

1



丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
薛明新 许丽 编著

十分钟穴道按摩

SHIFENZHONG XUEDAO ANMO



- ▶ 用手就能治病
- ▶ 按摩可以自己做
- ▶ 保健按摩能防病
- ▶ 养生按摩能长寿
- ▶ 你会做催眠按摩操吗
- ▶ 看电视久了，可以按摩一下
- ▶ 按摩很重要，自我锻炼不可少
- ▶ 坚持按摩，疾病全消



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



穴道按摩

丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
薛明新 许丽 编著

健康每日10分钟丛书

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

10 分钟穴道按摩/薛明新,许丽编著. —沈阳:辽宁科学技术出版社,2004.3

(健康每日 10 分钟丛书)

ISBN 7-5381-4106-5

I. 1. 10… II. ①薛… ②许 III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106257 号

出 版 者:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编:110003)

印 刷 者:沈阳新华印刷厂

经 销 者:各地新华书店

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:4

字 数:80 千字

印 数:1~7000

出版时间:2004 年 3 月第 1 版

印刷时间:2004 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:寿亚荷

封面设计:邱 岩

版式设计:王珏菲 李淑兰

责任校对:李 雪

定 价:12.00 元

联系电话:024-23284367

编辑部电话:024-23284370

邮购热线:024-23284502 23284357

E-mail:lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn



按



摩

前言

祖国医学博大精深,几千年来形成了比较完整的治疗体系,为人们的健康做出了巨大的贡献。近年来,国际上回归自然的热潮越来越高,中医疗法也越来越被推崇。足疗、刮痧、拔罐、穴道按摩、药膳调养等已成为人们日常保健的常做项目。然而,如何准确地找到穴位、正确地运用手法来进行自我按摩或为他人按摩,怎样安全地使用药膳,则是需要人们了解和掌握的。为此,我们组织有关专家,编写了“健康每日10分钟丛书”。

这套丛书包括《10分钟足部按摩》、《10分钟手部按摩》、《10分钟拔罐疗法》、《10分钟刮痧疗法》、《10分钟穴道按摩》和《10分钟药膳调养》。这些书均由临床经验丰富的中医专家撰写,内容都是临床上遇到的、人们经常询问和想知道的。每种书都详细介绍了与其相关疗法的作用、方法,并配有大量清晰、直观的图片。突出了可操作性和有效性,可使读者正确地运用书中介绍的中医疗法,每天只用10分钟时间,持之以恒,就能达到防病强身的目的。

由于此套丛书为多作者执笔,风格很难一致,加上时间仓促,疏漏恐难避免,希望读者批评、指正。

编著者

2003年10月

目 录

一、按摩常识篇

1. 用手也可以治病 (1)
2. 按摩可以自己做 (1)
3. 按摩能治疗或缓解下列疾病 (2)
4. 以下情况不可做按摩 (2)
5. 按摩的时间选择 (2)
6. 按摩的体位与介质 (3)
7. 按摩要用很大的劲吗 (3)
8. 按摩时须知 (4)

二、按摩手法总汇

1. 按法 (5)
2. 摩法 (6)
3. 推法 (7)
4. 拿法 (8)
5. 揉法 (8)
6. 擦法 (9)
7. 抹法 (9)
8. 点法 (10)
9. 拍、捶、击法 (11)
10. 捏脊法 (11)
11. 弹拨法 (12)



三、常用穴道介绍

1. 头面颈项部 (13)
2. 腰背部 (14)
3. 胸腹部 (15)
4. 上肢部 (15)
5. 下肢部 (16)

四、保健按摩篇

1. 早晨醒脑按摩操 (18)
2. 晚上催眠按摩操 (20)
3. 促进食欲按摩操 (21)
4. 促进消化按摩操 (22)
5. 消除疲劳按摩操 (23)
6. 健脑益智按摩操 (24)
7. 养心安神按摩操 (25)
8. 缓解压力按摩操 (26)
9. 消除电视综合征按摩操 (27)
10. 减肥去脂按摩操 (28)
11. 美容养颜按摩操 (31)

