

全彩版

家庭保健按摩师必备手册

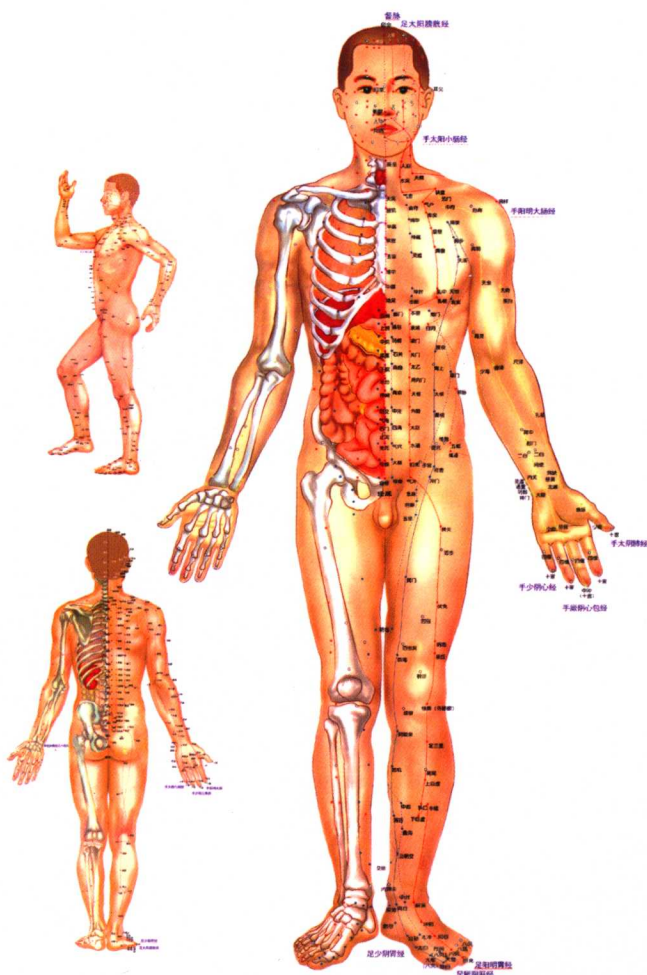
# 图解按摩

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵  
一家一人会 省下医疗费



林敬 李国霞 编著  
顾非 审



上海科学技术文献出版社

R244.1-64  
L167/2

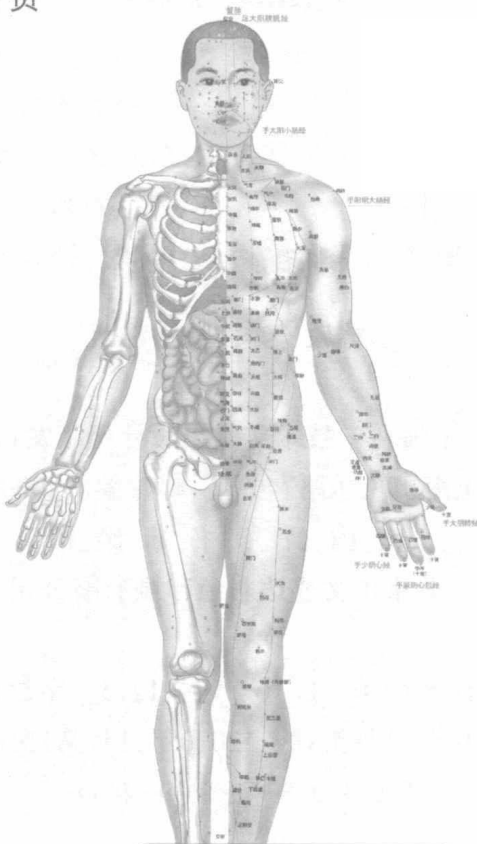
家庭保健按摩师必备手册

# 图解按摩

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需三分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵  
一家一人会 省下医疗费

