

养生堂

耿引循 主编

经络穴位按摩大全

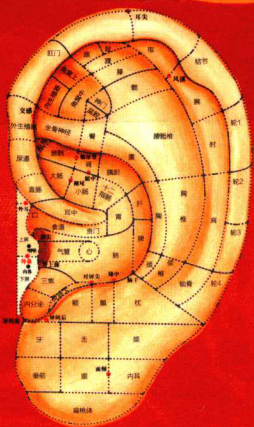
手到病除



图文并茂
内容全面
方法实用



国医绝学
让看不见的经络，养好看得见的身体，做自己的家庭医生



简便易行 全家适用的养生保健方法
一学就会 手到病除的中医养生智慧

经络穴位是人体自身的灵丹妙药，按摩是我们一分不花，一学就会，一用就灵，一生受益的健康养生大法。了解中医传统养生法，懂得经络穴位知识，学会按摩保健方法，简便实用，疗效显著，全家受益。

金盾出版社

養生堂

◎ 耿引循 主編

经络穴位按摩大全

手到病除



 金盾出版社

内容提要

本书介绍了100多种常见病、多发病的按摩辅助治疗方法和经络穴位,以及亚健康状态、养颜护肤、健康保健的按摩手法和选穴原则,所介绍的每一种方法均配备了精准的讲解和标准的操作图解,并注明了操作手法、按摩力度、治疗次数、疗程时间和注意事项,尤为适合工作压力较大、闲余时间较少的办公室工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩大全:手到病除/耿引循主编. — 北京:
金盾出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5082-8282-4

I. ①经… II. ①耿… III. ①经络—穴位按压疗法 IV.

①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第064374号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路五号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京威远印刷厂

正文印刷:北京威远印刷厂

装订:北京威远印刷厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/16 印张:19.5 字数:400千字

2013年6月第1版第1次印刷

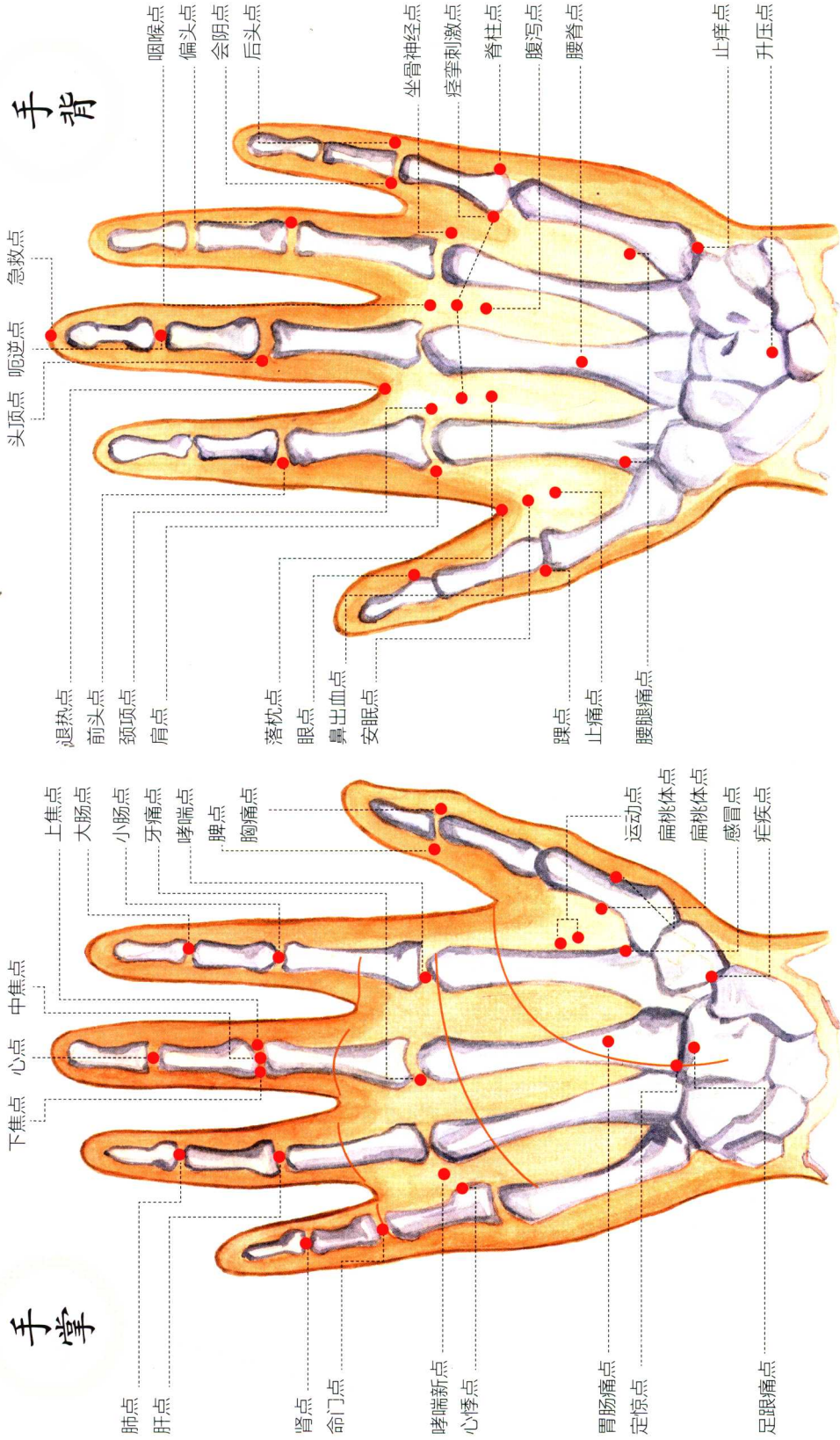
定价:39.80元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

