

医学专家的私藏
经穴按摩技巧

轻松找穴 一按就灵 真正的枕边健康书

在家按摩

自 然 疗 法

很简单·特有效

按摩基础知识+58种常见病对症按摩法图解+四季养生按摩法

《黄帝内经》曰：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”

找准穴位，名医教您按摩，快速祛病不伤身

小穴位有大功效，动动手指百病消

李志刚 / 主编

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

【按压肩井穴】

① 通络止痛，有效治疗肩周炎、颈椎病、落枕、失眠、头痛等病症

【横搓八髖穴】

② 补肾调经，有效改善肾虚腰痛、月经不调、带下病等病症

【掐太冲穴】

③ 疏肝解郁、降低血压，改善烦躁易怒、高血压、月经不调等病症



扫一扫，头痛按摩疗法
视频“码”上看

太阳

印堂

风池

足三里

合谷

在家

按摩

很
简单
特
有效

李志刚 主编



常州大学图书馆
藏书章

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家按摩很简单特有效/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6120-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048913号

在家按摩很简单特有效

ZAIJIA ANMO HEN JIANDAN TE YOUXIAO

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 王 芳

责任编辑 张 宁

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 185毫米×230毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Preface 前言



现今网络、媒体热情地传播中国古人的养生之道，在国内外皆掀起一股养生热潮。如今逐渐步入老龄化社会，人们平均寿命延长至七十多岁。不过，若没在年轻时为身体打下厚实强健的基础，随之而来的就是各种恼人缠身的小病痛，此时除了投药根治、调整饮食之外，依循经络运行、搭配穴位按摩更能缓解身体不适。

说起按摩，其历史悠久，早在先秦时期就有神医扁鹊利用按摩给人治病，盛传至今已近上千年，其疗效也是有目共睹、不言而喻。按摩，大体上说，主要起到一个舒经活络、放松肌肉、促进血液循环的作用，能使人有“如释重负”般的轻松愉悦感。各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，而且也可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

不过，尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、配穴治疗是否正确、力度推压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此熟知正确的穴位按摩知识，不仅自救，亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说、浅显文字以及以真人示范的视频，使读者一目了然，可谓是家庭必备的自疗养生书。

Contents 目录



Part 1

按摩基础知识——治病之前须先知

了解经络和穴位	008	家庭按摩注意事项与禁忌	013
取穴的基本方法	009	家庭按摩常用工具	015
家庭按摩的基本手法	011	家庭按摩常用介质	016

Part 2

常见病按摩——揉揉按按百病除

感冒	018	腹泻	028
咳嗽	020	便秘	030
头痛	022	胃痛	032
咽喉肿痛	024	消化不良	034
腹胀	026	急性肠炎	036

打嗝	038	失眠	044
贫血	040	牙痛	046
中暑	042		

Part 3

夫妻间按摩——感情加分享健康

痛经	050	早泄	062
月经不调	052	阳痿	064
更年期综合征	054	遗精	066
产后缺乳	056	性冷淡	068
不育症	058	带下病	070
前列腺炎	060		

Part 4

为父母做按摩——缓解中老年病痛

冠心病	074	肩周炎	086
高血脂	076	膝关节炎	088
糖尿病	078	风湿性关节炎	090
心律失常	080	高血压	092
中风后遗症	082	低血压	094
阿尔茨海默病	084		

Part 5

给孩子做按摩——推推小手不吃药

小儿感冒.....	098	小儿腹泻.....	108
小儿发烧.....	100	小儿夜啼.....	110
小儿咳嗽.....	102	小儿遗尿.....	112
小儿厌食.....	104	小儿惊风.....	114
小儿疳积.....	106		

Part 6

上班族自我按摩——职场疲劳一扫光

颈椎病.....	118	疲劳综合征.....	130
腰酸背痛.....	120	抑郁症.....	132
小腿抽筋.....	122	鼠标手.....	134
空调病.....	124	网球肘.....	136
偏头痛.....	126	黑眼圈、眼袋.....	138
眩晕.....	128	神经衰弱.....	140

Part 7

四季穴位按摩——春夏秋冬皆安康

春季养肝.....	144	秋季补肺.....	148
夏季疗心.....	146	冬季固肾.....	150

附录：人体常用穴位速查表..... 152

在家

按摩

很
简单
特
有效

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家按摩很简单特有效/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5372-6120-3

I. ①在… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医)—基
本知识 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048913号

在家按摩很简单特有效

ZAIJIA ANMO HEN JIANDAN TE YOUXIAO

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 王 芳

责任编辑 张 宁

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 185毫米×230毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Preface 前言



现今网络、媒体热情地传播中国古人的养生之道，在国内外皆掀起一股养生热潮。如今逐渐步入老龄化社会，人们平均寿命延长至七十多岁。不过，若没在年轻时为身体打下厚实强健的基础，随之而来的就是各种恼人缠身的小病痛，此时除了投药根治、调整饮食之外，依循经络运行、搭配穴位按摩更能缓解身体不适。

