

简单易学的按摩术，经典实用的教科书。
一册在手，身体健康，一生无忧。

家庭
健康手册



人体经络 按摩使用手册

RenTi JingLuo
AnMo ShiYong ShouCe

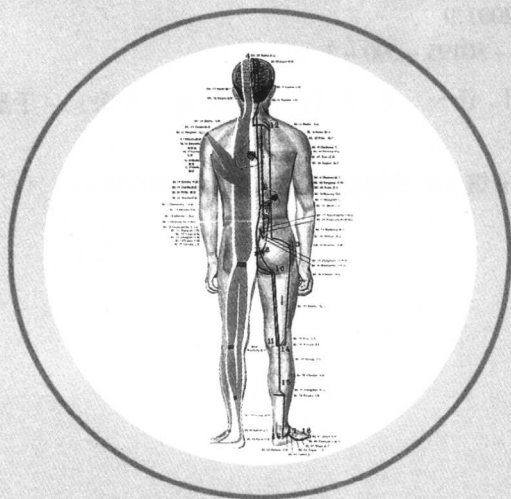


任修瑾◎编著

古代医学家认为，生命是自然界的一部分，人也不例外，其运行规律应与天地万物完全统一。这种一元论的观点指导着中国古代的医学，使之与当时的天文、地理、物理和哲学等学科紧密结合了起来，形成了以经络藏像学说为核心的一整套医学理论。经络作为运行气血的通道，是以头身的四海为总纲，以十二经脉为主体，其“内属于脏腑，外络于肢节”，将人体内外连贯起来，成为一个有机整体。

“求医不如求己”，医者自古有限，且多为病后急就章，费时费力，成本高昂，且很多时候还难以治愈。因此，将身体和疾病的管理权交给自己，并告诉自己如何去管理，这对保持健康是很有效的。其实人身上的穴位就是人体随身的药囊，每个人只要懂些简易的医学知识，就能够对自己的身体进行及时的调整和护理，防患于未然，时刻保持身体的健康。

任修瑾◎编著



家庭
健康手册



人体经络

按摩使用手册

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络按摩使用手册/任修瑾编著. —2 版. —北京:
九州出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 80195 - 690 - 3

I. 人… II. 任… III. 经络 - 按摩疗法 (中医) - 手册
IV. R244.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 082773 号

人体经络按摩使用手册

作 者 任修瑾 编著
责任编辑 魏 非
责任校对 仲济云
出版发行 九州出版社
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
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 九洲财鑫印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开
印 张 25
字 数 460 千字
版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80195 - 690 - 3/R·59
定 价 48.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

家庭 健康手册

从我国古代大医学家对经络的精解和论述中，我们能够知道“人体疾病产生的根本原因就是人体内的相关经络的失职或失控”。所以说通过按摩经络穴脉，能够激发经络的潜能，使其恢复调控机能，从而保证人体的正常生理运转和健康。



RenTi JingLuo
AnMo ShiYong ShouCe



责任编辑：魏 非

封面设计：**创品牌**
袁剑锋(北京)品牌设计机构
Mo:13381106363



目 录

第一章 按摩可以治百病 / 1

- 第一节 中医诊治疾病的方法 (3)
 - 引起疾病的原因 (3)
 - 四诊 (4)
 - 八纲 (4)
- 第二节 按摩治病的原理与作用 (6)
 - 调整阴阳 (7)
 - 疏通经络 (7)
 - 调和营卫 (7)
 - 补虚泄实 (7)
 - 活血化淤 (8)
 - 理筋整复 (8)
- 第三节 按摩治疗原则 (9)
 - 按摩治疗原则 (9)
 - 选穴处方原则 (10)
 - 按摩治病的次数与补泄 (11)
- 第四节 按摩的适应症与注意事项 (12)
 - 按摩的适应症与禁忌症 (12)
 - 按摩的注意事项 (13)
 - 出现不良反应的处理方法 (13)

