

按摩为健康上一份永久保险



轻松按摩
健康我做主



按摩推拿
巧治百病
揉捏颤打
自我保健



疏通气血
调节神经
精神养生



易璐莹 编著

人体 全身按摩 祛病法

为家人选一份安康，给亲友送一份健康

中国妇女出版社



人 体 全身按摩 祛病法

易璐莹 编著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体全身按摩祛病法 / 易璐莹编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80203-961-2

I. 人… II. 易… III. ①保健—按摩疗法 (中医)

IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第017760号

人体全身按摩祛病法

编 著: 易璐莹

责任编辑: 付 宗

封面设计: 逸水翔天

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-961-2

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)







目录

contents

第一章 关于保健按摩.....1

第一节 健康的概念.....2

- 一、健康必须有四个方面 2
- 二、世界卫生组织提出的衡量人体健康的十条标准 3
- 三、影响健康的因素 3

第二节 保健按摩的作用.....4

- 一、颈肩部保健按摩作用 4
- 二、腰背部保健按摩 5
- 三、胸腹部保健按摩 6
- 四、上肢及手的保健按摩 7
- 五、下肢及足部保健按摩 7
- 六、头部保健按摩 8

第三节 保健按摩的操作顺序.....9

第四节 保健按摩的环境..... 10

第五节 保健按摩的力量..... 11

第六节 保健按摩的注意事项与禁忌..... 12

第二章 人体解剖与经穴..... 15

第一节 人体解剖..... 16

- 一、常用方位术语 16
- 二、体表 16
- 三、骨骼 16
- 四、全身肌肉、神经、血管、淋巴 19
- 五、内脏 20

第二节 经穴..... 21

- 一、十二正经循行路线 21
- 二、推拿按摩定穴方法 23
- 三、推拿按摩常用穴位与足部反射区 24
- 四、小儿推拿按摩特定穴位 32

第三章 人体常用按摩方法..... 39

第一节 按摩推拿手法总论..... 40

- 一、成人按摩推拿手法总论 40
- 二、小儿按摩推拿手法总论 41

第二节 基本按摩手法..... 42

- 一、滚动类手法 42
 - 碾法 42
 - 拳碾法 43
 - 滚法 43
- 二、按压类手法 44
 - 拇指按压法 44
 - 掌按法 44
 - 屈指点法 45
 - 拇指弹拨法 45
 - 掐法 45
 - 肘压法 45





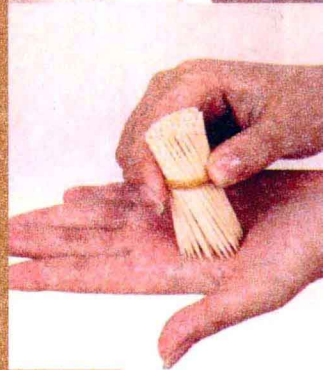
三、摩擦类手法	46
摩法	46
擦法	46
拇指平推法（又叫拇指推法）	47
掌平推法（又叫掌推法）	47
掌分推法	47
肘平推法	48
指抹法	48
扫散法	49
勒法	49
四、捏拿类手法	50
捏法	50
拿法	50
捏脊法	51
五、揉搓类手法	51
指揉法	51
掌揉法	52
拇指点揉法	52
搓法	52
掌搓法	53
捻法	53
六、一指禅推法类手法	54
一指禅推法	54
一指禅偏峰推法	54
推摩法	54
七、击打类手法	55
虚掌拍法	55
捶法	55
指尖击法	55
拳击法	56
掌击法	56
侧击法	57

单指叩点法	57
五指叩点法	57
八、振动类手法	58
抖法	58
颤法	58
九、运动关节类手法	59
摇法	59
扳法	64
十、小儿常用手法	68
直推法	68
旋推法	69
分推法	69
合推法	69
揉法	69
按法	70
摩法	70
掐法	70
运法	70
捣法	70
十一、其他类手法	71
插法	71
托法	71
梳法	71
第三节 常用按摩工具	72
随手可得的按摩工具	72
常见按摩器材	73

