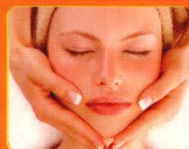




四时养生大全



TUJIEANMOYANGSHENGBAOJIANLIAOFA

编著 ◎ 李国印

按摩

图

养生保健疗法

解

一学就会 一用就灵

中医按摩成为一个独立的医疗保障体系，使其有别于中医和西医，出于中医而又不同于中医，移植西医的理论又不是西医，但它能被更多的人在极短的时间内学会和使用，让它取代人们家庭中的医药箱，成为人们在日常生活中首选的保健、美容和治疗方法。

希望这本书能够改变人们过去对疾病的旧观念，这就是——得病就吃药，还要多吃药，更要吃好药——许多病人的看病模式：看病就开药，给你多开药，想着开贵药——不少医生的治病模式。

中医古籍出版社

图解

四时养生大全



编著 ◎李国印

按摩图

养生保健疗法

江苏工业学院图书馆
藏书

一学就会 一用就灵

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

四时养生大全/李国印等编著. —北京:中医古籍出版社,2009.10

(医学纵横论坛.第2辑)

ISBN 978-7-80174-748-8

I. 四… II. 李… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第090750号

四时养生大全

编 著 李国印

责任编辑 樊岚岚

出 版 中医古籍出版社出版发行
(北京东直门南小街16号 邮编100700)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 20

版 次 2009年11月第1版,2009年11月第1次印刷

字 数 260千字

书 号 ISBN 978-7-80174-748-8

定 价 全套115.20元

版权所有 侵权必究



前 言

现代人的生活节奏越来越快，性情越来越急，对治疗的要求越来越苛刻，恨不得马上就见效。借用某政府办公楼里的一句话：“这就办！马上就办！现在就办！”我在这本书中所给出的治疗、保健、美容方法大都可以达到：“这就有效，马上就有效，现在就有效！”

据报道，宋美龄长寿美肤秘诀是：一生不离按摩，然而，中医按摩往往强调按摩经络、穴位，而非专业人员很难找准经络、穴位。本书作者将中西医两大按摩体系有机结合起来，创造性地提出“按摩十大法则”和“按摩部位 26 字令”，使按摩部位变得易懂易找，操作手法简便、实用，再也不需要费尽力气去寻找经络穴位了，读完本书您会发现，按摩的好处超过了我们的想象，“返璞归真不用药，按摩祛病显神功”！

中医按摩成为一个独立的医疗保障体系，使其有别于中医和西医，出于中医而又不同于中医，移植西医的理论又不是西医，但它能被更多的人在极短的时间内学会和使用，让它取代人们家庭中的医药箱，成为人们在日常生活中首选的保健、美容和治疗方法。

希望这本书能够改变人们过去对疾病的旧观念，这就是——得病就吃药，还要多吃药，更要吃好药——许多病人的看病模式；看病就开药，给你多开药，想着开贵药——不少医生的治病模式。

希望帮助人们建立正确的健康美丽新观念：向按摩要健康，向按摩要美丽。凡是涉及功能性的各类疾病和美容方式，请首选中医按摩；哪怕是急症病和感染病，也能通过按摩得到许多意想不到的疗效或缓解。

我有信心让所有的人都对这本书爱不释手。





目 录

第一章 破解按摩保健的神奇魅力	1
◆解读按摩的养生密码	1
◆按摩养生的独特魅力	1
◆揭密按摩治病的原理	3
◆按摩的常用手法与技巧	5
◆穴位按摩有哪些注意事项	14
◆穴位按摩的禁忌人群	15
◆警惕按摩误区	15
◆按摩的注意事项	15
第二章 探究按摩保健的取穴方法与经络穴位	17
◆人体体表主要部位名称	17
◆各部名称及标志	17
◆取穴方法	22
◆经络走向分布	23
◆腧穴分类	36
◆常用经穴	38
(一)头面颈项部常用经穴	38
(二)上肢部常用经穴	45
(三)胸腹部常用经穴	50
(四)背腰部常用经穴	55