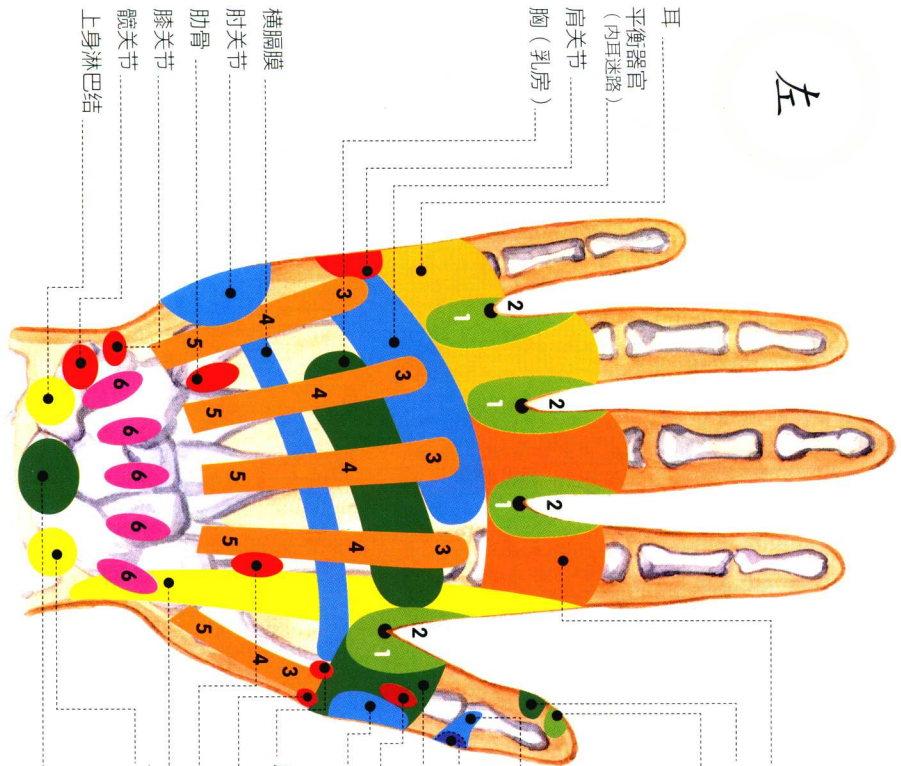
手掌/背

HAND REACTIVE POINTS

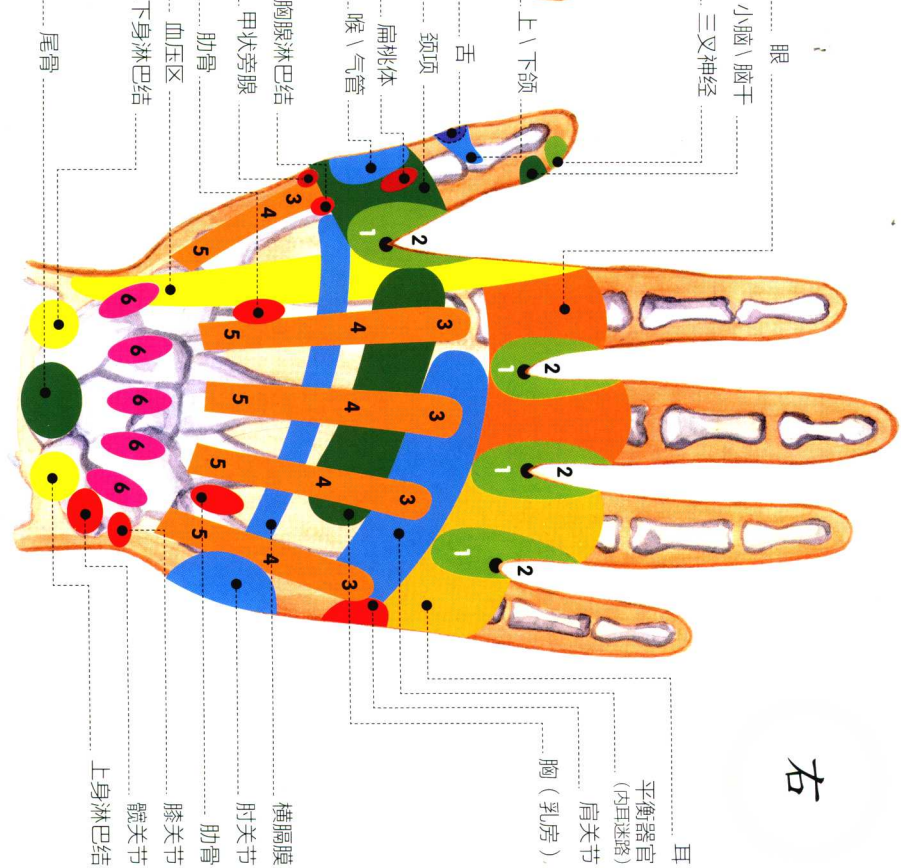
反应点图



左



右



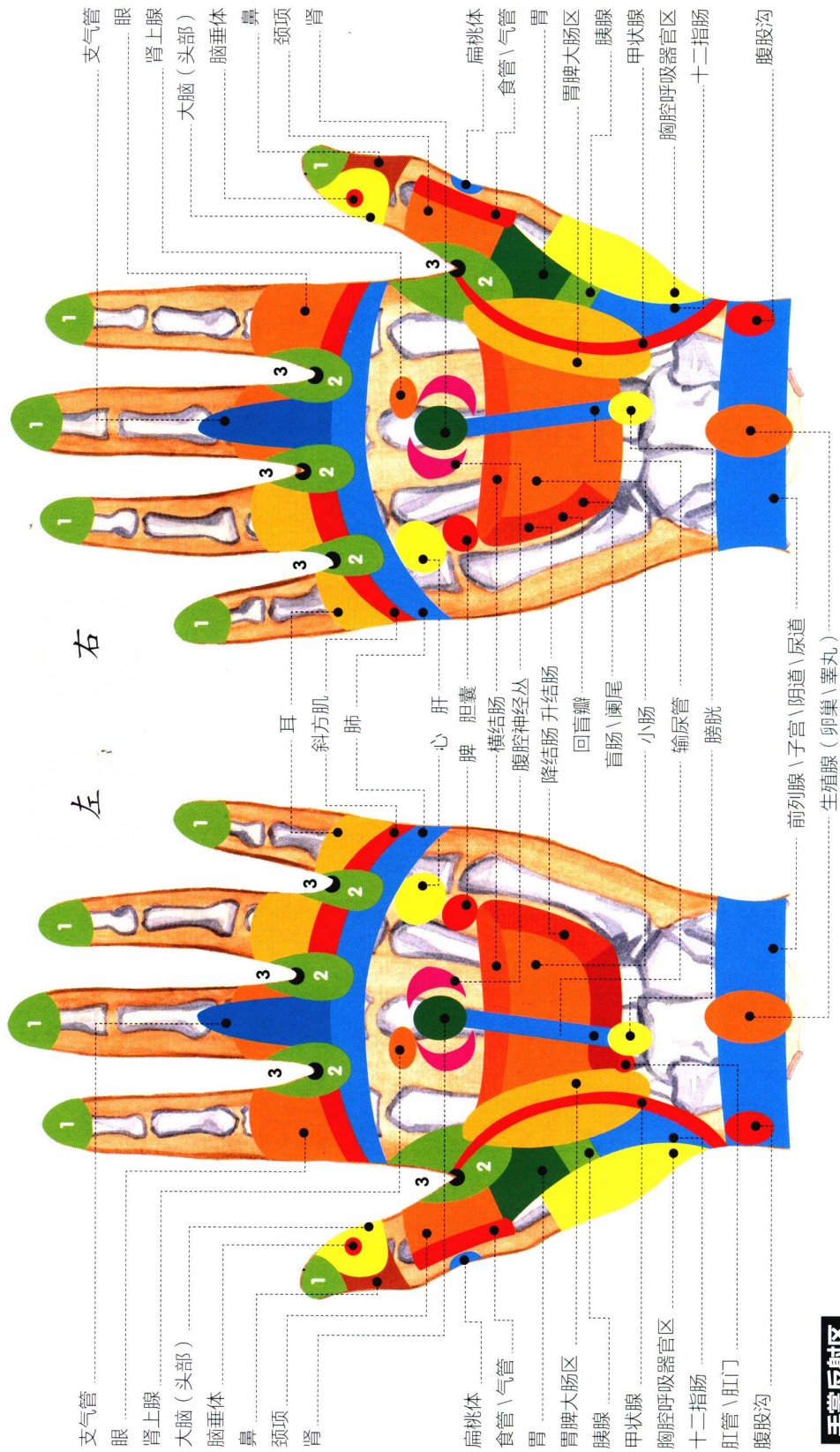
