

对症按摩

百病消

【孙呈祥◎主编】

北京中医药大学东直门医院

主任医师 教授

对症按摩

健康就掌握在自己手中

- 最贴心 治病、排毒、养颜按摩法一应俱全
- 最用心 60余种对症按摩法助你手到病自除
- 最省心 按摩方法详细易懂，简明扼要
- 最放心 汇集多位专家、名医经验，按摩方法科学、严谨
- 最细心 夫妻按摩法，让自己和爱人更健康

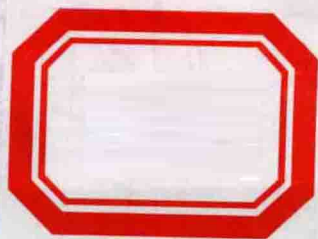


手机阅读



编辑短信3080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



对症按摩

百病消

【孙呈祥○主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩百病消/孙呈祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5341-5608-3

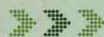
I. ①对… II. ①孙… III. ①按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151258号



对症按摩百病消



孙呈祥 主编

责任编辑: 宋 东 王巧玲 李骁睿

责任校对: 刘 丹 王 群

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 冷寒风

特约美编: 吴金周

封面设计: 刘潇然

版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5608-3

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



contents

目录

part 01 夫妻按摩， 为爱人强身、祛病、保健… 7

- 08 最安全的居家保健妙法
- 10 学会按摩，做爱人最好的保健师
- 10 夫妻按摩的好处
- 11 按摩前必做的功课
- 11 按摩的时间
- 12 按摩的力度
- 12 按摩后的反应
- 13 哪些情况不宜按摩
- 13 找准穴位的方法
- 14 夫妻按摩的常用手法
- 18 延缓衰老的夫妻按摩术

part 02 全身大扫除， 排毒按摩一身轻松… 19

- 20 穴位按摩，排除机体沉积毒素
- 22 排水毒——消除水肿
- 26 消化系统排毒——清除宿便
- 31 淋巴排毒——打造无毒体质
- 36 肝脏排毒——养护肝脏保健康
- 40 肾脏排毒——创造完美性生活
- 44 呼吸系统排毒——拥有清新健康的肺
- 48 心理情绪排毒——获得好心情



夫妻按摩，为爱人强身、祛病、保健
全身大扫除，排毒按摩一身轻松



小病不求医，常见病对症按摩一用就灵
手到痛自消，祛除颈肩腰腿痛

part 03 小病不求医， 常见病对症按摩一用就灵… 51

- | | |
|----------------|-----------|
| 52 穴位按摩，远离常见病痛 | 115 三叉神经痛 |
| 54 感冒 | 118 呃逆 |
| 57 失眠 | 120 宿醉、晕车 |
| 60 慢性腹泻 | 123 风湿痛 |
| 63 便秘 | 126 慢性肝炎 |
| 66 痔疮 | 129 肾虚早衰 |
| 69 眼睛疲劳 | 131 神经衰弱 |
| 72 过敏性鼻炎 | |
| 75 困倦易疲劳 | |
| 77 耳鸣耳痛 | |
| 79 食欲减退 | |
| 81 消瘦 | |
| 83 咳嗽 | |
| 86 心悸 | |
| 89 高血压 | |
| 92 低血压 | |
| 95 眩晕 | |
| 99 恶心、呕吐 | |
| 102 胃痛 | |
| 104 腹痛、腹胀 | |
| 107 偏头痛 | |
| 110 牙痛 | |
| 112 咽痛 | |



part 04 手到痛自消， 祛除颈肩腰腿痛… 133

- | |
|------------------|
| 134 穴位按摩，骨病再也不用愁 |
| 136 颈椎病 |
| 138 肩周炎 |
| 141 手臂痛 |
| 144 腕关节扭伤 |
| 147 腰背痛 |
| 150 腰肌劳损 |
| 153 急性腰扭伤 |
| 156 膝关节痛 |
| 159 踝关节扭伤 |





