

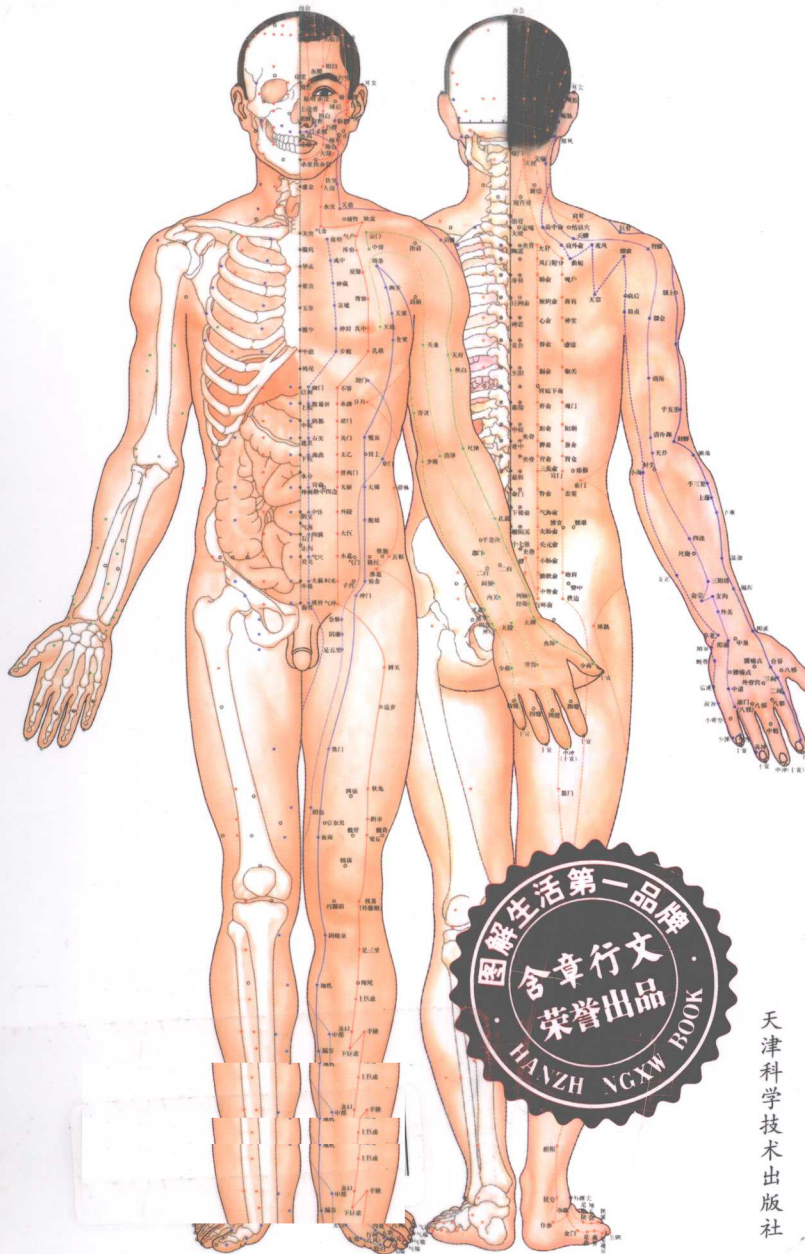
手到病除 Ⅲ

# 经络穴位按摩

## 速查图典

「三秒钟准确找穴，一穴多用治百病」

赖镇源 编著



天津科学技术出版社



程度	拇指按压	时间/分钟
重		1-3

**颊车穴** 一穴多用治百病



颊车穴

- ⊕ — +四白穴+攒竹穴+太阳穴 → 角膜炎
- ⊕ — +地仓穴+承浆穴+合谷穴 → 口喎不开
- ⊕ — +阳白穴+地仓穴+四白穴+合谷穴 → 面瘫
- ⊕ — +下廉穴+地仓穴 → 牙痛
- ⊕ — +下关穴+听宫穴 → 牙龈红肿

手到病除 ③

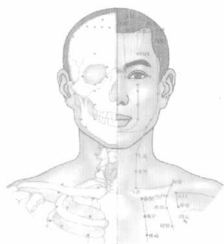
「三秒钟准确找穴，一穴多用治百病」

# 经络穴位按摩

速查图典

天津科学技术出版社

赖镇源  
编著



图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩速查图典 / 赖镇源编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.3

(手到病除; Ⅲ)

ISBN 978-7-5308-5598-0

I. ①经… II. ①赖… III. ①经络—按摩疗法(中医)—图解②穴位  
按压疗法—图解 IV. ①R244.1-64②R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039658号