手背反射区

- 1. 颈肩后区 2. 头颈淋巴结 3. 颈椎 4. 胸椎 5. 腰椎 6. 骶骨

手背

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图



手掌反射区

1. 额突 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手掌

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

足背

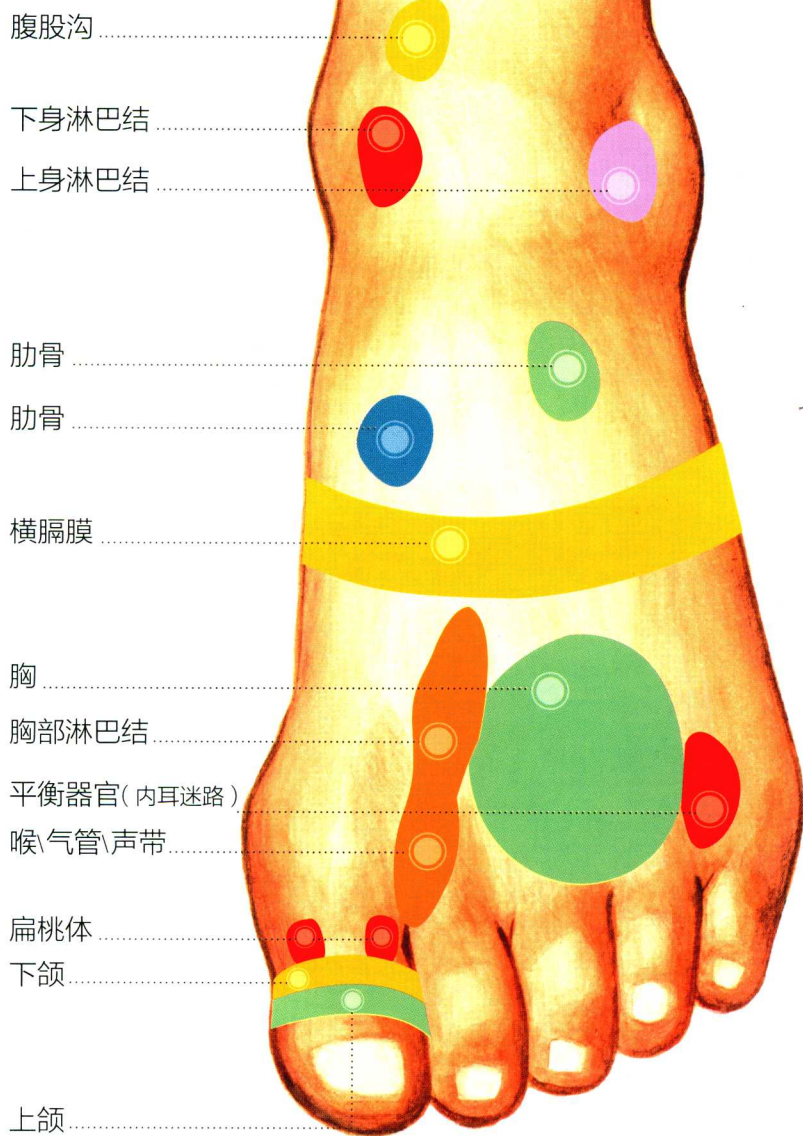
FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

