

对症

治疗

按摩

教科书

Shishangsheng/Huo

时尚生活 IV (02)



60种常见病症 按摩施治法

感冒、头痛、发热、
小儿夜啼、小儿厌食
.....

160个实效穴位介绍

睛明、印堂、
足三里、合谷
.....

初学者的指导老师
按摩师的权威指导

深圳市金版文化发展有限公司/主编

适应症与禁忌症、
经络与穴位、
按摩的奇妙作用.....
8项基础按摩知识介绍

Textbook of Heteropathy Massage

特别赠送
VCD

中式保健按摩动作演示光盘1张
全面掌握传统保健按摩法

♥ 10分钟穴位按摩，有效缓解病痛

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

对症治疗按摩教科书 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海
出版公司, 2006. 2
(时尚生活. 第4辑)
ISBN 7-5442-3268-9

I. 对... II. 深... III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第122649号

SHISHANG SHENGHUO IV(03)——DUIZHENG ZHILIAO ANMO JIAOKESHU
时尚生活 IV(03)——对症治疗按摩教科书

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话(0755) 84190019
开 本 635mm×965mm 1/24
印 张 35
版 次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3268-9
定 价 245.00元(共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

时尚生活 IV (03)

HETEROPATHY MASSAGE

S H I S H A N G S H E N G H U O

Textbook Of Heteropathy Massage



对症治疗按摩教科书



南海出版公司

序言 PREFACE

我国的传统中医学源远流长，是中国人民的宝贵财富，以中医学的经络理念为基础发展起来的按摩术，更是其中一块灿烂的瑰宝。按摩也称推拿，有着悠久的历史。据考证，推拿起源于3000年前，有甲骨文记载：有女巫师用推拿为人们治疗疾病。《黄帝内经》中也记载了12种推拿手法及其不同的应用，如《血气形志篇》记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”；《异法方宜论》记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。由此可见，在古代，人们就已知道用按摩来治疗肢体麻痹不仁、痿证、厥证、湿证、寒热等。

按摩源于中医的经络学说，所以它能够治疗疾病。中医认为，经络在人体内具有运行气血、沟通内外、联络脏腑的作用。按摩以揉按、捏拿、指压、推擦等不同的手法刺激特定的穴位，从而影响经络的传导作用，调整各种脏腑器官的功能，达到扶正祛邪、治疗疾病的目的。

现在，有许多人将中医按摩看得过于神秘，这在某种程度上阻碍了它的发展。本书针对人们日常生活中常见的60种疾病，教大家一些简便易学的治疗和保健按摩法。这些按摩法虽然不能收到立竿见影的疗效，但长期而有耐心地坚持，它们会在不知不觉中改变您的身体状态，且对病症的辅助治疗有着重要的影响。本书中的按摩法学习容易、操作简便、经济实用，非常适合普通大众。





CONTENTS

目录

保健按摩常识篇

一、保健按摩及其治病原理/6

1. 什么是保健按摩? /6
2. 保健按摩的治病原理/6
3. 舒适安全享受按摩/7

二、神奇的经络与穴位/8

1. 看不见的经络/8
2. 遍布全身的神奇穴位/9
3. 找到正确穴位最关键9
4. 常用穴位及其疗效介绍/11

对症治疗手法篇

感冒/22

咳嗽/26

发热/32

反胃、呕吐/34

头痛/37

眩晕/41

胃痛/44

热证便秘/47

气证便秘/49

虚证便秘/51

寒证便秘/53

腹泻/55

失眠/58

牙痛/60

腰痛/62

腹痛/65

落枕/68

颈椎病/70

肩周炎/73

网球肘/76

慢性腰肌劳损/78

急性腰扭伤/80

糖尿病/82

类风湿关节炎/86

坐骨神经痛/90

高血压/92

中暑/95

晕车、晕船/97

晕厥/99

腿抽筋/100

经前烦躁/102

痛经/104

月经不调/107

白带增多/109

儿童消化不良/111

小儿夜啼/113

儿童厌食/116



Part 1



COMMONSENSEOF HEALTHCAREMAS- SAGE



保健按摩常识篇

Common sense of health care massage

一、保健按摩及其治病原理

二、神奇的经络与穴位

MA

SS

AGE

一、保健按摩及其治病原理

HEALTH CARE MASSAGE
AND ITS THEORY

1. 什么是保健按摩? ● ● ● ● ●

保健按摩是指施治者运用按摩手法刺激患者体表的特定部位或穴位,通过反射方式对人的神经系统施以影响,通过调节机体的生理、病理状态来达到防病治病、消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿等目的的一种物理疗法。

