

图解

世界养生科学联合会郑重推荐

人体穴位按摩

使用手册



亮点人文馆 004



◆◆◆ 图文并茂 形象直观
以图解文 简明实用
防病祛疾 保健养生



本书从最基本的穴位、手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论同日常保健养生联系起来，循序渐进地介绍按摩的理论知识、操作要领、禁忌等，使读者在轻松愉快的形式下，更有效地掌握按摩的精髓，从而达到强身健体、防病祛疾的目的。本书从最基本的穴位、手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论同日常保健养生联系起来，循序渐进地介绍按摩的理论知识、操作要领、禁忌等，使读者在轻松愉快的形式下，更有效地掌握按摩的精髓，从而达到强身健体、防病祛疾的目的。

传千年健康之古法

行祛病养生之良术



九州出版社
JIUZHOU PRESS

黄明达 编著

亮点人文馆 004

图解



九州出版社
JIUZHOU PRESS

黄明达 编著
焦黎明 绘图

人体穴位按摩 使用手册

图书在版编目(CIP)数据

图解人体穴位按摩使用手册 / 黄明达编著;焦黎明绘. —北京:
九州出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-80195-965-2

I. 图… II. ①黄…②焦… III. 按摩疗法(中医)—
图解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034147 号

图解人体穴位按摩使用手册

作 者 黄明达 编著 焦黎明 绘
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)
印 刷 中印联印务有限公司
开 本 710×1000 毫米 16 开
印 张 18
字 数 235 千字
版 次 2009 年 5 月第 1 版
印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80195-965-2
定 价 68.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言



做你自己的按摩师

2008,北京梦圆奥运。借奥运之机,中国传统文化再次大放异彩,特别是中医按摩,更让国外友人大开眼界。

奥运会举办期间,在奥运会主新闻中心,有一间免费的中医推拿按摩室,每天都有不少外国记者前来光顾,一度人满为患。“So good(很好),”一名来自乌拉圭的记者在享受过中国按摩师带给他的轻松和惬意后,不禁由衷夸赞道,“太舒服了,中医推拿真是很神奇!”

这位记者口中的“推拿”即按摩(包括了正骨整脊、拨筋点穴、气功导引在内),是与针灸、中药齐名的中华传统治疗手段之一,堪称中国医学宝库中的一朵奇葩。

根据中国传统医学的经络理论,人体布满各种各样的穴道,它们和人体的各种器官之间存在着密切的联系。按摩就是通过对这些穴道施加多种治疗手段,诸如推按、挤压、点揉等,从而对相关器官起到明显的保健和治疗作用。按摩手法体现了中医的整体界面医学特色。

当代医学的发展,使大量的医学疑难杂症相继被克服。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦是常人需要考虑的,求医治病所需的大量时间是惜时如金的现代人所不能接受的……较之这些,按摩作为中医自然疗法中的一种,有着独特的优势:它不需要特殊的医疗设备,经济安全;不受时间、地点、气候等条件的限制,随时随地都可进行;操作方法简便,易学易用,无任何副作用。一些常见病可以通过按摩治疗而痊愈,常做保健按摩还能使人身康体健、头脑聪明、精力旺盛。因此,按摩被越来越多的人所青睐。

古人有言:“授人以鱼,不如授人以渔。”良医有限,人们日常生活中有了小病小痛,若是每天跑医院,不仅费时费力,成本高昂,且很多时候还难以治愈。因此,我们衷心地建议你将自己的身体和疾病的管理权交给自己,并告诉自己如何去管理,这对保持健康是有很有效的。家庭中医养生要成为21世纪中国人的健康生活方式。为此,我们精心筛选、提炼、编写了

这本《图解人体穴位按摩使用手册》，教你成为自我保健按摩师，通过按摩经络不药而愈。本书内容深入浅出、言简意赅，通俗晓畅地向人们介绍了按摩疗法的系统知识和按摩常用手法。针对现代人最迫切的健康需求，本书从外部的肌肉筋骨损伤到内部的常见病痛不适，从日常放松减压到有的放矢地养颜美体等，都提供了安全、有效的家庭按摩术，且有图片直观演示，让你轻松地按图操作，随时随地体会传统按摩法带来的舒适感和它所能达到的神奇效果。

