

【精美双色版】

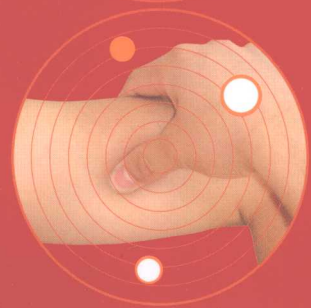
权威专家
教您轻松学会
家庭按摩
常用方法



化学工业出版社
米立方出版机构

北京市按摩学会秘书长 付国兵
北京中医药大学教授 郭长青 主编

按摩

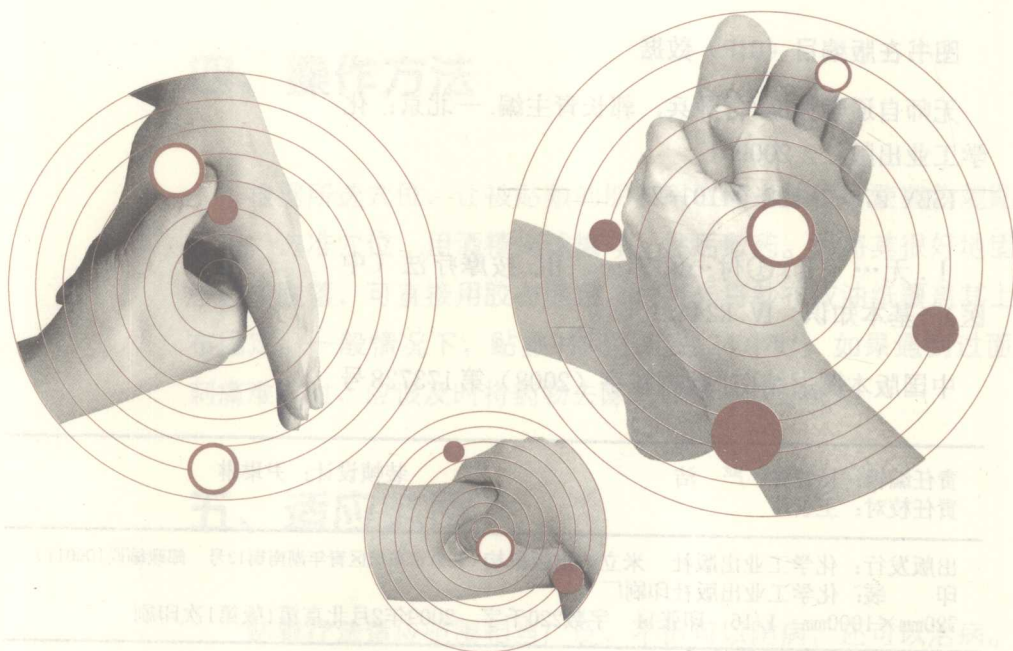


无师自通学

无师自通^学

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
米立方出版机构

· 北 京 ·

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确运用，将起到明显的强身健体、祛病延年的作用。本书作者将通过简练的文字、清晰的图片和生动的DVD光盘教给您正确的按摩基本穴位、主要手法和常见病的治疗方法，让您一看就懂，一学就会，一用就灵。

愿本书能给您和您的家人带去健康、快乐！

图书在版编目(CIP)数据

无师自通学按摩/付国兵，郭长青主编. —北京：化学工业出版社，2009.1

ISBN 978-7-122-04101-2

I. 无… II. ①付…②郭… III. 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173728号

责任编辑：杨骏翼 严洁
责任校对：王素芹

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构(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14 字数220千字 2009年2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：29.80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

制 片 人 马建迎

统 筹 中医药传媒

吴国竹

2008年12月

前言

按摩是人类最古老的治疗方法，它出现于药物治疗之前。在远古时期，原始人在艰辛的生活中，每遇寒冷、伤痛、疾病时，就本能地抚揉按摩。正是这些纯属条件反射的物理刺激，或是自我救护，或是同伴间的互助行为，孕育了按摩疗法的最初形态。随着社会的发展，人们在重新认识到非药物治疗的优越性时，对于按摩这一传统的、不药而愈的自然治疗方法，已经越来越重视，并使其逐渐成为了一门独特的学科体系。

