

一书在手，小病不求人

跟按摩师学养生



主 编 祝 刚

编写单位 湖南颐而康保健研究所

家庭珍藏版

小动作，大健康！
看按摩师支招，自己当医生！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

跟按摩师 学养生

主 编 祝 刚

编写单位 湖南颐而康保健研究所



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟按摩师学养生/祝 刚主编.—北京:人民军医出版社,2010.2

ISBN 978-7-5091-3404-7

I. ①跟… II. ①祝… III. ①保健—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第015918号

策划编辑: 张伏震 **文字编辑:** 张 强 **责任审读:** 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.5 **字数:** 219千字

版、印次: 2010年2月第1版第1次印刷

印数: 0001~8000

定价: 27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

序 一

中医养生的理论，源远流长，内容非常丰富。“养生”一词，最早见于《庄子·内篇·养生主》。养生的概念，源于道家，故又称“道生”。隋·杨上善《黄帝内经太素》称之为“摄生”。唐·孙思邈《备急千金要方》称之为“养性”。其他如“卫生”“保生”“寿世”等，都是“养生”概念的不同称谓。养者，保养、调养之意；生者，生命、生长之意。养生的理论，就是关于保养生命的原则和方法的理论。

养生的目的，是预防疾病、延年益寿。《素问·上古天真论》指出：若能遵循养生之道，“病安从来？”，就能“尽终其天年，度百岁乃去”。养生的原则，就是内保真气，外避邪气。明·张介宾总结为“治内之道”和“治外之道”。《类经·摄生类》云：

“‘夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。’此上古圣人之教民远害也。虚邪，谓风从冲后来者，主杀主害。故圣人之畏虚邪，如避矢石然，此治外之道也。”“‘恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？’……恬淡者，泊然不愿乎其外；虚无者，漠然无所动于中也。所以真气无不从，精神无不守，又何病之足虑哉？此治内之道也。”养生的方法众多，归纳起来，不外乎以下几个方面。一是“法于阴阳”，即遵循自然界四时阴阳变化规律，春生，夏长，长夏化，秋收，冬藏；二是“和于术数”，即强身健体的具体方法，如五禽戏、八段锦、气功、导引、推拿按摩等；三是“饮食有节”，即饮食要有节制，包括食时、食量、食温等；四是“起居有常”，即生活起居要有规律，按时卧起，不贪睡，不熬夜；五是“不妄作劳”，即不要劳作过度，包括劳心、劳形、房劳；六是调养精神，即常常保持安静恬愉心态，少有欲望，喜怒悲思恐五志不能过激。

当今社会，按摩保健已成为城市居民养生方法之一。确有素养

的按摩师，能运用中医养生的理论，施以推拿按摩的手法，疏通人体经脉气血，调整脏腑功能，消除病痛，保持健康。湖南颐而康保健研究所组织经验丰富的按摩师编写的《跟按摩师学养生》一书，提出了43个养生常识问题，给人们以启示，以指导，以方法，且文笔流畅，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是一本不可多得的中医养生保健科普作品。是书之出，功在湖南颐而康保健研究所和人民军医出版社，而受益则在广大民众，意义非凡，故谓之序。

湖南中医药大学 教授 博士生导师

吴润秋

二〇〇九年八月于长沙

序 二

和按摩师做朋友

2008年，由祝刚主任医师和吴润秋教授主笔，我们完成了《推拿医籍精粹》的编写，之后，基于以下原因，我动了策划编写这本《跟按摩师学养生》的念头。

一个喜欢足浴按摩的朋友打电话给我，说困扰他多年的失眠症 经过一位按摩师数日调理之后，有了很明显的改善。按摩师还建议他，要想睡的香，就要做到晚上8点以后不要再吃东西，因为他的失眠就是长期吃夜宵、夜间饮酒造成的。朋友感觉按摩师对日常保养了解颇多，之后便视之为“私人保健师”。不只是从按摩技术中获得放松和舒缓，更是从言谈中获得了不少的知识和建议。这位朋友意犹未尽，询问我是否有类似的书籍，一查，居然没有。

