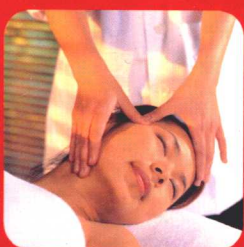


百姓生活文库
BAIXINGSHI-NGHUO

家庭实用 按摩全书



超值典藏版



百姓生活文库编委会·编著

一学就会：简单的家庭按摩手法，细致的步骤解析，为读者详细传授按摩知识

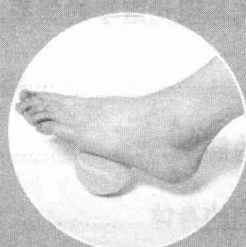
一用就灵：中医传统的疗疾手法——按摩，可改善多种不适症状，带给你从头到脚的健康体验

惠及家人：只要家中一人掌握科学的按摩手法与技巧，即可提高全家人的健康指数

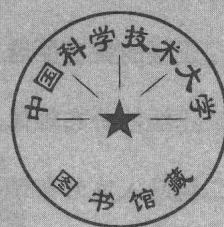
中国纺织出版社

< 百姓生活文库 >

家庭实用 按摩全书



百姓生活文库编委会 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用按摩全书/百姓生活文库编委会编著. —北京:中国纺织出版社,
2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6838-1

I. ①家… II. ①百… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179239号

策划编辑: 尚 雅 李彦芳

责任编辑: 李彦芳 胡 敏

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖 吴慧英

美术编辑: 张 云

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 目 录 —

第一篇 | 认识自己的身体，掌握按摩小常识

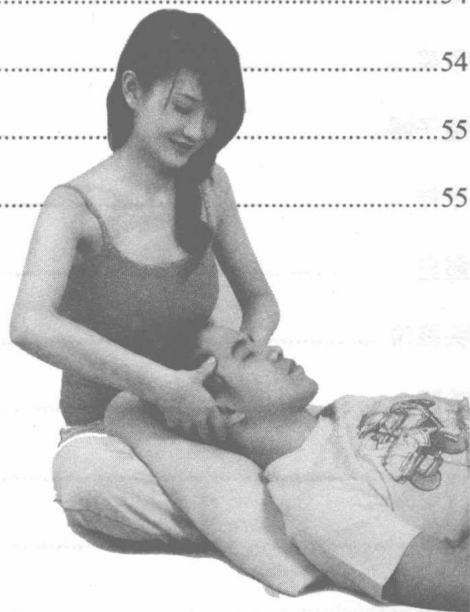
<第一章>

路线清晰的人体经络

☒ 经络的发现及其与现代医学的关系.....22	穴位分布.....29
经络的发现.....22	适用病症.....29
现代医学对经络的解读.....23	☒ 手少阴心经.....30
经络如何养护我们的身体.....23	关于手少阴心经.....30
☒ 认识十二正经.....24	经脉循行.....31
十二正经的命名原理.....24	穴位分布.....31
十二正经的分布规律.....24	适用病症.....31
十二经脉人体分布情况.....25	☒ 手厥阴心包经.....32
十二正经的衔接示意图.....25	关于手厥阴心包经.....32
☒ 认识奇经八脉.....26	经脉循行.....33
奇经八脉及分布情况.....26	穴位分布.....33
奇经八脉与养生的千丝万缕.....26	适用病症.....33
奇经八脉与十二正经的联系.....27	☒ 手阳明大肠经.....34
☒ 手太阴肺经.....28	关于手阳明大肠经.....34
关于手太阴肺经.....28	经脉循行.....35
经脉循行.....29	穴位分布.....35

适用病症.....	35
☒ 手太阳小肠经.....	36
关于手太阳小肠经.....	36
经脉循行.....	37
穴位分布.....	37
适用病症.....	37
☐ 手少阳三焦经.....	38
关于手少阳三焦经.....	38
经脉循行.....	39
穴位分布.....	39
适用病症.....	39
☐ 足太阴脾经.....	40
关于足太阴脾经.....	40
经脉循行.....	41
穴位分布.....	41
适用病症.....	41
☐ 足少阴肾经.....	42
关于足少阴肾经.....	42
经脉循行.....	43
穴位分布.....	43
适用病症.....	43
☐ 足厥阴肝经.....	44
关于足厥阴肝经.....	44
经脉循行.....	45
穴位分布.....	45
适用病症.....	45
☐ 足阳明胃经.....	46
关于足阳明胃经.....	46

