

本书专家队伍

- ◎审 定 北京中医药大学针灸学院 侯中伟 讲师 主治医师
◎副主编 北京中医药大学针灸学院 刘育函 硕士研究生
◎副主编 北京中医药大学针灸学院 周 婧 硕士研究生
◎推 荐 北京景藏健康科学研究所 高从文 副院长

尚锦文化

速效按摩金典

随时随地都能操作的自我按摩指导书！

侯中伟◎主编

Healthy Massage For Chinese People

快速 有效
安全 健康



 中国纺织出版社

内容提要

穴位按摩是以中医理论为根据的穴位疗法,已经拥有几千年的历史,一直被作为治疗疾病、养生保健的手段,尤其在“治未病”方面效果显著。亚健康就是一种“未病”的状态,它是从工作疲劳、精神紧张、生活无规律等各种非正常状态发展而来的,而穴位疗法正是治疗这些未发治病的有效手段。

我们有幸请到国内外知名的北京中医药大学的几位专家,他们在针灸按摩方面造诣颇深,并且常年亲自坐诊,解决了很多患者的痛楚。在他们的指导下,本书中列举了常见的亚健康症状,以简单易懂的图解方式详细给您讲解穴位疗法,让身体的损伤和疼痛在有效的按摩治疗后缓解和消失,同时也是人体系统自我修复的捷径。

需要强调的是,您在照本书按摩的时候,一定要参考模特的姿势,因为我们在拍摄的时候,几位专家亲临现场指导,模特所指的穴位,都是在现场验证有效的情况下拍摄的。希望我们的努力,能带给所有读者健康和幸福!

图书在版编目(CIP)数据

速效按摩金典 / 侯中伟主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5064-5368-4

I. 速… II. 侯… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188135号

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 75千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

速效按摩金典

侯中伟◎主编

刘育函 周 婧◎副主编

Healthy Massage For Chinese People



 中国纺织出版社

C 目 录 CONTENTS



PART 1 一学就会的按摩专家教室

- 21 按摩为什么会有如此神效
- 21 按摩并非越痛越有效
- 21 经络和穴位

- 22 常见的按摩手法
- 24 身边的日常按摩小工具
- 25 增加效果的按摩润滑剂

PART 2 3个一按见效的按摩部位

手部

- 27 01合谷穴
- 28 02内关穴
- 29 03曲池穴

足部

- 30 01涌泉穴
- 31 02太溪穴
- 32 03太冲穴

耳部

- 33 01耳门穴
- 34 02听宫穴

PART 3 1分钟对症按摩改善不良症状

头面部

- 36 01太阳穴
- 37 头痛 02养老穴
- 38 03大椎穴
- 39 脱发 01生发反应点
- 40 02风池穴
- 41 眩晕 01百会穴
- 42 02角孙穴
- 43 发烧 01鱼际穴
- 44 02厉兑穴

- 45 健忘 01前顶穴
- 46 02后顶穴

眼部

- 47 眼疲劳 01睛明穴
- 48 02承泣穴
- 49 03光明穴
- 50 眼周皱纹 01丝竹空穴
- 51 02瞳子髎穴
- 52 03四白穴

耳部

- 53 01耳门穴
- 54 耳鸣 02关冲穴
- 55 03足窍阴

口部

- 56 01地仓穴
- 57 口臭 02天突穴
- 58 03中腕穴
- 59 01翳风穴
- 60 牙痛 02大杼穴



鼻部

- 61 流鼻血 01迎香穴
62 02内庭穴
63 鼻炎 01少商穴
64 02通天穴

咽部

- 65 01尺泽穴
66 咳嗽 02太渊穴
67 03云门穴
68 呼吸不畅 01列缺穴
69 02膻中穴
70 咽痛 01廉泉穴
71 02扶突穴

肩颈部

- 72 颈椎病 01天柱穴
73 02腕骨穴
74 01肩井穴
75 肩周炎 02条口穴
76 03天髎穴

胸背部

- 77 胸闷 01心俞穴
78 02膈俞穴
79 01后溪穴
80 背痛 02委阳穴
81 03膏肓穴

腰腹部

- 82 腰酸 01肾俞穴
83 02委中穴
84 01外关穴
85 胁痛 02阳陵泉
86 03期门穴
87 01头维穴
88 胃痛 02梁丘穴
89 03中脘穴

