

速效按摩 全图解

张俊莉◎著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

序

Prologue

获得健康主要有三种途径：养生、保健与治疗。在祖国医学中，能够同时发挥这三种作用的方法很多，按摩、食疗养生就位列其中！

最了解身体的莫过于自己。科学证明，手对身体具有极强的感知力，通过对经络、反射区、穴位进行按、揉、压、搓等操作，能够将这种感知传达给身体各处，最大限度地激发人体自愈潜能。

不过，按摩虽然对健康有极大的帮助，但碍于传统按摩书的艰涩难懂，不少人对按摩望而却步。而现在，你终于可以摆脱这个困扰！本书将按摩与食补结合起来，为你呈现最丰富的内容：

◎最容易理解的按摩原理

◎最清楚的按摩方法

◎最有针对性的按摩用途



- ◎最详细的按摩步骤
- ◎最真切的按摩图片
- ◎最贴心的配套食补妙方

本书能使不同年龄人群、不同性别人群均获得最好的养生、保健、治病之道。相信本书一定会令你在轻松实践中学会按摩，爱上按摩，与家人一同分享按摩的生活乐趣！

目录

CONTENTS

常用穴位取穴对照表

PART 1

一按见效的轻松按摩

- » 自我按摩 + 食补的五大功效 040
- » 自我按摩的五大优点 043
- » 自我按摩的适应证 045
- » 自我按摩的禁忌证 047

PART 2

掌握技巧，做自己的按摩师

- » 自我按摩的常用手法及要领 050
- » 简易“手”法帮你找到准确穴位 054
- » 借助工具和介质，按摩更有效 059
- » 选择自我按摩环境 061
- » 自我按摩的准备工作 063
- » 身体局部按摩技巧 065
- » 确定按摩方向 069

- » 确定按摩时间 070
- » 把握按摩手法力度 072
- » 做好按摩后的护理 073

PART 3 人体局部养生自我按摩

- » 头 部 076
- » 眼 部 078
- » 鼻 部 080
- » 咽 喉 082
- » 耳 部 084
- » 颈 椎 086
- » 肩 部 088
- » 腋 窝 090
- » 胸 部 091
- » 腹 部 093
- » 髋 部 095
- » 手 臂 097
- » 腿 部 099
- » 足 部 100
- » 踝 部 101
- » 四大养生穴位 103

PART 4 人体对症养生自我按摩

- » 防衰益脑 108
- » 强肾固本 110
- » 调和脾胃 113
- » 疏肝解郁 115
- » 宣肺理气 117
- » 养心宁神 119
- » 补气养血 122
- » 阳虚体质 124
- » 阳盛体质 126
- » 气虚体质 128
- » 阴虚体质 131
- » 血瘀体质 133
- » 气郁体质 136
- » 痰湿体质 138

**PART 5** 1 分钟改善恼人病症

- » 心绞痛 142
- » 晕车 144
- » 中暑 146
- » 腿脚抽筋 148
- » 咳嗽 150
- » 发热 152
- » 头痛 154
- » 牙痛 157
- » 眩晕 159
- » 呃逆 162
- » 耳鸣 165
- » 胃痛 167
- » 腹胀 170
- » 呕吐 173
- » 遗精 176
- » 阳痿 179
- » 不射精 182
- » 早泄 185
- » 前列腺炎 188
- » 月经不调 192
- » 痛经 195
- » 闭经 198
- » 带下 200
- » 产后小便异常 203
- » 不孕 205
- » 更年期综合征 208
- » 高血压 210
- » 低血压 213
- » 糖尿病 215
- » 冠心病 218
- » 假性近视 221
- » 咽炎 223
- » 慢性鼻炎 225
- » 哮喘 227
- » 肩周炎 229
- » 颈椎病 232
- » 疲倦乏力 235
- » 焦虑烦躁 237
- » 睡眠不佳 239
- » 神经衰弱 241
- » 食欲不振 244
- » 消化不良 246



- » 大便不畅 248
- » 肩膀酸痛、僵硬 250
- » 腰部酸痛 252
- » 眼睛疲劳 254
- » 下肢酸痛 256

PART 6

学会自我按摩，美容塑身不发愁

- » 黑眼圈 260
- » 眼袋 263
- » 痤疮 265
- » 黄褐斑 267
- » 雀斑 269
- » 鱼尾纹 271
- » 皮肤晦暗 274
- » 肌肤松弛 276
- » 脱发 278
- » 瘦脸 280
- » 美颈 283
- » 美胸 286
- » 瘦腹 289
- » 瘦腰 292
- » 瘦腿 294

