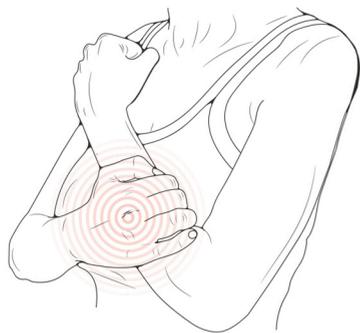


善用人体经络穴位就能

调节气血、疏通阴阳
调养脏腑、通利关节

我们全家人都在用的 穴位推拿书

人体自藏“灵药”，向穴位要健康



李志刚◎著

北京卫视《养生堂》人气嘉宾
针灸学博士
针灸推拿专业博士生导师



北京卫视《养生堂》人气嘉宾 李志刚

不打针、不吃药，
全家男女老少都能用的
推拿按摩方法

吉林科学技术出版社

我们全家人都在用的 穴位推拿书

李志刚◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们全家人都在用的穴位推拿书 / 李志刚著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5384-9880-6

I. ①我… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医) IV.
①R224. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178338号

我们全家人都在用的穴位推拿书

WOMEN QUANJIAREN DOU ZAI YONG DE XUEWEI TUINA SHU

著 李志刚
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 200千字
印 张 14.5
印 数 1-7 000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85677819
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9880-6
定 价 49.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



序 中医推拿按摩有奇效



祖国医学博大精深，在中医的众多疗法中，不少患者对中医针灸推拿治疗疾病的疗效啧啧称赞。而推拿按摩作为重头戏，更是在生活中对疾病的预防和治疗发挥着重要的作用，尤其是在疾病的预防和养生方面，不需要借助药物，采用特定的手法作用于人体体表的特定部位，或是肌肉生长处，或是关节连接处，或是血脉循行处……以调节机体生理、病理状况，达到理疗的目的。这种非药物的自然疗法减轻了患者的痛苦，且不良反应较小，便于操作，在临床和人们的日常保健护理中深受青睐。

“知其然而知其所以然”，推拿按摩，以中医的脏腑、经络理论为基础，在此也建议对中医理论有兴趣、希望更好理解掌握推拿按摩手法、实现更好疗效的朋友们对此做一些大致的了解和学习，这对我们掌握推拿按摩，因人、因地、因时予以治疗，可以说是大有裨益。

在中华医学发展的长河中，在还没有运用药物治疗疾病的时候，就出现了按摩治疗疾病的先例，因此，按摩可以说是我国最古老的医疗手段。说到中医推拿按摩，不得不提一位古之医学大家——扁鹊。具体科考有记载，春秋战国时期，就有神医扁鹊用按摩配合针灸治疗的方法在虢太子病危时予以抢救成功的例子。至隋唐时期，更有推拿按摩的专科大夫。推拿按摩不断发展，直至现代广泛运用于临床治疗，其疗效早已名扬四海。

总的来说，推拿按摩能够起到调节气血、疏通阴阳、调养脏腑、通利关节的作用，普遍适用于儿童、青年、妇女、老人。当然，某些特殊穴位也有适用范围和操作禁忌，我会在具体的章节中为大家详细列出。推拿按摩没有药物治疗的不良反应和药物耐受等缺点，较易被大众接受，应用范围广泛，可以作为一种普遍运用于日常生活的自我保健方法。

在临床治疗的过程中，我往往会先询问患者的病情，了解患者的体质、发病部位、病情程度后，为患者开具具体的治疗方案，并嘱咐患者一些注意事项。这是多数患者在医院的就医过程，但是考虑到患者就医是否便捷、治疗效果等因素，“授人以鱼不如授人以渔”，我往往会传授患者一些常用的、便于操作的推拿按摩手法，以便于患者日常护理，勤加巩固治疗效果，如此能取得事半功倍的效果。其实，通过医生确定治疗方案是一方面，患者朋友如果能根据自己的身体状况，学习掌握这样一门技术，勤动脑，勤动手，那么于患者而言岂不是更加方便？

不吃药、不打针、操作方便，是推拿疗法的优点，但不等于人人都能成为一名推拿师。人人都想很好地运用推拿手法到日常保健治疗中，而好的治疗效果必然以充分的理论基础为前提。为了让推拿按摩更深入人们的日常生活，为日常简单治疗和保健所用，我将数十年的临床经验总结成一个个简短的案例故事，将复杂的理论体系用简单易懂的语言和方法呈现给大家，希望送给所有读者朋友一份健康与平安。

