

精品生活 彩读汇

家庭按摩

治百病

养生堂中医保健课题组 编著

求医不如求己，简单易学的家庭按摩方法
耳闻不如实践，只要家里有一人掌握此法
掌管全家健康，方便实用的全家保健秘籍



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩治百病: 养生堂中医保健课题组编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5019-6734-6

I. 家… II. 养… III. 保健—按摩疗法 (中医)—图谱
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181159 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 张瑞英 杨 帆

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6734-6/TS.3911

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

发行电话: 010-85119845 65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
81008S2X101ZBF

定价: 39.80 元

传真: 85111730

传真: 85113293

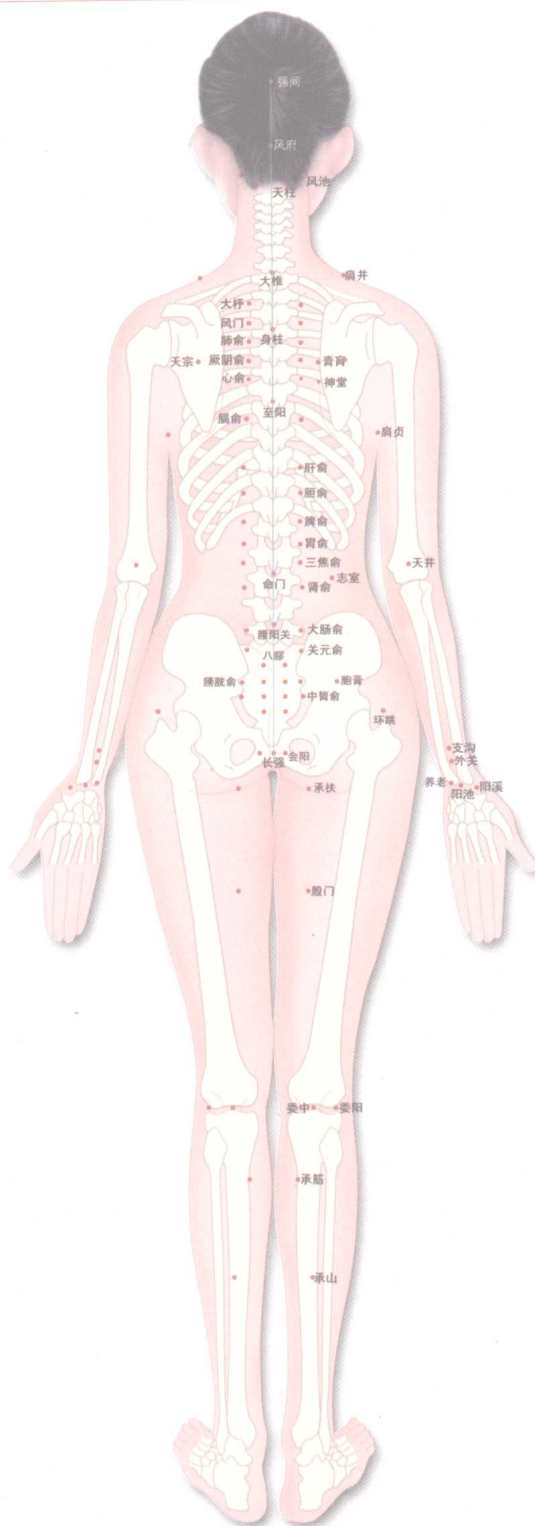


按

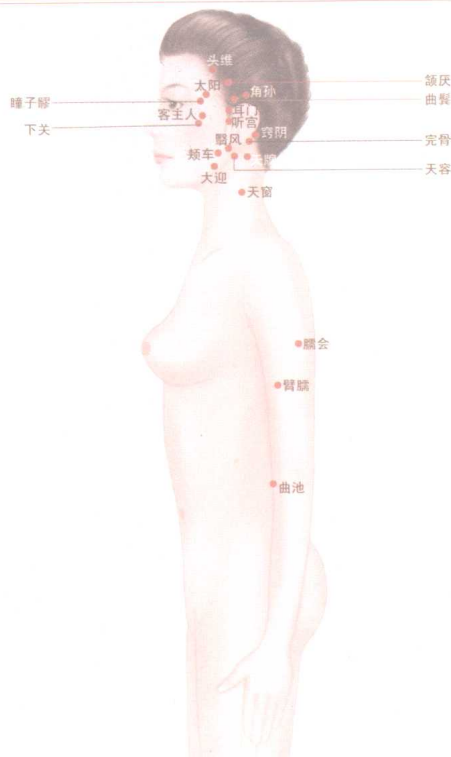
家庭按摩 治百病

养生堂中医保健课题组◎编著

人体背面穴位图



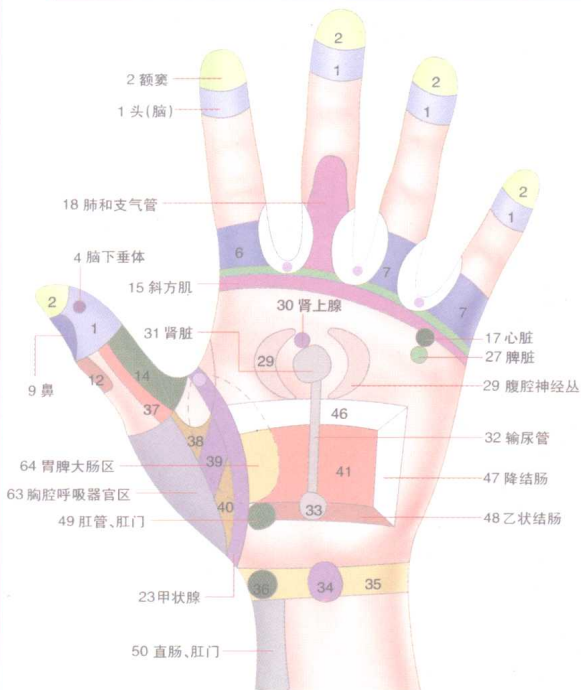
侧面上半身穴位图



