

最值得珍藏的修身养命、长生保健绝学

彩图超值版

崔晓丽 编著

家庭按摩

治百病大全集



将全身取穴与对症按摩完美结合 为全家健康加分

崔晓丽率专家团队

用海量图片为您打造一学就会的健康图典

中医世家杰出女掌门人 深得红医真传



文匯出版社

崔晓丽 / 编著



第一章

认识按摩中的灵魂角色——穴位

认识帮你祛除一身疾病的

灵药——穴位 14

什么是穴位 14

穴位的历史来源 14

人体穴位的分类 14

穴位的命名依据 15

穴位与脏腑经络的联系 15

穴位对人体健康的神奇作用 .. 16

穴位的生理作用 16

穴位的诊断疾病作用 16

穴位的辅疗疾病作用 16

穴位的保健作用 17

快速取穴定位法 18

骨度分寸定位法 18

手指同身寸定位法 20

体态标志定位法 20

简捷定位法 21

让身体强健的九大灵穴 22

调节大脑功能的要穴——百会 22

头颈部的主要穴位——合谷 22

护卫头部健康的护城河——风池 22

明目益睛的的灵穴——睛明 23

肠胃疾病的仙药——天枢 23

缓解肩部酸痛的特效穴位——肩井 23

安神养胃的神奇保健穴位

——足三里、手三里 24

女性的健康大师——三阴交 24

经络——联系全身各部的

通道 25

经络的概念 25

经络的作用 25

经络的组成 25

第二章

按摩养生祛病常识，你了解多少

按摩的历史渊源 28

按摩的起源 28

按摩的发展过程 28

古代按摩的医学成就 29

按摩的功效 30

增强肠胃功能 30

稳定血压 30

增强免疫力 30

镇静镇痛 31

排毒防病 31

调理亚健康 31

缓解慢性疲劳综合征 31

缓解酸痛感 31

修复软组织 32

营造家庭氛围 32

提升夫妻感情 32

有益于按摩双方 32

按摩的特点 33

简单易学 33

经济实惠 33

及时方便 33

无副作用 33

适用范围广泛.....	33	足底按摩器.....	37
功效显著.....	33	家庭按摩的手法与技巧	38
增强按摩疗效的常用介质	34	抖法.....	38
白酒.....	34	揉法.....	38
滑石粉.....	34	按法.....	38
按摩膏.....	34	推法.....	39
木香水.....	34	摇法.....	39
鸡蛋清.....	34	啄法.....	40
红花油.....	34	擦法.....	41
香油.....	34	拿法.....	41
爽身粉.....	34	捏脊法.....	42
冬青膏.....	34	滚法.....	42
薄荷水.....	34	搓法.....	42
实用易找的按摩器具	35	掐法.....	43
木槌、按摩棒、击打棒.....	35	振法.....	43
米粒、菜籽、花籽、王不留行籽.....	35	叩法.....	43
夹子.....	35	拍捶法.....	44
牙刷、软毛刷、浴刷.....	35	摩法.....	44
圆珠笔、铅笔、钥匙.....	36	弹法.....	45
网球.....	36	点法.....	45
核桃、小球.....	36	拨法.....	45
鹅卵石.....	36	理法.....	46
牙签.....	36	按摩的常见姿势	47
夹趾器、按摩环.....	36	自我按摩时.....	47
树木、便民健身器.....	37	互相按摩时.....	47
梳子.....	37	家庭按摩的宜忌及注意事项	48
电吹风.....	37	按摩的适宜范围.....	48
滚摩器.....	37	按摩的禁忌范围.....	48
戒指、套环.....	37	按摩的注意事项.....	49
热水袋.....	37		

第三章

从常见经脉掌握取穴方法

手太阴肺经	52	尺泽.....	54
中府.....	54	列缺.....	54



孔最.....	55
经渠.....	55
太渊.....	56
鱼际.....	56
少商.....	56
云门.....	57
天府.....	57
侠白.....	57

