



图解 按摩

一本通

TUJIE ANMO
YIBENTONG

李伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社



图解 按摩

一本通

TUJIE ANMO
YIBENTONG

李伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解按摩一本通/李伟,樊小燕主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2007.4

(新编一本通系列丛书)

ISBN 978-7-81115-106-0

I. 图... II. ①李... ②樊... III. 按摩疗法(中医) - 图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057918 号

书 名	新编一本通系列丛书
主 编	李 伟 樊小燕
责任编辑	石 斌
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	180
字 数	2700 千
版 期	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-106-0
定 价	238.80 元(全六册)



前言

按摩是人类最古老的一种物理疗法,一种手技疗法,亦称推拿、按蹯等。自有人类开始,就产生了这种古老而原始的治疗保健方法。远古时期,人们为了求得生存,在从事各种劳动中,与自然界各种不利因素的斗争中,为了战胜疾病,治疗损伤,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失,破损愈合。这种本能的医疗活动,有目的按摩,不断的总结,就逐渐形成了按摩方法体系。我国古医籍中就有较多的记载,《左传》一书中就论述过按摩的医案;《灵枢·九针论篇》中说:“筋脉不通,病生于不仁,治之以按摩。”;《史记·扁鹊仓公列传》中,也记有治病不用汤液,而用蹯引、按抚的手段;《黄帝内经》中记载按摩治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜等,可谓开了古代美容按摩的先河。

时至隋唐,按摩已较为兴盛,设有按摩专科,且有了自我按摩法。《新唐书·百官志》中载:“按摩博士一人,按摩师四人,并从九品以下,掌教导引之法以除疾。”“导引”就是自我按摩和练功,其中不少的自我按摩方法就是当代家庭美容按摩中所使用的方法。

在国外,早在公元前4~5世纪,古希腊的名医希波克拉底就强调过医师掌握按摩的必要性,并详细地写出了按摩的疗效和适应症。到18世纪,从科学上加以研究,阐明其生理作用,在手法上建成了体系,并根据临床应用,分为医疗按摩、保健按摩、运动按摩、美容按摩、职业按摩等。而保健按摩和美容按摩,成了西方人乃至东方的日本人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。其中不少的美容按摩方法是借鉴了我国传统的中医按摩手法,也有人把中医的经络腧穴学说运用到美容按摩实践中去,取得了较好的效果,美容按摩已成为当今世界保健与美容、预防疾病的一种常用技术。



图解按摩一本通



TUJIE ANMO YIBENTONG

本书内容深入浅出,言简意赅,配以大量图片,简明通畅地介绍了经络穴位的系统知识,看过即可学会,实为广大患者及按摩愛好者的良师益友。它对于各种常见疾病的辅助护理、治疗,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

真诚希望我们策划编写的这本《图解按摩一本通》能给您带去健康与欢乐!我们期待着。

编 者



目 录

一、按摩必修课

一、经络的基本内容	3
什么是经络	3
1. 经络的命名	6
2. 经络系统的主要内容	8
3. 经络的功能	17
二、穴位的基本内容	19
什么是穴位	19
1. 穴位的起源和发展	19
2. 穴位与脏腑经络的关系	20
3. 穴位的分类和命名	21
4. 特定穴位	23
5. 穴位的作用	29

二、人体主要经络与穴位分布及图示

一、头 部	33
头面的经络分布循行	33
1. 十二经脉	33
2. 十二经筋	40
头面按摩的常用穴位	43
1. 头面的取穴方法	43
2. 头面的常用穴位	45
3. 经外奇穴	56
二、躯 干	62
躯干部的经络循行	62
1. 手太阴肺经	62
2. 手太阴经筋	62
3. 足阳明胃经	63
4. 足阳明经筋	63
5. 手少阴心经	63



6. 手少阴经筋	64
7. 手太阳小肠经	64
8. 手太阳经筋	64
9. 足太阳膀胱经	64
10. 足太阳经筋	65
11. 足少阴肾经	66
12. 足少阴经筋	66
13. 手厥阴心包经	66
14. 手厥阴经筋	66
15. 手少阳三焦经	67
16. 手少阳经筋	67
17. 足少阳胆经	68
18. 足少阳经筋	68
19. 足厥阴肝经	69
20. 督脉	69
21. 任脉	70
穴位简介	70
1. 穴位的分类	70
2. 穴位的定位方法	71
3. 特定穴位	74
4. 穴位的作用	79
躯干部按摩的常用穴位	81
1. 手太阴肺经穴位	81
2. 足阳明胃经穴位	81
3. 足太阴脾经穴位	83
4. 手太阳小肠经穴位	84
5. 足太阳膀胱经穴位	85
6. 足少阴肾经穴位	89
7. 足少阳胆经穴位	91
8. 足厥阴肝经穴位	92
9. 任脉穴位	92
10. 督脉穴位	95
11. 经外奇穴	97
三、手 臂	100
手臂部经脉的命名及循行	100
手三阴经与手三阳经的循行和病候	100



