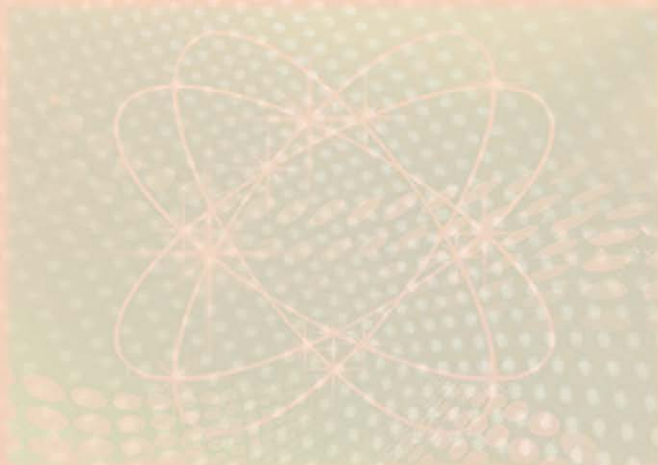


大众经络按摩全集

养生祛百病编委会 编



吉林科学技术出版社

大众 经络按摩**全集**

分/步/图/解/一/看/就/会/的/按/摩/书



图书在版编目(CIP)数据

大众经络按摩全集 / 养生祛百病编委会编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5384-7556-2

I. ①大… II. ①养… III. ①经络—按摩疗法(中医
) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053720号

大众经络按摩全集

编 养生祛百病编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 梅洪铭
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13
印 数 1-10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014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 0431-85600611 85651759
85635177 85651628
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85652585
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7556-2
定 价 29.80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 | Foreword

按摩得法，胜过吃药

按摩人人可做，是每天都要做的保健功课

按摩是中医疗法的精华，在我国具有悠久的历史，早在战国时期就有名医扁鹊运用推拿按摩的手法治疗暴疾的记载。按摩属于中医外治法，具有平衡阴阳、行气活血、疏通经络、调和脏腑等作用，广泛用于各科常见疾病的治疗与日常保健。与现代西医治疗方法相比，按摩具有操作简便、疗效显著、无不良反应、不受场地和设备限制等优点。如今，按摩这种古老而简单的医疗方法已经随着文化和医学的发展交流，风靡了整个世界。

随着健康知识进入千家万户，百姓越来越重视呵护家人和自己的健康，按摩无疑是一种适合普通百姓操作、集养生、治疗于一体的优良方法。这种方法简单、实用、花费少、无创伤，而且没有不良反应，即使没有受过专业培训的人也同样可以操作，这些特点都深得广大群众的喜爱。

本书结合了中医经络穴位知识，针对数十种生活中常见的不适症状和常见疾病，介绍了治疗的方法。本书图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位，让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。希望这本大众经络按摩全集可以为您的生活带来便利，对您的健康有更多帮助。



目录 | Contents



第一章 从零开始学按摩的基本知识

- 按摩疗法是自古传承的养生术 10
- 按摩疗法的实用性与优点 11
- 按摩疗法的主要保健功效 12
- 按摩的适应证与禁忌证 13
- 自我按摩疗法的8种基本常用手法 14
- 按摩疗法的基本要领与注意事项 20
- 自我按摩疗法的10种常用介质 22
- 自我按摩的家庭常用工具 23
- 自我按摩疗法的力度、时间与体位 25

第二章 经络穴位是按摩疗法的基础

- 了解按摩从认识经络和穴位开始 28
- 按摩疗法常用的十四经络详介 31
- 按摩疗法的选穴与配穴 45
- 中医按摩常用取穴的基本方法 47

第三章 家庭常见病

● 头 痛	52
● 感 冒	54
● 偏头痛	56
● 贫 血	58
● 失 眠	60
● 眩 晕	62
● 脱 发	64
● 牙 痛	66
● 瘰 疮	68
● 湿 疹	70
● 带状疱疹	72
● 假性近视	74
● 眼睑痉挛（眼皮跳）	76
● 肥胖症	78
● 耳鸣、耳聋	80
● 鼻 炎	82
● 慢性咽炎	84
● 鼻出血	86
● 扁桃体炎	88
● 哮 喘	90
● 肺结核	92
● 慢性胃炎	94

