

自我按摩

治百病

薛永阁 / 主编



· 通俗易懂的穴位讲解和一目了然的穴位图，帮您轻松找准穴位

· 简便易行的按摩手法，让您一看就懂，一学就会

· 针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方，图文结合，简

单易学

· 自己就能给自己做按摩，可随时随地进行，省时又省钱



化学工业出版社
生物·医药出版分社

自我按摩 治百病

薛永阁/主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

本书以浅显易懂的文字和生动的图片，向读者介绍了自我按摩常用穴位、手法、操作方法等内容，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。本书实用性强，所介绍的按摩知识和按摩方法简便易学，一看就懂，一学就会，自己就能给自己做按摩，是家庭保健必备的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

自我按摩治百病 / 薛永阁主编. —北京：化学工业出版社，2010.12
ISBN 978-7-122-09657-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第200809号

责任编辑：邱飞婵 蔡 红

文字编辑：赵爱萍

责任校对：陶燕华

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社（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7½ 字数238千字 2011年1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：36.00元

版权所有 违者必究

前言

中医认为人体像一张地图，经络、穴位就是这幅“地图”上的关键所在，只要能洞悉这些健康“密码”，就可以享有健康。而按摩，就是解开人体健康密码的钥匙，中医认为，通过在人体穴位或经络上按摩，运用推、拿、揉、压、搓、扣、擦、捏等手法，能达到舒筋、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，能够促进皮肤肌肉组织中的毛细血管扩张，改善血液循环，以达到增强汗腺、皮肤的功能和弹性的效果。按摩还能促进肌肉血液循环，缩短代谢产物在体内停留的时间，提高人们的工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性、关节的活动性。按摩对感觉神经末梢也有一定的刺激作用，可以引起神经系统的反射，调整全身功能，达到振奋精神、增强体质的作用。

为了使读者能在最短时间内掌握自我保健的方法，我们精心编写了本书，选取了可用按摩治疗的不适症状和疾病，以期读者在紧张繁忙的工作之余参照此书，及时进行自我治疗和保健。

为了方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字和生动的图片，向读者介绍了经络按摩常用穴位、手法以及操作步骤。所介绍的按摩知识和按摩保健治疗手法简便易学，而且根据当代人的生活习惯和常见病、多发病提出了行之有效的按摩方法，一看就懂，一学就会。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。



