

家庭

卓信医学传媒图书公司编辑部◎编著

对症按摩

全图解



全彩印刷
真人图解
39.90元
史上最超值

中国医师协会唯一指定 **医师报** 审定推荐

64种常见病的对症按摩手法 10种脏腑经络养生按摩法
10种日常保健按摩法 20个人体重要保健穴位使用方法
9种美体美容按摩法

将日常保健养生方法、美容美体方法一网打尽

赵兵

卓信传媒 副总裁 资深医学出版人

外治法是中医的一大特色，而经络理论是大部分外治法的理论基础。无论是现在火热的艾灸、拔罐，还是刮痧，其根本作用都是疏通经络、调节气血，让人体的正气驱走病邪。按摩是中医外治法中流传最广泛、最容易施行的方法之一。

张凌

医师报 执行副总编辑

现今中医院都设有推拿按摩科，经由推拿按摩康复的患者不计其数。在被繁忙的工作搞的身体吃不消时，我通常不会求助于药物，而是去按摩科，找专业医师为我做一些康复性的理疗。本书详细地解读了推拿按摩的手法及适合的病症，并提供速查方式，让我们可以随时随地用按摩给自己的身体充电。

王忆卓

中国社区医师 副总编辑

推拿按摩是祖国医学的一个瑰宝。基层医生在缺医少药的医疗条件下仍能为患者提供医疗服务，很大程度上是依赖推拿按摩。举个例子，当患者消化不良时，对特定穴位进行推拿按摩可以起到立竿见影的作用。并且，推拿按摩比药物治疗相对安全，比较适合教会患者自我操作。如今，推拿按摩更是已经走出国门，造福世界各国人民。

关注卓信图书
开启精彩微生活



更多精彩生活书尽在吉林科技网络书店
淘宝店：<http://jlkxjs.tmall.com/>

手机阅读



上架建议◎养生保健

ISBN 978-7-5384-7093-2



定价：39.90元

家庭

对症按摩

全图解

卓信医学传媒图书公司编辑部◎编著



图书在版编目(CIP)数据

家庭对症按摩全图解 / 卓信医学传媒图书公司编辑部编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7093-2

I. ①家… II. ①卓… III. ①按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200236号

家庭对症按摩全图解

JIATING DUIZHENG ANMO QUANTUJIE

编 著 卓信医学传媒图书公司编辑部
出 版 人 李 梁
责任编辑 韩 捷 王旭辉 练闽琼
特约编辑 刘建民
责任审读 孟 波
图片提供 中华工商联合出版社
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 350千字
印 张 20
印 数 1-10 000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1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
编辑部电话 0431-85659498
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7093-2
定 价 39.90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



按摩作为中医外治法之一，是现今医院康复理疗科的主要医技之一，也是在民间广泛采用的物理疗法之一。按摩疗法起源古代流传至今，并备受推崇，最主要的原因是适应证广泛和安全、有效。

现代按摩按照遵循的理论可以分为传统经络按摩、全息反射区按摩和阿是穴按摩。

经络按摩基于中医经络理论，以经络、穴区按摩为主。手法有按、摩、推、拿、点、掐、揉、捏等等。经络按摩可以促进血液循环、活化细胞、延缓衰老、兴奋情绪、消除疲劳、加速新陈代谢等，且兼具美容瘦身的功效。

现代全息反射区按摩以现代医学的全息理论为基础。全息理论认为，人体是一个统一的整体，每一个微小的部位都可以投射出整体，所以对每一处微小部位的刺激都可以反应到整体。全息按摩以贴压、掐压、推按等手法为主。全息按摩中，最常用的就是手足耳按摩。追溯历史，手足耳全息按摩的发展及应用可以说是全息诊疗中的杰作。同时，由于手足耳也通过经络与内在脏腑相连，所以通常我们所说的手足耳按摩既包含了全息按摩，也包含了一部分的经络按摩。

