

全视频 中医经典自然疗法丛书

北京中医药大学针灸推拿专业

博士生导师 李志刚 主编



◇不吃药，不打针，捏捏按按消百病

◇轻松按摩，随时操作——健康按出来，每天都是好心情

19种日常按摩保健法+75种常见疾病按摩疗法



手机扫一扫，

高清演示视频免费看

真人图片示范，

一步一图，一看就懂，一学就会

跟国医名师 学按摩



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

全视频

—— 中医经典自然疗法丛书 ——

跟国医名师 学按摩

北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

跟国医名师学按摩 / 李志刚主编. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 4

(全视频中医经典自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5369-6943-8

I. ①跟… II. ①李… III. ①按摩疗法 (中医) IV.
① R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070304 号

跟国医名师学按摩

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

责任编辑 宋宇虎 高 曼

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷 陕西思维印务有限公司

规 格 723mm × 1020mm 1/16

印 张 14

字 数 250 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-6943-8

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究

前言

Preface

随着社会的发展和人类健康观念的进步，人们治病的方法逐渐从手术和药物疗法向自然疗法转变。按摩疗法作为自然疗法之瑰宝，以其简便、舒适、有效、安全的特性，得到国内外医学界和普通大众的认可和推崇。按摩有促进血液循环、加快新陈代谢、放松肌肉、消除疲劳、调理脏腑等功效，且对症按摩还能治疗疾病、减轻痛苦。

晨起梳头能够按摩头部；劳作一天后捶腰可以缓解腰酸背痛；经常踩踩凹凸不平的鹅卵石路可以按摩足底；学校广播中的眼保健操能保护视力……我们不难发现，按摩已经融入人们的日常生活中，它不仅是一种生活习惯、保健方法，还是一种防病治病的方式。

血压升高，按摩曲池、太阳、太冲等穴位可以降压；每月痛经，与其吃止痛药缓解，还不如按摩三阴交、八髎、归来等穴位调经止痛；小孩吃饭不香、消化不良，吃药会担心药物的副作用，按摩中脘、推四横纹、摩腹帮您解除困扰；落枕、颈椎疼痛等病症，按摩肩井、风池、后溪等穴位有立竿见影的效果……

本书通俗易懂、科学严谨，以图文并茂的形式清晰地将每个穴位及操作手法呈现出来，告诉您如何通过按摩保健治病，并且每种保健方法、病症都配有二维码，随手扫一扫，轻松看视频、学按摩，随学随会。我们还为每个病症都附上两道简单有效的食疗方，搭配膳食调养，保健祛病效果会更好。



PART 1

按摩——简便易行的传统自然疗法

按摩为什么能祛病？三大功效告诉你	002
遵循 5 大原则，按摩治病第一步	003
按摩取穴——4 种方法教您找准穴位	004
认清适应证与禁忌证，按摩效果更佳	006
按摩手法大不同，图解 10 种常用按摩手法	008
家长应知晓的小儿独特的穴位按摩	015
十大按摩保健穴，常按健康在	022

PART 2

按摩保健，未病先防

疏肝解郁	028	补肾强腰	031
健脾养胃	029	养心安神	032
宣肺理气	030	益气养血	033



消除疲劳.....	034
美容养颜.....	035
瘦身降脂.....	036
丰胸通乳.....	037
排毒通便.....	038
调经止带.....	039
强身健体.....	040

延年益寿.....	041
小儿益智补脑.....	042
小儿强健骨骼.....	043
小儿消食化积.....	044
小儿消除疲劳.....	045
小儿强身健体.....	046

PART 3

常见病症按摩疗法

感冒.....	048
糖尿病.....	050
高血压.....	052
低血压.....	054
高脂血症.....	056
头痛.....	058
偏头痛.....	060
眩晕.....	062
心律失常.....	064
失眠.....	066
咳嗽.....	068
支气管炎.....	070
肺炎.....	072
哮喘.....	074
慢性肾炎.....	076
鼻炎.....	078

