

DUIZHENG ANMO

TEXIAO LIAOFA

对症按摩



- 疏通经络，启动身体自愈力
- 对症穴位按摩，祛病养生得长寿
- 最省钱、最安全、最有效的健康秘籍

特效疗法



分步图解 科学按摩

京城国医再续经典

打造一看就会的健康图典

中华人民共和国
医师执业证书号
14123000300690

崔晓丽◎编著

出版发行集团 | 福建科学技术出版社
PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【中医调养精华读本】
顶级养生智慧 家庭必读经典

阅 览

R244.1
20167

DUIZHENG ANMO

TEXIAO LIAOFA

对症按摩



特效疗法

崔晓丽◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩特效疗法 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5335-4443-0

I. ①对… II. ①崔… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第290406号

书 名	对症按摩特效疗法
编 著	崔晓丽
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	美航快速彩色印刷公司
开 本	720毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	15
图 文	240码
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4443-0
定 价	19.90元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

- 2 ● 按摩的由来及发展史
- 2 ● 按摩的诞生
- 2 ● 按摩发展史概述
- 3 ● 按摩的现状
- 4 ● 按摩之术的神奇功效
- 4 ● 调节脏腑功能
- 5 ● 促进血液循环, 调节血压
- 5 ● 提高机体免疫力
- 5 ● 镇痛
- 6 ● 排毒
- 6 ● 消除疲劳, 改善亚健康
- 6 ● 促进受损软组织的修复
- 7 ● 家庭按摩的好处
- 7 ● 简单易学
- 7 ● 经济实惠
- 7 ● 安全平和
- 7 ● 适用病症多
- 7 ● 身体获益大
- 8 ● 日常家庭按摩介质的选用
- 8 ● 白酒
- 8 ● 鸡蛋清
- 8 ● 按摩膏
- 8 ● 生姜汁或葱姜汁
- 8 ● 滑石粉
- 8 ● 红花油
- 8 ● 香油
- 9 ● 家庭按摩的常用工具
- 9 ● 木槌、按摩棒



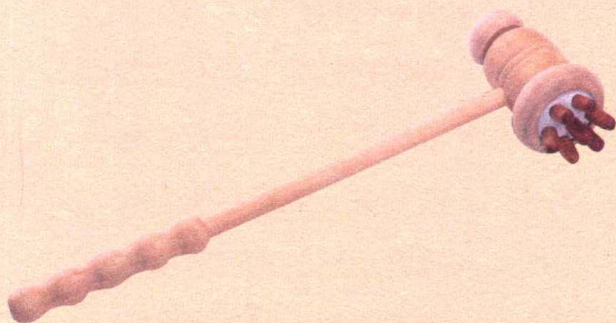
- 9 • 木棍
- 9 • 足底按摩器
- 9 • 圆珠笔、铅笔或钥匙
- 10 • 米粒、花子、王不留行子
- 10 • 夹子
- 10 • 牙刷、软毛刷或浴刷
- 11 • 牙签
- 11 • 网球、高尔夫球、乒乓球
- 11 • 核桃或小球
- 11 • 按摩环
- 12 • 鹅卵石
- 12 • 电吹风
- 12 • 树木、便民健身器
- 12 • 梳子
- 13 • 戒指、套环
- 13 • 热水袋
- 13 • 滚摩器
- 14 • 家庭按摩的常见手法
- 14 • 抖法
- 14 • 揉法
- 15 • 按法
- 15 • 啄法
- 16 • 推法
- 16 • 拿法
- 17 • 捏脊法
- 17 • 摇法
- 18 • 滚法
- 18 • 擦法
- 19 • 搓法
- 19 • 振法

- 20 • 击法
- 20 • 拍捶法
- 21 • 点法
- 21 • 掐法
- 22 • 弹法
- 22 • 摩法
- 22 • 拨法
- 23 • 理法
- 24 • 家庭按摩的常见姿势和呼吸配合
- 24 • 互相按摩的常见姿势
- 24 • 自我按摩的常见姿势
- 25 • 按摩姿势需经常变换
- 25 • 按摩时的呼吸配合
- 26 • 按摩疗法的适应证及禁忌证
- 26 • 按摩的适应证详解
- 26 • 按摩有哪些禁忌证
- 28 • 家庭按摩的常见注意事项



