



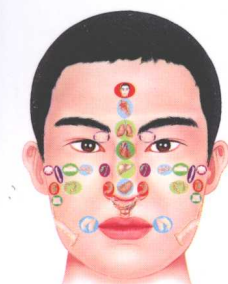
# 穴位按摩1001 对症图典

## 图解经络穴位按摩全集

家庭实用必备  
经典珍藏版  
两岸三地同步出版

- ◎与其买延年之药，不如按长寿之穴！
- ◎对症按摩加对症食疗，里应外合，事半功倍！
- ◎真人展示按摩手法，一看就懂，一学就会！

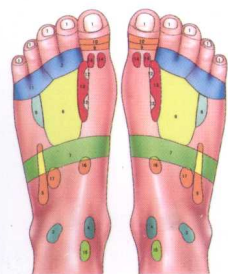
陈大为 王宝玲 ◎编著



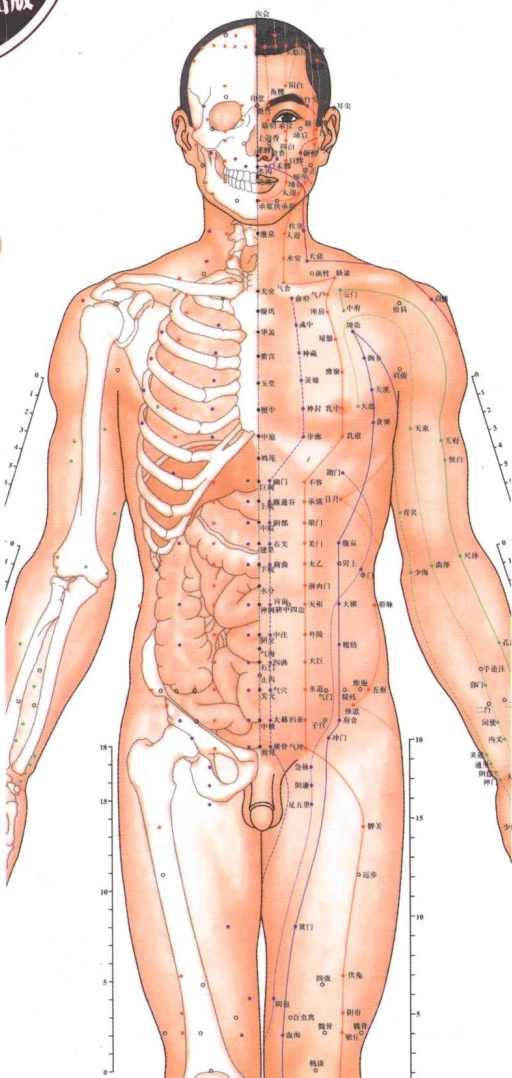
面部反射区



手部反射区



脚部反射区

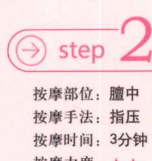


### 按摩步骤



#### step 1

按摩部位：中府  
按摩手法：按揉  
按摩时间：5分钟  
按摩力度：★★★



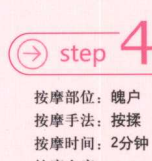
#### step 2

按摩部位：膻中  
按摩手法：指压  
按摩时间：3分钟  
按摩力度：★★



#### step 3

按摩部位：尺泽  
按摩手法：指压  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：★★★



#### step 4

按摩部位：魄户  
按摩手法：按揉  
按摩时间：2分钟  
按摩力度：★★

# 穴位按摩1001 对症图典

## ○ 图解经络穴位按摩全集

陈大为 王宝玲 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩1001对症图典 / 陈大为, 王宝玲编著. —天津:  
天津科学技术出版社, 2009.12  
ISBN 978-7-5308-5474-7

