

按摩师实用教材·家庭保健首选读本

家庭按摩健康疗法

按摩健康疗法

穴位

·全·
·图·
·解·

雷子◎编著

40种家庭常见病按摩疗法
80个常用反射区指压法
200个常用穴位指压法



图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩健康疗法/雷子 编著. - 延吉:延边大学
出版社,2005.8
(家庭按摩健康疗法:2)
ISBN 7-5634-2129-7

I. 穴... II. 雷... III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 103597 号

家庭按摩健康疗法
穴位按摩健康疗法

雷 子 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限公司印刷

开本 787×960 毫米 1/16 印张 18.75
字数 300 千字 印数:1-5000
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2129-7/R·59
全套定价:36.00 元(本册定价:18.00 元)



目 录

CONTENTS

第一章 穴位按摩小常识

穴位按摩为什么受欢迎	1
1. 经济实用	1
2. 安全有效	1
3. 简便易学	2
4. 疗效奇特	2
穴位按摩常用手法与技巧	3
1. 按法	3
2. 摩法	4
3. 擦法	5
4. 滚法	6
5. 推法	6
6. 揉法	7
7. 搓法	8
8. 拍击法	8
9. 抖法	9
10. 摇法	9
11. 掐法	10



12. 捻法	11
穴位按摩的注意事项	11
穴位按摩禁忌症	12
常用穴位图表	13

第二章 常见病症的健康疗法

感 冒	26
头 痛	28
失 眠	29
肩膀酸痛	30
落 枕	32
眩 晕	33
眼睛疲劳	35
身体疲倦	37
慢性风湿关节炎	39
小腿抽筋	42
腰 痛	43
颈椎病	46
肩周炎(五十肩)	48
高血压	50
低血压	53
糖尿病	55
半身不遂	57
慢性胃病	59
慢性支气管炎	61
神经衰弱	62
肥胖病	66
晕车、晕船	68



醉 酒	70
阳 痿	72
月 经 不 调	75
痛 经	77
更年期综合征	79
小儿惊风	81
小儿遗尿症	83
慢性肠炎	85
痔 疮	86
便 秘	89
牙 痛	91
耳 鸣	92
慢性鼻炎	94
假性近视	96
扁桃体炎	98
湿 疹	100
脱 发	102
青春痘	104

第三章 自我保健按摩法

按摩脚掌心可强身健体	107
按压百会穴治头痛	107
掐按人中穴治昏迷	108
快步走路身体更健康	109
摩擦脚底治失眠	109
拍击手掌可使精力充沛	110
揉搓双手治失眠	110
甩手运动治百病	111



目 录

按
摩
健
康
疗
法

手腕摩擦好处多	111
脚趾摩擦治百病	112
小指弯曲运动治老花眼	113
按压太阳穴治慢性头痛	113
摩擦腹部可使精力充沛	114
摩擦面部好处多	114
百病脚心疗法	115
刺激中腕穴可治消化不良	116
按摩手背治腰痛	117
按压下关穴治牙痛	118
刺激涌泉穴可使皮肤健美	118
按揉太阳穴治眼睛疲劳	119
揉搓双耳可滋补肾气	119
敲打肩井穴治肩膀酸痛	120
叩拍涌泉穴治高血压	121
热水搓背好处多	121
摩擦全身好处多	122
腰部运动治便秘	122
摩擦腰部治腰痛	123
腹部按摩可减肥	123
按摩胸部可安神	125
单腿站立可增强内脏功能	125
揉搓脚大趾提高记忆力	125
揉搓脚小趾可提高计算能力	126
转手腕可强健肝脏	126
绕脚踝可解除疲劳	127
敲打失眠穴治水肿	127
按压承泣穴治迎风流泪	128



按压百会穴治更年期综合征	129
按压太阳穴可消除烦恼	129
按压合谷穴治晕车	130
按压阳池穴治腕关节痛	131
按压肩井穴可清热消肿	132
刺激劳宫穴可治糖尿病	133
摩擦小腿治胀痛	134
按揉陷谷穴治妊娠浮肿	135
摩擦睾丸治阳痿	136
头面保健按摩法	136
眼部保健按摩法	137
耳部保健按摩法	138
鼻部保健按摩法	139
胸部保健按摩法	140
背腰部保健按摩法	140
颈部保健按摩法	142
上肢保健按摩法	142
手部保健按摩法	143
腹部保健按摩法	144
下肢保健按摩法	146
足部保健按摩法	147



第一章 穴位按摩小常识

穴位按摩为什么受欢迎

按摩又称推拿、按跷等,是根据中医理论为指导,以手法为主防治疾病的一门学科。同时,穴位按摩又是一种非药物疗法,疗效奇特,无任何毒副作用,日益被医学界和社会大众所看好。