五、养生按摩篇

1. 健康新理念 (34)
2. 坚持“七点”，多活10年 (34)
3. 传统按摩养生操 (35)
4. 穴位按摩养生操 (38)
5. 循经按摩养生操 (43)

六、疾病按摩篇

1. 颈椎病	(46)
2. 落枕	(48)
3. 肩周炎	(51)
4. 慢性腰痛	(54)
5. 坐骨神经痛	(58)
6. 感冒	(61)
7. 慢性支气管炎	(64)
8. 冠心病	(66)
9. 高血压	(70)
10. 面神经麻痹	(73)
11. 慢性胃炎	(76)
12. 呃逆	(78)
13. 胃下垂	(80)
14. 慢性胆囊炎	(83)
15. 便秘	(86)
16. 失眠	(89)
17. 痛经	(93)
18. 阳痿	(95)
19. 前列腺肥大	(98)
20. 更年期综合征	(100)
21. 慢性胃炎	(103)
22. 近视	(106)
23. 牙痛	(108)
24. 糖尿病	(110)
25. 肥胖症	(114)
26. 小儿腹泻	(119)



一、按摩常识篇

?????

1 用手也可以治病

按摩亦称“推拿”，是一种简单、方便、有效、价廉、无创伤的自然疗法。不用吃药打针、不借助其他医疗器械，仅凭一双健康的手，运用各种手法技巧直接作用于人体穴道，通过经络，由外达内来强身健体治疗疾病的整体疗法。简而言之就是以手治病防病，是一种崇尚自然的现代人提高生活质量的绿色疗法。



按摩图

?????

2 按摩可以自己做

按摩推拿，易学易行，无需别人帮助，不受时间、地点等条件限制，安全有效，无任何副作用，男女老少皆宜，有病治病，无病强身。同时在生活中应用，还可加深彼此的亲情，体现了人性的关怀。另外，按摩手法简单，大多数来源于日常生活中的基本动作，容易理解，稍加学习，即可掌握应用。



自我按摩图

3 按摩能治疗或缓解下列疾病

按摩疗法的适应证非常广泛，内、外、妇、儿、骨伤各科疾患均能有效。内科如感冒、发热、咳嗽、头痛、失眠、高血压等。外科如术后组织增生、黏连、尿潴留等。妇科如痛经、月经不调、更年期综合征等。儿科如小儿消化不良、小儿腹泻或便秘等。骨伤科如骨质增生、软组织损伤、慢性劳损等。在具体运用时应全面掌握，具体分析，辨证施术。

4 以下情况不可做按摩

按摩疗法虽然适应范围很广，但任何方法都不是万能的，一般认为下列情况不适合推拿按摩。①各种传染病。②精神病患者。③各种溃疡性皮肤病。④严重的心、脑、肺等疾病患者。⑤有出血倾向和血液病患者。⑥各种急腹症。⑦各种恶性肿瘤的局部。⑧化脓性骨关节炎、骨髓炎、骨肿瘤、严重的骨质疏松、骨折、骨裂患者。⑨月经期、妊娠期妇女的腹部、腰部及合谷、至阴等敏感穴位。⑩严重的烫伤、烧伤患者。⑪过度疲劳、饥饿及酗酒者等。

5 按摩的时间选择

一般来讲，患病后应尽量争取在疾病的早期积极开展治疗，按摩也不例外，此时病变程度轻，痛苦小，利于接受按摩治疗，加速治愈。因此，对于疾病的推拿防治，初起时宜，病重时不宜，恢复期多用。但对于某些急性的扭挫伤，伴有局部毛细血管破裂、渗出、肿胀，此时应休息冷敷至少24小时以后再行按摩为妥。另外，对于按摩选择的时间可灵活掌握，一般的原则是空腹或刚进食或过于疲劳时不宜进行，家庭中以清晨及睡前为宜，饭后1小时为佳。一般情况下，局部手法按摩15分钟左右，内科、妇科疾病则为30分钟左右，



