

★ 按摩穴位，缓解身体病痛
★ 推拿经络，促进气血运行
★ 对症食疗，辅助身体康复

一站式家庭保健直通车

对症按摩推拿

最有效

白金
修订版

刘令仪
编著



完全图解

图说穴位+图解按摩+食疗保健

按下穴位，摩去病痛 推掉疾病，拿来健康

推、拿、提、捏、揉、搓，多种手法重塑健康体质
大病小病都能按摩，疑症难症皆可推拿

● 护肺特效穴

鱼际穴

主治：头痛、眩晕、咳嗽、风寒。
归经：手太阴肺经

以一手掌托握另一手平掌，大鱼
鱼大拇，以指甲尖垂直下按
第一掌骨中点的内侧即是。



● 健脾特效穴

府舍穴

主治：腹痛、疝气。
归经：足太阴脾经

正坐或仰卧，右平五
指并拢，将食指置于
耻部处。沿耻部正
下方小腹边缘处，
以此为基点，再沿右
手手指向下，拇指紧
于此处，则小腹边
缘之处即是此穴。以
此法找出左穴。



● 和胃特效穴

足三里穴

主治：急性慢性胃炎、胃溃疡、消化不良。
归经：足阳明胃经

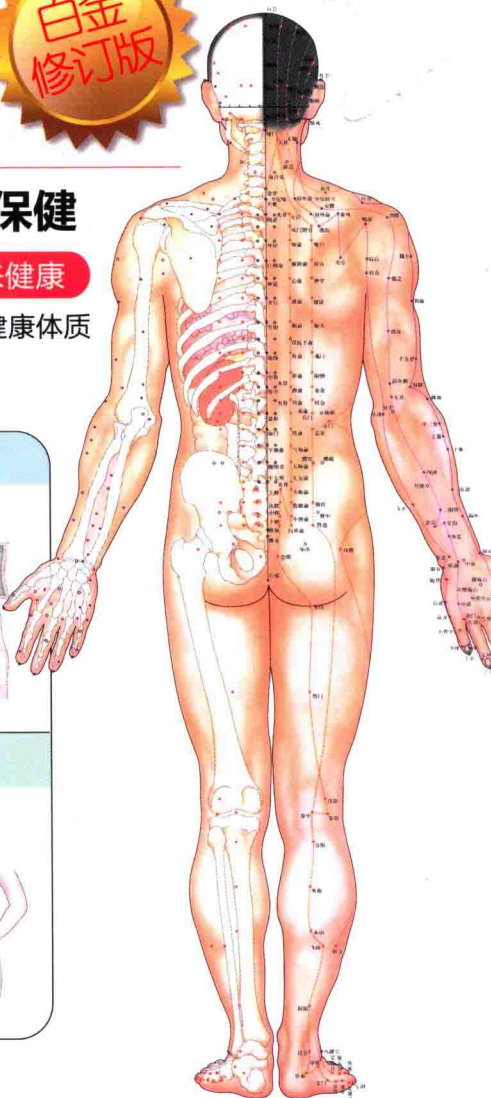


● 补肾特效穴

中极穴

主治：遗精不禁、疝气、不孕。
归经：任脉

取坐于于小凳，
掌心朝下，左手
中指点腹中点的
位置即是。



天津科学技术出版社



一站式家庭保健直通车



刘令仪
编著

完全
图解

对症 按摩推拿 最有效

白金
修订版



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解对症按摩推拿最有效: 白金修订版 / 刘令仪编著.

—天津: 天津科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5308-6682-5

I. ①图… II. ①刘… III. ①按摩疗法 (中医) - 图解 ②推拿 - 图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第205927 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京中振源印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 360 000

