

快乐健康

自我按摩与养生图解丛书

# 夫妻保健

# 自我按摩与养生



主编 吕明 刘晓艳

 吉林科学技术出版社



快乐健康  
自我按摩  
与养生  
图解丛书

# 夫妻保健

# 自我按摩与养生

主编 吕 明 刘晓艳  
编者 吕 明 刘晓艳  
王 宏 王 乙  
王姝琛 万科易  
魏 婷 苏 鑫  
阎 慧  
摄影 吕 明 万科易

吉林科学技术出版社



**快乐健康丛书**

自我按摩与养生图解系列

**夫妻保健自我按摩与养生**

吕明 刘晓艳 主编

责任编辑:齐郁 封面设计:杨玉中

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春人民印业有限公司印刷

\*

880×1230毫米 32开本 5.25印张 140 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2830-5/R·646

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 [www.jkchs.com](http://www.jkchs.com)

# 作者

## 简介

吕明，副教授，医学硕士学位，1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医疗工作，现任长春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研室主任、吉林省针灸学会推拿专业委员会副主任委员、吉林省按摩师职业技能鉴定高级考评员。2001年被学院评为“长春中医学院中青年骨干教师”，2002年被吉林省针灸学会评为“吉林省优秀针灸推拿专家”。吕明推拿手法娴熟，临床经验丰富。主编和参加编写的推拿专业著作有《点穴图解》、《按摩图解》、《中国推拿》、《推拿治疗学》、《中国推拿大成》、《推拿大成》、《掀开点穴的面纱》、《推拿手法彩色图谱》、《推拿治疗手法图解》、《国际流行保健按摩套路——日式》、《国际流行保健按摩套路——中式》、《国际流行保健按摩套路——港式》、《国际流行保健按摩套路——韩式》、《国际流行保健按摩套路——欧式》、《国际流行保健按摩套路——泰式》、《国际流行保健按摩套路——美容》、《国际流行保健按摩套路——足部》。其中《推拿治疗学》为全国高等中医院校21世纪推拿教材。发表了省级和国家级学术论文60余篇，其代表作有：“吕氏太极气功推拿术”，“推拿治疗梨状肌综合征56例”，“推拿加练功治疗第3腰椎横突综合征38例”，“气功推拿治疗脂肪肝”，“糖尿病的中医养生法”，“推拿配合练功治疗肩周炎体会”等。

# 前

# 言

祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩的必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

我们的愿望是奉献给读者一份精品。由于编写时间仓促，如有不足之处，恳请读者批评指正。

吕 明

# 目 录

## 基础篇

- 什么是夫妻按摩 / 3
- 夫妻按摩的特点是什么 / 3
- 夫妻按摩有哪些作用 / 4
- 夫妻按摩应注意些什么 / 5
- 夫妻按摩一般不用于哪些疾病 / 6
- 夫妻按摩中应该如何用力 / 6
- 夫妻按摩中应该如何定穴 / 7
- 夫妻按摩中应采取什么体位姿势 / 9
- 夫妻保健按摩的常用手法有哪些 / 9
- 什么叫养生 / 23
- 养生的方法有哪些 / 23
- 养生有什么作用 / 23
- 养生应注意些什么 / 24

## 按摩篇

- 仰卧位 / 27
- 头面部夫妻保健按摩如何操作 / 27
- 胸部夫妻保健按摩如何操作 / 38
- 腹部夫妻保健按摩如何操作 / 42
- 下肢部夫妻保健按摩如何操作 / 49

