

新世纪 新生活 百科全书

XINSHIJI XINSHENGHUO BAIKEQUANSHU

新颖 + 全面 + 权威 + 实用

史文◎主编

简单易学·看图即会
绿色疗法·老少皆宜

本书运用通俗易懂的语言，介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的按摩疗法，并配以大量图片，使读者轻松直观、简单明了地学习和掌握各种按摩技巧。



治百病

ZUIXINBAN
最新版
ZUIXINBAN
★★★

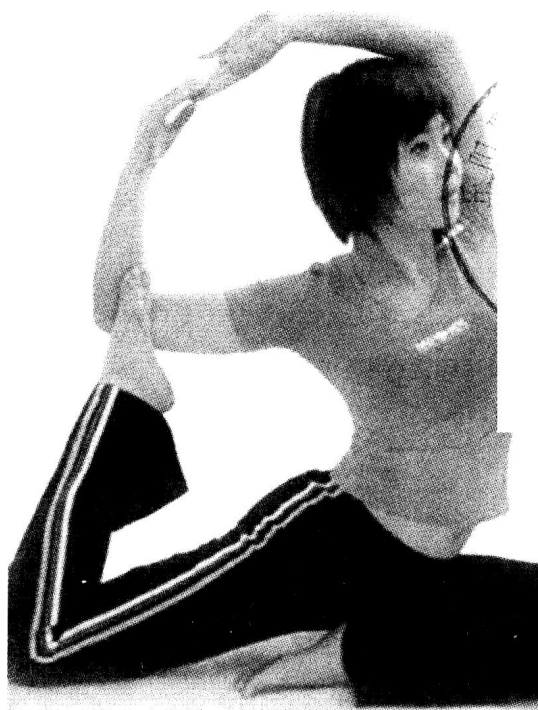
白我按摩

延边人民出版社

自我按摩治百病

主编 史文

做自己的按摩师，无需外援，只要拿捏到位，管您手到病除，生活从此健康无忧。（天助不如人助，人助何如自助！学会自我按摩，健康即刻拥有！）



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩治百病/史文 主编. —延吉:延边人民出版社,2001.11
(2008.4 重印)

(新世纪新生活百科全书)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 687 - 0

I. 自... II. 史... III. 生活—知识—普及读物 IV. Z.228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080591 号

新世纪新生活百科全书

主 编:史文

责任编辑:张光朝

丛书策划:史良

出版发行:延边人民出版社

地 址:吉林省延吉市友谊路 363 号

网 址:<http://www.ybcbs.com>.

印 刷:河北三河市康达印装有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:3800 千字

印 张:300

印 数:3000 套

版 次:2008 年 9 月第 1 版 第 3 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80648 - 687 - 0

定 价:450.00 元(全套 15 册)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前 言

自我按摩疗法,最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中,发展于现代。在医学高度发展的今天,人们更为注重自我保健,更为注重健康的质量。自我按摩法是让自己掌握自己的健康,及时解除病痛,提高健康的质量。

按摩,古称按辮,其历史悠久,是我国传统医学中独特的治疗方法之一,具有独特的医疗保健作用,已引起国际上多方面的重视,许多国家已开展了这方面的研究工作。

而自我按摩则是运用自己的双手,在体表部位或穴位进行按摩,以达到强壮身体,延年益寿,增强机体免疫能力,未病能防,已病能治的目的。它是当今物理康复医学的组成部分,在我国保健方法中占有重要地位。因此,掌握自我按摩,并根据自己的健康情况善于运用,对强身防病、延年益寿大有裨益。

自我按摩强调自己动手,患者可以通过自我按摩达到缓解病痛的辅助治疗目的,健康人则可以通过按摩保健防病,强健体魄。方法简便易学,无需特殊的器械设备,不受场地的限制,疗效显著,安全可靠,既经济又实惠。

