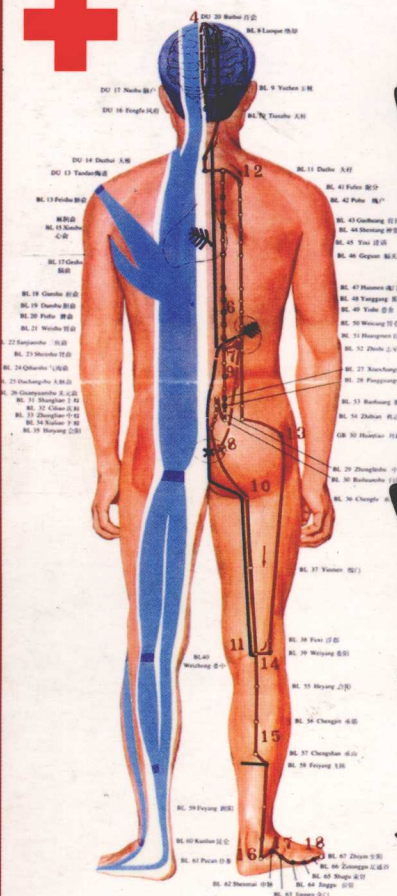


经络通·气血顺·疾病不缠身



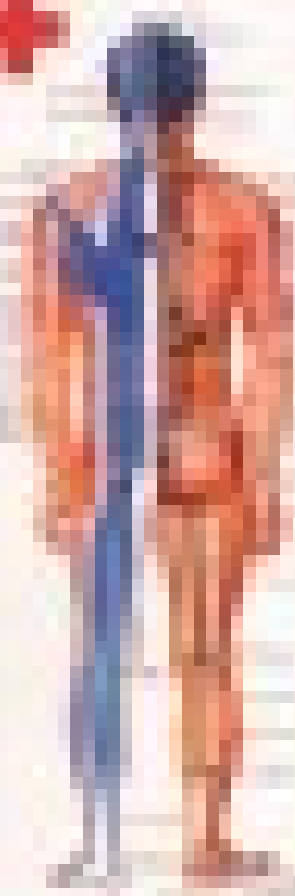
杨力细说 经络按摩

杨力◎著

有病时，经络按摩要对症
无病时，经络按摩益寿延年
疼痛时，经络按摩「通则不痛」
应急时，按按特定穴位有奇效



中国华侨出版社



杨力细说 经络按摩



中国中医药出版社

（中国中医药出版社）

R244.1
83

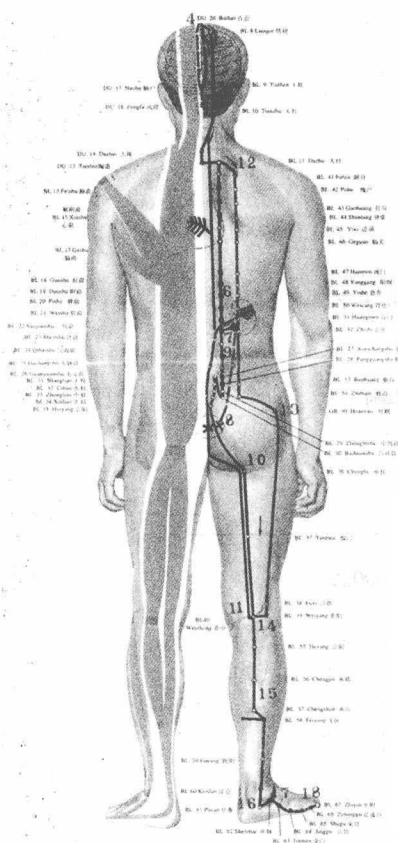
经络按摩

杨力细说

经络通·气血顺·疾病不缠身

R244.1
83

杨力◎著 中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

杨力细说经络按摩 / 杨力著. —北京:中国华侨出版社,2008.7

ISBN 978-7-80222-670-8

I. 杨... II. 杨... III. 经络—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099067 号

● 杨力细说经络按摩

作 者 / 杨 力

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 雷一平

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 209 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 670 - 8 / G·511

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

进入 21 世纪后，人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也越显突出。很多人表面看起来很健康，但由于长期工作操劳，往往处于亚健康状态，身体乏力，精神萎靡。要改变大众的这种生活状态，按摩可以说是一个捷径，不仅可以起到预防疾病的作用、监测身体状况，而且可以强身健体。俗话说，健康是生命之本，没有健康的身体一切都无从谈起。因此，按摩可以说是帮助人们摆脱身体困惑的好方法。

