

健康就在您自己手上

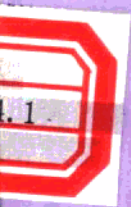
家庭

十日通

按摩

◎ 王庆甫 主编

华艺出版社



家庭按摩十日通

主 编 王庆甫

副 主 编 黄 沪 赵树桐

编写委员：王庆甫 黄 沪 赵树桐
寇得海 周永福 江燕玲

目 录

上篇 家庭按摩基础知识

第一节 概述	1
一、什么是家庭按摩	1
二、家庭按摩的基本内容	2
三、家庭按摩的作用	4
四、家庭按摩的注意事项	6
第二节 常用按摩手法	8
一、家庭按摩手法的基本要求	8
二、常用按摩手法	9
第三节 全身按摩	29
一、概述	29
二、经络穴位学说基本概念	30
三、经络循行及常用穴位	33
四、奇经八脉与经外奇穴	55
第四节 手足部按摩	64
一、手部的反射区	65
二、手部的反射点	73
三、足部的反射区	78
四、足部的反射点	82
第五节 头耳部按摩	86

一、头部反射区	86
二、耳部反射区及穴位	90

下篇 家庭按摩治疗学

第一节 内科疾病	102
一、感冒	102
二、高血压	104
三、阵发性心动过速	108
四、冠心病	110
五、胃下垂	114
六、胃脘痛	116
七、泄泻	119
八、便秘	122
九、胃肠神经官能症	124
十、呃逆	127
十一、哮喘	129
十二、脑血管意外后遗症（半身不遂）	132
十三、肠粘连	135
十四、前列腺炎及肥大	137
十五、失眠	139
十六、糖尿病	142
十七、头痛	144
十八、癌症疼痛	147
十九、胆绞痛	150
二十、癰闭	153
第二节 骨伤科疾病	156
一、落枕	156

二、颈椎病	158
三、腰椎间盘突出症	162
四、急性腰扭伤	166
五、慢性腰肌劳损	170
六、腰椎骨性关节炎	172
七、梨状肌综合征	174
八、腰椎管狭窄症	175
九、肩周炎	178
十、网球肘	180
十一、高尔夫球肘	182
十二、弹响指	183
十三、腱鞘囊肿	185
十四、股骨头无菌性坏死	186
十五、髋关节骨性关节炎	188
十六、膝关节半月板损伤	190
十七、膝关节脂肪垫肥厚	192
十八、踝关节扭伤	194
十九、跟痛症	197
二十、胸壁软组织扭挫伤	199
第三节 妇科疾病	201
一、痛经	201
二、闭经	203
三、崩漏	205
四、带下病	206
五、慢性盆腔炎	208
六、子宫脱垂	209
七、经行乳胀	211
八、女性性功能障碍	212

九、不孕症	213
十、妊娠呕吐	215
十一、妊娠腹痛	216
十二、妊娠高血压	217
十三、产后缺乳	217
十四、产后尿闭	219
十五、产后尿失禁（张力性）	219
十六、产后大便难	220
十七、产后腹痛	221
十八、产后身痛	222
十九、产后耻骨联合分离症	223
二十、急性乳腺炎	225
二十一、更年期综合征	226
二十二、女性腰背痛	228
第四节 儿科疾病	230
一、疳积	230
二、遗尿	232
三、惊风	233
四、夜啼	235
五、小儿肌性斜颈	236
六、桡骨小头半脱位	237
七、小儿麻痹后遗症	238
八、小儿感冒	240
九、小儿腹泻	242
十、疳腮	243
十一、麻疹	245
十二、佝偻病	247
十三、小儿咳嗽	248

十四、小儿哮喘	250
十五、小儿腹痛	251
十六、肠套迭	253
十七、小儿疝气	254
第五节 其它科疾病	257
一、周围性面神经麻痹	257
二、三叉神经痛	258
三、面肌痉挛	259
四、肋间神经痛	260
五、桡神经麻痹	261
六、正中神经麻痹	262
七、尺神经麻痹	263
八、臀上皮神经损伤	264
九、股外侧皮神经炎	265
十、腓神经麻痹	265
十一、慢性鼻炎	266
十二、过敏性鼻炎	267
十三、耳鸣、耳聋	268
十四、耳痛	270
十五、近视眼	271
十六、流泪症	272
十七、牙痛	273
十八、口疮	274
十九、慢性咽炎	275
二十、脂溢性脱发	276
二十一、阳痿	277
二十二、遗精	278
二十三、中暑	279