本书对当前常见的多种病症,在阐述其自我按摩保健手法的同时,也对各病症的病因、临床表现及并发症、饮食护理、注意事项进行了详细的介绍,以方便读者对症按摩。

编者 2006 年 6 月



目 录

一般按摩常识

什么是按摩	5
按摩对人体有哪些优点	5
按摩有哪几类,各有什么特点	5
什么是保健按摩	6
什么是脚底按摩	6
什么是运动按摩	7
什么是医疗按摩	8
什么是减肥按摩	9
什么是精油按摩	9
按摩在中医词典中的记载	10
按摩疗法的种类和手法有哪些	11
按摩的适应症和禁忌症有哪些	13
按摩时间多少为宜	13
为什么保健按摩不宜做整骨类手法	13

自我按摩常识

什么是自我按摩	16
自我按摩的常用手法	16
常用自我按摩方法	17
自我按摩功用	19

按摩误区

腰酸背痛勿乱“摩”	22
颈痛切莫“端脖子”	22

刺激“人中穴”有讲究	23
按摩不当易致伤残	23
脚底按摩≠医疗按摩	24
按摩是越痛越有效吗	25
按摩不当 夺命不手软	25

人体腧穴

腧穴概述	27
腧穴的分类	28
腧穴的定位	28
腧穴的作用	28
腧穴的命名	29
人体穴道有多少个	29
人体穴位常识	30
人体各部位大致穴位	30
穴道疗法	34
何谓经穴 疗法	34
经穴的寻找方法	35
寻找穴道的诀窍	35
穴道基本刺激法—指压法	36
自我按摩需掌握的穴位	36
牢记人体骨骼组织	37
自我按摩前请勿吸烟	38
自我按摩选穴	38

人体经络

什么是经络	41
-------------	----



自我按摩
ZIWOMOZHI
BAIBING
治百病

目

录



经络的作用	42
经络系统的组成	43
十二经脉概述	43
手太阴肺经	44
手少阴心经	45
手厥阴心包经	46
手阳明大肠经	47
手太阳小肠经	48
手少阳三焦经	49
足太阴脾经	50
足少阴肾经	51
足厥阴肝经	51
足阳明胃经	52
足太阳膀胱经	54
足少阳胆经	55
任脉	57
督脉	58
奇经八脉	59
经络:中华养生的实质所在	63
自己动手按经络,年逾百岁尚年轻	65

内 科

高血压	67
动脉硬化	69
糖尿病	73
心脏病	75
冠心病	77
胃溃疡	81
普通感冒	83
十二指肠溃疡	84
腹泻	86
失眠	88
支气管哮喘	90

神经衰弱	92
贫血	94
偏头痛	96
便秘	98
肥胖	99

外 科

关节炎	103
类风湿性关节炎	106
肩周炎	108
鼠标手	110
颈椎病	112
慢性肝炎	115
痔疮	117

五官科

近视眼	119
白内障	121
过敏性鼻炎	122
耳聋耳鸣	125
慢性咽喉炎	127

妇 科

乳腺增生	131
痛经	132
子宫下垂	135
月经不调	137
慢性盆腔炎	139
脱发	141
痤疮	142

男 科

遗精	145
----------	-----



早泄	146	小儿呕吐	208
手足冰冷症	148	小儿鼻窦炎	211
腰肌劳损	149	小儿腓骨软骨病	213
肾虚	150	小儿夜啼	215
阳痿	152	小儿流涎	218
慢性前列腺炎	154	小儿急性球菌性口炎	220

儿 科

小儿便秘	157	小儿呃逆	222
小儿腹泻	159	小儿脑积水	224
小儿咳嗽	162	小儿麻疹	226
小儿发热	164	小儿麦粒肿	228
小儿脑瘫	166	流行性腮腺炎	230
小儿自汗	167	面神经麻痹	232
小儿哮喘	169	小儿口疮	234
小儿斜视	171	小儿腓肠肌痉挛	236
小儿梦呓	173	小儿癫痫	237
小儿鼻出血	174	小儿急性结膜炎	240
小儿肌性斜颈	177	小儿喉炎	242
小儿病毒性心肌炎	178	小儿类风湿性关节炎	244
小儿麻痹后遗症	182	小儿化脓性中耳炎	246
小儿感冒	184	小儿近视眼	250
小儿百日咳	186	小儿痢疾	252
小儿脱肛	188	小儿尿潴留	254
小儿荨麻疹	190	小儿风疹	256
小儿水痘	192	小儿踝关节扭伤	260
小儿糖尿病	194	小儿惊风	261
小儿湿疹	196	小儿过敏性鼻炎	265
小儿暑热症	197	小儿佝偻病	266
小儿声嘶	199	小儿腹胀	268
小儿神经性耳聋	201	小儿肥胖	269
小儿肾盂肾炎	204	小儿肠套叠	271
小儿肾病综合症	206	小儿冻疮	273
		小儿鹅口疮	275
		小儿腹痛	276





