



扫一扫二维码
中医推拿
视频同步学

不打针，不吃药，
动手手指激发身体自愈力

捏捏按按，每天5分钟，
受用一辈子

小病小痛

一按气血通
小病小痛
都搞定

按穴位

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗



中国纺织出版社

小病小痛

按穴

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗



图书在版编目(CIP)数据

小病小痛按穴位一本通/李志刚主编.——北京:
中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2418-6

I. ①小… II. ①李… III. ①常见病-穴位疗法
IV. ①R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第043834号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 723×1020mm 1/16 印张: 12

字数: 168千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

Preface

当今社会“看病难，看病贵”已成不争的事实，一直以来也都是民众关注的焦点问题。既然“看病难，看病贵”，那么我们就小病早治，小病自己治！平时多做些中医经穴按摩，既可以让你远离小病小痛，还可以缓解一些慢性病给我们带来的痛苦。

经穴按摩疗法是现代人追求的自然绿色疗法之一，一无药物的副作用，二对身体无损伤，且简便易行，平稳可靠。养生家们将其作为益寿延年的方法积累、整理并流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法。对某些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病，按摩疗法还能起到意想不到的效果，如哮喘、头痛、中风后遗症、失眠、黄褐斑等。

相对男性而言，女性身体柔弱，却承载了更多的生存压力。绝大多数女性都要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程，当然就需要一些特别的呵护。现代科学证明，母亲的身体健康是下一代健康的保证，而女性在履行生儿育女的神圣职责时，一不小心也会给自己的身体带来很多伤害。所以女性朋友正确认识、调理、呵护自己的身体，不仅仅是爱惜自己的需要，也是对家庭和未来负责。

对于爸妈们来说，没有什么比孩子生病更让人心焦的。很多时候，爸妈们手足无措，只能往医院跑。小编深有同感，小时候生病经常去医院，打针吃药是家常便饭，都和医生成熟人了。本书特色的小儿按摩，对治疗各种小儿疾病疗效显著，让小儿告别“打针、吃药”，健健康康地成长。

随着社会的发展，人们生活水平的提高，人均寿命不断延长，人口老龄化已成为一个重要的世界性问题。老年人历经生活的艰辛，劳累几十载，需要有一个平静幸福的晚年来安享。而疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临，如高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病、耳鸣耳聋、失眠等慢性病。这些疾病不仅影响中老年人的身体健康，更影响了一个家庭的生活质量。学些简单的按摩保健知识，亲手为父母做按摩，是一件非常美好而又有意义的事情。

本书是一本专门为老百姓准备的家庭按摩疗法工具书。书中首先对人体的经络进行描述，清晰介绍了按摩的手法、作用机制、适应证和禁忌证、注意事项等，随后特别推选出一些日常生活中常见的小病小痛的中医经穴按摩治疗方法，包括妇科病、小儿疾病和部分中老年慢性疾病。

为了让读者朋友们阅读更加方便，针对每种疾病的按摩治疗，我们都配有真人操作彩图和清晰的穴位定位图。即使你对穴位知识知之不多，书中的图片标示清晰，一目了然，让你轻松掌握穴位按摩治疗疾病的方法。另外，本书提供部分文字内容的操作视频，您只要拿起手机扫一扫二维码，就可以观看，相当于把按摩专家请回家！



目录

Contents

1 Part 1 经穴按摩基础知识课堂

- 002 人体天然的医药——经络穴位
- 004 按对穴位才有疗效——4种方法轻松找
- 006 按摩的5种功效——心动不如行动
- 008 图解常用的16种按摩手法
- 014 按摩适应证和禁忌证需知——不要让好事变成坏事
- 016 有病治病，无病防身——你不可不知的人体养生保命穴



2 Part

手到病自除 ——做自己最好的按摩师

- 026 感冒不用扛七天，自己就能治
- 028 咳嗽需辨证，内伤外感治不同
- 030 咽喉肿痛轻松治，咽喉要道需警惕
- 032 鼻炎鼻不通，点按迎香来治疗
- 034 眼干或迎风流泪，中医治疗有妙方
- 036 牙痛不是病，痛了要你命
- 038 面瘫不是演技，口眼喎斜显尴尬
- 040 颞下颌关节紊乱综合征，推拿显奇效
- 042 慢性支气管炎咳嗽气喘，按摩来止咳平喘
- 044 哮喘想减轻症状，按摩有奇效
- 046 贫血不用怕，按按穴位就补血
- 048 失眠不用愁，按按揉揉就赶走
- 050 头痛按摩来缓解，无痛一身轻
- 052 低血压需注意，按摩帮你升血压
- 054 心律失常心慌慌，按揉内关来帮忙
- 056 呕吐恶心常烦恼，健脾和胃按起来
- 058 打嗝止不住？按摩帮你停
- 060 消化不良上酸水，中脘、建里来相助
- 062 胃痛自己妙手来治疗
- 064 胆绞痛止痛更需治痛





