

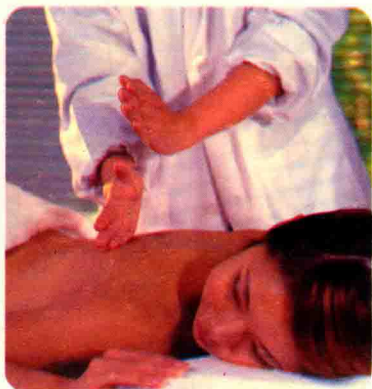
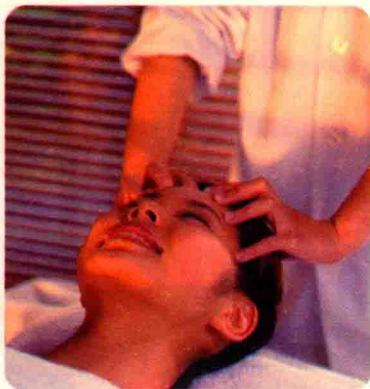
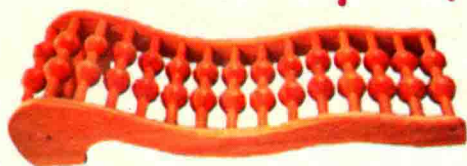
家庭按摩 治百病

秋石/主编



本书图文并茂地向您全面介绍了按摩治病的方法和知识，通俗易懂、简单易学。

熟练掌握书中所介绍的按摩知识，将对治疗疾病，缓解疲劳，美容健身起到一定的辅助作用。



JIATING ANMO
ZHIBAI BING

[最新版]

中国戏剧出版社



家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

家庭按摩 治百病

◆ 秋石 / 主编 ◆

[最新版]

JIATING ANMO ZHIBAIBING

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社. 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

家庭按摩治百病

责任编辑:赵 莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:58930242(发行部)