小儿病毒性肝炎	278	小儿下颌关节功能紊乱症	299
小儿盗汗	281	小儿支气管肺炎	300
小儿肠梗阻	283	婴儿手足搐搦症	302
小儿进行性肌营养不良	284	小儿厌食症	304
小儿扁桃体炎	287	牙痛	305
小儿小便频数	289	血尿	307
小儿疳积	291	咽炎	310
小儿维生素 A 缺乏症	293	遗尿	312
小儿慢性鼻炎	295	卤陷	314
小儿轻微脑功能障碍综合征	297		





一般按摩常识

什么是按摩

按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而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，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

按摩对人体有哪些优点

按摩的优点很多，容易学习。操作简便，经济实用，还可代替药物。比如有些病人使用按摩后，可使精神振奋，起到兴奋剂的作用，也可使患者安静下来，起到镇静剂的作用。

由于按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，是比较安全可靠的。对于不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到预防保健作用。对于某些复杂疾病，还可配合针灸、药物治疗。但是，对于一些急性的或高烧的传染病，或脏器有病变，如伤寒、肺炎、肺结核等，按摩只能起配合作用。如果患有肿瘤，急性化脓性阑尾炎、肠穿孔、胆道蛔虫引起的胆囊炎等，发病凶急，速转医院急诊，决不可应用按摩而延误病情。对于闭经二三月左右，突然发生下腹部剧烈疼痛的已婚妇女，为了确诊是否有宫外孕或其他急性病发作的可能，也应该急速送往医院抢救，不要耽误。

按摩有哪几类，各有什么特点

按摩根据其作用主要分为保健类按摩和休闲类按摩和治疗类按摩三大类：

保健类按摩主要目的是恢复肌肉神经的活力，摆脱亚健康状态，提振精神。典型的有中式按摩，日式指压按摩，泰式按摩，足部按摩等；

治疗性按摩主要是治疗一些肌肉神经的损伤，配合火罐，刮痧，艾灸等传统中医手



自我按摩
ZIWOMASSH
BAIDING
按摩治百病

一般按摩常识



段,经过一定得疗程,达到康复和好转的目的,目的是强调治疗后的效果,促进机体恢复的目的。典型的有中医推拿手法,整骨按摩等。对技师的专业知识和操作技能要求较高;

休闲型按摩:主要强调对人体精神的放松,除按摩手法外,强调人对视,听,嗅等感觉氛围的整体影响,通过柔和舒适的装潢,灯光,优美的音乐,和清新芳香的空气,营造一种高雅舒适的氛围,是欧美国家人士和商务活动的首选:典型的有欧式精油按摩。

