

(自我按摩丛书)

养生保健 自我按摩

骆仲暹 编著

每天按摩十分钟轻轻松松保健康



- 延年九转法 ● 头皮保健按摩法
- 床上五字卧功 ● 摩腹保健
- 古代保健按摩十术 ● 叩齿保健法

广东人民出版社
广东科技出版社
(全国优秀出版社)

自我按摩丛书

养生保健 自我按摩

骆仲遥 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健自我按摩/骆仲遥编著. —广州: 广东科技出版社, 2008. 8

(自我按摩丛书)

ISBN 978-7-5359-4556-3

I. 养… II. 骆… III. 保健—按摩疗法 (中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第058477号

责任编辑: 苏北建

封面设计: 林少娟

责任校对: 天 雨

责任技编: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业大厦1栋1~4楼 邮码: 510507)

规 格: 890mm×1 240mm 1/32 印张4.375 字数140千

版 次: 2008年8月第1版

2008年8月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

《常见病症自我按摩》、《养生保健自我按摩》、《美容美体自我按摩》是中国骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥教授亲自示范和指导操作的自我按摩方法精粹，也是一套深入浅出并具科学性、实用性、普及性的大众保健丛书。

《养生保健自我按摩》，除简明扼要介绍了中医养生保健按摩的特点和作用原理等基本知识外，还分章介绍了全身养生保健按摩法、身体各部位养生保健按摩法（包括头面部、颈项部、胸部、腹部、腰部、上肢部、下肢部）和一些特色保健按摩法。全书内容全面、图文并茂、直观易学、老少咸宜，兼备简、便、验的应用特点，是医疗卫生单位工作的推拿（按摩）医师、社会保健机构工作的按摩技师，以及海内外的广大推拿按摩从业者、爱好者不可多得的研究读物。

前言

自清朝末至21世纪，中国的骆氏腹诊推拿医术通过以骆化南、骆俊昌、骆竞洪、骆仲遥为代表的四代人不遗余力，已经成为中国推拿（按摩）的主要学术流派之一。其独特的诊疗方法和理论，包括骆氏家族独创的数十种手法和适用于全身各部的300余种治法，构建成了一个完整的诊疗体系。“骆家班”因此享誉大江南北，长城内外。

1960年，中国人民解放军第七军医大学在重庆为全军首次开办两年制推拿专业班，由骆俊昌教授和其子骆竞洪教授（骆氏腹诊推拿第三代传人）等带教，为海、陆、空军医院培养了一批推拿专业人才。

20世纪80年代，骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥受四川省卫生厅、重庆市卫生局等卫生行政部门和诸多社会机构的聘请，因材施教，传授技艺并著书立说，全国闻名。2003~2004年，骆仲遥教授受马来西亚亚洲传统医药学院邀请，赴马来西亚担任客座教授和临床医师，兼任《南洋商报》“健康第一”专栏作者，每周发表自我按摩方法的图文达半年之久，并应邀举办美容美体讲座，使该国大众获益匪浅。不少按图学艺或听讲座学会一些自我按摩方法而体验奇效者，纷纷找到骆教授当面致谢，从而使中国的传统推拿按摩医术声名远播。

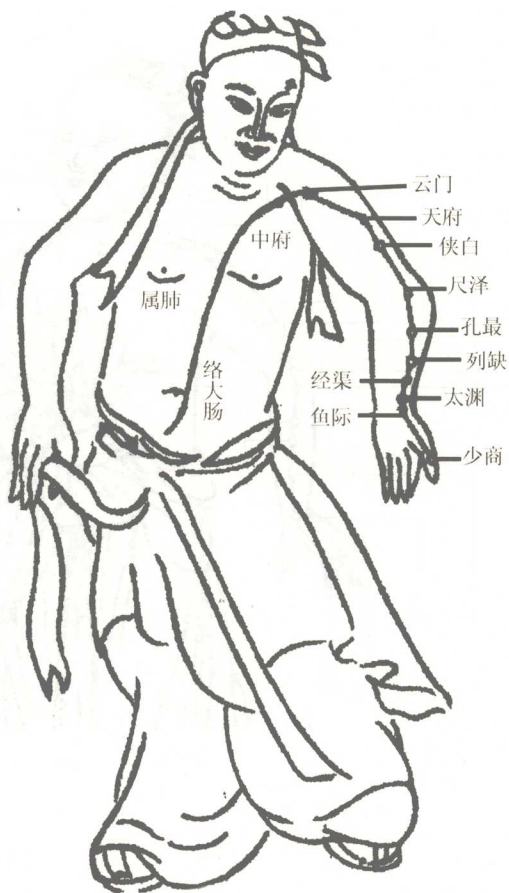
应海内外众多人士的要求，骆仲遥教授欣然同意将融会贯通了骆氏腹诊推拿医术的自我按摩手法与治法整理出来，并将其用于防治内科、骨伤科、妇科、男科、五官科和亚健康等数十种常见病症；全身各部的美容美体以及养生保健自我按摩方法等内容汇编成书，并亲自示范和指导操作，供广大喜爱自我按摩者研读，从而将名扬海内外的传统医学手法技艺变家传为公学，更好地造福于民。如是，实为中国推拿按摩医术得以继承发扬之幸事矣！