轻松按一按，缓解难言之隐
按摩养颜，让青春永驻

part 05 轻松按一按， 缓解难言之隐… 161

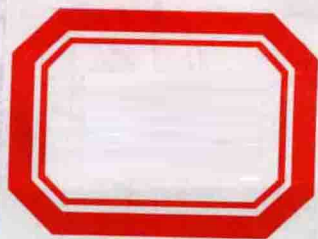
- 162 穴位按摩，祛痛祛病最见效
- 164 月经失调
- 167 痛经
- 170 经前紧张综合征
- 174 慢性盆腔炎
- 177 不孕症
- 180 产后腰腹痛
- 183 产后缺乳
- 186 乳腺增生
- 189 急性乳腺炎
- 192 白带异常
- 194 孕吐
- 197 阴部瘙痒
- 200 遗精
- 203 阳痿、早泄
- 206 慢性前列腺炎
- 209 阳强
- 212 性欲亢进
- 216 性冷淡
- 222 交接痛
- 225 不育症
- 228 房劳过度
- 231 尿频



用双手给爱侣最贴心的抚慰
用爱意融化岁月不肯停歇的脚步

part 06 按摩养颜， 让青春永驻… 233

- 234 穴位按摩，最有效的养颜妙法
- 236 眼睑水肿
- 240 眼袋
- 243 青春痘
- 246 脸部细纹
- 249 额头纹、眼角纹
- 252 皮肤粗糙
- 254 健美肩部



对症按摩

百病消

【孙呈祥○主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩百病消/孙呈祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5341-5608-3

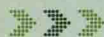
I. ①对… II. ①孙… III. ①按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151258号



对症按摩百病消



孙呈祥 主编

责任编辑: 宋 东 王巧玲 李骁睿

责任校对: 刘 丹 王 群

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 冷寒风

特约美编: 吴金周

封面设计: 刘潇然

版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5608-3

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



按摩——家人健康的必备法宝

保健按摩是消除疲劳、调整身心状态，同时又可密切家人关系的最佳途径之一。保健按摩作为最有效的家庭自疗方式，不仅可以解除身体的各种不适症状，而且能够有效调节身体机能，对促进家人的健康生活非常有帮助。

每个人的身体里都有灵丹妙药

在每个人的体内都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有行血气、营阴阳、决死生、处百病的重大作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，有效抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。

经络不通，保健无功

身体一旦出现不适或者疾病，体内的调节系统就会自动发出相应的警报，提醒我们注意。比如，无论是孩子还是成人，如果手指指腹是扁平的或指尖是细细的，都是气血不足的表现，这是因为人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功能，从而造成气血运行不畅。再比如，梳头时出现前额发际处及两侧痛的人，其胃肠功能大多不好，因为此处是胃经循行的部位。因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，就算再好的外部保健也只能是治标不治本。

夫妻保健按摩，家庭保健中爱的体验

夫妻保健按摩会让夫妻双方享受到更多的情趣，从而增进相互间的感情。同时，夫妻按摩对于一些亚健康、肩颈劳损以及常见病的预防和治疗，都有其不可替代的优势和良好的效果。用充满爱意的手，送给爱人最贴心的礼物吧！

孙星祥

北京中医药大学东直门医院教授 主任医师





contents

目录

part 01 夫妻按摩， 为爱人强身、祛病、保健… 7

- 08 最安全的居家保健妙法
- 10 学会按摩，做爱人最好的保健师
- 10 夫妻按摩的好处
- 11 按摩前必做的功课
- 11 按摩的时间
- 12 按摩的力度
- 12 按摩后的反应
- 13 哪些情况不宜按摩
- 13 找准穴位的方法
- 14 夫妻按摩的常用手法
- 18 延缓衰老的夫妻按摩术

part 02 全身大扫除， 排毒按摩一身轻松… 19

- 20 穴位按摩，排除机体沉积毒素
- 22 排水毒——消除水肿
- 26 消化系统排毒——清除宿便
- 31 淋巴排毒——打造无毒体质
- 36 肝脏排毒——养护肝脏保健康
- 40 肾脏排毒——创造完美性生活
- 44 呼吸系统排毒——拥有清新健康的肺
- 48 心理情绪排毒——获得好心情



