

· 全程图解 · 真人示范 · 专家传授 ·

● 一步到位的穴位讲解 ● 一目了然的示范图片 ● 一招见效的按摩要领



丛书主编：刘北南 陈 明

本册主编：李和照 赵 莹

副主编：张 程 李 颖

尚 琳 高堂珂

5分钟 全身按摩保健康

让每个人都能找到适合自己的健康之道

专家团队根据多年医疗保健和手法经验撰写而成

捏捏按按，健康快乐自然来！

最简单的
穴位按摩法



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

WU FEN ZHONG REN JIAN SHI XUE YUAN GUANG GUAN SHEN AN MO BAO JIAN KANG

5分钟全书按摩保健

藏书

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 李和照 赵 莹
副 主 编 张 程 李 颖 尚 琳 高堂珂



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

5分钟全身按摩保健康 / 李和照, 赵莹著. — 青岛: 青岛出版社, 2014

(5分钟穴位按摩丛书 / 刘北南, 陈明主编)

ISBN 978-7-5436-9628-0

I. ①5… II. ①李… ②赵… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第028725号

书 名 5分钟全身按摩保健康

丛书主编 刘北南 陈 明

本册主编 李和照 赵 莹

副 主 编 张 程 李 颖 尚 琳 高堂珂

编 委 王晓丽 朱五红 许 红 单雪影 朱 兰 付春琳 李莉莉 陈玉兰 李来阳
孙 敏 陈 艳 文 章 江乐兴 黄 嫚 黄鸿涯 倪亮亮 刘佳辉 付 洁
李彩燕 王永军 陈 龙 郑晓小 刘春洁 李兴华 尹 浩 刘芬芬 江乐阳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本网网址 <http://www.qdpub.com>

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

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 祝玉华

照 排 青岛佳文文化传播有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2014年 6 月第 1 版 2014年 6 月第 1 次印刷

开 本 20开 (889毫米×1194毫米)

印 张 9

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-9628-0

定 价 28.00

编编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

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: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

Preface

“唉，早餐一点胃口也没有！”“哎哟，快迟到了！”……紧张而忙碌的生活，让很多人觉得身心疲惫。时间久了，种种疾病便会找上门来。其实，人们只要学会忙里“偷”闲，每天抽出5分钟时间，就能收获意想不到的健康。

也许你会说5分钟太短了，不过就是电视上一个广告的时间，能够干什么啊？我可以告诉你，5分钟能做的事情太多了，比如说5分钟的温水澡有利于增强早餐食欲；喝5分钟的早茶可以促进肠胃消化；5分钟打盹则可以减轻疲劳。

那么，5分钟还可以干什么呢？我的答案是按摩。按摩在中医领域已经有了两千多年的历史，并在不断的医疗实践中得到发展、完善。现代医学也已经证明：按摩通过各种手法作用于人体的不同穴位或者部位，能够促进血液循环，增强肌肉和韧带的弹性，消除关节痉挛，调整全身机能，增强机体免疫力，防止疾病的入侵。

我们编写的这本《5分钟全身按摩保健康》就是告诉你如何在短短的5分钟之内通过简单的按摩祛除病魔，得到健康。

在本书前两章内提到的按摩手法、特效穴位等单元，我们采用了图解的方式一一进行标注，使你认穴更准确，操作更简便。在后面的章节，我们列举了包括内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科以及皮肤科七个方面的上百种疾病，对每一种疾病都用最通俗易懂的文字提出了最易于操作、最行之有效的按摩方法，并用真人演示，即便你对按摩知之甚少，也可以对照图文进行操作。

健康由5分钟按摩开始！



如何使用本书

1. 按摩在中医领域已经有了两千多年的历史，并在不断的医疗实践中得到发展、完善。它通过力学、热学作用及生物电、生物场综合作用，使毛细血管扩张，促进营养的吸收和废物的排放，增强肌肉和韧带的弹性，调整全身机能。5分钟全身按摩助你达到经络疏通、气血调和、祛病延年的目的。

5分钟掌握全身特效穴位

手部特效穴位

手掌汇集了人体一半的经络，整个手掌有几十个穴位与五脏六腑有着密切联系，按照中医“五行”学说，大拇指属土，主脾胃，循行脾经；食指属木，主肝胆，循行大肠经；中指属火，主心与小肠，循行心经；无名指属金，主肺与大肠，循行三焦经；小指属水，主肾，循行心经和小肠经。人体最重要的12条正经，手上有6条，相应的穴位有28个。由此我们可以看出对手对整个人的重要性，经常按摩手，对手进行刺激就是对人体重要的保健，对手进行有效按摩，能够促进手掌气血循环，增强五脏六腑功能。

