

“医林怪杰”张炳厚得意弟子 王斌 主编
全国首届百名中医药科普专家

经络穴位 按摩除百病

89种病症的按摩护理，近100个穴位的详尽解析。

爱家人，享健康，从按摩开始！



“医林怪杰”张炳厚得意弟子 王斌 主编
全国首届百名中医药科普专家

经络穴位 按摩除百病

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩除百病 / 王斌主编. — 南京: 江苏
凤凰科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5537-5475-8

I. ①经… II. ①王… III. ①经络-穴位按压疗法
IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230946 号

经络穴位按摩除百病

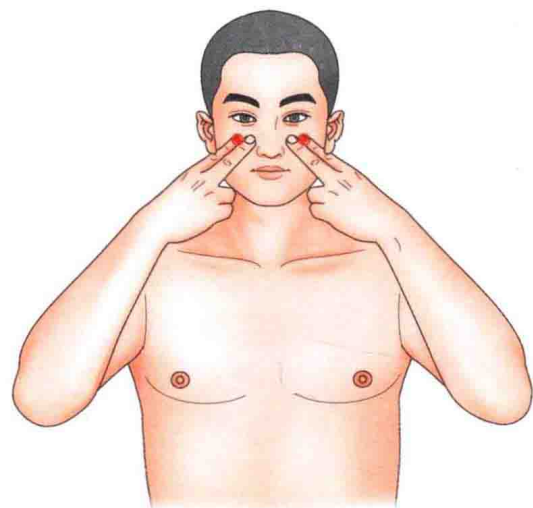
主 编	王 斌
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5475-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



- 12 推荐给上班族的16个超有效穴位
- 20 如何轻松精确取穴
- 22 穴位按摩常用5大手法
- 24 穴位按摩基础知识

第1章

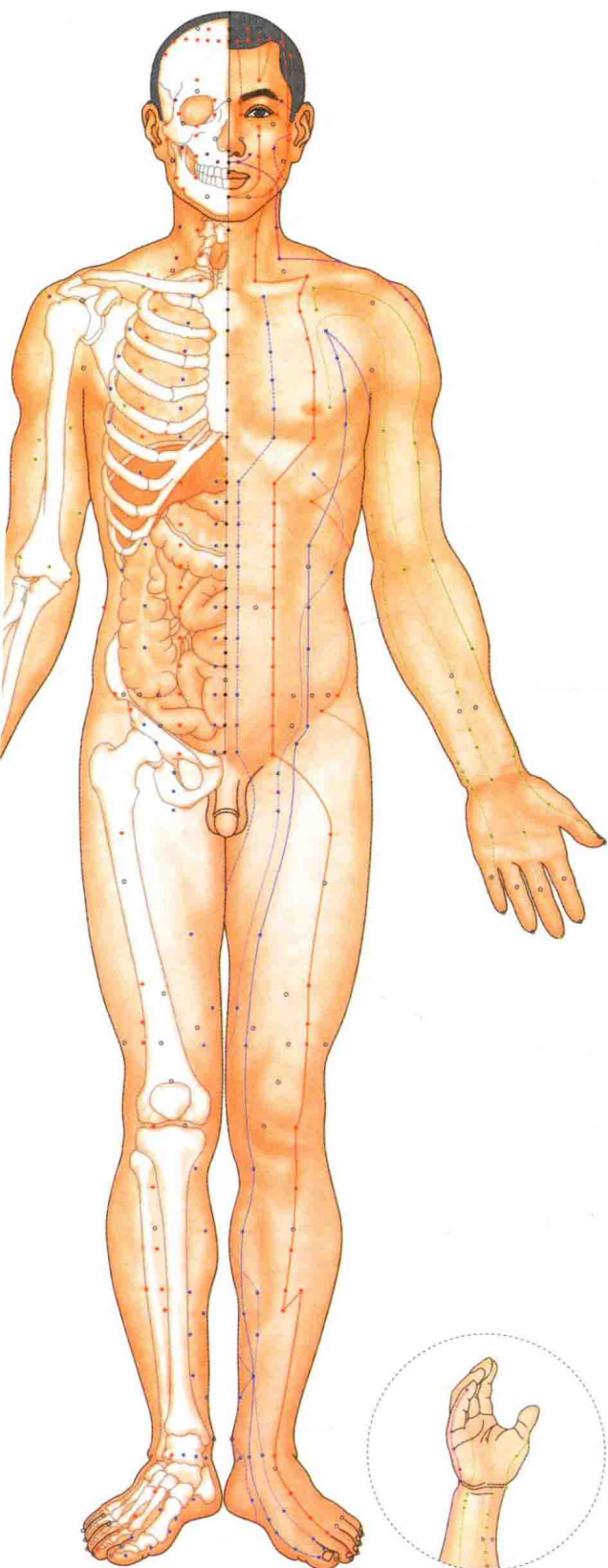
呼吸系统病症的 穴位按摩

- 28 鼻塞
- 30 鼻炎
- 32 咳嗽
- 34 感冒
- 36 支气管哮喘
- 38 肺炎
- 40 咽喉肿痛
- 42 支气管炎
- 44 肺结核

第2章

消化系统病症的 穴位按摩

- 48 食欲不振
- 50 腹痛腹胀
- 52 慢性腹泻
- 54 膈肌痉挛
- 56 胃痛
- 58 呕吐
- 60 便秘
- 62 肝炎
- 64 疝气
- 66 肠鸣音亢进
- 68 肠炎