二十四、溺水	280
二十五、触电	281
二十六、休克	282
二十七、痤疮	283
二十八、面部美容	284
二十九、肥胖症	286
三十、保健按摩	288

上篇 家庭按摩基础知识

第一节 概述

一、什么是家庭按摩

家庭按摩是指患者本人或其家庭成员运用医学科普知识和按摩手法，在身体的局部进行操作，以达到治疗疾病、解除痛苦、保健养生、预防康复等诸多目的的家庭保健方法。随着时代的发展，人们对健康的追求更加迫切。家庭按摩具有经济安全、简便易行、效果显著等特点，并且男女老少皆宜，深受人们欢迎。

按摩属于中医学的外治法，又被称之为非药物疗法，在医学领域它既古老又年轻，说它古老，主要指其有悠久的历史，按摩的历史可以追溯到我国远古时代。在著名的《史记》中，就记载了名医扁鹊运用按摩等方法治疗尸厥的病例。由于这种疗法具有良好的临床效果，历代重要的中医文献中都有所记叙，并不断得以发展。在现代科学飞速发展的今天，人们对生命的认识逐步深化。随着医学的进步，也发现了药物、外科等治疗方法对人体的副作用，尤其是化学药品的伤害。因此人们努力寻找更好的治疗方法，在全世界范围内兴起了非药物天然疗法，再次认识了按摩

疗法，对其进行深入的科学研究，不仅使其有了坚实的理论根基，更加系统化，又扩大了治疗范畴，广泛地应用于临床各科，焕发青春。

按摩又叫指针、推拿、按跷等，是以中医理论为基础，以辨证施治为原则，结合现代医学知识，通过各种按摩手法，在身体某些特定部位施术的治疗方法。家庭按摩可以说是按摩疗法的科学普及，与按摩医生的治疗是不同的。医生按摩应该对疾病的生理解剖、病理变化、发展转归有全面的了解，进行正确的诊断，然后制定出完整的治疗方案，最后决定采取按摩治疗方法。家庭按摩由于患者或其家属绝大多数为非医务工作者，对医学知识不可能有如此深的认识。所以家庭按摩应该借助医院进行正确的疾病诊断，通过自我按摩或家庭成员间的按摩，消除或缓解病痛、促进康复、预防养生。为此，本书在基础知识介绍中，着重按摩方法、经络穴位和反射区位置等加以介绍，不做过多的理论、原理的阐述；在临床治疗篇中，以疾病为纲，以症状为目，重点突出在如何消除或缓解症状、养生预防的具体按摩方法上。

二、家庭按摩的基本内容

如果我们把按摩疗法简单的看做是用手法在人体特定部位上施术，那么家庭按摩的基本内容就可以分成两大部分：一是刺激方法，二是受刺激部位。

（一）刺激方法

刺激方法就是按摩手法，是用手或其它部位做有一定规范和技术要求的技巧动作，有时需使用一些辅助用具，以达到刺激、治疗的作用。

按摩手法的基础是力度，开始时会感到手腕及指酸痛无力，一般经过一至两个月的练习，这种感觉会消失。技巧是按摩手法的

关键，掌握手法的技巧，就可以用较小的力获得理想的治疗效果。相对来说技巧的获得要较力度的获得更难一些，但这些都是可以通过练习而逐步熟练起来。按摩手法的学习是家庭按摩疗法的必修课，要下一定的气力去学习。

（二）刺激部位

按摩就是用手法刺激某些敏感部位，仅仅掌握了手法，但刺激的部位不准确就不会获得理想效果。根据刺激部位的不同，又可把家庭按摩分成以下三种。

1、全身按摩：又称经穴按摩。中医学中的经络穴位学说是全身按摩的理论基础。由于人体的体表分布着与五脏六腑相联系的经脉和络脉，穴位的绝大多数分布在经络上。采用按摩的不同手法，根据不同的疾病和症状，选取不同的经络和穴位，以达到驱邪扶正、疏通经络、行气活血、滑利关节等多种作用。经穴按摩是主要治疗方法，将在第三节中着重叙述十二经脉在体表的循行部位以及穴位的部位、主治和常用手法。由于经络、穴位的部位描述都是以解剖名称为标志，这对于非医务人员来说可能有一定难度。为此，本书将以示意图加以说明。同时需要说明，经络和穴位现在还没有寻找到相对应的解剖实物。因此，在学习过程中，可在自己的相应部位加以触摸按压，当用力时局部有痠、麻、胀、痛的感觉，就可以确定该部位是一穴位。

2、手足按摩：中医认为：手足是诸阳之末，意思是说十二条经脉中，六条阴经和六条阳经均与手足有密切的关系，手、足部有许多重要的穴位。现代科学的生命全息论认为：在手、足等某些特定的部位，有人体生命活动信息的反射区和反射点。这些区域可以将体内的生理活动、病理变化反映出来。而刺激这些部位，就能反射到相应病变的器官组织，调整功能，治疗疾病。中国古代医学著作中就有不少按摩手足部治疗疾病的方法和养生保健技巧。例如按摩足心即搓涌泉穴，可以防老强身。近年在中医学的