- 066 腹泻告别吃药，按揉更有效
- 068 便秘是一场旷日持久的“战争”
- 070 肥胖按摩有高招，让你拥有好身材
- 072 鼻出血不要怕，止血立马就好
- 074 晕车晕船还晕机，你不晕什么
- 076 腹胀肚子不舒服，按按揉揉就好了
- 077 空调病抵抗力下降，按摩帮你治
- 078 疲劳综合征按按穴位能治疗
- 080 遗精按摩经穴，治疗有奇效
- 082 阳痿按摩经穴，告别人生囫态
- 084 痔疮本为尴尬事，按摩疗法帮你除

3 女人不生病的智慧 ——按出桃花美颜

- 086 月经不调需对症调理，身体好烦恼少
- 088 痛经赤手按揉，告别每月“疼痛期”
- 090 带下病用好带脉，调经止带走出阴影
- 092 闭经不再是难题，揉揉按按轻松治疗
- 094 崩漏止血，不可错过的穴位
- 096 更年期综合征经穴按摩，轻松迈过五十这道坎
- 098 慢性盆腔炎找对穴位按揉，不适渐减

- 100 乳腺增生通经络，按摩让双乳无忧
- 102 产后缺乳按按揉揉，乳通母子安
- 104 产后腹痛赤手简易按摩，止痛疗效佳
- 105 产后瘦腰按经穴，恢复小蛮腰
- 106 黄褐斑用按摩，赶走脸上的“蝴蝶”
- 108 脱发压力大？中医按摩有办法
- 109 瘦身降脂还你苗条迷人曲线
- 110 子宫脱垂按穴位，升阳举陷疗效好

4 给宝宝做按摩 ——推推小手不用药

- 112 发热需清天河水、推坎宫来降温
- 114 咳嗽立无踪，需要肺气通
- 116 扁桃体炎清清肺经、天河水，轻松就解决
- 118 流涎莫烦恼，按摩疗法有高招
- 120 呕吐病因在脾胃，推推脾经可治疗
- 122 厌食做理疗促食欲，爱吃停不了
- 124 腹泻是因脾胃弱，手到病除分型治
- 126 消化不良肚子胀，内八卦是大救星
- 128 疳积需补脾经，胃口大增吃饭香





- 130 遗尿治疗，按揉关元与三阴交
- 132 便秘分型按摩，大便通畅心情好
- 134 小儿感冒不要慌，辨证分型巧手治
- 136 夜啼小儿睡不好，这些穴位来帮忙
- 138 近视常做眼按摩，防治两手抓
- 140 肥胖太过要生病，按摩告别小胖墩

5 Part

中老年人祛病养生 ——经络是最灵验的长寿秘诀

- 142 耳鸣耳聋按摩来帮忙，让你不聋也不鸣
- 144 腹胀不舒服，按摩让你有好胃口
- 146 老年人失眠夜间睡不香，按摩助你安睡到天亮
- 148 高脂血症要降血脂，丰隆来帮忙
- 150 高血压经穴按摩，自然降血压
- 152 糖尿病经穴推拿，防治有奇招
- 154 冠心病不用怕，身体自带“强心剂”
- 156 中风后遗症半身不遂，按摩通经络
- 158 痛风关节不舒服，生命中不可承受之痛
- 160 胸闷胸痛，按揉局部与膻中

6 Part

骨伤疼痛 ——按摩治疗有奇效

- 162 颈椎病治疗，中医按摩有妙招
- 164 落枕“拿”回来，穴位按摩来帮忙
- 166 肩周炎穴位按对，告别“五十肩”
- 168 网球肘局部按穴位，活血止疼痛
- 170 鼠标手伤不起，经穴按摩有奇效
- 172 腰酸背痛需谨慎，按摩止痛效果好
- 174 腰椎间盘突出症，按按揉揉缓疼痛
- 176 膝关节炎不再痛，驱寒祛邪找膝眼
- 178 小腿抽筋有妙招，常按承山很有效
- 180 脚踝疼痛按局部穴位，阿是穴来止疼痛
- 182 足跟痛是病，经穴按摩来止痛



1

Part

经穴按摩基础知识课堂

人体经络系统就像一棵大树的树干和树枝，外接四肢，
内连脏腑，纵横交错，
通过各种途径将全身各个部位紧密地联系在一起。
经络对于人体，就像树干供给树叶营养，使树叶翠绿茂盛，
穴位则是大树的各个枝节，
按摩穴位可调节身体营养物质的输布，
帮助调整人体整个经络，使身体健康无病。

人体天然的医药——经络穴位

经络理论可以说是传统中医学理论中最独特、最神奇的一部分，它源远流长，历代医家都对经络推崇备至。对于治疗疾病和预防保健来说，经络和各个穴位堪称蕴含在人体内的金矿，总能让我们挖掘出惊喜。在医疗技术越来越发达的今天，中医的经络理论越发显得神奇而且重要。

经络之所以神奇就在于它独特的分布，人体的整个经络系统就像一个立体架构的信息网，而穴位就是这个信息网上面的交汇点。这样复杂的体系，可以涵盖人体内外深浅各个脏器和组织，这也就意味着经络穴位有着无可比拟的治疗效果。

