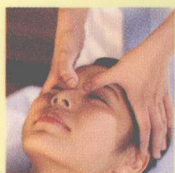


RENTI SHIYONG ANMO DAQUAN

人体实用按摩大全

文仲 编著

穴道按摩 头部按摩 躯干按摩
手部按摩 足部按摩 洗浴按摩



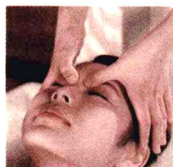
内蒙古科学技术出版社

RENTI SHIYONG ANMO DAQUAN

人体实用按摩大全

文仲 编著

穴道按摩 头部按摩 躯干按摩
手部按摩 足部按摩 洗浴按摩



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体实用按摩大全 / 文仲编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2008.5
ISBN 978 -7 -5380 -1501 -0

I. 人… II. 文… 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 053999 号

人体实用按摩大全



出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

邮 编: 024000

电 话: (0476)8231924

订购电话: (0476)8224547 8231843(传真)

出 版 人: 额敦桑布

选题策划: 巴 图

责任编辑: 浩毕斯 布 仁

封面设计: 永 胜

印 刷: 赤峰金源彩色印刷有限责任公司

字 数: 550 千

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 24

彩 插: 8

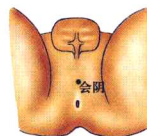
版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

