夫妻保健按摩图解

曲敬喜　刘日和　主编

山东科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主　　编　曲敬喜　刘日和
副 主 编　王庆林　高连军　王焕国
绘　　图　刘辉宇　郭　磊
责任编辑　仲彭军　李　宇

前　言

由于医学科学的迅速发展和医疗技术的日益提高，伴随而来的医源性和药源性疾病也在严重地困扰、威胁着人们的健康。因此，无毒、无副作用的非药物疗法，越来越受到人们的欢迎和信赖。

按摩疗法，历史悠久，源远流长，是中国医药学宝库的重要组成部分，并以其独特的疗法、疗效及其它疗法难以取代的优点，日益受到国内外广大读者的关注和赞佩。为弘扬中国医学，充分发扬按摩疗法对人类健康的保健治疗作用，进行推广和普及，应山东科学技术出版社之约，我们综合数十年临床实践经验，特编著了《夫妻保健按摩图解》、《孕妇保健按摩图解》、《婴幼儿保健按摩图解》和《中老年保健按摩图解》四本保健按摩系列图书，奉献给广大按摩爱好者学习和应用。

本书共分概述、夫妻保健按摩疗法常识、夫妻保健按摩常规、夫妻常见病防治保健按摩等四章，计4万字，476幅技术插图。其主要特点是：对保健按摩基础手法、夫妻保健按摩常规和常见病防治按摩的辨证施治处方，均以图解形式加以介绍，并附以简要文字说明，重点突出，一目了然，易于学习、掌握和应用。

本书的编写，由于经验不足，时间仓促，书中难免存有错漏和不当之处，敬请广大读者和同道不吝赐教。

编　者

1996年夏

目　录

第一章　概述 …… 1
第一节　夫妻保健按摩简介 …… 1
第二节　夫妻保健按摩的意义 …… 4
第二章　夫妻保健按摩疗法常识 …… 8
第一节　夫妻保健按摩手法特点 …… 8
第二节　按摩识证与手法配伍 …… 10
第三节　保健按摩禁忌及施术注意事项 …… 16
第四节　基础手法 …… 17
推法 …… 17
拿法 …… 19
按法 …… 21
摩法 …… 23
揉法 …… 24
点法 …… 26
擦法 …… 26
理法 …… 28
搓法 …… 30
振法 …… 31
压法 …… 33
叩法 …… 34
搓法 …… 35

需要全本请访问 www.ertongbook.com

拂法…… 36
第三章　夫妻保健按摩常规 …… 38
第一节　头面部…… 38
第二节　颈项部 …… 44
第三节　背腰部 …… 48
第四节　胸胁部 …… 55
第五节　腹部…… 58
第六节　阴部…… 63
第七节　上肢部 …… 66
第八节　下肢部 …… 69
第四章　夫妻常见病防治保健按摩 …… 75
第一节　女性病保健按摩治疗 …… 75
月经不调…… 75
痛经 …… 124
闭经 …… 139
慢性盆腔炎 …… 155
白带 …… 161
白淫 …… 179
阴挺 …… 193
乳房胀痛 …… 205
第二节　男性病保健按摩治疗 …… 215
阳萎 …… 215
早泄 …… 237
遗精 …… 252
不射精 …… 268
慢性前列腺炎 …… 278

第一章　概　　述

第一节　夫妻保健按摩简介

“有天地，然后有万物；有万物，然后有男女；有男女，然后有夫妇。”（《周易·序卦传》）

把夫妻关系放在天地万物这样壮阔的背景上加以认识和把握，不能不承认这是中华传统文化的伟大之处。“夫妇之道，不可以不久也。”（《周易·序卦传》）这充分肯定了夫妇关系作为人生最基本的一项重要内容，有其恒久性、必然性，也是我国传统文化的特点之一。

家庭是社会最基本的细胞，夫妻关系能否和谐美满，直接影响到人们生活质量的优劣。正是由于具有悠久传统的对“夫妇之道”的研究，在传统中医的发展史上，促成了“带下医”的出现和发展。造就和谐美满高质量的人生，无疑是人们代代孜孜渴求的目标。仅就这一方面而言，按摩在夫妻生活中发挥作用的历史是非常久远的。

