

汉竹 主编

石晶明

编著



家庭

按摩

一看就会

46种常见病症的居家疗法

老中医教你的长寿按摩法，
不受时间、环境、条件的限制，
治病、保健，一举多得。

荣获2010年度生活图书出版金奖
汉竹●健康爱家系列



石晶明 中医名家施维智先生真传弟子
30余年向海内外人士阐述中医玄机
父母 爱人 孩子 自己
按摩很舒服，治病特简单

400张防病治病详细图解
以真人照片示范手法

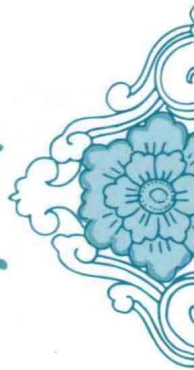
4大长寿养生穴，让老爸老妈更健康
宝宝头疼脑热的好帮手，上班族的减压良方

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



家庭按摩 一看就会

汉竹 主编
石晶明 编著



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩一看就会 / 石晶明编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5384-5276-1

I. ①家… II. ①石… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048617号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

家庭按摩一看就会

编 著 石晶明
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李红梅
责任编辑 隋云平 李红梅
封面设计 胡永强
制 版 李 婧 刘 丹 张春艳
开 本 787mm×1092mm 1/24
字 数 160 千字
印 张 6.5
印 数 1-10000 册
版 次 2011 年 6 月第 1 版
印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021

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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.com

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5276-1

定 价 35.00 元 (赠 VCD)

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

按摩是我国传统医学的宝贵遗产,历经数千年发展,形成了完整的体系。按摩可以促进人体血液循环,增强机体免疫力,调节脏腑机能,取得缓解压力,提高工作效率,预防和治疗疾病的功效。

按摩疗法不仅安全,无不良反应,而且简便易行,效果显著,尤其适合普通家庭。通过简单的动作,在为家庭成员带来健康的同时,还可以增加家庭的欢乐气氛,使家庭和睦。

本书依据家庭成员中各群体的健康需求,介绍了多种常见病的按摩治疗方法,并针对中老年、上班族、男性、女性、小儿等特殊群体,提供了科学的按摩保健方案。

图文并茂的讲解,使你即便没有任何按摩基础,也能一看就懂,一学就会。在为你和家人带来健康的同时,也将带给你一次身心愉悦的体验。

目录

第一章

一人学按摩 全家保健康

按摩让老爸老妈更健康	10
按摩为夫妻增添情趣	11
宝宝身体不适按摩来帮忙 ...	12
按摩是上班族减压的良方 ...	13
了解经络和取穴	14
按摩手法全家学	18
小工具为家庭按摩增效	20
家庭按摩前的准备工作	21
按摩顺序有章可循	22
按摩后的家庭护理	23

第二章

为老爸老妈做按摩

老爸老妈的四大养生长寿穴...	26
老爸老妈常见病的按摩	28
高血压	28
高脂血症	30
糖尿病	32
哮喘	34
中风后遗症	36
冠心病	38
胆囊炎、胆石症	40
更年期综合征	42

第三章

给宝宝做按摩

小儿按摩的特定部位	46
小儿按摩的手法	48
小儿按摩的注意事项	49
小儿常见病的按摩	50
小儿腹泻	50
小儿发热	52
弱视	54
厌食症	56
小儿肺炎	58
小儿夜啼	60
小儿惊风	62
小儿遗尿	64
营养不良	66
肌性斜颈	68



第四章

夫妻按摩

增强男性性欲的四大关键穴位	72
增强女性性欲的四大关键穴位	74
夫妻日常放松按摩术	76
头颈部	76
手 臂	77
腿 部	78
足 部	79
腰背部	80
腹 部	81
夫妻常见疾病按摩	82
阳 痿	82
遗 精	84
早 泄	86
前列腺肥大	88
乳腺增生	90
月经不调	92
痛 经	94
慢性盆腔炎	96
孕期的保健按摩	98

