

常见病

经络按摩图解

经络按摩可以改善血液循环，促进新陈代谢，疏通经络气血，改善脏腑功能。

只要掌握经络按摩手法，用一双手，不用花钱，就可以达到治疗疾病、养生保健的目的。

腎俞

人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病 经络按摩图解



作者曾在杂志上介绍多种养生保健的经络自我按摩方法，不少读者来信，希望能多介绍一些简单易行，效果确切的经络自我按摩方法。本书就是因此需求编著的。本书简明扼要，图文并茂，易学易懂，非常适合个人和家庭应用。

主编 葛书翰

副主编

廖威 李俊 包永欣
葛继魁 庞玉兰 严加高

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

希望本书能受到广大读者的欢迎，也希望经络自我按摩这一简易的、行之有效的方法能深入到千家万户，达到惠及百姓的效果。

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病经络按摩图解/葛书翰主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5091-1392-9

I. 常… II. 葛… III. 常见病—经络—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177700号

策划编辑: 郭颖 文字编辑: 伦踪启 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8153

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 5.25 字数: 102 千字

版、印次: 2008 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书由著名中医专家结合多年经验精心编写,以精练的文字和大量详尽、美观的图片讲述了经络按摩常用穴位、手法,以及如何用经络按摩的方法防治内科、骨伤科、妇科、儿科、五官科等52种常见病。本书图文并茂,通俗易懂,简明扼要,易学,易操作,适于慢性病患者、亚健康人群、白领员工、中老年人等各类读者阅读参考。

前言

按摩是中医的一种治疗和保健方法，源远流长。目前，按摩不仅是中医临床的一种治疗手段，而且在康复医学中也占有重要地位。按摩可以改善血液循环，疏通经络气血，改善脏腑功能，促进新陈代谢。人们只要掌握按摩手法，用一双手，不用花钱，就可以达到治疗疾病、养生保健的目的。

作者曾在《健康》杂志上介绍多种养生保健的经络按摩方法，不少读者来信，希望能多介绍一些简单易行、效果确切的自我按摩方法。本书就是因此需求，与科内同事共同编著的。本书简明扼要，图文并茂，易学易懂，非常适合个人和家庭应用。

希望本书能受到广大读者的欢迎，也希望经络按摩这一简易的、行之有效的方法能深入到千家万户，达到惠及百姓的效果。

目录

第一章 概论 /1

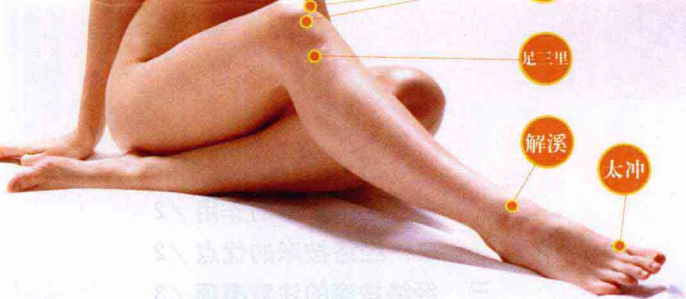
- 一、经络按摩的作用 /2
- 二、经络按摩的优点 /2
- 三、经络按摩的注意事项 /3
- 四、按摩禁忌证 /3

第二章 经络按摩的常用穴位与手法 /4

- 一、经络按摩的常用穴位 /5
- 二、经络按摩的常用手法 /11
 - (一)按法 /11
 - (二)摩法 /12
 - (三)揉法 /13
 - (四)推法 /13
 - (五)擦法 /14
 - (六)拿法 /14
 - (七)拍法 /15
 - (八)点法 /16
 - (九)掐法 /17
 - (十)搓法 /17

第三章 经络按摩治疗常见病 /18

- 一、内科疾病 /19
 - (一)感冒 /19



足三里

解溪

太冲

- (二) 头痛 / 21
- (三) 咳嗽 / 22
- (四) 眩晕 / 23
- (五) 失眠 / 24
- (六) 胃痛 / 26
- (七) 胃下垂 / 27
- (八) 腹泻 / 28
- (九) 便秘 / 30
- (十) 呃逆 / 31
- (十一) 脑疲劳 / 32
- (十二) 面瘫 / 33
- (十三) 面肌痉挛 / 35
- (十四) 阵发性心动过速 / 37
- (十五) 高血压 / 39
- (十六) 慢性胆囊炎 / 41
- (十七) 尿失禁 / 43
- (十八) 尿潴留 / 44
- (十九) 遗精 / 46
- (二十) 阳萎 / 48
- (二十一) 慢性前列腺炎 / 50