I. ①穴… II. ①陈… ②王… III. ①穴位按压疗法—图集  
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第226806号

---

责任编辑: 范朝辉

编辑助理: 王 璐

责任印制: 王 莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

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

北京华戈印务有限公司印刷

---

开本 889×1194 1/16 印张 18 字数 300 000

2010年2月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

# 序言



自古以来健康长寿都是人类追求的目标，然而环境的污染，生活节奏的加快，严重威胁着人类的身体健康，迫使人们不得不将健身养生提上日程。21世纪，人类更是进入了“健康世纪”、“养生年代”。而按摩则是简单有效，几乎可以随时随地进行的“绿色养生”法之一。

按摩又称推拿，古称按跷、案机等。中医推拿按摩的历史十分悠久，早在远古时期，中国就有按摩医疗的活动。当时人们在劳作中遇到伤害而发生疼痛时，会本能地用手按摩痛处，然后就会感到疼痛减轻或消失。长期实践后，古人认识到了按摩的功效，并使它成为一种医疗活动，以后逐步发展形成了中医的推拿学科。所以推拿按摩是人们在与疾病斗争中逐渐积累和总结的结果，是祖国医学的重要组成部分。中国历史上最早的养生专著之一《皇帝内

经》中的“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之于按摩、醪酒”就是较早的关于按摩疗法的介绍，它指出了，人体经络气血组织不通就会发生疾患，可采用按摩的手法来疏通经络、活血散瘀，达到治病强身的目的。

按摩其实就是，以中西医基础理论为基础，目的为提高和改善人体生理机能的一种操作手法。按摩采用一定的方法，用手、肘等人体部位或借助工具，直接作用于人体表面的特殊部位，使人体产生生物物理和生物化学的变化，通过调节神经系统和体液循环系统，达到舒筋活络、减缓疲劳、去病强身的目的。

按摩手法简单易行、操作简便、不需要什么特殊设备、见效快、疗效高、无副作用、经济实惠、安全可靠。按摩适用性很强，对神经系统、血液循环系统、内分泌系统、免疫系统、呼吸系

统、消化系统等的细胞、组织、器官都会产生保健和医疗的效果，正因为其健康和高效，所以按摩能够长期在民间广泛流传和应用，并越来越受到医界同仁的关注和重视。

本书分为十二章。前三章主要是介绍按摩的基础知识、人体上的特效按摩穴位、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的穴位等。第四章到第十章重点介绍内科、外科、儿科、妇科、男科、五官口腔等各科疾病的按摩治疗手法。第十一章的内容是按摩美容，主要为女性介绍常见美容问题的按摩治疗手法。第

十二章的内容是按摩塑身，主要是介绍针对身体各部位的按摩减肥疗法。其中，每一种病症分为病症概述、病理病因、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等几个部分，为方便读者使用，本书在按摩步骤这一部分中，特别采用了真人照片图解，让读者可以一看就懂，一学就会。期间还穿插了“对症食疗”的内容，以达到内外兼治事半功倍的治疗效果。

在编写这本书的过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者斧正。

# 目录

## 阅读导航

### 按摩的基本常识 第1章

一 按摩历史与原理 .....	14
二 一学就会的按摩手法 .....	16
三 按摩工具 .....	22
四 按摩的适用症和禁忌症 .....	32

五 按摩的注意事项 .....	33
六 按摩体位 .....	34
七 按摩润滑剂 .....	35

### 人人都有助健康36穴 第2章

少商穴 .....	38
孔最穴 .....	38
合谷穴 .....	39
曲池穴 .....	39
承泣穴 .....	40
人迎穴 .....	40
膻中穴 .....	41
内庭穴 .....	41
三阴交穴 .....	42
环跳穴 .....	42
乳根穴 .....	43
四白穴 .....	43
地仓穴 .....	44
肩贞穴 .....	44
攒竹穴 .....	45

天柱穴 .....	45
委中穴 .....	46
承山穴 .....	46
涌泉穴 .....	47
肩井穴 .....	47
天池穴 .....	48
内关穴 .....	48
殷门穴 .....	49
丝竹空穴 .....	49
大椎穴 .....	50
风池穴 .....	50
阳陵泉穴 .....	51
足窍阴穴 .....	51
肩中俞穴 .....	52
丰隆穴 .....	52

