

图解
中医养生
书系

精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

家庭按摩养生法

(小穴位，大健康，防病治病有妙方)

通过经络淋巴按摩，改善身体不适症状

- 不花一分药钱就能祛除病痛的书。
- 一本简单易学，全家老小一看就懂的养生书。
- 是您随身携带的灵丹妙药，
是您居家养生保健的速查手册。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康大课堂，身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解家庭按摩养生法

按摩是祖国传统医学的重要组成部分，它简单易学，方便实用，深受世界各国人民的喜爱。在一天的劳累工作之后，轻轻地按摩几下，既可以减轻压力，又可以在按摩的过程中预防疾病、陶冶性情，可谓一举多得。

本书通过清晰的图解、详细的注释，让您轻轻松松地学会按摩，使生活充满健康和快乐。

穴位按摩，是您随身携带的灵丹妙药，是您居家养生保健的速查手册。

· 图解 · 中医养生 · 书系 ·

T u j i e Z h o n g y i Y a n g s h e n g S h u x i

《图解黄帝内经养生法》

《图解二十四节气养生法》

《图解十二时辰养生法》

《图解本草纲目养生法》

《图解家庭按摩养生法》

《图解针灸养生法》

《图解拔罐养生法》

《图解刮痧养生法》

《图解脊椎病自疗法》

《图解颈肩病自疗法》

《图解特效指压疗法》

《图解中华养生宝典》

《图解华佗秘方》

《图解偏方秘方》

《图解女性身体实用手册》

（祛病延年的养生宝藏，充满智慧和玄妙的养生经典）



扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-7434-2



9 787535 274342 >

定价：36.00元

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

家庭按摩养生法

(小穴位，大健康，防病治病有妙方)

通过经络淋巴按摩，改善身体不适症状

李杰
王信惠◎编著

- 不花一分药钱就能祛除病痛的书。
- 一本简单易学，全家老小一看就懂的养生书。
- 是您随身携带的灵丹妙药，
是您居家养生保健的速查手册。



白话精解
活学活用

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解家庭按摩养生法 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7434-2

I. ①图… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311443 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

电话: 027-87679468
邮编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

作者简介

李杰，网名万木草堂堂主，精通中医、国学。学院派出身，先后跟从十二位名老中医锤炼。喜读书，善临床，积累近二十年行医体验和临证心悟。在全国各地拥有众多高知名度的“粉丝”，医名颇著。

王信惠，十二岁就拜于中医世家门下，从一个被医生断定终生不能行走的小儿麻痹症患者，通过师傅精心的经络调理，自学针灸技术，自行针灸治疗，现已经正常行走。随后，她跟随师傅潜心修习《黄帝内经》，学习古典中医理论，研修中医文化。通过几十年的中医养生临床实践，她掌握一套精湛的养生技术和独特的容颜养生理念，观其目知其十二经脉的运化；望其面知其五脏六腑的气血平衡；舌脉诊断知其五脏寒热虚实；针灸、刮痧更是尤其擅长。

前言



按摩，又称推拿、按跷等，是中医学外治疗法的一种，是一种便捷、实用的养生方法，不受任何条件限制，随时随地都可以操作。

按摩跟现代人的生活息息相关。如今，随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们的自我保健意识也逐渐增强，简单、有效的按摩方法越来越受到人们的青睐。此时，按摩就成为调理气血、保健养生的上上之选。

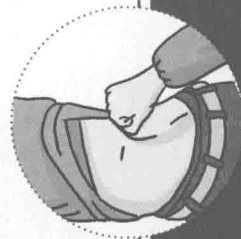
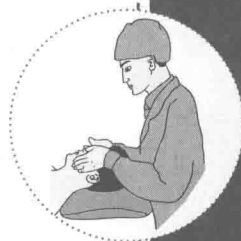
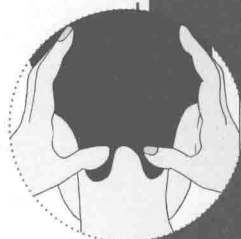
然而，按摩并不是人们想象中的那样简单，因为人体的穴位有上百个，按摩的具体方法也有近百种，二者有一方面没有把握好就会使疗效大打折扣，甚至会给身体带来负面影响。

