

小儿推拿 女性美容保健按摩

家庭按摩 保健全书

家庭按摩治疗常见病

夫妻保健按摩

康复保健按摩

孙永显 主编

特别
推荐



家庭按摩常用穴位
家庭按摩常用手法
家庭按摩常用体位
家庭按摩注意事项
家庭按摩的适应证与禁忌证

青岛出版社

家庭按摩保健全书

列永早 编
江苏工业学院图书馆
藏书章

青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩保健全书 / 孙永显主编. - 青岛 :

青岛出版社, 2001.9

ISBN 7-5436-2543-1

I. 家... II. 孙... III. 家庭 - 按摩疗法 (中医)

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第063809号

书 名	家庭按摩保健全书
主 编	孙永显
副 主 编	姜秀珍
编写人员	张静 王启芳 于锡海 单述刚
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	13335059110 (0532)5814750 5814611-8664
责任编辑	张化新 尹红侠
封面设计	姜尚源
电脑制作	胡红红
印 刷	胶州市装潢印刷厂
出版日期	2005 年 1 月第 2 版, 2005 年 1 月第 2 次印刷
开 本	32 开(890 × 1240 毫米)
印 张	19.5
字 数	500 千字
定 价	29.80 元

前 言

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强,安全有效、方便经济的按摩疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。为了使广大群众能比较容易地学会使用这一传统的“自然疗法”,我们编写了这本以图为主、图文并茂的《家庭按摩保健全书》。

本书以普通群众、一般家庭为读者对象,用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍按摩操作的每一步骤,使读者能按图操作,易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的按摩治疗的适应病症,使读者能够在阅读该书后,就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍有关按摩操作,书上的照片有的使用了特定的角度和动作,在实际操作中,读者可在方便操作、持久有力的原则下灵活运用。如既可在一侧操作,也可双侧同时操作;既可用左手,也可用右手;既可用中指,也可用拇指或其他手指或部位,不必拘泥。

推拿按摩历史悠久,流派纷呈。我们仅就自己所知,奉献给广大读者,以期强身健体,治病救人。面对博大精深的祖国传统医学,书中缺点不足在所难免,敬祈批评指教。

编 者

2004年9月

目 录



第一部分

概 述	1
-----------	---



第二部分

家庭按摩常用穴位	3
----------------	---

一、小儿推拿常用穴位	4
------------------	---

二、成人按摩常用穴位	16
------------------	----



第三部分

常用按摩手法	41
--------------	----

一、小儿推拿常用手法	42
------------------	----

二、成人按摩常用手法	49
------------------	----



第四部分

推拿治疗小儿疾病	61
----------------	----

一、感冒	62
------------	----

二、发热	71
------------	----

三、咳嗽	74
------------	----

四、哮喘	80
------------	----

五、呕吐	88
------------	----

六、泄泻	94
------------	----

七、腹痛	101
------------	-----

八、便秘	107
------------	-----

九、厌食	110
十、疳积	116
十一、脱肛	121
十二、遗尿	125
十三、鹅口疮	131
十四、夜啼	135
十五、惊风	142
十六、佝偻病	152
十七、小儿肌性斜颈	158
十八、风疹	162
十九、疳腮	166
二十、水痘	171



第五部分

美容保健按摩	176
一、头发美容保健	177
二、面部美容保健	179
三、颈部美容保健	185
四、胸部健美保健	187
五、腹部健美保健	190
六、背腰臀部健美保健	192
七、肩臂部健美保健	196
八、手部美容保健	199
九、腿部健美保健	201
十、足部健美保健	207
十一、消除面部皱纹	210
十二、治疗雀斑	215

十三、治疗黄褐斑	219
十四、治疗痤疮	222
十五、治疗酒糟鼻	226
十六、治疗斑秃	228
十七、治疗头发早白	231
十八、消除眼袋	234
十九、治疗肥胖症	236



