

ZUO AI REN ZUI HAO DE
ANMOSHI



●●● 张树林 著 ●●●

做爱人最好的 按摩师

——健身祛病的伴侣互助按摩法

○ 著名中西医结合按摩专家张树林
主任医师倾情之作

○ 风靡世界的家庭健康新理念

○ 不需要经过专门训练就可掌握的
按摩手法，效果神奇

北京出版集团公司
北京出版社

做爱人最好的按摩师

——健身祛病的伴侣互助按摩法

●●张树林 著●●



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

做爱人最好的按摩师 / 张树林著. —北京: 北京出版社, 2017.6

ISBN 978 - 7 - 200 - 11934 - 3

I. ①做… II. ①张… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第264944号

做爱人最好的按摩师

ZUO AIREN ZUIHAO DE ANMOSHI

张树林 著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 14.25印张 106千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 11934 - 3

定价: 48.00元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572245

To The Reader

写给读者的话

按摩在我国有悠久的历史，是几千年中华优秀传统文化的一个重要组成部分。它是通过运用按、摩、推、拿、揉、搓、捏、提等手法作用在人体的特殊部位（即中医所称的穴位），来达到舒筋活络、防病治病、益寿美容等效果的一种方法。中医按摩因其独特的效果而独步天下，为世人所推崇。说到伴侣互助按摩，尽管其最早并非从中国兴起，但就其方法本身而言，并未脱离中国传统中医按摩的范畴。

本书介绍的伴侣互助按摩，不同于医院里那种专业的医疗性按摩，而是根据中医的有关原理，大大简化了的、适合非专业人士的按摩方法，事先并不一定需要经过特殊的训练掌握专门的按摩技术，而只要伴侣双方有通过互做按摩而达到关爱和保健的愿望，另外再有一些初步的按摩常识（如本书介绍的），就足够了。因此，按摩时动作不一定要多么规范和严密，达到基本目的就可以了。

作为一种风靡世界的新的健康理念，伴侣互助按摩是伴侣双方消除疲劳、缓解常见病痛和不适、调整身心状态、养护姿容，以及增进双方关系的最佳途径之一。由于按摩者和被按摩者的特殊关系，使得伴侣互助按摩可以不受时间、地点的限制，具有省时、灵活、方便的特点。

现在相当多的成年人都处于所谓“亚健康”状态，通过坚持不懈的伴侣之间的互助按摩，不但非常有助于常见病痛和不适的康复和改善，而且十分有利于及时纠正处于“亚健康”的身体状态。

调查结果显示，经常互相按摩的伴侣，很少出现焦虑不安、暴力倾向和敌意，对生活、工作的正面感受会更多一些，更能保持积极向上的生活态度。透过爱人充满体贴的双手的按摩，不仅能使对方身体上的不适症状得到缓解和消除，更可以通过伴侣之间身体、肌肤的亲密接触，给伴侣生活增加更多情趣，大大增进彼此的感情！

