

熊志新 熊刚 郭玉芹 编著



# 全身按摩

自诊自疗丛书

全身按摩新编详解

上海科学技术文献出版社

熊志新 熊刚 郭玉芹 编著

自诊自疗丛书

# 全身按摩

全身按摩新编详解

**图书在版编目(CIP)数据**

全身按摩 / 熊志新等编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2010.10

(自诊自疗)

ISBN 978-7-5439-4459-6

I. ①全… II. ①熊… 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 153889 号

责任编辑:张 树

封面设计:钱 祯

**全 身 按 摩**

熊志新 熊 刚 郭玉芹 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

\*

开本 787×960 1/16 印张 10.5 字数 141 000  
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4459-6

定 价: 16.80 元

<http://www.sstlp.com>

# 目 录

## 第一章 指压与按摩的基本知识

1. 什么是指压与按摩 ..... 001
2. 指压与按摩的效果 ..... 001
3. 指压、按摩与经络 ..... 002
4. 指压、按摩与穴位 ..... 002
5. 家庭指压方法 ..... 005
6. 指压疗法的正确姿势 ..... 007
7. 家庭按摩方法 ..... 008
8. 足压迫按摩法 ..... 012
9. 耳穴压迫疗法 ..... 012
10. 夫妻间指压、按摩 ..... 013

## 第二章 消化系统疾病的治疗

1. 婴儿腹泻 ..... 014
2. 慢性胃炎 ..... 016
3. 呃逆 ..... 017
4. 老年性便秘 ..... 019
5. 病毒性肝炎 ..... 021
6. 胃及十二指肠溃疡 ..... 023
7. 胆囊结石 ..... 024
8. 胃下垂 ..... 026
9. 慢性腹泻 ..... 028



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 10. 慢性胆囊炎 ..... | 030 |
|-----------------|-----|

### 第三章 心血管系统疾病的治疗

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 冠心病 .....     | 032 |
| 2. 阵发性心动过速 ..... | 034 |
| 3. 高血压 .....     | 035 |
| 4. 低血压 .....     | 038 |
| 5. 心脏神经官能症 ..... | 040 |
| 6. 动脉硬化 .....    | 041 |

### 第四章 呼吸系统疾病的治疗

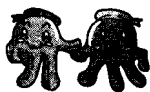
|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 支气管哮喘 .....  | 043 |
| 2. 慢性支气管炎 ..... | 045 |
| 3. 小儿哮喘 .....   | 047 |

### 第五章 神经系统疾病的治疗

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 眩晕症 .....    | 049 |
| 2. 三叉神经痛 .....  | 050 |
| 3. 面神经麻痹 .....  | 052 |
| 4. 面神经痉挛 .....  | 054 |
| 5. 胃神经官能症 ..... | 055 |
| 6. 抑郁症 .....    | 057 |
| 7. 神经衰弱 .....   | 059 |
| 8. 头痛 .....     | 061 |
| 9. 失眠 .....     | 063 |
| 10. 肋间神经痛 ..... | 065 |

### 第六章 新陈代谢疾病的治疗

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 糖尿病 .....   | 067 |
| 2. 体温冷感症 ..... | 069 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 3. 慢性疲劳综合征 .....  | 072 |
| 4. 甲状腺功能亢进症 ..... | 074 |
| 5. 痤疮 .....       | 076 |
| 6. 皮肤瘙痒症 .....    | 077 |

## 第七章 泌尿系统疾病的治疗

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 慢性前列腺炎 ..... | 079 |
| 2. 尿路结石 .....   | 081 |
| 3. 小儿遗尿症 .....  | 083 |

## 第八章 肛门与直肠疾病的治疗

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 肛门裂 .....  | 086 |
| 2. 痔疮 .....   | 087 |
| 3. 小儿脱肛 ..... | 088 |
| 4. 肛门瘻 .....  | 090 |