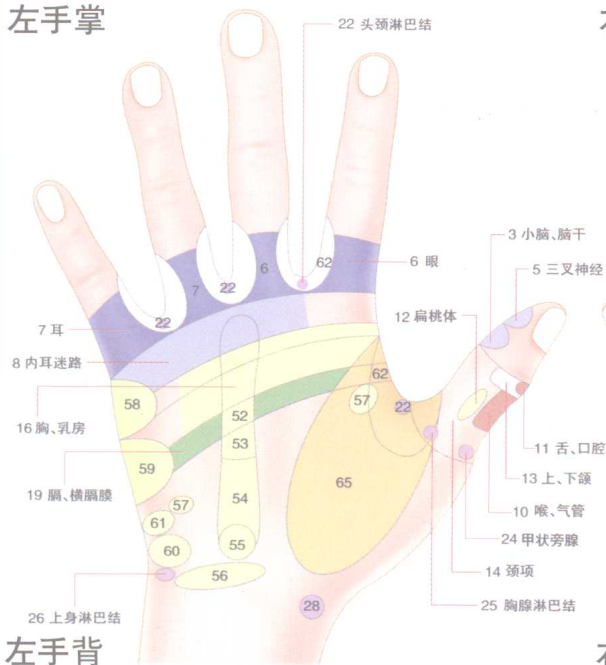
侧面下半身穴位图



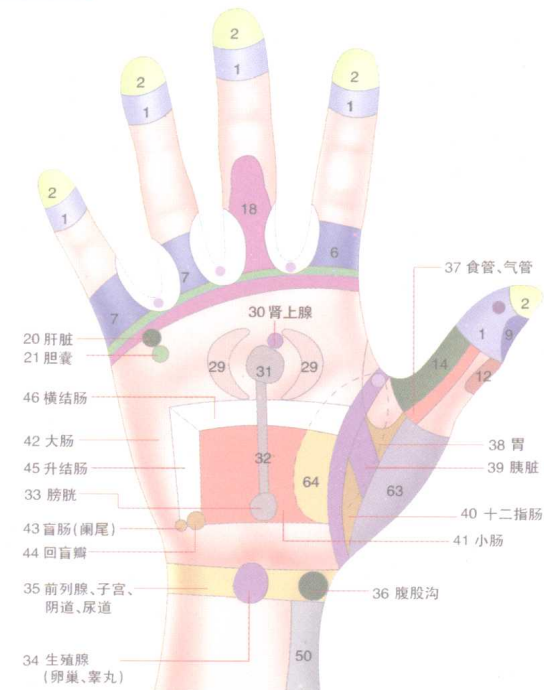
手掌、手背反射区



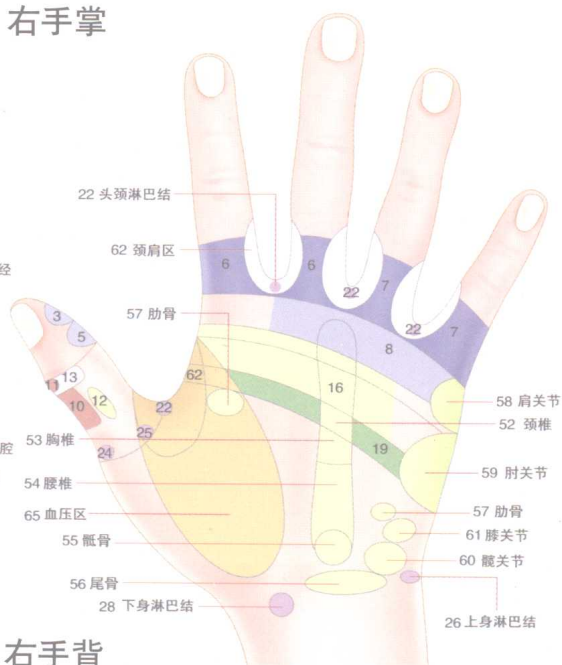
左手掌



左手背

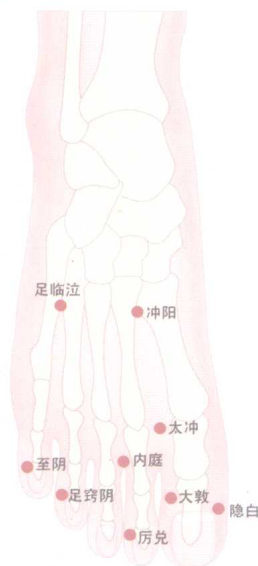


右手掌

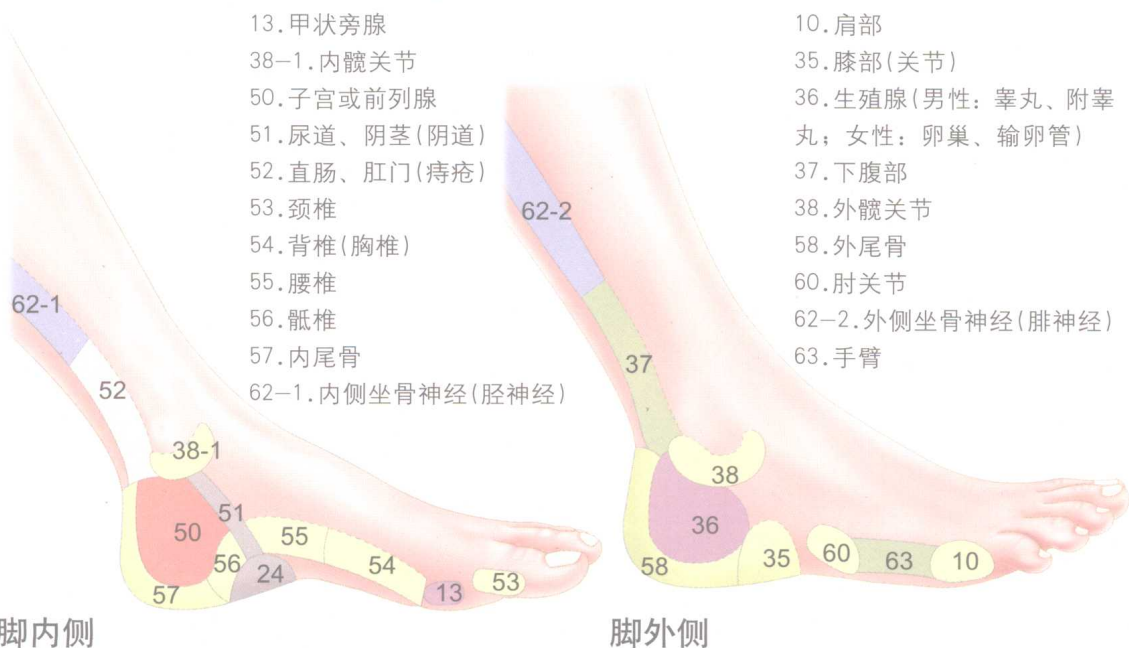


右手背

脚心、脚背穴位图

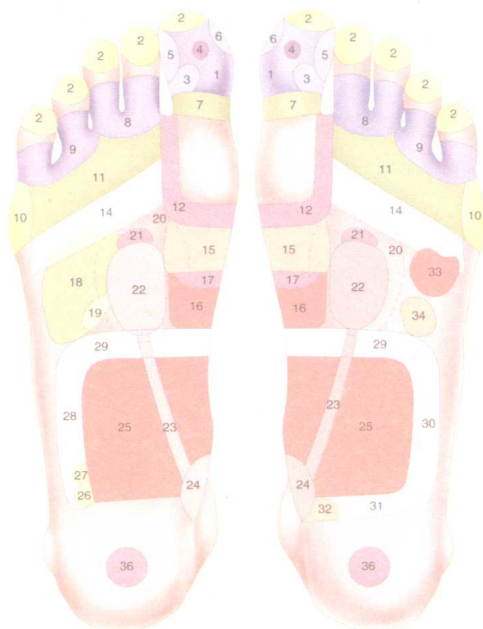


脚内、外侧反射区



脚底、脚背反射区

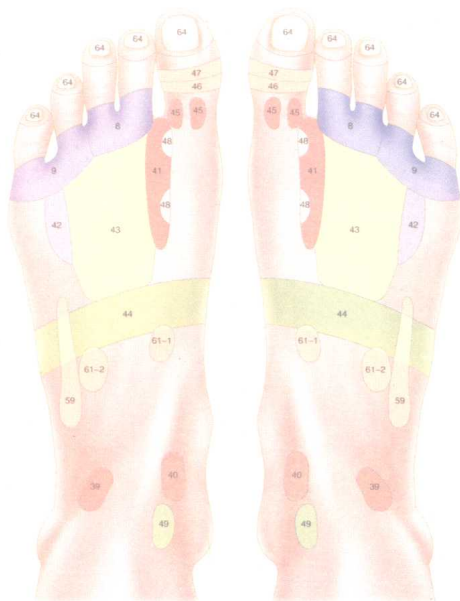
- 1.头(脑)部
- 2.额窦
- 3.脑干、小脑
- 4.脑下垂体
- 5.颞叶(太阳穴)、三叉神经
- 6.鼻腔
- 7.颈项
- 8.眼睛
- 9.耳朵
- 11.斜方肌
- 12.甲状腺
- 14.肺和支气管
- 18.肝脏
- 19.胆囊
- 26.盲肠(阑尾)
- 27.回盲瓣
- 17.升结肠



- 15.胃部
- 16.十二指肠
- 17.胰脏
- 20.腹腔神经丛(太阳神经丛)
- 21.肾上腺
- 22.肾脏
- 23.输尿管
- 24.膀胱
- 25.小肠
- 29.横结肠
- 30.降结肠
- 31.直肠
- 32.肛门
- 33.心脏
- 34.脾脏

脚底反射区

- 8.眼睛
- 9.耳朵
- 39.上身淋巴腺
- 40.下身淋巴腺
- 41.胸部淋巴腺
- 42.内耳迷路(平衡器官)
- 43.胸腔、乳房
- 44.横膈膜
- 45.扁桃体



- 46.下颌(牙)
- 47.上颌(牙)
- 48.喉部、气管
- 49.腹股沟
- 59.肩胛骨
- 61-1.内侧肋骨
- 61-2.外侧肋骨
- 64.脸部

