



家 · 有 · 按 · 摩 · 师

腹部

权威专家
教您轻松学会
家庭按摩
常用方法

按摩



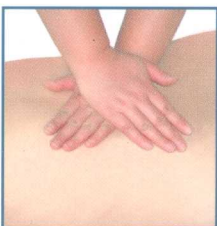
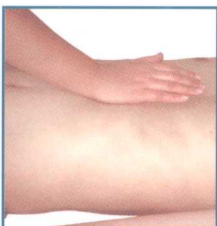
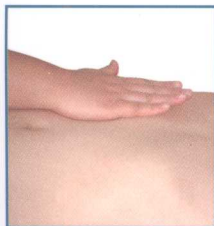
【精美双色版】

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编
北京中医药大学教授 郭长青

一看就懂

一学就会

一用就灵



化学工业出版社

家 · 有 · 按 · 摩 · 师

腹部 按摩

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编
北京中医药大学教授 郭长青



化学工业出版社

· 北 京 ·

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，但如果使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《腹部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家教给您最规范的腹部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除腹部不适、疼痛，以及辅助治疗糖尿病、高血压、失眠等常见慢性疾病等的按摩方法。为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

图书在版编目 (CIP) 数据

腹部按摩/付国兵, 郭长青主编.—北京: 化学工业出版社,
2008.3
(家有按摩师)
ISBN 978-7-122-02201-1

I. 腹… II. ①付…; ②郭… III. 腹-按摩疗法 (中医)
-基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第025127号

责任编辑: 杨骏翼 严 洁
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm × 1000mm 1/16 印张7 1/2 字数86千字 2008年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

编写
人员
名单

主 编 付国兵 郭长青

编写人员（按姓氏笔画排序）

付国兵 沈 潜 张文玉

国 生 郭长青 魏培栋

摄 像 康 伟

序

按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人带去健康和高质量的生活。

随着社会进步和人们生活水平的提高，高血压、冠心病、糖尿病及高血脂症等倾向表现日益突出；用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态十分常见；水源和空气污染，噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染对人体健康产生不良影响的现象也不时困扰着人们……而随着社会的发展，人们渴望健康的需求却日益增长，保健意识也不断增强，人们对自身健康状态的关注已经从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”。保健按摩作为早已深入人心的“绿色”保健方式必将与时俱进地发挥重大作用。

保健按摩因其适应范围广、效果显著、安全简便的特点，正在越来越广泛地被应用于各种医疗和养生保健领域中，越来越多的人也开始自发学习按摩方法，以期使自己和家人更加健康。但是，由于不正确的操作而带来的各种并发症却屡屡出现在非正规医疗场所和普通家庭，因此向人们普及正确的按摩知识与技能已刻不容缓。

《家有按摩师》丛书由北京市按摩学会秘书长付国兵组织编写，北京中医药大学教授郭长青提供了专业的穴位图，两位专家的合作确保了内容的权威性。难能可贵的是，付国兵主任和他的同事

序

们利用大量业余时间参与拍摄了各分册的DVD光盘和大量动作演示照片，从而提升了本丛书的可阅读性、可操作性，使读者能轻轻松松地理解与掌握各种按摩手法。

我非常愿意将这样一套具有较高专业水准，易学易用的科普著作介绍给广大人民群众，愿大家在掌握该套丛书技能后，可以随时、随地让更多的人们在家庭、办公室便可享受到专业、一流的按摩。而且，我相信本丛书也是孝敬老人、关爱孩子、自我保健的一份好礼物！

中华中医药学会亚健康分会会长



目 录

第一部分 腹部按摩常用穴位

一、胸腹部穴位	003	5. 胆俞	008
1. 天突	003	6. 脾俞	008
2. 膻中	003	7. 胃俞	008
3. 鸠尾	004	8. 三焦俞	009
4. 上脘	004	9. 肾俞	009
5. 中脘	004	10. 厥阴俞	009
6. 建里	004	11. 大肠俞	009
7. 下脘	004	12. 命门	009
8. 天枢	005	13. 腰阳关	010
9. 神阙	005	14. 膀胱俞	010
10. 气海	005	15. 八髎	010
11. 关元	005	16. 肩井	010
12. 中极	005	三、四肢部穴位	011
13. 幽门	006	1. 内关	011
14. 章门	006	2. 支沟	012
15. 期门	006	3. 神门	013
16. 梁门	006	4. 四缝	014
二、腰背部穴位	007	5. 合谷	015
1. 肺俞	007	6. 血海	016
2. 心俞	007	7. 足三里	017
3. 膈俞	008	8. 丰隆	017
4. 肝俞	008	9. 阳陵泉	018

