

主编 □ 王昊

图解

除病保健 按摩手册

TUJIECHUBINGBAOJIANANMOSHOUCE



江苏科学技术出版社

图解除病保健按摩手册

TUJIECHUBINGBAOJIANANMOSHOUC

主编 王昊



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解除病保健按摩手册/王昊主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2003. 11

ISBN 7-5345-3873-4

I. 图... II. 王... III. 保健—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052476 号

图解除病保健按摩手册

主 编 王 昊

责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 盐城市华光印刷厂

开 本 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 20.5
插 页 2
字 数 490 000
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 2 月第 2 次印刷
印 数 5001—10000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3873-4/R·715

定 价 32.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《图解除病保健按摩手册》编写人员

主 编 王 昊

编写人员 张宠昱 郭玉叶 袁 黛 迟建明 李 森
戴祺瑞 韩 泓 贾家军 高雨嘉 郑 燕
孟宪乔 孙 伟 向林玉 金和民 安 佳

目 录

前 言

1

第一篇 按摩推拿的原理

8

- (一) 按摩推拿的独到之处8
- (二) 按摩推拿治病的原理9
 - 1. 调节神经9
 - 2. “补虚、泻实、扶正、祛邪”10
 - 3. 调节经络11
 - 4. 滑利关节、修复组织11
- (三) 按摩推拿的理论基础12
 - 1. 阴阳学说是中医基础理论的第一个根基12
 - 2. 五行学说是阴阳学说的补充14
 - 3. 脏象学说与气血精液学说可认识各脏器的生理表现
.....14
 - 4. 经络学说是中医的基本理论之一14
- (四) 按摩推拿常用的经络、穴位17
 - 1. 经络、穴位歌18
 - 2. 常用腧穴与主治病症18

3. 常用穴位图示	24
(五) 按摩推拿的适应证和禁忌证	26
1. 治疗中应掌握的几个问题	26
2. 按摩推拿的适应证	26
3. 按摩推拿的禁忌证、注意事项	27

第二篇 按摩推拿常用的手法

29

(一) 按摩推拿手法与疗效	29
(二) 按摩推拿手法及其运用	30
1. 揉法	30
2. 推法	31
3. 拿法	32
4. 按法(点法)	32
5. 摩法	34
6. 揉法	34
7. 捻法	35
8. 搓法	35
9. 摇法	35
10. 拍击法	37
11. 抹法	37
12. 抖法	38
13. 平推法(擦法)	38
14. 被动运动手法(辅助活动)	39
(三) 按摩推拿常用三十法口诀	40
(四) 按摩推拿操作上的要求	40
1. 操作要求	40
2. 寻找穴道和指压穴道的方法	41

(五) 按摩推拿手法运用的原则	42
(六) 按摩推拿手法的补与泻	43

第三篇 常见病的按摩推拿治疗和保健 45

一、头痛	45
(一) 头痛产生的原因	45
(二) 头痛患者注意事项	45
(三) 一般按摩法	46
1. 按摩足部穴位	46
2. 按摩头部穴位	47
3. 前头痛	48
4. 偏头痛	48
5. 头顶痛	49
6. 头痛彻背	49
7. 高血压头痛	49
8. 神经衰弱性头痛	50
9. 三叉神经痛	50
10. 头阵痛	50
11. 解除酒后头痛	51
12. 精神压力引起的头痛	51
(四) 体操疗法	54
1. 头部放松法	54
2. 颈部放松法	54
二、牙痛	55
(一) 牙痛产生的原因	55
(二) 一般按摩法	55

1. 一般牙痛	55
2. 牙神经痛	56
3. 胃火上升的牙痛	56
4. 肩膀酸痛导致的牙痛	57
5. 上齿疼痛	57
(三) 体操疗法	57
三、下颌咬合不正	58
(一) 下颌咬合不正产生的原因	58
(二) 一般的诊断方法	59
(三) 一般按摩法	60
(四) 面部体操	61
1. 锻炼肌肉	61
2. 咬筷子法	61
四、面瘫	63
(一) 面瘫产生的原因	63
(二) 面瘫患者应注意的问题	63
(三) 一般按摩法	63
1. 面部按摩	63
2. 手部按摩	64
3. 足部按摩	65
4. 全身按摩	65
(四) 体操疗法	66
1. 抚摸加热敷	66
2. 运动面肌	67

