



李志刚 / 主编

11种日常保健按摩疗法

95种常见病按摩疗法

穴位按摩

全真图解



即
扫
即
看

◆ 简易按摩一病多穴 ◆ 激发身体抵抗力 ◆

压
→
疗法



① 按揉曲池穴



② 点按太阳穴



③ 提擦涌泉穴

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

“中医堂”二维码理疗书使用说明

扫一扫，高清中医保健养生视频“扫一扫”二维码“中医名家”请回家

1.书中的每
范的操作

能免费获取医生示

2.使用二维

。



1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以中医堂为例，点击二维码）。



2

将扫描框对准本书中所附的二维码。



3

扫描完毕，即可播放。



4

播放完毕后，返回首页。点击“疾病疗法任你选”，上千种中医保健方法即可在线观看。

金版

健康文库



App下载：中医堂
二维码扫一扫
中医堂轻松下



公众微信账号：中医堂
微信号：zhongyitangsz
扫描二维码即可关注

建议上架：健康·生活

ISBN 978-7-5372-6128-



9 787537 261289 >

定价：19.80元



李志刚 / 主编

穴位按摩 全真图解

高血压
按摩疗



3. 揉涌泉穴

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩全真图解 / 李志刚主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5 (2017. 4重印)
ISBN 978-7-5372-6128-9

I. ①穴… II. ①李… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048921号

穴位按摩全真图解

XUEWEI ANMO QUANZHEN TUJIE

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
责任编辑	胡赛音
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	711毫米×1016毫米 32开
印 张	7.5
字 数	150千字
版 次	2016年5月第1版
印 次	2017年4月第4次印刷
定 价	19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

按摩疗法，在中国流传了几千年，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结、认识和发展起来的自然疗法。在长期的认识实践过程中，按摩疗法逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所熟悉运用的外治法。

按摩疗法属于自然绿色疗法，一无污染，二无损伤，且简便易行、平稳可靠，所以受到养生家的重视，并将其作为延年益寿的方法积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法，被越来越多的人认可和重视。

按摩疗法包括经穴疗法和全身按摩，通过各种手法，作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，促进血液循环和新陈代谢，对脏腑起到保健的作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体机能。掌握了按摩疗法之后，可以根据自己的身体情况灵活运用，对自身起到保健养生，防病治病的作用。

本书分为经络按摩基础课、按摩治病、按摩养生三大部分。内容通俗易懂、严谨科学，采用了图文并茂的形式，有真人自助取穴图和操作图，解决了取穴难、找穴不准的情况，清晰地每个穴位展现给读者，以方便大家取穴按摩。

第1章

祖先留给我们的养生祛病秘方——按摩

按摩穴位能够有效祛病保健康	002
简便取穴法，教您轻松找到穴位	004
常用的基础按摩手法	006
按摩的适应证和禁忌证	014
按摩穴位时应遵循5个原则	016
按摩时出现不良反应如何处理	017

第2章

按摩祛病保健康

⑥ 呼吸系统疾病

感冒	020
发热	022
咳嗽	024
肺炎	026
支气管炎	028
哮喘	030
胸膜炎	032
空调病	034

⑥ 心脑血管疾病

头痛	036
偏头痛	038

高血压	040
低血压	042
冠心病	044
心律失常	046
贫血	048
血栓闭塞性脉管炎	050
中风后遗症	052

⑥ 精神和神经系统疾病

失眠	054
眩晕	056
抑郁症	058
三叉神经痛	060

面肌痉挛	062
肋间神经痛	064
神经衰弱	066
癫痫	068
疲劳综合征	070

⑥ 消化系统疾病

呕吐	072
胃痛	074
消化不良	076
痢疾	078
腹胀	080
腹泻	082
便秘	084
脂肪肝	086
肝硬化	088
消化性溃疡	090
胆结石	092
脱肛	094
痔疮	096

