

零起点详解各类常见病症 专家式解读病理病因

常见病症全剖析+按摩方法全攻略+精准取穴全图解——打造国内最具权威的家庭式健康读本

图解

李健 编著

在家按摩

中医按摩疾病一扫光

260幅取穴图解·89种对症按摩法·18种按摩美容塑身法

简易精准取穴，治病、保健、美容兼顾，零基础做自己的家庭医生

注意事项

[禁止按摩的时间]

- 1 饭后半小时内
- 2 发热37.5℃以上
- 3 酒后
- 4 穴位周围有异常时
- 5 饥饿或疲劳中
- 6 女性生理期

人体各部位常见穴位按摩功效

- 1 尺泽穴 —— 腹痛发热首选穴
- 2 听宫穴 —— 耳朵聪灵听力好
- 3 复溜穴 —— 肾脏功能的调理师
- 4 会阳穴 —— 止血治痔疮，全都找会阳
- 5 太冲穴 —— 药物降压之外的好方法



按摩该穴位，具有平肝、理气、通络的作用。

★ 对症按摩最有效
★ 常用穴位全知道
★ 按摩步骤全图解

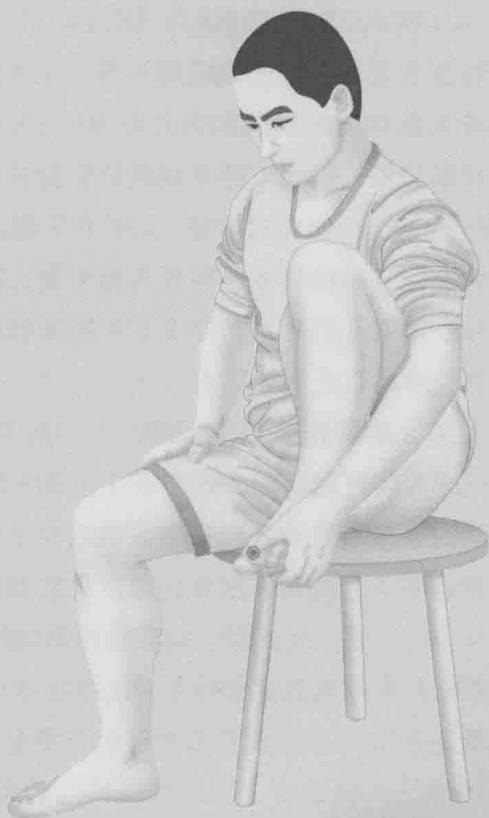
图解在家按摩

图解

李健 编著

在家按摩

中医按摩疾病一扫光



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家按摩 : 中医按摩疾病一扫光 / 李健
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2012.7(2013.1 重印)
ISBN 978-7-5335-4019-7

I . ①图… II . ①李… III . ①按摩疗法 (中医)
IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 040416 号

书 名 图解在家按摩
 中医按摩疾病一扫光
编 著 李健
出版发行 海峡出版发行集团
 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建省地质印刷厂
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
插 页 2
图 文 256 码
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4019-7
定 价 32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

古老而有效的按摩疗法

运用按摩的方法防病、治病、健身益寿，在中华民族的医疗史上一直有着悠久的渊源和宝贵的传承。自古以来，如何满足人们对健康长寿的强烈渴望一直都是无数医学家为之奋斗的目标。然而，随着科技的发展和社会的进步，日益受污染的环境，日益加快的生活节奏，日益加重的工作和生活压力……这些因素都严重威胁着人类的身体健康。21世纪，人类进入了“健康世纪”“养生年代”，人们对生活品质的追求越来越着重表现在对健康体质的不断追求上，一些日常生活中简便易学又安全可靠的防病健身的方法日渐受到大家的欢迎和推崇。人们希望有这样的方法——可以不受场地的限制，无须特殊的器械设备，随时随地都可以进行，既疗效显著，又经济实惠。在这样的情况下，按摩——这一古老而又传统的中医治疗保健手段，越来越多地出现在现代人的生活中，携着千百年的古老文明在时代的舞台上展示着其历久弥新的魅力。

按摩又称推拿，古称按跷、案机等，是中医学一种古老的防病、治病的方法。我国古代名医扁鹊、华佗等就运用按摩治疗了很多疾病。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健取得了长足的发展，变得十分普及，且相继传入了朝鲜、日本、印度和欧洲，并引起了当地人们的重视和学习。宋、金、元时期，按摩防治病症的范围进一步扩大，涉及内、外、妇、儿各科疾病并取得了一定的疗效。到了明、清时期，按摩的实践与理论在前人总结的基础上得到了更全面的发展。时至今日，随着医学科学技术的进步，凭着效果的显著和理论体系的完善，按摩在我国乃至世界范围内越来越受到高度的重视。

