

一用就灵



孙呈祥 编著

浙江科学技术出版社

特效穴位按摩祛百病

动手一按就能消除病痛与不适

国医养生堂



国医养生堂



一用就灵

特效穴位按摩 祛百病

孙呈祥◎编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特效穴位按摩祛百病 / 孙呈祥编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2015.8

(一用就灵)

ISBN 978-7-5341-6822-2

一用就灵：
特效穴位按摩祛百病

目录

contents

Part 01

做好穴位按摩的必修课

- 按摩的时间怎么掌握 / 4
- 按摩不可不知的用力窍门 / 4
- 哪些情况下不宜按摩 / 5
- 最常用的按摩手法 / 6

Part 02

常见病痛不适特效按摩

- 感冒 / 10
- 咳嗽 / 12
- 恶心、呕吐 / 14
- 慢性支气管哮喘 / 16
- 过敏性鼻炎 / 18
- 失眠 / 20
- 面瘫 / 22
- 眩晕 / 24
- 糖尿病 / 26

- 高血压 / 28
- 低血压 / 30
- 便秘 / 32
- 痔疮 / 34
- 呃逆 / 36
- 近视 / 38
- 耳鸣、耳痛 / 40
- 心悸 / 42
- 慢性肝炎 / 44
- 消瘦 / 46
- 慢性腹泻 / 48
- 颈椎病 / 50

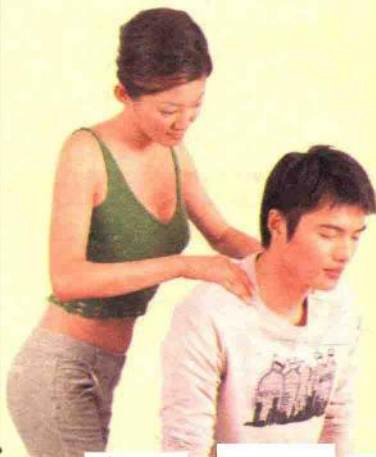




- 肩周炎 / 52
- 风湿痛 / 54
- 落枕 / 56
- 三叉神经痛 / 58
- 腕关节扭伤 / 60
- 踝关节扭伤 / 62
- 急性腰扭伤 / 64
- 腹痛、腹胀 / 66
- 偏头痛 / 68
- 牙痛 / 70
- 喉咙痛 / 72
- 手臂痛 / 74
- 胃痛 / 76

- 腰背痛 / 78
- 坐骨神经痛 / 80
- 膝关节痛 / 82
- 肾虚早衰 / 84
- 眼睛疲劳 / 86
- 困倦易疲劳 / 88
- 食欲减退 / 90
- 神经衰弱 / 92
- 宿醉、晕车 / 94

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。



国医养生堂



一用就灵

特效穴位按摩 祛百病

孙呈祥◎编著



一用就灵：
特效穴位按摩祛百病

目录

contents

Part 01

做好穴位按摩的必修课

- 按摩的时间怎么掌握 / 4
- 按摩不可不知的用力窍门 / 4
- 哪些情况下不宜按摩 / 5
- 最常用的按摩手法 / 6

Part 02

常见病痛不适特效按摩

- 感冒 / 10
- 咳嗽 / 12
- 恶心、呕吐 / 14
- 慢性支气管哮喘 / 16
- 过敏性鼻炎 / 18
- 失眠 / 20
- 面瘫 / 22
- 眩晕 / 24
- 糖尿病 / 26

- 高血压 / 28
- 低血压 / 30
- 便秘 / 32
- 痔疮 / 34
- 呃逆 / 36
- 近视 / 38
- 耳鸣、耳痛 / 40
- 心悸 / 42
- 慢性肝炎 / 44
- 消瘦 / 46
- 慢性腹泻 / 48
- 颈椎病 / 50

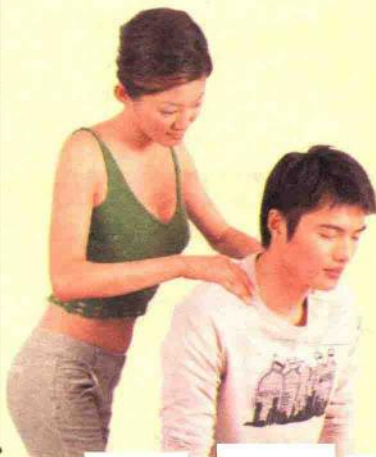




- 肩周炎 / 52
- 风湿痛 / 54
- 落枕 / 56
- 三叉神经痛 / 58
- 腕关节扭伤 / 60
- 踝关节扭伤 / 62
- 急性腰扭伤 / 64
- 腹痛、腹胀 / 66
- 偏头痛 / 68
- 牙痛 / 70
- 喉咙痛 / 72
- 手臂痛 / 74
- 胃痛 / 76

- 腰背痛 / 78
- 坐骨神经痛 / 80
- 膝关节痛 / 82
- 肾虚早衰 / 84
- 眼睛疲劳 / 86
- 困倦易疲劳 / 88
- 食欲减退 / 90
- 神经衰弱 / 92
- 宿醉、晕车 / 94

