

江苏科学技术出版社

按摩保健 100 问

金民选 编著



家庭
生活

活



江苏科学技术出版社

篇

44.1
52

KUWSEITUNG UND STILKE

《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题，在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中，始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调，必须始终把农业放在整个经济工作的首位，这是从我国人多地少这个基本国情，从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的，是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和2010年远景目标，以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化，到2010年基本实现现代化的目标、任务和战略措施，都把加快农业发展，强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来，我国农村的经济和社会发展取得了今世人瞩目的辉煌成就。但是，农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设，农民的生产和生活，仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及 2010 年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业的共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图为根本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文化生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精，成本上精打细算，既满足农民对精神文化生活的需求，又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想 and 为农村读者服务的良好愿望，符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神，在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中，值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行，对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要，促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高，必将起到十分积极的作用，是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情，投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去，生产更多更好的精神食粮，丰富广大农民群众的精神文化生活，提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时，希望各行各业更多的同志关心农业，支持农业，为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下，只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神，我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

目 录

●按摩保健基本知识●

1. 什么是按摩? (1)
2. 按摩治病的原理是什么? (1)
3. 按摩与经络有哪些关系? (3)
4. 保健按摩的常用经穴有哪些? (4)
 - 手太阴肺经 (4)
尺泽 孔最 列缺 少商
 - 手少阴心经 (5)
神门 少海
 - 手厥阴心包经 (6)
间使 内关 大陵
 - 手阳明大肠经 (6)
合谷 曲池 肩髃 迎香
 - 手太阳小肠经 (7)
后溪 小海 天宗
 - 手少阳三焦经 (8)
中渚 阳池 外关 翳风
 - 足阳明胃经 (9)
地仓 颊车 下关 头维 人迎 梁门 天枢 水道 归来
足三里 解溪 内庭
 - 足太阳膀胱经 (10)
睛明 肺俞 心俞 膈俞 肝俞 胆俞 脾俞 胃俞 三焦俞

肾俞 气海俞 关元俞 八髎 膏肓 承扶 殷门 委中 昆仑	
足少阳胆经	(13)
瞳子 听会 风池 肩井 带脉 环跳 风市 阳白 阳陵泉	
足太阴脾经	(14)
太白 公孙 三阴交 阴陵泉 血海 冲门 大横	
足少阴肾经	(15)
涌泉 太溪 照海 阴谷	
足厥阴肝经	(17)
行间 太冲 章门 期门	
任脉	(17)
会阴 中极 关元 气海 建里 中脘 膻中 天突 承浆	
督脉	(19)
长强 腰阳关 命门 大椎 风府 百会 上星 素髎 人中	
经外奇穴	(20)
印堂 太阳 安眠 翳明 定喘 腰眼 落枕 膝眼 夹脊 (华佗夹脊)	
5. 气功、导引与按摩的关系如何?	(22)
6. 保健按摩的常用手法有哪些?	(23)
7. 什么是按摩的八大职责与八字功夫?	(29)
8. 什么是按摩介质? 怎样选用与配制按摩介质?	(31)
9. 按摩有哪些适应证与禁忌证?	(33)
10. 实行自我按摩保健需注意哪些问题?	(33)

●按摩养生术●

11. 怎样科学地运用按摩养生术?	(35)
12. 什么是补中益气按摩法?	(36)
13. 什么是生血养心按摩法?	(38)
14. 什么是益肾固本按摩法?	(39)

15. 什么是健脾和胃按摩法?	(41)
16. 什么是疏肝利胆按摩法?	(42)
17. 什么是宽胸理气按摩法?	(44)
18. 什么是舒理三焦按摩法?	(45)
19. 什么是血压衡定按摩法?	(47)
20. 什么是梳头健身按摩法?	(48)
21. 什么是咽津益寿按摩法?	(50)
22. 什么是聪耳明目按摩法?	(50)
23. 什么是摩足健身法?	(52)
24. 什么是拍打保健法?	(57)
25. 什么是按摩保健灸?	(59)
26. 什么是“养生十六”保健法?	(60)
27. 锻炼哪些功法能加强按摩治病与养生的功效?	(62)
彭祖导引法	(62)
八段锦	(65)

