



一部方便实用的全家保健秘籍

家庭按摩

速查手册

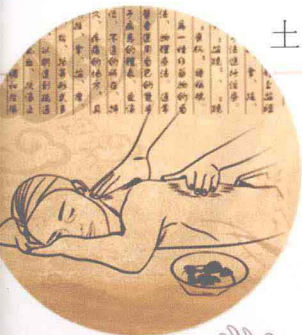


JIATING
ANMO
SUCHA SHOUCHE

求医不如求己，耳闻不如实践

士一康 林敬/编著

一家一人会，省下医疗费



◎ 速查速用

经络按摩必备手册，
家庭养生健康指南

◎ 通俗易懂

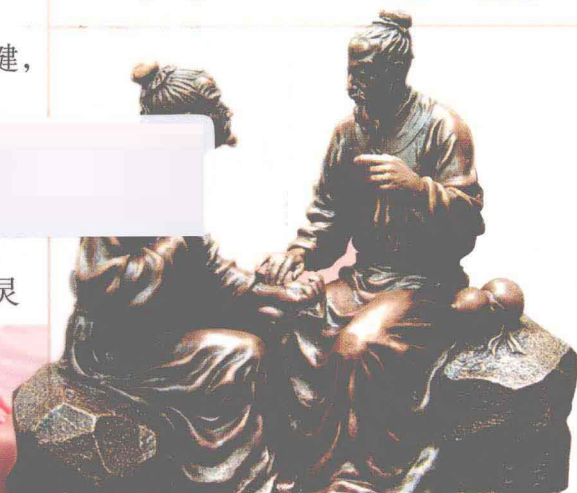
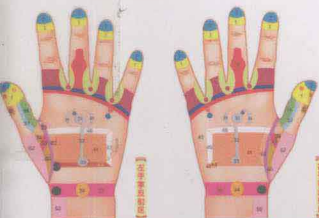
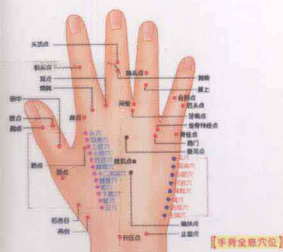
图文并茂，一看就懂，
自己就能按摩

◎ 丰富实用

防病治病，养生保健，
经络调养最安全

◎ 经济简

不花钱，不吃药，
一学就会，一用就灵



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭按摩

JIATING
ANMO
SUCHA SHOUCHE

速查手册

求医不如求己，耳闻不如实践

士一康 林敬/编著



◎ 速查速用

经络按摩必备手册，
家庭养生健康指南

◎ 通俗易懂

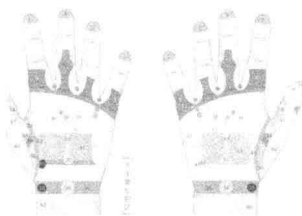
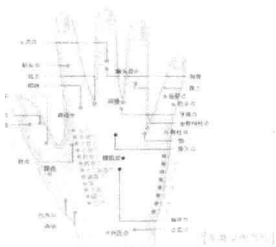
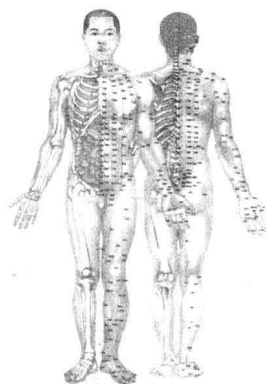
图文并茂，一看就懂，
自己就能按摩

◎ 丰富实用

防病治病，养生保健，
经络调养最安全

◎ 经

不花钱，不吃药，
一学就会，一用就灵



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩速查手册 / 土一康, 林敬编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5492 - 3

I. ①家… II. ①土… ②林… III. ①按摩疗法 (中
医) —手册 IV. ①R244. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244067 号

家庭按摩速查手册

土一康 林敬 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 24

字 数: 300 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

前言

如果说中医是传统文化中的国粹，那经络和穴位堪称人体内的金矿脉，渴望健康长寿的人们一直在不停地挖掘。

中医学认为，经络学是人体按摩的基础，是中医学的重要组成部分。经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单说就是经络系统中的主干道，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是主干道分出的支线，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。

