

穴
位
反
射
区

对症按摩

保
健
生

大全

老中医养生堂 编著



合谷穴适用于口部和面部五官的疾病，对于头痛、牙痛、感冒、肠胃不适很有疗效。



按压睛明穴可以消除眼部疲劳、充血、缓解近视、视神经萎缩、青光眼、结膜炎等。



肝脏反射区适用于急性慢性肝炎、肝硬化、肝功能不全、胸胁胀满、痰油纳差等病症。



血海穴适用于月经不调、痛经、下腹闷痛、膝关节酸痛、头痛、湿疹、脚麻等病症。



穴位
反射
区

对症按摩

大全

老中医养生堂
编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位反射区对症按摩大全 / 老中医养生堂编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5335-4959-6

I. ①穴… II. ①老… III. ①穴位按压疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第038208号

书 名	穴位反射区对症按摩大全
编 著	老中医养生堂
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
图 文	288码
版 次	2016年4月第1版
印 次	2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4959-6
定 价	36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第一章

按摩小知识

穴位常用按摩手法·····	2
弹法·····	2
拨法·····	2
推法·····	3
按法·····	3
揉法·····	4
摇法·····	4
掐法·····	5
擦法·····	5
抖法·····	5
啄法·····	6
拿法·····	6
叩击法·····	6
点法·····	7
捏脊法·····	7
振法·····	8
摩法·····	8
搓法·····	8
滚法·····	9
拍捶法·····	9



足部反射区常用按摩手法··· 10

单食指压刮法 10

拇指扣拳法..... 10

单食指扣拳法..... 10

握足扣指法..... 10

双指钳法..... 11

单食指钩拳法..... 11

双指扣拳法..... 11

拇指扣指法..... 11

双拇指推掌法..... 12

多指扣拳法..... 12

推掌加压法..... 12

双拇指扣掌法..... 12

单手拳击法..... 13

拇食指扣拳法..... 13

双食指压刮法..... 13

常见的按摩器具..... 14

按摩常识 15

按摩的注意事项..... 15

不宜按摩的人群..... 15



第二章
经络穴位、反射区小知识

经络解析..... 18

什么是经络..... 18

经络的主要作用..... 18

十二正经的命名原理..... 18

经络的分布组成..... 19

穴位解析..... 21

什么是穴位..... 21

穴位的主要作用..... 21

常用穴位..... 22

足部反射区解析..... 23

什么是足部反射区..... 23

足部反射区的主要作用..... 23

望足部反射区看症状..... 24

精准找穴位、反射区..... 25

明确穴位集中部位..... 25

观察找到穴位时的表现..... 25

注意身体异常时穴位的反应..... 25

巧用手指及辅助工具找穴..... 25

快速取穴的方法..... 26

体表标志取穴法..... 26

骨度分寸取穴法..... 28

手指同身寸取穴法..... 28

简便取穴法..... 28

取穴时的注意事项..... 29

第三章

人体经穴、足部反射区一览表

手太阴肺经……32

中府	33
云门	33
天府	33
侠白	33
尺泽	33
孔最	33
列缺	34
经渠	34
太渊	34
鱼际	34
少商	34

手阳明大肠经…35

商阳	36
二间	36
三间	36
合谷	36
阳溪	36
偏历	36
温溜	37
下廉	37
上廉	37
手三里	37
曲池	37
肘髎	37
手五里	38
臂臑	38
肩髃	38

巨骨	38
天鼎	38
扶突	38
口禾髎	39
迎香	39

足阳明胃经……40

承泣	41
四白	41
巨髎	41
地仓	41
大迎	41
颊车	41
下关	42
头维	42
人迎	42
水突	42
气舍	42
缺盆	42
气户	43
库房	43
屋翳	43
膺窗	43
乳中	43
乳根	43
不容	44
承满	44
梁门	44
关门	44

太乙	44
滑肉门	44
天枢	45
外陵	45
大巨	45
水道	45
归来	45
气冲	45
髀关	46
伏兔	46
阴市	46
梁丘	46
犊鼻	46
足三里	46
上巨虚	47
条口	47
下巨虚	47
丰隆	47
解溪	47
冲阳	47
陷谷	48
内庭	48
厉兑	48