2. 保健按摩的治病原理 ● ● ● ● ●

(1) 增强体质,消除机体疲劳

大量事实证明,用推拿手法作用于机体,可使周身气血流畅、阴阳调和、脏腑机能旺盛、经络疏通,达到扶正祛邪的作用。经常按摩面部穴位,可预防感冒,经常搓、推脊柱两侧,可增强机体的抗病能力。

另外,保健按摩通过对肌肉组织的揉、捏、拿、推等手法,可促使毛细血管扩张、改善血液循环、消除堆积在肌肉组织内的代谢产物,从而改善局部的营养供应,通过调节体内代谢达到消除疲劳的目的。在保健按摩中,用一些轻的手法作用于人体的头、颈及四肢的肌肉,可以改善局部组织的代谢,使传入中枢神经系统的信息逐渐减少,同时还能对大脑皮层的活动起抑制作用,从而提高人体的睡眠质量,达到消除疲劳、恢复体能的效果。

(2) 调整体内信息

在日常生活中,经常有人感到胸闷、心慌,好像心脏有问题,但经医生检查诊断并无异常。出现这种情况,通过一段时间的推拿按摩,症状就会明显减轻。从人体解剖学的基本理论来看,骨是人体的支架和运动杠杆,关节则是骨杠杆的支点,肌肉收缩是骨杠杆的做功动力。当人体长期维持某种不正确姿势或受外伤的时候,其骨、关节、肌肉的力学结构就会发生相应的改变。为了维持机体整体平衡,其相应的骨、关节、肌肉也会产生代偿性位移和力学结构的改变,这样,必然导致有关组织、器官发生病变。通过定期而有规律的推拿手法,可缓解局部肌肉、肌腱、韧带的紧张性牵拉,再运用手法,还可纠正骨关节不正常的解剖位置,消除或减弱因解剖位置失常而产生的病变,达到保健强身的目的。

3. 舒适安全享受按摩

(1) 哪些人不适合进行按摩

推拿按摩的治疗范围广泛，副作用小，但也有一些疾病不适宜用推拿按摩来治疗。现将推拿按摩的禁忌症介绍如下：

① 诊断尚不明确的急性脊柱损伤伴有脊髓损伤症状者；急性软组织损伤，早期局部肿胀和瘀血严重者；患有传染性疾病或急性炎症者，如急性肝炎，结核病及化脓性关节炎、急性风湿性关节炎等，以及患有各种恶性肿瘤者；严重的心、肺疾病及身体极度衰弱经不起推拿者。

② 有出血倾向或血液病患者，如白血病，再生障碍性贫血，血友病等；手法部位有皮肤破损或皮肤病者，如烧伤、烫伤，各种溃疡性皮肤病等。

③ 饱食后的一个小时内、饮酒后、生气后都不宜立即按摩。

④ 未愈合的骨折，脱位在固定期间，局部不宜推拿。孕妇及产后不久，不宜在腹部和腰骶部推拿。

(2) 舒适按摩要点

① 对症施治

首先要诊断明确，辨证无误，根据病情需要选择相应的治疗手法。各种手法必须严格按照操作步骤进行，做到心中有数。

② 静心凝神

治疗时，按摩师要全神贯注，必须把注意力全部放在受术者身上，深呼吸，感受每个动作的节奏，学会用手去倾听受术者的感受，密切观察受术者在治疗中的反应。

③ 手法得当

手法力量是否得当，对治疗效果有直接的影响。治疗时即使选择的手法是正确的，但如果没有掌握好手法的力度，也不能取得良好的效果。在每次的治疗中，一般来说，开始时手法要轻，然后根据病情需要逐渐加重，治疗结束前，再次施用轻柔手法。手法的轻重程度，

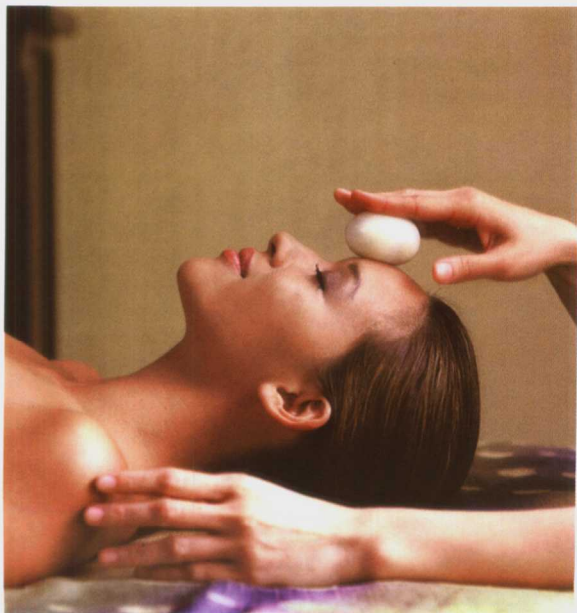
还要根据患者的病情、体质和耐受程度来决定，要避免手法过重。

④ 姿势舒适

患者的体位要安置得当，患者坐卧舒适，治疗部位的肌肉才能放松。最好请受术者穿着宽松、舒适的衣服。选择一个安静、温暖、灯光柔和的房间，可以用床垫或是铺几条厚毯的地板上做按摩床。施术者要随时调整自己的姿势，一个合适的位置与姿态有利于施术者的发力和持久操作。

