

# 按摩保健图解

## 镇痛·减压

王巍 主编

长沙按摩（骨科）医院倾力合作



把压力和疲劳通过按摩的手法，从我们的经络中赶出去！  
通过特定穴位的按压和刺激，让痛苦在身体里消失！  
不烦不痛，生活轻松！



办公室和生活减压图解  
定点按压 消除疲劳  
镇痛解乏 缓解压力

湖南科学技术出版社

现场实拍  
超值赠送  
VCD光盘

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

保健按摩图解. 镇痛·减压 / 王巍主编. —长沙:  
湖南科学技术出版社, 2011  
ISBN 978-7-5357-6787-5

I. ①保… II. ①王… III. ①止痛 - 按摩疗法 ( 中医 )  
②心理保健 - 按摩疗法 ( 中医 ) IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第123102号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

保健按摩图解

### 镇痛·减压

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 张 苗 徐 淮 胡湘君

摄 影: 孙 宾

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

书 号: ISBN 978-7-5357-6787-5

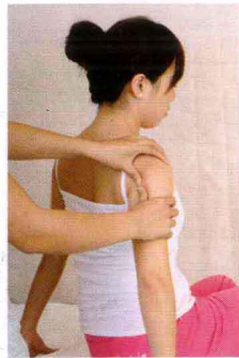
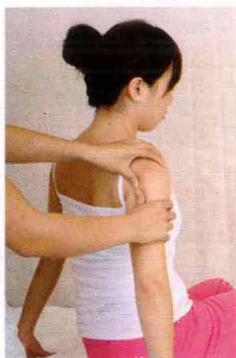
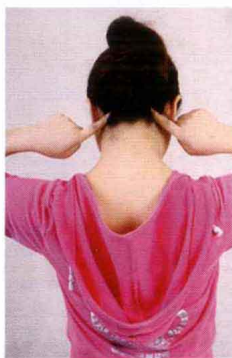
定 价: 26.80元

( 版权所有·翻印必究 )

# 按摩保健图解

镇痛·减压

王 巍 主编





# 前 言

在远古时代，人类茹毛饮血，生活极度困难，除了面对天灾与野兽，他们还需要面对自身的疾病和衰老。我们的古人不断实践和摸索，通过长时间的经验累积，他们发现通过按摩身体的特定部位，就可以治疗和缓解很多的疾病。这个方法经过漫长的发展，终于成为了今天的推拿按摩。

中医认为人体内流动着气，气的运动被称为气机。气机就像洋流一样，洋流变化会引起全球的气候变化，洋流异常全球的气候就会剧变。同样，气机左右着人的健康。气机顺畅则机体正常运行；气机不畅人就会生病。

推拿按摩通过刺激人体一定的穴位，以激发、调节体内的经络之气，使人体新陈代谢旺盛，调动体内的正气抵御邪气，从而起到消除疲劳、调节体内环境、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

按摩的手法有按法、摩法、推法、拿法等，根据防治和调养的需要可分别采用。

按摩的力度要适度。正常的反应是酸胀或轻度疼痛，以及出汗、发热、呼吸畅快和有舒适感。如果出现疼痛不适或无感觉，在按摩部位出现青紫或瘀斑，则应停止按摩。

按摩师在按摩前要将手上的指甲修圆，将手洗净。如果天气寒冷，在给别人按摩前应先将双手搓热或温暖后再进行。

按摩不宜饭后立即进行，饭后1小时是最佳的按摩时间。

通过推拿按摩，不仅可以帮助自己和家人朋友消除压力、养生、美容、治疗和预防疾病，还能加强和他人的沟通，有利于社会交际和情感交流。

希望本书能对您有所帮助。

## 第一章 按摩保健的基本知识

按摩保健的起源	6
按摩保健的好处	8
按摩保健的注意事项	9
按摩的禁忌症	10
按摩的基本手法	11
简易穴位图	14

## 第二章 镇痛篇

头部镇痛	17
治疗头部疼痛的主要穴位	18
按摩治疗头部疼痛	19
头部保健按摩	21
颈部镇痛	22
治疗颈部酸痛的主要穴位	23
按摩治疗颈部酸痛	24
颈部保健按摩	26
肩部镇痛	27
治疗肩膀酸痛的主要穴位	28
按摩治疗肩部酸痛	29
肩部保健按摩	31
手臂镇痛	32
治疗手臂酸痛的主要穴位	33
按摩治疗手臂酸痛	34
手臂保健按摩	36