责任编辑: 范朝辉 陈雁

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京兆成印刷有限责任公司印刷

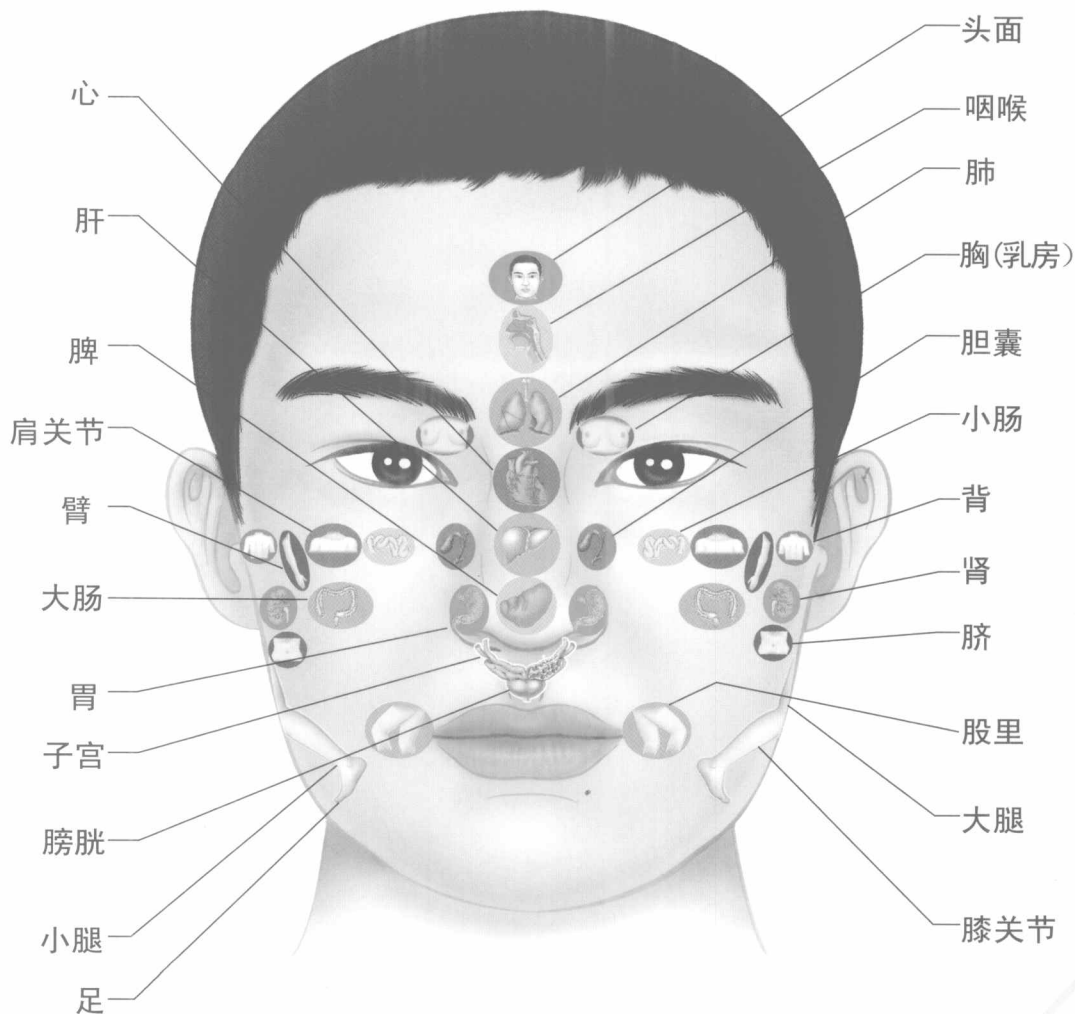
开本 889×1194 1/16 印张 23 插页1 字数 380 000

2010年5月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

# 面部反射区

人的面部以鼻中线为分界线，从上到下，从鼻到耳，分别对应人体的不同部位。并且，左右两侧呈对称状。



# 左脚背反射区

## 1 脸面

主治：面神经麻痹、脸部皮肤瘙痒。

## 2 眼睛

主治：眼睛疲劳、结膜炎、角膜炎、白内障、近视、远视、散光。

## 3 上身淋巴腺

主治：发烧、各种发炎、囊肿、肌瘤。

## 4 下身淋巴腺

主治：发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝性组织炎、腿部水肿。

