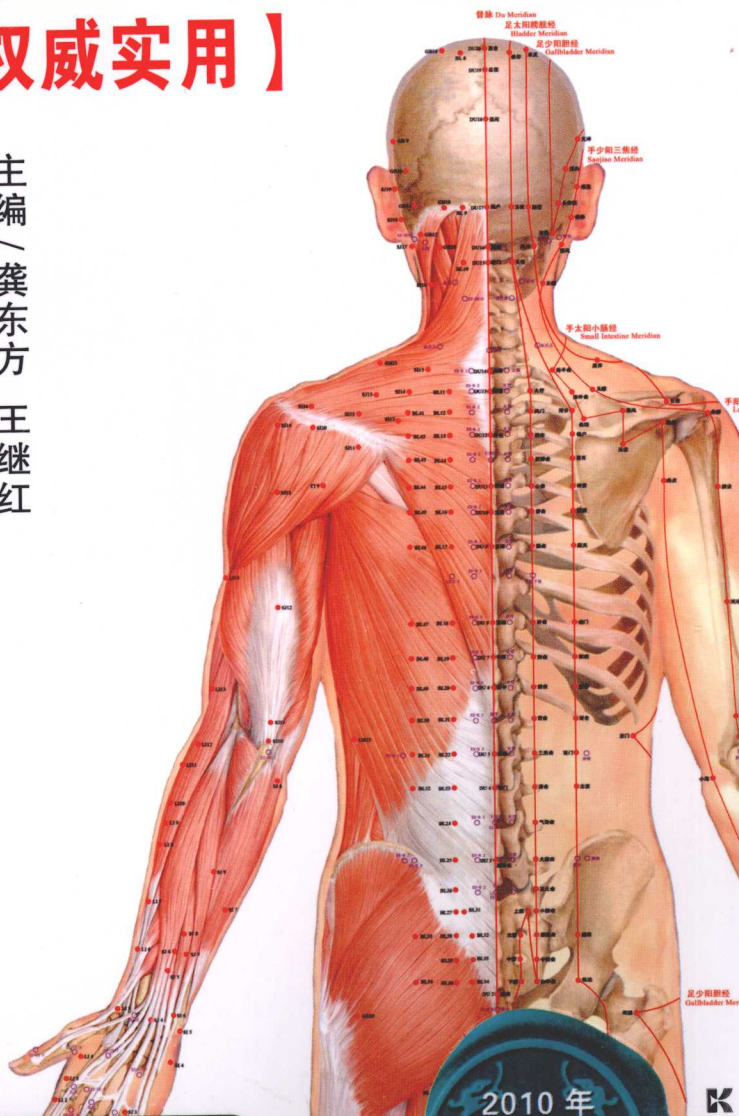


小穴位 大作为

常见病症穴位按摩图解

主编／龚东方 王继红



◎特别收录民间按摩大师特效手法

2010 年
最新版
配 DVD

湖南科学技术出版社

不吃药 不打针 按摩是您最好的保健医生

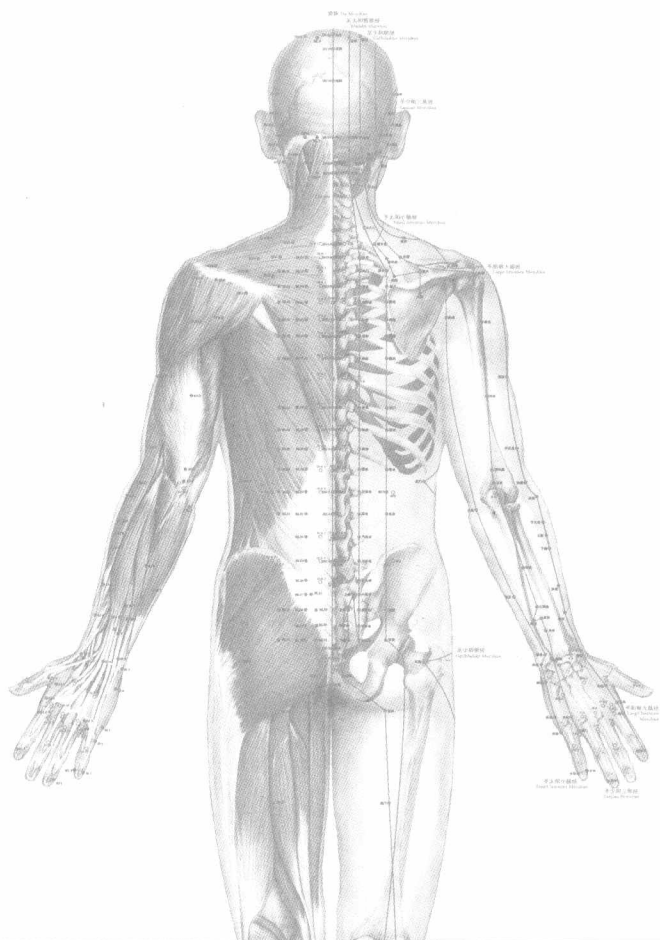
小穴位 大作为

【专家编著 权威实用】

主编 / 龚东方 王继红
编者 / 焦春媛 刘佳霭 李维喻 熊 萃
刘美萍 周 熙 陈佳佳 赵娜娜
叶美华 杨玉兰 蔡嘉馨 刘珊珊
苏霞辉 叶肖萍

常见 病症 穴位 按摩 图解

双色图解版



2010年
最新版
配DVD

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小穴位 大作为 常见病症穴位按摩图解 / 龚东方, 王继红
主编. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5357-6374-7

I. ①小… II. ①龚… ②王… III. ①常见病—按摩
疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 156301 号

2010 年最新版配 DVD

小穴位 大作为 常见病症穴位按摩图解

主 编: 龚东方 王继红

策划编辑: 曹 鹍

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号纸张油墨市场内

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 16.5

插 页: 8

字 数: 273000

书 号: ISBN 978-7-5357-6374-7

