

农民增收 口袋书

看图按摩治百病

臧福科 主编



中国农业出版社

农民增收 口袋书

看图按摩治百病

臧福科 主编

委员 (按姓氏笔画为序)

于康振 马有祥 马爱国

甘士明

李宝中

杨品

张

陈

中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

看图按摩治百病/臧福科主编. —北京: 中国农业出版社, 2004. 8

(农民增收口袋书)

ISBN 7-109-09429-4

I. 看... II. 臧... III. 常见病—按摩疗法 (中医) —图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 076144 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 李岩松

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 8 月第 1 版 2006 年 5 月北京第 2 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/64 印张: 3.875

字数: 89 千字 印数: 20 001~25 000 册

定价: 3.90 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编委会名单

主 任 柳斌杰 张宝文

副主任 阎晓宏 刘维佳 傅玉祥

委 员 (按姓氏笔画为序)

于康振 马有祥 马爱国

王智才 牛 盾 甘士明

白金明 刘增胜 李宝中

李建华 杨 坚 杨绍品

沈镇昭 张凤桐 张玉香

张德修 陈晓华 陈萌山

郑文凯 夏敬源 唐园结

梁田庚 雷于新 薛 亮

为了服务“三农”工作和加速农村小康建

主 编 臧福科
副主编 苏燕燕 刘长信 徐大鹏
编 者 (以姓氏笔画为序)
刘长信 苏燕燕 徐大鹏
富 群 臧福科



出版说明

党的十六大提出了全面建设小康社会的奋斗目标。全面建设小康社会重点、难点在农村。2004年中央1号文件把促进农民增收作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作，扶持粮食生产和增加农民收入政策相继出台，科教兴农和西部开发战略全面实施，解决“三农”问题和建设农村小康的热潮迅速掀起。这些重农、促农、兴农大政方针的出台和社会环境的形成，必将极大地促进我国农业和农村经济的快速发展。中央宣传部和新闻出版总署也把加强“三农”读物出版发行工作作为2004年的工作重点，出台了一系列扶持政策和具体措施。

为了服务“三农”工作和加速农村小康建

设，满足广大农民对科技知识的渴求，提高农民的科学文化素质，加快农民增收致富的步伐，在农业部和新闻出版总署的领导、指导和支持下，我社策划出版了这套《农民增收口袋书》。这套丛书以青年农民、种养大户、农技人员、乡村干部、农民工等为主要读者对象，内容包括农业科技、政策法规、文教卫生、农民工培训等方面，力求做到让广大农民“看得懂、用得上、买得起”。为了使这套丛书更具有针对性、实用性、可读性和可操作性，农业部和新闻出版总署有关领导担任本套丛书的编委会主任，并给予了具体指导。我们希望这套丛书的出版能为广大农民增收致富和加快农村小康建设起到促进作用。

中国农业出版社



目 录

出版说明

前言

一、保健按摩的常识	1
1. 按摩的禁忌症	1
2. 保健按摩的注意事项	2
二、保健按摩常用手法	5
1. 揉法	5
2. 按法	7
3. 点法	8
4. 拿法	9
5. 摩法	10
6. 搓法	11

7. 擦法	12
8. 揉法	15
9. 捏法	16
10. 掐法	17
11. 掌平推法	18
12. 振法	19
13. 弹拨法	20
14. 拍法	21
15. 抖法	21
16. 捋法	22
17. 抹法	23
18. 一指禅推法	24
三、保健按摩常用穴位	26
1. 取穴方法	26
2. 常用穴位	28
四、内科病自我保健按摩	53
1. 感冒	53
2. 头痛	57
3. 咳嗽	60

