



时尚家庭实用保健丛书

逸夫 主编

# 图解夫妻 **保健** 按摩

自然神奇的家庭夫妻按摩术



*Tu Jie Fu Qi Bao Jian An Mo*

中国计量出版社

时尚家庭实用保健丛书

# 图解夫妻保健按摩

逸夫 主编

中国计量出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解夫妻保健按摩/逸夫主编. —北京:中国计量出版社,  
2002.1(时尚家庭实用保健丛书)  
ISBN 7-5026-1592-X

I.图… II.逸… III.按摩疗法(中医)—图解 IV.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096816 号

### 内 容 提 要

本书从家庭夫妻的保健与推拿角度,图文并茂地介绍了夫妻常用保健推拿十六法,以及健身防病夫妻按摩八十四法;在传统与现代治疗按摩中,从几个层面通俗易懂地把常见病治疗及推拿保健方法奉献给读者。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010)64275360

北京市迪鑫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

\*

850 mm × 1168 mm 32 开本 印张 10.125 字数 212 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

\*

印数 1—5 000 定价:15.50 元

# 前 言



随着人民生活水平的普遍提高,健康与保健这个与百姓生活、工作息息相关的话题,越来越被人们普遍重视。

《时尚家庭实用保健丛书》正是基于引导人们正确认识健康与保健在工作、生活中的重要性,以及如何正确理解保健按摩,拥有一个健康、美丽的体魄,达到轻松愉快的工作精神状态和永葆青春与活力。

本丛书共分《健身与保健按摩》、《健美与美容按摩》、《图解夫妻保健按摩》和《图解足部保健按摩》四册。为了便于读者理解和操作,编者采用了大量简捷明晰的图示,突出了本书通俗易懂、简单实用、面向广大家庭的特点。另外,因为保健与按摩尚属医学领域的边缘学科,非纯医学著述范畴,在编著中难免有疏漏,不能大而全之,敬请读者谅解。

编 者

2002年1月



# 目 录

第一章 夫妻保健推拿概述.....	(1)
一、夫妻保健推拿的特点和意义 .....	(1)
二、推拿保健的原理 .....	(3)
三、夫妻保健推拿常用手法 .....	(5)
第二章 夫妻常用保健推拿法 .....	(21)
一、头顶部保健推拿法.....	(21)
二、前额部保健推拿法.....	(21)
三、眼眶周围保健推拿法.....	(23)
四、颞部保健推拿法.....	(24)
五、面部保健推拿法.....	(24)
六、颈项部保健推拿法.....	(25)
七、肩部保健推拿法.....	(26)
八、肘部保健推拿法.....	(28)
九、腕部保健推拿法.....	(29)
十、手指保健推拿法.....	(30)
十一、背部保健推拿法.....	(31)



## 图解夫妻保健按摩

十二、腰骶部保健推拿法	(33)
十三、胸部保健推拿法	(36)
十四、腹部保健推拿法	(36)
十五、膝部保健推拿法	(38)
十六、踝部保健推拿法	(39)
<b>第三章 健身防病夫妻按摩法</b>	<b>(42)</b>
一、夫妻按摩常用穴位	(42)
二、健身防病夫妻按摩程序	(49)
<b>第四章 常见病夫妻按摩治疗</b>	<b>(80)</b>
一、落枕	(80)
二、颈椎病	(83)
三、背肌劳损	(85)
四、胸椎小关节紊乱	(87)
五、腰肌劳损	(89)
六、急性腰扭伤	(92)
七、五十肩(肩关节周围炎)	(94)
八、肩部扭挫伤	(98)
九、网球肘	(100)
十、腕关节扭挫伤	(101)
十一、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(104)



- 十二、拇长屈肌腱鞘炎 ..... (107)
- 十三、指间关节扭挫伤 ..... (110)
- 十四、梨状肌综合症 ..... (113)
- 十五、股内收肌扭伤 ..... (116)
- 十六、股外侧皮神经炎 ..... (117)
- 十七、髌骨劳损 ..... (119)
- 十八、膝关节增生性关节炎 ..... (122)
- 十九、膝关节内侧副韧带损伤 ..... (125)
- 二十、腓肠肌痉挛 ..... (127)
- 二十一、踝关节扭挫伤 ..... (129)
- 二十二、跟腱周围炎 ..... (131)
- 二十三、跟下滑囊炎 ..... (133)
- 二十四、失眠 ..... (134)
- 二十五、头痛 ..... (137)
- 二十六、近视 ..... (141)
- 二十七、重听 ..... (142)
- 二十八、慢性鼻炎 ..... (145)
- 二十九、牙痛 ..... (146)
- 三十、口腔溃疡 ..... (149)
- 三十一、感冒 ..... (151)



