



一学就会

中医养生
保健读本



全身按摩 治百病

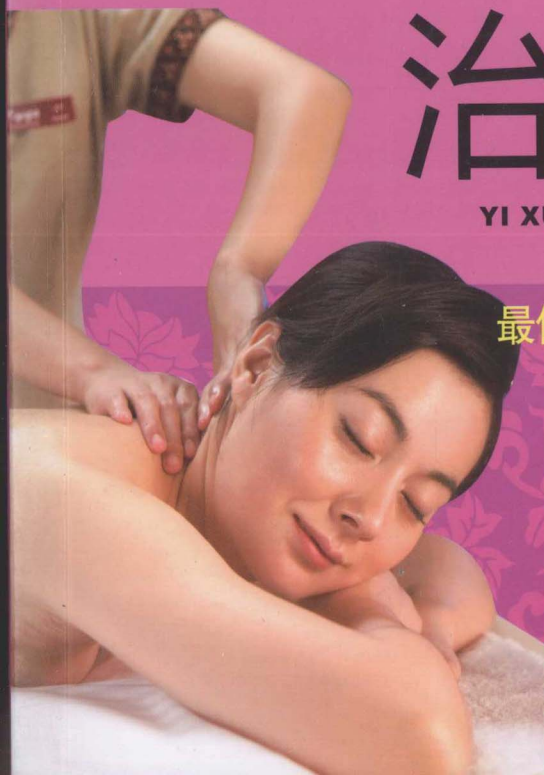
YI XUE JIU HUI QUAN SHEN
AN MO ZHI BAI BING

最值得珍藏的家庭实用
穴位按摩读本。

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会全身按摩治百病/《中医养生保健读本系列丛书》编委会编. —北京:中国轻工业出版社, 2010. 9
(中医养生保健读本系列丛书)

ISBN 978-7-5019-7544-0

I. ①一… II. ①中… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040168号

责任编辑: 王恒中 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 旭 晖

责任监印: 胡 兵

美术编辑: 成 馨

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年9月第1版第3次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7544-0 定价: 10.00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>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101029S2C103ZBW

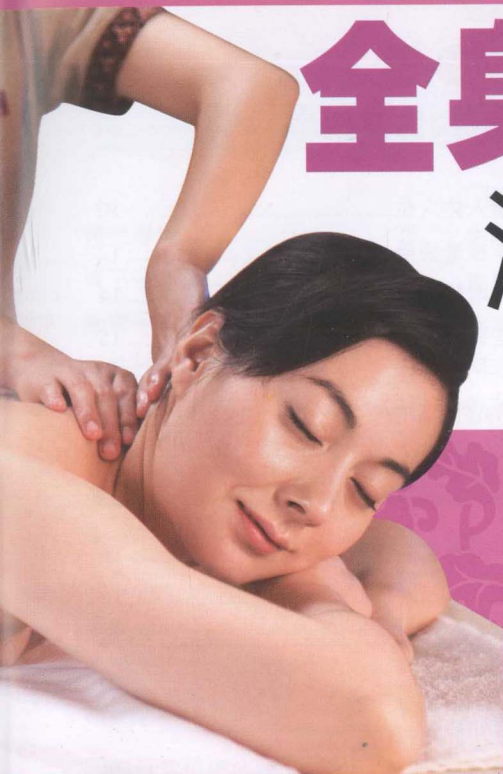
中医养生
保健读本



一学就会

全身按摩 治百病

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社



头侧穴位图示.....	4
手臂、手部穴位图示.....	5
上半身正面穴位图示.....	6
上半身背面穴位图示.....	7
腿部穴位图示.....	8
足部穴位图示.....	9



第一章

找到穴位好按摩

了解人体穴位.....	10
基本按摩姿势.....	12
介质增效助按摩.....	14
哪些病症适合按摩.....	15

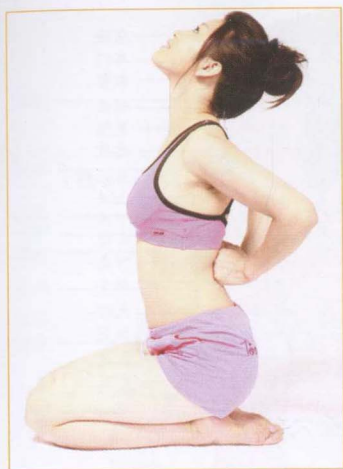
第二章

全身按摩祛病健身

□内科常见病按摩.....	16
头痛.....	16
失眠.....	18
面神经麻痹.....	20
哮喘.....	22
呃逆.....	24
冠心病.....	26