目录

CONTENTS

第一章

中医按摩推拿，其实人人都需要

- 1 推拿按摩为什么能治病保健康 2
- 2 帮你了解经络和穴位 4
- 3 哪里有问题，反射区第一时间告诉你 6
- 4 从头到脚，你都能自我按摩 8
- 5 有这样一些人、一些情况不适合推拿 10

第二章

掌握这些知识，做家人的按摩师

- 1 准备工作做好了，推拿效果更好 14
- 2 认识八大按摩小功法 16
- 3 稳准巧快，推拿手法有诀窍 18
- 4 用身体自带的尺子找穴位 20
- 5 顺时针还是逆时针按，有什么讲究 23
- 6 按摩的时候，用多大力气比较合适 25

第三章

老人推拿——延年益寿气色佳

- 1 老人按摩，我们更需要注意安全 28
- 2 老人延年益寿，首选百会穴 30
- 3 常按涌泉，延缓衰老抗病能力强 33
- 4 防治青光眼，少不了承泣穴和四白穴 36
- 5 耳鸣耳背别着急，按按耳门穴、听宫穴、听会穴 39
- 6 遭遇五十肩，天柱穴是治疗首选 42
- 7 肾俞穴，老年人调补肾气治腰痛的保健要穴 45
- 8 腰椎间盘突出，求助昆仑穴、承扶穴与承筋穴 47
- 9 治疗坐骨神经痛，记得找环跳穴 50
- 10 风湿性关节炎，阴陵泉穴来解决 53
- 11 腰肌劳损，可用拳头按揉腰眼穴 56
- 12 对付下肢水肿，水泉穴有奇效 58

第四章

女人推拿——健康美丽年轻态

- 1 减肥瘦身，三指按压滑肉门穴 62
- 2 贫血除了补铁，还可以找膈俞穴 65
- 3 手脚冰冷，多按阳池穴 68
- 4 改善黑眼圈，要靠睛明穴 71
- 5 舒缓痛经，手掌紧握按压曲泉穴 73
- 6 月经不调，就找天枢穴 76
- 7 点捶血海穴，祛斑有奇效 79
- 8 产后缺乳，少泽穴让宝宝吃饱 82
- 9 泌尿系统感染，还好有膀胱俞穴帮忙 85
- 10 预防乳腺炎，请找乳根穴 88
- 11 盆腔炎，揉按子宫穴 91

- 12 压力性尿失禁，中极穴能调节膀胱气机..... 94
- 13 缓解更年期综合征，可用三阴交穴..... 97

第五章

小儿推拿——为孩子一生健康护航

- 1 孩子体弱受寒，试试推三关 102
- 2 清天河水，对症去火有奇效 106
- 3 运太阳，可以治疗孩子惊风头痛 109
- 4 推六腑，清热、解毒、去实火 112
- 5 止小儿呃逆，试试清胃经、推板门 115
- 6 运内八卦，解决咳嗽、痰喘、胃口差 118
- 7 让孩子不便秘，温热双手揉摩肚脐 121
- 8 要想小儿不遗尿，试试推七节骨 124
- 9 孩子上火脾气大，家长可以推肝经 127
- 10 掐外劳宫，缓解孩子腹痛泄泻..... 130

第六章

男人推拿——对抗疲劳精力强

- 1 头发稀疏脱发，常梳头按摩百会可增发 134
- 2 赶走“将军肚”和“游泳圈”，试试拍打带脉 137
- 3 早泄，温补命门穴可养生殖之精 140
- 4 战胜无精少精，地机穴为你送福音 143
- 5 阳痿不再忧，横骨穴治好难言之隐 146
- 6 告别遗精，可用中封穴 149
- 7 太溪穴，帮你滋阴补肾、强健腰背 152
- 8 慢性前列腺炎，会阴穴来调节 155
- 9 前列腺增生，时常按摩京骨穴 158

第七章

上班族推拿——心明眼亮手灵活

- 1 宁神醒脑，提高工作效率，你有神庭穴 162
- 2 按摩太冲穴，让你心平气和，处事不惊 165
- 3 眼睛酸胀干涩，按压血海穴补充肝血 168
- 4 治疗肩部软组织损伤，按压肩井穴 171
- 5 落枕导致颈部酸痛，配合红花油按摩大椎穴 174
- 6 治疗颈椎病的特效穴是大杼穴 177
- 7 “硬肩族”，你可以求助肩髃穴 180
- 8 治好肩关节炎，试试按摩青灵穴 183
- 9 深掐内关穴和外关穴，治疗晕车有奇效 186
- 10 腋下异味重，极泉穴来帮你 189
- 11 拯救“鼠标手”手腕痛，按压手三里穴 192

