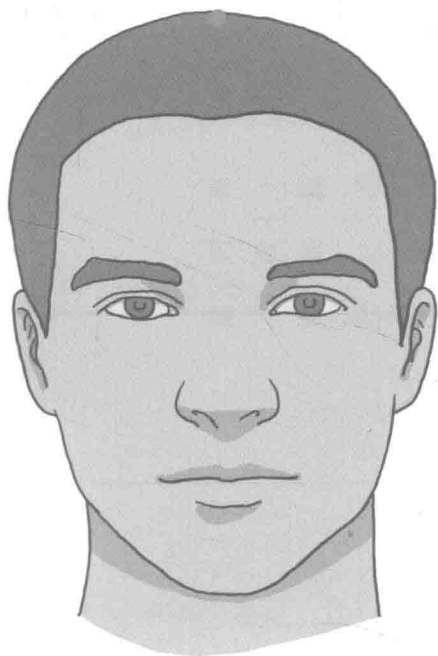


人体穴位按摩

养生图鉴



路 臻 高楠楠 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

编委会

主 编 路 臻 高楠楠

副主编 刘亚飞 向 云 赵丽娟

编 委 赵梅红 孙 玉 吴 晋 杨冬华 冷艳燕

吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐 伟

许仁倩 晏 丽 于承良 于亚南 张 娇

张 淼 郑立山 邹德剑 邹锦江 陈 宏

汪建林 刘鸿涛 卢立东 黄静华 刘超英

刘亚辉 袁 玫 张 军 董 萍 鞠玲霞

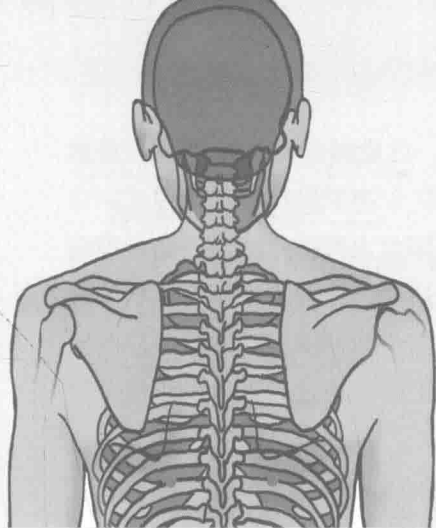
吕秀芳 叶 红 刘迎春 杨 涛 段洪刚

蒋思琪 刘瑞祥 李世杰 郑小玲 马 楠

美术设计 天宇工作室 (xywenhua@aliyun.com)

法律顾问 北京中银律师事务所 李永兰律师

图文设计 冯 倩



Preface 前言

近年来，随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，健康长寿的愿望也越来越强烈，除了合理的饮食，人们更加注重运动锻炼和养生保健方面的技巧。中医经络穴位按摩就属于养生保健技巧中重要的一项内容。为了让更多的读者能够了解和正确运用穴位养生保健，我们经过精心策划，特聘请相关专业人士撰写了《人体穴位按摩养生图鉴》一书。

中医的人体经络穴位疗法是传统中医学的重要组成部分，对人体健康有益这是不容置疑的。穴位究竟是什么？经络穴位疗法又是什么？对哪些病症有效？又该如何进行自我操作呢？

中医学上，穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名叫“腧穴”。人体穴位主要有三大作用，它既能令经络之气输注于体表的部位，又能令疾病反映于体表的部位，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。因此，通过按压、温灸、针刺等方法来刺激穴位，能使能量的流动顺畅，从而激发细胞活力，延缓细胞的衰老过程，提高人体原本具有的自愈力及免疫力，从而增进内脏功能，使身体更加强健。

中医穴位疗法在于改善人体各种不适症状，增强机体免疫力，预防疾病。

人体“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条），另外，身体正面中央有任脉，背面中央有督脉，所以，共14条经络纵贯全身，这14条经络上排列着的人体720个穴位。通过刺激体表经络上每个特定的穴位，可以达到调整与经络相通的对应脏腑、组织器官的机能。当我们按压某个穴位时，就会促进所属经络的疏通，进而刺激神经传导，让淋巴液、气血循环通畅，从而改善相关部位的生理功能，改善人体的健康状况。

