

大 生 活 系 列 Enjoy Life

轻松按摩隔运来



全彩典藏版



大生!活

对症按摩与足疗 养生祛病大全集

全方位激活人体自身的防御系统 |

Enjoy Life

720个穴位，62个足底反射区，90种常见疾病手到病除。

郭长青◎主编



吉林出版集团有限责任公司

----- 大生活系列 -----

对症按摩与足疗 养生祛病大全集

(全彩典藏版)

郭长青 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩与足疗养生祛病大全集 : 全彩典藏版 / 郭
长青主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.7

ISBN 978-7-5463-3220-8

I. ①对… II. ①郭… III. ①经穴—按摩疗法 (中医)
②足—按摩疗法 (中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120479 号

对症按摩与足疗 养生祛病大全集

全彩
典藏版



出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 18

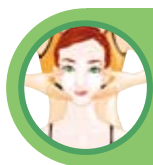
字 数: 250千字

版 次: 2010年8月第1版

印 次: 2010年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



唤醒你身体的 自我治愈力

序

Foreword

人体内有一套运转、修复系统，它无时无刻不在护卫着我们的健康。平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待阵地与疾病展开厮杀。这套修复系统就是我们身体里的经络。

敲敲经络，保健无忧

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲经络，从而让自己的肌肉与神经放松下来。当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

打通经络，百病不愁

经络是我们身体内部气血的大通道，它为全身的各个脏腑器官输送气血，并且协调着它们的正常工作，一旦发生堵塞，身体就会出现这样那样的不适症状。所以说，人之所以会生病，最根本的原因就在于身体里的经络运行不畅，就像道路上发生了堵车现象，疾病自然也就找上门来了。

每天10分钟，你会有惊人的发现

爱美的女性每天按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个皮肤白皙、容颜靓丽、充满活力的俏佳人。对于男性来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正达到你强健腰膝、固肾益精的目的。而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。