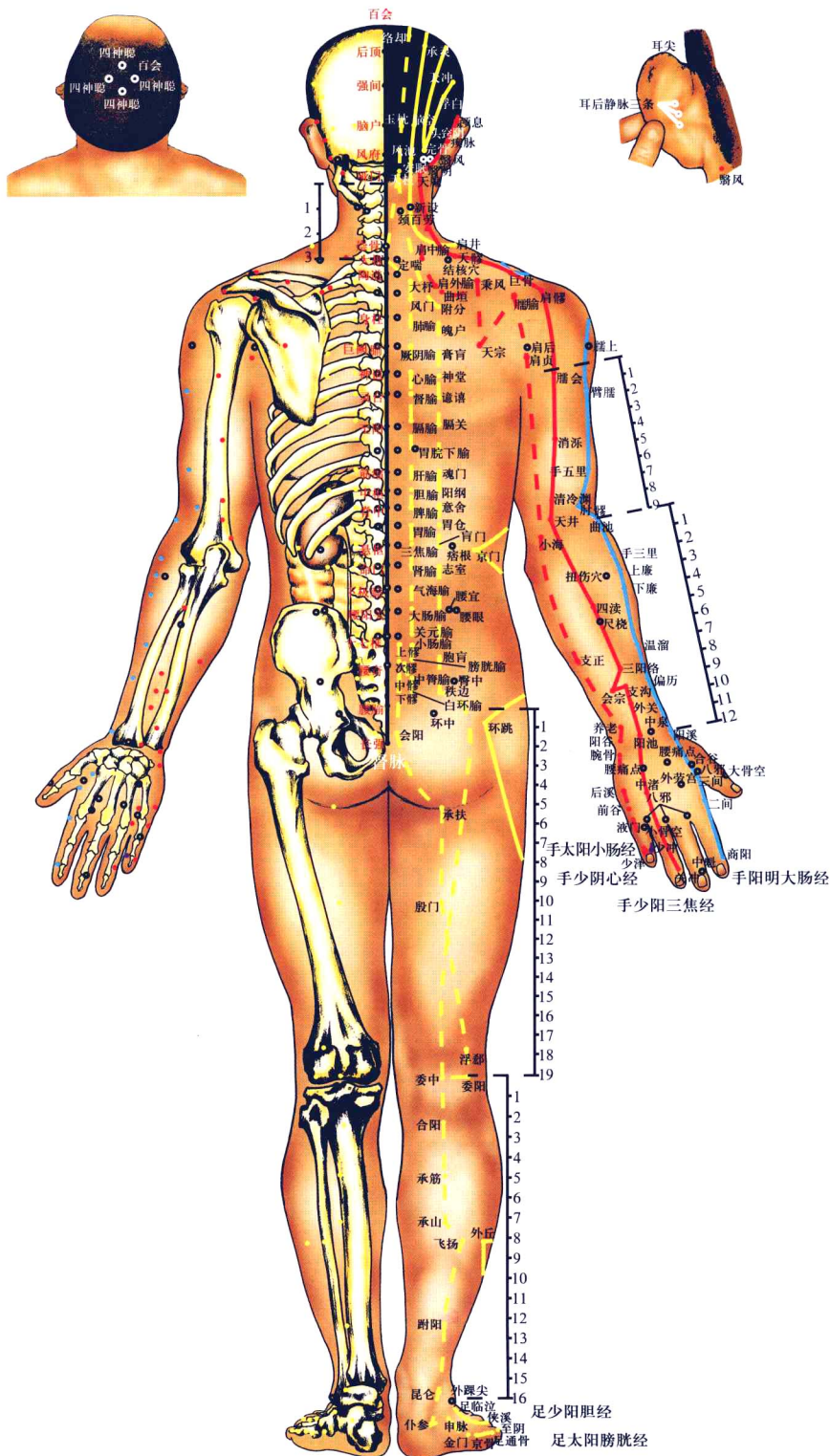
定 价: 32.00 元



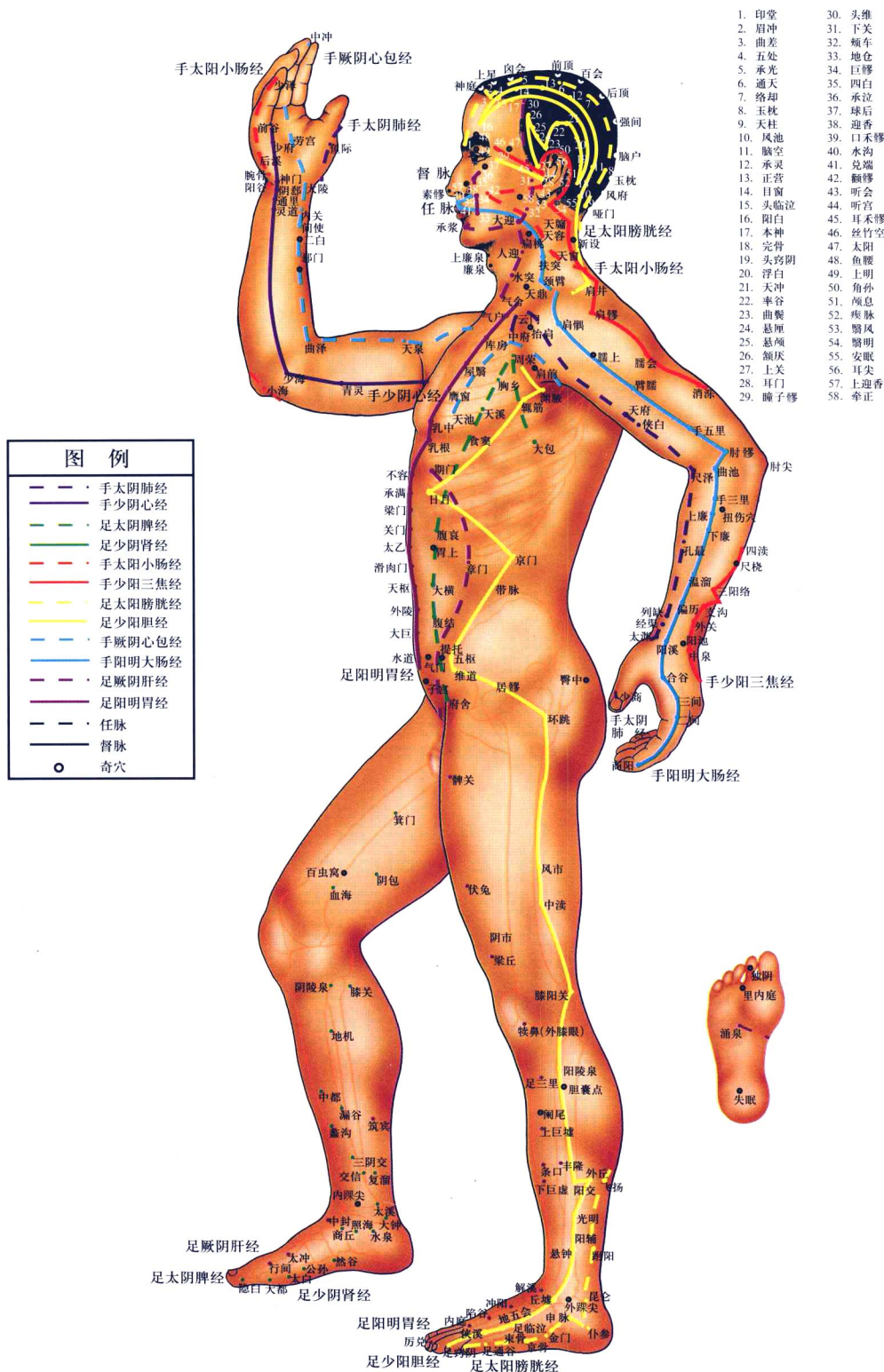
1. 肉会
2. 上星
3. 天庭
4. 印堂
5. 素轆
6. 水沟
7. 兑端
8. 迎香
9. 口禾轆
10. 大迎
11. 承浆
12. 地仓
13. 巨轆
14. 四白
15. 承泣
16. 下关
17. 上关
18. 球后
19. 瞳子轆
20. 丝竹
21. 上明
22. 睛明
23. 攒竹
24. 眉冲
25. 曲差
26. 五处
27. 头临泣
28. 阳白
29. 神庭
30. 额轆
31. 颞轆
32. 牵正
33. 头维



