

<<图解家庭经络按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解家庭经络按摩>>

13位ISBN编号：9787501974597

10位ISBN编号：7501974594

出版时间：2010-5

出版时间：轻工

作者：养生堂编委会

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图解家庭经络按摩>>

内容概要

传承千年的中医经穴按摩，并不像人们想象那样艰涩、神秘，本书就像一位经验丰富、贴心而和蔼的中医按摩专家，耐心教你如何取穴、如何按摩、如何进行日常养生保健、如何对疾病进行辅疗和改善。花点时间学会按摩的常识，让家人的身体常处于最佳状态。

<<图解家庭经络按摩>>

书籍目录

第一章 一点穴位，全家健康 第一节 家庭按摩的神奇功效 第二节 家庭按摩的常用手法 推法
按法 摩法 擦法 揉法 捏法 拨络法 拍法 拿法 搓法 抖法 捍脊
法 抹法 刮法 掐法 摇法 扳法 背法 拔伸法 捻法 叩击法 第三节 身
体不同部位的按摩手法 第四节 家庭按摩中的注意事项 第五节 增强按摩效果的“秘密武器” 第二
章 神奇的经络和穴位 第一节 经络——气血的通道 什么是经络 十二正经 经络的功能
第二节 十二正经和任督两脉的基本走向 第三节 认识人体穴位 第四节 巧用双手寻找穴位 第三章 从
头到脚说穴位 第一节 头面颈部穴位 第二节 腰背部穴位 第三节 胸腹部穴位 第四节 上肢穴位
.....第四章 家庭常见病与保健养生的按摩 第一节 常见身体不适及病证的按摩疗法 1. 头痛
2. 肥胖症 3. 咳喘病 4. 腹泻 5. 便秘 6. 痔疮 7. 胃痛 8. 胃肠炎 9. 耳鸣
10. 慢性鼻炎 11. 咽喉炎 12. 消化不良 13. 食欲不振 14. 烧心 15. 失眠 16. 排毒
17. 打嗝 18. 感冒 19. 甲状腺功能亢进 20. 慢性咽炎 21. 心悸气短 22. 面部神经痛
23. 鼻塞 24. 落枕 25. 口腔黏膜炎症 26. 闪腰 27. 慢性膝关节痛 28. 痛风 29.
晕车晕船

