

· 家庭典藏系列 ·

女性 自我按摩

保健图解

MASSAGE

郭长青 主编

随书附赠

全彩标准人体经络
穴位挂图

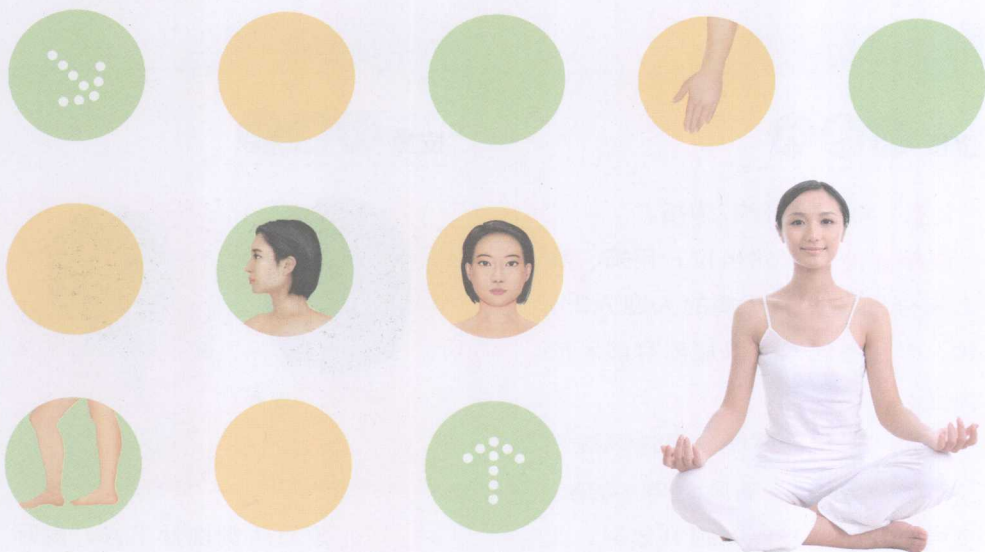
郭长青 北京中医药大学针灸学院教授
知名人体经穴专家

传授 **疏经通络妙法**

15天轻松缔造容颜不老的经络美人

重庆出版集团 重庆出版社





家庭典藏系列 

女性自我按摩保健图解

- 主编** | 郭长青 周鸯鸯 刘乃刚
副主编 | 卢婧 郭妍 冯涛
编委 | 张学梅 张慧方 杨淑娟 曹榕娟 金燕 钟鼎文 芮娜
美术编辑 | 张丽娟
版式设计 | 李自茹
摄影 | 晓庄
图片提供 | (C)IMAGEMORE CO.,Ltd
制作 | 北京阳光图书工作室
鸣谢模特 | 赵博群



·家庭典藏系列·

女性自我按摩

保健图解

郭长青 主编

Massage

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性自我按摩保健图解 / 郭长青 主编. — 重庆: 重庆出版社, 2009.8

(家庭典藏系列·第3辑)

ISBN 978-7-229-01131-4

I. 女… II. 郭… III. 女性-保健-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第144223号



家庭典藏系列

女性自我按摩保健图解


出版人: 罗小卫


策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 宗明明

封面设计: 孙阳阳

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京爱丽精特彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 14印张 字数: 350千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



经络畅通，百病不生

长久以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上的昂贵化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大副作用的药物。但殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

每个人的身体里都有灵丹妙药

在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有“行气血、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。

经络不通，保健无功

身体一旦出现不适或者疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报，提醒我们注意。例如，无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平或指尖细细的，都是气血不足的表现，这是人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功效，从而造成气血运行不畅。再比如我们在梳头时，前额发际处及两侧痛的，多为胃肠功能不好，因为此处是胃经循行的部位。因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。

每天10分钟，你会有惊人的发现

爱美的女性在每天洗脸时、临睡前或者办公的间隙轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个皮肤白皙、容颜靓丽、充满活力的俏佳人。对于男性来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现你强腰膝、固肾益精的目的。而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。





