

精准取穴 巧按摩

改善一身痛

刘明军◎编著



看图学按摩
让你轻松找准穴、用好穴
全家人的按摩保健书
小病小痛，自己搞定

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精准取穴巧按摩：改善一身痛 / 刘明军编著. --
长春：吉林科学技术出版社，2019.5

ISBN 978-7-5578-3386-2

I. ①精… II. ①刘… III. ①按摩疗法(中医) IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265474号

精准取穴巧按摩——改善一身痛

JINGZHUN QUXUE QIAO ANMO—GAISHAN YISHEN TONG

编 著 刘明军
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
摄影模特 董月珉 王方明 王潇雅
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 167 mm×235 mm
字 数 200千字
印 张 13
印 数 7000册
版 次 2019年5月第1版
印 次 2019年5月第1次印刷

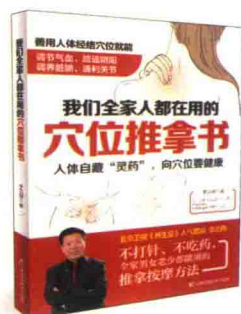
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3386-2
定 价 45.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

作者简介

刘明军

男，汉族，1964年8月出生，长春市人，医学博士，教授，针灸推拿学博士生导师。现任长春中医药大学针推学院副院长，中华中医药学会整脊分会常务委员、中华中医药学会推拿分会副秘书长，中国针灸学会针推结合专业委员会副秘书长。



《我们全家人都在用的穴位推拿书》



《中国人应该这样治糖尿病》

责任编辑：孟 波 端金香 杨超然

封面设计：创意广告
0431-88608971

前言



传世瑰宝

你我家中的保健医师



中医，流传于千百年来中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论、丰富的诊疗手段，为无数的中华儿女解除病痛，使其重获健康。中医的外治疗法，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等，大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，因其疗效显著、操作方便、经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中进行自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医外治疗法为主，包括按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法等。各位作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了适合老百姓、在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效地治疗和祛除常见病症，更具有安全、花费少、无不良反应等特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论、使用方法和注意事项，内容科学严谨，通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书

针对广大家庭中的各种常见病证，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，列举了这些病证的中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法。这些方法极其简单，每一步都配有图片展示，没有任何医学基础的人也能学会如何使用。

由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，需要学会一些方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、手部反射区疗法都是祖国医学的传世瑰宝，本套图书可以帮助我们强身健体，何乐而不为呢。

当然任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合使用往往效果更为显著。我们旨在为读者提供一种治病养生的方法，在医疗实践的同时更强调让读者可以自我实践。如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，需及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章

从零开始学按摩

第一节 按摩的历史	10
第二节 按摩的优点	11
第三节 按摩疗法的主要功效	12
第四节 按摩的工具	13
第五节 按摩的操作手法	15
第六节 按摩的操作要领	20
第七节 按摩的适应证与禁忌证	23
第八节 按摩的注意事项	24
第九节 按摩常用的介质与功效	25
第十节 经络、穴位是什么	26
第十一节 选穴与配穴原则	29
第十二节 取穴方法	31

第二章

家庭常见病的按摩

第一节 感 冒	36
第二节 头 痛	38
第三节 偏头痛	40
第四节 眩 晕	42
第五节 贫 血	44
第六节 失 眠	46
第七节 脱 发	48
第八节 牙 痛	50
第九节 肥胖症	52
第十节 酒糟鼻	54
第十一节 痤 疮	56
第十二节 湿 疹	58
第十三节 带状疱疹	60
第十四节 假性近视	62
第十五节 眼睑痉挛(眼皮跳)	64
第十六节 耳鸣、耳聋	66
第十七节 鼻出血	68
第十八节 鼻 炎	70
第十九节 鼻窦炎	72
第二十节 慢性咽炎	74
第二十一节 扁桃体炎	76
第二十二节 哮 喘	78



