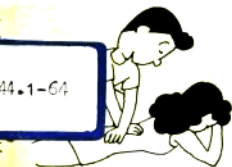


劉進海 主編

圖說家庭按摩療法

- 60種常見病按摩術供您選擇
- 314幅按摩法要領圖幫您施術
- 無師自通



44.1-64

遼寧科學技術出版社

前 言

家庭按摩，是古老按摩术中的一个组成部分，曾在我国古代广泛流传。近年来，由于现代家庭的生活水平大幅度提高，知识层次不断深化，许多家庭对按摩术发生了浓厚的兴趣。的确，高超的按摩师仅凭一双手在病人身上纵横游移、点按滚摩，就可除病去恙。难怪许多人将按摩术称之为“奇术”、“神术”，这些虽有夸大之嫌，但也有赞美之意。按摩术——这种奇妙的技法使越来越多的人为之倾倒，在临床工作中，就多次遇到病人和休养员向我们请教有关按摩技法，还有一些外市、外省乃至南方的朋友来信求教有关按摩事宜等。

目前，国内已经出版了很多按摩（推拿）方面的书籍，但因其专业性较强，多不便于家庭中学习应用，为此，我们根据亲身体会，结合一些前辈及同行的经验，整理编写了这本专为现代家庭成员阅读的通俗工具书。

本书同编著者3年前编著的《自我推拿手册》一书堪称姊妹篇。《自我推拿手册》初版后倍受欢迎，多次印刷，许多家庭已作为推拿工具书；本书从治疗角度出发，内容更适应现代家庭，相信会拥有更广泛的读者。

鉴于我们学识菲浅，经验有限，欢迎专家、同行及读者们批评指正。

在编写过程中，承蒙辽宁省原兴城报社记者范文铎同志加工润色，在此表示感谢！

编著者

1991年于空军兴城疗养院

目 录

上篇 家庭按摩的基本知识

第1节	家庭按摩的可行性及其意义	3
第2节	按摩的作用	5
第3节	按摩的特点	7
第4节	家庭按摩注意事项	9
第5节	常用按摩手法	13
第6节	常用穴位及功能	23
第7节	全息穴位按摩法	67

