

城乡社区健康管理丛书

轻松按摩 保健康

专家谈按摩穴位与手法

齐鸿 王钺 编著

常用穴位功能和图解定位

十三种常用按摩手法居家操练

每天都能做一遍的轻松保健按摩操

二十六种常见病保健按摩小锦囊



城乡社区健康管理丛书

轻松按摩 保健康

专家谈按摩穴位与手法

齐鸿 王钺 编著



 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松按摩保健康: 专家谈按摩穴位与手法/齐鸿, 王钺编著. —北京: 中国社会出版社, 2009. 2

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠, 李艳芳主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2474 - 4

I. 轻… II. ①齐…②王… III. 按摩疗法 (中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195506 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 轻松按摩保健康: 专家谈按摩穴位与手法

编 者: 齐 鸿 王 钺

责任编辑: 李春园 刘云燕

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 66083600 66085300 66063678

电 传: (010) 66051713 邮 购 部: (010) 66060275

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 90 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾 问：钱信忠

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主 编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于 菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白 莉 刘洪海

赵 宏 贾 谦 梁万年 曹泽毅

编 委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴 逊

吴树燕 张 华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵 霖 唐步云

殷鹤声 高 妍 高 和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬



◎ 作者简介

齐鸿，主任医师，1966 年生于北京，1991 年毕业于长春大学，2007 年北京中医药大学研究生毕业。现任北京按摩医院专家科主任，中国盲人按摩协会理事，中国中医药学会推拿分会委员。

多年来，一直从事医学临床工作，运用祖国医学传统手法治疗多种常见病、疑难病，取得了较好的疗效。先后参与编写《中国按摩全书》、《按摩手册》等著作，在全国性专业杂志上发表论文十余篇。

前 言

“治未病”即“未病早防”“既病防变”，这种思想是中医的一大特色，与现代预防医学的观念不谋而合。几千年来传承至今的中医养生方法是我们的宝贵财富，也是预防疾病、保持健康的有效方法之一。预防疾病已经是医疗改革事业中的一项重点。如何利用中医药优势，发掘其“治未病”的特色，也是很多医疗机构正在研究的重要课题。

按摩是中医药宝库中的一朵奇葩，属于外治法，既行之有效，又绿色健康，在“治未病”中发挥着重要作用，是一种大众化的保健方法，很多按摩保健的偏方在百姓中代代传承。

本书旨在为百姓日常的保健按摩提供一个依据。全书共分五篇。第一篇为按摩前要解决的几个问题，阐述按摩前应先了解的脏腑功能和疾病的特点，按摩的作用原理，经络穴位的概念、作用，定穴、选穴的方法。第二篇列举了常用穴位的定位和主治等。第三篇讲述了按摩的基础手法和操作。第四篇介绍了常用全身保健按摩手法。第五篇讲述了26种常见病的保健手法和保健小锦囊。希望本书能为广大读者带来健康。

由于水平有限，其中难免错误和纰漏，希望读者批评、指正。

齐鸿 王钺

2008年10月

目 录

第一篇 按摩前要解决的几个问题	1
一、你了解自己的身体吗?	1
二、按摩为什么能够起到保健作用?	4
三、经络和穴位是怎样发挥作用的?	5
第二篇 常用穴位	18
一、手太阴肺经经穴	18
二、手阳明大肠经经穴	20
三、足阳明胃经经穴	24
四、足太阴脾经经穴	29
五、手少阴心经经穴	32
六、手太阳小肠经经穴	34
七、足太阳膀胱经经穴	38
八、足少阴肾经经穴	47
九、手厥阴心包经经穴	50
十、手少阳三焦经经穴	53
十一、足少阳胆经经穴	56
十二、足厥阴肝经经穴	65
十三、任脉经穴	68
十四、督脉经穴	73
十五、经外奇穴	78

第三篇 伸出你的双手 练练常用手法	85
一、按法	85
二、摩法	87
三、擦法	88
四、搓法	89
五、推法	90
六、拿法	91
七、捏法	92
八、揉法	93
九、拨法	94
十、拍法	95
十一、捶法	96
十二、摇法	97
十三、拔伸法	99
第四篇 每天做一遍 轻松保健康	102
一、头面五官保健按摩	102
二、上肢部保健按摩	105
三、胸腹部保健按摩	107
四、腰背部保健按摩	108
五、下肢部保健按摩	108
第五篇 常见病保健按摩法	111
一、感冒	111
二、头痛	114
三、眩晕	116

