

家庭按摩 图解

王海泉 隋广馨 主编

JIATING
ANMO
TUIJIE



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭按摩图解

江苏工业学院图书馆

藏书章

主

王海泉

隋广馨

副主编

王道全 刘继明

张少飞 丁振英 牛红彬

编著者

王海泉 王道全 刘继明 隋广馨

孟迎春 张少飞 丁振英 李保颜 牛红彬

摄影

张海峰

金盾出版社

内 容 提 要

本书共分三篇十三章,以图解形式详细介绍家庭按摩常用穴位选择,各种按摩手法,常见病的家庭按摩治疗和美容保健按摩方法等知识。内容通俗易懂,并配有操作图 600 余幅,能充分显现出按摩操作技巧,是开展家庭按摩的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩图解/王海泉,隋广馨主编. —北京:金盾出版社,2006.6
ISBN 7-5082-3901-6

I. 家… II. ①王…②隋… III. 按摩疗法(中医)-图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005421 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:275 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

QIAN YAN

推拿按摩属中医临床外治法的范畴，是中医学伟大宝库的重要组成部分，具有操作简便、适应证广、疗效显著、经济安全的特点，千百年来深受广大人民群众欢迎，对促进人类的健康、幸福发挥了重要作用。

推拿按摩作为自然疗法中的一种，有着独特的优势，许多常见病症都能通过按摩治疗而痊愈，尤其是保健按摩能使人体健、头脑聪、精力旺。因此，按摩逐渐成为越来越多患者的选择。他们渴望了解并掌握按摩的基本知识。家庭成员之间互相进行按摩操作，不但可以减轻病痛，保健美容，而且能增进感情的交流，感受到彼此的关爱，这也是我们建设健康、和谐社会所积极倡导的。为此，作者根据多年从事推拿按摩的临床经验编写了《家庭按摩图解》一书，其内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂。尤其是作者在临床和教学实践中总结出的“按摩手法分层理论”，使读者更容易理解手法的“持久、有力、均匀、柔和、渗透”的要点，把各种按摩手法变得简单易学，使不同年龄的人群都能正确掌握应用按摩手法成为可能。

本书分三篇十三章，详细介绍了家庭按摩常用穴位的选择，各种按摩手法，内科、骨伤科、儿科、妇科、五官科等常见疾病的按摩治疗，以及夫妻保健按摩、美容按摩、瘦身按摩等知识。适用于各类人员阅读，也是基层医务人员开展推拿按摩治疗的良好参考书。

愿本书能成为您的良师益友，为您和您家人的健康幸福尽绵薄之力。

王海泉

2006年3月

目 录

基础篇

◆第一章 按摩的相关知识	2
一、按摩的发展史	2
二、正常人体结构	4
(一) 人体的形态结构	4
(二) 人体的各系统组成	4
(三) 中医学对人体的基本认识	9
三、经络	12
四、十四经脉的常用腧穴及定位方法	14
(一) 腧穴的定位方法	15
(二) 常用腧穴	17
五、特定穴	28
(一) 头面部的穴位	28
(二) 上肢部的穴位	30
(三) 胸腹部的穴位	41
(四) 项背部的穴位	42
(五) 下肢部的穴位	44
六、足部反射区	44
七、家庭按摩的特点	70
◆第二章 按摩手法	73
一、常用按摩手法	74
(一) 推法	74
(二) 拿法	75
(三) 捏法	76
(四) 按法	76

目 录

(五) 点法	77
(六) 摩法	77
(七) 一指禅法	78
(八) 滚法	78
(九) 揉法	79
(十) 擦法	80
(十一) 抹法	80
(十二) 搓法	81
(十三) 捻法	81
(十四) 抖法	81
(十五) 拍法	82
(十六) 击法	82
(十七) 摇法	83
(十八) 拔伸法	84
(十九) 扳法	85
二、足部按摩手法	88
(一) 食指、中指叩拳法	88
(二) 拇指指腹按揉法	89
(三) 食指刮压法	89
(四) 拇指指尖施压法	89
(五) 双指钳法	90
(六) 双指扣拳法	90
(七) 双指捻揉法	90
(八) 拇指直推法	90

治 疗 篇

◆第三章 内科常见病症按摩治疗	92
一、感冒	92

二、慢性支气管炎	96
三、哮喘	99
四、冠心病	101
五、高血压病	105
六、低血压病	108
七、胃脘痛	111
八、呃逆	114
九、便秘	116
十、泄泻	119
十一、阳痿	122
十二、偏瘫	125
十三、糖尿病	129
十四、遗精	131
十五、失眠	134
十六、头痛	138
十七、眩晕	140
十八、痿证	144
十九、慢性疲劳综合征	148
◆第四章 骨伤科常见病症按摩治疗	152
一、颈椎病	152
二、肩关节周围炎	155
三、肱骨内、外上髁炎	158
四、腰部劳损	161
五、腰椎间盘突出症	164
六、梨状肌综合征	168
七、膝关节侧副韧带损伤	171
八、踝关节软组织扭伤	173
九、跟痛症	175
十、髌关节骨关节炎	178



