

中医养生秘技——

● 中国人世代传承的健康疗法

Massage

# 按摩

养生  
疗法

按摩常用经穴及定位方法  
按摩常用按摩手法技巧及禁忌须知  
强身健体保健按摩技法  
美容养颜保健按摩技法  
美体塑身保健按摩技法  
近30种常见病对症按摩疗法

内病外治·手到病除  
专家指导·方便易学  
按摩属于中医外治法范畴。由于按摩没有副作用，功效显著，已经逐渐成为一种保健养生时尚。本书由中华中医药学会推拿按摩分会、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任担任按摩医师、专家指导，科学易懂。

李南生 主编 审订 蔡光辉 编著

技法演示  
对症施治

家庭中医养生指导性读物  
按摩师中医技师适用教材

广东省出版集团  
广东经济出版社

强身，对症按摩  
手到病除

# 图书在版编目(CIP)数据

按摩养生疗法 / 蔡光辉编著. — 广州: 广东经济出版社, 2006.5  
(中医养生秘技丛书)

ISBN 7-80728-315-7

I . 按… II . 蔡… III . 按摩疗法(中医) IV . R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049193 号

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| 出版 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)                 |
| 发行 |                                          |
| 经销 | 广东新华发行集团                                 |
| 印刷 | 广东金冠科技发展有限公司<br>(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号) |
| 开本 | 889 毫米 X 1194 毫米 1/24                    |
| 印张 | 5                                        |
| 版次 | 2006 年 6 月第 1 版                          |
| 印次 | 2006 年 6 月第 1 次                          |
| 印数 | 10,000 册                                 |
| 书号 | ISBN 7-80728-315-7/R · 95                |
| 定价 | 全套(1~4 册)定价: 100.00 元                    |

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

中医养生秘技——

● 中国人世代传承的健康疗法

Massage



# 按摩

养  
生  
疗  
法

李南生 主 编 审 订 蔡光辉 编 著  
罗冬林 副主编

专家审读组成员: 广州体育学院康复中心

李南生 薛文忠 王德海  
李 军 邱燕春 罗冬林

广东人民出版社  
GUA NG DO NG

## 前言

## P R E F A C E

## 揭秘按摩养生秘技·补益现代家庭健康

中医按摩养生疗法有着悠久的历史,传统的按摩养生疗法可以追溯到几千年前,早期的文字记载见之于3000多年前先秦时期的医典名著《黄帝内经》。书中精确而详细地记载了按摩这一人类已知的最古老的自然疗法的经典理论和实践,其中提及许多按摩技术和方法。按摩,又称推拿、按跷,古称折枝、扶形等。按摩是以中医理论为指导,运用按摩手法或借助于一定的按摩工具作用于人体体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种自然疗法,属于中医外治法范畴。按摩是传统中医学的重要组成部分之一,为中医学理论体系的建立积累了丰富的资料。历代医家通过对几千年来按摩养生的研究、批判和继承,总结出了一整套以保健和治疗为主的按摩养生疗法,包括按摩的作用、人体穴位、基本手法以及疾病治疗按摩和身体保健按摩等。随着人们生活水平的提升,大众对健康的要求也逐步提高,按摩成为一种不错的选择。由于按摩没有副作用,且功效显著,已经逐渐地成为一种保健养生时尚。

为了满足广大读者家庭养生保健的需要,我们编写了《按摩养生疗法》一书。本书系统地介绍了经络、穴位和经脉的基本内容,着重介绍了保健按摩的方法,包括强身健体按摩方法、美容养颜按摩方法、美体塑身按摩方法等,书中还有针对性地介绍了各种常见疾病的按摩疗法,尽可能地满足不同人群中中医养生的需要,同时需要强调的是,按摩疗法不能完全代替其他疗法,多种疗法配合往往效果更为显著。本书由中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编、审订人以及按摩医师。全书图文并茂、科学实用,不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的教学参考书。

现代医学之父希波克拉底说:“医生应该懂得医疗知识,其中按摩尤为重要。因为按摩可以使松散的关节愈合,也可以使僵硬的关节放松。”可见,无论在东方古国还是在西方文明社会,按摩疗法都是医生应当具备的基本技能,同时也是缓解疾病发生、减少心理压力、促进养生保健的最佳方法。

