我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

保健美容按摩彩色图谱

性保健

玉颜美容

祛疲劳强筋骨

提高性情趣

防治经前紧张症

主编 任潮流

夫妻按摩

Wife and Husband

人民卫生出版社

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

R244.1-64
260

A COLOUR ATLAS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE · WIFE AND HUSBAND MASSAGE

夫妻按摩

主编　任潮流

文字＼竹剑平　奕雨　任嘲

示教＼明子　阳关

插图＼胡颜

摄影＼宇云　阿春

北京中医药大学
图书馆

0158078

人·民·卫·生·出·版·社

0158078

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Preface 前言

面部皱纹、黄褐斑、肥胖病，直接影响美容；
牙痛、失眠、健忘、便秘、腹泻，严重危害健康。
有损美容的病症可以祛除，有碍健康的病痛可以缓解，乃至根治。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

祛除病痛，医治病根的方法很多，不用服药，不用打针的按摩方法，只要动动手，有病祛病保健，无病美容健身，是理想的家庭调养妙法。

搓涂美容法，可使你面色红润。

梳抓头部，助你健脑益智，祛除头皮屑。

点按关元，温肾壮阳，防治阳痿、性冷淡、不孕不育。

按揉足三里，调节胃肠功能，强筋健骨，强壮防病，抗过敏，抗衰老。

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体的免疫能力。

按摩，可以充分调动机体积极性，并能舒缓情绪，使机体处于健康快乐的状态，使人脸色红润，皱纹舒展，更显年轻。

按摩在方法上，有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩，等等。这些按摩法中还有许多小方法，如穴位按摩，可以按摩足三里穴以增强胃肠功能，防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病，可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病，等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同，分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时，要根据具体情况，注意选择恰当的方法，采用适当的手段，科学对待，方能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外，通常可两手两侧同时进行，书中言一手，除非特别说明，都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛，以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松，处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行，不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果，这些都当引起注意，也是本书的中心内容。

科学用按摩，强健俊美属于你！

任潮流

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Contents 目录

性保健……2
提高性情趣……2
增强性功能……4

防治性功能障碍……5
壮阳按摩治阳痿……5
提高耐力防早泄……7
固肾强精防遗精……9
开精关防治不射精……12
清泄疗阳强不倒……13
揉搓治疗交接痛……15
激发阳气疗不育……16
养血暖宫疗不孕……17

调衡治经前紧张……18
行气血调月经……19
行气活血疗痛经……21
疏胞脉通月经……24
按摩固摄止血……25
健脾利湿疗带下……26
点按疗外阴瘙痒……27
点按疗慢性盆腔炎……28
和胃疗妊娠呕吐……30
调养疗产后腹痛……32
疏通治疗乳腺炎……34
化结疗乳腺增生……37
升提疗子宫脱垂……38

美容养颜……39
细嫩肌肤……39
玉颜美容……41
护养秀发……42
明目驻颜……43
祛除皱纹……44
祛除雀斑……46
祛除痤疮……47
温暖按摩治冻疮……48
消除创伤疤痕……49

保持形体健美……50
面部健美法……50

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

颈部健美法……51
肩臂健美法……52
胸部健美法……53
腰部健美法……54
腹部健美法……56
臀部健美法……57
腿部健美法……58

减肥按摩……59
全身按摩减肥法……59
经络按摩减肥法……61
淋巴排毒减肥法……62
局部按摩减肥法……63

按摩抗疲劳……64
舒筋活血治落枕……65
防治颈椎病……66
活利关节治肩周炎……67
防治急性腰扭伤……68
防治腰肌劳损……69
防治小腿抽筋……70

[illegible]
增进食欲……71
健脾止泻……72
润肠通便……73

健脑益智……74
干浴头发健脑……74
抗大脑疲劳……75
手指运动健脑……76

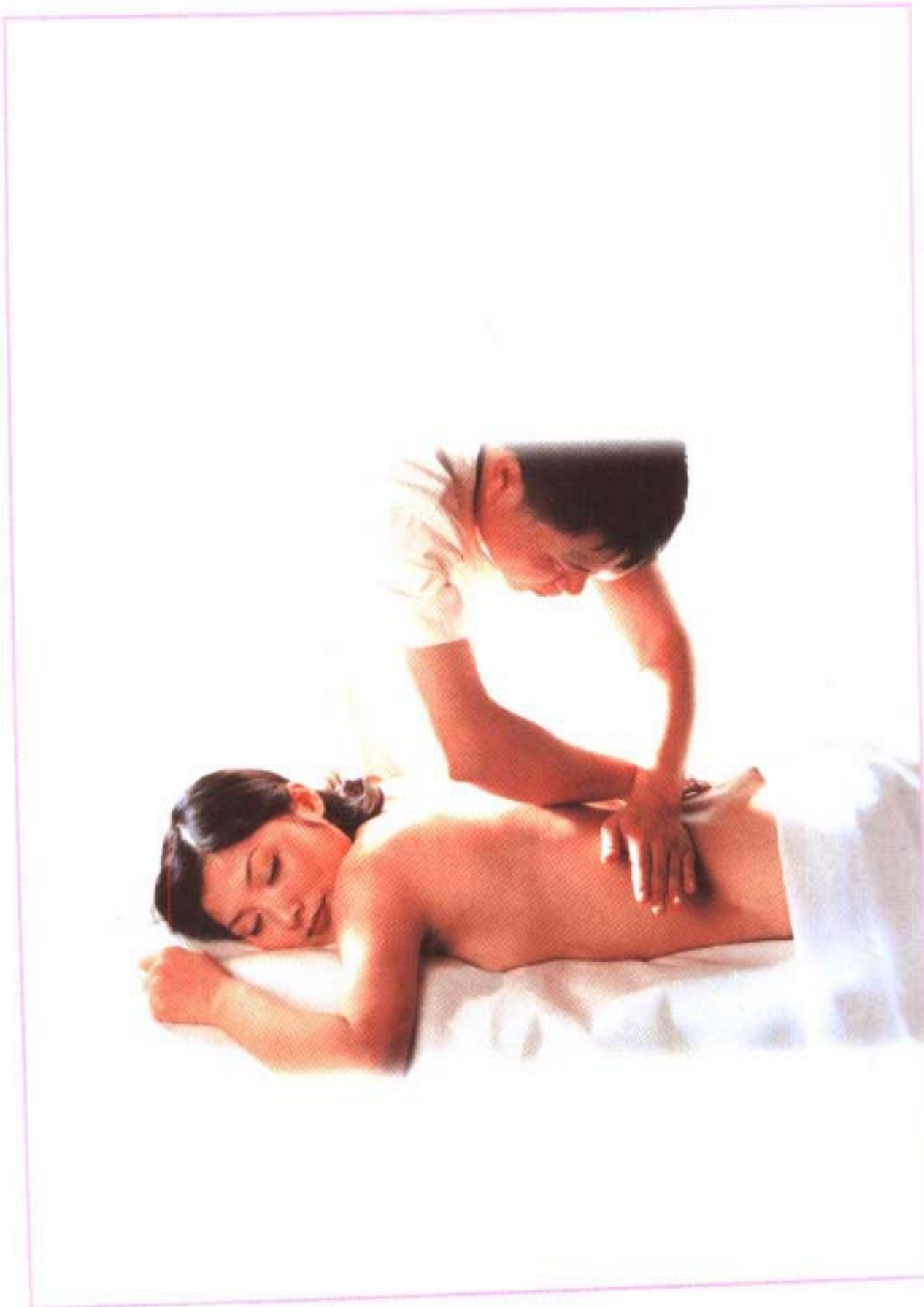
[illegible]
点按结合促睡眠……77
摩胸点穴宁心律……78
刮胸开窍祛暑……79
按摩醒酒法……80

养生保健益寿……81
孙氏按摩养生法……81
按提耳部养生法……83
擦胸养生法……84
点按腰眼补肾法……85
拍背养生法……86
摩腹养生法……87
搓脚心养生法……88
点按穴位戒烟……89

[illegible]
预防感冒……90
防治头痛……91
防治前列腺炎……92
防治痔疮……93

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com



每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Sexual Health 性保健

性是人类的本能，是人类生活的重要内容之一。《礼记》中曾说："饮食男女，人之大欲存焉。"说明正常的性生活是人类天性之需，是生理和生活情趣上不可缺少的。夫妻间互相按摩可以协调体内的各种生理功能，促进性激素的正常分泌，提高性情趣，使夫妻加深爱情，成为婚姻美满、家庭幸福的源泉。

按摩部位

按摩腰骶部、小腹部、阴部、大腿内侧、乳房，主要点按命门穴、肾俞穴和会阴穴。

命门穴位于第 2 腰椎棘突下。

肾俞穴位于第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

会阴穴的确定，男性在阴囊根部与肛门连线的中间，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中间。

按摩方法

1. 被按摩者俯卧，操作者将手掌平放于腰骶部，横向往返推擦 2 分钟，或以发热为度(图 1)，用拇指指端点按命门穴 21 次(图 2)。

2. 用拇指指端点按肾俞穴 21 次(图 3)。

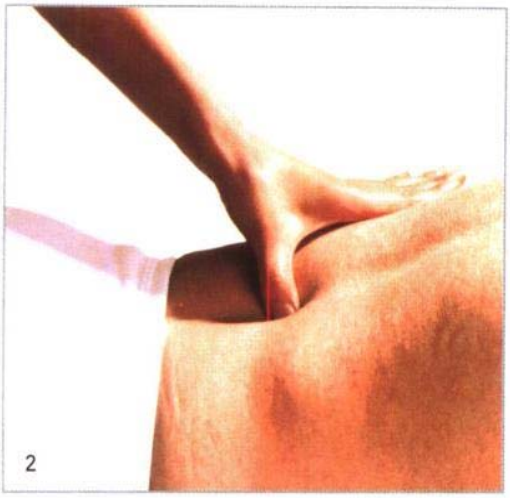
3. 被按摩者仰卧，操作者双手掌重叠放于小腹上，两手同时用力，手掌旋转摩小腹部上至肚脐，下至耻骨阴毛线下方左右耻骨联合处，连续摩动 2 分钟(图 4)。

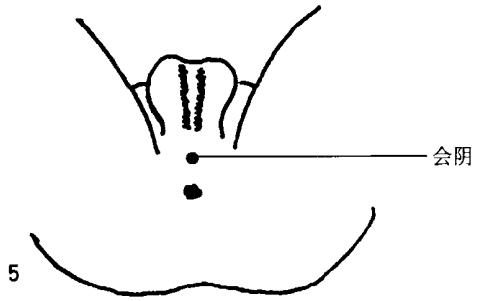
1

2

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com





4. 用拇指或食指指端点按会阴穴21次(图5)。

5. 女方用手轻轻抓住丈夫阴囊，按压、放松各21次；男方用手轻轻旋转按摩妻子阴阜及肛门边缘各21次。

6. 女方用手掌轻轻按摩丈夫大腿内侧面，从膝部至大腿根部，反复进行21次；男方用手掌放在妻子乳房上，进行旋转按摩21次，或将手形成杯状形，轻轻拉乳房，再用手指点按乳头，重复10次。

按摩作用

按摩通过对性敏感区的刺激，有助于提高性情趣。

注意事项

1. 按摩手法要轻柔和缓。
2. 最好能在同房前进行按摩。
3. 按摩时要配合感情交流。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

性保健

性欲和性感是受生理和心理因素控制的，特别在青春期后，由于内分泌的影响，出现强烈的性欲是自然的。如果对性生活不感兴趣，进而产生性欲减退，以致拒绝对方的性要求，就需引起重视，按摩是有效地增强性功能的方法。

按摩部位

按摩大腿内侧、睾丸或阴阜，主要点按会阴穴。

会阴穴的确定方法，男性在阴囊根部与肛门连线的中间，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中间。

按摩方法

1. 坐位，先将两手搓热，男方用手轻轻旋转按摩妻子阴阜及肛门边缘各21次。如妻子对丈夫按摩，则以一手食、中两指并拢托住一侧睾丸，然后将睾丸向腹股沟方向挤去，另一手用中指放在另一侧小腹阴毛处，将睾丸向阴囊方向挤推，两手用力要柔和，以腹股沟微胀感为佳，反复操作21次，然后换手操作另一侧。

2. 用拇指或中指指腹按压在会阴穴，逐渐用力深压，也可边按边揉，连做1～3分钟。

3. 先将拇指与四指分开，揉拿左腿，动作要边揉边拿边向下移，进行一松一紧的拿捏，用力要和缓，由轻到重，并有连贯性，不要断断续续，反复操作10次，然后做右侧(图6)。最后用手掌面推擦两侧大腿内侧至膝，以局部皮肤有热感为度(图7)。

6

按摩作用

大腿内侧、睾丸、阴阜、会阴穴均为性敏感区，在这些部位按摩能激发肾中阳气，刺激和提高性欲。

7

注意事项

1. 要学习性知识，树立正确观念，增强信心，以消除不良影响。

2. 查明有无影响性欲的疾病，积极治疗。

3. 要改变单调的性生活状况，包括变换性交体位，变更性刺激源，提高性兴趣。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Prevent Sexual Disfunction

防治性功能障碍

阳痿是指男性生殖器阴茎痿软，不能勃起或勃而不坚，古称“阴痿”。其发病原因除生殖器的器质性病变如畸形、神经损害、海绵体肌损害等因素之外，多数由于大脑皮层对勃起的抑制加强或脊髓中枢功能紊乱所致。神经衰弱、慢性腰痛、房事过多以及青少年过度手淫等也可导致本病。对于发热、疲劳、情绪不佳等引起的一时性阳痿不举，或年老体弱、性功能衰退而勃起不坚者，不可当作阳痿论治。对早晨起床前有阴茎勃起者，多为功能性阳痿，应解除顾虑，采用按摩治疗。

按摩部位

按摩腰骶部、背部脊柱、阴囊、睾丸、尾骶部，主要点按肾俞穴、涌泉穴、八髎穴和长强穴。

肾俞穴在第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

涌泉穴在足底屈曲时的凹陷中。

八髎穴在第1、2、3、4骶后孔中，分别称为上髎、次髎、中髎、下髎。

长强穴在尾骨尖下0.5 寸处。

8

按摩方法

1. 男方俯卧，妻子以双手握虚拳叩打腰骶部2分钟(图8)。

9

2. 用拇指点按肾俞穴21次(图9)。
3. 用拇指分别点按八髎穴各21次。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

4. 用两手大拇指、食指、中指做揉搓样动作按摩阴囊精索100次，要求双手用力要对称，搓揉时动作要快，移动要慢。

5. 用大拇指、食指、中指三指做揉搓泥球样按摩睾丸，由轻到重，循序渐进，每次100下；再在睾丸上以弹击样冲击睾丸3~5次，注意力不可过重。

6. 双手掌同时或交替在尾骶骨部位按顺时针方向摩动，要求手法深透，以深层微热为度，每次3~5分钟(图10)。

7. 用拇指指腹在长强穴按压，要求手法深重，以酸胀感为佳，每次操作1分钟(图11)。

8. 一手握脚踝，一手拇指揉按脚底涌泉穴1分钟(图12)。

按摩作用

全身阳气均会集于督脉，而肾俞、八髎穴是统帅全身阳气的要穴，按摩此部位及穴位，有温肾壮阳、通畅气血的作用，再配合按摩阴囊、睾丸、阴茎，刺激和激发肾中阳气，故对阳痿有较好的疗效。

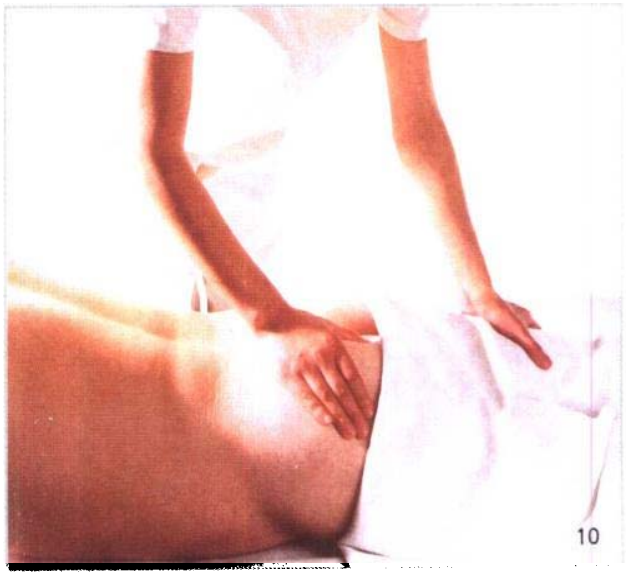
注意事项

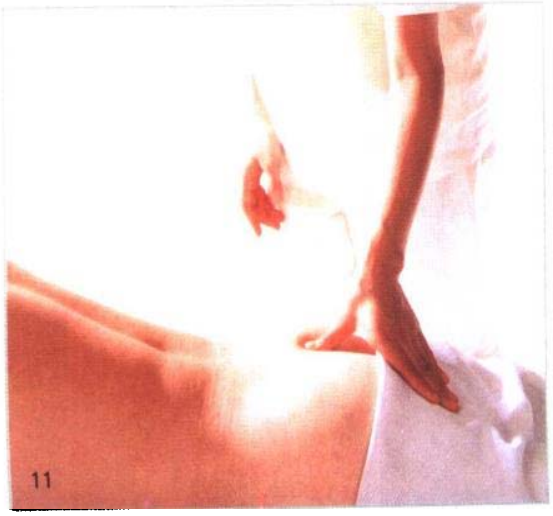
1. 本法中的揉按涌泉穴，也可自我进行。

2. 正确对待性生活，要解除顾虑，克服一切不良习惯。

3. 适当进行体育锻炼，治疗期间避免房事。

4. 忌食辛辣食物，烟酒要戒绝。


10


11

12

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

早泄是指性交时勃起的阴茎尚未纳入阴道，或阴茎正在进入阴道，或进入阴道后不久即出现射精，阴茎软缩，从而影响正常性生活者。一般多因精神心理方面因素，较少由于器质性病变所致。如已婚男子在新婚初期或久别重逢时，因精神过度紧张兴奋，也可偶尔发生几次早泄，属正常现象。

按摩部位

按摩阴囊、睾丸、阴茎，主要点按神门穴、阴陵泉穴、阳陵泉穴、涌泉穴。

神门穴在腕横纹尺侧端、尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

阴陵泉穴在膝下内侧凹陷中。

阳陵泉穴在腓骨小头前下方凹陷处。

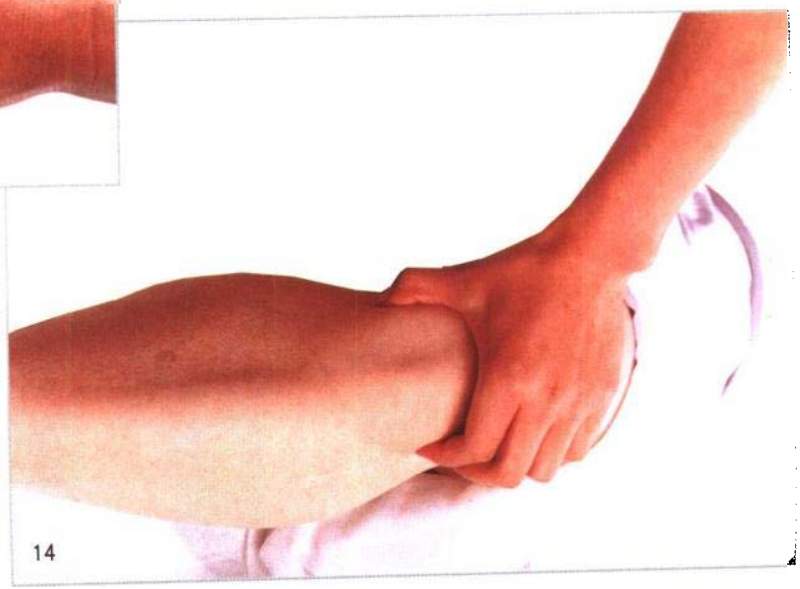
涌泉穴在足底屈曲时的凹陷中。

13

按摩方法

1. 用拇指点按神门穴，一紧一松，点按 21 次(图 13)。

2. 仰卧，两腿分开，妻子坐在丈夫两腿之间，用右手拇指按住丈夫左侧阳陵泉穴，食指按住阴陵泉穴，边揉边按 1～3 分钟；然后用左手如上法按摩右腿阳陵泉、阴陵泉穴 1～3 分钟(图 14)。



14

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

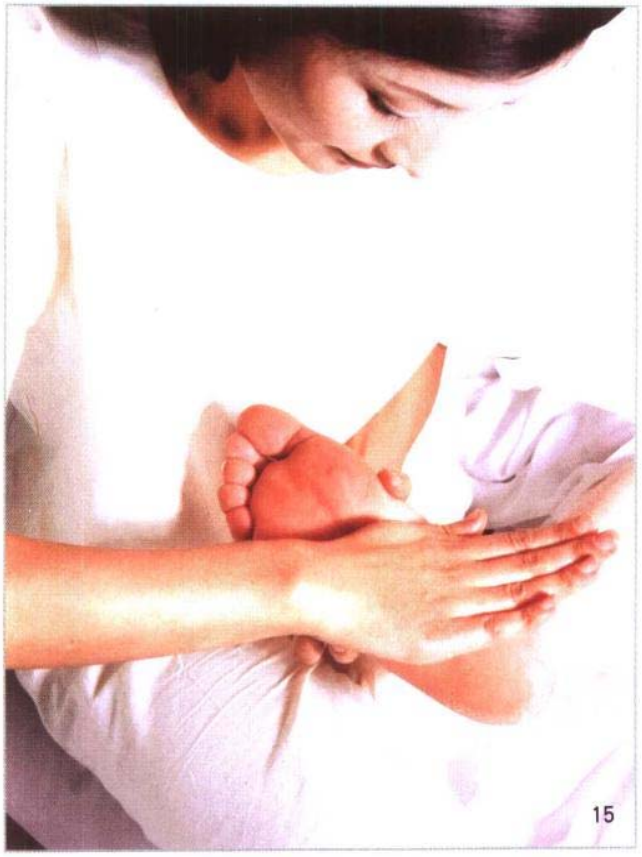
我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

3. 男方将注意力集中在阴茎上，妻子先慢慢地抚摸阴茎，然后用手掌握住后做上下移动，速度要慢，到已感到高度性兴奋（射精前感觉）时，立即停止抚摩，平静几分钟后继续重复上述动作，如此反复连做数次。

4. 接上法，当高度兴奋时，妻子停止抚摩，并用食指和中指放在阴茎头部和阴茎体部的背侧面上，大拇指横置在阴茎头部腹侧面的冠状沟 ，用力挤捏，以控制射精，这样反复进行数次，每次间隔几分钟。

5. 接上法，当高度性兴奋时，可见阴囊收缩，睾丸上提，这时再加用单手向下牵拉阴囊和睾丸，以降低兴奋性，延缓射精。

6. 姿势同上，妻子用右手掌大鱼际按擦丈夫右足底涌泉穴(图 15)1 分钟；再按擦左足底涌泉穴。



按摩作用

采用本法按摩可以提高阴茎耐受刺激的能力，加强对射精反射的控制，有效地防治早泄。

注意事项

1. 捏挤阴茎时力量要大，以抑制射精而又不引起疼痛为宜，为掌握好力量的轻重，可在阴茎勃起后与高度性兴奋之前试捏几次，选择不引起疼痛的最大力量。

2. 施用手法时丈夫注意力应集中在阴茎受刺激的感受上，及时将高度兴奋的信息传递给妻子，而不要当心什么时候会发生射精，一旦失去控制而射精，也要将注意力集中在性高潮上，不要有不安和急躁的情绪。

3. 施用手法的最初几次容易失败，应坚持下去。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

16

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

防治性功能障碍

遗精是指不因性生活而精液自行排出的情况，有生理、病理之分。成年男子半个月左右遗精1次，不出现明显症状者，属生理现象；若3～5天遗精1次，或更频繁，甚或白昼精液自滑，并有头晕、精神欠佳、腰酸腿软等症状者，则属病态，多由神经功能失调所致，也可见于前列腺炎、神经官能症及某些慢性疾病。

按摩部位

按摩头部、腹部、腰骶部，主要点按印堂穴、肾俞穴、涌泉穴、内关穴。

印堂穴在两眉之间中点。

肾俞穴在第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

涌泉穴在足底屈曲时的凹陷中。

内关穴在腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

按摩方法

1. 仰卧，妻子以两拇指指腹置于前额，由印堂穴至前发际间，沿额中分抹至两侧发际，反复操作1～3分钟，使皮肤微红发热(图16)。

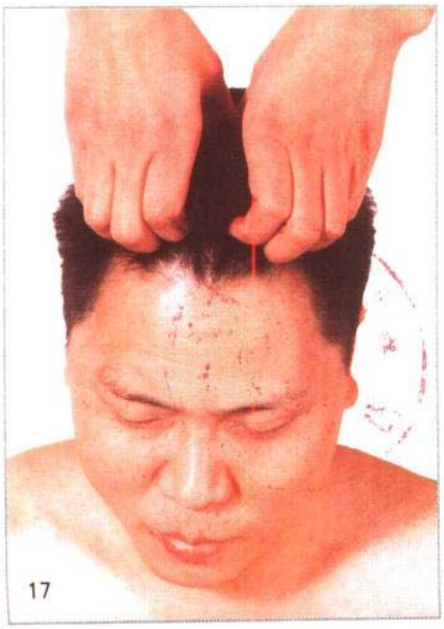
2. 两手五指叉开，自前发际沿头部向后发际，由慢渐快反复摩擦头皮1～3分钟，使头皮发热(图17)。最后用虚掌叩击头顶百会穴及周围10数下(图18)。

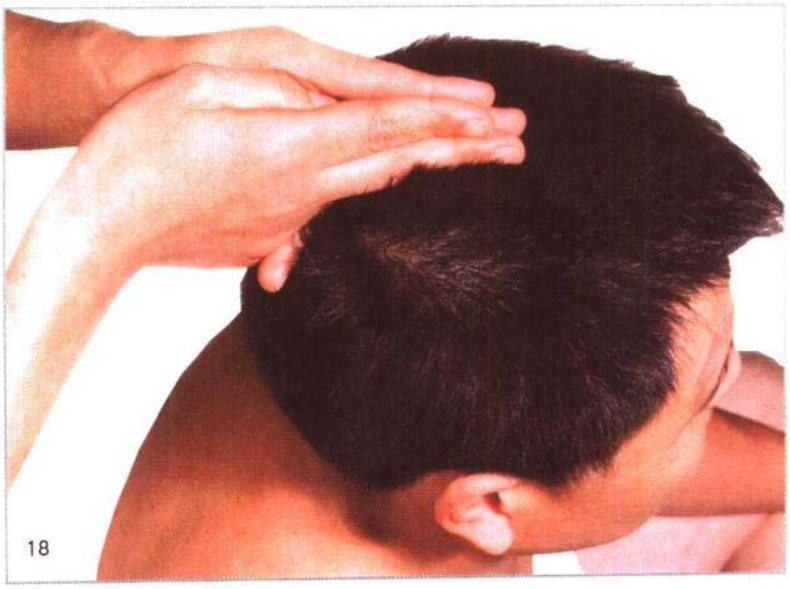
3. 妻子立其旁，将两手掌搓热，同时置于丈夫脐部，作横擦运动，连做3分钟(图19)。

4. 俯卧，妻子立其旁，用双手掌重叠着力于腰骶部(图20)，反复摩擦3～5分钟，再双手交替搓擦肾俞穴、命门穴，使热感透达到骶部为好(图21)。

5. 妻子右手掌面着力于丈夫右足心涌泉穴，按揉1分钟，要求速度均匀而有节奏地摩擦，直至足心发热为止，再用左手掌按摩左足(图22)。

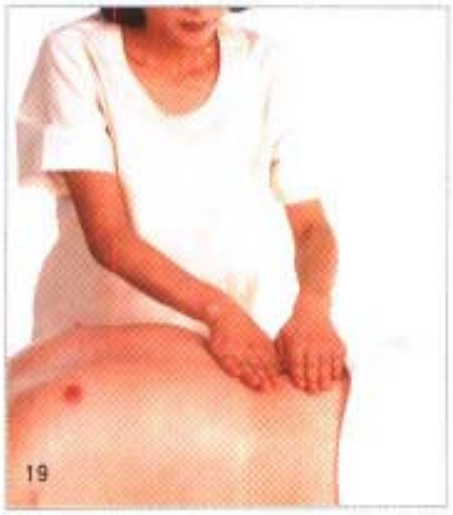
6. 妻子左手拇指按压在丈夫左手的内关穴上按揉1分钟，再按揉右侧内关穴1分钟(图23)。

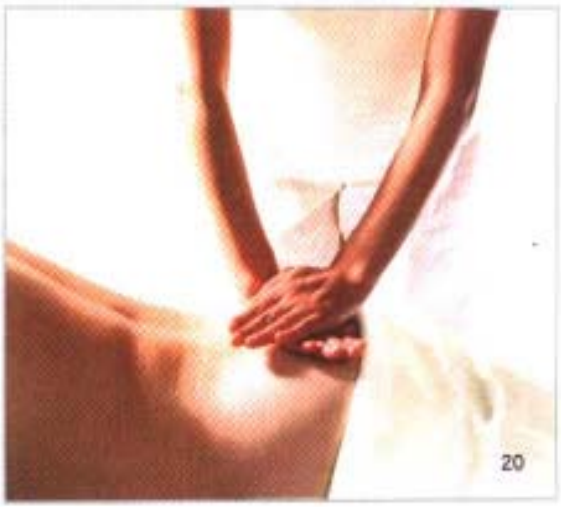

17


18

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

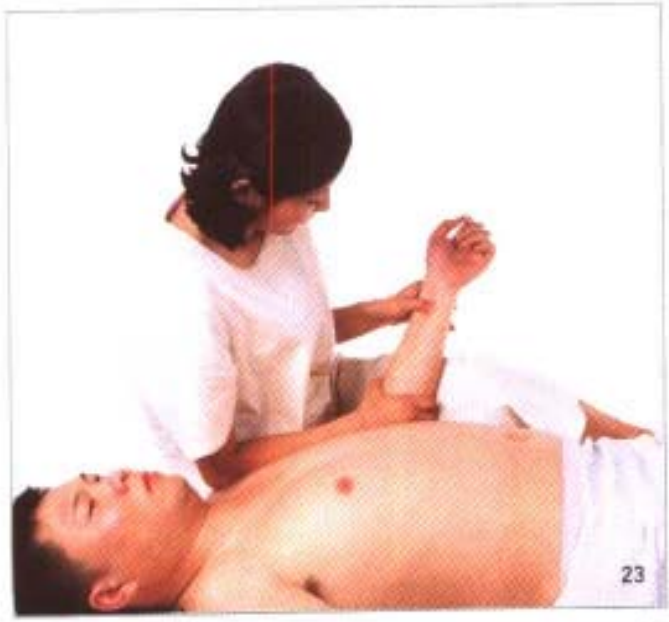
我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com


