

养生堂

【图说国学养生丛书】

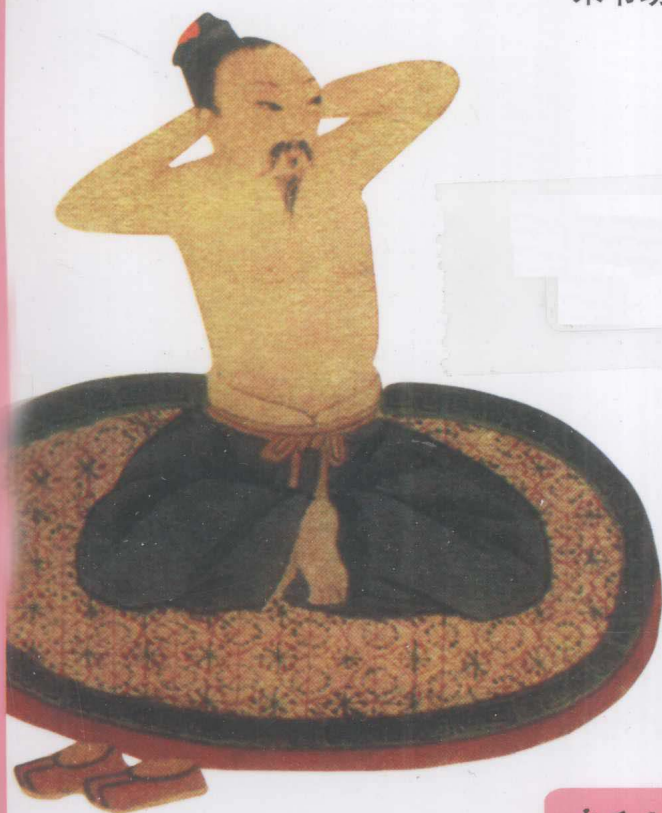
图
说

手到病除

推拿按摩治百病

- ◆ 人人可修的千年养生绝学
- ◆ 古代推拿按摩密语之今解
- ◆ 丝丝入扣，简便易行，助你轻松拥有健康体魄

宋书功 ◎ 主编



腰腿
筋骨
酸痛
中气
不足
手脚
麻木



中医古籍出版社



手到病除

推拿按摩治百病

宋书功 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病除·推拿按摩治百病 / 宋书功主编.

—北京: 中医古籍出版社, 2010.10

(图说国学养生·第2辑)

ISBN 978-7-80174-908-6

I. ①手… II. ①宋… III. ①按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第194702号

图说国学养生(第2辑)

手到病除

——推拿按摩治百病

宋书功◎主编

责任编辑: 刘 婷

执行主编: 窦广利

特约编辑: 乔 健 李太勤

封面设计: 春晓伟业

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

开 本: 725×1011 1/16

印 张: 20

字 数: 250千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 0001—5000册

书 号: ISBN 978-7-80174-908-6

定 价: 39.8元(全五册: 199元)



身体自有大药

按摩又称推拿，在我国古代“导引”、“按跷”的基础上发展起来，是我国医学宝库中一颗璀璨的明珠，古代就经常有人用“妙手回春”、“手到病除”等词汇来赞叹推拿按摩的卓越疗效。按摩以其独有的经济实用、安全有效、简便易学、疗效奇特的魅力受到了广泛的青睐，经常进行自我按摩，能够改善肌肉、皮肤的血液循环，增强机体的新陈代谢能力，调节胃肠道蠕动，提高免疫功能，保障生命总是焕发着健康的光泽。

按摩疗法萌芽于人类的童年时代。先民们居住在洞穴或窝棚里与残酷的大自然作斗争，经常会出现一些外伤，人们就自然而然地用手抚摸这些疼痛的地方，这些轻柔的按揉在不知不觉中起到了缓解疼痛的作用。经过漫长的岁月，人们积累了许多宝贵的经验，为按摩疗病奠定了坚实的基础。按摩推拿术在黄帝时代就具备了雏形，已在各类救死扶伤的活动中普遍应用，医学圣典《黄帝内经》中有关记述按摩推拿术的文章就达 14 篇。