针对这样的问题，我们精心编著了《图解家庭按摩养生法》一书。全书内容深入浅出，言简意赅，详细准确地介绍了人体穴位以及按摩方法的系统知识，使读者看过即可掌握。而且本书针对一些常见病都精准地提出了对症按摩、对症养生，以体现不同症状辨证论治的中医学理念。

为方便读者更确切、更快捷地了解并掌握按摩对症治疗的手法，本书在通俗易懂的文字说明的基础上，特别配用了大量的人体穴位经络对照图，将各种病症的按摩步骤清晰地呈现给读者，是一本全身按摩的完整指南。其间还穿插了“专家提示”“食疗养生小贴士”等内容，为读者提供更全面更事半功倍的治疗方案。

本书图文并茂，实用易懂，相信每位读者都可一看就懂，一学就会。读者不仅能够解决自己和家人身体的不适，还能在自我按摩与互相按摩的同时，获得到更多的精神享受，拥有健康人生。

由于时间仓促，编者水平有限，本书在编写过程中的疏漏之处在所难免，敬请广大专家、学者以及其他读者朋友批评指正。



第一章 按摩绪论



- 一、中华养生之道 / 2
- 二、经络与健康 / 3
- 三、家庭按摩的基本常识 / 17

第二章 认识穴位及按摩方法



- 一、了解穴位 / 36
- 二、穴位详解 / 39
- 三、按摩常用手法 / 45
- 四、经穴按摩基本原则 / 62
- 五、按摩的常用介质 / 73

第三章 了解全身经络



- 一、头部经络 / 78
- 二、肩颈经络 / 93
- 三、躯干经络 / 97
- 四、腿部经络 / 101
- 五、手足经络 / 104

第四章 家庭日常按摩



- 一、舒筋活血，通则不痛 / 126
- 二、日常不适症按摩护理 / 127

第五章 身体保健按摩



- 一、头面五官保健按摩 / 146
- 二、上肢部保健按摩 / 149
- 三、躯干部保健按摩 / 151
- 四、下肢部保健按摩 / 153

第六章 按摩让女人如花绽放



- 一、青春痘 / 156
- 二、乳房胀痛 / 158
- 三、月经不调 / 160
- 四、痛经 / 164
- 五、更年期综合征 / 166
- 六、做窈窕动人的女人 / 170

第七章 按摩让男人意气风发



- 一、不射精 / 178
- 二、前列腺炎 / 180
- 三、遗精 / 182
- 四、阳痿 / 184
- 五、性冷淡 / 185
- 六、做没有压力的男人 / 186

