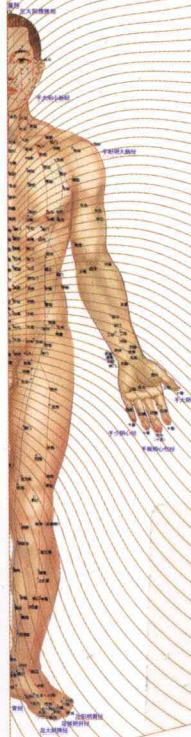


附赠穴位挂图



每天按摩3分钟 ● 拥有健康真轻松
一家一人会 ● 省下医疗费
一学就会 ● 一用就灵



家庭经穴按摩保健必备手册

图解

周建党 易磊 编著

经穴按摩

速查手册



中国轻工业出版社





家庭经穴按摩保健必备手册

中国轻工业出版社



经穴按摩

速查手册

图解

周建党 易磊 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

图解经穴按摩速查手册/周建党, 易磊编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5019-8233-2

I. ①图… II. ①周… ②易… III. ①经穴-按摩疗法 (中医)-手册 IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 087721 号

责任编辑: 付佳 王芙洁
责任终审: 劳国强
版式设计: 陈永超

策划编辑: 龙志丹 付佳 王芙洁
封面设计: 灵思舞意设计工作室
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 22.5

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8233-2 定价: 35.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101534S2X101ZBW

序 言 经穴按摩,做自己的按摩师

中医认为人体经络“通则不痛,痛则不通”。一项针对 25 岁至 40 岁白领女性的抽样调查显示,几乎 100% 的受访者都曾有过某个部位慢性疼痛的经历:过度疲劳导致眼痛、颈痛、头痛;伏案久坐导致背痛、肩痛、腰痛、胸痛;高跟鞋穿久了引起脚痛,甚至引发神经性疼痛。此外,日常生活中还有大量的“不舒服”,这实际上是一种隐性的疼痛。从中医角度归结起来,身体的这些体验都是经络不通、气血不畅所致。事实上,经络理论不仅能帮人们走出养生的困惑,还能帮助人们找回健康,有病可对症调治,无病可益寿强身,让爱美人士更迷人。这也是经穴按摩深受青睐的原因。

好处一:不误事就能轻松学养生

按摩,古称按跷,又称推拿,是以中医的脏腑、经络学说为理论基础,并结合西医的解剖和病理诊断,通过不同手法作用于人体体表的特定部位,以调节机体生理、病理状况,达到理疗目的的疗治方法。

经穴按摩作为中医的独特治疗方法之一,不仅疗效奇特而且操作简单,入门时不需要做艰深的理论知识储备,也不需要准备什么专业的医疗器械,只要了解自己的身体状况,找到适合自己的养生穴位及反射区,用手部的按压动作就能养生治病。无论在家还是在办公室,甚至是在等红绿灯,也能搓一搓手指、按按劳宫穴、敲敲胆经等。按摩可谓是随时随地都可进行的自我治疗及保健的养生方法。

好处二:不培训就能做经穴按摩师

日常生活中,人类有很多本能的反应,比如肚子不舒服时,自然

而然地就会捂住不舒服的地方揉揉；腰痛时，在活动腰部的同时就会无意识地捶打腰部；头痛的时候也会按按头皮；颈椎痛时会用手揉捏颈部，等等。这里对“痛处”下手，其实都是在利用反射区、反射点的刺激进行治疗。

痛点在很多时候被称为“阿是穴”，按摩这些地方能有效促进身体气血的运行，加强身体排毒。而人的手指不仅活动灵活，可以抓取、揉捏、点击和捶打，还是人类感觉器官中最发达的部位，医生用手指来切脉就是一个明证，由自己的手指来给自己的身体按摩是再合适不过的了。正是从这个角度，我们说人人都可以是按摩师，不仅自己给自己健身祛病，还可以帮助家人、朋友治病养生。

