

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



对症按摩

一本通

- 不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
- 一家一人会 省下医疗费

图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美

DUIZHENG
ANMO
YIBENTONG

土晓明 林敬 / 编著

超值版
19.80

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



R244.1
T936



郑州大学 *04010852037U*

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



对症按摩 一本通

土晓明 林敬 / 编著



超值版

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

R244.1
T936

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩一本通 / 土晓明, 林敬编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5262 - 2

I. ①对… II. ①土…②林… III. ①按摩疗法 (中医) —基本知识 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 120266 号

对症按摩一本通

土晓明 林敬 编著

出版发行: 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: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前言

按摩，古称按跷法，是指运用手、指的技巧，以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，在人体皮肤、肌肉组织上做连续动作，以调节机体生理、病理状况，达到保健治病的一种绿色疗法。

按摩历史悠久，据史料记载，秦代名医扁鹊就已经使用按摩疗法治疗虢太子的尸厥症，而今作为一种养生、治病方法，已经深入人心，得到广大养生爱好者的认同。

为了传承祖国医学文化，推广普及按摩的保健治疗作用，使按摩疗法更好地服务于我国广大百姓，我们特地组织了一批专家和医学工作者编写了这本《对症按摩一本通》，本书用通俗易懂的语言，为你娓娓道来按摩的常识，如按摩的好处、按摩的作用、按摩的手法、力度、禁忌等，让你一看就懂；用图文并茂的风格，为你讲述经脉腧穴常识，让你一查便知；本书还将我们常见的病证按头颈疾病、胸部疾病、腰腹疾病、生殖疾病、皮肤疾病、小儿疾病和其他疾病等方面进行了全面细致的分类，让你一用就会；本书还针对每种病证的诊断对症按摩，所取穴位通过图解的方式——详细标注，所用手法也进行了详细的说明。

关注你所关注的，急患者之所急，针对每种病证我们在详细介绍对症按摩方法的基础上，结合病证特点特别附上了“健康贴士”或者

从增加疾病防治效果的角度，配上了“增效食疗方”，便于你更好地养生、治病。

经穴是长在我们每个人身体上的“大药”，正确按摩就好比“服药”，而且更实惠的是只要根据图解找准穴位，对症施用，就可以手到病除。不花钱、无痛苦、无不良反应，让你养的舒心、治得安心。

作为晚辈，可怜天下父母心，他们辛苦了一辈子，奉上一本《对症按摩一本通》，此时无声胜有声，胜过万千“照顾好身体”的叮嘱；同样，作为长辈，为儿为女为晚辈，无私奉献，但要记得，身体是自己的，健康是自己的，边享清福边养生，是善待自己，也让在外的儿女晚辈们少了后顾之忧，何乐而不为呢？

健康之路，《对症按摩一本通》与你一路同行。

编 者

目录

第一章 按摩常识一看就懂

4大按摩的优势 / 004

11种常见的按摩手法 / 006

3大按摩的注意事项 / 013

第二章 经脉腧穴一查便知

肺经——主治咳喘等肺系疾病 / 018

大肠经——主治胃肠症、神志病等 / 023

胃经——主治消化、呼吸疾病等 / 030

脾经——主治脾胃、生殖疾病等 / 044

心经——主治胸、心疾病等 / 051

小肠经——主治头、热病等疾病 / 055

膀胱经——主治泌尿、生殖疾病等 / 062

肾经——主治生殖、肾疾病等 / 080

心包经——主治心、胸、神志疾病等 / 090

三焦经——主治耳、目、咽喉等疾病 / 094

胆经——主治胸胁、肝胆部疾病 / 102

肝经——主治肝胆、妇科、前阴疾病等 / 117

第三章 头颈病“按摩方”

头 痛 / 126

眩 晕 / 130

耳 鸣 / 132

慢性鼻炎 / 134

慢性咽炎 / 136

牙 痛 / 138

第四章 胸部病“按摩方”

咳 嗽 / 142

哮 喘 / 144

慢性支气管炎 / 146

动脉硬化 / 148

第五章 腰腹病“按摩方”

胃下垂 / 152

细菌性痢疾 / 154

便 秘 / 156

腹 痛 / 158

慢性肠炎 / 160

第六章 生殖病“按摩方”

阳 痿 / 164

遗 精 / 166

早 泄 / 168

痛 经 / 170

月经不调 / 172

闭 经 / 176

白带异常 / 180

盆腔炎 / 182

第七章 小儿病“按摩方”

