

按摩是一门博大精深的中医学
用手法刺激穴位

无须药物

有病防病，无病强身

操作简单、方便



你不可不知的

穴位按摩

祝 刚
蔡 敏 主编

配以简易直白的图文解说
按图索骥，一学就会



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

你不可不知的 穴位按摩

NI BUKEBUZHI DE
XUEWEI
ANMO



祝 刚 蔡 敏 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 祝 刚 蔡 敏

编 委 李玉栋 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (CIP) 数据

你不可不知的穴位按摩 / 祝刚, 蔡敏主编. - 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5381-9197-4

I . ①你… II . ①祝… ②蔡… III . ①穴位按压疗法

—图解 IV . ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 073402 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市雅高彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 230 千字

出版时间: 2015 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军 湘 岳

责任校对: 合 力

摄 影: 孙 斌

版式设计: 湘岳图书

书 号: ISBN 978-7-5381-9197-4

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

目录

第一章

穴位按摩须知

◆ 第一节 穴位按摩知识	010
按摩对人体的作用	010
常用经络和穴位	011
◆ 第二节 穴位按摩的注意事项	028
穴位按摩禁忌症	028
◆ 第三节 穴位按摩的常见手法	029

第二章

家庭常见内科不适症的穴位按摩

头痛	032
眩晕	034
失眠	036
感冒	038
咳嗽	040
哮喘	042
呕吐	044
呃逆	046
腹泻	048
胃痛	050
消化不良	052
便秘	054
高血压	056
低血压	058
糖尿病	060
面瘫	062
中风后遗症	064

第三章

常见脊柱四肢关节不适症的穴位按摩

落枕·····	068
颈椎病·····	070
肩周炎·····	072
腰椎间盘突出症·····	074
梨状肌综合征·····	076
网球肘·····	078
鼠标手·····	080
腱鞘囊肿·····	082
坐骨神经痛·····	083
退行性膝关节炎·····	085
髌下脂肪垫劳损·····	087
小腿抽筋·····	089
踝关节扭伤·····	091
跟痛症·····	093

第四章

常见五官科不适症的穴位按摩

眼部疲劳·····	096
假性近视·····	098
鼻炎·····	099
咽喉炎·····	101

第五章

关爱女性健康的穴位保健

丰胸·····	105
黑眼圈·····	107
脸部紧致·····	108

颈部保养·····	110
减肥瘦身·····	112
月经不调·····	114
痛经·····	116
闭经·····	117
慢性盆腔炎·····	119
更年期综合征·····	120

第六章

关爱男性健康的穴位按摩

阳痿·····	122
早泄·····	123
慢性前列腺炎·····	124

第七章

呵护小儿健康的穴位保健

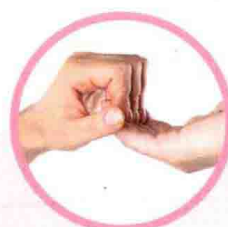
◆ 第一节 小儿推拿常用穴位·····	126
◆ 第二节 小儿常见不适症的按摩·····	131
夜啼·····	131
咳嗽·····	134
发热·····	136
消化不良·····	137
腹泻·····	138
便秘·····	139
肌性斜颈·····	140
自汗、盗汗·····	142
遗尿·····	143
健脾助长·····	144

你不可不知的 穴位按摩

NI BUKEBUZHI DE
XUEWEI
ANMO



祝 刚 蔡 敏 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 祝 刚 蔡 敏

编 委 李玉栋 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (CIP) 数据

你不可不知的穴位按摩 / 祝刚, 蔡敏主编. — 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5381-9197-4

I. ①你… II. ①祝… ②蔡… III. ①穴位按压疗法

—图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 073402 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市雅高彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 230 千字

出版时间: 2015 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军 湘 岳

责任校对: 合 力

摄 影: 孙 斌

版式设计: 湘岳图书

书 号: ISBN 978-7-5381-9197-4

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

编者
2014年11月

穴位按摩是中医养生保健、防治疾病的一种独特方法。中医经典著作《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病。”意思是说最高明的医生不仅仅要治疗已经发生的疾病，还要善于治疗未发生的疾病，强调未病先防的观点。这一名言历久弥新，对现代医疗保健仍具有极大的指导意义。

