

对呢按摩

分步图解

【家庭养生秘笈】



窦思东 黄清豹◎编著

用对按摩，病自松解

权威专家最新力作，

对症按摩易学易用。

近50种常见疾病及近10种

亚健康状态的按摩疗法，

惠及全家老少健康。

应急按摩及骨、关节和肌肉疾病

的按摩疗法，突显按摩优势。

近30种美容美体、养生益寿、

全身保健按摩法，

轻轻松松健美强身。

附赠
人体经穴
全彩挂图



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

「家庭养生秘笈」

对

按摩

分
步
图
解

编著

窦思东 黄清豹



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

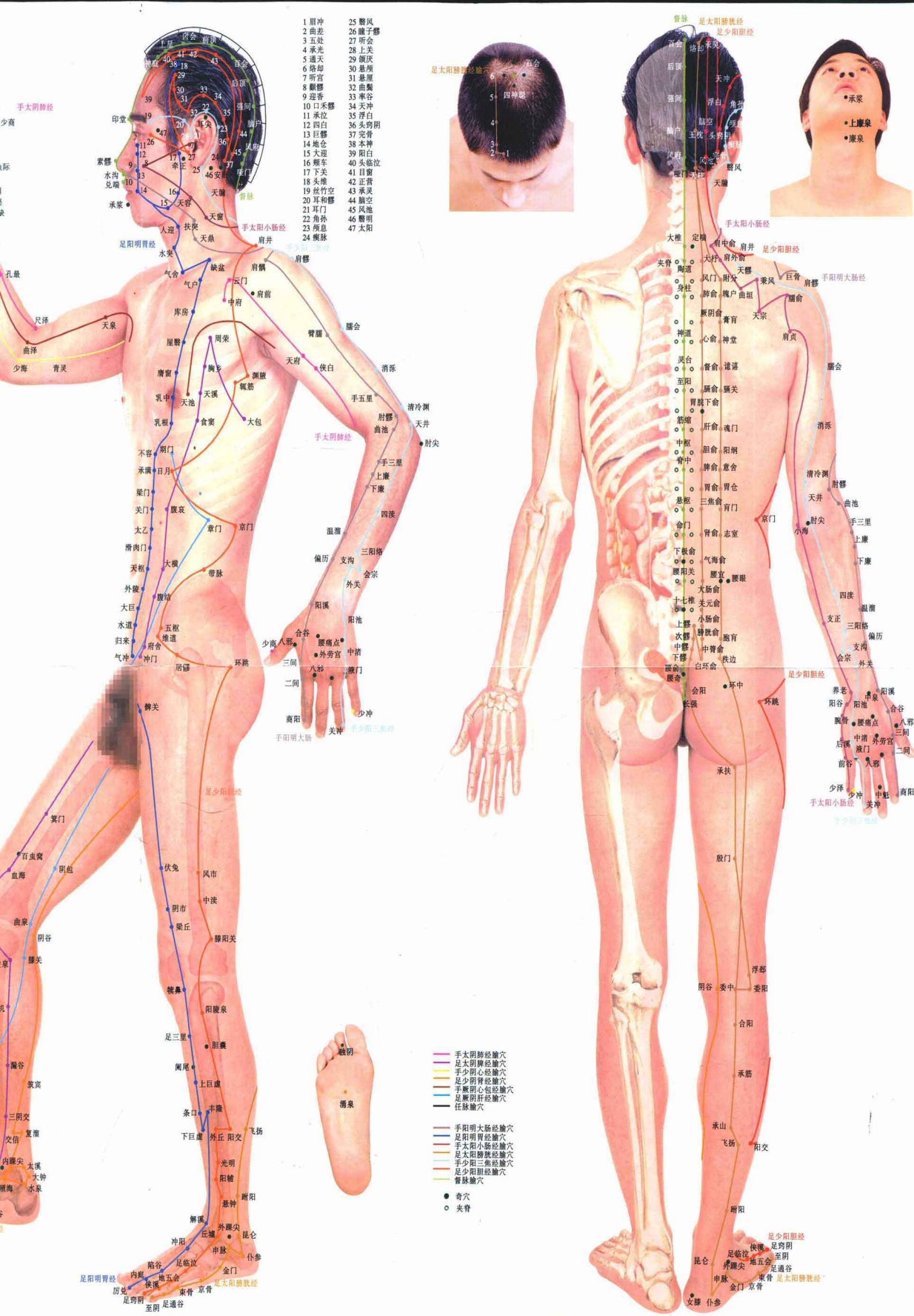
对症按摩分步图解 / 窦思东, 黄清豹编著. — 福州:
福建科学技术出版社, 2011.3
(家庭养生秘笈)
ISBN 978-7-5335-3716-6

