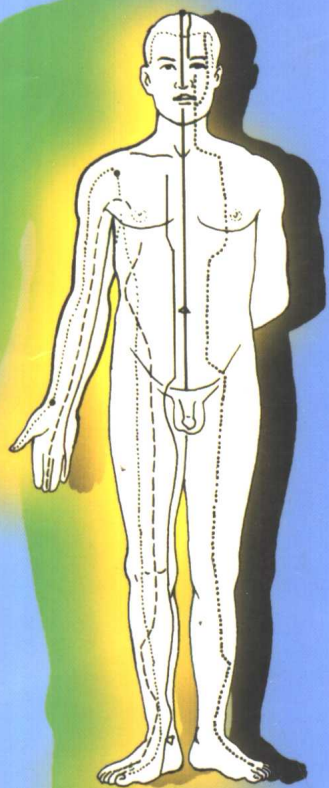
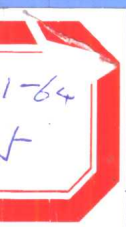


图解穴位按摩除百病

查炜 邵永红 吴文蕴 金善钰 编著 江苏科学技术出版社



图解按摩除百病丛书



R244.1-64

475

图解穴位按摩除百病

查炜

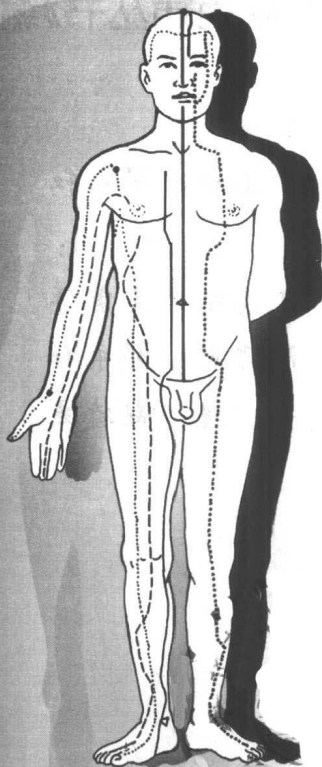
邵永红

吴文蕴

金善钰

编著

江苏科学技术出版社



图解按摩除百病丛书

F0275/24

图书在版编目(CIP)数据

图解穴位按摩除百病/查炜等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 10

(图解按摩除百病丛书)

ISBN 7-5345-3230-2

I. 图... II. 查... III. 按摩疗法(中医): 穴位疗法—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49241 号

图解穴位按摩除百病

编 著 查 炜等
责任编辑 顾志伟

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 南京五四印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 8.75
字 数 190 000
版 次 2000 年 10 月第 1 版
印 次 2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3230-2/R·551
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《图解按摩除百病丛书》编委会

主 编 查 炜

副主编 丁志刚 邵永红

编 委 (以姓氏笔画为序):

丁志刚 王首萍 吴文蕴

陈守鹏 邵永红 范刚启

查 炜 赵凌杰 窦 健

前 言

按摩,又称推拿,古称折技、扶形、摩娑等。按摩是以中医理论为指导,按摩医生运用按摩手法或借助于一定的按摩工具作用于患者体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种治疗方法,属于中医外治法范畴。按摩是中医学的重要组成部分之一,为中医学理论体系的建立积累了丰富的资料。早在先秦两汉时期成书的两部医学巨著《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩》(已佚)反映当时按摩独特的治疗体系已经形成。在这两部医著中,按摩所占比重之大,可以看出按摩在中医学中的重要地位。按摩具有调整阴阳、调和脏腑、行气活血、疏通经络、滑利关节等作用,可广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科常见疾病,具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备的限制等优点,深受广大群众的喜爱。

穴位按摩操作简单易学,大多数读者只要大致了解按摩的基础知识,掌握按摩常用的手法、穴位和常见

病症的按摩方法,就可以自我按摩来防治疾病了。家庭成员之间、亲戚朋友之间也可相互按摩,对被按摩者来说,可防病治病;对操作者来说,可起到锻炼身体的作用,可谓一举两得。

为了满足广大读者的需要,我们广泛参阅了近期国内有关文献,并结合多年的临床经验,编写了这本《图解穴位按摩除百病》。全书分穴位按摩基本知识、经络按摩养生术和穴位按摩除病术三大部分。第一部分简要介绍了十四经脉、按摩常用穴位、常用手法等按摩的基础知识;第二部分介绍人体各部常用的自我保健按摩方法;第三部分在全书分量最大,以简练的文字详细介绍了 84 种常见病症的按摩选穴和按摩方法。本书通俗易懂、图文并茂(由顾海娴绘图)、实用性强,读者可根据各自的情况有针对性地使用。

世界卫生组织(WHO)提出:“2000 年人人享有卫生保健。”为了自身的健康,让我们从现在做起,从我做起,增强自我保健意识,尽快了解和掌握按摩等简便易学的防病治病方法,防患于未然。运用穴位按摩,主宰自己的健康和快乐!