## 俯卧位 / 59

背腰部夫妻保健按摩如何操作 / 59

下肢部夫妻保健按摩如何操作 / 75

## 坐位 / 89

头颈部夫妻保健按摩如何操作 / 89

上肢部夫妻保健按摩如何操作 / 102

## 养 生 篇

夫妻房事上如何养生 / 123

饮食上如何养生 / 124

情志上如何养生 / 127

睡眠上如何养生 / 129

春季应如何养生 / 131

夏季应如何养生 / 134

秋季应如何养生 / 136

冬季应如何养生 / 139

中年人如何养生 / 141

老年人如何养生 / 143

书法养生法 / 146

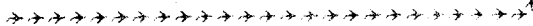
音乐养生法 / 148

养花养生法 / 151

气功养生法 / 153

脑力劳动者应适宜做哪些运动 / 156

体力劳动者应适宜做哪些运动 / 159



# 基础篇

JICHU PIAN





# 什么是夫妻按摩？

夫妻按摩是中医保健按摩的一个重要组成部分，中医保健按摩又是中医推拿学的一个重要组成部分。

推拿属于中医外治法的范畴，是医者视病情施用手法，通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到治疗效果的。它的内容包括治病和防病。

中医保健按摩，是操作者通过手法作用于被按摩者体表的特定部位，以舒筋通络、调整气血及脏腑功能，从而达到防病强身的目的。因此，防病、治病、保健、康复是保健按摩最主要的内容。

夫妻按摩是夫妻双方作为操作者和被操作者而实施的一种中医保健按摩。它是一方运用两手在对方一定部位或经络、穴位上，施行各种手法，达到解除疲劳、防病治病、保健的作用。

## 夫妻按摩的特点是什么？

按摩是人类最早的治疗手段，是属于物理性质的疗法。随着人类的发展，人们逐渐发现了自然药物的作用。随着科学技术的进一步发展，人们又生产出化学药物，近代还发展了生物药物。从自然药物到化学药物、生物药物的运用，标志着医疗科学的发展和进步，但这些药物都有不可避免的副作用。在崇尚自然、回归自然的今天，人们越来越认识到药物副作用的危害性，因此，国际医务界对人类古老的物理性质疗法又逐渐重视起来，因为这一疗法一般无危及人类健康的毒副作用，其优点不言自明。人类认识的这一循环，不是历史的倒退，而是符合事物发展螺旋式上升规律的。从这一角度说，按摩又是一门年轻的而有发展前途的治疗方法。

按摩在保健方面具有独特的医疗作用，其他疗法难以与之相比，历经数千年而不衰。尤其在人们不仅注重生命延长，同时也追求生命质量的今天，更显方兴未艾之势。人们越来越发现和体会到中医保健按摩通

过手的妙用可使人百脉调和、身体舒适、精力旺盛、心情舒畅。

夫妻保健按摩除具有保健按摩的一般特点和作用外，又由于操作者、被操作者之间是夫妻，操作地点是在家中，操作手法简单易学，因此更加灵活、方便、省时、及时，且经济无支出，对维护双方健康、感情和谐和家庭幸福发挥着重要作用。

## 夫妻按摩有哪些作用?

1. 提高人体抗病能力：夫妻按摩可以促进淋巴形成，加速人体淋巴液的流动，使人体的白细胞总数增加、白细胞分类中的淋巴细胞比例升高、白细胞的吞噬能力增强。从而提高了人体抗病能力、免疫能力，达到预防疾病和治疗疾病的目的。

2. 调整内脏功能紊乱：夫妻按摩对内脏具有双向的调节作用。对胃肠蠕动快的可以减缓胃肠蠕动，对胃肠蠕动慢的可以加快胃肠蠕动，从而提高人体对饮食有效的消化和吸收。对于糖尿病，可以提高部分患者的胰岛功能，使血糖降低，尿糖转为阴性，控制各种并发症。对泌尿系统疾病，可以调节膀胱张力和括约肌功能，可以治疗遗尿症和尿潴留。对于心血管疾病，可以改善冠心病患者的左心功能，降低外周阻力，减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛。

3. 减轻和消除心理疲劳：人体的疲劳包括心理的和肉体的。心理疲劳主要表现为头晕、脑胀、记忆力减退、注意力不集中、工作能力下降等。夫妻按摩可以调节植物神经系统的功能，改善大脑的血液供应，缓解精神疲劳，保护大脑。

4. 减轻和消除肌肉疲劳：肌肉疲劳主要表现为肌肉酸痛、无力、能力下降。夫妻按摩可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性。又因为夫妻按摩可以促进人体内血液和淋巴液的循环，从而可以改善肌肉的营养状况，使肌肉疲劳引起的肌肉酸痛、无力、能力下降等症状得以减轻或消除，很快的恢复体力，甚至使其他疾病引起的肌萎缩得到改善。

