

简易穴位按摩疗法

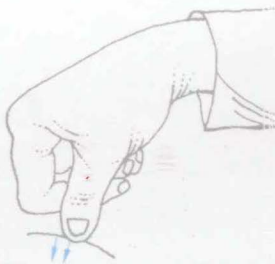
JANYI XUEWEI ANMO LIAOFA

(第三版)

王世豪

编著

- 经络穴位 • 全息穴 • 按摩方法
- 常见病症的防治 • 自我保健和美容 • 附录

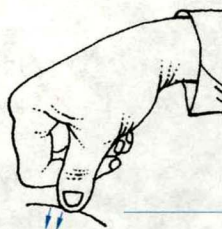


上海科学技术出版社

简易 穴位按摩疗法

王世豪 编著

(第三版)



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易穴位按摩疗法/王世豪编著.—3版.—上海:上海科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5323-9564-4/R·2584

I.简… II.王… III.穴位按压疗法 IV.R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第152989号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.75 字数 120 000

1995年12月第1版 2006年4月第2版

2009年1月第3版第11次印刷

印数 1-5 250 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

本书文字简明扼要，内容通俗易懂，突出图解，不仅每一穴位都有图标，常用手法也都有插图，穴位齐全，书中有全部经穴，并有全部常用的全息穴，如手、足、耳和第二掌骨侧全息穴。书中所列按摩方法，易学易用，手法简便，具有很强的可操作性；书后附有“十四经穴位分布图”和按穴位名称首字笔画排列的“十四经穴位名称总表”，查穴、选穴都很方便。

本书的重点是穴位按摩的应用：在“常见病症的防治”章节中，分科介绍治疗和辅助治疗常见病症的穴位配伍和按摩手法；在“自我保健和美容”章节中，重点介绍活血强身、增强免疫功能等自我保健方法和润肤、乌发、消斑、减肥等美容措施。

这本小册子既适合人们用于自我保健，自我疗疾；也可供基层医务人员作为工作参考。

前言

《简易穴位按摩疗法》一书自首版发行以来，深受广大读者欢迎，一些老年大学还把它作为保健学课的教材，经连续多次重印，并于2005年增加内容修订出版了第二版。应广大读者要求，笔者又在第二版基础上作了修整，此版修订，调整了一些章节，精简了文字，突出了图解，并增补了某些新内容。本次修订后则具有以下几个特点：

1. 穴位全。书中收编有全部经穴，并有全部常用的全息穴，如手、足、耳和第二掌骨侧全息穴。

2. 图解详。不仅每一穴位都有图标，常用手法也都有插图。

3. 文字简。文字阐述简明扼要，通俗易懂。

4. 使用便。书中所列按摩方法，易学易用，手法简便，具有很强的可操作性；书中附有“十四经穴位分布图”和按穴位名称首字笔画排列的“十四经穴位名称总表”，查穴、选穴都很方便。

5. 效果好。保健和防治疾病的穴位配伍，采用传统经络穴位与现代全息穴相结合，优势互补，强强联合，取穴少而精，效果良好。

希望读者继续对本书提供修改的意见和建议，以作进一步修正。

王世豪

2008年10月

目 录

第一章 经络穴位	1
第一节 十四经	2
一、十四经脉	2
二、子午流注	15
第二节 常用穴位	16
一、穴位的定位	16
二、头面部穴位	19
三、上肢部穴位	22
四、下肢部穴位	27
五、胸腹部穴位	31
六、腰背部穴位	32
第二章 全息穴	35
第一节 第二掌骨侧全息穴	36
第二节 耳全息穴	37
一、耳郭前面解剖名称	37
二、耳全息穴的分布规律	38
三、耳全息穴的定位和主治	41

第三节 脚全息穴（反射区）	47
一、脚全息穴的分布规律	47
二、脚全息穴的定位和主治	48
第四节 手全息穴	52
一、手全息穴的分布规律	52
二、手全息穴的定位和主治	54

第三章 按摩方法	55
-----------------	-----------

第一节 取穴原则	56
-----------------	-----------

- | | |
|--------------|----|
| 一、经穴、奇穴的取穴原则 | 56 |
| 二、全息穴的取穴原则 | 56 |
| 三、杂交法 | 57 |

