

·手到健康来系列·

图解男性穴位按摩保健

薛永阁 主编

广东省出版集团
广东科技出版社
·广 州·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

图解男性穴位按摩保健 / 薛永阁主编. —广州：广东科技出版社，2012. 1
（手到健康来）
ISBN 978-7-5359-5641-5

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①薛… Ⅲ. ①男性—保健—穴位按压疗法—图解 Ⅳ. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 242639 号

责任编辑：吕 健 刘 耕
特邀编辑：谭 莉
封面设计：高 虎
责任校对：陈 静
责任印制：任建强
出版发行：广东科技出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075）
E-mail：gdkjzbb@21cn.com
http：//www.gdstp.com.cn
经 销：广东新华发行集团股份有限公司
印 刷：广州伟龙印刷制版有限公司
（广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮政编码：510507）
规 格：889mm×1 194mm 1/20 印张 6.5 字数 146 千
版 次：2012 年 1 月第 1 版
2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价：28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前言
Preface

长寿健康一直是人类的梦想。因此，不少渴求长寿的人争相用昂贵的药品、保健品或其他复杂方法挽留健康，殊不知健康并不是单凭外力相辅就能够获得的，真正的健康应该是从一个人身心内部散发出来的。据相关权威数字显示，男性的平均寿命比女性要短 6 年，其中心血管疾病以及癌症的发病概率比女性高出 4 倍。究其原因，与男性不注重身体养生有很大关系。

气血充足、脏腑运行正常是人体健康的基础，而现代生活中，工作繁忙紧张、生活压力大，导致疲劳、睡眠质量差、烦躁、抑郁等亚健康问题频频发生，高血压、高血糖、阳痿、遗精等疾病也屡见不鲜。追根究底，产生这些问题的原因正是脏腑罢工、气血不畅等。



因此，想要身体强健，首先应当调理内在生理功能，虽然它不能让你长生不老，却完全能够令健康不衰，保持充沛的精力。

古今中外医学家研究发现，按摩是获得健康的重要保证。明代名医龚延贤指出：“善养生者，养内；不善养生者，养外。”他在《万病回春》、《外治寿世方》等医学著作中都有关于穴位按摩疗法的记载。杨华亭所著的《华氏按摩术》以及《推拿易知》、《推拿图解》等著作也对按摩养生、保健有详细的记载。

北宋文学家苏东坡年逾花甲仍然精力旺盛，其原因之一就是坚持按摩脚心。除了按摩脚心外，苏东坡对身体其他部位的养生按摩也颇有见解，他在《养生诀》中写道：“每夜以子后三更三四点至五更以来，披衣起，只床上拥被坐亦可。面东若南，盘足，叩齿三十六通。握固，以两拇指握第三指，或第四指握拇指，两手拄腰腹间也，先须闭目净虑，扫灭妄想，使心源湛然，诸念不

起，自觉出入息调匀，即闭定口鼻，内观五脏……光明洞彻，入下丹田中。待腹满气极，即徐出气……然后以左右手热摩两脚心，此涌泉穴上彻顶门，及脐下腰脊间，皆令热彻。徐徐摩之，微汗出。次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热。仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳而卧，熟寝至明。”

苏东坡的按摩养生法并非毫无道理，摩面浴头能使面色光泽，可以防高血压；叩齿能够增强牙齿自洁作用，增强牙体抵抗力；按摩肋部，具有疏理肝胆经气的作用，对腹胀有较好的作用；摩腹有助于消化，有开胃健脾之功；按摩脚心既能解除疲劳，又可以振奋精神，通过刺激经络穴位还可以起到治病疗疾、缓解病痛的作用。

由此可见，最好的健康秘诀不在天涯海角，其实就在我们身边。为了方便读者使用，本书从中医角度，利用中医按摩原理为广大男性朋友开辟了一条健康之路，列出了男性常见的亚健康以及疾病症状，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书在家中方便及时地进行自我保健养生按摩。

本书还以浅显的文字、生动的图片，向读者介绍和展示按摩的具体操作过程，实用性较强，是颇有价值的家庭保健参考资料。当然，按摩养生虽然功效颇佳，但用法不当或盲目使用，都有可能带来不良后果。因此，读者应当先了解自己的身体状况，遵循医嘱，牢牢掌握方法，以免适得其反，得不到应有的功效。

