



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
健康爱家系列

小病小痛，很快解决

10分钟 按摩祛病痛

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士
刘乃刚 / 主编

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

10分钟按摩祛病痛口袋书 / 刘乃刚主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0943-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057036号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

10分钟按摩祛病痛口袋书

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	徐 艳 冀丽菲 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/64
印 张	7
字 数	150千字
版 次	2013年5月第1版
印 次	2013年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0943-7
定 价	32.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹●健康爱家系列

10分钟 按摩祛病痛 口袋书

刘乃刚 主编 汉竹 编著



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



刘乃刚

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

多年从事针灸腧穴研究、针刀基础和临床研究工作，对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究，主编针灸穴位类著作 20 余部，如《最新国际标准针灸穴位挂图》《准确找穴按摩速查》《手耳头足脊柱定位 + 按摩》等，非常畅销且受读者欢迎。

在医学专业上，参加国家级和省部级科研课题两项，获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项 7 项，拥有国家专利 1 项。

前言

上班久坐腰酸背痛时，看电脑时间长眼睛酸累时，看望高血压的老人时，朋友突发腹泻时……各种“按摩特效穴”在脑海里闪来闪去，可是，该按哪个穴位呢？这个穴位具体在哪呢？该怎么按呢？……这本口袋书可随身携带、随时随地翻阅，能轻松解决这些难题。

本书选取了日常生活中最常见的 100 种病症，一书在手，小病小痛随时解决。另外，本书按照病症分步骤介绍按摩穴位、取穴方法、按摩方法，告诉读者什么病选什么穴位，怎么选，怎么按，让读者在短时间内即可根据自己的症状，选择相应的穴位，使用正确的按摩手法，尽快赶走痛楚。本书还配有精准的骨骼定位图、简便快捷的真人取穴、按摩图，找穴、按摩非常方便。

本书就是这样一本简单实用的取穴、按摩、祛病书，穴少、效好、安全。

— 目录 —

十二经脉及任督二脉图..... 10

手太阴肺经经穴.....	10
手阳明大肠经经穴.....	11
足阳明胃经经穴.....	12
足太阴脾经经穴.....	13
手少阴心经经穴.....	14
手太阳小肠经经穴.....	15
足太阳膀胱经经穴.....	16
足少阴肾经经穴.....	17
手厥阴心包经经穴.....	18
手少阳三焦经经穴.....	19
足少阳胆经经穴.....	20
足厥阴肝经经穴.....	21
任脉穴.....	22
督脉穴.....	23

感到劳累酸痛了吗? 10 分钟按摩轻松搞定..... 24

1. 手臂酸痛.....	24
2. 肩膀酸痛.....	28
3. 腰部酸痛.....	32
4. 头昏脑胀.....	36

5. 身体倦怠	40
6. 精力减退	44
7. 过度劳累	48
8. 胸闷	52
9. 失眠	56
10. 宿醉	60

最常患的小病痛按摩方..... 64

11. 感冒	64
12. 外感发热	68
13. 中暑	72
14. 眩晕	76
15. 昏厥	80
16. 神经性呕吐	84
17. 盗汗	88
18. 打嗝	92
19. 痛风	96
20. 甲状腺功能亢进	100

头面部病痛按摩方..... 104

21. 头痛	104
22. 面肌痉挛	108
23. 三叉神经痛	112
24. 面瘫	116

五官病痛按摩方 120

- 25. 耳鸣 120
- 26. 牙痛 124
- 27. 鼻出血 128
- 28. 慢性咽炎 132
- 29. 慢性鼻炎 136
- 30. 白内障 140

肩臂腰腿部病痛按摩方 144

- 31. 落枕 144
- 32. 颈椎病 148
- 33. 肩周炎 152
- 34. 网球肘 156
- 35. 腕管综合征 160
- 36. 急性腰扭伤 164
- 37. 慢性腰肌劳损 168
- 38. 腰椎间盘突出症 172
- 39. 坐骨神经痛 176
- 40. 膝关节炎 180
- 41. 踝关节扭伤 184
- 42. 类风湿性关节炎 188

呼吸道病按摩方 192

- 43. 咳嗽 192

44. 哮喘	196
45. 慢性支气管炎	200
46. 肺气肿	204

五脏六腑病痛按摩方 208

47. 胃脘痛	208
48. 慢性胃炎	212
49. 胃下垂	216
50. 泄泻	220
51. 便秘	224
52. 心悸	228
53. 胆囊炎	232
54. 胆石症	236
55. 慢性肝炎	240
56. 尿石症	244
57. 尿路感染	248
58. 脱肛	252
59. 尿失禁	256

