

北斗
DIPPER

国医养生堂

对症治疗

无病健身，用穴位筑起健康新防线
对病治疗，用手激发身体的自愈力

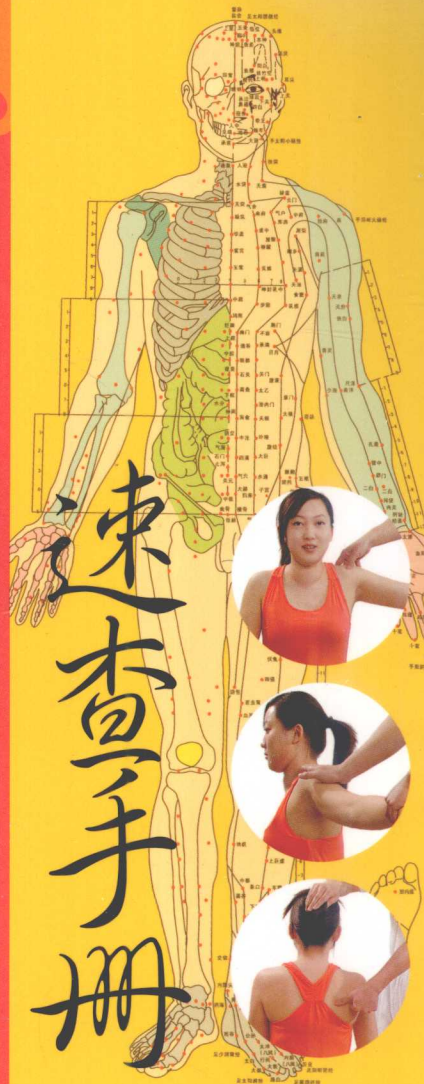
图说

全身 简易 按摩

中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人

速查手册

中国人口出版社



对症治疗

图
说

无病健身，用穴位筑起健康新防线
对症治疗，用手激发身体的自愈力

全身 简易 按摩

速查手册



中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说全身简易按摩速查手册 / 王彤编著. — 北京:
中国人口出版社, 2010.8
(国医养生堂)
ISBN 978-7-5101-0515-9