## 5 肩胛骨

主治：肩胛骨酸痛、背痛、五十肩、肩关节酸痛。

## 6 乳房、胸腔

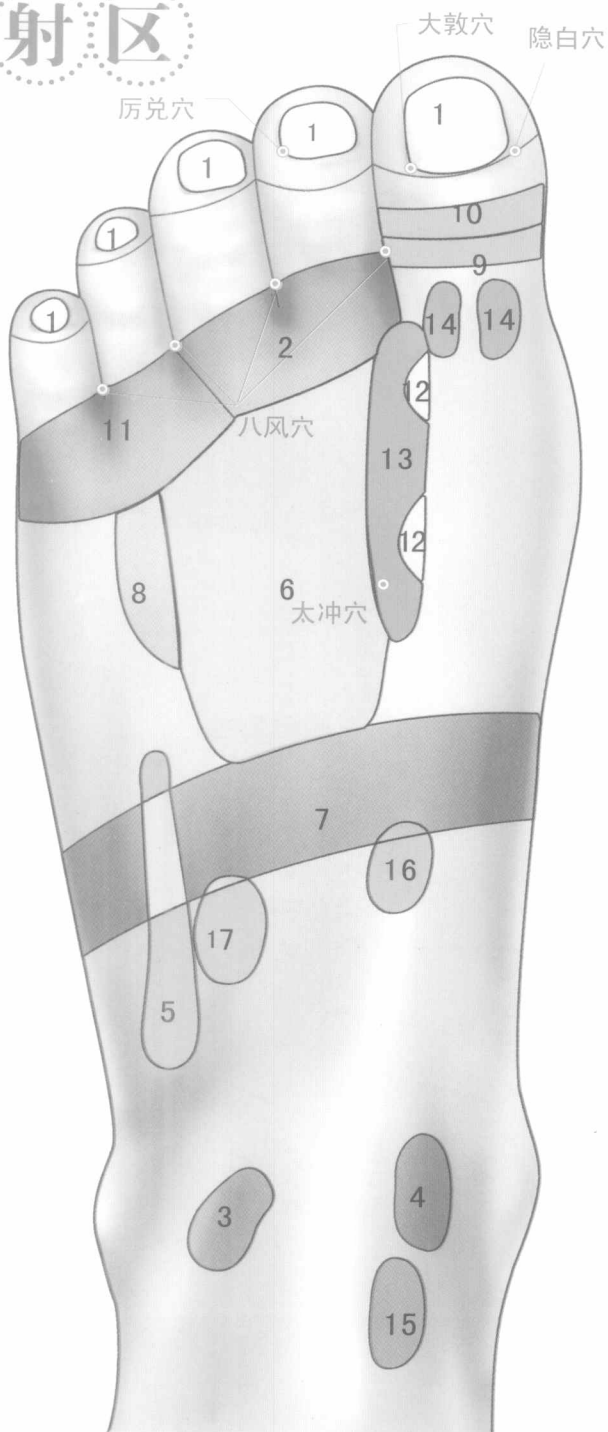
主治：胸闷、经期乳房肿痛、乳腺炎。

## 7 横膈膜

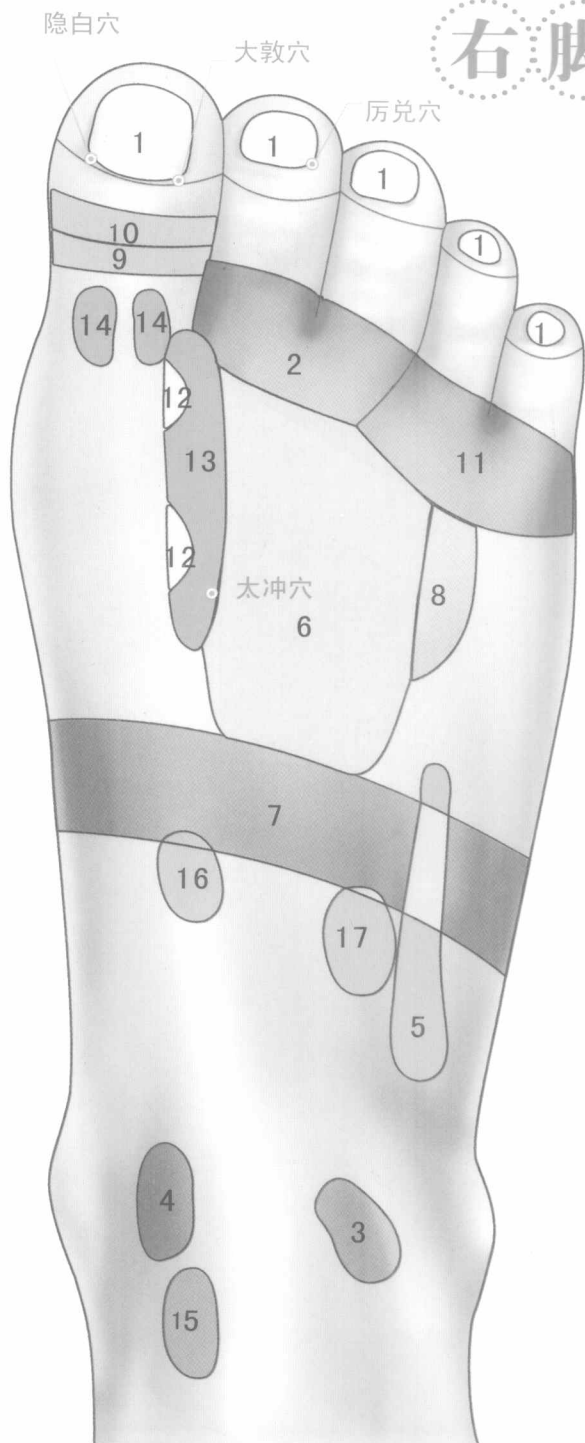
主治：打嗝、腹部胀气、呕吐、胀气、腹痛、恶心。

## 8 内耳迷路

主治：头晕、眼花、耳鸣、目眩、高血压、低血压。



# 右脚背反射区



## 9 下颌 (牙)

主治：下颌感染化脓、下颌关节炎、打鼾、牙周炎、牙疼。

## 10 上颌 (牙)

主治：上颌感染、上颌关节炎、牙周炎。

## 11 耳朵

主治：耳鸣、中耳炎、重听、外耳炎。

## 12 气管、喉部

主治：喉痛、气管炎、气喘、感冒、咳嗽。

## 13 胸部淋巴腺

主治：各种发炎、发烧、囊肿、乳房肿瘤、胸痛。

## 14 扁桃体

主治：感冒、喉咙痛、扁桃体发炎。