本书是大家集体智慧的结晶，作者还得到了刘红梅、于福莲、王勇强、曹烈英、于国锋、于富荣、鹿萌、刘子嫣、韩珊珊、南美玉、安雷、谢毅萍、董必达、陶峥、秦涛、刘晶、张景鑫、姚望、李文琪、孟丹、黄荧、宋璐璐的大力协助和支持，在此一并表示感谢。

编者

2010 年 11 月

目录
Contents

PART 01 按摩，呵护男人健康

- 男人为什么要按摩 / 002
- 按摩也要讲原则 / 003
- 哪些人不适合按摩 / 004

PART 02 男性按摩穴位和常用手法

- 人体经络 ABC / 006
- 男性按摩的常用穴位 / 009
- 怎样找穴位 / 014
- 男性按摩的常用手法 / 015

PART 03 按这个，让男人更有“脸面”

- 痤疮 / 018
- 眼袋 / 021
- 酒糟鼻 / 022
- 脸部皮肤松弛 / 024
- 毛孔粗大 / 026
- 抬头纹 / 029
- 皮肤暗淡无光 / 030
- 黑头 / 032
- 头屑 / 033
- 头发早白 / 034
- 脱发 / 036

PART 04 按这个，重塑男人健美身形

- 双下巴 / 038
- 将军肚 / 039
- 背腰臀部赘肉 / 040
- 脸部肥胖 / 043
- 大腿粗壮 / 044
- 肩臂部赘肉 / 046
- 颈部粗壮 / 047

PART 05 按这个，让男人精力十足

- 疲劳 / 050
- 焦虑烦躁 / 052
- 精力不足 / 053
- 记忆力衰退 / 054
- 失眠 / 055
- 神经衰弱 / 056
- 精神紧张 / 058



需要全本请访问 www.ertongbook.com

PART 06 按这个，让男人体魄强健

- 食欲不振 / 060
- 慢性腹泻 / 062
- 排便不畅 / 064
- 肩颈酸痛 / 066
- 腰酸背痛 / 068
- 小腿抽筋 / 070
- 消化不良 / 072

PART 07 按这个，赶走日常高发病

- 高血压 / 074
- 高血脂 / 077
- 高血糖 / 080
- 阴囊湿疹 / 082
- 前列腺疾病 / 083
- 阳痿 / 086
- 早泄 / 088
- 遗精 / 090
- 阴茎异常勃起 / 093
- 不射精 / 096
- 性欲减退 / 098

PART 08 按这个，小病急症去无踪

- 感冒 / 102
- 咳嗽 / 104
- 发热 / 106
- 头痛 / 108
- 胃痛 / 110
- 呕吐 / 113
- 口臭口苦 / 116
- 慢性咽炎 / 118
- 牙痛 / 120
- 突发性中暑 / 122
- 心绞痛 / 123

附录：常见按摩辅助品一览

- 常见按摩辅助品一览 / 124



PART 01

按摩，呵护男人健康



每年的10月28日是“中国男性健康日”，它的主题是“关注男性健康，提高生活质量”，这个主题树立的最终目的是为了提高家庭和谐关系、稳定家庭结构，而完成这一目标的关键之处就是对细节的点滴关注。

男人为什么要按摩

NANREN WEISHENME YAO ANMO

1. 提高泌尿生殖系统健康

按摩可以提高膀胱张力以及括约肌功能，特别是结合穴位进行按摩有助于促进膀胱内缩，对尿潴留以及遗尿症均有治疗作用，并可有效改善阳痿、早泄等症状，回复青春活力。

2. 提高消化系统健康

男性由于应酬较多、工作生活压力较大，极易出现消化系统问题，按摩可以协调交感神经和副交感神经，使之保持或恢复平衡，防治食欲不振、消化不良等问题。

3. 缓解、消除心理疲劳

心理健康与大脑有极大的关联。按摩对自主神经系统具有调节作用，可以改善大脑血液和氧气的供应，对头晕、焦虑、抑郁、注意力不集中等心理疲劳症有较好的作用，并使人神清气爽、心情愉悦。