手足部

- 90 手脚冰凉 01劳宫穴
91 02涌泉穴

- 92 手腕酸麻 01阳池穴
93 02阳溪穴
94 03大陵穴
95 下肢酸痠 01委中穴
96 02环跳穴

全身

- 97 肩膀酸痛或僵硬 01秉风穴
98 02曲垣穴
99 03肩中俞穴
100 颈部酸痛或僵硬 01天柱穴
101 02肩井穴
102 腹泻 01天枢穴
103 02大肠俞穴
104 便秘 01支沟穴
105 02照海穴



PART 4 动动手指，赶走坏情绪

- 107 激动易怒 01太冲穴
108 02合谷穴

- 109 焦躁不安 01印堂穴
110 02三阴交

- 111 失眠心烦 01神门穴
112 02太溪穴

PART 5 拍拍按按，为形象加分

- 114 01四白穴
115 黑眼圈 02瞳子髎
116 03睛明穴
117 04鱼腰穴

- 118 打造秀脸小腹赘肉 01下关穴
119 02颊车穴
120 01丰隆穴
121 02中脘穴

- 122 甩掉蝴蝶袖 01臂臑穴
123 02尺泽穴
124 痛经 01地机穴
125 02关元穴
126 丰胸塑形 01乳根穴
127 02天池穴

自序 PREFACE

推拿按摩是中华民族非常重要的宝贵遗产，在古代就有“妙手回春”、“手到病除”这样神奇的描述形容推拿按摩的卓越疗效。《黄帝内经》中这样描述中医的疗效——“效之信若风吹云，明乎若见苍天。”在古代，推拿按摩是具有重要地位的独特疗法，但是到了当代，推拿按摩的临床使用却呈萎缩状态。因此，积极推广普及中华推拿按摩术不仅是当务之急，而且能够惠及广大群众，是非常有意义的事。

笔者毕业于北京中医药大学，除系统学习了中医经络腧穴及推拿按摩手法外，还参访过一些民间按摩名家，学习了不少推拿按摩手法，对于临床常见病有相应的认识。鉴于此，本着传播中医文化，造福广大百姓的目的，我们结合当今社会的常见病、多发病，阐述推拿按摩手法对治疗临床病症的具体方法。本书的编写，力求做到通俗易懂、内容准确、易学实用、图文并茂，带给读者正确的信息。

本书内容共分五部分，包括按摩推拿原理、特效按摩部位、常见病按摩穴位及手法、精神情志疾病以及瘦身美容等内容的具体治疗方法。在编写《速效按摩金典》一书时我们也参阅了不少著作，虽然撰写认真，但却存在认识不深、成熟仓促等多种因素的影响，难免存在错误，不当之处敬请诸位读者斧正。

侯中伟

北京中医药大学针灸学院 讲师
北京中医药大学附属国医堂按摩科 主治医师
2008年10月9日

按摩为健康加分



《速效按摩金典》一书就要问世了，看到该书内容详尽、图文并茂、编排合理、通俗易懂，我觉得这是一本很好的了解中医、了解针灸经络、了解推拿按摩的书籍。

这本书集理论性与科普性为一体。书中既有大量的经络腧穴学内容，同时又有推拿按摩治病的实际操作方法，加上形象生动的插图，使略显神秘的中华传统经穴理论和按摩术变得亲切可爱，易学易用。本书集取各家对按摩及腧穴的多种精华认识，展现了不少有用的手法和穴位。

在古代推拿按摩就有“妙手回春”这样的描述。真正要达到这样的境界，第一，必须了解中医经络腧穴理论，对确有疗效的腧穴或部位必须能准确定位，定位准确者可迅速缓解病症，确有立竿见影的效果。第二，施术者必须要加强指力、掌力、腕力、臂力、腰力等多种力量训练。尤为重要的是，要强调调整施术者的气与力的状态。所谓“意到气到”，只有有了很好的手法，提高疗效，促进健康才不是一句空话。

