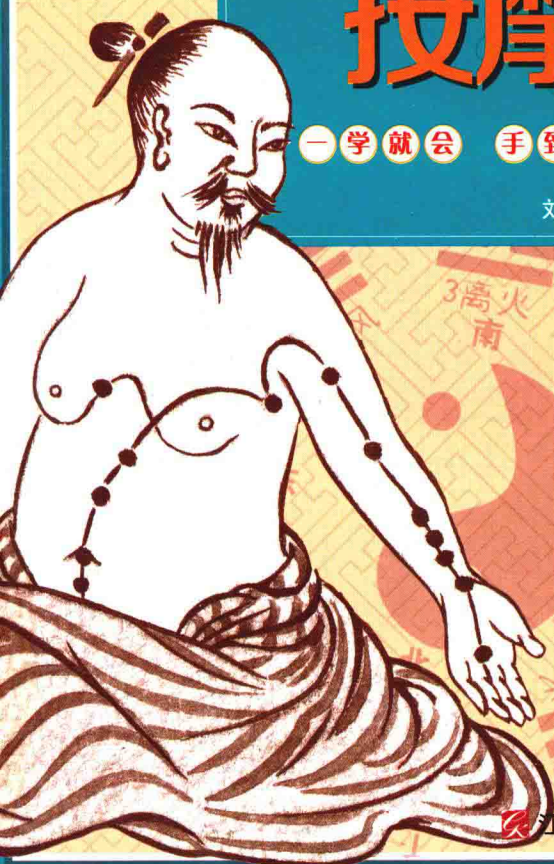


◆ 家庭生活必备工具书 ◆

经络穴位按摩大全4

一学就会 手到病除的中医养生智慧

刘永杰◎编著

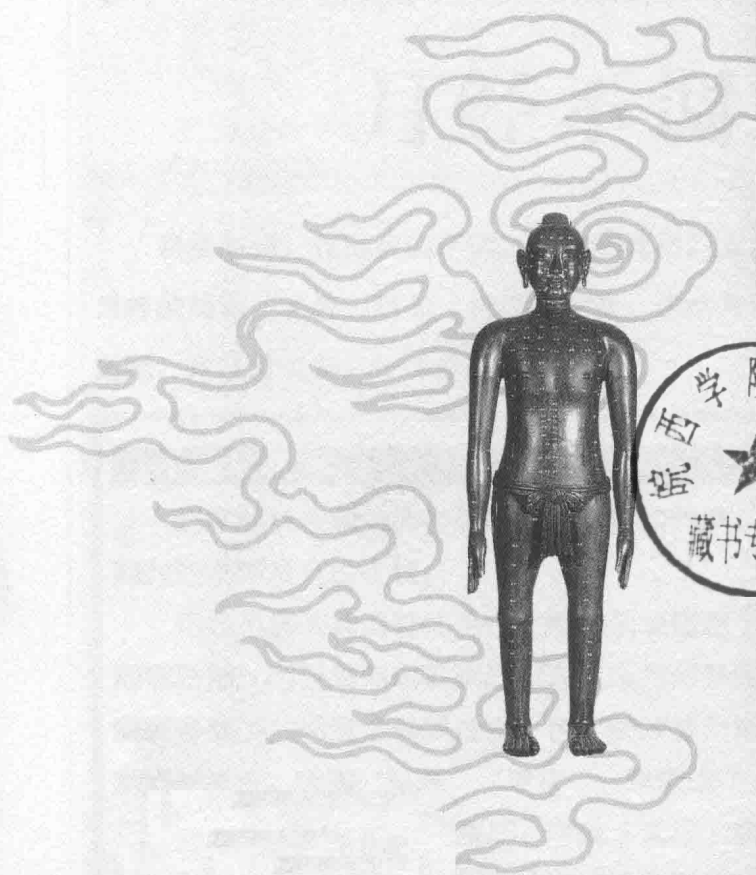


让看不见的
经络，养好看
得见的身体

江西科学技术出版社

经络穴位按摩

大全



肆

刘永杰
编著

江西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

经络穴位按摩大全 / 刘永杰编著. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5390-5354-7

I. ①经… II. ①刘… 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 167459 号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2015109

图书代码: D15053-101

经络穴位按摩大全

刘永杰 编著

出版 江西科学技术出版社
发行 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印刷 北京海德伟业印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 600千字
印张 72
版次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5354-7
定价 598.00元

赣版权登字 -03-2015-131

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



第一篇 人体自有大药，可随时自行采撷——经络和穴位

第一章 了解经络和穴位	2
经络，生命气血的运输线	2
经络也是阴阳、五行的缩影	5
为何经络能够“决生死、处百病”	7
经络畅通了，健康也会变得顺畅	10
腧穴是什么	13
穴位的治病规律	13
防病、治病有特效的十大穴位	15
生活当中的常用大穴	20
人体穴位的治疗作用	24
第二章 人体的十二大经脉和腧穴	28
手太阴肺经	29
手阳明大肠经	31
足阳明胃经	34
足太阴脾经	39
手少阴心经	42
手太阳小肠经	44
足太阳膀胱经	46
足少阴肾经	53





