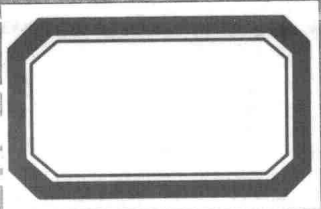


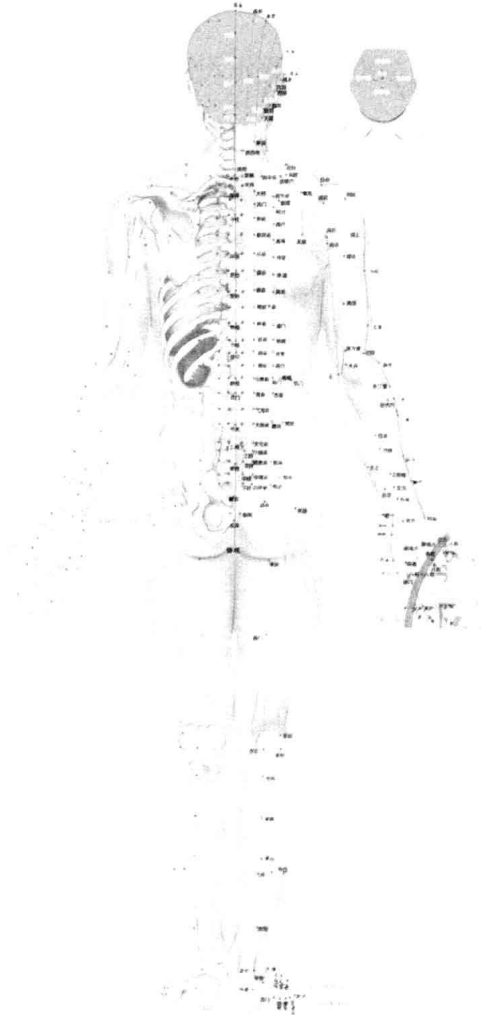


图解

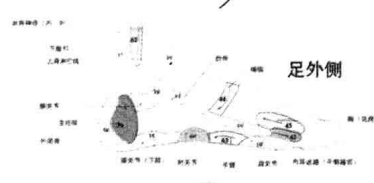


士晓明 易磊◎编著

# 对症按摩



赠挂图  
经典珍藏版



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解对症按摩 / 土晓明, 易 磊编著. — 北京: 人民军医出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5091-6044-2

I. ①图… II. ①土… ②易… III. ①按摩疗法 (中医)—图解 IV. ① R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 198955 号

---

策划编辑: 崔晓荣 张国深 文字编辑: 王丹 刘新瑞 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 17.25 字数: 200千字

版、印次: 2012年9月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 29.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

本书在简要介绍了按摩基础知识和常用有效穴位的基础上，重点介绍了亚健康的保健按摩法，常见内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科病症的对症有效按摩手法，并为女性朋友介绍了塑身美容的有效按摩方法。本书的编写力求体现作者忠于患者、服务大众的初衷，内容翔实、语言通俗，只要依图所示规范操作，就能按穴养生，对症治疗，从而收到“手到病除”之功效！本书是普通百姓保健养生对症按摩疗疾的好帮手。

# 前言

---

## 好身体从按摩开始

随着生活水平的日益提高，人们日益注意“健康养生”“追求美丽”，不少人把健康寄托在保健品和药物上，把美丽寄托在美容院和化妆品上。然而，是药三分毒，药物在治病的同时也或多或少地侵害着人们的身体健康，特别是某些毒性较大或不良反应无法预料的药物，难以避免的毒性作用往往让人心有余悸。而某些化妆品的搽抹也仅仅是一种治标不治本的缓兵之计而已。于是，人们开始不断寻求安全有效的保健强身、美容健体的方法。近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，按摩疗法就是其中的一种。

穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，不良反应极少，有病防病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效较佳，更有不受时间、地点、环境等条件限制的优点，日益被医学界和养生爱好者所重视。如视疲劳，按一下太阳穴、攒竹穴就能解除疲劳；肩膀酸痛，按一下肩井穴、肩中俞穴就可无痛一身轻；萎靡不振按一下太阳穴就可振奋精神……这其中的一按一揉都属于按摩。除此之外，按摩还可以预防和治疗上百种病症，如头痛、牙痛、哮喘、贫血、腹痛等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。另外，按摩还可以美容，如美手、美肩、美发等，只要坚持按摩，美丽自然而生。