目录

CONTENTS

第一章

自我按摩入门

什么是自我按摩 / 2

自我按摩的功效 / 2

自我按摩的分类 / 3

自我按摩的适应证与禁忌证 / 4

第二章

自我按摩常用手法及要领

按法 / 6

点法 / 7

摩法 / 8

捏法 / 9

平推法 / 10

揉法 / 12

拍法 / 14

擦法 / 15

击法 / 16

搓法 / 18

拿法 / 19

掐法 / 20

滚法 / 21



第三章

自我按摩常用穴位

头面颈项部 / 23

胸腹胁部 / 24

肩背腰骶部 / 25

上肢部 / 26

下肢部 / 26

第四章

自我按摩的准备工作

调整自我状态 / 29

确定按摩时间 / 30

选择按摩环境 / 30

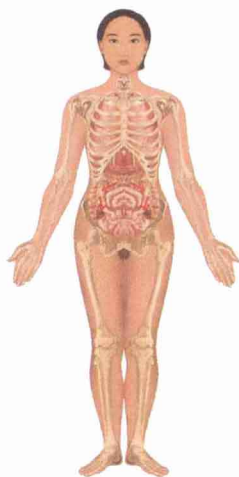
第五章

自我按摩的操作方法

按摩技巧 / 32

取穴方法 / 34

按摩方向 / 38





第六章

自我按摩后的调理工作

饮用温水 / 41

禁忌洗澡 / 41

防止受寒 / 41

观察反应 / 42

第七章

自我养生按摩妙方

全身养生按摩 / 44

五官养生按摩 / 50

早晚养生按摩 / 58

第八章

自我保健按摩妙方

去除皱纹 / 63

淡化黑眼圈 / 66

改善痤疮 / 68

改善黄褐斑 / 71

提高皮肤光泽 / 72

消除头皮屑 / 74

改善脱发 / 76

强身健体 / 78

缓解腰痛 / 80

改善落枕 / 82

防治腿脚抽筋 / 84

改善肩膀酸痛 / 86

改善疲倦 / 88

改善睡眠质量 / 90

改善晕车 / 92

舒缓情绪 / 94

缓解视疲劳 / 96

预防假性近视 / 98

促进消化 / 100

提高食欲 / 102

防治便秘 / 104

调理月经 / 106

缓解痛经 / 108

更年期保健 / 110



第九章

常见病症自我按摩妙方

感冒 / 114

咳嗽 / 117

高热 / 119

扁桃体炎 / 121

咽炎 / 123

哮喘 / 125

慢性支气管炎 / 127

紧张性头痛 / 130

嗜睡 / 132

神经衰弱 / 134

眩晕 / 136

三叉神经痛 / 138

坐骨神经痛 / 140

更年期抑郁症 / 142

老花眼 / 144

耳鸣 / 146

颈椎病 / 148

肩周炎 / 150

网球肘 / 153

腰椎间盘突出 / 155

足跟痛 / 157

生理性闭经 / 159

带下病 / 161

早泄 / 163

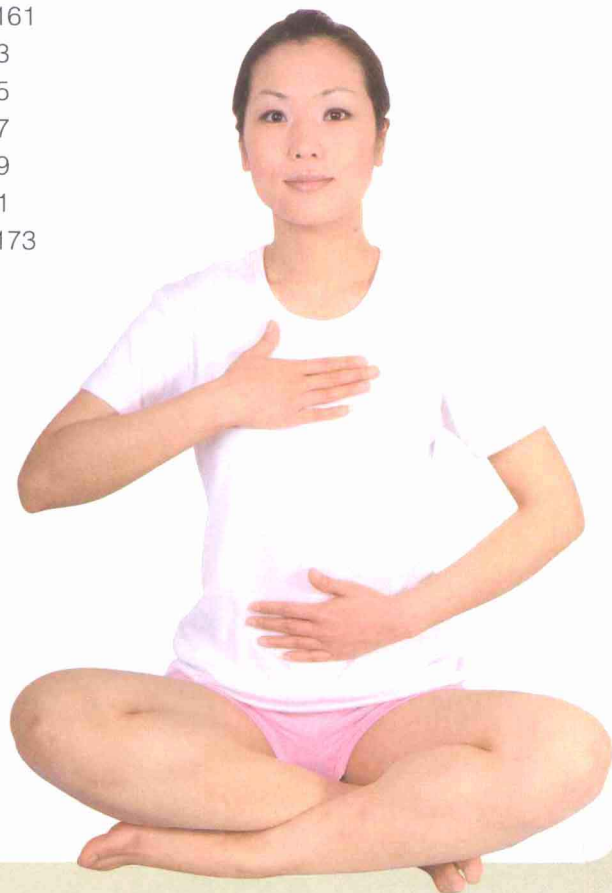
阳痿 / 165

遗精 / 167

中暑 / 169

心悸 / 171

心绞痛 / 173



第一章

自我按摩入门

人生病了，其实就是身体各部位“乱了套”。只要将身体调理好，健康自然就会回来。本章是自我按摩的入门篇，旨在具体操作前将自我按摩的原理、功效、种类、方法等内容作出简明扼要的介绍。“有备之战”会让自我按摩事半功倍。



