

按摩

一身轻

中医按摩师诠释按摩之术，找对穴位，巧做按摩，还您一身轻松！

AN MO YI SHEN QING

《中华养生保健》杂志

特别推荐

张 伟 刘华东◎编著

有病治病，无病强身
安全有效，方便经济

- 头颈常见病症
- 胸腹常见病症
- 腰背常见病症
- 四肢常见病症



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

· 轻 · 松 · 保 · 健 · 康 · 丛 · 书 ·

按摩

一身轻

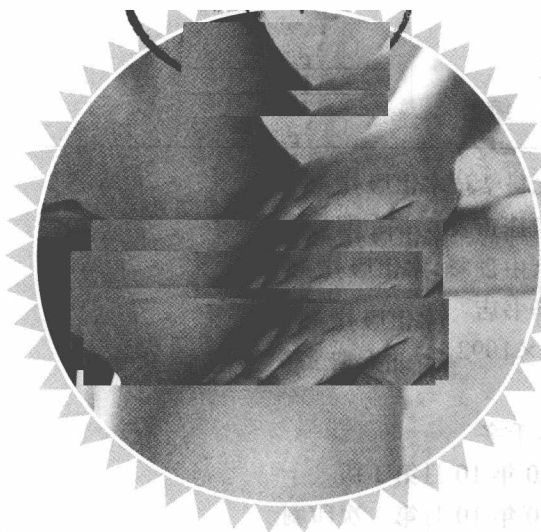
中医按摩师诠释按摩之术，找对穴位，巧做按摩，还您一身轻松！

AN MO YI SHEN QING

《中华养生保健》杂志

特别推荐

张 伟 刘华东◎编著



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩一身轻/张伟,刘华东编著. — 石家庄:河北科学技术出版社,2010.9
ISBN 978-7-5375-4099-5

I. ①按… II. ①张… ②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168440号

按摩一身轻

张 伟 刘华东 编著

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:19

字 数:150千字

印 次:2010年10月第1版

2010年10月第1次印刷

定 价:28.80元

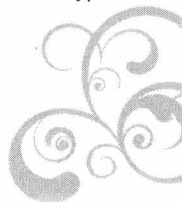
内容简介



《按摩一身轻》是一本大众科普类读物，我们希望通过编写此书，使越来越多的人了解按摩进而掌握按摩的知识，并将其应用到日常的生活保健中去。本书最大的特点就是将枯燥乏味的临床理论知识形象化，生动化，即使你暂时对按摩知识一无所知，读完此书后也能对自己或家人身体的常见不适与疾病有所了解，而且可以通过书中介绍的按摩知识和方法对其进行治疗，最终取得您意想不到的良好效果。

本书共分为六个章节，紧紧围绕着日常生活中常见的疾病进行叙述，并且根据发病部位对常见疾病进行分类，读者在阅读的时候可以快速定位。书中的每篇文章按照病例描述、疾病介绍、按摩方法和治疗原理的次序一一展开，语言通俗易懂，方法简单、科学，并且每篇文章后附有穴位的相关介绍。

本书的读者对象主要为中老年人，真诚的希望本书的问世能够为广大中老年朋友带去一份健康的呵护。



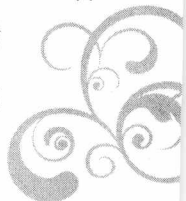
序言



病来如山倒，病去如抽丝，这句话形象地描述了疾病的一般转变过程，那么，在面对疾病时，我们应该怎样保持良好的心态，并采取科学而正确的方法与疾病做斗争呢？其实，绝大多数疾病是可以预防的，而且在疾病发生之后，如果能采取正确的干预手段，同样可使您重获健康并常保健康。工欲善其事、必先利其器，常保健康虽然不是梦想，但这过程也同一场战斗一样，而这场战斗中的兵之利器，当首选按摩。

按摩，对于我们任何一个人而言，都不陌生。但是，具体到什么是按摩，究竟按摩是怎样治愈疾病的这些问题时，我们又会感到很茫然。按摩，尤其是穴位按摩，在无数先辈的传承中，其手法与技巧也在不断发展和成熟，在理论和实践上逐渐形成了一套完善的体系。我们希望通过编写此书，领你进入按摩的精彩世界，领悟按摩的精深要义，同时，可以达到有病治病，无病强身的效果。