I. ①图… II. ①王… III. ①按摩疗法 (中医) — 图
解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第156815号



图说全身简易按摩速查手册

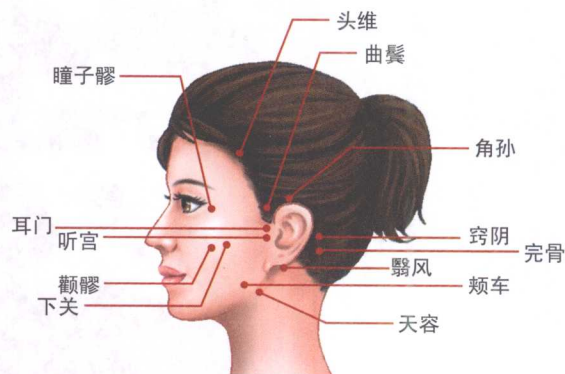
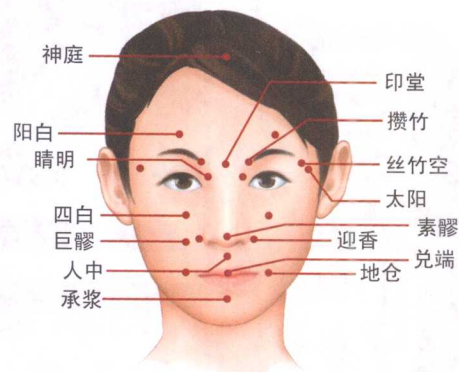
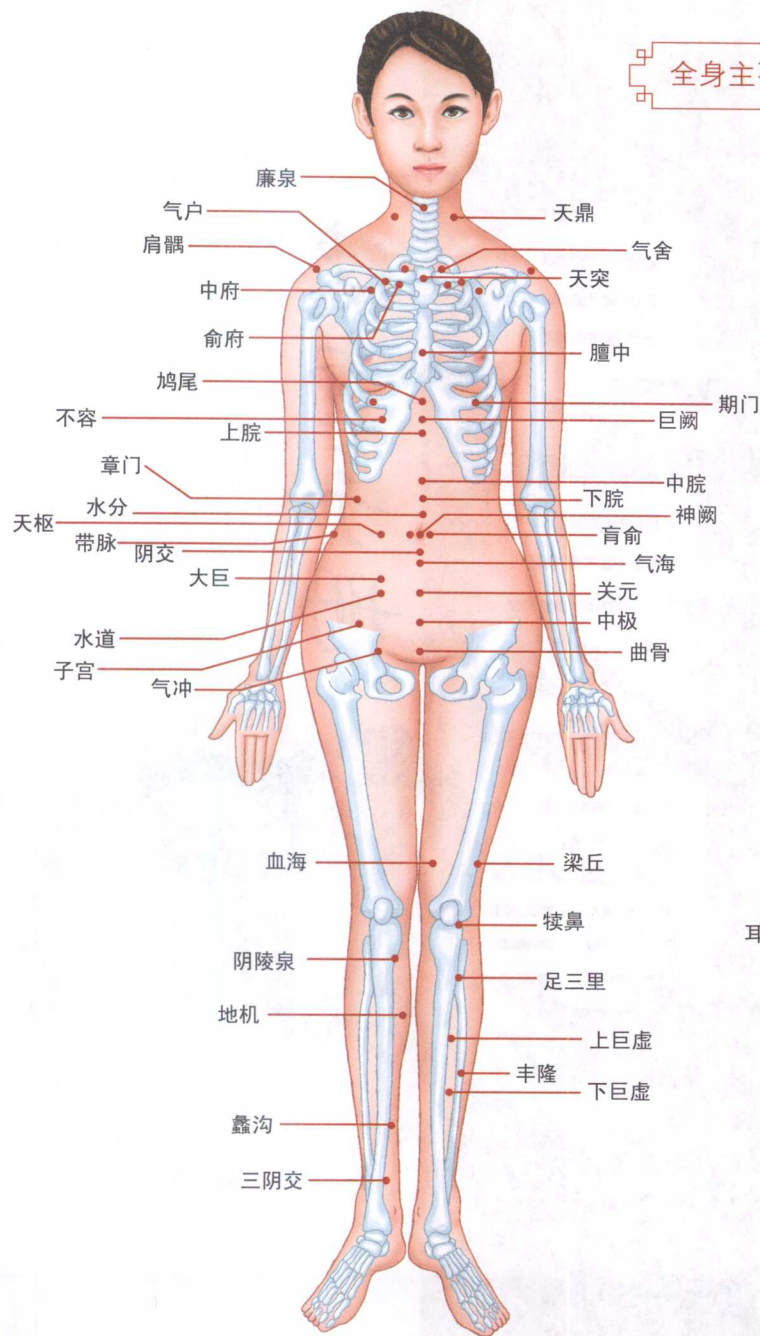
王彤 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/24
印 张	12
字 数	200千字
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0515-9
定 价	29.00 元