摩法

摩法是将手掌或指腹轻放于体表按摩部位，有节律、有规律地做直线推动或环形摩擦的手法。摩法分为指摩法和掌摩法两种，多配合按法和推法使用。

摩法在手法动作上与揉法有相似之处，不过摩法的范围比揉法要大些，发力更轻，一般不带动体表皮下组织。揉法力度略沉，以能带动皮下组织为宜。

为了加强治疗效果和避免摩擦产生的皮肤不适感，在使用摩法时应配合摩擦油、药膏之类，以更好地达到按摩治疗效果。

功效 摩法作用轻柔和缓，具有行气活血、理气和中、祛瘀消肿、健脾和胃的作用。

操作要领 在用摩法时，力量要适中，切不可搓伤皮肤，以局部有热感为宜。

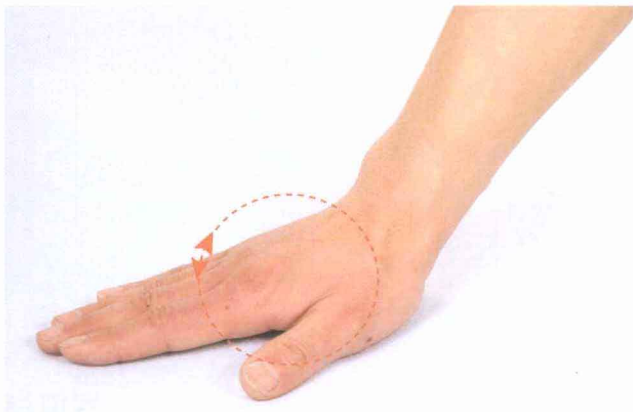


1 指摩法

将手指的掌指面着力于按摩部位上，做有节律的环旋运动。

操作技巧 指摩法应当用腕和前臂的协调运动带动手指做顺时针或逆时针方向的环旋摩动；指摩法的动作应当轻快，频率120次/分钟左右。

适用部位 头面部、胸腹部、腰背部以及四肢部。



2 掌摩法

将手掌掌面作用于按摩部位，做环旋或往返运动。

操作技巧 掌摩法同样利用腕部和前臂的协调运动带动手掌，腕关节要放松，指掌关节自然伸直，着力部位紧贴体表；掌摩法要求用力稍重、速度稍缓，频率在80~100次/分钟。

适用部位 全身各部位。

捏法

捏法是用手指的对合力，在施治部位或穴位上进行反复交替对捏。常与揉法配合使用。捏法是按摩中常用的基本手法，常用的有二指捏法和五指捏法。

捏法和拿法有相似之处，拿法要用全手的力量，捏法则着重在手指上，此外，捏法的力度比拿法要轻一些。

功效 捏法具有疏筋通络、行气活血、调理脾胃、消积化痰的作用。

操作要领 捏法在用力挤捏时，两手指用力要均匀、和缓而有节律性。



1 二指捏法

将拇指和示指的指腹部分着力于按摩部位，左右或前后捏，一面深吐气一面用力捏。

操作技巧 以腕关节用力为主，二指的指关节做连续不断灵活轻巧地挤捏，双手同时操作要协调；用力均匀柔和，速度可快可慢，快者每分钟100~120次，慢者每分钟30~60次。

适用部位 季肋部、腹部、四肢。



2 五指捏法

将拇指和其余四指着力于按摩部位，左右或前后捏。

操作技巧 双臂和腕关节同时用力，五指的指关节连续不断地灵活轻巧地挤捏；用力柔和，频率适中，80~100次/分钟。

适用部位 头项部、季肋部、腹部、四肢部。

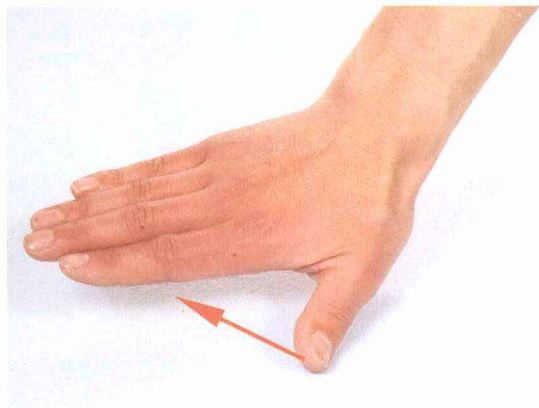
平推法

平推法是指用指、掌、拳面等部位紧贴按摩部位，运用适当的压力，进行单方向的直线移动的手法。平推法包括拇指平推法、全掌平推法、掌根平推法等。在自我按摩中最常应用的是平推法。平推法和摩法常配合在一起使用。

平推法是做直线的单向运动，体表受力面积较大，能够推动气血的运行。平推法与擦法有相似之处，二者均为直线运动，不过平推法是单向运动，而且不要求像擦法一样使皮肤出现潮红和温热感。