隔行如隔山，有的人或许会想：“我不是专业人员，能进行按



摩治病吗？”类似的疑虑是很多养生爱好者的困惑，怎么办呢？正是出于这样的考虑，我们广泛搜集资料，听取专家的意见和建议，通过各种形式的咨询，精心编写了这本《图解对症按摩》。该书共分10章，前2章主要介绍了按摩的基础知识、按摩常用的有效穴位。第3章重点介绍了日常亚健康人群的保健按摩法。第4章至第9章重点介绍了内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科病症的按摩手法。第10章的内容是按摩美容，主要为女性朋友介绍常见美容问题的按摩治疗手法。其中每一种病症分为病解、诊断及按摩治疗3个方面。根据病症的不同，我们相应地补加了生活注意事项及预防措施等，充分体现了立足患者，服务大众的初衷。

没有健康就没有一切，《图解对症按摩》就在你眼前。它不仅内容翔实、语言通俗，而且还配有大量的穴位图，在你需要按摩特定部位、按穴养生、对症治疗时，只要依图所示进行按摩，就能收到“手到病自除”之功效！

身体有大药，好身体由按摩开始！

编 者

2012年5月10日

# 目录

---

## 第1章 按摩——无创伤疗法 / 002

- 按摩的4大基本优势 / 004
- 按摩的4大基本功效 / 006
- 11种常用的按摩手法 / 009
- 3种常用的按摩定位法 / 016
- 按摩力度的3种把握方法 / 020
- 按摩补泻的3种基本方法 / 022
- 4种按摩异常现象的预防与处理 / 025
- 按摩的3大注意事项 / 028
- 按摩养生的禁忌证与适应证 / 031

