

家庭养生一日通



家庭按摩 轻松学



家庭养生课题组 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩轻松学/家庭养生课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(家庭养生一日通)

ISBN 978-7-5064-6419-2

I. ①家… II. ①家… 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079705号



责任编辑: 李娟

责任印制: 刘强

装帧设计: 刘金华 旭晖

美术编辑: 潘光玲

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

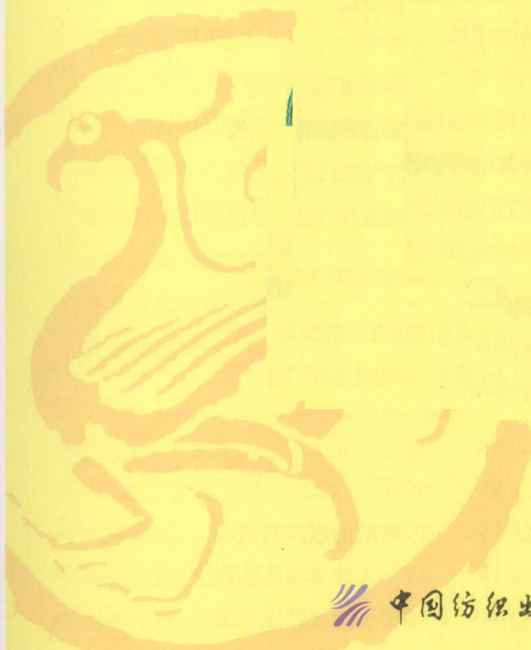
字数: 100千字 定价: 13.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 家庭养生一日通 —

家庭按摩 轻松学

家庭养生课题组◎编者



 中国纺织出版社

《目录》

第一章 养生疗疾的按摩是祖国 中医领域必知常识

□按摩简史.....	5
按摩的起源.....	5
按摩的发展.....	5
□按摩的特点与益处.....	6
按摩的特点.....	6
按摩的益处.....	7
□祖国的中医学是怎么认识人体的.....	8
利用“阴阳学”认识人体.....	8
利用“五行学”认识人体.....	8
利用“五脏六腑”认识人体.....	9
□认识神奇的经络.....	10
经络系统的组成.....	10
经络联系人体各部位.....	10
□经络对身体的养护作用.....	11
经络帮助运行气血.....	11
经络是人体的随身“医师”.....	11
□认识神奇的穴位.....	13
腧穴的发现.....	13
腧穴的分类.....	13
有趣的命名.....	14
特定穴.....	14

□腧穴的养生疗疾作用.....	15
近治作用——“腧穴所在，主治所在”... 15	
远治作用——“经脉所过，主治所及”... 15	

第二章 从零开始学按摩

□常用的按摩手法.....	18
按法.....	18
推法.....	18
拿法.....	19
揉法.....	19
摇法.....	19
振法.....	20
拍捶法.....	20
搓法.....	21
叩法.....	21
滚法.....	21
擦法.....	22
拔法.....	22
点法.....	22
摩法.....	23
理法.....	23
□常用的取穴方法.....	24
根据人体体表标志取穴.....	24
根据手指尺寸定位取穴.....	24



根据人体骨节定位取穴.....	24
□常用的按摩工具.....	26
米粒、菜籽、花籽、王不留行籽.....	26
圆珠笔、铅笔、钥匙.....	26
网球.....	26
木槌、按摩棒、击打棒.....	27
牙刷、软毛刷、浴刷.....	27
核桃、小球.....	27
夹趾器、按摩环.....	27
树木、便民健身器.....	27
□常用的按摩姿势.....	28
他人按摩时的常用姿势.....	28
自我按摩时的常用姿势.....	28
□常用的按摩介质.....	29
□按摩的注意事项与禁忌.....	30
为成人按摩时的注意事项.....	30
为婴儿按摩时的注意事项.....	30
不宜按摩的情形.....	30

