



一学就会

从头到脚的

经络穴位按摩

全图解

- ◎ 15个不可不知的特效穴位，具体位置、功能主治一目了然。
- ◎ 近60种遍布全身的常见问题，对应治疗的功能穴位、中药良方一应俱全。
- ◎ 上百幅精美图片示例，找穴方法、按摩手法一学就会。



赵庆新 / 编著



简单易懂，一学就会



激活自愈力，提升免疫力

新手也能快速精准找穴
—— 久按成良医 ——



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



一学就会

从头到脚的

经络穴位按摩

全图解

赵庆新 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会, 从头到脚的经络穴位按摩全图解 / 赵庆
新编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2018.6

(健康中国2030系列丛书)

ISBN 978-7-5101-5189-7

I. ①一… II. ①赵… III. ①经络—穴位按压疗法—
图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第165862号

一学就会, 从头到脚的经络穴位按摩全图解

赵庆新 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	天津文林印务有限公司
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	15
字数	195千字
版次	2018年6月第1版
印次	2018年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-5189-7
定价	46.00元

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

随着社会的进步、经济的发展以及物质生活水平的提高，现代人越来越关注身体的健康，身体保健意识也在逐步增强。而现代生活节奏大大加快，社会竞争加剧，使得人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。常年的精神紧张和沉重的压力，也使得相当一部分人的身体健康状况不容乐观，高血压、失眠症、颈椎病等都呈现出明显的上升趋势。忙碌的人们正在透支着自己的健康，因此如何在现代社会的生活节奏下缓解身体病痛、保持自己的身体健康，进而寻找良好的养生方法是当今人们所关心的一个重大问题。

其实，维护身体健康的良方就在每个人的身上。那就是经络和穴位。人体的经络和穴位是你的随时药囊，是养生、治病的最好捷径。

人体除了五脏六腑之外，还有许多经络。其中主要有十二经络和奇经八脉，每一个经络与内在脏腑相联属。人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来构成一个整体。经络系统是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。而穴位是人体脏腑组织气血输注于体表的部位，它与脏腑、经络有着密切的关系。它可以反映病证，协助诊断和接受各种刺激，从而达到防治疾病的目的。

全书着眼于为读者介绍简单实用的保健和养生之法，因此精心编排了经络穴位按摩的技巧，及常见病症的对症按摩治疗方法。并配有相应的图示和要点说明，让读者对于经络穴位按摩的基本操作一目了然，方便读者将自我保健法运用到日常生活中。



全书分为六个章节，内容分别讲解了经络穴位按摩的理论基础，即反射区疗法、人体的经络穴位、经络穴位按摩的神奇功效，将复杂难懂的经络学说以简明扼要、清晰易懂的方式呈现给读者。在此基础之上，讲解了常见的按摩手法、如何准确找到穴位、日常按摩必备器具，以及按摩中的注意事项。第三章特别讲解了在穴位按摩中非常重要的15个特效穴位，每一个穴位的讲解详细生动，操作简单。在第四章则针对现代人常见的各种疾病，给出了相应的穴位按摩治疗方法以及疗愈良方，从两个方面告诉读者怎么克服和缓解疾病。最后还从美容和塑身的角度，结合穴位按摩为广大爱美的读者带来良方。

本书内容丰富、讲解全面、方法实用、并配以详细的按摩手法图，保证读者操作简单一看就懂，一学就会，轻轻松松保健。

如果你有困扰多年的疾病痛苦或者想改善自己的身体状况，那么现在就来学一学、按一按吧！了解和熟悉了这些经络穴位知识，学会了穴位按摩方法，就可以轻松做自己的保健医生了。