4. 提高肌肉健康，重塑健美身形

男性一过 40 岁，肌肉含量就以每年 1%的速度递减，这除了会降低男性基础代谢外，还容易引发其他器官的衰退，是腰酸背痛、肥胖、男性心血管疾病高发的主要原因。按摩能够促进肌肉血液循环，提高肌肉弹性，并增强其对外界侵害的抵抗力。此外，按摩还能加快体内的血液循环和淋巴循环，为肌肉摄取充足的营养和氧气，加强肌肉的自愈能力，重塑健美身形。

5. 提高免疫系统健康

男性免疫系统相对于女性而言比较弱，因此更容易患上感冒等传染性疾病。按摩有助于淋巴形成，加快淋巴液流动，增强白细胞数量以及吞噬病毒细菌的能力，提高人体对抗疾病的能力。



按摩也要讲原则 ANMO YE YAO JIANG YUANZE

每一种保健养生方法均应遵循一定的原则，按摩也不例外，了解按摩的相关原则，再进行具体操作实施，可以让按摩事半功倍。

1. 按摩最好分季节

一般来说，按摩不受季节限制，一年四季皆可进行。不过，由于人体在春夏两季阳气升发，体表毛孔逐渐开放，此时按摩最有助于疏通经络。如果再配合刮痧等方法，可以加快体内毒素的清除，提高按摩效果。

2. 按摩力度应当分清体质和部位

人的体质有强弱之分，因此按摩手法以及力度应适当调整。一般来说，体质较弱的人以及中老年人，按摩时应适当放慢、放轻，而且只能使用补法（顺时针、速度慢为补）。体质较好或者正处青壮年的人可适当使用泻法（逆时针、速度较快为泻）。

此外，在按摩身体某一部位，如生殖器官、胸腔、腰骶部时，力度也应当减轻。例如，采用按压时，力度应由轻至重，节奏为由慢至快，同时注意变速，即按压的力度应当时轻时重，按压的速度应时慢时快。采用揉按、指压时，用力应柔和、均匀且富有节奏，在刚有触痛感后放松手指，使被按摩的穴位有微酸胀感。

3. 按摩时间、次数应当有节律

每天按摩时间为 2 次左右，局部保健按摩每次为半个小时，全身性养生按摩则可延长至 1 小时，以上午和晚上睡觉前各 1 次为宜，饱餐后和空腹时不宜按摩。

恢复按摩在洗澡后和睡前进行，如果疲劳感较重，应休息 1~2 小时后再按摩。

对于背部等敏感区域的强刺激的按摩，时间最长不要超过 5 分钟（急救时除外），其他穴位或病理反射区按摩 2~3 分钟就可以了。

4. 按摩应当讲究顺序

全身按摩的顺序：先按摩颈部、背部、腰部和臀部，再按摩胸部、腹部，最后按摩四肢的大肌肉群和小肌肉群。

局部按摩的顺序：除特殊要求外，一般均由上而下、自外而内。



哪些人不适合按摩 NAXIEREN BUSHIHE ANMO

1. 肿瘤及皮肤病

各种溃疡性皮肤病、严重心脏病、各部位急性滑囊炎患者，以及处在神经根炎性水肿期的腰椎间盘突出、神经根型颈椎病病人，均不能施行按摩疗法。切忌在有痈疖、肿瘤的部位按摩。

2. 骨质病理性改变

某些症状或局部疼痛，在具体按摩前应先拍局部 X 线片，在排除骨质病理性改变（结核、肿瘤、骨质疏松）后再进行按摩。

3. 急性损伤

对于急性损伤，局部肿胀疼痛明显、不可触摸者，在 24~48 小时内不应进行推挤式按摩，否则会加重损伤和肿胀，只能在周围或远端进行穴位按摩。

4. 前列腺不适

患有前列腺疾病后，如果怀疑为前列腺结核、前列腺肿瘤、慢性前列腺炎急性发作、前列腺萎缩或硬化以及前列腺触痛明显或囊性感增强，应停止按摩，并及时到医院就诊。

5. 按摩椎间盘用力过大

对椎间盘按摩力度过大，造成马尾神经损伤引起的阳痿等症，应当及时进行治疗，不宜采用按摩疗法。

6. 其他禁忌

急性发作或传变的病症（急性腹膜炎、急性化脓性腹膜炎、急性阑尾炎）者、酒后神志不清者、精神病情绪不稳定者、严重心脏病患者、有脑血管意外先兆者等不宜进行按摩。



PART 02

男性按摩穴位和常用手法



按摩主要是利用相应手法，对穴位进行刺激，从而对身体产生良性作用。所以，正确的按摩手法与准确的穴位直接决定着按摩的效果。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

