

简易 穴位按摩

保健防病速查

成向东 主编
北京市鼓楼中医医院内科主任
副主任医师

简单有效不求人 一穴一图易操作



购书热线 8060 客服电话 10066
中国书场手机网 同步发行

重点推荐12种按摩手法
详细介绍14条经络
图文结合对症治疗

22种家庭常见病 13种中老年疾病
16种男、女疾病 9种办公室疾病

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

简易 穴位按摩 保健防病速查

成向东 主编



图书在版编目(CIP)数据

简易穴位按摩保健防病速查 / 成向东主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5384-6537-2

I. ①简… II. ①成… III. ①穴位按压疗法—基本知识
IV. ①R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037205号

简易穴位按摩保健防病速查

主 编 成向东

编 委 会

成向东 刘红霞 李明亚 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 康剑剑 魏丽朋
刘国永 李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽
张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹 李洪仕 王长放 崔文庆
逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子璿 杨 丹 李 青 梁焕成 戴俊益
于永珊 葛龙广 李明杰 张华一 邓丽娜 王胜红 李 利 田 景 张 静 韩建立 杨 力
马 磊 杨传华 黄山章 侯建军 李春国 李海艳 王 丽 王宪明 袁雪飞 张玉红 张景泽
张俊生 张辉芳

出 版 人 李 梁

责任编辑 吴文凯 赵洪博

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 12.5

印 数 1-15000册

版 次 2013年9月第1版

印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

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 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6537-2

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

按摩是中国最古老的医疗方法。早在公元前14世纪，就有“按摩”的文字记载。中国现存最早的医典——《黄帝内经》，不仅记载了按摩的起源，而且指出了按摩的作用和应用。

中医认为，通过穴位按摩，可强身健体百病不生。这是因为穴位按摩可疏通经络、调节人体机能、平衡阴阳，进而达到防治各种常见小病、延年益寿之功效。

为了让广大的读者更好地防治各种常见病、多发病，我们特别编撰了这本《简易穴位按摩保健防病速查》。

全书共分为八章。第一章让您首先了解按摩的取穴方法、按摩的手法以及按摩的原则及细节，以便更好地发挥按摩的作用。第二章介绍了日常生活中常见疾病的按摩疗法，如头痛、感冒、咳嗽、肩周炎等。第三章介绍了夫妻易得的疾病，如不孕、乳腺增生、早泄、前列腺炎等，让您通过按摩使夫妻生活更和谐。第四章对中老年易发的疾病做了详细的介绍，让您按摩出健康，生活更轻松。第五章对小儿易发疾病介绍了主要的按摩疗法，通过按摩不仅可以缓解孩子的不适，还可增加与孩子之间的亲子互动。第六章主要针对现代生活中很多人的亚健康状态，去医院检查没有病，可又确实感到身体不适，这种情况可以通过按摩缓解不适增强体质。第七章介绍了办公室疾病的按摩疗法，让您的工作状态更完美。第八章介绍了突发病症的应急按摩，让您从容的面对突发病症。

希望本书能让您不吃药、不打针，通过按摩的方法，更好地预防疾病，收获健康。

目录

CONTENTS



第一章 健康就在你手中

- 第一节 按摩的简介、功效及特点 / 16
- 第二节 3种简易取穴法 让你快速找到按摩位置 / 17
- 第三节 看图识位 让自己成为最好的家庭按摩师 / 19
- 第四节 手法决定功效 图解25种常用按摩手法 / 43
- 第五节 牢记这些原则 让按摩疗效事半功倍 / 49
- 第六节 提高按摩效果 认识按摩常用工具 / 51
- 第七节 不可忽略的细节 按摩介质不可少 / 54

第二章 图解家庭常见病

- 头痛 —— 太阳穴、养老穴、攒竹穴 / 58
- 脱发 —— 百会穴、风府穴、四神聪 / 62
- 耳聋 —— 听宫穴、听会穴、耳门穴 / 64
- 感冒 —— 大椎穴、风池穴、风门穴、太阳穴 / 66
- 眩晕 —— 百会穴、大抒穴、涌泉穴 / 69
- 咳嗽 —— 列缺穴、鱼际穴、肺俞穴 / 71
- 恶心、呕吐 —— 足三里穴、胃俞穴、巨阙穴 / 73
- 哮喘 —— 中府穴、云门穴、列缺穴 / 75
- 发热 —— 曲池穴、大椎穴、风池穴 / 77
- 牙痛 —— 颊车穴、合谷穴、下关穴 / 79
- 鼻炎 —— 迎香穴、上星穴、合谷穴 / 81
- 慢性咽炎 —— 天突穴、照海穴、人迎穴 / 83
- 扁桃体炎 —— 商阳穴、曲池穴、内庭穴 / 85
- 肩周炎 —— 三间穴、条口穴、阳陵泉穴 / 87