第八章 按摩让宝宝健康成长



- 一、小儿惊风 / 194

二、小儿厌食 / 195

三、小儿腹泻 / 197

► 第九章 按摩让老人益寿延年



一、支气管哮喘 / 200

二、偏瘫 / 202

三、糖尿病 / 206

四、高血压 / 209

五、低血压 / 211

六、冠心病 / 213

► 第十章 常见疾病的按摩方法



一、头部胀痛 / 216

二、耳鸣 / 219

三、慢性支气管炎 / 220

四、牙痛 / 222

五、失眠多梦 / 225

六、感冒 / 228

七、急性肠胃炎 / 230

八、消化不良 / 234

九、食欲不振 / 236

十、便秘 / 238

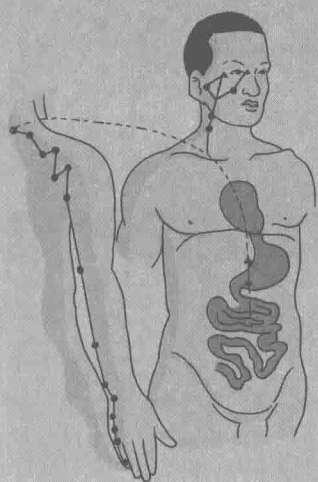
十一、腹痛 / 240

十二、眩晕 / 242

十三、鼻炎 / 244

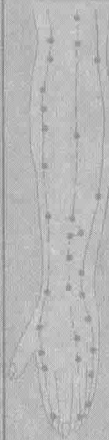
十四、坐骨神经痛 / 246

十五、颈椎病 / 248



第一章 按摩绪论

按摩是最古老的医疗方法，同时也是古代人在长期与疾病斗争中逐渐总结认识和发展起来的。按摩简单易行，操作简便，经济实用，还可代替药物，养生保健。

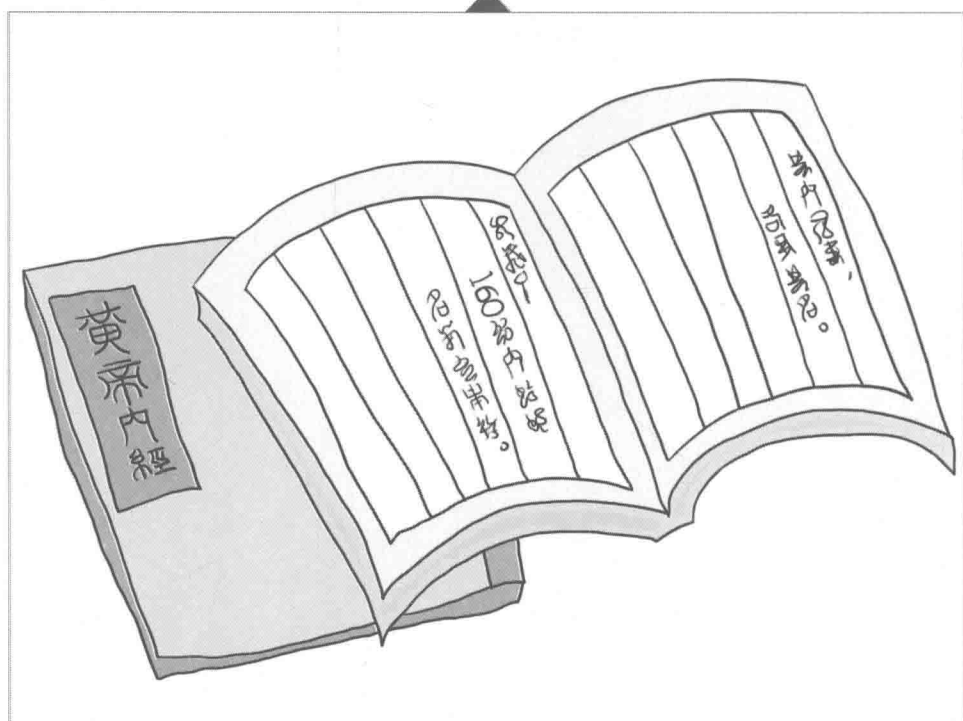




一、中华养生之道

两千五百年前，中国诞生了第一部医学巨著《黄帝内经》。在这部典籍中，一个重要的概念贯穿于全书，那就是经络。经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功





能活动得以保持协调和相对的平衡。由此，经络学说是中医学理论中重要的组成部分，是人体针灸和按摩的基础，只有了解到人体经络的流行，才能彻底明白为什么按压某个穴位，并据此有针对性地治疗某种疾病。按摩在伤科、内科、妇科、儿科、五官科以及保健美容方面都可以适用，尤其是对于慢性病、功能性疾病疗效较好。