第三章



认识十四经穴

手太阴肺经.....	32
手厥阴心包经.....	34
手少阴心经.....	36

手阳明大肠经.....	38
手少阳三焦经.....	40
手太阳小肠经.....	42
足太阴脾经.....	44
足厥阴肝经.....	46
足少阴肾经.....	48
足阳明胃经.....	50
足少阳胆经.....	52
足太阳膀胱经.....	54
督脉.....	56
任脉.....	58

第四章



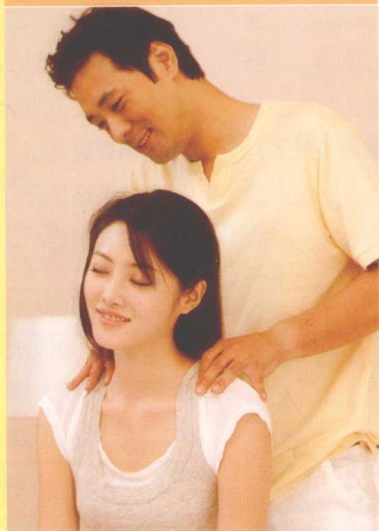
家庭按摩常用穴位定位及功效速查

前头、面、颈部穴位及其定位法..	61
侧头、面、颈部穴位及其定位法..	64
后头、颈部穴位及其定位法.....	67
胸、腹部穴位及其定位法.....	69
肩、背部穴位及其定位法.....	76
背、腰部穴位及其定位法.....	80
上肢内侧穴位及其定位法.....	83
上肢外侧穴位及其定位法.....	86
下肢穴位及其定位法.....	89

第一章

养生疗疾的按摩是祖国中医领域必知常识

在历史的发展过程中，由于中医逐渐凸显出其独特的养生保健作用而深入人心。而在中医这个博大精深的领域里，养生保健的按摩知识是初入门者的必知常识。所以，要想了解中医，就先从了解按摩开始吧。





按摩简史

按摩的起源

按摩是中国古老医学的一种医疗方法，其历史之悠久和针灸一样，几乎与中国历史同步。尤其是在明代之后，按摩更是得到长足的发展。

按摩是人类在与大自然和疾病的斗争过程中产生的。远古时期，人们在身体某个部位疼痛时，出于本能，不由自主地用手去按摩疼痛部位，久而久之，发现经常按按摸摸可使病痛得到缓解，甚至消失。通过不断的实践和相互传播之后，就从无意识按摩转变成有意识按摩，从自我按摩转变成互相按摩，从而产生了最初的按摩术。

按摩的发展

有关按摩的最早文字记载是甲骨卜辞《乙》，该辞记载了按摩具有治疗腹部疼痛的功效。此外，通过甲骨卜辞，我们还知道在商朝武丁时代就已经有了宫廷按摩师。按摩经过中国各个朝代的发展和延伸，时至今日已经发展得很完善了。其主要功能已由最初的缓解疼痛发展到现在的治病救人；其操作手法，已由最初的一两种简单手法到现在的多种手法；其按摩手段，也已由最初的简单按摩发展到现在的膏摩、药摩等。

进入21世纪后，人们医病采用物理疗法开始快速发展起来，各大医院的按摩更是受到重视。与此同时，按摩应用范围也进一步扩大并创造出很多新的按摩疗法。随着按摩的推广，其不单纯是专业医生掌握的技能，也是大多数普通人都可以操作的技能，成为日常防病治病、保健养生的手段。



按摩的特点与益处

按摩简单易行，一般不需要专业培训，只要稍微学习一段时间，就可以掌握一些简单有效的按摩方法。所以，任何人都可以通过学习给家人进行按摩，这不仅可以帮助家人治愈疾病、强身健体，还可以加强家人、朋友之间的沟通，增加家庭的气氛，而融洽的气氛也有利于患者树立战胜病魔的信心，使患者快速恢复健康。现在我们就简单总结一下按摩的特点与益处。

按摩的特点

◎**治愈疾病，强身健体。**人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有能治疗疾病的特效穴位，通过按摩这些穴位，不仅可以治愈一些常见的疾病，还可以调整全身的机能、强身健体，特别适用于日常保健。