阿是穴按摩是我们老百姓采用最多的按摩方式。传统医学有“以痛为腧”的说法，即哪儿疼，哪儿就是穴位，哪儿疼就按哪儿。这种方法的好处就是简单、直接

作用于病灶，可起到立即缓解症状的作用。对于一些疼痛性疾病，按摩疗法的立竿见影通常就是由阿是穴按摩达到的效果。

其实还有一些疗法也是基于上述的理论，道理相同，方法不同，达到的效果虽有差异，但都是向好的。这些方法可以作为按摩的辅助，甚至对于某些按摩疗效不好的疾病，它们有时会大放异彩。比如同为中医外治法的刮痧、艾灸，以及足浴疗法等等。这些方法在本书中辅助疗法部分都有提到，其目的是希望为读者提供治愈自己的多种选择。

本书的编写宗旨本着能用图的地方不用字，在对文字进行极大精简的同时增大了图解的力度。全书采取了大字号排版，以方便中老年人阅读，并在后面章节增加了观手足耳诊病的环节。我们期待这本书的出版能让您掌握一种治愈自己、调养自己、懂得自己的方法。

本书的编写得到了中华工商联合出版社、吉林科学技术出版社的大力支持及卓信医学传媒集团旗下兄弟媒体《中国医院院长》杂志、《医师报》、《中国社区医师》杂志的帮助，在此一并表示感谢。

卓信医学传媒集团图书公司 编辑部

2013年11月



目 录

第一章 经络按摩前先应了解的知识

经络的起源·····	2	掐 法·····	11
对穴位的研究促成了经络的发现·····	2	揉 法·····	11
经络按摩是人体内的仙药·····	2	捏 法·····	12
经络的治疗作用及取穴的方法·····	4	抹 法·····	12
经络对人体健康的现实意义·····	4	擦 法·····	13
正确找到穴位的方法·····	4	拨 法·····	13
取穴前需要明确的问题·····	6	振 法·····	14
一学就会的按摩手法·····	8	弹 法·····	14
按 法·····	8	拍捶法·····	15
摩 法·····	8	滚 法·····	15
推 法·····	10	搓 法·····	15
拿 法·····	10	提 法·····	15
点 法·····	11		

第二章 融合全息医学和经络按摩的手足耳按摩法

把握健康，从手开始·····	18	足耳部轻松取穴法·····	29
五指与经脉息息相关·····	18	足部找穴常用的几个部位·····	29
经过手指的经脉·····	18	耳部找穴常用的几个部位·····	30
手与内脏相对应·····	19	手足按摩的操作手法·····	31
手部按摩调节全身机能的原理·····	21	手部按摩的操作手法·····	31
耳朵是全身健康的必备良药·····	22	足部按摩的姿势及操作方法·····	32
耳疗的起源·····	22	手足耳按摩的禁忌证及注意事项·····	35
双耳与脏腑皆通应·····	22	手部按摩的禁忌证及注意事项·····	35
耳穴疗法的优点·····	23	足部按摩的禁忌证及注意事项·····	35
足——不可忽视的人体第二心脏·····	24	耳部按摩的禁忌证及注意事项·····	36
足是多条经脉的起点与终点·····	24	适宜手足耳部按摩的小工具·····	36
足部全息穴区定位及主治·····	25	按摩时常见的反应及预防处理方法·····	37
足部按摩对健康的重要意义·····	28	按摩时的正常反应·····	37
		按摩时异常情况的预防和处理·····	37