手太阴肺经·····	100
手厥阴心包经·····	102
手少阴心经·····	104
手阳明大肠经·····	106
手少阳三焦经·····	108
手太阳小肠经·····	110
取穴方法·····	112
1. 骨度分寸折量法·····	112
2. 中指同身寸取穴法·····	112
3. 自然标志取穴法·····	113
常用穴位·····	113
1. 成人推拿上肢常用穴位·····	113
2. 小儿推拿上肢常用穴位·····	116
四、足 腿·····	119
足腿的经络走向·····	119
1. 足阳明·····	119
2. 足少阳·····	120
3. 足太阳·····	122
4. 足太阴·····	123
5. 足厥阴·····	124
6. 足少阴·····	125
足腿按摩的常用穴位·····	
1. 足腿部取穴方法简介·····	127
2. 常用穴位·····	128
3. 经外奇穴·····	135
三、按摩的常见手法	
一、头 部·····	141
头面按摩的常用手法·····	141
头面按摩手法的特点·····	141
头面按摩手法·····	142
1. 挤压类手法·····	142
2. 摩擦类手法·····	144
3. 摆动类手法·····	145
4. 振动类手法·····	146
5. 叩击类手法·····	147



6. 运动关节类手法	148
按摩手法的练习	150
1. 沙袋上的手法练习	150
2. 人体上的手法练习	150
二、躯干	152
运动关节类手法	152
1. 背法	152
2. 扳法	152
叩击类手法	154
挤压类手法	155
振动类手法	157
摩擦类手法	158
摆动类手法	160
小儿经络按摩的常用手法	162
三、手臂	165
成人按摩手法	165
1. 推法	165
2. 拿法	166
3. 按法	166
4. 摩法	167
5. 揉法	168
6. 捻法	168
7. 搓法	169
8. 捻法	170
9. 点法	170
10. 捏法	170
11. 擦法	171
12. 抖法	171
13. 振法	172
14. 拍法	172
15. 击法	172
16. 摇法	173
17. 拔伸法	173
二、小儿的手臂保健按摩术	173
1. 推脾经	174
2. 推肝经	174



3. 推心经	174
4. 推肺经	175
5. 推肾经	175
6. 推大肠	175
7. 推小肠	176
8. 揉肾顶	176
9. 揉肾纹	176
10. 掐或推四横纹	176
11. 掐或推小横纹	177
12. 揉掌小横纹	177
13. 推胃经	177
14. 揉板门	178
15. 揉内劳宫	178
16. 运内八卦	179
17. 揉小天心	179
18. 运水入土 运土入水	179
19. 揉和掐总筋	180
20. 分推大横纹	180
21. 揉端正	180
22. 揉五指节	180
23. 揉二扇门	181
24. 揉上马	181
25. 揉外劳宫	181
26. 运外八卦	181
27. 揉一窝风	182
28. 揉膊阳池	182
29. 推三关	182
30. 推天河水	183
31. 推六腑	183
四、足 腿	183
常用手法	183
1. 一指禅推法	183
2. 揉法	184
3. 掌揉法	184
4. 擦法	184
5. 推法	185



6. 按法	185
7. 点法	186
8. 拿法	186
9. 捻法	186
10. 拍法	187
11. 击法	187
12. 摇法	188

四、经络常见病

一、头 部	191
小儿头面的常见病	191
1. 弱 视	191
2. 近 视	192
3. 感冒发热	193
4. 咳 嗽	194
5. 百日咳	195
6. 牙 痛	197
7. 小儿脱肛	198
8. 遗 尿	199
9. 小儿惊风	200
10. 小儿夜啼	201
11. 小儿肌性斜颈	203
12. 小儿腹股沟疝	204
成年人头面的常见病	205
1. 感 冒	205
2. 高血压病	206
3. 失 眠	208
4. 神经衰弱	209
5. 头 痛	211
6. 颈椎病	212
7. 落 枕	215
8. 颞颌关节功能紊乱症	216
9. 面 瘫	218
10. 三叉神经痛	219
11. 近 视	220
12. 麻痹性斜视	222



