

不吃药 不打针 按摩是您最好的保健医生

# 小穴位 大作为

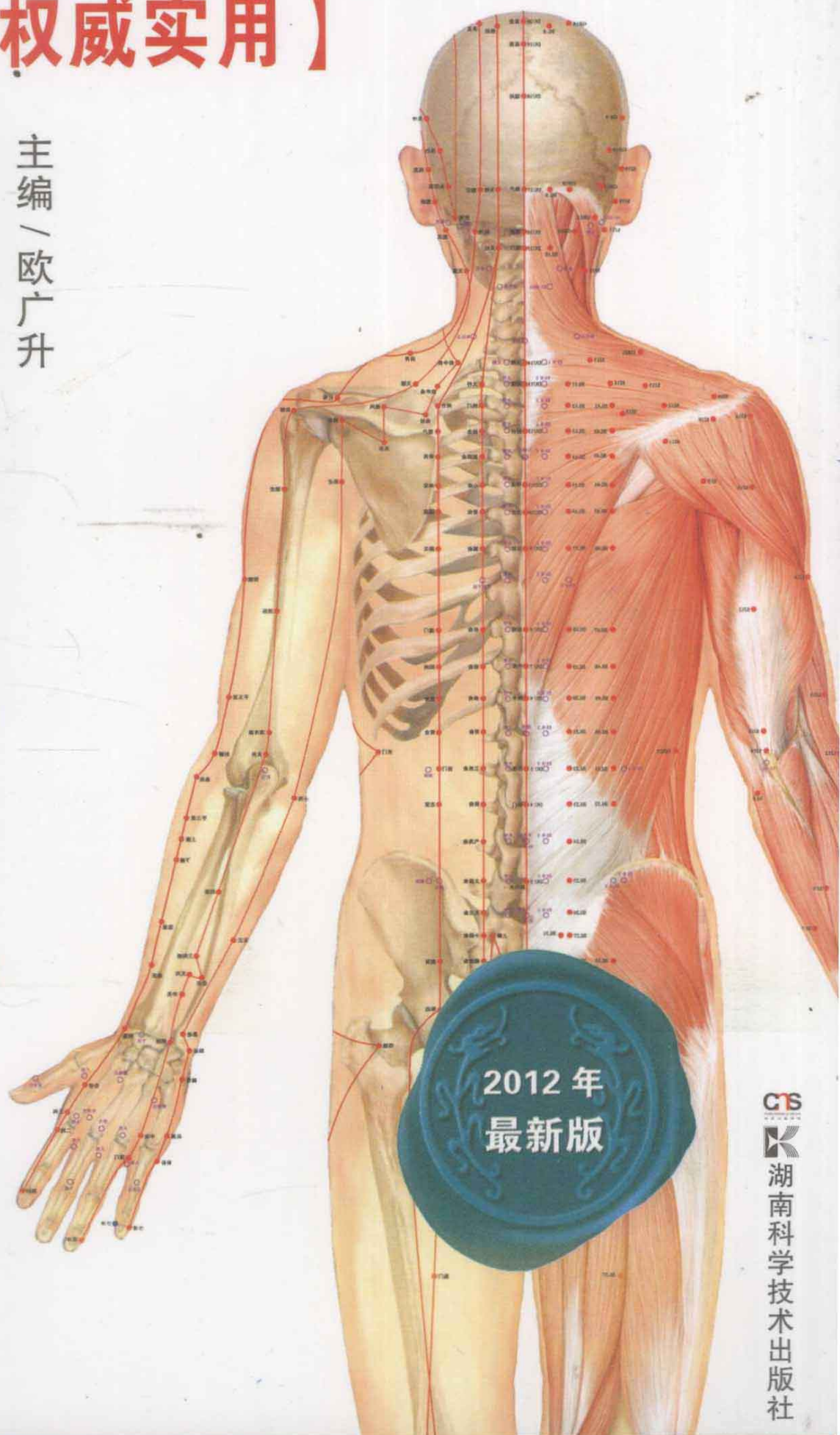
【专家编著 权威实用】

常见  
亚健康  
病症  
穴位  
按摩

图解

双色图解版

主编／欧广升



2012 年  
最新版

CBS  
湖南科学技术出版社

## 内 容 简 介

本书向读者介绍了按摩的作用、常用手法、取穴原则和常用穴位，以及常见亚健康病症的自我保健按摩等内容。足部反射区实际上是一种特殊的穴位按摩，对人体的亚健康病症有比较好的治疗效果，故也在本书中作了推介。为了方便读者取穴，本书以图为主，图文并茂，让您一看就懂，一学就会。书中还附有人体穴位图（正位、侧位、背位）、小儿特殊穴位图、常用骨度分寸表，帮助您能更好地掌握按摩的要点和技巧。