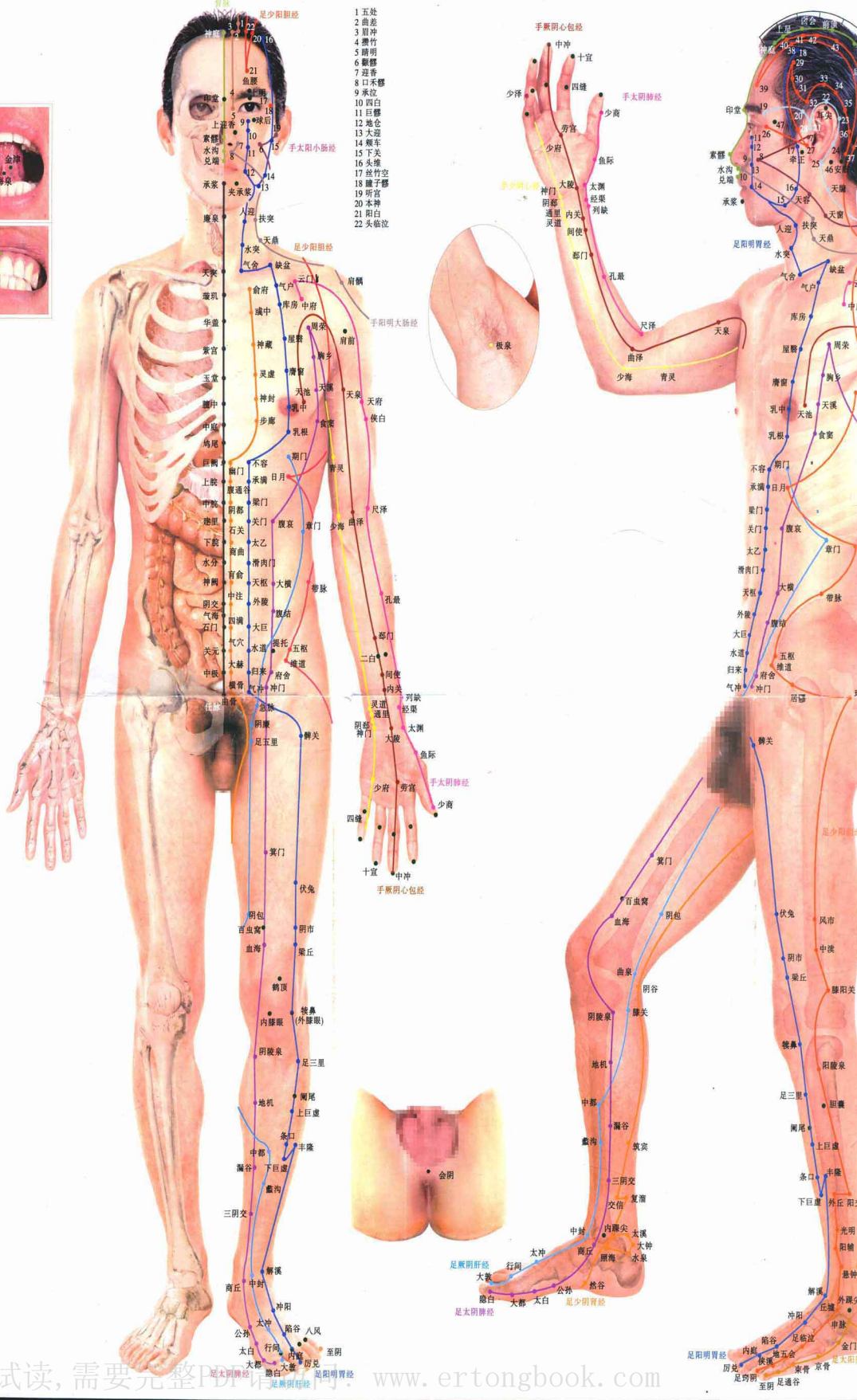
I. ①对… II. ①窦… ②黄… III. ①按摩疗法 (中
医) — 图解 IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150267 号

