

◆ 国医养生系列 ◆

家庭

常见病 对症按摩宝典

王东坡 主编

穴位、反射区双管齐下

更安全、更易找、更易学



超值赠送

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病对症按摩宝典 / 王东坡主编. —北京: 中国纺织出版社,
2012.1

(国医养生系列)

ISBN 978-7-5064-7998-1

I. ①家… II. ①王… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227881号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 阮慧宁 刘艳红

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

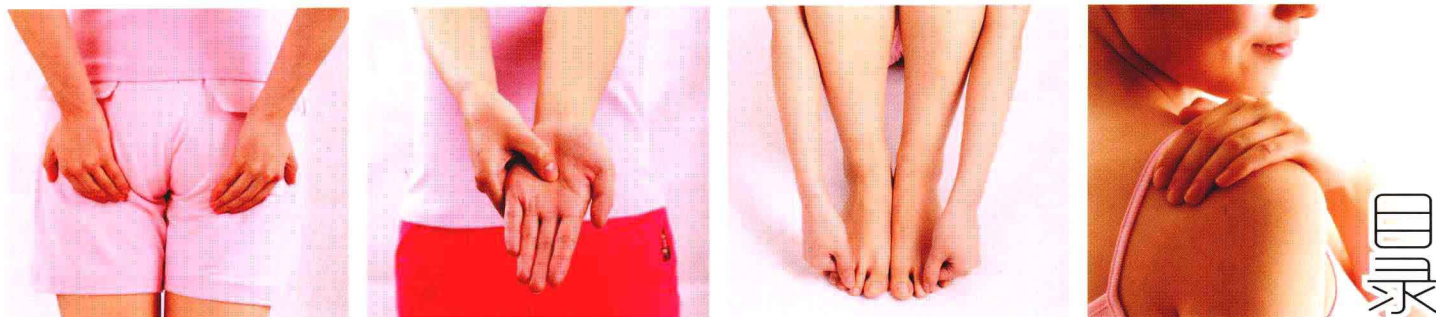
印刷: 北京千鹤印刷有限公司 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 8

字数: 150千字 定价: 39.80元(附光盘一张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



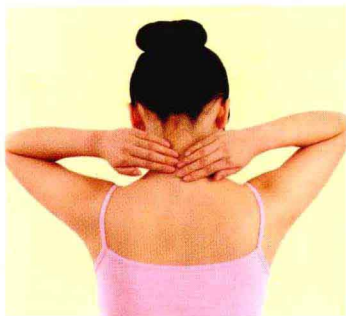
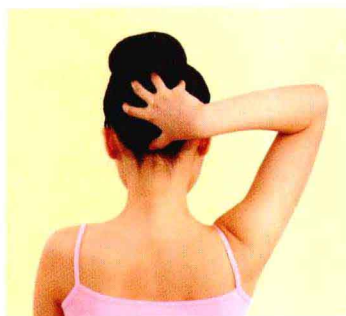
中医推荐的12个超有效穴位 12

第一章 一点穴位，全家健康 17

家庭按摩的常用手法 18	拍法 21	家庭按摩中的注意事项 27
按法 18	抖法 22	成人按摩注意事项 27
摩法 19	击法 22	小儿按摩注意事项 28
推法 19	掐法 23	哪些疾病适宜按摩 29
擦法 20	家庭按摩的辅助用品 24	哪些疾病不宜按摩 30
揉法 20	可用于辅助按摩的日用品 24	异常情况处理 31
捏法 21	家庭按摩常用介质 26	一学就会的取穴手法 32

第二章 常见病家庭按摩 35

感冒 36	额窦反射区、足底大脑反射区、小脑及脑干反射区 41	尿管反射区、膀胱反射区、心脏反射区 45
穴位按摩：少商穴、风府穴、风池穴 36	糖尿病 42	冠心病 46
反射区按摩：手掌呼吸器官反射区、足背喉、支气管反射区、足底脾脏反射区 37	穴位按摩：足三里穴、脾俞穴、阳池穴、曲池穴 42	穴位按摩：极泉穴、膻中穴、内关穴 46
咳嗽 38	反射区按摩：手掌胃脾大肠反射区、足底胃反射区、胰腺反射区、十二指肠反射区 43	反射区按摩：手掌心脏反射区、足底心脏反射区、甲状腺反射区 47
穴位按摩：云门穴、中府穴、孔最穴、太溪穴 38	高血压 44	落枕 48
反射区按摩：手掌呼吸器官反射区、足底肺和支气管反射区 39	穴位按摩：百会穴、头维穴、涌泉穴、太冲穴 44	穴位按摩：后溪穴、肩井穴、中渚穴 48
头痛 40	反射区按摩：手掌大脑反射区、足背内耳迷路、降压点、足底大脑反射区、小脑和脑干反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输	反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足底颈项反射区 49