十二指肠溃疡——足三里穴、中脘穴、胃肠点 / 89

胃痛——内关穴、中脘穴、足三里穴 / 91

慢性胃炎——中脘穴、足三里穴、公孙穴 / 94

慢性肠炎——胃俞穴、梁丘穴 / 96

腹痛——上巨虚穴、下巨虚穴、天枢穴 / 97

痢疾——脾俞穴、上巨虚穴、曲池穴 / 98

便秘——天枢穴、支沟穴、腹结穴、长强穴 / 99

腹泻——神阙穴、足三里穴、涌泉穴 / 101

第三章

图解夫妻按摩治疗男、女疾病

慢性肾炎——肾俞穴、委中穴、委阳穴 / 106

早泄——关元穴、肾俞穴、足三里穴、气海穴 / 107

带下症——血海穴、阴陵泉穴 / 108

子宫下垂——百会穴、三阴交穴 / 109

乳腺增生——膻中穴、肩井穴、天宗穴 / 110

盆腔炎——肾俞穴、关元穴 / 111

更年期综合征——涌泉穴、足三里穴、三阴交穴 / 112

寒证——涌泉穴、足三里穴、合谷穴 / 113

不孕——气海穴、关元穴、三阴交穴 / 114

痛经——关元穴、三阴交穴、地机穴 / 115

月经不调——血海穴、志室穴 / 118

白带异常——命门穴、阴陵泉穴 / 119

产后缺乳——膻中穴、少泽穴、乳根穴 / 120

前列腺增生——太溪穴、神阙穴、中极穴 / 121

前列腺炎——会阴穴、关元穴、曲骨穴 / 122

阳痿——曲骨穴、会阳穴、长强穴 / 123

第四章 图解中老年疾病对症按摩法

- 冠心病 —— 内关穴、神门穴、风池穴、极泉穴 / 126
- 动脉硬化 —— 丰隆穴、人迎穴、风池穴 / 128
- 心绞痛 —— 心俞穴、内关穴、膻中穴 / 130
- 老年痴呆 —— 印堂穴、四白穴、翳风穴 / 132
- 卒中后遗症 —— 涌泉穴、三阴交穴、阳陵泉穴 / 134
- 健忘 —— 心俞穴、脾俞穴、肾俞穴 / 136
- 面神经麻痹 —— 风池穴、颊车穴、四白穴 / 138
- 坐骨神经痛 —— 环跳穴、委中穴、肾俞穴 / 140
- 类风湿性关节炎 —— 大椎穴、涌泉穴、曲池穴 / 142
- 膝关节骨性关节炎 —— 血海穴、阳陵泉穴、膝眼穴 / 144
- 糖尿病 —— 脾俞穴、曲池穴、胰俞穴 / 146
- 高血压 —— 涌泉穴、曲池穴、太冲穴 / 148
- 高脂血症 —— 足三里穴、脾俞穴、丰隆穴 / 150

第五章 图解小儿疾病对症按摩法

- 小儿呃逆 —— 天突穴、膻中穴 / 154
- 小儿疳积 —— 板门穴、天枢穴 / 155
- 小儿厌食 —— 内八卦、足三里穴 / 156
- 小儿咳嗽 —— 膻中穴、肺经 / 157
- 小儿夜啼 —— 脾经、心经 / 158
- 小儿发热 —— 攒竹穴、天河水 / 159
- 小儿盗汗 —— 肺经、心经 / 160
- 小儿腹泻 —— 脾经、胃经 / 161
- 小儿遗尿 —— 三阴交穴、太溪穴 / 163

第六章 图解亚健康对症按摩法

- 胸闷 —— 外关穴、内关穴、膻中穴 / 166
- 口臭 —— 大陵穴、太冲穴 / 167
- 失眠 —— 失眠穴、照海穴 / 168
- 心悸 —— 内关穴、神门穴 / 171
- 耳鸣耳痛 —— 听宫穴、翳风穴、风池穴 / 172
- 食欲减退 —— 足三里穴、上脘穴 / 173



神经衰弱——神门穴、内关穴 / 174

戒烟——四神聪、太渊穴 / 175

贫血——血海穴、三阴交穴 / 176

减肥——三焦俞穴、足三里穴 / 177

第七章 图解办公室疾病对症按摩法

烦躁紧张——膻中穴、合谷穴、风池穴 / 180

提高注意力——悬颅穴、太阳穴 / 181

倦怠——志室穴、涌泉穴 / 182

减缓压力——百会穴、太阳穴、巨阙穴 / 183

提神醒脑——百会穴、攒竹穴 / 184

近视——睛明穴、攒竹穴、风池穴 / 185

全身疲劳——气海穴、足三里穴、关元穴 / 186

眼睛疲劳——承泣穴、睛明穴、太阳穴 / 187

颈椎病——大椎穴、肩井穴、后溪穴 / 188

第八章 图解突发症状应急按摩法

鼻出血——迎香穴、孔最穴、上巨虚穴、下巨虚穴 / 192

中暑——少冲穴、人中穴 / 194

昏厥——内关穴、人中穴 / 195

突发腰部扭伤——肾俞穴、命门穴、委中穴 / 196

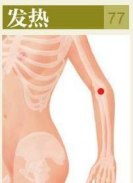
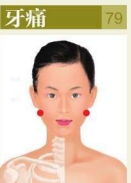
踝关节扭伤——承山穴、太溪穴 / 197

