

睡前健身按摩





睡前健身按摩

刘农虞 金宏柱 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书由南京中医药大学推拿按摩专家编著。全书包括按摩常识、常用手法、常用经穴、常用介质、按摩分类、常用体位、健身按摩、健美按摩和治病按摩九个部分。书中专门介绍了利用健身按摩的最佳时间,即睡前实施按摩,以此达到强身、健美、防治疾病的目的。内容科学,方法简便,经济实用,图文并茂,是家庭保健的必备读物,也可供基层医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

睡前健身按摩/刘农虞,金宏柱编著. —北京:金盾出版社,
2000. 12

ISBN 7-5082-1380-7

I. 睡… II. ①刘…②金… III. 保健-按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48270 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.75 字数:125 千字

2001 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—27000 册 定价:7.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

新编诊疗常规(精装)	59.00 元	新编常用药物手册	
乡村医生手册(精装)	35.00 元	(精装·第三版)	37.00 元
乡村医生手册(平装)	29.00 元	新编常用药物手册	
新编内科诊疗手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编外科诊疗手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	49.50 元	中华名医方剂大全	
新编妇产科临床手册		(精装)	59.50 元
(精装)	32.00 元	新编中医临床手册	
新编儿科临床手册		(精装)	33.00 元
(修订版)	49.00 元	新编常用中药手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	18.00 元
(精装)	28.00 元	实用基本中药制剂	
新编消化系统疾病诊疗		手册(精装)	44.00 元
手册(精装)	29.00 元	实用针灸选穴手册	
新编呼吸系统疾病诊疗		(修订版)	14.50 元
手册	26.00 元	新编中医老年病临	
新编眼科临床手册		床手册	39.00 元
(精装)	39.00 元	儿童医疗保健手册	13.50 元
妇科肿瘤临床手册	19.50 元	护士手册(精装)	28.00 元
玻璃体显微手术学		护士手册(平装)	24.00 元
(精装)	39.00 元	新编肿瘤诊疗手册	29.00 元
急诊抢救手册		新编口腔科诊疗手册	28.00 元
(精装·修订版)	27.00 元	药物治疗处方手册	35.00 元
新编临床医学数据手册	29.00 元	家庭医疗保健手册	
临床药物手册(精装)	45.00 元	(精装)	32.00 元

新编神经系统疾病		贫血防治 70 问	2.20 元
诊疗手册	26.00 元	白血病防治 200 问	4.50 元
临床动态心电图图谱		常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
(精装)	45.00 元	肾炎防治(修订版)	8.00 元
新编临床心电图识读	6.50 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
怎样看化验单	12.00 元	血尿防治 190 问	4.00 元
冠心病防治 320 问		脑血管病防治 200 问	
(修订版)	7.90 元	(第二版)	6.50 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	脑血栓防治 200 问	6.50 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
高脂血症防治 100 问		头痛防治 120 问	4.20 元
(修订版)	4.00 元	偏头痛防治 120 问	3.20 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	常见精神病防治 120 问	4.50 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	精神分裂症防治 200 问	7.00 元
心肌梗塞防治 230 问	5.50 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	神经衰弱防治 100 问	3.50 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	失眠防治 120 问	2.80 元
心肌炎与心肌病防治		眩晕防治 150 问	3.80 元
110 问	3.50 元	脑膜炎防治 130 问	2.50 元
风湿性心脏病防治 200		老年痴呆防治 200 问	4.00 元
问	5.00 元	中风防治 200 问	6.00 元
心脏骤停的抢救及预防	4.50 元	癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元
常见心血管病中西医诊		帕金森病诊治 120 问	5.00 元
治	11.50 元	呼吸系统常见病防治	
心血管病防治用药知识		320 问	6.00 元
160 问	6.50 元	呼吸系统疾病中西医	
心脑血管病的自我预防		防治	8.00 元
与康复	5.80 元	感冒防治 100 问	2.20 元
中老年人心血管急症的		哮喘防治 130 问	3.30 元
防治	8.50 元	咳嗽防治	7.50 元