◎**经济实惠。**按摩既不要求特定地点，也无需任何专业仪器，更不需要打针吃药，只要伸出一双手就可以了。别小瞧这种无需成本的按摩疗法，它不仅能强身健体，还能治疗一些慢性疾病。因此，可以说是一种既节约成本又经济实惠的防病治病方法。

◎**简单易行。**按摩无需专业的培训，只要按照图表说明，照书操作就可以了，学习起来不会很困难。另外，按摩也无需繁杂的设备，只需利用手边的一些工具就可以，甚至一些家庭日用品也能派上用场。

◎**缓解急症及时有效。**按摩可以随时随地进行，简单方便。并且，一个家庭中只要有一个成员掌握了这门技术，即使家中有人深夜出现急症，也可以得到及时救助。

◎**安全实用。**按摩是一种自然疗法，只要选择合适的穴位，手法轻重适宜，一般不会出现意外。目前，在自然疗法成为热门话题之后，按摩一定会发挥其安全实用的



优势，造福人民。

◎**能够长期坚持。**按摩贵在坚持，但是去医院进行按摩不仅花费大，而且麻烦，许多患者都难以做到长期坚持。而家庭按摩就简便得多，可以长期坚持，所以治疗功效也就有了一定的保障。

◎**让私密性疾病避免尴尬。**有许多比较私密的疾病，患者总不好意思去就医，如阳痿、早泄、阴道炎等疾病。但是通过自己按摩，就可以改善和治疗病症，避免去医院的难堪，恢复夫妻之间的和谐，逐渐恢复正常的性生活。

按摩的益处

◎**增加夫妻感情。**随着岁月的流逝，夫妻两人在心理、身体、外貌上都会有所变化，这样就会减少对对方的吸引力，使夫妻感情难以进一步加深。性生活是夫妻生活中不可缺少的重要组成部分，但是在进入中年之后，由于生活、工作压力，很多夫妻会出现各种各样的性功能障碍，在一定程度上影响夫妻感情。而按摩不仅能美容养颜，通过外貌取悦

对方，还可以防止性功能障碍，使性生活和谐，从而从多方面促进夫妻恩爱，增加夫妻感情。

◎**利于营造家庭氛围。**家庭是一个小单元，在这个小单元里，老年人可能会因为机能衰退而出现各种老年性疾病；婴幼儿会因为身体发育尚未健全而出现肠胃、呼吸等系统疾病；中年人会因为工作及生活压力出现失眠等症状。这时若是子女能用按摩的方法帮助长辈消除疼痛；父母若能用按摩的方法使儿女减轻痛苦；夫妻之间若能用按摩的方法使对方缓解一天的疲劳和消除身体的酸胀，那么家庭的气氛就会融洽、温馨。

◎**对按摩双方的健康有益。**对被按摩者而言，身体与心理都得到了益处；对按摩者来说，由于按摩时身体全身关节活动，血脉流通，而手指的不断运动更有利于脑部血液循环的改善，对其本身也是有益处的。



一家人互相按摩，不仅有益于按摩双方，还有利于营造家庭氛围，增加感情。



祖国的中医学是怎么认识人体的

人的身体就犹如一台机器，我们的各个器官就是构成这台机器的零件。这些零件之间的关系是密不可分的，既相辅相成，又相互作用，一旦其中任何一个零件失灵，都会阻碍这台“机器”的运转。

另外，人体的这台“机器”还会受到外因的影响，比如在自然环境中，人体既要一边适应着它的变化，不至于被淘汰，一边又要抵抗着它的变化，与自然做顽强的斗争！人体这种自身的整体性以及和环境的协调性，即为中医学的整体观念。



利用“阴阳学”认识人体

在这台“人体机器”中，何“零件”为主，何“零件”为辅呢？中医学以阴阳五行为理论基础，把人体的心脏定为中心，气血津液为基本物质，然后由各条经络系统将人体这台“机器”连接起来。此外，中医学还就“阴阳学”将人体进行了划分。其中，人体的上部为阳，下部为阴；四肢外侧为阳，内侧为阴；体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；六腑为阳，五脏为阴。



