

对症特效

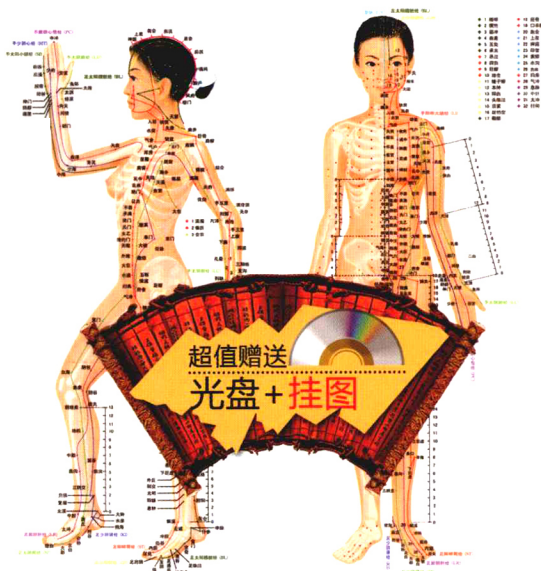
全身按摩

★50多种常见病的特效按摩方法展示 ★国人世代相传的保健按摩宝典

***** 资深医师亲手示范，**简单、易学、实用**的全身按摩全书。

***** 详解全身**400余个保健穴位**的取穴、按摩手法、功效及**主要针对**的病症。

乔晋琳 主编



辽宁科学技术出版社

对症特效

全身按摩

★50多种常见病的特效按摩方法展示 ★国人世代相传的保健按摩宝典

超值赠送



光盘+挂图

辽宁科学技术出版社

沈阳

编委名单

主 编：乔晋琳

副 主 编：田有粮 秦鸿利

图文处理：曾精卫 刘丽安 刘庆宁 苑广彩 逯 岭 杨 慧 徐 琼
谢翠花 孙绍力 杨艳梁 傅德才 郑红华 肖 艳 张长林

图书在版编目（CIP）数据

对症特效全身按摩 / 乔晋琳主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.7

ISBN 978-7-5381-6861-7

I. ①对… II. ①乔… III. ①按摩疗法（中医）—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第018702号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印 张：10

插 页：1

字 数：200千字

印 数：1~5000

出版时间：2011年7月第1版

印刷时间：2011年7月第1次印刷

责任编辑：陈 刚

封面设计：黑米粒书装

版式设计：袁 舒

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-6861-7

定 价：35.00元（赠光盘、挂图）

联系电话：024-23280336

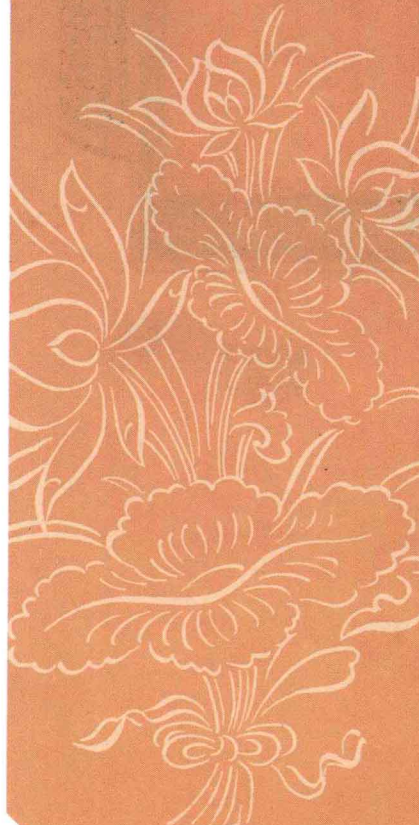
邮购热线：024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6861

前言



按摩也称之为推拿，是中医学的一种治疗方法。它以中医的气血学说、脏腑学说和经络学说为基础，运用医者的双手或肢体，采用不同的手法，在人体的不同部位、穴位上施术，从而达到阴阳平衡，扶正祛邪，进而医治各种疾病。