• contents

目录



part 01 自我按摩， 开启美丽与健康之门… 07

- 08 穴位按摩，开启女性的美丽人生
- 10 自我按摩的五大吸引力
- 10 自我按摩的美丽功效
- 11 女性自我按摩的适应证
- 11 女性自我按摩的禁忌证
- 12 穴位定位方法
- 13 常用按摩手法及其作用



part 02 每天五分钟， 轻松塑造美丽容颜… 19

- 20 穴位按摩，做自己的美容专家
- 22 去黑眼圈、眼袋
- 25 消青春痘
- 28 淡化雀斑
- 31 消皮肤粗糙晦暗
- 34 美手



自我按摩，开启美丽与健康之门
每天五分钟，轻松塑造美丽容颜





按摩机体，瘦身美体的最佳途径
自我按摩，赶走妇科常见病症困扰
自我按摩，轻松治百病

- 37 美肩
- 40 美足
- 42 美发
- 45 丰胸

part 03 按摩机体， 瘦身美体的最佳途径... 47

- 48 穴位按摩，做自己的专业瘦身师
- 50 瘦脸
- 52 赶走小腹赘肉
- 56 塑出动人腰线
- 59 提臀、美臀
- 62 瘦大腿、小腿

part 04 自我按摩， 赶走妇科常见病症困扰... 65

- 66 穴位按摩，您的闺中解忧密友
- 68 月经不调
- 71 痛经
- 74 经前期紧张综合征
- 77 闭经
- 80 慢性盆腔炎
- 83 白带异常
- 86 子宫脱垂

- 89 急性乳腺炎
- 92 乳腺增生
- 94 产后缺乳
- 97 产后腰腹痛
- 100 产后小便不利

part 05 自我按摩， 轻松治百病... 103

- 104 穴位按摩，您的治病百宝囊
- 106 感冒
- 108 咳嗽
- 111 慢性支气管哮喘
- 114 恶心、呕吐
- 117 胃痛
- 120 腹痛腹胀
- 123 便秘
- 125 失眠
- 128 肾虚早衰
- 131 高血压
- 134 低血压
- 137 糖尿病





每天5分钟，
轻松缔造经络美人

- 140 偏头痛
- 143 面瘫
- 147 面肌痉挛
- 151 三叉神经痛
- 154 肋间神经痛
- 157 神经衰弱
- 160 脑供血不足
- 163 落枕
- 166 颈椎病
- 170 肩周炎
- 173 网球肘
- 175 手臂痛
- 178 腕关节扭伤
- 181 腰背痛
- 184 急性腰扭伤
- 187 坐骨神经痛
- 190 腰肌劳损
- 193 膝痛
- 195 小腿肚抽筋
- 197 踝关节扭伤
- 200 跟腱炎
- 202 足跟痛
- 204 近视
- 207 视神经萎缩
- 210 急性结膜炎
- 214 耳鸣

- 217 牙痛
- 219 过敏性鼻炎
- 222 慢性咽炎



享受自我按摩的美妙感觉
崇尚自己给自己的爱护与体贴



part

01



自我按摩，

开启美丽与健康之门

女性自我按摩是指女性朋友通过刺激自身的经络穴位，以疏通气血，平衡阴阳，达到治病保健、调理身心和美容塑形的目的。

自我按摩强调自己动手，通过自己的主动性来治疗自身的病痛不适及达到美容养颜的目的。



自我按摩，开启美丽与健康之门



穴位按摩

开启女性的美丽人生

● massage

美

丽是女人的资本，爱美是女人的天性。不论是久坐少动的办公室白领，还是周旋于各种社交场合的公关女强人，又或是忙忙碌碌的家庭主妇，美丽都是我们的共同追求。

追求美丽更要关注健康 | massage

为了留住青春、留住美丽，女性朋友们想尽了各种办法。除了使用各种各样的化妆品之外，甚至不惜忍受手术之苦。但她们却忽略了一个问题：其实健康才是最重要的。所有的美丽都源于健康，只有保持健康的身体，才能有效地抑制各种疾病，延缓衰老，留住青春的容颜。而一旦失去了健康，所有的美丽也将付之东流。因此，女性朋友在追求美丽的同时，也开始越来越关注健康这个话题。

为了在拥有美丽的同时拥有健康，很多人选择了诸如远足、登山、游泳等锻炼项目。但这对于忙碌的上班族而言，简直可以说是一种奢求，因为繁重的工作占据了她们绝大部分的时间，能留给运动的少之又少。因此，对于这类人群而言，简便而又有效的按摩疗法，比耗时耗体力的运动更加实用而快捷。