人体经络穴位图（背面）



人体经络穴位图（侧面）



手心反射区(左)



手心反射区(右)



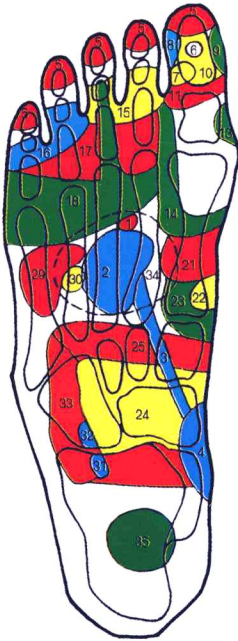
手背反射区(左)



手背反射区(右)

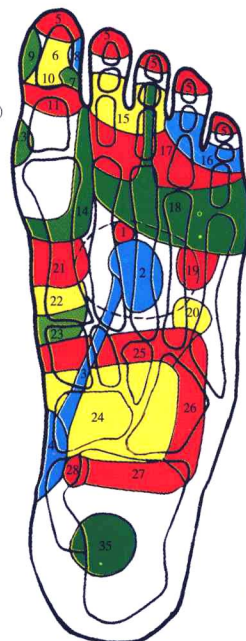


右脚反射区



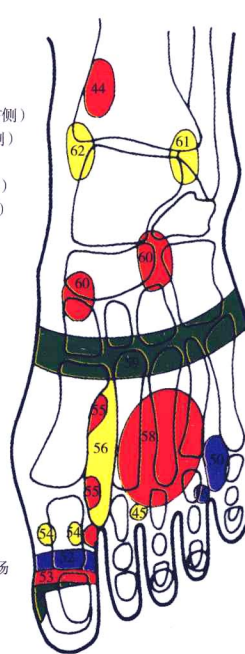
- 1. 肾上腺
- 2. 肾
- 3. 输尿管
- 4. 膀胱
- 5. 额窦(左侧)
- 6. 垂体
- 7. 小脑及脑干(左侧)
- 8. 三叉神经(左侧)
- 9. 鼻(左侧)
- 10. 头部(左半部)
- 11. 颈项(左侧)
- 13. 甲状旁腺
- 14. 甲状腺
- 15. 眼(左侧)
- 16. 耳(左侧)
- 17. 斜方肌
- 18. 肺及支气管
- 21. 胃
- 22. 胰
- 23. 十二指肠
- 24. 小肠
- 25. 横结肠
- 29. 肝
- 30. 胆囊
- 31. 盲肠(及阑尾)
- 32. 回盲瓣
- 33. 升结肠
- 34. 腹腔神经丛
- 35. 生殖腺

