



主编单位 北京按摩医院  
主 编 赖 伟  
副 主 编 周小波 金 涛

北京按摩医院权威专家教你

# 10分钟学会 中医按摩

中医按摩专家亲自操作演示



北京出版集团公司  
北京出版社

北京按摩医院权威专家教你



# 10分钟学会 中医按摩

主编单位 北京按摩医院  
主 编 赖 伟  
副 主 编 周小波 金 涛



北京出版集团公司  
北京出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟学会中医按摩 / 赖伟主编. — 北京: 北京出版社, 2017.1

ISBN 978-7-200-11933-6

I. ①1… II. ①赖… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 264807 号

### 10 分钟学会中医按摩

10 FENZHONG XUEHUI ZHONGYI ANMO

主编单位 北京按摩医院

主编 赖伟

副主编 周小波 金涛

北京出版集团公司 出版  
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

\*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.75 印张 178 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11933-6

定价: 45.50 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572245

## 编著者名单

**主编单位** 北京按摩医院

**主 编** 赖 伟

**副 主 编** 周小波 金 涛

**编 委** 王友仁 师瑞华 杨金斗 赵润琛

**编 著 者** (按姓氏笔画为序)

王 钲 王海龙 韦景斌 曲 怡 任蒙强 齐 鸿

孙 殷 李 兵 李 鹏 李东伟 邱丽漪 张柏贺

陈 悟 谭焱飞

**审 稿 者** 杨 阳 郑 理 孔安安 邓 锐 陈 勇 李 虹


**照片拍摄**

**摄 影** 张建平


**指导专家** 金 涛 肖竣元 姜存旺

**操作示范** 张 伟

**模 特** 郝文霞



# 前言



中医按摩作为中国传统医学的重要组成部分，是中华传统文化的瑰宝。它可以通过手法作用于人体体表的特定部位或穴位，以调节人体的生理、病理状况，达到防治疾病的目的。随着当代健康理念的不断进步，越来越多的人希望通过绿色、自然、健康的非药物性治疗和保健方法治病强身，延年益寿。为了将中医按摩这一符合现代健康理念的独特方法介绍给广大读者，北京按摩医院组织专家编写了本书。本书力图化繁为简，用通俗易懂的语言向读者阐述中医最基本的观点、观念以及中医按摩的基本原理和常用手法，并重点针对生活中常见的一些不适和问题，给出简易的治疗和缓解方法。希望能使广大读者不但更多地了解中医，而且能在自己的生活中获益。

除所有编著者外，还有多位同仁为本书付出了辛勤的劳动，在此一并致以衷心感谢！

北京按摩医院

2016年4月

# 目录

## 第一章 不可不知的中医的简单常识 / 001



- 一、中医有哪些基本观点 / 002
- 二、了解中医的基本理论 / 003

## 第二章 按摩前应该知道的常用穴位 / 011



- 一、手太阴肺经穴 / 013
- 二、手阳明大肠经穴 / 015
- 三、足阳明胃经穴 / 017
- 四、足太阴脾经穴 / 019

北京按摩医院权威专家教你

## 10分钟学会中医按摩

- 五、手少阴心经穴 / 022
- 六、手太阳小肠经穴 / 023
- 七、足太阳膀胱经穴 / 026
- 八、足少阴肾经穴 / 032
- 九、手厥阴心包经穴 / 033
- 十、手少阳三焦经穴 / 034
- 十一、足少阳胆经穴 / 037
- 十二、足厥阴肝经穴 / 039
- 十三、任脉穴 / 041
- 十四、督脉穴 / 043
- 十五、经外奇穴 / 046
- 十六、儿科常用穴 / 049

### 第三章 中医按摩的基本要领和适用对象 / 053



- 一、中医按摩的基本要领 / 054
- 二、哪些疾病适合中医按摩 / 054
- 三、哪些情况不适合中医按摩 / 055
- 四、按摩时的注意事项 / 055

北京按摩医院权威专家教你

**10**分钟学会中医按摩

## 第四章 教你中医按摩的 21 种常用手法 / 057



- 一、一指禅推法 / 058
- 二、揉法 / 058
- 三、推法 / 059
- 四、摩法 / 060
- 五、揉法 / 062
- 六、搓法 / 063
- 七、擦法 / 063
- 八、抹法 / 065
- 九、扫散法 / 065
- 十、按法 / 066
- 十一、拿法 / 067
- 十二、拨法 / 068
- 十三、掐法 / 069
- 十四、捻法 / 069
- 十五、捏脊法 / 070
- 十六、振法 / 071
- 十七、抖法 / 071
- 十八、叩击法 / 072
- 十九、摇法 / 073
- 二十、拔伸法 / 074
- 二十一、屈伸法 / 075



## 第五章 轻松搞定常见的9种软组织疾病 / 077



- 一、落枕 / 078
- 二、颈项酸痛 / 080
- 三、肩痛 / 083
- 四、肘外侧痛 / 086
- 五、腕部疼痛 / 089
- 六、慢性腰痛 / 091
- 七、腓肠肌痉挛 / 094
- 八、膝痛 / 097
- 九、足跟痛 / 100