二、经络与健康

认识经络

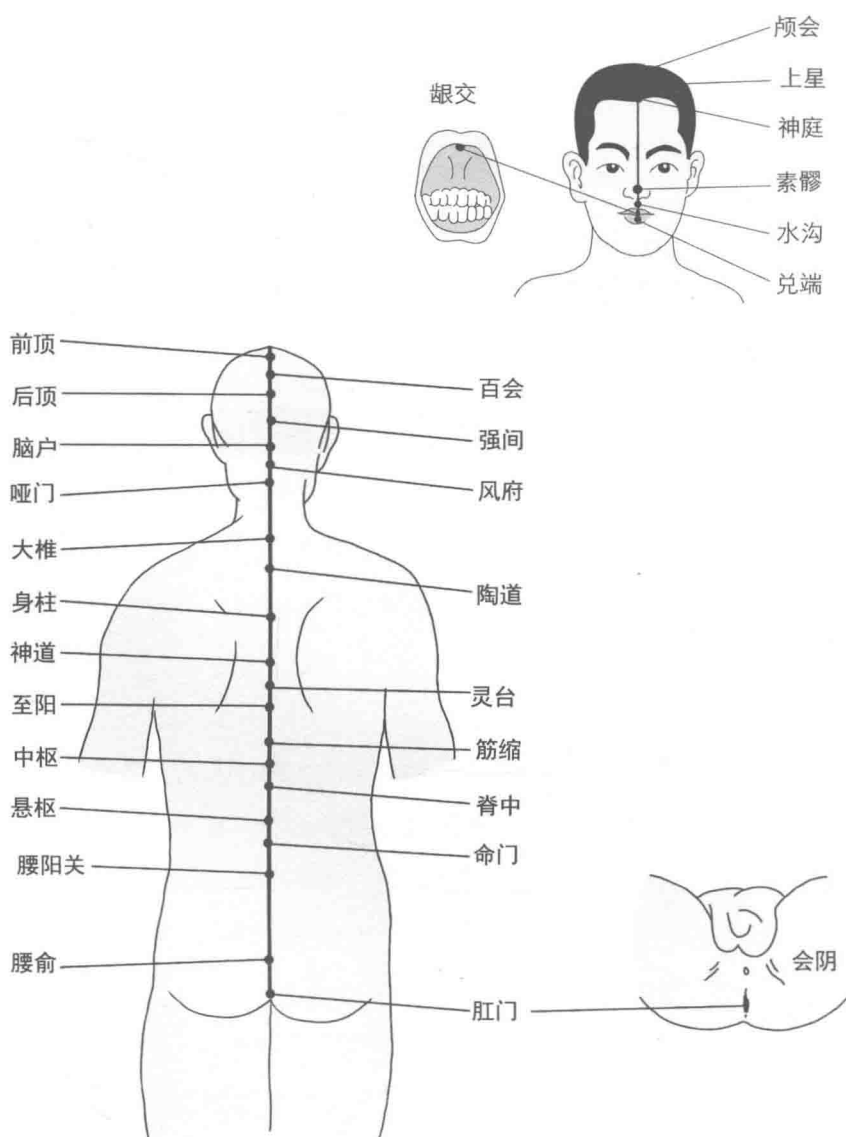
“经络”是中医用了几千年的名词，中国人数千年前就发现某些人生病时身体会出现红色发烫的线条，那种人一般被称为“经络人”，只有很少人有这种情形。对于大多数人来讲，经络在人体的分布并没有那么明显，但是却可以利用专业医疗手段，通过经络来治疗疾病。因此，可以说经络学说是从治疗经验中发展起来的，是中医最重要的一部分。

经络学说源于《黄帝内经·灵枢·脉度》，其中说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。经，有路径的含义，简单说就是经络系统中的主要路径，起着贯通人体上下，沟通人体内外的作用；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，简单说就是主路分出的辅路，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

《黄帝内经》记载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。在两千多年的医学长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。



督脉



经络是什么,存在于人体何处? 经络有哪些作用,是通过什么途径实现的?

这些问题既是中外科学家研究的重大课题,也是老百姓非常想了解的奥秘。至今,尽管有关经络的研究已取得相当的成果,有了很大的进展,但无论是实验研究,还是假说论证,就其总体来说,仍处于百家争鸣的科学数据