小儿厌食 / 186

小儿惊厥 / 188

小儿咳嗽 / 190

小儿感冒发热 / 192

小儿痢疾 / 194

小儿夜啼 / 196

小儿腹泻 / 198

小儿遗尿 / 200

小儿鹅口疮 / 202

小儿流涎症 / 204

小儿佝偻病 / 206

第八章 全身病“按摩方”

感 冒 / 210

高血压 / 212

低血压 / 214

糖尿病 / 216

高脂血症 / 218

肥胖症 / 220

失 眠 / 222

神经衰弱 / 226

贫 血 / 228

中 风 / 230

101 \ 感冒

102 \ 高血压

103 \ 低血压

104 \ 糖尿病

105 \ 高脂血症

106 \ 肥胖症

107 \ 失眠

108 \ 神经衰弱

109 \ 贫血

110 \ 中风

111 \ 小儿感冒

112 \ 小儿高血压

113 \ 小儿低血压

114 \ 小儿糖尿病

115 \ 小儿高脂血症

116 \ 小儿肥胖症

117 \ 小儿失眠

118 \ 小儿神经衰弱

119 \ 小儿贫血

120 \ 小儿中风

121 \ 小儿感冒

122 \ 小儿高血压

123 \ 小儿低血压

124 \ 小儿糖尿病

125 \ 小儿高脂血症

126 \ 小儿肥胖症

127 \ 小儿失眠

128 \ 小儿神经衰弱

129 \ 小儿贫血

130 \ 小儿中风

131 \ 小儿感冒

132 \ 小儿高血压

133 \ 小儿低血压

134 \ 小儿糖尿病

135 \ 小儿高脂血症

136 \ 小儿肥胖症

137 \ 小儿失眠

138 \ 小儿神经衰弱

139 \ 小儿贫血

140 \ 小儿中风

141 \ 小儿感冒

142 \ 小儿高血压

143 \ 小儿低血压

144 \ 小儿糖尿病

145 \ 小儿高脂血症

146 \ 小儿肥胖症

147 \ 小儿失眠

148 \ 小儿神经衰弱

149 \ 小儿贫血

150 \ 小儿中风

151 \ 小儿感冒

152 \ 小儿高血压

153 \ 小儿低血压

154 \ 小儿糖尿病

155 \ 小儿高脂血症

156 \ 小儿肥胖症

157 \ 小儿失眠

158 \ 小儿神经衰弱

159 \ 小儿贫血

160 \ 小儿中风

161 \ 小儿感冒

162 \ 小儿高血压

163 \ 小儿低血压

164 \ 小儿糖尿病

165 \ 小儿高脂血症

166 \ 小儿肥胖症

167 \ 小儿失眠

168 \ 小儿神经衰弱

169 \ 小儿贫血

170 \ 小儿中风

171 \ 小儿感冒

172 \ 小儿高血压

173 \ 小儿低血压

174 \ 小儿糖尿病

175 \ 小儿高脂血症

176 \ 小儿肥胖症

177 \ 小儿失眠

178 \ 小儿神经衰弱

179 \ 小儿贫血

180 \ 小儿中风

181 \ 小儿感冒

182 \ 小儿高血压

183 \ 小儿低血压

184 \ 小儿糖尿病

185 \ 小儿高脂血症

186 \ 小儿肥胖症

187 \ 小儿失眠

188 \ 小儿神经衰弱

189 \ 小儿贫血

190 \ 小儿中风

191 \ 小儿感冒

192 \ 小儿高血压

193 \ 小儿低血压

194 \ 小儿糖尿病

195 \ 小儿高脂血症

196 \ 小儿肥胖症

197 \ 小儿失眠

198 \ 小儿神经衰弱

199 \ 小儿贫血

200 \ 小儿中风

201 \ 小儿感冒

202 \ 小儿高血压

203 \ 小儿低血压

204 \ 小儿糖尿病

205 \ 小儿高脂血症

206 \ 小儿肥胖症

207 \ 小儿失眠

208 \ 小儿神经衰弱

209 \ 小儿贫血

210 \ 小儿中风

211 \ 小儿感冒

212 \ 小儿高血压

213 \ 小儿低血压

214 \ 小儿糖尿病

215 \ 小儿高脂血症

216 \ 小儿肥胖症

217 \ 小儿失眠

218 \ 小儿神经衰弱

219 \ 小儿贫血

220 \ 小儿中风

221 \ 小儿感冒

222 \ 小儿高血压

223 \ 小儿低血压

224 \ 小儿糖尿病

225 \ 小儿高脂血症

226 \ 小儿肥胖症

227 \ 小儿失眠

228 \ 小儿神经衰弱