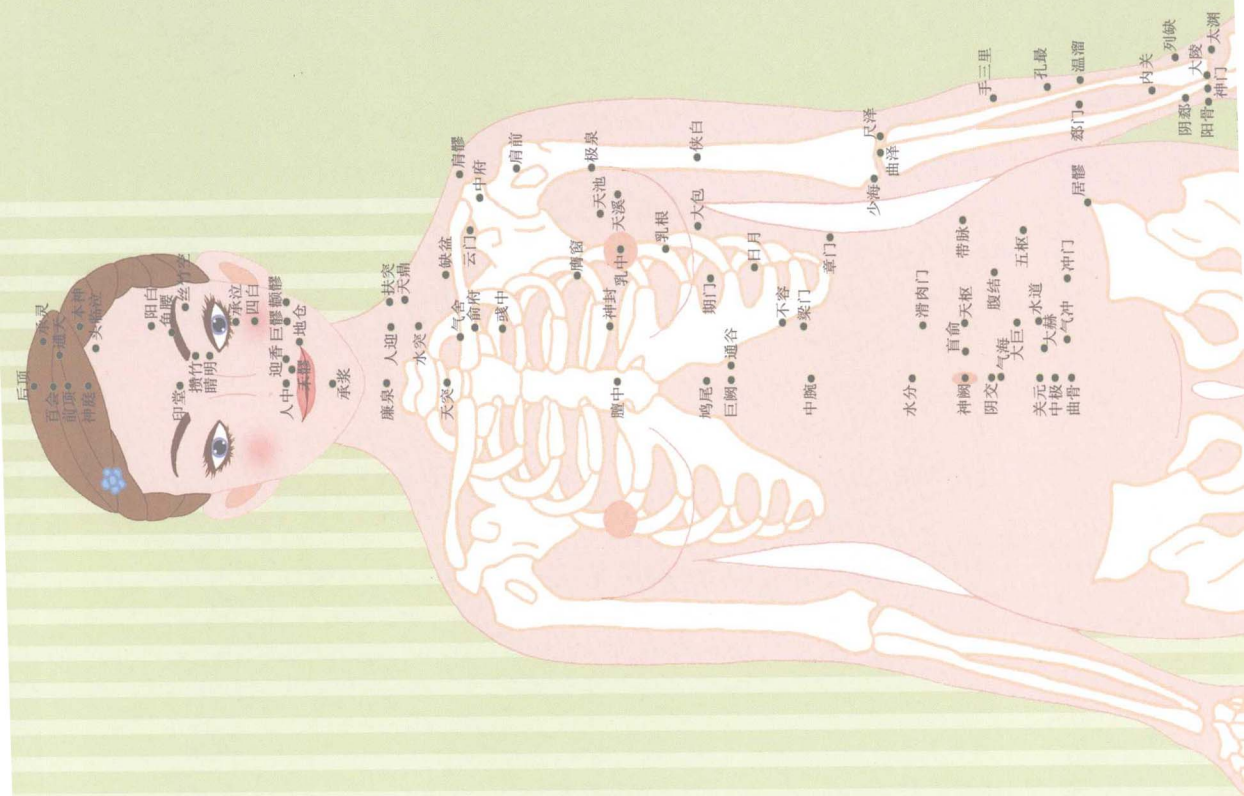
作者毕业于北京中医药大学，具有较为扎实的中医理论功底，同时也跟随我多年，学习了民间推拿手法，对于临床治疗常见病已经有了一定认识。有鉴于此，该书结合当今社会的常见病、多发病，阐述推拿按摩手法对治疗临床病症的具体方法，想来能够使我们更好地传播中医文化，造福广大百姓。因此乐于为之作序。

