

养生轻图典

对症

穴位按摩

速查全书



化学工业出版社

郭长青◎主编

家庭必备穴位按摩疗法大全

刺激特定穴位

调整生命气血



养生轻图典

对症

穴位按摩

速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

·北京·

编写人员名单

主 编：郭长青

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏

张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭

崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症穴位按摩速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :

化学工业出版社, 2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19653-8

I. ①对… II. ①郭… III. ①穴位按压疗法—图解

IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 019394 号

责任编辑：邱飞娟

装帧设计：央美阳光

文字编辑：赵爱萍

封面设计：史利平

责任校对：顾淑云 王 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm × 1000mm 1/16 印张 15 字数 245 千字

2014 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究

目录 | CONTENTS



* 第一章 / 7

穴位按摩的常识

穴位即“腧穴” / 8

认识经络、经脉和穴位 / 8

如何找准穴位 / 9

* 第二章 / 11

穴位按摩的常用手法和宜忌

按摩手法 / 12

注意事项 / 16

* 第三章 / 17

穴位按摩治疗常见病症

- 01 偏头痛..... 18
- 02 面瘫..... 24
- 03 面肌痉挛..... 29
- 04 面部神经痛..... 33

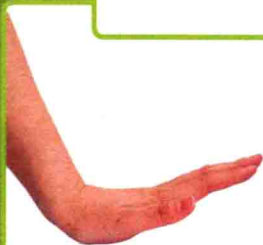


05 落枕.....	37
06 颈椎病	40
07 近视	43
08 视神经萎缩	47
09 急性结膜炎	51
10 耳鸣	55
11 牙痛	59
12 肩周炎.....	62
13 颈肩肌筋膜炎	66
14 腰背痛	69
15 急性腰扭伤.....	75
16 腰肌劳损	78
17 坐骨神经痛.....	81
18 腹痛腹胀	85
19 肋间神经痛	89
20 慢性腹泻.....	92
21 股外侧皮神经炎	96
22 网球肘	98
23 手臂痛	100
24 腕管综合征	103
25 腱鞘囊肿(腕部囊肿).....	105
26 腕关节扭伤	106
27 膝痛	109
28 小腿肚抽筋.....	111
29 踝关节扭伤	113
30 跟腱炎	115
31 足跟痛.....	117
32 类风湿关节炎.....	119
33 打嗝	121

推



抽



擦



掐



揉



34 恶心、呕吐	125
35 食欲缺乏	128
36 胃痛	131
37 便秘	134
38 感冒	138
39 咳嗽	142
40 慢性支气管哮喘	146
41 脑供血不足	151
42 心悸心慌	154
43 高血压	157
44 低血压	160
45 神经衰弱	165
46 失眠	170
47 肾虚早衰	174
48 糖尿病	178
49 月经不调	183
50 痛经	187
51 经前紧张征	191
52 闭经	195
53 慢性盆腔炎	199
54 白带异常	203
55 外阴瘙痒	207
56 乳腺增生	211
57 不孕症	215

* 第四章 / 221

简单实用的 美容瘦身按摩法

01 黑眼圈	222
02 眼袋	226
03 鱼尾纹	229
04 痤疮	232
05 皮肤粗糙晦暗	236



养生轻图典

对症

穴位按摩

速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

主 编：郭长青

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症穴位按摩速查全书 / 郭长青主编. — 北京：
化学工业出版社，2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19653-8

I. ①对… II. ①郭… III. ①穴位按压疗法-图解

IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 019394号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：央美阳光

文字编辑：赵爱萍

封面设计：史利平

责任校对：顾淑云 王 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张15 字数245千字

2014年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

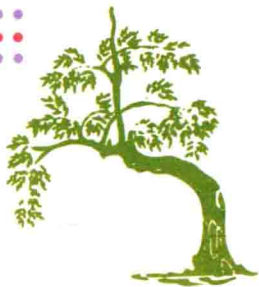
网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有，违者必究