第六部分

夫妻保健按摩	251
一、阳痿	252
二、遗精	257
三、早泄	262
四、前列腺炎	266
五、阳强	271
六、不射精	276
七、不育症	280
八、性欲减退	285
九、交接痛	290
十、阴痒	295
十一、月经不调	300
十二、痛经	312
十三、经前期紧张症	317
十四、慢性盆腔炎	324
十五、妊娠呕吐	327
十六、急性乳腺炎	333
十七、乳腺增生	338

十八、不孕症	344
十九、闭经	350
二十、崩漏	356
二十一、带下	361
二十二、妊娠心烦	366
二十三、妊娠咳嗽	371
二十四、产后腹痛	376
二十五、产后便秘	381
二十六、产后身痛	386
二十七、产后发热	392
二十八、子宫脱垂	398
二十九、产后缺乳	403
三十、更年期综合征	407



第七部分

家庭按摩治疗常见疾病	410
一、感冒	411
二、咳嗽	415
三、发热	421
四、头痛	426
五、胃痛	431
六、呕吐	436
七、胃下垂	442
八、泄泻	447
九、便秘	452
十、高血压病	458
十一、冠心病	464

十二、失眠	471
十三、糖尿病	479
十四、甲状腺机能亢进症	486
十五、尿路感染	491
十六、遗尿	496
十七、腰痛	502
十八、类风湿性关节炎	508
十九、震颤麻痹	515



第八部分

康复保健按摩	521
一、落枕	522
二、颈椎病	525
三、肩周炎	531
四、胸椎小关节紊乱症	536
五、胸肋屏伤	540
六、呃逆	543
七、急性腰扭伤	546
八、慢性腰肌劳损	549
九、腰背肌纤维组织炎	552
十、腰椎退行性脊柱炎	555
十一、腰椎间盘突出症	559
十二、坐骨神经痛	566
十三、膝关节侧副韧带损伤	569
十四、踝关节扭挫伤	572
十五、腓肠肌损伤	575
十六、足跟痛	578

十七、网球肘	580
十八、腕关节扭挫伤	583
十九、过敏性结肠炎	586
二十、麻痹性肠梗阻	589
二十一、颞颌关节功能紊乱	593
二十二、偏瘫	596
二十三、面瘫	605

第一部分
概述

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强,安全有效、方便经济的按摩疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。

本书以普通群众、一般家庭为读者对象,用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍按摩操作的每一步骤,使读者能按图操作,易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的按摩治疗的适应病症,使读者能够在阅读该书后,就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

按摩治疗是中医学的重要组成部分，数千年来，经历代医家不断总结、归纳、发展和提高，逐步形成了完整的按摩体系。按摩治疗的疾病极其广泛，如头痛、胃痛、腰痛、眩晕、失眠、消渴、淋症、中风、痹证等，某些治疗还能达到药物不能及的作用。

按摩治疗具有不扰乱人体正常的生理节奏、无明显副作用、安全度大、适于家庭操作等优点，越来越受到人们的重视和欢迎。按摩治疗以中医学气血阴阳、脏腑经络及辨证论治等理论为指导，通过在特定部位和穴位上施用相应技法，刺激体表，经气血经络的传导，达到调整阴阳、疏通经络、行气活血、滑利关节的作用。

（一）按摩治疗的原则

“治病必求其本”是中医学辨证施治的基本原则，也是按摩治疗的基本原则，求本就是寻求疾病的根本原因，并针对其根本原因进行治疗，如失眠症，应根据患者的不同病因，分别采用补养心脾、滋阴降火、清热化痰等治法，以达到治疗目的。

（二）按摩治疗的各种手法

按摩治疗和其他中医治疗一样，分为温、通、补、泻、汗、和、散、清等八法。不同的病症用不同的方法和手法，如脾肾阳虚而致泄泻者，可用温法，以温阳散寒。按揉中脘、关元、气海可温中散寒，推擦肾俞、命门可温肾壮阳，从而达到健运脾胃、温补肾阳的目的。如外感风寒导致感冒，宜用汗法治疗，可推印堂、揉太阳、揉风池、拿肩井等，以达到发汗解表、祛风散寒的治疗作用。