229 \ 小儿贫血

230 \ 小儿中风

231 \ 小儿感冒

232 \ 小儿高血压

233 \ 小儿低血压

234 \ 小儿糖尿病

235 \ 小儿高脂血症

236 \ 小儿肥胖症

237 \ 小儿失眠

238 \ 小儿神经衰弱

239 \ 小儿贫血

240 \ 小儿中风

241 \ 小儿感冒

242 \ 小儿高血压

243 \ 小儿低血压

244 \ 小儿糖尿病

245 \ 小儿高脂血症

246 \ 小儿肥胖症

247 \ 小儿失眠

248 \ 小儿神经衰弱

249 \ 小儿贫血

250 \ 小儿中风

251 \ 小儿感冒

252 \ 小儿高血压

253 \ 小儿低血压

254 \ 小儿糖尿病

255 \ 小儿高脂血症

256 \ 小儿肥胖症

257 \ 小儿失眠

258 \ 小儿神经衰弱

259 \ 小儿贫血

260 \ 小儿中风

261 \ 小儿感冒

262 \ 小儿高血压

263 \ 小儿低血压

264 \ 小儿糖尿病

265 \ 小儿高脂血症

266 \ 小儿肥胖症

267 \ 小儿失眠

268 \ 小儿神经衰弱

269 \ 小儿贫血

270 \ 小儿中风

271 \ 小儿感冒

272 \ 小儿高血压

273 \ 小儿低血压

274 \ 小儿糖尿病

275 \ 小儿高脂血症

276 \ 小儿肥胖症

277 \ 小儿失眠

278 \ 小儿神经衰弱

279 \ 小儿贫血

280 \ 小儿中风

281 \ 小儿感冒

282 \ 小儿高血压

283 \ 小儿低血压

284 \ 小儿糖尿病

285 \ 小儿高脂血症

286 \ 小儿肥胖症

287 \ 小儿失眠

288 \ 小儿神经衰弱

289 \ 小儿贫血

290 \ 小儿中风

291 \ 小儿感冒

292 \ 小儿高血压

293 \ 小儿低血压

294 \ 小儿糖尿病

295 \ 小儿高脂血症

296 \ 小儿肥胖症

297 \ 小儿失眠

298 \ 小儿神经衰弱

299 \ 小儿贫血

300 \ 小儿中风

301 \ 小儿感冒

302 \ 小儿高血压

303 \ 小儿低血压

304 \ 小儿糖尿病

305 \ 小儿高脂血症

306 \ 小儿肥胖症

307 \ 小儿失眠

308 \ 小儿神经衰弱

309 \ 小儿贫血

310 \ 小儿中风

311 \ 小儿感冒

312 \ 小儿高血压

313 \ 小儿低血压

314 \ 小儿糖尿病

315 \ 小儿高脂血症

316 \ 小儿肥胖症

317 \ 小儿失眠

318 \ 小儿神经衰弱

319 \ 小儿贫血

320 \ 小儿中风

321 \ 小儿感冒

322 \ 小儿高血压

323 \ 小儿低血压

324 \ 小儿糖尿病

325 \ 小儿高脂血症

326 \ 小儿肥胖症

327 \ 小儿失眠

328 \ 小儿神经衰弱

329 \ 小儿贫血

330 \ 小儿中风

331 \ 小儿感冒

332 \ 小儿高血压

333 \ 小儿低血压

334 \ 小儿糖尿病

335 \ 小儿高脂血症

336 \ 小儿肥胖症

337 \ 小儿失眠

338 \ 小儿神经衰弱

339 \ 小儿贫血

340 \ 小儿中风

341 \ 小儿感冒

342 \ 小儿高血压

343 \ 小儿低血压

344 \ 小儿糖尿病

345 \ 小儿高脂血症

346 \ 小儿肥胖症

347 \ 小儿失眠

348 \ 小儿神经衰弱

349 \ 小儿贫血

350 \ 小儿中风

351 \ 小儿感冒

352 \ 小儿高血压

353 \ 小儿低血压

354 \ 小儿糖尿病

355 \ 小儿高脂血症



DUIZHENG ANMO
YIBENTONG



第一章

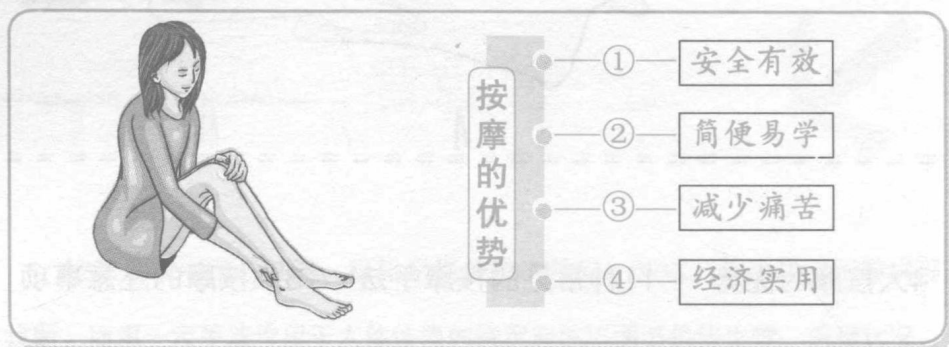
按摩常识一看就懂

按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用一定手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。那么，按摩有什么好处，能起什么作用，有哪些按摩手法，力度该如何把握，遇到异常又该如何处理呢？了解按摩常识，轻松“掌握健康”。