下篇 常见病的按摩治疗

第一章 内科杂病

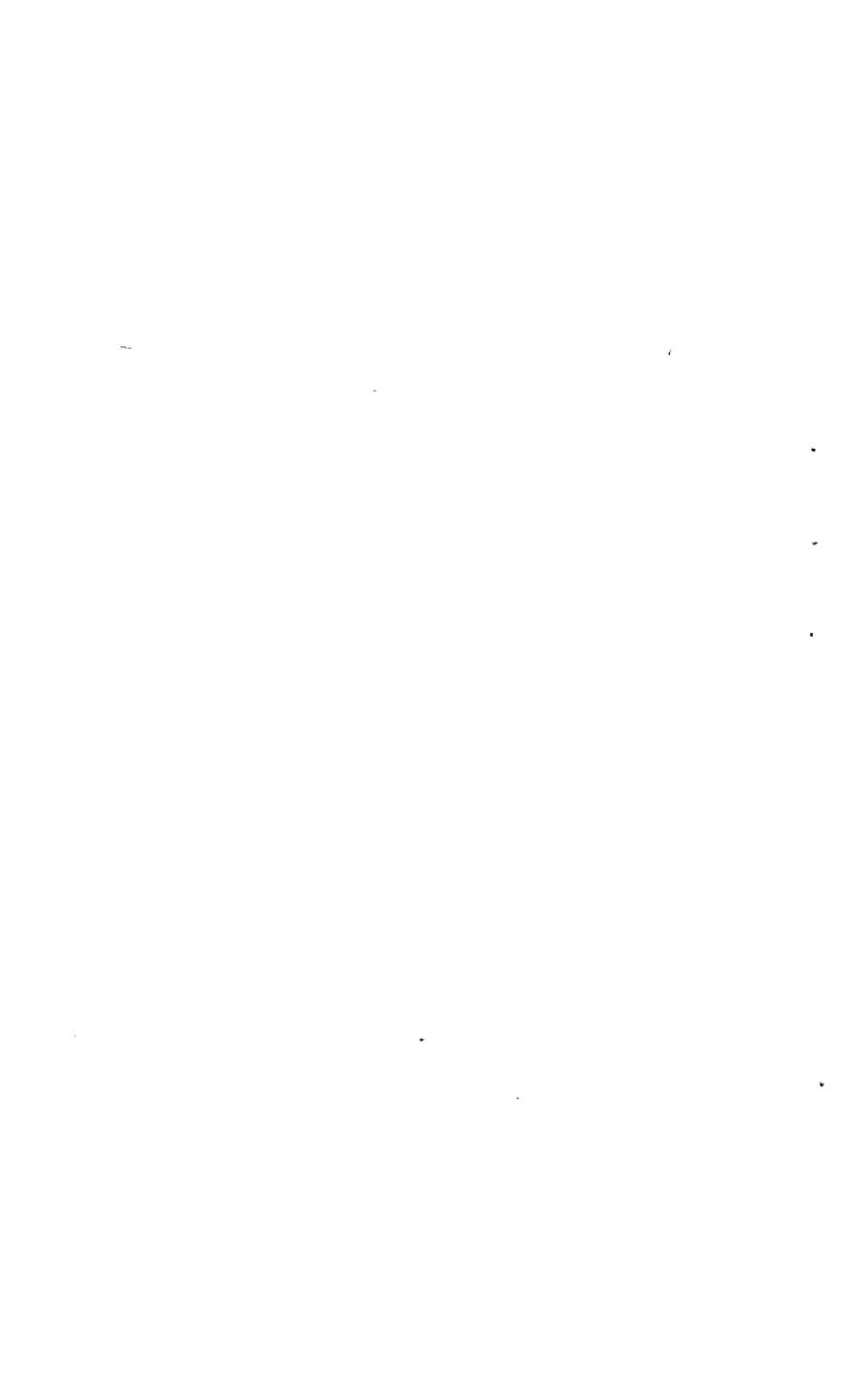
第1节	头痛	75
第2节	感冒	79
第3节	枕大神经痛	83
第4节	近视眼	85
第5节	胃肠痉挛	87
第6节	慢性胃炎	91
第7节	胃下垂	95
第8节	结肠炎	97

第9节	便秘	101
第10节	腹胀	105
第11节	阳痿	106
第12节	尿潴留	110
第13节	糖尿病	112
第14节	脑外伤后遗症	116
第二章	骨伤病	
第1节	落枕	118
第2节	头震挛	121
第3节	背痛	123
第4节	急性腰扭伤	125
第5节	腰肌劳损	133
第6节	腰三横突综合征	138
第7节	腰椎滑脱症	140
第8节	腰椎间盘突出症	144
第9节	棘上韧带损伤	152
第10节	梨状肌损伤综合征	156
第11节	臀上皮神经损伤	161
第12节	髋髂关节损伤	164
第13节	坐骨神经痛	168
第14节	股内收肌损伤	173
第15节	膝关节劳损	175
第16节	半月板损伤	178
第17节	膝关节侧副韧带损伤	181
第18节	腓肠肌痉挛	184
第19节	踝关节扭伤	187
第20节	肱二头肌长头腱鞘炎	190

第21节	网球肘	194
第22节	腕关节腱鞘囊肿	197
第23节	腕关节损伤	199
第24节	屈指肌腱狭窄性腱鞘炎	202
第25节	关节鼠	205
第三章	老年病	
第1节	高血压病	209
第2节	颈椎病	213
第3节	肩周炎	217
第4节	脑血管意外后遗症	221
第5节	膝关节增生性关节炎	227
第6节	足跟痛	231
第四章	妇女病	
第1节	月经不调	235
第2节	痛经	241
第3节	闭经	246
第4节	盆腔炎	250
第5节	功能性子宫出血	253
第6节	白带	255
第7节	子宫脱垂	258
第8节	乳腺炎	262
第9节	乳腺增生	265
第10节	妇女尿失禁	268
第11节	更年期综合征	271
第五章	小儿病	
第1节	小儿夜尿症	275
第2节	小儿消化不良	277