1. 少商穴

位置：在拇指桡侧指甲角旁0.1寸处。

取法：握拳，在拇指桡侧指甲角旁0.1寸处取穴。

主治：咳嗽、发热、咽喉肿痛、鼻出血、昏迷、癫痫等。

2. 劳宫穴

位置：在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨。

取法：握拳屈指时，在中指尖处取穴。

主治：呕吐、心忪、口臭等。

3. 少府穴

位置：在第4、5掌骨之间，握拳，在小指端与无名指端之间。

取法：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

主治：握拳，在第4、5掌骨之间取穴。

2. 书中分节对手部、头部、足部、胸背部、腰腹部等全身穴位的位置、功效、按摩手法的解析，让我们对全身穴位有一个彻底的了解，并借由全身穴位对身体内发生病变的部位进行适量的刺激，让身体随时都处于最佳状态。

3. 本章内介绍了全身按摩中最常用的8种按摩手法，并对这些手法的操作方法、适应部位、功效和要领等进行了深入而浅显的介绍，以便读者快速掌握全身的按摩技巧。



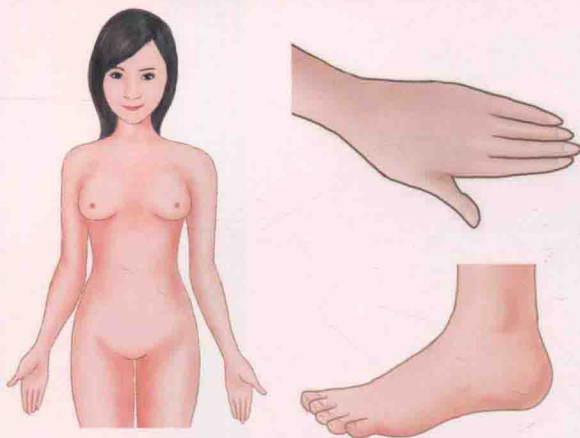
第一章 5分钟全身按摩一点通

全身按摩的起源与发展	12
5分钟全身按摩的治病原理	14
不可不知的全身按摩禁忌	14
影响按摩疗效的3大因素	16
一学就会的全身按摩手法	16
一看就懂的按摩手法要领	19



第二章 5分钟掌握全身特效穴位

手部特效穴位	22
头部特效穴位	25
足部特效穴位	26
腰背部特效穴位	28
胸腹部特效穴位	30



腹泻	42
失眠	43
哮喘	45
心悸	47
便秘	48
胃痛	50
胃炎	51
胃下垂	53
胃、十二指肠溃疡	54
肾炎	56
贫血	57
高血脂	59
高血压	60
低血压	62
糖尿病	64
肝硬化	65
冠心病	67
心绞痛	68
中暑	69
慢性支气管炎	71

第三章 5分钟全身按摩消除内科常见病

感冒	34
发热	35
头痛	37
咳嗽	39
腹胀	40



胆囊炎	72
眩晕	73
消化不良	75
肠炎	76
呃逆	78



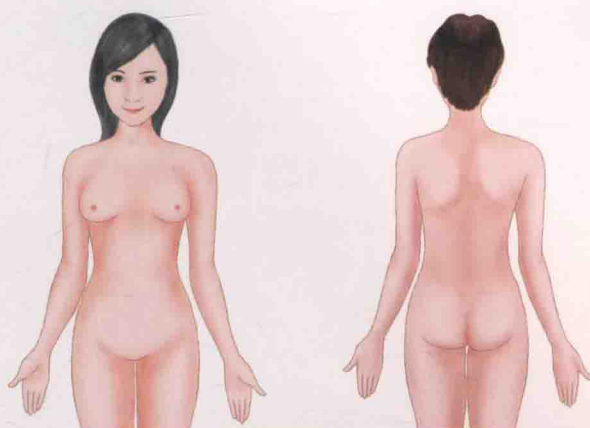
第四章 5分钟全身按摩消除外科常见病

岔气	82
落枕	83
肩周炎	85
颈椎病	86
腰肌劳损	88
腰椎间盘突出	90
肩关节扭伤	91
三叉神经痛	93
小腿抽筋	94
面瘫	95
痔疮	97
坐骨神经痛	99
风湿性关节炎	100



