

家庭实用中医疗法 图解系列

在家看图做



按摩



本书分为三篇八章，详细介绍了家庭按摩常用按摩手法、小儿按摩手法及内科、外科、妇科、儿科等常见病的按摩治疗动作要领、操作步骤和自我保健按摩方法。全书配有图片600余幅，让您在家轻轻松松看图学会按摩。



全书配有
图片600余幅
让您在家轻轻松松
学会按摩

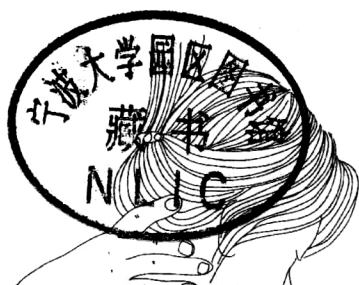
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭实用中医疗法图解系列

在家看图解

按摩

刁凤声 田燕 刘琦 编著



NLIC2970848915

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

在家看图做按摩 / 刁凤声, 田燕, 刘琦编著. —北京:
中国中医药出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5132-0889-5

I. ①在… II. ①刁… ②田… ③刘… 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 (2012) 第 097706 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 9.25 字数 219 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0889-5

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

人的身体健康是整个社会共同关注的话题，在当今社会，越来越多的人开始寻求提高生存质量，注重自我保健，预防疾病，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，诸如按摩、针灸等深受广大人民群众的喜悦。但非医学专业的大多数读者不知什么是重点，因此，我们按照这个思路，将中国国粹——中医学中的“自然疗法”部分进行整理归纳，以直观形象图片配以文字说明逐步介绍传统疗法操作，此种图片解析的形式为广大读者提供最直接、最便捷的指导。

按摩是中国传统的治疗方法之一，有疏通经络，促进气血运行，调整脏腑功能，增强人体抗病能力等多方面的作用。用按摩的方法进行治疗、保健，简单方便，行之有效，掌握其动作要领及操作步骤，可使之成为您或家人获得健康的有效手段。作者根据多年从事按摩的临床经验编写了《在家看图做按摩》一书，其内容丰富，图文并茂，手把手教您家庭防病、治病、保健绝学。

本书详细介绍了家庭按摩常用按摩手法，小儿按摩手法，内科、外科、妇科、儿科等常见病的按摩治疗及自我保健按摩方法。适用于各类人员阅读，也是基层医务人员、保健服务行业从业人员的良好参考书。

本书第一章至第五章由田燕编写，第六章、第七章和第三篇由刁凤声、刘琦编写。此外，本书在编写过程中白雅君、张超、马文颖、赵慧、于涛、孙丽娜、陶红梅、吕文静、王丽娟、张黎黎、王玉、齐丽娜、夏斌、李国福、王琳、王鹏、刘雅梅做了大量辅助工作，在此向他们表示感谢。

编者

2012年8月

目 录

1

第一篇

按摩基础知识

第一章

家庭按摩概述 3

家庭按摩的特点 3

家庭按摩的注意事项 4

家庭按摩的禁忌证 5

第二章

常用按摩手法 6

推法 6

拿法 8

捏法 9

按法 9

点法 10

掐法 11

揉法 11

摩法 12

擦法 13

刮法 14

搓法 15

抖法 16

抹法 16

捻法 16

拍法 17

击法 17

摇法 20

弹拨法 20

一指禅推法 21

揉法 21

叩法 22

第三章

小儿按摩手法 23

推法 23

揉法 25

按法 25

摩法 25

掐法 25

捏法 25

运法 26

捣法 27

2

第二篇

常见病治疗

第四章

内科常见病 31

感冒	31
咳嗽	41
哮喘	49
眩晕	59
胃脘痛	71
呃逆	81
泄泻	85
便秘	91
不寐	100
胁痛	107
头痛	112

第五章

外科常见病 125

落枕	125
肩周炎	131
颈椎病	140
腰椎间盘突出症	148
慢性腰肌劳损	158
梨状肌损伤	162
急性腰扭伤	164
膝关节炎	168
坐骨神经痛	179

