

家庭简易健康疗法系列

摩腹减脂

MOFU JIANZHI
ROUCHU
JIANKANG
HE
LIANGLI

王颖 李成林 编著

揉出 健康和靓丽



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家庭简易健康疗法系列

摩腹减脂

揉出健康和靓丽

王颖 李成林 编著



辽宁科学技术出版社

沈阳

本书编委会成员: 王 颖 薛明新 王 巍 董宝强 邢晓燕
李成林 白渡森 刘立克 刘 实 张 冶
张 宏 苏 涵 李 南 林 玉 李 斌

图书在版编目(CIP)数据

摩腹减脂 揉出健康和靓丽 / 王颖, 李成林编著.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.11
(家庭简易健康疗法系列)
ISBN 7-5381-4423-4

I. 摩... II. ①王...②李... III. 减肥—按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 045049 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 7

字 数: 150 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2005 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 12.00 元

编辑部联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: dlqzs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

前言

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外，合理的健身方法和生活方式是最重要的。“生命在于运动”、“不通则痛”是永恒的道理。而在目前，多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下，如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。中医指压按摩、捶背、摩腹、足疗等是简单易学、效果显著的保健方法，可以帮助人们快速摆脱疲劳和亚健康状态，因此，策划了“家庭简易健康疗法系列”。

该套丛书包括以下几种：《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写，内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题的。每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路，重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招，并配有大量清晰、直观的图片。本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法，快速有效地治疗疾病，达到防病健身的目的。

由于此套丛书编写时间仓促，疏漏恐难避免，希望读者批评、指正。

编著者

2005年3月

目录

一、常摩腹，好处多

1. 神奇的摩腹疗法 001
2. 腹部是健康之根本 001
3. 腹部与经络联系密切 002
4. 百病皆可摩腹治疗 003
5. 脐部按摩可增强人体免疫力 004

二、腹部穴位好掌握

1. 泻火降浊的胃经穴位 005
2. 排毒化湿的脾经穴位 008
3. 培元固涩的肾经穴位 009
4. 通滞止痛的胆经穴位 011
5. 疏肝理气的肝经穴位 012
6. 强壮全身的任脉穴位 013

三、腹部按摩常用手法

1. 一指禅推法 016
2. 揉法 017
3. 振法 018
4. 颤法 019
5. 摩法 020
6. 推法 022

7. 擦法	024
8. 按法	026
9. 点法	028
10. 拿法	028
11. 捏法	032

四、腹部按摩的复合手法

1. 腹部按法	034
2. 腹部掌团摩法	035
3. 腹部直摩法	036
4. 腹部掌揉法	036
5. 腹部掌运法	038
6. 腹部抖动拿法	038
7. 腹部斜摩法	039
8. 分摩季肋下法	040
9. 旋揉神阙法	041
10. 脐周团摩法	041
11. 脐部挤推法	042
12. 单掌运振法	043
13. 叠掌运颤法	044
14. 四指横摩上腹法	044
15. 推下腹法	045
16. 横摩下腹法	046
17. 耻骨上横摩法	047

五、腹部按摩勿滥做

1. 按摩递质要选对	048
2. 腹部按摩的适应证	050

- | | |
|-------------------|-----|
| 3. 腹部按摩的禁忌证 | 052 |
| 4. 按摩手法有诀窍 | 053 |
| 5. 按摩手法要对症 | 053 |
| 6. 手法应用有学问 | 054 |

六、腹部按摩健康法

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 传统腹部保健按摩法 | 057 |
| 2. 腹部按摩能强身 | 058 |
| 3. 腹部按摩可排毒 | 059 |
| 4. 腹部按摩靓肌肤 | 060 |
| 5. 循经摩腹美容颜 | 061 |
| 6. 腹部按摩可催眠 | 064 |
| 7. 腹部按摩能开胃 | 065 |
| 8. 按摩也能促消化 | 066 |
| 9. 按摩腹部解压力 | 067 |
| 10. 腹部按摩益减肥 | 068 |
| 11. 仙人揉腹保健法 | 071 |
| 12. 自己可做的摩腹运气操 | 073 |
| 附 1: 经络按摩美容法 | 074 |
| 附 2: 局部按摩减肥法 | 080 |