希望读者朋友们赶快加入到按摩保健康的队伍中来，去感受它给你的身体带来的神奇效果。

由于时间紧迫，而且编者的水平有限，书中的错误或者不当之处在所难免，希望读者朋友们批评指正。

目录

第一章

揭开经络穴位的神秘面纱

反射区疗法	002
人体的经络及穴位	003
经络按摩的效果到底有多神奇	005

第二章

一学就会的速效按摩法

常见的按摩手法	008
如何准确找到穴位	010
日常按摩必备器具	012
按摩必须注意的几点	014

第三章

按摩不可不知的15个特效穴位

风池穴	016
攒竹穴	018
迎香穴	020
百会穴	022
天宗穴	024
关元穴	026
内关穴	028
鱼际穴	030
中渚穴	032
长强穴	034
委中穴	036
足三里穴	038
三阴交穴	040
内庭穴	042
涌泉穴	044

第四章

从头到脚，对症按摩

1. 常见病症对症按摩	049
感冒	050
头痛	053
眩晕	058
高血压	063
糖尿病	067
癫痫	070
失眠	074

多梦	077
神经衰弱	080
面神经瘫痪	083
痛风	087
2.五官不适对症按摩	091
结膜炎	092
鼻炎	097
慢性咽炎	101
外耳道炎	105
化脓性中耳炎	110
牙痛	112
口臭	116
3.肠胃不适对症按摩	119
食欲不振	120
腹痛	122
腹泻	125
急性肠胃炎	129
慢性胃炎	132
便秘	136
4.胸部不适对症按摩	139
胸闷	140
咳嗽	143
哮喘	147
心绞痛	152
心律失常	155
冠状动脉硬化心脏病	159
5.关节疼痛对症按摩	165
类风湿性关节炎	166

肩背痛	169
落枕	172
颈项僵硬	175
腰痛	178
足踝痛	181
6. 妇科不适对症按摩	183
乳腺炎	184
痛经	187
月经不调	190
7. 其他不适对症按摩	195
休克	196
中暑	198
脚气	200

第五章

脸部美容

皮肤老化	204
脸部浮肿	207
双下巴	210
黑眼圈	212

第六章

塑身减肥

手臂肥胖	218
小腹赘肉	221
水肿型肥胖	226
胸部塑形	229

第一章

揭开经络穴位的神秘面纱



- 反射区疗法
- 人体的经络及穴位
- 经络按摩的效果到底有多神奇





反射区疗法

有这样一种现象：有时即使你没有受伤也会感到肌肉酸痛，甚至在有心理压力时，身体也会感到疼痛。这是为什么呢？中医将其解释为：气血的运行受到阻碍，或者气血凝滞了，不通则痛。虽然我们肉眼看不到气，但它确实是通过经络流遍全身的一种能量。简单说来，所谓经络，就是“气血运行的通路”。我们全身共有十二经络和奇经八脉，而每条经络上都有若干个穴位。

穴位按摩是指在身体某一部位出现不适时，通过刺激与其相关的穴位，调节这一部位的气血运行的治疗手段。其基本原理是：不直接接触不适部位，而去按压、揉摩与之相关的穴位，产生刺激，并通过经络传递给脏腑，从而调节相应脏腑和器官的功能，缓解疼痛，最终使症状好转。

人体各器官和部位在手部、脚底、耳部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理、病理信息，这就是所谓的反射区。反射区排列是有规律的，基本与人体大体解剖部位相一致，是按人体部位的实际位置上下、左右、前后顺序精确排列的。运用按摩手法刺激这些反射区，医学上称之为“反射区疗法”。

反射区疗法主要是采取按压、推揉等手法，对反射区进行刺激，以调整人体阴阳平衡，从而达到促进健康、调治疾病的目的。需要强调的是，刺激的强弱程度要因人而异。对于有虚证、年龄偏大、体质弱者，一般要用弱刺激，用力轻、时间长；而对于有实证、年龄较轻、体质强者，则要用强刺激，用力重、时间短。无论哪一种刺激，都要求手法熟练、柔和，用力持久、均匀。相对来说，这是一种简便易行、效果显著、无不良反应的自我保健方法。

人体的经络及穴位

人体除了脏腑外，还有许多经络，其中主要有十二经络和奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相联属，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。经络是人体通内达外的一个联络系统，体外之邪可以循经络内传脏腑，脏腑病变亦可循经络反映到体表，具有反映病候的特点。不同经络的病变可以引发不同的症状，如在有些疾病的病理过程中，常可在经络循行通路上出现明显的压痛，或结节、条索等反应物。通过循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理状况。