商代殷墟出土的甲骨文卜辞中就有关于“按摩”的文字记载。中国在公元前 11 世纪，就出现了骨科的雏形，在医疗分工上有专人掌管骨科疾病的治疗。在现存的几本最古老的医学文献中，用大量确切的史实说明了按摩推拿术在这个时期形成。在秦汉时期，医学史上第一部论述按摩推拿术的专著《黄帝岐伯按摩经》诞生了，这部伟大的著作在前人比较成熟的一些按、抚、摩、弹等手法的基础上，详尽地记述了十几种按摩手法，宣告了按摩推拿体系的形成。

药王孙思邈的《千金要方》对按摩推拿术有清楚的记载，其中，有以“膏摩”法治疗“夜啼”、“不能乳食”等多种小儿病症，按摩推拿术也在随着大

唐帝国活跃的对外交流，漂洋过海传播到了国外。明代的医学大家张景岳在其著作《类经》中，对按摩推拿手法的辨证论治进行了详细的阐述，并将按摩列为医学十三科之一。明清时期的医学专著，所记述的按摩推拿手法已有近百种之多，如推、拿、点、按、揉、摩、搓、摇、滚、拍、打、击、弹、拔、运、擦等手法已经非常普及。

人体气血运行的经络，是由十二条经络、奇经八脉以及任督二脉共同构成的。腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，与体表内部组织器官有着密切的联系。人体密如蛛网的穴位既是疾病在体表部位的反应部位，也是推拿按摩的作用部位。当对身体不同部位的腧穴进行按摩时，会出现压痛、酸楚、麻木、肿胀等反应，能有效地治疗与该经穴相关的部位及邻近组织、器官的局部病症。

顾名思义，按摩推拿就是在按法、摩法、推法、拿法四种治疗的手段上确立起来的，按摩术就是指利用手、足或器械等，通过推、拿、按、摩、揉、捏、戳、点、挤、压、抖、捋、托、提、擦等手法刺激人体体表部位或穴位，起到调整机体的生理、病理状态的作用，具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制，成为大众防病治病、保健养生、美容美体的重要手段。

健康是人类永恒的主题，每一个人都在追求着一生拥有完美的健康。进入全球一体化的 21 世纪，人类的生活发生了天翻地覆的变化，人类已从初始的躲避风霜雪雨、防备猛兽虫蛇，发展到了现在的直面环境污染与电脑综合病，按摩应用范围也进一步扩大，创造了很多新的按摩疗法，学好和掌握按摩的绝技，对防病治病、养生保健都具有非常美好的前景，古老的按摩推拿术在新的时代焕发出了新的光彩。

本书内容详尽、图文并茂、编排合理、通俗易懂，用简洁优美的语言，详尽地介绍了推拿按摩的基础知识、常见病的按摩、亚健康的按摩、保健按

摩的方法以及对生活的温馨提示等，不论男女老幼、体质强弱、有无病症均可从中得到美好的启示。通过坚持不懈的自我按摩，进行疾病的预防和身体的保健，可让儿童茁壮成长、女性美丽动人、男性精力充沛、老人延年益寿，让每一个善于运用按摩的人享有健康、愉悦、绚丽与幸福的人生。



怎样阅读这本书

健康长寿是全人类永恒的探索 and 追求。自人类诞生以来,从生活环境、居住方位到风、雨、雷、电等自然现象,再到季节、时辰、食物等与人类身体健康的关系,进行了长期的研究,积累了丰富的经验,并用精妙的文字记载下来,形成了内容浩繁的医学宝库。尤其在中国,更是取得了令世人瞩目的成就。

历史对于整个人类,就像记忆对于我们每个人一样,告诉我们现在做的是什 么,为什么我们这样做,以及我们过去是怎样做的。因此,谁要想了解古人在健康长寿方面所取得成就,就必须知道古人当时是怎么做。

《图说国学养生》是这样一套丛书,我们希望通过通俗的语言,对中国古代最经典的养生方法和养生典籍进行了详尽的阐述。不过,这套书中只讲述最重要的养生方法,而且选择了一种通俗易懂的简明形式。其原因很简单,鼓励一个人充满兴趣地去阅读一本生动的书,比沉闷枯燥的文字吓跑一个读者对文化的意义更大。这套书可以作为医学专著的补充读物,你可以用非常休闲的方式去阅读它,读读停停,相信你在古人简单易行的养生方法中,可以对照自己的身体轻松地学习简单的养生方法而不感到乏味。当然,本书无意于去取代那些最经典的医学专著。如果你对某一个细节有特殊的兴趣,总还可以参考其他详尽的资料进行深入的研究和学习。



