

陈鸿 主编

现代居家实用手册

# 家庭按摩小百科

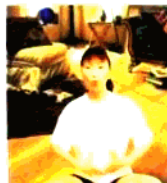
家庭按摩的适应症及注意事项

家庭按摩常用三十法



按摩歌诀

- 经络和腑穴按摩
- 母子亲情按摩
- 夫妻温馨按摩
- 妙手回春按摩



您家庭按摩的常用手法

青海人民出版社

# 目 录



## 第一章 告诉您家庭按摩的常识

### 一、按摩源流

1. 按摩简史····· ( 3 )
2. 按摩在国际上的情况····· ( 5 )

### 二、家庭按摩的特点及作用原理

1. 家庭按摩的特点····· ( 8 )
2. 按摩的中医作用理论····· ( 9 )
3. 按摩的现代医学理论····· (12)

### 三、家庭按摩的常用介质

1. 按摩常用介质····· (17)

2. 热敷 ..... (19)

#### 四、家庭按摩的适应症及注意事项

1. 按摩适应症 ..... (25)  
2. 按摩禁忌症 ..... (26)  
3. 按摩注意事项 ..... (27)  
4. 按摩刺激强度 ..... (28)

## 第二章 让您了解按摩常用的经络和腧穴

### 一、经络学概论

1. 什么是经络 ..... (33)  
2. 经络系统是怎样组成的 ..... (33)  
3. 什么是十二经脉 ..... (34)  
4. 什么是奇经八脉 ..... (36)  
5. 什么是十五络 ..... (37)  
6. 什么是十二经别 ..... (38)  
7. 什么是十二经筋 ..... (38)  
8. 什么是十二皮部 ..... (39)  
9. 什么叫腧穴 ..... (41)  
10. 腧穴的分类怎样 ..... (41)  
11. 腧穴的作用怎样 ..... (42)  
12. 特定穴的意义怎样 ..... (43)  
13. 腧穴的定位方法有哪些 ..... (48)

## 二、主要经络的经脉循行及图解

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. 手太阴肺经 .....   | (53) |
| 2. 手阳明大肠经 .....  | (53) |
| 3. 足阳明胃经 .....   | (56) |
| 4. 足太阴脾经 .....   | (58) |
| 5. 手少阴心经 .....   | (58) |
| 6. 手太阳小肠经 .....  | (61) |
| 7. 足太阳膀胱经 .....  | (61) |
| 8. 足少阴肾经 .....   | (64) |
| 9. 手厥阴心包经 .....  | (64) |
| 10. 手少阳三焦经 ..... | (67) |
| 11. 足少阳胆经 .....  | (69) |
| 12. 足厥阴肝经 .....  | (69) |
| 13. 督脉 .....     | (72) |
| 14. 任脉 .....     | (72) |
| 15. 冲脉 .....     | (76) |
| 16. 带脉 .....     | (76) |
| 17. 阴维脉 .....    | (76) |
| 18. 阳维脉 .....    | (76) |
| 19. 阴跷脉 .....    | (79) |
| 20. 阳跷脉 .....    | (79) |

## 三、常用腧穴

|                   |      |
|-------------------|------|
| 1. 手太阴肺经经穴 .....  | (80) |
| 2. 手阳明大肠经经穴 ..... | (81) |
| 3. 足阳明胃经经穴 .....  | (84) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 4. 足太阴脾经经穴 .....   | (88)  |
| 5. 手少阴心经经穴 .....   | (90)  |
| 6. 手太阳小肠经经穴 .....  | (90)  |
| 7. 足太阳膀胱经经穴 .....  | (93)  |
| 8. 足少阴肾经经穴 .....   | (96)  |
| 9. 手厥阴心包经经穴 .....  | (98)  |
| 10. 手少阳三焦经经穴 ..... | (99)  |
| 11. 足少阳胆经经穴 .....  | (102) |
| 12. 足厥阴肝经经穴 .....  | (105) |
| 13. 任脉经穴 .....     | (107) |
| 14. 督脉经穴 .....     | (109) |
| 15. 经外奇穴 .....     | (112) |

#### 四、小儿按摩常用穴位

|                |       |
|----------------|-------|
| 1. 头面部穴位 ..... | (116) |
| 2. 胸腹部穴位 ..... | (122) |
| 3. 腰背部穴位 ..... | (125) |
| 4. 上肢部穴位 ..... | (127) |
| 5. 下肢部穴位 ..... | (137) |