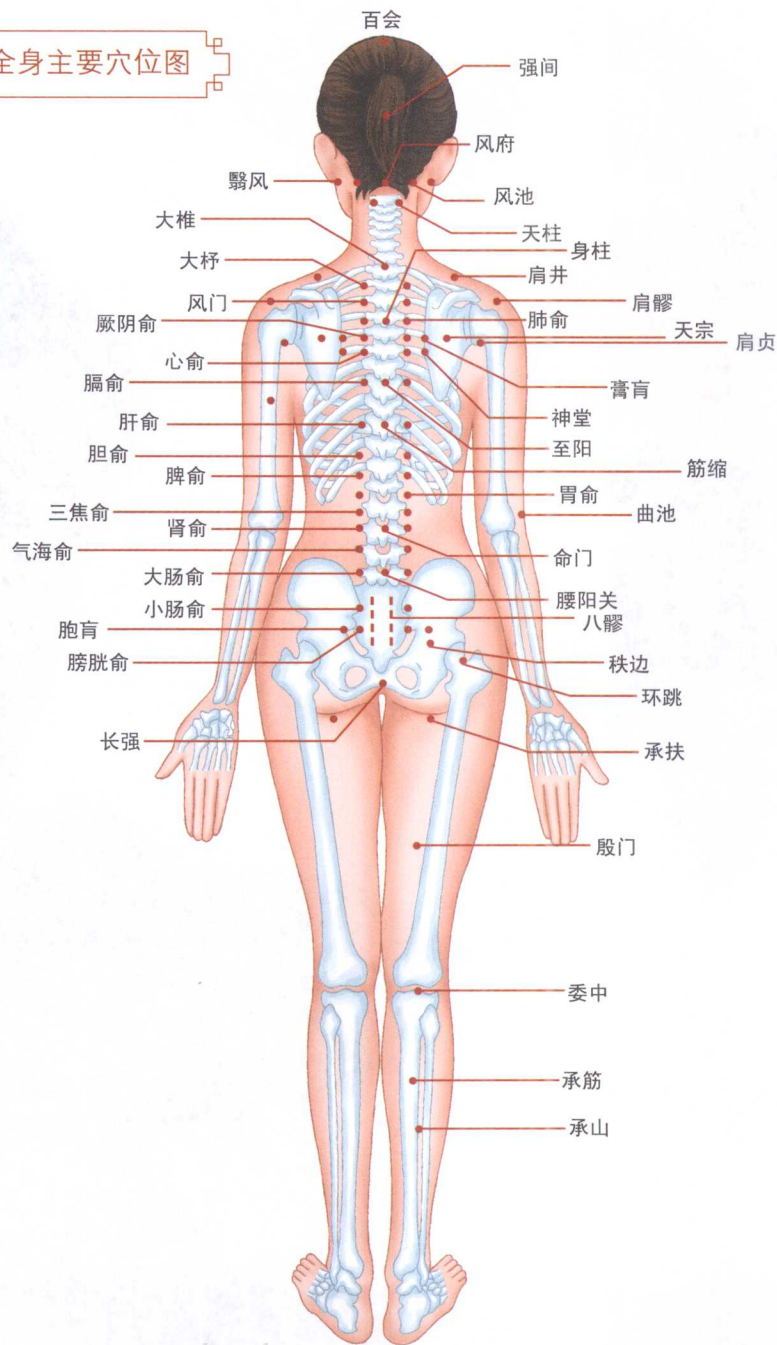
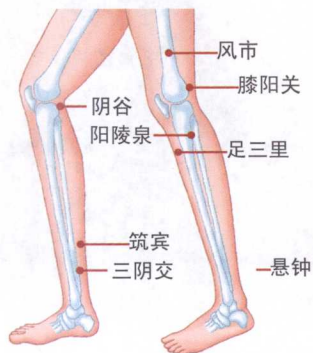
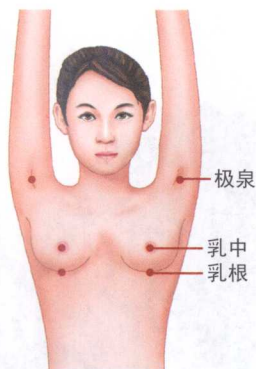
社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

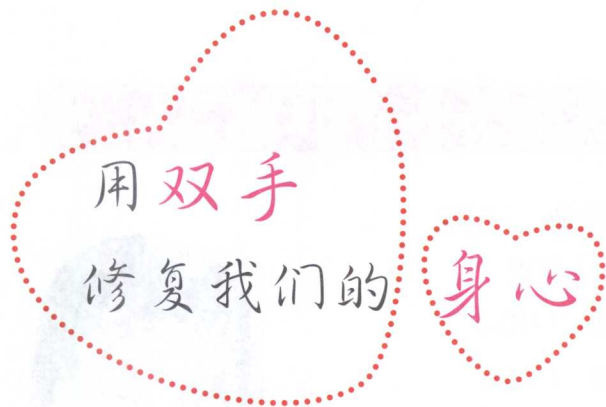
全身主要穴位图



全身主要穴位图







前言

现代人的生活节奏日益加快，这似乎让我们的身体有些不能承受，结果是，身心上的压力给我们带来了很多的身心上疾病。快节奏与慢性病，一快一慢之间形成了鲜明的对比，已渐渐成为生活中的常态。这提醒我们，我们要不时地放慢甚至于停下脚步，回头转身，审视、修复我们自身的健康。

治病强身的方法有很多，而作为辅助疗法的按摩术，历经千余年的摸索与尝试。它所体现出的效果，使它不失为一种修复我们身心的好手段。归纳起来，按摩在用于辅助治疗时，有如下众多的优点：操作容易，简单易行；经济实惠，节约费用；及时方便；适应很多种疾病；安全实用。正是这些优点，让它在众多的疗法中独放异彩。