左脚反射区



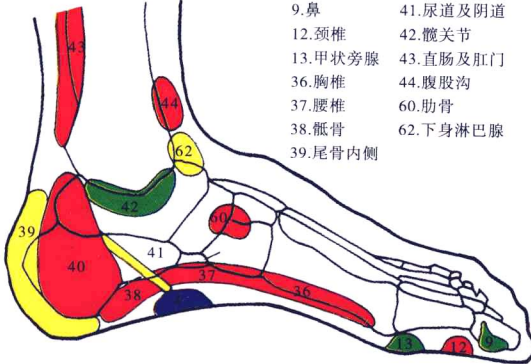
- 1. 肾上腺
- 2. 肾
- 3. 输尿管
- 4. 膀胱
- 5. 额窦(右侧)
- 6. 垂体
- 7. 小脑及脑干(右侧)
- 8. 三叉神经(右侧)
- 9. 鼻(右侧)
- 10. 头部(右半部)
- 11. 颈项(右侧)
- 13. 甲状旁腺
- 14. 甲状腺
- 15. 眼(右侧)
- 16. 耳(右侧)
- 17. 斜方肌
- 18. 肺及支气管
- 19. 心
- 20. 脾
- 21. 胃
- 22. 胰
- 23. 十二指肠
- 24. 小肠
- 25. 横结肠
- 26. 降结肠
- 27. 乙状结肠及直肠
- 28. 肛门
- 34. 腹腔神经丛
- 35. 生殖腺

脚背反射区



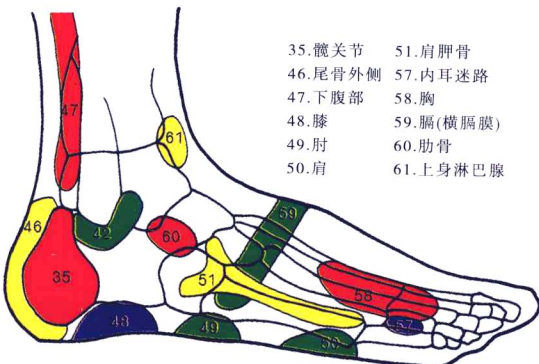
- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺

脚内侧反射区



- 4. 膀胱
- 9. 鼻
- 12. 颈椎
- 13. 甲状旁腺
- 36. 胸椎
- 37. 腰椎
- 38. 骶骨
- 39. 尾骨内侧
- 40. 前列腺或子宫
- 41. 尿道及阴道
- 42. 髋关节
- 43. 直肠及肛门
- 44. 腹股沟
- 60. 肋骨
- 62. 下身淋巴腺