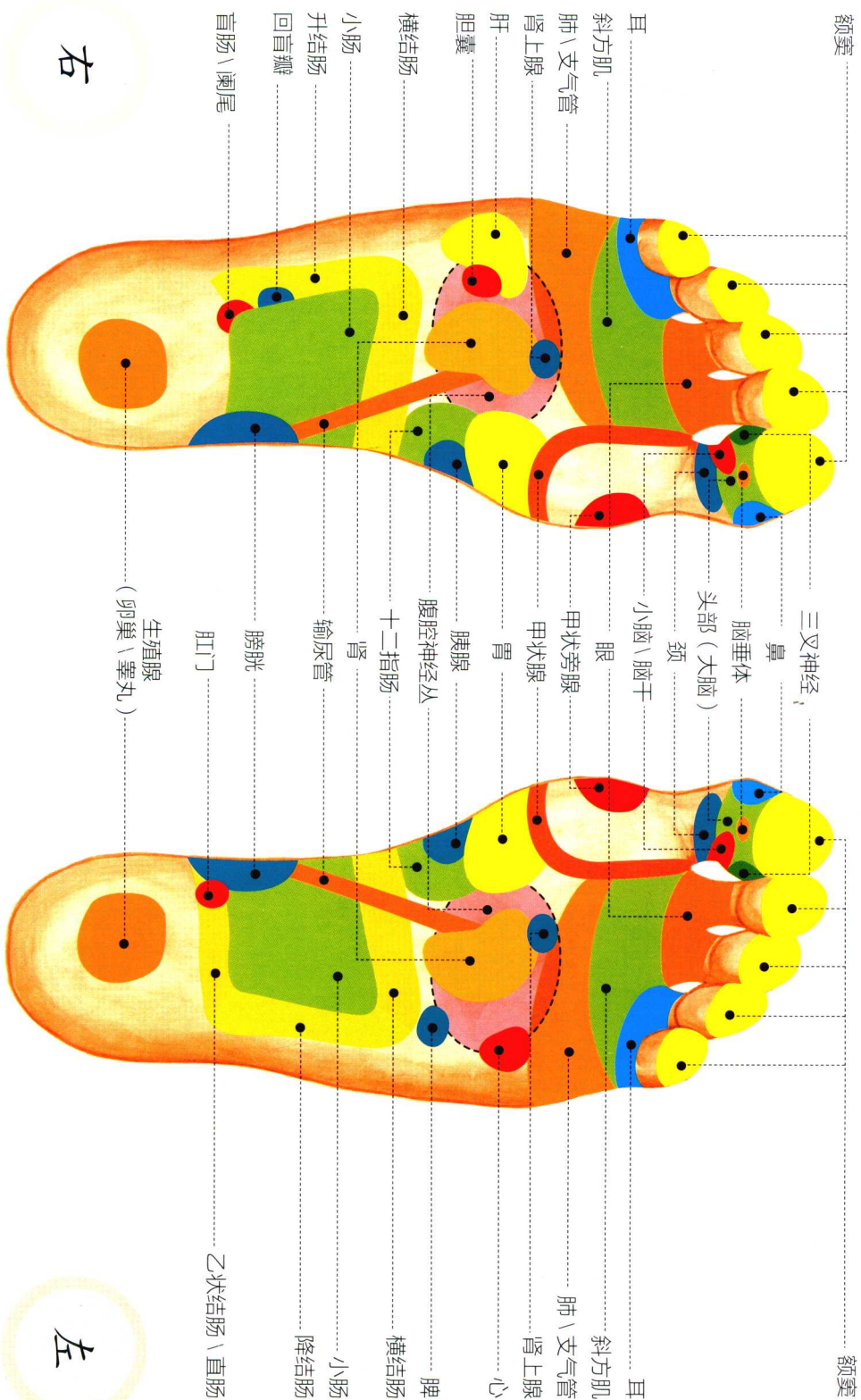
图



足底

FOOT REFLECTION AREA

反
射
区
图



左

右

耳部

EAR REFLECTION AREA

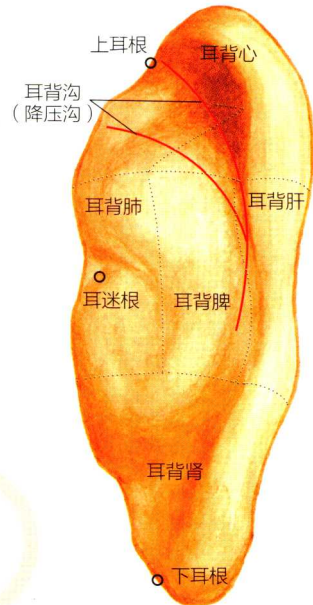
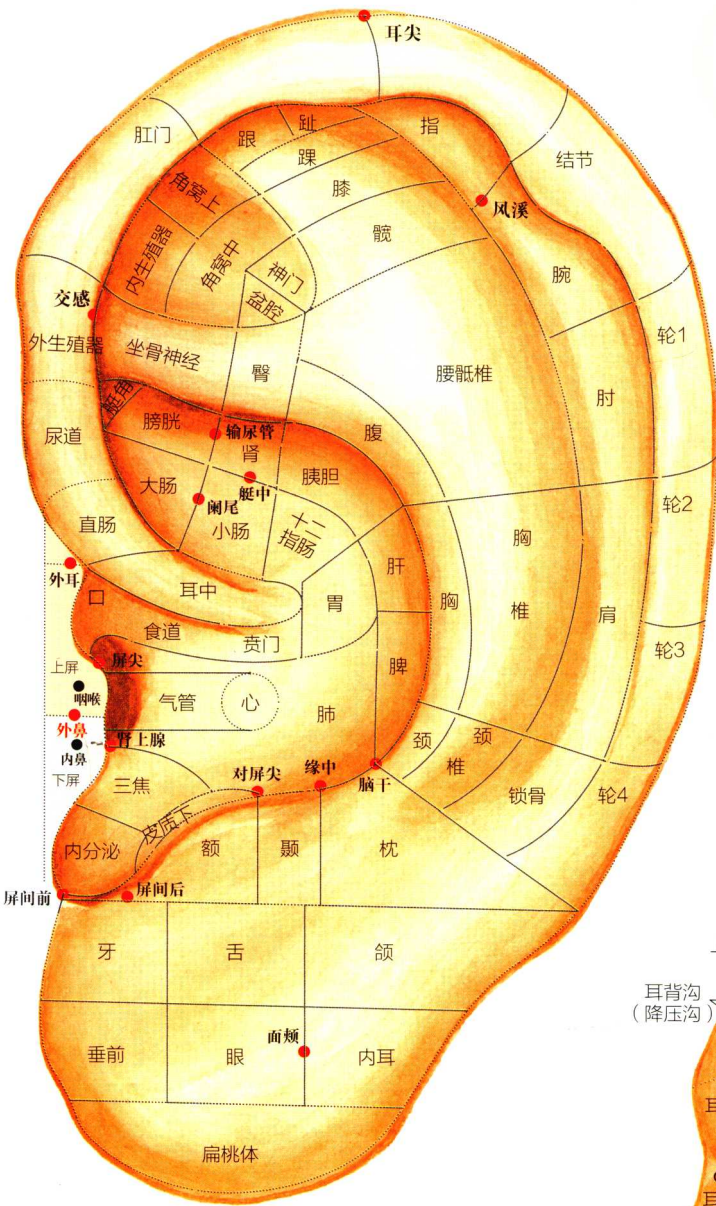
反

射

区

图

正面

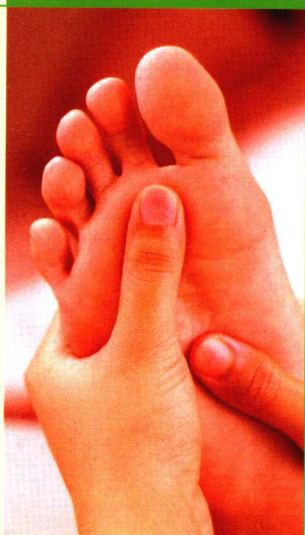


背面

PREFACE

前言

医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。
——现代医学之父希波克拉底



自古以来，按摩就是一种常用的养生保健方法。按摩是通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到调理疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的。它不但为医家诊疗所用，更为人们自疗时所广泛应用。大部分的人在身体出现疼痛或不适时，都会自然而然地通过按揉、捏拿等方法来减轻症状。

当前，按摩被誉为可以随身携带的好医生。这不仅因为自我按摩不需要花费任何金钱，并能够随时随地操作，更因为它效果显著。