



汉竹
● 健康爱家系列

汉竹
编著

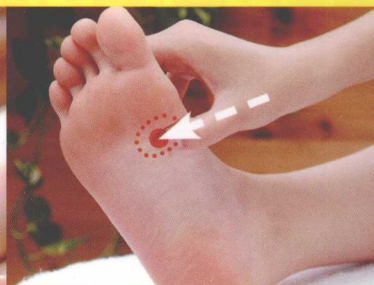
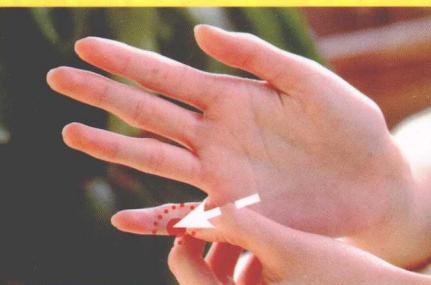
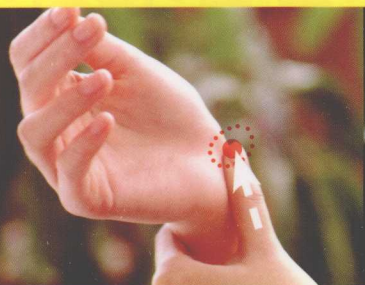
对症

对症祛病不求人 一点穴位保健康

自我按摩

图解全书

北京中医药大学副教授
师承国家级名老中医王琦教授
王东坡 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症自我按摩图解全书 / 王东坡主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.7

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7655-3

I. ①对… II. ①王… ②汉… III. ①常见病—按摩疗法 (中医)

IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089040 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 付佳 张弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 唐是雯

责任监印: 胡兵

封面设计: 李婧

版式设计: 辛琳 马丽 苏阳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天成印务有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5019-7655-3 定价: 19.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

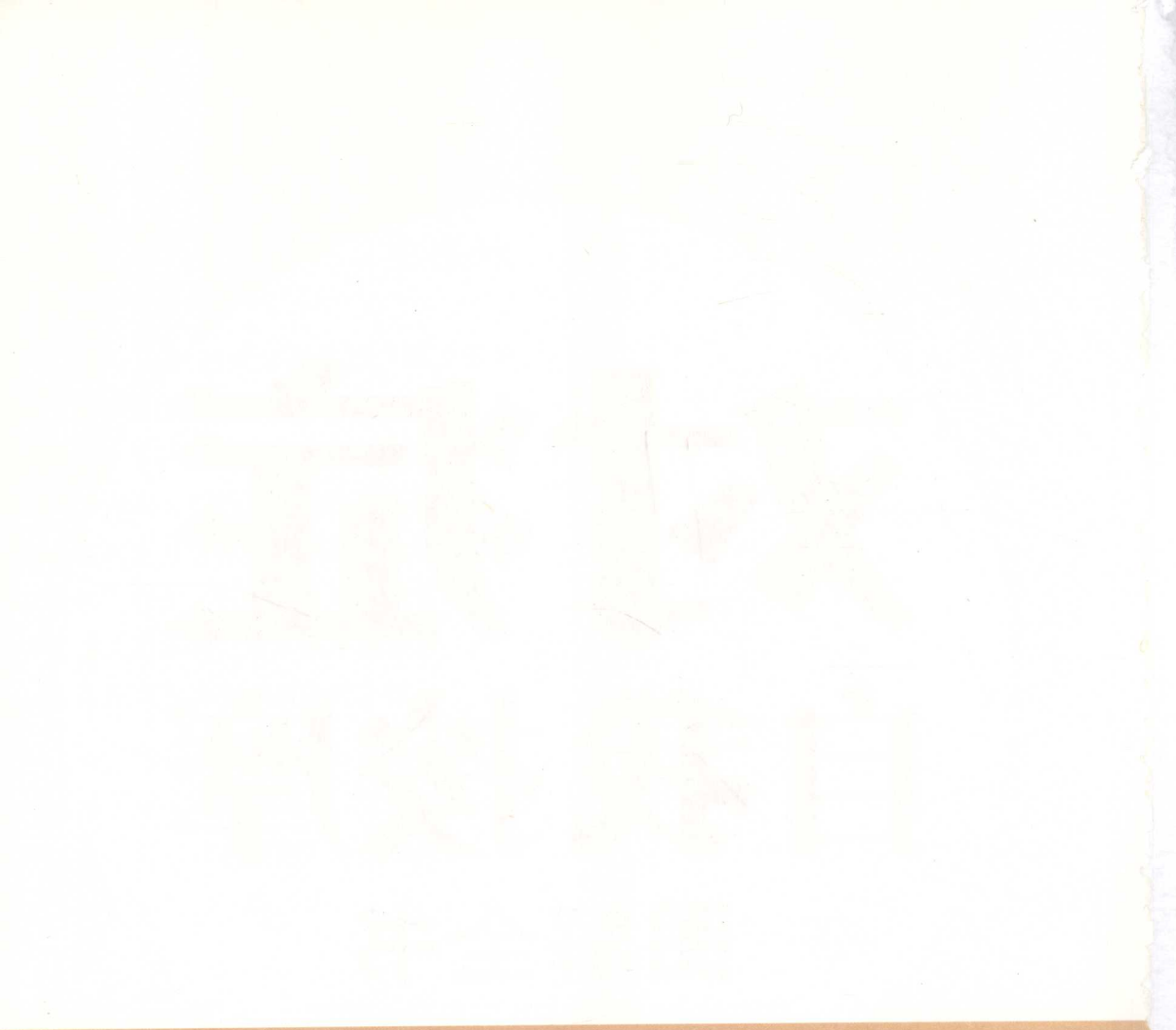
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090958S2X101ZBW