人体经络穴位刺激法是中医独有的养生方式，它是最自然、最绿色、最健康、最贴心、最享受、最贵族的养生方式，是自己可以在家操作的养生方式。它不是刻意的疗法，而是遵循自然规律的疗法，不是倾盆大雨的疗法，而是绵绵细雨的疗法。穴位疗法调阴阳，让你的五脏六腑相互扶助，让你身体每一项功能都能平衡。这是一种自助、个性化的中医养生方式，它会教你随时动态管理你的健康，让身心永远保持最佳状态，让你成为自己的养生师。通过对人体经络各个穴位的自我按摩，可以达到以下效果：

1. 改善急性症状，治疗慢性症状

穴位刺激对牙疼、胃痛、头痛等急性症状有缓解的作用。反复进行穴位刺激有助于慢性胃炎、腰痛等慢性疾病的治疗。

2. 预防疾病

西医讲究有病治病，中医学则讲究如何防病。定期进行穴位刺激法能够提高免疫力，预防疾病。

3. 增强体质

刺激穴位能够使免疫力和自律神经保持在正常状态。比如对因紧张引起的过敏性肠炎和营养过剩引起的痤疮，进行穴位刺激将有明显疗效。

4. 保持并促进健康

与服用药物不同的是，穴位刺激即使在身体状况不佳时也能进行。每周进行2~3次穴位刺激能够起到维持、促进身体保持良好状态的作用。

5. 消除疲劳

现代社会压力大，身心容易疲劳。穴位刺激对调整自律神经平衡，降低肌肉紧张，解除身心疲劳等有明显的效果。

本书语言通俗，图片清晰，集趣味性、知识性、文化性于一体。适合广大读者用于自学和自我保健！本书在编辑过程中得到了很多人的关心和指导，在此表示诚挚的感谢。由于编者的水平有限，难免有不足或错漏之处，敬请读者指正与谅解。

编者

PART1

认识穴位养生

- 一、穴位刺激的5功效/2
- 二、找穴位有小诀窍/3
- 三、手指测量法/5

PART2

家中常用的穴位刺激方法

- 一、穴位刺激常用的3种方法/8
- 二、指压法技术详解/10

PART3

穴位一按小疾小病全赶跑

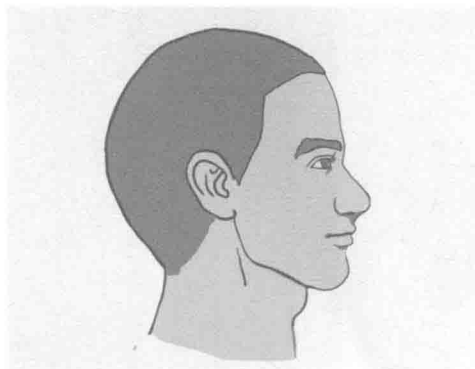
- 一、眩晕/14
- 二、口腔内膜炎/16
- 三、炎夏出现不适/18
- 四、食欲不振/19
- 五、过量饮酒/21
- 六、晕车/23
- 七、落枕/25
- 八、牙痛/27
- 九、小腿抽筋/29
- 十、急性腰痛/31
- 十一、耳鸣/33
- 十二、下肢无力/34
- 十三、腹泻/36
- 十四、健忘/38
- 十五、犯困、嗜睡/40
- 十六、腋臭/42
- 十七、口臭/43
- 十八、流鼻血/45

- 十九、打嗝不停/48
- 二十、花粉过敏症/50
- 二十一、手腕、脚腕扭伤/51

PART4

16种慢性病的穴位疗法

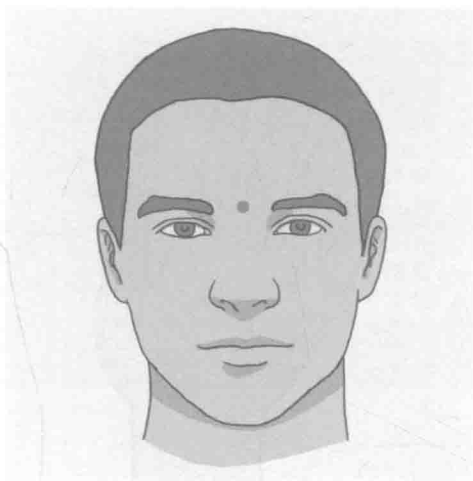
- 一、颈肩酸痛/54
- 二、腰疼/57
- 三、便秘/59
- 四、手脚四季不温/63
- 五、疲劳/67
- 六、眼流泪/70
- 七、头痛/73
- 八、失眠/77
- 九、低血压/81
- 十、高血压/83
- 十一、胃痛/87
- 十二、心脏病/90
- 十三、颈椎痛/93
- 十四、痔疮/96
- 十五、假性近视/99
- 十六、关节疼痛/102