编 者

目 录

一、穴位按摩基本知识	1
概述	1
十四经及其常用穴位	3
取穴法	38
常用手法	41
八大治法与八字功夫	49
按摩介质	51
二、经络按摩养生术	54
上肢按摩	54
头部按摩	55
胸腹部按摩	58
腰背部按摩	59
下肢按摩	60
三、穴位按摩除病术	62
感冒	62
头痛	65
发热	68
咳嗽	70
哮喘	72

慢性支气管炎	75
中暑	78
昏厥	79
高血压病	82
短暂性脑缺血发作	85
眩晕	88
失眠	90
神经衰弱	93
癫痫	96
冠心病	98
盗汗	100
老年性痴呆	102
体位性低血压	106
贫血	108
动脉硬化	111
中风后遗症	114
神经性呕吐	117
胃脘痛	119
胃下垂	121

腹泻	124
便秘	126
胆囊炎和胆石症	128
慢性肝炎和肝硬化	130
慢性肾炎	133
尿石症	135
甲状腺功能亢进症	138
糖尿病	140
肥胖症	143
帕金森病	145
失语症	148
面肌痉挛	150
三叉神经痛	153
周围性面瘫	155
颞颌关节功能紊乱	158
落枕	160
颈椎病	162
肩关节周围炎	164
网球肘	167

腕管综合征	169
急性腰扭伤	172
慢性腰肌劳损	174
腰椎间盘突出症	176
坐骨神经痛	178
髌关节滑囊炎	180
增生性膝关节炎	181
踝关节扭伤	183
类风湿性关节炎	185
骨质疏松症	187
荨麻疹	190
黄褐斑	192
神经性皮炎	196
痤疮	198
雀斑	201
斑秃	204
脱肛	207
子宫脱垂	209
性冷淡症	211

乳腺增生	213
月经不调	215
痛经	218
盆腔炎	220
更年期综合征	222
尿潴留	225
前列腺疾病	227
遗精	230
阳痿	233
慢性咽炎	235
慢性鼻炎	237
牙痛	239
耳鸣	241
麦粒肿	243
慢性单纯性青光眼	246
近视	249
斜视	251
小儿遗尿	254

小儿脑性瘫痪	257
小儿肌性斜颈	259
佝偻病	262
小舞蹈病	265

一、穴位按摩基本知识

概 述

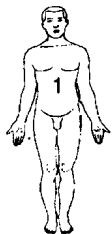
经络指的是贯穿于身体内外上下的十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十五络脉等。经指的是主干，络指的是分支，经络内连脏腑，外络肢节，把人体各组织器官连接成统一的整体，以进行正常的生命活动。

穴位又称“腧穴”，是脏腑经络的气血输注于体表的部位，是内脏在体表的反应点，也是按摩施术的刺激部位。

按摩则是以一定的手法，主动或被动地作用于体表的某一特定的经穴，通过经络的传感效应，达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正驱邪等治疗目的。

中医学理论认为，经络是运行气血的通路。如果经络气血阻滞不通，就会产生疾病，引起疼痛，这就是中医学中所说的“不通则痛”，按摩有关经穴则能达到“通则不痛”的治疗目的。这也就是经络学说应用于按摩治病的最简单的机制。

按摩疗法有一定的配方。所谓配方指的是根据不同的病情，选用不同的经络穴位，采用不同的手法与剂量。例如在治疗消化道疾病时，一般多选用胃经、脾经、



膀胱经上的部分穴位；治疗心血管疾病时多选用心包经、肺经、膀胱经上的部分穴位等。配方是否合理，穴位搭配是否得当，寻经点穴是否准确，都直接影响着按摩的疗效。

另外，在进行经络按摩时，还会出现得气感。所谓得气感便是经络的一种感传效应。例如在点压天枢穴时，小腹及大腿内侧会有热流通过的感觉；点压小海穴时，前臂会产生触电感；点压极泉穴时，整个上肢会出现明显的温热感和重灼感等。这些都是经络功能在按摩时得到调整与加强的具体体现。