●按摩美容术●

28. 什么是滋润肌肤按摩法?	(70)
29. 什么是护肤减皱按摩法?	(71)
30. 怎样消除雀斑?	(72)
31. 怎样消除粉刺?	(75)
32. 怎样乌发固脱?	(75)
33. 怎样丰乳隆胸?	(76)
34. 怎样洁牙固齿?	(77)
35. 怎样减肥匀体?	(78)
36. 怎样保护双手?	(79)
37. 按摩美容应注意哪些问题?	(80)

●夫妻按摩保健法●

- 38. 夫妻按摩保健有哪些内容与特点? (81)
- 39. 什么是悦心调欲法? (81)
- 40. 怎样实行悦心调欲法? (83)
- 41. 怎样治疗阳痿? (85)
- 42. 怎样治疗早泄? (86)
- 43. 怎样治疗射精不能症? (87)
- 44. 出现阴茎异常勃起怎么办? (88)
- 45. 如何对待与矫治女性性冷症? (89)
- 46. 怎样做经前保健按摩? (91)
- 47. 怎样治疗痛经? (92)
- 48. 怎样进行产后保健按摩? (93)
- 49. 怎样做增乳按摩? (94)
- 50. 怎样治疗乳腺炎? (95)
- 51. 怎样治疗产后宫缩痛? (96)

●按摩急救法●

- 52. 昏厥怎样急救? (97)
- 53. 中暑怎样急救? (98)
- 54. 怎样救护触电者? (99)
- 55. 怎样救护溺水者? (100)
- 56. 煤气中毒怎样急救? (100)
- 57. 误食毒物如何催吐? (101)
- 58. 呼吸衰竭怎样急救? (102)
- 59. 心搏骤停怎样急救? (103)

●常见扭伤自我矫正法●

- 60. 上肢部常见扭伤如何矫正? (105)

腕关节扭伤	(105)
肘关节扭伤	(106)
61. 下肢部常见扭伤如何矫正?	(107)
踝关节扭伤	(107)
膝关节侧副韧带扭伤	(108)
62. 怎样矫治腰扭伤?	(109)
63. 怎样矫正落枕?	(111)
64. 怎样科学地运用热敷与冷敷?	(112)

●穴位按压诊断法●

65. 什么是穴位按压诊断法?	(113)
66. 怎样进行穴位压痛检查?	(114)
67. 怎样进行穴位压痛的诊断与分析?	(115)
68. 适用穴位按压诊断的常见病有哪些?	(117)
69. 穴位按压诊断的注意事项有哪些?	(124)

●常见病的自我按摩法●

70. 适宜按摩治疗的五官科及面部疾患有哪些?	(124)
青少年假性近视	(124)
麦粒肿	(126)
过敏性鼻炎	(126)
鼻出血(鼻衄)	(127)
咽喉肿痛	(128)
牙痛	(128)
耳鸣	(129)
面神经麻痹	(129)
71. 适宜按摩治疗的内科病症有哪些?	(131)
感冒	(131)

头痛	(131)
失眠	(132)
呃逆	(133)
胃下垂	(134)
急性胃肠炎	(135)
胃溃疡	(136)
便秘	(137)
72. 还有哪些常见病适宜按摩治疗?	(138)
冻疮	(138)
痔疮	(139)
鸡眼	(139)
腓肠肌痉挛	(140)
颈椎病	(141)
肩周炎	(143)
腰部劳损	(146)
坐骨神经痛	(149)
网球肘	(151)
腱鞘炎	(152)
73. 怎样掌握按摩治病的疗时与疗程?	(153)