PART5

穴法按摩扫光女性特有的烦恼

- 一、肌肉松弛无弹性/110
- 二、皮肤老化/112
- 三、老人斑、皱纹/115
- 四、新陈代谢减慢/118
- 五、痤疮/120
- 六、皮肤干燥/122
- 七、眼袋/123
- 八、黑眼圈/125
- 九、多毛症/127
- 十、脱发/129
- 十一、贫血/131
- 十二、手臂外侧长赘肉/132
- 十三、肥胖/135
- 十四、体内毒素积聚/137
- 十五、腿部浮肿/140
- 十六、月经前症/142
- 十七、痛经/144
- 十八、妊娠呕吐/147
- 十九、不孕/148
- 二十、更年期综合征/150
- 二十一、腹部长赘肉/152
- 二十二、瘦得似豆芽菜/155
- 二十三、眼角鱼尾纹/157
- 二十四、水桶腰/159
- 二十五、臀部下垂/161
- 二十六、双下巴/163
- 二十七、胸部发育不良/165
- 二十八、白发/167



PART6

心理问题按摩穴位 调治

- 一、自律神经失调症/170
- 二、精神高度紧张/171
- 三、情绪烦躁/172
- 四、狂躁症/174
- 五、心理处于倦怠期/176
- 六、郁闷/178
- 七、歇斯底里/179

PART7

感冒按按这些穴位舒 服些

- 一、感冒/182
- 二、发烧/183
- 三、流涕、鼻塞/185
- 四、喉咙痛/187
- 五、咳嗽、多痰/188

PART8

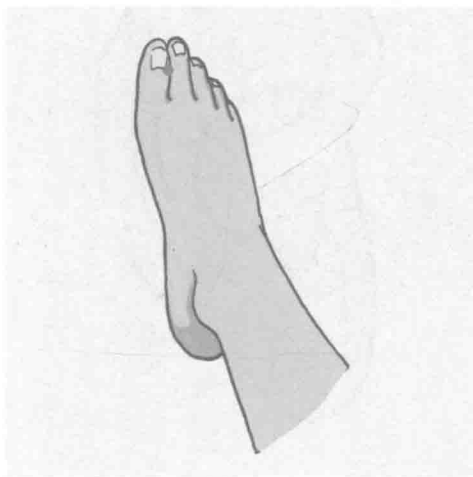
小儿常用穴位按摩疗法

- 一、头面颈项部常用穴位/192
- 二、胸腹部常用穴位/204
- 三、腰背骶部常用穴位/209
- 四、上肢常用穴位/216
- 五、下肢常用穴位/234

PART9

足部穴位反射区养生 技巧

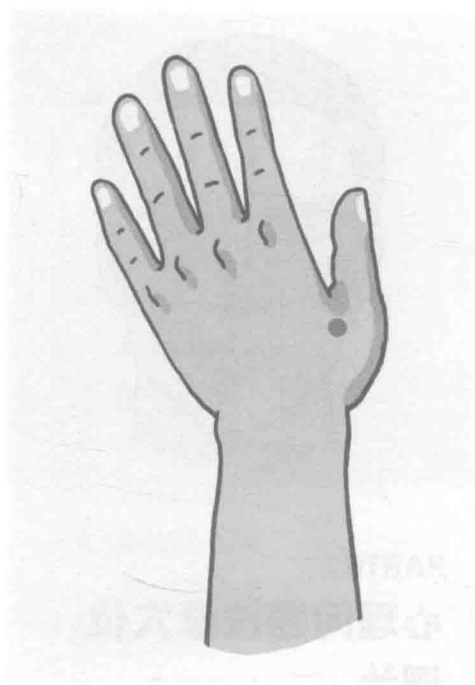
- 一、足部有70多个反射区/242
- 二、足部反射区分布规律/242
- 三、足部各反射区的功能
详解/247
- 四、足部的按摩手法/277
- 五、足部按摩一般操作程序/278
- 六、选取反射区治病的原则/281
- 七、这19个足部特效穴位应
牢记/283