第八章

遇到突发情况，按对穴位能救命

- 1 治疗冻疮，通天穴效果奇佳 196
- 2 急性腰扭伤，委中穴帮你止痛 199
- 3 莫名惊悸，右手掌心深按虚里穴 202
- 4 气喘突然发作，马上按压俞府穴 205
- 5 突发脑卒中失语，试试廉泉穴 208
- 6 受伤流血，止血求助隐白穴 211
- 7 昏厥癫狂，人事不省，人中穴能救命 214
- 8 中暑晕厥，拇指掐捏合谷穴 217
- 9 解酒和救治酒精中毒的要穴——期门穴 220



第一章

中医按摩推拿，其实人人都需要





1

推拿按摩为什么能治病保健康

推拿按摩的起源传说可以追溯到我国春秋战国时期。在《周礼注疏》中有记载：“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子术按摩。”推拿按摩从产生到成熟经历了漫长的时间，在现代也形成了专业，叫作“中医推拿学”。

在漫漫的历史长河中，推拿按摩在传统中医的发展史上有着举足轻重的地位，最重要的一点就是它的治病保健效果。

现代有很多人对于推拿按摩，甚至对中医有一种蔑视的态度，认为中医按摩推拿里讲的东西太玄乎，什么“气”“精”“经络”“穴位”，都有些故弄玄虚。其实并不是这样的，有些老祖宗的东西存在了几千年，必然有它们存在的道理。

在出门诊的时候，我经常碰见这样的患者朋友。每当我向他们建议试一试中医推拿按摩的治疗方法时，他们总是抱着怀疑的态度说：“大夫，这管用吗？要不我还是吃点药吧！”我就会非常肯定地告诉他：“这个比吃药还好使，又没什么不良反应，还省钱。”

随着现代学者深入地研究古代中医推拿按摩文献，进行推拿按摩临床疗效总结，并开展实验研究，揭示推拿按摩的基本作用，现如今对于中医推拿按摩治疗疾病和保健的机理都有了更深刻的认识。

现在和广大读者朋友分享一下，每当我在临床遇到有人问：“推拿按摩有没有效？”我就会和患者朋友不厌其烦地耐心解释，首先中医认为疾病产生的原因不外乎就两种，一个外邪侵袭，另一个就是正气衰微。推拿按摩通过手法的变换可以达到开阖补泻的治疗作用（具体的手法内容会在后面讲到），加快人体的气血运行，调动人体的正气，则正气存内，邪不外干。

在我们的生活当中，如果有人落枕了，第一个想到的治疗方法绝对不是吃药，而是赶紧找个会按摩的人拿捏一下。中医推拿按摩的许多手法就是来源于生活，甚至有很多老的理发店老板都会治疗落枕。



2

帮你了解经络和穴位

说到经络，在中医学里的定义是人体内运行气血的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，为直行的主干；“络”，有网络的含义，为侧行的分支。经脉以上下纵行为主，系经络的主体部分；络脉从经脉中分出侧行，系经络的细小部分。经络纵横交错，遍布全身，是人体重要的组成部分。

从上面可以看出，经络由经脉和络脉组成，其中十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部组成经脉；十五络脉和许许多多的浮络、孙络组成络脉。

经络，内属脏腑，外络肢节，通达表里，贯穿上下，像网络一样遍布全身，将人体各部分联系成一个有机整体。它是人体气血运行的通路，具有“行气血而营阴阳，濡筋骨利关节”的作用，以维持人的正常生理功能。

广大读者朋友们熟知的经脉当中的十二经脉，和我们人体十二个脏腑对应，组成了经络系统的主体，故又称为“正经”。

十二正经由手足、阴阳、脏腑三部分来命名。首先用手、足将十二经脉

分成手六经和足六经；属于六脏并且循行于肢体内侧的经脉为阴经，属于六腑并且循行于肢体外侧的经脉为阳经。

根据中医阴阳学说阴阳消长变化的规律，又把阴阳划分为太阴、少阴、厥阴三阴和阳明、太阳、少阳三阳。

我们接下来要说的就是穴位了。民间老百姓一般都说“穴位”，在中医学中统称为“腧穴”。经脉运行于人体全身上下，脏腑经络之气输注于体表的特殊部位就叫作“腧穴”。“腧”就有转输、输注的意思，为经气转输之义；而“穴”，就是孔隙的意思，为经气所居之处。