常用穴位取穴对照表

经络是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，也就是经络系统中的主要路径；“络”的原意是“网络”，也就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。

十二经脉又称“十二经”或“十二正经”。它的功能与作用除了沟通内外，贯穿上下，联系左右前后，使人体各部协调而成整体之外，还能运行气血，协调阴阳，荣润周身，适应四时，抗病御邪，反映病症。

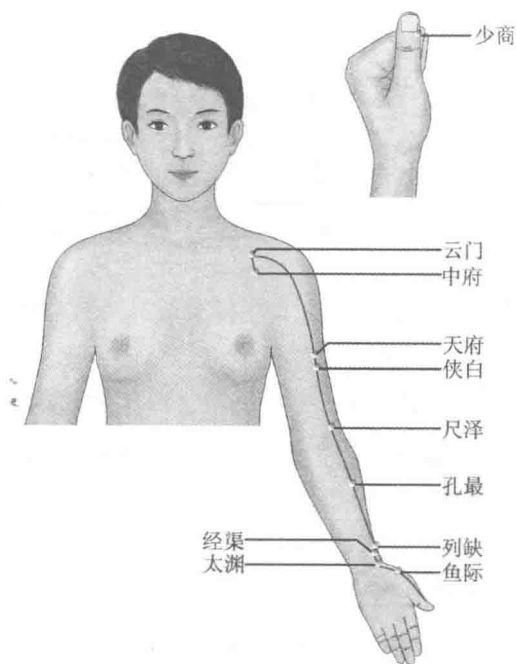
十二经脉具体指手三阴经，包括手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经；手三阳经，包括手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经；足三阳经，包括足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经；足三阴经，包括足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。



手太阴肺经经穴

【循行】起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，沿大鱼际边缘出于大指桡侧端。其分支从腕后分出，止于食指桡侧端。

【主治】咳嗽、喘息、咽痛等肺系疾病，以及经脉循行部位的其他局部病症。



手太阴肺经经穴



中府 Zhōng fǔ

【取法】胸前壁外上侧，云门穴下1寸，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。

【主治】气喘、咳嗽、胸中烦热、水肿、肋间神经痛、支气管炎、喉痹等。

云门 Yún mén

【取法】胸外侧部，肩胛骨喙突内缘，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

【主治】气管炎、胸痛、哮喘、咳嗽、背痛、胸中烦痛、肩关节周围炎等。

侠白 Xiá bái

【取法】在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

【主治】支气管炎、支气管哮喘、咳嗽、肺炎、干呕、烦满、心痛、心悸、上臂内侧神经痛等。

尺泽 Chǐ zé

【取法】肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

【主治】咳嗽、气喘、咳血、哮喘、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、吐泻、肘臂挛痛等。

孔最 Kǒng zuì

【取法】前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

【主治】咳嗽、咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管哮喘、肘臂痛、手关节痛、痔疾等。

列缺 Liè quē

【取法】前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

【主治】感冒、咽喉肿痛、哮喘、面神经痉挛、牙痛、遗精、高血压、腕部疾病等。

太渊 Tài yuān

【取法】腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

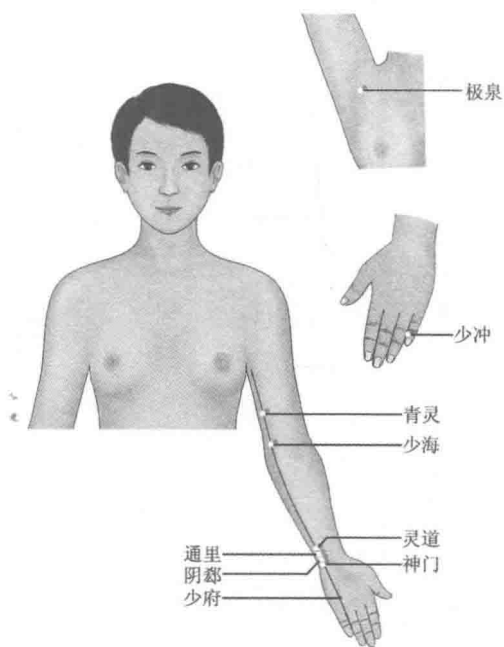
【主治】扁桃体炎、肺炎、咽喉肿痛、咳嗽、气喘、咳血、胸痛、腕臂痛、掌心发热等。



手少阴心经经穴

【循行】起于心中，联系心系、肺、咽、目系，属心络小肠，从腋下迁出，沿手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