第二十三节	慢性支气管炎·····	80
第二十四节	肺结核·····	82
第二十五节	慢性胃炎·····	84
第二十六节	胃十二指肠溃疡·····	86
第二十七节	膈肌痉挛·····	88
第二十八节	慢性肾炎·····	90
第二十九节	尿失禁·····	92
第三十节	消化不良·····	94
第三十一节	肠炎·····	96
第三十二节	便秘·····	98
第三十三节	落枕·····	100
第三十四节	颈椎病·····	102
第三十五节	关节炎·····	104
第三十六节	腰肌劳损·····	106
第三十七节	急性腰扭伤·····	108
第三十八节	腰椎间盘突出症·····	110
第三十九节	腓肠肌痉挛·····	112
第四十节	踝关节扭伤·····	114

第三章

中老年病的按摩

第一节	肩周炎·····	118
第二节	冠心病·····	120
第三节	高血压·····	122
第四节	高脂血症·····	124
第五节	糖尿病·····	126
第六节	脑卒中后遗症·····	128
第七节	面瘫·····	130

第四章

女性病的按摩

第一节	月经不调·····	134
第二节	痛经·····	136
第三节	闭经·····	138
第四节	带下·····	140
第五节	缺乳·····	142
第六节	产后腰腿痛·····	144
第七节	更年期综合征·····	146



第五章

男性病的按摩

第一节	前列腺炎·····	150
第二节	前列腺肥大·····	152
第三节	阳 痿·····	154
第四节	遗 精·····	156
第五节	早 泄·····	158

第六章

小儿病的按摩

第一节	小儿按摩的特定部位·····	162
第二节	小儿按摩的注意事项·····	165
第三节	小儿按摩手法·····	166
第四节	小儿流涎症·····	168
第五节	小儿呕吐症·····	170
第六节	小儿厌食症·····	172
第七节	小儿腹泻·····	174
第八节	小儿发热·····	176
第九节	小儿咳嗽·····	178
第十节	小儿遗尿·····	180
第十一节	小儿积滞·····	182

第十二节	小儿腹痛·····	184
第十三节	小儿便秘·····	186
第十四节	小儿夜啼·····	188
第十五节	小儿疳证·····	190
第十六节	小儿痢疾·····	192

第七章

日常保健按摩

第一节	头面部的保健按摩·····	196
第二节	胸腹部的保健按摩·····	199
第三节	腰部的保健按摩·····	202
第四节	上肢的保健按摩·····	203
第五节	下肢的保健按摩·····	205



精准取穴巧按摩

改善一身痛

刘明军◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

精准取穴巧按摩 : 改善一身痛 / 刘明军编著. —
长春 : 吉林科学技术出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5578-3386-2

I. ①精… II. ①刘… III. ①按摩疗法(中医) IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265474号

精准取穴巧按摩——改善一身痛

JINGZHUN QUXUE QIAO ANMO—GAISHAN YISHEN TONG

编 著 刘明军
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
摄影模特 董月珉 王方明 王潇雅
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 167 mm×235 mm
字 数 200千字
印 张 13
印 数 7000册
版 次 2019年5月第1版
印 次 2019年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3386-2
定 价 45.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言



传世瑰宝

你我家中的保健医师



中医，流传于千百年来的中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论、丰富的诊疗手段，为无数的中华儿女解除病痛，使其重获健康。中医的外治疗法，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等，大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，因其疗效显著、操作方便、经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医外治疗法为主，包括按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法等。各位作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了适合老百姓、在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效地治疗和祛除常见病症，更具有安全、花费少、无不良反应等特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论、使用方法和注意事项，内容科学严谨，通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书

针对广大家庭中的各种常见病证，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，列举了这些病证的中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法。这些方法极其简单，每一步都配有图片展示，没有任何医学基础的人也能学会如何使用。

由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，需要学会一些方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、手部反射区疗法都是祖国医学的传世瑰宝，本套图书可以帮助我们强身健体，何乐而不为呢。