七、腹部按摩防疾病

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 胃、十二指肠溃疡 | 088 |
| 2. 浅表性胃炎 | 090 |
| 3. 慢性萎缩性胃炎 | 093 |
| 4. 胃神经官能症 | 096 |
| 5. 胃下垂 | 099 |
| 6. 慢性胆囊炎 | 101 |

7. 慢性胰腺炎	103
8. 肠道激惹综合征	105
9. 急性胃肠炎	106
10. 溃疡性结肠炎	109
11. 遗精	110
12. 阳痿	113
13. 早泄	115
14. 心律失常	117
15. 冠心病	119
16. 慢性肺源性心脏病	121
17. 糖尿病	123
18. 呃逆	125
19. 呕吐	128
20. 胃脘痛	129
21. 腹痛	132
22. 腹胀	134
23. 腹泻	135
24. 失眠	138
25. 便秘	140
26. 慢性肾小球肾炎	143
27. 慢性肾功能衰竭	144
28. 癃闭 (小便困难)	146
29. 胁痛	149
30. 晕车、晕船	151
31. 头痛	152
32. 眩晕	154
33. 高脂蛋白血症	156
34. 甲状腺功能亢进	158

35. 内耳眩晕病	160
36. 神经衰弱	162
37. 老年痴呆症	165
38. 病毒性肝炎	167
39. 肝硬化	169
40. 肾盂积水	171
41. 郁证	173
42. 慢性支气管炎	175
43. 支气管哮喘	176
44. 反流性食管炎	178
45. 胆石症	180
46. 尿路感染	182
47. 尿失禁	183
48. 慢性前列腺炎	185
49. 良性前列腺增生	187
50. 月经不调	189
51. 痛经	192
52. 闭经	194
53. 功能性子宫出血 (崩漏)	197
54. 子宫内膜异位症	199
55. 带下	200
56. 盆腔炎	202
57. 流产	204
58. 更年期综合征	206
59. 孕吐症 (妊娠恶阻)	209
60. 胎位不正	211

一 常摩腹，好处多

1. 神奇的摩腹疗法

摩腹疗法属于祖国医学的推拿疗法，是通过对患者腹部施行各种手法的治疗方法。它能调整机体功能，消除疲劳，减轻或解除软组织损伤后的疼痛，同时能改善局部血液循环，促进损伤组织的修复。腹部按摩治疗疾病的范围很广，适合于内科、外科、妇科、儿科等各种疾病。常摩腹还能延年益寿。



摩 腹

2. 腹部是健康之根本

腹部居于人体中部，是联结上下的枢纽，为全身经脉汇聚之所，内含重要脏腑。其中脾胃为腹内重要器官，乃后天之本，又



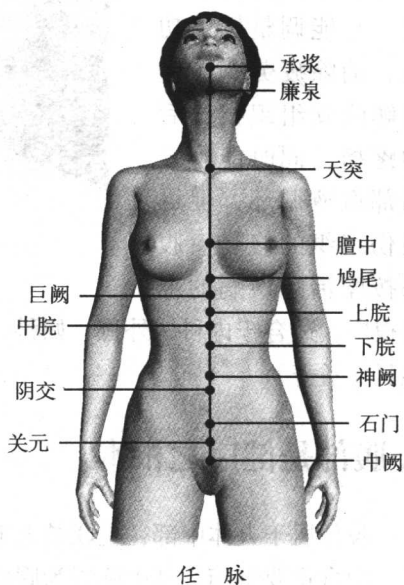
是营卫气血的发源地，因此，按摩腹部可调理脾胃功能，从而使机体保持脏腑调和、气血畅通、阴阳平衡的状态。

