

祖国医学经典
智慧医

《本草纲目》 中的长寿秘典

黑龙江科学技术出版社
主编 《中医堂》编委会

结合方药论医理，结合医诊论方药，
谈医论药，发千古之奥秘，
阐岐黄之精微。

国医经典

《本草纲目》以诸种版本中最完整的金陵本为蓝本，共选入单药200余种。扼要描述了药物的形态、药性、药理等内容，并依次排列注解、辨疑、正误、四气五味、主治、附方等项，以阐明药物的产地、特征、性质等。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的关注，为世界上对人类最有贡献的科学家之一。

这部《本草纲目》中的长寿秘典，通过现代解读方式，深入挖掘《本草纲目》中的精髓，辑录上千条有关日常养生、食疗、增寿妙方，介绍了100种常见食物的药用功效，100种常用中草药药性、主治、用法，并阐述了中医养生、食疗基本常识，帮助读者运用本草对症治疗现代家庭常见疾病。

中医按摩全书

主编 《中医堂》编委会
黑龙江科学技术出版社

按摩保健疗法历史悠久，疗效独特，百病皆宜，对人体无不良影响，被视为养生保健的重要手段。

国医经典

中医按摩保健法易懂、易学、易用，非常适宜人们在工作闲暇时或日常生活中使用，自己给自己做按摩，或者请他人帮忙，随时随地，不受时间、地点限制，使人们可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

按摩是中医传统治疗方法之一，也是极为实用、简便、有效的日常保健疗法，并以其简便易行、治疗范围广、效果显著等特点，受到民众的普遍欢迎。无论大病小病，还是各种常见慢性病，不用出门，通过中医按摩保健方法都可以得到防治。



图书在版编目 (CIP) 数据

中医按摩全书/《中医堂》编委会主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5388-8160-8

I. ①中… II. ①中… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ① R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第016379号

中医按摩全书

ZHONGYI ANMO QUANSHU

主 编 《中医堂》编委会
责任编辑 王嘉英 王 研
封面设计 赵雪莹 叶 子
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 889mm×1194mm 1/16
印 张 27.50
字 数 500千字
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8160-8/R·2443
定 价 109.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



按摩保健是中医传统治疗方法之一，也是最实用、简便、有效的日常保健疗法。



在当今社会，随着生活节奏的加快，人们的工作越来越繁忙，压力加大，而电脑的频繁使用更使人们出现了肩膀酸痛僵硬、腰部不适、头痛等现代病。随着人们生活水平的提高，人们不再局限于依赖打针吃药治病，而是追求用自然、绿色的疗法，把“不打针、不吃药、不开刀”就能治愈疾病作为最大的目标。其实，人体天生就具有治愈疾病的力量，只是很久以来都被人们忽略掉了。中医认为，只要运用人体经络知识，对体表的特定部位进行刺激按摩，就能有效缓解许多病痛。

人体上的每一条经络，都是我们身体气血的通道，对健康有很大影响。而经络上的每一个穴位，都相当于一味大药，既可防病、治病，还能强体健身。而按摩是最直接有效的利用经络穴位保健的方法，并且操作简单、一学就会、材料简便、不花分文、没有任何不良反应，是纯天然的绿色疗法，是现代家庭非常偏爱的保养身体方法。

对于工作繁忙、压力巨大的现代人而言，按摩保健尤其适用，在工作闲暇或日常生活中均可进行，不受时间、地点限制，也无须他人帮忙，且治疗范围广，无论是白领常见的焦虑、头痛、颈椎病，还是老年人常犯的老寒腿、耳聋眼花、骨质疏松，均有对症的按摩妙方。对于各种常见慢性病，不用出门，通过按摩保健，都可以得到有效控制。