北京中医药大学针灸学院教授

Contents

目录



Part 1

经络养生 唤醒你的身体自愈力

Chapter 01 疏通经络 开发人体大药库 / 8

Chapter 02 轻松穴位按摩 祛病又长寿 / 12

Chapter 03 神奇足底按摩 协调脏腑功能 / 20

Part 2

舒筋活血 经络按摩去除关节肌肉疼痛

Chapter 01 颈椎病 / 38

Chapter 02 肩周炎 / 42

Chapter 03 风湿痛 / 46

Chapter 04 手臂痛 / 51

Chapter 05 腕关节扭伤 / 54

Chapter 06 腰背痛 / 57

Chapter 07 腰肌劳损 / 60

Chapter 08 急性腰扭伤 / 64

Chapter 09 膝关节痛 / 68

Chapter 10 小腿肚抽筋 / 72

Chapter 11 踝关节扭伤 / 74

Chapter 12 跟腱炎 / 77

Chapter 13 足跟痛 / 79

Part 3

防病治病 常见病症最佳经络调理方案

Chapter 01 感冒 / 82

Chapter 02 失眠 / 86

Chapter 03 慢性腹泻 / 90

Chapter 04 腹痛腹胀 / 95

Chapter 05 便秘 / 98

Chapter 06 痔疮 / 102

Chapter 07 恶心、呕吐 / 107

Chapter 08 咳嗽 / 110

Chapter 09 慢性支气管哮喘 / 114

Chapter 10 心悸 / 119

Chapter 11 呃逆 / 122

Chapter 12 高血压 / 125

Chapter 13 低血压 / 129

Chapter 14 糖尿病 / 133

Chapter 15 眩晕 / 137

Chapter 16 胃痛 / 142

Chapter 17 偏头痛 / 146

Chapter 18 喉咙痛 / 149

Chapter 19 盗汗 / 152

Chapter 20 贫血 / 153

Chapter 21 甲状腺功能亢进症 / 155



Chapter 22 肥胖症 / 156

Chapter 23 中风后遗症 / 157

Chapter 24 困倦易疲劳 / 159

Chapter 25 食欲减退 / 161

Chapter 26 肾虚早衰 / 163

Chapter 27 神经衰弱 / 165

Chapter 28 脑供血不足 / 167

Chapter 29 近视 / 170

Chapter 30 耳鸣耳痛 / 173

Chapter 31 牙痛 / 176

Chapter 32 过敏性鼻炎 / 179



养颜美体 女人保持青春的经络美容法

Chapter 01 眼袋 / 184

Chapter 02 青春痘 / 187

Chapter 03 皮肤粗糙 / 189

Chapter 04 健美肩部 / 191

Chapter 05 脸部细纹 / 193

Chapter 06 额头纹、眼角纹 / 196

Chapter 07 丰胸 / 199

Chapter 08 美足 / 201



益智保健 经络为宝宝的健康成长护航

Chapter 01 健脑益智 / 204

Chapter 02 强身健体 / 206

Chapter 03 养肝明目 / 208

Chapter 04 增强免疫力 / 210

Chapter 05 强健脾胃 / 212

Chapter 06 小儿厌食 / 214

Chapter 07 小儿尿床(遗尿) / 217

Chapter 08 小儿腹泻 / 221

Chapter 09 小儿发烧 / 224

Chapter 10 小儿夜啼 / 226

Chapter 11 小儿肥胖 / 228



消除隐疾 夫妻间的经络祛病良方

Chapter 01 月经不调 / 232

Chapter 02 痛经 / 237

Chapter 03 经前紧张综合征 / 240

Chapter 04 慢性盆腔炎 / 244

Chapter 05 不孕症 / 248

Chapter 06 乳腺增生 / 253

Chapter 07 白带异常 / 257

Chapter 08 更年期综合征 / 260

Chapter 09 阳痿、早泄 / 262

Chapter 10 慢性前列腺炎 / 267

Chapter 11 阳强 / 270

Chapter 12 性冷淡 / 273

Chapter 13 不育症 / 281

Chapter 14 尿频 / 286



Part

1

经络养生

唤醒你的身体自愈力

说到经络，就不能不提《黄帝内经》。这本两千五百年前的医学典籍成为传统中医经络养生的理论和实践指导基础。

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。善用经络，就是善待自己，造福家人。

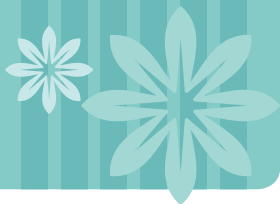
massage





01 | 疏通经络

开发人体大药库



经络学说的圣典 ——《黄帝内经》

据记载，中国最早的经络学说出现在湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书中，而真正为世人所重视并流传至今的则是两千五百年前的《黄帝内经》中的经络学说。在《黄帝内经》这部旷世的医学著作中，“经络”这个概念贯穿全书，书中有《经脉》、《经别》、《经筋别论》等有关经络的专篇，《黄帝内经》成为经络学说的圣典。

《黄帝内经》记载，经络是由经脉和络脉组成的，经就是干线，络就是旁支。人体有十二条主干线，以及任督二脉，还有无数条络脉。经和络纵横交错，在人体内共同构成一个环流网状系统，遍布于全身的各个部位。它不仅分布于体表，而且进入体内，与脏腑相连，并且循环往复，周而复始，运行不息，担负着运送全身气血、沟通人体内外上下的功能。

《黄帝内经》的藏象理论将人体的内脏器官总括为六脏六腑，脏为阴，腑为阳，分别配置一条经络，即十二正经，它们组合成人体完整的阴阳组合系统。十二正经的循行，起始于环绕肺的肺经，顺序经由各脏腑经络，最后到环绕肝脏的肝经又再度回到肺经，形成循环全身之流程。

六脏含心、肝、脾、肺、肾以及心包；六腑含小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。其中“三焦”不是独立的脏器主体，而是按脏腑部位和功能分为三个部位：心、肺为上焦；脾、胃为中焦；肝、肾、大肠、小肠、膀胱为下焦。而传统的五脏六腑，源自中国先秦至汉代时占主导地位的“天六地五”学说。当时人被认为是天地阴阳相合的产物，人的五脏应地之五行、六腑应天之六气，所以，尽管之后五脏中增加了心包一脏变为六脏，仍一直沿用“五脏六腑”的说法。

《黄帝内经》这样阐述经络的作用：

“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（《灵枢·经脉篇》）

“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”（《灵枢·经别篇》）。

只要我们掌握了这些经络穴位及正确的疏通刺激方法，就能把健康把握在自己手中。因此，“不通十二经络，开口动手便错”这句话不仅是学医者的至理名言，也是珍爱生命众人的养生真理。

