



图解按摩 一看就会

许广里 尹明 韩英慧◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

图解按摩一看就会 / 许广里, 尹明, 韩英慧主编

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2019. 12

ISBN 978-7-5578-5273-3

I. ①图… II. ①许… ②尹… ③韩… III. ①按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第300032号

图解按摩一看就会

TUJIE ANMO YI KAN JIU HUI

主 编 许广里 尹 明 韩英慧
副 主 编 吴昊霖 苏 荻
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 张延明
摄影模特 董月珉 王方明 王潇雅
书籍装帧 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 212 mm × 227 mm
字 数 260千字
印 张 10.5
印 数 1-7 000册
版 次 2019年12月第1版
印 次 2019年12月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市净月区福祉大路5788号出版集团A座
邮 编 130118
发行部电话/传真 0431-81629529 81629530 81629531
81629532 81629533 81629534
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-81629518
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-5273-3
定 价 42.00元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

传世瑰宝

——家中的“保健医师”



中医，千百年来流传于华夏大地，已经融入我们的血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器。其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女病痛解除，重获健康。而中医的外治疗法，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著、操作方便、经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病、吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医学外治疗法及取穴法为主，包括按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、简便取穴法。每本图书都是作者根据自己多年的临床经验集结而成，是精心总结的一套适合老百姓在家中自我治疗的方法。不仅能有效地治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、简单实用花费少、无不良反应的特点，而我们出版人也期望这些健康之法能走入千家万户，为百姓的身体健康打下坚实的基础。

本系列图书全面系统地介绍了各种疗法的基础理论、注意事项和操作方法，内容不仅科学严谨，而且通俗易懂，使读者一看就懂，一学就会。本系列图书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病等，列举了这些疾病的中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法。特点是不仅方法简单实用，而且每一种方法都配有分步详解图示，没有任何医学基础的人都能学会如何操作。

现在，很多人的生活方式都不健康，大多数人都处于亚健康状态中，人们需要掌握几种可以使自己健康的手段。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、简便取穴法都是祖国医学的传世瑰宝，学习本套图书中自然疗法可以帮助我们修身齐家、延年益寿，我们何乐而不为呢。

当然，任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病、养生方法的同时，更强调：如果经一段时间的治疗没有达到理想的效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。





目 录 CONTENTS

第一章 从零开始学按摩

- 第一节 按摩的历史····· 010
- 第二节 按摩的优点····· 011
- 第三节 按摩疗法的主要保健功效····· 012
- 第四节 按摩的工具····· 013
- 第五节 按摩的操作手法····· 015
- 第六节 按摩的操作要领····· 020
- 第七节 按摩的适应证与禁忌证····· 023
- 第八节 按摩的注意事项····· 024
- 第九节 按摩常用的介质与功效····· 025
- 第十节 经络、穴位是什么····· 026
- 第十一节 选穴与配穴原则····· 029
- 第十二节 取穴方法····· 031

第二章 家庭常见病

- 第一节 感 冒····· 036
- 第二节 头 痛····· 038
- 第三节 偏头痛····· 040
- 第四节 眩 晕····· 042
- 第五节 贫 血····· 044
- 第六节 失 眠····· 046
- 第七节 脱 发····· 048
- 第八节 牙 痛····· 050
- 第九节 肥胖症····· 052





第十六节	耳鸣、耳聋·····	066
第十七节	鼻出血·····	068
第十八节	鼻 炎·····	070
第十九节	鼻窦炎·····	072
第二十节	慢性咽炎·····	074
第二十一节	扁桃体炎·····	076
第二十二节	哮 喘·····	078
第二十三节	慢性支气管炎·····	080
第二十四节	肺结核·····	082
第二十五节	慢性胃炎·····	084
第二十六节	胃及十二指肠溃疡·····	086
第二十七节	膈肌痉挛·····	088
第二十八节	慢性肾炎·····	090
第二十九节	尿失禁·····	092
第三十节	消化不良·····	094
第三十一节	肠 炎·····	096
第三十二节	便 秘·····	098
第三十三节	落 枕·····	100
第三十四节	颈椎病·····	102
第三十五节	关节炎·····	104
第三十六节	腰肌劳损·····	106
第三十七节	急性腰扭伤·····	108
第三十八节	腰椎间盘突出症·····	110
第三十九节	腓肠肌痉挛·····	112

