

家庭实用按摩保健全书

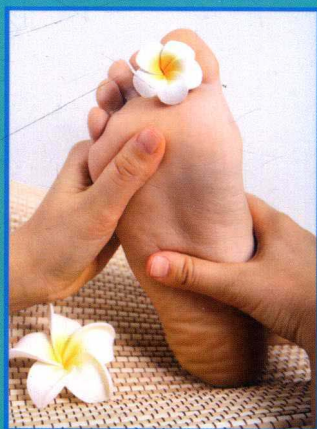
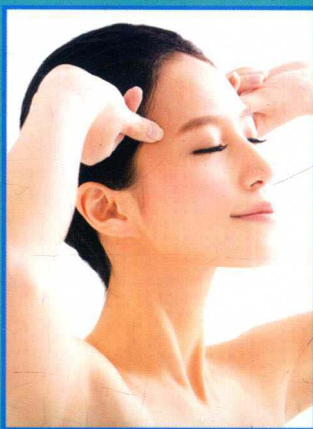
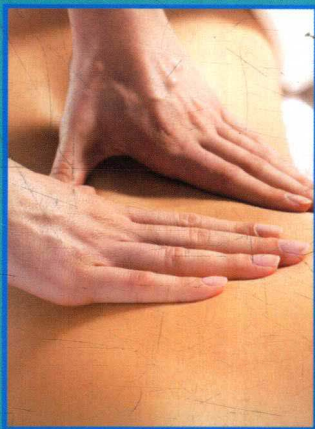
身体穴位胜似药,揉揉按按百病消。

零基础

学按摩

LINGJICHU XUEANMO

高景华/编著



全面讲解穴位定位、经络循行、功效主治、使用方法。
详细解读每个穴位,说明按摩方法,从入门到精通,一本就够。

陕西新华出版传媒集团

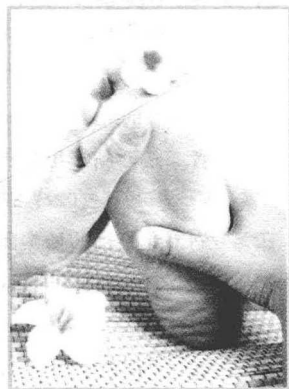


陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

零基础 学按摩

LINGJICHU XUEANMO

高景华/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学按摩/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 1
ISBN 978 - 7 - 5369 - 6641 - 3

I. ①零… II. ①高… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 030570 号

零基础学按摩

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 23. 25

字 数 370 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6641 - 3

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究



当今社会，工作和生活的节奏非常快，健康对人们来说就显得尤为重要。现在的人什么都容易获得，就是健康不容易获得。一旦有了病，生活就失去了意义。但人吃五谷杂粮怎能不生病？生了病，就要及时治疗。西医治疗需要吃大量的药，俗语说“是药三分毒”，大部分药都有毒副作用，因此，最好的治疗方法是用中医的经穴按摩疗法，通过经穴按摩消除病痛，既经济又实用！

穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无任何不良反应，有病防病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，日益被医学界和社会大众所看好。

《零基础学按摩》针对现代人最迫切的健康需求，介绍了常见疾病以及其他慢性疾病的按摩，同时还介绍了日常防病保健按摩的知识。借助于通俗易懂的文字和多幅演示图，将各种病症的按摩步骤清晰地呈现出来，使初学者亲身感受到专家的指导，能一看就懂，一学就会，轻松地将神奇有效的按摩术应用到生活当中。

《零基础学按摩》主要是推广中华民族的中医文化。我们特意将每一个按摩穴位都详细进行了解读，说明按摩方法，经临床验证，效果显著。全书语言简练，通俗易懂，实用性强，十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗，也可作为临床医生的参考用书。

由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者



第一章

从零开始，初步了解按摩基础知识

了解按摩的原理	002
按摩的保健作用	004
按摩可以治哪些病	006
按摩不宜治哪些病	006
按摩疗法的功效作用	007

第二章

经络与腧穴，认识身体的按摩穴位

第一节 认识经络与腧穴	010
人体经脉的命名	010
经络的作用	010
理解腧穴的含义	013
腧穴的分类及主治规律	014
经络与腧穴的关系	014
调养五脏的特效穴位	015



四季养生的特效穴位	019
-----------------	-----

第二节 了解人体的十四经脉 021

手太阴肺经	021
手厥阴心包经	030
手少阴心经	037
手阳明大肠经	044
手少阳三焦经	057
手太阳小肠经	072
足太阴脾经	085
足厥阴肝经	098
足少阴肾经	108
足阳明胃经	126
足少阳胆经	155
足太阳膀胱经	181
任脉	222
督脉	238