夫妻按摩，为爱人强身、祛病、保健
全身大扫除，排毒按摩一身轻松



小病不求医，常见病对症按摩一用就灵
手到痛自消，祛除颈肩腰腿痛

part 03 小病不求医， 常见病对症按摩一用就灵… 51

- | | |
|----------------|-----------|
| 52 穴位按摩，远离常见病痛 | 115 三叉神经痛 |
| 54 感冒 | 118 呃逆 |
| 57 失眠 | 120 宿醉、晕车 |
| 60 慢性腹泻 | 123 风湿痛 |
| 63 便秘 | 126 慢性肝炎 |
| 66 痔疮 | 129 肾虚早衰 |
| 69 眼睛疲劳 | 131 神经衰弱 |
| 72 过敏性鼻炎 | |
| 75 困倦易疲劳 | |
| 77 耳鸣耳痛 | |
| 79 食欲减退 | |
| 81 消瘦 | |
| 83 咳嗽 | |
| 86 心悸 | |
| 89 高血压 | |
| 92 低血压 | |
| 95 眩晕 | |
| 99 恶心、呕吐 | |
| 102 胃痛 | |
| 104 腹痛、腹胀 | |
| 107 偏头痛 | |
| 110 牙痛 | |
| 112 咽痛 | |



part 04 手到痛自消， 祛除颈肩腰腿痛… 133

- | |
|------------------|
| 134 穴位按摩，骨病再也不用愁 |
| 136 颈椎病 |
| 138 肩周炎 |
| 141 手臂痛 |
| 144 腕关节扭伤 |
| 147 腰背痛 |
| 150 腰肌劳损 |
| 153 急性腰扭伤 |
| 156 膝关节痛 |
| 159 踝关节扭伤 |



轻松按一按，缓解难言之隐
按摩养颜，让青春永驻

part 05 轻松按一按， 缓解难言之隐… 161

- 162 穴位按摩，祛痛祛病最见效
- 164 月经失调
- 167 痛经
- 170 经前紧张综合征
- 174 慢性盆腔炎
- 177 不孕症
- 180 产后腰腹痛
- 183 产后缺乳
- 186 乳腺增生
- 189 急性乳腺炎
- 192 白带异常
- 194 孕吐
- 197 阴部瘙痒
- 200 遗精
- 203 阳痿、早泄
- 206 慢性前列腺炎
- 209 阳强
- 212 性欲亢进
- 216 性冷淡
- 222 交接痛
- 225 不育症
- 228 房劳过度
- 231 尿频



用双手给爱侣最贴心的抚慰
用爱意融化岁月不肯停歇的脚步

part 06 按摩养颜， 让青春永驻… 233

- 234 穴位按摩，最有效的养颜妙法
- 236 眼睑水肿
- 240 眼袋
- 243 青春痘
- 246 脸部细纹
- 249 额头纹、眼角纹
- 252 皮肤粗糙
- 254 健美肩部

part

01



夫妻按摩，为爱人

强身、祛病、保健

夫妻按摩可以通过夫妻间的肌肤接触，通过双方对常用穴位和部位的互动按摩，从而为性爱助兴，为爱情添彩。

国际著名性心理专家泰特朗说：“爱侣在性交前按摩，可令男性增强性能力及性欲；而对女性来说也很有效，可以帮助她们放下女性的矜持，充分享受性的乐趣。”



