

家庭 按摩

百 科 大 全

按摩是保健的有效方法

按摩对治病有着神奇的疗效



河北科学技术出版社

涂永华◎编著

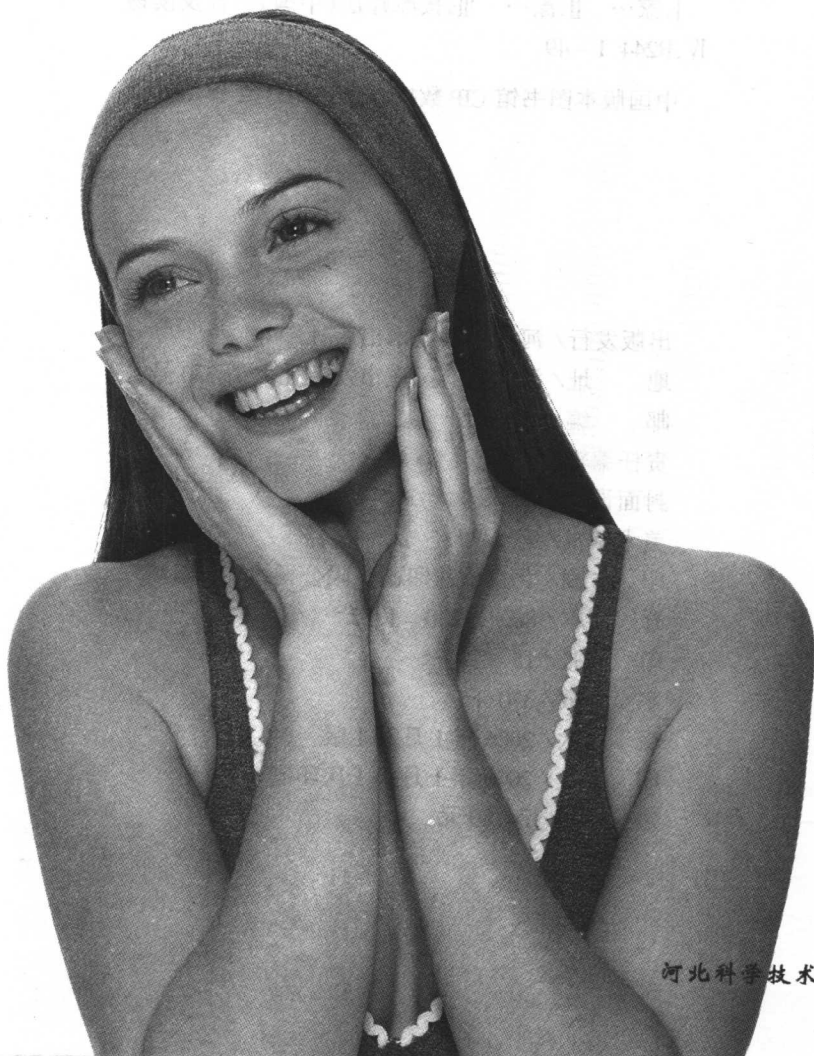
家庭 按摩

JIATING ANMO
BAIKE DAQUAN

百 科 大 全

按摩是保健的有效方法

按摩对治病有着神奇的疗效



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩百科全书/涂永华编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3296-6

I.家… II.涂… III.按摩疗法(中国)—普及读物
IV.R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147865 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/沈鸿宾

封面设计/鲁冰

美术编辑/寇菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

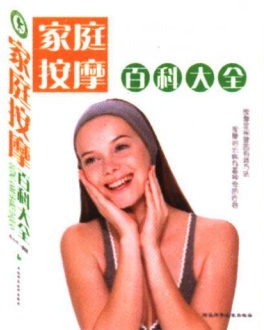
印 张/15

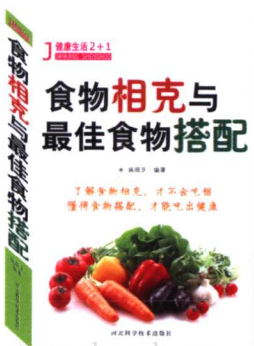
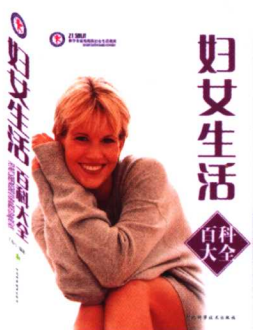
字 数/370 千

