

健康生活指南 现代家庭必备

*Jia Jing Anmo
Daquan*

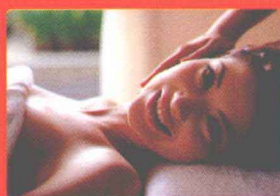
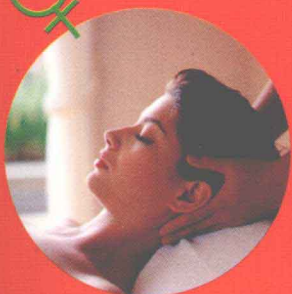
家庭 按摩 大全



都想知道

刘振鹏 编著

北京燕山出版社



健康生活指南 现代家庭必备

Jia Jing Anmo
Daquan

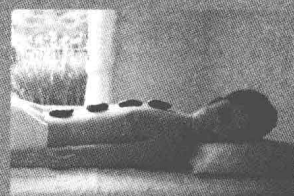
家庭 按摩 大全



♂ 都想知道

刘振鹏 编著

北京燕山出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩大全/刘振鹏编著. - 北京:北京燕山出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5402-2347-2

I. ①家… II. ①刘… 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 119808 号

家庭按摩大全

总 策 划:王丙杰

责任编辑:马明仁 金贝伦 满 懿

封面设计: 工作室

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京市施园印刷厂

版 次:2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:16 开 787×1092 毫米

字 数:460 千字

印 张:30

定 价:48.00 元

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

在现代社会中,健康的体魄显得格外重要,它不仅是幸福生活的基础,也是事业成功的保障。物质文明的发展,丰富了人们的生活,但它的副作用又给人们带来新的烦恼。因此,世界范围内的回归自然热潮一浪高过一浪,自然疗法再次被医学界所重视。中医按摩疗法做为最具代表性的自然疗法之一,受到世界各国的青睐,以其独到的疗效和无毒副作用,深受广大群众的欢迎。

本书依据中医医学理论,以实用为出发点,语言力求通俗,方法尽选捷效,结合著者多年临床经验,介绍家庭按摩的方法和应用。以全身按摩、手足部按摩和头耳部按摩的基础知识为重点;介绍了内科、外壳、妇科等各种常见病、多发病及部分疑难病的家庭按摩方法,并对养生保健按摩方法做了详尽的阐述。读者可以通过短期的学习掌握家庭按摩的方法,也可以在身体不适或患病时查找有关内容,进行自我治疗,或养生防病。



目 录



第一章 家庭按摩常识与入门

按摩的起源和发展	3	常用按摩手法指导	19
按摩疗法的原理和现状	3	按摩常用介质	24
穴位按摩与中医学的关系	6	你也可以成为按摩专家	25
按摩的特点与益处	10	按摩需注意的问题	28
人体穴位预览	12	穴位按摩的辅助用具	32
取穴方法概述	17		



第二章 家庭按摩的常用手法

一指托天法	37	合掌刁颈法	49
四指戳顶法	37	摇头捋颈法	50
三指拿推法	38	牵颈旋转法	51
五指拿推法	39	扳肩法	52
四指归提法	40	屈伸法	53
揉拿项肌法	41	平推法	54
鸳鸯理额法	42	扳颈法	56
孙猴搔抓法	42	旋肘法	57
分阴阳法	43	揉抖法	57
推运印堂法	44	弹拨法	58
抹双柳法	45	点润法	59
干洗脸法	46	掌抹法	60
内应外合法	46	扳腰法	61
双指开宫法	47	捏脊法	62
二龙戏珠法	48	顿挫法	63
双揪铃铛法	49	指揉法	63



家庭按摩大全

肩摇法	64	晃法	68
揉按法	65	捋法	69
挪法	66	拿法	70
挤法	67	推法(一指推法)	70
振法	67	捻法	71



第三章 按摩高手必知的穴位

头面颈部穴位	75	掌穴	170
腰背部穴位	94	掌穴取穴方法及疗效	172
胸腹部穴位	109	耳穴	181
上肢穴位	127	耳穴取穴方法及功效	182
下肢穴位	145		



