



一看就懂的 按摩书

——居家极简按摩疗法实用手册

北京中医药大学东直门医院
王昊◎主编 张春阳◎副主编



全彩版

15种基本按摩手法

50余种常见疾病的按摩治疗方法

让您1分钟找准穴位，超简单实施治疗



化学工业出版社

 一看就懂的

按摩

全彩版

书

——居家极简按摩疗法实用手册

北京中医药大学东直门医院
王昊◎主编 张春阳◎副主编



化学工业出版社

本书图文并茂介绍了按摩的15种基本手法,对全身常见穴位进行了说明,重点介绍了内科、科、男科、五官科、儿科等50余种常见疾病的按摩治疗方法,书稿以浅显易懂的文字,生动的图展示了疾病的实际按摩过程,实用性较强。本书附真人操作指导光盘和超大人体穴位图。

图书在版编目(CIP)数据

一看就懂的按摩书——居家极简按摩疗法实用手册 / 王昊主编. —北京:化学工业出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-122-13271-0

I. 一… II. 王… 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(2012)第004246号

责任编辑: 杨燕玲
责任校对: 边 涛

文字编辑: 赵爱萍
装帧设计: 韩 飞

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: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张9 $\frac{1}{2}$ 字数261千字 2012年5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: 38.00元(附光盘)

版权所有 违者

家庭小疗法 养生大智慧

随着人们生活水平的逐渐提高，人们对生活质量、自我保健的要求也越来越高，但是有相当一部分人的健康状况越来越不容乐观。于是，按摩疗法作为一种有效的治病强身方法受到越来越多的人的重视。

按摩是祖国医学的宝贵遗产，因其简便易行、疗效可靠，深受人民群众的欢迎。该治疗方法是以中医的脏腑、经络学说理论为基础，结合西医的解剖学知识和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法，安全、有效，在家里即可进行自我诊治。

正是从这样的认识出发，我们在收集了大量全身按摩资讯后，精心整理编撰了这本《一看就懂的按摩书——居家极简按摩疗法实用手册》。本书一共分9章，第1章除了探讨全身按摩的源流外，还介绍了全身按摩的治病特色、作用原理及注意事项，让读者对全身按摩有一个大致的认

识；第2章介绍了全身按摩的15种基本手法，以便读者更快速地掌握按摩手法；第3章主要讲解了全身的常用经穴，让读者了解十二经脉与奇经八脉上的穴位与功效；第4章到第9章系统介绍了内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等常见的50多种疾病的按摩治疗方法。

该书最大的特色是以浅显易懂的文字、生动形象的图片向读者展示了针对某一疾病的实际按摩操作过程，其实用性较强，适应范围也较广。另外，本书中所特有的“Why，你知道吗？”小版块针对按摩治病的一些常见疑惑做了详细的解读，并根据作者的实践经验，提供了重要的穴位对症增减法，从而使本书的内容更具有可读性。

