



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

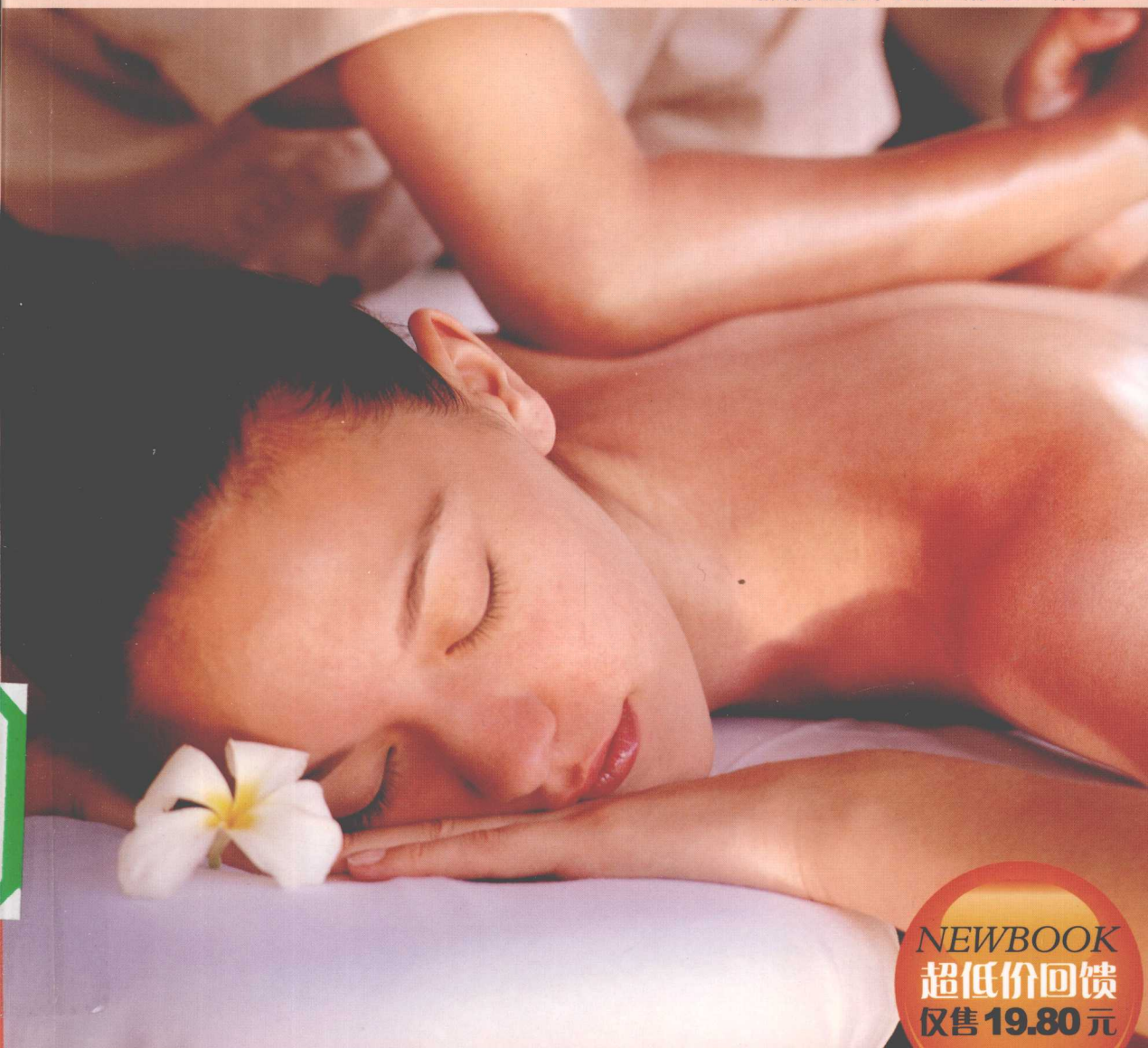
新编

MASSAGE

家庭按摩手册

让 / 全 / 家 / 人 / 受 / 益 / 的 / 实 / 用 / 按 / 摩 / 图 / 解

《新编家庭按摩手册》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售 19.80 元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