第3章

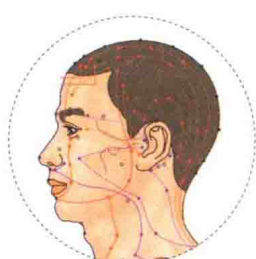
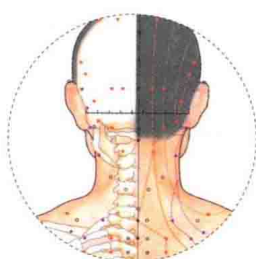
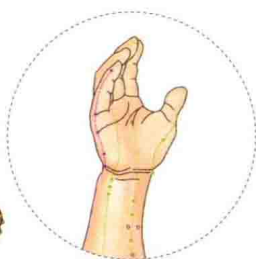
泌尿系统病症的 穴位按摩

- 72 前列腺炎
- 74 前列腺增生
- 76 尿道炎
- 78 阳痿
- 80 肾结石
- 82 慢性肾炎
- 84 遗精

第4章

心脑血管病症的 穴位按摩

- 88 高血压
- 90 冠心病
- 92 高脂血症
- 94 脑出血
- 96 脑血栓
- 98 心肌梗死
- 100 动脉硬化
- 102 心绞痛
- 104 心悸



第5章

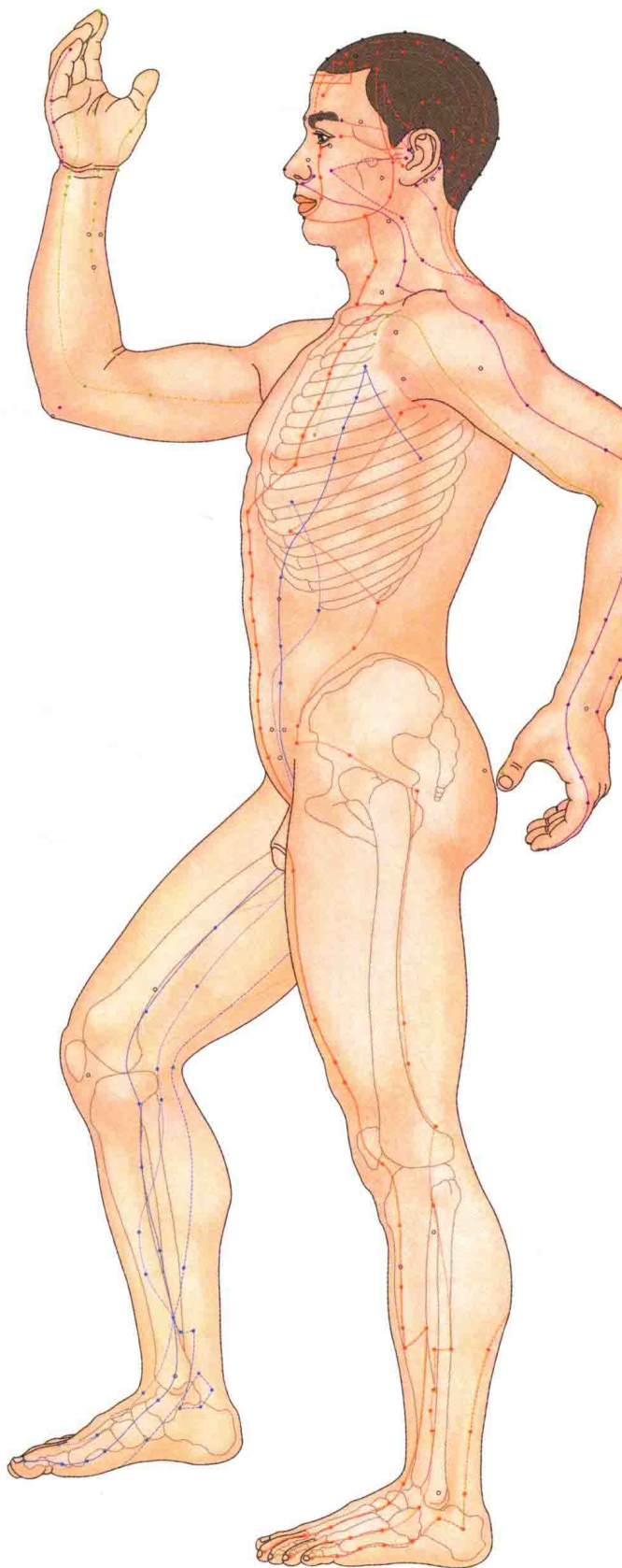
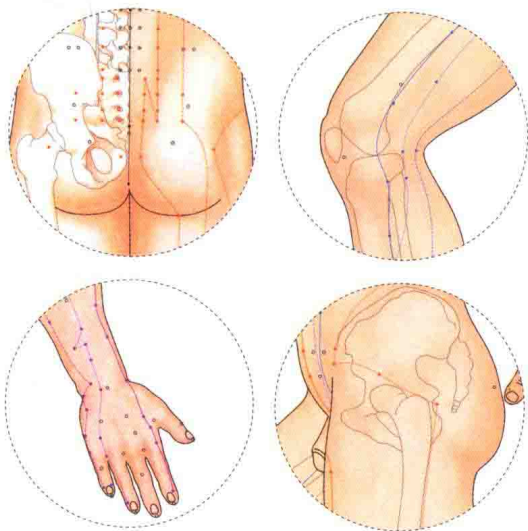
神经系统病症的 穴位按摩

