为“藕丝之训”或“分肉、开结之训”。这可以看作是按摩术的基本思想。

(1) 基本三术

调摩术——“不重、不轻、不迟来调摩循抚肉理（筋肉中有毛病之处）”。现代按摩术称为按抚法。

解释术——“如同女孩弹三弦琴，指头接在丝上弹的方法”即揉捏的方法。

利关节——利关就是“调利关节”，是使关节柔化、整理的方法。

对各种不同的病症，可组合以上三术来治疗。

(2) 任脉、督脉之术

古法按摩非常重视身体前面（胸或腹）与背面（后背）。无论做哪一部位的治疗，都应先按摩这两个部位。

任脉术——任脉是走身体前面的经脉，与内脏有直接关系，邪气进入体内后，腹筋变硬而皮肤拉紧，有时体温下降，任脉的灵点出现了异常。因此，为了避免万病，在揉其他地方前首先应揉任脉。具体说，沿着身体正中（中心线）揉口到耻骨。

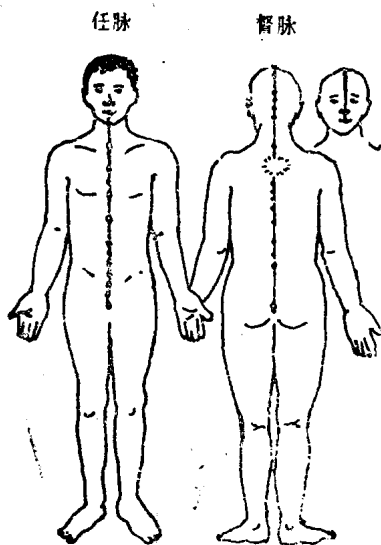


图2.1

督脉术——身体后面，沿着背骨行走的经脉为督脉，也是与内脏有关系，内脏出现异常时也会出现反应。因此，不论治疗哪些地方，首先应揉这一部位使紧张松弛。针灸也十分重视督脉。