手阳明大肠经 58

商阳.....	60
二间.....	60
三间.....	60
合谷.....	60
阳溪.....	61
上廉.....	61
偏历.....	61
手三里.....	61
温溜.....	62
下廉.....	62
曲池.....	62
肘髎.....	63
手五里.....	63
臂臑.....	63
肩髃.....	64
天鼎.....	64
巨骨.....	64
扶突.....	65
口禾髎.....	65
迎香.....	65

足阳明胃经 66

承泣.....	68
地仓.....	68
巨髎.....	68
四白.....	68
大迎.....	69

颊车.....	69
下关.....	69
头维.....	69
人迎.....	70
水突.....	70
气舍.....	70
缺盆.....	70
屋翳.....	71
乳根.....	71
梁门.....	71
关门.....	71
滑肉门.....	72
天枢.....	72
外陵.....	72
水道.....	72
归来.....	73
气冲.....	73
伏兔.....	73
髀关.....	73
阴市.....	74
梁丘.....	74
犊鼻.....	74
足三里.....	74
上巨虚.....	75
条口.....	75
丰隆.....	75
解溪.....	75
下巨虚.....	76
陷谷.....	76
内庭.....	76
厉兑.....	76
气户.....	77
库房.....	77
膺窗.....	77
乳中.....	78

不容.....	78	少冲.....	93
承满.....	78	灵道.....	93
太乙.....	79	 手太阳小肠经	94
大巨.....	79	少泽.....	96
冲阳.....	79	后溪.....	96
 足太阴脾经	80	腕骨.....	96
隐白.....	82	阳谷.....	97
大都.....	82	养老.....	97
太白.....	82	支正.....	97
公孙.....	82	小海.....	98
商丘.....	83	肩贞.....	98
三阴交.....	83	臑俞.....	98
漏谷.....	83	天宗.....	99
地机.....	83	秉风.....	99
阴陵泉.....	84	肩外俞.....	99
血海.....	84	听宫.....	100
府舍.....	84	天容.....	100
腹结.....	84	颧髎.....	100
大横.....	85	肩中俞.....	100
腹哀.....	85	前谷.....	101
天溪.....	85	曲垣.....	101
胸乡.....	86	天窗.....	101
大包.....	86	 足太阳膀胱经	102
周荣.....	86	睛明.....	104
箕门.....	87	攒竹.....	104
冲门.....	87	承光.....	104
食窦.....	87	通天.....	104
 手少阴心经	88	玉枕.....	105
极泉.....	90	大杼.....	105
少海.....	90	天柱.....	105
通里.....	91	风门.....	106
阴郄.....	91	肺俞.....	106
神门.....	92	厥阴俞.....	106
少府.....	92	心俞.....	106
青灵.....	93	督俞.....	107

膈俞.....	107	仆参.....	116
肝俞.....	107	申脉.....	116
胆俞.....	107	足通谷.....	116
脾俞.....	108	至阴.....	117
胃俞.....	108	眉冲.....	117
三焦俞.....	108	曲差.....	117
肾俞.....	108	五处.....	118
气海俞.....	109	络却.....	118
大肠俞.....	109	中膂俞.....	118
关元俞.....	109	谿谿.....	119
小肠俞.....	109	浮郤.....	119
次髎.....	110	上髎.....	119
白环俞.....	110	附分.....	120
膀胱俞.....	110	胃仓.....	120
中髎.....	110	肓门.....	120
下髎.....	111	胞肓.....	121
会阳.....	111	金门.....	121
承扶.....	111	京骨.....	121
殷门.....	111	束骨.....	121
委中.....	112	 足少阴肾经	122
委阳.....	112	涌泉.....	124
魄户.....	112	然谷.....	124
膏肓.....	112	太溪.....	124
神堂.....	113	大钟.....	124
膈关.....	113	照海.....	125
魂门.....	113	复溜.....	125
阳纲.....	113	交信.....	125
意舍.....	114	筑宾.....	126
志室.....	114	阴谷.....	126
秩边.....	114	步廊.....	126
合阳.....	114	大赫.....	127
承筋.....	115	气穴.....	127
承山.....	115	四满.....	127
飞扬.....	115	中注.....	128
跗阳.....	115	肓俞.....	128
昆仑.....	116	商曲.....	128

