

杨树文 著

秘传九种练功方法 运气方法  
美容减肥增高增胖丰胸丰臀  
催眠保健治病九大独门绝技

# 九大绝技

全图解



# 中医点穴按摩

第2版



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

杨树文 著

摄影 整理  
插图绘制

杨帆 张军 刘敏 杨帆  
任志刚

杨珺雅 张六定 董丽霞

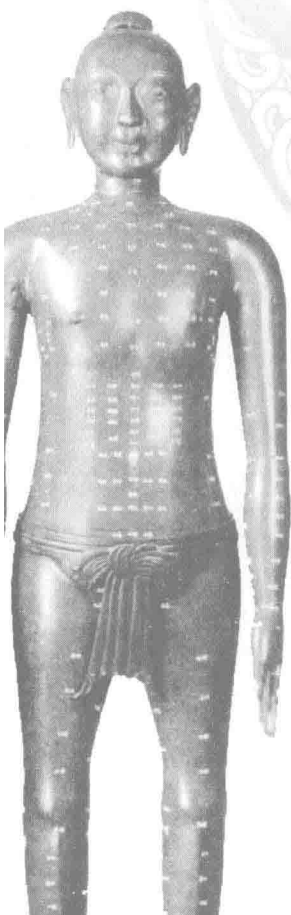
王娜 张莉 赵钢

王金秀 吕晓丽 匡华燕

# 九大绝技

# 中医点穴按摩

第2版



图解



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

中医点穴按摩九大绝技 / 杨树文著. — 2版. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 6  
ISBN 978-7-5091-8419-6

I. ①中… II. ①杨… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第104996号

---

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 刘新瑞 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8201

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 19 字数: 373千字

版、印次: 2015年6月第2版第1次印刷

印数: 10501—14500

定价: 68.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了家传数代的宝贵按摩经验，而且在 40 多年的医疗实践中发扬光大。作者分别于 1984 年、1987 年、1988 年首创中医点穴按摩减肥术、增高术和丰胸术，是我国点穴按摩减肥、增高和丰胸的创始人，并且在实践中不断探索，在中医点穴按摩美容、减肥、增高、增胖、丰胸、丰臀、催眠、保健和常见病治疗方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于 1994 年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，一些外国电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界 150 多个国家的英文杂志 CHINA SPORTS 等先后报道了他的绝技和事迹。

作者已出版著作 18 部，发表论文 39 篇。

## 【作者主要著作名录】

《美容与减肥》1989 年高等教育出版社出版

1994 年中国台湾暖流出版社出版竖排繁体字版本

《气功点穴按摩术》1990 年华夏出版社出版，多次重印

1999 年出版第 2 版

《美容减肥增高术》1999 年华夏出版社出版

《常见疾病自疗术》1999 年华夏出版社出版

《中国传统健身术》2000 年华夏出版社出版

《增高》《丰胸》2004 年、2006 年北京出版社出版

《中医点穴按摩八大绝技》2011 年人民军医出版社出版

《这样增高最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样催眠最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样减肥最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样丰胸最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样美容最有效》2013 年人民军医出版社出版