13. 眼睑下垂	222
14. 视神经萎缩	224
15. 夜盲症	225
16. 牙 痛	226
17. 耳鸣、耳聋	227
18. 内耳眩晕病	228
19. 过敏性鼻炎	230
20. 慢性鼻炎	231
21. 失 音	232
22. 急性扁桃腺炎	234
23. 慢性咽炎	236
24. 鼻窦炎	237
25. 梅核气	239
26. 老年性痴呆	240
27. 瘰 病	242
28. 癩 病	244
29. 小舞蹈病	246
30. 半身不遂	248
31. 心脏神经官能症	250
32. 胃肠神经官能症	252
33. 支气管哮喘	253
34. 体位性低血压	255
三、躯 干	257
成人躯干部内外科的常见病治疗	257
1. 腰肌劳损	257
2. 急性腰肌扭伤	259
3. 腰椎间盘突出症	261
4. 退行性脊柱炎	266
5. 胸胁屏伤	268
6. 胃脘痛	270
7. 泻泄	273
8. 便秘	276
9. 胃下垂	280
10. 胆绞痛	282
11. 高血压病	286
12. 呃逆	290



13. 哮喘	293
14. 失眠	297
15. 瘰闭	300
16. 痛经	304
17. 遗精	306
三、手 臂	310
成年人的内外科常见病	310
1. 手臂的经穴按摩治疗	310
第二掌骨全息按摩疗法	322
1. 小便不通	350
2. 夜啼	354
3. 佝偻病	360
4. 咽喉肿痛	363
5. 鼻渊	365
6. 小儿汗症	369
7. 鹅口疮	373
8. 肥胖	376
9. 癫痫	379
四、足 腿	382
足与腿经络按摩治疗的常见病	382
小儿内外科常见病	382
1. 下肢痿软	382
2. 腹痛	384
3. 呕吐	385
4. 腹泻	386
5. 小儿厌食症	388
6. 遗尿	389
7. 惊风	391
成年人的内外科常见病	393
1. 膝关节扭伤	393
2. 踝关节扭伤	397
3. 腰痛	398
4. 坐骨神经痛	399
5. 腓肠肌痉挛	401
6. 膝关节炎	402
7. 偏瘫	404



16. 闭经	406
17. 足根痛	407
20. 淋症	408
21. 阳痿	410
22. 月经不调	411
23. 子宫脱垂	412
24. 不孕症	413
25. 急性乳腺炎	414
26. 更年期综合症	416
27. 牙痛	417
28. 咽喉肿痛	418

五、女性美形按摩法

一、头 部	423
头面部的美容按摩常用手法	423
1. 揉 法	423
2. 抹 法	424
3. 摩 法	424
4. 推 法	425
5. 颤 法	426
6. 擦 法	426
7. 叩 法	427
8. 搓颜面法	427
9. 散 法	428
10. 压 法	428
二、躯 干	429
女性躯干美形按摩法	429
1. 胸部的美形保健按摩	429
2. 胸部的美形保健按摩的基本手法	430
3. 胸部美形保健按摩法	433
4. 胸部的保健按摩法	437
5. 乳房的美形按摩法	437
6. 胸部的美形保健功法	438
三、手 臂	442
手与臂的美形保健按摩的基本手法	442
1. 抚摩上臂	442



2. 捏揉肘部	442
3. 摩小臂	442
4. 按摩内关	443
5. 揉捏腕骨	443
6. 搓手掌	443
7. 推擦手背	443
8. 分掌法	444
9. 抹手背法	444
10. 揉捏手指	445
11. 按摩手背	445
12. 牵拉手指	445
13. 叉手摇腕	445
14. 按合谷	446
15. 敲击腕骨	446
16. 点按劳宫	447
17. 抖上肢	447
手与臂的美形保健按摩法	447
1. 肩臂的美形保健按摩法	447
2. 手的美形保健按摩	448
3. 手掌的保健操	452
四、足 腿	456
腿部美形保健按摩的基本手法	456
1. 掌摩双膝	456
2. 点揉风市穴	456
3. 按揉血海	457
4. 推擦大腿前部	457
5. 推擦小腿前部	457
6. 点揉足三里和三阴交	457
7. 点按环跳穴	458
8. 抚捏臀部	458
9. 推擦大腿后部	458
10. 点揉殷门、委中穴	459
11. 推擦小腿后部	459
12. 捏拿腓肠肌	459
13. 拿跟腱	459
14. 屈膝抖腿	460

15. 捏拿小腿肌肉	460
16. 按压揉内外膝眼	460
17. 拨按胫前肌	460
18. 揉小腿后侧肌肉	461
19. 捶足三里	461
20. 合掌夹小腿后侧肌肉	461
21. 叩击髌韧带	462
22. 捶小腿	462
23. 抖动下肢	462
24. 捋理小腿	462
25. 拳揉小腿	463
26. 擦胫前(小腿)	463
27. 摩小腿	463
28. 抖动小腿	464
29. 搓小腿	464
30. 捶小腿	464
31. 理肢法	464

医
解
按
摩

本
通



TUJIE ANMO YIBENTONG



按摩必修课