石关.....	129	癰脉.....	141
阴都.....	129	颞息.....	142
腹通谷.....	129	耳门.....	142
幽门.....	130	角孙.....	142
神封.....	130	耳和髆.....	142
灵墟.....	130	丝竹空.....	143
神藏.....	130	三阳络.....	143
或中.....	131	四渎.....	143
俞府.....	131	消泅.....	143
水泉.....	131	 足少阳胆经.....	144
横骨.....	131	瞳子髆.....	146
 手厥阴心包经.....	132	听会.....	146
曲泽.....	134	上关.....	146
间使.....	134	颌厌.....	146
内关.....	134	悬颅.....	147
大陵.....	134	悬厘.....	147
劳宫.....	135	曲鬓.....	147
中冲.....	135	率谷.....	147
天池.....	135	天冲.....	148
天泉.....	135	浮白.....	148
郄门.....	135	头窍阴.....	148
 手少阳三焦经.....	136	完骨.....	148
关冲.....	138	本神.....	149
液门.....	138	阳白.....	149
中渚.....	138	头临泣.....	149
阳池.....	138	目窗.....	149
外关.....	139	正营.....	150
支沟.....	139	承灵.....	150
会宗.....	139	脑空.....	150
天井.....	140	风池.....	150
清冷渊.....	140	肩井.....	151
臑会.....	140	渊腋.....	151
肩髃.....	140	辄筋.....	151
天髃.....	141	日月.....	151
天牖.....	141	京门.....	152
翳风.....	141	带脉.....	152

五枢.....	152	曲骨.....	166
维道.....	152	中极.....	166
居髎.....	153	关元.....	166
环跳.....	153	石门.....	167
风市.....	153	气海.....	167
中渎.....	154	阴交.....	167
膝阳关.....	154	神阙.....	167
阳陵泉.....	154	水分.....	168
阳交.....	155	下脘.....	168
外丘.....	155	建里.....	168
光明.....	155	中脘.....	168
阳辅.....	156	上脘.....	169
悬钟.....	156	巨阙.....	169
丘墟.....	156	鸠尾.....	169
足临泣.....	157	中庭.....	169
地五会.....	157	膻中.....	170
侠溪.....	157	玉堂.....	170
足窍阴.....	157	紫宫.....	170
 足厥阴肝经.....	158	华盖.....	170
大敦.....	160	璇玑.....	171
行间.....	160	天突.....	171
太冲.....	160	廉泉.....	171
中封.....	160	承浆.....	171
蠡沟.....	161	 督脉.....	172
曲泉.....	161	腰阳关.....	174
章门.....	161	腰俞.....	174
期门.....	162	长强.....	174
中都.....	162	命门.....	175
膝关.....	162	悬枢.....	175
阴包.....	162	脊中.....	175
足五里.....	163	中枢.....	176
阴廉.....	163	筋缩.....	176
急脉.....	163	至阳.....	176
 任脉.....	164	灵台.....	177
会阴.....	166	神道.....	177

身柱.....	177
哑门.....	178
大椎.....	178
陶道.....	178
风府.....	179
脑户.....	179
强间.....	179
后顶.....	180
百会.....	180

前顶.....	180
囟会.....	181
上星.....	181
神庭.....	181
水沟.....	182
印堂.....	182
素髎.....	182
兑端.....	183
龈交.....	183