懂得养生的古人把经络看成生命的半边天。熟识经络来调气养生，使宗气振奋，营卫畅通，元气充沛，就能够神气十足地健康生活，且能抗衰老、防疾病、延年益寿。经络养生既可以增强自身功能，



又是适应自然的捷径。因此，现代也有学者将经络称作“人体的医魂”。

按摩是中国传统医学的重要组成部分，历史悠久，是祖先留给我们的宝贵遗产，是人类健康事业的瑰宝。在原始社会中，为了缓解日常生产或者捕猎中受到的伤害，人们会下意识地用手去按揉疼痛部位，这就是按摩的雏形。到春秋战国时期，按摩作为一种主要的医疗方法得到广泛的应用，并形成了完整的理论体系，诞生了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》。此后，按摩术在秦、汉、魏、晋又有所发展，到隋唐时期，按摩治疗发展到鼎盛，表现在其不仅广泛应用于治疗各种病症，还用于自我保健和疾病预防方面。当时太医院中设有按摩科，有“按摩博士”的官职负责按摩治疗的高等教育。

宋、金、元时期，按摩又有所发展，突出表现在对妇科疾病和眼科疾病的治疗以及推拿手法的理论研究等方面。

明、清时期，由于统治阶级对按摩的歧视，按摩由兴盛逐渐衰落。太医院中取消了按摩科，但是伤科和小儿科迅速发展，尤其是在小儿按摩方面，形成了一整套完整的小儿按摩手法、按摩穴位和补泻理论体系。

新中国成立后，在国家中医政策的指引下，按摩进入了高等医学教育，在临床、教学和研究方面都取得了迅猛的发展。并且随着人们对传统、绿色疗法需求的日益增长，经络按摩已经成为健康养生的大众疗法。按摩已经被越来越多的人承认和接受，甚至走出了中国，走向了世界，得到各国人民的喜爱和接受。

人体十四经脉

在人体的12条经脉中，有6条到达足部，足部76个穴位的功效大多与足部反射区的位置相一致。中医学认为，五脏六腑的病变，可以通过经络将病气反映到人体体表穴位或足部反射区上；采用足部按摩，可以疏通经气，消除病灶，恢复和调节患者脏腑经络气血的正常功能，从而达到祛病健身的效果。

什么是经络

经络学说是研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。经络是经脉与络脉的总称。经脉是主干，大多循环于深部，有一定的循环路径；络脉是分支，循行于较浅的部位，纵横交错，网络全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍及皮肤、筋肉等组织连成一个统一的整体。经络的主要生理功能是沟通上下表里，联系脏腑肢节；通行气血，濡养脏腑组织；感应传导及调节人体各部分功能。

经络的组成

经络系统由经脉与络脉相互联系，彼此衔接而构成的体系。

经脉可分为正经和奇经两类。正经有12条，即手三阴经和手三阳经、足三阴经和足三阳经，合称手足十二经，是气血运行的主要通道。奇经有8条，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称奇经八脉，有统率、联络和调节手足十二经的作用。此外还有十二经别，它是从十二经脉别生的经脉，能沟通脏腑，加强表里经的联系。

十四经脉循行表			
手三阴经	从胸走向手	手太阴肺经	循行于上肢内侧前缘
		手厥阴心包经	循行于上肢内侧中间
		手少阴心经	循行于上肢内侧后缘
手三阳经	从手走向头	手阳明大肠经	循行于上肢外侧前缘
		手少阳三焦经	循行于上肢外侧中间
		手太阳小肠经	循行于上肢外侧后缘
足三阳经	从头走向足	足阳明胃经	循行于下肢外侧前缘
		足少阳胆经	循行于下肢外侧中间
		足太阳膀胱经	循行于下肢外侧后缘
足三阴经	从足走向腹	足太阴脾经	循行于下肢内侧前缘
		足厥阴肝经	循行于下肢内侧中间
		足少阴肾经	循行于下肢内侧后缘
任脉	从会阴穴到承浆穴止		循行于人体前正中线腹胸
督脉	从长强穴到龈交穴止		循行于人体后正中线腰背

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大的和主要的分支。手足十二经和任脉、督脉各有一支别络，再加上脾之大络，合称为十五别络，起到沟通表里和渗灌气血的作用。浮络是循行于人体浅表部位而常浮现的络脉；孙络是最细小的分支。

