

家庭按摩

祛病养生

J

IATING ANMO QUBING YANGSHENG

主 编 金普放 王仲浩 斯红英



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭按摩祛病养生

JIATING ANMO QUBING YANGSHENG

主 编 金普放 王仲浩 斯红英

编 者 (以下按姓氏笔画为序)

王亚校 王森龙 张伟坚

陈文照 陈家荣 陈志伟

姜 宏 钟海平 宣益民

侯春光



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩祛病养生/金普放,王仲浩,斯红英主编. —北京:人民军医出版社,2006.1

ISBN 7-80194-823-8

I. 家… II. ①金…②王…③斯… III. 按摩疗法(中医)—普及读物 IV. R244.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 060788 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:刘 平 责任审读:余满松
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:9 字数:225 千字
版、印次:2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~4000
定价:20.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书详细介绍了家庭按摩常用经络和穴位,以及115种适应证的按摩要领和操作手法,其中包括头面美容、减肥丰乳、房事障碍、益智健脑、消除疲劳、考前保健、戒烟晕车,及内科、男科、妇科、儿科、骨伤科等常见病的按摩手法等。全书深入浅出地论述了家庭按摩在保健养生与疾病防治中的应用,内容丰富,图文并茂,简便易行。广泛适用于各界人士和基层理疗科、康复科医务人员阅读。

责任编辑 王 宁 刘 平

目 录

上篇 按摩基本知识

第1章 按摩简史	(3)
第2章 按摩的作用机制	(6)
一、改善血液循环	(6)
二、提高免疫功能	(7)
三、调理内分泌功能	(7)
四、调节胃肠道蠕动	(8)
五、调整神经系统	(8)
六、增强组织器官的新陈代谢	(9)
七、梳理结缔组织	(9)
八、改变血液成分	(9)
第3章 取穴方法与经络穴位	(11)
一、人体体表主要部位名称	(11)
二、各部名称及标志	(14)
三、取穴方法	(17)
四、经络走向分布	(20)
五、腧穴分类	(34)
六、常用经穴	(35)
七、儿科按摩特定穴	(63)
第4章 家庭按摩	(82)

一、家庭按摩的优点	(82)
二、家庭按摩的好处	(84)
三、家庭按摩的应用范围	(85)
四、家庭按摩的注意事项与禁忌证	(87)
五、家庭按摩异常情况的处理	(89)
六、家庭按摩常用介质	(89)
七、家庭按摩常用手法	(90)

中篇 保健养生与美容健美按摩

第5章 房事障碍	(105)
一、阳痿	(105)
二、早泄	(107)
三、不射精	(109)
四、性欲冷淡	(110)
五、性高潮缺乏	(112)
六、性交疼痛	(113)
七、阴道痉挛	(114)
第6章 头面部美容	(116)
一、头部美容按摩	(116)
二、面部美容按摩	(119)
第7章 减肥丰乳	(123)
一、减肥按摩	(123)
二、隆胸丰乳按摩	(126)
第8章 益智健脑	(128)
第9章 强身延年	(130)
一、脏腑区域按摩	(130)
二、经穴按摩	(132)
三、窍穴按摩	(135)

四、足部按摩	(139)
第 10 章 消除疲劳	(140)
一、消除肢体疲劳按摩	(140)
二、消除脑力疲劳按摩	(144)
第 11 章 学生考前保健	(146)
一、消除脑力疲劳按摩	(146)
二、镇静安神按摩	(146)
三、提神清脑按摩	(147)
第 12 章 戒烟与预防晕车船	(149)
一、简便戒烟按摩	(149)
二、预防晕车船按摩	(150)

下 篇 防治疾病按摩

第 13 章 内科病症	(153)
一、感冒	(153)
二、头痛	(154)
三、牙痛	(157)
四、耳鸣	(158)
五、呕吐	(160)
六、腹泻	(161)
七、呃逆	(163)
八、胃痛	(164)
九、胃下垂	(166)
十、食管贲门失弛缓症	(168)
十一、便秘	(170)
十二、腰痛	(171)
十三、高血压病	(173)
十四、冠心病	(175)