经络是气血运行的通路，按摩发挥作用的原因之一正是根据经络走向，使气血畅通，从而对脏腑产生影响，达到调节全身的目的。

1. 手太阴肺经（图 1）

起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，沿大鱼际边缘出于大指内侧端。其分支从腕后分出，止于食指内侧端。

2. 手阳明大肠经（图 2）

起于食指桡侧端，沿手臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻孔旁边。

3. 足阳明胃经（图 3）

起于鼻旁，沿翼外侧下行入上齿槽中，环绕口唇，在下交会于颏唇沟，沿着下颚角走行上耳前，止于两侧额角；主干线从颈部下到胸部，内行部分入缺盆，属胃络脾；外行部分延胸腹第 2 侧线下行，至腹股沟处，沿下肢外侧前缘下行，止于第 2 趾外侧端，其分支从膝下 3 寸和足背分出，分别到中趾和足大趾。

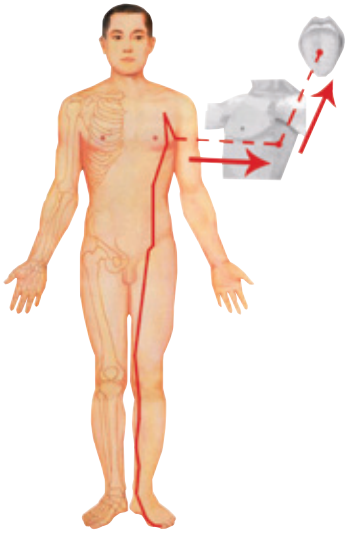
4. 足太阴脾经（图 4）

起于足大趾，沿着小腿内侧中间循行至内踝上 8 寸后延内侧前缘上行，经过膝部、股部上行入腹部，属脾络胃，通过横膈，向上过咽喉，止于舌下；分支从胃流注入心中；另一分支分布于胸腹第 3 侧线，经锁骨下，止于腋下大包穴。


图 1


图 2


图 3


图 4

5. 手少阴心经（图 5）

起于心中，联系心系、肺、咽、目系，属心络小肠，从腋下迁出，延手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

6 . 手太阳小肠经（图 6）

起于小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

7. 足太阳膀胱经（图 7）

起于内眼角，上行至额部，交会于头顶，入里络脑；主支从头顶向下至枕部，沿着脊柱两侧下行一直通过臀部，属膀胱络肾，止于腘窝；另一支从枕部分出，沿着腰背部主干线外侧循行至腘窝；二者相合后沿着小腿后侧循行，经外踝，止于小趾外侧端。

8. 足少阴肾经（图 8）

起于足小趾之下，斜走足心，内踝后缘向上，经过脊柱，属肾，络膀胱，从肾部向上过肝、膈、入肺、沿喉咙上止于舌根旁；分支向上行于腹部前正中线旁开 0.5 寸，至胸部行于旁开 2 寸，止于锁骨下；另一分支从肺分出，络心，流注胸中。

9. 手厥阴心包经（图 9）

起于胸中，属心包，下隔，络三焦；支脉从胸内出胁部，沿手臂内侧面的中间部循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

10. 手少阳三焦经（图 10）

起于无名指末端，沿着小指、无名指之间上行，沿手臂外侧中间部上行，过肩，经颈部上行联系耳后，从耳上方向下联系面颊、眼下；体腔支从缺盆进入，分布于胸中，联络心包、横膈、三焦。