人体的腧穴既是疾病的反应点，又是中医按摩推拿施术的重要部位。腧穴与经络、脏腑、气血密切相关。通过按摩推拿手法刺激腧穴后，疏通经脉、调理气血，起到治疗保健的作用。

我们在生活中经常说到的“穴位”，基本上都是循行在十二经脉上的穴位，例如足三里、合谷、膻中等。还有一部分穴位非常特别，被称为“经外奇穴”，奇穴的特点是在临床中有些特殊的疗效，经常会用到，例如环中、膝眼等。



3

哪里有问题，反射区第一时间告诉你

很多人为了生活、理想拼命奋斗，年轻的时候因为身体健壮，人体正气充足，什么小病小灾都能扛得住，可到了四五十岁，身体的毛病接踵而来。在临床上，我经常用一个比喻和患者朋友们解释：人年轻的时候就像一辆新买的车，车都知道每年进行保养，更何况人呢？

很多患者朋友都是到疾病缠身了才注意到身体的保养，没得病的时候可了劲地“作”，把身体都耗空了，从来不知道去安抚。

人生病了再去做一些治疗进行补救，其实这样得不偿失。吃药、打针、输液、住院，费时、费力、费钱又费心，搞得全家上下不得安宁。

这时候，有些读者朋友要问了，我们在家怎样才能预先知道人体的异样，怎样才能提早做出预防的准备呢？

我总是会心一笑，在患者朋友的病历本上重重地写上三个字——反射区。不只是五脏六腑，眼睛、鼻子、嘴巴等器官在你的脚、手、耳朵等全息胚上都有相对应的反射区。用推拿按摩的手法对这些反射区进行刺激，通过反射区反馈的信息就可以大概摸清楚身体的健康状态。

人体上有很多反射区组成的全息胚，例如我们最熟悉的足部，许多足疗店里的足疗师就是通过对足部反射区的刺激来达到保健的目的；还有耳朵，中医学中有一门治疗方法——耳穴贴豆，现在大多数的中医医院都已经开展成为入院常规治疗，其实就是通过王不留行对反射区的刺激来调动人体正气；其他常用的还有手部、腹部等。

这些全息胚上的反射区都对应着人体的五脏六腑，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处反映着人体的健康和疾病。

有些患者朋友对反射区并不是很理解，我在出门诊的时候经常会这样和患者朋友解释：“假设你家住在601，楼下有门禁，我在楼下按601的门铃，那么，你家的门铃肯定会响，绝对响不到别人家去，而那门铃就相当于反射区。我们身体每一个部位都对应着一个反射区，只要某个部位有问题，就会在反射区上出现异样。”

反射区通常和人体内部的脏腑密切相关，反映人体内在的疾患，对疾病起到警示的作用。以足部为例，足底位于身体的最底端，由于地心的引力作用，人体每天产生的垃圾废物很容易就沉积在足底部，而足底的这些反射区就会向我们传递一些不良的信号，临床上大夫也很容易通过反射区的信号来初步诊断疾病。



4

从头到脚，你都能自我按摩

在前面的章节已经提到经络遍布人体的全身上下，只要稍微学过一些养生保健知识的人，基本上都知道给自己拿捏舒爽一下。

在日常的生活中，即便你并不懂任何的医学知识，也会不经意地做一些自我按摩来缓解身体的不适。我们平时有个头疼脑热，是不是会用拇指来回摩擦前额，用手指挤按自己的太阳穴？

再举个例子吧，我们平时因为工作繁忙长时间不运动，突然单位组织春游活动，出去爬山回来，到了第二天是不是会感觉到腿部肌肉疼痛？这时候大家都知道给自己捶捶小腿，拍拍腿部的肌肉。

这些都是我们在不经意间给自己做的按摩推拿。我们人体全身上下，基本上每一寸地方都有它的作用，都可以通过推拿按摩的手法起到治疗、保健的作用。

先从头部说起吧。从小学的时候，我们就在课间的时候做眼保健操。通过对四白穴、睛明穴、太阳穴等眼部周围穴位的按摩，使眼内气血通畅，改善神经营养，以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的。实践表明，眼保健操同