2011年12月第1版第1次印刷

定价: 39.80元





一站式家庭保健直通车



刘令仪
编著

完全
图解

对症 按摩推拿 最有效

白金
修订版



天津科学技术出版社



古老而有效的按摩疗法

运用按摩的方法防病、治病、健身益寿，在中华文明的医疗史册上一直有着悠久的渊源和宝贵的传承。自古以来，如何满足人们对健康长寿的强烈渴望一直都是无数医学者和养生学者为之奋斗的目标之一。然而，随着科技的发展和社会的进步，日益加快的生活节奏，日益加重的现代人面临的工作和生活的压力……这些因素都严重威胁着人类的身心健康。如今，人类进入了“健康世纪”“养生年代”，人们对生活品质的追求越来越着重表现在对健康体质的不断追求上。一些日常生活中简便易学又安全可靠的防病健身的方法日渐受到大家的欢迎和推崇。人们希望有这样的方法——可以不受场地的限制，无需特殊的器械设备，随时随地都可以进行，既疗效显著，又经济实惠。在这样的情况下，按摩——这一古老而又传统的中医治疗保健手段，越来越多地出现在现代人的生活中，携着千百年的古老文明在时代的舞台上展示着其历久弥新的魅力。

按摩又称推拿，古称按跷、案机，是中医中最古老的一种防病、治病的方法。它是人们在长期地与自然和疾病的斗争中逐渐积累和总结的结果，早在先秦时代就有了相关记载。我国古代名医扁鹊、华佗等就运用按摩治疗了很多疾病。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健经历了长足的发展，已经十分普及，且相继传入了朝鲜、日本、印度和欧洲，并引起了当地人们的重视。宋、金、元时期，按摩防治的范围进一步扩大，涉及内、外、妇、儿各科疾病并取得了一定的疗效。到了明、清时期，按摩的实践与理论在前人总结的基础上得到了更全面

的发展，尤其是用按摩方法治疗小儿疾病已经形成了独特的体系。时至今日，随着医学科学技术的进步，凭着效果的独特灵验和理论体系的完善以及临床经验的丰富，按摩在我国乃至世界范围内引起了越来越高度的重视。

按摩疗法的魅力到底体现在哪里呢？我们知道，服药是药物的有效成分进入到人体参与循环，通过吸收而发挥作用的；手术则是以医疗器械整复机体患部或去除病灶而达到治疗目的的。按摩则不同于这两者，它是以脏腑经络，阴阳五行，营、卫、气、血等经典的中医理论为基础，采用辨证施治的原则，配以手法技巧、适当力量，作用于人体的经络、穴位上而产生“热气”类的“物质”。这些“热气”类“物质”的有效刺激，通过人体经络系统最浅表的皮层传递，会转变成治病防病的因素在人体发挥作用，从而逐渐达到平衡阴阳、调和气血、温经散寒、祛风除湿、消肿止痛、活血化瘀的治疗目的。由于它无药害、无损伤，且简单有效，所以极易被人们推崇和热爱，经历了一代又一代，按摩相关的常识和疗法不断地得到普及、推广和完善。

在编写本书的过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。



Contents 目录

【序言】 古老而有效的按摩疗法 / 2

第1章 揭秘按摩推拿

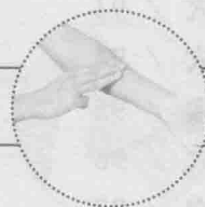
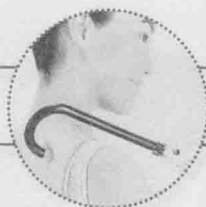
- 按摩推拿的基本常识 / 14
- 按摩推拿的阴阳之道 / 16
- 按摩推拿的脏腑理论 / 18
- 按摩推拿的历史演进 / 20
- 按摩推拿的宜忌法则 / 22

第2章 专家指点按摩推拿

- 按摩推拿的正确体位 / 26
- 常用的按摩工具 / 28
- 常用的按摩介质 / 32
- 按摩推拿的基本手法 / 34
- 拍击类手法 / 38
- 放松类手法 / 40
- 点穴类手法 / 42
- 正骨按摩推拿手法 / 44
- 活动关节类手法 / 46
- 小儿按摩推拿手法 / 48

第3章 人体经络和腧穴全面解析

- 人体的经络穴位 / 52
- 手太阴肺经 / 54



- 手阳明大肠经 / 56
- 手少阴心经 / 58
- 手太阳小肠经 / 60
- 足阳明胃经 / 62
- 足太阴脾经 / 64
- 足太阳膀胱经 / 66
- 足少阴肾经 / 68
- 手厥阴心包经 / 70
- 手少阳三焦经 / 72
- 足少阳胆经 / 74
- 足厥阴肝经 / 76
- 督脉 / 78
- 任脉 / 80