⑤ 保持温暖

由于被按摩者在接受治疗时一般穿着较少，因此，保持按摩环境的温暖是较为重要的，这包括周围环境温度的舒适，以及施术者双手的温暖。特别是冬天时，施术者双手要保持温暖和清洁，以免治疗部位受到凉的刺激而引起肌肉紧张，同时，可选择性地应用按摩介质。



MASSAGE AGE

二、神奇的经络与穴位

MYSTERIOUS CHANNELS AND ACUPUNCTURE POINT

* *
Part 1
* *

保健按摩常识篇

1. 看不见的经络



经络是经脉和络脉的总称。依据中医学中的经络学说，经络贯通人体内外、上下联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输出的网络。人体气血不畅，阴阳失调，就会产生疲劳和病变。中医典籍认为：按摩能调解阴阳平衡，疏通气血经络，而且还能够活血化瘀、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力等。西医认为按摩不但有调整内分泌、加强胃肠蠕动、拨离组织粘连、复位等作用，还具有调节大脑皮层、皮质功能，使大脑神经产生冲动，进而达到兴奋或抑制神经兴奋作用。因此，按摩对儿童正常发育，青年健康成长，中老年人防止早衰具有独特的功效，对从事伏案工作、商业、广告业、贸易及汽车驾驶人员（因长期缺乏锻炼而引起的倦怠乏力，饮食障碍及颈、肩、背、腰等部位的酸痛）等疗效尤其显著，且无任何

副作用。

这里所说的十二经络，是指中医学中的五脏六腑所对应的经脉，其运行气血环绕周身。

而经络所经的途径都会呈现在身体的表面。穴位就在经络的上面，也就是说所有的穴位都位于经络之上。



此外，纵贯身体前方的任脉，贯穿后方的督脉是非常重要的路径。因为穴位必然位于经络之上，因此，按压穴位时，与此经络相关之内脏就会接收到传达的刺激，从而改善令人不适的症状，所以，即使按压相隔很远的穴位，也可以产生神奇的效果。

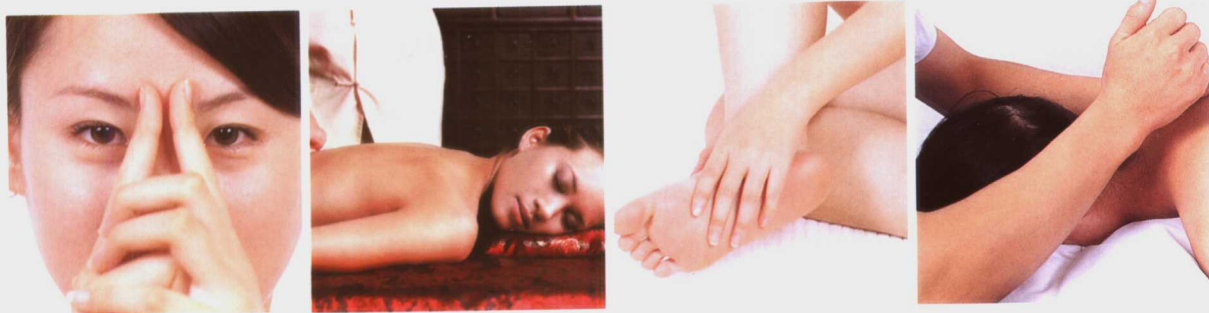
另外，身体的某个部位如果发生状况，位于相关经络上的穴位就会出现颜色变黑或僵硬的症状。虽然手无法到达身体内部，但可以从身体表面对其加以影响，这就是穴位神奇的地方。

2. 遍布全身的神奇穴位

穴位分布于全身的经络之上，与脏腑、经络有密切关系。每个穴位都有多种治疗功效，通过对特定穴位的按摩刺激，可以疏通气血，间接作用于有状况的身体部位，使人体达到一种和谐平衡的最佳状态。中医学认为：自然界是处于一个微妙的平衡之中的，人体也一样，必须维持相对的平衡才能保持健康。因此，若是出现混乱或是身体不适的情况，只要调整身体的平衡，就可以达到理想的治疗效果。

中医按摩治疗重在调理与保养，相对于西医治疗的集中性、即效性，中医治疗侧重于长期坚持。只要持续按摩调理下去，就可以使身体的各个器官功能达到和谐的状态，从而使身体健康，提高自然的治愈能力。