- 书 名 对症按摩分步图解
家庭养生秘笈
编 著 窦思东 黄清豹
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 福建科学技术出版社装帧室
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1 / 16
印 张 13
插 页 1
图 文 208 码
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3716-6
定 价 28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换





- 1 玉枕
- 2 曲差
- 3 眉冲
- 4 攒竹
- 5 睛明
- 6 承泣
- 7 迎香
- 8 口禾髎
- 9 承泣
- 10 四白
- 11 巨髎
- 12 地仓
- 13 颊车
- 14 颊车
- 15 下关
- 16 头维
- 17 丝竹空
- 18 廉泉
- 19 明堂
- 20 本神
- 21 白会
- 22 头临泣

- 1 玉枕
- 2 曲差
- 3 眉冲
- 4 攒竹
- 5 睛明
- 6 承泣
- 7 迎香
- 8 口禾髎
- 9 承泣
- 10 四白
- 11 巨髎
- 12 地仓
- 13 颊车
- 14 颊车
- 15 下关
- 16 头维
- 17 丝竹空
- 18 廉泉
- 19 明堂
- 20 本神
- 21 白会
- 22 头临泣

致读者

To Our Readers

今天，我们生活在一个科技飞速发展的时代，享受着高度文明的现代化带来的种种便捷，但也饱受各种现代文明病、新型传染病以及层出不穷的亚健康问题的困扰：肥胖症、抑郁症、颈椎病、空调病、鼠标手……越来越多的现代文明病肆意困扰人们的正常生活；糖尿病、高血压、心脏病无情地“吞噬”着人类的健康，甚至于这些原属于老年人“专利”的慢性病，近年来却越来越多地出现于中青年人群中；“非典”、禽流感、手足口病、甲型H1N1流感等新型传染病肆虐，甚至于引发全球性的爆发流行；“过劳死”、自杀性事件、各种英年早逝的悲剧，频频见诸报端……这一切都仿佛是浮华背后深埋的一颗令人堪忧的“地雷”！

人们不禁要问：为何文明的进步换来的却是人类健康状况的退步？古希腊医学家希波克拉底曾经说过：“人越是远离自然，

便越是接近疾病。”遗憾的是，在人类文明的进程中，我们不但没有接近自然，反而却越来越远离自然，从而也就失去了自然对于人类最朴素的关怀，甚至遭到了自然的惩罚。

事实上，人体对于疾病天生就具有自然的抵御能力，只是作为现代人的我们越来越习惯于依赖现代医疗手段的频繁干预，从而忽略了这种与生俱来的力量。早在远古时期，人们就发现，只要对身体的某一部位给予适当刺激，一些病痛就能随之缓解或痊愈，由此人们认识到身体某些部位对于治疗某些疾病具有特定的作用，于是便逐渐形成了刮痧、按摩、足按、艾灸等既可保健又可治疗的绿色生态自然疗法。

为了让大家深入地了解这些中医传统的自然疗法，利用它们来捍卫自己的健康，我社诚邀具有丰富临床与教学经验，并且在保健图书写作方面经验丰富的专

致读者

To Our Readers

家执笔编写了“家庭养生秘笈”系列丛书。您面前的这本《对症按摩分步图解》，它涵盖了按摩在防病治病、日常养生以及美容保健等方面的独特功效与应用。全书分4个章节，从按摩入门知识讲起，到按摩常用穴位的定位与应用，再到常见健康问题（包括常见的亚健康问题）的按摩疗法，以及日常养生、保健、美容