第二章 按摩常用手法 / 15

- 第一节 推法 (18)
- 第二节 拿法 (21)



人体

经络按摩

使用手册

REN TI JING LUO AN MO SHI YONG SHOU CE

第三节 按法	(22)
第四节 摩法	(24)
第五节 捏法	(26)
第六节 揉法	(27)
第七节 搓法	(29)
第八节 摇法	(30)
第九节 抖法	(33)
第十节 弹法	(35)
第十一节 滚法	(36)
第十二节 拍法	(38)
第十三节 刮法	(39)
第十四节 掐法	(40)
第十五节 叩击法	(41)
第十六节 拔伸法	(43)
第十七节 点按穴位法	(46)

第三章 经络分布与主治病症 / 49

第一节 什么是经络	(51)
经络系统的组成	(51)
经络的作用	(53)
第二节 经络的循行与病症表现	(55)
十二经脉的循行部位、走向和主治病症	(55)
奇经八脉的循行分布和病症	(60)
十五络脉的循行分布和病症	(62)

第四章 腧穴取穴定位及所治疗的病症 / 65

第一节 十二经脉上的穴位与所主病症	(67)
手太阴肺经 (11穴)	(68)
手少阴心经 (9穴)	(74)
手阳明大肠经 (20穴)	(79)
手太阳小肠经 (19穴)	(90)



手少阳三焦经 (23穴)	(99)
手厥阴心包经 (9穴)	(110)
足太阴脾经 (21穴)	(115)
足少阴肾经 (27穴)	(125)
足阳明胃经 (45穴)	(138)
足太阳膀胱经 (67穴)	(158)
足少阳胆经 (44穴)	(186)
足厥阴肝经 (14穴)	(206)
第二节 奇经八脉上的穴位及其所主病症	(215)
任脉 (24穴)	(216)
督脉 (28穴)	(226)
冲脉	(237)
带脉	(237)
阴维脉	(238)
阳维脉	(238)
阴跷脉	(238)
阳跷脉	(238)
第三节 十五络脉上的穴位及其所主病症	(239)
手太阴络脉——列缺	(239)
手少阴心经络脉——通里	(240)
手厥阴心包经络脉——内关	(240)
手太阳小肠经络脉——支正	(240)
手阳明大肠经络脉——偏历	(240)
手少阳三焦经络脉——外关	(240)
足太阳膀胱经络脉——飞扬	(241)
足少阳胆经络脉——光明	(241)
足阳明胃经络脉——丰隆	(241)
足太阴络脉——公孙	(241)
足少阴络脉——大钟	(241)
足厥阴肝经络脉——蠡沟	(242)
任脉之别络——尾翳	(242)
督脉之别络——长强	(242)
脾之大络——大包	(242)



人体

经络按摩

使用手册

REN TI JING LUO AN MO SHI YONG SHOU CE

第四节 经外奇穴	(243)
头面部 (12穴)	(243)
躯干部 (11穴)	(247)
四肢部 (20穴)	(250)

第五章 内科常见病症按摩法

/ 257

感冒	(259)
头痛	(262)
失眠	(265)
支气管哮喘	(267)
肺结核	(269)
高血压	(271)
低血压	(274)
心脏神经官能症	(275)
心绞痛 (冠心病、心律失常、怔忡、心悸)	(276)
胃与十二指肠溃疡病	(279)
慢性胃炎	(280)
胃下垂	(282)
溃疡性结肠炎	(284)
肝硬化	(286)
慢性胆囊炎	(288)
便秘	(289)
糖尿病	(291)
尿频、尿失禁	(293)
阳痿	(295)
肥胖病	(296)
神经衰弱	(298)
半身不遂	(300)
面神经麻痹	(302)
三叉神经痛	(304)
坐骨神经痛	(305)
瘧病 (歇斯底里)	(307)



- 痿症 (309)
- 癫痫 (311)

