

中医堂
会说话的理疗书

对症 按摩

速查图典

传统按摩即学即用，自我养生百病不侵。
打针吃药不如自行按摩。

李志刚 著

《灵枢·九针论》：

“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”

● 呕吐按摩疗法

按摩内关、列缺、中脘等穴

● 哮喘按摩疗法

按摩天突、曲池、内关等穴

● 头痛按摩疗法

按摩头维、印堂、列缺等穴

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

按摩松百病

平衡阴阳 调理脏腑
疏通经络 调和气血
活血化瘀 消肿止痛
强壮筋骨 通利关节

寻医问药不如动动手指

推拿按揉即可手到病除

按摩疗法治病从源头出发，修补和激发人体自身的防御系统和自愈系统，从而达到防病治病的效果。

手把手教你祛病的绝招

全身心的养护秘诀

无需来回跑医院，也不用受时间、地点的限制，仅需动动手，通过推、拿、按、揉等按摩方法，即可解除病痛。

中|医|堂

会说话的理疗书

对症
速查图典
按摩

李志刚 著

图书在版编目 (C I P) 数据

对症按摩速查图典/李志刚著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2016. 10

(中医堂. 会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-9080-9

I. ①对… 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(2016)第204893号

责任编辑 兰季平
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版发行 湖北科学技术出版社
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
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 430077
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编 518000
开 本 723×1020 1/16
印 张 13
字 数 200千字
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
定 价 39.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

Preface 序

按摩——中医经典疗法

揉揉按按消百病，图文并茂，简单易学。
家庭保健祛病工具书。

按摩是中华传统医学中的一块瑰宝，在祖国医学中有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展、日臻完善。

古老的按摩起源于中国，人们受伤后，本能地用手去抚摸伤痛处，疼痛得到缓解，由此便逐渐产生了按摩疗法，可以说在人类诞生的时候，按摩就随之而产生了。它是我们身体自发的一种本能的自我治疗方法，是人类最早最原始的理疗手段。由于其神奇的疗效，它已经和中医药、针灸等一起被称为中华民族的第五大发明。

上班族因久坐而腰酸背痛、长时间对着电脑觉得眼睛酸胀、家中老人血压突然升高、身边的朋友突发腹泻等各种状况在身边随处可见，此时如果我们了解穴位，懂得按摩知识，便可以解决这些小问题，有了这本书在手，便可随时随地翻阅，消除困扰。

本书开篇先为你揭开了按摩治病的神秘面纱，介绍了实用的人体取穴方法及按摩具体操作手法，列举了按摩需要注意的事项及其适应证、禁忌证，按规矩办事，以免影响疗效，还选取了成人、小儿的常用特效穴加以详尽解析，让你对症用穴，保健更轻松。

知道了按摩的基础知识之后，书中以小儿病症、常见病痛、两性病症、中老年慢性病症分类，共选取了62种病症，展示了各自治疗选穴及操作方法，每个病症还一一分析了其选穴意义，加上李志刚教授的生活小提醒，本书对部分病症还进行了辨证加穴论治，更具体，更有效，一书在手，居家病痛随时解决。

另外，本书还配有精准的人体定位图、清晰明确的操作图，找穴、按摩非常方便。不仅如此，书中的每个病症还配有治疗二维码，你只需要扫一扫，就能跟着真人视频学操作，一步一解，清晰明了。

目录 Contents

对症按摩速查图典

第一章 穴位按摩基础知识

揭开按摩治病的面纱	002
找准穴位，轻松按摩有特效	003
标志参照法	003
手指度量法	003
骨度分寸法	004
简便定位法	004
感知取穴法	004
按摩保健，手法是关键	005
按法	005
揉法	005
敲法	007
点法	007
压法	008
捏法	008
掐法	009
推法	009
拿捏法	010
拿法	011
按摩注意事项大盘点	012
给他人按摩的注意事项	012
自我按摩的注意事项	012