第四章 头部按摩技法

头部按摩常识一览	195	感冒	245
头部按摩的重要性	195	咳嗽	247
头部与全身的密切关系	195	慢性支气管炎	248
头部异常是身体的危险信号 ...	197	哮喘	249
头部按摩为什么受欢迎	199	头痛	250
头部按摩的体位	200	眩晕	252
头部按摩的基本原则	200	失眠	253
头部按摩疗法的适应证	201	慢性咽炎	254
头部按摩疗法的禁忌证	201	慢性胃炎	256
头部按摩的注意事项	202	胃下垂	257
头部穴位的位置及功能	203	高血压	258
头部经穴的位置及功能	203	低血压	260
头部经外奇穴的位置及功能 ...	214	贫血	262
面穴位置及功能	217	糖尿病	263
头部刺激区的位置及功能	220	肥胖症	264
常用耳穴的位置及功能	231	甲状腺功能亢进	266
头部按摩常用手法	238	神经衰弱	267
常见疾病的头部按摩疗法	245	三叉神经痛	269



面瘫	271	眼保健	299
癫痫	272	耳保健	300
瘰病	273	鼻保健	301
脱肛	275	牙齿保健	301
中暑	276	面部美容	302
颈椎病	277	减皱美容	304
牙痛	278	消除抬头纹美容	304
慢性鼻炎	280	皮肤细嫩美容	305
耳鸣	281	头发美容	306
月经不调	283	洗脸美容	307
更年期综合征	285	蒸汽美容	307
盆腔炎	286	唇部美容	308
阳痿	287	影响美容的习惯性动作	308
遗精	289	白头发治疗	309
性冷淡症	290	催眠治疗	310
小儿遗尿	292	双下巴治疗	310
假性近视	293	眼血丝治疗	310
痤疮	295	太阳穴对眼睛的治疗	311
脱发	297	太阳穴疗病	311
头部美容保健按摩	299	承泣穴疗病	312
头面保健	299		



第五章 足部按摩技法

足部按摩常识一览	315	足部按摩的时间与顺序	321
足部按摩的重要性	315	足部穴位的位置及功能	322
足部与全身的密切关系	315	经穴和经外奇穴的位置及功能 ...	322
足部是人体的“第二心脏”	316	足部反射区的位置及功能	332
足部异常是身体的危险信号 ...	316	常用足部按摩手法	342
按压反射区时的危险信号	318	常见疾病的足部按摩疗法	346
足部按摩疗法的适应人群	318	感冒	346
足部按摩疗法的禁忌人群	319	咳嗽	348
足部按摩疗法受欢迎的秘密 ...	319	慢性支气管炎	349
足部按摩的注意事项	320	哮喘	350



家庭按摩大全

头痛	351	颈椎病	375
眩晕	353	肩周炎	377
失眠	354	类风湿性关节炎	378
慢性咽炎	355	牙痛	380
慢性胃病	356	近视	382
痔疮	358	慢性鼻炎	383
高血压	359	中耳炎	384
低血压	361	痛经	386
高脂血症	362	更年期综合征	388
贫血	363	盆腔炎	390
慢性肾炎	364	阳痿	392
糖尿病	366	前列腺炎	393
肥胖症	368	痤疮	395
神经衰弱	369	白发	396
三叉神经痛	371	中风后遗症	398
慢性腰痛	372	晕动症	400
坐骨神经痛	374	醉酒	401



第六章 耳部按摩技法

耳部按摩疗法	405	呃逆	421
耳郭解剖	405	流行性感冒	421
耳穴的分布规律	406	眩晕	422
耳穴的部位、功能及主治	407	头痛	423
耳穴电刺激法	411	膝关节骨性关节炎	423
耳穴的探查方法	411	风湿性关节炎	424
耳穴按摩基本手法分类	411	慢性支气管炎	425
耳穴按摩基本手法介绍	412	痢疾	425
常见疾病的耳穴按摩疗法	416	便秘	426
高血压	416	胃及十二指肠溃疡	427
低血压	417	血栓闭塞性脉管炎	427
呕吐	418	冠心病	428
心律失常	419	肾盂肾炎	429
胆囊炎和胆石症	420	慢性肾炎	429