第3节 小儿桡骨头半脱位	281
第4节 小儿先天性斜颈	283
参考文献	287

上篇 家庭按摩的 基本知识



第1节 家庭按摩的可行性 及其意义

家庭按摩，不仅有别于医院里的按摩，而且施术者也由按摩医师变换为普通家庭成员。如若治病祛疾，可能有人认为这是“天方夜谭”，其实不然。我国南方某地有一位退休干部，以往从未接触过医疗工作，于退休后自学按摩术，义务行医多年，其疗效之显著甚而超过某些专业按摩人员，颇受群众欢迎。这说明，只要经过努力，未从事过医务工作的普通家庭成员也是可以掌握按摩术的。

随着社会的发展，人们文化程度的提高以及知识的更新，掌握一些简单的家庭按摩常识，对于现代家庭成员来说已经不算什么稀罕事了，在一定意义上讲甚至是现代家庭的卫生素质乃至文明建设的一种体现。许多家庭不是早就备有小药箱、体温计、血压计等医药用品吗？有的家庭还藏有《家庭医疗常识》、《家庭卫生顾问》一类书籍，遇上头痛脑热之类小病，吃上几片药就解决问题，免去医院之劳，如果再掌握几手按摩本领，减少病痛，岂不美哉？

很久以来，按摩术以其简便实用而闻名于世，并且易懂易学，极为适宜在家庭中开展。世界上许多国家对中国的按摩术更是推崇备至，不少富翁聘有家庭按摩师，每天在家中接受按摩，有病治病，无病则可解除疲劳，甚至作为一种享

受。我国虽与外国情形不同，专聘家庭按摩师还难实现，然而作为一种家庭治疗方法，开展家庭按摩，条件还是得天独厚的。

第一，按摩术发源于我国，民间流传甚广。第二，近年来按摩术重新受到人们的重视，城市尤著，不但设立了专门的按摩学校，还建立了按摩学会，培养了一支颇具规模的专业按摩队伍，他们是开展家庭按摩的天然老师。第三，由于按摩术的迅速崛起，有关按摩术的书籍和杂志纷纷问世，这也是学习按摩术的一个间接条件。第四，中国传统的家庭组合方式是两代同堂，在农村甚至是三代、四代同堂，这更有利于家庭成员之间（父子之间、婆媳之间、夫妻之间等）开展家庭内的互相按摩……

显然，开展家庭按摩既可行，又不难做到。其意义不外乎下列几点：

——可以使病人得到比去医院更为及时的治疗，避免病情继续加重，使小伤小病在早期就能得以治愈。

——许多人处在快节奏的现代生活和工作之中，往往腰酸腿疼，甚而积劳成疾，但无暇去医院挂号排队、求诊问药，而开展家庭按摩就有可能减少这个矛盾。

——家庭成员互相按摩，儿子为父亲捶腰捏背、丈夫为妻子舒筋理气，不仅可以去痛防病，而且可以进一步密切感情，增强家庭的天伦之乐。

——居住在偏远地区、交通不便的家庭中，一旦有人患病，需要往返十几公里、几十公里甚至上百公里路程而奔波求医，如果能由家庭按摩取而代之，则又省力又省事。

——勤劳节俭是中国人民的传统美德，家庭按摩能解除一些小伤小病，从而节约经费开支，这对于许多家庭、特别

是自费医疗者来说更有着十分重要的意义。

(刘进海)

第2节 按摩的作用

一位在学术界很有影响的教授，由于工作劳累而患脑血栓形成，经过医院及时治疗，病情得到控制，偏瘫却远未康复。经人介绍来我院施行按摩治疗后，除去拐杖步行出院，这位老教授连连称赞：“按摩作用好，好！”对于有经验的按摩师来说，这不过是件很平常的事情，许多疾病只要认症准确、手法得当，就能收到理想的效果。

