



易磊
兰翠平
◎ 编著

对症按摩 不生病

DUIZHENG
ANMO
BUSHENGBING

怎么按不生病？ 生病了怎么按？

◎ 对症按摩，让你吃饭香、睡眠好、气血旺、人不老！
◎ 不花钱、不吃药，轻松“按”除百病，四季保健康！

一看就懂 一学就会 一用就灵 速查速用



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

不对症 病按摩



DUIZHENG
ANMO
BUSHENGBING

易磊 兰翠平 ◎ 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩不生病/易磊, 兰翠平编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5439-6938-4

I. ①对… II. ①易… ②兰… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第023619号

责任编辑: 祝静怡

对症按摩不生病

易磊 兰翠平 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销
北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 19.5 字数 249千字

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6938-4

定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>



前言

随着大众生活水平的提高，人们对养生健康的渴求也越来越迫切，不少人把健康寄托在保健品和药物上，把美丽寄托在美容院和化妆品上。然而，是药三分毒，药物在治病的同时，也或多或少地侵害着人们的身体健康，而搽抹化妆品也仅仅是治标不治本。于是，人们开始不断寻求安全有效的养生治病之法。近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，按摩疗法就是其中一种。

穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无副作用，有病祛病，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，而且疗效较佳，还有不受时间、地点、环境等条件限制的优点，所以日益被医学界和养生爱好者所重视。如养心补心，按摩一下神门穴可怡心安神；健忘，按摩百会穴可有效防健忘；小腿抽筋，指腹按摩条口穴疏通经络，能缓痉止痛……除此之外，按摩还可以防治上百种病症，如头痛、牙痛、哮喘、痛经等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。另外，按摩还可以美容养颜，如美白、祛皱等，只要坚持按摩，美丽自然而生。

或许有人会想：“我不是专业人员，能进行按摩治病吗？”类似的疑虑是很多养生爱好者的困惑，怎么办呢？为了解决这些疑虑，我们特组织专业人士精心编写了《对症按摩不生病》一书。该书共分上、中、下三篇：上篇主要介绍按摩的基础知识；中篇重点介绍怎么按摩可预防生病，即日常亚健康人群的保健按摩法；下篇重点介绍男女老幼常见病的按摩。本书不仅内容翔实，语言通俗，而且还配有大量的穴位图，在您需要按摩保健、



对症治疗时，只要依图所示进行按摩，就能收到“手到病自除”之功效。

当然，中医学是一门博大精深的学科，仅凭一本书远不能让你达到精通的程度，但这些初步的按摩知识在日常生活中使用，已经足够让您和家人、朋友受益匪浅。

那么，不要犹豫，赶快踏上这趟穴位按摩的健康快车吧！读完本书您会发现，按摩的好处超过了我们的想象，“返璞归真不用药，按摩祛病显神功”！

编者



◀ 目录 Contents

目 录

上篇 按摩必知常识

■ 第一章 经穴——长在身体里的“良药”

