

《大生活》编委会编

Renti jingluo anmo Tudian

唤醒人体的自我治愈力

人体经络按摩图典



14条经络养生方法
全面解析，全套足底
反射区深度解析
全面激发人体自身
防护系统



何苦四处求医，人体自有大药。经络运行全身气血，气血维持人体生命活动，只有保持全身经络正常贯通，人体各部分机能方可达到协调平衡，健康才可能与我们长久相伴。

大生活

人体经络按摩图典

《大生活》编委会编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体经络按摩图典 / 《大生活》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2010.1 (2010.2 重印)

(大生活)

ISBN 978-7-5427-4483-8

I. 人… II. 大… III. 经络—按摩疗法(中医)—图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201671 号



人体经络 按摩图典



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京市大天乐印刷有限责任公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 22 印张

字数: 300 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4483-8

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

定价: 39.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



Foreword | 前 言

疏通经络最养生



长期以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上昂贵的化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大不良反应的药物。殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统——经络，它隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。

经络是身体的“生命线”

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会的健康养生大法。身体是否健康及寿命的长短都与它息息相关。平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲经络，从而让自己的肌肉与神经放松下来。当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸可能会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

疏通经络，养生保健更有益

中医看病讲究判断疾病在表或在里，以及脏腑、气血、阴阳的虚实寒热，对它们平衡状态的描述就是中医的辨证分型。本书根据中医辨证分型原理，在给予病症基本的按摩治疗手法基础上，又针对不同的辨证分型进行相应的取穴和按摩，突现中医辨证施治的理论精髓。

特别推荐：神奇足部按摩

脚部按摩对人体的养生保健作用，很早就已经引起了古人的重视和研究。早在两千多年前的春秋时代成书的中医经典著作《黄帝内经》中就明确记载了经络和穴位，其中包括足部的20多个穴位。东汉名医华佗创立的“五禽戏”中也包含足部导引术的内容。足疗从中医学整体观念出发，结合现代医学研究成果，成为中医学中的精华，具有其独特的优势。

《大生活》编委会

2009年12月



动动手指， 轻松摆脱身体小病痛

- | | |
|-----|-----------|
| 78 | ——项背部劳损 |
| 81 | ——落枕 |
| 84 | ——颈椎病 |
| 88 | ——肩部肌肉劳损 |
| 89 | ——肩周炎 |
| 91 | ——肩部急性扭伤 |
| 92 | ——背痛 |
| 93 | ——腰部劳损 |
| 95 | ——急性腰扭伤 |
| 97 | ——腰椎间盘突出症 |
| 99 | ——坐骨神经痛 |
| 100 | ——类风湿关节炎 |
| 102 | ——风湿性关节炎 |
| 106 | ——踝关节扭伤 |

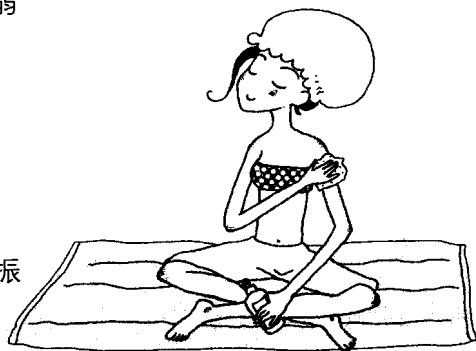


04

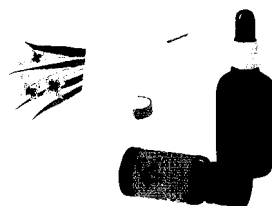
疏通经络

让你远离常见疾病折磨

- | | |
|-----|----------|
| 108 | ——感冒 |
| 111 | ——慢性支气管炎 |
| 114 | ——支气管哮喘 |
| 117 | ——头痛 |
| 121 | ——失眠 |
| 124 | ——神经衰弱 |
| 127 | ——痛风 |
| 128 | ——眼睛疲劳 |
| 130 | ——耳鸣 |
| 132 | ——鼻炎 |
| 134 | ——胃腕痛 |
| 136 | ——食欲不振 |



- | | |
|-----|--------|
| 138 | ——呃逆 |
| 140 | ——消化不良 |
| 141 | ——腹泻 |
| 144 | ——慢性肠炎 |
| 145 | ——便秘 |
| 148 | ——痔疮 |
| 150 | ——糖尿病 |
| 152 | ——高血压 |
| 156 | ——高脂血症 |



