

家庭养生保健必备，
实用易学

- 按摩的基本知识、手法要领、常用穴位介绍
- 34种常见病症的按摩妙方，有效缓解病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



零
基
础

学按摩

薛永阁
主 编

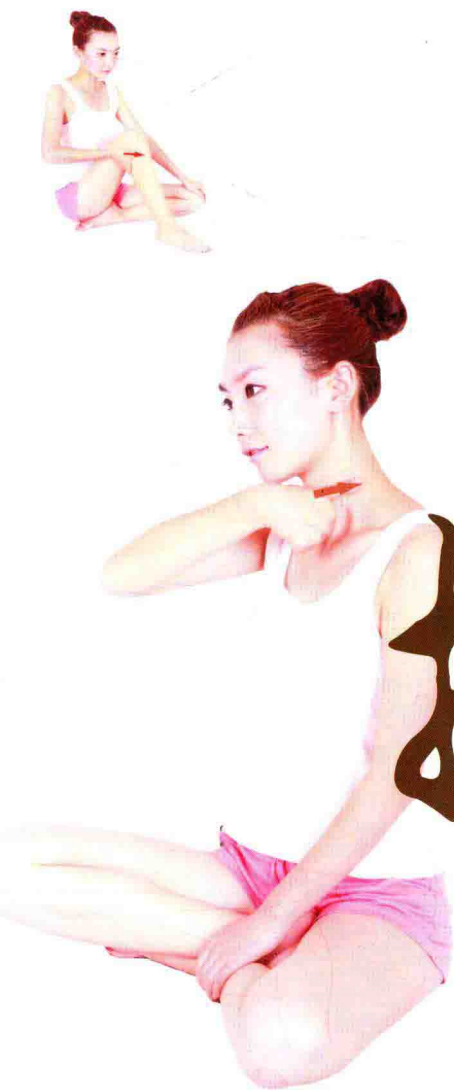


化学工业出版社

零基础

薛永阁◎主编

学按摩



化学工业出版社

·北京·

本书用通俗易懂的语言介绍了按摩的基本知识、常用穴位、手法要领等内容,并针对34种常见病症,向读者传授了行之有效的按摩治疗手法。书中配有标准穴位图以及真人示范动作图,即使不懂穴位和按摩的人也能轻松上手。

图书在版编目(CIP)数据

零基础学按摩 / 薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2016.9
ISBN 978-7-122-27728-2

I. ①零… II. ①薛… III. ①按摩疗法(中医)—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第173799号

责任编辑: 邱飞婵

装帧设计: 史利平

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张3 字数76千字 2016年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究



前言

按摩可谓中华传统养生医学中的一朵奇葩，有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展、日臻完善。它既具有中医学的理论基础，又包含了各种手法运用的独到之处。按摩即通过在人体一定穴位上，运用推、拿、揉、压、搓、扣、抖、动、擦、捏等手法，来达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。

现代医学已经证明：按摩手法作用于皮肤肌肉，可使皮肤里丰富的毛细血管网扩张，促进循环，改善营养，增强汗腺、皮脂腺的功能，促进肌肉的血液循环，加速代谢产物的排出，提高其工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性，消除关节挛缩，增强关节的活动性。按摩还可刺激感觉神经末梢，产生神经系统的反射作用，调整全身机能，振奋精神，增强体质。