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

按摩疗法是祖国医学宝库中一颗璀璨夺目的明珠。随着生活水平的不断提高，人们对于获得普及化的医疗保健知识的要求越来越高。由于按摩疗法无毒副作用、简便、经济、有效，且适合于普及教育，这一自然疗法近年来犹如枯木逢春，重获生机，重新进入了人们的视野。中医按摩既有深厚的理论基础，又有丰富的实践经验，有助于解除患者的疾苦，特别是对小儿疾病，如小儿腹泻、消化不良、小儿感冒等用按摩治疗，疗效显著。目前国内许多人开始学习按摩，把它作为家庭保健的重要手段，以满足人们对健康的需求。

为了使广大读者可以掌握按摩这一强身健体防病的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验，并结合多年的临床实践，编写了《小穴位 大作为——常见病症穴位按摩图解》一书，向读者介绍了常见病症和自我保健的按摩手法。本书以疾病为纲，以国家腧穴定位标准为依据，共分为3个部分，第一部分介绍了自我按摩的手法、注意事项和穴位定位方法，为读者后面学习自我按摩打好坚实的基础。第二部分为常见病的自我按摩，图文并茂，向读者介绍了穴位的精确定位，对于某些重要穴位更是标示出了简易取穴的方法，使读者可以快速准确地找到穴位。按摩手法部分以按摩流程图展示手法具体操作步骤和时间，并配以图解，使按摩手法简单易学。书中还同时介绍了小儿常见病症的按摩手法，使小儿可以在不打针、不吃药的情况下增强机体免疫力，健康成长。书中还收录了部分岭南名家的特色按摩手法。第三部分为自我保健按摩部分，适合各类人群，不管您是爱美的青年人还是耄耋之年，均可在这里找到适合自己的自我按摩强身健体之法。本书附有人体穴位图（正、侧、背位）、小儿特殊穴位图、穴位病症速查表、常用骨度分寸图表及由专家演示的DVD光盘，使您能更好地使用本书。

