



放松身心
拥有健康

· 家庭按摩保健丛书 ·

躯干按摩法

· QUGAN ANMOFA ·

There is a way to do better...find it.

李勤 编著

幸福生活直通车

缓解疲劳 躯干按摩 神采奕奕
强身健体 益寿延年 青春永驻

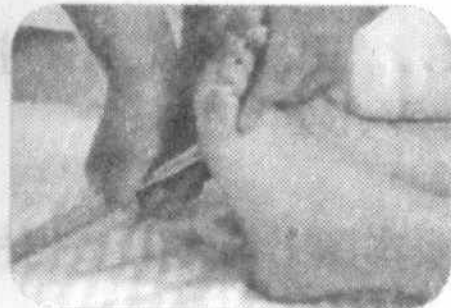


中医古籍出版社

图说 (913) 目录附录并图

q u g a n a n m o f a

躯干按摩法



李勤 编著

(007001) 号 51 街小南内 址：北

北京古籍出版社

本：1/84

册：12.5

费：399 千字

次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

册：0001~7000

号：ISBN 7-100-0482

元 30.00 (元 10.00 附本) 元 00.00 附全

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩保健 / 李勤编著. — 北京: 中医古籍出版社,
2007.1
ISBN 7-80174-487-X

I. 家... II. 李... III. 按摩疗法 (中医) — 基本
知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158342 号

家庭按摩保健

躯干按摩法

李勤 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 亚晖时代

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 1/64

印 张: 15.5

字 数: 399 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~7000 册

书 号: ISBN 7-80174-487-X/R · 482

全套定价: 30.00 元 (本册定价: 10.00 元)

前言



堆积如山的文件、应接不暇的工作、没完没了的会议……纷繁复杂、瞬息万变的现代生活使越来越多的人感觉食欲不振、精神萎靡……仔细想想，你有多久没有彻底放松过了？你又有多长时间没有和家人、朋友共度周末了？

今天，按摩这种古老的艺术成为人们战胜繁忙生活产生的压力的有力武器。深度而有规律的按摩不仅是抗击压力的工具，还是增进身心健康的法宝。一次彻底的全身按摩能提高免疫系统机能、防治疾病、保持健康、改善情绪，提高您的生活质量。

具有治疗效果的按摩是您送给自己身体的最好礼物。几千年来，按摩给人们的身体带来了全面的益处，

如今，它已经被视为缓解身体紧张的良方。按摩是促进情感体验、减轻各种身体不适的一种奇妙方式，它能促进循环，使各系统恢复活力，为身体充电，提高身体的灵活性和柔韧性，修复受损的关节和肌肉等。

《家庭按摩保健丛书》分为《头足按摩法》、《手部按摩法》、《躯干按摩法》三本，除了系统地介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现外，还从头足部、手部、躯干部三个方面介绍了自诊、自疗（穴位按摩）常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您早晚工作之余或茶余饭后之际，抽出5~10分钟时间，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人效果。而使您在当今快节奏、高速发展的社会中，能有更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作中去，以取得更大成功。

《家庭按摩保健丛书》汇集了清晰、生动的图片，详细、精炼的讲解，深入浅出，图文并茂，实用性强，适合每个家庭和各年龄的人使用。

本丛书为您介绍了一套简单易学、兼具科学性和权威性的按摩法，作者倾注其多年教学经验，深入浅出地讲解了按摩的历史渊源、基本步骤和注意事项，条理清晰、通俗易懂。愿越来越多的朋友能够受益于按摩疗法，永葆健康！



目录

第1章 实用穴位按摩疗法效果好

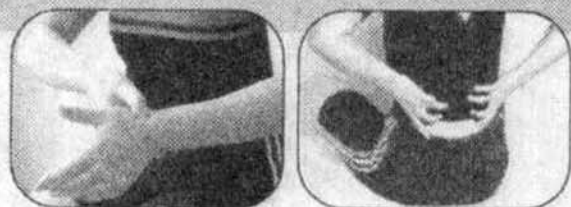
1. 穴位按摩疗法已不再是秘密 3
2. 自律神经失调为万病之源 5
3. 皮肤出现异常事出有因 8
4. 中医理论解释穴位按摩治病的原理与作用 9
5. 穴位按摩疗法并非万能 14
6. 中医诊治疾病的方法 15
7. 穴位按摩治疗原则 20
8. 穴位按摩的适应症与注意事项 25

