



把老中医^请回家

自我按摩

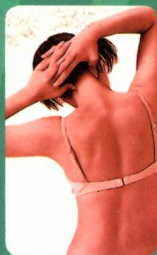
全图解

本书编写组 编



头部

两手五指分开，抓住头皮，按摩全头部。头皮肌肉很薄，注意刺激要稍弱一些。



后颈部

对于位于后发际的穴位，采用穴位体操刺激法。用两拇指按穴位，其余四指支撑头部。用力按压穴位的同时，前后、左右扭转颈部。向后弯曲时吸气，向前弯曲时呼气，左右弯曲时，用力按时呼气，放松时吸气。



穴位定位+穴位按摩法

常用**十四经穴位**的定位以及按摩手法

- 先介绍**穴位名**以及**穴位功效**
- 再用**图文结合**的形式说明穴位的取法以及不同的按摩方法
- 既有独特的取穴法，又有多种**自我按摩方法**
- 使用**真人图片**，模特漂亮，图片精美



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

把老中医请回家

自我按摩 全图解

本书编写组◎编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

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

图书在版编目 (CIP) 数据

把老中医请回家. 自我按摩全图解 / 《自我按摩全图解》
编写组编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5335-4449-2

I. ①把… II. ①自… III. ①按摩疗法 (中医) - 图
解 IV. ① R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290402 号

书 名 把老中医请回家——自我按摩全图解

编 著 本书编写组

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 1/16

印 张 16.5

图 文 264 码

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4449-2

定 价 32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章 老中医教你做穴位按摩前的准备 / 4

老中医的找穴经验 / 6
传统的按摩方法 / 8
老中医的按摩小诀窍 / 11

第二章 老中医教你全身经络穴位按摩 / 12

手太阴肺经 / 14
手阳明大肠经 / 22
足阳明胃经 / 35
足太阴脾经 / 63
手少阴心经 / 77
手太阳小肠经 / 83
足太阳膀胱经 / 95
足少阴肾经 / 143
手厥阴心包经 / 160
手少阳三焦经 / 166
足少阳胆经 / 179
足厥阴肝经 / 205
督脉 / 216
任脉 / 233

第三章 老中医教你常见疾病的经验按摩法 / 252

头痛、头重 / 254
面神经痛（三叉神经痛） / 254
面瘫（贝尔麻痹） / 254
颞下颌关节紊乱综合征 / 255
头晕目眩 / 255
颈椎劳损 / 255
肩背酸痛 / 256
肩周炎 / 256
手臂肌肉酸痛 / 256
鼠标手（腕管综合征） / 257
腰痛 / 257
闪腰 / 257
背痛 / 258
坐骨神经痛 / 258
小腿肌肉痉挛 / 258
母乳不畅 / 259
惊风 / 259
食积 / 259
体质虚弱 / 260
口臭 / 260
牙痛 / 260
黑眼圈 / 261
白细胞减少症 / 261
晕车晕船 / 261

附录 穴位名称索引 / 262



把老中医请回家

自我按摩 全图解

本书编写组◎编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

把老中医请回家. 自我按摩全图解 / 《自我按摩全图解》
编写组编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5335-4449-2

I. ①把… II. ①自… III. ①按摩疗法 (中医) - 图
解 IV. ① R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290402 号

书 名 把老中医请回家——自我按摩全图解

编 著 本书编写组

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 1/16

印 张 16.5

图 文 264 码

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4449-2

定 价 32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章 老中医教你做穴位按摩前的准备 / 4

老中医的找穴经验 / 6
传统的按摩方法 / 8
老中医的按摩小诀窍 / 11

第二章 老中医教你全身经络穴位按摩 / 12

手太阴肺经 / 14
手阳明大肠经 / 22
足阳明胃经 / 35
足太阴脾经 / 63
手少阴心经 / 77
手太阳小肠经 / 83
足太阳膀胱经 / 95
足少阴肾经 / 143
手厥阴心包经 / 160
手少阳三焦经 / 166
足少阳胆经 / 179
足厥阴肝经 / 205
督脉 / 216
任脉 / 233