掌握适应证与禁忌证，按摩有效且安全	013
按摩的适应证	013
头部按摩的禁忌证	013
手部按摩的禁忌证	014
足部按摩的禁忌证	014
常用按摩工具	015
常用按摩介质	016
依从身体反应，科学按摩	018
人体常用特效穴，常按健康在	019
小儿独特穴位的按摩方法	025

第二章

亲子按摩， 让宝贝健康成长

小儿感冒	032
小儿发热	035
小儿咳嗽	038
小儿哮喘	041
小儿鼻炎	044
小儿口疮	047
小儿咽炎	050
小儿夜啼	053

小儿消化不良	056
小儿厌食	058
小儿腹泻	061
小儿便秘	064
小儿遗尿	067
小儿盗汗	070
小儿湿疹	073
小儿近视眼	076
小儿百日咳	079
小儿佝偻病	082

第三章 / 常见病痛按摩， 为健康加分

感冒	086
咳嗽	089
支气管炎	092
哮喘	095
鼻炎	098
急性扁桃体炎	101
咽喉肿痛	104
牙痛	106





脱发	108
眩晕	110
失眠	113
头痛	116
呕吐	118
消化不良	121
腹胀	124
打嗝	126
腹泻	128
胃痛	131
空调病	134
疲劳综合征	137

第四章

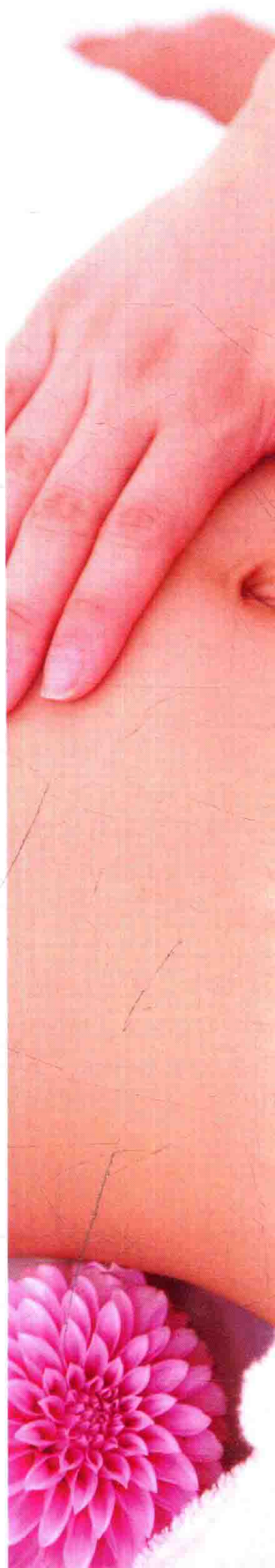
解除两性难言之隐，
为生活添彩

月经不调	140
闭经	143
痛经	146
带下病	149
乳腺增生	152
慢性盆腔炎	154

不孕症	156
早泄	158
前列腺炎	160
阳痿	162
不育症	164
阴囊潮湿	166
性冷淡	168
遗精	170

第五章 / 按走慢性病， 为长寿加油

高血压	174
低血压	177
耳鸣耳聋	180
痛风	183
高脂血症	186
糖尿病	189
冠心病	192
心律失常	194
卒中后遗症	196
血栓闭塞性脉管炎	198



第一章



穴位按摩基础知识

按摩又称推拿疗法，是中医外治疗法之一。按摩简单易学，疗效奇特，深受大众喜爱。但按摩虽好，却不可盲目操作，它有哪些适应证、禁忌证，如何用正确的手法在正确的穴位上操作，我们身体有哪些特效穴适宜做按摩治疗……关于穴位按摩的基础知识问题，本章将为你一一解答。

揭开按摩治病的面纱

按摩是通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，这种变化能使人体内部的各种生理机能逐渐趋于正常，增加人体抵抗力。