【主治】心、胸、神志病症以及经脉循行部位的其他局部病症。



手少阴心经经穴



极泉 Jí quán

【取法】上臂外展，腋窝顶点，腋动脉搏动处。

【主治】心痛、咽干、烦渴、胁肋疼痛、肩臂疼痛、消化不良、干呕、胃胀、冠心病、心痛等。

青灵 Qīng líng

【取法】臂内侧，当极泉与少海的连线上，肘横纹上3寸，肱二头肌的内侧沟中。

【主治】头痛、胁痛、肩臂疼痛等。

少海 Shào hǎi

【取法】屈肘，当肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

【主治】神经衰弱、头痛、眩晕、三叉神经痛、落枕、前臂麻、肘臂挛痛、胸膜炎等。

灵道 Líng dào

【取法】前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1.5寸。

【主治】心痛、癰证、干呕、臂肘拘挛等。

通里 Tōng lǐ

【取法】前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸。

【主治】头痛、目眩、遗尿、月经过多、心痛、心悸、肘前臂疼痛、面赤热、狂证等。

阴郄 Yīn xì

【取法】前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上0.5寸。

【主治】神经衰弱、失眠、心悸、盗汗、心痛、癫痫、鼻出血、胃出血、肺结核、子宫内膜炎等。

神门 Shén mén

【取法】腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

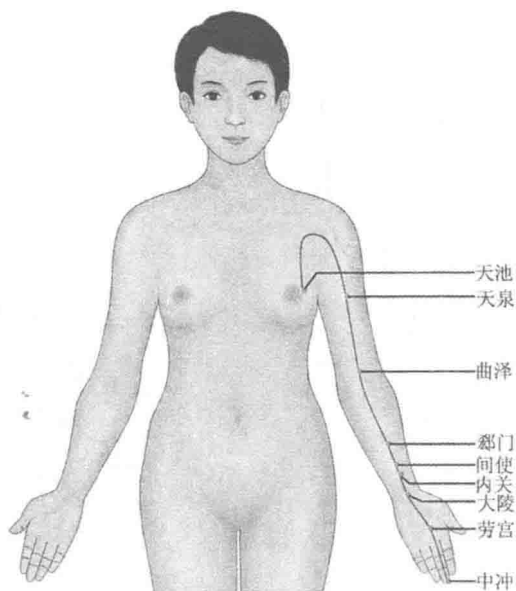
【主治】淋巴结炎、扁桃体炎、健忘、失眠、心悸、心烦、神经弱、癰证等。



手厥阴心包经经穴

【循行】起于胸中，属心包，下膈，络三焦；支脉从胸内出胁部，沿手臂内侧面的中间部循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

【主治】心、心包、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他局部病症。



手厥阴心包经经穴



天池 Tiān chí

【取法】胸部，当第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸。

【主治】咳嗽、气喘、痰多、胸闷、胸痛、乳痈、腋下肿痛等。

曲泽 Qū zé

【取法】仰掌，微屈肘，在肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。

【主治】心痛、急性胃肠炎、支气管炎、中暑、善惊、身热、烦心、口干、呕吐、胃痛、烦躁、臂肘痛等。

郄门 Xì mén

【取法】前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。

【主治】心痛、心悸、心烦、胃出血、乳痈、膈肌痉挛、瘰疬、胸痛、胃痛等。

间使 Jiān shǐ

【取法】前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱

之间。

【主治】感冒、咽炎、失音、心痛、胃痛、臂痛、心悸、干呕、烦躁、热病、癫痫、瘰疬等。

内关 Nèi guān

【取法】前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】眩晕、失眠、头痛、呕吐、哮喘、胃痛、癫狂、中风、产后血晕、膈肌痉挛、休克等。

