



家庭保健自疗全书最新彩图版

QINGSONG ANMO  
YIXUE JIUHUI

# 轻松按摩 一学就会

李喆 付斐◎ 编著

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

家庭保健自疗全书最新彩图版



# 轻松按摩

李喆 付斐 编著

## 一学就会

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻松按摩一学就会 / 李喆, 付斐编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016.4

(家庭保健自疗全书最新彩图版)

ISBN 978-7-5132-3142-8

I. ①轻… II. ①李… ②付… 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(2016)第010561号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 9.5 字数 158千字

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3142-8

\*

定价 48.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



## 出版说明

保健在中国有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确提出“圣人不治已病治未病”的养生观点。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，形成了很多有效的传统养生保健方法，比如按摩、艾灸、拔罐、耳穴疗法、食疗、针灸、五禽戏、太极拳等。除针灸外，其他方法大多普通老百姓可以自行操作。经常使用这些简便易行的方法，对养生保健、强身健体、预防疾病有特殊的疗效。

为此，我们策划了这套《家庭保健自疗全书最新彩图版》丛书，分为《轻松按摩一学就会》《轻松艾灸一学就会》《轻松拔罐一学就会》《耳穴治病一学就会》《面诊治病一学就会》，共5个分册。本套书全部选用彩色穴位图讲解，语言深入浅出，内容权威实用，从专业角度对中医传统治疗方法（如艾灸、拔罐、按摩等）进行了介绍，以简单易懂的语言讲述常见病症的保健和自疗法及操作技巧，更有日常生活中强身健体的贴心提示。

父母年事已高，做点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么做才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，做点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么做才能减压防病？健康人怎么保健更合理？小毛病怎么自我调养好得快？在这套书里都能找到答案。

一书在手，让你远离疾病，健康常伴！

出版者

2016年1月

# CONTENTS | 目 录

## 第一章 按摩必修课 / 1



用手指实现健康·····	3
找准穴位的窍门·····	4
经常用到的穴位·····	9
按摩的适用范围·····	17
哪些人不宜按摩·····	18
按摩前的准备·····	19
时间的掌握·····	20
用力的窍门·····	21
选点的要领·····	22
手感的领会·····	23
按摩后的反应·····	24
常用的按摩手法·····	25

## 第二章 解决日常生活中遇到的问题 / 31



视疲劳·····	33
颈椎病·····	36
肩周炎·····	39
背肌劳损·····	42
腰肌劳损·····	44
腰椎间盘突出症·····	46
网球肘·····	49
膝关节骨性关节炎·····	51
踝关节扭伤·····	54
跟痛症·····	57
头痛·····	59
失眠·····	62
神经衰弱·····	66
耳鸣·····	70
中风后遗症·····	73
高血压·····	78
高脂血症·····	82
感冒·····	85
呃逆·····	88
鼻炎·····	91
牙痛·····	94
消化不良·····	96
胃脘痛·····	99
便秘·····	102
腹泻·····	104
糖尿病·····	108
痔疮·····	111

### 第三章 呵护两性健康 / 115



经前烦躁易怒·····	117
月经不调·····	119
痛经·····	122
产后缺乳·····	125
更年期综合征·····	127
阳痿·····	131
遗精·····	134
早泄·····	136
慢性前列腺炎·····	138
房劳过度·····	140

轻松按摩 一学就会

# 第一章

## 按摩必修课







## 用手指实现健康

按摩，又称推拿、按跷，是中医学的重要组成部分。古时候，在人与兽、人与人、人与环境的搏击中，人体各部位不免遭受外力打击，然而，人们意外地发现这些外力对人体的刺激竟使许多病痛减轻甚至消失了！于是，人类开始有意识地用手或借助石块、木棍来按摩体表以祛除疾病。按摩作为一种医疗方法，生根发芽了……

按摩，就是用手指、手掌、肘部或足跟压迫、捋顺、按揉、推搓、运拿人体的经络、穴位或发病部位，从而促进血液循环，提高免疫力，达到医疗保健、消除疲劳、养生长寿的目的。它不仅经济省时、简单方便、不受条件限制，在家中自行操作时，还能增进家庭成员之间的感情，丰富日常生活，产生强烈的心理效应。这就是按摩的魅力所在！