随着人们物质生活水平的不断提高、现代生活方式的转变以及防病保健意识的进一步增强，人们渴望一种有益于改善或增进身心健康的“绿色”保健方法，更好地提高其生活质量。作为中医养生保健内容之一的经络按摩方法，日益被医学界和越来越多的人们所重视，简单可行的按摩保健愈加显示其特有的优势，逐渐成为了人们防病保健的迫切需求。按摩疗法就是祖国医学宝库中的一朵奇葩，是中医治疗疾病的外治方法之一。

经络按摩是一种在人的体表进行适当运动的一种保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法，进行经络按摩。到目前为止，能够享受经络按摩的人虽然很多，但还不是很普遍，这是由于有些人对经络按摩的作用还认识不足，另外，按摩师的缺乏也是原因之一。相信今后随着人们精神生活与物质生活的日益丰富，经络按摩一定会走进千家万户，成为人们日常生活内容和健康的需求。

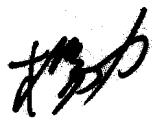


经络按摩主要是通过对身体穴位刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，推拿按摩针灸穴位具有抗炎、退热、提高免疫力的作用。实验证明实施经络按摩能促使血液中的细胞总数增加，使吞噬能力提高，血管容积也有明显改变。

当人们不幸得了某种疾患，不靠吃药、打针治疗，而是用特定手法在患处推推、揉揉、捏捏、掐掐等一系列方法，使其血脉疏通，即可为患者解除某些病痛。严格来说，就是运用按、摩、推、拿、提、针灸等按摩手法，刺激人体的某些部位和穴位，以达到治病及保健的目的。

我编撰本书，希望能够为大众的生活带来一些实用的东西，并且将这些辛勤工作的人们引向简单的健康之路。

最后，请大家多实践经络按摩，调动自己身体的经络奇效，帮助您尽享人生。



2008.4

北京

第一章 经络按摩解密 · 1 ·

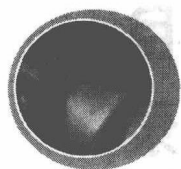
- 阴阳五行与经络息息相关 · 1 ·
- 五脏六腑全在经络的掌控之下 · 6 ·
- 经络通，气血顺，身体就好 · 7 ·
- 经络“不通则痛”是人体不适的根源 · 9 ·
- 脏腑经络与按摩保健 · 11 ·
- 按摩能疏通经络调节免疫 · 13 ·

第二章 经络按摩的必修课 · 16 ·

- 望神色断疾病 · 16 ·
- 找到“阿是”穴就找到了病痛点 · 18 ·
- 哪儿生病，摸摸穴位就知道 · 19 ·
- 按摩的功效 · 21 ·
- 全身穴位图 · 25 ·
- 按摩的种类与手法 · 27 ·
- 学习按摩手法的要求 · 50 ·
- 艾灸的方法 · 51 ·

第三章 十四条“决生死，除百病”经络 · 55 ·

- 任脉——承载人类生养之根本 · 55 ·
- 督脉——统领一身阳经之总督 · 62 ·
- 手太阴肺经——肺、胃、大肠之所属 · 66 ·
- 手少阴心经——养心当是养命 · 70 ·
- 手厥阴心包经——疏通气血病自除 · 74 ·
- 手阳明大肠经——通经络排废物 · 76 ·
- 手太阳小肠经——放松肌肉缓解疲劳 · 80 ·
- 手少阳三焦经——除烦除燥心情好 · 83 ·



杨力 细说 经络 按摩

Yang Li Xi Shuo Jing Luo An Mo

- 足阳明胃经——保养脾胃身体健 · 87 ·
- 足少阴肾经——养阴益肾精气旺 · 92 ·
- 足太阳膀胱经——所到之处无所不能 · 94 ·
- 足少阳胆经——提升气血助消化 · 98 ·
- 足太阴脾经——强大的后备力量 · 101 ·
- 足厥阴肝经——平肝抑怒气血顺 · 104 ·