4. 腹痛	64
5. 腹泻	69
6. 腹胀	73
7. 便秘	76
8. 呃逆	79
9. 恶心、呕吐	81
10. 胸闷	85
11. 心悸	88
12. 晕厥	90
13. 失眠	93
14. 尿潴留	96
15. 阳痿	98
16. 慢性气管炎	102
17. 肺气肿	106
18. 肺结核	110
19. 慢性胃炎	114
20. 消化道溃疡	118
21. 胃下垂	121
22. 慢性溃疡性结肠炎	125

23. 慢性肝炎	129
24. 慢性胆囊炎	133
25. 冠心病	136
26. 高血压	139
27. 偏瘫	142
28. 面神经炎	145
29. 三叉神经痛	148
30. 神经衰弱	151
31. 老年性痴呆症	154
32. 更年期忧郁症	156
33. 慢性肾炎	159
34. 贫血	162
35. 类风湿性关节炎	164
36. 糖尿病	167
五、骨、外科病自我保健按摩	170
1. 颈椎病	170
2. 落枕	174
3. 漏肩风	176
4. 网球肘	181

5. 桡侧腕伸肌肌腱周围炎	183
6. 腕关节损伤	183
7. 腱鞘炎	186
8. 岔气	187
9. 背肌劳损	190
10. 急性腰扭伤	193
11. 腰椎间盘突出症	196
12. 腰椎滑脱	199
13. 坐骨神经痛	202
14. 大腿内收肌擦伤	204
15. 膝关节内侧副韧带损伤	206
16. 踝关节扭伤	207
17. 足跟痛	208
18. 腹部手术后肠粘连	210
19. 慢性前列腺炎	212
20. 慢性阑尾炎	214
21. 下肢静脉曲张	215
六、妇科、五官科病自我保健按摩	217
1. 急性乳腺炎	217

2. 痛经	218
3. 月经不调	220
4. 慢性盆腔炎	221
5. 产后耻骨联合分离症	222
6. 耳鸣	224
7. 慢性鼻炎	225
8. 鼻衄	227
9. 慢性喉炎	228
10. 麦粒肿	230
11. 老视	232
12. 眼跳	234



一、保健按摩的常识

1. 按摩的禁忌症

按摩的疗效十分显著，但是患有某些疾病的人则不能盲目地使用这种方法，否则就会引发不良后果。关于按摩疗法的禁忌症，可以总结为以下 10 个方面。

- (1) 胃或十二指肠等病的急性穿孔。
- (2) 各种恶性肿瘤的病变部位。
- (3) 各种骨折、脱位的病变部位。
- (4) 怀孕的妇女，不宜在腹部和腰骶部位按摩。
- (5) 皮肤病、烧伤的病变损伤部位。
- (6) 各种急性传染病的患者。
- (7) 各种血液病患者。

强身保健不花钱，
益寿延年。易行又
简单，自我按摩保
平安



- (8) 严重的肝病、心脏病患者及精神病患者。
- (9) 饥饿及剧烈运动之后。
- (10) 由结核杆菌、化脓性病菌引起的各种骨关节病变。

2. 保健按摩的注意事项

自我保健按摩是由患者本人实施自行操作

骨折脱位别按摩，
烧伤、皮肤病别找我，
肝病、肿瘤、传染病，
按摩高手也没辙



的一种医疗方法，没有专科医生进行指导，因此在做按摩治疗时，还必须注意以下几个方面的问题。

(1) 明确诊断。各种慢性疾病都应该在医院确诊以后，然后再有针对性地采取按摩疗法进行治疗，否则容易延误病情，导致不良的后果。

(2) 使用按摩介质。在做按摩时，为了避

免擦伤皮肤，可以在皮肤上涂抹一些润滑剂，如按摩乳、滑石粉等等。

(3) 保持手指清洁。在做按摩治疗之前，应当洗净双手，剪短指甲，以防划伤皮肤，保持皮肤、手指的清洁卫生。

(4) 贵在坚持。冰冻三尺，非一日之寒。久病成疾，非一日之功就可以见效。只有持之以恒，坚持治疗，才能达到保健治疗的目的，取得强身健体的功效。