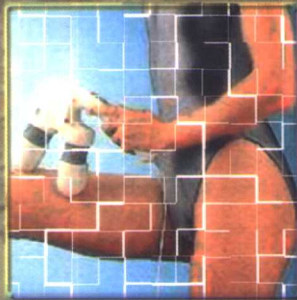
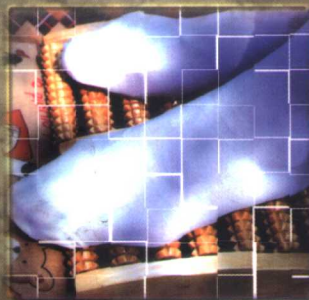
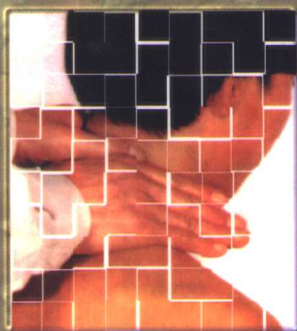


城市屋
生活丛书

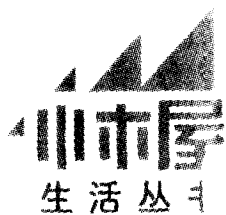
家庭实用按摩

JiaTing ShiYong AnMo

赵勇 杨济 主编



农村读物出版社



家庭实用按摩

赵勇 杨济 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭实用按摩/赵勇, 杨济主编. - 北京: 农村读物出版社,
1999. 10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3029-1

I. 家… II. ①赵… ②杨… III. 按摩疗法 (中医) - 普及
读物 IV. R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33277 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	李红枫
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	8.375
字 数	204 千
版 次	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1 ~ 15 000 册
定 价	11.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



主 编 赵 勇 杨 济

编 委 (按姓氏笔画排序)

王怡心 王 磊 任 艳

苏圣仁 陈力奔 张锦明

杨 济 赵 勇 贾春华

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

前言

人们把健康看作是家庭中最宝贵的财富。随着社会的发展与进步，人们的生活水平日渐提高，自我保健意识也不断增强，广大群众在获得高质量医疗服务的同时，还迫切希望学习一点医疗保健的常识，掌握一点防病治病的措施，或者亲自动手学一点按摩推拿手法，对自己、家人及周围人的疾病不但有正确的了解，还能解决一些病痛。其实，做到这一点并不难。如果您在这本书里能够找到满意的答案，使您生活得更健康、更愉快、更幸福，也就达到了我们的目的。

按摩是中医学的外治疗法，这种治病的方法，不打针不吃药，而是用我们的双手在有病变的部位进行一些技巧性的动作。如果治疗对症往往有惊人的效果。俗话说：用当通神。几千年来，不论国内或国外，按摩手法能流传下来，沿迭不灭，正是因为按摩手法在治病和防病及医疗保健上有其独道之处。

书中，给您描绘了人体这部大机器各个“零件”的结构，介绍了身体上奇妙的穴位、经络和按摩手法的技巧。在各个诊室涉及到骨伤、内科、妇科、儿科等常见病的治疗，还从上到下谈了各个部位的保健方法。整篇内容不但要求科学性、准确性，更尽可能做到深入浅出，通俗易懂，图文并茂，生动有趣。

愿本书能给广大读者的家庭生活带来健康、温馨与幸福。

*由于编者水平所限，谬误之处，敬请指正。

编 者

1999年5月于北京

目 录

出版者的话

前言

一、相约按摩室

(一) 走进按摩室	1
1. 按摩史话	2
2. 按摩为什么能治病	3
3. 按摩规则——适应证与禁忌证	8
(二) 谈“骨”说“筋”话按摩	11
1. 人体的大梁——脊柱	11
2. 坚实的支架——四肢骨	18
3. 人体运动的动力机构——肌肉	26
4. 巧妙的“轴承”——关节	31
(三) 脏腑、经络与腧穴	40