十一、膝关节骨关节炎	181
◆第五章 妇科常见病症按摩治疗	184
一、月经不调	184
二、痛经	187
三、经前期紧张综合征	189
四、闭经	192
五、盆腔炎	195
六、产后腰腹痛	197
七、产后缺乳	200
八、乳痈	202
九、更年期综合征	205
◆第六章 五官科常见病症按摩治疗	209
一、近视	209
二、斜视	211
三、牙痛	214
四、咽喉痛	217
五、面神经麻痹	219
六、面肌痉挛	222
七、颞下颌关节功能紊乱症	224
◆第七章 小儿常见病症按摩治疗	228
一、小儿感冒	229
二、咳嗽	235
三、婴幼儿腹泻	240
四、积滞	244
五、盗汗	246
六、呃逆	249

保 健 篇

◆第八章 自我保健常用按摩法254

一、头面部按摩254

二、颈项部按摩256

三、胸腹部按摩258

四、腰骶部按摩260

五、上肢部按摩261

六、下肢部按摩263

◆第九章 自我养生保健按摩265

一、养生灵手按摩265

二、养生展臂按摩267

三、养生益脑按摩268

四、养生明目按摩270

五、养生通鼻按摩271

六、养生聪耳按摩273

七、养生松颈按摩275

八、养生宽胸疏胁按摩276

九、养生强腰益肾按摩278

十、养生健腿轻足按摩279

十一、养生摩腹运丹按摩282

十二、养生固元壮阳按摩283

◆第十章 女性保健按摩法285

一、皮肤保健按摩285

二、乳房保健按摩285

三、孕期保健按摩286

1、产褥期保健按摩287

目

录

◆第十一章 夫妻保健按摩	288
一、感情融合按摩	288
二、夫妻洗浴按摩	290
三、夫妻消除疲劳按摩	290
四、夫妻性交按摩	292
五、夫妻自然按摩	294
◆第十二章 美容保健按摩	295
一、美容保健按摩的基本方法	297
二、祛眼袋按摩	300
三、祛黄褐斑按摩	302
四、祛雀斑按摩	304
五、祛痤疮按摩	305
六、祛酒渣鼻按摩	307
◆第十三章 减肥按摩	309
一、面颊减肥按摩	309
二、腹部减肥按摩	311
三、腰背减肥按摩	313
四、上肢减肥按摩	315
五、腿部减肥按摩	317

基础篇

本篇分为2章，在扼要介绍按摩发展史的基础上，详细介绍了与按摩有关的人体结构组成和经络走向，常用腧穴的定位方法，足反射区分布，以及各种按摩手法。特别是作者的按摩力度分层理论能使初学者更好地理解按摩操作要领。

第一章

按摩的相关知识

按摩是祖国医学的一个重要组成部分,既能健身防病,又能治伤疗疾。远在两千多年前的春秋战国时期,按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践。我国现存最早的医书《黄帝内经》及成书于秦汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)中就有很多关于按摩的记载(图1-1)。



图1-1

一、按摩的发展史

魏晋隋唐时期,按摩的发展较为迅速,不仅设有按摩专科,有了按摩专科医生,而且按摩手法也不断丰富。这个时期,自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行。这一时期我国欣欣向荣的医学随着对外文化交流传入日本、朝鲜等周边国家。宋金元时期,按摩运用的范围更加广泛,如宋代医生庞安时运用按摩进行催产

等。同时,这一时期也比较重视推拿手法的分析研究,如《圣济总录·卷四·治法》中说:“可按可摩、时兼而用,通谓之按摩,按之弗摩,摩之弗按,按止以手,摩或兼以药,曰按曰摩,适所用也。”又如《儒门事亲》提出了导引按摩具有解表发汗的作用,这样使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步提高。

小儿按摩是按摩术中的一个重要分支。在中国民间,俗称“掐惊”、“推惊”。中国古代用按摩治疗小儿疾病在史书中早有记载。《五十二病方》中记载,用勺匙的周边刮擦患儿病变部位以治疾。晋代的《肘后备急方》介绍用捏脊方法以治疗腹痛。唐代孙思邈的《千金要方》中介绍用膏摩小儿囟上及手足心以祛除风寒。同朝代《外台秘要》中记载用按摩头及脊背以防治小儿夜卧不安。宋代《苏沈良方》中有掐法治疗脐风口撮等症。而小儿按摩真正形成独立的体系,自成一派,却是在明代。

