



超神奇!

简芝妍◎著

学按摩治百病

Healthy Massage DIY

一套精心设计的五星级按摩方法!

按摩 + SPA + 泡汤 + 热敷 + 食疗

新时代身心保健疗法

瘦身、美肤、养颜

排毒、抗衰老、增强免疫力

1天10分钟, 活力和健康, 一按就来!



Healthy Massage



山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学按摩治百病 / 简芝妍编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5377-2550-0

I. 学... II. 简... III. 按摩疗法 (中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096824 号

版权登记号: 图字 04-2005-020 号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司, 中文原书名为《学按摩治百病》。

版权代理: 中国图书进出口 (集团) 总公司版权部。经授权由山西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

学按摩治百病

作 者	台湾 / 简芝妍
出版发行	山西科学技术出版社
社 址	太原市建设南路 15 号
邮 编	030012
印 刷	山西科林印刷有限公司
版 次	2006 年 1 月太原第 1 版 2006 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6.375
字 数	182 千字
书 号	ISBN 7-5377-2550-0/R · 951
定 价	15.00 元

【如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换】

超神奇!

台湾 / 简芝妍◎著

学按摩治百病

Healthy Massage DIY

Healthy Massage

山西科学技术出版社

前言

五星级 Massage，也可在家享受！

随着现代生活节奏的加快，工作压力的加大，出现了一些所谓“文明病”的症状，如失眠、便秘、厌食、消化不良等。特别是一些长期伏案工作者，常常会出现头痛、眼睛疲劳、身心疲惫的症状，严重者还可能会出现高血压与心脏病等症状。

针对小病痛，许多人都认为它称不上是病症，因此就不愿意或不好意思上医院求诊。然而，我们若对自己的病痛掉以轻心，总有一天会对自己的身体感到危机的。其实舒缓病痛，除了通过就医与食用药物外，运用按摩也不失为自我保健的一种好方法。

按摩方法其实非常简单，无需复杂操作，也无需准备任何器械，只要运用我们的双手就能完成。通过按摩来护理身体，没有任何副作用，也适合于在家中操作。只要您学会书中建议的操作方法，就能在家中轻松地享受自我按摩的 SPA 乐趣。

此外，按摩不仅能消除疲劳，还能有效地帮助您缓解压力。您既可以在工作之余进行按摩，也可以在看电视或洗澡的同时进行，通过按摩来舒缓身体的不适，让身体保持放松，让心情保持平静，为身心加倍减压。

除了自己DIY按摩之外，您还可以帮助家人舒缓小病痛，这样不仅经济实惠，还可以收到非常好的疗效。在治疗家人、友人小病的同时，还能增进与家人、友人之间的感情，帮助他们分忧解劳，创造温馨的气氛。

所以，学会按摩的好处还真不少，你也一起来Massage一下吧！

作 者 简芝妍

Part 1 按摩入门

- 一. 按摩的原理 _____ 8
- 二. 按摩具有的特定疗效 _____ 10
- 三. 按摩的基本技法 _____ 14
- 四. 轻轻松松 DIY 按摩 _____ 19
- 五. 按摩的注意事项 _____ 21
- 六. 按摩部位大解析 _____ 25

Part 2 按摩治疗小病

- 一. 感冒 _____ 30
- 二. 鼻塞 _____ 40
- 三. 增强抵抗力 _____ 47
- 四. 气喘 _____ 58
- 五. 喉咙痛 _____ 65

Part 3 按摩舒缓小症状

- 一. 宿醉 _____ 74
- 二. 耳鸣 _____ 79
- 三. 晕车 _____ 83

四. 打嗝	86
五. 牙痛	88
六. 手脚冰凉	96
七. 生理疼痛	107
八. 颈部酸痛	118
九. 贫血	129
十. 流鼻血	131

Part 4 按摩治疗慢性病

一. 高血压	136
二. 心脏病	156
三. 糖尿病	161
四. 风湿性关节炎	171

Part 5 按摩治疗肠胃疾病

一. 健胃	176
二. 胃溃疡	180
三. 消化不良	185
四. 便秘	194

Part 1

按摩入门



按摩的原理

在日常生活中，过度的工作压力与工作劳务是否造成你身体的疼痛？运动及工作中重复性的动作，是否造成你身体的不适？过度繁忙的步伐，是否造成你精神上与生理上的负面影响？

相信许多人都有这方面的困扰，本书通过按摩的方法来帮助您解除与治疗生活中的小病症。

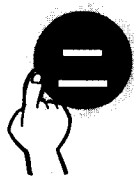
按摩是运用特定手法，刺激身体相关的肌肉、关节、神经、血管或淋巴等部位和穴位，通过按摩能促进血液循环，提高新陈代谢能力，进而达到调理五脏六腑、有效排毒、帮助治病的目的。同时，也可运用按摩的方法来帮助身体预防各种疾病，达到日常保健作用。