第四章 有病时，经络按摩要对症 · 108 ·

- 感 冒 · 108 ·
- 低 热 · 111 ·
- 咳 嗽 · 112 ·
- 哮 喘 · 114 ·
- 胸 闷 · 115 ·
- 胸 痛 · 117 ·
- 头胀痛 · 118 ·
- 眩晕症 · 119 ·
- 目胀额紧 · 121 ·
- 鼻塞不通 · 123 ·
- 呕 吐 · 125 ·
- 腹 泻 · 126 ·
- 消化不良 · 128 ·
- 高血压 · 130 ·
- 心脏病 · 134 ·
- 冠心病 · 135 ·
- 心绞痛 · 136 ·
- 上肢酸痛 · 137 ·
- 精神疲劳 · 139 ·

心烦意乱 · 140 ·

第五章 无病时，经络按摩可益寿延年 · 143 ·

健脑养神经络按摩法 · 143 ·

健脾益肾经络按摩法 · 146 ·

聪耳明目经络按摩法 · 148 ·

摩腹调气经络按摩法 · 149 ·

捏脊益寿经络按摩法 · 151 ·

鼻部健美经络按摩法 · 152 ·

头发健美穴位按摩 · 153 ·

颜面美容穴位按摩 · 155 ·

眼部美容穴位按摩 · 156 ·

齿部健美穴位按摩 · 158 ·

足部按摩 · 159 ·

第六章 疼痛时，经络按摩能“通则不痛” · 161 ·

落 枕 · 161 ·

心肌炎 · 163 ·

中风后遗症 · 164 ·

颈椎病 · 167 ·

肩周炎 · 171 ·

肩部急性扭伤 · 173 ·

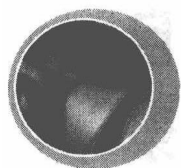
背 痛 · 175 ·

背部强痛 · 176 ·

急性腰扭伤 · 178 ·

腰椎间盘突出症 · 179 ·

疲劳性腰痛 · 180 ·



杨力 细说 经络 按摩

Yang Li Xi Shuo Jing Luo An Mo

- 腰肌劳损 · 182 ·
- 腰三横突综合征 · 184 ·
- 泌尿系统感染引起的腰痛 · 187 ·
- 梨状肌综合征 · 189 ·
- 坐骨神经痛 · 193 ·
- 膝关节骨性关节炎 · 195 ·
- 踝关节扭伤 · 197 ·
- 足跟痛 · 199 ·

第七章 应急时，按摩特定穴位有奇效 · 200 ·

- 昏迷 · 200 ·
- 中暑 · 202 ·
- 晕针 · 203 ·
- 晕车 · 204 ·
- 误死 · 205 ·
- 中毒 · 205 ·
- 溺水 · 207 ·

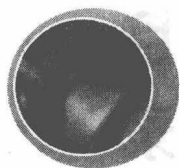
第八章 全家老少经络按摩各有特色 · 209 ·

男人经络按摩益肾强身 · 209 ·

- 醉酒 · 209 ·
- 耳鸣 · 210 ·
- 勃起异常 · 210 ·
- 遗精 · 211 ·
- 阳痿 · 212 ·
- 早泄 · 213 ·
- 不射精 · 215 ·

目 录

- 射精疼痛 · 217 ·
- 慢性前列腺炎 · 219 ·
- 前列腺增生症 · 221 ·
- 女人经络按摩容颜焕发 · 222 ·
 - 保健按摩 · 222 ·
 - 面部美容 · 224 ·
 - 护肤 · 226 ·
 - 去皱纹 · 227 ·
 - 消雀斑 · 229 ·
 - 除黄褐斑 · 230 ·
 - 治痤疮 · 231 ·
 - 双下巴 · 231 ·
 - 修脖 · 232 ·
 - 健臂 · 232 ·
 - 丰乳 · 234 ·
 - 瘦腰 · 234 ·
 - 提臀 · 235 ·
 - 美腿 · 236 ·
 - 减肥按摩 · 237 ·
 - 月经不调 · 239 ·
 - 月经疼痛 · 239 ·
 - 妊娠 · 240 ·
 - 妊娠浮肿 · 241 ·
 - 子宫颈炎 · 242 ·
 - 子宫脱垂 · 243 ·
 - 治白带 · 244 ·
 - 尿路感染 · 245 ·



杨力 细说 经络 按摩

Yang Li Xi Shuo Jing Luo An Mo

- 急性乳腺炎 · 245 ·
- 老人经络按摩延缓衰老 · 246 ·
 - 老年性耳聋 · 247 ·
 - 老年须发白 · 247 ·
 - 老年白内障 · 248 ·
 - 上睑下垂 · 248 ·
 - 近视 · 249 ·
 - 面瘫 · 250 ·
 - 胃下垂 · 251 ·
- 小儿经络按摩促进生长 · 253 ·
 - 小儿健体按摩 · 257 ·
 - 小儿健脾胃按摩 · 259 ·
 - 小儿保肺按摩 · 261 ·
 - 小儿健脑益智按摩 · 262 ·
 - 小儿安神按摩 · 263 ·
 - 小儿捏脊保健 · 264 ·
 - 小儿脊柱按摩法 · 264 ·
 - 小儿指腕关节按摩法 · 265 ·
 - 小儿踝关节按摩 · 266 ·

第一章 经络按摩解密

阴阳五行与经络息息相关

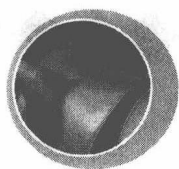
中医学的“天一合一”理论认为人与自然界存在着一种相应关系，说明人生活在天地之间，其生理和病理上的变化都与自然界息息相关。阴阳五行和脏腑经络都是我国中医学基础理论的重要内容，它贯串在中医学的各个方面。在按摩治病方面，可以根据五脏所属五行的特点，及其生克的规律来分析和诊断患者所得的疾病。而在治疗上应根据五行生克的规律来采取顺逆补泻的方法，从而达到协调平衡，医病保健的目的。

一、阴阳学说与经络的关系

阴阳学说与经络的关系最为密切，它的主要内容可以概括为以下几个方面：

1. 阴阳的对立制约

阴阳学说认为自然界的一切事物和现象都存在着相互对立的两个方面，这种对立是相关与统一的结果。主要表现在阴和阳之间的相互制约和互为消长。正是这种自然界阴阳相互制约、互为消长的运动变化在维持着自然界的动态平衡，使事物有所发展变化。如果阴阳的统一体没有对立和消长，就不能得到统一，其对立运动也就终止了，事物也会消失。中医学称之为“阴平阳秘”，如果这种动



态平衡遭到破坏，人们就会得各种各样的疾病。

2. 阴阳的消长平衡

阴和阳之间不是静止不变的，而是处在不断地互为消长的运动变化当中，是在一定的限度和时间内“阴长阳消”、“阴消阳长”的相对平衡过程。就人体生理而言“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”意思是说子夜至日中的时候是“阴消阳长”的过程，日中至黄昏到子夜则是“阳消阴长”的过程。人体也是在这种阴阳的互为消长过程中维持着相对平衡的状态，维持正常的生命活动。如果这种平衡受到破坏，形成阴或阳的偏盛或偏衰，人们便会得各种各样的疾病。

3. 阴阳的相互转化

阴与阳在一定的条件下可以向各自相反的方向转化，一般来讲，阴阳转化都发生在事物变化“极”的阶段，所谓“物极必反”。如果说“阴阳消长”是一个量变过程的话，则阴阳转化便是量变基础上的质变。无论是自然界的运动变化，还是人体生理或病理发展的过程都是如此。阴阳转化还要具备一定的条件。“重阴必阳，重阳必阴”、“寒极生热，热极生寒”这里的“重”和“极”就是促进转化的条件，阴有“重”的条件就会转化为阳，阳有“重”的条件就会转化为阴。条件是主要的，没有一定的条件内在因素便不起任何的作用，也就不会发生转化。

二、五行学说和经络的关系

五行学说和经络的关系也是很密切的。五行即金、木、水、火、土五种物质的属性所能概括的自然界各种事物之间的关系及其运动变化的规律。五行学说是以五行之间的生克关系来阐释事物之间的相互关系的。学说认为，任何事物的存在都不是孤立和静止不变的，而是通过普遍而广泛的各种联系，在不断的相生、相克的运

动变化之中维持其协调平衡。

五行学说对中医理论体系的形成也产生了极其深远的影响。它借以说明人体内的结构、生理、病理上的整体联系及其与外在环境的相互关系，从而指导疾病的诊断、治疗和预防保健。主要的表现方面有：

1. 五行学说的基本内容

五行特性是古人对金、木、水、火、土认识的抽象概念，是分析各种事物的五行属性和研究事物之间相互联系的基本法则。

(1) 金：“金曰从革”指具有肃杀变革的特性，引申为具有清肃、收敛属性的事物皆属于金。

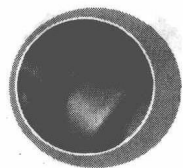
(2) 木：“木曰曲直”指树木的生长特性，枝干曲直，舒展向上不拘，引申为具有生长、生发、舒畅等特点或性质的事物皆属于木。

(3) 水：“水曰润下”水具有滋润、趋下的特性，从而引申为具有滋润、寒凉、向下属性的事物皆属于水。

(4) 火：“火曰炎上”如同火具有温热、上升的特性，从而引申为具有温热、升腾特性的事物都属于火。

(5) 土：“土爰稼穡”土具有播种、培养和收获的作用，从而引申为具有生化、长养特性的事物都属于土。

五行学说是以五行的特性来推演事物的属性，它将各种事物的性质和作用与五行的特性相类比，从而归属事物的五行属性。前人经过深刻的研究与实践，归纳出人体五脏分属五行，其中，肝主生发柔韧，属性为木；心主神明，温煦周身属性为火；脾主运化，为后天长养之本属性为土；肺主治节，清肃敛降属性为金。肾主封藏，阴精属性为水。属于五行属性的事物都存在着相关的联系，从而把自然界的千变万化事物归结为金、木、水、火、土的五行系统。对人体来说，将人体的各种组织器官和功能，归属为以五脏为



中心的 5 个生理、病理的系统，并阐释了人体与自然界的统一关系。

2. 五行的生克

五行学说并不是孤立地、静止地将事物简单划分为五行，而是以五行相生相克的关系来阐释事物之间的相互联系，并以五行相乘的关系来阐释事物之间发展变化的反常现象。

相生是指一事物对另一事物具有促进、助长和滋生的作用，五行相生的次序是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，以此循环无尽。

相克是指一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用，五行相克的次序是木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，以此相克，往复无穷。

相生与相克在五行学说中认为是自然界事物关系的正常情况，也是人体生理活动关系的正常现象，并且二者是密切联系的两个方面，无生就没有事物的发生与成长；无克就不能维持事物关系的协调与变化，生中有制，克中有生，自然界的生态乃至人体生理都是在这种不断地相互滋生、相互制约的关系中维持着运动变化的动态平衡。

3. 五行学说在中医学中的应用

中医学运用五行学说主要是以五行特性及其生克关系和变化规律来阐释人体脏腑经络、组织器官的属性、生理功能之间的相互关系，相互影响的作用，以及其与自然界各种事物和现象的联系等，并指导临床诊断和治疗。

五行学说在生理结构上主要是说明人体脏腑组织属性，以及人体与外界环境间相互联系的统一性。其可概括为以下方面：

(1) 以脏腑配属五行，并通过经络联络六腑、五官、五体、五志等结构与功能活动现象，从而把人体看作以五脏为中心的整体

系统。

(2) 根据五行生克变化的规律，阐释人体以五脏为中心的一个系统之间相互联系的整体性。

(3) 通过以五脏为中心的五行归属，说明人体与外在环境之间相互联系统一性。

4. 脏腑病变的相互影响

五行学说不仅可用以说明在生理上人体脏腑组织器官间的相互联系，而且也用以阐释其病理上的相互影响。某脏有病可影响他脏病变，这种病理上的影响称之为转变。以五行阐明脏腑疾病的转变主要有相生关系的转变与相克关系的转变。

5. 经络与五行的关系

经络是人体运行气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通道。是把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。五行生克乘侮胜复的调节机制，是人体脏腑经络结构系统保持相对稳定和动态平衡的原因。

经络和五行学说应用于中医学，均以脏腑经络等为客观依据，用自然现象的变化来分析、研究、归纳、解释人体的生理活动和病理变化，并指导临床辨证和治疗。在实际运用中，经络和五行学说常常是相互联系、相互补充、不可分割的。经络和五行学说的结合，不仅可以说明事物矛盾双方的一般关系，也可以说明事物间的相互联系、相互制约的较为具体和复杂的关系，有利于解释复杂的生命现象和病理过程。

6. 用于疾病诊断与按摩治疗保健

人体是一个有机的整体，当内脏有病时，人体内脏功能活动及其相互关系的异常变化便反映到体表相应的组织器官，从而出现色泽、声音、形态、脉象等异常变化。根据五色、五音、五味等五行