《图解常见病自我点穴疗法》2012 年人民军医出版社出版

《中医养生防病健身法》2015 年人民军医出版社出版

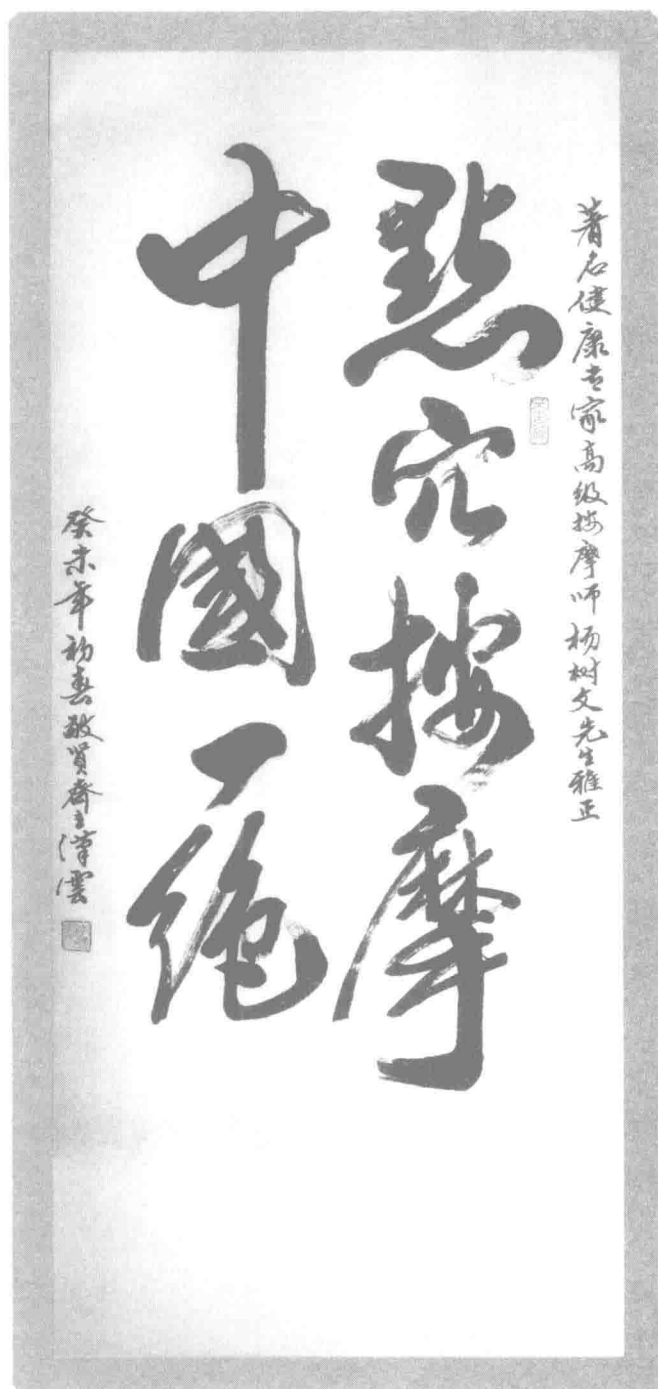
《中医点穴按摩九大绝技》2015 年人民军医出版社出版





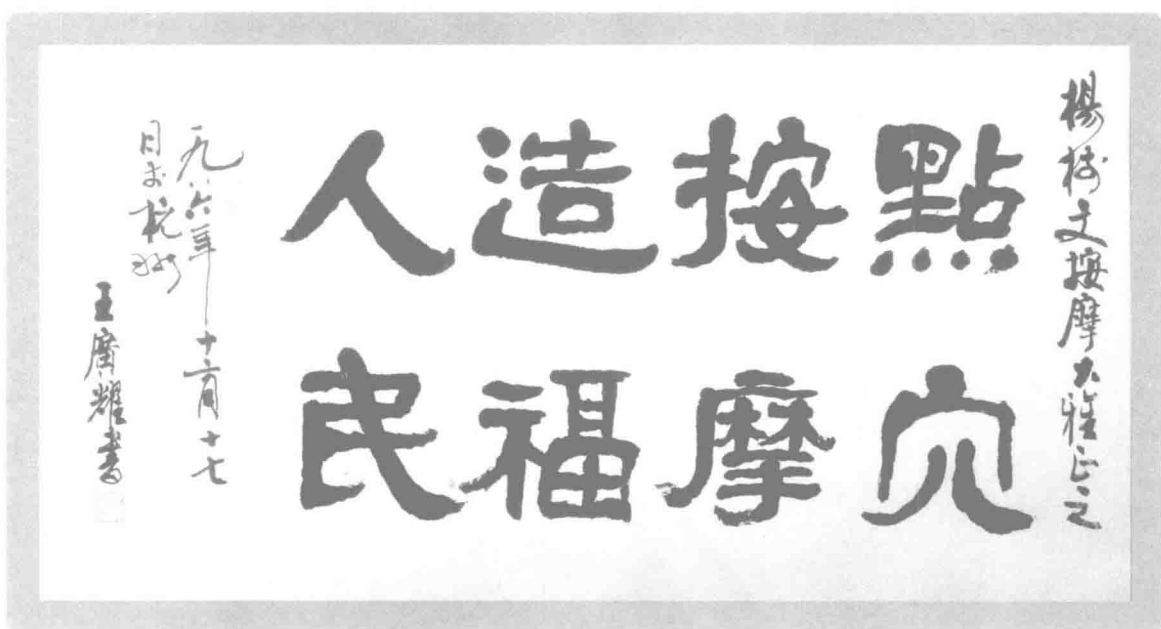
## 内 容 提 要

本书是《中医点穴按摩八大绝技》的增订再版，重点介绍了过去秘不外传的 9 种练功方法和运气方法等，更详细介绍了中医点穴按摩美容、减肥、增胖、增高、丰胸、丰臀、催眠、保健、治病共九大绝技和实例。