

杨玲
全国名老中医学术经验继承人
主任医师、硕士生导师
云南省第二届优秀青年中医
云南省玉溪市中医医院院长

主编

李海涛
南京中医药大学教授
世界健康促进联合会副理事长
中国药理学学会药理学监护委员会副秘书长
国家自然科学基金项目评审专家

按摩消百病

速查轻图典

一用就见效，图解超清晰
人体有大药，动动双手百病消
92种常见病对症按摩全图解

健康养生堂编委会 编著

耳门穴

取穴定位
前部，耳珠上
方稍前缺口陷
中，微张口时
有凹陷处

天井穴

取穴定位
在手臂的外侧，
屈肘时，当时尖
直上1寸的凹陷处

百会穴

取穴定位
头部，当前发
际正中直上5
寸，或两耳尖
连线中点处

太冲穴

取穴定位
足背侧，当第
1跖骨间隙的
后方凹陷处

四白穴

取穴定位
面部，瞳孔直
下方，当眶下
孔凹陷处

按摩消百病 速查轻图典

杨玲 李海涛 主编
健康养生堂编委会 编著

一用就见效，图解超清晰
人体有大药，动动双手百病消
92种常见病对症按摩全图解

 江苏科学技术出版社  凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩消百病速查轻图典 / 杨玲, 李海涛主编; 健康养生堂编委会编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2453-9

I. ①按… II. ①杨… ②李… ③健… III. ①按摩疗法 (中医) - 图解 IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290314 号

按摩消百病速查轻图典

主 编	杨 玲	李海涛
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	177千字	
版 次	2014年3月第1版	
印 次	2014年3月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2453-9
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

按摩消百病 速查轻图典

杨玲 李海涛 主编
健康养生堂编委会 编著

一用就见效，图解超清晰
人体有大药，动动双手百病消
92种常见病对症按摩全图解

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授, 北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授, 医学博士, 辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

人体自有大药，对症按摩百病消

《黄帝内经》中说：“有诸于内，必形于外”，意思就是说，人的五脏六腑一旦出了问题，就一定会经过的皮肤表现出来。中医认为“一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控”，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，所以，我们可以通过刺激经络、穴位，激发经络、穴位的潜能，使其恢复调控功能，达到修复人体机能、治疗疾病的目的。经络和穴位堪称人体内的金矿，是我们取用不尽的“大药库”，渴望健康的人们一直在挖掘不止。

本书主要讲述了利用按摩人体经络穴位治病的方法。按摩，中医又将其称“推拿”，是我国传统医学中独特的治疗方法之一，它是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。相比于针灸、拔罐等其他中医理疗手法，按摩简单、易学，取用方便，不需要艰深的知识，也不用使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位及反射区，采用手部的按压动作，抓住要诀与手法，习惯与熟练之后很快就能掌握。

人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，如何让其发挥药效，就看我们会不会用它了。命要活得长，全靠经络、穴位养。穴位按摩适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长10年，它是现代人走向百岁健康的通行证。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书采用真人立体骨骼图片，配合每个穴位的精确位置和标准取穴技巧的讲解，让读者在取穴时一看就懂，一学就会。各种疾病分门别类，详细介绍了症状和原因，以及治疗疾病的按摩方法。此外，还特别推荐了按摩之外的养生方法，不仅让您的疾病好得更快，还起到预防和保养的作用。

疾病名

在标题里就能找到你想要查寻的疾病。

疾病表现

不确定是哪一种病证？看看身体的表现吧，在这里对号入座。

养生专栏

除了按摩，养生调理也能让疾病好得更快。

多种急性疾病引起的症状

头痛

头痛可由多种原因引起，中医认为由外感六淫、肝阳上亢、瘀血内阻和体质虚弱等原因导致。治疗时以通经活络止痛为主要原则，可以通过按摩头维穴、飞扬穴、天柱穴和神庭穴进行治疗。