影响下，国内外兴起的手足按摩疗法，在现代科学的指导下，扩大治疗范围。此外，手足部的反射区、反射点还具有诊断的功能，对于一些没有体征的功能疾病，有一定的诊断意义。需要指出：手足反射区的诊断不能替代医学的科学检查手段，它一般不能做为确定诊断的依据，以免贻误病情。更不能籍此推断前程，卜占命运，这是与科学相悖逆的。

3、头耳按摩：头和耳是经络密集区，中医重视头耳。认为脑为诸阳之会，意即手足三阳经都汇聚于头部；又说脑为髓海，是人体精气聚集之处。耳为肾之窍，许多经络循行于此。头耳有许多穴位，反射区、反射点密布其间，具有重要的治疗作用。因此头耳部按摩可以治疗许多疾病，而且头耳部的反应灵敏，操作方便，适合自我按摩。

三、家庭按摩的作用

家庭按摩具有重要的治疗和养生的功能，经大量的实践证明，具有如下作用。

（一）平衡阴阳

中医以为：阴阳二气是构成世界的最原始物质，人体内的阴阳只有保持相对的统一平衡，才能使脏腑平和、身体健康。阴阳的这种平衡一旦遭到破坏，一方不足或过亢，就会出现疾病。通过按摩手法在相关的经络、穴位和反射区施术，抑其过亢之气，补其不足之气，使阴阳重新恢复平衡，疾病自然而愈。如贪食生冷食物或感受外寒，损伤胃之阳气，出现胃疼、呕吐清水等症状。选用脾、胃二经和相关穴位，用泻法以驱除寒邪，用补法助脾胃之阳，使脾胃阴阳平衡，各种症状就会消除。

（二）行气活血

气血是人体的重要营养物质和功能体现，在正常情况下，气

血运行至五脏六腑、四肢百骸等全身各处。一旦身体遭受病理因素的刺激，气血运行就会发生异常，出现各种疾病，如气滞、血瘀、气血不足、气逆等。按摩疗法对经络、穴位的刺激，可产生行气活血、调畅气机的作用，促使气血在经脉内正常运行。如损伤疼痛，由于经络受损，阻碍气机，气血不通，即所谓不通则痛。采用按摩以通畅气机，气血运行恢复正常，疼痛就会自然缓解。

（三）正骨舒筋

按摩是一种以力的物理形式进行治疗疾病的方法，可以利用手法的作用，纠正筋骨发生的错位、错缝、挛缩等解剖位置变化，使之回复到正常的生理状态。这种作用是其他疗法所不具备的，如腰骶关节扭伤，导致该关节产生微小的解剖位置变化，使关节不吻合，出现下腰部剧痛，活动受限。使用扳法纠正这种病理变化，就可立即恢复活动功能，疼痛顿消。

（四）滑利关节

中医认为关节是气血、筋络聚汇之处，为肢体活动的枢纽。无论是损伤还是慢性劳损，关节就会出现艰涩疼痛，活动不利等症状。按摩手法具有理筋顺络、行气活血、正骨舒筋功效，促使关节恢复正常的活动。如老年人易患的骨性关节炎，由于关节周围骨质增生，软组织退化，使关节活动范围减少，疼痛。经按摩手法疏筋、滑利关节，就可减轻疼痛、增加活动范围。

（五）健身美容

家庭按摩可以增加身体的代谢，提高抵抗力。经常按摩可延缓衰老，增强身体素质，起到强身健体的目的。按摩可扩张皮下毛细血管，增加皮肤的血流量，改善皮肤的营养和代谢，使皮肤富有弹性、润泽，消除皱纹，起到美容的作用。

家庭按摩的作用，具体地说是与选取的经络、穴位、反射区有密切关系的。因此，只有掌握了经络、穴位、反射区的知识，才能正常地运用按摩手法，达到理想的治疗目的。

四、家庭按摩的注意事项

家庭按摩做为保健治疗的简易方法，在具体应用时应注意以下事项。

（一）进行正确的诊断，与医生密切配合

家庭按摩是治疗手段，必须在明确诊断之后再进行治疗，即所谓“对症下药”的道理。当身体出现不适，应及时到医院就医，以查明疾病，明确诊断。任何单一的疗法都不是万能的，不可能包治百病。应该与医生所采取的其他治疗相配合，使疾病得到正确、及时的治疗。另外，家庭按摩具有消除或缓解症状的作用，因此，在诊断不明确的情况下，采用这一疗法，掩盖病情，延误诊断。当然对于一些急症和特殊意外情况下，来不急到医疗单位诊治时，家庭按摩术可以做为急救措施，常可起到一定作用。