颈椎病 50

穴位按摩：肩中俞穴、肩井穴、大杼穴 50
反射区按摩：手背颈椎反射区，足内侧颈椎反射区 51

肩周炎 52

穴位按摩肩髃穴、肩贞穴、手三里穴 52
反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足外侧肩关节反射区，足背肩胛部反射区 53

贫血 54

穴位按摩：血海穴、膈俞穴、足三里穴 54
反射区按摩：手掌脾脏反射区、心脏反射区，足底脾脏反射区、心脏反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区 55

四肢麻木 56

穴位按摩：肩髃穴、曲池穴、足三里穴 56
反射区按摩：手背小脑、脑干反射区，足底小脑、脑干反射区 57

踝关节扭伤 58

穴位按摩：解溪穴、昆仑穴、丘墟穴 58
反射区按摩：耳正面踝关节反射区 59

鼻塞流涕 60

穴位按摩：迎香穴、眉冲穴、印堂穴 60
反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区，耳正面鼻反射区 61

近视 62

穴位按摩：瞳子髎穴、四白穴、睛明穴 62
反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区，耳正面目反射区 63

老花眼 64

穴位按摩：太冲穴、养老穴 64
反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区、额窦反射区、生殖腺反射区 65

眩晕 66

穴位按摩：神庭穴、前顶穴、印堂穴、眉冲穴 66
反射区按摩：手掌眼反射区、耳反射区，足背内耳迷路反射区，足底小脑及脑干反射区、颈部淋巴结反射区、耳反射区 67

面部神经麻痹 68

穴位按摩：四白穴、地仓穴、迎香穴、颊车穴 68
反射区按摩：手背三叉神经反射区，足底三叉神经反射区 69

面部浮肿 70

穴位按摩：目窗穴、陷谷穴 70

视物昏花 71

穴位按摩：童子髎穴、养老穴 71

口臭 72

穴位按摩：大陵穴、劳宫穴、内庭穴、人中穴 72
反射区按摩：手掌脾反射区、胃反射区，足底胃反射区 73

慢性鼻炎 74

穴位按摩：列缺穴、通天穴、迎香穴 74
反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区、肺及支气管反射区、脑垂体反射区、颈部淋巴结反射区，耳正面鼻反射区 75

慢性胃炎 76

穴位按摩：足三里穴、胃俞穴、中脘穴 76
反射区按摩：手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 77

胃、十二指肠溃疡 78

穴位按摩：天枢穴、中脘穴、上脘穴、公孙穴 78
反射区按摩：手掌胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区 79



