

主编 于富荣 鹿 萌

❤️ 让夫妻之爱在手指间得到升华  
带给爱人最贴心的礼物

1. 有效提高夫妻“性”趣
2. 起到美容、养颜、健体的效果
3. 让夫妻双方身体、精神保持最佳状态
4. 防治男科、妇科疾病
5. 有效应对家庭常见病

# 夫妻实用按摩图解

*fugushiyong anmo tuyjie*

APCTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

# 夫妻实用按摩图解

FUQISHIYONG ANMO TUIJIE

主编 于富荣 鹿 萌  
编委 于富荣 鹿 萌 吴玉梅 傅卫卫  
王春霞 于风莲 曹烈英 于国锋  
刘 梅 张伟超 何欣莹 毛燕飞  
闫翠翠 刘莹莹 晏 丽



## 图书在版编目(CIP)数据

夫妻实用按摩图解/于富荣,鹿萌主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.10

ISBN 978-7-5337-4506-6

I. 夫… II. ①于…②鹿… III. 按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 179447 号

---

夫妻实用按摩图解

于富荣 鹿 萌 主编

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 黄 轩

封面设计: 朱 婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: [www.ahstp.net](http://www.ahstp.net)

E - mail: [yougoubu@sina.com](mailto:yougoubu@sina.com)

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 7.5

字 数: 205 千

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

---

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

## 前 言

对于夫妻来说,爱人的健康问题一直是维系家庭幸福的首要因素,不过一提到身体健康,许多人就会想到运动、健身、饮食,却没有意识到有一种方法能更加富有成效,这就是按摩。

按摩主要是通过人体的穴位上运用揉、搓、按、捏等手法,达到舒筋活络、防病治病、延年益寿的作用。按摩在我国已有数千年的历史,可谓是中华文化的一朵奇葩。但夫妻按摩却并非由中国兴起,对于我们来说尚属于比较陌生的领域,它除了具有养生保健的功效之外,还具有特别的意义。根据近年来美国的一项对37 500位成年人的调查结果显示,经常互相按摩的夫妻,很少出现焦虑、不安、暴力倾向和敌意,对生活、工作的抱怨也比缺少肌肤交流的夫妻更少一些,对双方的感情交流以及身心健康都能起到积极、向上的作用。

作为一种新的健康理念,夫妻按摩术究竟有什么神奇功效,能够同时得到心理学家以及中医专家的认同?众所周知,在夫妻之间,最重要的感觉就是触觉,而触觉的中心感受器官就是皮肤,通过互相按摩,能够在最短时间内将自己的感受传递给对方,激发对方的触觉感官,引起双方的共鸣,从而达到和谐统一、心神合一的目的。例如,在对方恐惧或者紧张时,通过对紧绷的肢体进行柔软而有规律的按摩,并在其耳边以柔情细语进行抚慰,就很快能够使对方感受到安全感,并且不再焦虑,恢复到原有的常态。再如,平日临睡前互相进行肢体抚摩,能够减少肾上腺激素的分泌,降低血压,使心跳有规律,是一种很好的安定剂和失眠治疗剂。

除此之外,夫妻间的按摩对于身体免疫系统有支持的作用,可以缓解疼痛,调节内分泌,改善不稳定的精神状态。例如,丈夫经常给妻子按摩,能够促进妻子体内雌激素的分泌,对于防止衰老、健美体形、促进生育、顺利分娩、防止抑郁具有重要的作用;妻子经常给丈夫按摩,能够促进男性血液循环,增强汗腺以及皮脂的功能,加速代谢产物排泄,增强肌腱以及韧带的弹性,这对于调节全身功能、增强体质、提高精神质量同样有不可替代的作用。

由此可见,夫妻按摩不仅为了追求身体的健康,更要用触感来牢牢维系双方感情。通过按摩,能够让夫妻学会如何更好地表达自己的感情与需要;通过按摩,能够让夫妻学会相互配合与体谅;通过按摩,还能让夫妻对彼此的身体状况有一个更深的了解,对于预防疾病、改善病痛、树立战胜疾病的信念能起到非常重要的作用。