利用“五行学”认识人体

除了将“阴阳学”应用于人体外，中医学还将“五行学”应用于人体。中医学认为，在人体中，主要有三种物质组成，即气、血和津液。这三种物质是脏腑正常生理活动的产物，更是人体生命活动的物质基础。人体与这三种物质之间是相辅相成的关系，人体会随着它们的改变而发生变化，而一旦人体发生病变也会通过它们体现出来。

利用“五脏六腑”认识人体

何谓五脏六腑？“五脏”即为心、肝、脾、肺、肾。“六腑”即为胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

心：《内经》中说道，“心者，五脏六腑之大主”，可见心的地位是如何重之千钧了！心主血脉、主神志、主汗、开窍于舌。此外，心与小肠还有着表里的关系；心与脾之间也是互相影响的关系；心与肾之间还有“水火相济”、“心肾相交”的关系。

肺：肺在人体中的地位可谓是“一人之下，万人之上”，“一人”指的便是心。肺辅佐心脏调节气血的运行；主气、司呼吸；通调水道，开窍于鼻、外和皮毛。

脾：脾的“工作”就是管理“人体血库”。脾的含血量非常丰富，主要负责在紧急情况下向人体补充血液。此外，脾还具有吞噬、消灭衰老的红细胞、血小板和退化的白细胞以及血液中的细菌、原虫和异物等功能。

肝：《素问·灵兰秘典论》中提及，“肝者，将军之官，谋虑

出焉”。为什么把肝比作“将军”？因为肝具有调节精神情志、促进消化吸收、维持气血和津液运行的作用。另外，肝还具有贮血、养目、主筋的功能。

肾：肾的主要“工作”为过滤血液中的杂质、维持体液和电解质的平衡以及调节血压等。

小肠：小肠与心互为表里，主要功能是消化和吸收食物。

大肠：大肠与肺互为表里。大肠是人体对食物进行“取之精华，去之糟粕”的最后一步，即吸收“营养”并排泄出无用的粪便。

胃：胃和脾皆为消化系统的“脏器”，只是两者的“喜好”不同，脾喜燥恶湿，胃喜润恶燥。另外，脾的特征是主升，胃则主降。

胆：胆与肝既是“近邻”，又有经脉相互络属，有着互为表里的关系。胆的主要功能为贮藏和分泌胆汁。

膀胱：膀胱与肾互为表里，主要功能为排尿和贮尿。

三焦：三焦与心包互为表里。三焦是脏腑之间的一个通道，以人体的部位及内脏的区别为界线，三焦可分为上焦、中焦和下焦。



认识神奇的经络

经络是经脉和络脉的总称。如果把经络比作一棵大树的话，经脉就好比是这棵大树的树干，而络脉就如同这棵大树纵横交错的树枝，这些“树枝”是经脉的分支，遍布全身，无所不至。

经络系统的组成

经络系统主要由十二经脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、奇经八脉以及难以计数的孙络、浮络等组成。

在众多经络中，十二经脉是主体，因其恰好有十二条，所以又被称为“十二正经”，主要工作为保持气血运行的畅通；奇经恰好有八条，所以称为“奇经八脉”，其主要作用为调节十二经脉。所以，十二正经和奇经八脉组成了经脉系统。

络脉是由经脉分出网络全身各个部位的分支，其中十五络脉又被称为“别络”，属于络脉中最大的分支，而孙络是络脉中最细小的分支，浮络则是浮行在浅表部位的支脉。

经络联系人体各部位

经络有着联系脏腑、沟通内外、运行气血、营养全身、抗御病邪、保卫机体等作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，完全是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉在人体上纵横交错、入里出表、通上达下、联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系着肢体的筋肉皮肤；而浮络和孙络则联系着人体的各细微部分。



经络对身体的养护作用

经络帮助运行气血

气血是人体生命活动的物质基础，人体内的各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，可将各种营养物质输送到全身各组织器官，使脏腑组织得到营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