林敬 李国霞 著  
顾非 编



图书在版编目(CIP)数据

图解按摩/林敬, 李国霞 编著. —上海: 上海科学技术文献出版社,  
2010.10

ISBN 978-7-5439-4494-7

I. ①图… II. ①林…②李… III. ①按摩疗法(中医) — 图解  
IV. ① R244.1 — 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第169408号

责任编辑: 忻静芬

## 图解按摩

林敬 李国霞 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销  
北京市文盛达彩色印刷有限公司

\*

开本710×1020 1/16 印张12.5 字数150千字  
2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4494-7

定价: 29.80元

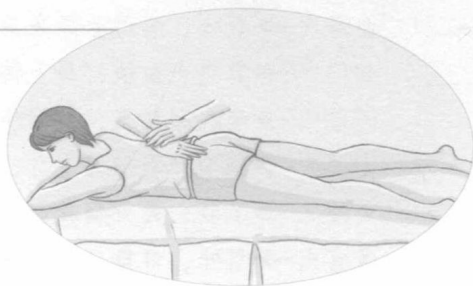
<http://www.sstlp.com>



## 第一章

## 按摩小常识

- 2 揭秘“长生不老”的按摩
- 3 一学就会的12种常用按摩手法
- 13 穴位按摩有哪些注意事项
- 13 按摩的适应证和禁忌证



## 第二章

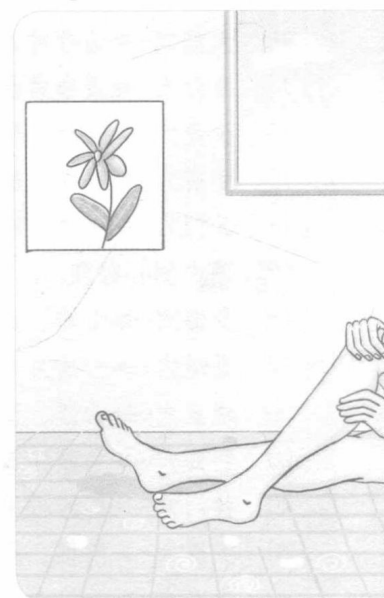
## 按摩常用经穴

- 16 手太阴肺经穴
- 16 天府穴→治疗支气管炎、鼻出血的首选穴
- 16 侠白穴→咳嗽莫担心，侠白在手边
- 16 列缺穴→气喘、咽喉肿痛，列缺全拿下
- 16 经渠穴→没事多按，胸背疼痛不找你
- 16 太渊穴→治疗咯血、胸痛的法宝
- 17 鱼际穴→没事常掐，不咳不烧一身轻
- 17 少商穴→昏迷不用怕，少商唤醒它
- 17 中府穴→通畅肺腑无障碍
- 17 云门穴→胸痛、胸中烦热，云门来相助
- 18 手少阴心经穴
- 18 少海穴→心痛、头颈痛找少海
- 18 灵道穴→心痛灵道最有效
- 20 通里穴→心悸、怔忡通里来治它
- 20 阴郄穴→急救吐血就掐阴郄
- 20 神门穴→解除心中的抑郁之忧
- 20 少府穴→阴挺、阴痛少府来搭救
- 20 少冲穴→治疗中风、吐血、便血少冲有奇效

