

Yuedu Shenghuo
悦读生活

养生从
自我保健
开始

大众 中医养生全集

按 / 图 / 操 / 作 / 在 / 家 / 就 / 能 / 养 / 生 / 保 / 健

养生祛百病编委会 ◎ 编

最基础的讲解、最实用的技法、
最简单的常见病治疗

- 五大常见家庭保健手法
- 大众中医养生一本就够
- 穴位、经络、拔罐、刮痧、艾灸一网打尽



吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

Yuedu Shenghuo



养生祛百病编委会 〇 编

大众 中医养生 全集

按 / 图 / 操 / 作 / 在 / 家 / 就 / 能 / 养 / 生 / 保 / 健



图书在版编目(CIP)数据

大众中医养生全集 / 养生祛百病编委会编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7555-5

I. ①大… II. ①养… III. ①养生(中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053722号

大众中医养生全集

Dazhong Zhongyi Yangsheng Quanji

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 张胜利

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春美印图文设计有限公司

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 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7555-5

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



前言 | Foreword

很多人为了生活，忙忙碌碌，忽视了身体的健康。当人们感觉到病痛不能再忽略时，我们的身体已经呈现病态。要健康的生活、优质的生活，快乐的生活，就要在平时注意养生保健。除了多运动、注意饮食以外，忙碌的你应该找个适合你的简便、有效的方法来辅助。本书是一本中医养生方法的保健全书，书中将中医养生运用到人们的养生保健生活当中。

中医养生，是指通过各种保健方法（如拔罐、松筋、刮痧、艾灸……）颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种养生活动。中医养生重在整体性和系统性，目的是预防疾病，从而达到“治未病”的效果。中医具有深度的养生思想。中医学和中药学的发展是大量先哲为追求更高健康水平所进行的探索。中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。身体会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。其三，身心合一的整体观。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。善于养生的人们懂得如何避免身心受到伤害，知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害，从而获得健康，也会比一般人的生命更长久。当人们能够远离病痛，自然就能延缓衰老，延长寿命。



第一章 中医养生的基础知识

- 第一节 聚焦经络，一按一摩最养生 8
- 第二节 家庭常备按摩处方 11

第二章 人体穴位常用基础知识

- 第一节 经络与腧穴 22
- 第二节 腧穴的定位法 24

第三章 大众养生之拔罐

- 第一节 拔罐疗法的起源及治病原理 30
- 第二节 应用罐的选择和操作方法 32
- 第三节 拔罐部位的选择——区域对症疗法 36
- 第四节 拔罐的体位、治疗分期及罐痕诊察 43
- 第五节 拔罐疗法的贴心提示 47

第四章 大众养生之松筋

- 第一节 松筋治疗原理 50
- 第二节 亚健康，从改变酸性体质入手 63
- 第三节 日常松筋保健 82

第五章 大众养生之刮痧

- 第一节 “痧”是体内的毒素 98
- 第二节 刮痧疗法的功能 99
- 第三节 刮痧疗法的选穴与配穴 103
- 第四节 常用的体位和对应部位 105
- 第五节 刮痧使用的工具 107
- 第六节 正确的刮痧手法 108
- 第七节 正确的刮痧顺序 113
- 第八节 刮痧后的反应 116
- 第九节 不同痧象的意义 117
- 第十节 刮痧的注意事项 118
- 第十一节 全身保健刮痧的操作 119
- 第十二节 感冒 126
- 第十三节 胃脘痛 128
- 第十四节 慢性腹泻 130
- 第十五节 便秘 132
- 第十六节 慢性鼻炎 134
- 第十七节 慢性胃炎 136
- 第十八节 颈椎病 138
- 第十九节 高血压 140
- 第二十节 冠心病 142
- 第二十一节 心绞痛 144
- 第二十二节 腰肌劳损 146
- 第二十三节 风湿性关节炎 148
- 第二十四节 耳鸣 150
- 第二十五节 神经衰弱 152