人体的十二经络和奇经八脉

十二经络包括：

手三阴经：从胸沿臂内侧走向手；

手三阳经：从手沿臂外侧走向头；

足三阴经：从足沿腿内侧走向腹；

足三阳经：从腹沿腿外侧走向足。

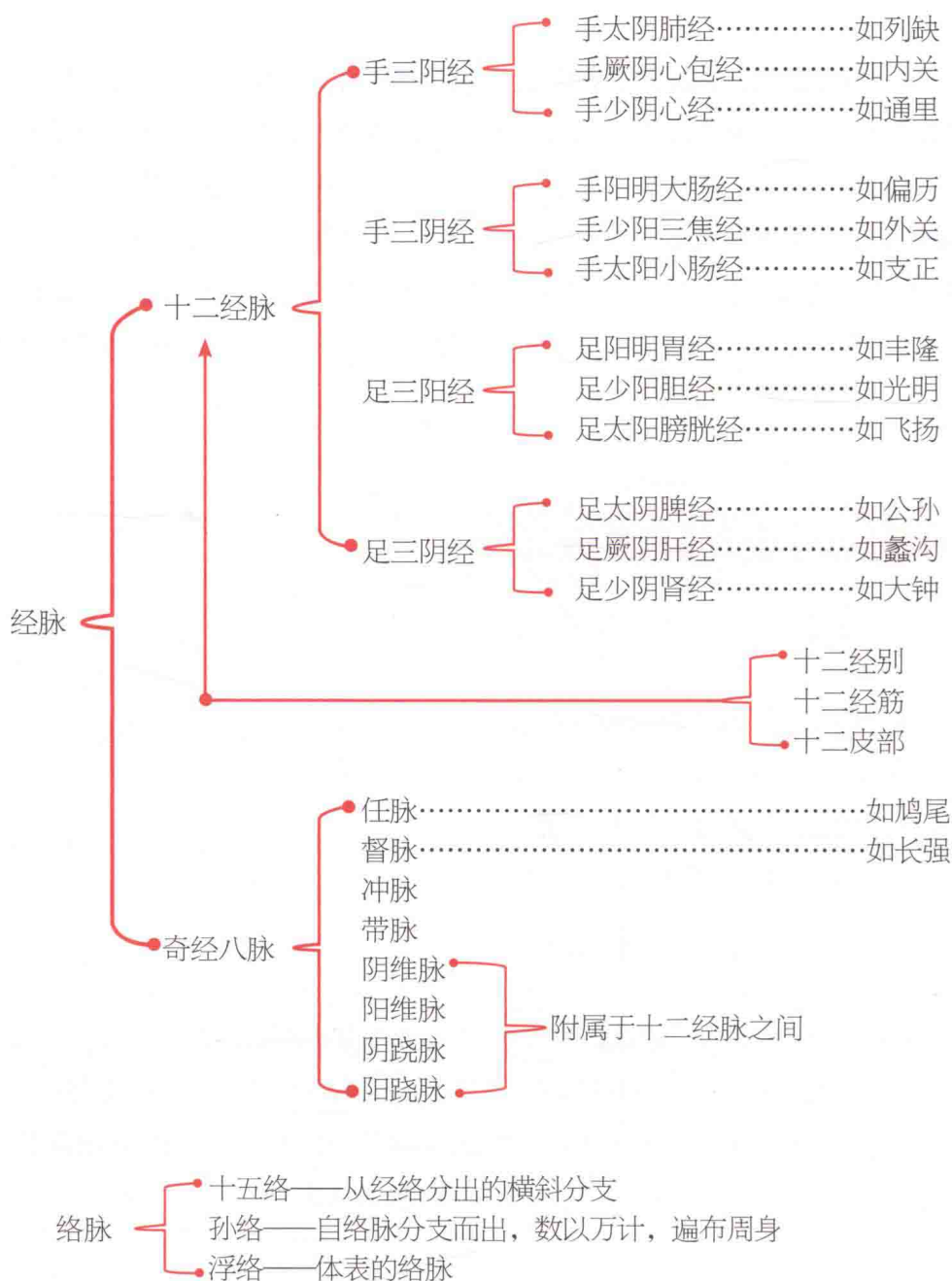
奇经八脉包括：

任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

穴位是遍布人体周身的重要节点，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方，在祖国博大精深的中医学理论中，穴位是针灸、按摩等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”“祛病迅速”的神奇功效。



