

大众健康养生系列

北京中医药大学博士倾力奉献



自我简易按摩 治百病

田贵华 / 编著

随时随地，自己给自己做的按摩

实用取穴常识 ◎ 日常保健按摩

常见疾病按摩 ◎ 美容美体按摩



中国轻工业出版社

自我简易按摩 治百病



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我简易按摩治百病 / 田贵华编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.4

(大众健康养生系列)

ISBN 978-7-5019-7432-0

I. ①自… II. ①田… III. ①按摩疗法 (中医) —图解
IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 229118 号

责任编辑: 童树春

策划编辑: 童树春

责任终审: 滕炎福

整体设计: 逗号张文化创意

责任校对: 晋洁

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18

字数: 360 千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5019-7432-0 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90646S2X101ZBW



前言

现代社会，人们的生活水平不断提高，健康意识也不断增强，但人们的健康状况却不容乐观：高血压、糖尿病等现代生活方式病越来越多地出现在我们身边，威胁着人们的健康；同时，一些传统的疾病仍然“威力不减当年”，时不时地给我们带来困扰。怎么样简易、高效地捍卫我们的健康？关键靠自己。对自己的身体进行一些简易的自我按摩就是一个很好的办法。

按摩是祖国传统医学中的一朵奇葩，已有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展，一代代流传下来，成为现今大众重要的养生、祛病手段。按摩是什么？就是运用我们的双手通过对身体上的经络、穴位、反射区进行刺激，达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的目的。自我按摩，说白了就是自己给自己按摩，它简单、易学、易用、节约开支，而且不像打针、吃药那样会给我们的身体留下“残毒”，是标准的“绿色疗法”，因此，人人都应该学会并利用它为自己及家人的健康保驾护航。