脚外侧反射区



- 35. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺

头部按摩



点揉迎香穴，主治
鼻塞流涕、风寒感冒



点按睛明穴，可
治疗近视、眼睛疲劳



轻擦后枕部，可降压，治
偏瘫，解除颈项部肌肉僵硬



轻摩面部，有安神定志、
美容的功效，轻推眼眶，可治
疗近视，解除眼球疲劳



掐揉双侧太阳穴，可
治疗头晕、疲劳、欲睡



揉抹额头，主治头痛、
失眠、记忆力下降

手部按摩



双手掌相对，指腹接
触按压，可使手部及周身
部分肌肉放松，呼吸顺畅



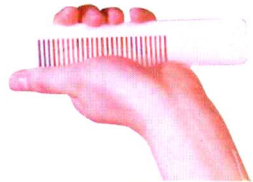
拇指按压外关，可缓
解腰脊酸痛，有使肌肉放
松、开通闭塞的功效



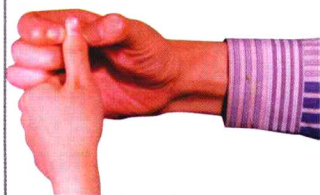
擦揉手背，可治疗受
凉而引起的腰、背、腿及
腹部疼痛



此法有
消除紧张、
止痛的功效



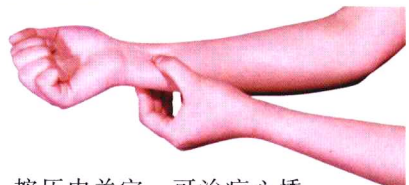
用梳齿刺
激掌心，可治
疗腰酸背痛



点压拇指指甲
两角下方，治疗咽喉
疼痛、眼花、头晕



按压手背有缓
解酸痛的保健作用



按压内关穴，可治疗心悸、
心慌、胸闷、胃痛、恶心、呕
吐、失眠、眩晕、偏头痛

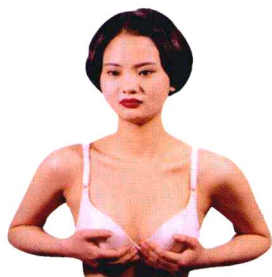
躯干按摩



点按华佗夹脊穴，可
治疗腰背疼痛、解除疲劳



压迫法



按摩乳头治疗乳痛



指压乳头部治
疗乳痛、乳腺增生



上肢拔伸解除肩关
节粘连，治疗冻结肩等



膝挺法



捏拿大腿部解除肌肉痉挛，叩打腰背部解除腰背疼痛
此为运动后常用的松弛手法



推法



捏法



点揉会阴主治
痔疮、痛经、阴部
瘙痒



点按长强穴，主
治月经不调、痛经



膝关节摇法治疗膝关节痛



拿法



点按法

足部按摩



按摩腰椎反射区，可治疗腰背酸痛



双踝背屈，可解踝关节疲劳、酸痛



按摩直肠及肛门反射区，可治疗痔疮、便秘



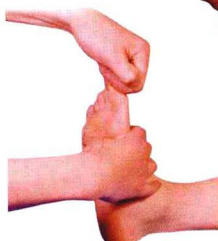
按摩扁桃体反射区，可治疗上呼吸道感染



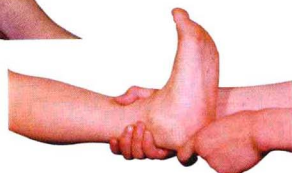
按摩横结肠反射区，可治疗腹泻、腹痛



按摩膈反射区，可治疗呕吐、恶心、打嗝



按摩甲状腺旁腺反射区，可治疗白内障、抽筋



按摩尾骨内侧反射区，可治疗坐骨神经痛



指压商阳，可治疗牙痛、咽喉痛



推揉血压反射区，有调节血压的功效



按摩上颌反射区，可治疗牙痛、打鼾



按摩胸反射区，可治疗乳腺炎、乳腺增生



搓揉手指有理筋通络、滑利关节的作用



牵拉上肢，可起到温经通络、行气活血、消肿止痛的功效



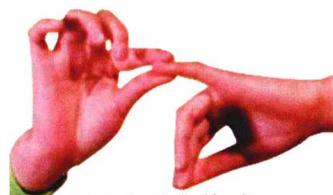
按摩颈项反射区，可治疗颈部疼痛、高血压



按摩胸反射区，可治疗乳腺、食管疾患



按摩输尿管反射区，可治疗排尿困难、泌尿系感染



以左右手交替对十指进行搓揉，每日坚持，利关节、醒头的功效



点按合谷，可以快速止痛



按摩小肠反射区，可治疗腹痛、腹泻



按摩肘反射区，可治疗肘部酸痛

RENTI SHIYONG ANMO DAQUAN

人体 实用 按摩 大全



世界卫生组织指出：“在21世纪的保健中，推拿按摩将扮演一个非常重要的角色。”经常接受推拿按摩治疗或自我按摩，能调节神经功能，解除大脑的紧张和疲劳，改善血液循环，加速体内毒素的排泻，促进消化吸收和营养代谢，消除肌肉疲劳，提高工作效率，从而使人体增强抗病能力，走上健康之路。

目 录

穴道按摩篇

穴道按摩必读

给人按摩的注意事项	2
自我按摩的注意事项	2
正确找寻穴道位置	2
常用按摩手法	4

有效的全身穴道对症疗法

头、脸病的疗法	8
耳病（耳鸣）的疗法	14
鼻病的疗法	15
齿病的疗法	17
口腔病的疗法	19
咽喉病的疗法	20
颈、肩病的疗法	22
颈、肩、臂病的疗法	26
腰、肢体关节病的疗法	29
消化系统病的疗法	38
内分泌、代谢病的疗法	44
呼吸系统病的疗法	47
循环系统病的疗法	49
泌尿系统病的疗法	52
神经、心理病的疗法	54
男科病的疗法	56
妇科病的疗法	57