第三章

百变按摩，学会简单的按摩手法

第一节 了解常用按摩手法 258

推法	258
----------	-----



摩法	258
揉法	259
拿法	260
擦法	260
捏法	261
抹法	262
拍法	262

第二节 按摩的注意事项 263

按摩前的准备工作	263
按摩需要注意什么	264
如何选取穴位	265
中医按摩取穴、配穴的方法	266

第四章

日常保健，这样按摩最有效

益智补脑	270
养心安神	271
消食化积	272
消除疲劳	273
缓解失眠	275



第五章



美容美体，越按越美丽

祛黄褐斑	278
乌发美发	279
丰胸美乳	280
美容养颜	281
提臀美臀	282
减肥瘦身	283



第六章



常见病按摩，学点简单的祛病按摩

感冒	286
头痛	287
咳嗽	289
眩晕	290
哮喘	291
失眠	292
近视	293
中暑	295
落枕	296
痔疮	298



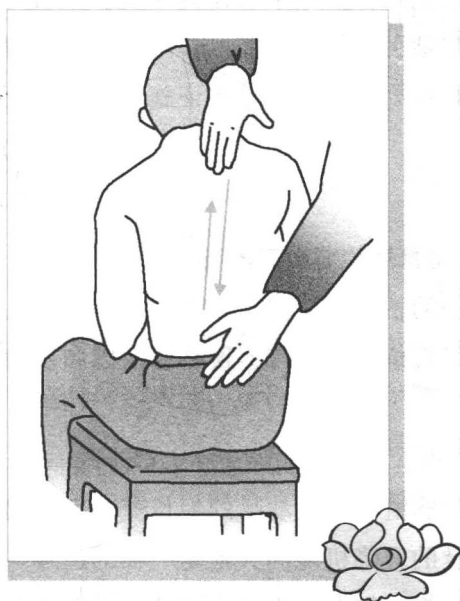
昏厥	299
斑秃	301
冠心病	302
贫血	304
糖尿病	305
高血压	307
低血压	309
骨质疏松症	311
神经衰弱	312
三叉神经痛	314
牙痛	316
呃逆	317
呕吐	318
消化不良	320
慢性肾炎	321
便秘	323
腹泻	324
胃下垂	326
颈椎病	327
神经性皮炎	329
胆囊炎	330
动脉硬化	332
腰痛	333
腰扭伤	335
肩周炎	336



早泄	337
遗精	338
阳痿	340
前列腺炎	341
尿路结石	342
子宫脱垂	343
盆腔炎	345
月经不调	346
痛经	348
闭经	349
乳腺增生	351
更年期综合征	352
小儿感冒	354
小儿咳嗽	355
小儿惊风	357
小儿口疮	358
小儿厌食	360
小儿佝偻病	361

第一章

从零开始,初步了解按摩基础知识





了解按摩的原理

按摩是当今社会中非常流行的一种治病方法，属于中医外治法范畴。在多年的临床实践中我们了解到了按摩治病的好处。按摩主要是通过不同的手法来调整人的身体状态，以此来起到一个治病保健的作用。所以说，按摩的作用原理同各种不同的按摩手法有很紧密的联系。按摩的手法有轻有重，按摩的力度也有所不同，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经脉）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（骨髓）几种。

我国医学典籍认为，按摩可以调解人体的阴阳平衡，能够有效疏通人体的气血经络，从而有效起到活血化瘀、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力的作用。西医认为，按摩不仅仅具有调整内分泌、加强胃肠蠕动、缓拿复位等作用，同时还具有调节大脑皮质的功能，能够让大脑神经产生冲动，有效起到兴奋或抑制神经的作用。

经过大量的科学研究发现，不同的按摩手法都是通过不同动作所产生的力在人体上施压而引起的一系列反应，最终起到了治疗疾病的作用。人体在经过按摩以后，可以让大小循环系统畅通，人体中的血流丰富，加速人体各器官组织的新陈代谢，最终达到消除疲劳、解除病痛的作用。按摩原理基本上有三个特点：一是整体观念，二是反射原理，三是辨证施治。下面我们来详细讲解下这三个原理。

1 整体观念

人的身体是一个小天地，是自然的缩影。人与自然是一个统一的整体，也就是我们经常听到的天人合一的整体观念。按摩实际上就是将人的自身整体性、人与自然的整体性同经络穴位结合起来，最终在保健和疾病中进行运用的施治手法。

大自然的风、寒、暑、湿、燥、火，这六种气候实际上都是随着春、夏、秋、冬四季的变化而变化的，对大自然植物以及动物的生长变化都会起到一定的促进作用。在人体内，十二经脉的升降机能同天地是一样的道理。人类在天之下、地之上生活着，天地的升降之气能够滋润人的身体。保持人体健

