

易学实用家庭保健系列丛书①

从头到脚 按摩真法

彭玉清 编著

北京中医药大学东方医院亚健康科主任
“治未病”中心副主任
中华中医药学会亚健康分会常务委员

彩色图文版

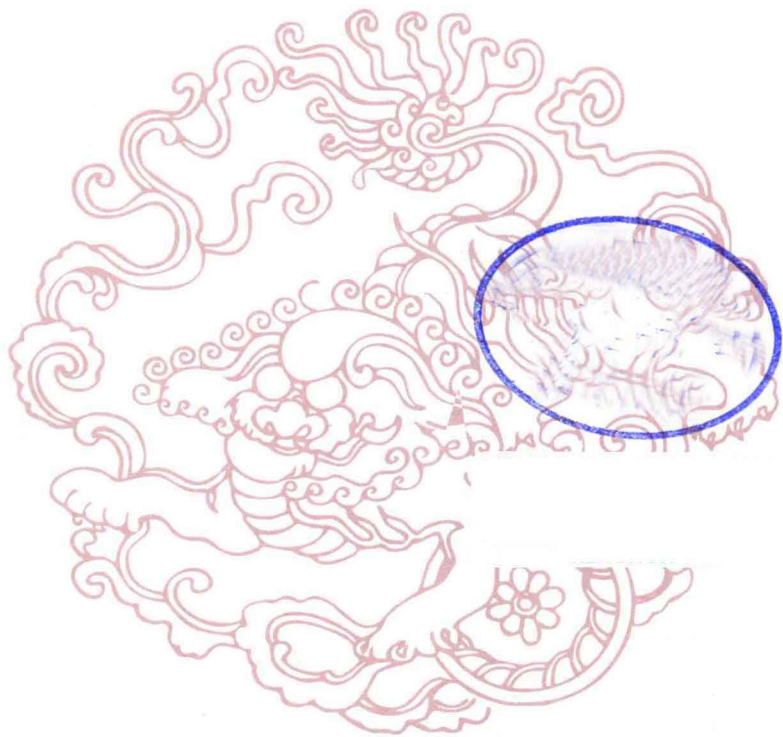
12个防病治病的特效穴位
8大类养生保健按摩详解
47种疾病的对症按摩方法

中国纺织出版社

易学实用家庭保健系列丛书①

从头到脚 按摩真法

彭玉清 | 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚按摩真法/彭玉清编著. ——北京: 中国
纺织出版社, 2013. 4

(易学实用家庭保健系列丛书 ; 1)

ISBN 978-7-5064-8353-7

I. ①从… II. ①彭… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R224. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第037679号

责任编辑:张天佐

特约编辑:杜磊

封面设计:任珊珊

责任印刷:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

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

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/24 印张:7

字数:200千字 定价:28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

按摩是中医的一种传统外治方法，又被称为推拿、按跷等，以中医理论为指导，运用一定的按摩手法，有时候也要借助按摩工具，作用于患者体表的特定部位，通常从相关穴位入手，以此来达到治疗疾病的目的。

按摩手法是中医学的重要组成部分，在防病治病方面发挥着重要的作用，可以调节阴阳，疏通人体内部经络，调和脏腑、活血行气等，可广泛用于人体各种疾病的预防和治疗，效果显著、操作方便，而且不受时间、地点以及工具的限制，自古就受到人们的欢迎。

◆ 科学性与实用性的统一

按摩主要是从人体穴位入手，只要读者有一张人体穴位图，然后学习按摩的基本手法，按照本书的提示，从自己的具体需要出发，并且坚持一段时间，就可以保养身体或治疗疾病。家庭成员之间可以相互按摩，操作者可以锻炼身体，被按摩者防病治病，一举两得。

◆ 覆盖全面，图文结合

本书从按摩的基本理论入手，清晰介绍具体的操作方法，然后将人体常见病的治疗方法手把手教给大家，轻轻松松就能自己治病，效果也不会差。另外，书中插入大量的图片，与文字部分紧密结合起来，以最直观、快捷的方法展示按摩操作，按照图片学习，大家都能成为自己的按摩医师。