三十二、慢性支气管炎 .....	(154)
三十三、高血压病 .....	(156)
三十四、冠心病 .....	(159)
三十五、呕吐 .....	(162)
三十六、膈肌痉挛 .....	(164)
三十七、胃痛 .....	(166)
三十八、腹胀 .....	(168)
三十九、慢性胆囊炎 .....	(170)
四十、糖尿病 .....	(172)
四十一、乳腺增生症 .....	(176)
四十二、月经不调 .....	(178)
四十三、痛经 .....	(180)
四十四、闭经 .....	(182)
四十五、胎位不正 .....	(185)
四十六、更年期综合症 .....	(186)
四十七、前列腺炎 .....	(189)
四十八、遗精 .....	(193)
四十九、阳痿 .....	(194)
<b>第五章 中外传统按摩疗法 .....</b>	<b>(198)</b>
一、梳头疗法 .....	(198)





二、抓火疗法 .....	(201)
三、推罐疗法 .....	(204)
四、揉面团疗法 .....	(205)
五、揉药疗法 .....	(208)
六、擦药疗法 .....	(212)
七、点穴疗法 .....	(215)
八、拍打疗法 .....	(225)
九、伸展疗法 .....	(229)
十、脚踩按摩法 .....	(231)
十一、耳部推拿法 .....	(235)
十二、足部推拿法 .....	(256)
十三、刮痧疗法 .....	(280)
十四、捏脊疗法 .....	(285)
十五、日本指压按摩法 .....	(287)
十六、法国按摩法 .....	(290)
十七、古典泰式按摩法 .....	(293)
十八、印度(天竺)按摩法 .....	(297)
十九、俄罗斯按摩法 .....	(301)
<b>第六章 美容健美推拿法 .....</b>	<b>(307)</b>
一、雀 斑 .....	(307)



- 二、黄褐斑 ..... (309)
- 三、痤疮 ..... (311)
- 四、疤痕 ..... (313)



## 第一章 夫妻保健推拿概述

### 一、夫妻保健推拿的特点和意义

《内经》中指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”说明一个人要使生命节律符合自然界阴阳变化的法则，才能达到形与神俱、健康长寿的目的。在方法上除了饮食、起居、劳逸适度之外，还应该学会和掌握一些调摄身心的方法（术、数）。这些方法中就包括推拿。

中国的推拿法，历来是保健养生的重要手段。我国的第一部推拿专著，就被收在《汉书·艺文志·方技略·神仙类》中。《方技略》中说：“神仙者，所以保性命之真，而游朋于外乾，聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”唐·孙思邈在其《千金翼方·养性》中说：“非但老人须知服食、将食、节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。”《尊生类辑》中也指出：“延年祛病，以导摩导引为先。”宋代诗豪陆游曾说：“抚摩倘有道，……不减玉函方”、“病减停汤熨，身衰赖按摩。”

我国的推拿保健，虽然十分强调以自我按摩为主，但不排除由他人帮助进行。早在殷代就已有了专门的按摩师，如甲骨卜辞中就曾记载有“甲申卜，争贞：尹氏（氏）付（拊）子？”“丁酉卜，争贞：乎（呼）媿拊？”“辛亥卜，宾贞：写（勿）取臭泉（暨）付（拊）？”。卜辞中的尹、媿、臭就是专职按摩师。在《史记·扁鹊仓公列传》中的一则医案中，还可以看出汉初上层社会对



保健按摩的重视：“臣意言王曰：‘才人女子豈何能？’王曰：‘是好为方，多使能，为所是案法新，往年市之民所，四百七十万，曹偶四人。’”说明这位名叫豎的女子，为济王按摩时，方法新颖独特，故所以花四百七十万买进，其身价比一般女子高出几十倍。唐代孙思邈在其著述中说：“小有不好，即按摩按捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问有事无事，常须日别踏脊背、四肢一度，头项苦，令熟踏，即风行时气不能著人。此大要妙，不可具论。”白居易在其《自在》一诗中写道：“小奴捶我足，小奴捶我背，自问我为谁，胡然狡安泰？”表明其通过按摩后舒适自在的心情。