命门穴 .....	53	关元穴 .....	54
百会穴 .....	53	曲泉穴 .....	55
太溪穴 .....	54	肩髃穴 .....	55

## 第3章 人体脏腑的四大护法

养心大穴之极泉穴 .....	58	润肠大穴之小海穴 .....	72
养心大穴之神门穴 .....	59	润肠大穴之滑肉门穴 .....	73
养心大穴之少府穴 .....	60	护肺大穴之鱼际穴 .....	74
养心大穴之少冲穴 .....	61	护肺大穴之中府穴 .....	75
健脾大穴之太白穴 .....	62	护肺大穴之扶突穴 .....	76
健脾大穴之公孙穴 .....	63	护肺大穴之迎香穴 .....	77
健脾大穴之周荣穴 .....	64	补肾大穴之复溜穴 .....	78
健脾大穴之府舍穴 .....	65	补肾大穴之阳辅穴 .....	79
和胃大穴之足三里穴 .....	66	补肾大穴之关元穴 .....	80
和胃大穴之下廉穴 .....	67	补肾大穴之阴陵泉穴 .....	81
和胃大穴之天枢穴 .....	68	疏肝大穴之太冲穴 .....	82
和胃大穴之上脘穴 .....	69	疏肝大穴之中冲穴 .....	83
润肠大穴之大横穴 .....	70	疏肝大穴之章门穴 .....	84
润肠大穴之神阙穴 .....	71	疏肝大穴之期门穴 .....	85

## 第4章 对付小毛病的按摩疗法

眼睛疲劳 .....	88	肌肤干燥 .....	94
眼睛痒 .....	89	打喷嚏、咳嗽 .....	95
眼睛充血 .....	90	口臭 .....	96
耳鸣 .....	91	颈部僵硬 .....	97
流鼻水、鼻塞 .....	92	小腿抽筋 .....	98
脸部浮肿 .....	93	脚麻 .....	99

脚底冰冷 .....	100
脚拇趾侧弯 .....	101
失眠 .....	102
头晕目眩 .....	103
心悸 .....	104

心情烦躁 .....	105
酒醉、宿醉 .....	106
晕车 .....	107
腹胀 .....	108
食欲不振 .....	109

## 慢性病用按摩来调理

第5章

慢性胃炎 .....	112
咽喉炎 .....	114
慢性肾小球肾炎 .....	116
慢性腰肌劳损 .....	118
慢性腹泻 .....	120

慢性支气管炎 .....	122
关节炎 .....	124
颈椎病 .....	126
慢性腰肌痛 .....	127

## 内科疾病的按摩治疗

第6章

咳嗽 .....	130
胃痛 .....	132
呃逆 .....	134
结肠炎 .....	136
胃下垂 .....	138
便秘 .....	140
胃肠气胀 .....	142
尿潴留 .....	144
支气管哮喘 .....	146
肺气肿 .....	148
冠心病 .....	150
甲状腺功能亢进 .....	152
高血压 .....	154

消化性溃疡 .....	156
糖尿病 .....	158
肥胖症 .....	160
癫痫 .....	162
半身不遂 .....	164
神经衰弱 .....	166
感冒 .....	168
头痛 .....	169
肠阻塞 .....	170
坐骨神经痛 .....	171
三叉神经痛 .....	172
肋间神经痛 .....	173



## 第7章 外科疾病的按摩治疗

肩周炎 .....	176	岔气 .....	187
胆结石 .....	178	腕关节挫伤 .....	188
乳腺增生病 .....	180	膝关节损伤 .....	189
足跟痛 .....	182	踝关节扭伤 .....	190
胰腺炎 .....	183	闪到腰 .....	191
胸椎关节疼痛 .....	184	落枕 .....	192
网球肘 .....	185	痔疮 .....	193
腓肠肌疼痛 .....	186		

