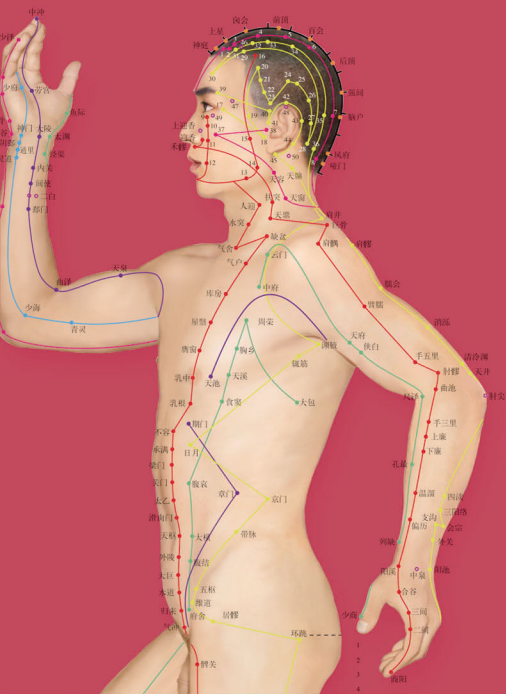


养生馆

第2辑



经络按摩祛百病

手到病自除



经络通畅体自康，经络是人体的“医魂”。
35种常见外伤内病，经络按摩通瘀祛痛，系统调养。
疏通肠道、肝脏、淋巴，按摩排毒远离亚健康。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

经络按摩 祛百病



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络按摩祛百病 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①经… II. ①书… III. ①经络—按摩疗法 (中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036254号

书立方·养生馆·第2辑



经络按摩祛百病

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 ▶ 《黄帝内经》教你认识经络

- 经络通畅体自康，经络是人体的“医魂” 6
- 阴经阳经互为表里，阴阳调和五脏安 7
- 经络按摩祛病宜与忌 9
- 正确取穴，打通经络关键点 13

第二章 ▶ 筋骨肌肉损伤，经络按摩最有效

- 项背部劳损 16
- 落枕 22
- 颈椎病 28
- 肩部肌肉劳损 35
- 肩周炎 37
- 肩部急性扭伤 41
- 背痛 43
- 腰部劳损 45
- 急性腰扭伤 49
- 腰椎间盘突出症 53
- 坐骨神经痛 57
- 类风湿性关节炎 60

-
- 风湿性关节炎 65
 - 踝关节扭伤 73

第三章 ▶ 通则不痛，常见病痛经络按摩

- 感冒 76
 - 慢性支气管炎 83
 - 支气管哮喘 90
 - 头痛 95
 - 失眠 103
 - 神经衰弱 108
 - 痛风 114
 - 眼睛疲劳 116
 - 耳鸣 120
 - 鼻炎 124
 - 胃脘痛 128
 - 食欲不振 132
 - 呃逆 136
 - 消化不良 141
 - 腹泻 143
 - 慢性肠炎 149
 - 便秘 151
-

-
- 痔疮 157
 - 糖尿病 162
 - 高血压 166
 - 高脂血症 175

第四章 ▶ 排毒抗压，远离亚健康经络按摩

- 肠道排毒 178
- 肝脏排毒 183
- 淋巴排毒 188

第一章

《黄帝内经》教你认识经络

【经络通畅体自康，经络是人体的“医魂”】

《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》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》）。

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”。只要我们掌握了这些经络穴位及正确的疏通刺激方法，就能将健康把握在自己手中。

【 阴经阳经互为表里，阴阳调和五脏安 】

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。

少阳经有阳气开始生长，比较弱小的含义，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。

少阴经有阴气开始生长，比较弱小的含义，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。

《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。



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）

【 经络按摩祛病宜与忌 】

适应证的宜与忌

适用于伤筋疾病：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。

适用于内科疾病：头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽、抑郁等可以通过按摩取得有效的治疗。

适用于妇科疾病：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。

除了作为疾病的辅助治疗手段之外，按摩还可以作为日常保健、放松身心健康的重要手段。

不宜用于以下情况：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。

身体过度疲劳的人、饥饿的人、醉酒的人，不宜按摩。

有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

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。

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，以免诱使流产。

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

按摩时间宜与忌

一般30~40分钟，具体情况具体安排。





●洗浴后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浮肿，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，一般一周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次为一疗程，疗程间休息数天至1周。

按摩力道宜与忌

按摩需要用力，但用的是巧力。重得舒适，轻得实在，也即中医推拿讲的“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，这样效果会打折扣的。

力道的作用部位：一般为病变引起的局部异常处和重要的穴位。

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。

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，缓缓用力。

按摩后反应宜忌

正常反应

按摩后，受按摩者感到舒适、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、瘀斑等），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，但休息一段时间后会逐渐消失。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、背部挫伤及岔气等。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。

【正确取穴，打通经络关键点】

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。

通过体表标志寻找穴位



◆ 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。



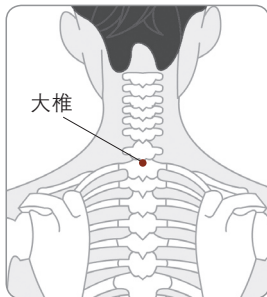


◆横指同身寸：又叫“一夫法”，是将被按摩者食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。

以人体体表的各种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。

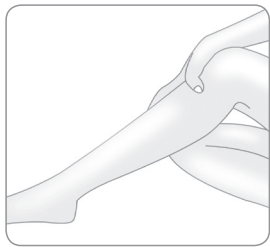
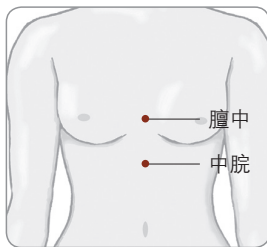
2. 背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。





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、骨髁（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。