对症 自我按摩 图解全书

王东坡 主编

汉 竹 编著



前言

随着社会的发展，人们对生活质量的要求越来越高，而多数人的健康状况却越来越不容乐观。现代都市化的生活方式，使人们的身体受到紧张、压力以及各种疾病的侵袭。忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入『健康负债』之中。

本书选取了适合按摩治疗的常见病、多发病，以期读者生活之余，参照此书，在家中方便及时地进行自我诊疗和保健。希望按摩这一传统疗法，给广大读者带来简便易行、经济有效的实际帮助。



目录

头面部常用穴位速查表	8	上肢常用穴位速查表	13	11种自我按摩常用手法	18
颈、胸、腹部常用穴位速查表	10	下肢常用穴位速查表	15	常用按摩介质和工具	20
背、腰、臀部常用穴位速查表	11	自我按摩宜忌	17	简便取穴方法	21

第一章

对症治疗 12种中老年常见病

1 糖尿病	24
2 高血压	26
3 高脂血症	28
4 冠心病	30
5 心绞痛	31
6 脂肪肝	32
7 慢性胆囊炎	34
8 更年期综合征	36
9 中风后遗症	38
10 痛风	39
11 白内障	40
12 青光眼	42

第二章

有效改善 11种呼吸系统症状

13 感冒	46
14 咳嗽	48
15 哮喘	50
16 打鼾	52
17 咽喉肿痛	53
18 慢性咽炎	54
19 肺炎	56
20 慢性支气管炎	58
21 过敏性鼻炎	60
22 慢性鼻炎	61
23 肺气肿	62

第三章

缓解 12种消化系统症状

24 烧心	66
25 打嗝	68
26 恶心、呕吐	70
27 腹泻	72
28 肠鸣、腹胀	73
29 便秘	74
30 痔疮	76
31 慢性胃炎	78
32 胃下垂	80
33 慢性痢疾	81
34 慢性肠炎	82
35 十二指肠溃疡	84