## 15 腹股沟

主治：生殖系统病变、性冷淡、疝气、不孕不育症。

## 16 内侧肋骨

主治：肋骨酸痛、胸闷气短、肋膜炎。

## 17 外侧肋骨

主治：肋骨的各种病变、闪腰、胸闷、胸紧、肋膜炎。

# 右脚底反射区

## 18 额窦

主治：鼻窦炎、发烧、头痛。

## 19 头部

主治：脑震荡愈后的后遗症、偏头痛、头痛、脑充血。

## 20 脑下垂体

主治：甲状腺失调、肾上腺失调、脾胰功能失调。

## 21 脑干

主治：高血压、失眠、头晕、头重。

## 22 三叉神经

主治：偏头痛、颜面神经麻痹、腮腺炎、耳鸣、失眠。

## 23 斜方肌

主治：颈肩部酸痛、僵硬。

## 24 鼻腔

主治：鼻塞、鼻炎、鼻息肉。

## 25 颈项

主治：颈部酸痛、高血压、落枕。

## 26 甲状腺

主治：甲状腺功能亢进或不足。

## 27 肺和支气管

主治：咳嗽、肺癌、支气管肺炎。

## 28 肝脏

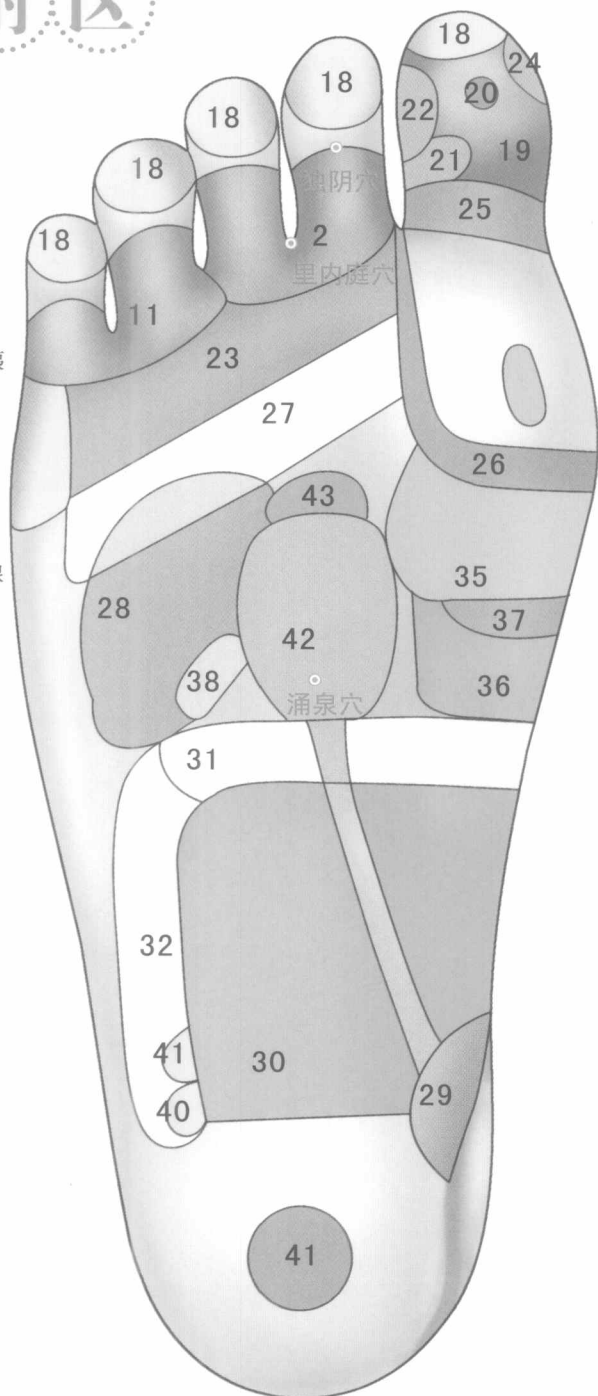
