

家庭按摩治百病

JIATING ANMO
ZHI BAIBING

主编 罗宗忆
邓西平
高崇旺



江西科学技术出版社

○前言

在我国,用按摩方法治疗疾病,强身健体的历史十分悠久。早在 2000 多年前的春秋战国时期,按摩技术就已被广泛应用于医疗实践,并成为民间的传统养生方法之一。

我国的历代医学家与养生学家对按摩治病与养生也都非常重视。例如,南朝齐梁年间的道教徒、医药学家陶弦景,在其《养生延命录·导引按摩》一书中,十分推崇按摩治病与按摩养生,并介绍了许多按摩治病、

养生的方法，其中有按目、引耳、摩面、干浴等。唐代医药学家孙思邈在其所著的《备急千金要方·道林养生》一书中，介绍了“天竺按摩十八势”与“老子按摩法”等按摩方法。他曾撰文说：“……每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以健康便为常然，常需安不忘危，预防诸病也。”他还身体力行，每日坚持按摩导引，且果然活到 100 多岁的高龄。宋代医学家蒲虔贯在其《保生要录》一书中说：“养生者，形要小劳，无至大疲，……手足欲时其屈伸，……或两手掌相摩令热，掩目摩面。事间随意为之，各十数而已。每日频行，必身轻，目明，筋壮，血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体少不佳快，为之即解。”这部著作，还介绍了不少简易的治病、

养生方法。……

无疑,利用按摩方法治疗疾病,防病养生,延年益寿,是我国的医学遗产之一。我们作为炎黄子孙中的医生,理当继承和研究这笔先辈们留给我们的宝贵遗产。

在家庭内部,子女为父母按摩,父母为子女按摩,妻子为丈夫按摩,丈夫为妻子按摩,既可治病养身,又可增进家庭和谐。一幅家庭成员间互相按摩的图画,真是乐融融!

我们为了让每一个家庭的成员都能学会按摩治病技术,在本书中既详尽介绍了按摩治病的基本知识(穴位图、按摩技术等),又按不同疾病,介绍了其按摩部位、穴位及选用的按摩术等。

我们希望,此书能给全国

及海外的炎黄子孙带来健康和家庭幸福！我们衷心祝愿，拥有本书的朋友，都能从中获得健康与幸福！

编著者

一九九五年秋

● 目 录

上篇 按摩治病的基础知识

第一章 人体经络与穴位…… (3)

第一节 十二经脉与穴位…… (5)

一、手太阴肺经 …………… (6)

1、循行路线 …………… (6)

2、穴位 …………… (6)

3、主治病症 …………… (8)

二、手阳明大肠经 …………… (8)

1、循行路线 …………… (8)

2、穴位 …………… (9)

3、主治病症 …………… (11)

三、足阳明胃经	(11)
1、循行路线	(12)
2、穴位	(12)
3、主治病症	(16)
四、足太阳脾经	(16)
1、循行路线	(16)
2、穴位	(17)
3、主治病症	(19)
五、手少阴心经	(19)
1、循行路线	(19)
2、穴位	(20)
3、主治病症	(22)
六、手太阳小肠经	(22)
1、循行路线	(22)
2、穴位	(22)
3、主治病症	(25)
七、足太阳膀胱经	(25)
1、循行路线	(25)
2、穴位	(26)
3、主治病症	(30)
八、足少阴肾经	(30)
1、循行路线	(30)
2、穴位	(31)
3、主治病症	(33)
九、手厥阴心包经	(33)
1、循行路线	(33)
2、穴位	(34)

3、主治病症	(36)
十、手少阳三焦经	(36)
1、循行路线	(36)
2、穴位	(36)
3、主治病症	(39)
十一、足少阳胆经	(39)
1、循行路线	(39)
2、穴位	(40)
3、主治病症	(44)
十二、足厥阴肝经	(44)
1、循行路线	(44)
2、穴位	(45)
3、主治病症	(47)
第二节 奇经八脉与穴位 ...	(47)
一、督脉	(47)
1、循行路线	(48)
2、穴位	(48)
3、主治病症	(50)
二、任脉	(50)
1、循行路线	(51)
2、穴位	(51)
3、主治病症	(53)
三、冲脉	(53)
1、循行路线	(53)
2、穴位	(55)
3、主治病症	(55)
四、带脉	(55)