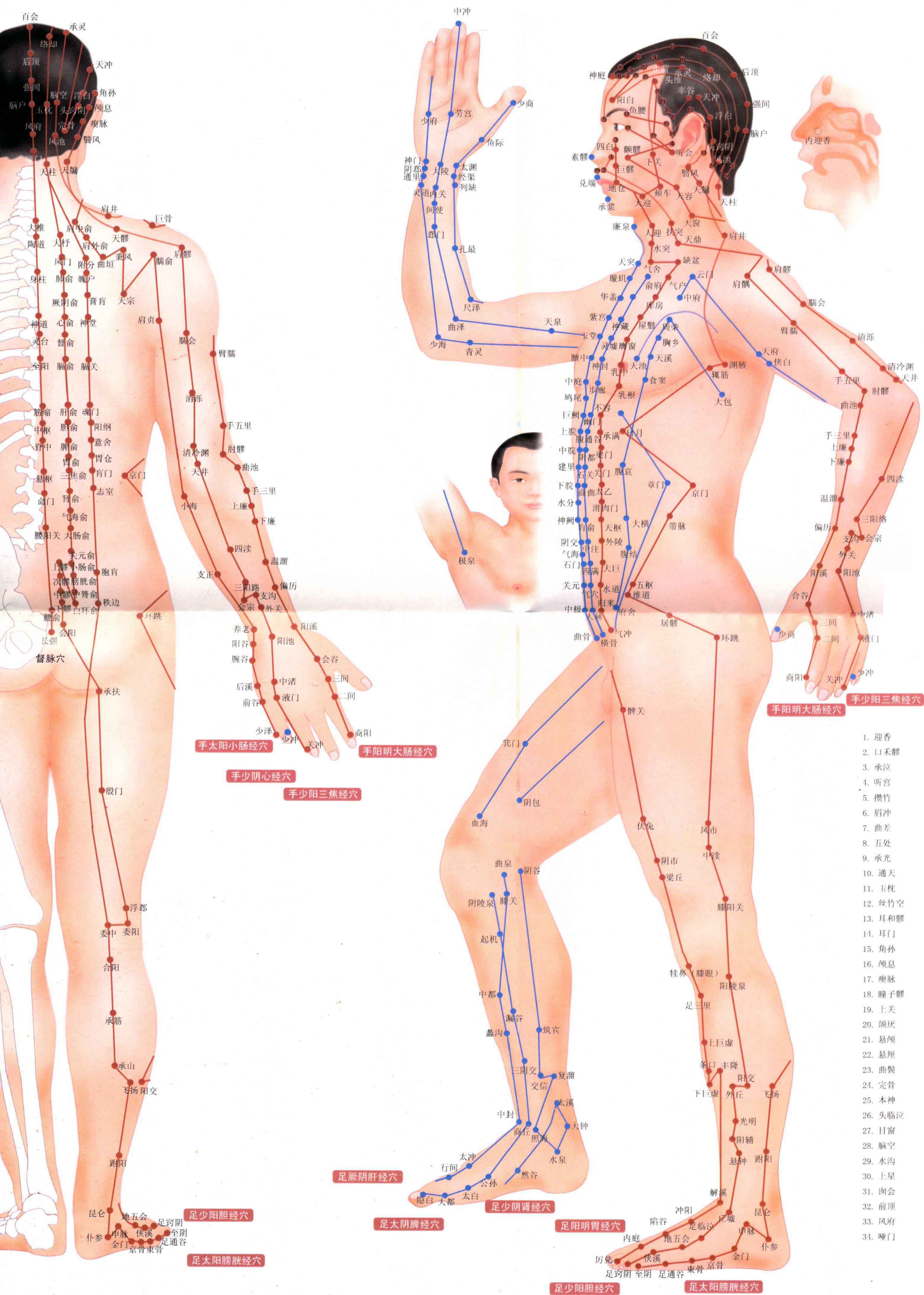
希望本书能给读者带来更多的养生智慧。

编者

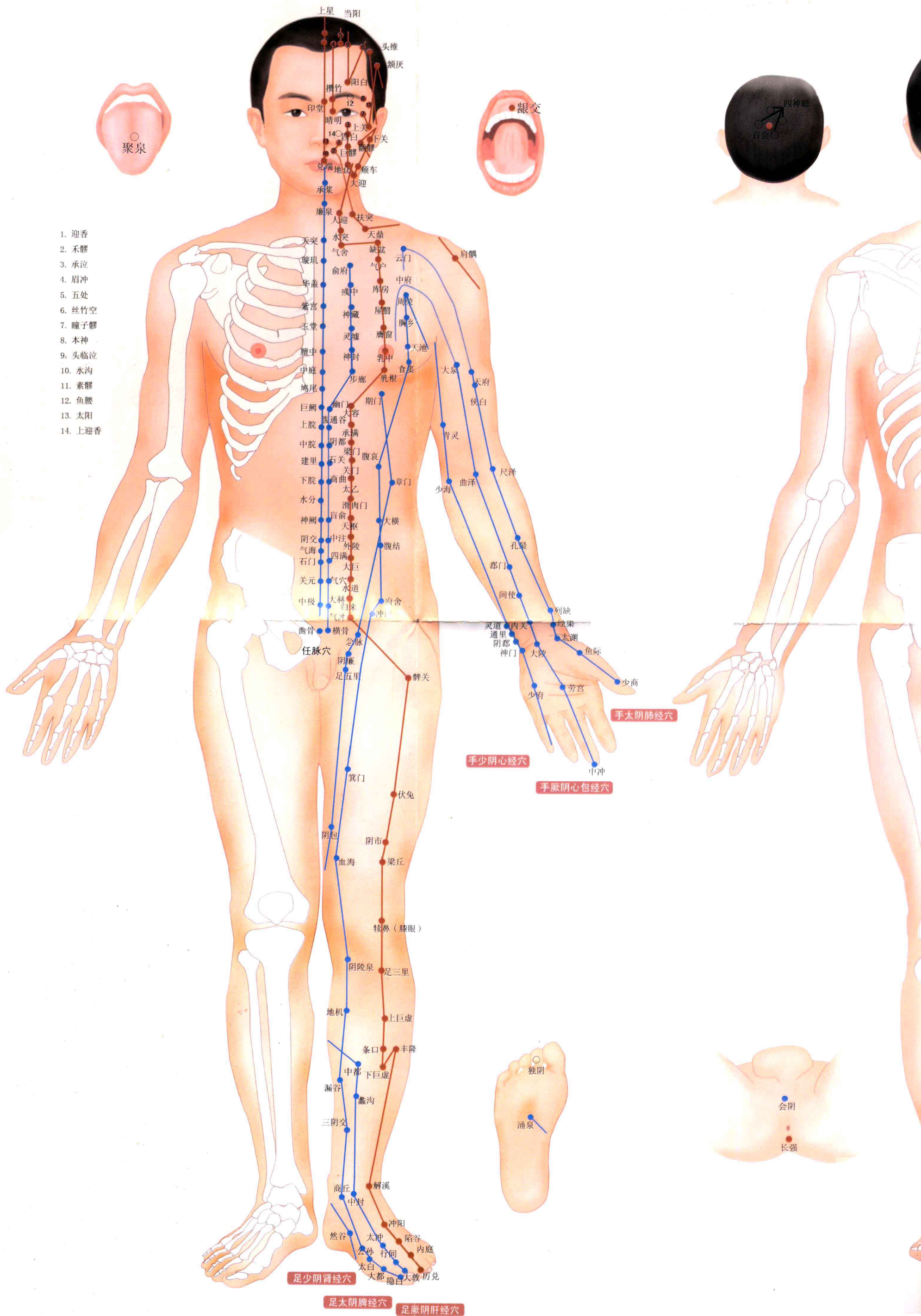
2012年元月



穴部位图



标准经



目 录

1 初识按摩

按摩简史小记 /2

按摩治病四大独特魅力 /3

揭开按摩能治百病的理论面纱 /4

按摩禁忌证大盘点 /5

2 按摩最常用的15种手法

001 按法 /8

002 推法 /9

003 摩法 /11

004 揉法 /12

005 擦法 /14

006 搓法 /15

007 掐法 /16

008 拍法 /17

009 捻法 /18

010 点法 /19

011 拿法 /20

012 捏法 /22

013 滚法 /23

014 击法 /24

015 摇法 /25

3 十二经脉及任督二脉上常用的按摩穴位

001 任脉 /28

002 督脉 /33

003 足太阳膀胱经 /38

004 足厥阴肝经 /48

005 足少阳胆经 /51
006 足太阴脾经 /56
007 足阳明胃经 /59
008 足少阴肾经 /66
009 手太阴肺经 /69

010 手阳明大肠经 /72
011 手少阳三焦经 /75
012 手太阳小肠经 /79
013 手少阴心经 /83
014 手厥阴心包经 /85

4 按摩治疗内科病



001 头痛 /90
002 失眠 /92
003 心悸 /95
004 腹泻 /97
005 感冒 /99
006 眩晕 /101
007 咳嗽 /103
008 哮喘 /105
009 呕吐 /107

010 呃逆 /109
011 胃痛 /112
012 便秘 /115
013 面瘫 /117
014 神经衰弱 /119
015 三叉神经痛 /121
016 高血压病 /124
017 低血压 /126
018 脱肛 /128