为了更好地将夫妻按摩理念传达给读者,本书主要分为10个部分,分别从夫妻按摩尝试、提高夫妻性欲、提高夫妻身体功能和精神功能、防治男女科疾病及家庭常见病、急救等方面出发,不仅有简洁明了的理论作为按摩指导,更有大量的具体范例作为实践,同时配有丰富的彩图,使按摩方法变得更加行之有效,一看就懂,一学就会。同时,愿该书的出版能够让更多的夫妻了解按摩的益处,享受到更多的生活情趣,不断增进相互间的感情与和谐,从而成为夫妻枕边的实用指导书。

# 目 录

|          |                |    |
|----------|----------------|----|
| ▶ Part 1 | 夫妻按摩的常识        | 1  |
|          | 按摩是夫妻关系的润滑剂    | 2  |
|          | 夫妻按摩的不同手法      | 2  |
|          | 夫妻按摩的准确力度      | 6  |
|          | 夫妻按摩的体位姿势      | 7  |
|          | 夫妻按摩前的准备工作     | 8  |
| ▶ Part 2 | 提高双方“性”趣的夫妻按摩  | 11 |
|          | 提高“性趣”按摩前的准备活动 | 12 |
|          | 增加生活情趣的夫妻按摩    | 12 |
|          | 提高男性性欲的“灵点”按摩  | 15 |
|          | 增加女性性欲高潮的按摩    | 17 |
|          | 缓解性欲亢奋的按摩      | 20 |
|          | 改善女性“交接”痛的按摩   | 23 |
| ▶ Part 3 | 让身体保持最佳状态的夫妻按摩 | 26 |
|          | 增强脾胃胃功能的按摩     | 27 |
|          | 提高御寒能力的按摩      | 29 |
|          | 提高心肌收缩力的按摩     | 32 |
|          | 提高身体免疫力的按摩     | 35 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 提高造血功能的按摩 .....   | 37 |
| 提高肝脏功能的按摩 .....   | 40 |
| 保持呼吸顺畅的按摩 .....   | 42 |
| 让双目明亮闪烁的按摩 .....  | 44 |
| 预防颈椎酸痛的按摩 .....   | 45 |
| 增强肩膀柔韧性的按摩 .....  | 47 |
| 放松腰背部肌肉的按摩 .....  | 50 |
| 预防“高跟鞋病”的按摩 ..... | 51 |
| 促进小腿血液循环的按摩 ..... | 53 |
| 关爱手腕健康的按摩 .....   | 55 |
| 灵活手部的按摩 .....     | 58 |
| 保持牙床健康的按摩 .....   | 60 |
| 延缓耳朵“衰老”的按摩 ..... | 61 |
| 增强鼻子抵抗力的按摩 .....  | 64 |

## ► Part 4 美容养颜的夫妻按摩 .....

|                   |    |
|-------------------|----|
| 祛除皮肤皱纹的按摩 .....   | 67 |
| 淡化雀斑的按摩 .....     | 74 |
| 改善痤疮的按摩 .....     | 76 |
| 告别黑眼圈、眼袋的按摩 ..... | 79 |
| 改善眼睛充血的按摩 .....   | 80 |
| 养护头发的按摩 .....     | 83 |
| 淡化创伤瘢痕的按摩 .....   | 86 |

## ► Part 5 保持形体健美的夫妻按摩 ..... 88

|               |    |
|---------------|----|
| 面部健美的按摩 ..... | 89 |
| 颈部健美的按摩 ..... | 91 |
| 腹部健美的按摩 ..... | 92 |
| 腿部健美的按摩 ..... | 94 |
| 手臂健美的按摩 ..... | 95 |
| 臀部健美的按摩 ..... | 97 |
| 健美胸部的按摩 ..... | 99 |

## ► Part 6 让精神保持最佳状态的夫妻按摩 ..... 102

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 舒缓工作压力的按摩 .....   | 103 |
| 提高睡眠质量的按摩 .....   | 105 |
| 提高精神状态的按摩 .....   | 107 |
| 调节自主神经功能的按摩 ..... | 108 |
| 摆脱抑郁焦虑的按摩 .....   | 110 |
| 快速醒酒的按摩 .....     | 112 |
| 改善晕车不适的按摩 .....   | 114 |
| 预防经前紧张的按摩 .....   | 117 |
| 防止“春困”的按摩 .....   | 118 |

