



知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



特效按摩

陪您享受生命中的点滴快乐

使用手册

贴心打造最健康的生活图书



万卷出版公司



特效按摩使用手册

TE XIAO AN MO SHI YONG SHOU CE

崔钟雷 主编



万卷出版公司



特效按摩使用手册
TEXIAOANMOSHIYONGSHOUCE

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

特效按摩使用手册 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.6

(健康中国)

ISBN 978-7-80759-966-1

I. 特… II. 崔… III. 按摩疗法 (中医) - 手册 IV.
R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 090711 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-80759-966-1

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



对

现代人而言,健康无疑是非常重要的。健康是生命之本,是活力之源,是事业之基,是一个人获得成功最基本的先决条件。试想一下,没有健康的体魄,如何应付繁重的课业、工作,如何在商海中搏击遨游,如何从容面对生活的压力?所以,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己生活得快乐、健康,是每个人送给自己和家人最好的礼物。

中国有个成语叫“未雨绸缪”,对待健康也应如此。等到病情发作以后才想去治疗,那样做未免为时已晚。我们要为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念。

从这个美好的愿望出发,我们编写了《特效按摩使用手册》、《国医养生不生病的智慧》这两本书。《特效按摩使用手册》像一位益友,在您身体不舒服时,只要有他在您身边,必可使您重新绽放笑容;《国医养生不生病的智慧》像是常驻在家中的一位私人医生,随时随地为您的健康出谋划策,让您和家人与健康常伴。

我们衷心希望广大读者在紧张的生活和工作之余,通过自我调治,把疾病隐患消灭在萌芽状态,同时达到长寿保健的目的,使每个人都能成为自己的医生。

目录

CONTENTS



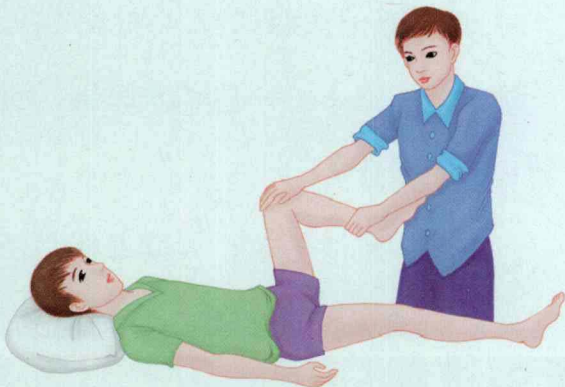
Chapter 01

按摩的基本知识

一 浅谈按摩

(一) 了解按摩	16
1. 舒经通络, 解痉止痛	16
2. 复位关节, 理筋整复	17
3. 剥离粘连, 疏通狭窄	17
4. 调节神经系统和内脏器官的功能	17
5. 增强肌体抗病能力	17
6. 加强血液、淋巴循环	17
(二) 按摩的起源和疗法	17
1. 起源	17
2. 疗法	18
(三) 按摩应遵循哪些原则	18
1. 治病求本	18
2. 扶正祛邪	19
3. 调整阴阳	20
4. 因时、因地、因人制宜	20
(四) 自我按摩的 10 个功效	20
1. 可以提高人体抗病能力	20
2. 可以调整内脏功能紊乱	21

3. 可以缓解心理疲劳	21
4. 可以缓解或消除肌肉疲劳	21
5. 可以解除肌肉痉挛	21
6. 可以松解粘连	22
7. 可以使瘀血和肿胀消散	22
8. 可以改善血液循环	22
9. 可以减肥和美容	22
10. 可以使人心情愉悦	22
(五) 按摩时常用哪些介质	22
1. 粉剂	22
2. 油剂	23
3. 酒剂	23
4. 水剂	23





二 常用按摩穴位入门知识

(一) 什么是腧穴

1. 腧穴的分类	24
2. 腧穴的主治规律	24
3. 奇经八脉上的穴位及其所主病症	24
4. 任脉(24 穴)	25
① 会阴	25
② 曲骨	26
③ 中极	27
④ 关元	27
⑤ 石门	28
⑥ 气海	28
⑦ 阴交	29
⑧ 神阙	29
⑨ 水分	29

