

本书针对数十种常见病症，介绍手、足、耳、体全方位按摩技法。无需任何特殊设备，只靠自己的一双手，随时随地进行治疗，省时省力更省钱，是您生活的好帮手！

家庭书架

生活

生活
家庭书架
FAMILY BOOKSHELF

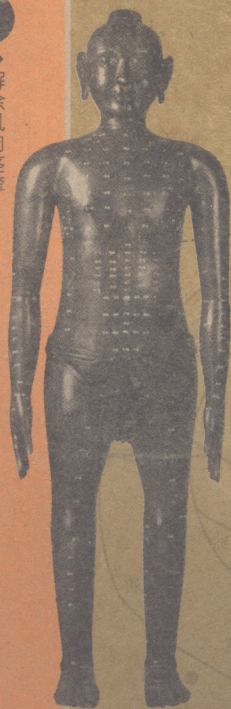
自我按摩属于现代所崇尚的自然疗法的一种，具有药物治疗无可比拟的优势。一、简便易行；二、安全有效；三、适应症广泛。

自我按摩

ZIWO ANMO ZHIBAIBING
QUANSHU

治百病全书

《家庭书架》编委会 编著



◆ 提高人体抗病能力

◆ 调整内脏功能

◆ 减轻和消除心理疲劳

◆ 减轻和消除肌肉疲劳

◆ 解除肌肉痉挛

◆ 松散软组织粘连

◆ 消散肿胀和淤血

◆ 改善血液循环

◆ 减肥和美容

◆ 使人心情愉悦

北京出版社 出版集团
北京出版社

自我

按摩
治百病
全书

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我按摩治百病全书 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06675-3

I. 自… II. 家… III. 按摩疗法 (中医) —基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142110号

全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 马师雷 倪晓辉

装帧设计 李亚欧

插图绘画 张 明 袁燕琴

家庭书架·品质生活

自我按摩 治百病全书

ZIWO ANMO

ZHIBAIBING QUANSHU

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bphg.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