第六章 外科常见病症按摩法 / 315

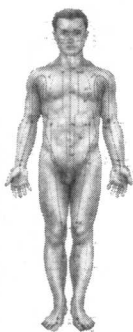
- 颈椎病 (317)
- 肩关节周围炎 (318)
- 急性腰肌扭伤 (损伤) (320)
- 腰椎间盘突出症 (321)
- 足跟痛 (322)

第七章 五官科常见病症按摩法 / 325

- 牙痛 (327)
- 咽喉炎 (327)
- 口疮 (329)
- 慢性鼻炎 (330)
- 鼻衄 (331)
- 耳鸣、耳聋 (333)
- 内耳眩晕症 (334)
- 近视眼 (336)
- 青光眼 (337)
- 夜盲 (338)
- 白内障 (340)
- 视神经炎症 (341)
- 眼睑下垂 (342)
- 迎风流泪 (344)

第八章 妇科常见病症按摩法 / 345

- 痛经 (347)
- 闭经 (348)
- 功能性子宫出血 (崩漏) (350)



人体

经络按摩

使用手册

REN TI JING LUO AN MO SHI YONG SHOU CE

带下	(352)
盆腔炎	(353)
不孕症	(355)
子宫内膜异位症	(356)
子宫脱垂	(358)
妊娠呕吐	(359)
流产	(361)
产后腹痛	(362)
产后乳汁不足	(363)
经前期紧张综合征	(364)
更年期综合征	(366)

第九章 儿科常见病症按摩法

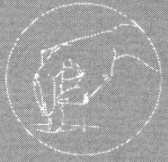
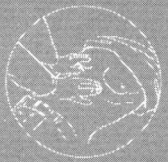
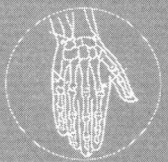
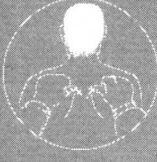
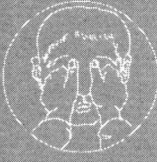
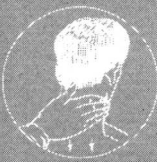
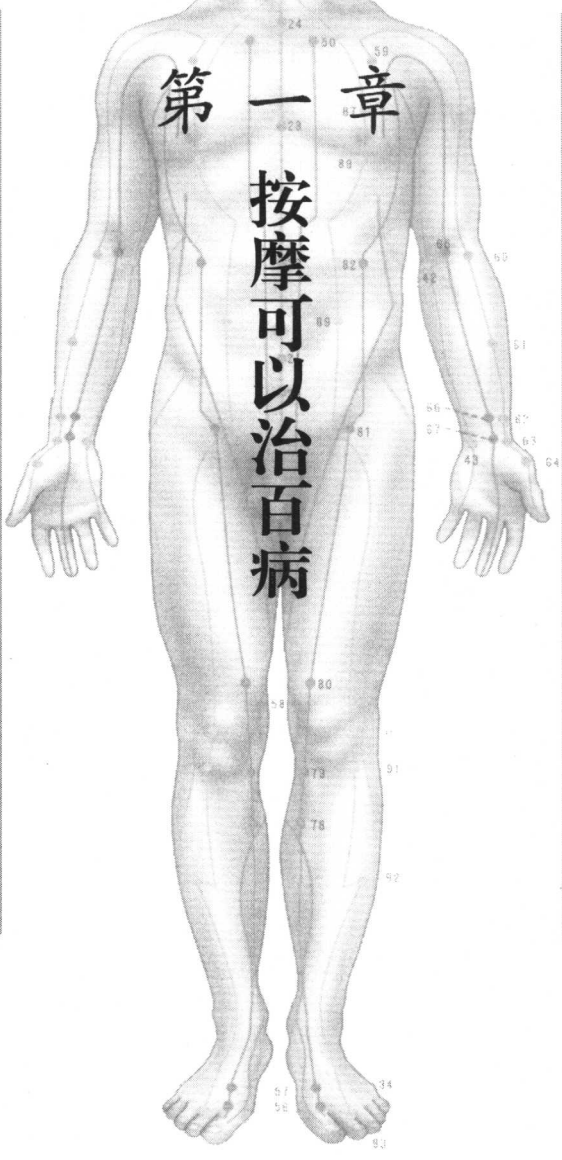
/ 369