⑩ 下脘	30
⑪ 建里	30
⑫ 中脘	30
⑬ 上脘	31
⑭ 巨阙	31
⑮ 鸠尾	32
⑯ 中庭	33
⑰ 膻中	33
⑱ 玉堂	33
⑲ 紫宫	34
⑳ 华盖	34
㉑ 璇玑	34
㉒ 天突	35
㉓ 廉泉	35
㉔ 承浆	35
5. 督脉(28 穴)	36
① 长强	36
② 腰俞	36
③ 腰阳关	37
④ 命门	37
⑤ 悬枢	38
⑥ 脊中	38
⑦ 中枢	38

目录

CONTENTS



⑧ 筋缩	39	8.阴维脉	48
⑨ 至阳	40	9.阳维脉	48
⑩ 灵台	40	10.阴跷脉	48
⑪ 神道	40	11.阳跷脉	49
⑫ 身柱	41	12.经外奇穴	49
⑬ 陶道	41	头颈部	49
⑭ 大椎	41	① 四神聪	49
⑮ 哑门	42	② 鱼腰	50
⑯ 风府	42	③ 上明	50
⑰ 脑户	43	④ 球后	50
⑱ 强间	43	⑤ 印堂	50
⑲ 后顶	44	⑥ 太阳	51
⑳ 百会	44	⑦ 鼻通	51
㉑ 前顶	44	⑧ 金津、玉液	52
㉒ 囟会	45	⑨ 夹承浆	52
㉓ 上星	45	⑩ 牵正	52
㉔ 神庭	46	⑪ 翳明	52
㉕ 素髎	46	⑫ 颈臂	53
㉖ 水沟	46	躯干部	53
㉗ 兑端	47	① 百劳	53
㉘ 龈交	48	② 崇骨	53
6.冲脉	48	③ 定喘	54
7.带脉	48	④ 夹脊	54



⑤ 痞根	54
⑥ 腰眼	55
⑦ 十七椎	55
⑧ 腰奇	56
⑨ 三角灸	56
⑩ 提托	57
⑪ 子宫	57
(二) 按摩常用穴位图解	57
人体解剖学的定位术语	57
1. 人体解剖学姿势	57
2. 方位术语	57
3. 人体的基本切面	58
4. 人体的基本轴	58
十四经脉的分布及	
主治病症	58
1. 手太阴肺经	59

2. 手阳明大肠经	59
3. 足阳明胃经	59
4. 足太阴脾经	60
5. 手少阴心经	60
6. 手太阳小肠经	60
7. 足太阳膀胱经	60
8. 足少阴肾经	61
9. 手厥阴心包经	61
10. 手少阳三焦经	61
11. 足少阳胆经	62
12. 足厥阴肝经	62
13. 督脉	62
14. 任脉	63

按摩时常用哪些体表

标志取穴	63
1. 头面部常用体表标志	63
2. 胸腹部常用体表标志	63
3. 腰背部常用体表标志	63
4. 上肢体表标志	64
5. 下肢体表标志	64
家庭常用取穴法	64
1. 骨度分寸取穴法	64
2. 手指比量取穴法	64

目录

CONTENTS



3.运动常用按摩穴 65

- ① 头部眼区 65
- ② 头部耳区 65
- ③ 肩胛区 65
- ④ 腰背区 65
- ⑤ 胸部区 65
- ⑥ 腹部区 66
- ⑦ 上肢区 66
- ⑧ 下肢区 66

三 按摩手法介绍

(一) 按摩手法的基本要求 67

(二) 常用按摩手法图示 67

- 1.按法 67
- 2.掌摩法 67
- 3.推法 68
- 4.拿法 68
- 5.揉法 68
- 6.抓法 68
- 7.搓法 68
- 8.擦法 68
- 9.摇法 68
- ① 摇肩法 69



- ② 摇肘法 69
- ③ 摇腕法 70
- ④ 摇髋法 70
- ⑤ 摇踝法 70
- ⑥ 摇颈法 71
- ⑦ 摇腰法 71
- 10.拔伸法 72
- 11.捻法 73
- 12.滚法 73
- 13.拨法 74
- 14.捏脊法 74
- 15.梳法 75
- 16.振法 75
- 17.抖法 76
- 18.击法 76
- 19.拍法 77