哮喘	430	梦游症	450
咳嗽	431	偏瘫	450
急性胃肠炎	431	癫痫	451
肥胖症	432	肋间神经痛	452
糖尿病	432	腓总神经损伤	452
肩周炎	433	瘰病	453
膝关节半月板损伤	434	三叉神经痛	453
脑震荡后遗症	434	乳腺炎	454
胸部挫伤	435	盆腔炎	455
腰肌劳损	436	乳腺增生病	455
颈椎病	436	月经不调	456
梨状肌综合征	437	带下	457
腰椎间盘突出症	438	乳汁不足	457
肱骨外上髁炎	438	更年期综合征	458
急性腰扭伤	439	闭经	459
落枕	440	功能性子宫出血	459
老年性白内障	440	宫颈炎	460
近视眼	441	痛经	461
麦粒肿	441	睾丸炎	461
慢性鼻窦炎	442	前列腺肥大	462
急性结膜炎	442	尿潴留	463
鼻出血	443	阳痿	463
慢性咽炎	444	膀胱炎	464
萎缩性鼻炎	444	前列腺炎	465
急性扁桃体炎	445	泌尿系结石	466
慢性鼻炎	446	遗精	466
耳鸣和听力减退	446	小儿遗尿	467
流行性腮腺炎	447	小儿慢惊风	468
坐骨神经痛	448	小儿百日咳	468
面瘫	448	小儿营养不良	469
颞颌关节功能紊乱症	449	小儿夏热	470

第一章 家庭按摩常识与入门





按摩的起源和发展

按摩的起源

按摩是中国古老中医学诊病疗疾的一种医疗方法，在明代之后与推拿并称至今。按摩和针灸一样，几乎与中国历史一样源远流长，是人类在与大自然和疾病作斗争的过程中产生的。最初出现按摩是因为人们在疼痛时，出于本能，不由自主地用手去按摩疼痛部位，意外发现按按摸摸可使病痛缓解或消失。这样经过长时间实践和相互传播之后，就从无意识按摩转变成有意识按摩，从自我按摩转变成互相按摩了，从而产生了原始的按摩。

按摩的发展

有关按摩的最早文字见于甲骨卜辞，该卜辞记载了按摩具有治疗腹部疼痛的功效。它还记载了商朝武丁时代已有宫廷按摩师。尤其值得注意的是，在殷商时期，按摩是除了祭祀以外的一种主要治病手段。

按摩经过中国各个朝代的发展和延伸，时至今日已经发展得很完善了。由最初的缓解疼痛到现在的治病救人，由最初的一两种简单手法到现在的多种手法，由简单的按摩到现在的膏摩、药摩等。

进入 20 世纪后，我国的按摩更是快速发展。多样的按摩术涌现出来，临床按摩医生大批出现，各大医院的按摩科也得到发展。尤其是目前随着按摩术的发展，按摩应用范围也进一步扩大，创造了很多新的按摩疗法，如足部按摩、耳部按摩、保健按摩、康复按摩等。这些按摩术的推广，说明按摩术已经不仅是专业医生所掌握的技能，也是大多数普通人可以操作的技能，成为大众防病治病、保健养生、美容美体的重要手段。



按摩疗法的原理和现状

按摩为什么能防病治病、保健养生呢？为什么疾病能通过刺激穴位得到改善或者治愈呢？下面就让我们一起来看看其原因吧。

中医认为，在人体正常状况下，人体体内是阴阳平衡的，经络气血是通顺的。但当各种有害物质侵袭人体，或人体自身各种功能虚弱或失调时，便会使阴阳失调，经络不顺，气血不通，从而导致一系列疾病的产生。简单一些我们可以认为：按摩主



家庭按摩大全

要通过按摩者作用于最浅层的皮肤,接着循经络、经脉、内脏的次序传递,我们姑且将按摩者产生的作用称为“热气”,这些热气可转变成各种防病治病的因素,起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、温经散寒、消肿止痛、祛风除湿等作用,从而达到防病治病、保健养生的目的。

现代医学解释为:按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗,它通过力学、热学作用及生物电、生物场综合作用,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,达到治疗疾病的目的。

人体的热气是什么呢

中医学认为人体有所谓“气血”的无形能量在体内不断地流通循环。所谓的“血”,就是指血液或者淋巴液,而“气”就是控制这种血液流动的力量。这种气与血之间存在着极大的关联,它们是表里相呼应的关系。生病或者是身体不舒服时,就是气与血之间的工作不协调的结果,或者是因为产生的气多血少,或者是因为血多气少的原因,这样就会造成气不统血、气不摄血等情况。所以我们简单地将气血在人体内运行所产生的能量称为“热气”。