● 胃及十二指肠溃疡	96
● 慢性肾炎	98
● 尿失禁	100
● 慢性支气管炎	102
● 消化不良	104
● 肠 炎	106
● 便 秘	108
● 落 枕	110
● 腰肌劳损	112
● 急性腰扭伤	114
● 腰椎间盘突出症	116
● 颈椎病	118
● 关节炎	120

第四章 女性病的按摩

● 更年期综合征	124
● 月经不调	126
● 闭 经	128
● 带 下	130
● 缺 乳	132
● 产后腰腿痛	134
● 痛 经	136

第五章 男性病的按摩

- 前列腺肥大 140
- 早 泄 142
- 阳 痿 144
- 遗 精 146
- 前列腺炎 148

第六章 中老年病的按摩

- 腰肌劳损 152
- 冠心病 154
- 高脂血症 156
- 高血压 158
- 糖尿病 160
- 脑卒中后遗症 162
- 面 瘫 164
- 肩周炎 166

第七章 小儿病的按摩

- 小儿按摩的特定部位 170
- 小儿按摩的特定部位 173
- 小儿按摩手法 174

● 小儿呕吐症	176
● 小儿流涎症	178
● 小儿厌食症	180
● 小儿腹泻	182
● 小儿腹痛	184
● 小儿咳嗽	186
● 小儿夜啼	188
● 小儿发热	190
● 小儿疳证	192
● 小儿便秘	194
● 小儿遗尿	196

第八章 养生祛病的九大特效保健穴位

● 太溪穴	200
● 太冲穴	201
● 关元穴	202
● 内关穴	203
● 合谷穴	204
● 足三里穴	205
● 百会穴	206
● 中脘穴	207
● 涌泉穴	208

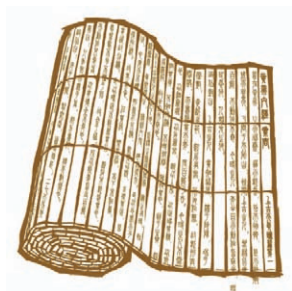
第一章



从零开始学 按摩的基本 知识

按摩疗法是自古传承的养生术

按摩疗法是一种古老的中医疗法，是指用手、掌、肘等身体部位或工具来回摩擦、揉捏或敲打身体表面的方法，可以用于治疗疾病，也可以用于家庭养生保健。



按摩，又称推拿或按跷，起源于人们的生活与生产实践，是我国劳动人民智慧的结晶。在很早以前，人们在耕作、劳动、狩猎时经常受伤，或者因为风吹、受寒、酷暑、潮湿等恶劣环境而导致疾病，处于本能的需要，往往用手按摩伤处，以缓解疼痛。经过日积月累，将偶然的行为逐渐发展为系统的方法，便演化出最古老的按摩疗法。

在我国，很早就有关于人们用按摩方法治疗疾病的记载。先秦两汉时期成书的《黄帝岐伯按摩十卷》就是第一部中医按摩疗法的专著，现存最早的中医典籍——《黄帝内经》中，就有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载（出自《黄帝内经·素问·血气形志篇》）。在《史记·扁鹊仓公列传》中也有“上古之时，医有俞跗，治病不以汤药……而以桥引、案机、毒熨等法”的记录，其中的“案机”“桥引”指的就是按摩。

按摩疗法根据用途的不同，可分为医疗按摩、保健按摩等多种。医疗按摩，顾名思义，就是以治病为目的的按摩疗法，手法要求相对专业。保健按摩的目的则是消除疲劳、增强体质、延年益寿、美容减肥，其手法多样、操作方便，可以自己作，也可以家人间互相按摩。



按摩疗法的实用性与优点

中医疗法林林总总，门类很多，其中常用的包括针、灸、刮痧、导引、按跷、中药等。按摩疗法即属于“按跷”的一种。与其他疗法相比，按摩疗法操作简便，经济实用，总体来说，具有以下优点。