今天,人们十分重视呵护家人和自己的健康,按摩无疑成为一种用爱心和热情全身心投入的人体接触养生疗法,这就是按摩的独特魅力。

按摩,是关爱的延伸。

按摩,是康复的力量。

赖咏

丙戌年初夏于“犀文养生堂”

# 目 录 CONTENTS

## 第一章 按摩前须知 >>> 4

### 第一节 认识按摩常用经脉穴位 ····· 5

- |             |            |
|-------------|------------|
| 5 手太阴肺经经穴   | 13 足阳明胃经经穴 |
| 6 手少阴心经经穴   | 14 足太阴脾经经穴 |
| 7 手厥阴心包经经穴  | 15 足少阴肾经经穴 |
| 8 手太阳小肠经经穴  | 16 足厥阴肝经经穴 |
| 9 手少阳三焦经经穴  | 16 任脉经穴    |
| 10 手阳明大肠经经穴 | 17 督脉经穴    |
| 11 足太阳膀胱经经穴 | 18 经外奇穴    |
| 12 足少阳胆经经穴  |            |

### 第二节 告诉你按摩常见的手法技巧 — 20

### 第三节 如何进行穴位定位 ····· 36

### 第四节 按摩禁忌须知 ····· 37

- 37 忌穴位按摩的常见病症  
38 按摩中异常情况的处理及预防

## 第二章 保健按摩 >>> 40

### 第一节 按摩让你强身健体 ····· 41

- 41 头面部  
44 颈项部  
46 胸腹部  
48 腰背部  
50 上肢部  
52 下肢部



### 第二节 按摩让你美容养颜 56

- 56 头发  
58 面部  
60 颈部

### 第三节 按摩让你美体塑身 62

- |        |       |
|--------|-------|
| 62 全身  | 73 腹部 |
| 65 手臂  | 76 臀部 |
| 68 胸部  | 78 腿部 |
| 71 腰背部 |       |



## 第三章 对症按摩 >>> 80

- |            |               |
|------------|---------------|
| 81 落枕      | 112 颞颌关节功能紊乱症 |
| 83 颈椎病     | 114 中暑        |
| 85 肩周炎     | 116 休克        |
| 87 急性腰部扭伤  | 118 溺水        |
| 89 腰部劳损    |               |
| 91 踝关节扭伤   |               |
| 93 前斜角肌综合征 |               |
| 95 冈上肌肌腱炎  |               |
| 97 网球肘     |               |
| 99 腕关节损伤   |               |
| 102 髌关节扭伤  |               |
| 104 梨状肌综合征 |               |
| 106 膝关节损伤  |               |
| 108 髌骨软化症  |               |
| 110 腓肠肌劳损  |               |



