

健康人生指南丛书

按摩与健康

主 编: 张建平

本册编著: 董晓虹

肖丽琴

张永娟

西泠印社 出版社

健康人生指南丛书

按摩与健康

ANMO YU JIANKANG

主 编 张建平
本册编著 董晓虹
肖丽琴
张永娟

西华印社 出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

按摩与健康 / 张建平主编. — 杭州: 西泠印社出版社,
2005.7

(健康生活指南丛书)

ISBN 7-80517-952-2

I. 按... II. 张... III. 按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 080254 号

健康生活指南丛书: 按摩与健康

责任编辑: 张月好

责任出版: 李 兵

装帧设计: 项瑞华

出版发行: 西泠印社出版社

地 址: 杭州市解放路马坡巷 39 号 (邮编: 310009)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 杭州余杭大华印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 6.5

印 数: 00 001-2 000

版 次: 2005 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80517-952-2/R·953

定 价: 16.00 元

目 录

前言 /1

第一章 保健按摩概论

- 保健按摩与健康 /3
- 保健按摩的作用 /4
- 五脏六腑与十四经脉 /8
- 穴位的分类 /13
- 穴位的测量方法 /14
- 按摩常用穴位 /17
- 保健按摩手法 /27
- 按摩用品的使用方法和功效 /36
- 按摩的注意事项 /37
- 按摩的适应症 /39
- 按摩的禁忌症 /41
- 按摩辅助疗法——点穴 /41

第二章 足部按摩

- 足部按摩的作用原理 /42
- 足部反射区的分布规律 /46
- 足部反射区定位原则 /49
- 足部按摩的注意事项 /49
- 足部按摩的顺序 /50
- 足部按摩常用手法 /52
- 左足底反射区及按摩方法 /55
- 右足底反射区及按摩方法 /70
- 足内侧反射区及按摩方法 /72

- 足外侧反射区及按摩方法 /77
- 足背反射区及按摩方法 /81
- 足部自我保健按摩 /86
- 足部治疗按摩选区原则 /89
- 几种常见病症的足部按摩 /91

第三章 养生保健自我按摩

- 头面部自我按摩 16 法 /107
- 躯干部自我按摩 15 法 /115
- 上肢自我按摩 12 法 /123
- 下肢自我按摩 12 法 /129

第四章 家庭保健按摩

- 头面部保健按摩 /136
- 胸部保健按摩 /140
- 腹部保健按摩 /142
- 背部保健按摩 /144
- 腰部保健按摩 /146
- 下肢保健按摩 /148
- 上肢保健按摩 /150

第五章 常见病症的自我按摩

- 冠心病的自我按摩 /153
- 高血压的自我按摩 /154
- 胸闷的自我按摩 /154
- 糖尿病的自我按摩 /155
- 胃及十二指肠溃疡的自我按摩 /156