第三章 老中医教你常见疾病的经验按摩法 / 252

头痛、头重 / 254
面神经痛（三叉神经痛） / 254
面瘫（贝尔麻痹） / 254
颞下颌关节紊乱综合征 / 255
头晕目眩 / 255
颈椎劳损 / 255
肩背酸痛 / 256
肩周炎 / 256
手臂肌肉酸痛 / 256
鼠标手（腕管综合征） / 257
腰痛 / 257
闪腰 / 257
背痛 / 258
坐骨神经痛 / 258
小腿肌肉痉挛 / 258
母乳不畅 / 259
惊风 / 259
食积 / 259
体质虚弱 / 260
口臭 / 260
牙痛 / 260
黑眼圈 / 261
白细胞减少症 / 261
晕车晕船 / 261

附录 穴位名称索引 / 262

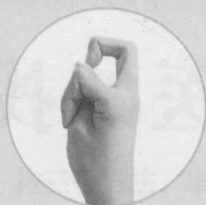


DIYIZHANG

第一章

老中医教你 做穴位按摩前的准备





本章看点 ▼

- 老中医的找穴经验
- 传统的按摩方法
- 老中医的按摩小诀窍

6

8

11

老中医的找穴经验

经验一 用手指或辅助工具比量

人有高矮胖瘦，不同的人，身体各部位大小差别很大，故解说穴位位置时不宜用“离某处几厘米”的方法。可用取穴者自己（患者）的手指作为标尺，进行手指比量取穴，也称“同身寸”。使用这种指寸来定位，不论是在大人还是小孩身上，都能更正确地找到穴位。

1寸



将中指各关节都弯曲，远端指骨间关节和近端指骨间关节各出现一条皱纹，这两条皱纹之间的距离就是1寸。

2寸



将食指到无名指的三指并拢，其宽带为2寸。以下使用“3”横指的说法。

1寸



拇指指骨间关节的宽度为1寸。以下使用“1拇指”的说法。

3寸



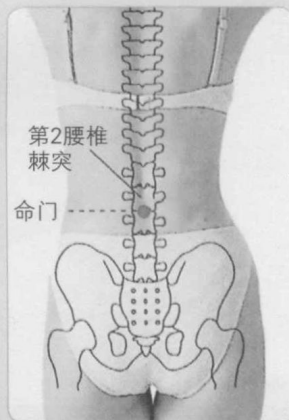
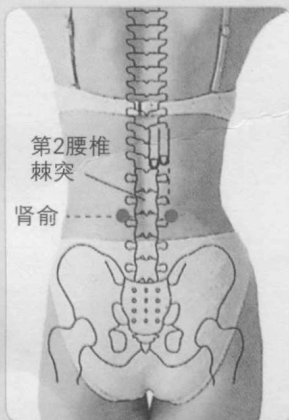
食指到小指四指的宽度为3寸。以下使用“4横指”的说法。

