



# 家庭 温馨按摩 彩色图谱

福建科学技术出版社

毛忠清 编著

# 家庭 温馨按摩 彩色图谱



## 图书在版编目(CIP)数据

家庭温馨按摩彩色图谱/毛忠清编著. —福州:福建科学技术出版社, 2002.3

ISBN 7-5335-1919-1

I.家… II.毛… III.按摩疗法(中医)—图解 IV.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第097570号

书 名	家庭温馨按摩彩色图谱
编 著	毛忠清
出 版 行 销	福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/64
印 张	4
字 数	84千字
版 次	2002年3月第1版
印 次	2002年3月第1次印刷
印 数	1-6000
书 号	ISBN 7-5335-1919-1/R·419
定 价	21.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

# 目 录

## 一、保健强身按摩

1. 头部保健 / 1
2. 上肢保健 / 7
3. 下肢保健 / 16
4. 颈肩保健 / 34
5. 胸腹保健 / 42
6. 腰背保健 / 55

## 二、美容舒筋按摩

1. 养护秀发 / 66
2. 经络减肥 / 75

## 三、增强性感按摩

1. 提高情趣 / 135
2. 增强性欲 / 142

3. 腹部减肥 / 86

4. 丰胸隆胸 / 94

5. 舒筋通络 / 104

6. 滑利关节 / 109

7. 理筋祛痛 / 115

8. 舒筋解郁 / 121

9. 消食健胃 / 128

- 
3. 融洽感情 / 151
  4. 解除焦虑 / 157
  5. 缓解忧郁 / 165
  6. 宁心安神 / 169
  7. 缓急脱敏 / 175
  8. 夫妻浴摩 / 181
  9. 搔痒按摩 / 183
  3. 疏利气机 / 199
  4. 强体补肾 / 205
  5. 行气调经 / 210
  6. 理气止痛 / 218
  7. 活血化瘀 / 226
  8. 疏肝理气 / 232
  9. 祛瘀开闭 / 240

#### 四、防病祛病按摩

1. 补肾壮阳 / 187
2. 提升耐力 / 194

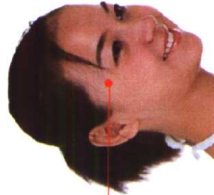
# 一、保健强身按摩

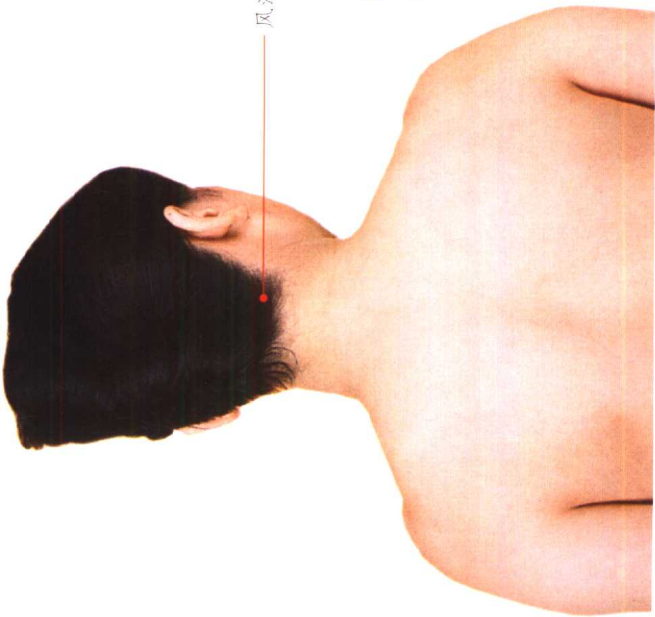
## 1. 头部保健

头部保健推拿能疏风解表，醒脑明目，镇静安神，缓解头痛，还能通鼻窍，宣肺气。

### 按摩穴位

- (1) 神庭穴：位于前发际正中直上0.5寸（指中医的同身寸，下同）。
- (2) 太阳穴：位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。