# 第一章 按摩前须知

要运用按摩养生保健,首先必须对中医上的经络、穴位和按摩手法等基本内容有一定的了解。



# 第一节 认识按摩常用经脉穴位

按摩是通过手法作用于经络上的穴位，从而达到强身治病的作用。因此，在掌握家庭保健按摩的手法之前，必须先了解人体的经络与穴位的定位和主治疾病。

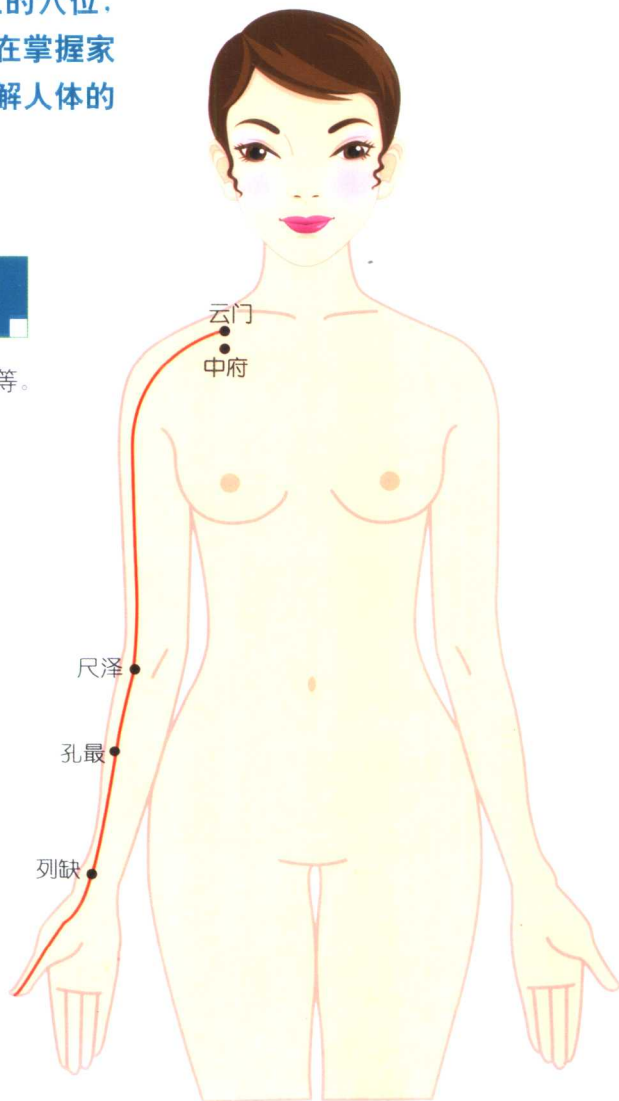
## 1 手太阴肺经经穴

手太阴肺经经穴主治喉、胸、肺病等。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 云门穴
2. 中府穴
3. 尺泽穴
4. 孔最穴
5. 列缺穴



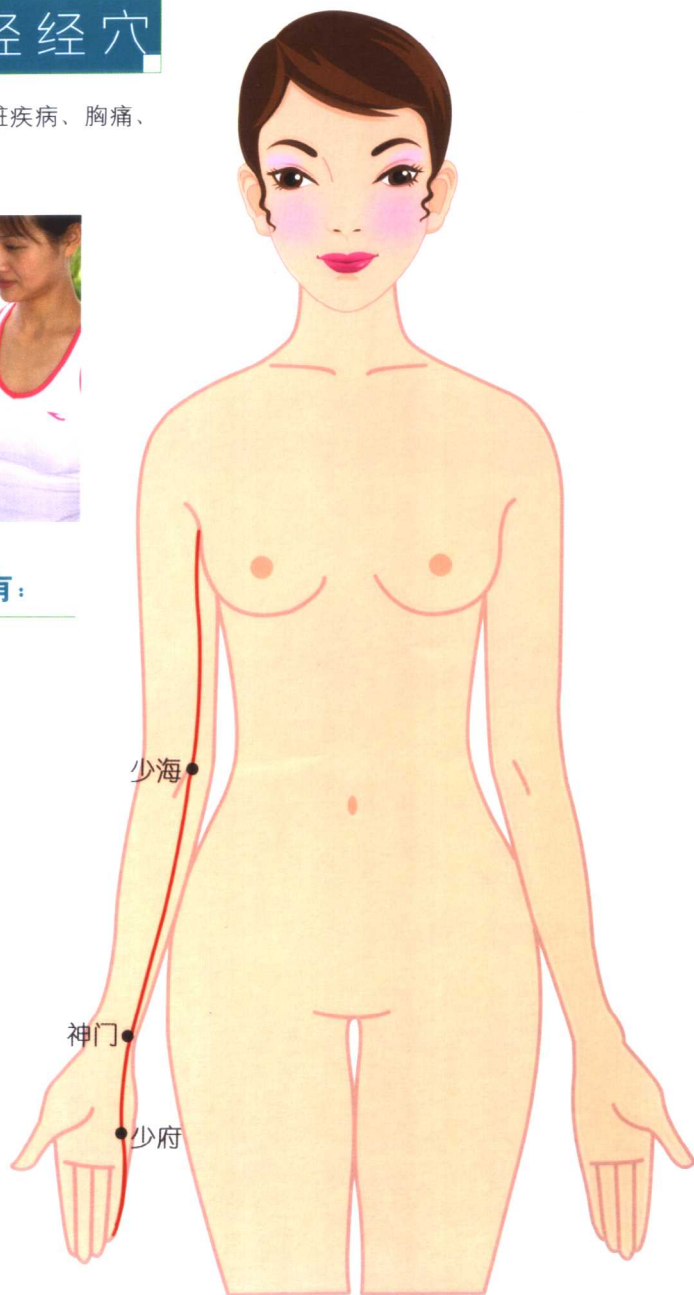
## 2 手少阴心经经穴

手少阴心经经穴主治心脏疾病、胸痛、神志病等。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 少海穴
2. 神门穴
3. 少府穴



