



不花钱 · 不吃药 · 一学就会 · 一用就灵



穴位按摩

养生治病

一本通

简便易行 平衡阴阳、疏通气血、养生治病，方法简单、疗效显著、一用就灵！
一学就会 不吃药、不花钱、无痛苦，精准取穴从零做起，图解实用一学就会！
补养全家 滋养脏腑、美容瘦身、益智助性、缓解疼痛，全家老小保健都能用！

周建党 (主任医师) 主编
 凌云 (中医讲师)

XUEWEI ANMO
 YANGSHENG
 ZHIBING
 YIBENTONG

赠挂图
 经典珍藏版

ZENGHUATU
 JINGDIAN
 ZHENCANGBAN

河北出版传媒集团
 河北科学技术出版社





R244.1
201239

不花钱 · 不吃药 · 一学就会 · 一用就灵



穴位按摩

养生治病

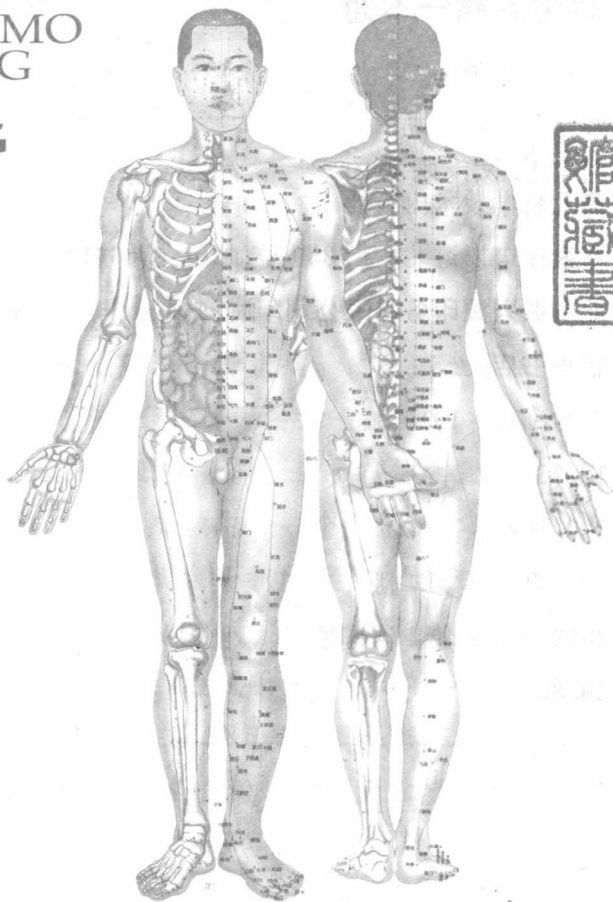
一本通

XUEWEI ANMO
YANGSHENG
ZHIBING
YIBENTONG

周建党 (主任医师)

凌云 (中医讲师)

主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩养生治病一本通 / 周建党, 凌云主编. ——
石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5375-5165-6

I. ①穴… II. ①周… ②凌… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060447 号

穴位按摩养生治病一本通

周建党 凌 云 主编

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18.75

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

前言

按摩是一门既古老而又新兴的医疗保健学科，即使在西方，也被认为是不可思议的东方魔功。之所以这么说，是因为穴位按摩的原理少有人能说得清楚，更没有人能做令人信服的科学论证，但往往治病于无形，其效果为世人所公认。长期以来，穴位按摩一直被当成是“无创伤”养生治病方法，至今广为推崇。

按摩有什么功效？

按摩能疏通经络，调和气血。中医养生提得比较多的一句话就是“痛则不通，通则不痛”。内属脏腑、外络肢节、贯穿上下、沟通内外的人体经络，将身体各部分有机联系起来。经络不通，气血阻滞，就会疾病缠身，所以，通过按摩推拿等方式即可使经络疏通，气血调和，强身健体。

按摩能活血化瘀，消肿止痛。《医宗金鉴·骨心法要旨》中曰“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气；摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈”。日常生活中，常常有个磕磕碰碰，一个明显的体会是，损伤处会有肿胀，其实也就是局部气血淤积所致，通过穴位按摩就能使筋骨复旧，淤血消散，肿胀减轻，疼痛随之缓解。

按摩能温经散寒，祛风除湿。《素问·异法方宜论》曰“中央者，其地平以湿……故其病多痿痹寒热，其治宜导引按跷……”又曰“寒客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于

