

现代生活
实用丛书

家庭 保健按摩

JIATING BAOJIANANMO 李付光◎主编

家庭按摩治疗常见疾病
夫妻保健按摩
康复保健按摩

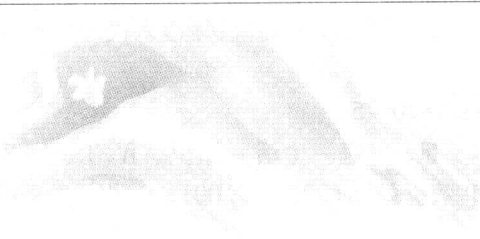
延边人民出版社



家庭保健按摩



主编 李付光



延边人民出版社

822881

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李付光主编. - 延吉:延边人民出版社,2006.12
(2008.6 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5

I. 现… II. 李… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

家庭保健按摩

作 者	李付光
责任编辑	申明仙
出版发行	全国新华书店
社 址	延吉市友谊路 11 号
邮 编	133000
印 制	北京雨田海润印刷有限公司
开 本	787mm × 960mm 1/16 开
印 张	258
字 数	2600 千字
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5
定 价	298.00 元(全 10 册)

版权所有 翻版必究

吉林出版集团









现代生活实用丛书



足部反射区按摩疗法，是在足推拿学的基础上，吸收了砭石健康法的优点和现在医学理论的健身方法，是祖国医学的宝贵遗产。

它是人们在与病痛的长期斗争实践中，逐渐认识和总结出来的。其历史悠久，源远流长，经历了漫长的发展过程而渐渐完善。

它是运用物理手法（手指头或按摩棒）刺激双足反射区，调节人体各脏腑器官生理功能的一种无针、无药，古老而又新颖的物理疗法。

这种方法简便、易学，效果明显，无任何副作用，不受时间、地点、设备等条件的限制，是一种适合各层次人员防病、治病和自我保健的好疗法。目前，这种疗法在东南亚、欧美各国及我国港、台、日益盛行。

前言

保健按摩是运用按摩手法，在人的适当部位进行操作所产生的刺激信息，通过反射方式对人的神经系统功能施以影响，从而达到消除疲劳，调节体内信息，增强体质，健美防衰，延年益寿的目的。保健按摩的保健治病原理是通过手法作用，加强各通道畅通，达到平衡阴阳、疏通气血、平和脏腑、旺盛正气、使邪之不得侵袭。故对儿童正常发育，青年健康成长，中老年人防止早衰具有独特的功效、尤其对从事伏案工作、商业、广告业、贸易及汽车驾驶人员(因长期缺乏锻炼而引起的倦怠无力，饮食障碍及颈、肩、背、腰等部位的酸痛)疗效显著，且无任何副作用。

本书简明扼要阐述了保健按摩的概念、作用；本书以多幅图片全面介绍保健按摩的常用手法和常用穴位的基础上，全面详细地介绍了全身保健按摩的操作过程和自我保健按摩的具体操作。

本书介绍的保健按摩方法简单、实用、安全、有效且易学易懂。通过阅读本书您能轻松的掌握保健按摩的基础理论和各种操作办法，对您祛病养生、延年益寿将大有裨益。

本书适用于一般家庭读者、从事保健按摩的工作人员和保健按摩专业的研究人员阅读。由于成书时间仓促，本书错误之处，敬请读者与同道给予指正。

目 录

CONTENTS

第一章 按摩术的惊人效果

1. 手部指压按摩治疗的历史 2
2. 为什么手部指压按摩治疗如此流行 3
3. 由中医看按摩术的效果 3
4. 由现代医学看按摩术的效果 4

第二章 按摩术的历史演变

1. 古法按摩 6
 - (1) 基本三术 6
 - (2) 任脉、督脉之术 6
 - (3) 古法按摩的重要意义 7
2. 指压、整体疗法 11
 - (1) 指压 11
 - (2) 整体疗法 11
 - (3) 德国指压法 11
3. 淋巴系按摩术 13
 - (1) 基本手技 14
 - (2) 方法 14
4. 推拿疗法(中国按说摩术) 15

第三章 按摩术的基本知识

1. 按摩术与阴阳说 18
2. 按摩术与五行说 20
3. 按摩术与脏腑 22

目 录

CONTENTS

(1)心与小肠	23
(2)肝与胆	25
(3)脾与胃	26
(4)肺与大肠	27
(5)肾与膀胱	29
4. 人体的经络与经孔	30
5. 人体的灵点(穴位)	36
6. 人体的主要部位与骨骼名称	37
7. 人体各部肌肉的名称	38
8. 按摩术的施术方向	39

第四章 按摩的基本要求和手法

1. 按摩术的基本要求	42
2. 按摩术的传统手技——常用五法	43
(1)按抚法	43
(2)揉捏法	43
(3)压迫法	43
(4)振动法	43
(5)叩打法与弯曲	44
3. 现代按摩术基本手法——47 法	50
(1)一指禅推法	50
(2)梳法	52
(3)滚法	52
(4)揉法	53
(5)摩法	54
(6)擦法	55
(7)推法	56
(8)搓法	58