小腿抽筋 80

穴位按摩：委中穴、承山穴 80

脚底冰冷 81

穴位按摩：隐白穴、涌泉穴 81

腰部扭伤 82

穴位按摩：后溪穴、人中穴 82

脚拇趾侧弯 83

穴位按摩：公孙穴、太冲穴 83

胸闷 84

穴位按摩：神封穴、膻中穴、支

沟穴 84

反射区按摩：手背横膈膜反射区，
足背横膈膜反射区、胸反射区 85

坐骨神经痛 86

穴位按摩：环跳穴、委中穴 86

足跟痛 87

穴位按摩：昆仑穴、丘墟穴 87

膝关节痛 88

穴位按摩：膝眼穴、鹤顶穴、梁
丘穴 88

反射区按摩：手背膝关节反射
区，足外侧膝关节反射区 89

慢性支气管炎 90

穴位按摩：肺俞穴、膻中穴、尺
泽穴 90

反射区按摩：手掌呼吸器官反射
区、肺及支气管反射区，足底肺
及支气管反射区 91

哮喘 92

穴位按摩：大椎穴、膻中穴、身
柱穴 92

反射区按摩：手掌呼吸器官反射
区、肺及支气管反射区，足底肺
及支气管反射区，足背喉及支气
管反射区 93

呃逆 94

穴位按摩：期门穴、膻中穴 94

岔气 95

穴位按摩：天宗穴、章门穴 95

喉咙痛 96

穴位按摩：人迎穴、天突穴 96

流鼻血 97

穴位按摩：迎香穴、大椎穴 97

口腔溃疡 98

穴位按摩：承浆穴、角孙穴、劳
宫穴、中冲穴 98

反射区按摩：手掌口内点，足底
口腔及舌反射区 99

牙痛 100

穴位按摩：颊车穴、少海穴、地
仓穴、下关穴 100

反射区按摩：手背下颌反射区，
足背下颌反射区、上颌反射区，
耳正面牙反射区 101

迎风流泪 102

穴位按摩：风池穴、头维穴 102

慢性腰肌痛 103

穴位按摩：腰眼穴、环跳穴 103

胃下垂 104

穴位按摩：足三里穴、脾俞穴、
胃俞穴 104

反射区按摩：手掌胃反射区、十
二指肠反射区，足底胃反射区、
十二指肠反射区，耳正面胃反射
区、十二指肠反射区 105

慢性肝炎 106

穴位按摩：肝俞穴、中脘穴、足
三里穴 106

反射区按摩：手掌肝反射区、胆
囊反射区，足底肝反射区、胆囊
反射区 107

结肠炎 108

穴位按摩：小肠俞穴、天枢穴、
三阴交穴 108

反射区按摩：手掌升结肠反射
区、降结肠反射区、小肠反射
区，足底横结肠反射区、升结肠
反射区、降结肠反射区、小肠反
射区 109

慢性腹泻 110

穴位按摩：关元穴、石门穴、足
三里穴 110

反射区按摩：手掌升结肠反射
区、降结肠反射区、小肠反射
区，足底横结肠反射区、升结肠
反射区、降结肠反射区、小肠反
射区 111



第三章 亚健康症状家庭按摩 137

易困倦疲劳 138

穴位按摩：太阳穴、风池穴、天柱穴 138
反射区按摩：手部大脑反射区、脑干反射区、垂体反射区、额窦反射区，足底大脑反射区、脑干反射区、脑垂体反射区、额窦反射区 139

眼疲劳 140

穴位按摩：睛明穴、四白穴、瞳子髎穴 140
反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区，耳正面眼反射区 141

耳鸣 142

穴位按摩：耳门穴、翳风穴、中渚穴 142
反射区按摩：手掌耳反射区，手背耳反射区，足底耳反射区，足背内耳迷路反射区 143

心情烦躁 144

穴位按摩：巨阙穴、少海穴、神门穴 144
反射区按摩：手掌心脏反射区、中指额窦反射区，足底心脏反射区 145

失眠 146

穴位按摩：厉兑穴、神门穴、失眠穴 146
反射区按摩：手掌脑垂体反射区、胃反射区、心反射区，足底脑干反射区、三叉神经反射区 147

晕车晕船 148

穴位按摩：内关穴、合谷穴、膻中穴 148
反射区按摩：手部心脏反射区，足部大拇趾和小趾，耳部耳廓尖端 149

心悸 150

穴位按摩：少冲穴、心俞穴、郄

门穴 150
反射区按摩：左手掌心心脏反射区，右足底心脏反射区、肾上腺反射区 151

神经衰弱 152

穴位按摩：百会穴、神门穴、三阴交穴 152
反射区按摩：手掌额窦反射区、脑垂体反射区、大脑反射区，足底大脑反射区、甲状腺反射区、胃反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区 153

食欲不振 154

穴位按摩：胆俞穴、中脘穴、足三里穴 154
反射区按摩：手掌升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区，足底升结肠反射区、横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠及直肠反射区、小肠反射区 155

附录：手耳足反射区 156

中医推荐的 12个超有效穴位

风池穴

主治：感冒、头痛、失眠、脱发、落枕、高血压。

归属：足少阳胆经。

取穴：在头部枕骨之下，入发际1寸，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。颈部两条大筋外缘的陷窝中，即发际的凹陷处，与耳垂齐平。