一位工作努力，但业绩不是太好的按摩师在交谈中说，他苦恼得不到更多顾客的认可。后来其他优秀的按摩师同事指点他，想要获得顾客认可，不只是按摩手法好，适当地与顾客交流，告诉顾客一些日常保养方法，也是获得顾客更高认可的关键。这位按摩师开始找出中医学方面的教材，却发现书中理论太过深奥，短时间很难掌握，又找来市面上的一些热门健康书籍，但是感觉内容离按摩师的需求太遥远，无法用在工作中。按摩师询问我是否有合适的书籍，一查，居然没有。

一位保健中心的经营者忧心忡忡的说，店内部分按摩师对自己的工作认可度不高，总感觉自己就是“洗脚妹”，被人看不起，工作积极性不够，没有把按摩师当作一个发展的职业看待，干了一段时间，有的技术不错的骨干都迫于无奈转行他业了。如何提高按摩师的自信心，如何树立起按摩师的自豪感，他一直找不到一本好的培训教材。店长询问我是否有合适的书籍，一查，居然也没有。

自从有了按摩，就有了按摩师这个职业。最初的按摩师，专为王室成员进行医疗和保健，甲骨文记载，殷商时期宫廷已经有了专职的男女按摩

师，可见当时按摩师地位之高。现如今，保健按摩早已犹如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”而且不断发展壮大，成为现代都市一族的时尚保健新宠。行业的发展，也对按摩师提出了越来越高的要求，人们需要的不仅仅是给自己放松的按摩工，而是能对自己的健康作出提醒、建议的朋友，和这样的按摩师做朋友，就如同找到了一位贴心的健康顾问。

令人欣喜的是，这样的朋友，这样的健康顾问在我们行业中不断涌现，他们在平凡的岗位上积累经验，用双手抚慰一个个疲惫的身体和心灵，是“爱在健康”的倡导者和践行者。和这些优秀的按摩师交谈，我发现他们的智慧超出我的想象，细细聆听他们的话语，朴实中透着殷殷的关切，平淡中显出对生命健康未雨绸缪的远见。

于是，在集合公司上下优秀按摩师经验的基础上，诞生了这本《跟按摩师学养生》。这本书是按摩师奉献给每一位喜爱按摩、注重保健的朋友最好的礼物，从按摩师的视角谈养生，虽少了些专家学者的威严，但多了些朋友的关怀，更贴近生活，贴近需求。这本书也是献给按摩初学者一本相当好的培训教材，相信汲取了前辈的工作精神和宝贵经验，你们能在职业发展中走得更好！

感谢颐而康保健研究所同事彭娜、肖丹、王芳为本书编写所做的努力。特别是肖丹，她的悟性和坚韧令人钦佩。感谢绘图师郑怡，有了图片，文字显得更加生动。本书编写过程中，承蒙长沙颐而康按摩医院郭进军副主任医师及公司其他优秀按摩师的指导和支持，在此一并致谢。感谢祝刚主任医师给了我们一个实现梦想的舞台！

本书不妥之处敬请广大同仁和读者批评指正，你们的关注是我们前行的动力。

本书策划人 张安

国家高级企业培训师

湖南颐而康保健连锁股份有限公司副总经理

2009年8月

目 录

- 谁是最了解身体的人/1
 - 中国的第五大发明/3
 - 足三里与老母鸡/6
 - 呵护我们的“第二心脏”/12
 - 脚的“望闻问切”/17
 - 头痛医头又医脚/20
 - 人体的降压良药/26
 - 今夜无人入睡/32
 - 慰劳疲惫的眼睛/38
 - 特效穴位防治感冒/44
 - 鼻窍一通，全身轻松/50
 - 保护身体最灵活的关节/54
 - 保护身体最暴露的部位/60
 - 枕头“革命”/65
 - 永远拥有金嗓子/68
 - 让你远离腰痛/73
 - 胃病——三分治，七分养/78
 - 消掉你的“游泳圈”/83
 - 要想长生，肠中常清/88
 - 常撮谷道防痔疮/93
 - 女人月事，珍惜有它相伴的日子/96