按摩在中国有着悠久的历史，早在远古时期，我们的先人就有了按摩医疗的活动。当时的人们在劳动中遇到意外损伤而有敏锐的疼痛感时，就会本能地去按摩患处，继而就会感到疼痛减轻或逐渐消失，这就是按摩的雏形。随着时间的推移和人类文明的进步，原本是人类本能地重复应用一些能够去病的抚摸手法，经过长时间的延续，这些原始的手法得到了进一步的发展和积累。人们也认识到了按摩对人体机能的作用，按摩便慢慢成为自觉的医疗方法和活动。

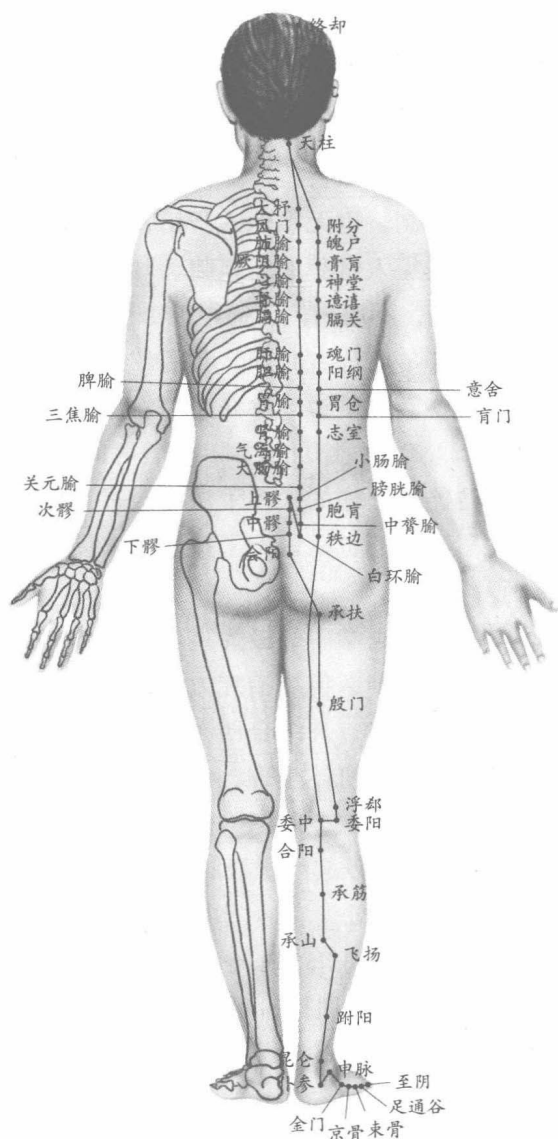
按摩养生可以说是中华传统养生医学中的极为重要的一部分，它在人们的生活实践中不断发展、日臻完善。保健按摩是中医传统治疗方法之一，它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，经过数千年的实践探索，并结合西医的解剖和病理诊断，是一种用按摩手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。按摩讲究辨证施治，通过揉、按等不同手法，刺激人体的反射区，缓解症状，治疗疾病。一些按摩法直接作用于病症部位，也可以起到积极的治疗作用。

按摩的各种手法运用也有其独到之处，它通过在人体一定穴位上，运用推、拿、揉、压、搓、叩、抖、运、捏等手法，来达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。现代医学已经证明：按摩手法作用于皮肤肌肉，可使皮肤表皮下丰富的毛细血管网扩张，促进循环，改善营养，增强汗腺、皮脂腺的功能，促进肌肉的血液循环，加速代谢产物的排除，提高其工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性，消除关节挛缩，增强关节的活动性。按摩还可刺激感觉神经末梢，产生神经系统的反射作用，调整全身机能，振奋

精神，增强体质。

按摩疗效独特，百病皆宜，对人体无任何不良反应，很适合人们自我保健的需求。按摩保健既能对已发疾病进行治疗，也可以对未发疾病进行预防，起到一定的保健作用。按摩穴位及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可以改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。