当身体有异常时，穴位上便会出现各种反应，这些反应包括：用手指一压，穴位会有疼痛感；以指触摸穴位位置，感觉有硬块，稍一刺激，穴位的皮肤会有刺痒感；穴位出现色素沉着，有黑痔或斑；穴位的皮肤和周围的皮肤有温度差等。



3. 找到正确穴位最关键

穴位也称腧穴，是按摩的主要施术部位。人体的穴位很多，找准穴位是取得预期治疗效果的重要环节。怎样才能取准穴位呢？以下是几种常用的取穴方法，实际应用时，可根据不同的情况，将四种方法灵活运用。

(1) 骨度分寸法

骨度分寸法，又称骨度法，即以骨节为主要标准测量周身各部位的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定位穴位的标准。需要说明的是，以上骨度分寸，不论年龄与身材大小，均折算成同样的长度和宽度，作为测量取穴定位的标准。应用此法，每个人都有自己的尺寸，

但不能相互测量，实际应用中，按取穴部位骨度的全长，用手指划分为若干等分，然后再进行测量。

头部：前发际至后发际为12寸，两边头发角之间为9寸，耳后两乳突之间为9寸。

全身：两乳头或锁骨之间为8寸，胸骨下角至脐孔为8寸，脐孔至髌骨上缘为5寸，横骨上缘至股骨内上髁为18寸，胫骨内侧髁至内踝尖为13寸，腋前（后）横纹至肘横纹为9寸，肘横纹至腕横纹为12寸，股骨大粗隆至膝中为19寸，膝中至外踝上为16寸。



(2) 体表标志法

体表标志法是利用体表的固定或者活动标志作为取穴标准的一种取穴方法。固定标志是指五官、毛发、指甲、乳头、脐窝以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等。如鼻尖取素髻，两眉中间取印堂，两乳头中间取膻中，脐旁二寸取大枢。活动标志是指关节、肌肉、皮肤活动时出现的孔隙、凹陷和皱纹等。如取卑门、听宫、听会等应张口，取下关应闭口。又如取曲池应屈肘时于横纹头处取穴，取阳溪时应将拇指翘起等。

(3) 手指同身寸法

手指同身寸法是在骨度分寸法的基础上，用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。因人的手指与身体其他部分有一定的比例，故在实际应用上医者多以自己的手指比量，这种方法是人们在长期的医疗实践中陆续发现逐步积累起来的。常用的手指比量法有中指同身寸法、拇指同身寸法和横指同身寸法。中指同身寸法即以患者的中指屈曲时，小节内侧两端纹头之间作为1寸。这种方法适用于四肢及脊背部。拇指同身寸法是拇指指关节横纹两端之间的距离作为1寸。横指同身寸法又称“一夫”法，也就是将食指、中指、无名指、小指并拢，四横指为“一夫”，以其第二节为准，取四指横宽度为3寸。此法多用于下肢、下腹部和背部。



(4) 简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺，在左右两手虎口交叉处，一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方，当食指尖处有一小凹陷就是本穴。又如半握拳时，中指尖切压在掌心的横纹上是劳宫穴，两手臂自然下垂，股外侧中指尖之处是风市，两耳角直上连线的中点取百会等。此法是一种辅助取穴方法，为了定位的准确，最好能结合体表解剖标志法和骨度分寸法及手指同身寸法取穴。