按摩是一种治疗范围较广泛的物理疗法，属于中医的外治法范畴。它通过刺激特定的穴位、经络，以疏通气血、平衡阴阳，以起到调理机体、医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科等各科的许多疾病都有较好的治疗效果。同时，它还无服药之不便，针刺之痛苦，所以深受人们的喜爱。

本书分为五个部分，一为常用穴位，二为常用手法，三为常见疾病按摩，四为配合按摩的保健操。书中所有的穴位、手法和重要的操作均配以图片说明，同时配合手法和常见病治疗的DVD光盘。这些都使得老百姓在学习按摩方法时更加得心应手。

我们衷心地希望本书能成为您的良师益友。

付国兵
2008年12月

目 录

第一部分 常用穴位

- | | |
|---------|----|
| 一、取穴方法 | 2 |
| 二、头面部穴位 | 3 |
| 三、躯干部穴位 | 9 |
| 四、四肢部穴位 | 14 |
| 五、足部反射区 | 18 |
| 六、常用耳穴 | 20 |

第二部分 常用手法

- | | |
|---------|----|
| 1 一指禅推法 | 24 |
| 2 滚法 | 25 |
| 3 拿法 | 26 |
| 4 揉法 | 27 |
| 5 摩法 | 28 |
| 6 抹法 | 29 |
| 7 扫散法 | 30 |
| 8 推桥弓 | 31 |
| 9 搓法 | 32 |
| 10 抖法 | 33 |
| 11 点法 | 34 |
| 12 推法 | 35 |
| 13 擦法 | 36 |
| 14 按法 | 37 |
| 15 拍法 | 38 |
| 16 捻法 | 39 |
| 17 弹拨法 | 40 |

目 录

18	捏法	41
19	振法	42
20	拔伸法	43
21	摇法	46
22	扳法	48
23	背法	50
24	足部按摩常用手法	51

第三部分 常见疾病按摩

一、感冒	62
二、咳嗽	67
三、支气管炎	68
四、肺炎	69
五、慢性咽炎	70
六、头痛	71
七、眩晕	75
八、失眠	78
九、面神经麻痹	82
十、三叉神经痛	86
十一、近视	89
十二、耳鸣	91
十三、牙痛	94
十四、鼻炎	96
十五、胃痛	98
十六、胃下垂	101
十七、呃逆	105

目 录

十八、呕吐	108
十九、腹痛	110
二十、腹泻	112
二十一、便秘	114
二十二、痔疮	117
二十三、糖尿病	119
二十四、慢性胆囊炎	122
二十五、高血压病	123
二十六、闭经	126
二十七、痛经	128
二十八、月经不调	130
二十九、更年期综合征	131
三十、阳痿	134
三十一、前列腺增生	136
三十二、颈肩部疲劳和不适	138
三十三、颈椎病	141
三十四、落枕	158
三十五、肩周炎	160
三十六、网球肘	168
三十七、腕部疼痛	171
三十八、弹响指	176
三十九、急性腰部软组织损伤	179
四十、慢性腰肌劳损	181
四十一、腰椎间盘突出症	183
四十二、强直性脊柱炎	186
四十三、膝部疼痛	188
四十四、小腿抽筋	197