目 录

10. 胆囊	018	16. 太溪	022
11. 照海	019	四、头面部穴位	023
12. 侠溪	020	1. 百会	023
13. 太冲	020	2. 四神聪	023
14. 涌泉	021	3. 风池	024
15. 三阴交	022	4. 风府	024

第二部分 腹部按摩常用手法

1. 一指禅推法	027	7. 按法	038
2. 揉法	029	8. 捏法	039
3. 推法	031	9. 弹拨法	040
4. 摩法	033	10. 拍法	041
5. 擦法	035	11. 振法	042
6. 拿法	037		

第三部分 腹部按摩前的准备

1. 按摩环境的准备	045	5. 按摩的力量	047
2. 按摩的时间	045	6. 按摩前的放松方法	047
3. 按摩时着装	046	7. 腹部按摩的禁忌情况	048
4. 按摩时的姿势	046		

目 录

第四部分 常见疾病腹部按摩治疗

一、胃痛	051	十、高血压病	086
二、胃下垂	055	十一、失眠	090
三、呃逆	060	十二、闭经	093
四、呕吐	064	十三、痛经	097
五、腹痛	068	十四、月经不调	100
六、腹泻	072	十五、更年期综合征	103
七、便秘	075	十六、阳痿	107
八、糖尿病	079	十七、前列腺增生	109
九、慢性胆囊炎	083		



第一部分 腹部按摩 常用穴位

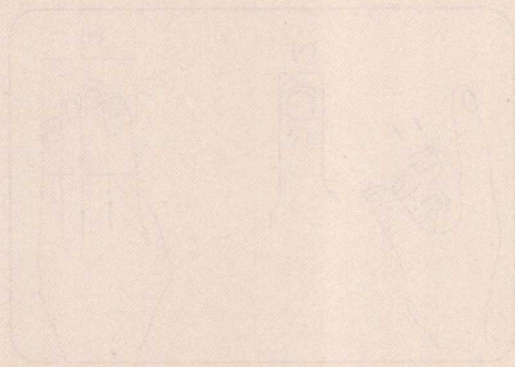


图1-1-1

穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。这些特定的部位就是我们所说的穴位。通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的就是经络。由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴时，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动时所出现的肌肉皱纹，肌腱、关节凹陷等取穴；还可根据骨度分寸定位法，这是中医取穴的一种基本方法，骨度分寸定位法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等份，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。我们所说的寸，又叫“同身寸”。如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而示指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”（图1-1）。