已佚的《黄帝岐伯按摩十卷》是否有着夫妻保健按摩的珍贵内容，我们不得而知，但在浩瀚的中医古籍中，特别是在古房中养生术的专著中，仍然散在记述了某些

相关内容，但言多围绕“男女媾精”、“交合之道”方面的内容，如1973年出土的马王堆三号汉墓的帛书与竹简《合阴阳》（周一谋等主编《马王堆医书考注》，天津科学技术出版社，1988）载：“凡将合阴阳之方，土揜阳，揗村（肘）房，抵夜（腋）旁，上灶纲，抵领乡，揗拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵勃海，上常山，入玄门，御交筋，上欲精神，乃能久视而与天地牟（侔）存。交筋者，玄门中交脉也，为得操揗之，使膻（体）皆乐養（痒），说（悦）泽（怿）以好。”意思是说：凡行男女两性交合，先从手部阳谷开始抚摸，循臂肘两旁，抵达腋部，上经臂根，抵颈项部，按摩颈部承光穴，环绕颈，下走缺盆，经乳中，越胸腹，达阴阜横骨，再下阴部，触摸阴蒂，聚吸天之精气以醒脑安神，按摩阴蒂，使体舒适乐怡为度。

性，不仅仅是性爱。从这方面来讲，古人房中养生之术，通俗讲，即夫妻性保健而已，实没有什么奥妙可言。有关记述却寥若晨星，但从古籍中隐语略笔所录，仍可钩玄出性保健按摩的描述。如出土的汉墓竹简《十问》载：王子巧父问彭祖：“竣（男性生殖器）之葆爱，兼予成佐，是故道者发明，唾手循臂，摩腹从阴从阳。”即按摩腹部以导气运行，而顺阴阳，对性功能进行保健治疗。在《十问·盘庚问者老》中，亦有“垂肢直脊，挠尻”的记载，挠尻即按摩臀骶部，以预防、延缓性衰老。

关于夫妻保健按摩的作用，除诸多医著典籍载述外，

即使在文人笔记小说中亦有描述。如清·蒲松龄《聊斋志异·梅女》中，把夫妻保健按摩的奇异效能，作了形象透彻而耐人品味的描写："……妾解按摩之术，愿尽技能。封从其请。女叠掌为之轻按，自顶及踵皆遍，手所经，骨若醉，继而握指细擂，如以团絮相触状，体舒不可言，擂至腰，口目皆慵，至股则沉沉睡而矣。及醒，日已向午，骨节清和，殊如往日……"蒲氏笔下所写，虽有文学技巧、夸谈之嫌，但临床保健按摩，对于失眠者施术，患者舒适地酣睡，却是屡见不鲜的。文人所写源于生活，这反映蒲氏必然熟谙按摩之术，非此，不能如此形象描述。同时反映了清代民间仍有按摩术的流行。

夫妻保健按摩尽管历史悠久，内容丰富，由于中华传统文化的相对封闭性和保守性，更受于事物变易的曲折规律所制约，其研究一直未曾获得飞跃发展，或者说未曾堂堂正正地立足于世。诚然，夫妻保健按摩源头尽管可以追溯久远，却为现今相关探讨带来困难。因此探讨夫妻保健按摩，既有大量的开拓性工作，也存在更多的挖掘、继承任务。

现在，人们正在从中华传统文化的相对封闭、保守中解脱出来。一些中医古代房中养生的文献得以整理出版，如《中国古代房室养生集要》（宋书功著）、《玉房按摩·养生》（松佑君编著）等等，这对于增长人们有关夫妻保健按摩功效的认识，对于普及推动夫妻保健按摩的开展，均具有实用价值。

现代人的养生保健，较古代有着很大的不同，可用科学、求实、全面予以概括。尽管有各种各样的健身功法“热”来“热”去，但是，无论如何将养生保健视为长生不老术和手段的人少了。相信科学、推崇科学是时代的特点。

诚然，夫妻保健按摩虽无法绕开性保健按摩的范围。但是，如果把性功能保健按摩视作夫妻保健按摩的主要或全部内容，则有失其科学性，是片面的。“夫妇之道”深邃广博的社会文化内涵，已经把夫妻保健按摩在医疗卫生的大系统内作了界定，而不仅仅是性学或性医学方面。

夫妻保健按摩疗法，只要持之以恒，是不难掌握的。虽然不可能人人都对其有兴趣，更不可能每个人都是按摩行家（按摩毕竟是专门医学学问），但是，当人们一旦涉足人生最基本的一项重要内容——夫妻关系之际，夫妻保健按摩是值得予以研究的，以适应人们的自我保健意识，造就和谐美满、高质量的夫妻生活。