目 录

四十五、踝关节扭伤	199
四十六、跟痛症	201
四十七、平足症	203

第四部分 小小保健操，全身都健康

一、如何“坐立卧行”	206
二、腰背部肌肉锻炼法	208
三、消除腰部不适感的方法	209
四、办公室一族脊柱保健操	212

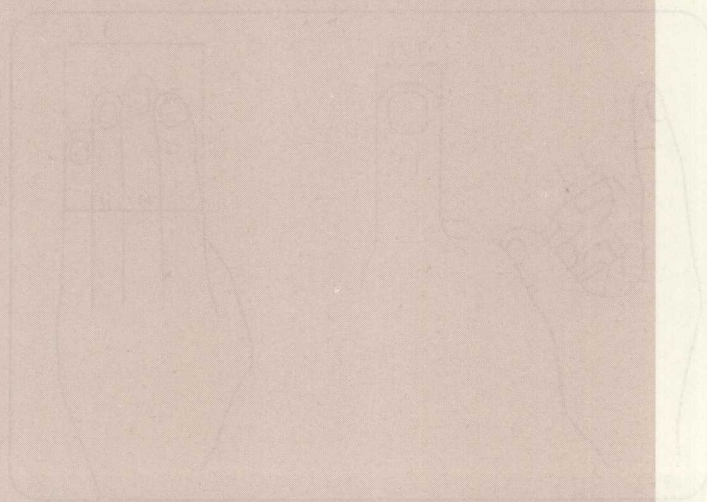
附录 贴敷疗法

一、原理	214
二、用品介绍	214
三、选穴原则	215
四、操作方法	215
五、适应范围	215
六、注意事项	216

第一部分 常用穴位

WUSHIZITONG XUEANMO

第一部分 常用穴位



一、取穴方法

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穴位。通过实践的不断积累，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取穴。

骨度分寸定位法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”，而食指、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）。

