

穴位按摩师实用教材

赠挂图

穴位

XUEWEI ANMO BAOJIAN DAQUAN

按摩

保健大全

·全·
图解

周建党◎编著



50种家庭常见病非药物疗法

80个常用反射区指压法

200个常用穴位按摩疗法

河北科学技术出版社

穴位



赠挂图

• XUEWEIANMO BAOJIANDAQUAN •

按摩



保健大全

全
图
解

周建党◎编著

50种家庭常见病非药物疗法

80个常用反射区指压法

200个常用穴位按摩疗法

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩保健大全/周建党编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5375-3506-9

I. 穴... II. 周... III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147923 号

穴位按摩保健大全

编著 周建党

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 710×960 1/16

印 张 20.75

版 次 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



穴位按摩

保健大全

前言

按摩又称推拿、按跷等，是中医学外治疗法的一种。穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无任何不良反应，有病防病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，日益被医学界和社会大众所看好。

穴位按摩简便易学，不受时间、地点、环境、条件的限制，如身体某脏器或部位出现不适，可随时随地操作，十分简便，大众易于接受。穴位按摩疗法的治疗范围广泛，可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。至于慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

为了推广普及中医按摩疗法的应用，我们组织人员编写了这本《穴位按摩保健大全》。本书第一章介绍了穴位按摩的手法、注意事项、禁忌证等基本常识。第二章列举了一些常用的穴位、反射区的位置和功能，便于刚入门的学者识别与记忆。第三章介绍了近百种常见病症的按摩疗法，包括头部按摩、手部按摩、足部按摩、躯干部按摩，以及患者日常生活注意事项。第四章为自我保健按摩法。全书图文并茂，语言简练，通俗易懂，实用性强，十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗，也可作为临床医生的参考用书。

由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者



穴位按摩

保健大全

目 录

第一章 穴位按摩小常识

穴位按摩为什么受欢迎	1
穴位按摩常用手法与技巧	3
穴位按摩的注意事项	10

第二章 常用穴位及反射区的位置和功能

头部常用穴位的位置与功能	12
一、经穴与经外奇穴的位置及功能	13
二、耳穴的位置及功能	42
手部常用穴位及反射区的位置与功能	53
一、经穴和经外奇穴的位置及功能	53
二、手部反射区的位置及功能	70
足部常用穴位及反射区的位置与功能	85
一、经穴和经外奇穴的位置及功能	86
二、足部反射区的位置及功能	102
躯干部常用穴位的位置与功能	117
一、胸腹部常用穴位的位置及功能	118
二、背腰部常用穴位的位置及功能	127

第三章 常见病症的健康疗法

感冒	135
----------	-----



穴位按摩

保健大全

咳嗽	139
哮喘	144
慢性支气管炎	149
头痛	154
眩晕	159
失眠	162
慢性咽炎	167
慢性胃病	171
高血压	174
低血压	179
糖尿病	184
肥胖症	189
三叉神经痛	194
神经衰弱	198
颈椎病	202
肩周炎	206
类风湿性关节炎	210
腰痛	215
痔疮	219
偏瘫	223
贫血	227
癫痫	231
月经不调	232
痛经	236
盆腔炎	240
更年期综合征	244
阳痿	249
前列腺炎	254
小儿遗尿症	257



穴位按摩

保健大全

流行性腮腺炎	260
青春痘	262
湿疹	267
脱发	268
牙痛	271
假性近视	274
慢性鼻炎	278
耳鸣	283
中暑	285
晕车、晕船	286

第四章 自我保健按摩法

一、按摩脚掌心可强身健体	290
二、按压百会穴治头痛	290
三、掐按人中穴治昏迷	291
四、摩擦脚底治失眠	291
五、拍击手掌可使精力充沛	292
六、揉搓双手治失眠	293
七、脚趾摩擦治百病	293
八、小指弯曲运动治老花眼	294
九、摩擦腹部可使精力充沛	295
十、百病脚心疗法	296
十一、按摩手背治腰痛	297
十二、按压下关穴治牙痛	298
十三、刺激涌泉穴可使皮肤健美	298
十四、按揉太阳穴治眼睛疲劳	299
十五、揉搓双耳可滋补肾气	299
十六、敲打肩井穴治肩膀酸痛	300