劳宫 Láo gōng

【取法】手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指的中指尖处。

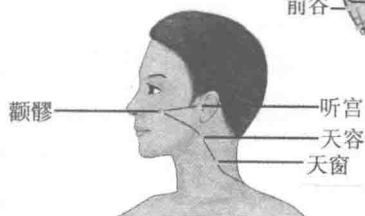
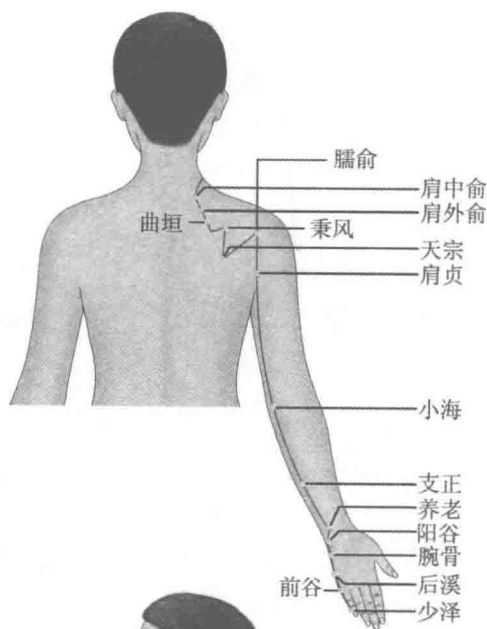
【主治】心痛、心悸、昏迷、口舌生疮、口臭、咯血、中风、烦热、发热无汗、二便带血、胸胁胀满、黄疸、胸胁痛、中暑等。



手太阳小肠经经穴

【循行】手太阳小肠经起于小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

【主治】头面五官病、热病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病症。



手太阳小肠经经穴



少泽 Shào zé

【取法】微握拳，掌心向下，伸小指，在小指尺侧，距指甲角 0.1 寸处。

【主治】头痛、热病、中风昏迷、乳少、乳痈、咽痛、耳鸣耳聋、肩臂外后侧痛等。

肩贞 Jiān zhēn

【取法】肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上 1 寸。

【主治】头痛、耳鸣、耳聋、肩臂疼痛、肩关节周围炎、风湿痛等。

天宗 Tiān zōng

【取法】肩胛部，当冈下窝中央凹陷处，与第 4 胸椎相平。

【主治】咳喘、肩周炎、乳痈、臂肘外后侧痛等。

肩外俞 Jiān wài shū

【取法】背部，当第 1 胸椎棘突下旁开 3 寸。

【主治】神经衰弱、肩背酸痛、颈项强痛、上肢冷痛等。

肩中俞 Jiān zhōng shū

【取法】背部，当第 7 颈椎棘突下旁开 2 寸。

【主治】哮喘、支气管炎、恶寒发热、咳嗽、视物不清等。

天容 Tiān róng

【取法】颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

【主治】咽炎、咽痛、耳聋、耳鸣、哮喘、牙痛、咳嗽、颊肿等。

颧髎 Quán liáo

【取法】面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

【主治】口眼歪斜、面痛、牙痛、颊肿、唇痈、鼻炎、鼻窦炎等。

听宫 Tīng gōng

【取法】面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

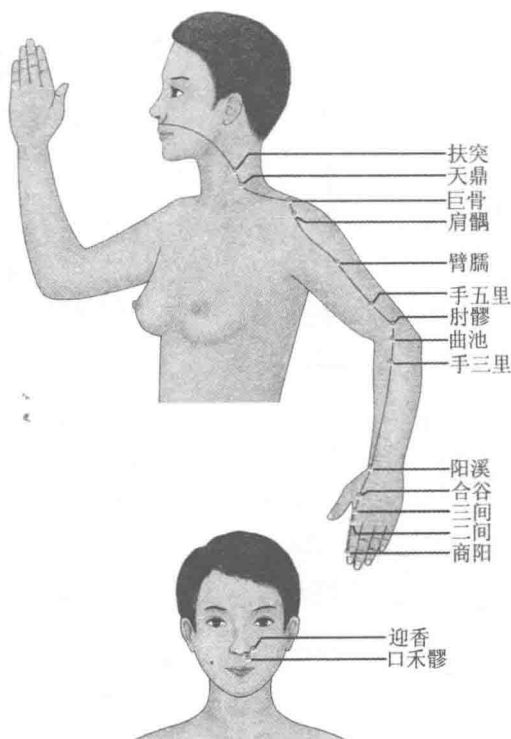
【主治】耳鸣、耳聋、中耳炎、牙痛、失音、头痛等。



手阳明大肠经经穴

【循行】起于食指桡侧端，沿手臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻孔旁边。

【主治】头面五官病、皮肤病、热病、肠胃病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病症。



手阳明大肠经经穴