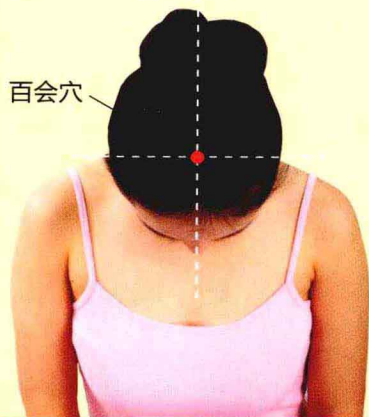


百会穴

主治：头痛、中风、眩晕、昏迷、发热、失眠、健忘、脱发、耳鸣、神经衰弱、腰脊酸软、子宫出血。

归属：督脉经。

取穴：在头部正中线上，两耳尖连线的中点，头顶凹陷处。取穴时，可将双手的拇指插入耳洞，其余四指垂直向上，双手的中指在头顶会合，两指尖所指的位置即是。



迎香穴

主治：面部肿胀、瘙痒、鼻塞、鼻炎、鼻出血、嗅觉减退。

归属：手阳明大肠经。

取穴：鼻唇沟、平鼻翼外缘中点处，即鼻翼的根部。

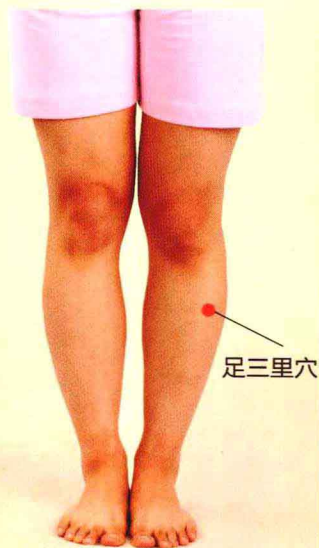


足三里穴

主治：胃痛、呕吐、泄泻、痢疾、便秘、失眠、尿路感染、月经不调、高血压、高血脂、肥胖。

归属：足阳明胃经。

取穴：位于外膝眼下四横指，胫骨外缘处。正坐屈膝位，在髌骨下方，髌韧带外侧凹陷处，即外膝眼，再往下四横指，即为足三里穴。



合谷穴

主治：头痛、齿痛、目赤肿痛、咽喉肿痛、便秘、腹痛、落枕。

归属：手阳明大肠经。

取穴：在手背第一掌骨与第二掌骨之间，近第二掌骨中点的桡侧。取穴时，将拇指和食指张成45度角时，位于掌骨延长角的交点即是。

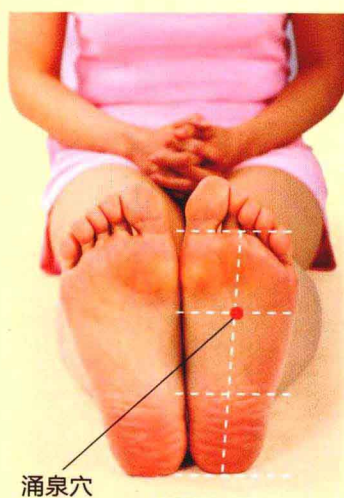


涌泉穴

主治：头痛、失眠、眩晕、高血压、心悸、咽喉疼痛、皮肤干燥粗糙。

归属：足少阴肾经。

取穴：位于足底第二趾及第三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点处。或蜷足时，足前部的凹陷处即为涌泉穴。



