

手到健康来

薛永阁 主编

ANMO
ZHIBAIBING
JUEJI TUJIE

按摩治百病 绝技图解

上海科学技术出版社

从头部到脚部

认识人体大穴·呵护身体每个细节

多种保健手法+技巧解析

全程指导·全家适用

几百幅真人彩图+方向箭头标示

一学就会·终生受益

手 · 到 · 健 · 康 · 来



按摩治百病

绝技图解

薛永阁 | 主 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩治百病绝技图解/薛永阁主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2012.5

(手到健康来)

ISBN 978-7-5478-1156-6

I. ①按… II. ①薛… III. ①按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000344号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司

开本 889×1194 1/24 印张 6.66 字数 130千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1156-6/R.371

定价: 29.80元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

「ABSTRACT」 内容提要

在生活中，各种疾病常常不期而至，轻者影响人们的生活质量，重者让人痛不欲生。面对这些恼人的疾病，除了看医生外，还有哪些方法可以祛除病痛？

本书通过按摩基础知识、按摩技巧解析、按摩常用手法要领、按摩常用穴区详解、按摩调理亚健康、按摩治疗常见症状、按摩治疗常见病、按摩缓解急症等八个章节，深入浅出、全面详细地介绍了按摩这一养生妙法。

您只需按图索骥，按照本书介绍的方法进行自我诊断与按摩保健，即可使全家人健康受益。

编委会

于帆 刘梅 刘莹莹 韩珊珊

南美玉 于佳欣 王春霞 于富强

曹烈英 于国锋 王勇强 于福莲

刘晶 薛永阁 吴志刚 赵静

陶峥 姚望 万海杰 鹿默

「PREFACE」 前言

健康是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。然而，当今社会，环境污染、紧张劳累的工作，再加上不良的生活习惯，让这种看似平常的追求变成一种奢望，我们的身心在不知不觉间受到伤害。这些伤害或大或小，但都会对健康造成损害。如腰酸背痛、睡眠不良、便秘、畏寒、更年期综合征，甚至还可能诱发糖尿病、冠心病、慢性胃炎、慢性鼻炎等疾病。对于这些不适或疾病，药物治疗确实必要，但同时人们也需要一种简便有效、绿色无创的非药物外治法，作为对药物治疗的辅助。具有千年历史的医疗奇术——按摩，是您追求健康的第一选择。

根据中医学理论和现代医学研究发现，人体就像一张地图，经络、穴位就是地图上的指示标志，在人体穴位或经络上运用推、拿、揉、压、搓、扣、滚、捏等手法，能达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的目的。

现代医学已经证明：按摩手法作用于皮肤肌肉，可使皮肤组织中毛细血管网扩张，促进血液循环，达到改善营养、增强汗腺和皮脂腺分泌的功能。按摩还能促进肌肉血液循环，缩短代谢产物在人体内停留的时间，提高工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性，增强关节的活动性。除此以外，按摩对感觉神经末梢也有一定刺激作用，可以调节

神经系统的反射，调整全身功能，达到振奋精神、增强体质的作用。

为了使这一疗法发扬光大，推广应用，编者根据多年临床经验，并广泛收集古今医学文献资料，几经易稿，编著成《手到健康来：按摩治百病绝技图解》一书。

本书主要分为基础知识、按摩技巧、按摩手法、常用穴位和按摩具体操作五部分内容，各内容之间相互参考，互相包含，如果能灵活运用、融会贯通，就可以大大提高治疗的效果和范围。

为了方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字和生动的图片，向读者介绍了经络按摩常用穴位、手法以及具体的操作步骤。本书实用性强，适应面广，所介绍的按摩知识和按摩手法简便易学，而且根据当代人的生活习惯，对常见病、多发病提出了行之有效的按摩方法，使人一看就懂，一学就会，是家庭保健颇具价值的参考书。

本书还配有食补妙方，除了孕妇等特殊人群，多数人可将按摩与食补配合使用，使治疗效果进一步提升。

传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，本书所载仅为沧海一粟，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

CONTENTS 目 录

Part 1 挖掘传统中医——按摩基础知识

按摩的起源与发展·····	1	按摩取穴方法·····	5
按摩的健康原理·····	3	按摩的适应证与禁忌证·····	9
按摩的4个优点·····	4		

Part 2 深入知识要点——按摩技巧解析

按摩顺序与方向·····	10	按摩前的清洁·····	13
按摩工具与介质·····	10	按摩后的护理·····	13
最佳按摩时间·····	11	正确看待按后反应·····	13
确定按摩力度·····	12		

Part 3 家庭简易操作——按摩常用手法要领

指按法·····	15	揉法·····	18
摩法·····	16	擦法·····	19
拇指推法·····	17	抖法·····	20
拿法·····	17	捻法·····	20