## ► Part 7 防治男科疾病的夫妻按摩 ..... 121

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 防治阳痿的按摩 .....     | 122 |
| 防治慢性前列腺炎的按摩 ..... | 123 |
| 防治早泄的按摩 .....     | 125 |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 预防遗精的按摩 .....                     | 128        |
| 促进肾结石排出的按摩 .....                  | 130        |
| 缓解肾绞痛的按摩 .....                    | 132        |
| <b>▶ Part 8 防治妇科疾病的夫妻按摩 .....</b> | <b>134</b> |
| 防治月经不调的按摩 .....                   | 135        |
| 防治痛经的按摩 .....                     | 136        |
| 防治功能失调性闭经的按摩 .....                | 139        |
| 改善慢性盆腔炎的按摩 .....                  | 141        |
| 防治产后腹痛的按摩 .....                   | 143        |
| 防治乳腺炎的按摩 .....                    | 145        |
| <b>▶ Part 9 家庭常见病的夫妻按摩 .....</b>  | <b>148</b> |
| 防治感冒的按摩 .....                     | 149        |
| 退热的按摩 .....                       | 151        |
| 改善咳嗽的按摩 .....                     | 152        |
| 预防便秘的按摩 .....                     | 154        |
| 缓解胃痛的按摩 .....                     | 156        |
| 改善偏头痛的按摩 .....                    | 158        |
| 改善慢性咽炎的按摩 .....                   | 160        |
| <b>▶ Part 10 家庭急救的夫妻按摩 .....</b>  | <b>163</b> |
| 心肺复苏急救按摩 .....                    | 164        |
| 突发哮喘急救按摩 .....                    | 165        |
| 急性心肌梗死急救按摩 .....                  | 166        |
| 中暑后的急救按摩 .....                    | 168        |



part

1

## 夫妻按摩的常识

夫妻之间经常做按摩运动好处非常多，如果能运用得当，对于身心健康以及性爱的和谐欢愉有着相当重要的辅助作用。不过，夫妻按摩需要讲究一定的技巧，例如按摩的准确力度、按摩的体位姿势、按摩的不同手法以及常用穴位、按摩的准备工作等，这些都需要事先进行了解，才能让按摩进行得更加顺利。

## 按摩是夫妻关系的润滑剂

肌肤相亲能够解除人与人之间的警惕之心,缩短心与心之间的距离,让彼此间更加充满温情。而对于夫妻来说,身体上的接触除了可以拉近彼此的距离,还可以增强心理素质以及免疫功能,被称为维系夫妻良好关系的不可缺少的一种润滑剂。不过,对于大多数人来说,这种润滑剂恰恰是夫妻双方最容易忽视的东西。

由于相处的太久,夫妻之间往往会忽视彼此身体上的亲近,或者认为只有频繁的性生活才可以让彼此的身心更加靠近。其实这种想法并非完全正确,因为使夫妻之间和谐的因素并非只有性生活,触摸与抚摩也能够起到相同的作用。根据专家研究表明,人的皮肤是非常敏感的,它能够感受到最微小的动作,而满怀爱意的触摸与抚摩能够让对方得到一种安全感、幸福感。尤其在处于愤怒、焦虑、恐惧等不良情绪下,肢体上的接触能够使双方释放出一种传感素,它能够起到减少恐惧感、舒缓情绪、增强人体抗压能力的作用。

不过,对于大部分夫妻来说,单纯的肌肤接触已经不能够唤起初恋时的激情,他们需要更富有效果的触觉感受,能够满足人们这种需要的非按摩莫属。按摩不仅包括大家熟悉的触摸与抚摩,还具有一定的保健作用。例如,当妻子或丈夫劳累一天后回到家中,不妨相互揉按身体,用手轻揉颈后或者腰背,能够帮助伴侣松弛紧张的肌肉和神经,改善身体的疲惫状态;如果身体出现各种不适,通过按摩还可以打开身体经络,减少病痛折磨,这对于维系夫妻双方的和谐关系也起着重要的作用。

## 夫妻按摩的不同手法

夫妻按摩的手法其实并没有固定的模式,只要在按摩时用心去做,将爱意传达给对方,使对方感受到温暖与亲情,让身心都得到健康的体验,就达到了夫妻按摩的最终目的。以背部为例,夫妻按摩常用的手法主要有以下几种:

### 手法一:指压法

将大拇指的指腹作为发力点,在按摩部位进行定点按压。指压可分为单指按压和双指按压,双指按压通常用于背部穴位。为了能够更好地发力,不论是哪一种指压,在按压时都应当将虎口张开,使大拇指与其余四指成垂直角度,并将四指作为支撑按在身体上,

然后用大拇指沿着直线,慢慢进行定点按压。除指压外,掌压、肘压也是较常用的。按压的时候手法应偏静,压而不动;力度平稳,不可突然爆发。

适用部位:胸腹、背部、手臂、腿部等,但对胸部不宜使用单指压法,宜采用双指或掌压法,且手掌应与肋骨保持十字交叉状。

### 手法二:短推法

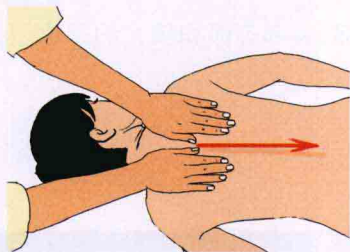
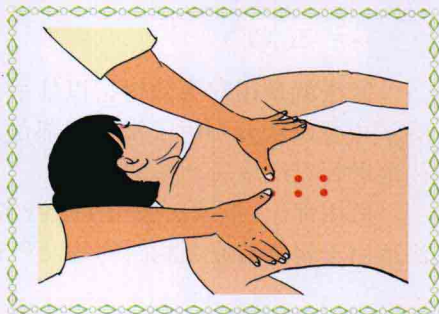
短推是指用双手手掌交替的方式向前推动,一般推动的距离为2个手掌长。除了双手交替推动外,还有单手短推,即一手握住需要按摩的部位侧面,另一手手掌在该部位上进行推动,速度越慢效果越好,且以局部部位感受到手掌的按压力度为宜。

适用部位:小腿、大腿、肩膀、腰部、上臂等部位,通常作为加强某处肌肉的按摩手法使用。

### 手法三:长推法

按摩者站在被按摩者的头部前方,将双手手指并拢同时贴在需要按摩的部位,用掌根或者手指的指腹发力,缓缓地向前推动。妻子给丈夫进行按摩时,如果用手掌或者手指无法发力,可以用肘部或四指指关节发力,在需要按摩的部位进行平推。不过应注意的是,肘部平推对身体的刺激性较大,一般进行2~3遍即可。

适用部位:背部、腹部、腿部、手臂等面积较大的部位。



## 手法四：摩法

摩法就是用双手除拇指以外手指的指腹或者手掌相叠或者分别附于被按摩部位,有节奏、有规律地进行直线或者环形的摩擦。

适用部位:指摩法适用于全身各部经穴,掌摩法适用于腰背部或者胸腹部等面积较大的部位。



## 小贴士

### 教你两招花样“摩法”

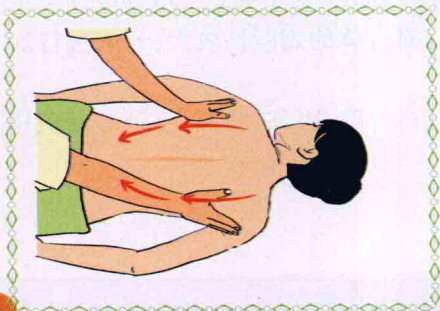
(1)“8”字形摩法:用手掌或者手指附于被按摩部位,以画“8”字的方式,先从一个定点开始向斜上方推摩之后,再向斜下方推摩回原点。

(2)海浪摩法:将双手附于按摩部位,按照从左向右或者从右向左的顺序,以画半圆的方式向外移动按摩。

## 手法五：大划船法

作为长推按摩手法的一个分支,大划船与长推有一定的区别,它通常是从被按摩部位的中间向上推,然后再从两侧推至原来位置。例如,双手从背部中间向上推至后颈部,然后再按摩至腋下,沿着腋下中线向下按摩至背部中间。

适用部位:腿部、背部等面积较大的部位。



### 手法六：揉法

揉法即用手指或者手掌对按摩部位进行前后左右、轻柔缓和的内旋、转动。指揉法可分为拇指揉法、二指揉法、三指揉法、五指揉法。掌揉法通常是用全掌、掌根或者鱼际部位,用腕部力量带动手部进行按摩。