支气管炎防治 150 问	6.00 元	(第二版)	10.50 元
支气管扩张防治 160 问	3.40 元	脂肪肝防治	6.50 元
呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元	肺结核防治 130 问	3.00 元
肺炎防治 200 问	2.50 元	流行性出血热防治 100 问	5.00 元
肺癌防治(修订版)	8.70 元	常见发热疾病防治 230 问	4.60 元
消化系统常见病防治		食物中毒防治 130 问	2.40 元
260 问	6.00 元	家庭伤病救治 100 例	4.90 元
胃癌防治 150 问	4.50 元	癌症诊治康复 350 问	7.50 元
胃炎防治 110 问	3.00 元	内分泌系统常见疾病防	
萎缩性胃炎防治	4.00 元	治 370 问	7.50 元
胃溃疡防治 200 问	5.60 元	内分泌疾病中西医诊治	15.50 元
十二指肠溃疡防治 200 问	3.80 元	前列腺疾病防治 270 问	6.60 元
食管癌防治 100 问	5.00 元	甲亢防治 170 问	4.00 元
上消化道疾病电子胃镜		糖尿病防治 200 问	
图析 100 例	16.00 元	(第二版)	6.30 元
下消化道疾病电子肠镜		糖尿病并发症防治 400 问	7.70 元
图析 100 例	34.90 元	糖尿病防治误区 110 问	6.00 元
溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元	糖尿病家庭康复	4.50 元
腹泻病防治 365 问	7.10 元	低血糖防治 150 问	4.80 元
急性腹痛诊治	6.00 元	风湿病防治 130 问	3.00 元
便秘防治 170 问	5.00 元	痛风及其并发症的防治	7.00 元
肠道寄生虫病防治 180 问	3.50 元	脑瘤诊治 200 问	6.00 元
肝胆常见病防治 240 问	4.80 元	三叉神经痛防治 130 问	4.30 元
肝硬化防治 160 问	6.40 元	胆石症防治 240 问	5.00 元
肝癌防治 270 问	4.80 元	尿路结石防治 150 问	4.20 元
实用肝病自然疗法	4.50 元	尿路感染防治 120 问	2.90 元
胰腺疾病诊治 125 问	4.50 元	下肢静脉常见疾病防治	
常见传染病防治 320 问	8.00 元	160 问	3.30 元
痢疾防治 240 问	5.50 元	常见肛肠病防治 250 问	6.00 元
肝炎防治 400 问		痔的防治 100 问	2.50 元

关节炎防治 300 问	4.50 元	毛发疾病防治 130 问	3.50 元
常见膝关节伤病防治		常见妇女病防治	
240 问	6.50 元	(修订版)	10.00 元
骨质疏松与骨质增生防治		乳房病防治 210 问	4.80 元
(修订版)	6.50 元	妇科肿瘤防治 200 问	4.50 元
骨科病人家庭护理	8.00 元	乳腺癌防治 170 问	4.50 元
颈椎病防治 90 问		子宫癌防治 90 问	3.00 元
(修订版)	4.00 元	月经病防治 300 问	6.00 元
腰椎间盘突出症的防治	7.00 元	子宫疾病防治 110 问	2.40 元
肩周炎防治(修订版)	5.00 元	阴道疾病防治 85 问	2.50 元
腰腿痛防治 220 问		妊娠合并症防治	9.00 元
(第二版)	7.50 元	新生儿疾病防治	11.00 元
儿童意外伤害家庭救		小儿疾病防治 300 问	
治 260 问	4.90 元	(第二版)	4.80 元
蛇咬伤防治 170 问	8.50 元	小儿常见病家庭防治	
常见肿瘤放射治疗 200 问	5.00 元	220 问	7.00 元
淋巴瘤诊治 230 问	5.50 元	小儿厌食症防治 100 问	2.50 元
护肤美肤与皮肤病防治		小儿营养不良防治	3.50 元
(修订版)	12.00 元	小儿心脏病防治 300 问	7.20 元
皮肤疹病防治 100 问	5.90 元	小儿肾脏病防治 200 问	6.00 元
皮肤癣病防治 160 问	6.00 元	小儿呼吸道疾病防治	
皮肤疮病防治 120 问	5.50 元	120 问	5.00 元
水痘及带状疱疹防治	3.50 元	小儿消化系统疾病防治	
性传播疾病防治 100 问	4.00 元	200 问	4.50 元
艾滋病防治 88 问	4.00 元	小儿癫痫防治 200 问	4.00 元
男性功能障碍防治		小儿皮肤病防治	9.50 元
240 问	7.50 元	常见眼病防治(修订版)	9.50 元
常见性病中西医诊治	5.50 元	老年眼病的防治	8.50 元
手足癣防治 160 问	3.80 元	儿童眼病防治 100 问	4.00 元
指甲趾甲病防治 220 问	6.00 元	近视眼防治 100 问	3.30 元