第三章 对症按摩治疗常见病症

感 冒40	哮 喘50
方法一 按揉迎香穴	方法一 点按丰隆穴
方法二 按揉太阳穴 40	方法二 掐按手部咳喘点 50
方法三 按揉风池穴	方法三 推按足部肺区
方法四 掐按少商穴	方法四 刮压足部肾上腺区
方法五 按揉鱼际穴 41	方法五 点掐耳部肾区51
方法六 推按手部肺区	辅助疗法 泻肺散足浴
方法七 推按足部鼻区	支气管炎52
方法八 点压耳部肺区42	方法一 按压天突穴
方法九 推按足部肺区	方法二 按压大椎穴 52
辅助疗法 灸迎香穴、印堂穴、太阳穴	方法三 按揉肺俞穴
辅助疗法 大椎穴点刺放血43	方法四 推按手部肺区
辅助疗法 生姜汁方足浴	方法五 推按足部肺区53
咳 嗽44	方法六 贴压耳部肺区
方法一 按揉膻中穴	腹 泻54
方法二 按揉肺俞穴44	方法一 按揉中脘穴
方法三 按揉太渊穴	方法二 指揉天枢穴 54
方法四 按揉孔最穴	方法三 按揉大肠俞
方法五 掐按手部咳喘点45	方法四 掐压足三里穴
方法六 按揉手部肺区	方法五 掐压手部腹泻点 55
方法七 掐压足部胸腺区	方法六 刮压足部结肠区
方法八 按揉耳部肺区46	方法七 刮压足部腹腔神经丛区
辅助疗法 清热宣肺汤方足浴	方法八 贴压耳部大肠、小肠区56
肺 炎47	辅助疗法 腹泻足浴方足浴
方法一 按揉、分推肺俞穴	便 秘57
方法二 点压孔最穴 47	方法一 按揉、拍打大肠俞穴
方法三 按压太渊穴	方法二 按揉小肠俞穴 57
方法四 推按手部肺区	方法三 敲天枢穴
方法五 推按、掐按手部支气管区48	方法四 按揉手三里穴
方法六 点按手部胸腺淋巴结	方法五 掐按商阳穴58
方法七 推按足部肺区	方法六 按揉支沟穴
方法八 点掐耳部屏尖区49	方法七 按揉手部大肠区 59
方法九 贴压耳部肺区	方法八 刮压足部结肠区



方法九 刮压足部腹腔神经丛区·····59	方法三 按揉手部脾点·····69
肝炎、肝硬化·····60	方法四 按揉手部脾区
方法一 按压内关穴	方法五 刮压足部脾区·····70
方法二 按压石头子穴·····60	方法六 按压足部腹腔神经丛区
方法三 按压肝俞穴、胆俞穴	方法七 推按足部甲状腺区
方法四 按压手部肝点	方法八 贴压耳部肺区、三焦区·····71
辅助疗法 灸肝俞穴、胆俞穴·····61	辅助疗法 茯苓荷叶汤足浴
辅助疗法 灸肝区、督脉	骨质疏松症·····72
肠胃炎·····62	方法一 掌摩关元穴
方法一 按揉巨阙穴	方法二 指压天枢穴·····72
方法二 点压中腕穴·····62	方法三 按压合谷穴
方法三 掐压合谷穴	方法四 掐按内关穴
方法四 按摩腹部	方法五 摩搓涌泉穴·····73
方法五 按揉手部脾区·····63	方法六 按压手部肾区
方法六 推按手部胃区	高脂血症·····74
方法七 刮压足部腹腔神经丛区	方法一 按揉天枢穴
方法八 贴压耳部胃区·····64	方法二 按压中腕穴·····74
辅助疗法 灸胃俞穴、脾俞穴	方法三 按揉太阳穴
呕 吐·····65	方法四 按压足三里穴
方法一 点压中腕穴	方法五 按揉手部脾区·····75
方法二 按压合谷穴·····65	方法六 刮压足部腹腔神经丛区
方法三 推按指根	方法七 刮压足部甲状腺区
糖尿病·····66	方法八 点压耳部肾区、肝区·····76
方法一 按揉胰俞穴	辅助疗法 降脂汤足浴
方法二 按揉胃俞穴·····66	营养不良·····77
方法三 按揉肾俞穴	方法一 按压中腕穴
方法四 按揉中极穴	方法二 按压足三里穴·····77
方法五 按揉手部脾区·····67	方法三 按揉手部脾区
方法六 推按手部胃区	方法四 按压手部肾区
方法七 按揉足部胰腺区	方法五 刮压足部腹腔神经丛区·····78
方法八 捏揉耳部内分泌区·····68	方法六 点掐耳部内分泌区
辅助疗法 消渴方足浴	痛 风·····79
肥胖症·····69	方法一 按压手部肾区
方法一 敲天枢穴·····69	方法二 按压足部肾上腺区·····79
方法二 搓揉涌泉穴	方法三 点压耳部肾区