经络、穴位——按摩前的必备常识

- 30 ● 经络——入里出表、通上达下的人体运输系统
- 30 ● 认识经络
- 31 ● 什么是十二经脉
- 32 ● 什么是十二经别
- 33 ● 什么是奇经八脉
- 33 ● 经络的三大作用
- 34 ● 穴位——平衡阴阳、治病保健的灵丹妙药
- 34 ● 穴位的三大分类
- 34 ● 穴位的命名依据
- 35 ● 按摩穴位可治病
- 36 ● 常用的简易取穴法
- 36 ● 按摩取穴的基本原则
- 36 ● 历经实践检验的取穴法
- 39 ● 取穴时应注意的问题
- 40 ● 十二正经、任督二脉简易经络图谱及保健要穴速查
- 40 ● 手太阴肺经
- 42 ● 手阳明大肠经
- 44 ● 足阳明胃经
- 48 ● 足太阴脾经
- 50 ● 手少阴心经
- 52 ● 手太阳小肠经
- 54 ● 足太阳膀胱经
- 60 ● 足少阴肾经
- 64 ● 手厥阴心包经
- 66 ● 手少阳三焦经
- 68 ● 足少阳胆经
- 72 ● 足厥阴肝经



- 74 • 任脉
- 76 • 督脉
- 80 • 循经按摩祛病强身
- 80 • 胃经
- 81 • 脾经
- 81 • 肝经
- 82 • 肾经
- 82 • 膀胱经
- 83 • 祛病养生的八大灵穴
- 83 • 百会——调节全身状态的要穴
- 83 • 合谷——治疗颈以上部位疼痛的特效穴
- 84 • 风池——扫除邪气的“清道夫”

- 84 • 睛明——顾名思义的明目“神药”
- 85 • 天枢——助消化、促吸收的健康穴
- 85 • 足三里、手三里——妙手回春的神奇穴位
- 86 • 肩井——舒缓肩部酸痛的“特效药”
- 86 • 三阴交——女性身心健康的“管理者”

第

三

章

特效经穴养生操，健康全家老和少

- 88 • 提神醒脑的头部养生操
- 89 • 护眼明目的眼部养生操
- 90 • 宣窍通鼻的鼻部养生操
- 91 • 通络聪耳的耳部养生操
- 92 • 清咽利喉的颈部养生操
- 93 • 调理气血的手部养生操
- 94 • 通利关节的臂部养生操
- 95 • 疏肝理气的胸部养生操
- 96 • 调理脾胃的腹部养生操
- 97 • 补肾壮腰的腰部养生操
- 98 • 美腿抗衰的腿部养生操



家庭常见病的对症按摩

100 ● 呼吸系统常见病防治按摩

100 ● 气喘

101 ● 感冒

102 ● 慢性支气管炎

104 ● 哮喘

105 ● 肺结核

106 ● 消化系统常见病防治按摩

106 ● 呃逆

107 ● 胃痉挛

108 ● 腹胀、肠鸣

109 ● 慢性胃炎

110 ● 消化性溃疡

111 ● 胃下垂

112 ● 慢性胆囊炎

113 ● 胆结石

114 ● 慢性肠炎

115 ● 慢性痢疾

116 ● 便秘

118 ● 神经系统常见病防治按摩

118 ● 面神经麻痹

119 ● 坐骨神经痛

120 ● 肋间神经痛

121 ● 心脑血管系统常见病防治按摩

121 ● 低血压

122 ● 高血压

124 ● 冠心病

126 ● 心绞痛

127 ● 心律失常

128 ● 心力衰竭

129 ● 脑卒中后遗症

130 ● 五官科常见病防治按摩

130 ● 口腔炎、口角炎

131 ● 慢性鼻炎

132 ● 扁桃体炎

133 ● 咽喉肿痛

134 ● 牙痛

136 ● 鼻出血

137 ● 耳鸣

138 ● 皮肤科常见病防治按摩

138 ● 皮肤瘙痒

139 ● 牛皮癣

140 ● 湿疹、荨麻疹

141 ● 男科常见病防治按摩

141 ● 前列腺炎





- 142 • 遗精
- 143 • 阳痿
- 144 • 妇产科常见病防治按摩
- 144 • 痛经
- 145 • 月经不调
- 146 • 更年期综合征
- 147 • 子宫下垂
- 148 • 乳房肿块
- 149 • 乳腺增生
- 150 • 产后缺乳
- 151 • 性冷淡
- 152 • 不孕
- 153 • 儿科常见病防治按摩
- 153 • 小儿厌食
- 154 • 小儿腹泻
- 155 • 小儿咳嗽
- 156 • 小儿遗尿
- 157 • 小儿惊厥
- 158 • 小儿近视