按摩对呼吸系统的好处

按摩通过对穴位、经络、神经的刺激及传导作用，影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴位，能够调整胸膈、肺的状态，从而产生镇咳、平喘、化痰的作用，可加深呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的排出，恢复肺的弹性。同时使呼吸肌发达，增加肺活量，使肺保持良好状态。

按摩对消化系统的好处

按摩的刺激使胃肠道平滑肌的张力、弹力、收缩力增加，从而加速胃肠蠕动，同时通过交感神经的作用，使支配内脏器官的神经兴奋，促进胃肠消化液的分泌。

按摩对神经系统的好处

局部按摩可使周围神经兴奋提高，加速反射传导作用，从而调节内脏的活动，如刺激第五胸椎处，可使贲门括约肌松弛。

按摩对血液系统的好处

适宜的按摩有助于清除血液中的有害物质，还可以降低胆固醇、血脂。

按摩对运动系统的好处

按摩可以使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉放松，消除疲劳，提高肌肉的运动能力。

按摩对皮肤的好处

按摩首先与皮肤接触，使皮下毛细血管扩张、充血、温度增高，且有减少皮下脂肪堆积的功效，可作为减肥手段之一。

按摩对疼痛的好处

按摩使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子的浓度，使疼痛症状缓解。

按摩对淋巴循环的好处

按摩能改善淋巴循环，加速水肿及渗出物等病理产物的代谢，有利于肿胀、渗出物的消除。

找准穴位，轻松按摩有特效

按摩时如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以取得一定效果，如果在一知半解的情况下随意运用，则往往会弄巧成拙，要学会如何找准穴位。下面介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴位的诀窍。

标志参照法



固定标志：是指由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等。常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：印堂穴位于两眉中央；膻中穴位于两乳头中间。



动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

手指度量法

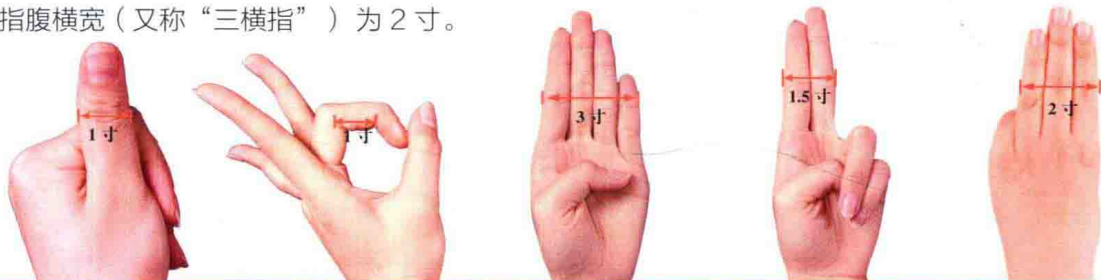
手指同身寸度量取穴法是指以被测量者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