- 不做“冰美人” /102
 - 别让鼠标“咬”了手/106
 - “老寒腿”的辛酸/111
 - 鞋子与保健/116
 - 中风偏瘫，家庭按摩不可少/119
 - 别把疲劳不当回事/124
 - 按一按，运动更轻松/129
 - 小儿推拿，让孩子在笑声中赶走疾病/134
 - 梳子的妙用/138
 - 按摩不要忘了耳朵/141
 - 延年益寿，从叩齿开始/145
 - 身体自有美容师/147
 - 背宜常暖晒太阳/151
 - 背部按摩，激活健康卫士/154
 - 脊柱保健不求人/158
 - 巧手健脑/164
 - 办公室健康小动作/168
 - 做家务的健身小技巧/172
 - “有车族”的保健运动处方/175
 - 给心灵按摩/179
 - 按摩亦有禁忌/183
 - 从推拿按摩看传统养生智慧/186
 - 附录1 本书穴位清单/189
 - 附录2 十四经循行图/191

谁是最了解身体的人

谁是最了解身体的人？

有人说是医生，有人说是自己。

诚然，在了解人体结构、生理、病理等方面，医生是绝对的权威。但通过这些系统的医学知识，了解到的只是人体的共性，掌握的是普遍规律；而对个体的把握，医生则需依赖于听诊器、X线机、CT，以及各种检测设备等。很多医生更多的是关注疾病，而不是身体本身。

有人说“生命把握在你自己手里”，这自然有他的道理。但是，快节奏的紧张工作，通宵达旦的娱乐，占据了现代人绝大部分的精力，越来越多的人极少花时间与身体对话。有的人能洞察世事，日理万机，却并不擅长关注自己的身体，读不懂身体的语言，对发病前身体发出的各种善意的提醒置若罔闻。而当越来越多的毛病缠上身时，只能无助地把身体交付给医生。

真正了解身体的人，应该是能与身体进行交流的人，知道任何疾病都不会凭空而生，身体在将要发病或者刚刚发病时，往往可以从穴位和经络反映出一些初期征象，发现这些征象，就能及早发现“未病之



病”，再经过简单的处理，就可消除病变于萌芽。

按摩师就是这样的人，他们每天的工作就是用手指与人的身体进行交流，因而最能读懂身体的语言。他们精通每一条经络的走向，熟悉每一个穴位的特性，全身大大小小的肌肉、关节、筋骨，都在他们的掌握之中。扪扪骨节，就能推测出你这个地方曾经受过伤以及现在的恢复程度；摸摸肩膀，即可大致猜出你的生活习性以及职业情况；按按脚底，就会郑重的忠告：“少喝酒，快喝出病来了；”摸摸腰骨，又会善意的提醒：“该从老板椅上、宝马车中出来，走走路、爬爬楼了”……双手就是他们的听诊器和CT机，较之冰冷的仪器，更具贴心和温暖。

《黄帝内经》云：“上医治未病。”最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。“未病”就是疾病尚未形成、尚未加深的状态，类似于现在人们常说的“亚健康”。当今社会竞争激烈，人们承受的身心压力与日俱增，全球约有70%的人处于亚健康状态，若不及时进行调适，很有可能发展为各种疾病。

有资料表明，推拿按摩是调整亚健康状态最好的方法之一。按摩师的工作有如古代“不治已病治未病”的“上医”。和经验丰富的按摩师交流，你会发现，他们厚实温暖的手里，掌握着大量的养生智慧，不经意间，就能够帮到你，教你生活中如何做会更健康。他们知道脊柱应该怎样保养，才能预防腰痛；什么样的颈椎操最有利于锻炼脖子；眼睛累了，除了闭目休息和眼保健操之外还可以做什么来缓解疲劳；胃痛来不及看医生时，可以按住哪个穴位迅速止痛；甚至于走路的姿势、睡觉的枕头、泡脚的方法都是有讲究的。