按摩法，并配以真人操作示范图，分步骤讲解按摩方法，以帮助读者更轻松、更愉快、更便捷地学以致用。

我们希望本书能带领您全方位地了解按摩，哪怕是促使您开始关注自己及家人的健康也是一种收获！让健康掌握在自己的手中，毕竟在科技高速发展的今天，我们更需要投资健康！

第1章

按摩入门必修课

按摩的作用 /2

按摩的特点 /3

按摩的体位 /4

自我按摩 /4

他人按摩 /4

按摩的常用手法 /5

按法 /5

摩法 /6

推法 /7

拿法 /8

点按法 /8

拍法 /9

叩击法 /9

揉法 /10

擦法 /10

搓法 /11

拨法 /12

理法 /12

抖法 /13

摇法 /13

按摩的辅助介质 /14

按摩的适应证 /16

按摩的禁忌证 /16

按摩的注意事项 /17

手法选择 /17

手法补泻 /17

施术注意事项 /18

疗程与疗程 /18

第2章

按摩常用穴位

头面部 /20

百会 /20

印堂 /20

太阳 /20

阳白 /21

睛明 /21

攒竹 /21

水沟（人中） /21

颈部 /22

风池 /22

胸腹部 /22

膻中 /23

中脘 /23

天枢 /23

气海 /24

关元 /24

腰背部 /24

大椎 /25

肩井 /25

风门 /25

肺俞 /26

心俞 /26

肝俞 /26

脾俞 /27

肾俞 /27

命门 /27

志室 /28

腰阳关 /28

华佗夹脊穴 /28

上肢部 /29

曲池 /29

尺泽 /29

内关 /30

列缺 /30

合谷 /30

劳宫 /31

下肢部 /31

秩边 /31

居髂 /32

环跳 /32

阳陵泉 /32

委中 /33

足三里 /33

三阴交 /33

涌泉 /34

阿是穴 /34

附1 人体简单取穴方法 /34

附2 取穴常见问题解答 /36

第3章

常见健康问题的按摩疗法

应急按摩 /38

中暑 /38

晕厥 /41

昏迷 /43

岔气（呼吸肌痉挛）/45

小腿抽筋 /47

骨、关节和肌肉疾病 /50

落枕 /50

颈椎病 /53

肩关节周围炎 /55

网球肘 /58

腕关节扭伤 /60

急性腰扭伤 /63

慢性腰肌劳损 /66

坐骨神经痛 /68

踝关节扭伤 /70

内外妇男科疾病 /73

发热 /73

咳嗽 /75

感冒 /77

支气管炎 /79

哮喘 /82

呕吐 /84

呃逆（膈肌痉挛）/86

泄泻（腹泻）/88

便秘 /90

胃痛 /92

胃下垂 /94

消化性溃疡 /96

胆石症 /98

糖尿病 /101

冠心病 /102
高血压 /104
头痛 /106
眩晕 /109
面瘫 (面神经麻痹) /110
牙痛 /112
三叉神经痛 /114
慢性咽炎 /116
慢性鼻炎 /118
阳痿 /120
月经不调 /122
痛经 /123
闭经 /125
经前紧张综合征 /127
更年期综合征 /129
慢性盆腔炎 /131
急性乳腺炎 /133
瘰病 /134
老年性痴呆 /136
考试综合征 /138

常见亚健康不适症 /139

精神疲劳 /139
失眠多梦 /142
不思饮食 /144
四肢不温 /146
上肢酸痛 /147
下肢酸软 /148
腹胀不适 /150
精神郁闷 /152
记忆力下降 /154

第4章

美容养生保健按摩

美容美发 /158

去皱防皱 /158
美白祛斑 /161

乌发美发 /163

减肥塑身 /165

面颈部减肥 /165
肩背部减肥 /167
臂部减肥 /168
腹部减肥 /169
臀部减肥 /170
腿部减肥 /171

养生益寿 /172

醒神益气 /172
养心安神 /173
补心健脑 /175
增强免疫 /176
舒缓情绪 /177
强筋健骨 /178
明目养肝 /179
强腰壮肾 /180
宽胸理气 /181
延年益寿 /182

全身保健 /183

头面部保健 /183
眼部保健 /185
鼻部保健 /186
耳部保健 /188
咽喉保健 /189
颈部保健 /191
胸部保健 /193
腹部保健 /195
腰部保健 /197

第1章

按摩入门必修课

在原始社会，人类在生产劳动过程中或同野兽搏斗的过程中，难免会受伤，出现疼痛。出于本能，他们用手去抚摸、按揉，逐渐发现一些手法能够缓解病痛，于是人们便重复应用这些能够祛除病痛的抚摸、按揉手法。随着时间的推移，这些手法得到了积累和发展，逐步形成了我国的按摩术。

按摩的作用

按摩，也叫推拿，指用手在身体上推、按、捏、揉，以疏通气血经络，调整人体功能。它是我国劳动人民在长期同疾病斗争的过程中逐步总结认识并发展起来的，在我国有悠久的历史，是中华民族的宝贵财富。

按摩以手法作用于人体肌表，通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，使人体内部的各种机能逐渐趋于正常，从而达到强健身心、预防疾病、延年益寿的目的。正所谓“有病治病，无病健身”。那么按摩是如何发挥“有病治病，无病健身”的作用的呢？

