

中医按摩

養生脈髓火燭

图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京威远印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 370

字数: 3930 千

版次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02648-8

定价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一章 按摩概述

按摩的概念	11
按摩的特点	13
按摩的作用	14
按摩镇痛的原理	19
按摩应注意的问题	19
适应症与禁忌症	20

第二章 按摩基础手法

一 成人按摩的基本手法

按法	21	抖法	28
摩法	22	背法	29
点法	22	摇法	29
压法	23	湿热敷法	30
揉法	23	擦法	31
拿法	24		
捏法	25		
掐法	25		
抹法	25		
击法	26		
拍法	27		
搓法	27		
振法	28		



二 小儿按摩手法

开天门	31
扯大椎	32
推天柱	32
揉百会	32
拿风池	32
摩丹田	33
掐总筋	33
拿肚角	33
推肾水	33
掐十宣	34
揉板门	34

清肝经	34
揉二扇门	34
补脾土	34
分推肺俞	34
水底捞月	35
提捻法	35
按揉足三里	35
推按腰背法	35
推上三关	36
打马过天河	36
引水上天河	36
运水入土法	36
退下六腑	36

第三章 经穴按摩

一 经络学说

经络的基本概念	37
十二经脉穴位主治规律	38
功能及其临床应用	42

二 十四经脉及其穴位

手太阴肺经	42
手阳明大肠经	45
足阳明胃经	49
足太阴脾经	55
手少阴心经	58
手太阳小肠经	60
足太阳膀胱经	63
足少阴肾经	73
手厥阴心包经	77
手少阳三焦经	79



足少阳胆经	82
足厥阴肝经	89
任脉	92
督脉	96
冲脉	100
带脉	100
阳维脉、阴维脉	101
阳跷脉、阴跷脉	101
经外奇穴	103

第四章 常见疾病的穴位按摩

一 内科常见病

感冒	107
咳嗽	108
慢性阑尾炎	109
慢性支气管炎	110
哮喘	111
偏瘫	113
胃脘痛	114
胃痛	117
失眠	119
胃下垂	120
眩晕	121
膈肌痉挛	122
紧张性头痛	124
慢性喉炎	125
呕吐	126
腹泻	127
冠心病	128
便秘	129
心律失常	131
高血压病	131
食欲不振	134
慢性胆囊炎	135
糖尿病	137
慢性肾盂肾炎	138
胆绞痛	139

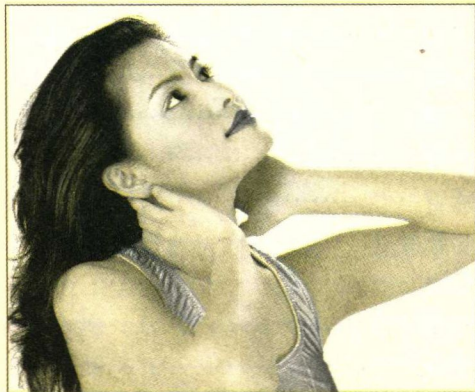
二 外科常见病

颈椎病	140
落枕	141

肩关节扭伤	143
尿潴留	144
肩周炎	146
前列腺炎	149
遗精	150
肘关节扭伤	151
前列腺肥大	153
阳痿	154
项背部肌肉劳损	155
急性腰扭伤	156
肋间神经痛	158
踝关节扭伤	159
四肢骨折后的康复	161
类风湿性关节炎	164
坐骨神经痛	168

三 妇科常见病

慢性盆腔炎	168
闭经	170
痛经	172
子宫脱垂	174



经前紧张症	175
乳腺增生	176
产后缺乳	177
更年期综合症	179

四 儿科常见病

青少年假性近视眼	181
发热	183
小儿泄泻	184
小儿肌性斜颈	185
咳嗽	187
呕吐	188
肠痉挛	189
小儿遗尿	190
脱肛	191
小儿麻痹后遗症	192

五 五官科常见病

眼睑下垂	193
------------	-----

咽部异感症	193
近视	194
过敏性鼻炎	195
声音嘶哑	196
眼皮抽动	196
牙痛	197
慢性扁桃体炎	198
斜视	198
眼疲劳综合症	198

六 美容法

祛斑按摩	199
消除皱纹	200
祛痤疮按摩法	202
改善粗糙皮肤	202
手足皲裂	204
减肥按摩法	204
颈部健美	207
冻疮	208

第五章 手部穴位的病理按摩

一 内科疾病

胃痛	209
咳嗽	210
胆囊炎	210
腹胀	211
感冒	212
动脉硬化	212
贫血	213
便秘	214
呃逆	215

二 外科疾病

腕管综合症	216
落枕	217
腕关节扭伤	218
肩周炎	219
类风湿性关节炎	220
腋臭	221
桡神经损伤	221
腰肌劳损	222
关节炎	223
手臂神经痛	224