本书介绍了自我按摩常用的穴位、手法，并详细地介绍了常见疾病的按摩方法，融知识性、实用性于一体，适用于各个文化阶层的读者，尤其是一些慢性病患者及中老年读者。

健康就像存钱，积少才能成多。我们建议大家平时多利用闲暇时间，哪怕是三五分钟，参照本书适当做一下穴位的保健按摩，长期坚持，它会给你带来意想不到的欣喜。

最后，我们真诚地希望此书能给朋友们带去健康和快乐。同时，我们也热忱地欢迎读者对书中的不足给予批评、指正。



目录

第一章

经络和穴位的基本概况……1

- 人体有哪些经络……2
- 人体有哪些穴位……3
- 穴位按摩的神奇功效……4
- 人体的三大反射区……6

第二章

穴位按摩的常识……8

- 取穴的基本原则……9
- 定穴的基本方法……10
- 按摩的一般体位……14
- 配穴的基本原则……15

第三章

自我按摩时的注意事项……19

- 按摩前的准备工作……20
- 按摩环境、温度、时间要求……21
- 不适合穴位按摩的人……21
- 不宜按摩的情形……22
- 按摩中的常见问题……23

第四章

自我按摩的常用手法和辅助工具……24

- 自我按摩的常用手法……25
- 自我按摩的辅助工具……31
- 自我按摩的用力原则……33



第五章

日常保健按摩：事半功倍的养生方……34

提神醒脑……35

增强免疫力……36

消除疲劳……38

调和肠胃……39

养心安神……41

缓解压力……43

预防近视……44

促进消化……46

增强食欲……47

防止大脑衰老……49

强肾生精……51

排除体内毒素……53

排肠毒……55

清除肺内垃圾……56

增强呼吸系统功能……58

增强肝脏功能……59

第六章

自我简易按摩治百病……61

内科疾病……62

头痛……62

眩晕……63

面神经麻痹……65

贫血……66

低血压……68

高血压……69

冠心病……71

高脂血症……72

失眠……74

感冒……75

厌食症……76

腹胀……78

腹痛……80

便秘……81

打鼾……83



- 中暑……84
- 昏厥……86
- 暴泻……87
- 打嗝……89
- 哮喘……91
- 十二指肠溃疡……93
- 恶心、呕吐……94
- 盗汗……96
- 尿失禁……97
- 胃下垂……99
- 慢性胃炎……100
- 胃溃疡……103
- 胃痉挛……104
- 慢性肝炎……106
- 慢性肠炎……108
- 慢性肾炎……109
- 慢性痢疾……111
- 糖尿病……112
- 胆结石……114
- 支气管炎……115
- 慢性支气管炎……116
- 晕车、晕船、晕飞机……118
- 中风……119
- 癫痫……121
- 偏瘫（半身不遂）……122
- 胸闷……124
- 风湿病……125
- 动脉硬化……126
- 烧心……128
- 甲亢……129
- 畏寒症……130
- 外科疾病……132**
- 颈椎病……132
- 肩周炎……133
- 网球肘……135
- 肩关节扭伤……136
- 肘关节扭伤……137
- 腰肌劳损……139
- 踝关节扭伤……140
- 小腿抽筋……142
- 腰痛……143
- 落枕……146
- 腰椎间盘突出……147
- 腰扭伤……149



腰椎骨质增生……150

坐骨神经痛……152

背部强痛……153

痔疮……155

肋间神经痛……156

类风湿性关节炎……157

膝关节炎……159

电脑综合征……160

足跟痛……161

鸡眼……163

慢性膝关节痛……164

五官科疾病……166

牙痛……166

耳鸣……167

急性鼻炎……169

慢性鼻炎……170

慢性咽炎……172

口臭……174

口腔溃疡……175

喉咙痛……176

流鼻血……178

青光眼……179

皮肤科疾病……181

神经性皮炎……181

脱发、白发……182

特应性皮炎……184

花粉症……185

湿疹……186

斑秃……188

皮肤瘙痒……189

老年斑……190

脚气……192

牛皮癣……193

酒渣鼻……194

扁平疣……196

妇科疾病……197

月经不调……197

痛经……199

闭经……200

不孕症……202

盆腔炎……203

性冷淡……204

更年期综合征……206

产后小便异常……207



- | | |
|---------------------|---------------|
| 经间期出血·····208 | 遗精·····216 |
| 子宫脱垂·····210 | 阳痿·····217 |
| 乳腺增生·····211 | 早泄·····219 |
| 乳腺炎·····212 | 不射精·····220 |
| 带下病·····213 | 前列腺增生·····222 |
| 男科疾病·····215 | 前列腺炎·····223 |
| 肾虚·····215 | |

第七章

美容美体自我按摩·····225

- | | |
|--------------|------------------|
| 丰胸·····226 | 美颈·····243 |
| 瘦腹·····227 | 美化胳膊·····245 |
| 瘦腰·····230 | 美化大腿·····246 |
| 美唇·····232 | 美化小腿·····248 |
| 养发护发·····233 | 足部减肥·····249 |
| 面部减肥·····235 | 消除脚部肿痛·····251 |
| 面部美白·····237 | 改善面部皮肤松弛·····252 |
| 清眼明目·····238 | 改善油性皮肤·····254 |
| 清新口气·····240 | 祛除鱼尾纹·····255 |
| 提臀美臀·····242 | 改善皮肤干燥·····256 |



美肩……258

消除双下巴……259

消除眼袋……260

消除黑眼圈……262

消除青春痘……263

祛除面部皱纹……264

祛除雀斑……266

嫩肤……267

附录……269

四季穴位按摩……270

常用穴位功能及取穴方法……272

第一章
经络和穴位的
基本概况



◇ 人体有哪些经络

经络遍布人的全身，它既是运行气血、联系脏腑和整个人体的通道，又是人体功能的调控系统。经络在人体表面纵横交错，它会随着人生命的存亡而存亡。经络知识是中医学的重要组成部分，只有了解人体的经络循行，才能有针对性地按穴位治疗疾病。

经络包括十二经脉、十二经别、十五络脉、奇经八脉等。十二经脉是经络系统中的主体，是气血运行的主要通道，被称为正经。而奇经八脉承担着沟通十二经脉之间的联系的功能，有统摄经脉气血、协调阴阳的作用。以下我们就简单地介绍一下十二经脉和奇经八脉。

1 十二经脉

十二经脉互为表里，属脏为里，属腑为表，它包括手三阳经、手三阴经、足三阳经、足三阴经。

手三阳经包括手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，它们从人体的手走到头；手三阴经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经，它们从人体的胸走到手；足三阳经包括足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，它们从人体的头走到脚；足三阴经包括足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，它们从人体的脚走到腹胸。

2 奇经八脉

奇经八脉既不属于脏腑，又没有表里配合的关系，它另行别道，所以称为“奇经”。奇经八脉的功能非常重要，它们的作用就是沟通十二经脉，对十二经脉的气血进行调节，比如十二经脉气血旺盛，奇经八脉则替其积蓄，缺失则供应。