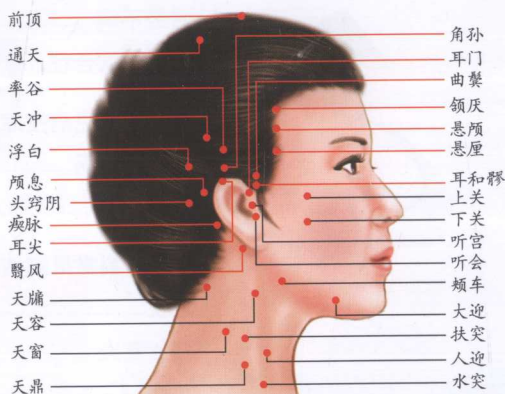
一 目 录 一



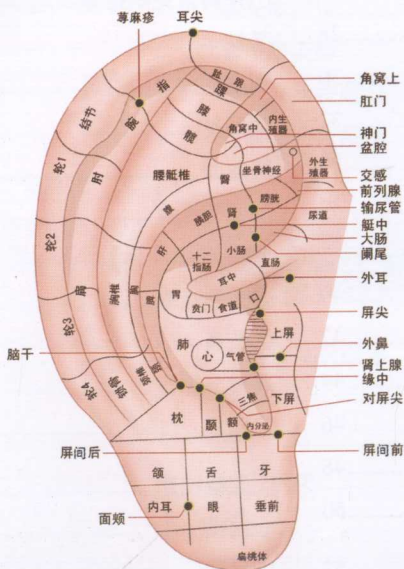
慢性胃炎.....	28
胃下垂.....	30
肠胃不适.....	32
慢性肝炎.....	34
腹泻.....	36
便秘.....	38
感冒.....	40
半身不遂.....	42
高血压.....	44
高血脂.....	46
贫血.....	48
糖尿病.....	50
□妇科常见病按摩.....	52
乳房肿块.....	52

月经不调.....	54
更年期综合征.....	56
□男科常见病按摩.....	58
前列腺疾病.....	58
阳痿.....	60
□五官科常见病按摩.....	62
近视.....	62
慢性鼻炎.....	64
牙痛.....	66
咽喉肿痛.....	68
□外科常见病按摩.....	70
落枕.....	70
颈椎病.....	72
肩周炎.....	74
网球肘.....	76
肋间神经痛.....	78
腰痛.....	80
坐骨神经痛.....	82
关节炎.....	84
踝关节扭伤.....	86
足跟痛.....	88
□急救按摩.....	90
心绞痛.....	90
中暑.....	92
小腿抽筋.....	94