你看过此书，即能对按摩——这一看似神秘、遥不可及的健身古术——有一个较为深入的了解，同时更能掌握一些简单有效的按摩手法，准确把握穴位按摩要点，从而轻松享受到完美的按摩体验。在学习过程中，家庭成员之间还可相互按摩，对于被按摩者来说，可防病治病；对于操作者来说，可起到锻炼身体的作用，可谓一举两得，实为现代家庭的良师益友。

在这个繁忙的现代社会，请你运用中医按摩的智慧，在不需要花费过多时间和金钱的同时，来一个自我改善治疗吧！

黄明达(中国中医科学院中医药科技合作中心执行主任)

2009年2月

目录

第一章 按摩探幽

1. 什么是按摩——中医最古老的治病方法	2
2. 按摩发展史——历史的回顾与总结	4
3. 按摩分类——保健按摩、运动按摩、医疗按摩、手法按摩、气功按摩、器械按摩 ...	6
5. 按摩的适用症和禁忌症——按摩疗法不是“万金油”	9
6. 按摩常用腧穴及定位——找准穴位才能发挥奇效	12
7. 按摩介质——润滑肌肤,避免损伤的中介物	19
8. 按摩功法——指力、气功都重要	21
9. 按摩体位——患者和施术者的姿势	23
10. 按摩的施术原则——手法准确、见效快	25
11. 按摩的施术要领——持久有力,均匀柔和	27
12. 按摩时间及补泻——具体情况具体定	28
13. 按摩的注意事项——施术安全、可靠最重要	30

第二章 按摩常用操作法

1. 按摩手法的命名——各有巧妙不同,记忆、理解两不误	34
2. 按摩手法的分类——阴阳五行有条理	38

3.推法——推以通之,开利关窍	42
4.一指禅法——悬腕动指尖	45
5.拿法——舒筋通络,调理四肢关节	47
6.捏法——行气活血,调理脏腑功能	49
7.按法——用于胸胁病痛的常用按摩法	51
8.摩法——治疗消化疾病和美容养颜的常用法	53
9.滚法——刚柔相济受力大	56
10.擦法——温经通络,治疗寒症的透热疗法	58
11.揉法——消除疲劳的快捷好方法	60
12.抖法——肢体放松,滑利关节的按摩法	63
13.拍法——治疗急、慢性腰肌劳损的常用法	65
14.摇法——适于全身各关节疾病的按摩法	66
15.拔伸法——缓解肌肉痉挛的强效剂	69
16.扳法——关节处巧力寸劲	72
17.踩跷法——深达肌理,通经止痛	73
18.叩击法——人人会做的按摩常用手法	75
19.点法——刺激穴位,疏导经络	78
20.掐法——方法简便,急救有奇效	80
21.特定手法——流传千年有奇方	82

第三章 常见病按摩疗法

1.感冒——以常见感冒穴位和背腧穴来治疗	88
2.头痛——临床常见症,上星、攒竹来帮忙	91
3.中风后遗症——按摩腰椎两侧是重点	94
4.脱发——直取百会、风府和四神聪	96
5.近视——眼周穴位是重点	98
6.耳鸣、耳聋——点揉听宫很重要	100

7.鼻炎——迎香、上星顺手摸	102
8.牙痛——面部穴位来止疼	104
9.支气管炎和支气管哮喘——肺腧、膻中来帮忙	107
10.颈椎病——五种疗法有奇效	109
11.肩周炎——盘肩旋摇护关节	112
12.胃炎——中脘、足三里助强身	115
13.消化不良——掐按点揉足三里	116
14.肠炎(泄泻)——首选摩腹、搓八髻	118
15.肾炎——按揉背部膀胱经	121
16.便秘——按摩腹部、腰骶和四肢	123
17.坐骨神经痛——找准肾俞和环跳	125
18.月经不调——肾俞、足五里来调节	127
19.缺乳——按摩膈俞和乳房	130
20.产后腰腿痛——活动关节,恢复体力平衡	132
21.肥胖症——背俞穴位轻松点	133
22.高血压——直推肩背及下肢有奇效	135
23.更年期综合症——摩腹、揉膀胱经来治疗	137

