

国医绝学一日通系列丛书

05

全身按摩治百病

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XI LIE CONG SHU

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

一座能轻松祛百病的「家庭医院」

中国工商出版社

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

全身按摩治百病/《国医绝学一日通系列丛书》编委会

编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10

(国医绝学一日通系列丛书)

ISBN 978-7-80215-355-4

I. 全… II. 国… III. 按摩疗法 (中医) —基本知识
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180017号

书名/ 全身按摩治百病

编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/ 中国工商出版社

经销/ 新华书店

印刷/ 北京天顺鸿彩印有限公司

开本/ 787毫米×1092毫米 1/32 **印张/** 60 **字数/** 1000千字

版本/ 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数/ 01-5000

社址/ 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/** zggscbs@263.net

出版声明/ 版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9

定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

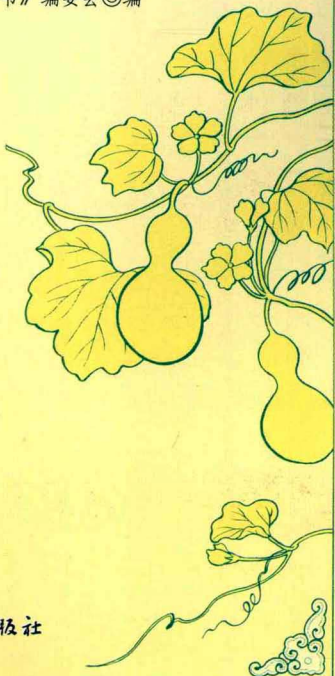
本书编委会成员名单：

马 方 龚 仆 王 琪 梁 跃 刘 昆 马丽娜
高新梅 张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南 宁
李 丹 马艳霞 毛燕飞 贾 茹

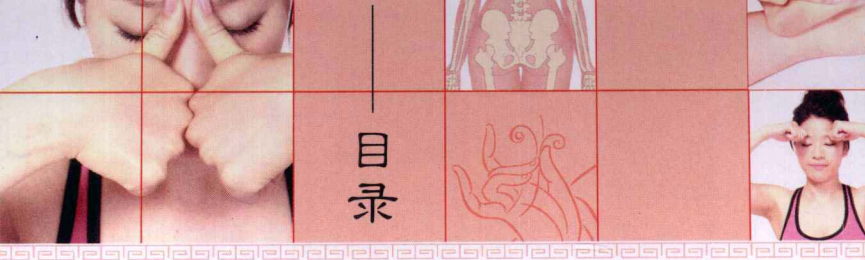
国医绝学一日通系列丛书 05

全身按摩治百病

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社



目录

人体上半身正面穴位.....	4
人体上半身背面穴位.....	5
头部侧面穴位及耳穴.....	6
手臂及手部穴位.....	7
腿部穴位.....	8
足部穴位.....	9