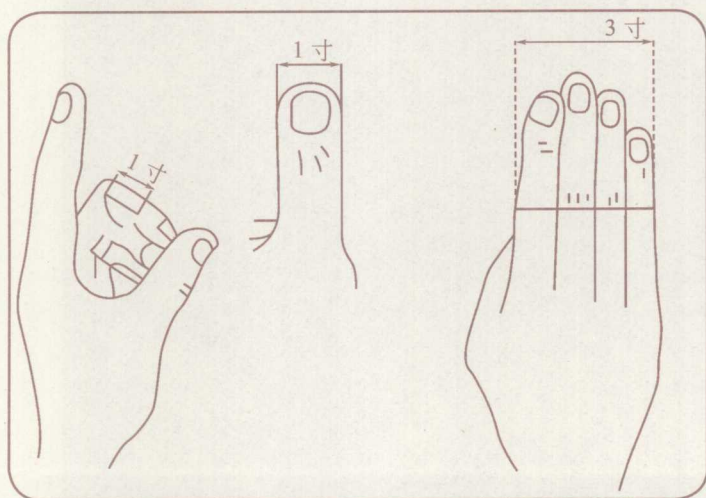


图 1-1

二、头面部穴位

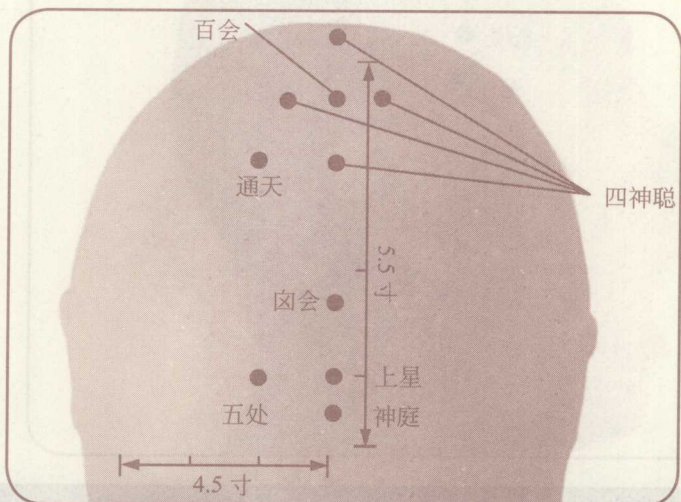


图 1-2

穴位名称	定 位	主 治
百会	前发际正中直上 5 寸，或两耳尖连线中点处	头痛，眩晕，惊悸，健忘，尸厥，中风不语，癫狂，痫证，瘰病，耳鸣，鼻塞，脱肛，痔疾，阴挺，泄泻
通天	前发际正中直上 4 寸，旁开 1.5 寸	头痛，眩晕，鼻塞，鼻衄，鼻渊
四神聪	百会前后左右各 1 寸处，共 4 个穴位	头痛，眩晕，失眠，健忘，癫痫，精神病，脑血管病后遗症，大脑发育不全等
囟会	前发际正中直上 2 寸(百会前 3 寸)	头痛，目眩，面赤暴肿，鼻渊，鼻衄，鼻痔，鼻瘤，癰疾，嗜睡，小儿惊风
五处	前发际正中直上 1 寸，旁开 1.5 寸	头痛，目眩，癫痫
上星	前发际正中直上 1 寸	头痛，眩晕，目赤肿痛，迎风流泪，面赤肿，鼻渊，鼻衄，鼻痔，鼻瘤，癫狂，痫证，小儿惊风，疟疾，热病
神庭	前发际正中直上 0.5 寸	头痛，眩晕，目赤肿痛，泪出，目翳，雀目，鼻渊，鼻衄，癫狂，痫证，角弓反张

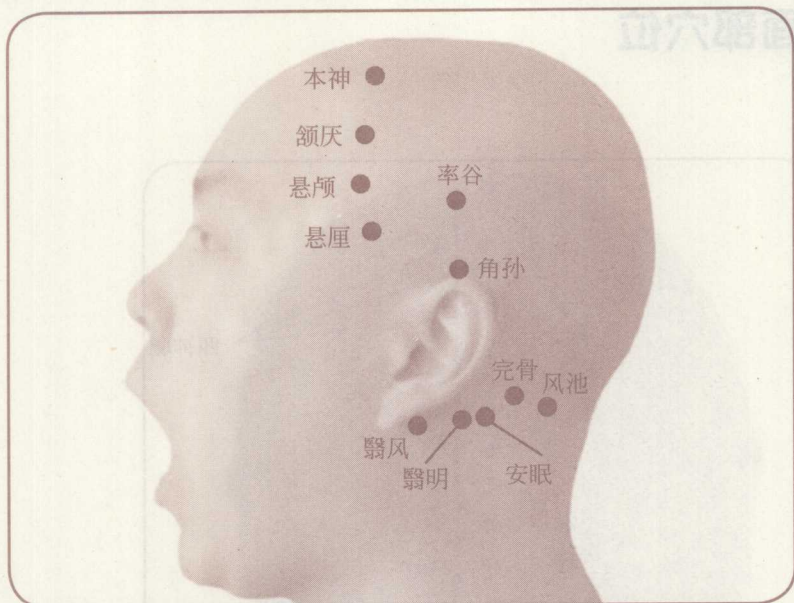


图 1-3

穴位名称	定 位	主 治
本神	在头部，前发际上 0.5 寸	头痛，目眩，癫痫，小儿惊风，颈项强痛，胸胁痛，半身不遂
额厌	在头部鬓发上，头维与曲鬓弧形连线的上四分之一与下四分之三交点处	头痛，眩晕，目外眦痛，齿痛，耳鸣，惊痫
悬颅	在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的中点处	偏头痛，面肿，目外眦痛，齿痛
悬厘	在头部鬓发上当头维与曲鬓弧形连线的上四分之三与下四分之一交点处	偏头痛，面肿，目外眦痛，耳鸣，上齿痛
率谷	在头部，当耳尖直上入发际 1.5 寸，角孙直上方	头痛，眩晕，呕吐，小儿惊风
角孙	在头部，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处	耳部肿痛，目赤肿痛，目翳，齿痛，唇燥，项强，头痛
翳风	在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处	耳鸣，耳聋，口眼喎斜，牙关紧闭，颊肿，瘰癧
翳明	在项部，当翳风后 1 寸	眼疾，如近视，远视，雀盲，早期白内障等；头痛，眩晕，耳鸣，失眠，精神病
安眠	在项部，当翳风穴和风池穴边线的中点	失眠，头痛，眩晕，高血压等；精神病，瘰癧
完骨	在头部，当耳后乳突的后下方凹陷处	头痛，颈项强痛，颊肿，喉痹，龋齿，口眼歪斜，癫痫，疟疾