能让人变美的那些人体大穴 | massage

在中医学中，按摩主要指专门作用于机体，以改善和提高人体生理机能、消除疲劳和防治伤病的各种操作方法。常见的按摩手法有按法、揉法、摩法等20种。不要小看这些按摩手法，恰当的按摩手法可以迅速地达到疏通经络，促进血液循环，消除疲劳以及改善内分泌等效果。若再配合大范围的按摩，由外而内，从表及里，则能更好地达到有病祛病、无病强身的效果。

除了掌握各种按摩手法外，您还需找准穴位，做到“对症下药”。那么到底什么是穴位？人体都有哪些穴位呢？穴位的学名是腧穴，别名包括：气穴、气府、节、会、骨空、脉气所发、砭灸处等。人体周身共有经穴361个，包括52个单穴和309个双穴，同时还有50余个常用经外奇穴。

在众多的穴位中，女性美容保健按摩经常用到的重要大穴有涌泉穴、足三里、命门穴、关元穴、气海穴、合谷穴、会阴穴、百会穴、神阙穴等。其中，对女性健康至关重要的涌泉穴是足少阴肾经上的要穴，经常按摩此穴能使肾精充足，耳聪目明，还能治疗各类妇科病和生殖系统疾病；而神阙穴与女性的养颜美容密不可分，经常按摩，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、面色红润、轻身延年。此外还有很多其他重要穴位，例如治疗感冒的迎香穴，治疗黑眼圈的睛明穴，具有瘦身功效的颧髎穴，具有美容功效的颊车穴等，充分应用这些人体赐给我们的美容保健穴位，是每一位珍爱健康、爱惜自己的人士的最好选择。

不可不知的穴位美容保健秘诀 | massage

那么，为什么按摩这些穴位就可以美容，且缓解和治疗我们身体的疾病呢？原来，穴位和经络是相通的，人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。经络具有运行气血、沟通内外、贯穿上下的作用，而按摩穴位可以使经络通畅，从而使人体保持一个机能正常、精力充沛的状态。所以，我们根据脏腑经络、营卫气血的运行规律，根据疾病的发作原因和症状，运用不同的补泻手法，按穴道、疏经络、调节营卫气血，并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而达到扶正祛邪、祛病除疾、养颜美容、美体瘦身的目的。

在本章中，我们会将女性自我按摩的特点、作用、适应症、禁忌证、注意事项、穴位定位方法和常用按摩手法及其作用等相关内容一一向您介绍清楚，必要时还配以具体的操作图片，可以让您一目了然，消除对按摩的陌生感和畏惧感。所以，您不用担心自己没有足够的医学知识，也不用担心自己时间不够，因为您只需每天抽出5分钟进行按摩，就能收获健康和美丽。

还在羡慕别人的完美身材吗？想要开启属于自己的健康美丽的人生吗？现在就来吧！跟我们一起学几招轻松的按摩法，相信清晰的阐释和生动的演示一定会带您走进按摩这个神奇的世界。



自我按摩的五大吸引力

① 方法简便、易学易行：自我按摩手法简单、易于掌握，操作无需别人帮助，也不受时间、地点的限制，可谓简便、易学、易行。

② 经济安全、副作用小：自我按摩方法经济实用，不必去医院，自己动手就可达到很好的效果。操作时，可根据自身情况和操作部位来调



整手法的轻重，而且自我按摩无药物的毒副作用，安全可靠，可以长期使用。

③ 适用范围广泛：自我按摩适用范围广泛，不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或长期服药效果不明显的疾病，只要坚持自我按摩，一般可收到效果。

④ 手法简单、灵活多样：自我按摩手法简单，多以轻柔的按揉、推摩、擦抹为主，无需用太大的力气，只要认真学习 and 勤加锻炼，即使没有任何基础也可掌握。



⑤ 有病治病、无病健身：自我按摩以增强机体抗病能力、治病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