第六章

妇科常见病 188

月经不调	188
痛经	200
闭经	205
不孕症	208
慢性盆腔炎	212
产后身痛	220
乳痈	225
缺乳	228
乳癖	231
子宫脱垂	234
孕产妇耻骨联合处分离	238

第七章

儿科常见病 244

小儿感冒	244
咳嗽	249
婴幼儿腹泻	254
厌食症	260
呃逆	263
盗汗	266
遗尿	269

3

第三篇

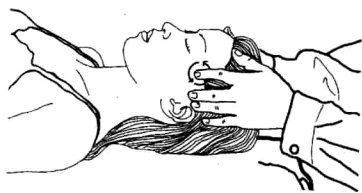
自我保健按摩

头面部按摩	275
颈项部按摩	277
胸腹部按摩	279
腰骶部按摩	281
上肢部按摩	282
下肢部按摩	284

1

第一篇

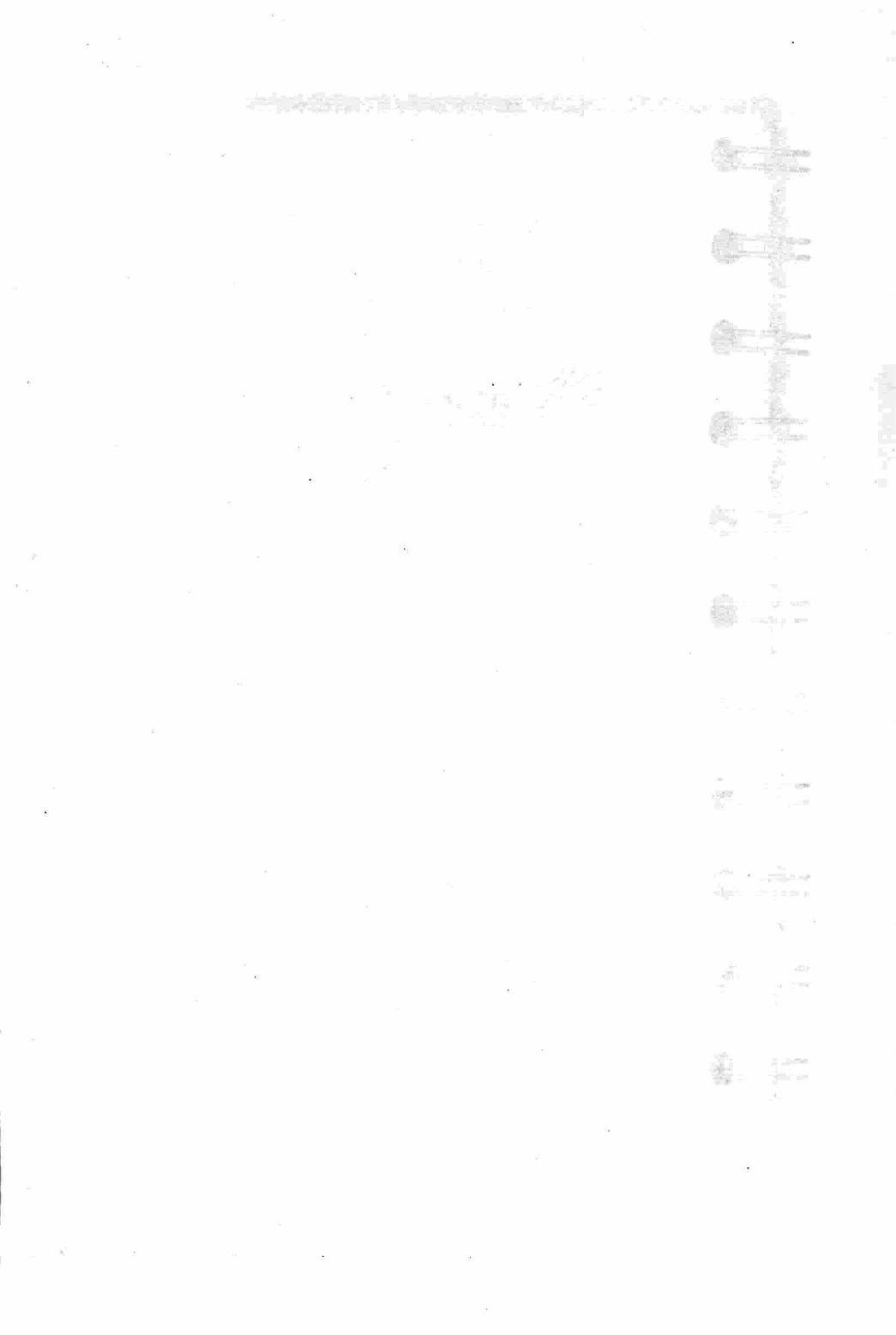
按摩基础知识



◆ 家庭按摩概述 ◆

◆ 常用按摩手法 ◆

◆ 小儿按摩手法 ◆



第一章 家庭按摩概述

家庭按摩的特点

家庭按摩是家庭成员之间或自己用各种按摩手法和方法，在他人和自己身上进行按摩，以达到防病治病，养生保健目的的一门技术。

① 操作简单 虽然家庭按摩需要掌握很多知识，如取穴方法、常用穴位、按摩方法和手法等，但若按图索骥，按照本书的操作步骤图解，掌握起来并不困难，经过一段时间的学习和练习，任何人都能学会这门技术。

② 经济实惠 家庭按摩不需要任何仪器和设备，也不需要打针吃药，既省钱又能防病治病。对于养生保健及一些慢性病需要长期按摩的，家庭成员若能掌握这门技术，可以节省开支，减轻家庭经济负担。

③ 安全实用 家庭按摩属于自然疗法，不需要打针吃药，也没有手术带来的痛苦，一般很少出现副作用和不良反应。