第四章

常见病对症养疗按摩法

日常保健按摩法..... 186

晨起醒脑.....	186
益肾固本.....	187
清肺补肺.....	188
安神养心.....	189
防衰健脑.....	190
舒解压力.....	191
提高心脏功能.....	192
排毒.....	193
改善消化不良.....	194
睡前保健.....	195
学生考前保健.....	196

美容护肤的穴位按摩法 197

祛痘.....	197
护唇防干.....	198
祛眼袋.....	199
祛雀斑.....	200
祛除黑眼圈.....	201
皮肤粗糙.....	202
除皱.....	203
祛除黄褐斑.....	204

收缩毛孔、去黑头.....	205
乌发养发.....	206
丰胸.....	207
降脂减肥.....	208

常见病按摩辅疗法..... 210

高血压.....	210
冠心病.....	212
低血压.....	214
心力衰竭.....	215
心律失常.....	216
心绞痛.....	217
贫血.....	218
高血脂.....	219
肥胖症.....	220
糖尿病.....	221
慢性胆囊炎.....	222
慢性胃炎.....	223
胃痉挛.....	224
消化道溃疡.....	225
慢性肠炎.....	226
慢性痢疾.....	227

口腔炎、口角炎.....	228	腕关节损伤.....	267
口腔溃疡.....	229	小腿抽筋.....	268
慢性鼻炎.....	230	面部神经麻痹.....	269
慢性肝炎.....	231	坐骨神经痛.....	270
胃下垂.....	232	打嗝.....	271
疝气.....	233	肋间神经痛.....	272
气喘.....	234	湿疹、荨麻疹.....	273
肺结核.....	235	皮肤瘙痒.....	274
慢性支气管炎.....	236	牛皮癣.....	275
咽喉肿痛.....	238	健忘.....	276
哮喘.....	239	头痛.....	277
扁桃体炎.....	240	失眠.....	278
感冒.....	241	中暑.....	280
腹胀、腹鸣.....	242	晕车.....	281
腹泻.....	243	慢性疲劳综合征.....	282
食欲不振.....	244	鼻衄.....	283
胃肠道胀气.....	245	便秘.....	284
牙痛.....	246	痔疮.....	286
肾结石.....	248	落枕.....	287
慢性风湿性关节炎.....	249	耳鸣.....	288
膝关节炎.....	250	近视.....	289
肩周炎.....	251	脂肪肝.....	290
颈椎病.....	252	胆结石.....	291
网球肘.....	254	脑卒中.....	292
骨质疏松症.....	255	呃逆.....	293
半身不遂.....	256	 常见妇科病按摩辅疗法	294
下肢酸沉.....	257	不孕.....	294
手足冰凉.....	258	少乳.....	295
足跟痛.....	259	乳腺增生.....	296
腰椎骨质增生.....	260	乳房肿块.....	297
腰椎间盘突出.....	261	性冷淡.....	298
腰痛.....	262	子宫下垂.....	299
腰扭伤.....	264	更年期综合征.....	300
腰肌劳损.....	265	月经不调.....	301
踝关节损伤.....	266	痛经.....	302

 男科疾病按摩辅疗法	303
阳痿	303
遗精	304
前列腺炎	305
 小儿常见病按摩辅疗法	306
小儿体弱	306
小儿夜啼	307

小儿近视	308
小儿惊厥	309
小儿咳嗽	310
小儿腹泻	311
小儿遗尿	312
小儿厌食	313

第五章

简易按摩养生操，康体保健效果好

 身体各部位养生操	316
健脾养胃养生操	316
益肾强腰养生操	317
调理气血养生操	318
益智健脑养生操	319
亮眼明眸养生操	320
宣窍通鼻养生操	321

