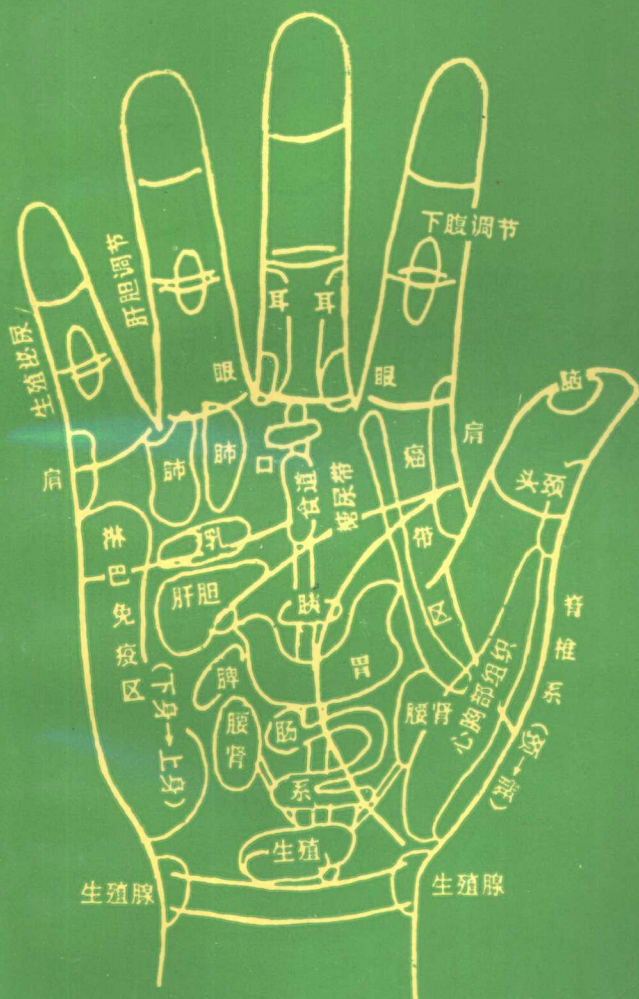


简易穴位按摩疗法



王世豪 编著

上海科学技术出版社

简易穴位 按摩疗法

王世豪 编著

上海科学技术出版社

简易穴位 按摩疗法

王世豪 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 江苏省句容市排印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 107,000

1995年12月第1版 2000年4月第5次印刷

印数:47 001—52 000 册

ISBN 7-5323-3801-0/R·1053

定价:5.50元

目 录

第一章 常用穴位	1
第一节 十四经穴、奇穴	1
一、十四经	1
二、穴位的定位	6
三、头、面部穴位	11
四、上肢部穴位	16
五、下肢部穴位	22
六、胸腹部穴位	26
七、腰背部穴位	27
第二节 全息穴	29
一、第二掌骨侧全息穴	30
二、耳全息穴	31
三、脚全息穴	34
四、手全息穴	35
五、常用全息穴的功能	35
第二章 按摩方法	38
第一节 取穴原则	38
一、经穴、奇穴的取穴原则	38
二、全息穴的取穴原则	39
第二节 按摩方式	39
一、手法按摩	39
二、气功按摩	43
三、器械按摩	44

第三节 功法锻炼	45
一、指力锻炼	45
二、气功锻炼	46
第四节 注意事项	47

第三章 常见病症的防治

第一节 内科病症

一、感冒	49	十九、慢性肾小球肾炎	65
二、支气管炎	51	二十、甲状腺功能亢进	65
三、肺炎	52	二十一、甲状旁腺功能亢进	66
四、冠心病	53	二十二、前列腺炎	67
五、心动过速	54	二十三、尿潴留	68
六、心动过缓	55	二十四、遗精	68
七、过早搏动	55	二十五、阳痿	69
八、心脏神经官能症	56	二十六、头痛	69
九、高血压病	57	二十七、三叉神经痛	70
十、低血压症	58	二十八、面神经麻痹	71
十一、贫血	59	二十九、癫痫	71
十二、急性胃肠炎	59	三十、落枕	72
十三、慢性胃炎	60	三十一、失眠	73
十四、慢性结肠炎	61	三十二、膈肌痉挛	74
十五、慢性胆囊炎	61	三十三、眩晕	75
十六、食欲不振	62	三十四、晕车、晕船	75
十七、便秘	63		
十八、更年期综合征	64		

第二节 妇科病症

一、痛经	76	五、子宫脱垂	79
二、闭经	77	六、乳腺小叶增生	79
三、盆腔炎	77	七、缺乳	80
四、老年性阴道炎	78	八、产后腹痛	81

[2]