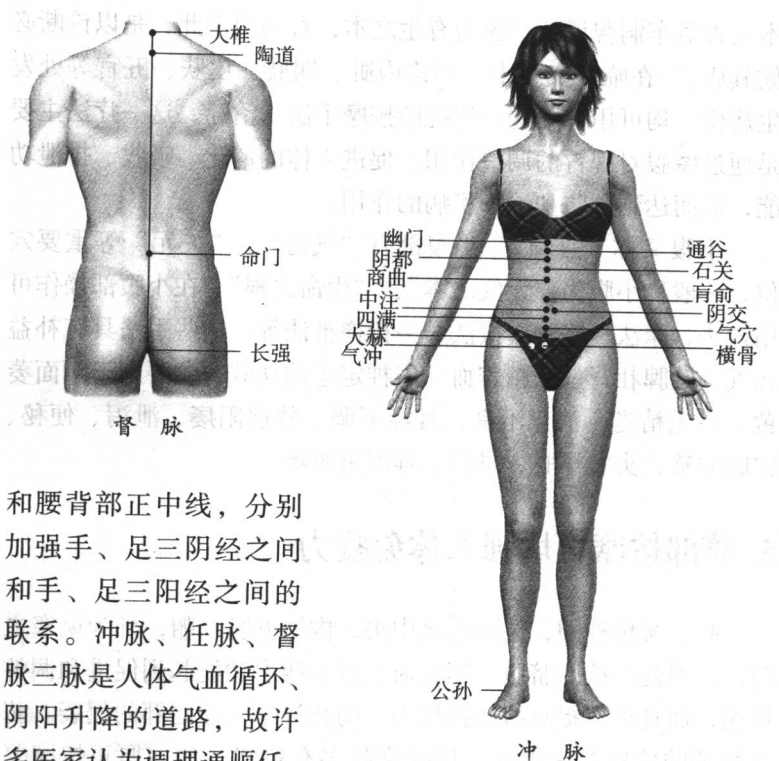
常用于腹部的按摩手法为摩法。摩法是按摩手法中历史最为悠久的手法之一，早在先秦时期就已广泛应用。摩法应用在腹部主要以摩腹、摩关元等手法表现，而摩腹又有团摩、横摩、斜摩等不同操作。摩腹不仅能缓解某些腹部病症，对身体其他方面的疾病也有较好的治疗作用。

3. 腹部与经络联系密切

人体有经脉（络）14条，直接经过腹部的经脉有6条，其余的经脉虽然在胸部、背部或体侧，但也间接联系脏腑。因此，按摩腹部，可以直接或间接刺激所有经脉，加强经脉之间的联系，调整百脉，起到治疗全身疾病、延年益寿的功效。

除此之外，其他奇经八脉的循行与腹部也关系密切。奇经八脉中，任脉、冲脉、督脉三脉，同起于腹部胞中，乃一源三歧。“冲脉为十二经脉之海”，又“冲为血海”，故冲脉能够很好地调整十二经之气血；任、督二脉分别行于人体胸腹部正中





和腰背部正中线，分别加强手、足三阴经之间和手、足三阳经之间的联系。冲脉、任脉、督脉三脉是人体气血循环、阴阳升降的道路，故许多医家认为调理通顺任、督、冲三脉，则百脉皆通。因此，腹部推拿按摩能直接调整冲、任、督三脉功能，并起到治疗全身疾病，益寿延年之功效。

4. 百病皆可摩腹治疗

人体的五脏心、肝、脾、肺、肾中，除心、肺两脏外，皆藏于腹中，腹部对五脏六腑都有保护作用。《厘正按摩要术》一书说：“胸腹者五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源。”由此可见腹部与五脏六腑的密切关系。日本学者对腹部更有独特的认识，日