咽喉肿痛.....	080
急性扁桃体炎.....	082
胃痛.....	084
呕吐.....	086
打嗝.....	088
腹泻.....	090
便秘.....	092
胆结石.....	094
腹胀.....	096
痔疮.....	098
中暑.....	100
贫血.....	102
冠心病.....	104
中风后遗症.....	106
耳鸣耳聋.....	108
肥胖症.....	110

抑郁症·····	112
神经衰弱·····	114
疲劳综合征·····	115

面神经麻痹·····	116
血栓闭塞性脉管炎·····	117
阿尔茨海默病·····	118

PART 4

妇科男科病症按摩疗法

带下病·····	120
月经不调·····	122
痛经·····	124
闭经·····	126
崩漏·····	128
慢性盆腔炎·····	130
不孕症·····	132
产后缺乳·····	134
更年期综合征·····	136

前列腺炎·····	138
早泄·····	140
阳痿·····	142
遗精·····	144
尿道炎·····	146
不育症·····	148
膀胱炎·····	150
性冷淡·····	151
阴囊潮湿·····	152



PART 5

儿科病症按摩疗法

小儿感冒·····	154	小儿肥胖·····	176
小儿咳嗽·····	156	小儿脱肛·····	178
小儿流涎·····	158	小儿多动症·····	180
小儿牙痛·····	160	小儿近视·····	182
小儿鼻出血·····	162	小儿盗汗·····	184
小儿夜啼·····	164	小儿湿疹·····	186
小儿厌食·····	166	小儿惊风·····	188
小儿口疮·····	168	小儿消化不良·····	190
小儿腹泻·····	170	小儿荨麻疹·····	192
小儿便秘·····	172	小儿疳积·····	194
小儿遗尿·····	174		

PART 6

骨伤科病症按摩疗法

颈椎病·····	196	小腿抽筋·····	208
落枕·····	198	腰酸背痛·····	209
腰椎间盘突出·····	200	坐骨神经痛·····	210
肩周炎·····	202	风湿性关节炎·····	212
膝关节炎·····	204	急性腰扭伤·····	214
脚踝疼痛·····	206	强直性脊柱炎·····	215
鼠标手·····	207	网球肘·····	216

PART 1

按摩——简便易

行的传统自然疗法



按摩是最常用的自然疗法，因为它简单、方便、有效。但简单不代表你会，按对了才是真的有效，乱按一通反而可能会损害身体。看过本章，可以让你知道按摩为什么会有效，常用的按摩手法有哪些，如何按才能把功效发挥到最大，什么病适合按摩，什么病禁止按摩等等。



按摩为什么能祛病？三大功效告诉你

按摩是以中医的脏腑、经络学为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用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一种自然疗法。概括起来，按摩具有疏通经络、行气活血、理筋整复、滑利关节、调整脏腑功能、增强抗病能力等作用。

● 疏通经络，行气活血

经络，内属脏腑，外络肢节，通达表里，贯穿上下，像网络一样，通布全身，将人体各部分联系成一个有机整体。它是人体气血运行的通路，具有“行气血而营阴阳，濡筋骨利关节”的作用，维持人体的正常生理功能。当气血不和、外邪入侵、经络闭塞、不通则痛，就会产生疼痛麻木等一系列症状。

按摩手法作用于经络腧穴，具有疏通经络、行气活血、散寒止痛的作用。其中的疏通作用有两层含义。首先，通过手法对人体体表的直接刺激，促进了气血的运行。其次，通过手法对机体体表做功，产生热效应，从而加速了气血的流动。

● 理筋整复，滑利关节

筋骨、关节是人的运动器官。气血调和、阴阳平衡，才能确保机体筋骨强健、关节滑利，从而维持正常的生活起居和活动功能。

筋骨关节受损，必累及气血，致脉络损伤，气滞血瘀，为肿为痛，从而影响肢体关节的活动。按摩具有理筋整复、滑利关节的作用，这表现在三个方面：一是手法作用于损伤局部，可以促进气血运行、消肿祛瘀、理气止痛；二是按摩的整复手法可以通过力学的直接作用来纠正筋出槽、骨错缝，达到理筋整复的目的；三是适当的被动运动手法可以起到松解粘连、滑利关节的作用。