## 第九章 骨与关节肌肉损伤的治疗

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 急性腰扭伤 .....       | 092 |
| 2. 腰椎间盘突出症 .....     | 094 |
| 3. 网球肘(肱骨外上髁炎) ..... | 096 |
| 4. 狭窄性腱鞘炎 .....      | 097 |
| 5. 肩关节周围炎 .....      | 098 |
| 6. 膝关节滑膜炎 .....      | 100 |
| 7. 小腿抽搐 .....        | 102 |
| 8. 肌性斜颈 .....        | 103 |
| 9. 落枕 .....          | 104 |
| 10. 足跟痛 .....        | 105 |
| 11. 坐骨神经痛 .....      | 106 |
| 12. 颈椎病 .....        | 107 |



## 第十章 牙齿疾病的治疗

1. 牙疼 ..... 109
2. 牙周炎 ..... 110
3. 颞下颌关节脱臼复位法 ..... 111

## 第十一章 眼、耳、鼻、咽喉疾病的治疗

1. 鼻出血 ..... 113
2. 突发性耳聋 ..... 114
3. 耳鸣 ..... 116
4. 斜视 ..... 118
5. 视力紧张综合征 ..... 118
6. 近视眼 ..... 120
7. 慢性鼻炎、鼻窦炎 ..... 121
8. 酒渣鼻 ..... 123
9. 慢性咽炎 ..... 124

## 第十二章 性功能疾病治疗

1. 阳痿 ..... 126
2. 射精不能症 ..... 129
3. 男性不育 ..... 130
4. 早泄 ..... 132
5. 阴茎异常勃起 ..... 134
6. 女性不孕 ..... 135
7. 阴道痉挛症 ..... 136

## 第十三章 妇科疾病的治疗

1. 月经失调 ..... 138
2. 乳肿 ..... 139



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 3. 更年期综合征 ..... | 141 |
| 4. 乳汁不足 .....   | 143 |
| 5. 急性乳腺炎 .....  | 144 |
| 6. 痛经 .....     | 147 |
| 7. 妊娠呕吐 .....   | 148 |

## 第十四章 为了健康与长寿

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 减肥与长寿 .....    | 150 |
| 2. 加强自我调整功能 ..... | 152 |
| 3. 保护肝脏 .....     | 152 |
| 4. 保护与强化肾脏 .....  | 153 |
| 5. 强化男性精力法 .....  | 153 |
| 6. 中暑急救 .....     | 154 |
| 7. 戒烟 .....       | 155 |
| 8. 戒酗酒 .....      | 156 |



# 第一章 指压与按摩的基本知识

## 1. 什么是指压与按摩

指压是指用手指指尖压迫穴位；按摩是指利用特定的手法作用于人体，以提高人体各器官的功能。指压与按摩是徒手进行治疗的一种方法。对于指压与按摩治疗疾病，许多人认为是医生的事，并认为指压与按摩只能治疗伤科的痛症。实际上，指压与按摩是一门专门的学科，有独特的辨证施治方法。当你了解指压与按摩的治疗及初步的中医基础，你即或是医学的门外汉，也能用其治疗方法，达到“自己生病、自己治疗”的目的，从而使身体康复。

## 2. 指压与按摩的效果

指压与按摩是指医者或患者用手掌、指尖、指腹、足跟、肘关节，在人体皮肤表面上运用各种手法，来实施治疗。由于指压与按摩操作方法简便，能直接接触病体，使痛点、麻源产生异常变化，从而使身体达到正常。如经常按摩，加之适当的活动，不但可以防病，还可以达到延年益寿的功效。

例如，神经衰竭患者，因失眠、头痛脑胀、四肢无力、精疲力竭，施行指压与按摩后，会感到头脑清醒，精神愉快，身体舒适，思考能力增强，使身体很快恢复正常。

指压与按摩是按照人体穴位而施行的，能使神经功能加强，血液循环畅通，密切皮肤与内脏的联系，使内脏器官活动变得旺盛。例如，按摩腹部，可加强肠管蠕动，改变便秘习惯；压迫背部穴位，能改善胃肠病变。所以，正确施行指压与按摩，能够改善身体不良情况，给人带来益处。