另外，外邪侵犯人体常是由表及里，一般先从皮毛开始的，而卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，所以当外邪侵犯机体时，卫气首先会发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络是人体的随身“医师”

如果我们掌握了经络的循行分布特点，充分利用经络和穴位对生理、病理、诊断、治疗等方面的作用来进行自我保健、预防及治疗疾病，就等于随身带了一个“医疗队”。

如果说人体是一个“医疗队”的话，那么经络就是这个“医疗队”中的医师，穴位即治病之灵药。任督二脉和十二正经合称为十四经脉，是人体中“流动医疗队”的骨干，在自我保健和预防、治疗疾病中起着主要的作用。

□任督二脉是主任医师

任督二脉具有明确穴位。任脉主血，为阴脉之海；督脉主气，为阳脉之海。由此可见，其分别对十二正经起着主导作用，对整个“医疗队”起着督导和统率的作用，又是医疗过程的直接执行者，比如当十二经脉气血充盈时，就会流溢于任督二脉。

□十二经脉是各科主治医师

十二经脉各有各的脏腑所属和循行分布部位，其防治的疾病也有所侧重，其功能就如同各有专长的各科主治医师。在经络的这个“医疗队”中，担任“主任医师”的任督二脉和担任“主治医师”的十二经脉要相互配合，才能保证医疗过程的顺利进行，即任督二脉与十二经脉要互相调节，才能保证人体的健康，保证身体每个部位的正常工作。

□络脉是随身的各级医护人员

络脉就像分属于各科的各级医护人员一样，纵横交错，网络周身，无所不至，是维系健康的纽带。无论是大的别络还是细小的浮络和孙络，都默默地为人体健康贡献着自己的力量。

□冲脉、带脉、跷脉、维脉是各功能科室主任

在经络这一随身“医疗队”中，奇经八脉中的冲脉是十二经脉之海，调节十二经脉气血；带脉约束纵行诸脉；阴、阳跷脉“分主一身之阴阳”，具有濡养眼目、司眼睑开合和下肢运动的作用；阴维脉和阳维脉“维络诸

阴阳”，主一身之表里；冲脉、带脉、跷脉、维脉与人体十二经脉之间就像各功能科室主任和各科医师之间的关系。

奇经八脉就是这样沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用，对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用。

□十二皮部和经筋是接诊医师

十二皮部和经筋就像这个“医疗队”的接诊医师，永远站在人体最前线。十二经筋的主要作用是约束骨骼，协调关节活动。十二皮部则是经脉的气血在皮肤内的分布。皮肤是人体系统的第一道防火墙，可以保护机体，抵抗病邪入侵。另外，当我们的内脏和经络出现问题时，也会在皮肤上有所反映。

↓经常按摩经络可以强身健体、祛病养颜。





认识神奇的穴位

腧穴的发现

远古时代，我们的祖先一旦身体的某一部位或脏器发生疾病，就会在疼痛部位进行砭刺、叩击、按摩、针刺、火灸等。他们发现这样可以减轻或消除疼痛，于是就把这些部位视为一些特定的点。这种取疼痛部位进行刺激的方式是发现腧穴的最初阶段。随着经验的积累，人们发现刺灸某些“部位”或“点”时，有酸、麻、胀、痛等特殊的感觉，并沿一定路线传导和扩散，有些疾病还会沿着一定路线出现热、寒、凉、抽搐、皮疹或红肿疼痛等现象，于是人们发现了经络，此为经络的雏形。

随着生产力的进一步发展，人们总结了很多治疗疾病的方法，对经络穴位的认知也越来越深入，于是较为系统的腧穴理论便应运而生，并且可以根据腧穴（即人们常说的“穴位”）的主治功能和体表特征加以命名并进行取穴定位。

腧穴的分类

我们把腧穴分成三类：十四经穴、奇穴和阿是穴。十四经穴是指属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，共有361个穴名，是腧穴中最主要的部分，简称为“经穴”。其中，十二经脉腧穴均为左右对称的，一名双穴；任脉腧穴和督脉腧穴分布于身体前后正中线上，一名一穴，为单穴。奇穴，也称为“经外奇穴”，是指有名称和定位但是没有归入十四经脉系统的穴位，它们的治疗范围比较单一、特殊，比如小腿上治疗急性单纯性阑尾炎的阑尾穴等。此外，没有固