他们的经验，不完全来自于专业的教材，也不完全出自于学富五车的专家学者，更多的是来自于平时工作中的日积月累。通过全面了解身体后总结出来的智慧是最实用、最值得信服的智慧。

让我们一起向按摩师取经，一起来学习养生保健智慧！

中国的第五大发明

情景

60岁的李爷爷（以下简称李）凡事都爱钻研一番，他最近迷上了按摩，与小区的按摩师郭师傅（以下简称郭）成了好朋友，不仅经常光顾他的生意，还常向他请教按摩知识。但他总觉得郭师傅开口经络、闭口穴位的，听起来有点玄。

李：我在武侠小说中看到过“打通任督二脉”“六脉神剑”什么的，听起来很神奇，小说中的经络真的存在吗？经络到底是什么东西？

郭：小说所描写的是有些夸张，但经络在人身上，是确实确实存在的。

李：我只知道人的身体有神经、有血管，但据我所知，经络是什么，至今还没研究清楚，所以我觉得有点故弄玄虚。

郭：不信您试试看，（郭师傅用拇指对着李爷爷膝盖下方按下去）什么感觉？是不是很酸、很胀？

李：是的，而且有一种麻的感觉，一直传到了脚背那里。

郭：这种感觉传导的路线就是经络。我按了您胃经上的足三里穴，刺激就沿着您小腿上的胃经传下去了。经络虽然看不见，但它确实存在，要不然，针灸怎么会有效呢？而且我们按摩中也常要依靠它才能发挥最好的作用。比如说，为什么明明牙痛却要按手，胃痛要按腿？这就是经络在起作用。其实很多疾病都是由于经络阻塞造成的，通过按摩使经络疏通了，虽不能像小说所描写的那样，让您功力大增，但肯定能使您身体大健。

点 评

中国古代的四大发明是众所周知的，其对人类文明和社会发展所起的重大推动作用已为全世界所公认。但是，中国古代还有一项天才的发明（确切地说应该是发现），可以毫不夸张地誉为“中国第五大发明”，这就是经络。经络是揭开生命奥秘的一把钥匙，几千年来一直支撑着中医体系，在医学高度繁荣的今天，仍然在防病治病、养生保健方面彰显着它的神奇。

中医大师张其成在其著作中这样比喻：“生命是一棵树！经络就是这棵生命树上的气脉。”因为有了“气”，生命之树才呈现一片绿色，中医认为人体能量中最基本的要素是“气”，气所运行的通路就是经络，穴位就是气的集中反应点。人之所以会生病，是因为气的运行不顺畅导致内脏功能衰弱。而经络按摩主要的功效就是让气的运行恢复畅通。

经络由经脉和络脉组成，经脉是主干，络脉是旁支，经和络纵横交贯，在人体构成一张大网，内联脏腑，外接肢节，全身脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

人不像树那么简单，只有一个主干，人的经脉包括十二正经和奇经八脉。人体有六脏（通常的心、肝、脾、肺、肾五脏，再加上心包）六腑（胃、小肠、大肠、胆、三焦、膀胱），每个脏腑都有一条相连属的经脉，可以调节其相对应的脏腑功能，一共12条，称为“十二正经”，十二正经在人体两侧呈对称分布。如果说十二正经是川流不息的长江黄河，那么奇经八脉则是湖泊。湖泊可以调节江河的水量，当水流不足时，湖水就会补充到江河中去，当江河之水过多时，湖泊会增加蓄水功能。奇经八脉也对全身经脉起着类似的调节作用，特别是其中的任督二脉，任脉和督脉分别是人体的“阴脉之海”和“阳脉之海”，虽然不直接和脏腑相连，却能调节人体的阴阳平衡。

十二正经加上任、督二脉，统称为“十四经脉”，是人体最为重要的经脉。中医按摩中，需要掌握“十四经脉”的分布路线、走向及其与脏腑阴阳的关系。其中十二经脉分别隶属于十二脏腑，其名称是根据阴阳学说并结合脏腑、手足而定，阴经属脏，均行于四肢内侧，在上肢者称手三阴，在下肢者称足三阴；阳经属腑，循行于四肢外侧，在上肢者称为手三阳，在下肢者称为足三阳。具体见表1-1并参见附录2，十四经循行图。