手厥阴心包经	56
手少阳三焦经	58
足少阳胆经	62
足厥阴肝经	67

第三章 奇经八脉和腧穴.....71

督脉	71
任脉	78
冲脉	79
带脉	79
阳跷脉	80
阴跷脉	80
阳维脉	81
阴维脉	82

第四章 奇穴.....83

头颈部	83
躯干部	88
四肢部	89

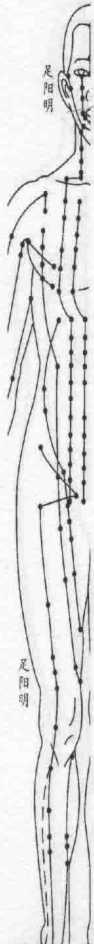
第二篇 学会“三招两式”，一生受用无穷——自我按摩

第一章 按摩的保健原理.....92

走近人体与按摩	97
带你了解按摩疗法	101
为保健按摩分门别类	112
什么是自我按摩	115
了解人体中的反射区	131
平时多按反射区，百病可自医	137

第二章 自我按摩的基本手法原理	143
自我按摩手法的要求	143
自我按摩时的注意事项	144
不同自我按摩手法的要求	146
掌握技巧,提升自我按摩的效果	148
自我按摩手法好坏的判断	150
自我按摩的练习方法	152
找准捷径,让自我按摩一步到位	154
了解自我按摩手法的类型	155
自我按摩的指力练习	156
 第二章 自我按摩的基本手法原理	 188
看一看,你是否适合自我按摩	188
自我按摩要认真遵循的准则	190
注意穴位的选择与按压	193
按摩时必须要做到的事情	195
一些细节不要忘记了	197
不适合穴位按摩的人群	198
不宜按摩的情形	200
自我按摩前后注意事项	201
按摩常用的检查诊断方法	205
 第四章 自我按摩的操作和技巧	 223
怎样检验经络是否畅通	223
经常按摩这五穴能增强体魄	225
同五种脏器相配的五大神穴	229
这些穴位是经常会用到的	232
任脉上的重要穴位	236
顺时针按,还是逆时针按	239
自我按摩不可以随使用力	241





用身体的尺子定位穴位	242
按摩时的取穴原则	246
配穴要注意的事项	248
这种反应，是按摩见效的表现	251
找对方法，处理异常反应	253
取穴时的常见问题释疑	256

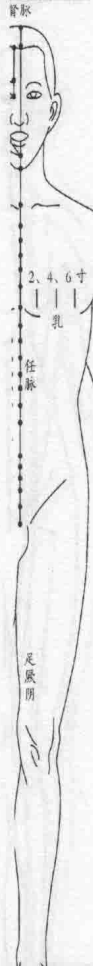
第五章 自我按摩的常用工具及姿势..... 258

自我按摩常用的介质	258
自制家用简易按摩工具	261
增强刺激的按摩工具	265
手部按摩的辅助工具	266
脚部按摩的辅助工具	267
科学使用按摩椅	268
自我按摩的常用姿势	270

第三篇 对症按摩，简单易做保健康

第一章 日常多发病的按摩疗法..... 274

糖尿病	274
高血压	280
低血压	286
心律失常	293
头痛	300
眩晕	306
胸闷	312
感冒	318
咳嗽	325
腹泻	332
消化不良	335



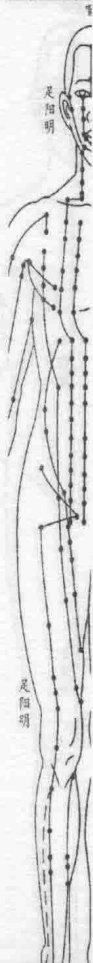
颈椎病	341
风湿病	347
落枕	353
腰痛	356
失眠	362
牙痛	370

第二章 内科常见病的按摩疗法 376

高脂血症	376
冠心病	382
心绞痛	391
脂肪肝	394
慢性胆囊炎	401
中风后遗症	408
痛风	414
贫血	417
中暑	423
盗汗	429
尿失禁	435
胆结石	441
动脉硬化	444
甲亢	450