(三) 一般按摩应遵循的流程 77

- 1.端坐位 77
- 2.仰卧位 77
- 3.侧卧位 78
- 4.俯卧位 78

四 哪些疾病不宜在家中进行按摩

五 按摩的注意事项

Chapter 02

家庭常见疾病按摩

- 1.慢性咽炎 82
- 2.慢性支气管炎 83
- 3.慢性胃炎 85
- 4.糖尿病 87
- 5.偏瘫 89
- 6.慢性盆腔炎 91
- 7.慢性鼻炎 93
- 8.贫血 95
- 9.癫痫 96
- 10.月经不调 97

- 11.更年期综合征 98
- 12.阳痿 100
- 13.假性近视 102
- 14.头痛 104
- 15.三叉神经痛 106
- 16.颈椎病 107
- 17.牙痛 109
- 18.腰痛 110
- 19.肩周炎 111
- 20.类风湿关节炎 113
- 21.前列腺炎 114
- 22.流行性腮腺炎 116
- 23.眩晕 116
- 24.失眠 117
- 25.高血压 119



目录

CONTENTS



26. 神经衰弱	121	2. 预防秃头脱发的按摩	145
27. 感冒	122	3. 预防少年白发的按摩	146
28. 咳嗽	125	4. 美颜活肤的按摩	148
29. 哮喘	126	5. 消除脸部皱纹的按摩	151
30. 痔疮	128	6. 能够美化脸色的按摩	153
31. 痛经	129	7. 美目简易按摩	154
32. 小儿遗尿症	131	8. 消除面部浮肿的按摩	155
33. 湿疹	134	9. 消除色斑的按摩	156
34. 耳鸣	135	10. 消除痤疮的按摩	157
35. 中暑	136	11. 消除眼袋的按摩	159
36. 晕车、晕船	137	12. 颈部保养按摩	160
		13. 消除脸部赘肉的按摩	160
		14. 消除双下巴的按摩	161
		15. 对酒糟鼻的按摩	161

Chapter 03 时尚按摩一点通

一 按摩的美容减肥功效

1. 时尚按摩好处多	140
2. 不适合按摩减肥的人群	140
3. 对肥胖症的按摩	141

二 头颈部的按摩

1. 对头发保养的按摩	143
-------------------	-----

三 腰胸部按摩

1. 消除肩膀赘肉的按摩	162
2. 使乳房丰满的按摩	163
3. 对腰部塑形的按摩	163
4. 使腹部结实的按摩	164
5. 使背部曲线优美的按摩	164
6. 使臀部结实的按摩	165



四 手足部按摩

- 1.使大腿修长的按摩 166
- 2.使小腿健美的按摩 166
- 3.足部塑形的按摩 167
- 4.对足踝保养的按摩 168
- 5.消除腿部浮肿的按摩 169
- 6.对手部塑形的按摩 170

五 情绪障碍按摩

- 1.倦怠疲劳 171
- 2.忧郁症 172
- 3.焦虑紧张 172
- 4.克服懒散 173

六 提高性功能按摩

- 1.提高性欲 174
- 2.性功能障碍 175
- 3.提高性能力 175

七 排毒养生按摩

- 1.增强肠道的排毒功能 176

- ① 肠道气滞型 177
- ② 肠道实热型 177
- ③ 脾肾阳虚型 177
- ④ 脾虚气弱型 177
- ⑤ 阴虚肠燥型 178
- 2.增强肝脏的排毒功能 178
 - ① 肝郁气滞型 178
 - ② 肝肾阴虚型 179
 - ③ 脾肾阴虚型 179
 - ④ 气滞血瘀型 179
 - ⑤ 肝胆湿热型 180
- 3.增强肾脏的排毒功能 180
 - ① 脾肾阳虚型 180
 - ② 气血亏虚型 181
 - ③ 阴阳两虚型 181
 - ④ 肝阳上亢型 181
 - ⑤ 湿热内蕴型 182
- 4.淋巴按摩排毒 182
 - ① 摩挲头部 183
 - ② 揉捏眉部 183
 - ③ 摩挲锁骨 183
 - ④ 摩挲颈部 183
 - ⑤ 摩挲、揉捏肩部 184
 - ⑥ 揉捏手臂 184