青光眼防治 110 问	2.50 元	胎儿健康成长 200 问	6.00 元
白内障防治 120 问	4.50 元	孕产妇保健(修订版)	9.00 元
结膜炎防治 100 问	2.50 元	产妇饮食调养	9.00 元
验光配镜 100 问	3.50 元	母乳喂养 100 问	3.40 元
常见耳鼻咽喉病防治		婴幼儿饮食营养 180 问	5.00 元
116 问	3.20 元	生儿育女指南	

耳鸣防治 100 问 8.50 元

耳 6.00 元

咽 6.80 元

鼻 5.50 元

喉 6.50 元

常 8.50 元

口 5.00 元

牙 9.00 元

老 7.00 元

儿 5.00 元

龋 3.50 元

口 5.90 元

镶 4.80 元

现 3.30 元

女性 4.50 元

女性 0.00 元

新婚 0.50 元

年轻 0.50 元

避孕 0.00 元

不孕 0.50 元

计划 0.00 元

挂费 免收邮

发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 66886188。

科检

目 录

一、睡前健身按摩常识.....	(1)
(一)家庭健身法宝——按摩	(1)
(二)按摩最佳时间——睡前	(2)
(三)按摩舒适场所——家庭	(2)
(四)按摩理想术者——亲人	(3)
(五)按摩治病原理	(4)
(六)按摩适应范围	(7)
(七)按摩实施原则	(8)
(八)按摩注意事项	(9)
二、睡前健身按摩常用手法.....	(10)
(一)点法	(10)
(二)按法	(11)
(三)摩法	(12)
(四)推法	(13)
(五)擦法	(14)
(六)拿法	(15)
(七)揉法	(15)
(八)滚法	(16)
(九)抹法	(16)
(十)捻法	(17)

(十一)拍法	(18)
(十二)摇法	(18)
(十三)扳法	(19)
(十四)捏法	(19)
(十五)拨法	(20)
(十六)弹筋法	(21)
(十七)震颤法	(21)
(十八)搓法	(22)
(十九)抖法	(22)
三、睡前健身按摩常用经穴	(23)
(一)按摩常用经脉	(23)
(二)按摩常用取穴方法	(25)
(三)按摩常用穴位	(28)
(四)小儿按摩特定穴位	(38)
四、睡前健身按摩常用介质	(40)
五、睡前健身按摩分类	(43)
(一)全身按摩	(43)
(二)局部按摩	(49)
(三)被动按摩	(49)
(四)自我按摩	(50)
六、睡前健身按摩常用体位	(50)
七、睡前健身按摩方法	(51)
(一)延年益寿法	(51)
(二)消除疲劳法	(54)
(三)健脑益智法	(57)
(四)养心安神法	(59)
(五)宣肺通气法	(62)

(六) 调理脾胃法	(66)
(七) 益肝明目法	(69)
(八) 补肾强腰法	(72)
(九) 婴童健身法	(75)
八、睡前健美按摩方法	(78)
(一) 颜面美容按摩	(79)
(二) 胸部健美按摩	(81)
(三) 减肥健身按摩	(83)
九、睡前治病按摩方法	(84)
(一) 头痛	(84)
(二) 眩晕	(86)
(三) 高血压	(89)
(四) 感冒	(90)
(五) 咳嗽	(92)
(六) 哮喘	(94)
(七) 失眠	(96)
(八) 冠心病	(98)
(九) 胃痛	(100)
(十) 胃下垂	(102)
(十一) 泄泻	(103)
(十二) 便秘	(105)
(十三) 遗精	(107)
(十四) 阳痿	(108)
(十五) 前列腺炎	(110)
(十六) 尿潴留	(112)
(十七) 糖尿病	(113)
(十八) 肥胖症	(11)