### 第三章 教您家庭按摩的常用手法

#### 一、家庭按摩常用三十法

|               |       |
|---------------|-------|
| 1. 表面抚摩 ..... | (143) |
| 2. 揉 .....    | (143) |

## 目 录

|              |       |
|--------------|-------|
| 3. 捏 .....   | (145) |
| 4. 揉捏 .....  | (146) |
| 5. 搓 .....   | (146) |
| 6. 磨擦 .....  | (148) |
| 7. 推压 .....  | (149) |
| 8. 摇晃 .....  | (149) |
| 9. 抖动 .....  | (151) |
| 10. 提弹 ..... | (151) |
| 11. 振动 ..... | (153) |
| 12. 叩击 ..... | (154) |
| 13. 按压 ..... | (158) |
| 14. 滚 .....  | (159) |
| 15. 拉 .....  | (160) |
| 16. 分 .....  | (161) |
| 17. 掐 .....  | (162) |
| 18. 刮 .....  | (163) |
| 19. 扳 .....  | (164) |
| 20. 踩 .....  | (168) |

## 二、按摩头颈部的常用方法

|                |       |
|----------------|-------|
| 1. 一指托天法 ..... | (169) |
| 2. 干洗头法 .....  | (170) |
| 3. 三指拿推法 ..... | (170) |
| 4. 四指戳顶法 ..... | (171) |
| 5. 五指拿推法 ..... | (172) |
| 6. 四指归提法 ..... | (172) |
| 7. 双运太阳法 ..... | (173) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 8. 鸳鸯理额法 .....  | (174) |
| 9. 孙猴搔抓法 .....  | (174) |
| 10. 分阴阳法 .....  | (175) |
| 11. 推运印堂法 ..... | (176) |
| 12. 抹双柳法 .....  | (176) |
| 13. 干洗脸法 .....  | (177) |
| 14. 内应外合法 ..... | (177) |
| 15. 双指开宫法 ..... | (178) |
| 16. 二龙戏珠法 ..... | (179) |
| 17. 双揪铃铛法 ..... | (179) |
| 18. 合掌刁颈法 ..... | (180) |
| 19. 摇头捋颈法 ..... | (180) |
| 20. 牵颈旋转法 ..... | (181) |
| 21. 恶马回头法 ..... | (182) |
| 22. 扳颈伸臂法 ..... | (182) |

### 三、按摩上肢的常用手法

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. 开笼放鸟法 .....  | (184) |
| 2. 顺指摇臂法 .....  | (184) |
| 3. 摇臂抻抖法 .....  | (185) |
| 4. 大鹏展翅法 .....  | (186) |
| 5. 怀中抱月法 .....  | (187) |
| 6. 悬崖勒马法 .....  | (187) |
| 7. 双翅叩按法 .....  | (188) |
| 8. 丹凤展翅法 .....  | (189) |
| 9. 对手揉球法 .....  | (190) |
| 10. 双龙点肩法 ..... | (191) |

## 目 录

|                  |       |
|------------------|-------|
| 11. 双爪拿翅法 .....  | (191) |
| 12. 双臂对叩法 .....  | (192) |
| 13. 双臂抖动法 .....  | (193) |
| 14. 揉拿手三阳法 ..... | (193) |
| 15. 揉拿三阴法 .....  | (194) |
| 16. 搓捋双臂法 .....  | (195) |
| 17. 旱地拔葱法 .....  | (196) |
| 18. 掐拿八邪法 .....  | (196) |
| 19. 掐拿八缝法 .....  | (197) |
| 20. 捋抖十指法 .....  | (198) |
| 21. 金凤摆尾法 .....  | (199) |
| 22. 喜鹊搭桥法 .....  | (199) |
| 23. 五龙搭肩法 .....  | (200) |
| 24. 风摆双尾法 .....  | (201) |