夫妻按摩，为爱人强身、祛病、保健



最安全的 居家保健妙法

● massage

按摩发展的悠久历史 | massage

按摩是中国传统医学的重要组成部分，历史悠久，是祖先留给我们的宝贵遗产，是人类健康事业的瑰宝。在原始社会中，为了缓解日常生产或者捕猎中受到的伤害，人们会下意识地用手去按揉疼痛部位，这就是按摩的雏形。到春秋战国时期，按摩作为一种主要的医疗方法得到广泛应用，并形成了完整的理论体系，诞生了第一部按摩专著——《黄帝岐伯按摩十卷》。此后，按摩术在秦、汉、魏、晋又有所发展。到隋唐时期，按摩治疗发展到鼎盛，表现在其不仅广泛应用于治疗各种病症，还用于自我保健和疾病预防方面。当时太医院中设有按摩科，由按摩博士负责按摩治疗的高等教育。宋、金、元时期，按摩又有所发展，突出表现在对妇科疾病和眼科疾病的治疗以及推拿手法的理论研究等方面。明、清时期，由于统治阶级对按摩的歧视，按摩由兴盛逐渐衰落，太医院中取消了按摩科，但是伤科和小儿科迅速发展，尤其是在小儿按摩方面，形成了一整套完整的小儿按摩手法、按摩穴位和补泻理论体系。新中国成立后，在国家中医政策的指引下，按摩进入了高等医学教育，在临床、教学和研究方面都得到了迅猛发展。目前，随着人们对传统、绿色疗法需求的日益增长，按摩已经被越来越多的人承认和接受，甚至走出了中国，走向了世界，得到了各国人民的喜爱和接受。

夫妻按摩能祛病促和谐 | massage

夫妻按摩是按摩治疗的一个特殊组成部分，对一些常见病可起到很好的治疗作用。比如，感冒的时候可以按压风池穴，这个穴位对治疗感冒引起的头痛发热、颈项强痛、头晕、目赤肿痛等症状有很好的效果；还可以按压合谷穴，以缓解感冒引起的流鼻涕、头痛、喉咙疼痛等症状；如果你正备受失眠的困扰，而又对安眠药的副作用担心不已的话，那么就试试按摩神门穴吧，这个穴位不仅能够让你安然入睡，而且还能治疗心慌、

头痛、烦躁、头晕耳鸣、高血压呢；对于饱受慢性腹泻折磨的人来说，脾俞穴将是你的不二选择，这个穴位在治疗腹胀、腹泻、呕吐、痢疾、便血等脾胃肠道疾病方面有着非常显著的效果。

夫妻间的按摩不仅可以起到保健治病的作用，而且可以增进夫妻感情。尤其对于一些难以启齿的病症，比如阳痿、早泄、性冷淡、不孕不育等男科及妇科病，夫妻间的按摩更是可以发挥重要的治疗作用。

中医的经络腧穴理论 | massage

中医按摩以中医理论特别是经络腧穴理论为指导，通过适当的按摩手法刺激经络腧穴，达到平衡阴阳、舒筋活血、通络止痛以及调整脏腑功能的作用。

人体中脏腑的经脉有12条，称为十二正经，分别是肺经、心包经、心经、大肠经、三焦经、小肠经、胃经、胆经、膀胱经、脾经、肝经和肾经。分布在上肢的经脉统称手经，分布在下肢的经脉统称足经，分布在四肢内侧的经脉称阴经，分布在四肢外侧的经脉称阳经。四肢内侧前、中、后的经脉分别是太阴经、厥阴经、少阴经，四肢外侧前、中、后的经脉分别是阳明经、少阳经、太阳经。另外，身体正面和背面中线分别有任脉和督脉分布。十二正经和任督二脉合称十四经脉。

总的来说，人体的经络纵贯全身，沟通身体内外上下，联络脏腑、肢体、关节，具有运行气血、营养脏腑筋骨的作用；而大多数穴位要么分布在经络循行的路径上，要么与经络有着密切的关系。穴位按摩便是运用恰当的手法，将气和力作用于一定的穴位，通过适当的按摩疏通经络，行气活血，可以平衡阴阳，扶正祛邪，治愈疾病。