●小儿按摩●

74. 小儿按摩需注意哪些问题?	(154)
75. 小儿按摩的常用穴位有哪些?	(156)
76. 小儿按摩的常用手法有哪些?	(164)
77. 适应按摩的儿科常见病有哪些?	(168)
腹泻	(168)
厌食	(169)
疳积	(169)

咳嗽	(170)
发热	(170)
夜啼	(171)
遗尿	(172)
斜颈	(173)
肘关节半脱位	(173)
78. 什么是九九按摩保健法?	(174)
79. 什么是捏脊按摩保健法?	(175)

●运动按摩●

80. 什么是运动按摩?	(176)
81. 运动按摩的常用手法和穴位有哪些?	(177)
82. 怎样进行运动前按摩?	(181)
83. 怎样进行运动中按摩?	(182)
84. 怎样进行运动后按摩?	(182)

●按摩的妙用●

85. 按摩能醒酒吗?	(184)
86. 按摩能制怒吗?	(185)
87. 怎样运用按摩克服紧张情绪?	(186)
88. 什么是点穴麻醉快速止痛法?	(186)
89. 怎样醒脑提神?	(187)
90. 怎样消除疲劳?	(189)
91. 怎样预防与治疗晕车船?	(190)

●器械按摩和新兴的保健按摩法●

92. 什么是器械按摩?	(191)
93. 什么是滚珠按摩?	(192)

94. 什么是走球按摩? (194)
95. 什么是熨烙按摩? (196)
96. 什么是棒击疗法? (197)
97. 什么是刮痧疗法? (199)
98. 什么是按摩浴? (201)
99. 什么是黄金按摩? (203)
100. 怎样科学地运用按摩枕、按摩手圈、按摩拖鞋及家用
 电动按摩器? (203)

●按摩保健基本知识●

1. 什么是按摩？

根据不同的病情或强身保健的需要，主动或被动地在身体的某一特定部位、经络或穴位上以不同的手法进行操作，通过“推而行气血，摩而顺其气，拿而舒其筋，按而调其经，点而理其络，揉而活其血”，达到治病强身目的的医疗保健方法，就称为按摩。

按摩是传统的物理疗法，属于祖国医学外治法之一。它具有如下特点：

(1) 适应证广，疗效好。按摩对于内、外、妇、儿、骨伤科、神经科等多种疾病均具有良好疗效；同时也是防病、养生、美容颜、抗衰老的良方。

(2) 简便经济。按摩无需一针一药，不用借助任何设备，也不受时间、环境、条件的限制，只凭一双手随时随地均可操作，既可相互施术，也能够自我操作。

(3) 安全易学。按摩者只需掌握一些常用穴位、主要经络的循行走向和一定的手法技巧，以及简单的病理常识，便可运用。虽说手法的熟练程度、选穴准确与否会影响疗效，但一般操作中无不良反应，不会对人体造成严重伤害。

2. 按摩治病的原理是什么？

祖国医学认为，按摩具有调理阴阳、调和脏腑、行气活血、舒筋通络、卫外而营内的功效。具体说来，结合现代医学理论，

有如下认识：

(1) 调整神经系统功能。人体各项生理活动，各组织器官的生理功能均依赖于神经系统的支配与调节。当神经系统功能发生紊乱时，它所支配的器官的活动便会出现障碍。按摩则以手法刺激神经末梢感受器，促使神经调节功能的恢复。如在抢救晕厥病人时，以强刺激的手法作用于相应的穴位促使其神经兴奋活动增强，从而达到苏醒目的。按摩能有效地调节神经的兴奋与抑制过程，调整中枢神经、植物神经及内脏神经的生理活动。例如按压血海、脾俞等穴，能使副交感神经兴奋，从而增强胃肠蠕动和肠道分泌；而按压阳陵泉、大肠俞、关元俞等穴时，又可使交感神经兴奋，减少胃肠蠕动和肠道分泌。

