



手到病自除 系列五

小 穴 位 大 健 康

按摩



对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法



经络是我们身体的保护神
我们要尊崇它、爱护它，精心照顾它



每天对症按一按、压一压、揉一揉
——在轻松愉快简单中让疾病离你而去

中医古籍出版社

小 穴 位 大 健 康



对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康方法

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大健康/林敬等主编. —北京: 中医古籍出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-80174-868-3

I. ①小… II. ①林… III. ①穴位疗法—基本知识 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095730 号

小穴位大健康 图解按摩对症养生

主 编: 林 敬

责任编辑: 陈永超 刘从明

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-868-3

定 价: 29.00 元 (全套 145.00 元)



TUJIE ANMO DUIZHENG
YANGSHENG

编者序

好身体从按摩开始

21世纪，人类进入了“追求美丽”、“健康养生”的年代，不少人把美丽寄托在美容院和化妆品上，把健康寄托在保健品和药物上，但是，是药三分毒，药物在治病的同时也在侵害着人们的身体健康，特别是西药，难以避免的毒副作用往往让人心有余悸。而化妆品的搽抹也仅仅是一种治标不治本的缓兵之计而已。于是，人们在不断寻求安全有效的保健强身、美容健体的方法。近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，按摩疗法就是其中的一种。

穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无任何副作用，有病防病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，更有不受时间、地点、环境等条件限制的优点，日益被医学界和养生爱好者看好。如眼睛疲劳，按一下太阳穴、攒竹穴就能解除疲劳；肩膀酸痛，按一下肩井穴、肩中俞穴就可无痛一身轻；萎靡不振按一下太阳穴就可振奋精神……这其中的一按一揉都属于按摩。除此之外，按摩还可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、哮喘、贫血、腹痛等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。另外，按摩还可以美容，如美手、美肩、美发等，只要坚持按摩，美丽自然而生。



隔行如隔山，我不是专业人员，能按摩治病吗？类似的疑虑是很多养生爱好者的困惑，怎么办呢？正是出于这样的考虑，我们广泛搜集资料，听取专家的意见和建议，通过各种形式的咨询，精心编写了这本《图解按摩对症养生》。该书共分十章，前两章主要介绍了按摩的基本知识、按摩常用的有效穴位。第三章内容重点介绍日常亚健康保健按摩法。第四章至第九章重点介绍内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科疾病的按摩手法。第十章的内容是按摩美容，主要为女性朋友介绍常见美容问题的按摩治疗手法。其中每一种病症分为病解、诊断及按摩治疗三个方面，根据病症的不同，我们相应地施加了生活注意及预防措施等，充分体现了立足患者，服务大众的初衷。

没有健康就没有一切，《图解按摩对症养生》就在你眼前。它不仅内容翔实、语言通俗，而且还配有大量的穴位图，在你需要按摩特定部位，按穴养生，对症治疗时，只要按图索骥，就能收到“手到病自除”之功效！