第四章

解除 7种神经系统疾病困扰

36 神经衰弱	88
37 眩晕症	90
38 坐骨神经痛	92
39 面神经麻痹	94
40 肋间神经痛	95
41 三叉神经痛	96
42 偏头痛	98

第五章

赶走 7种常见皮肤疾病

43 皮肤瘙痒症	102
44 湿疹	104
45 痤疮	106
46 脂溢性皮炎	108
47 酒糟鼻	109
48 荨麻疹	110
49 黄褐斑	112

第六章

迅速缓解 13种骨肌疼痛

50 颈椎病	116
51 膝关节炎	118
52 腰椎间盘突出	120
53 急性腰扭伤	122
54 肩周炎	123
55 腰肌劳损	124
56 小腿抽筋	126
57 足跟痛	128
58 网球肘	130
59 腕管综合征	131
60 类风湿性关节炎	132
61 腕关节损伤	134
62 踝关节扭伤	136

第七章

防治 15种生殖系统疾病

63 阳痿	140
64 早泄	142
65 前列腺疾病	144
66 遗精	146
67 阴道炎	147
68 乳腺增生	148
69 月经不调	150
70 痛经	152
71 闭经	154
72 白带增多	155
73 经前期综合征	156
74 性欲减退	158
75 不孕症	160
76 产后缺乳	162
77 虚寒证	163

第八章

轻松改善 13种亚健康状况

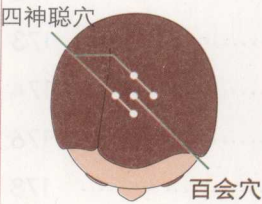
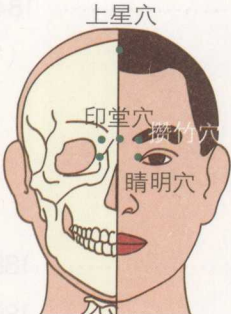
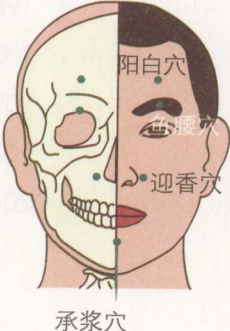
78 焦虑	166
79 头痛	168
80 耳鸣	170
81 头晕	172
82 胸闷	173
83 心悸	174
84 失眠	176
85 口腔炎	178
86 牙痛	180
87 口臭	181
88 神经衰弱	182
89 身体困乏	184

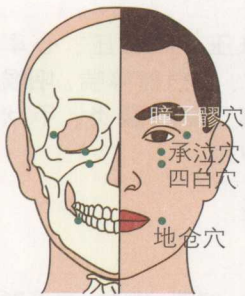
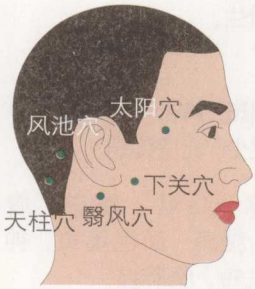
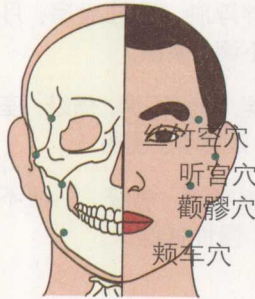
第九章

快速掌握 11种日常养生按摩法

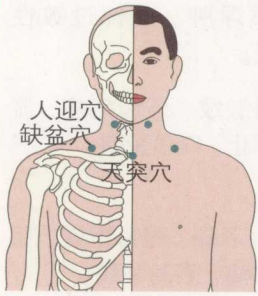
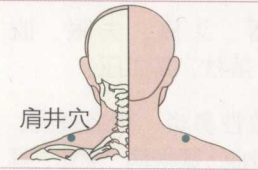
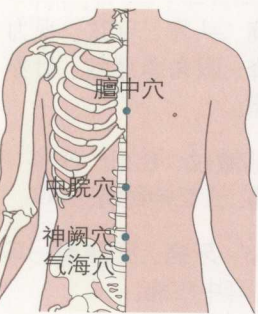
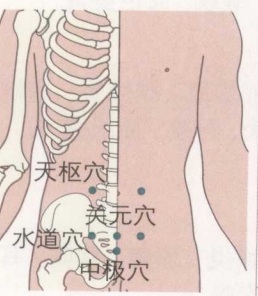
90 养心安神	188
91 缓解疲劳	190
92 减缓压力	192
93 提神醒脑	194
94 缓解视疲劳	195
95 调和脾胃	196
96 疏肝解郁	198
97 益肾固本	200
98 美容养颜	202
99 丰胸美乳	203
100 除脂减肥	204