MASSAGE

新编家庭按摩手册

让/全/家/人/受/益/的/按/摩/图/解

《新编家庭按摩手册》编委会 编著
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编家庭按摩手册 / 《新编家庭按摩手册》编委会编
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5384-4270-0

I. 新… II. 新… 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081535号

新编家庭按摩手册

编 著: 《新编家庭按摩手册》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 隋云平

技术插图: 秦焕英 史 爽 高 媛 陈 畅 孙黎明 李 飞
李东哲 史 娇 张晓林 孟 刚 聂薇薇 赵 昕

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

图片提供: 龙图天下

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 710mm×1000mm 16开

印 张: 15印张

字 数: 180千字

定 价: 19.80元

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4270-0

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

按摩是中医疗法的精华，在我国已经具有悠久的历史。据记载，战国时期的名医扁鹊就曾运用推拿按摩的手法治疗暴疾，并取得成功（载于《周礼注疏》）。而在《金匱要略》、《备急千金要方》等中医典籍中，也都有关于按摩的记载。可见，按摩这种保健养生、治疗疾病的方法在我国由来已久。

随着社会的进步，现代医学在我国迅速发展，但流传数千年的中医仍然深入人心。尤其相对于打针、吃药、手术等单调的西医治疗方法，中医按摩疗法越来越受到大众的欢迎。这种方法简单、实用、花费少、无创伤，而且没有副作用，即使没有受过专业培训的人也同样可以操作，这些特点都深得广大群众的喜爱。有鉴于此，我们编写了这本以普通大众为读者对象的《新编家庭按摩手册》。

本书结合了全身穴位按摩、足部反射区按摩、手部反射区按摩这三种常用的按摩方法，针对10种生活中常见的不适症状和29种常见疾病，介绍了治疗的方法。本书图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位。而且，在书后还备有多种索引，让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。希望我们编写的这本按摩手册可以为您的生活带来便利，对您的健康有更多帮助。





按摩能带给身体什么益处	8
取穴的基本方法	9
根据体表标志定穴	9
根据手指长度定穴	9
根据骨关节定穴	10
全身骨度分寸表	10
取穴常见问题Q&A	11
穴位的位置就是图上画的那个小点吗	11
如何知道自己找对了穴位	11
每个人身上的穴位位置都一样吗	11
按摩常用手法	12
01 推法	12
02 按法	12
03 摩法	13
04 捏脊法	13
05 拍法	13
06 揉法	14
07 捏法	14
08 抖法	15
09 擦法	15
10 捻法	16
11 弹拨法	16
12 滚法	17
按摩注意事项与禁忌	17
成人按摩注意事项	17
婴儿按摩注意事项	18
不宜按摩的情况	18

10大常见症状

壹 头痛	20
贰 眩晕	25
叁 失眠	30
肆 便秘	35
伍 痛经	40
陆 牙痛	45
柒 颈背痛	49
捌 胃痛	53
玖 肾虚腰痛	58
拾 足跟痛	61

伤科病

壹 肩周炎	65
贰 颈椎病	71
叁 腰椎间盘突出症	78
肆 落枕	83
伍 尺骨鹰嘴滑膜炎	86
陆 指间关节扭挫伤	90
柒 踝关节扭伤	92
捌 慢性腰肌劳损	96

内科病

壹 糖尿病	101
贰 冠心病	106
叁 高血压	110
肆 高血脂	115
伍 腹泻	121
陆 感冒	126
柒 阳痿	130
捌 早泄	135
玖 前列腺病	137

妇科病

壹 月经不调	145
贰 闭 经	151
叁 慢性盆腔炎	157
肆 更年期综合征	162

儿科病

壹 咳 嗽	168
贰 斜 颈	170
叁 脊柱侧弯	172
肆 遗尿症	174

五官科病

壹 假性近视	177
贰 斜 视	180
叁 过敏性鼻炎	184
肆 慢性单纯性鼻炎	189

按摩中的用力	194
按摩中采取的体位姿势	194
按摩的介质	194
足底按摩注意事项	195
常用穴位详解	196
全身穴位图解	198
亚健康猛于虎	236
漠视亚健康，后果很严重	237
小测试：你亚健康了吗	238