第四十节	踝关节扭伤·····	114
------	------------	-----

第三章 中老年病的按摩

第一节	肩周炎·····	118
第二节	冠心病·····	120
第三节	高血压·····	122
第四节	高脂血症·····	124
第五节	糖尿病·····	126
第六节	脑卒中后遗症·····	128





第四章 女性病的按摩

- 第一节 月经不调····· 132
- 第二节 痛经····· 134
- 第三节 闭经····· 136
- 第四节 带下病····· 138
- 第五节 缺乳····· 140
- 第六节 产后腰腿痛····· 142
- 第七节 更年期综合征····· 144

第五章 男性病的按摩

- 第一节 前列腺炎····· 148
- 第二节 前列腺肥大····· 150
- 第三节 阳痿····· 152
- 第四节 遗精····· 154
- 第五节 早泄····· 156



第六章 小儿病的按摩

- 第一节 小儿按摩的特定部位····· 160
- 第二节 小儿按摩的注意事项····· 163
- 第三节 小儿按摩手法····· 164
- 第四节 小儿流涎症····· 166
- 第五节 小儿呕吐症····· 168
- 第六节 小儿厌食症····· 170
- 第七节 小儿腹泻····· 172
- 第八节 小儿发热····· 174
- 第九节 小儿咳嗽····· 176
- 第十节 小儿遗尿····· 178
- 第十一节 小儿积滞····· 180
- 第十二节 小儿腹痛····· 182

- 第十三节 小儿便秘····· 184
- 第十四节 小儿夜啼····· 186
- 第十五节 小儿疳证····· 188
- 第十六节 小儿痢疾····· 190

第七章 日常保健

- 第一节 头面部的保健按摩····· 194
- 第二节 胸腹部的保健按摩····· 197
- 第三节 腰部的保健按摩····· 200
- 第四节 上肢部的保健按摩····· 201
- 第五节 下肢部的保健按摩····· 203

- 附录 常用穴位简易取穴····· 205



按摩疗法，即中医推拿疗法，古称按跷、跷引、案机、折枝等，是以中医理论为指导，运用推拿手法或借助于一定的推拿工具作用于患者体表特定部位或穴位来防治疾病的一种疗法，属于中医外治法范畴。本章带你学习一些按摩的基础知识，只要一人学会，就可轻松守护全家健康。





第一章



从零开始 学按摩

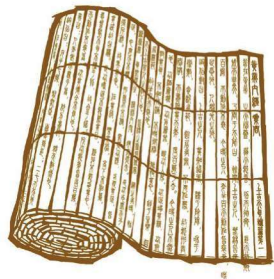




第一节 按摩的历史

按摩疗法是一种古老的中医疗法，是指用手、掌、肘等身体部位或工具来回摩擦、揉捏或敲打身体表面的方法，可以用于治疗疾病，也可以用于家庭养生保健。

按摩，又称推拿或按跷，起源于人们的生活与生产实践，是我国劳动人民智慧的结晶。在很早以前，人们在耕作、劳动、狩猎时经常受伤，或者因为风吹、受寒、酷暑、潮湿等恶劣环境而导致疾病，处于本能的需要，往往用手按摩伤处，以缓解疼痛。经过日积月累，将偶然的行行为逐渐发展为系统的方法，便演化出最古老的按摩疗法。



在我国，很早就有关于人们用按摩方法治疗疾病的记载。先秦两汉时期成书的《黄帝岐伯按摩十卷》就是第一部中医按摩疗法的专著，现存最早的中医典籍——《黄帝内经》中，就有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”（出自《黄帝内经·素问·血气形志篇第二十四》）的记载。在《史记·扁鹊仓公列传》中也有“上古之时，医有俞跗，治病不以汤药……而以桥引、案杙、毒熨等法。”的记录，其中的“案杙”“桥引”指的就是按摩。

按摩疗法根据用途的不同，可分为医疗按摩、保健按摩等多种。医疗按摩，顾名思义，就是以治病为目的的按摩疗法，手法要求相对专业。保健按摩的目的则是以消除疲劳、增强体质、延年益寿、美容减肥，其手法多样、操作方便，可以自己按摩，也可以家人间互相按摩。





第二节 按摩的优点

中医疗法林林总总，门类很多，其中常用的包括针、灸、刮痧、导引、按跷、中药等。按摩疗法即属于“按跷”的一种，与其他疗法相比，按摩疗法操作简便，经济实用。总体来说，具有以下优点：