第三章 呼吸系统病症的按摩疗法 453

哮喘	453
打鼾	461
咽喉肿痛	464
肺炎	470
急性支气管炎	476
慢性支气管炎	481
大叶性肺炎	487



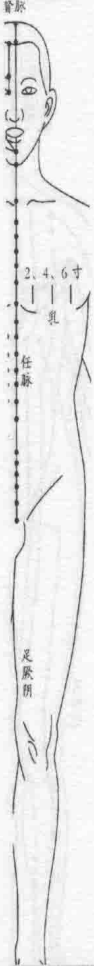
肺气肿	493
过敏性鼻炎	499
急性鼻炎	505
慢性鼻炎	511
慢性咽炎	520

第四章 消化系统病症的按摩疗法..... 529

厌食症	529
呕吐	538
胃灼热	541
打嗝	544
腹胀	547
痔疮	553
慢性胃炎	559
胃溃疡	564
胃痉挛	569
慢性肝炎	572
慢性痢疾	575
慢性结肠炎	581
十二指肠溃疡	584
胃下垂	589
习惯性便秘	595
慢性腹泻	598
胃肠道功能紊乱	603

第五章 骨骼与肌肉疾病的按摩疗法..... 608

膝关节炎	608
慢性膝关节痛	616
类风湿性关节炎	621
腰椎间盘突出	627
急性腰扭伤	632



肩周炎	637
腰肌劳损	642
小腿抽筋	648
足跟痛	653
网球肘	658
腕管综合征	663
肩关节扭挫伤	669
腕关节损伤	672
踝关节扭伤	675
腰椎骨质增生	681
第六章 神经系统疾病的按摩疗法.....	684
神经性头痛	684
偏头痛	688
头晕	691
面神经麻痹	694
神经衰弱	697
癔症	702
癫痫	705
晕车、晕船、晕飞机	710
中风	715
偏瘫	720
肋间神经痛	728
三叉神经痛	731
脑动脉硬化	737
老年性痴呆	743
第七章 常见皮肤疾病的按摩疗法.....	748
牛皮癣	748
红斑狼疮	756
带状疱疹	764

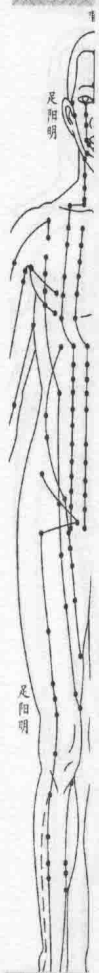
白癜风	770
腋臭	776
皮肤瘙痒	779
神经性皮炎	785
湿疹	788
痤疮	791
脂溢性皮炎	797
荨麻疹	800
黄褐斑	806
扁平疣	809

第八章 五官科疾病的按摩疗法..... 812

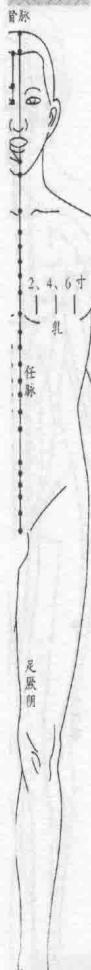
耳鸣	812
口臭	818
口腔溃疡	821
喉咙痛	827
流鼻血	830
青光眼	835
脱发、白发	840

第九章 妇科疾病的按摩疗法..... 845

月经不调	845
痛经	850
闭经	858
不孕症	863
产后缺乳	868
阴道炎	873
白带异常	876
盆腔炎	881
产后小便异常	886
经期综合征	889



第十章 男科疾病的按摩疗法	892
阳痿	892
早泄	897
腰痛	902
不射精	906
肾虚	911
前列腺炎	916
第十一章 儿科疾病的按摩疗法	921
小儿感冒	921
小儿发热	925
小儿咳嗽	927
婴幼儿腹泻	933
小儿厌食症	937
小儿呕吐	942
小儿便秘	945
小儿腹痛	952
小儿麻疹	955
小儿梦吃	958
小儿口疮	960
小儿喉炎	963
小儿痢疾	966
小儿肥胖	969
小儿盗汗	972
小儿暑热症	975
第十二章 亚健康 and 现代病的按摩疗法	978
焦虑症	978
神经衰弱	982
咽炎	987
颈椎疲劳	990



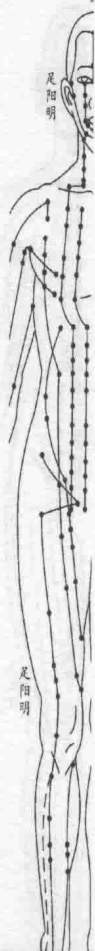
腰肌劳损	993
办公室综合征	995
心悸	998

第十三章 美容美体的按摩方法..... 1000

瘦腹	1000
瘦腰	1005
丰胸	1012
养发护发	1016
面部减肥	1020
美白	1024
美化腿型	1027

附录一 从头到脚的自我按摩保健操

头脑不衰，身体不老	1032
看看头面部按摩适合自己吗	1033
防病治病首选头部自我按摩	1034
头面部自我按摩要依序进行	1035
头部自我按摩的四项原则	1038
头部自我按摩适应证和禁忌证	1040
头部自我按摩保健操	1042
头面部的九大健康要穴	1044
头面部的主要反射区	1047
分清面疗宜忌，把握健康命脉	1050
常见病的面部反射区自愈方	1052
日常小动作中的头面部按摩	1055
面疗五法，让健康永不消逝	1056
面部美容按摩操	1058
眼部经穴养生操	1060