每天十分钟 保健其实很轻松

- | | |
|-----|-----------|
| 158 | ——日常减压放松 |
| 161 | ——缓解抑郁烦闷 |
| 162 | ——对抗焦虑易躁 |
| 164 | ——消除困倦 |
| 166 | ——增强体力和精力 |
| 168 | ——沐浴放松按摩 |
| 170 | ——肝脏排毒 |
| 173 | ——肾脏排毒 |
| 176 | ——肠道排毒 |
| 179 | ——淋巴排毒 |



经络按摩， 给女人最天然的美丽呵护

- | | |
|-----|--------|
| 182 | ——每日活肤 |
| 184 | ——美化面色 |
| 186 | ——去皱 |
| 189 | ——去水肿 |
| 190 | ——去斑 |
| 194 | ——去眼袋 |



195	去黑眼圈	——去黑眼圈
196	轻松美发	——轻松美发
198	美颈塑肩	——美颈塑肩
200	丰胸塑胸	——丰胸塑胸
202	平腹减脂	——平腹减脂
203	腰部塑形	——腰部塑形
204	翘臀消脂	——翘臀消脂
205	瘦腿纤肌	——瘦腿纤肌
206	纤臂	——纤臂
207	消腿脚水肿	——消腿脚水肿



做爱人最好的经络按摩师

210	月经不调	——月经不调
214	月经量过多	——月经量过多
215	痛经	——痛经
219	闭经	——闭经
221	虚冷证	——虚冷证
222	乳房胀痛	——乳房胀痛
224	盆腔炎	——盆腔炎
226	不孕症	——不孕症
228	乳痛	——乳痛
230	更年期综合征	——更年期综合征
232	孕期呕吐不止	——孕期呕吐不止
233	孕期四肢肿胀	——孕期四肢肿胀
234	产后便秘	——产后便秘
235	阳痿	——阳痿
237	早泄	——早泄
239	遗精	——遗精
240	不射精	——不射精
241	性欲低下	——性欲低下
241	夫妻恩爱按摩法	
244	房劳过度, 身体虚弱	——房劳过度, 身体虚弱
245	前列腺炎	——前列腺炎





足底天天按， 从头到脚保健康

足底按摩是近年来兴起的一种新型按摩方法，它通过刺激足底反射区，达到调节人体机能、增强免疫力、预防疾病的目的。本书详细介绍了足底按摩的理论、操作方法、适应症及禁忌症，是一本实用的健康指南。

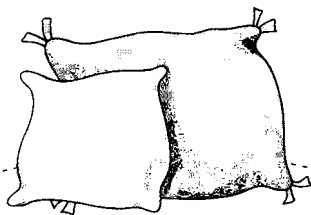
- | | | | |
|-----|---------------|-----|--------------|
| 248 | 足底按摩的适应症 | 296 | 反射区按摩“知”与“行” |
| 250 | 足疗与我们的生活息息相关 | 298 | 感冒 |
| 251 | 神奇的足全息 | 300 | 慢性支气管炎 |
| 252 | 足疗保健治病的特点 | 302 | 卒中后遗症 |
| 254 | 操作前的准备工作 | 305 | 头痛 |
| 256 | 适应证 | 307 | 耳鸣 |
| 256 | 禁忌人群 | 309 | 慢性咽炎 |
| 256 | 注意事项 | 311 | 扁桃体炎 |
| 257 | 准备与体位 | 313 | 慢性鼻炎 |
| 258 | 按摩顺序 | 315 | 失眠 |
| 258 | 如何选取反射区 | 317 | 盗汗 |
| 259 | 时间与疗程 | 319 | 肥胖症 |
| 259 | 手法要求 | 321 | 慢性胃病 |
| 260 | 常用手法 | 324 | 颈椎病 |
| 261 | 常用工具 | 327 | 肩周炎 |
| 262 | 药浴 | 329 | 慢性腰肌劳损 |
| 263 | 足疗后的正常反应 | 331 | 腰椎间盘突出症 |
| 264 | 足底按摩的禁忌症及注意事项 | 333 | 乳腺增生 |
| 266 | 足底反射区 | 335 | 月经不调 |
| 282 | 足内、外侧反射区 | 338 | 白带增多 |
| 290 | 足背反射区 | 340 | 盆腔炎 |
| | | 342 | 更年期综合征 |
| | | 345 | 前列腺增生和前列腺炎 |
| | | 347 | 小儿厌食 |
| | | 350 | 小儿遗尿 |