小儿按摩以皮肤发红为度，急性病每天治疗1~2次，慢性病可隔天治疗，自我保健可每天1次，10~15次为一疗程，间隔5~7天后再做下一疗程。

00000

6 按摩的体位与介质

体位的选择要遵循以下三个原则：一是根据病情的需要，充分暴露操作部位；二是要使患者感觉舒适、肌肉放松、不易疲劳；三是有利于术者进行手法操作，提高疗效。一般可选择卧位、坐位。对年龄大、身体差的患者，多选择卧位或有靠背的坐位；对于较小的孩子，可抱于家长怀中；自我保健按摩时，要避免强迫性体位，以免造成肌肉的疲劳甚至损伤。

为保护皮肤及增强疗效，有时可选择推拿介质。就是在按摩时，操作者在手上蘸些油类、水、膏状或粉状物涂抹在施术部位，以减少对皮肤的摩擦，同时借助药物的渗透作用，以加强按摩疗效。常用的介质有：葱姜汁、酒精、冷水、药酒、红花油、凡士林、麻油、冬青膏、滑石粉、爽身粉等。

00000

7 按摩要用很大的劲吗

手法按摩是以力的形式作用于体表，有人认为推拿时力气越大越好，这是不对的。必须强调手法和技巧的完美结合，由浅入深，以知为度。治疗开始时，先用轻柔的手法，以试探受术者的耐受程度，同时也避免突然猛力扰乱气血，以后逐渐加大力量以达到按摩所需的力度，在治疗结束时再由强到弱，使病人有个适应过程。整个过程，由浅入深，循序渐进，富有节奏，均匀适中。具体来讲，年龄越小、年老体弱、形体消瘦、女同志、温热季节，手法的刺激量和力度要小，反之手法宜重；病位浅、病情重、急性损伤者手法宜轻，反之手法宜重。

总之，按摩穴道时要有“得气”感，即酸麻重胀的感觉。

10分钟

4

治疗内科、妇科、儿科的疾病，手法以柔和为主，治疗的时间可长些，使作用深达病处。

8 按摩时须知

在按摩操作中，为了安全有效，提高治疗效果，防止出现不良反应，应注意以下几点：①按摩前必须洗手、暖手、修剪指甲，以免损伤皮肤。②室内要保持空气流通，冬季注意保暖，防止受凉加重病情。③操作时注意力集中，密切观察患者面部表情及局部反应，以保证操作的正确性和调整手法的力度。自我按摩也要集中精神以体验自己手法的效应和准确性。④按摩保健是一个循序渐进的过程，必须持之以恒才能见效。⑤按摩时应注意手不要直接接触皮肤上，这样会引起局部皮肤浅性擦伤引起疼痛或不适；另一方面，也可减少交叉感染的几率，一般最常用的是铺一块按摩巾，以较薄的棉织品为好。



铺巾按摩



二、按摩手法总汇

5

二、按摩手法总汇

按摩手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到深透目的。①持久：指手法能持续运用一定时间，保持动作和力量的连贯性，不能断断续续。②有力：是指手法必须具有一定的力量，这种力量不应一成不变，应该根据病人体质、病情、部位等不同情况有所增减。③均匀：是指手法动作要有节奏性，不可忽快忽慢，时轻时重。④柔和：不是柔软无力，是指手法要轻而不浮，重而不滞，刚柔相济，变换动作要自然，用力不可生硬粗暴，要将力量和技巧完美结合。