另外，还可以使用辅助工具更准确地确定穴位，比如肚脐约与后背第2腰椎等高，用带子系在腰上，就能找到与肚脐同高的穴位如命门、肾俞等。

使用辅助工具找穴位



把带子系在腰上，定在肚脐的高度，用以确定背部的穴位。



经验二 触、捏、按

用手指找穴位，通常采用触、捏、按三种方法，根据操作对象的感觉来判断。

1 触法

用指腹接触皮肤表面稍往下用力，有紧张感、刺痛感、麻胀感的位置就是穴位。

触法：触摸皮肤，找出有反应的部位



手背、手腕、脚踝等面积小的部位，用拇指触摸。



手臂可用拇指或其余四指触摸。



腹背等宽大的部位可用两手的手掌触摸。



颈部和腿部用除拇指以外的四指触摸。

2 捏法

用拇指和食指轻轻捏起皮肤，有明显痛感或麻感的位置就是穴位。

捏法：捏起皮肤，找到有痛感或麻感的地方



用拇指和食指轻轻捏起皮肤。

多捏几处进行比较，看看有什么不同反应。



用拇指和食指轻轻捏手指末端的位置。



3 按法

用拇指、食指和中指的指腹垂直按压皮肤。发硬、有压痛和紧张感的位置就是穴位。在这三种方法中，可以说按法是最容易的。

按法：按压皮肤，找出发硬或有压痛的地方



用拇指的指腹，垂直按压皮肤。

用拇指按一按，看看有没有发硬、压痛、紧张感。



用拇指按压足部时，穴位所在的位置麻胀感明显。



经验三

确定穴位位置时不要过于死板

在说明穴位的正确位置时，常使用“离某处几寸”的说法。实际上，穴位就是按压时有痛感，紧张感或酸麻胀感的地方。没有必要过于死板地量尺寸。书上标的位置只是一个大致的指引，更重要的是自己在实践中找到穴位。

传统的按摩方法

穴位按摩有多种方法，常用的有按、拿、推、揉、叩击、穴位体操等方法。

1 推法

能促进静脉和淋巴的循环、给皮肤以舒适感，有利于自主神经的调节。

需要促进血液循环时，从末梢向心脏方向推压；需要镇痛时，从心脏向末梢方向推压。

拇指推法



推手背、足背及眼角等窄小的部位时，用拇指。反复做5~6次。

四指推法



推面部、颈部、手等处，用除拇指以外的四指。反复做5~6次。

2 拿、揉法

能促进肌肉的血液循环，有利于解除疼痛或紧张、解除疲劳。

揉法



拇指按住穴位，边加大压力、边做环形按揉。反复做5~6次。

拿法



用拇指和其他手指抓住患部，以“1、2、3、4、5”的节奏大范围揉捏5下，然后放松，计为一次。反复做5~6次。

3 按法

能抑制神经亢奋，解除神经痛及肌肉紧张。

拇指按法



以拇指指腹按压穴位，也可将两手拇指叠放在一起进行按压，反复做5~6次。

四指按法



除拇指外的四指按压穴位。可将两手四指叠放在一起进行按压，反复做5~6次。

4 抖法

体虚时使用此法，能增强身体机能。

牵引抖法



轻抓指、趾尖，边拉边抖动。一次要抖动5~10秒钟，反复做5~6次。

把握抖法



握住整个患部抖动。一次要抖动5~10秒钟，反复做5~6次。

5 叩击法

当你觉得按摩揉捏太麻烦时，采用这种方法最省事。有节奏的叩击能将有益的振动向肌肉传导。



用拳头



用侧掌

轻握拳，有节奏地敲击穴位。反复做5~10次。

用两手的侧掌面有节奏地轮流下切。反复做5~10次。

6 穴位体操

边按穴位边做体操的方法，能起到按摩穴位和“引导体操的双重效果”。以巨阙穴和合谷穴的按摩为例。



按巨阙前屈



按合谷上举

两手按巨阙穴上，边呼气边前屈上身，边吸气边使上身回原位。反复做5~6次。

一手拇指按压另一手的合谷穴，双臂前伸，边吸气边上举。左右手各做5~6次。

不同部位的自我按摩方法



头部

两手五指分开，抓住头皮，按摩全头部。因头皮肌肉很薄，注意刺激要稍弱一些。



后颈部

对于位于后发际的穴位，用两拇指按穴位，其余四指支撑头部。用力按压穴位的同时，前后、左右扭动颈部。向后弯曲时吸气，向前弯曲时呼气。左右弯曲时，用力按时呼气、放松时吸气。



肩部

主要使用按、揉法。以对侧（与需要治疗部位相反方）手的拇指或其余四指按摩穴位，用另一只手托住按摩手的肘部。诀窍是，用力按摩穴位的同时将肘部向上抬，颈部向穴位反方向扭转。另外，也可同时扭转身体。



手部

手部的穴位都在指尖或关节周围。对指尖的穴位主要采用按法，把手指立起来垂直按压。关节周围的穴位，用拇指和食指揉捏。



腰背部

腰背部是自己做按摩最不方便部位。可以坐在有椅背的椅子上，手握拳，用拳头上突出的关节顶住穴位，借助自身体重向后压。向后压时吸气，放松时呼气。也可取仰卧位，将拳头垫到背后利用体重按压穴位。