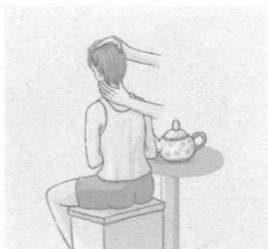




- 21 手厥阴心包经穴
- 21 曲泽穴→呕吐、泄泻曲泽来治它
- 21 郄门穴→要想止血快，马上按郄门
- 21 间使穴→疟疾别紧张，找间使帮忙
- 21 内关穴→胸闷、胃痛缠上身，内关来分忧
- 21 大陵穴→多梦、关节痛就按大陵穴
- 22 劳宫穴→呕吐、口臭，劳宫来相助
- 22 中冲穴→小儿夜哭、昏厥，中冲是法宝
- 23 手阳明大肠经穴
- 23 商阳穴→齿痛、手指麻木找商阳穴
- 23 二间穴→鼻出血、目昏全都找二间
- 24 合谷穴→合谷帮你消除腹痛、便秘
- 24 阳溪穴→耳鸣不担忧，阳溪是帮手
- 24 偏历穴→按偏历，解你喉痛、齿痛之忧
- 24 温溜穴→头痛、面肿温溜来帮忙
- 24 上廉穴→手臂麻木快按上廉穴
- 25 下廉穴→止痛、消胀按下廉穴
- 25 手三里穴→腹泻、腹痛不愁，手三里解忧
- 25 曲池穴→药物以外的降压好方法
- 26 禾髎穴→鼻塞、流鼻涕找禾髎
- 26 迎香穴→抛掉鼻出血、鼻塞的烦恼
- 26 手太阳小肠经穴
- 26 少泽穴→乳痈、乳汁少，少泽是法宝
- 26 后溪穴→腰背痛、耳聋、目赤，后溪常用
- 27 腕骨穴→腕骨为耳鸣、热病出高招
- 27 阳谷穴→祛除疼痛，阳谷穴助你除烦恼



## 目录

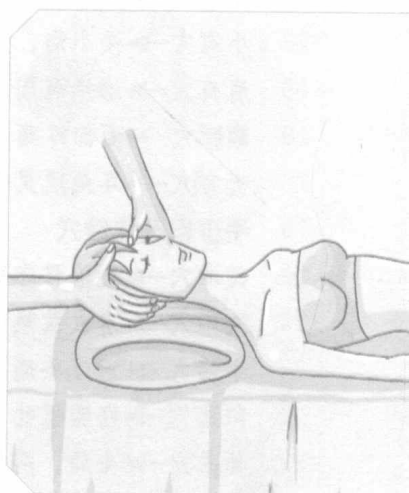


- 28 养老穴→疼痛不得了，晚年健体靠养老
- 28 小海穴→按小海，生发小肠之气
- 28 肩贞穴→治疗肩周炎，常用肩贞穴
- 28 颧髎穴→面部疼痛，一按就灵
- 28 听官穴→耳朵聪灵听力好
- 29 手少阳三焦经穴
- 29 关冲穴→主治目赤肿痛调分泌
- 29 液门穴→清火散热的“牛黄解毒片”
- 29 中渚穴→治疗头痛、目赤，中渚最管用
- 29 阳池穴→妊娠呕吐，阳池帮你获“好孕”
- 29 外关穴→头痛、痹痛，外关穴还你幸福
- 30 会宗穴→耳朵聪灵，会宗还你好听力
- 30 四渎穴→齿痛、上肢痹痛的神丹妙药
- 31 天井穴→轻松缓解落枕痛
- 31 臑会穴→肩周炎、目疾就用臑会穴
- 31 肩髃穴→治疗肩周炎、卒中有奇效
- 31 翳风穴→耳聋、耳鸣翳风最有效
- 31 瘰脉穴→远离头痛非大话
- 32 颊息穴→耳聋、耳鸣揉颊息
- 32 角孙穴→让眼睛不再受伤害
- 33 耳门穴→护耳有绝招
- 33 丝竹空穴→还你一个明亮的世界
- 33 足阳明胃经穴
- 33 足三里穴→痢疾、便秘等，足三里来保健
- 33 上巨虚穴→通大便、疗便秘、止腹痛
- 34 丰隆穴→呕吐快用丰隆来治它