1. 经济实用

随着人们生活水平的提高,生命价值观念的增强,对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步,要求医疗方法经济实惠,效果确凿,不但能治病防病,更能在无病时强体健身。穴位按摩不但符合这些要求,更是不需任何设备,不用任何药物,只要自己一双手,在家庭内就可治病防病了。因此,学会穴位按摩疗法,可谓省钱省时又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。穴位按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等,往往只需要按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失



眠等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

3. 简便易学

实践证明,穴位按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便:穴位按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响,也不需器械和药物,身体某脏器或部位出现不适,随时可在田野、工场、房室内外进行按摩,甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩,十分简便,大众易于接受。

易学:穴位按摩疗法男女老幼都可以学会,有文化,懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了,关键在于记住穴位或反射区,认真反复实践即能掌握,适应社会大众医疗保健需要。

4. 疗效奇特

穴位按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点,并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时,穴位按摩疗效奇特,是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗,能显示出其独特的疗效,深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时才能作出诊断。即使这样,有时也有误差。如冠心病在不发作时,其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时,往往已是中、晚期,治疗难度也就很大了。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法,就会发现很多疾病的早期症状,进而达到早期治疗的目的。

穴位按摩常用手法与技巧

按摩是很讲究技巧的技术,是一种高级的运动形态,是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果,因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行,甚至认为力气越大越好,在治疗中妄用蛮力,动作生硬粗暴,强拉硬搬,把病人搞得痛苦不堪,甚至造成不良后果。因而这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力,更不是否定“力”的作用,而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起,使手法既有力,又柔和,即通常所说的“柔中有刚,刚中有柔,刚柔相济。”力量是基础,技巧是关键,两者必须兼有,缺一不可。体力充沛,能使手法技术得到充分发挥,运用起来得心应手。如果体力不足,即使手法掌握得再好,但运用起来就有力不从心之感。因此,学习按摩疗法,就必须了解按摩常用手法及技巧。

1. 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位,逐渐用力,深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者,称为指按法;用掌按压者,称为掌按法(图1)。

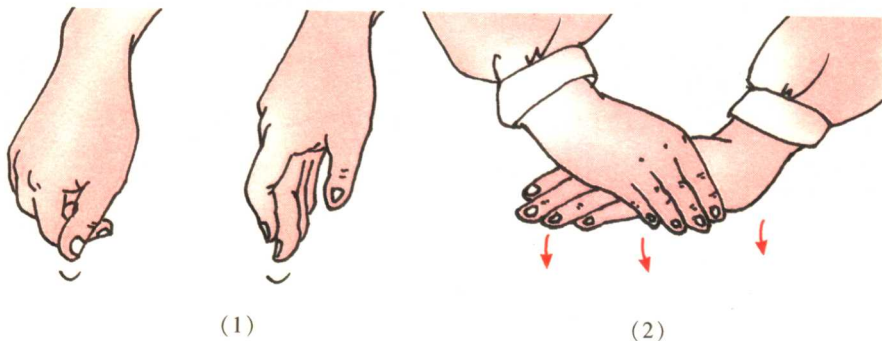


图1 按法

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

2. 摩法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩。

一般将掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法（图2）。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂作盘旋活动，用力自然，每分钟120次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重。以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、胁肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋迸伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。

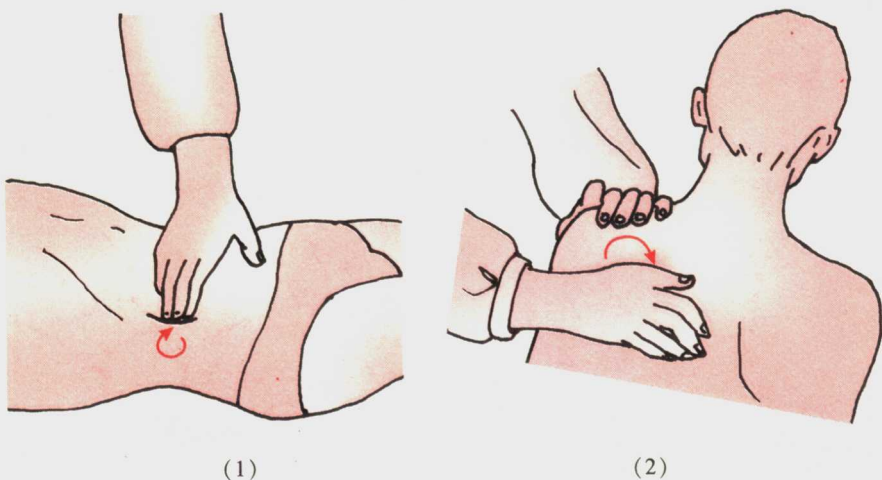


图2 摩法

3. 擦法

擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上,进行直线来回摩擦(图3)。擦法操作时腕关节要伸直,使前臂与手接近相平,手自然伸开,注意着力部分要紧贴皮肤,但不能硬用压力,以免损伤皮肤;擦时应直线往返,用力要稳,动作要均匀连续,一般速度每分钟100~120次。本法刺激柔和、温热,适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。