第六章 大众养生之艾灸

- 第一节 艾灸疗法的历史 154
- 第二节 艾灸的优点 155
- 第三节 艾灸的材料和工具 156
- 第四节 艾灸的操作手法 159
- 第五节 艾灸的操作要领 161
- 第六节 艾灸后的反应 166
- 第七节 艾灸疗法的适应证与禁忌证 167
- 第八节 艾灸疗法的注意事项 168
- 第九节 感冒 169
- 第十节 咳嗽 171
- 第十一节 头痛 173
- 第十二节 焦虑 175
- 第十三节 易怒 177
- 第十四节 抑郁 179
- 第十五节 失眠 181
- 第十六节 心悸 183
- 第十七节 贫血 185
- 第十八节 健忘 187
- 第十九节 乏力 189
- 第二十节 厌食 191
- 第二十一节 胃痛 193
- 第二十二节 颈椎病 195
- 第二十三节 腰酸 197
- 第二十四节 便秘 199
- 第二十五节 泄泻 201
- 第二十六节 落枕 203
- 第二十七节 牙痛 205
- 第二十八节 眩晕 207

第一章



中医养生的 基础知识

唐代著名医学大家孙思邈，在《备急千金要方·养性》中提出：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”由此可见，按摩对于身体的重要性，尤其是经络按摩。

第一节 聚焦经络，一按一摩最养生

唐代著名医学大家孙思邈，在《备急千金要方·养性》中提出：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”由此可见，按摩对于身体的重要性，尤其是经络按摩。因为经络为人体最细小的网络，是连接人体脏腑的桥梁。经络感能现象是内脏有病，可以通过与相通的经络沿线反映出来。

养生话经络

经络分布于全身，内属脏腑，外连肢节、沟通表里，是气血运行的通道，具有运行气血、平衡阴阳、濡养筋骨、滑利关节、联络脏腑和表里上下及传递病邪等功能。而通过按摩，可以更好地实现经络对人体的保健作用。

按摩是用手在人体的一定部位上进行推、按、捏、揉等，以帮助促进血液循环，增强皮肤抵抗力，调节神经系统。此外，也可以将按摩理解为“推拿”，即是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西方医学的解剖和病理诊断，利用手法作用于人体体表的特定部位，可以调节机体生理、病理状况，能够实现解除疲劳、增强体质、预防疾病、防衰健美、益寿延年的养生方法，为我国传统养生保健方法之一。推拿保健按摩法属“绿色”自然疗法，即无污染、无损伤，也简单易行、平稳可靠，因此，养生家将其作为延年益寿的最佳方法，也成为广大群众喜爱的养生健身措施之一。

此外，根据不同的保健要求，按摩的穴位也随之不同。穴位的学名叫做腧穴，别名包括“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”。人体全身大约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，一共有720个穴位。其中有108个要害穴，这些要害穴中有72个穴位一般点击不会致命，而其他36个穴则为致命穴，也叫做“死穴”。人体的不同经络是由不同的穴位连在一起构成的，而且是经脉与络脉的总称。古人发现人体有一些纵贯全身的路线，随之将其称为经脉，而后又发现有一些分支，在这些分支上又有更细小的分支，将其称之为络脉，而“脉”则是这种结构的总括概念。

按摩的作用和注意事项

按摩推拿既经济简便、平稳可靠，又易学易用，没有任何副作用。所以日益成为人们喜爱的养生健身措施。通过按摩可以起到如下作用：

◎ 疏通经络

《黄帝内经》中指出：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”因此，可以看出按摩可疏通经络。如按揉足三里，推脾经可以加强消化液的分泌功能等。

◎ 调和气血

按摩是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，又通过经络的传导来调节全身，以调和营卫气血，促进人体康健。《万寿仙书》记载道：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”

◎ 提高机体免疫能力

按摩可以让人感到肌肉放松，关节灵活，精神振奋，对保证身体健康具有重要作用。而且通过临床实践，还有其他动物实验证明，推拿按摩还具有抗炎、退热、提高免疫力之功效，能够加强人体的抗病能力。

但是进行按摩时，应注意下面几点：

身心放松	按摩时，要集中思想，做到心平气和，身心放松。
取穴准确	掌握好常用穴位的取穴方法及操作手法，以达到取穴准确、手法正确。
用力恰当	按摩时，用力过小则起不到应有的刺激作用，而用力过大又容易使身体产生疲劳或损伤皮肤。
循序渐进	推拿按摩的手法次数要由少到多，推拿按摩的力量要由轻到重，推拿的穴位也可以逐渐增加。
持之以恒	按摩要做到有耐心和恒心，这样才可以逐渐显出效果来。