安全有效

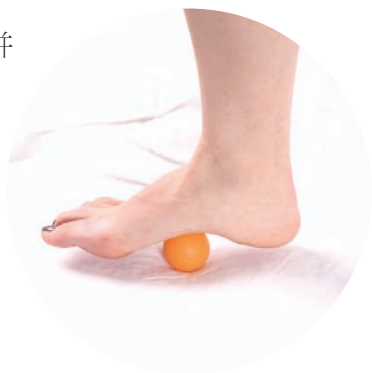
按摩疗法是一种没有创伤性且安全可靠的“自然疗法”，没有不良反应。无论是为了治疗高血压、糖尿病、跌打扭伤等病症，还是以非疾病治疗的强身健体、延年益寿为目的，通过进行正确按摩，都可以满足祛病、养生的需求。

不受环境限制

按摩疗法不会受到时间、地点、环境及其他各种各样条件的限制，无论是在办公室，还是在家里，或者在外出旅行的途中，都可以自我进行按摩护理，根据身体状况随时随地按摩能及时缓解身体不适感。

易学易用

即使刚开始学习按摩疗法的初学者，也并不需要任何基础，只要对照经络穴位的分布图示，就可以进行自我操作。而且按摩时也不影响生活或工作，比如按摩足底时，可以边看电视边进行，互不影响。



按摩疗法的主要保健功效

按摩属于中医外治法范畴，是以手法作用于人体体表的特定部位或穴位，通过调节机体自身的功能活动，而达到防治疾病的目的。中医学认为通过手法作用，可以平衡阴阳、调节功能、舒筋活络、活血化瘀、增强免疫、强身健体。

平衡阴阳，调节功能

人作为一个统一的整体，在中医认为：“阴阳失调，百病丛生。”说明一切疾病都是由于阴阳失调、脏腑功能紊乱所引起的。按摩疗法具有调节脏腑及某些器官组织功能，平衡人体阴阳的功效。



舒筋活络，活血化瘀

经络是气血运行的通道，内联脏腑，外络于肢节，使人体构成一个统一的整体。种种因气血瘀滞、经络阻塞的患者都可以通过按摩疗法所产生的良性刺激达到振奋经气、促进血液循环的目的，从而治愈疾病。

增强免疫、强身健体

如果时常感冒，总有头痛脑热的状况出现，这主要是因为免疫力差。而免疫力不强，对疾病的抵御能力就差，动不动就生病。通过经络按摩可以加速机体代谢、促进血液循环、调节脏腑功能，从而达到增强人体免疫力、强身健体的功效。



按摩的适应证与禁忌证

按摩疗法和其他疗法一样，有特殊的适用范围。了解按摩的适应证和禁忌证，可以更好地掌握这种方法，获得理想的按摩效果。

适应证

儿科疾病	小儿泄泻、小儿哮喘、小儿斜颈、小儿遗尿以及小儿营养不良等
妇科疾病	月经不调、闭经、慢性盆腔炎、乳腺增生等
男科疾病	前列腺炎、前列腺肥大、阳痿、遗精等
炎症性疾病	气管炎、肺炎、胃炎、肠炎、胆囊炎、关节炎和心肌炎等
疼痛性疾病	急、慢性扭挫伤，如慢性腰肌劳损、急性腰扭伤；神经性疼痛，如坐骨神经痛、梨状肌综合征、肋间神经痛等
其他常见病	糖尿病、单纯性肥胖症、肩周炎、腕管综合征、关节僵硬、网球肘、颈椎病、腰椎间盘突出症、近视、鼻炎、耳鸣等

禁忌证

(1)	患有出血性疾病者
(2)	患有严重的高血压病或高热发烧者
(3)	诊断不明确急性脊柱损伤或伴有脊髓症状者
(4)	各种骨折、骨髓炎、严重的老年性骨质疏松症者
(5)	患有皮肤病的局部化脓、感染等区域
(6)	妇女月经期，孕妇的腹部、腰部、髋部
(7)	各种恶性肿瘤患者
(8)	各种急性传染病、胃或十二指肠溃疡病急性穿孔者
(9)	患有严重心脏病、脑病、肺病、肾病者
(10)	酒后神志不清者，精神病者
(11)	年老体弱、病重、极度衰弱经不起按摩者