贫 血80	脑卒中（中风）后遗症90
方法一 点压血海穴	方法一 按压合谷穴
方法二 按揉手部脾区 80	方法二 掐按少商穴 90
方法三 贴压耳部脾区	方法三 按压劳宫穴
高血压病81	方法四 点按太冲穴
方法一 叠揉神阙穴	方法五 按压手部颈肩部 91
方法二 按压风池穴 81	方法六 按揉足部大脑区
方法三 按揉百会穴	脑梗死92
方法四 掐按太冲穴	方法一 推压心俞穴
方法五 按揉手部肝点 82	方法二 按揉百会穴 92
方法六 按揉足部降压点	方法三 按揉足部大脑区
方法七 贴压耳部肾区、肝区	健 忘93
方法八 推耳背沟穴83	方法一 按揉心俞穴
辅助疗法 灸涌泉穴	方法二 按揉风池穴 93
冠心病84	方法三 捏拿腰背部督脉
方法一 掌揉膻中穴	方法四 点按印堂穴
方法二 按揉心俞穴 84	方法五 按揉百会穴 94
方法三 揉搓劳宫穴	方法六 按揉太阳穴
方法四 按压内关穴	方法七 按压神门穴
方法五 掐按大鱼际穴 85	方法八 按压手部肾区95
方法六 点按神门穴	方法九 刮压足部大脑区
方法七 推压手部心区	方法十 按压足部心区
方法八 按压足部心区 86	方法十一 贴压耳部神门穴 96
方法九 贴压耳部心区	辅助疗法 天王补心汤足浴
动脉硬化症87	阿尔茨海默病97
方法一 按揉膈俞穴	方法一 按摩百会穴
方法二 推压心俞穴87	方法二 揉搓劳宫穴 97
方法三 按揉小肠俞穴	方法三 点按足三里穴
方法四 按揉通里穴	方法四 按压委中穴
方法五 点压劳宫穴 88	方法五 揉搓涌泉穴 98
方法六 推压手部心区	方法六 按揉手部肾区
方法七 刮压足部腹腔神经丛区	方法七 点压手部垂体区
方法八 刮压足部肾上腺区 89	方法八 刮压足部大脑区 99
方法九 贴压耳部心区	方法九 贴压耳部心区



头痛、头晕 100	肌肉萎缩、肌无力 110
方法一 按揉大椎穴	方法一 按压手部肝区
方法二 点按印堂穴 100	方法二 按压足部脾区 110
方法三 按压风池穴	方法三 贴压耳部脾区
方法四 按揉手部头痛点	颈椎病 111
方法五 推压足部三叉神经区 101	方法一 按压大椎穴
方法六 贴压耳部额区、颞区、枕区	方法二 按压风池穴 111
神经衰弱 102	方法三 按压委中穴
方法一 按揉心俞穴	方法四 推揉印堂穴
方法二 点按攒竹穴 102	方法五 掐压列缺穴 112
方法三 按压人中穴	方法六 掐压手部颈项区
方法四 点掐耳部神门穴	方法七 掐压足部颈区
方法五 推压手部心区 103	方法八 贴压耳部颈区、 颈椎区、肾区、肝区 113
方法六 掐足部垂体区	辅助疗法 灸颈部阿是穴
方法七 贴压耳部皮质下区	肩周炎 114
辅助疗法 灸内关穴 104	方法一 按揉肩髃穴
辅助疗法 灸涌泉穴	方法二 按揉肩髃穴 114
失 眠 105	方法三 按压肩井穴
方法一 掐压安眠穴	方法四 按揉条口穴
方法二 十指对压十宣穴 105	方法五 按揉肩痛穴 115
方法三 推压手部心区	方法六 点压手部垂体区
方法四 按揉内关穴	方法七 按压手部颈肩部
方法五 点掐耳部神门穴 106	方法八 按揉足部斜方肌区 116
方法六 摩擦涌泉穴	方法九 贴压耳部肩区
方法七 按压足部肾区	辅助疗法 刮缺盆穴、天柱 穴、肩井穴、肩贞穴 117
辅助疗法 灸百会穴 107	辅助疗法 灸肩部
辅助疗法 灸涌泉穴	辅助疗法 舒筋活血汤足浴
面神经麻痹 108	关节炎 118
方法一 按揉风府穴	方法一 按摩腰背部督脉
方法二 按揉翳风穴 108	方法二 点压挟鼻穴 118
方法三 按揉迎香穴	方法三 掐按曲池穴
方法四 按压合谷穴	方法四 按揉足三里穴 119
方法五 按揉耳部面区 109	方法五 点掐耳部神门穴
方法六 按压足部三叉神经区	