前言 | FOREWORD



穴位按摩是传统中医中最神奇的绝技，是在几千年的历史和传统中逐渐发展而来，其特点是用各种方式刺激遍布于全身的不同穴位，调整被称为生命能量的“气血”的运行，从而达到缓解疼痛、养心安神、美容养颜、延年益寿以及防治“未发之病”的疗法。

为了使广大读者可以掌握按摩这种健体祛疾的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验，并结合多年的临床实践，编写了《对症穴位按摩速查全书》，向读者介绍了多种常见病症和自我保健的按摩手法。

本书以穴位图和拍摄图相结合，以简单易懂的图解方式讲授穴位疗法，包括四章：第一章对穴位常识进行详解，比如认识经脉、经络、穴位，以及如何快速准确地找到穴位；第二章为常用的按摩手法和注意事项；第三章为常见疾病的治疗，小到打嗝、落枕，大到糖尿病、肾衰竭、不孕症等，内容详尽；第四章为美容瘦身按摩，爱美人士最怕的痤疮、鱼尾纹、黑眼圈等都可以在这里简单又轻松地治疗。

自古以来，无数疑难杂症在奇妙的揉、摩、点、压下被一一化解。现在，就让我们开动身体的穴位小机关，让健康更好地由内而外散发出来。

编者

2014年2月



目录 | CONTENTS



* 第一章 / 7

穴位按摩的常识

穴位即“腧穴” / 8

认识经络、经脉和穴位 / 8

如何找准穴位 / 9

* 第二章 / 11

穴位按摩的 常用手法和宜忌

按摩手法 / 12

注意事项 / 16

* 第三章 / 17

穴位按摩治疗常见病症

- 01 偏头痛..... 18
- 02 面瘫..... 24
- 03 面肌痉挛..... 29
- 04 面部神经痛..... 33

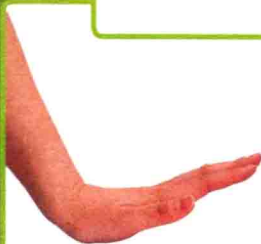


05 落枕.....	37
06 颈椎病	40
07 近视	43
08 视神经萎缩	47
09 急性结膜炎	51
10 耳鸣	55
11 牙痛	59
12 肩周炎.....	62
13 颈肩肌筋膜炎	66
14 腰背痛	69
15 急性腰扭伤	75
16 腰肌劳损	78
17 坐骨神经痛.....	81
18 腹痛腹胀	85
19 肋间神经痛	89
20 慢性腹泻	92
21 股外侧皮神经炎	96
22 网球肘	98
23 手臂痛	100
24 腕管综合征	103
25 腱鞘囊肿(腕部囊肿).....	105
26 腕关节扭伤	106
27 膝痛	109
28 小腿肚抽筋	111
29 踝关节扭伤	113
30 跟腱炎	115
31 足跟痛.....	117
32 类风湿关节炎	119
33 打嗝	121

推



抽



擦



掐



揉



34 恶心、呕吐	125
35 食欲缺乏	128
36 胃痛	131
37 便秘	134
38 感冒	138
39 咳嗽	142
40 慢性支气管哮喘	146
41 脑供血不足	151
42 心悸心慌	154
43 高血压	157
44 低血压	160
45 神经衰弱	165
46 失眠	170
47 肾虚早衰	174
48 糖尿病	178
49 月经不调	183
50 痛经	187
51 经前紧张征	191
52 闭经	195
53 慢性盆腔炎	199
54 白带异常	203
55 外阴瘙痒	207
56 乳腺增生	211
57 不孕症	215

* 第四章 / 221

简单实用的 美容瘦身按摩法

01 黑眼圈	222
02 眼袋	226
03 鱼尾纹	229
04 痤疮	232
05 皮肤粗糙晦暗	236



第一章

穴位按摩的常识





▶ 穴位即“腧穴”

穴位在中医上称之为“腧穴”，医学上是指人体上可以针灸的部位，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。当一些人身体感到不适或者疼痛的时候，发出信号的地方就是我们的穴位。