头维穴



取穴定位 在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中侧旁4.5寸。

按摩法 食指与中指并拢，中指指尖位于头侧部发际里发际点处，食指指尖所在处即是。

程度 ★★☆☆ **时间** 3~5 min

飞扬穴



取穴定位 在小腿前面，当外踝前，昆仑穴直上7寸，腓骨穴外下力1寸处。

按摩法 食指与中指并拢，食、中指指尖顺着腓骨外侧的骨头上提，小腿肌肉的边缘即是。

程度 ★★☆☆ **时间** 5~10 min

天柱穴



取穴定位 在项部，后发际正中直上0.5寸，旁开1.5寸。

点揉法 后头骨正下方凹处，即颈部处有一块突起的肌肉（斜方肌）外侧凹处。

程度 ★★☆☆ **时间** 5~10 min

神庭穴



取穴定位 神庭穴位于头部，当前发际正中直上0.5寸。

点揉法 位于人体的头部，当前发际正中直上0.5寸左右，有凹陷感处即是。

程度 ★★☆☆ **时间** 5~10 min

30 | 按摩消百病速查轻图典

定位取穴

每个穴位的精确位置。

取穴方法

快速找到穴位的方法。

时间和力度

这里标注着穴位按摩所应花费的时间和力度。

36个常用保健穴位

有一些经常被使用的穴位对于很多病痛都有非常好的疗效。这里介绍36个使用率最高、最常见的穴位，在平时的生活或工作中可以随时按摩，既便利又有强身健体的疗效。

百会穴

取穴方法
↓
P87



1

主治病症：眩晕，头痛；昏厥；中风偏瘫，不语；癫狂不寐。

天柱穴

取穴方法
↓
P31



2

主治病症：头晕，目眩；头痛，项强；肩背痛；鼻塞，咽喉痛。

肩井穴

取穴方法
↓
P40

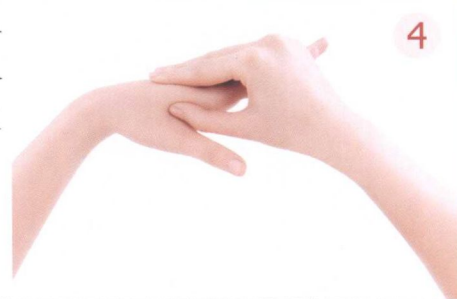


3

主治病症：头晕，头痛，颈项强痛；上肢不遂；乳痈，乳汁不下。

合谷穴

取穴方法
↓
P33



4

主治病症：头面一切疾患，各种疼痛；外感头痛，恶寒，面瘫，小儿惊风等。

中脘穴

取穴方法
↓
P42

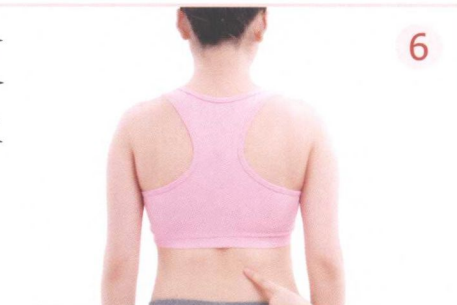


5

主治病症：胃脘痛，呕吐，呃逆，吞酸；腹胀，泄泻，饮食不化；失眠。

肾俞穴

取穴方法
↓
P55



6

主治病症：遗尿，小便不利，耳聋，耳鸣；咳嗽气喘；遗精，阳痿，月经不调。

足三里穴

取穴方法
↓
P43



7

主治病症：主治一切胃病，急慢性胃炎、胃溃疡；消化不良，食欲不振，便秘等。

天枢穴

取穴方法
↓
P42



8

主治病症：便秘，腹泻，肠鸣；腹痛，虚损劳弱，伤寒。

神阙穴

取穴方法
↓
P128



9

主治病症：急慢性肠炎，痢疾，脱肛，子宫脱垂；水肿，中风，中暑，肠鸣，腹痛。

少商穴

取穴方法
↓
P111



10

主治病症：咽喉肿痛，发热，咳嗽，失音；昏迷，癫狂；指肿，麻木。

曲池穴

取穴方法
↓
P47



11

主治病症：咽喉肿痛，牙痛，目赤痛，头痛；眩晕，癫狂；上肢不遂，手臂肿痛。

承泣穴

取穴方法
↓
P60



12

主治病症：目赤肿痛，流泪，夜盲；近视；面肌痉挛。

穴位功效速查

足三里穴

理脾胃 调气血

天枢穴

调理肠胃 调经止痛

神阙穴

温阳固脱

少商穴

清热解毒 醒神开窍

曲池穴

清热解表

承泣穴

明目解痛

取穴方法
↓
P34



13

三阴交穴

取穴方法
↓
P55



14

