

王承明◎主编

手足头 按摩

治
百
病



 金盾出版社

实用丛书

手足头按摩治百病

主 编

王承明

副主编

姜 平 于 强 刘丽红

编著者

安 月 于 涛 王晓东 白雅君

伊美华 吴筱婷 李瑞华 张 超

杨 红 林子超 赵玉国 郭 瑞

郭 丽 章 慧

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了手、足、头按摩穴位和反射区的功能,适应证,按摩工具、按摩前的准备工作等基础知识,详细介绍了内科、外科、儿科、神经科、骨科、妇产科、口腔科、眼科、耳鼻喉科常见病的按摩手法。其内容丰富,简便易行,可操作性强,可按图索骥,适合基层医务工作者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

手足头按摩治百病/王承明主编. —北京:金盾出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5082-8426-2

I. ①手… II. ①王… III. ①手—按摩疗法—(中医) ②足—按摩疗法(中医) ③头部—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 101752 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.875 字数:182 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

第一章 手部自我按摩	(1)
一、概述	(1)
(一) 手部按摩的特点	(1)
(二) 手部按摩的常用部位	(3)
(三) 手部按摩的时间及力度	(4)
(四) 手部按摩的适用人群	(5)
(五) 手部按摩的禁忌证与注意事项	(6)
二、手部反射区	(9)
(一) 手掌部反射区的位置及作用	(9)
(二) 手背部反射区的位置及作用	(13)
三、手部按摩常用方法	(16)
(一) 点法	(17)
(二) 按法	(17)
(三) 揉法	(19)
(四) 推法	(20)
(五) 摩法	(21)
(六) 擦法	(22)
(七) 掐法	(23)
(八) 捻法	(24)
(九) 拔伸法	(24)
(十) 摇转法	(26)
四、手部按摩的简易工具	(27)
(一) 牙签	(27)





(二)牙刷	(27)
(三)梳子	(28)
(四)夹子	(28)
(五)圆珠笔	(28)
(六)健身锤	(29)
(七)高尔夫球	(29)
(八)电吹风	(30)
(九)热水袋	(30)
(十)冰块	(30)
第二章 足部自我按摩	(31)
一、概述	(31)
(一)足部按摩的重要性	(31)
(二)足部按摩的顺序	(31)
(三)足部按摩的时间与次数	(33)
(四)足部按摩的适应证	(33)
(五)足部按摩的禁忌证与正常反应	(34)
(六)足部按摩的注意事项	(36)
二、足部反射区分布特点和穴位位置及功能	(37)
(一)足部反射区分布特点	(37)
(二)足部常用穴位位置及功能	(38)
三、足部按摩常用手法	(47)
(一)单食指叩拳法	(47)
(二)拇指推掌法	(47)
(三)叩指法	(48)
(四)捏指法	(48)
(五)双指钳法	(48)





(03) (六)握足叩指法	(49)
(03) (七)单食指钩掌法	(50)
(03) (八)拇、食指叩拳法	(50)
(03) (九)双掌握推法	(50)
(03) (十)双指拳法	(51)
(03) (十一)双拇指叩掌法	(51)
(03) (十二)双掌加压法	(52)
(03) (十三)旋法	(52)
(03) (十四)勾法	(53)
(03) (十五)揉法	(53)
四、足部自我按摩姿势	(54)
(00) (一)叉腿叠足式	(54)
(00) (二)垂直屈腿式	(54)
(00) (三)改良屈腿式	(55)
(00) (四)单伸腿式	(55)
(00) (五)双腿侧屈式	(55)
(00) (六)盘腿式	(56)
(00) (七)坐椅盘腿式	(56)
五、足部按摩工具及常用介质	(57)
(00) (一)按摩工具	(57)
(00) (二)按摩常用介质	(58)
第三章 头部自我按摩	(62)
一、概述	(62)
(00) (一)头部按摩的意义及特点	(62)
(00) (二)头部按摩的体位	(64)
(00) (三)头部按摩的基本原则与适应证	(64)