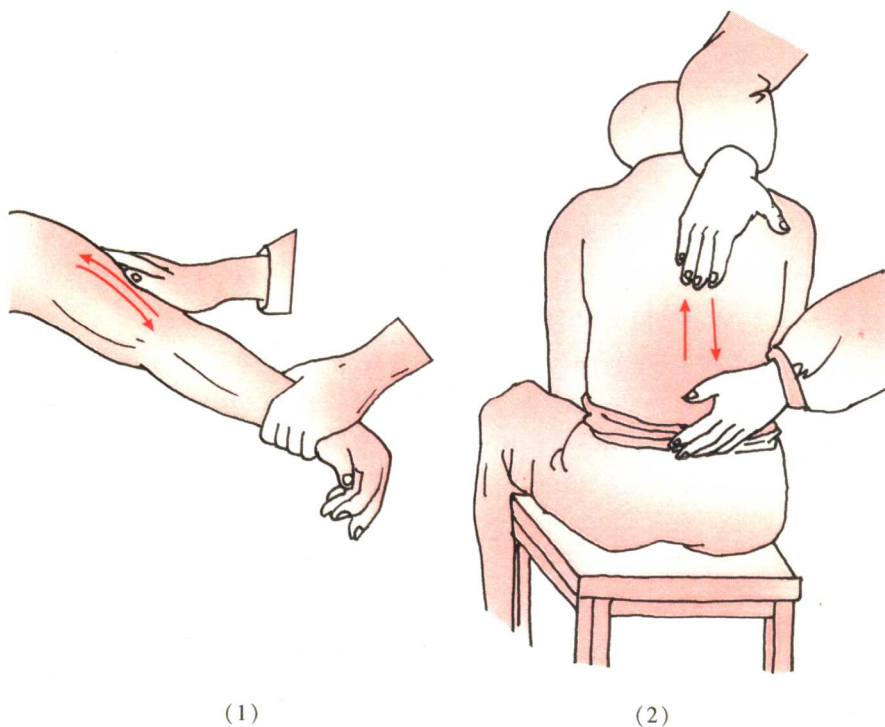


图3 擦法

4. 滚法

滚法分为侧掌滚法和握拳滚法(图4)。

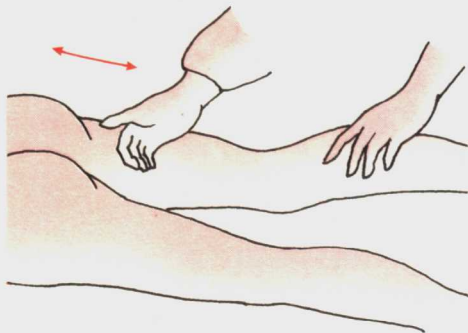


图4 滚法

通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动,使产生的力持续作用于治疗部位上,称之为侧掌滚法;握拳,用食指、中指、无名指和小指的第二指关节凸起部着力滚动,称之为握拳滚法。

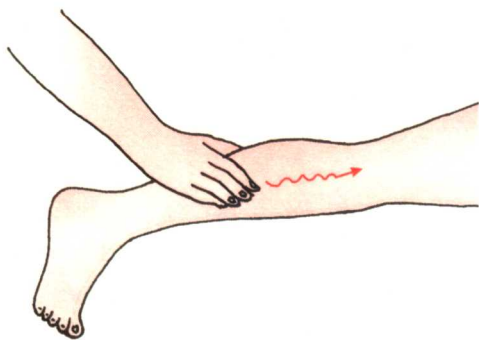
滚法压力较大,接触面较广,适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉丰厚的部位。滚法有舒筋活血、滑利关节、缓解肌筋痉挛、增强肌筋活力、促进血液循环、消除肌肉疲劳等作用。常用于风湿疼痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动功能障碍等症。

5. 推法

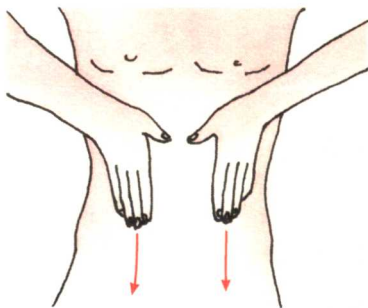
用手掌或手指向下、向外或向前推挤患者肌肉,叫做推法(图5)。

操作者放松上肢,肘关节微屈下垂,腕关节自然微屈,拇指着力,以螺旋面螺旋式向前推动;向后回旋,压力均匀,一推一回,动作灵活。

运用推法要注意推时用力要稳,速度要缓慢,着力部分要紧贴皮肤。本法可在人体各部使用。常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋、消肿活血等作用。