◎简单实用，快速找准穴位

◎每一个穴位，都能有效改善病症

◎每一种按摩手法和步骤，都是专家多年经验的总结

◎特别收录足底反射区按摩手法

责任编辑/曹鹇 版式设计/米鸣  
插图绘制/刘东 封面设计/殷健

上架建议 养生保健类

ISBN 978-7-5357-6947-3



9 787535 769473 >

定价:28.00 元



按摩是您最好的保健医生

# 小穴位 大作为

【专家编著 权威实用】

主编 / 欧广升

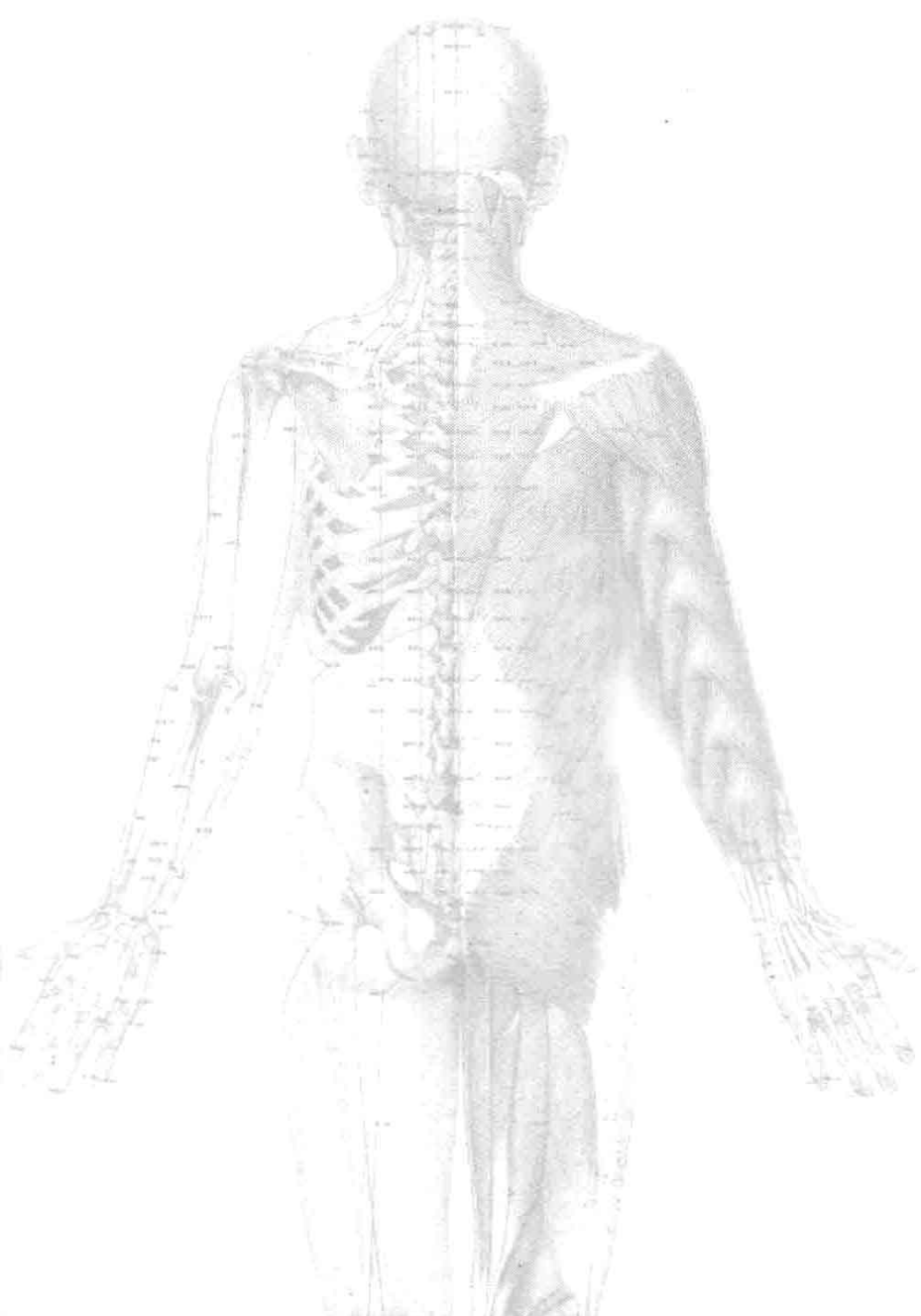
编者 / 欧广升 胡银燕 文雅 舒文静

李志成 黄双丽 王波 欧子瑞

常见  
亚健康  
病症  
穴位  
按摩

图解

双色图解版



2012年  
最新版

CIS  
湖南科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

小穴位 大作为 常见亚健康病症穴位按摩图解/欧广升主编.  
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011. 11  
ISBN 978-7-5357-6947-3  
I. ①小… II. ①欧… III. ①常见病—穴位  
按压疗法—图解 IV. ①R245. 9-64  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 228227 号

## 小穴位 大作为 常见亚健康病症穴位按摩图解

主 编: 欧广升

策划编辑: 曹 鹞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市金州新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 13

