

X
U
E
W
E
I
AN MO
BAO JIAN FA

穴

位

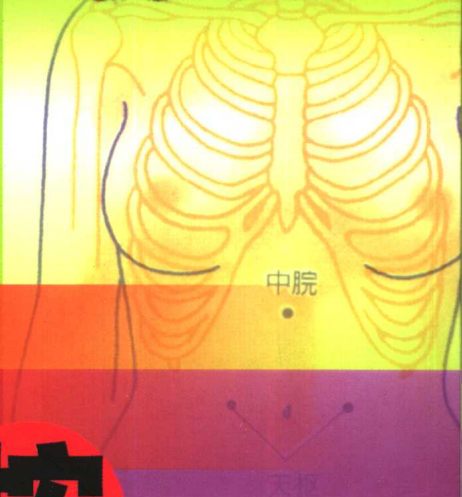
按

摩

保健法

上海科学普及出版社

蔡振扬 蔡林海 编著



穴位按摩保健法

蔡振扬 蔡林海 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位按摩保健法/蔡振扬, 蔡林海编著. - 上海: 上海科学普及出版社, 2003.1

ISBN 7-5427-2170-4

I. 穴… II. ①蔡…②蔡… III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 054589 号

责任编辑: 李重民

穴位按摩保健法

编 著 蔡振扬 蔡林海

出版发行: 上海科学普及出版社(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟高专印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印 张: 8.625

字 数: 231000

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

定 价: 13.00 元

书 号: ISBN 7-5427-2170-4/R·182

序

传播健身的使者

——本书作者蔡振扬老人的故事

秦东颖

能够结识蔡振扬先生，是因为解放日报《百姓健身》专刊。已经 85 岁高龄的蔡振扬先生，原是上海社会科学院信息所副译审。他是泰国归侨，虽身患多种疾病，仍坚持健身，长年笔耕不辍，经常向本刊投寄他编译的国内外健身保健文章。面对这样热心的读者，我们心存感激。

因为约稿，我们登门造访了蔡老。眼前的蔡老消瘦得不禁令人心一颤，身高 1.66 米的他，体重只有 40 多千克。蔡老说，他从小就体弱多病，26 岁那年在福建的一家报社工作，晚上熬夜编版面，白天躲警报，不慎患了咯血症。后来又患上自发性气胸、肺气肿、胃窦炎等 10 多种疾病，而且肺部空洞还抽掉了 7 根肋骨。听蔡老说着他的经历，并不见痛苦之色，还自嘲为“老病号”，心中已是感慨万千，为他的不幸，更为他的乐观。

生活中的蔡老心境开朗，因为长期坚持健身，一些慢性病已不再发作。蔡老说，锻炼比吃保健品有效，吃保健品要花钱，效果也未必好。为了证明锻炼的效果，他说去年上海实行医疗保险制度后，自己只去医院补牙时花了 100 多元。

每天清晨，蔡老和老伴到小区的中心绿地练太极拳，与同伴交流拳艺，有时教小学生练八段锦、八卦掌，这个习惯已坚持了

40多年。他每天必练的一套自我保健操，曾在1995年东方电视台的“生活与健康”栏目播出。这套操从颈、肩、腰到膝等，把全身各主要关节都活动到了，简便易行，而且他还在不断地补充新的内容到这套操里。因为蔡老平时看健身方面的书籍很多，所以老朋友碰到问题自然请教他，比如“头颈痛怎么办？”“血压高平时练些什么好？”蔡老也十分情愿当大家的保健顾问。每月他还向居委的黑板报“保健园地”提供各种保健文章，让更多的人懂得自我保健。

从1993年起至今，蔡老已发表各类保健文章200余篇。蔡老年轻时就嗜书如命，还自学了英、俄、日文。现在每天上下午，他都各花2个小时写作，主要是编译保健文章。在他的书橱里，有四五成是医学保健书籍，其中有相当部分是日语的。原来，蔡老的儿子在日本工作，经常寄一些日语保健书刊回来。这样一来，蔡老能够及时了解国外的保健信息，翻译后介绍给中国读者，最近由他编著的《中外实用养生保健法》也已由上海科学普及出版社出版。他把写作称为是“爬格子疗法”，认为有助于开发大脑功能，预防老年性痴呆。看来这种疗法效果显著，因为蔡老讲起话来，表达流畅，思维敏捷。