在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，而患病也人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱等病症对人体健康的影响越发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人的“常客”；因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等也着实让女性朋友们伤透了脑筋。其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩得到改善。为此，我们精心编写了这本《经络穴位按摩大全：手到病除》。

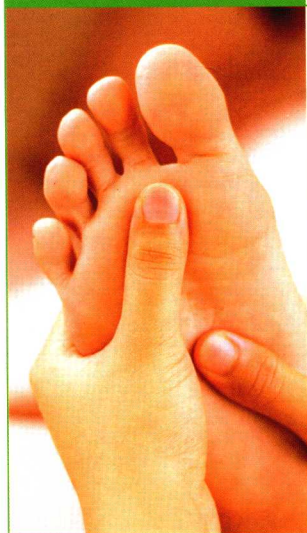
本书简单、实用，介绍了现代生活中100多种常见病、多发病、亚健康症状以及美容问题的按摩疗法。为了能让这些方法易懂、易学、易操作，我们为每一个按摩方法配备了精准的讲解和标准的示范图

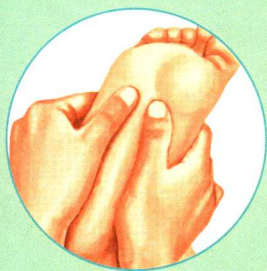
片，并注明操作手法、力度、次数和时间。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”，在皮肤上捏一捏、按一按，即可轻松实施按摩，维护自我健康。我们衷心希望按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供更大帮助。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