⑥ 泌尿生殖系统疾病

尿道炎	098
慢性肾炎	100
前列腺炎	102
膀胱炎	104
早泄	106

阳痿	108
遗精	110
阴囊潮湿	112
性冷淡	114
不育症	116

⑥ 内分泌及循环系统疾病

糖尿病	118
高脂血症	120
甲亢	122
痛风	124
中暑	126
水肿	128
肥胖症	130
疝气	132

⑥ 妇产科疾病

痛经	134
月经不调	136
闭经	138
崩漏	140
带下病	142
子宫脱垂	144
慢性盆腔炎	146
产后腹痛	148
产后缺乳	150
不孕症	152

更年期综合征 154

⑥ 骨伤科疾病

颈椎病 156

肩周炎 158

落枕 160

膝关节炎 162

脚踝疼痛 164

小腿抽筋 166

腰酸背痛 168

急性腰扭伤 170

腰椎间盘突出症 172

强直性脊柱炎 174

坐骨神经痛 176

⑥ 五官科疾病

黑眼圈、眼袋 178

麦粒肿 180

急性结膜炎 182

白内障 184

鼻炎 186

鼻出血 188

耳鸣耳聋 190

牙痛 192

中耳炎 194

口腔溃疡 196

咽喉肿痛 198

急性扁桃体炎 200

⑥ 皮肤科疾病

带状疱疹 202

黄褐斑 204

荨麻疹 206

痤疮 208

第3章

按摩养生，未病先防

健脾养胃 212

养心安神 214

疏肝解郁 216

宣肺理气 218

补肾强腰 220

益气养血 222

降压降糖 224

排毒通便 226

消除疲劳 228

延年益寿 230

强身健体 232

第1章

祖先留给我们的 养生祛病秘方 ——按摩

随着人们物质生活水平的提高及人们对健康的需要，按摩也广泛用于家庭生活中。本章重点讲解了按摩基础知识，教您如何快速准确地找准穴区，按摩手法如何操作等，让您在家也能做自己最好的按摩师。



按摩穴位能够有效祛病保健康

在防治疾病时，穴位是治疗疾病的刺激点与反应点，以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到祛除病邪的目的。按摩穴位可以增强机体免疫力，防病治病，除此之外，还具有其他一系列的作用，经常按摩可以有效地改善体质，缓解病痛。临床实践证明：按摩有以下5大功效。

◎平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动，如果使用轻柔手法对头部进行推抹，能够抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩，可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后，血糖值能够得以升高。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等等。

◎疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。按摩还能够延缓肌纤维退化，扩张冠状动脉，增加供血流量，促进血氧和营养物质的吸收，进而加强心脏功能，防治冠心病、脉管病、肌肉僵直以及手足麻木、痉挛和疼痛等。如果年过四十，还能够每天坚持自我按摩，便可以降低血液当中的尿酸水平，防止血小板聚集，从而预防脑血栓等疾病。

◎扶正祛邪，增强体质

《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”自我按摩是患者通过自我刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高机体抵抗力等。经常进行自我按摩能够使苍白、松弛、干燥的面部皮肤变得红润并且富有弹性，令肥胖者的身体变得灵活，使瘦弱者体重增加、身体强健，使肺气肿患者的呼吸功能得以改善，提高机体免疫能力，进而防止发病等。

◎强壮筋骨，通利关节

骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，自我按摩能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松黏、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位进行按摩，可以促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。中医认为肾主骨，为先天之本，小儿先天不足，便容易患上佝偻病；壮年肾气亏损，就会过早出现颈椎、腰椎骨质增生等病症。经常对肾俞、关元等穴位进行按摩，能够补肾强骨，令全身筋骨强健、关节灵活，还可以防治上述病变。

◎活血化瘀，消肿止痛，松解粘连

肢体软组织损伤之后，这个部位的毛细血管便会破裂出血，形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。如肩周炎患者经过自我按摩并配合肩关节的运动后，能够松解关节周围的粘连，消除或缓解局部疼痛。总之，按摩不仅能够强身健体、益寿延年，还可以缓解或防治多种疾病。