晕车晕船——内关穴、合谷穴 / 198

宿醉——天柱穴、百会穴、合谷穴 / 199

落枕——风池穴、风府穴、肩井穴 / 200

索引

头痛 58   	脱发 62   	耳聋 64   	感冒 66   	眩晕 69   	咳嗽 71   	恶心、呕吐 73   
哮喘 75   	发热 77   	牙痛 79   	鼻炎 81   	慢性咽炎 83   	扁桃体炎 85   	肩周炎 87   

十二指肠溃疡 89	胃痛 91	慢性胃炎 94	慢性肠炎 96	腹痛 97	痢疾 98	便秘 99
-----------	-------	---------	---------	-------	-------	-------



腹泻 101	慢性肾炎 106	早泄 107	带下症 108	子宫下垂 109	子宫下垂 110	盆腔炎 111
--------	----------	--------	---------	----------	----------	---------







小儿发热 159



攒竹穴



天河水

小儿盗汗 160



肺经



心经

小儿腹泻 161



脾经

胃经



神阙

小儿遗尿 162



三阴交穴



太溪穴

胸闷 166



膻中穴



内关穴

口臭 167



大陵穴



太冲穴

失眠 168



照海穴



照海穴

心悸 171



神门穴



神门穴

耳鸣耳痛 172



听宫穴

翳风穴



风池穴

食欲减退 173



足三里穴



上脘穴

神经衰弱 174



神门穴

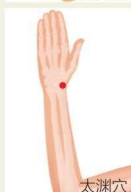


内关穴

戒烟 175



四神聪



太冲穴

贫血 176



血海穴



三阴交穴

减肥 177



三焦俞穴



足三里穴

烦躁紧张 180



膻中穴



合谷穴



风池穴

提高注意力 181



悬颅穴



太阳穴

倦怠 182



志室穴



涌泉穴

减缓压力 183



百会穴



太阳穴



巨阙穴

提神醒脑 184



百会穴



攒竹穴

近视 185



睛明穴



攒竹穴



风池穴

全身疲劳 186



气海穴



足三里穴



关元穴

眼睛疲劳 187



气海穴



睛明穴



太阳穴

颈椎病 188



大椎穴



肩髃穴



肩髃穴

鼻出血 192



大椎穴



孔最穴



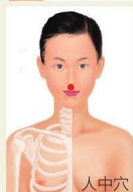
上巨虚穴

下巨虚穴

中暑 194



少冲穴



人中穴



太冲穴

昏厥 195



内关穴



人中穴

突发腰部扭伤 196



肾俞穴



命门穴



委中穴

踝关节扭伤 197



承山穴



太溪穴

晕车晕船 198



内关穴

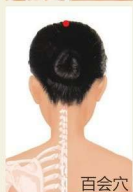


合谷穴

宿醉 199



天柱穴



百会穴



合谷穴

落枕 200



风池穴



风府穴



肩髃穴



第一章

健康就在你手中



第一节

按摩的简介、功效及特点

按摩是什么

按摩是通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，这种变化使人体内部的各种生理机能逐渐趋于正常，增加人体抵抗力，达到“有病治病，无病健身”的目的。

按摩对人体的益处

按摩对呼吸系统的作用：通过对穴位、经络、神经等的刺激及传导作用，影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴，能够调整胸膈、肺的状态，从而产生镇咳、平喘、化痰作用，可加深呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的排出，恢复肺的弹性。同时使呼吸肌发达，增加肺活量，使肺保持良好状态。

按摩对消化系统的好处：按摩的刺激使胃肠道平滑肌的张力、弹力、收缩力增加，从而加速胃肠蠕动，同时通过交感神经的作用，使支配内脏器官的神经兴奋，促进胃肠消化液的分泌。

对免疫系统的好处：按摩可提高人体的免疫力，使白细胞的数量增加，并能增强白细胞的噬菌能力。

对神经系统的好处：局部按摩可使周围神经产生兴奋，加速传导反射作用，从而改变内脏的活动，如刺激第五胸椎处，可使贲门括约肌松弛。

对血液系统的好处：能清除血液中的有害物质，还可降低胆固醇、血脂。

对运动系统的好处：按摩可使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉放松，消除疲劳，提高肌肉的运动能力。

对其他方面的好处：**对表皮的作用：**按摩首先与皮肤接触，使皮下毛细血管扩张、充血、温度增高，使腺体分泌增加，故皮肤润泽而有弹性，可施于美容按摩，因此有减少皮下脂肪堆积的功效，可为减肥手段之一。

对疼痛的好处：按摩使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子浓度，使疼痛症状缓解或消失。

对淋巴循环的好处：改善淋巴循环，加速水肿及渗出物等病理产物的代谢，有利于肿胀、渗出物的消除。