四肢等部位,具有疏通经络,镇静止痛,开窍提神等作用,运用非常广泛。此类手法包括拿法、捏法、弹筋法、归合法等。

滚法类:此法可分为直滚法与侧滚法等。直滚法是指手握空拳,用食、中、无名、小指的第一指间关节凸起的部位,在机体的作用部位做均匀的前后往返摆动,用于四肢及腰背肌肉丰厚的部位;侧滚法就是用手背近小指侧部分附于治疗部位上,通过腕关节屈伸外旋的连续往返活动,使之产生滚动的力,达到疗病的目的,具有舒筋和血、滑利关节、缓解肌肉、韧带痉挛、促进血液循环及消除肌肉疲劳等作用。

揉法类:以关节为轴,用单手或双手拿住肢体远端,使肢体做被动的回旋环转运动。此法常与其他手法配合使用,分颈部揉法、腰部揉法、肩部揉法与肘部揉法等。可用于全身各部位的关节,是治疗筋伤的常用手法之一。

► 小儿的按摩手法

小儿按摩学是按摩学的重要组成部分,给宝宝按摩可以随时随地,既不需要复杂的设备,不用打针吃药,易为患儿所接受,不但能治疗许多儿科疾病,而且还有预防保健的作用。由于小儿具有脏腑娇嫩、形气未充、生机蓬勃、发育迅速的生理特点,因此,在

按摩手法、按摩用穴、按摩部位等方面都与成人有很大的差别。小几按摩的手法要

着实,从而达到深透的作用。要有节律性,不能时快时慢。柔和就是指手法用力要轻柔,过为孩子均匀、柔和、才能达到祛病保健的效果。

为孩子按摩要注意揉法的次数较多,摩法由轻到重,重快少;要与穴位结合使用。法多在最后使用;为提摩使用一些如姜汁、滑石粉等。按摩的穴位有点状、线状,不分男女,但习惯上推拿顺序依次是头面、上肢

常用的按摩

按摩是一门讲究技巧,劣直接影响到治疗效果。“力”的运用必须与手法起,使手法既有力又柔和,中有柔,刚柔相济。掌握就能使手法技术得到充

关于图片

“读图”是这个时代的阅读主流，这个时代被冠以“读图时代”这个庄严的名子。其实，文字是符号，图片也是符号，两者相得益彰，谁也不排斥谁。我们在诠释图片的时候，尽可能提供一种崭新的角度，使其和正文内容呼应补充。细心的读者也许会发现，其实在图片中还隐藏了许多用文字无法表述清楚的故事，这就是图片的神奇魅力了。

关于版面

现代人读书时，能够比从前的读书人享受更多的人性化照顾，这是阅读革命和读图时代给您的奉献。充满美学细节的版式设计，使读者能从每一页的细节单元中轻松获得更多的信息。

宜忌、适应病症

快、柔和、平稳

。均匀就是动作

均匀力要轻重得当；

缓和；平稳着实

而不滞。只有通

着实的按摩，才

能让孩子健康地

七个特点：推法、

较长，掐法则要

，掐拿捏等重手

的疗效，要经常

；质地滑润皮肤；

状等，穴位一般

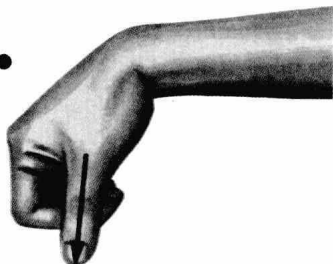
；孩子按摩的操

腹腰背与下肢。

心应手，从而达到用美妙的手法治病与保健的作用。

► 点法

用拇指或中指指端，或小指外侧尖端无名指、拇指固定，或屈指指关节、食指近端指关节等部位点压作用部位，常与按法、揉法配合运用。这种方法一般用于骨缝处的穴区和要求力度大而区域较小的部位。在点穴位或反应区时，力量由轻到重，以稍感酸、麻、胀、重等感觉为度，每次3秒钟，松开后再点，反复进行。