和理论学说的形成、积累阶段。因此，有关经络的科学结论还需要长期的、艰苦的探索与研究。

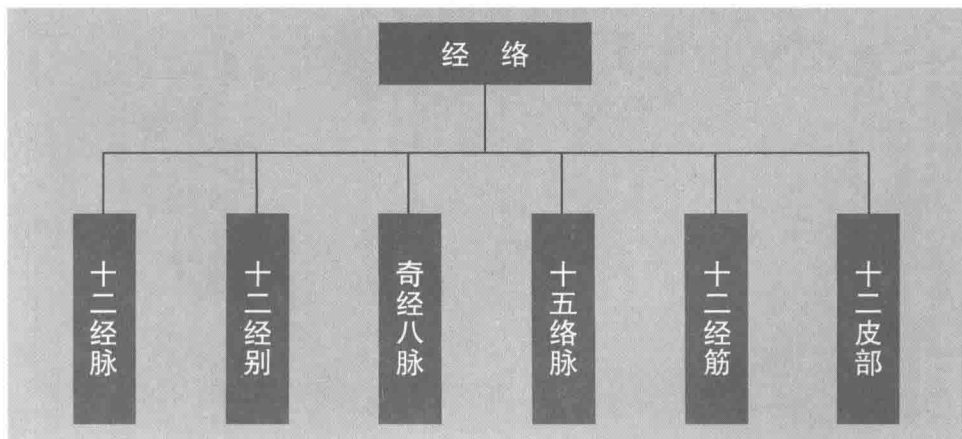
根据《黄帝内经》对经络的记载，和经络相关的古老医疗手段有三类：即灸法、砭术（用石头治病的一种医术）和导引术（一种古老的气功），而经脉是这三种医术施用时借助的途径。

► 经络的功能

经络是人体运行气血的通道，包括经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。人体的经络和穴位由内到外、由浅入深地交织成一张经络网，它们共同调节人体的经脉、气向、脏腑等。通过经络和穴位的共同作用，使经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、脏腑调和。

经络的主要内容有十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联系成一个有机的整体。

经络系统的组成





经络系统由十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等组成。十二经脉是经络的主干。

十二经别是十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉，沟通脏腑，加强表里与经络的联系。

奇经八脉，是具有特殊作用的经脉，对其余经络起统率、联络及调和气血盛衰的作用。

十五络脉是十二经脉在四肢部以及躯干前、后、侧三部的重要支脉，起沟通表里和渗灌气血的作用。

此外，经络的外部筋肉也受经络支配分为十二经筋；皮肤也按经络的分布分为十二皮部。十二经脉是经络系统的主体，所以称其为“正经”。十二经脉的命名是根据其阴阳属性，所属脏腑、循行部位综合而定的。

● 十二经脉的分布

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。它们分别隶属于各脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称。手经表示经络的路线分布于上肢，足经是指经络的路线分布于下肢。脏腑命名是为了说明经络所属的脏器，如肺经表示该经属于肺脏，胃经表示该经属于胃腑。

人体十二经脉分布循行表

十二经脉		外部内部	
手三阴经	手太阴肺经	上胸外侧（第三侧线上端）→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	经乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠
手三阳经	手阳明大肠经	食指→上肢外侧前→肩前→颈→下齿→鼻旁	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	经无名指→上肢外侧中→肩上→颈→耳后→眉梢	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	小指→上肢外侧后→肩胛→颈→耳前	属小肠，络心



(续)

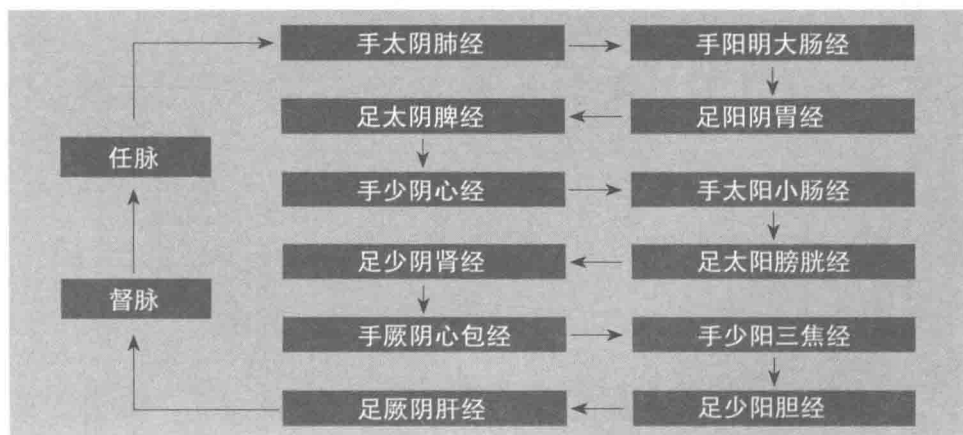
十二经脉		外部内部	
足三阴经	足太阴脾经	胸腹第三侧线→下肢内侧中、前→大趾内	属脾，络胃
	足厥阴肝经	拇趾外→下肢内侧中、前→阴部→胁下	属肝，络胆
	足少阴肾经	足心小趾→下肢内侧后→胸腹第一侧线	属肾，络膀胱
足三阳经	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾→脚第二路上	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→脚第四趾	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、第二侧线→下肢外侧后→小趾	属膀胱，络肾

