

实用中医

经络按摩保健丛书

主编◎张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
侯云山

图解

手臂按摩



治百病

TUJIESHOUBIANMOZHIBAIBING

本丛书内容深入浅出，言简意赅，配以大量图片，简明通畅地介绍了经络穴位的系统知识，看过即可学会，实为广大患者及按摩爱好者的良师益友。它对于各种常见疾病的辅助护理、治疗，以及自我保健，将产生显著的疗效。

中医古籍出版社

《实用中医》
图解按摩保健丛书

图解

手臂按摩

治百病

（附赠手臂按摩穴位图）



本书详细介绍了手臂按摩的理论知识、操作方法、适应症、禁忌症、注意事项等。全书图文并茂，通俗易懂，是广大读者学习手臂按摩的必备参考书。

中国中医药出版社

实用中医

经络按摩保健丛书

主编◎（中央人民广播电台医学顾问部）张湖德
侯云山

图解

手臂按摩

治百病

中医古籍出版社

责任编辑:王庆福

图书在版编目(CIP)数据

实用中医经络按摩保健丛书/张湖德,侯云山编.

北京:中医古籍出版社,2003.10

ISBN 978-7-80174-194-3

I. 实... II. ①张... ②侯... III. 经络—按摩
疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083476 号

图解手臂按摩治百病

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店总店发行

三河和达印务有限公司

2008 年 11 月第二版 2009 年 6 月第 2 次印刷

787×1092 毫米 1/16 17 印张 205 千字

ISBN 978-7-80174-194-3/R·193

全套定价:107.20 元(本册定价:26.80 元)

编 委 会

主 编	张湖德	侯云山		
副主编	袁健强	石宝莹		
编 委	李红梅	云 春	谢 霞	
	冯早成	张志让	刘 晗	
	杨凤玲	高 山		

主编简介

张湖德,男,1945年出生,山东寿张县人,现任中央人民广播电台



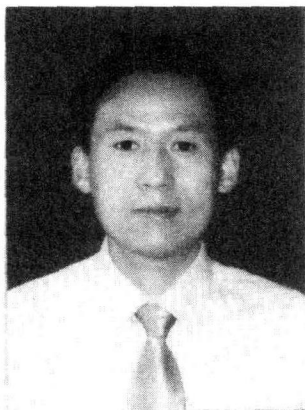
台医学顾问、国际整肤医学会教授,是北京中医药大学从事养生学研究最早的专家之一。2001年中国轻工业出版社曾出版《〈黄帝内经〉养生大全》(共10本,168万字),当年11月台湾薪传出版社将该套丛书在台湾印刷出版;本书《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》是作者研究中医经典著作《黄帝内经》的另一力作。此外,作者还在其他几家出版过有关营养学、性学、美容学、养生学、心理学方面

的著作上百部,并先后在100多家报纸杂志上发表过500多篇文章,其文字总量已逾2000万,是中国当代有较大影响的著名科普作家。代表著作主要有:《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生博览》、《女性形体健美丛书》、《养生要诀丛书》、《现代家庭医生手册》、《怀孕知识百科》、《家庭百病食疗》、《家庭饮食滋补》、《水美美容丛书》。

此外,作者还兼任《中国消费者报》特约通讯员、敦煌美术馆名誉馆长、香港仲景医药出版社副社长、总编辑、北京中医药大学中医药营养保健品研制中心对外联络部主任等职。

主编简介

侯云山,男,蒙古族,1968年8月10日生于内蒙古包头市土右旗。



1987年考入北京中医学院针灸推拿系学习。1992年7月毕业分配至内蒙古包头市蒙中医院针灸科工作,1994年停薪到北京开设中医门诊独立行医。并于1994年底和北京普教音像出版社合作,编创《中医保健按摩》录像带,1套4盒共分4个专题,分别为家庭保健按摩、给宝宝按摩、家庭美容按摩、自我经穴按摩。

1999年~2002年于北京中医药大学读在职研究生班,在此期间加入中国中医药学会中医文化研究会并任委员;在北京中医药大学博士生导师张其成教授指导下主持研制开发中医治疗仪器“阴阳元气灸疗仪”,并成为北京中医药大学科研课题;与德国中医养生家孙波先生合作策划了“德国与欧洲中医文化传播中心”和“德国奥地利中国传统整体保健美容康复培训中心”;主编《摆脱孤独的要诀》一书,参与编著《〈黄帝内经〉养生全书》——《心的保健》分册,以及《〈黄帝内经〉饮食养生》全书。