插 页: 4

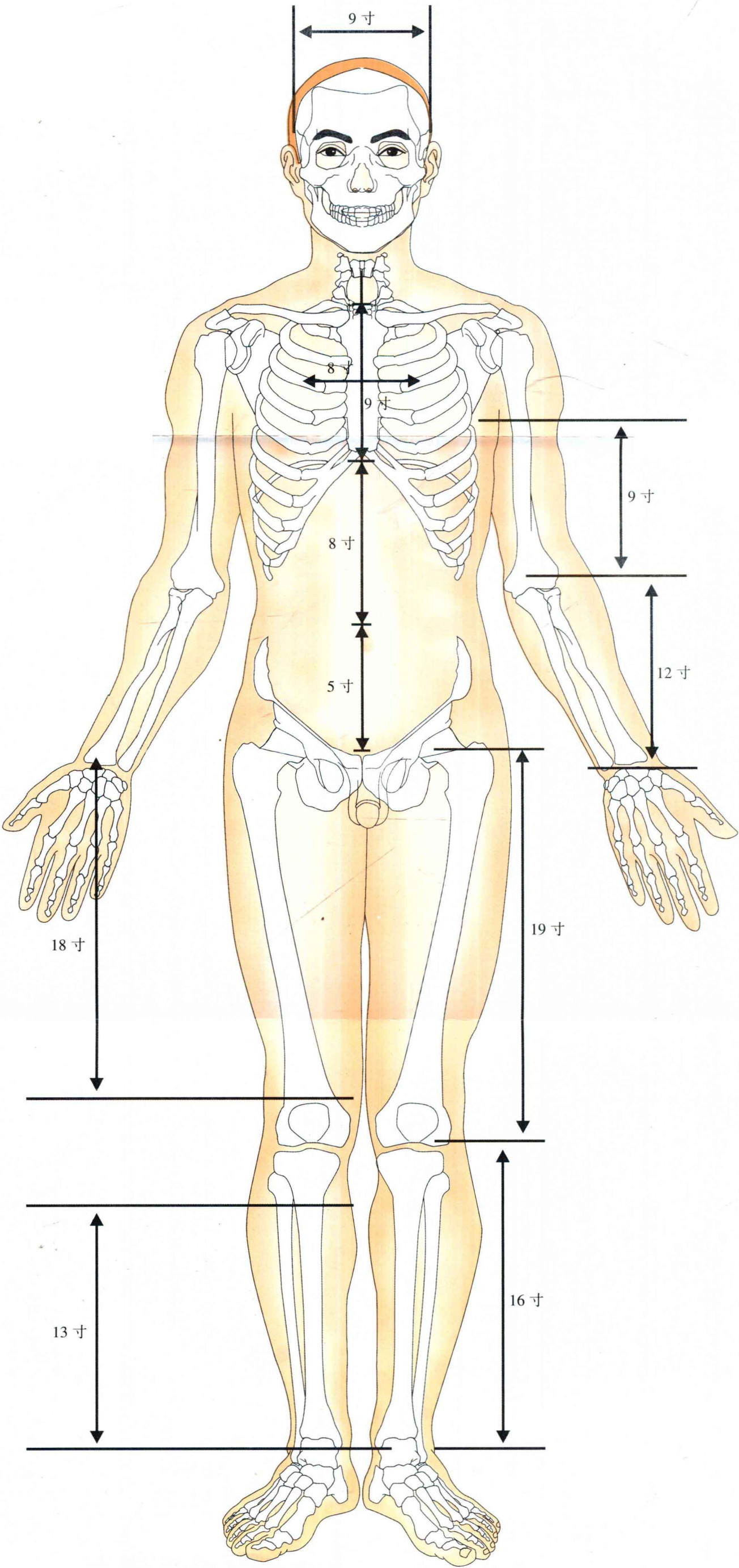
字 数: 247000

书 号: ISBN 978-7-5357-6947-3