按摩疗法的魅力到底体现在哪里呢？我们知道，服药是药物的有效成分进入人体参与循环，通过吸收而发挥作用的；手术则是以医疗器械修复机体患部或去除病灶而达到治疗目的的。按摩则不同于这两者。它是以脏腑经络、阴阳五行、营、卫、气、血等经典的中医理论为基础，采用辨证施治的原则，配以手法技巧，作用于人体的经络、穴位上而产生“热气”类的“能量”。这些“热气”类“能量”的有效刺激，通过人体经络系统最浅表的皮层传递，会转变成治病防病的能量在人体中发挥作用，从而逐渐达到平衡阴阳、调和气血、温经散寒、祛风除湿、消肿止痛、活血化瘀的治疗目的。由于它无药物副作用，无损伤，且简单有效，所以极易被人们推崇和热爱，按摩相关的常识和疗法不断地得到普及、推广和完善。

本书共分十一章。第一、二章主要是介绍按摩的基础常识、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的主要穴位等。第三章到第九章重点介绍儿科、妇科、男科、内科、外科、五官等各科疾病以及各类常见病症的按摩治疗方法。第十章的内容是按摩美容，主要介绍女性关心的常见的美容养颜方面的按摩治疗手法。第十一章的内容是按摩塑身，主要是针对身体各部位的减肥美体按摩疗法。书中对每一种病症的定义、病因病理、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等方面都作了详尽的分类和介绍。另外，为方便读者更确切、更快捷地了解并掌握按摩对症治疗的手法，本书在通俗易懂的文字说明的基础上，特别配用了大量的人体穴位经络对照图解及真人示范照片图解，以期为读者提供更全面更事半功倍的治疗方案。

在编写本书的过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

如何阅读

我们在此特别对内文中各个部分的功能、特点等作一详细说明，希望能提高读者在阅读本书时的效率。

标题

概括本节主要讲述的内容，本节的其它内容都围绕着这一中心进行论述。

文字部分

对标题的基本解读，为标题意义的解释或者详细说明，同时也是本节内容的总结或引论。



按摩手法说明

INTRODUCTION

徒手、灵巧精湛的按摩手法是许多顶尖按摩师都无法完全取代的。全面了解按摩的各种手法并灵活运用相关技巧可以帮助获得更佳的按摩疗效。本书将简要介绍14种常见的按摩手法，大家可根据具体情况灵活运用。

Widely used

行气活血

中医术语，指一种疗法。指行气活血药证候，常因于气血阻滞之证。常因于气血阻滞之证。常因于气血阻滞之证。

调和营卫

中医术语，指定表邪并调整营卫失和的治法。营卫不和所致之病。营卫不和所致之病。营卫不和所致之病。

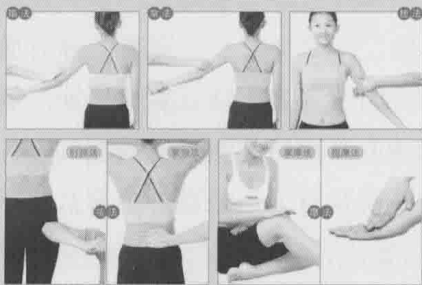
推法

以指、掌、拳或肘部着力于身体体表一定穴位上，进行单方向的直线或弧形推动的方法，称为推法。推法可在人体各部位使用，具有行气活血^①、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫^②等作用。推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。

拿法

用大拇指与食指、中指或大拇指与其他四指相对用力，呈钳形，持续而有节奏地提捏或揉捏肌肤，称为拿法。包括三指拿、四指拿、五指拿三种。拿法刺激性较强，多作用于较厚的肌肉筋腱，具有祛风散寒、通经活络、行气开窍、解痉止痛、去瘀生新等作用。

按摩手法真人对照图解（一）



① 图例在原版中，中医按摩疾病一扫光

按法

将手指、手掌置于体表之上，先轻后重，逐渐用力向下压某点称为按法，又称压法、抑法。按法具有宁心安神、镇静止痛、开闭肉、矫正畸形等作用。根据施按部位的不同，一般分指按法、掌按法三类。指按法适用于全身各部腧穴，掌按法常用于背脊、下肢、肩髋、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。

摩法

用手指或手掌在身体特定部位做逆时针或顺时针的环形摩动，称为摩法。动作轻柔缓和，常用于胸腹、肋肋部操作，具有理气和血、消积导滞、祛瘀消积、健脾和胃、宣肺排浊等作用。

