

家庭自疗系列图书





保健按摩 自疗法

按摩治百病，手到病自除

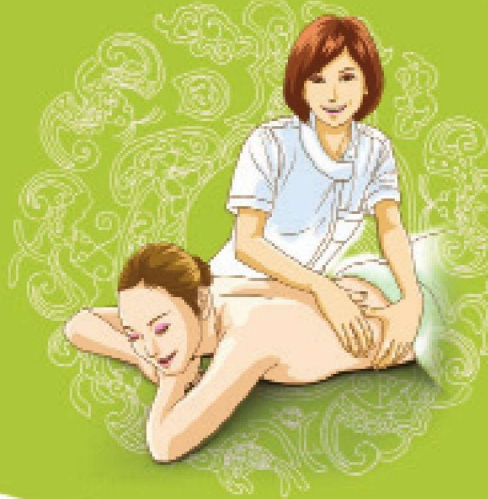
《健康生活图书》编委会◎编著

全身穴位按摩，足部、首部反射区按摩，多种按摩手法完全图解
徒手按摩不需要器具，随时随地可以按摩
16常见病状、17种内外科常见病、4种妇科病、4种儿科病
4种五官科病，按摩不良反应，治疗效果好



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

保健按摩 自疗法

BAOJIAN
BANMO
ZILIAOFA



《健康生活图书》编委会◎编著

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩自疗法 / 《健康生活图书》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 3

(健康生活图书)

ISBN 978-7-5384-4634-0

I. ①保… II. ①健… III. ①保健—按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039939号

保健按摩自疗法

编 著 《健康生活图书》编委会

选题策划 李 梁

责任编辑 隋云平 高小禹

封面设计 南关区涂图设计工作室

制 版 墨工文化传媒有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 250千字

印 张 11

印 数 1—10000册

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

制 版 墨工文化传媒有限公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4634-0

定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前 言
FOREWORD

按摩是运用按摩手法或借助一定的按摩工具，作用于体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种治疗方法。按摩属于中医外治法，具有平衡阴阳、行气活血、疏通经络、调和脏腑等作用，广泛用于内、外、妇、儿等各科常见疾病的治疗。与现代西医治疗方法相比，按摩具有操作简便、疗效显著、无不良反应、不受场地和设备限制等优点。如今，按摩这种古老而简单的医疗方法已经随着文化和医学的发展交流，风靡了整个世界。

随着健康知识进入千家万户，百姓越来越重视呵护家人和自己的健康，按摩无疑是一种适合普通百姓操作、集养生治疗于一体的优良方法。为了满足广大读者对按摩保健与治疗的需求，我们编写了《保健按摩自疗法》一书。书中对按摩理论、方法、注意事项等有较为详细的叙述，并介绍了数十种家庭各科常见病的按摩治疗方法，可以指导读者自己在家治疗。全书图文并茂，科学实用，能够满足不同读者对按摩的不同需要。

同时需要强调的是，没有任何一种治疗方法是十全十美的。按摩疗法不能完全代替其他疗法，多种疗法配合往往效果更为显著。此外，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，请及时就医，由专业医生指导治疗，以免延误病情。

编者

2010年6月

PART 1

基·础·篇

按摩能带给身体什么益处	10
按摩中的用力	11
按摩中采取的体位姿势	12
按摩的介质	12
取穴常见问题Q&A	13
按摩注意事项与禁忌	15
取穴的基本方法	17
按摩穴位的用品	19

PART 2

治·疗·篇

十大常见症状

头 痛	28
眩 晕	34
失 眠	41
便 秘	47
痛 经	55
牙 痛	62
颈背痛	67
胃 痛	72
肾虚腰痛	79
足跟痛	83

外科病	肩周炎	88
	颈椎病	97
	腰椎间盘突出症	106
	落 枕	113
	尺骨鹰嘴滑囊炎	118
	指间关节扭挫伤	124
	踝关节扭伤	127
	慢性腰肌劳损	132
<hr/>		
内科病	糖尿病	138
	冠心病	145
	高血压	151
	高血脂	158
	腹 泻	167
	感 冒	173
	阳 痿	178
	早 泄	185
前列腺病	188	
<hr/>		
妇科病	月经不调	198
	闭 经	206
	慢性盆腔炎	214
	更年期综合征	221

