



与其买延年之药，不如按长寿之穴！
真人示范图解动作，全方位展示按摩过程，
一看就懂，一学就会！对症按摩加食疗保健，里应外合，事半功倍！

穴位对症按摩

— 全图解 —

《健康大讲堂》编委会 主编

特效穴位

中医专家详解健康36穴，没事常按，
为健康加分！脏腑的四大护法，一按
就通，增强身体的原动力！

对症按摩

真人图解125种病症的对症
按摩法，精确取穴，方法步
骤一目了然，现学现用！

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



按摩部位：中府
按摩手法：按揉
按摩时间：5分钟
按摩力度：☆☆☆



按摩部位：膻中
按摩手法：按压
按摩时间：3分钟
按摩力度：☆☆



按摩部位：承山
按摩手法：按压
按摩时间：1分钟
按摩力度：☆☆☆



按摩部位：大椎
按摩手法：按压
按摩时间：3分钟
按摩力度：☆☆☆☆



穴位对症按摩

全图解

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位对症按摩全图解/《健康大讲堂》编委会主编

. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5388-7911-7

I. ①穴… II. ①健… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第122048号

穴位对症按摩全图解

XUEWEI DUIZHENG ANMO QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 杨晓杰 宋秋颖

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 18

字 数 200千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7911-7/R·2337

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录

阅读导航

第一章 按摩的基本常识

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 01 按摩的历史与原理 | 014 | 05 按摩的适应证和禁忌证 ... | 032 |
| 02 一学就会的按摩手法 | 016 | 06 按摩的注意事项 | 033 |
| 03 按摩工具 | 022 | 07 按摩体位 | 034 |
| 04 常见的穴道指压道具 | 028 | 08 按摩润滑剂 | 035 |

第二章 人人都有的健康36穴

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 少商穴..... | 038 | 委中穴..... | 046 |
| 孔最穴..... | 038 | 承山穴..... | 046 |
| 合谷穴..... | 039 | 涌泉穴..... | 047 |
| 曲池穴..... | 039 | 肩井穴..... | 047 |
| 承泣穴..... | 040 | 天池穴..... | 048 |
| 人迎穴..... | 040 | 内关穴..... | 048 |
| 膻中穴..... | 041 | 殷门穴..... | 049 |
| 内庭穴..... | 041 | 丝竹空穴..... | 049 |
| 三阴交穴..... | 042 | | |
| 环跳穴..... | 042 | | |
| 乳根穴..... | 043 | | |
| 四白穴..... | 043 | | |
| 地仓穴..... | 044 | | |
| 肩贞穴..... | 044 | | |
| 攒竹穴..... | 045 | | |
| 天柱穴..... | 045 | | |





大椎穴.....	050	命门穴.....	053
风池穴.....	050	百会穴.....	053
阳陵泉穴.....	051	太溪穴.....	054
足窍阴穴.....	051	关元穴.....	054
肩中俞穴.....	052	曲泉穴.....	055
丰隆穴.....	052	肩髃穴.....	055

第三章 人体脏腑的四大护法

养心大穴之极泉穴.....	058	润肠大穴之小海穴.....	072
养心大穴之神门穴.....	059	润肠大穴之滑肉门穴.....	073
养心大穴之少府穴.....	060	护肺大穴之鱼际穴.....	074
养心大穴之少冲穴.....	061	护肺大穴之中府穴.....	075
健脾大穴之太白穴.....	062	护肺大穴之扶突穴.....	076
健脾大穴之公孙穴.....	063	护肺大穴之迎香穴.....	077
健脾大穴之周荣穴.....	064	补肾大穴之复溜穴.....	078
健脾大穴之府舍穴.....	065	补肾大穴之阳辅穴.....	079
和胃大穴之足三里穴.....	066	补肾大穴之关元穴.....	080
和胃大穴之下廉穴.....	067	补肾大穴之阴陵泉穴.....	081
和胃大穴之天枢穴.....	068	疏肝大穴之太冲穴.....	082
和胃大穴之上脘穴.....	069	疏肝大穴之中冲穴.....	083
润肠大穴之大横穴.....	070	疏肝大穴之章门穴.....	084
润肠大穴之神阙穴.....	071	疏肝大穴之期门穴.....	085

第四章 对付小毛病的按摩疗法

01 眼睛疲劳.....	88	05 流鼻水、鼻塞.....	92
02 眼睛痒.....	89	06 脸部浮肿.....	93
03 眼睛充血.....	90	07 肌肤干燥.....	94
04 耳鸣.....	91	08 打喷嚏、咳嗽.....	95