让自己那双充满爱意的手，为世界上最亲近的人送去最温柔、最贴心的抚慰吧！按照本书介绍的方法，每天只需半个小时，就会给你和爱人一个不一样的伴侣生活。





1

一点就通

——伴侣互助按摩不可不知的常识

应该知道的中医的几个基本概念 / 2

伴侣互助按摩的好处 / 7

什么情况下不适宜进行伴侣互助按摩 / 8

伴侣互助按摩前需做好哪些准备 / 9

伴侣互助按摩的常用手法 / 11

伴侣互助按摩时的注意事项 / 16

2

为爱人当保健师

——常见病痛的伴侣互助按摩

感 冒 / 20

感冒发热 / 24

感冒鼻塞 / 26

牙 疼 / 31

MASSAGE

做爱人最好的按摩师

慢性咽炎 / 34

头 痛 / 38

晕 车 / 42

失 眠 / 45

呃 逆 / 51

恶心、呕吐 / 55

便 秘 / 60

慢性腹泻 / 66

腹 胀 / 69

高血压 / 73

落 枕 / 79

肩周炎 / 83

颈椎病 / 89

腰背痛 / 96

踝关节扭伤 / 102

腰肌劳损 / 106

脑中风后遗症 / 112

慢性前列腺炎 / 118

痛 经 / 120

白带异常 / 124

女性更年期综合征 / 129

慢性乳腺增生 / 134

妊娠呕吐 / 138

产后乳汁分泌不足 / 142





让爱人青春永驻

——养护姿容的伴侣互助按摩

祛除面部黄褐斑和色斑 / 150

淡化妊娠纹 / 155

告别黑眼圈 / 160

消除眼袋 / 164

祛除眼角纹 / 168

减少额头纹 / 172

丰满乳房 / 179

消除臀部脂肪 / 183

消除腹部脂肪 / 186



给爱人贴心抚慰

——提高“性趣”的伴侣互助按摩

延缓男性性功能衰退 / 192

消除房劳过度 / 196

改善女性性冷淡 / 201

增强男性勃起功能 / 207

延长男性性生活时间 / 212

消除女性阴道痉挛 / 215

1

一点就通

——伴侣互助按摩不可不知的常识



应该知道的中医的几个基本概念

阴 阳

阴阳是对自然界和人体内相关联的某些事物或现象及其属性对立双方的概括。一般来说，凡是运动的、向上的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的都属于“阳”；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的都属于“阴”。例如白天属阳、夜晚属阴；男属阳、女属阴。但阴阳的属性不是绝对的，在一定条件下是可以相互转化的。

阴阳平衡，人体才能健康。治病的根本在于调和阴阳，达到平衡的状态。阴阳之间还存在对立制约、交感互藏、互根互用、消长平衡的关系（图 1-1）。

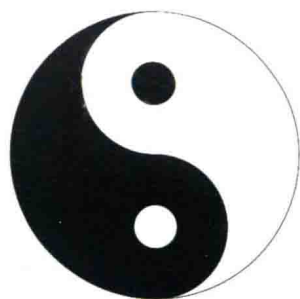


图 1-1 阴阳图

五 行

五行是指木、火、土、金、水五种物质，五行学说即用木、火、土、金、水五种物质的运动变化来解释事物（包括疾病）的变化过程。具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物均归属于木；具有温热、升腾作用的事物均归属于火；具有生化、承载、受纳作用的



图 1-2 五行图



事物均归属于土；具有清洁、肃降、收敛等作用的事物均归属于金；具有寒凉、滋润、向下运行等性质的事物均归属于水。以五脏配属五行，则由于肝主升而归属于木，心阳主温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主降而归属于金，肾主水而归属于水。

五行之间存在相生、相克、相乘、相侮的转化规律。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木（图1-2）。

脏 腑

脏腑是人体内脏的总称，按照脏腑各自的生理功能特点，可分为脏、腑、奇恒之腑三类。脏即肝、心、脾、肺、肾，合称为“五脏”；腑即胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦，合称为“六腑”；奇恒之腑即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。

气血津液

气、血、津、液是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是机体脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

气，是指不断运动着的具有很强活力的精微物质。气运行不息，推动和调节着人体内的新陈代谢，维系着人体的生命进程。气主要有推动作用、温煦作用、防御作用、固摄作用和气化作用等。气虚，则易疲劳乏力，声音低微等。

血，是行于脉内的红色液态样物质，具有很高的营养和滋润作用。血液必须在脉中循环运行，才能发挥它的生理效应，为脏腑、经络、形体、官窍的生理功能提供营养物质，是人体生命活动的根本保证。如果血的生成不足或持续地过度耗损，均可出现头晕目花、面色萎黄、毛发干枯、肌肤干燥、肢体麻木等表现。

津液，是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑组织器官的内在体液及其正常的分泌物，如胃液、肠液和涕、泪等。津和液，同属于水液，都来源于饮食，有赖于脾和胃的运化功能而生成。一般地说，性质较清稀，流动性较大，布散于体表皮肤、肌



肉和孔窍，并能渗注于血脉，起滋润作用的，称为津；性质较稠厚，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等组织，起濡养作用的，称为液。

经 络

经络是人体特殊的网络联系系统，是人体结构的重要组成部分，具有运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外、调节体内各部分功能活动的作用。经络是经脉和络脉的总称，经有路径的意思，络有网络的意思。经脉是经络系统的主干，多循行于人体深部，有一定的循行径路；络脉是经脉小的分支，多循行于人体较浅的部位。经络系统通过有规律的循行和错综复杂的联络交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等组织器官联结成一个统一的有机整体，从而保证人体生命活动的正常进行。

所谓经气即经络之气，是概指经络运行之气及其功能活动。经气活动的主要特点是循环流注、如环无端、昼夜不休。人体通过经气的运行来调节全身各部的机能活动，从而使整个机体保持协调和相对平衡。因为经络既深入人体内脏，又浅出体表，因此按摩手法虽然是在身体表面操作，却可通过经络调理身体每个器官。