按摩在我国有着悠久的历史，最早可追溯于《黄帝内经》，其中记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也，众其民食杂而不劳，故其多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”后随着医药学的发展，按摩疗法进一步受到人民的欢迎。唐代时，按摩颇为兴盛，《唐六典》记载：“太医署有……按摩工五十六人，按摩生十五人……”由此可见，从隋唐时起，官方的医疗行政机构太医署不仅有了专门的按摩科，而且已经开始了按摩教学工作。之后，经宋、元，到明代时，按摩有了更进一步的发展，并出现了许多按摩著作。

中医认为，人体的经络遍布全身，内连五脏六腑，外达肌肉体表，形成一个统一的有机整体。一旦经络受阻，气血就会不畅，人体就会产生各种疾病。而按摩就是以此理论为基础，根据不同的病情，运用不同的手法，作用于特定的经络和穴位，疏通经络、行气活血，从而治疗各种疾病。

在当前社会，由于生活节奏越来越快，生活、工作压力日益加重，健康问题也给人们敲响了警钟。即便是表面上看起来很健康的人，由于长期的工作、生活的操劳等，身体也往往处于亚健康状态，经常感到疲惫乏力，没有精神。若是改变这一现象，按摩就是最佳的选择。

随着人们生活水平的提高，人们在治疗疾病、保健身体的时候，不再一味地追求药品。相反，“不打针、不吃药、

不开刀”才是健康的最大愿望。而按摩就是实现“治病不以汤药”的最佳方法。尤其是在现代社会，按摩的保健方法日益受到人们的重视和青睐。

本书以经络穴位为基础，主要介绍了人们日常生活中的各种常见疾病的疗法，分别从外部的损伤疼痛到内部的常见疼痛，从有的放矢的驻颜塑形到日常的减压排毒进行了详细全面的说明。本书不仅语言通俗易懂，图片也生动直观，让你轻轻松松掌握按摩方法。

乔晋琳

2011年1月



目录

1 你的身体会说话

了解自己的身体

现代人的身体怎么了 2

从手脚变化看健康问题 2

经络与穴位——身体健康的护身符

按摩的起源与疗法 3

看不见的经络 4

遍布全身的穴位 5

按摩常用穴位及其疗效 5

一看就懂、一学就会的按摩术

简单有效的取穴方法 12

介质让按摩更轻松 12

随手可得的按摩工具 13

按摩的适用证与禁忌证 14

按摩需要注意哪些问题 15

2 手到病除，常见疾病的自我康复

十大常见病的按摩疗法

感冒 18

便秘 20

腹泻 22

失眠 24

糖尿病 26

高血压 28

高血脂 30

肥胖症 32

脂肪肝 34

偏头痛 36

眼、耳、口常见病的按摩疗法

干眼症 40

老花眼 42

白内障 44

青光眼 46

视力减退 48

眼睛疲劳 50

耳鸣、耳聋 52

中耳炎 54

口腔溃疡 56

牙周炎 58

心、脑、血管常见病的按摩疗法

贫血	62
脑梗死	64
低血压	66
冠心病	68
老年痴呆症	70
心肌梗死	72

呼吸道、肺部常见病的按摩疗法

慢性鼻炎	76
鼻出血	78
咽炎	80
扁桃体炎	82
咳嗽	84
哮喘	86
肺结核	88
支气管炎	90

胃、肠道常见病的按摩疗法

腹泻	94
急性胃炎	96
胃溃疡	98
痢疾	100
消化不良	102
胃胀	104

泌尿生殖器官常见病的按摩疗法

阳痿	108
遗精	110
前列腺炎	112
尿路感染	114
肾炎	116
膀胱炎	118
尿血	120
尿频	122
月经不调	124
痛经	126
盆腔炎	128
白带异常	130