19


20

21

22


23

按摩作用

采用本法按摩有宁心安神、固肾强精的作用，能使机体阴阳平衡，气血调和，经络疏通，故防治遗精有较好的疗效。

注意事项

1. 叩击百会穴动作宜轻宜柔。

2. 按摩结束后再做收缩肛门动作2分钟，对巩固治疗有良效。

3. 睡前要保持心境平静，不要看刺激性欲的小说、电视和电影。

4. 戒除手淫等不良习惯，注意体育锻炼。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

防治性功能障碍

不能射精，是指在同房时不能在性交结束时射精或不能在阴道内射精。多因房事不节，遗泄过度，或情志不调，肝气失疏，气滞血瘀，精关闭阻，故而不能射精。

按摩部位

按摩两侧大腿根部、阴茎、睾丸，主要点按会阴穴、列缺穴和长强穴。

会阴穴在肛门与阴囊根部的中间。

列缺穴位于桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸处。

长强穴位于尾骶骨尖下 0.5 寸处。

按摩方法

1. 仰卧，臀部略垫高，两下肢略弯曲，两大腿分开，妻子坐其侧，用两手拇指顶端掌侧同时点按丈夫睾丸两侧大腿部 1 ~ 3 分钟，以局部有酸胀感为宜。

2. 妻子以一手拇指指腹自丈夫会阴穴至肛门平推 30 ~ 50 次，平推时用力宜均匀，用力大小以能耐受为度，丈夫局部有热感为佳。

3. 妻子两手拇指与食、中两指，捻动丈夫阴茎根部的精索，顺序从上向下至睾丸上端，力度以出现轻度酸胀及微热为宜，捻动 50 次。

4. 妻子先用一手握紧丈夫睾丸根部，使阴囊表皮拉紧，另一手掌心按压在睾丸上，稍加压力后用掌心进行揉动，先向左转 21 次，再右转 21 次，以局部感觉微酸为佳。

5. 妻子两手小鱼际相对夹持丈夫阴茎（阴茎勃起者，可先用中指按压会阴穴，待阴茎软后再操作），然后两手交替前后搓动，以阴茎微热为度，搓动次数为 21 次。

6. 妻子一手拇指点按丈夫列缺穴 1 分钟(图 24)。

7. 妻子拇指点按丈夫长强穴 1 分钟。

24

按摩作用

本法能补肾强身，疏肝理气，开启精关，对防治不射精有一定的效果。

注意事项

1. 不可搓动速度过快，也不可夹力过大而引起疼痛。

2. 行房时不要过于紧张、恐惧和压抑，要心情舒畅。

3. 平时忌食辛辣及刺激性食物，禁酒、烟。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

阳强不倒是指阴茎容易勃起，或勃起后持续不衰的病症，其病因复杂，疾病所致的血管内梗阻以及脊髓损伤、阴茎创伤形成的血肿、局部反射性刺激（如包皮过长、尿道息肉、尿道结石、前列腺炎等）均可导致阴茎异常勃起。

按摩部位

按摩下肢内侧、小腹、阴茎、大腿根部，主要点按阴廉穴、阴陵泉穴、血海穴、曲骨穴、中极穴、石门穴和阴交穴。

阴廉穴在腹股沟内，股长收肌外缘处。

阴陵泉穴在膝下内侧凹陷中。

血海穴在髌骨内缘上 2 寸处。

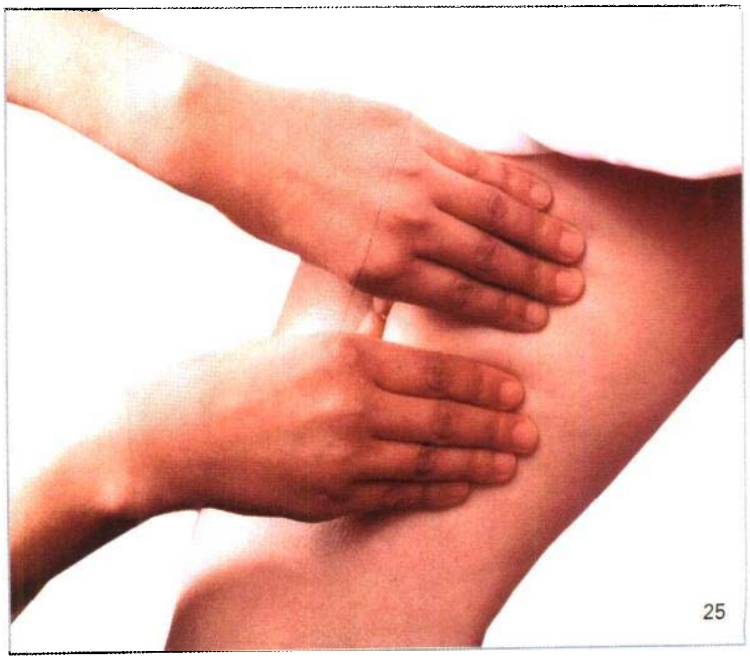
曲骨穴在耻骨联合上缘凹陷处。

中极穴在脐直下 4 寸处。

阴交穴在脐直下 1 寸处。

按摩方法

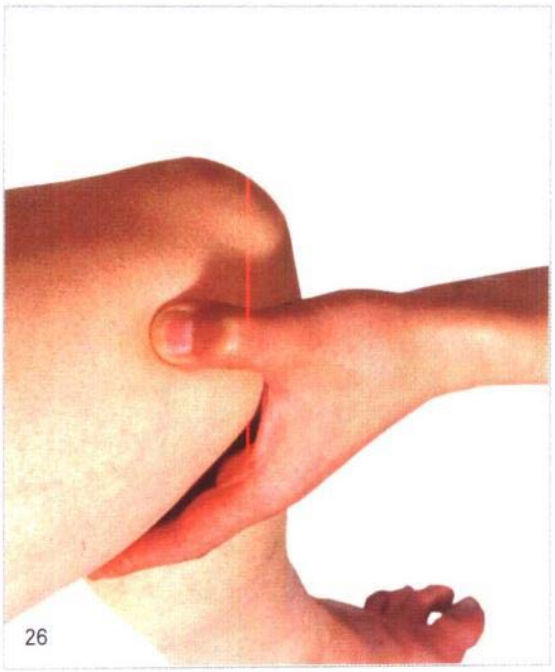
1. 仰卧，两下肢伸直，妻子坐其侧，将两手四指从大腿股内侧上方阴廉穴处按捏，自上向下逐步下移，至膝下阴陵泉穴止，反复按捏 3 分钟(图 25)。

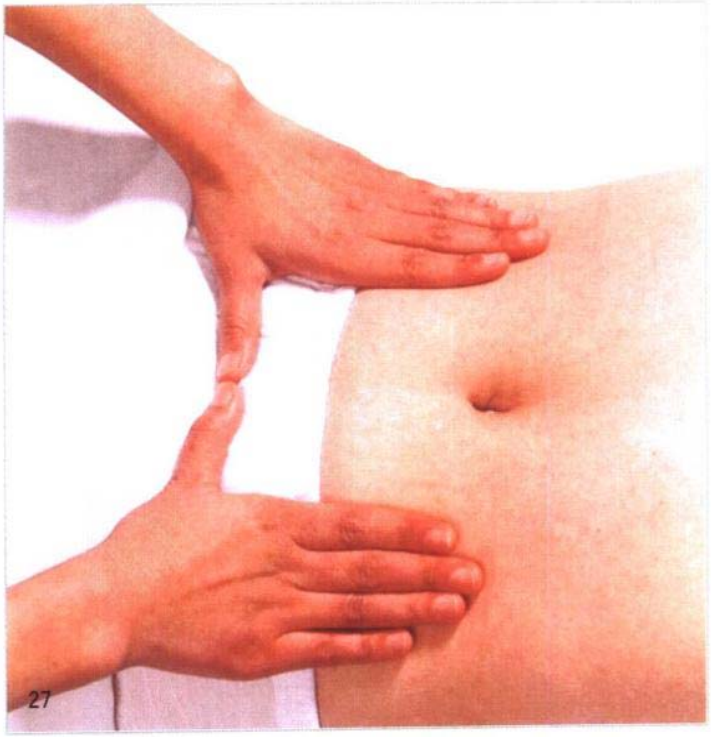


每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

防治性功能障碍





2. 用拇指点按血海穴21次，以下肢酸胀及放射性温热感为宜(图26)。

3. 将两手拇指对置耻骨联合上方，其余四指分置于小腹两侧，自下向上逐步轻柔推动，经曲骨穴、中极穴，至脐下阴交穴，反复操作3～5分钟，以丈夫下腹有紧压及温热感为宜(图27)。

4. 先将两手掌相对搓热，然后两掌相对挟持阴茎，轻缓揉搓，并逐渐加力，以丈夫能耐受为度，反复操作1～3分钟。

5. 以双手拇指分别按双侧大腿内侧根部股动脉2分钟。

按摩作用

本法有清热泻火，活血化瘀的作用，对阳强不倒有一定治疗作用。

注意事项

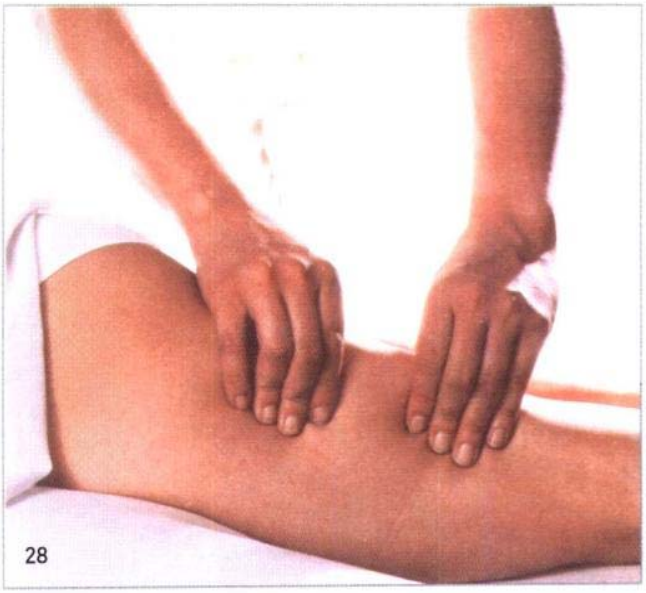
1. 睡前和性生活之前要排空膀胱。

2. 按摩治疗期间要节制房事。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

交接痛是指性交时女性外阴部、阴道内部或小腹部疼痛，或男性阴茎发生疼痛，可持续到性交结束后数小时或数天。临床上一般分为器质性和功能性两类，器质性病变包括先天性畸形，女性阴道炎、外阴炎，男性龟头炎、睾丸炎，或新婚之后的外阴擦伤及处女膜破损等；功能性主要是因精神紧张，性兴奋不足，性交时润滑不够，引起女性阴道痉挛。患者由于害怕性交所带来的痛苦而不愿过性生活，长而久之，会影响夫妻关系。


28

按摩部位

主要按摩阴茎、大腿内侧、阴囊和腹股沟。

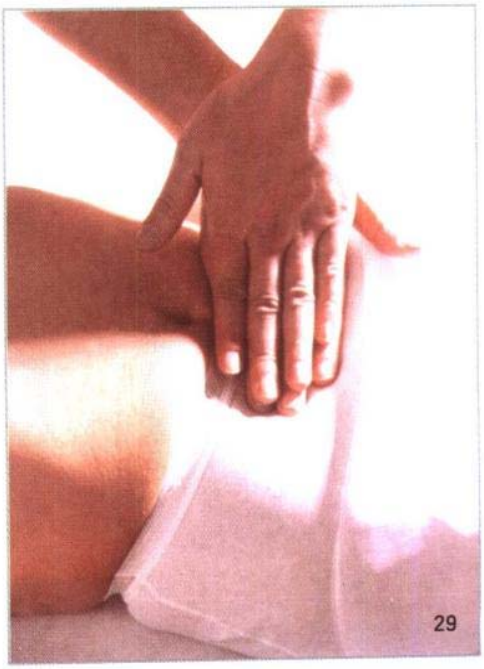
按摩方法

1. 男性交接痛　(1)妻子双手扶住阴茎，相互用力进行揉搓，搓数次后，用手抓住阴茎头部向外提拉数次，然后搓揉，反复 3 次。

(2)妻子用双手后掌夹住阴囊，相对合掌而拍击阴囊，开始时用力要轻，以后逐渐加力，每次 50 下。

2. 女性交接痛　(1)丈夫双手四指与拇指相对，捏拿妻子一侧大腿的后内侧，按摩 2 ~ 3 分钟，再按摩另一侧(图 28)。

(2)女性交接痛　丈夫用两手的四指指腹贴在妻子下腹部，做震动肌肉的按摩活动 1 分钟(图 29)。


29

按摩作用

本法能柔肝缓急，理气解郁，宁心镇静，对功能性交接痛有较好的防治作用。

注意事项

1. 做好心理工作，解除思想负担。

2. 积极治疗引起疼痛的病理因素，对先天性畸形要及时手术。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

防治性功能障碍

夫妻结婚同居2年以上，未采取任何避孕措施，而女方身体健康，生育功能正常，因男方生育功能障碍，致使女方不能受孕者，称为不育症。因先天生殖器缺陷或外伤等因素造成者为绝对不育症，因精子质量的异常（如数目少、活动力差及畸形等），或阳痿、不射精等造成者为相对不育症，可通过按摩进行治疗。

按摩部位

按摩腰背部、腹部、睾丸，点按会阴穴、中脘穴。

会阴穴位于肛门与阴囊根部的中间。

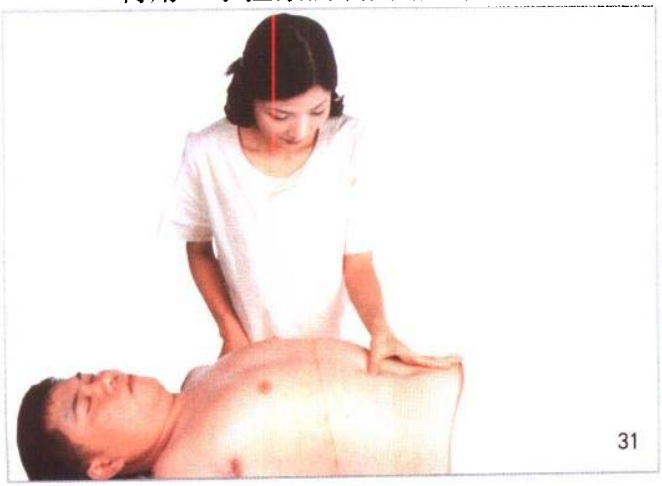
中脘穴位于脐直上4寸处。

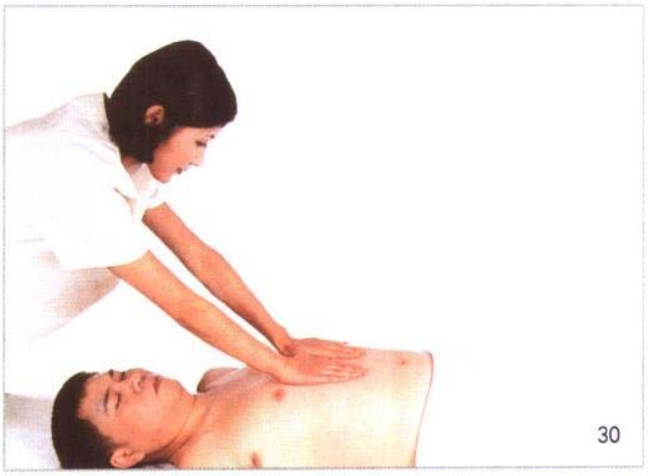
按摩方法

1. 俯卧，妻子将手掌置于丈夫腰背部，以四指(拇指除外)指腹着力，横向快速擦动，一般速度每分钟100～120次，擦时要直线往返，不可歪斜，用力要稳，动作要均匀连续，以热为度。

2. 坐位或仰卧位，先用右手握住两睾丸，使右侧睾丸位于手掌心，左侧睾丸位于拇、食、中三指指腹上，然后轻轻揉动，以不引起疼痛为原则，向右转30～50次，然后向左转30～50次，然后换手，左手操作方法与右手相反。

3. 再用一手捏紧阴囊，固定睾丸，用另一手掌


31


30

心靠大鱼际外放于睾丸上，然后轻轻擦动，以睾丸微热为度，然后换手操作。

4. 仰卧，下腿屈曲，两腿分开，使会阴部充分露出，用拇指按揉会阴穴，以产生酸、麻、胀、热感为度。

5. 两手掌平放于胸正中线两侧，向下平推至小腹，如以往返21次（图30）。

6. 用拇指点按中脘穴1分钟(图31)。

按摩作用

本法能激发肾中阳气，促进精子发育，加速血液循环，改善局部营养，防治不育症。

注意事项

1. 为避免擦伤皮肤，还可涂些润滑油，用力不要硬压。

2. 保持心情舒畅。

3. 性生活要有规律，不可过度。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

妇女在婚后，夫妻同居，男子无病，经2年以上，没有避孕而不能受孕者，称为不孕症。中医认为，妇女肾气旺盛，精血充沛，任脉通，冲脉盛，月经正常，才能受孕。如果肾虚、血虚、痰湿、肝郁、宫寒，可导致冲任失调，则不能摄精受孕。对于激素水平低、精神过度紧张、月经失调、营养不良、过度肥胖等因素而导致不孕，按摩疗法较为适宜。

按摩部位

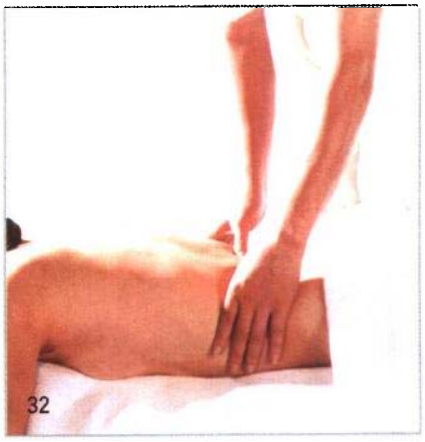
按摩腰背部、小腹部、下肢后内侧，主要点按肾俞穴、中极穴、血海穴和太溪穴。

肾俞穴位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

中极穴位于脐直下4寸处。

血海穴位于髌骨内缘直上2寸处。

太溪穴位于内踝与跟腱之间的凹陷处。

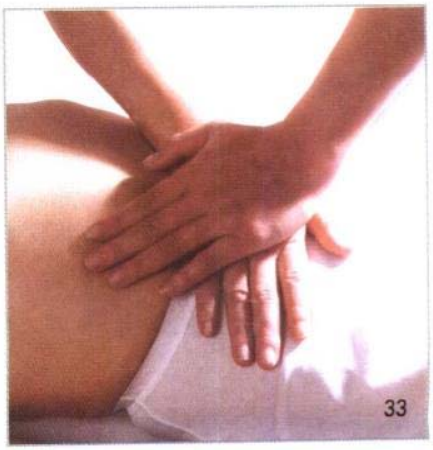

32

按摩方法

1. 俯卧，丈夫将双手拇指伸直，四指微屈，以拇指分别置于腰背部左右肾俞穴，然后用力使两拇指向一起相合，连续操作3次，以局部酸胀为宜，注意拇指相合时不能搓动(图32)。

2. 仰卧位，丈夫五指并拢伸直，双手掌重叠交叉，平放于妻子小腹部的中极穴，双手同时用力下压，随即放松，如震颤状，边震颤动，边向上移动，相互配合操作约1分钟，以自觉小腹部有温热感渗透为宜(图33)。

3. 仰卧，丈夫立其侧，双手四指并拢伸直，同时置于妻子腿后内侧，然后双手用力揉捏，边操作边下移，至内踝为止，以腿后内侧肌肉有酸胀感为宜。然后再用手指点按血海穴、太溪穴各21次。


33

按摩作用

按摩能补肾益精，养血暖宫，疏肝理气，对于不孕症有一定治疗效果。

注意事项

1. 保持心情舒畅，生活要有规律，不可房事过频。
2. 注意经期卫生，预防各种妇科感染。
3. 应掌握排卵期，提高受孕机会。
4. 对先天或后天解剖生理方面的缺陷，按摩无效。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

经前紧张症是指月经来潮前7～14天出现精神紧张、压抑、易怒、烦躁等异常，月经后消失，每随月经而呈周期性发作，常伴有失眠、头痛等症。引起该病的主要因素是精神刺激或长期的情绪压抑，再加上月经期阴血下注而使气血不足，气滞血瘀所致。按摩对本病的治疗效果较好。

按摩部位

主要按摩攒竹穴、神庭穴、百会穴、太阳穴和印堂穴。

攒竹穴在当眉头陷中，眶上切迹处。

神庭穴在前发际正中直上0.5寸处。

百会穴在两耳尖在头顶连线的中点。

太阳穴在眉梢向后一横指凹陷中。

印堂穴在两眉头中点。

34

按摩方法

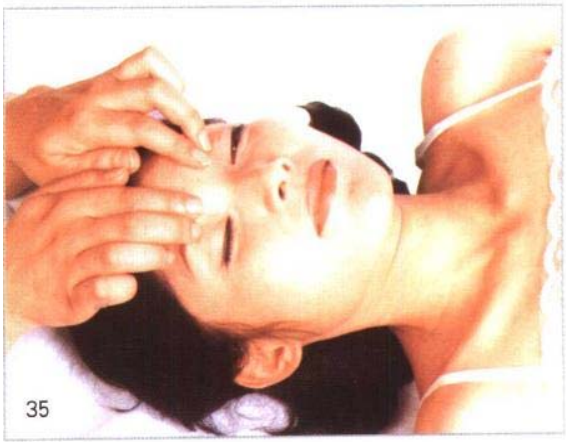
1. 仰卧，用双手拇指点按印堂穴半分钟。

2. 双手拇指指腹交替从印堂穴到发际，沿前正中线做推擦2分钟。

3. 以五指指端轻轻叩打头部正中线两侧部位，反复操作2～3分钟(图34)。

4. 用食指点按攒竹穴(图35)、用五指端点按神庭穴，用拇指点按百会穴、太阳穴(图36)各1分钟。

5. 将双手拇指置于太阳穴处，其余四指指腹在面颊部自下往上做抚摩2分钟。


35

按摩作用

头部正中线为督脉循行部位，在该处刺激，有调节全身诸阳经经气的作用，配合穴位按摩，能协调平衡人体阴阳，调整植物神经功能，增加镇静安神，有效改善紧张状态。

36

注意事项

1. 月经前应使精神放松，多听音乐，看轻松欢乐的影视、小说等。

2. 要正确理解月经的生理知识，注意经期卫生。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

月经不调又称月经失调，是妇女月经病的统称，包括月经先期、月经后期、月经前后不定期等。如月经来潮比上一周期提前1周以上，甚或1月2次，连续2个周期以上者为月经先期；月经来潮比上1周期推迟1周以上，连续2个周期以上者为月经后期；月经有时推迟，不按周期来潮，连续3个周期以上者为月经先后不定期；如果偶尔1次提前或推迟则不作月经不调处理。

月经失调的原因是多方面的，例如情绪影响、性生活过度，过于疲劳以寒冷刺激等都会引起。

按摩部位

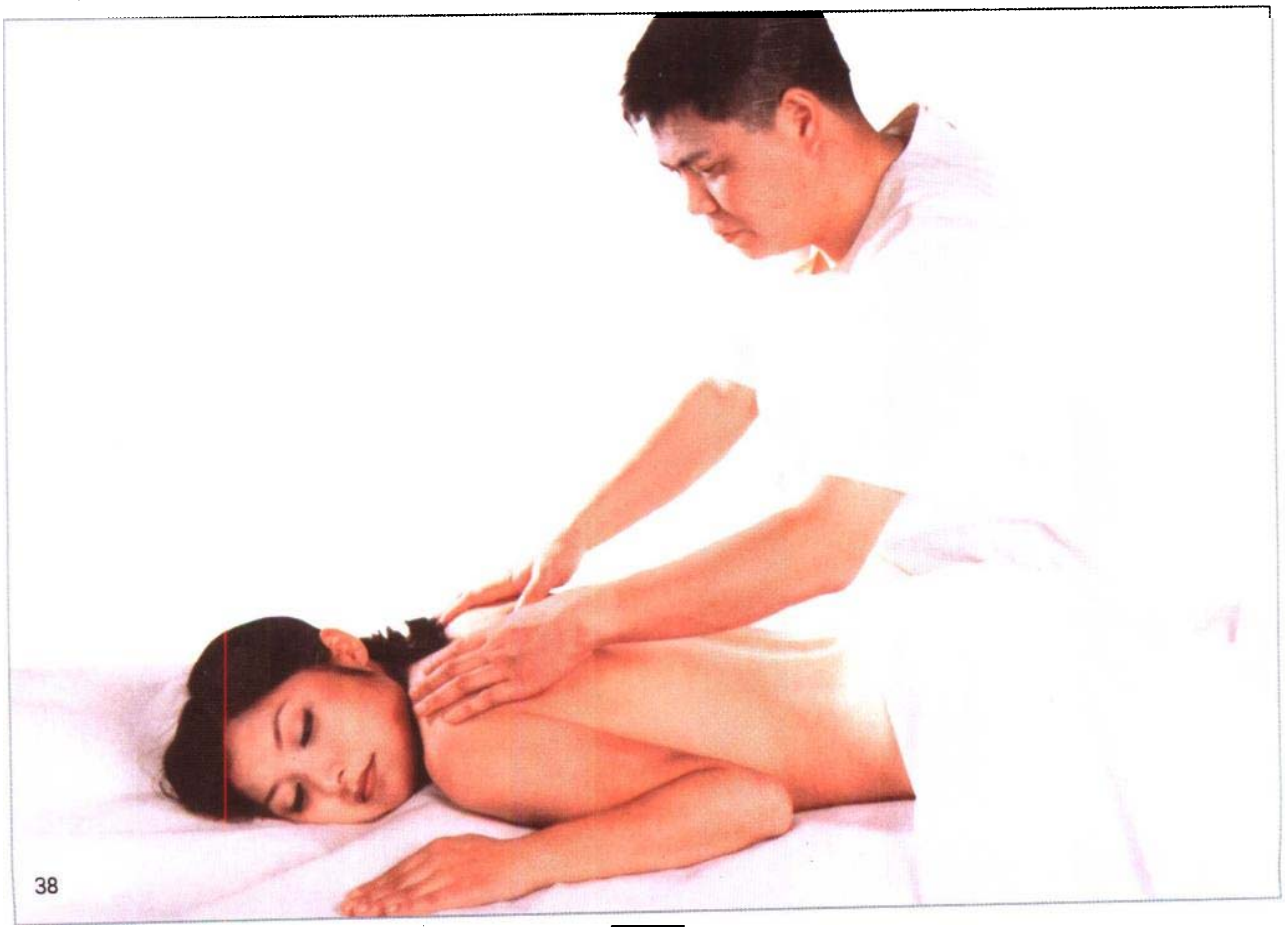
按摩腰背部脊柱及两侧、腹部前正中线及两侧、下肢后内侧，主要点按厥阴俞穴、脾俞穴、 关元穴和血海穴。

厥阴俞穴在第4胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

脾俞穴在第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

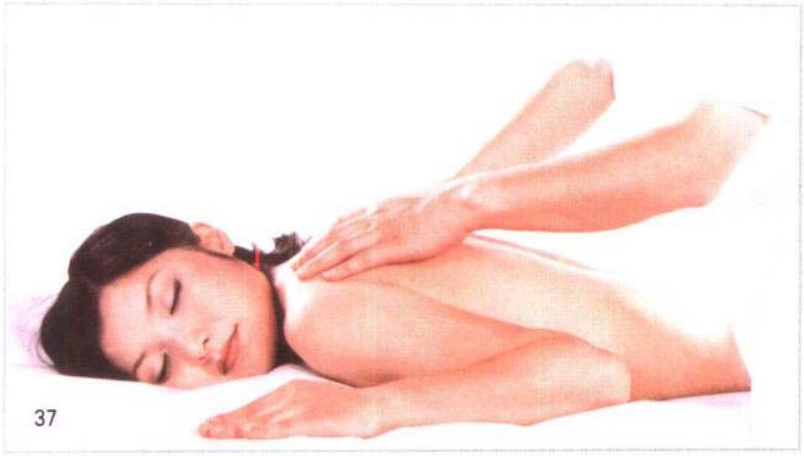
关元穴在脐直下3寸处。

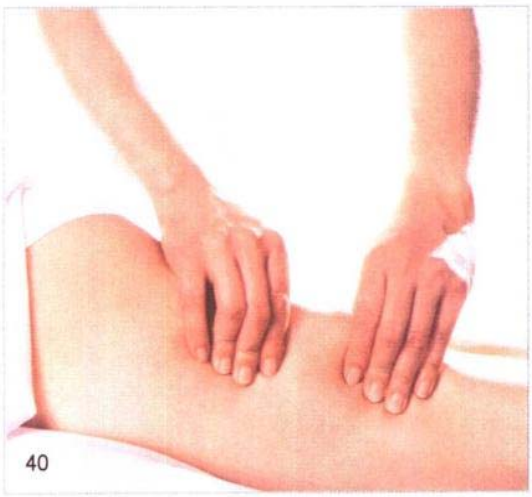
血海穴在髌骨内缘上2寸处。

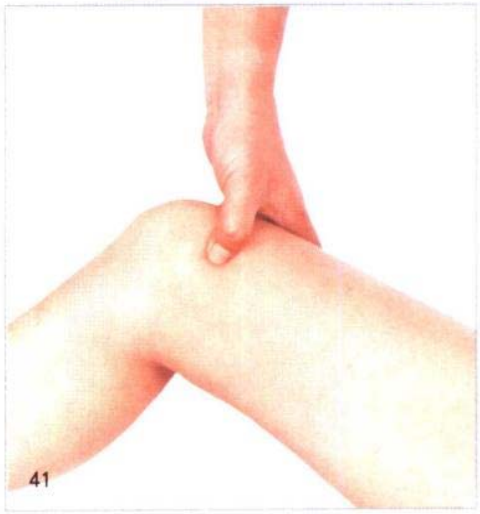


每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com







按摩方法

1. 俯卧，丈夫用双手掌根在后背正中线及两侧旁开1.5寸处，自下而上，呈直线推挤3分钟(图37)。

2. 用双手拇指点按厥阴俞穴(图38)和脾俞穴，每穴点按半分钟，以出现酸、胀感为佳。

3. 仰卧，双手五指并拢伸直，手掌重叠交叉，平放于腹部脐下部位，适当用力，边按边移，边移动颤动，移遍整个下腹部，约5分钟，以自觉施治部位有温热感渗透为宜。

4. 用拇指点按关元穴半分钟，以出现酸胀感为佳(图39)。

5. 俯卧，双手拇指与其余四指尽量分开，沿下肢从上往下做揉捏，反复3～5次(图40)。

6. 用手指点按血海穴半分钟(图41)。

按摩作用

本法有行气血、调冲任的作用，经常按摩能使气血得补，冲任得调，经血自调。

注意事项

1. 推挤时用力要持续均匀，不要损伤皮肤。
2. 注意休息，保持心情舒畅。
3. 避寒湿。
4. 按摩宜在月经期前后进行。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