### 四、按摩腰背部的常用手法

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 双手劈叩法 .....        | (202) |
| 2. 双点肩胛法 .....        | (203) |
| 3. 吉庆有余法 .....        | (203) |
| 4. 双滚肩背法 .....        | (204) |
| 5. 抱项提膝顶法 .....       | (205) |
| 6. 提拿夹脊法 .....        | (206) |
| 7. 鹰爪抓鸡(脊)法 .....     | (206) |
| 8. 搓运夹脊法 .....        | (207) |
| 9. 双龙点肾法 .....        | (208) |
| 10. 阴阳揉肩法 .....       | (209) |
| 11. 理腰三击掌、跪点双窝法 ..... | (209) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 12. 鲤鱼打挺法 .....      | (210) |
| 13. 拢腿运腰法 .....      | (211) |
| 14. 揉拿腰背肌法 .....     | (212) |
| 15. 搓髂点强法 .....      | (213) |
| 16. 蹬腰牵踝法 .....      | (213) |
| 17. 肩髋推拉法 .....      | (214) |
| 18. 侧牵摇晃、屈膝归合法 ..... | (215) |
| 19. 推按腰背法 .....      | (216) |
| 20. 提踝抖腰法 .....      | (216) |

## 五、按摩胸腹部的常用手法

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. 展笼解罩法 .....     | (218) |
| 2. 梳肋开胸顺气法 .....   | (219) |
| 3. 锁叩开岔法 .....     | (219) |
| 4. 呼吸迎随法 .....     | (220) |
| 5. 点鸠掐里法 .....     | (221) |
| 6. 推脾运胃法 .....     | (222) |
| 7. 双肋卧滚龙法 .....    | (223) |
| 8. 龙凤呈祥法 .....     | (223) |
| 9. 双点章门法 .....     | (224) |
| 10. 狮子滚绣球法 .....   | (225) |
| 11. 运运颤颤法 .....    | (226) |
| 12. 双龙托底法 .....    | (226) |
| 13. 补泻神阙法 .....    | (227) |
| 14. 推运胃脘法 .....    | (228) |
| 15. 点三腕开四门法 .....  | (228) |
| 16. 风卷雷鸣乌云散法 ..... | (229) |

---

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 17. 源根筑堤法 ..... | (230) |
|-----------------|-------|

## 六、按摩下肢的常用手法

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. 降龙伏虎法 .....     | (231) |
| 2. 金蛙游水法 .....     | (232) |
| 3. 推运股外法 .....     | (232) |
| 4. 密拿拍打风市上下法 ..... | (233) |
| 5. 提拿足三阳法 .....    | (234) |
| 6. 提拿足三阴法 .....    | (234) |
| 7. 摇捋叩膝屈伸解索法 ..... | (235) |
| 8. 搓捋双膝法 .....     | (236) |
| 9. 阴阳抱膝法 .....     | (237) |
| 10. 掐点侠溪至阴法 .....  | (237) |
| 11. 掐拿八风法 .....    | (238) |
| 12. 点廉步轻法 .....    | (239) |
| 13. 搓揉涌泉法 .....    | (240) |
| 14. 掐点五窝法 .....    | (240) |
| 15. 顺藤摸瓜法 .....    | (241) |
| 16. 点抹秩跳法 .....    | (242) |
| 17. 提拿双筋法 .....    | (243) |
| 18. 推搓四心法 .....    | (243) |

## 第四章 准确应用常用家庭按摩

### 一、母子亲情按摩

1. 感冒 ..... (247)
2. 咳嗽 ..... (249)
3. 哮喘 ..... (251)
4. 支气管肺炎 ..... (254)
5. 呕吐 ..... (255)
6. 厌食 ..... (259)
7. 腹痛 ..... (260)
8. 小儿腹泻 ..... (262)
9. 便秘 ..... (264)
10. 疳积 ..... (265)
11. 佝偻病 ..... (267)
12. 病毒性心肌炎 ..... (268)
13. 小便频数 ..... (270)
14. 小儿遗尿 ..... (272)
15. 急性肾炎 ..... (274)
16. 营养性贫血 ..... (277)
17. 夜啼 ..... (280)
18. 小儿梦吃 ..... (281)
19. 惊风 ..... (283)
20. 癫痫 ..... (286)
21. 麻疹 ..... (289)