- 34 冲阳穴→治胃痛，冲阳有高招
- 34 陷谷穴→治疗腹痛、热病的“活神仙”
- 35 内庭穴→常按内庭，止鼻血、胃痛
- 36 气舍穴→气舍助你好消化
- 36 缺盆穴→治疗咳嗽气喘，缺盆最有效
- 36 梁门穴→呕吐、胃痛，梁门上门一扫光
- 36 天枢穴→腹泻、便秘，常按天枢管用
- 36 水道穴→从此远离痛经的困扰
- 37 气冲穴→女人的“保护伞”
- 37 承泣穴→为你擦亮“心灵的窗户”
- 37 四白穴→明目养颜的好帮手
- 37 巨髎穴→上眼皮跳，巨髎穴最有效
- 38 地仓穴→声音嘶哑、失语，地仓有疗效
- 38 大迎穴→牙痛是病也不怕
- 38 颊车穴→牙痛及面肿，全都找颊车
- 38 下关穴→要想口耳好，按摩下关少不了
- 39 头维穴→头痛不可怕，头维赶走它
- 39 足少阳胆经穴
- 39 环跳穴→轻松解除腰痛偏瘫
- 40 风市穴→瘙痒、关节痛，风市穴助你行动自如
- 40 阳陵泉穴→胁痛、口苦阳陵泉来帮忙
- 41 绝骨(悬钟)穴→治疗痔疮绝骨最绝
- 41 丘墟穴→疟疾大困惑，丘墟解决它
- 41 足临泣穴→脚上功夫治头痛
- 41 侠溪穴→明目养颜的好帮手
- 42 足窍阴穴→失眠、月经不调的必点穴
- 42 瞳子髎穴→想要远离近视、斜视，瞳子髎每天按



## 目录



- 43 听会穴→耳鸣、耳聋，听会最有方法
- 43 悬厘穴→远离头痛烦恼，让你舒畅每一天
- 44 曲鬓穴→牙痛，曲鬓一按就灵
- 44 率谷穴→高血压，点率谷有奇效
- 44 天冲穴→牙龈肿痛很恼人，天冲替你消灭它
- 44 完骨穴→头痛完骨搞定它
- 44 本神穴→偏瘫可怕，本神不怕
- 45 阳白穴→上眼皮跳，点点阳白
- 45 头临泣穴→头临泣治疗感冒有奇效
- 45 正营穴→正营帮你解除疼痛之忧
- 45 脑空穴→治眩晕、疗头痛，脑空都管用
- 45 风池穴→让你睡好，自然心情好
- 46 足太阳膀胱经穴
- 46 委中穴→腰痛、下肢痿痹求委中
- 46 承山穴→腿脚有力不抽筋
- 46 昆仑穴→常按昆仑，清晨睡安稳
- 46 申脉穴→宁神止痛不眩晕
- 46 金门穴→头痛、腰痛，金门有绝招
- 46 京骨穴→常按京骨，祛除腰痛浑身轻
- 47 至阴穴→难产别发愁，至阴有特效
- 47 厥阴俞穴→咳嗽、心痛，快找厥阴俞
- 48 心俞穴→速效“定心丸”
- 48 脾俞穴→肠胃疾病，脾俞穴保安康
- 48 膈俞穴→治疗呕吐的好帮手
- 48 胃俞穴→胃俞助你好消化
- 48 肝俞穴→目赤、目眩，按揉肝俞是个好方法
- 49 大杼穴→祛热祛痛，大杼常用