什么是保健按摩

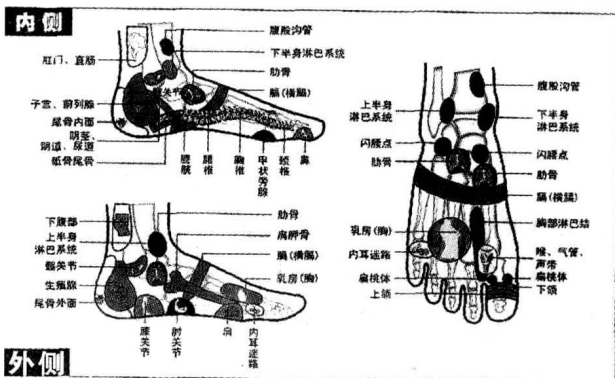
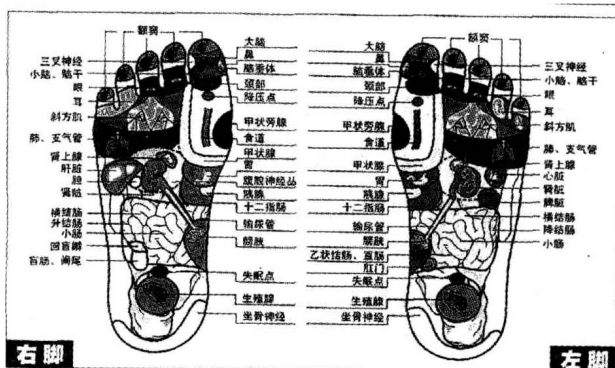
保健按摩是指医者运用按摩手法,在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响,从而达到消除疲劳,调节体内信息,增强体质,健美防衰,延年益寿的目的。

保健按摩施术手法很多,如常用的表面按摩法、揉捏池颈法、棉布摩擦法、背腰部的法、拍打法、四肢抽抖法等,它动作轻柔,运用灵活,便于操作,使用范围甚广,不论男女老幼、体质强弱、有无病症,均可采用不同的施术手法,进行保健按摩。

什么是脚底按摩

脚底按摩是借着刺激脚丫底部的穴道,来达到调整体内分泌及器官运作正常。

由于人体特殊构造,所有器官都有神经延接至足部,其末梢神经区块,就是所谓的反射区。临床实验证明,人的双脚合并正是人体器官组织立体分布的缩影。当体内器官或腺体异常时,其足部反射区就会有结晶沉积而成为(痛点),每个痛点触觉反应不





同,有些像沙子,有些呈颗粒,有些只有肿胀的感觉。当刺激,自然也会加快排除沉积在组织周围的毒素和废物,因而达到疗效的效果,这就是现在医学所称的(第三医学),利用刺激细胞组织的再生能力,让器官自我恢复并保持正常功能的理疗法。(一般打针吃药称为第一医学,物理治疗或超音波、远红外线照射等为第二医学)。脚底按摩也是第三医学的一种,目前愈来愈受到医界的重视。

什么是运动按摩

体育与卫生相结合,两者必将相互促进和发展,按摩在体育运动中的应用,也就随之发展,并逐渐形成了运动按摩。

运动按摩是以调整和保护运动员良好的竞技状态,增进和发展运动员潜在体能,达到运动成绩为其目的。近年来,国内外的一些实践表明,它为创造优异的运动成绩所起的作用和意义已越来越显得重要了。

根据地运动员在各项运动中比赛,对他们在临场前后所出现的各种变化,我们采用按摩帮助他们克服赛前发生的一些机能失调,消除赛后出现的疲劳,加速体能恢复,以利再战,取得了一定的效果。

运动按摩可分为自我按摩,运动前按摩和运动后按摩:

(1) 运动前按摩

体育运动一般分为运动训练和运动竞赛,在这些活动之前进行的按摩,称为运动前按摩。它能促使人体的神经、肌肉、关节、内脏器官和心理情绪动员起来,以适应即将面对的运动的和心理的负担,从而预防伤病菌,提高体力,发挥积极的作用。

(2) 训练前按摩

运动训练前的按摩,要求帮助运动员提高训练作业的能力;帮助促进身体素质的发展,有得于预防疾病,促进人体各系统的器官都动员起来,以适应即将参加的运动活动。在具体操作上,必须根据运动项目的特点,以及运动员的个体特点进行。一些能量消耗较多的运动项目,中长跑、游泳、自行车、篮球、足球、排球等,如采用按摩的方法,来代替需要消耗部分能量的准备活动,这就为运动提供了更多的能量。

(3) 赛前按摩

运动竞赛前的按摩,名赛前按摩。通常在起赛前 15~30 分钟完成。有时,当运动员在接到竞赛的通知时,就出现了赛前状态,有的人会出现不良情况,需要进行医学处理,这就是说,需要在竞赛前若干天就进行按摩。例如,竞赛前,运动员过分紧张,晚上不易入睡或入睡后多梦易醒,或恶梦不安等,影响运动员的睡眠休息。由于夜不得眠,出现白昼精神不振,烦躁不安,食欲不佳等症状。这将影响运动员参加竞赛时所必须的良好竞