全书内容丰富详实，穴位定位、按摩手法等联系临床，图文并茂，简练直观，通俗易懂，能够帮助读者很快掌握按摩的常用手法和治疗手段，具有广

泛的实用价值，可供不同年龄及阶层的读者学习参考，使您拥有健康的体魄。

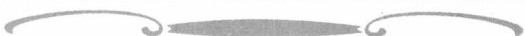
“读者是最好的老师。”您的建议和指正将弥补本书的不足，将帮助我们更好地推广祖国医学中的瑰宝——推拿按摩，在此对于读者的指正和建议我们表示诚挚的感谢！

编 者

2010年7月



目 录



第1篇 按摩的基本知识

- 一、按摩的作用 003
- 二、按摩的基本手法 005
- 三、按摩注意事项 014
- 四、常用取穴方法 016

第2篇 常见病症的按摩治疗

- 落枕——颈部转动自如，全靠风池肩井 025
- 颈椎病——按按夹脊阿是，脖子轻松 028
- 肩周炎——肩三针，肩轻松 031
- 网球肘——揉揉曲池，肘部不疼 034
- 鼠标手——要想手腕灵活多按阳溪阳池 037
- 腰痛——委中使你远离腰痛 040
- 膝关节痛——按阴陵泉膝眼，爬楼轻松 043
- 踝关节痛——有了昆仑解溪，走路快如风 046
- 中风后遗症——中风不舒适，膻穴局部取 049
- 心悸——按摩膻中，心脉轻松 054
- 高血压——太冲桥弓，血压调控 057
- 外感咳嗽——肺俞效果好，常按咳嗽少 060
- 慢性鼻炎——常按鼻通，鼻子轻松 064
- 哮喘——天突与定喘，常按可平喘 067
- 胃痛——按摩足三里，胃病远离你 070
- 泄泻——脾俞三阴交，止泻效力佳 074
- 便秘——勤按天枢支沟，远离便秘烦恼 077
- 消化不良——消化差很难受，按中脘天枢够 081
- 打嗝——打嗝不必烦，膈俞帮你忙 084
- 头痛——头痛按太阳，风池保安康 087
- 头昏——百会升清阳，头昏不再烦 090

- 牙痛——牙痛是困扰，合谷止痛好 094
- 眼疲劳——常按睛明穴，眼睛不疲劳 098
- 失眠——常按安眠，安稳睡眠 101
- 中暑——人中急救显奇功 105
- 腿脚抽筋——按承山阳陵好，腿脚抽筋不再扰 108
- 健忘——常按四神聪让您不健忘 111
- 电脑电视综合征——耳清目明，点按睛明 115
- 呕吐——欲想止呕，内关当首 119
- 乳汁不畅——疏经通乳，膻中为主 123
- 乳汁不足——少泽通乳如泉涌 126
- 经行乳房胀痛——经行乳房发胀痛，期门行气得安宁 129
- 痛经——痛经袭来，地机帮忙 132
- 慢性盆腔炎——水道关元常按按 136
- 围绝经期综合征——有了肝肾俞，更年期不可怕 139
- 癃闭——气海水道，小便还复来 142
- 阳痿——阳痿难启齿，命门阳关来相辅 145
- 遗精——志室气海治疗遗精效果好 148
- 小儿发热——小儿发热，肺经能克 152
- 小儿外感咳嗽——揉内八卦，咳嗽不怕 155
- 小儿哮喘——肺俞天突，治疗哮喘好帮手 158
- 小儿伤食腹泻——常按中脘，促进消化 162
- 小儿厌食——揉揉脾胃俞，厌食定能除 165
- 小儿便秘——常按天枢，让便秘远离你 168
- 小儿肌性斜颈——按摩患肌，改善恢复颈部功能 172
- 小儿受惊夜啼——捣捣小天心，小儿夜里不受惊 175
- 小儿遗尿——揉揉丹田与肾俞，宝宝晚上不尿床 178
- 小儿脑瘫——常按摩，多锻炼，促进康复 181