痛经是指妇女正在月经期或行经前后产生小腹部疼痛，可为持续性，或为阵发性，严重时可伴有手足发冷、恶心呕吐等。多因经期或产后乘凉、饮冷、淋雨或下水等情况而受冷，或子宫、输卵管炎症，或精神抑郁所引起。按摩能减轻疼痛症状。

按摩部位

按摩腰背部脊柱及两侧、腹部、腰骶部、大腿内侧、足底部、胸胁部，主要点按肝俞穴、脾俞穴、石门穴、三阴交穴、涌泉穴、调经穴和期门穴。

脾俞穴位于第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

肝俞穴位于第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

石门穴位于脐直下2寸处。

三阴交穴位于内踝上3寸，胫骨内侧面的中央。

涌泉穴位于足底中，足趾前屈时呈现的凹陷处。

调经穴位于涌泉穴上1寸区域的压痛点处。

期门穴位于乳头直下，第6肋间隙处 。

按摩方法

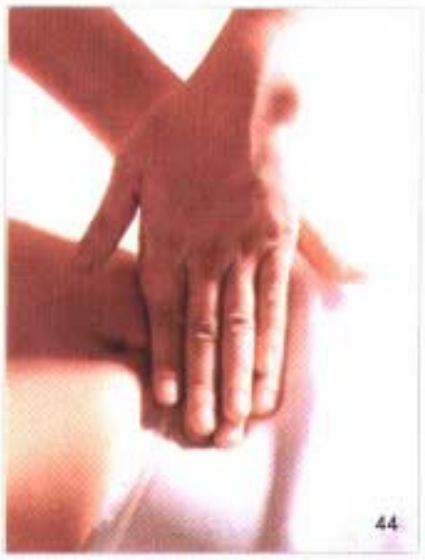
1. 俯卧，用双手掌小鱼际沿脊柱及两侧，做上下推擦3分钟(图42)，再用拇指点按脾俞穴、肝俞穴各半分钟。

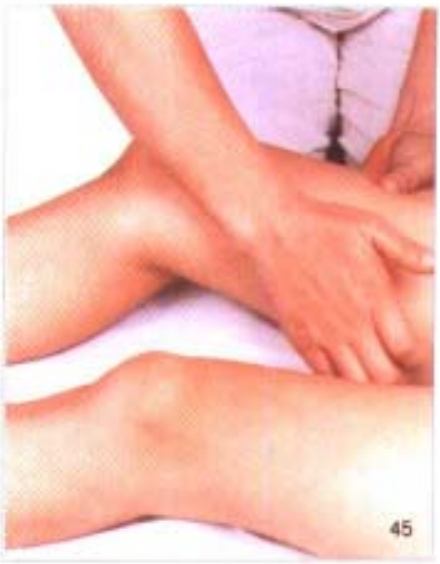
42

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

43


44


45

2. 用单掌横擦腰骶部，使局部产生温热感。

3. 仰卧，用手掌从剑突下中央向下直推至耻骨联合上缘3分钟，再用拇指点按石门穴21次(图43)。

4. 将双手掌重叠在小腹，做上下振颤2分钟(图44)。

5. 侧卧，用手掌大鱼际在大腿内侧，上下推擦3分钟(图45)，再用拇指点按三阴交部位21次(图46)。

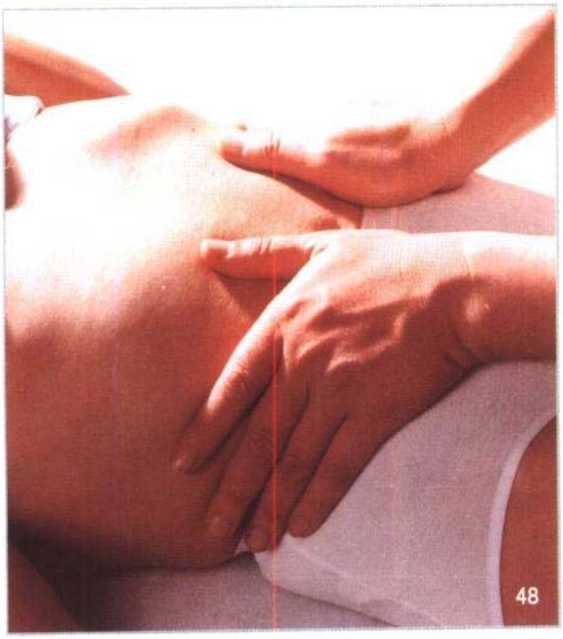
6. 用拇指点按足底调经穴部位21次，以酸胀感为佳(图47)。

46

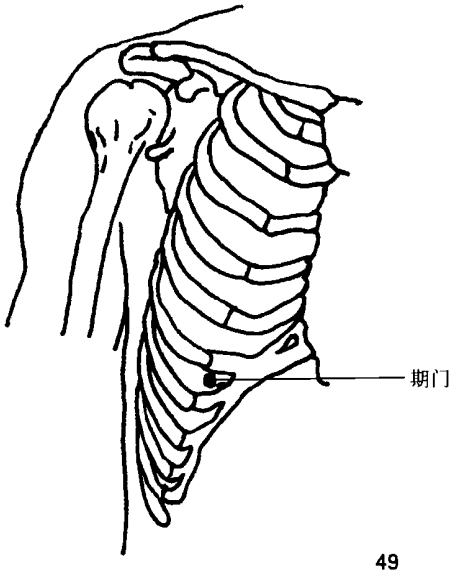
每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

47



48



49

7. 坐位，用双手掌自前正中线，沿肋间隙推擦至腋中线（图48），再用拇指点按期门穴21次(图49)。

按摩作用

本法有行气活血止痛的作用，能使机体气血充足，胞脉得养，冲任调和，痛经症状缓解或消除。

注意事项

1. 按摩宜在月经前1周进行。
2. 痛经发作时宜卧床休息。
3. 注意腹部保暖，经前可用热水袋热敷腹部。
4. 精神放松，避免过度紧张、生气。
5. 禁食生冷辛辣食物。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

女子一般在14岁左右开始行经，若年满18岁仍未行经，或行经后又停经3个月以上者，称为闭经。中医认为，妇女正常月经，全赖脏腑调和，气血充盈，冲任二脉通畅。若冲任失调，气血不足则可致闭经，故治疗以益气养血、调补肝肾为主。

按摩部位

按摩脊柱及两侧、腰骶部、小腹部、下肢后内侧，主要点按厥阴俞穴和肾俞穴。

厥阴俞穴在第4胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

肾俞穴在第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

按摩方法

1. 俯卧位，丈夫以两手掌小鱼际紧贴背部脊柱用力搓擦，以发红透热为度约3分钟。

2. 丈夫将双手按放在腰背部脊柱两侧，分别向两侧用力，作按擦活动，每按擦一次下移一分，从背部至腰骶部为止。(图50)。

3. 丈夫以拇指点按厥阴俞穴、肾俞穴，以局部酸胀为宜，每穴各21次。

4. 俯卧，丈夫将一手掌横置平放于腰骶部，然后快速反复搓之，以自觉局部有温热感为宜，如此反复操作3分钟。

5. 仰卧位，丈夫五指并拢伸直，双手掌重叠交叉，平放于小腹部，边揉按边移动，约3分钟，以腹内有温热感为宜。

6. 以双掌贴在小腹两侧，斜向摩擦，以腹部透热为度，约3分钟。

7. 仰卧，丈夫以双手拇指与其余四指的相对合力，捏拿双下肢后内侧，自上而下均匀施以提拿3分钟。注意切忌抓拿，避免伤及肌肤。

按摩作用

本法能调理肝气郁滞，疏通胞宫血瘀，补养肝肾，可使气血下行而达通经之目的。

注意事项

1. 要积极查清引起闭经的原因，并早期治疗，以防子宫萎缩。

2. 按摩期间，要避免精神刺激、过度疲劳及经期卫生。

3. 注意早期妊娠不能按摩。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

功能性子宫出血是指由内分泌失调引起的异常性子宫出血，临床表现为阴道流血，包括月经量多，行经期延长或不规则的流血，可伴有疲倦乏力、头晕心悸、面色苍白等贫血症状，多由于精神过度紧张，环境和气候的改变，营养不良或代谢紊乱等机体内外因素，导致卵巢功能失常，子宫内膜受影响而引起。

按摩部位

按摩小腹部、腰骶部、背部脊柱两侧、下肢后内侧，主要点按曲骨穴、心俞穴、命门穴和血海穴。

曲骨穴位于耻骨联合上缘凹陷中。

心俞穴位于第5胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

命门穴位于第2腰椎棘突下处。

血海穴位于髌骨内缘上2寸处。

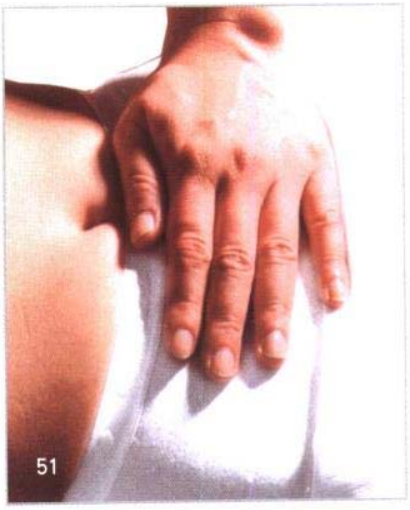
按摩方法

1. 仰卧，双膝弓起，腹部放松，用手掌在小腹部按顺时针方向轻揉数次(图51)，再用中指点按曲骨穴21次。

2. 俯卧，用手掌在脊柱两侧平推3~5次，自上而下，再用手指点按心俞穴21次。

3. 用单手掌横擦腰骶部，以局部有温热感为度，再用手指点按命门穴半分钟。

4. 侧卧，用双手掌揉按足三阴经经脉在下肢后内侧的循行路线，自上而下，反复揉按3~5次；再用手指点按血海穴21次。


51

按摩作用

按摩能调整月经周期，纠正贫血，增强冲任的功能，起到固摄止血的作用。

注意事项

1. 要认真检查，排除全身系统疾病。
2. 按摩手法宜轻。
3. 病情严重者应及时送医院诊治。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

防治妇女病

在正常情况下，从青春期开始，女子的阴道便会分泌一种白色分泌物，称为白带，这是正常生理现象。白带呈酸性，有保护阴道的自洁作用。中医认为它是人体肾气充盛、脾气健运的表现。若患有阴道炎、宫颈糜烂、盆腔炎等可引起带下明显增多，色、质、气味异常，并伴有腰膝酸软、外阴痒等症状，则称为带下病。

按摩部位

按摩脊柱两侧、腰骶部和腹部，主要点按肾俞穴和中极穴。

肾俞穴位于第4腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

中极穴位于腹正中线上，脐下4寸处。

按摩方法

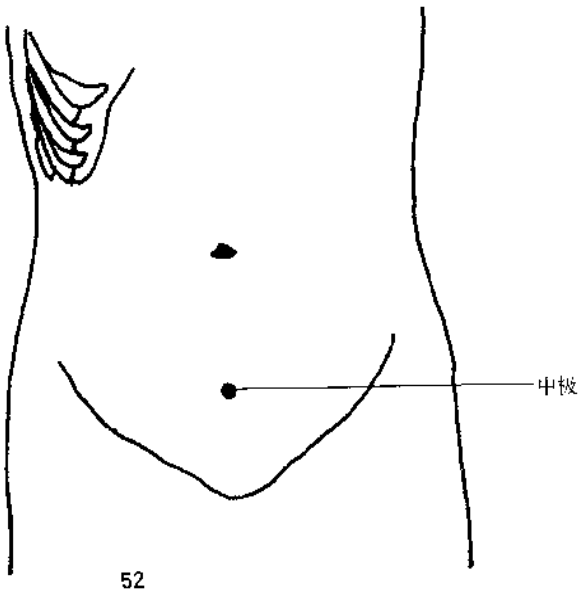
1. 俯卧，沿脊柱两侧先涂少许按摩油膏，用两手掌或小鱼际作快速上下摩擦，以皮肤发热为度。
2. 用手指点按肾俞穴半分钟，以酸、胀感为佳。
3. 用手掌按揉腰骶部，再用大鱼际横擦该部位，使皮下有热感并可传至小腹部。
4. 仰卧，用手掌在胸腹部自剑突下直推至耻骨上缘，上下反复推3～5次。
5. 用手指点按中极穴（图52）半分钟，以出现酸、胀感为佳。

按摩作用

本法能健脾利湿，调任固带，故对带下病有较好的疗效。

注意事项

1. 要注意腹部保暖。
2. 如白带中夹有脓血和腥臭味，要去医院认真检查。



52

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

外阴瘙痒是女性的一种常见症状，发痒的部位在阴蒂和小阴唇的附近，大阴唇、会阴及肛门附近也会发生，大多由阴道炎所排出的分泌物刺激外阴部引起，其他一些全身性慢性病，如寄生虫、糖尿病及各种外阴皮肤病（外阴白斑）等也可引起。临床主要表现为外阴部瘙痒，在月经期和夜间时加重，严重时奇痒难忍，坐卧不安，对工作和休息均有影响。西医认为本病与内分泌功能失调、感染、精神因素有关，中医认为是湿热下注所致。

按摩部位

按摩小腹部、腰骶部，主要点按水道穴、归来穴和行间穴。

水道穴位于脐直下3寸，旁开2寸处。

归来穴位于脐直下4寸，旁开2寸处。

行间穴位于足拇趾间处。

按摩方法

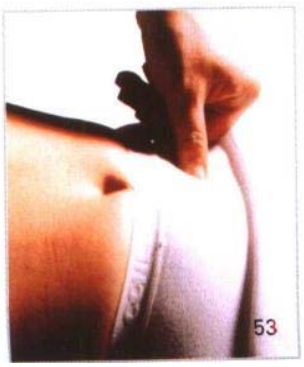
1. 双手重叠放于小腹部，按顺时针方向旋转摩腹21次，再按逆时针旋转摩腹21次。
2. 用手指点按水道穴(图53)和归来穴，每穴点按半分钟，以出现酸胀感为佳。
3. 俯卧，用手掌在腰骶部快速擦动，以出现热、烫感为度(图54)。
4. 用手指点按行间部位半分钟，以出现酸胀感为佳(图55)。

按摩作用

本法能清利下焦湿热，有效地消除外阴瘙痒症状。

注意事项

1. 避免用手直接按摩或抓搔痒处，以防外阴皮肤破裂而感染。
2. 按摩前可用温水清洗外阴。


53

54

55

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

慢性盆腔炎是指位于盆腔内输卵管、卵巢及盆腔结缔组织的慢性炎症，一般无全身症状，常感小腹酸痛、坠胀，腰骶部酸痛，尿频，痛经，月经不调，白带增多，劳累、房事、排便、行经前后症状加重，有的可导致不孕或宫外孕等。其病多系急性期未治疗或治疗不当延续而来。中医认为是湿热留注于下焦，缠绵不愈，气滞血瘀而成。

按摩部位

腹部、肋弓至髂骨内侧、背部、腰骶部、小腿内侧，主要点按水分穴、腰阳关、三焦俞、三阴交和复溜穴。

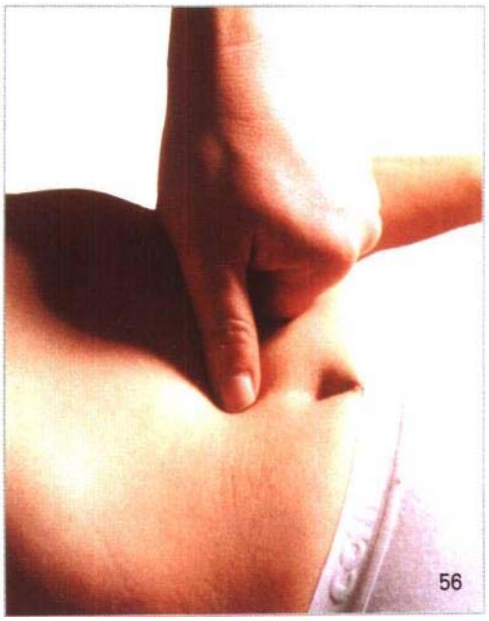
水分穴位于脐直上1寸处。

腰阳关位于第4腰椎棘突下，约与髂骨下缘平。

三焦俞位于第1腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

三阴交位于内踝上3寸，胫骨内侧面后缘。

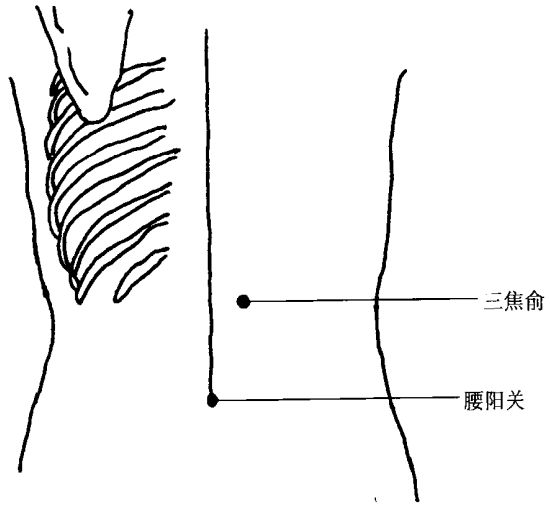
复溜穴位于内踝上2寸处。



56

按摩方法

1. 仰卧，双膝屈曲，丈夫居其右侧，双手掌伸直并拢，重叠置于腹部，作按揉2～3分钟，再用手指点按水分穴21次(图56)。



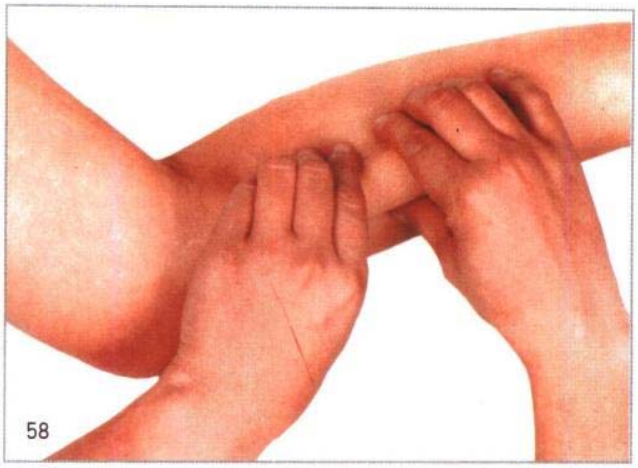
57

2. 双手掌根置于髂骨内侧，向上平推至两侧肋弓下，再双掌交替于髂骨内侧之间做横擦，反复操作2～3分钟。

3. 俯卧，丈夫居其侧，双掌自上而下反复揉背部和腰骶部2～3分钟，再用肘尖或双手拇指点揉腰阳关、三焦俞，每穴点揉半分钟(图57)。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com



4. 两手四指与拇指相对捏拿小腿内侧足三阴经循行路线(图58)，左右交替各揉搓2～3分钟，再用拇指点按三阴交穴、复溜穴(图59)各21次。

按摩作用

本法对慢性盆腔炎有较好的疗效，能减轻和消除炎症反应，改善临床症状。

注意事项

1. 按摩宜在早期进行。
2. 急性发作期应禁忌性生活。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

61

2. 以拇指与其余四指并拢伸直，按擦上肢肌肉，由下至上，从腕横纹开始，至肩窝为止，反复按擦 2 分钟(图 61)。

3. 仰卧，丈夫立于一侧，双手五指略分开，形似梳状，分别置于妻子两胁对称部位，然后从胸正中线向胁侧分别沿肋分疏，用力和缓，反复操作 2 ~ 3 分钟。

4. 两手拇指点按公孙穴 21 次，可稍用力揉搓，使局部有轻微的发胀发热感，左右交替(图 62)。

按摩作用

本法有健脾和胃、降逆止呕的作用，适宜于防治妊娠呕吐。

注意事项

1. 操作时用力要和缓，不可太大，以免损伤胎气。
2. 要保持安静，卧床休息。
3. 忌食油腻食物，要少吃多餐，调养胃气。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

产后腹痛一般表现为腹部隐隐作痛或疼痛剧烈，并伴有恶露量少，或面色发青，四肢发凉，其主要是由于身体虚弱，产后着凉，情绪不稳定等引起。按摩对单纯小腹部疼痛为主者有较好疗效，如果伴随有发热恶寒、恶露臭秽等，则为宫内感染，就不能用按摩方法治疗。

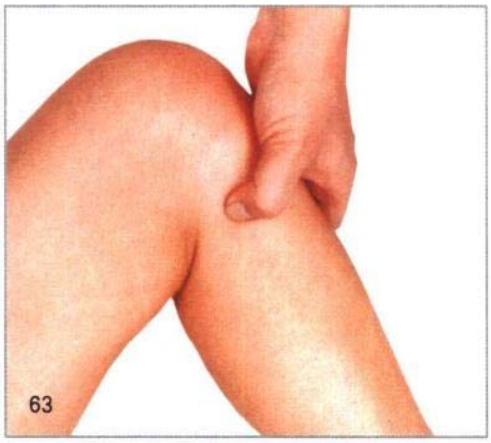
按摩部位

按摩下肢内侧、腹部、腰背部脊柱两侧、腰骶部，主要点按阴陵泉、足三里和劳宫穴。

阴陵泉穴位于胫骨内侧髁后下方凹陷中。

足三里穴位于髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷下3寸处。

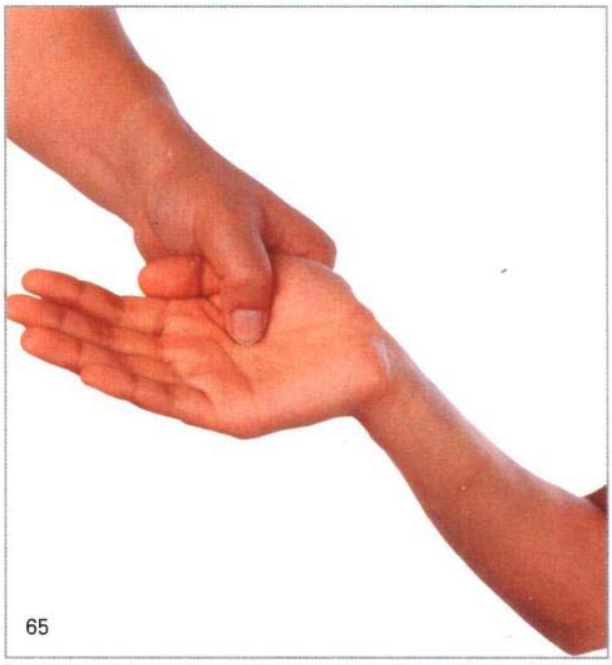
劳宫穴位于掌心横纹中，第2、3掌骨之间。



63

按摩方法

1. 仰卧，丈夫将拇指置于妻子膝关节内下方的阴陵泉穴，其余四指置于膝外下方的足三里穴，用力捏揉，以局部有酸胀感并沿下肢内外侧向下放射为佳（图63）。边揉边下移，至脚踝上为止，反复操作2~3分钟，左右交替进行。



65

3. 仰卧，丈夫将双手四指并拢，分别置于腹部上，逐渐增加压力，采取加压、放松、再加压、再放松的手法，以能耐受为度，按压2~3分钟。

4. 丈夫将大拇指尖置于劳宫穴，先捏按1分钟，以手掌心有酸麻胀感为宜，再改为轻揉，顺时针、逆时针方向各揉21次(图65)。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

2. 双手掌分别交叉置于腰骶部，适当用力，自下而上，推摩脊柱两侧皮肤，到项下为止，速度由慢渐快，反复操作2~3分钟，以局部皮肤发红并自觉有热气透入体内为宜(图64)。

64

5. 俯卧，丈夫将双手掌交叉置于妻子腰骶部，横向搓摩，速度由慢渐快，反复进行2~3分钟，以局部发热并有热感透入体内为宜。

按摩作用

本法有通调气机、补养气血的作用，故对产后腹部有较好的疗效。

注意事项

1. 操作时手法宜轻快柔和，切忌过重过急。
2. 可用热水袋外敷腹部。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

乳腺炎是指乳腺组织的急性感染，即发生于乳房部位的红肿热痛，甚至化脓溃烂。其病因为细菌侵入乳房，在身体抵抗力下降及局部乳汁郁积，有利于病菌的繁殖和起破坏作用，从而引起炎症。中医认为，本病多因产后乳汁瘀滞不能排空，日久败乳蓄积，化火酿脓而成。按摩对早期乳汁郁积而尚未成脓时有一定疗效。

按摩部位

按摩乳房部、肩部，主要点按风池穴、大椎穴、曲池穴、合谷穴和肩外俞穴。

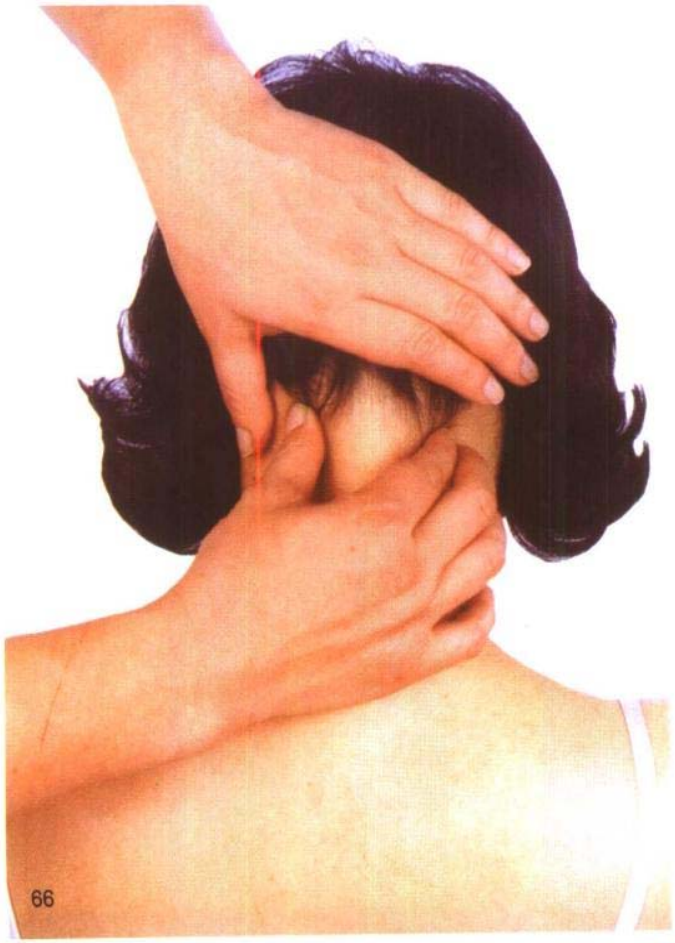
风池穴位于头项部枕骨下方，胸锁乳突肌外侧的凹陷中。

大椎穴位于第 7 颈椎棘突下，即低头时可于颈后摸到明显隆起。

曲池穴位于肘横纹外端凹陷中。

合谷穴位于手背第 1、2 掌骨之间，约平第 2 掌骨中点处。

肩外俞穴位于第 1 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。



66

按摩方法

1. 在乳房肿块边，用手指或手掌小鱼际轻柔地按摩 2～3 分钟。

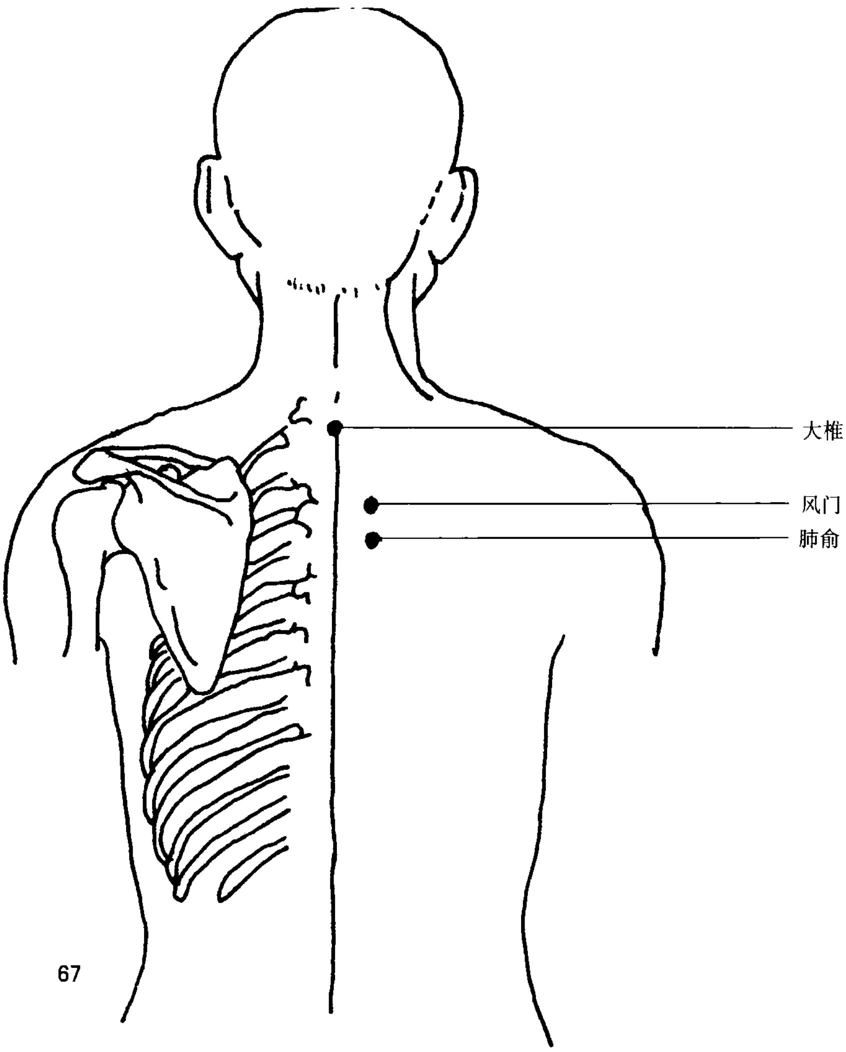
2. 用双手托住乳房，用手掌小指侧或手指指腹向乳头方向推挤，手法由轻逐渐加重，反复进行，使乳汁流出。如果无乳汁流出，而只见一个白点，可用消毒针头挑开，然后继续在肿块周围按摩，并由肿块处向乳头方向推挤，以挤出黄色液体或乳汁为度。