（三）按摩手法的技术要素

“柔和、均匀、持久、有力”是按摩手法的四大技术要素，是临床治疗时应达到的要求，否则难以达到理想效果。但对具体患者来说，则应灵活运用，某些点法、按法并不一定是持久、有力，而通常应为“短暂”。在按摩某些穴位时，应轻柔缓和，这一点在治疗时应引起充分注意。

第二部分 家庭按摩常用穴位

穴位又称腧穴，是按摩的主要施术部位。取准穴位是取得预期效果的重要环节。本章主要介绍家庭按摩的常用穴位和常用取穴方法。

常用穴位包括小儿推拿的常用穴位和成人按摩的常用穴位；常用取穴方法包括自然标志法、骨度分寸法、指寸定位法和简便取穴法。

一、小儿推拿常用穴位

(一) 常用取穴方法

1. 自然标志法

自然标志法是用小儿的五官、乳头、发际、脐窝、指、趾、关节、皮肤的皱纹、肌肉和骨节的突起、凹陷等自然标志来取穴的方法，如两眉之间定印堂穴，两乳头之间取膻中穴等(图2-1、图2-2)。

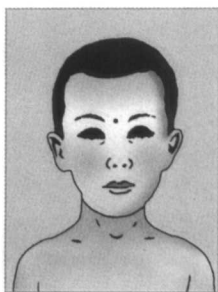


图 2-1 印堂穴

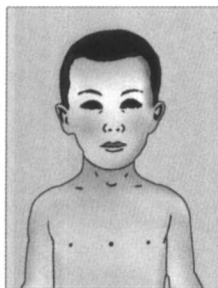


图 2-2 膻中穴

2. 骨度分寸法

骨度分寸法是将小儿不同部位之间的长度或宽度折算为若干等分，每1等分为1寸，并依此作为量取穴位的标准。小儿推拿取穴的常用骨度分寸如下：

胸部横寸：两乳头之间宽8寸(图2-3)。

上腹部直寸：胸剑联合至肚脐正中长8寸(图2-3)。

下腹部直寸：肚脐正中至耻骨联合上缘中点长5寸(图2-3)。

前臂直寸：肘横纹至腕横纹长12寸(图2-3)。

背部横寸：两肩胛骨内缘之间宽6寸(图2-4)。

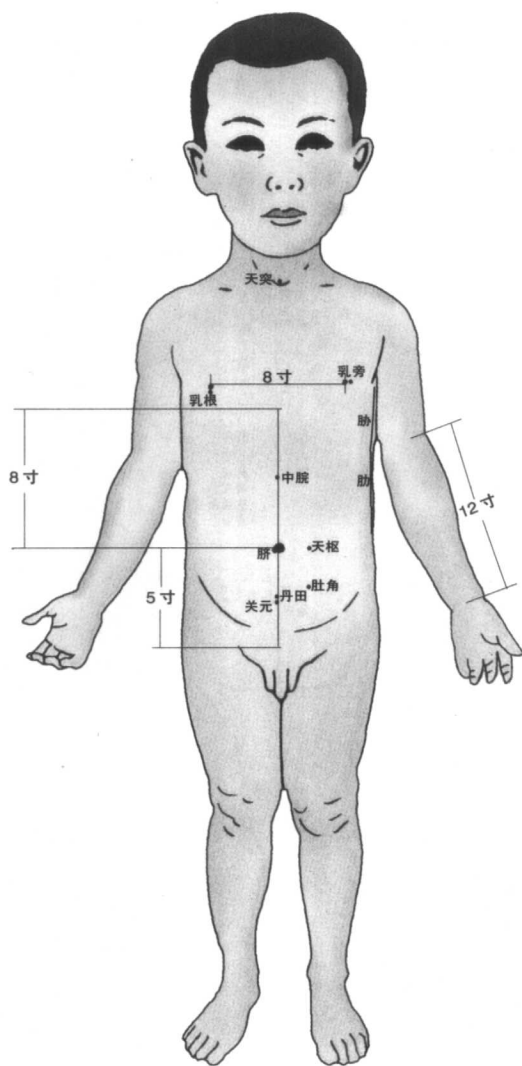


图 2-3 常用骨度穴位图 (一)