(3) 古法按摩的重要意义 以下介绍几种具体的手技。都是在家庭中就可以做的现代按摩术的特技。

墨规矩术——（参照图2.2）由颈根处到肩部，或按抚肩甲骨内缘及背骨的两侧的方法。

寿骨术——（参照图2.3）用手掌按摩头后部的发边及颈椎的两侧，或用拇指揉捏。不论是哪一种病均会使此部位产生疲劳，所以对按摩而言是很重要的部位。

巅顶术——（参照图2.4）用拇指或中指压迫头部的神

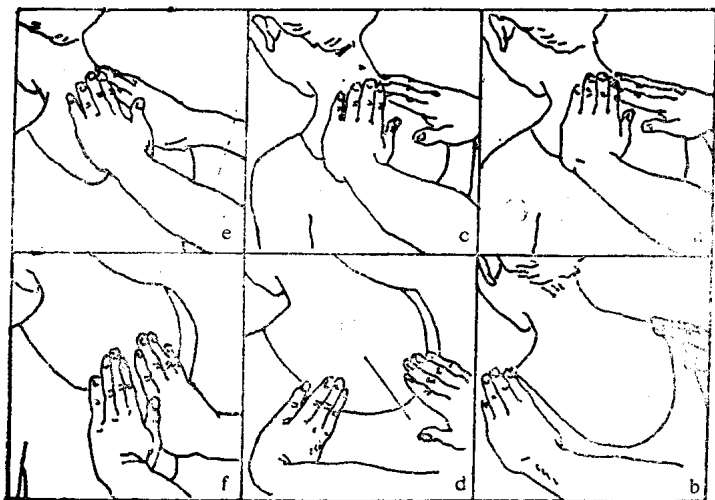


图2.2 墨规矩术

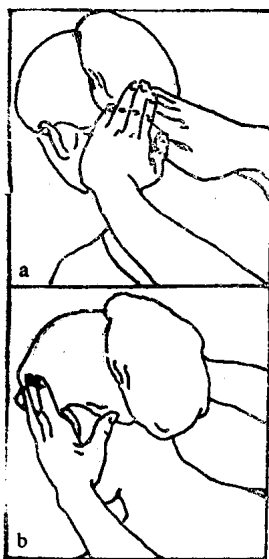


图2.3 寿骨术

庭、风池、临泣等头部的灵点来镇定头痛及头疲劳或神经不安。

肩井术——以肩的灵点“肩井”为中心，用拇指左右互换来揉捏(参照图2.5)。

分骨术——开双指插入各肋间，以开肋间的要领做按抚。

肩髃术——用两拇指压迫“肩髃”灵点的方法。肩髃是提升双手时，在肩边的凹部。

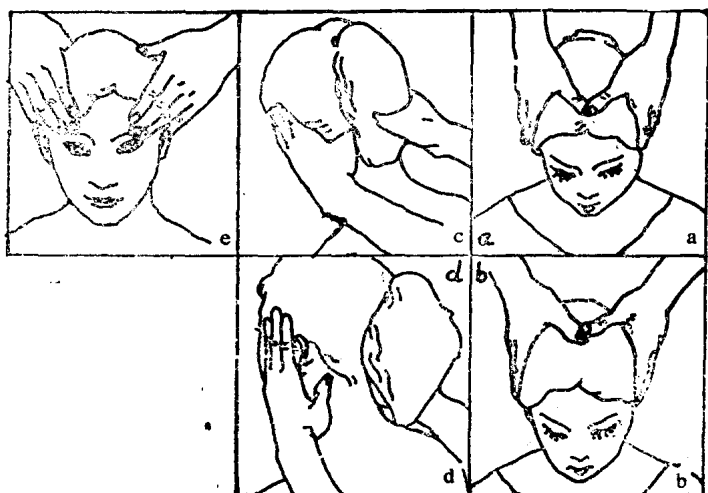


图2.4 颠顶术

指的曲手——指按摩有种种有趣之术，将别人指插入另一个人的食指与中指间，拉长中突然松开，结果食指与中指互撞发出爽快之音。

涌泉术——(见图2.7)充分压迫足里中央灵点“涌泉”。身体有异常时，这灵点常出现反应，所以此灵点的按摩很重要。



图2.5 肩井术

膝之术——用两手掌夹膝皿的上下，将左右手互动来揉捏的方法。

不容术——左右同时压迫胸骨下外侧的肋骨下缘的“不

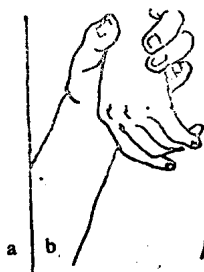
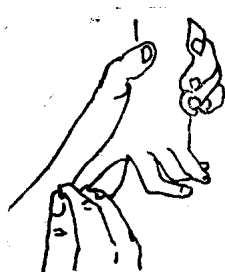


图2.6 指的曲手

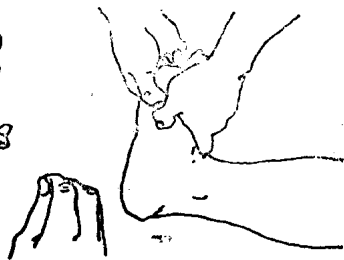


图2.7 涌泉术

容”灵点的方法（见图2.9）。

巨里之动——重叠两手的四指在肚脐左边，碰到动脉。

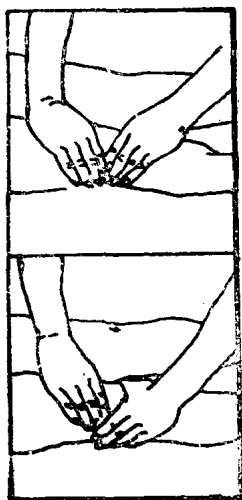


图2.8 膝之术



图2.9 不容术

虚状时，此动脉会浮上来，所以是诊查及治疗的必要方法

脚指的导引——被动者将脚放在膝上，用一只手固定脚，另一只手反弯脚指，做回转的方法。气血流动不好时，

常常滞留在关节，所以应很好地动一动。(参见图2.11)。

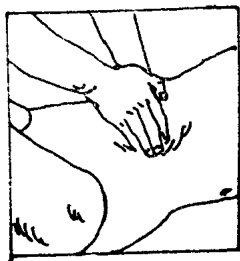


图2.10 巨里之动



图2.11 脚指的导引

耳钟术——两手食指放入耳朵内，再用拇指去弹，这时在耳中有声响，对耳鸣或头痛很有效(见图2.12)。

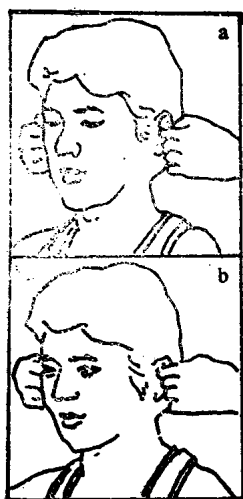


图2.12 耳钟术

2. 指压、整体疗法

(1) 指压 指压是由日本创立的，以按摩术的押加上柔道的活法及导引手技，再加上美国的整体疗法而成的技法。

(2) 整体疗法

①手技术 手技术是希腊语言。

就是对脊椎的异常部位做手击而治疗其异常、整理关联的神经或血管。“手技术”广泛流行于美国。

②骨病原 骨病原也是希腊语言。基于“骨骼的异常能矫正时，所有疾病便都能治好”的基本想法。现在已扩大其领域，不只是在骨骼，对关节、腱、筋肉的异常，内脏的异常，神经、血管的异常时，都可加以矫正。