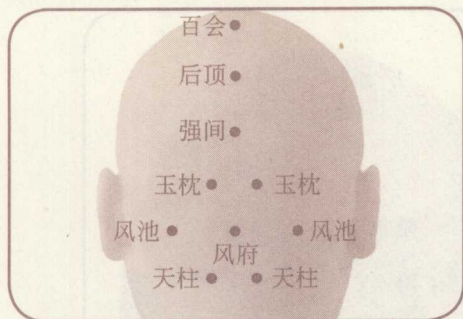


图 1-4

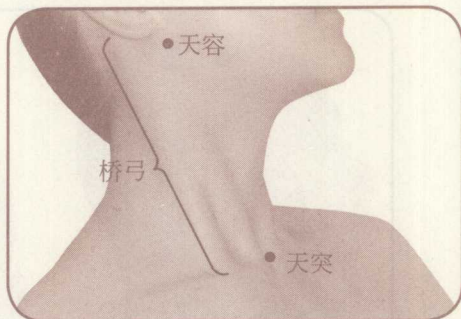


图 1-5

穴位名称	定 位	主 治
后顶	后发际正中直上 5.5 寸	头痛, 眩晕, 项强, 癫狂痫证, 烦心, 失眠
强间	后发际正中直上 4 寸	头痛, 目眩, 颈项强痛, 癫狂痫证, 烦心, 失眠
玉枕	后发际正中直上 2.5 寸, 旁开 1.3 寸平枕外隆凸上缘的凹陷处	头项痛, 目痛, 鼻塞
风池	在项部, 当枕骨之下, 与风府相平, 胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处	头痛, 眩晕, 颈项强痛, 目赤痛, 目泪出, 鼻渊, 鼻衄, 耳聋, 气闭, 中风, 口眼歪斜, 疟疾, 热病, 感冒, 瘰气
风府	在项部, 当后发际正中直上 1 寸, 枕外隆凸直下, 两侧斜方肌之间凹陷处	癫狂, 痫证, 瘧病, 中风不语, 悲恐惊悸, 半身不遂, 眩晕, 颈项强痛, 咽喉肿痛, 目痛, 鼻衄
天柱	在项部大筋 (斜方肌) 外缘之后发际凹陷中, 约当后发际正中旁开 1.3 寸	头痛, 项强, 鼻塞, 癫狂病, 肩背痛, 热病
桥弓	耳后翳风至锁骨上窝成一直线	头痛、头晕、高血压病等
天容	在颈外侧部, 当下颌角的后方, 胸锁乳突肌的前缘凹陷中	耳鸣, 耳聋, 咽喉肿痛, 颈项强痛
天突	在颈部, 当前正中线上胸骨上窝中央	咳嗽, 哮喘, 胸中气逆, 咯唾脓血, 咽喉肿痛, 舌下急, 暴暗, 瘰气, 噎膈, 梅核气