1. 调节经络系统 经络是运行全身气血的通路，它将人体的各部分联系成一个统一、协调而稳定的有机整体。人体就是依赖它运行气血，发挥着内营脏腑、外御病邪的作用。当经络的生理功能发生障碍时，气血失调，百病皆生。按摩能调节经气，通过经络影响脏腑、组织的功能活动，使百脉疏通、五脏安和。例如因饮食积滞、消化不良或腹部引风受寒引起胃脘胀、腹泻等症，可通过按摩手法作用于腹部而消除胀满、缓解腹泻。

2. 调节脏腑功能 脏腑是主持人体生命活动的主要器官。按摩以不同手法刺激体表一定部位，通过神经系统对内脏功能活动产生一定影响。缓和、轻微连续刺激，对中枢神经有抑制作用；快速、较重的短暂的刺激，可使中枢神经兴奋。按此规律，按摩会使内脏器官得到调节。如点按脾俞、胃俞，能缓解胃肠痉挛，止腹痛；按揉足三里，既能使分泌过多的胃液减少，也可使分泌不足的胃液增多；按揉内关穴，能使高血压的动脉压下降，也能使处于休克状态的动脉压上升。

3. 促进气血运行 气血是人体活动的基础，人体的脏腑组织需要气血的供养才能发挥它的功能。若气血失调，脏腑功能将发生异常。按摩能促进气血的生成和运行，从而使人体气血充沛、平衡。

4. 滑利筋骨关节，修复组织 人体筋骨受损，常常出现疼痛、瘀血、关节肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等现象，也就是“不通则痛”。按摩通过舒筋通络、理筋整复、活血化瘀，有助于松解粘连、滑利关节，能有效改善甚至消除上述现象，达到“通则不痛”的目的。

小贴士：按摩与推拿名称的由来及区别

按摩，又叫推拿。按摩是自古以来的一贯称谓，源于最为常用的手法——按法和摩法，合而名之就成了“按摩”；而推拿一词首见于我国明代的小儿按摩书籍中，这是因为小儿的身体柔弱、瘦小，只能以推法、拿法等平和的手法为之，故名曰“推拿”，以有别于成人的按摩手法。实际上，按摩和推拿，两者只是义相同而名不一，在我国北方习惯上叫按摩，南方则多以推拿称之。

但是，按摩和推拿有些时候还是有差别的。比如，中医的按摩可以叫推拿，而西洋按摩、印度按摩、泰式按摩等就不能叫推拿，推拿就一定是咱们中医的按摩，是中医学的一门学科。

也有人认为，推拿属于医疗行为，必须由医生来做，而普通按摩则不一定是医生来做，任何人只要经过一定时间的培训就可以为人按摩。即推拿主要侧重治疗，而按摩主要侧重保健。

按摩的特点

按摩是一种在人体体表进行手法操作的自然疗法。因其具有简、便、验、廉的特点，越来越多的人开始喜爱按摩，越来越多的人开始享受按摩带来的种种益处，按摩正逐渐走进千家万户。

1. 简 即简单。虽然按摩的手法颇多，但都不是高难度的专业技术，它简单易懂，易学易用，可在家自我操作。

2. 便 即方便。按摩不需要特殊的工具、复杂的设备，甚至只要徒手就可以进行操作，因此非常方便，易于推广。

3. 验 即有效。按摩是人们在生产、生活实践中总结、积累而成的自然疗法，其手法经历了数千年的发展，经过历代医家的反复研究，去伪存真，各种手法都精益求精。而且按摩的适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用相应的手法进行按摩。因此它是安全、有效的。

4. 廉 即经济。正如上面所说，按摩不需要特殊的工具、复杂的设备，即使是按摩所用的介质，取材也很方便，因此花费少，甚至不花钱就能解决问题。

按摩的体位

自我按摩

自我按摩对人体是十分有益的，在按摩过程中可使人体得到充分的放松，“有病治病，无病保健”，而且还十分方便，可以不用任何工具，也不必求助于其他人。进行自我按摩时，选取体位主要应遵循两个原则：舒适，便于操作。