穴位按摩就是治未病的最佳方法之一。它以博大精深的中医理论为依据，用各种手法刺激遍布于全身的穴位，调整被称为生命能量的“气血”的运行。这是一种非药物疗法，无创伤，无副作用，有病防病，无病强身，疗效奇特，而且操作简单、方便，适合全民普及教育。随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。大众自我保健意识的增强，相应地也使传统的中医疗法重新焕发出光芒。

湖南颐而康保健连锁股份有限公司是一家以医疗保健按摩服务为主，集保健品、保健器械的研制和医疗保健按摩手法的研究、开发、培训、咨询、鉴定和服务于一体的多元化发展企业。公司现拥有保健研究所、按摩医院、保健中心、职业技术学校、国家职业技能鉴定所、机场按摩吧等数十家实体，并已成功跨出国门，登陆国际市场。多年来，颐而康公司一直致力于推拿按摩事业的发展，将具有中华民族特色的推拿按摩科学发扬光大。

为了让按摩疗法更好地造福国民，实现普及教育，使广大读者可以掌握这一强身健体防病的“绿色疗法”，湖南颐而康保健研究所召集专家，编写了本书。本书围绕穴位按摩疗法，不仅介绍穴位的相关知识、按摩的注意事项、按摩手法，更重要的是，如何用简单的穴位按摩方法来实现对各种疾病的辅助治疗和常见疾病的家庭护理。同时，配以简易直白的语言，大量清晰、直观的人体穴位图片，来深入浅出地讲解内容。本书最大的特点就是对所涉及的每个穴位，每种按摩手法，每个步骤，都配以彩色、高清的真人图，即使您对穴位知识知之不多，也能按图索骥，一目了然。本书具有很强的可操作性和实用性，能让读者正确地学习并运用书中介绍的简易按摩方法，快速有效地辅助治疗疾病，达到防病健身的目的。

在编写中，所有作者都抱着认真的态度，但仍难免出现纰漏和不足，望广大读者不吝赐教，提出宝贵意见，帮助我们更好地推广祖国医学的瑰宝——推拿按摩。





目录

第一章

穴位按摩须知

◆ 第一节 穴位按摩知识	010
按摩对人体的作用	010
常用经络和穴位	011
◆ 第二节 穴位按摩的注意事项	028
穴位按摩禁忌症	028
◆ 第三节 穴位按摩的常见手法	029

第二章

家庭常见内科不适症的穴位按摩

头痛	032
眩晕	034
失眠	036
感冒	038
咳嗽	040
哮喘	042
呕吐	044
呃逆	046
腹泻	048
胃痛	050
消化不良	052
便秘	054
高血压	056
低血压	058
糖尿病	060
面瘫	062
中风后遗症	064

第三章

常见脊柱四肢关节不适症的穴位按摩

落枕·····	068
颈椎病·····	070
肩周炎·····	072
腰椎间盘突出症·····	074
梨状肌综合征·····	076
网球肘·····	078
鼠标手·····	080
腱鞘囊肿·····	082
坐骨神经痛·····	083
退行性膝关节炎·····	085
髌下脂肪垫劳损·····	087
小腿抽筋·····	089
踝关节扭伤·····	091
跟痛症·····	093

第四章

常见五官科不适症的穴位按摩

眼部疲劳·····	096
假性近视·····	098
鼻炎·····	099
咽喉炎·····	101

第五章

关爱女性健康的穴位保健

丰胸·····	105
黑眼圈·····	107
脸部紧致·····	108

颈部保养·····	110
减肥瘦身·····	112
月经不调·····	114
痛经·····	116
闭经·····	117
慢性盆腔炎·····	119
更年期综合征·····	120

第六章

关爱男性健康的穴位按摩

阳痿·····	122
早泄·····	123
慢性前列腺炎·····	124

第七章

呵护小儿健康的穴位保健

◆ 第一节 小儿推拿常用穴位·····	126
◆ 第二节 小儿常见不适症的按摩·····	131
夜啼·····	131
咳嗽·····	134
发热·····	136
消化不良·····	137
腹泻·····	138
便秘·····	139
肌性斜颈·····	140
自汗、盗汗·····	142
遗尿·····	143
健脾助长·····	144



