图解按摩除百病丛书（第2版）
南京中医药大学　查　炜　邵永红　主编

图解穴位按摩除百病

（第2版）

查　炜　邵永红　宗梅娟
金善钰　吴云川　吴文蕴　编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

图解穴位按摩除百病 / 查炜等编著. —2版. —南京：
江苏科学技术出版社，2006.1
（图解按摩除百病丛书）
ISBN 7-5345-4612-5

Ⅰ.图... Ⅱ.查... Ⅲ.穴位按压疗法(中医)
Ⅳ.R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第073172号

图解穴位按摩除百病（第二版）

编　　著　查　炜等
责任编辑　顾志伟
责任校对　苏　科
责任监制　曹业平

出版发行　江苏科学技术出版社（南京市湖南路47号，邮编：210009）
网　　址　http://www.jskjpub.com
集团地址　凤凰出版传媒集团（南京市中央路165号，邮编：210009）
集团网址　凤凰出版传媒网http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
照　　排　南京展望文化发展有限公司
印　　刷　江苏苏中印刷厂

开　　本　889 mm×1 194 mm　1/32
印　　张　8.625
字　　数　212 000
版　　次　2006年1月第2版
印　　次　2006年1月第1次印刷

标准书号　ISBN 7-5345-4612-5 / R·897
定　　价　22.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

前言

按摩，又称推拿，古称按跷、折技、扶形、摩娑等。按摩是以中医理论为指导，医者运用按摩手法或借助于一定的按摩工具作用于患者体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种治疗方法，属于中医外治法范畴。按摩是中医学的重要组成部分之一，为中医学理论体系的建立积累了丰富的资料。早在先秦两汉时期成书的两部医学巨著《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩》（已佚）反映当时按摩独特的治疗体系已经形成。在这两部医著中，按摩所占比重之大，可以看出按摩在中医学中的重要地位。按摩具有调整阴阳、调和脏腑、行气活血、疏通经络、滑利关节等作用，可广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科常见疾病，具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备的限制等优点，深受广大群众的喜爱。

穴位按摩操作简单易学，大多数读者只要大致了解按摩的基础知识，掌握按摩常用的手法、穴位和常见病症的按摩方法，就可以用自我按摩来保养身体或治疗疾病。家庭成员之间也可相互按摩，对被按摩者来说，可防病治病；对操作者

来说，可起到锻炼身体的作用，可谓一举两得。

《图解穴位按摩除百病》第1版面世以来，多次重印，深得广大读者的厚爱。为了满足广大读者的需求，笔者对全书的内容进行了适当的调整；全书分穴位按摩基础、穴位按摩除病和穴位按摩养生三篇。第一篇简要介绍了十四经脉、按摩常用穴位、常用手法等按摩的基础知识；第二篇在全书的分量最大，以简练的文字详细介绍了73种常见病症的按摩选穴和按摩方法；第三篇介绍人体各部常用的自我保健按摩方法。本书通俗易懂、图文并茂（由窦肖康、李芙蓉和顾海娴绘图）、实用性强，读者可根据各自的情况有针对性地使用。

世界卫生组织（WHO）提出：人人享有卫生保健。为了自身的健康，让我们从现在做起，从我做起，增强自我保健意识，尽快了解和掌握按摩等简便易学的防病治病方法，防患于未然。运用穴位按摩，主宰自己的健康和快乐！

查　炜

目录 MULU

第一篇　穴位按摩基础篇

概述 \ 1
取穴法 \ 3
十四经及常用穴位 \ 7
基本选穴法 \ 66
常用配穴法 \ 68
常用按摩手法 \ 70
十字要领 \ 85
十大治法 \ 86
按摩介质 \ 94
按摩须知 \ 95
辅助方法 \ 96

第二篇　穴位按摩除病篇

感冒 \ 108
头痛 \ 110
发热 \ 113
咳嗽 \ 115
哮喘 \ 117
慢性支气管炎 \ 120
中暑 \ 122
昏厥 \ 123
高血压病 \ 125
短暂性脑缺血发作 \ 128
眩晕 \ 131
失眠 \ 133
神经衰弱 \ 135
癫痫 \ 137
冠心病 \ 139
盗汗 \ 142
老年性痴呆 \ 143
体位性低血压 \ 146
贫血 \ 148
动脉硬化 \ 150
中风后遗症 \ 153
神经性呕吐 \ 155
呃逆 \ 157
胃脘痛 \ 159
胃下垂 \ 161
腹泻 \ 163
便秘 \ 165
肠易激综合征 \ 167