第二节　夫妻保健按摩的意义

按摩疗法，是传统中医方面独具特色的疗法。其发展至今，也是传统中医现代化工作中与现代医学相结合，收效最为显著的学科之一。

按摩疗法在继承着孕育它的传统文化精髓，承袭着阴阳学说，五行学说，气血、脏腑、经络学说，及整体

观念和辩证思想等基础上，对现代医学科学的发展采取移植、吸收、消化的方式来发展自己。

现代医学临床各学科的发展，各项医疗新技术的应用，尤其生理、病理学方面的新进展，都不断为按摩疗法提供现代科学依据，推动其自身寻求新的发展和突破，夫妻保健按摩的兴起，即是例证。

夫妻保健按摩，能适应现代社会发展的需要，适应现代社会人们渴望造就高质量生活要求。夫妻保健按摩的最基本意义在于："未病健身、养生抗衰"；"防治已病、延年益寿"；"体现挚爱、深化情感"。

未病健身　养生抗衰　传统中医学早在数千年前就提出一个极有价值的医疗卫生保健思想——上工治未病，对预防与治疗的辩证关系，强调预防重于治疗。当今文化昌明，科学发达，更使人们意识到治未病（预防）的重要性。夫妻保健按摩，可以作为一种保健功法在日常应用，只要持之以恒，可以收到其功效。如夫妻之间经常相互做头面部常规按摩可获益脑安神、健体美容之效，习之日久，周身气血调和，却病延年，抗衰之功自收；夫妻之间能经常互相取胸部、腹部、肩背、腰部做常规按摩，不仅能使机体体表、肌肉消除疲劳，提高免疫能力，其心、肺、肝、脾、肾等脏器和系统功能，也会得以保健舒调和促进，而更加健康。夫妻保健按摩这一意义，只因为被人们忽视，或受传统思想影响而受到冷落，实属憾事。但少数有识之士，不乏得益于保健按摩奇效，视之如传世家珍，也就不足为怪了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

防治已病　延年益寿　这是夫妻保健按摩的另一重要意义。

人的生命过程，生老病死，是没有人能超然于外的。何况，现代社会激烈竞争意识的增强，高节律的生活环境加剧着人们的心身负担和冲突，各种各样的环境污染又导致各种奇难杂病的层出不穷。历数我们周围所识之人，能有多少人符合世界卫生组织所界定“健康”人的标准。疾病的发生不可怕，如何对待疾病是主要的。

夫妻保健按摩对于已患病在身的人来讲，实属既方便，又容易接受的疗法，既可在病患发作时解燃眉之急，消病痛于顷刻之间，又可在病患静止期保健养生，促进康复，延年益寿。如患有慢性疾病，借助保健按摩对机体功能的调节，改善整体健康状况，再配合其它疗法治疗，相得益彰，早日恢复健康。

体现挚爱　深化情感　夫妻情感，是人类最复杂、最微妙的思维活动，“夫妇之道，不可不久也”，这是告诫、是感叹。夫妻保健按摩，在相互袒露体躯、有序触摸，借助手法的医疗保健作用；同时，也输出相互的爱心和挚情，有助于深化情感、升华夫妻性生活的质量。物质的需求不是人的唯一欲望，而夫妻间的亲情是多方面的综合，情感往往在大多数情况下，是一主要因素。

健康的机体是精神、性生活的保证，难以想象一个遭受着病苦折磨的人，还能有多少欢悦的精神表现和性的要求。美满、幸福的夫妻关系有助于建立良好的人际关系，有利于其它社会活动诸方面的成功。

夫妻保健按摩，一方面解除双方各自的疲劳和不适；另方面可起到振奋精神的作用，情感自然升华，提高夫妻生活质量。终究性不仅仅只是性受，夫妻的相互保健按摩升华情感的意义，怎样估计都不会为过。

第二章　夫妻保健按摩疗法常识

第一节　夫妻保健按摩手法特点

对于按摩疗法而言，手法是重要的基础内容之一。手法，既是按摩医疗特点，又是按摩流派的不同表现，更关系到其临床疗效。

“法之所施，人不知其苦”是手法的总原则；心管眼，眼管手”；“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”，是手法的变通原则。临床上病有不同，症有所异，先天禀赋有强有弱，后天际遇性情迥异。如果深入到具体运用，各种手法先后、轻重的不同组合，有如处方遣药，必然要讲究治则、补泻、配伍、剂量、效能等等。

适合不同医学内容的按摩手法均有不同的特点。手法讲究准确、技巧、力度，是伤科推拿按摩的特点。小儿按摩手法具有柔和、熟练、准确、持久的特点；成人按摩手法则以准确、均匀、深透、持久为特点。上述手法特点对于理解掌握夫妻保健按摩的手法特点，均不失为有益的参照。