第四章 常见病按摩..... 75

第一节 内科病..... 76

一、糖尿病	76
二、冠心病	79





三、高血压	81
四、失眠	83
五、头痛	85
六、眩晕	88
七、心悸	90
八、面瘫	91
九、胃痛	93
十、腹泻	95
十一、便秘	98
十二、呃逆	100
十三、胆绞痛	102
十四、感冒	103
十五、哮喘	105
十六、痹证	107
十七、癃闭	109
十八、遗精	111
十九、阳痿	114
二十、早泄	116

第二节 伤科病.....118

一、肩周炎	118
二、颈椎病	121
三、腰椎间盘突出症	124
四、颈背痛	128
五、落枕	129
六、冈上肌肌腱炎	131
七、肱骨外上髁炎	132
八、肱骨内上髁炎	134
九、指间关节扭挫伤	135
十、指部腱鞘炎	136
十一、腱鞘囊肿	137
十二、桡侧伸腕肌腱周围炎	138
十三、髌关节滑囊炎	139
十四、膝关节内侧副韧带损伤	141

十五、膝关节外侧副韧带损伤	142
十六、膝关节半月板损伤	143
十七、髌下脂肪垫劳损	144
十八、踝关节扭伤	146
十九、跟腱扭伤	147
二十、足跟痛	148
二十一、急性腰肌损伤	150
二十二、慢性腰肌劳损	152
二十三、腰椎后关节紊乱	153
二十四、髂腰韧带损伤	155
二十五、肾虚腰痛	157
二十六、颞颌关节脱位	158

第三节 妇科病.....160

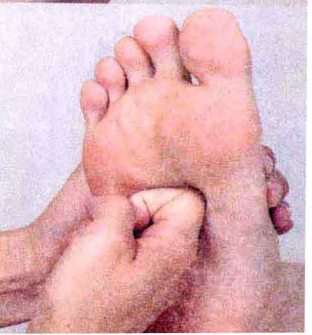
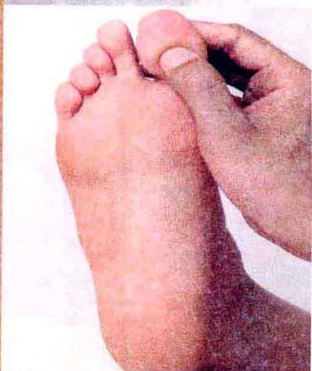
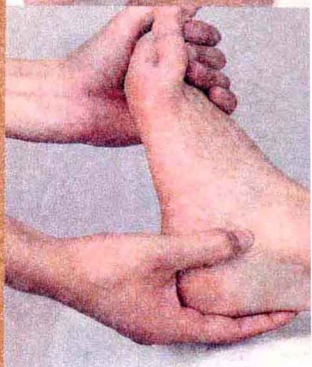
一、经前期紧张症	160
二、痛经	162
三、月经不调	165
四、闭经	168
五、产后小便异常	170
六、带下病	172
七、慢性盆腔炎	174
八、更年期综合征	176

第四节 小儿病.....178

一、营养不良	178
二、呕吐	179
三、婴儿腹泻	181
四、发热	182
五、遗尿症	184
六、咳嗽	185

第五节 五官科病.....186

一、假性近视	186
二、小儿斜视	187
三、慢性单纯性鼻炎	189





四、过敏性鼻炎	190
五、牙痛	191
六、咽异感症	192
七、慢性扁桃体炎	193
八、声音嘶哑	194

第五章 自我保健按摩.....197

第一节 头面部自我保健按摩.....198

抹法开天目	198
分推前额	199
通利鼻窍	199
点揉面部穴位	200
摩掌熨目	201
浴面养颜	201
推擦耳根	202
揉捻双耳	203
鸣天鼓	203
梳头栉发	204
五指按头顶	204
叩齿固肾	205
搅海吞津	205
运目养神	205

第二节 颈部自我保健按摩.....206

挤按颈部两侧肌肉	206
点揉颈后穴位	206
摇动头颈	207
捏拿肩部	207
轻推桥弓	207
揉摩颈前	208
轻叩颈肩	208

第三节 胸腹部自我保健按摩.....209

- 点揉天突..... 209
- 开胸顺气..... 209
- 推擦季肋..... 210
- 摩运膻中..... 210
- 摩腹助运..... 211
- 调畅中焦..... 211
- 振腹..... 212
- 温暖下元..... 212