中医将穴位称为腧穴，意思就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”通“输”，或从简作“俞”，有传输、输注的意思；“穴”是孔隙的意思，腧穴俗称为穴位。穴位分别归属于各个经脉，经脉又归属于一定的脏腑，所以说腧穴、经脉和脏腑之间存在着不可分割的联系。从内通向外，反映病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。从这个意义上说，人体穴位既是疾病的反映点，也是实行按摩治疗的刺激点。

双手可以创造财富，也可以守护健康。按摩疗法历经千余年的摸索与尝试，其体现出的治疗效果，使之不失为一种强身、防病、治病的好方法。按摩不仅能疏通经络、调和气血、平衡阴阳、调整

脏腑，还能活血化瘀、消肿止痛、温经散寒、祛风除湿、滑利关节等。除了穴位按摩本身的功效之外，它还有独到的养生优势。穴位按摩不花钱、不吃药、无痛苦，不受时间、地点、环境等的限制，一学就会，一用就灵，一生受益，是一种无创伤、无不良反应的自然疗治方法。

为了让按摩疗法走进千家万户，让人们在家里就能守护健康，《家庭按摩速查手册》应运而生。本书在详细介绍按摩基础知识和常用有效穴位的基础上，又根据不同人群、不同病症等进行了细致分类，详细介绍了如何通过穴位、经络按摩进行相关疾病的辅助调治。全书采用图文并茂的方式，全面、实用、方便，只要按图索骥，便可让您轻松做到“手到病自除”。

编 者

目 录

第一章 按摩——常识一看就懂

第一节 初识按摩养生 / 002

按摩的功效与优点 / 002

按摩为什么能治病 / 006

按摩劲大效果就好吗 / 006

按摩补泻的方法 / 008

按摩养生的宜忌 / 011

按摩异常该如何处理 / 013

第二节 教你轻松找穴 / 017

体表标志取穴法 / 017

手指比量取穴法 / 017

骨关节取穴法 / 018

全身骨度分寸表 / 019

第三节 按摩手法须知 / 021

推法——拇指或食指指端按压 / 021

按法——单指或多指推压 / 022

点法——指端或屈指点压 / 022

揉法——手指或手掌揉压 / 023

擦法——单指或鱼际摩擦 / 024

掐法——拇指指甲重掐 / 024

捏法——拇指食指捏揉 / 025

捻法——拇指食指夹持住搓揉 / 026

摇法——指关节摇摆 / 026

叩法——中指指端叩打 / 027

拔伸法——拉伸、牵引拔伸 / 028

第二章 找穴——一腧穴一查便知

第一节 手部六经速查 / 030

肺经——主治咳喘等肺系疾病 / 030

中府穴气喘咳嗽找中府 / 031

云门穴胸闷烦痛找云门 / 031

天府穴鼻衄气喘找天府 / 031

侠白穴胸肋疼痛找侠白 / 031

尺泽穴咳嗽咽痛找尺泽 / 032

孔最穴咯血痔疾找孔最 / 032

列缺穴伤风头痛找列缺 / 032

经渠穴腕痛掌热找经渠 / 032

太渊穴心肺疾病找太渊 / 033

鱼际穴失声发热找鱼际 / 033

少商穴风热感冒找少商 / 033

大肠经——主治胃肠症、神志病等 / 034

- 商阳穴调理肠胃找商阳 / 035
- 二间穴腹胀鼻衄找二间 / 035
- 三间穴腹泻腹胀找三间 / 035
- 合谷穴昏迷目眩找合谷 / 035
- 阳溪穴头痛炎症找阳溪 / 036
- 偏历穴耳鸣麻痹找偏历 / 036
- 温溜穴鼻衄出血找温溜 / 036
- 下廉穴手肘疼痛找下廉 / 037
- 上廉穴肩周炎的克星 / 037
- 手三里穴通络健脾找手三里 / 037
- 曲池穴感冒消炎找曲池 / 037
- 肘髎穴麻木肘痛找肘髎 / 038
- 手五里穴上肢挛痛找手五里 / 038
- 臂臑穴眼疾疼痛找臂臑 / 038
- 肩髃穴肩臂挛痛找肩髃 / 039
- 巨骨穴肩颈酸痛找巨骨 / 039
- 天鼎穴喉舌疾病找天鼎 / 039
- 扶突穴干咳气喘找扶突 / 039
- 口禾髎穴鼻部疾病的克星 / 040
- 迎香穴治疗鼻疾的特效穴 / 040
- 心经——主治胸、心疾病等 / 041
- 极泉穴心脑血管保健穴 / 042
- 青灵穴肋痛肩痛找青灵 / 042
- 少海穴神经痛就找少海 / 042
- 灵道穴心绞痛找灵道 / 042