经脉循行.....	47
穴位分布.....	47
适用病症.....	47
☒ 足太阳膀胱经.....	48
关于足太阳膀胱经.....	48
经脉循行.....	49
穴位分布.....	49
适用病症.....	49
☒ 足少阳胆经.....	50
关于足少阳胆经.....	50
经脉循行.....	51
穴位分布.....	51
适用病症.....	51
☒ 奇经八脉.....	52
任脉.....	52
督脉.....	52
冲脉.....	53
带脉.....	53
阴维脉.....	54
阳维脉.....	54
阴跷脉.....	55
阳跷脉.....	55



<第二章>

简单易懂的特效穴位

□认识腧穴——天赐的随身保健医疗队.....56	四白.....68
穴位的发现.....56	巨髎.....68
穴位的分类.....57	地仓.....69
穴位的命名.....62	头维.....69
□腧穴的治疗作用.....64	丝竹空.....69
近治作用——腧穴所在，主治所在.....64	印堂.....69
远治作用——经脉所过，主治所及.....64	鱼腰.....69
特殊治疗作用.....65	太阳.....69
整体治疗作用.....65	通天.....70
□头面颈部穴位.....66	听会.....70
睛明.....66	上关.....70
攒竹.....66	曲鬓.....70
强间.....66	头窍阴.....70
后顶.....66	天鼎.....70
百会.....66	扶突.....71
廉泉.....67	听宫.....71
承浆.....67	大迎.....71
瞳子髎.....67	颊车.....71
本神.....67	下关.....71
阳白.....67	人迎.....71
头临泣.....67	水突.....72
禾髎.....68	翳风.....72
迎香.....68	角孙.....72
颧髎.....68	天柱.....72
承泣.....68	完骨.....72

风池.....	72
□胸部穴位.....	73
中脘.....	73
巨阙.....	73
鸠尾.....	73
膻中.....	73
天突.....	73
腹通谷.....	74
俞府.....	74
膏俞.....	74
神封.....	74
中府.....	74
云门.....	74
天池.....	75
天溪.....	75
大包.....	75
气冲.....	75
水道.....	75
气户.....	75
膺窗.....	76
乳中.....	76
乳根.....	76
不容.....	76
梁门.....	76
曲骨.....	76
中极.....	77
关元.....	77
气海.....	77

阴交.....	77
神阙.....	77
水分.....	77
日月.....	78
带脉.....	78
五枢.....	78
子宫.....	78
居髎.....	78
大赫.....	78
气穴.....	79
章门.....	79
期门.....	79
冲门.....	79
腹结.....	79
滑肉门.....	79
□肩背腰部穴位.....	80
大杼.....	80
风门.....	80
肺俞.....	80
厥阴俞.....	80
心俞.....	80
督俞.....	81
膈俞.....	81
肝俞.....	81
胆俞.....	81
脾俞.....	81
附分.....	81
魄户.....	82

膏肓.....	82
神堂.....	82
膈关.....	82
肩井.....	82
脊中.....	82
至阳.....	83
灵台.....	83
神道.....	83
身柱.....	83
陶道.....	83
大椎.....	83
关元俞.....	84
天宗.....	84
曲垣.....	84
肩外俞.....	84
肩中俞.....	84
胃俞.....	84
三焦俞.....	85
肾俞.....	85
大肠俞.....	85
小肠俞.....	85
八髎.....	85
膀胱俞.....	85
中膂俞.....	86
白环俞.....	86
命门.....	86
气海俞.....	86
会阳.....	86

腰阳关.....	86
□上肢穴位.....	87
外关.....	87
少海.....	87
阳池.....	87
侠白.....	87
尺泽.....	87
孔最.....	88
天泉.....	88
曲泽.....	88
郄门.....	88
间使.....	88
阴郄.....	88
神门.....	89
少府.....	89
少冲.....	89
列缺.....	89
太渊.....	89
鱼际.....	89
少商.....	90
内关.....	90
大陵.....	90
劳宫.....	90
中冲.....	90
温溜.....	90
手三里.....	91
曲池.....	91
臂臑.....	91