人体穴位非常多，如头颈部有百会穴、太阳穴、人中穴、风池穴等，胸腹部有膻中穴、气海穴、关元穴等，背腰骶部有肺俞穴、心俞穴、肾俞穴等，上下肢则分布有足三里穴、三阴交穴等。



经络按摩的效果到底有多神奇

按摩是通过刺激机体或体表的穴位，借助于经络的作用，进而疏通气血、平衡阴阳、以外达内，起到协调身体各部分功能的统一，保持机体阴阳相对平衡的作用，以增强机体的自然抗病能力，从而获得防病、治病、养生的效果。

● 心血管疾病的克星

现代医学认为，按摩手法的机械刺激在人体体表转化成热能，使局部组织的温度得以升高，促使毛细血管扩张，减低血液黏滞性，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，改善血液和淋巴循环，防治心血管疾病。

● 肌肉疲劳和疼痛的缓解

肌肉纠结通常是指肌肉收缩变得僵硬并引发疼痛的症状。按摩的作用就是对这些纠结的肌肉施加外力，使原本收缩、僵硬的肌肉松弛下来。它不仅能疏通滞留在某一处的气血，同时还能缓解肌肉硬化、提高活动能力。所以，从比较轻微的肩膀酸疼到较为严重的神经痛、椎间盘突出等症，都可以通过按摩得到治疗。

● 减轻压力，提高免疫力

按摩可以放松身体、安定神经，是治疗头疼、失眠、抑郁症、无力症等病症的妙方。特别是睡前进行按摩能够很好地消除压力。按摩还可以清扫体内的各个“角落”，排出毒素，使身体变得健康、轻盈。毒素的清除与气血的良好循环能够使人体的免疫功能得到提高。



●消除浮肿，调理身体

按摩还具有改善因水分滞留而形成的浮肿以及身体失调等功能。比如，有时早上醒来，会发现脸部有浮肿，这时，按压颈侧部的天突穴就能轻松缓解；如果出现肚子胀的问题，揉按肚脐旁边的大横穴可以很快缓解；对于因内脏功能降低而引起的便秘，可以长时间持续按压大横穴。

了解了以上种种功效，您还要知道一点，那就是穴位按摩需要一个过程，只要您打开了这扇通往健康的大门并将健康事业进行到底，您会看到按摩的效果！

第二章

一学就会的速效按摩法



- 常见的按摩手法
- 日常按摩必备器具
- 如何准确找到穴位
- 按摩必须注意的几点





常见的按摩手法

按 法

下表是最常用的按摩手法，动作简单、易学。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指按法	手指	以大拇指指腹在穴位或局部做定点穴位按压	适用于全身
掌按法	手掌	利用手掌根部、手指合并或双手交叉重叠的方式，针对定点穴位进行自上向下的按摩	适用于面积较大且平坦的部位，如腰背及腹部
肘压法	手肘	将手肘弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压	由于较刺激，适用于体型较胖、感觉神经较迟钝者以及肌肉丰厚的部位，如臀部和腿部

摩 法

下表是按摩手法中最轻柔的一种，力道仅仅限于皮肤以及皮下。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指摩法	手指	利用食指、中指和无名指等指腹进行轻柔按摩	适用于胸部和腹部
掌摩法	手掌	利用手掌掌面或根部进行轻柔按摩	适用于脸部、胸部和腿部
肘压法	手肘	将手肘弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压	由于较刺激，适用于体型较胖、感觉神经较迟钝者以及肌肉丰厚的部位，如臀部和腿部