- 便秘的自我按摩 /156
- 慢性胆囊炎的自我按摩 /157
- 感冒的自我按摩 /157
- 慢性鼻炎的自我按摩 /158
- 支气管炎的自我按摩 /159
- 肺气肿的自我按摩 /159
- 慢性前列腺炎的自我按摩 /160
- 前列腺肥大的自我按摩 /160
- 阳痿的自我按摩 /161
- 痛经的自我按摩 /161
- 闭经的自我按摩 /162
- 慢性盆腔炎的自我按摩 /162
- 更年期综合症的自我按摩 /162
- 头痛的自我按摩 /164
- 失眠的自我按摩 /165
- 牙痛的自我按摩 /166
- 老花眼的自我按摩 /166
- 近视眼的自我按摩 /166
- 落枕的自我按摩 /167
- 颈椎病的自我按摩 /168
- 肩周炎的自我按摩 /169
- 腰肌劳损的自我按摩 /170
- 腓肠肌痉挛的自我按摩 /171
- 足跟痛的自我按摩 /172
- 偏瘫的自我按摩 /172
- 糖尿病的自我按摩 /177
- 胃脘痛的按摩治疗 /177
- 便秘的按摩治疗 /178
- 腹泻的按摩治疗 /179
- 胃十二指肠溃疡的按摩治疗 /180
- 慢性胆囊炎的按摩治疗 /180
- 头痛的按摩治疗 /181
- 失眠的按摩治疗 /183
- 支气管炎的按摩治疗 /184
- 肺气肿的按摩治疗 /185
- 慢性前列腺炎的按摩治疗 /186
- 前列腺肥大的按摩治疗 /186
- 阳痿的按摩治疗 /187
- 痛经的按摩治疗 /187
- 闭经的按摩治疗 /188
- 慢性盆腔炎的按摩治疗 /190
- 不孕的按摩治疗 /190
- 更年期综合症的按摩治疗 /191
- 落枕的按摩治疗 /193
- 颈椎病的按摩治疗 /194
- 肩周炎的按摩治疗 /196
- 胸胁迸伤的按摩治疗 /197
- 急性腰扭伤的按摩治疗 /198
- 慢性腰肌劳损的按摩治疗 /199
- 腰腿痛的按摩治疗 /200
- 偏瘫的按摩治疗 /201
- 踝关节扭伤的按摩治疗 /203

第六章 常见病症的按摩治疗

- 冠心病的按摩治疗 /173
- 高血压病的按摩治疗 /174
- 肥胖症的按摩治疗 /175

参考书目 /204

前 言

随着21世纪现代科技和社会的发展,人们对健康的关注越来越高,拥有健康体魄是每个人共同的期盼。保健按摩是人类在同疾病与死亡斗争中产生发展起来的一种保健方法,在我国有悠久的历史,无论过去、现在还是将来,对人们在强身健体、延年益寿方面,都有很大作用。

保健按摩又称推拿,是根据中国古代传统按摩手法,结合现代科学技术,从健康角度出发,通过对身体局部刺激,通过穴位、经络或神经系统的传导,直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管,产生局部或全身性的反应(变化)。这种变化使人体内部的各种生理机能逐渐趋于正常,促进整体新陈代谢,从而调整人体各部分功能的协调统一,保持机体阴阳相对平衡,以增强机体的自然抗病能力,达到“有病治病,无病健身,舒筋活血,消除疲劳,增进健康”的目的。它具有老少皆宜、方便实用、疗效显著、易学易懂、易于推广的特点,深受人们的喜欢。

现在有的人自学保健按摩知识，进行自我保健，有的人到按摩院进行保健，还有的人请按摩师前往住宅或宾馆进行按摩。相信今后随着人们精神生活与物质生活的日益丰富，享受保健按摩的人会越来越多，保健按摩一定能满足人们的健康需求。本书在中医经络理论的指导下，参阅现代医学和体育知识，重点介绍了点穴按摩的基础知识和足部按摩的方法，养生保健的自我按摩和家庭按摩，列出了几十种常见病症的自我保健按摩和治疗按摩的方法。文字通俗易懂、一学就会，配图简洁明了，方法简单，不受场地、时间限制，不用花钱，且没有任何副作用或危险，就能达到自我急救、防病、治病、自我保健和健身的目的。

本书由原中国康复医学会康复体育保健专业委员会副主任、全国高校体育保健学研究会副主任、浙江省体育科学学会运动医学专业委员会副主任郑隆榆教授主审，在此谨致谢意。

由于编写人员水平有限，错误、不妥之处在所难免，恳请读者和同仁给予批评指正。

第一章 保健按摩概论

一、保健按摩与健康

健康是人类永恒的主题。21世纪全球经济一体化，人类在享受新技术革命、社会发展所带来的物质文明和精神文明的丰硕成果的同时，也要承受它们给人的生命与健康带来的威胁。生态失衡，环境污染如空气、自然环境的改变，交通事故，现代文明病、电脑网络病、流行病、传染病的侵袭，工作强度增加，生活习惯改变，心态失调等，这些都与健康有着重要关系。传统医学认为人体患病是因为经络不通导致阴阳失调、内分泌失调、气血淤滞所造成的。研究指出，人体经常静止性工作处于一个姿势性位置达到8小时以上，如司机、办公室、电脑工作人员等，而又缺乏适当的运动、锻炼，人体内的代谢产物及毒素很难通畅地排出体外，使其在体内积聚，从而引起血液循环不良、代谢障碍，长此