此外，按摩还有助于缓解肌肉的疼痛，因为按摩可以帮助疏通经络，对于活血化瘀与消肿止痛等症状特别有帮助。

按摩虽然不是仙丹灵药,但能在瞬间消除你的病痛。只要你有耐心,持续进行一段时间后,你会发现自己的身体病痛获得很大的改善。

另外,按摩不仅适用于病痛的解除,对于身体的保健与疾病的预防也有极大的帮助。在平常的时候,把按摩当作是一种保健运动来进行,每天重点式地按摩头部、肩膀、背部与脚部等部位,能够充分地促进全身的血液循环,使全身器官获得保健,有效预防疾病的发生。





按摩具有的特定疗效

按摩究竟具有哪些特定的疗效呢？具体来说，有以下几种特定的疗效。

消除身体疼痛

按摩是一种非常温和的治疗方法，对于缓解疼痛具有一定的效果。在传统按摩手法中，经常与药物治疗相结合。通过按摩能够帮助身体康复，防止疼痛复发。

消除运动伤害

按摩对于运动的伤害，具有明显的疗效。因各种关节扭伤及肌腱拉伤、挫伤而造成的肌肉局部肿胀、淤血或是疼痛等症状，皆可以通过按摩手法，达到活血化瘀与消肿止痛的疗效。

不当的运动施力所造成的运动伤害，或是累积在肌肉中的疲劳废物无法排除，都会使人感到肌肉酸痛。按摩则可以有效治疗，并排除这种运动后留在肌肉中的废

物，帮助消除酸痛。

另外，当我们的肌肉长期处在一种过度紧张的情况下时，容易压迫到肌肉的神经，使得肌肉感到麻木甚至疼痛。通过按摩也可以帮助放松肌肉，舒缓麻木的症状。

消除并发性疼痛

当身体有些疾病时，往往会引发疼痛，比如过度劳累引发的腰酸背痛，或是用眼过度引起的头痛症状等。而通过按摩治疗，可以有效减轻与舒缓这种并发性的疼痛。

舒缓关节性疼痛

按摩可以有效促进关节部位的血液循环，也能通过刺激关节而产生更多的润滑效果，并有效放松关节周边紧张的肌肉，避免肌肉僵硬带来的关节疼痛。

缓解压力

压力对于身体与精神都会造成伤害，而按摩对于消除压力具有非常好的疗效。通过按摩，能够有效地舒缓肌肉，使精神放松，还能够增强体力，进而使心情愉快。按摩还能够消除失眠症状，对于改善忧郁的效果也非常显著。

改善消化症状

当我们的身体出现各种消化性疾病，如消化不良、食欲不振或是便秘现象时，表明我们的消化系统已出现异常，这类症状都可以通过按摩来促进肠胃的蠕动，提高消化系统的吸收能力。

改善皮下组织的循环

当我们皮下组织分泌不当或是循环不良时，往往会造成肌肤粗糙，或是过度分泌油脂，甚至出现异常水肿的症状。

皮肤下的各种血管与淋巴腺组织具有代谢与调节体温的作用，若适当地按压肌肤表面，可以帮助皮下组织循环通畅，增强代谢功能，保持肌肤健康，促进肌肤光滑红润。

增强免疫功能

你或许不知道，通过按摩可以帮助提高人体的免疫力。经过研究证实，经常按摩的人的抵抗力比没有按摩的人要强。

因为按摩可以提高人体血液中的含氧量，并促使白血球吞噬细菌的能力提高20%，能够一定程度地增强身体的抵抗力。



按摩的基本技法

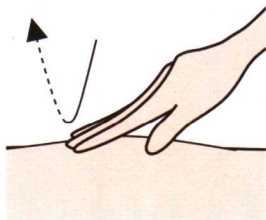
学习按摩并不困难，本书所讲的按摩方法都可以轻松自学。然而，按摩仍有诀窍，若能够很好地掌握按摩的基本方法，再进行按摩就会更有效果。

只要学习几个基本的技巧，就能有效地掌握按摩原理，您也能够轻松拥有专业级的自我按摩技巧，帮助自己与家人解除小病的困扰，并能随时随地保健身体。

以下是几种常见的按摩方法。

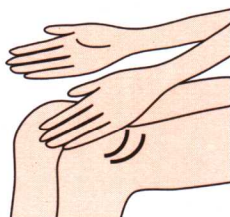
压迫法

运用双手的力量慢慢压迫身体的肌肉，然后慢慢地放松。不断地重复压迫与放松的动作，这种按摩方法主要可以帮助舒缓紧张的神经，使肌肉消除酸疼。



交互拍打法

运用双手交替拍打身体肌肉，特别是关节部位的肌肉，用双手像切菜一样有节奏地拍打，有助于促进肌肉的血液循环。



摩擦法

将手掌与肌肤贴紧，一边施力，一边摩擦。通过较大的施力，有效摩擦身体，可刺激身体内部，并改善血液循环，以达到血脉畅通的目的。