主治：肝炎、黄疸、肝硬化、肝癌。

## 29 膀胱

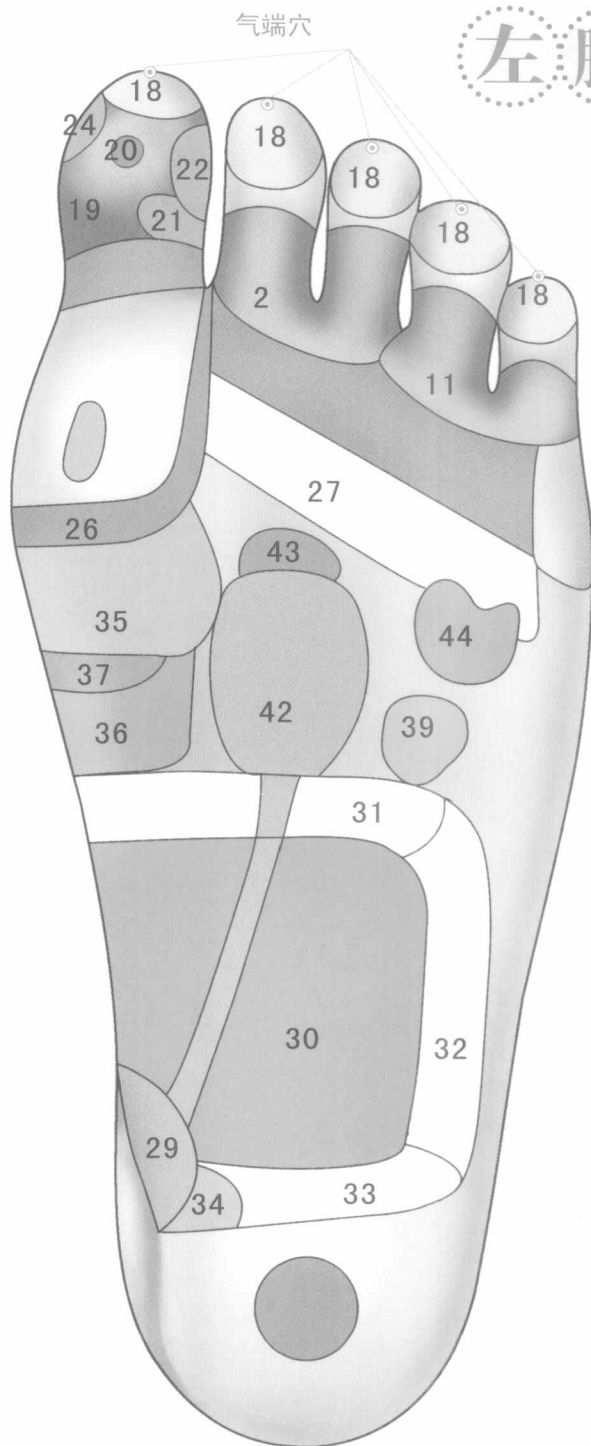
主治：膀胱炎、膀胱结石、尿道炎。

## 30 小肠

主治：肠胃胀气、急性肠炎、腹泻。



# 左脚底反射区



## 31 横结肠

主治：便秘、腹泻、腹痛、肠炎。

## 32 降结肠

主治：便秘、腹泻、腹痛、肠炎。

## 33 直肠

主治：便秘、直肠炎。

## 34 肛门

主治：便秘、直肠炎、痔疮(外痔)。

## 35 胃部

主治：胃溃疡、胃胀气、胃痛、胃炎。

## 36 十二指肠

主治：消化不良、十二指肠溃疡。

## 37 胰脏

主治：糖尿病、新陈代谢不佳、胰囊肿。

## 38 胆囊

主治：胆结石、胆囊炎。

## 39 脾脏

主治：贫血、食欲不振、感冒。

## 40 阑尾

主治：下腹胀气、盲肠炎。

## 41 生殖腺

主治：生殖泌尿系统疾病。

## 42 肾脏

主治：肾功能不佳、风湿病、肾结石。