足太阴脾经……49

隐白	50
大都	50
太白	50
公孙	50

商丘·····	50	阳谷·····	58	膈俞·····	64
三阴交·····	50	养老·····	58	肝俞·····	64
漏谷·····	51	支正·····	59	胆俞·····	65
地机·····	51	小海·····	59	脾俞·····	65
阴陵泉·····	51	肩贞·····	59	胃俞·····	65
血海·····	51	臑俞·····	59	三焦俞·····	65
箕门·····	51	天宗·····	59	肾俞·····	65
冲门·····	51	乘风·····	59	气海俞·····	65
府舍·····	52	曲垣·····	60	大肠俞·····	66
腹结·····	52	肩外俞·····	60	关元俞·····	66
大横·····	52	肩中俞·····	60	小肠俞·····	66
腹哀·····	52	天窗·····	60	膀胱俞·····	66
食窦·····	52	天容·····	60	中膂俞·····	66
天溪·····	52	颧髎·····	60	白环俞·····	66
胸乡·····	53	听宫·····	60	上髎·····	67
周荣·····	53	足太阳膀胱经···61		次髎·····	67
大包·····	53	睛明·····	62	中髎·····	67
手少阴心经····54		攒竹·····	62	下髎·····	67
极泉·····	55	眉冲·····	62	会阳·····	67
青灵·····	55	曲差·····	62	承扶·····	67
少海·····	55	五处·····	62	殷门·····	68
灵道·····	55	承光·····	62	浮郤·····	68
通里·····	55	通天·····	63	委阳·····	68
阴郄·····	55	络却·····	63	委中·····	68
神门·····	56	玉枕·····	63	附分·····	68
少府·····	56	天柱·····	63	魄户·····	68
少冲·····	56	大杼·····	63	膏肓·····	69
手太阳小肠经···57		风门·····	63	神堂·····	69
少泽·····	58	肺俞·····	64	諛諛·····	69
前谷·····	58	厥阴俞·····	64	膈关·····	69
后溪·····	58	心俞·····	64	魂门·····	69
腕骨·····	58	督俞·····	64	阳纲·····	69

意舍·····	70	气穴·····	76	会宗·····	84
胃仓·····	70	四满·····	76	三阳络·····	84
肓门·····	70	中注·····	76	四渎·····	84
志室·····	70	肓俞·····	76	天井·····	84
胞盲·····	70	商曲·····	76	清冷渊·····	84
秩边·····	70	石关·····	76	消泅·····	84
合阳·····	71	阴都·····	77	臑会·····	85
承筋·····	71	腹通谷·····	77	肩髃·····	85
承山·····	71	幽门·····	77	天髃·····	85
飞扬·····	71	步廊·····	77	天牖·····	85
跗阳·····	71	神封·····	77	翳风·····	85
昆仑·····	71	灵墟·····	77	瘰脉·····	85
仆参·····	72	神藏·····	78	颊息·····	86
申脉·····	72	或中·····	78	角孙·····	86
金门·····	72	俞府·····	78	耳门·····	86
京骨·····	72	手厥阴心包经···79		耳和髃·····	86
束骨·····	72	天池·····	80	丝竹空·····	86
足通谷·····	72	天泉·····	80	足少阳胆经·····87	
至阴·····	72	曲泽·····	80	瞳子髃·····	88
足少阴肾经·····73		郄门·····	80	听会·····	88
涌泉·····	74	间使·····	80	上关·····	88
然谷·····	74	内关·····	80	颌厌·····	88
太溪·····	74	大陵·····	81	悬颅·····	88
大钟·····	74	劳宫·····	81	悬厘·····	88
水泉·····	74	中冲·····	81	曲鬓·····	89
照海·····	74	手少阳三焦经···82		率谷·····	89
复溜·····	75	关冲·····	83	天冲·····	89
交信·····	75	液门·····	83	浮白·····	89
筑宾·····	75	中渚·····	83	头窍阴·····	89
阴谷·····	75	阳池·····	83	完骨·····	89
横骨·····	75	外关·····	83	本神·····	90
大赫·····	75	支沟·····	83	阳白·····	90