目 录

CONTENTS

(9)抹法	59
(10)抖法	59
(11)振法	60
(12)按法	61
(13)点法	62
(14)捏法	63
(15)拿法	64
(16)捻法	65
(17)踩跷法	66
(18)拍法	66
(19)击法	67
(20)弹法	69
(21)摇法	70
(22)背法	73
(23)扳法	74
(24)拔伸法	78
(25)扣打法	79
(26)指针	80
(27)运动法	80
(28)三搬法(搬腿、搬肩、搬腰)	80
(29)坐凳法	80
(30)滑按法	81
(31)咳嗽滑推法	81
(32)点按法	81
(33)揉法	81
(34)拨筋法	82
(35)平揉法	82
(36)切穴法	84
(37)啄法	85
(38)分筋法	85

目 录

CONTENTS

(39)抓肚皮	85
(40)理筋法	86
(41)压放法	86
(42)压穴法	86
(43)提法	87
(44)掐法	88
(45)叩法	89
(46)扼法	90
(47)挤法(淋巴清除法)	91

第五章 家庭自我保健按摩

1. 自我保健按摩法	92
(1)面部按摩	92
(2)松弛抚摩	94
(3)头皮按摩	95
(4)体育按摩	98
2. 全身的按摩术	106
3. 除去疲倦与酸痛的按摩	113
(1)头痛、偏头痛	113
(2)三叉神经痛	115
(3)肩疲倦、背痛、麻痹	117
(4)肋间神经痛	119
(5)腰痛	120
(6)坐骨神经痛	123
(7)膝痛	126
(8)关节炎	127
(9)脚痛、麻痹	139

目 录

CONTENTS

第六章 常见疾病按摩法

1. 眼睛疲劳	132
(1)眼周围的按摩	132
(2)灵点的指压力	133
2. 不安、精神衰弱	133
(1)头的按摩	134
(2)由颈到后背的按摩	134
(3)按腹	134
3. 失眠症	135
(1)足底的按摩	136
(2)肋骨下方为中心的按摩	136
(3)踏足疗法	136
4. 胃痉挛	137
(1)胃俞、脾俞的指压	137
(2)胃经、脾经的按摩	137
(3)按腹	138
5. 食欲不振	138
(1)按腹	139
(2)后背的按摩	139
(3)足的按摩	139
6. 醉酒	140
(1)按腹	140
(2)后背的按摩	141
(3)颈的按摩	141
(4)心经的按摩	142

目 录

CONTENTS

第七章 改善体质的按摩法

1. 过敏性鼻炎	144
(1) 颈的按摩	144
(2) 脸的按摩	144
2. 感冒	146
(1) 由头到后背的按摩	146
(2) 止咳去痰的按摩	146
3. 喘息、支气管炎	147
(1) 由肩到后背的按摩	147
(2) 侧头部的按摩	147
(3) 由胸到腹部的按摩	148
4. 晕车	149
(1) 耳周围的按摩	149
(2) 灵点的指压	149
5. 高血压	150
(1) 全身按摩	150
(2) 按腹	151
(3) 足底的按摩	151
(4) 膀胱经的按摩	151
(5) 人迎的指压	152
6. 低血压	152
(1) 全身按摩	152
(2) 肾经、肝经的按摩	153
(3) 灵点的指压	153
7. 慢性胃肠障碍	153
(1) 按腹	154
(2) 后背的按摩	154

目 录

CONTENTS

8. 痔	155
(1)腰到足的按摩	155
(2)按腹	156
(3)矫正体	156
(4)灵点指压	156

第八章 解除女性烦恼的按摩

1. 冷症	158
2. 便秘症	159
3. 生理不顺	160
4. 更年期障碍	162
5. 创造美的肌肤	163

第九章 夫妻按摩

1. 提高性能力的按摩	166
2. 医不能性交的按摩	167
3. 性交不感症的按摩	170
4. 如何开发性感的灵点	171
5. 浴缸内的按摩	171

第十章 经穴养生按摩法

1. 健脑养神穴位按摩	174
2. 聪耳明目穴位按摩	177
3. 健脾益肾穴位按摩	180
(1)健脾和胃法	181

目 录

CONTENTS

(2)益肾固本法	182
4. 捏脊益寿穴位按摩	183
5. 摩腹调气穴位按摩	185
6. 窍穴保健按摩	188
(1)口窍保健按摩	189
(2)鼻窍保健按摩	189
(3)眼窍保健按摩	190
(4)耳窍保健按摩	190
(5)阴窍保健按摩	191
(6)肛窍保健按摩	192
(7)重点穴位保健按摩	192
7. 头发健美穴位按摩	194
8. 眼部美容穴位按摩	196
9. 耳部健美穴位按摩	197
10. 鼻部健美穴位按摩	199
11. 齿部健美穴位按摩	200
12. 颜面美容穴位按摩	201
13. 上肢部健美穴位按摩	204
14. 胸部健美穴位按摩	206
15. 腹部健美穴位按摩	207

第十一章 症状与穴位按摩

1. 指压、按摩的代表性方法	210
2. 穴道刺激疗法	216
3. 耳、鼻的症状	220
(1)耳鸣	220
(2)鼻塞	221
(3)流鼻血	223