### 3. 指压、按摩与经络

祖国传统医学认为,维持人体生命活动是气、血、精、神。而经络的作用则是运行气血,营运阴阳,以濡润筋骨,滑利关节。所以,指压与按摩在治病过程中应用的经络和穴位与人体的新陈代谢有密切的关系。据古医书记载:“十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道。”这就是说,十二经脉能使人体的脏腑功能适应外界环境的变化。在正常生理情况下,它是运行、营卫气血的通道;十二经络网络周身,使人体成为一个统一体。相反,如果经络不通,运行不畅,阻塞气血的营卫,会使人体发生病理变化。一旦阴阳失调,便会造成气血紊乱、发生痿痹等症。所以,应用指压、按摩与推拿等方法,能使周身气血重新流通,经脉舒畅,其病自除。从现代医学的科学观点来看,指压、按摩与推拿,可以调整大脑神经系统的功能,通过反射,作用于病变部位,改善血液循环,加强新陈代谢,促进病变部位的细胞得以恢复,并达到再生能力,而达到治疗的目的。

### 4. 指压、按摩与穴位

人体有十二经络和两脉(任脉和督脉)。原有穴位 361 个,近几十年又发展、发现经脉外寄穴位 171 个、新穴位 110 个,总共是 642 个穴位。这些新老穴位在针灸以及与疾病斗争中起到重要作用,在指压与按摩中也可以起到同样的效果。这些穴位即是指压与按摩点(见图 1、图 2、图 3、图 4、图 5)。

我们不要求读者记住这些穴位,但要记住自己患病时进行指压与按摩治疗时有关的穴位,以便达到“自己生病、自己治疗”的目的。有的读者会问:“我自己怎么找准穴位?”或者会问:“我找偏了穴位怎么办?”这种情况的确存在。在这种情况下,可以参考书中的图谱,即或偏离了穴位也不要紧,你的指压点,只要在经络线上就可以了。