二、骨伤科疾病 / 52

- (一) 落枕 / 52
- (二) 颈椎病 / 53
- (三) 肩关节周围炎 / 55
- (四) 网球肘 / 57

- (五) 慢性腰肌劳损 / 58
- (六) 膝关节痛 / 59
- (七) 踝关节痛 / 60
- (八) 足跟痛 / 61
- (九) 腓肠肌痉挛 / 62

三、妇科疾病 / 63

- (一) 月经不调 / 63
- (二) 闭经 / 64
- (三) 痛经 / 65
- (四) 妊娠呕吐 / 66
- (五) 胎位不正 / 67
- (六) 产后腹痛 / 68
- (七) 急性乳腺炎 / 69
- (八) 缺乳 / 70
- (九) 白带增多 / 71
- (十) 绝经期综合征 / 72

四、儿科疾病 / 74

- (一) 夜啼 / 74
- (二) 婴儿腹泻 / 75
- (三) 小儿呕吐 / 75
- (四) 小儿流涎 / 76
- (五) 小儿厌食 / 76
- (六) 小儿遗尿 / 77
- (七) 小儿斜颈 / 77

五、五官科疾病 / 7



太阳

听宫

- (一) 牙痛 /78
- (二) 视力减退 /79
- (三) 耳鸣 /80
- (四) 鼻塞 /81
- (五) 颞下颌关节功能紊乱症 /82

第四章 养生保健的经络按摩 /83

一、保健经络按摩 /84

- (一) 头面部按摩法 /84
- (二) 颈部按摩法 /94
- (三) 胸部按摩法 /96
- (四) 腹部按摩法 /97
- (五) 腰部按摩法 /98
- (六) 四肢按摩法 /100



百会
上星
神庭
阳白
攒竹
睛明
四白
迎香
地仓

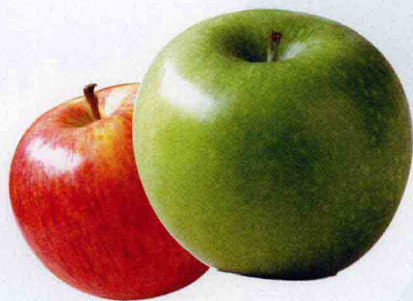
二、养生经络按摩 /102

- (一) 穴位养生按摩法 /102
- (二) 经络养生按摩法 /105

第五章 养生保健运动饮食篇 /112

一、运动篇 /113

- (一) 体育锻炼的忠告 /113



- (二) 何时锻炼最有益 /114
- (三) 快步走、人长寿 /114
- (四) 退步走健身法 /115

二、饮食篇 /115

- (一) 10种好食物 /115
- (二) 有食疗作用的食物 /116





概论

GAILUN

按摩大体分为主动按摩与被动按摩两种，主动按摩又称自我按摩，被动按摩是按摩师或家人给予按摩。具体可分为医疗按摩、保健按摩、自我按摩、美容按摩、洗浴按摩等。



一、经络按摩的作用

按摩疗法可疏通经络，流畅气血，调整脏腑功能。通过按摩可促进血液循环，加速细胞代谢，改善皮肤营养，增强皮肤的弹性，延缓皮肤皱纹的产生。同时还有消除肌肉疲劳，增强机体的抗病能力，从而达到强身健体的作用。

按摩大体分为主动按摩与被动按摩两种，主动按摩又称自我按摩，被动按摩是按摩师或家人给予按摩。具体可分为医疗按摩、保健按摩、自我按摩、美容按摩、洗浴按摩等。



本书介绍的是容易学习和掌握的，又非常实用的自我按摩疗法。自我按摩，强调自己动手，按摩相关的部位和穴位，来疏通经络气血，增强脏腑功能，调节人体的功能状态，最终达到祛病强身的目的。

二、经络按摩的优点

1. 易学易做，方便有效

医疗按摩有一定的理论基础，治疗手法也较为复杂，比较难以掌握。自我按摩简便易行，手法比较简单，可以按图操作，能够无师自通，人人都可学会。自我按摩不受场地、时间限制，可以随时进行自我治疗，虽然方法简单，但疗效很好，若能坚持治疗，必有效果。