<<图解家庭经络按摩>>

章节摘录

插图：1、呃逆呃逆是指胃气上逆动膈、气逆上冲、喉间呃呃连声、声短而频、令人不能自止为主要表现的病症。

呃逆可偶然单独发生，也可见于其他疾病的兼症，呈连续或间歇性发作。

古称“啞”、“啞逆”，俗称“打嗝”。

呃逆主要是各种原因所引起的膈肌痉挛所致。

有时也会因进食过快或者吸入冷空气，使得植物神经受到刺激，产生呃逆现象。

特效穴位 P180图1 他人按摩 1.用拇指指端按压眼眶壁上缘内侧凹陷处的止呃穴，直至患者感到酸胀（见图1）。2.用拇指指端按压内关穴2分钟。

3.用拇指指端按压膻中穴2分钟（见图2）。

4.用掌心在腹部中脘穴做环状运动40~50次。

5.用拇指指端用力按压足三里50次，直至患者感到酸胀。

6.患者俯卧，按摩者用手指指腹沿着背部脊柱两旁进行拿捏，主要按压膈腧穴。上下反复3次。

自我按摩 1.点按内关穴：双手交替用拇指点按内关穴，可起到止呃的效果。

2.摩腹：以中脘为中心，按顺时针方向按摩上腹部，约100次左右，腹部发热时，呃逆常常停止。

3.双手拇指相对，提拿章门穴（见图3）。4.搓背：双手四指或握拳以手背自上而下搓背部，有热感透达背部深层为好（见图4-1、4-2）。

5.搓涌泉穴1分钟（见图5）。

6.调整呼吸：深呼吸，屏住数秒，然后和缓地匀速吐出，反复1~2分钟。

7.点压缺盆穴：中指压缺盆穴半分钟（见图6）。

日常注意 1.呃逆发生时，可以做深呼吸，或者听音乐分散注意力，这样有助于缓解症状。

2.呃逆有时会作为其他疾病的并发症发生，这时按摩可以缓解症状，但是一定要尽快去医院治疗原发症状。

2、感冒感冒是日常生活中最常见的一种疾病，一年四季都可以发生，尤其是在季节交替时最多见。

普通感冒主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、头痛、发热等。

一般来说，普通感冒主要是感受邪风所引起的，病程较短且容易痊愈。

另外，在冬春季节交替时，感冒还带有寒邪，从而出现无汗、头痛、流清鼻涕、喉痒、咳嗽、痰稀色白等风寒感冒的症状。

特效穴位 P166图1 他人按摩 风寒型感冒1.用双手按揉患者印堂、太阳、迎香穴，各30次（见图1）。

2.用双手掌心或者四指磨擦患者前额，然后用力拿按合谷、外关，直至人体出汗为宜。

3.用力拿捏风池、肩井穴，按揉中府、风门、风池、肺腧穴，每个穴位按摩2分钟。

4.用力按、揉、击打患者上背部1~2分钟（见图2-1、2-2）。

5.将手张开成爪形，从患者前发际向后发际做梳头10次。

风热型感冒1.用双手按揉印堂、太阳、迎香穴，各30次（见图3）。

2.用双手掌心或者四指磨擦患者前额，然后从肩部向手指末端用力拿、捏、揉，左右各2次（见图4）。

3.用力按揉曲池、尺泽、外关、合谷、鱼际穴，各20次。

4.用力按、压、捏、揉风池、中府、天突、膻中、肩井穴，各20次。

5.用力击打患者上背部2分钟，并点按大椎、肺腧，各2分钟。

自我按摩 1.身体站直，两脚分开与肩膀同宽。

双手五指并拢，沿着鼻翼两侧从前额发际向下颌磨擦。

反复操作20次（见图5）。

2.用双手手指指腹端按压鼻旁的迎香穴约3分钟（见图6）。

3.用双手掌心用力磨擦颈部。

<<图解家庭经络按摩>>

按摩时，掌心尽量同颈部相贴，直至产生温热感为宜（见图7）。

4. 用力按压风池穴，以感到酸胀为宜。
5. 击打足三里，左右各30次（见图8）。
6. 双手握拳按压腰部的肾腧穴，按压5~10分钟。

日常注意1. 注意防寒保暖。

尤其是在季节交替时，一定不要乱穿衣。

老人、小孩更要注意。

2. 加强饮食保健。

老年人要多吃些禽蛋、豆制品、鱼类、瘦肉等含蛋白质多的食品。

以及一些含纤维、维生素较多的食品。

3. 调节居住环境。

适时给屋内通风，保持屋内适宜的温度，及时开窗换气。

4. 勤锻炼身体。

应每天坚持锻炼，增强体质，这样可以加强体质。

但是一定要选择适合自己的锻炼方法，否则会因运动不当而受伤。

3、甲状腺功能亢进甲状腺亢进是一种临床上十分常见的内分泌疾病。

本病多见于女性。

主要是由于甲状腺功能增高，分泌过多的甲状腺素，引起氧化过程加速、代谢率增高的一种常见的内分泌疾病。

他人按摩 1、单食指扣拳法扣压甲状腺、胃、头部发射区各50次。

2、单食指扣拳法扣压副甲状腺、肾、肾上腺、心、脾、肝等反射区各50次。

3、单食指刮压法刮压内耳迷路反射区30次。

4、推压眼反射区30次。

自我按摩 1、用双手拇指桡侧缘交替推印堂至神庭30次。

2、双手拇指指腹推攒竹、神庭、印堂各30次。

自我按摩 日常注意1、情志因素在甲亢的发病中具有重要的作用。

故，预防甲亢我们在日常生活中首先应保持精神愉快、心情舒畅。

2、其次合理饮食避免刺激性食物，同样是重要的预防措施；同时起居规律，勿枉作劳；扶助脾胃，增强体质提高自身的免疫力和抗病能力等都很重要3、足够的休息，高热量、高维生素饮食，适量的镇静剂，心衰时低盐饮食。