气血在人体内的运行是有规律的

气血在体内是循着一定的规律运行的。气血运行沿着一定的路线循环于体内,这种路线称为“经脉”。人体内有 12 条经脉,分别对应着人体的 12 种脏器,它们分别为心、肝、脾、肺、肾、心包、小肠、胃、胆、大肠、膀胱、三焦。医学根据这些脏器将 12 条经脉命名为心经、肝经、脾经、肺经、肾经等。人体除了这 12 条经脉(这 12 条被称为正经)外,还有其他 8 条经脉,称为奇经八脉,简称奇经。这 8 条奇经是为了辅助 12 条正经工作的。另外,在医学上,通过按摩行于腹胸正中线上抵颈部的任脉和行于脊背正中线上至头面的督脉来治疗疾病,是穴位治疗最重要的循经疗疾方法。因此,在穴位疗法上,医学上通常以正经加上这两条奇脉共 14 条经脉为中心来进行诊疗疾病。

按摩的作用机理

●按摩能改善人体的血液循环

在机体正常的情况下,血液循环畅通,新陈代谢功能正常。但是当人体因各种原因,包括年老体衰、碰撞挤压、内外寒邪凝滞血脉,等等,使血液流行缓慢,淤血停留。通过按摩能产生一定的力和热,可使静脉血管受到挤压,血液回流心脏加快,或因神经反射使血管壁内的纤维收缩与舒张,促进血液流动。再者由于热的作用,使局部皮肤的温度升高,血管扩张,这样血液就可以流通顺畅了。通过这些共同作用



就可以改善血液循环功能,使机体局部的淤血得以消散,局部的寒邪得以祛除,机体的供血得以充足。

●按摩能提高人体的免疫力,达到强身健体的目的

人们通常所说的“这人身体真差,动不动就得病”,其实主要指的就是这个人的免疫力差。一个人如果免疫力太差,那么他对疾病的抵抗防御能力就差,就容易“动不动就得病”。这种免疫力低下的人主要见于婴幼儿、老年人、产妇等,最常见的疾病就是感冒、发热。按摩之所以能提高人体的免疫力,达到防病治病、强身健体的目的,主要是它通过按压人体的特定穴位,可以增强人体的免疫系统功能。如按压大椎穴,能使人体的白细胞数目增多(白细胞能杀死病菌)。再者如预防感冒,首先按摩腹部,再按摩足三里、涌泉,手法先轻缓然后稍微加大力度,每日坚持按摩10分钟,这样可以增强体质,增强机体免疫功能,提高呼吸系统抗病能力,达到预防感冒的目的。

●按摩能调节人体的神经系统

人体神经系统功能的正常,保证了人体兴奋与抑制的平衡。不然,神经系统一旦发生紊乱,那么机体就会出现一系列的兴奋、抑制失调的症状。此时就可以运用不同的按摩手法对神经系统进行调整。例如,消除病人兴奋,帮助其入眠,我们就可以用手指轻柔缓慢地按压太阳、印堂、神庭、百会等,这样就可以使大脑皮质处于抑制状态,消除患者的过度兴奋,使其安然入眠。另外,如果你用双手掌重压头顶,或者用手指用力按压太阳、印堂,可振奋精神、消除萎靡不振等精神欠佳的状态。

穴位治疗法的由来以及与现代药物疗法的区别

穴位疗法是由原始的治疗方法系统发展而成的。人类的任何民族都有自己原始流传下来的防治疾病方法:某些民族煎草根树皮服用治病,某些民族则以祈祷治病,还有一些当自己身体不舒服时,用抚摸按压来减缓疼痛。人们将这些古老的通过按压来防治疾病的方法整理后,就将抚摸按压称为“按摩”。正是通过对病处的按压而减轻病痛这样大量的实践,这些按压点就被视为原始的穴位。这样,穴位疗法就产生了。

穴位疗法与现代药物疗法是有区别的:穴位疗法用词独特,人们不是很熟悉,但是又因为任何人通过学习都能操作,疗效又好,所以又为大多数人所接受,并且这种方法能够从古代一直流传到现在;它经济实惠,好多人没钱去医院看病,通过这种方法,人们就能做到既省钱又省力,达到治病的目的。



家庭按摩大全

国际上是如何称呼穴位名称的

按摩所依据的主要是穴位,但是国际上也是同我们一样,称它们为穴位吗?