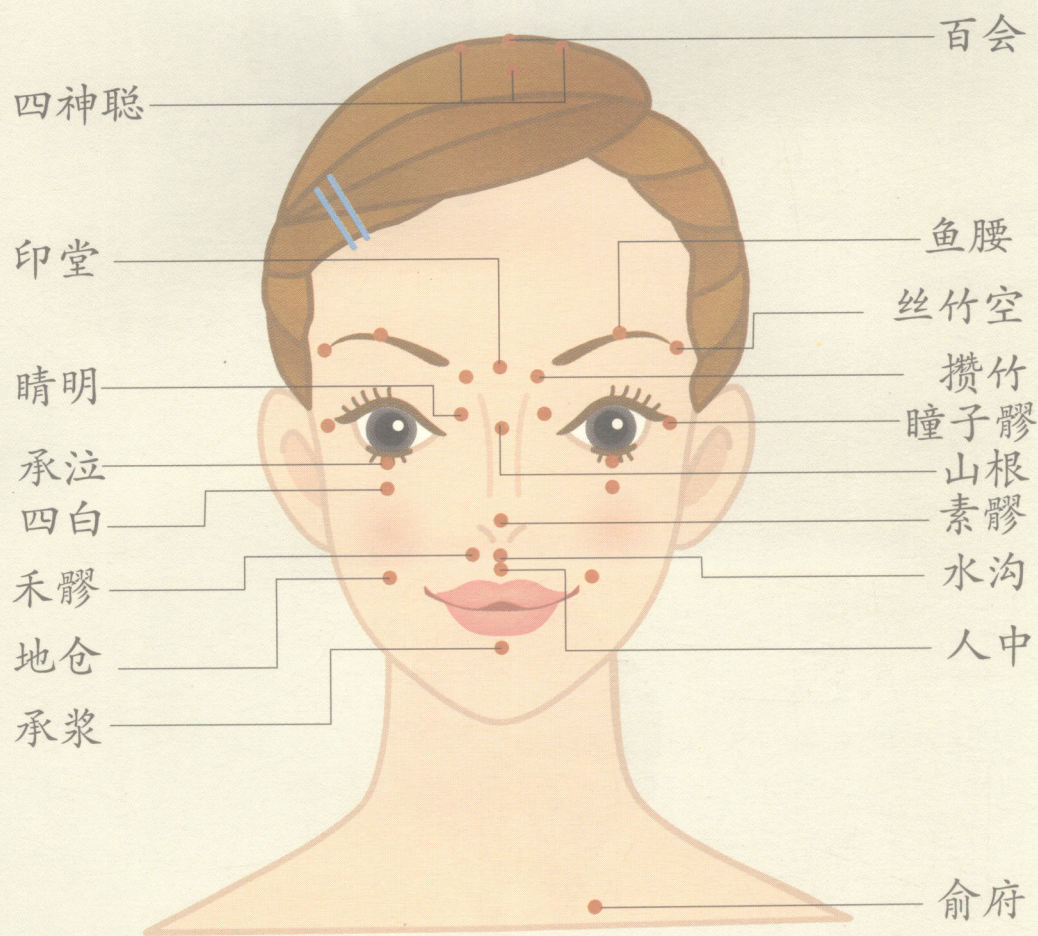
印张 18

字数 180千字

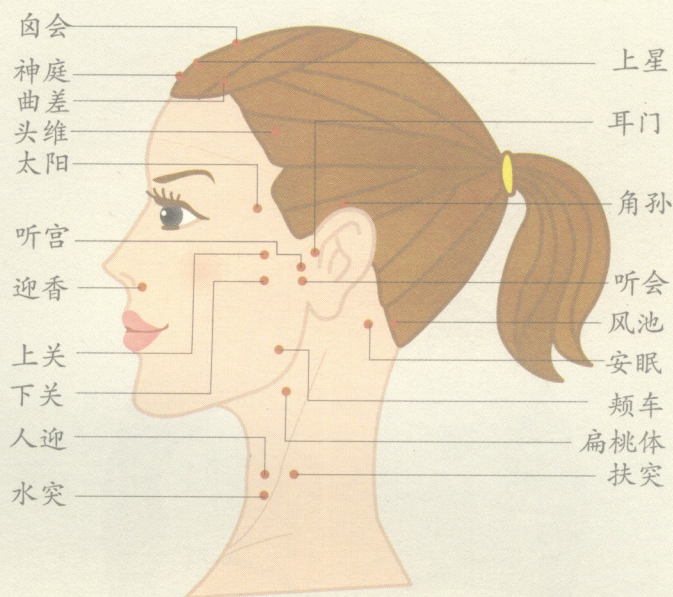
印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06675-3 / TS·127

