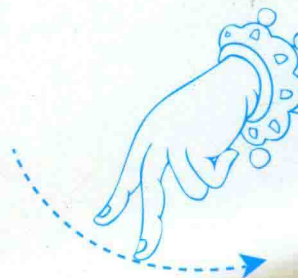
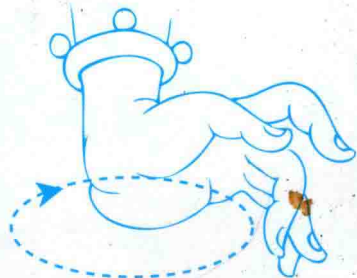


国医养生馆系列



超值彩图版

手到病除

图解自我保健按摩

主编 薛永阁

- 家庭自我保健图解
- 最易学的自我按摩手法
- 无创痕、无副作用
- 最享受、最经济、最科学的天然疗法

.1-64

3

名师冯志强先生嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子

太极推拿的创始人

北京市京都按摩职业技能培训学校校长

薛永阁
真情奉献



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

系列丛书

手到病除



图解自我保健按摩



薛永阁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

手到病除: 图解自我保健按摩 / 薛永阁主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.8
(国医养生馆系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6817-2

I . ①手… II . ①薛… III . ①保健—按摩疗法(中医)—图解 IV . ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 114491 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 王玉梅 责任审读: 伦踪启

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 7.5 字数: 107千字

版、印次: 2015年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

手到病除



图解自我保健按摩

Abstract

内容提要

自我按摩绝非只是一种治疗疾病的方法，它是激发人体潜能的金钥匙，特别是在“我的健康我作主”理念下，自我按摩还被赋予了更多的“权限”，例如养生、保健、治病，只要在相应部位或穴位摸摸、搓搓或揉揉，就相当于对身体做了良性刺激，可以促进脏腑器官正常运作，发挥其强大的功能。本书以图文结合的方式，详解10种按摩手法，同时还介绍了40多种强健身体、增强体质及9种赶走不适症状的按摩妙方，并公开约30种常见病症的按摩疗法。一书在手，让你时刻保持最佳状态。



人体的潜能是无限的，很多都没有被开发，自愈潜能就是其中的一个。自愈潜能就是个人“完成治疗”的主要方法，如果没有这种能力，即使医生手把手地进行“辅导”，恐怕也不会产生任何效果。

或许有人会问：“自愈究竟在哪里？它真的那么神奇吗？”自愈潜能不在天涯海角，就在你的身边。举一个最简单的例子，有的人感冒后不用吃药、打针，过几天病就好了。再比如，一个人患有肝炎，病愈后身体就产生了免疫力，以后一般不会再患上同类肝炎。

每个人都有与生俱来的自愈潜能，我们应该看到、看清这一点。虽然人们无法违背生命发展的规律，逃避疾病的侵扰，但自愈潜能会让你避免坠入健康的陷阱。不过，这种潜能并非随时“待命”，有时需要人们的激发。本书就是向你展示如何通过中医按摩技法唤醒自愈潜能的“喇叭”，教你如何利用自己的身体——这个强而有力的武器打赢健康“保卫战”。

中医学博大精深，中医按摩的历史悠久，疗效神奇，是中医学中的一大瑰宝。希望你通过阅读本书掌握自我按摩的要领，以激发身体潜能，达到防病、保健的目的。诚然，我们撷取的仅为沧海一粟，不足之处，恳请广大读者批评指正。





第1章

自我按摩打好基础

- ▶ 神奇的按摩妙方——自我按摩的六大功效 2
- ▶ 健康也要与众不同——自我按摩的三大优点 4
- ▶ 按摩也要瞄准靶子——适应证与禁忌证 ... 4
- ▶ 打起精神防出错——自我按摩的注意事项 6
- ▶ 自我按摩基本要领和常用手法 7

第2章

养生按摩：三分医治，七分靠养

- ▶ 全身局部养生按摩 14
- 头部按摩 14
- 眼部养生按摩 16
- 鼻部养生按摩 17
- 咽喉养生按摩 19
- 耳部养生按摩 20
- 颈椎养生按摩 22
- 肩部养生按摩 23
- 腋窝养生按摩 24
- 胸部养生按摩 25
- 腹部养生按摩 26

