

◆ 国医养生系列 ◆

从头到脚按摩全身特效穴位，针对性更强，效果更明显

从头到脚

家庭特效按摩

中华中医药学会体质分会副秘书长

北京中医药大学副教授

王东坡 主编



超值赠送

中国纺织出版社

◆ 国医养生系列 ◆

从头到脚按摩全身特效穴位，针对性更强，效果更明显

从头到脚 家庭特效按摩

中华中医药学会体质分会副秘书长

北京中医药大学副教授

王东坡 主编



超值赠送

 中国纺织出版社

从头到脚 家庭特效按摩

王东坡 主编



编委会

彭精 胡东芳
何宪云 张士均
李玲 吴卫
代光聪 张冰
周孝春 张秀平
林莲春 王凤鸣
许发兰 陈丽
李正凯 张鹏方
王涵 许婷
刘瑜 吴晓静
彭倩倩 魏召荣
何力新 张帆
李勇 王乾文
代勇 龙伟源
彭叶琳 张仕敏
何均亮 刘菊华
李文娟 谢尚京
代伟 邹立
周博 陈艳
林峰 何易琼
许晓娟 夏晓燕
陈小莹 胡兴涛
胡文 彭媛
张志安 李天汉
唐彬 邓苗
邹燕 张志强
蒋晟群 张仕均
龙蔚 张岑
赵琼 周民
陆铭 蒋雯茜



中国纺织出版社

第二章

从头到脚特效按摩.....47

头部特效穴位按摩.....48

- 迎香穴：抛掉鼻炎鼻塞的烦恼49
- 太阳穴：保持大脑活力的“回春穴”50
- 风池穴：清热醒脑治感冒51
- 百会穴：抑郁烦躁失眠一扫光52
- 承泣穴：让你拥有一双明亮的眼睛53
- 大迎穴：迎五谷之气，保养鼻子54
- 耳门穴：守卫耳朵健康的门户 55
- 头维穴：缓解头痛有奇效56
- 风府穴：头痛感冒不吃药57
- 颊车穴：缓解牙痛最有效58
- 睛明穴：还你一个明亮的世界59
- 完骨穴：帮你睡个好觉60
- 下关穴：让你的口腔更健康61
- 水沟穴：紧急救命最及时62
- 四白穴：让眼睛更加明亮63
- 气舍穴：缓解咽喉肿痛64
- 哑门穴：言语疾患不苦恼65
- 阳白穴：缓解眼部疼痛66
- 人迎穴：缓解咽痛有办法67
- 天突穴：急性风邪一扫光68
- 天柱穴：支撑头部的柱石69
- 翳风穴：抵御外邪的哨兵70
- 听宫穴：让你耳聪听力好71
- 童子髎穴：消除眼角鱼尾纹72
- 印堂穴：保持鼻子健康的奇穴73

上肢、手部特效穴位按摩.....74

- 尺泽穴：咳嗽发热首选穴75
- 合谷穴：气血运行的发动机76
- 肩井穴：缓解各种肩部疼痛77
- 孔最穴：缓解咳嗽气喘78
- 列缺穴：列缺霹雳阴霾散79
- 神门穴：让你气定神闲80
- 内关穴：安抚胃体贴心81
- 手三里穴：举手即按的养生大穴82
- 中渚穴：老年人不再头晕眼花83
- 曲池穴：降压止痛不用愁84
- 太渊穴：气血不足，太渊来助85
- 阳池穴：人体的“小太阳”86
- 少冲穴：急救中风，速掐少冲87
- 外关穴：帮你把头痛赶走87



常见病特效按摩索引

鼻炎、鼻窦炎

迎香 (P49) 印堂 (P73)

近视

承泣 (P53) 睛明 (P59) 四白 (P63)

瞳子髎 (P72) 印堂 (P73)

夜盲

承泣 (P53) 睛明 (P59) 印堂 (P73)

色盲

睛明 (P59) 四白 (P63) 印堂 (P73)

角膜炎

承泣 (P53) 瞳子髎 (P72) 印堂 (P73)

中渚 (P83)

白内障

承泣 (P53) 瞳子髎 (P72) 印堂 (P73)

中渚 (P83)

口眼歪斜

大迎 (P54) 完骨 (P60) 下关 (P61)

四白 (P63) 翳风 (P70)

咽喉肿痛

气舍 (P64) 人迎 (P67) 天突 (P68)

尺泽 (P75) 合谷 (P76) 列缺 (P79)

太渊 (P85) 太溪 (P136)