(十九)落枕·····	(117)
(二十)颈椎病·····	(119)
(二十一)肩周炎·····	(123)
(二十二)腰痛·····	(125)
(二十三)胸胁迸伤·····	(127)
(二十四)腱鞘囊肿·····	(128)
(二十五)风湿性关节炎·····	(129)
(二十六)类风湿性关节炎·····	(132)
(二十七)月经不调·····	(134)
(二十八)痛经·····	(136)
(二十九)经闭·····	(138)
(三十)带下病·····	(140)
(三十一)盆腔炎·····	(142)
(三十二)子宫下垂·····	(143)
(三十三)妊娠呕吐·····	(145)
(三十四)乳少·····	(147)
(三十五)乳痈·····	(148)
(三十六)产后腹痛·····	(150)
(三十七)更年期综合征·····	(151)
(三十八)小儿发热·····	(153)
(三十九)百日咳·····	(156)
(四十)小儿支气管哮喘·····	(157)
(四十一)小儿腹泻·····	(159)
(四十二)疳积·····	(161)
(四十三)遗尿·····	(163)
(四十四)脱肛·····	(165)
(四十五)惊风·····	(166)

(四十六)近视.....	(168)
(四十七)小儿肌性斜颈.....	(170)

一、睡前健身按摩常识

(一)家庭健身法宝——按摩

家庭是组成社会的最基本单位,犹如人体的细胞。全民身体素质的提高,必须从每一个家庭做起。要使家庭中每一个成员都身体健康,具有充沛的精力投入到工作、学习、生活之中去,就必须强化自我保健意识,及时使处于亚健康状态的家庭成员恢复健康,而不致产生疾病。为此,历代医家创造了多种健身强体的方法,如太极拳、气功、按摩及针灸等。数千年历史的实践证明,按摩既可自我健身,又能为他人疗疾,且易学易用,是历代医家所推崇的理想的家庭保健方法。

按摩早在先秦时代就有记载,我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期,按摩保健已十分盛行,并在那时传到朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期,按摩防治疾病的范围更加扩大,涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期,在此基础上按摩实践和理论有了更进一步的发展,尤其是用按摩治疗小儿疾病,形成了独特的体系。总之,古老的中医推拿按摩方法历经历史和实践的证明和检验,沿袭至今,更以其防治疾病的特色和良好效果,引起世界医学界的高度重视。按摩之所以在几千年间一直在人民群众中流传下来,是与它治病保健的双重作用、易学易用、简便易行及无毒副作用等特点分不开的。现在,按摩方法已逐渐普

及到家庭，人们热衷于学习它的理论和技术，使其成为我们每一个家庭的健康卫士。

(二)按摩最佳时间——睡前

一年有春夏秋冬四季，一天有子午晨夜四时，自然界按照其固有的规律不停地运行着。人类为了适应自然界的變化，机体本身也发生相应的改变。如白昼劳作，有赖于脏腑组织器官功能的充分发挥，夜晚休息使脏腑组织器官得到良好的调养。这样，机体在昼作夜养、劳逸结合的运动过程中生生不息。但白天的过度劳累，精神过度紧张，常常会影响夜晚的休养，使脏腑组织器官得不到充分的调养，久之积劳成疾。故长期的精神紧张和过度疲劳等，使机体处于亚健康状态是致病的根源。如在这亚健康状态时，及时解除紧张，消除疲劳是最理想的保健方法。但人们白天繁忙的工作、学习，无暇顾及，而睡前5~10分钟的按摩是都能做到的，加之睡前是机体兴奋转为抑制的转折点，也是阴阳交替的分水岭。故睡前按摩既可消除紧张、疲劳等致病因素，避免影响夜间机体调养，又可诱导机体由阳入阴，催眠安神。可见睡前是机体保养的最佳时间。

(三)按摩舒适场所——家庭

家庭是温暖的避风港，人们在外工作中带来的诸多烦恼、劳累等，均在家庭中得到及时地排解。夫妻间的相互体贴、关心，孩子的笑声是一副良药，给家庭带来了无限的幸福。一旦生病就去医院诊治，可医院的排队挂号、就诊、检查、交费、拿药等繁多的手续，加之医院环境不佳，空气不洁，使许多人望