④ 方便及时 如家庭成员患有慢性病或为了养生保健需要经常按摩的随时都可以施行按摩。

⑤ 防治兼顾 家庭按摩适用范围很广，如内科、外科、妇科、儿科等多种疾病的治疗，还可以用于强身健体，预防疾病。

家庭按摩的注意事项

- ① 按摩者在按摩前应用清水洗干净双手，操作时取下手表、戒指或其他饰品。
- ② 按摩者在按摩前应修剪指甲，指甲不宜过长，高度与指顶相平齐为好。
- ③ 夏天按摩应保持室内空气流通，气温适中。冬天按摩应注意室内保暖，且按摩前将手烘热。
- ④ 按摩时应选择正确合理的体位。
- ⑤ 开始按摩时应选用柔和的手法，然后逐渐加强力度，直至被按摩者能忍受的最大强度。治疗结束再由强到弱，切勿突然停止，使被按摩者有个适应的过程。
- ⑥ 被按摩者处于疲乏或饥饿状态不要进行按摩。饭后、酒后、暴怒后、大运动后，也不宜立即进行按摩。
- ⑦ 充分暴露被按摩的部位，按摩者的手最好直接接触被按摩者的皮肤。为了润滑肌肤，可涂按摩介质。
- ⑧ 注意按摩部位与按摩手法，个体差异与按摩力度之间的关系。前胸、腹部及四肢内侧，手法应稍轻柔。腰骶、臀部及四肢外侧，按摩手法应稍重。腰部肾区不宜采用拍打等重手法。外伤性疼痛，在未排除骨折的情况下，切勿用较重的按摩手法。给青壮年体质较强者按摩时，手法应稍重些，给年老体弱者及小孩按摩时，手法应稍柔和。
- ⑨ 慢性病每天或隔天按摩一次，年老体弱者可每周按摩两次。急性病或软组织损伤，每天可以按摩多次。大部位和复杂的病症，每次需20~30分钟，最好不要超过30分钟。小部位病症及损伤的保健按摩，每次5~10分钟即可。
- ⑩ 按摩后不要马上淋浴洗澡。