以往，对脏腑、肌肉、骨骼都有着很大的危害，会引起脏腑功能失调，并引发一系列的病变。如肌肉、肌纤维挛缩化，形成条索状及块状的硬结，这就是俗称的劳损、钙化；骨骼骨质退化，如出现骨质增生、脊椎曲线的变直、椎间盘变形等。这些工业化的后果给人类的健康和生命带来了严重的挑战，人类平均寿命缩短，亚健康发生率急剧升高，心理问题日益严重，越来越多的人在为得不到健康的身体而发愁。

拥有一个健康的体魄是每个人心中的共同愿望。身体作为工作事业的根基，现实生活的本钱，又有什么人不渴求健康呢？

按摩又称推拿，是我国传统的养生保健方法之一。它主要通过运用手和手指的技巧与手法，按摩人体一定部位或穴位，以调整人体的生理、病理状态，从而达到放松身心、舒筋活络、防病治病和消炎散瘀、止痛的作用。它的操作方法简便易行，可由家人进行，也可自己进行，只要手法运用恰当，不会产生任何副作用，历来受到养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来。

二、保健按摩的作用

保健按摩主要是通过对身体局部刺激，通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应(变化)，这种变化使人体内部的各种生理机能逐渐趋于正常，促进整体新陈代谢，从而调整人

体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力，达到“有病治病，无病健身，舒筋活血，增进健康的目的。”

1.按摩能保护皮肤健康

按摩直接作用于皮肤，能消除局部衰亡的上皮细胞，改善皮肤的呼吸，使毛细血管、汗腺、皮脂腺、淋巴管和神经末梢功能提高。按摩可使皮肤的毛细血管扩张，血流量增多，温度增高，使腺体分泌增加，从而改善皮肤的营养和代谢，促进受损皮肤的修复，延缓皮肤衰老，提高皮肤机能，维护皮肤健康，使皮肤变得红润有光泽和富有弹性。按摩亦可施于美容，有减少皮下脂肪的功效，可作为减肥的手段之一。

2.按摩可以镇静、止痛

按摩是一种良好的物理刺激，对神经系统起到兴奋和抑制作用，并可通过神经反射影响到各器官的功能。不同的按摩手法，对神经系统起着不同的作用。如拍击、叩打起兴奋作用，而轻推摩、轻揉则起抑制作用。同一按摩手法，因运用方式不同，对神经系统的作用也不同。一般说来，轻而缓慢，时间较长的按摩起到镇静作用；重而快，时间较短的按摩则起兴奋作用。

刺激某些穴位或局部按压能镇痛和转移痛点，这可能与大脑皮质的内、外抑制和大脑皮质兴奋优势法则有关。按摩能疏通经

络，达到“通而不痛”。另外，按摩使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子浓度，使疼痛症状缓解或消失。

3.按摩能消除肌肉疲劳

按摩可使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉放松。肌肉中含有丰富的血管，代谢旺盛，在运动中易产生疲劳。按摩能使肌肉中毛细血管大量开放，使血液供应加强，肌肉所需的氧气和营养物质得到及时补充，加速疲劳时肌肉中乳酸等代谢产物的排除，解除疲劳症状，恢复肌肉的正常工作能力，防止肌肉萎缩。

经常按摩关节能增强关节韧带的柔韧性，调节关节内滑液的分泌和吸收，恢复或增加关节的活动范围，能预防关节、韧带因过度牵拉而引起的损伤，而且还能消除因损伤的关节固定过久对关节、韧带、肌腱造成的不良影响。