通络聪耳养生操	322
宽胸疏肋养生操	323
活化关节养生操	324
美足轻步养生操	325

 健脑养生操	326
日常健脑手操	326
儿童健脑手操	336

第六章

四季养生按摩法，让你享受健康生活

 春季按摩养生法	342
按摩有效穴位可平肝火、祛肝热	342
按摩有效穴位可保养肝脏	342
按摩有效穴位可柔筋养筋	342
春季养生按摩的重点部位	343
积极预防春季流行疾病	343
 夏季按摩养生法	345
夏季按摩要重养心	345
夏季按摩要养阳	345
按摩养生可防治多种夏季常见病	346
按摩有效穴位有益于夏季保健	346
夏季养生按摩的重点部位	347

 秋季按摩养生法	348
秋季按摩有效穴位可生津益肺	348
秋季适宜进行按摩减肥	349
秋季按摩可美容	349
秋季按摩脊柱有益健康	349

 冬季按摩养生法	350
冬季按摩肾经和膀胱经可益肾固精	350
按摩有效穴位可补肾阳	350
冬季养生要阴阳并重	351
按摩可预防冬季流感	351

附录	352
----------	-----





第一章

认识按摩中的灵魂 角色——穴位

按摩医术是中国古老的医治伤病的自然疗法，通过刺激自身穴位、经络，就可以起到调理机体、辅疗疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。生病了，如果懂得一点简单的推拿按摩方法，不仅可以缓解病痛的折磨，还能帮助患者尽快痊愈哦。



认识帮你祛除一身疾病的灵药——穴位

什么是穴位

中医将穴位称为“腧穴”，别名包括气穴、气府、节、会、骨空、脉气所发、砭灸处、穴位。人体有52个单穴，309个双穴，48个经外奇穴，共409个穴位。穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，是疾病的反应点，也是按摩治病的关键部位。穴位分别归属于不同的经脉，经脉又归属于不同的脏腑，所以按摩穴位就可以治疗相应脏腑的疾病。

穴位按摩时可以根据被按摩者不同的临床症状，加或减配合多个穴位，分别采用不同的按摩手法，对穴位加以刺激，这样穴位就能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气，起到抵御疾病，调节阴阳的作用，达到治愈疾病的目的。

穴位的历史来源

早在石器时代，我们的祖先在生产劳动的过程中，常常要与恶劣的自然环境和疾病作斗争，但当时没有医药，更没有像现在这样发达的医疗，所以当身体出现病痛后，自然而然地就会用手去揉按或敲打痛处，从而得到了缓解，有时被火灼伤，或被乱石砸伤，或被荆棘刺伤，身体的疼痛竟然会得到减轻。经过漫长的演变，人们对这种现象的认识逐渐由感性认识上升到了理性认识。

公元前5世纪至1世纪编著的著名医典

《黄帝内经》就已指出：“气穴所发，各有处名”，并记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治进行了一一论述。宋代，王惟一重新厘定穴位，订正讹谬，撰著《铜人腧穴针灸图位》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。可见，在古代我国医学家就知道依据穴位治病的作用，并且在长期的过程中逐渐形成了一套完整的腧穴学理论体系。概括起来，人体穴位主要有三大作用，它既是经络之气输注于体表的部位，又是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。

人体穴位的分类

人体的穴位分为十四经穴、阿是穴、奇穴三大类。

养生小知识

找穴小窍门

用手指指腹找穴位，这样患者不会因反复按摩而产生疼痛错认为是穴位；心理清楚穴位的大概位置可能在哪个地方，不要乱压，比如说，你想找合谷穴，却在脚上乱按，那就是闹笑话了；实在不行，按摩之前，准备测量工具，以方便操作。

→按摩到某一疼痛部位时，患者会无意识地发出叫声，此穴就是阿是穴。



阿是穴

阿是穴指以压痛点或其他病理反应点作为治疗的穴位，又名不定穴、天应穴。这类穴位一般都随病而定，没有固定的位置和名称，也没有固定的主治病症。它的取穴方法就是以痛为腧，即人们常说的“有痛便是穴”。