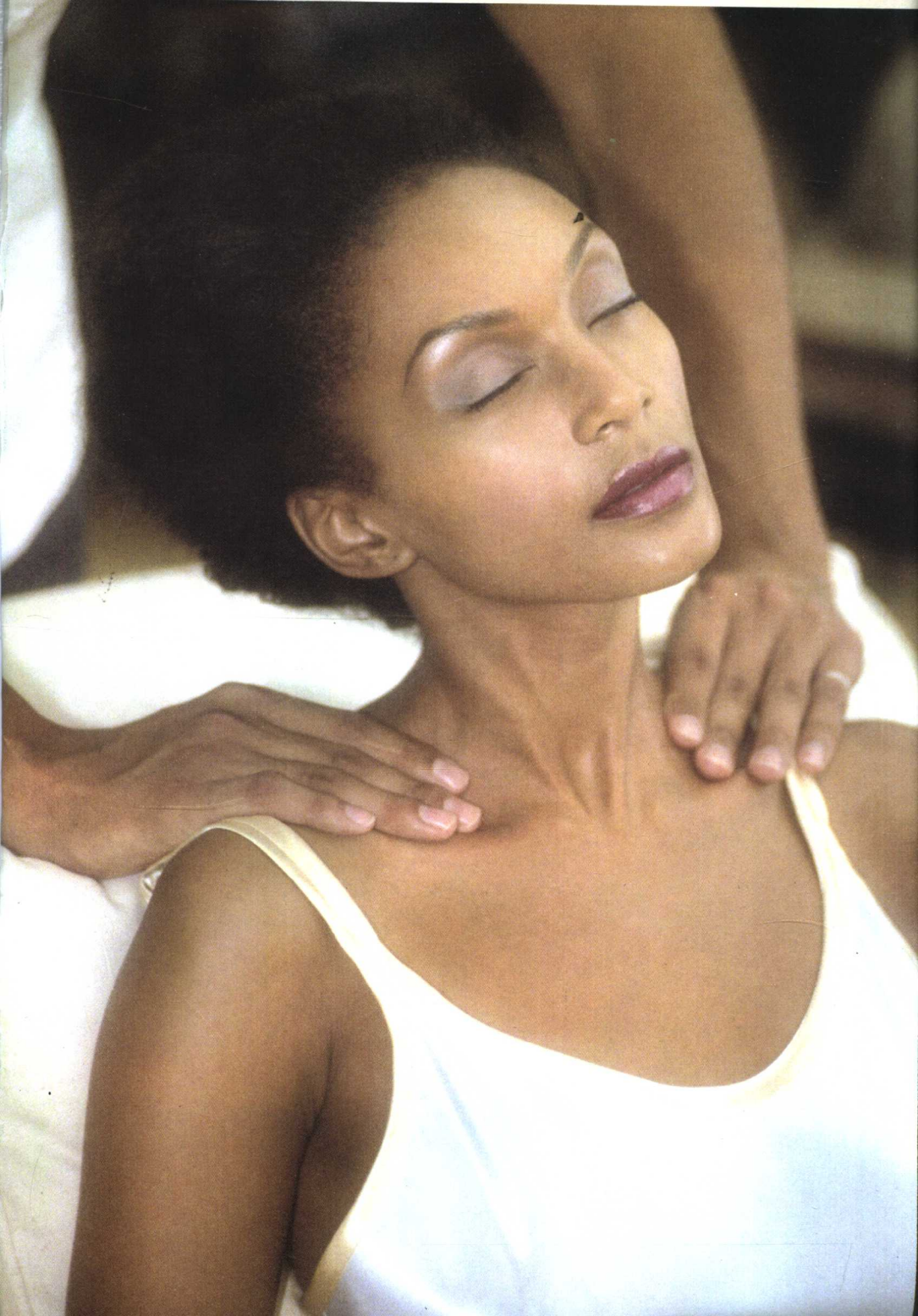
版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

俗话说“留着青山在，不愁无柴烧”。身体是赖以生存的基础，有了健壮的身体，才能精力充沛地从事各种劳动和工作，为自己打造一个精品人生。

随着社会的不断进步，人们逐渐认识到健康的重要性，但由于外界环境的污染，自然生态平衡的破坏，导致危害人类健康的因素增加。再因为社会竞争越来越激烈，人们生活和工作的压力不断增加，导致心力疲惫，保持身心健康迫在眉睫。

虽然当代的医学发展，使大量的医学疑难杂症得以解决。但是，高额的治疗费用是一般家庭难以承受的，为此，我们精心编写了《家庭按摩百科全书》一书，旨在通过家庭成员间的相互治疗，使你足不出户就可驱除病魔，预知和认识各种疾病，既节约费用，又节约时间，同样达到保健的作用。

本书利用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩知识，图文并茂，使你能更直观更明了地学习和掌握各种按摩技巧，达到健身治病的目的，所以拥有此书就拥有了健康。