表1-1 十四经脉循行分布表

	经 脉	所属脏腑	主要分布路线		循行走向
手三阴	手太阴肺经	肺	上肢内侧	前缘	从胸走向手
	手厥阴心包经	心包		中间	
	手少阴心经	心		后缘	
手三阳	手阳明大肠经	大肠	上肢外侧	前缘	从手走向头
	手少阳三焦经	三焦		中间	
	手太阳小肠经	小肠		后缘	
足三阴	足太阴脾经	脾	下肢内侧	前缘	从足走向腹胸
	足厥阴肝经	肝		中间	
	足少阴肾经	肾		后缘	
足三阳	足阳明胃经	胃	下肢外侧	前缘	从头走向足
	足少阳胆经	胆		中间	
	足太阳膀胱经	膀胱		后缘	
	督脉		人体前正中线		从下往上
	任脉		人体后正中线		

备注：正立，两手自然下垂，手心朝向体侧，靠近身体的一侧为上肢内侧，远离身体的一侧为上肢外侧

按摩师支招

身体就像一栋大厦，脏腑是大厦内各种电器，经络则是贯通整座大厦的电线网络。电器的正常运转，全靠电线网络来通电，一旦网络不通，电线短路，大厦就会陷入黑暗和瘫痪之中。同样的道理，脏腑全靠经络输送能量，才能发挥正常的功能，如果经络不通，能量不能很好的运送到各个脏腑，身体就会有大问题。总之一句话，经络通畅，人就健康，生命力就旺盛；经络瘀阻，人就生病，生命力就衰退。要想恢复健康活力，只需疏通经络，让气血得以畅通循环——就这么简单！

按摩是最简单的疏通经络的方法。休息时，沿着经脉循行的线路揉按拍打，轻重随意，时间不限，如沿着胸腹的两侧和下肢外侧拍打胆经，可以排遣忧郁，舒解压力；沿着后背脊柱两侧和下肢后面敲打膀胱经，可以促进排毒；沿着肚脐两侧及下肢前面敲打胃经，有助于消化。

按摩中有“宁错其穴，勿失其经”的说法，自我按摩时如找不到准确的穴位，只要能循该穴位所在的经络按摩，也能起到类似的效果。

关于经络养生的具体方法，还会在接下来的相关章节中介绍，在此不做赘述。请记住一句话：人体的奇妙之处在于强大的自我调整能力，我们身上有着比药物更见效，更彻底，没有任何副作用的经络系统，要充分利用它的自我调整能力来强身保健。

足三里与老母鸡

情景

黎经理（以下简称黎）特别注重家人的身体健康，常常买保健品孝敬父母，但是面对市面上琳琅满目的保健品，她有些困惑了，她向按摩师欧师傅（以下简称欧）请教。

黎：欧师傅，你说现在的保健品哪一种好？我父母年纪大了，身体又不好，我想给他们补补身子。

欧：你孝心可嘉，不过现在的保健品确实难以选择，而且老年人一般脾胃功能较弱，很多补品吃下去还不一定能很好地吸收。

黎：是呀，我父母肠胃不太好，有些东西吃了还拉肚子，体质也不见增强。

欧：其实，要父母身体健康，并不是非得给他们买多少营养品，有时候一两个穴位就行了，像足三里、涌泉穴等，这些都是我们随身的保健医生。

黎：穴位真的有这么大的作用吗？我不大相信。

欧：人都有很强大的自我调节能力，经常刺激身体的保健穴位，就可以激发身体潜在的自我调节、自我修复能力。我父亲原来身体总有这样那样的毛病，医生说是免疫功能低下，我送了他一盒艾条，教他灸足三里，老人家真的每天照我的方法做，两个月之后，身体康健了不少，再以后就很少得病了。