头临泣·····	90	膝阳关·····	93	阴廉·····	98
目窗·····	90	阳陵泉·····	93	急脉·····	98
正营·····	90	阴交·····	93	章门·····	99
承灵·····	90	外丘·····	93	期门·····	99
脑空·····	91	光明·····	94	督脉·····	100
风池·····	91	阳辅·····	94	长强·····	101
肩井·····	91	悬钟·····	94	腰俞·····	101
渊腋·····	91	丘墟·····	94	腰阳关·····	101
辄筋·····	91	足临泣·····	94	命门·····	101
日月·····	91	地五会·····	94	悬枢·····	101
京门·····	92	侠溪·····	95	脊中·····	101
带脉·····	92	足窍阴·····	95	中枢·····	102
五枢·····	92	足厥阴肝经·····	96	筋缩·····	102
维道·····	92	大敦·····	97	至阳·····	102
居髎·····	92	行间·····	97	灵台·····	102
环跳·····	92	太冲·····	97	神道·····	102
风市·····	93	中封·····	97	身柱·····	102
中渎·····	93	蠡沟·····	97	陶道·····	103
		中都·····	97	大椎·····	103
		膝关·····	98	哑门·····	103
		曲泉·····	98	风府·····	103
		阴包·····	98	脑户·····	103
		足五里·····	98	强间·····	103



后顶·····	104	玉堂·····	109	二白·····	115
百会·····	104	紫宫·····	110	中泉·····	115
前顶·····	104	华盖·····	110	中魁·····	115
囟会·····	104	璇玑·····	110	大骨空·····	115
上星·····	104	天突·····	110	小骨空·····	115
神庭·····	104	廉泉·····	110	腰痛点·····	115
素髻·····	105	承浆·····	110	外劳宫·····	116
水沟·····	105	经外奇穴····· 111		八邪·····	116
兑端·····	105	四神聪·····	111	四缝·····	116
龈交·····	105	当阳·····	111	十宣·····	116
印堂·····	105	鱼腰·····	111	髌骨·····	116
任脉····· 106		太阳·····	111	鹤顶·····	116
会阴·····	107	耳尖·····	111	百虫窝·····	117
曲骨·····	107	球后·····	111	内膝眼·····	117
中极·····	107	上迎香·····	112	外膝眼·····	117
关元·····	107	内迎香·····	112	胆囊·····	117
石门·····	107	聚泉·····	112	阑尾内·····	117
气海·····	107	海泉·····	112	内踝尖·····	117
阴交·····	108	金津·····	112	外踝尖·····	118
神阙·····	108	玉液·····	112	八风·····	118
水分·····	108	翳明·····	113	独阴·····	118
下脘·····	108	颈百劳·····	113	气端·····	118
建里·····	108	子宫·····	113	上明·····	118
中脘·····	108	定喘·····	113	夹承浆·····	118
上脘·····	109	夹脊·····	113	牵正·····	119
巨阙·····	109	胃脘下俞·····	113	安眠·····	119
鸠尾·····	109	痞根·····	114	上廉泉·····	119
中庭·····	109	下极俞·····	114	三角灸·····	119
膻中·····	109	腰眼·····	114	胃上·····	119
		十七椎·····	114	利尿·····	119
		腰奇·····	114	巨阙俞·····	120
		肘尖·····	114	血压点·····	120

肩前·····	120	十二指肠·····	126
手逆注·····	120	小肠·····	127
环中·····	120	盲肠和阑尾·····	127
纠内翻·····	120	回盲瓣·····	127
纠外翻·····	121	升结肠·····	127
女膝·····	121	横结肠·····	127
中平·····	121	乙状结肠和直肠·····	127
里内庭·····	121	肛门·····	128
足底反射区·····	122	生殖腺（足底）·····	128
肾上腺·····	123	降结肠·····	128
腹腔神经丛·····	123	失眠点·····	128
肾脏·····	123	血压点·····	128
输尿管·····	123	足内、外侧反射区·····	129
膀胱·····	123	颈椎·····	130
额窦·····	123	胸椎·····	130
三叉神经·····	124	腰椎·····	130
脑垂体·····	124	骶椎·····	130
颈项·····	124	内尾骨·····	130
鼻·····	124	前列腺或子宫·····	130
大脑·····	124	尿道（阴道或阴茎）·····	131
小脑和脑干·····	124	内侧坐骨神经·····	131
眼睛·····	125	内侧髋关节·····	131
耳朵·····	125	直肠、肛门、括约肌·····	131
甲状腺·····	125	肩关节·····	131
肺和支气管·····	125	手臂·····	131
斜方肌·····	125	肘关节·····	132
心脏·····	125	膝关节·····	132
脾脏·····	126	外尾骨·····	132
肝脏·····	126	生殖腺（足外侧）·····	132
胆囊·····	126	外侧髋关节·····	132
胃·····	126	下腹部·····	132
胰脏·····	126	外侧坐骨神经·····	132