穴位按摩

保健大全

十七、叩拍涌泉穴治高血压	301
十八、腹部按摩可减肥	301
十九、转手腕可强健肝脏	303
二十、绕脚踝可解除疲劳	303
二十一、按压承泣穴治迎风流泪	304
二十二、按压太阳穴可消除烦恼	304
二十三、按压肩井穴可清热消肿	305
二十四、摩擦小腿治胀痛	306
二十五、按揉陷谷穴治妊娠浮肿	307
二十六、头面保健按摩法	308
二十七、眼部保健按摩法	309
二十八、耳部保健按摩法	310
二十九、鼻部保健按摩法	311
三十、胸部保健按摩法	312
三十一、背腰部保健按摩法	313
三十二、颈部保健按摩法	314
三十三、上肢保健按摩法	315
三十四、手部保健按摩法	316
三十五、腹部保健按摩法	317
三十六、下肢保健按摩法	318
三十七、足部保健按摩法	320



穴位按摩

保健大全

第一章 穴位按摩小常识

穴位按摩为什么受欢迎

按摩又称推拿、按跷等，是根据中医理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科。同时，穴位按摩又是一种非药物疗法，疗效奇特，无不良反应，日益被医学界和社会大众所看好。

1 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实用，效果确凿，不但能治病防病，更能在无病时强体健身。穴位按摩不但符合这些要求，更是不需任何设备，不用任何药物，只要自己一双手，在家庭内就可治病防病了。因此，学会穴位按摩疗法，可谓省钱省时又实用。

2 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤，无不良反应，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。穴位按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖



尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3 简便易学

实践证明，穴位按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：穴位按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：穴位按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住穴位或反射区，认真反复实践即能掌握，适应社会大众医疗保健需要。

4 疗效奇特

穴位按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，穴位按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。

穴位按摩

保健大全



穴位按摩常用手法与技巧

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把病人搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。”力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。如果体力不足，即使手法掌握得再好，但运用起来就有力不从心之感。因此，学习按摩疗法，就必须了解按摩常用手法及技巧。

1 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者，称为指按法；用掌按压者，称为掌按法（图 1-1）。

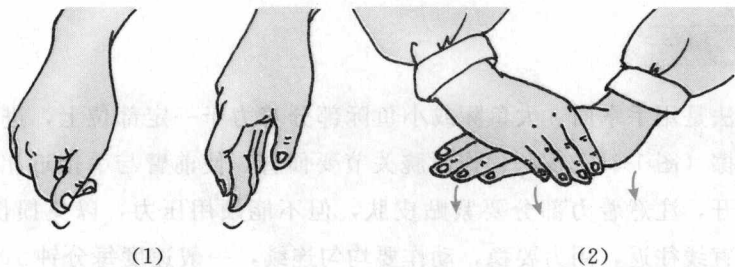


图 1-1 按法



穴位按摩

保健大全

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

2 摩法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。

一般将掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法（图 1-2）。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，每分钟 120 次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重，以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、胁肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋迸伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。

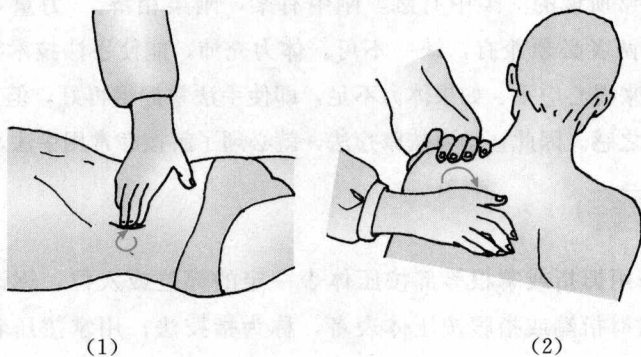


图 1-2 摩法

3 擦法

擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，进行直线来回摩擦（图 1-3）。擦法操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，手自然伸开，注意着力部分要紧贴皮肤，但不能硬用压力，以免损伤皮肤；擦时应直线往返，用力要稳，动作要均匀连续，一般速度每分钟 100~120 次。本法刺激柔和、温热，适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所