在本书的编写过程中，作者筛选了大量的常见病和多发病的临床资料，并将这些病例回归到真实的生活之中，从疾病的发生到治疗的效果和原理，详细讲述了疾病的临床表现、发病原因、按摩方法和治疗原理。其中，在治疗方法中，重点讲述





按摩一身轻 <<<

了穴位按摩的方法。

为了增强内容的可读性，我们把晦涩难懂的专业术语通俗化、口语化，努力打造出一本适合中老年朋友的大众读物，通过翻阅目录，可直接定位到疾病的章节，内容通俗易懂，看完就能上手，十分快捷。因此，你完全可以通过自学掌握穴位按摩的方法，成为一名名副其实的家庭医生，给家庭成员多一份健康保障。

推拿按摩在中医体系中是一个独立的学科，内容所涉甚广，而且流派纷呈，各家观点不一。我们仅就自身所学，并结合多年的实践经验编写此书，希望使广大读者读后能有所收益。在编写过程中，难免有疏漏之处，敬请指正。

目 录

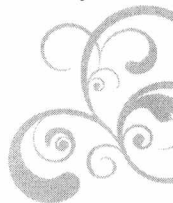


第一章 按摩和你捉迷藏

第一节	闲来无事常鼓掌·····	2
第二节	好鞋护双足，破鞋很痛苦·····	5
第三节	笑一笑，十年少·····	7
第四节	多揉拇指头，失眠不发愁·····	10
第五节	睡如弓，真轻松·····	12
第六节	摇摇呼啦圈，健康在身边·····	15
第七节	抬头看看天，颈椎“七十二变”·····	18
第八节	“变脸”按摩术·····	21
第九节	心脏跳得快，这招真不赖·····	24

第二章 生活中的常见坏习惯

第一节	常蹲坑，痔疮生·····	28
第二节	少有鼠标手·····	31



第三节	老有网球肘·····	34
第四节	坐断“前列腺”·····	37
第五节	向身上的肥肉宣战·····	40
第六节	让血压平稳着陆·····	43
第七节	酒池肉林血脂升·····	46
第八节	醉酒而归此法良·····	49
第九节	吸烟有害健康·····	52

第三章 头面部常见疾病



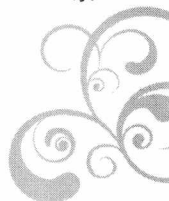
第一节	耳鸣寻翳风·····	56
第二节	耳聋湿地生·····	59
第三节	近视保健功·····	62
第四节	走出青光眼的光圈·····	66
第五节	大风吹，眼泪坠·····	69
第六节	口疮的半壁江山·····	72
第七节	口中异物感，竟无一物·····	75
第八节	牙痛不急，治从合谷起·····	78
第九节	成绩不乐观，鼻炎相伴·····	81
第十节	门窗不严，易患面瘫·····	84
第十一节	我的睡眠我做主·····	87
第十二节	破解头疼的难题·····	90
第十三节	肾虚盗汗良法医·····	93
第十四节	谁晕谁知道·····	96
第十五节	脑震荡，莫发慌·····	99

第四章 颈、肩、胸部常见疾病

- 第一节 早晨刷牙一声呕····· 104
- 第二节 嘶哑讲不清，按摩有真经····· 107
- 第三节 扁桃体发炎，吞咽有点难····· 110
- 第四节 上下求索肩周安····· 113
- 第五节 落枕在人为，动手一剪没····· 116
- 第六节 甲亢脖子粗····· 119
- 第七节 哮喘出气堵····· 122
- 第八节 从此不再“妻管严”····· 124
- 第九节 好洋穿单，咳嗽不断····· 127
- 第十节 心痛不安，先把烟断····· 130
- 第十一节 心脏官能症知几分····· 133
- 第十二节 心慌不宁，走路难行····· 136
- 第十三节 食管有“炎”要发····· 139
- 第十四节 乳房不开口····· 142
- 第十五节 打扫乳房里的小疙瘩····· 145

