

爱生活享健康丛书

简单易学

常见病 取穴按摩

一点通

◎14种按摩常用手法：按、摩、推、拿……

◎40余个按摩常用穴位：百会、印堂……

◎50余种常见病症按摩法：发热、咳嗽……

按摩法：去皱、美白……

奚思东◎编著

·大

以大鱼际处为取穴部位，进行轻柔而缓和的环旋揉动。



·拿风池·

拇指与其余四指相对，分别置于后颈部的风池穴上，进行持续而有节律地提拿。

·按揉太溪·

用一手拇指指腹对内踝后方的太溪穴进行轻柔而缓和的环旋揉动。



·轮刮眼睑·

两手拇指按在太阳穴上，食指及中指指腹从内眼角向外轮刮上下眼睑。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House

爱生活享健康丛书

常见病 取穴按摩

窦思东◎编著

一点通



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

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病取穴按摩一点通 / 窦思东编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4456-0

I. ①常… II. ①窦… III. ①常见病—循经取穴—穴
位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300482 号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 常见病取穴按摩一点通
爱生活享健康丛书 |
| 编 著 | 窦思东 |
| 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 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4456-0 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

… 第 1 章 按摩入门必修课 …

按摩的作用 /002

按摩的特点 /004

按摩的体位 /006

自我按摩 /006

他人按摩 /007

按摩的常用手法 /009

按法 /009

摩法 /010

推法 /011

拿法 /012

点按法 /013

拍法 /014

叩击法 /014

揉法 /015

擦法 /017

搓法 /018

拨法 /019

理法 /019

抖法 /020

摇法 /021

按摩的辅助介质 /023

按摩的适应证 /025

按摩的禁忌证 /026

按摩的注意事项 /028

手法选择 /028

手法补泻 /029

施术注意事项 /029

疗程与疗程 /030

… 第2章 按摩常用穴位 …

头颈部 /032

百会 /032

印堂 /032

太阳 /033

阳白 /033

睛明 /033

攒竹 /034

水沟（人中） /034

风池 /034

胸腹部 /035

膻中 /035

中脘 /035

天枢 /036

气海 /036

关元 /023

中极 /037

腰背部 /038

大椎 /038

肩井 /038

风门 /039

肺俞 /039

心俞 /040

肝俞 /040

脾俞 /041

肾俞 /041

命门 /042

志室 /042

腰阳关 /043

三焦俞 /043

次髎 /044

华佗夹脊穴 /044

上肢部 /045

肩髃 /045

曲池 /045

尺泽 /046

内关 /046



列缺 /047

神门 /047

合谷 /048

劳宫 /048

下肢部 /049

秩边 /049

居髌 /049

环跳 /050

委中 /050

阳陵泉 /051

附 1 人体简单取穴方法 /053

附 2 取穴常见问题解答 /056



足三里 /051

三阴交 /052

涌泉 /052

… 第 3 章 常见健康问题的按摩疗法 …

应急按摩 /058

中暑 /058

晕厥 /061

昏迷 /064

岔气（呼吸肌痉挛） /067

小腿抽筋 /069

骨、关节和肌肉疾病 /073

落枕 /073

颈椎病 /077

肩关节周围炎 /080

网球肘 /084

腕关节扭伤 /087

急性腰扭伤 /090

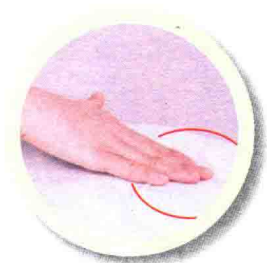
慢性腰肌劳损 /094

坐骨神经痛 /096

踝关节扭伤 /099

内外妇男科疾病 /103

发热 /103