点 评

相传日本德川幕府时代，江户有一老寿星名叫万兵卫，有174岁，其妻173岁，其子153岁，其孙105岁，个个精神矍铄，健步如飞。问其长生之术，答曰：“祖传每月初八连续用艾条灸足三里穴，始终不渝，仅此而已。”其实，此养生法乃由我国传入，早在唐代，名医孙思邈就提出：“若要安，三里常不干，”意思是，要想长寿健康，就要经常艾灸足三里穴。其本人经常灸足三里，活至102岁。

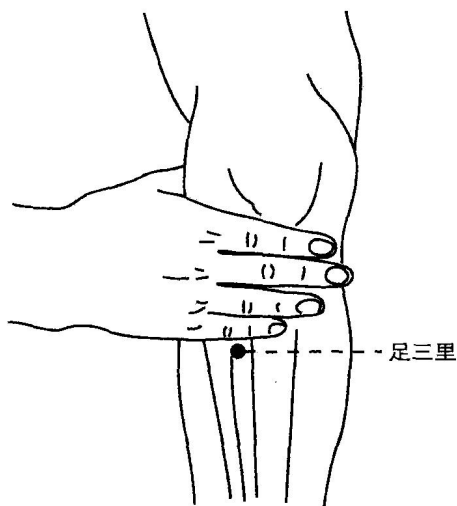
自古以来，足三里就有“人身第一长寿穴”之称。众所周知，老母鸡炖汤是滋补上品，但很多人都不知道，诸如老母鸡补虚劳、健脾胃这样的功效，按摩足三里就可以代劳，民间还有“拍打足三里，胜吃老母鸡”的说法。

穴位定位

足三里

取 穴：屈膝，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘1横指（中指）。

简便取穴：膝关节下4指宽，然后再往小腿胫骨前缘外侧1拇指宽的地方。



现代研究表明，经常按揉足三里，可以使胃肠蠕动有力而规律，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化；还可以改善心脏功能，调节心律；对内分泌系统也有双向的良性调节作用；还能提高机体防御疾病的能力。当身体疲乏时，足三里就是我们的“充电器”；当免疫力较低时，足三里就是我们的“防火墙”。只要每天和它交流，它会尽最大的努力保护我们健康，而交流的方式很简单——每天敲打、按揉或艾灸。

其实，像这样既能保健又能治病的穴位，除了足三里，还有很多。大家知道，经络就像江川河流，穴位好比河流上的港口，港口往往是交通发达，

人群聚集，而成为繁华的大城市，是人气旺的地方。而穴位则是经络上经气聚集之处，在这个经气旺的地方进行按揉或针刺，就能刺激经络和与之相联系的脏腑，从而疏通经气、调和气血，治病强身，可谓牵一发而动全身。

有人说药补不如食补，食补不如穴位补。药物和食品要在身体发挥作用得有一个前提，即必须经过消化道被吸收。如果脾胃原本虚弱，不但不能发挥药食治病强身的作用，反而会成为脾胃的沉重负担；而刺激穴位，则不必通过消化系统就能发挥作用。穴位就是体内天然的药物，如太冲穴是人体自身的“菊花茶”、三阴交是妇科的“万灵丹”、太溪穴好像养阴补肾的“六味地黄丸”，劳宫和内关堪比随身的“速效救心丸”。按摩可使这些天然的药物为人体所用，从而激活强大的自我调节、修复能力。

按摩师支招

“十四经脉”上有经穴361个，此外，还有经外奇穴、阿是穴等，就算是专业人士，也不一定一一记得清楚，那么，对于普通大众，怎样掌握穴位养生的本领呢？其实，穴位虽多，最重要的也就那么几十个，只要掌握这些，对于日常保健足以受用了。下面介绍除足三里外的几个常用养生穴位。

合 谷

取 穴：在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧中点处。

简便取穴：在手上虎口处，用一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处。

按摩方法：拇指按压。

作 用：合谷穴是防治头面疾病的万能穴，有“头面合谷收”之说，对头面五官许多疾患均有良性调整作用，特别是牙痛、头痛、面瘫等，常以点按或针刺合谷穴为主进行治疗。

