



编辑短信 998 发送至 10086
和悦读 同步发行

按按捏捏一学就会
常见疾病一扫而光

10秒钟找准穴位

1分钟掌握方法

3分钟成为按摩高手

主任医师 首都医科大学教授

北京中医医院针灸科主任医师

北京联科中医肾病医院学科专家组成员

刘红
主编

对症按摩

速查图典

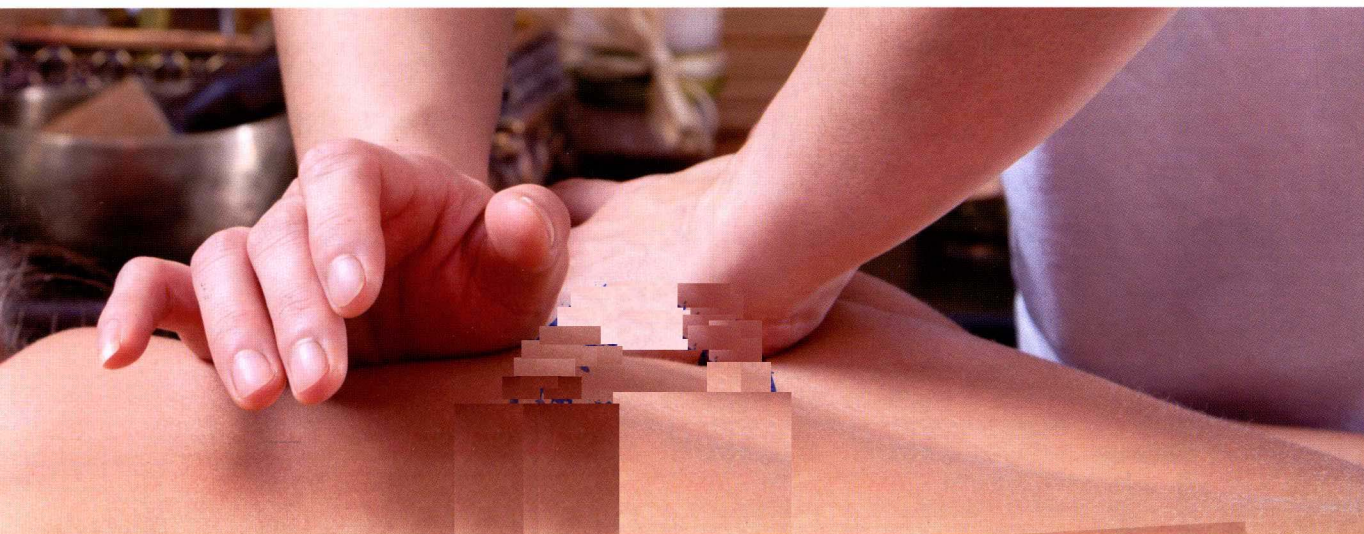


吉林科学技术出版社

对症按摩 速查图典

主任医师 首都医科大学教授
北京中医医院针灸科主任医师
北京联科中医肾病医院学科专家组成员

刘红
主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩速查图典/刘红主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5384-7004-8

I. ①对… II. ①刘… III. ①按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第200286号

对症按摩速查图典

主 编 刘 红
编 委 会 刘 红 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 康剑剑 魏丽朋 刘国永
李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞
李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹 王长啟 申 琦 逯春辉 李 鹏
李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成 戴俊益 李明杰 于永珊
葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 利 王能祥 崔 倩 郑 蕊 杨纪云 刘 毅 韩建立
高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红
张景泽 张俊生 张辉芳 张 静 赵金萍 崔文庆 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲 段小宾
王宪明 杨 力 孙君剑

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

开 本 880mm×1230mm 1/24

字 数 228千字

印 张 10

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7004-8

定 价 39.90元



如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

按摩是中国最古老的医学疗法，早在先秦时期，名医扁鹊就用按摩疗法来为人们治病。按摩疗法不仅可以用于治疗外科病，还可治疗妇科、内科、儿科等疾病，对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也有较好的疗效。