● 十四经脉

十四经脉为十二经脉与任脉、督脉的总称。十二经脉是经络系统中的主要组成部分，它们的特点是：各条经脉的分布部位都有一定的规律，每条经脉都有内属脏腑与外络肢节两部分，每条经脉属于一个内脏，在脏与腑之间有表（腑）里（脏）相互属、络关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的症候群表现；各条

经脉在体表相应处都有腧穴的分布等。各经脉对于维持人体生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等方面都有重要的意义。

■ 神秘的阴阳经络

● 阳经的含义

太阳经 指阳气旺盛，因为其位于人体的最表层，感受外邪后，是最先发病的经脉。

少阳经 有阳气减弱的含义，其位置在半表半里，位于太阳与阳明之间，故为太阳与阳明两经之间的枢纽。

阳明经 是阳气发展的最后阶段，也有“在太阳和少阳两经阳气的基础上，继续发展”的意思，其位置在太阳与少阳的里面。



● 阴经的含义

太阴经 指阴气旺盛，因为其位于三阴经的最表层，故有“太阴为开”之称。

少阴经 有阴气减弱的含义，其位置在太阴与厥阴的中间，故有少阴为枢之称，也就是说，本经在两阴经之间起着枢纽作用。

厥阴经 是阴气发展的最后阶段，开始重新向阳的方面转化。即在太阴和少阴两经阴气交尽之际，其位置在太阴与少阴的里面，故有厥阴为合之称。

● 阴阳经的配对

在中医学上，五脏属阴属里，故为内，六腑属阳属表，故为外，五脏六腑有相互表里配偶的关系。故阴经属阴，属内；阳经属阳，属外，两者相对。阴经和阳经同脏腑表里关系一样，相互配对：

手太阴肺经（里）——手阳明大肠经（表）

足太阴脾经（里）——足阳明胃经（表）

手少阴心经（里）——手太阳小肠经（表）

足少阴肾经（里）——足太阳膀胱经（表）

手厥阴心包经（里）——手少阳三焦经（表）

足厥阴肝经（里）——足少阳胆经（表）

■ 经络穴位是人的大药库

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血流行的通道，它内连于脏腑，外达于四肢，是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或不足引起。按摩时，刺激外在的穴位，可激发经络的经气，并通过经

气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调整作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到病变的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，则会有良好的治疗效果。当然，没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调整作用。因此，按摩时找准经络穴位，可取得更好的疗效。

造成经络气血不畅或不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节变换、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

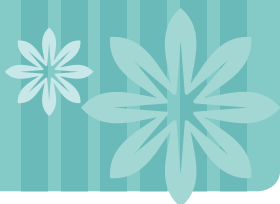
当外邪侵袭人体或人体内部功能不协调时，就会在人体体表出现疼痛、酸困的点或线，这些线就是所谓的“经络”，而这些疾病的反应点就是“穴位”。经络与天地相合，经穴的数量也与一年365天相配，因此，全身共有365个经穴。如果把各脏器和经络比为水龙头和水管，那么，只要水管没有异常，从水龙头流出的水就可畅通无阻。穴位相当于水管上的一些点，通过按压这些点，可以调整水管里的水流。而通过按压这些点去体会是否有异常反应，也可知道水管的运行情况是否正常，或者说其连贯的脏腑是否健康。





02 | 轻松穴位按摩

祛病又长寿



按摩前必须要做的功课

● 环境准备

按摩在任何环境下都可进行，但一个幽雅、整洁、安静、舒适的环境必然有利于心理及生理上的放松。可播放喜爱的轻音乐，喷洒少量的香水或空气清洁剂，营造一种良好的氛围。

● 物品准备

按摩床 普通的家庭单人床或地毯都是很适宜的。床不能太高或太低。

软枕 仰卧位时在颈下或俯卧位时在胸前、小腿前垫放软枕，可减少固定体位时间过长引起的局部不适。

纯棉的毛巾被或布单 可用纯棉的毛巾被或布单，可避免化纤或粗糙布料对施术者手部皮肤的损伤。

润滑油 可以用按摩油、精油，或者普通的乳液，或者滑石粉也行，有利于推法、擦法的操作。

● 精神准备

施术者和受术者身心的放松对按摩的效果尤其重要。放松的前提是受术者要对施术者以充分的信任。施术者全身的放松能保证手法舒适、自然、柔和、透彻，而受术者的放松可使手法起到事半功倍的效果。施术者如果心情紧张，该放松的肌肉不放松，就会手法不到位，甚至在按摩过程中