## 第8章 五官疾病的按摩治疗

近视眼 .....	196	眼睑下垂 .....	202
鼻炎 .....	198	牙痛 .....	204
耳鸣 .....	200	面瘫 .....	206

## 第9章 妇科男科的按摩治疗

带下病 .....	210	妊娠呕吐 .....	226
妇女更年期综合症 .....	212	产后缺乳 .....	227
痛经 .....	214	胎位不正 .....	228
闭经 .....	216	阴部瘙痒 .....	229
功能性子宫出血 .....	218	遗精 .....	230
子宫脱垂 .....	220	阳痿 .....	232
月经不调 .....	222	早泄 .....	234
产后宫缩痛 .....	224	前列腺炎 .....	236
产后腰腿痛 .....	225	性欲低下 .....	237

## 小儿疾病的按摩治疗 第10章

小儿腹泻 .....	240	小儿呕吐 .....	250
小儿夜啼 .....	242	小儿遗尿 .....	252
小儿疳积 .....	244	小儿发热 .....	253
小儿咳嗽 .....	246	小儿痢疾 .....	254
小儿便秘 .....	248	小儿食积 .....	255

## 女性必学的美容穴 第11章

雀斑 .....	258	黑斑 .....	267
痤疮 .....	260	眼袋 .....	268
脸部细纹 .....	262	酒糟鼻 .....	269
黑眼圈 .....	264	白发 .....	270
头发干枯没有光泽 .....	266	脱发 .....	271

## 拨出好身材的减肥穴 第12章

小脸秀气 .....	274	腹部平坦 .....	279
下巴尖尖 .....	275	可爱臂部 .....	280
颈部秀美 .....	276	小腿健美 .....	281
美丽香肩 .....	277	大腿修长 .....	282
胸部丰满 .....	278	足踝美丽 .....	283

附录一 常用骨度分寸表 /284

附录二 老子按摩法 /286

## 病症概述

解说每种疾病主要症状的具体特征，读者可以结合该部分来对照自己的身体，看自己是否有类似的症状或感觉，尽早发现自己的病情，尽早治疗。

## 病理病因

从西医或中医的角度分析该疾病产生的原因，帮助读者了解该疾病的病理特征。了解了病因病理，读者就可以防微杜渐，防止该疾病的发生或减缓其侵害人体的速度。

## 健康贴士

温馨的健康贴士，提示该疾病应该注意的生活细节，以及有效的防范和治疗方法。从小处着手，减少发病几率，减缓病情发展。

## 食疗保健

针对疾病特别配置的营养健康食疗，可以配合按摩食用，也可单独食用。按摩与食疗，二者相辅相成，相得益彰，双管齐下，治疗效果更佳！



# 07

## 胃肠气胀

WEI CHANG QI ZHANG

### 病症概述

胃肠气胀以腹胀、频繁嗝气及矢气为主要临床表现的病症。称之为胃肠气胀症。吞气过多，摄入的食物产气过多，消化不良，均可导致胃肠气胀症。主要症状为腹胀，餐后更加明显，部分或全腹疼痛。嗝气、矢气后，腹胀及腹痛减轻。

### 病理病因

胃肠气胀是由于多种原因引起的胃肠道不通畅或梗阻胃肠道的气体不能随胃肠蠕动排出体外而积聚于胃肠道内称胃肠气胀。胃肠道不通畅，肝、胆、胰脏疾患都会产生胃肠气胀。进食过快、癌病性吞气、内镜检查注气过多、服用产气过多的食物或药物等也会产生胃肠气胀。

### 健康贴士

一日三餐要合理分配，一顿吃八分饱，勿过食，以适应胃肠的消化能力，吃得太多易发生消化不良和胀气。汤应该在餐前喝，水果应该在两餐之间吃，空腹吃较好，晚餐后喝汤和餐中、餐后吃水果。