手臂部

用对侧手抓住需治疗部位的肌肉，主要采用按、拿法。诀窍是，手指大面积接触皮肤，做大范围环形揉捏。



小腿后部

一只手放在膝盖上固定小腿，另一只手五指大把抓住小腿后部肌肉，揉捏。相同姿势，也可只用拇指按压或按揉穴位，或用双手拇指重叠按压穴位。



腹部

因腹部脂肪较多，刺激可以稍强些。用两个手掌一起按揉是最有效的。另外，也有用两手除拇指以外的四指重叠按压的方法。



足部

把一条脚搭在另一条腿的膝盖上，用拇指刺激足底穴位。还可两拇指重叠按压穴位。主要用按、揉法。

老中医的按摩小诀窍

诀窍一

懂得按摩的“虚实补泻”

以上说了按摩具有多种多样的方法，但是，这并不是说只要能刺激穴位，以上的方法哪种都行。就是同一穴位，也因治疗目的不同，而必须选择不同的刺激方法。这来源于中医学的“虚实”理论。

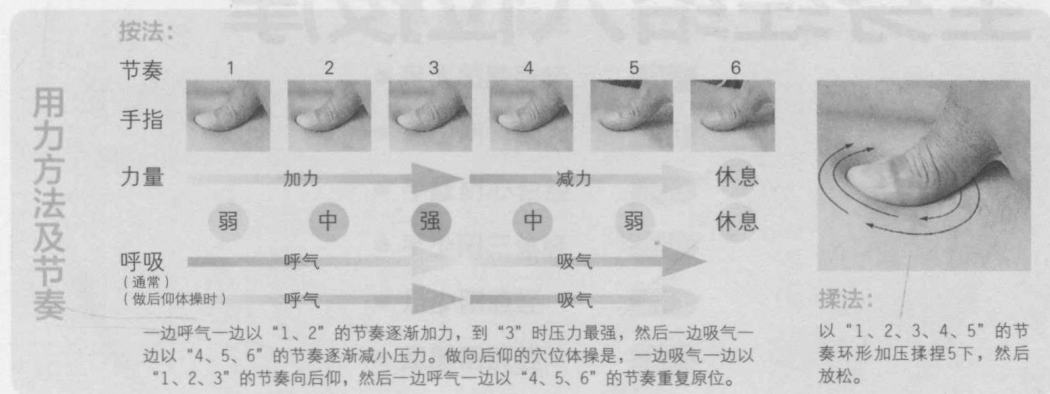
在中医上，把集体功能低下的状态叫做“虚”，把高烧、过度紧张等邪气盛实的状态叫做“实”。因此，在体“虚”时，用平推等手法来聚集气血；而在“实”的状态下，采用按、揉来疏散气血，抑制功能亢进，以保持平衡状态。

即使是同一穴位，也须因“虚”“实”的状态不同选择不同的刺激方法。如果用错了，反而会使病症恶化。

诀窍二

伴着“呼吸”来按摩

穴位按摩可以伴着呼吸的节奏进行，效果更佳。按法、揉法以“1、2、3、4、5、6”的节奏为一个单位与一次呼吸相配合；拿法以“1、2、3、4、5”的节奏为一个单位与一次呼吸相配合。



诀窍三

不要只按患侧

如果不是为了解除局部疼痛或麻木，一般的穴位按摩不只刺激患侧，而应尽量同时刺激左右两侧的穴位。

诀窍四

养成习惯的按摩更有效果

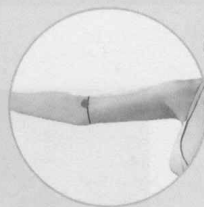
因为穴位按摩主要用于恢复健康及改善慢性症状，所以应养成每天按摩的习惯。

DIERZHANG

第二章

老中医教你 全身经络穴位按摩





本章看点 ▼

- 手太阴肺经 14
- 手阳明大肠经 22
- 足阳明胃经 35
- 足太阴脾经 63
- 手少阴心经 77
- 手太阳小肠经 83
- 足太阳膀胱经 95
- 足少阴肾经 143
- 手厥阴心包经 160
- 手少阳三焦经 166
- 足少阳胆经 179
- 足厥阴肝经 205
- 督脉 216
- 任脉 233