## 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 22. 风疹 .....      | (291) |
| 23. 水痘 .....      | (293) |
| 24. 百日咳 .....     | (294) |
| 25. 痢疾 .....      | (297) |
| 26. 小儿麻痹后遗症 ..... | (300) |
| 27. 鼻出血 .....     | (303) |
| 28. 流涎 .....      | (305) |
| 29. 自汗 .....      | (307) |
| 30. 盗汗 .....      | (308) |
| 31. 荨麻疹 .....     | (310) |
| 32. 血尿 .....      | (313) |
| 33. 冻疮 .....      | (315) |
| 34. 疝气 .....      | (317) |
| 35. 脱肛 .....      | (318) |

## 二、夫妻温馨按摩

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. 肥胖 .....     | (320) |
| 2. 阳痿 .....     | (323) |
| 3. 早泄 .....     | (325) |
| 4. 遗精 .....     | (328) |
| 5. 阳强 .....     | (331) |
| 6. 不能射精 .....   | (333) |
| 7. 神经衰弱 .....   | (336) |
| 8. 头痛 .....     | (339) |
| 9. 失眠症 .....    | (342) |
| 10. 癌病 .....    | (344) |
| 11. 肋间神经痛 ..... | (347) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 12. 坐骨神经痛 .....  | (350) |
| 13. 落枕 .....     | (352) |
| 14. 肩关节周围炎 ..... | (355) |
| 15. 急性腰扭伤 .....  | (358) |
| 16. 痛经 .....     | (361) |
| 17. 月经先期 .....   | (364) |
| 18. 月经后期 .....   | (367) |
| 19. 闭经 .....     | (369) |
| 20. 不孕症 .....    | (372) |
| 21. 妊娠呕吐 .....   | (375) |
| 22. 产后腹痛 .....   | (378) |
| 23. 子宫脱垂 .....   | (380) |
| 24. 更年期综合征 ..... | (383) |

### 三、妙手回春按摩

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. 脑震荡 .....      | (386) |
| 2. 颞颌关节炎 .....    | (387) |
| 3. 颈椎病 .....      | (388) |
| 4. 颈部软组织损伤 .....  | (390) |
| 5. 腰肌劳损 .....     | (391) |
| 6. 棘上棘间韧带损伤 ..... | (393) |
| 7. 腰骶关节损伤 .....   | (395) |
| 8. 骶髂关节损伤 .....   | (396) |
| 9. 骶尾部疼痛综合征 ..... | (398) |
| 10. 坐骨结节损伤 .....  | (399) |
| 11. 肋软骨炎 .....    | (400) |
| 12. 腹部肌肉拉伤 .....  | (402) |

## 目 录

---

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 13. 肩袖肌腱炎 .....     | (403) |
| 14. 指间关节扭、挫伤 .....  | (405) |
| 15. 股四头肌损伤 .....    | (406) |
| 16. 膝关节交叉韧带损伤 ..... | (408) |
| 17. 膝关节创伤性滑膜炎 ..... | (409) |
| 18. 小腿三头肌损伤 .....   | (411) |
| 19. 跟腱腱围炎 .....     | (412) |
| 20. 踝关节韧带损伤 .....   | (413) |
| 21. 足跟痛 .....       | (415) |

# 告诉您家庭按摩的常识

## 第一章



## 一、按摩源流

### 1. 按摩简史

按摩疗法的历史十分悠久。

早在春秋战国时期，按摩疗法被广泛应用于医疗实践。当时的民间医生扁鹊就曾用按摩和针灸的方法成功地抢救了一个尸厥患者。

按摩疗法是人类在与疾病的长期斗争中产生的。在那蛮荒的年代，我们的祖先在采集食物、狩猎和从事其他活动时，有时难免要被撞伤、拉伤或扭伤，同时，由于长期的丛林生活，许多人都患有胃肠不适和腰腿痹痛等疾病；而当人们不自觉地用手去按揉、捶打时，意外地发现病痛缓解或消除了。经过反复多次的实践，人们逐渐认识到用按揉和捶击等方法可以治疗疾病。于是，原始的按摩术便逐渐产生了。

随着社会的不断发展，按摩疗法也不断地发展起来。在我国许多古籍书中都有关于按摩的记载。《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚）是我国第一部关于按摩的专著，在这部书中，就记载了许多秦汉以前人们以按摩治病的经验。从残留的书卷中可以看出，当时的按摩已发展到了一定水平。在我国现存最早的医学著作、秦汉时期成书的《内经》中，亦有许多按摩可以治疗痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等的记载。《素问·异法方宜论》