穴位按摩

保健大全

致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。

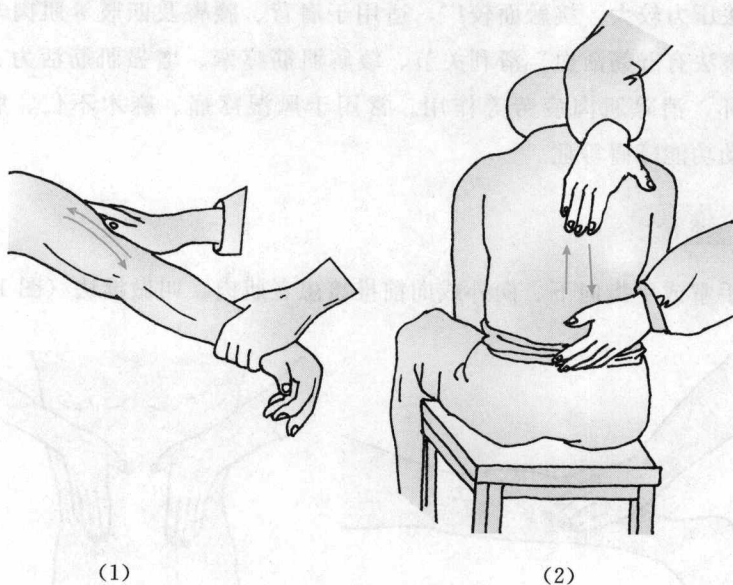


图 1-3 擦法

4 滚法

滚法分为侧掌滚法和握拳滚法（图 1-4）。

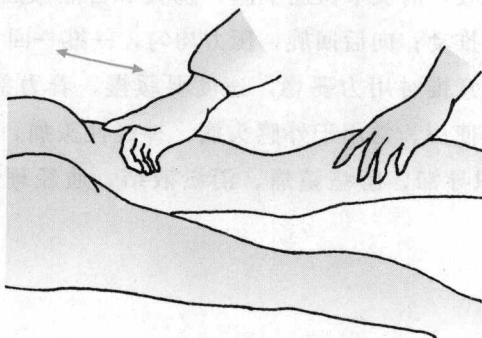


图 1-4 滚法

通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动，使产生的力持续作用于治疗部位上，称之为侧掌滚法；握拳，用食指、中指、无名指和小指的第 2 指关



穴位按摩

保健大全

节凸起部着力滚动，称之为握拳滚法。

滚法压力较大，接触面较广，适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉丰厚的部位。滚法有舒筋活血、滑利关节、缓解肌筋痉挛、增强肌筋活力、促进血液循环、消除肌肉疲劳等作用。常用于风湿疼痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动功能障碍等症。

5 推法

用手掌或手指向下、向外或向前推挤患者肌肉，叫做推法（图 1-5）。

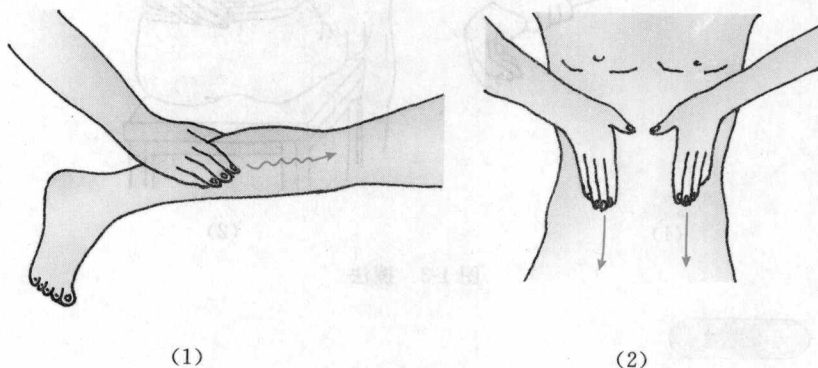


图 1-5 推法

操作者放松上肢，肘关节微屈下垂，腕关节自然微屈，拇指着力，以螺旋面螺旋式向前推动；向后回旋，压力均匀，一推一回，动作灵活。

运用推法要注意推时用力要稳，速度要缓慢，着力部分要紧贴皮肤。本法可在人体各部使用。常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋、消肿活血等作用。

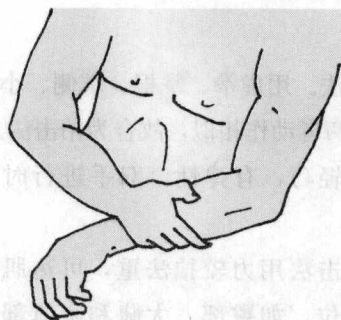
6 揉法

用手指或手掌，贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开，进行左右、前后的内旋或外旋揉动，使施治部位的皮下组织随着施治的指或掌转动的方法，叫做揉法（图 1-6）。



穴位按摩

保健大全



(1)



(2)

图 1-6 揉法

运用本法要注意手腕放松以腕关节连同前臂一起做回旋活动，腕部活动幅度可逐步扩大，压力要轻柔，一般速度每分钟 120~160 次。本法有宽胸理气、消积导滞、活血祛瘀、消肿止痛等作用。

7 搓法

搓法是用双手的掌面挟住一定部位，相对用力做快速搓揉，并同时上下往返移动。运用搓法要注意双手用力对称，搓动要快，移动要慢。本法具有调和气血、舒筋通络的作用。适用于腰背、胁肋及四肢部，以上肢部为常用，一般作为推拿治疗的结束手法（图 1-7）。