5. 解除肌肉痉挛：夫妻按摩既可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌

肉的痉挛，又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。因为长久的肌肉痉挛挤压穿行于其间的神经和血管，又可以形成新的疼痛源。肌肉痉挛的缓解，可大大改善局部的血液循环和营养供应，使疼痛明显减轻甚至消除。

6. 松解粘连：软组织粘连是引起运动功能障碍和疼痛的主要原因，夫妻按摩可以直接分离粘连，如拇指弹拨法。

7. 使肿胀和瘀血消散：夫妻按摩可以促进被按摩部位毛细血管的扩张，加快静脉回流，从而可以促进炎症渗出物的吸收，使局部肿胀和瘀血消散。

8. 改善血液循环：夫妻按摩可以使被按摩部位的毛细血管扩张，改善被按摩部位的血液循环，并且可以反射性地调节全身的血液循环。还能降低血液的黏稠度、降低血脂，减少胆固醇在人体血管壁的沉积，提高血管的弹性，预防动脉硬化。能够改善冠心病病人的心肌缺血缺氧状况，使心绞痛等症状缓解甚至消失。

9. 减肥和美容：夫妻按摩可以减少脂肪在人体内的堆积，使人体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。夫妻按摩还可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞。使人体表面的毛细血管扩张，增强皮肤的营养供应。增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着。

10. 使人心情愉悦：夫妻按摩可以调畅人体的气机，舒肝解郁。所以当人心情不舒畅的时候，在接受夫妻按摩后会使人心情舒畅、神清气爽，一切烦恼和不如意都会随之消散。

## 夫妻按摩应注意些什么？

夫妻按摩治疗各科疾病比较安全、可靠，但做按摩时还应注意以下几个问题，以免出现不良反应及意外。

1. 按摩前按摩者一定要修剪指甲，不戴戒指、手链、手表等硬物，以免划破皮肤，并注意按摩前后个人的卫生清洁。

2. 按摩前双方要排空大、小便，穿好舒适的衣服，可裸露部分皮肤，以利于按摩。

3. 按摩时双方要随时调整姿势，使自己处在一个合适松弛的体位上，从而有利于按摩的持久。

4. 按摩时可以同时放一些轻松的音乐，从而在轻松的状态下进行按摩。

5. 为了避免按摩时过度刺激被按摩部位暴露的皮肤，可以选用一些皮肤润滑剂，如爽身粉、按摩膏、凡士林油等，按摩时涂在被按摩部位的皮肤上，然后进行按摩。

6. 按摩时要保持一定的室温和清洁肃静的环境，既不可过冷，也不可过热，以防感冒和影响按摩。

7. 夫妻双方过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时，不宜立即进行按摩。

## 夫妻按摩一般不用于哪些疾病？

对于下列几种情况，不宜进行夫妻按摩：

1. 有出血性疾病者。
2. 严重的高血压病、高热发烧者。
3. 皮肤病的局部化脓、感染等。
4. 妇女月经期、孕妇的腹部。
5. 各种恶性肿瘤、结核等。
6. 有严重心脏病、肾病、急腹症等。
7. 酒后神志不清者，精神病患者。
8. 年老体弱、病重、极度衰弱经不起按摩者。

## 夫妻按摩中应该如何用力？

夫妻按摩中力用小了不起作用，力用大了又可能使病情加重。一般来说，损伤或炎症的早期或虚证者，按摩时应用力较轻；损伤或炎症的

晚期，按摩时应用力较重。在敏感的穴位或其他部位上，按摩时应用力较轻；在一般的穴位或其他部位上，按摩时应用力较重。对年老者、年幼者、体弱者，以及劳累、空腹、精神紧张、长期的慢性病病人，按摩时手法宜轻。如果手法过重，刺激强烈，反而会引起不良感觉，最常见的是头晕眼花、心慌、胸闷欲吐、全身出虚汗、四肢发凉等。对于体质强壮者，以及病症反应急的病人，按摩的手法可以适当重一些，但也要以能够耐受为宜。在穴位处治疗时，局部有酸、麻、胀、痛的感觉是正常现象，中医把这种现象叫做“得气”。