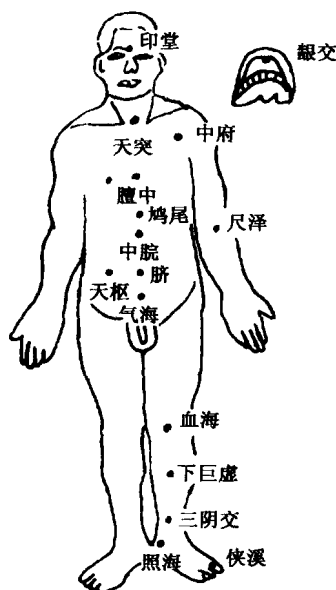


图1 正面身体主要穴位

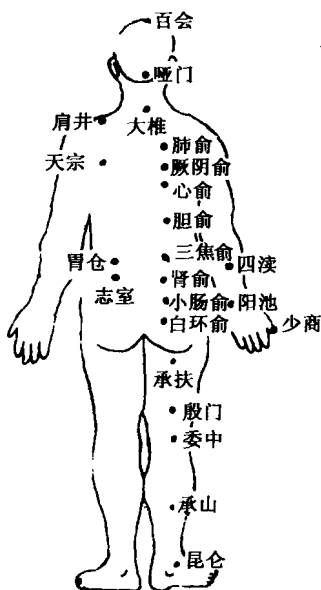


图2 背面身体主要穴位

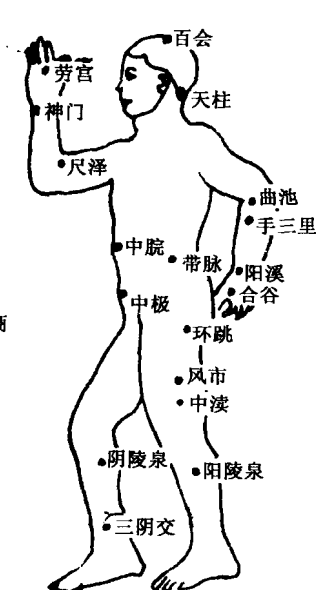


图3 侧面身体主要穴位

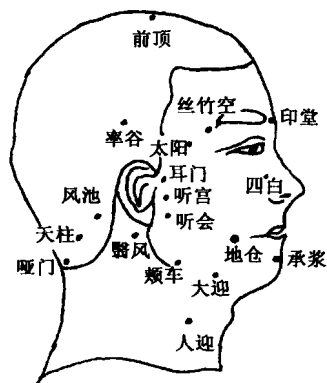


图4 头面部主要穴位



图5 脚部主要穴位

## 穴位的定位

### (1) 自然标志法

人体的自然标志有两种。一是固定标志,即五官、毛发、指(趾)

甲、乳头、脐及骨节凸凹处等等，可作为取穴标志。如印堂穴在两眼眉之间，膻中穴在两乳头之间。这种取穴法的长处，就是标志固定不变，有利于定位。其次是活动标志，即必须通过相应的活动才能找出穴位。如屈肘关节在横纹头处取曲池穴，张口取听宫、听会及耳门穴位。

## (2) 手指同身寸法

是以患者自己手指为标准进行穴位定位。但在实际运用中又分为三种：一是中指同身寸，它是指中指中节屈指时内侧两端纹头之间为 1 寸；二是拇指同身寸，即以拇指关节的宽度为 1 寸；三是横指同身寸，即将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量为 3 寸。

## (3) 简便取穴法



图 6

这种方法是自然动作进行穴位。例如，以一只手拇指第一关节内侧的节纹，接触另一只手食指和拇指张开的中央边缘部位，再把第一只手的拇指下压，这时拇指的指尖接触部位便是合谷穴（见图 6）。又如，通过将双手垂手中指指尖触到大腿外侧之处即可找到风市穴。两侧虎口自然平直交叉，在食指指尖触到之处便是列缺穴。

## (4) 骨度分寸法

人体各部骨骼尺寸可作为穴位计算长度，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这一标准进行测量（表 1）。

表 1 常用骨度分寸表

| 部 位 | 部位起止点     | 长度(寸) | 度量法 |
|-----|-----------|-------|-----|
| 头 部 | 前发际至后发际   | 12 寸  | 直量  |
|     | 两耳后乳穴之间   | 9 寸   | 横量  |
| 胸腹部 | 天突穴到剑突    | 9 寸   | 直量  |
|     | 脐中至耻骨联合上缘 | 5 寸   | 直量  |
|     | 两乳头之间     | 8 寸   | 横量  |



(续表)

| 部 位 | 部位起止点        | 长度(寸) | 度量法 |
|-----|--------------|-------|-----|
| 背腰部 | 大椎至骶尾骨之间     | 21 寸  | 直量  |
|     | 两侧肩胛骨的脊柱缘之间  | 6 寸   | 横量  |
| 上肢部 | 腋窝前纹至肘关节横纹间  | 9 寸   | 直量  |
|     | 肘窝横纹至腕屈侧横纹间  | 12 寸  | 直量  |
| 侧胸部 | 腋以下至 11 肋端之间 | 12 寸  | 直量  |
| 侧腹部 | 11 肋端至股骨大转子间 | 9 寸   | 直量  |
| 下肢部 | 股骨大转子至腘窝横纹间  | 19 寸  | 直量  |
|     | 臀横纹至腘窝横纹之间   | 14 寸  | 直量  |
|     | 腘窝横纹至外踝高点之间  | 16 寸  | 直量  |
|     | 外踝高点至足底之间    | 3 寸   | 直量  |

## 5. 家庭指压方法

有些人总认为,指压与按摩很容易掌握,谁都会做。在实际操作时,真的去捶捶打打,用不了多久,就会感到疲劳了。那么,到底该如何去做呢?必须掌握基本方法。下边介绍一下指压与按摩推拿的基本手法。