目录

CONTENTS



⑦ 摩掌腹部	184
⑧ 摩掌臂部	184
⑨ 摩掌腰部	184
⑩ 挤压腿部	184
⑪ 揉捏足部	184
5. 刮痧排毒	184
① 刮拭全头	185
② 刮拭颈、肩背、腰部	185
③ 刮拭胸腹部	185
④ 刮拭耳、手、足部	186
⑤ 刮拭四肢	186

八 喷酒保健按摩法

1. 头颈喷酒保健按摩	187
2. 面部喷酒保健按摩	188
3. 上肢喷酒保健按摩	189
4. 下肢喷酒保健按摩	189

5. 腹部喷酒保健按摩	190
6. 腰部喷酒保健按摩	190
7. 胸部喷酒保健按摩	191

九 民间简易按摩法

1. 推罐疗法	192
2. 脚踩按摩法	193
常见穴位及其主治功能	197
表1 手三阴、手三阳、井穴区的 名称、位置及主治	208
表2 手掌部点、穴区的名称、 位置及主治	208
表3 手背部点、穴区的名称、 位置及主治	211
表4 足部反射区与主治表	214
表5 四肢常用经穴选择与 主治表	219
内分泌腺及其功能表	221
图1 脊椎与健康	223
图2 脊椎与健康	224
图3 脊椎与健康	225
人体营养素的缺乏症状	226
常见食物中的钙含量	228