本书讲述了按摩常用穴位、手法以及如何用穴位按摩的方法防治常见病症，所介绍的按摩知识和按摩疗法简便易学，一看就懂，一学就会。

编者

2016年6月



目录

第一章 | 按摩基础知识 1

按摩的功效 2

按摩的禁忌证 4

按摩的适应证 7

按摩环境选择 9

按摩时间与间隔 10

按摩手法要领 12

常用按摩穴位 19

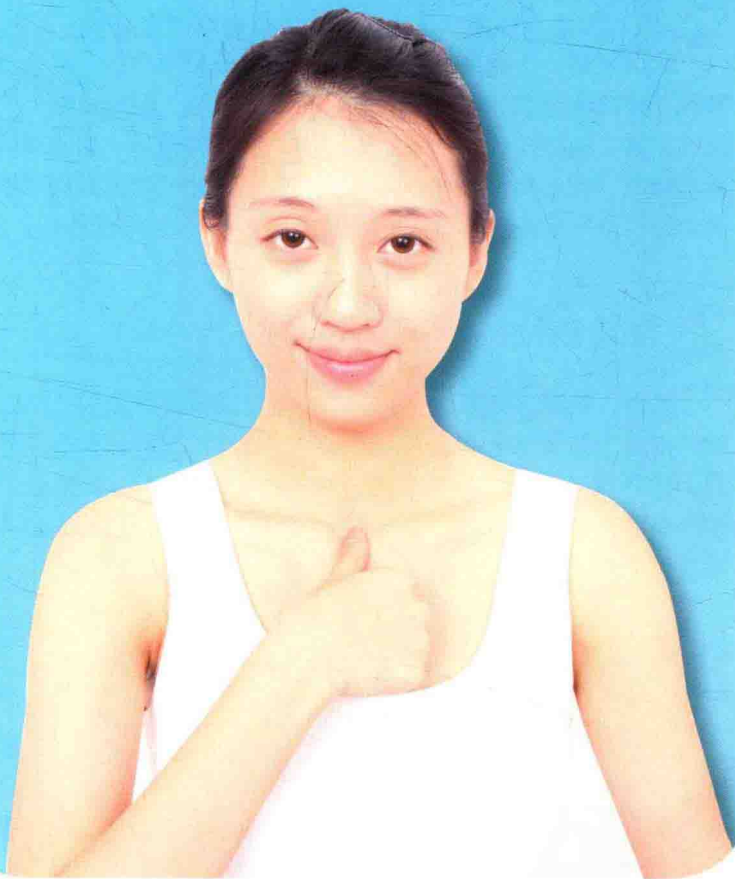
第二章 | 常见病症的按摩疗法..... 27

感冒	28
咳嗽	30
哮喘	32
高血压病	34
低血压病	36
冠心病	37
心悸	38
胃下垂	40
胃痛	42
呕吐	43
慢性腹泻	44
腹胀	46
便秘	48
痔.....	50
失眠	52
神经衰弱	54
糖尿病	56
高脂血症	58

落枕	60
肩周炎	62
颈椎病	64
腰肌劳损	66
月经不调	67
更年期综合征	69
阳痿	71
前列腺炎	74
近视	76
鼻炎	78
咽炎	80
牙痛	82
耳鸣	84
抽筋	86
中暑	87
心绞痛	89

第一章

按摩基础知识



按摩的功效

当按摩刺激一些部位或点时，会产生较为明显的酸、胀、麻、热等感应，这种感应现象往往会循着人体的经络扩散到人体的脏腑或其他组织器官，从而达到疏通经络、整复错位、解除痉挛、松解粘连、散寒除痹、运行气血的施治功效。

1 舒筋活络、消肿止痛

众所周知，不通则痛，不论是急性伤还是慢性伤，都会引起肿胀、疼痛的症状，而疼痛就是因为血离经脉，经络受阻，气血流通不畅。通过按摩可促进局部血液和淋巴的循环，加速局部淤血的吸收，改善局部组织代谢，理顺筋络，并可以提高局部组织的痛阈，使气血通畅，从而起到舒筋活络、消肿止痛的作用。

2 整复错位、调正骨缝

肌肉、肌腱、韧带所受的外伤，可以造成纤维撕裂或引起肌腱的滑脱，使所伤之筋离开原来正常的位置。另外，关节在外界暴力的作用下也可以产生微细的错缝或引起关节内软骨板的损伤。而按摩恰恰可以使损伤的软组织纤维抚顺理直，错缝的关节和软骨板回纳到正常位置，这样疼痛也就可以缓解或消失了。

3 解除痉挛、放松肌肉

受伤后所产生的疼痛，可以反射性地引起局部软组织痉挛，这虽然是肢体对损伤的一种保护性反应，但如果不及时治疗，或治疗不妥当，痉挛的组织就有可能刺激神经，加重痉挛。痉挛日

久形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化而加重原有损伤，形成恶性循环。按摩之所以能解除痉挛、放松肌肉，主要是通过按摩的镇静作用，其次按摩又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

