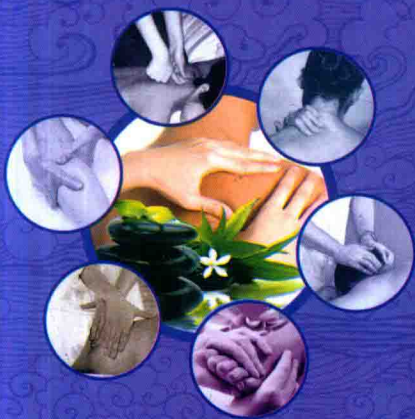




家庭实用百科全书
养生大系



家庭按摩 治百病

科学专业的中医按摩理论，简单易学的家庭按摩方法，方便实用的健康保健秘籍。让患者在家中用按摩治愈疾病，轻松享受健康生活。

家庭必备健康枕边书 轻松一按，健康相伴

赵萌◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

家庭按摩治百病

赵 萌 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩治百病 / 赵萌编著 .—天津: 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2657 - 0

I. ①家… II. ①赵… III. ①按摩疗法 (中医) — 基本知识 IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093591 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团



天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



前言

按摩养生可以说是中华传统养生医学中的极为重要的一部分，它在人们的生活实践中不断发展、日臻完善。保健按摩是中医传统治疗方法之一，它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，经过数千年的实践探索，并结合西医的解剖和病理诊断，是一种用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。按摩讲究辨证施治，通过推、拿、揉、压、搓、叩、抖、运、捏等手法，刺激人体的反射区，来达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。一些按摩法直接作用于病症部位，也可以起到积极的治疗作用。

现代医学已经证明：按摩手法作用于皮肤肌肉，可使皮肤里丰富的毛细血管网扩张，促进循环，改善营养，增强汗腺、皮脂腺的功能，促进肌肉的血液循环，加速代谢产物的排除，提高其工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性，消除关节挛缩，增强关节的活动性。按摩还可刺激感觉神经末梢，产生神经系统的反射作用，调整全身机能，振奋精神，增强体质。

其实，人体天生就具有治愈疾病的力量，只是很久以来都被人们忽略掉了。中医认为，只要运用人体经络知识，对体表的特定部位进行刺激按摩，就能有效缓解许多病痛。

对于工作繁忙、压力巨大的现代人而言，按摩保健尤其适用，在工作闲暇或日常生活中均可进行，不受时间、地点限制，也无须他人帮忙，且治疗范围广，无论是白领常见的焦虑、头痛、颈椎病，还是老年人常犯的老寒腿、耳聋眼花、骨质疏松，均有对症的按摩妙方。

对于各种常见慢性病，不用出门，通过按摩保健，都可以得到有效控制。因为按摩是最直接有效的利用经络穴位保健的方法，并且操作简单、一学就会、材料简便、不花分文，没有任何毒副作用，所以是纯天然的绿色疗法，是现代家庭非常偏爱的健康法。

本书对按摩保健进行了全面而系统的介绍，从按摩的保健原理、基本手法，到按摩的常用工具和注意事项，让人们可以对按摩有基础的了解和认识。同时分别介绍了反射区按摩法和全身按摩治病法，包括足部、耳部、手部反射区的基本知识，全身按摩的方法，以及利用全身各部和反射区治疗糖尿病、高血压、颈椎病等慢性病和便秘、腹泻等常见病，及美容美体等。

书中的按摩保健法易懂、易学、易用，非常适宜人们在工作闲暇或日常生活中使用，使人们可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

按摩疗效独特，百病皆宜，对人体无任何副作用，很适合人们自我保健的需求。按摩保健既能对已发疾病进行治疗，也可以对未发疾病进行预防，起到一定的保健作用。按摩穴位及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可以改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。朋友们，还等什么，为了我们的身体健康，赶快一起来学习这本书吧！



第一篇 按摩基础知识



第一章 按摩的保健原理.....	2
中医自然疗法治病原理	2
走近人体与按摩	5
带你了解按摩疗法	8
为保健按摩分门别类	15
什么是自我按摩	17
人体穴位的治疗作用	23
怎样刺激穴位才是对的	25
了解人体中的反射区	26
平时多按反射区，百病可自医	30
第二章 按摩的基本手法.....	33
自我按摩手法的要求	33
按摩时的注意事项	34
不同自我按摩手法的要求	35
按摩的练习方法	36
找准捷径，让按摩一步到位	36
自我按摩的十四种常用手法	38

第三章 按摩的常用工具及姿势	49
自我按摩常用的介质	49
自制家用简易按摩工具	51
增强刺激的按摩工具	53
手部按摩的辅助工具	53
脚部按摩的辅助工具	54
科学使用按摩椅	55
自我按摩的常用姿势	56
第四章 按摩的注意事项	58
按摩要遵循的准则	58
要注意穴位的选择与按压	60
按摩时必须要做到的事情	61
一些不能忘记的按摩细节	63
用身体的尺子定位穴位	63
按摩时的取穴有讲究	65
按摩时的配穴讲方法	66
取穴时的常见问题释疑	68
顺时针按，还是逆时针按	69
按摩不可以随使用力	70
出现以下情况，不要随便按	71
以下反应，是按摩见效的表现	72
找对方法，处理异常反应	73