自我按摩
ZIWOMASSHI
BAIBING

一般按摩常识



技状态。出现这种情况时,就应该进行镇静安眠的按摩。

若失眠的时间较长,症状更剧的运动员,在用上法按摩之外,还要按摩气冲穴、掐、揉神门穴、掐行间穴等。所有这些刺激,用力都不要过重,以有轻微酸胀感为度。通常要进行 20 分钟,或更长的时间。

起赛前状态,运动员在起赛前过度兴奋,坐立不安,情绪激动,脉搏升高,呼吸迫促,甚至出现多尿,动作的准确性和协调性也受到不良影响,其结果是妨碍运动技术水平的充分发挥。

(4) 运动后按摩

激烈的运动训练或竞赛之后,运动员的神经、体液、循环、呼吸、消化、代谢和酸碱平衡等方面,都要发生巨大的变化,这些变化一时破坏了机体内环境的平衡。但它很快又达到新的平衡,这个新的平衡,通常都标志着机体工作能力的提高。但是,在内环境各机能系统达到平衡的过程中,有时出现迟缓环节,一般的表现有:精神过度紧张,失眠,肌肉紧张,疲劳等。运动后的按摩,可以促使这些现象消除,加速内环境达到新的平衡,加速提高对运动负荷的能力,加速完成对后面运动负荷的准备。

运动后按摩所采用的手法、用力的大小、时间的长短等,均应根据运动员的体质、性别、运动项目的特点,特别是要求根据运动后反应出来的情况(如头昏胀、欲呕、四肢乏力、肌紧张、失眠等)来决定。需要遵守个别对待的原则,不可千篇一律。我们通常采用的手法,有抚摩、揉捏、推压、振动和抖动等。对体质强壮,肌肉丰满者,按摩力量应当重些,时间应当长些;反之,用力则要轻些,时间应当短些。运动员在十分疲劳的情况下,常采用经穴按摩,其手法是按、压、分、揉、掐、推等,以疏通气血,内外通达,平衡阴阳,使运动能力得到较快的恢复,并有所提高。

运动后的全身按摩:通常是一周一次的进行。在训练后休息 1~2 小时或更长的时间后进行。最好是在温水浴后,在温暖、清静的室内进行。运动员舒适地躺在床上,裸露被按摩的部位,依照胸、腹、上肢、下肢的次序。顺血液和淋巴回流的方向进行按摩。使用揉捏、推压、摇晃、抖动等手法,用力是由重到轻。同时根据各个部位的疲劳情况,循经取穴。施行揉、捻、推、掐等手法,以调和气血,更快地消除疲劳。如按摩进行到运动员快要入睡,应停止按摩,给被按摩者轻轻盖上被子,以防止感冒。运动员睡醒之后,便会精神饱满,全身舒适。

什么是医疗按摩

又称推拿疗法、伤科按摩,是中医外治疗法之一,也是人类最古老的一种主要应用按摩以达到治病目的的物理疗法。





什么是减肥按摩

通过近几年实践证实,按摩能够大量消耗和祛除血管壁的脂类物质,扩张毛细血管,增加血液流量,改善微循环,不仅可减轻心脏负担,而且有利于增强机体的抗病能力。故按摩减肥术既能达到减肥目的,又能增强体质,是肥胖者为早日摆脱痛苦,恢复健美身材而选用的一种好方法。

肥胖症是指人体内脂肪堆积过多而引起体重超过正常人标准体重的20%以上。导致肥胖的原因,多数人与家族遗传、运动量少及膳食含高脂肪量大有关。多年来,肥胖症一直困扰着人们的生活,也是当今世界上谈论较多的一个热门话题。国内外许多医学家都在致力于研究肥胖的原因,以期能寻找到一种既有效又安全而无痛苦的减肥方法,但进展不大。近几年来,我国社会上各种各样的减肥方法也应运而生,如中西药物减肥,手术减肥,节食、断食减肥,气功减肥,运动减肥,针灸减肥,按摩减肥及意大利辣椒减肥等等。其中按摩减肥作为一种独特的减肥方法,既具有减肥的良好效果,又能舒通经脉、活血行气,对人体没有任何不良影响,已逐渐被人们所认识。