本书内容丰富，非常实用，通俗易懂，方法简单易学，480 幅插图精美直观。学会九大绝技，不但可以为他人治疗，也可自我治疗，疗效显著，终身受益，全家受益，众人受益。本书实为广大专业按摩人员、业余爱好者和喜好练功读者的必备参考用书。本书是各中医推拿按摩学校培训学员最理想的实用按摩教材。



著名书法家李汉云先生盛赞杨树文先生点穴按摩绝技：

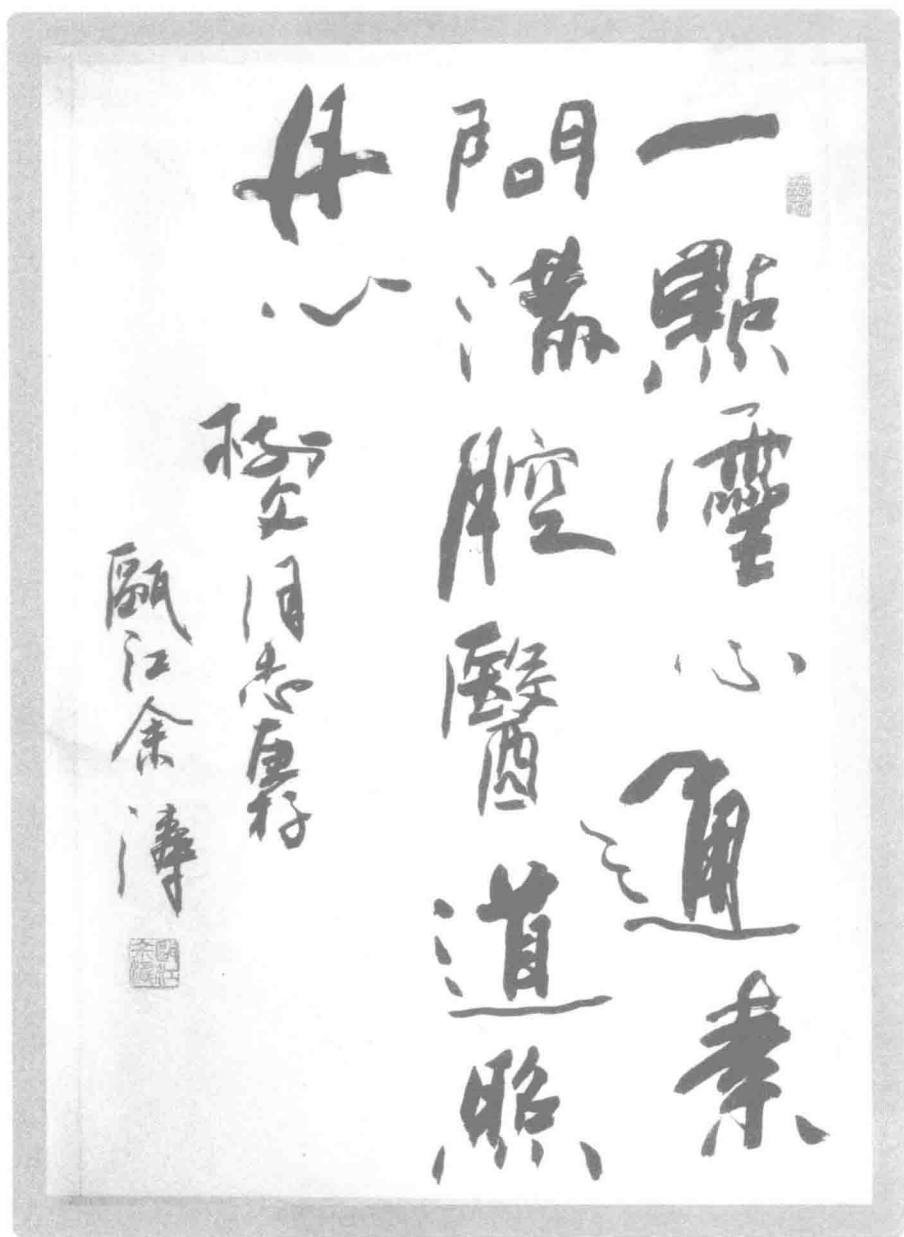
“点穴按摩，中国一绝！”