耳聋、耳鸣

百会 (P52) 耳门 (P55) 下关 (P61)

翳风 (P70) 听宫 (P71) 肩井 (P77)

中渚 (P83) 阳池 (P86) 外关 (P87)

太溪 (P136)

呃逆

气舍 (P64) 内关 (P81) 膈俞 (P101)

鸠尾 (P115) 巨阙 (P116) 中脘 (P117)

足三里 (P128) 行间 (P132)

咳嗽

天突 (P68) 孔最 (P78) 列缺 (P79)

陶道 (P90) 风门 (P97) 肺俞 (P98)

厥阴俞 (P99) 心俞 (P100) 膈俞 (P101)

膏肓俞 (P111) 天宗 (P113) 鸠尾 (P115)

俞府 (P122) 或中 (P123) 足三里 (P128)

行间 (P132) 太溪 (P136)

气喘

气舍 (P64) 人迎 (P67) 天突 (P68)
尺泽 (P75) 孔最 (P78) 列缺 (P79)
肺俞 (P98) 膈俞 (P101) 膏肓 (P111)
天宗 (P113) 鸠尾 (P115) 俞府 (P122)
臑中 (P123) 足三里 (P128) 太溪 (P136)

头痛

太阳 (P50) 风池 (P51) 百会 (P52)
头维 (P56) 完骨 (P60) 哑门 (P65)
阳白 (P66) 天柱 (P69) 合谷 (P76)
解溪 (P130) 昆仑 (P130) 太溪 (P136)
申脉 (P141) 足临泣 (P147)

晕眩

风池 (P51) 百会 (P52) 头维 (P56)
风府 (P57) 四白 (P63) 阳白 (P66)
关元 (P120) 解溪 (P130) 昆仑 (P130)
涌泉 (P137) 申脉 (P141) 足临泣 (P147)

中风

风池 (P51) 百会 (P52) 风府 (P57)
哑门 (P65) 肩井穴 (P77) 内关 (P81)
中脘 (P117) 足三里 (P128) 行间 (P132)
丘墟 (P146) 足临泣 (P147)

牙痛

耳门 (P55) 颊车 (P58) 听宫 (P71)
合谷 (P76) 手三里 (P82) 太溪 (P136)

高血压

百会 (P52) 人迎 (P67) 印堂 (P73)
尺泽 (P75) 肩井 (P77) 曲池 (P84)
肝俞 (P102) 足三里 (P128) 昆仑 (P130)
涌泉 (P137) 阳陵泉 (P145)

健忘、失眠

百会 (P52) 印堂 (P73) 神门 (P80)
内关 (P81) 中脘 (P117) 三阴交 (P131)
行间 (P132) 太溪 (P136) 涌泉 (P137)
申脉 (P141) 阴陵泉 (P143)

癫痫

内关 (P81) 曲池 (P84) 少冲 (P87)
大椎 (P89) 陶道 (P90) 巨阙 (P116)
申脉 (P141)

神经衰弱

足三里 (P128) 三阴交 (P131) 太溪 (P136)
涌泉 (P137)

糖尿病

阳池 (P86) 三焦俞 (P105) 关元 (P120)
足三里 (P128) 太溪 (P136) 涌泉 (P137)

更年期综合征

足三里 (P128) 涌泉 (P137)

感冒

迎香 (P49) 列缺 (P79) 风门 (P97)
肺俞 (P98)

颈椎病

肩井(P77) 肩外俞(P110)

肩颈痛

天柱(P69) 肩井(P77) 肩外俞(P110)
曲垣(P113) 丘墟(P146)

肩胛痛

天宗(P113) 曲垣(P113)

胸胁痛

神门(P80) 少冲(P87) 肝俞(P102)
彘中(P123) 行间(P132) 丘墟(P146)

腰背痛

风门(P97) 志室(P112) 委中(P139)
承山(P140)

腰骶痛

腰阳关(P95) 膀胱俞(P109) 昆仑(P130)
承扶(P138)

腰痛

腰俞(P96) 承山(P140) 关元俞(P107)
阳陵泉(P145)

膝关节痛

梁丘(P127) 上巨虚(P129) 阴谷(P134)
血海(P142) 阳陵泉(P145)

关节炎

胆俞(P103) 承山(P140) 申脉(P141)

腰肌劳损

复溜(P135) 太溪(P136)

坐骨神经痛

胆俞(P103) 阳陵泉(P145)

痛经

合谷(P76) 气海(P119) 关元(P120)
中极(P121) 大赫(P124) 三阴交(P131)
行间(P132) 血海(P142)