● 调整脏腑功能，增强抗病能力

疾病的发生、发展及其转归的全过程，是正气和邪气相互斗争、盛衰消长的结果。“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不起作用；“邪之所凑，其气必虚”，说明疾病之所以发生和发展，是因为机体的抗病能力处于相对劣势，邪气乘虚而入，从人体后天之本来看，脏腑的功能，与人的正气有直接关系。脏腑有受纳排浊、化生气血的功能。当脏腑功能失调或衰退，则受纳有限，化生无源，排浊困难，从而正气虚弱，邪气乘虚侵袭。

遵循 5 大原则，按摩治病第一步

在通过自我按摩进行防病、治病的时候，首先要做的便是选穴，选好穴位之后就要开始进行按摩了，不过对不同的穴位进行按摩的时候，手法轻重也是各不相同的，大体上要遵循以下几个原则。

①先轻后重

在对身体进行按摩的时候，一定要注意先轻后重，这样才能够让身体有一个适应的过程。人的承受能力是不同的，用这种方法来测试身体的忍耐力能很好地确定按摩力度。

②宜慢不宜快

按摩穴位时宜慢不宜快，要注意保持一个柔和均匀的速度。太快会显得生硬粗暴，甚至还有可能产生不良反应。

③胖人用力要略重

胖人的脂肪层较厚，所以对于外来的压力会有一定的缓冲力，胖人在进行自我按摩的时候，只有用力略重才能够起到治疗的效果。

④力度要适中，不同的部位按摩的力度不同

开始按摩穴位的时候，注意用力要轻，然后再逐步加大力量。按摩不同的身体部位的时候，要使用不同的力度，如腰部、臀部、腿部力度可大；胸前、腹部力度适中；脑部的穴位要略微轻柔，但也不能太轻；肾部不能拍打、击打。另外，给年轻人按摩力度可加大些，老人、小孩力度要减小。总之，以按摩时有适度的酸胀、麻木、舒适感为宜。

⑤按揉头部穴位时力量要分外轻

人体头部的肌肉都很薄弱，也比较敏感，所以在对头部进行按摩的时候，注意用力一定要轻，但是太轻，以至于没有感觉的话也是起不到治疗的效果的，所以要把握好度。按摩那些肌肉丰厚的臀部、四肢部穴位时，则要深按、重按。

按摩取穴——4 种方法教您找准穴位

在进行穴位疗法的时候，找穴位是最重要的，按对穴位，才能把按摩的疗效发挥到最大。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴道的诀窍。

手指同身寸度量法

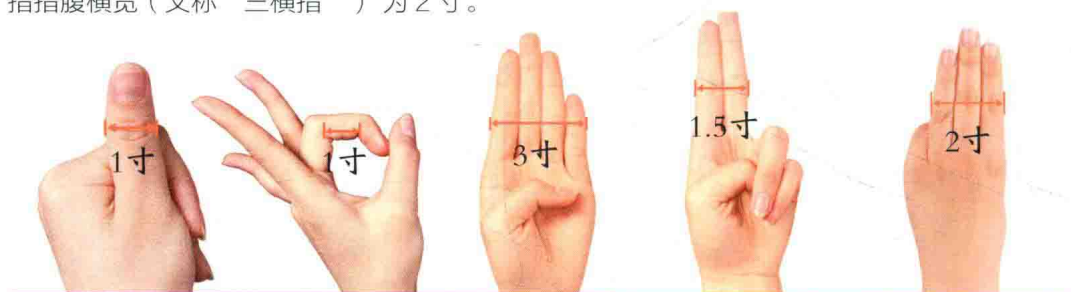
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(1) 拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为 1 寸。