09 口臭	96	16 头晕目眩	103
10 颈部僵硬	97	17 心悸	104
11 小腿抽筋	98	18 心情烦躁	105
12 脚麻	99	19 酒醉、宿醉	106
13 脚底冰冷	100	20 晕车	107
14 脚拇指侧弯	101	21 腹胀	108
15 失眠	102	22 食欲不振	109

第五章 慢性病用按摩来调理

01 慢性胃炎	112	06 慢性支气管炎	122
02 慢性咽喉炎	114	07 关节炎	124
03 慢性肾小球肾炎	116	08 颈椎病	126
04 慢性腰肌劳损	118	09 慢性腰肌痛	127
05 慢性腹泻	120		

第六章 内科疾病的按摩治疗

01 咳嗽	130	12 甲状腺功能亢进	152
02 胃痛	132	13 高血压	154
03 呃逆	134	14 消化性溃疡	156
04 结肠炎	136	15 糖尿病	158
05 胃下垂	138	16 肥胖症	160
06 便秘	140	17 癫痫	162
07 胃肠气胀	142	18 半身不遂	164
08 尿潴留	144	19 神经衰弱	166
09 支气管哮喘	146	20 感冒	168
10 肺气肿	148	21 头痛	169
11 冠心病	150	22 肠阻塞	170



- 23 坐骨神经痛 171
24 三叉神经痛 172

- 25 肋间神经痛 173

第七章 外科疾病的按摩治疗

- 01 肩周炎 176
02 胆结石 178
03 乳腺增生病 180
04 足跟痛 182
05 胰腺炎 183
06 胸椎关节疼痛 184
07 网球肘 185
08 腓肠肌疼痛 186

- 09 岔气 187
10 腕关节挫伤 188
11 膝关节损伤 189
12 踝关节扭伤 190
13 闪到腰 191
14 落枕 192
15 痔疮 193

第八章 五官疾病的按摩治疗

- 01 近视 196
02 鼻炎 198
03 中耳炎 200

- 04 眼睑下垂 202
05 牙痛 204
06 面瘫 206

第九章 妇科男科疾病的按摩治疗

- 01 带下病 210
02 妇女更年期综合征 212
03 月经不调 214
04 痛经 216
05 闭经 218
06 功能性子宫出血 220
07 子宫脱垂 222
08 妊娠呕吐 224
09 胎位不正 225

- 10 产后宫缩痛 226
11 产后腰腿痛 227
12 产后缺乳 228
13 阴部瘙痒 229
14 遗精 230
15 阳痿 232
16 早泄 234
17 前列腺炎 236
18 性欲低下 237



第十章 小儿疾病的按摩治疗

01 小儿腹泻	240	06 小儿呕吐	250
02 小儿夜啼	242	07 小儿遗尿	252
03 小儿疳积	244	08 小儿发热	253
04 小儿咳嗽	246	09 小儿痢疾	254
05 小儿便秘	248	10 小儿食积	255

第十一章 女性必学的美容穴

01 痤疮	258	06 黑眼圈	266
02 雀斑	260	07 头发干枯没有光泽	268
03 黑斑	262	08 酒渣鼻	269
04 眼袋	263	09 白发	270
05 脸部细纹	264	10 脱发	271

第十二章 按出好身材的减肥穴

01 小脸秀气	274	06 腹部平坦	279
02 下巴尖尖	275	07 臀部可爱	280
03 颈部秀美	276	08 小腿健美	281
04 香肩优美	277	09 大腿修长	282
05 胸部丰满	278	10 足踝美丽	283

附录一

常用骨度分寸表	284
---------------	-----

附录二

老子按摩法	286
-------------	-----

穴位对症按摩

全图解

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位对症按摩全图解/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7911-7

I. ①穴… II. ①健… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

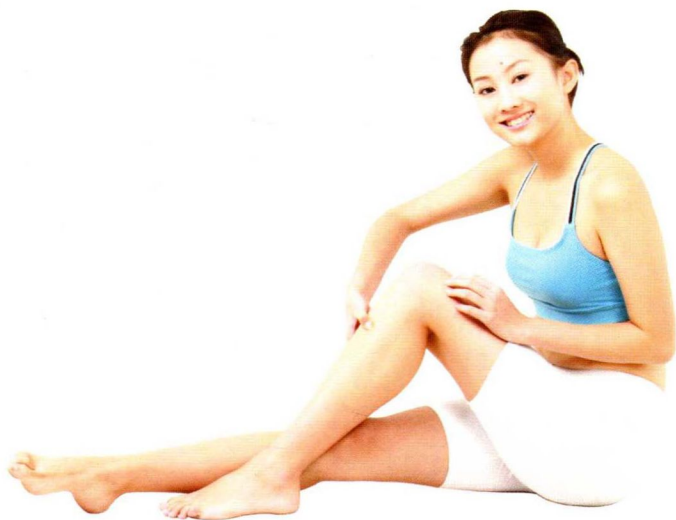
中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第122048号