好的方法更需要我们的善待，而不能一知半解地进行，从而使它的效果大打折扣，甚至于南辕北辙。在按摩的辅助治疗中，我们要抓住最关键的地方，那就是找准穴位，好让我们的穴位发挥最大的效率。如果我们把对抗疾病看作是一次次的行军打仗，那么能找准那些制胜的穴位，就使得我们拥有了取胜的地图。这是不言而喻的。

帮助读者快速找准穴位，就是这本书着重做到的。这将避免这样的情况出现：很多东西我们都很明白了，而到动手时仍旧无从下手。

愿这本书能给广大读者带去健康！用我们的双手修复我的身心！

特别提示：书中所述按摩方法建议在医生指导下进行。

目录

第一章 按摩知识全方位解读

第一节 按摩的优点和原理 / 002

- 一、按摩的特点与优点 / 002
- 二、按摩治病的中医原理 / 004
- 三、按摩的现代医学原理 / 006

第二节 经络和穴位揭秘 / 008

- 一、经络学说概观 / 008
- 二、十二经脉 / 011
- 三、奇经八脉 / 017

第三节 穴位，人体健康的密钥 / 019

- 一、认识穴位 / 019
- 二、穴位分类 / 024
- 三、特定穴 / 025
- 四、穴位的主治和选配 / 031
- 五、常用取穴法 / 035

第四节 常用按摩手法和技巧 / 040

- 一、常用的按摩手法 / 041
- 二、按摩手法的应用 / 054

第五节 按摩准备和注意事项 / 057

- 一、适应证和禁忌证 / 057
- 二、按摩前的准备工作 / 059
- 三、按摩过程中的注意事项 / 063





第二章 全身经络穴位详解

- 头颈部穴位 / 066
- 腰背部穴位 / 074
- 胸腹部穴位 / 085
- 上肢部穴位 / 091
- 下肢部穴位 / 100



第三章 日常养生按摩

第一节 日常保健与养生 / 114

解除眼疲劳 / 115

夜晚催眠 / 116

提神醒脑 / 117

强健内脏 / 118

缓解肩痛 / 119

缓解全身疲劳 / 120

减压放松 / 121

腹部保健 / 122

四肢保健 / 123

足部放松 / 124

第二节 女性家庭美容按摩 / 125

一、美容美肤 / 125

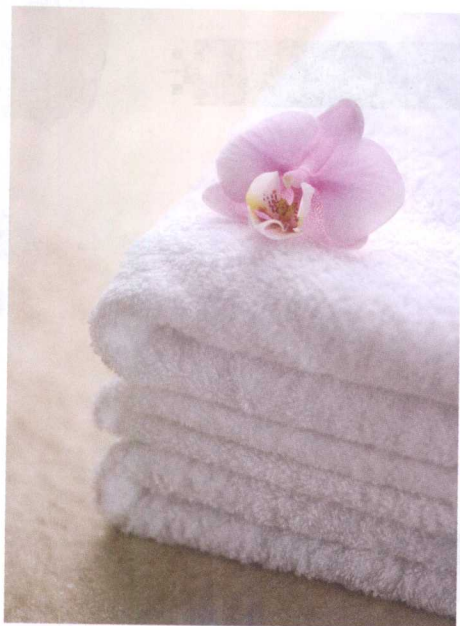
黑眼圈 / 126

眼袋 / 127

皱纹 / 128

面部浮肿 / 129

脱发 / 130



二、健体塑身 / 131

颈部塑形 / 132

肩部塑形 / 133

胸部塑形 / 134

腹部塑形 / 135

背部塑形 / 136

腰部塑形 / 137

臀部塑形 / 138

腿部塑形 / 139

足部塑形 / 140

臂部塑形 / 141

手部塑形 / 142

第四章 对症治疗——常见病对症按摩

第一节 骨伤科病症

落枕 / 144

颈背部劳损 / 146

肩周炎 / 148

腰椎间盘突出 / 150

颈椎病 / 152

膝关节痛 / 154

小腿抽筋 / 156

第二节 五官咽喉病症

近视 / 158

青光眼 / 160

耳鸣 / 162

耳痛 / 164

鼻炎 / 166

慢性鼻炎 / 168

咽痛 / 170



CONTENTS

咽炎 / 172

扁桃体炎 / 174

中暑 / 176

胸闷 / 177

第三节 内外科病症按摩

感冒 / 178

咳嗽 / 180

哮喘 / 182

慢性支气管炎 / 184

肺结核 / 186

消化不良 / 188

呃逆 / 190

恶心呕吐 / 192

胃疼 / 194

慢性胃炎 / 196

胃溃疡 / 198

慢性肠炎 / 200

