

TUJIE ANMO
JIANTI QUBING ANMO QUANSHU

图解按摩

健体祛病按摩全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主编：高志群

赠人体
经穴挂图

ARCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

TUJIE ANMO
JIANTI QUBING ANMO QUANSHU

图解按摩

健体祛病按摩全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主 编 高志群

编 委

李淳朴

徐丽华

张永年

杨春明

张 庆

李 瑞

陈 芳

齐海英

刘明明

翟晓斐

李 洁

王 鹏

张 媛

王 超

于 红

任晓红

薛翠玲

郭红霞

王艳辉

陈方莹

张慧丽

宋 刚

何玉花

王金丽

陈生学

APETIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解按摩:健体祛病按摩全书 / 高志群主编.--合肥:安徽科学技术出版社,2018.10

ISBN 978-7-5337-7636-7

I. ①图… II. ①高… III. ①按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 154228 号

图解按摩:健体祛病按摩全书

主编 高志群

出版人:丁凌云 责任编辑:黄蕾 责任校对:沙莹

责任印制:廖小青 封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 插页 3 字数:178 千

版次:2018 年 10 月第 1 版 印次:2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7636-7

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

前言

按摩是一种有着上千年历史的古老疗法，它以中国传统医学的脏腑器官和经络穴位为基础，通过具体的按摩手法，来达到防病、治病和养生的巨大疗效。无论是五脏六腑的疾病，还是皮肉筋骨的病症，其实都与人体纵横交织的经脉密不可分。中医学认为，人体分布着四通八达的经络，在经络之中，集聚着联系脏腑的经穴。对症进行穴位按摩，就能起到祛除疾病的神奇功效。

在生活和工作压力巨大的当今社会，很多人都不同程度地患有各类疾病，深感痛楚。与其日复一日地吃药，不如尝试按摩这种古老方法，可解决自身的病痛，可以说按摩是既省钱又有效的绿色疗法。

本书共分八章，内容包括按摩的基础常识、经络的细致讲解以及头颈部、胸腹部、腰背部、四肢、生殖系统、心理等50多种疾病的病因分析、症状列举、特效穴位和按摩方法，力求让读者了解疾病本质、认清疾病表现、熟悉特效穴位、掌握按摩手法，最终治愈或缓解病症。在以文字进行阐述的同时，本书还配有真人示范图，以求将具体的按摩手法全面、直观、准确地呈现给读者，方便读者学习及操作。穴位隐藏在人的肌肤表面，覆盖着人体的所有角落，可以说人体从头到脚都布满了经穴。只有准确定位经穴，理清穴位与各器官之间的关联，才能达到最佳的按摩效果。

对比各种治疗手法可以发现，按摩是一种简单、方便且实用的

疗法。在准确取穴的基础上，每个人都能随时随地进行按摩。会按摩的手是美丽的，因为它可以为人按除疲倦、按掉隐疾、按去疼痛、按出健康。现在就请拿起这本书，耐心地阅读，细心地学习，用心地练习，让美丽的双手传承健康美丽、永葆青春的秘方。

目录

>>LIST

第一章 按摩——流传千年的古老疗法



经络一通百病消 / 2

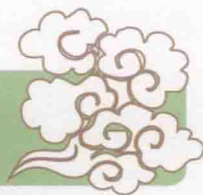
常见按摩手法 / 4

初识按摩的独特功效 / 7

按摩的禁忌——哪些人不宜进行按摩治疗 / 9

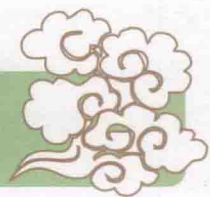
警惕按摩的误区 / 10

第二章 祛病养生从经络开始



- 初识人体经络——气血运行的重要通道 / 13
- 肺经——潜伏多种疾病的经 / 15
- 三焦经——调动人体健康的“指挥官” / 17
- 心包经——化解郁结的心脏“守护者” / 19
- 小肠经——泌别清浊的气血供应管道 / 21
- 肝经——疏泄肝火和藏血之所 / 23
- 膀胱经——人体排毒的最佳通道 / 25
- 肾经——一条固本培元的生命经 / 27
- 胃经——养护胃经抵抗衰老 / 29
- 大肠经——增强阳气的美容经 / 31
- 脾经——经常按摩治大病 / 33
- 心经——主宰情志的救命经 / 35
- 胆经——排出肝毒瘦腿经 / 37