(五) 下肢部常用经穴	61
◆ 儿科按摩特定穴	69
(一) 头面颈项部穴位	73
(二) 躯干部穴位	74
(三) 上肢部穴位	77
第三章 掌握日常自我按摩保健法则	88
◆ 按压百会穴让你振奋起来	88
◆ 刺激太阳穴可消除烦恼	89
◆ 按压承泣穴治迎风流泪	89
◆ 自我按摩解除眼睛疲劳	90
◆ 掐按人中穴治昏迷	91
◆ 下关穴是牙痛的克星	91
◆ 按压翳风穴制止打呃	92
◆ 听官穴解除耳鸣困扰	93
◆ 按摩耳廓能缓解肠胃不适	93
◆ 八步按摩抚平肌肤皱纹	94
◆ 按摩进补法	95
◆ 拍击手掌可使精力充沛	96
◆ 揉搓双手治失眠	96
◆ 小指弯曲运动治老花眼	96
◆ 指压法治疗落枕	97
◆ 按摩手背治腰痛	98
◆ 转手腕可强健肝脏	99
◆ 内关穴改善早泄有奇效	99
◆ 敲打肩井穴治肩膀酸痛	100
◆ 揉搓双耳可滋补肾气	100
◆ 穴位按摩治手脚酸痛	101
◆ 消除醉酒按摩手法	102
◆ 摩擦小腿治胀痛	103





◆按揉陷谷穴治妊娠水肿	104
◆百病脚心疗法	105
◆摩擦脚底有助于睡眠	105
◆刺激涌泉穴可使皮肤健美	106
◆脚趾按摩治百病	107
◆绕脚踝可解除疲劳	108

第四章 幸福家庭按摩保健新时尚

◆踏上“性”福生活的健康快车	110
(一)阳痿按摩保健疗法	110
(二)早泄按摩保健疗法	111
(三)不射精按摩保健疗法	113
(四)性欲冷淡按摩保健疗法	115
(五)性高潮缺乏按摩保健疗法	116
(六)性交疼痛按摩保健疗法	117
(七)阴道痉挛按摩保健疗法	118
◆头面部美容按摩保健	119
(一)头部美容按摩	119
(二)面部美容按摩	122
◆减肥按摩保健	126
◆隆胸丰乳按摩保健	129
◆益智健脑按摩保健	130
◆强身延年按摩保健	132
(一)脏腑区域按摩	132
(二)经穴按摩	134
(三)窍穴按摩	137
(四)足部按摩	140
◆消除疲劳按摩保健	141
(一)消除肢体疲劳按摩	141
(二)消除脑力疲劳按摩	144





四时养生大全

Si Shi Yang Sheng Da Quan

◆ 学生考前按摩保健	145
(一) 消除脑力疲劳按摩	146
(二) 镇静安神按摩	146
(三) 提神清脑按摩	147
◆ 戒烟按摩保健	147
◆ 预防晕车船按摩保健	148
第五章 内科病症按摩保健图解	149
◆ 感冒	149
◆ 咳嗽	153
◆ 慢性支气管炎	157
◆ 头痛	161
◆ 眩晕	166
◆ 高血压	169
◆ 低血压	174
◆ 糖尿病	177
◆ 肥胖症	182
◆ 三叉神经痛	187
◆ 神经衰弱	190
◆ 偏瘫	194
◆ 贫血	198
第六章 外科病症按摩保健图解	202
◆ 颈椎病	202
◆ 肩周炎	206
◆ 类风湿关节炎	210
◆ 腰痛	214
◆ 痔疮	217
第七章 男科病症按摩保健图解	222
◆ 遗精	222