### (1) 指压的手法

指压是按摩中唯一采用的压迫方式。指压的部位,与针灸的穴位是一样的。可以说,指压与针灸是两者合一的产物,是一种合成手技,以指压针灸的穴位的治疗手段,其实就是指以指代针灸针,进行治疗的方法。

按摩是指以揉按、抚摩的手法为主,压迫手法为辅的一种治疗方法。指压是按摩的一种方法,这种方法以指压为主,采用的是“拇指压迫法”,即以大拇指为主进行按压的方法(见图 7)。如果用掌或用拳压迫穴位,压迫点太大,而穴位又承受不了那么大的

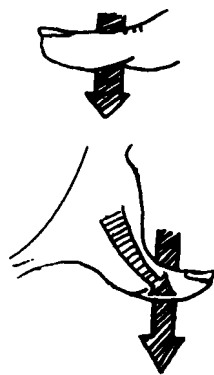


图 7 指压、力量贯入方法

力,效果反而不好。那么指压的施力以多大为宜呢?一般在三五千克之间。在对人体进行指压的时候,其他四指应张开放在皮肤上,这样拇指的力量就可以施压在穴位上。

压迫的时间:每一个部位,压迫 5 秒钟,休息 3 秒钟,然后再压迫 5 秒钟,再休息 3 秒钟,如此反复做上 5~7 次,然后再转移到另一个部位上(见图 8)。

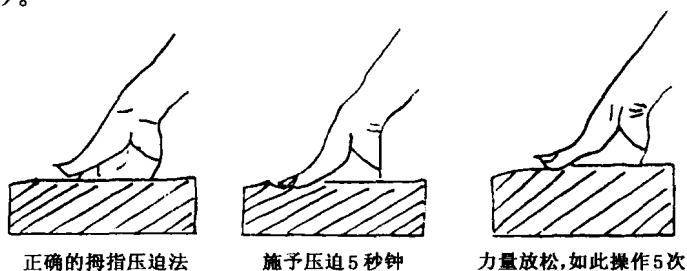


图 8

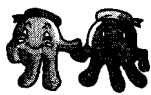
指压时,以拇指指腹部位用力施压效果最好,即或施加强力,也不会感到疲劳。进行指压时,以拇指第一关节(即指甲正下方的关节)处施力,也可竖起拇指以拇指指缘压迫所施力,后者所施的力仅为前者的 30%。想要加重力量,可以用重叠拇指的方式施加压力。不能重叠在两指甲,因为它不但不能很有效地施加压力,反而会压痛指甲,效果也不理想。理想的重叠施压方法是,将拇指第一关节内侧重叠在另一手拇指第一关节的外侧,使两指在第一关节处交叉重叠施压。

## (2) 二指、三指、四指压迫法

这种方法适用于任何需要压迫的部位,如对脸、头、颈部的指压。具体方法是用拇指以外的食指、中指、无名指交互配合,或三指并拢进行压迫。施力不用太重。

## (3) 手掌压迫法

这种方法是指以手掌尺侧小鱼际处对压迫部位施力,手掌水平与患者皮肤接触,在小鱼际接触的部位施力,适用于腹部、背部、腰部和臀部的按摩。



## 6. 指压疗法的正确姿势

对患者施行指压时,嘱患者取卧位或端坐位,采用何种姿势随患者的习惯而定。

### (1) 肩部、背部、腰部的指压法

要求患者全身放松,卧于床上。如果患者身体仍处于紧张状态,效果将受到一定影响。患者取俯卧位,双手放在额前或双侧耳边;医者以单膝高跪或双腿高跪的姿势,站在患者的左侧或右侧(必须与患者在同一方向)。决定位置后,再施行指压,以拇指接触肩部穴位。术者的腕部应与肘部成一直线,可以承受部分体重直接施加在拇指上的力量。若肘部弯曲,体重的压力在肘部就会向外偏,指压的力量就无法集中在患者身上。

