

。 国医养生经典 家庭保健常备 。

满江 易磊 ◎主编

对症按摩 妙治百病



🔥 手到病自除 🔥

揉揉按按，轻轻松松“手到病除”。对症按摩，身体就有土生土长的“良药”，不必舍近求远，健康“掌”握在自己手中。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 ◎ 主编

对症按摩 妙治百病

DUIZHENG ANMO
MIAOZHIBAIHING



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩妙治百病 / 满江, 易磊编著. — 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0800-6

I. ①对… II. ①满… ②易… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127536号

《对症按摩妙治百病》编委名单

主 编	满 江 易 磊
编 委	王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮
	土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华
	田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇
	宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明
	呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 对症按摩妙治百病

主 编 满 江 易 磊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 逢 丹

封面设计 毕晓郁 祝玉华

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-0800-6

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

身体感到不舒服怎么办？至少有80%以上的人回答“吃药”。现代人对待身体和疾病，往往就是这样一种态度：得了病就恨不得马上痊愈，于是看医生、吃药、打针、输液，真可谓无所不用其极。总之，什么药新用什么，什么药贵用什么，什么药“见效快”用什么，孰不知“是药三分毒”，尤其是吃药不对症，往往会适得其反。那么，有没有一种简单、便捷、无副作用而又省钱的养生治病方法呢？答案是肯定的，穴位按摩就是一种不错的选择。

我们知道，人体的每一个穴位都相当于一味“大药”，它们的任何一种功效，都是我们祖先防治疾病的智慧总结。其实很多病并非全靠吃药治疗，只要你学会穴位按摩，就能做最好的保健医生。穴位按摩属于非药物疗法，无创伤、无副作用，有病防病，无病强身，而且具备不受时间、地点、环境等条件限制的优点，日益被医学界和养生爱好者推崇。

按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位或穴位，以调节机体生理、病理状况，从而达到理疗目的的一种方法。按摩具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳、提高机体免疫力等功效。如肩颈酸痛，按一下肩井穴、肩髃穴就能缓解；感到疲乏，按一下太阳穴就能提神解乏等。

本书根据中医辨证施治和内症外治的原理，在介绍了按摩常识及按摩手法的基础上，从头到脚对养生治病要穴进行了全面介绍，每个穴位都有名解、精确定位、简易取穴、功效主治、配伍治病及养生妙法。为了方便读者，每个穴位都配有标准的穴位图，让读者即便是初次学按摩也能准确找到穴位。不管是何种问题都能从中找到最适合的解决办法。

本书是一本非常实用的对症按摩速查图典，在生活节奏日益加快、压力逐渐增大的今天，这本书既可以帮助人们了解全身各个穴位的功效，也能够指导人们正确地进行养生，将潜在的疾病或小病症扼杀在摇篮里。

编 者





目录.....

第一章 穴位按摩，养生治病的“大药”

◎ 第一节 健体趁早，初识按摩	2
穴位按摩的四大特点	2
穴位按摩的七大神奇功效	4
按摩宜忌，经络养生不可忽视	9
按摩异常，及时预防并处理	12
◎ 第二节 按摩得法，养生才有效	15
穴位定位，身体有标尺	15
找穴位就是找身体反应点	17
按摩手法，选择适合你的	19
按摩有方向，补泻有正道	25
按摩力度，养生保健宜把握	26

第二章 上部养生治病要穴

◎ 第一节 健体养生，按摩这些穴位	30
神门穴 安神养心	30
少府穴 发散心火	31

阳池穴 舒筋活血	31
侠白穴 宽胸和胃	32
偏历穴 清热利尿	33
阳溪穴 通利关节	33
下廉穴 调理肠胃	34
温溜穴 清热理气	34
肘髎穴 舒经活络	35
手五里穴 理气散结	36
手三里穴 清热明目	36
极泉穴 宁神宽胸	37
阴郄穴 清心安神	38
少泽穴 清热利咽	38
前谷穴 安神定志	39
阳谷穴 明目安神	40
天泉穴 理气宽胸	40
间使穴 宽胸和胃	41
支沟穴 降逆通腑	42
后溪穴 舒筋活血	42
养老穴 清头明目	43
内关穴 理气镇痛	44
少海穴 益气安神	45
天府穴 安神定喘	45
◎ 第二节 调养治病，按摩这些穴位	47
合谷穴 降低血压	47
青灵穴 治头痛、目黄	48