方法六 掐按解溪穴·····	119	辅助疗法 灸肛门及周围·····	129
方法七 按揉手部肾区		近 视·····	130
方法八 点压手部垂体区·····	120	方法一 按揉风池穴	
方法九 推压足部肾上腺区		方法二 按压攒竹穴·····	130
方法十 贴压耳部皮质下区		方法三 按压四白穴	
辅助疗法 灸阿是穴·····	121	方法四 挤按睛明穴	
辅助疗法 灸命门穴、肾俞穴		方法五 按压瞳子髎穴·····	131
落 枕·····	122	方法六 按揉手部眼区	
方法一 掐压列缺穴		方法七 按压手部肝区	
方法二 掐压落枕穴·····	122	方法八 按压足部眼区·····	132
辅助疗法 灸大杼穴、肩外俞穴		方法九 贴压耳部目1、目2区	
网球肘·····	123	白内障·····	133
方法一 按揉阿是穴及周围		方法一 按压肝俞穴	
方法二 点按手三里穴·····	123	方法二 按揉、拍打肝俞穴·····	133
方法三 点按尺泽穴		方法三 按压瞳子髎穴	
方法四 按揉足部肘关节区		方法四 按揉手部眼区	
方法五 点掐耳部神门穴·····	124	方法五 按压足部肝区·····	134
辅助疗法 灸肘部阿是穴		方法六 搓揉耳部目1、目2区	
腰椎间盘突出症·····	125	耳聋、耳鸣·····	135
方法一 捶腰阳关穴		方法一 按揉听宫穴	
方法二 按揉委中穴·····	125	方法二 按揉耳和髎穴·····	135
方法三 按揉手部肾区、腰椎区		方法三 按揉听会穴	
方法四 按压足部腰椎区		方法四 按揉翳风穴	
辅助疗法 灸肾俞穴、腰阳关穴·····	126	方法五 按揉足部耳区·····	136
辅助疗法 灸腰部阿是穴		方法六 点掐耳部内耳区	
足跟痛·····	127	鼻 炎·····	137
方法一 按揉手部肾区		方法一 按揉迎香穴	
方法一 按压足部生殖腺区·····	127	方法二 推按手部肺区·····	137
辅助疗法 灸阿是穴		方法三 推按足部鼻区	
痔 疮·····	128	咽 炎·····	138
方法一 按揉、拍打大肠俞		方法一 按压、振动廉泉穴	
方法二 指压陶道穴·····	128	方法二 掐按少商穴·····	138
方法三 按揉手部大肠区		方法三 按压足部胸淋巴区	
方法四 推按足部肛门和直肠区·····	129	方法四 点掐耳部咽喉区·····	139
方法五 推按耳部腹区		辅助疗法 灸天突穴、大椎穴	