- 腰部养生按摩 28
- 髋部养生按摩 29
- 手臂养生按摩 30
- 腿部养生按摩 32
- 足部养生按摩 33
- 踝部养生按摩 34
- ▶ 四大养生要穴按摩 36
- 涌泉穴养生按摩 36
- 合谷穴养生按摩 37
- 足三里穴养生按摩 37
- 内关穴养生按摩 38



第3章 保健按摩：五脏顺安，调养正气

防衰益脑按摩	42	健脾和胃按摩	51
强肾固本按摩	44	养心宁神养生按摩	54
疏肝利胆按摩	46	补气养血养生按摩	56
宣肺降气按摩	49		



第4章 常见病按摩：手到病自除

感冒按摩	60	慢性咽炎按摩	90
糖尿病按摩	64	支气管哮喘按摩	93
冠心病按摩	69	颈椎病按摩	95
高血压按摩	75	肩周炎按摩	101
高血脂按摩	80	落枕按摩	107
慢性胃炎按摩	85	更年期综合征按摩	109
慢性鼻炎按摩	89	神经衰弱按摩	111



第5章 常见症按摩：小症何必求医

发热按摩	116	恶心、呕吐按摩	142
咳嗽按摩	119	耳鸣按摩	148
头痛按摩	124	腹胀按摩	155
失眠按摩	128	慢性腹泻按摩	159
牙痛按摩	131	月经不调按摩	161
便秘按摩	133	阳痿按摩	164
眩晕按摩	136	腰痛按摩	168
呃逆按摩	139		



手到病除



图解自我保健按摩

第1章

自我按摩打好基础

自我按摩以南北朝时期陶弘景的《养性延命录·导引按摩篇》为代表，最初只是以气功、导引为主，多用于保健、养生方面。经过数百年的发展，逐渐应用于治病疗疾方面，并对具体过程提出了更多的要求，只有了解这些要求及常用的按摩手法，才能使按摩功效发挥最佳状态。

神奇的按摩妙方——自我按摩的六大功效



按摩之所以能对人体产生作用，是依靠外力与技巧手法，对体表进行按压刺激，从而对人体生理和病理进行调节，使之向良性发展。

1. 提高人体免疫力

淋巴是人体重要的免疫器官，其重要职能就是过滤并杀死细菌，防止感冒，预防疾病。对淋巴所在部位适度按摩，有助于加快淋巴液流动，提高血液中白细胞数量，从而进一步增强白细胞吞噬细菌和病毒的活力，提高人体对抗疾病的能力。

2. 解除痉挛，放松肌肉

当肌肉在疲劳或受损后，会反射性引起局部组织痉挛，表现为肌肉酸痛、四肢无力、胀痛等。如果不及时采取措施或方法不正确，痉挛的组织有可能刺激神经，加重痉挛。长此以往，痉挛部位就会形成不同程度的粘连或纤维化，使部位受损加重，形成恶性循环。按摩之所以能够解除痉挛，主要是通过对外力的作用，促进血液循环，一方面缓解疼痛，另一方面改善肌肉营养状况，将代谢废物及时排出。此外，按摩还能增强肌肉弹性，促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉对抗外界的抵抗力，不仅可以改善痉挛问题，对其他疾病引起的肌萎缩、肌无力等也有一定的辅助作用。

3. 舒筋活络，消肿止痛

不论是急性伤还是慢性伤，都会产生炎症。炎症渗出物易引起肿胀或淤血，从而使经络受阻，气血流通不畅。通过对局部进行按摩，有助于扩张毛细血管，加快静脉血回流，提高局部组织对渗出物的吸收或痛阈，



从而起到通畅气血、舒筋活络、消肿散瘀的作用。

4. 强壮脏腑

养生就是养气血，气血从何而来？源头其实就是我们的五脏六腑。同样，如果脏腑缺少血液濡养，就会失去动力，引发各种疾病。按摩对脏腑起到的作用是双向的，一方面通过对穴位或脏腑所在部位的体表区按摩，提高脏腑运作，将血液输送到人体各处，另一方面有加快血液回流，使脏腑及时得到供给。