九、女性不孕症	81		
第三节 外科病症	82		
一、痔疮	82	八、腕关节扭伤	87
二、直肠脱垂	83	九、腰肌劳损	87
三、前列腺肥大	83	十、踝关节扭伤	88
四、胆石症	84	十一、坐骨神经痛	88
五、颈椎综合征	84	十二、肋间神经痛	89
六、肩关节周围炎	85	十三、足跟痛	89
七、网球肘	86	十四、腓肠肌痉挛	90
第四节 皮肤科病症	91		
一、痤疮	91	四、荨麻疹	93
二、药疹	92	五、冻疮	94
三、带状疱疹	92	六、手足皲裂	94
第五节 五官科病症	95		
一、假性近视	95	九、耳鸣	100
二、老光眼	96	十、慢性鼻炎	100
三、原发性青光眼	96	十一、过敏性鼻炎	101
四、急性结膜炎	97	十二、鼻衄	102
五、麦粒肿	98	十三、咽炎	102
六、电光性眼炎	98	十四、牙龈炎	103
七、老年性白内障	99	十五、慢性扁桃体炎	103
八、老年性耳聋	99	十六、牙痛	104
第六节 小儿科病症	105		
一、小儿按摩的特点、部位和手法	105		
二、常见病症治疗	111		
第四章 自我保健和美容	115		
第一节 自我保健	115		
一、活血强身	116	二、强心健脑	118

三、健肠胃·····	119	五、增强免疫力·····	121
四、聪耳健目·····	120		
第二节 美容·····	122		
一、润肤·····	122	四、消斑·····	125
二、乌发·····	124	五、明目·····	126
三、除皱·····	124		
第三节 减肥·····	127		
一、肥胖及原因·····	127	三、饮食调理·····	129
二、按摩减肥手法·····	128	四、运动·····	130
附录 十四经穴表解·····	132		

第一章 常用穴位

人身上的穴位,大体可分为四类:经穴、奇穴、阿是穴和全息穴。属于十四经的穴位称为经穴;十四经以外的穴位叫经外奇穴;部位不定,有治疗作用的压痛点叫阿是穴;按照生物全息律理论,人体各组织器官在各独立节段(手、脚、耳等)的反射区称全息穴。

第一节 十四经穴、奇穴

一、十四经

经络的主要内容为十二经、奇经八脉和十五络脉。经是主干,纵行上下,络是经的分支,横络全身,经脉和络脉共同组成经络系统。其中以十二经和奇经八脉中的任、督二脉最为重要,通称为十四经(图 1-1, 1-2, 1-3)。