3 动动手指，轻松保健 不求人

摆脱常见疼痛症状的按摩疗法

牙痛	134
落枕	136
颈椎病	138
项背腰肌劳损	140
肌肉酸痛	142
肩周炎	144
腰扭伤	146
腰椎间盘突出症	148

坐骨神经痛	150
胃痛	152
膝关节疼痛	154
脚部水肿	156
驻颜塑形的按摩疗法	
瘦脸	160
去双下巴	162
消除额头纹	164
去鱼尾纹	166
消除嘴角皱纹	168
保持肌肤弹性	170
祛斑	172
丰胸	174
美化面色	176
去眼袋	178
消除面部水肿	180
去黑眼圈	182
消除色斑	184
活肤	186
美发	188
美目	190
颈部塑形	192
肩部塑形	194
胸部塑形	196

腹部塑形	198
背部塑形	200
腰部塑形	202
臀部塑形	204
手部塑形	206
腿部塑形	208
足部塑形	210

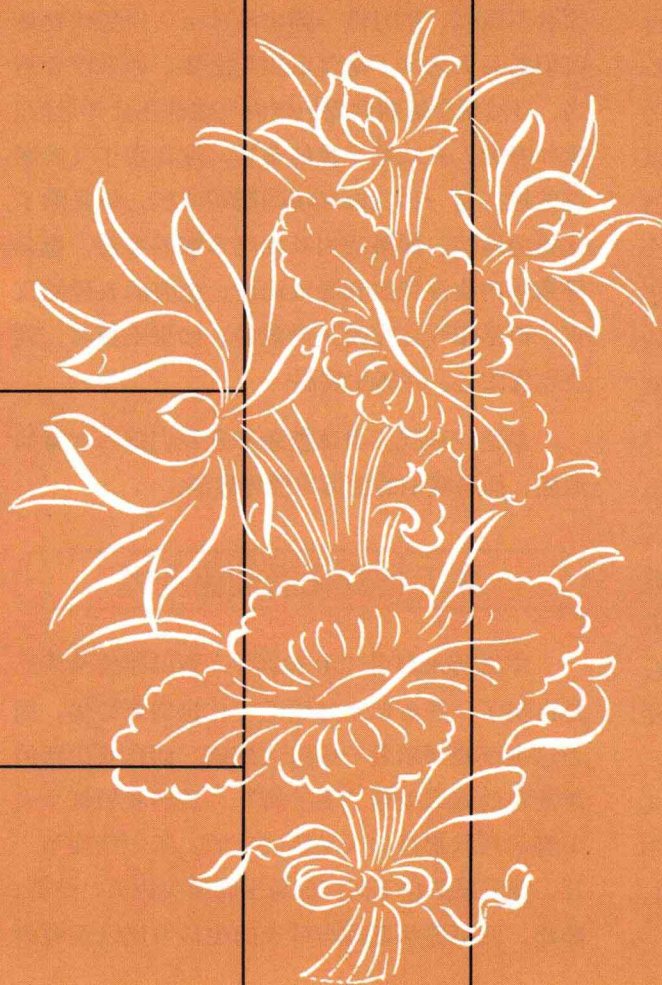
减压排毒的按摩疗法

增强活力	214
减轻压力	216
缓解办公室疲劳	218
消除焦虑	220
抑郁烦闷	222
集中注意力	224
提高睡眠质量	226
强化肠道排毒功能	228
强化肝脏排毒功能	230
强化肾脏排毒功能	232



1

你的身体 会说话





了解自己的身体

现代人的身体怎么了

很多老年人可能都有体会，以前过穷日子的时候也没有这么多这病那病的，但是随着生活水平的逐步提高，各种以前没有的病症也都随着出来了，而且还越来越年轻化。按照生物学的原理，哺乳动物的寿命应该用最后一颗牙齿长出来的时间（20～25岁）的5～7倍来计算，所以人的寿命也应该是100～175岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。但是现在的情况是什么呢？应该平均120岁却只有70岁，整整少活了50年，原本应该是70、80、90岁都很健康的身体，好多人在40多岁就不健康了，50多岁就冠心病了，60多岁就去世了，也整整提前了50年。