PREFACE

前言





目录

CONTENTS

第1章 人体自有大药， 可随时自行采撷

足部按摩，创造站起来的奇迹	2
按摩何以炼成“大药”？	4
“决生死，处百病”的人体经络	4
防病又治病的穴位	8
“直捣病灶”的手足耳奇效反射区	12

第2章 学会“三招两式”， 一生受用无穷

最实用的按摩手法	16
按、揉、点、滚	16
推、摩、擦、搓	18
拿、捏、掐、摇	20
拍、击、抖、弹	22
按摩也要因“地”制宜	24
头颈部宜用按摩法	24
躯干部宜用按摩法	24
四肢部宜用按摩法	25
按摩前的简单准备	26
了解按摩须知	26
按摩也有禁忌	26

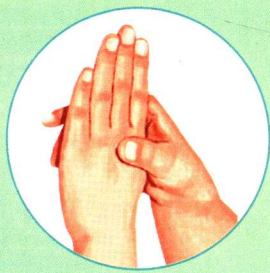
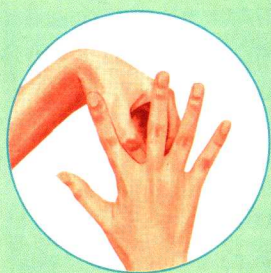
按摩可能产生的反应	27
按摩中的反应	27
按摩后的反应	28

第3章 按摩“滋补”五脏六腑

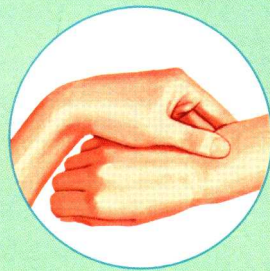
“润”五脏	30
春季养肝	30
夏季疗心	32
长夏健脾	34
秋季润肺	36
冬季固肾	38
“益”六腑	40
强化胆功能	40
增强胃动力	42
加速小肠吸收	44
促进大肠排泄	46
改善膀胱排尿功能	48
保持三焦通畅	50

第4章 按摩调理常见慢性疾病

内科疾病	52
高血压	52



低血压	56	骨质增生	110
冠心病	58	慢性腰肌劳损	112
动脉硬化	60	腰椎间盘突出症	114
脑卒中	62	膝关节炎	116
高脂血症	64	类风湿关节炎	118
糖尿病	66	痔疮	120
甲状腺功能亢进	70	急性腰扭伤	122
贫血	72	腕关节损伤	124
哮喘	74	踝关节扭伤	126
慢性支气管炎	76	小腿抽筋	128
肺气肿	78	足跟痛	130
感冒	80		
慢性胃炎	82	五官科疾病	132
胃下垂	84	慢性咽喉炎	132
胃、十二指肠溃疡	86	慢性鼻炎	134
慢性肝炎	88	近视	136
慢性胆囊炎	90	耳鸣、耳聋	138
慢性肾炎	92	白内障	140
慢性肠炎	94		
腹泻	96	妇科疾病	142
便秘	98	痛经	142
神经衰弱	100	月经不调	144
帕金森	102	闭经	146
		更年期综合征	148
外科疾病	104	不孕症	150
颈椎病	104	乳房肿块	152
坐骨神经痛	106	女性性冷淡	154
肩周炎	108	慢性盆腔炎	156



男科疾病	158
遗精	158
阳痿	160
早泄	162
前列腺肥大	164
慢性前列腺炎	166
泌尿系统结石	168

第5章

按摩缓解不适症状

减轻精神不适	170
醒脑提神	170
减压放松	172
缓解焦虑	174
抗抑郁	176
缓解身体不适	178
改善睡眠	178
消除口臭	182
消除口腔溃疡	184
缓解身体疲劳	186
缓解眼疲劳	188
减轻头痛	190
缓解牙痛	192
缓解咳嗽症状	194
缓解颈肩酸痛	196
减轻胃痛	198

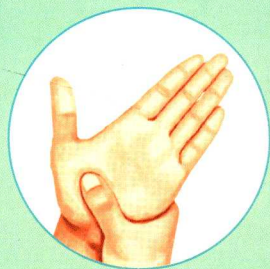
促进消化	200
改善食欲不振	202
改善胸闷	204
缓解腹胀	206
缓解腰痛	208
防治落枕	210
缓解醉酒症状	212
缓解晕车不适	214
控制顽固性打嗝	216
止住鼻出血	218