本人吉益车洞曾说：“腹为有生之本，百病根于此，是以诊断必候其腹。”在临床实践中，不论内脏、四肢、皮肤、五官等处发生病变，均可用摩腹这一传统的按摩手法来治疗，这一疗法主要是通过摩腹对脾胃的调整作用，促进人体的消化、吸收、排泄功能，从而达到预防和治疗疾病的作用。

小腹又称“丹田”。小腹部有“气海”、“关元”等重要穴位，一般称小腹为“元气之本”、“生命之根”。在小腹部操作可用揉法、摩法、擦法、按法、一指禅推法等，这些手法具有补益元气、健脾壮肾、固精养血、安神定志的功效；主要用于颜面萎黄、目无精光、消化不良、月经不调、梦遗阳痿、泄泻、便秘、腰膝酸软、头发早脱、早白、耳鸣重听等。

5. 脐部按摩可增强人体免疫力

脐，又称神阙，位居腹之中央，内通五脏六腑，外为风寒之门户，因此，按摩脐腹，不仅对五脏六腑之功能起到促进和调整作用，而且可以提高机体抵抗力，防止风寒六淫之邪的侵袭。脐在腹部的位置非常重要，历代文献多有论述。如《厘正按摩要术》一书在谈到脐部时曾说：“人身之有脐，犹天之有北辰也，故名曰天枢，又名神阙，是神气之穴，为保生之根。”又说：“脐通五脏真神往来之门也，故曰神阙。”按摩脐部，不仅对五脏六腑的功能活动有促进和调整作用，同时，由于脐部内通五脏六腑，外为风邪之门户，按摩脐部可以提高人体对疾病的免疫力，防止外界致病因子的侵袭。掌揉神阙具有顺气消导、安神降气、健脾和胃之功效，对于腹胀、腹痛、消化不良、精神不振、疲倦乏力、血虚面白、面色萎黄、晦暗等疗效颇佳。

在人体的 14 条经脉中，有 6 条经脉直接经过腹部，了解和掌握这些经络上的穴位，可以有效地进行腹部按摩，达到强身健体，防病治病的目的。

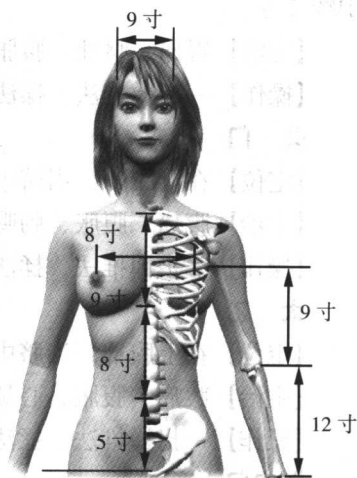
人体穴位定位以骨度分寸法为标准，骨度分寸法古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。杨上善说：“以此为定分，立经脉，并取空穴”。但分部折寸的尺度应以患者本人的身材为依据。在胸腹部，两乳头之间定为 8 寸，胸剑联合中点（歧骨）距脐中为 8 寸，脐中至耻骨联合上缘中点为 5 寸（见腹部折寸示意图）。以此标准取穴，可以准确地找到穴位。