少吃富含淀粉的产气类食物，如萝卜、土豆、红薯、芋头、南瓜、板栗、芡水、牛蒡、蕮根等。也不适宜吃乳制品、豆类、油炸等食物，以及薯类和过量的粗纤维食物等。

### 食疗保健

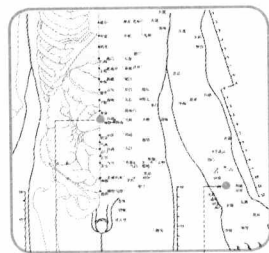
**山楂麦芽茶**：山楂10克，炒麦芽10克，开水500毫升，将山楂和麦芽放到被子里，用开水冲泡5分钟，过滤掉渣后即可当喝茶来饮用。

**红枣橘皮茶**：橘子皮4克，生姜4片，红枣8颗，水适量。将所有材料洗净，红枣剥皮，一同放入锅中，用中火熬煮5分钟，滤渣饮用。

**麦芽茶**：麦芽10克，绿茶一包，水适量。将所有材料放入锅中，以中火熬煮5分钟，滤渣饮用。

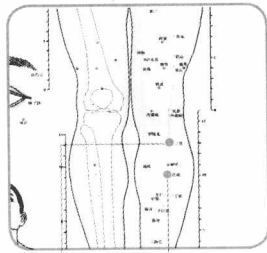


## 对症按摩



①

**神阙**  
位于脐窝正中。



②

**内关**  
肘横纹上2寸，在桡侧腕屈肌腱同掌长肌腱之间取穴。

③

**足三里**  
外膝眼下3寸，距胫骨前缘(横指)四指，当胫骨前缘上印处。

④

**上巨虚**  
小腿前外侧，当腓骨下6寸，足三里与下巨虚连线的中点。

精确取穴

## 精确取穴

在人体穴位挂图上，用牵线标出穴位，并附加穴位位置的文字说明，十分的生动形象，让读者可以迅速辨认穴位位置。

## 按摩步骤

这是疾病的按摩步骤，建议读者按步骤进行按摩，依循疾病治疗的连贯性原则，才更容易达到相辅相成的良好疗效。



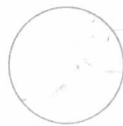
step 1

按摩部位：神阙  
按摩手法：摩法  
按摩时间：2分钟  
按摩力度：\*\*



step 2

按摩部位：内关  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：\*\*\*



step 3

按摩部位：足三里  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：\*\*\*\*



step 4

按摩部位：上巨虚  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：\*\*\*\*

## 照片展示

真人照片展示按摩部位的宏观位置以及取穴方法、按摩手法，更为明白和直观。

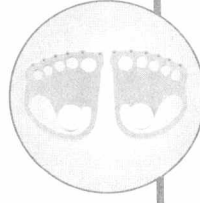


## 按摩的基本常识

按摩的历史在中国可谓源远流长，经过千百年人的积累和改善，按摩发展成了一种非常完善且极具特色的治疗方法。本章主要简要介绍按摩的历史与原理，从按摩手法、按摩工具、按摩体位、按摩润滑剂等几个方面来概述按摩的特质。同时，本章还特别介绍了按摩的注意事项及按摩的适用证和禁忌证，方便读者查阅参考。

## 本章看点

- 一 按摩历史与原理 / 14
- 二 一学就会的按摩手法 / 16
- 三 按摩工具 / 22
- 四 按摩的适用证和禁忌证 / 32
- 五 按摩的注意事项 / 33
- 六 按摩体位 / 34
- 七 按摩润滑剂 / 35