功效 平推法具有疏通经络、行气活血、消积导滞的作用。

操作要领 操作时要求用力均匀，动作缓和，着力要轻而不浮、重而不滞。



1 拇指平推法

拇指指面为着力点，沿穴位、经络做单向直线运动。

操作技巧 拇指平推法用力可稍重一些，速度稍快，频率在60~80次/分钟。

适用部位 头面部。



2 全掌平推法

以全掌掌面为着力点，沿经络、肌肉纤维走行方向单向推进。

操作技巧 用力要稳，肩、肘、腕关节在按摩时应当放松，速度稍慢而均匀，频率在40~60/分钟。

适用部位 腹部、腰背部等体表肌肉较丰厚处。

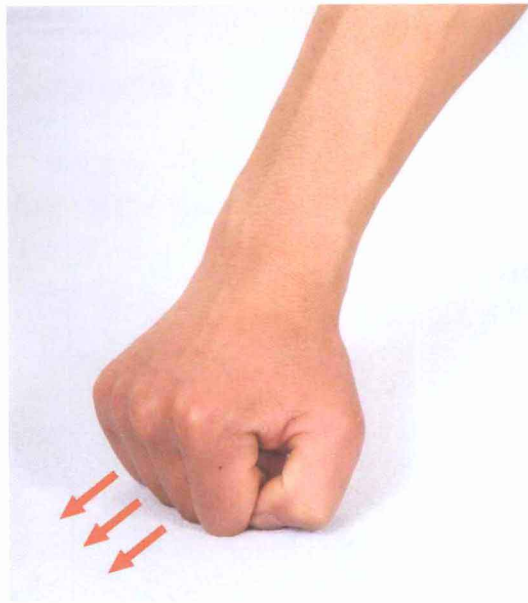


3 掌根平推法

将掌根着力于按摩部位，做单方向直推。

操作技巧 手臂要伸直，不能屈肘，以手臂的作用力带动掌根的推力。

适用部位 躯干、四肢部。



4 拳平推法

平握拳状，以示指、中指、环指、小指的指间关节突起处着力或以拇指第二节桡侧面和食、中、环、小指第二节着力，向一定方向推进。

操作技巧 力度和速度均匀适中，频率在50~70/分钟。

适用部位 脊柱两侧。

揉法

揉法是指用手指的指腹、大鱼际或手掌的掌面轻按于按摩部位上，带动该处皮下组织，做轻柔和缓的回旋转动的手法。揉法根据不同着力部位可分为掌揉法和指揉法。

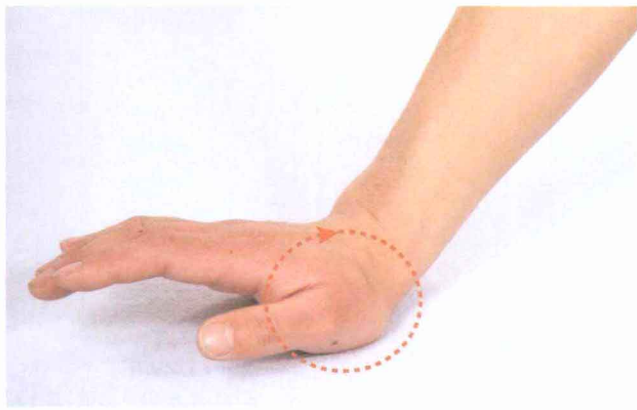
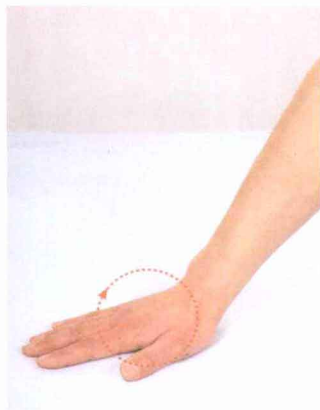
揉法与摩法有相似之处，揉法比摩法着力更重一些，操作时以能带动体表皮下组织为宜。

功效 揉法具有缓痉止痛、消积导滞、活血化瘀、祛风散寒的作用。

操作要领 用力轻柔和缓，由轻到重再到轻，动作以顺时针为主，要有节律，速度均匀，移动要缓慢。

1 掌揉法

可分为全掌揉和掌根揉两种。



①全掌揉：以单手或双手的全掌着力于按摩部位，既可吸定一处，也可边揉边缓慢移动。

操作技巧 手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动；力量应轻柔一些，掌揉频率一般为每分钟120~150次。

适用部位 头面部、肩颈部、胸腹部、四肢部。

②掌根揉：以掌根着力于治疗部位，前臂和腕关节同时用力，进行轻柔和缓的旋揉。

操作技巧 按摩时以腕关节的运动带动掌根运动。

适用部位 胸腹、四肢肌肉部。

拍法

拍法是指用拇指的指腹或手掌掌面着力，五指并拢，虚掌着力于按摩部位，用手腕力量带动手掌平稳有节奏地反复拍打按摩部位。拍法分为四指拍打法、指背拍打法、虚掌拍打法、五指散拍法四种。常用的是四指拍打法、虚掌拍打法和五指散拍法。