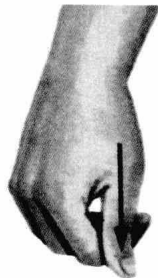


拇指点法

► 按法

用拇指指尖或指腹垂直按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，常与点法、揉法配合运用。按法是一种诱导的手法，适用于全身各部位。操作时要间断而缓慢地着力，使

刺激充分到达肌肉组织的深层，患者有酸、麻、胀、重等感觉，不要滑动。间断按压，压而不动，提时要轻缓。按法有通经活络、开塞通闭、祛寒止痛的作用，常用于心绞痛、腕痛、腹痛、筋骨劳损等症。



拇指按法

► 揉法

用手指或手掌贴在皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开，顺时针或逆时针方向



指揉法

手法

技术，技巧的优

必须要用“力”，

完美地结合在一

柔中有刚，刚

的力量与技巧，

，运用起来得

于标题

书采用比较通俗引人看官来表述和概括正文内容，尽可能地使读者对内容的认识达到了一了然。

关于按摩

为了方便在日常生活中实践，本书挑选了一些较简单且易于操作的按摩方法，已真切达到“人为上医”的效果。

关于图注

既为了美化版面，也为了方便阅读，我们将图注分为两部分：一部分为图注标题，指明图片内容，以和正文呼应；一部分为对图片的阐述，告知读者正文中未能显示出的知识。



目录 Contents

一 按摩疗病的基本原理

● 按摩疗病的奥秘 / 3

- 如影相随的健康危机 / 3
- 保健按摩的丰富内涵 / 4
- 影响健康的几个因素 / 5
- 源远流长的按摩 / 6
- 人体的奇妙结构 / 7
- 遍布全身的经络 / 8
- 星罗棋布的腧穴 / 9
- 自我按摩的作用 / 10

● 推拿按摩保健康 / 12

- 按摩的治疗原理 / 12
- 按摩的适应症 / 13
- 按摩的禁忌症 / 13
- 按摩的注意事项 / 14
- 常用的按摩介质 / 14
- 洋人瞠目的东方魔功 / 16

二 人体经络和穴位

● 神秘难测的穴位 / 21

- 认识你的穴位 / 21
- 穴位疗病的特点 / 22
- 全息穴位的发现 / 23

● 十二经脉和常用穴位 / 25

- 手太阴肺经 / 26
- 手阳明大肠经 / 27
- 足阳明胃经 / 28
- 足太阴脾经 / 30
- 手少阴心经 / 32
- 手太阳小肠经 / 33
- 足太阳膀胱经 / 34
- 足少阴肾经 / 37
- 手厥阴心包经 / 38
- 手少阳三焦经 / 39
- 足少阳胆经 / 40
- 足厥阴肝经 / 42

● 奇经八脉与常用穴位 / 44

- 督脉 / 44
- 任脉 / 45

● 常用经外奇穴 / 47

三 掌握正确的按摩手法

● 奇妙的按摩手法 / 51

- 手法的影响因素 / 51
- 指压穴位的作用 / 51
- 运用手法的原则 / 53



- 按摩手法的补泻 / 54
- 按摩手法的分类 / 55
- 小儿的按摩手法 / 56
- 常用的按摩手法 / 56
 - 点法 / 57
 - 按法 / 57
 - 揉法 / 57
 - 推法 / 58
 - 掐法 / 58
 - 捻法 / 58
 - 摩法 / 59
 - 滚法 / 59
 - 拿法 / 59
 - 摇转法 / 60
 - 拔伸法 / 60
 - 搓擦法 / 60
 - 拍击法 / 60
- 自我按摩——
做自己的身体按摩师 / 61
 - 头面部自我按摩 / 61
 - 颈项腰腹部自我按摩 / 62
 - 四肢自我按摩 / 64
 - 自我保健按摩操 / 64

四 头部按摩治百病

- 中枢神经系统——
身体的司令部 / 69
 - 司令部的特殊保护 / 69
 - 头部的经络奥秘 / 70
 - 全息医学的原理 / 71
- 神奇的头部按摩 / 72
 - 头部按摩的技巧 / 72
 - 头部按摩的时机 / 73
 - 指压按摩的选穴 / 73
 - 头部按摩的适应症 / 74
 - 头部按摩的禁忌症 / 74
 - 穴位的不适与疲劳 / 75
- 头部保健方法多 / 75
 - 头面保健按摩法 / 76
 - 眼部保健按摩法 / 76
 - 耳部保健按摩法 / 77
 - 鼻部保健按摩法 / 78
 - 美发保健按摩法 / 79
 - 摩擦面部好处多 / 79