- 108 头痛
- 110 眩晕
- 112 神经衰弱
- 114 失眠
- 116 抑郁
- 118 癫痫

第6章

内分泌系统病症的 穴位按摩

- 122 肥胖
- 124 糖尿病
- 126 营养不良



第7章

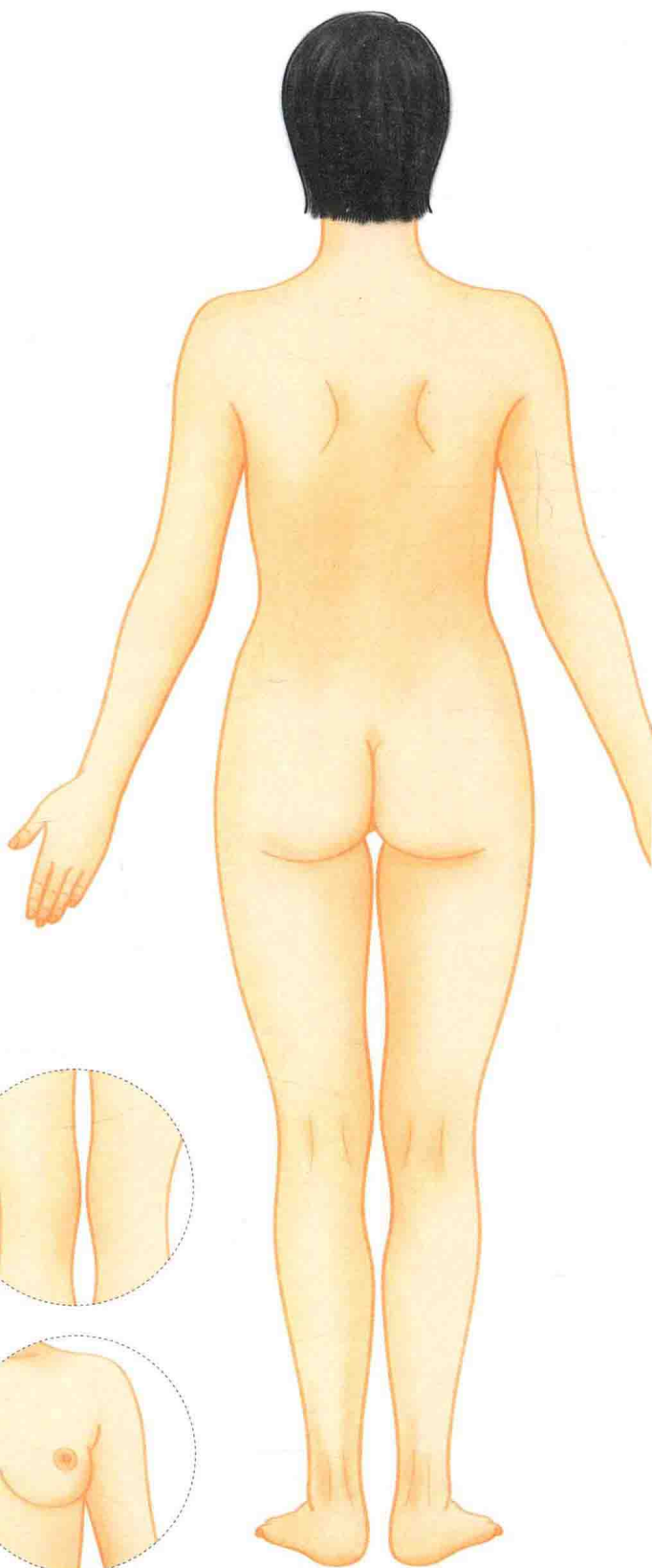
儿科常见病症的 穴位按摩

- 130 小儿流涎
- 132 小儿咳嗽
- 134 小儿遗尿
- 136 小儿便秘
- 138 小儿呕吐
- 140 小儿夜啼
- 142 小儿发热
- 144 小儿腹泻
- 146 小儿痢疾
- 148 小儿营养不良
- 150 小儿惊风