三阴交穴

主治：皮肤干燥粗糙、黄褐斑、月经不调、肥胖、痛经。

归属：足太阴脾经。

取穴：位于小腿内侧，足踝尖上3寸（四横指），胫骨内侧后缘处。

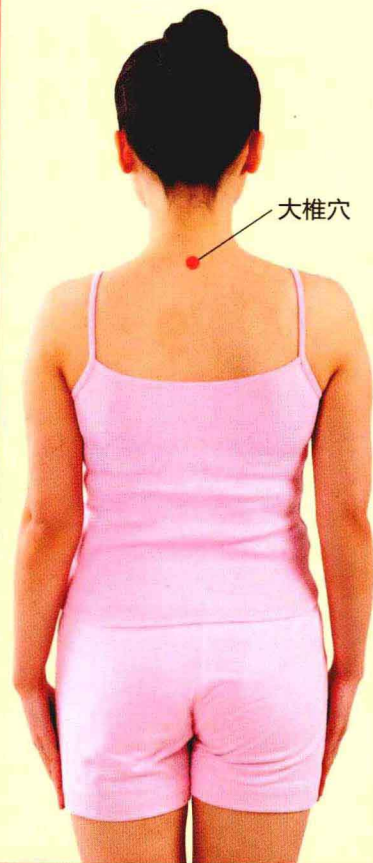


大椎穴

主治：幼儿体质虚弱、哮喘、颈酸疼、肩部酸痛、手臂疼痛、手臂麻痹等。

归属：督脉。

取穴：在颈部下端，第七颈椎（低头时颈椎最高处）棘突下凹陷处。



曲池穴

主治：肩肘关节疼痛、上肢瘫痪、高血压、荨麻疹、流行性感冒、扁桃体炎、甲状腺肿大、急性胃肠炎等。

归属：手阳明大肠经。

取穴：在肘横纹外侧端，屈肘时，位于尺泽穴与肱骨外上髁连线中点处或屈肘时，肘横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处为曲池穴。



委中穴

主治：腰腿疼痛、腰背疼痛、坐骨神经痛。

归属：足太阳膀胱经。

取穴：位于膝关节后侧腘横纹中点，在股二头肌与半腱肌肌腱之间。在膝后部腘横纹的中央处，可以感觉到脉搏的跳动。

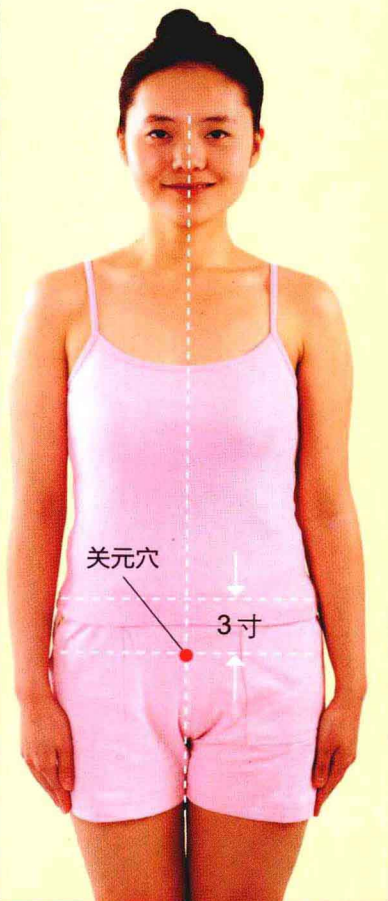


关元穴

主治：虚胖浮肿、慢性泄泻、月经不调、痛经、遗精阳痿、不孕不育。

归属：任脉经。

取穴：下腹部，肚脐直下3寸(四横指)处。

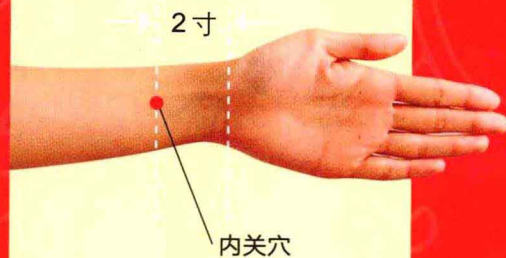


内关穴

主治：孕吐、晕车、手臂疼痛、头痛、恶心、胸肋痛、心绞痛、痛经、呃逆、腹泻、精神异常等。

归属：手厥阴心包经。

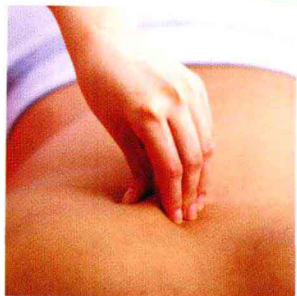
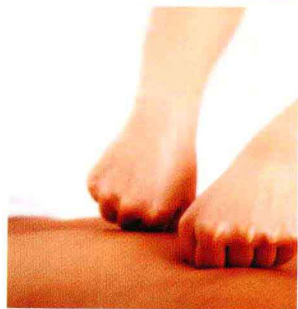
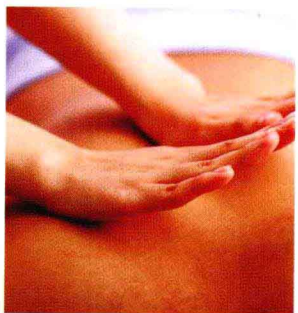
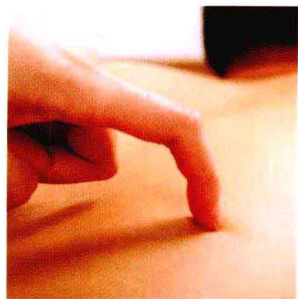
取穴：位于腕臂内侧，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，腕横纹上2寸处。