③脊髓操作 由身体外部刺激脊髓的某个部位而发生一定的反射现象来调整内脏的功用。这种方法是基于“由骨髓操作而治好一切疾病”的想法。

3. 德国指压法

40年前西德的巴离沙特创立了德国指压法。以往的按摩都是以筋肉为中心的揉捏，而这种方法是只用指头擦皮肤，即刺激皮下结合组织的方法。

皮下结合组织如图2.13，是在表皮与皮下脂肪组织间的真皮。这种组织遍及身体，包围了筋肉与内脏，也多集中于关节，即是身体框组的重要组织，全身都有连结。这结合组织

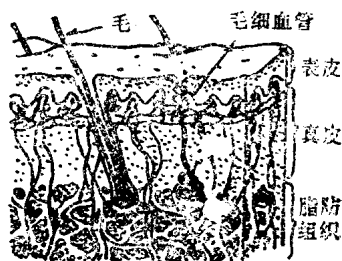


图2.13 皮肤的构造

与各内脏作用有微妙的关系，内脏的异常是经过结合组织而出现了异常，因此，除去结合组织的毛病或疼痛时，可以整理身体的节奏。

(1) 基本技术

德国按摩的特点是只擦不捏，其主要技术如下（见图2.14）：

①中指加无名指，使皮肤发生皱纹

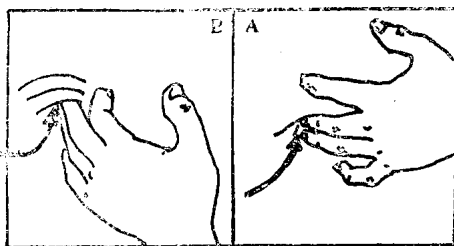


图2.14 基本技术

程度擦去的方法（a）。后背等平面且较宽的部位常用此法。

②将中指和无名指指端，如同括皮肤擦去的方法（b）。多用于较硬且狭窄的部位。

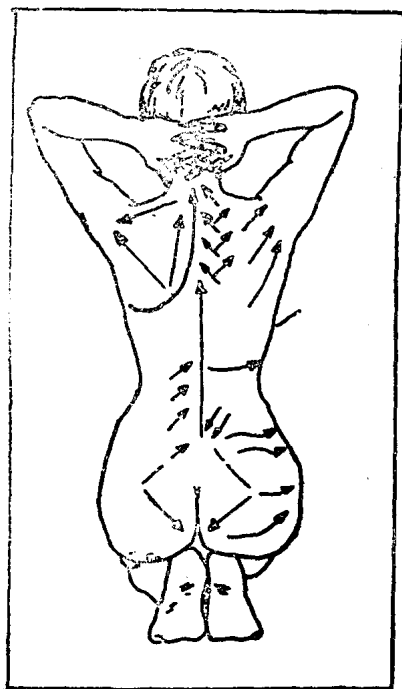


图2.15 按摩方向
短箭头——①法按摩方向
长箭头——②法按摩方向

(2) 方法 用①和②的技术，擦后背或腰周围皮下组织（见图2.15），每日做一次，每个部位反复做3次，按摩后休息5～20分钟。

这种按摩直接作用于皮肤，不可用涂粉或敷以毛巾。

4. 淋巴系按摩术

人体的组成有60～70%的水分，这体液的大部分是淋巴液。淋巴液是血液由血管流出组织时的体液名称，与血液成分相同但不含赤血球，所以无色透明。淋巴液是将营养

传送给体内的细胞，承受新陈代谢的重要工作。

运动不足或持续做不正确的姿势时，淋巴液会停滞，结果营养不能送到需要的地方，残留了疲劳物质而引起疲劳，减弱了对疾病的抵抗力。

淋巴按摩是沿淋巴的流向做按摩（见图2.16），促进了淋巴管瓣的作用，使淋巴液的流动活泼。

(1) 基本手技 淋巴系按摩术不可打押，而基本方法是用指头擦（参照图2.17）。