基础篇

◎按摩能带给身体什么益处 /8◎取穴的基本方法 /9◎取穴常见问题Q&A /11◎按摩常用手法 /12◎按摩注意事项与禁忌 /17



按摩能带给身体什么益处

01 改善血液循环

在正常情况下，人体内部血液循环畅通，新陈代谢维持在动态的平衡水平。但是当发生年老体衰、外伤、碰撞、挤压等情况时，内外邪阻滞了身体内的血脉，使血液流通不再畅通，血液淤积在血管的某处，这时人体就会生病。通过按摩，身体能产生一定的动力和热量，凭借它们的作用，可以使静脉血管受到周围肌肉的挤压，使血液回心加快；或者因为神经反射，使血管壁内的平滑肌纤维收缩与舒张，促进血管收缩和扩张，并带动血液流动；再者由于热的物理作用，使局部皮肤的温度升高，皮下血管扩张，这样血液就又可以顺畅地流动了。通过这些因素的共同作用，就可以改善血液循环阻滞的状态，使局部淤血得以疏通，驱散局部的寒邪，让机体的供血充足。



02 提高免疫力

你肯定也在身边看到过这样的人，他们一年四季时常感冒，不然就是总有头痛脑热的状况出现。其实，这主要就是因为这个人的免疫力太差。如果一个人免疫力不强，那么对疾病的抵御能力就差，容易动不动就生病。这些免疫力低下的人包括哪些呢？婴幼儿、老人、孕产妇等等，都是容易免疫力低下的人。这些人都可以通过按摩来提高机体免疫力。按摩之所以能提高免疫力，达到预防疾病、强身健体的目的，主要是因为按压特定的穴位，可以增强机体的免疫系统功能。比如按压大椎穴，可以使体内的白细胞数目增多（白细胞是体内的卫兵，能杀死外界的病菌）。再比如预防感冒，可以首先按摩腹部，接着按摩足三里、涌泉等穴位，手法应该先轻缓后用力。每天持续10分钟，这样就可以增强体质，提高机体的免疫功能，加强呼吸系统的抗病能力，达到预防感冒的目的。



03 调节神经系统功能

神经系统功能是否正常，决定了人体兴奋与抑制的平衡。平时神经系统张弛有度，可是一旦发生功能紊乱，机体就会出现一系列兴奋、抑制失调的症状，比如烦躁、失眠、多汗等。这时可以运用不同的按摩手法对神经系统的功能进行调节。比如要消除人兴奋的状态，帮助其进入睡眠，可以轻柔、缓慢地按压太阳、印堂、神庭、百会等穴。按摩这些穴位可以使大脑皮质处于抑制状态，使其安然入眠。相反，如果你觉得疲劳、乏力、没有精神，可以用双手的手掌重压头顶部，或者用手指用力按压太阳、印堂等穴，可以帮助你振奋精神、消除萎靡的状态。



取穴的基本方法

取穴的方法有很多，以下几种是常用的简单方法。



1 根据体表标志定穴

人体上有一些具有标志性的部位，可以作为取穴时的参考。要找到某个穴位时，只要用眼睛、手指对比一下，就可以准确地找到穴位。比较常见的是我们可以用五官、毛发的边缘、手指、脚趾、乳头及骨关节出的凸起和凹陷来定位。比如印堂穴是在两眉连线的正中，膻中穴是在两乳头连线的正中间，天枢穴在肚脐旁边2寸的位置，而大椎穴是在俯首时最高的第7颈椎棘突下，用手指就可以摸到。



2 根据手指长度定穴

中医学上称为“同身寸”，就是用被按摩者的手指作为标准来度量取穴的位置。

- 被按摩者本人拇指中节的宽度为1寸。
- 被按摩者本人示指、中指、无名指中节侧面横纹之间的宽度为2寸。
- 被按摩者本人示指、中指、无名指、小指并起来，其中间宽度为3寸。