PART10

手部穴位反射区养生技巧

- 一、手部反射区/292
- 二、手上的“人体器官”/292
- 三、按摩要求/292
- 四、手心穴位反射区图解/293
- 五、手背穴位反射区图解/293
- 六、详解手穴的位置及
主治功能/298
- 七、五指对应的经络/323
- 八、五指对应的器官/324
- 九、手掌的望诊/326
- 十、自我按压五指找病症/328
- 十一、人体常见病按摩掌
穴疗法/329



PART11

耳部穴位反射区养生技巧

- 一、耳朵的组成/344
- 二、耳穴的分布规律/344
- 三、常用耳穴的定位
及主治/345
- 四、记住16个具有特殊疗效的
耳穴/347
- 五、耳穴的功能汇总/352
- 六、耳为百脉之所聚/352
- 七、每天宜做的耳穴养生操/353
- 八、对症按摩耳穴/355
- 九、耳穴美容纤体疗法/367

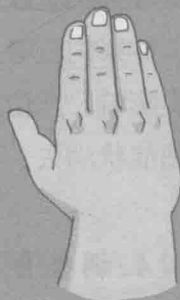
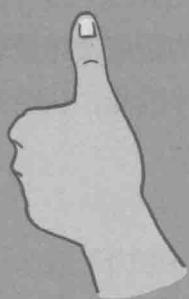


附录377

PART1

认识穴位养生

中医学上，穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名叫“腧穴”。人体穴位主要有三大作用，一是经络之气输注于体表的部位，二是疾病反映于体表的部位，三是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。科学刺激穴位，能够激发人体细胞活力，延缓细胞的衰老过程，提高人体原本具有的自愈力及免疫力，增进内脏功能，使身体更加强健。



一、穴位刺激的5功效

人体内的脏腑通过经络与体表息息相通，脏腑的病变可以通过经络反映到体表的经络和穴位上。人体“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条），另外，身体正面中央有任脉，背面中央有督脉，所以，共14条经络纵贯全身。通过刺激体表经络上特定的穴位，可以调整与经络相通的对应脏腑等组织器官的机能。当我们按摩某个穴位时，就会促进其所属经络的疏通，进而刺激神经传导，让淋巴液、气血循环通畅，从而改善相关部位的生理功能。总之，没有哪一种疗法比穴位疗法更适宜作为家庭疗法的了。穴位疗法具有以下效用。

1. 提高免疫力

穴位受到刺激后，人体血液中的白细胞、淋巴球等免疫细胞的数量均有所增加，也就是说，通过穴位刺激能够提高人体免疫力。

2. 促进新陈代谢

氧分和营养成分，对构成体内组织的细胞进行新陈代谢来说是必需的。进行穴位刺激能够促进血液循环，为体内各组织提供更充分的氧分和营养成分，从而加快人体新陈代谢。

3. 促进血液循环

如果内脏等人体组织或器官出现问题，就会给其周围的血液循环带来不良影响。穴位疗法通过刺激各反射区的穴位能够调节人体机能，从而使不适症状消失，相关组织周围的血液循环便恢复正常。

4. 调整自律神经平衡

进行穴位刺激能使刺激信号传入大脑，通过自律神经（交感神经和副

交感神经)调节各组织机能。交感神经一紧张,末梢血管便收缩,皮肤的温度便下降。不过,一刺激穴位,交感神经的紧张受到抑制,副交感神经便处于优势,血管扩张,血液流动加快,皮肤温度上升。而刺激穴位会让人感觉舒适,这也是副交感神经处于优势,使身心都处于放松状态所致。