◆精子缺乏症	223
◆前列腺炎	224
◆前列腺肥大	226
第八章 妇科病症按摩保健图解	229
◆月经不调	229
◆痛经	232
◆闭经	233
◆经前综合征	235
◆崩漏	235
◆带下过多	237
◆妊娠呕吐	239
◆妊娠肿胀	240
◆胎动不安	241
◆胎位不正	242
◆产后缺乳	243
◆产后诸痛	244
◆乳痈	246
◆乳房小叶增生	247
◆盆腔炎	247
◆不孕症	249
◆子宫下垂	251
◆更年期综合征	253
第九章 儿科病症按摩保健图解	254
◆小儿发热	254
◆小儿咳嗽	255
◆小儿泄泻	256
◆小儿呕吐	257
◆小儿便秘	257





◆ 小儿遗尿	258
◆ 小儿疳积	258

第十章 骨伤科病症按摩保健图解

260

◆ 落枕	260
◆ 三叉神经痛	261
◆ 颈椎病	262
◆ 肩周炎	264
◆ 网球肘	266
◆ 腕关节损伤	267
◆ 指间关节扭伤	269
◆ 肋间神经痛	269
◆ 腰椎间盘突出症	270
◆ 急性腰扭伤	272
◆ 慢性腰肌劳损	275
◆ 腰椎骨质增生	276
◆ 梨状肌综合征	277
◆ 膝骨关节炎	278
◆ 踝关节扭伤	279
◆ 足跟痛	280

第十一章 其他病症按摩保健图解

282

◆ 失眠	282
◆ 中暑	286
◆ 晕车、晕船	288
◆ 青春痘	291
◆ 湿疹	294





第一章 破解按摩保健的神奇魅力

◆解读按摩的养生密码

健康代表着一个人的生命质量和生活质量，每个人都希望自己拥有健康和长寿。但通向健康的道路在哪里？有没有一种简单易学、经济适用、安全有效的养生方法呢？答案是肯定的，穴位按摩就是这样一种不错的养生方式，它是老祖先留给我们的一笔丰富的健康遗产。下面就让我们走近这一“国之瑰宝”，去细细品味其中的奥妙吧！

◆按摩养生的独特魅力

按摩又称推拿、按跷等，是根据中医理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科。同时，穴位按摩又是一种非药物疗法，疗效奇特，无不良反应，日益被医学界和社会大众所看好。

1. 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实用，效果确凿，不但能治病防病，更能在无病时强体健身。穴位按摩不但符合这些要求，更是不需任何设备，不用任何药物，只要自己一双手，在家庭内就可治病防病了。因此，学会穴位按摩疗法，可谓省钱省时又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法





不用打针吃药，无创伤，无不良反应，有病治病，无病可以强身，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。穴位按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3. 简便易学

实践证明，穴位按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：穴位按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，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、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：穴位按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂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，适应社会大众医疗保健需要。

4. 疗效奇特

穴位按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，穴位按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。





◆揭密按摩治病的原理

按摩疗法是一种古为今用、行之有效的中医疗法。这种疗法不用药物，也不用医疗器械，只要按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位进行按摩，可起到防治疾病、保健强身的功效。这种方法经济简便、疗效可靠，其保健原理如下所述：

1. 调节神经

按摩疗法之所以能够治病，是因为它具有调节神经功能的作用。我们知道，神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切生命活动，自然也影响各部位、各器官的功能活动。因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等，都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。例如：瘫痪、挛缩、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等，都是神经功能失调的病症。这与阴阳失去平衡，“阴盛则阳病，阳盛则阴病”的致病原理是一致的。

按摩疗法是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如，对头痛、失眠的病人，在其相应的部位和穴位进行按摩推拿，使它形成新的兴奋点之后，其失眠症状就可以改善或消失而致恢复正常的睡眠。

2. “补虚、泻实、扶正、祛邪”

按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内的抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。