## 第六章 内科常见的12种疾病一招解决 / 103



- 一、头痛 / 104
- 二、视力疲劳 / 108
- 三、耳鸣 / 111
- 四、失眠 / 114
- 五、咽干咽痒 / 117
- 六、鼻塞 / 121
- 七、胸闷 / 123
- 八、呃逆 / 126
- 九、腹胀 / 129

北京按摩医院权威专家教你

## 10分钟学会中医按摩

十、便秘 / 133

十一、高血压 / 136

十二、晕车 / 140

### 第七章 快速解除女人常见的4种疾病 / 143



一、乳腺小叶增生 / 144

二、产后缺乳 / 147

三、痛经 / 152

四、更年期综合征 / 155

### 第八章 在家解决宝宝常见的3种疾病 / 161



一、小儿便秘 / 162

二、小儿厌食症 / 164

三、小儿遗尿症 / 166

北京按摩医院权威专家教你

## 10分钟学会中医按摩

### 第九章 不用节食消除大肚腩 / 169



- 一、肥胖的原因 / 170
- 二、常用按摩穴位 / 170
- 三、操作手法 / 170
- 四、功效和注意事项 / 172

### 第十章 无病防病的全身保健按摩 / 173



- 一、头面部按摩 / 174
- 二、胸腹部按摩 / 177
- 三、上肢按摩 / 180
- 四、下肢前侧按摩 / 182
- 五、颈肩和背腰部按摩 / 184
- 六、下肢后侧按摩 / 188

第一章

不可不知的中医的简单常识



## 一、中医有哪些基本观点

中医与中国传统文化有着密切的联系，要了解中医就需要对中国传统哲学观点有基本的认识。在中国传统哲学里面，“气”占有非常重要的位置。气是构成世间万事万物的基础物质。所有事物都可以看作是气在不同时间、空间中的具体表象。中医认为，气是构成和维持人体生命活动的基本物质，日月星辰、山川河流以及各种生物等都是“气”的具体表现。

气除了“气”的概念之外，还是各种功能的体现，也就是兼具“体用”两方面的内容。比如人能维持恒定的体温，中医认为这是气的“温煦”作用，过于怕冷即是气的“温煦”作用低下；出汗过多，是气的“固摄”作用减弱；还有人容易感冒，是气的“防御”作用降低所致。如此种种，都是气的各种功能的具体体现。

中医的特点是“整体观念”和“辨证论治”。“整体观念”就是强调观察分析和研究处理问题时，需注重事物本身所存在的统一性、完整性和连续性。比如人本身是一个整体，牙痛时，除局部治疗外，还可以点按远端的合谷穴和内庭穴。“辨证论治”就是将望、闻、问、切所收集的症状和体征，在中医理论指导下做出诊断，并确定相应治疗方法的过程。比如一个人出现腰膝酸软疼痛、小便频、潮热盗汗等，可归纳为“肾虚证”，在治疗方面使用补肾的方法，问题就可以得到解决。



## 二、了解中医的基本理论

### （一）阴阳学说和五行学说

阴阳是对自然界和人体内相关联的某些事物或现象及其属性对立双方的概括。一般来说，凡是运动的、向上的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的都属于“阳”，相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的都属于“阴”。例如白天属阳、夜晚属阴；男属阳、女属阴。但阴阳的属性不是绝对的，是可以相互转化的。阴阳平衡，人体才能健康，治病的根本在于调和阴阳，达到平衡的状态。阴阳之间还存在对立制约、交感互藏、互根互用、消长平衡的关系，此处不一一赘述。

五行，即是木、火、土、金、水五种物质的运动变化。我国古代人民在长期的生活和生产实践中，认识到木、火、土、金、水是不可缺少的最基本物质，故五行最初称作“五材”。五行的特性虽然来自木、火、土、金、水，但实际上已超越了木、火、土、金、水具体物质的本身，而作为事物属性的抽象概念来应用，因而具有更广泛的含义。具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物均归属于木；具有温热、升腾作用的事物均归属于火；具有生化、承载、受纳作用的事物均归属于土；具有清洁、肃降、收敛等作用的事物均归属于金；具有寒凉、滋润、向下运行的事物均归属于水。以五脏配属五行，则由于肝主升而归属于木，心阳主温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主降而归属于金，肾主水而归属于水。

五行之间存在相生、相克、相乘、相侮的转化规律。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。乘侮规律较为复杂，此处不做详细阐述。



## （二）藏象学说

藏，是指藏于体内的内脏；象，是指表现于外的生理、病理现象。故藏象即指内脏表现于外的生理、病理现象。藏象学说是以脏腑为基础的。脏腑是内脏的总称。按照脏腑各自的生理功能特点，可分为脏、腑、奇恒之腑三类：脏，即肝、心、脾、肺、肾，合称为五脏；腑，即胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦，合称为六腑；奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。此处只介绍五脏的功能。

### 1. 心

心的生理功能：“心主血脉”“心主神志”。心主血脉的功能与现代医学里面所说的心在循环系统的功能有所类似，即心功能正常是保证血脉正常流通的首要条件。此外，心还统管人的神志，它是五脏中的“君主之官”。