时至今日，一些常用简易的按摩法已进入家庭，不少人已认识到这种简便方法的功用。但在应用时，我们仍强调以自我进行为主，只有在力不从心时，请他人相助，诚如《内功图说·神仙起居法》中指出：“行住坐卧处，手摩胁与肚，心腹痛快时，两手腹下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部，才觉力倦来，即使家人助。”

夫妻之间的保健推拿是一种有着特殊“医生”和“病人”关系的积极的医疗模式。在这种人文环境中保健推拿可以得到充分的展开，它可免受因推拿时间、衣着穿戴、治疗部位所带来的种种不便；夫妻之间的保健推拿，通过肌肤接触、体贴的关怀，能使“病人”在安全、舒适、温馨的氛围中自然地调动机体的积极性，轻轻松松地接受治疗；夫妻之间的保健推拿，既增进了夫妇之间的感情，又能达到相互的了解、理解和谅解，有利疾病的康复，能及时、真实地进行“医患”的对话，交流治疗感受和心得，有利于“医生”尽力尽责，在实践中学习、探索，不断提高自己医术，提高保健推拿的治疗效果。



### 二、推拿保健的原理

推拿疗法是中医传统的治疗方法之一,也是一种具有物理原理的自然治疗方法,是通过手法作用于人体体表的特定部位或穴位,来调节机体的生理、病理状况,达到治疗疾病的目的。

体表与内脏的关系,一方面是内脏病变在体表所反映的症状,另一方面刺激躯体的一定部位,对内脏活动功能能够产生影响。因此,当某些内脏发生病变时,常在体表的一定区域产生不适和痛觉,如胆道疾患时,右肩会出现牵涉痛。心肌缺血时,除心前区绞痛外,同时可牵涉引起颈部、左上臂内侧疼痛。内脏疾病人也可在相应的穴位上摸出大小形状不一的结节样反应物。

推拿通过“手法”所产生的外力,在病人特定的部位或穴位上作功,这种功是医生根据不同的病情,运用各种手法技巧,所作的有用的功,可起到纠正解剖位置失常的作用。这种功也可转换成各种能,并深透到体内,改变其有关的系统内能,从而起到治疗作用。推拿可起到行气活血、舒筋通络、理筋整复的作用,适当的手法可调节肌肉、血管的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进损伤组织周围的血液循环,增加组织灌流量,从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用;推拿治疗还可以有助于松懈粘连,滑利关节,对局部软组织变性者,可改善其局部的营养供应,促进新陈代谢;增大肌肉的伸展性,使变性的组织逐渐得到改善和恢复。

当推拿手法刺激某些特定的部位时,可调整体内脏器官活动,如刺激胃俞穴,可使胃肠活动加强,平滑肌张力增高,胃肠功能虚弱症状可得缓解。



推拿可加强局部血液循环,使局部组织温度升高,在适当刺激的作用下,可提高局部组织的痛觉阈,将紧张或痉挛的肌肉充分拉长,从而解除其紧张痉挛以消除疼痛。

目前有关实验证明推拿直接接触皮肤的摩擦类手法可以消除衰亡的上皮细胞,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,增强皮肤的光泽和弹性。推拿后血液成分也有所改变,白细胞总数增加,白细胞抵类中淋巴细胞比例升高,而中性白细胞的比例相对减少,白细胞的吞噬能力及血清中补体效应亦有所增加。红细胞的总数在推拿后可少量增加,推拿手法可引起部分细胞蛋白质分解,产生组织胺和类组织胺物质,加上手法的机械能转化为热能的综合作用,促使毛细血管扩张,增加局部皮肤和肌肉的营养供应,使肌肉萎缩得以改善;手法持续挤压,可增快血循环和淋巴循环,肌肉的粘滞性减慢,引起周围血管扩张,循环阻力降低,从而减轻了心脏负担,降低血压。小白鼠的实验证明,手法还可提高小白鼠的免疫功能,抑制肿瘤细胞的生长。

推拿治疗除了对人体生理产生积极作用外,同时对病人的心理也产生积极影响,特别是夫妻间的保健推拿。

夫妻保健推拿的注意事项:

- (1)保持室内适宜的温度和环境,以防着凉、感冒。
- (2)不宜在过于饥饿、饱胀时立即运用手法操作。
- (3)操作的一方在推拿前要修剪指甲,以防止皮肤破损。
- (4)冬季操作时,先要将双手暖和后再接触肌肤,以免使肌肤紧张,影响治效。
- (5)被操作者的体位要舒适,肌肉要放松。

禁忌证:

- (1)骨关节结核、未愈合的骨折。



(2) 体质高度虚弱或伴有严重内科疾病,难以忍受手法压力的刺激。

(3) 局部急性炎症疼痛尖锐剧烈。

(4) 骨髓炎、化脓性关节炎。

(5) 良性或恶性肿瘤。

(6) 月经及妊娠期间的腰部疾病。

### 三、夫妻保健推拿常用手法

推拿手法是以手和肢体的其他部分(也可借助于器械)按照特定的技巧和规范化的动作在人体体表特定穴位和部位进行治疗的一种方法,它是推拿治病的关键之一。手法的熟练程度及如何适当运用手法,对治疗效果有直接的影响。因此,要想进一步提高治疗内、妇科疾病的效果,除了辨证确切、认真负责外,在适当的穴位或部位上运用相宜的手法,显然是一种重要的环节。

手法在临床应用中,同样要贯彻辨证施治的精神,才能更好地发挥手法的治疗作用。在临症时,人有老少,体有强弱,证有虚实,因此,手法的选择和力量的运用在内、妇科推拿治疗中尤其重要,过之和不及都会影响治疗效果。

#### 1. 一指禅推法

[操作方法]

用大拇指指端、螺纹面或拇指桡侧面着力,吸定于经络穴位或治疗部位上,肩肘关节及上肢肌肉放松,通过腕关节的连续摆动而带动拇指关节的活动,使产生的力持续



图 1-1 一指禅推法



作用于经络、穴位或治疗部位上(见图1-1)。

[操作要领]

(1)沉肩 肩关节放松,肩部不能耸起用力,即肩部下垂之意。

(2)垂肘 上肢肌肉放松,肘部自然下垂,略低于腕部。

(3)悬腕 腕关节自然悬屈(切忌用力屈曲)拇指处于垂直位,便掩腕部作左右摆动。

(4)指实 拇指端、螺纹面或偏峰自然着力,吸定于治疗部位上。

(5)掌虚 手握成空拳状,四指不着掌面,拇指垂直。

(6)紧推慢移 紧推就是腕部摆动及拇指指间关节或拇指掌指关节作屈伸有节律的活动,拇指端着力点作缓慢的移动。动作灵活自然,用力均匀柔和,频率均匀等。

[临床应用]

用于头面部,能开窍醒脑,镇静明目;用于胸腹部,能宽胸理气,健脾和胃,调节二便;用于颈项、背、腰、骶部,能调节脏腑阴阳功能;用于四肢、关节,能温通经络、活血散淤、祛风除湿、滑利关节。

## 2. 拿 法

[操作方法]

用大拇指和食、中两指,或用大拇指和其他四指对称用力,提拿一定部位,进行一紧一松的拿捏(见图1-2)。

拿法刺激量较大,故每次每一部位或穴位所拿时间不宜过长,根据患者忍受力适当控制手法的轻重。可反复多次施



图1-2 拿法





之。

[操作要领]

(1)肩肘关节放松,手掌空虚,指腹应紧贴所拿部位或穴位。

(2)拇指和食、中两指对称(食、中两指平行或中指指面压在食指指甲上),或拇指和其余四指对称,用力夹住所拿部位或穴位。应蓄劲于内,贯注于指,作连续的一紧一松的动作。

(3)用力由轻而重,切忌蛮力或力用浅表。

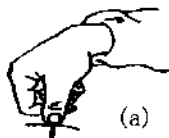
[临床应用]

由于所拿部位或穴位不同,功用也不同,用于头部,能开窍醒脑、祛除风寒;用于肩背部,能疏风解表、舒通经络、除模提神。常应用于治疗各种头痛、牙痛、腹痛、腰痛及风湿痹痛等。

### 3. 按 法

[操作方法]

按是压的意思,用手指、掌面或肘尖着力逐渐用力下压,称为按法。用指面着力的称指按法,用掌面着力的称掌按法(见图1-3)用肘尖着力的称肘压法。



指按法



掌按法

图1-3

[操作要领]

(1)按压的方向要垂直,用力要由轻而重,稳而持续,或下