营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外功能和气血循环的理论。如果营、卫、气、血保持平衡，周流全身，循环不息，就能营养和护卫着人体正常的生理功能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡，即发生了偏盛偏衰，或者循环发生了障碍，体内的抗病能力就随之降低，风、寒、湿三邪就乘虚侵入体内，干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢，使人体的生理功能发生混乱和损伤，健康就转化为疾病。





按摩推拿疗法，就是根据疾病的性质是属虚还是属实，采用“虚而补之，实则泻之”的手法来治疗的。手法的孰轻孰重，可根据患者的体质灵活应用。虚者以推、摩、揉、擦法为主，用力轻而柔，不宜过重刺激。实者则以推、拿、按、摩为主，用力重而刺激强。其作用主要是加强组织细胞的新陈代谢，促进周围的血管扩张，增强体内抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗的目的。如关节炎患者的主要特征是关节疼痛、强直，活动严重障碍，按摩推拿后，血液中的红细胞数、白细胞数和白细胞吞噬细菌能力等指标都比按摩推拿前有所增加。这足以说明，这是由于外邪侵袭人体，滞留于某部关节而不退，导致气血循环不畅，经脉失营、筋骨失养，逐渐发展而成的。对本病应用按摩推拿治疗，不仅能使强直的关节活动功能增强，疼痛消退，而且经过一段时间治疗后，营、卫、气、血恢复平衡，病人的体质也得到改善。

3. 调节经络

按摩推拿疗法之所以能够防治疾病，还在于它有经络学说作为临床依据。我国最早的医书《内经》就有依据经络、运用按摩（推拿）的记载。如《素问·举痛论》上说：“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。”这里告诉我们，前人最早利用按摩推拿治病的时候，就发现了腧穴本身，它许多时候都作为疾病的反应。换句话说，就是某种疾病可在某一腧穴处表现出来。由此可见，腧穴与某种疾病是有密切联系的，并可作为按摩推拿治疗某种疾病的依据。事实也告诉我们，在临床上必须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，推经络，走穴道，使用手法进行按摩推拿，才能取得良好的疗效。如坐臀风（坐骨神经痛），治疗时必须取足太阳膀胱经的通路选用居髎、环跳、承扶、委中、昆仑等穴位及其周围敏感点（压痛点），施行各种手法，经过一段时间的治疗，才能取得满意的效果。

4. 滑利关节、修复组织

按摩推拿疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症，有解除肌肉痉挛，调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连、促进损





伤组织修复、迅速恢复正常解剖位置以适应生理功能之效。

软组织（肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等）或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤，在日常生活中是较为常见的。损伤后常常出现异常现象，如疼、淤血、肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。而这种改变，由于损伤部位的解剖位置及其经络循行方位的不同，其表现形式也不同，常见的有腰痛、腿痛、肋间神经痛、肩痛、颈痛、臂痛、踝关节痛等后遗症。

按摩推拿疗法能将移位的软组织或错乱、偏歪的小关节拨乱扶正，恢复正常的平衡；促使挛缩、硬结的肌肉松弛，恢复肌肉张力；积瘀、炎性的，能够消散清除，祛瘀生新；断裂的软组织能够修复；粘连的筋膜、关节能够剥离，恢复滑利，消除障碍，消肿止痛，迅速恢复功能。现以治疗肩关节周围炎（漏肩风）为例加以说明：本病主要是肩关节由于某种原因造成损伤之后，延误了治疗时间，或者治疗不当而引起局部组织纤维变性，肌肉、韧带、骨膜等产生炎症而致粘连，功能发生障碍，活动受限。通过按摩推拿治疗，不仅可消除炎症，而且粘连的部位也可能逐步剥离，关节恢复滑利，疼痛消失，功能迅速恢复。

◆按摩的常用手法与技巧

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把病人搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。”力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。如果体力不足，即使手法掌握得再好，但运