2. 经济安全，无副作用

自我按摩不需去医院，不需花钱买器械、买药，只要手法得当，坚持治疗，不但能祛病强身，而且安全可靠，无任何副作用。

三、经络按摩注意事项

1

在过饥过饱后，不宜按摩，一般在饭后2小时按摩较妥。在腰部和下腹部按摩时，应先排空大小便。

2

按摩的力度要根据个人的体质情况来决定。既不要操之过急，也不能做几天停几天，要持之以恒，循序渐进。

3

按摩用力要适度，用力过大易擦伤皮肤。用力过轻，则达不到按摩的目的。按摩时用力应由小逐渐增大，均匀而持久。

4

按摩者双手要保持清洁，指甲要勤修剪。冬季按摩双手应保持温暖，室内温度适宜，以免着凉。

四、按摩禁忌证

1. 患有容易出血的疾病，如血友病、血小板减少性紫癜等，不宜按摩。
2. 局部皮肤有溃疡、破损及患皮肤病时，不宜按摩。
3. 月经期、妊娠期、产后不久的妇女，不宜作腹部和腰部按摩（治疗月经病除外）。

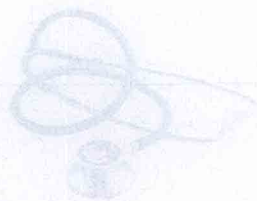




经络按摩

的常用穴位与手法

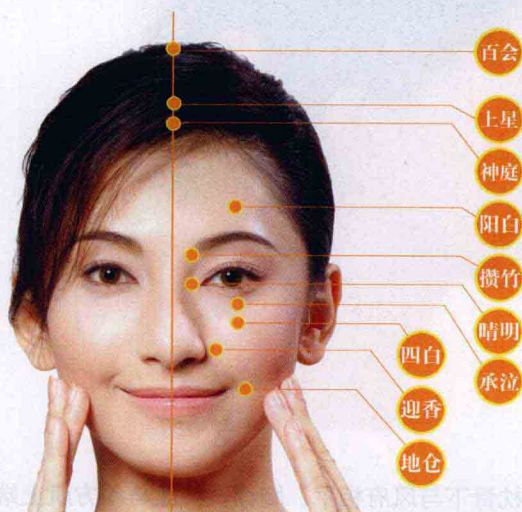
JINGLUO ANMO DE
CHANGYONG XUEWEI YU SHOUFA



一、经络按摩的常用穴位



头面部
TOUMIANBU



百会

上星

神庭

阳白

攒竹

神庭

四白

迎香

地仓

- 攒竹 眉头陷中，眶上切迹处。
- 睛明 目内眦角稍上方凹陷处。
- 迎香 鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟处。
- 承泣 瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。
- 四白 瞳孔直下，眶下孔凹陷处。
- 地仓 口角外侧，上直瞳孔处。
- 百会 前发际正中线与两耳尖连线之中点。
- 神庭 前发际正中直上0.5寸处。
- 上星 前发际正中直上1寸处。
- 阳白 眉毛中点上缘1寸处。

颊车 下颌角前上方约1横指处。

下关 耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。



下关

颊车



头面部 TOUMIANBU



听宫 耳屏与下颌关节之间，张口时呈凹陷处。
太阳 眉梢与目外眦之间，向后约1横指之凹陷处。



风池 枕骨下与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。
翳风 耳垂后方，乳突与下颌角之间的凹陷处。
安眠 翳明与风池连线之中点处。
翳明 在项部，翳风后1寸处。



胸背部 XIONGBEIBU

天突 颈部前正中线上，胸骨上窝中央处。

膻中 前正中线上，两乳头之中点处。

乳根 乳头直下，乳房根部处。

天突

膻中

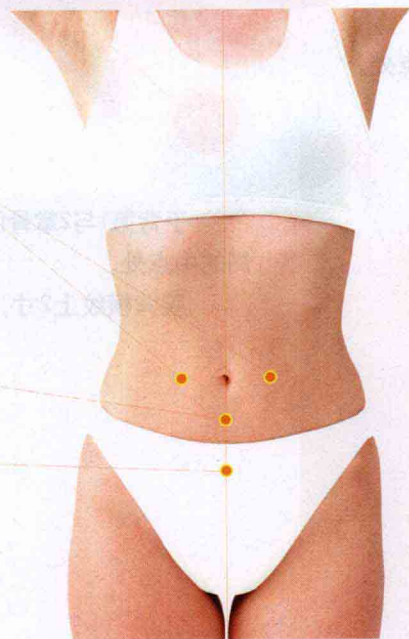
乳根



天枢

气海

关元



天枢 腹中部，距脐中2寸处。

气海 下腹部前正中线上，脐中下1.5寸处。

关元 下腹部前正中线上，脐中下3寸处。

脾俞 背部第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

胃俞 背部第12胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

肾俞 腰部第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

脾俞

胃俞

肾俞





3 上部部
SHANGZHIBU



涌泉 卷足时，足前部凹陷处。

涌泉



4

下肢部
XIAZHIBU

委中 小腿后侧，腓横纹之中点处。

承山 小腿后面正中，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处。

委中

承山