## 找准穴位的窍门

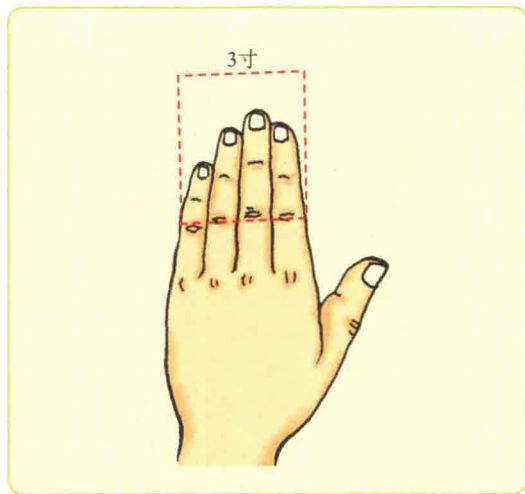
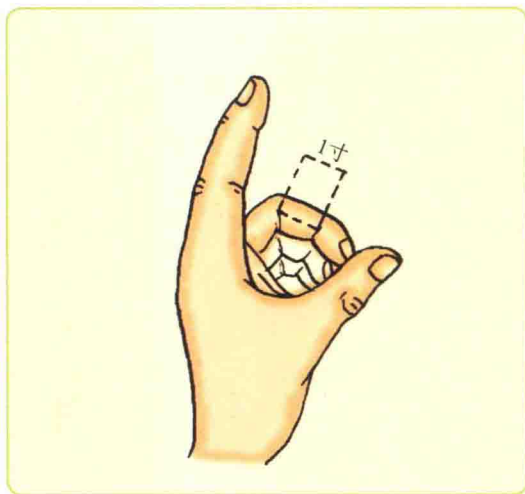
我们的身体分布着许多经络，如肺经、胃经、任脉等。中医所谓的“穴位”，是热能集中之处、气血汇集之地，一般位于皮肉、筋骨的接缝处。按揉穴位，会产生轻微的酸胀感或温热感，属正常的反应。下面介绍一些找准穴位的窍门。