第一章 认识穴位，做好按摩的准备

认识全身的穴位.....	10
按摩时的常用姿势.....	12
巧用介质，让按摩更有效.....	14
按摩适应证.....	15

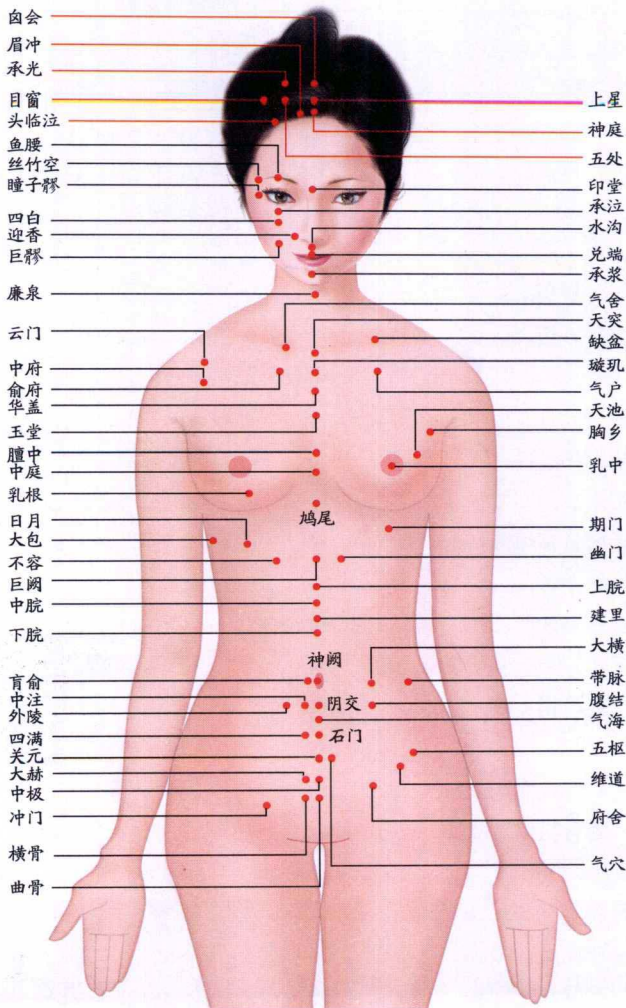
第二章 全身按摩改善常见病

□ 内科常见病.....	16	感冒.....	20
头痛.....	16	面神经麻痹.....	22
哮喘.....	18	失眠.....	24

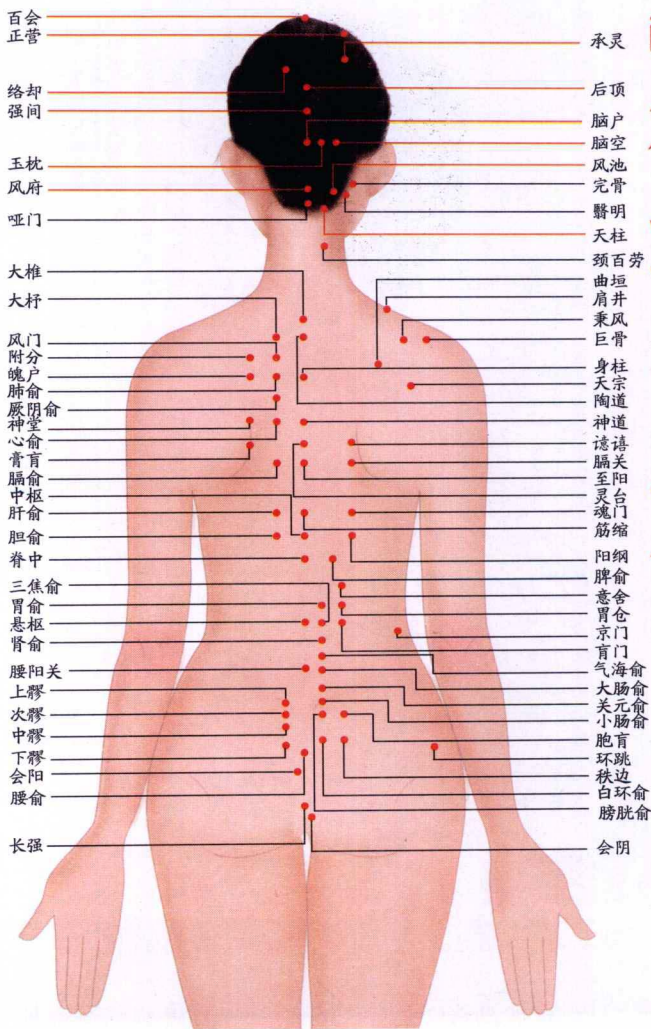
高血压.....	26	<input type="checkbox"/> 外科常见病.....	70
冠心病.....	28	落枕.....	70
高血脂.....	30	颈椎病.....	72
糖尿病.....	32	肩周炎.....	74
慢性胃炎.....	34	网球肘.....	76
胃下垂.....	36	肋间神经痛.....	78
呃逆.....	38	腰痛.....	80
慢性肝炎.....	40	坐骨神经痛.....	82
肠胃不适.....	42	关节炎.....	84
腹泻.....	44	踝关节扭伤.....	86
便秘.....	46	足跟痛.....	88
半身不遂.....	48	<input type="checkbox"/> 急救按摩.....	90
贫血.....	50	心绞痛.....	90
<input type="checkbox"/> 妇科常见病.....	52	中暑.....	92
月经不调.....	52	小腿抽筋.....	94
乳房肿块.....	54		
更年期综合征.....	56		
<input type="checkbox"/> 男科常见病.....	58		
阳痿.....	58		
前列腺疾病.....	60		
<input type="checkbox"/> 五官科常见病.....	62		
近视.....	62		
牙痛.....	64		
慢性鼻炎.....	66		
咽喉肿痛.....	68		