第一章

穴位按摩须知

第一节 穴位按摩知识

按摩又称推拿、按跷等，是根据中医理论，以手法为主防治疾病的一门学科。穴位又称腧穴，是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，是针灸治疗疾病的刺激点与反应点。穴位按摩是中国医学的重要组成部分，它是以中医理论为指导，以经络腧穴学说为基础，具有刺激人体特定的穴位，激发人的经络之气，以达到通经活络、调整机能、祛邪扶正的目的。

随着生活水平的提高，人们对健康有了更高的追求。当前医疗卫生资源的有限性和医疗制度的改革要求医疗保健方法经济实惠、效果确凿，不但能治病防病，更能在无病时强身健体。穴位按摩不但符合这些要求，更不需任何设备，不用任何药物，只要一双手，在家里就可治病防病。并且，安全有效是穴位按摩疗法的最大优点，它无创伤，无任何副作用，有病治病，无病强身。因此，学会穴位按摩疗法，可谓省钱省时又安全实用。

按摩对人体的作用

●按摩能改善人体的血液循环

按摩能产生一定的力和热，可使血流速度加快，提高局部皮肤的温度，使血管扩张，通过这些共同作用就可以改善血液循环功能。

●按摩能提高人体的免疫力，达到强身健体的目的

按摩通过按压人体的特定穴位，可以增强人体的免疫系统功能。

●按摩能调节人体的神经系统

正常的人体神经系统功能，保证了人体兴奋与抑制的平衡。现代人由于生活不规律、工作压力大、环境污染等因素，常常导致机体出现一系列神经功能失调的症状，此时可运用不同的按摩手法对神经系统进行调节。

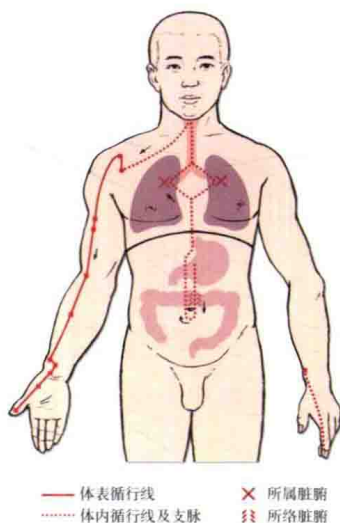
常用经络和穴位



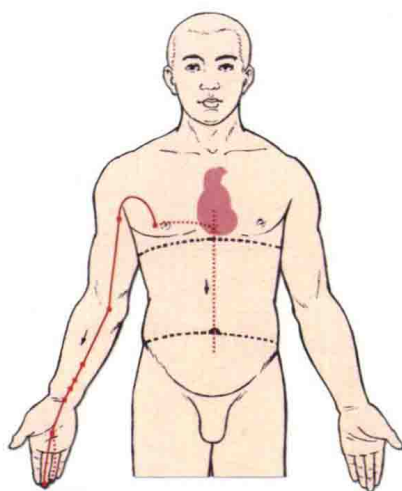
一、经络

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统，经络学也是人体针灸和按摩的基础。

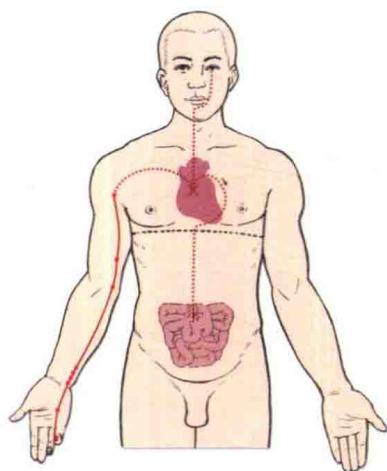
人体经络分布



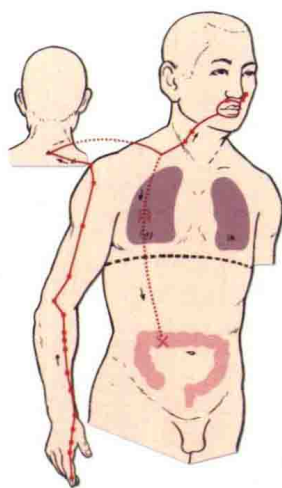
1. 肺经：主要分布于上肢内侧前缘。



2. 心包经：主要分布于上肢内侧中间。



3. 心经：主要分布于上肢内侧后缘。



4. 大肠经：主要分布于上肢外侧前缘。