腰部镇痛	37
治疗腰部酸痛的穴位	38
按摩治疗腰部酸痛	39
腰部保健按摩	41
膝部镇痛	42
治疗膝部酸痛的穴位	43
按摩治疗膝部酸痛	45
膝部保健按摩	47
腿部镇痛	48
治疗腿部酸痛的主要穴位	49
按摩治疗腿部酸痛	50
腿部保健按摩	52
足部镇痛	53
治疗足部酸痛的主要穴位	54
按摩治疗足部酸痛	55
足部保健按摩	57

# 目 录



## 第三章 减压篇

压力的概念	60
压力指数自我测试	61
压力的来源	63
压力的影响	64
承受压力的主要人群	69
<b>放松肌肉</b>	70
放松肌肉的方法	71
手臂放松按摩	72
大腿放松按摩	74
小腿放松按摩	75
腰部放松按摩	76
<b>放松大脑</b>	77
放松大脑的方法	78
大脑放松按摩	80



消除眼部紧张	83
放松眼部的办法	84
消除眼部紧张按摩	85
<b>缓解颈部僵硬</b>	88
缓解颈部僵硬的方法	89
缓解颈部僵硬按摩	90
<b>缓解胀气</b>	92
缓解胀气的方法	93
缓解胀气按摩	94
<b>缓解食欲不振</b>	96
食欲不振的原因	97
缓解食欲不振按摩	98
<b>缓解失眠症</b>	101
失眠的危害	102
提高睡眠质量的方法	104
缓解失眠症按摩	105
<b>防治脱发</b>	107
防治脱发的注意事项	108
防治脱发按摩	109
<b>防治前列腺炎按摩</b>	110
办公室按摩	112
家庭按摩	116

# 按摩

## 保健的基本知识

### 第一章

注手太阴、阳明；阳明注足阳明

注手少阴、太阳；太阳注足太阳

注手心主、少阳；少阳注足少阳

厥阴复还注手太阴。别络十五，皆因

转相灌溉，朝于寸口，人而

生也。

出子太渊；心之原，出

出子太溪；少阴之原，出

出子冲；胃之原，出子冲

出子京；膀胱之原，出子京

出子腕；小肠之原，出子腕

何也？

皆以俞为原者，何也？



# 按摩保健的起源

按摩，又称推拿，古称按跷、案机，是我国劳动人民在长期与疾病的斗争中总结积累和发展起来的医疗技术。在原始社会，我们的先人在生产劳动时或与野兽搏斗中不可避免地遭遇病痛，他们本能地用手去抚摸、按揉来减轻痛苦。人类本能地重复运用一些能够祛病的抚摸、按揉手法，经过长时间的积累，这些手法得到发展和继承。在几千年前，祖先们就为按摩奠定了基础，并逐步形成今天的按摩学科。从商代殷墟出土的甲骨文卜辞中可以发现，早在公元前14世纪，就有“按摩”的文字记载。

在《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤药、酒，而以桥引、案机、毒熨等法。”古籍中记载的“齐摩”、“案机”、“桥引”都指的是按摩。

春秋战国及其以前时期，《老子》、《庄子》、《荀子》、《墨子》等著作也提到了锻炼及自我按摩的方法。《周礼疏》中记载的扁鹊治愈虢太子尸厥的医案，不仅说明这种综合性治疗产生的神奇效果，而且说明按摩在临床应用中的重要作用。

《黄帝内经》不仅记载了按摩的起源，而且指出了按摩的作用和应用。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”指出了经络不通、气血不通，人体中的某个部位就会出现疾患，在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。在这个时期出现了我国第一部按摩专著《黄帝歧伯·按摩十卷》。

魏晋南北朝时期，按摩方式受道家、佛家学术思想影响很大，按摩的手法被推衍出搓、抖、缠、捻、滚、揉六法。

隋唐时期是按摩的兴旺时期。隋《百官志》中记有“太医院有主药二人……按摩博士二人”，从行政上设置了按摩专科，并授以一定的职位。《唐·六典》说：“太医署有按摩工56人，按摩生115人。”这不仅划分了按摩师的等级，同时也将按摩纳入医学教育的范畴。唐天宝年间，按摩术还传入了日本、朝鲜、印度等国。

宋金元时期，按摩作为一门医术被广泛使用。该时期按摩发展的特点是注重



按摩适应症和手法应用方式的探讨。

明代是按摩学术第二个兴盛时期。在明代，不仅设置了按摩专科，而且按摩在小儿科疾病的治疗中积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。

在清代，按摩学术又形成了一个新的分支——正骨按摩。官方编纂的《医宗金鉴·正骨心法要旨》里，把按摩列入“正骨八法”之中，提出正骨的手法有“摸、接、端、提、推、拿、按、摩”。清代有许多关于按摩的著作，如《推拿易知》、《推拿图解》、《小儿推拿直录》、《厘正按摩要术》等。这些著作不但积累了按摩临床经验，而且在理论上也有了很大提高，对推拿的治疗法则和适应症，也有了比较系统和全面的阐述。