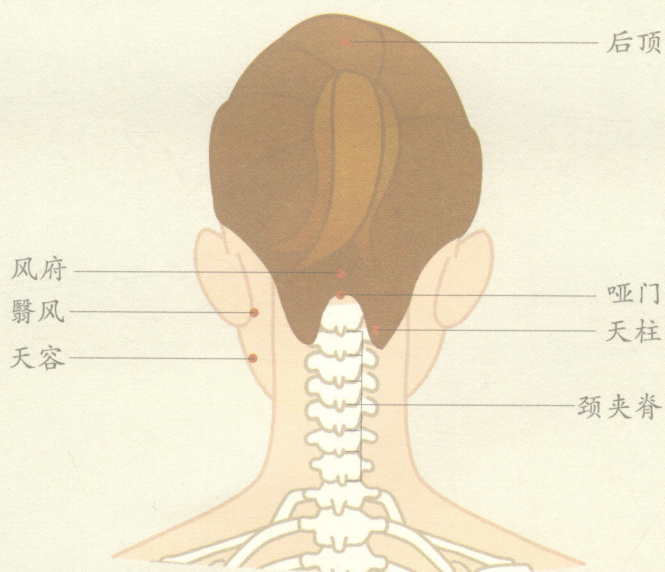
定价 19.90元



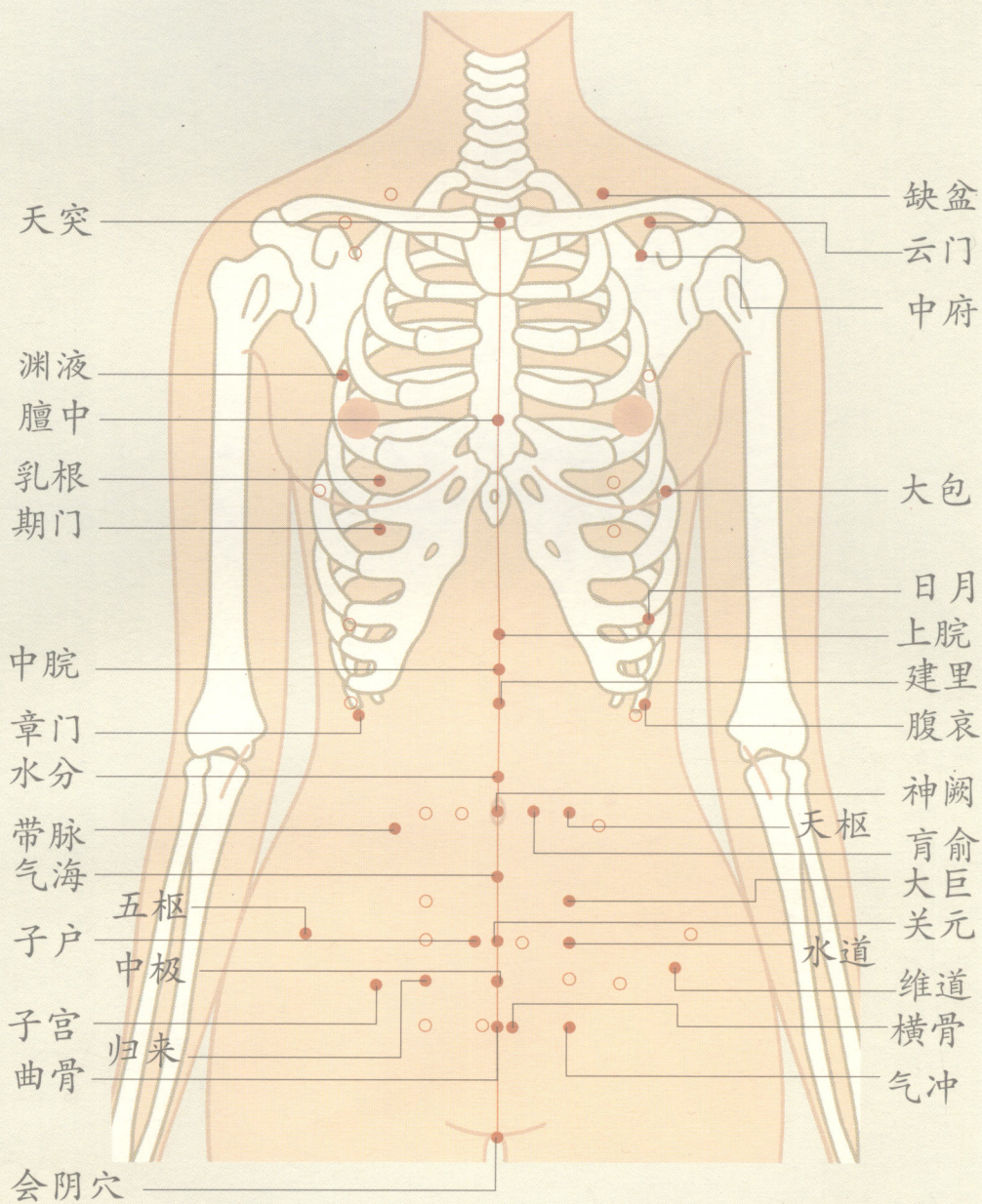