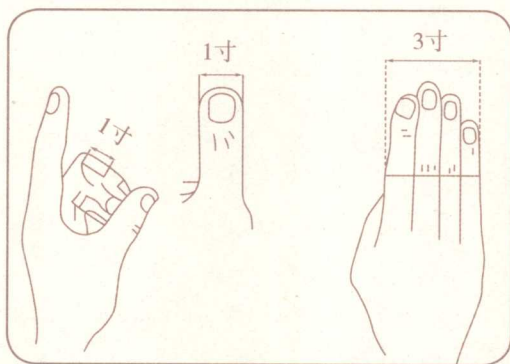


图1-1

一、胸腹部穴位

胸腹部穴位见图1-2。

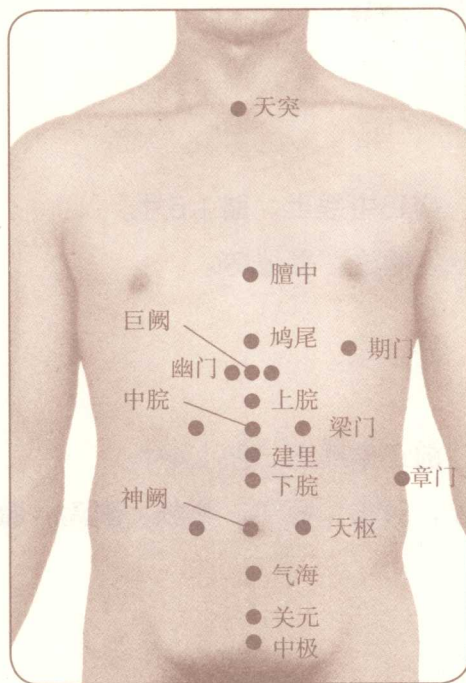


图1-2

1 天突

定位：胸骨切迹上缘正中上0.5寸凹陷处。

主治：咳嗽，气喘，呃逆，呕吐。

2 膻中

定位：在胸骨中线上，平第4肋间隙，正当两乳头之间。

主治：心绞痛，咳嗽，哮喘，呃逆，乳腺炎。

腹部

按摩

按摩

3 鸠尾

定位：在前正中线上，胸剑结合部下1寸。

主治：呃逆，腹胀，胸痛等。

4 上脘

定位：在上腹部，前正中线上，脐上5寸。

主治：胃痛，呕吐，呃逆，腹胀等。

5 中脘

定位：在上腹部，前正中线上，脐上4寸。

主治：胃痛，呕吐，厌食，呃逆，腹胀，腹泻，腹中寒。

6 建里

定位：在上腹部，前正中线上，脐上3寸。

主治：胃痛，呕吐，食欲不振，腹胀，水肿。

7 下脘

定位：在上腹部，前正中线上，脐上2寸。

主治：腹痛，腹胀，泄泻，呕吐，食谷不化，痞块。

8 天枢

定位：在脐中旁开2寸。

主治：急/慢性腹泻，急性肠麻痹，阑尾炎，婴幼儿腹泻，便秘，便痛。

9 神阙

定位：在肚脐正中。

主治：阳痿，痛经，腹胀，腹泻。

10 气海

定位：在下腹部，前正中线上，脐下1.5寸。

主治：遗精，阳痿，痛经，月经不调，遗尿，腹泻，腹胀。此外，气海有防病保健和强壮的作用。

11 关元

定位：在下腹部，前正中线上，脐下3寸。

主治：月经不调，痛经，遗精，阳痿，男性不育，遗尿，慢性腹泻，虚喘，腹痛。此外，此穴有防病保健和强壮的作用。

12 中极

定位：在下腹部，前正中线上，脐下4寸。

主治：小便不利，阳痿，月经不调等。

腹

13 幽门

定位：在上腹部，脐正中线上6寸，旁开0.5寸。

主治：腹痛，腹胀，呕吐，泄泻。

部

按摩

14 章门

定位：在侧腹部，第11肋游离端的下方。

主治：腹痛，腹胀，泄泻，胁痛，痞块。

15 期门

定位：在胸部，乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

主治：腹胀，胸胁胀痛，呕吐，乳痛。

16 梁门

定位：在上腹部，脐上4寸，旁开2寸。

主治：胃痛，呕吐，腹胀，食欲不振，泄泻。

二、腰背部穴位

腰背部穴位见图1-3、图1-4。

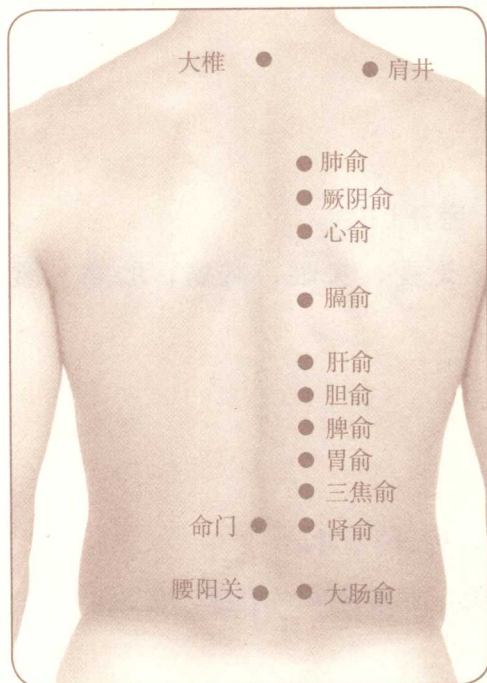


图1-3

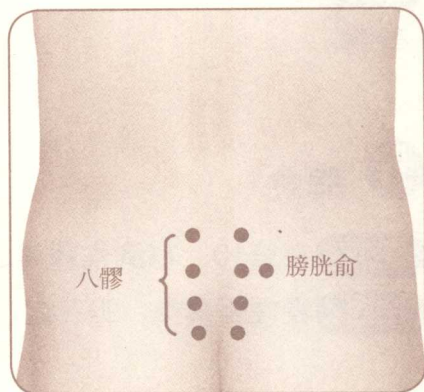


图1-4

1 肺俞

定位：在第3、4胸椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：咳嗽，哮喘，肺结核，肺炎，胸膜炎，鼻塞及背部病证。

2 心俞

定位：在第5、6胸椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：心绞痛，心悸，高血压，失眠。

腹

3 膈俞

定位：在第7、8胸椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：呕吐，呃逆，咳嗽，盗汗。

部

按

摩

4 肝俞

定位：在第9、10胸椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：肝脏及胆囊病症，胃病，近视，失眠，胸痛，胁痛，腰背痛。

5 胆俞

定位：在第10、11胸椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：慢性胆囊炎，胆石症，肝炎，食道痉挛，心悸，失眠。

6 脾俞

定位：在第11、12胸椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：胃病，消化不良，慢性腹泻，腹胀腹痛，肝炎，贫血，浮肿，失眠。

7 胃俞

定位：在第12胸椎和第1腰椎棘突之间，旁开1.5寸。

主治：厌食症，胃溃疡，急慢性胃炎，胃下垂。