反复刺激穴位能够适度活动自律神经,促使身体恢复正常状态。

5. 良性调节作用

(1) 改善急性症状,治疗慢性症状

穴位刺激对牙痛、胃痛、头痛等急性症状具有缓解作用。同时,反复进行穴位刺激也有助于慢性胃炎、腰痛等慢性疾病的治疗。

(2) 疾病的预防

西医讲究有病治病,中医则讲究如何防病。定期进行中医疗法中的穴位刺激法能够提高免疫力,预防疾病。

(3) 增强体质

刺激穴位能够使免疫力和自律神经保持在正常状态。比如,对因紧张而引起的过敏性肠炎和营养过剩引起的痤疮等病症进行穴位刺激疗法,将有明显效果。

(4) 保持并促进健康

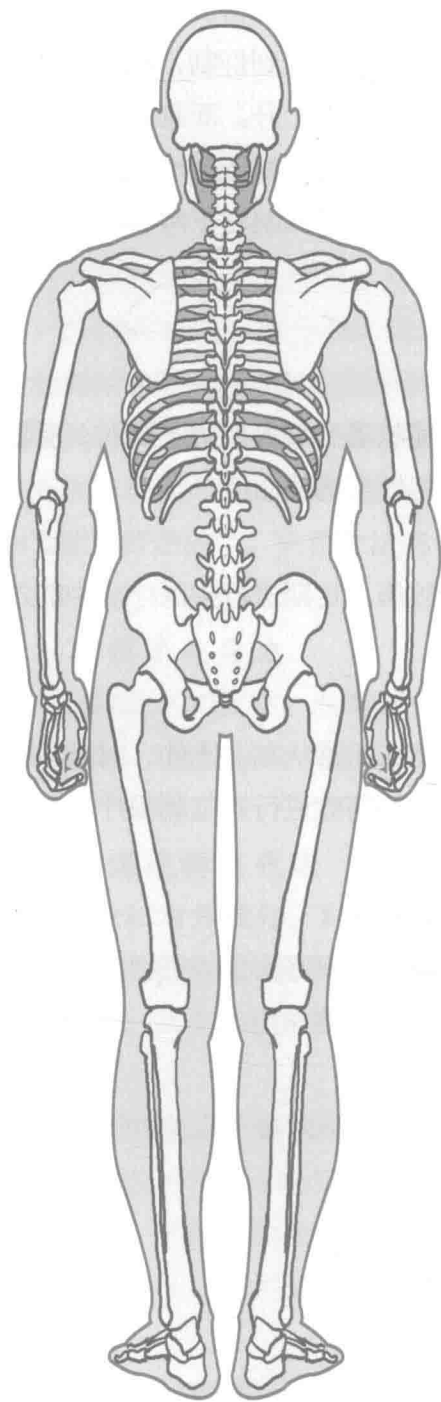
与服用药物不同的是,穴位刺激在身体状况良好时也能进行。每周进行2~3次穴位刺激能够起到维持、促进身体健康的作用。

(5) 消除疲劳

现代社会压力过大,身心容易疲劳。穴位刺激对调节自律神经平衡、降低肌肉紧张、解除身心疲劳等有明显的效果。

二、找穴位有小诀窍

为了快速找出穴位,一定要了解一下人体骨骼组织的概况。将人体骨骼结构图看上五遍以上,这样做并不是让人去背诵详细的人体骨骼名称,



人体骨骼结构示意图

只要能知道身体的哪一部位有何种骨骼存在即可，这样在寻找穴位时就相对容易许多。

其实，找穴位有一些小窍门。就拿脊椎骨来说，脊椎骨是由颈部至臀部贯穿身体中央的脊柱，由上而下，依次是颈椎（7块）、胸椎（12块）、腰椎（5块）、骶骨、尾骨。脊椎骨上有可从外部触摸得到的凸骨，这是找穴位的重要依据。在找脊椎骨上的穴位时，可利用下面的方法，找出作为基准的棘突。

头向前低下时，脖子后面所露出一块骨，就是第七颈椎骨。第七颈椎骨下面的一块凸骨，即是第一胸椎骨。若以线连结左右两边肩胛骨的下端，此线与脊椎骨的交点正好是第七胸椎骨和第八胸椎骨间的突起处。腰的左右两边有突出的髂骨，连接其左右侧上端之线，则为第四腰椎棘突的突起处，这也是系腰带的位置。请参阅人体骨骼结构示意图。

穴位为人体的反应点，是向经络传导刺激的点，穴位在抗电能力上低于其周边部分。因此，通过刺激穴位传达刺激相对容易，能舒经活络。

我们身体中的经络、穴位遍布全身，轻抚经穴周围的皮肤，将可发觉有肤质粗糙、肤色苍白、偶尔带有红色或有灼热感的异样部位，正是反应力强的

穴位所在。用拇指及食指捏起该部位，摸摸看，会有刺痛感，再以指头轻轻压按其他部位，找出有硬度感的地方就是施治的穴位所在。穴位虽然是位于连通人体的经络上，但是其大多数都有一个从体内到体表的纵深，在体表也占有一定的面积。