自我按摩的美丽功效

① 增强女性抵抗力：按摩可以促进血液循环，改善消化吸收和营养代谢，提高人体防御疾病的能力。

② 减轻和消除心理疲劳：按摩使人精神放松，心情愉悦。

③ 减轻和消除肌肉疲劳：按摩能改善血液循环，提高局部营养代谢，增强人体的运动能力。

④ 调整内脏功能紊乱：上背部按摩，可改善心肺功能；腹部按摩可以促进胃肠蠕动，改善消化功能；下腹膀胱区按摩，可提高膀胱平滑肌张力。

⑤ 减肥和美容：按摩可以调整脏腑功能，改善气血供应，塑造完美的形体。长期自我按摩头面部，可以增加皮肤的光泽和弹性，使面部皱纹消失，面色红润，神采飞扬。





女性自我按摩的适应证

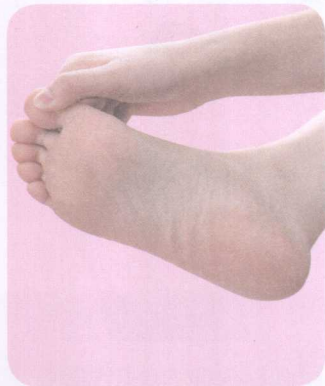
自我按摩具有预防、治疗、康复、保健、美容等多种作用，应用广泛，适用于内科、外科、妇科、五官科、神经科等多种急、慢性疾病。原则上对于某些非器质性疾病，均可以进行自我按摩。但无论什么病症，一定要在诊断明确之后，再进行自我按摩，最好是听一听医生的意见。有些疾病，尤其是一些慢性疾病，虽经多方检查，也没有明确的诊断，可以在继续观察的同时，谨慎地进行自我按摩，常常会收到意想不到的效果。



女性自我按摩的禁忌证

自我按摩疗法虽然适用范围很广，但任何方法都不是万能的。对于下列几种情况，不宜进行自我按摩。

- 1 高烧发热者。
- 2 皮肤病局部化脓、感染者。
- 3 妇女妊娠、经期、产后恶露未尽，忌在合谷、三阴交、腹部、腰骶部按摩。
- 4 各种恶性肿瘤、结核患者等。
- 5 有出血性疾病者。
- 6 有严重心脏病、肾病、急腹症患者。
- 7 新鲜骨折及术后未拆线者。



穴位定位方法

按摩治疗效果与取穴位置是否正确，有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握定位方法。常用的穴位定位方法有以下三种：

● 手指同身寸定位法

以本人手指为尺寸折量标准来量取穴位的方法叫“手指同身寸法”，又称“指寸法”。

按摩者可用自己的手指来测定穴位。常用的手指同身寸有3种：拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸。



拇指同身寸：以拇指的指间关节的宽度作为1寸。

中指同身寸：是以本人中指中节屈曲时桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。



3寸



横指同身寸：又叫“一夫法”，是将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。

● 简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴，两手虎口自然平直交叉，手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指末端到达处取列缺穴等。

● 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志取穴法”。人体自然标志有两种，一种是不受人体活动影响而固定不移的标志：如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等，称为“固定标志”；一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志：包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的暴露处以及某些关节间隙等，称作“活动标志”。自然标志取穴法是常用的取穴方法，如两乳中间即是膻中穴，握拳在掌后横纹取后溪穴等。



▲ 固定标志取穴法取气海穴



▲ 活动标志取穴法取曲池穴



▲ 固定标志取穴法取膻中穴



常用按摩手法及其作用

01 按法

用手指、手掌、肘或足按压身体某一部位的一种手法。按压的深度可浅到肌肉，深达骨骼、关节、内脏。按压的方向要垂直，按压的力度要由轻到重，在有一定的压迫感后持续一段时间，再慢慢放松；也可间断性地一按一放，有节奏地按压。切忌用迅猛的爆发力，以免产生不良反应。按法可分为指按、掌按、肘按、踩压4种操作方法。