目录

Contents

五 手部按摩治百病

● 手部按摩的原理 / 83

- 手的奇妙构成 / 84
- 牵一发而动全身 / 85
- 手与经络的关系 / 86
- 生物全息律的密码 / 87
- 不能忽视的骨膜 / 87

● 神奇的手部按摩 / 88

- 日用品刺激手穴法 / 88
- 手部按摩的技巧 / 89
- 手部按摩的时间 / 90
- 手部按摩的力量 / 90
- 指压按摩的选穴 / 90
- 适用按摩的范围 / 91
- 不能按摩的病症 / 92
- 手部按摩的时机 / 92
- 甩甩手，巧治病 / 93

● 按摩五指保健康 / 93

- 手指中的健康信息 / 94
- 拇指与少商穴 / 95
- 食指与商阳穴 / 95
- 中指与心脏 / 96
- 无名指与肝穴 / 97
- 小指与命门穴 / 98

六 足部按摩治百病

● 足部按摩的原理 / 101

- 足的奇妙结构 / 101
- 血液循环的原理 / 102
- 足与经络的关系 / 102
- 足部的生物全息律 / 103
- 点压骨膜的奥秘 / 103

● 美妙的足部按摩 / 104

- 足部按摩的刺激量 / 104
- 足部按摩的适应症 / 105
- 足部按摩的禁忌症 / 106
- 足部按摩的时机 / 106
- 常用的按摩用品 / 107
- 运用手指的技巧 / 107
- 脚趾摩擦治疗法 / 109

● 足部反射区的按摩 / 110

- 繁杂的分布规律 / 110
- 基本反射区按摩 / 112
- 一般反射区按摩 / 113
- 内侧一般反射区按摩 / 116
- 外侧一般反射区按摩 / 118
- 足背一般反射区按摩 / 119



七 胸腰四肢的按摩

● 不能忽视的按摩部位 / 123

- 颈腰肩的重任 / 123
- 颈肩腰腿易发病变 / 124
- 适应症与禁忌症 / 125
- 需要注意的事项 / 125

● 美妙的按摩效果 / 126

- 按摩胸部可安神 / 126
- 活动腰部精神好 / 127
- 摩擦腹部益处多 / 127
- 按摩上肢保健康 / 128
- 按摩下肢保健康 / 129

八 按摩防治常见病

● 呼吸系统疾病 / 133

- 感冒 / 133
- 咳嗽 / 135
- 哮喘病 / 135
- 慢性支气管炎 / 136
- 支气管扩张 / 138
- 肺炎 / 138
- 肺结核 / 139
- 肺气肿 / 140
- 岔气 / 142

● 消化系统疾病 / 142

- 慢性胃炎 / 143
- 急性胃炎 / 145
- 胃下垂 / 145
- 肝炎 / 146
- 胃痉挛 / 147
- 肠炎 / 148
- 消化性溃疡 / 149
- 胆囊炎与胆结石症 / 150
- 呕吐 / 151
- 呃逆 / 152
- 腹泻 / 152
- 便秘 / 153
- 痔疮 / 154

● 循环系统疾病 / 156

- 高血压 / 156
- 低血压 / 158
- 冠心病 / 158
- 肺原性心脏病 / 159
- 心绞痛 / 160
- 心律失常 / 160
- 脑溢血 / 162

