

百病自我 按摩保健



(修订版) 主编 康锁彬

河北科学技术出版社

主 编 康锁彬
副主编 刘建平 许秀兰
编 者 康锁彬 刘建平 许秀兰
张 英 苏 珍 张向阳
诸云龙 贾晓晖

图书在版编目(CIP)数据

百病自我按摩保健/康锁彬主编. —2 版. —石家庄:河北科学技术出版社, 1998
ISBN 7-5375-2005-4

I. 百… II. 康… III. 常见病-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29921 号

前 言

按摩治病与保健在我国已有数千年的历史，具有疗效显著、适应症广、简便易行、无副作用等优点。自我按摩用自己的手治自己的病，行之有效，深受广大群众欢迎。为了普及按摩知识，我们编写了《百病自我按摩保健》一书。自1990年7月第1次印刷以来，到目前为止在内地与香港先后印刷了6次。由于读者越来越多，医学迅速发展，故原书内容不能满足读者需要，故此，我们对本书进行了重订和编写。

为了便于初学者掌握和应用，该书深入浅出地叙述了自我按摩的一些基本知识，其内容包括按摩简介、常用按摩手法、常用穴位，并对132种常见病的主要临床

表现和自我按摩方法进行较为详细的介绍，最后自我按摩保健。另外，在每病的治疗方法中，还有药物、食疗、外敷、耳穴压丸等简便有效的方法；生活调养着重康复锻炼和注意事项的介绍。

书中插图 61 幅，详细介绍了按摩的操作手法及主要经脉与穴位的位置，以求图文对照，相得益彰。本书所介绍的按摩方法简便易行，疗效显著，多数可自己进行操作，只有少数需由家人操作或协助。本书不仅可供广大群众阅读应用，也是医务工作者的有益参考书。

由于作者水平所限，书中不当之处在所难免，希望广大读者批评指正。

作 者

1998 年 6 月

目 录

第一部分 基础知识

一、按摩简介	(3)
什么是按摩	(3)
按摩的由来	(3)
按摩为什么能治病	(4)
按摩治病原理	(4)
按摩防病治病的特点	(6)
按摩的强度与时间	(7)
按摩的适应症	(8)
按摩的禁忌症	(8)
按摩注意事项	(9)
按摩的介质	(10)
异常情况的处理	(12)

二、按摩手法.....	(13)
按法.....	(14)
摩法.....	(16)
推法.....	(17)
拿法.....	(18)
揉法.....	(18)
擦法.....	(18)
滚法.....	(19)
搓法.....	(21)
拍法.....	(22)
抖法.....	(22)
捻法.....	(22)
叩法.....	(24)
掐法.....	(24)
捏法.....	(24)
抹法.....	(25)
拂法.....	(25)
振法.....	(26)
拧法.....	(26)
抓法.....	(27)
点法.....	(27)
拨法.....	(27)
压法.....	(28)
扣法.....	(28)
抵法.....	(28)
戳法.....	(29)
顶法.....	(29)
切法.....	(30)

抚法.....	(30)
扫法.....	(30)
拭法.....	(31)
刮法.....	(31)
梳法.....	(31)
分法.....	(32)
合法.....	(33)
扭法.....	(34)
握法.....	(34)
勒法.....	(34)
捋法.....	(35)
搔法.....	(35)
挤法.....	(35)
揪法.....	(36)
拈法.....	(36)
击法.....	(37)
打法.....	(38)
捣法.....	(39)
弹法.....	(39)
劈法.....	(40)
啄法.....	(40)
贯法.....	(41)
三、常用经脉穴位.....	(42)
(一) 成人常用穴.....	(46)
1. 任脉.....	(46)
会阴.....	(46)
曲骨.....	(47)
中极.....	(47)

关元.....	(48)
气海.....	(48)
神阙.....	(48)
下脘.....	(49)
中脘.....	(49)
巨阙.....	(49)
中庭.....	(49)
膻中.....	(50)
璇玑.....	(50)
天突.....	(50)
廉泉.....	(50)
承浆.....	(51)
2. 督脉	(51)
长强.....	(51)
腰俞.....	(52)
腰阳关.....	(52)
命门.....	(53)
至阳.....	(53)
神道.....	(53)
身柱.....	(53)
陶道.....	(54)
大椎.....	(54)
哑门.....	(54)
风府.....	(55)
百会.....	(55)
上星.....	(55)
素髻.....	(55)
水沟.....	(56)

腧交.....	(56)
3. 手太阴肺经	(56)
中府.....	(57)
尺泽.....	(57)
孔最.....	(58)
列缺.....	(58)
太渊.....	(58)
鱼际.....	(59)
少商.....	(59)
4. 手阳明大肠经	(59)
商阳.....	(60)
三间.....	(60)
合谷.....	(61)
阳溪.....	(61)
偏历.....	(61)
手三里.....	(62)
曲池.....	(62)
肘髎.....	(62)
肩髃.....	(63)
扶突.....	(63)
迎香.....	(63)
5. 足阳明胃经	(63)
承泣.....	(64)
四白.....	(65)
地仓.....	(66)
颊车.....	(66)
下关.....	(66)
头维.....	(66)