第一章

一点穴位， 全家健康

本章就从取穴手法、按摩方法、按摩注意事项等最基础的知识谈起，教你如何成为家庭按摩高手。相信，只要你掌握了这些方法，就能随时随地为你自己和家人带来健康。



家庭按摩的常用手法

灵巧精湛的按摩手法是许多新问世的高科技按摩机都无法完全取代的。了解按摩的各种手法并灵活掌握相关技巧可以帮助实现更佳的按摩效果。

按摩手法有许多种,常用的按摩方法有按法、摩法、推法、揉法、捏法等等。但是对于初学者

而言,一定要选对正确的按摩手法,因为不同的按摩手法,所产生的刺激作用是不一样的;不同的按摩手法,治疗作用也不一样。

现在将按摩常用且简单易学的10种手法介绍如下。

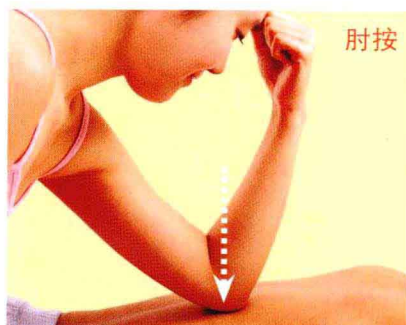
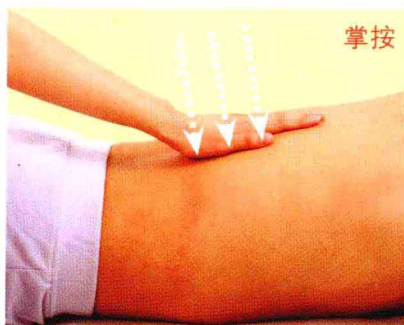
按法

手法简介

将手指、手掌或肘部置于体表之上,先轻后重,逐渐用力向下压某个部位或穴位,称为按法,又称压法、抑法。按

法具有宁心安神、镇静止痛、开闭通塞、放松肌肉、矫正畸形等作用。根据施按部位的不同,一般有指按法、掌按法及

肘按法三类。指按法适用于全身各穴位,掌按法常用于背腰、下肢,肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚的部位。



注意事项

- 1 按法操作时,要注意被按摩者在呼气时逐渐加大力度,被按摩者在吸气时缓慢减轻力度。
- 2 按法用力大小应根据被按摩的体质、施术部位、病情加以综合考虑。例如在胸腹部,或是老人、儿童要用

力轻柔;背腰部,或是青壮年用力宜重一些。

- 3 用指端按压时,用力较轻柔;用掌心、肘尖按压时,用力较大。

- 4 速度可以每分钟 10~20 次不等。

摩法

手法简介

用手指或手掌在身体特定部位做逆时针或顺时针的环形摩动，或直线往返摩动，称为摩法。摩法动作轻柔缓和，常用于胸腹、胁肋部操作，具有理气和中、行气和血、消积导滞、祛瘀消肿、健脾和胃、宣肺排浊等作用。



注意事项

1 操作摩法时，按摩者肘关节和腕关节要放松，呈自然状态，尽量做到用力均匀。因为摩法是在肌肤表面操作，活动范围较大，时间较长。

2 摩法用于胸腹部时，动作要轻快柔和，每分钟 100~150 次。如动作缓慢柔和，每分钟可保持在 60 次左右。

推法

手法简介

以指、掌、拳或肘部着力于身体体表一定穴位上，进行单方向的直线或弧形推动的方法，称为推法。推法可在人体各部位使用，具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫等作用。推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢而均匀。



注意事项

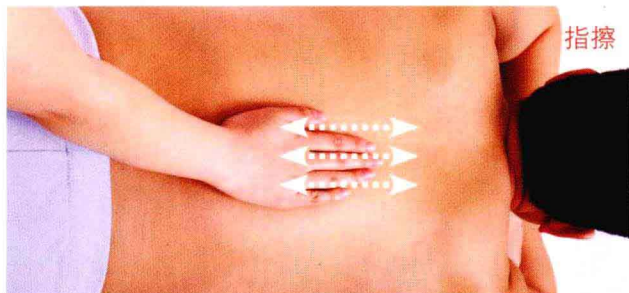
1 用推法加强血液循环时，用力方向要遵循从肢体末梢到心脏的顺序；缓解疼痛时，要遵循从心脏到肢体末梢的顺序。