常用的按摩保健手法有按法、摩法、推法、拿法、揉法、擦法、抹法、点法、拍法等十一种。

22222

1 按 法

操作要领 用手指或手掌或肘尖着力在体表一定穴位或部位上，逐渐用力，按而留之。按法又可分为以下几种：①指按法。拇指伸直，用指面着力按压，其余四指起支撑协同作用，逐渐用力按压，如单手指力不足，可用双手拇指重叠用力下压。指按法接触面小，刺激的力量可轻可重，多用于穴位的按摩，按压的力量以有酸胀的感觉为宜。②掌按法。用掌根或全掌按压于体表一定部位，单手掌力不够时，可双手叠按。掌按法接触面较大，刺激缓和。③肘按法。屈曲肘关节，用肘尖部进行按压，刺激较大，多用于软组织丰富的深在部位或穴位，如腰臀部、大腿部。

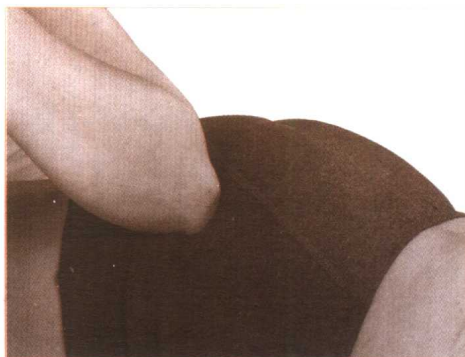


按 法

注意事项 按法操作时



掌按法



肘按法

用力方向要垂直，用力要由轻渐重，稳而持续，按时着力部位要紧贴体表，不可移动。

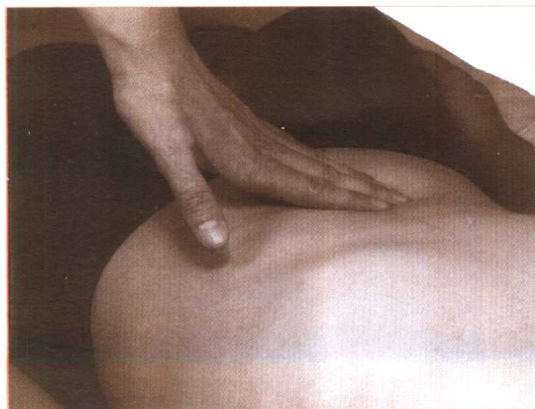


2 摩法

操作要领 用手掌面或手指面附着在体表一定部位，以腕关节连同前臂作环形而有节奏的抚摩动作，不带动皮下

组织。摩法是推拿手法中最轻柔的一种方法。

注意事项 摩法操作时用力均匀，轻缓，不可按压，腕关节放松，以前臂发力带动腕部，在体表做圆周状的旋转移动。常用于治疗的开始和治疗将要结束的时候。



摩法



00000

3 推 法

操作要领 用指、掌、拳、肘着力于人体的治疗部位作单方向的直线移动的手法。可分为拇指推法、掌推法、拳推法、肘推法。①拇指推法：用拇指罗纹面着力，其余四指分开助力，拇指做内收运动，使指面在治疗部位上作直线推进。如双手拇指罗纹面自中间向两旁分向推动称为分推法。②掌推法：用手掌面着力，重点在掌根部位，运用前臂力量向一定方向推进。如需增大压力时，可用另一手掌重叠于掌背推进。③拳推法：手握拳，以拳心面着力，向一定方向推进。④肘推法：屈肘关节，以肘尖突起处着力于一定部位，向一定方向推进。

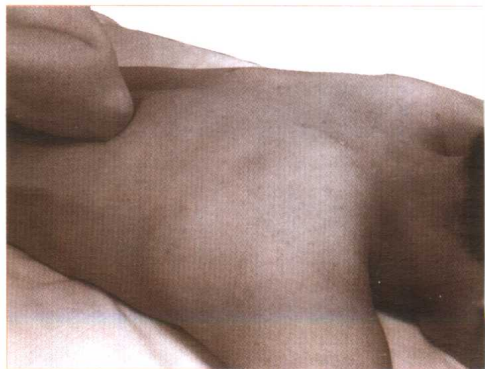
注意事项 推法操作时要紧贴体表，压力均匀适中，速度宜缓，用力平稳，应顺着肌肉的纵行线直线单方向移动，不可歪斜，不可来回推动，有时为保护皮肤，可在体表涂少许介质。