好处三：不切脉也能预测身体健康

目前，很多医疗检查手段和方法只有当人体出现明显症状或反应时，才能做出诊断。而很多疾病出现了明显异常时，往往已是中晚期，治疗难度很大。因此，疾病的早期诊断、早期治疗，防患于未然，是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势，当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，相关穴位就会有所反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。

《图解经穴按摩速查手册》立足于百姓养生，以家庭自我保健为基础，将那些相对冗长的概念、繁杂的理论做了深入浅出的阐述和说明，特别是经穴的寻找和使用，更是以图解的形式展开，不仅找穴简便，而且直观准确。

经穴按摩，一种不打针、不吃药、无痛苦的养生大法，一种能随时随地保健的养生大法，一种有奇效还不花钱的养生大法，一种不懂复杂的医学构架也可以帮助你“有病早知道”的养生大法。摆脱繁琐的养生理论，健康也能在你我手中牢牢掌握！

编者

目录

第一章 经穴养一养，健康寿自长 / 011

第一节 经穴按摩，老百姓实用更实惠的养生之道 / 012

- ◆ 治未病，健康身体最怕“修修补补” / 014
- ◆ 省药费，大病上医院小病自己看 / 015
- ◆ 美容颜，由内到外才能美得更自然 / 019
- ◆ 不误事，大忙人随时随地做养生 / 020
- ◆ 无痛苦，不哭不闹小儿就能保健康 / 021

第二节 经穴按摩，不懂经络也能找到穴位 / 023

- ◆ 找穴就是找反应，神奇的“高升点” / 023
- ◆ 经不舍穴穴不离经，大药长在经络上 / 025
- ◆ 不用尺子量，身体上自有寻穴的标尺 / 026
- ◆ 四肢乃诸阳之本，养生要穴集散地 / 028

第三节 手到病自除，健康“掌”中握 / 029

- ◆ 手法，经穴按摩的十一种基本手法 / 029
- ◆ 方向，顺时针逆时针，补泻各有说法 / 036
- ◆ 力度，按摩并非越重越管用，要因人而异 / 037
- ◆ 禁忌，这些病这些人，经穴按摩悠着点 / 039

第二章 知穴善用，十二经脉俞穴速查 / 041

第一节 “掌”握健康，通向手部的三阴三阳经 / 042

- ◆ 手太阴肺经俞穴定位与主治 / 042
- ◆ 手厥阴心包经俞穴定位与主治 / 047
- ◆ 手少阴心经俞穴定位与主治 / 051
- ◆ 手阳明大肠经俞穴定位与主治 / 056
- ◆ 手少阳三焦经俞穴定位与主治 / 064
- ◆ 手太阳小肠经俞穴定位与主治 / 073

第二节 知“足”常乐，通向足部的三阴三阳经 / 082

- ◆ 足太阴脾经俞穴定位与主治 / 082
- ◆ 足厥阴肝经俞穴定位与主治 / 090
- ◆ 足少阴肾经俞穴定位与主治 / 097
- ◆ 足阳明胃经俞穴定位与主治 / 109
- ◆ 足少阳胆经俞穴定位与主治 / 125
- ◆ 足太阳膀胱经俞穴定位与主治 / 142