第三章 头颈面部病痛



- 头痛——按摩头维、天柱穴 / 40
- 三叉神经痛——按摩下关、颊车穴 / 43
- 眩晕——按摩百会、天柱穴 / 47
- 颈椎病——按摩百会、风池穴 / 50
- 落枕——按摩手三里、落枕穴 / 53
- 慢性鼻炎——按摩迎香、印堂穴 / 56
- 咽喉炎——按摩廉泉、人迎穴 / 59
- 牙痛——按摩地仓、翳风穴 / 62
- 牙周炎——按摩商阳、承浆穴 / 65
- 口腔溃疡——按摩内庭、太冲穴 / 68

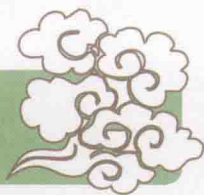
第四章 胸腹部病痛



- 感冒——按摩迎香、合谷穴 / 72
- 咳嗽——按摩大椎、少商穴 / 75

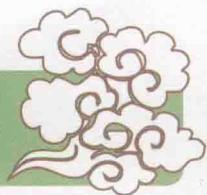
- 心悸——按摩内关、神门穴 / 78
- 冠心病——按摩中府、少冲穴 / 81
- 胃炎——按摩尺泽、胃俞穴 / 84
- 消化不良——按摩足三里、四缝穴 / 87
- 乳腺炎——按摩肩井、天池穴 / 90
- 乳腺增生——按摩太冲、行间穴 / 93
- 腹痛——按摩大横、归来穴 / 96
- 腹泻——按摩长强、隐白穴 / 99
- 脂肪肝——按摩阳陵泉、期门穴 / 102
- 肾虚——按摩关元、太溪穴 / 105
- 便秘——按摩大肠俞、支沟穴 / 108

第五章 腰背四肢病痛



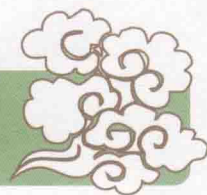
- 肩周炎——按摩印堂、手三里穴 / 112
- 腰背酸痛——按摩委中、昆仑穴 / 115
- 腰肌劳损——按摩脾俞、志室穴 / 118
- 腰椎间盘突出——按摩大肠俞、环跳穴 / 121
- 坐骨神经痛——按摩承扶、风市穴 / 124
- 静脉曲张——按摩足三里、阳陵泉穴 / 127
- 手脚冰凉——按摩气冲、涌泉穴 / 130

第六章 生殖系统病痛



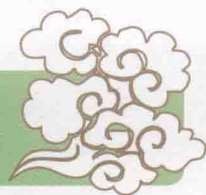
- 膀胱炎——按摩中极、肾俞穴 / 134
- 尿路感染——按摩阴陵泉、中极穴 / 137
- 痔疮——按摩承山、长强穴 / 140
- 阴道炎——按摩八髎、带脉穴 / 143
- 痛经——按摩血海、子宫穴 / 146
- 月经不调——按摩期门、隐白穴 / 149
- 前列腺炎——按摩曲骨、会阴穴 / 152

第七章 精神和心理疾病



- 神经衰弱——按摩百会、消泺穴 / 156
- 记忆力减退——按摩三阴交、内关穴 / 159
- 失眠——按摩完骨、印堂穴 / 162
- 焦虑症——按摩百会、太阳穴 / 165

第八章 全身常见病痛



- 高血压——按摩曲池、太冲穴 / 169
- 低血压——按摩大陵、神门穴 / 172
- 中风——按摩丘墟、申脉穴 / 175
- 糖尿病——按摩鱼际、太溪穴 / 178
- 中暑——按摩委中、大椎穴 / 181
- 全身乏力——按摩足三里、承山穴 / 184
- 食欲不振——按摩中脘、肝俞穴 / 187
- 晕车——按摩内关、合谷穴 / 190
- 阳痿——按摩中极、气海穴 / 193
- 围绝经期综合征——按摩命门、关冲穴 / 196



