

按摩不求人系列

图解

男性补肾强体 按摩法



一学就会的健康按摩法，轻轻松松做自己的居家按摩师

周爱群 郑思思 编著

肾为先天之本，男人的肾尤为重要

每天按摩几分钟，补肾固肾、健体强身，扫除日常疾病的烦恼，为生活注入新的动力源泉

男人先天之本，补肾固肾六大要穴

消除常见男性病，让男人精力十足

轻轻按一按，男人的烦恼一扫光



CSK 湖南科学技术出版社

按摩不求人系列

图解

男性补肾强体 按摩法



周爱群 郑思思 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

图解男性补肾强体按摩法 / 周爱群, 郑思思编著.

— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 7

(按摩不求人系列)

ISBN 978-7-5357-8054-6

I. ①图… II. ①周… ②郑… III. ①男性—补肾—按摩
疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 040938 号

按摩不求人系列

图解男性补肾强体按摩法

编 著: 周爱群 郑思思

责任编辑: 郑 英 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-8054-6

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

按摩是我国最古老的医疗方法之一，《黄帝内经》中就有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒”。

按摩不是一项时髦的活动，而是一种无针、无痛、无创伤、无副作用的物理疗法。

随着现代社会里环境污染、生活压力等多方面的原因，人们健康承受着越来越严峻的考验。随着药源性疾病和药物毒副作用的不断出现，人们开始越来越青睐传统的医疗方法，从养生保健的角度强身健体，从根源上消除疾病的侵害。

按摩是一种在人的体表进行适当运动的保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的手法进行按摩。

本套丛书从普通女性、产妇、宝宝、男性、老年人、职场达人六个角度出发，针对不同人群的不同问题，详细介绍了与之对应的按摩方法。语言通俗易懂，图片生动形象，所有的按摩手法都将以清晰、细致的图解方式一一呈现，只需要您伸出双手，就可轻松成为自己和家人的居家按摩师！

这是一套适合家庭使用的养生保健丛书，无论男女老幼都可以从中找到适合自己的按摩调理方法。每天花少许时间，让按摩开辟您的健康之路！

序

男性是家庭的顶梁柱，工作量大，身体长期处于透支状态，并且总是对一些身体的小毛病总是不以为意，出现大问题才幡然悔悟，但为时已晚。其实很多小毛病已经是重病的征兆，在提醒我们的身体需要休息与调养。

肾为先天之本，男人的肾尤为重要。男性很容易因为精力消耗过度导致肾精亏虚。而肾虚正是许多男性常见病的根源。比如头发早白、脱发、腰酸腿痛、阳痿、遗精、早泄甚至不育等等。其他脏腑经络也与二者息息相关，甚至许多其他脏器的疾病根源都在于肾气的不足，所以男性防病保健的按摩重点离不开肾。按摩可以刺激肾经上的穴位点，疏通全身气血、濡养肾精、温肾壮阳、强肾固本。

本书针对男性的生理特点，特地为其量身打造了一套补肾强体按摩之法。全书分为四大部分，从男性按摩的基础知识到六大补肾要穴的详细讲解，从消除常见男性病到日常疾病的按摩方法，一步一步，让您科学、全面、直观地了解男性按摩的方法与益处，更结合文字展示了大量清晰的图例，让你一学就会，一看就懂，轻轻松松做自己的居家按摩师！

目 录

● 第一章 男性按摩你知多少

○ 第一节 男人为什么要按摩·····	01
○ 第二节 男性按摩好处多·····	02
一、防治胃肠道疾病·····	02
二、防治呼吸道疾病·····	02
三、防治肾源性疾病·····	02
四、提高免疫功能·····	03
○ 第三节 轻松学会按摩手法·····	04
一、摩法：温经散寒·····	04
二、推法：疏经通络·····	04
三、拿法：松解粘连·····	05
四、揉法：行气活血·····	05
五、捏法：舒筋利节·····	06
六、滚法：解痉止痛·····	06
○ 第四节 男性按摩需注意·····	07
一、男性按摩有方法·····	07
二、按摩禁忌早知道·····	08