正是按摩术具有这样的疗效，它才会在几千年的历史长河之中几经沉浮，终于又能够扬帆远航了。显然，按摩的疗效是和按摩的作用有着不可分割的联系。

那么，按摩有哪些医疗作用呢？

概括来说，按摩是一种力量加技巧的物理治疗方法。它是通过各种手法施加于人体表面部位，从而调节和改善体内生理功能和病理状态，达到防病去病目的。

祖国医学认为：

——按摩可以疏通经络，调节脏腑功能。祖国医学把人体看作一个整体，而分布于人体全身的经络能够“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节。”当外邪（风、寒、湿等）侵袭人体后，使人体经络阻滞、气血失运，则产生病变。继而由表及里、传入脏腑，致其功能失常。同样，如果由内伤（劳损、亏虚等）引起脏腑病变时亦可由里出表，使人体某部出现异常。此时采用按摩治疗，使人体经络疏通，脏腑功能得到重新调整，即可消除疾患。

——按摩能够调和营卫、通利气血。祖国医学认为人体内有营、卫二气，是由水谷精微化生而成，行于人体血脉内外，是谓“人受气于谷，谷入胃，以传于肺，五脏六腑皆受气，其清者为营、浊者为卫，营行脉中、卫行其外。”故营卫二气有生化血液、促进血液循环、滋润肌肤之作用。当人体发病时，营卫气血发生障碍，出现气滞血淤，按摩恰能活血化淤、舒气通脉，因而能够调和营卫、通利气血。

——按摩还有扶正祛邪、固本强身之作用。祖国医学认为：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。正气就是人体内抵抗力，邪气就是各种致病因素。按摩的刺激能够加强人体脏腑功能、促进气血运化，自能人体“血脉和，百病不生。”达到健康长寿之目的。

现代医学认为：

——按摩是一种机械物理刺激，作用于人体之后，通过神经体液反射调节或改变局部乃至全身的神经体液变化，增强人体抵抗力、免疫力和修复能力，从而达到治疗或保健目的。

——按摩可以促进血液循环。由于按摩的力量能直接施加于体表浅层血管，可以帮助静脉回流，并促进外周血管扩张，降低血管阻力，利于血液循环。

——微循环系统是人体营养和代谢物质的交换场所，在按摩的刺激下其通路开放增多，并且通透性增加，十分有利于组织的新陈代谢，促进组织修复。

——按摩可直接刺激、或由神经反射性刺激管腔器官蠕动，加强消化、吸收和排泄功能。

——按摩作用人体表面时，还可以清除衰老的上皮细胞，改善皮肤光洁度，增加皮肤弹性，延缓皮肤衰老，提高皮肤机能。

.....

不难看出，按摩术的作用面十分广阔，可以治疗内、外、妇、儿等多科疾病。可以毫不夸张地说，按摩术对所有疾病都能产生积极效应，只是由于现阶段科学水平限制，人们远非认识其全部实质，以至于在不少的疾病领域中尚无按摩术涉入。随着科学的发展，人类的日益聪慧，这种情形在不远的将来就会得到改变。一些年轻的同行们正雄心勃勃、奋袂而起，准备在几年的时间内攻克那些尚未占领的医学堡垒。也许某些读者在本书启迪之下，可能探索出更新更广的路子来！

最后有必要重申一点，就目前来说尽管按摩可以治疗许多疾病，然而按摩术毕竟不是万能的，某些疾病在当前来说尚不宜按摩，开展家庭按摩更有一定局限性。因此，在掌握按摩手法的同时还必须选择适应症，这样才能取得理想的治疗效果。

(刘进海)

第3节 按摩的特点

一次，我的一位同行在上级首长和本单位领导的众目睽睽之下，对一名既不能坐下又不能弯腰的急性腰扭伤患者运用点穴手法治疗，从病人卧到治疗床上到治疗结束仅用了数秒钟时间！病人不仅腰痛得到了缓解，而且当即可以坐下，可以弯腰！这种立竿见影的效果令在场者叹为观止，其中有不少人后来成为我这位同行的“业余徒弟”呢。

疗效迅捷，就是上述事例所体现的特点之一。

按摩的另一特点，就是作用直接。也就是说在通常情况

下，按摩手法是直接作用于病变部位的。无论是口服药物或是静脉点滴药，其有效成分进入血液、周流全身之后才能够作用到病变部位，此时其药物浓度已是寥寥无几了。与之相比，按摩显然是一种更直接的疗法。