天井穴	缓解头颈肩疼痛·····	48
三阳络穴	治耳聋、手臂痛·····	49
消冻穴	治头痛、颈项强痛·····	50
关冲穴	治头痛、目赤·····	50
液门穴	治头痛、耳痛·····	51
外关穴	治头痛、颊痛·····	52
郄门穴	治心痛、心悸·····	52
中冲穴	治中风昏迷·····	53
劳宫穴	治中风昏迷·····	54
腕骨穴	治头项强痛·····	54
灵道穴	治心痛、失眠·····	55
通里穴	预防心血管疾病·····	56
支正穴	治头痛、目眩·····	56
小海穴	治贫血、头痛·····	57
太渊穴	治咽喉肿痛·····	58
曲池穴	改善半身不遂·····	58
尺泽穴	治胸部胀满·····	59
孔最穴	治咳嗽、气喘·····	60
列缺穴	治头痛、项强·····	60
中渚穴	治头痛、目眩·····	61
少冲穴	治心悸、心痛·····	62
经渠穴	治咽喉肿痛·····	62
鱼际穴	治发热、咳嗽·····	63
少商穴	治感冒、发热·····	64
商阳穴	治牙痛、颌肿·····	64

二间穴	治目昏、鼻衄	65
三间穴	治牙痛、腹胀	66
上廉穴	治肩臂酸痛	66
曲泽穴	治心痛、心悸	67

第三章 头部养生治病要穴

◎ 第一节 健体养生，按摩这些穴位 70

承泣穴	清热散风	70
下关穴	通络聪耳	71
颧髎穴	清热消肿	71
睛明穴	泻热明目	72
瞳子髎穴	明目退翳	73
耳门穴	开窍聪耳	73
通天穴	通利开窍	74
目窗穴	明目开窍	75
强间穴	升阳益气	75
百会穴	醒脑宁心	76
巨髎穴	清热息风	77
丝竹空穴	祛风镇惊	78
完骨穴	通络宁神	78
五处穴	清热散风	79

◎ 第二节 调养治病，按摩这些穴位 80

大迎穴	治龋齿、口歪	80
听宫穴	治耳鸣、耳聋	81



阳白穴	治头痛、目眩·····	81
浮白穴	治头痛、耳鸣·····	82
听会穴	缓解耳部不适·····	83
正营穴	治头痛、头晕·····	83
承灵穴	治疗面部痉挛·····	84
上关穴	防治视力减退·····	85
头维穴	治偏头痛·····	85
翳风穴	治耳鸣、耳聋·····	86
瘈脉穴	治头痛、耳聋·····	87
率谷穴	治头痛、眩晕·····	87
迎香穴	治鼻塞、鼻炎·····	88
地仓穴	治口歪、流涎·····	89
攒竹穴	缓解眼睛疲劳·····	89
水沟穴	治昏迷、晕厥·····	90
眉冲穴	治头痛、眩晕·····	91
曲差穴	治头痛、鼻塞·····	91
承光穴	治头痛、鼻炎·····	92
颞息穴	治头痛、耳痛·····	93
角孙穴	有效治疗偏头痛·····	93
悬厘穴	治偏头痛、面肿·····	94
天冲穴	治头痛、齿痛·····	95
风池穴	治头痛、眩晕·····	95
哑门穴	治音哑、头痛·····	96
风府穴	治头面、五官疾病·····	97
脑户穴	治头重、头痛·····	98

太阳穴	治偏正头痛	98
神庭穴	治头痛、目翳	99
四白穴	治青光眼、近视	100
悬颅穴	治偏头痛、面肿	100

第四章 颈肩部养生治病要穴

◎ 第一节 健体养生，按摩这些穴位 104

人迎穴	利咽散结	104
大椎穴	清热解表	105
气舍穴	活血化瘀	105
巨骨穴	通经活络	106
臑俞穴	舒筋活血	107

◎ 第二节 调养治病，按摩这些穴位 108

肩髃穴	治肩臂挛痛	108
肩髃穴	缓解肩臂疼痛	109
肩井穴	治落枕、乳痈	109
秉风穴	治肩周炎病	110
大杼穴	治项强肩痛	111
天容穴	治颈项强痛	111
天髎穴	预防肩关节炎	112
扶突穴	治干咳、气喘	113
缺盆穴	治咳嗽、气喘	113
肩外俞穴	治肩背疼痛	114
肩中俞穴	治咳嗽、气喘	115
天柱穴	治头痛、项强	115



水突穴 治咽喉肿痛	116
肩贞穴 治肩臂疼痛	117
天鼎穴 缓解咽喉肿痛	117
廉泉穴 治中风失语	118
云门穴 治胸痛、气喘	119
天窗穴 治耳鸣、耳聋	119
天突穴 预防声音嘶哑	120