皮肤疾病按摩方 260

60. 皮肤瘙痒症	260
61. 湿疹	264
62. 痤疮	268
63. 脂溢性皮炎	272

64. 酒糟鼻	276
65. 荨麻疹	280
66. 黄褐斑	284

中老年病痛按摩方 288

67. 糖尿病	288
68. 高血压	296
69. 低血压	304
70. 冠心病	312
71. 高脂血症	320
72. 动脉硬化	328
73. 心绞痛	336
74. 老年痴呆	340
75. 中风后遗症	344

女性病痛按摩方 348

76. 痛经	348
77. 带下症	352
78. 子宫下垂	356
79. 乳腺增生	360
80. 月经不调	364
81. 盆腔炎	368
82. 更年期综合征	372

男性病痛按摩方 376

- 83. 慢性前列腺炎 376
- 84. 前列腺增生 380
- 85. 阳痿 384
- 86. 遗精 388
- 87. 早泄 392

儿科病痛按摩方 396

- 88. 小儿厌食 396
- 89. 小儿疳积 400
- 90. 小儿遗尿 404
- 91. 小儿近视 408
- 92. 小儿斜视 412
- 93. 小儿脑瘫 416

调养五脏祛病痛按摩方 420

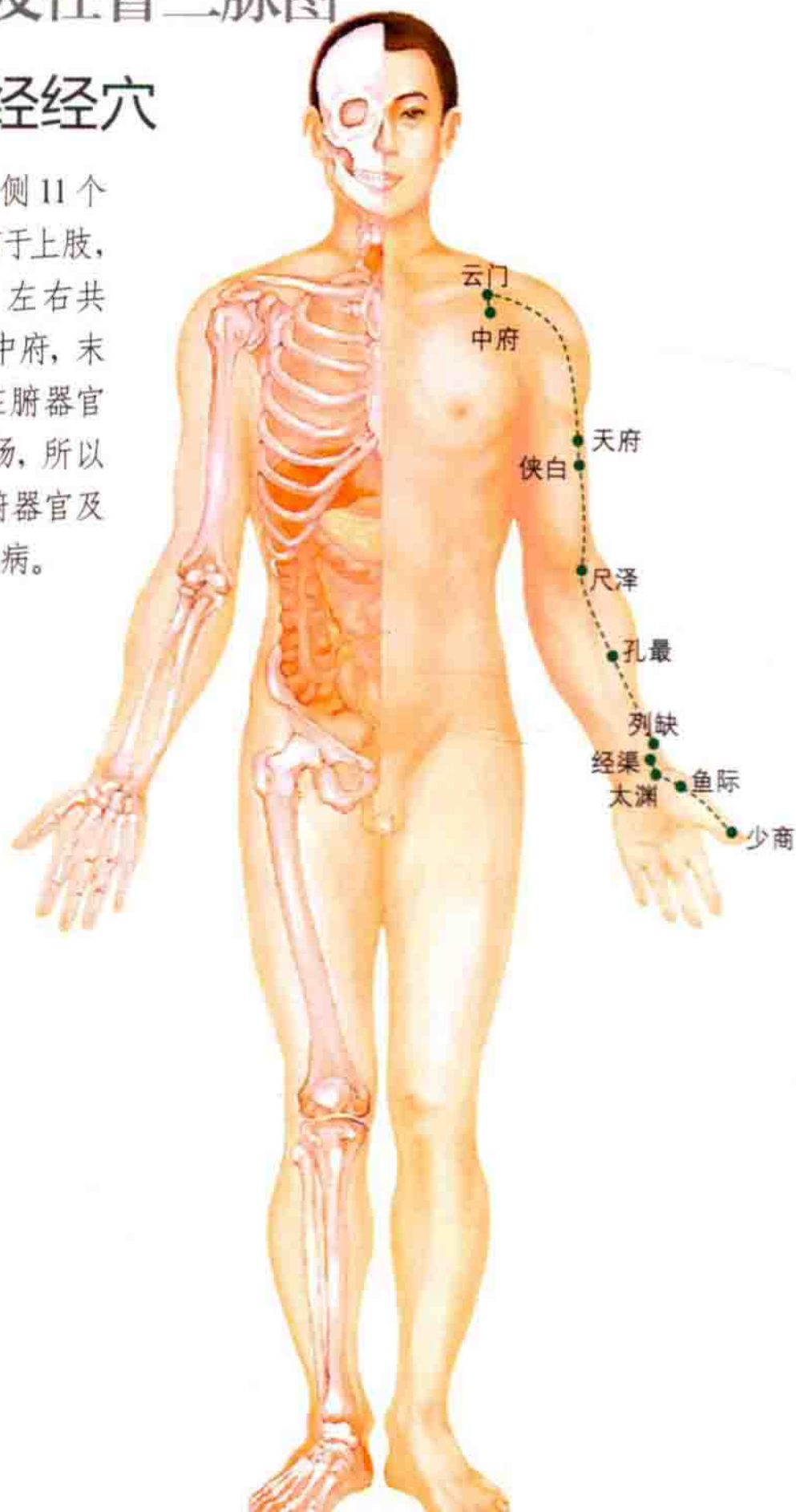
- 94. 养心安神 420
- 95. 补脾养胃 424
- 96. 疏肝解郁 428
- 97. 益肾固本 432
- 98. 润肺止咳 436
- 99. 美容养颜 440
- 100. 除脂减肥 442