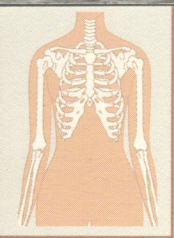
头部（正面）



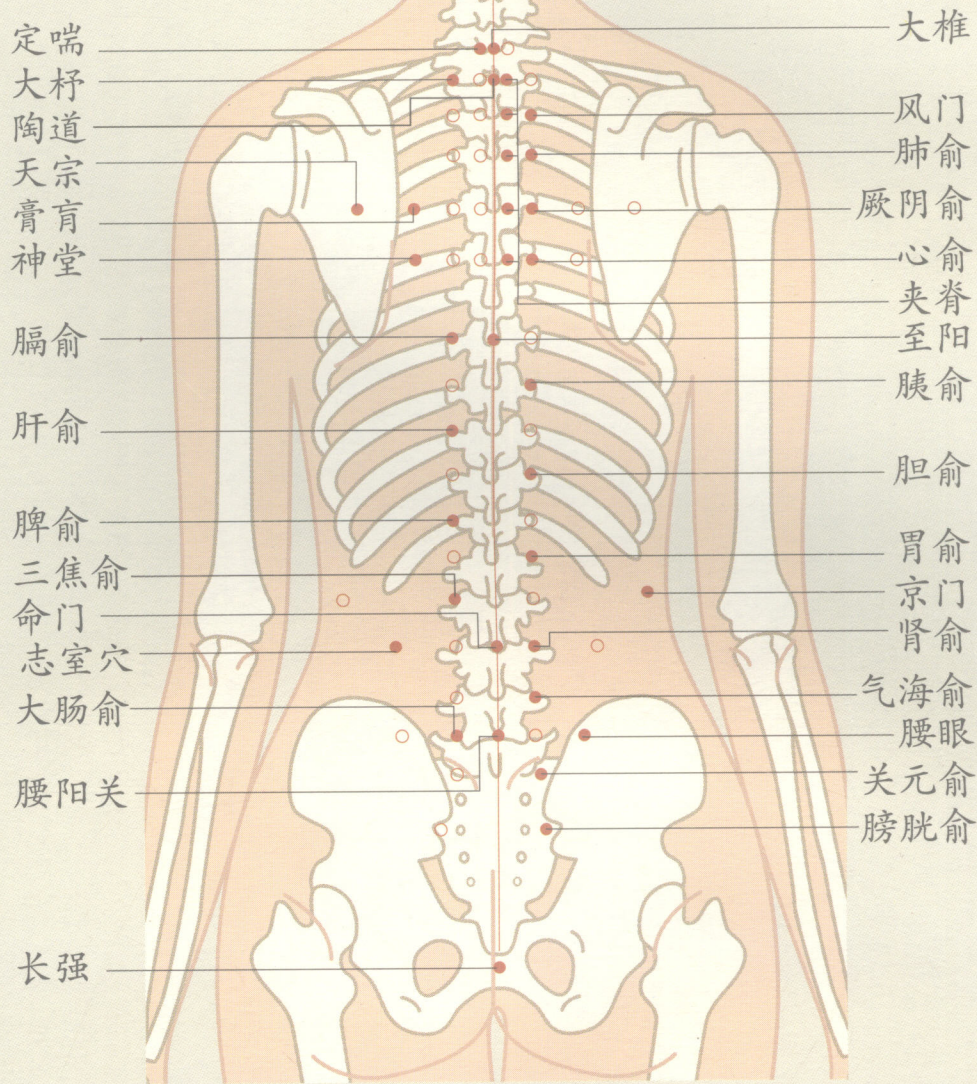
头部 (侧面)