01

你的经络会说话





经络畅通，百病不生

经络的重要意义在《黄帝内经》中就已有非常明确的阐述：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（《灵枢·经脉篇》）“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”（《灵枢·经别篇》）。懂得养生的古人把经络看成是生命的半边天。熟识经络来调气养生，使宗气振奋，营卫畅通，元气充沛，就能够神气十足地健康生活，且能抗衰老、防疾病、延年益寿。它既可以增强自身机体功能，又是适应自然的捷径。因此，现代也有学者将经络称作“人体的医魂”。

其实经络并非人们想象得那么玄妙。经络是由经脉和络脉组成的，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，以及任督二脉，还有无数条络脉。经和络纵横交错，在人体内共同构成一个环流网状系统，遍布于全身的各个部位。它不仅分布于体表，而且进入体内，与脏腑相联，并且循环往复，周而复始，运行不息，担负着运送全身气血、沟通人体内外上下的功能。

所谓人体十二正经为：六脏（心、肝、脾、肺、肾五脏，再加心包）、六腑（胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦）。每个脏腑都连接着一条经络，一共12条经络，其走向在四肢两侧，基本对称相同，掌控着心、肝、脾、肺、肾、胆、大肠、小肠等诸多器官的正常运行。只要我们掌握了这些经络穴位及正确的疏通刺激方法，就能把健康把握在自己手中。因此，“不诵十二经络，开口动手便错”这句话不仅是学医者的至理名言，也是珍爱生命众人的养生真理。



人体十二正经为：





疏通经络是按摩送给身体的良药

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血流行的通道，它内连于脏腑，外达于四肢，是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或不足引起。按摩时，刺激外在的穴位，可激发经络的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调理作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到不适的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，则会有良好的治疗效果。当然，没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要正确刺激经络穴位，都会产生一定的调理作用。因此，按摩时找准经络穴位，可取得更好的疗效。



造成经络气血不畅或不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节变换、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种不适症状。

按摩小贴士

中医学《黄帝内经》的藏象理论将人体的内脏器官总括为六脏六腑，脏为阴，腑为阳，分别配置一条经络，即十二正经，它们组合成人体完整的阴阳组合系统。十二正经的循行，起始于环绕肺的肺经，顺序经由各脏腑经络，最后到环绕肝脏的肝经又再度回到肺经，形成循环全身之流程。六脏含心、肝、脾、肺、肾以及心包；六腑含小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。其中“三焦”不是独立的脏器主体，而是按脏腑部位和功能分为三个部位：心、肺为上焦；脾、胃为中焦；肝、肾、大肠、小肠、膀胱为下焦。而传统的五脏六腑，源自中国先秦至汉代时占主导地位的“天六地五”学说。当时人被认为是天地阴阳相合的产物，人的五脏应地之五行、六腑应天之六气，所以，尽管之后五脏中增加了心包一脏变为六脏，仍一直沿用“五脏六腑”的说法。



弄懂穴位让按摩事半功倍

当外邪侵袭人体或人体内部功能不协调时，就会在人体体表出现疼痛、酸困的点或线，这些线就是所谓的“经络”，而这些疾病的反应点就是“穴位”。经络与天地相合，经穴的数量也与一年365天相配，因此，全身共有365个经穴。如果把各脏器和经络比为水龙头和水管，那么，只要水管没有异常，从水龙头流出的水就可畅通无阻。穴位相当于水管上的一些点，通过按压这些点，可以调整水管里的水流。而通过按压这些点去体会是否有异常反应，也可知道水管的运行情况是否正常，或者说其连贯的脏腑是否健康。

穴位的分类

中医中的穴位根据其位置和特点，分为以下几种：

1

指在经络上的穴位，有固定的标志性位置和公认的针对性功效。

2

指那些没有列入经络的经验穴位，也有一些标志性的位置。

3

指那些没有名称和位置的压痛点，随不同个体、不同身体情况而定，没有固定位置，是需要通过触压而产生酸困、胀痛反应的随机点。

怎样找准穴位

根据身体标志定位

身体标志分固定标志和活动标志。

固定标志 是指由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等。如阳陵泉在腓骨小头前下方1寸；三阴交在足内踝尖上3寸、胫骨内侧缘后方；攒竹在眉头；天枢在脐中旁开2寸处。