经穴：十二经脉，健康的十二把“金钥匙” / 004

经络：人体气血运行的“主干道” / 004

手太阴肺经：气息通畅的“大总管” / 006

手阳明大肠经：淋巴系统的“保护神” / 008

足阳明胃经：强身健体的“后天之本” / 010

足太阴脾经：滋阴养血的“仓廩之官” / 012

手少阴心经：掌管人体生死的“君主” / 015

手太阳小肠经：心脏功能的“晴雨表” / 018

足太阳膀胱经：通达人体全身的“下水道” / 020

足少阴肾经：呵护健康，守住“根本” / 022

手厥阴心包经：心主的“贴身护卫” / 024

手少阳三焦经：捍卫头脑的“安全帽” / 026

足少阳胆经：功用神奇的“中正之官” / 028

足厥阴肝经：修身养性的“将军之官” / 030



取穴：疏通气血，找准位置按对穴 / 033

骨度法：以患者的身材为依据 / 033

标志法：固定、活动两者各不同 / 034

简易法：简单易行帮你找准穴 / 035

指寸法：三种比量法需烂熟于心 / 035

手法：对症按穴，做好自己的“保健师” / 037

推法：行气止痛，不同部位手法不同 / 037

揉法：四种方法，施行、适用各不同 / 038

按法：指按、掌按，适用、功效各不同 / 039

摩法：活血止痛，散瘀消积 / 040

搓法：疏通经络，随部位有所变化 / 041

抖法：抖臂、抖腿、抖腕各显神通 / 042

叩法：开窍醒脑，叩击要有节律 / 043

擦法：温阳益气，上肢放松，距离拉长 / 043

拿法：解表发汗，动作缓和，肩臂放松 / 044

注意：宜忌有别，按摩方法不同 / 046

辨证施补：分清病在哪儿，证型如何 / 046

精神内守：调匀呼吸，集中注意力 / 047

循序渐进：持之以恒才是硬道理 / 048

时间适当：早生阳气，晚除疲劳 / 049

讲究力度：按摩防止“费力不讨好” / 050

别入雷区：这几种情况不能做按摩 / 051



中篇 怎么按不生病

■ 第二章 穴补五脏：五脏不虚吃嘛嘛香

怎么按养心补心 / 056

神门穴：拇指按压怡心安神心不烦 / 056

健脑操：轻轻按摩活血通经不健忘 / 057

按摩五法：临睡前照章行事不失眠 / 058

四招按摩法：让你告别心慌气短 / 059

天池穴：心烦、气喘、胸闷就找它 / 060

内关、足三里穴：按摩理气解心慌胸闷 / 061

风池百会连中冲，不再昏沉有精神 / 062

百会、内关、太冲：三穴按摩防眩晕 / 064

神堂穴：轻揉五分钟，气喘胸闷去无踪 / 065

怎么按养肾补肾 / 067

京门穴：调节肾气，温煦双肾 / 067

腰眼穴：温煦肾阳，腰膝不会再酸软 / 068

听会穴：促血液循环，防听力减退 / 068

涌泉穴：补肾固元穴，长寿妙中诀 / 069

关元穴：封藏真元，温煦和激发脏腑 / 070

太溪穴：汇聚肾经元气，补养效果好 / 071

水泉穴：清热益肾的关键穴位 / 072



怎么按养肝护肝 / 073

- 中封穴：清泻肝胆，保养精血之要穴 / 073
- 蠡沟穴：疏肝理气、调经止带治瘙痒 / 074
- 足五里穴：疏肝理气，通利小便效果好 / 074
- 急脉穴：疏理肝胆，急性腹痛就按它 / 075
- 章门穴：疏肝健脾，腹胀按之效如神 / 076
- 曲池、太冲穴：平肝潜阳，肢体不麻木 / 076

怎么按养肺调肺 / 078

- 太渊穴：宽胸理气，排除痰液不咳嗽 / 078
- 肺俞穴：清热理气，平喘宣肺就找它 / 079
- 中府穴：清泻肺热、止咳平喘的要穴 / 079
- 列缺穴：解决肺阴不足所致单纯性咳嗽 / 080
- 大椎穴：抵御寒气侵袭，防治风寒感冒 / 081
- 云门穴：清泻肺热，巧治哮喘 / 082
- 少商穴：去肺热，治咳嗽痰黄 / 083

怎么按养脾健胃 / 084

- 足三里穴：肚子疼靠它来缓解 / 084
- 示指掌面：推小儿肝经主治脾虚泄泻 / 085
- 脐部按摩：促进胃肠蠕动，调治便溏 / 086
- 腹部按摩：揉按调治手心、脚心出汗 / 086
- 摩腹清脾，止住孩子流口水做得到 / 087
- 捏脊、摩腹等，食欲缺乏“综合整治” / 089
- 不容、承满、梁门：仰卧按摩消腹胀 / 090