- 159 • 小儿体弱
- 160 • 小儿夜啼
- 161 • 骨、关节常见病防治按摩
- 161 • 颈椎病
- 163 • 腰痛
- 165 • 腰扭伤
- 166 • 腰椎间盘突出症
- 167 • 腰椎骨质增生
- 168 • 肩周炎
- 169 • 网球肘
- 170 • 腕关节损伤
- 171 • 膝关节炎
- 172 • 踝关节扭伤
- 173 • 慢性风湿性关节炎
- 174 • 骨质疏松症
- 175 • 下肢酸沉
- 176 • 足跟痛
- 177 • 其他常见病防治按摩
- 177 • 脂肪肝
- 178 • 高血脂
- 179 • 糖尿病
- 180 • 慢性肝炎
- 181 • 疝气
- 182 • 肾结石
- 183 • 半身不遂
- 184 • 小腿抽筋
- 185 • 晕车
- 186 • 中暑
- 187 • 头痛
- 188 • 痔疮

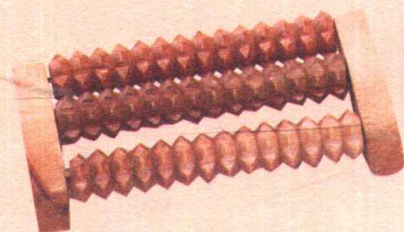
- 189 ● 亚健康状态防治按摩
- 189 ● 贫血
- 190 ● 手足凉
- 191 ● 失眠
- 193 ● 疲劳综合征
- 194 ● 落枕
- 195 ● 日常保健按摩
- 195 ● 安神养心
- 196 ● 晨起醒脑
- 197 ● 防衰健脑
- 198 ● 清肺补肺
- 199 ● 益肾固本
- 200 ● 舒解压力改善情绪
- 201 ● 增强心脏功能
- 202 ● 排除体内毒素

- 203 ● 改善消化不良
- 204 ● 睡前保健
- 205 ● 学生考前保健
- 206 ● 美容美体按摩
- 206 ● 祛雀斑
- 207 ● 祛黄褐斑
- 208 ● 祛除黑眼圈
- 209 ● 祛眼袋
- 210 ● 收缩毛孔祛黑头
- 211 ● 祛痘
- 212 ● 护唇防干
- 213 ● 乌发养发
- 214 ● 丰胸
- 215 ● 降脂减肥



四季按摩保健法

- 218 ● 春季按摩养阳保肝
- 218 ● 按摩太冲、太溪、鱼际、尺泽可平肝火、祛肝热
- 218 ● 春季按摩保养肝脏
- 218 ● 按摩阳陵泉、承山、承筋和肝俞可柔筋养筋
- 219 ● 春季按摩的重点部位
- 220 ● 春季防病要点
- 221 ● 夏季按摩温阳养心
- 221 ● 夏季养心首选心包经
- 221 ● 夏季保健多按摩位于脾胃经的穴位
- 222 ● 夏季防病多按摩阴陵泉、百会、印堂
- 222 ● 夏季养阳多按摩百会、膻中、极泉
- 223 ● 简易按摩预防夏季病
- 224 ● 秋季按摩补气养肺
- 224 ● 秋季补肺多按鱼际、曲池、迎香、合谷
- 224 ● 秋季减肥选按摩
- 225 ● 秋季按摩脊柱温补元气
- 225 ● 秋季按摩美容养颜
- 226 ● 冬季按摩养心补肾
- 226 ● 冬季按摩首选肾经与膀胱经
- 227 ● 冬季补肾多按摩关元、阴陵泉、肾俞、太溪
- 227 ● 冬季养生阴阳俱养
- 228 ● 巧按四大穴位预防冬季流感
- 229 ● 附录 常见病用穴指南



第

一

章

按摩——源远流长的祛病保健法



在远古时期，人们

就利用按压痛点来缓解

疼痛。按摩是中国古老

的医疗方法。如何正确

地按摩，让身体获益，

这就需要了解一些按摩

常识，如按摩手法、按

摩工具、适应证和禁忌

证等等。

按摩的由来及发展史



按摩的诞生

按摩是人类在与大自然和疾病作斗争的过程中产生的。最初出现按摩是因为人们在疼痛时，出于本能，不由自主地用手去按摩疼痛部位，久而久之，发现经常按揉可使病痛得到缓解，甚至消失。通过不断的实践和相互传播之后，就从无意识按摩转变成有意识按摩，从自我按摩转变成互相按摩，从而产生了最初的按摩术。