第3篇 自我保健按摩

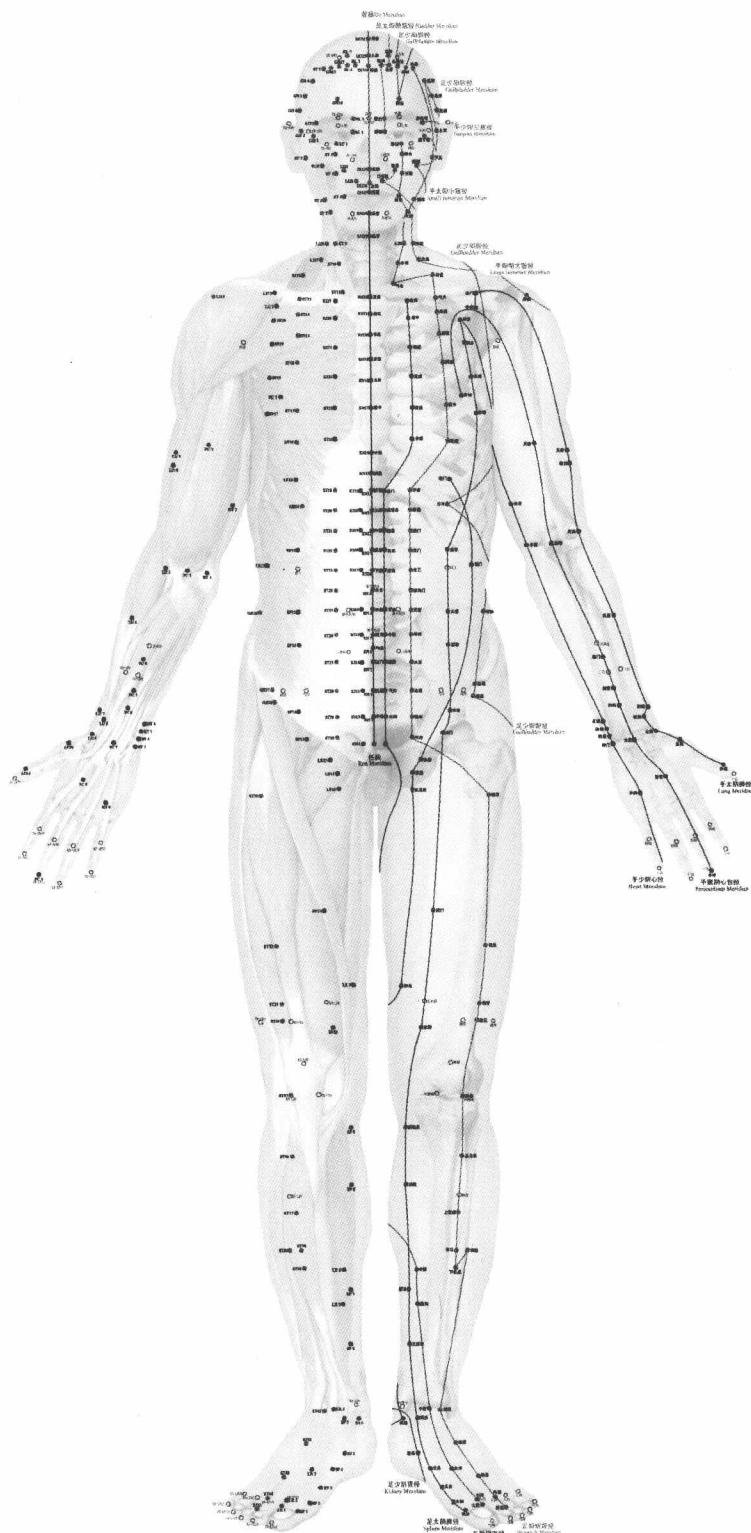
- 小肚腩——中脘配关元，帮你瘦小腹 187
- 双下巴——廉泉瘦下巴，加上双迎效更佳 190
- 小粗腿——承山阴陵泉，成就俏美腿 193
- 胸部下垂——若要胸部挺，乳根天宗寻 196
- 丰胸——乳根可丰胸，加上神封效更佳 199