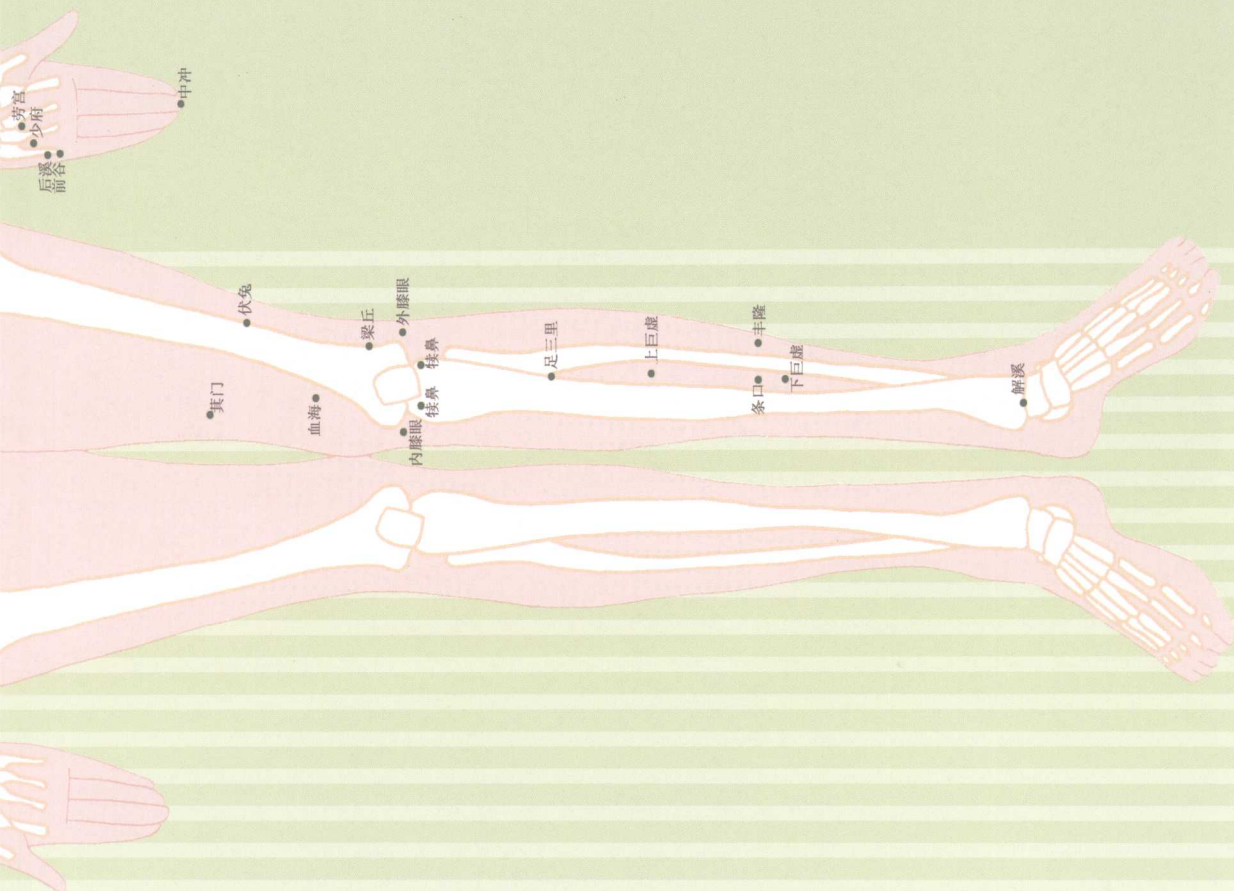
本书撰写认真、精益求精，图文策划做到了通俗易懂、内容准确、易学实用，但成书仓促、缺少经验，不当之处请大家交流斧正。