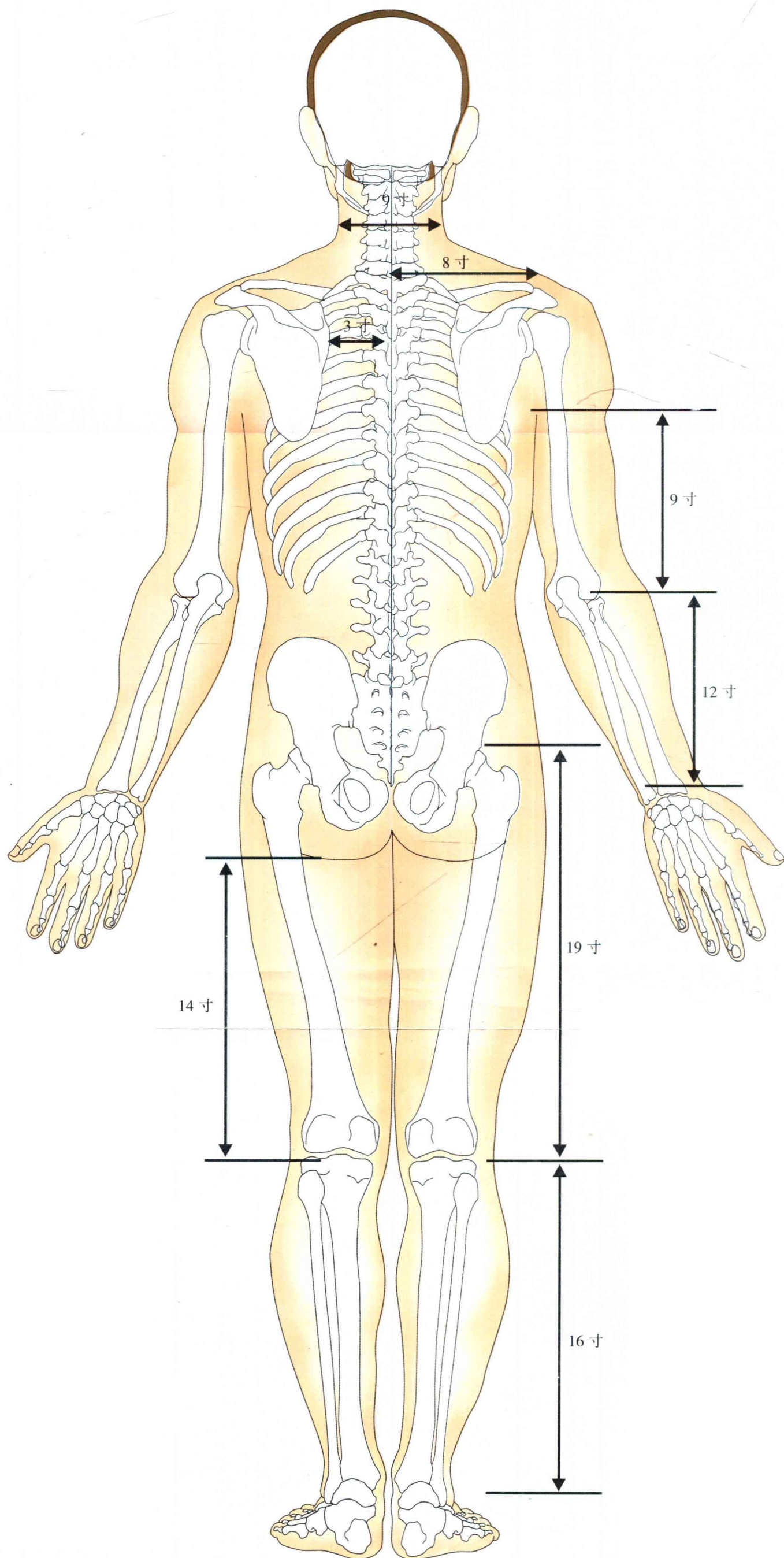
定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