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一部分 头部按摩

头部按摩的基本手法	3
1. 一指禅推法	(4)
2. 揉法	(5)
3. 抹法	(6)
4. 按法	(6)
5. 点法	(6)
6. 捏法	(7)
7. 拿法	(7)
8. 捻法	(8)
9. 弹法	(8)
10. 颈项部摇法	(9)
11. 颈项部扳法	(9)
12. 头颈部拔伸法	(9)
常用穴位的认识	(10)
1. 头面部常用穴位	(10)
2. 项部常用穴位	(13)
取穴的方法	(14)
1. 骨度分寸定位法	(14)
2. 手指同身寸取穴法	(15)



家庭按摩

11 11 11 11 *

3. 简便取穴法	(15)
4. 自然标志取穴法	(15)
头部按摩的注意事项	(15)
不适宜按摩的患者	(16)

第二部分 头部美容按摩

影响美容的因素	(19)
洗脸的窍门	(20)
1. 用水	(20)
2. 洁面乳、香皂的使用方法	(21)
3. 洗脸时手的动作	(21)
面部脱皮有诀窍	(21)
延缓皮肤的衰老	(22)
用按摩膏按摩面部	(24)
1. 进行面部按摩的好处	(24)
2. 进行面部按摩的注意事项	(25)
3. 按摩的方向	(25)
脸部美容运动	(26)
头面部美容按摩	(28)
1. 推抹法	(28)
2. 点按足三里穴	(29)
3. 切捏额部五道线	(29)
4. 直推法	(30)
5. 面部皱纹的防止和消除	(30)
6. 眼部健美按摩	(35)
7. 消除“双下巴”	(35)
8. 拥有一头秀发	(36)
面部消斑按摩	(39)





1. 妊娠雀斑	(39)
2. 肝功能减退产生的雀斑	(40)
3. 瘙痒引起的雀斑	(40)
4. 青春期雀斑	(41)
面部蒸汽按摩	(41)
牙齿的保健按摩	(42)
祛除青春痘的按摩	(43)
1. 因肠胃功能失调所致的痤疮	(44)
2. 青春期痤疮	(44)
3. 指压按摩合谷穴、神门穴、大陵穴	(44)
4. 按摩颜面皮肤	(45)
瓜果汁美容按摩	(46)
紧张性头痛的按摩	(47)
高血压引起头痛的按摩	(47)
三叉神经痛引起头痛的按摩	(49)
颈部异常引起头痛的按摩	(49)
感冒、流行性感冒引起头痛的按摩	(51)
治疗的要领	(52)
偏头痛的按摩	(52)
整个头部疼痛的按摩	(54)
1. 有效的穴位	(54)
2. 指压和揉捻混合使用	(55)
头前部疼痛的按摩	(56)
1. 有效的穴位	(56)
2. 指压和揉捻的方法	(56)
头后部疼痛的按摩	(57)
1. 有效的穴位	(58)
2. 指压和揉捻的方法	(58)





家庭按摩

百病回春

失眠的按摩	(59)
落枕后的按摩	(60)
1. 按摩方法	(60)
2. 自我按摩	(61)
3. 耳针疗法	(62)
4. 注意事项	(62)

第三部分 五官按摩

眼部保健按摩	(65)
1. 神清目爽的保健按摩	(65)
2. 眼眶周围的按摩	(68)
3. 眼睑下垂的按摩	(69)
4. 睑腺炎的按摩	(71)
5. 近视眼的按摩	(72)
耳部保健按摩	(76)
1. 耳廓表面的解剖	(76)
2. 耳穴的分布	(77)
3. 耳针的选择	(78)
4. 耳部按摩的适宜病症	(78)
5. 耳部按摩方法	(79)
6. 耳针常用穴位	(82)
7. 耳部按摩手法	(92)
8. 重听的按摩	(99)
9. 耳鸣的按摩	(102)
10. 突发性耳聋的按摩	(103)
11. 耳部的日常保健按摩	(104)
耳穴按摩 60 法	(105)
1. 哮喘	(105)





2. 呕吐.....	(106)
3. 感冒.....	(107)
4. 中暑.....	(108)
5. 慢性支气管炎.....	(109)
6. 呃逆.....	(110)
7. 咳嗽.....	(112)
8. 胃下垂.....	(113)
9. 痢疾.....	(114)
10. 慢性胃炎	(115)
11. 低血压	(116)
12. 胃和十二指肠溃疡	(117)
13. 急性胃肠炎	(118)
14. 便秘	(119)
15. 心律失常	(120)
16. 膝关节骨性关节炎	(121)
17. 失眠	(122)
18. 慢性肾炎	(123)
19. 风湿性关节炎	(124)
20. 类风湿性关节炎	(126)
21. 胆囊炎和胆石症	(126)
22. 急性肾炎	(127)
23. 颞颌关节功能紊乱症	(129)
24. 癫痫	(130)
25. 神经衰弱	(131)
26. 梦游症	(132)
27. 肾盂肾炎	(133)
28. 血栓闭塞性脉管炎	(134)
29. 腰椎间盘突出症	(136)