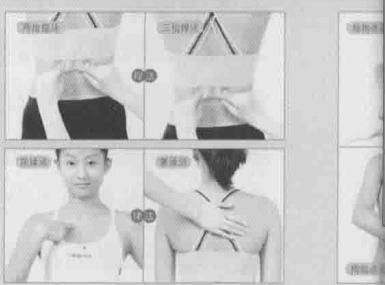
捏法

用拇指和其他手指相对用力，均匀地捏拿皮肉，称为捏法。捏法常用于项背、腰背及四肢，具有舒筋活络、行气活血、消积化滞、调理脾胃

揉法

用手掌大鱼际或掌根、全掌、手指螺纹面部分，着力于体表做揉动，称为揉法。揉法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部

按摩手法真人对照图解（二）



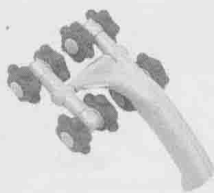
名词解释

对本节出现的专业术语的解释，使读者更加便于理解本节内容或参照本书按摩时能更准确取穴。

目录

按摩养生36特效穴 /14

第一章 按摩准备

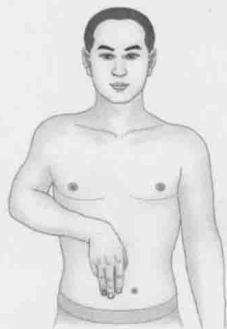


- 按摩的历史和基本原理 / 28
- 按摩手法说明 / 30
- 适用和不适用按摩的病症及注意要点 / 34
- 正确的按摩体位和准备工作 / 36
- 对症选用按摩润滑剂 / 38
- 日常生活中的按摩工具 / 40
- 专业的按摩工具 / 44

第二章 人体重要的28个健康大穴



- 极泉穴 养心大穴① / 50
- 神门穴 养心大穴② / 51
- 少府穴 养心大穴③ / 52
- 少冲穴 养心大穴④ / 53
- 太白穴 健脾大穴① / 54
- 公孙穴 健脾大穴② / 55
- 周荣穴 健脾大穴③ / 56
- 府舍穴 健脾大穴④ / 57



- 足三里穴 和胃大穴① / 58
- 内关穴 和胃大穴② / 59
- 天枢穴 和胃大穴③ / 60
- 上腕穴 和胃大穴④ / 61
- 大横穴 润肠大穴① / 62
- 神阙穴 润肠大穴② / 63
- 小海穴 润肠大穴③ / 64
- 滑肉门穴 润肠大穴④ / 65
- 鱼际穴 护肺大穴① / 66
- 中府穴 护肺大穴② / 67
- 扶突穴 护肺大穴③ / 68
- 迎香穴 护肺大穴④ / 69
- 复溜穴 补肾大穴① / 70
- 中极穴 补肾大穴② / 71
- 关元穴 补肾大穴③ / 72
- 命门穴 补肾大穴④ / 73
- 太冲穴 疏肝大穴① / 74
- 膻中穴 疏肝大穴② / 75
- 章门穴 疏肝大穴③ / 76
- 期门穴 疏肝大穴④ / 77

第三章

按摩治疗幼儿疾病

- 腹泻——揉神阙穴、推足三里穴 / 80
- 夜啼——揉按百会、劳宫穴 / 82
- 疳积——按揉中腕、天枢穴 / 84

- 咳嗽——按揉大椎、风门穴 / 86
- 遗尿——按揉膀胱俞穴 / 88
- 发热——按揉风门穴 / 89
- 痢疾——按压足三里穴 / 90
- 食积——按揉中脘穴 / 91

第四章 按摩治疗妇科男科病



- 带下病——按揉气海、气冲穴 / 94
- 妇女更年期综合征——点按头维、百会穴 / 96
- 痛经——按揉气海、关元穴 / 98
- 闭经——按揉横骨穴、指压太冲穴 / 100
- 功能性子宫出血——指压隐白穴、按揉血海穴 / 102
- 月经不调——指压太溪、公孙穴 / 104
- 产后宫缩痛——按揉中极穴 / 106
- 产后腰腿痛——按揉命门穴 / 107
- 妊娠呕吐——指压阳池穴 / 108
- 产后缺乳——指压少泽穴 / 109
- 遗精——按揉中极、肾俞穴 / 110
- 阳痿——按揉命门穴、指压中封穴 / 112
- 早泄——指压气海、关元穴 / 114
- 前列腺炎——指压中封穴 / 116
- 性欲低下——按揉阴陵泉穴 / 117