中医认为，阿是穴通过经络系统与脏腑组织相联系，而经络系统在生理上具有沟通上下内外，将气血营养输布至全身的作用；病理上又是将病邪由表入里的传注途径。所以，阿是穴既是治病的最佳刺激点，同时也是疾病的反映点，在临床上，被广泛应用于诊断和治疗。

十四经穴

简称“经穴”，是指归属于十二经脉和任脉、督脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，不仅有治疗本经脏腑病症的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑的病症，是穴位的主要部分。

奇穴

也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、固定位置和特殊治疗作用的穴位，与经络也有密切联系，一般都是在阿是穴的基础上发展而来。这类穴位的主治范围比较单纯，多数只对某些病症

有特殊疗效，如四缝治小儿疳积。

穴位的命名依据

◎根据穴位所在的人体部位命名，例如：心俞、肺俞、脾俞、乳根、大椎、曲骨、腕骨等。

◎根据动、植物的名称命名，可更好地说明穴位的局部特点，如鸠尾、鹤顶、伏兔、鱼际、攒竹等。

◎根据建筑物、街、道、市等通路、处所来形容某些穴位的形态或者作用特点命名，如天井、印堂、地仓、气街、风市、水道等。

◎根据生活用具等来形容穴位所在部位的特点命名，如地机、缺盆、悬钟、天鼎等。

◎根据天文学日、月、星、辰以及地理名称山、川、沟、泽等，再结合穴位的所在部位的形态和气血流行的情况而命名，如太白、天枢、上星、日月、商丘、承山、合谷、阳溪、涌泉、曲泽、小海等。

◎根据气血、脏腑、阴阳等生理功能以及经脉交会等命名，如三阴交、阳陵泉、气海、血海等。

穴位与脏腑经络的联系

穴位归于经络，经络属于脏腑，穴位与脏腑脉气相通。脏腑的生理状况及病理变化可通过经络反映在相应的穴位上，在体表的穴位处施以针刺或艾灸则能够“引气远入”而治疗脏腑、经络的病症。由此可见，腧穴——脏腑——经络三者之间内外相应，不可分割。



穴位对人体健康的神奇作用

穴位的生理作用

穴位从属于经脉，通过经脉向内连属脏腑，是脏腑经络气血渗灌、转输、出入的特殊部位。《灵枢·九针十二原》说：“所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。”说明腧穴是气血通行出入的部位，脏腑、经脉之气在腧穴这一部位游行、出入，因此腧穴就具备了抵御疾病（出）、反应病痛（出）、传入疾病（入）、感受刺激、传入信息（入）等功能。

穴位的诊断疾病作用

穴位具有反应病症、协助诊断的作用



→经常进行穴位按摩，可起到诊断和辅疗疾病的作用。

用。《灵枢·邪客》指出：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腘。”张介宾《类经》注说：“凡病邪久留不移者，必于四肢人溪之间有所结聚，故当于节之会处索而刺之。”由此可知，穴位在病理状态下具有反应病症的特点，如胆囊病的患者，常在阳陵泉、胆囊穴等处出现压痛；如胃肠疾患者常在足三里、地机等穴出现压痛感，有时并可在第5至第8胸椎附近出现结节或软性异物。如患肺脏疾患的人，常可以在肺俞、中府等穴有压痛、过敏及皮下结节。

穴位的辅疗疾病作用

穴位具有接受刺激、防治疾病的作用。《素问·五脏生成论》指出：“人有大谷十二分，小溪五十四名，少十二腧，此皆卫气所留止，邪气之所刻也，针石缘而去之。”这表明穴位不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。通过针刺、艾灸、拔罐等方法对穴位的刺激可以疏通经络、调整气血，使其阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

辅疗近部疾病

穴位的近治作用是所有穴位的共同特点，按摩穴位能够治疗穴位所在部位以及临近部位的疾病，包括深层及临近组织、器官的病症。例如，后项穴可以用于治