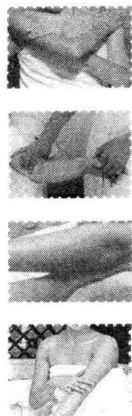


前言

按摩是人类最古老的一种物理疗法,一种手技疗法,亦称推拿、按蹻等。自有人类开始,就产生了这种古老而原始的治疗保健方法。远古时期,人们为了求得生存,在从事各种劳动中,与自然界各种不利因素的斗争中,为了战胜疾病,治疗损伤,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失,破损愈合。这种本能的医疗活动,有目的按摩,不断的总结,就逐渐形成了按摩方法体系。我国古医籍中就有较多的记载,《左传》一书中就论述过按摩的医案;《灵枢·九针论篇》中说:“筋脉不通,病生于不仁,治之以按摩。”;《史记·扁鹊仓公列传》中,也记有治病不用汤液,而用蹻引、按抚的手段;《黄帝内经》中记载按摩治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜等,可谓开了古代美容按摩的先河。

时至隋唐,按摩已较为兴盛,设有按摩专科,且有了自我按摩法。《新唐书·百官志》中载:“按摩博士一人,按摩师四人,并从九品以下,掌教导引之法以除疾。”“导引”就是自我按摩和练功,其中不少的自我按摩方法就是当代家庭美容按摩中所使用的方法。

在国外,早在公元前4~5世纪,古希腊的名医希波克拉底就强调过医师掌握按摩的必要性,并详细地写出了按摩的疗效和适应症。到18世纪,从科学上加以研究,阐明其生理作用,在手法上建成了体系,并根据临





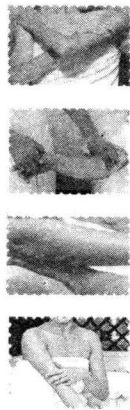
图解 手臂按摩 治百病

床应用,分为医疗按摩、保健按摩、运动按摩、美容按摩、职业按摩等。而保健按摩和美容按摩,成了西方人乃至东方的日本人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。其中不少的美容按摩方法是借鉴了我国传统的中医按摩手法,也有人把中医的经络腧穴学说运用到美容按摩实践中去,取得了较好的效果,美容按摩已成为当今世界保健与美容、预防疾病的一种常用技术。

本丛书内容深入浅出,言简意赅,配以大量图片,简明通畅地介绍了经络穴位的系统知识,看过即可学会,实为广大患者及按摩爱好者的良师益友。它对于各种常见疾病的辅助护理、治疗,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

真诚希望我们策划的这套《实用中医经络保健按摩丛书》能难您带去健康与欢乐!我们期待着。

编者





手臂按摩
治百病



目 录

一、手与臂的经络和穴位分布	(1)
(一) 经络概述	(2)
1. 经络的定义	(2)
2. 经络的作用	(3)
3. 手臂部经脉的命名及循行	(4)
4. 手三阴经与手三阳经的循行和病候	(5)
(二) 取穴方法	(18)
1. 骨度分寸折量法	(19)
2. 中指同身寸取穴法	(19)
3. 自然标志取穴法	(19)
(三) 常用穴位	(20)
1. 成人推拿上肢常用穴位	(20)
2. 小儿推拿上肢常用穴位	(23)
二、手与臂按摩的常用手法	(27)
(一) 手法概述	(27)
1. 推法	(28)
2. 拿法	(29)
3. 按法	(29)
4. 摩法	(30)
5. 揉法	(31)
6. 滚法	(32)
7. 搓法	(33)
8. 捻法	(33)
9. 点法	(33)
10. 捏法	(34)



图解

手臂按摩治百病



11. 擦法	(35)
12. 抖法	(35)
13. 振法	(35)
14. 拍法	(36)
15. 击法	(36)
16. 摇法	(37)
17. 拔伸法	(37)
(二) 小儿的手臂保健按摩术	(38)
1. 推脾经	(38)
2. 推肝经	(38)
3. 推心经	(39)
4. 推肺经	(39)
5. 推肾经	(40)
6. 推大肠	(40)
7. 推小肠	(41)
8. 揉肾顶	(41)
9. 揉肾纹	(41)
10. 掐或推四横纹	(41)
11. 掐或推小横纹	(42)
12. 揉掌小横纹	(42)
13. 推胃经	(43)
14. 揉板门	(43)
15. 揉内劳宫	(43)
16. 运内八卦	(44)
17. 揉小天心	(44)
18. 运水入土 运土入水	(44)
19. 揉和掐总筋	(45)
20. 分推大横纹	(45)
21. 揉端正	(45)
22. 揉五指节	(46)
23. 揉二扇门	(46)