## 43 肾上腺

主治：心律不齐、昏厥、气喘、风湿病。

## 44 心脏

主治：呼吸困难、心力衰竭、心脏缺损。

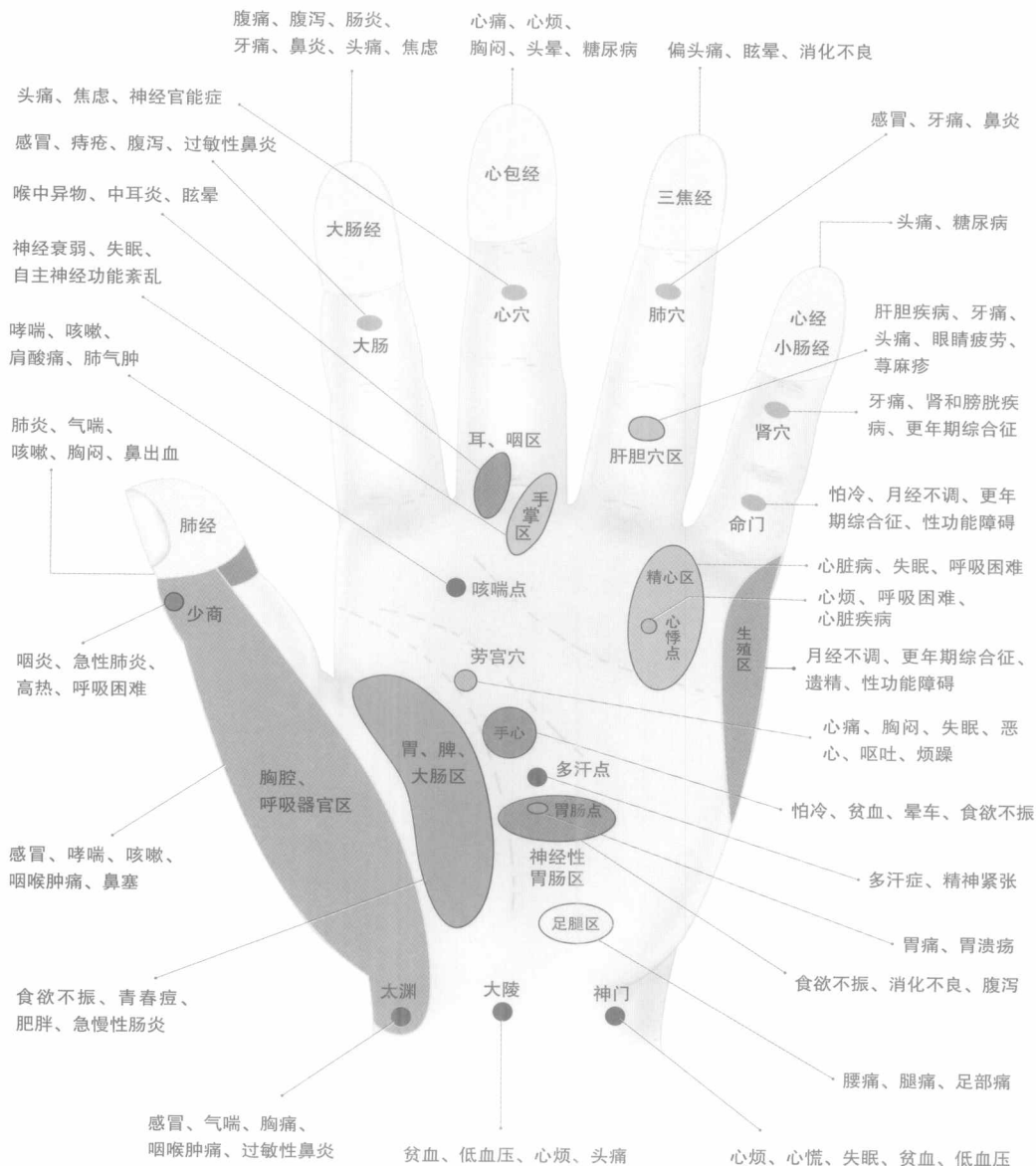


# 掌部脏腑反射区

这是掌部脏腑反射区图，参照此图，按图索骥，可以快速掌握各反射区的准确位置，配合适当的按摩技巧，可达到自我保健、防治疾病的目的。

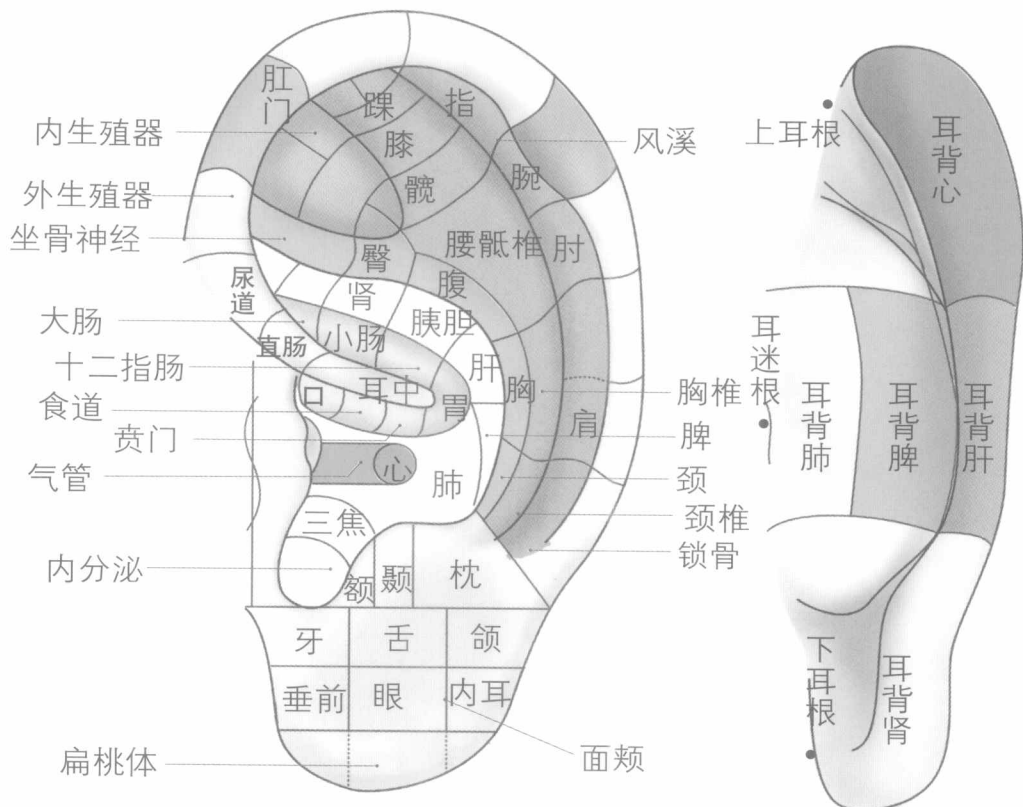


# 手部反射区



# 耳部反射区

人的耳朵与全身各部分都有一定的对应关系，所以，了解耳朵各部分的对应，并经常按摩，对身体保健有很好的效果。下图所示为耳朵正面和背面的反射区。





# 按摩器具

项目	适用部位	使用方法	功效	注意事项
笔	适合面积较小的穴位，如掌部和脚底反射区。	直接在穴位上按摩。	方便随时取用，定点按压疗效好。	因笔盖的形状较多，最好是用圆滑的一面，太尖容易刺伤皮肤，要轻轻刺激，力度不要太重。