适用部位:通常用于四肢、肩膀、背部等部位,刚开始在局部进行按摩,然后逐渐将按摩范围扩展至整个区域。



#### ★温馨提示★

揉法与摩法有相似之处,两者都是对按摩部位进行前后左右按摩,但也有不同的地方。如摩法的力度较小,且仅在皮肤表面进行操作;而揉法的力度通常较重,在按摩的时候会带动按摩部位的皮下组织。

### 手法七：捏法

用手指或者指掌的对合力,对需要按摩的部位或者穴位进行反复对捏的按摩手法,通常按摩者应当先将肩膀和手臂放松,用手腕的力量带动手指沿着被按摩部位的轮廓进行按摩。捏法可分为掌捏、二指捏、三指捏、五指捏等几种。

适用部位:肩膀、四肢等肌肉容易僵硬、酸痛的部位。

除了以上常用的按摩手法外,夫妻按摩手法还包括拍、搓、滚、拨、运、掐、梳等,在具体按摩的过程中根据需要使用即可。



## 夫妻按摩的准确力度

按摩的力度讲究步步到位,力度既要渗透皮肤与肌肉以达到保健的效果,但是又不能过于用力,使被按摩者感到疼痛、不适,所以对按摩力度的把握就格外重要。尤其是夫妻之间的按摩,丈夫的手掌一般强而有力,在给妻子按摩时就更应当注意对力度的把握,特别是对一些敏感部位进行按摩,动作更应当轻柔,通常以妻子感觉舒服为宜。

以按压手法为例,按压手法分为单手指按压、单手四指按压、单手手掌按压以及双手手掌按压,但是不管是哪一种按压,手指或者手掌的按压用力方向均为垂直性向下用力,按压的节奏与力度也有一定的讲究。通常情况下,按压的力度为由轻至重,按压的节奏为由慢至快,即均匀而缓慢地增加力度,而不应刚开始就过于激烈且速度较快。除此之外,在按压的过程中还应注意变速,即按压的力度应当时轻时重,按压的速度应时慢时快,符合按摩的四项基本要求:均匀、柔和、有力、持续,即“刚柔并济”。只有这样,才能够使按摩发挥最大的治疗效果,而一味地强调手法的力度,非但起不到治疗的作用,反而会给被按摩者造成伤害。

除了按压之外,揉按、指压穴位也是夫妻按摩的常用手法,揉按时的力度同样应当把握好。用指腹揉按穴位时,手法用力应柔和、均匀且富有节奏,当被按摩者刚感觉有触痛感,就立刻放松手指,一松一紧的快频率刺激能使按摩者有微酸胀感,但又觉得很舒服,而且不会对肌肉产生任何损害。如果感觉力度不足,不妨将另一根手指重叠压在按摩的手指上,手指不离皮肤进行高频率的按摩,切不可为了加大力度而使劲抠或者掐破皮肤。

总之,无论是丈夫还是妻子按摩,力度的大小都应当以“点到为止”作为最主要的标准。那么,如何判断“点到为止”呢?答案很简单,可以观察被按摩的局部皮肤和肌肉是否有发红、发热或柔软的感觉,被按摩者是否全身小汗津津、颜面发红等。如果被按摩者出现上述表现,则意味着按摩力度刚刚好,已经达到有效地按摩刺激强度。当然,配合受按摩者的呼吸节奏进行按摩,会使按摩过程更顺畅,按摩效果更好。

## 夫妻按摩的体位姿势

夫妻按摩与其他按摩略有不同,由于按摩者与被按摩者的关系十分密切,所以在按摩的体位姿势方面应更加注重亲昵与舒适。一般情况下不必保持过于疏远的距离,只要按摩时手法到位、力度合适,就可以尽情享受按摩带给夫妻的新鲜、兴奋的感觉,还可以为拉近夫妻间的关系锦上添花。夫妻按摩的体位姿势一般有以下几种:

### 体位一:仰卧位

仰卧式是最基本的一种体位,主要以按摩前颈部、腹部、胸部、腿前侧,通常按摩的面积较大,因此手法可以多种多样,如摩、擦、长推、指压等。在按摩之前,还可以对被按摩者进行抚摩,以减少肌肉的紧张感,使其放松身心。