儿科病	咳 嗽	230
	斜 颈	233
	脊柱侧弯	235
	遗尿症	238

五官科病	假性近视	242
	斜 视	246
	过敏性鼻炎	251
	慢性单纯性鼻炎	258

PART 3

附·录

足底按摩注意事项	264
亚健康猛于虎	265
漠视亚健康，后果很严重	266
小测试：你亚健康了吗	267
按摩的基本手法	269
1. 指摩法	269
2. 掌摩法	269
3. 掌横摩法	270
4. 小鱼际擦法	270
5. 大鱼际擦法	270
6. 掌擦法	271
7. 拇指平推法	271

8. 掌平推法	271
9. 掌分推法	272
10. 拳平推法	272
11. 肘平推法	272
12. 屈食指推法	272
13. 拇指抹法	273
14. 中指抹法	273
15. 三指抹法	273
16. 分抹法	274
17. 扫散法	274
18. 勒法	274
19. 三指捏法	275
20. 五指捏法	275
21. 拇食指捏法	275
22. 三指拿法	275
23. 五指拿法	276
24. 捏脊法	276
25. 拇指揉法	277
26. 中指揉法	277
27. 三指揉法	277
28. 掌根揉法	278
29. 大鱼际揉法	278
30. 拇指点揉法	278
31. 搓法	279
32. 掌搓法	279
33. 捻法	279
34. 虚掌拍法	280
35. 捶法	280
36. 指尖击法	280

37. 拳击法	281
38. 掌击法	281
39. 侧击法	282
40. 单指点法	282
41. 五指点法	282
42. 抖法	283
43. 颤法	283
44. 颈项部摇法	284
45. 握手摇肩法	284
46. 托肘摇肩法	284
47. 大幅度摇肩法	285
48. 摇肘关节法	285
49. 摇腕关节法	285
50. 摇掌指关节法	286

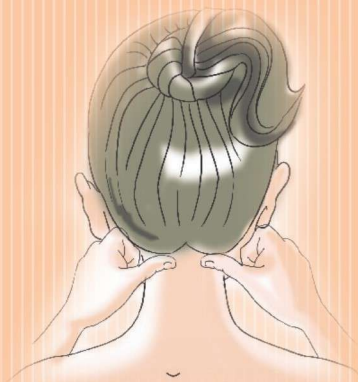
全身穴位图解 286

头部穴位图解	295
背腰穴位图解	303
上肢穴位图解	312
下肢穴位图解	316
足部反射区图解	326
手部反射图解	334
小儿按摩常用特定穴位	344



PART 1

基础篇



按摩能带给身体什么益处

改善血液循环

在正常情况下，人体内部血液循环畅通，新陈代谢维持在动态的平衡水状态。但是当发生年老体衰、外伤、碰撞、挤压等情况时，内外邪阻滞身体内的血脉，使血液流通不再畅通，血液淤积在血管的某处，这时人体就会生病。通过按摩，身体能产生一定的动力和热量，凭借它们的作用，可以使静脉血管受到周围肌肉的挤压，使血液回心加快；或者因为神经反射，使血管壁内的平滑肌纤维收缩与舒张，促进血管收缩和扩张，并带动血液流动；再者由于热的物理作用，使局部皮肤的温度升高，皮下血管扩张，这样血液就又可以顺畅地流动了。通过这些因素的共同作用，就可以改善血液循环阻滞的状态，使局部淤血得以疏通，驱散局部的寒邪，让机体的供血充足。



提高免疫力

你肯定也在身边看到过这样的人，他们一年四季时常感冒，不然就是总有头痛脑热的状况出现。其实，这主要是因为这个人的免疫力太差。如果一个人免疫力不强，那么对疾病的抵御能力就差，容易动不动就生病。这些免疫力低下的人包括哪些呢？婴幼儿、老人、孕产妇等等，都是容易免疫力低下的



人。这些人可以通过按摩来提高机体免疫力。按摩之所以能提高免疫力，达到预防疾病、强身健体的目的，主要是因为按压特定的穴位，可以增强机体的免疫系统功能。比如按压大椎穴，可以使体内的白细胞数目增多（白细胞是体内的卫兵，能杀死外界的病菌）。再比如预防感冒，可以首先按摩腹部，接着按摩足三里、涌泉等穴位，手法应该先轻缓后用力。每天持续10分钟，这样就可以增强体质，提高机体的免疫功能，加强呼吸系统的抗病能力，达到预防感冒的目的。