为了让广大读者了解按摩疗法，且能熟练应用按摩疗法为自己和家人缓解和治疗各种不适症状及疾病，我们特别编撰了这本《对症按摩速查图典》。

全书共分为十章，绪论部分介绍了按摩的一些基础知识及如何快速找到穴位。第一章，重点介绍了十四条经络中的常用穴位，让您对身体的经络走向有一个全面了解。第二章，针对 27 种常见病，每种疾病介绍 2~4 个穴位，简单、有效，让您快速缓解症状。第三章为您介绍中老年常见病，自己按摩穴位治疗慢性病，少吃药、少打针。第四章和第五章针对男科、妇科易发的疾病，分别介绍了适当的按摩疗法，让您恢复自信、享受生活。第六章，为您推荐了小儿常见病的按摩疗法，让您成为孩子最好的理疗师，在按摩中增进亲子关系。第七章和第八章，为您介绍如何改变亚健康状态和八种偏颇体质，重新恢复健康状态与和平体质。第九章为爱美的女性介绍了让青春长驻、保持美丽容颜的按摩疗法。第十章让您通过按摩疗法，消除疲劳、全面放松身心，恢复生命的原动力。

希望通过阅读本书，使您和您的家人赶走身体不适，恢复健康状态。

目录 CONTENTS



家庭按摩基础知识

按摩对身体有哪些好处	12	摩法	19
按摩是什么	12	按法	19
按摩对人体的益处	12	捏法	20
如何准确找到穴位和简易取穴	14	揉法	20
穴位是什么	14	擦法	21
体表标志取穴法	14	滚法	21
手指同身寸取穴法	14	搓法	22
简易取穴法	15	拍法	22
骨度分寸定位法	15	抖法	23
自我按摩的注意事项	16	点法	23
成人按摩注意事项	16	提高按摩效果的工具	24
小儿按摩注意事项	16	按摩专用工具	24
哪些情况下不宜按摩	17	身边的按摩小帮手	25
自我保健，按摩手法是关键	18	按摩介质不可少	27
推法	18		
拿法	18		



PART 1 重点穴位让疾病一扫光——图解十四条经络常用穴位

图解足太阳膀胱经常用穴位	30	图解手阳明大肠经常用穴位	44
图解足阳明胃经常用穴位	32	图解手少阳三焦经常用穴位	46
图解足少阳胆经常用穴位	34	图解手太阴肺经常用穴位	48
图解足太阴脾经常用穴位	36	图解手厥阴心包经常用穴位	50
图解足少阴肾经常用穴位	38	图解任脉常用穴位	52
图解足厥阴肝经常用穴位	40	图解督脉常用穴位	54
图解手太阳小肠经常用穴位	42	图解手少阴心经常用穴位	56



PART 2 体内有药库，得病不用愁——常见病症对症按摩

感冒 / 疏风解表 抵御外邪	58
咳嗽 / 调肺止咳 保障呼吸通畅	62
头痛 / 疏通脑部经络 增加大脑供血	64
眩晕 / 使气血通畅 缓解眩晕及头痛	72
恶心呕吐 / 抑制积食	74
鼻炎 / 疏风解表 改善气道阻力	76
慢性咽炎 / 促进喉部气血流通	78
扁桃体炎 / 清热解毒 祛风通络	80
支气管哮喘 / 解除支气管痉挛 改善气道阻力	82



口腔溃疡 / 清热消炎 加速创口愈合	84	腹痛 / 调和肠胃	103
发热 / 疏风解表 清热退烧	86	腹泻 / 调理胃肠功能 防治腹泻	104
牙痛 / 清胃热 抑制对疼痛的传递	88	便秘 / 增强肠胃蠕动的能力	108
耳聋 / 疏通耳朵的气血运行	90	胃及十二指肠溃疡 / 调理胃肠功能 促进消化	114
脱发 / 熄风醒脑 升阳固脱	92		
胃痛 / 帮助消化 缓解胃痛	94	痔疮 / 促进直肠收缩 使大便畅通	116
慢性胃炎 / 通肠胃 助消化	100	颈椎病 / 改善头颈部血液循环	118
慢性肠炎 / 活络胃肠功能	102	高血压 / 抑制脑神经兴奋 降低血压	120
		糖尿病 / 提高胰脏的功能	122
		高脂血症 / 活血化瘀 促进血液循环	124
		痢疾 / 提高免疫力	126