第五章 5分钟消除妇科常见病

痛经	104
月经失调	105
闭经	107
盆腔炎	109
更年期综合征	110



子宫脱垂	112
功能性子宫出血	113
急性乳腺炎	115
不孕症	116
女性性冷淡	118

第六章 5分钟消除男科常见病

阳痿	122
早泄	123
遗精	125
前列腺炎	126
前列腺肥大	127



第七章 5分钟消除儿科常见病

小儿夜啼	132
小儿咳嗽	133
小儿腹泻	135
小儿便秘	136
小儿发热	138

小儿惊风	139
小儿遗尿	141
小儿哮喘	143
小儿感冒	144
小儿厌食	146



第九章 5分钟消除皮肤科常见病

荨麻疹	170
湿疹	171
青春痘	173
神经性皮炎	175

第八章 5分钟按摩治疗五官科常见病

耳鸣	150
耳痛	151
鼻炎	153
鼻塞	154
流鼻血	156
近视	157
白内障	159
青光眼	161
牙痛	162
慢性咽炎	164
扁桃体炎	166



5分钟全身按摩保健康

WUFENZHONGQUANSHENANMOBAOJIANKANG

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 李和熙 赵 莹
副主编 张 程 李 颖 尚 琳 高堂珂



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

前言

Preface

“唉，早餐一点胃口也没有！”“哎哟，快迟到了！”……紧张而忙碌的生活，让很多人觉得身心疲惫。时间久了，种种疾病便会找上门来。其实，人们只要学会忙里“偷”闲，每天抽出5分钟时间，就能收获意想不到的健康。

也许你会说5分钟太短了，不过就是电视上一个广告的时间，能够干什么啊？我可以告诉你，5分钟能做的事情太多了，比如说5分钟的温水澡有利于增强早餐食欲；喝5分钟的早茶可以促进肠胃消化；5分钟打盹则可以减轻疲劳。

那么，5分钟还可以干什么呢？我的答案是按摩。按摩在中医领域已经有了两千多年的历史，并在不断的医疗实践中得到发展、完善。现代医学也已经证明：按摩通过各种手法作用于人体的不同穴位或者部位，能够促进血液循环，增强肌肉和韧带的弹性，消除关节痉挛，调整全身机能，增强机体免疫力，防止疾病的入侵。

我们编写的这本《5分钟全身按摩保健康》就是告诉你如何在短短的5分钟之内通过简单的按摩祛除病魔，得到健康。

在本书前两章内提到的按摩手法、特效穴位等单元，我们采用了图解的方式一一进行标注，使你认穴更准确，操作更简便。在后面的章节，我们列举了包括内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科以及皮肤科七个方面的上百种疾病，对每一种疾病都用最通俗易懂的文字提出了最易于操作、最行之有效的按摩方法，并用真人演示，即便你对按摩知之甚少，也可以对照图文进行操作。

健康由5分钟按摩开始！



如何使用本书

1. 按摩在中医领域已经有了两千多年的历史，并在不断的医疗实践中得到发展、完善。它通过力学、热学作用及生物电、生物场综合作用，使毛细血管扩张，促进营养的吸收和废物的排放，增强肌肉和韧带的弹性，调整全身机能。5分钟全身按摩助你达到经络疏通、气血调和、祛病延年的目的。

5分钟掌握全身特效穴位

手部特效穴位

手掌汇集了人体一半的经络，整个手掌有几十个穴位与五脏六腑有着密切联系。按照中医“五行”学说，大拇指属土，主脾胃，循行脾经；食指属木，主肝胆，循行肝经；中指属火，主心与小肠，循行心经；无名指属金，主肺与大肠，循行大肠经；小指属水，主肾，循行肾经和小肠经。人体最重要的12条正经，手掌上有6条，相应的穴位有28个。

由此我们可以看出对手对整个人的重要性，经常按摩手，对手进行刺激就是对人体重要的保健。对手进行有效按摩，能够促进手掌气血循环，增强五脏六腑功能。

1. 少商穴

位置：在拇指桡侧指甲角旁0.1寸处。
取法：刺灸。在拇指的指甲旁0.1寸处取穴。
主治：咳嗽、发热、咽喉肿痛、鼻出血、昏迷、癫痫等。

2. 劳宫穴

位置：在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨。
取法：握拳屈指时，在中指尖处取穴。
主治：呕吐、心痛、口臭等。