穴位对症按摩全图解

XUEWEI DUIZHENG ANMO QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 杨晓杰 宋秋颖
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 18
字 数 200千字
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7911-7/R·2337
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



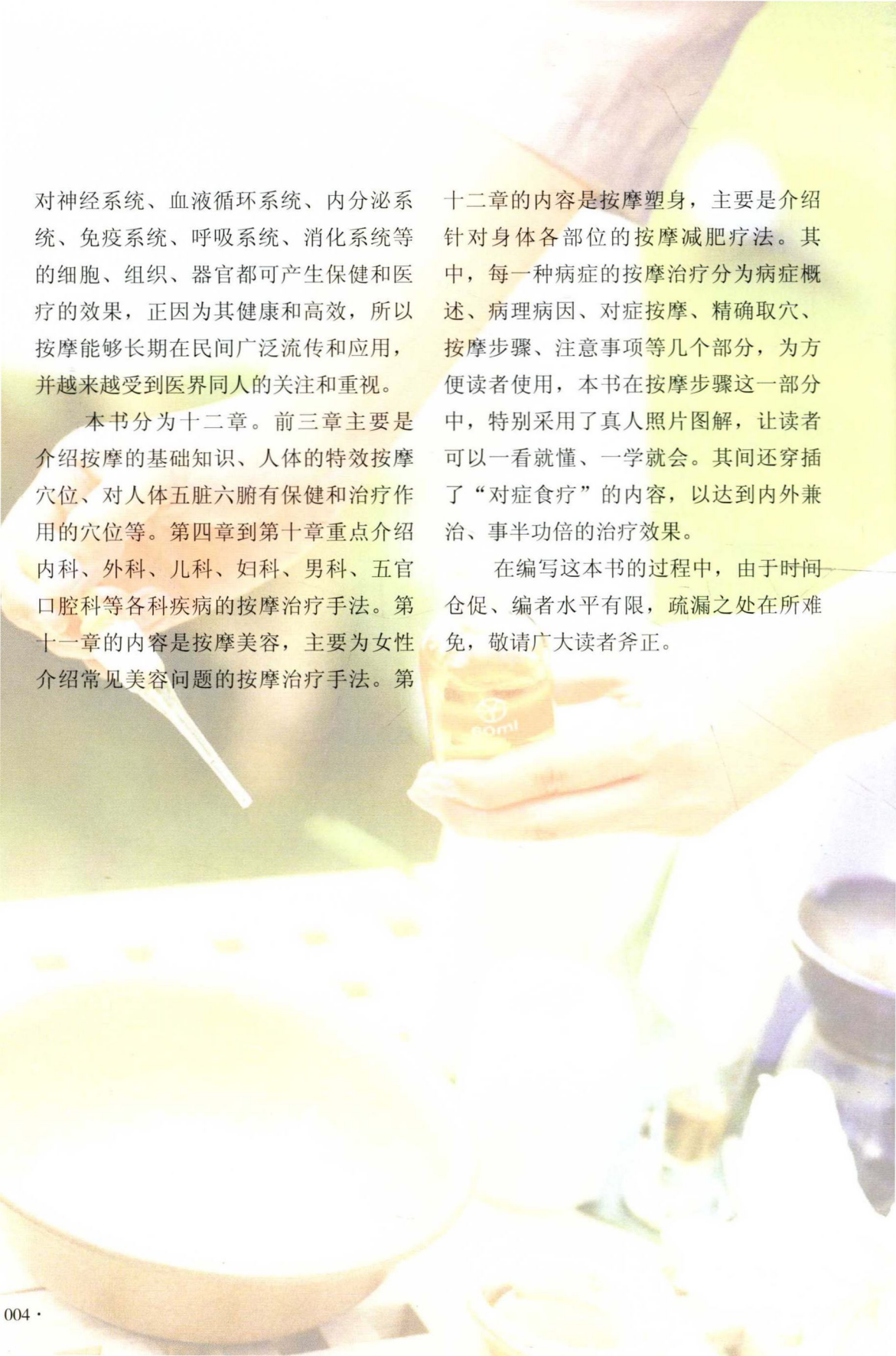
自古以来健康长寿一直是人类追求的目标，然而环境的污染，生活节奏的加快……严重威胁着人类的身体健康，迫使人们不得不将健身养生提上日程。21世纪，人类更是进入了“健康世纪”“养生年代”。而按摩则是简单有效，几乎可以随时随地进行的“绿色养生”法之一。