腹泻 / 202

腹胀 / 204

便秘 / 206

痔疮 / 208

高血压 / 210

低血压 / 212

动脉硬化 / 214

冠心病 / 216

中风 / 218

贫血 / 220

高脂血症 / 222

失眠 / 224

头痛 / 226

眩晕 / 228

神经衰弱 / 230

三叉神经痛 / 232

面神经麻痹 / 234

偏瘫 / 236

坐骨神经痛 / 238

糖尿病 / 240

肥胖症 / 242

肾炎 / 244

甲亢 / 246

痛风 / 248

神经性皮炎 / 250

湿疹 / 252

第四节 夫妻生殖保健按摩

痛经 / 254

月经不调 / 256

盆腔炎 / 258

乳房肿块 / 260

更年期综合征 / 262

性冷淡 / 264

不孕 / 266

前列腺疾病 / 268

阳痿 / 270

遗精 / 271

早泄 / 272

附录 足部反射区定位与主治 / 273



第 一 章

按摩知识

全方位解读



第

1

节

按摩的优点和原理

一

按摩的特点与优点

按摩是一种疗效好且简单易行的方法，尤其是它可以在家人或朋友之间进行。按摩治疗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。下面简单总结一下按摩的特点与优点。

操作简单，简单易行

尽管按摩需要掌握的知识比较多，如取穴方法、常用穴位主治、按摩方法以及所用力度等，但是这些都不是很重要，你只需要按照图表说明，照书操作，那么你学习起来就不会很困难。只要按压

身体的穴位，就可以针对一些症状加以按摩，使其得以缓解或治愈。再者，按摩不需要专业的治疗器材，你只要利用手边的一些工具，甚至一些家庭日用品就可以，进行按压动作就行，并且随时随地都可以。

经济实惠，节约成本

从经济上考虑，按摩是一种节约成本、经济实惠的防病治病的方法。它不需要任何专业仪器和设备，也不需要专门的地点，更不需要打针吃药，只需要自己或别人的一双手就可以了。尤其是按摩能治疗一些

慢性疾病，如果在医院治疗这种疾病，必将会花费你很多的时间和金钱，而只要你自己能学会这门技术，那就可以节省开支，减轻家庭经济负担。

及时方便

按摩需要的只是一双手，只要你能掌握这种技术，随时可以施行。若是有一个家庭成员可以掌握这门技术，即使家中有人深夜出现急症，也可以得到及时治疗。肢体运动受到限制的患者，就可以避免上医院带来的不便。家庭成员患有慢性病或为了养生保健而需要经常按摩，由家人按摩更体现出及时方便的特点。

适应很多疾病

人体的穴位遍布全身。可以说，从头顶到脚尖都有能治疗疾病的特效穴位，不但可以起到治愈单一疾病的效果，而且还可以调整全身的机能，强身健体，防病治病，特别适用于日常保健。此外，按摩的效果非常显著，对于感冒、失眠多梦、头痛恶心等常见疾病都有即时缓解的功能。

安全实用

目前，在自然疗法成为热门话题之后，按摩一

定会发挥它的安全实用优势，造福于家庭。按摩作为一种自然疗法，没有吃药打针的麻烦，更没有手术的痛苦。并且在治疗过程中，只要懂得选择合适的穴位，并注意手法的轻重及患者的反应，一般来说是不会出现不良反应的，十分安全。

可避免尴尬的场合

目前有许多疾病，因为患者与医生之间有难堪的场合出现，所以就有很多患者不想去医院就医，最后贻误病情。比如，经常会出现的男子性欲减退、阳痿、早泄等，女子房事紧张、性欲冷淡、性交疼痛、阴道痉挛等性功能障碍，这些难言之疾，往往会造成夫妻之间的许多烦恼和痛苦，甚至会造成夫妻之间的不和以及家庭破裂。如果自己学会按摩，就可以避免上医院的难堪境地，恢复夫妻之间的和谐，使其逐渐恢复正常性生活。