# 3

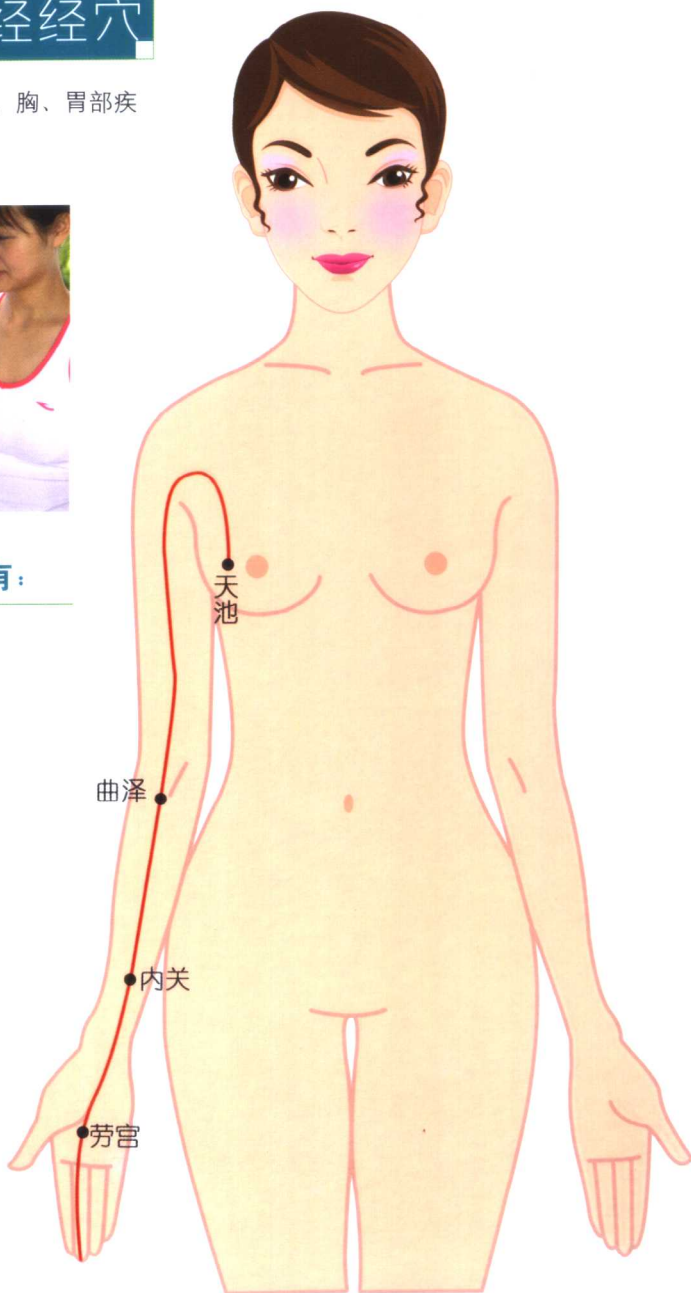
## 手厥阴心包经经穴

手厥阴心包经穴主治心、胸、胃部疾病，神志病等。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 天池穴
2. 曲泽穴
3. 内关穴
4. 劳宫穴



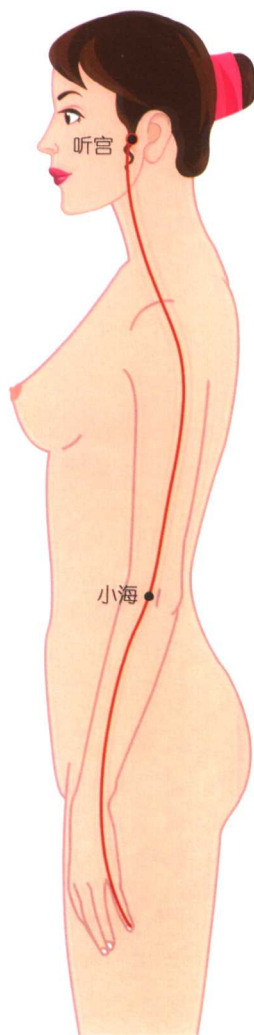
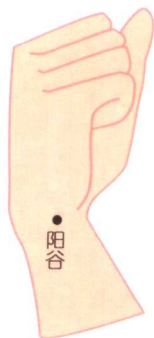
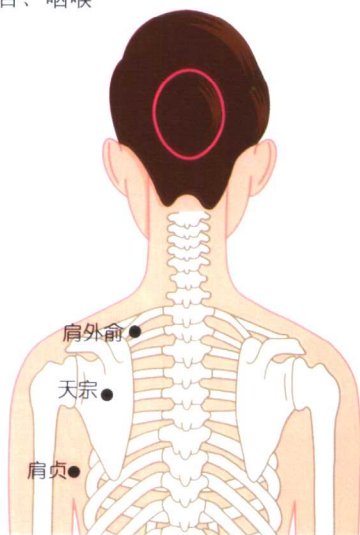
# 4 手太阳小肠经经穴