咳嗽 /106

感冒 /109

支气管炎 /111

哮喘 /114

呕吐 /117

呃逆（膈肌痉挛）/119

泄泻（腹泻）/122

便秘 /126

胃痛 /129

胃下垂 /132

消化性溃疡 /135

胆石症 /138

糖尿病 /141

冠心病 /143

高血压 /145

头痛 /148

眩晕 /151

面瘫（面神经麻痹）/153

牙痛 /155

三叉神经痛 /158

慢性咽炎 /161

慢性鼻炎 /164

阳痿 /167

月经不调 /170

痛经 /173

闭经 /175

经前紧张综合征 /177

更年期综合征 /180

慢性盆腔炎 /183

急性乳腺炎 /186

瘰病 /188

老年痴呆症 /190

考试综合征 /192



常见亚健康不适症 /194

精神疲劳 /194

失眠多梦 /197

不思饮食 /201

四肢不温 /203

上肢酸痛 /205

下肢酸软 /207

腹胀不适 /210

精神抑郁 /213

记忆力下降 /216

··· 第4章 美容养生保健按摩 ···

美容美发 /220

去皱防皱 /220

美白祛斑 /224

乌发美发 /227

减肥塑身 /230

面颈部减肥 /230

肩背部减肥 /233

臂部减肥 /235

腹部减肥 /237

臀部减肥 /239

腿部减肥 /240

养生益寿 /242

醒神益气 /242

养心安神 /245

补心健脑 /247

增强免疫 /249

舒缓情绪 /251

强筋健骨 /253

明目养肝 /255

强腰壮肾 /257

宽胸理气 /259

延年益寿 /251



全身保健 /263

头面部保健 /263

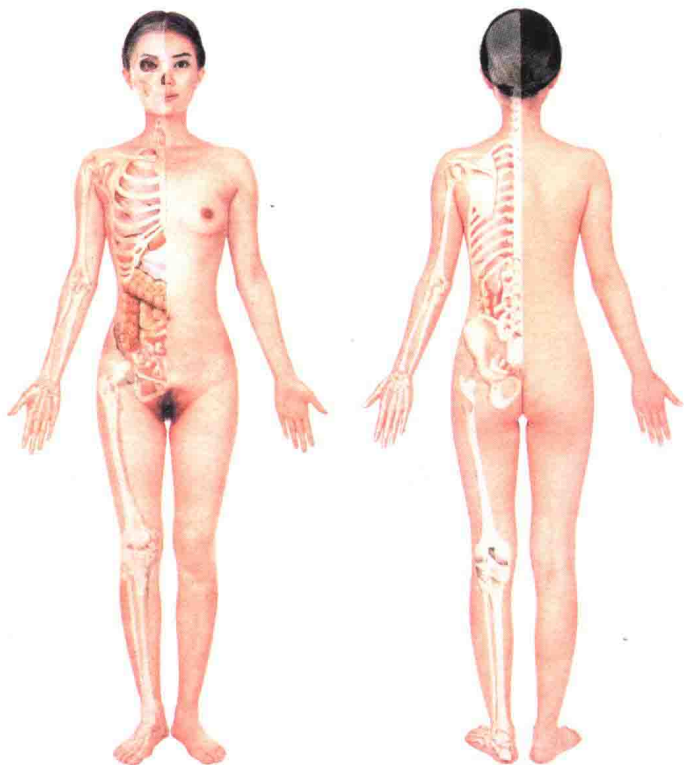
眼部保健 /266

鼻部保健 /269

耳部保健 /271

咽喉保健 /274

胸部保健 /277



第1章

按摩入门必修课

在原始社会，人类在生产劳动过程中或同野兽搏斗的过程中，难免会受伤，出现疼痛。出于本能，他们用手去抚摸、按揉，逐渐发现一些手法能够缓解病痛，于是人们便重复应用这些能够祛除病痛的抚摸、按揉手法。随着时间的推移，这些手法得到了积累和发展，逐步形成了我国的按摩术。

… 按摩的作用 …

按摩，也叫推拿，指用手在身体上推、按、捏、揉，以疏通气血经络，调整人体功能。它是我国劳动人民在长期同疾病斗争的过程中逐步总结认识并发展起来的，在我国有悠久的历史，是中华民族的宝贵财富。

按摩以手法作用于人体肌表，通过穴位、经络以及神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，使人体内部的各种功能逐渐趋于正常，从而达到强健身心、预防疾病、延年益寿的目的。正所谓“有病治病，无病健身”。那么按摩是如何发挥“有病治病，无病健身”的作用的呢？

1. 调节经络系统

经络是运行全身气血的通路，它将人体的各部分联系成一个统一、协调而稳定的有机整体。人体就是依赖它运行气血，发挥着内营脏腑、外御病邪的作用。当经络的生理功能发生障碍时，气血失调，百病由生。按摩能调节经气，通过经络影响脏腑、组织的功能活动，使百脉疏通、五脏安和。例如因饮食积滞、消化不良或腹部引风受寒引起胃脘胀满、腹泻等症，可通过按摩手法作用于腹部而消除胀满、缓解腹泻。

2. 调节脏腑功能

脏腑是主持人体生命活动的主要器官。按摩以不同手法刺激体表一定部位，通过神经系统对内脏功能活动产生一定影响。缓和、轻微连续刺激，对中枢神经有抑制作用；快速、较重的短暂刺激，可使中枢神经兴奋。按此规律，按摩会使内脏器官得到调节。如点按脾俞、胃俞，能缓解胃肠痉挛，止腹痛；按揉足三里，既能使分泌过多的胃液减少，也可使分泌不足的胃液增多；按揉内关穴，能使高血压的动脉压下降，也能使处于休克状态的动脉压上升。

3. 促进气血运行

气血是人体活动的基础，人体的脏腑组织需要气血的供养才能发挥它的功能。若气血失调，脏腑功能将发生异常。按摩能促进气血的生成和运行，从而使人体气血充沛、平衡。

4. 滑利筋骨关节，修复组织

人体筋骨受损，常常出现关节肿胀疼痛、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等现象，也就是“不通则痛”。按摩通过舒筋通络、理筋整复、活血化瘀，有助于松解粘连、滑利关节，能有效改善甚至消除上述现象，达到“通则不痛”的目的。

… 按摩的特点 …

按摩是一种在人体体表进行手法操作的自然疗法。因其具有简、便、验、廉的特点，越来越多的人开始喜爱按摩，越来越多的人开始享受按摩带来的种种益处，按摩正逐渐走进千家万户。