(四) 头部按摩的禁忌证与注意事项	(66)
二、头部按摩常用穴位	(68)
(一) 头部经穴的位置及功能	(68)
(二) 头部经外奇穴的位置及功能	(83)
(三) 面穴位置及功能	(85)
(四) 常用耳穴位置及功能	(90)
三、头部按摩常用方法	(97)
(一) 摩法	(97)
(二) 按法	(98)
(三) 揉法	(98)
(四) 推法	(99)
(五) 挤法	(100)
(六) 叩法	(100)
(七) 掐法	(101)
(八) 抹法	(102)
(九) 弹法	(102)
(十) 拿法	(103)
(十一) 刮法	(103)
(十二) 分法	(104)
(十三) 振法	(105)
(十四) 扳法	(105)
(十五) 摇法	(106)
(十六) 拔伸法	(106)
四、头部自我按摩手法	(107)
第四章 常见病的自我按摩疗法	(109)
一、感冒	(109)





(一) 手部按摩疗法	(109)
(二) 足部按摩疗法	(110)
(三) 头部按摩疗法	(111)
二、咳嗽	(113)
(一) 手部按摩疗法	(113)
(二) 足部按摩疗法	(115)
(三) 头部按摩疗法	(116)
三、哮喘	(118)
(一) 手部按摩疗法	(118)
(二) 足部按摩疗法	(120)
(三) 头部按摩疗法	(122)
四、心律失常	(123)
手部按摩疗法	(123)
五、冠心病	(125)
手部按摩疗法	(125)
六、慢性胃炎	(127)
(一) 手部按摩疗法	(127)
(二) 头部按摩疗法	(128)
七、慢性肾炎	(129)
手部按摩疗法	(130)
八、急性肠胃炎	(132)
手部按摩疗法	(132)
九、肩周炎	(133)
(一) 手部按摩疗法	(134)
(二) 足部按摩疗法	(134)
(三) 头部按摩疗法	(137)





十、类风湿关节炎	(137)
手部按摩疗法	(138)
十一、急性腰扭伤	(139)
(一) 手部按摩疗法	(139)
(二) 足部按摩疗法	(140)
十二、痔疮	(141)
(一) 手部按摩疗法	(142)
(二) 足部按摩疗法	(143)
十三、阳痿	(144)
(一) 手部按摩疗法	(145)
(二) 足部按摩疗法	(146)
(三) 头部按摩疗法	(148)
十四、遗精	(150)
(一) 手部按摩疗法	(150)
(二) 头部按摩疗法	(151)
十五、失眠	(153)
(一) 手部按摩疗法	(153)
(二) 足部按摩疗法	(154)
(三) 头部按摩疗法	(156)
十六、头痛	(158)
(一) 手部按摩疗法	(159)
(二) 足部按摩疗法	(159)
(三) 头部按摩疗法	(160)
十七、神经衰弱	(163)
(一) 手部按摩疗法	(163)
(二) 足部按摩疗法	(164)





(三) 头部按摩疗法	(166)
十八、低血压	(168)
(一) 手部按摩疗法	(168)
(二) 足部按摩疗法	(170)
(三) 头部按摩疗法	(171)
十九、高血压病	(172)
(一) 手部按摩疗法	(172)
(二) 足部按摩疗法	(174)
(三) 头部按摩疗法	(176)
二十、贫血	(178)
(一) 手部按摩疗法	(179)
(二) 足部按摩疗法	(179)
(三) 头部按摩疗法	(181)
二十一、糖尿病	(183)
(一) 手部按摩疗法	(184)
(二) 足部按摩疗法	(185)
(三) 头部按摩疗法	(187)
二十二、肥胖症	(188)
(一) 手部按摩疗法	(189)
(二) 足部按摩疗法	(190)
(三) 头部按摩疗法	(192)
二十三、乳痈(急性乳腺炎)	(193)
手部按摩疗法	(193)
二十四、痛经	(194)
(一) 手部按摩疗法	(194)
(二) 足部按摩疗法	(195)