足背反射区..... 133

上颌骨..... 134

下颌骨..... 134

扁桃体..... 134

咽喉..... 134

气管和喉部..... 134

胸部淋巴结..... 134

内耳迷路..... 135

乳房和胸部..... 135

膈和横膈膜..... 135

内侧和外侧肋骨..... 135

腹股沟..... 135

解溪..... 135

上身淋巴系统..... 136

下身淋巴系统..... 136

肩胛骨..... 136

第四章

日常按摩保健康

调理亚健康..... 140

失眠..... 140

慢性疲劳综合征..... 142

健忘..... 144

头痛..... 145

晕车..... 146

中暑..... 147

手足冰凉..... 148

小腿抽筋..... 150

下肢酸沉..... 151

胸闷..... 152

美容美体..... 153

护唇防干..... 153

收缩毛孔、去黑头..... 154

乌发养发..... 155

除皱..... 156

减肥..... 158

祛痘..... 160

祛雀斑..... 161

祛黄褐斑..... 162

祛眼袋..... 163

祛黑眼圈..... 164

丰胸..... 165

健脑护体..... 166

防衰健脑..... 166

晨起醒脑..... 167

安神养心..... 168

心脏保健..... 170

益肾固本..... 171

清肺补肺..... 172

睡前保健..... 173

缓解压力..... 174

学生考前保健..... 175

排毒清体..... 176

第五章

按摩改善常见病症

呼吸系统病症····· 180

感冒····· 180

气喘····· 181

慢性支气管炎····· 182

肺结核····· 184

消化系统病症····· 185

打嗝····· 185

腹胀、肠鸣····· 186

食欲不振····· 187

消化性溃疡····· 188

慢性胃炎····· 189

胃痉挛····· 190

胆结石····· 191

慢性胆囊炎····· 192

慢性肠炎····· 194

慢性肝炎····· 195

慢性痢疾····· 196

慢性腹泻····· 197

便秘····· 198

血液、循环系统病症····· 200

贫血····· 200

低血压····· 201

高血压····· 202

冠心病····· 204

心绞痛····· 206

心律失常····· 207

心力衰竭····· 208

神经系统病症····· 209

脑卒中····· 209

肋间神经痛····· 210



坐骨神经痛·····	211	口腔溃疡·····	246
面神经麻痹·····	212	扁桃体炎·····	247
内分泌和代谢病症·····	214	耳鸣·····	248
糖尿病·····	214	皮肤科病症·····	250
脂肪肝·····	215	皮肤瘙痒·····	250
高脂血症·····	216	牛皮癣·····	251
肥胖症·····	218	湿疹、荨麻疹·····	252
骨关节软组织病症·····	220	儿科病症·····	253
颈椎病·····	220	小儿厌食·····	253
落枕·····	222	小儿腹泻·····	254
肩周炎·····	223	小儿咳嗽·····	255
网球肘·····	224	小儿夜啼·····	256
腕关节损伤·····	225	小儿惊厥·····	257
腰痛·····	226	小儿遗尿·····	258
腰椎骨质增生·····	228	小儿体弱·····	259
腰扭伤·····	229	男科病症·····	260
腰肌劳损·····	230	前列腺炎·····	260
膝关节炎·····	231	遗精·····	261
踝关节损伤·····	232	阳痿·····	262
骨质疏松症·····	233	妇科病症·····	264
足跟痛·····	234	痛经·····	264
风湿性关节炎·····	236	月经不调·····	266
外科病症·····	237	乳房肿块·····	267
肾结石·····	237	乳腺增生·····	268
痔疮·····	238	子宫下垂·····	269
下肢静脉曲张·····	239	盆腔炎·····	270
五官科病症·····	240	围绝经期综合征·····	271
近视·····	240	不孕·····	272
鼻出血·····	241	女性性冷淡·····	274
慢性鼻炎·····	242		
牙痛·····	244		