北京景藏健康科学研究院 副院长

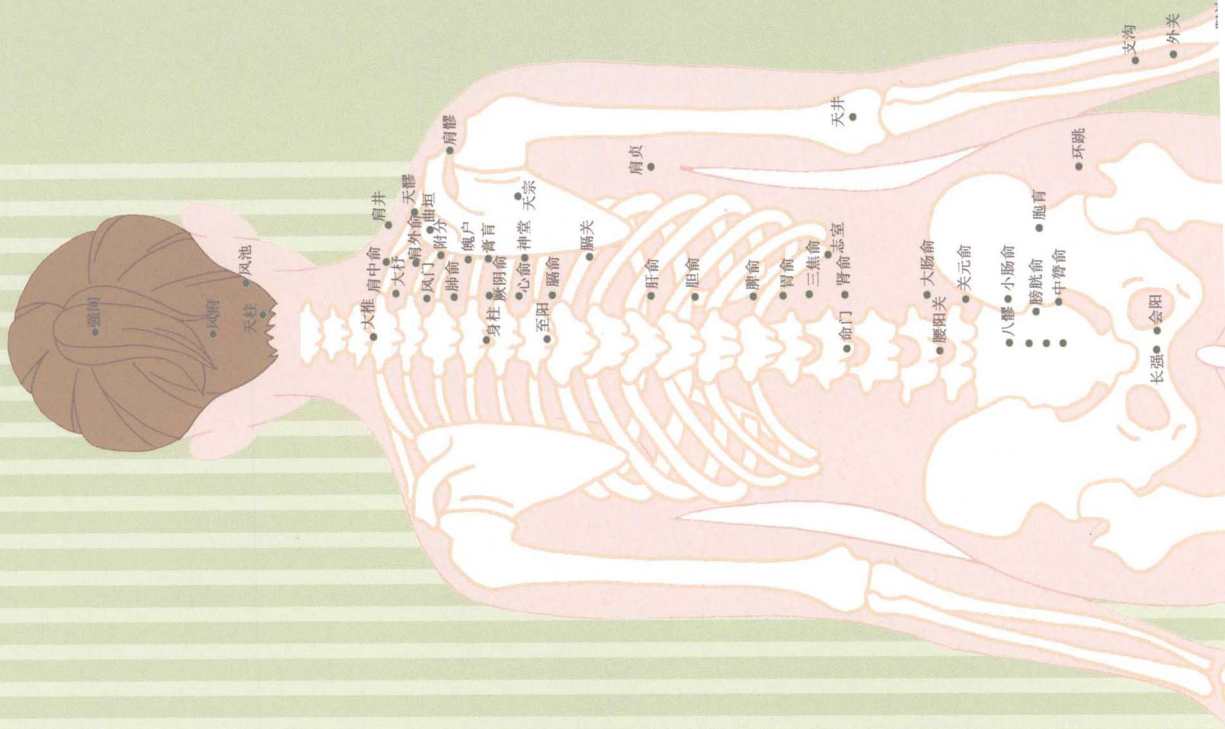
2008年10月9日

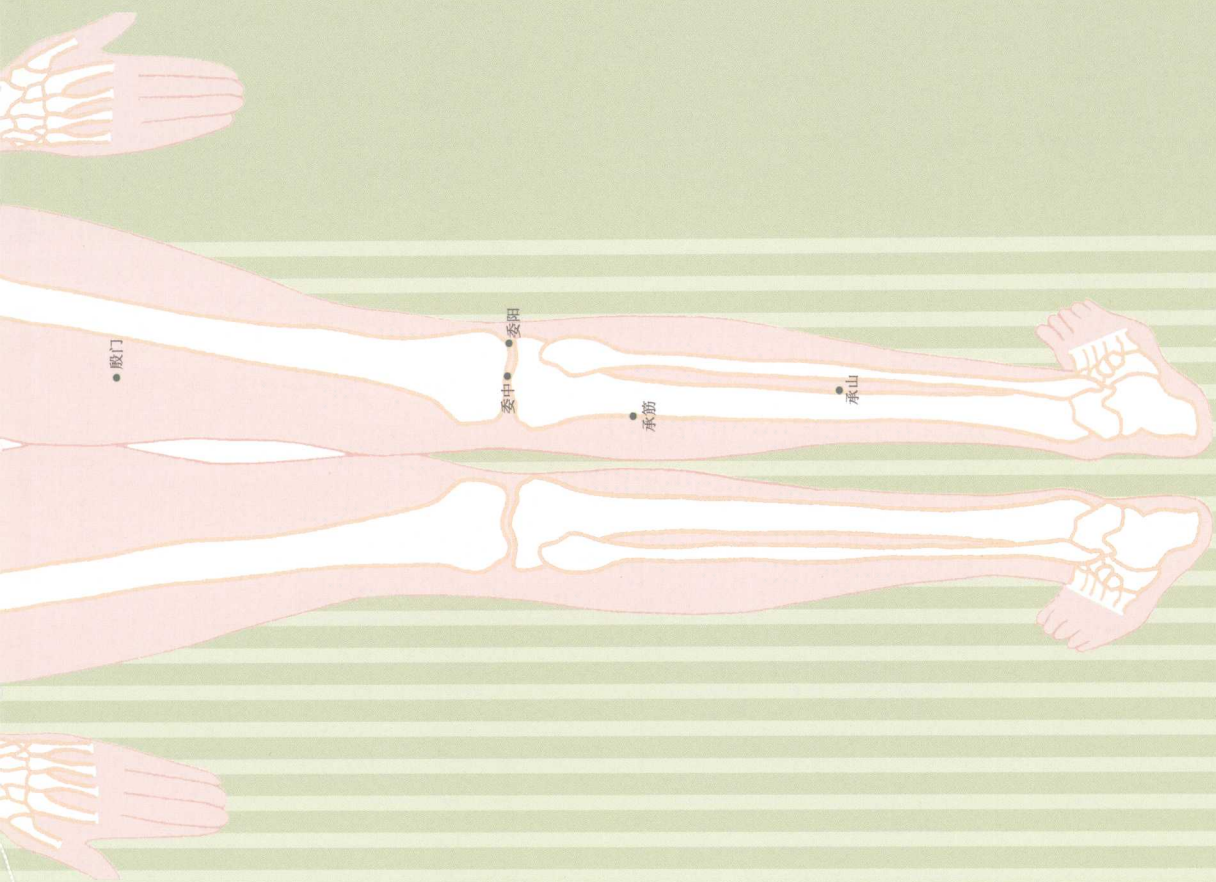