4、慢性咽炎慢性鼻炎是指鼻腔和黏膜下层的慢性炎症。

长期呼吸不洁净的空气是引起慢性鼻炎的重要原因。

而患感冒、贫血、糖尿病、风湿病、便秘等疾病，也会引起鼻腔血管长期淤血扩张而造成慢性鼻炎。

特效穴位

P196图1

他人按摩 1. 双手手指指端用力从印堂向前额正中直至

太阳穴按推，反复10次（见图1-1、1-2）。

2. 从印堂开始，沿鼻梁两侧到迎香穴，往返推摩10次（见图2-1、2-2）。

3. 用拇指端按压攒竹、鱼腰、太阳、四白、迎香穴，各3分钟。

4. 用中指侧面摩擦鼻翼两侧，上下反复10次。

5. 用拇指指端按压曲池、合谷，各3分钟。

6. 用力拿捏患者风池及颈项部肌肉2分钟。

7. 用力按压风池、大椎、肩井、肺腧穴各3分钟。

自我按摩 1. 揉捏鼻部：用手指在鼻部两侧自上而下反复揉捏5分钟，然后轻轻点按迎香1分钟（见图3-1、3-2）。

2. 推按经穴：拇指交替推印堂50次，用手的大鱼际从前额分别推抹到两侧太阳穴处1分钟，按揉中府、尺泽、合谷各1分钟，最后按揉风池1分钟。

3. 提拿肩颈：用手掌抓捏颈后正中的督脉经穴，以及背部后正中线两侧，自上而下，反复4~6次。再从颈部向两侧肩部做提拿动作。

<<图解家庭经络按摩>>

重复提揉肩井穴，做3分钟，按揉肺腧穴1分钟（见图4）4. 揉擦背部：用手掌在上背来回摩擦按揉，感觉到皮肤透热时为度（见图5）。

日常注意1. 平时应注意锻炼身体，适当参加体育活动。

2. 每日早晨可用冷水洗脸，以增强鼻腔黏膜的抗病能力。

3. 注意气候变化，及时增加衣服。

4. 鼻塞时不宜强行擤鼻，不要用手挖鼻。

5. 经常保持心情舒畅。

5、面神经麻痹面神经麻痹是指面神经功能出现障碍，使面部表情肌群出现瘫痪，从而导致口眼歪斜，也叫“面瘫”，该病在春、秋两季多发。

特效穴位 P184图1

他人按摩 1、将四指并拢或用手掌小鱼际快速搓擦患

者面颊，以局部温热红润为度。

2、用拇指，食指捏拿咬肌，轻轻向前方牵拉，用力适度，2次为宜。

3、用拇指、食指捏拿、捻转患者侧面肌，自上而下捏拿三遍，并用拇指固定食、中、无名三指猛力弹出，以指端依次弹击面颊。

4、一手食指上取人中，另一手食指下取承浆，点揉翳风、颧髎、瞳子髎、颊车、地仓，捏肩井，时间约为10分钟。

自我按摩 1、仰卧，用双手掌于面部环转推托，自然推过下颌部、面颊部、额部，反复按摩10次。

2、用手指上行揉患侧面颊，拇指、食指分揉上下眼眶，按揉睛明、四百、瞳子髎、丝竹空、阳白、攒竹，各20次。

日常注意1、注意保暖：应避免风寒对面部的直接袭击，尤其是年老体弱、病后、过劳、酒后及患有高血压、关节炎、神经痛等慢性病患者，尽可能不要迎风走，以免发生面瘫。

2、忌食辛辣刺激食物，如蒜、葱、海鲜、麻辣火锅、浓茶等。

3、多食富含维生素的新鲜水果、豆制品、大枣等。

4、减少光源刺激，如电视、电脑、紫外线等，因光源刺激可影响瘫痪肌肉的恢复。

6、鼻塞鼻塞严重时，无法以鼻呼吸，而必须开口呼吸。

只要有感冒倾向或睡眠不足，就会鼻塞。

过敏体质者，也会因流鼻涕、鼻塞、打喷嚏，或相反的鼻子过度干燥而苦恼。

特效穴位 P184图1

他人按摩 1、用拇指指端按揉天柱，轻柔的以画圆圈

的方式按压。

2、用拇指指端按揉风池，轻柔的以画圆圈的方式按压。

3、用拇指指腹稍微用力去按压昆仑，4~6分钟。

自我按摩 1、四指指腹缓慢按压迎香，2~3分钟。

2、食指、拇指指腹对合缓慢按压睛明，2~3分钟。