1. 漫话五脏六腑	40
2. 四通八达的交通线——经络	42
3. 防病治病的窗口——腧穴	44
(四) 动手学点真本领	58
1. 按法	59
2. 摩法	60
3. 推法	61
4. 拿法	62
5. 揉法	62
6. 滚法	63
7. 搓法	64
8. 捏法	64
9. 擦法	65
10. 点穴法	66
11. 弹拨法	67
12. 抖法	67
13. 叩击法	68
14. 摇法	69
15. 背法	70
16. 拔伸法	71
17. 扳法	74

二、按摩治疗室

(一) 低头伏案工作与颈椎病	80
1. 揭开颈椎病之谜	80
2. 形形色色的颈椎病	82
3. 疗效独特的按摩疗法	83
4. 预防比治疗还重要	84

(二) 不容忽视的落枕	87
1. 病变部位在肌肉	87
2. 自己可以确诊的病	88
3. 按摩手法	88
(三) 五十岁时话肩痛	89
1. 独翅难飞，孤掌难鸣	89
2. 按摩旨在帮助病人活动	90
3. 运动为治疗之本	93
4. 防患于未然	95
(四) 不打网球也得网球肘	97
1. 哪些人容易患此病	97
2. 用力时肘外侧痛为主要表现	97
3. 按摩治疗与预防	98
(五) 小儿牵拉肘是怎么回事	100
(六) 腰椎间盘突出是怎样突出的	101
1. 何为腰椎间盘突出症	102
2. 治疗手法	103
3. 预防及巩固疗效	106
(七) 闪腰、岔气的防治	108
1. 腰椎小关节紊乱症	109
2. 闪腰	110
3. 胸椎小关节及肋椎关节紊乱症	111
(八) 膝酸腿软话衰老	112
1. 髌下脂肪垫肥厚	112
2. 膝退行性骨关节病	114
(九) 不容忽视的骨质疏松症	117
1. 了解一些主要表现	117
2. 防治骨质疏松要点	118

3. 骨质疏松能不能按摩	119
(十) 上下楼出现的膝关节痛	120
1. 髌骨在腿的伸屈上必不可少	120
2. 髌骨为什么会软化	120
3. 了解一些疼痛规律	121
4. 治疗按摩与自我按摩相结合	122
5. 预防及功能锻炼	124
(十一) 认识“鹅掌”肌腱炎	124
1. 联系解剖, 分析病因	124
2. 摸清部位, 明确诊断	125
3. 按摩手法	125
(十二) 中、小学生常见的胫骨结节骨骺炎	125
1. 诊断要点	126
2. 治疗方法与预防	126
(十三) 如何防治伤风感冒	127
1. 最常见的疾病	127
2. 按摩治疗	128
3. 家庭药箱	129
4. 预防措施	129
(十四) 我来和您谈谈“心”	131
1. 心跳还会有心律不齐	132
2. 心律不齐与脊柱也有关	132
3. 手法按摩与药物治疗相结合	133
4. 注意保护好心脏	134
(十五) 不容忽视的高血压	135
1. 高血压的基本概念	136
2. 家庭按摩治疗	137
3. 自我保健及预防	138

(十六) 牙痛也是病	139
(十七) 弹响的颞颌关节	140
1. 局部症状为主	141
2. 理筋按摩整复手法	141
3. 防护措施	142
(十八) 频频打嗝, 点穴立止	142
(十九) 帮助您尽快入睡	144
1. 睡眠到底是怎么回事	144
2. 给失眠原因一个解释	145
3. 各种各样的失眠表现	145
4. 按摩帮您入梦乡	146
5. 失眠的生活对策	147
(二十) 消除体内垃圾与治疗便秘	148
1. 清除垃圾, 健康全身	148
2. 自我感觉的症状	149
3. 按摩帮您疏通肠道	149
4. 食疗与自我保健	151
(二十一) 由痛经到月月舒服	151
1. 主要症状	152
2. 按摩手法示范	152
3. 防护措施	152
(二十二) 儿童近视眼的防与治	153
1. 精密的眼睛与视觉	153
2. 用眼习惯不良可致近视	153
3. 近视眼的手法治疗	154
4. 近视眼的预防	155
(二十三) 小儿疳积与捏脊疗法	157
1. 饮食带来的忧患	158