十五、糖尿病	(177)
十六、慢性胆囊炎	(178)
十七、慢性支气管炎	(179)
十八、神经衰弱	(180)
十九、瘰疬	(181)
二十、偏瘫	(183)
二十一、泌尿系感染	(184)
第14章 男科病症	(186)
一、遗精	(186)
二、精子缺乏症	(187)
三、前列腺炎	(188)
四、前列腺肥大	(190)
五、阴茎异常勃起	(191)
六、性交后诸症	(192)
第15章 妇科病症	(194)
一、月经不调	(194)
二、痛经	(197)
三、闭经	(198)
四、经前综合征	(200)
五、崩漏	(201)
六、带下过多	(202)
七、妊娠呕吐	(204)
八、妊娠肿胀	(205)
九、胎动不安	(206)
十、胎位不正	(207)
十一、产后缺乳	(208)
十二、产后诸痛	(210)
十三、乳痈	(211)
十四、乳房小叶增生	(212)

十五、盆腔炎	(213)
十六、不孕症	(215)
十七、子宫下垂	(217)
十八、更年期综合征	(219)
第 16 章 儿科病症	(221)
一、哮喘	(221)
二、咳嗽	(223)
三、腹泻	(224)
四、厌食症	(226)
五、疳积	(228)
六、疳腮	(229)
七、小儿麻痹症	(230)
八、惊风	(232)
九、佝偻病	(234)
十、夜啼	(235)
十一、遗尿	(237)
十二、脱肛	(238)
十三、斜颈	(239)
十四、近视	(240)
十五、斜视	(241)
第 17 章 骨伤科病症	(242)
一、落枕	(242)
二、三叉神经痛	(243)
三、颈椎病	(244)
四、肩周炎	(247)
五、网球肘	(248)
六、腕关节损伤	(250)
七、指间关节扭伤	(251)
八、肋间神经痛	(252)

九、腰椎间盘突出症	(253)
十、急性腰扭伤	(254)
十一、慢性腰肌劳损	(258)
十二、腰椎骨质增生	(258)
十三、梨状肌综合征	(260)
十四、膝关节关节炎	(261)
十五、踝关节扭伤	(262)
十六、足跟痛	(263)
第18章 其他疾病	(265)
一、慢性鼻炎	(265)
二、过敏性鼻炎	(266)
三、咽炎	(266)
四、扁桃体炎	(267)
五、失音	(269)
六、中耳炎	(270)
七、下颌关节功能紊乱症	(270)
八、流泪症	(271)
九、眼花	(272)
十、眼睛疲劳	(273)
十一、结膜炎	(273)
十二、痔疮	(274)
十三、泌尿系结石	(275)
十四、胆结石	(275)
十五、阑尾炎	(276)

上 篇

按摩基本知识

第1章 按摩简史

按摩,在殷代称作“拊”,甲骨文象形文字写作𠂔,表示一人用手在另一人的身上或袒露的腹部抚按。在汉代,按摩与按跷、跷摩并称。到了明代,按摩又称作推拿。之后,按摩、推拿长期并称直至今日。目前,按摩多为民间百姓所称,而推拿多为医学学术界所称。

按摩作为中医学一种古老医疗方法,与中医针灸一样,几乎与人类历史一样源远流长,是人类在与大自然和疾病作斗争、求生存的长期过程中产生的。最初,我们的祖先居洞穴,披树叶,常受风、寒、湿、外邪侵袭,出现腰腿关节疼痛;以狩猎、采集为生,难免碰伤、扭伤和胃肠不适。在出现病痛时,人们出于本能,不由自主地用手去按摸病痛部位,意外地发现按按摸摸可使病痛缓解或消失。经过反复实践和相互传播,从无意按摸变成有意按摸,从自我按摸变成互相按摸,从而产生了原始的按摩术。

有关按摩治疗的最早文字记载见于甲骨卜辞《乙》,记载了按摩可治疗腹部病痛。甲骨卜辞还记载在殷代武丁时代已有宫廷按摩师。在殷商时期,按摩是除了祭祀以外的一种主要治病手段。