### (2) 后腿部指压法

患者取俯卧位。对大腿部和小腿施以指压的方法,它与指压腰、背部的方法完全一样,只是医者的位置稍微往后移动就可以了。

### (3) 头部、肩部指压法

患者取端坐位。医者站立在患者后侧,肘部伸直,手指接触穴位。施术者施压时,肩部稍前倾,就可完成使患者舒服的指压。对头部指压的方法与对肩部的指压方法相同。

### (4) 身体侧面指压法

患者俯卧位于床上。医者站在床的右侧,弯曲两侧肘部和腕部,放松,从两侧将患者身体挟住施行指压。此时,若将手指的压力从肘部和腕部开始分散,就无法施加太大的压力。若对身体外侧施加重力时,使患者取侧卧位,以肘部伸展的姿势施以指压。所用手法与前述肩、背、腰部指压法相同。但必须要求患者放松肌肉和筋骨。



### (5) 胸、腹部的指压法

患者取仰卧位。医者站在患者右侧的大腿根部位置。胸、腹部不能施加强大的压力,医者先用手拍患者胸、腹部,再施加指压。注意弯曲的肘部,以肩的力量小心施以指压。

### (6) 手与手腕部的指压法

患者取端坐位。医者坐在患者的对面,抓住患者的手和腕。医者双手拇指重叠施行指压;或者让患者仰卧于床上,用双手拇指施以指压。

### (7) 脸部的指压法

患者取端坐位。医者以单手支撑住患者的脸部,用另一只手的手指施行指压。尽量不要采用将双手挟住患者脸部的方法实施指压,也不要对脸部施用重压,以免受伤。

### (8) 指压的强度

指压时,患者感到有轻微的胀痛,但又有很舒服的感觉,这是最好的施力强度。但应根据患者的具体情况决定施力强度。对青年人、大力士型的人和瘦弱、老年人施力强度就不一样。使某些人感到疼痛的施力强度,则只是感到如同搔痒而已。因此,如何用力达到治疗目的,就得靠自己去体会,逐渐积累经验。

## 7. 家庭按摩方法

按摩是指采用一种特定手法作用在人体上,以提高人体各器官功能的治疗方法。中国式的按摩法,医者不管是应用哪种方法,手都不直接与皮肤相接触。这是因为我国不以裸露为尚,而西方对裸露不是太避讳。因此,当我们在家中按摩治疗时,也都穿上轻便衣服施行按摩,以消除疲劳和预防损伤,达到自我保健的目的。



## (1) 敲 打 法

此法是指敲和揉的动作。按手法又分为拳头叩打、手掌拍打、手指尖敲切打。拳头叩打主要应用在肩部、腰部的肥厚大块肌肉部位。方法是：两手呈半握拳状，用尺侧面交替叩打。叩打时，手指、手腕要放松。手掌拍打，是指用手掌心向下拍打。拍打时，手指和腕部都要放松，主要施用于肩和下肢。手指敲切法主要施用于头和颈面，利用手的尺侧进行敲切，两手各手指伸直张开。敲打时不要运动肘关节以上部位（肘部要固定不动），而是运用腕部力量进行敲打（见图9）。

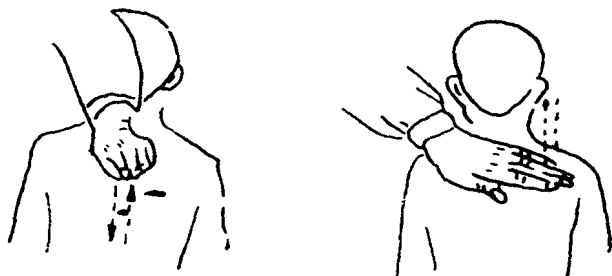


图9 敲打法

作用：促进血液循环通畅，消除疲劳，使神经兴奋。

## (2) 揉 按 法

医者必须将体重施加在拇指或四指指腹、掌、掌根、大鱼际或小鱼际上，作圆形或螺旋形的揉动。揉动时手指和掌不离开接触的皮肤，使该处皮下组织随揉动而滑动。揉按法主要用于肩部和腰部（见图10）。



图10 揉按法