第8章

常见妇科病症的 穴位按摩

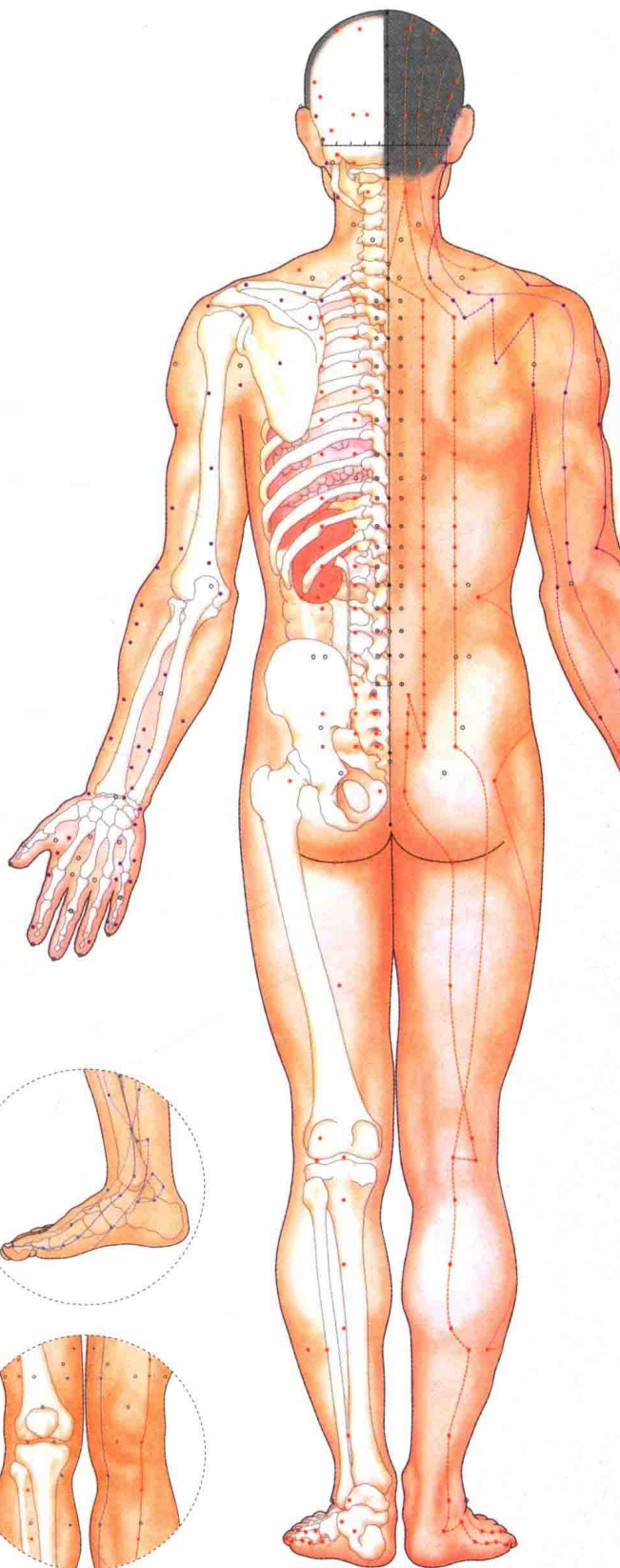
- 154 月经不调
- 156 痛经
- 158 妊娠呕吐
- 160 产后缺乳
- 162 闭经
- 164 带下
- 166 更年期综合征
- 168 乳腺增生



第9章

软组织损伤及骨科病症的穴位按摩

- 172 足跟痛
- 174 颈部扭伤
- 176 落枕
- 178 肩周炎
- 180 颈椎病
- 182 网球肘
- 184 急性胸肋疼痛
- 186 急性腰扭伤
- 188 背部软组织损伤
- 190 胸部肌肉拉伤
- 192 腹部肌肉拉伤
- 194 肘关节损伤
- 196 腓肠肌损伤
- 198 踝关节扭挫伤
- 200 肩关节扭挫伤
- 202 慢性腰肌劳损



第10章

其他常见病症的穴位按摩

- 206 牙痛
- 208 视疲劳
- 210 口腔溃疡
- 212 过度疲劳
- 214 痔疮
- 216 烦躁
- 218 湿疹
- 220 荨麻疹
- 222 中暑

“医林怪杰”张炳厚得意弟子 王斌 主编
全国首届百名中医药科普专家

经络穴位 按摩除百病

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩除百病 / 王斌主编 . — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社 , 2016.5
ISBN 978-7-5537-5475-8

I . ①经… II . ①王… III . ①经络 - 穴位按压疗法
IV . ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230946 号

经络穴位按摩除百病

主 编	王 斌
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5475-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

人体自有良药

——经络穴位按摩的神奇功效

在原始社会，人们在生产劳动或和野兽搏斗中受伤后，会自然地用手去抚摸疼痛处，或用手按压出血处，或用手按揉红肿处。后来，人们发现用石片刮擦某些特定的部位可以缓解一些病痛，经过长时间的积累，这些手法逐渐发展，从无意识的偶然动作演变为自主的系统治疗方法，这就是按摩。按摩又称推拿，是运用一定的手法或借助工具，作用于人体体表特定的穴位，以达到保健养生或预防疾病目的的治疗方法。按摩是中医的主要外治疗法，也是人类使用的最古老的治疗疾病的物理疗法。按摩以中医的脏腑和经络学说为基础，故要想通过按摩防治疾病，就必须了解人体的经络和穴位。

经络是人体运行气血、联系脏腑及全身各处的通道，作为人体功能的调控系统，经络通畅对人体的健康十分重要。“经”指纵向的路径，存在于人体内部，作为经络系统中的主要路径，它贯穿上下、沟通内外；“络”则有“网”的意思，主要指由主路分出的众多辅路，它存在于人体的皮肤表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》中说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”根据脉的大小、深浅的差异分别而分为“经脉”“络脉”和“孙脉”。