● 十二经脉的走向及流注

十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，构成了一个周而复始、循环无端的流注系统，使气血通过经脉可内至脏腑，外达肌表，营运全身。其流注次序是：从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经，足阳明胃经，足太阴脾经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阴肾经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，足少阳胆经，足厥阴肝经，再回到手太阴肺经。其走向和交接规律是：手之三阴经从胸走手，在手指末端交手三阳经；手之

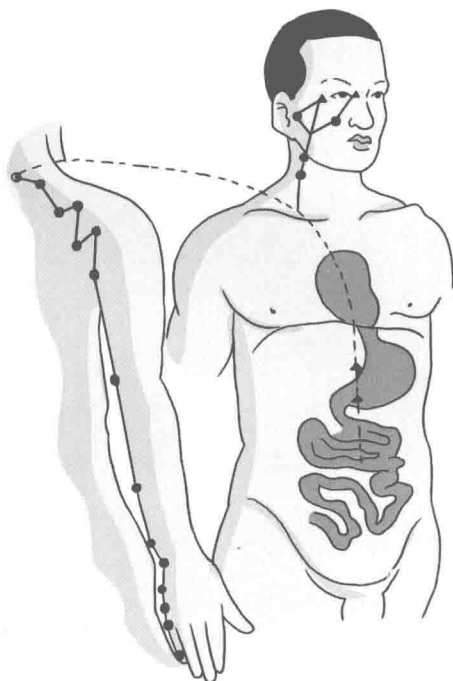
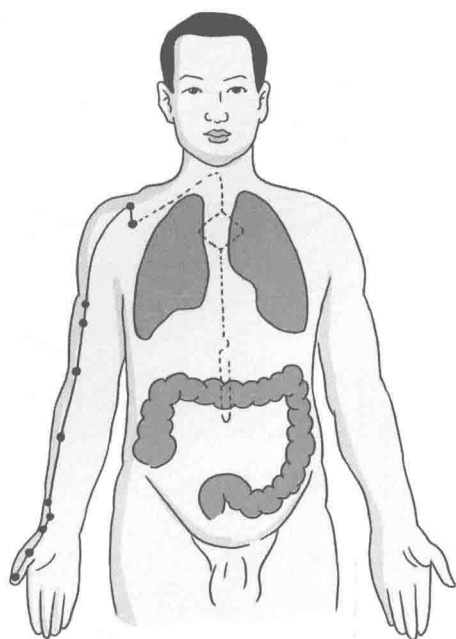
按摩
养生

十二经脉流注图





手太阴肺经



手阳明大肠经

三阳经从手走头，在头面部交足三阳经；足之三阳经从头走足，在足趾末端交足三阴经；足之三阴经从足走腹，在胸腹腔交手三阴经。

● 十二经别

十二经别是十二经脉侧支分出，别行深入体腔的支脉。十二经别，不仅加强了十二经脉的内外联系，更是在胸、腹及头部的重要支脉，沟通脏腑，加强了经脉所属络的脏腑在体腔深部的联系，补充了十二经脉在体内外循行的不足，加强了十二经脉同头、面、心的联系，扩大了十二经脉的应用范围。

十二经别多从四肢肘、膝关节以上开始离开正经分出，是谓“别行”，故称经别，这一过程为“离”；经过躯干深入体腔，与相关的脏腑联系，这一过程为“入”；再浅出体表上行头项部，是为“出”；在头项部，阳经经