主治病症：胸闷，气短，胸痛，心悸，咳嗽；气喘；乳汁少；呕逆，呕吐。

主治病症：月经不调，带下，阴挺，难产；不孕，遗精，阳痿，遗尿；失眠，眩晕。

四白穴

取穴方法
↓
P33



15

主治病症：目赤肿痛，目翳，近视；面痛，胆道蛔虫症；头痛，眩晕。

取穴方法
↓
P179



16

主治病症：口角歪斜，流涎；眼睑跳动；三叉神经痛，面神经麻痹。

取穴方法
↓
P81



17

主治病症：头痛，眉棱骨痛；目视不明，目赤肿痛；眼睑下垂，迎风流泪；面瘫，面痛。

委中穴

取穴方法
↓
P131



18

主治病症：腰痛，下肢痿痹；腹痛；吐泻；小便不利，遗尿。

穴位功效速查

	行气通乳	三阴交穴	补肾养阴调经
四白穴	明目解痛	地仓穴	祛风解痛
攒竹穴	祛风解表	委中穴	强腰膝 壮筋骨 利小便

涌泉穴

取穴方法
↓
P82



19

主治病症：头痛，眩晕，昏厥，癫狂；小儿惊风，失眠；便秘，小便不利。

内关穴

取穴方法
↓
P43

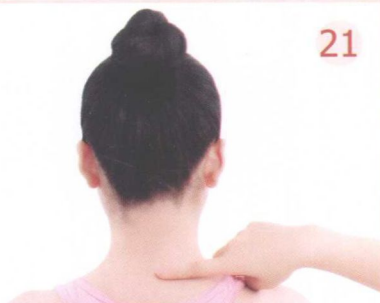


20

主治病症：心痛，胸闷，心动过速或过缓；胃痛，呕吐，呃逆，中风。

大椎穴

取穴方法
↓
P104



21

主治病症：热病，疟疾，咳嗽等外感病症；癫狂，痫症，小儿惊风等神志病症。

风池穴

取穴方法
↓
P32



22

主治病症：中风，癫痫，眩晕，感冒，口眼歪斜；头痛，耳鸣，耳聋，颈项强痛。

阳陵泉穴

取穴方法
↓
P38



23

主治病症：黄疸，胁痛，口苦，呕吐；膝痛；半身不遂，脚气。

命门穴

取穴方法
↓
P99



24

主治病症：腰腿痛，月经不调，痛经；遗精，阳痿，小便频。

穴位功效速查

涌泉穴

温阳固脱

内关穴

定神定悸 降逆止呕

大椎穴

清热定痛

风池穴

息风止痛

阳陵泉穴

清肝利胆

命门穴

温阳固脱

太溪穴

取穴方法
↓
P155

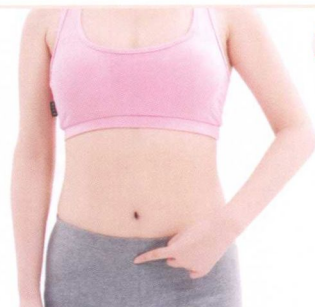


25

主治病症：头痛，目眩，失眠，阳痿；月经不调，耳鸣耳聋。

关元穴

取穴方法
↓
P91



26

主治病症：中风脱证，腹泻痢疾，脱肛便血；月经不调，痛经。

神门穴

取穴方法
↓
P68



27

主治病症：心痛，心烦，失眠，癫狂；高血压，胁肋痛。

公孙穴

取穴方法
↓
P71



28

主治病症：胃痛，呕吐，腹胀，腹痛；泄泻，痢疾；心痛，胸闷。

阴陵泉穴

取穴方法
↓
P121

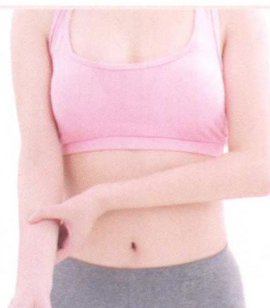


29

主治病症：腹胀，水肿，泄泻，小便不利；阴茎痛，遗精；妇人阴痛，带下；膝痛。

孔最穴

取穴方法
↓
P167



30

主治病症：咳血，咳嗽，气喘，咽喉肿痛；热病无汗；痔血；肘臂挛痛。

穴位功效速查

太溪穴

滋补肾阴

关元穴

温阳固脱

神门穴

养心安神

公孙穴

健脾和胃

阴陵泉穴

健脾化湿

孔最穴

清热利肺

内庭穴

取穴方法
↓
P53



31

主治病症：牙痛，咽喉肿痛，鼻衄；腹泻，便秘，足痛。

环跳穴

取穴方法
↓
P131



32

主治病症：急慢性肠炎，痢疾，脱肛，子宫脱垂；水肿，中风，中暑，肠鸣，腹痛。

肩贞穴

取穴方法
↓
P40



33

主治病症：急慢性肠炎，痢疾，脱肛，子宫脱垂；水肿，中风，中暑，肠鸣，腹痛。

承山穴

取穴方法