1寸



拇指横寸

2寸



三指横寸

3寸



四指横寸

03 根据骨关节定穴

这种方法是利用骨关节作为标志来测量全身各个部分的大小和长短。依照其尺寸，可以折合成比例作为定穴的标准。但是尺寸定穴并不是每个人都一样，一般人体全身的骨度尺寸可以参考下表。



部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际到后发际	12寸	直	如前发际不明，从眉心至大椎穴作18寸，眉心至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸 用于测量头部的横寸
	前额两发角之间	9寸	横	
	耳后两乳突之间	9寸	横	
胸腹部	天突到歧骨（胸剑联合）	9寸	直	胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1.6寸（天突穴至璇玑可作1寸），璇玑穴至中庭穴，各穴间可作1.6寸计算
	歧骨到脐中	8寸	直	
	脐中到横骨上廉（耻骨联合上缘）	5寸	直	
背腰部	两乳头之间	8寸	横	胸腹部取穴横寸，可根据两乳头见的距离折量，女性可用锁骨中线代替 背腰部腧穴以脊椎棘突标志为定位依据
	大椎以下至尾骶	21寸	直	
侧身部	腋以下至季协	12寸	直	季肋指第11肋端下方 脾枢指股骨大转子高点
	季协以下至脾枢	9寸	直	
上肢部	腋前纹头（腋前邹襞）至肘横纹	9寸	直	用于手三阴、手三阳经骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	直	
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉	18寸	直	内辅骨上指股骨内侧踝 内辅骨下指股骨内侧踝 内踝尖指内踝向内的凸起处
	内辅骨下廉至内踝尖	13寸	直	
	脾枢到膝中	19寸	直	臀横纹至漆中，可作14寸折量 膝中的水平线，前平膝盖下缘，后平腓横纹，屈膝时可平犊鼻穴
	膝中到外踝尖	16寸	直	
	外踝尖到足底	3寸	直	



取穴常见问题Q&A



Question

穴位的位置就是图上画的那个小点吗

很多不了解中医和按摩的人会觉得穴位只是一个很小的点，而且必须跟图谱上画的分毫不差，这是不对的。事实上，你可以把穴位想象成一个很小的区域，而不是一个点，这样你就不觉得找穴位很困难了。按摩的时候只要对这个小区域施力，就会取得治疗和保健的效果。当然，如果你能找到穴位的准确位置，对治疗的效果就更有保障了。



Question

如何知道自己找对了穴位

如果在按压穴位时，你感到紧张、酸胀、麻木，以及疼痛，再加上感到疼痛得到缓解或者疲劳得以消除，就说明你的穴位找对了。这种感觉在中医上成为“得气”，是按压到穴位时才会有的特殊感觉。



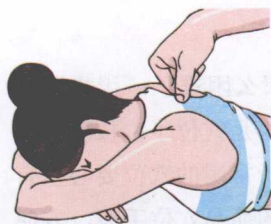
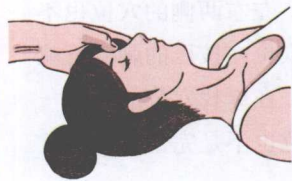
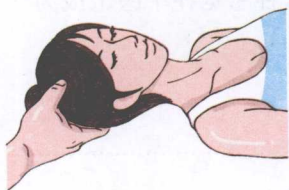
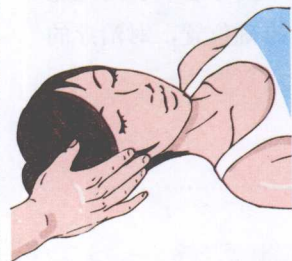
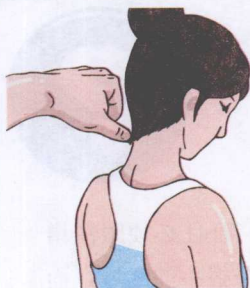
Question