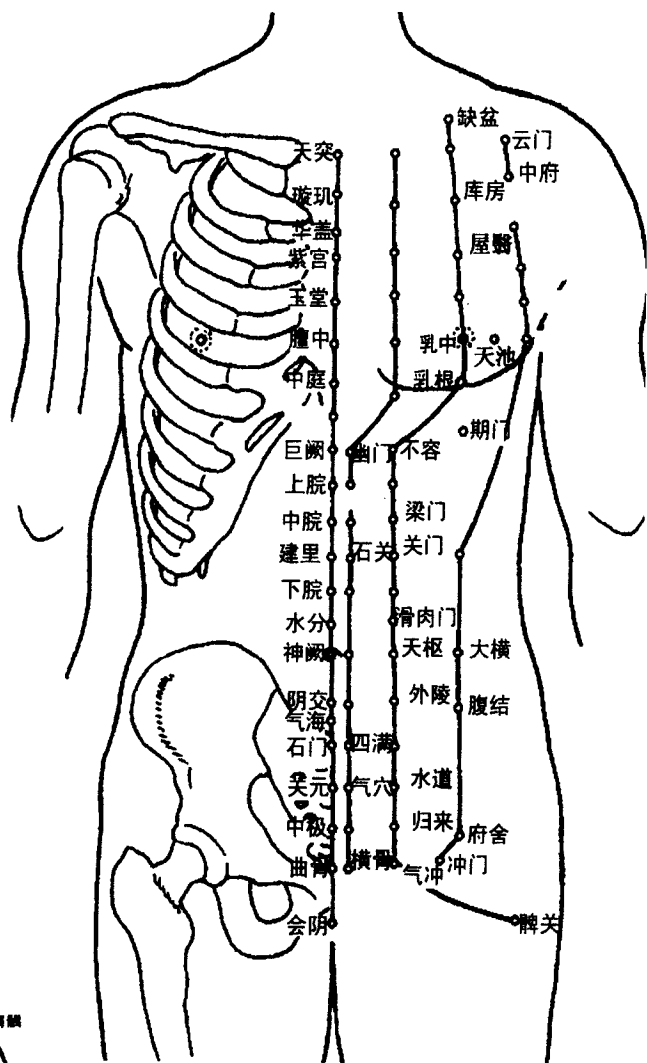
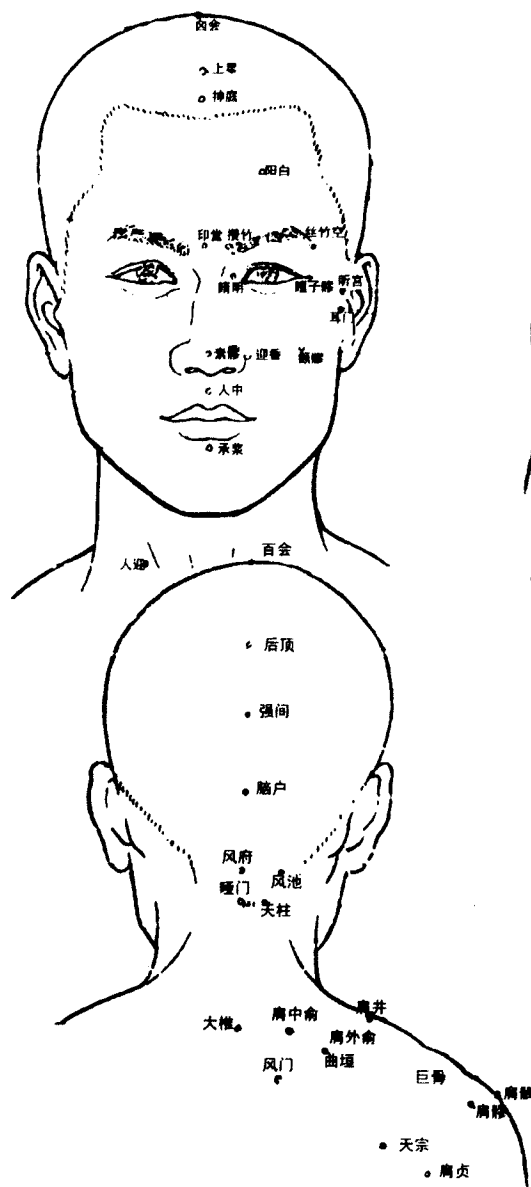
4. 常用穴位及其疗效介绍 ● ● ● ●