- 通里穴心悸暴暗找通里 / 043
- 阴郄穴清心安神找阴郄 / 043
- 神门穴安神助眠找神门 / 043
- 少府穴心脏保健找少府 / 043
- 少冲穴昏迷急救找少冲 / 044
- 小肠经——主治头、热病等疾病 / 045
- 少泽穴通乳利咽找少泽 / 046
- 前谷穴养护前臂找前谷 / 046
- 后溪穴颈椎疾病的常用穴 / 046
- 腕骨穴腕痛落枕找腕骨 / 046
- 阳谷穴安神明目找阳谷 / 047
- 养老穴养护脑血管 / 047
- 支正穴头晕目眩找支正 / 047
- 小海穴贫血头痛找小海 / 048
- 肩贞穴肩痛耳疾找肩贞 / 048
- 臑俞穴舒缓肩部找臑俞 / 048
- 天宗穴肩痛气喘找天宗 / 048
- 秉风穴治疗肩周炎的常用穴 / 049
- 曲垣穴缓解肩胛疼痛 / 049
- 肩外俞穴颈椎疾病找肩外俞 / 049
- 肩中俞穴哮喘咳嗽找肩中俞 / 049
- 天窗穴耳鸣耳聋找天窗 / 050
- 天容穴护咽消炎的要穴 / 050
- 颧髎穴面部麻痹找颧髎 / 050
- 听宫穴耳疾癫痫找听宫 / 050