经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉及许多孙络、浮络等组成（图1-3）。

经络的功能主要有：

● **联系作用：**人体是由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉脉筋骨等组成的，它们虽各有不同的生理功能，但又共同进行着相互影响的整体活动，使机体内外、上下保持协调统一，从而构成一个有机的整体。这种有机配合和相互联系，主要是依靠经络的沟通、联络作用实现的。正是因为有了这种联系，中医在治疗和养生保健时，都强调一个原则，那就是“整体观”。比如说失眠，在治疗的时候，要想到心、肝、脾、肺、肾等脏腑之间往往是互相联系的。肝血虚了，心血也虚；心火和肝火常常并存；肾水虚，则心火炎上，这些都能引起失眠。所以，如何把握“整体”的概念，对治疗和调理至关重要。只有熟练掌握了人体的每个组成部分，掌握了经络的循行，才能更好地实践“整体观”。

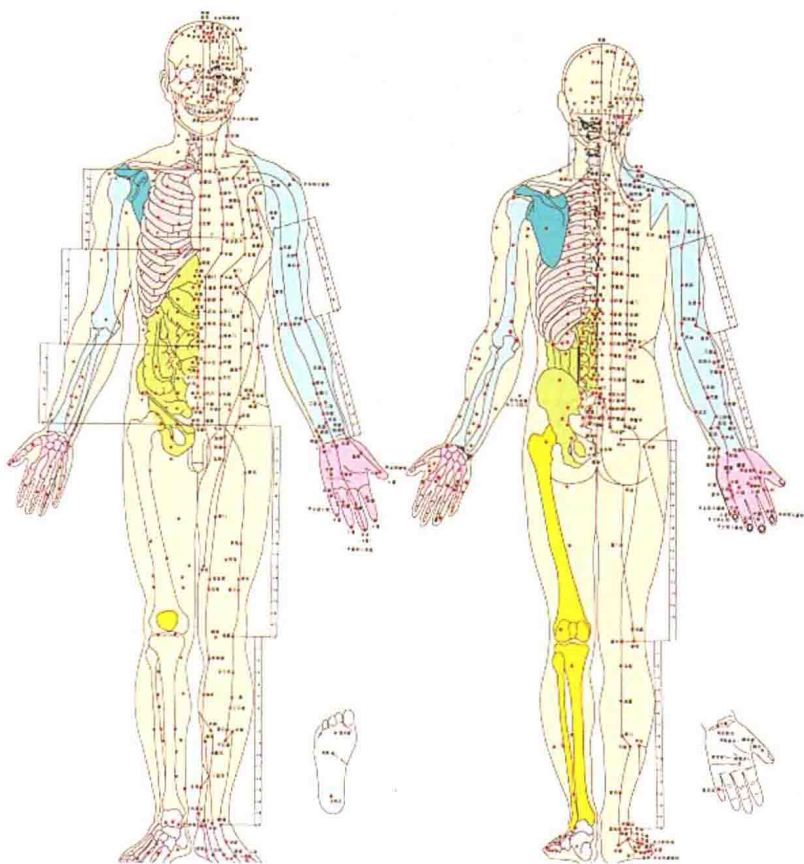


图 1-3 经络图

● **感应作用：**经络是人体各组成部分之间的信息传导网。当体表受到某种良性刺激时，刺激就沿着经脉传于体内有关脏腑，使该脏腑的功能发生变化，从而达到疏通气血和调整脏腑功能的目的。针灸和按摩时出现的酸、麻、胀、痛等感觉，就是经络传导感应作用的表现。脏腑功能活动的变化也可通过经络反映于体表，如患慢性阑尾炎的人，在足三里穴下方常常会有一个特别的压痛点；肝病患者的后背肝俞穴周围常有压痛、结节、条索等异常。像压痛、结节、条索、红点、脱屑等现象常常是问题症结的反映，既能提示疾病的部位，也往往是治疗的要点。

● **濡养作用：**人体各个组织器官，均需气血濡养。由脾胃化生而来的气血，通过经络这些大小河流而循环贯注到全身，发挥其营养脏腑器官、抗御外邪、保卫机体的作用。经络不通了，就好比是河道堵塞了；经络气血亏虚了，就好比是河流干枯了；经络气血过多了，就好比是洪水来了，这些不正常的情况都会影响到相应器官和组织的营养，从而影响它们的正常功能。脏腑功能失调，会出现相应脏腑的疾病；头面四肢失于濡养，则会出现疼痛、麻木、瘫痪、肌肉萎缩等问题。

● **调节作用：**经络能运行气血和协调阴阳，使人体机能活动保持相对的平衡。当人体发生疾病时，出现气血及阴阳虚实的表现，可运用各种方法刺激经络和穴位，以激发经络的调节作用，调节脏腑功能，补虚泻实，使阴阳得以平衡。经络的这种调节作用是双向的、良性的，它总是向着阴阳平衡的方向来调节脏腑的功能。比如说，刺激足三里穴既能调理便秘，也能调理腹泻；刺激三阴交穴既能调理月经过多，也能调理月经过少和闭经；刺激百会穴既能调理高血压，也能调理低血压等。