● 第二章 男人先天之本，补肾固精六大要穴

○ 第一节 十四经脉·····	10
一、手太阴肺经·····	10
二、手厥阴心包经·····	11
三、手少阴心经·····	13
四、手阳明大肠经·····	14
五、手少阳三焦经·····	15
六、手太阳小肠经·····	16
七、足阳明胃经·····	17
八、足少阳胆经·····	18
九、足太阳膀胱经·····	19
十、足太阳脾经·····	20
十一、足厥阴肝经·····	22
十二、足少阴肾经·····	23
十三、任脉·····	24
十四、督脉·····	25
○ 第二节 命门穴·····	26
一、取穴方法·····	26
二、穴位功效·····	27
三、穴位配伍·····	27
四、此穴主治疾病·····	27
○ 第三节 肾俞穴·····	28
一、取穴方法·····	28
二、穴位功效·····	29
三、穴位配伍·····	29
四、此穴主治疾病·····	29

○ 第四节 关元穴·····	31
一、取穴方法·····	31
二、穴位功效·····	31
三、穴位配伍·····	32
四、此穴主治疾病·····	32
○ 第五节 三阴交·····	33
一、取穴方法·····	33
二、穴位功效·····	33
三、穴位配伍·····	33
四、此穴主治疾病·····	34
○ 第六节 太溪穴·····	35
一、取穴方法·····	35
二、穴位功效·····	35
三、穴位配伍·····	35
四、此穴主治疾病·····	36
○ 第七节 涌泉穴·····	37
一、取穴方法·····	37
二、穴位功效·····	37
三、穴位配伍·····	37
四、此穴主治疾病·····	38

● 第三章 消除常见男性病，让男人精力十足

○ 第一节 遗精·····	39
一、遗精常用穴·····	39

○ 二、居家按摩法	41
三、其他方法	45
四、注意事项	45
○ 第二节 阳痿	47
一、阳痿常用穴	47
二、居家按摩法	48
三、其他方法	51
四、注意事项	52
○ 第三节 前列腺炎	53
一、前列腺炎常用穴	53
二、居家按摩法	55
三、其他方法	57
四、注意事项	58
○ 第四节 男性不育	59
一、男性不育常用穴	59
二、居家按摩法	60
三、其他方法	63
四、注意事项	63

第四章 轻轻按一按，日常疾病一扫光

○ 第一节 头发早白、脱发	64
一、白发脱发常用穴	65
二、居家按摩法	66
三、其他方法	69
四、注意事项	69

○ 第二节 头痛、头昏·····	70
一、头痛头昏常用穴·····	70
二、居家按摩法·····	72
三、其他方法·····	75
四、注意事项·····	75
○ 第三节 口臭·····	77
一、口臭常用穴·····	77
二、居家按摩法·····	79
三、其他方法·····	81
四、注意事项·····	82
○ 第四节 食欲不振·····	83
一、食欲不振常用穴·····	83
二、居家按摩法·····	84
三、其他方法·····	87
四、注意事项·····	88
○ 第五节 慢性咽炎·····	89
一、慢性咽炎常用穴·····	89
二、居家按摩法·····	90
三、其他方法·····	93
四、注意事项·····	93
○ 第六节 腰腿痛·····	95
一、腰腿痛常用穴·····	95
二、居家按摩法·····	96
三、其他方法·····	99
四、注意事项·····	100

○ 第七节 痔疮·····	101
一、痔疮常用穴·····	101
二、居家按摩法·····	102
三、其他方法·····	104
四、注意事项·····	105
○ 第八节 酒精性肝病·····	106
一、酒精肝常用穴·····	106
二、居家按摩法·····	108
三、其他方法·····	110
四、注意事项·····	110
○ 第九节 肾结石·····	112
一、肾结石常用穴·····	112
二、居家按摩法·····	114
三、其他方法·····	117
四、注意事项·····	117

第一章 男性按摩你知多少

第一节 男人为什么要按摩

健康的身体是每个人都希望拥有的，然而在工作忙碌紧张、生活压力繁重的今天，现代人的身体健康越来越没有了保障。男性健康尤其受威胁。不少调查研究显示男性的癌症患病率远高于女性，而且平均寿命也比女性要短。这是否与男性不注重自身健康调养有关呢？答案是肯定的。

男性往往把自己当作家庭的顶梁柱，工作过分劳累，使身体长期处于透支状态。并且对一些日常小毛病总是不以为意，出现大问题才幡然悔悟，但为时已晚。其实很多小毛病已经是重病的征兆，在提醒我们的身体需要休息与调养。

《黄帝内经》里就有：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”其意指人生病是由于气血经络不通，而按摩可以疏经通络加以治疗。