此外，由于各脏腑功能不同，按摩能起到不同的作用。例如，肠道蠕动过慢可能会引起便秘，按摩可以加快蠕动速度，减少粪便停留时间。再如，腰部是肾的体表投影区之一，按摩腰眼、带脉等穴位有助于温煦肾阳、畅达气血、强壮肾。除了肠道、肾外，心脏、肝、脾、肺等器官也是按摩的受益对象。

5. 散寒除痹，调和气血

“痹”产生的原因与风寒湿三气有关，“风气盛者为行痹，寒气盛者为痛痹，湿气盛者为著痹”，如果痹停留于骨，则肢体沉重；如果痹停留于脉，则血凝不留，如果痹停留于筋，则肢体屈伸不利；如果痹停留于皮肤，则肢体发寒。

简单地说，痹的产生是由于人体阳气虚弱，导致生理功能受到抑制。按摩有助于调和气血，提高阳气，帮助人体利用自身力量驱除风、寒、湿三邪，并对由此产生的疼痛有较好的改善作用。

6. 缓解、消除心理疲劳

心理健康问题的原因与大脑有极大的关系，通过对人体进行按摩，可以调节自主神经系统功能，改善大脑血液和氧气的供应，对头晕、焦虑、抑郁、注意力不集中等心理疲劳症



有较好的作用。

健康也要与众不同——自我按摩的三大优点

按摩其实就是“以人疗人”的方法，被称为“绿色疗法”，与其他物理疗法以及他人按摩相比，具有无可比拟的优势。

1. 简便易行

自我按摩主要是依靠双手，无需其他特殊设备，只要学会各种手法，找准穴位，就可以实现养生保健、自我治疗的作用。如果某些部位不便于按摩或发力，只需要借助一些小道具，如发卡、捶捶乐、按摩棒等，就可以想按哪里按哪里。

2. 安全有效

与吃药、打针相比，一些小病或常见症状使用按摩方法解决，不仅方便，不良反应也比较小。对于需要经常服用某种药物的人来说，按摩疗法对药物治疗能起到辅助作用，可以相对减少用药疗程，降低药毒在体内的蓄积。

3. 适用广泛

按摩的适应范围非常广泛，从内容上看，按摩除了养生、保健外，还能起到一定的治疗作用，真正做到“有病治病，无病强身”。从对象来看，按摩不分男女老少，不分职业年龄，是最安全的绿色疗法。

4. 自己治疗，救急应急

自己最了解自己的身体状况，可以及时对按摩后身体的各种反应做出判断，以便决定是否继续或停止按摩。此外，对于一些急性病突发病，在没有医疗救援的情况下，自我还能发挥起到救急应急作用，为生命争取时间。