## 夫妻按摩中应该如何定穴？

按摩治疗效果与取穴位置是否正确，有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握定位方法。本书介绍的定位方法是比较简单的方法。

### 1. 手指同身寸法

以病人的手指为标准来定取穴位的方法叫“手指同身寸法”。

(1) 拇指同身寸：是以病人拇指的指间关节横度为1寸来定穴（图1）。

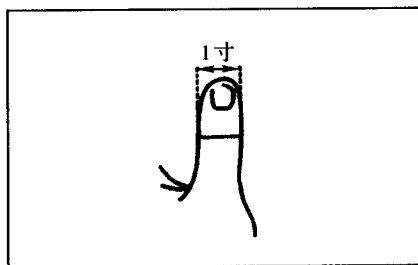


图1 拇指同身寸

(2) 中指同身寸：是以病人的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为1寸来定穴（图2）。

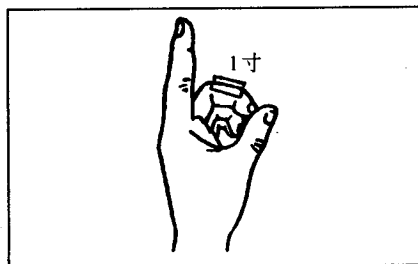


图2 中指同身寸

(3) 横指同身寸：又叫“一夫法”，是让病人将示指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节近端横纹处为准、四指横量作为3寸来定穴（图3）。

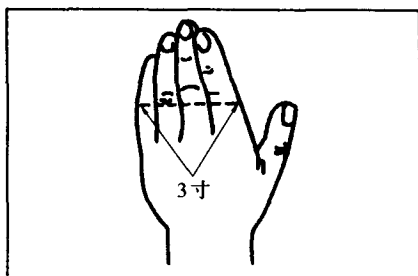


图3 横指同身寸

## 2. 折量法

折量法是将身体一定部位间折作几等分，作为测定穴位的方法，每等分相当于1寸，该方法准确性相当高（图4）。

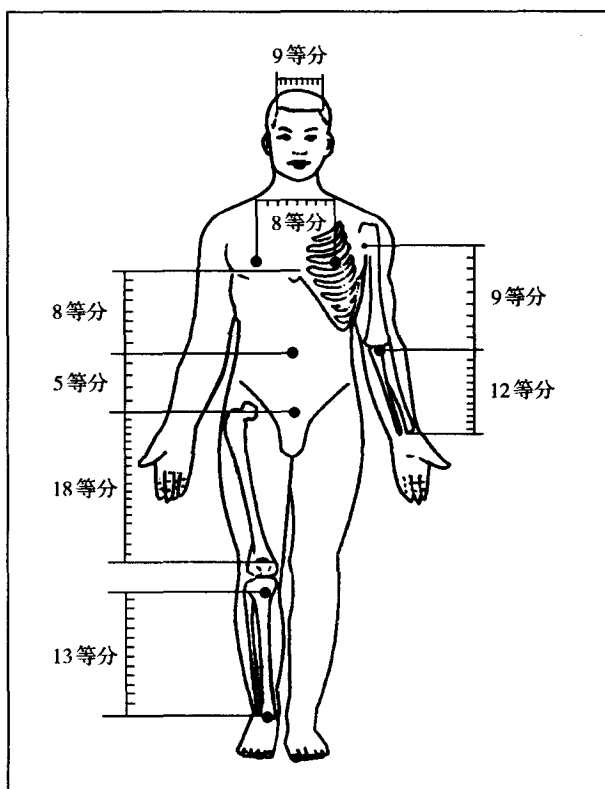


图4 折量法

## 夫妻按摩中应采取什么体位姿势?

在夫妻按摩时，应使夫妻双方均处在一个舒适的体位上，这样才能保证按摩的顺利进行。在躯干正面按摩时要采取仰卧位或坐位或半卧位，在颈项部、肩部、背部、腰骶部按摩时要采取俯卧位或坐位，下肢部的按摩一般采取卧位，上肢部的按摩可以采取坐位或仰卧位或半卧位。对于体质虚弱者，以仰卧位或半卧位为好。