康，那么，就算是不正常的六淫气候，也很难侵入人体的；假如不善保养，让身体操劳过度，那么，失去了抗病能力的身体就会让六气轻而易举地侵入，并感染疾病。

这就和药物治疗是一个道理，一切药物不外乎阴、阳、升、降四性，也不外乎酸、甜、苦、辣、咸五味，但是，为什么药物可以治病呢？实际上，主要是由于药物进入人体后能够在阴阳十二经脉往返中起到一定的作用，由此而达到益弱抑强、调和阴阳的效果。按摩实际上也是这样的道理，利用不同的手法变换，遵循整体观念，通过循十二经脉往返运动来炼精化气，最后达到祛病强身的作用。

2 反射原理

反射就是指的对外界刺激的反应。比如说，当人体的某个组织器官出现了异常，足部相对应的反射区中就会出现一定的变化，例如气疱、沙粒状、颗粒状、条索状、小结节等。通常来说，刺激按摩这些反射区就会出现明显的压痛感，这种痛感可以传入中枢神经，再传导协调，发生新的神经冲动，最后传导到体内的各个组织器官，从而有效引起一系列的神经体液调节，最终有效激发出人体的潜能，达到治疗疾病的效果。

另外，我们也能够利用反射原理进行阻断病理的反射。假如说患者大脑皮质中已经有了一个病理兴奋灶，那么，由足部反射区传来的触压和痛觉就会形成另一个兴奋灶，随着按摩时间的延长，这个兴奋灶会越来越强，最终超过了病理兴奋灶，让其受到压抑，并且完全消失。

3 辨证施治

通常来说，按摩都是通过一定的“手法”而产生外力，用这个外力在患者身体的某个部位或穴位上进行做功，这种“功”实际上就是按摩师根据患者具体的病情，运用不同的手法技巧做了施治手段。它不只是能够起到一定的纠正解剖位置的作用，同时还可以有效转换成不同形式的能量，渗透到人体的内部，以此来改变人体相关的系统的机能，从而达到治疗疾病的目的。

中医认为，发病有三个途径。一是经络受邪，病入脏腑——这是内因；

二是四肢九窍，血脉壅塞——这是外因；三是房事、金刃、虫兽所伤。因此，我们提倡进行辨证施治，主要是根据人体患病的时候，十二经脉运动的变化状态，做出合理的调治，并通过对人体脉象的观察，决定去按摩哪些穴位。

我们知道，经络是人体气血运行的一个通道，其内及脏腑，外通四肢、皮肤九窍，分布在全身每个部位。中医认为，内科、外科、妇科、儿科的多种疾病完全可以运用推拿按摩的手段来治疗。不过，在按摩治疗的时候，一定要注意按摩的适应证和禁忌证，这也是辨证施治的基本要求。

按摩的保健作用

按摩具有非常悠久的历史，在我国汉代的医书《五十二病方》就已经记载了按摩治病的方法。后来，经过历代名医的创造和总结，按摩发展至今已经成为一个独特的治疗体系，在具体的理论和实践中都有非常广泛的应用。

通常来说，按摩是以中医的理论作为基础，并根据中医经络学说来进行的人体施治手法。当然，也可以借助于一定的按摩工具，在人体的某个特定部位进行疾病治疗。中医认为，按摩能够治病，是由于按摩可以有效起到调整阴阳、疏通经络、补虚泻实、调和营卫、理筋整复、活血化瘀的作用。下面我们来详细讲解下这几种功效。

1 调整阴阳

对人体来说，阴阳平衡指的也就是健康，而阴阳失衡则是产生疾病的最主要的原因。不管是内伤或外感，它们的病理变化都是阴阳变化，也就是阴阳的偏盛或偏衰。按摩主要是根据不同的证候，并且选取了不同的按摩部位以及按摩手法，通过经络气血的调理来让身体的阴阳重新达到平衡。比如说腹胀积食，在腹部和背部的相关经穴上进行按摩，那么就能够调整胃肠功能，让其恢复正常。而胃肠蠕动也能够通过按摩来调整，让其有效恢复正常。按摩调整身体阴阳的时候也影响人体的状态，阴虚则补阴，阳虚则补阳，这样就可以让身体恢复平衡。

2 疏通经络

经络主要是气血运行的通道，如果经络不通，那么人必然会生病。

最初人体会出现不同的轻微症状，比如说身体某个部位的疼痛感、麻木感。经络不通还会影响到肌肉紧张、痉挛，长期如此，肌肉容易发生实质性的改变，比如纤维化、瘢痕化。按摩可以有效疏通经络，调节肌肉神经，对于肌肉组织的紧张和痉挛有非常好的梳理效果，能够起到治病的效果。

3 补虚泻实

虚证的通常表现为人体内脏功能的低下，而实证则表现为内脏功能的亢进。按摩能有效通过一定的手法来作用于体表，从而让人体气血、津液、脏腑都有一定的变化，虚证补虚，实证泻实就是这个道理。一般来说，较小的力度刺激能够活跃人体的生理功能，而较强的刺激则能够抑制生理功能的亢奋。