◆ 文字简洁，结构连贯

中医疗法虽然深奥，但是本书以最简洁的文字向大家介绍按摩知识，没有任何晦涩难懂的中医术语，平实的语言又增添了本书的实用性和可读性。全书文字介绍并不是很多，但在精辟、简单的话语加上实用的图片，帮助我们从头到脚保健康。

文章结构连贯，从疾病的基本情况入手，接着是致病原因，重点放在按摩手法上，最后告诉大家防病的小方法，系统性也增强了，更好地为读者服务。

◆ 参编人员

参与本书编写的人员有：李洁、李淳朴、霍秀兰、张永年、陈芳、张庆、陈生学、于红、刘丽爽、王海燕、张卫东、高贵春、张显峰、刘兵、韩雪、陈方莹、韩敬、焦利伟、李仁成、宋福利、孙国新、王云强、张丹、赵恩东、赵海云、谭守纪、许全红等，特此感谢！

编者著

2013年1月

目录

第一篇 按摩基本知识

以按摩的基本常识开篇，包括功效、穴位、适应证、禁忌、准备、方法以及要求等，是全书的一个基础。按摩的相关内容囊括其中，为您带来全面的按摩保健疗病指南。

☯ 按摩常识一点通

疏通人体经络 / 8

什么导致经络不畅 / 9

☯ 五脏六腑与经络

穴位——健康的密匙 / 10

穴位分类 / 11

怎样找准穴位 / 12

☯ 穴位按摩原则

按摩的适应证 / 13

不宜按摩的情况 / 14

按摩前要准备什么 / 15

按摩有先后顺序吗 / 16

脊椎数序的窍门 / 17

按摩常用手法图解 / 18

按摩手法的基本要求 / 22

第二篇 从头到脚学按摩

将从头到脚的常见疾病列举出来，介绍患病的原因，然后把最快速有效的按摩方法陈述出来，配以清晰的图片，最后以治未病的小贴士收尾，和您共同探讨保健防病的知识。

☯ 头面部疾病

头痛 / 24

眩晕 / 26

三叉神经痛 / 28

脱发 / 30

视力减退 / 33

视疲劳 / 36

近视 / 38

慢性鼻炎 / 40

耳鸣、耳聋 / 42

口腔炎 / 44

牙痛 / 46

咽喉痛 / 48

☯ 肩颈、四肢对症按摩

落枕 / 51

肩周炎 / 54

颈椎病 / 56

类风湿性关节炎 / 59

风湿性关节炎 / 61

膝关节骨性关节炎 / 63

腓肠肌痉挛 / 65

踝关节扭伤 / 67

☯ 胸、腹部对症按摩

咳嗽 / 69

慢性支气管炎 / 73

支气管哮喘 / 75

水肿 / 77

高血压 / 79

低血压 / 82

慢性胃炎 / 85

慢性肝炎 / 88

胆囊炎 / 90

慢性肾病 / 94

糖尿病 / 97

尿频 / 101

便秘 / 103

腹泻 / 105

痔疮 / 107

☯ 腰背部对症按摩

坐骨神经痛 / 109

背部疼痛 / 112

腰肌劳损 / 114

急性腰扭伤 / 116

☯ 女性对症按摩

贫血 / 118

痛经、月经失调以及闭经 / 120

不孕症 / 122

带下 / 124


围绝经期（更年期）综合征 / 126

乳汁分泌不足 / 129


☯ 男性对症按摩

阳痿 / 132

前列腺肥大 / 134



第三篇 不可不知的十二个治病救命特效穴



中医最讲究经络穴位，这是一个很复杂的内容，本篇将人体十二个治病救命特效穴整合出来，一一介绍给您，不论是按摩哪个穴位，对养生保健、延年益寿都有好处。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 元阳之本，真气生发之处——丹田 / 137 | 滋补堪比人参、鹿茸的足三里穴 / 144 |
| 人体命根子——神阙穴 / 138 | 三阴交穴：女性保健的万金油 / 145 |
| 关元穴：人体活力之源 / 139 | 太溪穴：滋补肾精不需愁 / 146 |
| 揉曲池穴，帮你控制血压 / 140 | 降压平肝，清利头目的太冲穴 / 147 |
| 内关穴是心脏的保护伞 / 142 | 补后天之本的太白穴 / 149 |
| 对抗疼痛的秘穴——合谷穴 / 143 | 人体的长春大穴：涌泉穴 / 150 |