亚健康的疗法	62
美容	65
其他病的疗法	71

头部按摩篇

头部按摩的基础知识

不可头部按摩的疾病	76
头穴按摩法	76
头部按摩基本手法	79
头面部自我保健推拿	84
人体按摩取穴方法	86

头部按摩的对症疗法

健脑按摩疗法	87
解疲劳增记忆按摩疗法	88
耳聪目明按摩疗法	88
老年性白内障按摩疗法	89
流鼻血按摩疗法	89
过敏性鼻炎按摩疗法	90
下颌关节紊乱按摩疗法	90
失音按摩疗法	91
颈椎病按摩疗法	91
斑秃（鬼剃头）按摩疗法	92

夫妻休闲保健按摩疗法

头顶部按摩疗法	93
额部按摩疗法	94
面部按摩疗法	94
颈项部按摩疗法	95
肩部按摩疗法	96
失眠按摩疗法	97

近视按摩疗法	99
慢性鼻炎按摩疗法	100
感冒按摩疗法	100

头面美容保健按摩疗法

面部美容按摩疗法	102
头面部健美按摩疗法	103
除皱消斑按摩疗法	103
牙齿保健按摩疗法	105
头发早脱按摩疗法	106
眼血丝按摩疗法	106

耳部按摩疗法

耳穴按摩基本手法	107
内科疾病	111
外科疾病	125

躯干按摩篇

躯干按摩的各种手法

按 法	130
摩 法	131
推 法	131
拿 法	132
揉 法	132
点 法	133
摇 法	134
捏 法	135
滚 法	135
拔伸法	135
扳 法	136
叩 法	137





擦 法	137
搓 法	137
拨 法	138
抹 法	138
勒 法	139
掐 法	139
背 法	139
踩 法	140
捻 法	140
捏脊法	141
抖拉法	141
振颤法	141

人体按摩的常用穴位

成人推拿的常用穴位	142
小儿推拿的常用穴位	150

常见病的按摩疗法

发热的按摩疗法	157
支气管炎的按摩疗法	158
心慌的按摩疗法	158
急性腹痛的按摩疗法	159
便秘的按摩疗法	160
胃疼的按摩疗法	161
胆结石的按摩疗法	162
肾绞痛的按摩疗法	162
脱肛的按摩疗法	163
截瘫的按摩疗法	164
类风湿病的按摩疗法	165
肩周炎的按摩疗法	166
腰背酸痛的按摩疗法	166
腰扭伤的按摩疗法	167
腰间盘突出按摩疗法	167

宝宝发热的按摩疗法	168
消化不良的按摩疗法	169
小儿尿床的按摩疗法	169
小儿斜颈的按摩疗法	170

男科、妇科疾病的按摩疗法

早泄的按摩疗法	170
阳痿的按摩疗法	172
不射精症的按摩疗法	173
性冷淡的按摩疗法	174
痛经的按摩疗法	174
闭经的按摩疗法	175
月经不调的按摩疗法	176
阴部瘙痒的按摩疗法	177
带下症的按摩疗法	177
盆腔炎的按摩疗法	178
孕期浮肿的按摩疗法	179
胎位不正的按摩疗法	180
产妇腹痛的按摩疗法	180
乳汁不足的按摩疗法	181
子宫下垂的按摩治疗	182