## 第2章 按摩要穴的位置、主治及手法 / 034

- 手太阴肺经11大要穴 / 036
- 手少阴心经9大要穴 / 040
- 手厥阴心包经9大要穴 / 044



手阳明大肠经11大要穴 / 048

手太阳小肠经9大要穴 / 052

手少阳三焦经16大要穴 / 056

足阳明胃经21大要穴 / 062

足少阳胆经21大要穴 / 070

足太阳膀胱经25大要穴 / 078

足厥阴肝经9大要穴 / 088

足太阴脾经14大要穴 / 092

足少阴肾经12大要穴 / 098

## 第3章 一用就灵，按摩调理亚健康 / 102

视疲劳 / 104

肩膀酸痛 / 106

小腿抽筋 / 108

萎靡不振 / 110

晕车晕船 / 112



食欲不佳 / 114

精神紧张 / 116

迎风流泪 / 118

## 第4章 对症论治，按摩治疗内科病症 / 120

头 痛 / 122

失 眠 / 126

高血压 / 130

低血压 / 132

高脂血症 / 134

感 冒 / 136

咳 嗽 / 138

哮 喘 / 140

贫 血 / 142

眩 晕 / 144

便 秘 / 146

腹 痛 / 148

脑卒中 / 150

胃下垂 / 152

细菌性痢疾 / 154

慢性肠炎 / 156

慢性支气管炎 / 158

动脉硬化 / 160

神经衰弱 / 162

## 第5章 对症论治，按摩治疗外科病症 / 164

- 落 枕 / 166
- 急性腰扭伤 / 168
- 痔 / 170
- 腰 痛 / 172
- 肩周炎 / 174
- 颈椎病 / 176

## 第6章 对症论治，按摩治疗五官科病症 / 178

- 牙 痛 / 180
- 耳 鸣 / 182
- 近 视 / 184
- 鼻出血 / 186
- 慢性鼻炎 / 188
- 慢性咽炎 / 190

## 第7章 对症论治，按摩治疗妇科病症 / 192

- 月经不调 / 194
- 痛 经 / 198
- 闭 经 / 200
- 不孕症 / 204
- 盆腔炎 / 206

白带异常 / 208

## 第8章 对症论治，按摩治疗男科病症 / 210

阳 痿 / 212

早 泄 / 214

遗 精 / 216

前列腺炎 / 218

## 第9章 对症论治，按摩治疗儿科病症 / 220

小儿腹泻 / 222

小儿厌食 / 224

小儿咳嗽 / 226

小儿遗尿 / 228

小儿惊厥 / 230

小儿便秘 / 232

## 第10章 对症论治，按摩帮助塑身美容 / 234

美 手 / 236

美 肩 / 238

美 发 / 240

丰 胸 / 242

瘦 脸 / 244

瘦 腹 / 246

塑 腰 / 248

美 臀 / 250

瘦 腿 / 252

祛黑眼圈 / 254

消除皱纹 / 256

消青春痘 / 258

美 肤 / 260

图

解

对症按摩



TUJIE DUIZHENG ANMO



# 第 1 章

## 按摩——无创伤疗法

---

按摩作为一种“自然疗法”，备受当今医学推崇。按摩是以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病的一种无创伤疗法。按摩疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠，适用范围广泛，疗效佳，不良反应较少，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需依靠双手在体表的部位上施行手法，就可以达到防治疾病的目的。本章主要为您介绍按摩的基本常识以及注意事项，在您实施按摩之前，做到有备无患。



按摩的4大基本优势 → 按摩的4大基本功效 →

11种常见的按摩手法 → 3种常见的按摩定位法 →

按摩力度的3种把握方法 → 按摩补泻的3种基本方法 →

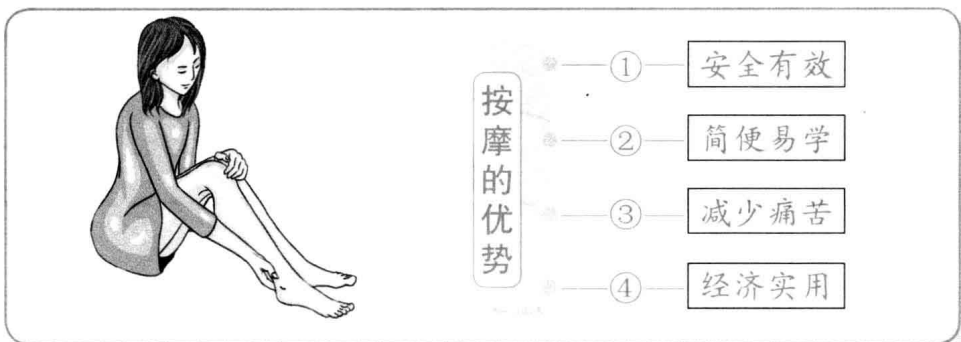
4种按摩异常现象的预防与处理 → 按摩的3大注意事项 →

按摩养生的禁忌证与适应证



# 按摩的4大基本优势

提起身体，人们最为担心的就是两件事：一是健康问题，一是花钱的问题。事实上，有一个能让健康和利益双丰收的疗治方式，即按摩。按摩疗法，是一种非药物疗法，不仅对多种疾病的治疗疗效颇佳，而且还可以为患者减少痛苦。



## 1. 安全有效

一般药物治疗往往会产生这样或那样的不良反应，特别是需要长期服用某种药物的患者往往会产生很多顾虑，以致影响情绪、影响疗效，甚至会出现某些因药物而产生的不良反应。而按摩疗法只要掌握了一定的要领，认真对待，疗效则很明显，是一种比较安全可靠、无不良反应的治疗方法。

## 2. 简便易学

①简便：穴位按摩疗法不受时间、地点、环境等因素的影响，也不需器械和药物。身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、室内外进行按摩，甚至在看书、看电视时脚踩鹅卵石按摩，十分简



便，大众易于接受。

②易学：穴位按摩疗法男女老幼都可以学会，懂得一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住穴位或反射区，认真反复实践即能掌握。

### 3. 减少痛苦

由于目前生存环境的变化，导致很多人的免疫力下降，越来越多的人患上了慢性疾病，比如呼吸系统疾病哮喘。这些疾病不但会损坏身体，还会给人们带来痛苦。若能经常抽些时间在自己身上按一按、捏一捏，就会给身体多带来一些舒适感，从而减少痛苦。

### 4. 经济实用

随着人们生活水平的提高、生命价值观念的增强，对医疗保健提出了更高的要求。按摩疗法经济实惠、效果明显，有病能治疗疾病，无病能预防疾病和强身健体。

按摩疗法，不需要任何设备，不用任何药物，只需人的一双手，在家里就可以防病治病。因此，学会按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。



经济实用

①

不花钱

②

不吃药

③

一学就会

④

一用就灵

⑤

节省医疗费用