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9

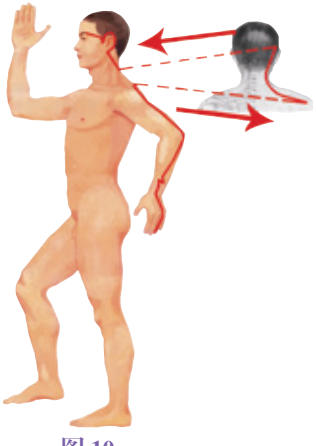


图 10

11. 足少阳胆经（图 11）

起于外眼角，上行至额角，再折下绕耳后，从颈旁至肩入缺盆；耳部支脉从耳后入耳中，至耳前再至外眼角；另一支脉从外眼角下行，经颊部、颧部至缺盆与前支会合；内行支入胸中，过膈，联系肝胆，经胁里，出于腹股沟动脉处；躯干主治从缺盆行至腋下，再沿胸侧、季肋部向下会合于髋关节部，再向下沿大腿外侧下行，出外踝前，止于第 4 趾外侧；背部分支止于足大趾端。

12. 足厥阴肝经（图 12）

起于足大趾外侧端，向上沿足背内侧至内踝上 8 寸处后上行于大腿内侧，联系阴部，上行联系胃、肝、胆、膈、胁肋，沿咽喉上行，连接目系，上行出于额部与督脉交会；目系支脉下行环绕唇内；肝部支脉从肝分出，通过横膈，向上流注于肺。

13. 督脉（图 13）

起于小腹，出于会阴部，向上沿背部正中线上行，至项后风府入脑，并继续上行至颠顶，沿前额下行止于上唇内齿龈部。

14. 任脉（图 14）

起于小腹，出于会阴部，向上沿腹内前正中线上上行，至咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部到达眼下部中央。