肩贞.....	91
支沟.....	91
天井.....	91
商阳.....	92
二间.....	92
三间.....	92
合谷.....	92
阳溪.....	92
少泽.....	92
前谷.....	93
后溪.....	93
腕骨.....	93
养老.....	93
阳谷.....	93
关冲.....	93
□下肢穴位.....	94
风市.....	94
阳陵泉.....	94
外丘.....	94
悬钟.....	94
承扶.....	94
殷门.....	95
委阳.....	95
委中.....	95
承筋.....	95
承山.....	95
申脉.....	95
至阴.....	96

伏兔.....	96
梁丘.....	96
足三里.....	96
上巨虚.....	96
下巨虚.....	96
照海.....	97
复溜.....	97
交信.....	97
筑宾.....	97
阴谷.....	97
蠡沟.....	97
阴包.....	98
三阴交.....	98
阴陵泉.....	98
地机.....	98
血海.....	98
曲泉.....	98
隐白.....	99
太白.....	99
公孙.....	99
太溪.....	99
大钟.....	99
大敦.....	99
解溪.....	100
行间.....	100
太冲.....	100
中封.....	100
冲阳.....	100

涌泉.....	100
内庭.....	101
厉兑.....	101
丘墟.....	101

足临泣.....	101
足窍阴.....	101
水泉.....	101

<第三章>

了解关于按摩的常识

☐ 中医按摩——代代相传的养生祛病手法	102
按摩的发展历程.....	102
按摩的功效.....	103
家庭按摩的优点.....	103
☒ 从零开始学按摩——一学就会取穴法	104
取穴方法.....	104
取穴注意事项.....	105
☒ 按摩有讲究——按摩适应证与注意事项	106
按摩适应证.....	106
按摩注意事项.....	106
☒ 居家必学按摩手法	108
按法.....	108
抖法.....	108
推法.....	109
拿法.....	109
揉法.....	110
捏脊法.....	110
摇法.....	111
啄法.....	111
振法.....	112

拍捶法.....	112
搓法.....	113
叩法.....	113
滚法.....	114
擦法.....	114
拨法.....	115
掐法.....	115
点法.....	116
摩法.....	116
理法.....	117
弹法.....	117
☐ 自我按摩小道具	118
牙签、梳子.....	118
圆珠笔、铅笔、钥匙.....	118
吹风机、热水袋.....	118
木棍、搓衣板、按摩踏板.....	118
木槌、按摩棒、击打棒.....	119
夹子、牙刷、软毛刷、浴刷.....	119
网球、核桃.....	119



第二篇 | 经穴保健养生操，五脏健康度四季



<第一章>

四季经穴保健法

□传统医学的四季养生.....	122	脾胃经是长夏养脾的首选医师.....	129
四季与人体健康的关系.....	122	夏季养生防冬病——灸治、穴位敷贴.....	129
顺应四时之法对人体的好处.....	123	夏季的养心脾大药——印堂、百会、阴陵泉... ..	130
□春季养生特效穴位及经络.....	124	夏季的养阳大药——神阙、极泉、膻中.....	131
厥阴与少阳是春季保肝的首选医师.....	124	□秋季养生特效穴位及经络.....	132
太冲、太溪、鱼际和尺泽是春季的保肝大药... ..	124	秋季的补肺大药——鱼际、曲池、迎香、合谷..	132
阳陵泉、承山、承筋和肝俞是春季的养肝伸筋大药.....	126	秋季调养经络护肠胃.....	133
春季的防风大药——带“风”字的穴位.....	126	□冬季养生特效穴位及经络.....	134
□夏季养生特效穴位及经络.....	128	肾经与膀胱经是冬季固肾的首选医师.....	134
心与心包经是夏季养心的首选.....	128	冬季固肾大药——关元、阴陵泉、肾俞.....	134
		冬季要阴阳并养.....	135