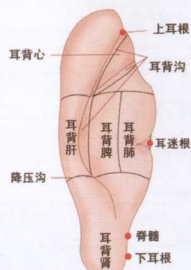
头侧穴位图示



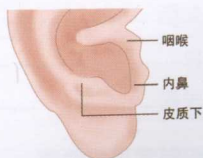
〔头部侧面穴位〕



〔耳朵正面穴位〕



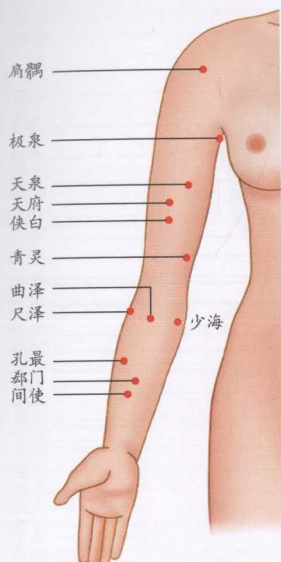
〔耳朵背面穴位〕



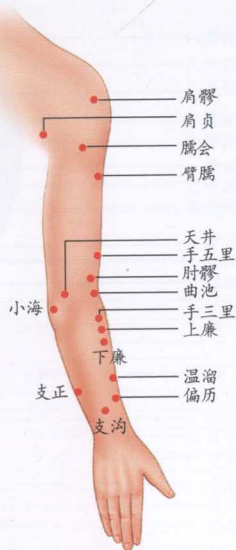
〔耳朵内侧穴位〕



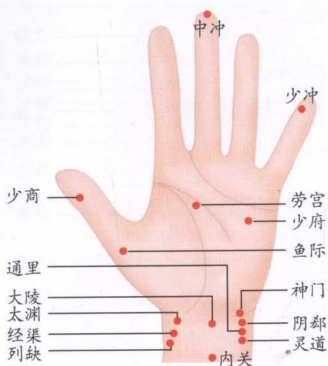
手臂、手部穴位图示



〔上肢内侧穴位〕



〔上肢外侧穴位〕



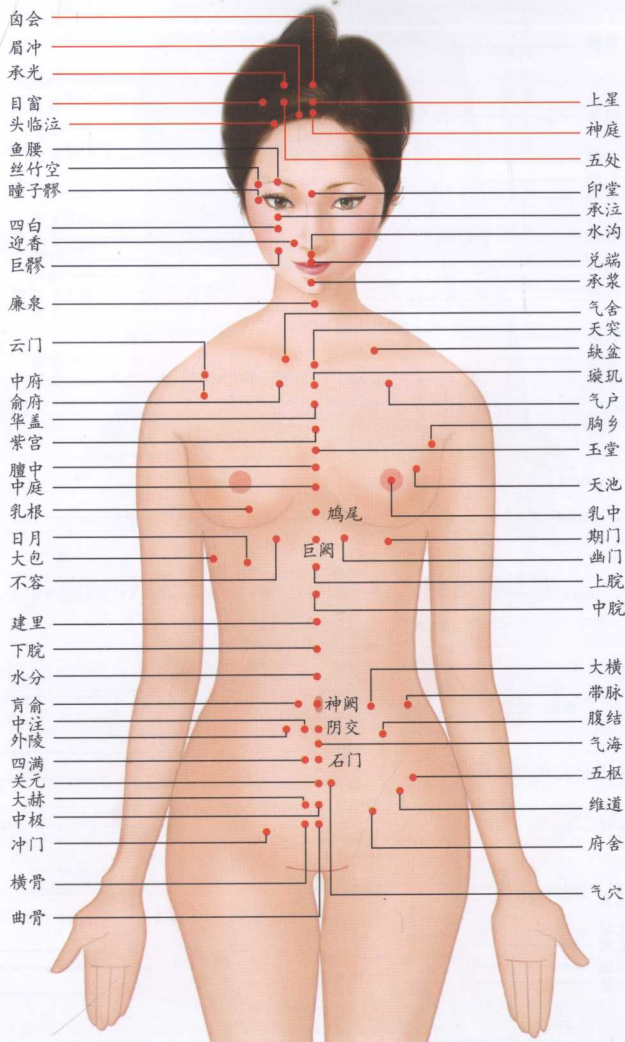
〔手掌穴位〕



〔手背穴位〕

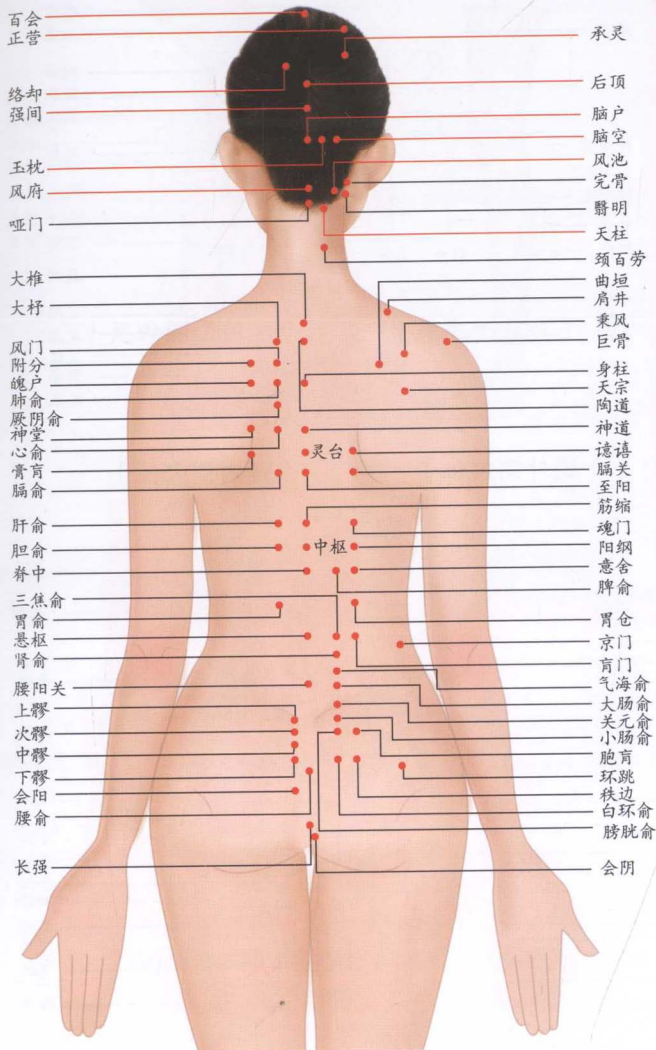


上半身正面穴位图示



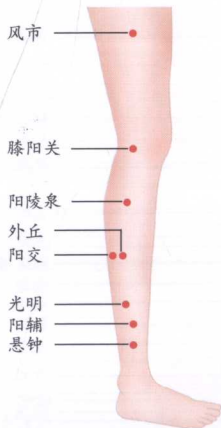


上半身背面穴位图示

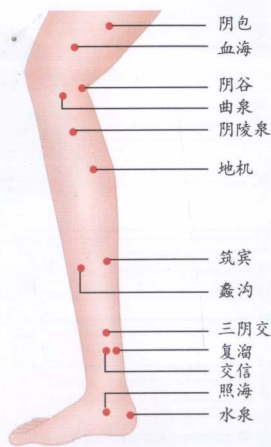




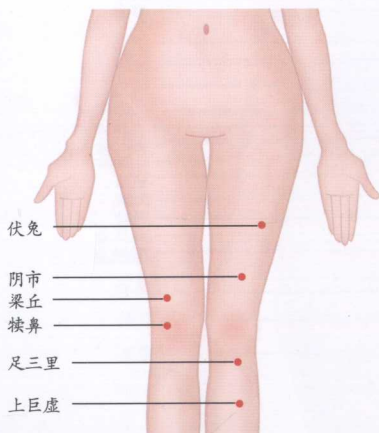
腿部穴位图示



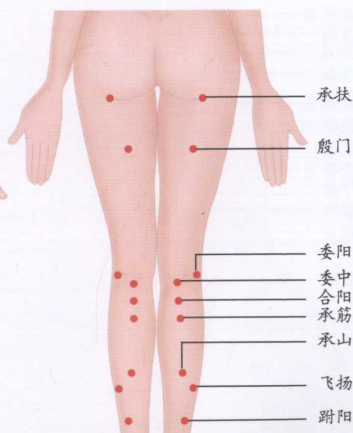
〔腿外侧穴位〕



〔腿内侧穴位〕



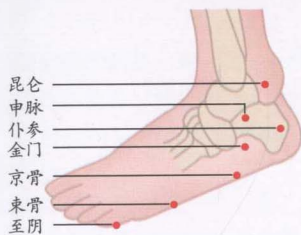
〔双腿正面穴位〕



〔双腿背面穴位〕



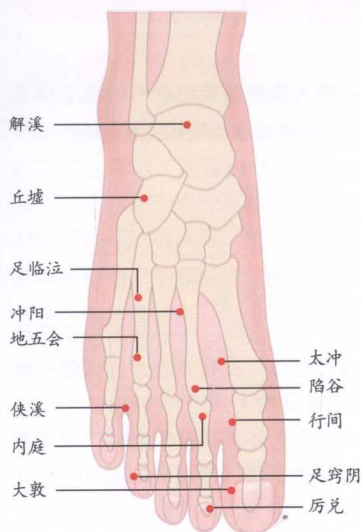