具体方法:先从按摩胸腹部开始,手掌轻轻地向上移动并触及双乳,然后将双手沿着乳房轮廓向两侧乳线靠近,并向下抚摩,经上腹一直抚摩至下腹、大腿内侧、小腿前侧以及足背。

### 体位二:外侧卧位

外侧卧位即被按摩者以左臂或右臂肘部作为支撑,侧卧于床上,按摩者坐于被按摩者一侧,或同侧卧于被按摩者背侧,按摩手法与仰卧位按摩相同。不过由于被按摩者处于侧卧位,按摩者还可以同时对其腹部和背部进行按摩。

具体方法:一手贴在被按摩者的腹部,另一手贴于后背,与前面的手处于同一水平位置。双手同时按摩,可根据“腹部—胸部—乳房—上腹—下腹—大腿内侧—大腿前侧”的顺序进行按摩,背后的手也应随之移动。

### 体位三:俯卧位

俯卧位即被按摩者面朝下平躺在床上,按摩者既可以站在被按摩者的头部前方,又可以跨跪于被按摩者的臀部位置,用长推、揉、搓、叩敲等手法进行按摩。

为了增强按摩的趣味性,按摩者不妨做一些“额外”的动作,给被按摩者带来一份惊喜,如按摩者坐在被按摩者身旁,一手将其双臂向上牵拉,使其头部、胸部稍稍抬离床面,另一手对胸部、背部进行按摩;也可以按照“腰部—背部—颈部—头部—颈部—背部—腰部—大腿内侧—双侧乳房”的顺序进行按摩,按摩的同时点按相应穴位即可。

上述三种体位姿势在按摩中比较常用,但夫妻进行按摩时,在能够保证按摩准确性的同时,不妨根据自己的需要变换新的体位姿势,以满足各种需要。

## 夫妻按摩前的准备工作

按摩前做好准备工作,不仅能够使按摩更加顺利进行,还可以让双方的身心得到彻底放松,更好地享受按摩带来的乐趣。夫妻在按摩前不妨做好以下准备工作:

### 1. 营造温馨的按摩环境

温馨的按摩环境能够使人感到舒适愉悦,全心全意地享受按摩带来的效果,用心感受丈夫或者妻子用双手传递的爱与关怀。

(1)按摩地点的选择:一间安静舒适的房间能够给人带来安全感,尤其是卧室这个最为隐秘的私人场所更可以带给人一种无限的遐想,如果想临睡前进行一次10分钟的全身按摩,那么床上是一个最佳的按摩地点。按摩完毕后,即可钻入软绵绵的被窝中安然入眠,真是一种极大的享受。

如果在客厅欣赏浪漫的爱情电影或者饭后聊天,在此时也可以进行局部按摩,例如互相按摩酸痛僵硬的肩膀、小腿、手臂等,可以将一天的疲惫一扫而空。通常椅子、地毯、沙发上都是不错的按摩地点,在地毯上按摩记得多铺几层厚厚的垫子,不要被硬硬的地板硌得不舒服。

浴室也是温馨的按摩场所之一,特别是带有浴缸的浴室更是无以伦比的最佳选择,在温水中加入一点精油或者浴盐,将带有芬香气息的水撩在身体上,然后进行按摩,能够减少肌肉的张力,减轻身体的疼痛和痉挛,舒缓压力,让劳累了一天的身心都能够得到放松,对夫妻之间的感情交流也有很大的帮助。

(2)播放舒缓而动人的音乐:如果在按摩时不想闲谈,不妨播放一首舒缓而动人的音乐,可以让按摩者与被按摩者一同调节自我情绪,并产生一种愉悦感。音乐的选择可以是抒情歌曲,也可以只有单纯的天籁之音,如大海起伏的声音、鸟儿鸣啭声、水流的潺潺声,但一定要避免播放节奏强烈、比较嘈杂的音乐,以免使被按摩者神经过于亢奋而造成全身肌肉紧绷,影响按摩效果。

(3)拧开一盏淡黄的台灯:灯光一向是营造浪漫气氛的重要道具之一,因此在按摩时