本书对按摩保健进行了全面而系统的介绍，从按摩的保健原理、基本手法，到按摩的常用工具和注意事项，让人们可以对按摩有基础的了解和认识。同时分别介绍了反射区按摩法和全身按摩治病法，包括足部、耳部、手部反射区的基本知识，全身按摩的方法，以及利用全身各部 and 反射区治疗糖尿病、高血压、颈椎病等慢性病和便秘、腹泻等常见病，及美容美体等。按摩保健法易懂、易学、易用，非常适宜人们在工作闲暇或日常生活中使用，使人们可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。





第一篇 按摩基础知识

第一章 按摩的保健原理	2
中医自然疗法治病原理.....	2
走近人体与按摩.....	4
带你了解按摩疗法.....	5
为保健按摩分门别类.....	9
什么是自我按摩.....	10
人体穴位的治疗作用.....	13
怎样刺激穴位才是对的.....	14
了解人体中的反射区.....	15
平时多按反射区，百病可自医.....	17
第二章 按摩的基本手法	19
自我按摩手法的要求.....	19
按摩时的注意事项.....	19
不同自我按摩手法的要求.....	20
按摩的练习方法.....	20
找准捷径，让按摩一步到位.....	21
自我按摩的十四种常用手法.....	21
第三章 按摩的常用工具及姿势	28
自我按摩常用的介质.....	28
自制家用简易按摩工具.....	29
增强刺激的按摩工具.....	30
手部按摩的辅助工具.....	31
脚部按摩的辅助工具.....	31
科学使用按摩椅.....	31
自我按摩的常用姿势.....	32
第四章 按摩的注意事项	33
按摩要遵循的准则.....	33
要注意穴位的选择与按压.....	34
按摩时必须要做到的事情.....	35
一些不能忘记的按摩细节.....	36
用身体的尺子定位穴位.....	36
按摩时的取穴有讲究.....	37

按摩时的配穴讲方法·····	38
取穴时的常见问题释疑·····	39
顺时针按，还是逆时针按·····	39
按摩不可以随使用力·····	40
出现以下情况，不要随便按·····	40
以下反应，是按摩见效的表现·····	41
找对方法，处理异常反应·····	42

第二篇 反射区按摩法

第一章 足部按摩保健法 ·····	44
了解自己的“第二心脏”·····	44
足部是人体的缩影·····	45
足部是健康的晴雨表·····	45
你知道脚病是怎样产生的吗·····	47
敲开脚底神秘之窗·····	48
按摩足底可以提升免疫力·····	49
足部按摩的作用·····	50
足部按摩的优势·····	51
怎样做足部按摩才有效·····	52
足部按摩的特殊手法·····	53
巧借器具，按摩效果更佳·····	54
认准足部自我按摩的常用穴位·····	55
寻找足底部的反射区·····	57
寻找足内侧的反射区·····	60
寻找足外侧的反射区·····	62
寻找足背部的反射区·····	63
足部反射区按摩的顺序要求·····	64
按摩脚心就能祛百病·····	65
随时随处按摩脚底·····	65
足部按摩时的注意事项·····	67
足部拍打，并非“越痛越有效”·····	68
足部按摩要因时、因人而异·····	69
足疗适应证和禁忌证·····	70
足部按摩保健操·····	71
第二章 足部按摩法治疗常见疾病 ·····	73
糖尿病·····	73
高血压·····	75
高脂血症·····	75
冠心病·····	77
颈椎病·····	78
腰椎间盘突出症·····	80
肩周炎·····	81
风湿病·····	83
更年期综合征·····	85
肥胖症·····	86



咳喘病	89
鼻 炎	90
咽喉炎	93
胃肠炎	94
便 秘	97
腹 泻	98
胃 痛	99
颈背痛	100
腰 痛	101
耳鸣、耳聋	102
失眠症	103
近 视	105
遗 精	106
阳 痿	107
早 泄	108
前列腺疾病	109
经前期综合征	111
痛 经	112
月经不调	114
闭 经	115
慢性盆腔炎	117
性冷淡	118
美容美体	118