腧穴并不是孤立于体表的点，而是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位，因此从某种意义上来说。腧穴是疾病的反应点和治疗的刺激点。

▶ 认识经络、经脉和穴位

人体穴位多分布在经络的循行路径上。经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。

人体有经脉12条，分别以与其相连的内脏命名，即常说的五脏六腑（心、肝、脾、肺、肾为五脏，胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦为六腑）加上心包。其中，三焦是中医想象的器官，大多数人认为是人体几个系统的总称。

人体12条经脉的名称分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

凡是循行分布在上肢的称“手经”，下肢的称“足经”；分布在四肢内侧的称“阴经”，外侧的称“阳经”。四肢内侧前、中、后的经分别是太阴经、厥阴经、少阴经，四肢外侧前、中、后的经分别是阳明经、少阳经、太阳经。

另外，身体正面和背面中线分别有任脉和督脉分布。这些经络纵贯全身，沟通身体内外上下、脏腑肢体关节，具有运行气血、营养筋骨的作用。

穴位与经络有着密切的关系，穴位按摩就是运用恰当的手法，让“气”和



“力”作用于一定的穴位上，并将其产生的作用，沿着经络——内脏的相关路线，深透到被按摩者体内，以激发经气，让气至病灶产生感应，来调整脏腑阴阳的功能和营卫气血的盛衰。也就是说，通过适当的穴位按摩，可以疏通经络，行气活血；也可以平衡阴阳，扶正祛邪，治愈疾病。

如何找准穴位

按摩是通过刺激穴位达到治疗身体疾病以及保健美容的作用，因此如何正确找到穴位至关重要。对于初学者来说，马上找到穴位恐怕不是很容易做到，但你也不要放弃。因为只要在正确穴位附近半厘米以内的范围，都可以达到按摩效果。

一般书上所标的只是一个大致位置的指引，更重要的是你自己在实际中找到穴位。下面就来介绍几种简单的帮你快速找到穴位的方法。

手指测量宽度法

以自己手指的宽度为标准来寻找穴位。一般规定食指、中指、无名指和小指伸直并拢时第二指节总宽度为3寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸；食、中两指第二指节的总宽度为1.5寸；拇指的宽度为1寸。

骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，作为确定穴位位置的方法。常用的骨度分寸见表1-1。

身体标志寻找法

身体标志如眉头、乳头、脚踝等都是常见的用来判别穴位位置的指标。例如，头部以五官、眉毛和发际为标志，如两眉之间取印堂。背部以脊椎棘突和肋骨等为标志，如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志，如剑突与脐连线中点取中





腕；两乳头之间是膻中。四肢以关节、骨髁（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

📌 按压感觉法

如果按压到正确的穴位，常常会有酸痛的感觉，一般就找到穴位了。

📌 特殊姿势定位法

可以利用某种特殊姿势找到穴位。如曲池穴在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪穴在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

表1-1 常用骨度表

部位	起止点	折量寸	度量法
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	直寸
	眉间(印堂)至前发际正中	3寸	直寸
	第7颈椎棘突下(大椎)至后发际正中	3寸	直寸
	眉间(印堂)至后发际正中第7颈椎棘突下(大椎)	18寸	直寸
	前两额发角(头维)之间	9寸	横寸
	耳后两乳突(完骨)之间	9寸	横寸
胸腹部	胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨)	9寸	直寸
	胸剑联合中点(歧骨)至脐中	8寸	直寸
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5寸	直寸
	两乳头之间	8寸	横寸
	腋窝顶点至第11肋游离端(章门)	12寸	直寸
背部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸	横寸
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹	9寸	直寸
	肘横纹至腕掌(背)侧横纹	12寸	直寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	直寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13寸	直寸
	股骨大转子至腓横纹	19寸	直寸
	腓横纹至外踝尖	16寸	直寸

第二章

穴位按摩的常用手法和宜忌