世界在线联盟中医药研究院

2008.3.

十四经图谱

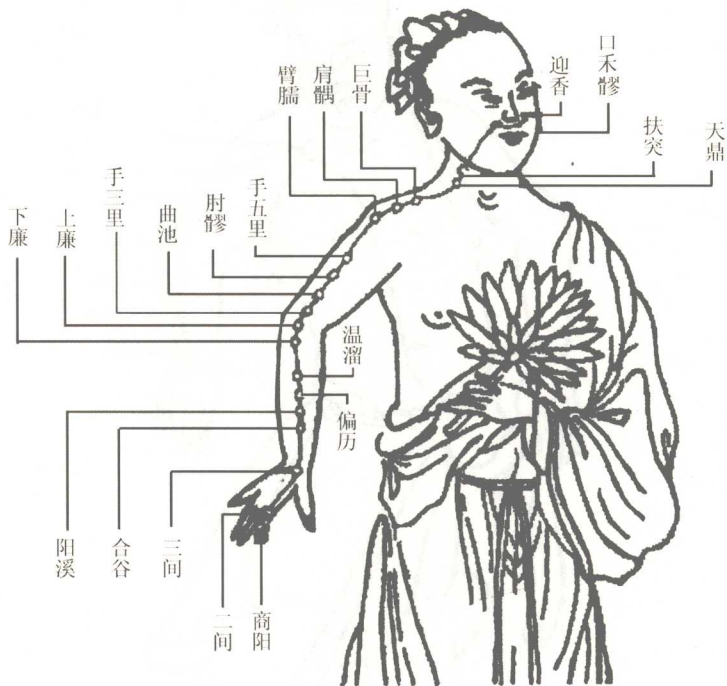
(一) 手太阴肺经图谱



手太阴肺经一侧共11穴，分布在胸部的上方、上肢的掌面桡侧和手掌及拇指的桡侧。其中9穴分布在上肢掌面桡侧，2穴分布在前胸上部。首穴中府，末穴少商。穴位名称按顺序为中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