足部穴位图示



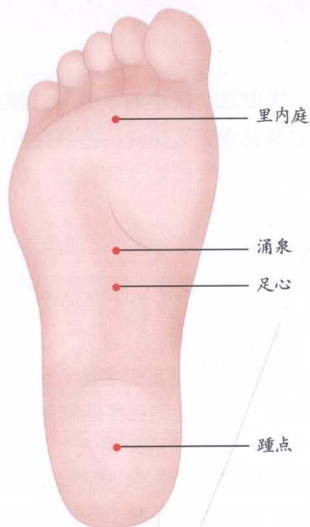
〔足外侧穴位〕



〔足内侧穴位〕



〔足背穴位〕



〔足底穴位〕



第一章

找到穴位好按摩

了解人体穴位

穴位在中医中的学名叫“腧穴”，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。人体穴位是疾病的反应点，也是按摩治病的关键部位。



穴位的分类

人体的穴位分为十四经穴、奇穴、阿是穴三大类。

◎**十四经穴**：简称“经穴”，是指归属于十二经脉、任脉和督脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，具有主治本经病症的共同作用，是穴位的主要组成部分。国际上承认的人体经穴共有361个。

◎**奇穴**：也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位。这类穴位多数对某些病症有特殊疗效，如四缝治小儿疳积、定喘治哮喘等。

◎**阿是穴**：又称“压痛点”，其无固定名称，也无固定位置，也没有固定的主治病症。只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。



穴位的命名

- ◎根据建筑物、街、道、市等通路、处所来形容某些穴位的形态或者用特点命名，如天井、印堂、地仓、气街、风市、水道穴等。
- ◎根据穴位所在的人体部位命名，例如，心俞、肺俞、脾俞、乳根穴等。
- ◎根据天文学日、月、星、辰以及地理名称山、川、沟、泽等，再结合穴位所在部位的形态和气血流行的情况而命名，如太白、天枢、上星穴等。