第四章 自我养生保健按摩法

1.手指灵巧——疏通经脉,调和气血	140
2.双臂舒展——经络通达,滑利关节	143
3.头脑清明——健脑安神,聪耳明目	145
4.双眼明亮——清肝明目,精气外显	148
5.宽胸疏胁——疏达通运,强心缓急	150
6.强腰益肾——温补肾阳,培元固本	154
7.健腿轻足——散寒除痹,通经活络	156
8.摩腹运丹——强健脾胃,帮助消化	159

第五章 保健美容按摩法

1. 双颊粉嫩——面部皮肤防皱按摩法 162
2. 容光焕发——晦暗脸色消除按摩法 164
3. 秀发飘逸不是梦——护发美发按摩法 167
4. 不要让眼袋成为面貌杀手——祛除眼袋按摩法 169
5. 保持面部光滑——祛除雀斑按摩法 171

第六章 减肥按摩

1. 小脸楚楚——脸颊减肥按摩法 176
2. 下颌尖尖——双下巴消除按摩法 178
3. 平坦小腹——腹部减肥按摩法 180
4. 曲线玲珑——腰背减肥按摩法 183
5. 长腿高挑——腿部减肥按摩法 187

第七章 小儿保健按摩

1. 小儿按摩概述——“稚阴稚阳”需呵护 190
2. 小儿按摩的适用症、禁忌症——护理周全助成长 192
3. 小儿按摩注意事项——小心谨慎保平安 194
4. 小儿疳积(营养不良)——推脾摩腹化积滞 196
5. 小儿厌食——运内八卦,治厌食症 199
6. 小儿咳嗽——按揉膻中,推肺经 201
7. 小儿夜啼——按摩告别“夜啼郎” 204
8. 小儿发热——推天河,无副作用见效快 206
9. 小儿盗汗——心、肺、肾经来帮忙 209
10. 小儿腹泻——点揉神阙,调理脾胃 211

11. 小儿遗尿——叠神阙、点中极，尿床从此绝	214
-------------------------------	-----

第八章 历代保健按摩功法精要

1. 按摩十八术——抵抗外邪，补益长寿	218
2. “延年九转”按摩法——揉腹保健康	221
3. 床上八段锦——身体素质弱者的福音	224
4. 《左洞真经》按摩导引法——行气理滞，祛病延年	227
5. 长寿秘诀二十九法——提高抗病能力，消炎散瘀止痛	229
6. 老子按摩法——吐故纳新，养生有妙招	233
7. 天竺国按摩法——百病并除，行如奔马	237

附录

养生经典十六法	239
推拿八法	244
马丹阳天星十二穴并治杂病歌	247
十四经络常用腧穴表	250

第一章

按摩探幽



按摩推拿,手法医学,起自东方、源于中华;古称按摩、后叫推拿,其实一也。

中医用中药,针灸用针艾,推拿按摩则用双手,所以此医术又称“手法”,在我国传承悠久,是祖国医学的一个重要组成部分。

医师用按摩来治疗疾病或损伤,就是在中医学理论的指导下,运用辨证施治规律,在人体上选用适当的部位或穴位,施以不同的手法,而治疗伤病的一种行之有效的医疗手法。

那么,大家若有兴趣学习按摩术,最初需要掌握哪些基本知识呢?本章将为你讲解这些内容。



什么是按摩

中医最古老的治病方法

按摩,是中医学中十分重要的组成部分,在中国已有两千多年的历史,它是古代劳动人民在长期的生活、劳动和与疾病作斗争的过程中,逐渐认识和发展起来的。

按摩又称“推拿”,是以中医学的脏腑、经络学说为理论基础,用手法作用于人体体表的特定穴位以调节机体生理、病理状况,达到理疗目的的方法。从性质上来说,它是一种物理的治疗方法。

推拿,是按摩的异名。自明朝以来,有许多论述小儿推拿的医书,医书中说到的小儿推拿的治疗手法,大多采用推法、拿法、摩法,因此被称为“推拿”。后人便将“按摩”和“推拿”这两种名称同时使用,延续至今。近几十年来,各地出版的书籍,有的称为“推拿”,有的称为“按摩”。不过,从一般习惯上来说,南方各地多称“推拿”,北方各地多称“按摩”。

按摩具有以下作用:

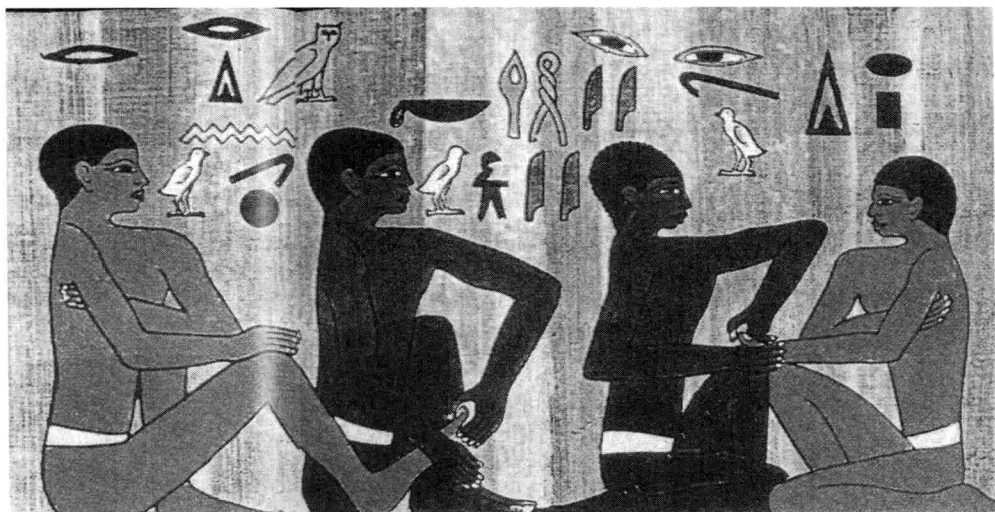
(1)疏通经络。《黄帝内经》里说“经络不通、病生于不仁,治之以按摩”,说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里,推脾经可增加消化液的分泌功能等。从现代医学角度来看,按摩主要是通过刺激末梢神经,促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程,以协调各组织、器官间的功能,使机能的新陈代谢水平有所提高。

(2)调和气血。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说:“按摩法能疏通毛窍,能运旋荣卫。”这里的“运旋荣卫”,就是调和气血之意。因为按摩就是以柔软、轻和之力,循经络、按穴位,施术于人体,通过经络的传导来调节全身,借以调和营卫气血,增强机体功能。

(3)提高机体免疫能力。如小儿痢疾,经推拿后症状减轻或消失;小儿肺部有干性或湿性罗音时,表明有炎症,按揉小横纹、掌心横纹有效。有人曾在同龄组儿童中并列对照组进行保健推拿,经推拿的儿童组,发病率下降,身高、体重、食欲等皆高于对照组。以上临床实践及其他动物实验皆证明,推拿按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用,可增强人体的抗病能力。

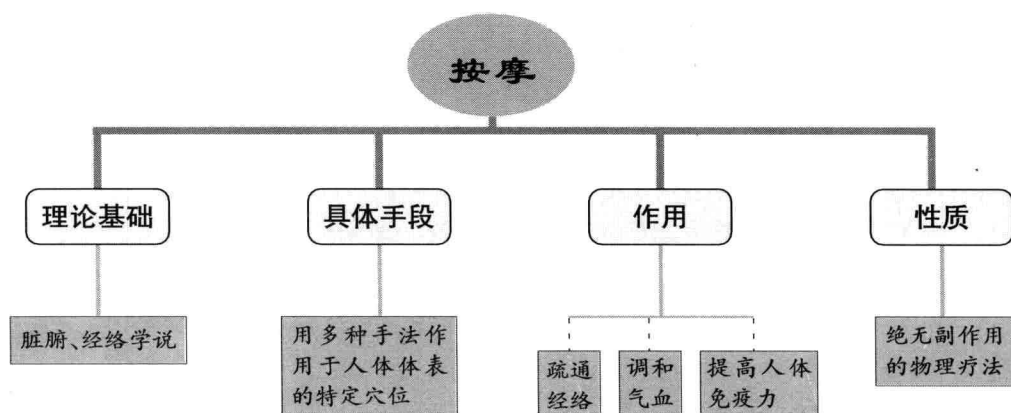
也正是由于按摩能够疏通经络,使气血周流,保持机体的阴阳平衡,所以按摩后人体可感到肌肉放松、关节灵活、精神振奋、疲劳消除,对促进身体健康有重要作用。