头颈部常用穴位

穴 位	位 置	主 治
百会	位于前发际正中直上5寸，两耳尖连线与头部正中中线交点处。	头痛、头晕、中风、失眠、健忘、脱肛、子宫脱垂等。
上星	位于前发际正中直上1寸	头痛、鼻塞、眼病、面肿等。
神庭	位于前发际正中直上0.5寸。	头痛、目赤肿痛、鼻流清涕、精神病等。
头维	位于额角发际，前发际正中旁开4.5寸	头痛、偏头痛、面瘫等。
印堂	位于两眉头连线中点。	头痛、眩晕、鼻塞、感冒、高血压、失眠、小儿惊厥等。
太阳	位于眉梢与外眼角中间向后约1寸凹陷中	头痛、偏头痛、感冒、面瘫、三叉神经痛、眼病等。
上关	位于颧弓上缘凹陷处，下关穴直上。	面瘫、耳聋、牙痛、偏头痛等。
耳门	位于耳屏上切迹前方，下颌骨髁状突后缘，张口呈凹陷处	耳聋、耳鸣、耳疮、牙痛等。
听宫	在耳屏前，下颌骨髁状突后方，张口呈凹陷处。	耳聋、耳鸣、耳出脓汁等。
攒竹	位于眉毛内侧端，眶上切迹处	头痛、眼病、流泪、面瘫、眼肌痉挛等。
丝竹空	位于眉梢外侧凹陷处。	头痛、眼病、面瘫等。
睛明	位于目内眦上方0.1寸处。	眼病、面瘫等。
承泣	目平视，位于瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。	眼病、眼肌痉挛、面瘫等。
瞳子髎	位于眼外角外侧0.5寸处。	头痛、眼病等。
四白	目平视，位于瞳孔直下1寸，当眶下孔处。	面肌痉挛、面瘫、三叉神经痛、眼病、面肿、鼻窦窦炎等。
素髎	位于鼻尖正中。	休克、低血压、心动过缓、酒糟鼻、鼻炎等。
迎香	位于鼻翼中点旁0.5寸，鼻唇沟中。	鼻炎、鼻窦窦炎、面瘫、胆道蛔虫病、面肌痉挛等。
下关	位于闭口时耳前颧弓与下颌切迹形成的凹陷中，张口有空。	牙痛、下颌关节炎、面瘫、三叉神经痛等。
颊车	位于下颌角前上方1横指，用力咬牙时，咬肌隆起处。	牙痛、腮腺炎、下颌关节炎、面瘫等。
地仓	位于口角外侧旁开0.4寸处。	三叉神经痛、流涎等。
承浆	位于下颌正中中线，颊唇沟凹陷中。	面瘫、偏瘫、牙痛、口腔溃疡、牙痛等。
颞风	位于耳垂后，乳突前下方凹陷中	耳鸣、腮腺炎、下颌关节炎、牙痛、面瘫等。
巨髎	目正视，位于瞳孔直下，平鼻翼下缘处。	面瘫、面肌痉挛、三叉神经痛、眼病等。
大迎	位于下颌角前方，咬肌附着部前缘，动脉搏动处	面颊肿、口歪、牙痛、口唇抽动等。
人迎	位于喉结旁开1.5寸。	高血压、低血压、哮喘、咽喉肿痛等。
水突	在胸锁乳突肌前缘，人迎穴与气舍穴连线的中点。	哮喘、咽喉肿痛等。
风府	位于后发际正中直上1寸，枕外隆凸下缘凹陷处。	头痛、眩晕、鼻塞、中风、精神病等。
风池	位于枕外隆凸与乳突之间，斜方肌与胸锁乳突肌之间的凹陷处	感冒、头晕、项强痛、眼病、鼻炎、耳病、高血压、偏瘫等。
天柱	位于斜方肌外缘的后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸。	落枕、肩背痛、咽喉炎、神经衰弱等。
角孙	折耳廓向前，在耳尖直上入发际处	耳肿、牙痛、眼病、头项痛等。
脑空	位于枕外隆凸上缘外侧，头正中线旁开2.25寸。	头痛、眩晕、项强、心悸、身热等。