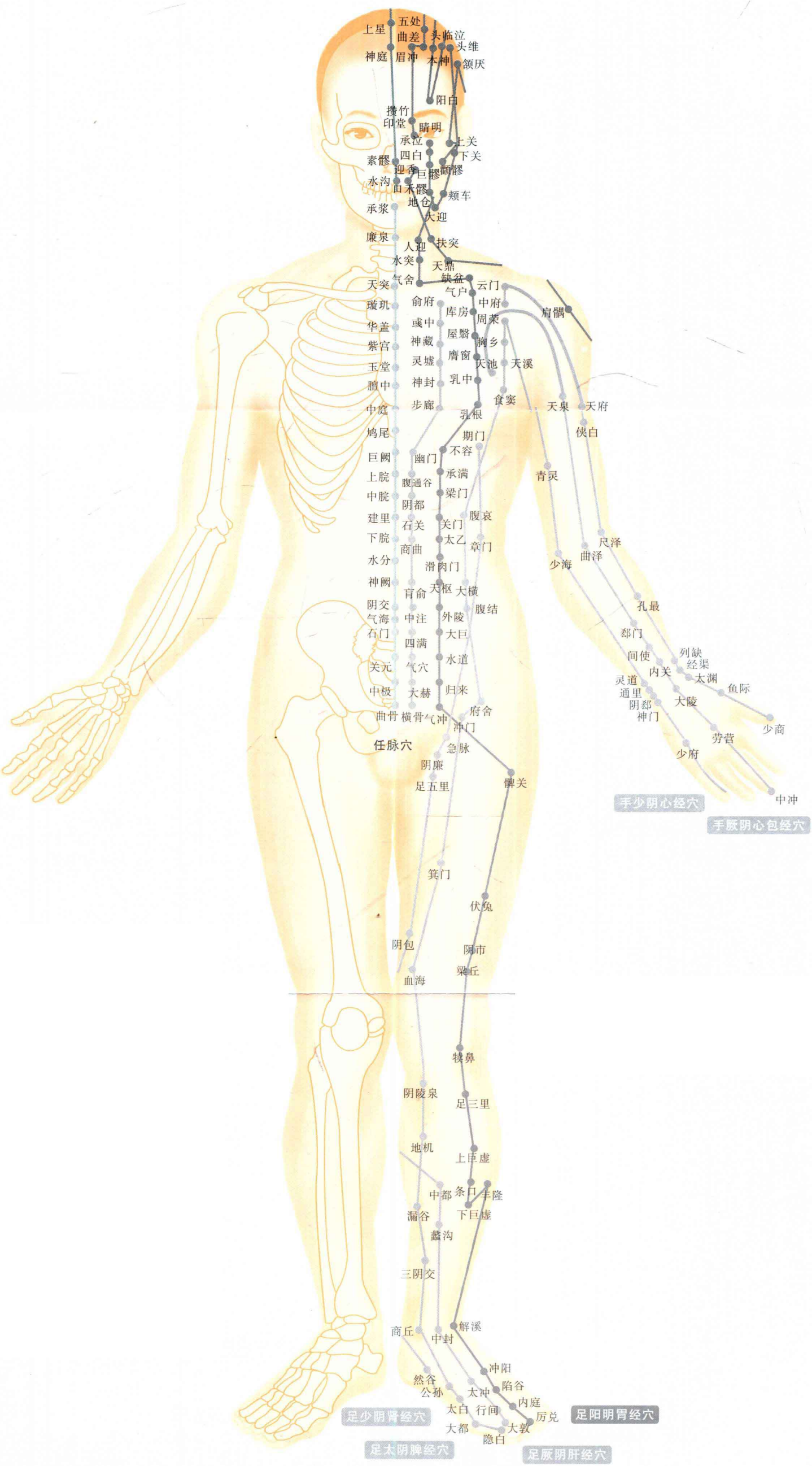
常用骨度分寸图（一）



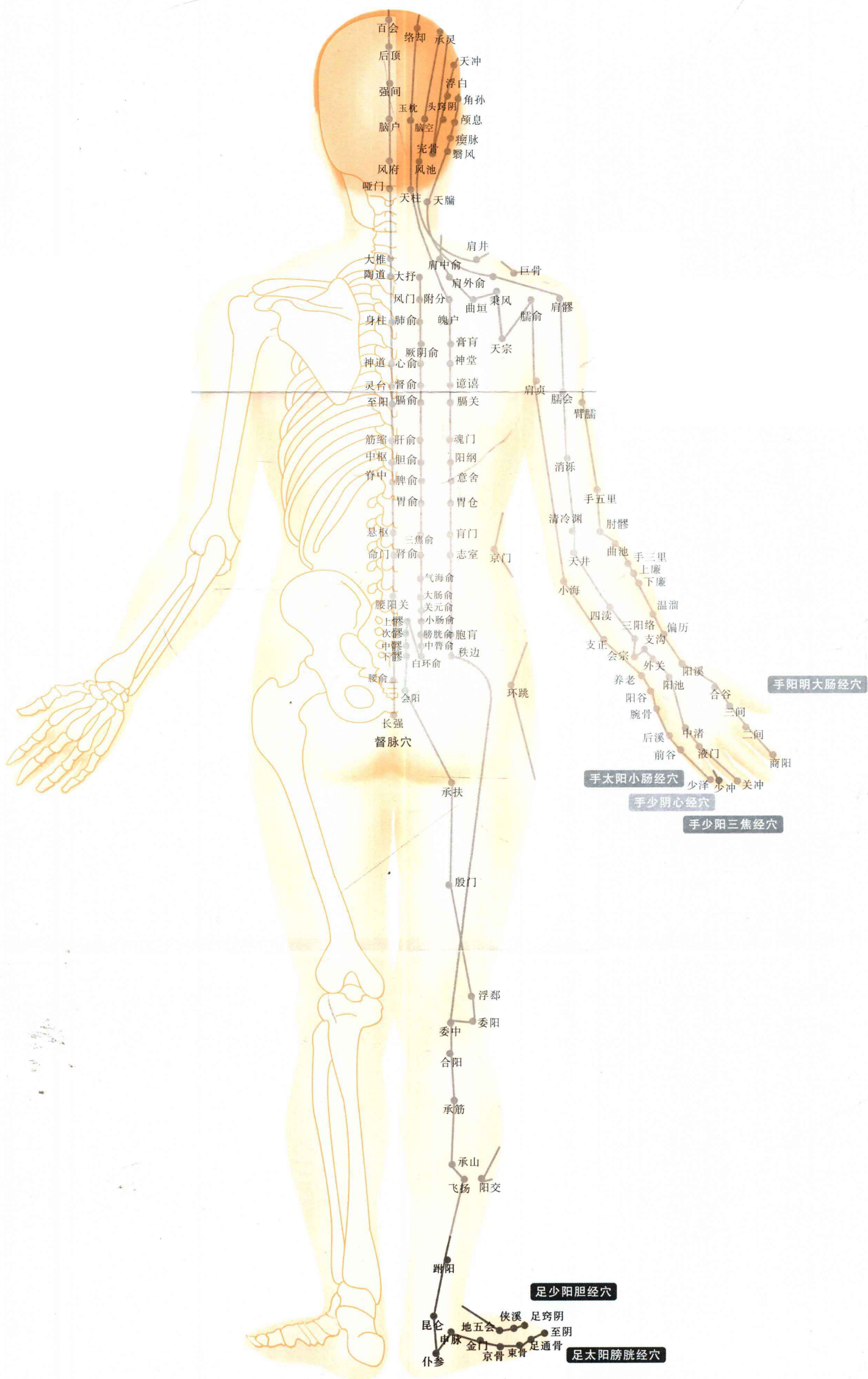
# 常用骨度分寸图 (二)