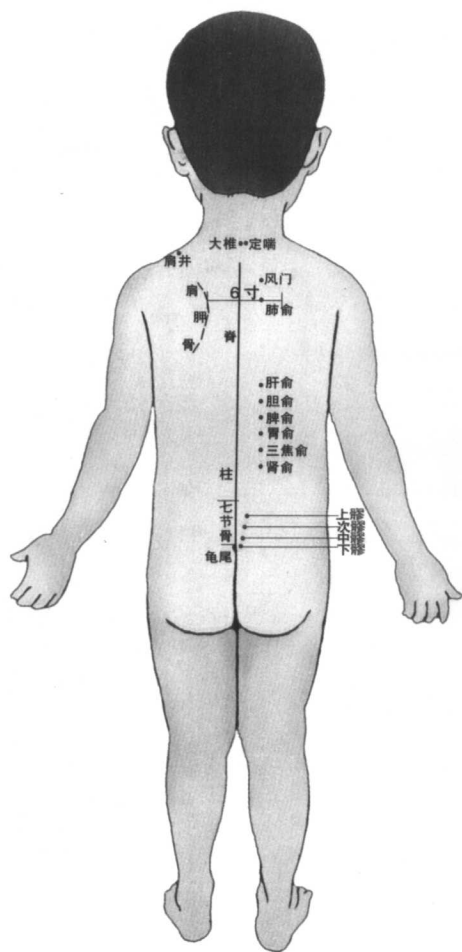


图 2-4 常用骨度穴位图 (二)

大腿内侧直寸：耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘长 18 寸(图 2-5)。

小腿直寸：胫横纹或外膝眼至外踝尖长 16 寸(图 2-6)。

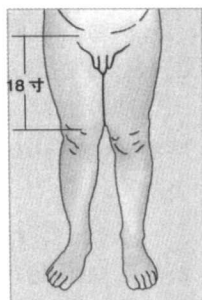


图 2-5 大腿内侧直寸

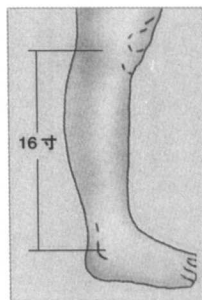


图 2-6 小腿直寸

3. 指寸法

将小儿中指与拇指相对屈曲如环形，其中指中节桡侧两端纹头之间为 1 寸，此为中指同身寸法(图 2-7)；将小儿四指并拢，其中指中节横纹处四指宽度为 3 寸，此为横指同身寸(图 2-8)；小儿拇指指间关节宽度为 1 寸，此为拇指同身寸(图 2-9)。

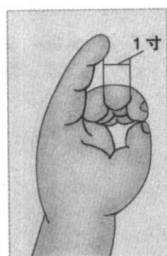


图 2-7 中指同身寸

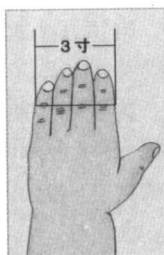


图 2-8 横指同身寸

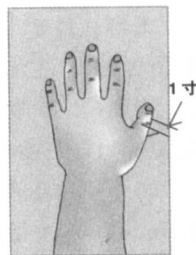


图 2-9 拇指同身寸

(二) 头颈部常用穴位

百会：位于头顶正中线与两耳尖连线的交点(图 2-10)。主治头痛、惊风、目眩、惊痫、脱肛、遗尿、腹泻、痢疾等。

攒竹(天门)：位于两眉中间至前发际成一直线(图 2-10)。主治感冒发热、头痛、精神萎靡、惊惕不安等。