著名书法家王广耀先生盛赞杨树文先生的点穴按摩绝技：

“点穴按摩，造福人民。”

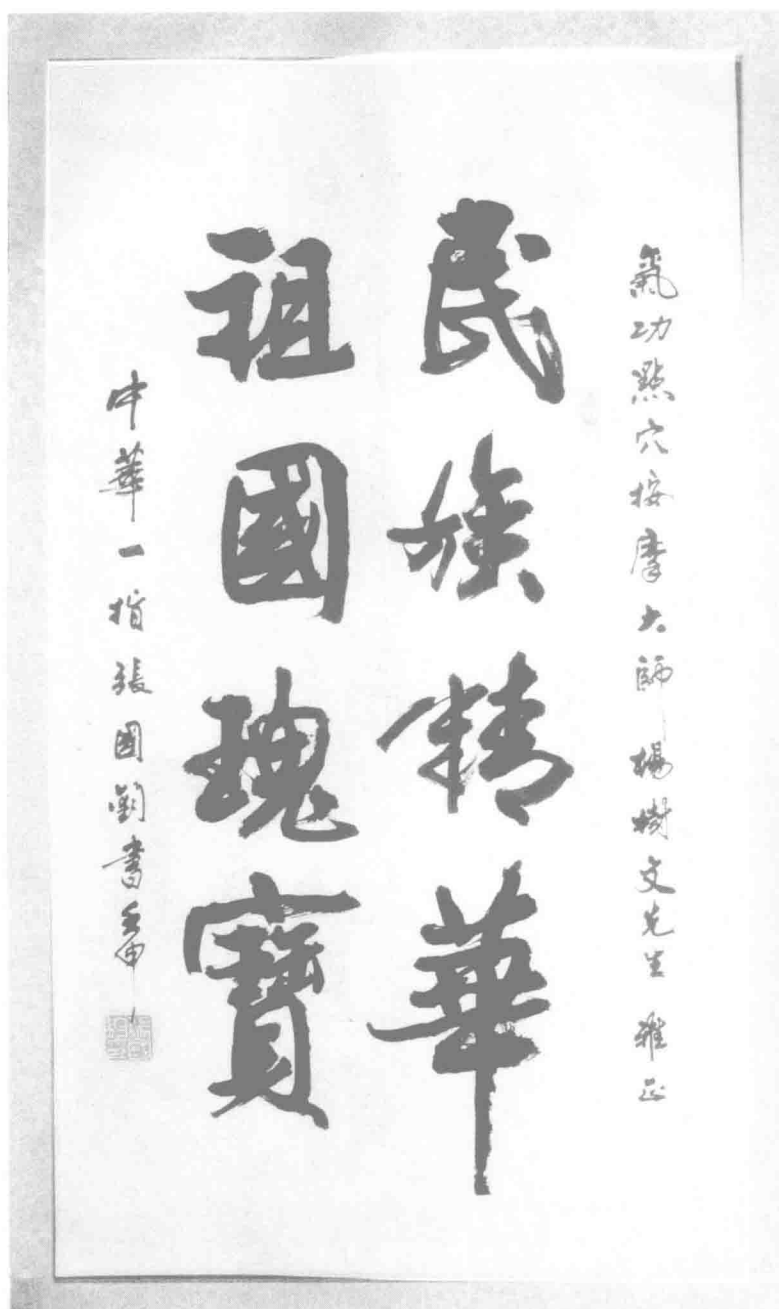
（1986年12月17日，杨树文先生在杭州时，为著名书法家王广耀先生治愈了鼻炎）