需要全本请访问 www.ertongbook.com

胆囊炎和胆石症 \ 169
慢性肝炎 \ 171
尿石症 \ 173
甲状腺功能亢进症 \ 176
糖尿病 \ 178
肥胖症 \ 181
帕金森病 \ 183
面肌痉挛 \ 185
三叉神经痛 \ 187
周围性面瘫 \ 190
颞颌关节功能紊乱 \ 192
落枕 \ 194
颈椎病 \ 196
肩关节周围炎 \ 198
网球肘 \ 200
腕管综合征 \ 202
急性腰扭伤 \ 204
慢性腰肌劳损 \ 206
腰椎间盘突出症 \ 208
坐骨神经痛 \ 210
髋关节滑囊炎 \ 212
增生性膝关节炎 \ 213
距小腿关节扭伤 \ 215
类风湿性关节炎 \ 216
黄褐斑 \ 218
脱肛 \ 221
子宫脱垂 \ 223
乳腺增生 \ 225
月经不调 \ 227
痛经 \ 229
盆腔炎 \ 231
更年期综合征 \ 233
尿潴留 \ 236
前列腺疾病 \ 238
遗精 \ 240
阳痿 \ 242
慢性咽炎 \ 245
慢性鼻炎 \ 246
牙痛 \ 248
耳鸣 \ 250
近视 \ 252
斜视 \ 254
小儿遗尿 \ 257
小儿脑性瘫痪 \ 259
佝偻病 \ 261

第三篇　穴位按摩养生篇

头部按摩 \ 265
上肢按摩 \ 267
胸腹部按摩 \ 268
腰背部按摩 \ 269
下肢按摩 \ 270

第一篇　穴位按摩基础篇

XUEWEI　ANMO　JICHUPIAN

概　述

穴位按摩是以一定的手法或按摩工具，作用于人体体表的某些特定的穴位，达到强身健体或防治疾病的一种方法。通过经络的传感效应，达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪、活血化瘀、疏经通络和消肿止痛等目的。

穴位，亦称“腧穴”，是脏腑、经络的气血输注于体表的部位，是内脏在体表的反应点，是机体接受各种外部刺激的主要部位。穴位与非穴位部位存在明显的差异。所以，穴位是按摩治疗的首选部位。

经络指的是贯穿于身体内外上下的十二经脉、奇经八脉、十五络、十二经别、十二经筋和十二皮部等。经指的是经络系统的主干，络指的是经络系统的分支。经络内连脏腑器官，外络四肢关节，把人体各组织器官连接成统一的整体，以进行正常的生命活动。

中医学理论认为，经络是运行气血的通路。如果经络气血阻滞不通，就会引起疼痛，产生疾病，这就是中医学中所说的“不通则痛”。按摩有关穴位则能达到“通则不痛”的治疗目的。这就是经络学说应用于治疗各种疼痛病症的主要原理。经络同时又是信息传递的通路，所以，各种按摩手法作用于穴位形成的刺激可以通过经络传递到相应的脏腑，从而调整其脏腑组织

器官，达到治疗作用。

穴位按摩也有一定的选穴配方。所谓配方，指的是根据不同的病情，选用不同的经络穴位，采用不同的手法和刺激量。例如，治疗消化系统疾病时，一般多选用胃经、脾经和膀胱经上的部分穴位；治疗心血管疾病时，多选用心经、心包经、肺经及膀胱经上的部分穴位等。配伍是否合理，取穴是否准确，都会直接影响按摩的效果。按摩手法是穴位按摩不可忽视的另一个重要方面。在取穴准确、配方合理的前提下，手法的好坏将直接决定治疗的效果。换句话说，手法与穴位是穴位按摩能否起效的两个重要因素，两者关系密切，缺一不可。

另外，在进行经络按摩时，还会出现得气感。所谓得气感，实际上是经络的一种感传效应。例如，点按天枢穴时，小腹及大腿内侧会有热流通过的感觉；弹拨小海穴，前臂会产生触电感；勾点极泉穴，整个上肢会出现明显的温热感和重灼感等。这些都是经络功能在按摩时得到调整与加强的具体体现。

经络不仅是按摩治病的主要途径，同时也可为诊断疾病提供重要依据。这是因为每一经络都络属于某一脏腑，且有一定的循行部位。内脏有病时，往往通过经络反应到体表某一部位。如肾脏病可见腰痛，出现膀胱经、肾经上的阳性压痛反应点；肝胆疾病时，出现肝经、胆经上的阳性压痛反应点等。结合临床症状，进行辨证分析，以判断病变所在的脏腑、经络，然后选择相应经络的穴位，确定按摩的治则。