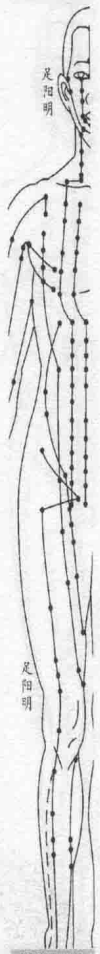


鼻部经穴养生操	1062
口腔的保健按摩操	1064
耳部按摩养生操	1065
肩部出现病患时的表现	1068
肩部自我按摩通常这样做	1070
颈部自我按摩应该这样做	1072
颈部自我按摩的注意事项	1075
颈部自我按摩保健操	1076
手臂自我按摩保健操	1077
胸腹部按摩程序详解	1079
胸部自我按摩保健操	1081
简要认识腹部的经络	1082
胸腹部按摩治疗的适应证	1083
腹部自我按摩保健操	1084
胸腹部保健按摩的基本手法	1085
手部按摩所具有的作用	1086
手部按摩的优越性	1089
手部按摩的适应及禁忌人群	1091
手部按摩的注意事项	1093
手部按摩保健操	1096
腰部常用的保健按摩手法	1097
腰部保健五部曲	1098
背部自我按摩保健操	1099
腿部的四大保健穴位	1100
腿部自我按摩保健操	1103
足部自我按摩的特殊手法	1104
足部按摩保健操	1106
足部按摩时的注意事项	1108



附录二 人体穴位精选简介

头面部穴位	1112
颈肩部穴位	1116
胸背部穴位	1118
四肢部穴位	1120
腰腹部穴位	1128





第九章 妇科疾病按摩疗法

月经不调

月经失调，也称月经不调。月经不调是妇女月经病的俗称，指月经的周期、经色、经量、经质的改变。包括月经提前、错后或不定期，月经量过多、过少或闭经等。

◎主要症状

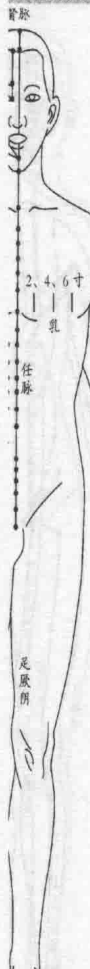
临床症状表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身症状。

月经不调的典型特征是：经期提前或错后 7 天以上为月经先期或后期；月经周期或前或后没有规律为月经先后不定期；月经量或多或少为月经过多或过少；色、质改变异常与经期、经量异常同时发生。所谓“早来”“迟来”，是依据个人生理周期来算，不管是 28 天周期或 30 天周期，早来 5 天以上或晚来 5 天以上，就是生理不顺，表示身体与精神有了不平衡的现象。

◎危险因素

月经不调的病因可能是器质性病变或是功能失常。许多全身性疾病如血液病、高血压病、肝病、内分泌病、流产、宫外孕、葡萄胎、生殖道感染、肿瘤（如卵巢肿瘤、子宫肌瘤）等均可引起月经失调。

另外，精神因素、劳累过度、生活规律改变、饮食改变、环境改变、寒冷刺激、使用激素等也会导致月经不调。





◎ 中医辨证

中医认为，本病与肾、肝、脾三脏有密切关系，多与脏腑功能失调，气血失调，冲任不固有关。

◎ 按摩疗法

【按摩部位及取穴】

下腹、脐周、腰骶等；关元、肾俞、足三里等穴。

【按摩手法】

按、揉、搓、擦等。

自我按摩对月经不调有一定的辅助治疗作用，可在月经前后几天睡觉前和起床时各做一次。

1. 一般按摩法

平卧床上，双目微闭，呼吸调匀，左手掌重叠于右手背上，将右手掌心轻轻放在下腹部，静卧1~3分钟。然后在预备式的基础上，可以通过团摩下腹、团摩脐周来进行按摩。

(1) 团摩下腹

做好预备式之后，左手掌心叠放在右手背上，将右手掌心放在下腹部，适当用力按顺时针、逆时针做环形摩动1~3分钟，以皮肤发热为佳。

功效：益气壮阳，交通心肾。

(2) 团摩脐周

在预备式的基础上，左手掌叠放在右手背上，将右手掌心放在肚脐下，适当用力按顺时针绕脐团摩腹部1~3分钟，至腹部发热为佳。

功效：温经散寒，调理气血。