# CONTENTS

## 目录

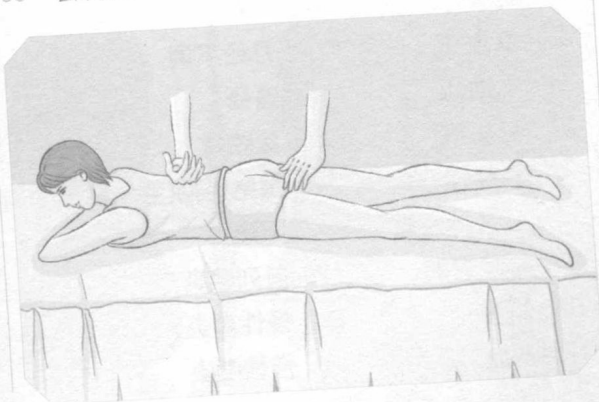


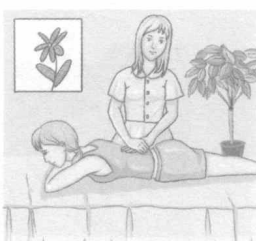
- 49 风门穴→治疗感冒，风门疗效好
- 50 肺俞穴→咳嗽、气喘，赶快找肺俞
- 50 三焦俞穴→腹泻、胃炎，快找三焦俞
- 50 肾俞穴→治疗生殖系统疾病的好帮手
- 50 睛明穴→还你一双明亮的眼睛
- 51 攒竹穴→消除疲劳眼睛好
- 51 眉冲穴→止痛、止目眩
- 51 承光穴→鼻塞、目眩，承光是法宝
- 51 通天穴→鼻塞、鼻出血，通天穴有奇效
- 51 络却穴→还你一双明亮的眼睛
- 52 天柱穴→治疗鼻塞不花钱
- 52 足厥阴肝经穴
- 52 蠡沟穴→小便不利不用怕，蠡沟解忧愁
- 52 中封穴→遗精、腹痛，就找中封穴
- 53 太冲穴→小儿惊风，快掐太冲
- 53 行间穴→多按行间穴，祛除百病保健康
- 54 大敦穴→目眩、腹痛按大敦，为你解忧急
- 54 章门穴→五脏病变的“门户”
- 54 期门穴→呕吐、泛酸点期门
- 54 足太阴脾经穴
- 54 血海穴→妇科疾病不用愁
- 55 地机穴→远离妇科病，多找地机穴
- 55 漏谷穴→远离腹胀、小便不利的苦恼
- 56 三阴交穴→三阴交穴，呵护女人多一点
- 56 商丘穴→腹泻、便秘，商丘全拿下
- 56 公孙穴→调理脾胃的“保健师”
- 56 太白穴→胃痛、腹胀、腹痛全扫光



## 目录

- 56 大都穴→让你便通畅
- 56 隐白穴→便血、尿血找隐白
- 57 大横穴→大肠疾病找大横
- 57 府舍穴→腹痛不忧，府舍解忧
- 57 周荣穴→帮你心平气顺
- 57 大包穴→常按大包穴，浑身一身轻
- 57 足少阴肾经穴
- 57 筑宾穴→小便不利休要怕，筑宾穴来赶走它
- 58 交信穴→摆脱月经不调、崩漏的秘密
- 58 复溜穴→治水肿的好疗法
- 59 照海穴→女性健康的福星
- 59 水泉穴→解除妇科疾病困扰
- 59 大钟穴→遗尿、便秘的好帮手
- 59 然谷穴→解决妇科、男科有“然谷”
- 59 涌泉穴→日常保健的“万能穴”
- 60 大赫穴→解除男女心中的隐患
- 60 俞府穴→胜过止咳良药
- 60 幽门穴→胸痛、胃痛，快找幽门来帮忙





## 第三章

## 按摩与亚健康

- |         |          |
|---------|----------|
| 62 落枕   | 68 牙痛    |
| 63 眼睛疲劳 | 70 假性近视  |
| 63 肩膀酸痛 | 74 耳鸣    |
| 64 小腿胀痛 | 77 失眠    |
| 65 精神萎靡 | 80 晕车、晕船 |
| 66 迎风流泪 | 83 青春痘   |
| 67 皮肤粗糙 |          |



## 第四章

## 按摩与疾病防治

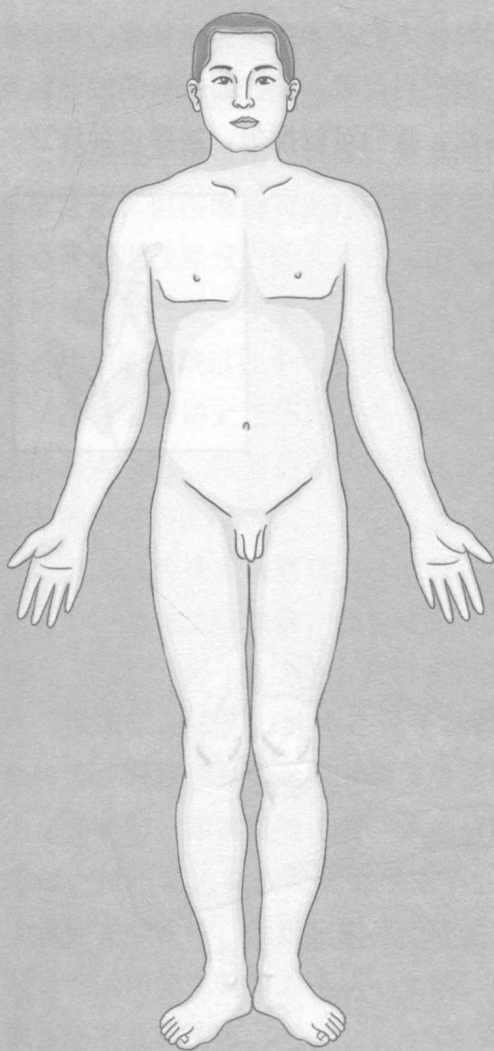
- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 88 感冒     | 139 颈椎病          |
| 92 咳嗽     | 143 肩周炎          |
| 96 慢性支气管炎 | 147 类风湿关节炎       |
| 100 头痛    | 151 腰痛           |
| 104 眩晕    | 155 痔疮           |
| 107 高血压   | 158 月经不调         |
| 112 低血压   | 162 痛经           |
| 115 糖尿病   | 166 盆腔炎          |
| 119 肥胖症   | 170 围绝经期(更年期)综合征 |
| 124 三叉神经痛 | 175 阳痿           |
| 128 神经衰弱  | 179 前列腺炎         |
| 132 偏瘫    | 182 慢性鼻炎         |
| 136 贫血    | 186 慢性咽炎         |