总之，经络学说在诊断和治疗上都具有十分重要的意义。古人云：“不知经络逆顺，开口动手便错。”经络的重要性，由此可见一斑。因此，进行保健按摩者必须了解中医的经络学说，熟悉经络的循行走向、经络与脏腑之间的络属关系、经络

与经络之间的表里关系，熟悉一些常用穴位的位置、主治功效及取穴方法，从而更好地掌握按摩这一具有2 000多年悠久历史的传统养生保健、防病治病的绝招。

取　穴　法

为了准确地找到穴位的位置，必需掌握穴位的定位方法，即取穴法，常用的有以下几种。

■ 1. 骨度分寸法

《灵枢·骨度》篇记载了人体各部的骨骼尺寸，经后人补充修改后，被用作量取穴位的折算长度，不论男女、老少、高矮、胖瘦均可按这一标准进行测量，这就叫做“骨度分寸法”。常用的骨度分寸见表1-1和图1-1。

表1-1　常用骨度分寸表

分部	部位起止点	度数	度量法	说　　明
头面	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明从眉心量至大椎18寸，眉心至前发际3寸，大椎至后发际3寸
	两耳后完骨（乳突）之间	9寸	横寸	与额部左右头维穴间距相当；用以度量头面部横寸
颈项	后发际	2.5寸	直寸	取穴法作3寸
	喉结至天突穴	4寸	直寸	即喉头至胸骨上切迹
胸腹胁	天突穴至歧骨	9寸	直寸	即胸骨上切迹至胸剑联合；胸胁部取穴度量，一般根据肋骨计算，每一肋骨或上下两肋间折作1寸6分

续　表

分部	部位起止点	度数	度量法	说　　明
胸腹胁	歧骨至脐中	8寸	直寸	用于上腹部定穴
	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	5寸	直寸	用于下腹部定穴
	两乳头之间	8寸	横寸	用于胸腹部横量；女性以两缺盆穴间距代替
	腋以下至季胁	12寸	直寸	季胁指第11肋端
	季胁以下至髀枢	9寸	直寸	即第11肋端至股骨大转子上
背腰	大椎以下至尾椎	21椎	直量	背部穴位根据脊椎定位；两肩胛骨下角平第7胸椎棘突，两髂嵴平第4腰椎棘突
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的取穴定位
	肘横纹至腕横纹	12寸		
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉（股骨内髁上缘）	18寸	直寸	用于足三阴经的取穴定位
	内辅骨下廉（胫骨内髁下缘）至内踝高点	13寸		
	膝中至内踝高点	15寸		
	髀枢至膝中	19寸		用于足三阳经的取穴定位；膝中的水平：前面相当于犊鼻穴，后面相当于委中穴
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝高点	16寸		
	外踝高点至足底	3寸		

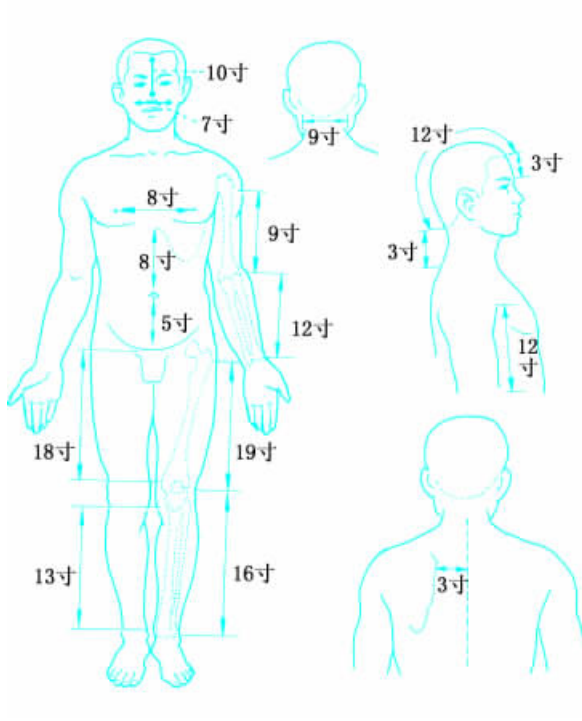


图 1-1　骨度分寸图

■ 2. 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法是在分部折寸的基础上，医者用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。