辅助疗法 刮颈部·····	139	方法五 推压足部睾丸区·····	149
口 臭·····	140	方法六 推压足部生殖腺区·····	150
方法一 按揉胃俞穴·····		前列腺炎·····	150
方法二 推揉承浆穴·····	140	方法一 掐点太冲穴·····	
方法三 按压太陵穴·····		方法二 点压列缺穴·····	150
牙 痛·····	141	方法三 推按手部前列腺区·····	
方法一 按揉下关穴·····		方法四 按压足部膀胱区·····	
方法二 掐按曲池穴·····	141	辅助疗法 灸然谷穴·····	151
方法三 按压合谷穴·····		辅助疗法 灸关元穴·····	
方法四 掐压手部牙痛点·····		性功能障碍·····	152
方法五 掐压足部上颌区、下颌区·····	142	方法一 摩擦肾俞穴·····	
方法六 贴压耳部胃区·····		方法二 揉擦关元穴·····	152
肾 炎·····	143	方法三 点按太溪穴·····	
方法一 按揉关元穴·····		方法四 按压三阴交穴·····	
方法二 按揉肾俞穴·····	143	方法五 掐压列缺穴·····	153
方法三 按揉涌泉穴·····		方法六 推按手部前列腺区·····	
方法四 按压太溪穴·····		带下病·····	154
方法五 点压耳部肾区·····	144	方法一 按揉带脉穴·····	
辅助疗法 灸中脘穴、神阙穴、关元穴·····		方法二 按揉经中穴·····	154
口腔溃疡·····	145	方法三 点压血海穴·····	
方法一 推揉承浆穴·····		痛 经·····	155
方法二 推压手部心区·····	145	方法一 按揉子宫穴·····	
方法三 贴压耳部脾区·····		方法二 掐点三阴交穴·····	155
泌尿系统感染·····	146	方法三 按压合谷穴·····	
方法一 拍打肾俞穴·····		方法四 刮压手部腹腔神经丛区·····	
方法二 按揉中极穴·····	146	方法五 揉捏耳部内生殖器区·····	156
方法三 叠揉神阙穴·····		辅助疗法 灸中极穴、天枢穴、子宫穴·····	
方法四 按揉太溪穴·····		月经不调·····	157
方法五 掐压足部膀胱区·····	147	方法一 按揉子宫穴·····	
方法六 按压耳部输尿管区·····		方法二 掐压交信穴·····	157
阳痿、早泄·····	148	方法三 点压血海穴·····	
方法一 摩擦肾俞穴·····		方法四 掐点八风穴·····	
方法二 揉擦关元穴·····	148	方法五 按揉手部命门区·····	158
方法三 按揉手部肾区·····		方法六 推压足部生殖腺（卵巢、子宫）区·····	
方法四 按揉手部生殖腺区·····	149		



方法七 贴压耳部内生殖器区	
辅助疗法 灸隐白穴	159
辅助疗法 灸三阴交穴	
性冷淡	160
方法一 掌摩关元穴	
方法二 点压手部垂体区	160
方法三 点按足部生殖腺 (卵巢、子宫)区	
白带增多	161
方法一 按揉带脉穴	
方法二 按揉经中穴	161
方法三 按揉手部脾区	
子宫肌瘤	162
方法一 推压足部生殖腺 (卵巢、子宫)区	
方法二 贴压耳部内分泌区	162
辅助疗法 灸关元穴、子宫穴、 归来穴	
乳腺疾病	163
方法一 分推膻中穴	
方法二 点压天溪穴	163
方法三 按摩天突穴	
方法四 点揉三阴交穴	
方法五 按揉太冲穴	164
方法六 点压行间穴	
盆腔炎	165
方法一 按揉带脉穴	
方法二 推压耳部生殖腺 (卵巢、子宫)区	165
方法三 贴压耳部盆腔区	
方法四 按揉足部膀胱区	
辅助疗法 灸次髎穴	166
辅助疗法 灸中极穴、关元穴、气海穴	
更年期综合征	167
方法一 按揉命门穴	
方法二 按揉气海穴	167
方法三 点揉三阴交穴	
方法四 点压手部肾点	
方法五 推压手部肾上腺区	168
方法六 按压足部生殖腺 (卵巢、子宫)区	
方法七 贴压耳部内分泌区	
辅助疗法 灸中注穴	169
辅助疗法 灸涌泉穴	
乳腺增生	170
方法一 分推膻中穴	
方法二 按压手部肝点	170
方法三 点压行间穴	
方法四 贴压耳部胸区	
辅助疗法 灸肝俞穴	171
辅助疗法 灸肩井穴、天突穴、阿是穴	