1、循行路线	(57)
2、穴位	(57)
3、主治病症	(57)
五、阳跷脉	(57)
1、循行路线	(57)
2、穴位	(59)
3、主治病症	(59)
六、阴跷脉	(59)
1、循行路线	(61)
2、穴位	(61)
3、主治病症	(61)
七、阳维脉	(61)
1、循行路线	(61)
2、穴位	(63)
3、主治病症	(64)
八、阴维脉	(64)
1、循行路线	(64)
2、穴位	(64)
3、主治病症	(66)
第三节 人体的经外奇穴 ...	(66)
一、头面部的经外奇穴	(69)
1、穴位	(69)
2、主治病症	(76)
二、颈项部的经外奇穴	(76)
1、穴位	(76)
2、主治病症	(80)
三、背腰部的经外奇穴	(80)

1、穴位	(80)
2、主治病症	(86)
四、胸腹部的经外奇穴	(90)
1、穴位	(90)
2、主治病症	(100)
五、会阴部的经外奇穴	(100)
1、穴位	(100)
2、主治病症	(101)
六、上肢的经外奇穴	(102)
1、穴位	(102)
2、主治病症	(108)
七、下肢的经外奇穴	(113)
1、穴位	(113)
2、主治病症	(117)
第二章 按摩者常用的操作手法	(126)
第一节 单手抚摩术	(126)
1、技术操作要领	(126)
2、功用	(126)
3、部位	(127)
4、适应症	(127)
第二节 双手揉压术	(128)
1、技术操作要领	(128)
2、功用	(128)
3、部位	(128)
4、适应症	(128)
第三节 双手推摩术	(129)

1、技术操作要领	(129)
2、功用	(129)
3、部位	(130)
4、适应症	(130)
第四节 手掌擦动术	(131)
1、技术操作要领	(131)
2、功用	(132)
3、部位	(132)
4、适应症	(132)
第五节 双手分推术	(132)
1、技术操作要领	(132)
2、功用	(133)
3、部位	(133)
4、适应症	(134)
第六节 手掌捏揉术	(134)
1、技术操作要领	(134)
2、功用	(134)
3、部位	(135)
4、适应症	(135)
第七节 双手搓揉术	(136)
1、技术操作要领	(136)
2、功用	(137)
3、部位	(137)
4、适应症	(137)
第八节 双手抚抹术	(137)
1、技术操作要领	(137)
2、功用	(137)

3、部位	(138)
4、适应症	(138)
第九节 对称搓动术.....	(139)
1、技术操作要领	(139)
2、功用	(140)
3、部位	(140)
4、适应症	(140)
第十节 双手缕顺术.....	(140)
1、技术操作要领	(140)
2、功用	(140)
3、部位	(141)
4、适应症	(141)
第十一节 双手捏术.....	(142)
1、技术操作要领	(142)
2、功用	(143)
3、部位	(143)
4、适应症	(143)
第十二节 手指拿术.....	(144)
1、技术操作要领	(144)
2、功用	(144)
3、部位	(144)
4、适应症	(144)
第十三节 手指掐揉术.....	(145)
1、技术操作要领	(145)
2、功用	(146)
3、部位	(146)
4、适应症	(147)

第十四节 拇指揉捻术…… (148)

- 1、技术操作要领 …… (148)
- 2、功用 …… (149)
- 3、部位 …… (149)
- 4、适应症 …… (149)

第十五节 单手按压术…… (150)

- 1、技术操作要领 …… (150)
- 2、功用 …… (151)
- 3、部位 …… (151)
- 4、适应症 …… (151)

第十六节 手指点压术…… (151)

- 1、技术操作要领 …… (151)
- 2、功用 …… (152)
- 3、部位 …… (152)
- 4、适应症 …… (154)