每个人身上的穴位位置都一样吗

由于我们每个人的体形和体格不是完全一样的，所以穴位也不是一样的。仔细看看穴位图谱就会知道，穴位是以人体正中中线来划分的，是左右对称的。所以除了正中央的穴位外，其他穴位都是左右各有一个。即便如此，左右两侧的穴位也不是完全对称的。比如如果身体的左半侧有病症，那么左边的穴位在按压的刺激下就会呈现疼痛的反应，但是此时右边的穴位却没有反应。所以，在寻找穴位的时候一定要记住：不仅每个人身上的穴位不一样，一个人的左右穴位也不是完全对称的。



找穴位的时候有几个小窍门，学会之后找穴位就不会那么困难了：用指腹而不是指尖找穴位，这样就不会把反复按压而产生的疼痛误认为是穴位了；按摩之前可以准备一些测量工具，比如软尺，以方便距离的测算；对于常用的穴位要心里有数，清楚穴位大概可能在哪个位置，也可以买一本带有索引的简易穴位手册，方便查找生僻的穴位。



按摩常用手法

01 推法

特点：促进血液循环，松弛皮肤和紧绷的肌肉，调节神经功能。

〔操作〕

用拇指指腹或示指、中指、无名指的指腹端，以及除拇指以外的手掌（大小鱼际）着力，也可以肘尖施力，做与经络循行路线或肌纤维平行方向的缓慢推动。

〔要领〕

用力要平稳，动作宜缓慢。双手推法的动作要对称，用力要平稳。

〔适用部位〕

肩背、腰臀、胸腹、四肢。

02 按法

特点：抑制神经功能亢进，消除肌肉紧张与痉挛，去除神经性疼痛。

〔操作〕

用指端按压穴位或者用全手掌、肘尖按压穴位，且停留时间较长，用力方向垂直向下。

〔要领〕

(1) 按压的方向要垂直向下。

(2) 按压操作时，一定要注意在呼气时逐渐加大力度，在吸气时缓慢减轻力度。

(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。按法用力大小应根据被按摩者的体质、施术部位、病情加以综合考虑。例如在胸腹部，老人、儿童要用力轻柔；背腰部，青壮年用力宜重一些。

(4) 用指端按压时，用力较轻柔；用掌心、肘尖按压时，用力较大。

〔适用部位〕

肩背、腰臀、胸腹、四肢。

03 摩法

特点：促进血液循环，疏通经络、缓解疲劳。

〔操作〕

用手指端或者掌心以一点为中心，随同腕关节做环旋活动，直至肌肤产生热感为止。

〔要领〕

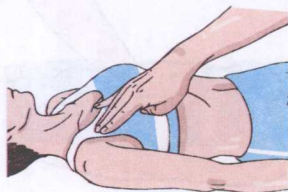
(1)动作要轻柔，压力要均匀。操作摩法时，肘关节和腕关节要放松，呈自然状态。

(2)摩法用于胸部时，用力一顶要轻快柔和，每分钟100~150次。如用力缓慢柔每分钟可保持在60次左右。

(3)顺摩为补，逆摩为泻（横摩法除外）。

〔适用部位〕

全身各部位均可应用。



04 捏脊法

特点：疏通气血，通达经络，祛除邪气。

〔操作〕

被按摩者俯卧位，背部肌肉放松。按摩者站在其侧面，用两手拇指桡侧面顶住其脊柱两侧皮肤，示指和中指前按与拇指相对，交替捏起皮肤并轻轻向上提捻，边提捻，边向上慢慢推进。