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。



◆Part 01◆

做好穴位按摩的必修课

经 络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，成为我们完善健康、对抗疾病的有力武器。本书针对不同病症选取了最有效的穴位，用最直观、最简单的手法教你在短时间內快速掌握按摩的技巧。

按摩的时间怎么掌握

一般按摩时间需要30~40分钟，具体情况具体安排。

- 合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴可时常按摩。
- 沐浴或足浴后按摩有利于体内循环，按摩效果最好。
- 睡前按摩消除疲劳，利于入睡。
- 清晨按摩消除睡眠带来的水肿，提高化妆品的附着性。
- 时间分配依部位而定，重点部位时间长些，次要或辅助部位短些。
- 时间长短依按摩者的功力和被按摩者的体质而定。功力好的可做久一些；身体虚弱的时间应短一些。
- 无须每天按摩，一般1周2~3次。急性病以治愈为度，可能1次或数次；慢性病一般以10~15次为1疗程，疗程间休息数天至1周。

按摩不可不知的用力窍门

按摩需要用力，但用的是巧力，重得舒适，轻得实在，即中医推拿讲的“重而不滞，轻而不浮”。施力和放松力道的时间要一致，出力最大时需停3~4秒再放松力道，千万不要蜻蜓点水，这样效果会打折。

01 力道的作用部位

一般为病变引起的局部异常处、重要的穴道。

02 力道的轻重

- 内科病力道轻柔而持久。
- 伤科病力道重而短。
- 急性病（如胃痛）力道要重，只凝集在几个重要穴道，使功力直达病灶。
- 慢性病（如筋肉劳损）力道由轻到重，以点带面，使功力充分渗透体内。
- 实证、体质好者力道重。
- 虚证、体质弱者力道轻。
- 正常人、一般体质者力道适中。

03 力道的方向

一般指向病变所在，开始垂直用力，克服皮肤的阻碍，使功力进入深处后再转向病灶。

哪些情况下不宜按摩

对于一些特殊情况，按摩可能起不到治疗作用，反而会加重病情，以下情况需要特别注意：

- 患高热及各种传染病。
- 患严重心脏病和高血压。
- 患恶性肿瘤及结核。
- 严重醉酒及患精神病。
- 患外科急腹症。
- 女性月经期及患出血性疾病。
- 内伤或关节脱位没有得到复位时。
- 皮肤感染、破溃、留疤痕时。
- 女性怀孕期间，腰骶部和腹部穴位及肩井、合谷、三阴交、昆仑、至阴等一些活血通经的穴位不能按摩，以免流产。
- 过于紧张、饥饿或过饱时。

最常用的按摩手法

01 按法

此手法的主要作用：疏通经络、行气活血，消除局部病灶和疼痛，使血液循环和经脉运行通畅，调节全身代谢。如按腹部可以促进胃肠道蠕动，治疗腹部疼痛和其他症状。



指按法



掌按法



肘按法

使用部位	说明	适用部位
手指	用拇指指腹在穴位或局部做垂直向下的按压，片刻即可，常与揉法结合，组成按揉法。	全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用。
手掌	手指合并，利用掌根或手掌或小鱼际着力于体表病灶部位进行按压，也可以双手交叉重叠对定点穴位进行按压。	适合腰背部、胸腹、骶部、下肢部。
手肘	肘关节弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。	适合肥胖者及人体肌肉丰厚的部位，如腰背、臀部、大腿的酸痛部位。

要领

1. 按压时逐渐用力。
2. 作用于背部时，随被按摩者的呼气向下按压，瞬间用力。

02 揉法

此手法的主要作用：揉散病邪会聚处的包块，促进气血运行。

使用部位	说明	适用部位
手指	以拇指或中指的指腹，在穴位或局部做回旋揉动，片刻即可，揉动的手指不能离开皮肤。	全身各部位均可应用，尤其适合局部酸痛部位，常用于头晕、偏头痛、腹痛、四肢疼痛等。
手掌	手指合并，利用掌根或双手交叉重叠的方式，针对痛点或穴位进行由轻而重的回旋揉动。	适合面积较大且平坦的酸痛部位，如腰背、胸腹等。

指揉法



掌揉法



1. 以肢体近端带动远端做小幅度的环旋揉动，如前臂带动腕、掌做掌揉法。
2. 着力部位要吸定穴位，带动深层组织。
3. 压力均匀，动作协调有节律。

要领

03 捏拿法

此手法的主要作用：疏通经络、祛风散寒，治疗发热、肌肉酸痛等疾病。

使用部位	说明	适用部位
手指	用拇指和食指、中指，或拇指和其余四指对合成钳形，施以夹力，捏拿提起病灶部位，动作要有连贯性。	常用在颈部、肩部及四肢部位，可有效改善酸痛。