身体有大药，好身体由按摩开始！

编者

目录

第1章 按摩——无创伤疗法 / 010

按摩的4大基本优势 / 012

按摩的4大基本功效 / 014

11种常见的按摩手法 / 017

3种常见按摩定位法 / 024

按摩力度的3种把握法 / 028

按摩补泻的3种基本方法 / 030

4种按摩异常的预防与处理 / 033

3大按摩的注意事项 / 036

按摩养生的禁忌与适用 / 039

第2章 按摩要穴的位置、主治及手法 / 042

手太阴肺经11大要穴 / 044

手少阴心经9大要穴 / 048

手厥阴心包经9大要穴 / 052



手阳明大肠经11大要穴 / 056

手太阳小肠经9大要穴 / 060

手少阳三焦经16大要穴 / 064

足阳明胃经21大要穴 / 070

足少阳胆经21大要穴 / 078

足太阳膀胱经25大要穴 / 086

足厥阴肝经9大要穴 / 096

足太阴脾经14大要穴 / 100

足少阴肾经12大要穴 / 106

第3章 一用就灵，按摩调理亚健康 / 110

按摩调治“眼睛疲劳” / 112

按摩调治“肩膀酸痛” / 114

按摩调治“小腿抽筋” / 116

按摩调治“萎靡不振” / 118

按摩调治“晕车晕船” / 120

按摩调治“食欲不佳” / 122

按摩调治“精神紧张” / 124

按摩调治“迎风流泪” / 126

第4章 对症论治，按摩治疗内科病 / 128

头 痛 / 130

失 眠 / 134

高血压 / 138

低血压 / 140

高脂血症 / 142

感 冒 / 144

咳 嗽 / 146

哮 喘 / 148

贫 血 / 150

眩 晕 / 152

便 秘 / 154

腹 痛 / 156

中 风 / 158

胃下垂 / 160

细菌性痢疾 / 162

慢性肠炎 / 164

慢性支气管炎 / 166

动脉硬化 / 168

神经衰弱 / 170

第5章 对症论治，按摩治疗外科病 / 172

落 枕 / 174

闪 腰 / 176

痔 疮 / 178

腰 痛 / 180

肩周炎 / 182

颈椎病 / 184

第6章 对症论治，按摩治疗五官科病 / 186

牙 痛 / 188

耳 鸣 / 190

近 视 / 192

流鼻血 / 194

慢性鼻炎 / 196

慢性咽炎 / 198

第7章 对症论治，按摩治疗妇科病 / 200

月经不调 / 202

痛 经 / 206

闭 经 / 208

不孕症 / 212

盆腔炎 / 214

白带异常 / 216

第8章 对症论治，按摩治疗男科病 / 218

阳 痿 / 220

早 泄 / 222

遗 精 / 224

前列腺炎 / 226

第9章 对症论治，按摩治疗儿科病 / 228

小儿腹泻 / 230

小儿厌食 / 232

小儿咳嗽 / 234

小儿遗尿 / 236

小儿惊厥 / 238

小儿便秘 / 240

第10章 对症论治，按摩帮助塑身美容 / 242

美 手 / 244

美 肩 / 246

美 发 / 248

丰 胸 / 250

瘦 脸 / 252

瘦 腹 / 254

塑 腰 / 256

美 臀 / 258

瘦 腿 / 260

祛黑眼圈 / 262

消除皱纹 / 264

消青春痘 / 266

皮肤粗糙 / 268



第 1 章

按摩——无创伤疗法

按摩作为一种“自然疗法”，倍受当今医学推崇。按摩是以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病的。按摩疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠，适用范围广泛，疗效奇特，无副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需依靠双手在体表的部位上施行手法，就可以达到防治疾病的目的。本章主要为你介绍一下按摩的基本常识以及注意事项，在您实施按摩之前，做到有备无患。



按摩的4大基本优势 → 按摩的4大基本功效

11种常见的按摩手法 → 3种常见按摩定位法

按摩力度的3种把握法 → 按摩补泻的3种基本方法

4种按摩异常的预防与处理 → 3大按摩的注意事项

按摩养生的禁忌与适用



按摩的4大基本优势

提起身体，人们最为担心的就是两件事：一是健康问题，一是花钱的问题。事实上，有一个健康和利益双丰收的疗治方式，即按摩。按摩健康疗法，是一种非药物疗法，不但对多种疾病疗效奇特，而且还可以为病人减少痛苦。



按摩的优势

- ① 安全有效
- ② 简便易学
- ③ 减少痛苦
- ④ 经济实用

1. 安全有效

一般药物治疗往往会产生这样或那样的副作用，特别是需要长期服用某种药物的患者往往会产生很多顾虑，以致影响情绪、影响疗效，甚至会出现某些因药物而产生的副作用，而按摩疗法只要掌握了一定的要领，认真对待，的确效果明显，是一种比较安全可靠、无副作用的治疗方法。

2. 简便易学

①简便：穴位按摩疗法不受时间、地点、环境等条件的影响，也不需器械和药物。身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做工时脚踩鹅卵石

按摩，十分简便，大众易于接受。

②易学：穴位按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化、懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住穴位或反射区，认真反复实践即能掌握。

3. 减少痛苦

由于目前生存环境的变化，导致很多人的免疫力下降，越来越多的人患上了慢性疾病，比如哮喘呼吸系统疾病。这些疾病不但会损坏身体，而且还会导致人们的痛苦，而若能经常抽些时间在自己身上按一按、捏一捏，就会给身体多一些舒适感，从而减少痛苦。

4. 经济实用

随着人们生活水平的提高、生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果明显，有病能预防疾病，无病时强身健体。按摩疗法完全符合这些要求。

按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需人的一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会手部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。



经济实用

- ① 不花钱
- ② 不吃药
- ③ 一学就会
- ④ 一用就灵
- ⑤ 节省医疗费



按摩的4大基本功效

据说早在原始社会，当人体的某一部位受到损伤出血时，人们便本能地用手按压以止血；当损伤使局部部位隆起时，人们又本能地通过抚摩、揉动使隆起变小或消失，从而缓解了肿痛。据史料记载，秦代名医扁鹊就曾经用按摩疗法治疗虢太子的尸厥症。由此看出，在古代医疗设备有限的情况下，按摩疗法已成为人们治疗疾病最好的选择。

按摩治病安全可靠，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”，这种疗法方便易行，适用范围广泛，疗效奇特，无副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行。只要用双手在体表部位实施手法，就可以达到防病治病的目的。这种方法经济简便、疗效可靠，归纳来说，有以下好处：

1. 疏通经络

经络是人体气血运行的通路，内联五脏六腑，外络四肢百骸、五官九窍，沟通表里内外，贯穿左右上下，网络全身、运行气血，使人体各部位紧密联系起来，成为一个不可分割的有机整体，从而调节人体多种生理功能活动，保持人体机能的协调和相对平衡。

而按摩穴位通过经络的传导，就可以调整相关的脏腑、组织和器官的系统功能，调节相关脏器的生物信息，改变相关脏器的病理变化，从而达到防病治病和自我保健的目的。