按摩刺激疾病相应的部位，能促进血液循环，消除疲劳，加强新陈代谢，保持旺盛的精力；刺激细胞产生活力，防止衰老；增进内分泌平衡，养肌养容；排泄体内毒素杂物，维护健康；恢复退化器官机能，防止生病。所以男性需要按摩。

第二节 男性按摩好处多

一、防治胃肠道疾病

许多男性由于工作紧张、应酬多、饮食不洁、饥饱失常、经常饮酒、喝咖啡、喝浓茶等不良生活习惯容易引起消化功能的失常。按摩可以疏通腹部气血，改善胃肠道循环，排除体内废弃物，促进消化功能，防止胃肠道疾病。



二、防治呼吸道疾病

温度及湿度的变化、空气质量差、烟酒刺激、辛辣刺激性食物、粉尘、有害气体及放射性照射通常是引起鼻炎、咽炎、肺炎等呼吸道疾病的原因。按摩可以疏通气血，去火燥湿，清热排毒，防治呼吸道疾病。

三、防治肾源性疾病

男性很容易因为精力消耗过度导致肾精亏虚。而肾虚正是许多男性常见病的根源。比如头发早白、脱发、腰酸腿痛、阳痿、遗精、早泄甚至不育等。其他脏腑经络也与二者息息相关，甚至许多其他脏器的疾病根源都在于肾气的不足，所以男性防病保健的按摩重点离不开肾。按摩可以刺激肾经上的穴位点，疏通全身气血、濡养肾精、温肾壮阳、强肾固本，进而从根源上解决由肾虚引起的疾病。

四、提高免疫功能

按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体的抗病能力。由于按摩能够疏通经络，使气血周流、保持机体的阴阳平衡，所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。

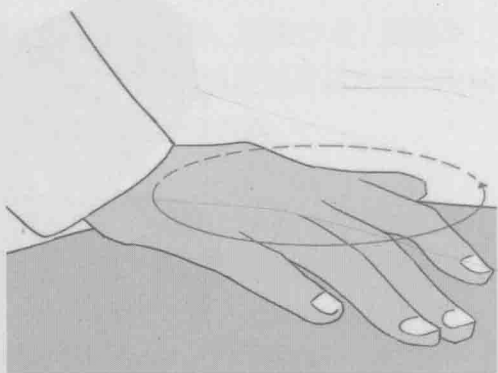


第三节 轻松学会按摩手法

一、摩 法：温经散寒

摩法是用手指或手掌附在体表的一定部位,做环形而有节奏抚摩的一种手法。

本法为按摩手法中最轻柔的一种,做用力温和而浅在,仅达皮肤及皮下。手法操作时肘关节微屈,腕部放松,指掌自然轻放在体表的一定部位上,然后做和缓协调的逆时或顺时针抚摩。频率在每分钟 100 次左右。

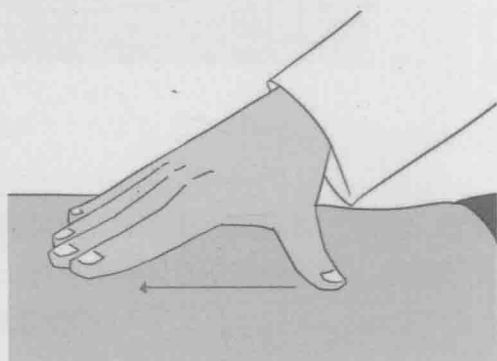


二、推 法：疏经通络

用指、掌或其他部位着力于人体一定部位或穴位上,做前后、上下、左右的直线或弧线推进,称为推法。

本法具有疏通经络、活血止痛、缓解痉挛的作用,应用较为广泛,如风湿痹痛、筋肉拘急疼痛、软组织损伤等。手法用力要稳,推进速度要缓慢,并要保持一定压力作用于深部组织。一般操作 5~10 遍即可。

临床上推法可分指推、掌推、肘推、足推等,现就掌推法为例予以介绍:掌推法要以掌根为着力点由上向下或由下至上缓慢推进,如需加大力量可重叠双手进行,掌推法适用于腰背、下肢等体表面积较大的部位。