■ 第三章 穴补阴阳：阴阳平衡“性福”瞬间飙升

怎么按补阴虚 / 094

肩井穴：调补阴虚，提高性欲望 / 094

膻中穴：刺激乳房，让爱侣进入状态 / 095

大赫穴：房事要穴，让你收到意外之喜 / 096

肾俞穴：防病健身，除掉“性福”天敌 / 096

三阴交穴：益气血，补阴阳，提高性能力 / 097

怎么按补阳虚 / 099

揉耳朵：助补肾阳，“性福”生活自然来 / 099

太冲穴：指压该穴助肾阳，增强性能力 / 099

关元穴：调补肾阳虚，给“性福”助力 / 100

涌泉穴：按摩拍打，调治阳虚四肢不温 / 101

长强等穴：按、揉配合，补阳防性欲减退 / 102

■ 第四章 穴补气血：过胖补气，过瘦补血

怎么按胖人补气 / 106

清晨拍手：手是大本营，疏通气机瘦下来 / 106

按督脉：长强等穴按摩调治阳虚型肥胖 / 106

曲池穴：按摩手肘部，调治湿热型肥胖 / 108

腹部按摩：减少腹部脂肪，消除“大肚腩” / 109

脾俞穴：外散湿热，调虚胖的“大枢纽” / 109



膻中穴：臣使之官，让身材更加匀称 / 110

气海穴：温阳益气，一穴就能暖全身 / 111

怎么按瘦人补血 / 112

隐白穴：生发脾气，有统血、止血之功效 / 112

下脘穴：消食化积，调节吸收不良型瘦人 / 113

足三里穴：调节劳碌型瘦人的灵芝草 / 113

悬钟穴：只需十分钟，调和气血很轻松 / 114

俯卧捏脊：增加胃肠蠕动改变纤弱型 / 115

第五章 穴养全身：怎么按调治亚健康

健忘 / 118

擦前额：向下擦到下颌“记得清” / 118

揉太阳、摩百会：旋转按动醒脑记得牢 / 119

按摩耳朵：每天拔双耳几次，过脑不忘 / 120

点按指尖：健脑醒神，预防痴呆做得到 / 120

脚底按摩：改善健忘、失眠的好方法 / 121

嗜睡犯困 / 122

二间穴：散目翳，提神解困疗效好 / 122

内关穴：宽胸理气，缓解春困疲劳 / 123

四神聪穴：增加大脑供血，醒神益智 / 123

风池、风府穴：醒脑开窍，不再嗜睡 / 124



失眠少寐 / 126

脾俞、心俞穴：防治心脾两虚型失眠 / 126

大陵、太溪穴：防治阴虚火旺型不寐 / 127

中脘、丰隆穴：防治胃不和睡不踏实 / 128

行间穴：防治肝火上扰型失眠 / 129

按摩头皮：改善失眠的“小动作” / 130

促进消化 / 131

中脘穴：缓解胃痛、腹胀、呕吐等 / 131

推腹法：两分钟开胸顺气，消食散结 / 132

摩上腹：平补平泻，增加消化功能 / 132

按揉肚子：促进小肠蠕动，帮助消化 / 132

提抖腹壁：健脾和胃，促进机体代谢 / 133

清晨转腰：促进胃肠蠕动，改善便秘 / 133

缓解疲劳 / 135

芳香按摩：边看电视边改善肩部酸痛 / 135

揉脚后跟：对头晕眼花、失眠者有帮助 / 135

推脚底板：对肾虚性疲劳有补气作用 / 136

捏脊疗法：提高人体免疫力，消除疲劳 / 136

头颈按摩：宁神开窍，防精神低落 / 137

小腿抽筋 / 138

委中穴：中指按摩通络止痛 / 138

阳陵泉穴：疏肝利胆，解痉止痛正相宜 / 139

条口穴：指腹按摩疏通经络，缓痉止痛 / 139



承山穴：指尖掐压通经活络，柔筋缓痉 / 140

小腿后侧：反复拿捏柔筋缓急，消肿止痛 / 141

按压腓肠肌：缓解痉挛，抽筋止，剧痛消 / 141

第六章 养颜塑体：“空手道”助你颜如玉

美 白 / 144

美白按摩操：促进血液循环从脸做起 / 144

迎香穴：防黑色素沉淀，自然美白靓出来 / 145

曲池穴：清热解毒，美白皮肤 / 145

合谷穴：防黑色素沉淀，美白消肿 / 146

丝竹空穴：淡化黑眼圈，此消彼长白出来 / 147

背部推擦：穴位按摩让你肌肤雪白 / 147

丰 胸 / 149

膻中穴：疏通血脉，紧实胸部肌肉 / 149

乳根穴：调胃气，紧实胸部肌肉 / 150

大巨穴：女性不可错过的丰胸穴位 / 150

期门穴：化瘀解郁，丰胸还通乳 / 151

乳中穴：丰胸美乳，让你越按越美 / 152

少泽穴：促进乳腺畅通，丰胸美胸 / 152

按摩乳房：实现你“傲起来”的梦想 / 153

祛 皱 / 155

球后穴：调整小肠机能，祛皱助吸收 / 155

迎香穴：消除水肿，预防肌肤松弛 / 156



颊车穴：消肿除皱，防皮肤老化下垂 / 156

承浆穴：保持肌肤张力，祛皱消肿 / 157

天突穴：促进新陈代谢，祛皱排水 / 158

祛雀斑 / 159

三阴交穴：坚持按揉，消除肾虚型雀斑 / 159

血海穴：午饭前按摩消除瘀血，祛除雀斑 / 160

三焦俞穴：推拿按摩，消除青春痘及雀斑 / 160

膀胱经：按摩俞穴，消除与分泌有关的雀斑 / 161

祛黑眼圈 / 162

承泣穴：淡化黑眼圈，消除眼部疲劳 / 162

攒竹穴：促进血液循环，缓解黑眼圈 / 163

太阳穴：按穴推揉，让黑眼圈去无踪 / 163

鱼腰穴：消除熬夜产生的“熊猫眼” / 164

掌心捂：热敷也可以缓解黑眼圈 / 165

■ 第七章 去火清热：穴是内火“消防员”