第三章 耳部按摩保健法 121

耳朵是我们的健康源	121
耳部是人体的缩影	122
耳郭生理结构	122
耳郭的结构名称和方位术语	124
耳穴疗法的起源与历史	125
可以代替手的耳部刺激方法	126
耳穴疗法是一种绿色疗法	127
耳部取穴也要遵循原则	128
耳穴探测和耳压治疗方法	129
看一看，找出耳中的健康地图	130
观察耳朵时有些事项要注意	131
摸一摸，发现耳中的健康宣言	132
触摸耳朵时也有注意事项	132
耳穴疗法需要技巧和手法	133
多种形式的耳穴反应	135
获取耳部的灵丹妙药	136
耳部取穴要遵循“天时”	137
通过“理、法、方、穴、术”来取耳穴	138
耳穴疗法的适应证与禁忌证	140
八个功能强大的耳穴	141
位于耳部的五大药田	142
耳郭与经络脏腑密切相连	144
对应头面部的耳部反射点	145

对应脊柱四肢的耳部反射点·····	146
对应五脏的耳部反射点·····	148
对应六腑的耳部反射点·····	149
耳部十六个病症对应点·····	150
常见病耳部穴位自愈处方·····	152
自我刺激耳穴的常用手法·····	153
耳疗常规操作的四步疗法·····	154
耳穴疗法中的细节问题·····	155
耳穴疗法中的“五禁”·····	155
耳穴疗法中的“五不禁”·····	156
耳穴疗法的一些常见反应·····	157
这些情况一定要注意·····	158
找好规律再按摩，效果加倍·····	159
勤拉耳朵可以养肾·····	160
耳部按摩养生操·····	160

第四章 耳部反射区按摩治病····· 163

糖尿病·····	163
高血压·····	164
高脂血症·····	166
冠心病·····	167
颈椎病·····	168
腰椎间盘突出症·····	169
肩周炎·····	171
风湿病·····	173
更年期综合征·····	174
肥胖症·····	175
哮喘病·····	177
鼻 炎·····	178
咽喉炎·····	180
胃肠炎·····	182
耳鸣、耳聋·····	183
失眠症·····	186
近 视·····	187
遗 精·····	189
阳 痿·····	189
前列腺疾病·····	190
痛 经·····	192
美容美体·····	193

第五章 手部按摩保健法····· 196

你了解自己的双手吗·····	196
认清手部穴位与病理反应点·····	196
双手可以显示人体健康状况·····	197
手部可以用来防病、治病·····	198
寻找手背部的反射区·····	199
寻找双手掌侧的反射区·····	201



寻找掌指的反射区·····	203
手部的其他反射区·····	205
手部按摩所具有的作用·····	207
手部按摩的优越性·····	208
手部按摩的适应人群及禁忌人群·····	209
手部按摩的注意事项·····	210
手部按摩常用的穴位·····	212
手部按摩离不开这些介质·····	213
常用的手部特效穴位·····	214
常见的手疗保健方法·····	214
捏捏手指也可防病治病·····	215
手部按摩的适应证与禁忌证·····	215
手部按摩时的穴位疲劳与疼痛·····	216
手部按摩操作有讲究·····	217
正确选配手部的按摩区域·····	217
手部按摩保健操·····	219
第六章 手部按摩法治疗常见疾病·····	220
失眠症·····	220
高血压·····	221
高脂血症·····	222
冠心病·····	224
颈椎病·····	225
腰椎间盘突出症·····	226
肩周炎·····	228
风湿病·····	229
更年期综合征·····	231
肥胖症·····	232
哮喘病·····	233
鼻 炎·····	234
咽喉炎·····	237
胃肠炎·····	238
耳鸣、耳聋·····	240
失眠症·····	241
近 视·····	242
遗 精·····	243
阳 痿·····	244
早 泄·····	245
前列腺疾病·····	246
痛 经·····	248
月经不调·····	249
闭 经·····	250
不孕症·····	251
慢性盆腔炎·····	252
性冷淡·····	253