月经不调

腰阳关(P95) 气海(P119) 关元(P120)
中极(P121) 三阴交(P131) 大敦(P133)
阴谷(P134) 太溪(P136) 血海(P142)
阴陵泉(P143)

阳痿、早泄

腰阳关(P95) 志室(P112) 气海(P119)
关元(P120) 中极(P121) 大赫(P124)
大巨(P125) 三阴交(P131) 阴谷(P134)
复溜(P135) 太溪(P136) 阴陵泉(P143)

尿路感染

膀胱俞(P109) 气海(P119) 关元(P120)
中极(P121) 阴谷(P134) 复溜(P135)
阴陵泉(P143)

消化不良

三焦俞(P105) 小肠俞(P108) 上巨虚(P129)
阴陵泉(P143) 阳陵泉(P145)

腹痛

合谷(P76) 手三里(P82) 三焦俞(P105)
小肠俞(P108) 足三里(P128) 解溪(P130)
委中(P139) 足临泣(P147)

胆囊炎

胆俞(P103) 三焦俞(P105) 期门(P125)
阳陵泉(P145)

肠胃炎

大肠俞(P106) 梁丘(P127) 足三里(P128)
下巨虚(P129)

肝炎

肝俞(P102) 期门(P125) 足三里(P128)
下巨虚(P129)

肺炎

太渊(P85) 肺俞(P98) 三焦俞(P105)
肩外俞(P110)

痔疮

孔最(P78) 腰俞(P96) 复溜(P135)

胃痛

三焦俞(P105) 足三里(P128) 太白(P144)
阳陵泉(P145)

腹胀

手三里(P82) 脾俞(P104) 关元俞(P107)
小肠俞(P108) 中脘(P117) 水分(P118)
期门(P125) 梁丘(P127) 足三里(P128)
血海(P142) 太白(P144)

腹泻

手三里(P82) 腰俞(P96) 中脘(P117)
水分(P118) 大赫(P124) 足三里(P128)
上巨虚(P129) 太白(P144)

便秘

腰俞(P96) 大肠俞(P106) 中脘(P117)
上巨虚(P129) 解溪(P130) 承山(P140)
太白(P144)

呕吐

大椎(P89) 陶道(P90) 厥阴俞(P99)
膈俞(P101) 脾俞(P104) 鸠尾(P115)
巨阙(P116) 俞府(P122) 期门(P125)
足三里(P128)



经络是气血运行的河流，穴位是气血流动的关键点，反射区是五脏六腑的镜子。人体自有大药，健康自在手。



从头到脚
家庭特效按摩

按摩是最安全有效的一种家庭保健方式，第一眼看上去也许很复杂，但你操作起来，会发现原来这一切是那样的有趣与神奇。给你和家人简单地按摩几下，不仅能祛除疲劳，还能防病治病，让我们用自己的一双手，给全家人带来健康与快乐吧。

第一章

家庭按摩， 把健康掌握 在自己手里



人体自有大药， 按摩胜过进补

按摩是最安全有效的家庭保健方式

我们先说按摩的优势。

1 适用性广，按摩不需要任何器械，也没什么场地要求，在任何地方都可以进行。

2 简单易学，针灸对准确度有很高的要求，而日常的保健按摩则相对宽松一些，简单易学，适合新人入手。

3 安全性强，与针灸相比，按摩几乎没有什么副作用，也不用太担心按错了会出什么事故，同样适合新人学习。

4 保健功能强，按摩通常起到的是保健养生的作用，有时候起到的是辅助治疗的作用。

再看针灸，针灸是针法和灸法的合称，针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。针灸需要的专业性很高，而且有一定危险性，一般不适合家庭操作，尤其是刚接触中医的新手。

“哪疼按哪”这是自我保健按摩的一个基本原则。

比如指压肾脏反射区时，疼痛严重，可能肾脏功能有障碍，可以坚持小心按摩该区域，加以刺激，促进该部位血液循环，使淤积在该部位的毒素、代谢物质等随尿液排出体外。

如果按压肺部反射区有疼痛，那么就应坚持按摩这里，这样可以改善肺和支气管的功能，使肺部氧气和二氧化碳的交换更为活跃。

同样，头痛时，及时按摩头部反射区；心脏不舒服时，则应该坚持按压心脏反射区。

“刚柔相济”是达到按摩治疗效果的关键所在。

按摩时，若只注重力度，使用蛮力，不仅不会起到治疗的作用，甚至会对身体造成伤害。只有将力度的运用与按摩的手法技巧结合在一起，使手法既有力又柔和，做到“柔中有刚，刚中有柔，刚柔并济”，才能达到保健治疗的效果。