经络系统以十二正经和奇经八脉为主，还包括十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部等各个层次。整个经络系统纵横交错，入里出表，上下交会，阴阳融合，走行在人体各脏腑组织之间。其中，经筋、皮部联络肢体筋肉皮肤；浮络和孙络则联络着体表各细微之处。这样的经络在身体里联络脏腑，沟通四肢和百窍，如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使人体所有的活动保持着阴阳协调，整体统一。

经络超越了循环系统和神经系统等现代人体解剖学分类，它承载着人体的气血精微，



人体的整个经络系统纵横交错，遍布全身

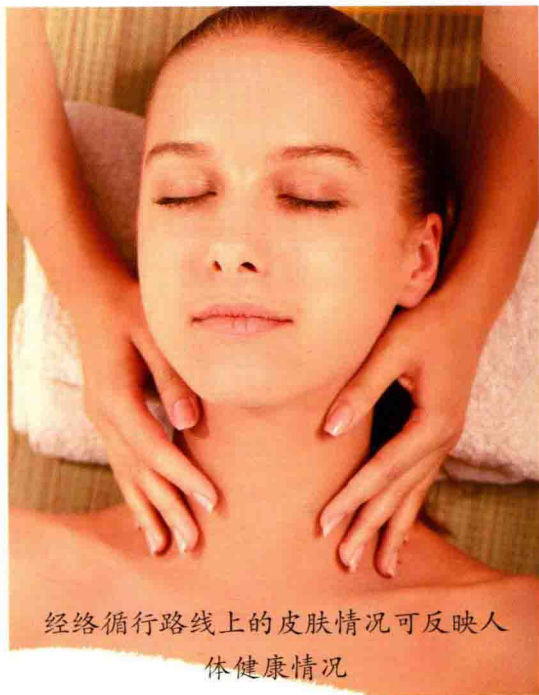


经络按摩有助气血运行、调和脏腑

并将气血精微运输到人体各处，使人体体表、脏腑、五官、九窍、皮肉、筋骨均能受到温养濡润，又可以将人体阻滞不通的垃圾带走。这样就保证了身体有效地运转，从而避免出现疾病、产生痛苦。中医说“经络行气血而营阴阳”，这是对经络集大成作用的概括。所以从中医的角度看，经络的运行使营卫之气密布全身，在内调理五脏和六腑，在外抗御病邪、保卫机体，减少机体生病的机会。

实际上，经络确实能反映人体不同程度的变化，无论是不同的时期还是不同的部位，都会相应的有所体现。因为经络沟通联络着人体内外，当疾病入侵后，体内就会发生变化，有时候这些疾病更是通过经络传变。

因此，经络可反映出变化中的病候，例如按压穴位可出现明显的压痛，或在经络循行路线上有结节条索等变异，有时还可出现局部皮肤的形态、色泽、温度等的变化，甚至直接在穴位处产生痛感等。这时，经络就成为诊断疾病最直观的工具或仪器，能辅助及早发现病症，并及时地进行治疗。



经络循行路线上的皮肤情况可反映人体健康情况

按对穴位才有疗效

4种方法轻松找

体表标志法

体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志。

固定标志定位：利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。如：鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳之间取膻中。



活动标志定位：利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如：耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。



感知找穴法

当定位到穴位所在的一个区域时，用手指分散尝试压捏，痛、痒的感觉异常，一般就是需要找的穴位。另外，感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴是指既无固定名称，又无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为特征的一类腧穴。阿是穴一般在病变附近，也可能在距离病变部位较远的地方。

骨度分寸法

古称“骨度法”，即以患者本身身材为依据，以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴标准。如：前后发际间为12寸；耳后两乳突出为9寸，两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸。



骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到脐中	8寸	直
	脐中到耻骨联合上缘	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合上缘到股骨下端内侧髌	18寸	直
	胫骨下端内侧髌到内踝尖	13寸	直
	髌枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直

说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中中线平行的线为“直线”；“横”即与人体正中中线水平垂直的线为“横线”；“季肋”即第11肋骨端的下缘；“髀枢”即人体股骨大转子高点。

手指度量法

手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。



按摩的5种功效

心动不如行动

受伤后身体所感受到的痛苦与不适，会让人们出于本能地用手抚摸、按压体表损伤或病痛部位，以便在一定程度上抑制或缓解这些疼痛，久而久之就逐步演化为后来的按摩之术。

“以人疗人”的按摩就是这么从实践中逐渐孕育、总结而成的。

按摩穴位可以增强机体免疫力，防病治病。除此之外，还具有其他一系列的功效，经常按摩可以有效地改善人体体质，缓解病痛。临床实践表明，按摩一般有以下5大功效。

（1）平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《黄帝内经》曰：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明，强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。如果使用轻揉手法对头部进行推按，能够抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等。

（2）疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会出现疾病，通过按摩，可以使经络疏通、气血流通，进而消除疾病。如果因为腹部受寒，而出现了胃痛、腹胀以及不思饮食等症状，便可通过按摩胃



经络疏通，气血调和，则气色红润