头面部常用穴位速查表

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
	百会穴	在头部正中线上，两耳尖连线的中点处。	头痛、耳鸣、眩晕、发热、失眠、脱发、精神萎靡、腰脊酸软。
	四神聪穴	百会穴前后左右各1寸（一横指），共4穴。	头痛、偏头痛、眩晕、失眠、健忘、精神不振。
	上星穴	头部正中线上，入前发际直上1寸（一横指）处。	发热、头痛、眩晕、目赤肿痛、鼻出血、脱发、额部皱纹。
	印堂穴	两眉头连线中点。	头目昏胀、精神疲乏、鼻部疾患、额部川字皱纹。
	攒竹穴	皱起眉头时，在眉头内侧端处。	近视、眼疲劳、黑眼圈、头痛、目眩。
	睛明穴	内眼角外上方凹陷处。	视力下降、眼周皱纹、黑眼圈、遗尿、多尿、急性腰扭伤。
	阳白穴	在额前部，眼平视，直对瞳孔，眉上1寸处。	上眼睑下垂、额部皱纹、面部肌肉松弛、头晕目眩。
	鱼腰穴	眉部中点。	眼睑下垂、目胀酸痛、眉棱骨痛、面部皱纹、额部粉刺或色斑。
	迎香穴	鼻唇沟、平鼻翼外缘中点处，即鼻翼的根部。	面部肿胀、瘙痒、鼻塞、鼻炎、鼻出血、嗅觉减退。
	承浆穴	唇下颌唇沟的正中凹陷处。	牙齿疼痛、突然声音嘶哑、口唇麻木、疱疹、口臭、流涎。

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
	承泣穴	目正视时，瞳孔直下，在眼球与眶下缘之间。	黑眼圈、眼袋、眼部浮肿、迎风流泪、目赤肿痛、近视。
	四白穴	目正视，瞳孔直下，当眶下凹陷处。	眼睛干涩、视力下降、下眼部浮肿、面部过敏性皮炎。
	地仓穴	正坐平视，瞳孔直下垂线与口角水平线的交点，即口角外侧。	口周皱纹、牙齿疼痛、流泪不止、口眼歪斜。
	瞳子髎穴	目外眦旁，眶外侧缘凹陷处。	视力下降、眼目昏花、目赤肿痛、眼周皱纹。
	风池穴	颈部两条大筋外缘的陷窝中。	感冒、头痛、失眠、脱发、落枕、高血压。
	天柱穴	斜方肌外缘凹陷中，后发际正中直上0.5寸，旁开1.3寸处。	过敏性鼻炎、神经衰弱、眩晕症、颈椎病、焦虑、耳鸣、压力过大。
	太阳穴	将眉梢延长线与目外眦延长线相交，两线交点的凹陷处。	头痛、头晕、目眩、视力下降、眼角鱼尾纹、目赤肿痛。
	下关穴	闭口时，耳前颧弓与下颌切迹形成的凹陷中。	面部皱纹、色斑、痤疮、牙痛、三叉神经痛、耳鸣。
	翳风穴	在耳垂后方，乳突与下颌角之间的凹陷处。	头痛、牙痛、腮腺炎、耳鸣、耳中疼痛。
	颧髎穴	在目外眦（眼外角）下，当颧骨下缘凹陷中处。	颧部雀斑、黄褐斑、粉刺、皱纹、面色萎黄。
	颊车穴	下颌角上方1寸（一横指）凹陷中。咬紧牙关时，咬肌隆起高点处即是。	面部皱纹、腮腺炎、扁桃腺炎、牙痛、面肌痉挛。
	听宫穴	微张口，在小耳前方的凹陷处。	腮腺炎、牙痛、耳鸣、耳部疼痛。
	丝竹空穴	眉梢处的凹陷处。	鱼尾纹、视疲劳。