### 1. 丈量穴位的方法

最常用、最简便的方法就是手指同身寸法，以被按摩者身体的某些部位折作一定分寸来寻找穴位，常用的距离单位有两种：

1寸：中指弯曲如“7”时，取其中节上下两横纹头之间的距离。

3寸：伸直手指，以中指中节横纹处为准，自食指至小指四指并拢的宽度距离。



另外，我们要了解人体的骨度分寸，即以体表骨节为标志，设定尺寸来确定穴位的位置。

【头部】

前发际正中至后发际正中：12寸

前额两发角之间：9寸

耳后两乳突之间：9寸

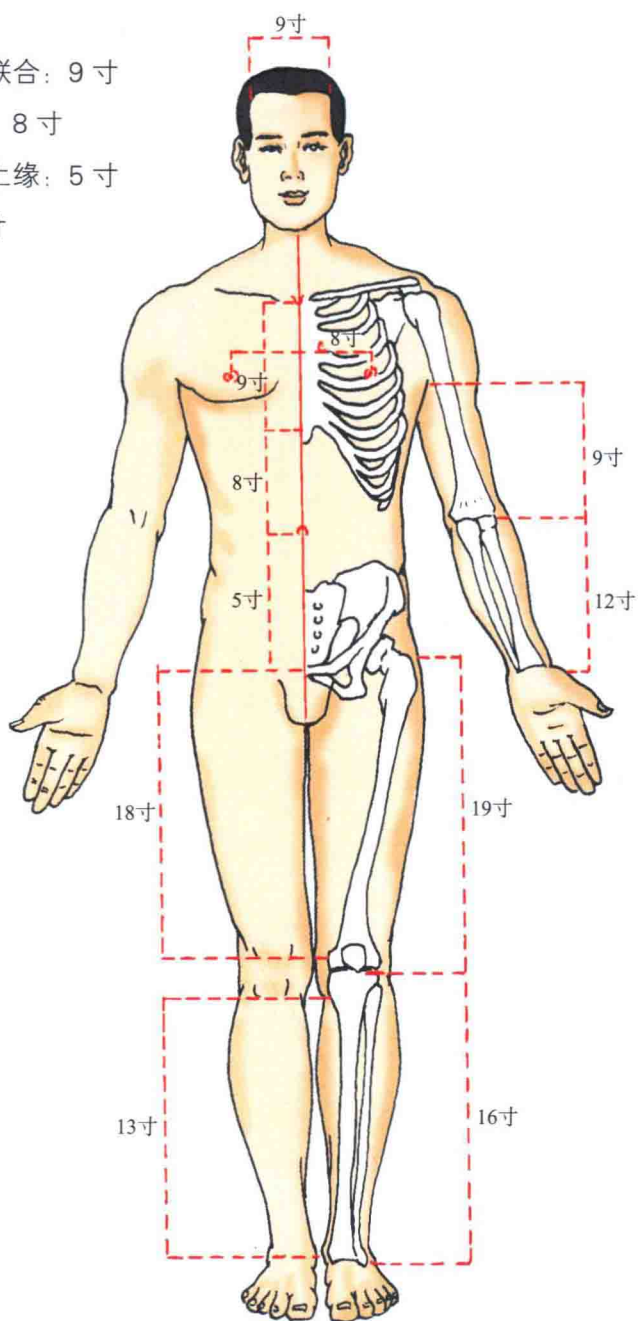
【胸腹部】

胸骨上缘至胸剑联合：9寸

胸剑联合至脐中：8寸

脐中至耻骨联合上缘：5寸

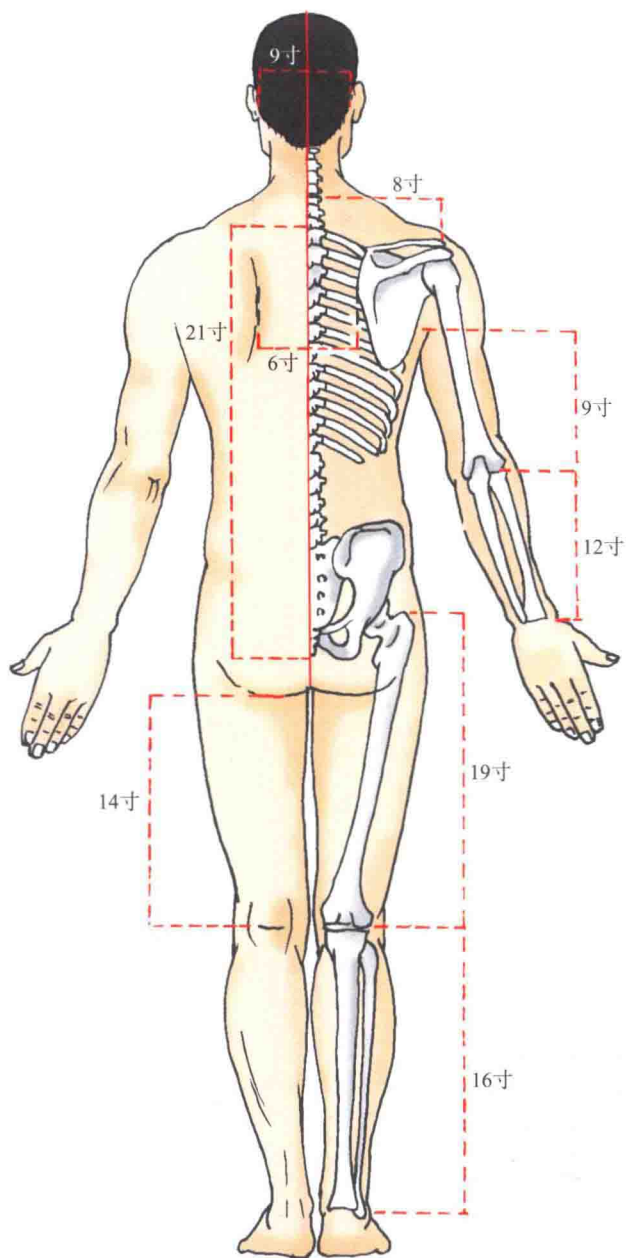
两乳头之间：8寸





【背部】

两肩胛骨内侧缘之间：6寸