第三篇 全身按摩治病法

第一章 头面部按摩保健法 256

- 头脑不衰, 身体不老····· 256
- 头面部的生理构造····· 257
- 头面部按摩要依序进行····· 258
- 防病治病首选头部自我按摩····· 259
- 头部按摩的特点····· 260
- 头部按摩的四项原则····· 261
- 头部按摩适应证和禁忌证····· 262
- 头部按摩保健操····· 263
- 认准头穴线的位置和适应证····· 264
- 头面部的九大健康要穴····· 265
- 善用面部反射区保健康····· 267
- 头面部的主要反射区····· 267
- 头面部自我按摩常用手法····· 269
- 日常小动作中的头面部按摩····· 270
- 脸部是机体健康的晴雨表····· 271
- 当出现疾病时的面部表现····· 272
- 看面色便可以了解体内病变····· 273
- 不祥的面部斑点要警惕····· 274
- 鼻子: 报告疾病的“面王”····· 275
- 分清面疗宜忌, 把握健康命脉····· 275
- 常见病的面部反射区自愈方····· 276
- 面疗五法, 让健康永不消逝····· 278
- 巧按头皮助健康····· 279
- 面部美容按摩操····· 280
- 眼部经穴养生操····· 282
- 鼻部经穴养生操····· 283
- 口腔的保健按摩操····· 284

第二章 颈肩、手臂按摩保健法 285

- 颈部正常解剖结构及功能····· 285
- 颈部疾病的病理与表现····· 286
- 颈项肩背部的经穴、解剖关系····· 287
- 颈肩部按摩常用的穴位····· 288
- 了解肩部解剖结构及功能····· 290
- 肩部主要的“河流”与“湖泊”····· 291
- 肩部出现病患时的表现····· 291
- 了解肩部经穴及解剖特点····· 292
- 需要进行肩部按摩的人群····· 293
- 肩部按摩通常这样做····· 293
- 颈部按摩应该这样做····· 295
- 颈部按摩的注意事项····· 296
- 颈部按摩保健操····· 296
- 按摩手臂时的有用穴位····· 297



手臂按摩保健操·····	298
了解肘部和前臂解剖知识·····	299
肘部这样时，就是需要按摩了·····	300
肘部按摩的常用穴位及程序·····	300
肘部按摩的细节问题·····	301
第三章 胸腹部按摩保健法·····	302
腹部承载着体内重要器官·····	302
按摩腹部前，先了解其生理结构·····	302
简要认识腹部的经络·····	303
胸腹部疾病的成因及其表现·····	303
了解胸腹部的经穴及解剖关系·····	304
胸腹部按摩治疗的适应证·····	305
胸腹部按摩的调理作用·····	306
胸腹部按摩程序详解·····	306
胸腹部按摩的常用穴位·····	308
按摩胸腹部的方法·····	309
胸腹部保健按摩的基本手法·····	311
按摩腹部可以保健康·····	312
经常按揉腹部才能健康长寿·····	312
勤推肚子能够推掉百病·····	313
胸部按摩保健操·····	314
腹部按摩保健操·····	314
第四章 腰背部按摩保健法·····	316
腰背部的作用是不可替代的·····	316
正常腰部的解剖结构与功能·····	317
了解背部的解剖结构与功能·····	318
怎样进行腰背部触诊·····	319
腰部是人体的重要部位·····	319
了解腰部病理解剖、临床表现·····	320
腰背部按摩的常用大穴·····	321
腰背部按摩的必知要素·····	323
腰痛时应该怎样按摩·····	324
要知晓腰部的生理结构·····	325
腰部常用的保健按摩手法·····	326
认识位于腰部的经络和穴位·····	327
腰部按摩的注意事项·····	327
了解不同类型的腰痛·····	328
做好预防腰部病变的工作·····	329
选好睡床及睡姿让你告别腰痛·····	330
没事多保健，腰部自然壮起来·····	330
腰部保健五部曲·····	332
背部疾病是怎样产生的·····	333
背部经穴及解剖关系·····	333
细说背部的经络穴位·····	334
遵循正确的背部按摩程序·····	334
背部按摩保健操·····	335