自我按摩疗法的8种基本常用手法

严格来讲，按摩手法有数十种之多，但归纳起来，常用手法主要有下面介绍的按、摩、推、拿等八种。实际操作时，这些手法常常要相互配合使用，灵活掌握，来适用于各个部位的不同需要。

自我按摩要点

要 点	说 明
按摩的力度要适中	按摩应以略有酸胀感，感觉舒服、可以承受的力度为基准。过度拍打或揉压出现酸痛的部位，容易适得其反。特别是按摩脸部、颈部、胸部等较敏感部位时，采用逐渐加入刺激的按压手法，可以有效促进血液循环。
用温热的手做按摩	用凉手按摩，身体会变得紧张，无法充分传递按摩效果。按摩前要搓热双掌，直至将手掌放在脸部时能够感到温热。温暖的双手可以将气血传达到穴位，加强效果。
涂抹适宜的润滑剂	按摩时为了避免过度刺激皮肤，可以选用一些润滑剂，如爽身粉、按摩膏、凡士林油等，涂在皮肤上，然后进行按摩。如果按摩品的油润度不够，容易拉扯皮肤，会形成小细纹。如质地过于油腻，则易堵塞毛孔。所以应选择质地清爽、易于推展，同时具有多种滋养成分的产品。

颤法 适用于胸部、腹部、头部、面部、背部

基本手法

颤法是一种震颤而抖动的按摩手法。根据用力部位的不同，可以分为指颤法和掌颤法。将拇指垂直地点在痛点，全腕用力颤动，带动拇指产生震颤性的抖动，叫单指颤法；用拇指与示指，或示指与中指，放在疼处或眉头等处，利用腕力进行颤动，叫双指颤法。用单手或双手掌面重叠交叉附着于治疗部位，上肢部静止性用力，使肌肉收缩，发出快速而强烈的震颤，是掌颤法。



操作要领

1. 掌部不要用力向下按压。
2. 动作要连贯，使震颤持续不断地传递到机体。
3. 动作要迅速而短促、均匀为合适。
4. 每秒钟颤动10次左右为宜。

按法 适用于肩背部、腰臀部、胸腹部、四肢部

基本手法

按摩时主要用整个手掌、肘尖或用指端按压穴位，且停留时间相对较长，用力方向垂直向下。

操作要领

1. 按压方向垂直向下。
2. 按压操作时，一定要注意在呼气时逐渐加大力度，在吸气时缓慢减轻力度。

3. 按压时用力要由轻到重，稳而持续，不可用猛力。按法结束时也宜缓慢地减轻压力。按法用力大小应根据被按摩者的体质、施术部位、病情等加以综合考虑。例如按摩胸腹部，老人、儿童要用力轻柔；按摩腰背部，青壮年用力可以适当重一些。

4. 用指端进行按压时，用力要轻柔；用掌心、肘尖按压时用力可以适当加大。



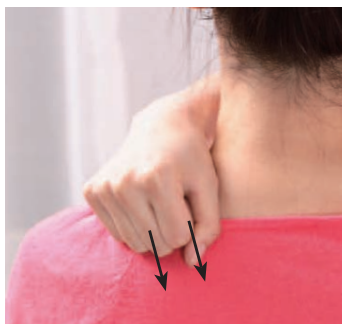
打法 适用于胸部、腹部、上肢部、下肢部、腰部、骶部、臀部

基本手法

打法，又称为叩击法，是用手掌或手指交替击打身体部位的按摩方法。常用的手法有中指（五指）叩点法、侧掌切击法、平掌拍击法、横拳叩击法和竖拳叩击法等。

操作要领

1. 打法手劲要轻重有准，柔软而灵活。
2. 用力轻、快、稳，而且要均匀，双手可交替进行。



拿法 适用于头部、颈项部、肩部、腹部、腰部、四肢部

基本手法

用手把适当部位的皮肤稍微用力拿起来，叫做拿法。拿法分为三指拿法和五指拿法，前者是用拇指指面和示指、中指的指面相对用力，后者是用拇指指面和其他四指的指面相对用力。