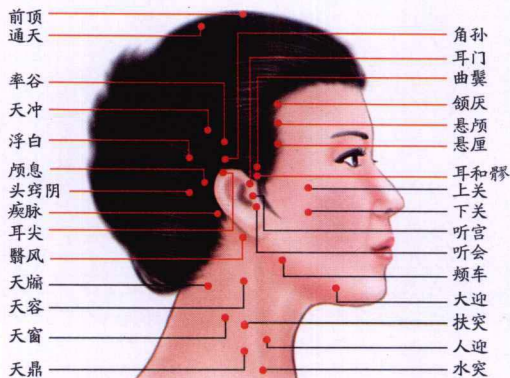
人体上半身正面穴位



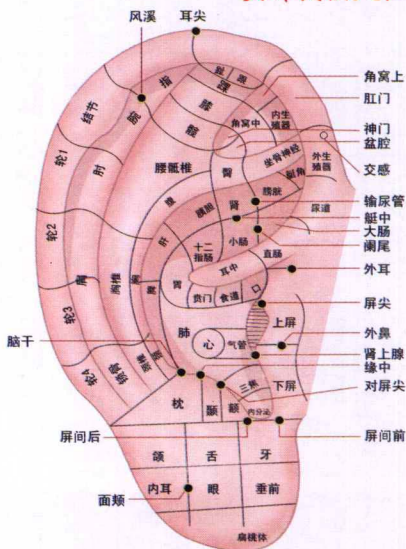
人体上半身背面穴位



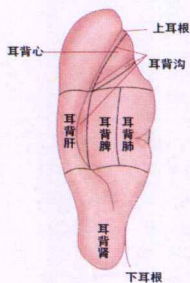
头部侧面穴位及耳穴



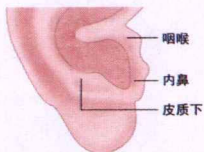
头部侧面穴位



耳朵正面穴位

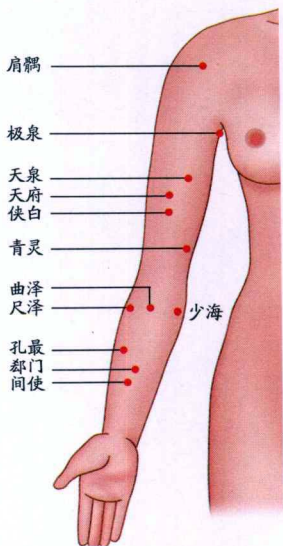


耳朵背面穴位

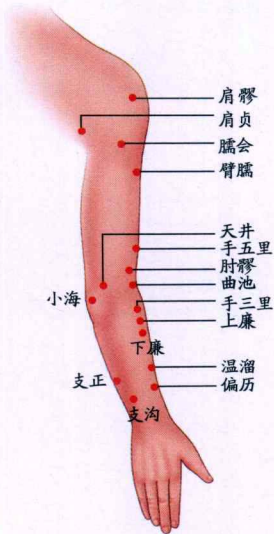


耳朵内侧穴位

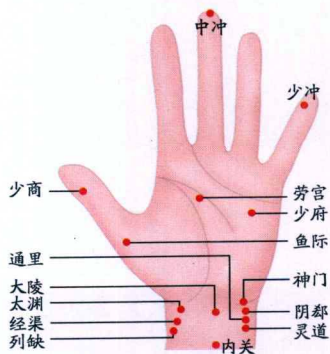
手臂及手部穴位



上肢内侧穴位



上肢外侧穴位

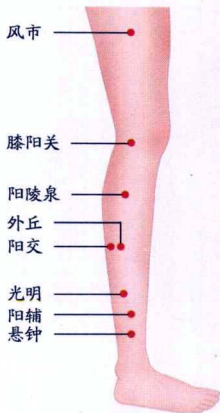


手掌穴位

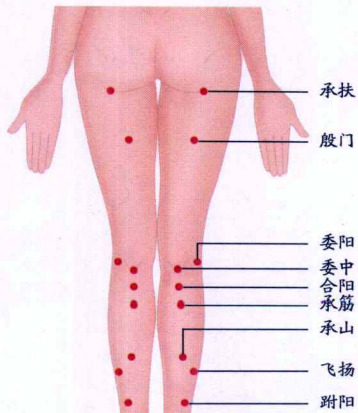


手背穴位

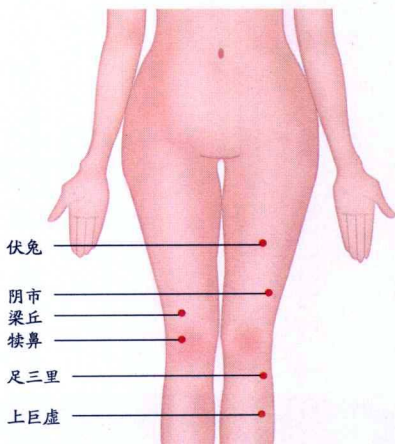
腿部穴位



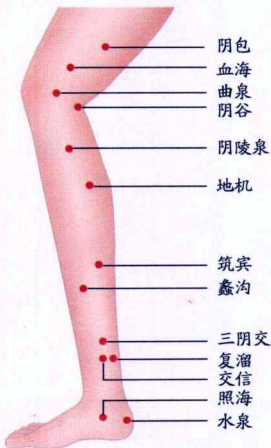
大腿外侧穴位



双腿背面穴位

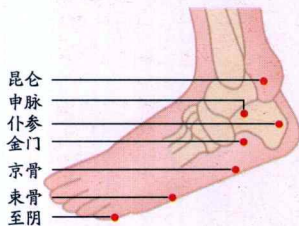


双腿正面穴位

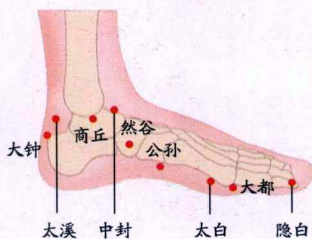


大腿内侧穴位

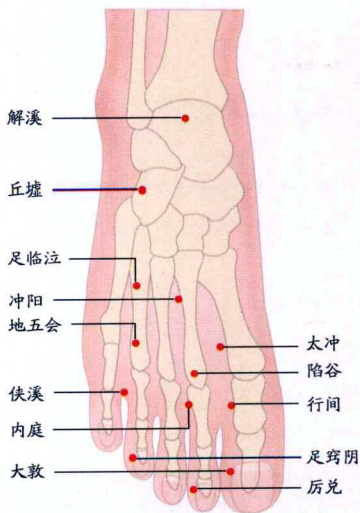
足部穴位



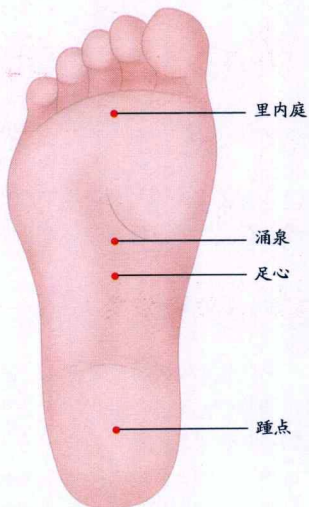