手太阳小肠经经穴主治头、项、耳、目、咽喉病、热病、神志病等。



## 按摩中常用的重要穴位有：

1. 阳谷穴
2. 小海穴
3. 肩贞穴
4. 天宗穴
5. 肩外俞穴
6. 听宫穴



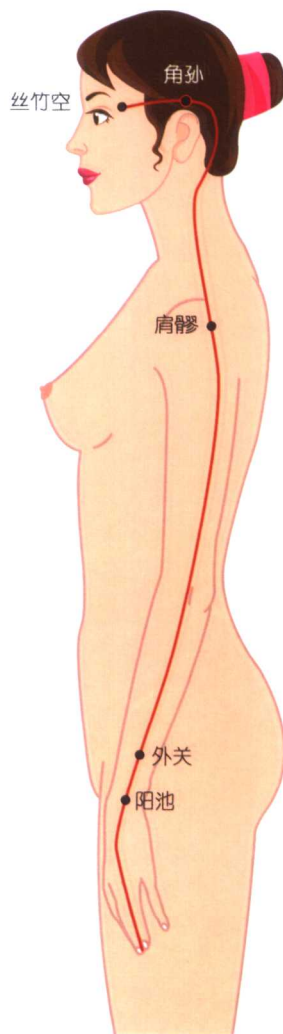
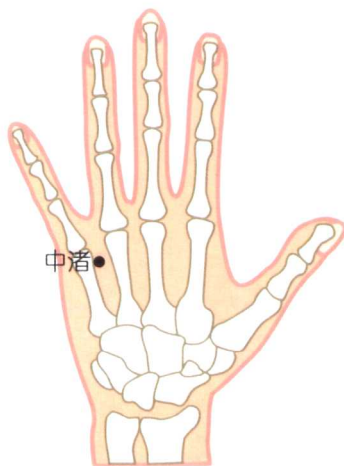
# 5 手少阳三焦经经穴

手少阳三焦经经穴主治头侧、耳、目、胸肋、咽喉处疾病，热病。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 中渚穴
2. 阳池穴
3. 外关穴
4. 肩髃穴
5. 角孙穴
6. 丝竹空穴



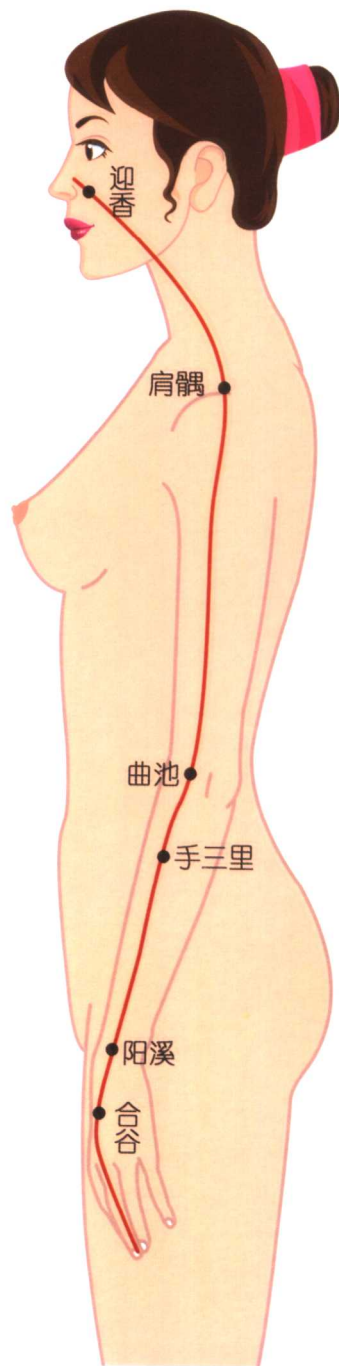
# 6 手阳明大肠经经穴

手阳明大肠经经穴主治头面、五官、咽喉等处疾病。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 合谷穴
2. 阳溪穴
3. 手三里穴
4. 曲池穴
5. 肩髃穴
6. 迎香穴