【身侧部】

腋窝顶点至 11 肋游离端：12 寸

【上部】

腋前纹头至肘横纹：9 寸

肘横纹至腕横纹：12 寸

【下部】

耻骨联合上缘至股骨内侧髁：18 寸

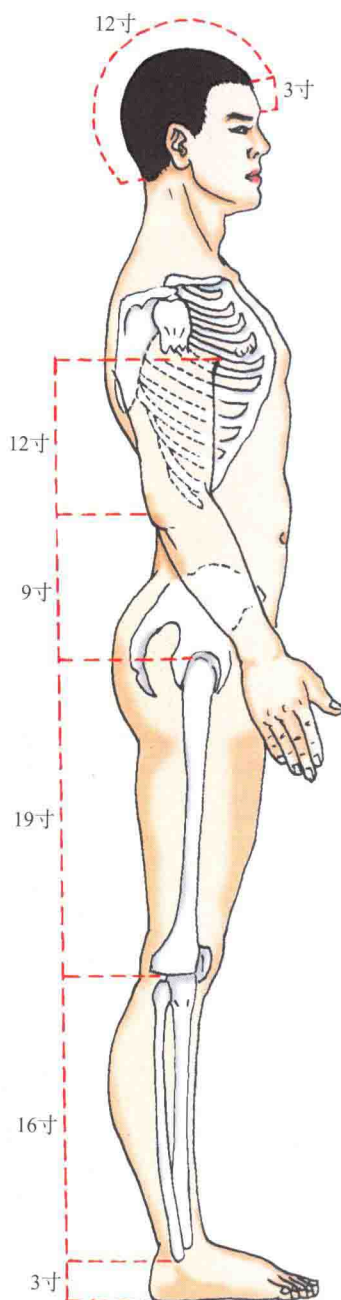
胫骨内侧髁至内踝尖：13 寸

股骨大转子至髌骨下缘：19 寸

臀横纹至腓横纹：14 寸

髌骨下缘至外踝尖：16 寸

外踝尖至足底：3 寸





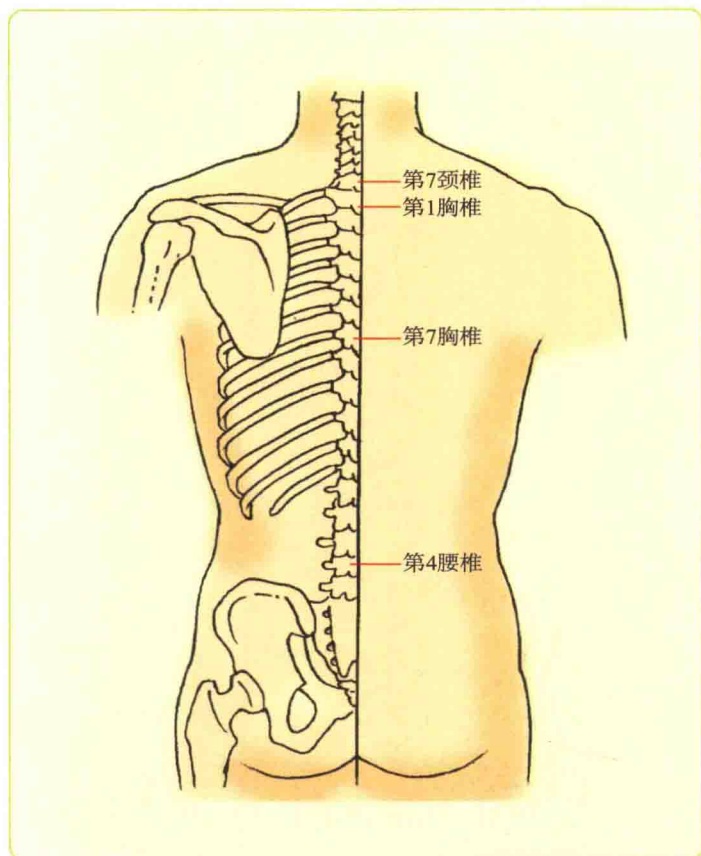
## 2. 找脊椎的窍门

人的脊柱由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1块骶骨、1块尾骨组成。我们在数这些椎骨的时候，其实不需要每次都从最上面的椎骨开始数起，只要掌握了窍门，就可以快速而准确地找到你想要找的脊椎。