北京市曾有一项调查，结果很令人恐惧，小学生已经有了高血压，中学生便开始动脉硬化了。如果说这只是个别现象的话，那么年轻人的亚健康就绝对属于普遍现象了，几乎没有一个年轻人觉得自己浑身都舒坦的，尤其是现在的办公一族，精神紧张、焦虑不安、孤独自卑、忧郁苦闷、注意力分散、思考肤浅、容易激动、记忆力减退、兴趣变淡、懒于交往、精力下降、动作迟缓、头昏脑涨、眼花目眩、体虚力弱、夜不成寐、晨不愿起、腰酸背痛……所以我们禁不住要问上一句，现代人的身体怎么了？

实际上，身体本身没有问题，只是我们的生活方式让我们的身体有些不适应了。中医讲，“久坐伤肉，久立伤骨，久卧伤气，久行伤筋”，比如久坐，如果久坐不动，体内就会气血不畅，使肌肉松弛，弹性降低，下肢水肿，倦怠乏力，严重的还会影响到血液循环，导致大脑供血不足，伤神损脑，产生各种不适。还有饮食，很多人对饮食不重视，觉得饿一顿也没什么，但是饮食是我们的后天之本，是气血生化之源，如果饮食不当，自然就会影响到我们体内气血的生化 and 运行。比如有的人喜欢吃辛辣的食物，这在常年气候潮湿的地区是一种适应环境的聪明吃法，但是除了这样的地区，如果我们长期吃辛辣的食物，就会导致体内生湿积热和导致阴虚；也有的人爱吃夜宵，但是阳气在夜晚是潜藏的，如果吃夜宵，就会伤害阳气，并簇生痰湿……

总之，现代人身体变差不是我们身体本身的原因，而是我们的生活习惯导致的。

从手脚变化看健康问题

中医历来都讲“治未病”，所以即使身体只是出现了一些看似不起眼的变化也需要警惕，因为这也可能预示着一些重大疾病。而自我诊断的最简单的方式就是“看手脚”。虽然我们每个人的手脚的形状都是先天基因决定的，长短胖瘦不一样，宽窄厚薄也不同，但是手脚指尖距离、结茧、隆起、凹陷等状况却与后天的生活习惯以及健康

状况有着密切的关系。因为人体的十二经络都是经过手或脚的，手和脚是人体经络运行交会最为频密的地方，也是人体关节最多的地方，所以手和脚往往透露着一个人的身体健康状况如何。

首先来说说手。伸开手，如果拇指与食指距离过近或张不开，就表示拇指与食指连接处的胃经气血不顺，就是说肠胃功能不佳，情绪容易紧张或激动，胃部痉挛；如果食指与中指距离过近或张不开，就表示通过食指大肠经和中指的心经气血不足，身体的带氧量常常不足，因此容易出现胸闷、呼吸不畅等疾病；如果是无名指与小拇指指缝间距太近，就表示三焦经和小肠经气血不顺，通常会有小指的力气不够，常常无法举重物，同时也意味着心脏不佳，容易有心悸、头晕以及背、肩颈、膝盖酸痛等状况，对于女性来说还常有妇科病。

再来说说脚。看看自己的脚掌，如果大脚趾与脚掌连接处的皮肤较硬就说明这个人的个性急躁，思虑太多；当小脚趾与脚掌连接处出现茧或硬皮时，就说明这个地方的气血流动不佳，也就是说肾经受到阻碍，这类型的人，往往容易感觉疲劳，生活上也常会感觉烦躁不安；有的人走路有“外八字”或是“内八字”，这类人通常会在脚掌外缘及脚跟处出现硬皮或是结茧，而这里正是膀胱经经过之处，所以这类人会有尿频和下背痛的问题。

俗话说“脚是人的第二个心脏”，所以，如果脚出了问题，常常会关联着身体的其他部位，因此，每一只脚趾所对应的经络都应进一步去认知才行，平日里更应该对自己的每一只脚趾多查看，以便早发现早治疗。