4.按摩能维护心脏健康

按摩可以引起周围血管扩张，降低大循环中的阻力，减轻心脏负担，同时又能加速静脉血液的回流，改善心肌的供血供氧，增强心脏功能，有助于维护心脏健康。按摩可以疏通血管，增加通透性。通过按、推、揉等作用于皮下组织的血管，产生热量，改善血液循环，使堆积在微细血管中的代谢产物排出，为内脏细胞和其他组织细胞补充大量的氧气和养料，有利于组织的新陈代谢，促进组织修复。按摩能影响血液成分，按摩后，红细胞、血红蛋

白、白细胞计数增加，白细胞的吞噬能力提高。据有关实验报告，按摩后白细胞平均增加 19.7%，白细胞吞噬指数平均增加 4.02，因此，按摩能提高人体的免疫能力。同时，按摩还能消除血液中的有害物质，降低胆固醇和血脂，对高血脂、高血压、冠心病等心血管疾病有一定的防治作用。

5.按摩能增进呼吸和消化器官的健康

按摩胸廓和有关穴位，通过对穴位、经络和神经的刺激与传导，影响肺的功能状态，维护呼吸器官的健康。如按摩背部的肺腧、膈腧穴等，能调整膈肌和肺的状态，产生镇咳、平喘、化痰的作用，使呼吸加深，氧气吸入量和二氧化碳的排出量增加。按摩胸部还能消除呼吸肌的疲劳，使呼吸肌发达，改善胸廓的活动度，肺活量增加，使肺保持良好的功能状态。

按摩腹部和有关穴位，能增加胃肠平滑肌的张力、弹力和收缩力，使胃肠蠕动增强，消化液分泌增加，从而提高消化吸收功能。

6.按摩能改善淋巴循环

实验报道，按摩后的淋巴流速比按摩前增快 7 倍，有助于渗出液的吸收，对消除局部水肿具有良好作用。按摩能影响血液的重新分配，调整肌肉和内脏的血液流量，以适应肌肉紧张工作的需要。

三、五脏六腑与十四经脉

保健按摩是医疗按摩学的一部分。它以保健为目的，对正常人，主要是通过按摩解除人的疲劳，放松肌肉，疏通经络，以达到强身、防病、延年益寿的目的；对病人，达到治病、康复、减轻疼痛等目的。保健按摩基本手法与医学按摩是相同的，理论也是相通的，都是以中医基础理论为指导。为了更好地做到理论指导实践，有必要在学习基本手法的同时，了解一些基础理论，如阴阳、脏腑、经络、穴位、四诊、辨证等知识。这无疑有助于我们对按摩常识有更好的认识。

脏腑与经脉是祖国医学基础理论的组成部分。脏腑包括五脏与六腑。五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

五脏之外还有一个叫心包络的，实际是六脏，但因心包络是心的外围，它对心脏有保护作用，它的病理变化与心一致，所以习惯上仍称五脏，但当脏腑与十二经脉连属时称六脏。

五脏六腑是人体最主要器官，它是一个有机的整体，它的生理活动是以精、气、血、津液这四种物质为物质基础的。这些物质在内脏活动的过程中，不断被消耗，同时又不断得到滋生与补充，以维持机体的生理功能。五脏六腑的功能各有不同，但也有其共同之处。五脏的主要功能是贮藏精气，而六腑则是主持消化、吸收和排泄。所以，心、肝、脾、肺、肾被称为脏，脏含有“藏”

的意思；胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦被称为腑，腑含有“府舍”的意思，即有出有人。