心包经 —— 主治心、胸、神志疾病等 / 051

天池穴乳房的保健穴 / 052

天泉穴益心活络找天泉 / 052

曲泽穴心脏疾病的救护穴 / 052

郄门穴心动过速找郄门 / 053

间使穴益心利胃找间使 / 053

内关穴护心卫士 / 053

大陵穴心脏保健找大陵 / 054

劳宫穴意外急救找劳宫 / 054

中冲穴昏厥中暑找中冲 / 054

三焦经 —— 主治耳、目、咽喉疾病等 / 055

关冲穴心烦耳鸣找关冲 / 056

液门穴疟疾喉痹找液门 / 056

中渚穴颈肩背痛找中渚 / 056

阳池穴手脚冰冷找阳池 / 056

外关穴热病目赤找外关 / 057

支沟穴润肠排毒找支沟 / 057

会宗穴耳聋痛证找会宗 / 057

三阳络穴龋齿牙痛找三阳络 / 058

四渎穴治疗咽喉疼痛的要穴 / 058

天井穴头颈肩疼痛找天井 / 058

清冷渊穴治疗偏头痛的要穴 / 058

消泅穴有效治疗各种疼痛 / 059

臑会穴目疾肩臂痛找臑会 / 059

肩髃穴治疗肩周炎的要穴 / 059

天髎穴颈项强痛找天髎 / 060

天牖穴头晕面肿找天牖 / 060

翳风穴颊肿耳疾找翳风 / 060

瘈脉穴耳鸣耳聋找瘈脉 / 060

颊息穴头痛耳疾找颊息 / 061

角孙穴偏头痛的克星 / 061

耳门穴护耳大穴 / 061

耳禾穴五官疾病找耳禾 / 062

丝竹空穴祛风镇惊的特效穴 / 062

第二节 足部六经速查 / 063

胃经——主治消化、呼吸疾病等 / 063

承泣穴眼部疾病找承泣 / 064

四白穴赶走青光眼的困扰 / 064

巨髎穴明目退翳找巨髎 / 064

地仓穴面疾美容找地仓 / 064

大迎穴龋齿口歪找大迎 / 065

颊车穴颌部炎症找颊车 / 065

下关穴牙痛耳鸣找下关 / 065

头维穴赶走偏头痛的困扰 / 065

人迎穴调节血压的特效穴 / 066

水突穴咽炎气喘找水突 / 066

气舍穴养护肺脏的要穴 / 066

缺盆穴咳嗽喘息找缺盆 / 067

气户穴呃逆胸痛找气户 / 067

库房穴气喘胀痛找库房 / 067

- 屋翳穴消炎顺气找屋翳 / 067
- 膺窗穴胸部疾病找膺窗 / 068
- 乳中穴中暑热渴找乳中 / 068
- 乳根穴乳房疾病找乳根 / 068
- 不容穴胃病腹胀找不容 / 068
- 承满穴胃痛胃炎的克星 / 069
- 梁门穴胃痛泄泻找梁门 / 069
- 关门穴胃肠不适找关门 / 069
- 太乙穴心烦癫狂找太乙 / 069
- 滑肉门穴宁心安神的要穴 / 070
- 天枢穴强健脾胃就靠它 / 070
- 外陵穴下腹不适找外陵 / 070
- 大巨穴调肠补肾的保健穴 / 070
- 水道穴止痛调经找水道 / 071
- 归来穴体虚畏寒找归来 / 071
- 气冲穴男女生殖疾病的要穴 / 071
- 髀关穴下肢经脉的保健穴 / 071
- 伏兔穴下肢风湿找伏兔 / 072
- 阴市穴腿膝痿痹找阴市 / 072
- 梁丘穴赶走胃痛痉挛 / 072
- 犊鼻穴膝痛麻痹找犊鼻 / 072
- 足三里穴远离病痛保健穴 / 073
- 上巨虚穴胃肠炎症找上巨虚 / 073
- 条口穴梳理下肢经络 / 073
- 下巨虚穴通经调肠找下巨虚 / 074

- 丰隆穴除湿化痰找丰隆 / 074
- 解溪穴运动疾病找解溪 / 074
- 冲阳穴足痿无力找冲阳 / 074
- 陷谷穴胃下垂找陷谷 / 075
- 内庭穴口腔炎症找内庭 / 075
- 厉兑穴失眠多梦找厉兑 / 075
- 脾经——主治脾胃、生殖疾病等 / 076
- 隐白穴快速止血找隐白 / 076
- 大都穴健胃腹胀找大都 / 077
- 太白穴健脾消食找太白 / 077
- 公孙穴治疗消化系统疾病 / 077
- 商丘穴消化不良找商丘 / 078
- 三阴交穴妇科炎症找三阴交 / 078
- 漏谷穴利尿除湿找漏谷 / 078
- 地机穴生殖系统的保健穴 / 079
- 阴陵泉穴下肢麻痹的救星 / 079
- 血海穴祛瘀生血找血海 / 079
- 箕门穴男性疾病的要穴 / 079
- 冲门穴腹痛崩漏找冲门 / 080
- 府舍穴便秘疝气找府舍 / 080
- 腹结穴腹泻肠炎按腹结 / 080
- 大横穴清理肠道找大横 / 080
- 腹哀穴胃肠消化保健穴 / 081
- 食窦穴胸胁胀痛不用愁 / 081
- 天溪穴催乳通乳找天溪 / 081

- 胸乡穴肺热咳嗽不用愁 / 081
- 周荣穴肺部保健全靠它 / 082
- 大包穴缓解全身神经痛 / 082
- 膀胱经——主治泌尿、生殖疾病等 / 083
- 睛明穴眼睛明亮的保健穴 / 084
- 攒竹穴流泪目赤找攒竹 / 084
- 眉冲穴鼻塞头痛找眉冲 / 084
- 曲差穴鼻塞鼻衄找曲差 / 084
- 五处穴疏通面部血脉 / 085
- 承光穴头痛目眩找承光 / 085
- 通天穴鼻部疾病找通天 / 085
- 络却穴缓解抑郁找络却 / 085
- 玉枕穴目痛颈痛找玉枕 / 086
- 天柱穴醒脑止喘找天柱 / 086
- 大杼穴项强肩痛找大杼 / 086
- 风门穴伤风咳嗽不用愁 / 086
- 肺俞穴肺部疾病找肺俞 / 087
- 厥阴俞穴心脏病的克星 / 087
- 心俞穴养心安神找心俞 / 087
- 督俞穴心痛胸闷找督俞 / 087
- 膈俞穴呃逆盗汗找膈俞 / 088
- 肝俞穴清肝明目找肝俞 / 088
- 胆俞穴各种胆病的克星 / 088
- 脾俞穴养脾调肠找脾俞 / 088
- 胃俞穴调理胃病找胃俞 / 089