捏拿法

04 推法

此手法的主要作用：疏经活络，能旺盛气血、消除疲劳、滋润皮肤等。



使用部位	说明	适用部位
手指	以拇指指腹或侧面，在穴位或局部做直线缓慢推进。	适合肩背、腰臀、胸腹、四肢部位，如肩膀酸痛、四肢局部酸痛。
手掌	用掌根或手指着力于体表病灶部位，缓慢推动，也可用双手交叉重叠的方式推进。	适合面积较大的酸痛部位，如胸腹、肩背、腰臀、下肢。
手肘	肘关节弯曲，利用肘端缓慢施力推进。	适用于较肥胖者及人体肌肉丰厚的部位，如臀部和大腿。



1. 着力部位紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。
2. 推时手指在前，掌根在后。速度均匀。

05 拍法

此手法的主要作用：舒经活络、调和气血、缓解肌肉痉挛以及消除疲乏等。

使用部位	说明	适用部位
五指	五指并拢且微屈，以前臂带动腕关节自由屈伸，指先落，腕后落；腕先抬，指后抬，虚掌拍打体表。	适用于全身各个部位，尤其是颈肩部、背部、腰骶部以及大腿部。

要领

1. 一定是虚掌拍打。
2. 腕关节自由摆动，肘关节自由屈伸。
3. 可双手配合。



拍法

06 点法

此手法的主要作用：镇静止痛、疏通经络、解除痉挛以及调节脏腑机能。

使用部位	说明	适用部位
手指	以指端着力，持续按压穴位，也可瞬间用力。	适用于全身各个部位。



拇指点法

07 搓法

此手法的主要作用：舒筋活络、调和气血、疏肝理气、缓解肌肉痉挛等。

使用部位	说明	适用部位
双手	两手夹住肢体相对用力，做相反方向快速搓动，同时上下往返移动。	用于上肢部。



搓法

◆ Part 02 ◆

常见病痛不适特效按摩

Massage

感冒

感冒又称“伤风”，一般是由病毒或细菌感染上呼吸道引起的，一年四季均可发病。主要症状是咽痒、鼻塞、流涕，可伴有咽喉肿痛、咳嗽、头痛、发热及四肢酸痛等全身症状。

按摩主穴

◆ massage.01 |

按揉风池穴

【位置】颈后发际的两边大筋外侧凹陷处。

【按摩方法】一手扶住前额，另一手用拇指和食指分别置于被按摩者的风池穴处，揉捏半分钟左右，以局部有酸胀感为佳。



◆ massage.02 |

掐揉太阳穴

【位置】在眉梢与眼外角中间的后侧凹陷中。

【按摩方法】两手中指同时着力，顺时针方向揉按太阳穴约2分钟，然后逆时针方向揉按约2分钟，以局部有酸胀感为佳。

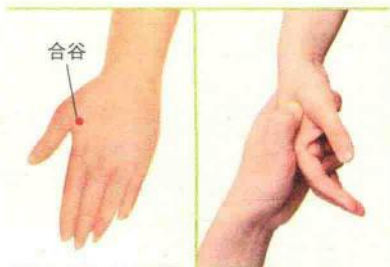


• massage.03 |

掐揉合谷穴

【位置】手背拇指与食指根部交接处，肌肉最高点。

【按摩方法】拇指指腹掐揉被按摩者合谷穴 30 次，两手交替，以局部有酸胀感为佳。



• massage.04 |

按揉大椎穴

【位置】第 7 颈椎下缘，鼓起最明显的骨头下缘。

【按摩方法】取坐位，低头，按摩者用大拇指顺、逆时针各按揉大椎穴约 2 分钟。



• massage.05 |

按揉肺俞穴

【位置】在上背部、肩胛骨内侧，第 3 胸椎棘突下旁开 2 横指。

【按摩方法】被按摩者取坐位或俯卧位，按摩者双手拇指顺、逆时针各按揉肺俞穴约 2 分钟，揉至局部发热为度。



Massage

咳嗽

咳嗽是由于呼吸道受到各种病原体感染、有害物的刺激而引起的气管、支气管黏膜的炎症。主要症状表现为早晨起床时咳嗽，有时可咳出痰液，大大扰乱了正常的家庭生活。

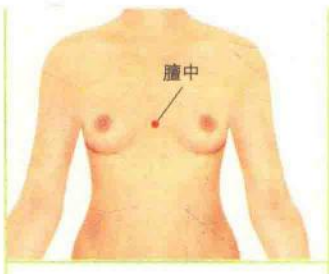
按摩主穴

• massage.01 |

指推膻中穴

【位置】在胸部正中线上，两乳头连线与胸骨中线的交点。

【按摩方法】用拇指自下而上推膻中穴约2分钟，以胀麻感向胸部发散为佳。



• massage.02 |

点按天突穴

【位置】颈部前正中线上，胸骨上窝凹陷的中央。

【按摩方法】被按摩者仰头，按摩者用中指点按天突穴约2分钟，力度以不影响呼吸为宜。