四、失眠	118
五、慢性疲劳综合征	120
六、胃痛	121
七、消化不良	124
八、便秘	125
九、半身不遂	128
十、痛经	130
十一、月经不调	132
十二、更年期综合征	135
十三、压力性尿失禁	137
十四、乳腺增生	138
十五、过敏性鼻炎	140
十六、近视	142
十七、肥胖	143
十八、颈椎病	145
十九、肩周炎	148
二十、落枕	150
二十一、网球肘	151
二十二、腰椎间盘突出症	152
二十三、腰扭伤	154
二十四、膝骨关节病	157
二十五、踝关节扭伤	159
二十六、足跟痛	160
附录:常用穴位拼音检索表	162

第一篇 按摩前要解决的几个问题

一、你了解自己的身体吗？

你了解自己的身体吗？你可能会觉得这个问题有点儿莫名其妙。可是大千世界，芸芸众生，忙忙碌碌，有多少人会坐下来静静地想一想：“我了解自己的身体吗？”人们往往只有在生病的时候，才会苦思冥想：“我到底哪儿出问题了？”中医养生的出发点是保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿，而不是等到疾病出现了，再去找病根。那么该如何养生保健呢？首先你得学会回答这个问题：“你了解自己的身体吗？”

在中医看来，我们的身体可分成内、外两部分，在内者为五脏六腑，在外者为形体官窍。对个体来讲，最重要的器官就是五脏，即心、肝、脾、肺、肾，它们如同一座城市最重要的内城部分。如果内城本身坍塌或被人攻破，那么城池也就不复存在了。五脏好比是不同的政府部门，各自有不同的功能。如果五脏的功能出现紊乱，就会表现出相应的症状。

心的功能是“主血脉”，也就是说，血液能够在血管中正常地循环有赖于心的主宰。另外心还统管人的神志，它是五脏中的“君主之官”。如果心的功能出现问题，不仅会出现心

慌、憋气、心痛等症状，还会出现神志异常，轻则失眠、健忘、多梦，重则癫狂、昏迷。所以如果你有失眠、健忘、多梦的困扰，就可以选择属心的经络和穴位来调理。

肺是主管呼吸功能的。所谓呼吸，就是“气”吐故纳新的过程。我们从自然界吸入清气，同时要把浊气呼出。如果气的升降出现问题，就会咳嗽、哮喘。所以遇到慢性支气管炎、支气管哮喘这样难缠的问题，中医大夫都要从肺来调理。有一种疗法叫做“冬病夏治”，实际上就是在伏天里把调好的中药敷在某些穴位上来治疗冬天易发的呼吸道疾病。其中有一个重要的穴位——肺俞穴。从名字上就能看出，这个穴位是能调理肺脏功能的。

脾和胃，一脏一腑，一升一降，主管消化和吸收，并把吸收来的营养物质运送到全身，化生气血。所以若是脾胃有病，就会导致消化不良，气血不足，甚至腹泻、水肿。中医认为“脾胃为气血生化之源”，为“后天之本”。只有气血旺盛，人体才能健康。所以无论是治疗各种疾病，还是保健养生，都要顾及到脾胃。

肝能调畅气的运动。正常的情况下，气的运动有四个方向，即升、降、出、入。如果气的运动发生紊乱，就会导致气郁、气逆等异常。气郁则会胀痛、抑郁、易怒，所以有句话叫做“怒伤肝”。气逆则会打嗝、出血。另外肝脏是藏血的，血虚的人往往会眼睛发涩。这实际上是肝血虚在眼睛上的反映，因为“肝开窍于目”，眼睛与肝脏是通过经络联系在一起的。

肾是藏精的，主管人体的生长、发育和生殖，是“先天之本”。肾的阴阳又被称作“元阴”“元阳”，是一身阴阳的根本。所以肾虚会致早衰、遗精、阳痿、早泄、闭经、不孕不育

等。肾阳虚时人是畏寒怕冷的，应该服用肾气丸。肾阴虚时人是怕热的，而且像潮起潮落一样阵阵发热，晚上睡眠中出汗，这时应该服用六味地黄丸。另外，肾和肺、脾两脏一起统管人体的水液代谢过程。如果遇到水肿，腰以上的要从肺、脾来论治，腰以下的或全身的水肿应从肾、脾来调理。