五、偏瘫	67
(一) 偏瘫产生的原因	67
(二) 一般按摩法	67
1. 普通按摩	68
2. 按摩上肢	68
3. 按摩下肢	69
4. 按摩腰部和背部	69
5. 按摩下肢后面	69
六、落枕	70
(一) 落枕产生的原因	70
(二) 按摩法	70
1. 一般按摩法	70
2. 按压完骨穴	72
3. 热敷法	72
4. 温热疗法	72
5. 刺激手部穴位	73
七、颈椎病	73
(一) 颈椎病产生的原因	73
(二) 颈椎病患者应注意的事项	74
(三) 一般按摩法	74
1. 肩背部按摩	74
2. 足部按摩	75
3. 手部按摩	77
4. 头部按摩	77
5. 全面按摩	78
(四) 体操疗法	79

八、肩酸痛	80
(一) 肩酸痛产生的原因和种类	80
1. 姿势不正确	80
2. 脖颈和肩膀周围的肌肉紧张	80
3. 由于各种病症产生的肩酸痛	81
4. 脊柱附近的疾病引起的肩酸痛	83
5. 肩酸痛体质引起的发病	86
(二) 肩酸痛患者应注意的事项	86
1. 改善体型	86
2. 减缓神经紧张	87
3. 注意防寒	88
4. 防止贫血	88
5. 经常运动	88
6. 注意牙齿咬合	88
7. 调节好枕头的高度	89
8. 选择合适的鞋	90
9. 保持良好的姿势	90
10. 采取正确的按摩方法	91
11. 提高功效的药品的使用方法	92
(三) 一般肩部按摩	94
1. 脊背与肩部的按摩	94
2. 拍打按摩僵硬的肌肉	95
3. 侧身卧姿的指压	96
4. 坐姿的指压	97
(四) 老年性肩酸痛	97
1. 绕肩运动	97
2. 用浴用刷刺激患部	98

3. 三指指压法	100
4. 踩木棍法	102
5. 刺激肩髃穴	103
6. 按压手背上的颈项点	103
7. 生姜湿布药贴法	104
(五) 后头部酸痛	105
1. 按摩脖颈	105
2. 头颈部按摩	107
3. 按摩肩井穴和大椎穴	107
(六) 淤血性肩酸痛	108
1. 按压脊背上的穴位	108
2. 按压手背和手腕上的穴位	109
3. 按压颈部穴位	110
4. 按压胳膊上的穴位	110
5. 使用热敷袋热敷	111
6. 使用吹风机温热	111
7. 使用热毛巾热敷	112
8. 沐浴疗法	112
9. 按摩脚心	114
10. 冰敷法	114
11. 吸尘器疗法	115
(七) 由于寒冷引起的肩酸痛	116
1. 有筋疙瘩型肩酸痛的指压方法	118
2. 无筋疙瘩型肩酸痛的指压方法	119
3. 贴仁丹疗法	119
(八) 由于疲劳产生的肩酸痛	120
1. 胳膊和手的穴位指压	121
2. 颈、肩、脊背的穴位指压	121

3. 家用低频谱治疗器具治疗	122
4. 使用健康锤敲打	123
5. 衣服夹刺激法	124
6. 按压合谷穴	124
7. 温热天柱穴及风池穴	125
8. 按压手三里穴	127
9. 用香烟、熏香的温热刺激	128
(九) 改善肩酸痛体质	129
1. 按揉脚趾的井穴	129
2. 按揉手指的井穴	130
3. 指尖特效穴位的按压法	130
(十) 改善驾车时的肩酸痛	132
1. 刺激耳部	133
2. 反掰左手中指法	133
(十一) 体操疗法	135
1. 缓解肩部肌肉紧张	135
2. 缓解脖颈的肌肉紧张	137
3. 按压额头体操	138
4. 揉搓脊背和胸部肌肉	139
5. 缩肩、扩胸、含胸的体操	140
6. 伸展腕部肌肉	141
7. 扭身体操	142
8. 毛巾操	143
9. 毛巾拉锯式体操	144

九、肩周炎

(一) 肩周炎产生的原因

1. 肌肉的紧张

2. 对袖口肌的压迫	146
3. 袖口肌的供血不足	147
(二) 肩周炎患者应注意的事项	149
1. 急性肩周炎注意冷敷	149
2. 适当运动	149
3. 睡眠时注意固定胳膊	149
(三) 如何治疗肩周炎	150
1. 缓慢拿肩法	150
2. 迅速拿肩法	151
3. 冷敷患部	151
4. 一般按摩法	152
5. 肩部指压绕肩法	154
6. 肩部快速治疗穴位指压法	155
7. 手的穴位指压法	157
8. 迅速缓解疼痛的温热法	159
(四) 体操疗法	160
1. 肩部活动体操	160
2. 棒操	162
3. 刚起床时做的体操	163
4. 手指尖爬墙壁运动	164
十、臂痛	165
(一) 臂痛产生的原因	165
(二) 一般按摩法	165
1. 前臂痛	165
2. 上臂痛	165
(三) 体操疗法	166