按摩的手法

按摩对身体有补益作用，手法非常重要，准确掌握和使用按摩手法，对按摩效果具有十分关键的作用。下面是最基本的按摩手法：

按法	以拇指指腹、手掌或肘尖等，放在身体一定的部位，按摩力度由轻逐渐加重进行按压的手法叫做按法。常用的是指按法。
摩法	以示指、中指、环指、小指的指腹或手掌附于体表，在腕关节同前臂的带动下，做环形、持续连贯、有节奏的摩动手法叫做摩法。
擦法	将手掌贴在体表，稍施力向下压，并做前、后的往返摩擦，直至被擦部位有温热的感觉，此手法叫做擦法。
揉法	以指腹、手掌或鱼际吸定身体一定部位，放松腕关节，用前臂摆动和腕关节环转带动指、掌、鱼际回旋环动的手法叫做揉法。
叩法	用拳背、掌根、指尖等叩击体表的方法叫做叩法。
拍法	用手掌（虚掌）拍打体表的方法叫做拍法。
推法	将手指、手掌或肘部等附着在体表一定部位，用力向前做直线或弧线推进，且保持一定节律的方法。
点法	以拇指或中指指尖及用屈曲的示指近掌指关节的关节或屈曲中指近掌指的关节，按压体表一定部位的手法叫做点法（也被叫做点按法）。

在进行实际操作时，可单独使用一种手法，也可以两种手法一起使用，以组成复合式手法。如合并使用推和擦，即为推擦法；合并使用按和揉，则称之为按揉法，等等。在进行按摩时，用力应遵循轻、缓、柔和，不重、不快的原则。此外，一定要顺经络的走向进行。

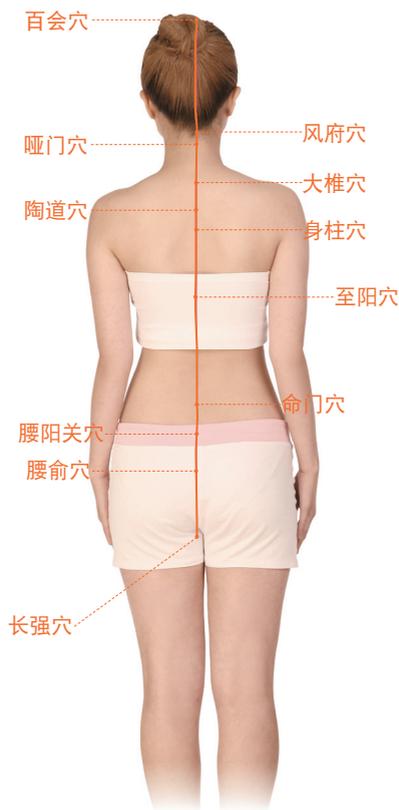
第二节 家庭常备按摩处方

对身体一定部位进行按摩，可以有效缓解身体疲劳，长期坚持进行按摩，还可以达到延年益寿的作用。所以按摩贵在坚持，而家庭按摩是最适合人们在日常生活中进行的按摩方法。

按摩缓解大脑疲劳

每天人们奔于工作和生活，感觉就是一个字：累。忙碌了一天，几乎消耗了身体全部的能量。白天，神经处于高度紧张状态，就好似皮筋一样一直是紧绷状态，使得晚上躺在床上，没有办法安然入睡。此时大脑也是昏昏沉沉，不知所想。而最好的解决方法就是对头部进行按摩，这样可以在最短时间内给身体充电，同时通过身体的传导组织，在全身流动，使人气血通畅。

头是“诸阳之会”，人体的十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部。仅仅是穴位，头部就有十几个，约占全身穴位的25%。另外，头部还有十几个特定的刺激区，它们可以反映和调节全身脏器的功能。其中，督脉循头面最长，并与脑部有着密切关系，而肝肾是髓之源。所以，在对头部进行按摩时，多是以刺激头部的督脉和肝肾经脉为主。还有膀胱经，经气通脑、胆、三焦、大肠、小肠经也上循于头部。可见，对头部进行按摩可以缓解脑部疲劳，改善头皮血液循环，增加毛囊的营养供应，对头发的生长也很有益，可让头发具有光泽、质地柔软，也可以有效防止头发变质、脱落。清代医学家吴尚先曾在《理渝骈文·续增略言》中指出：“诸阳聚于头，十二经脉三百六十五络，其气血皆上于面，而走空窍。”