第五章

上班族的自我保健按摩

你是否处于亚健康状态 ...	102
空闲时间别浪费	103
工间10分钟, 病痛远离你...	104
颈肩酸痛	104
腰酸背痛	105
两眼干涩	106
鼠标手	107
腿脚麻	108
精神不振	109
神经衰弱	110
健忘	111



第六章

家庭常见病的按摩

头痛	114
感冒	116
咳嗽	118
牙痛	120
鼻炎	122
腹泻	124
便秘	126
胃痛	128
消化不良	130
失眠	132
心悸	134
贫血	136

附录1：家庭日常按摩

头部的保健按摩	138
腰背部的养生按摩	139
面部的美容按摩	140
胸部的丰乳按摩	141
腹部的减肥按摩	142
腿部的塑型按摩	143
手部的保健按摩	144
足部的保健按摩	145

附录2：人体常用穴位速查表



家 庭 按 摩 一 看 就 会



一人学按摩 全家保健康

按摩不仅能祛病强身，还能益寿延年，越来越广泛地被应用于现代家庭中。

人体从头到脚密布着许多穴位，这些穴位都与各内脏器官联系紧密，对这些穴位进行刺激可有效促使病症好转。本章带你学习一些按摩的预备知识，只要一人学会，就可轻松掌握全家健康。

按摩让老爸老妈更健康

人们总是奔忙于工作，时常忽视了对父母的关爱。然而，父母可能会因为身体机能的逐渐衰退出现各种各样的慢性疾病。利用下班或者是周末的时间，边为父母按摩，边和他们聊聊天，会让他们在身心上得到最大的满足。

强心养脑

上了年纪后，老爸老妈的身体最容易受到心脑血管疾病的威胁。按摩使血液循环加快，使毛细血管扩张，因此，血液在血管内流动的阻力减小，心脏的工作负荷也会相应地减轻。而且，血液循环加快的同时，机体产生更多的红细胞，它们能运送更多的新鲜氧气到达脑部和肌肉组织，从而使人体产生非常舒适的感觉，进而保护心脑血管的健康。

为老妈揉揉肩，捶捶背，捏捏脚，老人家脸上的皱纹都乐开了花。按摩让老人感受到的是来自儿女的爱。

强健筋骨

人到了老年，骨骼变得愈加脆弱，骨质疏松、关节僵硬等问题频频出现。肌肉的紧张让骨骼处于压力和紧张之中，使连接肌肉和骨骼的韧带绷得过紧，导致毛细血管和静脉血管收缩，变得像狭窄的软管，使血液循环很难畅通，从而造成毒素在骨骼、关节的沉积。按摩使血液循环加快，在放松肌肉组织的同时，加速流动的血液，可以带走沉积在关节部位的毒素，从而使骨骼恢复健康活力。



按摩为夫妻增添情趣

经过一整天的工作，人们的身体会产生疲惫感，这是机体新陈代谢后酸性产物堆积太多的缘故。如果不能将体内的酸性产物及时清除，疲惫感就会延续至第二天。长此以往，身体便会产生各种疾病。夫妻间互相按摩，不仅能祛病强身，还能增进感情，使身心受益。

防病又治病

随着生活节奏的加快及工作压力的增加，多数都市男性和女性往往处于亚健康状态，甚至还会出现一些难以启齿的生理疾病。难言之隐令人们不愿意去医院就医，从而延误了病情，造成夫妻间的许多烦恼和痛苦，严重者甚至可能导致夫妻关系的破裂。夫妻间一旦学会互相按摩，就不再为去就医而难堪，自己在家就可以轻松解决问题，恢复和谐的夫妻关系和正常的生活状态。

增进感情

夫妻互相按摩，不仅能防治生殖系统疾病，还能缓解身体疲劳，增进夫妻感情。随着岁月的流逝，夫妻二人都会在体形、外貌上有所变化，相互间的吸引力逐渐减少，夫妻间的新鲜感也大不如前。互相按摩，通过肌肤的接触，不仅缓解对方的疲劳，而且对于按摩者来说，由于按摩时身体关节的活动，使血脉顺畅，对其自身也益处多多。互相按摩时身体的接触，还可以进一步激发彼此的性欲，使夫妻双方得到心理和生理上的双重满足，使家庭更加温馨和睦。