- 鱼尾纹——鱼尾纹催人老，常按太阳好 201
- 眼袋及黑眼圈——眼袋难看，瞳子胶四白常按 204
- 黄褐斑——颧髻三阴交，用于黄褐斑 207
- 老花眼——常按睛明养老，老花不是烦恼 210
- 眼睛干涩——眼睛干涩，常按攒竹承泣够 213
- 牙齿松动——常按肾俞，“肾”好，牙齿才好 216
- 脱发白发——常按风池太溪，发不再白又少 219
- 考前紧张——常按太阳，解除紧张，一身轻松 222
- 增强记忆——常按四神聪，增强记忆力 225
- 身体瘦弱——常按三里够，强健身体不再瘦 228
- 熬夜——熬夜按涌泉，太溪有精神 231
- 嗜睡——百会加天柱，三里保睡眠 234
- 精神紧张——心俞神门让你精神安 237
- 养心安神——养心常按神门三阴交 241
- 手脚发凉——手脚发凉常按关元 244
- 体虚易感——体虚常按足三里 248

附录 穴位病症速查表 251

【第1篇】

按摩的基本知识



一、按摩的作用

舒筋活络/行气活血/滑利关节/补益正气

舒筋活络

人体的经络就好像地球上的江、河、湖、海、小溪一样贯穿着人体的表里内外，调整着人体各个组织、脏腑和器官的功能。通过推拿按摩，运用一些手法操作，刺激人体身上的这些经络，推动人体经气的流动和运行，起到舒筋活络的作用。

行气活血

中医说，人体除了有气在运行着，同时也有血在流动着，气跟血就好像一对好兄弟一样相依相偎。气停了血就不会运行，血没了，气就没办法化生了。所以说，气血运行流畅了，人体就不会得病。运用按摩的某些手法，刺激人体的某些穴位，能够直接激发人体的经气，推动血液的运行；另一方面，通过正确的手法操作，有规律地刺激人体的经络系统，可以调节人体各个脏腑器官的功能，推动全身气血的运行。

滑利关节

滑利关节可以增加关节运动的幅度和灵敏度。滑利关节是按摩的特长。很多骨伤科疾病，由于失治、误治或者治疗期间缺少功能锻炼，导致受伤的关节形成粘连，使肢体活动不利，通过正确的按摩手法，作用于人体的相关肌群，可以帮助人体关节肌肉组织的粘连松解，既有利于增强肌肉的肌力，又有利于增大关节的活动范围，使肌肉关节活动功能恢复正常。

补益正气

中医说，肾为人体一身正气之根本，腰为肾之府，腰部是人体按摩的一个重要部位，同时跟人体肾脏的气机功能息息相关，运用按摩手法，点、按、压腰部的某些穴位，例如命门、腰阳关、肾俞、气海俞等穴位，能够起到补益人体正气的作用。

调理肠胃/宣肺解表/醒脑开窍/保健美容

调 理 肠 胃

现代生活节奏加快，很多人由于生活不规律，烟酒过多等导致肠胃不舒服，出现肠胃消化功能不好、胃炎、肠炎等疾病。中医按摩运用一指禅推等手法作用于腹部的中脘、关元、气海、天枢等穴位，循经按压远端的足三里穴，背部的脾俞、胃俞穴，能够有效地调理肠胃功能。

宣 肺 解 表

外感疾病几乎是每个人都会得的疾病，往往我们都有这样的体会，每当我们感冒的时候，按摩一下头后颈项部的风池、风府穴，顿时会觉得感冒症状轻松好多，这就是按摩的解表作用，宣肺更是按摩的独特功用，感冒外加咳嗽，揉揉背部的肺俞、定喘穴，轻轻拍按背部，可以帮助肺部气机的宣发，使肺部呼吸通畅，咳嗽减轻。

醒 脑 开 窍

按摩不仅仅可以用来治疗某些慢性疾病，对于某些急性病症效果同样理想，对于一些由于中风导致的不省人事，可以通过掐人中穴、合谷穴、十宣穴等，使人苏醒。早在中医的古籍里面就有记载，如《肘后救卒方》：“卒中恶死，令爪其病患人中，取醒。”

保 健 美 容

爱美之心人皆有之。随着社会经济的快速发展，保健美容已经成为人们所关心的一个主题。中医按摩在保健美容有着不可替代的作用，人体的头面部是多气多血之处，用手指按揉或者鱼际、手掌揉按面部的经络或穴位，可以疏通局部气血的运行，起到保健美容的作用。