手臂按摩治百病

24. 揉上马	(46)
25. 揉外劳宫	(47)
26. 运外八卦	(47)
27. 揉一窝风	(47)
28. 揉膊阳池	(48)
29. 推三关	(48)
30. 推天河水	(48)
31. 推六腑	(48)
三、女性手与臂的美形保健按摩	(49)
(一) 手与臂的美形按摩须知	(50)
1. 注意事项	(50)
2. 禁忌证	(50)
3. 按摩的时间	(50)
4. 美形保健按摩的力量	(50)
5. 按摩膏的使用	(51)
(二) 手与臂的肌肉分布走行	(51)
1. 肩肌	(51)
2. 上臂肌	(51)
3. 前臂肌	(52)
4. 手肌	(53)
(三) 手与臂的美形保健按摩的常用穴位	(54)
(四) 手与臂的美形保健按摩的基本手法	(55)
1. 抚摩上臂	(55)
2. 捏揉肘部	(55)
3. 摩小臂	(55)
4. 按摩内关	(56)
5. 揉捏腕骨	(56)
6. 搓手掌	(56)
7. 推擦手背	(57)
8. 分掌法	(57)
9. 抹手背法	(57)





图解 手臂按摩 治百病



10. 揉捏手指	(58)
11. 按摩手背	(58)
12. 牵拉手指	(59)
13. 叉手摇腕	(59)
14. 按合谷	(60)
15. 敲击腕骨	(60)
16. 点按劳宫	(60)
17. 抖上肢	(60)
(五) 手与臂的美形保健按摩法	(61)
1. 肩臂的美形保健按摩法	(61)
2. 手的美形保健按摩	(62)
3. 手掌的保健操	(66)
(六) 手与臂的美形健美训练法	(71)
(七) 怎样保养指甲	(76)
1. 所需器具	(76)
2. 保养指甲的步骤	(77)
3. 家庭保养指甲的方法	(77)
4. 指甲的特殊保养	(78)
四、手与臂经络按摩保健法	(79)
(一) 自我保健推拿	(79)
1. 自我保健推拿的特点	(79)
2. 自我保健推拿注意事项	(79)
3. 自我保健推拿操作准备	(80)
4. 自我保健推拿常规	(81)
(二) 手臂部推拿操作过程及作用	(82)
1. 揉按肩井穴	(82)
2. 揉按缺盆穴	(82)
3. 揉按云门穴	(82)
4. 揉按肩髃、肩髃穴	(83)
5. 活动肩关节	(83)
6. 擦肩	(84)



图解

手臂按摩治百病

7. 揉捏三角肌	(84)
8. 揉捏肱二头肌	(84)
9. 揉按曲池、手三里穴	(84)
10. 点揉尺泽穴	(85)
11. 点揉曲泽穴	(85)
12. 弹拔少海、小海穴	(85)
13. 擦肘	(85)
14. 擦前臂	(86)
15. 点揉内关穴	(86)
16. 点揉外关穴	(87)
17. 点揉神门、大陵穴	(87)
18. 捻指转腕	(87)
19. 搓擦手背	(88)
20. 屈伸手掌	(88)
(三) 手臂部自我保健推拿功法	(88)
1. 灵手功	(88)
2. 展臂功	(89)
3. 强腰益肾功	(91)
4. 摩腹运丹功	(92)
(四) 被动经络按摩保健术	(94)
成年人的手臂保健按摩术	(94)
五、手与臂经络按摩治疗的常见病	(100)
(一) 成年人的内外科常见病	(100)
1. 手臂的经穴按摩治疗	(100)
2. 第二掌骨全息按摩疗法	(114)
(二) 小儿的内外科常见病	(147)
1. 腹泻	(148)
2. 呕吐	(155)
3. 便秘	(162)
4. 腹痛	(165)
5. 疳积	(169)





图解

手臂按摩治百病



6. 脱肛 (172)
7. 发热 (175)
8. 咳嗽 (178)
9. 感冒 (183)
10. 百日咳 (188)
11. 哮喘 (190)
12. 麻疹 (194)
13. 惊风 (199)
14. 遗尿 (211)
15. 小便不通 (216)
16. 夜啼 (219)
17. 佝偻病 (225)
18. 咽喉肿痛 (228)
19. 鼻渊 (231)
20. 厌食 (235)
21. 流口水 (238)
22. 小儿汗症 (241)
23. 鹅口疮 (245)
24. 肥胖 (248)
25. 癫痫 (251)
26. 小儿斜视 (254)