图 11

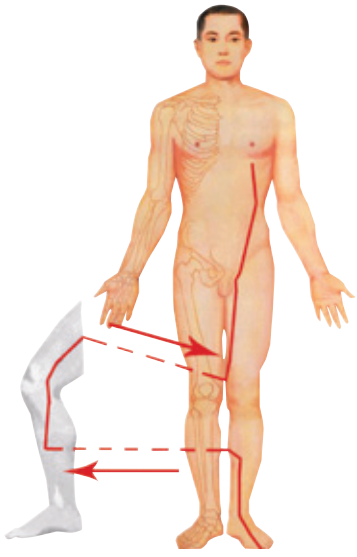


图 12

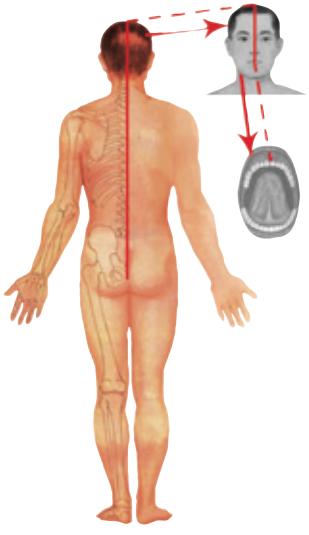


图 13

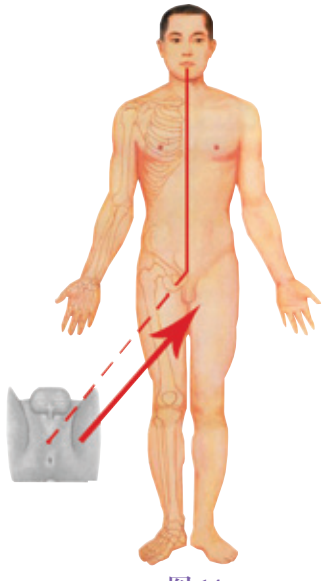


图 14

男性按摩的常用穴位 NANXING ANMO DE CHANGYONG XUEWEI

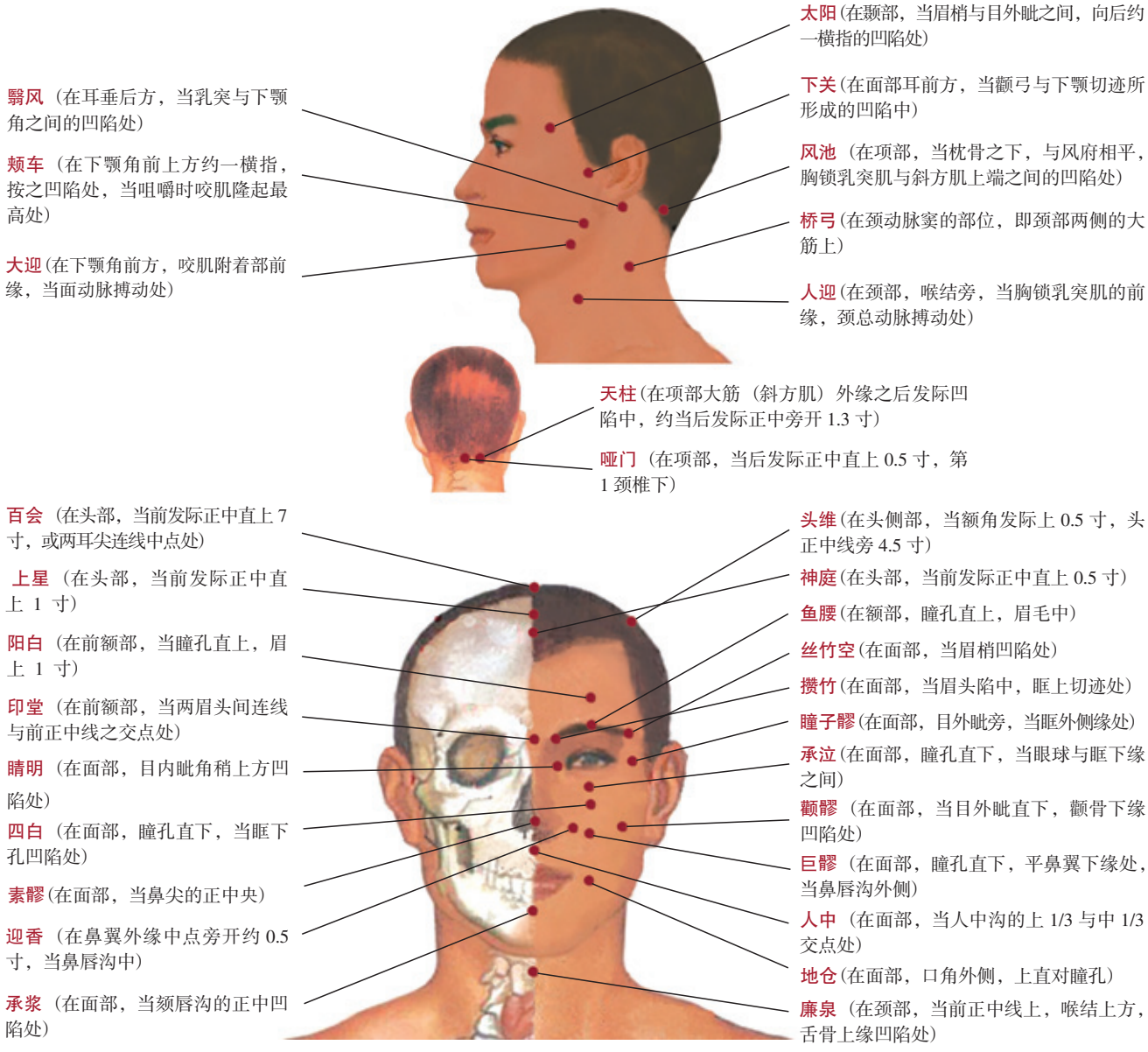


图 1　头颈部穴位

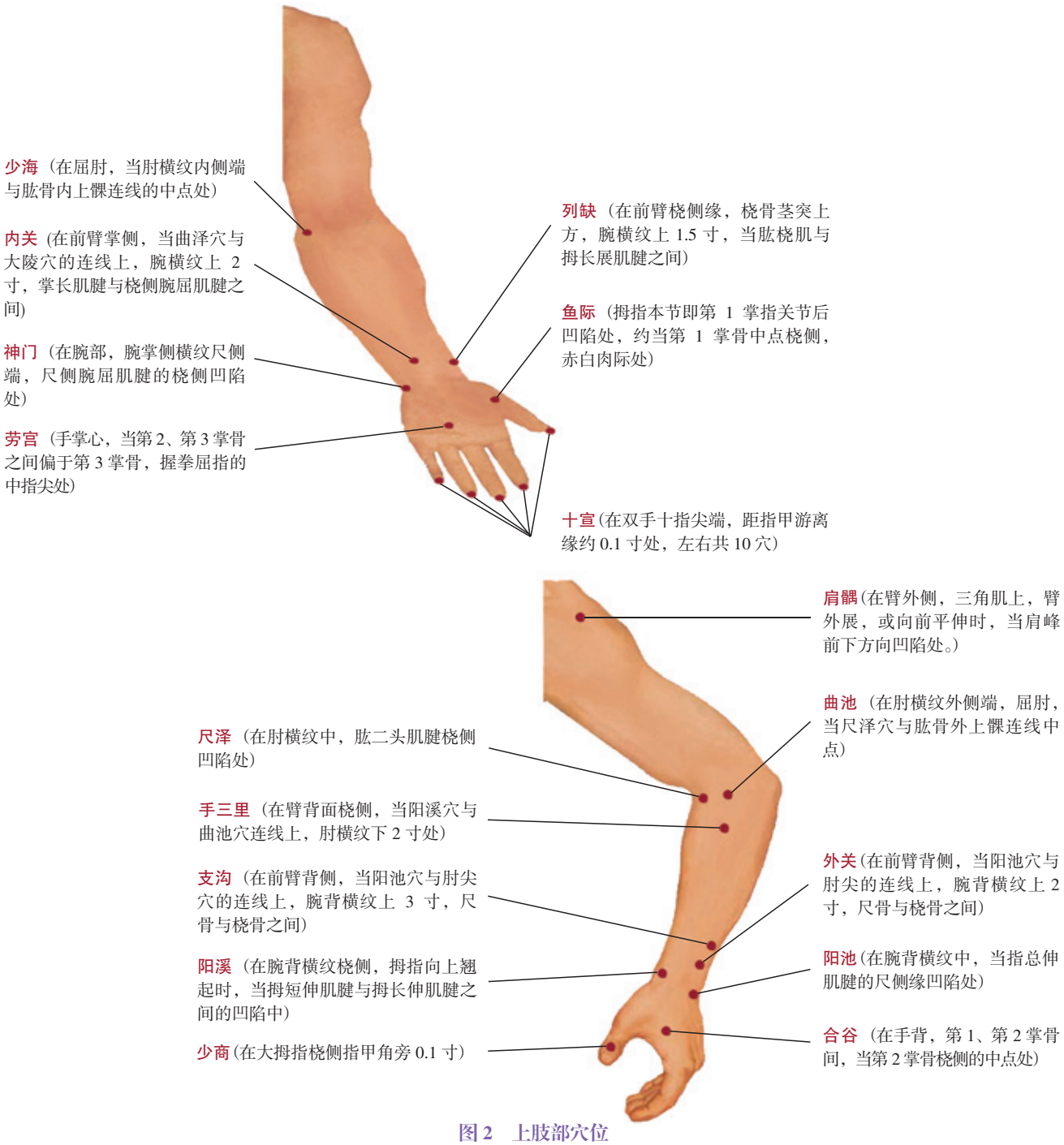

少海（在屈肘，当肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处）
内关（在前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间）
神门（在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处）
劳宫（手掌心，当第 2、第 3 掌骨之间偏于第 3 掌骨，握拳屈指的中指尖处）
列缺（在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间）
鱼际（拇指本节即第 1 掌指关节后凹陷处，约当第 1 掌骨中点桡侧，赤白肉际处）
十宣（在双手十指尖端，距指甲游离缘约 0.1 寸处，左右共 10 穴）
肩髃（在臂外侧，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，当肩峰前下方向凹陷处。）
曲池（在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点）
尺泽（在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处）
手三里（在臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下 2 寸处）
支沟（在前臂背侧，当阳池穴与肘尖穴的连线上，腕背横纹上 3 寸，尺骨与桡骨之间）
阳溪（在腕背横纹桡侧，拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中）
少商（在大拇指桡侧指甲角旁 0.1 寸）
外关（在前臂背侧，当阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨之间）
阳池（在腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处）
合谷（在手背，第 1、第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处）