风池

(3) 风池：位于胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴处。



### 按摩方法

(1) 一方仰卧。另一方用拇指沿顺时针和逆时针方向按揉太阳穴各1分钟。





(3) 站立位。以双手示  
指、中指、无名指自天庭向两  
侧分推至太阳穴 2 分钟。

(3) 一方坐位。另一方左手五指分开置于对方头部，右手托稳其下巴，左手指相对用力，点按头部督脉、胆经和膀胱经，并逐渐向后移动到风池，反复10次。





(4) 一方仰卧。另一方双手十指分开，着力于头皮搓动挠抓，形如洗头，时间2分钟。

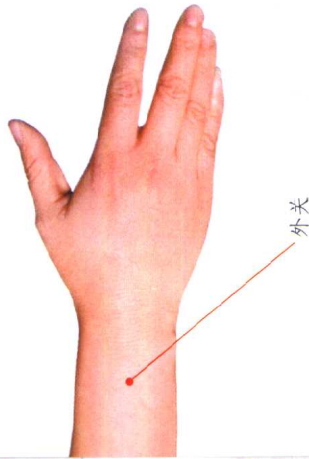
## 2. 上肢保健

进行上肢保健推拿，能解除上肢肌肉紧张，加速上肢血液循环，促进上肢局部新陈代谢，改善上肢局部营养供应，从而使上肢放松，解除疲劳。

### 按摩穴位

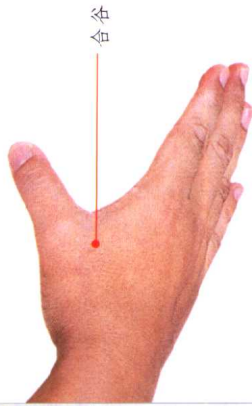
(1) **肩髃**：位于肩峰前下方，举臂时呈凹陷处。





(2) 外关:位于腕背横纹上2寸,桡骨与尺骨之间。

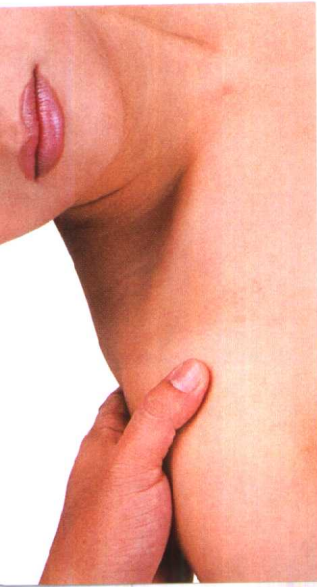
(3) 合谷:位于手背第1、2掌骨之间,约平第2掌骨中点处。





### 按摩方法

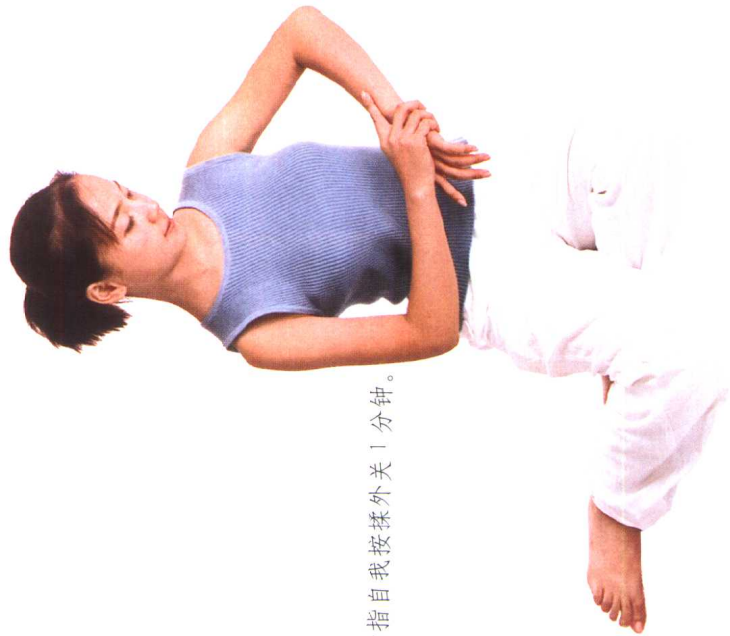
(1) 一方坐位。另一方以手掌拿捏对方上肢肌肉，从肩到腕，反复10次。



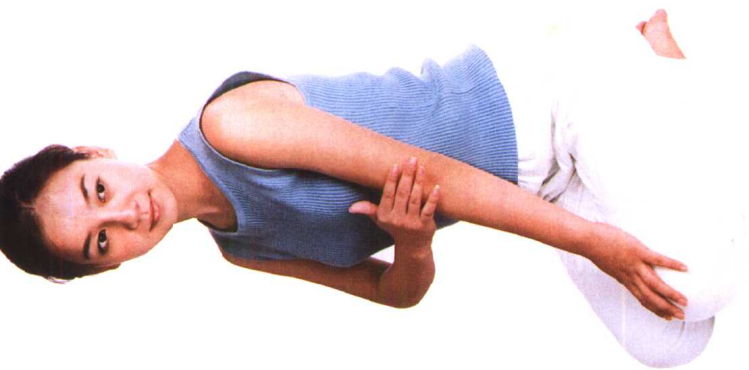
(2) 一方坐位。另一方以手指按揉对方上肢穴位，重点按揉肩髃、合谷各1分钟。



(3) 坐位。以示指自我按揉外关 1 分钟。







(4) 坐位。以一手掌推擦上肢1分钟,以发热为度。