另外，因为足、腹部等地方体表的穴位面积大，所以找穴位时即使有些不精确也没有关系。首先用手指按压，如果感觉到痛、舒服、麻木或者抽搐，则此处即为穴位。

很多人都觉得找穴位很难，其实只要静下心，根据穴位所在位置按下去，如果有以下两种感觉，就表示你找到了穴位。

1. 酸麻感

按压时，出现轻微的酸酸麻麻的感觉。

2. 硬感

以手指触摸时，有硬块（硬结）。

三、手指测量法

任何人穴位的位置均相同，体格上的差异决定了找穴时必须按照个人的基准来找。同为一拇指宽，只能用自己的手指作为测量参照，而不能用别人的手指。强调一遍，找穴位时，必须用自己的手指，也就是说要用同身寸。

1. 一拇指宽（1寸）

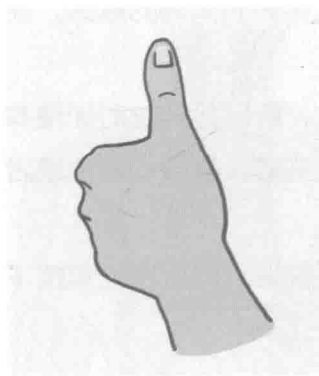
拇指第一关节的宽度。

2. 三指宽（2寸）

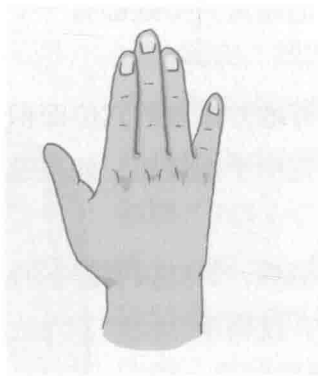
食指、中指、无名指三指的第一关节宽度的总和。

3. 四指宽 (3寸)

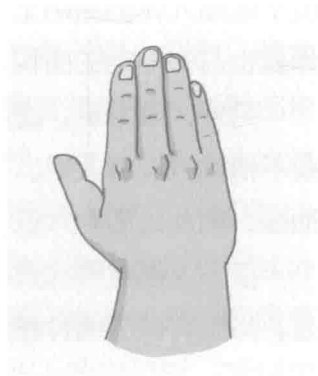
食指、中指、无名指三指的第二关节和小指的第一关节宽度的和。



一拇指宽 (1寸)



三指宽 (2寸)



四指宽 (3寸)