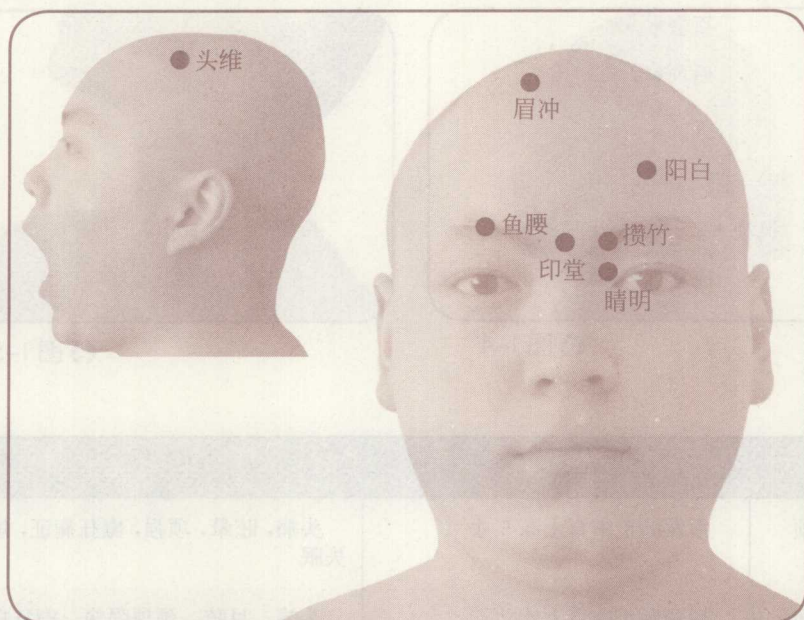


图 1-6

穴位名称	定 位	主 治
头维	在头侧部，额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸	头痛，目眩，口痛，流泪，眼睑跳动
印堂	在前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处	头痛，头晕，呕吐，产妇血晕；鼻炎，目赤肿痛，三叉神经痛；子痫，急、慢惊风；失眠；颜面疔疮
睛明	目内眦角稍上方凹陷处	目赤肿痛，流泪，视物不明，目眩，近视，夜盲，色盲
攒竹	眉头凹陷中，眶上切迹处	头痛，口眼歪斜，目视不明，流泪，目赤肿痛，眼睑跳动，眉棱骨痛，眼睑
眉冲	在头部，当攒竹直上入发际0.5寸，神庭与曲差连线之间	头痛，眩晕，鼻塞，癫痫
鱼腰	在额部，瞳孔直上，眉毛中	目赤肿痛，眼睑下垂，眼睑动，近视，急性结膜炎；面神经麻痹，三叉神经痛
阳白	在前额部，当瞳孔直上，眉上1寸	头痛，目眩，目痛，外眦疼痛，雀目