第4章 脏腑保健的特效穴位

- 极泉穴 / 84
- 神门穴 / 85
- 少府穴 / 86
- 少冲穴 / 87
- 鱼际穴 / 88
- 中府穴 / 89
- 复溜穴 / 90
- 中极穴 / 91
- 太冲穴 / 92



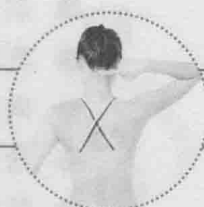
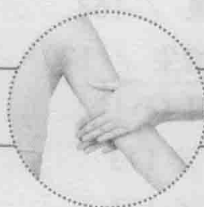
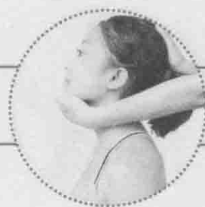
- 膻中穴 / 93
- 扶突穴 / 94
- 迎香穴 / 95
- 太白穴 / 96
- 公孙穴 / 97
- 足三里穴 / 98
- 内关穴 / 99
- 大横穴 / 100
- 神阙穴 / 101
- 周荣穴 / 102
- 府舍穴 / 103
- 天枢穴 / 104
- 上脘穴 / 105
- 小海穴 / 106
- 滑肉门穴 / 107
- 关元穴 / 108
- 命门穴 / 109
- 章门穴 / 110
- 期门穴 / 111

第5章 养心安神的按摩推拿

- 忧愁抑郁 / 114
- 神经衰弱 / 116
- 焦虑烦躁 / 118
- 心悸心慌 / 120
- 失眠健忘 / 122

第6章 慢性病的家庭调理

- 咽喉炎 / 126



- 慢性胃炎 / 128
- 慢性腰肌劳损 / 130
- 关节炎 / 132
- 慢性腹泻 / 134
- 慢性支气管炎 / 136
- 颈椎病 / 138
- 慢性腰肌痛 / 139

第7章 内科病症的按摩推拿

- 胃痛 / 142
- 呃逆 / 144
- 结肠炎 / 146
- 癫痫 / 148
- 胃下垂 / 150
- 胃肠胀气 / 152
- 糖尿病 / 154
- 支气管哮喘 / 156
- 甲状腺功能亢进 / 158
- 消化性溃疡 / 160
- 冠心病 / 162

第8章 外科病症的按摩推拿

- 胆结石 / 166

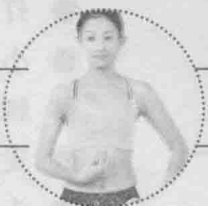
- 肩周炎 / 168
- 乳腺增生 / 170
- 网球肘 / 172
- 岔气 / 173
- 落枕 / 174
- 痔疮 / 175
- 足跟痛 / 176
- 胰腺炎 / 177
- 腕关节挫伤 / 178
- 膝关节损伤 / 179
- 踝关节扭伤 / 180
- 闪挫腰痛 / 181

第9章 五官科病症的按摩推拿

- 耳鸣 / 184
- 鼻炎 / 186
- 近视眼 / 188
- 眼睑下垂 / 190
- 面瘫 / 192
- 牙痛 / 194

第10章 儿科病症的按摩推拿

- 小儿遗尿 / 198
- 小儿发热 / 199
- 小儿疳积 / 200
- 小儿腹泻 / 202
- 小儿咳嗽 / 204
- 小儿痢疾 / 206
- 小儿食积 / 207



- 小儿夜啼 / 208

第11章 妇科和男科病症的按摩推拿

- 闭经 / 212
- 带下病 / 214
- 痛经 / 216
- 月经不调 / 218
- 妊娠呕吐 / 220
- 产后缺乳 / 221
- 妇女更年期综合征 / 222
- 功能性子宫出血 / 224
- 产后宫缩痛 / 226
- 产后腰腿痛 / 227
- 遗精 / 228
- 早泄 / 230
- 阳痿 / 232
- 前列腺炎 / 234
- 性欲低下 / 235