窍门1：头往前低下时，颈后最突出的一块骨突，就是第7颈椎棘突，而第7颈椎下面的一个骨突处，即第1胸椎棘突。

窍门2：左右两侧肩胛骨下端的连线，正好经过第7胸椎棘突下方。

窍门3：腰的左右两侧有极突出的髂骨（为髋骨最上部），其连线正好经过第4腰椎棘突下方，也就是我们平常系腰带的位置。



## 经常用到的穴位

### 【头部正面】

印堂：额部，两眉头的中间。

睛明：面部，内眼角外上方的凹陷处。

四白：面部，瞳孔直下1寸，眶下孔凹陷处。

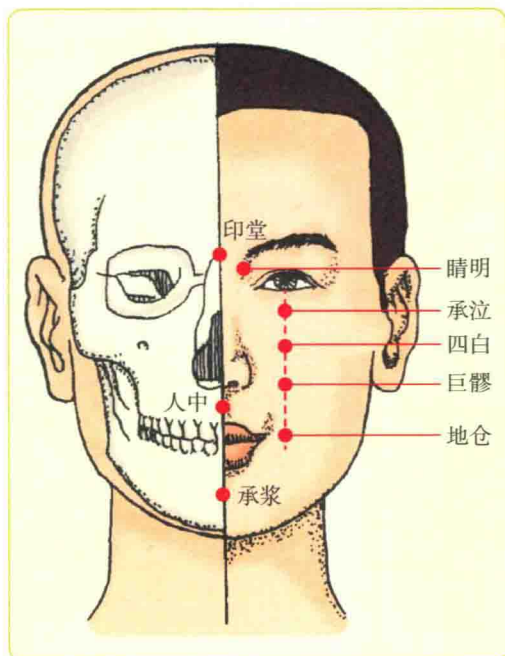
承浆：面部，颏唇沟的正中凹陷处。

承泣：面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。

巨髎：面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。

地仓：面部，口角外侧，上对瞳孔。

人中：面部，人中沟的上1/3与下2/3的交点处。



### 【头部侧面】

太阳：颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

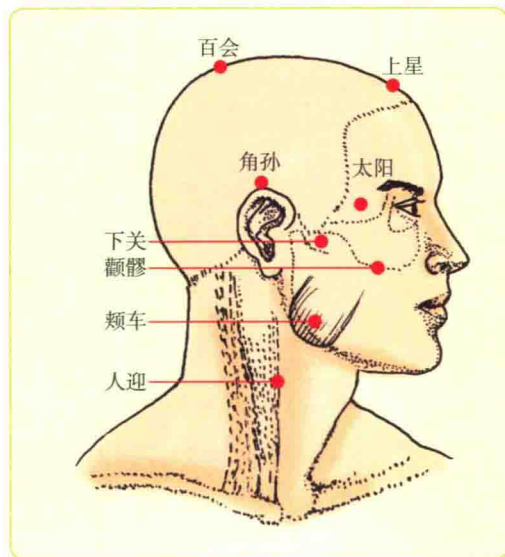
百会：头部，两耳尖连线的中点处。

上星：头部，前发际正中直上1寸。

角孙：头侧部，折耳郭向前，耳尖直上入发际处。

下关：耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处。

颊车：下颌角前上方一横指，咀嚼时咬肌隆起处。





人迎：颈部，结喉旁，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。

颧髎：面部，外眼角直下，颧骨下缘凹陷处。

### 【背腰部】

风池：项部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

风府：项部，后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间的凹陷处。

天宗：肩胛部，冈下窝中央凹陷处，平第4胸椎。简易取穴：正坐，自然垂臂，自己的右手搭上左肩，右手掌贴在左肩外1/2处，手指自然垂直，中指指尖所在的凹陷处即该穴。

大椎：后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷处。简易取穴：低头时后颈部可摸到最凸出的骨头，其下即该穴。

肩井：大椎与锁骨外侧端的中点处，即肩膀最高处。

肺俞：背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两肩胛冈的连线恰通过第3胸椎棘突，其下方旁开1.5寸即该穴。

心俞：背部，第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两肩胛冈的连线恰通过第3胸椎棘突，往下数2个胸椎的棘突下方旁开1.5寸即该穴。

膈俞：背部，第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两肩胛骨下角的连线恰通过第7胸椎棘突，其下旁开1.5寸即该穴。

肝俞：背部，第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两肩胛骨下角的连线恰通过第7胸椎棘突，往下数2个胸椎的棘突下方旁开1.5寸即该穴。

脾俞：背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两肩胛骨下角的连线恰通过第7胸椎棘突，往下数4个胸椎的棘突下方旁开1.5寸即该穴。

胃俞：背部，第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两肩胛骨下角的连线恰通过第7胸椎棘突，往下数5个胸椎的棘突下方旁开1.5寸即该穴。

三焦俞：腰部，第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两侧髂嵴最高点的连线恰通过第4、5腰椎棘突之间的缝隙，往上数3个缝隙旁开1.5寸即该穴。

肾俞：腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两侧髂嵴最高点的连线恰通过第4、5腰椎棘突之间的缝隙，往上数2个缝隙旁开1.5寸即该穴。

大肠俞：腰部，第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴：两侧髂嵴最高点的连线恰通过第4、5腰椎棘突之间的缝隙，此缝隙旁开1.5寸即该穴。