穴位是中国文化和医学独有的名词，指人体经络线上特殊的点区部位。穴位又称“腧穴”，负责人体脏腑经络气血的输注和出入。《素问·气府论》解释腧穴是“脉气所发”；《灵枢·九针十二原》认为穴位是“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。由此可见，穴位并非是孤立的存在，而是与人体内部的各组织器官存在密切的联系。一般而言，输通是互相的，由内而外能够反应病痛，由外而内则可通过刺激来防治疾病。正因为如此，中医常常将穴位作为疾病的反应点和治疗的刺激点，通过针灸、推拿、点按、艾灸等方法刺激相应的穴位点来对症治病。

根据中医理论，经络作为运行气血的通路，有“不通则痛，通则不痛”的明显特征。当我们的身体出现不适或者疾病，体内的调节系统就会自动发出警报来提示，比如，手指指腹扁平或指尖尖细是气血不足的表现，这是由于人体中的经络存在堵塞，使脏腑器官无法正常运转，导致气血运行不畅而引起；再比如，如果人们的胃肠功能处于亚健康状态，梳头时就觉得前额发际处及两侧疼痛，这是因为发际处是胃经循行的部位。经络畅通是保证人体健康的首要因素，经络不通，再好的外部保健也只

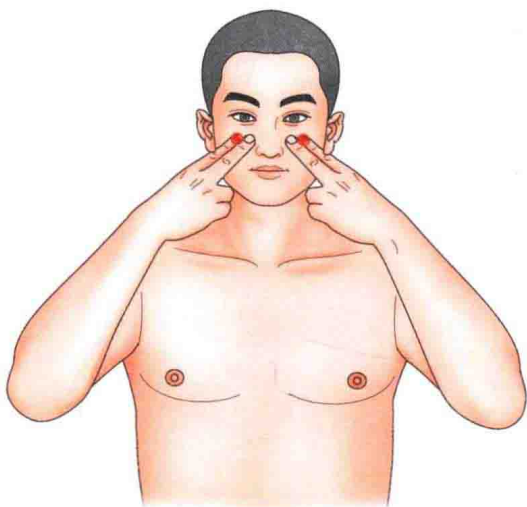
是治标不治本；而穴位按摩，则能够通过经络传感效应，达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪、活血化淤、消肿止痛等目的，实现经络的“通则不痛”。

穴位按摩的历史源远流长，作为一种安全有效的保健手法，它不仅能够消除疲劳、调整心态、防治疾病，而且简单易学、不受时间场地限制，按摩还可以通过家人之间的互相实践而增进彼此情感，是促进家庭和睦的途径之一。

如果人体的脏腑是电器，经络是线路，那么穴位就是连接线路与电器的开关，它控制着身体的气血运行与能量流通。如果我们能够精准取穴，掌握正确的按摩方法，就能使身体的“电器”正常运转起来，并且轻松防治一些常见病和慢性病。

虽然穴位按摩操作简单，但人们还是存在很多困惑，如何才能精准地找到穴位？如何按摩才能达到效果？本书将一一解答您的困惑。

本书介绍了呼吸系统、消化系统、泌尿系统、心脑血管系统、神经系统、内分泌系统的常见病症以及儿科、妇科、软组织损伤、骨科及其他生活中常见病症的按摩疗法。为大家呈现病症的“百科全书”。针对每种病症，首先对该病的发病机制、临床表现及日常护理进行科学介绍，并为大家贴心选择了适宜食物和禁忌食物；更重要的是有针对性地精选三个特效穴位，详细介绍了按摩方法，利用图解的方式，通过标准取穴和简便取穴两种方法，帮助大家正确找到穴位。一书在手，帮助您掌握最省钱、最安全、最有效的保健秘诀，拥有健康快乐的幸福生活。



- 12 推荐给上班族的16个超有效穴位
- 20 如何轻松精确取穴
- 22 穴位按摩常用5大手法
- 24 穴位按摩基础知识

第1章

呼吸系统病症的 穴位按摩

- 28 鼻塞
- 30 鼻炎
- 32 咳嗽
- 34 感冒
- 36 支气管哮喘
- 38 肺炎
- 40 咽喉肿痛
- 42 支气管炎
- 44 肺结核

第2章

消化系统病症的 穴位按摩

- 48 食欲不振
- 50 腹痛腹胀
- 52 慢性腹泻
- 54 膈肌痉挛
- 56 胃痛
- 58 呕吐
- 60 便秘
- 62 肝炎
- 64 疝气
- 66 肠鸣音亢进
- 68 肠炎