↓
P37



34

主治病症：腰腿痛，膝盖劳累，脚部劳累；痔疮，便秘，脱肛。

天池穴

取穴方法
↓
P200



35

主治病症：咳嗽，痰多，气喘，肋肋胀痛，胸闷，胸痛；乳腺炎。

丝竹空穴

取穴方法
↓
P58



36

主治病症：癫痫，目赤肿痛；眼睑润动，牙痛，头痛。

穴位功效速查

内庭穴

清利湿热 振奋脾胃

环跳穴

温阳固脱

肩贞穴

温阳固脱

承山穴

强腰膝 止疼痛

天池穴

止咳平喘

丝竹空穴

开窍醒神 解疼止痛

第1章 按摩的基本知识

穴位按摩人人适用，随时随地都可进行，且完全无毒副作用，用它来保健、养生、治病、养颜，通通可行，且入门简单，即使是没有任何穴位经络基础知识的人都可以很快学会。本章主要介绍了穴位按摩的基础知识，指导初学者了解按摩的注意事项及适用证和禁忌证。读完这一章，你就可以上手做按摩了。

位于“气”通道上的穴位·····	18
循经络认穴位·····	19
4种快速找穴位的方法·····	20
刺激穴位的8种基础按摩法·····	22
按摩前不可不知的注意事项·····	26

Column

能够帮助按摩的小道具·····	28
-----------------	----

第2章 减轻疼痛症状的按摩



生活中的头痛脑热，小疼小痛，让人备感折磨，用药打针不一定见效，采用按摩的方法就能快速消除。本章主要介绍12种常见疼痛症状的特效按摩法。当您突然遭遇头痛、三叉神经痛、胸痛且手足无措时，不妨试试本书介绍的特效穴位。

头痛 头维穴、飞扬穴、天柱穴、神庭穴·····	30
三叉神经痛 头维穴、风池穴、合谷穴、四白穴·····	32
胸痛 足五里穴、膻中穴、青灵穴、天宗穴·····	34
坐骨神经痛 承扶穴、风市穴、承山穴、昆仑穴·····	36
肋间神经痛 阳陵泉穴、足临泣穴、太冲穴、少海穴·····	38



肩周炎 肩井穴、肩贞穴、手三里穴、肩髃穴·····	40
胃痛 中脘穴、天枢穴、足三里穴、内关穴·····	42
小腿抽筋 阳陵泉穴、条口穴、委中穴、筑宾穴·····	44
落枕 风池穴、肩井穴、曲池穴、合谷穴·····	46
急性腰扭伤 承山穴、解溪穴、腰眼穴、委中穴·····	48
胆结石 期门穴、章门穴、肝俞穴、胆俞穴·····	50
牙痛 列缺穴、液门穴、内庭穴、少海穴·····	52
足跟痛 昆仑穴、承山穴、肾俞穴、三阴交穴·····	54

Column

日常不良习惯也可能引起疼痛 ·····	56
---------------------	----

第



章

缓解身体 疲劳的按摩

按对特效穴位，9种身体疲劳一扫光。疲劳不是病，是一种亚健康状态。身体疲劳，即使跑医院，医生也没辙，不如自己动手调，比如合谷穴，就是赶走头晕目眩的特效穴位。本章主要针对日常生活中的9种疲劳症状，提供了数十种一用就灵的对症按摩法。

眼睛疲劳 睛明穴、丝竹空穴、风池穴、肩井穴·····	58
眼睛痒 承泣穴、四白穴、头临泣穴、曲池穴·····	60
肩背酸痛 肩井穴、曲垣穴、膈俞穴、肝俞穴·····	62
慢性疲劳综合征 脾俞穴、胃俞穴、足三里穴、三焦俞穴·····	64
头晕目眩 合谷穴、印堂穴、太冲穴、关冲穴·····	66
心情烦躁 巨阙穴、神门穴、心俞穴、脑空穴·····	68
脚部浮肿 水分穴、足三里穴、公孙穴、解溪穴·····	70
耳鸣 风池穴、合谷穴、听宫穴、耳门穴·····	72
宿醉 期门穴、肝俞穴、手三里穴、合谷穴 ·····	74