五脏六腑通过经络系统联系，形成一个有机的整体。脏腑与经络相连属的规律是：五脏属阴，它连属的经脉叫阴经；六腑属阳，与它连属的经脉叫阳经。经脉循行到手的叫手经，循行到足的叫足经。十二脏腑与十二经脉连属并配上阴阳属性的叫法是：手太阴肺经，手少阴心经，手厥阴心包经，手阳明大肠经，手太阳小肠经，手少阳三焦经，足太阳膀胱经，足阳明胃经，足少阳胆经，足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经。

归纳起来，循行到手的有三条阴经，三条阳经；循行到足的也有三条阴经，三条阳经，这就是我们常说的十二经脉，也叫手足十二经。(图 1-1 ~ 1-12)

另外经络系统中还有八条经脉，称为奇经八脉。这八条经脉，分阴阳，但不与内脏连属，它分别叫任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。以上八条奇经，只有任脉与督脉上有穴位。任脉行于人体的前正中线上（图 1-13）；督脉行于人体背部正中线上（图 1-14）。任脉属阴经，督脉属阳经，这两条有穴位的任、督脉与前面提到的十二经脉，合称十四经脉。这十四条经脉是经络系统中的主体，在针灸、按摩的临床治疗中具有重要意义，对指导诊断、治疗具有重要理论价值。