定位置、随压痛点而定的穴位则被称为“阿是穴”，也被称为“不定穴”。

有趣的命名

人体上的穴名多是本于天文、地理、人体、建筑、功能、形象、脏腑、经脉、气血、精神、阴阳、八卦、音律、度量、传说、历史等。

◎**根据所在部位命名**。若腧穴名称中含有谷、池、溪、渊、泉等字样，则该穴多位于四肢躯干的凹陷处，如阳谷、阳池、阳溪、太渊、渊液、极泉等；若腧穴名称中含有冲、迎等字样，其位置多在人体的动脉搏动处，如大迎、冲门等。

◎**根据治疗作用命名**。如耳前之听会、听宫穴，针刺可使听觉会聚，有聪耳之功；胆经之光明穴、膀胱经之睛明穴、膀胱经之承光穴，针刺之有提高视力之效，可使双目重见光明；大肠经之迎香穴，针刺之可恢复嗅觉，可有效治疗鼻塞。

◎**利用天体命名**。如紫宫、天枢、华盖等穴。

◎**利用地貌命名**。如承山、商丘、太溪、合谷、曲池等穴，就是以地貌之名表示穴位概念的。肌肉之间大的凹陷称为“谷”，肌肉之间小的凹陷称为“溪”。

◎**借助建筑物命名**。如中庭、步廊、库房、云门等。这些穴位的命名，大的涉及行政区划分，小的涉及楼堂府舍。

◎**参照动植物命名**。如伏兔穴，位于大腿，其形状像一个伏卧的兔子，故名伏兔。又如鱼际穴，位于手掌，其形状像一条鱼，所以称为鱼际。诸如此类的穴位名还有很多。

◎**结合中医理论命名**。气海、血海、神堂等穴以其生理功能来命名；阳陵泉(外)、阴陵泉(内)等穴以阴阳命名；承浆、承泣等穴则以气血脏腑功能来命名。

特定穴

在十四经脉腧穴中有许多特殊作用的腧穴，根据它们的分布和主治作用不同，又分为五输穴、原穴、络穴、郄穴、背俞穴、募穴、交会穴、八会穴和八脉交会穴等。



腧穴的养生疗疾作用

经络上的某个穴位除了对局部起作用外，还对它所归属的经脉起始端及结束端的部位和器官起着重要的作用。

近治作用——“腧穴所在，主治所在”

近治作用是所有腧穴主治作用所具有的共同作用，凡是腧穴均能治疗该穴所在部位及邻近组织器官的病症。

例如，悬颅、额厌可治偏头痛；面目浮肿，取水沟、前顶；耳聋气闭，取听会、翳风；上肢病痛可取肩井、曲池、合谷；下肢病痛则取环跳、委中等；取肺俞、风门、天突等穴，可治疗肺部疾患；取心俞、巨阙、章门等穴，可治疗心脾胸胁疾患；取中脘、天枢、大肠俞等穴，可治疗胃肠疾患；取肾俞、关元、中极、维道等穴，可治疗泌尿、生殖系统疾患等。这些都是腧穴治疗局部体表或邻近内脏疾患的例子。

正是由于每条经脉的经穴都存在这个共性，因此，应用经穴治疗局部体表或邻近内脏疾患，往往可以不受经脉所循线路的制约，而体现出横向、阶段性的主治规律。以足少阴肾经腧穴为例，足底的涌泉可治足心热；足跟的大钟可治疗足跟痛；腓肠肌下端的筑宾可治小腿内侧痛；小腹部的横骨、大赫可治生殖、泌尿系统疾病；上腹部的幽门、通谷可治胃病；胸膈部的俞府、神藏可治肺脏病。

远治作用——“经脉所过，主治所及”

在十四经穴中，尤其是十二经脉在四肢肘脉以下的腧穴，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所涉及