颤法.....	21	掐法.....	23
叩法.....	22	复合手法.....	23

Part 4 探索身体奥秘——按摩常用穴区详解

百会穴.....	26	瞳子髎穴.....	29
通天穴.....	26	丝竹空穴.....	29
四神聪穴.....	26	水沟穴.....	29
前顶穴.....	26	人迎穴.....	30
囟会穴.....	26	桥弓穴.....	30
承光穴.....	27	上星穴.....	30
神庭穴.....	27	鱼腰穴.....	30
头维穴.....	27	四白穴.....	30
角孙穴.....	27	巨髎穴.....	31
颌厌穴.....	27	睛明穴.....	31
悬颅穴.....	28	承泣穴.....	31
悬厘穴.....	28	迎香穴.....	31
曲鬓穴.....	28	听官穴.....	31
率谷穴.....	28	听会穴.....	32
太阳穴.....	28	下关穴.....	32
攒竹穴.....	29	颊车穴.....	32
印堂穴.....	29	耳门穴.....	32

承浆穴·····	32	巨阙穴·····	37
劳宫穴·····	33	风府穴·····	37
翳风穴·····	33	玉枕穴·····	37
哑门穴·····	33	天柱穴·····	38
天突穴·····	33	风池穴·····	38
缺盆穴·····	33	大椎穴·····	38
云门穴·····	34	秉风穴·····	38
中府穴·····	34	天宗穴·····	38
膻中穴·····	34	肩贞穴·····	39
日月穴·····	34	肩中俞穴·····	39
期门穴·····	34	肩井穴·····	39
章门穴·····	35	大杼穴·····	39
上脘穴·····	35	风门穴·····	39
建里穴·····	35	膏肓俞穴·····	40
中脘穴·····	35	肺俞穴·····	40
下脘穴·····	35	厥阴俞穴·····	40
天枢穴·····	36	心俞穴·····	40
神阙穴·····	36	膈俞穴·····	40
气海穴·····	36	肝俞穴·····	41
关元穴·····	36	脾俞穴·····	41
中极穴·····	37	胃俞穴·····	41
归来穴·····	37	三焦俞穴·····	41

肾俞穴·····	42	少商穴·····	46
命门穴·····	42	中渚穴·····	46
肩髃穴·····	42	神门穴·····	46
陶道穴·····	42	总筋（大陵）·····	47
腰俞穴·····	42	灵道·····	47
志室穴·····	43	阳溪穴·····	47
膀胱俞穴·····	43	阳池穴·····	47
大肠俞穴·····	43	三关穴·····	47
长强穴·····	43	环跳穴·····	48
上髎穴·····	43	阴廉穴·····	48
次髎穴·····	44	足五里穴·····	48
中髎穴·····	44	阴包穴·····	48
下髎穴·····	44	血海穴·····	49
尺泽穴·····	44	梁丘穴·····	49
曲池穴·····	44	膝阳关穴·····	49
内关穴·····	45	膝眼穴·····	49
列缺穴·····	45	阳陵泉穴·····	49
外关穴·····	45	合阳穴·····	50
手三里穴·····	45	承山穴·····	50
合谷穴·····	45	阴谷穴·····	50
鱼际穴·····	46	委中穴·····	50
后溪穴·····	46	浮郄穴·····	50

委阳穴.....	51	太溪穴.....	53
足三里穴.....	51	涌泉穴.....	53
上巨虚穴.....	51	太冲穴.....	54
三阴交穴.....	51	内庭穴.....	54
阴陵泉穴.....	51	昆仑穴.....	54
厉兑穴.....	52	水泉穴.....	54
蠡沟穴.....	52	侠溪穴.....	54
丰隆穴.....	52	复溜穴.....	55
光明穴.....	52	足部脑垂体反射区.....	55
失眠穴.....	52	足部肾反射区.....	55
照海穴.....	53	足部肾上腺反射区.....	55
悬钟穴.....	53		

Part 5 按摩调理亚健康

焦虑烦躁.....	56	大便不畅.....	65
困倦乏力.....	57	颈肩酸痛、僵硬.....	66
视疲劳.....	59	腰背酸痛.....	68
睡眠不佳.....	61	下肢酸痛.....	69
食欲不振.....	62	下肢浮肿.....	71
消化不良.....	63	更年期综合征.....	72

Part 6 按摩治疗常见症状

头痛·····	74	足跟痛·····	89
眩晕·····	77	耳鸣·····	90
咳嗽·····	78	慢性咽炎·····	91
鼻塞·····	80	腹胀·····	92
发热·····	81	月经不调·····	93
牙痛·····	82	生理性闭经·····	96
腰肌劳损·····	83	痛经·····	97
腕部疼痛·····	85	遗精·····	98
膝关节慢性损伤·····	86		

Part 7 按摩治疗常见病

感冒·····	101	神经衰弱·····	113
慢性支气管炎·····	103	慢性鼻炎·····	115
支气管哮喘·····	104	慢性胃炎·····	116
高血压病·····	106	慢性泄泻·····	117
低血压症·····	108	痔疮·····	119
糖尿病·····	109	不完全性阳痿·····	120
冠心病·····	110	胃下垂·····	121
假性近视·····	112	肩关节周围炎·····	123
老花眼·····	112	肩背软组织劳损·····	126