一般而言，如果奇经八脉畅通，人就会感觉到浑身经络畅通、精力充沛。奇经八脉的开通是传统养生家很重视的，李时珍在《奇经八脉考》中说：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者先天之根，一气之祖。”中医学专家认为，在奇经八脉之中，任、督二脉在整个养生过程中作用极大，任脉统领所有阳脉，督脉统领所有阴脉。



3 经络不通的原因

穴位密密麻麻地分布在各个经脉上，而这些经脉多数归属于五脏六腑，所以说穴位与五脏六腑的健康密不可分。按摩穴位之所以能治疗疾病是因为穴位能抵御邪气的侵害，能反映人体的疾病，并能接受按摩时的刺激治疗。

《黄帝内经》里说：“经络不通；病生于不仁，治之以按摩。”古人很早就明白了按摩有疏通经络的作用，如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌功能等。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”这里的“运旋荣卫”指的就是气血的，其中说的也是按摩穴位能调和经络气血。

那么，我们如何测试经络是否畅通呢？告诉大家一个非常简单的方法，在身体没有外伤的情况下用手按摩我们的身体，只要力度适中，若是感觉痛则说明经络不通。

◇ 人体有哪些穴位

众多的穴位密布于经络之上，从中医学上来说，穴位主要有三大特点：

1. 穴位是经络之气输注于体表的部位。
2. 穴位是疾病反映于体表的部位。
3. 穴位是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。

我国传统中医很推崇穴位按摩的治病方法，并总结出了丰富的临床经验，这归结于穴位按摩有“按之快然、驱病迅速”的神奇功效。又因为它操作起来比较简单，所以很受人们的喜爱。

人体上有 700 多个穴位，这些穴位基本上可以分为三大类：

1 十四经穴

这类穴位是人体上的主要穴位，也就是经穴，它们归属于十二经脉和任脉、督脉，有固定的名字和位置。例如中府穴、云门穴、天府穴、侠白穴、尺泽穴、列缺穴、孔最穴、太渊穴、鱼际穴、少商穴等都属于十四经穴。



2 奇穴

奇穴也就是经外奇穴，是十四经穴以外的有固定名字、位置、主治功效的穴位，这类穴位的治病功效比较单一。如四神聪穴、鱼腰穴、太阳穴、内迎香穴、腰眼穴、二白穴、中泉穴、中魁穴、八风穴、独阴穴、气喘穴等就属于奇穴。

3 阿是穴

阿是穴又称压痛点、天应穴、不定点，它们没有固定的名字和固定的位置及固定的主治疗效。这个名字是源于按摩时病人发出的声音“啊……是这里了，是这里了”，它们是以患者身体疼痛的点或是局部为穴位，它们都是有快、痛、敏感等特殊反应的点。比如按摩足三里穴下一两寸间就会有明显的疼痛，那里就可以算是阿是穴。

◇ 穴位按摩的神奇功效

穴位按摩治疗疾病是中医学的重要组成部分，《医宗金鉴》中说：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散淤结之肿，其患可愈。”这里就告诉我们按摩经络穴位可以通气去淤。再如祖国的医学宝典《黄帝内经》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”这里说的是经络不通畅就会生病，而用按摩的方法可以治疗。

当我们按摩穴位时，身体里就会产生或大或小的酸、胀、麻、热、痛等感觉，这种感应就会从人体的经络扩散到五脏六腑及其他组织中，从而达到疏通经络、消除痉挛、祛寒除痹、改善气血的治疗功效。穴位按摩的功效可以总结为以下几个方面：

1 消除痉挛，使肌肉放松

按摩穴位时可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性、缓解肌肉的紧张状态，使肌肉组织放松，大大改善局部的血液循环和营养供应，改善肌肉酸痛、乏力、能力下降等问题。



2 通经活络、舒活筋骨、消肿止痛

通过对穴位的施压按摩可以促进身体局部血液和淋巴的循环及淋巴液的流动,从而改善肌肉的营养状况以及组织的新陈代谢,进而起到舒活筋络、消除肿痛、打破恶性循环的功效;同时还可以降低血液的黏稠度,降低血脂,减少胆固醇在血管内壁的沉积,提高血管弹性,从而预防动脉硬化。