第五章 按摩治疗内科疾病



- 咳嗽——按揉水突、屋翳穴 / 120
- 胃痛——按揉内关穴、点按中脘穴 / 122
- 呃逆——按揉膻中、脾俞穴 / 124
- 结肠炎——按揉气海、天枢穴 / 126
- 胃下垂——按揉足三里、脾俞穴 / 128
- 便秘——一指禅推中脘、大横穴 / 130
- 胃肠胀气——拇指按揉内关、足三里穴 / 132
- 支气管哮喘——按揉中府、内关穴 / 134
- 冠心病——按揉屋翳、命门穴 / 136
- 甲状腺功能亢进——点压神门、三阴交穴 / 138
- 高血压——按揉风府、百会穴 / 140
- 消化性溃疡——按揉中脘、期门穴 / 142
- 糖尿病——按揉中极、阴陵泉穴 / 144
- 肥胖症——点按归来、大横穴 / 146
- 癫痫——点按风池、百会穴 / 148
- 半身不遂——按揉尺泽、太阳穴 / 150
- 神经衰弱——点按风池穴、按神门穴 / 152

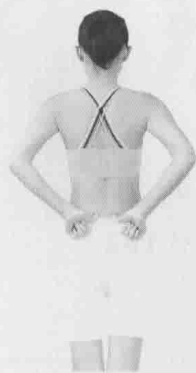
第六章 按摩治疗外科疾病

- 肩周炎——点按肩贞穴、按揉肩髃穴 / 156
- 胆结石——按揉章门、期门穴 / 158
- 乳腺增生——按揉膻中、乳根穴 / 160



- 足跟痛——拇指按揉昆仑穴 / 162
- 胰腺炎——拇指点按足三里穴 / 163
- 网球肘——按揉支沟穴 / 164
- 岔气——点揉云门穴 / 165
- 腕关节挫伤——按揉阳池穴 / 166
- 膝关节损伤——搓膝眼穴 / 167
- 踝关节扭伤——按揉解溪穴 / 168
- 闪挫腰痛——点揉委中穴 / 169
- 落枕——拿按肩井穴 / 170
- 痔疮——指压长强穴 / 171

第七章 按摩调理慢性病



- 慢性胃炎——按揉足三里穴、指压中脘穴 / 174
- 慢性咽喉炎——按揉中府、曲池穴 / 176
- 慢性腰肌劳损——揉按气海穴、点按肾俞穴 / 178
- 慢性腹泻——点按三阴交、下巨虚穴 / 180
- 慢性支气管炎——按揉中府、膻中穴 / 182
- 关节炎——点按外关、曲池穴 / 184
- 颈椎病——点按天柱穴 / 186
- 慢性腰肌痛——拇指点按环跳穴 / 187

第八章 按摩治疗五官疾病

- 近视眼——按揉睛明、攒竹穴 / 190



- 鼻炎——指压迎香、神庭穴 / 192
- 耳鸣——指压侠溪、按揉听宫穴 / 194
- 眼睑下垂——按揉睛明、大椎穴 / 196
- 牙痛——指压颧髎、阳溪穴 / 198
- 面瘫——指压睛明、地仓穴 / 200

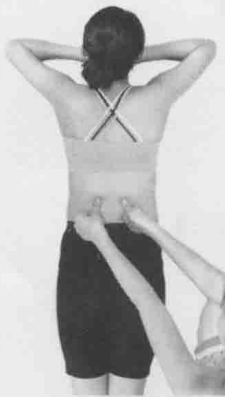
第九章 按摩疗法舒缓压力



- 眼睛疲劳——指压瞳子髎穴 / 204
- 眼睛痒——按压承泣穴 / 205
- 眼睛充血——指压攒竹穴 / 206
- 耳鸣——点压耳门穴 / 207
- 流鼻涕、鼻塞——按揉迎香穴 / 208
- 脸部浮肿——按揉解溪穴 / 209
- 肌肤干燥——指压大杼穴 / 210
- 打喷嚏、咳嗽——指压尺泽穴 / 211
- 口臭——点按地仓穴 / 212
- 颈部僵硬——点拿风池穴 / 213
- 小腿抽筋——拇指指压筑宾穴 / 214
- 脚麻——按揉伏兔穴 / 215
- 脚底冰冷——指压涌泉穴 / 216
- 脚拇趾侧弯——指压太冲穴 / 217
- 失眠——按揉三阴交穴 / 218
- 头晕目眩——揉丝竹空穴 / 219
- 心悸——指压少冲穴 / 220
- 心情烦躁——按揉神门穴 / 221