当然任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合使用往往效果更为显著。我们旨在为读者提供一种治病养生的方法，在医疗实践的同时更强调让读者可以自我实践。如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，需及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章

从零开始学按摩

第一节 按摩的历史	10
第二节 按摩的优点	11
第三节 按摩疗法的主要功效	12
第四节 按摩的工具	13
第五节 按摩的操作手法	15
第六节 按摩的操作要领	20
第七节 按摩的适应证与禁忌证	23
第八节 按摩的注意事项	24
第九节 按摩常用的介质与功效	25
第十节 经络、穴位是什么	26
第十一节 选穴与配穴原则	29
第十二节 取穴方法	31

第二章

家庭常见病的按摩

第一节 感 冒	36
第二节 头 痛	38
第三节 偏头痛	40
第四节 眩 晕	42
第五节 贫 血	44
第六节 失 眠	46
第七节 脱 发	48
第八节 牙 痛	50
第九节 肥胖症	52
第十节 酒糟鼻	54
第十一节 痤 疮	56
第十二节 湿 疹	58
第十三节 带状疱疹	60
第十四节 假性近视	62
第十五节 眼睑痉挛(眼皮跳)	64
第十六节 耳鸣、耳聋	66
第十七节 鼻出血	68
第十八节 鼻 炎	70
第十九节 鼻窦炎	72
第二十节 慢性咽炎	74
第二十一节 扁桃体炎	76
第二十二节 哮 喘	78



第二十三节	慢性支气管炎·····	80
第二十四节	肺结核·····	82
第二十五节	慢性胃炎·····	84
第二十六节	胃十二指肠溃疡·····	86
第二十七节	膈肌痉挛·····	88
第二十八节	慢性肾炎·····	90
第二十九节	尿失禁·····	92
第三十节	消化不良·····	94
第三十一节	肠炎·····	96
第三十二节	便秘·····	98
第三十三节	落枕·····	100
第三十四节	颈椎病·····	102
第三十五节	关节炎·····	104
第三十六节	腰肌劳损·····	106
第三十七节	急性腰扭伤·····	108
第三十八节	腰椎间盘突出症·····	110
第三十九节	腓肠肌痉挛·····	112
第四十节	踝关节扭伤·····	114

第三章

中老年病的按摩

第一节	肩周炎·····	118
第二节	冠心病·····	120
第三节	高血压·····	122
第四节	高脂血症·····	124
第五节	糖尿病·····	126
第六节	脑卒中后遗症·····	128
第七节	面瘫·····	130

第四章

女性病的按摩

第一节	月经不调·····	134
第二节	痛经·····	136
第三节	闭经·····	138
第四节	带下·····	140
第五节	缺乳·····	142
第六节	产后腰腿痛·····	144
第七节	更年期综合征·····	146



第五章

男性病的按摩

第一节	前列腺炎·····	150
第二节	前列腺肥大·····	152
第三节	阳 痿·····	154
第四节	遗 精·····	156
第五节	早 泄·····	158

第六章

小儿病的按摩

第一节	小儿按摩的特定部位·····	162
第二节	小儿按摩的注意事项·····	165
第三节	小儿按摩手法·····	166
第四节	小儿流涎症·····	168
第五节	小儿呕吐症·····	170
第六节	小儿厌食症·····	172
第七节	小儿腹泻·····	174
第八节	小儿发热·····	176
第九节	小儿咳嗽·····	178
第十节	小儿遗尿·····	180
第十一节	小儿积滞·····	182

第十二节	小儿腹痛·····	184
第十三节	小儿便秘·····	186
第十四节	小儿夜啼·····	188
第十五节	小儿疳证·····	190
第十六节	小儿痢疾·····	192

第七章

日常保健按摩

第一节	头面部的保健按摩·····	196
第二节	胸腹部的保健按摩·····	199
第三节	腰部的保健按摩·····	202
第四节	上肢的保健按摩·····	203
第五节	下肢的保健按摩·····	205