第二节 按摩手法	57
-----------------	-----------

- | | |
|---------|----|
| 一、按法 | 57 |
| 二、摩法 | 57 |
| 三、揉法 | 58 |
| 四、推法 | 58 |
| 五、叩法 | 58 |
| 六、切法 | 59 |
| 七、擦法 | 59 |
| 八、压丸法 | 59 |
| 九、耳穴刺血法 | 59 |

第三节 注意事项	60
-----------------	-----------

第四章 常见病症的防治	63
--------------------	-----------

第一节 内科病症	64
-----------------	-----------

- | | |
|------|----|
| 一、感冒 | 64 |
|------|----|

二、支气管炎	64
三、肺炎	65
四、冠心病	65
五、心动过速	66
六、心动过缓	67
七、过早搏动	67
八、心脏神经症	67
九、高血压病	68
十、低血压症	69
十一、贫血	69
十二、急性胃肠炎	69
十三、慢性胃炎	70
十四、慢性结肠炎	70
十五、慢性胆囊炎	71
十六、食欲不振	71
十七、便秘	72
十八、更年期综合征	72
十九、慢性肾小球肾炎	73
二十、甲状腺功能亢进	73
二十一、甲状旁腺功能亢进	74
二十二、前列腺炎	74
二十三、尿潴留	75
二十四、遗精	75
二十五、阳痿	75
二十六、头痛	76
二十七、三叉神经痛	76
二十八、面神经麻痹	76

二十九、癫痫	77
三十、落枕	77
三十一、失眠	78
三十二、膈肌痉挛	78
三十三、眩晕	79
三十四、晕车与晕船	79
第二节 妇科病症	79
一、痛经	79
二、闭经	80
三、盆腔炎	80
四、老年性阴道炎	81
五、子宫脱垂	81
六、乳腺小叶增生	81
七、缺乳	82
八、产后腹痛	82
九、女性不孕症	82
第三节 外科及骨伤科病症	83
一、痔疮	83
二、直肠脱垂	83
三、前列腺肥大	83
四、胆石症	84
五、颈椎综合征	84
六、肩关节周围炎	85
七、网球肘	85
八、腕关节扭伤	85
九、腰肌劳损	86
十、踝关节扭伤	86

十一、坐骨神经痛	86
十二、肋间神经痛	86
十三、足跟痛	87
十四、腓肠肌痉挛	87
第四节 皮肤科病症	88
一、痤疮	88
二、药疹	88
三、带状疱疹	89
四、荨麻疹	89
五、冻疮	89
六、手足皲裂	90
第五节 五官科病症	90
一、假性近视	90
二、老光眼	91
三、原发性青光眼	91
四、急性结膜炎	91
五、麦粒肿	92
六、电光性眼炎	92
七、老年性白内障	92
八、老年性耳聋	93
九、耳鸣	93
十、慢性鼻炎	94
十一、过敏性鼻炎	94
十二、鼻衄	95
十三、咽炎	95
十四、牙龈炎	95
十五、慢性扁桃体炎	95

十六、牙痛	96
第六节 小儿科病症	96
一、小儿按摩的特点、部位和手法	96
二、小儿常见病症治疗	101
第五章 自我保健和美容	105
第一节 自我保健	106
一、活血强身	106
二、强心健脑	107
三、健肠胃	108
四、聪耳健目	109
五、增强免疫力	110
第二节 美容	110
一、润肤	111
二、乌发	112
三、除皱	112
四、消斑	113
五、明目	113
第三节 减肥	114
一、肥胖及原因	114
二、按摩减肥	114
三、饮食调理	115
四、运动	116
附录	117
附录一 十四经穴表解	118
附录二 十四经穴位名称总表	134

第一章 经 络 穴 位

传统中医学认为：人体存在一个经络系统。经，指经脉，是主干；络，指络脉，是分支；经脉和络脉共同组成经络系统。它是“内连脏腑，外络肢节，沟通内外，运行气血”的通路。《黄帝内经》指出：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”