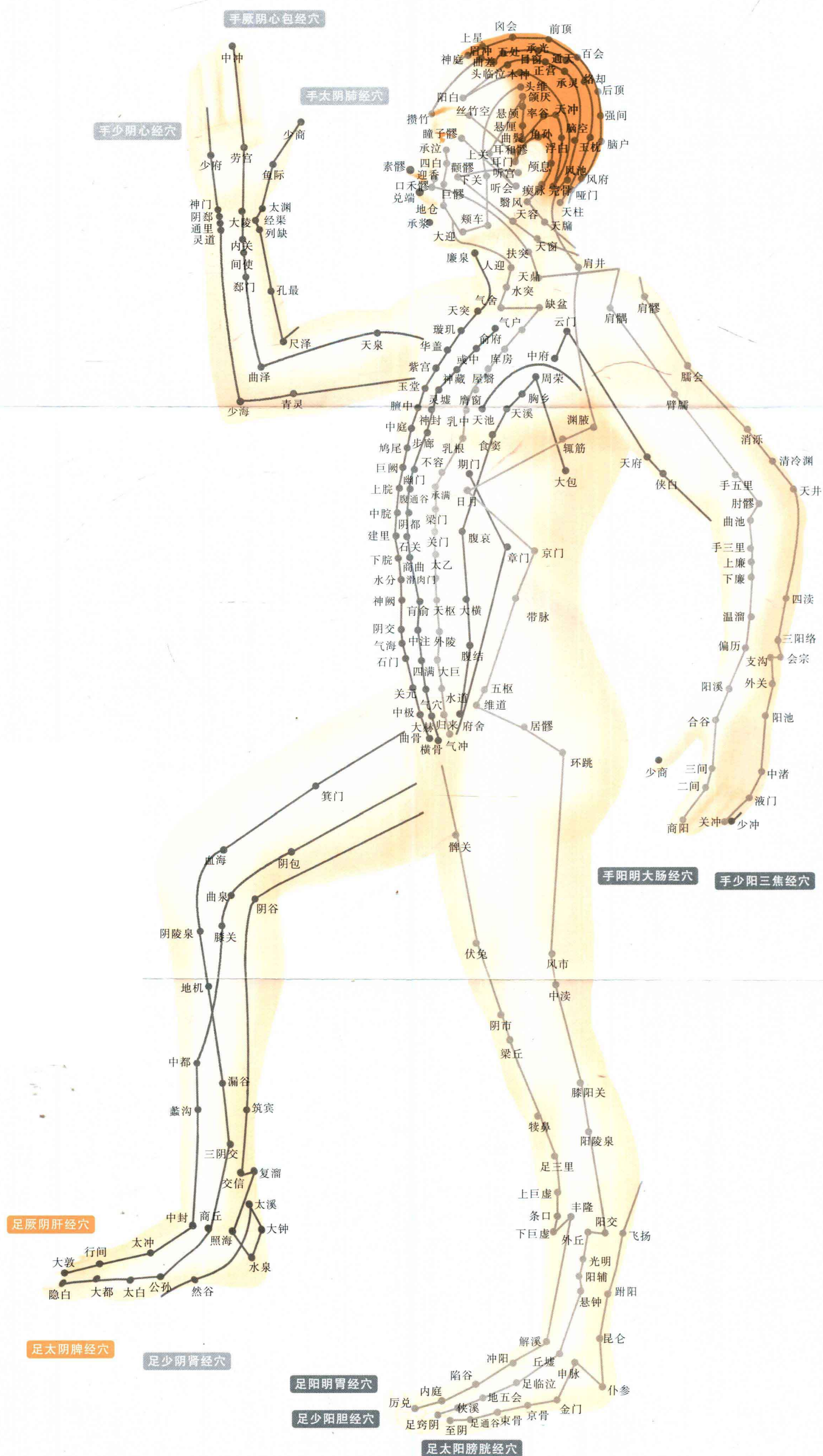
# 经络穴位挂图（一）



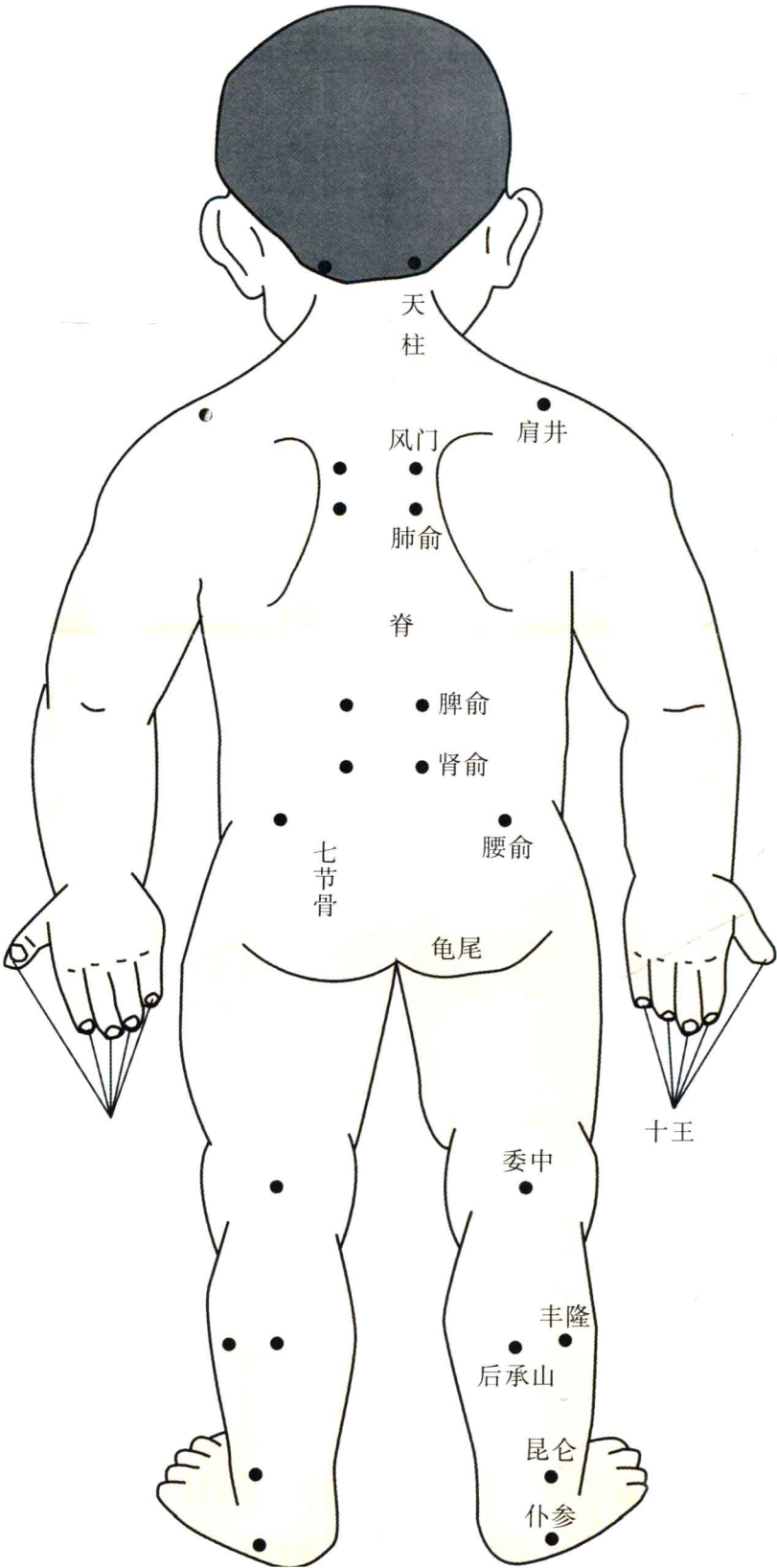