三焦俞穴调理脏腑找三焦俞 / 089

肾俞穴强肾护肾的要穴 / 089

气海俞穴益肾壮阳调经 / 089

大肠俞穴调理各种胃肠疾病 / 090

关元俞穴泄泻腰痛找关元俞 / 090

小肠俞穴调胃肠促消化 / 090

膀胱俞穴利尿消炎找膀胱俞 / 090

中膂俞穴补肾温阳找中膂俞 / 091

白环俞穴调治男女生殖疾病 / 091

上髎穴女性疾病的保健穴 / 091

次髎穴腰痛痛经找次髎 / 091

中髎穴腰痛带下找中髎 / 092

下髎穴腹痛腰痛找下髎 / 092

会阳穴便血痔疾找会阳 / 092

承扶穴缓解下半身疼痛 / 092

殷门穴强健腰腿就靠它 / 093

浮郄穴缓解肠炎腿痛 / 093

委阳穴通水利尿找委阳 / 093

委中穴腰腿疾病找委中 / 093

附分穴肩背疼痛找附分 / 094

魄户穴肺病气喘找魄户 / 094

膏肓穴健忘遗精找膏肓 / 094

神堂穴胸闷气喘找神堂 / 094

谿气穴缓解肋痛腋神经痛 / 095

膈关穴呕吐背痛找膈关 / 095

- 魂门穴胸胁痛找魂门 / 095
- 阳纲穴胃肠不适找阳纲 / 095
- 意舍穴糖尿病的克星 / 096
- 胃仓穴养胃助消化全靠它 / 096
- 育门穴便秘腹痛找育门 / 096
- 志室穴前列腺的保健穴 / 096
- 胞育穴便秘肠鸣找胞育 / 097
- 秩边穴痔疾腰痛找秩边 / 097
- 合阳穴调经止带找合阳 / 097
- 承筋穴缓解痔疾小腿痉挛 / 097
- 承山穴下肢肌肉的保健穴 / 098
- 飞扬穴风湿关节炎找飞扬 / 098
- 跗阳穴头痛腰骶痛找跗阳 / 098
- 昆仑穴足踝疼痛找昆仑 / 098
- 仆参穴足跟痛找仆参 / 099
- 申脉穴腰肌劳损找申脉 / 099
- 金门穴腰痛头痛找金门 / 099
- 京骨穴缓解亚健康症状 / 099
- 束骨穴通经络防感冒 / 100
- 足通谷穴目眩项强找足通谷 / 100
- 至阴穴纠正胎位找至阴 / 100
- 肾经——主治生殖、肾疾病等 / 101
- 涌泉穴常用的急救穴 / 102
- 然谷穴滋阴补肾找然谷 / 102
- 太溪穴补肾壮阳找太溪 / 102

- 大钟穴腰痛二便不利找大钟 / 103
- 水泉穴腹痛痛经找水泉 / 103
- 交信穴补肾养血找交信 / 103
- 照海穴月经不调找照海 / 104
- 横骨穴调理生殖系统疾病 / 104
- 复溜穴助阳补肾找复溜 / 104
- 阴谷穴泌尿系统疾病找阴谷 / 104
- 筑宾穴癫狂病证找筑宾 / 105
- 大赫穴益肾助阳找大赫 / 105
- 气穴穴利尿通便找气穴 / 105
- 四满穴不孕遗精找四满 / 106
- 中注穴调经促消化找中注 / 106
- 育俞穴便秘腹胀找育俞 / 106
- 商曲穴腹痛泄泻找商曲 / 107
- 石关穴脾胃虚弱找石关 / 107
- 阴都穴治愈胃痛的特效穴 / 107
- 腹通谷穴胃痛呕吐找腹通谷 / 107
- 幽门穴腹痛善嘔找幽门 / 108
- 步廊穴气喘乳痛找步廊 / 108
- 神封穴肺炎胸膜炎找神封 / 108
- 灵墟穴止咳平喘找灵墟 / 108
- 神藏穴感冒哮喘找神藏 / 109
- 彘中穴宽胸理气找彘中 / 109
- 俞府穴胸闷咳嗽找俞府 / 109
- 胆经 —— 主治胸胁、肝胆部疾病 / 110