第一章 按摩

流传千年的古老疗法



按摩是以手法作用于人体经络穴位的一种古老疗法，按摩人体所遍布的奇经八脉，具有神奇的祛病养生功效。《黄帝内经》中曰：『经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。』按摩手法各式各样，掌握基础的按摩手法是学习按摩的首要课程。



经络一通百病消



中医理论认为，经络贯穿于人的全身，它联系着人体的五脏六腑、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，是人体功能的调控系统。而人体的整个经络系统又是由经脉与络脉彼此衔接、相互联系的复杂系统。其中上下纵行的经脉是经络的主干部分，而旁支侧行的络脉是经络的细小部分。

关于经络的作用，《黄帝内经》中阐述为：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”也就是说，经脉的功能是否正常，决定了人的生与死，它对人身内部阴阳的调节、脾胃的调理、气血的活化、百病的医治都起着重要的作用。所谓“痛则不通，通则不痛”，即指如果经络不通，那么气血运行也会受到阻碍，而使人体发生病变；反之，经络一旦疏通，不仅可以强身健体、美容养颜，而且可以防病祛病。

经络按摩是依据中医经络学原理在人的体表进行的一种保健方法，主要是通过走经行络，起到疏通气血、协调身体各部分功能、保持机体阴阳平衡的效果。其一，通过对一些穴位的适度刺激来疏通气血，促进人体新陈代谢；其二，通过对不同病变反应点的按摩达到活血化瘀的疗效；其三，通过按摩局部僵硬的肌肉组织，达到疏通局部经络、放松身体和缓解不适的效果；其四，通过对一些酸

痛部位的按摩，达到减轻和消除疼痛的目的。

常用的找穴法：

手指度量法：中医里的“同身寸”，是指以自己的手指来测量并确定自身穴位的位置。因为每个人身形不同、手指粗细不同，测得的尺寸有差异，所以用自己手指测量的尺寸才是最为准确的。其中以拇指的第一个关节宽度为1寸，其余四指并拢，四指关节横纹处的宽度为3寸。

常见按摩手法

经络按摩是中医治疗疾病的一种手段，也是一种日常保健的手法，在缓解和治愈疾病方面具有独特神奇的疗效。根据治疗目的的不同，针对不同的穴位有一些不同的按摩手法，如按、摩、推、拿、揉、搓、捏、滚、动、打、叩等手法。下面就对其中主要的几种方法做简要介绍。

1. 摩法：分为掌摩法和指摩法，即用手掌或手指在身体穴位上做环形而有节律的抚摩动作。



2. 按法：把手指、手掌或肘部按压在身体的特定穴位上，然后逐渐用力深压。



3. 推法：以手指或手掌的某一部分着力，在人体特殊穴位上做单方向的直线或弧线移动。



4. 拿捏法：用双手或用大拇指、食指两指相对用力捏紧皮肤和肌肉，一抓一松，反复施术，以达到疏通经络的目的。



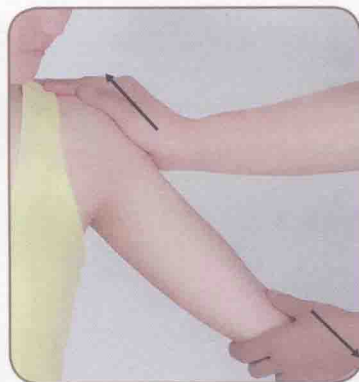
5. 揉搓法：用拇指、多指或手掌部着力，在一定的部位或穴位上做反复的揉搓动作，以达到疏散筋骨、活血止痛的作用。



6. 滚法：用手掌侧面的背部及指关节背侧突起处着力，在一定的部位和穴位上来回翻掌和旋转，以实现活血化瘀、消除疲劳的目的。



7. 动法：先用一只手握住或扶住一部分肢体，再用另一只手握住其他肢体，做相反方向的牵拉、屈伸和旋转等一系列动作，以达到舒筋正骨的作用。



8. 打法：用空拳、拳背和指背等，在身体上有节奏地、轻重适宜地叩、拍、捶和敲击，达到疏通经络、调和气血的目的。