第3章

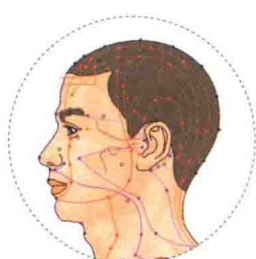
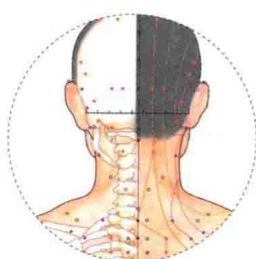
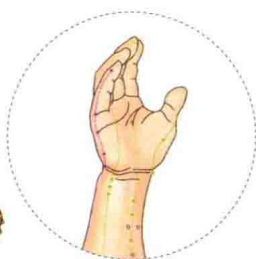
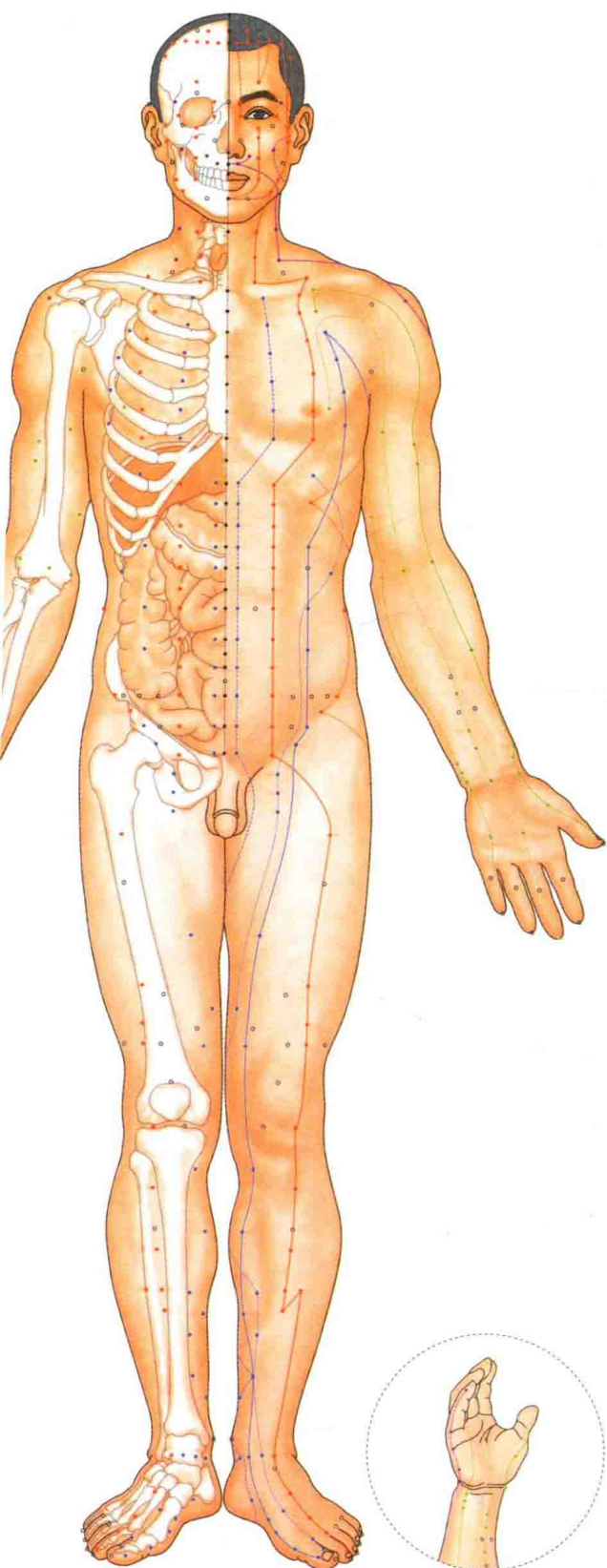
泌尿系统病症的 穴位按摩

- 72 前列腺炎
- 74 前列腺增生
- 76 尿道炎
- 78 阳痿
- 80 肾结石
- 82 慢性肾炎
- 84 遗精

第4章

心脑血管病症的 穴位按摩

- 88 高血压
- 90 冠心病
- 92 高脂血症
- 94 脑出血
- 96 脑血栓
- 98 心肌梗死
- 100 动脉硬化
- 102 心绞痛
- 104 心悸