3 祛寒除痹、改善气血

穴位按摩可以改善循环、呼吸、消化、免疫、神经、血液等身体系统的功能,如扩张毛细血管,促进血液循环,调整肺部功能,增加肺活量,促进肠胃消化液的分泌,增加白细胞的数量,增强白细胞的噬菌能力,从而提高人体的抗病能力和免疫功能;清除血液中的有害物质,降低胆固醇等。

4 调节内脏功能

按摩穴位可以达到预防疾病和调节内脏的作用。穴位按摩后,肠胃蠕动快可以减缓蠕动,而胃肠蠕动慢则可以加快蠕动,这样就可以促进肠胃对食物的吸收消化。

5 改善糖尿病及各种心血管疾病

按摩穴位还可以改善糖尿病患者的胰岛功能,使血糖降低,尿糖转变为阴性。穴位按摩还可以调节膀胱的张力和括约肌的功能,减小遗尿症和尿潴留患者的痛苦。而对于有心血管疾病的患者来说,穴位按摩可以改善冠心病患者的左心功能,降低外周阻力,减少心肌耗氧量,缓解心绞痛。

同时,按摩穴位可以提高身体局部组织的温度,促进毛细血管的扩张,改善血液和淋巴循环,降低血液黏稠度,降低血管阻力,减轻心脏负担,从而起到预防心血管疾病的功效。

6 改善精神状态

穴位按摩可以改善自主神经系统的功能,改善大脑的血液供应,从而缓解精神疲劳。上班族经常会出现头晕、焦虑、抑郁、记忆力减退、注意力不集中、工作能力下降等问题,如果经常对经络穴位进行按摩,就能保持机体平衡、放松肌肉、灵活关节、振奋精神、消除疲劳。



7 提高免疫力

临床试验还证明对穴位的按摩还具有抗炎、退热、提高免疫力的功效，能增强人体的抗病能力。

◇ 人体的三大反射区

尽管我们是在讲穴位的按摩，但穴位的按摩也少不了对反射区的按摩。反射区就是我们的身体上的各个组织器官在脚上、手上、耳朵上相对应的解剖位置。比如，做足疗时脚上就会有心肾反射区，高明的足疗师就能通过对脚部的按摩检验出被按者心肾的好坏与病症。

五脏六腑上的病变都会三个反射区相对应的位置上反映出来。哪个脏器发生病变，刺激它在反射区上的区域时就会有疼痛感。一般来说，疼痛得越厉害，说明病情越严重，这种现象就叫做压痛反映。另外，有些病变的反射区除了有疼痛的现象之外，还有沙粒感、索条状、块状物等现象。同时，哪个脏器发生病变，对其反射区进行相应的按摩刺激时就会通过经络的传递，使其通过皮肤直达经脉从而进入体内直达病所，这样就会调动和激发人体的免疫力，从而调节脏腑的生理功能，达到治疗的效果。

1 脚上的反射区

双脚与人全身的健康有着紧密的联系，它由 52 块骨骼、66 个关节、40 块肌肉、多条韧带组成。脚被医学界称为“人体的第二心脏”，我国自古有“人老足先衰”之说。现代医学发现：双脚的毛细血管星罗棋布，淋巴管神经末梢密密麻麻，脚的健康与否和人体的五脏六腑及大脑组织息息相关。

按摩脚上的反射区是我国传统医学治病的一个重要方法，通过按摩反射区，刺激神经，调节机体平衡，促进各组织器官的原动力，达到调节各个器官的生理功能，加速血液循环及新陈代谢，促进分泌功能，从而达到治病保健的作用。



2 手上的反射区

和脚一样，手上也分布着丰富的神经和血管系统，手上分布着二十多条人体重要的经穴及更多的经外奇穴、刺激点等，而按摩这些地方能治疗多种疾病。人体上的每一个脏器在手上均有反射区域，脏腑的病变也能通过这些反射区体现出来。通过对这些反射区的刺激，能有效地调节脏腑器官的功能，从而达到治病、养生的目的。

3 耳朵上的反射区

中医认为，耳廓是人体的缩影，“耳者，宗脉之所聚也”，人体的十二经脉都和耳朵相通，人体哪一个脏腑或组织器官发生病变都可以通过经络反映在耳朵的相应位置上。

中医认为，经常做耳朵的按摩保健操可以疏通经络，刺激神经的兴奋度，促进血液循环，增强新陈代谢的功能，从而强身健体。