穴 位

穴位又称腧穴，是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。穴位是与深部组织器官有密切联系、互相输通的特殊部位，它是双向的，从内通向外，反应病痛；从外通向内，接收刺激，防治疾病。从这个意义上说，穴位又是疾病的反应点和治疗的刺激点。全身穴位分为十四经穴、经外奇穴、阿是穴和耳穴。

辨证论治

就是将望、闻、问、切所收集到的症状和体征，在中医理论指导下做出诊断，并确定相应治疗方法。比如一个人出现腰膝酸软疼痛、小便频、潮热盗汗等，可归纳为“肾虚证”，在治疗方面使用补肾的方法，问题就可以得到解决。



伴侣互助按摩的好处

- 可以有效应对常见的小毛小病，用简便的按摩方法达到自我治疗和保健的目的。
- 可以调整和改善身体功能，及时纠正处于“亚健康”的身体状态。
- 可以促进身体血液循环，加强新陈代谢，保持身体活力，防止老化。
- 可以增进内分泌平衡，促进体内毒素和代谢废物的排泄，提高人体的整体免疫力，预防疾病的发生。
- 可以促使全身放松，舒缓肌肉酸痛，消除疲劳，缓解精神压力。
- 可以改善睡眠，提高睡眠质量，使人能够带着舒缓放松的感觉进入梦乡，充分休息，工作时精力更加充沛。
- 可以促进肠胃功能，改善消化不良，增进食欲。
- 可以有效促进腰肌劳损、肩周炎、腿痛、颈椎病、关节炎、半身不遂、白带异常、乳腺增生、前列腺炎等慢性疾病的康复，对手术和放疗后病人的康复也有明显的促进作用。
- 伴侣间可以按摩敏感部位，如乳房、会阴部穴位，对于一些难以启齿的病症，比如阳痿、早泄、性冷淡、阴道痉挛等男科和妇科疾病，既可以起到辅助治病、提高伴侣双方的生殖能力和性功能、增进伴侣双方感情的多重作用，又避免了去医院治疗的尴尬。
- 局部按摩可以消耗多余的脂肪，达到减肥美体的目的；同时还可协助排出皮肤中的垃圾（代谢废物），增强皮肤活力和弹性，有利于皮肤美容和养颜。



● 可以大大提高伴侣之间的“性趣”，让伴侣双方享受到更多的私密情趣，增进相互间的感情，促使伴侣生活更加亲密与和谐（图 1-4）。



图 1-4 伴侣互助按摩好处多多

■ 什么情况下不适宜进行伴侣互助按摩

- 身体某一部位有开放性的软组织损伤，不宜进行按摩。
- 患有某些感染性的病症，如骨结核、丹毒、骨髓炎、化脓性关节炎等，不宜进行按摩。
- 患有某些传染病，如肝炎、肺结核等，不宜进行按摩。
- 患有各种出血性疾病，如便血、尿血、外伤性出血等，不宜进行按摩。
- 局部皮肤有病变，如烫伤、溃疡、皮炎等，不宜进行按摩。
- 患有肿瘤、骨折早期、截瘫初期，不宜进行按摩。
- 孕妇的腰部、腹部、臀部，不宜进行按摩。
- 女性的月经期，不宜进行按摩。
- 年老体弱、久病体虚、过度疲劳、过饥过饱、醉酒之后、严重心脏病及病情危重者，不宜进行按摩。



伴侣互助按摩前需做好哪些准备

● 按摩时，房间内要温暖、安静而舒适，室内光线不要太亮，最好点一盏暖色而光线柔和的灯。如果能再准备一个熏香炉，里面倒少许芳香精油，并加热，使香味四溢，则效果更佳（图 1-5）。

● 一般可在睡床上进行按摩，床的弹性要适中，如果床过于松软，可能不便操作，也可以在铺上垫子或毛毯的地板上进行。如果床垫不够硬，可在地上铺一条厚毯子，以保证被按摩者不会陷下去。还可以预先在旁边放几个小枕头，以便操作过程中垫在头部、膝盖、盆骨、足踝下面。

● 体位要尽可能舒服和放松，可只穿贴身的内衣和内裤，当然，如果按摩前刚刚洗过澡，全裸进行更为方便，如果有些难为情，也可用一条浴巾对下体进行遮盖。再预备一条柔软的浴巾，以备按摩之后盖（图 1-6）。



图 1-5 房间要温暖、安静而舒适



图 1-6 体位要尽可能舒服和放松