二、按摩的基本手法

成人手法

1. 滚(gǔn)法



用手掌的内侧，靠近小指端为着力面，放松上肢的肩关节和肘关节，前臂发力，带动腕关节做屈伸运动，形似半圆形滚动，称为滚法。

操作提示

肩、肘关节自然放松，手掌内侧紧贴着力部位，外摆时腕关节屈伸 80° ，回摆大概 $40^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，各关节要协调，用力要轻巧，频率一般控制在120~160次/分。

2. 按法



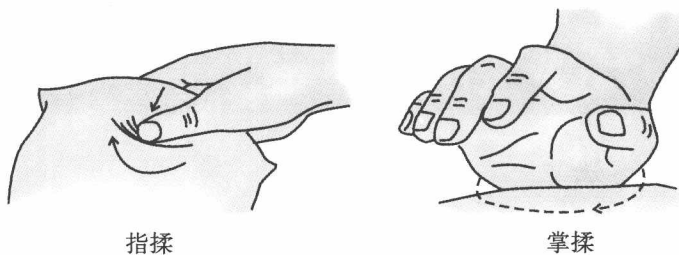
用手指或手掌部位在着力面上由轻到重，逐渐用力向下按压，并保留压力30秒到1分钟，称为按法。

操作提示

手指、手掌或手肘按压人体的部位，用力必须垂直，不能倾斜，其次用力必须由轻到重，逐渐加大，询问受力者是否可以接受，按的时候要稍留片刻，再缓慢放开。

基本 手法

3. 揉法

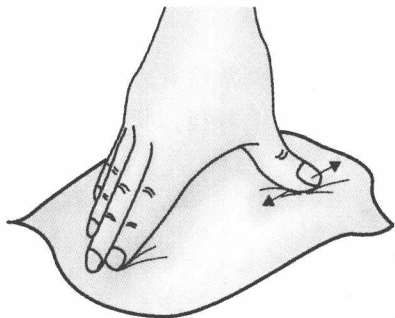


用手指、手掌或肘关节面轻贴在着力面上，前臂用力，带动手指、手掌做轻柔缓和的旋转运动，称为揉法。

操作提醒

肩、肘、腕关节要自然放松，用前臂和腕关节带动接触部位做环旋运动，操作时动作要灵巧而富有节奏感，要让受力者感到舒适为度。揉法与按法常合并在一起运用，叫按揉法。

4. 拨法



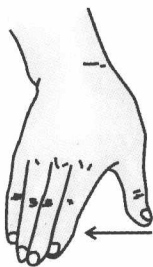
用大拇指指端按压在条索状肌肉或神经的一侧，犹如弹吉他样拨向另外一侧，称为拨法。

操作提醒

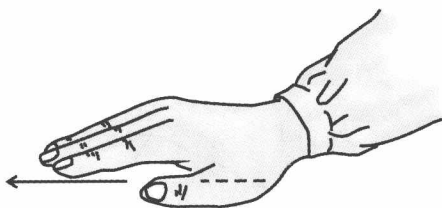
拇指要伸直，用指端作用于受力部位，拨动一般为单方向，拨动方向要与肌肉神经的走向垂直，力气要渗透，使受力者感到有酸胀感。本法刺激量较大，拨动肌肉要连续，拨动神经3~5次/分即可，有明显放电样感觉。