4大按摩的优势

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，有一个健康和利益双丰收的治疗方式，即按摩。按摩健康疗法，是一种非药物疗法，不但对多种疾病疗效奇特，而且还可以为病人减少痛苦。



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，甚至会出现因某些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，的确效果明显，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、看电视或做工时脚踩鹅卵石按摩，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，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。

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，而且还会导致人们的痛苦，而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惠、效果明显，有病能预防疾病，无病时强身健体。按摩疗法完全符合这些要求。

按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需人的一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会手部按摩疗法，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。





种常见的按摩手法

1. 按法

功效：本法具有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。常用于心绞痛、胃脘痛、头痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

操作：用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，是一种逐渐用力、深压捻动的按摩手法。



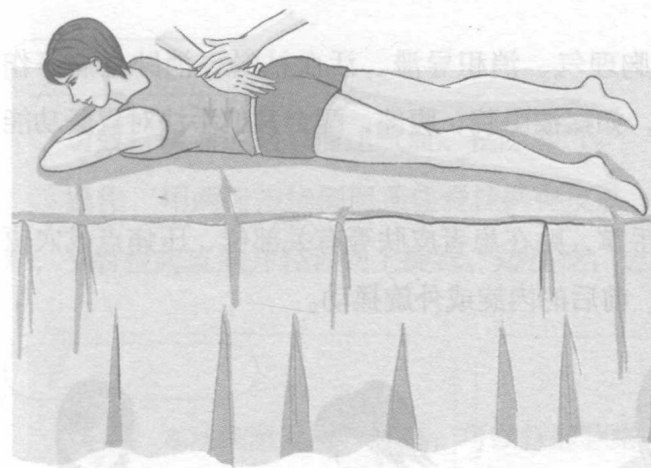
要领

着力部位要紧贴体表，不可移动，用力要由轻而重，不可用暴力猛然按压。按法在临床上常与揉法结合使用，组成“按揉”复合手法。

2. 推法

功效：有消积导滞、解痉镇痛、消淤散结、通经理筋、消肿活血等作用。本法常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。

操作：操作者放松上肢，肘关节微屈下垂，腕关节自然微屈，拇指着力，以螺纹面螺旋式向前推动；向后回旋，压力均匀，一推一回，动作灵活。



2. 推法

要领

动作宜缓慢，双手推法的动作要对称，用力要平稳。

3. 摩法

功效：本法具有理气和中、活血止痛、散淤消积的功效。常用于消化道疾患及软组织急性损伤者。

操作：用手掌或指腹轻放于体表治疗部位，做环形的、有节律的摩动按摩，直至肌肤产生热感为止。

3. 摩法



要领

摩动时要压力均匀、一致，动作轻柔、指摩宜快，约每分钟120次。值得注意的是掌摩时手法稍重、缓，以每分钟100次为宜。



4. 揉法

功效：本法有宽胸理气、消积导滞、活血祛淤、消肿止痛等作用。常用于全身各部，如揉按中脘、腹部，配合其他手法对胃肠功能有良好的保健作用。

操作：用手指或手掌，贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开，进行左右、前后的内旋或外旋揉动。



揉法

4

要领：手腕要放松，以腕关节连同前臂一起作回旋活动，腕部活动幅度可逐步扩大，压力要轻柔，一般速度每分钟120~160次。



5

抖法

要领：操作时，按摩者本人腰部稍稍向前弯曲，被按摩者上肢和下肢要放松，并将肢体向外伸展。

5. 抖法

功效：本法具有疏通经络、调和气血、松解粘连、疏理肌筋、滑利关节的作用。常用于急性腰扭伤、椎间盘突出以及肩和肘等关节的功能障碍。

操作：用双手握住患者上肢或下肢远端，微用力作连续的小幅度