第四篇 养生保健特效按摩



按摩不但可以治已病，还可以治未病，治病的同时还有预防保健的神奇功效，养生保健是它的特点，包括舒筋活血、疏通经络等。本篇还结合当代人的需求，介绍养颜美容以及塑身美体等相关知识，满足您的健康需求。

- | | |
|---------------|------------|
| 舒筋活血 / 152 | 养颜美容 / 160 |
| 顺气血、通经络 / 154 | 塑身美体 / 162 |
| 安神助眠 / 156 | 祛湿消肿 / 164 |
| 轻松减压 / 158 | 减肥轻身 / 166 |



第一篇 按摩基本知识

以按摩的基本常识开篇，
包括功效、穴位、适应证、禁忌、准备、方法以及要求等，
是全书的一个基础。

按摩的相关内容囊括其中，
为您带来全面的按摩保健疗病指南。



疏通人体经络



经络其实包括经脉和络脉两部分，具体是指贯穿于人体内外上下的十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部和十五络脉、浮络、孙络等。作为人体气血运行的通道，经络起着至关重要的作用。

经络所具备的作用，归结起来可以概括为四点：

一	联系脏腑，沟通内外。人体的五脏六腑、皮肉筋骨都是通过纵横交错、通上达下的经络联系着。
二	体表受到刺激可通过经络传导于脏腑，而脏腑的功能失常也通过经络反映于体表。
三	运行气血，营养输送。经络从来都是气血和营养物质运送到人体各个部位的通道，人体也因为有了经络的存在变得更加平衡。
四	抵御病邪，保卫机体。病毒外邪对人体的入侵都是一个由表及里的过程，而遍布于人体表皮的经络系统当然就成为了抵御这一切的第一道有力关卡。

“通则不痛，痛则不通”作为中医学关于经络功能的一个典型理论无非说明了经络疏通和疏通经络的重要性，而按摩就是使经络疏通的一个简单易学而又效果显著的方式，这在《黄帝内经》中都有记载“经络不通，病生于不仁，治之以按摩”。而从现代医学的角度来看，按摩刺激人体末梢神经，从而起到促进血液、淋巴循环以及机体组织间的代谢，协调身体各组织、器官的功能，提高机体整体新陈代谢的水平，进一步保证人的生存质量。



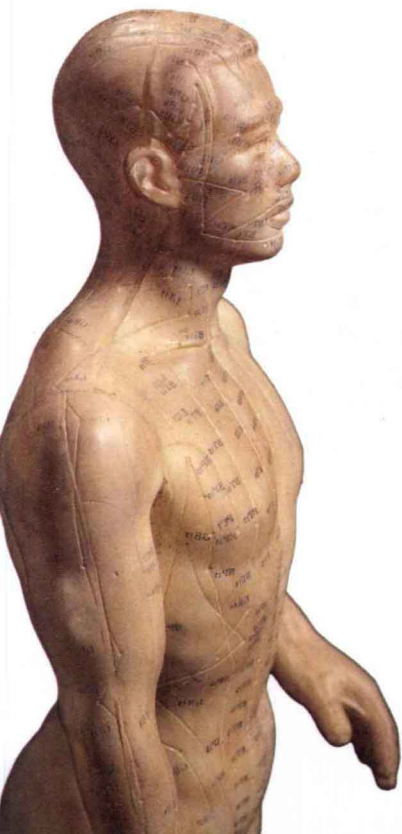
|| 什么导致经络不畅 ||



并不是所有的经络不畅都会通过病变或者让你感受到不适的方式表现出来，尤其是在一些经络不畅的最初阶段，或许它们还没有让你感受到，但它们的“未来”却也不是我们愿意看到的。想知道自己的经络是否畅通吗？教你一个简单的检查方法：用手轻轻捏一下自己身上的肉来感觉一捏，主要是胃经、胆经、肝经、肾经、心经以及小肠经循行部位的肉。如果感觉到痛就说明你的经络有些通不畅了。