第二篇 反射区按摩法



第一章 足部按摩保健法	78
了解自己的“第二心脏”	78
足部是人体的缩影	80

足部是健康的晴雨表	81
你知道脚病是怎样产生的吗	83
敲开脚底神秘之窗	85
按摩足底可以提升免疫力	86
足部按摩的作用	88
足部按摩的优势	91
怎样做足部按摩才有效	93
足部按摩的特殊手法	94
巧借器具,按摩效果更佳	97
认准足部自我按摩的常用穴位	98
寻找足底部的反射区	101
寻找足内侧的反射区	107
寻找足外侧的反射区	109
寻找足背部的反射区	111
足部反射区按摩的顺序要求	114
按摩脚心就能祛百病	115
随时随处按摩脚底	116
足部按摩时的注意事项	118
足部拍打,并非“越痛越有效”	120
足部按摩要因时、因人而异	122
足疗适应证和禁忌证	124
足部按摩保健操	126
第二章 足部按摩法治疗常见疾病	128
糖尿病	128
高血压	130
高脂血症	132
冠心病	134
颈椎病	137

腰椎间盘突出症	139
肩周炎	141
风湿病	144
更年期综合征	147
肥胖症	149
哮喘病	153
鼻 炎	154
咽喉炎	160
胃肠炎	162
便 秘	167
腹 泻	169
胃 痛	171
颈背痛	172
腰 痛	174
耳鸣、耳聋	175
失眠症	179
近 视	181
遗 精	182
阳 痿	184
早 泄	186
前列腺疾病	188
经前期综合征	192
痛 经	193
月经不调	198
闭 经	200
慢性盆腔炎	202
性冷淡	203
美容美体	205

第三章 耳部按摩保健法	209
耳朵是我们的健康源	209
耳部是人体的缩影	210
耳郭生理结构	211
耳郭的结构名称和方位术语	214
耳穴疗法的起源与历史	216
可以代替手的耳部刺激方法	218
耳穴疗法是一种绿色疗法	219
耳部取穴也要遵循原则	221
耳穴探测和耳压治疗方法	223
看一看，找出耳中的健康地图	225
观察耳朵时有些事项要注意	228
摸一摸，发现耳中的健康宣言	228
触摸耳朵时也有注意事项	230
耳穴疗法需要技巧和手法	230
多种形式的耳穴反应	233
获取耳部的灵丹妙药	235
耳部取穴要遵循“天时”	238
通过“理、法、方、穴、术”来取耳穴	240
耳穴疗法的适应证与禁忌证	242
8 个功能强大的耳穴	244
位于耳部的 5 大药田	247
耳郭与经络脏腑密切相连	249
对应头面部的耳部反射点	251
对应脊柱四肢的耳部反射点	254
对应五脏的耳部反射点	256
对应六腑的耳部反射点	259
耳部 16 个病症对应点	261
常见病耳部穴位自愈处方	264

自我刺激耳穴的常用手法	266
耳疗常规操作的四步疗法	268
耳穴疗法中的细节问题	269
耳穴疗法中的“五禁”	270
耳穴疗法中的“五不禁”	272
耳穴疗法的一些常见反应	273
这些情况一定要注意	274
找好规律再按摩，效果加倍	276
勤拉耳朵可以养肾	278
耳部按摩养生操	279

第四章 耳部反射区按摩治病.....283

糖尿病	283
高血压病	285
高脂血症	286
冠心病	288
颈椎病	292
腰椎间盘突出症	293
肩周炎	296
风湿病	298
更年期综合征	300
肥胖症	302
咳嗽病	305
鼻 炎	307
咽喉炎	310
胃肠炎	311
耳鸣、耳聋	314
失眠症	317
近 视	320

遗 精	322
阳 痿	322
前列腺疾病	323
痛 经	326
美容美体	329

第三篇 全身按摩治病法



第一章 头面部按摩保健法	334
头脑不衰，身体不老	334
头面部的生理构造	335
头面部按摩要依序进行	337
防病治病首选头部自我按摩	340
头部按摩的特点	341
头部按摩的四项原则	343
头部按摩适应证和禁忌证	345
头部按摩保健操	347
认准头穴线的位置和适应证	349
头面部的九大健康要穴	350
善用面部反射区保健康	353
头面部的主要反射区	355
头面部自我按摩常用手法	358
日常小动作中的头面部按摩	360
脸部是机体健康的晴雨表	362
当出现疾病时的面部表现	363
看面色便可以了解体内病变	365
不祥的面部斑点要警惕	367
鼻子：报告疾病的“面王”	368