家是避风的港湾，也是加油站。工作了一天回到家的夫妻二人，不妨为对方按按背，不仅能缓解一天的疲劳，而且还能增进夫妻之间的感情。



宝宝身体不适按摩来帮忙

小儿的身体稚嫩，抵抗力较差，容易被外邪所侵。而多数小儿更是对医院产生了恐惧心理，不能配合治疗，甚至导致病情加重。按摩没有打针吃药的痛苦，而且疗效显著，简单易学，使家长不再为宝宝的小毛病发愁。

治标又治本

许多家长都有过这样的体验：每次宝宝生病好了以后，都还需要一定时间的恢复，尤其是肠胃的恢复。西药对肠胃的不良反应较大，常常会使宝宝在一段时间内胃口差、消化和吸收不好，导致宝宝病后营养跟不上，时间一长，又会使宝宝自身的免疫力降低，导致再次生病，从而产生恶性循环。宝宝按摩可以在治标的同时治本，通过调理气血，疏通经络来扶正祛邪，提高机体的各项机能，增强宝宝对疾病的抵抗力。

传递温暖与呵护

小儿按摩十分易于家庭操作，不需要任何药物和医疗器械，也不受地点和环境的限制，在家中就可以进行按摩。家人只要掌握了小儿按摩的特定部位与手法，就可以亲自为宝宝按摩，还可以与宝宝良好地互动，将爱的温暖与呵护传递给宝宝。愉快的按摩过程可以让宝宝消除对去医院的抵触情绪，使宝宝轻轻松松获得健康。

A photograph of a baby lying on its back on a patterned blanket. Two hands are gently massaging the baby's belly. The baby is looking up and to the side.

简单的摩腹就能预防
腹泻，给宝宝一个好肠胃。

按摩是上班族减压的良方

上班族常常会感到肩膀发紧，胳膊酸痛，有时还会腿脚抽筋。这些症状都是由疲劳和压力所引起，若不及时缓解，肌肉和关节会变得越发僵硬。为自己准备个按摩锤吧，在穴位上进行按压，敲击，你会发现身体一下子变得轻松起来。

办公室疼痛一扫光

对于上班族来说，紧张忙碌的工作占去了生活中的大部分时光，而且每天都避免不了和电脑打交道，颈椎痛、肩膀痛、手腕痛、头晕眼花的症状时常出现，睡眠质量也越来越不好，短暂的休息总也消除不了身心的疲惫。其实，这些都是身体向你发出抗议的信号，告诉你该保养身体了。每天几分钟的按摩就可以解决你的这些问题，让你的身体快乐地工作。

按摩时机随意找

千万不要为自己找“没有时间”这样的借口，早上等车的时间，挤公交地铁的时间，以及工作的间隙，都是你进行自我按摩的好时机。根据个人的身体情况，记住一些对自身有帮助的穴位，你就可以随时随地进行减压按摩。你会发现，之前困扰你的问题统统不见了，原来上班也可以如此轻松而美好！