曾经有一位腰腿痛患者，来我院治疗之前已经先后服用了600丸大活络丹，当时的价格是一元钱一丸，仅此一项药费就开销600元钱，而且病未治愈。经我们给予按摩治疗，50余次就使其痊愈出院，按摩费不足50元。相比之下，不难看出按摩治病不仅疗效肯定，更是一种适合国情的经济实惠的治疗方法。

按摩最明显的特点是基本上不受时间、地点和条件限制。例如，打针需要注射器，手术需要手术台，拍X线片需去放射科，看中医需去中医院，如此等等。按摩则不受上述因素限制，一双手就可以查病治病，尤其是家庭按摩更具有任何治疗手段都无可比拟的灵活性。

按摩最优越的特点是无副作用。现代医学日益昌盛，各种生物化学药物层出不穷，尽管许多药物有着极高的治疗价值，但是由它们同时给人体带来的副作用乃至毒性作用，还是无法绝对避免。例如，严重的青霉素或链霉素过敏性休克甚至有生命危险，一些药物引起的胃肠反应、皮疹、粒细胞减少、肾脏损害……，举不胜举。难怪一些经验者说，按摩较其他疗法来说不啻一种享受。这种说法虽然有点夸大，却也从侧面说明：无副作用的按摩疗法已经成为患者乐意接受的疗法之一。

.....

在人类已经进入太空时代的今天，按摩，这种历经千百年坎坷道路的古老医术，为什么重新受到全世界不同肤色的

人们的青睐呢？

为什么号称“金元帝国”、“科技大国”的国家不远万里派人来到中国学习按摩术呢？

读者不难看出，这些都是因为按摩术具有极大的优越性之缘故。

(刘进海)

第4节 家庭按摩注意事项

家庭按摩，多无专科医师指导。因此，有必要谈清楚几个问题。

一、哪些疾病可以按摩？

按摩虽然可以治疗很多种疾病，但是，在家庭中开展按摩，囿于实际经验和医学知识，在开始阶段只宜对一些简单的、早期的病变进行治疗。较重的疾病经过医院或按摩医师系统治疗之后，也可以在家中巩固治疗。某些疾病，如脑血栓形成等，在进行其他治疗的同时或后期，也可以配合家庭按摩，以促进疗效，加速康复。

在医学上将那些可以施之于按摩的疾病称之为按摩适应症。只有适应症，才能经过按摩取得预期疗效。那么哪些疾病是适应症呢？本书所列各病均适宜家庭按摩。如何辨别家中病人所患是其中哪一种病呢？这除了需要读者自身经验或参考有关医学书籍之外，本书为方便读者，将在每节疾病中对该病的表现均作了简要介绍，以利读者识别，认定。然后用该病的治疗手法进行治疗，就可能取得疗效。如果不是适应症就不可能出现按摩效果，即使是适应症，但甲病使用乙

病的按摩手法，其疗效也不会好，甚至出现不良反应。

某些疾病虽然是适应症，但其病情复杂，或家中成员不能确认其属于哪一种病变，这就必须先去医院请专科医师诊查明白，然后再回到家中用相应的按摩手法治疗，病情重者更需要先在医院系统治疗之后，再于家中进行巩固治疗。

二、哪些疾病不能按摩？

既然按摩能够疏通经络、行气活血、利于健康长寿，是不是无论什么病都可以进行按摩呢？不是！根据现阶段对按摩的认识，还有一部分疾病不能施行按摩治疗，医学上将这部分疾病称之为按摩禁忌症。

这是因为，这部分疾病如果接受按摩治疗，会产生对病情不利的影响，甚至加重病情或者带来其他不良后果，所以，在一定的时间和条件内不可施于按摩治疗。通常认为，按摩的禁忌症有以下各种：

- 各种皮肤疮、痈、疖肿和溃疡。
- 恶性肿瘤局部。
- 骨折和皮肤创伤局部。
- 烧伤和烫伤局部。
- 各种出血性疾病。如血友病、紫癜等。
- 急性传染病。
- 新伤淤血、肿胀。
- 过度疲劳、饥饿者和酗酒者暂缓按摩。
- 孕妇和月经期妇女的腹部不宜按摩。
- 精神病患者。