第四节 腰骶部自我保健按摩.....213

- 推搓尾闾..... 213
- 轻叩命门..... 214
- 横擦腰骶..... 214

第五节 上肢自我保健按摩.....215

- 揉拿上肢..... 215
- 点揉穴位..... 216
- 揉捻手指..... 216
- 运动关节..... 217
- 肌肉用力收缩..... 218

第六节 下肢自我保健按摩.....219

- 搓揉大腿..... 219
- 捏拿小腿..... 220
- 推擦足底..... 220
- 点揉穴位..... 221
- 击打小腿..... 221

第六章 精神养生法.....223

- 神志养生..... 224
- 情志养生..... 226



第一章

关于保健按摩



第一节 健康的概念

第二节 保健按摩的作用

第三节 保健按摩的操作顺序

第四节 保健按摩的环境

第五节 保健按摩的力量

第六节 保健按摩的注意事项与禁忌





第一节 健康的概念

人们对健康的理解是随时间的变化而不断变化的。最早人们认为无病就是健康。到二十世纪三十年代，人们将健康理解为结实的体格，具有完善的生理功能并能充分地发挥其作用。那么健康到底是什么呢？世界卫生组织在其宪章中给健康下的定义是：健康不仅是指身体健壮和没有疾病，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础，也是人类物质生产的基础。人民的健康是一个国家和民族的荣耀；个人的健康是人体美的一个方面。

健康必须有四个方面

- (1) 一般的安宁状态，可以过正常生活并参加生产劳动。
- (2) 发自内心的健康感觉。
- (3) 个体对环境中的各种因素有较强的调节能力。
- (4) 各项功能获得充分效益。



二 世界卫生组织提出的衡量人体健康的十条标准

(1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应各种环境的变化。

(5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。

(6) 体重适当，体形均匀，头臂臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。

(9) 头发光泽，无头屑。

(10) 肌肉皮肤富有弹性，走路轻松。

三 影响健康的因素

1 各种致病因素

影响健康的各种致病因素很多，如生物因素、物理因素、化学因素、各种农药、各种食品添加剂、劣质化妆品和日用品、饮料（酒、茶、咖啡等）、镇静剂和成瘾毒品以及一些社会因素。

2 机体自身的致病因素

如免疫功能低下、不注意个人卫生、不良嗜好（烟、酒、糖、茶等）、性格（孤僻、急躁）和精神状态（抑郁）。

3 环境因素

如绿化程度、空气和水的污染状况以及气候因素等。

4 生活方式

如营养、风俗习惯和是否参加体育锻炼。





第二节 保健按摩的作用

全身保健按摩依据部位的不同可有不同的作用

一 颈肩部保健按摩作用

颈肩部是连接躯干与头颅的重要部位。颈肩部的各种劳损主要来源于：

1 长时间的低头学习、工作。

颈肩部肌肉总是处于紧张状态，得不到良好的休息，日久导致颈肩部肌肉的慢性损伤。

2 不正确的看书、工作姿势。

如歪着头看书、扭着头工作，日久就可导致颈肩部肌肉慢性损伤。

3 不良的睡眠姿势

由于人们睡眠的大部分时间处于侧卧，因此枕头及枕头的高度就显得十分重要。枕头软硬要适中，高度要参考肩的宽度（面颊到肩关节外侧的水平距离）。枕头过高或过低，都会使颈部一侧肌肉受牵拉导致急性或慢性损伤。

4 颈肩部的保健按摩，概括起来有以下几方面的作用。

- (1) 缓解颈肩部的疲劳。
- (2) 预防和治疗颈肩部的劳损和颈肩部疾病。
- (3) 有助于缓解头部症状，特别是后枕部的症状。

颈肩部保健按摩的重点是：放松颈肩部的肌肉，特别是斜方肌、心夹肌、颈夹肌、肩胛提肌。在做颈肩部保健按摩时，被按摩者可以采用俯卧位，也可