按摩减少皮下脂肪的积聚,加快脂肪的代谢和吸收,对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有双向高速作用。只要对症施术,索源求本,按摩对肥胖和消瘦都会产生相应的功效。脂肪组织间隙的血管很少,而借助频繁的手法按摩,能促进毛细血管的再生、消除脂肪中的水分、加速脂肪组织的“液化”及利用。其手法以推、拿等为主。腹部按摩主要用摩、按、捏、拿、合、分、轻拍、刺等手法操作。每次可做10分钟左右,以促进肠的蠕动、腹肌的收缩,使一些脂肪转化为热量而消耗。经常按摩能减少脂肪的堆积、但对因脂肪肝、柯兴氏综合征引起的大腹凸效果不佳。

“按摩”的效果是促动脂肪,使它经常处在柔软而容易燃烧的状态。例如,平常没有运动而积存在腰围的脂肪,反复做“按摩来促动”就会有不可思议的效果。

什么是精油按摩

按摩可以让神经末梢活络,并能刺激血液循环,而精油则具有高度的渗透性,与按摩法结合后,在3分钟内渗透到达肌肤真皮层,5分钟内渗入淋巴、血液系统,进而循环全身而发挥治疗功效。



自我按摩
ZIWOMOZH
BAIBING
按摩治百病

一般按摩常识



植物精油本身的分子极为细小且活跃,可经由皮肤渗透至血管及淋巴系统中,并使其运行全身,达到促进淋巴循环、排除体内毒素,从而达到由内而外的美容效果,并使全身肌肤变得光滑富有弹性。同时,植物精油会被血液所吸收,血管扩张、体内废物及毒素透过淋巴系统排出体外,改善肌肉的状态,使肌肉不会因缺少运动而萎缩,还可帮助分解皮下脂肪细胞,且同时解除精神上和情绪上的紧张,使人顿觉舒畅。

呼吸系统:植物精油分子通过鼻息刺激嗅觉神经,嗅觉神经将刺激传至大脑中枢,大脑产生兴奋,一方面支配神经,起到调节神经活动的功能;另一方面通过呼吸系统进入肺部,通过血液循环进入血液直接输送到全身各部位。

神经系统:通过亲和作用直接进入皮下,植物精油分子一方面刺激神经,最终调节神经活动及体内血液循环;另一方面直接改变体内环境状态,使体液活动加快,进一步达到调节整个身心的作用。

代谢系统:通过亲和作用迅速改变局部组织、细胞的生存环境,使其新陈代谢加快,全面解决因局部代谢障碍引起的一些问题。

促进交换:通过亲和作用进入皮下,又经体液交换进入血液和淋巴,促进了血液循环,加快人体的新陈代谢。

直接作用:精油分子直接杀灭病菌及微生物。

进入人体:精油分子进入人体,增强人体的免疫力。

按摩在中医词典中的记载

按摩是养生与医疗术语,指通过按压或揉摩人的身体以健身或治病的方法。出《灵枢·九针》:“形势惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药……”《汉书·艺文志》有《黄帝岐伯按摩》十卷,唐太医署始设按摩博士、按摩师。唐释慧琳《一切经音义》卷十八《十轮经·按摩》:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名为导引。若使别人握搦身体,或摩或捏,即名按摩也。”明清以来,按摩又被泛称为推拿。《厘正按摩要术》:“推拿者,即按摩之异名也。”

按摩中医称摩治

摩治:即按摩。《石室秘录·摩治法》:“摩治者,抚摩以之也。譬如手足疼痛、脏腑瘀结、颈项强直、口眼歪斜是也。法当以人手为之按摩,则气血流通,痰病易愈。”