1. 督脉和任脉

督脉统帅人身的阳经,循行在背中线上。起于尾椎下的长强穴,沿背中线上行,绕头直达上齿龈,止于龈交穴。与任脉、足阳明胃经相交会,全经共 28 穴。

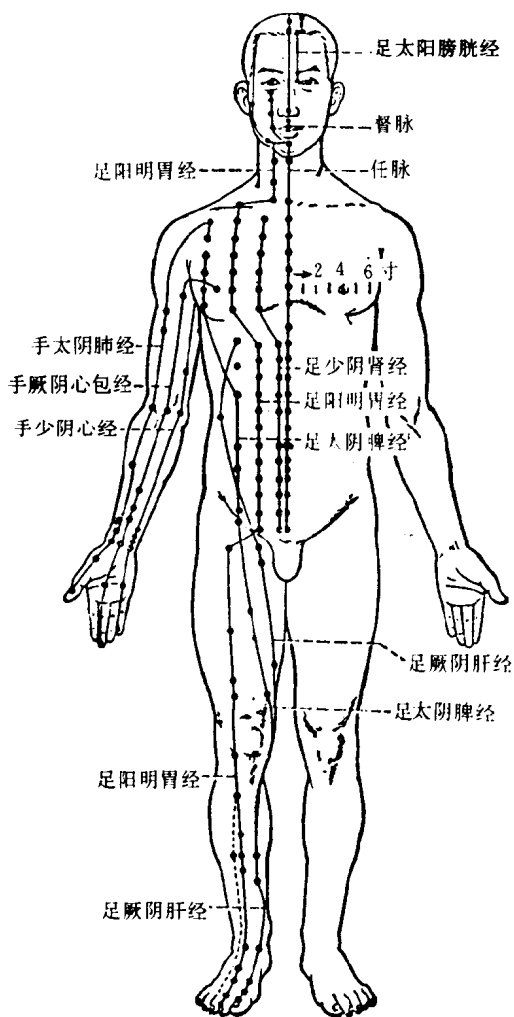


图 1-1 十四经脉正面分布示意图

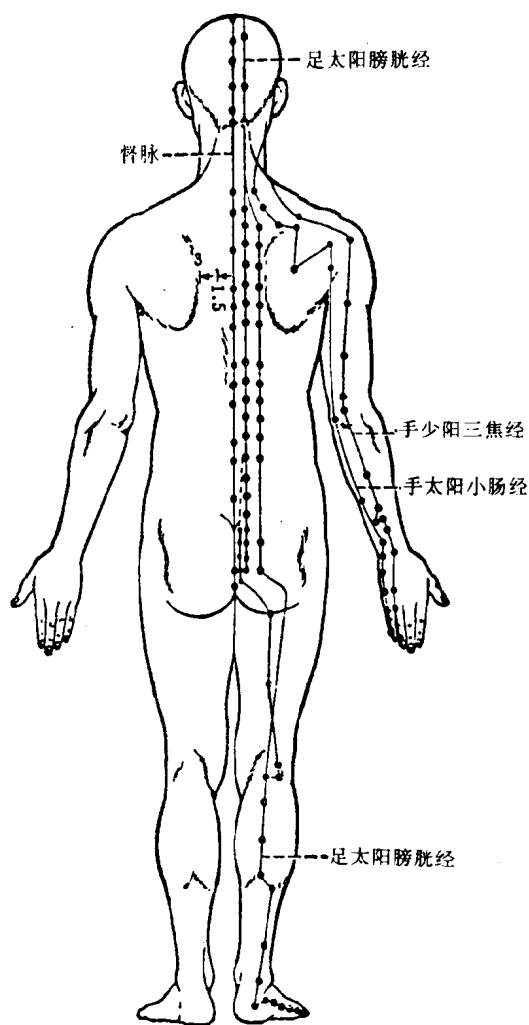


图 1-2 十四经脉背面分布示意图

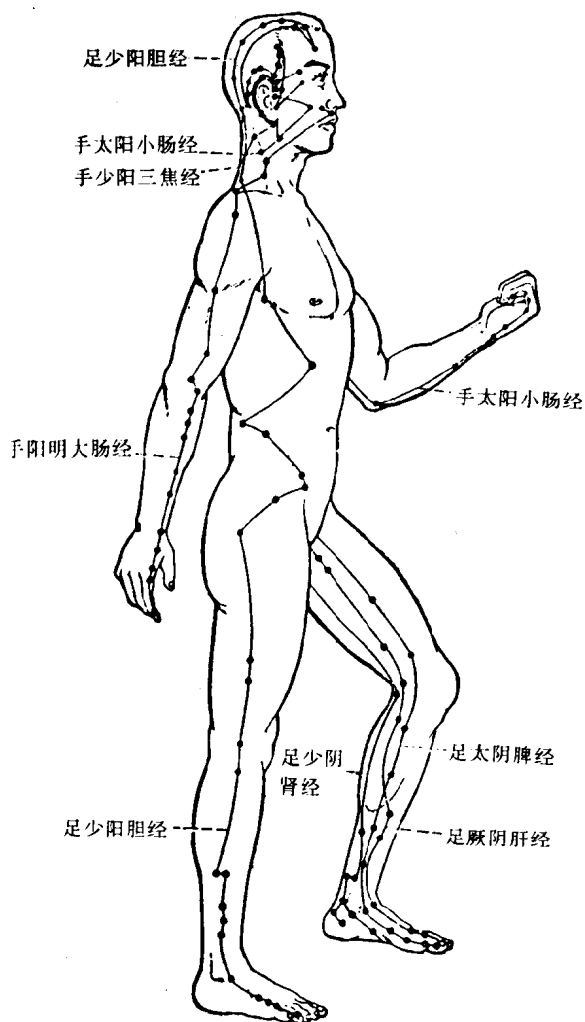


图 1-3 十四经脉侧面分布示意图

任脉统帅人身的阴经,循行在腹中线,起于生殖器和肛门中间的会阴穴,过阴毛沿腹部、胸部中线上行直达下唇,止于承浆穴。与督脉相交会。全经共 24 穴。

2. 手太阴肺经和手阳明大肠经

手太阴肺经起于胸部上外侧的中府穴,沿上肢内面桡侧下行,止于大指桡侧的少商穴。与手阳明大肠经相交接。计 11 穴,左右共 22 穴。

手阳明大肠经起于食指桡侧的商阳穴,沿上肢外面桡侧上行,经过肩、颈至面部对侧鼻旁的迎香穴上。与足阳明胃经相交接。计 21 穴,左右共 42 穴。

3. 足阳明胃经和足太阴脾经

足阳明胃经起于眼睛下方的承泣穴,经过颧部,环绕口唇,沿下颌骨向后至下颌关节附近分成两枝:一枝经耳前,沿发际,至额角的头维穴;一支沿颈前、胸腹、下肢外侧前缘下行,止于次趾外侧的厉兑穴。与足太阴脾经相交接。计 45 穴,左右共 90 穴。