安全有效

按摩疗法是一种没有创伤性且安全可靠的“自然疗法”，没有不良反应。无论是为了治疗高血压、糖尿病、跌打扭伤等病症，还是以非疾病治疗的强身健体、延年益寿为目的，通过正确按摩，都可以满足祛病、养生的需求。

不受环境限制

按摩疗法不会受到时间、地点、环境及其他条件的限制，无论是在办公室，还是在家里，或者在外出旅行的途中，都可以自我进行按摩护理，根据身体状况随时随地按摩能及时缓解身体不适感。

易学易用

即使刚开始学习按摩疗法的初学者，也不需要任何基础，只要对照经络穴位的分布图示，就可以进行自我操作。而且按摩也不影响生活或工作，比如按摩足底时，可以边看电视边进行，互不影响。

经济实用

按摩疗法是一种经济、实用的中医保健方法，既可以徒手操作，也可以通过一些简单的按摩工具，甚至生活用品来进行按摩。掌握了按摩疗法，可以省去往返医院、等待诊治的时间，也可以省去打针吃药的费用，是非常划算的自我保健方法。





第三节 按摩疗法的主要保健功效

按摩属于中医外治法范畴，是以手法作用于人体体表的特定部位或穴位，通过调节机体自身的功能活动，而达到防治疾病的目的。中医学认为，通过手法作用，可以平衡阴阳、调节功能、舒筋活络、活血化瘀、增强免疫力、强身健体。



平衡阴阳，调节功能

人作为一个统一的整体，在中医认为：“阴阳失调，百病丛生。”说明一切疾病都是由阴阳失调、脏腑功能紊乱所引起的。按摩疗法则可以通过对机体体表一定部位或者穴位的良性刺激和神经反射作用，达到调节脏腑及某些器官组织功能，平衡人体阴阳的目的。通过实验证明，按摩不仅可以调整血压、心率、血糖的升降和快慢，调节胰岛素、肾上腺素分泌的增减，而且可以兴奋神经和肌肉，起到中医所说的平衡阴阳、调和气血的功效。



舒筋活络，活血化瘀

经络是气血运行的通道，内联脏腑，外络于肢节，使人体构成一个统一的整体。患者因关节局部瘀滞、机化而产生的硬结、粘连，引起患部长期疼痛和关节活动障碍，如肩周炎等。或肢体软组织损伤后，导致毛细血管和淋巴管破裂，形成局部瘀血、肿胀、疼痛。种种因气血瘀滞、经络阻塞的患者都可以通过按摩疗法所产生的良性刺激达到振奋经气、促进血液循环的目的，使人体经络、气血畅通而治愈疾病。



增强免疫、强身健体

如果时常感冒，总有头痛脑热的状况出现，这主要是因为免疫力差。而免疫力不强，对疾病的抵御能力就差，动不动就生病。这就是《黄帝内经》中所说的：“邪之所凑，其气必虚。”免疫力低下的人群包括哪些呢？婴幼儿、老人、孕产妇等。这些人群都可以通过按摩来提高机体免疫力，经络按摩可以加速机体代谢、促进血液循环、调节脏腑功能，从而达到增强人体免疫力、强身健体的功效。



第四节 按摩的工具

家庭按摩可以徒手进行，但是如果用力不当，效果就会大打折扣。借助常见小物品作为按摩器具，不仅省力，还能保证按摩效果。

☉ 马克杯或鸡蛋

较适合面部按摩，在家可以用装有六七分满温热水的马克杯，或者煮熟后微温的鸡蛋来按摩脸部。用微温的鸡蛋或马克杯按摩时，分别由下巴到耳下、嘴角到耳中、鼻翼到太阳穴方向上，边移动边进行按摩。力道是上提时为重，下滑时为轻，通过滑动时按摩起到缓解脸部疲劳、去除皱纹的作用。



☉ 宽齿梳

这里建议，最好在早上起床，或者晚上临睡前使用，具有按摩头皮，促进头部血液循环的作用。



☉ 按摩滚轮

将按摩滚轮圆滑的弧度在肩颈部、四肢等部位上进行滑动，最好遵循经络走向，使人感到轻松、舒适。



小球

适用于手足部按摩，通过两手摩擦或足底滚动，如把乒乓球放于掌心，以刺激劳宫穴，使两手更加灵活，气血循环更佳。也可以将其他表面圆滑的小球，放于掌心进行按摩，以增加手掌的局部运动。