3. 用拇指与食指点按风池穴(图66)、用拇指点按大椎穴(图 67)、曲池穴(图 68)、合谷穴(图 69)各 21 次，按压力度以酸胀感为佳。

4. 用拇指与四指相对，用力提拿肩部大筋处，双手同时操作 21 次(图 70)，再用拇指点按肩外俞穴半分钟。

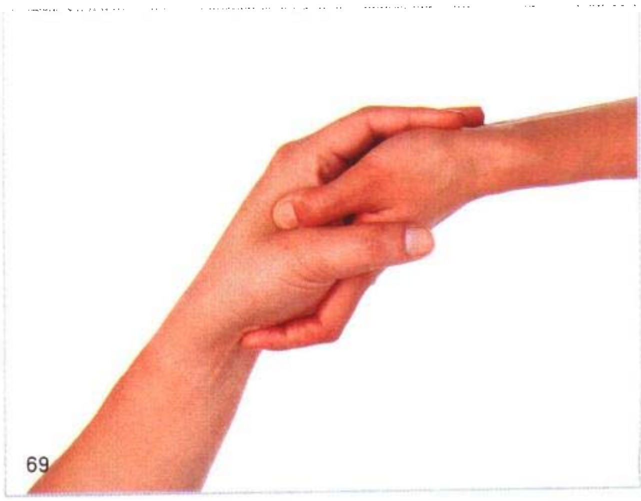
每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com



67

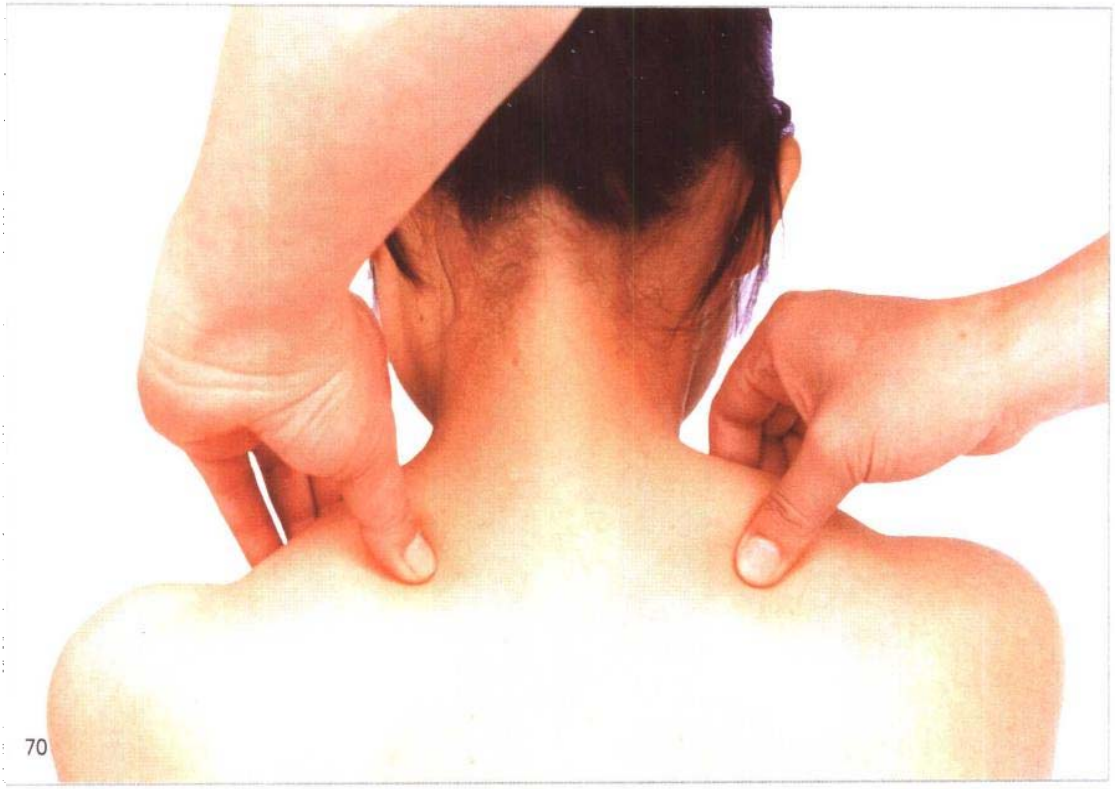
68



69

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com



按摩作用

采用上法按摩能疏肝消瘀，清热通络，通乳散结，对于乳腺炎有辅助治疗作用。

注意事项

1. 按摩手法宜轻柔，按摩前可在乳房上涂少许润滑油，以增强滑感。
2. 按摩乳房不要用力挤压或旋转按压，而是沿着乳腺管的方向按压。
3. 按摩前先做热敷，效果更好。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

乳腺增生是指乳房出现形态、大小、数量不一的硬结肿块，其发生可能与卵巢功能失调、孕酮与雌激素的比例失去平衡等有关。中医认为，情志抑郁，或思虑过度，导致肝气郁结，冲任不调，经络阻塞而成。明确诊断为乳腺增生者可以采用按摩治疗，但如乳房纤维腺瘤及乳腺癌则不能使用。

按摩部位

按摩腰背部脊柱两侧、胸部、乳房、小腿内侧胫骨后缘，主要点按肝俞穴、中府穴、膻中穴、阴陵泉穴和蠡沟穴。

肝俞穴位于第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

中府穴位于前正中线旁开6寸，平第1肋间。

膻中穴位于前正中线上，平第4肋间隙。

阴陵泉穴位于内侧髁下缘凹陷中。

蠡沟穴位于内踝直上5寸处。

按摩方法

1. 仰卧位，丈夫立其旁，用手掌和食、中、无名指并拢，沿胸骨自上而下做按揉数次；再用拇指点按中府穴、膻中穴各半分钟。

2. 俯卧，丈夫用两手掌沿脊柱两侧，自上而下旋转按揉2～3次，再用拇指点按肝俞穴半分钟。

3. 手掌推按小腿内侧胫骨后缘5～6次，用拇指点按阴陵泉穴(图71)、蠡沟穴各半分钟。

按摩作用

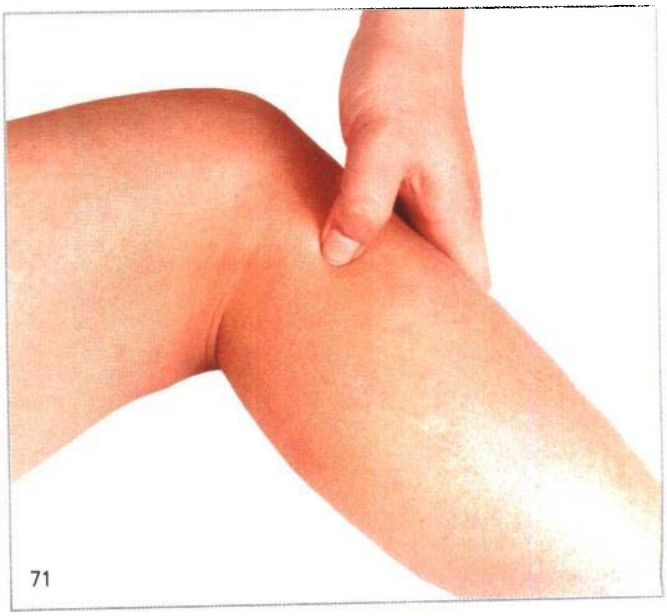
本法有通经活络、疏调气机、散瘀化结的作用，有助于乳腺增生病症的康复。

注意事项

1. 发现乳房肿块应先去医院做必要的检查，一定要诊断明确再进行按摩治疗。

2. 不宜直接在乳房肿块处按摩。

3. 保持情绪稳定，并配合内服中药治疗。



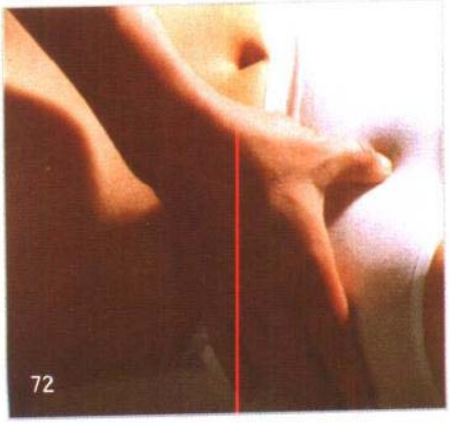
71

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降，子宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至子宫全脱出阴道口外。常见的原因有产伤使子宫支持组织松弛或撕裂，体质虚弱，腹压增加等，临床表现为阴部有物下坠，并伴有腰痛，下腹有重坠感。

按摩部位



每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

细嫩肌肤

皮肤是人体最大器官，覆盖于人体全身的表面，其总面积为1.5～2平方米，约占体重的5%。人体的皮肤与其他组织、器官一样，具有许多生理功能，参与全身的各种功能活动，以维持机体与外界环境的平衡，维护人体的健康。它是人体健与美的重要组成部分，是身体健美状况的重要标志和体现。合理的保护肌肤是美容的重要内容之一。

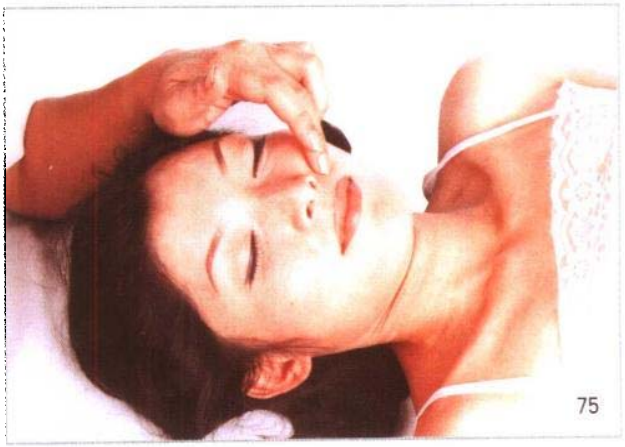
73

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

玉颜美容

美丽的容颜是每个人都向往的，年轻人希望容颜悦人，老年人盼望容颜永驻，而女性特别企望美丽动人，魅力永存，青春常在。在人与人交往中，第一印象总是先从面容开始的，一个面色红润、皮肤富有光泽与弹性，首先给人以一个健康、美丽的印象，如果皮肤粗糙、皱纹满面、干绷，就谈不上健美了。因此，保护面部皮肤的健康，在体现美的方面是非常重要的，夫妻双方都应该坚持常行该法，持之以恒，一定会收到意想不到的效果。


75

按摩部位

按摩面部，主要点按太阳穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

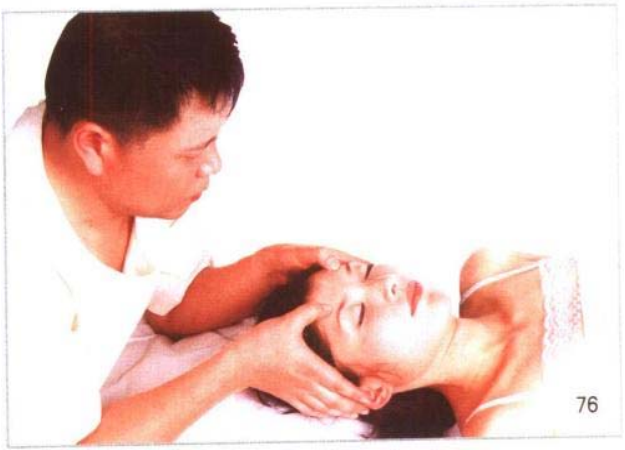
按摩方法

1. 用食指指腹在双颊部进行旋转按摩，从外到内，反复进行3～5次(图75)。

2. 四指并拢，由鼻根→鼻背→鼻尖部进行推摩，反复进行3～5次。

3. 用双手拇指从额部正中分别向左右太阳穴处推抹，反复进行3～5次(图76)。

4. 用四指指腹环绕口唇四周进行擦抹，方向从内到外，反复进行3～5次。


76

按摩作用

面部按摩能促进肌肤的血液循环，增强细胞的再生能力，不但可使面部红润有光泽，而且还可以减少面部皱纹，使人青春长驻。

注意事项

1. 按摩前先应洗脸，然后在面部涂些润肤霜之类。

2. 按摩时要采用轻抚的手法，方向宜沿肌肉纤维的走向进行，切勿施力过重，以免损伤颜面部细嫩的肌肉纤维。

3. 按摩要如同螺旋状般旋转，往前推进时用力，转回来时放松，驱动肌肉，但不宜只是摩擦表皮。

4. 按摩结束后最好能安静休息一会，以使感觉神经放松。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

护养秀发

头发和皮肤一样，是人体健康的一面镜子，它不但可以抵挡太阳光中的紫外线，大气中的尘埃及有害化学颗粒，并且能够防止体温过多散发等。头发是健美不可缺少的一个组成部分，秀美的头发更能衬托出脸面的俊美，使人显得精神饱满，容光焕发，风采倍增。头发过早脱落、变白，是早衰的表现，常常使人惆怅、沮丧。

影响头发的形状、粗细、颜色、长短、数量及生长等因素很多，其中受内分泌的影响最大，尤其与性激素关系较密切，如雄激素分泌过盛能促成男性脱发。但每天梳头时脱落几根头发，这是新陈代谢的结果，属于正常的生理现象，不必恐惧和担心。

按摩部位

主要按摩头部头发生长区。

按摩方法

1. 两手十指自然分开，用指腹或指端梳抹头部，梳抹时由额前发际向后项部，共做50次，至头皮微热为止(图77,78)。

2. 两手手指插入头发表皮上，来回交错按揉，持续5分钟，至头皮发热为止。

3. 手指轻敲头皮，逐渐至整个头部，叩击5分钟，使头皮发热。

按摩作用

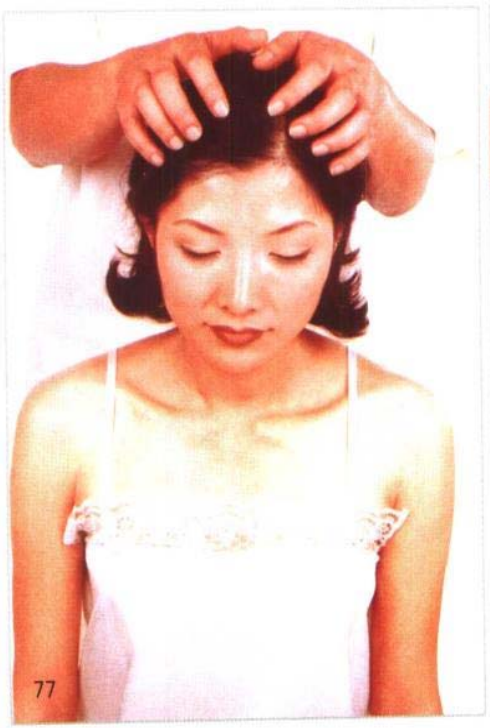
按摩头部能疏通血脉，改善头部的血液循环，能使头发得到滋养，头发光润，发根牢固，防止脱发或早生白发。

注意事项

1. 按摩前最好能洗一下头发。

2. 平时要合理搭配饮食，以增加头发营养。

3. 注意不要用或少用化学药水烫发、染发，以保护发质。


77

78

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

明目驻颜

眼睛是人体重要的感官组织，一向被人们誉为“心灵之窗”，是五官之首，拥有一双明亮的眼睛，能给人以美好的印象。现代人由于工作忙碌、睡眠不足或看电视太多等缘故，增加了视神经的负担，致使眼睛易于疲劳，出现眼睛无精打采，眼圈发青、发黑，眼角皱纹横生。

按摩部位

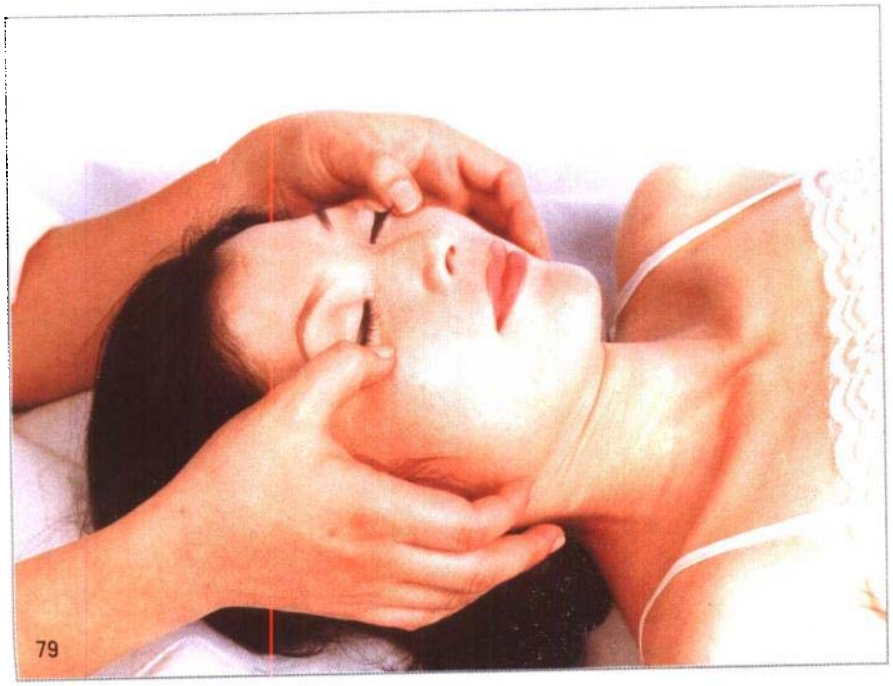
按摩主要在眼眶四周进行。

按摩方法

1. 用拇指指腹沿眼眶四周进行环形揉抹，反复 5 次(图 79)。
2. 用手掌小鱼际在眼角鱼尾纹处作向心性（从外到内）揉抹，约 1 分钟。
3. 将中指指腹上端置于上眼睑内侧，轻柔缓慢地朝上按压半分钟；再置于下眼睑内侧，朝下按压半分钟。

按摩作用

本法能改善眼周围的血液循环，调解视神经和动眼神经，还能缓解眼睑皮肤下垂的现象，增强眼睛的神韵，预防眼疾，保持视力，减少眼周皱纹，使眼睛变得更动人、更美丽。



79

注意事项

1. 按摩时可在眼四周涂抹一些润肤霜，以增加滑感。
2. 手法要轻柔、和缓。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

祛除皱纹

皱纹是指面部或皮肤表层所显示出来的皱纹，并随着年龄的增长，体内性激素分泌减少，皮肤的弹性也会随之降低，这些皱纹就会逐渐明显和加深。由于面部皮肤比身体任何部分单薄，当血液供应呈现降低的状况，就会导致纤维的营养不良，再加上面部皮肤是由面部肌肉所支持，当面部表情不断浮现，加强肌肉的收缩，使皱纹明显增加，出现早衰的征兆。因此，如何延缓皱纹的出现已成为人们普遍关心的问题。

按摩部位

按摩额头、鼻部、眼部、嘴唇、胸部、肩部、颈部、腹部、下肢部，主要点按攒竹穴、太阳穴、承泣穴、四白穴和人中穴。

攒竹穴位于眉头凹陷中。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

承泣穴位于目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

四白穴位于目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。

人中穴位于人中沟正中线上1/3与下2/3交界处。

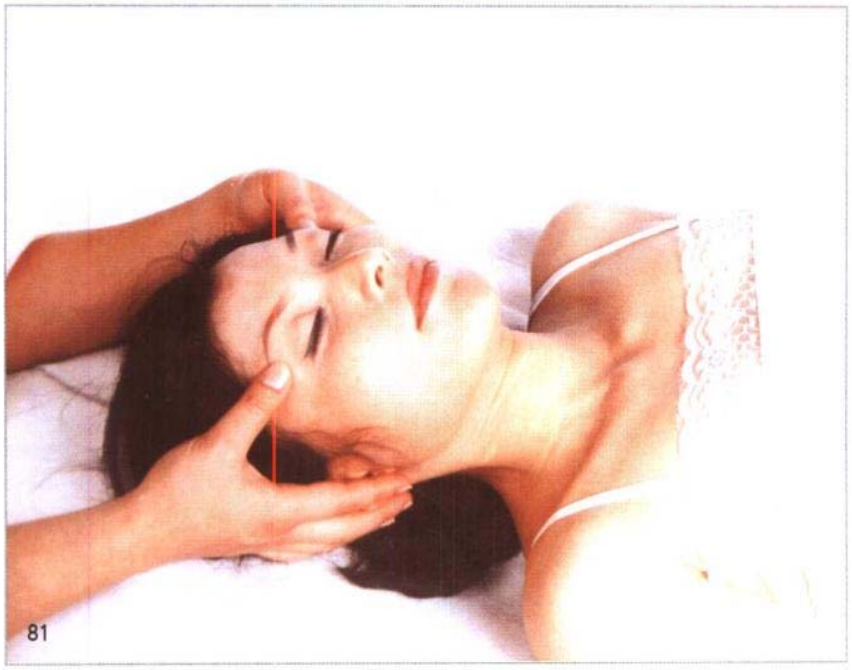
按摩方法

1. 祛额纹　用手掌小鱼际按住眼眉上缘的皮肤，同时有意识地不让眉毛上移，使额头的皮肤绷紧约半分钟，随即放松，重复3次，以增强额头肌的弹力(图80)。

80

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

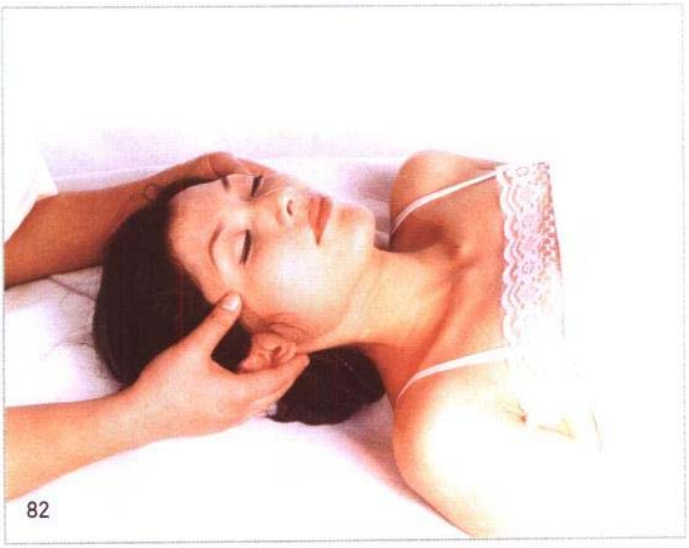


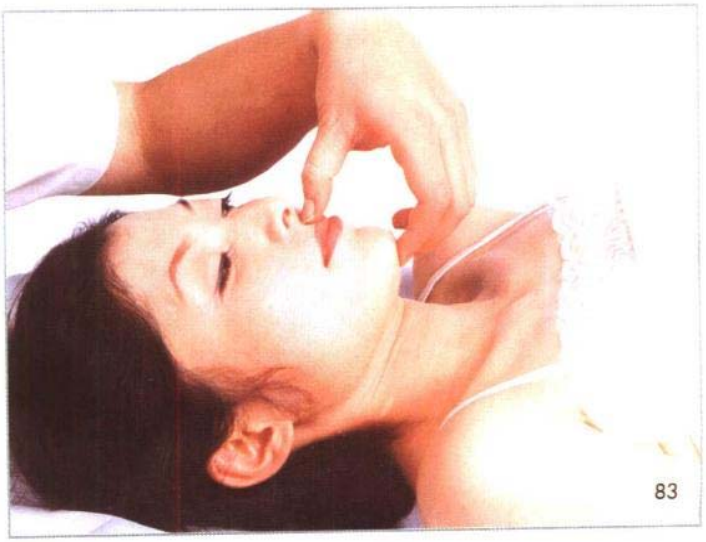
2. 祛鼻纹　用双手拇指分别从眉头起，轻抹至攒竹穴，再滑向眉梢，重复5次(图81)；然后用双手指腹从眉头起，做螺旋式运动，经额头，分别揉至眉梢，重复5次。

3.祛眼纹　用双手指腹分别按压太阳穴(图82)，然后将手指向下慢慢地移向颧骨，按压承泣穴、四白穴各1分钟，而后放松，重复5次。

4. 祛嘴纹　用拇指指腹从人中穴开始，绕口唇摩动5遍(图83)。

5. 祛体纹　双手手掌向下，放在胸部上按摩，缓慢向外移动，绕过肩部到背部上方及颈部，重复3次；再从胸部中央开始，向下按摩至腹部，重复3次；最后按摩两下肢，从大腿部至足踝，重复3次。





按摩作用

本法能使皮肤因血液循环与刺激获得滋润，帮助皮肤结实，稳固纤维，促进温暖，增加湿润，滋养皮肤，使皮肤有清新感受。

注意事项

1. 按摩时思想要集中，要根据各部位的外形及皮肤、肌肉状况，适当调节手法和力度，按摩要保持节奏感。

2. 皮肤有炎症时不宜按摩。

3. 情绪要乐观，多吃水果、蔬菜。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

祛除雀斑

雀斑是一种单纯的浅棕色或黑褐色皮肤斑，多长在面上，一般在5岁以后出现，有一定的遗传倾向，女性多见。每逢夏季日晒增多时，雀斑色泽加深，而冬季颜色浅些，但不会完全消失。其形成主要是由于体内激素代谢紊乱，脑垂体产生的“促黑激素”增多，引起色素代谢障碍，使皮肤表皮基底层的黑色素细胞生成的黑色素过多，从而出现雀斑。雀斑虽然不影响健康，但直接影响美容。

按摩部位

按摩腰背部脊柱及两侧、下肢内侧面，主要点按肝俞穴、肾俞穴、血海穴和三阴交穴。

肝俞穴位于第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

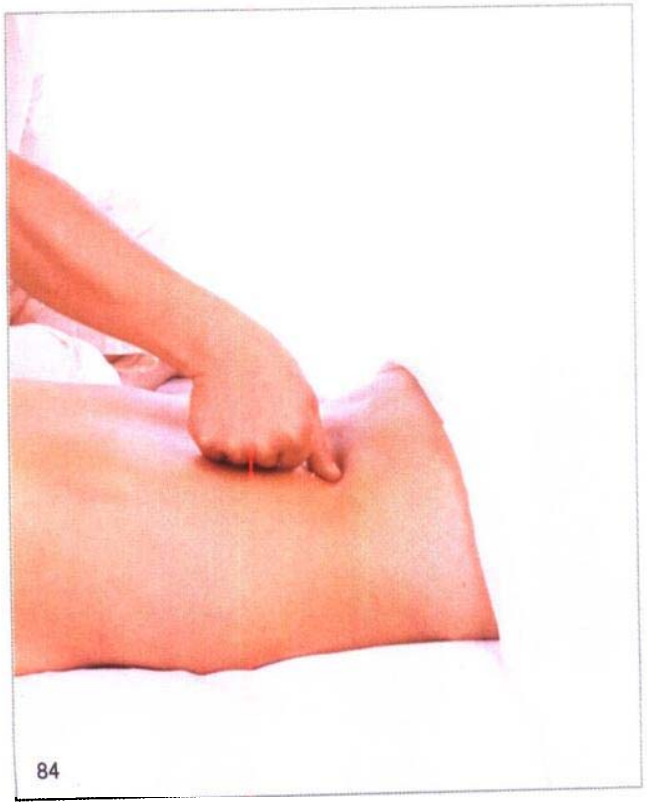
肾俞穴位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

血海穴位于髌骨内缘直上2寸处。

三阴交穴位于内踝上3寸，胫骨内侧面的中央。

按摩方法

1. 俯卧，用一手掌根推擦腰背部脊柱，从上至下，反复3~5次，再用双手掌分别推擦脊柱两侧，从上至下，反复3~5次。



84

2. 用拇指点按肝俞穴、肾俞穴(图84)各21次。

3. 用手掌按揉下肢内侧面3~5次，左右交替操作；再用拇指点按血海穴、三阴交穴各21次。

按摩作用

按摩有疏理肝气，滋补肾精的作用，能调节机体内分泌系统，故能有效地防治雀斑。

注意事项

1. 在阳光下活动时应戴遮阳帽，避免阳光直接照晒。

2. 在进行日光浴或游泳时，可事先在皮肤上涂一些含氧化锌之类反光物质，可以抵抗紫外线对皮肤的辐射。

3. 可选用各种祛斑霜，对防止雀斑加重有一定作用。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

祛除痤疮

痤疮俗称“青春痘”，对颜面美容影响甚大，多发生于青少年油脂性皮肤者。健康人皮脂通过皮脂腺孔排出体外，一旦孔道被堵，就阻碍了皮脂排泄，病菌乘机而入，便发生局部炎症。中医认为，嗜食甘肥、香燥炙炒之品，肠胃湿热，蕴以成毒，热毒上攻，溢于肌表，发而为病。青少年由于内分泌功能亢盛，尤其是雌激素分泌亢进，或因情绪受刺激而产生过多的雄激素，也会引起痤疮。