足外侧穴位



足内侧穴位



足背穴位



足底穴位



第

一

章

认识穴位，做好按摩的准备

认识全身的穴位



穴位在中医中的学名叫“腧穴”，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。人体穴位是疾病的反应点，也是按摩治病的关键部位。

穴位的分类

人体的穴位分为十四经穴、奇穴、阿是穴三大类。

◎**十四经穴**：简称“经穴”，是指归属于十二经脉、任脉和督脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，具有主治本经病症的共同作用，是穴位的主要组成部分。国际上承认的人体经穴共有361个。

◎**奇穴**：也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位。这类穴位多数对某些病症有特殊疗效，如四缝治小儿疳积、定喘治哮喘等。

◎**阿是穴**：又称“压痛点”，这类腧穴既无固定名称，又无固定位置，也没有固定的主治病症。只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。



穴位的命名

- ◎根据建筑物、街、道、市等通路、处所来形容某些穴位的形态或者作用特点命名，如天井、印堂、地仓、气街、风市、水道穴等。
- ◎根据穴位所在的人体部位命名，例如：心俞、肺俞、脾俞、乳根穴等。
- ◎根据天文学日、月、星、辰以及地理名称山、川、沟、泽等，再结合穴位所在部位的形态和气血流行的情况而命名，如太白、天枢、上星穴等。
- ◎根据气血、脏腑、阴阳等生理功能以及经脉交会等命名，如三阴交、阳陵泉、气海、血海穴等。
- ◎根据动、植物的名称命名，如鸠尾、鹤顶、伏兔、鱼际、攒竹穴等。