第三章 幸福 1+1，经穴按摩轻松养全家 / 167

第一节 健康+美丽：女人经穴按摩“一举两得” / 168

- ◆ 按摩让女人的美齐头并进 / 168
- ◆ 按揉陷谷穴，妊娠浮肿的克星 / 172

◆ 远离便秘，按摩让身体不再“憋”得慌 / 173

◆ 按摩腹部，让小腹不再有赘肉 / 179

◆ 按揉三大穴，孕妈妈呕吐不用怕 / 180

◆ 八步按摩让“岁月不留痕” / 183

◆ 按揉涌泉穴，不花钱的皮肤美容剂 / 185

第二节 健康+魅力：男人经穴按摩“一箭双雕” / 187

◆ 经络养生，男人扼守健康“要塞” / 187

◆ 胃经，男人强大气血抄近道 / 189

◆ 少动肝火，涵养男人“揪”出来 / 191

◆ 关元穴，男人性福长寿双丰收 / 191

◆ 提肛，男人守住“性”福的回春术 / 193

第三节 健康+快乐：宝宝经穴按摩“双丰收” / 194

◆ 孩子出现盗汗，父母是最好的医生 / 194

◆ 爱语+按摩：双管齐下的小儿保健 / 195

◆ 是药三分毒，足三里是孩子的“开胃药” / 196

◆ 小儿推拿，不同体质“服药”不同 / 198

◆ 按摩保健康，小儿睡得着吃得香 / 202

◆ 捏、揉、按：让孩子变高变聪明的三字诀 / 205

第四节 健康+年轻：老人经穴按摩“双赢” / 208

◆ 百会穴：防止“老糊涂”的大药 / 208

◆ 神阙穴：返老还童的长寿大穴 / 210

◆ 搓耳朵，让老人气机顺畅 / 212

◆ 揉揉耳垂，促老人益脑健腿 / 213

◆ 弯弯小指，就能抵抗“老花眼” / 215

◆ 敲打肩井穴、肩中俞，治肩膀酸痛的捷径 / 215

- ◆ 病从根上起，百病脚心疗法 / 217

第五节 预防+调理，健康无忧一家亲 / 219

- ◆ 知足常乐，经络养生从“心”出发 / 219
- ◆ 按压百会穴，让你神清气爽精神好 / 221
- ◆ 拍击手掌，震撼全身让气血通畅 / 222
- ◆ 推擦脚趾，增加身体抵抗力 / 223
- ◆ 敲胃经，让肥胖一去不复还 / 224
- ◆ 睡前搓搓脚和手，失眠多梦说再见 / 225
- ◆ 天天揉一揉，眼睛疲劳说再见 / 226
- ◆ 手腕转一转，肝脏强了好几圈 / 228
- ◆ 手指按一按，落枕疼痛不上演 / 229
- ◆ 摩擦小腿，防治腿脚僵硬和胀痛 / 230
- ◆ 按压承泣穴，迎风流泪不再现 / 231

第四章 一用就灵，经穴按摩治百病 / 233

第一节 老年常见疾病按摩疗法 / 234

- ◆ 慢性支气管炎 / 234
- ◆ 高血压 / 237
- ◆ 低血压 / 241
- ◆ 糖尿病 / 243
- ◆ 偏瘫 / 247
- ◆ 肩周炎 / 251
- ◆ 类风湿性关节炎 / 254