说起按摩，其历史悠久，早在先秦时期就有神医扁鹊利用按摩给人治病，盛传至今已近上千年，其疗效也是有目共睹、不言而喻。按摩，大体上说，主要起到一个舒经活络、放松肌肉、促进血液循环的作用，能使人有“如释重负”般的轻松愉悦感。各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，而且也可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

不过，尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、配穴治疗是否正确、力度推压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此熟知正确的穴位按摩知识，不仅自救，亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说、浅显文字以及以真人示范的视频，使读者一目了然，可谓是家庭必备的自疗养生书。

Contents 目录



Part 1

按摩基础知识——治病之前须先知

了解经络和穴位	008	家庭按摩注意事项与禁忌	013
取穴的基本方法	009	家庭按摩常用工具	015
家庭按摩的基本手法	011	家庭按摩常用介质	016

Part 2

常见病按摩——揉揉按按百病除

感冒	018	腹泻	028
咳嗽	020	便秘	030
头痛	022	胃痛	032
咽喉肿痛	024	消化不良	034
腹胀	026	急性肠炎	036

打嗝	038	失眠	044
贫血	040	牙痛	046
中暑	042		

Part 3

夫妻间按摩——感情加分享健康

痛经	050	早泄	062
月经不调	052	阳痿	064
更年期综合征	054	遗精	066
产后缺乳	056	性冷淡	068
不育症	058	带下病	070
前列腺炎	060		

Part 4

为父母做按摩——缓解中老年病痛

冠心病	074	肩周炎	086
高血脂	076	膝关节炎	088
糖尿病	078	风湿性关节炎	090
心律失常	080	高血压	092
中风后遗症	082	低血压	094
阿尔茨海默病	084		

Part 5

给孩子做按摩——推推小手不吃药

小儿感冒.....	098	小儿腹泻.....	108
小儿发烧.....	100	小儿夜啼.....	110
小儿咳嗽.....	102	小儿遗尿.....	112
小儿厌食.....	104	小儿惊风.....	114
小儿疳积.....	106		

Part 6

上班族自我按摩——职场疲劳一扫光

颈椎病.....	118	疲劳综合征.....	130
腰酸背痛.....	120	抑郁症.....	132
小腿抽筋.....	122	鼠标手.....	134
空调病.....	124	网球肘.....	136
偏头痛.....	126	黑眼圈、眼袋.....	138
眩晕.....	128	神经衰弱.....	140

Part 7

四季穴位按摩——春夏秋冬皆安康

春季养肝.....	144	秋季补肺.....	148
夏季疗心.....	146	冬季固肾.....	150

附录：人体常用穴位速查表..... 152

Part 1

按摩基础知识

——治病之前须先知

按摩是治病的好方法之一，因为操作简便，而且还很安全，揉揉按按就能轻松祛百病，所以现在越来越多的人开始将这种治病方法居家化。但是在家做按摩，需要清楚一些按摩的常识，相当于学习一些“入门课”，只有大概了解了这方面的知识，运用起来才会游刃有余。



了解经络和穴位

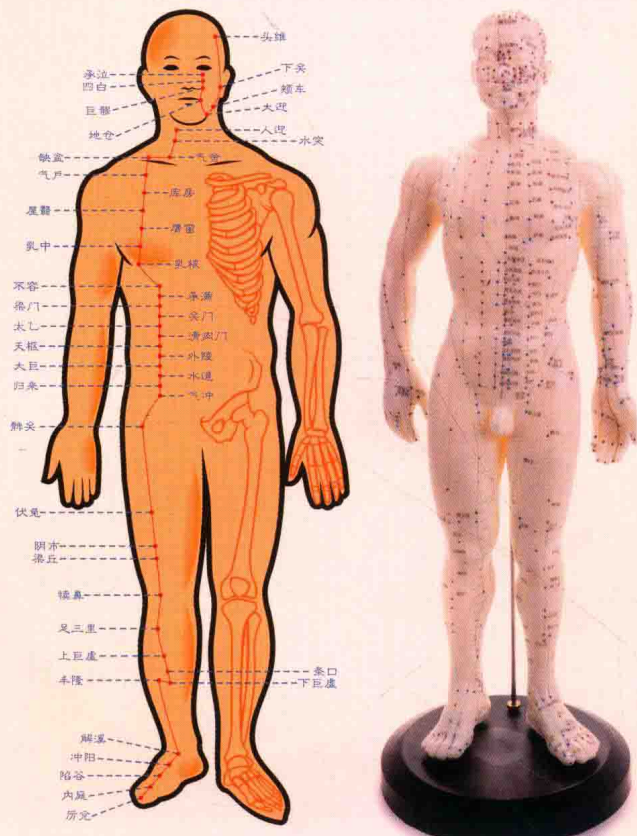
“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单地说就是，大的、纵行的主干即为“经”，是存在于机体内部、贯穿上下、沟通内外的桥梁；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，即主干分出的分枝为“络”，是存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身的细小分枝。《灵枢·脉度》讲：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络是人体内经脉和络脉的总称，经脉包括十二经脉、十二经筋、十二经别、十二皮部和奇经八脉，其中属于经脉方面的，以十二经脉为主，而我们通常