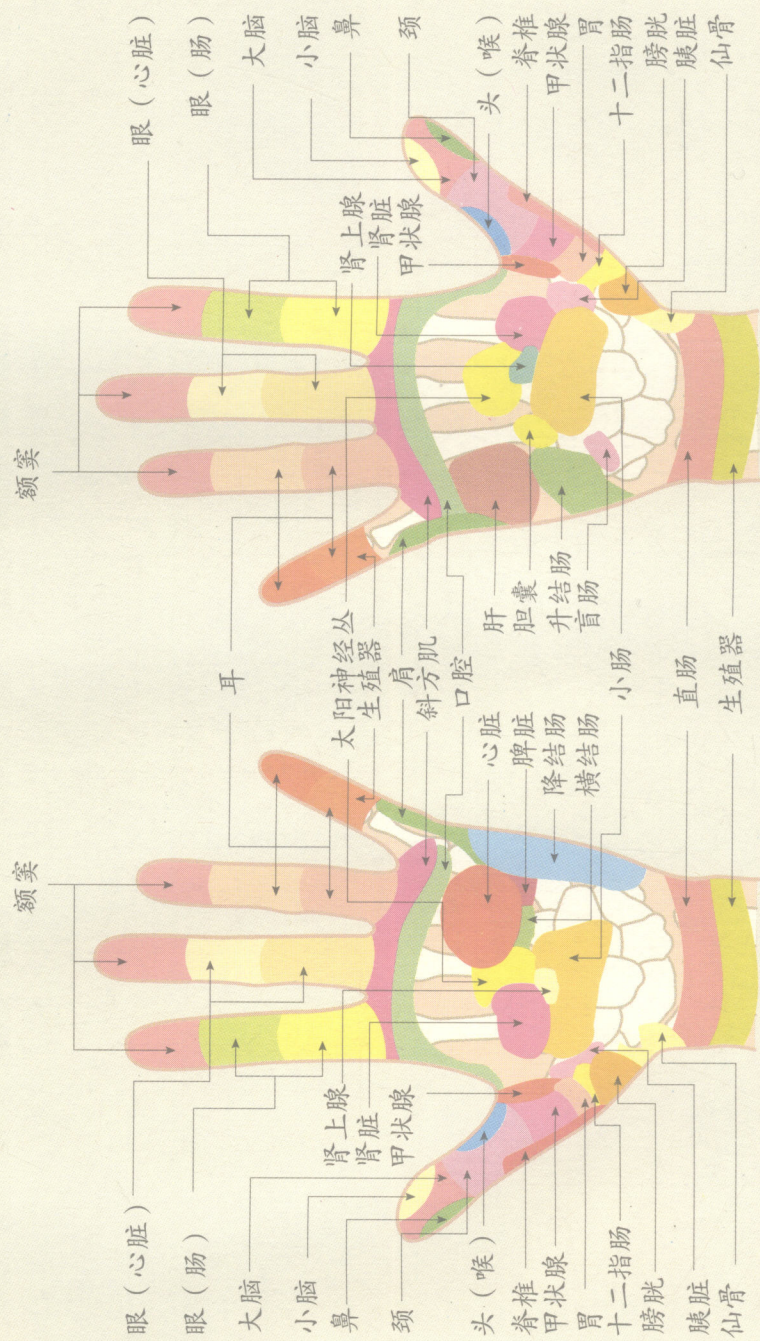
头部 (后面)