附录：简易取穴速查表 444

十二经脉及任督二脉图

手太阴肺经经穴

手太阴肺经一侧11个穴位，其中9个分布于上肢，2个在前胸上部。左右共22个穴位。首穴中府，末穴少商。联系的脏腑器官有胃、肺、咽、大肠，所以能够治疗这些脏腑器官及经脉循行部位的疾病。



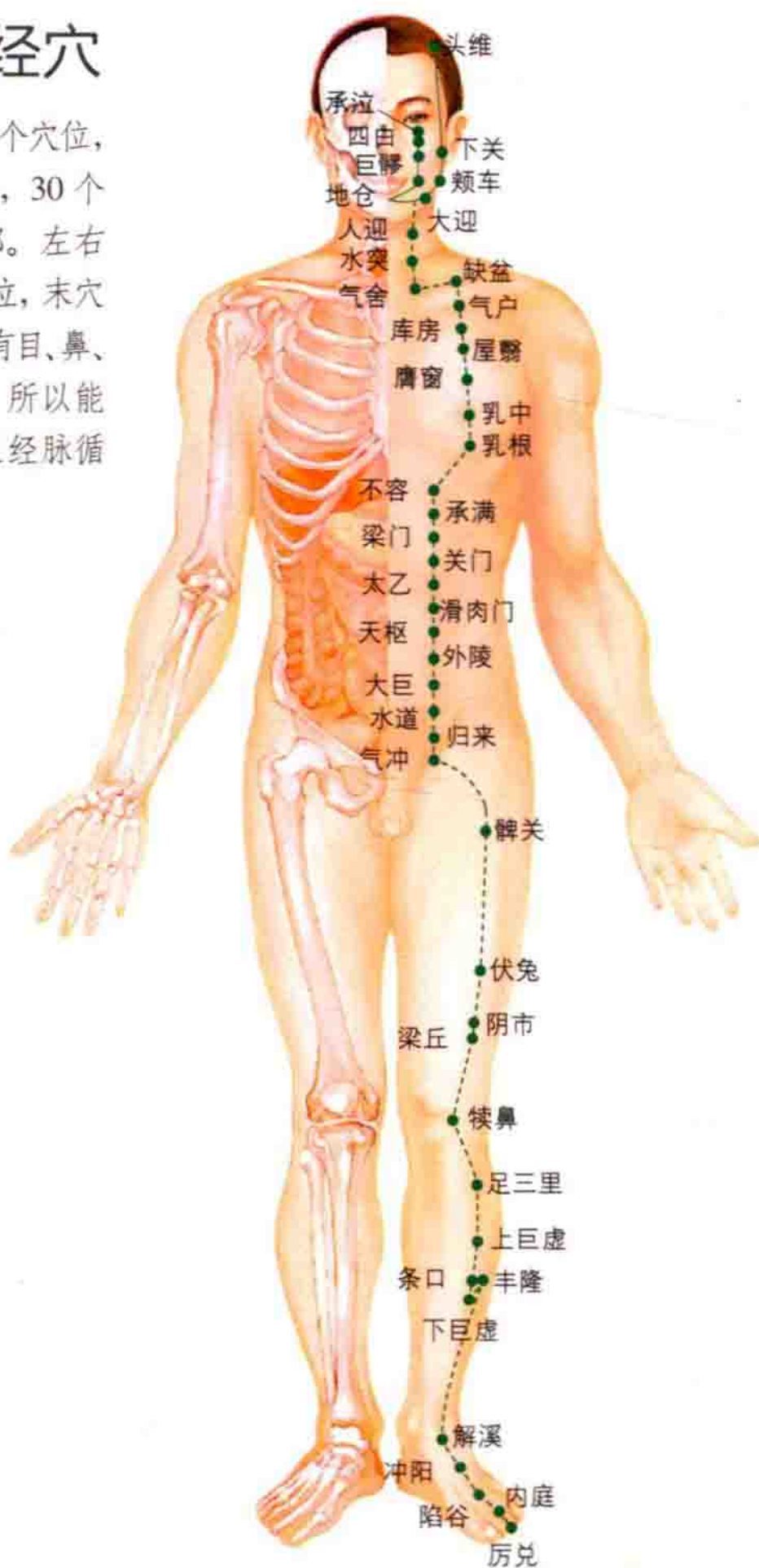
手阳明大肠经经穴