民国时期由于受西方文化的冲击和影响，政府歧视中医，加之战乱频繁，使按摩术的发展陷入史上最低潮时期。但在这种劣境中也出现了一些名医和按摩名著。女中医马玉书著《推拿捷径》一书，用歌赋形式将难解的推拿手法编写出来；曹泽普的《按摩术实用指南》一书注重解剖知识和机械力的作用；杨华亭的《华氏按摩术》集古代秘法和现代西洋之生理、病理、解剖、电磁学等于一体。

新中国建立初期，沉没欲绝的中医学枯木逢春，蓬勃发展。改革开放后，推拿事业得到更大发展，学术范围扩展到心脑血管、神经、内分泌等学科中。在传统按摩手法的基础上又发展出来捏脊疗法、推拿麻醉，并运用于临床。从20世纪70年代起，许多按摩推拿器械不断问世。新中国建国初期与国际推拿界学术交流很少，国外推拿技术只是近30年来才发展得很快。现在全世界在关注着推拿这一古老而又年轻的学科，许多外国学者纷纷来中国学习取经。相信不久的将来，富有浓郁中华民族特色的推拿按摩术会在全世界范围内得到迅速的传播和发展。

# 按摩保健的好处

按摩是人们最放松的体验之一。除了放松身心以外，它还可以消除压力，让人们充分享受按摩带来的种种好处。

按摩是一种通过揉、敲、捏等手法从身体外部进行的物理疗法。按摩推拿分成许多种，通常以起源的国家来划分流派。大致分成东方按摩和西方按摩。东方按摩如传统中式、日式、泰式等；西方按摩如瑞典按摩、结缔肌肉治疗。每一种按摩都会带给身体不同的体验。

## 按摩推拿的好处

### 1. 减轻疼痛。

人们最初对按摩的理解是它能有效减轻疼痛，消除压力，并减轻肌肉的紧张程度。

### 2. 治疗作用。

当疼痛消失后，按摩师尝试找到引起疼痛的原因，并通过相应的按摩手法来达到治疗的目的。

### 3. 按摩有助于健体强身。

在发生事故后，人们通过按摩使肌肉恢复活力。人们还发现在受伤或生病后，按摩是一种很有效的健身方式。

### 4. 保持健康。

很多接受按摩的人并没有病痛在身，他们视其为强身之道。就像车要洗，机器要上油一样，按摩可以起到清除体内垃圾、滋润生命的效果。每天适当的运动和按摩，再喝点水，是人体最简单和基本的保养方式。这样能有助于减轻压力，放松身心，消除亚健康。

### 5. 按摩是消除疲劳的最佳方式，也是身体保健的最好选择。

人每天都会疲劳，日积月累的疲劳对人体有很大的影响，如肌肉劳损、颈椎病、失眠等都是疲劳所诱发的病症。

## 不注意保养的害处

1. 职业病：颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、坐骨神经痛、失眠头痛等；

2. 严重的病症：中风、半身不遂、偏瘫等。

# 按摩保健的注意事项

## 1. 身心放松。

按摩时除思想应集中外，尤其要心平气和，全身也不要紧张，要求做到身心都放松。

## 2. 取穴准确。

掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确，手法正确。

## 3. 用力恰当。

因为用力过小起不到应有的刺激作用，用力过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。

## 4. 循序渐进。

推拿次数要由少到多，推拿力量由轻逐渐加重，推拿穴位可逐渐增加。

## 5. 持之以恒。

无论用按摩来保健或治疗慢性病，都不是一两天就有效的，常须积以时日，才逐渐显出效果来，所以应有信心、耐心和恒心。

除上述注意事项外，还要掌握推拿保健的时间，每次以20分钟为宜。最好早晚各一次，如清晨起床前和临睡前。为了加强疗效，防止皮肤破损，在推拿时可选用一定的药物作润滑剂，如滑石粉、香油、按摩乳等。若局部皮肤破损、溃疡、骨折、结核、肿瘤、出血等，则禁止在此处作推拿保健。作自我推拿时，最好只穿背心短裤，操作时手尽量直接接触皮肤。推拿后有出汗现象时，应注意避风，以免感冒。此外，在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时，也不要做保健推拿。





# 按摩的禁忌症

按摩广泛用于骨伤以及内科、外科、儿科、妇科、五官科的多种疾病；保健按摩还能非常有效地减轻人们的疲劳。但按摩也有一定的局限性，存在着不适合或危险的情况，也就是禁忌症。在按摩施术之前，一定要先判断受术者是否患有禁忌症。如有禁忌症，则应禁止施行按摩。