2 推法用力要轻，速度可较快，每分钟约 200 次。

擦法

手法简介

用手指或手掌着力于一定部位，做前后左右直线往返摩擦，使患者体表产生一定热度，叫做擦法。擦法可用于身体各部位，具有行气活血、疏通经络、消肿止痛、健脾和胃、温阳散寒等作用。擦法操作时可涂抹润滑油，操作后不宜在该处再进行其他手法，以免损伤皮肤。



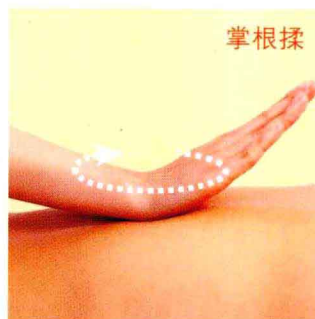
注意事项

- 1 操作擦法时，切记要紧贴皮肤、直线往返。
- 2 按摩者用力一定要均匀，千万不能屏气操作，用力时要柔和。
- 3 速度为每分钟 12~15 个来回。

揉法

手法简介

用手掌大鱼际、掌根、全掌或手指螺纹面，着力于体表施术部位作回旋揉动，称为揉法。揉法动作轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有宽胸理气、消积导滞、活血化淤、消肿止痛、祛风散寒、舒筋活络、缓解痉挛等作用。揉法常常与按法结合使用。



注意事项

- 1 操作揉法时，腕关节要放松，尽量不要选用一个僵硬的姿势，这样若时间长了，会给按摩者本人带来伤害。
- 2 按摩时，要不停地在被揉处揉动，不要按而不动，而且揉动时要带动局部组织一起运动。
- 3 揉法动作轻快柔和，柔中有刚，速度为每分钟 100~150 次。

! 哪些疾病适宜按摩

闭合性的关节及软组织损伤

如：腰椎间盘突出症、腰肌扭伤、梨状肌综合征、半月板撕裂等。

肌肉、韧带的慢性劳损

如：颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎、网球肘等。

骨质增生性疾病

如：颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等。

周围神经疾病

如：三叉神经痛、面神经麻痹、肋间神经痛、坐骨神经痛、腓总神经麻痹等。

内科疾病

如：神经官能症、气管炎、肺气肿、胃炎、胃下垂、十二指肠溃疡、半身不遂、高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎、腹胀、头痛等。

五官疾病

如：近视、斜视、耳鸣、咽喉炎、鼻窦炎、眼睑下垂等。

妇科疾病

如：功能性子宫出血、月经不调、盆腔炎、痛经、闭经、乳腺炎、产后耻骨联合分离症、子宫脱垂、更年期综合征等。

儿科疾病

如：小儿肌性斜颈、夜尿症、小儿脑瘫痪、小儿麻痹后遗症、小儿消化不良、小儿腹泻等。





哪些疾病不宜按摩

皮肤有破损或患有其他会影响按摩施术的皮肤病患者不宜按摩。如湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

各种急性传染病患者不能按摩，以免疾病扩散传染和延误治疗。

有感染性疾病者如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒、结核性关节炎及其他的化脓性感染患者，都不能进行按摩，以免炎症扩散。

内外科危重病人如严重心脏病、肝病、肺病患者，急性十二指肠溃疡、急腹症患者不宜按摩。

各种肿瘤，原发性或继发性恶性肿瘤的患者都不宜做按摩，以免肿瘤细胞扩散。

有血液病及出血倾向者如恶性贫血、紫癜、体内有金属固定物等按摩后易引起出血者，都不宜按摩。

久病、年老体弱等体质虚弱经不起轻微手法作用者，应慎用按摩，以免造成昏迷或休克。

极度疲劳、醉酒后神志不清、

饥饿及饭后半小时以内的人也不宜做按摩。

诊断有不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者不宜按摩。

妇女经期不宜或慎用按摩。

对孕妇的腰骶部、臀部、腹部不要实施按摩。