颈椎病·····	128	痤疮·····	131
黄褐斑·····	130		

Part 8 按摩缓解急症

心绞痛、心肌梗死引发的疼痛·····	133	急性腹痛·····	141
心动过速·····	134	呃逆·····	142
岔气·····	135	鼻出血·····	143
血压骤升·····	137	中暑·····	144
呕吐·····	138	落枕·····	145
胃痉挛、胃痛·····	139	下肢抽筋·····	146

Part 1

挖掘传统中医

——按摩基础知识

按摩的起源与发展

中医按摩是中华医学宝库里的一朵奇葩，它来源于民间，应用于民间。先人在长期同疾病的斗争中发现对某些部位使用某种手法，能够起到缓解疼痛、祛病愈疾的作用，从而形成了按摩的雏形。而在其后，人们经过不断的实践，使按摩逐渐得到发展、完善，最终形成一个相对成熟的中医疗法体系。

1. 原始社会

《百病中医民间疗法》中记载：“在原始社会时期，由于科学知识缺乏，生产力落后，生活十分艰苦。与此同时，各种疾病流行猖獗，又不时被毒蛇猛兽所伤，或受时气侵袭。受伤或患病之后，限于无医无药，为了自身的生存与健康，不得不在搏斗中，利用……摩（按摩）和自采百草内外治之……用手掌或手指点击、按摩某些部位产生了效应……久而久之，人们便发现一些行之有效的简单外用药品和相应的外治方法。”这便是按摩疗法的起源。

2. 先秦春秋战国时期

作为我国第一个有文字考证的历史朝代——殷商开辟了按摩的先河，在后来发掘的甲

骨文字中,就有“摩面”“干沐浴”等代表古代自我按摩方法的文字。现代医学证实,“摩面”“干沐浴”不仅具有治病作用,同时具有较好的保健强身价值。

进入先秦时期,在相关文献中出现了制作及使用按摩工具的记载。到了战国时期,我国现存最早的医书《黄帝内经》对按摩也有一定记载,有的虽未直语其名,但具有按摩疗法之实。

3. 秦汉隋唐时期

秦汉时期,国家统一而稳定,按摩得到了全面的发展和提高。秦汉初期,《黄帝岐伯按摩》问世,它是我国推拿按摩史上的第一部专业性著作,见《汉书·艺文志》,已佚。后人称其“与《金匱要略》《伤寒论》共同成为中医辨证论治体系的奠基之作”。在《伤寒杂病论》中,除了论述了按摩等疗法外,还记载了用按摩抢救濒死者的方法——“一人以手按据胸上,数动之;一人摩捋臂胫,屈伸之”。这些记载为后世运用按摩疗法奠定了广泛的理论基础。

隋唐时期,有关按摩的著作越来越多,《诸病源候论》《肘后方》《千金方》《外台秘要》等集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就,按摩成为宫廷医学教学的四大科目之一。随着中外医学知识与技术交流的扩大,按摩更是远播海外。

4. 宋元明清时期

宋元时期,活字印刷术的出现为医学知识的总结、传播和普及提供了便利条件。至清代,已经出现很多记载按摩疗法治病的著作,如《太平圣惠方》《圣济总录》《儒门事亲》等,这些医学典籍从民间收集单方、验方,在确认其功效后,编辑成册,从而使不少民间按摩方法得以保留、流传。

这一时期,按摩的对象除了成人外,小儿按摩治病也受到重视,按摩在明代改称为推拿,并形成了小儿推拿的独特体系,其间出现《小儿推拿秘旨》《小儿推拿秘诀》等专著;清代又有《小儿推拿广义》《厘正按摩要术》等一批相关书籍相继问世。

5. 民国时期

民国时期,国民党政府歧视中医,加之战乱频繁和受西方文化的冲击和影响,按摩经

历了发展史上最低潮。但这一时期还是相继出现了一些名医和按摩名著，如女中医马玉书著的《推拿捷径》一书，她在该书中巧妙地运用歌赋的形式简明扼要地推拿手法；曹泽普则从解剖知识和力学的角度完成了《按摩术实用指南》一书；杨华亭的《华氏按摩术》集传统按摩方法和现代医学知识于一体，并且涉及生理、病理、解剖、电磁学等在当时看来比较新颖的学科内容。

6. 新中国时期

新中国成立后，1956年推拿专业正式列入国家教育体系，上海建立推拿专科学校，成立推拿门诊部；医院多设有推拿科等。改革开放之后，按摩疗法也有了长足进步和提高。目前，医院多设有推拿科，且临床运用越来越广泛，疗效不断提高。按摩以其独特的医疗保健效果，在人们的日常生活中发挥越来越重要的作用，成为人们喜闻乐道的治病方法。

按摩的健康原理

中医认为，人之所以生病的外因，不外乎风、寒、暑、湿、燥、火等淫邪所致，这些淫邪会造成人体经络阻塞，影响气血循环，在体内形成瘀结、郁气，则百病丛生。由此可见，治病的关键在于打通经络，使气血畅通。

《医宗金鉴》中载：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿。其