- ◎根据气血、脏腑、阴阳等生理功能以及经脉交会等命名，如三阴交、阳陵泉、气海、血海穴等。
- ◎根据动、植物的名称命名，如鸠尾、鹤顶、伏兔、鱼际、攒竹穴等。
- ◎结合中医理论命名，如气海、血海等穴就以其生理功能来命名；阳陵泉、阴陵泉等是以穴阴阳命名；承浆、承泣等穴则以气血脏腑功能来命名。



穴位的按摩功效

- ◎治疗就近部位的疾病，即按摩所在部位的疾病。例如，天突穴可以治疗咳嗽、哮喘、咽喉肿痛、呃逆、失音等；睛明穴可以治疗眼睛疾病；后顶穴可以用于治疗颈部肌肉痉挛。
- ◎治疗远部位的疾病，即本经经脉所行走的远部部位的疾病。例如，合谷穴不仅能治疗手部疾病，还能治疗头部、颈部的疾病；迎香穴不仅能治疗鼻塞、急性鼻窦炎、慢性鼻窦炎等鼻部疾病，还能治疗胆道蛔虫症；百会穴不仅能治疗头部疾病，还能治疗子宫脱垂、痔疮、脱肛、痢疾等疾病。
- ◎特殊功效，也就是说某些穴位是治疗某种疾病的特效穴位。例如三阴交穴是治疗消化系统、生殖系统、泌尿系统、妇科病的重要穴位。
- ◎整体功效，即针灸按摩某些穴位，可对某方面病症起到整体性的调治作用，或调治全身疾病。例如，针灸按摩合谷、曲池、大椎穴可治疗外感发热；针灸按摩足三里、关元穴可增强人体免疫力。心动过缓者，针灸按摩内关穴可加快心率；心动过速者，针灸按摩内关穴也可减慢心率。

基本按摩姿势



自我按摩时的常用姿势

自我按摩时要根据穴位所在部位的不同，采用相应、方便、易行、简单的按摩姿势。如坐在椅子上、坐在床上、跪坐在地板上、仰卧平躺在床上等。一般头面部、颈部、胸腹部、上肢、下肢的穴位比较容易按摩，根据需要用双手手指指腹或指尖按摩即可。但是腰背部的穴位操作难度较大，常见的背部按摩姿势如下：