拇 指 推 法



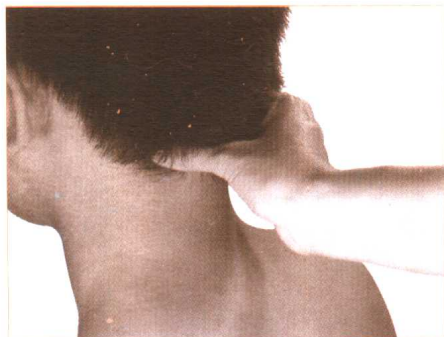
掌 推 法



肘 推 法

10分钟

8



拿 法

?????

4 拿 法

操作要领 拇指与其余四指罗纹面相对用力，内收提起，并做轻重交替而连续的一紧一松的揉捏动作的方法。可分为二指拿法、三指拿法、四指拿法和五指拿法。

注意事项 拿法操作时着力面为罗纹面，不可用指端或指甲，以免内伤破皮。同时腕关节要放松，动作连贯而有节奏，用力由轻到重，再由重到轻，不可使用暴力。

?????

5 揉 法

操作要领 用手掌的大鱼际、掌根部分或手指罗纹面着力，腕关节放松，做轻柔缓和的环旋运动，同时带动该处的皮下组织共同运动的一种方法。分别称为指揉法（根据手指的不同又分为拇指揉法、中指揉法、双指揉法、三指揉法）、掌根揉法、鱼际揉法。

注意事项 揉法操作时着力部位要吸定，手不能滑来滑去在体表摩擦，腕关节放松，动作灵活而柔和。



拇 指 揉 法



掌 揉 法



00000

6 擦 法

操作要领 用手掌或大、小鱼际紧贴皮肤，腕关节伸直，稍用力下压以肩关节为支点，上臂主动摆动，带动前臂和手掌在体表作上下或左右方向直线往返摩擦运动，使治疗部位产生一定的热量，局部有温热感。分别有掌擦法、大鱼际擦法、尺侧擦法。

注意事项 操作时着力部位要紧贴皮肤，直线往返，不可歪斜。往返距离要拉长，动作连贯，压力适中，使热量深透产生效果。同时操作时呼吸自然，不能屏气。一般均需擦抹一些介质来提高手法效应，作为最后一个步骤完成。



尺侧擦法



大鱼际擦法

00000

7 抹 法

操作要领 用拇指罗纹面或大鱼际紧贴体表，略用力，根据不同部位作上下、左右弧形、曲线往返移动或单方移动的手法。可单手操作，也可双手操作，当用屈食指操作时就比如眼保健操的第四节“轮刮眼眶”。

注意事项 抹法轻柔舒适，动作缓和，不追求局部热感。来回抹动的距离要长，做到轻而不浮，重而不滞。拇指抹时，其余四指轻轻扶住助力。



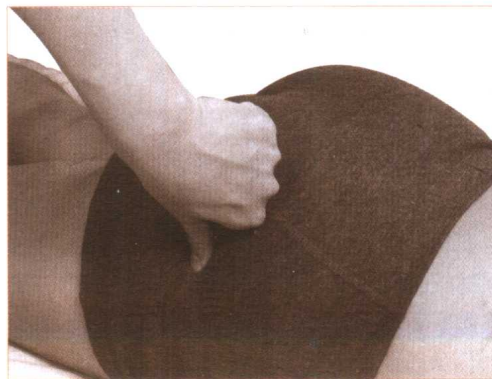
抹 法

8

点 法

操作要领 点法是由按法演化而来，接触面小，压力强的按法就称为点法。用指端或屈指骨突部位着力，按而压之，戳而点之。该方法着力点小，用力集中而深透，可起到类似针刺的效果，故又称为“指针法”。

注意事项 点法多用于点穴，因此取穴要准，要有强烈的酸麻重胀的得气感，每一穴可持续按压1~3分钟。操作时用力的方向要垂直向下，逐渐加力。



拇指点法