第五章 腹部、会阴部常见疾病

- 第一节 胃中溃疡常作怪····· 150
- 第二节 食欲不振妙法揣····· 153
- 第三节 积食不下，担惊受怕····· 156





第四节	腹胀气不通，此处有真功·····	159
第五节	嗝声不断，方寸莫乱·····	162
第六节	人到夕阳腹泻多·····	165
第七节	二合一的痔疮·····	168
第八节	肛裂不开刀·····	171
第九节	治疗黄疸有高招·····	174
第十节	肝病腹水生，莫把钱乱扔·····	177
第十一节	夜尿缠身，苦为老年人·····	180
第十二节	膀胱炎引发的夫妻问题·····	183
第十三节	盆腔炎疼痛，推拿保轻松·····	186
第十四节	“大姨妈”的痛苦·····	189
第十五节	不守时的经期·····	192
第十六节	不孕把心伤，盼儿孙满堂·····	195
第十七节	产后体虚，子宫易下垂·····	198
第十八节	为你的胎位拨乱反正·····	201
第十九节	呕吐消，孕妇笑·····	204
第二十节	面色无华是贫血·····	207
第二十一节	妇科带下莫着急，治疗仍需推拿起·····	210
第二十二节	阴部瘙痒，穴位按摩康·····	213

第六章 腰背、四肢部常见疾病

第一节	肾结石能奈我何·····	218
第二节	两穴联合治遗精·····	221

第三节	性爱早收场，早泄愁断肠·····	224
第四节	男人中的“伪”军·····	227
第五节	腰肌劳损的“温揉”·····	230
第六节	扳倒腰椎病·····	233
第七节	腰伤多由蛮力致·····	235
第八节	脊柱不再是晴雨表·····	238
第九节	骨头硬起来·····	241
第十节	坐骨神经痛，推拿妙无穷·····	244
第十一节	膝域舒，健康驻·····	247
第十二节	“好色”的类风湿·····	250

第七章 神经、内分泌系统常见疾病

第一节	给神经衰弱支支招·····	254
第二节	莫气莫急防癥症·····	257
第三节	向焦虑说再见·····	260
第四节	抑郁不开怀，按摩治疗快·····	263
第五节	更年期犯病，鸡犬不宁·····	266
第六节	消渴病·····	270
附录一	中医按摩常用手法介绍·····	273
附录二	常见疾病选穴指南·····	276
附录三	人体取穴定位常识·····	287



【第一章】
^^^

按摩和你捉迷藏

人们常说艺术是来源于生活的，其实，我们在生活中往往也能够看到一些按摩的影子，对于那些见惯司空的行为，里面究竟暗藏了哪些按摩医术的奥义，这里将为您一一揭晓。

本章分为九个小节，每一个小节讲述一种常见的保健手段，如鼓掌、睡眠姿势和“变脸”按摩等，并与中医按摩学的穴位治疗相结合，为您讲述其中的秘密。

第一节 闲来无事常鼓掌



相传在2000多年以前的罗马，在军队里有一种习惯，就是军队长官每每讲话或号召完毕，士兵们都会拿起手中的武器发出声响以表示支持。在随后的时代变迁中，不知道人们是变懒了，还是怕手中的枪支碰来碰去走了火，逐渐以双手合击替代了武器的击打，这在很大程度上节省了人力、物力。

如今，鼓掌已经成为现代文明社会的一种重要礼节，广泛用于各种社交场合，上至达官贵人，下至黎民百姓，没有一个人不会鼓掌的，甚至在我们孩童时代，学会的第一件事就是鼓掌，大人们把鼓掌教给孩子之后，时不时就要让他们表演一下，以此博得大家的欢声笑语。如果要用比较正式的语言给鼓掌定义，那么它就是以两掌相击发出的声音来表示尊重和欢迎，是一种形声并重的肢体语言。

不知道大家有没有感受到，在如今盛世欢歌的和平年代，当官的一般会比普通老百姓活的时间长，不论是在现实生活中，还是在电视屏幕上，每每看到他们，都是红光满面，说话的声音更是底气十足，声音嘹亮。当然，这与他们高质量的饮食和高水平的医疗保障是分不开的，然而我想说的是，按照中

医理论的观点，鼓掌作为一种保健运动，对人的身体健康是大有裨益的。在我们的日常生活中，普通老百姓是很少有机会大模大样鼓掌喝彩的，但是官员们就不一样了，大会小会，天天不断，掌声连连，尽管他们也许不愿意或者也厌倦了这种拍来拍去的生活，但是有这样一个事实是无可争议的，即这种被动的工作习惯给他们的身体带来了一份健康的保障。

中医理论认为，在手掌区域有着很多穴位，它们分属于不同的脏腑经络，每次击打掌面都会对内脏活动起到一个良性的刺激作用，其中最重要的一个穴位就是劳宫穴，因此，可以毫不夸张地说，鼓掌是隐藏在我们生活中的具有特殊保健作用的动作。近来，更有研究证实，每次击打掌面的劳宫穴，能够使人的寿命增加0.15~0.30秒，这个数字公布之后，击打和刺激劳宫穴逐渐成为了一种流行的保健手法，它既不受时间和地点的限制，也不需要任何器材，实乃一个物美、价廉、质优的选择。那么，劳宫穴的魅力究竟何在，中医又是怎样认识它的呢？接下来，我会带大家走进手掌的神秘区域，解读其中的健康密码。