手阳明大肠经一侧 20 个穴位，左右共 40 个穴位。首穴商阳，末穴迎香。联系的脏腑器官有肺、大肠、口、上齿、鼻，大肠经经穴清热、消肿、止痛的效果极佳。



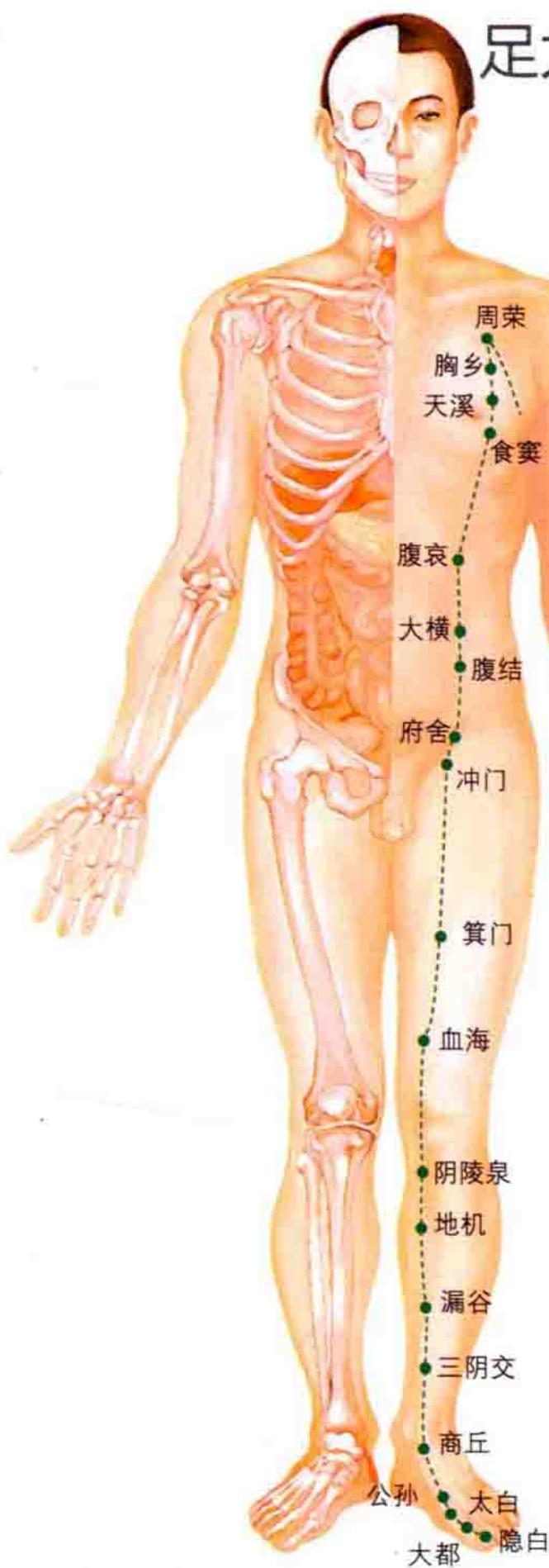
足阳明胃经经穴

足阳明胃经一侧45个穴位，其中15个分布于下肢，30个在腹部、胸部和头面部。左右共90个穴位。首穴承泣，末穴厉兑。联系的脏腑器官有目、鼻、喉、胃、脾、上齿、口，所以能够治疗这些脏腑器官及经脉循行部位的疾病。