第四章 脏腑经络养生按摩法

清心安神按摩法	174
心的基本作用	174
手少阴心经走行	
方法一 按揉心俞穴	
方法二 按揉极泉穴	175
方法三 掐按手部神门穴	
方法四 按揉内关穴	175
平肝息风按摩法	176
肝的基本作用	176
足厥阴肝经走行	
方法一 按压大椎穴	177
方法二 按揉日月穴	



方法三 按揉足三里穴·····	177
健脾化湿按摩法 ·····	178
脾的基本作用·····	178
足太阴脾经走行·····	178
方法一 按揉大横穴·····	
方法二 点压足三里穴·····	179
方法三 按揉三阴交穴·····	
润肺化痰按摩法 ·····	180
肺的基本作用·····	180
手太阴肺经走行·····	180
方法一 按揉鱼际穴·····	
方法二 按压太渊穴·····	181
方法三 掐按少商穴·····	
强肾生精按摩法 ·····	182
肾的基本作用·····	182
足少阴肾经走行·····	182
方法一 按揉肾俞穴·····	
方法二 按揉涌泉穴·····	183
方法三 按揉太溪穴·····	
消炎利胆按摩法 ·····	184
胆的基本作用·····	184
足少阳胆经走行·····	184
方法一 按揉日月穴·····	
方法二 按揉瞳子髎穴·····	185
方法三 捏揉听会穴·····	

第五章 保健养生按摩法

益智醒脑 ·····	196
方法一 捏拿腰背部督脉·····	
方法二 转揉太阳穴·····	196
方法三 点按手部神门穴·····	
方法四 十指对压十宣穴·····	
方法五 按摩耳郭和耳垂·····	197
方法六 刮压足部大脑区·····	

健胃消食按摩法 ·····	186
胃的基本作用·····	186
足阳明胃经走行·····	186
方法一 按揉胃俞穴·····	
方法二 按揉中脘穴·····	187
方法三 按揉梁丘穴·····	
润肠通便按摩法 ·····	188
肠的基本作用·····	188
手阳明大肠经走行·····	188
方法一 按揉天枢穴·····	
方法二 按揉大肠俞穴·····	189
方法三 按揉手三里穴·····	
疏泻膀胱按摩法 ·····	190
膀胱的基本作用·····	190
足太阳膀胱经走行·····	190
方法一 按揉关元俞穴·····	
方法二 踩揉秩边穴·····	191
方法三 敲打殷门穴·····	
调和三焦按摩法 ·····	192
三焦的基本作用·····	192
手少阳三焦经走行·····	192
方法一 按揉角孙穴·····	
方法二 按揉阳池穴·····	193
方法三 按揉支沟穴·····	

调节情志 ·····	198
方法一 推按肝经·····	
方法二 按揉百会穴·····	198
方法三 按压合谷穴·····	
方法四 点压冲阳穴·····	
方法五 按压手部肝点·····	199
方法六 点压足部大脑区·····	