◎仰卧或坐在有椅背的椅子上，双手握拳，用拳头突出的关节对准腰背部的穴位，利用自身的体重向下或向后施压（图①）。

◎取跪坐位，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，用拇指指腹按揉腰部穴位（图②）。

◎取跪坐位，头颈尽量后仰，双手握拳，用拳头上突出的关节按压腰背部穴位（图③）。

◎利用小道具按摩腰背部的穴位，如浴刷、热水袋、按摩棒等。

①

 握拳
仰卧


②

 叉腰
跪坐


③

 握拳
跪坐




他人按摩时的常用姿势

他人按摩时，被按摩者可以选择坐位、跪坐、仰卧、俯卧等姿势，按摩者则可采取方便按摩的姿势，如站立或屈膝跪坐在旁边皆可（图④、⑤、⑥、⑦）。



④

坐与立



⑤

坐与跪



⑥

仰卧



⑦

俯卧



贴心小叮咛

〔教你巧妙掌握按摩方法〕

自我按摩时，要注意力度。用手指按压时，可一边呼气一边默数“1、2、3”，随着数字的增加，力度也逐渐增加。可以自己规定一个标准，如默念“1”时用力稍轻；默念“2”时用力适中；默念“3”时用力稍重。接着再一边吸气一边默数“4、5、6”，随着数字的增加，力度也随之逐渐减少。



介质增效助按摩

名称	作用
薄荷水	薄荷脑0.25克、75%的酒精100毫升混匀，具有清凉解表、清暑退热的作用，适宜给小儿发热及风热外感者按摩时使用
滑石粉 或痱子粉	具有清凉止痒、祛湿养肤的作用，适用于易出汗体质者或天热汗多者
凡士林	具有润滑肌肤、减少摩擦的作用，适用于穴位及脚底按摩
麻油 或植物油	具有活血补益的作用，适用于病后虚弱和年老体弱者，也可用于婴幼儿按摩
生姜汁	生姜捣烂取汁，或将生姜片放入浓度为75%的酒精中浸泡5~7日，具有散寒理气、温经通脉的作用，适宜给受风寒者及寒凝气滞者按摩时使用
鲜奶按摩膏	具有润滑肌肤的作用，适宜给皮肤干燥者按摩时使用
按摩精油	具有分子细小、渗透性高的特点，可快速渗透至血管及淋巴管，达到促进循环、排除毒素、增强免疫力的作用。适用于美容、美体、缓解疲劳者按摩时使用
红花油	富含冬青油、红花、薄荷脑等中药，具有通经活络、活血止痛的作用，适宜给关节、肌肉扭伤或跌打损伤者按摩时使用
白酒 或药酒	具有温经止痛、活血通络的作用，适宜给跌打损伤所致的红肿疼痛等外伤者按摩时使用

哪些病症适合按摩

临床中很多常见病都可以使用或配合使用按摩手法来进行治疗：

- ◎**内科常见病**：如感冒、哮喘、失眠、偏头痛、高血压、低血压、冠心病、慢性胃炎、消化不良、胃下垂、腹胀、腹痛、便秘、肠炎、脑卒中、面神经麻痹等。
- ◎**妇科和男科常见病**：如痛经、月经不调、母乳分泌失调、乳房肿块、更年期综合征、遗精、疝气、阳痿等。
- ◎**儿科、五官科等常见病**：如小儿咳嗽、遗尿、夜啼、近视、牙痛、慢性鼻炎、咽喉肿痛、口腔炎、口角炎、扁桃体炎等。
- ◎**外科常见病**：如扭伤、关节脱位、腰肌劳损、肌肉萎缩、三叉神经痛、腰背神经痛、四肢关节痛、风湿性关节炎、关节强直等。
- ◎**紧急抢救**：如中暑、心绞痛、鼻出血、小腿抽筋等。



贴心小叮咛

〔按摩穴位的技巧〕

- ◎按摩三叉神经、小脑、脑干等足趾部反射区时，可用左手扶在足趾关节背面作为扶持，以免足趾不稳定影响按摩力度，从而影响治疗效果。
- ◎因为小脑脑干反射区局部解剖结构特殊，脂肪组织薄弱，所以按摩时要根据患者的具体情况施力。力度要轻柔，由轻到重，不可突然用暴力。
- ◎按摩时的频率要均匀，力度要持久，不可忽轻忽重，忽快忽慢。