人迎.....	(66)
缺盆.....	(67)
乳根.....	(67)
梁门.....	(67)
天枢.....	(67)
水道.....	(68)
归来.....	(68)
气冲.....	(68)
髀关.....	(68)
伏兔.....	(69)
梁丘.....	(69)
犊鼻.....	(69)
足三里.....	(69)
上巨虚.....	(70)
条口.....	(70)
下巨虚.....	(70)
丰隆.....	(71)
解溪.....	(71)
内庭.....	(71)
厉兑.....	(72)
6. 足太阴脾经	(72)
隐白.....	(73)
太白.....	(73)
公孙.....	(73)
三阴交.....	(74)
地机.....	(74)
阴陵泉.....	(74)
血海.....	(75)

大横.....	(75)
大包.....	(75)
7. 手少阴心经	(75)
极泉.....	(76)
少海.....	(77)
通里.....	(77)
阴郄.....	(77)
神门.....	(77)
少府.....	(78)
少冲.....	(78)
8. 手太阳小肠经	(78)
少泽.....	(79)
后溪.....	(80)
腕骨.....	(80)
阳谷.....	(80)
养老.....	(80)
支正.....	(81)
小海.....	(81)
天宗.....	(81)
天容.....	(81)
颞髃.....	(82)
听宫.....	(82)
9. 足太阳膀胱经	(82)
睛明.....	(83)
攒竹.....	(84)
天柱.....	(84)
大杼.....	(84)
风门.....	(84)

肺俞·····	(85)
厥阴俞·····	(85)
心俞·····	(85)
膈俞·····	(85)
肝俞·····	(86)
胆俞·····	(86)
脾俞·····	(86)
胃俞·····	(87)
三焦俞·····	(87)
肾俞·····	(87)
大肠俞·····	(88)
小肠俞·····	(88)
膀胱俞·····	(88)
八髎·····	(88)
承扶·····	(89)
殷门·····	(89)
委中·····	(89)
膏肓·····	(90)
志室·····	(90)
秩边·····	(90)
承山·····	(90)
飞扬·····	(91)
昆仑·····	(91)
申脉·····	(91)
至阴·····	(91)
10. 足少阴肾经 ·····	(92)
涌泉·····	(92)
然谷·····	(93)

太溪	(93)
大钟	(94)
照海	(94)
复溜	(94)
阴谷	(95)
大赫	(95)
幽门	(95)
俞府	(95)
11. 手厥阴心包经	(96)
天池	(96)
曲泽	(96)
郄门	(97)
间使	(97)
内关	(98)
大陵	(98)
劳宫	(98)
中冲	(99)
12. 手少阳三焦经	(99)
关冲	(100)
中渚	(100)
阳池	(100)
外关	(101)
支沟	(101)
三阳络	(101)
天井	(102)
肩髃	(102)
翳风	(102)
角孙	(102)

耳门·····	(103)
丝竹空·····	(103)
13. 足少阳胆经 ·····	(103)
瞳子髎·····	(104)
听会·····	(104)
上关·····	(105)
率谷·····	(105)
头窍阴·····	(106)
阳白·····	(106)
头临泣·····	(106)
风池·····	(106)
肩井·····	(107)
日月·····	(107)
京门·····	(107)
带脉·····	(108)
维道·····	(108)
环跳·····	(108)
风市·····	(109)
阳陵泉·····	(109)
光明·····	(109)
悬钟·····	(109)
丘墟·····	(110)
足临泣·····	(110)
侠溪·····	(110)
足窍阴·····	(110)
14. 足厥阴肝经 ·····	(111)
大敦·····	(111)
行间·····	(112)

太冲.....	(112)
蠡沟.....	(113)
曲泉.....	(113)
急脉.....	(114)
章门.....	(114)
期门.....	(114)
15. 常用经外奇穴	(114)
四神聪.....	(115)
印堂.....	(115)
鱼腰.....	(115)
上明.....	(115)
球后.....	(116)
鼻通.....	(116)
夹承浆.....	(116)
太阳.....	(116)
牵正.....	(117)
翳明.....	(117)
安眠.....	(117)
上廉泉.....	(117)
耳尖.....	(118)
颈臂.....	(118)
百劳.....	(118)
崇骨.....	(118)
定喘.....	(118)
华佗夹脊.....	(119)
胃管下俞.....	(119)
痞根.....	(119)
腰眼.....	(120)

十七椎下.....	(120)
腰奇.....	(120)
环中.....	(120)
脐中四边.....	(120)
利尿穴.....	(121)
气门.....	(121)
子宫穴（精宫）.....	(121)
提托.....	(121)
三角灸.....	(122)
十宣.....	(122)
大骨空.....	(122)
小骨空.....	(122)
中魁.....	(123)
八邪.....	(123)
落枕.....	(123)
腰痛穴.....	(123)
中泉.....	(124)
四缝.....	(124)
二白.....	(124)
臂中.....	(124)
四强.....	(125)
百虫窝.....	(125)
鹤顶.....	(125)
膝眼.....	(125)
胆囊穴.....	(125)
阑尾穴.....	(126)
八风.....	(126)
女膝.....	(126)

独阴.....	(126)
里内庭.....	(127)
(二) 小儿常用穴.....	(127)
百会.....	(127)
坎宫.....	(127)
天柱.....	(127)
耳后高骨.....	(128)
桥弓.....	(128)
腹.....	(128)
肚角.....	(128)
七节骨.....	(129)
龟尾.....	(129)
脊.....	(129)
丹田.....	(130)
脾经.....	(130)
肝经.....	(131)
心经.....	(131)
肺经.....	(131)
肾经.....	(132)
大肠.....	(132)
小肠.....	(132)
肾顶.....	(133)
胃经.....	(133)
四横纹.....	(133)
小横纹.....	(134)
掌小横纹.....	(134)
板门.....	(134)
小天心.....	(134)