明清时期,民间接摩的应用更加广泛,特别是在按摩治疗小儿疾病方面,已积累了丰富的经验,形成了小儿按摩的独特体系。当时的《小儿按摩经》是我国现存最早的按摩专著,同时还有《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿广意》及《厘正按摩要术》等相继问世。久而久之,人们积累了许多按摩经验,除全身按摩和小儿按摩之外,还认识到脚部按摩的神奇作用(图1-2)。



图 1-2

传统中医理论认为,人有“四根”,就是耳根、鼻根、乳根、脚根(跟),其中脚根是四根的根本,“人老脚先衰,木枯根先竭”,“寒从脚下起”等,这些论述说明了脚对人体的重要作用。而在我国民间,流传着许多观脚诊病的古老方法。这些无疑奠定了脚部按摩疗法的基础,在此基础上,逐渐形成了脚部按摩治病法。

值得一提的是《医宗金鉴》把摸、接、端、提、推、拿、按、摩列为伤科八法，对手法按摩治疗伤科疾病进行了总结。

二、正常人体结构

(一) 人体的形态结构

人体分为头、颈、躯干和四肢4个部分，体表为皮肤所覆盖，

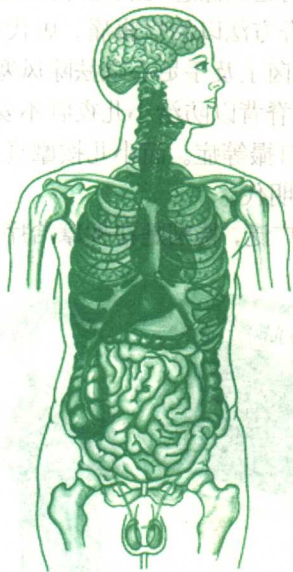


图 1-3

皮肤下面有肌肉附着在骨骼上。头部和躯干部由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大腔：颅腔和体腔。颅腔内有脑，脑与脊柱椎管内的脊髓相连。脑与脊髓是指挥和调节人体各种活动的中枢。体腔又由膈分为上下两个腔，上面的叫胸腔，内有心、肺等器官；下面的叫腹腔，腹腔的最下部又叫盆腔。腹腔内有胃、肠、肝、脾和肾等器官。盆腔内有膀胱和直肠，女性还有卵巢和子宫等器官（图1-3）。

(二) 人体的各系统组成

1. 皮肤 皮肤被覆身体表面，直接与外界环境接触，具有保护、排泄、调节体温和感受外界刺激等作用。皮肤分表皮和真皮两层（图1-4）。表皮位于皮肤



图 1-4

的表面,分为角质层和生发层。

2.运动系统 人体的运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成。骨骼肌在神经系统支配下能够收缩,牵引所附着的骨产生运动,使人体产生各种动作。成人骨的数量为206块,按一定的连接形式构成骨骼,成为人体的支架,具有支持体重、维持体形、保护体内脏器和运动等功能。每块骨都由骨质、骨髓、骨膜3部分构成。全身的骨分为躯干骨、四肢骨、颅骨。躯干骨包括椎骨、胸骨和肋骨3部分。成人的椎骨总数为26块,其中颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、骶椎1块、尾椎1块。全部椎骨的椎孔构成椎管,容纳脊髓和脊神经根(图1-5)。

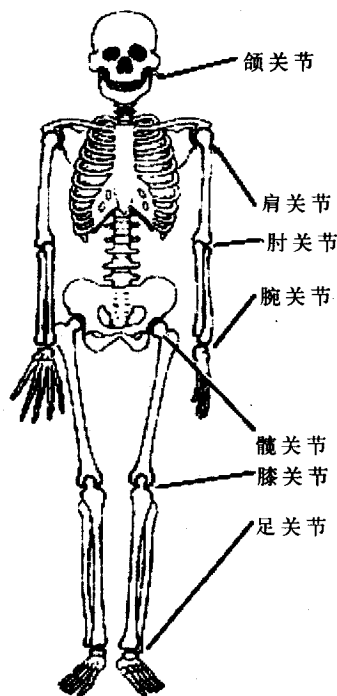


图1-5

四肢骨由上肢骨和下肢骨构成。上肢骨包括肱骨、桡骨、尺骨和手骨,除手骨的腕骨外,其他都是长骨。下肢骨包括股骨、髌骨、胫骨、腓骨、足骨,除髌骨和足骨的跗骨外均为长骨。

骨与骨之间的连接装置叫骨连结。根据人体各部位连接的构造和功能不同,分为直接连结和间接连结。

椎骨的连结。26块椎骨借其间的直接连结和间接连结共同构成脊柱,具有支持体重、运动和容纳保护脊髓等功能。脊柱有颈、胸、腰和骶4个生理弯曲,能缓冲剧烈运动时对脑的震荡,并保持身体平衡。椎间盘由中央的髓核和周围的纤维环构成。其坚韧而有弹性,既能牢固连接两椎体,又容许椎骨之间有少量活动。