本经与腧穴可主治呼吸系统和本经脉所经过部位的病症，如咳嗽、喘息、咳血、胸闷、胸痛、咽喉肿痛、外感风寒及上肢内侧前缘疼痛等。

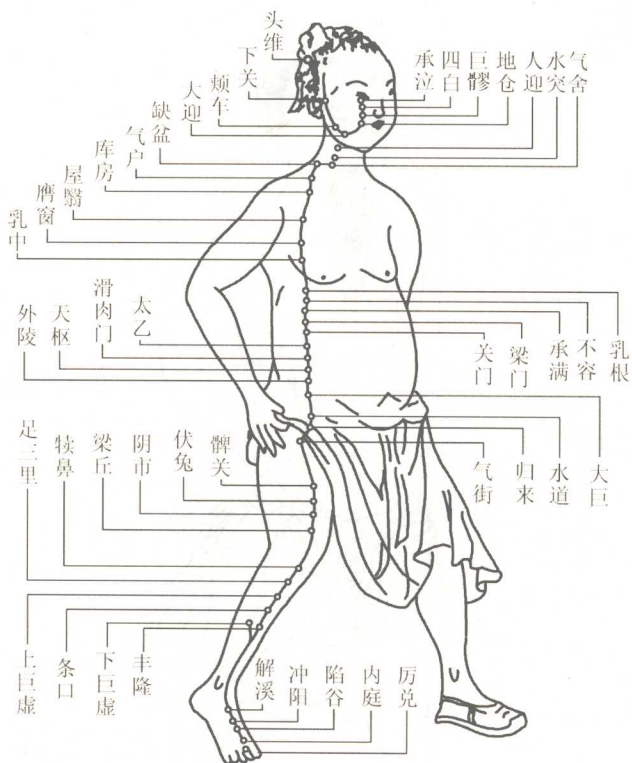
(二) 手阳明大肠经图谱



手阳明大肠经一侧共20穴，其中15穴分布在食指桡侧、上肢背面的桡侧，5穴分布在颈、面部。起于商阳、止于迎香。穴位名称按顺序为商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。

本经与肺穴可治眼、耳、口、牙、鼻、咽喉等器官病症，肠胃病症，神经精神病症，热病和本经脉所经过部位的病症，如头痛、牙痛、咽喉肿痛、各种鼻病、泄泻、便秘、痢疾、腹痛、上肢屈侧外缘疼痛等。

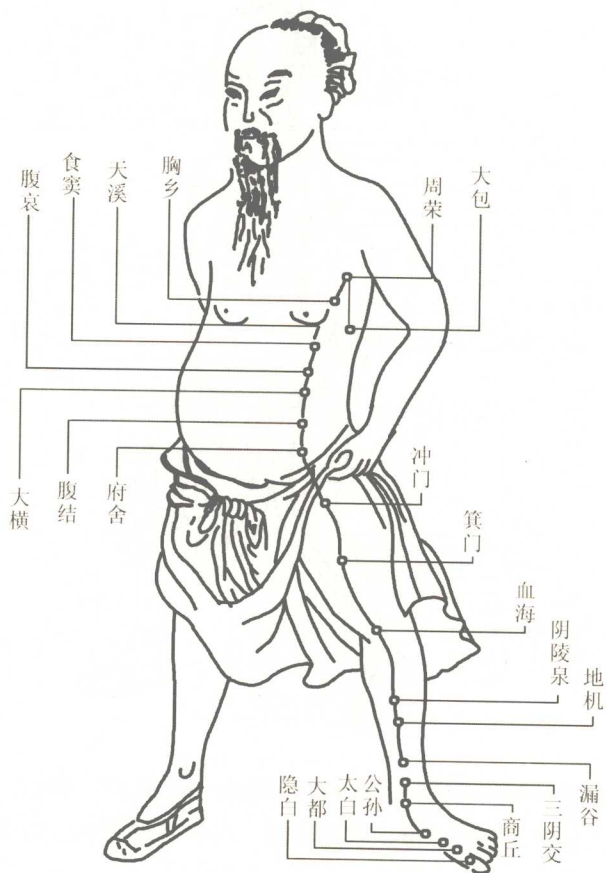
(三) 足阳明胃经图谱



足阳明胃经一侧共45穴，其中15穴分布在下肢的前外侧面，30穴分布在腹、胸部和头面部。首穴承泣，末穴厉兑。穴位名称按顺序为承泣、四白、巨髎、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气街、髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑。

本经与腧穴可治疗消化系统，神经系统，呼吸系统，循环系统和头、眼、鼻、口、齿等器官病症和本经脉所经过部位的病症。如胃痛、腹胀、呕吐、泄泻、鼻衄、牙痛、口眼喎斜、咽喉肿痛、热病、神志病等。

(四) 足太阴脾经图谱



足太阴脾经一侧共21穴，其中11穴分布在下肢内侧面，10穴分布在侧胸腹部。首穴隐白，末穴大包。穴位名称按顺序为隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包。

本经与腧穴可治疗脾、胃等消化系统病症，如胃脘痛、恶心呕吐、嗳气、腹胀、便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛及下肢内侧肿痛、厥冷等。

(五) 手少阴心经图谱



手少阴心经一侧共9穴。其中1穴在腋窝部，8穴分布在上肢掌侧面的尺侧。首穴极泉、末穴少冲。穴位名称按顺序为极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郛、神门、少府、少冲。