第2章 实用穴位按摩常用手法

1. 十二经脉穴位主治规律 37
- (1) 十二经脉穴位主治规律 37



目 录



(2)奇经八脉穴位主治规律	39
(3)头颈躯干肱股部穴位主治规律	41
2. 如何正确地找穴	43
(1)穴位有多少个	43
(2)找穴道的诀窍	44
(3)牢记骨骼组织	46
3. 穴位按摩常用手法	48
(1)按法	49
(2)摩法	51
(3)揉法	53
(4)推法	55
(5)拿法	58
(6)捏法	60
(7)滚法	61
(8)搓法	63
(9)抖法	64
(10)叩击法	66
(11)拍法	68
(12)掐法	69



目 录

(13)摇法	70
(14)拔伸法	73
(15)弹法	77
(16)刮法	77
(17)点按穴位法	81

第 3 章 躯干部穴位按摩

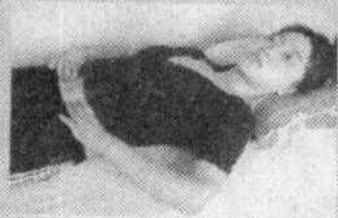
1. 躯干部的常用穴位	87
(1)大杼	89
(2)风门	89
(3)肺俞	90
(4)厥阴俞	91
(5)心俞	91
(6)督俞	92
(7)膈俞	93
(8)肝俞	94
(9)胆俞	94



目 录



(10)脾俞	95
(11)胃俞	96
(12)三焦俞	96
(13)肾俞	97
(14)气海俞	98
(15)大肠俞	98
(16)关元俞	99
(17)小肠俞	100
(18)膀胱俞	100
(19)中膂俞	101
(20)白环俞	102
(21)上髂	102
(22)次髂	103
(23)中髂	104
(24)下髂	104
(25)会阳	107
(26)承扶	107
(27)殷门	108
(28)浮郄	109

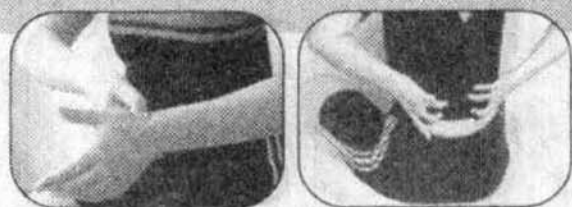


目 录

(29)委阳	110
(30)委中	110
(31)附分	111
(32)魄户	113
(33)膏肓俞	113
(34)神堂	114
(35)諛諛	115
(36)膈关	115
(37)魂门	116
(38)阳纲	117
(39)意舍	117
(40)胃仓	118
(41)育门	119
(42)志室	119
(43)胞育	120
(44)秩边	121
(45)合阳	121
(46)承筋	122
(47)承山	123



目 录

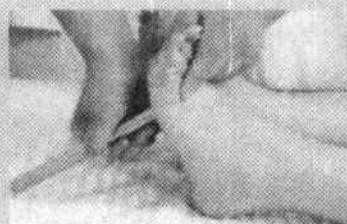


(48)飞扬	124
(49)跗阳	124
(50)昆仑	125
2. 躯干部症状的穴位按摩	127
(1)腹胀的按摩疗法	127
(2)穴位按摩可治胃弱(胃积食、胸灼热) ...	129
(3)食欲不振的按摩疗法	132
(4)治疗消化不良有良方	134
(5)穴位按摩可治便秘	138
(6)穴疗可改善恶心症状	141
(7)慢性胃炎的按摩	145
(8)胃溃疡的穴位按摩	147
(9)按摩可治慢性下痢	150
(10)过敏性大肠疾病的按摩	151
(11)按摩可治痔疮	157
(12)按摩可缓解肝病症状	159
(13)胆结石、胆囊炎的按摩治疗	162
(14)按摩可改善感冒症状	164
(15)慢性支气管炎(咳、痰、呼吸困难)的按摩疗	



目 录

法	167
(16)按摩可治气喘、小儿气喘	169
(17)按摩可缓解晕眩、起立性晕眩的症状	171
(18)头部充血的按摩疗法	174
(19)心脏悸动(心脏神经症)的按摩	176
(20)按摩对高血压有疗效	181
(21)按摩对低血压可起调整作用	183
(22)按摩可治肾脏疾病	186
(23)前列腺肥大的按摩治疗	188
(24)膀胱炎、尿道炎的按摩疗法	190
(25)缓解糖尿病症状的穴位按摩法	193
(26)痛风的按摩疗法	196
(27)慢性甲状腺病的按摩法	198
(28)按摩对神经症(神经官能症)有疗效 ...	201
(29)歇斯底里的按摩方法	203
(30)按摩对郁病、躁病有疗效	206
(31)心身症的按摩法	208
(32)按摩治疗癫痫效果好	211
(33)治疗阳痿的好方法——按摩	213