治疗效果广泛

对大多数患者来说，经常上医院按摩很难坚持做到，所以虽然临床按摩有很大的作用，但是却是容易做到的。家庭按摩就不同了，也就是说家里有人学会这种手法后就方便了。这样就能保障治疗的显著性，从而发挥按摩的最大的功效。因为按摩贵在持之以恒，只要坚持就会有疗效。

小贴士

按摩对按摩者与被按摩者都是非常有益的。对被按摩者而言, 他的身体与心理得到益处, 是不用多说了。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血流量的改善。因此, 对按摩者本身来说, 也是有益处的。



按摩治病的中医原理

中医学理论认为, 在正常情况下, 人体内的阴阳是平衡的, 经络、气血是畅通顺利的。如果各种外界有害因素侵袭人体, 或者人体自身的各种功能虚弱或者不平衡, 就会使阴阳失调、经络不顺, 气血运行不畅, 因此而导致一系列病痛发生。

调节神经

按摩, 之所以能够治病、舒缓不适, 就是因为具有调节神经功能的作用。

神经系统, 是联络人体各部位、各组织器官的一种组织, 主宰着人体的一切生命活动, 当然也要

影响到各部位、各器官的活动功能。因此, 神经功能稍有失调、兴奋增加或者抑制增强, 都可能导致神经系统功能失去平衡, 因而使人体的某一部分或者某一个器官的功能发生紊乱, 产生疾病或不适。这一点上, 与人体总体上的阴阳失去平衡, “阴盛则阳病、阳盛则阴病”的中医理论的致病原理完全一致。

按摩, 是通过各种手法刺激神经系统, 引起反射作用, 以此来调节神经功能, 并产生各种应答反应, 从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡, 达到治疗、保健、养生的目标。

小贴士

消除兴奋状态，帮助入眠，就可以用手指轻柔缓慢地按压相关穴位，包括太阳穴、印堂穴、神庭、百会等，使大脑的皮质处于抑制状态，消除过度的兴奋，达到安然入眠的目的。

协调气血运行

气血的正常运行，是人体保持正常生理功能的基础，是健康的保障。如果气血运行失去了平衡，稍有发生偏盛或者偏衰，或者循环稍发生了障碍，人体内的抗病能力就会随之降低，风、寒、湿等外邪就会乘虚入侵机体，干扰和破坏人体组织的正常新陈代谢活动，造成人体生理功能发生紊乱和损害，健康就会出现问題，疾病和不适就会发生。

按摩的主要作用，是加强机体组织的新陈代谢活动，促进血管扩张，增强机体抵抗外邪的能力，从而使血脉运行更加旺盛，使气血、津液恢复平衡，总体阴阳平衡协调，达到治疗和养生的目标。

具体地说，推拿按摩，可以根据疾病的性质，判别属虚还是属实，采取“虚补、实泻”的手法治疗和调整机体功能，手法的轻重、缓急，可以根据患者的体质来灵活应对。

虚者，以推、摩、揉、擦法为主，用力轻柔，不做过重刺激。

实者，以推、拿、按、摩为主，用力重、刺激性强。

通过手法的作用，改善机体的机体运行功能，祛除风、寒、湿邪，使气血运行重新恢复协调、平衡。

疏通经络

我国最早的医学典籍《黄帝内经》指出：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞泣于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”这一段话说的是外感的寒邪之气引起的某种疾病，会在人体的某一处穴位上表现出来，阻碍着气血、经络的正常运行，通过按摩，引导被阻的经络和气血正常运行，让热气通畅、正气驱除寒邪，就能达到疗效。

按摩的具体做法，就是掌握疾病所在的部位和经络，按照经络的循行通路、气血运行的顺逆方向，推拿经络，舒展穴位，运用适当的手法通畅经络和气血，取得良好的疗效。

例如，坐骨神经痛，古称“坐臀风”的治疗，是选用足太阳膀胱经通路，采用环跳、殷门、委中、承扶、承山等穴位和周围的压痛点，施行各种方法疏通经络、缓解紧张的筋肉组织，经过一段时间的治疗，达到止痛效果。