告别痛苦，健康伴您行——中老年人常见病症对症按摩

冠心病 / 增强心脏的功能	128
心绞痛 / 增加心肌供血	130
动脉硬化 / 通调心脉 活血化瘀	132
中风后遗症 / 降低脑血管阻力	134
老年痴呆 / 改善颅内供血	136
健忘 / 通络安神 改善健忘症状	138
类风湿性关节炎 / 强筋骨 清邪热	140
膝关节骨性关节炎 / 活血通络 疏利关节	142
坐骨神经痛 / 疏通气血 缓解疼痛	144
面神经麻痹 / 祛风通窍 清热止痛	146



挺拔身姿做精彩女人——女性常见病症对症按摩

痛经 / 气血流通 经气畅行	148	带下症 / 改善子宫功能	157
月经不调 / 活血通络 止痛调经	152	更年期综合征 / 增强卵巢功能	158
白带异常 / 清利湿热 益肾调经	153	不孕 / 疏经活血 温暖子宫	160
乳腺增生 / 软坚散结 活血通络	154	产后缺乳 / 培元固本 补益下焦	162
盆腔炎 / 滋阴补肾 调节内分泌	156	子宫下垂 / 保养子宫和卵巢	164

PART
5

强健体魄，恢复元气——男性常见病症对症按摩

前列腺炎 / 缓解前列腺压力	166	早泄 / 补肾壮阳 温通经络	170
前列腺增生 / 使大脑产生排尿意识	168	阳痿 / 清热固肾 将阳气输送到臀部	172

PART
6

父母是孩子最好的理疗师——小儿常见病症对症按摩

小儿咳嗽 / 理气止痛 生津增液	178	小儿遗尿 / 滋补肾阴 改善儿童遗尿	182
小儿厌食 / 宽胸利膈 行滞消食	179	小儿夜啼 / 宁心安神	183
小儿发热 / 引邪外泄 快速退热	180	小儿腹泻 / 有效改善腹泻症状	184
小儿盗汗 / 有效缓解儿童盗汗	181	小儿呃逆 / 使清气入肺 排出浊气	186



PART
7

按出精神，赶走不适——亚健康对症按摩

消化不良 / 促进胃肠消化液的分泌	188	腰腿痛 / 疏通气血 改善肾功能	194
口臭 / 泻火去湿 清肝泄热	190	落枕 / 缓解肌肉痉挛	196
神经衰弱 / 抑制神经中枢的兴奋	191	失眠 / 消除脑力疲劳 促进睡眠	198
耳鸣 / 促进耳内血液循环	192	视疲劳 / 调整眼部血液循环	204

PART
8

按出和平体质人人爱——不同体质对症按摩

阴虚体质 / 滋补三经之阴	206
阳虚体质 / 温阳补气 培元补虚	208
气虚体质 / 温补元气 补摄下焦	210
瘀血体质 / 健脾疏肝 理气活血	212
痰湿体质 / 祛痰化湿 和胃健脾	214
气郁体质 / 疏肝利胆 缓解气机郁滞	216
湿热体质 / 排除身体内的水湿	218
特禀体质 / 改善过敏体质	220



PART
9

摩出美丽容颜让青春长驻——美容养颜对症按摩

保持肌肤弹性 / 促进激素分泌	222	祛除眼袋 / 帮助多余水分排出	228
祛斑 / 减少色素沉淀	224	瘦脸 / 加速皮下脂肪分解	230
祛除黑眼圈 / 促进眼部血液循环	226	丰胸 / 紧实胸部肌肉	232