心上火怎么按 / 168

清心泻火：心包经上的大陵穴是良药 / 168

实邪心火：心包经的劳宫穴是疏泄“功臣” / 169

三焦之火：三焦经的外关穴可去火清热 / 170

心火旺盛：肾水灭火，涌泉是“消防员” / 170

心热烦躁：补、清小儿心经，去心火不烦躁 / 171



脾胃上火了怎么按 / 172

火旺吐酸：按摩内庭穴能去火抑吐酸 / 172

胃火牙痛：足背第2、3趾间缝去火止痛 / 173

火大眼屎多：无名指侧按摩明眸去火 / 173

火大嘴烂：按摩劳宫穴去火防治嘴长疮 / 173

胃火便秘：合谷穴帮助肠胃蠕动，缓解便秘 / 174

肝上火了怎么按 / 176

口干易怒：太冲穴清肝火消怒气 / 176

清热安眠：足三里穴疏肝益脾，睡得香 / 177

清热明目：大敦穴疏通肝经之热，不上火 / 177

疏泄肝火：期门穴是灭火“消防员” / 178

火旺胸闷：极泉穴宽胸理气，去火解闷 / 179

肺上火了怎么按 / 180

肺火便秘：合谷穴“通调水道”好灭火 / 180

肺热鼻塞：指尖按摩迎香穴清除肺热 / 181

肺热咳嗽：鱼际穴泻热宣肺，缓解不适症状 / 181

手足心热：尺泽穴泻火降逆，防咽痛、干咳 / 182

肺热咽喉痛：少商穴泄肺热，解疼痛 / 183

肺热流鼻血：大椎穴疏泄肺火，缓解不适症状 / 183

肾上火了怎么按 / 185

降息肾火：照海穴吸热生气，缓解肾火 / 185

火旺失眠：睡前晨起按摩涌泉穴不上火 / 186

肾火耳鸣：来回摩擦耳郭祛除阴虚火旺 / 186



阴虚耳聋：耳垂按摩补阴虚，息旺火 / 187

肾虚足跟痛：揉太溪穴冲散瘀血，缓解不适 / 188

下篇 生病了怎么按

■ 第八章 疾病调治：男女老幼常见病怎么按

头 痛 / 192

经常性头痛：敲打天柱穴两侧轻松缓解 / 192

患头顶痛：按压尺泽穴解决头痛百试不爽 / 193

头痛眩晕：印堂穴清头明目，晕痛去无踪 / 194

头痛晕沉：按摩太阳穴醒脑不头痛 / 194

患偏头痛：六招按摩法各取所需去头痛 / 195

颈椎连头：按摩肩颈部可舒缓头痛 / 196

胸 闷 / 197

心慌胸闷：至阳穴是宽心第一穴 / 197

胸闷气短：按揉内关穴改善心脏功能 / 198

胸闷疲劳：两式按摩法缓解不适症状 / 199

生气伤身：极泉穴缓解胸闷气短不生气 / 199

秋季常胸闷：指摩、掌振膻中穴使症状缓解 / 200

牙 痛 / 202

下关穴：指腹按揉疏风清热，活络镇痛 / 202



颊车穴：指腹按压活血消肿又止痛 / 203

合谷穴：用力掐揉疏风解表，缓和疼痛 / 203

阳溪穴：通腑泻热，清热还止痛 / 204

牙痛穴：通牙关，开窍祛风又止痛 / 205

悬颅穴：通络消肿，跟面肿牙痛说拜拜 / 205

感 冒 / 207

风寒感冒：风府等穴推压按揉齐上阵 / 207

感冒发烧：大椎穴配合推脊柱巧退烧 / 208

感冒鼻塞：迎香穴常按改善鼻塞症状 / 209

感冒咳嗽：按压合谷、风池穴好得快 / 209

缓解症状：搓掐揉捏摩五招帮得上忙 / 210

咳 嗽 / 212

咳嗽气喘：用力按揉缺盆穴止咳又平喘 / 212

干咳咽痒：列缺、照海穴经典组合标本同治 / 213

咳嗽痰白：搓热后热敷大椎穴抵御寒气 / 214

咳嗽痰黄：鱼际、少商穴掐按泻肺热 / 215

老年性咳嗽：从下向上捶背健肺养肺 / 216

哮 喘 / 217

丰隆穴：治疗哮喘、咳嗽的化痰强穴 / 217

列缺穴：示指按揉缓解咳嗽气喘 / 218

天突穴：边按摩边吞咽，通痰又导气 / 219

膻中穴：调气降逆，清肺化痰治哮喘 / 219

少商穴：通经气，两分钟定咳止喘 / 220

春季哮喘，按揉鱼际穴两分钟见效 / 221