〔要领〕

(1)操作捏脊法时，一定要做到快速，随捏随起，不能多留。

要用指面着力，不要用指端挤捏提捻，用力要适当。

(2)从龟尾穴开始沿脊柱向上到大椎穴为止（龟尾穴在尾椎骨端）。

〔适用部位〕

脊柱两侧。



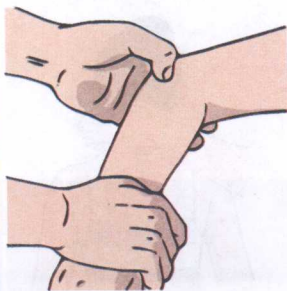
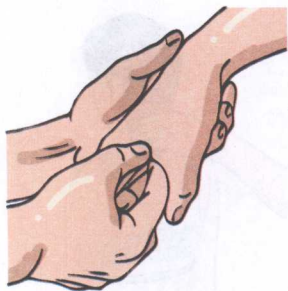
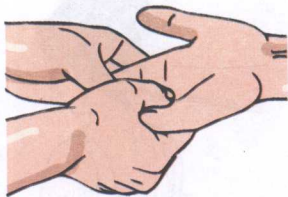
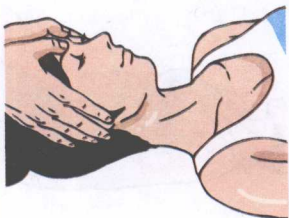
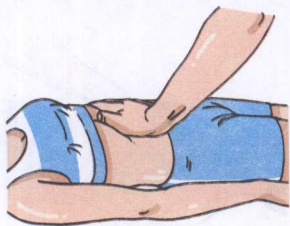
05 拍法

特点：消除肌肉紧张，缓解疲劳。

〔操作〕

五指自然并拢，掌指关节部微屈曲，掌心空虚，用虚掌有节奏地拍击体表治疗部位的皮肤，拍击时常可以听到清脆的响声。可以单手拍打，也可以双手交替拍打。





〔要领〕

(1)操作时，按摩者腕关节放松，动作要平稳，被按摩者也要全身放松配合操作。按摩者可一只手固定主要拍打部位，用另一只手进行操作。

(2)用力轻、快、稳，而且要均匀，双手可交替进行。速度每分钟150次左右。

(3)对冠心病、肿瘤、结核病病人禁用此法

〔适用部位〕

胸部、腹部、上肢部、下肢部、腰部、骶部、臀部。

06 揉法

特点：促进血液循环，疏通经络，缓解疲劳。

〔操作〕

用手指指端、手掌鱼际部或者掌根部附着于体表治疗部位上，稍用力下按，通过腕关节做主动的环形摆动。

〔要领〕

(1)操作揉法时，腕关节要放松，动作要灵活，尽量不要选用一个僵硬的姿势，这样若时间长了，会给按摩者本人带来伤害。

(2)按摩时，一定要不停地在被揉处揉动，千万不要按而不动，而且揉动时要带动局部组织一起运动。

(3)揉法轻快柔和，柔中带刚，方向以顺时针方向为主，速度每分钟100~150次。宜缓慢地减轻压力。

〔适用部位〕

全身各部位均可应用，特别是穴位处。

07 捏法

特点：促进血液循环，解除疲劳。

〔操作〕

分别用双手拇指、示指两指或者用拇指、示指、中指三指相对夹住治疗部位或穴位，然后做相对用力的挤压，随即放松，再用力挤压，并循序上下移动。

〔要领〕

(1)操作捏法时，一定要同时捏住表皮及其皮下组织。

(2)用力一定要轻快并且柔和，动作要连贯而有节奏性，用力要由小到大。

(3)尽量用两只手操作，拿捏，双手交替向前移动。

〔适用部位〕

颈项部、四肢部、耳部。

〇〇 抖法

特点：缓解肩臂酸痛、活动不利、腰腿痛。

〔操作〕

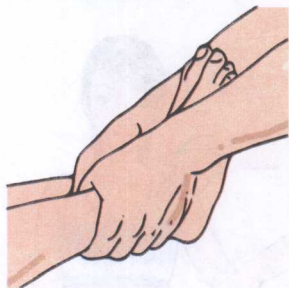
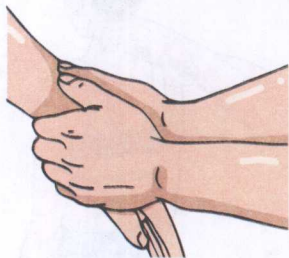
腕关节背伸，用掌根或小鱼际或手掌着力于体表治疗部位，做垂直向下的按压，也可双掌交叉重叠按压