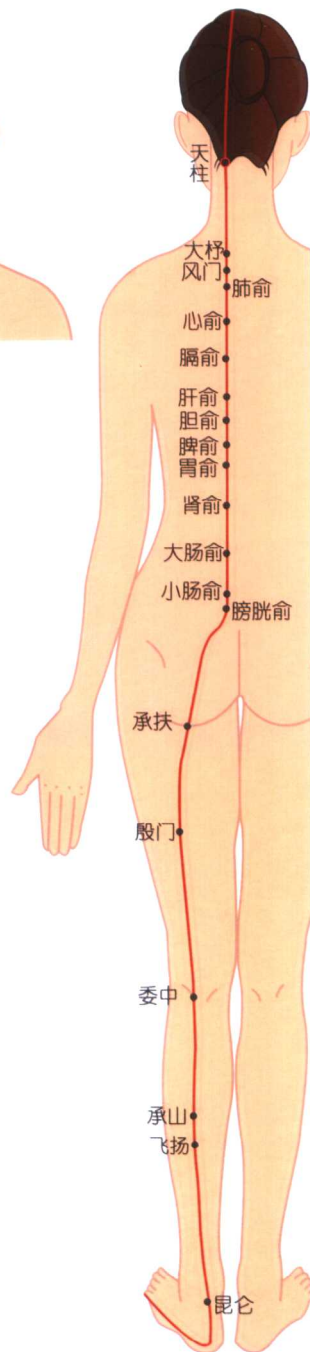
# 7 足太阳膀胱经经穴

足太阳膀胱经经穴主治头、颈、目、背、腰、下肢等部位病症，神志病，与背部俞穴相关的脏腑病症及组织器官病症。



## 按摩中常用的重要穴位有：

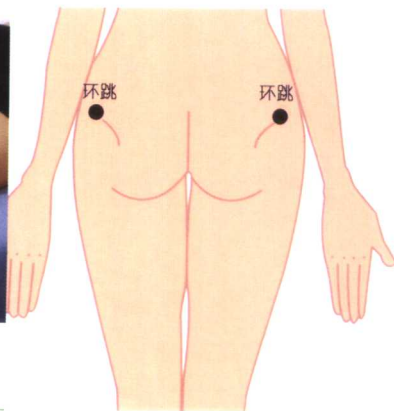
- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 睛明穴  | 10. 小肠俞穴 |
| 2. 肺俞穴  | 11. 膀胱俞穴 |
| 3. 心俞穴  | 12. 承扶穴  |
| 4. 肝俞穴  | 13. 殷门穴  |
| 5. 胆俞穴  | 14. 委中穴  |
| 6. 脾俞穴  | 15. 承山穴  |
| 7. 胃俞穴  | 16. 飞扬穴  |
| 8. 肾俞穴  | 17. 昆仑穴  |
| 9. 大肠俞穴 |          |