1973年,长沙马王堆3号汉墓出土的《五十二病方》是一本类似于单方验方集的医书。除方药外,还记载了砭、灸、药熨、按摩等多种治病方法。其中,按摩可治内、外、伤、儿各科17种病症。按摩手法也有按、摩、抚、搔、挈、中指搔、刮、捏等多种。书中还记载了我国按摩史上最早的膏摩和药摩,如用米汤和药油作为按摩用的介质,为后世药摩法、膏摩法的进一步完善和广泛应用奠定了

基础。

马王堆同时出土的《养生方》记载了用雄鼠睾丸与鸟蛋制成药巾,按摩男女外生殖器,用以兴奋性功能,这是用按摩进行性保健的最早记载。

秦汉时期是我国医学史上一个重要阶段。中医理论已成体系,按摩也提高到辨证论治的水平。据《汉书·艺文志》记载,我国按摩史上第一部专著叫《黄帝岐伯按摩》,共有十卷。该书以养生为主,将按摩作为主要保健方法。可惜未能免于战乱,早已亡佚。《黄帝内经》成书于秦汉时期、是现存最早的医学著作。该书共有29篇40余条涉及按摩,记载的按摩手法亦达10余种。如按、摩、推、抓、扣、拊、切、揩、循、弹等。用按摩所治的病包括痹证、痿证、口眼喎斜、厥证、腹痛、心痛、疝瘕、寒、热等。此外,《内经》还指出了按摩疗法有行气、活血、舒筋、通络、镇静、止痛、退热等作用。

《金匱要略》与《伤寒论》是我国现存最早、理法方药较完善的医学著作,为东汉医家张仲景所著。书中提到按摩疗法的条文不多,但在按摩史上的影响非常之大。《金匱要略》将膏摩列为预防保健方法之一,介绍了治疗偏头痛的摩散,记载了用按摩救治自缢。辨证论治对按摩手法中的补、泻两法的产生起了决定作用。

魏晋隋唐时期,中医学得到蓬勃发展,按摩疗法进一步受到重视,是我国按摩史上的重要发展阶段。按摩成为隋唐宫廷医学教育四大科目之一,与医药、针灸并列。按摩在内、外、妇、伤各科及急症治疗和养生保健中得到广泛运用。晋代葛洪在按摩史上首创指针、捏脊疗法,并首次以推拿手法整复颞下颌关节脱位。他也是第一位系统论述膏摩而使膏摩证、法、方、药齐备的医家。隋末唐初大医学家孙思邈认为按摩不仅能保持身体健康、预防疾病,而且具有抗衰老作用。他倡导的日常保健按摩有多种,如摩面、摩腹、摩首、漱津、啄齿、踏脊等。孙氏还是第一位极其重视妇幼保健的医家,在《千金方》中将按摩推拿疗法用于小儿的护养和疾病预防。巢元方所著《诸病源候论》是我国现存最早一部讨论病因、证候的

专著。书中所述的按摩主要是自我按摩,有栞头、摩面、摩腹等,其中以摩腹法为最多,力主摩腹养生,使摩腹成为保健按摩的一大流派。

宋元时期,由于一方面受到封建礼教的影响,另一方面受到只重视思维技巧而轻视动手能力倾向的影响,官方对按摩不甚重视,取消了宫廷教育中的按摩科。但是历代文人却十分重视保健按摩,保健按摩祛病延年之风甚浓。《圣济总录》不仅对按摩疗法作了总结归纳,而且对按摩的含义以及按与摩的区别进行了解释。《太平圣惠方》则是历代记载膏摩方最多的医书,载有膏摩、药摩方近百首,特别在膏摩的部位上有很大的创见和突破。同期的庞安时创造性地用按摩催产,为孕妇减轻分娩的痛苦。从这一时期开始,按摩手法越来越受到重视。

明清时期是我国按摩史上全面发展、全面创新、全面总结的时代。按摩学术分支越来越细,小儿按摩逐渐形成独特的体系,出现了数以十计的小儿按摩专著。这一时期,正骨推拿、点穴推拿、一指禅推拿、眼科推拿、外科推拿、内功推拿、药摩推拿、保健推拿也都取得了很大成就。按摩疗法也在这一时期传播到朝鲜、日本等国,促进按摩疗法的推广与交流。