## 一 按摩历史与原理

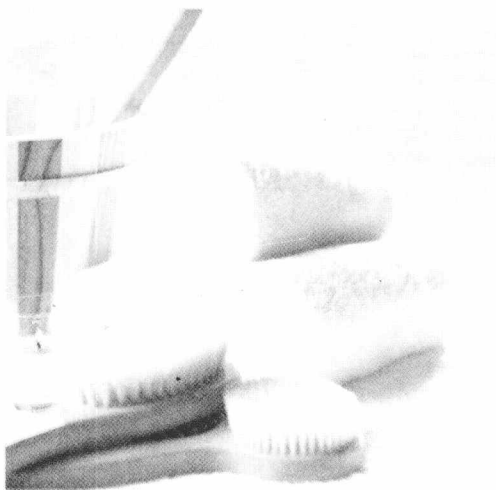
按摩是一种自然的物理疗法，它是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位、痛点上，使用肢体活动来防治疾病的一种方法。按摩能调节机体的平衡和神经功能，改善血液循环，促进炎症的消退和水肿的吸收，整骨理筋，解痉止痛，润滑关节，松解粘连，提高机体的抗病能力。随着人类社会的进步和人们生活水平的提高，对无损伤、无副作用的自然疗法需求与日俱增，按摩疗法已受到人们的高度重视。而且，按摩疗法简便易学，不受场地的限制，无需特殊的器械设备，疗效显著，安全可靠，经济实惠。运用得当，便可获得事半功倍的效果，



因此，越来越多的人开始用这种方式来治病强身。

中国的按摩科学早在原始社会就已经产生了。在黄帝时期，一个叫俞跗的人在祖先经验的基础上，总结出了“古代按摩八法”，其中一些手法具有很好的保健作用。

两千多年前的《黄帝内经》，是我国现存医学文献中最早的一部总结性著作。这本书对自我保健与“精、气、神”学说作了系统精辟的论述。它不仅



为按摩治病奠定了理论基础，也为自身保健、美容按摩技术的普遍应用奠定了理论基础。

在秦汉时代，按摩常用来治疗“筋脉不通”“肢体麻痹不仁”，寒湿所致“肌肉坚紧”及“寒气容欲肠胃之间，膜原之下”等症。《汉书·艺文志》载有《黄帝歧伯按摩十卷》，此书可能是我国第一部按摩专著。可见利用按摩来进行疾病治疗在古代已颇为盛行。如三国时期名医华佗发明的五禽戏，能防病治病、健身美容。

隋代巢元方等人编著有《诸病源候论》，这本书也介绍了许多按摩方法。如“摩手掌令热以摩面，从上下二七为止，去肝气，令面有光。有摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，

寒热头痛，百病皆愈。”这段话生动而准确地描述了脸部、全身的按摩方法和效果。

按摩不仅在中国历史悠久，在古希腊和古罗马，人们也把按摩作为治疗多种疾病的手段。科学日新月异的今天，按摩的独特功效，同样大放异彩，深受各国人民的欢迎和喜爱。





## 二 一学就会的按摩手法

按摩手法是按摩的手段，按摩时，手法的熟练程度及正确与否对按摩疗效起着至关重要的作用。本节将介绍按摩时常见的按摩手法。

### （一）推法

以指、掌、拳或肘部着力于身体体表一定穴位上，进行单方向的直线或弧形推动的方法，称为推法。具体操作手法又分为直推法、平推法、分推法、合推法和旋推法。推法可在人体各部位使用，具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫等作用。推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。

#### 平推法

平推法是推法中用力较重的一种手法，动作要求用力放稳，速度放

缓。根据治疗部位和病情的不同，可分为拇指平推法、掌平推法、拳平推法和肘平推法四种。（如图1）

#### 直推法

用拇指桡侧缘或食指、中指螺纹面在按摩部位做直线单方向动作，称为直推法。直推法要求动作轻快连续。

### （二）拿法

“捏而提起谓之拿”。拿法也是保健按摩常用手法之一。用大拇指与食指、中指或大拇指与其他四指相对用力，呈钳形，持续而有节奏地提捏或捏柔肌肤。包括三指拿、四指拿、五指拿三种。拿法刺激较强，多作用于较厚的肌肉筋腱，具有祛风散寒、通经活络、行气开窍、解痉止痛、去淤生新等作用。（如图2）