著名书法家瓯江余涛盛赞杨树文先生的高超医术：

“一点灵心通素问，满腔医道照丹心。”

（1987年8月，杨树文先生为著名书法家瓯江余涛的家属治好了病）



著名指书家（用手指写字，被誉为“中华一指”“世界华人艺术领袖”）

张国钧先生盛赞杨树文先生的中医点穴按摩绝技：

“民族精华，祖国瑰宝。”

（1992年10月11日，杨树文先生为著名指书家张国钧先生治愈了头痛）

# 前

# 言

中医点穴按摩这一独特疗法，是中华民族的优秀文化遗产，有几千年的悠久历史，它以简单实用、疗效显著、安全舒适、无痛苦、无副作用等优点，为广大人民群众所喜爱，并传播到世界许多国家。目前，中医点穴按摩正在医疗、康复、保健、美容美体等方面发挥着重要作用。随着人们对中医点穴按摩疗法认识的提高，必将为世界人民的健康和长寿做出新的贡献。

我的中医点穴按摩专著《中医点穴按摩八大绝技》自从由人民军医出版社于2011年8月出版后，深受广大读者朋友的欢迎，现已重印多次。收到大量国内、外读者来信、来电。许多读者来信、来电说，按照书中介绍的方法为他人点穴按摩或自我按摩，收到了意想不到的美容、明目、减肥、增高、增胖、丰胸、催眠、保健、治病和强身健体等效果。为此，我感到非常高兴和欣慰。

其中，有一位广东女性读者，自己身高1.51米，丈夫身高1.62米。为了让自己的女儿能够长得高一些，超过自己，每天晚上女儿睡觉前，就按书中介绍的“中医点穴按摩增高术”为女儿按摩一遍。平时，让女儿常练《这样增高最有效》书中介绍的“增高健身操”和“增高健身功”，并常吃书中介绍的“18种增高食谱”。女儿14岁时，身高已达到1.71米，超出父亲9厘米，超出母亲整整20厘米。

许多全国各地的读者，甚至一些美国、英国、法国、澳大利亚、新加坡等国的按摩师看到本书后，特意专程来北京拜访我，并拜我为师，系统学习“中医点穴按摩九大绝技”。

许多读者建议我再写一部有关中医点穴按摩的专著。他们说，在按摩实践中体会到“练功确实非常重要，真是一分功夫，一分疗效，功夫越深，疗效越好”。建议我多介绍一些练功方法，并介绍怎样将“气”运到手掌或手指上，为病人“运气”点穴按摩。还有一些读者建议我详细介绍“中医点穴按摩丰臀术”等。

为了弘扬中华民族优秀传统文化，为了适应当前中医推拿按摩业的蓬勃发展，为了满足多年来厚爱我的广大读者朋友和我的徒弟、学生们的迫切要求，根据家传数代宝贵按摩经验和本人40多年按摩实践经验撰写了本书，真诚奉献给读者朋友和我的众多徒弟、学生们。

本书重点介绍了过去秘不外传的9种练功方法和运气方法以及中医点穴按摩丰臀术等，更详细介绍了中医点穴按摩美容、减肥、增胖、增高、丰胸、催眠、保健和治病共九大绝技。



# 前

# 言

除了一些技巧性很强的动作，无法用语言表达以外，绝大部分具体操作方法，我都毫无保留地叙述得非常详细。

另外，书中还附有大量实例和读者来信，供读者参考和借鉴。为了维护这些患者、读者的姓名权、隐私权，避免给他们带来不必要的麻烦，特隐去他们的真名和单位。这些实例和读者来信都是真实的，他们的原始病例和读者来信原件，我都妥善保存着。本书的成书，有这些患者和来信读者的一份功劳，借此机会，向他们表示感谢。

书中 480 幅精美直观的插图方便了读者朋友学习。这些插图特请著名画家任志刚女士绘制。从 1988 年我写第一部按摩专著《美容与减肥》起，整整 27 年，任志刚女士已为我十几部专著绘制插图。她所画的插图精美、简洁、直观，受到广大读者朋友的喜爱，也为我的著作增色不少。借本书出版的机会，再次对任志刚女士表示衷心的感谢，也为我们合作 27 年留做最好的纪念。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或为他人按摩（或自我按摩）中遇到了问题，想垂问和咨询的，可来电（中午 13:00—14:00 和晚上 22:00 后勿扰）或来信（请随信附回程邮票）联系。