家庭按摩的禁忌证

- ① 严重肺、心、肝、肾功能不全者。
- ② 年老体弱、久病而严重虚弱的危重病人。
- ③ 各种急性传染病，如伤寒、结核病、肝炎等。
- ④ 各种恶性肿瘤的局部。
- ⑤ 各种溃疡性皮肤病，如疥疮、脓肿等。
- ⑥ 各种感染性、化脓性疾病，如化脓性骨髓炎、蜂窝组织炎等。
- ⑦ 各种开放性损伤，如烧伤、烫伤等。
- ⑧ 各种急症，如急性阑尾炎。
- ⑨ 各种骨折及关节脱位。
- ⑩ 各种容易引起出血的疾病，如白血病、支气管扩张、血友病等。

第二章 常用按摩手法

用手或手指按各种按摩方法的技术特点和规范动作，在体表经络穴位上所作的操作技巧，称为按摩手法。按摩手法很多，本书将介绍一些简便易行的常用手法。

推 法

推法是指用指、掌等着力，在一定的部位上进行单方向的直线运动。根据着力部位及推动方向的差异，可分为指推法、掌推法、拳推法及分推法。操作时指、掌等要紧贴体表，缓慢运动，力量均匀、渗透。（图2-1、图2-2、图2-3、图2-4）

① 指推法 用拇指面或端着力，按经络或顺肌纤维方向直线推动。

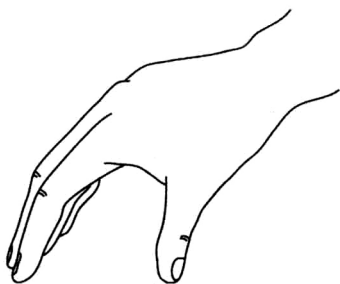


图2-1 指推法

② 掌推法 以手掌掌根着力在体表的一定部位上，单方向向前推动，可两手重叠推动，以增大压强。

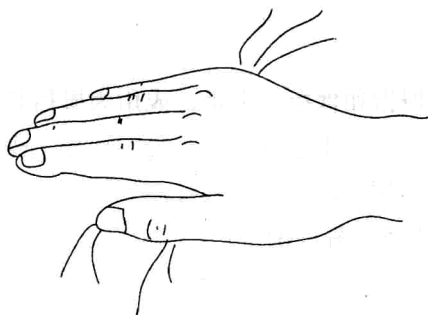


图2-2 掌推法

③ 拳推法 握拳，以手背侧食指、中指、环指和小指的指间关节突起部着力，向一定方向推动。

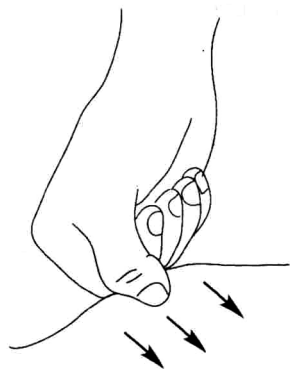


图2-3 拳推法

④ 分推法 用双手拇指从某一部位的中间向两侧分推。

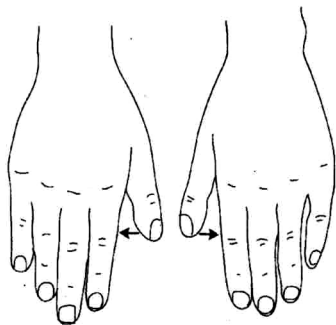


图2-4 分推法

拿 法

拿法是指用大拇指和食指、中指，或用大拇指和其余四指相对用力，在一定部位和穴位上进行一紧一松的捏提。操作时，用力要由轻而重，不可突然用力，动作要和缓而有连贯性。分为三指拿法和五指拿法。（图2-5、图2-6）