十一、手指麻痛	167
(一) 手指麻痛产生的原因	167
(二) 一般按摩法	168
1. 手部按摩	168
2. 腕部的按摩	168
3. 穴位按摩	169
4. 手部关节炎按摩	169
(三) 体操疗法	170
十二、腱鞘炎	171
(一) 腱鞘炎产生的原因	171
(二) 按摩法	171
1. 损伤性腱鞘炎按摩法	171
2. 疲劳性腱鞘炎按摩法	172
3. 关节恢复法	172
4. 冷热刺激法	173
5. 热敷按摩	173
十三、腰痛	174
(一) 腰痛的种类和产生的原因	174
1. 现代化设施使人易患腰痛	175
2. 不正确的姿势使人易患腰痛	176
3. 腰部肌肉老化易使人患腰痛	177
4. 肥胖易使人产生腰痛	178
5. 妊娠或生育使人产生腰痛	178
6. 心因性腰痛	179
7. 身体中各种疾病引起的腰痛	179
8. 腰椎间盘突出	181

9. 腰扭伤	182
10. 脊椎病变引起的腰痛	182
(二) 药敷布、镇痛药的使用方法	184
1. 解热镇痛消炎剂的用法	184
2. 维生素的使用方法	185
3. 外用药、贴药的使用方法	185
(三) 有益于腰痛病人的饮食	186
(四) 腰痛患者应注意的事项	187
1. 平时应注意的姿势	187
2. 避免腰痛的搬物方法	191
3. 如何防止腰痛复发	193
4. 注意选择合适的鞋	195
(五) 腰痛者适宜的运动	196
1. 游泳	196
2. 慢跑、跳绳	196
3. 骑自行车	197
4. 步行	197
(六) 如何解除疲劳性腰痛	199
1. 冷敷疗法(使用冰块)	200
2. 冰块按摩疗法	202
3. 热袋疗法	203
4. 温灸疗法	204
5. 利用闲置怀炉疗法	206
6. 利用吹风机的疗法	207
7. Y形胶布法	208
8. 螺旋形缠带疗法	209
9. 用晾衣夹子夹住手指	210
10. 一般按摩法	211

11. 夫妇相互按摩法	212
12. 洗浴疗法	213
(七) 如何缓解腰椎间盘突出	215
1. 腰上系橡皮带法	215
2. 橡皮带运动方法	216
3. 运动缠带疗法	217
(八) 闪腰	218
1. 活动法	220
2. 按摩手背法	221
3. 手部硬币按压法	222
4. 解除打高尔夫球时的突然闪腰	223
5. 腿部肌肉的强化和按摩	225
6. 悬垂疗法	226
(九) 如何减缓女性特有的腰痛	227
1. 腹部指压和按摩	227
2. 腰部指压	228
3. 腿的指压和温暖方法	228
(十) 如何减轻中老年人的腰痛	229
1. 仁丹贴穴位	231
2. 在小脚趾上系绳	232
3. 用牙刷刷肚脐周围	232
4. 用吸尘器吸腰部	233
5. 用浴刷摩擦腰部	234
6. 穴位按压法	235
(十一) 如何缓解驾驶员腰痛	238
1. 按摩手背	239
2. 击打手和腿	240
3. 用带盐的温湿布敷治	240

(十二) 如何缓解办公室工作引起的腰痛	241
1. 腿部、足部的穴位指压	242
2. 使用空瓶刺激腰部	242
3. 腰部的指压方法	243
4. 用铅笔头上的橡皮按揉穴位	243
5. 按摩头后的压痛点	244
(十三) 体操疗法	245
1. 基本体操	246
2. 伸展收缩肌肉的体操	247
3. 强化肌肉体操	248
4. 坐车时的运动	249
5. 上下楼梯的运动	250
6. 椅子操	251
7. 跪地转体运动	252
 十四、腿痛	253
(一) 腿痛产生的原因	253
1. 关节变形	255
2. 风湿病	258
3. 外伤	259
4. 膝盖软骨软化症	263
5. 肥胖引起的腿痛	263
(二) 腿痛患者应注意的事项	264
1. 洗盆浴	264
2. 消除肥胖	264
3. 保持正确的姿势	265
4. 锻炼肌肉	266
5. 使用拐杖减轻腿部负担	266