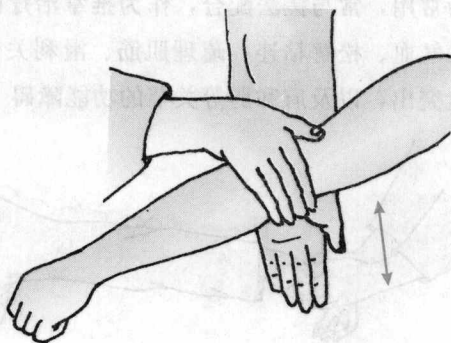


图 1-7 搓法



8 拍击法

用虚掌拍打患者身体表面的方法称为拍法。用虚拳、掌根、掌侧、小鱼际叩击患者身体表面的方法，叫做击法。因为两者动作相似，故合为拍击法。

操作者腕关节的活动要灵活，用力要轻巧，有弹性。双手进行时，动作要协调。

拍法适用于头、肩、背、腰及四肢；击法用力较拍法重，可达肌肉深层、关节和骨骼，主要用于肌肉丰厚的部位，如臀部、大腿和腰骶部（图1-8）。

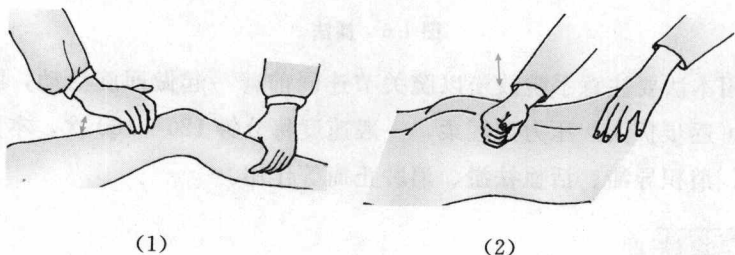


图 1-8 拍击法

9 抖法

抖法是用双手握住患者上肢或下肢远端，微用力做连续的小幅度的上下颤动，使其关节有松动感。运用抖法时抖动幅度要小，频率要快。本法可用于四肢部，以上肢为常用，常与搓法配合，作为推拿治疗的结束手法。本法具有疏通经络、调和气血、松解粘连、疏理肌筋、滑利关节的作用。常用于急性腰扭伤、椎间盘突出，以及肩和肘等关节的功能障碍（图1-9）。

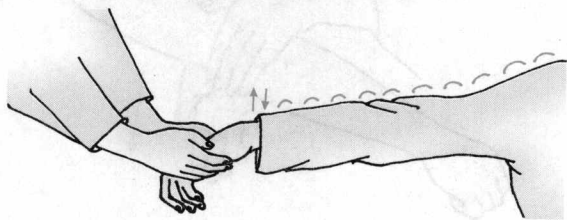


图 1-9 抖法



10 摇法

摇法是用一手握住关节近端的肢体，另一手握住关节远端的肢体，做缓和回旋的转动。摇法根据所摇部位有颈项部摇法、肩关节摇法、髋关节摇法、踝关节摇法等。摇法用力要柔和，不可使用暴力和超过生理限度。本法适用于四肢关节及颈项等。有滑利关节、增强关节活动功能的作用。常用于关节强硬、屈伸不利等症（图 1-10）。

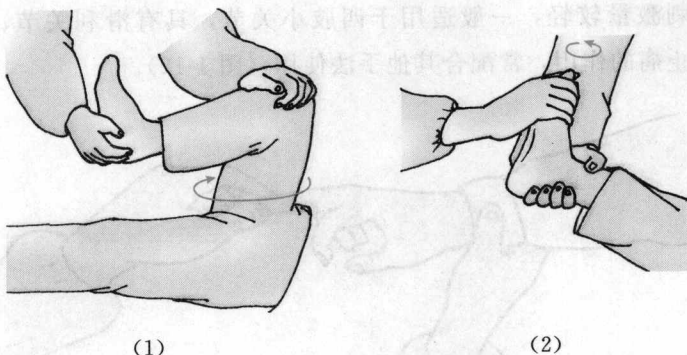


图 1-10 摇法

11 掐法

用手指甲尖，在患处一上一下重按穴位，或两手指同时用力掐掐，同时又不刺破皮肤的手法，叫做掐法。

掐法是重刺激手法之一，如临床急救常以指甲掐来代替针，为了避免刺破皮肤，要掌握好指力，或在掐穴处垫块薄布，为增进疗效，缓解疼痛，掐后再轻揉一会儿（图 1-11）。

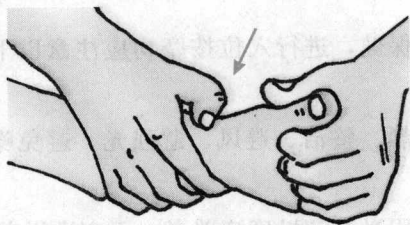


图 1-11 掐法