第一章



按摩 小|知|识|

按摩虽是一种简单易操作的保健手法，但在具体操作之前，仍要先了解按摩的常用手法以及相关常识，以便有效地达到按摩的效果。

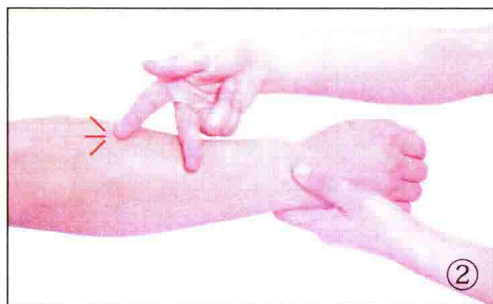
穴位常用按摩手法

弹法

【方法】用单手中指扣住食指，然后用食指做拨动滑脱动作，使食指指背弹打在某一部位（图①、②）。

【要点】弹打的强度需要由轻渐重。

【作用】通利关节，放松肌肉，祛风散寒，消除疲劳，理气和中，健脾和胃，疏通经络等。



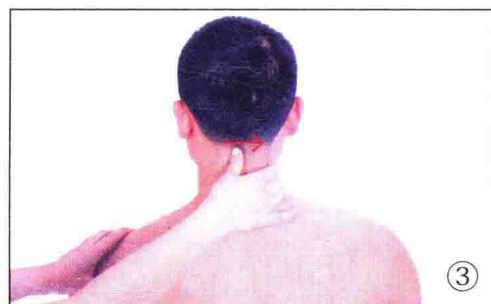
拨法

【方法】将手指端嵌入软组织缝隙中，然后做横向的拨动，称为拨法。临床上常分为拇指拨法、掌指拨法及时肘拨法。以拇指螺纹面按于施

治部位，以上肢带动拇指，垂直于肌腱、肌腹、条索间，往返用力推动称为拇指拨法（图③）；以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌置于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，垂直于肌腱、肌腹、条索间，往返推动，称为掌指拨法（图④）；以尺骨鹰嘴着力于施治部位，垂直于肌腹往返用力推动，称为肘拨法。

【要点】垂直用力，刮拨的方向可根据病变部位走向而定。本法刺激量较强，多与其他手法配合使用。

【作用】缓解肌肉痉挛，松解组织粘连，舒筋通络，滑利关节，消肿止痛等。



推法

【方法】用手指指腹、手掌或拳面着力于人体一定部位或穴位上，用力向一定方向推动。临床上常分为平推法、直推法、旋推法、分推法

（图⑤）、一指禅推法等。平推法又分为拇指平推法、掌平推法和肘平推法。用拇指指腹着力，按经络循行或肌纤维平行方向推进，称为拇指平推法（图⑥、⑦）；用手掌掌面平贴于皮肤上，以掌根为重点，向一定方向推进，或双手掌重叠向一定方向推进，称为掌平推法；屈肘后用肘关节鹰嘴突着力向一定方向推进，称为肘平推法。

【要点】肩及上肢放松，着力部位紧贴体表部位或穴位，运用适当的压力，进行单方向的直线移动。

【作用】疏通经络，行气止痛，放松皮肤，调和气血等。



按法

【方法】用手指指腹或手掌掌面着力于治疗部位或穴位上，逐渐用力下按，按而留之（不捻动）。临床上常分为指腹按、屈指按（图

⑧）、屈肘按（图⑨）、双掌重叠按（图⑩）。指腹按，是用手指指腹下按；屈指按，是用屈曲的指间关节突起部下按；屈肘按是按摩者屈肘，用肘关节的鹰嘴突起下按；双掌重叠按，一般是按摩者腕背屈，右手手掌放于左手手背上，双手重叠下按。

【要点】垂直下按，固定不移，用力由轻逐渐加重，稳而持续，忌用暴力。

【作用】疏松肌筋，消除肌肉紧张，温中散寒，调和气血，抑制神经亢进，缓解神经性疼痛等。