小儿发热	(371)
小儿感冒	(372)
百日咳	(374)
厌食	(375)
疳症	(377)
消化不良	(379)
小儿便秘	(380)
小儿疝气	(382)
小儿脱肛	(383)
小儿夜啼	(384)
小儿脑性瘫痪	(386)
小儿麻痹后遗症	(388)
小儿斜颈	(390)
佝偻病	(391)



第一章

按摩可以治百病





中医诊治疾病的方法

第 1 节

引起疾病的原因

中华传统医学把引起疾病的原因归结于“正气”和“邪气”相争的结果。“正气”是指人体正常的生理机能和抵抗疾病入侵的能力，“邪气”就是引起疾病的一切因素（包括病毒和细菌），而这些因素又分为内因和外因两方面。

1. 外因

人体感染外部疾病的原因即外感“六淫”，自然界的“寒、暑、风、燥、湿、火”中医称做“六气”，“六气”正常则有利于人的健康，“六气”失常，如严寒、高温酷暑、狂风、暴雨、潮湿等则有害于人的健康，成为人类患病的外部因素，失常的“六气”就是“六淫”，外感“六淫”即指自然环境发生变化成为致病因素。

2. 内因

内因是指人的精神情绪发生变化，或者由于饮食、劳倦、纵欲等主观方面的原因引发的疾病，即“内伤气情”，包括“喜、怒、惊、恐、忧、思、悲”七种情态。

人体的抗病能力和治病的因素是一个动态平衡，人体“正气”旺盛，抗病能力强，则不宜患病，反之，“正气”虚衰，“七情”均可成为致病的因素，如过喜、过悲、暴饮暴食、饮食不节、房劳过度、惊恐过度等，都可成为致病的诱因。



人体

经络按摩

使用手册

REN TI JING LUO AN MO SHI YONG SHOU CE

四 诊

传统中医诊断疾病主要靠望、闻、问、切四种方法，要正确诊断疾病，必须了解疾病发生的原因，作出正确的诊断。现代医学的检验手段，如仪器检查、化验等也是现代中医的诊断方法之一。

1. 望诊

望诊是指对病人的观察，包括精、气、神、舌苔、舌质，以了解病人的病性、病变部位、正邪消长的情况。如病人面色苍白、目光暗淡、精神萎靡、反映迟钝、言语无力，表明病人正气已伤，病情较重。病人目光有神、精神正常，则正气未伤，病情不重。舌苔白者多属虚寒症，舌苔黄者多属热症，面色赤红者多属实症，面色苍白者多属寒症。

2. 闻诊

闻诊是指听病人的语声、呼吸来了解病情的方法，如语声高亢有力为实证，语声低微细弱为虚证，气促痰喘为实证、热证。

3. 问诊

问诊是指对病人及其家属的询问，了解发病时间、过程、既往病史情况。问询的内容包括饮食、寒热、大小便、睡眠起居，女性月经、白带情况，家族病史等。

4. 切诊

切诊是用食指、中指、无名指三个手指放在病人的手腕桡动脉波动处，通过不同手指下的脉搏波动变化诊断疾病的方法。通过切脉可了解疾病的表里、虚实、寒热、盛衰。正常脉象波动适中，缓和有力，脉搏整齐有节奏，一次呼吸之间波动四五次。而出现不同的异常脉象则表明发生了不同的疾病。