按摩部位

按摩背部脊柱两侧、小腿内侧、下肢外侧，主要点按足三里穴和三阴交穴、涌泉穴和肺俞穴。

足三里位于髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷下3寸处。

肺俞位于第3胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

三阴交位于内踝上3寸，胫骨内侧面的中央。

涌泉穴位于足底中，足趾前屈时呈现的凹陷处。

85

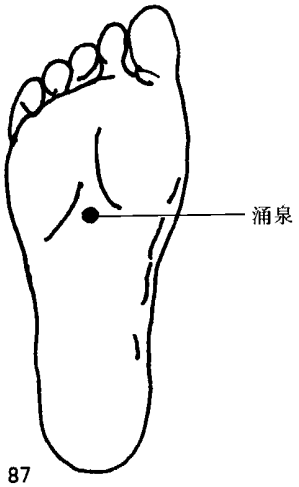
按摩方法

1.用双手掌或拇指在背部脊柱两侧进行推擦，自上而下，反复操作3～5次(图85)，并点按肺俞穴、胃俞穴各21次。

2. 用手掌沿下肢外侧，从上而下进行按揉3～5次，并用手指点按足三里穴21次，以酸胀为佳(图86)。

3. 用手掌在小腿的内侧面做由下而上的推擦3～5次，动作要求轻快，然后点按三阴交穴、涌泉穴(图87)各21次。

86



87

按摩作用

按摩足阳明胃经能调节胃肠功能，按摩足少阴肾经和足太阳膀胱经能调节内分泌功能，减少性激素的产生，能有效地防治痤疮。

注意事项

1. 保持情绪稳定，避免过激心理。

2. 少食或忌食肥腻、甘甜、油炸的食品，对动物类脂肪更需节制。

3. 洗脸要选用脱脂药皂，洗毕可在患处涂消炎膏。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

温暖按摩治冻疮

冻疮是人体受到寒冷侵袭所引起的局部性损伤，多因局部受到寒冷侵袭后，血管功能障碍，组织缺血缺氧而形成。多发生在肢体的末梢和暴露部位，如手、足、耳、面颊处。一般需要1～2个月或气候转暖时才能痊愈。疮口愈合后形成疤痕组织，每至冬时遇寒，疤痕处易于再发冻疮，严重影响外观美容。

按摩部位

主要按摩患处局部。

88

按摩方法

1. 用手掌在局部患处做推摩3～5次，以皮肤发热为佳(图88)。

2. 用拇指指腹在局部患处的四周，轻轻地按揉1～2分钟。

3. 以患处为中心，用拇指指腹向上、下方推抹3～5次。

4. 对耳廓、耳垂、鼻尖处的冻伤部位进行快速的捏拿，一捏一松，捏拿21次。

5. 对手指、足趾的冻伤部位进行拔伸21次，即用一手握住患肢手指或足趾近节，另一手握住患肢手指或足趾远端，双手协调用力作相反方向的对抗牵引，并帮助进行屈伸活动(图89)。

按摩作用

89

按摩能扩张体表毛细血管，增加血液流量，加强组织之间的氧气交换，有利于组织营养的改善和代谢产物的排泄，故对冻疮有良好的防治作用。

注意事项

1. 按摩频率要快，以增强血液循环。

2. 注意保暖，以防加重冻伤。

3. 对冻疮已经溃烂，或出现水疱等现象者，不宜按摩。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

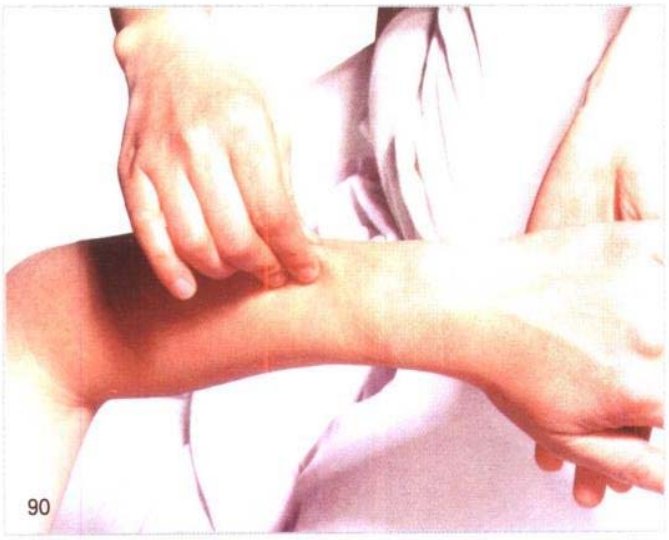
我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

消除创伤疤痕

创伤疤痕是在各种创伤之后皮肤组织于修复愈合过程中形成的新生组织，较轻者一般无特殊感觉，大而深的疤痕组织形成，在局部有紧张感，活动不灵活。关节部位的疤痕形成，可使关节活动受限。部分患者于天气变化时出现酸痛、跳痛等不适感。

按摩部位

主要按摩疤痕组织局部。


90

按摩方法

1. 用手掌由疤痕四周向疤痕中心推按21次，再由疤痕中心向四周推按 21 次。

2. 拇指与四指相对，捏拿疤痕组织5～7遍，治疗一段时间后，可将局部皮肤揪起，以增加其弹性及松弛度(图 90)。

3. 对于面积大的疤痕组织，可用手掌按揉疤痕局部 1 分钟；对于凸出的条索状疤痕，可用手指按揉 1 分钟，以感觉舒适放松为宜。

4. 手握虚拳，轻轻叩打疤痕部位 1 分钟。

5. 对关节部位的疤痕，可做该关节的伸屈动作21次，并随着治疗时间的延长，要逐渐加大关节的活动范围，以求恢复关节功能(图 91)。

按摩作用

按摩对一些较轻微的疤痕可在一定程度上改善疤痕组织的弹性，恢复光洁度，有助于伤口组织的修复和再生。

91

注意事项

1. 按摩时要根据疤痕形成的具体情况，适当用力，其强度以患者能耐受为度，避免因力量过重而造成新的皮肤损伤。

2. 尽量在疤痕愈合后早期进行按摩。

3. 按摩前最好用热水浸泡疤痕患处，以增强按摩治疗效果。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Body Beauty

保持形体健美

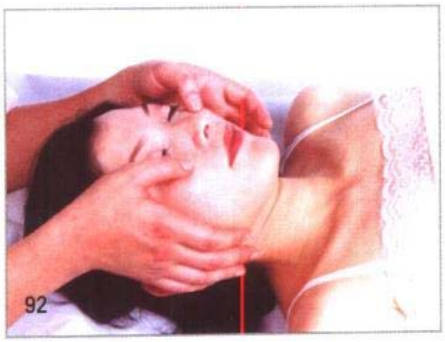
面部健美法

面部的健康不仅体现了仪表美，而且反映了整个身体的健康状况及内脏功能，表现一个人的活力朝气和精神状态。因此，面部是人体健美的关键部位。

按摩部位

主要按摩颜面部。

按摩方法


92

1. 将手掌面放于颜面部、头额部等处，稍用力摩擦，使面部有微热感，如此反复摩擦 1 ~ 3 分钟(图 92)。

2. 用一手掌于额头处水平方向推摩 1 分钟，以有微热感为佳。

3. 用双手食指中节由眉毛的内侧向外侧推擦10 ~ 15次，再用双手拇指由两眼外角向鬓角处推擦 10 ~ 15 次。

4. 用双手中指指腹置于鼻梁两旁，纵行推擦 10 ~ 15 次，再用两手掌小鱼际由鼻梁两侧向面颊外侧推擦 10 ~ 15 次。

5. 双手拇指与食指、中指相对，捏拿按揉两耳部1分钟(图 93)。

93

按摩作用

按摩能使面部红润光洁，呈现出青春的活力，还可延缓老年斑的产生，增进人体健康。

注意事项

1. 平素要保持面部清洁。

2. 注意合理膳食，既要有足够的蛋白质，又要富含维生素。

3. 洗脸不宜过勤和使用刺激性较大的肥皂。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

颈部健美法

美丽修长的颈项会增添女性的魅力，但当身体逐渐发胖时，由于颈部肌肉松弛，下巴很容易出现赘肉，形成双下巴而不雅观。如过瘦则出现尖下巴和类似鸭子的“细脖颈”，也同样影响美观。

按摩部位

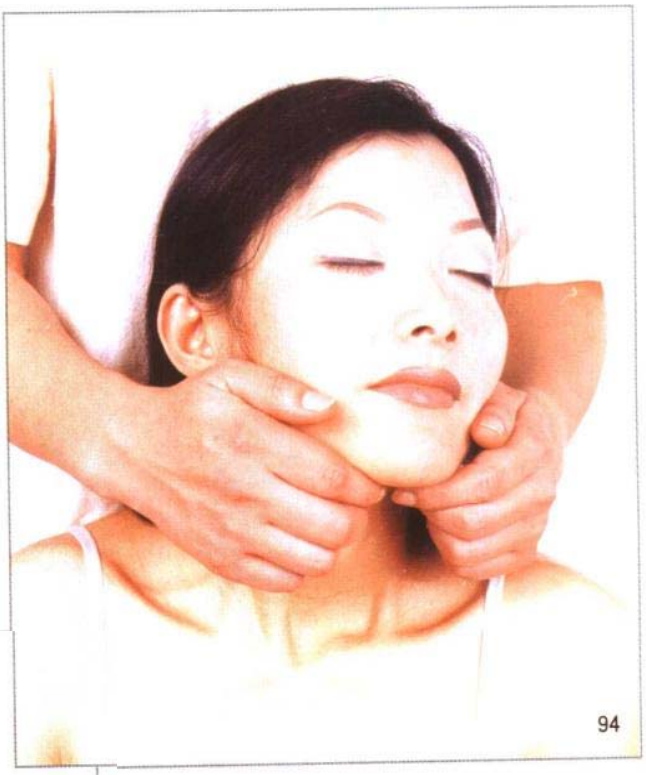
按摩主要在下颌部、颈部进行。

按摩手法

1. 双手四指（除拇指外）指腹由下向上轻快而有节奏地交替拍打下颌下部位，约1分钟。

2. 将双手四指抵住下颌，然后以拇指的指腹按在下颌骨上，按压1分钟(图94)。

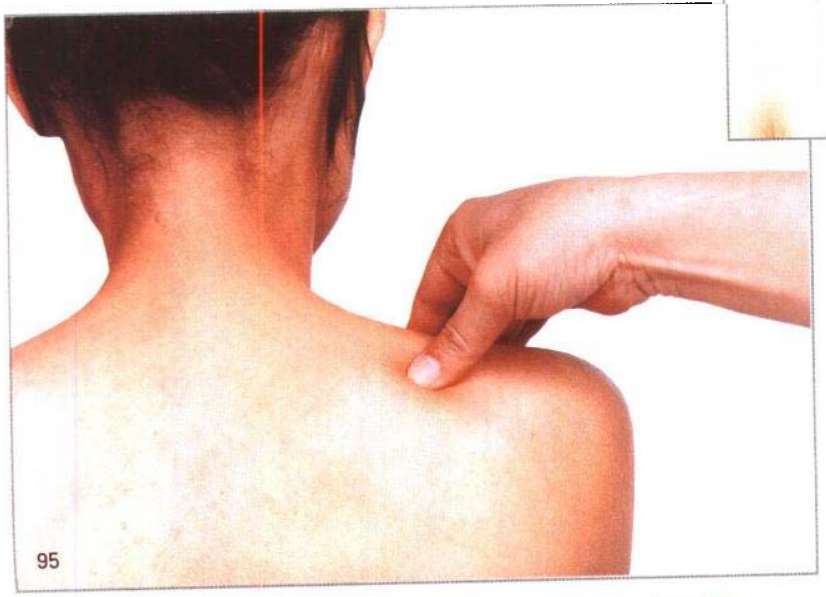
3. 用右手四指指腹与大拇指相对按摩右侧肌及肩颈肌肉，从上至下，反复连做3分钟，再换左手按摩左侧(图95)。



94

按摩作用

本法能促进颈部的血液循环，帮助皮肤吸收营养，即可消除双下巴上的赘肉，又可增强颈项部的肌肉，以健美容颜。



95

注意事项

按压时不可用力，以中等力量为宜。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

柔美的肩臂曲线，更能体现女性魅力，因此，拥有圆和的肩峰和细长的手臂，能使女性倍增姿色，实在是非常重要的，尤其歌舞演员需要用手来表达感情。

按摩部位

按摩主要在上肢、肩部进行。

按摩方法

1. 坐位，丈夫两手掌相对合力，搓揉肩部，反复进行 3 ~ 5 分钟(图 96)。

2. 手臂外展，丈夫为妻子，从下往上用力搓揉上臂，反复操作 10 次(图 97)。

3. 用双手握住妻子一侧手掌，上下抖动1分钟，再换另一侧进行。

4. 用小鱼际或掌、拳有节律地拍打一侧上肢至肩，持续 1 分钟，再换另一侧上肢进行。

5. 用手掌心紧贴上肢皮肤，上下快速擦动，以出现温热感为度。

97

按摩作用

按摩能增加肩臂的肌肉力量，消除脂肪，使肩膀曲线更加柔美，手臂纤细有力，使全身显得和谐动人。

96

注意事项

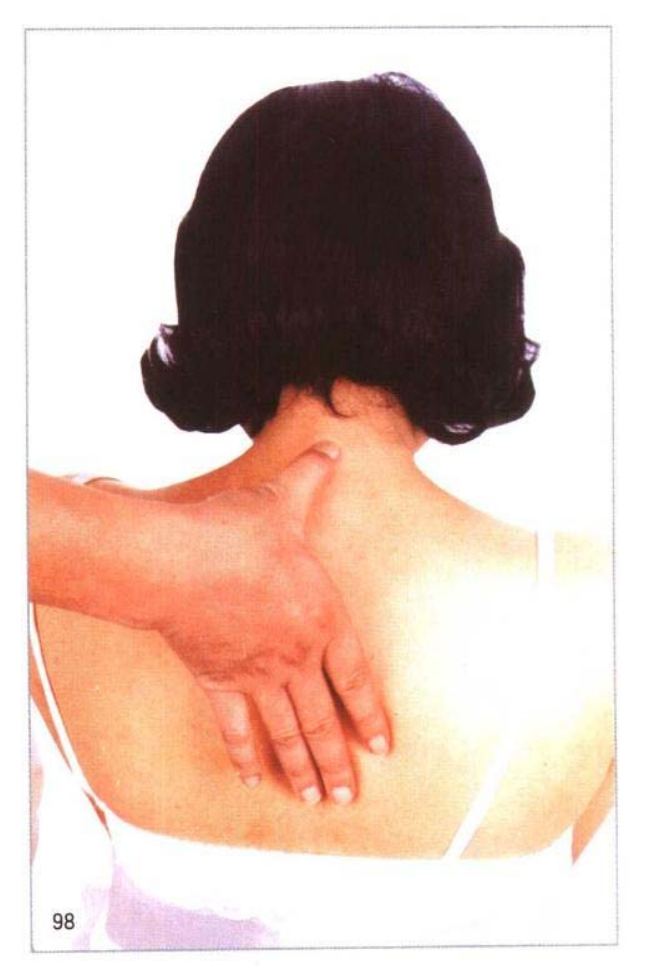
1. 搓揉时力量要求达到肌肉深部。
2. 抖动上肢时力量不可太大。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

胸部健美法

女子胸部健美，乳房起着决定性的作用。有的女子乳房过于肥大，影响了胸部的健美；而有的女子体质虚弱，乳房平坦，形不成胸部曲线。常行按摩，可使过大的乳房逐渐消减，过小的乳房渐渐隆起，胸部丰满健美。


98

按摩部位

按摩胸部、乳房，主要点按大椎穴。

大椎穴位于第7颈椎下方的空隙处。

按摩方法

1. 用大拇指指端按压大椎穴及上下两侧，按压时头略向后仰，放松，如此反复20次(图98)。

2. 用右手掌面在左侧乳房上的锁骨下方着力，左手按在右侧，均匀柔和地向下直推至乳房根部，再向上原路线推回，反复20次。

3. 用右手掌根和掌面自胸正中着力，横向推按左侧乳房直至腋下，返回时五指面连同乳房组织回带，反复推20次后，再换左手按摩右乳，方法和次数同上。

4. 左手托扶左侧乳房的底部，右手放在乳房上部与左手相对，两手相向向乳头推摩20次。若乳头下陷，可在按摩同时用手指将乳头向外牵拉数次。换手推摩右乳。

5. 最后将两手的手指在双乳上轻轻地沿四周按摩，再由乳根向乳头方向轻轻按摩3分钟结束。

按摩作用

本法既可促进女子乳房发育，使胸部更加丰满而富有弹性，还可使乳房周围的肌肉匀称，胸肌变得结实。

注意事项

1. 按摩动作要轻柔有力，呼吸要自然，不可憋气。

2. 丈夫为妻子按摩乳房时，如产生强烈的痒感或快感，应减缓按摩，只需维持乳头勃起、乳房充血、乳房有一定的硬度便可以了。

3. 按擦的同时，可配合拍打，张掌轻轻地拍打乳根部位。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

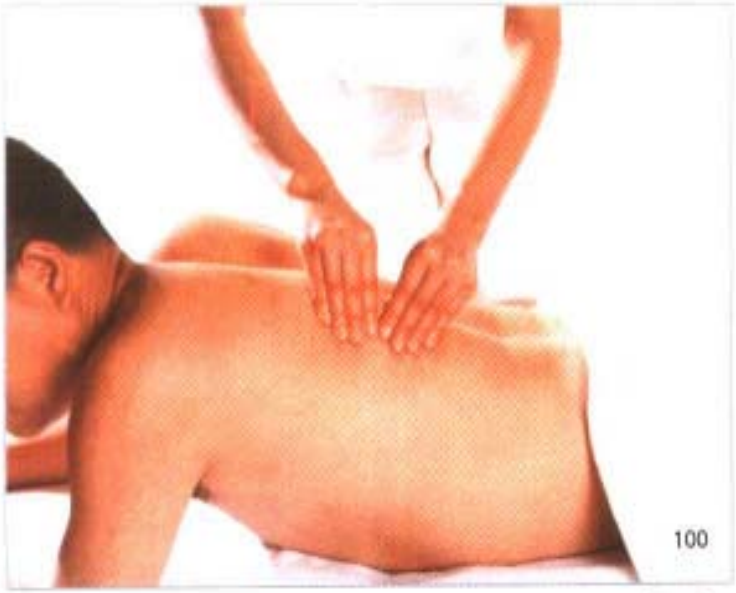
我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

纤纤细腰是女性风姿的标志，由于物质生活的日益充裕，脂肪堆积过多，营养过剩，腰部便渐渐变粗。有些女性在怀孕、生育之后，也会出现腰肥的现象，要想使腰部纤细，身材苗条，可用按摩疗法。

按摩部位

按摩主要在腰背部、腰骶部进行。

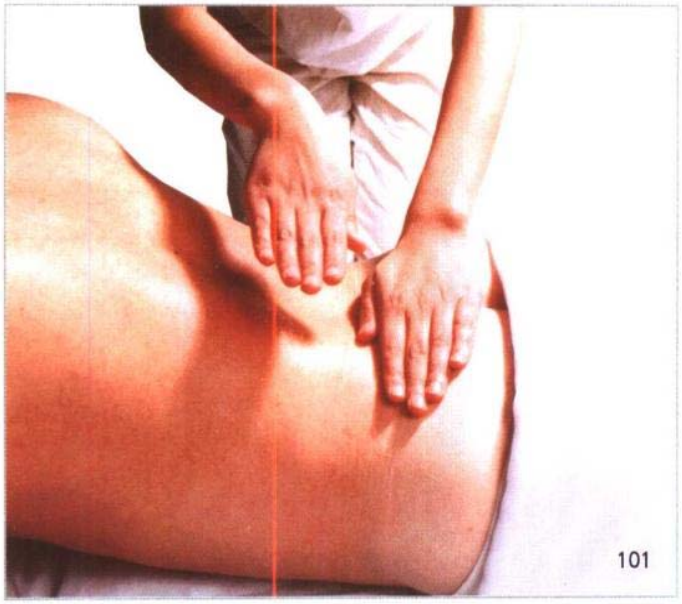
99



100

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

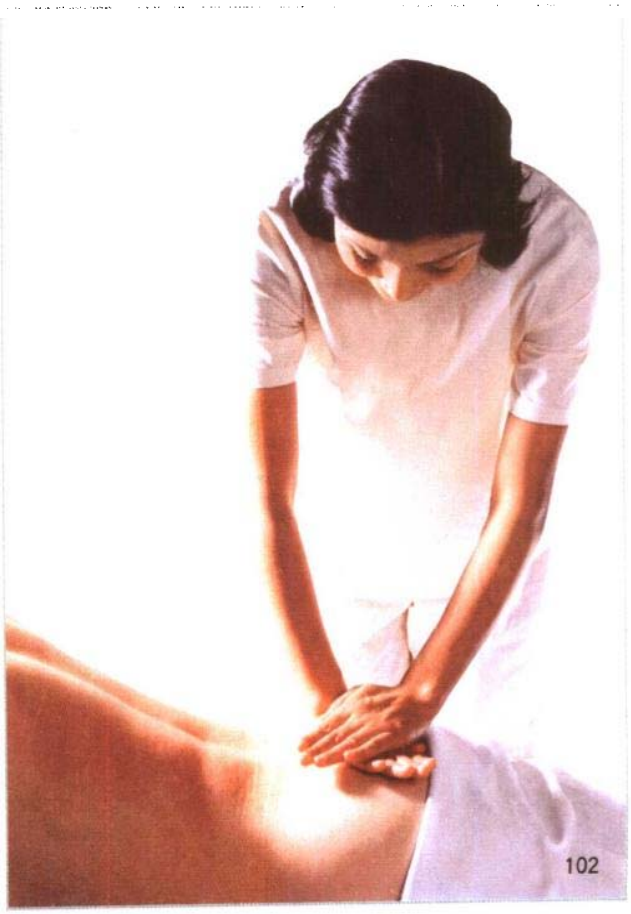


按摩方法

1. 俯卧，将双手掌置于后背正中线脊柱两侧，然后用力由内向外横推，由腰部至背部反复推3～5分钟(图99)；再将手在腰背部肌肉丰厚处提拿3～5分钟，由上至下，以局部发热发胀为宜(图100)。

2. 将手掌置于腰背部，有节奏地上下拍打，反复3～5分钟(图101)；再将两手掌分别置于背部脊柱两侧，向下平推至腰骶部，反复进行5次，以脊柱两侧皮肤发红热为宜。

3. 双手掌重叠做旋转性擦摩腰骶部，每次3分钟(图102)。



按摩作用

按摩能增强腰背肌肉的力量，祛除多余脂肪，加强新陈代谢活动，使腰部粗细适宜，柔软而有力，运动协调灵活，给人以充满朝气活力的感觉和美的印象。

注意事项

1. 按摩手法宜重不宜轻，以增强疗效。

2. 平时要进行腰背肌的锻炼，如做仰卧起坐动作。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

腹部健美法

俗话说“胖人先胖肚”，一个人发胖后，腹部会首先突出。脂肪是人体热量摄取过多而转化形成的，脂肪的堆积主要集中在腹部，一般男性多在上腹部，女性多在下腹部。腹部脂肪的堆积会影响女子轻盈、柔和、优美的体态，也不是男子健美所需要。如果采取“节食”的方法来消除腹部脂肪，显然会损害人体健康，不是长久之计，而按摩疗法是较好的治疗方法之一。

按摩部位

按摩腹部，主要点按中脘穴和神阙穴。

中脘穴位于脐直上 4 寸处。

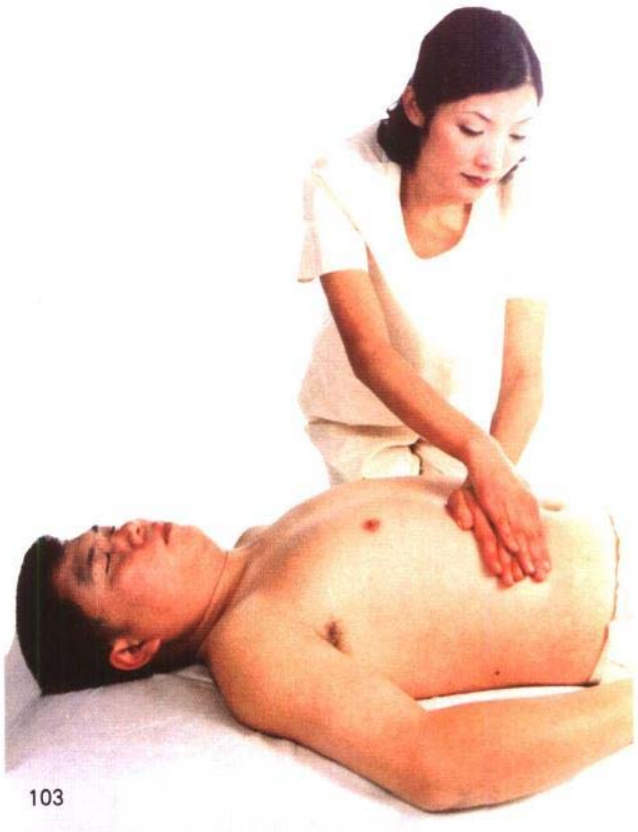
神阙穴位于脐的中央。

按摩方法

1. 仰卧，将两手掌重叠置于中脘穴，以顺时针方向自上而下做快速摩动，连续操作 3 ~ 5 分钟，以自觉腹中松动，肠鸣辘辘或放屁排气为佳(图 103)。

2. 双手掌置于脐部神阙穴，以脐为中心，由内向外呈放射状在腹部用力推擦，反复操作 3 ~ 5 分钟，以腹部有热感为宜。

3. 用手掌自剑突下推摩至耻骨联合上方，反复操作 50 次；再用拇指与四指对捏，提拿腹部 1 ~ 2 分钟。



103

按摩作用

本法能消除腹部多余的脂肪，使腹围减小，促进肌肤坚实而有弹性，体态变得苗条。

注意事项

1. 平时要坚持体育锻炼，可做些俯卧撑、跑步、跳舞等活动。

2. 按摩手法要略重些。

3. 按摩后两手张掌按腹，作深长的腹式呼吸，有助于增强健美的效果。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

臀部健美法

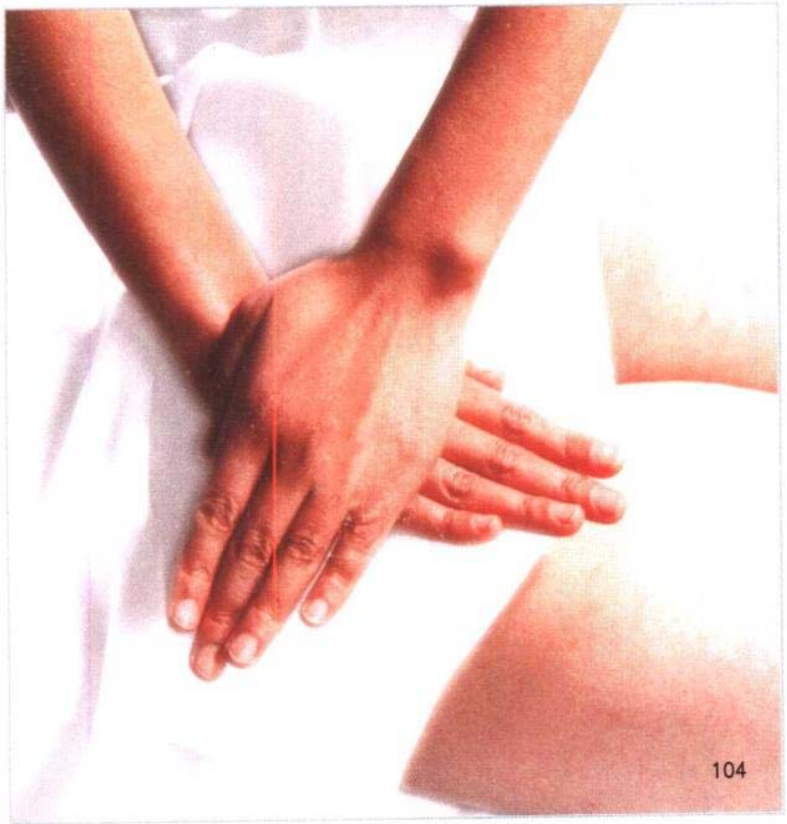
丰满坚挺的臀部是女性美感的焦点，人体正常的臀部，应该是圆满而紧，富有弹性，位置高于耻骨水平线，不显下垂，这不仅有利于躯干的稳定和减轻肢体的承受力，而且能增添女性形体的曲线美。

按摩部位

按摩主要在腰骶部、臀部、大腿部进行。

按摩方法

1. 俯卧，丈夫用手掌按揉妻子的臀部，以螺旋状由上至下，用力适中，反复进行5次。



2. 两手掌重叠置于臀部最高处，然后向四周做放射状推擦，反复操作3～5分钟，以臀部肌肉有热胀感为宜（图104）。

3. 将手掌置于骶部，用力向下推挤至大腿部，左右交替各5次。

按摩作用

按摩能除去臀部多余的脂肪，使臀部变得更结实，曲线更优美。

注意事项

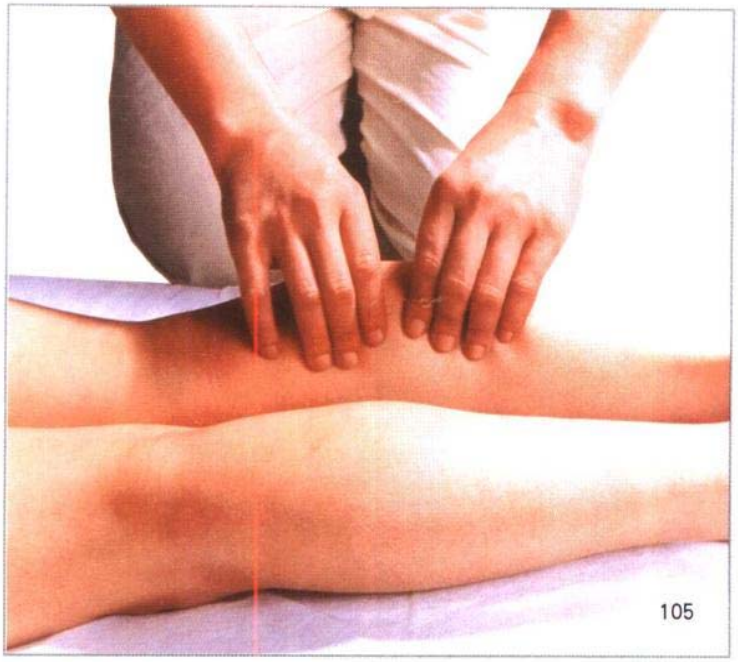
1. 平时可多做抬腿、踢腿的动作。
2. 可穿紧臀的衣裤。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客：http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