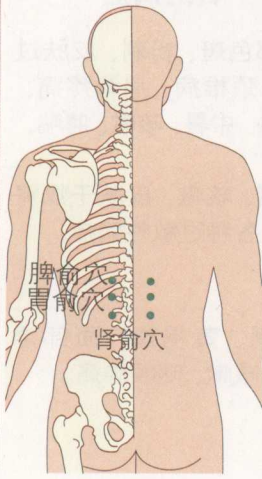
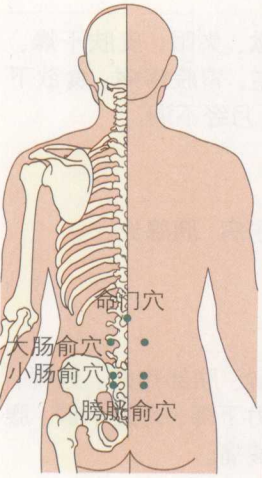
颈、胸、腹部常用穴位速查表

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
 人迎穴 缺盆穴 天突穴	人迎穴	在颈总动脉的后方，胸锁乳突肌前缘，喉结旁开1.5寸（二横指）处。	高血压、低血压、心率异常、支气管哮喘、咽喉肿痛、扁桃腺炎、甲状腺肿大。
	缺盆穴	人体的锁骨上窝中央，距前正中线4寸处。	打嗝。
	天突穴	在前正中线上，胸骨上窝中央。	咳嗽、哮喘、呃逆、声音嘶哑、咽喉有异物感。
 肩井穴	肩井穴	大椎穴与肩峰连线的中点，即乳头正上方与肩线交接处。	感冒、肺炎、肋间神经痛、偏头痛、颈椎病、乳腺增生。
 膻中穴 中腕穴 神阙穴 气海穴 正面	膻中穴	胸部前正中线上，两乳头之间的中点。	黄褐斑、胸部平坦、乳汁分泌过少、乳房疼痛。
	中腕穴	在前正中线上，脐上4寸处。	胃痛、呕吐、呃逆、腹胀、腹泻、面色萎黄、神疲气短、肥胖症。
	神阙穴	肚脐孔中央处。	疲乏、面部皱纹、虚寒性的急慢性胃肠炎。
	气海穴	下腹部，肚脐直下1.5寸（二横指）处。	头发枯黄、面无光泽、黄褐斑、月经不调、阳痿。
 天枢穴 关元穴 水道穴 中极穴 正面	关元穴	下腹部，肚脐直下3寸（四横指）处。	虚胖浮肿、慢性泄泻、月经不调、痛经。
	天枢穴	脐中水平线外侧2寸（三横指）处。	肥胖、月经不调、痛经、痤疮、酒糟鼻、便秘。
	水道穴	脐下3寸（四横指），前正中线上旁开2寸（三横指）处。	小腹胀满、痛经、小便不利、慢性盆腔炎。
	中极穴	前正中线上，脐下4寸处。	痛经、月经不调、盆腔炎。