(1)

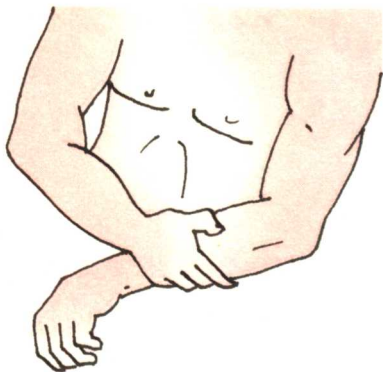


(2)

图5 推法

6. 揉法

用手指或手掌,贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开,进行左右、前后的内旋或外旋揉动,使施治部位的皮下组织随着施治的指或掌转动的方法,叫做揉法(图6)。



(1)



(2)

图6 揉法

运用本法要注意手腕放松以腕关节连同前臂一起作回旋活动,腕部活动幅度可逐步扩大,压力要轻柔,一般速度每分钟 120 ~ 160 次。本法有宽胸理气、消积导滞、活血祛瘀、消肿止痛等作用。

7. 搓法

搓法是用双手的掌面挟住一定部位,相对用力作快速搓揉,并同时上下往返移动。运用搓法要注意双手用力对称,搓动要快,移动要慢。本法具有调和气血,舒筋通络的作用。适用于腰背、胁肋及四肢部,以上肢部为常用,一般作为推拿治疗的结束手法。(图 7)

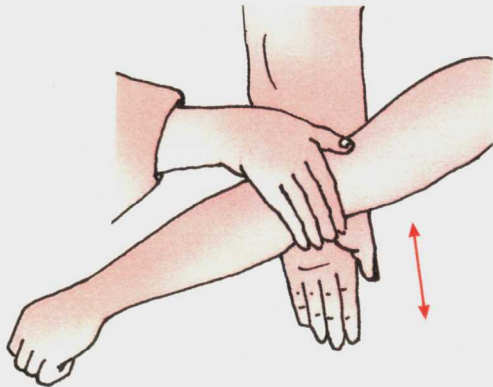


图 7 搓法

8. 拍击法

用虚掌拍打患者身体表面的方法称为拍法。用虚拳、掌根、掌侧、小鱼际扣击患者身体表面的方法,叫做击法。因为两者动作相似,故合为拍击法。

操作者腕关节的活动要灵活,用力要轻巧,有弹性。双手进行时,动作要协调。

拍法适用于头、肩、背、腰及四肢;击法用力较拍法重,可达肌肉深层、关

节和骨骼,主要用于肌肉丰厚的部位,如臀部、大腿和腰骶部。(图8)

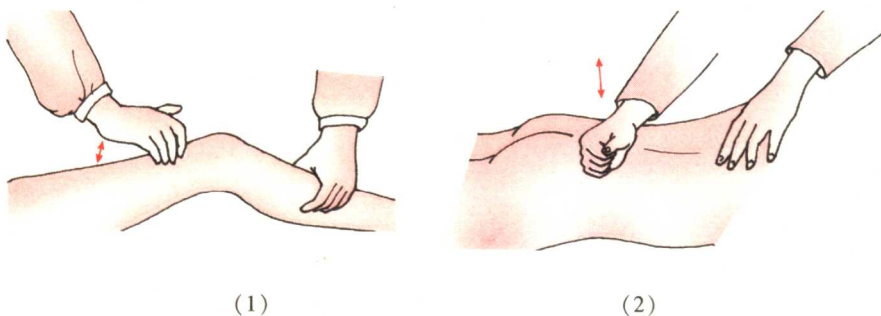


图8 拍击法

9. 抖法

抖法是用双手握住患者上肢或下肢远端,微用力作连续的小幅度的上下颤动,使其关节有松动感。运用抖法时抖动幅度要小,频率要快。本法可用于四肢部,以上肢为常用,常与搓法配合,作为推拿治疗的结束手法。本法具有疏通经络、调和气血、松解粘连、疏理肌筋、滑利关节的作用。常用于急性腰扭伤、椎间盘突出,以及肩和肘等关节的功能障碍。(图9)

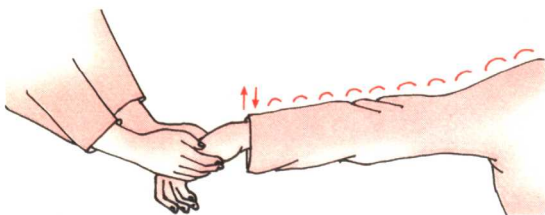


图9 抖法

10. 摇法

摇法是用一手握住关节近端的肢体,另一手握住关节远端的肢体,作缓