● 神经系统疾病 / 164

- 神经衰弱 / 164
- 头痛 / 165
- 偏头痛 / 165
- 肌紧张性头痛 / 166
- 失眠 / 167



目录 Contents

- 眩晕 / 169
- 昏厥 / 170
- 面瘫 / 171
- 面肌痉挛 / 172
- 神经性皮炎 / 172
- 帕金森病 / 173
- 老年性痴呆 / 174
- 代谢系统疾病 / 175
 - 胰腺炎 / 176
 - 甲状腺功能亢进 / 177
 - 糖尿病 / 178
 - 再生障碍性贫血 / 179
 - 白细胞减少症 / 180
- 泌尿系统和生殖系统疾病 / 180
 - 前列腺病 / 181
 - 肾炎 / 182
 - 肾盂肾炎 / 183
 - 肾下垂 / 184
 - 泌尿系结石 / 184
 - 膀胱炎 / 186
 - 遗尿症 / 186
 - 阳痿 / 187
 - 遗精 / 188
 - 早泄 / 189
 - 急性乳腺炎 / 189
 - 产后缺乳 / 190
 - 产后腹痛 / 191
 - 痛经 / 191
 - 闭经 / 193
- 月经不调 / 194
- 功能性子宫出血 / 194
- 子宫脱垂 / 195
- 慢性盆腔炎 / 196
- 白带异常 / 196
- 不孕症 / 197
- 更年期综合征 / 198
- 运动系统疾病 / 198
 - 颈椎病 / 199
 - 落枕 / 201
 - 肩周炎 / 202
 - 肩关节扭挫伤 / 203
 - 腕关节扭挫伤 / 204
 - 腱鞘炎 / 205
 - 腱鞘囊肿 / 206
 - 腰椎间盘突出 / 206
 - 慢性腰肌劳损 / 207
 - 急性腰扭伤 / 208
 - 腰部疼痛 / 209
 - 膝关节扭伤 / 210
 - 踝关节扭伤 / 210
 - 增生性膝关节炎 / 211
 - 小腿抽筋 / 212
 - 足跟痛 / 213
 - 骨质疏松症 / 213
- 五官科疾病 / 214
 - 鼻炎 / 214
 - 慢性鼻窦炎 / 216
 - 鼻出血 / 217



鼻塞 / 218
牙周炎 / 218
牙痛 / 219
口疮 / 220
慢性咽炎 / 221
慢性喉炎 / 222
扁桃体炎 / 223
美尼尔氏综合征 / 224
耳聋 / 224
神经性耳鸣 / 226
急性结膜炎 / 226
屈光不正 / 227
视神经萎缩 / 229
眼睑跳动症 / 230

九 按摩防治亚健康

● 亚健康的按摩原理 / 233

亚健康的内涵 / 233
亚健康形成的原因 / 234
亚健康群体的形成 / 235
预防亚健康的措施 / 236
按摩调理亚健康 / 237
亚健康按摩常用手法 / 238
亚健康的头部按摩 / 240
亚健康的手部按摩 / 241
亚健康的足部按摩 / 242

● 亚健康的按摩疗法 / 243

慢性疲劳综合征 / 243
运动性疲劳 / 245
眼睛疲劳 / 246
脱发 / 247
晕车与晕船 / 248
伏案工作者 / 249
站立工作者 / 250
腰肌劳损 / 251
体重超标 / 252
咽喉不适 / 253
饮酒不适 / 254
考试综合征 / 254
免疫功能下降 / 255
记忆力减退 / 256
提前衰老综合征 / 257

十 按摩保健的热门话题

● 呵护你的宝宝 / 261

宝宝保健按摩原理 / 261
保健按摩的几种方法 / 262
高效实用的捏脊法 / 263
四季都要防感冒 / 263
不可忽视的发烧 / 264
消除咳嗽的困扰 / 266
厌恶进食的原因 / 268
总是呕吐怎么办 / 269



目录 Contents

发生腹泻怎么办 / 269
摆脱便秘的纠缠 / 270
家有“夜哭郎” / 271
小儿麻痹症的苦恼 / 272
喜欢多动也苦恼 / 273
防治视力不好 / 274
营养缺乏的原因 / 275
原因复杂的抽搐 / 276
肾病综合征的困扰 / 276
像风一样的疹子 / 277
不让腮腺炎流行 / 278