(2) 调节体液循环，促进物质代谢。人体正常的新陈代谢以及生命活动是通过体液循环来完成的，如果体液循环失去平衡，人便会得病，按摩则能改善体液循环，消除病患。如临床上常用按中脘、压气冲、点缺盆等手法，使热流向肢体末梢放射，病人会有明显的热、胀、麻、重等感觉。

(3) 改善营养供给，调节内分泌，增强免疫力。按摩时，体内组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质，这些物质的产生能使血管扩张，血流加快，使得携带氧气和养料的血红蛋白增加，从而能改善局部组织营养的供给，使机体免疫能力增强。

(4) 通理关节，疏通狭窄。正常人体中，每一器官都有其相应的位置，如果这一解剖位置改变或异常则难以发挥正常的生理功能甚至影响其他器官组织而发生疾病。按摩可以纠正解剖位置的异常，具有通理关节，整复脱位，疏通狭窄，剥离粘连，散瘀镇痛等作用。

(5) 改善皮肤的呼吸，调节体温。按摩能促进皮肤、皮下

组织毛细血管的血液循环,使局部温度升高,从而调整毛细血管与组织间的渗透压,并调节全身体温,促进汗腺和皮脂腺的排泄,因而有改善皮肤、皮下组织、末梢神经、毛细血管的功能及提高抵抗病邪侵袭的能力。

3. 按摩与经络有哪些关系?

按摩疗法与中医学的经络学说有着非常重要、极为密切的关系。

经络指的是贯穿于身体内外上下的十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二筋经、十五络脉等。经指的是主干,络指的是分支,经络内连脏腑,外络肢节,把人体各组织器官连接成统一的整体,以进行正常的生命活动。

按摩则是以一定的手法作用于体表某些经穴,通过经络的感传效应而达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正驱邪等治疗目的。

中医学理论认为,人生气血归于流通,经络就是运行气血的经路。如果经络气血阻滞不通,就会产生疾病,引起疼痛,这就是中医学中所说的“不通则痛”,按摩有关经穴则能达到“通则不痛”的治疗目的。这也就是经络学说应用于按摩治病的最简单的机理。

经络不仅是按摩治病的主要途径,同时也可为诊断疾病提供重要依据。这是因为每一经络都分属于某一脏腑,且有一定的循行部位。内脏有病时,往往通过经络反应到体表某一位。如肾病可见腰痛,出现膀胱经、肾经的阳性压痛反应;肝病可见胁痛,出现肝经、胆经的阳性压痛反应等。所以我们可以根据病人临床出现的症状,进行辨证分析,判断病在哪一经、哪几经、哪一脏腑或哪几脏腑,然后再根据不同的病情选穴配

方，确立按摩的治则。

4. 保健按摩的常用经穴有哪些？

经穴是经络和穴位的统称。

经络是人体营卫气血的运行途径，经络联络五脏六腑，沟通四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉，以调节身体各部。

人体的经络主要为十四经，即手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经等十二经，再加上任脉、督脉。

十二经每条都与一个脏或腑相连。六脏为心、肝、脾、肺、肾、心包；六腑为胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。与心相连的称心经，与肺相连的称肺经；其起或止于手的称手经，起或止于足的称足经；循行于四肢内侧和胸腹部的称阴经，循行于四肢外侧和腰背部的称阳经。任脉位于面、颈、胸腹部正中，督脉位于头、项、背、腰部正中。

穴位又称“俞穴”、“腧穴”，是脏腑经络的气血输注于体表的部位，是内脏在体表的反应点，是按摩施术的刺激部位。

一般认为，人体十四经的穴位有 361 个，经外奇穴 44 个。保健按摩的常用穴位约为 110 个。

附 1 十四经循行及常用穴位、主治介绍

手太阴肺经

循行走向：经脉体表循行起于胸部的中府穴，沿上臂内侧，下行到肘窝，经前臂桡侧入寸口，止于手拇指端的少商穴，从胸走向手，计 11 穴，左右共 22 穴（图 1）。

常用穴位：

尺泽 定位：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘。主治：咳嗽、