经络与穴位 ——身体健康的护身符

按摩的起源与疗法

按摩也叫推拿，是根据中医的四诊八纲辨证施治的原则，运用医者的双手或肢体采用不同的手法，在人体的不同部位、穴位上施术，从而达到阴阳平衡，扶正祛邪，进而预防和治疗病症的一门科学，是我国传统的一种最基本也是最重要的防病治病的方法之一。

按摩疗法早在《黄帝内经》中就有记载，“中央者，其地平以湿，天地所生万物也，众其民食杂而不劳，故其多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”



这说明当时我国已经存在推拿按摩术，且起源地在黄河流域，由于操作简单，很快在我国各个时期都得到了迅速发展。到了隋唐时代，随着生产的发展，南北和海外交通逐步发达，促进了文化交流和发展，医药也有了很大的进步。此时按摩疗法也非常受群众的欢迎，所以在《隋书百官志》中有“按摩博士二人”的记载，说明当时已经创设了专门的按摩科。唐代时，按摩更为兴盛，《唐六典》记载“太医署有……按摩工五十六人，按摩生十五人……”可见，从隋唐时代起，官方的医疗行政机构太医署不仅有了专门的按摩科，而且已经开始了按摩教学工作。之后，经宋、元，到明代时，按摩有了更进一步的发展，并有医家称按摩疗法也叫推拿疗法并开始著书立说，如《小儿推拿秘诀》、《针灸大成》等都是当时的著作。除此，民间还有一些口授心传的方法，如一指禅按摩法，是用单一手手指进行按摩，方法有搓、沙、滚、缠、捻、揉、推、拿、按、摩等；另有一些应用简单的器械，如用铜钱或是汤匙在背上刮出红斑来治病等。但是到了清朝，由于“崇儒遵道”，认为按摩“有伤大雅”，因此遭到冷落，只在民间仍有发展。鸦片战争后，由于帝国主义的侵略，按摩和中医都遭受了凄惨的命运。直到新中国成立，在党和政府的支持下，中医药工作又全面展开了。

那么，按摩疗法为什么通过外在的作用就能对身体里面产生作用呢？从物理学来讲，当一个物体对另一个物体做功时，后一个物体就会获得一定的“能量”，也简称为“能”，能分为动能、

势能、热能、电能、磁能等。按摩时，手法所施的力有静止、运动和动静结合三种，并可产生势能、动能或是热能，这些“能”传入机体后可以转换成机体内有关系统所需要的内能，从而调整了系统内的脏腑组织的功能。

看不见的经络

在我们的身体里，还有一些看不见摸不着的纵观全身的路线，古人称之为经脉，并且这些大干线上还有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人将经脉分支称为络脉。经脉与络脉，又被总称为经络，它遍布全身。人体一共有十二条正经，即手太阴肺经、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。

五脏六腑与经络

所谓五脏六腑就是心、肝、脾、肺、肾五脏以及小肠、大肠、胃、膀胱、胆、三焦六腑。而在五脏六腑当中，除去三焦外，其余五脏与六腑又是相互络属，如，心与小肠相表里，肝与胆相表里，脾与胃相表里，肺与大肠相表里，肾与膀胱相表里。同时，人体的五脏六腑中的每一脏每一腑都有自己专属的经络，并有与之相互络属的经络。具体来说就是：手少阴心经属于心脏，络于小肠；足厥阴肝经属于肝脏，络于胆；手太阴

肺经属于肺脏，络于大肠；足少阴肾经属于肾脏，络于膀胱；手厥阴心包经属于心包，络于三焦；足阳明胃经属于胃，络于脾；手阳明大肠经属于大肠，络于肺；手太阳小肠经属于小肠，络于心；足少阳胆经属于胆，络于肝；手少阳三焦经属于三焦，络于心包；足太阳膀胱经属于膀胱，络于肾；足太阴脾经属于脾，络于胃。

阴阳经脉的含义与配对

我们人体的十二经脉有着非常独特的含义。

“脉”的名称是古人根据阴阳消长所衍化的三阴三阳，结合经脉循行于上肢和下肢的特点，以及与脏腑相属的关系而确定的。三阴三阳的名称则主要是表示阴气和阳气的多少，阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。三阴三阳配合手足，就成为手三阴、手三阳、足三阴、足三阳。

