

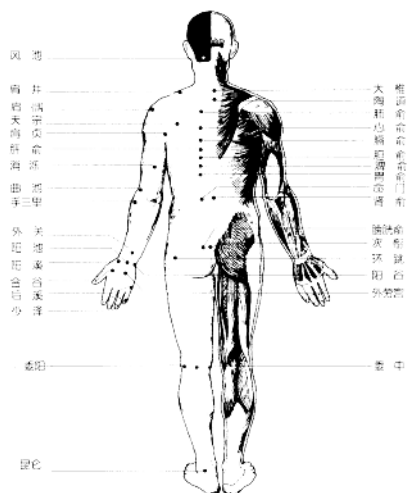
家庭按摩保健丛书

躯干按摩治百病

卢先 徐超 等



中国中医药出版社





揉捏法



夹道法



扳法



拿法



按摩乳部治乳痛。



指压乳头部治乳痛、乳腺增生。



捏拿大腿部解除肌肉痉挛，此为运动后常用的松弛手法。



扫风法。



点按法。



点按华佗夹脊穴，可治疗腰背疼痛、解除疲劳等。



用手打腰背部解除腰背疼痛。



击法



捏法。



点揉会阴主治痔疮，痛经，阴部瘙痒。



膝关节屈伸法治疗膝关节痛。



肩关节拔伸解除肩关节粘连治疗冻结肩等。



点按长少穴，主治月经不调、痛经等。



打法

XA 3/10/14

95
R244.1
284
2-4

前 言

随着生活水平的提高,人们的健康意识增强了。可是求医费时费精力,有时还不能达到预想的效果,令人失望不已。

与其求人,不如自力,其实每个人都可以做自己最好的医生,做亲朋好友最好的保健师,当您读过这套书,您便立刻会自信起来。这套书,便是教您通过手、头、躯干、足人体的四大组或部分来诊病、治病和保健。

本书用简单易懂的语言,介绍诊断、治疗疾病的基本知识和方法。您可以通过诊断篇初步了解各部位特点以及诊断疾病的一些简单知识,在治疗篇中,你首先可以很快掌握几种按摩的操作方法,然后便可按具体病症指导,对内科、外科、儿科及五官科的一些常见病、多发病进行按摩的治疗。

性功能障碍令人羞于启齿,信心全无,求医更令人望而却步,本套书特辟专章专节,言简意明介绍性功能障碍知识,并指导恢复性功能,使您从此扬起爱的风帆。保健篇中,开辟了延年益寿康复中心,欢迎老年朋友在康复中心了解一些老年多发病的基本知识,掌握一些保健延年方法。爱美的朋友会在我们的健美俱乐部,了解健美新概念,让精神振作起来,最后在生活篇中,我们还会向您细致讲解各种疾病的保健。

任何读罢此书的人,都会发出这样的感叹:我们的生命不能没有健康,而健康居然能轻而易举地来自我按摩——这就是家庭保健按摩的独特作用!最宝贵的防病治病机会,握在您的手中!



3 0035 3856 2

躯干按摩治百病

第一编 常识篇

第一章 按摩前应做的准备	(3)
一、传统按摩法	(3)
第二章 躯干按摩的各类手法	(6)
一、接法	(6)
二、摩法	(7)
三、推法	(8)
四、拿法	(9)
五、揉法	(10)
六、点法	(11)
七、摇法	(12)
八、捏法	(14)
九、捻法	(14)
十、拔伸法	(15)
十一、扳法	(17)
十二、叩法	(18)
十三、擦法	(19)
十四、搓法	(20)
十五、拨法	(20)
十六、抹法	(21)

十七、勒法	(22)
十八、掐法	(22)
十九、背法	(22)
二十、踩法	(24)
二十一、捻法	(25)
二十二、捏背法	(25)
二十三、抖拉法	(26)
二十四、振颤法	(26)
二十五、点按法	(28)
二十六、疏散法	(28)
第三章 躯干按摩的各种技巧	(29)

第二编 治疗篇

第一章 家庭治疗中常用的穴位	(32)
一、成人推拿的常用穴位	(32)
二、小儿推拿的常用穴位	(49)
第二章 人体常见的按摩疗法	(62)
一、发热的按摩疗法	(62)
二、支气管炎也能按摩治疗吗	(62)
三、谈谈低血压的手法治疗	(63)
四、心慌能用手法治疗吗	(63)
五、怎样手法治疗心口疼	(64)
六、腹痛的紧急止痛手法	(65)
七、按摩止住腹泻	(67)

八、按摩可治便秘·····	(68)
九、胃疼的按摩疗法·····	(69)
十、如何按摩止住呕吐·····	(70)
十一、按摩排出胆结石·····	(72)
十二、按摩治疗肾绞痛·····	(73)
十三、脱肛的手法治疗·····	(74)
十四、按摩治疗泌尿系统感染·····	(75)
十五、按摩可促进截瘫病人的康复·····	(76)
十六、类风湿的按摩治疗·····	(77)
十七、按摩也能治贫血吗·····	(79)
十八、手法也能治冻疮吗·····	(79)
十九、手法治疗肩周炎·····	(81)
二十、肩关节扭挫伤的手法治疗·····	(82)
二十一、应如何按摩治疗肘关节的扭挫伤·····	(83)
二十二、网球肘应如何按摩治疗·····	(84)
二十三、腕关节扭挫伤的手法治疗·····	(85)
二十四、指间关节扭挫伤的手法治疗·····	(86)
二十五、弹响指应如何按摩治疗·····	(87)
二十六、岔气的按摩治疗·····	(88)
二十七、腰背酸痛的按摩治疗·····	(89)
二十八、急性腰扭伤的快速止痛法·····	(90)
二十九、如何手法治疗腰椎间盘突出症·····	(91)
三十、膝关节损伤的手法治疗·····	(93)
三十一、手法巧治小腿肚子抽筋·····	(95)
三十二、骨折后遗症的恢复手法·····	(95)
三十三、按摩治疗跌打损伤·····	(97)

三十四、宝宝发烧后的手法治疗	(98)
三十五、宝宝流“哈拉子”的手法治疗	(99)
三十六、如何手法治疗小儿消化不良	(100)
三十七、夜间宝宝啼哭不止的手法治疗	(101)
三十八、小儿便秘的手法治疗	(102)
三十九、小儿尿床的手法治疗	(103)
四十、如何手法治疗小儿斜颈	(104)
四十一、如何手法治疗小儿麻痹后遗症	(105)
第三章 生理保健按摩	(106)
一、遗精的按摩手法	(106)
二、早泄的按摩方法	(108)
三、阳痿的按摩方法	(110)
四、精子缺乏症的按摩法	(112)
五、不射精症的按摩疗法	(114)
六、按摩法治阴茎异常勃起	(115)
七、解除性冷感的按摩手法	(117)
八、夫妻爱抚按摩	(119)
九、按摩疗法可强体促孕	(121)
十、老年男性排尿困难的按摩方法	(123)
十一、性机能减退应如何按摩治疗	(125)
十二、手法解除经前紧张症	(125)
十三、按摩治痛经	(126)
十四、闭经的按摩疗法	(127)
十五、经血过多的按摩疗法	(128)
十六、月经不调应如何按摩治疗	(129)
十七、经期吐血的按摩疗法	(131)