因各人的手指长度及宽度和其他部位有一定的比例，所以可以用患者本人的手指来测量定穴，临床上医者用自己的手指比量时，要参照患者身材的高矮胖瘦作出伸缩，才能减少误差。一般有以下几种：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中指同身寸　以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸(图1-2)。可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

拇指同身寸　是以患者拇指关节的横度作为1寸(图1-3)。也适用于四肢部的直寸取穴。

横指同身寸　又名“一夫法”。是令患者将示指、中指、环指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸(图1-4)。



图1-2　中指同身寸

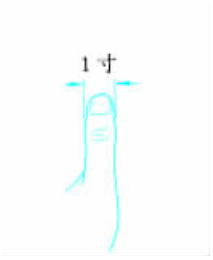


图1-3　拇指同身寸

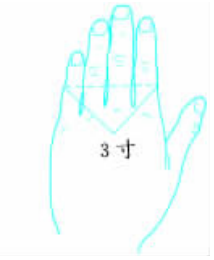


图1-4　一夫法

■ 3. 体表标志法

体表标志法又称自然标志取穴法。即根据人体的自然标志定取穴位的方法。人体自然标志有两种：一是固定标志，如五官、爪甲、乳头、脐窝、骨节突起等作为取穴标志，比较明显的标志如鼻尖取素髎，两眉之间取印堂，两乳之间取膻中，脐旁2寸取天枢，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。二是活动标志，即利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志，如取耳门、听宫、听会应张口，取下关应闭口，取曲池应屈肘于横纹头处是穴，取养老时应屈肘掌心向胸等。

体表标志是临床常用的取穴方法。

全身各部的主要体表解剖标志如下：

头面部　前发际、后发际、额角发际、颞骨乳突、眉毛、瞳孔、颧弓等。

颈项部　喉结、胸骨上窝、第 7 颈椎棘突、胸锁乳突肌、锁骨上窝等。

胸腹部　胸骨角、胸剑联合中点、乳头、肋骨、肚脐、耻骨联合上缘、腋窝顶点、第 11 肋端、髂前上棘等。

腰背部　第 7 颈椎棘突、第 1～12 胸椎棘突、第 1～5 腰椎棘突、骶正中嵴、尾骨、肩胛冈、肩胛下角、肩胛骨脊柱缘、第 12 肋端、髂嵴、髂后上棘等。

上肢部　腋前纹头、腋后纹头、肘横纹、肘尖、腕横纹、指甲等。

下肢部　股骨大转子、股骨内侧髁、臀下横纹、腘横纹、胫骨内侧髁、膝眼、腓骨小头、腓肠肌、内踝、外踝、趾甲等。

■ 4. 简便取穴法

简便取穴法是广大穴位疗法运用者在实践中摸索出来的定取某些穴位的简便方法，如取劳宫穴，握拳时中指尖所抵的掌心处是穴；垂肩屈肘取章门；立正姿势中指尖所指处取风市；虎口相交叉取列缺；以一手拇指指间关节横纹与另一手虎口相重叠，拇指尖所指处即是另一手之合谷。

十四经及常用穴位

经络学说是古代医家在长期的医疗实践中总结和不断发展起来的，多年来一直指导着中医临床各科的诊断和治疗，与按

摩、点穴及针灸等疗法尤为密切。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。穴位按摩时，辨证归经、循经取穴等，无不以经络理论为依据。

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。人体的经络主要为十四经：手三阴经（手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经）、手三阳经（手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经）、足三阴经（足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经）、足三阳经（足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经）等十二经，再加上任、督脉。

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹，其中上肢的内侧是手三阴经，下肢的内侧是足三阴经。手三阴经，从胸走手。手太阴肺经，主要分布在上肢屈侧桡侧缘；手少阴心经，主要分布在上肢内侧后缘；手厥阴心包经，主要分布在上肢内侧中间。足三阴经，从足走腹、胸。足太阴脾经，主要分布在胸腹任脉旁开第3侧线和下肢内侧前缘；足少阴肾经，主要分布在下肢内侧后缘及胸腹第1侧线；足厥阴肝经，主要分布在下肢内侧的中间。六条阳经分布于四肢的外侧和头面躯干，其中上肢的外侧是手三阳经，下肢的外侧是足三阳经。手三阳经，从手走头。手阳明大肠经，主要分布上肢外侧前缘；手太阳小肠经，主要分布上肢外侧后缘；手少阳三焦经，主要分布在上肢外侧中间。足三阳经，从头走足。足阳明胃经，主要分布在头