足太阴脾经起于拇趾内侧端的隐白穴,沿小腿内侧正中,大腿内侧前缘上行,达腹部和胸部的外侧,止于胸肋部的大包穴。与手少阴心经相交接。计 21 穴,左右共 42 穴。

4. 手少阴心经和手太阳小肠经

手少阴心经起于腋中的极泉穴,循上肢内面的尺侧下行,止于小指桡侧端的少冲穴。与手太阳小肠经相交接。计 9 穴,左右共 18 穴。

手太阳小肠经起于小指尺侧的少泽穴,沿上肢外面的尺侧,过颈至头部,止于耳前的听宫穴。与足太阳膀胱经相交接。计 19 穴,左右共 38 穴。

5. 足太阳膀胱经与足少阴肾经

足太阳膀胱经起于内眼角的睛明穴，沿头顶、脊柱两旁，下肢的后面，绕外踝，止于小趾外侧的至阴穴。与足少阴肾经相交接。计 67 穴，左右共 134 穴。

足少阴肾经起于足心的涌泉穴，沿下肢内面的后缘上行，至胸腹部靠近前正中线，止于胸部的俞府穴。与手厥阴心包经相交接。计 27 穴，左右共 54 穴。

6. 手厥阴心包经与手少阳三焦经

手厥阴心包经起于乳头外侧的天池穴，沿上肢内面的中央下行，止于中指端的中冲穴。与手少阳三焦经相交接。计 9 穴，左右共 18 穴。

手少阳三焦经起于无名指外侧端的关冲穴，沿上肢外侧的中央，上行至颈部，过耳后，达眉梢，止于丝竹空穴。与足少阳胆经相交接。计 23 穴，左右共 46 穴。

7. 足少阳胆经与足厥阴肝经

足少阳胆经起于外眼角瞳子髎穴，经过头的两侧颞部，绕耳后，下颈至肩，行胸胁、腹部的侧面至臀，走下肢的外侧，止于四趾的窍阴穴。与足厥阴肝经相交接。计 44 穴，左右共 88 穴。