图1 胸腹部穴位图

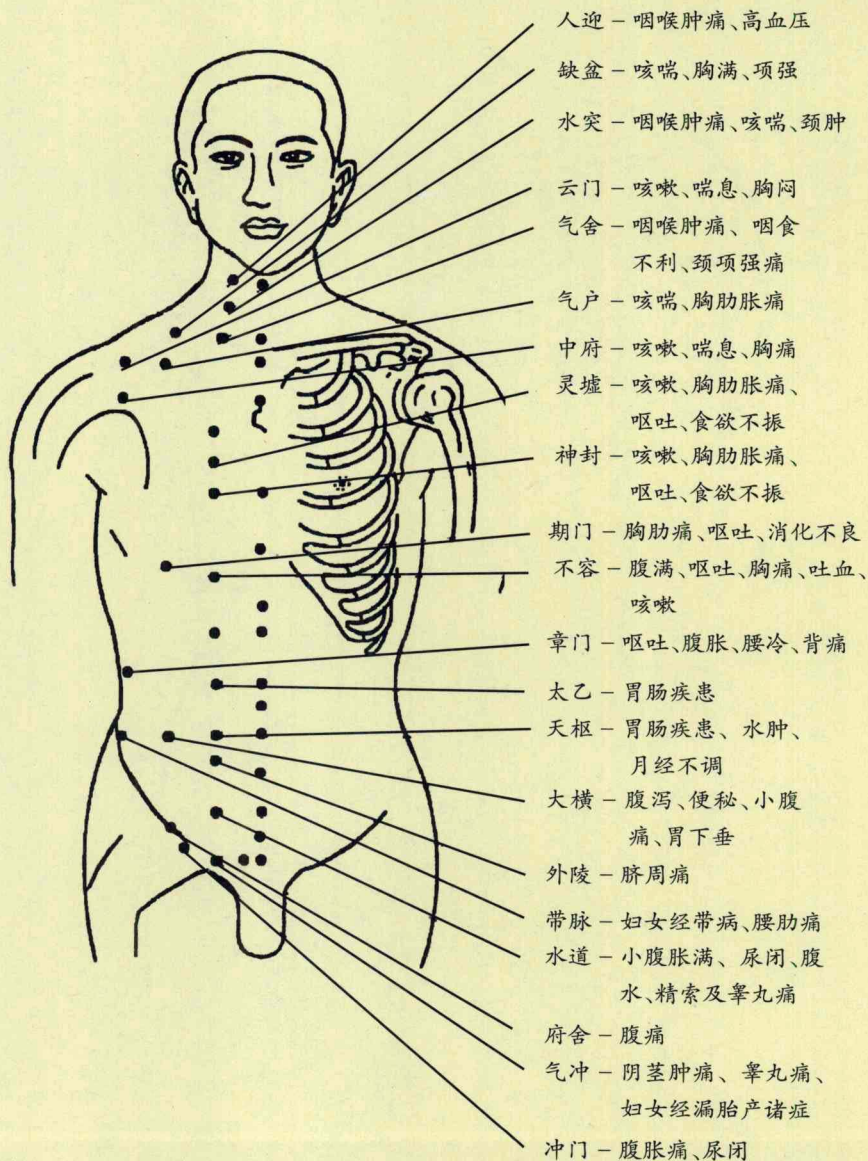




图2 前部穴位图

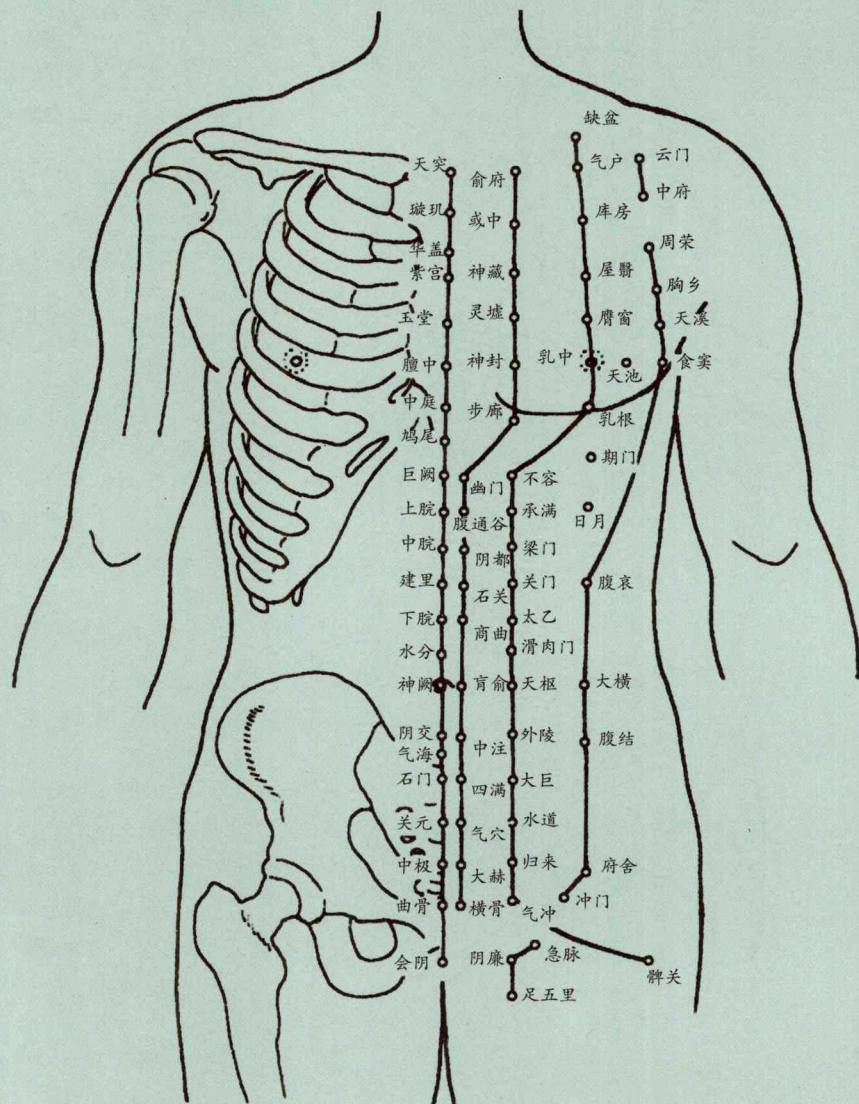


图3 胸腹部经络穴位图