另外，十二经脉在体表分布也有一定的规律，比如，十二经脉在体表总是左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身，而且属五脏的经脉称为阴经，分布于四肢内侧和胸腹，而属六腑的经脉称为阳经，分布于四肢外侧、头面和躯干。

除了十二正经以外，人体还有另外一些重要的经脉，包括人脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉在内的奇经八脉以及一些络脉等，分别起到统率、联络和调节十二经脉的作用以及加强表里两经在体表的联系和渗灌气血的作用。

遍布全身的穴位

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也叫腧穴，穴就是孔隙的意思，具有输注气血、扶正祛邪的作用。人体的穴位有很多，经过历代医学家的多次整理、归纳，一般可将穴位分为十四经穴、奇穴以及阿是穴三大类。十四经穴简称“经穴”，分布在十二经脉、任脉、督脉的循行线上，与经脉关系密切。它们有固定的名称、位置，不仅有治疗本经脏腑病症的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑的病症，是穴位的主要部分，也是经络系统重要的组成部分。奇穴又称“经外奇穴”，是指未能归属于十四经脉的穴位，但也具有固定的名称、位置和特殊作用，与经络也有密切联系，用法较单纯，对某些病症有特殊疗效。阿是穴又称“压痛点”、“天应穴”、“不定穴”等，是指那些既无具体名称，又没有固定位置和主治病症，只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位，却可以起到治病的目的。