传 真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 32 开

印 张:300

字 数:6720 千字

版 次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

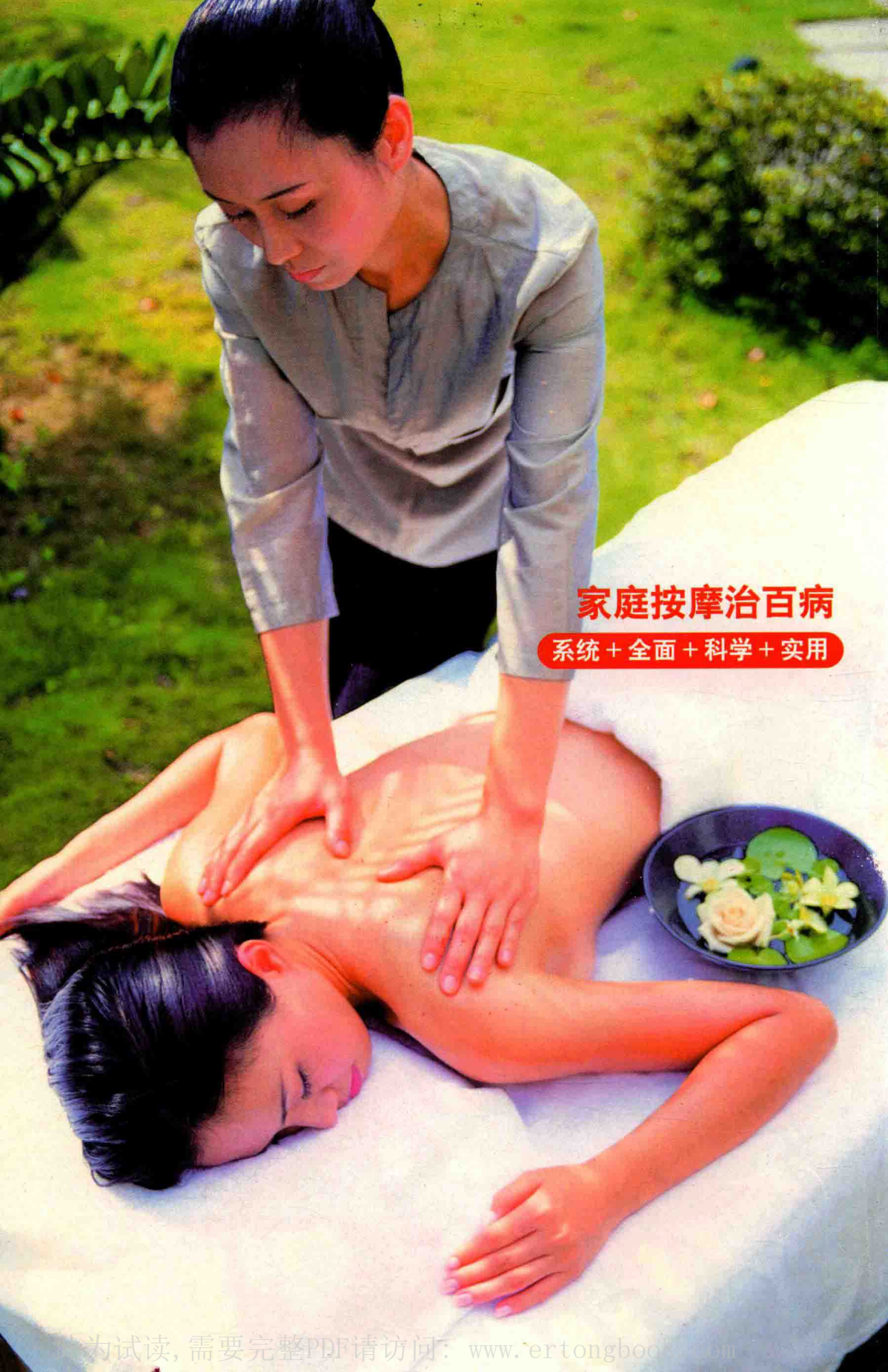
书 号:ISBN 978-7-104-02481-1

定 价:576.00 元(全 20 册)



家庭按摩治百病

系统 + 全面 + 科学 + 实用



家庭按摩治百病

系统 + 全面 + 科学 + 实用

前 言

当代医学研究取得了巨大成就,大量医学疑难问题相继解决,大大提高了人类的健康水平。但是一方面,来自外界环境的污染、自然界生态平衡的人为破坏,导致危害人类健康状况的因素增加,精神压力的增大、各种社会问题的蓄积,又使人们的承受能力面临着新的挑战。与此相应地,人们的自我保健意识大大增强了。正是在这一背景下,古老的中医传统疗法有了新的用武之地,重新焕发出灿烂的光芒。

本书所介绍的穴道按摩疗法,正是我国传统医学宝库中的一朵奇葩。根据中国传统医学的经络理论,人体布满各种各样的穴道,它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处治手段,诸如针刺、按摩、挤压等,可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界,人们对其显著的疗效啧啧称奇之余,竞相效法。

穴道疗法的优点很多,首先在于它的安全性,它没有药物治疗,特别是西药的诸多副作用。其次是它集治疗和保健于一身的双重疗效,这使它具有更为广泛的适用性。第三在于它不受场地的限制,又简便易学,因此可以从医院里解放出来,成为人民大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出,言简意赅,配以大量清晰人体图片,明白晓畅地向人们介绍了穴道疗法的系统知识,使读者看过即可基本掌握,实为广大患者和医务工作者的良师益友。它对于各种的辅助治疗和常见疾病的家庭护理,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和养生保健的效果。



目 录

一、穴道按摩必读	1
给人按摩的注意事项	1
自我按摩的注意事项	1
正确找寻穴道位置	2
常用的指压、按摩手法	5
二、有效的全身穴道对症疗法	15
头・脸部的病症疗法	15
✱ 脸部痉挛	15
✱ 面部神经痛	17
✱ 头痛	19
✱ 眼睛疲劳	23
耳的症状	26
✱ 耳鸣	26
鼻的症状	27
鼻塞	27
流鼻血	29
齿的症状	32
牙齿疼痛	32
牙周病	34