按摩也要瞄准靶子——适应证与禁忌证

按摩与吃药一样，同样需要“对症下药”，对于自我按摩来说，当出现不适或身患疾病后应第一时间看医生，并在医生的指导下使用按摩方法进行辅助治疗。除此以外，还应

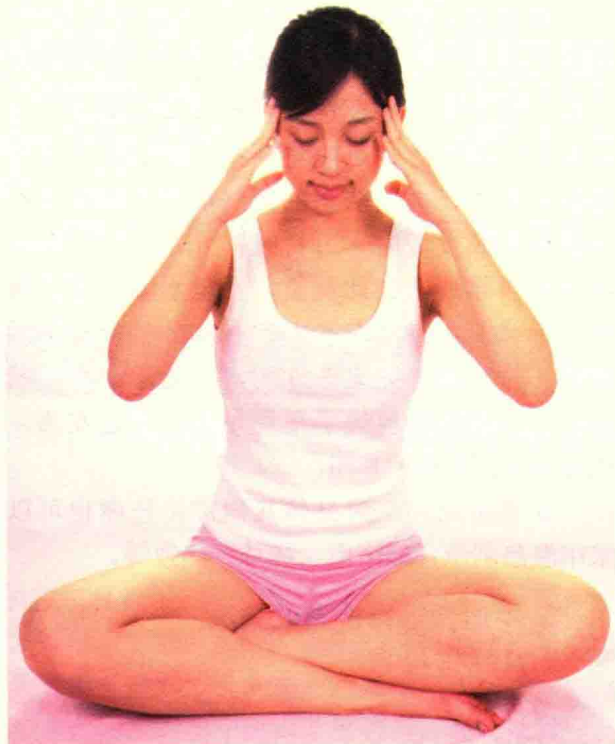
当了解自己是否属于适合按摩的人群。

适应证

- ✓爱生气，情绪起伏较大，经常有胸闷、心悸、气短等自觉症状。
- ✓经常用眼，眼睛经常酸痛、疲倦、视力下降。
- ✓经常加班，导致精神憔悴，睡眠不足，神经衰弱。
- ✓活动量较大、坐姿不良、风寒湿邪侵袭等原因，造成四肢、肩颈肌肉疲劳，或急性劳损、肩周炎、颈椎病、腱鞘炎、各类关节炎。
- ✓免疫力较低，经常爱生病，特别是感冒以及咳嗽、扁桃体炎、支气管炎等呼吸系统疾病。
- ✓工作压力较大，经常应酬，脑力疲倦。
- ✓经常接触电脑、油烟等，导致皮肤过早衰老、长斑。
- ✓饮食、生活习惯不健康，喜食甜食、油脂类食物或熬夜等，身材、皮肤等损美性问题，以及便秘、腹泻、消化不良、食欲缺乏、胃下垂等消化系统病症。
- ✓高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等慢性疾病。

禁忌证

- ✗年老体弱、病重、极度虚弱。
- ✗骨折、骨质疏松、贫血。
- ✗各种急性传染病。
- ✗急性发作、传变的病症，如急性腹膜炎、急性阑尾炎等。
- ✗皮肤表面有溃疡、损伤，如湿疹、烫伤、溃疡、疮疡等。



- ×严重的心脏病、高血压、精神病、脑血管意外先兆以及肝、肺、肾等病患。
- ×恶性肿瘤和艾滋病患者。

打起精神防出错——自我按摩的注意事项

决定按摩效果的因素很多，在按摩前应当一一了解，会让按摩变得更加简单、有效。

1. 使用介质提高按摩疗效

对按摩部位涂适量的介质，有助于减少摩擦、防止皮肤皲裂，有些介质还具有一定的药性，有助于增强按摩的功效。例如，按摩乳可以活血化瘀、消肿止痛，凡士林可改善肌肤干燥，精油可以舒缓神经、降低压力。

2. 手足浴或热敷增强按摩效果

手足是人体的末端，并且分布脏腑反射区，对其进行温热刺激，有行气活血、调节脏腑的功效。手足浴在家就能进行，既可只用热水，也可根据需要进行中药或精油配方。如果选用中药配方，可先将药材碾碎后加入煮至沸腾的水中，借用药物的蒸气熏掌心或足心。当皮肤感到发烫时，可暂时移开，待皮肤温度降低时再靠近。如此反复，直至水温适宜，再将双手或双脚浸泡在水中20~30分钟，擦干后即可进行按摩。如果条件所限，无法进行手足浴，也可在按摩前搓手掌和足心，使之发热，也可以起到同样的作用。

除了手足外，对身体其他部位按摩也可以采用温热刺激，如浴面、搓耳、热敷等。

3. 不适合进行按摩的情况

- (1) 经期、孕期。
- (2) 沐浴、运动、进餐、饮酒后。



- (3) 情绪不稳定。
- (4) 长时间服用激素。

4. 按摩后的正常反应

按摩能激发身体免疫系统功能，免疫系统与不适、疾病作斗争的过程其实就是身体好转的过程，在这一过程中身体会发生种种反应，如困倦、口渴、打盹、头痛、倦怠、发热、分泌物（尿液、眼屎、鼻涕、痰、汗液等）增多、色味加重、体臭等，这些症状是痊愈的前兆，在按摩后一段时间就会消失。

5. 按摩后的调理

(1) **按摩后饮用温水**：在按摩结束后，饮用一杯温水可以稀释血液，促进血液循环，加快人体排泄按摩后产生的代谢物。水温在20~25℃，每次水量以250~500毫升为宜，肾病患者不宜超过150毫升。