1. 卧位 进行自我按摩最佳的体位是平卧位，用老百姓的话说，就是平躺着。可以在家中平躺在床上（最好是木板床），也可以在地板上铺上地毯或床垫，然后平躺上面。平躺时，面部朝上，头自然摆正，头部及背部可用枕头稍垫高，但注意枕头的高度应适宜，全身要自然放松。平卧位适合于各类人群，对体质比较虚弱的人尤为适宜。至

于有心脏病、哮喘或体力极差的人，由于平卧位可能会加重症状而引起不适，这时也可采用半卧位，即在平卧位的基础上，将上半身及头部垫高，斜靠在床上。

2. 坐位 坐位是自我按摩中应用最为普遍的姿势。可以端坐在高度适宜的椅子上，也可以盘腿坐在家中的床上。端坐位时，头部自然摆正，松肩含胸，全身自然放松，臀部的 $\frac{1}{3}$ 或 $\frac{1}{2}$ 平稳地坐在椅子上，两腿自然分开，两膝与肩同宽，两脚平直向前。盘腿坐时应注意时间不宜过长，以免引起腿部麻痹。无论怎么坐着，都应让自己觉得舒适，同时尽量充分暴露要操作的部位。

他人按摩

由他人实施按摩时，选择体位以既有利于暴露操作部位，又便于按摩的施术，较长时间操作而不致疲劳为原则。

1. 按摩头面部、胸腹部、四肢前内侧 受术者取仰卧位，平卧于床上，面部朝上，双上肢置于身体

两侧，双下肢自然伸直。施术者站立或跪坐于床的右侧，与受术者同一方向。

2. 按摩头项部、脊背部、腰骶部及下肢背面 受术者取俯卧位，面部朝下或头转向一侧，双上肢置于身体两侧，或屈肘放于头侧，或

双手叠放，垫于颏（下巴）下，双下肢自然伸直。施术者站立或跪坐于床的右侧，与受术者同一方向。

3. 按摩身体侧面 受术者取侧卧位，面部朝向一侧，身体一侧在下，双腿自然屈曲，或下方的腿伸直，上方的腿屈曲，下方的上肢屈曲，置于头侧，上方的上肢自然伸直，置于体侧，或撑于体前床面。施术者站立或跪坐于床的右侧。

4. 按摩头面部、颈前部 受术者取仰靠坐位，端坐于靠背椅上，头

部仰靠于椅背上，充分暴露颈前部。施术者站立于椅子的右侧。

5. 按摩头项部、上背部 受术者取俯伏坐位，面对椅背，跨坐于靠背椅上，双手叠放于椅背，头部俯伏其上，暴露背部。受术者站立于椅子右侧。

6. 按摩侧头部、面颊部及耳周 受术者取侧伏坐位，面对椅背跨坐于靠背椅上，双手叠放于椅背，头部侧伏其上。受术者站立于椅子的右侧。

按摩的常用手法

在按摩的过程中，要长时间地运用手法，势必消耗很大的能量，所以，一定要合理运用手法，掌握用力原理，熟练掌握手法要领，才能更好地发挥按摩的作用，达到事半功倍的作用。

按摩手法种类繁多，同一疾病可以用不同的手法按摩，不同疾病也可用同一种手法按摩。在选择手法时，应根据手法特点，综合病情、部位、体质等具体情况，择优选用。

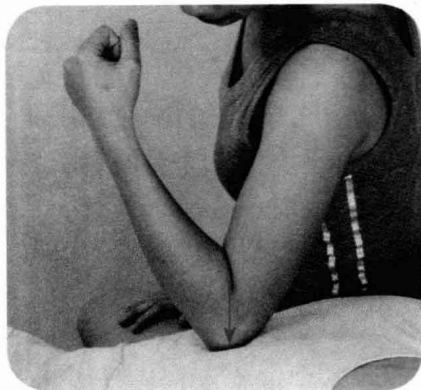
按 法



↑ 指按法



↑ 掌按法



↑ 肘按法

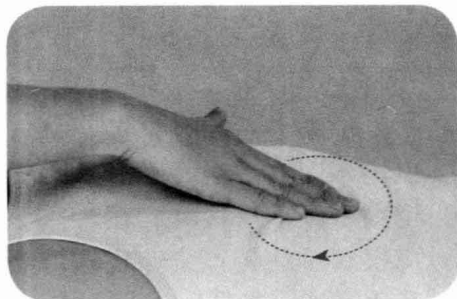
手法：以手指、掌的不同部位或肘尖置于施术部位，逐渐用力加压。可分为指按法、掌按法以及肘按法。