家庭按摩的常用手法

家庭按摩，最通常的方法就是按和揉，而正规的按摩师则需要掌握很多专业的按摩手法。家庭按摩除了按揉以外，我们也应该学习了解一些其他简单的按摩手法，可以让自我保健水平更上一个台阶。

按法

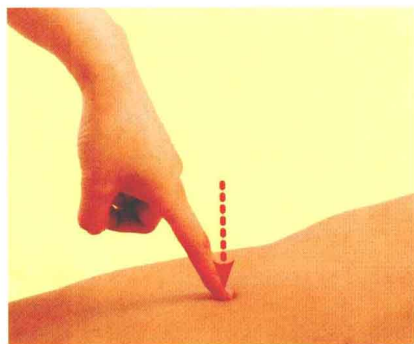
动作要领

1 用指、掌、肘或肢体其他部分着力于皮肤上。

2 由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间，再由重到轻地缓缓放松。着力部位要紧贴体表不可移动，操作时用力方向要与体表垂直，由轻逐重，稳而持续，使力到达组织深部。

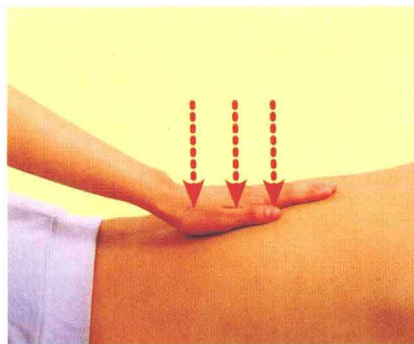
指按法

拇指或食指、中指、无名指指面着力，按压体表某一部位或穴位，称指按法，指按法穴位要准确，用力以被按摩者有酸、胀、热、麻等感觉为度。



掌按法

用单掌或双掌掌面，或掌根，或双掌重叠，按压体表某一部位，称掌按法。



主要功效

具有疏筋活络、放松肌肉、消除疲劳、活血止痛、整形复位等作用。

小贴士：

指按法适用于经络穴位，临床上常与拇指揉法相结合，组成“按揉”复合手法，以提高按摩效果及缓解用力按压后的不适感，掌按法多用于腰背部、肩部及四肢肌肉僵硬或发紧处，也用于关节处，如腕关节、踝关节等。用指端、肘尖、足跟等点按穴位，是穴位按摩常用的手法。

揉法

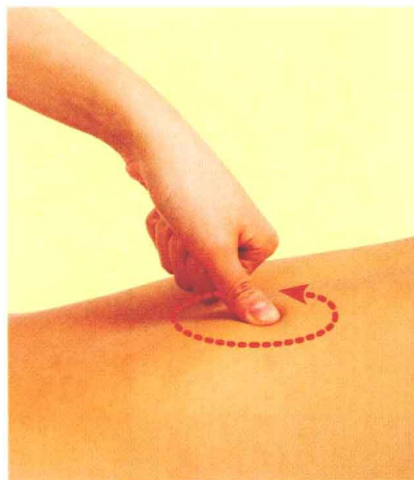
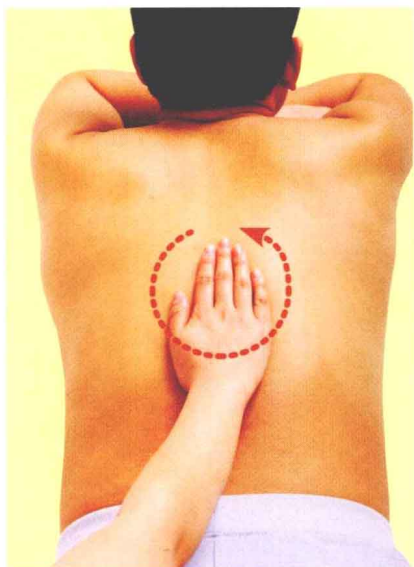
动作要领

用手的不同部位，常用的有手掌、掌根、大鱼际、小鱼际、拇指或四指指腹等，着力于一定的部位上，作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动的手法。