除五脏这个中心外，人体还有六腑及形体官窍等组成部分。六腑指的是胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦。它们的功能都从属于五脏，不再赘述。形体官窍，则是人体躯干、四肢、头面部等组织结构或器官的统称，主要包括五体和五官九窍。五体指的是皮、肉、筋、骨、脉。五官九窍是指舌、鼻、口、目、耳及二阴。它们与五脏也都有表里从属的联系。所以当血管出了问题，我们就要治心，筋骨的毛病要看肝肾，肌肉萎缩应先健脾，皮肤的问题多从肺治。同样的道理，舌能反映心的功能，尤其是舌尖红的人，经常是因为心火过亢而导致口舌生疮、失眠多梦，需要泻心火。眼睛的不适则常反映肝的异常，如目涩发干、视物模糊是肝血虚的表现，需要补肝血；而目赤肿痛、迎风流泪往往说明肝火过亢，需要泻肝火。耳鸣、耳聋，尤其是鸣声如蝉的，则是肾虚的表现，要补肾。同样，口、鼻的不适则分别治以肺和脾。

你也许会说：“人的身体就是这些而已，没有什么特别的，人人都是这样的呀。”其实这还不完全，你除了要看到自己的五脏六腑、形体官窍外，还要知道什么是经络。如果没有经络，你只是一个分散的人，心是心，肝是肝，皮是皮，筋是筋，眼睛是眼睛，耳朵是耳朵，相互之间没有丝毫的联系。然而，人是一个整体，任何器官、任何组织，哪怕是你身上的一个红点，都与相应脏器和组织有着千丝万缕的联系。是什么把

人的各个部分连成了一个整体呢？答案是经络。正是经络把人体上下、内外联系成了一个整体。比如，所谓“肝开窍于目”，老百姓都知道眼睛花了是肝血虚了，得补肝血。正是经络赋予了肝和眼睛的这种联系。同样，舌尖长疮是有心火，也是经络把心和舌连在一起。

所以，当你感到不舒服的时候，你首先要弄清楚到底是内在的脏腑出问题了，还是外在的形体官窍有异常。然后你要知道自己的问题到底是虚还是实，到底是哪儿虚，是气虚、血虚，还是阴虚、阳虚；到底是哪儿实，风、寒、暑、湿、燥、火、痰、淤等都是实。只有这样你才能运用恰当的按摩方法刺激相关的穴位和经络，从而达到调理脏腑阴阳平衡、重获健康的目的。这就是保健的最根本机理，也是养生的道理。

二、按摩为什么能够起到保健作用？

按摩是从古至今常用的保健和治疗方法之一，是中医学宝库中的一朵奇葩。手术可能只有医生才会做，但是按摩则不然。按摩是一种外治法，医生可以拥有高超的按摩技艺，普通百姓照样也能熟练应用。那么为什么按摩能够起到保健作用呢？

疾病大体上可分为内脏病和外经病。所谓内脏病，就是在内的五脏六腑功能紊乱导致的疾病，如感冒、失眠、哮喘、便秘、月经不调等。所谓外经病，是指外在肢体的疾病，如腰痛、颈椎病、落枕、肩周炎、膝痛、足跟痛等。针对内脏病，按摩能够直接作用在相关脏腑的经络和穴位，通过不同手法，起到补虚泻实、平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、调和气血的作用。针对外经病，按摩的作用主要是“通”，即通过舒筋通

络、理筋整复、活血化淤等达到“通则不痛”的目的。

人体的经络和穴位具有双向良性调节的作用，也就是说，当你刺激某条经络或某个穴位的时候，相关的脏腑总是会向着最佳的阴阳平衡状态来调整。比如足三里穴，对便秘的人有通便的作用，对腹泻的人则有止泻的效果。这也是中医“异病同治”的特点。所以生病的时候可以按摩治病，没病的时候也可按摩保健。

三、经络和穴位是怎样发挥作用的？

随着针灸、按摩事业在国内外的的发展，不仅中国老百姓对“经络”和“穴位”已是耳熟能详，就连很多外国人也千里迢迢来到中国，专门学习“经络”和“穴位”。那么，你知道经络和穴位到底是什么吗？它们是怎样发挥作用的呢？

1. 经络的概念

经络是气血运行的通道，是经和络的总称。经，又称经脉，有路径之意。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中纵行的主干，大多循行于人体的深部。络，又称络脉，有网络之意。络脉是经脉分出的分支，较经脉细小。经络相贯，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，把人体五脏六腑、肢体官窍及皮肉筋骨等组织紧密地连接成统一的整体，从而保证了人体生命活动的正常进行。所以说，经络是运行气血、联络脏腑肢节、沟通内外上下、调节人体功能的通路，就像是人身上有许多大小、纵横交错的河流，里面流淌的是我们赖以生存的气血，只不过你看不到它们而已。