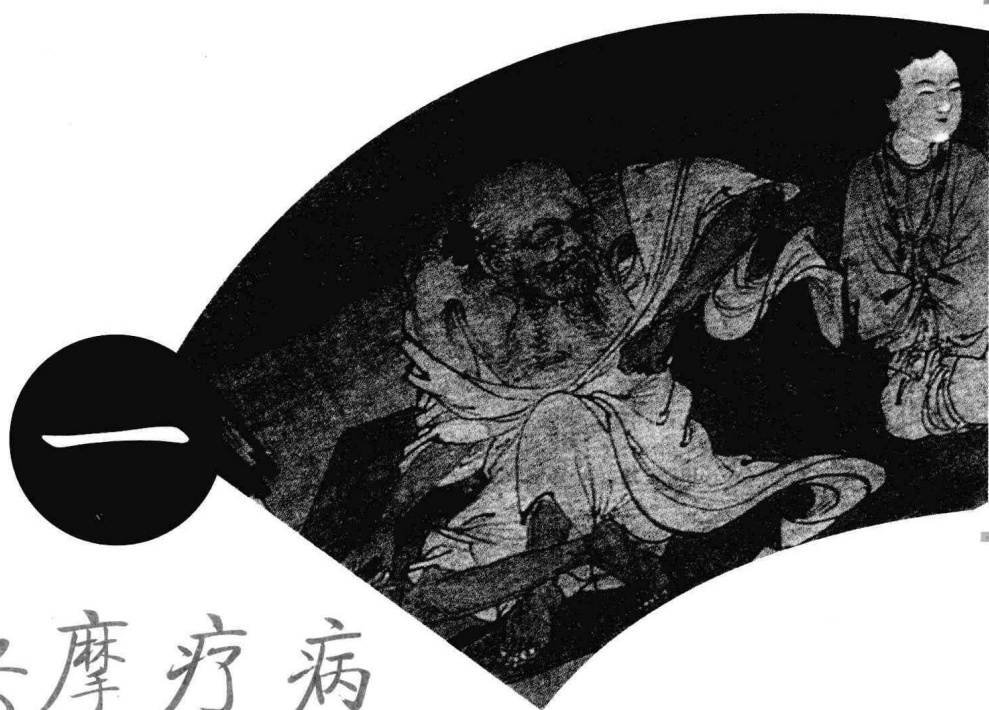
● 做漂亮的女人 / 278

美容按摩的原理 / 279
保健美容勤按摩 / 279
拥有一张漂亮的脸 / 280
塑造圆润的手臂 / 281
赶走小腹的赘肉 / 282
塑出动人的曲线 / 283
让臀部翘起来 / 284
打造修长的美腿 / 285
去除烦人的双下巴 / 286

五官美容按摩法 / 287
耳朵按摩养容颜 / 288
百会穴专治更年期综合征 / 289
按摩太阳穴与消除烦恼 / 290
清除恼人的皱纹 / 290
跟雀斑说再见 / 291
孕妇美容按摩法 / 292

● 健康长寿的奥秘 / 293

老年保健按摩的作用 / 294
老年保健按摩的疗效 / 295
老年保健按摩的特点 / 296
老年按摩的作用原理 / 297
老年按摩的手法要求 / 298
解除大脑的疲劳 / 298
保护娇弱的肺脏 / 299
头部按摩益处多 / 301
足部按摩保健康 / 302
神清目爽的保健按摩 / 303
健牙利齿的保健按摩 / 304
降低高涨的血压 / 305



按摩疗病 的基本原理

按摩又称推拿，是在我国古代“导引”、“按跷”的基础上发展起来的，是研究防治皮肉、筋骨、气血、经络、脏腑损伤疾患的一门科学。在蒙昧的远古时代，先民们在恶劣的生存环境中，经常会出现一些外伤，先民们就自然而然地用手抚摸这些疼痛的地方，这些轻柔的按揉在不知不觉中起到了缓解疼痛的作用。在漫长的岁月中，先人们不断地完善抚摸按揉的手法，积累了许多宝贵的经验，为按摩奠定了坚实的基础。商代殷墟出土的甲骨文卜辞中就有关于“按摩”的文字记载。

按摩以其简单实用，不会产生任何副作用的独特疗效被保存延续下来，得到了越来越多人的喜爱。按摩推拿顾名思义就是在按法、摩法、推法、拿法四种治疗的手段上确立起来的，按摩术就是指利用手、足或器械等，通过推、拿、按、摩、揉、捏、戳、点、挤、压、抖、捋、托、提、擦等手法刺激人体体表部位或穴位，起到调整机体的生理、病理状态的作用。因此，学好和掌握按摩的绝技，对养生保健、防病治病都具有无法估量的作用。