活动标志 是指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤在人活动时出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等处，是需要采取相应的活动姿势才会出现的标志，如微张口时耳屏与下颌关节之间呈凹陷状处为听宫所在；下颌角前上方约1横指、咀嚼时咬肌隆起，按凹陷处即颊车。

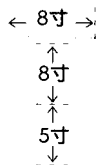
“骨度”折量定位

是以身体的部位及线条作为简单的度量参考。

两乳头之间的距离约为8寸。

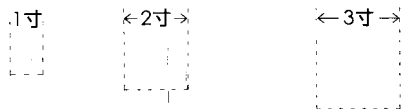
心窝到肚脐约为8寸。

肚脐到耻骨约为5寸。



利用手指度量定位

中医学对穴位位置的表述，通常都是以身体标志为参照基准，提供穴位与此标志的关系。如：阳陵泉在腓骨小头前下方1寸处。按摩时可以用手指作为度量尺寸工具来寻找穴位，这被称为“手指同身寸取穴法”。



不是所有人都适合按摩

按摩的适应证

伤筋疾病 就是人们通常所说的颈、肩、腰、腿痛。由于急性扭伤、慢性劳损及老化导致运动系统的软组织，如肌肉、肌腱、韧带、关节软骨等损伤，从而出现颈、肩、腰、腿等处的疼痛，是按摩最为见效的疾病。

内科疾病 头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽、抑郁等可以通过按摩取得有效的治疗。

妇科疾病 痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等，通过按摩可得到调理缓解。

另外，神经精神、内分泌、免疫系统和消化系统疾病，通过按摩也可以达到比较好的辅助治疗效果。

除了作为疾病的辅助治疗方法之外，按摩还可以作为日常放松身心、保持身心健康的重要手段。

不宜按摩的情况

按摩并非适用于所有的疾病或身体状况，在某些疾病或某种身体状况下，按摩会适得其反。

1 局部有皮肤破损、出血、感染，或局部损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等疾病的患者，不宜按摩。

2 身体过度疲劳、饥饿、醉酒的人，不宜按摩。

3 有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

4 患有严重心、肺、脑、肝、肾等内脏疾病，或有血液病容易出血不止的人，不宜按摩。

5 孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹部，不可按摩。

6 疾病本身比较严重，如疼痛严重，有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，亦不可按摩。



按摩前必须要做的功课

► 环境准备

按摩是人人可操作的放松及保健方法，在任何环境下都可进行，但一个优雅、整洁、安静、舒适的环境必然有利于心理及生理上的放松。按摩时可播放喜爱的轻音乐，喷洒少量的香水或空气清洁剂，营造一种良好的氛围；减少按摩过程中可能出现的打扰，如关闭电话等。

► 物品准备

按摩床 普通的家庭单人床或地毯对于按摩来说都是很适宜的。床不能太高或太低，但低一点的床更有利于按摩师在按摩过程中利用自己的体重适当用力。

软枕 仰卧位时在颈下或俯卧位时在胸前、小腿前垫放软枕，可减少固定体位时间过长引起的局部不适。

纯棉的毛巾被或被单 按摩巾可用纯棉的毛巾被或被单，这不仅能让被按摩者感觉到舒适、温暖，而且可避免化纤或粗糙布料对按摩师手部皮肤的损伤。

润滑油 可以用按摩油、精油，或者用普通的乳液、滑石粉也行，目的是有利于推法、擦法的操作。

► 精神准备

按摩师和被按摩者身心的放松对按摩的效果尤其重要。按摩师全身的放松能保证手法舒适、自然、柔和、透彻，而被按摩者的放松可使手法起到事半功倍的效果。



果。按摩师如果心情紧张，该放松的肌肉不放松，就会手法不到位，甚至在按摩过程中满头大汗。心情放松，手法放缓，是对按摩师的基本要求。被按摩者应该找一个舒适的体位，以保证身体各部位可充分放松。

