

快乐按摩 ~保健康~

kuaile anmo bao jiankang

[主编] 李小牛

按摩是快乐的
学习按摩也是快乐的



人民军医出版社



金盾出版社

快乐按摩 ~保健康~

DIY 1000 个按摩小动作

（附赠 100 张图）



快乐按摩 保 健康

KUAILE ANMO BAO JIANKANG



主 编 李小牛
编 者 于晓光 景 改
林江华 李家录
绘 图 于 岚



人民军医出版社



金 盾 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

快乐按摩保健康/李小牛主编. —北京:人民军医出版社,
2005.3

ISBN 7-80194-570-0

I. 快… II. 李… III. 保健—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133189 号

策划编辑:贝丽于岚 加工编辑:于晓红 责任审读:李晨 周晓洲
出 版 人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.25 字数:144 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 印次:2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~8000

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



本书以图、文并用轻松的形式介绍了中医按摩知识、常用保健按摩方法、常见病的按摩治疗。全书编排合理、结构清晰,适合没有医学基础的普通人士学习使用。读者既可以系统地学习,也可以只学对自己有用的部分。在这本书里,作者向您表达的是:按摩是有用的,是快乐的享受。

责任编辑 贝 丽 于 岚 于晓红

前言



对于按摩,您或多或少会有些印象。

您可能亲身感受过按摩给您带来的放松、愉悦,也许是一次康复的过程;您也可能从来没有尝过按摩的滋味,只是有些大致的印象。在您的印象中可能已经将按摩和放松、舒适、享受联系在一起了。总之,按摩是一件惬意的、享乐的事。

那么,您有没有想过:

通过按摩改善自己的体质,保养自己的身体,保持自己的魅力;

在工作之余,在劳累之后享受一下按摩给自己带来的乐趣;

为自己所爱的人做一次亲昵的按摩,让他(她)在您的关爱下感受温馨与浪漫;

回家看看时,不只是洗洗筷子、涮涮碗,而能亲自为爸爸、妈妈做做放松……

这一切都是您可以享有的,也是您能够做到的。因为,按摩是一件快乐的事,学会了它可以给您带来轻松、健康和随之而来的快乐。

可是,一提起按摩,似乎是一件非常专业的事,要经过很多枯燥的学习过程才可能达到一定的效果,真的是这样吗?

在这本书中,我们要向您表达的是:按摩是快乐的,学习按摩也是快乐的。您可以通过阅读这本小书,尝试一下学习、运用按摩

给您带来的快乐。我们会尽量避免繁难而专业的说教、复杂而艰深的技巧；我们只是从一个普通人的角度出发，向您介绍有效的、切合实际的按摩知识和方法。您只需要了解自己感兴趣的、对自己有用的部分并可以立即运用到实践中去。因为，毕竟不是每一个人都希望成为一个专业按摩师，而是想了解按摩能给自己带来什么，如何通过最少的学习享受到最大的乐趣——这是您的需要，也是我们的宗旨。