满头大汗。心情放松，手法放缓，是对施术者的基本要求。受术者应该找一个舒适的体位，以保证身体各部位可充分放松。

● 按摩顺序

一般都先取俯卧位按摩腰背及下肢后侧，后取仰卧位按摩头面部、胸腹部、下肢前侧，最后取坐位按摩颈、肩、上肢。

单一部位的按摩手法操作程序，遵守“放松→治疗→放松”及“面→线→点→面”的原则。

俯卧位（腰背部）

1. 背部摩法或双掌分推法
2. 脊柱及膀胱经掌按法
3. 腰背脊柱及两侧掌按揉法
4. 腰背两侧骶棘肌滚法
5. 沿督脉、夹脊及膀胱经第一、二侧线拇指按揉法
6. 掌指拨法或肘拨骶棘肌
7. 拇指及肘点揉、拨背俞穴、压痛点
8. 腰部斜扳法
9. 腰部后伸扳法
10. 腰部揉法、滚法
11. 掌推法推背部督脉及两侧
12. 背腰骶部脊柱两侧小鱼际擦法
13. 背腰骶部掌拍法

（髋部及下肢后侧）

1. 臀部掌揉法或滚法
2. 拇指点、揉骶骨外侧缘、臀中肌



3. 拇指或肘点、拨臀部压痛点及环跳穴
4. 掌按法、拿法、揉法、滚法放松下肢后侧及腘窝
5. 拇指按揉腘窝肌腱
6. 拇指点揉承扶、殷门、风市、委中、太溪
7. 从背腰至足，掌推下肢后侧、外侧的膀胱经、胆经
8. 拳叩臀部，小鱼际击下肢后侧

仰卧位（头面部）

1. 前额直推法（开天门）、分推法（推坎宫）、揉运太阳、点头侧头维、率谷、角孙
2. 纵向点按印堂至百会（头顶五经）
3. 拿揉胸锁乳突肌，推胆经、推桥弓，先左后右
4. 双手擦耳、捻揉耳廓
5. 揉项后五经，点风池
6. 推坎宫，指抹鼻旁、口周，摩面，点面部穴位
7. 扫散头部两侧
8. 指尖击法头顶及梳法

（胸腹部）

1. 从胸部中线向两侧分推胸阴阳，摩胸、摩胁肋
2. 从上向下直推胸腹部
3. 分推腹阴阳
4. 摩腹
5. 揉腹
6. 点按中脘、下脘、天枢、气海、关元
7. 腹部推荡，点按天突、膻中、足三里、三阴交、公孙、太冲
8. 腹部振颤、腹部提抖
9. 按腹主动脉、股动脉

坐位（颈项背部）

1. 项背部掌揉法或滚法
2. 拿背部斜方肌及肩井
3. 拇指揉背部夹脊、膀胱经第一、二侧线（纵行线）及自大椎棘突从内到外，沿冈上肌至肩峰部（横行线）
4. 弹拨、点按背俞穴及大椎、肩外俞、天宗
5. 背部及项部拿法
6. 拇指揉项部五条经脉，自上而下揉颈椎正中及其两侧
7. 弹拨、点按风池、天柱、肩井
8. 颈部拔伸法、摇法、斜扳法
9. 拿揉项部及背部肩井
10. 小鱼际击肩井、掌拍背部、背部从上向下掌推法

（肩部及上肢）

1. 滚肩关节周围（肩前、肩外侧及肩后）
2. 肩部拿法
3. 拇指揉肩前关节间隙、喙突至结节间沟一线，肩后冈上肌、冈下肌、肩胛骨外侧缘
4. 点按肩关节周围压痛点及肩髃、肩髃、肩贞
5. 肩关节扳法、摇法
6. 拿肱二头肌、肱三头肌及前臂肌肉
7. 拇指揉手三阴三阳经
8. 弹拨极泉、臂臑、小海（食指拨动），点按曲池、手三里、合谷、外关、内关、劳宫
9. 肘关节、腕关节摇法，配合弹拨痛点
10. 掌推、捋上肢内、外侧面
11. 肩关节及上肢搓法、抖法
12. 抹手背，捻法理手指