按摩疗法的种类和手法有哪些

按摩疗法,大致有如下两种:

一种是主动按摩,又叫自我按摩,是自己按摩自己的一种保健方法。另一种是被动按摩,是由医生掌握用于患者的医疗法。按摩手法,并不一致,但归纳起来,常用手法可选如下八种:按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等法。

(1)按法:利用指尖或指掌,在患者身体适当部位,有节奏地一起一落按下,叫作按法。通常使用的,有单手按法、双手按法。临床上,在两肋下或腹部,通常应用单手按法或双手按法。背部或肌肉丰厚的地方,还可使用单手加压按法。也就是左手在下,右手轻轻用力压在左手指背上的一种方法;也可以右手在下,左手压在右手指背上。

(2)摩法:摩,就是抚摩的意思。用手指或手掌在患者身体的适当部位,给以柔软的抚摩,叫作摩法。摩法多配合按法和推法,有常用于上肢和肩端的单手摩法,和常用于胸部的双手摩法。

(3)推法:在前用力推动叫推法。临床常用的,有单手或双手两种推摩方法。因为推与摩不能分开,推中已包括有摩,以推摩常配合一起用。像两臂两腿肌肉丰厚处,多用推摩。

手指是否可用推摩呢?可以的。不过手指面积太小,操作时,我们多用左手握住患者腕部,右手食指二指住患者一个手指进行推摩,或者只用右手拇指在患者手指上推摩。中医流传下来的推拿小儿方法,实际上就是用的推摩法。推摩的手法是多样的。把两手集中在一起,使拇指对拇指,食指对食指,两手集中一起往前推动,叫作双手集中推摩法,这种方法,是推摩法中最得手的一种手法了。

(4)拿法:用手把适当部位的皮肤,稍微用力拿起来,叫作拿法。临床常用的有在腿部或肌肉丰厚处的单手拿法。如果患者因情绪紧张、恼怒,突然发生气闷,胸中堵塞,出现类似昏厥的情况,可在锁骨上方肩背相连的地方,用单手拿法,把肌肉抓起来放下,放下再抓起,以每秒钟拿两下的速度,连拿二十次,稍为休息,再连拿二十次,则胸中通畅,气息自渐调和了。

(5)揉法:医生用手贴着患者皮肤,做轻微的旋转活动的揉拿,叫作揉法。揉法分单手揉和双手揉。像太阳穴等面积小的地方,可用手指揉法,对于背部面积大的部位,可用手掌揉法。不有单手加压揉法,比如揉小腿处,左手按在患者腿肚处,右手则加压在左手背上,进行单手加压揉法。肌肉丰厚的小腿肚上,则可使用双手揉法。揉法具有消瘀去积,调和血行的作用,对于局部痛点,使用揉法十分合适。



自我按摩
ZIWOMASSHI
BAIBING

一般按摩常识



(6)捏法:在适当部位,利用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来,叫做捏法。捏法和拿法,有某些类似之处,但是拿法要用手的全力,捏法则着重在手指上。拿法用力要重些,捏法用力要轻些。捏法是按摩中常用的基本手法,它常常与揉法配合进行。捏法,实际包括了指尖的挤压作用,由于捏法轻微挤压肌肉的结果,能使皮肤、肌腱活动能力加强,能改善血液和淋巴循环。浅捏来,可去风寒,可化瘀血,深深捏来,可以治疗肌腱和关节囊内部及周围因风湿湿而引起的肌肉和关节的疼痛。

(7)颤法:是一种振颤而抖动的按摩手法。动作要迅速而短促、均匀为合适。要求每秒钟颤动10次左右为宜,也就是一分钟达到600次左右为宜。颤法与“动”分不开,所以又叫它颤动手法。将大拇指垂直地点在患者痛点,全腕用力颤动,带动拇指产生震颤性的抖动,叫单指颤动法。用拇指与食指,或食指与中指,放在患者疼处或眉头等处,利用腕力进行颤动叫双指颤动法。