人体正面穴位图



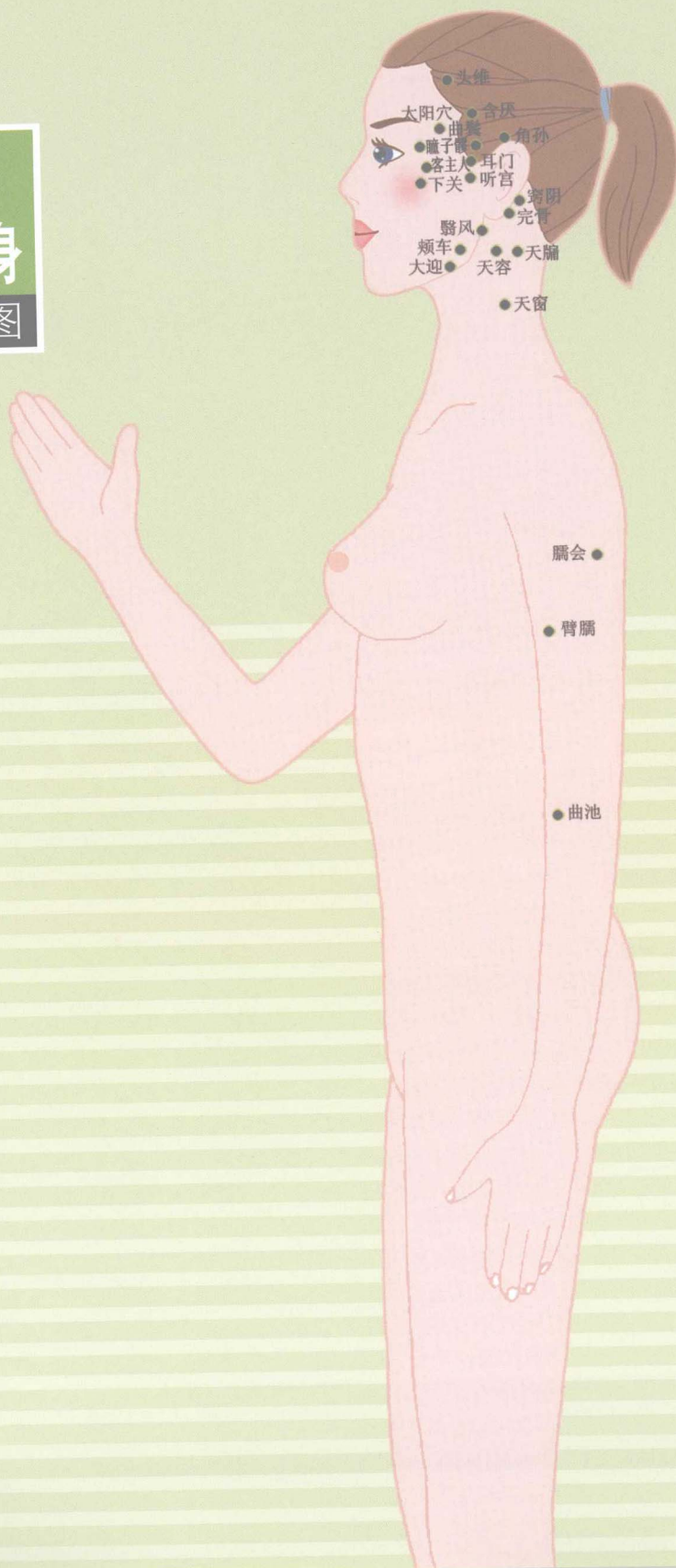


人体背面 穴位图