第5章

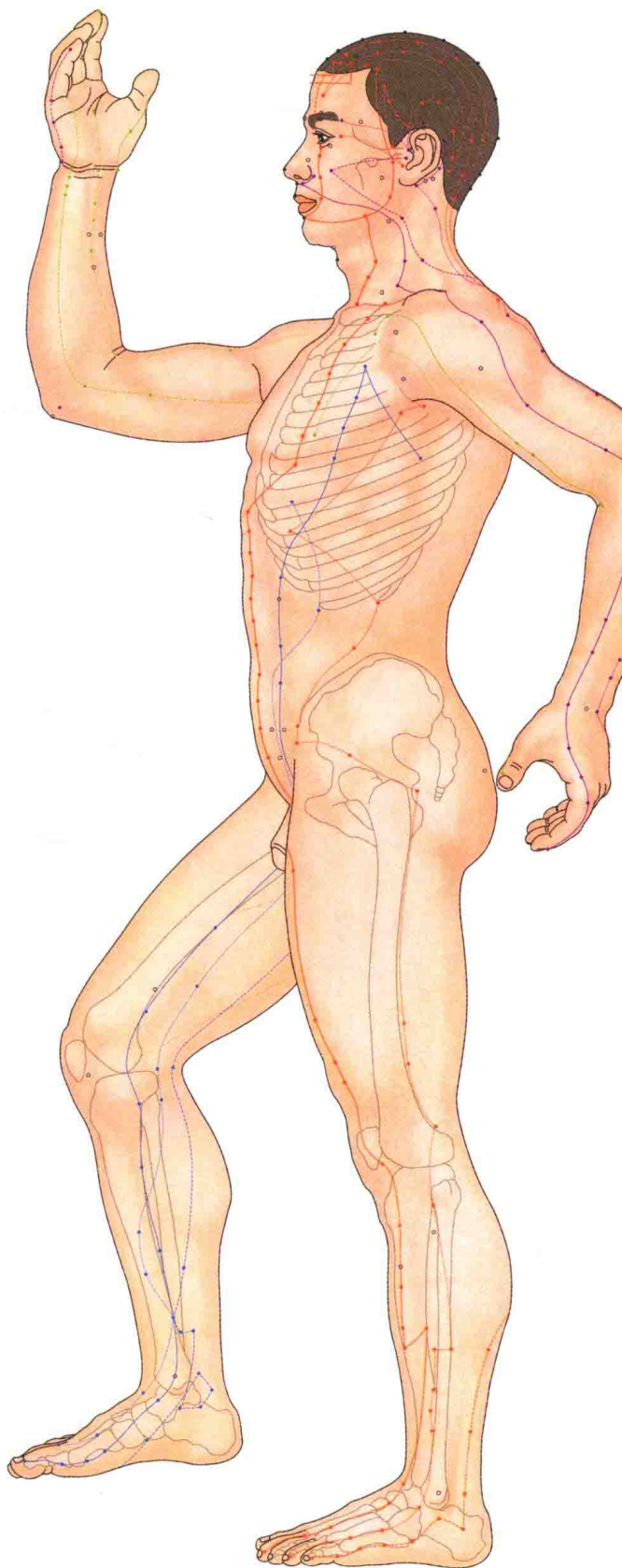
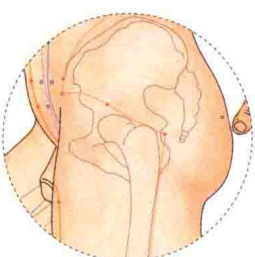
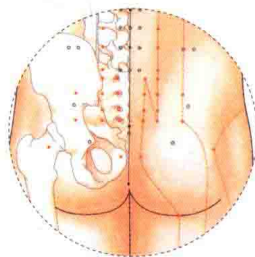
神经系统病症的 穴位按摩