二十五、更年期综合征	(197)
(一) 手部按摩疗法	(198)
(二) 足部按摩疗法	(198)
(三) 头部按摩疗法	(200)
二十六、小儿遗尿症	(202)
(一) 手部按摩疗法	(202)
(二) 头部按摩疗法	(203)
二十七、小儿腹泻	(205)
手部按摩疗法	(205)
二十八、小儿厌食症	(206)
手部按摩疗法	(206)
二十九、牙痛	(207)
(一) 手部按摩疗法	(208)
(二) 足部按摩疗法	(208)
(三) 头部按摩疗法	(210)
三十、慢性咽炎	(212)
(一) 手部按摩疗法	(213)
(二) 足部按摩疗法	(213)
(三) 头部按摩疗法	(215)
三十一、近视眼	(216)
手部按摩疗法	(217)
三十二、眩晕症	(217)
(一) 足部按摩疗法	(218)
(二) 头部按摩疗法	(219)
三十三、三叉神经痛	(221)
(一) 足部按摩疗法	(222)





(二)头部按摩疗法	(223)
三十四、颈椎病	(225)
(一)足部按摩疗法	(225)
(二)头部按摩疗法	(227)
三十五、便秘	(229)
(一)足部按摩疗法	(229)
(二)头部按摩疗法	(230)
三十六、月经不调	(231)
(一)足部按摩疗法	(232)
(二)头部按摩疗法	(232)
三十七、咽喉肿痛	(235)
足部按摩疗法	(235)
三十八、鼻炎	(235)
足部按摩疗法	(237)
三十九、胃脘痛	(240)
足部按摩疗法	(240)
四十、腹泻	(241)
足部按摩疗法	(242)
四十一、坐骨神经痛	(243)
足部按摩疗法	(243)
四十二、腰痛	(245)
足部按摩疗法	(246)
四十三、膝关节痛	(247)
足部按摩疗法	(247)
四十四、足跟痛	(248)
足部按摩疗法	(249)





四十五、前列腺炎	(250)
足部按摩疗法	(250)
四十六、晕动症	(251)
足部按摩疗法	(252)
四十七、慢性支气管炎	(253)
头部按摩疗法	(254)
四十八、中暑	(255)
头部按摩疗法	(256)
四十九、甲状腺功能亢进症	(257)
头部按摩疗法	(257)
五十、面瘫	(259)
头部按摩疗法	(259)
五十一、慢性鼻炎	(261)
头部按摩疗法	(262)
五十二、耳鸣	(264)
头部按摩疗法	(264)
五十三、假性近视	(266)
头部按摩疗法	(267)





第一章 手部自我按摩

一、概 述

(一) 手部按摩的特点

手部按摩又称手部反射区按摩保健法、手疗等,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助于适宜的推拿按摩工具,作用于手部的一定部位,主要是手部的病理反射区或经穴、奇穴等部位,施以特定的、有效的按摩刺激以疏通局部气血、调整脏腑虚实、调和气血,起到扶正祛邪、疏通经络等作用,从而达到治病防病、养生健体目的的一种治疗方法。

1. 经济实用 随着人们生活水平的提高,生命价值观念的增强,对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步,要求医疗方法经济实用、效果确凿,能预防疾病,强身健体。手部按摩疗法完全符合这些要求。

手部按摩疗法,不需任何设备,不用任何药物,只需自己一双手,在家中就可以防病治病了。因此,学会手部按摩疗法,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间,真是省时省钱又实用。

2. 无不良反应 手部按摩疗法是利用机械原理带动化学变化的过程,因此只要方法得当,不会产生任何不良反应。





手部按摩能改善机体的新陈代谢,同时可引起血液成分的变化。手部按摩手法正确,不仅不会给机体带来任何不良反应,还能有效提高机体免疫力,

3. 效果明显 手部按摩疗法是一种操作简单、疗效显著的保健与治疗方法。手部按摩疗法利用一定操作手法对机体进行机械刺激,从而达到预防和治疗疾病的目的,具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳的作用,能改善脏腑的生理功能,提高机体的免疫力。

研究表明,手部按摩疗法能有效扩张毛细血管,继而促进全身血液循环,改善机体新陈代谢,使萎缩的肌肉组织得到新生,损伤的脏腑器官得到修复。因此,手部按摩疗法具有效果明显的特点。