胸腹部

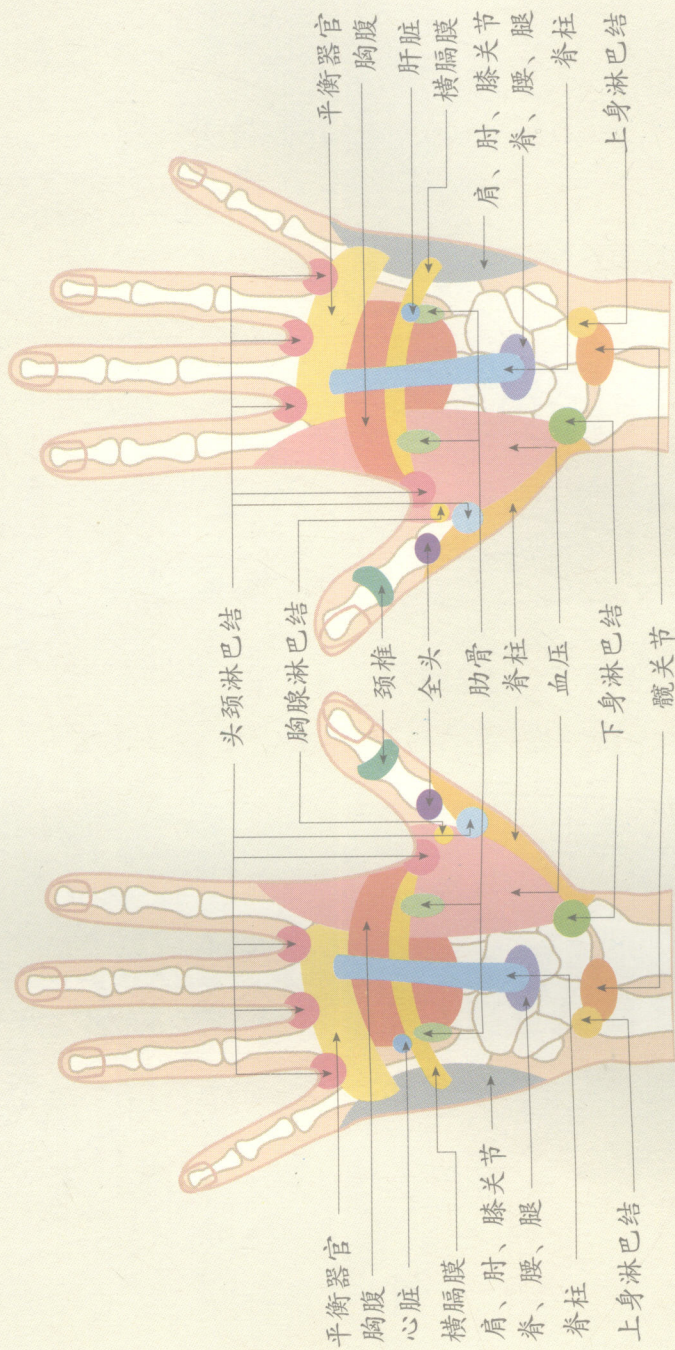


背腰部



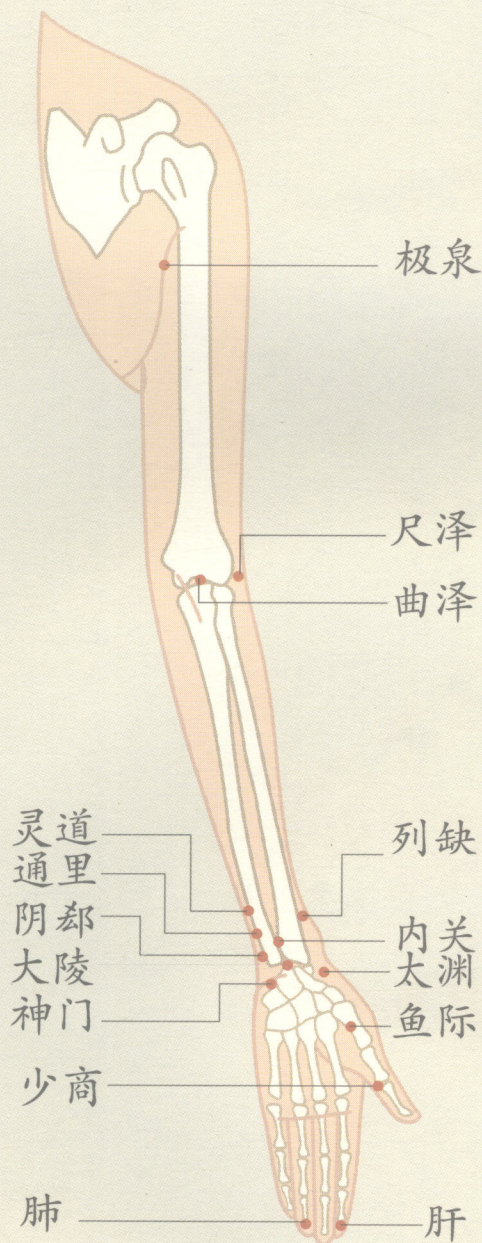
左手掌

右手掌

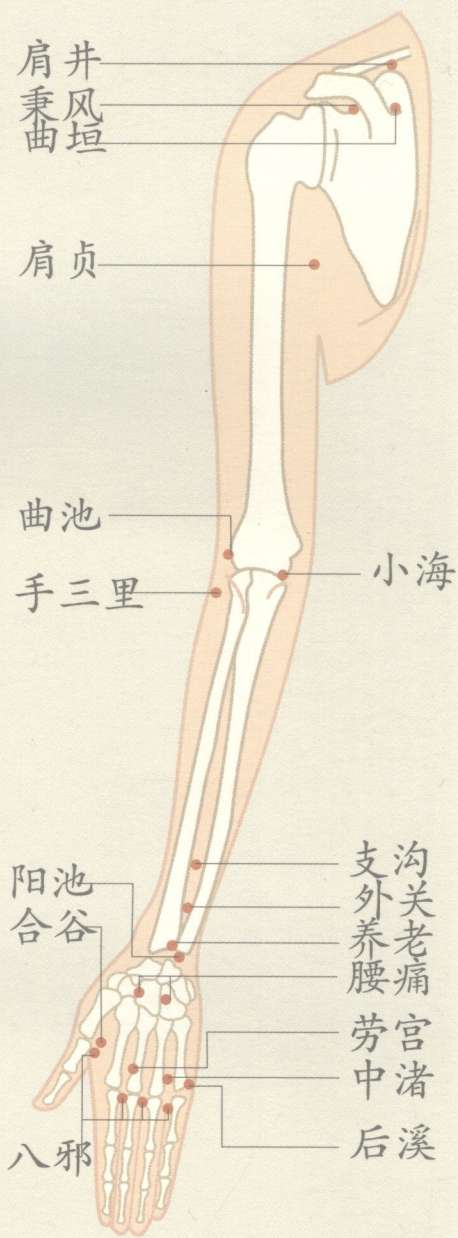


左手背

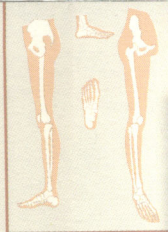
右手背



上肢部 (正面)



上肢部 (背面)