八 纲

八纲是用“表、里、虚、实、阴、阳、寒、热”八个字做提纲，分析临床症状表现并进行诊断的方法。通过四症了解的症状和体征，运用八纲进行进一步的分析判断。



1. 表里

表里是用来说明疾病所在部位的相对深浅的，如病在皮肤、肌肉，经络，则是病在表面，病在脏腑器官则是病在里，病在经脉是病在里，病在络脉是病在表。

凡外感“六淫”，出现头痛、鼻塞、四肢关节酸痛、发汗、发冷、发烧等外感症状均属表征。要用解表法治疗。

表征未能及时治疗则可能转化为里征，表现为病邪由体表沿经络向体内传入，使脏腑受到侵害，如感冒发烧引起肺炎。

2. 虚实

虚实是指正气与邪气的盛衰强弱而言。虚征是指机体的各种生理功能低下所致的一些征候，多系各种慢性病之后、久病之躯表现出来的症状，如面色苍白、精神萎靡、乏力体倦、心悸气短、自汗盗汗、腹痛喜按、无舌苔、脉细无力等症状，年老体弱者多表现为虚征。虚征宜用补法治疗。

实征是指病邪过盛所引起的征候，由于邪气入侵，正邪相争，表现出如高烧、兴奋、面红耳赤、声音高亢、腹痛拒按、小便短赤、大便秘结、脉搏宏大有力、舌苔厚等症状。同时还有呕吐、伤食、水肿、淤血等病邪过盛的表现。青壮年人、新患者多属实征。实征宜用泻法治之。

3. 阴阳

阴阳是八纲的总纲，在临床治疗中，首先要分清阴阳，表、实、热属阳；里、虚、寒属阴。面色暗淡、身体倦怠、语音低微无力、四肢发冷、气短少言、舌淡、脉沉细者属阴征，宜选调补气血的穴位以补法进行按摩。而精神亢奋、多言躁动、身热气粗、舌苔黄、脉搏宏大者属阳征，以选退热、清火、安神的穴位以泻法进行按摩治疗。

4. 寒热

寒热是指病因和病症的性质。由于机体的机能过度低下或外感寒邪引起的征候属寒征，宜用温法治之，如畏寒怕冷、口渴喜饮、四肢发凉、面色苍白、小便清淡、大便稀溏、苔白质淡、脉搏沉迟。热征是由于机体抵御外邪侵入时功能过度亢进所表现出来的征候，如面色潮红、身热喜饮、小便短赤、大便秘结、舌红苔黄、脉宏大有力、波动加快。热征宜用清热法治之。



人体

经络按摩

使用手册

REN TI JING LUO AN MO SHI YONG SHOU CE

按摩治病的原理与作用

第2节

按摩是以中医理论为基础，根据中医经络学说，运用按摩手法，或者借助于一定的按摩工具在人体的特定部位（穴位、反射区、疼痛部位等）进行的疾病治疗方法。

我国出土的汉代马王堆医书《五十二病方》就已经记载了按摩治病的方法，还有利用工具进行按摩治疗的报道，如治疗疝气用“木锥”，治疗性功能障碍用“药巾”等。

经过历代名医不断的创造和总结，按摩已经发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科，在理论和实践上都得到了广泛的应用，古代的名医，如扁鹊、张仲景、华佗、杨继州等，十分推崇按摩的治病方法，使其在当时的临床治疗中得到了广泛的临床应用。明清时期，是按摩发展的鼎盛时期，各种按摩专著陆续出版，并形成了独特的小儿按摩治疗体系。

民国时期政府推崇西医学，不倡导中医以及按摩治疗疾病，但按摩仍在民间得到广泛的应用，著名中医黄汉如在1933年出版了《黄氏医话》，记载了作者的临床治疗经验和心得体会。他认为：按摩治疗疾病优于服用药物，药物治疗一般来说总是有一定的副作用，甚至治好了这种病，又添了另外一种病，或者说药物治疗总是对身体有一定的伤害性，而按摩则无任何副作用，是一种自然疗法。

中医学理论认为：按摩之所以能治疗疾病，是因为按摩通过手法的作用，能够起到调整阴阳、疏通经络、调和营卫、补虚泄实、活血化淤，理筋整复的作用。具体说来如下：