Part 1

保健按摩常识篇





Part 1
保健按摩常用篇

胸腹部常用穴位

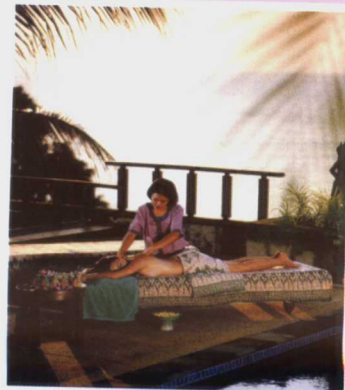
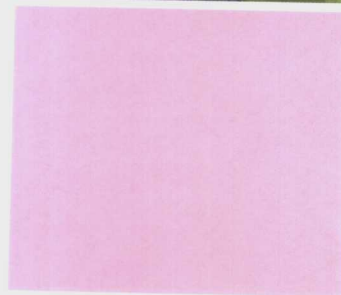
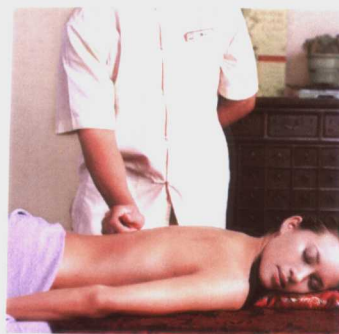
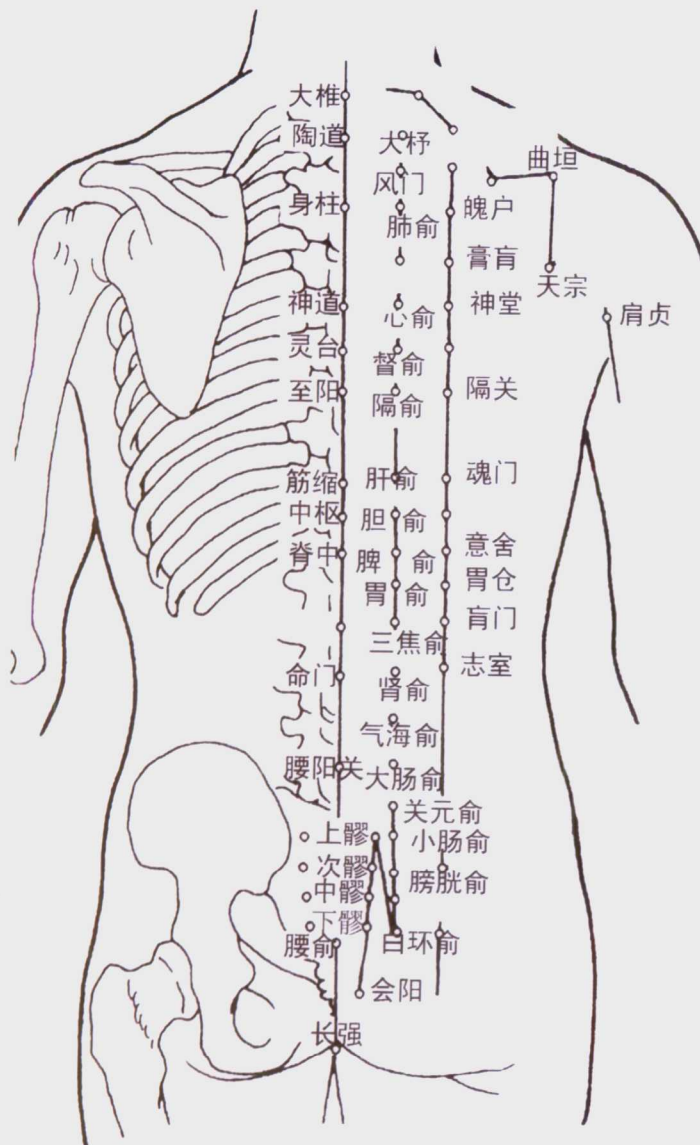
穴 位	位 置	主 治
天突	在胸骨上窝中央。	咳嗽、哮喘、咽炎、呃逆、呕吐等。
膻中	位于两乳头连线的中点	咳嗽、哮喘、胸痛、乳汁过少、急性乳腺炎等。
巨阙	位于脐上6寸前正中线上。	心绞痛、胃痛、呕吐、呃逆、精神病、胆道蛔虫病等。
缺盆	在锁骨上窝中央，前正中线旁开4寸	咳嗽、胸满、缺盆中肿痛、颈淋巴结核等。
屋翳	在第二肋间隙，乳头直上。	咳嗽、胸痛、体肿、肤痛等。
乳根	位于乳头直下，乳房根部	胸满、咳嗽、乳腺炎、乳汁不足、乳房肿痛等。
云门	位于前正中线旁边旁开6寸，锁骨下窝凹陷处。	咳嗽、哮喘、咽喉炎等。
中府	位于前正中线旁开6寸，第1肋间隙处	胸痛、咳嗽、哮喘、咽喉炎等。
渊腋	举臂，位于腋下3寸，第4肋间隙处，腋正中线上。	肋间神经痛、胸膜炎、哮喘等。
上脘	位于脐上5寸前正中线上	胃炎、胃痛、腹胀、呕吐等。
中脘	位于脐上4寸前正中线上。	胃炎、胃溃疡、胃下垂、肠梗阻、胃痛、腹胀、呕吐、便秘、泄泻等。
水分	位于脐上1寸前正中线上	腹水、呕吐、腹泻、肾炎等。
幽门	位于脐上6寸，旁开0.5寸。	胸痛、胃痛、腹胀、乳汁不通、乳腺炎、下利脓血等。
石关	位于脐上3寸，旁开0.5寸	呃逆腹痛、反胃吐食、心下坚满、吐清涎、便秘、痛经等。
期门	位于乳头直下，第6肋间隙。	咳嗽、肋痛、吐酸、胃痛、肝炎等。
章门	位于腋中线上，第11浮肋前方，屈肘合腋时，正当肘尖处	肝脾肿大、胸肋痛、肝炎、呕吐、腹胀、肠炎等。
神阙	位于肚脐中央。	肠炎、痢疾、腹痛、腹胀、水肿、脱肛、中风、休克、虚脱等。
气海	位于脐下1.5寸，前正中线上	胃痛、腹胀、腹痛、水肿、月经不调、痛经、遗精、阳痿、虚劳、崩漏、子宫脱垂、遗尿、高血压、失眠、呕吐等。
石门	位于脐下2寸，前正中线上。	腹痛、腹胀、泄泻、水肿、小便不利、淋证、崩漏、闭经、乳腺炎等。
关元	位于脐下3寸，前正中线上	腹痛、腹泻、痢疾、肾炎、前列腺炎、月经不调、痛经、白带、盆腔炎、崩漏、子宫脱垂、阳痿、遗精、早泄、遗尿等。
中极	位于脐下4寸，前正中线上。	遗精、遗尿、阳痿、早泄、月经不调、白带多、不孕、肾炎、盆腔炎、痛经、尿道感染等。
曲骨	位于耻骨联合上缘中点	前列腺炎、膀胱炎、月经不调等。
天枢	位于脐中旁开2寸。	胃炎、肠炎、菌痢、便秘、腹痛、月经不调、盆腔炎、痛经、腰痛等。
大横	位于脐中旁开4寸。	腹痛、泄泻、便秘、腹胀等。
腹结	位于大横穴下1.3寸，前正中线旁开4寸	腹痛、腹泻、腹胀等。
带脉	位于第11浮肋端直下与脐中相平处	腹痛、月经不调、白带多、盆腔炎、子宫脱垂、附件炎等。
子宫	位于脐下4寸，旁开3寸。	子宫脱垂、月经不调、痛经、盆腔炎、不孕、肾炎等。
冲门	位于耻骨联合上缘中点旁开3.5寸	腹痛、盆腔炎、尿潴留等