秩边

昆仑

承扶

环跳

髀关

箕门

八风

伏兔

殷门

血海

涌泉

风市

梁丘

委中

犊鼻

阴陵泉

合阳

阳陵泉

胆囊

足三里

承山

飞扬

丰隆

下巨虚

蠡沟

三阴交

光明

悬钟

复溜

太溪

水泉

照海
公孙
隐白

然谷

申脉

丘墟

内庭

解溪

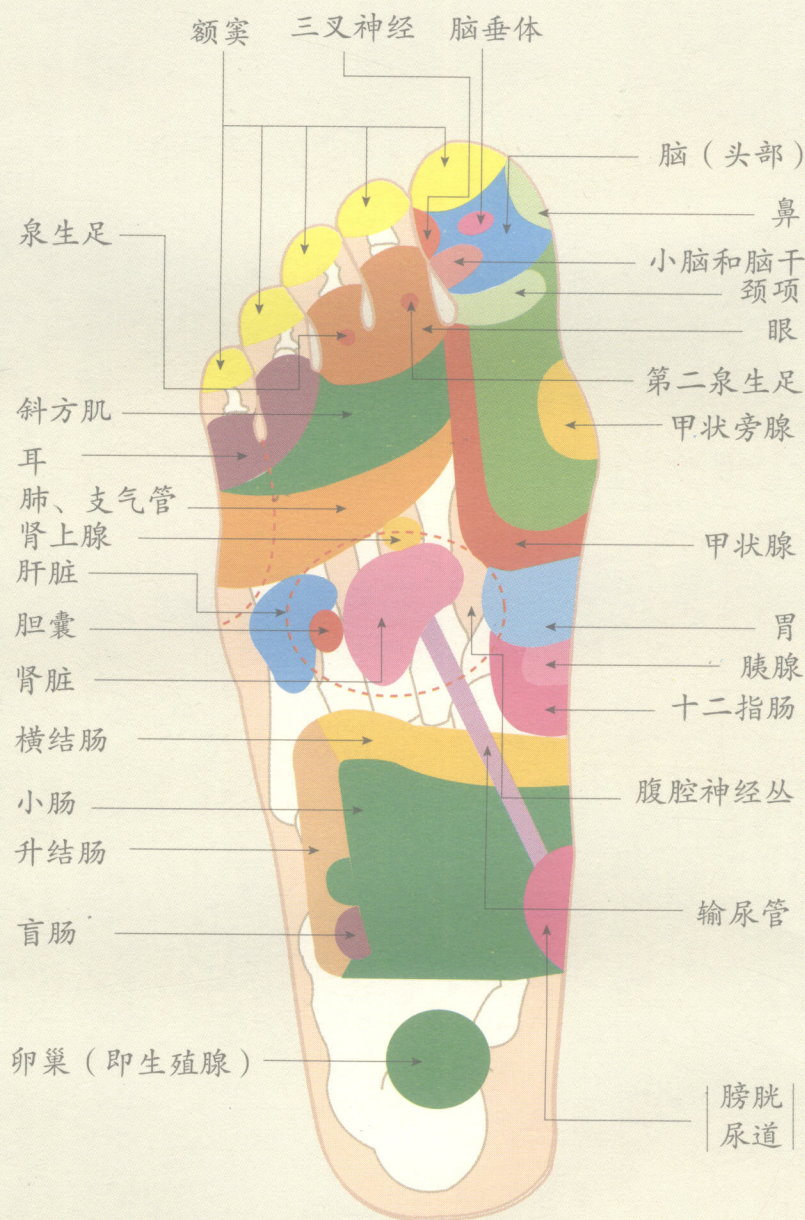
太冲

行间

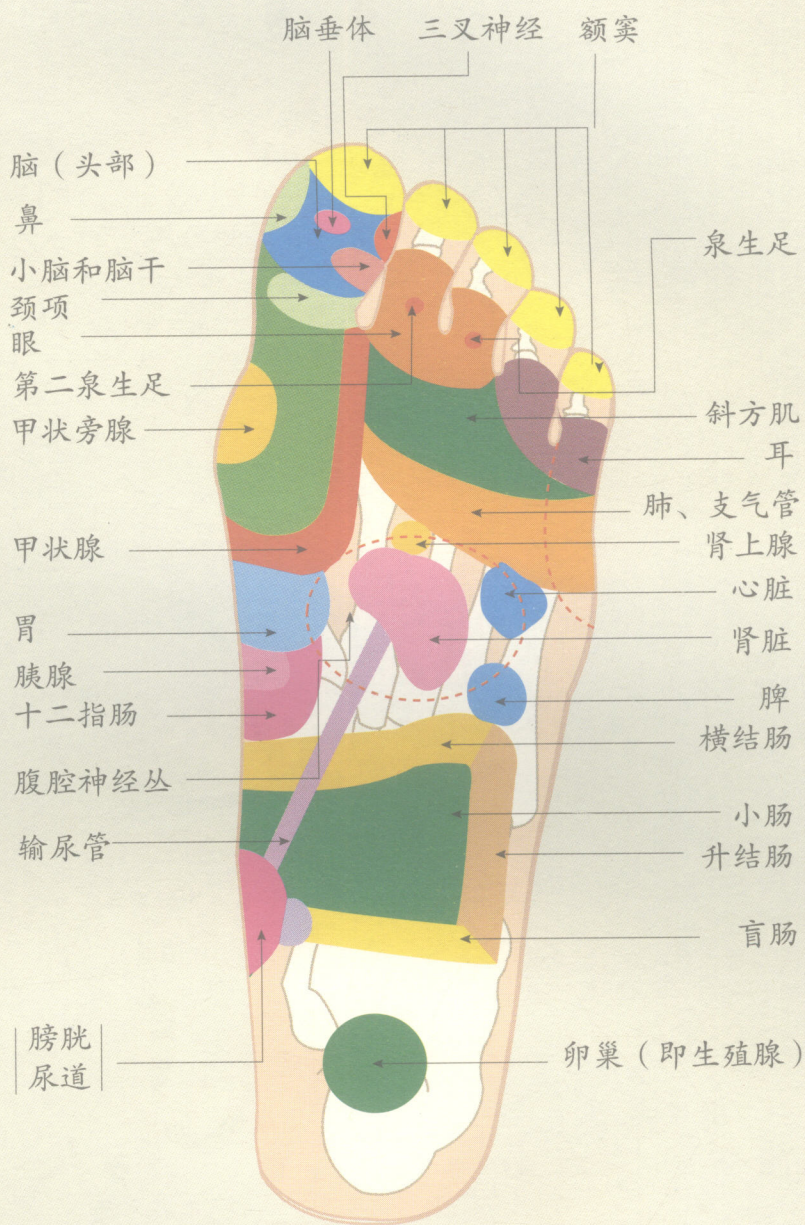
大敦

下肢部（外侧面）

下肢部（内侧面）



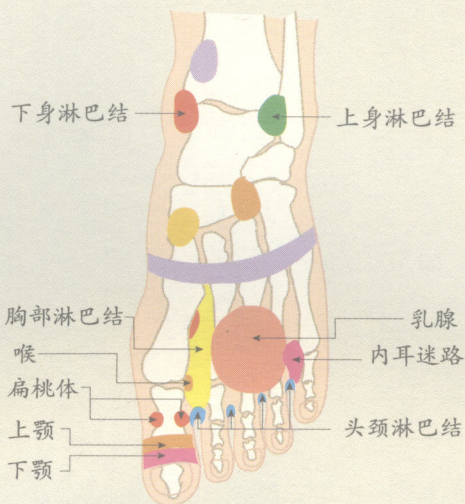
左足底



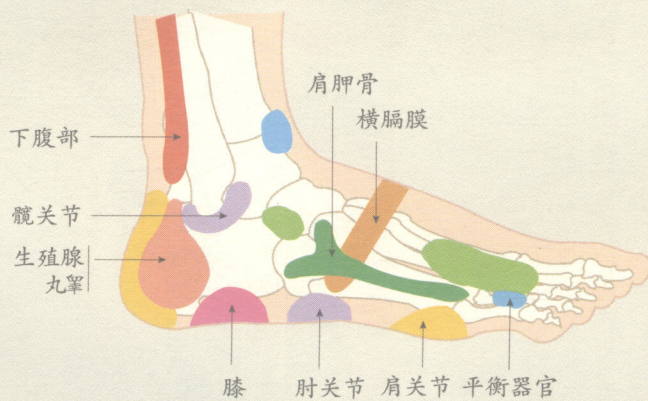
右足底



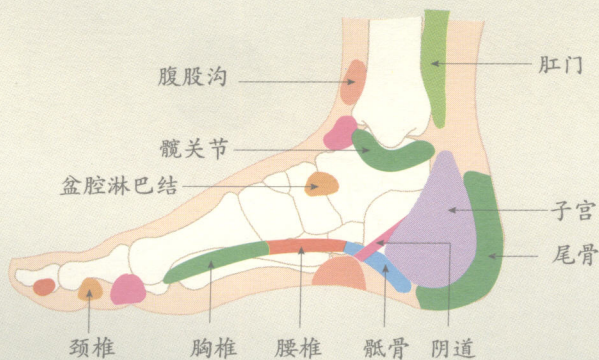
足背部



足外侧



足内侧



前言

随着现代社会的发展，人们生活水平逐步提高，对生活质量、自我保健的要求也越来越高，但相当一部分人的身体质量却越来越不容乐观。现代都市化的生活方式，使得糖尿病、高血压等这些以前所谓的“富贵病”也正以前所未有的速度侵噬着人们的健康，而且患病人群越来越趋于年轻化；生活节奏的加快和竞争压力的加剧，使得颈椎病、骨质疏松、脂肪肝和营养不均衡等的发生情况越发严重。忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入“健康负债”之中。

为此，我们精心编写了这本《自我按摩治百病全书》，选取了适用按摩治疗的常见病、多发病，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，在家中方便及时地做自我治疗和保健。