工作间隙不妨捏一下腰，或者靠紧椅背，双腿绷直来一个舒展动作，可以让你快速摆脱疲劳不适。

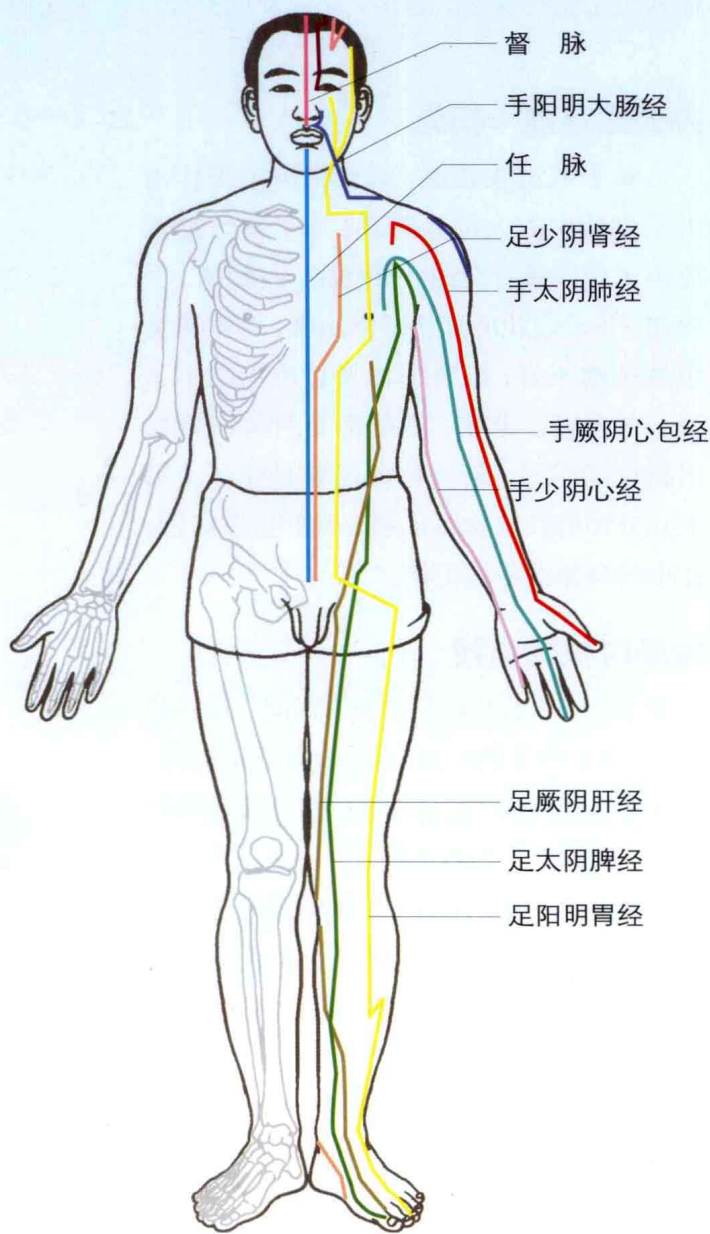


了解经络和取穴

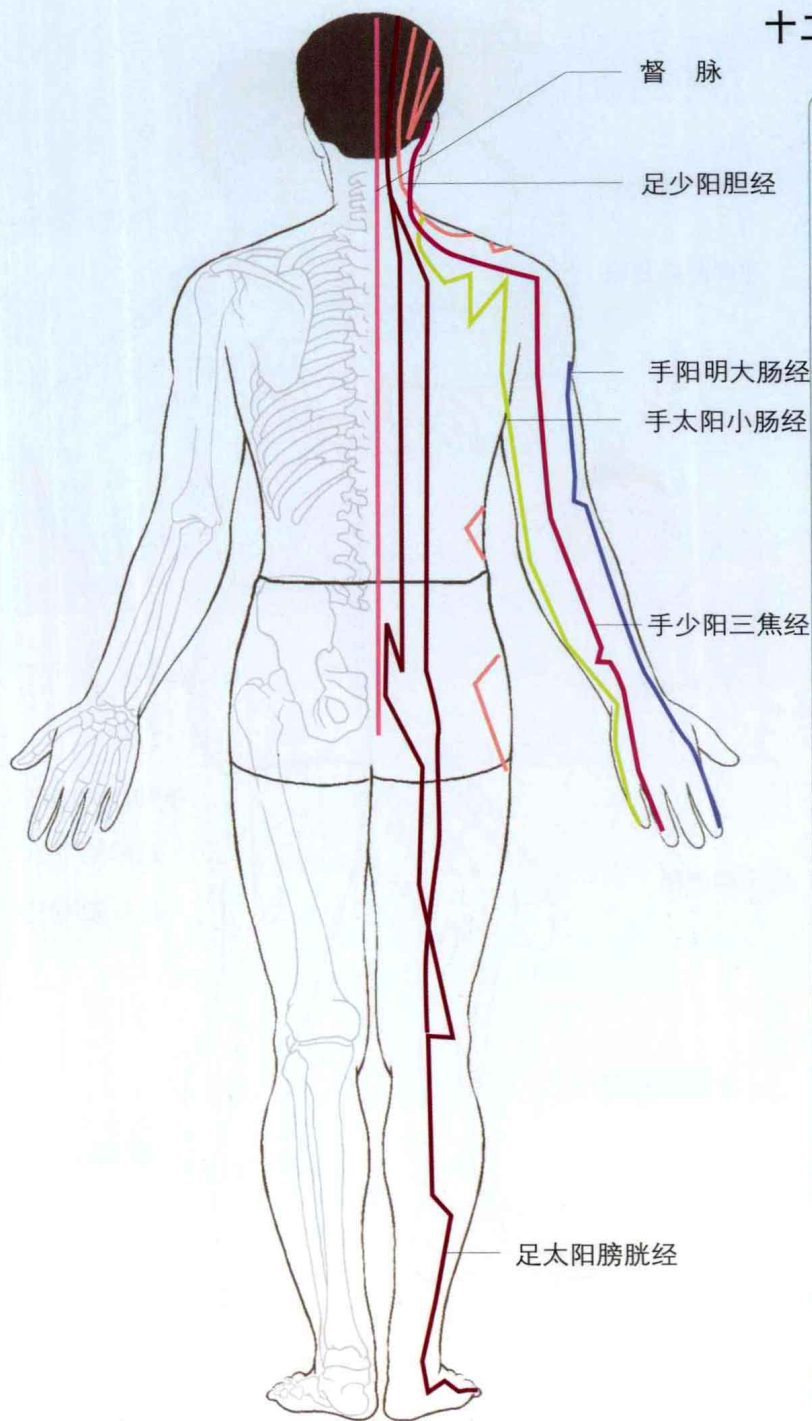
认识人体的经络、穴位

简单地说，人体气血运行的通道就是经络。其中，大的，纵行的主干，称为“经”；小的，横行的支线，则称为“络”；两者统称为“经络”。它内沟通脏腑，外联络肢节，将人体组成了一个有机的，不可分割的整体。其中，十二正经和奇经八脉中的任督两脉，是中医按摩最常用，也是最为人们熟悉的。

而穴位，则是位于这些经络上的一个个点。机体若因气血不畅而出现异常，便会反映在穴位上。对穴位进行有效地刺激，便能调节气血运行，相应地治疗机体的病症。



十二正经和任督两脉的基本走向



任脉：

从会阴起始——沿前（腹）正中
线——下脘部（环绕口唇）。

督脉：

从会阴起始——沿后（背）正
中线——头顶——上齿龈。

手阳明大肠经：

起于示指外侧——上肢外前
侧——肩前——颈前——鼻
翼旁。

足阳明胃经：

起于鼻翼外侧——口周——颈
前——乳头——脐旁——下
肢前外侧——第二趾外侧。

足太阴脾经：

起于足拇趾内侧——下肢内前
侧——腹腔。

手少阴心经：

起于心中——腋下——上肢后
内侧——小指外侧。

手太阳小肠经：

起于小指内侧——上肢后内
侧——肩后——颈项——耳中。

足太阳膀胱经：

起于眼内眦——头顶——项
后——背腰骶——下肢后外
侧——小趾外侧。

足少阴肾经：

起于小趾下端——足心——下肢后内侧——胸中及舌根。

手厥阴心包经：

起于乳旁——腋下——上肢内侧中线——中指外侧。

手少阳三焦经：

起于无名指内侧——上肢外侧中线——肩后——颈项——耳后——眼外眦。

足少阳胆经：

起于眼外眦——头颞部——肋腰侧——下肢外侧中线——第四趾外侧。

足厥阴肝经：

起于足拇趾外侧——下肢内侧中线——阴部——肋部。

手太阴肺经：

起于胸部肺系——腋前——上肢外前侧——拇指外侧。