调整内分泌 200	消除疲劳，缓解压力 208
方法一 按揉膻中穴	方法一 按揉太阳穴
方法二 摩擦点压命门穴 200	方法二 按压风池穴..... 208
方法三 推压手部肾上腺区	方法三 按压天柱穴
方法四 点压手部垂体区	方法四 掐按神门穴
方法五 按揉足部垂体区 201	方法五 按压手部脾点..... 209
方法六 贴压耳部内分泌区	方法六 刮压足部大脑区
促进新陈代谢 202	排出体内废气 210
方法一 点压中腕穴	方法一 按揉天枢穴
方法二 按揉天枢穴..... 202	方法二 按揉肺俞穴 210
方法三 掌摩关元穴	方法三 按揉大肠俞穴
方法四 按揉命门穴	方法四 拍打上肢大肠经
方法五 按揉肺俞穴..... 203	方法五 刮压足部腹腔神经丛区..... 211
方法六 刮压足部腹腔神经丛区	方法六 刮压足部肺区
改善四肢冰冷 204	增强免疫力 212
方法一 推拿背部督脉	方法一 按揉膻中穴
方法二 按揉、拍打肾俞穴 204	方法二 掌摩关元穴 212
方法三 按揉气冲穴	方法三 按揉大椎穴
方法四 按揉关元穴	方法四 掐按足三里穴
方法五 揉搓劳宫穴..... 205	方法五 敲打背部及下肢膀胱经..... 213
方法六 揉搓涌泉穴	方法六 揉搓涌泉穴
调节神经系统 206	延年益寿 214
方法一 推拿背部督脉	方法一 转揉太阳穴
方法二 按揉足部大脑区 206	方法二 按揉百会穴 214
方法三 转揉太阳穴	方法三 掐压足三里穴
方法四 按压耳部神门穴	方法四 按揉养老穴
方法五 按压足部腹腔神经丛区..... 207	方法五 搓涌泉穴 215
辅助疗法 灸涌泉穴	方法六 按压手部脾点

第六章 美容塑身推拿按摩法

排毒养颜 218	方法四 推按手部大肠区
方法一 按揉手三里穴	方法五 按揉足部肝区..... 219
方法二 按揉合谷穴..... 218	方法六 贴压耳部肺区
方法三 推按手部胃区	



消除痤疮·····	220	消除黑眼圈、眼袋·····	228
方法一 按揉日月穴		方法一 按揉太阳穴	
方法二 按揉大肠俞穴·····	220	方法二 按压手部肝点·····	228
方法三 推按手部大肠区		方法三 按压或推按手部眼区	
方法四 点按足底膀胱区		方法四 按压手部肝区	
方法五 点按耳部内分泌区·····	221	方法五 按压足部肝区·····	229
方法六 点压耳部腹区		方法六 按揉耳部眼区	
淡化色斑·····	222	丰胸、美胸·····	230
方法一 点按手部肝区		方法一 按揉手部胸区、乳房区	
方法二 按揉手部肾区·····	222	方法二 按揉足部胸区·····	230
方法三 按揉足部垂体区		方法三 推压足部生殖腺 (卵巢、子宫)区	
方法四 贴压耳部内分泌区		方法四 贴压耳部内分泌区	
辅助疗法 灸肾俞穴、命门穴、关元穴···	223	方法五 贴压耳部胸区·····	231
辅助疗法 八白散敷面		辅助疗法 丰胸汤足浴	
祛皱抗衰老·····	224	消除腰腹部赘肉·····	232
方法一 按压涌泉穴		方法一 按揉手部腰区	
方法二 按压手部肾区·····	224	方法二 点掐手部下腹区·····	232
方法三 点按足部鼻区		方法三 刮压足部腹腔神经丛区	
方法四 贴压耳部内分泌区		方法四 点压耳部腹区	
方法五 按揉耳部面颊区·····	225	辅助疗法 灸中脘穴·····	233
辅助疗法 抗衰老汤足浴		辅助疗法 健脾方足浴	
增加肌肤弹性·····	228	雕塑腿部线条·····	234
方法一 按压手部脾区		方法一 按揉手部腿区	
方法二 刮压足部肺区·····	226	方法二 掐揉手部膝关节区·····	234
方法三 贴压耳部内分泌区		方法三 刮压足部脾区	
方法四 贴压耳部肾区		方法四 贴压耳部内分泌区	
辅助疗法 灸肺俞穴·····	227	辅助疗法 灸关元穴·····	235
辅助疗法 加味四物汤足浴		辅助疗法 瘦腿方足浴	

第七章 人体最重要的二十个特效穴位

风池——人体头部的护城河·····	238	按揉风池穴，防治颈性头晕·····	239
按揉风池穴，活血通络消除头痛·····	238	按揉风池穴，预防感冒·····	
按揉风池穴，通窍、消除头颈之痛			