① 三指拿法 用大拇指和食指、中指捏住肌肤，然后对称用力向上提捏。

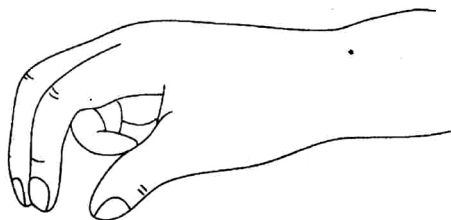


图2-5 三指拿法

② 五指拿法 用大拇指和其余四指捏住一定部位，然后五指对称用力提捏。

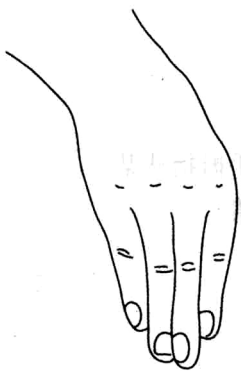


图2-6 五指拿法

捏 法

捏法是指用大拇指和食指、中指，或用大拇指和其余四指相对用力挤压肌肤。操作时用力要求均匀而有节律。（图2-7、图2-8）

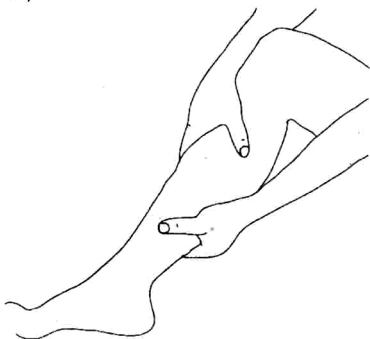


图2-7 捏法



图2-8 捏法

按 法

按法是指用指端、掌心或肘尖在体表穴位上，逐渐用力下按，操作时应注意用力由轻到重，不要滑动，应持续有力，持续数秒钟，逐渐放松。按法可分为指按法、掌按法、肘按法。按法常和揉法结合使用，称为按揉法。（图2-9、图2-10、图2-11）

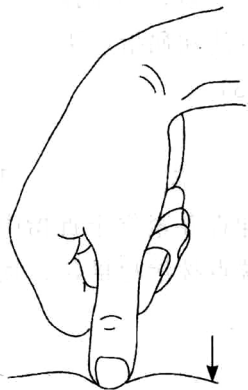


图2-9 指按法

① 指按法 拇指指端或螺纹面着力按压。

② 掌按法 全掌或掌根着力于体表一定部位后用力向下按压，可单手或双手重叠按压。

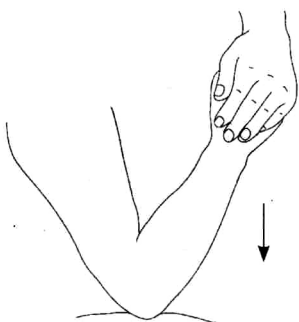


图2-11 肘按法

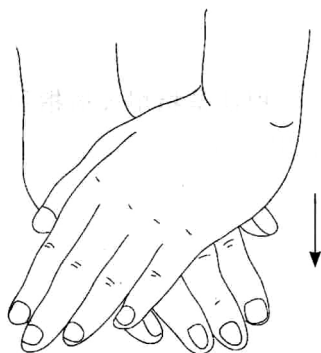


图2-10 掌按法

③ 肘按法 屈肘，用肘尖按压。

点 法

点法是指用拇指指端或屈曲的拇指、食指或中指近端指间关节突起部位按压治疗部位。操作时要求部位准确，力量深透。分为拇指指端点法和屈指点法。（图2-12、图2-13）

① 拇指指端点法 手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指指端点按治疗部位，逐渐垂直用力下压。

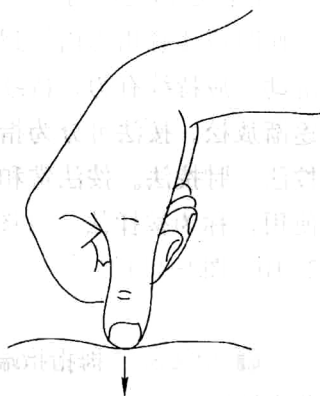


图2-12 拇指指端点法