(2) **按摩后不要立即洗澡**：按摩会使血液聚集在体表，并且循环速度加快，大脑相对缺氧，此时洗澡易加重大脑缺氧状况，导致虚脱或晕厥等现象发生。此外，按摩后皮肤温度升高，毛孔张开，立刻脱衣洗澡，容易着凉伤风。正确的方法是，将汗湿服装换下，用干毛巾擦干汗液，休息半个小时左右再洗澡。

(3) **避免吹风**：按摩时不宜坐在通风口，按摩后也不要立刻开窗或打开风扇、空调，更不能外出走动，最好卧床休息一段时间，并盖上薄毯或披上衣服。

自我按摩基本要领和常用手法

按摩手法虽然简单，也应掌握一定的要领，掌握正确的按摩手法和灵活的技巧，就等于成功了一半。

1. 基本要领

(1) **掌握正确的按摩方向**：不同方向的按摩具有不同的效果。例如，顺时针、顺经络为补，适用于虚证；逆时针、逆经络为泻，适用于实证。此外，对不同部位按摩也要掌握一定的顺序。在按摩四肢时，为了促进血液和淋巴液向心性回流，及时排出代谢物，应从远心端按摩至近心端。按摩肠道时，按照其方向按摩有利于提高按摩效果，如腹部减肥、

消化系统不适等。在按摩穴位时，为了找准敏感点，可上下滑动或左右旋转，更有效地刺激穴位。

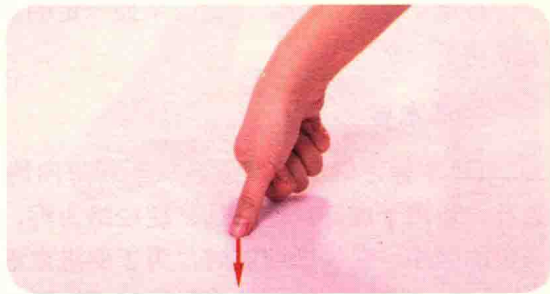
(2) **按摩力度应当刚柔相济**：按摩时不能使用蛮力，特别是在面部、颈部、腰椎、腹部等皮肤较薄或有重要脏腑的部位，注重力度不仅无法达到按摩效果，还会对身体造成伤害。在进行按摩时，一定要把力度的运用和手法技巧结合起来，做到“刚柔并济”，才能达到保健治疗的效果。

具体而言，按摩力度应遵循持久、有力、均匀、柔和、深透的原则。持久，即对按摩部位持续刺激、按压一定的时间。有力，是指手法应当保持一定力度。均匀，指按摩的频率、幅度、用力大小应当平衡。柔和，是指施力变化应自然、缓和，切勿使用暴力；深透，是指力度应逐步渗透到穴位所在部位的深层。

(3) **选对手指最方便**：在按摩中，相关工具只能起到辅助作用，手指才是按摩的“主角”。按摩最常用的是大拇指，适用手法是推、点、掐、按、揉等，并与其他手指“合作”实施拿、捏法。其次是示指、中指，适用手法与大拇指基本相同，但力度会相对减弱。在按摩时，对于肌肉厚实的部位或需要用力刺激时，通常使用手指的关节；对于较柔软或用力较轻的部位，一般用手指的指腹或指端。

2. 常用手法

(1) **按法**：按法是指用手指或手掌面着力于体表某一部位或穴位上，逐渐用力向下压的方法。按法包括指按法和掌按法两种，按压时手应保持垂直，固定不移，力度由轻到重、稳而持续，忌用暴力。



按 法

(2) **点法**：点法是指用指端、或屈曲的指间关节突起部分为力点，按压于按摩部位上，按而压之。根据运用肢体不同的部位着力和操作，可以分为拇指端点法、屈指指点法和屈示指点法等。点法的刺激性较强，发力时由轻而重，平稳持续地施力；结束时要逐渐减力，其总的施力过程为轻→重→轻。



点 法

(3) **摩法**：摩法是用手掌或指腹轻放于体表按摩部位，进行有节律、有规律的直线或环形摩擦。摩法分为指摩法和掌摩法两种，在手法动作上与揉法较相似，不过它的范围比揉法要大些，发力更轻，摩动时无需带动体表皮下组织。揉法力度略沉，以能带动皮下组织为宜。摩法一般配合按法和推法使用。



摩 法