主要功效

具有加速血液循环、改善局部组织的新陈代谢、活血散淤、缓解痉挛、软化瘢痕、缓和强手法刺激和减轻疼痛的作用。

手腕要放松，以腕关节连同前臂或整个手臂作小幅度的回旋活动，不要过分牵扯周围皮肤，和皮肤的接触部位要像粘在皮肤上一样，不能因为用力而相互摩擦。



小贴士：

全掌或掌根揉，多用于腰背部和肌肉肥厚部位。拇指揉法多用于关节、肌腱部。用拇指、中指指端揉是穴位按摩常用的手法。

擦法

动作要领

1 用手掌、大鱼际、小鱼际或掌根部位着力于皮肤上。

2 根据力量大小选择轻重手法作来回直线的摩擦。腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，以肩关节为支点，带动手掌作前后或左右直线往返擦动，不可歪斜。

按摩者手掌向下的压力要均匀适中，在擦动时以不使皮肤褶皱为宜。



主要功效

具有温经通络、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作用。轻擦法多用于按摩开始和结束时，以减轻疼痛或不适感。重擦法多插用于其他手法之间。

小贴士：

擦法的速度一般较快，往返擦动的距离要长，动作要均匀而连贯，但不宜久擦，以局部皮肤充血潮红为度，防止擦损皮肤。

搓法

动作要领

1 双手呈抱物形着力于肢体部位，挟住被按摩的部位。

2 相对用力、方向相反，作来回快速地搓动，同时作上下往返移动。两手用力要对称，动作柔和而均匀，搓动要快，移动要慢。



主要功效

具有疏经通络、调和气血、松弛组织、缓解痉挛、加速疲劳消除、提高肌肉工作能力等作用。适用于腰背、胁肋及四肢部，以上肢部和肩、膝关节处最为常用，常在每次按摩的后阶段使用。



手指是最好的按摩工具

手指刺激是最方便的按摩方式。最常用也最好用的是拇指，其次为食指和中指。对于手耳足上比较坚硬的部分，或需用力刺激的时候应握拳用关节来按压。比较柔软或用力较轻的部分则应用手指的指腹进行刺激。

按、揉是按摩中最重要的技巧，常用手指的指腹进行刺激，根据力度分为轻（感觉非常舒适）、中（稍感疼痛）和强（相当痛，需忍耐）三种情况。

因为不同人或同一个人不同时期的耐受度不同，所以手指按摩的力度因人而异，我们接受专业按摩的时候，按摩师一般会采用一个比较适中的力度，有人会觉得非常舒适，有人尤其是第一次被按摩的人可能会感觉十分疼痛，这时候应该主动提出来让按摩师把力度降下来，而不要勉强忍受，否则可能会造成一定的伤害。

其实最了解自己耐受度的人是自己，所以自己在家给自己按摩效果比去按摩院还要好，一般的养生保健按摩轻度或中度即可，重度一般是理疗的时候才用得上。

用拇指指腹在手或脚上沿经络走向向一个方向直线推动，

通则不痛，痛则不通

经络是运载气血的河流，一旦河道受阻，温顺的河水就会马上变成一头猛兽，在受淤塞的部位肆虐。这一过程表现得非常强烈，所以虽然经络不通影响的范围很大，但是最明显的还是淤塞部位的疼痛。

“通则不痛，痛则不通。”这句话原来只是单指经络的，现在不仅中医上用，而且成为一句应用广泛的谚语了，所以在中医治疗上反而有时候会让人误解。这句话的原意是，经络如果发生淤塞不通，在淤塞的部位就会表现为疼痛，而只要经络疏通了，这种疼痛就会消失。并不是说一切的疼痛都是和经络淤塞有关。

气血不达，则生机灭

上面我们说到了经络淤塞会引起局部疼痛，其实，经络完全淤塞这种情况在现实中并不多见，如果完全淤塞就意味着气血不能到达的部位会坏死。气血不达则生机灭。

更多情况是经络受阻导致的气血运行不畅，气血运行不畅就会引起一系列上面所说的反应。不畅的部位大多表现为疼痛，而影响到下游部分，缺乏气血滋养，长期下来会导致各种健康问题。

作为气血运输的管道——经络，也是需要保养和维护的，而且，也会随着人变老，身体机能减弱。滋养经络的东西其实就是气血，在气血的滋润下，在经络的周围形成了十二经筋，对经络本身也起到保护作用。人到了中老年，首先经络本身开始变得衰老，需要气血滋润，另外人体本身产生的气血总量也在减少。双重影响下，中老年人更容易出现气血不畅。

疏通经络其实很简单

从位置上看，手脚是人体的末梢，气血运行回流的终点，也是气血最难达到的地方，全身任何地方的气血运行出了问题，最后都会在手脚上体现出来。

最明显的人群就是老人，俗话说，人老先老腿，年纪大了，经络受阻，气血减少，运行不畅，最先体现出来的就是在人体的最