穴位的按摩功效

- ◎治疗近部疾病，即按摩所在部位的疾病。例如，天突穴可以治疗咳嗽、哮喘、咽喉肿痛、呃逆、失音、梅核气等；睛明穴可以治疗眼睛疾病；后顶穴可以用于治疗颈部肌肉痉挛。
- ◎治疗远部疾病，即本经经脉所行走的远部部位的疾病。例如，合谷穴不仅能治疗手部疾病，还能治疗头部、颈部的疾病；迎香穴不仅能治疗鼻塞、急性鼻窦炎、慢性鼻窦炎等鼻部疾病，还能治疗胆道蛔虫症；百会穴不仅能治疗头部疾病，还能治疗子宫脱垂、痔疮、脱肛、痢疾等疾病。
- ◎特殊功效，也就是说某些穴位是治疗某种疾病的特效穴位。例如三阴交穴是治疗消化系统、生殖系统、泌尿系统、妇科病的重要穴位。
- ◎整体功效，即针灸按摩某些穴位，可对某方面病症起到整体性的调治作用，或调治全身疾病。例如，针灸按摩合谷、曲池、大椎穴可治疗外感发热；针灸按摩足三里、关元穴可增强人体免疫力。心动过缓者，针灸按摩内关穴可加快心率；心动过速者，针灸按摩内关穴也可减慢心率。

按摩时的常用姿势



自我按摩时的常用姿势

自我按摩时要根据穴位所在部位的不同，采用相应方便、易行、简单的按摩姿势。如坐在椅子上、坐在床上、跪坐在地板上、仰卧平躺在床上等。一般头面部、颈部、胸腹部、上肢、下肢的穴位比较容易按摩，分别根据需要双手手指指腹或指尖按摩即可。但是腰背部的穴位操作难度较大，需要特别注意。常见的按摩姿势如下：

◎仰卧或坐在有椅背的椅子上，双手握拳，用拳头突出的关节对准腰背部的穴位，利用自身的体重向下施压（图①）。

◎取跪坐位，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，用拇指指腹按揉腰部穴位（图②）。

◎取跪坐位，头颈尽量后仰，双手握拳，用拳头上突出的关节按压腰背部穴位（图③）。

◎利用小道具按摩腰背部的穴位，如浴刷、热水袋、按摩棒、树木等。



① 握拳仰卧



②

叉腰跪坐



③

握拳跪坐



他人按摩时的常用姿势

他人按摩时，被按摩者可以选择坐位、跪坐、仰卧、俯卧等姿势，按摩者则可采取方便按摩的姿势，如站立或屈膝跪坐在旁边（图④⑤⑥⑦）。



④ 坐与立



⑤ 坐与跪



⑥ 仰卧与跪坐1



⑦ 仰卧与跪坐2

医师小叮咛

<教你巧妙掌握按摩方法>

自我按摩时，有一点是应该注意的，即按摩方法。用手指按压时，可一边呼气一边默数“1、2、3”，随着数字的增加，力度也要逐渐增加。“1”用力较轻，“2”用力适中，“3”用力稍重。然后一边吸气一边默数“4、5、6”，随着数字的增加，力度也要随之逐渐减少。

巧用介质，让按摩更有效



名称	作用
薄荷水	薄荷脑0.25克、75%的酒精100毫升混匀，具有清凉解表、消暑退热的作用，适宜给小儿发热及风热外感者按摩时使用
滑石粉 或痱子粉	具有清凉止痒、祛湿养肤的作用，适用于易出汗体质者或夏天天热汗多者
凡士林	具有润滑肌肤，减少摩擦的作用，适用于穴位及脚底按摩
麻油 或植物油	具有活血补益的作用，适用于病后虚弱和年老体弱者，也可用于婴幼儿按摩
生姜汁	生姜捣烂取汁，或将生姜片放入浓度为75%的酒精中浸泡5~7日，具有散寒理气、温经通脉的作用，适宜给受风寒者及寒凝气滞者按摩时使用
鲜奶按摩膏	具有润滑肌肤的作用，适宜给皮肤干燥者按摩时使用
按摩精油	具有分子细小、高渗透性的特点，可快速渗透至血管及淋巴管，达到促进循环、排除毒素、增强免疫力的作用。适用于美容、美体、缓解疲劳者按摩时使用
红花油	富含冬青油、红花、薄荷脑等中药，具有通经活络、活血止痛的作用，适宜给关节、肌肉扭伤或跌打损伤者按摩时使用
白酒 或药酒	具有温经止痛、活血通络的作用，适宜给跌打损伤所致的红肿疼痛等外伤性疾病者按摩时使用