进入20世纪后我国按摩史上取得了一定的成就。如新的按摩学术流派大量涌现,临床按摩医家大批出现。其中,一指禅推拿的继承和传播,㨰法推拿的创建,在按摩史上占有一定的地位。

中华人民共和国成立后,按摩进入一个蓬勃发展的新时期。按摩学术事业有了长足发展,按摩应用范围进一步扩大,创造和总结了许多新的按摩疗法,如耳穴按摩、足穴按摩、胸穴按摩、运动按摩、保健球按摩、康复按摩的推广与普及,这门技术不再是为少数专科医生所掌握,而是成为大众防病治病、保健养生的手段,由医院普及到家庭,形成家庭按摩疗法。

第2章 按摩的作用机制

按摩何以能防病治病、保健养生？中医认为，在正常情况下，人体阴阳平衡，经络气血通畅。但当各种有害物质侵袭人体，或人体自身各种功能虚弱或失调时，便会使阴阳失调、经络壅塞、气血不通，从而引起一系列生理、病理变化。按摩主要通过按摩者手法作用于机体的经络、穴位上，产生“热气”之类物质，通过经络系统最浅层的皮部，然后循络脉、经脉、内脏的次序传递，这些“热气”转变成各种治病防病的因素，起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、温经散寒、祛风除湿、消肿止痛等的作用而达到防病治病、养生保健的目的。

现代医学认为，按摩是一种在特殊部位施加手法的物理疗法，它通过以力学作用，热学作用，生物电、生物场综合作用，改善肌肉、皮肤血液循环，疏理结缔组织，增强组织器官的新陈代谢，调节胃肠道蠕动，调整神经系统，改变血液成分，调理内分泌功能，提高免疫功能，从而达到防病治病、保健养生的目的。

一、改善血液循环

在正常情况下，机体血液循环畅通，血液往复，新陈代谢功能正常。但当人体因年老体弱血流迟缓，或碰撞挤压外伤使血离经，或内外寒邪凝滞血脉等均可使全身或局部血液循环受阻，血流不畅。按摩通过机械刺激，产生一定的力和热。由于力的作用使静脉血管受到挤压，血液回流心脏加快，或因神经反射促进血管壁内

肌纤维的收缩与舒张,促进血管流动。由于热的作用,使局部皮肤温度升高,毛细血管扩张,血液循环通畅。共同的作用改善了血液循环功能,使局部瘀血得以驱散,肿胀消退;亦使心脏、大脑供氧量充足,心脑功能恢复正常。

二、提高免疫功能

免疫功能低下是指人体对致病因子的抵抗防御能力薄弱,容易患病。这种情况多见于婴幼儿、老年人、病后产后等,最常见的疾病为感冒、肿瘤等。按摩疗法能提高机体的免疫功能,达到防病治病的目的。如按揉大椎穴能增强免疫系统功能,还能使白细胞数量增加(白细胞具有杀死病菌的作用)。先摩腹,次按揉足三里、涌泉,先轻后重,轻柔和缓,持续有力,每日1次,可达到增强小儿体质,增强非特异性免疫功能,提高呼吸系统抗病能力,预防感冒的目的。双掌相叠,置于两乳中间的膻中穴(此穴为气机聚合之处)上下擦动30次,能舒理气机,刺激胸腺,增强免疫机制,达到防治肿瘤的目的。揉气海、关元能加强机体免疫功能,使抗体提早产生、效价显著提高、维持时间延长,同时白细胞的吞噬能力也加强。

三、调理内分泌功能

内分泌腺所分泌的激素是人体生长发育和维持器官系统正常功能必不可少的物质,它是参与人体内神经体液调节的物质基础。若内分泌紊乱,则可引起组织器官系统的功能失调而产生疾病,如常见的肥胖症、脂溢性脱发、雀斑、黄褐斑、更年期综合征、女性乳房偏小、脸脸皱纹等。按摩能通过调节内分泌功能达到治病保健目的。如揉按丰隆、三焦俞、膏肓、耳穴内分泌等能治疗因雄激素分泌过多引起的肥胖症、脂溢性脱发、痤疮等;