我们提倡一种快乐的按摩，每个人都可以学会它，在生活中运用它，快乐地学习，快乐地运用。

那么，让我们开始这一旅程吧，使学习一件新的技能变成快乐的过程，并在学习中体会快乐。快乐是过程，也是目的。

编 者

目 录



一、走近中医穴位按摩

保健按摩的特点 / 1

中医按摩方法和其他按摩方法的区别 / 2

神秘的经络和穴位 / 2

现代对于经络和穴位的认识 / 3

中医学的经络和穴位 / 4

经络的作用 / 5

穴位的种类和作用 / 6

学习中医按摩非得了解经络和穴位的知识吗 / 6

中医按摩的作用 / 7

按摩治病的优点 / 9

二、认识中医的穴位

穴位定位法 / 10

部分骨骼、肌肉的名称 / 13

常用的按摩穴位 / 18

三、了解一些常用的按摩手法

什么是手法 / 57

对手法的基本要求 / 57

运用手法时的原则 / 58

按摩健身的八种作用 / 59

常用的按摩手法 / 62

四、按摩前及按摩时的注意事项

按摩的适应证 / 87

按摩的禁忌证 / 88

按摩的注意事项 / 89

按摩时可能发生的意外和处理措施 / 90

按摩时的体位 / 91

按摩介质的使用 / 92

按摩时间的选择 / 93

穴位疲劳与疼痛 / 94

主动按摩与被动按摩 / 95

左手按摩与右手按摩 / 96

按摩时宜少穿衣物 / 96

五、常用保健按摩法

- 醒神健脑法 / 98
- 解除疲劳法 / 100
- 壮腰固肾法 / 101
- 健脾和胃法 / 103
- 顺气疏肝法 / 104
- 宣肺顺气法 / 105
- 清心安神法 / 106
- 按摩催眠法 / 108
- 小儿保健按摩法 / 109

六、美容与健美按摩法

- 美容按摩的基础操作 / 112
- 美容按摩法 / 114
- 抗衰按摩法 / 116
- 自我除皱纹按摩法 / 117
- 浴面美容按摩法 / 118
- 五步美容按摩法 / 119
- 简化美容按摩法 / 119

七、全身分部位保健按摩法

头面部保健按摩法 / 126

颈部保健按摩法 / 131

肩部保健按摩法 / 132

胸部保健按摩法 / 133

腹部保健按摩法 / 134

腰部保健按摩法 / 135

肘部保健按摩法 / 136

腕部保健按摩法 / 137

手部保健按摩法 / 138

臀部保健按摩法 / 139

腿部保健按摩法 / 140

膝部保健按摩法 / 140

踝与足部保健按摩法 / 141

八、足部反射区保健按摩

足部反射区与健康 / 143

足部反射区分布图 / 145

- 足部各个反射区的具体作用 / 149
- 足部保健按摩的注意事项 / 151
- 足部保健按摩选择部位的原则 / 153
- 足部保健按摩的次序 / 154
-

九、常见疾病的家庭按摩治疗法

内科疾病 / 156

- (一)感冒 / 156
- (二)胃脘痛 / 157
- (三)头痛 / 159
- (四)呃逆 / 161
- (五)呕吐 / 162
- (六)便秘 / 163
- (七)遗精 / 164
- (八)阳痿 / 165
- (九)面瘫 / 167
- (十)眩晕 / 168
- (十一)泄泻 / 169

骨伤科疾病 / 171

- (一)落枕 / 171
- (二)颈椎病 / 172

(三)肩周炎 / 173

(四)腕关节扭伤 / 175

(五)腰肌劳损 / 176

(六)退行性膝关节炎 / 177

(七)踝关节扭伤 / 178

妇儿疾病 / 179

(一)月经不调 / 179

(二)痛经 / 180

(三)缺乳 / 182

(四)小儿遗尿 / 182

(五)疳积 / 183

(六)小儿呕吐 / 184

(七)小儿腹泻 / 185

小麻烦的处理 / 186

(一)消除紧张的情绪 / 186

(二)中暑的急救 / 186

(三)牙痛 / 187

一、走近中医穴位按摩

保健按摩的特点

推拿古称按摩、按跷等，是在人体体表上运用各种手法以及做某些特定的肢体活动来保健和防治疾病的中医外治法，即通过“按、摩、推、拿、揉、擦、点、压、搓”等动作手法刺激人体的皮肤、肌肉、穴位、关节、神经、血管等处，促进局部的经气流通、血液循环，改善新陈代谢，从而提高机体的自然抗病能力。按摩长于舒筋通络、活血散瘀、消肿止痛。作为一种外治法，按摩具有以下特点：

(1) 可用于健身，也可对付一些身体的“小毛病”。

(2) 不需要特殊的设备，仅凭双手或简单的器具，运用不同手法进行操作。

(3) 简单易学，是一种学得会、用得上的实用方法，只要通过一些简单的学习，就可以学以致用，收到实效。

(4) 按摩既是一种物理疗法，也是一种身体的接触和心灵的交流。

(5) 按摩的优点很多，容易学习，操作简便、经济实用，还可代



替药物。比如,有些患者使用按摩疗法后,精神振奋,因此,按摩可起到兴奋剂样的作用,有些患者使用按摩疗法后安静下来,故也可起到镇静剂样的作用。

中医按摩方法和其他按摩方法的区别

很多国家和地区都有自己的按摩方法,并形成了不同的种类。国内目前比较流行的有港式、泰式、欧式、日式、中式等几种。既然都是用一定的手法来“按”、来“摩”,那为什么在这里要特意介绍中医的按摩方法呢?和其他按摩方法相比,它有什么特殊之处呢?