三 神经科疾病

心悸	225
失眠	225
雷诺氏病	226

四 五官科疾病

麦粒肿	227
过敏性鼻炎	228
偏头痛	228
荨麻疹	229
头痛	229
脑血管意外后遗症	230
脑性瘫痪	231

五 小儿科疾病

疳积	231
小儿腹泻	233
儿童多动综合症	234

第六章 足部按摩的手法 and 适应症

一 足底部反射区

肾上腺	235
输尿管	235
膀胱	236
腹腔神经丛	236
额窦	237
脑垂体	237
肾脏	237
鼻	238
三叉神经、颞叶	238
小脑、脑干	239
头部	239
甲状旁腺	239
颈项	240
甲状腺	241

斜方肌	241
肺及支气管	242
心脏	242
脾脏	243
眼	243
耳	243
胃	244
小肠	244
横结肠	245
胰脏	245
十二指肠	245
降结肠	246
肝脏	246
乙状结肠和直肠	247
肛门	247
回盲瓣	247
升结肠	248

養生保健必備

盲肠 249

二 足内侧反射区

腰椎 249

骶骨 250

胸椎 250

尾骨内侧 251

髋关节、股关节 251

前列腺、子宫 251

直肠、肛门 252

颈椎 252

尿道、阴道、阴茎 252

三 足外侧反射区

尾骨外侧 253

下腹部 253

肘关节 253

膝 254

肩 254

四 足背部反射区

上颌 254

上身淋巴腺 255

下身淋巴腺 255

肩胛骨 256

肋骨 256

胸部淋巴腺 256

内耳迷路 257

喉、气管和食管 257

膈 257

下颌 258

胸部、乳房 258

坐骨神经 258

扁桃体 259

腹股沟 259

气管 259

第七章 按摩操作须知

一 初步诊断

望诊 260



闻诊 262

问诊 263

切诊 265

二 器械按摩

丁字式按摩器 269

单拐式按摩器 269

手枪式按摩器 269

杠杆式按摩器 270

拍子式按摩器 270

鹿角式按摩器 270

丁尺式按摩器 270

滚筒式按摩器 270





中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

黄帝内经

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医名方大全

小毛病自我诊治

高血压中医诊治及验方

中草药图谱

家庭中医保健百科

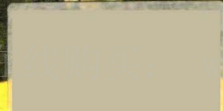


養生保健必備

K212
a.995/7

養生保健必備

中医按摩



图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京威远印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 370

字数: 3930 千

版次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02648-8

定价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一章 按摩概述

按摩的概念	11
按摩的特点	13
按摩的作用	14
按摩镇痛的原理	19
按摩应注意的问题	19
适应症与禁忌症	20

第二章 按摩基础手法

一 成人按摩的基本手法

按法	21	抖法	28
摩法	22	背法	29
点法	22	摇法	29
压法	23	湿热敷法	30
揉法	23	擦法	31
拿法	24		
捏法	25		
掐法	25		
抹法	25		
击法	26		
拍法	27		
搓法	27		
振法	28		



二 小儿按摩手法

开天门	31
扯大椎	32
推天柱	32
揉百会	32
拿风池	32
摩丹田	33
掐总筋	33
拿肚角	33
推肾水	33
掐十宣	34
揉板门	34

清肝经	34
揉二扇门	34
补脾土	34
分推肺俞	34
水底捞月	35
提捻法	35
按揉足三里	35
推按腰背法	35
推上三关	36
打马过天河	36
引水上天河	36
运水入土法	36
退下六腑	36

第三章 经穴按摩

一 经络学说

经络的基本概念	37
十二经脉穴位主治规律	38
功能及其临床应用	42

二 十四经脉及其穴位

手太阴肺经	42
手阳明大肠经	45
足阳明胃经	49
足太阴脾经	55
手少阴心经	58
手太阳小肠经	60
足太阳膀胱经	63
足少阴肾经	73
手厥阴心包经	77
手少阳三焦经	79