心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣”。不难看出，对于寒证古人早有受益经络穴位按摩的体验与总结。

穴位按摩的好处还远不止这些，比如，还能平衡阴阳、调整脏腑，还能解除粘连、滑利关节。总之，是一种无创伤、无不良反应的自然治疗方法。

按摩有什么养生优势？

除了穴位按摩本身的功效之外，它还有其独到的养生优势。穴位按摩不用专门去医院，不用兜里包里装着这药那药，也不需要特别担心没有按时服用，更没有输液那种几乎是限制人身自由的无奈，它不受时间、地点、环境等条件的限制，上班办公室可以做，在家可以做，边看电视可以边做，边乘公交车边做，非常方便。

但我们也看到，很多人认为按摩不是吃药，总不至于按摩出什么问题来，更不会有什么生命危险，这里有认识上的误导。按错了不能养生治病，但会帮倒忙，或者无病弄出个病来，或者会加重病情。因此，了解自己的身体情况，对症取穴，采取科学、合理的穴位按摩方式才是上上之选。

从书中能收获什么？

为此，我们精心编写了这本《穴位按摩养生治病一本通》。它不仅图文并茂、内容丰富、文字通俗，而且使得读者可以轻松掌握所述知识及各种保健推拿手法要领，为广大按摩学习者提供了好的参考学习资料，只要按图索骥，便可“手到病除”。