4 散寒除痹、调和气血

“风寒湿三气杂至，合而为痹也。其风气盛者为行痹，寒气盛者为痛痹，湿气盛者为著痹也……痹在于骨则重，在于脉则血凝而不流，在于筋则屈不伸，在于肉则不仁，在于皮则寒。”按摩具有和血脉而除痹痛的作用，对风寒、湿热所致的各种疼痛，都能获效。



按摩的禁忌证

1 常见病症的按摩禁忌

各种溃疡性皮肤病、严重心脏病、各部位急性滑囊炎患者，以及处在神经根炎性水肿期的腰椎间盘突出症、神经根型颈椎病者，均不能施行按摩疗法。还要忌在有痈疖、肿瘤的部位按摩。这些部位多有相应毛细血管与病变组织相连，体表按摩使得毛细血管扩张，局部血流量增加，导致病变的扩散而加重病情。尤其是面部危险三角区内，哪怕是一个小小疖肿，经过按摩挤压，都有可能使细菌或脓栓沿着与其沟通的静脉血管进入脑部，引起脑组织的相应病变而危及生命。

2 腰腿痛的按摩禁忌

如果轻易对腰腿痛用按摩治疗，很可能会造成严重麻痹的后果。这是因为腰腿痛有很多原因，除常见的腰椎退行性变、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症外，腰椎滑脱、腰骶椎肿瘤、骨质疏松症造成的压缩骨折甚至颈椎、胸椎的疾病也可有同样的症状。而且常常是神经根受到压迫刺激的结果。如果大意地使用整体按摩手法，可能造成神经严重受损、下肢瘫痪的悲惨后果。

3 撞伤或扭伤后也不宜急于按摩

在运动或劳损时，由于用力过猛或屈伸不当，使身体的某些部位撞伤或扭伤，这时不要用手去揉或捏。因为骨质受损后，会有大量的渗出物，骨质本身也变得十分脆弱，按摩只能加剧病

情，同时也会给患者造成巨大的痛苦。若关节扭伤所致周围韧带、肌肉及筋膜的部分纤维断裂，盲目按摩则更会加重损伤，使血肿不易消退，严重者还会引起外伤性骨化性肌炎，造成难以恢复的功能障碍。特别是伴有骨折的严重扭伤，如盲目按摩会使骨折移位，使本来较易治疗的简单骨折变为移位性骨折，使治疗更困难。

4 足部按摩禁忌

足部按摩优点虽多，但也不能包治百病，对足部皮肤有皮肤病（如足部皮肤上的脓疮、溃疡），足部有新鲜或未愈合的伤口，或足部骨折等不可乱用。另外，有出血性或出血倾向疾病（如尿血、呕血、便血等或白血病、血小板减少等疾病）的人也要慎重。

一些外科疾病（如急性阑尾炎、腹膜炎、肠穿孔、骨折及关节脱位等）也不适宜做足部按摩。此外，各种传染性疾病（如肝炎、结核、流行性脑脊髓膜炎、乙型脑炎、伤寒及各种性病等），各种中毒（如煤气、药物、食物中毒），毒蛇、狂犬咬伤等都不适合做足底按摩。

5 水沟（人中）不能乱掐

水沟（人中）不是在何时都能掐的，遇急性脑卒中、急性心肌梗死或其他严重的感染、中毒、代谢性疾病，掐水沟（人中）容易延误抢救时机。碰上这种紧急情况，要尽快与附近的急救站取得联系，千万不能乱掐。

6 骨质疏松或严重缺钙的人不宜按摩

骨质疏松或严重缺钙的人不宜接受按摩，因为外力的作用会导致骨折或骨裂，更有甚者会导致瘫痪。

7 女性经期不宜按摩

女性月经期间最好不要进行足部按摩。足部按摩的作用是消除气血运行障碍，疏通经络，促进人体正常生理功能的恢复。但女性月经期间进行足部按摩，不仅不能缓解疲劳，反而会增加月经血流量，给身体带来危害。

8 体弱的小孩不宜按摩

体弱或幼小的婴儿骨骼、皮肤娇嫩，不能承受大力按摩和指甲的刺激，容易受伤。另外，如果室温过低，则易使体弱小孩受到寒凉的刺激而生病。

9 空腹或饱食后严禁按摩

人在饱食后，血流加快，胃蠕动增强，此时按摩易引起呕吐、胸闷等不良反应；如空腹状态进行按摩，因体表有很多穴位通过经络与胃相联系，当体表按摩的刺激反射性引起胃蠕动时，造成胃空磨，易损害胃黏膜而诱发胃病。所以空腹或饭后半小时内不宜做按摩。