心主神志的功能意味着，如果心的功能异常，不仅会出现心慌、憋气、心痛等症状，还可见神志异常，轻则失眠、健忘、多梦，重则癫狂、昏迷。因此在按摩或针灸治疗中，患失眠、健忘、多梦者多选心经穴位治疗。

### 2. 肺

肺的生理功能：“肺主气，司呼吸。”呼吸是指“气”的吐故纳新过程，如我们不断从自然界吸入清气，呼出浊气。同样，此功能与现代医学中肺在循环系统中的作用类似。

除此之外，中医学认为肺还有“主宣发肃降，通调水道”的功能。如果这些功能出现问题，常会见到咳嗽、胸闷、尿少、水肿等症状，因此临床上常采用按摩中府等肺经的穴位来缓解咳嗽、胸闷。

### 3. 脾

脾的生理功能：“脾主运化”和“脾统血”。运化是指脾具有把食物转化为营养物质并把它们传输到全身各脏腑器官的生理功能。若脾不运化，气血生化无源，可出现神疲乏力、头目眩晕、腹胀、泄泻等症。脾统血是指脾有

统摄、控制血液在脉中正常运行而不逸出脉外的功能。如脾气虚弱，不能控制血液在脉管中运行，则可导致便血、尿血等出血病症，也称作“脾不统血”。此时，补益脾气的药物可以起到很好的调节作用，还可配合揉足三里穴和搓擦三阴交穴来加强疗效。

#### 4. 肝

肝的生理功能：“肝主疏泄”和“肝藏血”。“肝主疏泄”是指肝具有疏通、畅达全身气机，进而促进精血津液的运行输布、脾胃之气的升降、胆汁的分泌排泄以及舒畅情志等作用。调节气机是其中最重要的一部分，如果气的运动发生异常，可以出现各种各样的症状，如抑郁症、恶心、呕吐都是气机失常的表现。“肝藏血”是指肝具有储藏血液、调节血量和防止出血的功能。若肝藏血功能减弱则可出血，如呕血、衄血，在女子则可见月经量多或崩漏。

#### 5. 肾

肾的生理功能：“藏精”“主水”“主纳气”。藏精是指人体生长、发育和生殖机能，都是肾脏中储藏的源于父精母血的精华主导的，所以我们称肾为“先天之本”，也因此肾的阴阳又被称作“元阴”“元阳”，是一身阴阳的根本。若肾虚会致早衰、遗精、阳痿、早泄、闭经、不孕不育等，可经常搓擦关元、命门、涌泉等穴。肾主水是指肾具有调节全身水液代谢的功能。若肾气虚，可出现尿液生成排泄障碍，如小便量多或量少。肾主纳气是指肾具有摄纳肺所吸入的自然界清气，保持呼吸运动的平稳深沉，以及控制呼吸的频率，保持呼吸的深度，有利于体内外气体的充分交换，维持人体的新陈代谢。若肾不纳气，可见呼吸困难，呼多吸少，动则气喘。

此外，在中医里还有“五体”与“五官”的概念，五体指筋、脉、肉、皮、骨；五官九窍指目、舌、口、鼻、耳及前后二阴。五脏与形体官窍都有表里从属的联系，比如心在体合脉，开窍于舌；肝在体合筋，开窍于目；脾在体合肉，开窍于口；肺在体合皮，开窍于鼻；肾在体合骨，开窍于耳及前后二阴等。





### （三）气血津液

气、血、津、液是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是机体脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

气是指不断运动着的具有很强活力的精微物质。气运行不息，推动和调节着人体内的新陈代谢，维系着人体的生命进程。气的运动停止，则意味着生命的终结。一身之气的生成，是脾、肾、肺等脏腑综合协调作用的结果。气主要有推动作用、温煦作用、防御作用、固摄作用和气化作用等。气虚，则易疲劳乏力，声音低微等。

血是行于脉内的红色液态样物质，具有很高的营养和滋润作用。血液必须在脉中循环运行，才能发挥它的生理效应，为脏腑、经络、形体、官窍的生理功能提供营养物质，是人体生命活动的根本保证。如果血的生成不足或持续地过度耗损，均可出现头晕眼花、面色萎黄、毛发干枯、肌肤干燥、肢体麻木等表现。

从气、血相对属性来分阴阳，则气具有推动、温煦等作用，属于阳；血为液态物质，具有濡养、滋润等作用，属于阴。二者存在着气能生血、行血、摄血和血为气之母四个方面的关系。

津液是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑组织器官的内在体液及其正常的分泌物，如胃液、肠液和涕、泪等。津和液，同属于水液，都来源于饮食，有赖于脾和胃的运化功能而生成。一般地说，性质较清稀，流动性较大，布散于体表皮肤、肌肉和孔窍，并能渗注于血脉，起滋润作用的，称为津；性质较稠厚，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等组织，起濡养作用的，称为液。

### （四）经络

经络是人体特殊的网络联系系统，是人体结构的重要组成部分。具有运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外、调节体内各部分功能活动的重