1. 有皮肤病及皮肤破损，会影响到按摩施术，例如：湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。
2. 有感染性疾病者如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。
3. 内外科危重病人如严重心脏病、肝病、肺病患者，急性十二指肠溃疡、急腹症者及有各种恶性肿瘤患者。
4. 有开放性损伤者，血管或神经吻合术受术者。
5. 有血液病及出血倾向者如恶性贫血、紫斑病、体内有金属固定物等按摩后易引起出血者。
6. 体质虚弱经不起轻微手法作用者，如久病、年老体弱的人，妊娠期及月经期妇女均不宜作腹部按摩。
7. 极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时以内的人也不宜作按摩。人体在饱食醉酒后，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；空腹状态进行按摩，又会造成胃空磨，易损害胃粘膜而诱发胃病。
8. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者。
9. 忌在长有痈疖、肿瘤的部位按摩。这些部位多有相应的毛细血管与病变组织相连，体表按摩使得毛细血管扩张，导致病变的扩散而加重病情。
10. 骨骼关节受损以后，由于肌张力的作用，易造成骨骼断端和关节头的位移，过早进行按摩会加剧这种位移而造成错位，同样在肌腱、韧带完全断裂的急性期均不宜按摩。

# 按摩的基本手法

## 推法

定义：用指、掌、肘部着力于一定部位作单方向或弧形移动的方法。

平推法：用拇指、掌、拳、肘适度加压作单方向的直线移动。

直推法：用拇指、掌、鱼际、肘按压在体表受术部位上，进行直线推移。

合推法：用拇指、掌从不同位置相对向中点汇拢推动。

分推法：用拇指、掌向两侧相反方向分开推动。

作用：舒筋通络，消瘀散结，调和气血，散寒。

## 拿法

定义：单手或双手拇指与其余手指相对成钳形，捏住施术部位，提揉肌肤。

要领：指腹用力，腕关节放松，动作连贯有节奏。

作用：舒经通络，行气活血，散寒祛湿，解除粘连。

## 按法

定义：用指、掌、肘等部位着力于施术部位，逐渐用力按压，持续一定时间。

要领：垂直用力，固定部位不能滑动，忌用力过重。

作用：疏松肌筋，温中散寒，理筋正复，调和气血。



推法



拿法



按法

## 点法

**定义：**以指端、肘端或关节突起部位，着力于按摩部位，按而压之，一般点法接触面小、压力强，不在部位停留时间。

**要领：**垂直用力，固定不移，忌用暴力。

**作用：**通经活络，调和阴阳，点穴开筋，祛散风寒。



## 叩法

**定义：**单手或双手五指自然并拢，呈空心虚掌拍打施治部位。

**要领：**操作时，肩、肘、腕放松，以手腕发力，动作协调灵活，有弹性，双手交替拍打，有节奏，使拍打声音清脆，无疼痛感。

**作用：**舒筋活络，活血祛瘀，发散邪气，消除疲劳。



## 搓法

**定义：**用双手挟持肢体某部位，相对用力，作方向相反的快速搓揉，并同时作上下往返移动。

**要领：**用力时要均匀对称，动作连贯，灵活。搓动快，移动慢。

**作用：**属于较温和的手法，调和气血，舒筋活络，可作为结束手法。



## 揉法

**定义：**以指、掌、手臂抚贴于按摩部位，进行左右、前后轻柔及缓和地内旋、外旋、转动，带动局部皮下组织。

**要领：**动作以顺时针为主，用力均匀由轻到重，每分钟120~160次为宜。

**作用：**调和气血，温经散寒，舒筋活络，消肿止痛，宽胸理气。





## 抖法



**定义：**双手握住受术者肢体远端，用力作连续、快速、小幅度地上下抖动。

**要领：**操作时用力柔和，抖动幅度要小，频率高，上肢可达每分钟300次，下肢每分钟150次左右。

**作用：**调和气血，顺理筋脉，滑利关节，放松肌肉。



## 抹法



**定义：**用单手或双手的拇指指面紧贴皮肤，作上下或左右的往返移动。

**要领：**手法连续不断，缓和，灵活，轻而不浮，重而不滞，防止抹破皮肤。

**作用：**开窍镇静，醒脑明目，行气活血，降火，疏风解表。



## 理法



**定义：**双手拇指按压在治疗部位上，逐渐用力，在保持力度的情况下缓慢地左右移动。

**要领：**指端要紧贴体表，左右移动需缓慢，力度一定要由轻至重，再由重至轻。切勿让指甲刮伤皮肤。



# 简易穴位图