数把牙签	对于脚皮较厚或是角质化定点操作效果最佳。	将20~30根牙签用橡皮筋绑住轻敲穴位或反射区。	方便随时取用，对硬皮组织可发挥较深入的刺激。	要避免尖锐端造成的皮肤伤害。
梳子	肌肉比较厚的部位，如腰部、大腿、臀部和脚底穴位。	最好是选择前端有一粒一粒小圆球的梳子，用来拍打身体，让肌肉局部放松，改善血液循环。	方便随时取用。	前端若没有小圆球，易造成皮肤伤害。
吹风机	肩颈部或脚底。	将吹风机风口对准穴位或反射区，直到产生灼热感再移开，反复进行。	可不费力地促进局部血液循环。	避免吹强风或靠身体太近，因吹风机所产生的电磁波会影响人体，小孩不宜。
饮料瓶	脚底。	坐着让脚底踩在圆柱形饮料瓶上来回滚动，滚动时可以调整角度以刺激不同的反射区。	方便按摩脚底各反射区，对于脚底肌肉的锻炼有很好的效果。	滚动的速度要慢，并视个人承受的力度用力，不可使用玻璃饮料瓶，避免破裂的危险。
毛巾	肩颈部和背部。	将毛巾浸在热水中然后拧干，敷在穴位上；或是以粗毛巾干擦背部。	可促进血液循环，浸热水后可发挥热敷的功效。	应注意毛巾不可过热，以免烫伤皮肤。