<第二章>

五脏经穴保健法

□五脏与人体健康.....	136	养心还得取其原——神门、大陵.....	139
经络腧穴中蕴藏的阴阳五行与五脏的关系 ...	136	属火之穴能养心.....	139
五脏的生理功能特点.....	137	血脉之会能养心.....	139
五行、五脏与人体健康.....	137	□滋养肝的经穴按摩法.....	140
□滋养心的经穴按摩法.....	138	手、足厥阴经能养肝.....	140
养心当取心与心包经.....	138	养肝还需少阳调.....	141

养肝还得取其原——太冲.....141

属木之穴能养肝.....141

筋会当然能养肝.....141

□滋养脾的经穴按摩法.....142

养脾还得脾胃经.....142

属土之穴能养脾.....143

络穴兼调脾和胃——公孙、丰隆.....144

后天保养要靠脏会——章门.....144

养脾还得取其原——太白.....145

□滋养肺的经穴按摩法.....146

手太阴肺经能养肺.....146

养肺还得取其原——太渊.....147

属金之穴能养肺.....147

气会也能滋养肺.....147

□滋养肾的经穴按摩法.....148

养肾当找肾经、膀胱经.....148

养肾还得取其原——太溪、复溜.....149

肝肾双补的涌泉.....149

<第三章>

身体各部位的经穴养生操

□经络养生操与人体健康.....150

经络养生操的好处.....150

练习经络养生操的注意事项.....151

□头部经穴养生操.....152

□眼部经穴养生操.....153

□鼻部经穴养生操.....154

□耳部经穴养生操.....155

□颈部经穴养生操.....156

□手部经穴养生操.....157

□臂部经穴养生操.....158

□胸部经穴养生操.....159

□腹部经穴养生操.....160

□腰部经穴养生操.....161

□腿部经穴养生操.....162

□外阴部经穴养生操.....163



<第四章>

健脑养生操

□日常健脑手操.....	164	猜拳手操.....	170
呼吸手操.....	164	导引手操.....	171
手部瑜伽操.....	165	武术手操.....	171
配合呼吸的瑜伽手操.....	165	对抗手操.....	172
缠指手操.....	166	站桩手操.....	172
旋指操.....	166	□儿童健脑手操.....	173
对指练习手操.....	167	数数手操.....	173
双手平衡操.....	167	“石头、剪刀、布”游戏.....	173
叉手操.....	167	影子玩偶手操.....	174
搓手操.....	168	找中指游戏.....	174
运动手操.....	168	折火柴游戏.....	174
浴手操.....	169	平衡感练习手操.....	175
掰手操.....	169	“1”打“4”游戏.....	175
手指屈伸操.....	170	抽火柴游戏.....	175

第三篇 老人孩子总动员，全家健康齐分享

<第一章>

婴幼儿按摩，轻松养育聪明又健康的宝宝

□婴幼儿按摩的好处.....	178	培养宝宝良好的性格.....	179
让宝宝身体更强壮.....	178	提高宝宝对自身的主动认识.....	179
提高宝宝的交际能力.....	178	使宝宝更具爱心.....	179

提高宝宝的睡眠质量.....	179
☐ 婴幼儿日常护理按摩	180
厌食.....	180
夜啼.....	181
遗尿.....	182
小儿体弱.....	183