基本手法

5. 推法



指推



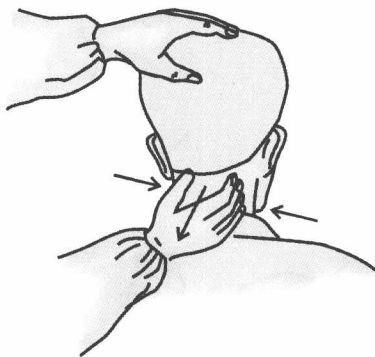
掌推

用手指、手掌或肘关节面作用于着力面上，用力均匀、适当地做单方向的直线运动，称为推法。

操作提醒

用力部位要紧贴体表，推动的速度要缓慢均匀，要单向直推；其次还要注意保护皮肤，做推法的时候要涂抹保护皮肤的润滑剂。

6. 拿法



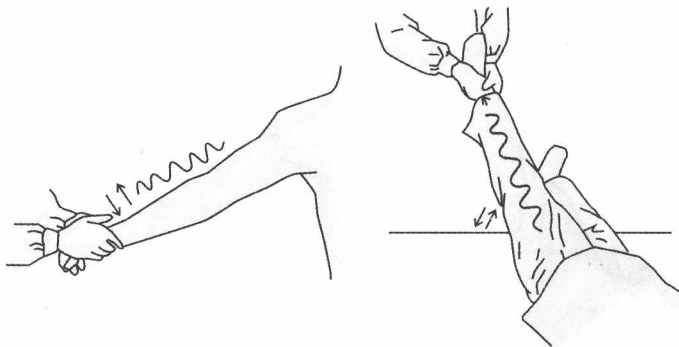
用大拇指和其余四指的罗纹面对称用力内收，挤压并提捏肌肉和肢体，称为拿法。

操作提醒

腕关节要自然放松，拇指和其他手指要配合用力，轻重交替，连续有节律地捏拿肌肉组织。

基本手法

7. 抖法

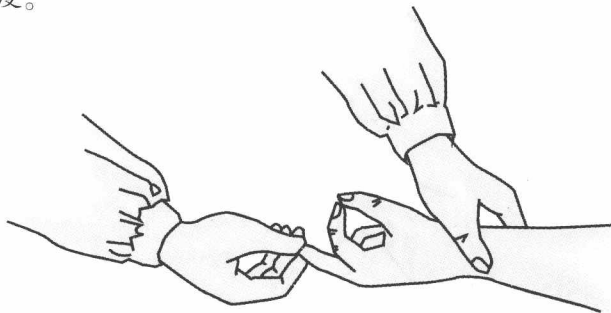


用双手或单手握住受力者肢体（上肢或下肢）远端部分，做适当的、有节奏的和小幅度的连续抖动，称为抖法。

操作提醒

用力者要抓稳受力者远端的肢体关节，再把受力者的肢体抬高到一定角度，做波浪形的抖动，使力量由受力者的远端肢体关节传到近端肢体关节，以肢体关节感觉舒适为度。

8. 捻法



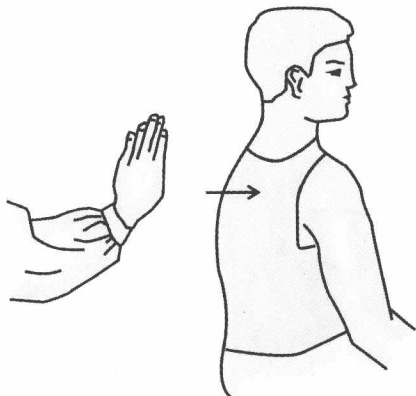
用拇指和食指夹住受力面（通常是手指）进行捏揉捻动，称为捻法。

操作提醒

拇指和食指的罗纹面夹稳受力部位，拇指与食指要相对用力，用力要稍快速地捏、揉捻动。

基本手法

9. 拍法

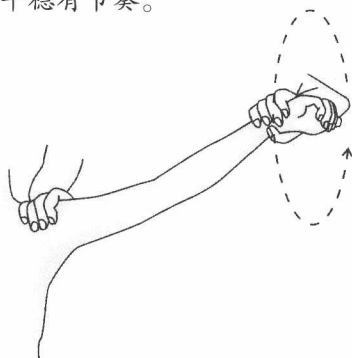


四指手指轻轻并拢，稍微弯曲成虚掌，轻柔连续地拍打受力面（体表），称为拍法。

操作提示

操作者要五指并拢，稍微弯曲成虚掌，腕关节自然放松，前臂主动地上下挥动拍打受力部位，用力必须平稳有节奏。

10. 摇法



用一手握住或扶住关节近端的肢体，另一手握住或托住关节远端的肢体，做缓和的顺时针或逆时针的回旋环转运动的手法，称为摇法。

操作提示

操作时摇动的幅度不能超过人体的生理关节活动度，用力要由小到大，逐渐增加，摇动的速度宜缓慢，不宜操之过急。