3、双手拇指指腹缓慢按压曲差，4~6分钟。

日常注意1、避免导致人体抵抗力下降的各种因素，如过度疲劳、睡眠不足、受凉、饮酒、吸烟等。

这是因为当人体抵抗力下降时，鼻粘膜调节功能差，防御功能低下，病毒乘虚入侵导致发病。

2、要坚持体育锻炼，增强身体抵抗力。

晨跑、冷水浴或冷水洗脸等运动，可增强体质，提高人体对寒冷的耐受力，提高人体对不良条件的适应能力，同时要积极治疗上呼吸道疾病及全身其他慢性疾患。

3、可用中草药预防。

受凉后，可及早服用生姜红糖水以驱除“寒邪”。

感冒流行期间可服用荆芥、防风、板蓝根、生甘草等配成的中药，以减少发病机会。

4、在秋冬寒冷季节或感冒流行期间，外出领带口罩，避免公众集会，尽量少去公共场所，对发病者做好隔离工作。

对污染的室内，可以白醋熏蒸空气消毒。

7、落枕落枕是指睡眠时头落于枕下所致的疾病。

多是在睡前无任何症状，睡醒后出现急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀、疼痛及转头不便等。

<<图解家庭经络按摩>>

较轻的症状，患者多可不治而愈；但如果情况严重，那么疼痛就会向头部和四肢放射，甚至可延续几周才能痊愈。

一般性的落枕只是单纯性的肌肉痉挛，但是如果经常性发作，就可能是颈椎病。

特效穴位 P158图1 **他人按摩** 1. 用力按住双手的合谷穴、外关穴，每个穴位按压1分钟，力度一定要大。

按压时，患者要转动颈部进行配合。

直至颈部疼痛稍有缓解（见图1）。

2. 如果患者情况比较严重，头颈部无法转动，这时按压天柱、风池能迅速缓解疼痛。

3. 按住两侧的风池穴进行揉捏，直至患者感觉到酸胀。

在按摩过程中，患者可稍稍转动头颈（见图2）。

4. 用拇指用力在患者天宗穴上揉、按、捏，直至感觉到肩背酸胀、上肢发软无力。

在按摩过程中，患者可稍稍转动头颈。

5. 用揉、按法使患者颈肩部放松。

按摩时可从上到下、从中央到两边，力度逐渐变大。

6. 用力按压颈肩部最疼痛的部位，力度由小变大，以患者所能忍受的程度为宜。

7. 轻轻提拉头颈慢慢地左右转动头部，适应性地逐渐加快转动频率，左右缓慢运行15次（见图3-1、3-2）。8. 颈部进行磨擦，直至颈部产生灼热感为宜。

自我按摩 1. 两手交叉放在颈后，用手掌揉、擦颈项两旁10次，直至自己感觉到微微灼热为宜（见图4）。

2. 用手掌侧面轻轻擦、刮颈项及肩井部左右各3分钟左右（见图5）。

3. 用手指按揉风池、肩井、天柱、外关穴，每个穴位按1分钟（见图6）。

4. 将手握成拳，轻轻捶打对侧的肩膀。

5. 按摩后，慢慢转动颈部，以自己所能忍受的最大疼痛为宜。

日常注意 1、注意睡眠姿势，枕头高度一定要适宜。

一般来说，侧卧时，枕头的高度不应该超过本人的肩部宽度；平躺时枕高更应该低些。

睡眠时要全身放松，舒展自如。

2、注意防风，千万不要当风而睡。

洗澡后不要立即用电风扇吹颈、背、肩部。

3、落枕后，可以取一些能产生热度的辅助用品，放在颈部

<<图解家庭经络按摩>>

编辑推荐

《图解家庭经络按摩》经专家审定，其内容具有一定的专业性科学性，配图详解从头到脚400多个穴位的取穴与按摩方法，并针对120多种病证的具体按摩手法，30钟日常保健与按摩方法，并附有人体正面、侧面、手足部、耳部的经络穴位挂图。

<<图解家庭经络按摩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>