按摩的适应证

1 情志失调

对于刚刚离开工作岗位、退休赋闲在家的老人而言，很容易由情志失调而导致胸闷。胸闷是表现为胸部满闷，有堵塞感或气短的一种自觉症状。还会伴有胸痹、心悸、痰饮、肺胀等症状。对于这种情况，完全可以在家里通过按摩的方式得到缓解。

2 身体疲劳

当身体疲劳时，最快的恢复方法就是做保健按摩，可以通过浴头的方法解除肌肉疲劳，加快新陈代谢，松弛神经，并具有很好的催眠作用。此法还可以调和百脉，使气血不衰，面色红润，减少皱纹。

3 眼睛疲劳

当用眼过度感到眼睛疲劳时，可通过揉攒竹、揉眼睛、点睛明、揉眼皮等按摩手法消除眼胀、恢复视力。另外，此类手法对于消除眼痛和明目也有很好的效果。

4 高血压病

对于高血压病的患者，可通过干洗面和假梳头等按摩手法起到醒脑、降压的作用。

5 肌肉疲劳、肩颈疲劳

对于肌肉疲劳、肩颈疲劳的患者，按摩也可以起到很好的效果，例如揉胸、抓肩部肌肉等按摩手法，都可以加速血流、减轻肌肉疲劳。

6 咳喘

当咳喘严重时，可通过点膻中、豁胸廓等手法起到豁胸、顺气、镇痛、止喘的作用，对于缓解咳喘症状很有帮助。

7 急性损伤或慢性劳损

对于急性损伤或慢性劳损的患者，药物往往只能缓解一时的病痛。而按摩不仅可以减轻病痛，同时还可起到标本兼治的作用。

8 颈椎病、腰椎间盘突出症

颈椎病、腰椎间盘突出症，虽然不主张按摩治疗，但经过按摩师长期的临床实践，却收到了显著的疗效。尤其在急性发作期，通过手法治疗，对减轻病症具有疗程短、见效快的特点。

9 寒证

按摩对于各种寒证，如肩周炎、各类关节炎等，都可起到活血化瘀、祛风散寒的作用。

10 婴幼儿厌食症

按摩独创的小儿捏脊法对治疗婴幼儿厌食症也具有很好的功效。

11 心慌、晕车

因为疲劳出现心慌，或者心脏不太好者，以及经常晕车者，都可以通过按摩内关来缓解症状。

12 易感冒、免疫力差

易感冒、免疫力差的人，或变应性鼻炎（过敏性鼻炎）患者，均可通过按摩迎香、足三里、合谷等穴位增强抵抗力，缓解病症。

按摩环境选择

一般来说，在选择按摩环境时，应选择干净整洁、没有儿童嬉闹，没有电话打扰、能够让人得到充分放松和休息的地方。

按摩时间与间隔

按摩时间的掌控也是按摩时需要注意的，有很多人都错误地认为，按摩的时间越长越好，其实不然，针对不同的病症和要求，按摩时间的长短各不相同。

1 运动按摩

在运动前15分钟内进行按摩，使用均匀、轻快柔和的按摩手法，推摩和点揉相结合，能增强肌肉力量、关节的灵活性和韧带的柔韧性，有提高运动能力和预防伤病的作用。而在运动过程中，一般是对负荷较大的部位先用轻快、柔和的方法，再用重、稍快的手法按摩几十秒或2~3分钟。运动后的按摩可以被称为恢复按摩，一般可在洗澡后和睡前进行，若是非常疲劳时应该休息1~2小时再进行按摩。

2 医疗保健按摩

原则上，越是虚弱（如眼无神，脸苍白、干黑或枯黄）的患者，按摩时间越需要斟酌，所以按摩时间的把握也是需要重视的，即使是同一个人，也不一定每次都需要按摩同样的时间。身体状况欠佳的患者最好能够躺卧着接受按摩，不但按摩手法要轻，按摩时间还要短，点到即可；而对于体力较好的患者，他们往往耐力强，按摩时间可以相对延长，但也不要过长，因为任何人的身体都受不了长时间的刺激。