PART
10

提升生命原动力——养生调理对症按摩

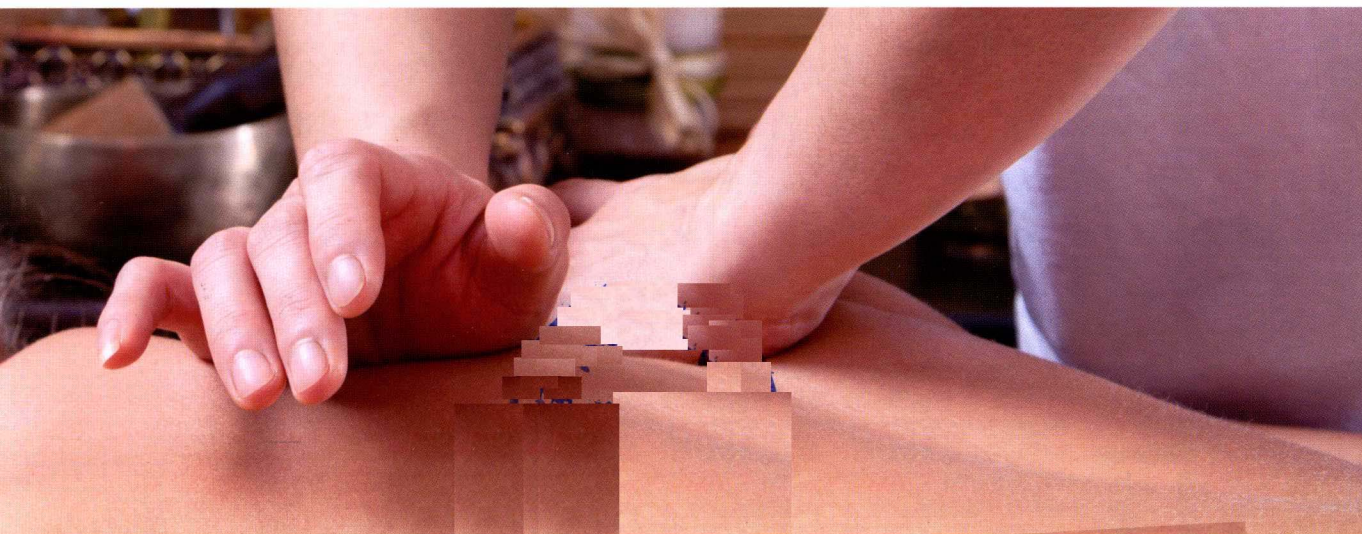


提神醒脑 / 清热明目 振奋精神	234
增进食欲 / 增强肠胃功能	235
消除疲劳 / 使身体充满活力	236
纤体塑身 / 调理肠胃 理气通络	238
放松身心 / 消除不良情绪	240

对症按摩 速查图典

主任医师 首都医科大学教授
北京中医医院针灸科主任医师
北京联科中医肾病医院学科专家组成员

刘红
主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩速查图典/刘红主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7004-8

I. ①对… II. ①刘… III. ①按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200286号

对症按摩速查图典

主 编	刘 红													
编 委 会	刘 红	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	石 沛	余 梅	张金华	康剑剑	魏丽朋	刘国永			
	李 迪	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞			
	李军艳	崔丽娟	李子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	王长啟	申 琦	逯春辉	李 鹏			
	葛 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成	戴俊益	李明杰	于永珊			
	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 利	王能祥	崔 倩	郑 蕊	杨纪云	刘 毅	韩建立			
	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红			
	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	赵金萍	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾			
	王宪明	杨 力	孙君剑											

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

开 本 880mm×1230mm 1/24

字 数 228千字

印 张 10

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7004-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

按摩是中国最古老的医学疗法，早在先秦时期，名医扁鹊就用按摩疗法来为人们治病。按摩疗法不仅可以用于治疗外科病，还可治疗妇科、内科、儿科等疾病，对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也有较好的疗效。