杨树文

2015 年 6 月于北京

**杨树文** 13520859950 010-89540462

通信地址：北京市通州区西马庄 45 号楼 11 单元  
204 室

邮政编码：101100

个人网站：[www.yangshuwen.com](http://www.yangshuwen.com)

电子信箱：[yangshuwen53@163.com](mailto:yangshuwen53@163.com)

[yangshuwen53@gmail.com](mailto:yangshuwen53@gmail.com)



# 目 录

## 第1章 中医点穴按摩概述 /1

- 一、中医点穴按摩的特点 /1
- 二、中医点穴按摩应用范围 /2
- 三、中医点穴按摩的禁忌证 /2
- 四、中医点穴按摩的作用和治疗原理 /3
- 五、中医点穴按摩治疗的疗程、时间和补泻 /3
- 六、按摩师注意事项 /4
- 七、患者注意事项 /4
- 八、怎样学习中医点穴按摩 /5

## 第2章 经络和穴位常识 /7

- 一、经络系统的组成 /7
- 二、十二正经的名称和分类 /7
- 三、十二正经的走向和交接规律 /8
- 四、十四经脉的体表循行部位 /8
- 五、十二正经流注次序 /10
- 六、穴位常识 /10

## 第3章 常用穴位 /12

- 一、头面、颈部常用穴位（共33穴）/12

- 二、胸、腹部常用穴位（共19穴）/14
- 三、腰背部常用穴位（共30穴）/16
- 四、上肢常用穴位（共22穴）/18
- 五、下肢常用穴位（共24穴）/20
- 六、怎样取穴 /22

## 第4章 秘传练功方法 /23

- 一、浅谈练功 /23
- 二、练功方法的特点 /24
- 三、腹式呼吸练习 /24
- 四、练功的时辰、方位和环境 /25
- 五、练功方法 /27
  - 四平桩功 /27
  - 铁牛耕地 /29
  - 马步拇指功 /33
  - 马步食指功 /34
  - 马步中指功 /34
  - 马步推砖功 /35
  - 力推泰山 /37
  - 太极开合功 /39
  - 静坐功 /43
- 六、注意事项 /45



## 第5章 浅说丹田、磁场和运气方法 /48

- 一、浅说丹田 /48
- 二、浅说磁场 /49
- 三、运气方法 /50

## 第6章 常用手法 /52

- 一、点按法 /52
- 二、掌按法 /56
- 三、拿法 /57
- 四、拍法 /59
- 五、摩法 /60
- 六、揉法 /61
- 七、推法 /63
- 八、抖法 /65
- 九、捏法 /66
- 十、振颤法 /67

## 第7章 中医点穴按摩美容术 /69

- 一、中医点穴按摩美容术的特点 /69
- 二、中医点穴按摩美容术的原理 /70
- 三、中医点穴按摩美容术 /70

## 四、注意事项 /72

- 五、不同年龄的美容实例 /73
- 读者来信 /74

## 第8章 中医点穴按摩减肥术 /76

- 一、中医点穴按摩减肥术的特点 /77
- 二、中医点穴按摩减肥术的疗效观察 /77
- 三、中医点穴按摩减肥术的原理 /79
- 四、中医点穴按摩减肥术 /79
  - 脸部减肥 /79
  - 颈部减肥 /80
  - 胸背减肥 /82
  - 肩臂减肥 /82
  - 腰腹减肥 /83
  - 臀腿减肥 /86
- 五、注意事项 /88
- 六、怎样做减肥记录 /88
- 七、不同年龄的减肥实例 /89
- 读者来信 /91

## 第9章 中医点穴按摩增胖术 /94

- 一、中医点穴按摩增胖术的特点 /94

- 二、中医点穴按摩增胖术的原理 /94
- 三、中医点穴按摩增胖术 /95
- 四、注意事项 /98
- 五、增胖实例 /98
- 读者来信 /99

## 第 10 章 中医点穴按摩增高术 /101

- 一、中医点穴按摩增高术的特点 /101
- 二、中医点穴按摩增高术的原理 /102
- 三、中医点穴按摩增高术 /102
- 四、注意事项 /109
- 五、怎样做增高记录 /110
- 六、增高实例 /111
- 读者来信 /113