3. 中冲穴

位置：在第4、5掌骨之间，握拳，在小指端与无名指端之间。

4. 鱼际穴

位置：在第一掌骨中点，赤白肉际处。
取法：刺灸。在第一掌骨中点处取穴。
主治：失音、咯血、咳嗽、咽喉肿痛、发热等。

5. 阳谷穴

位置：在腕背横纹尺侧端，尺骨茎突前缘陷处。
取法：刺灸。在三角骨后缘，赤白肉际上，当腕关节与尺骨茎突之间取穴。

2. 书中分节对手部、头部、足部、胸背部、腰腹部等全身穴位的位置、功效、按摩手法的解析，让我们对全身穴位有一个彻底的了解，并借由全身穴位对身体内发生病变的部位进行适量的刺激，让身体随时都处于最佳状态。

功效：本经具有行气止痛、温经散寒、调和气血的功效。

适应部位：一般来说，拇指平揉法多适用于肩背部、胸部、腰背部及四肢部；掌揉法多适用于面积较大的部位，如腰背部、胸腹部及大腿部等；掌推法则刺激较强，常用于肩背部及四肢部的骨缝，肘推法刺激最强，适用于肩背脊柱两侧中位夹脊及肩下腋窝后侧。

2. 揉法

操作方法：用手掌大、小鱼际、掌根部分或手指掌面，着力按于穴位或一定部位上，做轻柔缓和的环状运动。

要领：用指端揉压时，力度要柔，用掌心或肘尖揉压时，用力要重。在揉按患者呼气时，逐渐加大力度；吸气时，可以慢慢减轻力度。

功效：本法具有促进血液循环、驱散邪气、疏通经络、缓解疼痛的功效。

适用范围：指揉法适用于头面部及四肢部；大鱼际揉法适用于腹部、面部、颈项部；掌根揉法适用于背、腰、臀、髋关节。

3. 拿法

操作方法：以拇指和其他四指（或食、中指）指腹夹住肢体的肌肉、筋络或穴位，相对用力上提持拿。

要领：本法操作时肩臂要放松，腕要灵活，以腕关节和掌指关节活动为主，以拇指和指腹为着力点，操作动作要柔和，有连贯性，不能间断停顿，拿取的部位要准。指握紧时用力提拿，要有提拉动作，力度由轻到重，再由重到轻，不可虎口用力。

功效：本法有疏通经络、解表发汗、镇静止痒、开窍醒神的功效。

适用范围：主要用于颈项部、肩背部及四肢部。

4. 按法

操作方法：用手或手掌面着力于体表一定部位或穴位上，逐渐用力下压。

要领：按压力由外向内而下，力度要由轻到重，稳而持续，使被按者充分感到肌肉内部组织，切忌用迅猛的暴力，使按结束时，不宜突然放松，应逐渐减轻按压力量。

功效：本法有疏通经络、理中散寒、活血祛瘀等功。

适用范围：本法适用于肩背部、腰臀部体表面积大、又较为平坦的部位；指按法适用于全身各个部位。

3. 本章内介绍了全身按摩中最常用的8种按摩手法，并对这些手法的操作方法、适应部位、功效和要领等进行了深入而浅显的介绍，以便读者快速掌握全身的按摩技巧。

4. 全书重点介绍了手足部可以按摩治疗的近100种常见病, 且每个按摩动作均有专业模特进行示范。

咳嗽

中医认为，“五脏六腑皆令人咳”，因此咳嗽发生的频率非常地频繁，引起咳嗽的因素很复杂，不过多是由六淫外邪侵袭导致肺气上逆所致。咳嗽分两种，其中有声无痰为咳，有痰无声为嗽。然而，则为咳嗽。症状也不尽相同，有的干咳无痰，有的咳嗽痰黄，有的伴有咽喉咽痛，有的又伴有喉中喘鸣，进而引发哮喘。

★5分钟特效按摩穴位

治疗咳嗽的特效穴位有鱼际、解溪、合谷、肺俞、膻中。



★5分钟特效按摩方法



5.每一种疾病都以图解的形式教你该如何选取有效的穴位。这些专业的穴位示意图，便于你准确地找到有效穴位，从而进行有效的按摩。

6. 从中医的角度对疾病进行了分类, 对每类疾病要加按哪些穴位、如何进行按摩等作了详细的解说。此版块有助于对疾病进行辨证施治, 使操作方法更有针对性、更有效。



Step 1



按摩辨証加減法

1. 伤风咳嗽者, 可采用点按平喘、加按头部的迎香穴和平喘的外关穴。
2. 因情绪而引起干咳的患者, 可采用足量的照海穴进行按摩。因气郁结穴具有润咽喉的功效。
3. 热嗽患者, 舌根处具有主治咽喉疼痛的照舌与土溪穴, 可使咳嗽立刻得到缓解。