穴位虽然是由东方流传下来的,但是现在已经为全世界通用。以往在欧美等国家的人眼中,东方就像是世界的边缘。对欧美人来说,这些国家所实施的治疗法简直是匪夷所思、难以置信的。可是现在,欧美人已经深刻意识到这种治疗法的优越性了。目前,在国际上有 361 个穴位得到认可(当然我们不止这些穴位)。1989 年,国际上将这些穴位加以编号,定出所谓的“经穴号码”,将各经络改为英文字母,将各经络上穴位编号,欧美人习惯于以此编号来说明。因为有些穴位名称字比较偏,而且很难记,这样以数字来称呼,就比较方便了。

简单举一例子来说明国际上是如何称呼穴位名称的。比如“涌泉”,它的经穴编号就是“K11”,常用于治疗眼睛症状的穴位“睛明”则是“BL1”。

现在有好多年轻人对按摩越来越感兴趣,大量书籍都教授一些简单的按摩方法,也就是穴位治疗,所以人们只要花上一点时间就能学会一两种日常按摩方法,而且经过日常操作,会得到意想不到的效果,因此,这种治疗方法随着世界潮流或时代变化的影响,会越来越为人们所接受、传播、继承。



穴位按摩与中医学的关系

正确认识穴位疗法的目的

按摩学的研究证明:每个穴位都有其主治的病症,而且研究也说明了每个穴位的正确用法。因此,正确理解每个穴位的用法,才是掌握按摩法的最重要步骤。

但是这么说并不是指单独刺激某个穴位就可以治疗一切病症或疾病,也不是说某个穴位是针对特定的疾病而存在的。只有将各个穴位有效地结合起来,才能发挥其作用,而且要注意整体结合,注意与经络学说结合才可以。整体结合,辨证论治,其实这也是中医学的基础,所以中医学与按摩学之间有着密不可分的联系。

例如,在进行各种治疗之前,都要弄清楚发病原因、发病形式、病了多长时间这些问题,才能对症下药,进行有效、合理的按摩。

况且有时候,针对一种疾病或者病症,可以找出多种有效的治疗穴位,如果把这些穴位有效地结合起来,就能得到很好的治疗效果。这就说明了并非所有的穴位都能治一种病,或者说所有的病都能用同样的穴位来加以治疗。不同的病症要选用不同的穴位进行按摩、治疗。



进行按摩治疗时,不能因怕痛或者觉得治疗效果慢而放弃,被按摩者自己要清楚,没有立即能治愈的疾病,也没有舒舒服服就可以轻松治愈的疾病。

取得正确的认识,再加上对疾病治疗方案正确的选择,才能了解按摩的奥秘。

脏腑经络之间的联系

机体内部各个脏器之间的联系,在中医学里被认为是被经络连接起来的,也就是说,是通过十二正经、十二别经、奇经八脉等经脉而连接起来的。经络同脏腑之间的关系就像我们的马路一样,虽然四通八达,但是又都有一定归处和运行规律。

恰当地说,穴位就是经络上的一个点,并不是指我们身体上有个穴,而是表示经络在机体这个部位的重要作用。我们在经络的重要部位进行操作,就能起到事半功倍的效果,就像俗语说的“打蛇打七寸”是一样的道理。换言之,你也可以把穴位理解为经络储备能量或者产生能量的场所。

正确理解脏腑与经络的关系,可以把经络看成一条路,而脏腑就是这条路上不同的建筑物。如果道路顺畅,那么我们就可以很顺利地从一个建筑物到达另一个建筑物,如果经络不顺畅,就好比堵车一样,造成交通拥堵。所以如果道路不顺畅,那么建筑物之间的联系就会中断,也就是脏腑与经络的联系出了问题。