学会按摩，做爱人最好的保健师

按摩广泛适用于人体的功能性疾病，对脏腑器官的功能障碍、慢性炎症和软组织损伤都有较好的治疗效果。

神经系统

治疗神经衰弱、坐骨神经痛、面神经痉挛、面神经瘫痪等。

运动系统

治疗各部位关节、韧带、肌腱损伤，如落枕、肩周炎、网球肘、岔气、腰扭伤、腰椎间盘突出、踝关节扭伤、颈椎病、足跟骨刺等。

呼吸系统

治疗感冒、咽喉痛、鼻炎、支气管炎等。

消化系统

治疗胃痛、急慢性胃肠炎、消化不良、消化性溃疡、胃下垂、肠粘连、便秘等。

泌尿系统

治疗泌尿系统感染、前列腺炎、尿频、尿失禁、遗尿等。

妇科

治疗痛经、闭经、月经失调、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、白带过多、乳腺炎等。

保健美容

治疗肥胖、皮肤粗糙暗淡等。

夫妻按摩的好处

夫妻按摩是中医按摩的一个特殊组成部分，由于按摩者和被按摩者的特殊关系，使得按摩治疗不受时间、地点的限制，具有省时、灵活、方便的特点，对于保障夫妻双方的健康以及增进夫妻感情方面具有重要的作用。

① 夫妻间通过相互按摩，可以更好地了解对方，增进夫妻感情；可以尽早地发现疾病，并及时预防。

② 对于一些人们认为难以启齿的病症，比如阳痿、早泄、性冷淡、不孕不育等男科和妇科病，夫妻间的按摩能起到治病和调节夫妻感情的双重作用。

③ 治疗范围广泛，可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是慢性功能性疾病或需要长期服药的疾病，只要坚持按摩，就会收到意外效果。

④ 夫妻间可以按摩敏感部位，如乳房、会阴等穴位，对治疗一些敏感部位的疾病非常重要，避免了去医院治疗的尴尬。

⑤ 夫妻按摩主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。





按摩前必做的功课

夫妻按摩操作简便、安全、有效，但是为了避免发生不良反应和增强疗效，还应注意以下事项：

① 掌握常用穴位的取穴方法，以求取穴准确。

② 掌握常用操作手法。

③ 夫妻按摩用力要恰当，过小起不到应有的刺激作用；过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。男子肌肉结实，按摩时要稍微加大力量，或者延长按摩时间；女子肌肤娇嫩，按摩时用力要控制，以能忍受为适当。

④ 夫妻按摩到敏感部位的穴位时不要拘谨、嬉笑或者出现性冲动，要保持平和的心态，享受按摩的感觉，并让这种感觉疏散到全身。

⑤ 夫妻按摩要注意保暖保温。温度控制在25℃以上，可以很好地刺激经络、穴位，按摩的效果会更好。

⑥ 按摩手法的次数应由少到多，按摩力量应由轻逐渐加重，按摩的穴位可逐渐增加。只有持之以恒，方能达到防病治病、益寿延年的目的。

⑦ 夫妻按摩时要排空大小便，穿舒适的衣服，修剪指甲，不戴戒指、手表、手链等硬的饰物。

⑧ 夫妻按摩要注意室内的空气，在卧室按摩时要注意通风，让卧室空气新鲜，但要避免过堂风。



按摩的时间

一般按摩一次需要30~40分钟，也可以根据具体情况具体安排。

◆ **时常按摩的穴位** 合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴。

◆ **洗浴后按摩** 沐浴或足浴后按摩有利于体内循环，所以效果最好。

◆ **睡前按摩** 能消除疲劳，利于入睡。

◆ **清晨按摩** 能消除睡眠带来的水肿，提高化妆品的附着性。

◆ **时间分配依部位而定** 重点部位时间长些，次要或辅助部位短些。

◆ **时间长短依按摩者的功力和被按摩者的体质而定** 功力好的可做久一些，身体虚弱的尽量少做手法。

◆ **无须每天按摩** 一般每周按摩2~3次。急性病以治愈为度，可能1次或数次；慢性病一般以10~15次为一疗程，疗程间休息数天至1周。