上肢骨的连结。肩关节由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成。肱骨头大，关节盂浅而小，关节囊薄而松弛，是人体运动最灵活的关节。肘关节由肱骨下端和尺、桡骨上端构成。手关节包括桡腕关节、腕骨间关节、腕掌关节、掌骨间关节、掌指关节和手指骨间关节。

下肢骨的连结。髋关节由股骨头与髌臼构成。膝关节为人体最复杂的关节。由股骨内外侧髌、胫骨内外侧髌和髌骨3部分构成。关节囊内有内侧、外侧半月板，增强了关节的稳固性，同时半月板可缓冲运动冲击力。足关节包括距小腿关节、跗骨间关节、跗跖关节、跖骨间关节、跖趾关节和足趾间关节。

骨骼肌。人体共有骨骼肌600余块，约占体重的40%。骨骼肌由肌腱、肌腹两部分构成。

3. 循环系统 循环系统包括心血管系统和淋巴系统两部分。心血管系统的管道内，循环流动着血液。淋巴系统由淋巴管道、淋巴器官和淋巴组织组成。在淋巴系统的管道内，流动着淋巴液。淋巴系统参与人体的免疫反应等活动。

心血管系统由一系列封闭的连续管道组成，包括心脏、动脉、静脉和毛细血管。其管腔内流动着红色的血液。心脏有节律地收缩舒张，推动着血液在周身不间断地循环流动，将人体消化器官吸收的营养物质和由肺吸入的氧气输送到各个器官组织，进行新陈代谢；又将组织代谢产生的二氧化碳和废物送到肺、肾、皮肤等排泄器官，排出体外，以维持机体的生命活动（图1-6）。

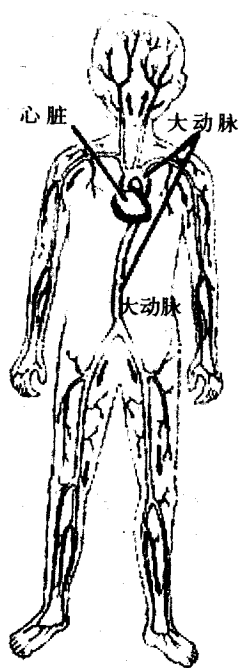


图16

4. 神经系统 神经系统在人体生命活动中起着主导作用,既能调节体内各器官之间生理活动的完整统一,又能使人体适应外界环境的变化,从而保证机体内、外环境的相对平衡。依照位置和功能的不同,神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两部分(图1-7)。

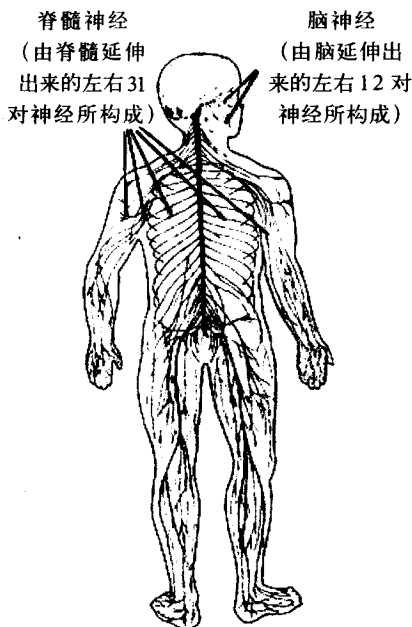


图1 7

5. 呼吸系统 人体不断地吸取外界的氧气和呼出体内的二氧化碳进行气体交换的过程叫呼吸。这个过程由呼吸系统来完成。

呼吸系统包括呼吸道和肺(图1-8)。呼吸道由鼻、咽、喉、气管和支气管组成。空气

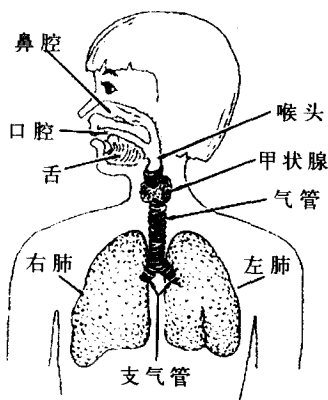


图1 8

通过鼻腔,经咽入喉。喉是呼吸的通道和发音器官。气管是圆筒形管道,管壁里覆盖着有纤毛的黏膜,能分泌黏液,粘住空气里的灰尘和细菌。气管下端在胸腔内分为左、右支气管,然后在肺内形成树枝状的分支,最后形成呼吸性细支气管和很小的肺泡管。每一肺泡管附有很多肺泡。肺泡壁由一层薄的上皮细胞构成,外面缠绕着毛细血管和弹性纤维,有利于气