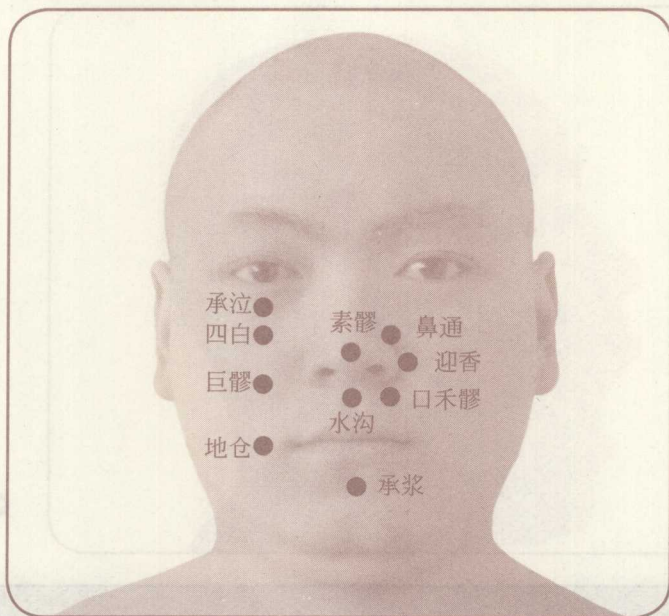


图 1-7

穴位名称	定 位	主 治
口禾髎	在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴	鼻塞，鼻衄，口歪，口噤
迎香	在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间	鼻塞，鼻衄，口歪，面痒，胆道蛔虫症
鼻通	鼻骨下凹陷中，鼻唇沟上端尽处	鼻塞不通、鼻流涕、鼻衄、鼻炎等
四白	瞳孔直下，当眶下孔凹陷处	目赤痛痒，目翳，眼睑跳动，口眼歪斜，头痛眩晕
巨髎	瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧	口眼歪斜，眼睑跳动，鼻衄，齿痛，唇颊肿
素髎	鼻尖的正中央	鼻塞，鼻衄，鼻流清涕，鼻中肉，酒鼻，惊厥，昏迷
水沟	人中沟的上 1/3 与中 1/3 交点处	昏迷，晕厥，暑病，癫狂，痫证，急 / 慢惊风，鼻塞，鼻衄，风水面肿，齿痛，牙关紧闭，黄疸，消渴，霍乱，温疫，脊脊强痛，挫闪腰疼
地仓	口角外侧，上直对瞳孔	口歪，流涎，眼睑跳动
承浆	颏唇沟的正中凹陷处	口眼喎斜，唇紧，面肿，齿痛，齿衄，龈肿，流涎，口舌生疮，暴暗不言，消渴嗜饮，小便不禁，癫痫

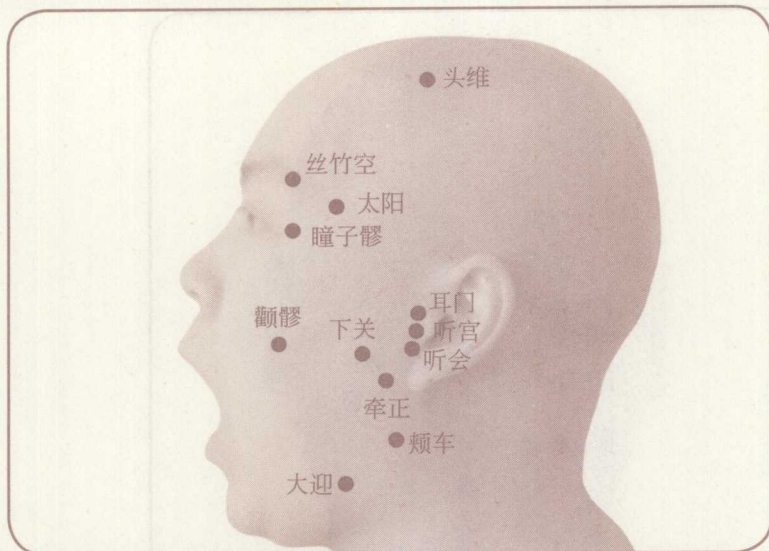


图 1-8

穴位名称	定 位	主 治
丝竹空	眉梢凹陷处	头痛，目眩，目赤痛，眼睑跳动，齿痛，癰疽
太阳	眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处	偏正头痛，神经血管性头痛，三叉神经痛；目赤肿痛，视神经萎缩
瞳子髎	目外眦旁，眶外侧缘处	头痛，目赤，目痛，怕光羞明，迎风流泪，远视不明，内障，目翳
下关	耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	耳聋，耳鸣，聾耳，齿痛，口噤，口眼歪斜
耳门	耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处	耳聋，耳鸣，聾耳，齿痛，颈颌痛，唇吻强
听宫	耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处	耳鸣，耳聋，聾耳，齿痛，癰疽，狂病
听会	耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处	耳鸣，耳聋，流脓，齿痛，下颌脱臼，口眼喎斜，面痛，头痛
颧髎	目外眦直下，颧骨下缘凹陷处	口眼歪斜，眼睑颤动，齿痛，颊肿
颊车	下颌角前上方约 1 横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处	口歪，齿痛，颊肿，口噤不语
大迎	下颌角前方，咬肌附着部前缘，当动脉搏动处	口歪，口噤，颊肿，齿痛
牵正	耳垂前方 0.5 寸，与耳中点相平处	面神经麻痹，口疮，下牙痛，腮腺炎