# 第一章

## 按摩小常识

**做** 到先要认识到，用按摩来呵护健康尤其如此。都知道按摩效果好，还能治病，但到底该按哪里才能事半功倍，又该如何按才能有病治病没病健身呢？故此，掌握一些科学、实用的按摩知识，让自己在按摩的实战过程中手到病除，成为崇尚绿色保健的一个必要的储备。

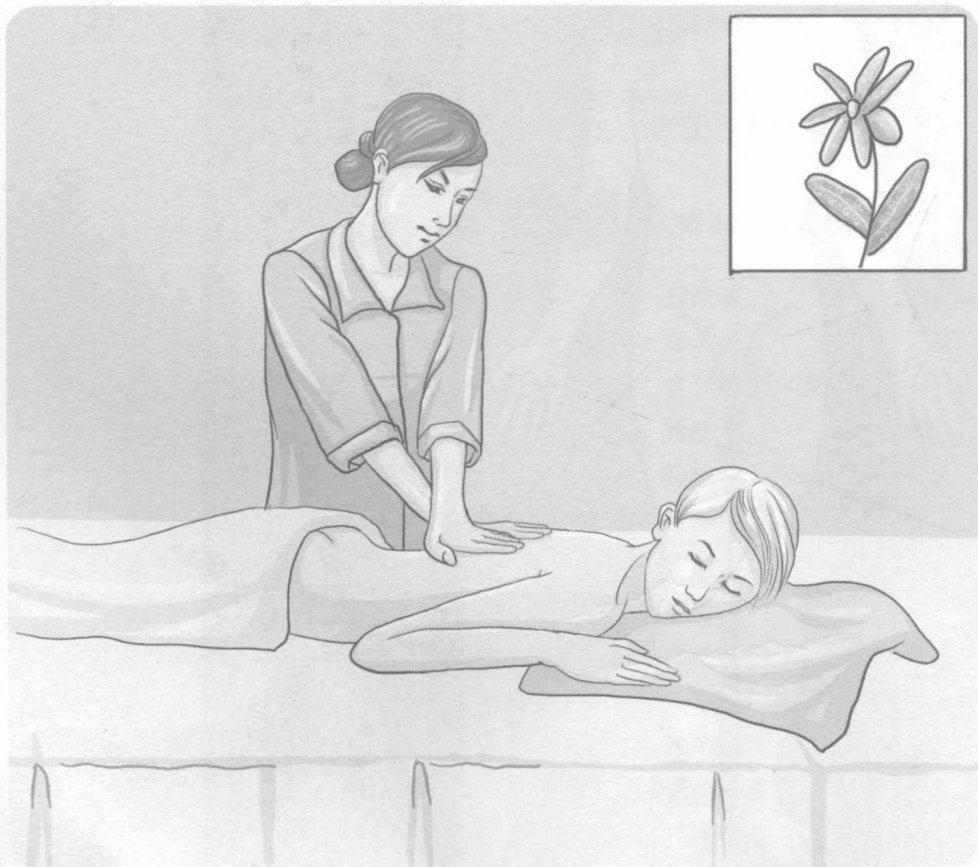




## ◆揭秘“长生不老”的按摩

按摩，古称按蹠。是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到治疗目的的方法。这里所指的手法笼统地说，就是运用手、指的技巧，在人体皮肤、肌肉组织上做连续动作来保健治病的一种方法。尽管现在人们对它早已不陌生，但对其不俗“身世”却鲜有人知。