第一节 十四经

一、十四经脉

经络中最主要的是通向内脏的十二条“正经”（这十二正经通过络脉分别连接体内脏腑）和“奇经八脉”中的任、督两脉，通称十四经脉。每条经脉都有一定的循行部位，穴位也主要分布

在这十四条经脉上。

1. 手太阴肺经和手阳明大肠经

手太阴肺经（图 1-1），起于胸部上外侧的中府穴，沿上肢内面桡侧下行，止于拇指桡侧的少商穴。与手阳明大肠经相交接。计 11 穴，左右共 22 穴。

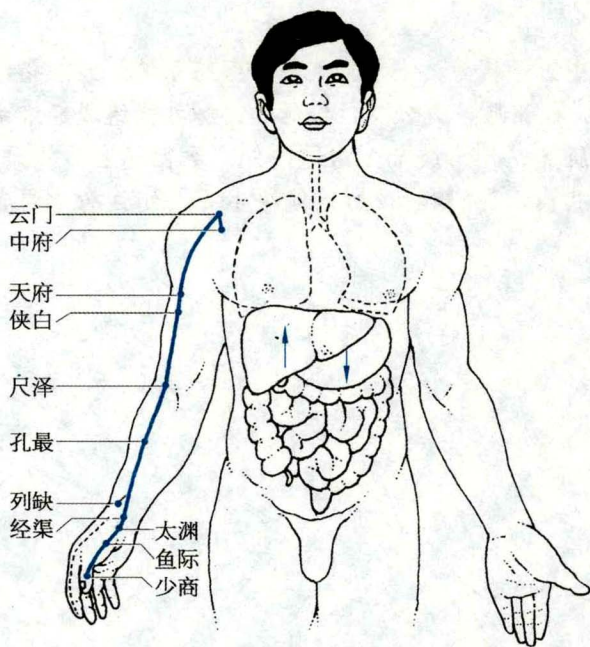


图1-1 手太阴肺经

手阳明大肠经（图1-2），起于食指桡侧的商阳穴，沿上肢外面桡侧上行，经过肩、颈至面

部对侧鼻旁的迎香穴。与足阳明胃经相交接。计20穴，左右共40穴。