目 录



(34)按摩可预防治疗冻疮	215
(35)湿疹的按摩	218
(36)按摩可治荨麻疹	220
(37)按摩对夜尿症有疗效	222
(38)夜泣的按摩疗法	225
(39)抽风的按摩疗法	228
(40)改善小儿虚弱体质的按摩法	230
(41)按摩治疗冷虚症效果好	232
(42)按摩可使痛经症状缓解	237
(43)月经不调也可按摩治疗	239
(44)更年期障碍的按摩方法	241
(45)按摩对缓解孕吐也有效	243
(46)按摩可促进乳汁分泌	246
(47)按摩对不孕症也有效	248
(48)肱二头肌损伤按摩	251
(49)中风的诊断与按摩治疗	258
(50)急性腰扭伤的按摩治疗	270
(51)按摩治疗腰椎间盘突出症	271
(52)骨性膝关节炎的按摩治疗	276

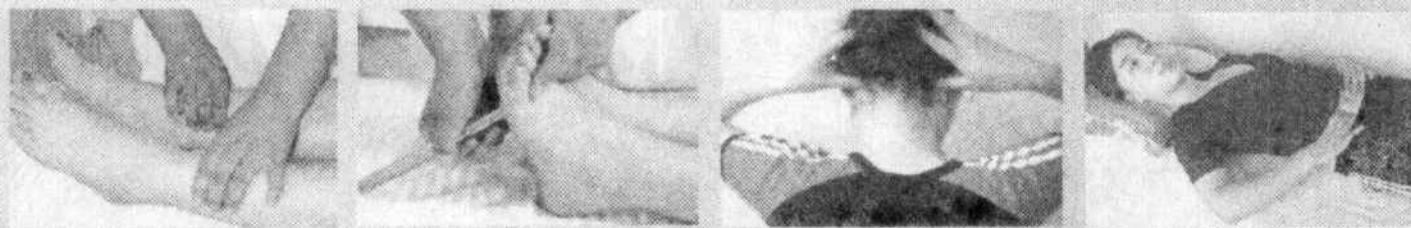


目录

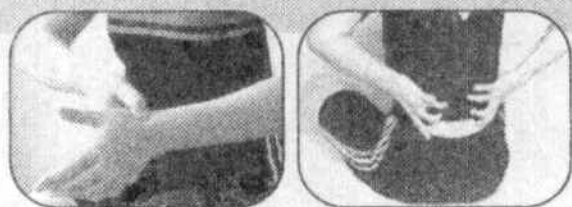
(53) 疲劳性腰痛的按摩	278
(54) 背部强痛治疗法	280
(55) 类风湿性关节炎的按摩治疗	281
(56) 按摩治疗腰肌劳损	285
(57) 失眠的自我按摩法	286
(58) 推拿治疗小儿贫血	288
(59) 按摩主治小儿泄泻, 呕吐, 腹痛, 腹胀, 食欲不振等疾	288
(60) 按摩心俞穴治疗心肌炎	289
(61) 自我按摩治瘙痒	290
(62) 治疗痔瘻、痔核、裂痔的穴位及指压法	291

第4章 按摩——养生之道

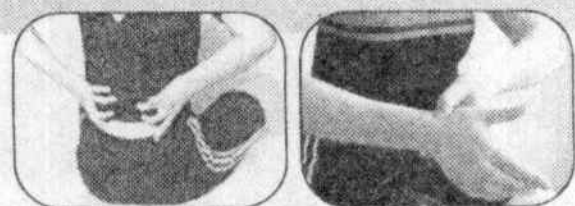
1. 消除疲劳的按摩	295
(1) 颈部酸痛的按摩	295
(2) 按摩可治肩膀酸痛	303



目 录



(3)手臂酸痛怎么办	311
(4)消除腰部酸痛有绝招	315
(5)膝部酸痛的按摩法	320
(6)缓解腿部酸痛的方法	324
2. 保健养生按摩	331
(1)按摩可使胸部健美	331
(2)增强记忆力的穴位及刺激方法	332
(3)按摩帮您去除“将军肚”	333
(4)腰背部的保健按摩方法	334
(5)按摩足三里抗衰老	337
(6)常揉肚腹,消积化食	341
(7)小儿强壮按摩法	343
(8)自我按摩养生功	344
(9)前列腺的按摩保健	352
(10)通过按摩可收紧小腹	353
(11)按摩防治冠心病	354
(12)教您两招护肠保胃	355
(13)按摩腋窝可健身	359
(14)女性保健功——揉腹	359



目 录

- (15)止呕安神有奇功,内关穴位通心经 ... 360
- (16)“闪腰”简易疗法 361
- (17)揉腹治溏便有奇效 362
- (18)家庭按摩治醉酒 363
- (19)按摩有助于治疗脑溢血后的复原 364

第1章

实用穴位按摩疗

法效果好