手部按摩篇

手部的经络腧穴

手太阴肺经	184
手阳明大肠经	186
手少阴心经	188
手太阳小肠经	190
手厥阴心包经	192
手少阳三焦经	194

目 录





手部按摩的操作手法

按 法	197
点压法	197
揉 法	198
推 法	199
搓 法	199
捏 法	200
擦 法	200

常见病的手部疗法

咽痛的手部按摩疗法	201
咳嗽的手部按摩疗法	201
心悸的手部按摩疗法	202
失眠的手部按摩疗法	203
呃逆的手部按摩疗法	203
腹胀的手部按摩疗法	204
感冒的手部按摩疗法	204
贫血的手部按摩疗法	204
鼻炎的手部按摩疗法	204
荨麻疹的手部按摩疗法	205
腋臭的手部按摩疗法	205
麦粒肿的手部按摩疗法	206
增食欲的手部按摩疗法	206
腹泻的手部按摩疗法	207
夜啼的手部按摩疗法	207
便秘的手部按摩疗法	207
肩周炎的手部按摩疗法	208
腰痛的手部按摩疗法	208

性保健的手部疗法

按摩手穴能增强性欲	209
阳痿的手穴治疗	210

遗精的手部按摩疗法	211
早泄的手部按摩疗法	212
手穴治疗不射精	212
手穴治疗月经不调	213
痛经的手部按摩疗法	213

老年常见病按摩疗法

手穴辅助治疗冠心病	214
手穴按摩稳定糖尿病	214
高血压病的手穴按摩	215
手穴协助治中风	215
高脂血症的手穴治疗	216
常按手穴防眼花	216
更年期的手穴按摩治疗	216

足部按摩篇

足部按摩指导

药物浸泡	218
辅助器械	219
按摩时间	219
操作介质	219
足部按摩的注意事项	219
取穴原则	220
按摩体位	221

常用的足部按摩手法

单食指扣拳法	222
拇指推掌法	222
扣指法	222
捏指法	223
双指钳法	223





握足扣指法	223
单食指钩掌法	223
拇食指扣拳法	223
双掌握推法	224
双指拳法	224
双拇指扣掌法	224
推掌加压法	224

足部反射区及主治病症

人体足底部反射区	225
人体足内侧反射区	238
人体足外侧反射区	242
人体足背部反射区	244

洗浴按摩篇

中式洗浴保健按摩常用穴位

头面部穴位	250
上部穴位	252
胸腹部穴位	253
腰背部穴位	254
下部穴位	256

中式洗浴保健按摩的手法操作

头面部按摩手法	257
上部按摩手法	261
胸腹部按摩手法	264
下部按摩手法	266
颈肩部按摩手法	269

泰式按摩常用解剖生理知识

骨与关节	270
------------	-----

肌肉	271
大动脉的走行及摸脉点	273
全身主要的体表标志	274
内脏位置与功能	275
神经系统	275

泰式按摩的程序及手法操作

背腰部按摩	277
上部按摩	278
下部按摩	280
足部按摩	290
拔伸手臂法及按压腰法	291
其他体位的按摩	294
头部按摩	296
结束式	299

港式指压按摩的手法操作

起式	299
后头部	300
颈肩部	302
背腰骶部	305
臀及下肢外、后侧部	306
肩及上部	310
下部	313
头面部	315
结束式	318

港式按摩踩背法

起式	319
踩背部	320
踩腰臀部	320
踩背肩臂部	321
倒滑背腰足部	322





踩下肢部	323
结束式	324

日式洗浴保健按摩手法操作

头颈部及面部按摩	324
肩背腰部按摩	326
下肢部按摩	332
上肢部按摩	341
胸腹部按摩	345

附录篇

附录一 时尚美容按摩法

按摩塑造瓜子脸	350
针灸为何能减轻疼痛	355
经络按摩塑造美臀	355
纠正按摩误区	356
按摩脚心治百病	357
八步按摩赶走皱纹	358
六招释放你的肌肤	359

按摩手掌改善肤色	360
床上小动作减肥大效果	361
涂抹护肤品手法很重要	361
美容院专业护手方法	362

附录二 益寿延年按摩法

健肾强身简易按摩法	364
长寿的29种按摩法	364
按捏腋窝青春常驻	368

附录三 按摩师的经验之谈

矫正胎位我有绝招	368
按摩要“看人下菜”	369
巧治慢性咽炎跟我学	369
人中穴治病有讲究	370
点穴能缓解急症	370
小儿保健推拿四法	371
缓解中暑跟我学	372
足部按摩越疼越有效吗	373
孕期感冒靠按摩	375
家庭按摩用品	375