按摩常用穴位及其疗效

按摩养生或是防治疾病时，每一条经络上都



有一些穴位要经常用到，通常被称为常用穴位，每个常用穴位又都有自己独特的疗效。

手太阴肺经上的常用按摩穴位

天府：可用于治疗过敏性鼻炎。

尺泽：可用于治疗高血压、哮喘等。

孔最：是治疗鼻出血、痔疮的要穴；另外，感冒时也可起到发汗的作用，还可治疗急性咳嗽、急性咽喉痛。

列缺：可用于治疗小儿遗尿，偏头痛以及外感风寒引起的偏头痛。

经渠：可用于治疗咳嗽，不管是虚寒引起的还是肺热引起的均有效果。

太渊：太渊是肺经的原穴，可用于治疗静脉曲张。

鱼际：治疗咳嗽、喘促、心中烦热、小儿疳积等。

少商：用于治疗咽喉痛，通常用三棱针轻轻点刺挤出一滴血，即可感到嗓子轻松了。

手阳明大肠经上的常用按摩穴位

商阳：可用于调节便秘。

合谷：可以止痛，如面部的疼痛，牙痛等。

温溜：可补阳气，用于治疗痤疮。

曲池：可降血压，也可用于治疗皮肤病、便秘。

迎香：有通鼻窍的功效，可治疗鼻炎、鼻出血。

足阳明胃经上的常用按摩穴位

四白：可用于治疗眼袋、黑眼圈，经常敲打胃经还可美容。

天枢：治疗大肠功能不好，具有腹泻便秘的双向调节作用。

梁丘：可治疗急性胃痛。

足三里：可治疗慢性胃痛，增强免疫力，补益人体。

上巨虚：可治疗大肠疾患。

下巨虚：可治疗小肠疾患及小腹痛等。

丰隆：可去除高血脂。

足太阴脾经上的常用按摩穴位

隐白：可治疗鼻出血、月经不调、痛经等，具有止血的疗效。

太白：可治疗胃痛、腹胀、吐泻、痢疾等。

公孙：可促进肠子蠕动，对消化不良、胀肚效果明显。

血海：可治疗出血症、血瘀症、贫血，并可缓解脾胃不调。

手少阴心经上的常用按摩穴位

极泉：可调节心率，治疗两肋痛，是探知心血管功能的要穴。

少海：可调节心脏，交通心肾，减缓心率，降低血压。

灵道：可减缓心率，平静心神，用于治疗心脏早搏，慢性心脏病。

阴郄：可防治五心烦热，小便频数。

神门：可安定心神，增强睡眠，泄心火，用于防治老年痴呆、晕车、便秘等。

少府：主治先天性心脏病，还可治疗女性阴道瘙痒，男子阴囊湿疹，还可用于中风不语。

少冲：可防治急症、癫狂、昏厥等。



手太阳小肠经上的常用按摩穴位

少泽：可治疗热证。

后溪：此穴是八脉交会之处，可治疗后背督脉病症，如腰椎间盘突出、腰痛、恐惧，还可治落枕、肩痛。

养老：可治疗老眼昏花、耳聋、耳鸣、高血压等症。

支正：治疗人体的赘生物、瘰子、扁平疣、脂肪瘤。

小海：可增强消化能力，去人体燥火，又可健脾。

天宗：可防治妇女乳腺问题，以及肩痛、心血管、肺部疾病等。

听宫：可治疗耳部疾患，如耳聋、耳鸣、听力下降等。

足太阳膀胱经上的常用按摩穴位

睛明：可使眼睛明亮，消除眼疲劳。

厥阴俞：治疗胸闷，预防心梗、心绞痛、冠心病等。

肾俞：治疗腰痛的要穴。

委中：可治疗腰背酸痛、腰肌劳损等，还是排毒的出口，可用刺血疗法排除毒素。

承山：可治疗腰腿痛、痔疾。

飞扬：可治疗慢性腰痛。

昆仑：可以降血压，增强大肠的蠕动，治疗便秘，另对治疗腰痛也有很好的效果。

申脉：治疗胯骨两边腰痛效果显著。

金门：治疗急性腰扭伤和急性头痛的要穴。

至阴：可以矫正胎位。

足少阴肾经上的常用按摩穴位

涌泉：可调节高血压。

太溪：肾经的原穴，是补肾的大穴。

大钟：可治疗慢性疾患，还可治咽喉痛、失音症等。

复溜：可治疗瘀血症，可通月经；可滋肾阴，治疗干咳、哮喘。

阴谷：可通膀胱，利尿，治疗女士的阴道瘙痒，不孕症以及男士的阴囊湿疹。

俞府：可调动肾经的气血，治疗饥不欲食，女士的梅核气等。

手厥阴心包经上的常用按摩穴位

天泉：可治疗胸痛、心悸、突然害怕等。