家庭按摩



30. 踝关节扭伤	(137)
31. 腰肌劳损	(139)
32. 腓总神经损伤	(140)
33. 瘰疬	(140)
34. 膝关节半月板损伤	(142)
35. 遗精	(143)
36. 急性腰扭伤	(145)
37. 胸部挫伤	(146)
38. 梨状肌综合征	(147)
39. 膀胱炎	(148)
40. 肱骨外上髁炎	(150)
41. 阳痿	(151)
42. 尿潴留	(152)
43. 盆腔炎	(154)
44. 脑震荡后遗症	(155)
45. 肩关节周围炎	(156)
46. 睾丸炎	(157)
47. 月经不调	(159)
48. 泌尿系统结石	(160)
49. 痛经	(162)
50. 带下	(163)
51. 功能性子宫出血	(165)
52. 乳汁不足	(166)
53. 子宫颈炎	(168)
54. 闭经	(169)
55. 更年期综合征	(171)
56. 产后发热	(172)
57. 小儿夏热	(173)





58. 小儿百日咳	(174)
59. 小儿遗尿	(176)
60. 小儿营养不良	(178)
鼻部保健按摩	(180)
1. 鼻部的日常保健按摩	(180)
2. 过敏性鼻炎的按摩	(180)
3. 酒渣鼻的按摩	(181)
4. 慢性鼻炎的按摩	(183)
5. 慢性副鼻窦炎的按摩	(184)
6. 鼻窦炎的按摩	(186)
口咽部保健按摩	(188)
1. 急性扁桃体炎	(188)
2. 慢性咽炎	(189)
3. 失声的按摩	(190)
4. 咽喉疼痛的按摩	(191)
5. 牙痛的按摩	(192)
6. 下颌关节异常的按摩	(193)

第四部分 面部保健按摩

面颈部穴位按摩	(197)
1. 面部的按摩	(197)
2. 颈项部的按摩	(198)
面瘫的按摩	(199)
面瘫的按摩方法	(200)
脸部疼痛的按摩	(206)
1. 有效的穴位	(206)
2. 指压和揉捻的方法	(207)
面部简易保健按摩	(208)





家庭按摩

百病回春

1. 头面部保健····· (208)
2. 耳部保健····· (209)
3. 眼部保健····· (209)
4. 口腔保健····· (210)

第五部分 脚底反射区按摩

- 脚底的功用解密**····· (213)
1. 脚的功用····· (213)
 2. 脚底活动对身体的影响····· (214)
 3. 赤脚有利健康····· (215)
 4. 扁平足对身体不好····· (216)
 5. 惊人的脚底····· (217)
 6. 脚底穴位····· (218)
- 脚底是第二个心脏**····· (220)
1. 为什么脚底是第二个心脏····· (220)
 2. 脚的衰老是万病之根····· (221)
 3. 敲开脚底神秘之窗····· (221)
 4. 拍打脚底穴位恢复健康····· (222)
 5. 脚底影响健康····· (223)
 6. 走路从小抓起····· (224)
 7. 背肌要强壮，必须锻炼腰腿····· (224)
 8. 腰腿弱引起“文明病”····· (225)
 9. 平时注意，先从走路开始····· (225)
 10. 老化的脚促使大脑老化····· (226)
 11. 脚底是穴位的宝库····· (227)
 12. 穴位疗法对各种疾病都有效····· (228)
 13. 穴位疗法对身体的机能故障有效····· (228)
 14. 穴位疗法的秘诀和要点····· (229)





15. 用艾草温灸	(229)
16. 按摩、拍打使身心舒畅	(230)
17. 脚底反映出体内所有的症候	(231)
脚底的反射区按摩	(232)
1. 脚底是人体的缩影	(232)
2. 激发身体的治愈能力	(233)
3. 科学的按摩艺术	(234)
4. 反射区传导与神经传导不同	(234)
5. 反射区结晶的形成	(235)
6. 预防医学	(236)
7. 自然的健康法	(236)
脚的各种问题	(237)
1. 脚的毛病来源	(237)
2. 畸形趾头	(240)
3. 拇指外翻	(242)
4. 中足骨痛	(244)
5. 脚底肌肉炎	(245)
6. 后脚筋周围发炎、断裂	(248)
7. 脚茧	(250)
8. 鸡眼	(251)
9. 脚趾甲嵌入	(253)
10. 香港脚	(254)

第六部分 正确有效的按摩

正确的按摩方法	(259)
1. 均匀而稳定的压力	(259)
2. 正确的按摩技巧	(260)
3. 基本按摩法	(261)