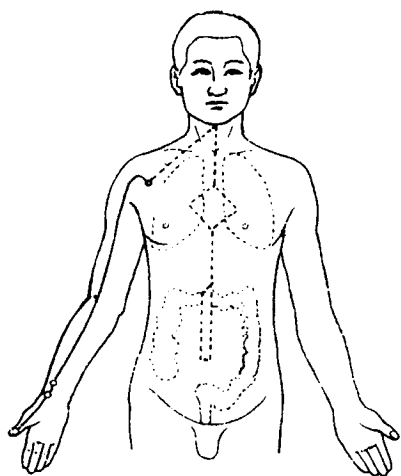


图 1-1 手太阴肺经循行图

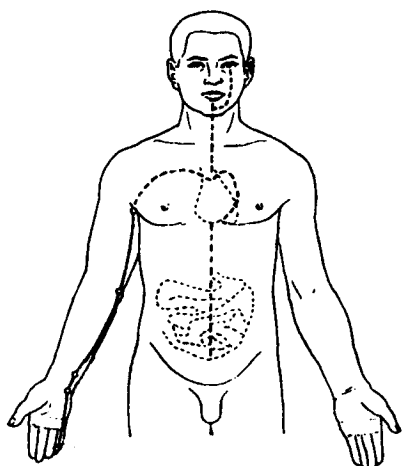


图 1-2 手少阴心经循行图

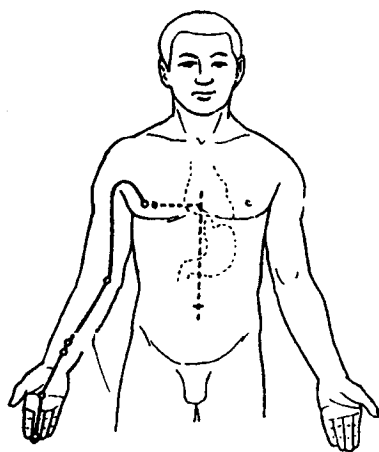


图 1-3 手厥阴心包经循行图

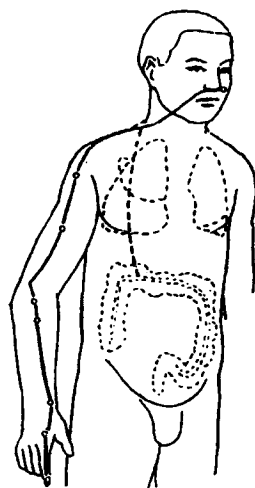


图 1-4 手阳明大肠经循行图

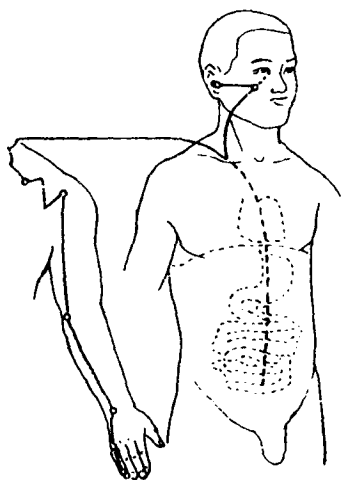


图 1-5 手太阳小肠经循行图

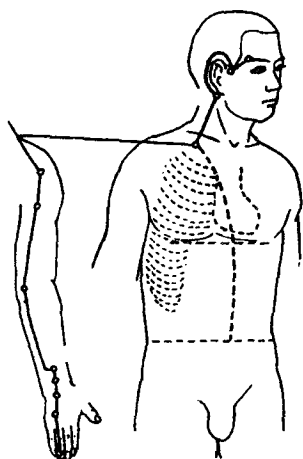


图 1-6 手少阳三焦经循行图

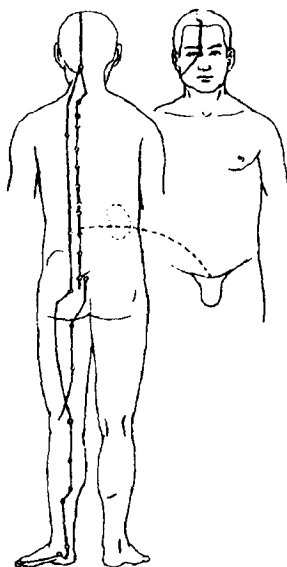


图 1-7 足太阳膀胱经循行图

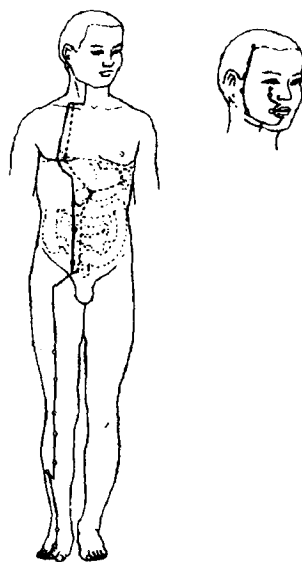


图 1-8 足阳明胃经循行图

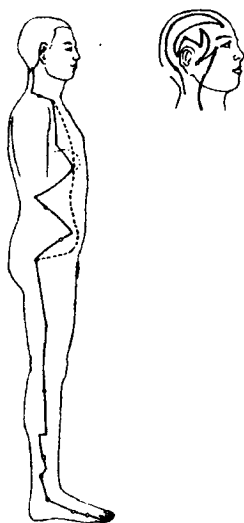


图 1-9 足少阳胆经循行图

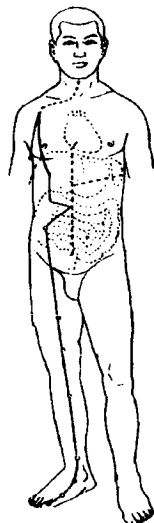


图 1-10 足太阴脾经循行图

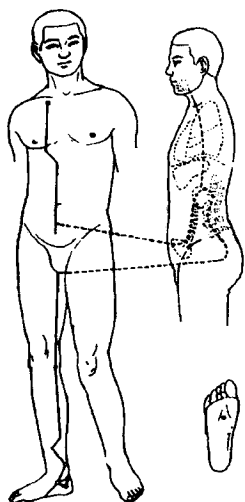


图 1-11 足少阴肾经循行图

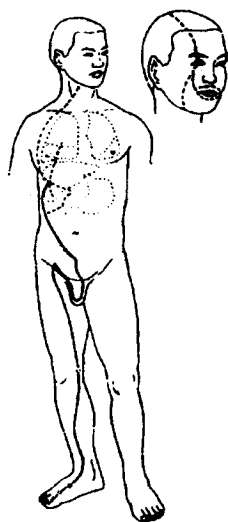


图 1-12 足厥阴肝经循行图