本经与腧穴可主治胸、心、循环系统病症，神经精神系统病症以及本经脉所经过部位的病症。如心痛、心悸、失眠、咽干、口渴、癫狂及上肢内侧后缘疼痛等。

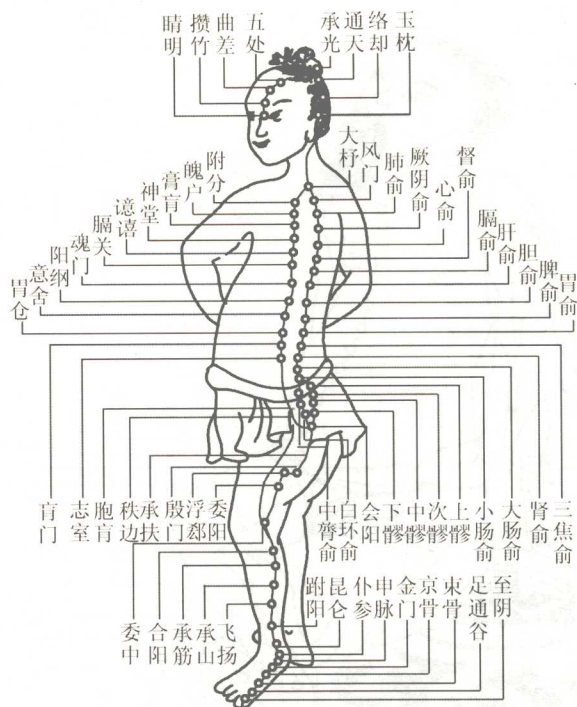
(六) 手太阳小肠经图谱



手太阳小肠经一侧共19穴。其中8穴分布在上肢背面的尺侧，11穴分布在肩、颈、面部。首穴少泽、末穴听宫。穴位名称按顺序为少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、乘风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髻、听宫。

本经与腧穴可主治腹部小肠与胸、心、咽喉病症，神经方面病症，头、颈、眼、耳病症，热病和本经脉所经过部位的病症，如少腹痛、腰脊痛引睾丸、耳聋、目黄、咽喉肿痛、癫狂及肩臂外侧后缘痛等。

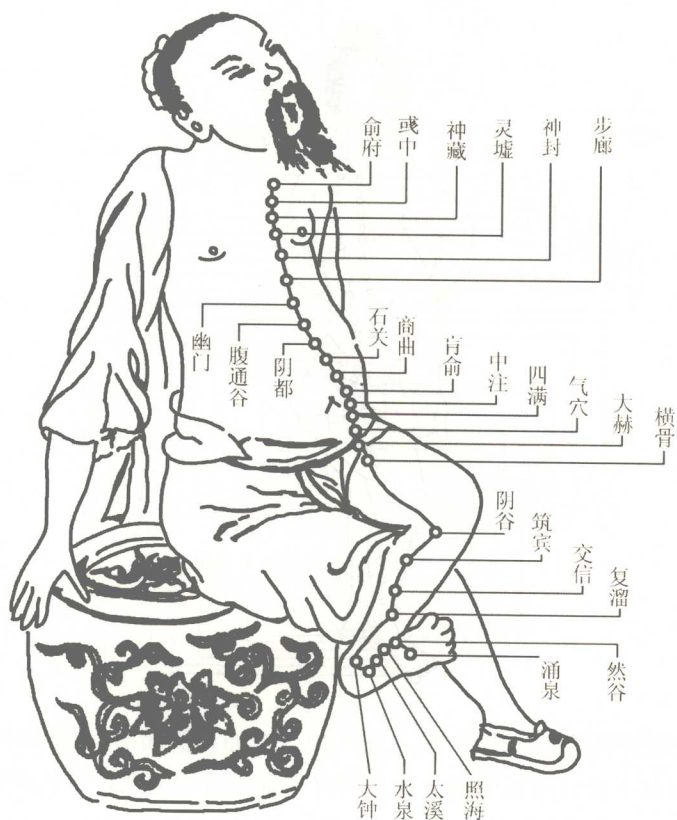
(七) 足太阳膀胱经图谱



足太阳膀胱经一侧共67穴。其中49穴分布在头面部、项背部和腰背部，18穴分布在下肢后面正中线上和足的外侧部。首穴睛明，末穴至阴。穴位名称按顺序为睛明、攒竹、眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却、玉枕、天柱、大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞、上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶、殷门、浮郤、委阳、委中、附分、魄户、膏肓、神堂、谿谿、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、肓门、志室、胞肓、秩边、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、昆仑、仆参、申脉、金门、京骨、束骨、足通谷、至阴（注：本古图部分穴位未标出）。