腿部健美法

腿是支撑身体最重要的支柱，也是人体活动的主要部分。艺术体操运动员和芭蕾舞演员都拥有一双修长而匀称的腿，这可能是她们最能吸引观众注意的魅力所在之一。保持腿部的健美，是爱美的姑娘们所追求的，也是健康的需要。


105

按摩部位

主要按摩腿部。

按摩方法

1. 仰卧位，一手用力在腿部由下向上拿捏至大腿根部为止，反复做15遍，以下肢发红发热为宜，左右侧交替进行(图105)。

2. 一手握捏住踝关节，另一手拿捏膝关节及以下部位，连做3～5分钟，左右侧交替进行(图106)。

106

按摩作用

按摩能使腿部更加修长而健美，肌肉匀称而更具神韵，关节灵活，从而使身体充满活力。

注意事项

1. 要多做弹跳、奔跑等运动。

2. 平时走路要注意有节律和富有弹性。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客[illegible]://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Weight Loss 减肥按摩

肥胖不仅是一种不健康的表现，而且有碍观瞻。从医学角度来看，一个人的体重超过标准千克体重的20%以上时称之为肥胖。肥胖一般可分为单纯性和病理性两种，单纯性肥胖主要是因为摄入的热量多于消耗的热量，营养过盛而活动过少，结果脂肪存积于皮下和体内其他部位。此外，精神因素及内分泌功能紊乱所引起的肥胖，也属于单纯性肥胖。如由脑部肿瘤、垂体疾病、甲状腺功能过低或肾上腺皮质功能亢进等引起的肥胖，则属于病理性肥胖。中医认为，肥胖多由脾失健运，水湿停留所致。

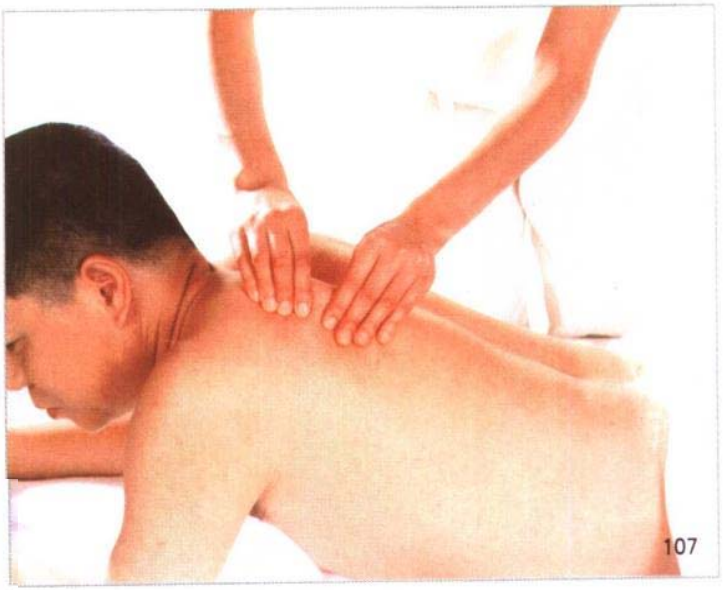
按摩部位

按摩背部脊柱两旁、腰骶部、腹部、臀部和下肢内侧，主要点按三阴交穴。

三阴交穴位于内踝上3寸，胫骨内侧面的中央。

按摩方法

1. 俯卧，用手捏拿在背部脊柱两旁上下肌肉1～3分钟，用力适度，以皮肤发热、透热为度(图107)。


107

108

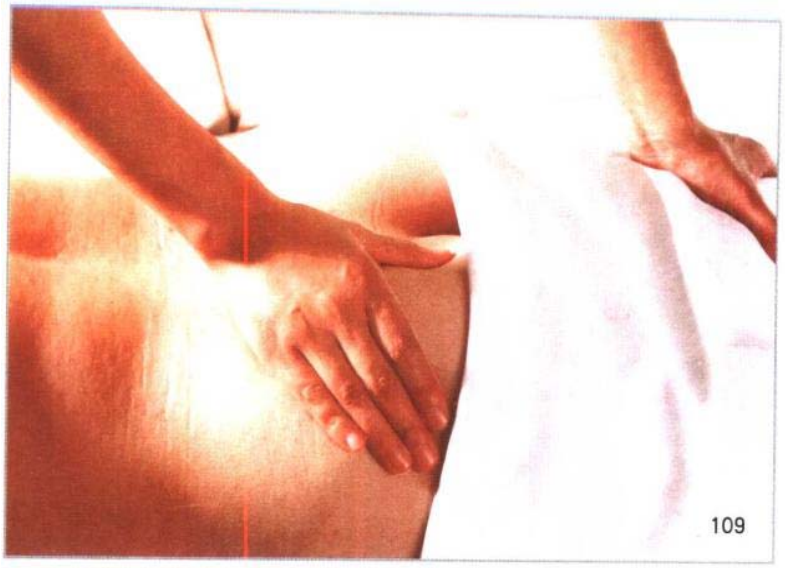
2. 用手掌横擦腰骶部1～3分钟，以有热感为佳。

3. 仰卧，用手掌摩全腹，以脐部为中心，自上而下地做顺时针方向，急速不停顿地摩动3～5分钟，以肠鸣辘辘、放屁排气为佳(图108)。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

减肥按摩


109

4. 用手掌按揉臀部，以螺旋状由上至下，用力适度，往返5次(图109)。

5. 用手掌在下肢内侧，自上而下地推擦5次(图110)，再用拇指按压三阴交穴21次，左右交替操作(图111)。

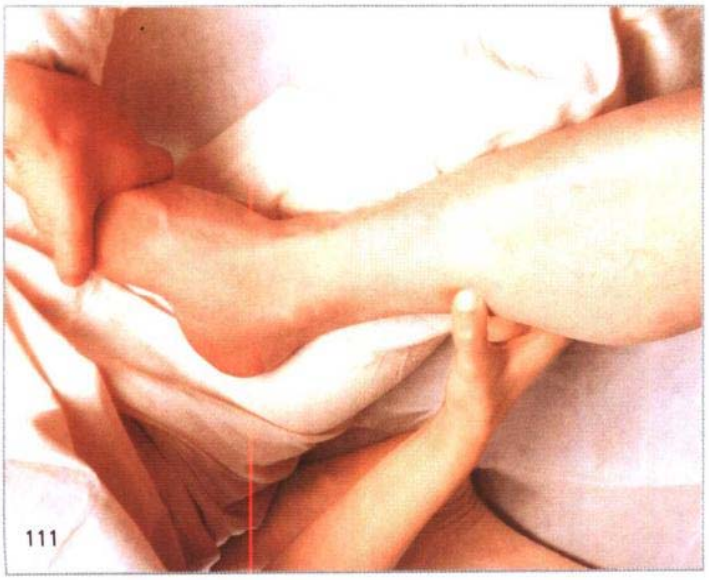
110

按摩作用

本法有较好的祛脂减肥作用，能增强机体新陈代谢，促进脂肪排泄，故对肥胖有一定的减肥效果。

注意事项

1. 适当控制饮食，少吃甜食及肥甘厚腻之品。


111

2. 坚持进行必要的体育锻炼，并逐渐加大运动量。

3. 对于病理性肥胖者，要积极治疗原发病。

4. 可配合食用减肥而无副作用的保健药品。

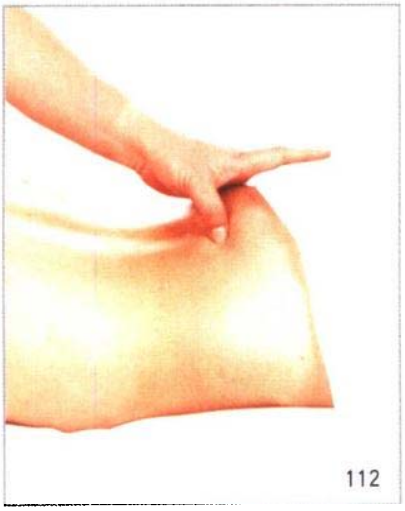
每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

经络分布于全身内外，具有内属脏腑、外联肢节的基本联系功能，生理上主运行气血，协调阴阳。就肥胖来说，大多数是因为皮下脂肪代谢功能减退，激素分泌异常所引起的，属于中医“痰湿”范畴，与足太阴脾经、足太阳膀胱经关系密切。脾主运化水湿，膀胱主水液的排泄，如果脾和膀胱的功能失调，都会引起体内水液代谢的紊乱，出现水湿停聚而身体肥胖。

按摩部位

按摩背部脊柱两侧、腰骶部、下肢内侧前缘，主要点按脾俞穴、膀胱俞、三阴交穴、阴陵泉穴和血海穴。


112

脾俞穴位于第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

膀胱俞位于骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶后孔。

三阴交穴位于足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

阴陵泉穴位于胫骨内侧髁后下方凹陷处。

血海穴位于髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

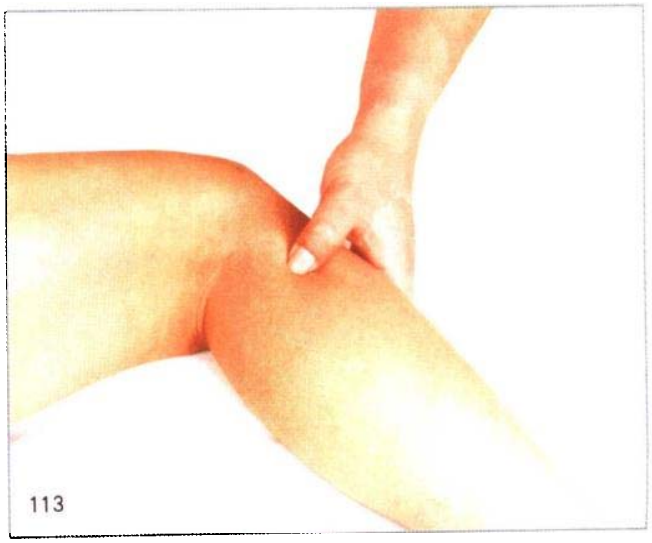
按摩方法

1. 俯卧，用双手掌根在腰背部脊柱两侧足太阳膀胱经循行路线，上下直推5次。

2. 用拇指点按脾俞穴、膀胱俞穴(图112)各21次。

3. 仰卧，用手掌或手指按揉下肢内侧前缘足太阴脾经循行路线，从大腿根部至足踝，如此往返5次。

4. 用拇指点按三阴交穴、阴陵泉穴(图113)、血海穴各21次。


113

按摩作用

本法通过刺激体表经络、穴位来达到调动机体内在因素，能调整神经系统，调节体液平衡，促进新陈代谢，从而达到减肥的目的。

注意事项

1. 按摩足太阳膀胱经时手法可重，按摩足太阴脾经时手法要轻。

2. 循经按摩时移动方向要由上而下。

3. 也可用毛巾或丝瓜络作为按摩工具。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

减肥按摩

人体中的淋巴系统是由淋巴管、淋巴组织、淋巴器官组成，能回收组织液，参与血液循环，其产生的淋巴细胞具有清除体内细菌、病毒、异物及代谢过程中的有害物质，并能生成抗体，是机体免疫的重要防御组织。

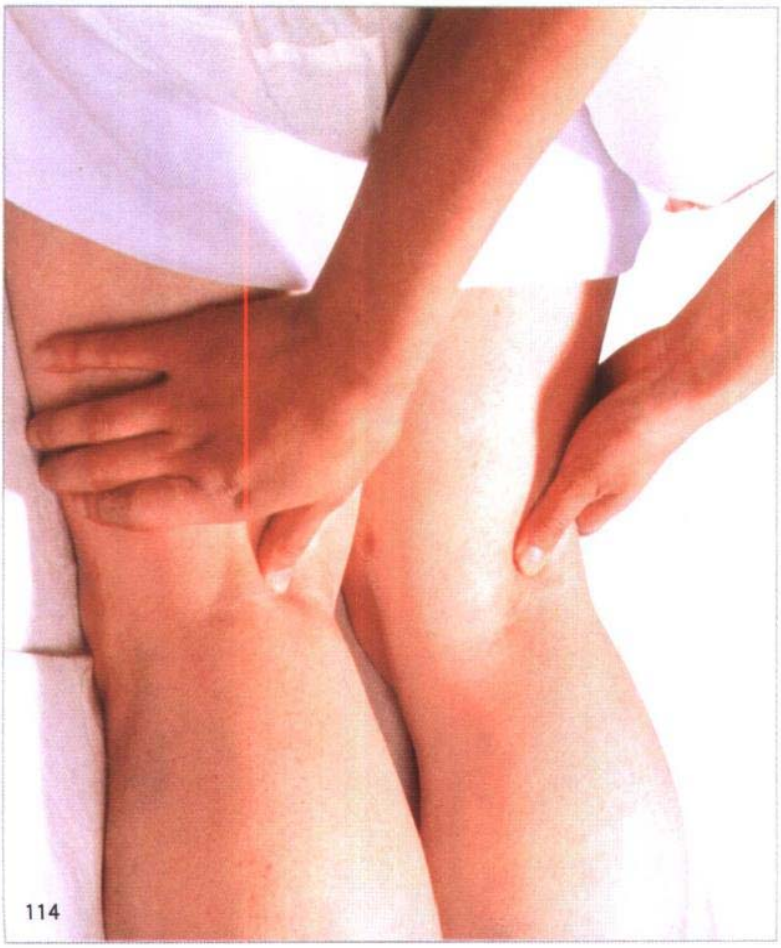
按摩部位

主要按摩淋巴系统在体表的循行部位。

按摩方法

1. 用手掌用力拍打身体脂肪沉积的部位如腹部、臀部、腰背部等，至局部发红为止。

2. 用拇指按摩全身主要淋巴点如腋窝、双乳之间的乳导管部分、腰部及双膝后面腘窝部，按摩5～10分钟(图114)。



114

按摩作用

本法能起到刺激淋巴活动，增加局部血液代谢的作用，有助于体内废料的排出，以达到减肥的目的。

注意事项

1. 开始点按淋巴结时会有痛感，随着操作的不断进行，痛感会很快消失。

2. 要配合饮食节制，增加运动量，使机体在一段时间内保持消耗量大于摄入量。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

脂肪在人体中的分布并不均匀，男性肥胖者的脂肪主要沉积在头颈、脊背和腹部，尤其是下腹部，而女性肥胖者脂肪则主要聚集在乳房、臀部、腹部和大腿，身体外形多表现为胸高、腹大、腰粗和臀部宽圆。因此，减肥可重点按摩这些部位。

按摩部位

主要按摩颈部、肩部、腰背部、腹部和臀部。

按摩方法

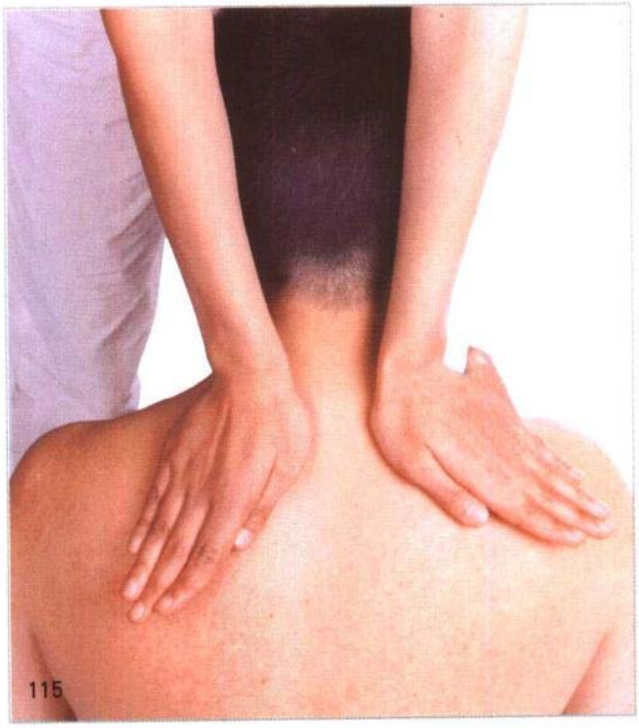
1. 以双手拇、食、中指由后向前轻摩前颈部皮肤1分钟，再从前向后推动5次，每次需向一个方向推。

2. 用手掌根在后颈部接近大椎处向外推擦，至两侧肩部端，反复5次(图115)。

3. 用手掌在腰背部搓摩3～5次，至背部皮肤发红有热感。

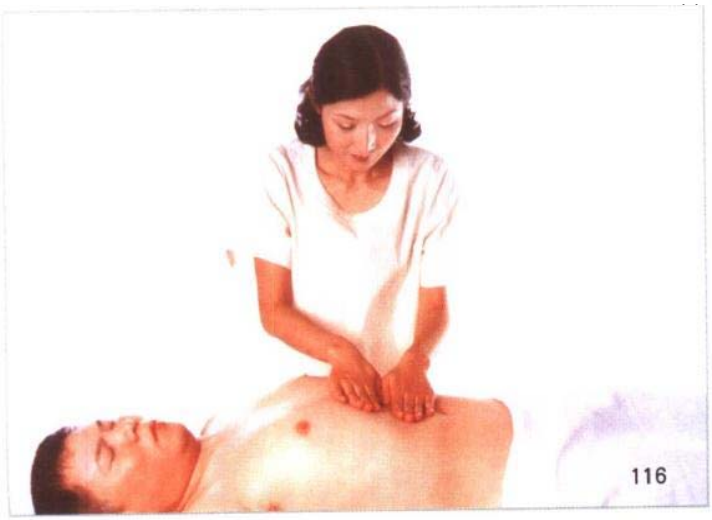
4. 用双手掌按擦胸腹部3分钟(图116)。

5. 用手掌按揉臀部1分钟。


115

按摩作用

本法有健脾利湿的作用，能加快皮下多余脂肪分解，从而起到局部减肥的目的。


116

注意事项

1. 按摩腹部时，男性以上腹部为主，女性以下腹部为主。

2. 按摩手法可稍用力。

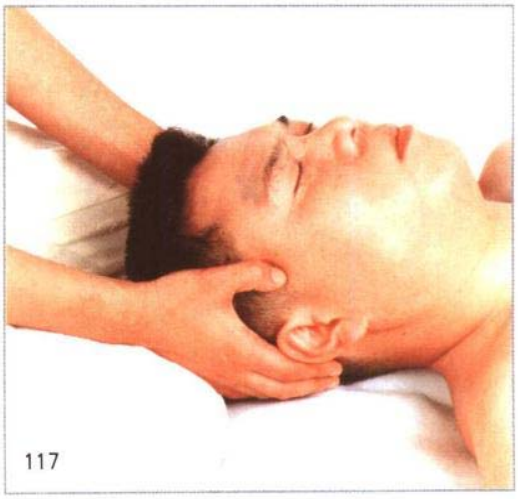
每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Anti-Weariness

消除疲劳强健筋骨

疲劳是身体感觉无力或乏力的一种表现，多由过度体力劳动或脑力劳动所引起，但精神紧张、情绪异常及睡眠不好也可导致疲劳。近年来，美国科学家发现一种以疲劳为主症的慢性疲劳综合征，简称“CFS”，病人感觉极度疲劳，呈持续或复发性，卧床休息后无改善，并伴有微热、咽痛、淋巴结肿大、肌力低下、精神抑郁等，而做各种检查均无阳性体征。其发病机制不明，有人认为与心理应激性反应有关，故称它是现代人的“文明病”。


117

按摩部位

按摩头面部、腰部、腿部，主要点按太阳穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

按摩方法

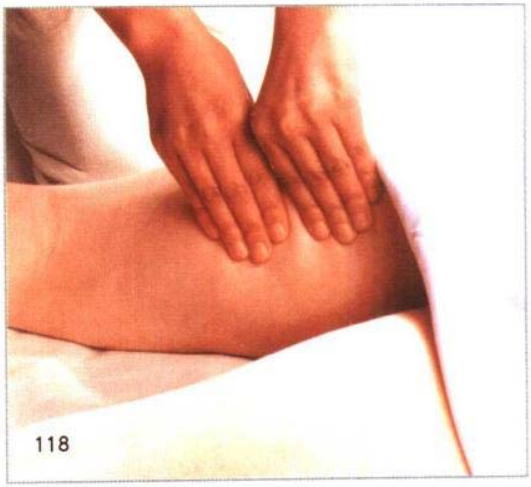
1. 坐或仰卧，将双手拇指置于两侧太阳穴，做顺时针方向按揉半分钟，再做逆时针方向半分钟(图117)。

2. 俯卧，两掌紧贴腰窝部，用力向下推擦至骶部，如此反复约1分钟；再用掌心按揉，从上至下，如此反复1分钟。

3. 用拇指与其余四指相对捏拿下肢后面肌群，一紧一松，用力均匀和缓，从大腿根部开始，边捏边向下移至脚跟。如此反复操作3～5分钟；再换另一侧腿进行，以酸胀为宜(图118)。

4. 用双手指捏拿上肢，如上法操作。

5. 用虚拳轻叩身体，从背部至腰部，往下至腿内外侧，然后用手掌心拍打肩部和上肢，反复操作3次。


118

按摩作用

按摩能促进和改善人体生理循环，使气血充盈而调畅，并加强其代谢作用，使肌肉的能量储备增多，神经系统的兴奋性和协调作用增强，从而达到消除疲劳的作用。

注意事项

1. 按摩最好在晚上临睡前进行，或者在按摩结束后休息一会。

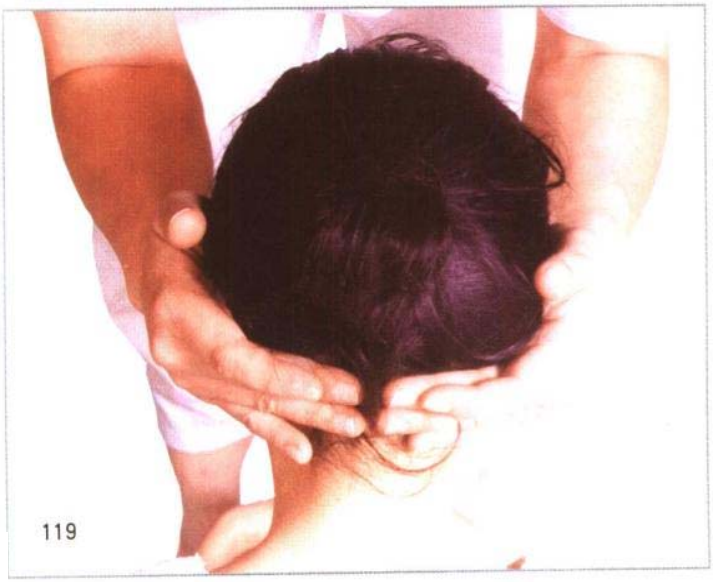
2. 按摩前如能洗热水浴，效果更好。

3. 欲消除用脑疲劳，多做太阳穴按摩；欲消除体力疲劳，多做四肢部位按摩。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

落枕又称“失枕”，多见于睡眠醒后，自觉一侧颈部肌肉痉挛变硬，局部疼痛、压痛，活动受限，严重时觉得整个肩部都有疼痛，每以晨起时始发。本病多因睡眠时枕头高低不适，躺卧姿势不正确、肩部感受风寒所致，轻者数日自愈，重者拖延数周，影响工作、学习和休息。


119

按摩部位

按摩颈部、肩部，主要点按风府穴、风池穴和肩井穴。

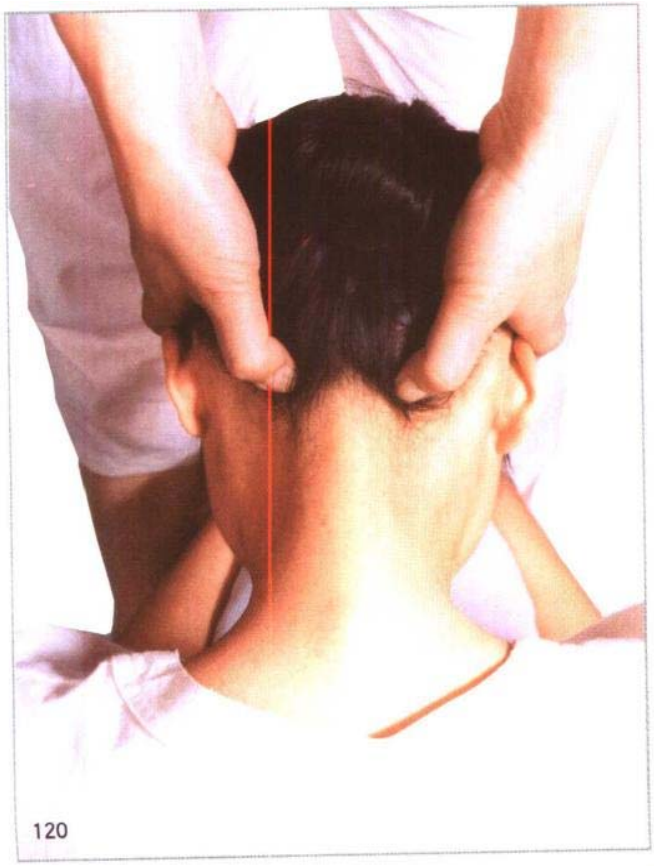
风府穴位于后发际正中直上 1 寸处。

风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴处。

肩井穴位于第 1 胸椎棘突下，旁开 3 寸。

按摩方法

1. 坐位，一手固定对方头部，另一手拇指在患侧颈部按揉 1 ~ 3 分钟，使局部有热感，疼痛减轻。


120

2. 双手抱头，中指对准风府穴(图119)作点按活动，用拇指点按风池穴(图120)和肩井穴各半分钟，以酸胀感为宜。

3. 以拇指与四指相对，捏拿患侧胸锁乳突肌1 ~ 3 分钟，力度以能耐受为宜。

按摩作用

本法功能舒筋活血，通络止痛，使局部组织放松，消除肌肉痉挛，故对落枕有较好得防治效果。

注意事项

1. 纠正睡眠时不良姿势，适当调整枕头的高度。

2. 避免受凉，可用热毛巾做局部热敷。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

肩周炎全称肩关节周围炎，又名“肩凝症”、“漏肩风”，因好发于50岁左右的成年人，又叫做“五十肩”，是指肩关节周围组织的退行性、无菌性炎症的疾病，多发于中老年人。其临床表现为肩部弥散性疼痛，日轻夜重，肩关节活动明显受限，病久可出现肩部肌肉萎缩。

按摩部位

按摩肩部，主要点按肩井穴和肩贞穴。

肩井穴位于第1胸椎棘突下，旁开3寸处。

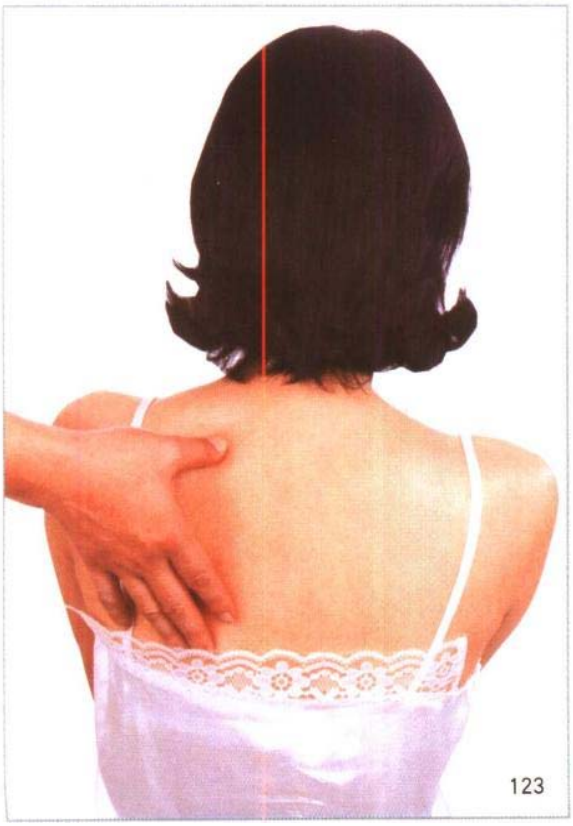
肩贞穴位于腋后皱襞上1寸处。

122

按摩方法

1. 用手掌按揉患侧肩部1～2分钟。

2. 用手指捏拿患侧斜方肌及腋窝前后的胸大肌各3～5次。



123

3. 双手掌相对，自肩关节处开始搓揉患侧上肢肌肉，每搓揉一次下移一分，搓揉遍手部（图122）。

4. 用拇指点按肩井穴(图123)、肩贞穴及肩部压痛点各半分钟。

5. 用虚拳捶打患侧肩部1分钟。

按摩作用

本法有舒筋活血、通络止痛的作用，能疏松肩部肌肉组织，松解粘连，滑利关节。

注意事项

1. 要加强患侧肩关节的功能锻炼。
2. 按摩力度要依次循进，不可急于求成。
3. 注意肩部保暖，避免受凉。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

急性腰扭伤又称“闪腰”，是由负重姿势不正，直弯腰提重，久蹲突然起立等引起的腰背软组织扭伤和撕裂。临床可见扭伤后即出现腰部不能伸直，旋转屈伸困难，休息后出现一侧或两侧腰背疼痛，活动、咳嗽或喷嚏时疼痛加重，严重者不能坐立行走。