口腔的症状	36
口腔溃疡	36
咽喉的症状	38
喉咙疼痛	38
打嗝不止	40
颈·肩的症状	43
肩膀酸痛	43
落枕	45
五十肩	47
颈·肩·手臂的病症疗法	51
颈臂症候群、手臂神经痛	51
胸部神经痛、肋间神经痛	56
腰·肢体关节的病症疗法	60
慢性风湿性关节炎	60
坐骨神经痛	66
年老及疲劳性腰痛	68
治疗腰痛的体操	72
预防腰痛的运动	73
急性腰扭伤	73
变形性膝关节症	77
小腿抽筋	79
胃、肠系统的症状	82
胃胀气·胸口郁闷	82
慢性	84
经常性下痢	88
慢性便秘	91
痔	94
内分泌、代谢异常症状	96
糖尿病	96



痛风	99
呼吸器官的症状	102
感冒	102
重症咳嗽、咳痰	104
循环系统的症状	107
高血压	107
低血压	110
心悸、气喘	113
头晕目眩、站立性头晕	115
泌尿器官的症状	118
排尿困难、残尿感	118
神经·心理疾患引起的异常	121
身心症	121
心悸、气喘、胸部疼痛、背部疼痛	122
呼吸困难、咳嗽、咳痰	125
食欲不振、便秘、下痢	127
男性症状	129
阳痿	129
女性症状	132
生理痛	132
生理不适	135
更年期障碍	138
虚冷症	140
乳汁分泌不全	144
亚健康症状	147
虚弱体质	147
身体慵懒	150
精力减退	153





美容	156
美 肤	156
消除黑斑、雀斑、面疱	158
美目	160
消除脂肪	163
瘦削	167
防止掉发	169
其他症状	172
自律神经失调症	172
失眠症	175
晕车	177
宿醉神经痛	179

三、疗效非凡的无痛灸治疗法

✱ 灸的种类	183
✱ 透热灸	184
✱ 知热灸	185
✱ 生姜灸和蒜灸	185

四、足底按摩

循环系统	199
高血压	199
中风	200
低血压	200
心脏问题	201
动脉硬化	201
脑充血	202
脑溢血	203
烧心	203



贫血	204
消化系统	204
反胃呕吐	204
食欲不振	206
口臭	206
消瘦	207
静脉曲张	208
盲肠炎	208
胃、十二指肠溃疡	209
大肠发炎	210
直肠发炎	210
便秘	210
痔疮	211
腹泻	212
肝病	213
胰脏发炎	213
胆囊发炎	214
肥胖症	215
黄疸病	215
耳鼻呼吸系统	216
呼吸道疾病	216
气管炎	217
气喘	217
鼻窦炎	218
喉肿	219
流行性感冒	219
喉咙痛	220
咳嗽	221
咽喉炎	221
扁桃腺炎	221

肺气肿	222
肺炎	223
听觉问题	224
耳朵痛、耳鸣	224
中耳炎	225
眼 科	226
近视	226
视网膜炎	226
白内障	227
青光眼	228
色盲	228
□ 腔	229
牙周病	229
牙痛	229
牙龈炎	230
味觉障碍	230
皮肤科	231
痤疮、粉刺	231
过敏	232
皮肤脓肿	232
五、洗浴保健按摩	235
基本手法	235
按 法	235
摩 法	239
推 法	239
拿 法	240
攘 法	242
揉 法	242



擦 法	244
拍 打 法	244
手法操作	246
头面部按摩手法	246
上肢部按摩手法	256
胸腹部按摩手法	266
下肢部按摩手法	272
颈肩部按摩手法	280
腰背部按摩手法	285
臀及下肢部按摩手法	296



一、穴道按摩必读

给人按摩的注意事项

- (1) 受术者只需露出进行按摩的部位，其余部分应遮盖保暖，以免感冒。
- (2) 受术者体位要得当，以推拿部位舒适放松为标准。
- (3) 施术者禁止戴戒指和手链。
- (4) 施术者要修剪指甲，以免损伤皮肤。在冬天则应先将手弄暖和，以免手太凉而引起受术者肌肉紧张，感觉不舒服。
- (5) 按摩时应嘱咐受术者放松肌肉，取穴要准确，用力应由轻到重，既柔和均匀且有持久力。给小儿按摩，手法应更轻柔缓和，不宜过分用力。随时要观察患者神态，以受术者不会感到疼痛难受为度。