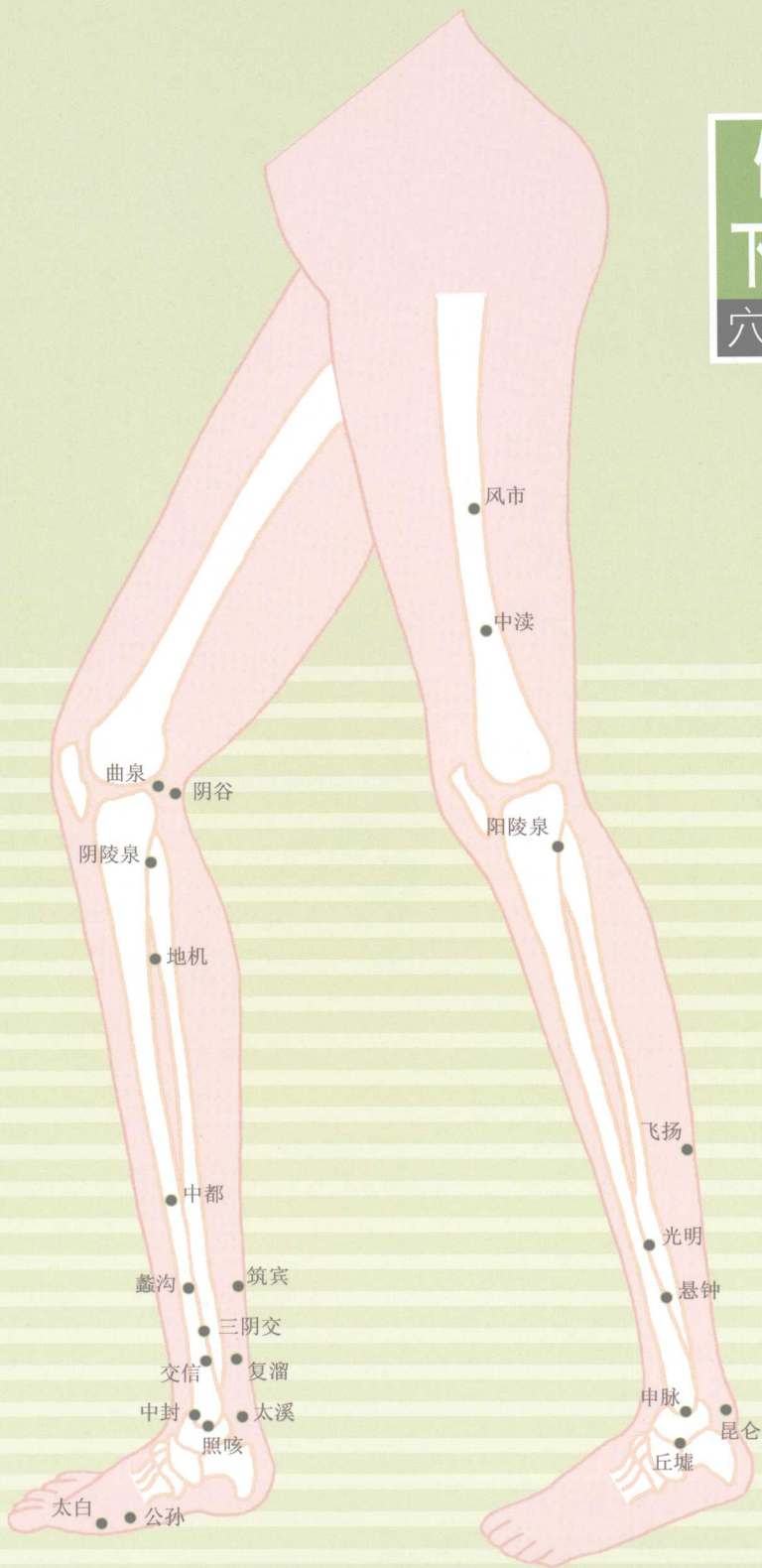




侧身 上半身 穴位图



侧身
下半身
穴位图

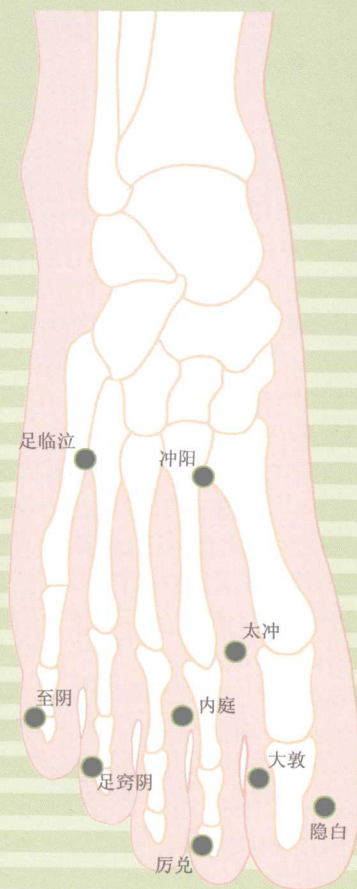