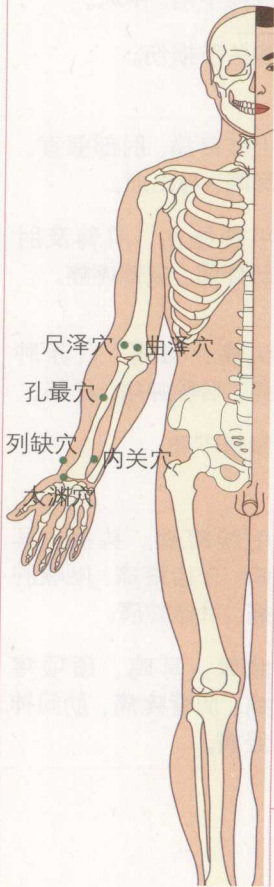
背、腰、臀部常用穴位速查表

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
背面	大椎穴	低头时，最高隆起处骨头的下方即是。	面部色斑、粉刺、皮肤过敏、颈椎病、肩背疼痛、发热、中暑、咳嗽、哮喘。
	风门穴	在第二、第三胸椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	感冒、咳嗽、皮肤干燥瘙痒、各种过敏性病症。
	肺俞穴	在第三胸椎和第四胸椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各有一穴。	粉刺、黄褐斑、面部浮肿、咳嗽、咽喉肿痛。
	心俞穴	在第五和第六胸椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各有一穴。	失眠、健忘、烦躁、面色无华、心悸、盗汗。
背面	膈俞穴	在第七胸椎和第八胸椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各有一穴。	咳嗽、失眠、皮肤干燥、呃逆、胃脘疼痛、食欲下降、月经不调。
	胃脘下俞穴	第八胸椎棘突下，旁开1.5寸（二横指）处，左右各一穴。	糖尿病、胰腺炎。
	肝俞穴	在第九胸椎和第十胸椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	宿醉、肋部疼痛、近视、视力下降、月经不调、腰背酸痛。
	胆俞穴	位于背后第十、十一胸椎棘突之间旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	慢性胆囊炎、恶心、呕吐、慢性肠炎、十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、胆结石。

续表

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
 背面	脾俞穴	第十一胸椎和第十二胸椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	消化不良、食欲不振、慢性泄泻、贫血。
	胃俞穴	在第十二胸椎和第一腰椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	胃寒、腹胀、呕吐、口臭、泄泻、呃逆、消化不良。
	肾俞穴	在第二腰椎和第三腰椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	腰膝酸软、肢体浮肿、尿频、月经不调、性欲低下、阳痿、遗精。
 背面	大肠俞穴	第四腰椎与第五腰椎棘突之间，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	急慢性腰痛、坐骨神经痛、泄泻、腹胀、肠鸣、痔疮。
	小肠俞穴	第一骶椎棘突下，旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	慢性痢疾、慢性肠炎、荨麻疹、腰椎间盘突出。
	膀胱俞穴	平第二骶后孔，后正中线上旁开1.5寸（二横指），左右各一穴。	腰骶酸软或疼痛、盆腔炎、遗精、阳痿、便秘、泄泻。
	命门穴	腰部后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。	腰膝酸软、手足冰冷、更年期综合征、阳痿、早泄。

上肢常用穴位速查表

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
	极泉穴	腋窝正中顶点，腋动脉搏动处即是。	肩臂疼痛、腋臭、胸闷、咽干、喉痒。
	手三里穴	在手前臂背面外侧，肘横纹曲池穴下2寸（三横指）处。	肘部疼痛、腕腹胀痛、泄泻、齿痛、颈椎病、皮肤瘙痒。
	曲池穴	肘关节弯曲成直角，肘关节外侧横纹头，即靠近拇指侧的皱纹处。	前臂疼痛、肘部疼痛、中暑、腹痛、呕吐、泄泻。
	尺泽穴	肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。	肘臂疼痛、咳嗽、气喘、鼻出血、咽喉肿痛。
	曲泽穴	肘横纹中，肱二头肌腱尺侧缘凹陷中。肘关节微曲时取此穴，感觉到动脉搏动处即是。	肘臂疼痛、胃痛、呕吐、泄泻、胸闷、心悸。
	孔最穴	在手前臂掌侧，腕横纹上7寸。位于尺泽穴与太渊穴的连线中点上两横指处。	腕部疼痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛。
	内关穴	手前臂掌侧、腕横纹上2寸（三横指），两根筋之间的凹陷处。	失眠、烦躁、心绞痛、高血压、胃痛、头晕、胸肋疼痛。
	列缺穴	前臂桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸（二横指）处。两手虎口交叉，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，食指指尖所至凹陷处即是。	腱鞘炎、发热、头痛、咳嗽、鼻塞、牙痛。
	太渊穴	在腕横纹上，桡动脉的外侧。	手腕疼痛、鼻塞、咽喉肿痛、咳嗽。