蔡老侃侃而谈，还说起了“越洋讲课”的故事。1992年时，儿子在日本筑波大学攻读社会学博士生，他的导师邀请蔡老夫妇到日本去，蔡老在研究生院社会科学系教授的一个座谈会上，介绍中国武术界情况及打拳养生体会，并传授了太极推手方法，让教授们也上了一课。说着，他还拉起笔者的手，教起推手来。

了解了蔡老所做的一切，内心的敬佩之情更是油然而生。他虽年老体弱，却始终没有放弃对生命的执着追求。不仅如此，他还通过自己的点滴努力让更多人懂得如何健康地生活。临走时，蔡老还送了“电脑族的放松操”介绍，叮嘱我们别忘了锻炼，说“自我保健，预防为主”。

（作者系《解放日报》“百姓健身”专栏编辑）

目 录

第一章 绪 论

第一节	经络系统·····	1
第二节	十四经脉的循行·····	2
第三节	全身常用穴位·····	18
第四节	头部全息穴·····	36
第五节	面部全息穴·····	43
第六节	耳部全息穴·····	45
第七节	手部全息穴·····	50
第八节	脚部反射区·····	59
第九节	按摩穴位手法·····	79
第十节	刺激穴位方法·····	80
第十一节	全身保健按摩·····	84

第二章 百病按摩法

第一节	内科·····	88
(1)	动脉硬化·····	88
(2)	冠心病·····	89
(3)	心律失常·····	90
(4)	中风后遗症·····	91
(5)	高血压·····	92
(6)	低血压·····	94
(7)	高脂血症·····	95
(8)	痛风·····	95

(9) 糖尿病	96
(10) 肥胖症	97
(11) 消瘦症	98
(12) 感冒	99
(13) 咳嗽	100
(14) 哮喘	101
(15) 肺结核	102
(16) 食欲不振	102
(17) 呃逆	103
(18) 呕吐	104
(19) 胃下垂	105
(20) 胃炎	105
(21) 胃与十二指肠溃疡	106
(22) 胆石症	107
(23) 肝炎	108
(24) 便秘	109
(25) 腹泻	109
(26) 甲状腺功能亢进	111
(27) 失眠	112
(28) 贫血	113
(29) 眩晕	113
(30) 耳鸣	114
(31) 多汗症	115
(32) 浮肿	116
第二节 外科、伤科	116
(1) 面瘫	116
(2) 头痛	117
(3) 落枕	118
(4) 肩周炎	119
(5) 颈椎病	120

(6) 腱鞘炎	121
(7) 网球肘	122
(8) 三叉神经痛	122
(9) 肋间神经痛	124
(10) 腰痛	124
(11) 腰椎间盘突出症	125
(12) 坐骨神经痛	126
(13) 关节炎	127
(14) 膝痛	127
(15) 足跟痛	128
(16) 帕金森病	129
(17) 骨质疏松症	129
(18) 痔疮	130
(19) 脱肛	131
第三节 妇科、儿科	132
(1) 月经不调	132
(2) 痛经	133
(3) 盆腔炎	134
(4) 不孕症	134
(5) 性冷淡症	135
(6) 怕冷症	136
(7) 更年期综合征	136
(8) 小儿感冒	137
(9) 小儿咳嗽	137
(10) 小儿哮喘	138
(11) 小儿营养不良	138
(12) 小儿腹泻	139
(13) 小儿遗尿症	139
第四节 皮肤科	139
(1) 脱发	139