图 2　上肢部穴位

阴包（在大腿内侧，当股骨上髁上 4 寸，股内肌与缝匠肌之间）

血海（屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处）

曲泉（在膝内侧，屈膝，当膝关节内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处）

阴陵泉（在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处）

中都（在小腿内侧，当足内踝尖上 7 寸，胫骨内侧面的中央）

蠡沟（在小腿内侧，当足内踝尖上 5 寸，胫骨内侧面的中央）

复溜（在小腿内侧，太溪穴直上 2 寸，跟腱的前方）

中封（在足背侧，当足内踝前，商丘与解溪连线之间，胫骨前肌腱的内侧凹陷处）

照海（在足内侧，内踝尖下方凹陷处）

太冲（在足背侧，当第 1 跖骨间隙的后方凹陷处）

行间（在足背侧，当第 1、第 2 趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处）

太白（在足内侧缘，当第 1 跖趾关节后缘，赤白肉际处）

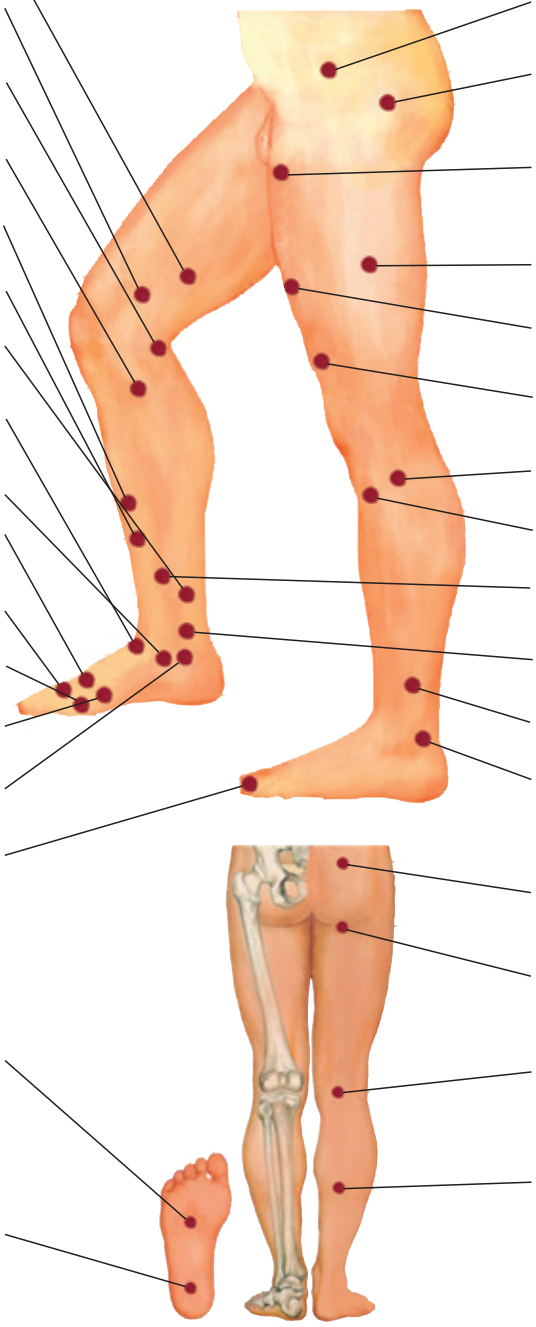
公孙（在足内侧缘，当第 1 跖骨基底部的前下方）

水泉（在足内侧，内踝后下方，当太溪穴直下 1 寸，跟骨结节的内侧凹陷处）

厉兑（在足第 2 趾末节外侧，距指甲角约 0.1 寸）

涌泉（在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第 2、第 3 趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上）

失眠（在脚跟的中心处）



居髎（在髋部，当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处）

环跳（在股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外 1/3 与中 1/3 交点处）

髀关（在大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，屈髋时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处）

风市（在大腿外侧部的中线上，当腘横纹上 7 寸。或直立垂手时，中指尖处）

伏兔（在腿前面，当髂前上棘与髌骨外侧端的连线上，髂骨上 6 寸）

梁丘（在大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸）

阳陵泉（在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处）

足三里（在小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指，即中指）

三阴交（在小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方）

太溪（在足内侧，内踝后方，当内踝尖穴与跟腱之间的凹陷处）

悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上 3 寸，腓骨前缘）

昆仑（在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处）

秩边（在臀部，平第 4 骶后孔，骶正中嵴旁开 3 寸）

承扶（在大腿后面，臀下横纹的中点）

委中（在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间）

承山（在小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下）

图 3　下肢部穴位

需要全本请访问 www.ertongbook.com