◇ 强身导引

方法一	将两手五指叉开，然后从前向后对头皮进行推拿按摩，之后再从左至右进行推按，最后绕着与耳尖平齐的头部四周进行按摩。每次按摩时间大约5分钟左右，以头皮感到发热为宜。
方法二	用两手拇指按压住太阳穴，张开其余四指，在头皮上旋转连续按摩3次，之后用双侧的食指或者中指压住太阳穴再继续按摩3次。
方法三	将手放于前额正上方，然后轻轻揉擦头皮，并沿前发际线、太阳穴到鬓角，渐渐向后移动，一直到头皮中心，按摩时间大约4分钟。

按摩有助良好睡眠

保持正常睡眠对身体健康十分重要，因为睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。而良好的睡眠状态，可以使人一天都保持精力充沛，并使身体很快恢复。但随着工作压力逐渐增大，很多人都出现睡眠不足的现象。人体有许多穴位和睡眠有密切关系，因此可以通过按摩这些穴位帮助促进血液循环、宁心安神、松弛肌筋，也可以有效改善因紧张、疲劳、焦虑等因素所导致的入睡困难和睡眠质量差等现象。

经络气血不通是导致失眠的主要原因。中医认为，人体五脏六腑、四肢百骸是通过经络而有机联系起来的，并构成了一个完整的沟通网络，同时也将人体构成了一个完整的有机体。人体的气血通过经络运行至全身各处，为脏腑、组织、器官功能活动提供了必要的物质基础，同时将因新陈代谢所产生的废物和毒素排出体外。人在醒着的状态时，卫气循行于体表，睡觉时卫气进入体内，循行于脏腑。任何疾病都可能致使经络不通，而经络不通会阻碍卫气于体内的出入，流通受阻就会导致失眠。但是通过按摩分布在体表的穴位，可以疏通经络，令卫气运行顺畅，改善入睡困难，睡眠质量不高等状况。从而平衡身体阴阳，以保持身体健康。

◇ 强身导引

擦涌泉穴	此穴位位于足底心。在临睡前用热水洗脚心约10分钟，之后用手掌侧面小鱼际肌紧贴住脚底，用左手擦右侧足底，右手擦左侧足底，直至足底心发热为止。
按揉印堂穴	此穴位位于两眉头之中间点。用中指螺纹面紧贴于印堂穴，以顺时针方向按揉一百次。
按揉太阳穴	此穴位位于眉梢线与眼角线往外延伸的交点。示指螺纹面按压在两侧太阳穴上，以顺时针方向按揉一百次。
按揉前额	手掌面的根部紧贴住前额皮肤，轻轻晃动手腕关节以顺时针方向按揉一百次，以感到局部皮肤产生温热感即可。
梳理头部	双手手指由前额至后脑，做梳头动作，单方向梳理20次。
按揉脑后	用双手拇指螺纹面，紧按住风池穴部位，用力旋转按揉几下，之后再按揉脑后，大约30次左右，以产生酸胀感为宜。
按摩耳廓	人体躯干和内脏在耳廓皆有反应部位，通过按摩耳廓可以帮助调节全身功能，促进血液循环，利于身体健康。
拍打足三里穴	此穴位位于膝盖骨外侧约10厘米处，轻轻拍打直至产生酸麻胀感。
泡足踏石	取一些小鹅卵石放在水盆底，然后倒入温水，泡足踏石约20分钟左右。

按摩与养心

现代社会，压力过大对于每个人普遍存在。当身心承受过度的压力时，常常会影响到脏腑，导致脏腑气机混乱与功能失调，由此致使疾病的出现。中医认为，“阴平阳秘，精神乃泊”，所以生命的真谛在于随时保持生理、心理上的平衡。因此静心安神是最好的养生方法。

中医将人的精神、意识、思维活动，及人体生命活动的外在表现统称为神。神是主宰一切生命活动，是生命存亡的根本，即所谓的“得神者昌，失神者亡”。但是神易动难静，所以养神的关键在于静心。因为心有主血、主神的功能。血液在心气的推动下于人体内进行循环，川流不息、输布营养物质，以滋养全身。而神发挥正常功能所需要的一切物质，均由心气推动而运送的血液供给。神旺赖于心健，若心气虚、心血虚，会使神失所养，会出现面白少华、