经络不仅是按摩治病的主要途径，同时也可作为诊断疾病提供重要依据。这是因为每一经络都会属于某一脏腑，且有一定的循行部位。内脏有病时，往往通过经络反应到体表某一部位。如肾脏病可见腰痛，出现膀胱经、肾经的阳性压痛反应；肝脏病可见胁痛，出现肝经、胆经的阳性压痛反应等。所以我们可以根据患者临床出现的症状，进行辨证分析，判断病在哪一经、哪几经、哪一脏腑或哪几脏腑，然后再根据不同的病情选穴配方，确立按摩的治则。

总之，经络学说在诊断或治疗上都具有十分重要的意义。因此，实行按摩保健者必须了解中医的经络学说，熟悉经络的循行走向、经络与脏腑间的关系、经络与经络间的表里关系和络属关系，熟悉一些常用穴位的部位、主治功效及取穴方法，从而更好地掌握按摩这一传统的养生术、保健术和医病术。



十四经及其常用穴位

经络是人体营卫气血的运行途径，经络联络五脏六腑，沟通四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉，以调节身体各部。

人体的经络主要为十四经，即手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经等十二经，再加上任脉、督脉。

十二经每条都与一个脏或腑相连。六脏为心、肝、脾、肺、肾、心包；六腑为胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。与心相连的称心经，与肺相连的称肺经；其起或止于手的称手经，起或止于足的称足经；循行于四肢内侧和胸腹部的称阴经，循行于四肢外侧和腰背部的称阳经。任脉位于面、颈、胸腹部正中，督脉位于头、项、背、腰部正中。

一般认为，人体十四经的穴位有 361 个，经外奇穴 40 多个。本书介绍按摩常用穴位约 140 个。

手太阴肺经

循行走向 经脉体表循行起于胸部的中府穴，沿上臂内侧，下行到肘窝，经前臂桡侧入寸口，止于手拇指端的少商穴，从胸走向手，计 11 穴，左右共 22 穴(图 1)。

主治 咳嗽、气喘、气短、咽喉肿痛、胸部胀满以及经脉所经过部位的病症。

常用穴位

中府

一、穴位按摩基本知识



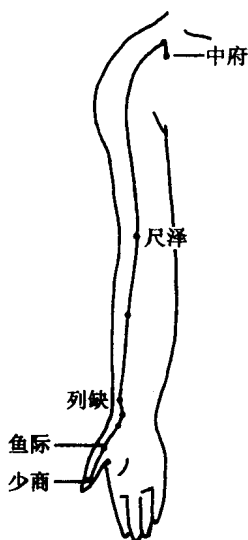


图1 手太阴肺经
腧穴图

定位：在锁骨外端下方凹陷下1寸处。

主治：咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛等。

尺泽

定位：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘。

主治：咳嗽、气喘、胸部胀满、小儿惊风、肘臂挛痛等。

列缺

定位：桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。

主治：头痛、项强、咳嗽、气喘、口眼歪斜、咽喉肿痛、手腕痛等。

鱼际

定位：第一掌骨中点，赤白肉际处。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、失音、发热、扁桃体炎等。

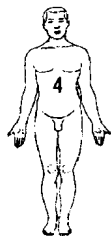
少商

定位：拇指桡侧指甲角旁约0.1寸。

主治：咽喉肿痛、咳嗽、鼻出血、发热、昏厥、癫狂等。

手阳明大肠经

循行走向 经脉体表循行起于示指(食指)末端的商阳穴，沿示指(食指)和上肢桡侧缘上行，经过肩、颈、



面部,止于鼻孔旁的迎香穴,从手走向头计 20 穴,左右共 40 穴(图 2)。

主治 头、面、五官、咽喉病、肠道疾患及经脉所经过部位的病症。

常用穴位

合谷

定位: 拇、示(食)指掌骨之间,约平示(食)指掌骨中点,稍近示(食)指。

主治: 头痛、目赤肿痛、鼻出血、齿痛、臂痛、中风、口眼歪斜、咽喉肿痛、多汗、无汗、便秘、经闭、滞产等。

手三里

定位: 曲池下 2 寸。

主治: 腹痛、呕吐、腹泻、肩痛、上肢不遂等。

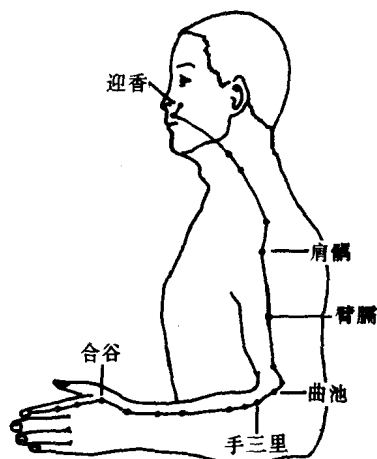


图 2 手阳明大肠经腧穴图

一、穴位按摩基本知识