为了让广大读者了解按摩疗法，且能熟练应用按摩疗法为自己和家人缓解和治疗各种不适症状及疾病，我们特别编撰了这本《对症按摩速查图典》。

全书共分为十章，绪论部分介绍了按摩的一些基础知识及如何快速找到穴位。第一章，重点介绍了十四条经络中的常用穴位，让您对身体的经络走向有一个全面了解。第二章，针对 27 种常见病，每种疾病介绍 2~4 个穴位，简单、有效，让您快速缓解症状。第三章为您介绍中老年常见病，自己按摩穴位治疗慢性病，少吃药、少打针。第四章和第五章针对男科、妇科易发的疾病，分别介绍了适当的按摩疗法，让您恢复自信、享受生活。第六章，为您推荐了小儿常见病的按摩疗法，让您成为孩子最好的理疗师，在按摩中增进亲子关系。第七章和第八章，为您介绍如何改变亚健康状态和八种偏颇体质，重新恢复健康状态与和平体质。第九章为爱美的女性介绍了让青春长驻、保持美丽容颜的按摩疗法。第十章让您通过按摩疗法，消除疲劳、全面放松身心，恢复生命的原动力。

希望通过阅读本书，使您和您的家人赶走身体不适，恢复健康状态。

CONTENTS

目录



家庭按摩基础知识

按摩对身体有哪些好处	12	摩法	19
按摩是什么	12	按法	19
按摩对人体的益处	12	捏法	20
如何准确找到穴位和简易取穴	14	揉法	20
穴位是什么	14	擦法	21
体表标志取穴法	14	滚法	21
手指同身寸取穴法	14	搓法	22
简易取穴法	15	拍法	22
骨度分寸定位法	15	抖法	23
自我按摩的注意事项	16	点法	23
成人按摩注意事项	16	提高按摩效果的工具	24
小儿按摩注意事项	16	按摩专用工具	24
哪些情况下不宜按摩	17	身边的按摩小帮手	25
自我保健，按摩手法是关键	18	按摩介质不可少	27
推法	18		
拿法	18		



PART 1 重点穴位让疾病一扫光——图解十四条经络常用穴位

图解足太阳膀胱经常用穴位	30	图解手阳明大肠经常用穴位	44
图解足阳明胃经常用穴位	32	图解手少阳三焦经常用穴位	46
图解足少阳胆经常用穴位	34	图解手太阴肺经常用穴位	48
图解足太阴脾经常用穴位	36	图解手厥阴心包经常用穴位	50
图解足少阴肾经常用穴位	38	图解任脉常用穴位	52
图解足厥阴肝经常用穴位	40	图解督脉常用穴位	54
图解手太阳小肠经常用穴位	42	图解手少阴心经常用穴位	56



PART 2 体内有药库，得病不用愁——常见病症对症按摩

感冒 / 疏风解表 抵御外邪	58
咳嗽 / 调肺止咳 保障呼吸通畅	62
头痛 / 疏通脑部经络 增加大脑供血	64
眩晕 / 使气血通畅 缓解眩晕及头痛	72
恶心呕吐 / 抑制积食	74
鼻炎 / 疏风解表 改善气道阻力	76
慢性咽炎 / 促进喉部气血流通	78
扁桃体炎 / 清热解毒 祛风通络	80
支气管哮喘 / 解除支气管痉挛 改善气道阻力	82



口腔溃疡 / 清热消炎 加速创口愈合	84	腹痛 / 调和肠胃	103
发热 / 疏风解表 清热退烧	86	腹泻 / 调理胃肠功能 防治腹泻	104
牙痛 / 清胃热 抑制对疼痛的传递	88	便秘 / 增强肠胃蠕动的能力	108
耳聋 / 疏通耳朵的气血运行	90	胃及十二指肠溃疡 / 调理胃肠功能 促进消化	114
脱发 / 熄风醒脑 升阳固脱	92		
胃痛 / 帮助消化 缓解胃痛	94	痔疮 / 促进直肠收缩 使大便畅通	116
慢性胃炎 / 通肠胃 助消化	100	颈椎病 / 改善头颈部血液循环	118
慢性肠炎 / 活络胃肠功能	102	高血压 / 抑制脑神经兴奋 降低血压	120
		糖尿病 / 提高胰脏的功能	122
		高脂血症 / 活血化瘀 促进血液循环	124
		痢疾 / 提高免疫力	126