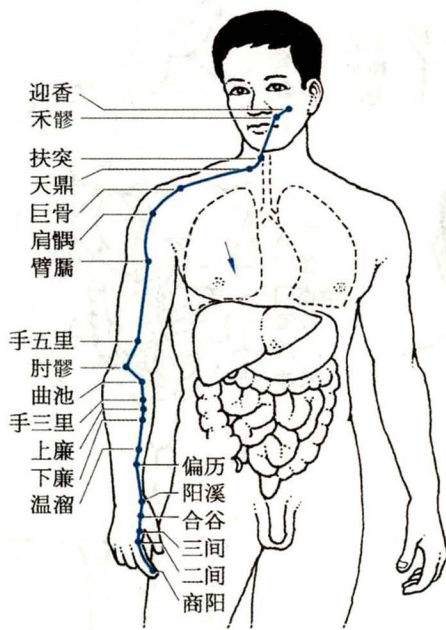


图1-2 手阳明大肠经

2. 足阳明胃经和足太阴脾经

足阳明胃经（图1-3），起于眼睛下方的承泣穴，经过颧部，环绕口唇，沿下颌骨向后至下颌关节附近分成两支：一支经耳前，沿发际，至额角的头维穴；

一支沿颈前、胸腹、下肢外侧前缘下行，止于次趾外侧的厉兑穴。与足太阴脾经相交接。计45穴，左右共90穴。

足太阴脾经（图1-4），起于脚趾内侧端的隐白穴，沿小腿

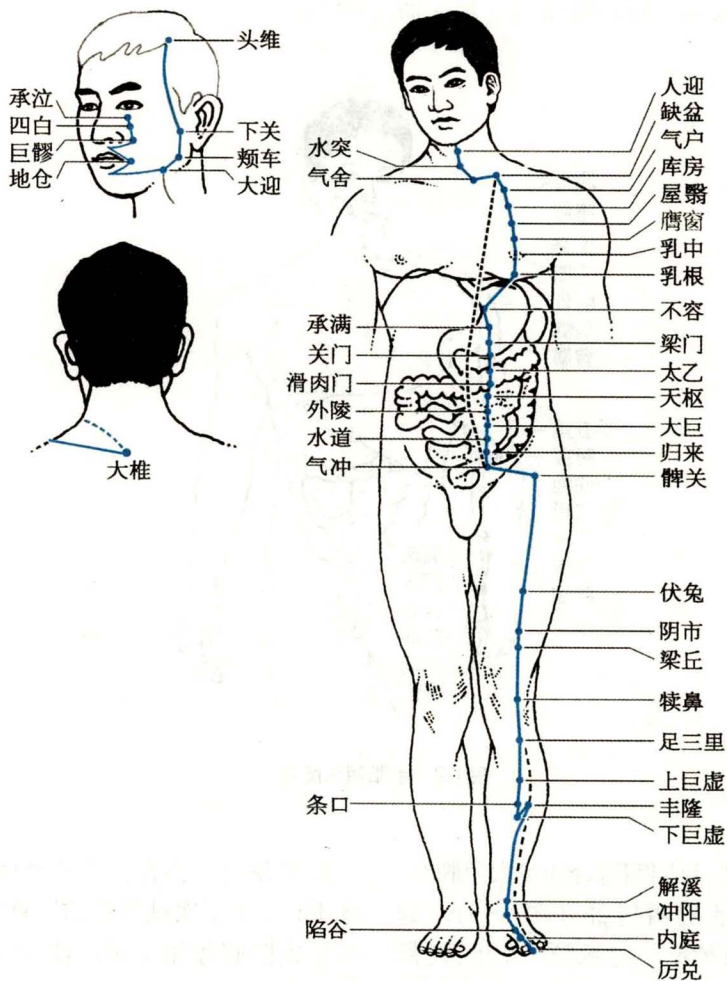


图1-3 足阳明胃经

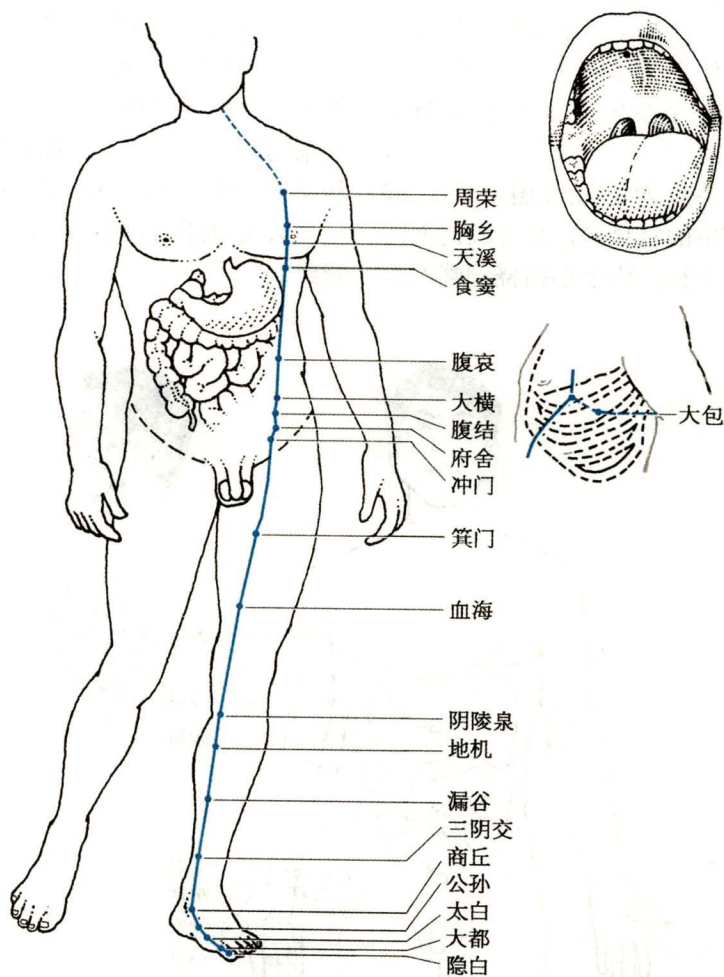


图1-4 足太阴脾经