(2) 雀斑	140
(3) 痤疮	141
(4) 皮肤瘙痒	142
(5) 湿疹	142
(6) 荨麻疹	143
(7) 神经性皮炎	144
(8) 牛皮癣	145
第五节 五官科	146
(1) 眼睛疲劳	146
(2) 近视眼	148
(3) 老花眼	148
(4) 白内障	148
(5) 青光眼	149
(6) 麦粒肿	150
(7) 口腔炎	150
(8) 扁桃体炎	151
(9) 咽炎	152
(10) 牙痛	153
(11) 鼻炎	154
(12) 鼻出血	155
(13) 中耳炎	155
第六节 泌尿科	156
(1) 遗精	156
(2) 早泄	157
(3) 勃起障碍	157
(4) 尿频	158
(5) 膀胱炎	159
(6) 慢性肾炎	159
(7) 泌尿系结石	160
(8) 前列腺增生	160

第七节 其他	162
(1) 全身疲劳	162
(2) 嗜睡症	162
(3) 健忘症	162
(4) 焦虑症	163
(5) 忧郁症	163
(6) 植物神经失调症	163
(7) 老年性痴呆症	164
附录一	166
第一节 全身最强穴位	166
第二节 左手新穴位	179
第三节 按摩手掌疗法	190
第四节 指甲按压穴位疗法	196
第五节 手部贴锡纸疗法	204
第六节 手部贴辣椒籽疗法	218
第七节 揉搓脚趾疗法	225
第八节 叩击脚底保健法	234
第九节 湿布敷贴穴位保健法	239
附录二	249
(1) 十四经脉正面分布示意图	249
(2) 十四经脉背面分布示意图	250
(3) 十四经脉侧面分布示意图	251
(4) 人体正面折量法	252
(5) 人体侧面折量法	253
(6) 人体背面折量法	254
(7) 手部反射区	255
(8) 手部全息穴	256
(9) 左手掌心	257
(10) 手背治疗点	258
(11) 足底反射区	259

足内侧反射区	260
足外侧反射区	260
足背部反射区	261
参考文献	262

第一章 绪 论

第一节 经 络 系 统

经络学说是中医针灸学的主要组成部分，是针灸医学理论的核心，也是古代医学家的一个重要发现。“经络”是经脉与络脉的总称，“经”是指纵线（直线），“络”是指横线（网），“脉”则是指血管。经络就是人体中气血（能量）运行的大小通路，大的主干称为“经脉”，小的分支称为“络脉”。经络学说就是从经络的角度阐述人体各部分之间的联系及其相互影响的一门学问。

经络系统包括 3 个部分

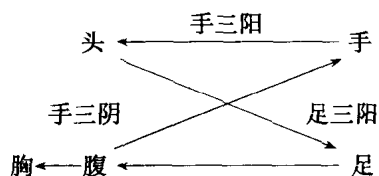
(1) 主体部分：分为经脉与络脉两类。经脉由十二经脉、十二经别、十二经筋、与奇经八脉构成。十二经别是十二经脉的别行部分，它是十二经脉在头部及胸腹的重要支脉。奇经是相对于正经而言，因有八条，所以称为“八脉”，分别为任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉与阴维脉。

(2) 内属部分：为脏腑，主要与十二经络连属。脏腑分阴阳，脏为阴，腑为阳。十二经络也分阴阳，阴经各属于脏，阳经各属于腑。

(3) 外连部分：包括十二经筋与十二皮部。十二经筋的命名与十二经脉相一致，而十二皮部则是十二经脉在皮肤的相应区域，一般地说，经脉呈线状，络脉呈网状分布，而皮部则是面的部分。