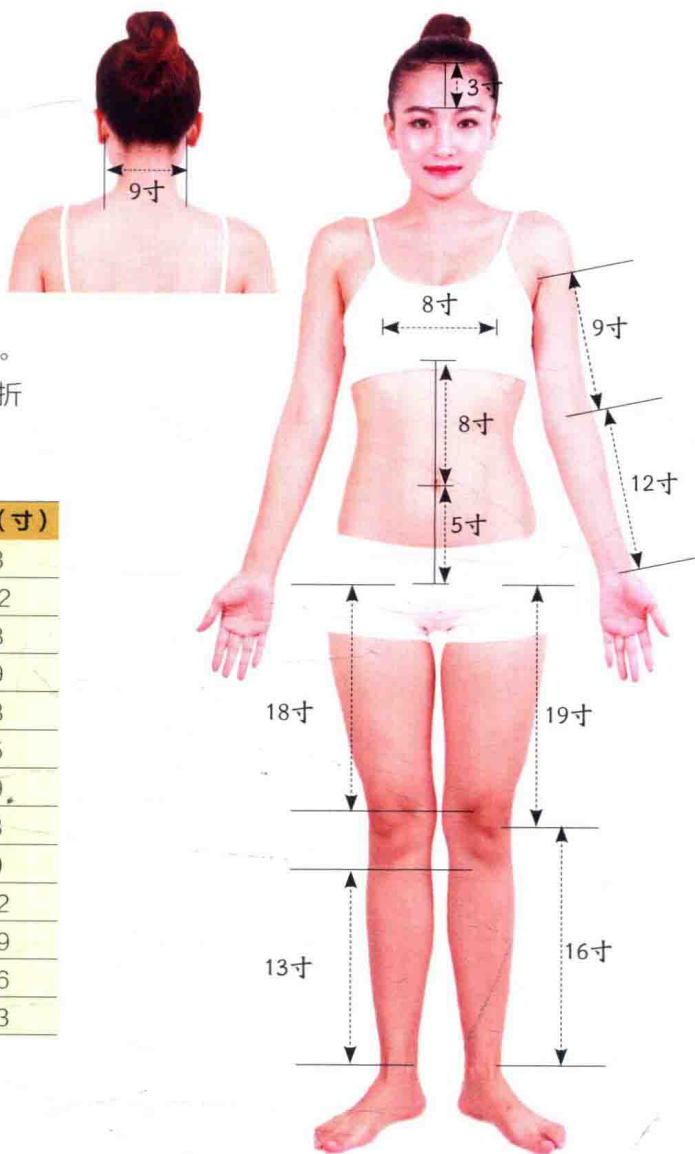
（1）**拇指同身寸：**拇指指间关节的横向宽度为1寸。

（2）**中指同身寸：**中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

（3）**横指同身寸：**又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。





骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度作为量取俞穴的标准。

起止点	骨度分寸(寸)
眉心到前发际	3
前后发际间	12
两乳间	8
胸骨上窝到剑突	9
剑突至脐中	8
脐孔至耻骨联合上缘	5
耳后两乳突(完骨)之间	9
肩胛骨内缘至背正中线	3
腋前(后)横纹至肘横纹	9
肘横纹至腕横纹	12
股骨大粗隆(大转子)至膝中	19
膝中至外踝尖	16
胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13

简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的俞穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指指尖到达处取列缺穴；握拳屈指时中指尖处为劳宫穴；两耳尖连线的中点处为百会穴等。此法是一种辅助取穴方法。

感知取穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或与周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

按摩保健，手法是关键

按摩是中医治疗疾病的手段，也是老百姓日常保健的常用手法，按摩的方法不同，其效果也不一样。中医按摩穴位的原则是：实证应该按顺时针方向按摩，虚证则应按逆时针方向按摩。

按法

按法是用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位的按摩手法。按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。

动作要领

- 1 手腕微屈，着力部位要紧贴体表，不能移动，按压的方向要垂直向下。
- 2 用力要由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到肌体组织的深部，忌用暴力。
- 3 按法结束时，不宜突然放松，应当慢慢减轻按压的力量。

按法分类

掌按法

用掌根或全掌着力于体表某一部位或位上，逐渐用力下压，称为掌按法。



指按法

用手指着力于体表某一部位或位上，做一掀一压的动作，逐渐用力下压，称为指按法。



肘按法

用手肘的力量着力于体表某一部位或位上，逐渐用力下压，称为肘按法。指按法适用于全身各部位穴位；掌根按法常用于腰背及下肢部位穴位；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和腿部部位穴位。



揉法

揉法是以手掌大鱼际或掌根、手指等部位着力，吸定于体表治疗部位上，带动皮肤、皮下组织一起，做轻柔和缓的环旋动作的按摩手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒经通络、活血化瘀、消肿止痛、缓解肌肉痉挛、改善肌肉营养、强身健体等作用。揉法接触面