从表面上看,不同种类的按摩方法在动作、手法上有一些不同。但这并不是中医按摩方法和其他按摩方法的本质区别。中医的按摩方法之所以能自成一家,卓然不同于其他方法,是因为中医的按摩方法吸收了中医学理论中有关经络、穴位的知识,并将其贯穿到具体手法之中。中医按摩除了对于人体皮肤、肌肉、神经、血管的直接作用外,更是将对经络和穴位的刺激作为重点,通过对人体经、穴的作用来达到保健与治疗的目的——对“经络”和“穴位”的认识和运用正是中医按摩的独门“秘笈”,也是中医按摩方法和其他各种按摩方法的本质区别。

神秘的经络和穴位

中医学对于经络和穴位的认识起源很早,至于人体的这种现

象与功能是如何被发现的,迄今没有一个明确的说法。在现存最早的中医古文献——《黄帝内经》中就有了对于经络和穴位的认识,至于《黄帝内经》中记载的这些认识的来源,就没有办法考证了。因为,目前我们所能看到的最早的中医文献就是《黄帝内经》,以前的文献都散失了,所以,经络和穴位的知识是如何起源的,也就永远是一个谜了。但这并不影响人们对经络和穴位知识的运用,历代中医学家都是依据这些知识来给患者针灸和按摩,并被实践检验了的,证明是有效的,而且往往能收到意想不到的效果。

现代对于经络和穴位的认识

科学发展到今天,人类对于外界和自身的认识都达到了空前的水平,人们能上天入地、深入细微,可是对于许多事物还是不能穷尽。人们认识的越多,越是认识到人类认知的有限。对于经络和穴位这一人体现象也是如此。通过科学实验,人们发现,在人体上确实存在着中医学所描述的经络和穴位现象,可是经过多年的努力,也没能找到经络的解剖结构,经络的本质是什么,至今还是一个不能解开的谜。现代生命科学承认,在人体中确实存在着经络(现象),可是没有一种合理的解释。

但是,这并不影响人们对经络和穴位方法的接受和运用。目前,中医正在逐步走向世界,但真正被世界上所公认和接受的还是中医学的经络(穴位)学说。中药在许多发达国家还是被禁止使用的,而针灸就不同了,不但被许多国家的人们普遍接受,在一些国家还被纳入了医疗保险报销的范围,确定了作为一种正式医疗方法的地位。这一切都得益于中医学对于经络和穴位的独特认识和运用。



中医学的经络和穴位

经络和腧穴学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说，它是祖国医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的，多少年来一直指导着中医各科的诊断和治疗，与针灸学的关系尤为密切。

经络是经脉和络脉的总称。“经”即经络，有路径的含义，犹如途径，贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；“络”有网络的含义，是经脉别出的分支，比经脉细小，纵横交错，遍布全身。因此，经络内源于脏腑、外络于肢节，贯通上下、沟通内外，将人体联系成为一个有机的整体。

穴位又称为腧穴，“腧”即“输”，有转输的含义；“穴”即孔隙的意思。中医认为，穴位是人体脏腑经络中的气血输注于体表的特殊部位，也是疾病的反应点和治疗的刺激点，可以将穴位理解为经络上具有特殊作用的部位。

让我们来想像一下：经络就像一个复杂的网络，它将人体的各个部分联结在一起，使得人体各部互相协调、影响，起着平衡人体功能、维护机体健康的作用。这种作用类似于现代医学所认识的神经-体液-内分泌网络的功能。

而穴位就像这个庞大而复杂的网络上的一个个感应器，穴位接受刺激，通过经络这个网络，可以起到特定的生理作用。

这也就是中医学认为对体表进行治疗，可以促进内脏器官的健康；针灸足部可以治疗头部疾病的理论依据所在。