同样是胃病，虚证胃病在治疗的时候，可以在胸部以及腹部的脾腧、胃腧、气海、中脘穴上进行小力度的较长时间的按摩；而胃肠功能亢进的患者，比如胃肠痉挛，那么就要在相应的穴位上进行较强力的短时间的点按。通过不同的按摩手法可以实现补虚泻实的作用。

4 调和营卫

经络是气血运行的主要通道，在人体全身。中医认为，体表同内脏是通过经络进行相连的，脏腑功能的失调或者病理变化都会通过经络反映于体表，并且有一定的脏器病理变化，比如说小腿上的胆囊穴压痛通常会体现人体胆囊有炎症或有结石存在，那么，这个时候按压胆囊穴就可以起到治疗胆囊疾病的效果。按摩体表的经络和穴位对于人体内脏的功能有调节作用，并且可以消除疾病。

5 理筋整复

按摩对于骨伤、筋伤的整复有非常好的治疗效果，局部软组织、韧带、肌肉、肌腱拉伤都能够通过按摩手法进行整复。关节脱臼、骨质增生等也可以通过一定的按摩来进行整复，从而起到矫正解剖位置异常，疏通筋络，通顺关节，治疗疾病的作用。

6 活血化瘀

假如身体中有瘀血停滞，那么就会引起脏腑或肌体的病理改变，而

按摩可以有效促进局部的血液循环，从而改善血液流速，降低血液的流动阻力，从而有效改善心脏功能；增强了心脏功能，促进微循环的建立，就可以起到活血化瘀、祛除疾病的作用。

总之，按摩是我国中医的瑰宝，也是我国古代医家经过多年的探索总结出来的成果。按摩广泛运用于临床治疗，对于常见疾病有非常好的治疗效果。



按摩可以治哪些病

穴位按摩可以治很多疾病，主要有：

- (1) 内科病症：感冒、咳喘、高血压、冠心病、胃痛、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、呃逆、便秘、腹泻、头痛、失眠、偏瘫等。
- (2) 外科病症：颈椎病、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、小腿抽筋、踝关节扭伤、关节脱位、扭伤等。
- (3) 妇科病症：痛经、闭经、月经不调、经前期紧张症、子宫脱垂、带下、更年期综合征、产前与产后腹痛、缺乳等。
- (4) 儿科病症：感冒、发热、惊风、口疮、呕吐、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、疳积、肌性斜颈、脑性瘫痪、近视、关节脱位等。



按摩不宜治哪些病

穴位按摩虽然可以治很多病，但有些疾病不能使用按摩治疗，应及时到医院诊治，切忌盲目从事，否则会引起严重后果。这些病症有：

- (1) 各种皮肤溃疡、烧伤、烫伤等。
- (2) 各种化脓性感染及结核性关节炎等。
- (3) 各种急性传染病不能按摩，如非典型肺炎、鼠疫、霍乱、伤寒、流脑、肝炎等。
- (4) 各种恶性肿瘤。
- (5) 各种血液病，如血小板减少、白血病等。

(6) 各种骨折及关节脱位。

(7) 各种急腹症，如胃肠道急性穿孔、急性阑尾炎等。

(8) 月经期、妊娠期腹部禁忌按摩。

(9) 严重心肺功能不全，因按摩时要采取一定的体位，有时会加重心肺负担，故不能按摩。

(10) 年老体弱、危重病人，经受不住按摩者也不能按摩。

► 按摩疗法的功效作用

按摩疗法在我国历史悠久，深受广大人民的喜爱，成为他们治病防病的主要手段，概括起来，按摩具有以下特点。

1 简便易行

按摩疗法在操作过程中，不受时间、地点、环境的限制，只需使用我们自己的双手，不需任何设备、工具，就能达到治病防病的目的。我们只需掌握一些基本的医学知识及一些按摩手法，就能在日常生活中对一些常见病进行诊断及治疗。家庭成员之间、亲戚朋友之间也可相互按摩，对被按摩者来说，可防病治病；对操作者来说，可起到锻炼身体的作用，可谓一举两得。

2 无损伤、无不良反应

按摩疗法是一种纯物理疗法，是通过手法刺激人体体表的肌肉、经络、穴位来调节人体平衡治疗疾病的。安全有效是按摩疗法的最大优点，它不用吃药打针，无创伤，无任何不良反应，有病治病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。在治疗中，按手法的要求操作，不会产生不良反应。

3 效果显著

按摩疗法对许多疾病效果显著，对某些疾病具有“立竿见影”的效果，这一点已被大量的临床事实所证实。如急性腰扭伤，用其他疗法如西