按摩发展史概述

有关按摩的最早文字记载是甲骨卜辞，卜辞记载了按摩具有治疗腹部疼痛的功效。此外，通过甲骨卜辞，我们还知道在商朝武丁时代就已经有了宫廷按摩师。

秦汉时期，我国出现了一部有关按摩的专著——《黄帝岐伯按摩》十卷。东汉张仲景著述的《金匱要略》记载了用按摩治疗自缢未死者的方法，是世界上关于人工呼吸法和心脏按摩起搏术的最早记载。东汉的千金膏药方可以用来做按摩的介质，祛病效果很好。东汉名医华佗也常将按摩

应用于头晕的治疗及病后康复。

魏晋隋唐时期，按摩的发展较为迅速，不仅设有按摩专科，有了按摩专科医生，而且按摩手法也不断丰富。这个时期，自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行。这一时期我国医学随着对外文化交流传入日本、朝鲜等周边国家。

宋金元时期，按摩运用的范围更加广泛。同时，这一时期的人们也比较重视按摩手法的分析研究。《圣济总录·卷四·治法》中记载：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩。按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。”《儒门事亲》还提出了导引按摩具有解表发汗的作用。这都表明了人们对按摩治疗作用的认识有了进一步发展。

小儿按摩历来是按摩术中的一个重要分支。在我国古代，用按摩治疗小儿疾病在史书中早有记载。如《五十二病方》中有用勺匙的周边刮擦患儿的病变部位可以治疗疾病的记载。

晋代的《肘后备急方》中有用捏脊方法以治疗腹痛的记载；唐代孙思邈的《千金要方》中有以膏摩小儿囟上及手足心可以祛除风寒的记载。

宋代《苏沈良方》中有掐法治疗脐风口撮等症的记载。而小儿按摩真正形成独立的体系，自成一派，却是在明代。

明清时期，民间按摩的应用更加广泛，特别是在按摩治疗小儿疾病方面，已积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。

当时的《小儿按摩经》是我国现存最早的按摩专著，同时还有《小儿推拿秘诀》《小儿推拿广意》及《厘正按摩要术》等相继问世。久而久之，人们积累了许多按摩经验，除全身按摩和小儿按摩之外，还认识到足部按摩的神奇作用。

传统中医理论认为，人有“四根”，就是耳根、鼻根、乳根、足根（跟），其中足根是四根的根本，“人老脚先衰，木枯根先竭”，“寒从脚下起”等，这些论述说明了足部对人体的重要作用。而在我国民间，流传着许多观足诊病的古老方法。这些无疑奠定了足部按摩疗法的基础，在此基础上，逐渐形成了足部按摩治病法。



按摩的现状

按摩经过我国各个朝代的发展和延伸，时至今日已经发展得很完善了。其主要功能，已由最初的缓解疼痛发展到现在的治病救人；其操作手



法，已由最初的一两种简单手法发展到现在的多种手法；其按摩手段，也已由最初的简单按摩发展到现在的膏摩、药摩等。

尤其是进入21世纪后，我国的按摩术更是快速发展，临床按摩医生也大量产生，各大医院的按摩科更是受到重视。与此同时，按摩术应用范围也进一步扩大并创造出许多新的按摩疗法。

随着按摩术的推广，按摩已不单纯是专业医生所掌握的技能了，而是大多数普通人都可以掌握并且操作的技能，成为一种大众防病治病、保健养生的手段。

按摩之术的神奇功效



调节脏腑功能

按摩可以引起人体自主神经变化，从而调节脏腑的功能。在内脏功能发生异常或产生病变时，自主神经会出现变化，这种变化会让皮肤产生知觉异常或肌肉出现硬块等现象，从而有助于推断是哪个脏器发生了病变。对相应的穴位进行刺激，能调节支配该脏器的自主神经，从而起到治疗该脏器病变的作用。

自主神经有交感神经与副交感神经两种具有相反作用的神经，当一方

的神经兴奋时，另一方的神经就会受到抑制，通过这样来保持平衡作用。自主神经的这种作用可以调节人体的各种活动，包括胃肠或心脏等各种内脏的功能，以及眼泪或唾液的分泌、子宫的收缩或扩张等。譬如刺激某个穴位能调节胃肠的功能，刺激某个穴位能调节雌激素的分泌等。穴位疗法有着多种效果，与自主神经的参与有关。