# 8

## 足少阳胆经经穴

足少阳胆经经穴主治头侧、目、耳、咽喉处疾病，神志病、热病。



### 按摩中常用的重要穴位有：

1. 瞳子髎穴
2. 率谷穴
3. 完骨穴
4. 阳白穴
5. 风池穴
6. 肩井穴
7. 环跳穴
8. 阳陵泉穴

# 9

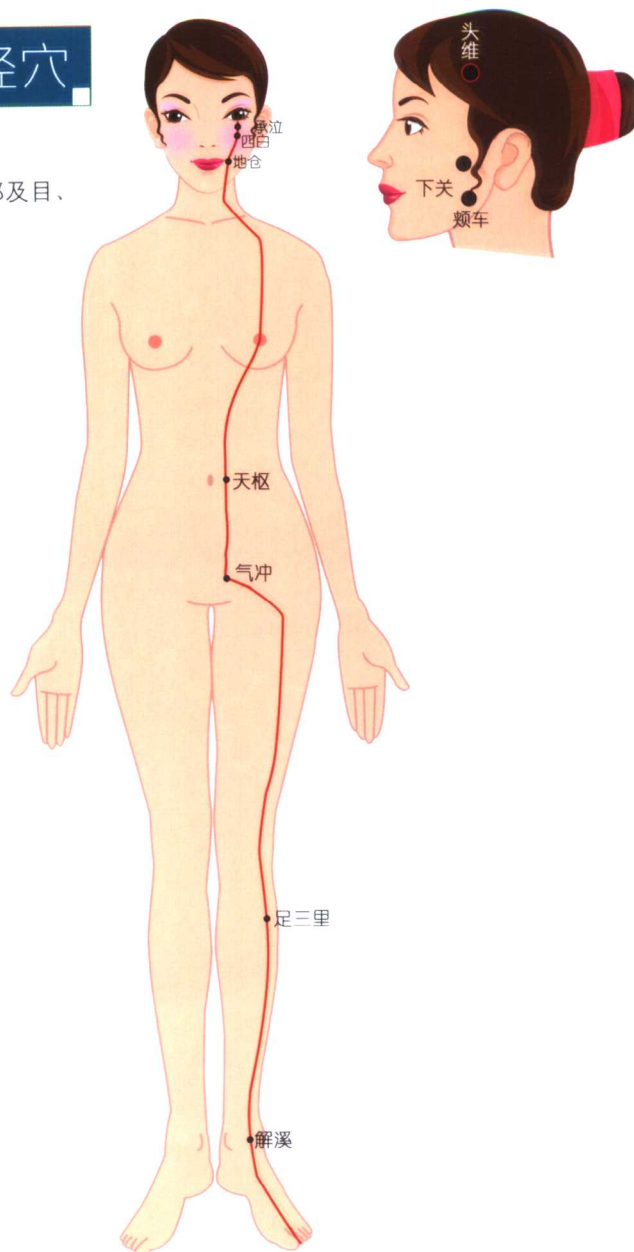
## 足阳明胃经经穴

足阳明胃经穴主治胃肠病，头面部及目、鼻、口、齿痛、神志病等。



按摩中常用的重要穴位有：

- |        |         |
|--------|---------|
| 1. 承泣穴 | 6. 头维穴  |
| 2. 四白穴 | 7. 天枢穴  |
| 3. 地仓穴 | 8. 气冲穴  |
| 4. 颊车穴 | 9. 足三里穴 |
| 5. 下关穴 | 10. 解溪穴 |



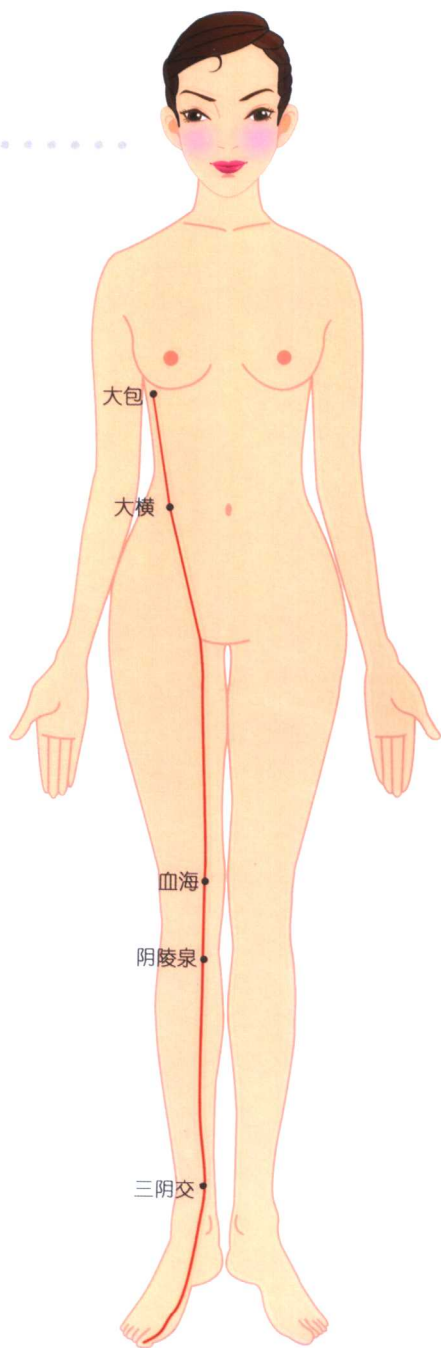
# 10 足太阴脾经经穴

足太阴脾经经穴主治脾胃病、妇科病、前阴病等。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 三阴交穴
2. 阴陵泉穴
3. 血海穴
4. 大横穴
5. 大包穴



# 11

## 足少阴肾经经穴

足少阴肾经经穴主治脐腹、脾、胃肠、泌尿系统及生殖疾病等。



按摩中常用的重要穴位有：

1. 涌泉穴
2. 太溪穴
3. 四满穴
4. 俞府穴

