



按摩治疗常见病 系列

北京中医药大学教授详情指导

巧用按摩治疗冠心病 按摩手部治疗冠心病 ●

按摩足部治疗冠心病 按摩头部治疗冠心病 ●

按摩全身穴位治疗冠心病 ●

按摩治疗 冠心病

马惠芳 席翠平◎主编



健康书系

An Mo Zhi Liao
GUAN XIN BING

中医按摩是一种适合日常保健的防病治病方法。

他无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。

对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

吉林科学技术出版社

健康书系

按摩治疗

冠心病

北京中医药大学教授详情指导

An Mo Zhi Liao
GUAN XIN BING

马惠芳 席翠平◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩治疗冠心病/马惠芳,席翠平主编. —长春:吉林科学技术出版,2008.12

ISBN 978-7-5384-4070-6

I. 按… II. ①马…②席… III. 冠心病—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196488 号

按摩治疗冠心病

主 编:马惠芳 席翠平

责任编辑:陆海艳 封面设计:大象设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京凯达印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5.5 字数:50 千字

版、印次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:15 元

ISBN 978-7-5384-4070-6

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

发行电话:0431—85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内 容 提 要

neirongtiyao

冠心病对于现代人来说并不陌生。但怎样摆脱冠心病的困扰，不管是对于患者还是家属来说都是个难题。本书从冠心病患者的按摩疗法入手，全面介绍了手部、足部、耳部、头部、全身穴位及反射区等按摩治疗冠心病的方法。其操作简便，内容翔实，并配有相应的图片，可以说是图文并茂。对于冠心病患者来说，这是一本日常护理和自我治疗的有益参考书。

序

X U

快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。但人们却往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。只有在各种疾病纷纷袭来时，人们才为失去的健康追悔莫及。与其花费巨额费用购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里对身体多加关爱。

中医按摩就是这样一种适合日常保健的防病治病方法。它无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

为了帮助人们更好地预防和治疗疾病，我们特意编写了这套丛书，帮助人们用简单的按摩来维护身体的健康。可以说，这是一套实用的家庭治疗手册，你足不出户就能够自己动手治疗疾病。

阅读本书，将会让你对博大精深的中医有一个重新认识，让中医更贴近你的生活。你只要运用自己的双手，就能够通过按摩身体相应的穴位和反射区治疗身体各部位的疾病，并且能够增强身体免疫力。

这套丛书既突出了中医的特色，又兼顾了现代人的阅读习惯，避免了枯燥的理论介绍，而是采用大量的图片进行直观的说明，让晦涩难懂的理论变成每个人都可以身体力行的手法，具有很强的实用性。

对于每一位现代人来说，健康都是弥足珍贵的。而本套丛书无疑是你健康道路上的一个良伴，让你更从容地面对疾病，享受更优质的人生！

编者

2008年12月

目录

m u l u

一、巧用按摩治疗冠心病

1.按摩治疗冠心病的原理	017
(1) 增强免疫能力	017
(2) 调整内脏功能	017
(3) 促进血液循环	017
(4) 按摩调节心律	018
2.按摩治疗冠心病的优点	019
(1) 操作简便	019
(2) 效果明显	019
3.按摩治疗冠心病的常用手法	020
(1) 按法	020
(2) 揉法	022
(3) 推法	023
(4) 点法	024
(5) 捏法	026

- (6) 拿法 026
- (7) 掐法 028
- (8) 摩法 028

二、手部按摩治疗冠心病

1. 手部按摩治疗冠心病的选穴 031
- (1) 内关穴 031
- (2) 神门穴 031
- (3) 阴郄穴 031
- (4) 手三里穴 031
- (5) 劳宫穴 032
- (6) 通里穴 032
- (7) 大陵穴 032
- (8) 中冲穴 032
- (9) 少海穴 033
- (10) 曲泽穴 033
2. 手部按摩治疗冠心病的操作方法 034
- (1) 按摩内关穴 034
- (2) 按摩神门穴 034
- (3) 按摩阴郄穴 034

(4) 按摩手三里穴	034
(5) 按摩劳宫穴	035
(6) 按摩通里穴	035
(7) 按摩大陵穴	035
(8) 按摩中冲穴	035
(9) 按摩少海穴	036
(10) 按摩曲泽穴	036
3. 手部按摩治疗冠心病的反射区选择	037
(1) 胸反射区	037
(2) 大脑反射区	037
(3) 心反射区	037
(4) 肺反射区	037
(5) 肾上腺反射区	038
(6) 生殖腺反射区	038
(7) 颈椎反射区	038
4. 手部按摩反射区治疗冠心病的操作方法	039
(1) 按摩胸反射区	039
(2) 按摩大脑反射区	039
(3) 按摩心反射区	040
(4) 按摩肺反射区	040

- | | |
|--------------|-----|
| (5) 按摩肾上腺反射区 | 040 |
| (6) 按摩生殖腺反射区 | 040 |
| (7) 按摩颈椎反射区 | 041 |