脚背反射区

耳朵穴位图

正面



目录

c o n t e n t s

第一章 | 按摩基础知识

12

经络和穴位	18
按摩手法	24
人体简单取穴方法	30
四季穴位按摩保健康	32
按摩使用的工具	36
按摩注意事项与禁忌	38

第二章 | 日常按摩养生操

40

身体部位按摩养生操	42
穴位按摩养生操	46
循经按摩养生操	50
日常健脑手操	52
儿童健脑手操	62

第三章 | 日常保健养生按摩

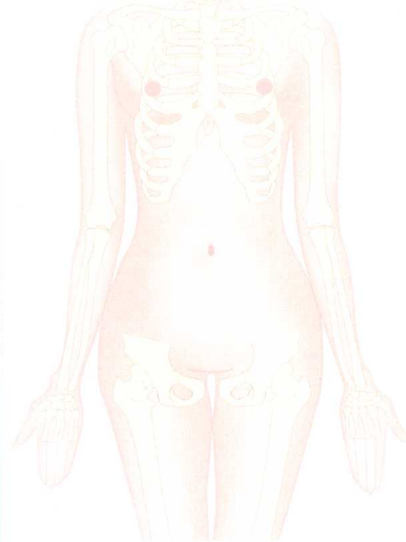
66

提神醒脑	68
------------	----

促进消化	70
学生考前保健	72
电脑综合征	73
益智醒脑	74
缓解疲劳	75
减缓压力	76
安神养心	77
夜晚催眠	78
增强食欲	79
防治打嗝	80
缓解烧心症状	81
提高呼吸质量	82
改善呼吸状况	83
驱除肺内垃圾	84
舒缓心脏紧张	85
预防心力衰竭	86
提高心脏搏动质量	87
排除体内毒素	88
改善腹泄状况	89
疏通排泄系统	90
增强肝功能	91
缓解视疲劳	92

第四章 | 缓解常见不适的按摩 94

呼吸系统不适	96
感冒	96





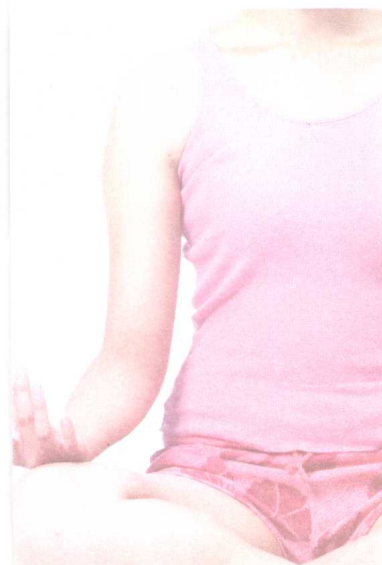
小儿咳嗽	98
哮喘	99
流鼻血	100
喉咙痛	101
消化系统不适	102
呃逆	102
牙痛	103
口腔炎	105
便秘	106
小儿腹泻	108
腹胀、腹鸣	110
腹痛、胃痉挛	111
神经系统不适	112
失眠	112
头痛	114
困倦、易疲劳	115
面神经麻痹	116
感觉系统不适	118
耳鸣	118
晕车	119
运动系统不适	120
小腿抽筋	120
落枕	121
闪腰	123
腕关节损伤	124
足跟痛	125
网球肘	126

其他常见不适	127
恶心、呕吐	127
烧心	129
胸闷	130

第五章 | 调理慢性病的按摩 ¹⁴ 132

呼吸系统疾病	134
慢性支气管炎	134
慢性咽炎	136
急性上呼吸道感染	137
慢性鼻炎	138
消化系统疾病	140
慢性胃炎	140
胃下垂	142
胃溃疡	144
慢性肠炎	145
慢性肝炎	146
十二指肠溃疡	147
慢性胆囊炎	148
慢性痢疾	150
痔疮	151
神经系统疾病	152
神经衰弱	152
癫痫	153
坐骨神经痛	154
半身不遂	156





眩晕症	157
肋间神经痛	158
神经性皮炎	160
感觉系统疾病	161
湿疹、荨麻疹	161
青光眼	162
运动系统疾病	163
膝关节炎	163
腰痛	164
颈椎病	166
腰肌劳损	169
肩周炎	170
类风湿性关节炎	173
腰椎骨质增生	174
循环系统疾病	175
畏寒症	175
冠心病	176
高血压	178
低血压	180
贫血	181
高脂血症	182
动脉硬化	184
中风	186
代谢系统疾病	187
慢性肾炎	187
糖尿病	188
甲亢	191



嫩肤美颜	194
脱发	196
减肥	197
乌发	200
雀斑	201
祛痘	203
水肿	204
痤疮	206
黑眼圈	208
消除眼袋	209
美唇	210
肤色暗沉	211

前列腺疾病	214
更年期综合征	217
痛经	220
阳痿	224
不孕	227
月经不调	228
强肾生精	230
性冷淡	232
遗精	234
妇科炎症	236
乳房肿块	238