2. 注意孩子的表现	159
3. 捏脊疗法	159
4. 小儿积痞调养要点	162
(二十四) 歪脖的早期发现与治疗	162
1. 发病可能与产伤有关	163
2. 歪脖及其后遗症	163
3. 按摩治疗手法	164
(二十五) 踝扭伤的手法治疗	165
1. 踝关节为什么容易扭伤	165
2. 内翻损伤比外翻损伤常见	166
3. 自觉症状与检查要点	166
4. 分期手法治疗	166

三、保健按摩室

(一) 美化心灵之窗——眼部保健	170
1. 了解眼睛	170
2. 眼睛的保健按摩	171
3. 眼睛与饮食	174
4. 自我养目法	175
(二) 让您老得慢点——面部美容按摩	176
1. 肌肤告诉你	176
2. 肌肤希望你	178
3. 肌肤提醒你	181
(三) 如何拥有乌黑亮泽的秀发——养发护发知识点滴	182
1. 头发的基本生理状况	182
2. 头发的保养与按摩	183
3. 头发的四季护理	185
4. 头发的常见病	186

5. 饮食与美发	187
(四) 怎样使乳房丰满挺拔——乳房保健按摩	188
1. 乳房的正常发育与形态	189
2. 乳房的常见疾患及发病原因	190
3. 乳房的自我检查方法	191
4. 乳房保健按摩	192
5. 乳房健美的辅助方法	196
(五) 尽快消除您的“将军肚”——腹部按摩减肥	198
1. 有关肥胖的一般知识	198
2. 腹部肥胖的形成原因	200
3. 腹部肥胖的自我按摩	200
4. 腹部减肥的辅助疗法	206
(六) 伸出手来, 看看您的健康状况——手部诊病	
按摩介绍	207
1. 手部诊病按摩的起源	208
2. 手部诊病按摩的原理	208
3. 手部的生理构造	209
4. 手部常用反射区的分布与主治	211
5. 手部保健按摩方法简介	218
(七) 千里之行, 始于足下——足部按摩与保健	221
1. 按摩双脚, 健康全身	222
2. 揭开足部按摩保健的面纱	223
3. 足部按摩注意事项	225
4. 足部按摩可能出现的反应	226
5. 足部反射区究竟有多少	226
6. 足部按摩的种类	234
(八) 不治已病治未病——肛门保健	236
1. 痔疮、肛裂与局部解剖结构有关	237

2. 预防在于纠正不良习惯	237
3. 自我按摩简便易行	238
4. 锻炼活动贵在坚持	239
(九) 性爱夜话——男子性功能保健按摩	239
1. 了解一些性知识	240
2. 男子性功能保健原则	243
3. 男性保健按摩方法	247
4. 男子性功能障碍的按摩疗法	248

一、相约按摩室

(一) 走进按摩室

当你刚刚走进按摩室，无论是想学一点推拿按摩的技法，还是想在这里接受一下按摩保健、治疗，你肯定会有很多疑问，按摩能够治病吗？按摩是通过什么途径达到保健强身作用的？我在这里能学会一些按摩技巧吗？等等。我们可以坦诚地告诉大家，按摩推拿与药物、针灸一样，作为治疗手段有其独特的作用方式和临床疗效。但是，按摩推拿治病没有药物治疗的毒副作用和药物的致癌、致畸、致变作用，也没有针灸对皮肤的刺激和疼痛，它在治疗过程中给人以舒适的感觉，同时对许多疾病有独特的疗效，因而按摩推拿有着广阔的前景。

在按摩室里进行学习和保健治疗，不但要认识人体的基本结构，记住一些常用穴位，掌握按摩手法的真正技巧，还要了解一些按摩室内的规则和按摩疗法的过去、现在和未来。