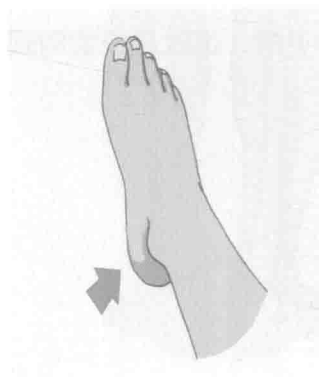
4. 找穴位操作小实验

试找三阴交穴：三阴交穴被中医称为“万能穴”。距内脚踝最高处向上四指宽的地方。（此穴与女性荷尔蒙分泌有关，妊娠初期的女性请不要刺激它。）

第一步，将脚尖前伸，找出内脚踝最高处。

第二步，将小指的第一个关节的外侧紧贴内脚踝最高处，伸直四指。

第三步，试着按压内脚踝向膝盖方向正上方，食指的第二个关节处，如果有疼痛或者舒服感则为三阴交穴。



第一步



第二步

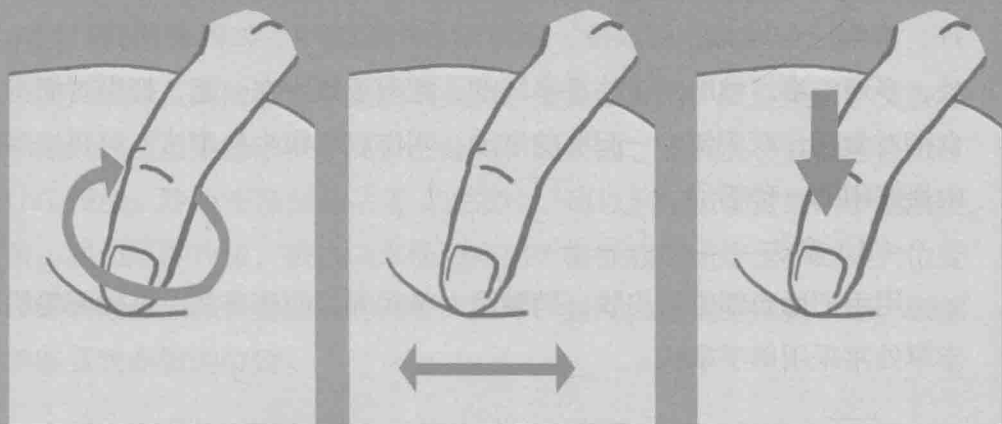


第三步

PART2

家中常用的穴位刺激方法

刺激穴位的方法有按摩、拔罐、温灸、针刺等几种。在日常生活中，人们摔伤或撞伤时，会本能地用手按摩痛处，以减轻痛感，这就是按摩的作用。在乡下，常看见些女性的额头上顶着个小罐罐，俗称“拔罐子”，这是自疗头痛、眼痛等病症的最简单方法。针刺，是用一根根又细又长的针扎在人体的各处穴位上。



一、穴位刺激常用的3种方法

家庭中常用的穴位刺激养生方法主要有三种，即按摩法、温灸法、针刺法。

1. 按摩法

运用手、指的技巧，在人体皮肤、肌肉组织上连续按揉来治病，这种方法叫作按摩疗法。按摩方式有两种：一种是主动按摩，又叫自我按摩，是自己按摩自己的一种保健方法；另一种是被动按摩，是由医生掌握，用于患者的医疗方法。按摩法当中常用的手法有八种：按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打。这几种手法可以单独使用，也可以几种相互配合进行。

（1）按法

利用指尖或指掌，在身体的适当部位，有节奏地一起一落按下。按法分单手按法、双手按法。在两肋下或腹部，通常用双手按法。

（2）摩法

摩，就是抚摩的意思。用手指或手掌在身体的适当部位，给以力度适中的抚摩。摩法多配合按法和推法，有常用于上肢和肩端的单手摩法，也有常用于胸部的双手摩法。

（3）推法

用力推动叫推法。有单手或双手两种推摩方法。因为推与摩不能分开，推中已包括摩，所以推、摩常配合一起使用。如两臂两腿肌肉丰厚处，多用推摩。推摩的手法是多样的，把两手集中在一起，拇指对拇指，食指对食指，两手集中一起往前推动，叫作双手集中推摩法。这是推摩法中最好用的一种手法。

（4）拿法

用手把适当部位的皮肤，稍微用力拿起来，叫作拿法。在腿部等肌肉丰厚处常采用单手拿法。

（5）揉法

手贴着皮肤，做轻微的旋转活动的揉拿，叫作揉法。揉法分手指揉和手掌揉。像太阳穴等面积小的地方，可用手指揉，对于背部面积大的部位，可用手掌揉。对于局部痛点，使用揉法十分合适。

（6）捏法

在适当部位，利用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来，叫作捏法。捏法用力要轻。它是按摩中常用的基本手法，常常与揉法配合进行。

（7）颤法

这是一种振颤和抖动的按摩手法。动作要迅速而短促、均匀。要求每秒钟颤动10次左右为宜，也就是一分钟达到600次左右。

（8）打法

打法又叫叩击法，多配合在按摩后进行。当然，必要时也可单独使用。打法手劲要轻重有准，柔软而灵活。

2. 温灸

灸法是我们祖先传下来的一大法宝。什么叫灸？看这个“灸”字的写法，上边像一个人站立着，斜靠着背后的就是一堆火，它很形象地表现出一个人在烤火的过程。所以说，灸法的核心就是以火助阳。灸法又名“灸疗”，是将燃烧着的艾绒或其他药物放置于体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨，借灸火的热力及艾绒的药物作用，通过经络的传导，来温通经脉，调和气血，协调阴阳，扶正祛邪，达到治疗疾病、防病保健、养生美容的目的。

温灸法分艾灸法和非艾灸法两大类。艾灸法分为：艾炷灸法、艾条灸法、温针灸法及灸器法；非艾灸法分为：线灸法、点灸法、其他热灸法、灸疗仪灸法、冷灸法及冻灸法等。在家中，可以利用点燃艾条给予皮肤热刺激。温灸是种补法，自古以来便被应用于慢性病的治疗上。如果穴位变得过热请停止加热，换到别的穴位。此外，温灸法应该避开腕、足、颈部等能够看到血管的位置。