第五章 腿部按摩保健法	336
臀部病理解剖及临床表现.....	336
详解臀部的按摩程序.....	337
髌部的解剖结构及经穴.....	338
髌部经穴及解剖的关系.....	338
髌部按摩的注意事项.....	339
腿部的四大治病穴位.....	339
腿部的四大保健穴位.....	340
“没心没肺”的腿部反射区.....	342
如何从腿部反射区取药治病.....	343
小腿内侧的七大反射区.....	344
小腿外侧反射区专治消化病.....	344
多拍小腿背面反射区防腰腿病.....	345
教你正确进行腿部按摩.....	346
腿部自我按摩保健操.....	346
你是否适合进行膝部按摩.....	347
膝部的经穴及解剖的关系.....	347
膝部按摩时的注意事项.....	348
膝部自我按摩的正确程序.....	349
第六章 全身按摩治疗常见疾病	350
糖尿病.....	350
高血压.....	353
高脂血症.....	355
冠心病.....	359
颈椎病.....	362
腰椎间盘突出症.....	366
肩周炎.....	370
风湿病.....	373
更年期综合征.....	376
肥胖症.....	379
咳喘病.....	387
鼻 炎.....	390
咽喉炎.....	395
胃肠炎.....	400
便 秘.....	403
腹 泻.....	405
胃 痛.....	407
颈背痛.....	410
腰 痛.....	411
耳鸣、耳聋.....	413
失眠症.....	416
近 视.....	420
遗 精.....	423

第一篇

按摩基础知识



第一章

按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理

当提到中医治病的时候，可能有人会感到非常神秘，一些西医看不了的疑难杂症，似乎到了中医手里，只是通过捏捏按按，再加上几服汤药，便很容易地就被解决掉了。于是有人便会发出这样的疑问：“为什么中医自然疗法能够治病？中医自然疗法又是怎样治病的呢？”

在回答这些问题之前，我们先来看一看，疾病到底是怎样产生的。

1. 我们的病是如何产生的

当我们刚出生时，绝大多数人是健康的，但随着时间的推移，人体慢慢长成，疾病也随之而来。《黄帝内经》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”但是，要做到处百病、调虚实，就要了解疾病发生的原因，做到有的放矢。

在医学知识还不发达的古代，有的把疾病的原因归结为鬼神作祟，当然这是不科学的。《黄帝内经》是中国现存最早的医学典籍，书中系统归纳了人得病的原因。书中说道：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”其意思就是说人得病的原因有两种：一是得之于阴，一种是得之于阳。

得于阴者，就是指饮食居处和阴阳喜怒，属于阴病。得于阴的疾病主要与饮食、起居、喜怒等的过度、不正常有关。阳指的是风雨寒暑，也就是指自然气候也造成人的疾病。《黄帝内经》认为人要顺其自然，所谓的自然就是指春生、夏长、秋收、冬藏，如果违背了这些规律，人就容易生病。

《黄帝内经》说：“饮食要法地道（阴），居处要法天道（阳）。”法地道就是按节气去走，也就是说人吃东西要按节气规律去吃，吃应季食品，这样才是最合理的养生之道。例如现在冬天我们也可以吃到美味的西瓜，但是西瓜性寒，按节气规律应该在夏季食用来中和暑热，平衡阴阳，而在冬季食用就会寒上加寒，对人体造成一定程度的伤害，这不是传统中医提倡的养生之道。

法天道就是说人的起居要遵循天地的规律。天亮了就起床，让人体自身的阳气和天地的阳气一起生发，天黑了就睡觉，使阳气藏起来，用阴气来养阳气。如果总是生活没有规律，人体自身的阴阳和谐状态就会被打乱，时间长了，身体就会出现很多问题。

此外，人的情绪会造成人的一些疾病，情绪变化太大也会造成疾病，例如喜怒哀乐。人体阴阳之间的交互作用叫作“气”，情绪的波动最容易影响到“气”的变化。中医讲：怒则气上，惊则气乱，思则气结，过喜则伤心，过恐则伤肾，过怒则伤肝。因此，大的情绪波动会造成人体气机的紊乱，最后造成五脏六腑的损伤，以至于产生严重的疾病。