◎ 劳宫穴

【穴位介绍】

出自《灵枢·本输》，别名五里、掌中、鬼路，属手厥阴心包经，荣（火）穴。取穴方法为握拳，中指所指手掌部位（第二、三掌骨之间）即是。

【操作方法】

拇指按揉10~20分钟，也可双手相



劳宫穴





按摩**一·身·轻** <<<

互拍打。

【功能主治】

1. 精神神经系统疾病：脑血管意外、昏迷、中暑、癔症、精神病、小儿惊厥、吞咽困难等。
2. 消化系统疾病：黄疸、食欲不振等。
3. 五官科系统疾病：口腔炎、齿龈炎等。
4. 其他：手癣、手指麻木、高血压等。

健康小贴士

在对劳官穴进行按摩的时候，我们建议要注意兼顾涌泉穴的按摩，中医基础理论认为，心五行属火，而肾五行属水，按摩劳官穴可以降心火，按摩涌泉穴可滋肾水，如此一来，便可使水火相济，操作方法为双手搓热，用右手掌擦左涌泉，之后左手擦右涌泉，交替按摩5~10分钟。此外，需要注意的是，对孕妇进行按摩操作时，手法不宜过重，以免产生不良刺激，而且在按摩结束后不能使用冷水洗手或洗脚，否则会使本已通畅的血液循环停滞下来，使按摩效果大打折扣。

第二节 好鞋护双足，破鞋很痛苦

早在远古之时，我们的祖先便已在浓密的原始森林中疾行奔走，捕杀猎物了，毫无疑问，那时候的“我们”是没有鞋子可以穿的，而是光着脚板在大山之间游刃有余。

长年累月的生活经验，使我们的祖先发现，赤脚奔走不仅能够有效地缓解疲劳，而且还能够治愈某些特定的疾病，于是，祖先们开始将足部区域细化，逐渐形成了一套完整的理论，到了汉代，《华佗秘籍》中“足心道”已经开始研究足底的学问了。

随着人类社会的不断发展，人们再不会赤脚而行，足疗的研究也一直在不断延续和发展，但是，鞋子已经成为人们日常生活的必需品之一。穿鞋行走的过程，可以理解为一个脚部自我按摩的行为，因此，毫不夸张地说，一双好的鞋子可以成为我们健康的守护天使，相应的，一双不好的鞋子，会使双脚每天都会感到酸麻胀痛，而且，长期的经验告诉我们，它可以严重影响男女的性功能。

道理很简单，我们人体足部存在着各个脏腑功能的反射区，而且与鞋子接触最为亲密的区域有脚后跟、前脚掌和五个



脚趾，这一点我们可以站起身，细细体会一下。与以上部位相对应的反射区主要集中于生殖腺反射区、肺部反射区、头颈部如眼、额窦、斜方肌反射区等，其中，我们身体大部分的重量是靠脚后跟独自承担的，由此可见，鞋的质量对生殖功能的影响最为显著。

总之，一双宽松、舒适、弹性好的鞋子不但可以缓冲体重负荷对足部反射区的硬性损伤，还能间接地对我们的双脚进行按摩，为健康保驾护航，而一双与之相反的鞋子，会使我们本已疲惫不堪的双脚雪上加霜。生命诚可贵，健康价更高，所以我们在挑选鞋子的时候，应当把舒适放在第一位，而不应一味地追求时尚和品牌。由于鞋子的舒适度对生殖功能的影响最为明显，所以下面重点介绍一下生殖反射区。

◎ 生殖反射区

【区域定位】

生殖反射区有两个：一、双脚脚后跟中央；二、双脚内、外踝后下方的三角区域。

【操作方法】

1. 脚后跟：一手持脚，另一手食指第一指间关节弯成钳状顶住反射区按压，也可借用按摩棒，每次5分钟为宜。
2. 三角区域：一手持脚，另一手拇指和食指同时按压两侧反射区，按揉1~2分钟为宜。

【功能主治】

男女性功能低下、不孕症、月经不调、前列腺肥大等，同时还有抗衰老的作用。