三、足部按摩治疗冠心病

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 足部按摩治疗冠心病的选穴 | 043 |
| (1) 涌泉穴 | 043 |
| (2) 太溪穴 | 043 |
| (3) 公孙穴 | 043 |
| (4) 足三里穴 | 043 |
| (5) 三阴交穴 | 044 |
| (6) 阳陵泉穴 | 044 |
| (7) 照海穴 | 044 |
| (8) 然谷穴 | 044 |
| 2. 足部按摩治疗冠心病的操作方法 | 046 |
| (1) 按摩涌泉穴 | 046 |
| (2) 按摩太溪穴 | 046 |
| (3) 按摩公孙穴 | 046 |
| (4) 按摩足三里穴 | 046 |
| (5) 按摩三阴交穴 | 047 |

(6) 按摩阳陵泉穴	047
(7) 按摩照海穴	047
(8) 按摩然谷穴	047

3.足部按摩治疗冠心病的反射区选择 048

(1) 心脏反射区	048
(2) 肾反射区	048
(3) 胃反射区	049
(4) 十二指肠反射区	049
(5) 肾上腺反射区	049
(6) 脾反射区	049
(7) 腹腔神经丛反射区	050
(8) 输尿管反射区	050
(9) 小肠反射区	050
(10) 膀胱反射区	050
(11) 胰腺反射区	051
(12) 大脑反射区	051
(13) 肝脏反射区	051

4.足部按摩反射区治疗冠心病的操作方法 053

(1) 按摩心脏反射区	053
(2) 按摩肾反射区	053

(3) 按摩胃反射区	053
(4) 按摩十二指肠反射区	053
(5) 按摩肾上腺反射区	054
(6) 按摩脾反射区	054
(7) 按摩腹腔神经丛反射区	054
(8) 按摩输尿管反射区	054
(9) 按摩小肠反射区	055
(10) 按摩膀胱反射区	055
(11) 按摩胰腺反射区	055
(12) 按摩大脑反射区	055
(13) 按摩肝脏反射区	056

四、头部按摩治疗冠心病

1. 头部按摩治疗冠心病的选穴	057
(1) 百会穴	057
(2) 四神聪穴	057
(3) 水沟穴	057
(4) 风池穴	057
(5) 络却穴	058
(6) 玉枕穴	058

(7) 卤会穴	058
(8) 攒竹穴	058
(9) 率谷穴	059
(10) 天柱穴	059
(11) 头维穴	059
(12) 印堂穴	059
(13) 太阳穴	060
2. 头部按摩治疗冠心病的操作方法	061
(1) 按摩百会穴	061
(2) 按摩四神聪穴	061
(3) 按摩水沟穴	061
(4) 按摩风池穴	061
(5) 按摩络却穴	062
(6) 按摩玉枕穴	062
(7) 按摩卤会穴	062
(8) 按摩攒竹穴	062
(9) 按摩率谷穴	063
(10) 按摩天柱穴	063
(11) 按摩头维穴	063
(12) 按摩印堂穴	063

(13) 按摩太阳穴	064
3. 头部按摩治疗冠心病的反射区选择	065
(1) 运动区	065
(2) 感觉区	065
(3) 运用区	065
(4) 血管舒缩区	065
(5) 足运感区	066
(6) 强壮区	066
(7) 锥体区	066
4. 头部按摩反射区治疗冠心病的操作方法	068
(1) 按摩运动区	068
(2) 按摩感觉区	068
(3) 按摩运用区	068
(4) 按摩血管舒缩区	068
(5) 按摩足运感区	069
(6) 按摩强壮区	069
(7) 按摩锥体区	069

五、耳部按摩治疗冠心病

1. 耳部治疗冠心病的按摩选穴	071
------------------------	------------

(1) 心穴	071
(2) 肾穴	071
(3) 交感穴	071
(4) 耳背心穴	071
(5) 肝阳穴	072
(6) 胸穴	072
(7) 小肠穴	072
(8) 肝穴	072
(9) 皮质下穴	073
(10) 屏尖穴	073
2. 耳部按摩穴位治疗冠心病的操作方法	074
(1) 按摩心穴	074
(2) 按摩肾穴	074
(3) 按摩交感穴	074
(4) 按摩耳背心穴	074
(5) 按摩肝阳穴	075
(6) 按摩胸穴	075
(7) 按摩小肠穴	075
(8) 按摩肝穴	075
(9) 按摩皮质下穴	076

- (10) 按摩屏尖穴 076

六、全身穴位按摩治疗冠心病

1. 全身按摩治疗冠心病的选穴 077

- (1) 膻中穴 077
- (2) 气海穴 077
- (3) 关元穴 077
- (4) 肺俞穴 077
- (5) 心俞穴 078
- (6) 脾俞穴 078
- (7) 胃俞穴 078
- (8) 厥阴俞穴 078
- (9) 肾俞穴 079
- (10) 至阳穴 079
- (11) 神堂穴 079
- (12) 膏肓穴 079
- (13) 气户穴 080
- (14) 中府穴 080
- (15) 云门穴 080

2. 全身按摩治疗冠心病的操作方法 082

(1) 按摩膻中穴	082
(2) 按摩气海穴	082
(3) 按摩关元穴	082
(4) 按摩肺俞穴	082
(5) 按摩心俞穴	083
(6) 按摩脾俞穴	083
(7) 按摩胃俞穴	083
(8) 按摩厥阴俞穴	083
(9) 按摩肾俞穴	084
(10) 按摩至阳穴	084
(11) 按摩神堂穴	084
(12) 按摩膏肓穴	084
(13) 按摩气户穴	085
(14) 按摩中府穴	085
(15) 按摩云门穴	085