心悸气促、怔忡、失眠、健忘等症状。

身体的每条经络都具有不同的功效，比如，手少阴心经和手厥阴心包经，皆同心脏相连，对心脏及精神方面的不适都有一定的治疗效果。所以推拿这二经，及这些经络上的穴位，皆可起到养心宁神的作用。

◇ 强身导引

推擦心经	或坐着，或成站立，稍微抬起左手，将掌心向前上方，自然弯曲右手手掌，拇指在手臂内侧，其他四指在手臂外侧，由左手手臂的内侧推擦到左手臂腋窝，之后沿着心经由左手臂推擦至左手指尖，顺势返回后再进行推擦，反复推擦5~10遍，直至手臂产生温热感。以同样的方式，用左手推擦右手臂上的心经。
推擦心包经	成坐姿，左手放在左腿上，或放在办公桌、书桌等上面，掌心朝上，以右手掌根或大鱼际，推擦左手臂的心包经，反复5~10次，以左手臂感到温热感为佳；依照此方法，以左手掌根或大鱼际擦右手臂的心包经，反复推擦5~10次。

按摩脚心大脑年轻

脑是精髓和神高度汇聚的地方，是“元神之府”。人的视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维、记忆等，都是由于脑的作用。由此可见，脑对于人体的重要性，它是生命要害之所在。所以健身的关键，在于健脑。但是随着年龄的增长，人的思维会逐渐出现衰退的迹象，同时记忆力也会有不同程度地降低，很难集中精神于某件事情，这其实是脑衰老的一种表现。如果想保持大脑年轻状态，除在日常生活中注意饮食之外，还可以通过按摩的方法有效地益智健脑，这便是健脑按摩法。通过对脑部进行按摩，可以有效改善脑部血液循环，使气血通畅，百脉调和，还可以消除疲劳、充沛精神、加强记忆力、提神健脑的功效，所以对足部进行按摩很重要。

中医认为，人的双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿十二经络的重要起止部位，同时与全身脏腑经络也存在着密切的关系，也承担着全身重量，而且脚被称为人类的“第二心脏”。通过观察发现，脚和整体的关系类似胎儿平卧于脚掌面。头部向着足跟，臀部朝着足趾，各脏腑即分布在跖面中

部。人体十二条正经中的足三阴经和足三阳经都交接于脚上，常脚部进行按摩，可增强大脑和心脏的功能，提高记忆力，消除疲劳。

◇ 强身导引

1. 端坐在凳子上，抬起一条腿，放在另一条腿的膝盖上，一只手扳拉脚趾，另一只手的手掌搓擦足心，直至局部发热。双脚交替进行。

2. 端坐于凳子上，抬起其中一条腿，放于另一条腿的膝盖上，双手张开一同搓擦足踝关节以下的部位，直至局部发热为止。双脚交替进行。

3. 端坐于凳子上，抬起其中一条腿，放于另一条腿的膝盖上，用一只手扳拉足趾，另一只手托于脚跟的位置，做摇动踝关节的活动，连续做3分钟。双脚交替进行。

按摩足心时，还应注意以下几点：

◎ 在擦足心前，先用温水泡洗双脚，边浸泡边互搓双脚，或用双手于水中搓足，大约在5~15分钟后用毛巾将双脚擦干，再进行搓擦，这样可以提高按摩效果。

◎ 进行擦足时，要摒除一切杂念，思想集中，情绪安定。

◎ 搓擦范围尽可能的大一些，可以是整个足掌，也可以连同足背一起搓擦。

◎ 如果在睡前进行擦足，还可以防治失眠，提高睡眠质量。

◎ 进行搓足时，也可以配合点按两侧的涌泉穴。每天坚持推搓涌泉穴，可令人精力旺盛，增强体质和防病能力。此外，推搓涌泉穴也可以防治中老年人常见的腰腿酸软、失眠多梦、神经衰弱、高血压、便秘等多种疾病。

放松需从腰、颈始

由于人们长时间在电脑前，或在办公桌前伏案工作，致使颈部疲劳与损伤日渐增加。因此近几年来，颈部疾病的发生率也正在逐渐升高。此外，因长期伏案劳累也会导致腰部产生不适，致使腰部肌肉酸痛，或者腰椎出现问题。

中医认为，颈椎问题包括内因和外因两方面。内因主要是随着年龄的增