要领：按压时方向应垂直，着力点应固定不移，力度应由轻到重，稳而持续，忌用暴力。

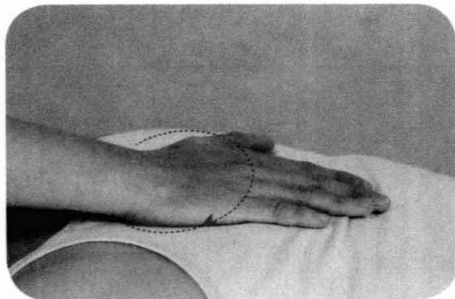
作用：疏松肌筋，理筋正复，调和气血。

注意事项：按法与压法在操作上极相似，压法在时间上较按法长，在力度上较按法大。

摩 法



↑ 指摩法



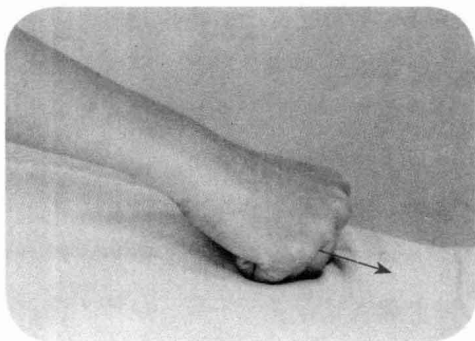
↑ 掌摩法

手法：以手指或掌贴附于体表施术部位，有节律地做直线或环行摩动。可分为指摩法、掌摩法。

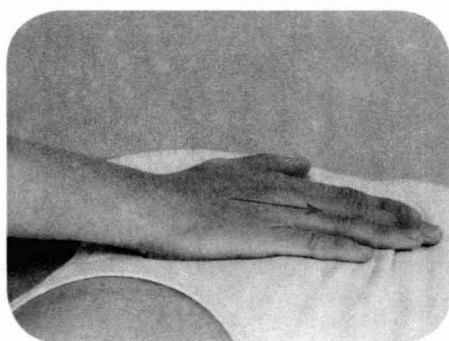
要领：①摩动时压力要均匀一致，动作要轻柔。②指摩宜快，每分钟约120次。掌摩稍重、缓，以每分钟100次为宜。③掌摩法手掌要自然伸直，贴附于施术部位，腕关节放松，以掌心 and 掌根为着力点，在腕及前臂带动下，持续、连贯、有节奏地环转摩动。

作用：宽胸理气，健脾和胃，疏散风寒，活血散瘀。

注意事项：①摩法可以沿顺时针方向摩动，也可以按逆时针方向摩动，以顺时针为主。②顺摩为补，逆摩为泻。③摩法速度可急或缓，急摩为泻，缓摩为补。



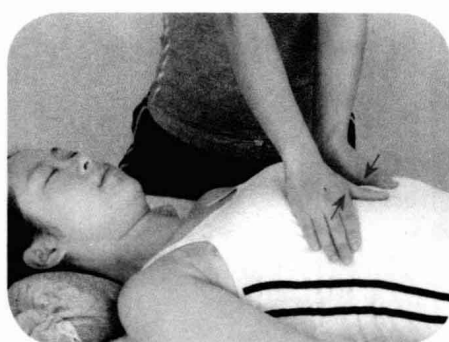
↑ 平推法



↑ 直推法



↑ 分推法



↑ 合推法

手法：用指、掌、拳或肘部着力于受术部位，向下、向外或向前推挤。可分为平推法、直推法、分推法、合推法等。

要领：①施术者手要紧贴于施术部位的体表，带动皮下组织一起推动。②平推法用力较重，着力要均匀柔和、平稳着实、协调一致，推进速度宜缓慢。③平推法、直推法必须直线推动，不可偏斜和跳跃。④分推法两手向两侧分开推动，即可直线移动，亦可沿体表做弧形推动。⑤合推法两手推动合拢，用力要均匀、对称而持续。

作用：疏通经络，理筋活血，消瘀散结，解痉止痛，调经镇痛，清利头目，开胸利膈，消积导滞。

注意事项：①推法与擦法有相似之处，都是直线运动，但平推是单向运动，对体表压力较大，速度亦慢，不要求皮肤出现潮红和温热。②施术前施术部位宜涂抹少量油性介质，以保持皮肤滑润，避免损伤皮肤。