导致一个人经络不畅的原因，可以分为外在和内在的原因两种。外在原因包括生活的环境受到各种污染以及自身的不良生活习惯，如垃圾食品的胡吃海塞，身体长时间保持一种姿势，还有就是整天处在空调房间之中。另外还有社会大环境，如战争、动乱、经济危机、道德丧失对人的心灵所造成的精神创伤。而内在原因是因人而异的，与个体的五脏六腑本身情况和心理承受能力有关。其实仔细观察不难发现，外因往往是通过内因来起作用，最终影响人体内经络的顺畅通行。

不论是什么原因导致经络不畅，结果都是一样，我们的身体往往会因为经络不畅带来种种的病变和不适，我们的生活也因此失去了更多的快乐和欢笑。为此，我们应该消除可能导致身体经络不畅的一切因素，也需要积极地运用行之有效的按摩手法疏通自己的经脉。



|| 穴位——健康的密匙 ||



穴位在中医学的专业名词为“腧穴”，是指脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。因为它们是人体疾病的反应点，也就成为了按摩治病的关键部位，而其作用原理无非是因为穴位归属于不同的经脉，经脉又归属于不同的脏腑。

通过对穴位的按摩可以从多个侧面治疗不同的疾病。比如，按摩一些穴位可以直接治疗这些穴位所在部位的疾病，像按摩睛明穴可以治疗眼睛疾病，按摩天突穴可以治疗咳嗽、哮喘、咽喉肿痛等病。除了这些穴位所在的部位，一些穴位经过按摩后还可治疗其所属经脉循行的远处部位的疾病，像百会穴的按摩不仅能治疗头痛，还可以治疗痔疮、痢疾、子宫脱垂等疾病。另外，对于一些特殊穴位的按摩还具备双向调节的特殊作用，举个例子来说，按压气海、天枢、腹结等穴位既可以治疗腹泻也可以治疗便秘。而通过对一些特殊穴位的按摩还可以整体性对某方面的病症起到调治作用，像按摩足三里、膏肓、关元这些穴位可以增强人体的免疫力。

正是因为穴位的特殊作用，中医学倡导运用穴位按摩，通过加减配合多个穴位，采用不同的按摩手法加以刺激，经由穴位传输到人体的内部，从而达到激发正气、抵御疾病、调节阴阳，保证身体健康的目的。



穴位分类



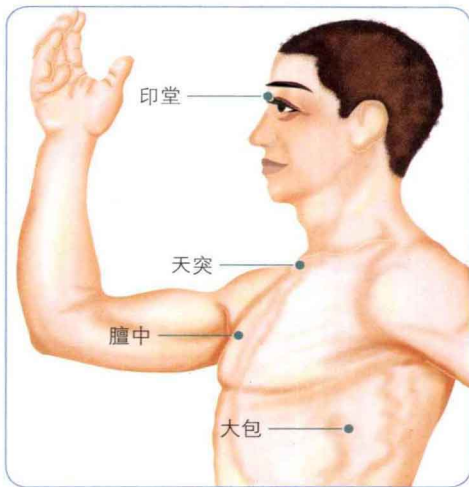
人体周身一共361个经穴，48个经外奇穴。虽然穴位的数量很多，但人们还是一定的标准对它们进行了分类。下面就来了解一下依据经脉、位置和治疗作用进行的穴位分类。人体穴位被分成了十四经穴、奇穴和阿是穴三大类。