► 按摩有先后顺序吗

通常的按摩是讲究先后顺序的，一般都先取俯卧位按摩腰背及下肢后侧，后取仰卧位按摩头面部、胸腹部、下肢前侧，最后取坐位按摩颈、肩、上肢。

单一部位的手法操作程序，遵循“放松→治疗→放松”及“面→线→点→面”的原则。



神秘的阴阳经脉

► 阳经的含意

太阳经 指阳气旺盛，因为其位于人体的最表层，感受外邪后，是最先发病的经脉。



脊椎按摩可治病

脊柱功能紊乱是造成颈、肩、腰、腿痛及其他各类疾病的重要原因，脊柱按摩可有效改善相应内脏的功能。中医认为，督脉是阳脉之海，总督一身之阳气；任脉是阴脉之海，主管一身之阴血。督脉与任脉皆起始于小腹部，沿背部之脊柱上行，和肾相连。人们常说肾为本，其实与督脉、任脉为阴阳之本的意思相同。肾虚，在按摩、针灸上主要意味着督脉、任脉的气血不流畅。督脉在人体内的分布除背部正中的脊柱棘突（注：棘突，即背部可以摸到的骨突，督脉穴位都位于棘突之间）外，还包括紧贴棘突两旁的夹脊穴（注：夹脊穴在每个胸腰椎棘突下，旁开0.5寸处）、背俞穴（注：背俞穴是内脏气血在背部的反应点）的膀胱经。在按摩治疗疾病时，把握住督脉这一中心点，就可以起到事半功倍的作用。

夹脊穴的针对病症

夹脊穴属腧穴中的经外奇穴，位于背腰部，在第1胸椎至第5腰椎棘突下两侧，后正中线旁开0.5寸，每侧17个穴位。

通常来说，胸椎1~5的夹脊穴主治心、肺、胸部及上肢疾病；胸椎6~12的夹脊穴主治胃、肠、脾、肝、胆疾病；腰椎1~5的夹脊穴主治腰、骶、小腹部及下肢疾病。

目前，也把颈椎棘突下两侧旁开0.5寸处称为颈夹脊，可治疗头面五官、颈部及上肢疾病。

少阳经 有阳气减弱的含意，其位置在半表半里，位于太阳与阳明之间，故为太阳与阳明两经之间的枢纽。

阳明经 是阳气发展的最后阶段，也有“在太阳和少阳两经阳气的基础上，继续发展”的意思，其位置在太阳与少阳的里面。

阴经的含意

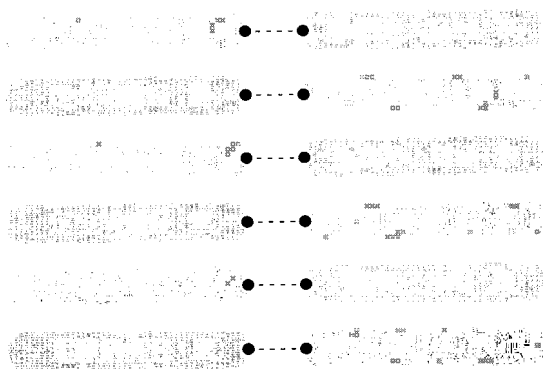
太阴经 指阴气旺盛，因为其位于三阴经的最表层，故有“太阴为开”之称。

少阴经 有阴气减弱的含意，其位置在太阴与厥阴的中间，故有少阴为枢之称，也就是说，本经在两阴经之间起着枢纽作用。

厥阴经 是阴气发展的最后阶段，开始重新向阳的方面转化。即，在太阴和少阴两经阴气交尽之际，其位置在太阴与少阴的里面，故有厥阴为合之称。

阴阳经脉的配对

在中医学上，五脏属阴属里，故为内，六腑属阳属表，故为外，五脏六腑有相互表里配偶的关系。故阴经属阴，属内；阳经属阳、属外，两者相对。阴经和阳经同脏腑表里关系一样，相互配对：



► 脊椎数序的窍门

几乎所有脊椎穴位的寻找定位，都是按脊椎棘突为参照的。不要对着第10胸椎、第3腰椎这样好像很专业的名词发呆，其实这些穴位非常好找。人的脊椎主要由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶骨、1个尾骨组成。当然，数这些椎骨棘突的时候，不用总是都从最上面颈椎的棘突开始数起。可利用下列方法找出作为基准的棘突。

头往前低下时，脖子后面所突出的一块骨突，就是第7颈椎棘突。而第7颈椎骨下面的一个背骨突出处，即是第1胸椎棘突。

若以线连接左右两边肩胛骨的下端，正好是第7胸椎棘突和第8胸椎棘突之间。

腰的左右两边有极突出的“髂骨”（为髋骨最上部），连接其左右侧上端之线，则为第4腰椎棘突，也就是通常我们系腰带的位置。

夹脊穴主治疾患

脊椎关节排序