十二经络的循行是从手太阴肺经开始，一经连接一经，最后又回到肺经，完成一个周期，再进行下一个周期，具体的路线

是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经→手太阴肺经（见图 1-1）。



十二经络的循行途径

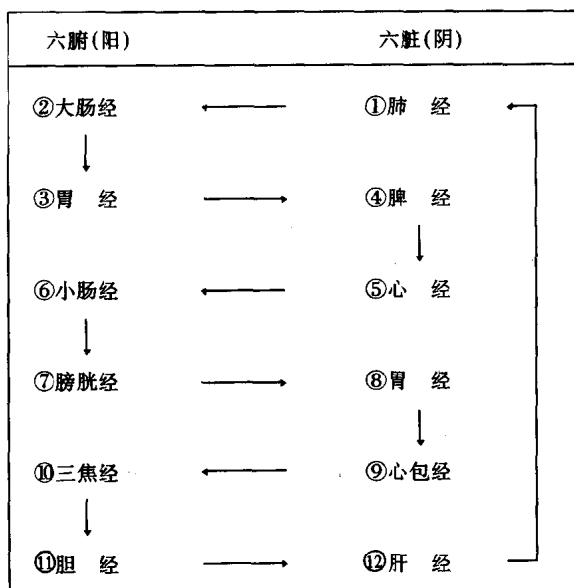


图 1-1 十二经络的循行程序

第二节 十四经脉的循行

一、十四经脉的位置和保健作用

(1) 肺经：（见图 1-2 “手太阴肺经循行图”）出发点为“少

商穴”，在拇指桡侧，距指甲根约 1 分。肺经同肺及支气管等呼吸器官系统密切相关。

按摩拇指，可以防治头痛、感冒、咳嗽、哮喘、眼睛充血、鼻炎、牙周炎、口腔炎、咽喉痛、心绞痛、臂痛、失眠、肝病、便血、痔疮以及植物神经失调症等。

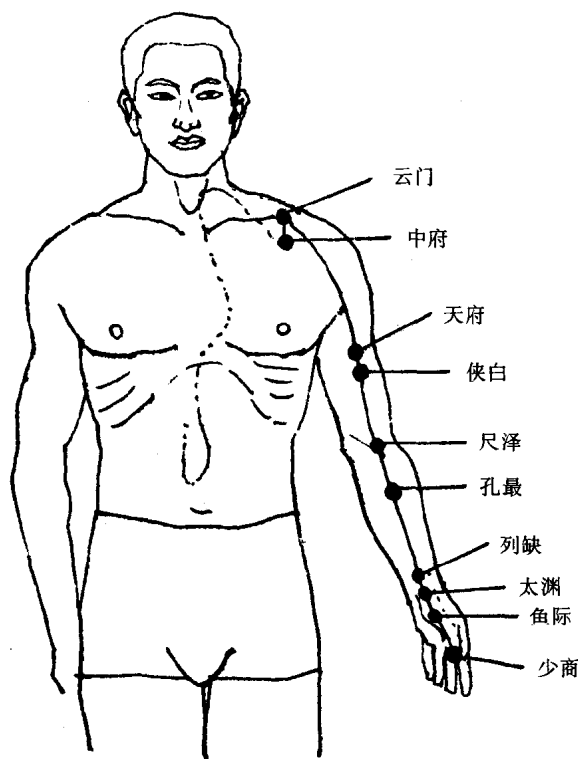


图 1-2 手太阴肺经循行图

(2) 大肠经：(见图 1-3 “手阳明大肠经循行图”) 出发点为“商阳穴”，在食指桡侧，距指甲角 1 分。

按摩食指，可以防治冠心病、高血压、低血压、糖尿病、眼睛疲劳、过敏性鼻炎、牙痛、咽喉痛、颈椎病、手指麻木、失眠、咳嗽、哮喘、肺气肿、胃炎、便秘、腹泻、痢疾、皮肤病、痛经以及痔疮等。