分清面疗宜忌，把握健康命脉	369
第二章 颈肩、手臂按摩保健法	372
颈部正常解剖结构及功能	372
颈部疾病的病理与表现	373
颈项肩背部的经穴、解剖关系	375
颈肩部按摩常用的穴位	377
了解肩部解剖结构及功能	380
肩部主要的“河流”与“湖泊”	382
肩部出现病患时的表现	383
了解肩部经穴及解剖特点	384
需要进行肩部按摩的人群	386
肩部按摩通常这样做	387
颈部按摩应该这样做	389
颈部按摩的注意事项	391
颈部按摩保健操	392
按摩手臂时的有用穴位	394
手臂按摩保健操	396
了解肘部和前臂解剖知识	397
肘部这样时，就是需要按摩了	398
肘部按摩的常用穴位及程序	399
肘部按摩的细节问题	399
第三章 腰背部按摩保健法	401
腰背部的作用是不可替代的	401
正常腰部的解剖结构与功能	402
了解背部的解剖结构与功能	404
怎样进行腰背部触诊	406
腰部是人体的重要部位	407
了解腰部病理解剖、临床表现	408

腰背部按摩的常用大穴	410
腰背部按摩的必知要素	413
腰痛时应该怎样按摩	416
要知晓腰部的生理结构	416
腰部常用的保健按摩手法	419
认识位于腰部的经络和穴位	420
腰部按摩的注意事项	421
了解不同类型的腰痛	422
做好预防腰部病变的工作	423
选好睡床及睡姿让你告别腰痛	425
没事多保健，腰部自然壮起来	426
腰部保健五部曲	429
背部疾病是怎样产生的	430
背部经穴及解剖关系	431
细说背部的经络穴位	432
背部按摩保健操	433

第一篇

按摩基础知识



第一章

按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理

当提到中医治病的时候，可能有人会感到非常神秘，一些西医看不了的疑难杂症，似乎到了中医手里的时候，只是通过捏捏按按，再加上几服汤药，便很容易地就被解决掉了。于是有人便会发出这样的疑问：“为什么中医自然疗法能够治病？中医自然疗法又是怎样治病的呢？”

在回答这些问题之前，我们先来看看，疾病到底是怎样产生的。

1. 我们的病是如何产生的

当我们刚出生时，绝大多数人是健康的，但随着时间的推移，人体慢慢长成，疾病也随之而来。《黄帝内经》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”但是，要做到处百病、调虚实，就要了解疾病发生的原因，做到有的放矢。

在医学知识还不发达的古代，有的把疾病的原因归结为鬼神作祟，当然这是不科学的。《黄帝内经》是中国现存最早的医学典籍，书中系统归纳了人得病的原因。书中说道：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”其意思就是说人得病的原因有两条：一种是得之于阴，一种是得之于阳。

得于阴者，就是指饮食居处和阴阳喜怒，属于阴病。得于阴的疾病则主要与饮食、起居、喜怒等的过度、不正常有关。阳指的是风雨寒暑，也就是指自然气候也造成人的疾病。《黄帝内经》认为人要顺其自然，所谓的自然就是指春生、夏长、秋收、冬藏，如果违背了这

些规律，人就容易生病。

《黄帝内经》说：“饮食要法地道（阴），居处要法天道（阳）。”法地道就是按节气去走，也就是说人吃东西要按节气规律去吃，吃应季食品，这样才是最合理的养生之道。例如现在冬天我们也可以吃到美味的西瓜，但是西瓜性寒，按节气规律应该在夏季食用来中和暑热，平衡阴阳，而在冬季食用就会寒上加寒，对人体造成一定程度的伤害，这不是传统中医提倡的养生之道。

法天道就是说人的起居要遵循天地的规律。天亮了就起床，让人体自身的阳气和天地的阳气一起生发，天黑了就睡觉，使阳气藏起来，用阴气来养阳气。如果总是生活没有规律，人体自身的阴阳和谐状态就会被打乱，时间长了，身体就会出现很多问题。

此外，人的情绪会造成人的一些疾病，情绪变化太大也会造成疾病，例如喜怒哀乐。人体阴阳之间的交互作用叫作“气”，情绪的波动最容易影响到“气”的变化。中医讲：怒则气上，惊则气乱，思则气结，过喜则伤心，过恐则伤肾，过怒则伤肝。因此，大的情绪波动会造成人体气机的紊乱，最后造成五脏六腑的损伤，以至于产生严重的疾病。

通过上面的介绍，我们了解了人体产生疾病的原因，也理解和掌握了“气”这个调节阴阳的关键。那么接下来，便可以研究一下中医到底是怎样治病的。

2. 中医是怎样治病的

中医学是以中国古代“天人合一，天人同构”的思想为核心的，从中医的观点来看，人是精、气、神的合体，或者说，人是由阴阳以及阴阳之间的交互作用而成的。中医在其整个理念中是要求一个人在他的生、长、壮、老、死的全过程中，健康愉快地活着。

既然提到了阴阳，便不能不说一说它们的特性。阴的特性是幽暗、沉静、向下且又收敛的，是有形质的，能够看得见摸得着，如“地”；阳的特性是光明、活泼、向上且又生发的，是无形质的，看不见也摸不着，如“天”。从人体的角度来看，在人身上，阴指的是一切我们看得见摸得着的部分，如皮、肉、筋、骨、五脏六腑等；而阳指的是那些看不见摸不着的部分，如精神活动、思维等。