足少阳胆经	82
足厥阴肝经	89
任脉	92
督脉	96
冲脉	100
带脉	100
阳维脉、阴维脉	101
阳跷脉、阴跷脉	101
经外奇穴	103

第四章 常见疾病的穴位按摩

一 内科常见病

感冒	107
咳嗽	108
慢性阑尾炎	109
慢性支气管炎	110
哮喘	111
偏瘫	113
胃脘痛	114
胃痛	117
失眠	119
胃下垂	120
眩晕	121
膈肌痉挛	122
紧张性头痛	124
慢性喉炎	125
呕吐	126
腹泻	127
冠心病	128
便秘	129
心律失常	131
高血压病	131
食欲不振	134
慢性胆囊炎	135
糖尿病	137
慢性肾盂肾炎	138
胆绞痛	139

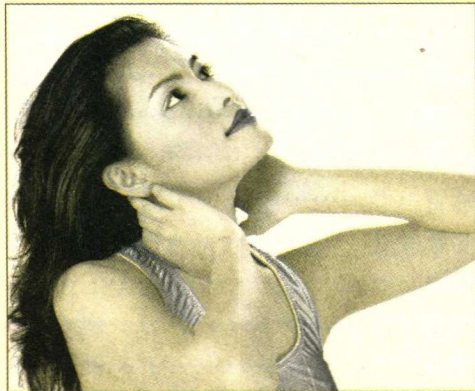
二 外科常见病

颈椎病	140
落枕	141

肩关节扭伤	143
尿潴留	144
肩周炎	146
前列腺炎	149
遗精	150
肘关节扭伤	151
前列腺肥大	153
阳痿	154
项背部肌肉劳损	155
急性腰扭伤	156
肋间神经痛	158
踝关节扭伤	159
四肢骨折后的康复	161
类风湿性关节炎	164
坐骨神经痛	168

三 妇科常见病

慢性盆腔炎	168
闭经	170
痛经	172
子宫脱垂	174



经前紧张症	175
乳腺增生	176
产后缺乳	177
更年期综合症	179

四 儿科常见病

青少年假性近视眼	181
发热	183
小儿泄泻	184
小儿肌性斜颈	185
咳嗽	187
呕吐	188
肠痉挛	189
小儿遗尿	190
脱肛	191
小儿麻痹后遗症	192

五 五官科常见病

眼睑下垂	193
------------	-----

咽部异感症	193
近视	194
过敏性鼻炎	195
声音嘶哑	196
眼皮抽动	196
牙痛	197
慢性扁桃体炎	198
斜视	198
眼疲劳综合症	198

六 美容法

祛斑按摩	199
消除皱纹	200
祛痤疮按摩法	202
改善粗糙皮肤	202
手足皲裂	204
减肥按摩法	204
颈部健美	207
冻疮	208

第五章 手部穴位的病理按摩

一 内科疾病

胃痛	209
咳嗽	210
胆囊炎	210
腹胀	211
感冒	212
动脉硬化	212
贫血	213
便秘	214
呃逆	215

二 外科疾病

腕管综合症	216
落枕	217
腕关节扭伤	218
肩周炎	219
类风湿性关节炎	220
腋臭	221
桡神经损伤	221
腰肌劳损	222
关节炎	223
手臂神经痛	224



三 神经科疾病

心悸	225
失眠	225
雷诺氏病	226

四 五官科疾病

麦粒肿	227
过敏性鼻炎	228
偏头痛	228
荨麻疹	229
头痛	229
脑血管意外后遗症	230
脑性瘫痪	231

五 小儿科疾病

疳积	231
小儿腹泻	233
儿童多动综合症	234

第六章 足部按摩的手法 and 适应症

一 足底部反射区

肾上腺	235
输尿管	235
膀胱	236
腹腔神经丛	236
额窦	237
脑垂体	237
肾脏	237
鼻	238
三叉神经、颞叶	238
小脑、脑干	239
头部	239
甲状旁腺	239
颈项	240
甲状腺	241

斜方肌	241
肺及支气管	242
心脏	242
脾脏	243
眼	243
耳	243
胃	244
小肠	244
横结肠	245
胰脏	245
十二指肠	245
降结肠	246
肝脏	246
乙状结肠和直肠	247
肛门	247
回盲瓣	247
升结肠	248

養生保體必讀