原始手足按摩壁画



原始社会,原始人在与野兽的搏斗或劳动中,必定会有一些内外伤,导致身体疼痛。原始人自然地用手去抚按,真的收到止痛的效果,从而意识到这是一种可以疗病的手法,遂开始本能地重复应用一些能够祛病的抚按手法以减轻疼痛。经过历朝历代的发展,这些手法得以发展和积累,并逐步形成我国的按摩术。

按摩及作用





按摩发展史

历史的回顾与总结

在远古时代,人们在与自然作斗争的过程中,发现按摩可以防病治病、保健强身,从而奠定了按摩医学的基础。春秋战国时期成书的医学经典著作《黄帝内经》有10余篇论及按摩,说明按摩疗法在当时已占有重要的地位。

秦汉时期,我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》问世,这标志着我国按摩医学进入了将日常医疗实践经验进行系统整理并逐渐形成完整理论体系的阶段。只可惜此书已逸。

在梁代陶弘景所著《养性延命录》中,记载了一种按摩方法是:双手互相摩擦发热,然后放在双眼上进行熨帖,如此做三次,可清心明目;或者双掌摩擦发热,用热手掌按摩身体,从上到下,这种方法称为“干浴”,可以祛除人体内的风寒之气,治疗发热头痛。这种方法被许多书籍所推崇、引用。

隋代的《诸病源候论》每卷之末,都附有导引按摩之法。当时,自我按摩作为按摩的一项内容十分盛行,它的广泛开展,说明按摩疗法重视预防,注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。

隋唐时期,在人体体表施行按摩手法时,涂上中药制成的膏,于是,一种既可防止病人表皮破损、又可使药物和手法作用相得益彰的“膏摩”方法有了发展。膏的种类很多,有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等,根据不同病情选择应用。

这个时期已经有了按摩专科,并有按摩博士、按摩师等职务名称,可见当时按摩已非常盛行。尤其是著名医学家孙思邈十分推崇按摩导引,他在《备急千金要方》中提到:“按摩日三遍,一月后百病并除,行及奔马,此是养身之法。”孙氏此论,既是对唐代以前养生学的继承,又是他自己经验的总结,对后世的影响很大。

到了宋金元时期,按摩运用的范围更加广泛。如宋代医生庞安,给难产七日的孕妇按摩腰腹,效果明显,不久孕妇就平安生下了一个男婴,这是运用了按摩法催产。在宋代陈直的《养老奉亲书》中提出了老年人经常摩擦涌泉穴,可使其步履轻便、精神饱满。