1. 简

即简单。虽然按摩的手法颇多，但都不是高难度的专业技术，它简单易懂，易学易用，可在家自我操作。

2. 便

即方便。按摩不需要特殊的工具、复杂的设备，甚至只要徒手就可以进行操作，因此非常方便，易于推广。

3. 验

即有效。按摩是人们在生产、生活实践中总结、积累而成的自然疗法，其手法经历了数千年的发展，经过历代医家的反复研究，去伪存真，各种手法都精益求精。而且按摩的适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用相应的手法进行按摩。因此它是安全、有效的。

4. 廉

即经济。正如上面所说，按摩不需要特殊的工具、复杂

的设备，即使是按摩所用的介质，取材也很方便，因此花费少，甚至不花钱就能解决问题。

小贴士：按摩与推拿名称的由来及区别

按摩，又叫推拿。按摩是自古以来的一贯称谓，源于最为常用的手法——按法和摩法，合而名之就成了“按摩”；而“推拿”一词首见于我国明代的小儿按摩书籍中，这是因为小儿的身体柔弱、瘦小，只能以推法、拿法等平和的手法为之，故名曰“推拿”，以有别于成人的按摩手法。实际上，按摩和推拿，两者只是义相同而名不一，在我国北方习惯上叫按摩，南方则多以推拿称之。

但是，按摩和推拿有些时候还是有差别的。比如，中医的按摩可以叫推拿，而西洋按摩、印度按摩、泰式按摩等就不能叫推拿，推拿就一定是咱们中医的按摩，是中医学的一门学科。

也有人认为，推拿属于医疗行为，必须由医生来做，而普通按摩则不一定是医生来做，任何人只要经过一定时间的培训就可以为人按摩。即推拿主要侧重治疗，而按摩主要侧重保健。

… 按摩的体位 …

自我按摩

自我按摩对人体是十分有益的，在按摩过程中可使人体得到充分的放松，“有病治病，无病保健”，而且还十分方便，可以不用任何工具，也不必求助于其他人。进行自我按摩时，选取体位主要应遵循两个原则：舒适，便于操作。

1. 卧位

进行自我按摩最佳的体位是平卧位，用老百姓的话说，就是平躺着。可以在家中平躺在床上（最好是木板床），也可以在地板上铺上地毯或床垫，然后平躺在上面。平躺时，面部朝上，头自然摆正，头部及背部可用枕头稍垫高，但注意枕头的高度应适宜，全身要自然放松。平卧位适合于各类人群，对体质比较虚弱的人尤为适宜。至于有心脏病、哮喘或体力极差的人，由于平卧位可能会加重症状而引起不适，这时也可采用半卧位，即在平卧位的基础上，将上半身及头部垫高，斜靠在床上。

2. 坐位

坐位是自我按摩中应用最为普遍的姿势。可以端坐在高

度适宜的椅子上，也可以盘腿坐在家中的床上。端坐位时，头部自然摆正，松肩含胸，全身自然放松，臀部的 $\frac{1}{3}$ 或 $\frac{1}{2}$ 平稳地坐在椅子上，两腿自然分开，两膝与肩同宽，两脚平直向前。盘腿坐时应注意时间不宜过长，以免引起腿部麻痹。无论怎么坐着，都应让自己觉得舒适，同时尽量充分暴露要操作的部位。

他人按摩

由他人实施按摩时，选择体位以既有利于暴露操作部位，又便于按摩的施术，较长时间操作而不致疲劳为原则。

1. 按摩头面部、胸腹部、四肢前内侧

受术者取仰卧位，平卧于床上，面部朝上，双上肢置于身体两侧，双下肢自然伸直。施术者站立或跪坐于床的右侧，与受术者同一方向。

2. 按摩头顶部、脊背部、腰骶部及下肢背面

受术者取俯卧位，面部朝下或头转向一侧，双上肢置于身体两侧，或屈肘放于头侧，或双手叠放，垫于颏（下巴）下，双下肢自然伸直。施术者站立或跪坐于床的右侧，与受术者同一方向。

3. 按摩身体侧面

受术者取侧卧位，面部朝向一侧，身体一侧在下，双腿自然屈曲，或下方的腿伸直，上方的腿屈曲，下方的上肢屈曲，置于头侧，上方的上肢自然伸直，置于体侧，或撑于体前床面。施术者站立或跪坐于床的右侧。

4. 按摩头面部、颈前部

受术者取仰靠坐位，端坐于靠背椅上，头部仰靠于椅背上，充分暴露颈前部。施术者站立于椅子的右侧。

5. 按摩头顶部、上背部

受术者取俯伏坐位，面对椅背，跨坐于靠背椅上，双手叠放于椅背，头部俯伏其上，暴露背部。施术者站立于受术者背后或右侧。

6. 按摩侧头部、面颊部及耳周



侧伏坐位

受术者取侧伏坐位，面对椅背跨坐于靠背椅上，双手叠放于椅背，头部侧伏其上。施术者站立于受术者背后或右侧。