编者

目 录

第一章 穴位按摩，“掌”握健康 / 002

第一节 穴位按摩常识 / 004

按摩养生的独特魅力 / 004

按摩的4大基本功效 / 007

4种按摩异常现象的预防与处理 / 010

按摩养生的禁忌与适用 / 013

警惕按摩误区 / 016

第二节 穴位按摩方法 / 017

11种常见的按摩手法 / 017

3种常见按摩定位法 / 024

按摩力度的3种把握法 / 028

顺时针为补，逆时针为泻 / 030

穴位按摩有哪些注意事项 / 032

第二章 头部养生治病要穴 / 034

第一节 穴位按摩健体养生穴 / 036

承泣穴 / 036

下关穴 / 036

颧髎穴 / 037

睛明穴 / 038

瞳子髎穴 / 038

耳门穴 / 039

目窗穴 / 040

强间穴 / 041

百会穴 / 041

巨髎穴 / 042

丝竹空穴 / 043

完骨穴 / 043

五处穴 / 044

第二节 穴位按摩调养治病穴 / 045

大迎穴 / 045

听官穴 / 045

阳白穴 / 046

浮白穴 / 047

听会穴 / 047

正营穴 / 048

承灵穴 / 049

上关穴 / 049

头维穴 / 050

翳风穴 / 051

瘰脉穴 / 051

率谷穴 / 052

迎香穴 / 053

地仓穴 / 053

颊车穴 / 054

攒竹穴 / 055

水沟穴 / 055

眉冲穴 / 056

曲差穴 / 057

承光穴 / 058

颞息穴 / 058

角孙穴 / 059

悬厘穴 / 060

天冲穴 / 060

风池穴 / 061

哑门穴 / 062

风府穴 / 063

脑户穴 / 063

太阳穴 / 064

神庭穴 / 065

四白穴 / 065

悬颅穴 / 066

第三章 颈肩部养生治病要穴 / 068

第一节 穴位按摩健体养生穴 / 070

人迎穴 / 070

天宗穴 / 070

气舍穴 / 071

巨骨穴 / 072

臑俞穴 / 072

第二节 穴位按摩调养治病穴 / 074

肩髃穴 / 074

肩髃穴 / 074

肩井穴 / 075

秉风穴 / 076

大杼穴 / 076

天容穴 / 077

天髃穴 / 078

天牖穴 / 078

扶突穴 / 079

缺盆穴 / 080

肩外俞穴 / 080

肩中俞穴 / 081

天柱穴 / 082

水突穴 / 082

肩贞穴 / 083

天鼎穴 / 084

廉泉穴 / 084

云门穴 / 085

天窗穴 / 086

天突穴 / 086

第四章 胸腹部养生治病要穴 / 088

第一节 穴位按摩健体养生穴 / 090

大赫穴 / 090

大巨穴 / 090

天枢穴 / 091

日月穴 / 092

气海穴 / 092

膻中穴 / 093

鸠尾穴 / 094

巨阙穴 / 095

关元穴 / 095

屋翳穴 / 096

太乙穴 / 097

滑肉门穴 / 098

归来穴 / 098

大横穴 / 099

天溪穴 / 099

周荣穴 / 100

石关穴 / 101

或中穴 / 101

关门穴 / 102

外陵穴 / 103

第二节 穴位按摩调养治病穴 / 104

气穴 / 104

四满穴 / 105

阴都穴 / 105

渊腋穴 / 106

辄筋穴 / 107

腹通谷穴 / 107

幽门穴 / 108

步廊穴 / 109

神封穴 / 109

灵墟穴 / 110

神藏穴 / 111

腹哀穴 / 111

大包穴 / 112

胸乡穴 / 113

食窦穴 / 113

中注穴 / 114	五邪
育俞穴 / 115	
商曲穴 / 115	
五枢穴 / 116	
气户穴 / 117	
库房穴 / 117	
膺窗穴 / 118	
乳中穴 / 119	
乳根穴 / 119	
不容穴 / 120	
承满穴 / 121	
梁门穴 / 121	
水道穴 / 122	
气冲穴 / 123	
府舍穴 / 123	
腹结穴 / 124	
期门穴 / 124	
俞府穴 / 125	
中腕穴 / 126	
水分穴 / 127	
中府穴 / 127	
天池穴 / 128	
神阙穴 / 129	
章门穴 / 129	

第五章 腰背部养生治病要穴 / 132

第一节 穴位按摩健体养生穴 / 134

气海俞穴 / 134

肾俞穴 / 134

命门穴 / 135

心俞穴 / 136

肝俞穴 / 136

膏肓穴 / 137

志室穴 / 138

大肠俞穴 / 138

小肠俞穴 / 139

腰阳关穴 / 139

脾俞穴 / 140

胃俞穴 / 141

中膂俞穴 / 141

胃仓穴 / 142

三焦俞穴 / 142

曲垣穴 / 143

京门穴 / 144

第二节 穴位按摩调养治病穴 / 145

关元俞穴 / 145

育门穴 / 145

附分穴 / 146
魄户穴 / 147
神堂穴 / 147
膈关穴 / 148
魂门穴 / 149
督俞穴 / 149
胆俞穴 / 150
上髎穴 / 150
次髎穴 / 151
中髎穴 / 152
下髎穴 / 152
会阳穴 / 153
阳纲穴 / 154
意舍穴 / 154
陶道穴 / 155
天宗穴 / 156
至阳穴 / 156
身柱穴 / 157
神道穴 / 158
腰俞穴 / 159
风门穴 / 159
肺俞穴 / 160
膈俞穴 / 160
厥阴俞穴 / 161
关元俞穴 / 162

膀胱俞穴 / 162

秩边穴 / 163

第六章 上肢养生治病要穴 / 164

第一节 穴位按摩健体养生穴 / 166

神门穴 / 166

少府穴 / 166

阳池穴 / 167

侠白穴 / 168

偏历穴 / 168

阳溪穴 / 169

下廉穴 / 170

温溜穴 / 170

肘髎穴 / 171

手五里穴 / 172

手三里穴 / 172

极泉穴 / 173

阴郄穴 / 174

少泽穴 / 174

前谷穴 / 175

阳谷穴 / 175

大陵穴 / 176

天泉穴 / 177

间使穴 / 177

支沟穴 / 178

后溪穴 / 179

养老穴 / 179

内关穴 / 180

少海穴 / 181

天府穴 / 181

第二节 穴位按摩调养治病穴 / 183

合谷穴 / 183

青灵穴 / 184

天井穴 / 184

三阳络穴 / 185

消泺穴 / 186

关冲穴 / 186

液门穴 / 187

外关穴 / 188

郄门穴 / 188

中冲穴 / 189

劳宫穴 / 190

腕骨穴 / 190

灵道穴 / 191

通里穴 / 192

支正穴 / 192

小海穴 / 193

太渊穴 / 194

曲池穴 / 194

尺泽穴 / 195

孔最穴 / 196

列缺穴 / 196

中渚穴 / 197

少冲穴 / 198

经渠穴 / 198

鱼际穴 / 199

少商穴 / 199

商阳穴 / 200

二间穴 / 201

三间穴 / 201

上廉穴 / 202

曲泽穴 / 203

第七章 下肢养生治病要穴 / 204

第一节 穴位按摩健体养生穴 / 206

承扶穴 / 206

承山穴 / 206

复溜穴 / 207

足三里穴 / 208

阳陵泉穴 / 208