4. 简便易学 长期临床实践证明,手部按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

(1)简便:手部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响,也不需器械和药物,身体某脏器或部位出现不适,随时可在田野、工场、房室内外进行按摩,甚至看书、看电视时都能按摩,十分简便,易于大众接受。

(2)易学:手部按摩疗法男女老幼都可以学会,有文化、懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了,关键在于记住手部穴位或手部反射区,通过反复实践即能掌握,适应社会大众医疗保健的需要。

5. 适合推广、普及 手部按摩疗法操作方法简单易学,且不会引起不良反应,非常适合广大人民群众学习掌握,以增强体质,强身健体。而且手部按摩疗法还有及早预防、诊断疾病的特点,能在未病之前就将致病因素除去,具有良好





的保健作用。同时,对于某些疾病,还能快速、有效地缓解症状。所以,手部按摩疗法是一种应当推广、普及的“绿色治疗方法”。

(二) 手部按摩的常用部位

手部按摩时,按摩操作者用得最多的部位是拇指和食指,具体部位见图中所注(图 1-1)。

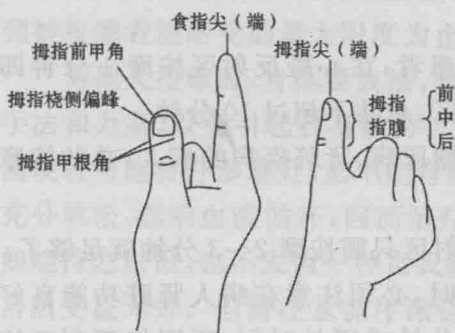


图 1-1 手部按摩时常用部位

手部按摩时常用的部位有拇指前甲角、拇指指尖、拇指指腹、拇指桡侧偏峰、食指尖。

1. 拇指指腹 拇指指腹分前、中、后 3 部分。如在推摩第二掌骨虎口侧时开始用前中部,最后用后部指腹。前中部偏柔和,后部则

柔中加压。

2. 拇指尖端 是能加力的部位,有时连指甲的作用也需用上。

3. 拇指前甲角 能伸入骨缝,按摩到深层肌肉中的骨膜。

4. 拇指桡侧偏峰(简称拇指偏峰) 多用于手背较窄的骨缝和其他需深入的部位。

5. 食指尖端 力度偏外,但能深入,尤其是叩点一、五掌骨时更不能少。





(三) 手部按摩的时间及力度

1. 按摩的时间 运用手部按摩时,必须掌握好按摩的时间。要根据病种、病情和病人体质等情况确定按摩时间。慢性病、顽固性疾病,按摩时间宜长些;急性病、病因明确单纯者,按摩时间可短些。

一般来说,每个穴位或病理反射区按摩 2~5 分钟就可以了。

(1)对严重的心脏病患者,在心脏反射区按摩 1 分钟即可,加上其他穴位或反射区,总共不超过 10 分钟。

(2)对于患有严重的糖尿病、肾脏疾病的病人,总的按摩时间不要超过 10 分钟。

(3)对脊椎的每个反射区只需按摩 2~3 分钟就足够了。

(4)按摩肝脏反射区时,必须注意在病人肾脏功能良好的情况下,才可以按摩 5 分钟或更长时间,否则将不利于体内有毒物质的排泄。

每天按摩 1~2 次均可。若能长期坚持每天按摩 1 次,效果就更好了。如每天按摩 1 次,每次按摩的时间定在上午、下午或晚上均可,但以每天坚持同一时间为好。如每天按摩 2 次,以上午、晚上睡觉前各 1 次为宜,饱餐后和空腹不宜按摩。每次按摩 30~45 分钟为宜。一般病症,10 次为 1 个疗程。经过按摩使疾病基本痊愈后,应坚持再按摩一段时间,以巩固疗效,增强体质,减少复发。

2. 按摩的力度 手部按摩主要通过刺激手部穴位或病理反射区等调节相应脏腑的功能来防治疾病。所以,对多数穴位和病理反射区来说,刺激适当强一点,痛感重一点,效果