十四经穴 (简称“经穴”)	归属于十二经脉和任脉、督脉循行线路上的穴位。国际上公认的经穴有361个，它们都有固定的名称、位置和归经，而且还具备治疗本经病症的共同作用。
奇穴 (也被称为“经外奇穴”)	主要是指十四经穴之外的具有固定名称、位置和主治作用的穴位，不过奇穴的主治范围比较单纯，主要是一些奇穴对一些病症具有特定的疗效，如四缝穴治小儿疳积，定喘穴治哮喘。
阿是穴 (也被称为“压痛点”)	其所以得名“阿是”就是因为医生按压这些穴位的时候病人会发出“啊”声。这类腧穴一般没有固定的名称和位置，也不能主治某种病痛，只是以局部疼痛或与疼痛有关的部位为穴位点。

怎样找准穴位

想要穴位按摩达到事半功倍的效果，找准穴位无疑是关键的第一步。关于取穴的方法大致上可以分为三种：第一种是根据人体的体表标志来取穴。很多穴位都是依据人体身上的部位而定的，比如，印堂穴是在两眉中间，膻中是在两乳中间，大包则是在侧胸部，腋正中线上，第六根肋骨的间隙处，像这样的穴位自然可以直接通过寻找人体体表的标志来确定穴位的所在。第二种是根据手指的尺寸来定位取穴。必须以被按摩者的手指作为取穴的度量标准，又被称为“同身寸”。具体的又可细分为拇指同身寸，即被按摩者的拇指中节的宽度为1寸；中指同身寸，即被按摩者的中指中节两侧的横纹头的距离为1寸；目横寸，即被按摩者的目内眦角到目外眦角的距离为1寸；四指横寸，即被按摩者食指、中指、无名指、小指四指并拢的中间宽度为3寸。第三种是根据人体骨节的定位来取穴。也被称为“骨度分寸法”，即以人体的骨节作为标志，通过测量全身各个部分的大小、长短之后依其尺寸折合成一定比例来定取身上的穴位位置。

另外，正确取穴还有一些需要注意的事项。一是取穴后按压，如果被按摩者有局部酸、麻、胀、痛之感，而且身体的疼痛得到了缓解甚至是消除，就说明穴位的位置正确。二是由于人体的体形、体格等往往因人而异，所以即便是双穴也会存在左右不完全对称的情况。三是穴位并不仅仅是一个点，其实对它正确的认识应该是一个较小的区域范围。



|| 按摩的适应证 ||



生活中有相当数量的疾病都可以使用或者配合使用穴位按摩手法来进行辅助或者主要的治疗，具体应用可以分为以下几大类：

科室	常见病症
内科	晕车、感冒、失眠、偏头痛、哮喘、嗜睡、慢性疲劳综合征、高血压、低血压、慢性胃炎、冠心病、胃下垂、消化不良、腹胀、胃痉挛、肠炎、便秘、半身不遂、面部神经麻痹以及中风等。
外科	落枕、扭伤、肩周炎、颈椎病、闪腰、足跟痛、关节脱位、肌肉萎缩、三叉神经痛、肋间神经痛、腰肌劳损、股神经痛、坐骨神经痛、四肢关节痛、腰背神经痛、关节强直、风湿性关节炎、痔疮等。
妇科及男科	月经失调、痛经、乳房肿块、乳汁分泌不足、更年期综合征、遗精、阳痿、疝气、前列腺疾病等。
儿科、五官科	小儿咳嗽、夜啼、遗尿、小儿腹泻、牙痛、近视、咽喉肿痛、慢性鼻炎、口角炎、口腔炎、扁桃体炎等。

另外，还有一些突然性发病概率较大的疾病也可以使用按摩作为紧急施救的一种方法，适用于中暑、心绞痛、小腿抽筋以及鼻子出血等。

除了简单易学、方便操作以外，按摩穴位治疗法与其他医药学相比，不会给人体带来毒副作用可以说是它最大的优点和长处。的确，只要你能依据不同的病情病状，找准相关的穴位，再加上恰当的按摩手法，长期坚持一定能够收到良好的保健功效。

|| 不宜按摩的情况 ||



尽管穴位按摩对很多的病症具有良好的治疗或辅助治疗的作用，但是也有一些特殊的情况，如重症高血压、醉酒等是不适合施用按摩手法的。唯有了解不适宜按摩的情况，才能取得预期的效果，否则会适得其反。具体的不适宜按摩的情况有以下几种：