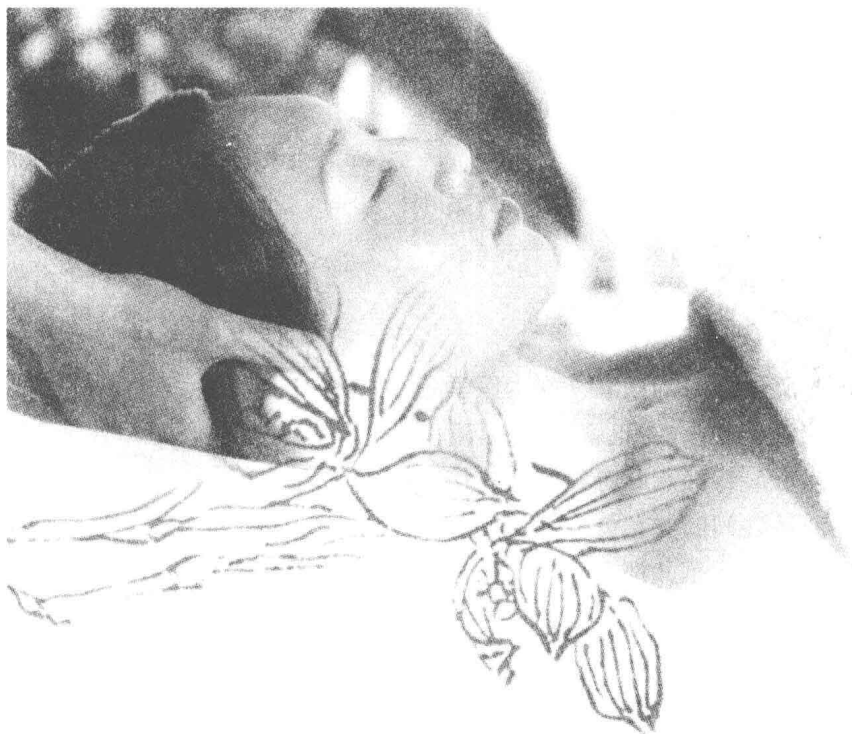
因此,体内异常而使经络发生堵塞,自然会在脏腑上表现出来,身体穴位自然会出现相应的变化。反过来讲,为了祛除体内的异常,只要疏通经络就可以了,也就是刺激穴位就可以了。

何为疾病发病的内外因素

疾病发病的内外因是中医学病因中的一个概念,是指疾病发生的原因。中医讲疾病的原因分为内因、外因以及不内外因,认为疾病的发生不外乎这3种原因。外因指的是寒、暑、风、湿、热、燥、火,这7种原因可因为气候、气温以及湿度而变动,所以将它们称为外因。疾病的发生除了外因外,还有内因、不内外因两种。内因指的是内伤性致病原因,包括七情所伤,七情指的是喜、怒、忧、思、悲、惊、恐7种情绪。不内外因指的是一些意外伤害,如暴饮暴食、过度疲劳以及虫蛇咬伤、外力致残等。要想弄清楚如何治病,就要弄清楚疾病的发病原因。



图 1-1 经络不通,人会感到不适



中医所指的发病原因强调正气在发病中的地位,认为正气虚是疾病发生的内在原因。但是中医学同时也不忽视邪气在疾病中的作用,认为某些情况下,邪气也会成为决定性的致病因素。关于正气的强弱,中医学主要强调自身的体质、精神状态、生活环境和自我锻炼等几方面因素。另外疾病的传播途径也是疾病发生的重要因素,关于疾病的传播途径就是空气传染、饮食传染及接触传染3类。

中医学在疾病的发生原因上还认为,在疾病的发生发展中,正邪双方的斗争最为严重,两者的力量对比,决定着疾病发生发展的方向。

因此,中医学针对内外因制订的治疗方案,尤其是针对季候改变、精神压力等所引起的疾病,有着非常明显的治疗效果。

何为气血以及二者之间的关系

中医学认为人体基本的脏腑,是为了保持正常的身体机能,所以它们的能量必须不断循环。而中医把这种能量的通路称为“经络”,并且这些经络上存在许多穴位。简单来说,人身体上分布穴位的经络,就是给全身脏器提供能量的通路。

气血就是维持生命存在的物质,没有气血,身体就不可能产生能量出来。以前,中医学认为气血通过人体的经络流通着,滋养着身体的脏器。气可以理解为能量活力;而血呢?可以理解为现在所说的血液。现在把气血连在一起说,就是为了说明,