通过上面的介绍，我们了解了人体产生疾病的原因，也理解和掌握了“气”这个调



节阴阳的关键。接下来，便可以研究一下中医到底是怎样治病的。

2. 中医是怎样治病的

中医学是以中国古代“天人合一，天人同媾”的思想为核心的，从中医的观点来看，人是精、气、神的合体，或者说，人是由阴阳以及阴阳之间的交互作用而成的。中医在其整个理念中是要求一个人在他的生、长、壮、老、死的全过程中，健康愉快地活着。

既然提到了阴阳，便不能不说一说它们的特性。阴的特性是幽暗、沉静、向下且又收敛的，是有形质的，能够看得见摸得着，如“地”；阳的特性是光明、活泼、向上且又生发的，是无形质的，看不见也摸不着，如“天”。从人体的角度来看，在人身上，阴指的是一切我们看得见摸得着的部分，如皮、肉、筋、骨、五脏六腑等；而阳指的是那些看不见、摸不着的部分，如精神活动、思维等。

老子在《道德经》中讲道：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这句话从人体的角度解释就是说：道生人，人身中有阴阳，阴阳之间若不进行交互作用则无法生生不息，故阴阳互动，即在交换的过程中产生的一种现象。由于这个现象一直在变动，变幻莫测，所以勉强给这个现象起一个名字叫“气”。“二生三”，意思是阴和阳就借着交互作用而变化万千，化生万物。

从上面的解释来看，阴阳以及阴阳之间的交互作用就构成了“人”这个生命体，并且在这二者的协调作用下和谐存在，所以“冲气以为和”指的就是人这个整体。

既然人是由阴阳，以及阴阳之间的交互作用“气”组成的，在这三者的关系里，气是介于阴和阳之间，作为相互转换的现象。由于阳是看不见、摸不着的，我们可以把它换成“神”；而阴是看得见、摸得着的，可以代换成“精”，那么，人就是由精、气、神三者组成的。

所谓“精——气——神”，也就是“阴——阴阳相互作用——阳”。为了把握人体的整体状况，最好、最方便的办法就是由“气”入手，因为调整“气”——阴阳交互作用的变化，不但可以影响阴，也可以影响阳，掌握“气”就可以调整人体中的阴阳偏差，进而达到扶正祛邪、治病调身的效果。

从现代中医的治疗方式来看，主流方式主要有三种，即按摩、针灸、用药，而选择的顺序是一按二针三用药，这主要是依照病情的轻重以及病情的发展。在疾病初期起阶段，如果病情很轻，还在浅表，那用按摩是最合适的。如果病情比较重一点，在半表半里，那么就要选择针灸治疗。如果病情已经深入人体内了，仅凭按摩和针灸已经没有办法治疗了，或者说治疗效果比较慢，那就只能靠吃药。

那么，中医所采用的按摩或者针灸是怎样作用于人体的呢？

在我们的身体内都有各种不同的振动，其来源是各种脏器的活动，如心脏的搏动、肠胃的蠕动等。由于人体的构造很特别，如果单纯从物理的流体力学角度来说，我们心脏最好的位置应该是在头顶，但是心脏并没有长在头顶，而是在胸口，并且还偏居一边，在血液被心脏挤出来后，还要因为主动脉而转弯。这主要是为了形成振动，我们可以称之为“主动振动”。

既然有了“主动振动”，那么就应该有“被动振动”。我们身体的被动振动是由主动脉扩散出来，影响身体其他部分而形成其他振动的，被动振动加上主动振动就是中医所谓的脉象。振动可以调整脏腑，是物理作用，按在不同的位置上就会有不同的效果，人体的这些特殊位置就是我们一般称为经络、穴道的地方，穴就是一个点，道则是连接穴与穴之间的通道，也就是俗称的经络。