面、胸腹第2侧线及下肢外侧前缘；足太阳膀胱经，主要分布在腰背第1、2侧线及下肢外侧后缘；足少阳胆经，主要分布在侧头部、身体侧面和下肢外侧的中间。任、督脉皆起于胞中，同出会阴。其中督脉行于腰背正中，上至头面；任脉行于胸腹正中，上抵颏部。

经络具有沟通内外、联络上下，运行气血、营养全身，抗御外邪、护卫机体等生理功能。十二经脉内属于脏腑，脏与腑有表里相合的关系，阴经与阳经有表里属络关系，即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里；足阳明胃经与足太阴脾经相表里；手少阴心经与手太阳小肠经相表里；足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里；手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里；足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，即阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺等等；在四肢又通过络脉的衔接加强了表里经之间的联系。这样在脏腑阴阳经脉之间就形成了六组表里络属关系。互为表里的经脉在生理上密切联系，病变时相互影响，治疗时相互为用。

《医宗金鉴》及《针灸逢源》确定十四经穴为361个，后世新增穴位归为经外奇穴，常用者计40余穴。本书仅介绍穴位按摩常用穴位约150个。

■ 1. 手太阴肺经

经脉循行　手太阴肺经，起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏，从“肺系”（指肺与喉相联系的结构）横行出来，向下沿着上臂内侧前缘，下行到肘窝中，再沿着前臂内侧桡侧前缘，进入寸口，经过鱼

际，沿着鱼际边缘，出到达拇指桡侧端。手腕后方的支脉：从列缺处分出，一直走向示指（也称食指）桡侧端，与手阳明大肠经相接。



图 1-5　手太阴肺经及穴位图

联系脏腑　肺、大肠、胃。

主治范围　咳嗽、气喘、气短、咽喉疼痛、胸部胀满以及经脉所经过部位的病症。

常用穴位　本经单侧11穴，左右共22穴。本书仅介绍5个常用穴位（图1-5）。

●（1）中府

【位置】位于胸前壁的外上方，平第1肋间隙，距前正中线6寸处。

【取穴法】方法一：正坐位，以手叉腰，于锁骨外端（肩峰端）下方凹陷下1寸，约平第1肋间隙处取穴。

方法二：仰卧位，自乳头（男子）向外2寸处，直向上摸三根肋骨的第1肋间隙处即是。

【主治】咳嗽、气喘、肺胀满、胸痛、肩背痛等。

●（2）尺泽

【位置】位于在肘横纹上，肱二头肌肌腱外侧处。

【取穴法】手掌向上，肘关节微屈，于肱二头肌腱桡侧缘的肘横纹上取穴。

【主治】咳嗽、咯血、气喘、胸闷、潮热、小儿惊风、肘臂挛痛等。

●（3）列缺

【位置】前臂桡侧，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。

【取穴法】掌心向胸立拳，拇指向外上方翘起，先取两筋之间的阳溪穴，在阳溪穴上1.5寸的桡骨茎突中部有一凹陷即是本穴。简便取穴法：患者两手虎口交叉，一手示指按在另一手的桡骨茎突上，指尖下凹陷中是穴。

【主治】感冒、鼻塞、头痛、项强、咽喉痛、咳嗽、气喘、牙痛、口眼歪斜、手腕痛等。

● (4) 鱼际

【位置】掌部，第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

【取穴法】仰掌，微握拳，腕关节稍向下屈，于第1掌骨中点之掌侧赤白肉际处取穴。

【主治】咳嗽、咯血、哮喘、失喑、咽干、咽喉肿痛、发热、肘挛、指麻、掌心热、乳痈等。

● (5) 少商

【位置】位于拇指桡侧，距指甲角约0.1寸许。

【取穴法】仰掌，微握拳，拇指上翘，拇指爪甲桡侧缘和基底部各作一线，两线相交处取穴。

【主治】咽喉肿痛、咳嗽、鼻出血、发热、昏迷等。

■ 2. 手阳明大肠经

经脉循行　手阳明大肠经，起于示指末端，沿着示指桡侧缘向上，通过第1、2掌骨之间向上进入两筋之间的凹陷处，沿前臂外侧前缘，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘，上走肩端，沿肩峰前缘，向上交会于大椎穴，再向下进入缺盆部，联络肺脏，向下通过横膈，属大肠。缺盆部支脉：上走颈部，经过面

需要全本请访问 www.ertongbook.com