1. 泻火降浊的胃经穴位

不容

【定位】在上腹部，当脐中上 6 寸，距腹部正中线 2 寸。

【主治】呕吐、胃痛、腹



腹部折寸示意图

胀、食欲不振。

【操作】一指禅推法、揉法、推法、按法。

承 满

【定位】在上腹部，当脐中上5寸，距腹部正中线2寸。

【主治】胃病、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振。

【操作】一指禅推法、揉法、推法、按法。

梁 门

【定位】在上腹部。当脐中上4寸，距腹部正中线2寸。

【主治】胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、大便溏薄。

【操作】一指禅推法、揉法、推法、按法。

关 门

【定位】在上腹部，当脐中上3寸，距腹部正中线2寸。

【主治】腹痛、腹胀、肠鸣泄泻、食欲不振、水肿。

【操作】一指禅推法、揉法、推法、按法。

太 乙

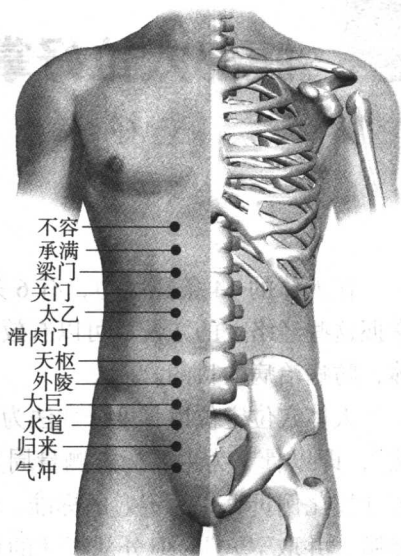
【定位】在上腹部，当脐中上2寸，距腹部正中线2寸。

【主治】腹痛、腹胀、心烦、癫狂。

【操作】一指禅推法、揉法、推法、按法。

滑肉门

【定位】在上腹部，当脐中上1寸，距腹部正中线2寸。



胃经穴位

【主治】癫狂、呕吐、腹胀、腹泻。

【操作】一指禅推法、揉法、推法、按法。

天 枢

【定位】在腹中部，脐旁 2 寸。

【主治】腹痛、腹胀、肠鸣泄泻、痢疾、便秘、肠痈、热病、疝气、水肿、月经不调。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法、摩法、振法。

外 陵

【定位】在下腹部，当脐中下 1 寸，距腹部正中线 2 寸。

【主治】腹痛、疝气、痛经。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法、摩法、振法。

大 巨

【定位】在下腹部，当脐中下 2 寸，距腹部正中线 2 寸。

【主治】小腹胀满、小便不利、遗精、早泄、惊悸不眠、疝气。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法、摩法、振法。

水 道

【定位】在下腹部，当脐中下 3 寸，距腹部正中线 2 寸。

【主治】小腹胀满、腹痛、痛经、小便不利。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法、摩法、振法。

归 来

【定位】在下腹部，当脐中下 4 寸，距腹部正中线 2 寸。

【主治】少腹疼痛、经闭、痛经、子宫下垂、白带、疝气、茎中痛、小便不利，月经不调、附件炎、卵巢炎、子宫内膜炎、盆腔炎、睾丸炎、腹股沟疝等。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法。

气 冲

【定位】在腹股沟稍上方，当脐中下 5 寸，距腹部正中线

2寸。

【主治】少腹痛、疝气、腹股沟疼痛。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法。

2. 排毒化湿的脾经穴位

冲 门

【定位】在腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点 3.5 寸，当髂外动脉搏动处的外侧。

【主治】腹痛、疝气、痔疾、崩漏、带下。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法。

府 舍

【定位】在下腹部，当脐中下 4 寸，冲门上方 0.7 寸，距腹部正中 4 寸。

【主治】腹痛、疝气、积聚。

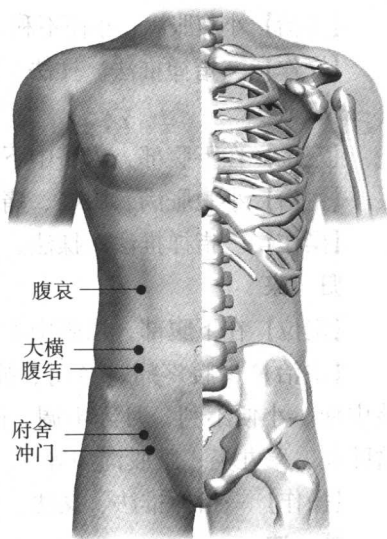
【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法。

腹 结

【定位】在下腹部，当大横下 1.3 寸，距腹部正中 4 寸。

【主治】腹痛、腹泻、大便秘结。

【操作】一指禅推法、揉法、点法、按法、摩法、



脾经穴位