按摩部位

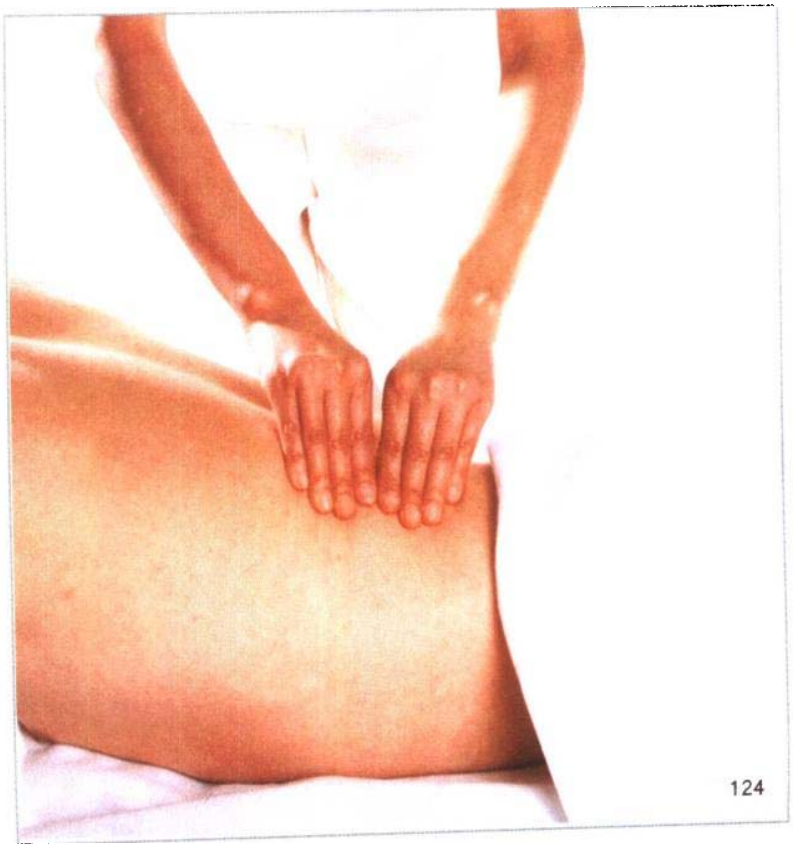
主要按摩腰部。

按摩方法

1. 俯卧，将一手四指并置于背部脊柱两侧，向下直推至腰骶部，反复操作1～3分钟，以局部皮肤微红为宜。

2. 将两手掌分别置于腰部脊柱上下两侧，推摩1～3分钟，推动时宜缓慢，使患者腰部有沉重感。

3. 用拇指与四指相对捏拿腰部肌肉1～3分钟，频率以每分钟10～15次为宜，使患者局部有酸胀感为宜(图124)。



124

按摩作用

本法能缓解肌肉、韧带、筋脉的痉挛，增进局部血液循环，消除淤滞，加速瘀血早日吸收，以达到疏通经络，活血止痛的目的。

注意事项

1. 扭伤开始时按摩宜轻柔，以后手法可逐渐加重。

2. 按摩期间应卧硬板床休息。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

腰肌劳损又称功能性腰痛，指腰部的累积性肌纤维、筋脉及韧带等软组织损伤，以发病缓慢、腰部酸痛为特点。常有急性损伤病史，也可为累积性劳损或急性期发作治疗不彻底所致。主要临床表现为腰部不适或隐痛，或持续性钝痛，多因连续弯腰劳动，剧烈活动，受寒或受潮湿后而引起发作或加重。中医认为，本病多因肝肾不足，气滞血瘀，寒湿凝滞而致经络气血阻滞不通所引起。

按摩部位

主要按摩腰骶部、腰背部。

按摩方法

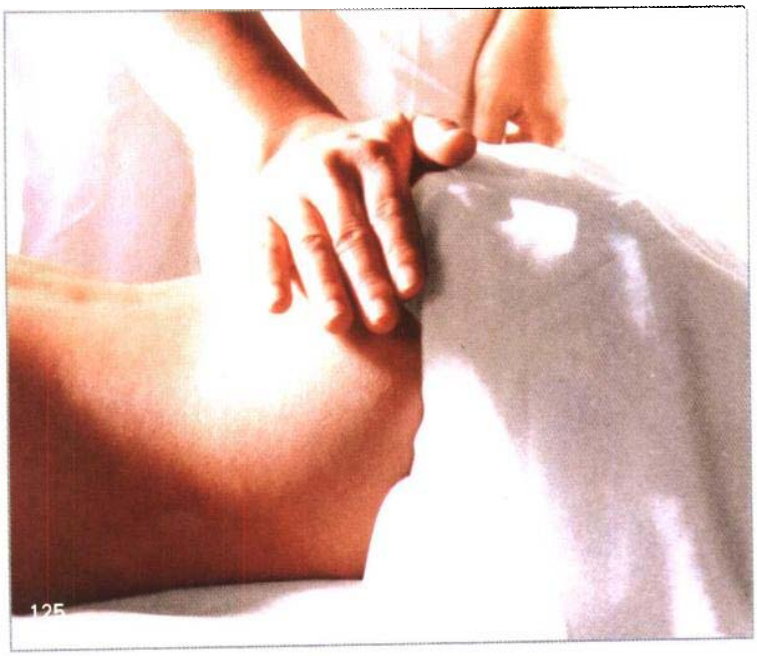
1. 用手掌或掌根着力，按揉背部、腰骶部，上下反复进行3～5分钟（图125）；然后，重点按揉腰痛部位3～5分钟，直至有温热感，疼痛减轻为宜。

2. 用手掌横擦腰背部，用力适度，快速反复擦摩3分钟，以皮肤发烫为度。

3. 用空拳或小鱼际击打腰骶部，上下反复击打5次。

按摩作用

本法功能活血化瘀、理气止痛，对腰肌劳损有较好的防治作用。



注意事项

1. 工作中要经常变换姿势，纠正不良的体态。

2. 适当锻炼，特别注意活动腰部。

3. 注意腰部保暖，可配合热敷疗法。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

小腿抽筋即腓肠肌痉挛，多表现在睡眠当中小腿突然抽筋样疼痛，局部隆起，下肢不敢伸直，多在睡眠中痛醒。

按摩部位

按摩小腿部，主要点按委中穴、承山穴、昆仑穴和太溪穴。

委中穴位于膝关节后面横纹中央。

承山穴位于腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端。

昆仑穴位于外踝与跟腱之间的凹陷中。

太溪穴位于内踝与跟腱之间的凹陷中。

按摩方法

1. 坐位，将踝关节背屈，同时用手向上用力扳动足拇趾，抽筋既可缓解。
2. 用手捏拿小腿后侧肌肉 3 ~ 5 次。
3. 用手掌推按腓肠肌，自上而下，反复操作 3 ~ 5 次。
4. 用拇指点按委中穴、承山穴、昆仑穴、太溪穴(图 126)各半分钟。

126

按摩作用

本法有舒筋通络，活血止痛的作用，有助于防治小腿抽筋。

注意事项

1. 睡眠时避免小腿受凉。
2. 适当的锻炼身体，避免过度疲劳。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Spleen-Stomach Care

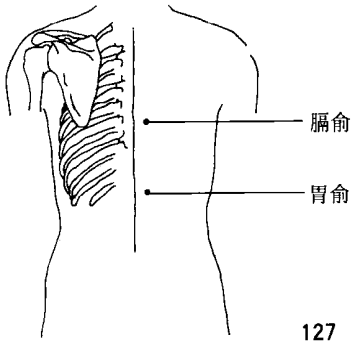
健运脾胃助消化

增进食欲

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长发育，完成各种生理功能，保证生命生存的不可缺少的条件，所以自古以来就有“民以食为天”的说法。保持旺盛的食欲，不仅能大饱口福，体验美味佳肴带来的愉悦，还能提供身体新陈代谢所需的营养物质，保证身体的健康。

按摩部位

按摩腹部、背部脊柱两侧、腰骶部，主要点按中脘穴、关元穴、胃俞穴、膈俞穴、足三里穴和合谷穴。



127

中脘穴位于腹正中线上，脐上 4 寸处。

关元穴位于腹正中线上，脐下 3 寸处。

胃俞穴位于第 12 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

膈俞穴位于第 7 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处（图 127）。

足三里穴位于髌骨外侧下缘 3 寸，胫骨前嵴外 1 横指处。

合谷穴位于手背第 1、2 掌骨之间，约平第 2 掌骨中点处。

按摩方法

1. 仰卧，将双手掌重叠放在上腹部，掌心对准中脘穴，顺时针方向缓慢摩转 1 分钟(图 128)；再用单手掌放在下腹部，掌心对准关元穴，顺时针方向缓慢摩转 1 分钟；然后将手掌从上腹部剑突下开始，由上至下，摩擦至下腹部耻骨联合上方，反复进行 1 分钟。

2. 俯卧，将手掌平放在背部脊柱两侧，向下推擦至腰骶部，反复进行 3 分钟，以皮肤发热为度，为防止擦伤皮肤，可先在背部涂抹少许润滑剂。用拇指点按胃俞穴、膈俞穴，每穴各半分钟。

3. 用拇指或中指指腹点按两侧足三里、合谷穴各1～3分钟，以出现酸胀为宜。

128

按摩作用

本法有健脾消食、增进食欲的作用，长期按摩，效果较好。

注意事项

1. 要保持心情开朗，不可过度疲劳。
2. 不吃生硬、寒凉及不易消化和刺激性的食物。
3. 饮食要有规律，不要过饥或过饱。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

健运脾胃助消化

家庭中经常因起居不慎，睡眠时受凉和外出穿衣太少，感受寒冷；或者因饮食不节，贪吃生冷之物，均会引起泄泻。一年四季均可发生，但多见于夏秋季节。病变部位与脾胃、大肠有关，尤以脾的关系更为密切。因此，可通过健脾的按摩方法进行防治。

按摩部位

按摩腹部、背部脊柱、腰骶部，主要点按关元穴、气海穴、天枢穴、脾俞穴、大肠俞穴和三阴交穴。

关元穴位于脐直下 3 寸。

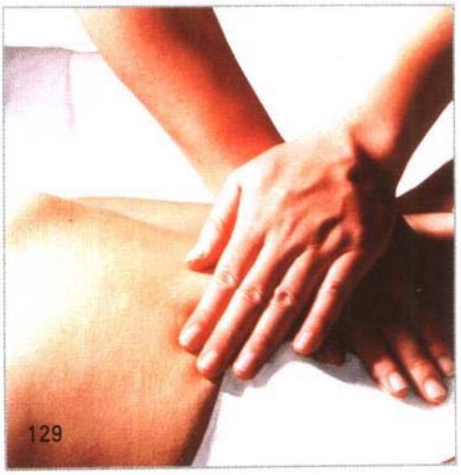
气海穴位于脐直下 1.5 寸。

天枢穴位于脐旁 2 寸。

脾俞穴位于第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

大肠俞穴位于第 4 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

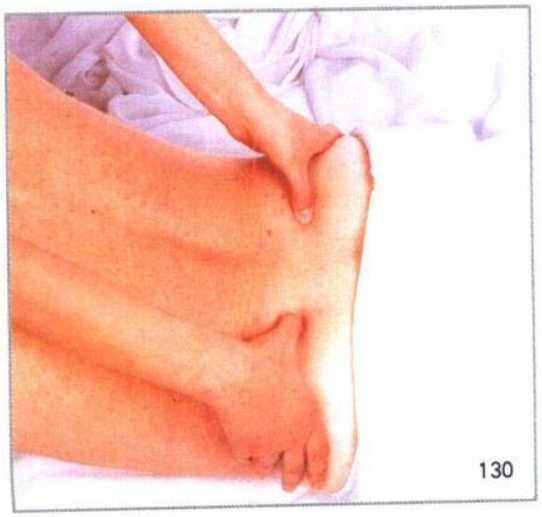
三阴交穴位于内踝上 3 寸，胫骨内侧面的中央。


129

按摩方法

1. 仰卧，双手掌重叠放在腹部，肚脐下关元穴、气海穴及天枢穴，沿顺时针方向摩腹 3 分钟，以有温热感为宜(图 129)。

2. 俯卧，用手拇指腹放于背部脊柱，向下推擦至骶部，用力适度，宜透热为度。然后用手指点按脾俞穴、大肠俞穴(图 130)各半分钟。


130

3. 对于患有慢性泄泻者，可用手掌横擦腰骶部，以透热为度。再用手指点按两侧三阴交穴各半分钟。

按摩作用

本法能促进脾胃的消化吸收能力，增强肠道对致病因素的抵抗力，有效地防治腹泻等病症的发生。

注意事项

1. 注意保暖，不使过度疲劳，饮食生活要有规律。

2. 忌食生冷、刺激、肥腻及不易消化的食物。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

大便保持通畅，能使人神清气爽，感觉舒适。如果因排便动力缺乏，肠道所受刺激不足，神经功能失调，使粪便在肠腔内停留的时间过久，水分被吸收过多，造成粪质干硬，导致大便秘结或不畅。据调查，发达国家患便秘的比率要比发展中国家高。因此，经常按摩以保持大便通畅，对养生保健有益。

按摩部位

按摩腹部，主要点按足三里穴和支沟穴。

足三里穴位于髌骨外侧下缘3寸，胫骨前嵴外1横指处。

支沟穴位于手背侧，腕横纹正中上3寸，桡骨与尺骨之间。

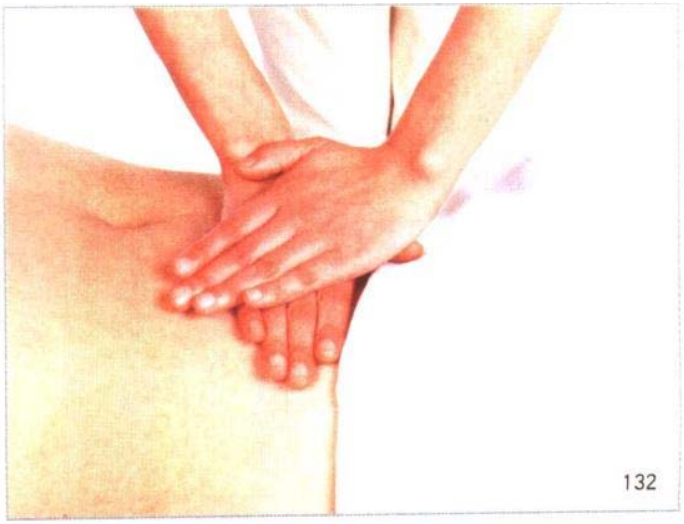
131

按摩方法

1. 用双手掌推按腹部，自剑突下起至耻骨联合处止，自上而下，力量深缓，往复连做10～15次(图131)。

2. 双手掌重叠，放于腹部，以肚脐为中心，沿顺时针方向转动摩腹，由轻而重，范围由小渐大，直至全腹，摩转约2分钟(图132)。

3. 以手指点按两侧足三里穴、支沟穴各半分钟，以有酸胀感为宜。



132

按摩作用

本法能增强肠蠕动，使肠壁内津液润通，促使粪便排出。

注意事项

1. 按摩腹部时，当掌下触及腹内硬物时动作要缓慢柔和，待腹部变软后摩动可略快。

2. 平时要养成定时排大便的习惯。

3. 注意饮食的调节，多吃些含纤维素多的食品和水果。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

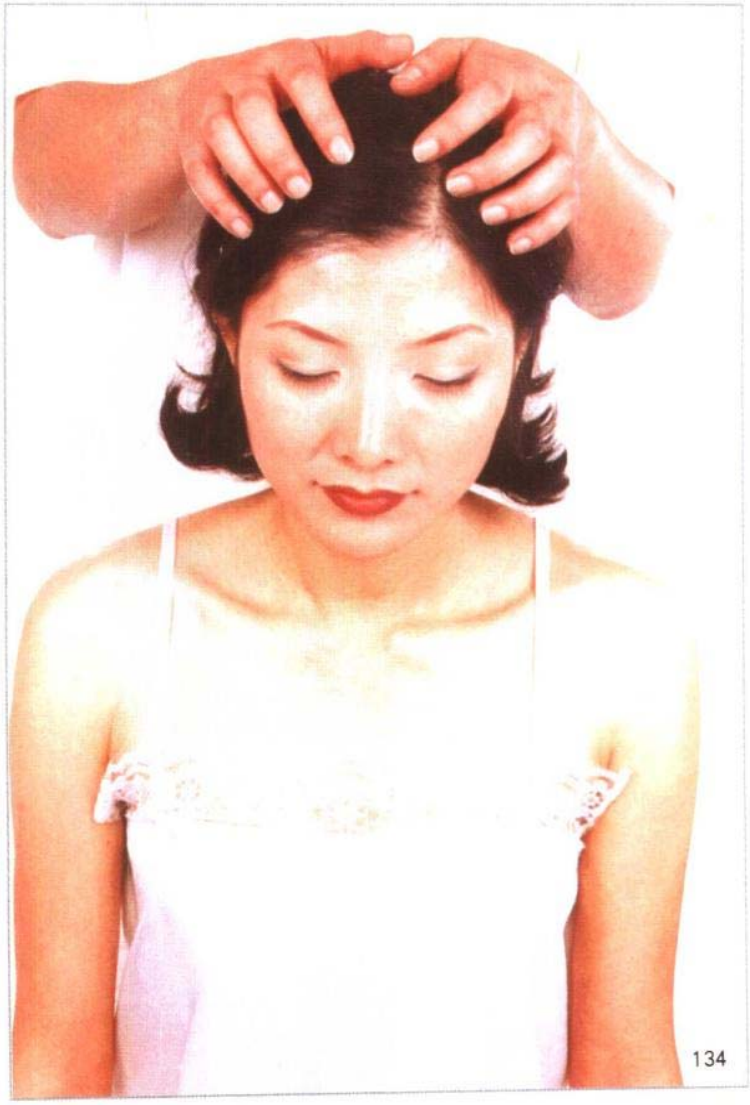
我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

干浴头发健脑

大脑的健康关系到人的整个机体，古代养生家认为“脑为神之府”，人体的衰老往往从大脑开始。因此，健脑全神是健康长寿的根本，即所谓“神安则延，神去则形敝，故不可不谨养也”。现代医学认为，大脑是人体最高司令部，它统帅和控制身体各系统和各器官的一切活动。

按摩部位

主要按摩头部头发生长区。


134

按摩方法

1. 坐或仰卧，双手掌指及指间关节微屈，以指端或指面着力，从前发际开始，向后至头顶部梳理30～40遍(图134)。

2. 双手交替揪提头发，牵动头皮一揪一松，反复3～5遍；然后十指散开，叩打头皮1～2分钟。

按摩作用

本法可以改善脑部血液循环，通畅气血，调和百脉，能收到振奋精神，增强记忆，提高智能，提神健脑之效。

注意事项

1. 按摩应在早晨起床后和晚上临睡前各进行1次。

2. 按摩时要闭目养神，排除杂念。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

抗大脑疲劳

由于长时间单调的工作，或处理麻烦的问题，或突然受到精神刺激，或长期生活节奏紧张，都会引起头昏、脑胀、头痛、失眠、记忆力减退等，尤其是进入中年以后，大脑组织开始老化，脑血管硬化，导致进入脑组织的氧及营养物质减少，容易引起大脑的疲劳，此时进行头部保健按摩，效果最佳。

按摩部位

按摩头部，主要点按印堂穴、太阳穴和风池穴。

印堂穴位于两眉头连线的中点。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴。

按摩方法

1. 用双手拇指分推印堂、前额、眉弓至太阳穴3～5次(图135,136)。

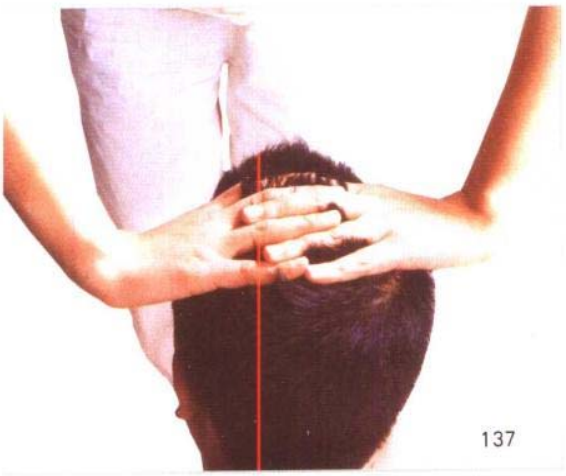
2. 再用双手小鱼际按揉太阳穴一带2～3分钟。

3. 双手屈指张开，插入发内，交叉夹住头发，向上提拉。反复3～5次，使头皮有发热感(图137)。

4. 一手掌固定肩部，另一手五指拿揉后枕部，揉压风池穴半分钟。

135

136



137

按摩作用

头为十二经络的诸阳经会聚之处，百脉所通，系一身之主宰，对控制和调节人体的生命活动起着极其重要的作用。经穴按摩头部可以促进清阳上升，百脉调和，清醒头部，增强记忆，防治神经衰弱、高血压及神经性头痛等病。

注意事项

1. 推时用力宜轻，点按穴位手法宜重。

2. 注意头部保暖，冬天出门要戴帽。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客 http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

手指运动健脑

人体的手有许多关节，在30多条肌肉的协调牵动后才能灵活自如，手的浅表组织和手掌深部有密集的血管、神经。手指上还有许多穴位，是人体中几条重要经络的起止点。因此，手指运动不仅可增进身体健康，而且还可以促进思维，提高智力。

按摩部位

主要按摩手部。

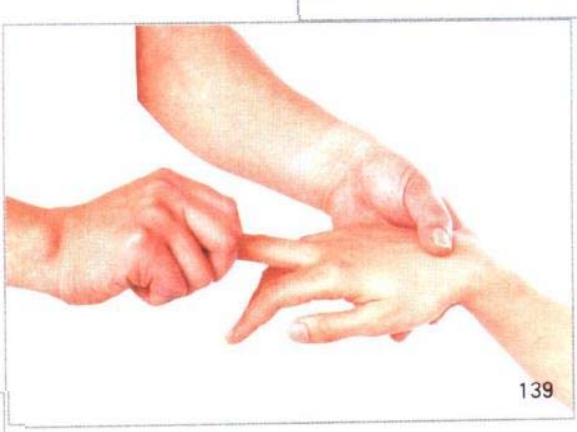
按摩方法

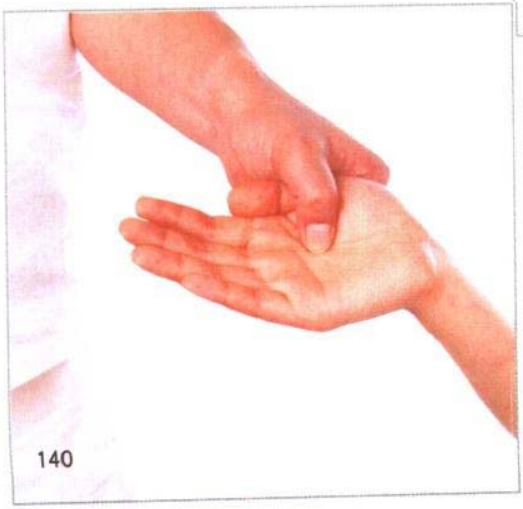
1. 双手互握，相互交叉按摩1分钟，至整个手掌发热为宜(图138)。

2. 将一手的食指与中指屈曲，用中间的一节指侧面夹住另一手的一指端，做向外拔伸动作，依次拔两手10指(图139)。

3. 用拇指点按另一手掌心的劳宫穴，一按一松，共21次，再换手做相同动作(图140)。

138


139


140

按摩作用

俗话说：“十指连心”，说明手指与“心主神明”的功能关系密切，敲按摩此处，可刺激大脑，使大脑机能发达，增强记忆力，促进智力。

注意事项

1. 平时要经常进行手指技巧活动。
2. 可配合手托铁球或核桃的转动运动加强锻炼。

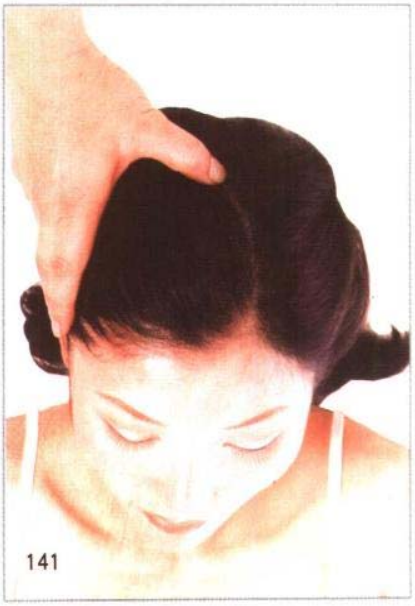
每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

Mind Balance

安神宁心开窍

生命的过程是离不开睡眠的，睡眠约占据人生1/3的时间。在日常生活中，如睡眠不足，往往会显得疲劳、头昏、无精神和工作效率低。应该说在所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整的休息，良好的睡眠能消除全身疲劳、使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能得到休整，促使身体各部组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，故民间有“睡眠是天然补药”的谚语。


141

按摩部位

按摩头部、颈部、背部、足底和手腕部，主要点按印堂穴、太阳穴、百会穴、心俞穴、神门穴。　印堂穴位于两眉头连线的中点。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

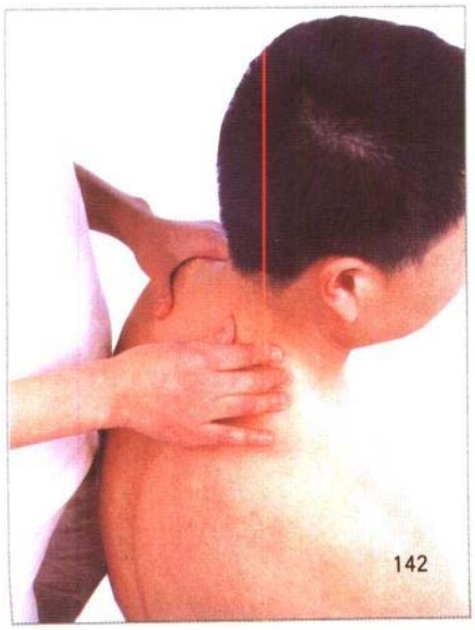
百会穴位于后发际正中直上7寸。

心俞穴位于第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

神门穴位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

按摩方法

1. 仰卧，用双拇指指腹从印堂穴分抹至两侧太阳穴，反复操作1~3分钟；再点按印堂穴半分钟，然后沿眉弓向两侧对揉至太阳穴，边揉边移，反复操作1~3分钟。


142

2. 用双拇指指腹分别按压上下眼眶，反复进行2分钟；用拇指从印堂穴压至头顶百会穴，再从眉中部向头顶压至百会穴(图141)，反复进行2分钟。

3. 用一手拇指与多指配合，揉拿颈部肌肉2分钟(图142)；然后两掌从上到下推抚背部2分钟，再以两拇指点按心俞穴半分钟。

4. 用拇指腹点按腕部神门穴半分钟，以出现酸胀感为宜。

按摩作用

本法能养心安神，疏导经络，促进高质量的睡眠。

注意事项

1. 按摩应在晚上临睡前进行。

2. 睡前不要过度兴奋的活动，不吸烟，不喝茶，宜温水洗脚。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

安神宁心开窍

心动过速是突然发作的一种异常迅速而规则的心律，心率每分钟可达150～220次，常与精神紧张有关。发作时感觉强烈的心悸、胸闷和头晕，甚至恶心、呕吐，脉搏快而规则。

按摩部位

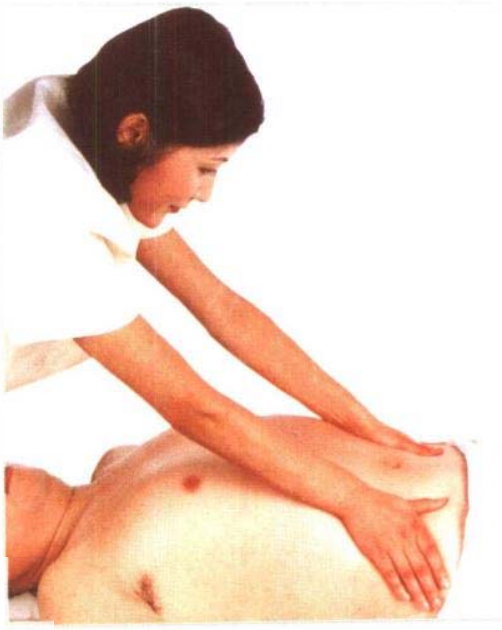
按摩左胸部心前区，点按膻中穴。

膻中穴位于前正中线上，平第4肋间隙，两乳头连线的中点。

按摩方法

1. 双手五指微并拢，平放于胸骨上端，自上向下擦动，直擦至季肋下，往返3～5次(图143)。

2. 用拇指点按膻中穴1分钟(图144)。



143

144

按摩作用

本法能开胸理气，宁心安神，加强心脏功能，对阵发性心动过速有较好的防治作用。

注意事项

1. 适当休息，避免精神紧张。
2. 若发作频繁应及时去医院诊治。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

中暑是人体在高温环境中所致的一种急性疾病。在高温、烈日暴晒和风速较小的情况下，从事体力劳动，如果防暑措施又不好，就容易导致中暑，出现头晕、恶心、胸闷、全身疲乏无力等。一般以老年人、体质虚弱或肥胖者多见。

按摩部位

主要按摩胸部。

按摩方法

将双手拇指的桡侧面置于胸部，紧贴皮肤，用力向下直线快速推刮，可两手交替进行，刮至局部皮肤潮红为宜(图 145)。

按摩作用

本法能清热解暑、开窍醒神，以指代器具刮痧，作用较温和，尤其适宜于体虚中暑者。

145

注意事项

1. 指刮要有透力，轻重适宜，动作协调，用力均匀。
2. 按摩时手指可涂些润滑剂或相应的治疗药液，如风油精之类。
3. 刮后不应再用其他按摩方法，以免损伤皮肤。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

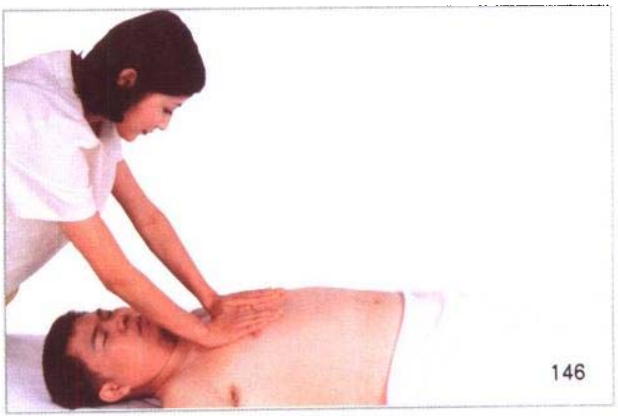
我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