〔要领〕

- (1)操作时，按摩者本人腰部稍稍向前弯曲，被按摩者上肢或下肢要放松，并将肢体向外伸展。
- (2)抖动的幅度要小，频率要快，抖动速度大约10秒完成1次，反复做6~7次即可。

〔适用部位〕

四肢部，以上肢最为常用。



〇〇 擦法

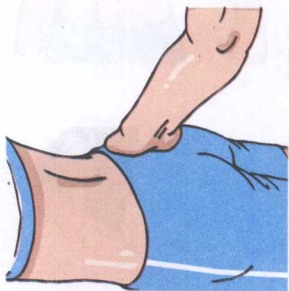
特点：促进血液循环，疏通经络。

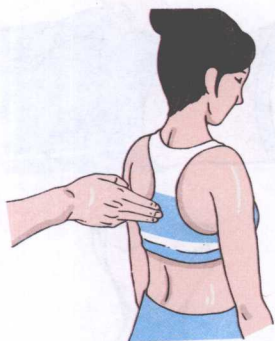
〔操作〕

擦法分为手指擦法、鱼际擦法和掌擦法3种。手指摩法是用拇指、示指、无名指和小指的指腹面来回摩擦肌肤；鱼际擦法是用手掌的大鱼际或小鱼际来回摩擦肌肤；掌擦法是用手掌来回摩擦肌肤。施力部位紧贴于治疗部位的皮肤，并稍微用力下压，以肩关节为支点，上臂做主动运动，带动施力部位做均匀的上下或左右往返摩擦移动。

〔要领〕

- (1)紧贴皮肤，直线往返。向下的压力不宜太大，但推动的幅度要大。
- (2)按摩者用力一定均匀，动作要均匀连续。千万不能屏气操作，用力一定要柔和。
- (3)必须直线往返移动，不可歪斜。速度每分钟12~15个来回。
- (4)应用擦法时，必须在施术部位涂上少许润滑剂，防止擦破皮肤，并有利于热量的渗透。
- (5)擦法使用后，不能在该部位再使用其他手法。





〔适用部位〕
全身各部位。

10 揉法

特点：刺激面积大，刺激力量强而柔和。

〔操作〕

掌指关节略为屈曲，手指自然展开，以手掌背部近小指侧部分附着于治疗部位上，通过腕关节做主动连续的屈伸运动，带动前臂的外旋和内旋，使掌背部在体表治疗部位上进行持续不断的120~160次/分的来回滚动。

要领：

- (1)滚动时手背部接触范围为手背、尺侧至中指线。
- (2)肩臂放松，肩关节自然下垂，肘关节屈曲角度在 $120^{\circ} \sim 140^{\circ}$ ，腕关节屈曲幅度在120度左右。
- (3)手腕放松，腕关节屈伸幅度在 120° 左右，即腕关节屈曲时向外滚动 80° 左右，伸展时向内滚动 40° 左右。
- (4)小鱼际及掌背小指侧在滚动时要吸附于治疗部位上，不要跳动或拖来拖去摩擦移动。
- (5)指掌放松，手指任其自然，不要有意分开或并拢或伸直。
- (6)动作柔和，压力均匀，节奏一致。

〔适用部位〕

颈项部、肩背部、腰臀部、四肢部。

11 弹拨法

特点：刺激面积大，刺激力量强而柔和。

〔操作〕

包括拇指弹拨法和三指弹拨法。拇指弹拨法是一手的拇指自然伸直，以拇指指面着力于体表被按摩部位上，垂直向下按压到一定深度后，再做与肌纤维或肌腱或韧带或经络成垂直方向的来回拨动，其余四指扶在其旁边以帮助用力，如果一手的指力不足，可以双手拇指重叠按压弹拨。三指弹拨法是示指、中指、无名指并拢，以指面着力于体表被按摩部位上，垂直向下按压到一定深度后，再做与肌纤维或肌腱或韧带或经络成垂直方向的来回拨动。

〔要领〕

- (1)用力要均匀，动作要灵活。