第十七节 两指燃捏术 …… (154)

- 1、技术操作要领 …… (154)
- 2、功用 …… (154)
- 3、部位 …… (154)
- 4、适应症 …… (156)

第十八节 手指提揪术…… (156)

- 1、技术操作要领 …… (156)
- 2、功用 …… (156)
- 3、部位 …… (156)
- 4、适应症 …… (157)

第十九节 双指捏揉术…… (158)

- 1、技术操作要领 …… (158)

2、功用 (159)

3、部位 (159)

4、适应症 (159)

第二十章 四指揉捻术 (159)

1、技术操作要领 (159)

2、功用 (159)

3、部位 (160)

4、适应症 (160)

第二十一章 颤抖按摩术 (161)

1、技术操作要领 (161)

2、功用 (161)

3、部位 (161)

4、适应症 (161)

第二十二章 双拳捶打术 (162)

1、技术操作要领 (162)

2、功用 (163)

3、部位 (163)

4、适应症 (164)

第二十三章 劳宫拍打术 (164)

1、技术操作要领 (164)

2、功用 (164)

3、部位 (164)

4、适应症 (165)

下篇 家庭按摩治百病

第一章 运用按摩方法治疗内科

病(症)..... (169)

第一节 感冒..... (169)

一、症状 (170)

1、风寒型 (170)

2、风热型 (170)

3、暑湿型 (170)

4、气虚感冒型 (170)

5、阴虚感冒型 (170)

二、按摩部位与穴位 (171)

三、选用的按摩术 (171)

第二节 咳嗽..... (172)

一、症状 (172)

1、风寒袭肺型 (172)

2、风热犯肺型 (172)

3、燥邪伤肺型 (172)

4、痰热郁肺型 (173)

5、肝火犯肺型 (173)

6、痰湿蕴肺型 (173)

7、肺阴亏耗型 (173)

二、按摩部位与穴位 (173)

三、选用的按摩术 (174)

第三节 哮喘..... (174)

一、症状 (175)

1、冷哮型 (175)

2、热哮型 (175)

3、虚哮型 (175)

4、肺虚型	(175)
5、脾虚型	(175)
6、肾虚型	(176)
二、按摩部位与穴位	(176)
三、选用的按摩术	(176)
第四节 肺癆(肺结核).....	(176)
一、症状	(177)
1、阴虚肺热型	(177)
2、肺肾阴虚型	(177)
3、气阴亏损型	(177)
4、阴阳两虚型	(177)
二、按摩部位与穴位	(178)
三、选用的按摩术	(178)
第五节 头痛.....	(178)
一、症状	(178)
1、风寒头痛型	(179)
2、风热头痛型	(179)
3、风湿头痛型	(179)
4、肝阳头痛型	(179)
5、肾虚头痛型	(179)
6、血虚头痛型	(179)
7、痰浊头痛型	(180)
8、瘀血头痛型	(180)
二、按摩部位与穴位	(180)
三、选用的按摩术	(180)
第六节 心悸.....	(181)
一、症状	(181)

1、心血不足型	(181)
2、心虚胆怯型	(181)
3、阴虚火旺型	(181)
4、心血瘀阻型	(182)
5、心阳不振型	(182)
6、水饮凌心型	(182)
二、按摩部位与穴位	(182)
三、选用的按摩术	(182)
第七节 癫狂(精神分裂症)	(183)
一、症状	(183)
1、痰气郁结型	(183)
2、心脾两虚型	(183)
3、痰火上扰型	(183)
4、火盛伤阴型	(184)
二、按摩部位与穴位	(184)
三、选用的按摩术	(184)
第八节 癫痫	(184)
一、症状	(185)
1、风痰闭阻型	(185)
2、痰火内盛型	(185)
3、心肾阴虚型	(185)
4、脾胃虚弱型	(185)
二、按摩部位与穴位	(185)
三、选用的按摩术	(186)
第九节 胃脘痛(胃痛)	(186)
一、症状	(186)