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
 手掌	神门穴	手腕内侧皱纹的小指一侧。	健忘、失眠、多梦、情绪烦躁。
	鱼际穴	在手本节（第一指掌关节）后凹陷处，第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。	咳嗽、哮喘、咽喉肿痛、支气管炎。
	劳宫穴	在手掌心，握拳屈指时中指指尖处。	口臭、情绪烦躁、心前区闷痛、胃脘疼痛、便血。
	少府穴	在手掌面，第四、第五掌骨之间。握拳时，小指所对的掌心处即是。	胸痛、冠心病、外阴瘙痒疼痛、小便不利、牙齿疼痛。
 手背	中冲穴	在中指末端最高点。	中暑、虚脱、心绞痛、舌强不语、中风。
	养老穴	位于前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中。	腕关节损伤。
	外关穴	手前臂背侧、腕横纹上2寸（三横指）处。	上肢疼痛、肘部僵直、耳鸣、鼻出血。
	阳池穴	手背腕横纹正中央稍微靠近小指处的凹陷中。	手腕挫伤、前臂及肘部疼痛、肩臂疼痛。
 手背	合谷穴	拇指和食指张开，位于掌骨延长角的交点。	头痛、齿痛、目赤肿痛、咽喉肿痛、便秘。
	三间穴	弯曲食指时，其根部横纹靠近拇指侧的末端。	脾胃不和。
	阳溪穴	腕背横纹桡侧，拇指上翘时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。	手腕疼痛、头痛、耳鸣、牙齿疼痛、咽喉肿痛、目赤肿痛。
	中渚穴	握拳时，手背第四掌骨与第五掌骨之间指缝后1寸（一横指）处。	眩晕、耳鸣、颈项疼痛、肩背疼痛、肋间神经痛。

下肢常用穴位速查表

图示	穴位名称	取穴位置	针对病症
 承扶穴 委中穴 承筋穴 承山穴 昆仑穴 金门穴	承扶穴	大腿后面的上部，臀下横纹的中点。	腰背疼痛、小便不利、胞宫寒冷。
	委中穴	膝后部皱纹的中央处。	腰腿疼痛、腰背疼痛、坐骨神经痛。
	承筋穴	膝后部皱纹的中央直下5寸处。	坐骨神经痛。
	承山穴	位于小腿腓肠肌肌腹下方，伸小腿时当肌腹出现交角处。	小腿抽筋、腰背疼痛、坐骨神经痛、痛经、便秘、痔疮。
	昆仑穴	外踝尖与跟腱之间的凹陷处。	扭伤、脚部浮肿、脚踝疼痛、腰背疼痛。
	金门穴	位于人体的足外侧部，当外踝前缘直下，骰骨下缘处。	痔疮。
 血海穴 阴陵泉穴 足三里穴 解溪穴 太冲穴	血海穴	伸直大腿时，膝盖内侧凹陷处向上2寸（三横指）处即是。	贫血、月经不调、阴部瘙痒疼痛、痛经、闭经。
	阴陵泉穴	屈膝，内膝眼下2寸（三横指）处。	腹泻、尿路感染、水肿、月经不调。
	足三里穴	屈膝，外膝眼下3寸（四横指）处。	胃痛、呕吐、痢疾、便秘、失眠、月经不调、高血压、高脂血症、肥胖。
	解溪穴	足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处。	脚部扭伤、前额头痛、腹胀、便秘、面部浮肿。
	太冲穴	在足背，第一趾与第二趾骨骼交会处最高点的凹陷处。	面部色斑、面色苍白、脚软无力、头痛、眩晕、高血压。