小动作大道理

虽然从根本上解决吸烟的危害，还得要从日常生活做起，好好爱护你的肺。说起养肺，肯定少不了具有健脾化痰的按摩经。方法：端坐，两臂自然上举，双目微闭，双掌，两手握成空拳，轻叩背脊中央及两侧，各捶30次。捶时，要从下往上，再从从上到下，先捶背中央，再按左右两侧。这种方法可以扩胸中之气，通背脊经络，同时有健脾养肺的功效。

腹胀

腹胀即腹部膨胀。大多是因消化不良、吞气、嗜食生冷致肠腔胀满而积气。积液腹内巨大肿物或腹膜无力等引起的。腹胀常伴有腹痛、呕吐、嗝气、便秘、腹泻、发热等症状，常见于肠道菌失调、慢性肝疾患、肠胃失调等疾病中。

★5分钟特效按摩穴位

治疗腹胀可选择的特殊穴位
腹中、中脘、水分、足三里等。



7.该版块从体育疗法、按摩妙招及生活中需要注意的细节入手,避免了简单按摩方法的单一性,满足了读者朋友对于辅助疗法的需求。这些方法能加强按摩疗效,使你迅速恢复健康。

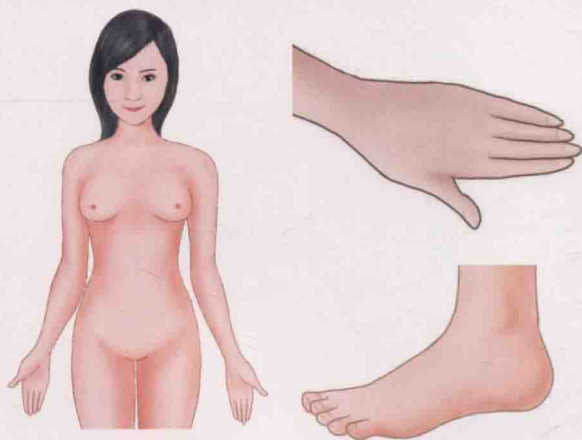
第一章 5分钟全身按摩一点通

全身按摩的起源与发展	12
5分钟全身按摩的治病原理	14
不可不知的全身按摩禁忌	14
影响按摩疗效的3大因素	16
一学就会的全身按摩手法	16
一看就懂的按摩手法要领	19



第二章 5分钟掌握全身特效穴位

手部特效穴位	22
头部特效穴位	25
足部特效穴位	26
腰背部特效穴位	28
胸腹部特效穴位	30



腹泻	42
失眠	43
哮喘	45
心悸	47
便秘	48
胃痛	50
胃炎	51
胃下垂	53
胃、十二指肠溃疡	54
肾炎	56
贫血	57
高血脂	59
高血压	60
低血压	62
糖尿病	64
肝硬化	65
冠心病	67
心绞痛	68
中暑	69
慢性支气管炎	71

第三章 5分钟全身按摩消除内科常见病

感冒	34
发热	35
头痛	37
咳嗽	39
腹胀	40



胆囊炎	72
眩晕	73
消化不良	75
肠炎	76
呃逆	78



子宫脱垂	112
功能性子宫出血	113
急性乳腺炎	115
不孕症	116
女性性冷淡	118

第四章 5分钟全身按摩消除外科常见病

岔气	82
落枕	83
肩周炎	85
颈椎病	86
腰肌劳损	88
腰椎间盘突出	90
肩关节扭伤	91
三叉神经痛	93
小腿抽筋	94
面瘫	95
痔疮	97
坐骨神经痛	99
风湿性关节炎	100

第六章 5分钟消除男科常见病

阳痿	122
早泄	123
遗精	125
前列腺炎	126
前列腺肥大	127

第五章 5分钟消除妇科常见病

痛经	104
月经失调	105
闭经	107
盆腔炎	109
更年期综合征	110

第七章 5分钟消除儿科常见病

小儿夜啼	132
小儿咳嗽	133
小儿腹泻	135
小儿便秘	136
小儿发热	138



小儿惊风	139
小儿遗尿	141
小儿哮喘	143
小儿感冒	144
小儿厌食	146



第九章 5分钟消除皮肤科常见病

荨麻疹	170
湿疹	171
青春痘	173
神经性皮炎	175

第八章 5分钟按摩治疗五官科常见病

耳鸣	150
耳痛	151
鼻炎	153
鼻塞	154
流鼻血	156
近视	157
白内障	159
青光眼	161
牙痛	162
慢性咽炎	164
扁桃体炎	166