以足三里为例。足三里是按摩中经常用到的穴位，位于小腿前外侧的这个穴位，是有名的“健脚穴位”，古代徒步的旅人都会在此处施灸。此外，足三里还可以用于防治胃部的不适。

现代医学研究证明，刺激足三里时，迷走神经的活动会变活跃，在迷走神经的支配下，胃的蠕动也会变活跃。所谓迷走神经，即自主神经中的副交感神经。当迷走神经兴奋时，就会促进胃肠蠕动，因此刺激足三里能增强胃肠功能。

此外，研究人员也已确认，在刺激腹部的穴位时，可使交感神经变得活跃，从而起到抑制胃的蠕动。



按摩知识链接

家庭按摩与医疗按摩的区别

医疗按摩是中医外治疗法之一，也是人类最古老的一种主要应用按摩以达到治病目的的物理疗法。家庭按摩则是家人之间用手法按摩来养身保健的中医保健方法之一，以健身防病为主，诊治伤病为辅。家庭按摩属于保健医学的一个分支，主要是解除家人的疲劳，包括精神疲劳和身体疲劳，让家人从心理和身体上得到充分放松。



促进血液循环，调节血压

对按摩进行专门研究的专家指出，如果对膈俞穴进行刺激，在测量耳内侧微血管的血流量时会发现，微血管会扩张，从而促进血液的流动，使血流量增加。也有研究指出，刺激某些穴位，对机体的不同状态有着双向的良性调节作用。如当人体血压升高时，按摩相应穴位可以抑制交感神经的活动而使血压下降；而当血压下降时，按摩相应穴位可使交感神经的活动变活跃，从而使血压上升。

另外，对背部的心俞穴及腹部的巨阙穴实施刺激时，则可起到降血压的作用。



提高机体免疫力

有报告指出，适当地按摩穴位有增加白细胞数量的作用。白细胞是和免疫有关的血液成分，因此增加白细胞数量能提高免疫功能，防止感染。另有报告指出，对穴位进行长时间按摩产生的温度也能使白细胞数量增加，或增加白细胞中在免疫功能上有特别重要作用的淋巴细胞的数量。



镇痛

在实施穴位按摩时，脑部会释放

出一些类似脑啡肽的物质。在非穴位的部位给予同样刺激时，则不会释放这种物质。刺激非穴位的部位，虽然也会出现镇痛效果，但其机制不同，而且专家认为这样做会降低镇痛的效果。

专家指出，患颈肩腰腿痛的人，体内内啡肽与5-羟色胺含量均低于正常人。按摩可以让血液中的生物活性物质恢复活力，从而升高肢体酸痛者体内的内啡肽与5-羟色胺含量，从而改善疼痛的状况。

另外，按摩后可降低人体中的儿茶酚胺含量，抑制交感神经，从而缓解酸痛的感觉。

- 按摩对腰背疼痛、高血压、神经衰弱、哮喘、腹泻等疾病有良好的康复作用





排毒

随着人类文明的进步，人类对自身健康的要求也越来越高，对于疾病的认识也越来越深入。国内及欧美不少学者都提出了“毒素致病说”，采用“清肠疗法”或“辟谷疗法”等促进机体排毒，取得了很好的效果。

在临床实践中，专家发现，按摩可通过刺激穴位，促进人体排出体内毒素，是一种可达到防病保健目的的较为理想的中医独特疗法。

- 按摩不仅能消除疲劳，更能增进彼此交流



消除疲劳，改善亚健康

慢性疲劳综合征实际上是现代中年人及青年人均易患的慢性病之一，是一类表现为躯体症状，但在发生、发展、转化和防治方面与社会心理因素有密切关联的疾病。

临床观察发现，经常接受按摩，能调节神经功能，提高大脑皮质兴奋，消除紧张和疲劳，改善血液循环，加速体内“垃圾”的排泄，促进消化吸收和营养代谢，有效缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳，从而增强人体抗病能力，有效缓解躯体（身）和精神（心）两方面的疲劳，促使身体快速完成从亚健康状态向健康状态的转变。

总之，按摩对消除疲劳、振奋

精神、恢复体力、预防疾病、美容养颜、延缓衰老等都有较好的效果。因此，若有条件，经常做做全身保健按摩和足底、手部等局部保健按摩，可以改善亚健康状态。



促进受损软组织的修复

进行局部按摩，可以促进局部血液循环，促进韧带、关节囊等软组织的新陈代谢，促使其代谢功能旺盛，以改善韧带、关节囊的弹性，解除软组织粘连，促进软组织内水肿的吸收，达到对受损软组织的治疗作用。