说的十二经脉由手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经组成；奇经八脉则由任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉组成。络脉由十五络脉、孙络和浮络组成，但以十五络脉为主。经脉和络脉纵横交贯，遍布全身，它将人体内外、脏腑、肢节联络成一个有机的整体。从生理学上讲，经络是细胞群、体液和组织液之间能量交换的通道，是人体功能的调控系统。

穴位是什么？如果说经络是气血运行传输的通道，是纵横交错的线的话，那么穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。这些点不可小觑，理论上讲人体的健康和疾病，通常会通过其相对应的穴位作出一定程度的反应和提示，是人体发生疾病的“报警器”。

在传统中医理论中，腧穴分为十四经穴、奇穴和阿是穴三类，而十四经穴简称“经穴”，分布于“十四经”上，是腧穴的主要组成部分。奇穴又称“经外奇穴”，是尚未列入十四经系统的腧穴。而阿是穴则指无具体名称、无固定位置的腧穴，即身体疾病异常处。



取穴的基本方法

人体出现疾病时我们可以通过点按人体的一些腧穴来缓解和治疗，所以取穴尤为关键，自然而然的穴位的定位也就成了重中之重。下面我们罗列一些常用的取穴方法。

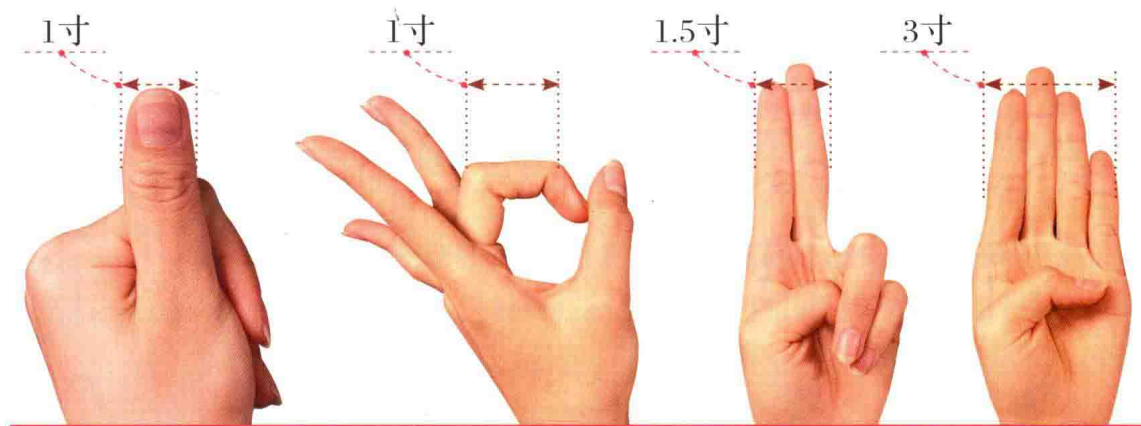
体表标志取穴法：指以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又叫“自然标志定位法”。体表标志又可分为固定标志和活动标志，固定标志是指人体固定的解剖标志，如骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官的轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，均是固定标志，如定三阴交以内踝尖为标志，以乳头定膻中，以肚脐定气海等等；活动标志是指各部位的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、横纹及尖端等，如微张口时定听宫，咬肌粗隆定颊车等。

手指同身寸取穴法：又叫“手指比量取穴”，即用个人的手指来量取自身的穴位。该方法仅适用于自身，因为个人的手指长度及宽度各有不同，而

且骨骼长短不一，所以不适于他人。一般来说，中指中节屈曲时，两端纹头之间的宽度为1寸；拇指指间关节的横向宽度为1寸；食指与中指并拢的横向宽度为1.5寸；食指、中指、无名指与小指并拢的横向宽度为3寸。

简易取穴法：指一种快捷简易的取穴方法，主要用于某些特定穴位的取穴，如两耳尖连线的中点取百会，人体直立双手下垂取风市等等。

骨度分寸定位法：指利用人体的骨节作为标志，将两骨节间的长度折量为一定的分寸，来确定穴位的位置。



骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧胸部	腋下到第11肋端	12寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合处到股骨内上髁	18寸	直
	胫骨内侧髁下缘到内踝尖	13寸	直
	髌枢到膝中	19寸	直
	膝中到外踝尖	16寸	直

说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中线平行的线为“直线”；“横”即与人体正中线水平垂直的线为“横线”；“髌枢”即人体股骨大转子处。