原始社会，当人体的某一部位受到损伤出血时，人们便本能地用手按压以止血；当损伤使局部部位隆起时，人们又本能地通过抚摩、揉动使隆起变小或消失，从而缓解了肿痛。据史料记载，秦代名医扁鹊就已经用按摩疗法，治疗虢太子的尸厥症。由此，我们可以推想，按摩这种疗法，





从远古“走”来，穿越了至少两千多年的历史，也算是经过大浪淘沙而成的“医学瑰宝”。我国最早的按摩专书，当推《黄帝按摩经》（十卷，见《汉书·艺文志》），可惜早已亡佚。但在现存的古典医书《黄帝内经》里，许多地方，谈到按摩。如《血气形志篇》“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”又《异法方宜论篇》：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”不难看出，那时候的人已经开始用按摩疗法来治疗肢体麻痹不仁、痿证、厥证、湿证和寒热等证。

### ◆一学就会的12种常用按摩手法

按摩还不像拔罐、针灸，甚至与刮痧也不一样，尽管都是绿色健康的保健之法，但按摩则可以在不需要任何辅助工具的情况下进行疾患防治。但这并非说按摩没有什么严格的讲究，胡乱地揉捏就可以了。这里，将按摩的常用手法做一个集结，不仅可以方便你当作一种知识进行储备，还可以在按摩的实践过程中“一显身手”。

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把患者搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧，并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。”力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。如果体力不足，即使手法掌握得再好，但运用起来就有力不从心之感。因此，学习按摩疗法，就必须了解按摩常用手法及技巧。



## 1 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者，称为指按法；用掌按压者，称为掌按法(图1-1)。

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

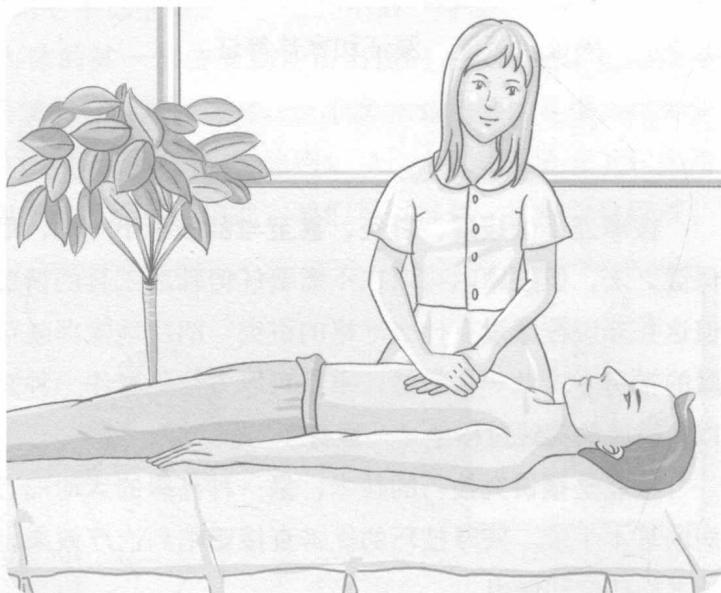


图1-1 按法

## 2 摩法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。

一般用掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法(图1-2)。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，每分钟120次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重，以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、肋肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿及胸肋迸伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。