◆ 更年期综合征 / 257

◆ 耳鸣 / 260

◆ 眩晕 / 262

◆ 三叉神经痛 / 265

第二节 青壮年常见疾病按摩疗法 / 268

◆ 肥胖症 / 268

◆ 神经衰弱 / 272

◆ 颈椎病 / 275

◆ 腰痛 / 278

◆ 痔疮 / 281

◆ 失眠 / 283

◆ 青春痘 / 287

◆ 贫血 / 290

◆ 阳痿 / 293

◆ 前列腺炎 / 296

◆ 月经不调 / 298

◆ 痛经 / 302

◆ 盆腔炎 / 305

第三节 小儿常见疾病按摩疗法 / 309

◆ 小儿感冒发热 / 309

◆ 小儿厌食 / 313

◆ 小儿咳嗽 / 315

◆ 小儿夜啼 / 318

◆ 小儿佝偻病 / 321

◆ 小儿流涎症 / 323

◆ 小儿鹅口疮 / 327

◆ 小儿腹泻 / 329

◆ 小儿痢疾 / 332

◆ 小儿肺炎 / 335

◆ 小儿便秘 / 339

第四节 全家共通常见病按摩疗法 / 342

◆ 感冒 / 342

◆ 咳嗽 / 346

◆ 慢性咽炎 / 349

◆ 慢性鼻炎 / 352

◆ 湿疹 / 356

◆ 牙痛 / 358



第一章

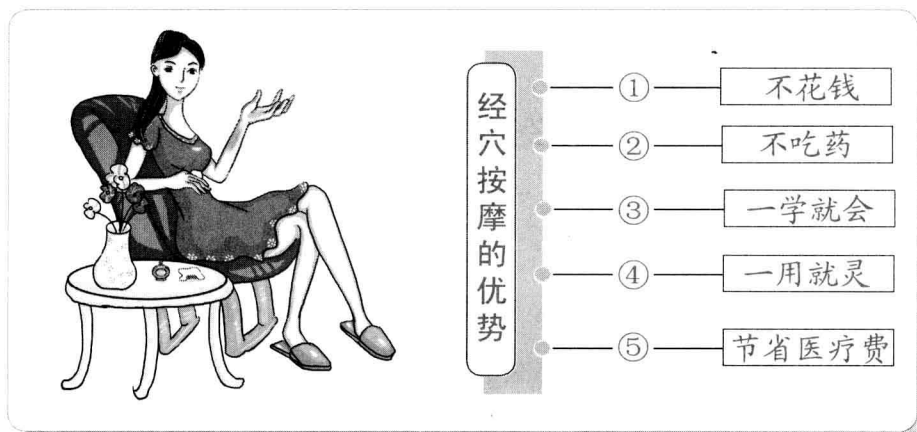
经穴养一养，健康寿自长

命因经络生，气靠经络养。人体经络遍布全身，每一个穴位都是灵丹妙药。经穴按摩这种历史悠久的养生之法，几乎满足了人们对养生的种种美好愿望，即不花钱，无痛苦，没有副作用。即使日理万机的大忙人也能见缝插针，搓一搓脚心，揉一揉手指，按一按穴位，有病治病，无病强身，健康活到天年。



第一节

经穴按摩，老百姓实用更实惠的养生之道



◆ 治未病，健康身体最怕“修修补补”

日常生活中，人们大多会有这样的印象，什么物件买来挺好用，但只要坏过一次往往就会修个没完没了，不是这里坏了就是那里坏了，仿佛总有堵不完的漏洞，换上的新配件也不好使唤，没有原配的好用，核心部件出了问题则更是如此。其实身体也一样，出了问题再去调养补救，终究是“亡羊补牢”。因此，治未病就成了养生爱好者追求的最高境界。

换句话说，身体不修补的前提是身体要健康。而现实是，生

活节奏加快、运动减少、起居无常、饮食无节等都会让健康悄然流逝。这里以办公室白领为例，为你提供一套经穴按摩的养生操。

首先，全身放松，双脚与肩同宽，闭上眼睛。采用腹式呼吸，其间注意提肛、收腹、松肩、挺胸，做6次深呼吸。腹式呼吸听起来很玄，说通俗点，就是吸气时把肚子鼓起来，呼气时用嘴巴慢慢把体内的浊气、病气呼出体外，此时肚子内凹。

深呼吸之后，先做些“梳洗”按摩，这里所谓的“梳洗”，是指用手干洗脸和梳头。具体说来，干洗脸就是将两手心搓热，双手中指从迎香穴下0.5寸处顺着鼻梁两侧向上推到眉峰，两手再分别向两侧推额头，手顺势下滑，最后回到迎香穴。反复做两个八拍。而干梳头则是将五指并拢做梳子状，从两侧的发髻处一直推到风池穴，反复做四个八拍。点按风池穴（点按时，用两个拇指分别对准鼻骨方向按揉），做两个八拍。再点按醒脑穴（风池穴和耳垂连线的中点，后发髻的边缘），做两个八拍。

对大多数办公室人员而言，颈椎和眼睛是保养的重点区域。按摩颈椎的时候，手掌伸直，拇指和其余四指成直角，然后用拇指指腹对准风池穴，沿突起的后颈部用力快速摩擦至热即可。也可以用双手十指交叉抱住颈椎做挤压动作，需要做四个八拍。保护眼睛的时候，中指从内侧眼角向上推至眉头、眉峰、眉尾，平推至耳上的发髻的角孙穴，并按揉角孙穴，做两个八拍。从内侧眼角沿着下眼眶，