- 酒醉、宿醉——指压期门穴 / 222
- 晕车——指压合谷穴 / 223
- 腹胀——指压大横穴 / 224
- 食欲不振——指压中脘穴 / 225

第十章 穴位按摩美容法



- 雀斑——指压迎香、四白穴 / 228
- 痤疮——按揉曲池、合谷穴 / 230
- 脸部细纹——按揉足三里穴、指压攒竹穴 / 232
- 黑眼圈——指压瞳子髎、睛明穴 / 234
- 头发干枯——按揉百会穴 / 236
- 黑斑——指压四白穴 / 237
- 眼袋——按揉承泣穴 / 238
- 酒糟鼻——按揉迎香穴 / 239
- 白发——指压上星穴 / 240
- 脱发——按揉风池穴 / 241

第十一章 穴位按摩塑身法

- 打造巴掌小脸——食指按下关穴 / 244
- 消除双下巴——食指压大迎穴 / 245
- 塑造优美颈部——按揉人迎穴 / 246



- 完美香肩曲线——中指按压肩井穴 / 247
- 丰胸——按揉天池穴 / 248
- 消灭小肚腩——指压天枢穴 / 249
- 重塑臀部线条——指压承扶穴 / 250
- 告别萝卜腿——按揉承山穴 / 251

附录 / 252

图解

李健 编著



在家按摩

中医按摩疾病一扫光



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

古老而有效的按摩疗法

运用按摩的方法防病、治病、健身益寿，在中华民族的医疗史上一直有着悠久的渊源和宝贵的传承。自古以来，如何满足人们对健康长寿的强烈渴望一直都是无数医学家为之奋斗的目标。然而，随着科技的发展和社会的进步，日益受污染的环境，日益加快的生活节奏，日益加重的工作和生活压力……这些因素都严重威胁着人类的身体健康。21世纪，人类进入了“健康世纪”“养生年代”，人们对生活品质的追求越来越着重表现在对健康体质的不断追求上，一些日常生活中简便易学又安全可靠的防病健身的方法日渐受到大家的欢迎和推崇。人们希望有这样的方法——可以不受场地的限制，无须特殊的器械设备，随时随地都可以进行，既疗效显著，又经济实惠。在这样的情况下，按摩——这一古老而又传统的中医治疗保健手段，越来越多地出现在现代人的生活中，携着千百年的古老文明在时代的舞台上展示着其历久弥新的魅力。

按摩又称推拿，古称按跷、案机等，是中医学一种古老的防病、治病的方法。我国古代名医扁鹊、华佗等就运用按摩治疗了很多疾病。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健取得了长足的发展，变得十分普及，且相继传入了朝鲜、日本、印度和欧洲，并引起了当地人们的重视和学习。宋、金、元时期，按摩防治病症的范围进一步扩大，涉及内、外、妇、儿各科疾病并取得了一定的疗效。到了明、清时期，按摩的实践与理论在前人总结的基础上得到了更全面的发展。时至今日，随着医学科学技术的进步，凭着效果的显著和理论体系的完善，按摩在我国乃至世界范围内越来越受到高度的重视。

按摩疗法的魅力到底体现在哪里呢？我们知道，服药是药物的有效成分进入人体参与循环，通过吸收而发挥作用的；手术则是以医疗器械修复机体患部或去除病灶而达到治疗目的的。按摩则不同于这两者。它是以脏腑经络、阴阳五行、营、卫、气、血等经典的中医理论为基础，采用辨证施治的原则，配以手法技巧，作用于人体的经络、穴位上而产生“热气”类的“能量”。这些“热气”类“能量”的有效刺激，通过人体经络系统最浅表的皮层传递，会转变成治病防病的能量在人体中发挥作用，从而逐渐达到平衡阴阳、调和气血、温经散寒、祛风除湿、消肿止痛、活血化瘀的治疗目的。由于它无药物副作用，无损伤，且简单有效，所以极易被人们推崇和热爱，按摩相关的常识和疗法不断地得到普及、推广和完善。

本书共分十一章。第一、二章主要是介绍按摩的基础常识、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的主要穴位等。第三章到第九章重点介绍儿科、妇科、男科、内科、外科、五官等各科疾病以及各类常见病症的按摩治疗方法。第十章的内容是按摩美容，主要介绍女性关心的常见的美容养颜方面的按摩治疗手法。第十一章的内容是按摩塑身，主要是针对身体各部位的减肥美体按摩疗法。书中对每一种病症的定义、病因病理、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等方面都作了详尽的分类和介绍。另外，为方便读者更确切、更快捷地了解并掌握按摩对症治疗的手法，本书在通俗易懂的文字说明的基础上，特别配用了大量的人体穴位经络对照图解及真人示范照片图解，以期为读者提供更全面更事半功倍的治疗方案。

在编写本书的过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。