(2) 中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为 1 寸。

(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为 3 寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为 1.5 寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为 2 寸。



标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹中部，脐中央；膻中穴位于两乳头中间；印堂穴位于两眉头之间；极泉穴位于腋窝正中处；素髌穴位于鼻尖。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

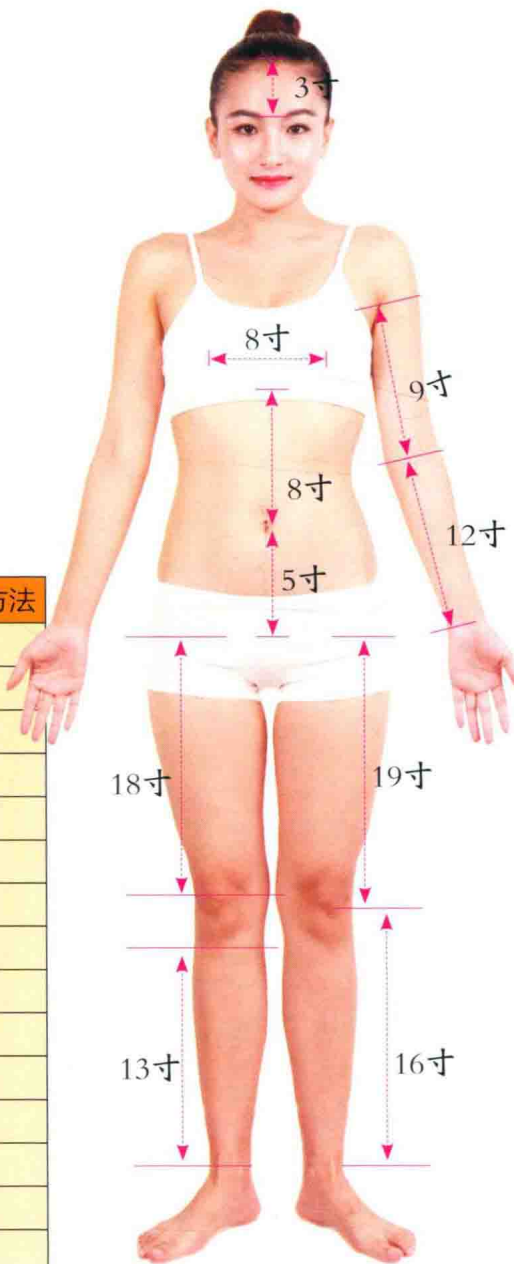




● 骨度分寸法

骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合处到股骨下端内侧髌	18寸	直
	胫骨下端内侧髌到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直



● 简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺穴；握拳屈指时中指尖处为劳宫穴；两耳尖连线的中点处为百会穴等。此法是一种辅助取穴方法。

认清适应证与禁忌证，按摩效果更佳

适应证

1. 外科

如上肢部伤筋（肩关节周围炎、肱骨外上髁炎、腕关节扭伤、腱鞘炎等）、脊柱部伤筋（落枕、颈椎病、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症）、下肢部伤筋（膝关节骨性关节炎、踝关节扭伤、跟痛症）等。

2. 内科

治疗范围包括心脑血管病症（不寐、中风后遗症等）、脾胃肠系病症（胃痛、泄泻、便秘等）、肝胆系病症（胁痛等）、其他病症（头痛、口眼歪斜、近视、焦虑症、忧郁症）等。

3. 妇科

包括月经病（月经不调、痛经）、带下病、产后病（产后缺乳、乳腺炎等）、妇科杂症（乳腺增生、更年期综合征）等。

4. 儿科

包括感冒、发热、咳嗽、厌食、疳积、呕吐、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、肌性斜颈、多动症等。