宁静致远





推至外侧眼角的太阳穴（眉梢与外眼角之间，向后移1寸凹陷处），做两个八拍。

之后，可以自行拍打，沿着身体两侧裤缝线，从两侧胸胁拍至脚尖。捶脚趾尖部，沿腿内侧向上拍，从脚内踝上至三阴交穴，这样从上到下、从下到上，反复拍四个八拍。

主体结束后可以将手心搓热，做推揉腹部的动作，一般兼顾肚脐，以关元穴所在为圆心画圆，先逆时针推腹六个八拍，再顺时针推腹六个八拍。日常经穴按摩是对身体的保养，贵在坚持。

◆ 省药费，大病上医院小病自己看

身体不遭打针吃药的罪，还能省下医药费。那么，如何才能做到这一点呢？经穴按摩有什么规律可循吗？不同的人需要针对自己的情况进行按摩调养，掌握身体经络一天运行的规律，可以更好地指导我们利用经穴养生的时候做到“心中有数”。



传统医学养生将一天二十四小时划分为十二个时辰，一个时辰对应一经，在某一时辰敲对应的经络就能使其更好地保持畅通，收到事半功倍的效果。这就像我们很多人在下雨之前疏泄那些排水沟一样，只有提前疏导通畅了，下雨的时候自然可以使排水更顺畅。下雨的时候很明显地感觉到一些沟渠凹凸不平，凹的地方就会有许多的积水，凸的地方又让水的疏泄不能保持畅通，而在水流的时候更能有针对性地进行疏泄。这个道理相对经络养生来说就是什么时间敲什么经，“敲”就是一个帮助气血疏泄的过程。当然，不可能晚上不睡觉去敲那些正在“工作”的经络气血，建议晚上的时辰可以根据时间点的对应性放到白天去做，至于什么时候敲什么经，后面将用专门的章节去介绍，这里只做一个大体的说明。

就一天的分界点来说，大多数人都会认为是在晚上的零点，每年的春节晚会也是将此刻作为了一个重要时刻到来的标志，这就造成很多人在养生上也将此作为一个分界点。事实上，这是不科学的，从人的生理活动来看，我们大体可以将人的活动区分为休息和非休息时间两大块，从这个角度来看，身体与经络运行的点应该是在11点到13点，此时对应的经络是心经。从时间的跨度来看，实现了通常意义上的上午和下午的“无缝连接”；从人体的活动来看，这也是人体活动和非活动的一个界限，此时应该处于休息状态。继续前行，来到了下午的时辰安排，13点到15点对应的是小肠经，所以午饭尽可能在下午1点之前吃。再往前走，15点到17点对应的是膀胱经，这个阶段要多喝点水。17点到19点对应的是肾经，所以，如果哪个公司宣称自己实行的是人道管理，就看看他们是不是规定在17点下班。生命的活动在继续往前走，就到了心包经对应的19点到21点，此时该做什么呢？可能很多人已经蜷缩在沙发上开始看电视了，实际上这有点“奢侈”，因为这个阶段是心脑血管系统最活跃的时候，如果走进书房看看自己喜欢的书，主题式地探究一些自己感兴趣的东西，往往会有



不错的收获。随着夜色渐浓，时辰轮换到了三焦经对应的21~23点，此时不要过于兴奋，那些恐怖片、连续剧就不要看了，让自己的心情保持平静，做好睡觉的准备，尽可能在23点前后开始入睡。

至此，前一天结束新的一天开始。头天晚上23点到第二天凌晨1点，此时对应的是胆经，这个时辰需要做的就是睡觉，请将手上的任何事情都放下！这里尤其要提醒那些工作到深夜或者通宵打麻将的朋友，1~3点对应的是肝经，这是肝脏自我修复的最佳时段，对于肝脏的修复而言，真的是“过了这村就没有这个店”了。接下来，到了3~5点，此时对应的是肺经，这是呼吸的最佳时刻。而5~7点对应的是大肠经，睡觉起来多喝水，帮助肠胃蠕动以准备吃早饭。7~9点对应的是胃经，此时就要正式开始吃早饭了。对于现代人而言，可能很多人这个时候正在上班的路上，即使在路上，也要在等车或者下车的间隙把自己的早餐补