2. 经络的组成

经络系统是由经脉、络脉及其连属部分构成的。经脉和络脉是它的主体。经脉系统包括十二经脉、十二经别、十二经筋、十二皮部和奇经八脉。其中用得最多的是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉，共十四条经脉。因为只有这十四条经脉上有穴位，临床上应用最多，所以古人称之为“十四正经”。这十四经的名称分别是：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、任脉、督脉。从十二经的名称上来看，十二经脉与五脏六腑是密切联系的。这十二条河流，从它所属的脏腑中流出，然后循行到头面五官和四肢，并与其他脏腑相联系。络脉则包括十五络脉和孙络、浮络。

（内）脏腑——经络所归属

- | | | |
|----|---|---------------------------------|
| 经络 | { | 十二经脉——经络的主体，起运行气血的主导作用。 |
| | | 奇经八脉——具有特殊作用的经脉，起统率、联络和调节气血的作用。 |
| | | 十二经别——经脉深部分支，起沟通脏腑、加强表里经联系的作用。 |
| | | 十五络脉——是经脉外部分支，起沟通表里和渗灌气血的作用。 |
| | | 三百六十五络——经络的小支，联系各腧穴。 |

- （外） {
- 十二经筋——筋肉受经络支配
 - 十二皮部——皮肤按经络的分布

3. 经络的功能

(1) 联系作用

人体是由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉脉筋骨等组成的，它们虽各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体内外、上下保持协调统一，构成一个有机的整体。这种有机配合，相互联系，主要是依靠经络的沟通、联络作用实现的。正是因为有了这种联系，中医在治疗和养生保健时，都强调一个原则，那就是“整体观”。比如说失眠，在治疗或保健的时候，要想到心、肝、脾、胃、肾等脏腑，它们之间往往是互相联系的。肝血虚了，心血也虚；心火和肝火常常并存；肾水虚了，则心火亢盛；脾胃弱则心也弱，这些都能引起失眠。所以，如何把握“整体”的概念，对治疗和调理至关重要。只有熟练掌握了人体的每个组成部分，掌握了经络的循行，才能更好地实践“整体观”。

(2) 感应作用

经络是人体各组成部分之间的信息传导网。当肌表受到某种刺激时，刺激量就沿着经脉传于体内有关脏腑，使该脏腑的功能发生变化，从而达到疏通气血和调整脏腑功能的目的。针灸和按摩时出现的酸、麻、胀、沉等感觉就是经络传导感应作用的表现。脏腑功能活动的变化也可通过经络反映于体表，如患慢性阑尾炎的人，在足三里穴下方常常会有一个特别的压痛点，肝病患者后背的肝俞穴周围常有压痛、结节等异常。而压痛、结节、条索、红点、脱屑等现象常常是问题的症结所在，既能提示你病的部位，也往往是治疗的点。

(3) 濡养作用

人体各个组织器官，均需气血濡养。由脾胃化生而来的气

血通过经络这些大小河流而循环贯注到全身，发挥其营养脏腑组织器官、抗御外邪保卫机体的作用。经络不通了，就好比是河流堵塞了；经络气血亏虚了，就好比是河流干枯了；经络气血过多了，就好比是洪水来了。这些不正常的情况都会影响到相应器官和组织的营养，从而影响它们的正常功能。脏腑功能失调会出现相应脏腑的疾病，头面四肢失于濡养会出现疼痛、麻木、瘫痪、肌肉萎缩等问题。

（4）调节作用

经络能运行气血和协调阴阳，使人体机能活动保持相对的平衡。当人体发生疾病时，出现气血及阴阳虚实的表现，可运用各种方法刺激经络和穴位，以激发经络的调节作用，调节脏腑功能，补虚泻实，使阴阳得以平衡。经络的这种调节作用是双向的、良性的，它总是向着阴阳平衡的方向来调节脏腑的功能。比如说，刺激足三里穴既能调理便秘，也能调理腹泻；刺激三阴交穴既能调理月经过多，也能调理闭经；刺激合谷穴既能调理汗出过多，也能调理无汗症；刺激百会穴既能调理高血压，也能调理低血压等。这与吃药是截然不同的，尤其是西药，你能用降压药来治低血压吗？当然不能，但是我们的经络和穴位就能办到，看看它们有多神奇！

4. 穴位的概念和分类

经络好比是分布在全身上下、内外的线，而穴位就像是这些线上的点。穴位的概念是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，大体可以分为三大类：

（1）经穴

凡归属于十二经脉与任、督二脉的穴位，称为“十四经