本经与腧穴可主治泌尿生殖系统、精神神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统的病症和热性病，以及本经脉所经过部位的病症，如癫痫、头痛、目疾、鼻病、遗尿、小便不利及下肢后侧部位的疼痛等症。

(八) 足少阴肾经图谱



足少阴肾经一侧共27穴。其中10穴分布在下肢内侧面，17穴分布在胸腹部前正中线的两侧。首穴涌泉，末穴俞府。穴位名称按顺序为涌泉、然谷、太溪、大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、阴谷、横骨、大赫、气穴、四满、中注、盲俞、商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门、步廊、神封、灵墟、神藏、彘中、俞府。

本经与膻穴可主治泌尿生殖系统、精神神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统等病症和本经脉所经过部位的病症，如遗精、阳痿、带下、月经不调、哮喘、泄泻及下肢内侧疼痛等。

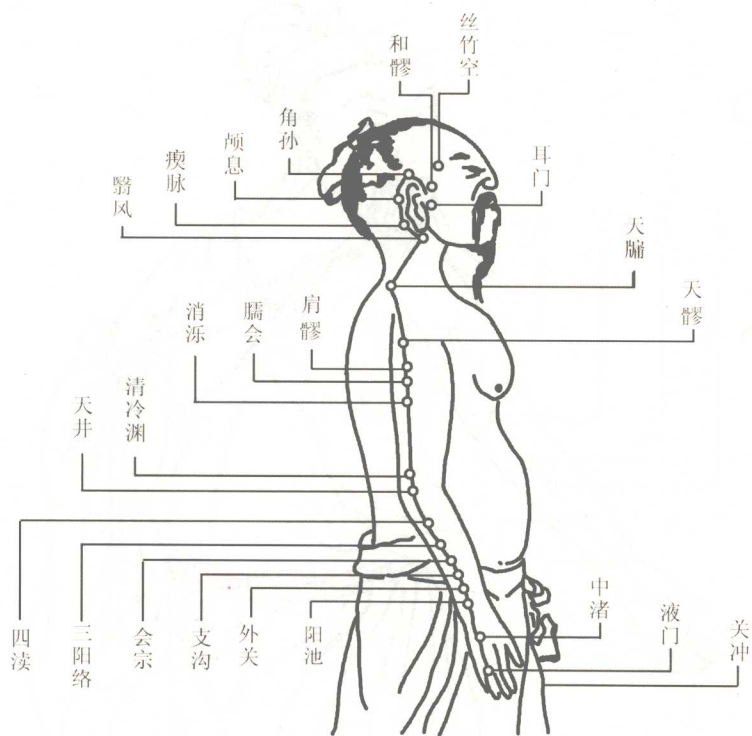
(九) 手厥阴心包经图谱



手厥阴心包经一侧共有9个穴位，其中8个穴位分布在上肢掌面，1个穴位在前胸上部。首穴天池，末穴中冲。穴位名称按顺序为天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。