夫妻保健按摩以手法灵活、轻巧、柔和、快美、有恒为特点。

由于夫妻间关系的特殊性，其保健按摩的手法以情

感信息作用最为突出，这是一般医、患关系间的按摩手法所无法具备的。有研究表明：夫妻双手只需放在对方身上，就会产生身体上、心理上的感应，这正是夫妻保健按摩手法应具有的感情信息传递作用。夫妻保健按摩无需回避这种感情信息作用，恰恰相反，如何更好地发挥这种感情信息作用，取得满意的保健治疗功效，是夫妻保健按摩应重视的关键。

就按摩手法本身而言，夫妻保健按摩手法是以柔情为特点。柔和而倾注爱意的手法，唯夫妻保健按摩所独具。手法柔和而倾注夫妻爱意，保健按摩施术者不觉其劳苦，受术者则感其按摩之快美，夫妻保健按摩治疗的诸种功效，方可完全发挥。

快美，这是夫妻保健按摩疗法的极为重要的作用。为使对方因手法按摩而获得快感，使受术者舒适快美，需要不断地专心对手法予以体察、调整。

受术者术后没有通体或局部的神逸松爽快美之感的按摩，不是一次成功的按摩，且对夫妻任何一方，都可以说是失败的治疗。当然手法是受多种因素影响的，施术部位是否适当、手法是否轻巧熟练、力度是否掌握得恰到好处等等，都是不容忽视的。夫妻保健按摩成效，是自我判断按摩手法成功与否的标准。

夫妻保健按摩，无论是取其一种功法作为日常保健养生，还是以一种疗法施用于夫妻罹病的治疗，都需要有恒心坚持。每一次保健按摩都需有足够的时间，每个疗程的保健都需有足够的天数，不能急于求成而轻易放

弃。手法虽各有其效用，但不持之以恒，柔情不存，疗效无从谈起。

唯其持之以恒，熟练掌握手法，投入相互情爱，相互配合，调度手法、部位及力度，才能取得夫妻保健按摩的疗效和情趣，促进和融洽夫妻关系。

“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。夫妻保健按摩重视手法的变通，讲究手法的灵活，是其又一特点。“手法者，可穷不可穷。可穷者谓其有宗，守宗则为技；不可穷者谓其变，变者巧也，技巧乃全手法。技者不巧，不全其法，拙也；巧不宗其理，非法，谬也。”（《刘氏手法论》，科技文献出版社重庆分社，1987）

手法的灵活，首先是心智的灵活。深刻体会理解各种基础手法的各种相关因素，热心习练，都有助于手法的熟练、灵活、变通。实现夫妻保健按摩基础手法特点，才能做好夫妻保健按摩，取得应有的保健效果。

第二节　按摩识证与手法配伍

保健按摩疗法浅显便于操作，有其简易的一面，然而深入其门却又变易丛生，难以穷尽其深奥。

按摩疗法功效的理想发挥，受着许多种因素的影响。识证能否准确，对发挥按摩疗效具有重要意义。因为识证直接决定着手法组合配伍是否科学得当。

传统中医学所讲的“证”包括了生理病理变化，揭示了病因、病位、病机及各种病态反映，又标明了诊断

的结果和指导治疗的大法。唯其如此，对于没有经受专门医学训练的一般夫妻来讲，对于一些基础证，必须具有一定认识。

情志证

喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等情志，可因各种强烈的突然刺激，超出人体的正常生理耐受范围，致使气机紊乱，脏腑阴阳、气血失调，出现错综复杂的病态反应。

情志证，以心神症状多见，或心悸、健忘、失眠、多梦，或头晕目眩、面红目赤、烦躁易怒，或心气涣散，神不守舍，或意志消沉、精神抑郁，或神无所归、焦虑、惊慌失措，甚者呕血、昏厥卒倒，或失神狂乱、二便失禁，或昏仆不语、半身不遂、口眼㖞斜。

“心动则五脏六腑皆摇”（《灵枢·口问》）。情志证，除上述不同见症外，尚可损及肝、脾、肺、肾，出现脏腑之间相互交错的复杂见症，如两胁胀痛、痛经、闭经、肾气不固、骨酸痿厥、遗精以及纳呆、脘腹胀满、便溏，或口舌生疮、小便痛涩、大便秘结等。

劳逸证

长时间的、过度的体力和脑力劳动，或房事不节，纵欲过度，或过度安逸，都可成为致病因素，使人体出现病态反应。如心神失养的心悸、健忘、失眠、多梦，或脾不健运的消化系统症状纳呆、腹胀、便溏，或肾精耗损所见的腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡、性机能减退、遗精、早泄、阳萎等。过度安逸，则食少乏力，精神不

需要全本请访问 www.ertongbook.com