- 108 头痛
- 110 眩晕
- 112 神经衰弱
- 114 失眠
- 116 抑郁
- 118 癫痫

第6章

内分泌系统病症的 穴位按摩

- 122 肥胖
- 124 糖尿病
- 126 营养不良



第7章

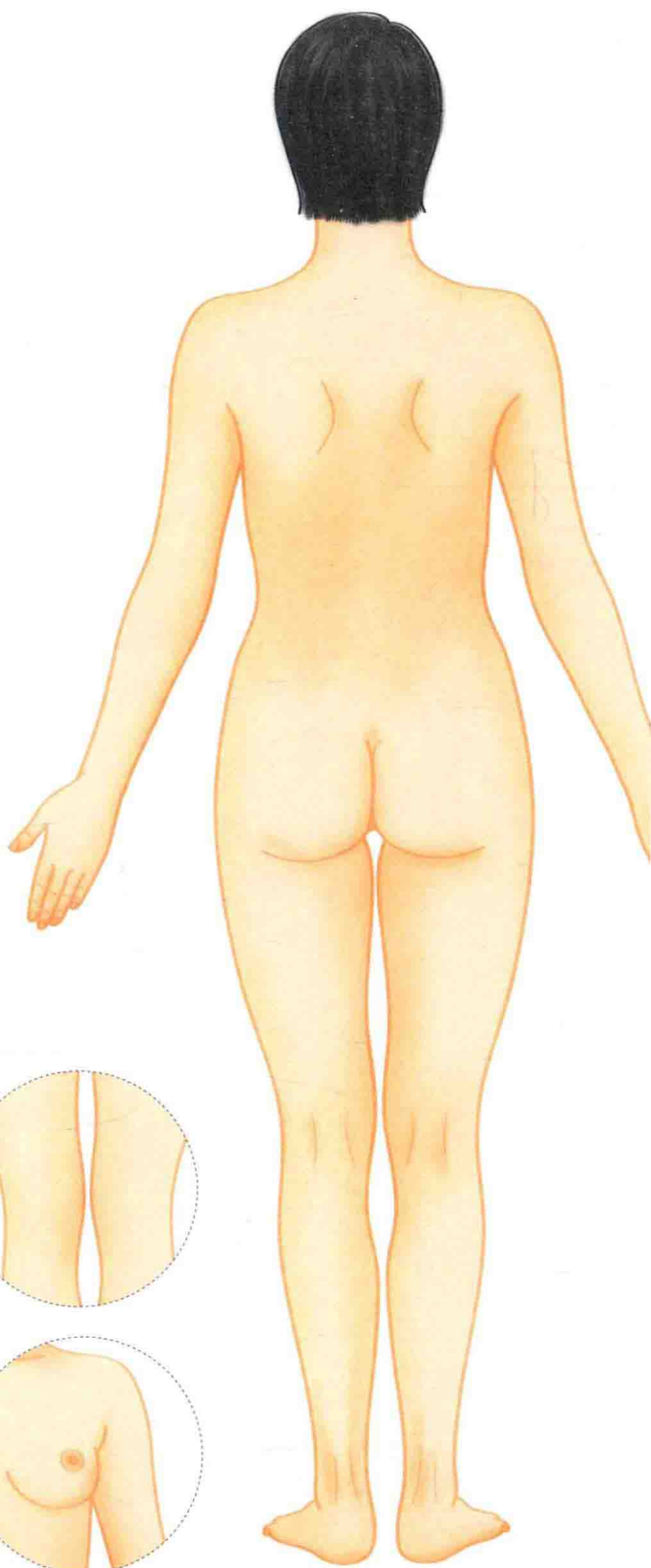
儿科常见病症的 穴位按摩

- 130 小儿流涎
- 132 小儿咳嗽
- 134 小儿遗尿
- 136 小儿便秘
- 138 小儿呕吐
- 140 小儿夜啼
- 142 小儿发热
- 144 小儿腹泻
- 146 小儿痢疾
- 148 小儿营养不良
- 150 小儿惊风

第8章

常见妇科病症的 穴位按摩

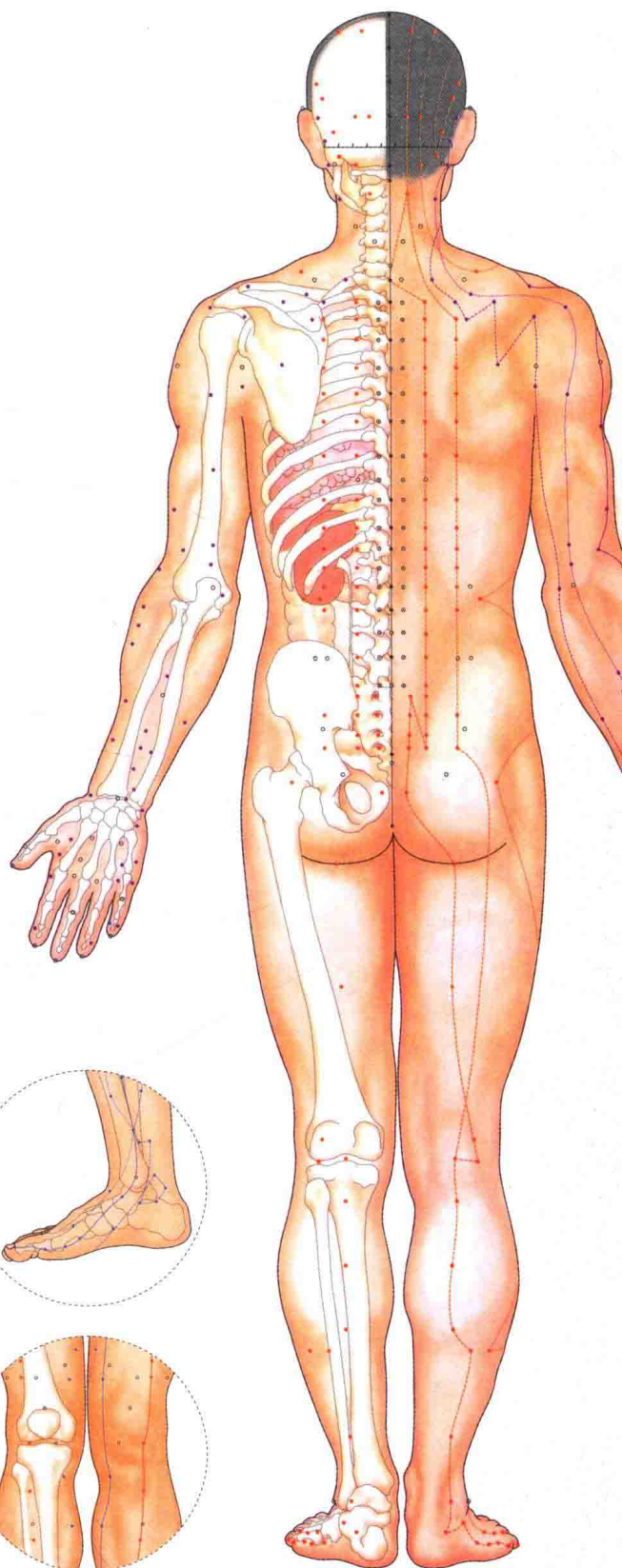
- 154 月经不调
- 156 痛经
- 158 妊娠呕吐
- 160 产后缺乳
- 162 闭经
- 164 带下
- 166 更年期综合征
- 168 乳腺增生



第9章

软组织损伤及骨科病症的穴位按摩

- 172 足跟痛
- 174 颈部扭伤
- 176 落枕
- 178 肩周炎
- 180 颈椎病
- 182 网球肘
- 184 急性胸肋疼痛
- 186 急性腰扭伤
- 188 背部软组织损伤
- 190 胸部肌肉拉伤
- 192 腹部肌肉拉伤
- 194 肘关节损伤
- 196 腓肠肌损伤
- 198 踝关节扭挫伤
- 200 肩关节扭挫伤
- 202 慢性腰肌劳损



第10章

其他常见病症的穴位按摩

- 206 牙痛
- 208 视疲劳
- 210 口腔溃疡
- 212 过度疲劳
- 214 痔疮
- 216 烦躁
- 218 湿疹
- 220 荨麻疹
- 222 中暑