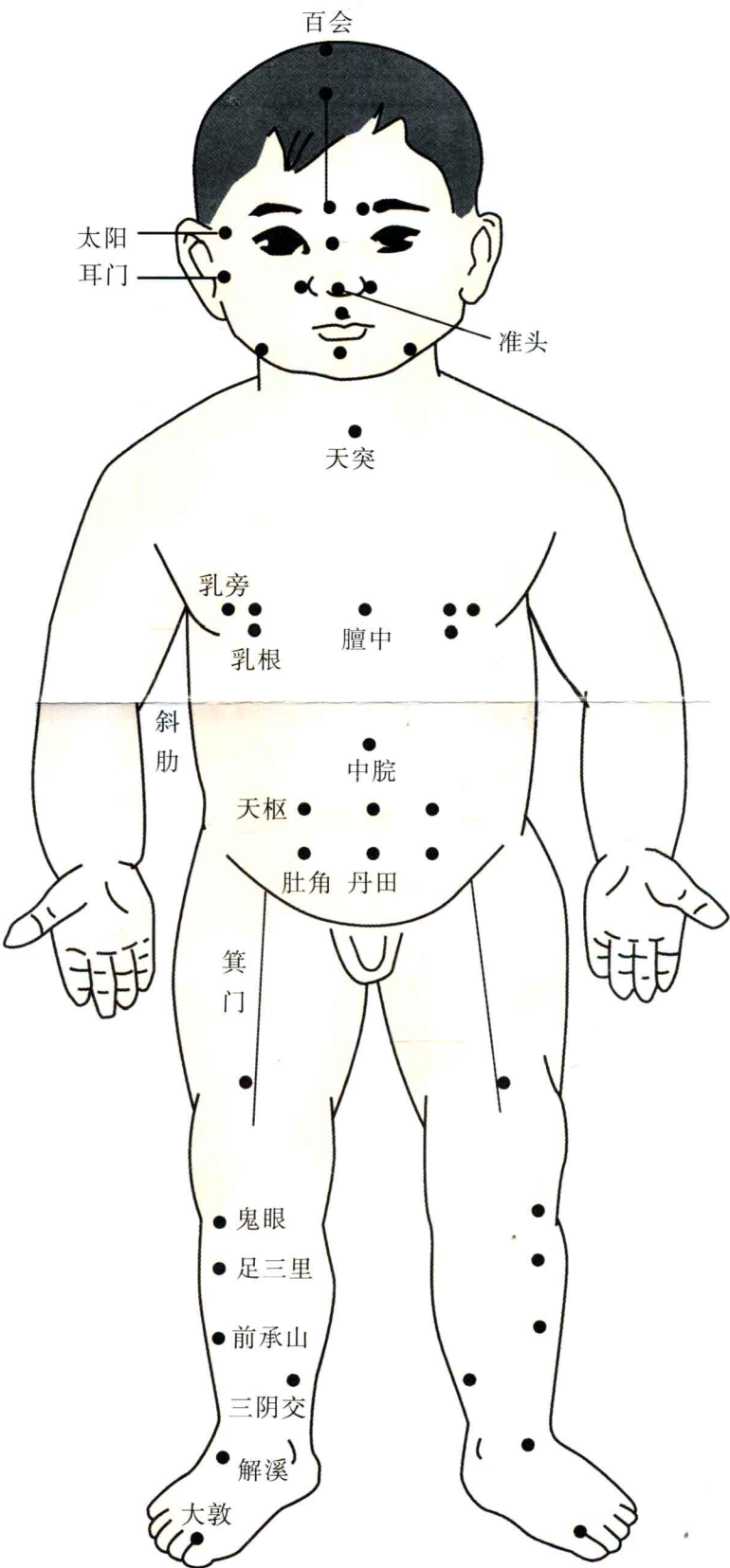
## 经络穴位挂图 (二)