背腰部常用穴位

穴 位	位 置	主 治
大椎	位于第7颈椎棘突下凹陷处。	发热、咳嗽、哮喘、中风、肩背痛、感冒、肺结核、肺气肿等。
肩井	位于大椎与肩峰联线的中点，肩部高处。	中风、乳腺炎、崩漏、乳少、肩背痛等。
膈外俞	位于第1胸椎棘突下旁开3寸。	颈项强急，肩背酸痛等。
大杼	位于第1胸椎棘突下旁开1.5寸。	感冒、咳嗽、胸痛、项背痛、肢麻等。
风门	位于第2胸椎棘突下旁开1.5寸。	感冒、咳嗽、哮喘、胸痛等。
肺俞	位于第3胸椎棘突下旁开1.5寸。	咳嗽、哮喘、胸痛、肺结核、自汗、盗汗等。
天宗	位于肩胛骨岗下窝中央。	乳腺炎、乳少、肩胛、臂部痛等。
心俞	位于第5胸椎棘突下旁开1.5寸。	心脏病、心悸、心痛、失眠、遗精、盗汗、心胸烦闷等。
至阳	位于第7胸椎棘突下凹陷处。	心脏病、肝胆病症、胃痛等。
膈俞	位于第7胸椎棘突下旁开1.5寸。	呃逆、呕吐、胃痛、心痛、肩背痛、腹胀、自汗、盗汗、贫血、出血性疾患、全身痛、食道狭窄等。
肝俞	位于第9胸椎棘突下旁开1.5寸。	肝胆病、胃病、眼病、肋肋痛、月经不调、神经衰弱等。
胆俞	位于第10胸椎棘突下旁开1.5寸。	肝胆病等。
脾俞	位于第11胸椎棘突下旁开1.5寸。	胃炎、胃下垂、溃疡病、呕吐、消化不良、肠炎、水肿、贫血、肝脾肿大、出血性疾病、子宫脱垂、月经不调、崩漏等。
胃俞	位于第12胸椎棘突下旁开1.5寸。	胃痛、胃炎、胃下垂、溃疡病、肝炎、食欲差、失眠、呕吐、腹胀、泄泻等。
肾俞	位于第2腰椎棘突下旁1.5寸。	肾炎、腰痛、阳痿、遗精、早泄、遗尿、月经不调、哮喘、耳聋、脱发、贫血等。
三焦俞	位于第1腰椎棘突下旁开1.5寸。	胃炎、肠炎、肾炎、腹水、遗尿、腰痛等。
命门	位于第2腰椎棘突下凹陷处。	腰痛、腰扭伤、阳痿、遗精、遗尿、肾炎、白带多、盆腔炎、崩漏、月经不调等。
腰阳关	位于第4腰椎棘突下凹陷处。	腰骶痛、下肢瘫痪、月经不调、遗精、阳痿、慢性肠炎等。
腰眼	位于第4腰椎棘突下旁开约3.5寸凹陷处。	腰部软组织损伤、腰痛、腰肌劳损、妇科病等。
关元俞	位于第5腰椎棘突下旁开1.5寸。	腰痛、肠炎、糖尿病、膀胱炎等。
膀胱俞	位于背正中线旁开1.5寸，平第2骶后孔。	腰骶痛、小便赤涩、遗尿、泌尿系统疾病等。
秩边	位于背正中线旁开3寸，平第4骶后孔。	坐骨神经痛、下肢瘫痪、痔疮等。
夹脊	从第1胸椎至第5腰椎棘突下两旁，背正中线旁开0.5寸。一侧17穴，左右两侧共34穴。	上背部穴主治心、肺、上肢病，下背部穴治胃肠病，腰部穴治腰腹、下肢病。

* *
Part
* 1

保健按摩常识篇



Part I
保健按摩常识

Textbook of Heteropathy Massage

SHI
SHANG
SHENG
WU