按摩又称推拿，古称按跷、案机。中医推拿按摩的历史十分悠久，早在远古时期，中国就有按摩医疗的活动。当时人们在劳作中遇到伤害而发生疼痛时，会本能地用手按摩痛处，然后就会感到疼痛减轻或消失了。长期实践后，古人认识到了按摩的功效，并将它转变为一种医疗活动，以后逐步发展形成了中医的推拿学科。所以推拿按摩是人们在与疾病斗争中逐渐积累和总结的结果，是祖国医学的重要组成部分。中国历史上

最早的养生专著之一——《黄帝内经》中的“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之于按摩、醪酒”就是较早的关于按摩疗法的介绍，它指出了人体经络气血组织不通就会发生疾患，可采用按摩的手法来疏通经络、活血散瘀，达到治病强身的目的。

按摩其实就是一种以中西医基础理论为基础，目的为提高和改善人体生理功能的操作手法。按摩采用一定的方法，用手、肘等人体部位或借助工具，直接作用于人体表面的特殊部位，使人体产生生物物理和生物化学的变化，通过调节神经系统和体液循环系统，达到舒筋活络、减缓疲劳、去病强身的目的。

按摩手法简单易行、操作简便、不需要什么特殊设备、见效快、疗效高、无不良反应、经济实惠、安全可靠。按摩适用性很强，



对神经系统、血液循环系统、内分泌系统、免疫系统、呼吸系统、消化系统等细胞、组织、器官都可产生保健和医疗的效果，正因为其健康和高效，所以按摩能够长期在民间广泛流传和应用，并越来越受到医界同人的关注和重视。

本书分为十二章。前三章主要是介绍按摩的基础知识、人体的特效按摩穴位、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的穴位等。第四章到第十章重点介绍内科、外科、儿科、妇科、男科、五官口腔科等各科疾病的按摩治疗手法。第十一章的内容是按摩美容，主要为女性介绍常见美容问题的按摩治疗手法。第

十二章的内容是按摩塑身，主要是介绍针对身体各部位的按摩减肥疗法。其中，每一种病症的按摩治疗分为病症概述、病理病因、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等几个部分，为方便读者使用，本书在按摩步骤这一部分中，特别采用了真人照片图解，让读者可以一看就懂、一学就会。其间还穿插了“对症食疗”的内容，以达到内外兼治、事半功倍的治疗效果。

在编写这本书的过程中，由于时间仓促、编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者斧正。



Contents 目录

阅读导航

第一章 按摩的基本常识

01 按摩的历史与原理	014	05 按摩的适应证和禁忌证 ...	032
02 一学就会的按摩手法	016	06 按摩的注意事项	033
03 按摩工具	022	07 按摩体位	034
04 常见的穴道指压道具	028	08 按摩润滑剂	035

第二章 人人都有的健康36穴

少商穴.....	038	委中穴.....	046
孔最穴.....	038	承山穴.....	046
合谷穴.....	039	涌泉穴.....	047
曲池穴.....	039	肩井穴.....	047
承泣穴.....	040	天池穴.....	048
人迎穴.....	040	内关穴.....	048
膻中穴.....	041	殷门穴.....	049
内庭穴.....	041	丝竹空穴.....	049
三阴交穴.....	042		
环跳穴.....	042		
乳根穴.....	043		
四白穴.....	043		
地仓穴.....	044		
肩贞穴.....	044		
攒竹穴.....	045		
天柱穴.....	045		





大椎穴.....	050
风池穴.....	050
阳陵泉穴.....	051
足窍阴穴.....	051
肩中俞穴.....	052
丰隆穴.....	052

命门穴.....	053
百会穴.....	053
太溪穴.....	054
关元穴.....	054
曲泉穴.....	055
肩髃穴.....	055

第三章 人体脏腑的四大护法

养心大穴之极泉穴.....	058
养心大穴之神门穴.....	059
养心大穴之少府穴.....	060
养心大穴之少冲穴.....	061
健脾大穴之太白穴.....	062
健脾大穴之公孙穴.....	063
健脾大穴之周荣穴.....	064
健脾大穴之府舍穴.....	065
和胃大穴之足三里穴.....	066
和胃大穴之下廉穴.....	067
和胃大穴之天枢穴.....	068
和胃大穴之上脘穴.....	069
润肠大穴之大横穴.....	070
润肠大穴之神阙穴.....	071