自我按摩的注意事项

自我按摩，既可以强身防病，又可以达到治疗疾病的目的，且患者自身就可施行，因而受到很多病人，特别是中老年人的青睐。在实行自我按摩时一定要注意以下几点：

(1) 身心放松

按摩时除要集中精力外，同时要做到心平气和，全身放松。

(2) 取穴准确

按摩是依靠刺激穴位来疏通经络，流畅血脉，达到健身、治病的目的。只有



取穴准确才能收到很好的疗效。

(3) 用力恰当

用力的大小，应以有一定的酸、麻、胀感为度。用力过小，不能起到应有的刺激作用；如果用力过大，既易疲劳，也易擦伤皮肤或引起不良反应。

(4) 循序渐进

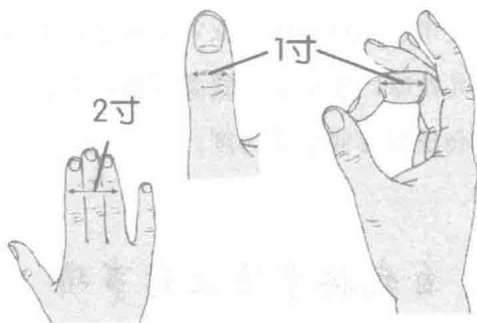
按摩的穴位和次数，都应由少渐多，由轻渐重。

(5) 持之以恒

使用按摩来保健或治疗慢性病，不能急功近利，持之以恒才会收到疗效。

正确找寻穴道位置

按摩指导类的书最需要解决的是：人体穴位标注得是否准确，因为手绘的图



与人体实际有一定的出入，所以，我们编委会注意到这个问题，用人体真图准确的标注了人体的相关穴位，由于这些穴道在身体上没有做特别的记号，所以，您必须先找出正确的穴道位置。

在按摩指导中，常根据人体各部分的长短定出一定的分寸，按寸取穴。但需说明的是：这里的“寸”与度量衡制中的寸不同，并非表示固定的长度，因为其长度因人而异。

正如人的骨骼各异，其骨头的长度和宽度也有不同，其穴道距离骨头隆起处



的远近，当然也有所差别。所以，2寸，是指食指、中指和无名指加起来的宽幅。



用手指或手掌轻轻触摸穴道附近的皮肤

请利用你觉得好的方法，参考各症状的“穴道刺激疗法”和“有效的穴道处”项，找出正确的穴道位置。

不过，即使以符合自己身体尺寸法的标准，也未必即刻就能找得到实际的穴道。想要找寻正确的位置，您可用以下方法找寻。

（一）以手指或手掌轻轻触摸穴道附近的皮肤。如果感觉粗涩不光滑，或有小皮肤疹，雀斑、黑痣，就用拇指和食指轻轻捏此部位。这时，应该有异于其他皮肤的痛感。

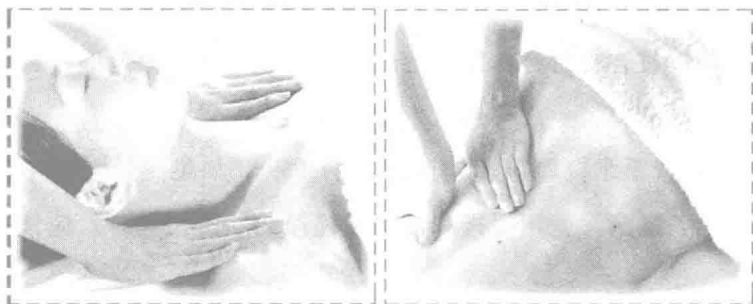
（二）假如感觉疼痛，即以拇指或食指指腹轻轻施力（1~2千克的压力），疼痛会更显著。

（三）如果用手指按压刺激该处并不觉得痛，即表示并非穴道位置，必须再细心按压其四周，找寻有痛感的点。

（四）找到有痛感的地方，再稍微施力（3~5千克的压力），如果觉得痛感会上下移动，而且按压地方有类似疙瘩或筋的硬块，那就是穴道的正确位置了，也就是有疗效的穴道。



如果觉得粗糙、干燥异于他处，则轻轻抓一抓此处的皮肤



抓起来会痛的话，就轻轻按压这里。假如没有感觉到疼痛，则仔细按压其周围找出痛点，然后再稍微用力按压。要是感觉疼痛上下移动或有酸痛感，即表示此处为“准确的穴道”。