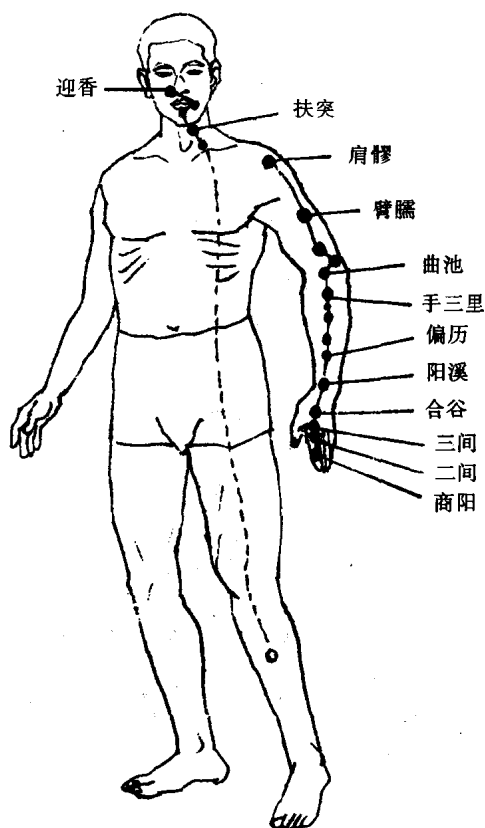


图 1-3 手阳明大肠经循行图

(3) 胃经：（见图 1-4 “足阳明胃经循行图”）起于双眼下方的“承泣穴”，沿颈部，循乳中线向下，再沿大腿，经小腿外侧，

止于双脚第2趾端。它与头痛、鼻出血、咽喉痛、胃痛、腹胀等有关。

按摩第2趾，可以防治眼睛疲劳、鼻出血、咽喉痛、咳嗽、心悸、气急、头痛、食欲不振、胃痛、恶心、呕吐、肝炎、便秘、腹泻、晕车、痛经、怕冷以及更年期综合征等。

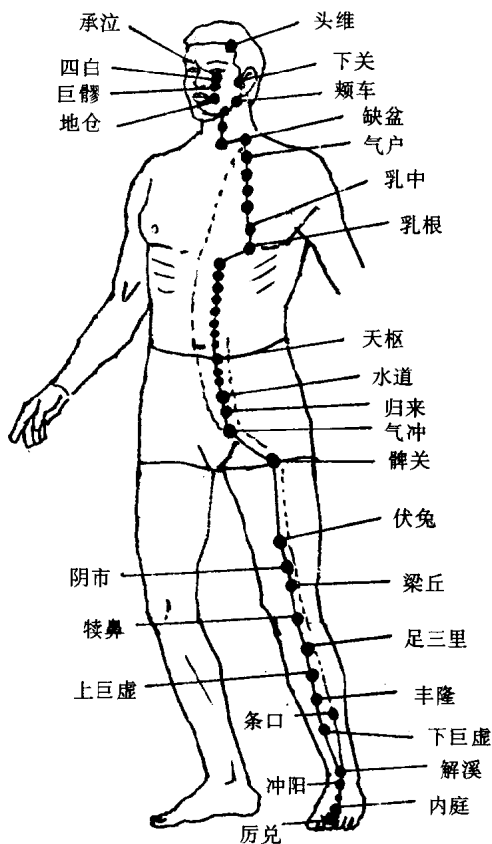


图 1-4 足阳明胃经循行图

(4) 脾经：(见图 1-5 “足太阴脾经循行图”) 起于双脚大趾内侧，沿小腿内侧边缘向上，止于腋下的“大包穴”，它对胰脏、肠、泌尿、生殖系统发生作用。

按摩双脚大趾，可以防治高血压、近视眼、眩晕、耳鸣、咳嗽、哮喘、失眠、头痛、肩周炎、贫血、胃痛、暖气、呕吐、便秘、腹泻、腰痛、小便不通、遗尿、勃起障碍、痛经、不孕症、怕冷症、更年期综合征以及肥胖症等。

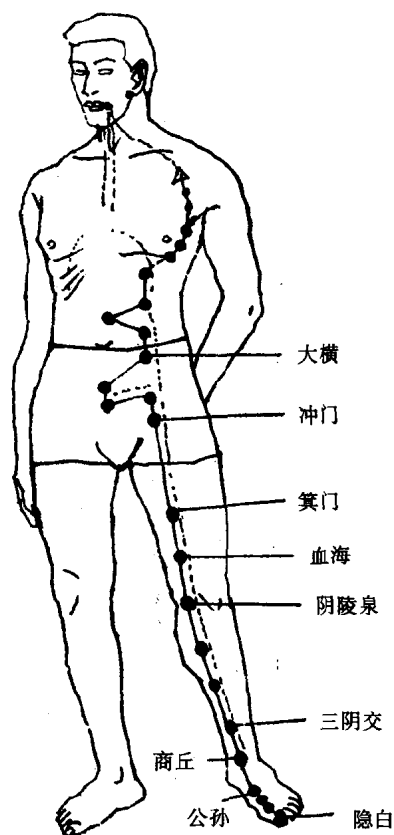


图 1-5 足太阴脾经循行图