按摩适合哪些病症

● 伤筋疾病

就是人们通常所说的颈、肩、腰、腿痛。由于急性扭伤、慢性劳损及老化导致运动系统的软组织，如肌肉、肌腱、韧带、关节软骨等损伤，从而出现颈、肩、腰、腿等处的疼痛，是按摩最为见效的疾病。

● 内科疾病

头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽、抑郁等按摩有效。

● 妇科疾病

痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等，按摩可得到调理缓解。

另外，神经精神、内分泌、免疫系统和消化系统疾病，通过按摩也可以达到比较好的辅助治疗效果。

不宜按摩的情况

① 局部有皮肤破损、出血、感染，或局部损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等疾病的患者，不宜按摩。

② 身体过度疲劳、饥饿、醉酒的人，不宜按摩。

③ 有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

④ 患有严重心、肺、脑、肝、肾等内脏疾病，或有血液病容易出血不止的人，不宜按摩。

⑤ 孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹部，不可按摩。特别是孕妇的肩井、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。

⑥ 疾病本身比较严重，如疼痛严重，有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，亦不可按摩。

按摩的时间怎么掌握

一般30~40分钟，具体情况具体安排。

- ◆ **经常按摩的穴道** 合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴。
- ◆ **洗浴后按摩** 沐浴或足浴后有利于体内循环，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受摩者的体质而定** 功力好的可做久一些，身体虚弱的尽量少做手法。
- ◆ **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。

按摩的用力窍门

施力和放松力道的的时间要一致，出力最大时需停3~4秒再放松力道。

● 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。

● 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，使功力直达病所。



◆ **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。

● 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，使功力进入深部后再转向病所。

按摩后会有哪些反应

● 正常反应

按摩后，受摩者感到舒适、轻松，原有病痛明显减轻。少数人感觉轻微不适（疲乏、肌肉酸胀、局部充血、皮肤温度增高、局部疼痛、淤斑等），这与受摩者的体质、适应力，按摩者的手法熟练度、刺激量、操作时间有关，多属正常的生理保护性反应，一般在短时间内会自行消失。

● 异常反应

① **按摩后效**：按摩后，原有病痛没有马上减轻，但经过一段时间休息后会逐渐消失。说明原来的按摩效果仍在发挥作用，加上体内的自身调节，最终达到治愈的目的。

② **病情明显加重**，感到严重不适时，可能与下面几点有关：按摩时，受摩者肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤、岔气等。按摩者施用手法时，动作粗暴，用力过猛，如牵拉法、扳法操作不当，可造成关节或软组织扭伤、拉伤等。

总之，出现以上情况，应立即停止按摩，及时到医院就诊。

如何正确找到穴位

常用取穴方法如下：

● 利用手指宽度测量

以被按摩者本人手指的宽度作为标准来测量并取穴的方法。

1寸



拇指同身寸：以被按摩者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

中指同身寸：是以被按摩者中指中节屈曲时桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。



3寸



横指同身寸：又叫“一夫法”，是将被按摩者食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。

● 通过体表标志寻找穴位

以人体体表的各解剖标志作为依据而取穴的方法。

① **头部**以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。

② **背部**以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。

③ **胸腹部**以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。

④ **四肢**以关节、骨骼（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方等。



● 利用特殊姿势定位置

以被按摩者处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池穴在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪穴在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

● 利用按压感觉找穴位

如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛感难以忍受。

穴位按摩常用手法

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，使血液循环和经络运行通畅，调节全身代谢。如按腹部可以促进胃肠道运动，治疗腹部疼痛和其他症状。

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。常与揉法结合使用，组成按揉法。	全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用。	 指按法
手掌	手指合并，利用掌根或手掌或小鱼际着力于体表治疗部位进行按压。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。	 掌按法
手肘	肘关节弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。	适合肥胖者及肌肉丰厚的部位，如腰背、臀部、大腿的酸痛部位。	 肘按法

要领：(1)按压时逐渐用力。(2)作用于背部时，随受摩者的呼气向下按压，瞬间用力。

02 | 捏拿法

此手法的主要作用：疏通经络、祛风散寒，治疗发热、肌肉酸痛等病症。

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，捏拿提起治疗部位。动作要有连贯性。	常用在颈部、肩部及四肢等部位，可有效改善酸痛。	 五指捏拿法

要领：(1)前臂放松，手掌空虚。(2)捏拿时，方向与肌腹垂直，以掌指关节运动为主，指间关节不动。(3)动作连贯，用力由轻到重。