安神宁心开窍

酒在我国已有悠久的历史，远古时代人们就曾用酒来治疗疾病，适量饮酒有助于身体健康，应该说喝酒是人生一件快乐事。但有些人不控制自己，多饮了酒就会引起酒醉。人体的神经系统对酒精十分敏感，酒精进入人体后，首先使大脑的抑制过程减弱，使大脑失去对低中枢的控制，因而出现相对的兴奋状态，表现为兴高采烈，口若悬河，自我夸耀，其辨别力、记忆力、注意力与洞察力都会减退，工作效率降低。当病情进一步发展，则兴奋转为抑制，表现为昏昏沉沉，行动笨拙，反应迟钝，甚至昏睡不醒人事。

按摩部位

主要按摩胸部。


146

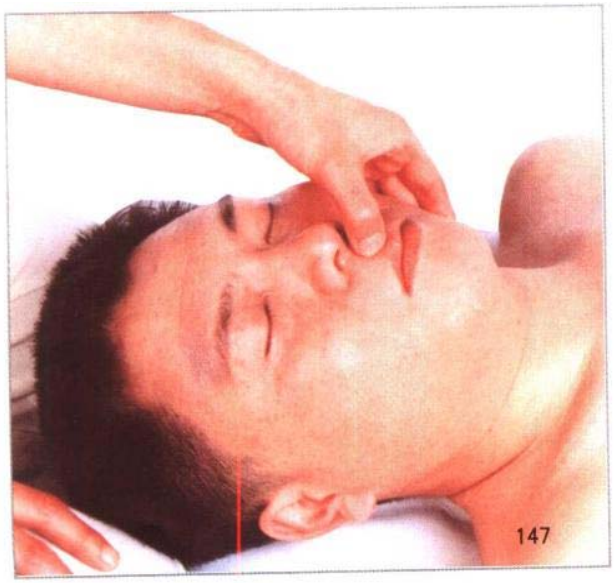
按摩方法

1.用双手掌自上而下推抹胸部，作用力可轻可重，一般开始时轻，中间重，结束时轻，如此反复约30次(图146)。

2.用拇指点按人中穴1~3分钟(图147)。

按摩作用

本法有清心宁神、通血脉的功用，能加速酒精在肝脏内的代谢分解，促使酒醉者早醒。


147

注意事项

1. 人体对酒精的耐受量各不相同，有些人稍饮即醉，有些人则几杯下肚仍神色不变。因此饮酒须因人而异，适当掌握，不可过饮，以免酒精中毒。

2. 大量饮酒就会损伤身体，特别是一些人养成酗酒的恶习，酒也就成了引起疾病的一个重要因素。长期酗酒可导致机体代谢紊乱，使肝细胞受损、坏死，容易形成脂肪肝、肝硬化。据欧美国家报道，因酒精中毒引起的肝硬化要占其总发病率的50%以上，因此必须戒酒。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

自古以来，人们都希望自己能健康长寿，根据生物学的普遍规律推算，人类的自然寿命应该是百岁以上，但实际上能享尽天年者为数很少，而因病死亡者比例较大，由此而得知，养生益寿的主要任务是强身健体，预防疾病。我国古代医学家十分重视按摩的保健作用，如唐代名医孙思邈说："每日必须调气补泻，预防诸病也。"并总结出一套摩面、摩腹、摩首等多种养生益寿的按摩方法，在后世得到广泛运用。

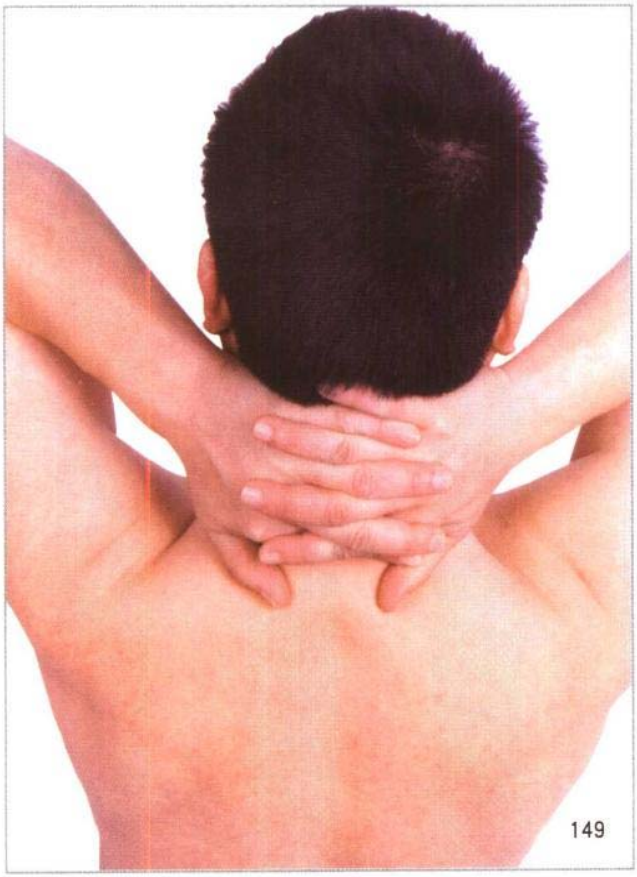
按摩部位

按摩面部、头皮、颈部、腹部、腰骶部，主要点按太阳穴、迎香穴、风池穴、足三里穴及涌泉穴。

丝竹空穴位于眉毛外端处。

迎香穴位于鼻翼旁 0.5 寸，鼻唇沟中。

风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴处。


149

足三里穴位于髌骨外侧下缘 3 寸，胫骨前嵴外 1 横指处。

涌泉穴位于足底中，足趾前屈时呈现的凹陷处。

按摩方法

1. 双手掌摩擦面部，自鼻旁、眼圈、额部、耳旁之顺序作洗脸状，推摩 1 分钟(图 148)。

2. 双手手指微屈，彼此张开，插到头皮上轻轻来回交叉揉动，如洗头状，按揉 1 分钟。

3. 双手交叉置于颈后，头颈部放松，用交叉于颈后的双手来回摩擦 2 分钟；拉住头颈使头往下倒，连做 21 次(图 149)。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

148

150

152

151

4. 用双手掌小鱼际或拇指指腹置于同侧丝竹空穴，先作顺时针揉动约半分钟，再作逆时针揉动约半分钟(图 150)。

5. 两手拇指指腹部，分别置于同侧鼻翼旁迎香穴，上下往复摩擦 2 分钟(图 151)。

6. 两手掌指微屈，手掌稍用力，按紧左右耳孔，中指放在枕骨上，然后两食指分别弹风池穴半分钟。

7. 两手掌重叠，放于肚脐上，用力推摩，以脐为中点，自右而上，自左而下，来回旋转推摩 2 分钟。

8. 两手拇指着力，紧贴腰眼，用力向下按压，如此反复 1 分钟(图 152)。

9. 以双手拇指分别按揉两侧足三里穴，按揉半分钟。

10. 用手掌小鱼际擦摩涌泉穴 1 分钟，两足交替进行。

按摩作用

本法能刺激经络穴位和末梢神经，可以加速血液循环，促进新陈代谢，从而起到锻炼身体、增强体质、预防疾病、延年益寿的作用。

注意事项

1. 按摩时手法宜轻，全身放松。

2. 按摩宜长期坚持，才能达到养生益寿的目的。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

耳是人的听觉器官，如果人的听力下降，就会给正常的工作和生活带来极大的不便，随着现代文明的发展，导致听力下降和耳聋的因素越来越多。中医认为，“耳为肾之外窍”，“肾和则耳能闻五音”。耳的功能正常与否不仅可通过经络影响到肾，也关系到全身的健康，因此，要注意保养。

按摩部位

主要按摩耳朵。

按摩方法

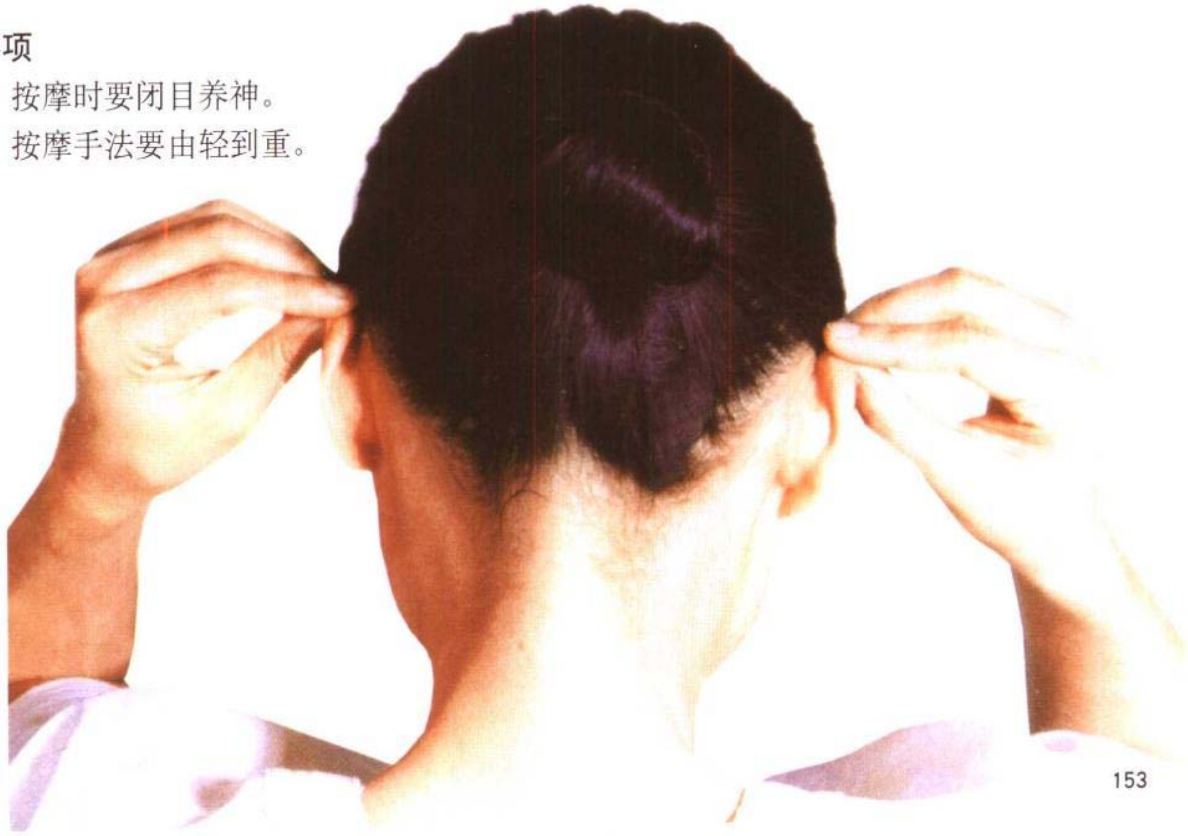
1. 用双手按揉两耳廓半分钟，至耳廓微微发红为宜(图 153)。
2. 用双手分别向上牵拉两耳廓 21 次。
3. 用两手掌心紧紧地按住两耳孔，五指置于脑后，然后用两手中间三指轻轻叩击后脑部 21 次。

按摩作用

本法能流通气血，强壮元气，醒脑补肾，增强听力，防治耳聋，长期锻炼能聪耳延年。

注意事项

1. 按摩时要闭目养神。
2. 按摩手法要由轻到重。



153

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

胸部是人体重要脏器心、肺所居的部位，为手三阴经和三阳经的起止点。尤其是位于胸骨后的胸腺，是人体重要免疫器官，它所分泌的胸腺素对提高人体免疫功能，减少疾病的发生有良好的作用。因此，擦胸养生法一直是我国古代简易养生方法之一，很适宜中老年人长期锻炼。

按摩部位

主要按摩胸部。

154

按摩方法

两手掌按放在两胸，直向下推擦至下腹部，连做21次(图154、155)。

按摩作用

本法能调节胸腺素，能使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，可增进胸腺素分泌，作用于各脏器组织，提高免疫功能，能防治疾病的发生，延缓衰老。

155

注意事项

1. 按摩用力要适度，不可过重以擦伤皮肤。

2. 可配合用空拳叩击胸部，效果更好。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客：http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

腰为人体躯干的枢纽，对全身的负重、运动平衡等均起很大作用。中医认为，“腰为肾之府”，腰部是肾脏之所在，还是带脉分布之处。

按摩部位

主要按摩腰部，并点按腰眼穴。

腰眼穴位于第4腰椎棘突下，旁开1.5寸凹陷处。

按摩方法

1. 张掌按贴腰眼部位，用力按揉3分钟，力度以局部有酸胀感为宜(图156)。
2. 两手掌交叉置于腰部，向外推擦1～3分钟。

按摩作用

本法能强腰补肾，疏通带脉，对腰肌劳损、腰痛等有较好的防治作用。

注意事项

1. 点按手法宜由轻到重。
2. 旋转时速度要缓慢。

156

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

背部为人体阳气所汇集的地方，其正中为督脉循行，督脉总督一身的阳经，被称为“阳脉之海”；正中两旁又是足太阳膀胱经下循之线，为诸腧穴汇聚之处。

按摩部位

主要按摩背部并点按肩外俞、华佗夹脊穴。

肩外俞位于第1胸椎棘突下，旁开3寸处。

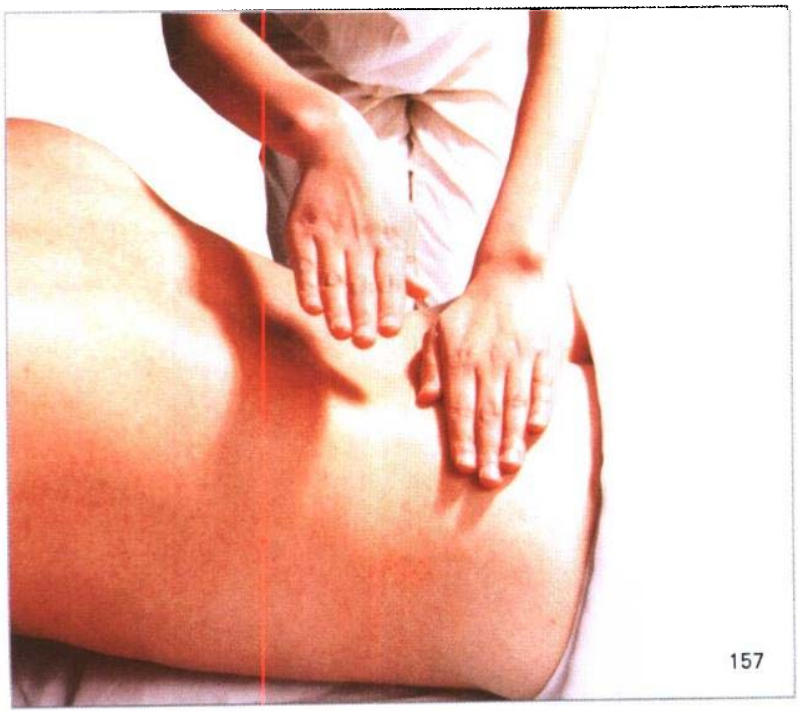
华佗夹脊穴位于第1胸椎至第5腰椎棘突下旁开5分处。

按摩方法

用手掌拍打背部，从上到下，反复拍打3～5分钟(图157)，并先用拇指点按肩外俞穴，再依次点按华佗夹脊穴。

按摩作用

本法能促进背部血液循环和新陈代谢，改善脊柱神经营养，激活背部免疫细胞的活力，增强五脏六腑的功能。



157

注意事项

拍打的轻重、快慢可以取得兴奋、镇静的不同作用，重而快的手法可起到兴奋作用，轻而慢的手法可起到抑制作用，应根据各人情况灵活运用。

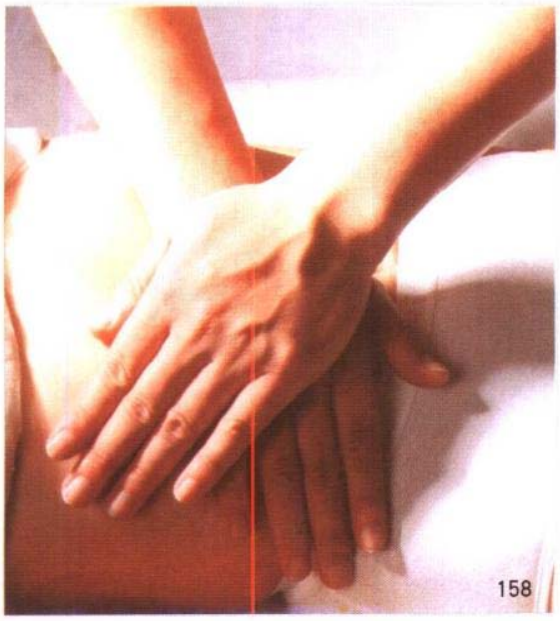
每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

腹部居人体中部，是连结上下之枢纽，除心、肺外，其余脏器皆藏于腹内，是经脉循环汇聚之处，气血之发源。人体的五脏六腑、四肢百骸的营养均靠腹部水谷之精微的供给。

按摩部位

主要按摩腹部。


158

按摩方法

双手掌重叠，置于腹部，以顺时针方向沿升、横、降结肠方向，自右向左，旋转按摩3～5分钟(图158、159)。

按摩作用

本法可间接地牵拉腹内脏器和胃肠系统，促进血液循环，使新陈代谢增强，促进食物在胃肠道的消化吸收，从而起到调和气血、疏通气机、养生保健的目的。

159

注意事项

1. 按摩时出现腹内作响、易饥感等现象，属正常反应。

2. 腹内有肿块者不宜按摩。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

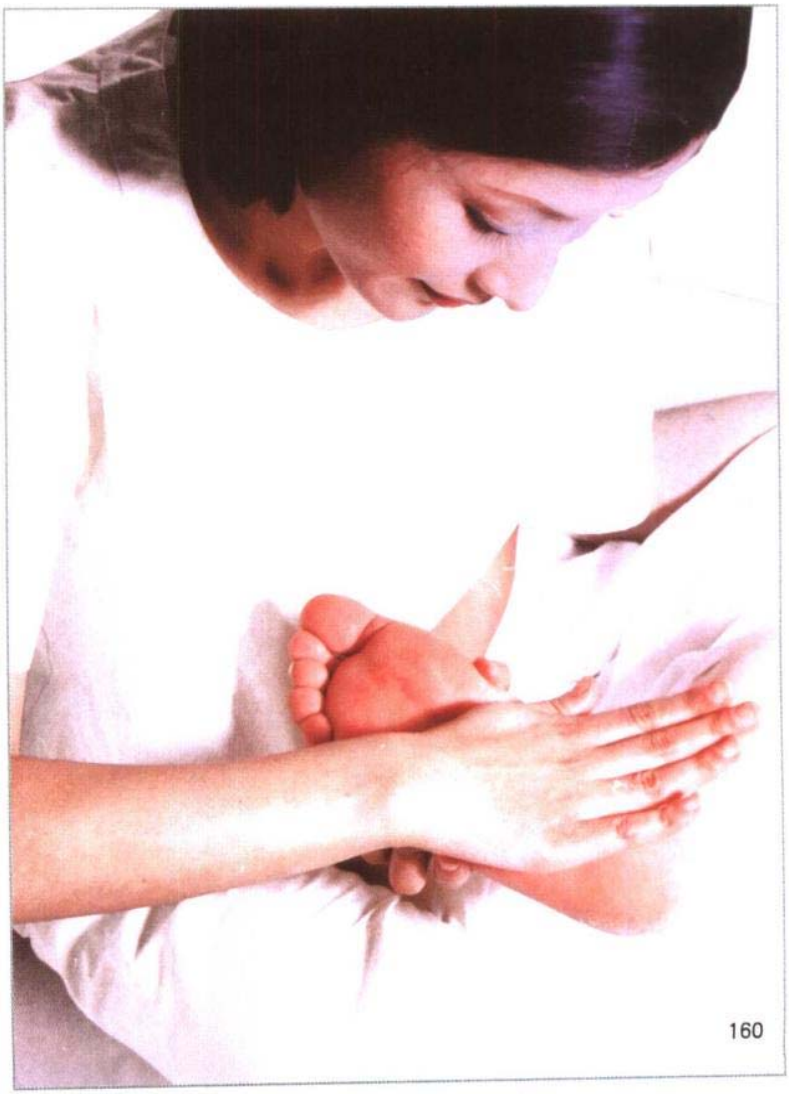
脚是身体的“第二心脏”，脚的健康不仅关系身体的健康，而且关系到人的寿命。俗话说“人老腿先老”，腿是身体的支柱，脚是腿的根基。脚不衰老，腿不会衰老，身体也不会衰老，人的寿命就会延长。因此，如何通过脚的健康达到身体健康，是长寿的重要措施之一。

按摩部位

主要按摩脚心。

按摩方法

用右手掌搓左脚心，左手掌搓右脚心，各做5分钟，以脚底发红发热为宜(图160)。



160

按摩作用

脚心皮肤较薄，毛细血管较多，按摩能使毛细血管扩张变粗，血液循环加快，供应腿脚更多的养料和氧气，使其新陈代谢旺盛，力量增强，行动矫健有力，有效防止早衰。同时，搓脚心对大脑皮质也是一种良好的刺激，调节中枢神经系统，并能解除脑部充血状态，使头脑感到轻松愉快。

注意事项

按摩最好在晚上临睡前洗脚后进行。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

吸烟是严重危害人类健康的问题，越来越受到全世界的广泛关注。近年来国内外调查研究表明，吸烟危害已远远超过交通事故和自然灾害，成为人生第一杀手。现代人所患心血管疾病、脑血管疾病、呼吸道疾病和癌症等病因，大多与吸烟密切相关，造成人类早逝、早衰，危及后代。因此，控制吸烟已成为当今世界潮流。运用按摩疗法戒烟，无任何副作用，疗效又较好，值得一试。

按摩部位

主要点按“戒烟灵”部位。“戒烟灵”穴位于手腕部列缺穴与阳溪穴之间连线的中点凹陷附近。

列缺穴位于桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。

阳溪穴位于腕背横纹桡侧，两筋之间。

按摩方法

用拇指点按“戒烟灵”部位，一按一松，操作1～3分钟，再换另一手操作。每天按摩 1 次，4～6 天为 1 疗程(图 161)。

161

按摩作用

该穴为美国奥尔姆斯医师在 80 年代初发现，又名“甜蜜穴”，吸烟者按压此处有明显压痛。据报道该法经临床 5000 余例的验证，有效率达 80%～85%。其机制是通过神经体液调节，能减轻吸烟者戒烟时所产生的痛苦，从而坚定其戒烟决心。

注意事项

1. 戒烟要有恒心，长期坚持下去。
2. 平时多做有益于身体健康的活动，特别是户外的深呼吸运动。
3. 戒烟期间饮食要清淡，忌食辛辣刺激性食物。
4. 要尽量远离吸烟环境。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

感冒是人类最常见的疾病，一年四季均会发生，但以冬春寒冷季节多见，如体质较差者往往天气一有变化，稍不注意就会感冒。虽然临床表现的症状轻微，如自觉身体不适，鼻塞流涕、咳嗽、打嚏等，但可诱发支气管炎、哮喘、心脏病等。因此，有效地预防感冒对每个人来说都是有益的。

按摩部位

主要点按太阳穴、风池穴、肩井穴、风府穴、大椎穴、大杼穴、风门穴和肺俞穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约 1 寸处凹陷中。

风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴。

肩井穴位于第 1 胸椎棘突下旁开 3 寸处。

风府穴位于后发际正中直上 1 寸处。

大椎穴位于第 7 颈椎棘突下。

大杼穴位于第 1 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

风门穴位于第 2 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

肺俞穴位于第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

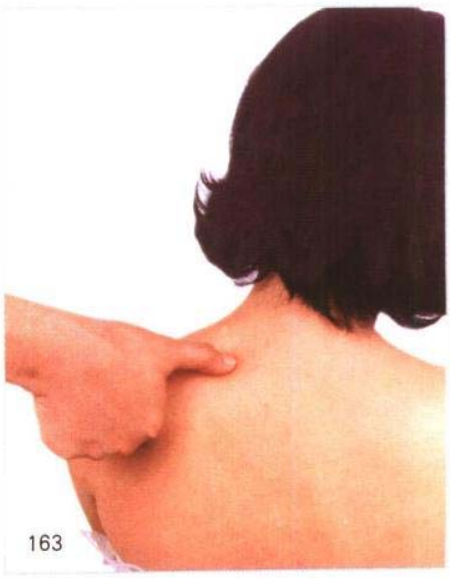
162

按摩方法

1. 先用拇指点按印堂穴半分钟(图162)，再用拇指腹从印堂穴分推至两侧太阳穴，往返 20 次；然后点按太阳穴半分钟。

2. 用拇指和中指点按两侧风池穴各半分钟，再捏提肩井穴数次，以酸痛走串为度。

3. 俯卧，用双拇指腹自风府穴至大椎穴做平推数次，再用拇指点按大杼穴、风门穴、肺俞穴(图 163)各半分钟。


163

按摩作用

本法按摩可提高机体免疫力，预防感冒，缩短病程。

注意事项

1. 每次按摩后，宜注意保暖，避免风寒刺激。

2. 若体质差者，还可配合冬天坚持用冷水洗脸后，再进行按摩。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

头痛一般有器质性和功能性之分，功能性头痛多由长期焦虑紧张及抑郁，引起头面肌及颈肌持久收缩以及头颈部血管收缩和缺血而产生的头痛。中医认为，头为“诸阳之会，百脉所通”，神经性头痛多表现为头的上半部自眼眶以上至枕下区之间的疼痛，与足厥阴肝经有关。

按摩部位

按摩头部、颈项部，主要点按太阳穴、百会穴、风池穴和神门穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

百会穴位于头顶，两耳尖向上连线的中点。

风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴处。

神门穴位于腕横纹足侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

按摩方法

1. 用双手十指指腹自两眉间，从下而上，推至发际内，反复进行21次。

2. 用双手拇指点按两侧太阳穴1分钟。

3. 用手掌心按揉百会穴1分钟(图164)。

4. 用双手拇指点按风池穴1分钟。

5. 用拇指点按神门穴1分钟。

164

按摩作用

本法有通经络、和气血、疏风寒、祛湿热的作用，故可防治功能性头痛。

注意事项

1. 避免精神刺激，生活要有规律，不能过度劳累、紧张。

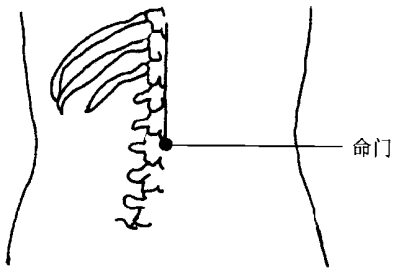
2. 按摩时手法要轻柔，用力适当。

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客http://blog.sina.com.cn/jianshuge

我的PDF书库免费下载资源：http://jianshu.400gb.com

祛病健身

前列腺炎是中年男性常患的一种泌尿系统疾病，多因细菌侵犯尿道经过前列腺管而入腺体引起的炎症，或因房事不节，过度饮酒所致。主要表现为尿道口时有白色粘液溢出，尤以大便之后更甚，排尿频繁，下腹部、会阴部或阴囊部疼痛等。



165

按摩部位

按摩腰骶部、小腹部，主要点按肾俞穴、命门穴、八髎穴、中极穴、关元穴和气海穴。

肾俞穴位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

命门穴位于第2腰椎棘突下（图165）。

八髎穴位于第1.2.3.4骶后孔中。

中极穴位于脐直下4寸处。

关元穴位于脐直下3寸处。

气海穴位于脐直下1.5寸处。

按摩方法

1. 俯卧，妻子用手拿捏丈夫腰背部肌肉数分钟，以有热透感为度(图166)；再用拇指点按命门穴、肾俞穴、八髎穴各半分钟。

2. 仰卧，妻子以手掌按揉小腹部数分钟(图167)，再用拇指点按气海穴、关元穴(图168)、中极穴各半分钟。

166

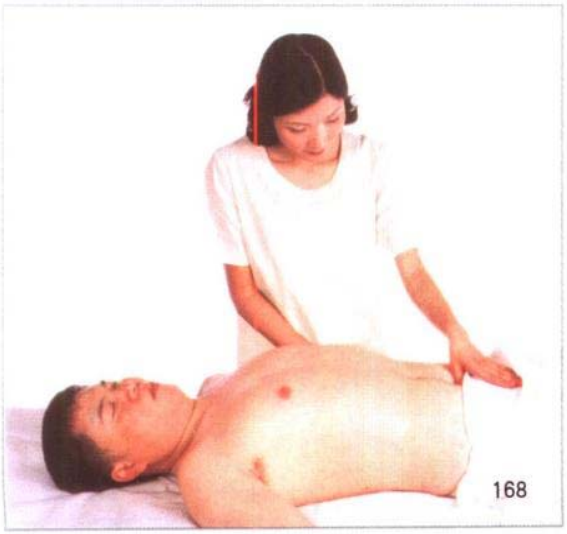
按摩作用

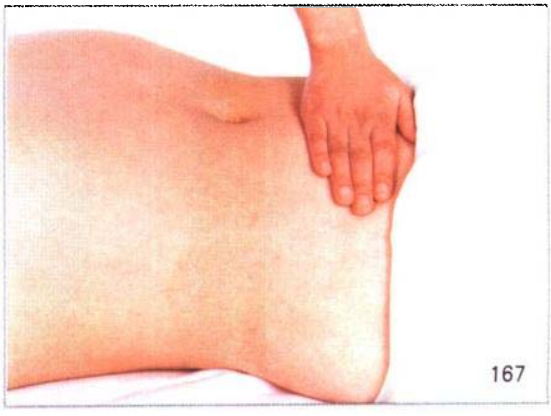
本法有补肾固元、利尿通淋的作用，对防治前列腺炎有一定效果。

注意事项

1. 如前列腺炎急性发作，可配合药物治疗。

2. 按摩时期应节制房事，禁食刺激食物，烟酒应当戒绝。


168


167

每日PDF版新书推荐，请关注我的博客[illegible]://blog.sina.com.cn/jianshuge