## 第 11 章 中医点穴按摩丰胸术 /115

- 一、中医点穴按摩丰胸术的特点 /115
- 二、中医点穴按摩丰胸术的原理 /116
- 三、中医点穴按摩丰胸术 /116
- 四、注意事项 /120
- 五、丰胸实例 /120
- 读者来信 /122

## 第 12 章 中医点穴按摩丰臀术 /125

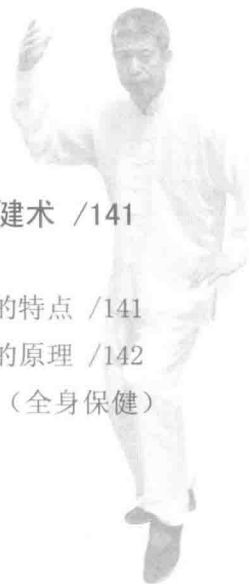
- 一、中医点穴按摩丰臀术的特点 /125
- 二、中医点穴按摩丰臀术的原理 /126
- 三、中医点穴按摩丰臀术 /126
- 四、注意事项 /127
- 五、丰臀实例 /128
- 读者来信 /130

## 第 13 章 中医点穴按摩催眠术 /132

- 一、中医点穴按摩催眠术的特点 /132
- 二、中医点穴按摩催眠术的原理 /132
- 三、中医点穴按摩催眠术 /133
- 四、注意事项 /138
- 五、催眠实例 /138
- 读者来信 /139

## 第 14 章 中医点穴按摩保健术 /141

- 一、中医点穴按摩保健术的特点 /141
- 二、中医点穴按摩保健术的原理 /142
- 三、中医点穴按摩保健术（全身保健） /142



四、注意事项 /149

五、不同年龄的保健实例 /150

读者来信 /151

## 第 15 章 内科常见病的点穴按摩 治疗 /153

一、头痛、偏头痛 /153

二、感冒 /156

三、咳嗽 /158

四、支气管炎、哮喘 /159

五、高血压 /161

六、低血压 /164

七、冠心病 /168

八、脑血栓 /170

九、胃痛 /174

十、胃下垂 /176

十一、便秘 /179

十二、腹泻 /182

十三、糖尿病 /184

十四、肾虚腰痛 /188

读者来信 /190

## 第 16 章 神经科常见病的点穴按摩 治疗 /192

一、神经衰弱 /192

二、面神经麻痹 /197

三、坐骨神经痛 /200

四、偏瘫 /201

读者来信 /205

## 第 17 章 妇科、儿科常见病的点穴 按摩治疗 / /207

一、痛经 /207

二、月经不调 /210

三、白带过多 /213

四、盆腔炎 /216

五、产后受风 /218

六、乳腺增生 /223

七、小儿消化不良 /225

读者来信 /226



## 第 18 章 男科常见病的点穴按摩 治疗 /229

- 一、慢性前列腺炎 /229
- 二、阳痿 /231
- 三、早泄 /233
- 读者来信 /236

## 第 19 章 五官科常见病的点穴按摩 治疗 /238

- 一、近视 /238
- 二、夜盲 /242
- 三、老花眼、白内障 /243
- 四、慢性鼻炎 /245
- 五、咽炎 /247
- 六、耳鸣、耳聋 /248
- 七、牙痛 /249
- 读者来信 /251

## 第 20 章 伤科常见病的点穴按摩 治疗 /253

- 一、落枕 /253
- 二、颈椎病 /254
- 三、肩关节周围炎 /255
- 四、腕关节扭挫伤 /257
- 五、腰肌劳损 /258
- 六、急性腰扭伤 /259
- 七、腰椎间盘突出症 /260
- 八、风湿性膝关节炎 /262
- 九、类风湿关节炎 /263
- 十、踝关节扭伤 /269
- 读者来信 /270

## 附 录 /272

- 一、我国正常男子标准体重 /272
- 二、我国正常女子标准体重 /273
- 三、我国成年女子理想健美体型 /274
- 四、作者最新力作 /275