改善体质	220
防卵巢功能减退	220
提高男性性功能	222
提高免疫力	224
增强记忆力	226
促进毒素排出	228
改善手脚冰凉现象	230
改善身体虚弱现象	232
补脑益智	234
调理气血	236

第6章

按摩美容美体

美容	238
改善脸色晦暗	238
消除脸部水肿	240



减少脸部皱纹	242	头发保养	273
减少颈部皱纹	244		
祛青春痘	246	美体塑形	274
祛黄褐斑	248	改善驼背现象	274
淡化雀斑	250	减肥	276
消除黑眼圈	252	瘦脸	278
消除眼袋	254	美肩	280
抚平鱼尾纹	256	丰胸	282
防治酒糟鼻	258	细臂	284
丰润嘴唇	260	紧实腰腹	286
增强肌肤弹性	262	瘦臀、提臀	288
背部美容	264	美腿	290
美发	266		
减少脂溢性脱发	266		
防治斑秃	268		
亮发黑发	270		
去头屑	272		



第1辑

人体自有大药，

可随时随地自行采撷

中医学博大精深，留下了无数典籍，也留下了无数治病救人的方法。千百年来，按摩作为一种调理疾患的方法，一直备受医家推崇。我国医学经典《黄帝内经》中说“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”唐代著名医学家孙思邈在他的《千金方》中也写道“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马……”在这些岐黄圣师的著作中，按摩展现了其令人难以置信的神奇功效。

如今，按摩疗法以其简便的操作方法、显著持久的功效、接近于零的成本受到全世界人们的喜爱，按摩馆在世界遍地开花。为什么按摩能防控疾病？人体中到底隐藏着怎样的秘密？在回答这些问题前，我们先来看一个真实的故事。

SELF MESSAGE

足部按摩，创造站起来的神奇

17岁，对于每一个女孩来说都代表着美丽和梦想，然而上海女孩周菲菲回忆起她的17岁，却有着不寻常的感慨和感恩。

周菲菲生在上海的一个普通家庭，17岁的她学习刻苦，经常自习到深夜，希望能考上自己最喜欢的传媒专业。一天夜里，菲菲在结束了紧张的学习之后忽然感到双腿一阵酸痛，隐隐有麻木无力的感觉，几天之内两只手也麻木起来，双腿像是有千斤重。菲菲的父母发现了女儿的异常，赶紧带她去医院进行检查，一位神经科医生给菲菲下了诊断，病名叫多发性硬化症，该病的发生原因至今不明，在国内极为罕见。

菲菲被安排进了重症病房，为了控制病情，医生用了大量的激素类药物，导致菲菲的体重一下子增加了20公斤。在本应该自由追寻梦想的年纪，菲菲却只能每天躺在病床上痛苦度日，一边对着镜子抚摸自己胖得畸形的脸，一边绝望地流泪。

病床上的时光过得很快，菲菲的病情在激素的维持下得到了控制，并得到了出院许可。但是，回到家中的菲菲再也不能像从前一样走路，也不能继续去上学了，这种情形令一家人将近崩溃。这时，转机出现了，菲菲的姑姑来看望她时领来了一位朋友王医生，说也许可以让菲菲试试王医生的足部按摩。王医生研究足部按摩已经有10余年，经常为社区居民义务服务，治好了很

多疑难杂症。他了解了菲菲的情况后，一边向全家人讲解足部按摩的原理，一边为菲菲进行了试按。第一次的按摩过程令菲菲永生难忘，强烈的疼痛刺激让她几次想要中断治疗，可是当按摩结束的一刹那，奇迹发生了，许久不能下床的菲菲在搀扶下站了起来。这给全家人带来了信心，接下来的时间，王医生每天都来为菲菲进行足部按摩，菲菲的状况也在逐渐好转，从站立到一步一步地行走，到能够凭借自己的力量爬上楼梯。王医生的按摩力度和次数也在不断增加，每次做完按摩后，菲菲都感到两条腿像泡在热水里一样，全身非常通畅，精神也大大好转。坚持按摩三、四个月后，菲菲已经可以不用激素，人也渐渐瘦了下来。半年后，菲菲又回到了课堂，为她的理想而努力奋斗。

神奇的足部按摩让一个女孩获得了一次新的生命。事实上，足部并不是全身唯一具有如此神奇功效的部位，手部和耳部也是。早在《黄帝内经》中，就有关于按摩手、耳调理疾病的记载，“厥头痛，头痛甚，耳前后脉涌有热，泻出其血，后取足少阳。”今天，手足耳按摩早已走进了各种按摩馆和医院，成为专家或医生们调理疾病的重要方法。而我们如果学习了按摩的基本方法，就可以做自己的专家，随时为自己和家人的健康保驾护航。