## 夫妻保健按摩的常用手法有哪些?

### 1. 拇指按法

操作：术者拇指伸直，用拇指指腹着力于体表治疗部位上，做垂直向下的按压（图5）。

要领：

（1）按压的方向要垂直向下。

（2）常与揉法结合使用，组成按揉法。即当按压到一定深度，被按摩者感觉酸胀时，再做一个小幅度的缓缓揉动。

（3）按压时用力要由轻到重，稳而持续，不可用迅猛的暴力。按法结束时也宜缓慢地减轻压力。

部位：全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用。

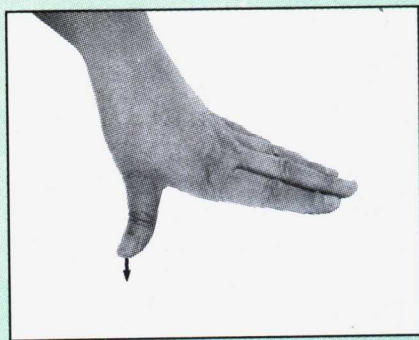


图5 拇指按法



## 2. 掌按法

操作：术者腕关节背伸，用掌根或小鱼际或手掌着力于体表治疗部位，做垂直向下的按压，也可双掌交叉重叠按压（图6）。

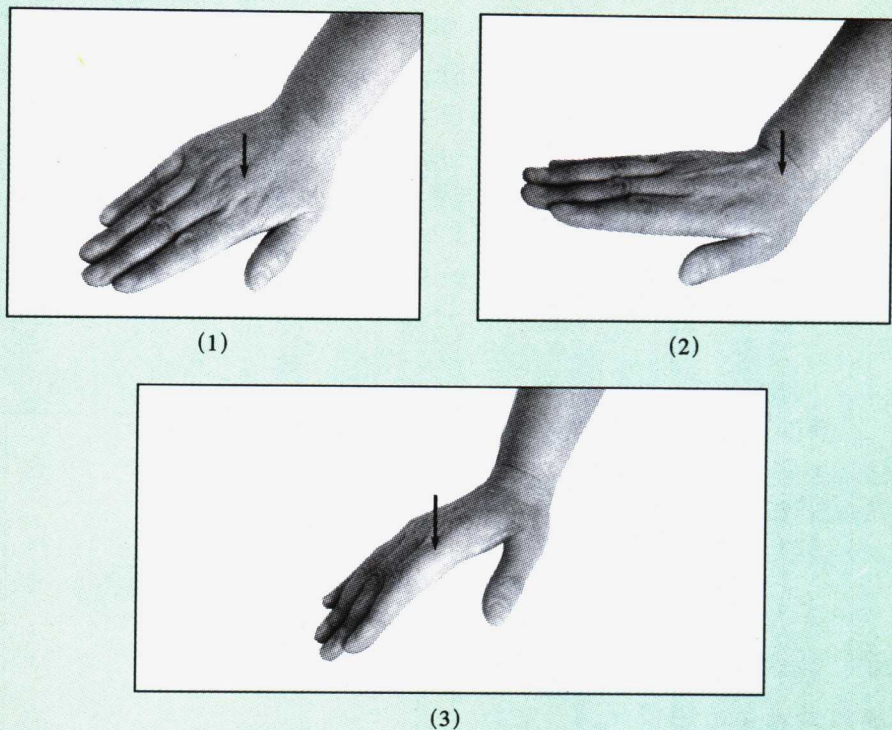


图6 掌按法

要领：

(1) 按压后要稍微停留片刻，然后再做重复按压，不要按压后马上抬起。

(2) 按压的动作要平稳、缓慢而有节奏。

(3) 按压时术者身体可略微前倾，以借助上身体重。

部位：背腰部，骶部，下肢部。