可大可小，压力可轻可重，适用于全身各部，老幼皆宜。

动作要领

- ① 用指、掌、肘部吸附于治疗部位，以肢体的近端带动远端做柔和缓慢的回旋转动或摆动。
- ② 揉动的幅度要适中，不宜过大或过小；力度轻柔，以轻而不浮、重而不滞为原则。
- ③ 运动灵活连续而有节律地带动皮下深层组织；揉动要圆滑，着力部位不得与皮肤表面进行摩擦或滑动。

揉法分类

单指揉法

用拇指指腹吸附于机体的某些部位或反射区上做回旋的揉动，力度适中，适用于狭小部位。



多指揉法

将食指、中指或多指并拢，指腹着力，吸附于肌肤的某些部位或位上，做腕关节连同前臂小幅度回旋转动。



大鱼际揉法

用大鱼际着力于肌肤的一定部位上，腕部放松，以前臂为支点，前臂做主动转动，带动腕部做柔和缓慢的旋转动作。



掌根揉法

以掌根部吸附于肌体的某些部位或位上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部做回旋转动。



掌揉法

全掌紧贴于肌肤的某些部位上，腕部自然放松，以肘为支点，前臂做主动摆动，带动手腕做柔和缓慢的回旋转动，力度适中。



肘揉法

用肘的尺桡交界处肌肉丰满的部位着力于肌体的某些部位上，以肩为支点，上臂做主动摆动，同时带动前臂做回旋转动。



敲法

敲法是以指端垂直方向着力于治疗部位，如敲打戳击，并略有弹响的手法。敲法具有调和气血、引血归经、营养经络、祛风散寒的功效。

动作要领

- ① 手指自然弯曲，以腕部一起一落的自然屈伸摆动带动指端垂直着力于治疗部位。
- ② 均匀持续地反复敲打，使敲之有声、声有节奏、轻松自如。

敲法分类

指敲法

以单指或多指的指尖着力，以腕部的力度一起一落带动敲打治疗部位。



指侧敲法

用手指侧面，以腕部的力度一起一落地敲打治疗部位，操作时用力应均匀，不可断断续续。敲法主要适用于头面部及背部的按摩。



点法

点法是用指端、肘尖或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位的按摩手法。点法具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用。点法适用于全身各部位和穴位的按摩。

动作要领

- ① 点法方向要垂直，力度由轻到重，点压应连续或有节律。
- ② 应点压深沉，逐渐施力，再逐渐减力地反复施力，必要时可略加颤动，以增加疗效。

点法分类

拇指指端点法

手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指端点压一定的部位。



屈拇指点法

拇指屈曲，用拇指指间关节桡侧点压一定部位。操作时可用拇指端抵在食指中节外缘以助力。



屈食指点法

食指屈曲，其他手指相握；用食指第一指间关节突起部分点压一定部位，操作时，可用拇指末节内侧缘紧压食指指甲部以助力。



压法

压法是以肢体在施术部位压而抑之的方法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇静安神、祛风散寒和舒筋展肌的作用。压法经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。

动作要领

- 1 力量由轻到重，切忌用暴力猛然下压。
- 2 部位准确，压力深透。
- 3 深压而抑之，缓慢移动，提则轻缓，一起一伏。

压法分类

指压法

以手指用力按压治疗部位，还可以一边用力，一边顺着一定的方向滑动。



掌压法

以掌面为着力点对体表的治疗部位进行按压，可以一边用力一边进行滑动。



肘压法

肘关节屈曲，以肘尖部为着力点，对体表治疗部位进行按压。力道平稳缓和，肘压力量以患者能够忍受为原则。



捏法

捏法就是用拇指、食指和中指相对用力，提捏身体某一部位皮肤肌肉的按摩手法。捏法的动作和拿法相似，只是用力较轻微，动作较小。捏法如果施用于脊柱两侧部位，就是我们平时所称的“捏脊”。捏法具有活血化瘀、舒经活络、安神益智的作用。

动作要领

- 1 操作时一定要同时捏住表皮及其皮下组织。
- 2 用力要轻快柔和，速度、力度要均匀。