5 按摩治疗外科病



001 落枕 /132
002 肩周炎 /134
003 颈椎病 /136
004 慢性腰肌劳损 /138
005 腰椎间盘突出 /141

006 肩关节扭挫伤 /143
007 腕关节扭伤 /145
008 踝关节扭伤 /147
009 网球肘 /149
010 坐骨神经痛 /151

011 痔 /153

012 小腿抽筋 /156

013 半身不遂 /158

6 按摩治疗妇科常见病

001 痛经 /162

002 闭经 /164

003 月经失调 /166

004 盆腔炎 /169

005 不孕症 /172

006 更年期综合征 /174

7 按摩治疗男科常见病

001 早泄 /180

002 阳痿 /182

003 前列腺炎 /184

8 按摩治疗五官科常见病

001 牙痛 /188

002 耳鸣 /191

003 近视 /193

004 鼻炎 /195

005 流鼻血 /198

006 慢性支气管炎 /200

9 按摩治疗儿科病

001 小儿夜啼 /204

002 小儿腹泻 /207

003 小儿便秘 /209

004 发热 /212

005 小儿惊风 /214

006 小儿遗尿 /216

007 小儿哮喘 /218



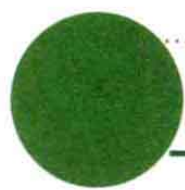
1

初识按摩

Chushi Anmo



按摩是以中医的脏腑、经络学说理论为理论依据，结合西医的解剖学知识和病理诊断，用手法作用于人体皮肤或者患病部位来达到治疗保健目的的方法。它是我国劳动人民长期与疾病斗争过程中逐渐总结、认识和发展起来的，属于中医物理疗法的一种，以其经济简便、平稳可靠、易学易用的特色深受各类人群的喜爱，成为人们治病强身的方法之一。



按摩简史小记

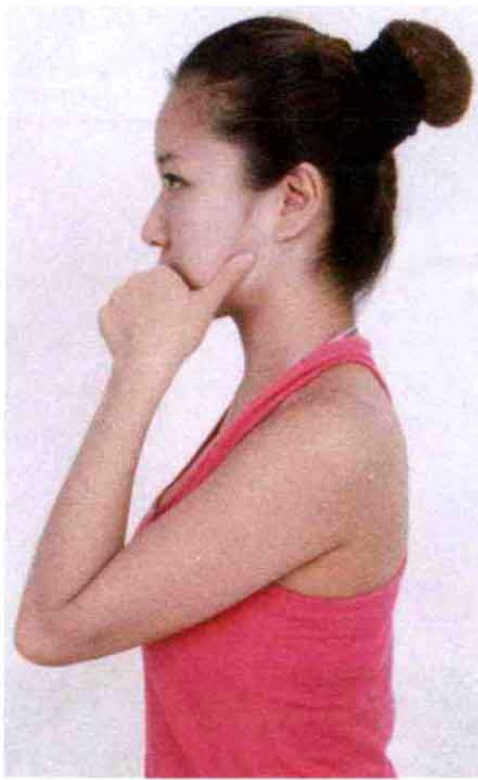
按摩的起源

按摩是中国古老中医学的一种治病方法，早在远古时代，人类就为了生存，与自然界作顽强的抗争，在那样的环境下，扭挫伤是经常发生的事，为及时解除这类外伤所造成的痛苦，人类出于本能不由自主地运用抚摩来消除疼痛，而且相互抚摸止痛，正是这些简单的活动，逐步孕育了按摩疗法。原始部落氏族的人们遇到外伤或腹部胀痛亦采用按揉抚摩的方式来解除伤痛，也佐证了按摩疗法形成的早期实况。

按摩的发展

经过漫长的岁月，按摩术在我国逐步得到了发展。隋唐时期，是按摩术的鼎盛阶段，按摩手法有了大的发展，并且推出小儿按摩的新方法。在医事制度中，按摩术有专门编制，如隋朝太医署设有按摩博士2人；唐代继承了这种制度，《唐六典》记载太医署有按摩工56人和按摩生115人；宋朝医学著作《圣济总录》单独设篇对按摩进行记载，这说明推拿按摩有了新的发展。明清时期，随着按摩术的发展，保健按摩也取得了进展。中华人民共和国成立以后，按摩更是快速发展，许多省、市医院设立了按摩科，全国各地举办按摩培训班，并有按摩专门培训基地。目前整理出按摩手法上百种，不但治骨科病、各种内科病，也用于保健强身。随着按摩术的发展，按摩的应用范围也进一步扩大，创造出很多新的按摩疗法，如耳穴按摩、康复按摩、足穴按摩、保健按摩等。这些都充分说明了按摩术已经不单是专业医师所掌握的技能，已是大多数普通人可以操作的技能，更是群众防病治病、保健养生不可缺少的一种手段。

按摩疗法经济简便、平稳可靠、易学易用，且无任何副作用。正是由于这些特点使得按摩在治病方面具有令人难以阻挡的魅力，从而成为深受广大群众喜爱的治病强身措施。



按摩治病四大独特魅力

简单易学

实践证明，按摩疗法是最简便易学的医疗保健方法。因为按摩疗法不受地点、条件、时间、环境的影响，当身体的某个脏器或部位出现不适时，随时可以进行按摩，而且操作手法简单，男女老少都可以学会。