本经与腧穴可主治胸部、心血管系统、精神神经系统和本经经脉所经过部位的病症，如心痛、心悸、心胸烦闷、癫狂、呕吐、热病、疮疡及肘臂挛痛等。

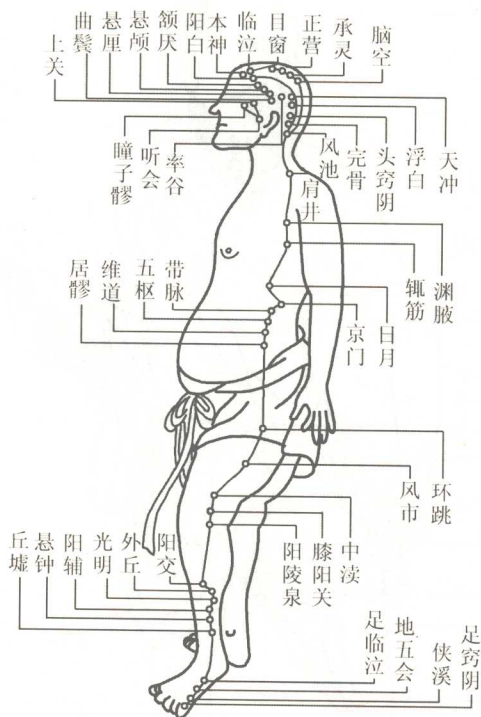
(十) 手少阳三焦经图谱



手少阳三焦经一侧共23穴。其中13穴分布在上肢背面的正中线上，10穴分布在颈部、耳翼后缘、眉毛外端。首穴关冲，末穴丝竹空。穴位名称按顺序为关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泅、臑会、肩髃、天髃、天牖、翳风、瘰疬、颊息、角孙、耳门、和髎、丝竹空。

本经与腧穴主治热病及胸、心、肺、头面五官病症和本经脉所经过部位的病症，如头痛、耳聋、耳鸣、目赤肿痛、颊肿、水肿、小便不利、遗尿以及肩臂外侧疼痛等证。

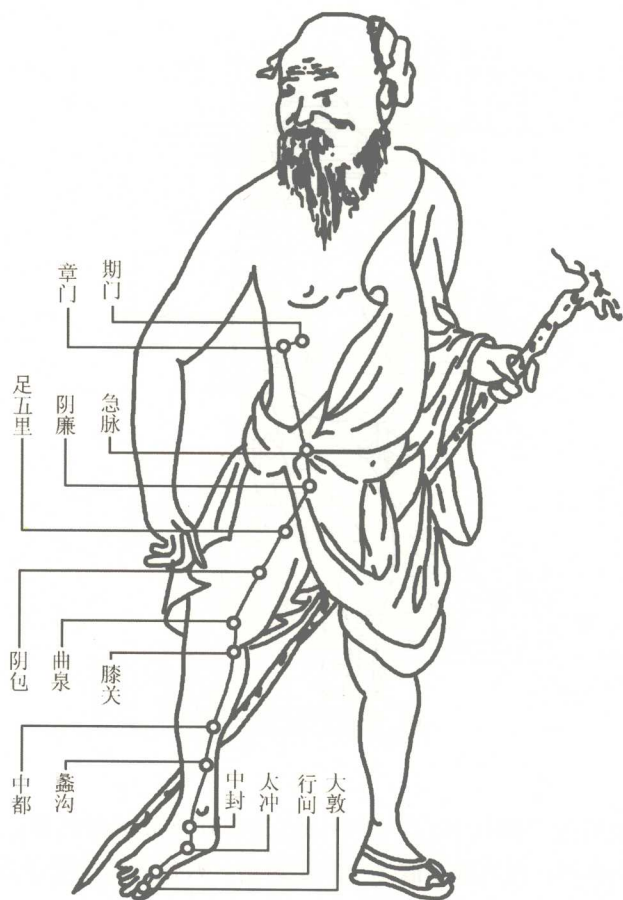
(十一) 足少阳胆经图谱



足少阳胆经一侧共44穴。其中15穴分布在下肢的外侧面，29穴在臀、侧胸、侧头等部。首穴瞳子髎，末穴足窍阴。穴位名称按顺序为瞳子髎、听会、上关、额厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髎、环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟（绝骨）、丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴。

本经与腧穴可主治胸胁、肝胆病症、热病、神志病和头侧部、眼、耳、咽喉等病症，以及本经脉所经过部位的病症，如口苦、目眩、头痛、颌痛、腋下肿、胸胁痛、缺盆部肿痛、下肢外侧疼痛等。

(十二) 足厥阴肝经图谱



足厥阴肝经一侧共14穴。其中12穴分布在下肢内侧，其余2穴配列于腹部及胸部。首穴大敦，末穴期门。穴位名称按顺序为大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、足五里、阴廉、急脉、章门、期门。

本经与膻穴主治肝胆病症、泌尿生殖系统病症、神经系统病症、眼病及本经脉所经过部位的病症，如胸胁痛、少腹痛、疝气、遗尿、小便不利、遗精、月经不调、头痛目眩、下肢痹痛等。