功效 拍法有舒筋活络、行气活血、解除痉挛等作用。

操作要领 拍法通常以腕关节的摆动为发力点，操作时肩、肘、腕放松，拍打时轻巧而有弹力，动作协调灵活，频率应均匀，每分钟80~160次。



1 四指拍打法

即示指、中指、环指、小指并拢，平放拍打部位，使皮肤微红为宜。

操作技巧 以四指的指腹作用于按摩部位，进行轻击、轻拍。

适用部位 头面、四肢部。



2 虚掌拍打法

五指并拢，手指屈曲如铲子状，拍打治疗部位。

操作技巧 以手指的指腹以及掌根作用于按摩部位，着力点固定不移。

适用部位 头项、肩颈、胸腹、腰背、四肢部。



3 五指散拍法

五指散开，伸直，以小指前外侧拍打治疗部位。

操作技巧 五指散开的时候，以小指的前外侧为着力点。

适用部位 头项、肩颈、胸腹、四肢部。

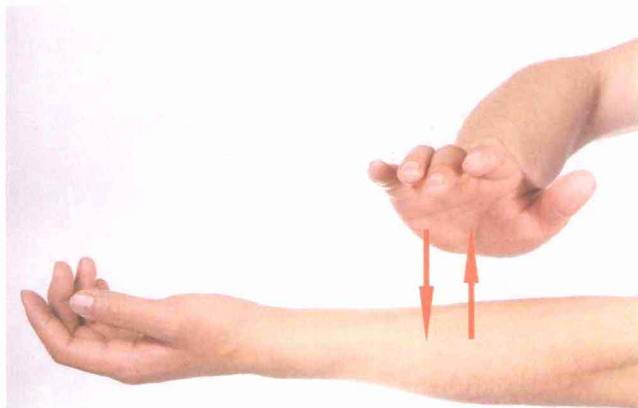


2 指尖击法

用指端轻轻击打治疗部位，如雨点下落一般。

操作技巧 以指尖着力，有节律地击打治疗部，击打时应有弹性。

适用部位 头面部、胸胁部。

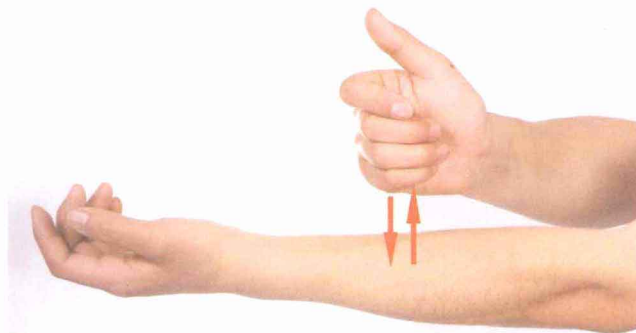


3 掌击法

手指自然伸直，用掌根部击打治疗部位。

操作技巧 以腕部活动带动掌根做快速而有节奏的叩击，发力时要有弹性。

适用部位 头顶部、颈项部、腹部、腰背部、四肢部。



4 拳击法

手握拳，击打治疗部位。

操作技巧 以腕部活动带动拳眼快速而有节奏的叩击按摩部位，用力要有弹性。

适用部位 腰背部、四肢部。

掐法

掐法又称抓法，是指用指甲着力重按穴位的方法。掐法用力较重，刺激面积较小，因此属于强刺激手法。

功效 掐法具有开窍醒脑、回阳救逆、止痛解痉的作用。

操作要领 掐法在掐的时候要深浅适宜，逐渐用力，以不刺破皮肤为宜。



拇指掐法

拇指微屈，以拇指的指甲或桡侧着力于体表穴位进行按压。

操作技巧 以指甲垂直用力按压重刺，但不能掐破皮肤。

适用部位 身体各部位。

滚法

滚法是指以手掌背部近小指侧紧贴于按摩部位上，交替进行往返滚动的方法。

功效 滚法具有疏通经脉、活血化瘀、松解粘连、滑利关节、解痉止痛的作用，可增强肌肉活动能力，促进血液循环，消除肌肉疲劳。

操作要领 肩关节自然下垂，肩臂自然放松；滚动时要压力均匀，动作协调而有节律性，不可忽快忽慢或时轻时重。

掌背滚法

以手掌背部近小指侧着力于治疗部位，掌指关节略屈曲，通过腕关节的活动使手背小指侧在治疗部位连续不断地来回滚动。

操作技巧 用掌背着力，缓慢而有节奏地在按摩部位移动，发力应深沉，使力度深透进按摩部位。

适用部位 头顶、肩背、四肢部。