第五章 胸腹部养生治病要穴

◎ 第一节 健体养生，按摩这些穴位..... 122

大赫穴 益肾固阳	122
大巨穴 补益肾气	123
天枢穴 理气健脾	123
日月穴 疏肝利胆	124
气海穴 增肾固本	125
膻中穴 开胸除烦	126
鸠尾穴 镇静宁心	126
巨阙穴 保心护胃	127
关元穴 调气回阳	128
屋翳穴 顺气开胸	129
太乙穴 清心开窍	129
滑肉门穴 镇静安神	130
归来穴 活血化瘀	131
大横穴 调理脾胃	131
天溪穴 宽胸理气	132



周荣穴	理气化痰	132
石关穴	调理气血	133
或中穴	止咳化痰	134
关门穴	利水消肿	134
外陵穴	和胃化湿	135

◎ 第二节 调养治病，按摩这些穴位····· 136

气穴	治小便不通	136
四满穴	治腹部寒冷	137
阴都穴	治腹胀、胃痛	137
渊腋穴	治胸满、胁痛	138
辄筋穴	治胸胁痛、呕吐	139
腹通谷穴	治胃肠疾病	139
幽门穴	治腹痛、呕吐	140
步廊穴	治胸痛、咳嗽	141
神封穴	治咳嗽、气喘	141
灵墟穴	治咳嗽、气喘	142
神藏穴	治咳嗽、胸痛	143
腹哀穴	治腹痛、便秘	143
大包穴	治胸胁痛	144
胸乡穴	治咳嗽、哮喘	145
食窦穴	治反胃、腹胀	145
中注穴	治大便燥结	146
肓俞穴	治腹胀、便秘	147
商曲穴	治腹痛、泄泻	147
五枢穴	缓解下腹疼痛	148



气户穴	治咳嗽、气喘	149
库房穴	治胸胁胀痛	149
膺窗穴	治咳嗽、气喘	150
乳中穴	治咳嗽、气喘	151
乳根穴	治咳嗽、气喘	151
不容穴	治消化不良	152
承满穴	治胃痛、胃痉挛	152
梁门穴	治胃痛、呕吐	153
水道穴	治小腹胀满	154
气冲穴	治腹痛、不孕	154
府舍穴	治腹痛、肠炎	155
腹结穴	治腹痛、痢疾	155
期门穴	治呕吐、呃逆	156
俞府穴	缓解久咳不止	157
中脘穴	治胃脘痛、腹胀	158
水分穴	治腹痛、腹胀	159
中府穴	治胸痛、肺胀满	159
天池穴	治胸闷、心烦	160
神阙穴	治肠炎、痢疾	161
章门穴	治腹痛、腹胀	161

第 六 章 腰背部养生治病要穴

◎ 第一节 健体养生，按摩这些穴位 164

气海俞穴	益肾壮阳	164
------	------	-----

肾俞穴	强腰利水	165
命门穴	补肾壮阳	165
心俞穴	通络安神	166
膏盲穴	调理肺气	167
志室穴	清热利湿	167
大肠俞穴	调和肠胃	168
小肠俞穴	清热利湿	169
腰阳关穴	祛寒除湿	169
脾俞穴	健脾利湿	170
胃俞穴	健脾和胃	171
中膂俞穴	益肾温阳	171
胃仓穴	健脾和胃	172
三焦俞穴	强腰利水	172
曲垣穴	疏风止痛	173
京门穴	温阳益肾	174

◎ 第二节 调养治病，按摩这些穴位 175

关元俞穴	防治腰酸背痛	175
育门穴	治腰肌劳损	175
附分穴	治颈项强痛	176
魄户穴	治咳嗽、感冒	177
神堂穴	治咳嗽、气喘	177
膈关穴	治胸闷、噎气	178
魂门穴	治胸胁痛、呕吐	178
督俞穴	治心痛、胸闷	179
胆俞穴	治黄疸、口苦	180



上髎穴	治大小便不利	180
次髎穴	治遗精、腰痛	181
中髎穴	治便秘、泄泻	182
下髎穴	治腹痛、便秘	182
会阳穴	治泄泻、便血	183
阳纲穴	治肠鸣、腹痛	184
意舍穴	治腹胀、肠鸣	184
陶道穴	治头痛项强	185
天宗穴	治肩胛疼痛	186
至阳穴	治胸胁胀痛	186
身柱穴	治身热头痛	187
神道穴	治心痛、惊悸	188
腰俞穴	治腰脊强痛	189
风门穴	治伤风、咳嗽	189
肺俞穴	治咳嗽、气喘	190
膈俞穴	治呕吐、呃逆	191
厥阴俞穴	治咳嗽、心痛	191
中枢穴	治腰背酸痛	192
膀胱俞穴	治糖尿病	193
秩边穴	治小便不利	193

第七章 下肢部养生治病要穴

◎ 第一节 健体养生，按摩这些穴位 196

承扶穴	通便消痔	196
-----	------	-----