第12章 舒缓身心紧张的按摩推拿

- 眼睛充血 / 238
- 耳鸣 / 239
- 肌肤干燥 / 240

- 打喷嚏、咳嗽 / 241
- 小腿抽筋 / 242
- 脚麻 / 243
- 失眠 / 244
- 头晕目眩 / 245
- 酒醉、宿醉 / 246
- 晕车 / 247
- 脚底冰冷 / 248
- 脚拇趾侧弯 / 249
- 心悸 / 250
- 心情烦躁 / 251
- 腹胀 / 252
- 食欲不振 / 253
- 口臭 / 254
- 颈部僵硬 / 255
- 眼睛疲劳 / 256
- 眼睛痒 / 257
- 流鼻涕、鼻塞 / 258
- 脸部浮肿 / 259

第13章 瘦身塑形按摩推拿

- 小脸秀气 / 262
- 下巴尖尖 / 263
- 胸部丰满 / 264
- 腹部平坦 / 265
- 颈部秀美 / 266
- 美丽香肩 / 267
- 可爱臀部 / 268
- 小腿健美 / 269



第14章 美容养颜按摩推拿

- 脸部细纹 / 272
- 黑眼圈 / 274
- 雀斑 / 276
- 痤疮 / 278
- 眼袋 / 280
- 酒糟鼻 / 281
- 头发干枯 / 282
- 黑斑 / 283
- 白发 / 284
- 脱发 / 285
- 常用骨度分寸表 / 286

第1章

揭秘按摩推拿

在中国医学保健与治疗的物理疗法研究史上,按摩以其源远流长的发展史和简便易行的操作特点以及其灵验卓越的治疗效果,不断地巩固着其深入人心的地位。这项凝聚了千百年智慧的理疗方法,已经发展得越来越系统和科学。本章主要简要介绍按摩的基本常识,帮助读者对按摩有一个初步的认识。



本章看点

- 按摩推拿的基本常识
- 按摩推拿的阴阳之道
- 按摩推拿的脏腑理论
- 按摩推拿的历史演进
- 按摩推拿的宜忌法则



按摩推拿的基本常识

按摩，又称推拿，古称按跷、案机等，是人类在长期与疾病作斗争的过程中，逐步认识、总结发展出的一种古老的医疗方法。远古人类在生产劳动时或与野兽搏斗中，每当出现外伤、疼痛，他们都会自然地用手去抚摸或按揉，逐步收到止痛化瘀的效果。这种人类本能的、原始的按揉方法，就是按摩的起源。

具体说来，按摩就是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位和痛点上，利用肢体活动来防病治病的一种物理疗法。如前所述，按摩术在我国的历史极其久远。

早在黄帝时期，一个叫俞跗的人在祖先经验的基础上，总结出了“古代按摩八法”，其中一些手法至今仍在沿用，具有很好的保健作用。两千多年前的《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部总结性著作。这本书对自我保健与“精、气、神”学说作了系统精辟的论述，为按摩治病的普遍应用奠定了理论基础。在春秋战国和秦汉时代，按摩已发展成为医疗上一个主要的治病手段。按摩常用来治疗“筋脉不通”“肢体麻痹不仁”，寒湿所致“肌肉坚紧”及“寒气客于肠胃之间，膜原之下”等症。《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》，此书可能是我国第一部按摩专著。到了隋唐时代，南北和海外交通的日益发达促进了文化的交流和发展，医疗方面也有了很大进步。官方的医疗行政机构——太医署内，不仅设立了按摩专科，而且已开展按摩教学工作。这时的按摩疗法开始普遍为广大群众所接受和欢迎。到了明代，按摩疗法开始专用于治疗小儿科的疾病，取得了很大的成果。

长期以来，中国的按摩科学在一代又一代的传承与发扬中积累成了一门系统又成熟的医疗学科。中医按摩也以其神奇的医疗效用引起了国际医务界的高度关注。许多国家都已开展了相关的研究和临床治疗工作。在科技发展日新月异的今天，按摩疗法将为人类医疗保健事业做出新的、更大的贡献。