润肠大穴之小海穴.....	072
润肠大穴之滑肉门穴.....	073
护肺大穴之鱼际穴.....	074
护肺大穴之中府穴.....	075
护肺大穴之扶突穴.....	076
护肺大穴之迎香穴.....	077
补肾大穴之复溜穴.....	078
补肾大穴之阳辅穴.....	079
补肾大穴之关元穴.....	080
补肾大穴之阴陵泉穴.....	081
疏肝大穴之太冲穴.....	082
疏肝大穴之中冲穴.....	083
疏肝大穴之章门穴.....	084
疏肝大穴之期门穴.....	085

第四章 对付小毛病的按摩疗法

01 眼睛疲劳.....	88
02 眼睛痒.....	89
03 眼睛充血.....	90
04 耳鸣.....	91

05 流鼻水、鼻塞.....	92
06 脸部浮肿.....	93
07 肌肤干燥.....	94
08 打喷嚏、咳嗽.....	95



09 口臭	96	16 头晕目眩	103
10 颈部僵硬	97	17 心悸	104
11 小腿抽筋	98	18 心情烦躁	105
12 脚麻	99	19 酒醉、宿醉	106
13 脚底冰冷	100	20 晕车	107
14 脚拇指侧弯	101	21 腹胀	108
15 失眠	102	22 食欲不振	109

第五章 慢性病用按摩来调理

01 慢性胃炎	112	06 慢性支气管炎	122
02 慢性咽喉炎	114	07 关节炎	124
03 慢性肾小球肾炎	116	08 颈椎病	126
04 慢性腰肌劳损	118	09 慢性腰肌痛	127
05 慢性腹泻	120		

第六章 内科疾病的按摩治疗

01 咳嗽	130	12 甲状腺功能亢进	152
02 胃痛	132	13 高血压	154
03 呃逆	134	14 消化性溃疡	156
04 结肠炎	136	15 糖尿病	158
05 胃下垂	138	16 肥胖症	160
06 便秘	140	17 癫痫	162
07 胃肠气胀	142	18 半身不遂	164
08 尿潴留	144	19 神经衰弱	166
09 支气管哮喘	146	20 感冒	168
10 肺气肿	148	21 头痛	169
11 冠心病	150	22 肠阻塞	170



- 23 坐骨神经痛 171
24 三叉神经痛 172

- 25 肋间神经痛 173

第七章 外科疾病的按摩治疗

- 01 肩周炎 176
02 胆结石 178
03 乳腺增生病 180
04 足跟痛 182
05 胰腺炎 183
06 胸椎关节疼痛 184
07 网球肘 185
08 腓肠肌疼痛 186

- 09 岔气 187
10 腕关节挫伤 188
11 膝关节损伤 189
12 踝关节扭伤 190
13 闪到腰 191
14 落枕 192
15 痔疮 193

第八章 五官疾病的按摩治疗

- 01 近视 196
02 鼻炎 198
03 中耳炎 200

- 04 眼睑下垂 202
05 牙痛 204
06 面瘫 206

第九章 妇科男科疾病的按摩治疗

- 01 带下病 210
02 妇女更年期综合征 212
03 月经不调 214
04 痛经 216
05 闭经 218
06 功能性子宫出血 220
07 子宫脱垂 222
08 妊娠呕吐 224
09 胎位不正 225

- 10 产后宫缩痛 226
11 产后腰腿痛 227
12 产后缺乳 228
13 阴部瘙痒 229
14 遗精 230
15 阳痿 232
16 早泄 234
17 前列腺炎 236
18 性欲低下 237



第十章 小儿疾病的按摩治疗

01 小儿腹泻	240	06 小儿呕吐	250
02 小儿夜啼	242	07 小儿遗尿	252
03 小儿疳积	244	08 小儿发热	253
04 小儿咳嗽	246	09 小儿痢疾	254
05 小儿便秘	248	10 小儿食积	255

第十一章 女性必学的美容穴

01 痤疮	258	06 黑眼圈	266
02 雀斑	260	07 头发干枯没有光泽	268
03 黑斑	262	08 酒渣鼻	269
04 眼袋	263	09 白发	270
05 脸部细纹	264	10 脱发	271

第十二章 按出好身材的减肥穴

01 小脸秀气	274	06 腹部平坦	279
02 下巴尖尖	275	07 臀部可爱	280
03 颈部秀美	276	08 小腿健美	281
04 香肩优美	277	09 大腿修长	282
05 胸部丰满	278	10 足踝美丽	283

附录一

常用骨度分寸表	284
---------------	-----

附录二

老子按摩法	286
-------------	-----