用起来就有力不从心之感。因此，学习按摩疗法，就必须了解按摩常用手法及技巧。

1. 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者，称为指按法；用掌按压者，称为掌按法（图1-1）。

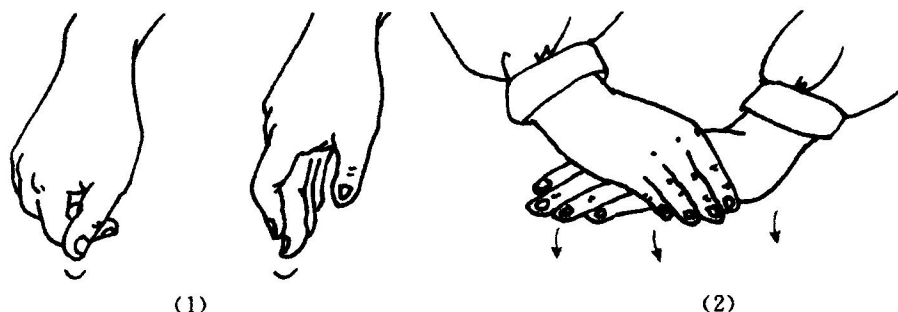


图1-1 按法

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

2. 摩法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。

一般将掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法（图1-2）。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，每分钟120次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重，以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、胁肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋进伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。

3. 擦法

擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，进行直线



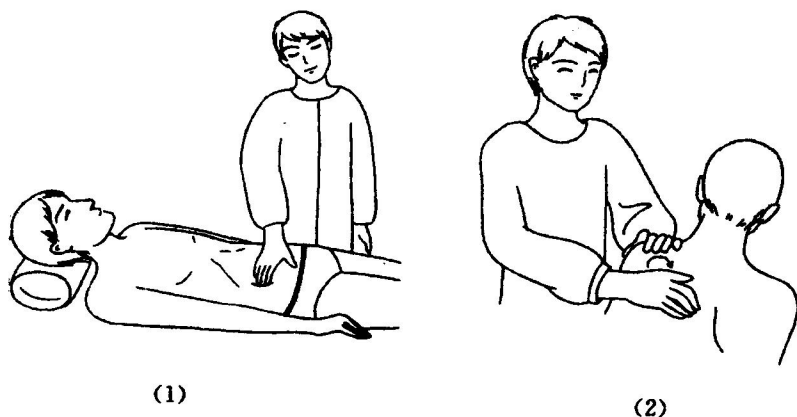


图 1-2 摩法

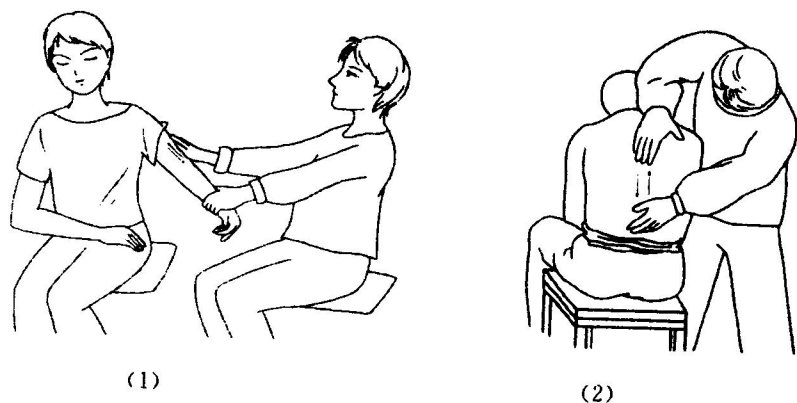


图 1-3 擦法

来回摩擦（图 1-3）。擦法操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，手自然伸开，注意着力部分要紧贴皮肤，但不能硬用压力，以免损伤皮肤；擦时应直线往返，用力要稳，动作要均匀连续，一般速度每分钟 100 ~ 120 次。本法刺激柔和、温热，适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。