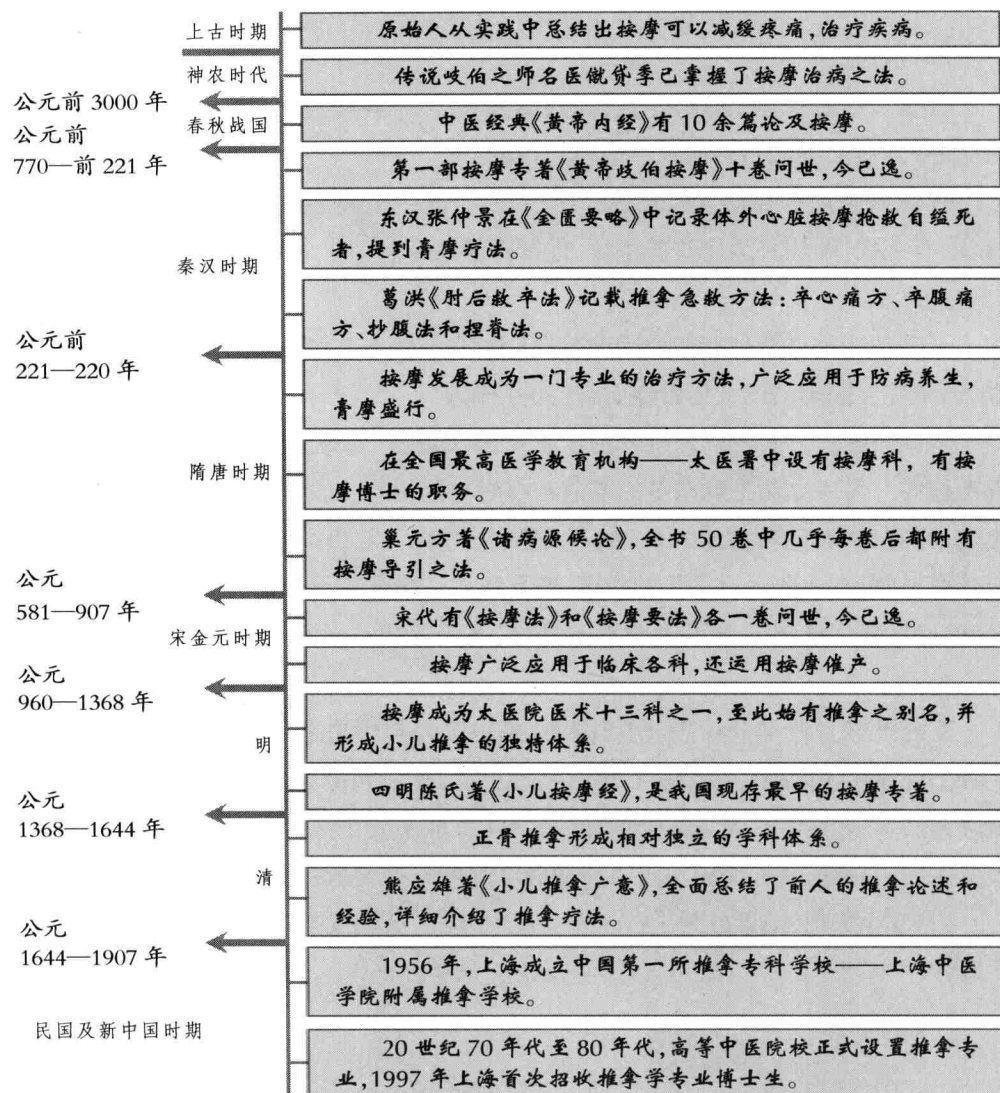
明代太医院设十三医科进行医学教育,推拿成为医术十三科之一,按摩之名开

始有“推拿”之称,形成了小儿推拿的独特体系。

清代在保健推拿方面有了很大发展,特别是关于小儿推拿的著作较多,内容丰富,图文并茂,手法简便易行,在民间流传甚广。

解放后,尤其是近年来,按摩不但在国内得到迅速发展,而且逐步走向世界,被世界人民所接受。

中医按摩发展史





按摩分类

保健按摩、运动按摩、医疗按摩、手法按摩、气功按摩、器械按摩

近年来,随着人们物质生活水平的逐步提高,人们的健康水准也日益提高,各种按摩服务行业应运而生,如小儿保健按摩、运动按摩、美容按摩、减肥按摩,国外还有旅游按摩、情景按摩、宠物按摩等。

(1)按摩按功能来分:可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

保健按摩

保健按摩是指运用按摩手法,在人体体表的适当部位进行操作,从而达到消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

保健按摩动作轻柔、运用灵活、便于操作、使用范围甚广,不论男女老幼、体质强弱、有无病症,均可采用这些手法,进行保健按摩。

运动按摩

运动按摩是以调整和保护运动员良好的竞技状态,增进和发展运动员潜在体能,达到优异的运动成绩为目的而进行的按摩。

运动按摩一方面可以治愈各种运动损伤,如关节、肌腱及韧带的扭伤、撕裂、慢性劳损等。另一方面是运动员的赛前和赛后功能按摩:比赛之前进行按摩,可以提高肌肉的耐力和韧带的柔韧性,加大关节的活动范围,提高比赛成绩;比赛之后进行按摩,可以有效解除运动员的疲劳,恢复体力。据有关资料记载,给运动员按摩5分钟,比自然休息20~30分钟的效果还好,解除疲劳的效果能提高4~5倍。

医疗按摩

医疗按摩又称推拿疗法、伤科按摩,是中医外治疗法之一,也是人类最古老的一种主要应用按摩以达到治病目的的物理疗法。医疗按摩是利用各种辅助器械,根据患者的不同病症,在身体表面的相应穴位,采取不同手法,调整脏腑的生理功能,改变疾病的病理,从而使疾病得以缓解和消除的一种治病防病的刺激疗法。

(2)按疗法来分:可分为手法按摩、气功按摩和器械按摩三类。下面简要叙述一下后者:

