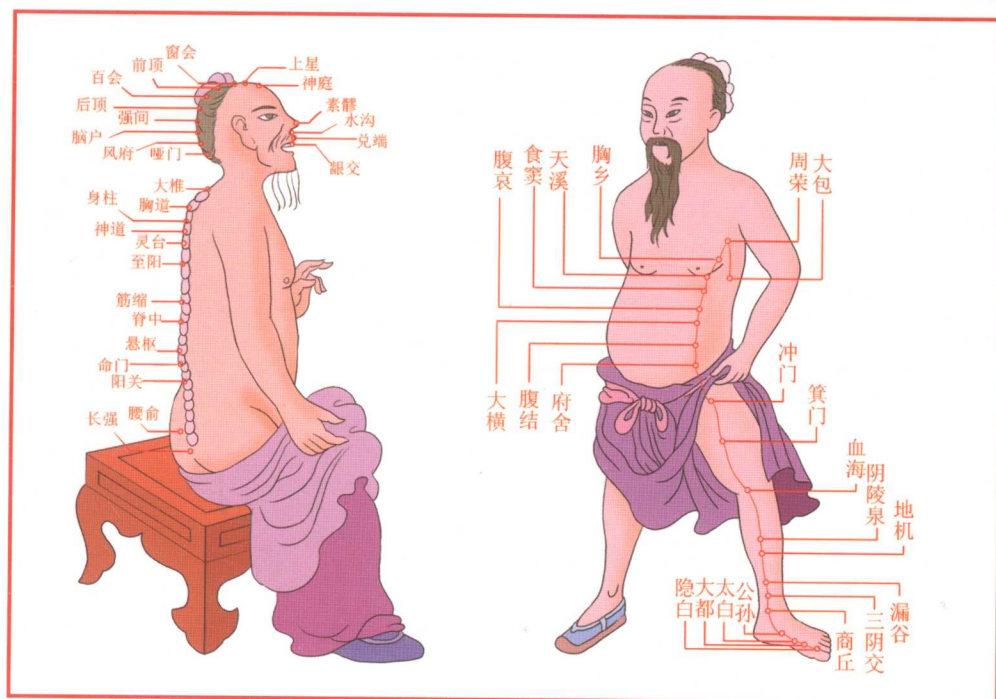


曾子孟●编著

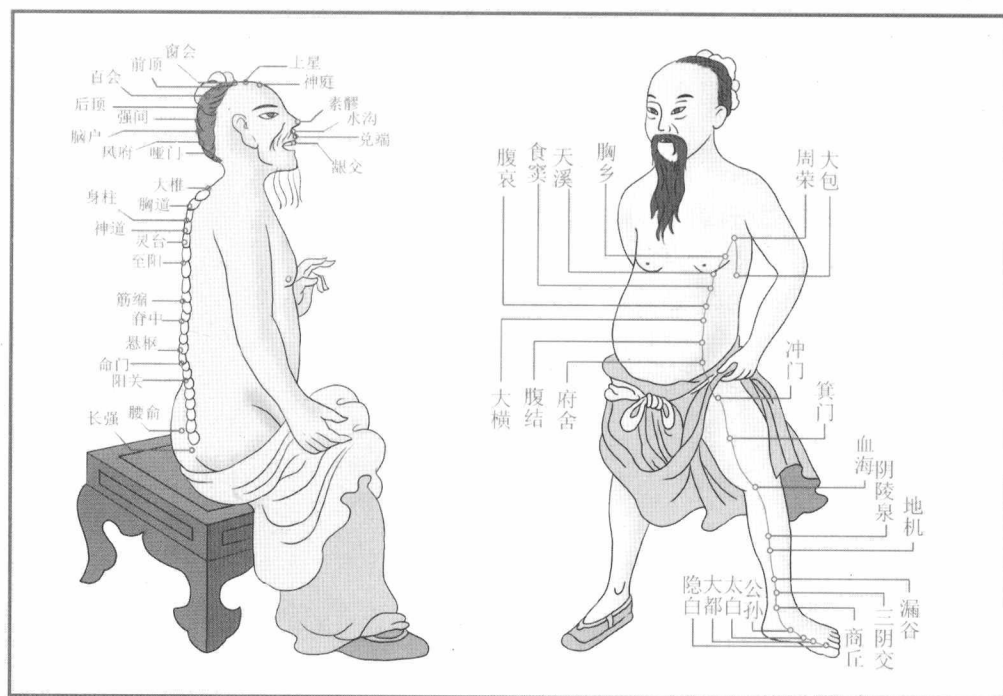


全身对症按摩 养生 精华图典

- 详解全身对症穴位的取穴、按摩方法及功效
- 按摩养生保健操助你轻松消除周身不适
- 日常保健与养生按摩方法让你时刻保持最佳状态
- 女性健美按摩和办公室小动作让你健康美丽

江西科学技术出版社

曾子孟●编著



全身对症按摩

养生

精华图典

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

全身对症按摩养生精华图典 / 曾子孟编著. —南昌:

江西科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5390-3463-8

I. 全… II. 曾… III. 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 095590 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2008106

图书代码: D08153-101

全身对症按摩养生精华图典

曾子孟 编著

出版

江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342(传真)

印刷

深圳市彩美印刷有限公司

经销

各地新华书店

开本

787mm × 1092mm 1/16

字数

274 千字

印张

16.5 彩页 4k 1 页

版次

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-3463-8

定价

26.80 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前 言

按摩,又称推拿,古称按跷、案机等,是中医学的一种医疗方法,以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。中医学认为,人的经络遍布全身,内连五脏六腑,外达肌肉体表,形成一个协调统一的有机整体。人体如果气血不畅,经络阻塞就会发生疾病。按摩就是根据上述理论,根据不同病情,运用指掌的不同部位及特定的按摩方法,直接作用于人体的经脉和穴位,疏通经络,行气活血,从而起到有病治病、无病健身的作用。

现代医学认为,按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗,通过力学、热学作用及生物电、生物磁场综合作用而改善人体的血液循环、增强机体的新陈代谢能力、调节人体神经系统与胃肠道蠕动、提高免疫功能,达到强身健体和治疗疾病之目的。

现代人的工作节奏越来越快,生活压力越来越重,健康问题也更加突出。很多表面看起来很健康的人,由于长期工作、生活的操劳,身体往往处于亚健康状态,这类人经常感到身体乏力,没有精神。要改变身体的这种状态,按摩就是一种最佳的健康选择。

按摩的最大好处是“治病不以汤药”。吃药、吃保健品已经不是治病健身最放心有效的方法,“不打针、不吃药、不开刀”才是对健康的最大愿望。而随着科学技术的发展,按摩这种“不吃药、不打针、不开刀”的简单医疗保健方法,日益受到人们重视,特别是在某些慢性病的疗养方面,它具有特殊的医疗效果,越来越受到人们的青睐。

本书针对现代人最迫切的健康需求,以传统中医学的经络穴位为基础,从外部的肌肉筋骨损伤到内部的常见病痛不适,从日常放松减压到有的放矢地养颜美体,为你提供了安全、有效的按摩方法。本书语言通俗易懂、图片演示直观,让你随时随地体会传统按摩方法带来的舒适感,以及它带来的神奇效果。



目 录

第一章 穴位按摩,你随身的药囊 1

- 人体经络和穴位 / 2
- 经络的组成 / 2
- 穴位按摩的特点与益处 / 8
- 穴位按摩常用手法 / 9
- 穴位按摩的方法 / 13
- 简单的取穴方法 / 14
- 刺激穴位的用品 / 16
- 按摩常用的介质 / 18

第二章 全身病症的有效穴位及按摩方法 21

- 感 冒 / 22
- 糖 尿 病 / 25
- 高 血 压 / 29
- 高脂血症 / 32
- 失 眠 / 35
- 痛 风 / 39
- 肥胖症 / 42
- 月经不调 / 46
- 痛 经 / 50
- 尿路感染 / 53
- 前列腺炎 / 56
- 痔 疮 / 60
- 全身穴位按摩养生操 / 63

第三章 内脏病症的有效穴位及按摩方法 67

- 急性胃肠炎 / 68
- 消化不良 / 71



- 胃 胀 / 74
- 胃痉挛 / 77
- 胃及十二指肠溃疡 / 80
- 腹 泻 / 84
- 膀胱炎 / 88
- 便 秘 / 91
- 胆囊炎 / 97
- 气 喘 / 100
- 脏腑穴位按摩养生操 / 105

第四章 头面部病症的有效穴位及按摩方法 107

- 头 痛 / 108
- 面神经麻痹 / 113
- 视力减退 / 117
- 眼睛疲劳 / 120
- 眼保健按摩养生操 / 123

第五章 耳鼻病症的有效穴位及按摩方法 125

- 耳鸣、耳聋 / 126
- 慢性鼻炎 / 130
- 鼻出血 / 133
- 耳鼻按摩养生操 / 138

第六章 口咽病症的有效穴位及按摩方法 141

- 咽 炎 / 142
- 牙 痛 / 145
- 牙周病 / 149
- 口腔黏膜炎 / 151
- 咽喉痛 / 155
- 咳 嗽 / 158
- 慢性支气管炎 / 162
- 牙齿按摩养生操 / 166



第七章 颈肩部病症的有效穴位及按摩方法 167

- 颈椎病 / 168
- 肩周炎 / 172
- 落 枕 / 176
- 经络导引养生操 / 179

第八章 胸腹腰背部病症的有效穴位及按摩方法 181

- 腰部酸痛或扭伤 / 182
- 腰椎间盘突出 / 185
- 胸膜炎 / 189
- 乳腺炎 / 191
- 坐骨神经痛 / 194
- 腰腹按摩养生操 / 199

第九章 四肢手足病症的有效穴位及按摩方法 201

- 手脚冰凉 / 202
- 四肢麻木 / 205
- 腿部抽筋 / 209
- 慢性膝关节痛 / 212
- 类风湿性关节炎 / 215
- 风湿性关节炎 / 220
- 足部按摩养生操 / 226

第十章 告别亚健康,无毒无压力一身轻 227

- 减轻压力 / 228
- 缓解办公一族疲劳 / 228
- 消除焦虑 / 229
- 集中注意力 / 229
- 提高睡眠质量 / 230
- 增强食欲 / 231
- 强化肠道的排毒功能 / 232
- 强化肝脏的排毒功能 / 233
- 强化肾脏的排毒功能 / 235



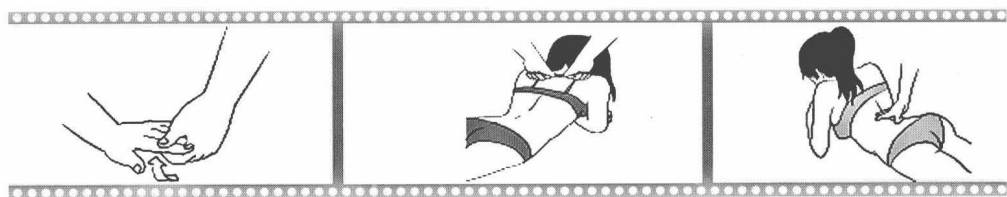
第十一章 舒筋活血,自我美容养颜按摩 239

- 瘦脸 / 240
- 去双下巴 / 241
- 消除额头纹 / 242
- 去鱼尾纹 / 243
- 消除嘴角皱纹 / 245
- 保持肌肤弹性 / 246
- 去斑 / 247
- 丰胸 / 249
- 去眼袋 / 250
- 消除面部水肿 / 251
- 美目 / 252



第一章

穴位按摩，你随身的药囊



按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗，可提高免疫功能，起到有病治病、无病健身的作用。按摩的最大好处是“治病不以汤药”，实现人们“不打针、不吃药、不开刀”的健康愿望。



人体经络和穴位

人体的经络和穴位由内到外、由浅入深的交织成一张经络网,它们共同调节人体的经脉、气血、脏腑等。通过经络和穴位的共同作用,使经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、脏腑调和。

什么是经络

经络学说源于《黄帝内经》,《灵枢·脉度》中说:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙。”经络是经脉和络脉的总称,是人体联络、运输和传导的体系。经,有路径的含义,简单说就是经络系统中的主要路径,起着贯通人体上下,沟通人体内外的作用;络,有网络的含义,络脉是经脉别出的分支,简单说就是主路分出的辅路,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。

经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体;并借以行气血,营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。因此,经络学说是中医学理论中重要的组成部分,是人体针灸和按摩的基础,只有了解到人体经络的流行,才能彻底明白为什么按压某个穴位,就可以有针对性的治疗某种疾病。

经络的组成

经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等组成,十二经脉是经络的主干。

十二经别是十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉,沟通脏腑,加强表里与经络的联系。

十五络脉是十二经脉在四肢部以及躯干前、后、侧三部的重要支脉,起沟通表里和渗灌气血的作用。

奇经八脉,是具有特殊作用的经脉,对其余经络起统率、联络和调和气血盛衰的作用。

此外,经络的外部筋肉也受经络支配分为十二经筋;皮肤也按经络的分布分为十二皮部。

十二经脉是经络系统的主体,所以称其为“正经”。十二经脉的命名是根据其阴阳属性,所属脏腑、循行部位综合而定的。

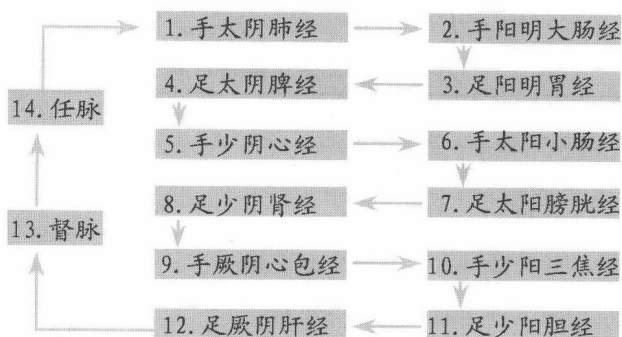


人体十二经脉分布循行表

十二经脉		外部内部	
手三阴经	手太阴肺经	上胸外侧(第三侧线上端)→上肢内侧前→大指	属肺,络大肠
	手厥阴心包经	经乳旁→上肢内侧中→中指	属心包,络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系,络小肠
手三阳经	手阳明大肠经	食指→上肢外侧前→肩前→颈→下齿→鼻旁	属大肠,络肺
	手少阳三焦经	无名指→上肢外侧中→肩上→颈→耳后→眉梢	属三焦,络心包
	手太阳小肠经	小指→上肢外侧后→肩胛→颈→耳前	属小肠,络心
足三阴经	足太阴脾经	胸腹第三侧线→下肢内侧中、前→大趾内	属脾,络胃
	足厥阴肝经	拇趾外→下肢内侧中、前→阴部→胁下	属肝,络胆
	足少阴肾经	足心小趾→下支内侧后→胸腹第一侧线	属肾,络膀胱
足三阳经	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾→脚第二趾	属胃,络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→脚第四趾	属胆,络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、第二侧线→下肢外侧后→小趾	属膀胱,络肾

十二经脉的分布

十二经脉是经络系统的主体,具有表里经脉相合,与相应脏腑络属的主要特征。它们分别隶属于各脏腑,各经用其所属脏腑的名称,结合循行于手足、内外、前中后的不同部位,并依据阴阳学说,给予不同的名称。手经表示经络的路线分布于上肢,足经是指经络的路线分布于下肢。脏腑命名是为了说明经络所属的脏器,如肺经表示该经属于肺脏,胃经表示该经属于胃腑。



十二经脉流注图

十二经脉的走向及流注

十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传,构成了一个周而复始、循环无端的传注系统,使气血通过经脉即可内至脏腑,外达肌表,营运全身。

其流注次序是:从手太阴肺经开始,依次传至手阳明大肠经,足阳明胃经,足太阴脾经,手少阴心经,手太阳小肠经,足太阳膀胱经,足少阴肾经,手厥阴心包经,手少阳三焦经,足少阳胆经,足厥阴肝经,再回到手太阴肺经。其走向和交接规律是:手之三阴经从胸走手,在手指末端交手三阳经;手之三阳经从手走头,在头面部交足三阳经;足之三阳经从头走足,在足趾末端交足三阴经;足之三阴经从足走腹,在胸腹腔交手三阴经。



十二经脉流注图



十二经脉的衔接

十二经脉的正常流注,需要经脉之间的衔接指出了经脉间衔接处所在的部位。

十二经别

十二经别是十二经脉侧支分出,别行深入体腔的支脉。十二经别,不仅加强了十二经脉的内外联系,更加强了经脉所属络的脏腑在体腔深部的联系,补充了十二经脉在体内外循行的不足,加强了十二经脉同头、面、心的联系,扩大了十二经脉的应用范围。

十二经别多从四肢肘、膝关节以上开始离开正经分出,是谓“别行”,故称经别,这一过程为“离”;经过躯干深入体腔,与相关的脏腑联系,这一过程为“入”;再浅出体表上行头项部,是为“出”;在头项部,阳经经别合于本经的经脉,阴经经别合于与其相表里的经脉,如手太阴肺经经别合于手阳明大肠经经别,这一过程为“合”。经过这一过程,十二条经别汇合为六组,称为“六合”。其在人体的分布如下表。

十二经别的分布概况

经别		离,入	合(胸腹部)	出(颈项部)	合(阳经)
一合	足太阳	入膈中,入承扶	属膀胱	出天柱	足太阳
	足少阴	至膈中,合太阳	至肾,系舌本		
二合	足少阳	入维道,入季肋间	属胆,上肝	出不容	足少阳
	足厥阴	至维道,合少阳	与别同行		
三合	足阳明	至髀关,入气冲	属胃,散脾	出人迎	足阳明
	足太阴	至髀关,合气冲	与别同行,结咽		
四合	手太阳	入腋	走心,系小肠	出天窗	手太阳
	手少阴	入极泉	属心,走喉咙		
五合	手少阳	入缺盆	走三焦,散胸中	出天牖	手少阳
	手厥阴	入天池	属三焦,循咽喉		
六合	手阳明	入柱骨	走大肠,属肺	出扶突	手阳明
	手太阴	入中府	入肺,散大肠		

十五络脉

络脉是从经脉分出的斜行的支脉,十二经脉、督脉、任脉各自别出一条支络,加上脾的络脉分支,共十五条,称为十五络脉。十五络脉是以出发处的腧穴命名的。



十二经脉的络脉均从十二正经的四肢肘膝关节以下的络穴分出,走向与其相表里的经脉,即阴经的络脉为阳经,阳经的络脉为阴经;任脉的络脉从鸠尾(在胸部)分出散布于胸腹部;督脉的络脉从长强(在脊柱尾端)分出散布于头部,左右别出行走于足太阳经;脾之大络从大包(在侧腹部)分出散布于胸胁部。

十五络脉加强了十二经脉中表里两经的联系,沟通了表里两经的经气,也沟通了腹、背和全身经气,补充了十二经脉循行的不足。与任脉、督脉、脾之大络的连接,使得全身的络脉形成一张周密的网,使得人体的经气网能够更好地输布气血来滋养周身组织。

奇经八脉

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉,共八条。奇经八脉的分布规律是:奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交互,八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中,同出于会阴,其中督脉行于背正中line;任脉行于前正中line;冲脉行于腹部会于足少阴经。奇经中的带脉横行于腰部,阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部;阴跷脉行于下肢内侧及眼;阳维脉行于下肢外侧、肩和头项;阴维脉行于下肢内侧、腹和颈部。这八条经脉既没有络属的脏腑,也没有表里配合的关系,因此,称他们为“别道奇行”的经脉。

奇经八脉纵横交错地循行分布于十二经脉之间,沟通了十二经脉间的联系,起到了统摄气血、协调阴阳的作用;对十二经脉的气血起着渗灌和蓄积的调节作用,也就是说,如果奇经八脉是湖泊水库,那么十二经脉就是江河之水。奇经八脉的人体分布和功能如下表。

人体奇经八脉分布及功能表

脉名	分布情况	功能
任脉	人体前正中line	调节全身阴经经气
督脉	人体后正中line	调节全身阳经经气
带脉	环腰一周,状如束带	约束纵行躯干的多条经脉
冲脉	腹部第一侧line	滋养十二经气血
阴维脉	小腿内侧,上行于咽喉	调节六阴经经气
阳维脉	小腿外侧,上行于颈项	调节六阳经经气
阴跷脉	小腿内侧,上行目内眦	调节肢体运动,掌管眼睑开合
阳跷脉	小腿外侧,上行目内眦	



什么是穴位

《类经·人之四海》载:“输、腧、俞,本经皆通用。”因此,中医将穴位称为腧穴,俗称穴位,“俞”与“输”义通,有传输、输注的意思,“穴”是孔隙的意思。人体穴位主要有三大作用,它既是经络之气输注于体表的部位,又是疾病于体表部位的反应,还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位分别归属于各个经络,经络又归属于一定的脏腑,所以说穴位、经络和脏腑之间存在着不可分割的联系。

穴位的分类

人体的穴位大体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴等三大类。

(1)十四经穴:简称“经穴”分布在十二经脉、任脉、督脉的循行线上,与经脉关系密切,所以称之为十四经穴。他们有固定的名称、固定的位置,不仅有治疗本经脏腑病症的作用,也可以治疗与本经相关经络脏腑的病症,是穴位的主要部分,也是经络系统重要的组成部分。

(2)奇穴:指未能归属于十四经脉的穴位,但具有固定名称、位置和特殊作用的穴位,与经络也有密切联系,又称“经外奇穴”。这类穴位应用范围比较单纯,多数对某些病症有特殊疗效。

(3)阿是穴:又称压痛点、天应穴、不定穴等。指那些既无具体名称,又没有固定位置和主治病症,只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位,刺激这些穴位可以起到治病的作用。

穴位的治疗作用

人体的穴位能够抵御疾病,反映病痛,传入疾病,感受刺激。当人体正气亏虚时,邪气就会通过穴位由表入里,传入机体内部,出现疾病,在治病防病的时候,穴位又是按摩的施力点,当对这些穴位加以刺激时,穴位将各种刺激传入人体内部,激发人体正气抵御疾病,使经脉通畅、气血调和、阴阳平衡、脏腑调理,从而达到祛邪治病的目的。

治疗临近部位的疾病:即治疗穴位所在部位及邻近部位组织器官、脏腑病变的作用。这是所有穴位都具备的治疗作用。如刺激胃部周围的中脘可以治疗胃部疾病。

治疗远处的疾病:这是十四经穴位治病的主要作用。十四经穴位能治疗本经



循行所在部位的组织、器官、脏腑的病变,甚至对全身有影响。如按摩合谷不仅能改善手部的局部症状,还能治疗头部、颈部的疾病。

特殊治疗穴位:有的穴位有双向调节作用:当机体功能低下时,刺激某一穴位可使机体功能增强;而当机体功能亢进时,刺激同一穴位又可使之恢复正常。如心跳过速时,按压内关穴能够减缓心率,心跳过缓时,按压内关穴可以加快心率。各种穴位的治疗既有特殊性,又有共同性,如刺激手太阴肺经穴位能治疗肺、喉咙的疾病,刺激手厥阴心包经穴位能治疗心、胃的疾病,刺激手少阴心经穴位能治疗心痛疾病,但是他们又都能够治疗胸部疾病。

穴位按摩的特点与益处

按摩是一种简单易行的方法,只需要稍微学习一些简单的按摩方法,不必专业培训,就可以自行或在家人、朋友之间进行。

按摩的特点

简单易行,经济实惠

只需要照书操作即可,不必为寻找穴位、按摩方法、按摩技巧、按摩力度等所困扰。只要根据本书的步骤操作,按压身体的穴位,就可以缓解症状。不受专业器具的限制。

另外,按摩对专业器具的要求不高,利用家庭日用品就可以代替按摩器按摩;不需要专门的地点,一双手就可以解决很多问题;不需要打针吃药,且能节省很多药费。按摩可谓是一种经济实惠的防病治病的方法,既不浪费时间,也不浪费金钱。

应用广泛,安全方便

人体的经络、穴位分布于全身各处,根据病症对相应穴位进行按摩,可以治愈单一疾病,一般情况下也没有不良反应或副作用,还可以调节身体机能,防病治病,对于一些常见病还能及时缓解症状。特别是有很多急性病、难言病症都可以用按摩来解决。如开会时突然胃痛、头痛、疲劳、困倦等,不仅影响工作还影响个人形象,这时可以用手按压穴位来缓解疼痛,提升个人精神状态;而压力过大的现代人,经常会有性欲减退、性事冷淡等难言之疾,这时按摩就派上用场了,既避免了难堪,也给自己的身体做了保健按摩,可谓一举多得!



按摩的好处

有利于营造幸福家庭

老人会因为机体衰退出现各种老年性疾病,小孩会因为身体发育尚未健全而出现各种疾病,中年人会因为压力过大而出现失眠、疲劳等症状,这时儿女可以用按摩方法帮助父母缓解疼痛,夫妻之间可以用按摩来消除身体疲劳,父母也可以用按摩和子女交流沟通,那么这个家庭就会更加幸福。因此适当的按摩可以促进家庭的和睦,社会的和谐。

有利于按摩双方

对于按摩和被按摩的双方都有好处,接受按摩的人可以缓解疼痛,减轻心理压力,使心情变得平和,有助于身体的康复。按摩者由于帮助别人按摩,可以运动自己身体的各个部位,包括关节、肌肉、筋腱等。可以促进血液循环,增加身体的抵抗力。

穴位按摩常用手法

穴位按摩有很多常用的手法,我们需要进行了解,以便在按摩过程中使用。

按法

按法是以拇指或掌根等部在一定的部位或穴位上逐渐向下用力按压,按而留之,不可呆板,这是一种诱导的手法,用于全身各部位。本法可分为指按法、掌按法、屈肘按法等。

指按法——接触面较小,刺激的强弱容易控制调节,不仅可开通闭塞、散寒止痛,而且能保健美容,是最常用的保健推拿手法之一。如常按面部及眼部穴位,既可美容,又可保护视力。

掌按法——接触面较大,刺激也比较缓和,用于治疗面积较大而较为平坦的部位,如腰背部、腹部等。

屈肘按法——用屈肘时突出的鹰嘴部分按压体表,此法压力大,刺激强,故仅用于肌肉发达厚实的部位之按摩,如腰臀部等。

按法操作时着力部位要紧贴体表,不可移动,用力要



指按法



屈肘按法



掌按法