另外，其他方面的疾病也适合用按摩方法进行治疗，如男科疾病、五官疾病等等。

虽说按摩的适应证是非常广泛的，但是它也不能包治百病，下面的一些疾病便不适合通过头部按摩来进行治疗：

1. 患有严重内科病

比如严重的心脏病、肺病、肝病、急腹症、脑栓塞和处于急性发作期的脑出血患者，以及各种恶性肿瘤患者，都应该禁止使用头部按摩疗法。

2. 出现皮肤破溃或者是患有妨碍按摩施术的皮肤病者

比如患有脓肿、湿疹、风疹、癣、烫伤以及烧伤等症的患者，都要禁用或者慎用头部按摩疗法。

3. 患有骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎以及丹毒等疾病的患者

应该禁止使用头部按摩疗法。

4. 皮肤常有瘀斑的血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者，及皮肤容易出血的血友病患者

头部按摩的禁忌证

应该禁用头部按摩疗法。

5. 带有开放性损伤，施用血管、神经吻合术的患者

应该禁用头部按摩疗法。

手部按摩 的禁忌证

手部按摩保健法适应范围广泛，对于内、外、妇、儿、五官、皮肤各科的病症，尤其是对一些急慢性痛症、功能性病变和神经系统的顽症，更宜应用，但下面一些疾病不适合通过手部按摩来进行治疗。

1. 活动性结核性疾病

如肺结核活动期及脑血管病昏迷期患者，以及极度疲劳者禁用。

2. 大面积的皮肤病或溃疡性皮炎的患者禁用。

3. 患有严重出血性疾病者

例如呕血、吐血、便血、尿血、脑出血等各脏器出血者不可用。

4. 各种严重精神病患者

妊娠期妇女应禁用，月经过多者应慎用。

5. 血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者禁用。

6. 各种中毒（如食物中毒、药物中毒、毒蛇咬伤等）者禁用。

7. 严重的心、肝、肺、肾衰竭患者禁用。

当然，以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在有的疾病的某些阶段仍可配用该疗法治疗，但要视情况而定。

足部按摩 的禁忌证

足部按摩疗法也具有一定的局限性，存在着不适合按摩或者是按摩会造成一定危险的情况。所以在进行自我按摩前，一定要先判断自己是否患有按摩禁忌证，如果有的话，则要禁止进行足部按摩。足部按摩疗法的禁忌证有以下几种：

1. 各种严重的出血性疾病

如吐血、呕血、咯血、便血、脑出血、胃出血、肠出血、子宫出血及其他内脏出血等。

2. 一些外科疾病

如严重外伤、烧伤、骨折、关节脱位、胃肠穿孔、急性阑尾炎等。

3. 各种急性传染性疾病

如肝炎、结核、流脑、乙脑、伤寒及各种性病。

4. 急性心肌梗死及冠心病病情不稳定时。

5. 严重器官功能衰竭

如肾衰竭、心力衰竭和肝坏死等。

按摩手法大不同，图解 10 种常用按摩手法

按法

按法是用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位的按摩手法。按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。



动作要领

1. 手腕微屈，着力部位要紧贴体表，不能移动，按压的方向要垂直向下。
2. 用力要由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到肌体组织的深部，忌用暴力。
3. 按法结束时，不宜突然放松，应当慢慢减轻按压的力量。

按法分类

1. 掌按法

用掌根或全掌着力于体表某一部位或位上，逐渐用力下压，称为掌按法。

2. 指按法

用手指着力于体表某一部位或位上，做一掀一压的动作，逐渐用力下压，称为指按法。

3. 肘按法

用手肘的力量着力于体表某一部位或位上，逐渐用力下压，称为肘按法。指按法适用于全身各部位穴位；掌根按法常用于腰背及下肢部位穴位；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部位穴位。

揉法

揉法是以手掌大鱼际或掌根、手指等部位着力，吸定于体表治疗部位上，带动皮肤、皮下组织一起，做轻柔缓和的环旋动作的按摩手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒经通络、活血化瘀、消肿止痛、缓解肌肉痉挛、改善肌肉营养、强身健体等作用。