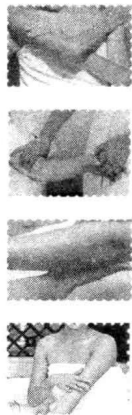


图解 手臂按摩 治百病

一、手与臂的经络和穴位分布

经络和穴位学说是中医理论的重要组成部分,早在两千多年前的中医学典籍《黄帝内经》中就已经有了系统的记载。经络穴位学说在中医按摩和针灸的临床治疗及预防保健中的应用,使得中国传统医学成为世界上最为独特的医学体系之一。中医按摩术的最大特色就是“循经点穴”,即沿着经络走向点按体表穴位;通过经络穴位——这一独特的人体生命系统发挥最佳的治疗和保健功效,中医针灸术同样如此。经络穴位学说随着中医按摩术和针灸术的广泛使用,已经在许多国家传播应用;相当多的国外医学科研机构认识到了经络穴位学说的科学价值,并深入地研究探索经络穴位的实质,意图破译这一人体科学之谜;经络穴位学说可以说是中国古人对人类生命科学的最伟大的贡献之一,随着中医按摩术和针灸术等绿色生命健康法在世界内的推广使用,有着悠久历史的中国传统经络穴位学说在二十一世纪必将为人类的卫生健康事业做出崭新的贡献。所以,我们在这套丛书中每一分册的篇首向广大读者介绍经络穴位学说,其意义十分深远,希望借此机缘,能够使读者朋友们了解掌握、并在实践中运用我们祖先留传下来的这一伟大的生命科学成果,最终得到最为珍贵的身心健康。

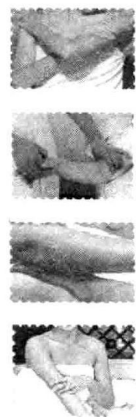
为了便于大家掌握和应用经络穴位的内容,除了详细的文字描述外,本套丛书中还配备了大量的经络和穴位插图,在实际按摩操作时,大家可以参照文字和插图,找到相关的经络和穴位进行施术。家庭经络按摩时所取的穴位是体表的一个区域,可以不必象针灸术中的穴位是一个精确的点,所以,大家只需照着书中的经络穴位插图,找到相关穴位在体表的位置,在这一区域施术即可,不必过于计较穴位的精确与否。当然,在施术前还是应该仔细阅读经络穴位的文字描述和插图,尽量做到准确取穴,方能获得最佳的保健和治疗功效。





图解

手臂按摩治百病

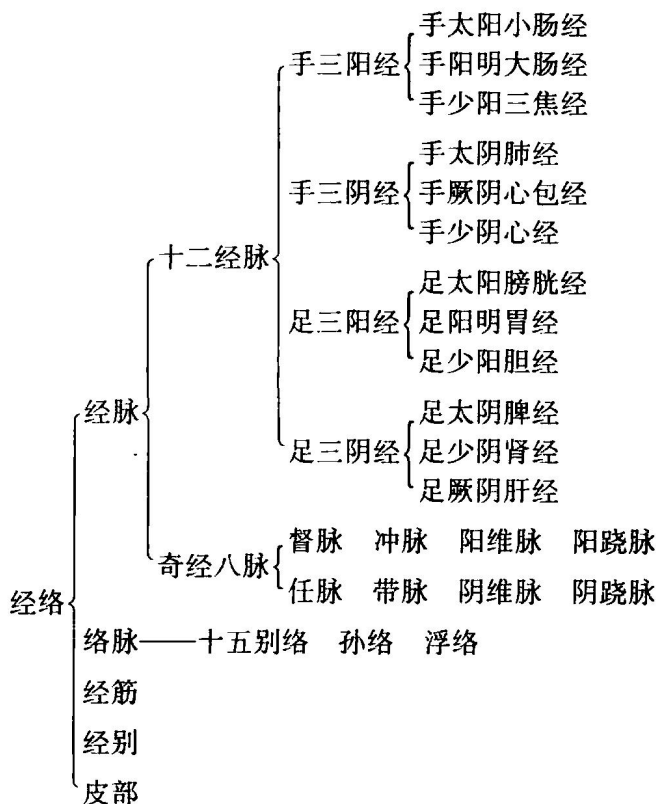


(一) 经络概述

1. 经络的定义

经络学说是祖国医学理论体系的重要组成部分。它是我们的古人通过长期的观察,根据腧穴主治的疗效,归纳病理反映现象、推理生理活动的功能、逐步发展而成的。因此用这种学说来分析若干复杂的症候,作为正确诊断和治疗的准则。

经络是人体运行气血的通路。经有“径”的含义,象经络一样无所不通;络有“网”的意思,象网罗一样包罗连接。经络就是经脉和络脉的总称。经络内属于脏腑,外络于四肢百骸、五官九窍,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联系成一个有机的整体。



经络系统表 1-1