(8)打法:打法又叫叩击法。临床上多配合在按摩手术后来进行。当然,必要时也可单独使用打法。打法手劲要轻重有准,柔软而灵活。手法合适,能给患者以轻松感,否则就是不得法。打法主要用的是双手。常用手法有侧掌切击法,平掌拍击法,横拳叩击法和竖拳叩击法等:

侧掌切击法:把两手掌侧立,大拇指朝上,小指朝下,指与指间,要分开一厘米许,手掌落下时,手指合拢,抬手时又略有分开,一起一落,两手交替进行。

平掌拍击法:两手掌平放在肌肉上,一先一后有节奏地拍打。

横拳叩击法:两手握拳,手背朝上,拇指与拇指相对,握拳时要轻松活泼,指与掌间略留空隙。两拳交替横叩。此法常用于肌肉丰厚处,如腰腿部及肩部。

竖拳叩击法:两手握拳,取竖立资式,大拇指在上,小拇指在下,两拳相对。握拳同样要轻松活泼,指与掌间要留出空隙。本法常用于背腰部。

以上四种打法,主要用子肌肉较丰厚的地方,如项、肩、背、腰、大腿、小腿等处。叩打的力量,应该先轻后重,再由重而轻。当然,这里所谓重,也不是用极重的力量,而是相对地稍稍加劲的意思。总之,要使患者有舒服感就算合适。在打法的速度上,一般是先慢而后快,慢时一秒钟两下,快时逐渐加到六下或八下。

应该记住,无论使用哪一种打法,开头第一下都不能使大劲,应当软中有硬,刚柔相济,而后逐渐转强。两手掌落下时,既要有力,又要有弹性,使患者感觉舒服。叩打时间一般是1~2分钟,或3分钟就可以了。极个别情况下,根据病情,延长一些时间,或缩短一些时间。这种手法,也可在按摩后来配合进行,也可同按摩手法夹杂进行。





按摩的适应症和禁忌症有哪些

(1) 适应症: 扭伤, 关节脱位, 腰肌劳损, 肌肉萎缩、偏头痛, 前头后头痛, 三叉神经痛, 肋间神经痛, 股神经痛, 坐骨神经痛, 腰背神经痛, 四肢关节痛〔包括肩、肘、腕、膝、踝、指(趾)关节疼痛〕。颜面神经麻痹, 颜面肌肉痉挛, 腓肠肌痉挛。因风湿而引起的, 如肩、背、腰、膝等部的肌肉疼痛。以及急性或慢性风湿性关节炎、关节滑囊肿痛和关节强直等症。

其他如神经性呕吐, 消化不良症, 习惯性便秘, 胃下垂, 慢性胃炎, 失眠, 遗精, 以及妇女痛经与神经官能症等, 都可考虑使用或配合使用按摩手法。

(2) 禁忌症: 各种急性传染病, 急性骨髓炎, 结核性关节炎, 传染性皮肤病, 皮肤湿疹, 水火烫伤, 皮肤溃疡, 肿瘤, 以及各种疮疡等症。此外, 妇女经期, 怀孕五个月以上的孕妇, 急性腹膜炎、急性化脓性腹膜炎、急性阑尾炎患者。某些久病过分虚弱的、素有严重心血管病的或高龄体弱的患者, 都是禁忌按摩的。

按摩时间多少为宜

治疗性按摩一个部位以 45 分钟到一个小时为宜; 保健按摩以全身加脚底 2~3 小时为宜。休闲类按摩视情况而定。

为什么保健按摩不宜做整骨类手法

整骨手法和活动关节类手法, 因按摩动作幅度大, 对骨骼, 肌肉, 神经的牵扯力强, 所以治疗类按摩中较为常用, 操作得当可提高疗效。但相对按摩技师的技术要求和力量把握要求较高, 具有一定危险性, 操作不当容易造成损伤甚至事故, 而且按摩过程中允许产生一些正常的疼痛和不适, 会引起客户心理紧张, 不能起到放松的效果。所以在接受保健休闲按摩服务时, 如无法辨别技师的能力, 应提示技师不采用该类手法。



自我按摩
ZIWOMOZH
BAIBING
治百病

一般按摩常识