脚底

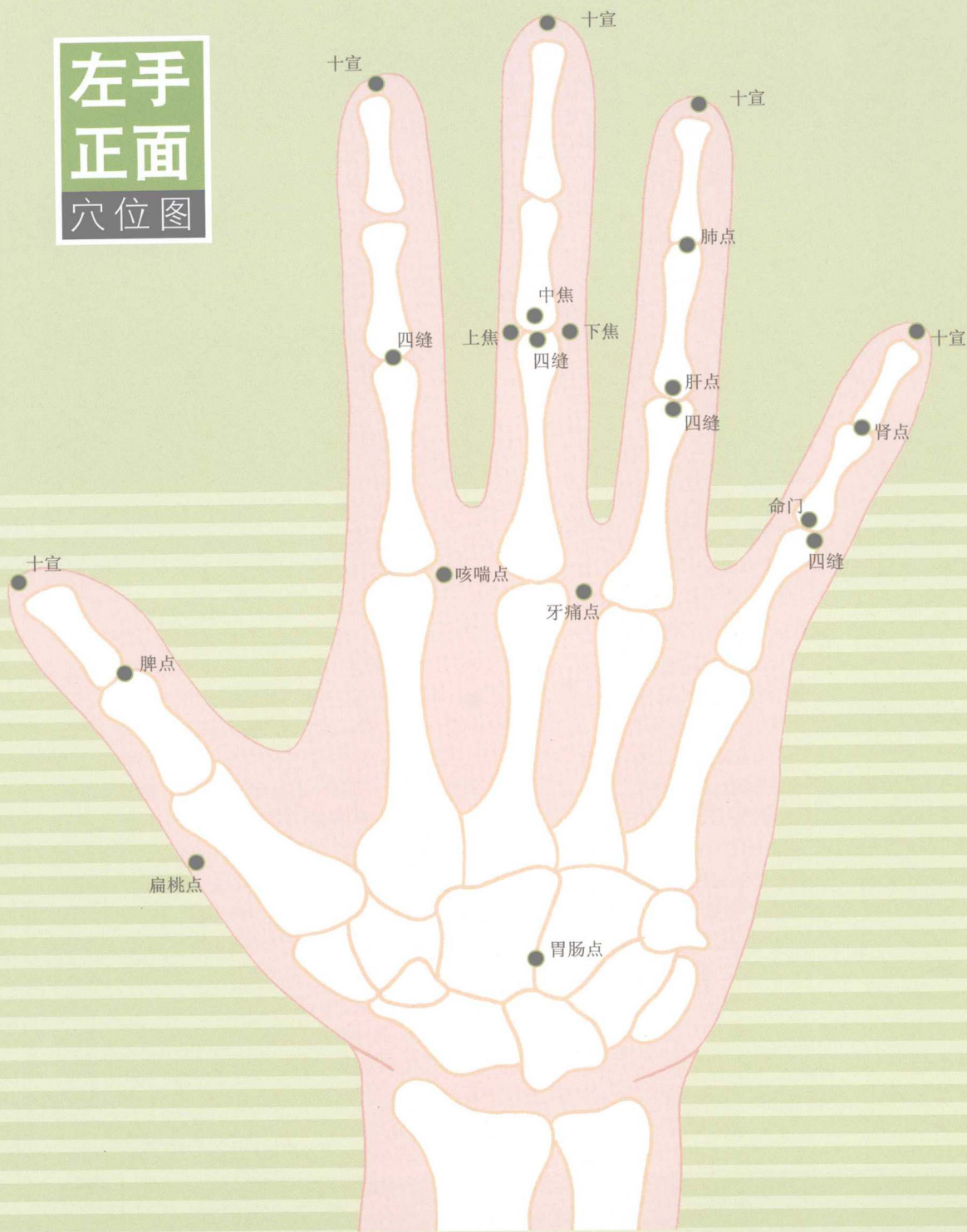
穴位图



脚
背面
穴位图



左手
正面
穴位图



左手 背面 穴位图