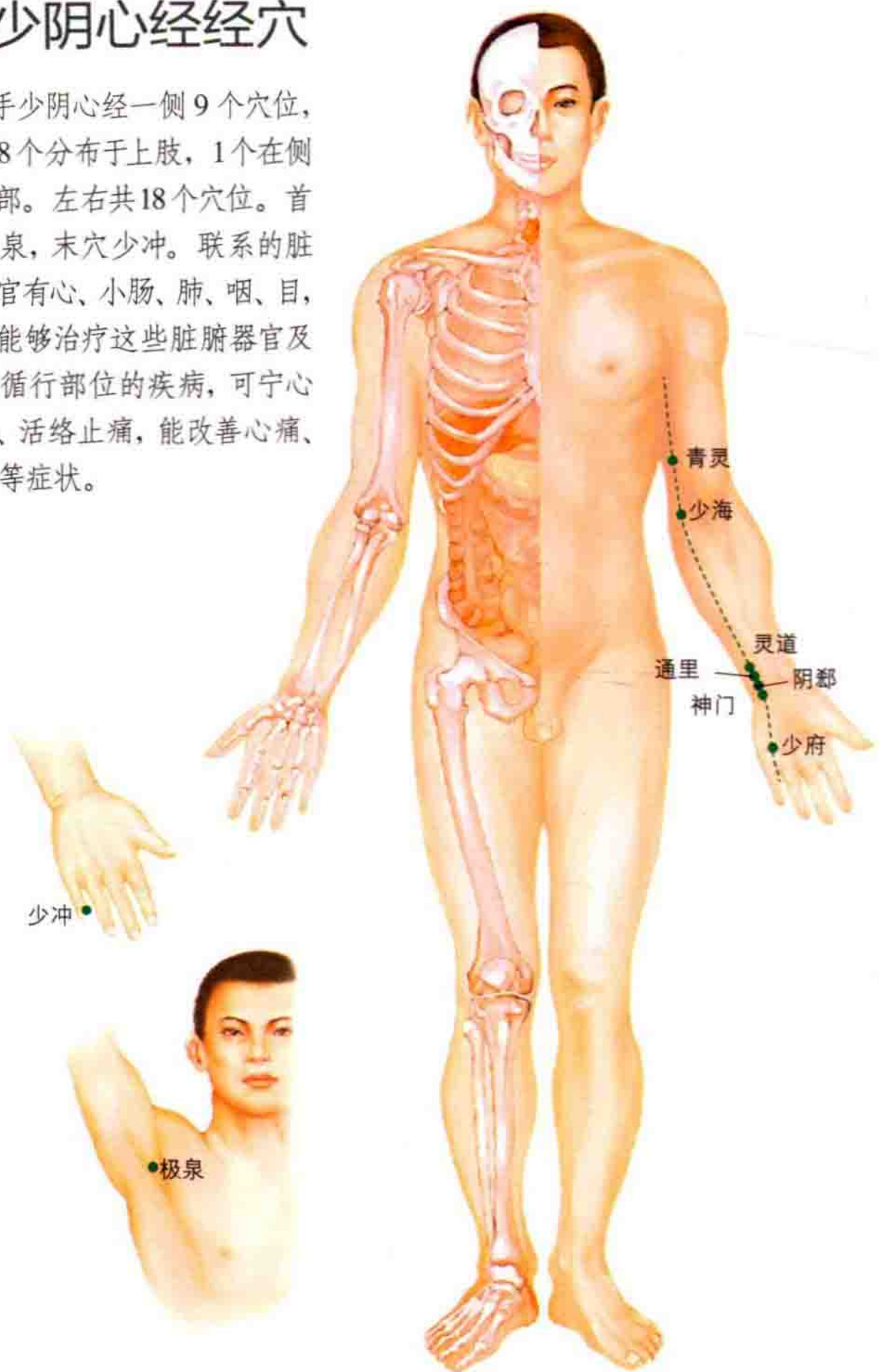
足太阴脾经经穴

足太阴脾经一侧21个穴位，其中11个分布于下肢，10个在侧胸腹部。左右共42个穴位。首穴隐白，末穴大包。联系的脏腑器官有脾、胃、心、舌、咽，所以能够治疗这些脏腑器官及经脉循行部位的疾病。



手少阴心经经穴

手少阴心经一侧9个穴位，其中8个分布于上肢，1个在侧胸上部。左右共18个穴位。首穴极泉，末穴少冲。联系的脏腑器官有心、小肠、肺、咽、目，所以能够治疗这些脏腑器官及经脉循行部位的疾病，可宁心安神、活络止痛，能改善心痛、心悸等症状。



手太阳小肠经经穴

手太阳小肠经一侧 19 个穴位，其中 8 个分布于上肢，11 个在肩部、颈部和面部。左右共 38 个穴位。首穴少泽，末穴听官。联系的脏腑器官有小肠、心、胃、咽、目、耳、鼻，所以能够治疗这些脏腑器官及经脉循行部位的疾病。