◆ **指按法** 用拇指指面按压，多用于穴位的按摩，按压的力量以有发胀、发酸的感觉为度。

◆ **掌按法** 用掌心或掌根按压，多用于面积较大的部位如腰、背、腹部。

◆ **肘按法** 用屈肘的顶部按压，多用于软组织丰满的深在部位或穴位，如腰、臀部或环跳穴等。

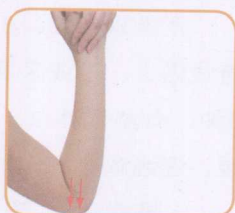
◆ **踩压法** 用足踩压的一种按法，常用于腰、臀、大腿等部位。



▲ 指按法



▲ 掌按法



▲ 肘按法



▲ 踩压法

02 揉法

用手指螺纹面、掌根、掌面或大鱼际吸定于穴位上，做轻柔缓和的回旋揉动。揉法分为指揉法、掌根揉法和大鱼际揉法。

◆ **指揉法** 用拇指指腹或食、中指指腹揉动体表的穴位。

◆ **掌根揉法** 用手掌掌根在体表的腰、腹、四肢等处揉动。

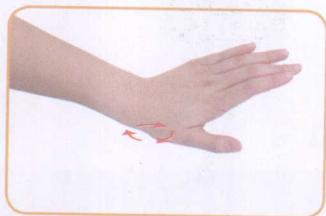
◆ **大鱼际揉法** 用大鱼际揉动体表的方法。



▲ 指揉法



▲ 掌根揉法



▲ 大鱼际揉法

03 摩法

以掌面或指面附着于穴位表面，用腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。此法应缓慢柔和。摩法有指摩、掌摩、掌根摩3种操作方法。

- ◆指摩法 常用于眼睛周围。
- ◆掌摩法 常用于腹部。
- ◆掌根摩法 常用于头、背、腰、臀部。



▲ 指摩法



▲ 掌摩法



▲ 掌根摩法

04 拿法

用拇指与中指、食指或拇指与其余四指形成弧形(如对拿内、外关穴)，做对称用力、一松一紧的拿按动作。常用于四肢部的穴位。有疏通经络、调和阴阳、祛风散寒、泻热止痛的作用。



▲ 拿法

05 擦法

用掌根或大、小鱼际或四指并拢，着实于一定部位上，沿直线做上、下或来回擦动。擦法可分为掌擦、大鱼际擦和侧擦3种，有益气养血、活血通络、宽胸理气、疏肝解郁、祛风除湿、温经散寒的作用。

◆掌擦法 手掌伸直，用掌面紧贴于皮肤，做上下或左右方向的连续不断的直线往返摩擦。适用于肩背、胸腹面积较大而又较为平坦的部位。

◆大鱼际擦法 掌指并拢微屈，用大鱼际及掌根部紧贴皮肤，做直线往返摩擦。本法接触面积较小，适用于四肢部。

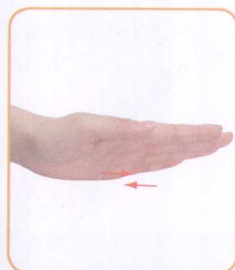
◆侧擦法 手掌伸直，用小鱼际紧贴皮肤，做直线来回摩擦。适用于肩背、腰骶及下肢部。



▲ 掌擦法



▲ 大鱼际擦法



▲ 侧擦法



06 搓法

手指并拢，双手掌面夹住下肢，由上向下搓，或按于某一部位作上下或来回搓揉。搓法常与擦法结合，如搓擦涌泉穴，具有疏通经络、行气活血、舒松肌肉等作用。



搓法

07 推法

最常用的手法之一，方式很多，主要的有以下两种：

◆一指禅推法 又叫指推法。用拇指的指峰着力于治疗的部位或穴位上，沉肩垂肘，以腕关节为主动，做来回不断地有节律的摆动，多用于头部和腹部，有理气活血、通经活络、消肿止痛的作用。

◆掌推法 用一手掌或双手掌紧贴皮肤，向前推挤肌肉，有行气活血、解痉止痛的作用。



一指禅推法



掌推法

08 捻法

一手的拇、食指螺纹面，捏住另一手的手指，作对称用力捻动，适用于手指、手背及足趾，有舒筋通络、滑利关节、消肿止痛等作用。



捻法

09 拍法

手指并拢，拍打身体某部位。其力量根据部位的不同而定，如头、颈部宜轻，腰臀及下肢宜重，适用于身体各部位，有疏通经络、活血化瘀、通调全身气血等作用。



拍法

10 刮法

左、右食指屈成弓状，以食指的内侧面紧贴某一穴位或部位，向旁边刮抹，常用于眼周部位和额部，有疏通局部气血、醒脑明目、减少皱纹等作用。



刮法

11 振法

以掌面按于某处，或两手同时按于双耳，做快速振动或挤压振动，常用于耳部，如振双耳等，有开导闭塞、疏通经脉、调和气血等作用。



振法