足厥阴肝经起于拇趾端外侧的大敦穴，沿小腿内侧后缘、大腿内侧正中，绕外阴部上行，止于胁下期门穴。又与手太阴肺经相交接。计 14 穴，左右共 28 穴。

十四经穴计 361 个，左右共 670 个。

二、穴位的定位

取穴定位必须准确，这是取得疗效的关键。常用的定位方法有三种：

1. 自然标志定位法

这种方法是根据人体体表的自然标志来定位取穴。如两眉正中间取印堂，两乳正中间取膻中，背部以脊椎作标志，如第七颈椎下取大椎，第八胸椎下取至阳穴等。

2. 指量法

这种方法是以病人手指宽度为标准来比量取穴。

拇指末节横度或中指中节屈曲时两纹头之间相当 1 寸。

食指、中指两指并合的横度(二横指)相当 1.5 寸。

食指至小指并合的横度(四横指)相当 3 寸(图 1-4)。

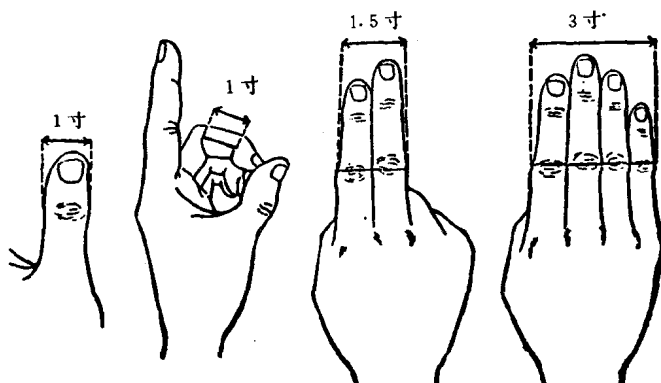


图 1-4 指量法

3. 折量法

这种方法是根据人体各部分的长短定出一定的分寸，作为取穴标准(图 1-5, 1-6, 1-7)。

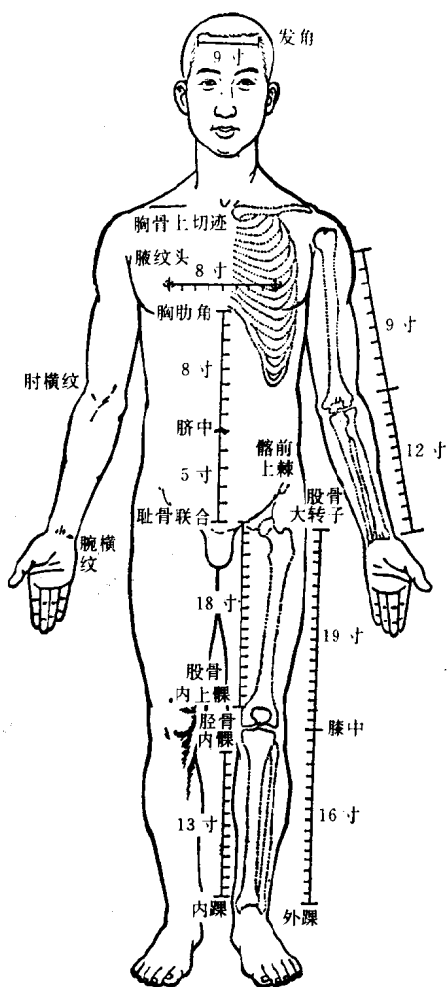


图 1-5 人体正面折量法

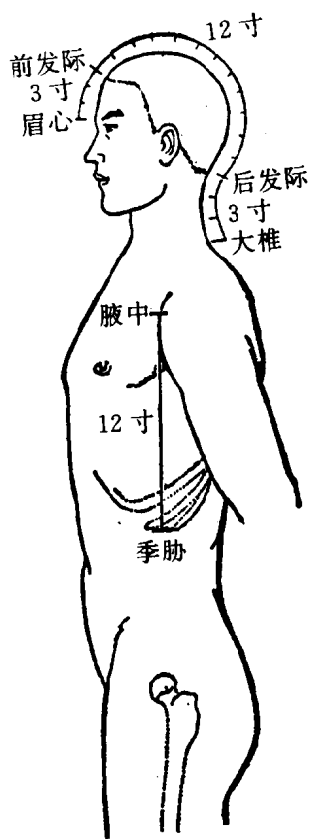


图 1-6 人体侧面折量法

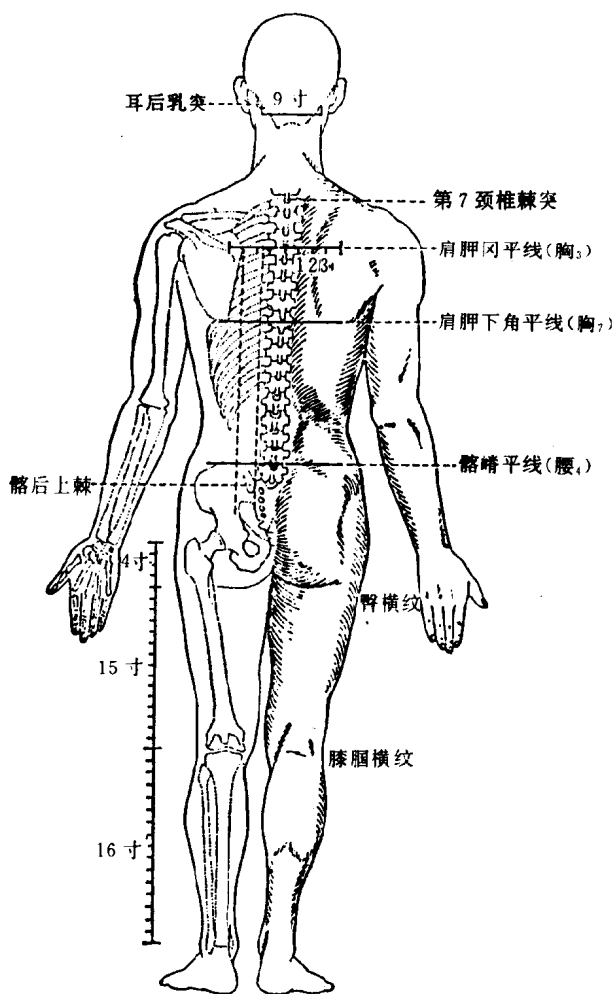


图 1-7 人体背面折量法