调节神经系统功能

神经系统功能是否正常，决定了人体兴奋与抑制的平衡。平时神经系统张弛有度，可是一旦发生功能紊乱，机体就会出现一系列兴奋、抑制失调的症状，比如烦躁、失眠、多汗等。这时可以运用不同的按摩手法对神经系统的功能进行调节。比如要消除人兴奋的状态，帮助其进入睡眠，可以轻柔、缓慢地按压太阳、印堂、神庭、百会等穴。按摩这些穴位可以使大脑皮质处于抑制状态，使其安然入眠。相反，如果你觉得疲劳、乏力、没有精神，可以用双手的手掌重压头顶顶部，或者用手指用力按压太阳、印堂等穴，可以帮助你振奋精神、消除萎靡的状态。



按摩中的用力

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，应用力较轻；损伤或炎症的晚期，应用力较重。在敏感的穴位或其他部位上，应用力较轻；在一般的穴位或其他部位上，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、长期的慢性病病人，手法宜轻。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、重的感觉是正常现象，中医把这种现象叫做“得气”。

按摩中采取的体位姿势

在按摩时，按摩者和被按摩者应处在一个舒适的体位上，这样才能保证按摩的顺利进行。在躯干正面按摩时要采取仰卧位或坐位或半坐位，在颈项部、肩部、背部、腰骶部按摩时要采取俯卧位或坐位，下肢部的按摩一般采取卧位，上肢部的按摩可以采取坐位或仰卧位或半卧位。对于体质虚弱者，以仰卧位或半卧位为好。

按摩的介质

按摩时，为了减少对皮肤的摩擦，或者为了借助某些药物的辅助作用，可在被按摩部位的皮肤上涂些液体、膏剂或撒些粉末，这些液体、膏剂或粉末统称为按摩介质。也称按摩递质。



介质的种类与作用

- **凉水**：一般洁净食用冷水即可。有清凉肌肤和退热作用。
- **红花油**：由冬青油、红花、薄荷脑配制而成。有消肿止痛等作用。
- **麻油**：即食用麻油。常在擦法中使用，可加强透热效果和滋润作用。
- **蛋清**：将鸡蛋穿一小孔取蛋清使用。有清凉除热作用。
- **薄荷水**：取少量薄荷，用开水浸泡后放凉去渣即可应用。有清凉解表、清利头目的作用。

- **木香水**：取少量木香，用开水浸泡后放凉去渣即可应用。有行气活血止痛的作用。
- **滑石粉**：医用滑石粉即可。有滑润皮肤、减少皮肤擦伤和吸水的作用。
- **爽身粉**：有吸水、清凉、增强皮肤润滑的作用。
- **医用酒精**：有退热作用。



介质的选择

一般临床上常根据病情、年龄、季节等选用。

- **病情**：小儿发热多有酒精、凉水。小儿肌性斜颈多用滑石粉、爽身粉。
- **年龄**：小儿常用的介质有爽身粉、滑石粉、凉水、酒精、薄荷水、蛋清。老年人常用的介质有油剂和酒剂。成年人则各种均可。
- **季节**：春季、夏季常用的介质有冷水、木香水、薄荷水、滑石粉、爽身粉、酒精（医用）。秋季、冬季常用的介质有冬青膏、药酒等。

取穴常见问题Q&A



穴位的位置就是图上画的那个小点吗

很多不了解中医和按摩的人会觉得穴位只是一个很小的点，而且必须跟图谱上的分毫不差，这是不对的。事实上，你可以把穴位想象成一个很小的区域，而不是一个点，这样你就不觉得找穴位很困难了。按摩的时候只要对这个小区域施力，就会取得治疗和保健的效果。当然，如果你能找到穴位的准确位置，对治疗的效果就更有保障了。

如何知道自己找对了穴位

如果在按压穴位时，你感到紧张、酸胀、麻木，以及疼痛，再加上感到疼痛得到缓解或者疲劳得以消除，就说明你的穴位找对了。这种感觉在中医上称为“得气”，是按压到穴位时才会有的特殊感觉。