简便取穴法，教您轻松找到穴位

使用按摩疗法，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以强身健体，缓解身体的各类疾病，但如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行自我按摩之前，要学会如何找准穴位。

◎手指同身寸度量法

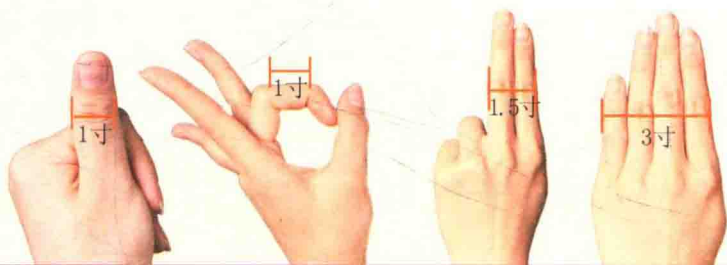
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(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。

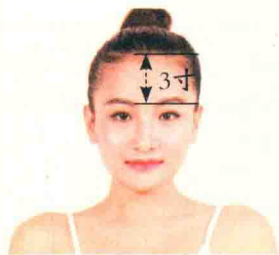
(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

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。



◎骨度分寸法

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度。作为量取腧穴的标准。如眉间（印堂）到前发际正中为3寸；前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸等。



◎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：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

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。



◎感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉、发烫等，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



常用的基础按摩手法

按摩是中医治疗疾病的手段，也是老百姓日常保健的常用手法，按摩的方法不同，其效果也不一样。中医按摩的原则是：实证应该按顺时针方向按摩，虚证则应按逆时针方向按摩。下面为大家详细介绍按摩的各种手法。

01 压法

◇指压法

以手指用力按压穴位，还可以一边用力，一边顺着一定的方向滑动。



◇掌压法

以掌面为力点，来对体表的治疗部位进行按压，可以一边用力一边进行滑动。



◇肘压法

肘关节屈曲，以肘尖部为力点，对体表治疗部位进行按压。施压的过程当中要注意压力应平稳缓和，不可以突发暴力，肘压力量以患者能够忍受为原则。



02 掐法

掐法指的是以拇指指甲，在一定的部位或穴位上用力按压的一种手法。掐法适用于面部及四肢部位的穴位，是一种强刺激的手法，具有开窍解痉的功效。如掐人中穴，可以解救中暑及晕厥。



03 按法

用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位，称为按法。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。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。



04 揉法

揉法指的是用指、掌、肘部吸附于机体表面某些部位或穴位，或在反射区上做柔和缓慢地回旋转动或摆动，并带动皮下组织一起揉动的一类手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒筋通络、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。

◇单指揉法

用拇指或食指或中指指腹吸定于机体的某些部位，或在穴位或反射区上做回旋地揉动，适用于狭小部位或穴位或反射区。



◇多指揉法

食指、中指或多指并拢，指腹着力吸定于肌肤的某些部位或穴位上，做腕关节连同前臂小幅度回旋转动。



◇大鱼际揉法

大鱼际着力于肌肤的一定部位上，腕部放松，以前臂为支点，前臂做主动摆动，带动腕部做柔和缓慢地旋转。



◇掌根揉法

以掌根部吸定于机体的某些部位或穴位上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部回旋转动。



◇掌揉法

全掌紧贴于肌肤的某些部位上，腕部自然放松，以肘为支点，前臂做主动摆动，带动腕做缓慢地回旋转动。



◇肘揉法

用肘的尺桡交界处肌肉丰满的部位着力于机体的某些部位上，以肩为支点，上臂做主动摆动，带动前臂做回旋转动。



015 拿法

以拇指与其余四指相对，握住施术部位，相对用力，做持续、有节律的提捏动作，称为拿法。主要用于颈部、肩背部及四肢部位。在临床应用时，拿后需配合揉摩，以缓解刺激引起的不适。