# 教你轻松找穴位

## 手指度量法：

中医里有：“同身寸”一说，就是用自己的手指作为穴位的尺度。人有高矮胖瘦，骨节自有长短不同，虽然两人同时各测得1寸长度，但实际距离却是不同的。



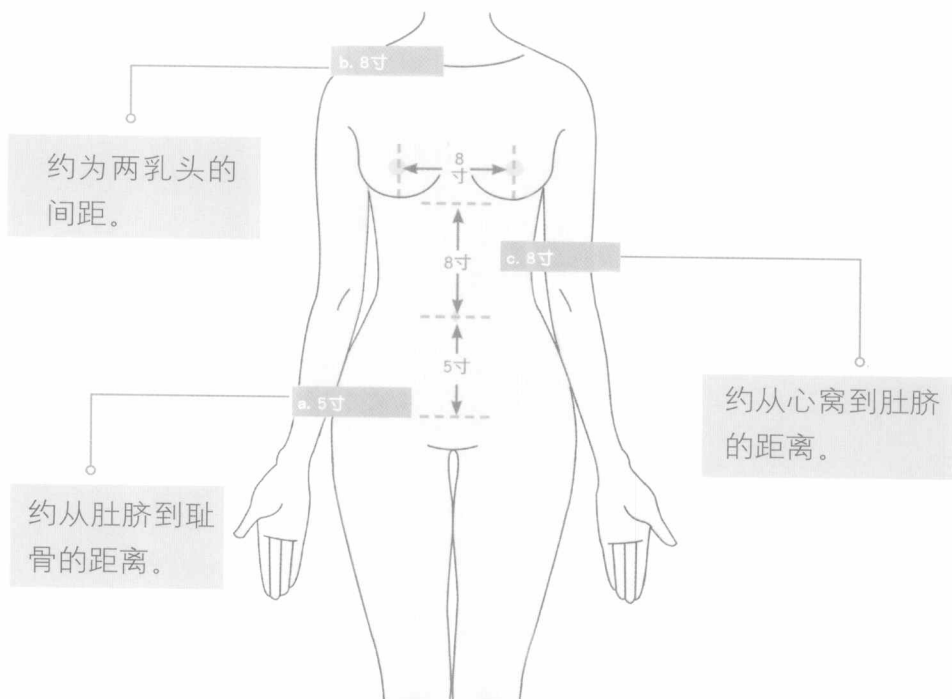
## 标志参照法：

**固定标志：**如眉毛、脚踝、指甲或趾甲、乳头、肚脐等，都是常见判别穴位的标志。如：印堂穴位于双眉的正中央；膻中穴位于左右乳头中间的凹陷处。

**动作标志：**必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

## 身体度量法：

利用身体的部位及线条作为简单的参考度量，也是找穴的一个好方法。



## 徒手找穴法：

**触摸法：**以大拇指指腹或其他四指手掌触摸皮肤，如果感觉到皮肤有粗糙感，或是有尖刺般的疼痛，或是有硬结，那可能就是穴位所在。如此可以观察皮肤表面的反应。

**抓捏法：**以食指和拇指轻捏感觉异常的皮肤部位，前后揉一揉，当揉到经穴部位时，感觉会特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。如此可以观察皮下组织的反应。

**按压法：**用指腹轻压皮肤，画小圈揉揉看。对于在抓捏皮肤时感到疼痛想逃避的部位，再以按压法确认看看。如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴的所在位置。



# 穴位按摩常见四大手法



## 按法

这是最常用的按摩手法，动作简单易学。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指按法	手指	以大拇指指腹在穴位或局部做定点穴位按压。	全身。
掌按法	手掌	利用手掌根部、手指合并或双手交叉重叠的方式，针对定点穴位进行自上向下的按摩。	面积较大且平坦的部位，如腰背及腹部。
肘压法	手肘	将手肘弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。	由于较刺激，适用于体形较胖、感觉神经较迟钝者及肌肉丰厚的部位，如臀部和腿部。



## 摩法

这是按摩手法中最轻柔的一种，力度仅仅限于皮肤及皮下。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指摩法	手指	利用食指、中指和无名指等指腹进行轻揉按摩。	胸部和腹部。
掌摩法	手掌	利用手掌掌面或根部进行轻揉按摩。	脸部、胸部和腿部。



推法

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指推法	手指	用大拇指指腹及侧面在穴位或局部作直线推进，其余四指辅助，每次按摩可进行4~5次。	范围小的酸痛部位，如肩膀、腰及四肢。
掌推法	手掌	利用手掌根部或手指按摩。面积较大或要加强效果时，可用双手交叉重叠的方式推压。	面积较大的部位，如腰背和胸腹部。
肘推法	手肘	将手肘弯曲，并利用肘端施力推进。	由于较刺激，适用体形较胖及肌肉丰厚之处，如臀部和腿部。

捏拿法



以大拇指和其余手指的指端，像是要抓起东西的样子，稍用力提起肌肉，这是拿法；而捏法是用拇指和食指把皮肤和肌肉捏起来。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
捏拿法	手指	用大拇指、食指和中指的力量，在特定部位及穴位上，以捏掐及提拿的方式施力。力度要柔和，由轻而重再由重而轻。	常用在颈部和肩部及四肢部位的按摩。





## 按摩注意事项

### 禁止按摩的时间

**饭后半小时内：**饭后，人体的血液集中在肠胃，此时若按摩腹部会使血液流至他处，易造成消化不良。

**发烧 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上：**因按摩穴位会对身体产生强烈刺激，发烧时按摩易使病情加重。

**酒后：**喝酒后最好不要按摩，易发生呕吐不适的症状。

**穴位周围有异常时：**关节肿痛、骨折、脱臼等肌肉关节伤害；刀伤、烧烫伤、擦伤等皮肤外伤或湿肿疮等皮肤病都不适合。

**饥饿或疲老中：**人体若处于饥饿或疲劳时，体内血糖偏低，按摩反而会损耗能量。

**生理期：**生理期时要排出子宫内的经血，有些穴位会刺激神经反射而造成子宫平滑肌收缩，形成经血量过多等情况，但在经期前并不会产生影响。

### 按摩的最佳时间

**早上起床：**早上刚醒来，气血最平稳，若没有上班压力是按摩的好时机。

**洗完澡：**洗完澡后身体血液循环加快，此时按摩效果更佳。

**睡前：**晚上睡前准备休息，心情一般比较放轻松也适合按摩。

### 按摩须知

**按摩前：**按摩前双手宜先洗净，剪短指甲，戒指要拿下，避免伤及肌肤；最好双手搓热，可提高疗效。

**按摩中：**尽量采取最舒适的姿势，可减少因不良的姿势引起的酸麻反应，力度不应忽快忽慢，宜平稳、缓慢进行。

**按摩后：**按摩完后可喝500毫升的温开水，可促进新陈代谢，有排毒的疗效；不可立刻用冷水洗手和洗脚，一定要用温水将手脚洗净，且双脚要注意保暖。