为方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了针对某一疾患的实际按摩操作过程，其实用性强，适应面广，是医疗、家庭保健颇有价值的参考书。我们也希望中医按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，能给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，我们仅就自己所知，撷取祖国医学沧海之一粟，整理出来以饯读者。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

目 录

CONTENTS



第一章

概述 019

自我按摩的10个功效 020

自我按摩的3个优点 021

反射区与穴位——自我按摩的2个

关键词 021

反射区按摩 022

穴位按摩 023

自我按摩的14种常用手法 023

（一）按法 023

（二）摩法 024

（三）推法 024

（四）拿法 025

（五）捏法 025

（六）掐法 026

（七）揉法 026

（八）拍法 026

（九）击法 027

（十）点法 027

（十一）擦法 028

（十二）搓法 028

（十三）摇法 029

（十四）滚法 029

自我按摩的10大必知事项 030

自我按摩的禁忌证 030

第二章

足部反射区自我按摩 ... 033

糖尿病 034

高血压 036

高脂血症 037

冠心病 038

颈椎病 040

腰椎间盘突出症 042

肩周炎 043

风湿病 045

更年期综合征 047

肥胖症 049

哮喘病 052

鼻炎 053

咽喉炎 056

胃肠炎 058

便秘 061

腹泻 062

胃痛 064

颈背痛 065

腰痛 066

耳鸣耳聋 067

失眠症 068

近视 070

遗精 071

阳痿 073

早泄 074