（二）选择适应症

家庭按摩属于天然疗法，即通过手法的物理能量作用于身体的某些特定部位，起到治疗作用的方法，它的适应范围很广泛，而且也较安全，但对于以下情况，家庭按摩是属于禁忌的：

- 1、皮肤破损的软组织损伤。
- 2、施术部位有严重的皮肤病。
- 3、孕妇的腹、腰、骶及反应较强的穴位。
- 4、严重的细菌性感染疾患，如骨关节结核、蜂窝组织炎、化脓性关节炎、骨髓炎等。
- 5、严重的心、肺、肾、肝、脑及血液疾病，如急性的心肌梗塞、血友病等。
- 6、过度疲劳、饥饿，过度紧张等情况下。

（三）按摩体位的选择

无论是自我按摩，还是家庭成员间按摩，都要选择合适的体

位，以方便施术操动。一般来说，受术者体位应使受术部位的肌肉处于松弛的体位，便于手法的力量作用到组织深部。具体的说：头面、四肢、胸腹等部位多采用仰卧位；头后部、颈背部、腰、下肢可采用俯卧位；肩、肋肋部、髋、下肢及腰骶外侧，可采用侧卧位；上肢、颈及头面部可采用坐位。这些都是指一般情况而言，只要治疗部位暴露充分，操作方便，受术者舒适即可。

（四）按摩的异常情况的处理及预防

绝大多数接受按摩治疗时不会出现不良反应，家庭按摩这种情况会更少。但也有少数人由于过度紧张，或疼痛刺激，出现一些不适反应，如头晕、心慌。严重者可有出冷汗，虚脱等。一旦遇到这种情况，可使其平卧，注意观察其变化，同时点掐合谷、人中等穴位，一般 3~5 分钟，症状即可消失。预防这种情况出现的方法，是使受术者放松，按摩手法力度要适度；对反应较剧烈的部位，避免过度刺激；在施术过程中，要让受术者调整呼吸，多可自然放松。

第二节 常用按摩手法

一、家庭按摩手法的基本要求

按摩手法一般要求有一定的技巧和力度,使二者完美的结合,操作时受术者局部就会出现瘀胀疼痛的舒适感,而不是不能忍受的剧痛。因此,《医宗金鉴·正骨心法要旨》说:“法之所施,使患者不知其苦,方称之为手法也”。家庭按摩不可能像专业按摩医生那样具有高超的手法技巧,但也必须遵守按摩手法的基本要求。这些基本要求可概括为:

(一) 有力

是按摩手法的基本要求,指手法必需具备一定的力量。这种力量既不是越大越好,也不是固定不变,而是根据治疗对象、施术部位和手法性质而定,使受术者产生各种手法应该出现的感觉。

(二) 连续

是指进行某种手法操作时,要保证每一个动作与下一个动作的连续性,使其连贯持续,如行云流水,手法的刺激持续地作用到身体局部,产生良好的治疗作用。但连续也不是说手法动作速率一致,简单重复的机械运动。要根据不同情况,手法有弛张、疾缓的变化,使手法有很强的节律感。切忌手法断断续续,时快时慢。

(三) 深透

是指手法作用应达到组织深部,一般只有少数手法要求作用在皮肤,大多数的手法都要保证其作用到深部。为保证作用深透,手法操作时应使手与施术部位的皮肤紧密接触,手与皮肤同时运

动，即手与皮肤间没有相互间运动。这样既保证了深透，又避免了皮肤的损伤。这种手与皮肤的紧密接触，称之为“吸定”。

（四）柔韧

是指手法柔韧灵活，使手法轻而不浮，重而不滞。手法应避免刚暴蛮力，但也非软绵无力。只有以合适的力度、柔韧的手法、连续的动作，才能以最小力的消耗，换取最大的治疗效果。

以上四方面是相互辅助的，将这四个原则有机结合，灵活运用到手法操作中，就能起到手法应有的作用。力量是手法操作的基础，而技巧是使力量充分发挥作用的关键。无论是力量还是手法技巧，都是通过练习获得的。因此，学习手法，练习是必不可少的。

二、常用按摩手法

按摩手法在许多文献中都有记载，但名称繁多，技术要领不尽相同。就目前统计，按摩手法有一百多种，而临床上即使是专业按摩医生常用的也不过二、三十种。做为家庭按摩仅就最常用的加以介绍。

（一）推法

〔技术要领〕

推法是常用的手法之一，具有活血化瘀、行气止痛、舒筋理络等功能。用指、掌、拳、肘等部位，在身体的经络或穴位、特定的治疗部位上，用力向下向前做直线或弧线推动。推动时用力要稳，并保证有向组织深部下压的力度，推行速度要缓慢。操作时肩部肌肉放松，把力集中于施术部位。在具体应用时，根据所用部位不同，一般分为四种：



图—1