每个人身上的穴位位置都一样吗

由于我们每个人的体形和体格不是完全一样的，所以穴位也不是一样的。仔细看看穴位图谱就会知道，穴位是以人体正中中线来划分的，是左右对称的。所以除了正中央的穴位外，其他穴位都是左右各有一个。即便如此，左右两侧的穴位也不是完全对称的。比如如果身体的左半侧有病症，那么左边的穴位在按压的刺激下就会呈现疼痛的反应，但是此时右边的穴位却没有反应。所以，在寻找穴位的时候一定要记住：不仅每个人身上的穴位不一样，一个人的左右穴位也不是完全对称的。



找穴位的窍门

找穴位的时候有几个小窍门，学会之后找穴位就不会那么困难了：用指腹而不是指尖找穴位，这样就不会把反复按压而产生的疼痛误认为是穴位了；按摩之前可以准备一些测量工具，比如软尺，以方便距离的测算；对于常用的穴位要心里有数，清楚穴位大概可能在哪个位置，也可以买一本带有索引的简易穴位手册，方便查找生僻的穴位。

按摩注意事项与禁忌

成人按摩注意事项

家庭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.按摩前按摩者要修剪指甲，不戴戒指、手链、手表等硬物，以免划破被按摩者皮肤，并注意按摩前后个人的卫生清洁。

2.按摩前被按摩者要排空大、小便，穿舒适的衣服，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，使按摩者和被按摩者处在一个合适松弛的体位，从而有利于发力和持久操作。

4.按摩时按摩者要保持身心安静、注意力集中，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.按摩时为了避免过度刺激被按摩部位的皮肤，可以选用一些皮肤润滑剂，如爽身粉、按摩膏、凡士林油等，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和清洁肃静的环境，既不可过冷，也不可过热，以防被按摩者感冒和影响按摩的效果。

7.按摩后，被按摩者如感觉疲劳，可以休息片刻，然后再做其他活动。

8.被按摩者过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时，不宜立即进行按摩。

9.足部和手部按摩前要在足部和手部涂上凡士林油或其他按摩膏，按摩后被按摩者要饮温开水一杯（约250毫升）。

10.按摩者用力不要太大，用力大小以被按摩者能够耐受为度。按摩时注意观察被按摩者的全身反应，一旦出现头晕、心慌、胸闷、四肢冷汗、脉细数等现象，应立即停止按摩，给予休息、饮水等对症措施。



婴儿按摩注意事项

1. 刚出生的婴儿由于脐带还没脱落或愈合，所以不要做腹部按摩。

2. 婴幼儿的皮肤娇嫩，因此按摩时，要先准备婴儿油或者婴儿乳液，以减少按摩时的摩擦力。如果婴幼儿皮肤比较干燥，应该选择具有保湿作用的乳液。在按摩前，先将婴儿油或乳液倒在手心，双手搓热后再进行按摩。

3. 按摩婴儿时应该先从脸部开始，然后是躯干，接着是四肢。

4. 按摩力度要适中，不能太轻，也不能太重，以婴儿感到舒适为宜。

5. 按摩的最佳时间是在两餐之间，千万不能在餐后刚吃饱就进行，以免引起婴儿呕吐。

6. 按摩的环境应该选择在温暖、舒适的室内，温度最好在25℃左右，并且保持房间的安静、整洁。

7. 按摩前，应该选择婴儿安静、不哭闹的状态，而进行按摩时，要随时关注婴儿的反应。如果他看起来并不感到舒服，就应该减轻力度或先停止按摩。

不宜按摩的情况

1. 有出血性疾病者。

2. 严重的高血压病、高热发烧者。

3. 皮肤病的局部化脓、感染等。

4. 妇女月经期，孕妇的腹部、腰部、髋部。

5. 各种恶性肿瘤。

6. 有严重心脏病、脑病、肺病、肾病者。

7. 诊断不明确急性脊柱损伤或伴有脊髓症状者。

8. 各种骨折、骨髓炎、严重的老年性骨质疏松症者。

9. 各种急性传染病、胃或十二指肠溃疡病急性穿孔者。

10. 酒后人志不清者，精神病者。

11. 年老体弱、病重、极度衰弱经不起按摩者。