曲泽：可治疗诸多心血管方面的疾病，可以调节心血供应。

郄门：可用于急救，治疗突发性的心绞痛。

内关：可治疗因心理压力大而引起的失眠等症，也可调节心率。

大陵：可治疗因压力引起的头痛，并可预防由于心血管瘀阻产生的口臭等。

劳宫：可大补，揉这个穴可使心情放松。

中冲：可泄心火，治口疮。

手少阳三焦经上的常用按摩穴位

关冲：可防止晕车。

液门：可治疗口干舌燥，夜里口渴的症状。

阳池：可激发人体阳气，对身体虚寒怕冷有缓解作用。

支沟：可治疗肋间神经痛，气郁不舒等症状，按摩支沟穴还可通便。



翳风：可治疗急性耳聋、耳鸣。

丝竹空：可防治黄褐斑、鱼尾纹的产生。

足少阳胆经上的常用按摩穴位

瞳子髎：主治眼疾，对青光眼、眼压过高、眼睛胀痛有治疗作用。

率谷：可治疗偏头痛。

风池：对眼睛酸涩，头部眩晕有治疗作用。

肩井：主治痛症，对头痛、眼痛、肩膀痛、乳腺痛、牙痛等上半身痛均有缓解作用。

京门：有调节肾气的功效，对肾虚、腰痛有缓解作用。

带脉：可治疗妇女肥胖，预防乳腺增生等妇科疾病。

风市：是治疗一切皮肤急症的要穴，治疗一切斑疹、疔疮、皮肤瘙痒等皮肤病。

阳陵泉：对中风、脑血管后遗症等有治疗作用，还可预防强直性脊柱炎、腰椎间盘突出、小儿多动症等。

光明：可防治眼疾，经常按摩可使眼睛明亮。

丘墟：可治疗和预防腿抽筋、经常崴脚的症状，对肢体和腑脏的各种炎症也有很好的效果，如眼睛发炎、中耳炎等。

足厥阴肝经上的常用按摩穴位

太冲：揉太冲可以给心脏供血，对情绪压抑有宣泄作用。

行间：配合太冲穴向行间方向推，可消除肝脏郁积，使肝血源源不断地供到心脏。

蠡沟：可治疗女性阴道瘙痒、月经不调、赤白带下、月经湿疹等。

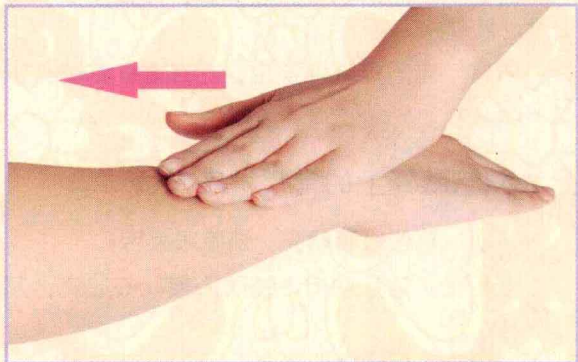
章门：可协调五脏，疏肝健脾，防治乳腺增生以及妇科病。

一看就懂、一学就会的按摩术

一学就会的按摩手法

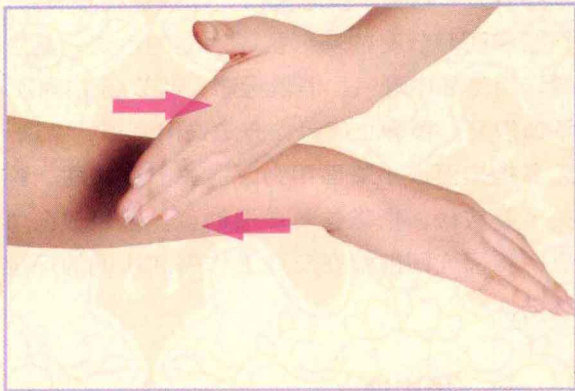
要想按摩收到好的效果，手法非常重要，虽然临床流派不同，手法也不尽相同，但是其原理和目的是一样的。下面就介绍一些常用的按摩手法：

一、推法



推法就是用手或掌等部分着力于被按摩的部位，做单一方向的直线推动，其主要作用是疏通经络，理筋整复，活血散瘀，缓解痉挛，镇静止痛，加速血液和淋巴回流等作用。方法是用指或掌等部位着力于被按摩的部位上，然后根据推法用力的大小进行单方向的直线推动，一般为3~5次。

二、擦法



擦法就是用手的不同部位着力，紧贴于皮肤，作往复的直线摩动，其主要作用是温经通络，行气活血，镇静止痛，提高皮肤温度，增强关节韧带的柔韧性等。方法是用手掌、大鱼际、小鱼际或掌根部位着力于皮肤，然后根据力量大小选择轻重手法作往复直线摩动。

三、揉法



揉法就是用手的不同部位着力于一定的穴

位上，作圆形或螺旋形的揉动，其主要作用是加速血液循环、改善局部组织的新陈代谢、活血散瘀、缓解痉挛、软化瘢痕、减轻疼痛等。方法是用手掌、掌根、大鱼际、小鱼际、拇指或四指指腹着力于皮肤，然后作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手法而滑动。

四、捏法



捏法是指大拇指和食指或大拇指与其余四指对称用力，抓住所选按摩部位处的肌肉适当用力挤捏并逐渐移动的按摩手法，具有疏风解表、泻火清热、散寒止痛、行气活血的功效。

使用本法按摩时注意动作轻快而柔和，具有连贯性，忌在某处停留过久，力度以一松一紧为宜，移动方向应顺着肌肉纤维方向或经络循行方向，切忌用指甲掐捏皮肤。