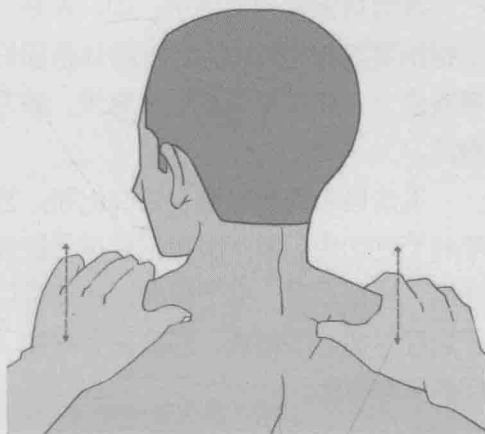


三、拿 法：松解粘连

拿法是以拇指和其他四指相对，提住某一部位或穴位提拿揉捏的一种手法。

操作时腕部要放松、以指腹面着力，提拿方向应与肌肤垂直，在拿起肌肉组织后应稍待片刻再松手复原，力量要适中，以局部酸胀、微痛或放松后感觉舒适为度。提拿揉捏动作应连绵不断以 5~10 次为宜，根据治疗部位可分别采用三指拿、四指拿、五指拿。

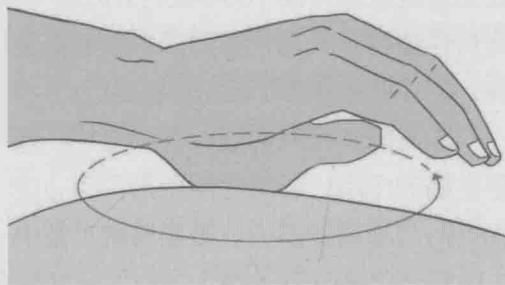
本法常用于颈肩、四肢等部位，具有疏通经络、解痉止痛、松解软组织粘连等作用，可治疗颈肩痛、四肢肌肉酸痛。



四、揉 法：行气活血

用手掌大鱼际、小鱼际、掌根或手指螺纹面着力吸定于一定部位或穴位上，带动该处的皮下组织一起做轻柔缓和的环旋转动称为揉法。

本法常与按法协同使用称按揉。其作用力可达皮下组织，也可深达肌层，具有解痉止痛、松解软组织粘连的作用，多在疼痛部位，软组织粘连的部位或强手法后应用。揉法的频率以每分钟 50~100 次为宜。

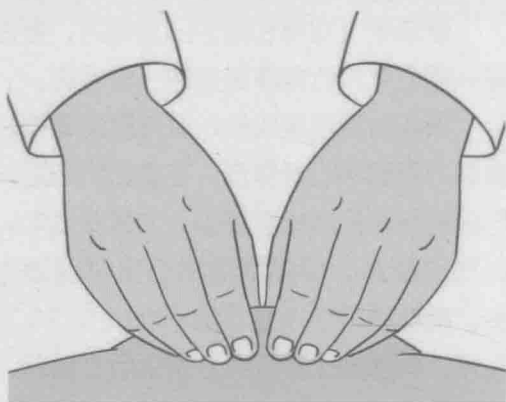


临床上可分为指揉法和掌揉法两种：指揉法是以手指腹侧面按于某一部位或穴位上，做小幅度的环旋运动。指揉作用面小、力量较深在、稳重。掌揉法是以掌根或大、小鱼际为着力点，腕部放松，以腕关节连同前臂做回旋运动。掌揉的作用面大，刺激和缓舒适。

五、捏 法：舒筋利节

以拇指指腹分别与示、中、无名、小指指腹同时相对用力，在身体各部位或穴位上，连续灵巧地张合施术，称为捏法。

本法具有疏通经络、活血化瘀、舒筋利节之功用。操作时腕指要灵巧敏捷连续，轻重适度，勿伤皮肉。捏法常用于治疗落枕、颈椎病、四肢关节疼痛、屈伸不利等症。



六、滚 法：解痉止痛

滚法是用手背部在体表一定部位做连续往返滚动的一种手法。

操作时要以腕的灵活摆动带动掌指关节部的运动，滚动时腕关节要放松。滚动速度以每分钟 100 次左右为宜，并要有轻重均匀交替，着力点必须紧贴皮肤，切忌来回摩擦而造成皮肤损伤。

本法具有行气活血、舒筋活络、解痉止痛的作用，临床应用较为广泛，尤宜于肌肉丰满的部位。滚法根据力量的大小和治疗部位的不同，可分为直滚法和侧滚法两种：直滚法力量较大，多用于肌肉丰满之处，操作时手握空拳，从示指到小指的近侧指间关节为支点放于患处，以腕关节带动，做均匀地来回摆动。侧滚法力量较柔和，多用于关节隆突处和肌肉薄弱者，操作时，以第 5 掌指关节背侧面为支点放于患处，腕关节做屈伸外旋地连续来回摆动。