图1-2 摩法

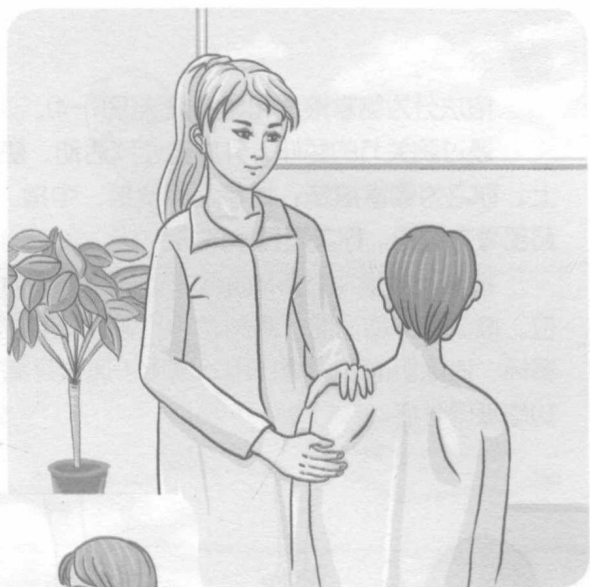


图1-3 擦法

### 3 擦法

擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，进行直线来回摩擦(图1-3)。擦法操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，手自然伸开，注意着力部分要紧贴皮肤，但不能硬用压力，以免损伤皮肤；擦时应直线往返，用力要稳，动作要均匀连续，一般速度每分钟100~120次。本法刺激柔和、温热，适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。



#### 4 滚法

滚法分为侧掌滚法和握拳滚法(图1-4)。

通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动,使产生的力持续作用于治疗部位上,称之为侧掌滚法;握拳,用食指、中指、无名指和小指的第2指关节凸起部着力滚动,称之为握拳滚法。

滚法压力较大,接触面较广,适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉丰厚的部位。滚法有舒筋活血、滑利关节、缓解肌筋痉挛、增强肌筋活力、促进血液循环、消除肌肉疲劳等作用。常用于风湿疼痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动功能障碍等症。

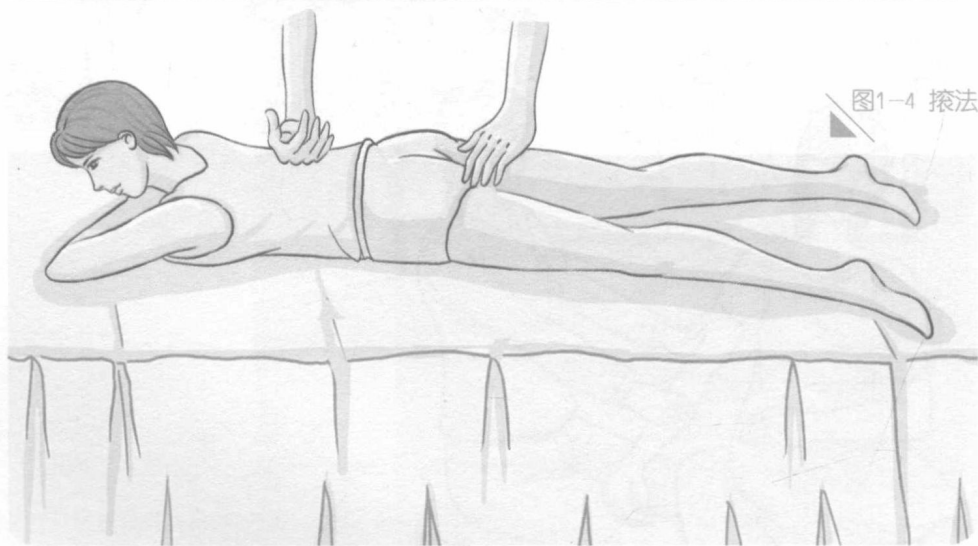


图1-4 滚法

#### 5 推法

将手掌或手指向下、向外或向前推挤患者肌肉,叫做推法(图1-5)。

操作者放松上肢,肘关节微屈下垂,腕关节自然微屈,拇指着力,以螺旋面螺旋式向前推动;向后回旋,压力均匀,一推一回,动作灵活。

运用推法要注意推时用力要稳,速度要缓慢,着力部分要紧贴皮肤。本法可在人体各部使用。常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋、消肿活血等作用。