☐ 婴幼儿疾病护理按摩.....	184
小儿咳嗽.....	184
小儿腹泻.....	185
小儿便秘.....	186
小儿惊厥.....	187

<第二章>

学会按摩，做幸福健康的女人

☐ 女性保健按摩方法.....	188
--	-----

按摩耳部——预防耳部冻疮，帮助养肾.....	188
------------------------	-----

按摩胸部——增强心肺功能.....	188
-------------------	-----

按摩腹脐——防治便秘.....	189
-----------------	-----

按摩脊柱——促进消化，预防脊柱变形及病变.....	189
---------------------------	-----

按摩期门、胆经——缓解乳房胀痛.....	189
----------------------	-----

☐ 调理妇科常见病的按摩法.....	190
---	-----

☒ 痛经.....	190
---	-----

闭经.....	193
---------	-----

☒ 月经不调.....	194
---	-----

更年期综合征.....	196
-------------	-----

经前乳房胀痛.....	199
-------------	-----

不孕.....	200
---------	-----

☒ 乳房肿块.....	202
---	-----

子宫肌瘤.....	204
-----------	-----

子宫脱垂.....	205
-----------	-----

盆腔炎.....	206
----------	-----

☒ 乳腺增生.....	207
---	-----

崩漏.....	208
---------	-----

☐ 给孕妈妈及新妈妈量身定做的按摩法.....	209
--	-----

妊娠呕吐.....	209
-----------	-----

母乳分泌失调.....	210
-------------	-----

胎位不正.....	212
-----------	-----

产后尿频.....	213
-----------	-----



<第三章>

找回做男人的尊严，让按摩来帮你

□男性日常保健按摩法.....	214	□男性常见疾病辅助按摩法.....	218
按摩是具有神奇功效的壮阳法.....	214	阳痿.....	218
暖肾按摩法.....	215	遗精.....	221
□男性生理保健按摩法.....	216	早泄.....	224
性冷淡.....	216	疝气.....	225
强肾生精.....	217	前列腺炎.....	226
		前列腺肥大.....	229

<第四章>

经络按摩，老年人健康长寿的灵丹妙药

□身体按摩，延年又益寿.....	230	老年痴呆.....	239
献给老年人的好穴位——养老穴.....	230	高血脂.....	240
老年人摩腹养生法.....	231	脂肪肝.....	243
□老年人常见病辅助按摩法.....	232	中风.....	244
糖尿病.....	232	冠心病.....	245
高血压.....	236	半身不遂.....	248



第四篇 特效按摩，安全实用效果好

<第一章>

美容美体按摩

□抗衰老美容的“妙药”——内关穴.....252

内关是打开心结的抗衰老美容药.....252

合理利用内关美容.....253

□美容的重要经络.....254

美容第一经——足阳明胃经.....254

肥胖的克星——三焦经.....255

□按摩让您轻松变漂亮.....256

嫩肤美颜.....256

消除雀斑.....258

祛黄褐斑.....260

祛痘.....262

面色不佳.....264

祛黑眼圈.....265

除眼袋.....266

祛皱.....268

润唇.....270

祛黑头.....271

减肥.....272

丰胸.....274

纤腰.....275

消除鼻唇沟.....276

瘦腿.....277

防脱发.....278

乌发.....279

<第二章>

强身健体按摩

□能治百病的“妙药”——涌泉穴.....280

涌泉是养生的“灵丹妙药”.....280

涌泉是生命的泉眼.....280

涌泉是非处方的安眠药.....281

肾上腺激素分泌的促进剂.....281

□现代人必做的保健按摩.....282

夜晚催眠.....282

电视电脑综合征.....283

自汗 盗汗.....284

排毒.....285

缓解疲劳.....	286	益智健脑.....	295
增强食欲.....	288	增强免疫力.....	296
手足凉.....	289	舒缓心脏紧张.....	297
舒缓压力.....	290	学生考前保健.....	298
提神醒脑.....	291	近视.....	299
眼睛干涩.....	292	弱视.....	300
腰酸背痛.....	293	促进消化.....	301
养心安神.....	294		

第五篇 对症按摩法，简单易做祛百病

<第一章>

常见不适调理按摩

☐ 经穴按摩保健康.....	304	腹胀 腹鸣.....	318
注意身体的预警和报告.....	304	腹痛 胃痉挛.....	319
经穴的祛病养生作用.....	305	☒ 头痛.....	320
合理利用经穴开出的“良药处方”.....	306	☒ 晕车.....	322
不开药也能治病的医师.....	307	☒ 耳鸣.....	324
☐ 日常身体小毛病的祛病按摩法.....	308	小腿抽筋.....	325
感冒.....	308	中暑.....	326
咳嗽.....	311	☒ 落枕.....	328
鼻出血.....	312	闪腰.....	329
咽喉肿痛.....	313	恶心 呕吐.....	330
牙痛.....	314	呃逆.....	331
腹泻.....	316	胸闷.....	332
		便秘.....	334