经济实用

按摩在没有任何辅助设备和药物的情况下，只要一双手，在家里就可治病防病。因此，学会穴位按摩疗法，可谓省钱省时又省力。

安全有效

安全有效是按摩疗法的最大优点。它既不用打针吃药，也没有创伤，没有不良反应，有病治病，无病强身，完全符合当今医学界所推崇的“自然疗法”和“无创伤医学”的要求。按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如腹泻、头痛、眩晕、便秘等；往往只需要做几次按摩，就可以手到病除。至于糖尿病、失眠等疑难杂症，只要有恒心坚持，也可以收效。

避免很多尴尬情况

虽然医学较之前更发达了，但却出现了更多的难言之隐，很多人因为病因和得病部位的私密性而不愿意去医院跟医师交流，为了避免尴尬情况贻误病情，可以学会一些简单的按摩方法进行自我治疗，缓解甚至治愈疾病。





揭开按摩能治百病的理论面纱

按摩疗法是一种古为今用、行之有效的中医疗法。这种疗法只需按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位施以物理刺激，便可起到防治疾病的功效。其保健原理如下。

修复组织

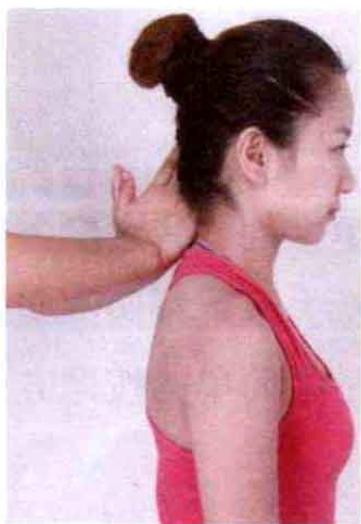
在日常生活中，软组织（肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等）或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤是较为常见的。损伤后常常出现异常现象，如疼痛、淤血、肿胀、肌肉挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。而按摩疗法就能够通过各种手法的运用起到解除肌肉痉挛、调节神经反射、消肿祛瘀、滑利关节的作用，使得肌肉、神经、关节等快速恢复功能。

调节神经

神经是人体内联络各个器官、各个组织、各个部位的一种特殊组织，人体神经系统功能的正常，保证了人体兴奋与抑制的平衡。因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等异常情况，都可导致神经系统失去平衡，从而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。按摩就是通过作用于体表的各手法，引起神经系统的反应，进而作用于各个部位、各个器官，调节机体的生理状况，达到保健治疗的目的。

扶正祛邪

营、卫、气、血是中医用来解释人体营养作用、卫外功能和气血循环等的理论。营、卫、气、血保持平衡，循环不息，以此来营养和护卫人体正常的生理功能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡，即发生了偏盛偏衰，或者循环发生了障碍，人体的抗病能力就随之降低，风寒湿邪就乘虚侵入体内，干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢，使人体的生理功能发生混乱和损伤，健康就转化为疾病。按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗目的的。



宣通气血

气血是构成人体的基本物质，人体的任何组织、器官都需要气血的供给和调节才能进行正常的生理活动。按摩手法可以使患者肌肉和精神放松，达到舒筋活络、宣通气血的目的，其原因是：按摩提高了局部的温度，改善了血液循环，使局部营养得到改善；按摩提高了局部的痛阈，通过改善血液循环，消除了局部的肿胀；按摩使痉挛的肌纤维被拉长，粘连分解。按摩疗法之所以能够防治疾病，还在于它有经络学说作为临床依据。所以利用按摩治疗某种疾病必须掌握疾病所在的部位和经络，按照经络的循行通路，气血运行的顺逆方向，推经络，走穴道，使用手法进行推拿按摩，才能取得良好的疗效。

按摩禁忌证大盘点

为保证按摩的疗效和安全，无论是治病还是保健，均应严格掌握如下按摩的禁忌证。

- ① 诊断尚不明确的急性脊柱损伤伴有脊髓症状的病人。
- ② 急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者（比如急性足扭伤）。
- ③ 可疑或已经明确诊断有骨关节或软组织肿瘤的患者。
- ④ 骨关节结核、骨髓炎、老年骨质疏松症等骨病患者。
- ⑤ 有严重心、脑、肺疾病的患者。
- ⑥ 有出血倾向的血液病患者。
- ⑦ 局部有皮肤破损或皮肤病的患者。
- ⑧ 妊娠3个月以上的孕妇。
- ⑨ 有精神疾病且不能与医者合作的患者。
- ⑩ 各种关节疾病急性期以及腰椎间盘突出症急性期。
- ⑪ 有感染性疾病的患者。
- ⑫ 酒后神志不清或高热者。