Column

三餐营养合理 告别疲劳困扰 ·····	76
---------------------	----

第4章 消除身体不适的按摩

病来如山倒，病去如抽丝，身体一旦患病，病情绵延，要想治好，就得花大力气。一味的打针吃药，天长日久，身体也会承受不了。按摩穴位，不仅能巩固打针吃药的治病效果，几乎无需成本，没有副作用，而且见效很迅速，对于那些不爱打针吃药的人来说，更是值得一试。

咳嗽	扶突穴、乳根穴、周荣穴、丰隆穴	78
呃逆	天突穴、膈俞穴、攒竹穴、内关穴	80
冻疮	涌泉穴、关冲穴、足三里穴、外关穴	82
手足皲裂	内关穴、阳池穴、关冲穴、隐白穴	84
失眠	太阳穴、神门穴、内关穴、百会穴	86
食欲不振	足三里穴、中脘穴、脾俞穴、胃俞穴	88
腹胀	大横穴、气海穴、腹结穴、关元穴	90
晕车	神门穴、关冲穴、内关穴、合谷穴	92
更年期综合征	三阴交穴、肾俞穴、神门穴、足三里穴	94
考前综合征	睛明穴、太阳穴、风池穴、肩井穴	96
便秘	中脘穴、大横穴、命门穴、小肠俞穴	98
痔疮	秩边穴、长强穴、百会穴、肾俞穴	100
视力减退	睛明穴、太阳穴、行间穴、水泉穴	102
鼻塞	迎香穴、大椎穴、素髎穴、风池穴	104

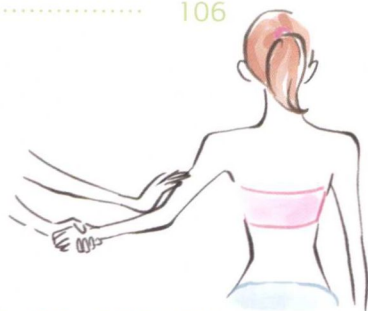
Column

日常小病痛 调理是关键	106
-------------	-----

第5章 常见疾病的按摩

很多疾病吃药总是疗效不好，或者越吃越没有效果，其实，这是气血不畅导致的。通过按摩相应的穴位，即使是大病，也能够配合药物或者手术的基础上得到很大程度的改善，还你一个健康的身体。

感冒	合谷穴、印堂穴、足三里穴、风池穴	108
哮喘	廉泉穴、神封穴、少商穴、三间穴	110





过敏性鼻炎	攒竹穴、迎香穴、合谷穴、印堂穴	112
结膜炎	阳溪穴、睛明穴、曲池穴、攒竹穴	114
慢性肠炎	长强穴、下脘穴、小肠俞穴、命门穴	116
高血压	曲池穴、合谷穴、太冲穴、印堂穴	118
糖尿病	中脘穴、中极穴、足三里穴、阴陵泉穴	120
尿潴留	肾俞穴、三焦俞穴、八髎穴、中极穴	122
胃下垂	下脘穴、中脘穴、天枢穴、肝俞穴	124
贫血	百会穴、足三里穴、神门穴、太陵穴	126
结肠炎	神阙穴、气海穴、天枢穴、肝俞穴	128
半身不遂	太阳穴、尺泽穴、环跳穴、委中穴	130
消化性溃疡	中脘穴、期门穴、章门穴、公孙穴	132
慢性胃炎	膻中穴、中脘穴、足三里穴	134
咽喉炎	中府穴、云门穴、曲池穴	135
慢性腹泻	三阴交穴、下巨虚穴、胃俞穴	136
癫痫	筑宾穴、长强穴、强间穴	137
关节炎	曲池穴、外关穴、合谷穴	138
慢性支气管炎	中府穴、膻中穴、尺泽穴	139
面瘫	睛明穴、地仓穴、天柱穴	140
外耳道炎	商阳穴、下关穴、颊息穴	141
白内障	承泣穴、四白穴、天井穴	142
青光眼	瞳子髎穴、阳白穴、合谷穴	143
牙龈炎	合谷穴、迎香穴、颊车穴	144
花粉过敏	上星穴、身柱穴、合谷穴	145
荨麻疹	曲池穴、足三里穴、膈俞穴	146
湿疹	劳宫穴、合谷穴、鱼际穴	147
中暑	大椎穴、血海穴、委中穴	148
心律不齐	内关穴、太渊穴、神门穴	149
休克	劳宫穴、水沟穴、内关穴	150
神经衰弱	百会穴、风池穴、神门穴	151