毛巾

把温热后的毛巾（可以将毛巾浸湿后略拧干，放入微波炉中加热）卷起来，并热敷于整个眼睛上面，这样可以促进眼部血液循环，起到较好的舒缓疲惫效果，之后再用冷毛巾敷眼，加强护理功效。或因扭伤、擦伤等使肢体局部瘀血发热时，可用毛巾冷敷会取得很好的效果。



暖包

将热敷包或者用毛巾包住暖水袋，放在肚脐部，可促进腹部的血液循环。



第五节 按摩的操作手法

严格来讲，按摩手法有数十种之多，但归纳起来，常用手法主要有下面介绍的按、摩、推、拿等八种。实际操作时，这些手法常常要相互配合使用，灵活掌握，来适用于各个部位的不同需要。

一 按法

操 作

按摩时以手指、手掌或肘尖按压穴位，且停留时间相对较长，用力方向垂直向下。按法有刺激强而舒适的特点，易于被人接受。按法又常与揉法相结合，组成“按揉”复合手法。

要 领

(1) 按压方向垂直向下。

(2) 按压操作时，一定要注意在呼气时逐渐加大力度，在吸气时缓慢减轻力度。

(3) 按压时用力要由轻到重，稳而持续，不可用猛力。按法结束时也宜缓慢地减轻压力。按法用力大小应根据被按摩者的体质、施术部位、病情等加以综合考虑。例如：按摩胸腹部及老人、儿童患者要轻柔用力；按摩腰背部及青壮年患者可以适当用力重一些。

(4) 用指端进行按压时，用力要轻柔；用掌心、肘尖按压时用力可以适当加大。

适用部位

指按法适用于全身各部位，尤以经络、穴位常用。掌按法适用于背部、腰部、下肢部及胸部等受力面积较大而又较平坦的部位。肘尖按压法可在穴位按压力度不够时使用，以加强穴位刺激。



指按法



肘按法



掌按法

二 拿 法



操 作

用拇指和其余手指相对用力，提捏或揉捏肌肤，称为拿法。拿法分为三指拿法和五指拿法，前者是用拇指指面和示指、中指的指面相对用力，后者是用拇指指面和其他四指的指面相对用力。本法具有舒适自然、易于被人接受的特点。

要 领

- (1)用拇指和其余手指的指面着力，不能用指尖内扣。
- (2)拿提时宜含有揉动之力，因为拿法其实为复合手法，含捏、提、揉这三种操作。
- (3)腕部要放松，使动作柔和灵活、连绵不断，且富有节奏性。

适用部位

颈项、肩、四肢和头部。

三 摩 法

操 作

按摩时用手指的指端或者掌心以一点为中心，随同腕关节做环旋活动，直至肌肤产生热感为止。

要 领

(1)肩臂部放松，指摩时腕关节保持一定紧张度，掌摩时则腕部要放松。

(2)摩动的速度、压力要均匀，一般指摩宜稍轻快，掌摩力度稍重、速度稍缓。

(3)其中对环摩而言，顺时针为补法，逆时针为泻法。如积食等实证宜用泻法。

适用部位

适用于全身各部，以腹部应用较多。





④ 揉 法

操 作

用手指指端、手掌鱼际部或者掌根部，附着于体表需要治疗的部位上，稍用力向下按压，通过腕关节做主动的环旋动作。根据操作时接触面的不同可分指、掌、拳、肘等揉法，如拳揉只需稍用力即可带来较强刺激，适用于背部或大腿等处。

要 领

(1)指、鱼际、掌根、拳等揉法都应以肘关节为支点，前臂作主动运动，带动腕及手掌做小幅度的回旋揉动。

(2)按摩时，要不停地在被揉处揉动，千万不要按而不动，而且揉动时要带动局部组织一起运动。

(3)揉法轻快柔和，柔中带刚，方向以顺时针方向为主，速度每分钟120~160次。

适用部位

指揉法适用于全身各部腧穴，鱼际揉法适用于头面、胸胁、腹及四肢部，掌根、拳揉法适用于腰背部及四肢部。



掌根揉法



三指揉法



拳揉法

⑤ 推 法

操 作

用拇指指腹、三指（示指、中指、无名指）指腹或掌根、肘尖等部位施力，做与经络循行路线或肌纤维平行方向的缓慢推动。

要 领

(1)着力部位要紧贴体表，动作宜缓慢、均匀。



掌推法