- (1) 骨折情况下是不适宜对相关部位进行按摩。
- (2) 患有胃穿孔、急性阑尾炎、胃及十二指肠溃疡等急症的患者不适宜进行按摩。
- (3) 高血压病情严重，心、肝、肺、肾的功能有严重损伤的人不适宜进行按摩。
- (4) 皮肤损伤或者患有湿疹、脓肿、丹毒、烫伤等皮肤病以及一些开放性伤口的人不应该进行按摩。
- (5) 年老体弱或者长期身体虚弱的人也不宜进行按摩。
- (6) 女性在经期、妊娠期是不适宜对腹部、髋部和腰部进行按摩的，而且孕妇也不能按摩肩井、合谷、三阴交以及昆仑等穴位。
- (7) 由于急性软组织损伤所引起的局部组织肿胀的情况不可以立即进行按摩，但是可以先进行20分钟的冰敷，置棉花加压包扎24小时或36小时后拆除，这时候进行按摩是可以的。
- (8) 很多容易引起身体出血的病症如白血病、血友病等是不适宜进行按摩的，以防引发意外。
- (9) 传染性疾病患者如肝炎、结核病病人不宜按摩。
- (10) 情绪波动过大的人不宜立即进行按摩。
- (11) 过饥、过饱以及醉酒后也是不应该立即进行按摩的。
- (12) 脊髓型脊椎病以及“中央”型腰椎间盘突出症的患者是绝对不能进行按摩的。
- (13) 骨关节、软组织有可能或者已经明确有肿瘤的情况下是不应该再进行按摩的。



按摩前要准备什么



不管是自我按摩还是他人按摩，按摩之前都有必要做好充分的准备，下面就简单介绍一下需要做准备的细节：

(1) 按摩者一定要修剪指甲，指甲太长容易损伤被按摩者的皮肤，指甲过短又可能影响按压穴位时的力道，为此应该确保指甲与指腹顶端平齐最好。(2) 按摩者在按摩前要清洁双手，同时别忘了摘掉有可能影响按摩的物品，比如戒指、手表、手链等。(3) 按摩前要保证室内的空气能够流通，气温适宜，一般冬季的室内温度在25℃左右即可，按摩者按摩前一定要先将自己的双手搓热。

(4) 按摩者对于需要按摩的穴位、按摩的手法等要进行全面而准确的了解和掌握。(5) 由于按摩时被按摩者非常容易睡着，所以按摩前最好准备毛巾等以防被按摩者着凉。(6) 按摩时可以根据被按摩者的情况需要准备一些相应的按摩介质，如婴幼儿或者年老体弱者的按摩可以准备一些麻油或者植物油等。

以上准备一般是针对成年人按摩而言，其实很多时候我们也会对婴儿进行按摩。作为一个特殊的群体，就需要提前做更多的准备，比如，按摩前一定要将自己的双手搓热，按摩介质不可以直接倒在宝宝身上，按摩前要先稳定好宝宝的情绪，可以放一些轻柔的音乐等。



按摩有先后顺序吗



配合多个穴位进行按摩无疑是穴位按摩中很重要的一种手段，可是多个穴位进行按摩的时候需要讲究先后顺序吗？事实上，这要依据具体的穴位情况来确定。

一般而言，如果相互配合的多个穴位归属于同一经脉，可以按照经脉的走向来对各个穴位依次进行按摩，效果是最好的。倘若相互配合的多个穴位之间并不归属同一经脉甚至没有固定的位置，就不需按照一定的顺序进行按摩。

另外，还有一点需要说明的是双臂和双腿上的穴位按摩时一般都是向心的方向，即由下向上进行按摩。对于双穴位一般是两手同时进行按摩，而且要保证一只手是按顺时针方向，而另一只手是按逆时针方向。