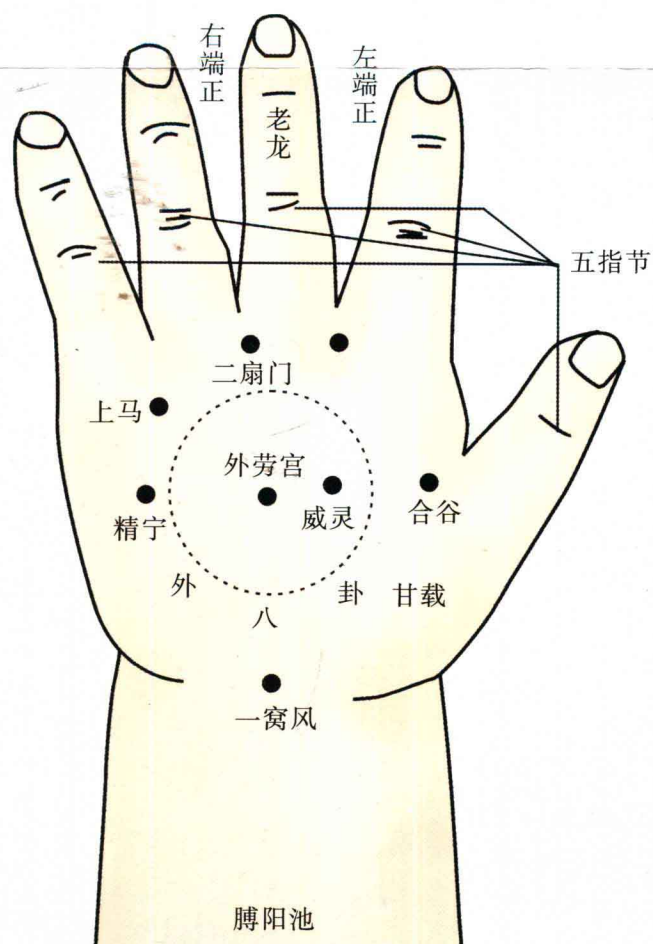
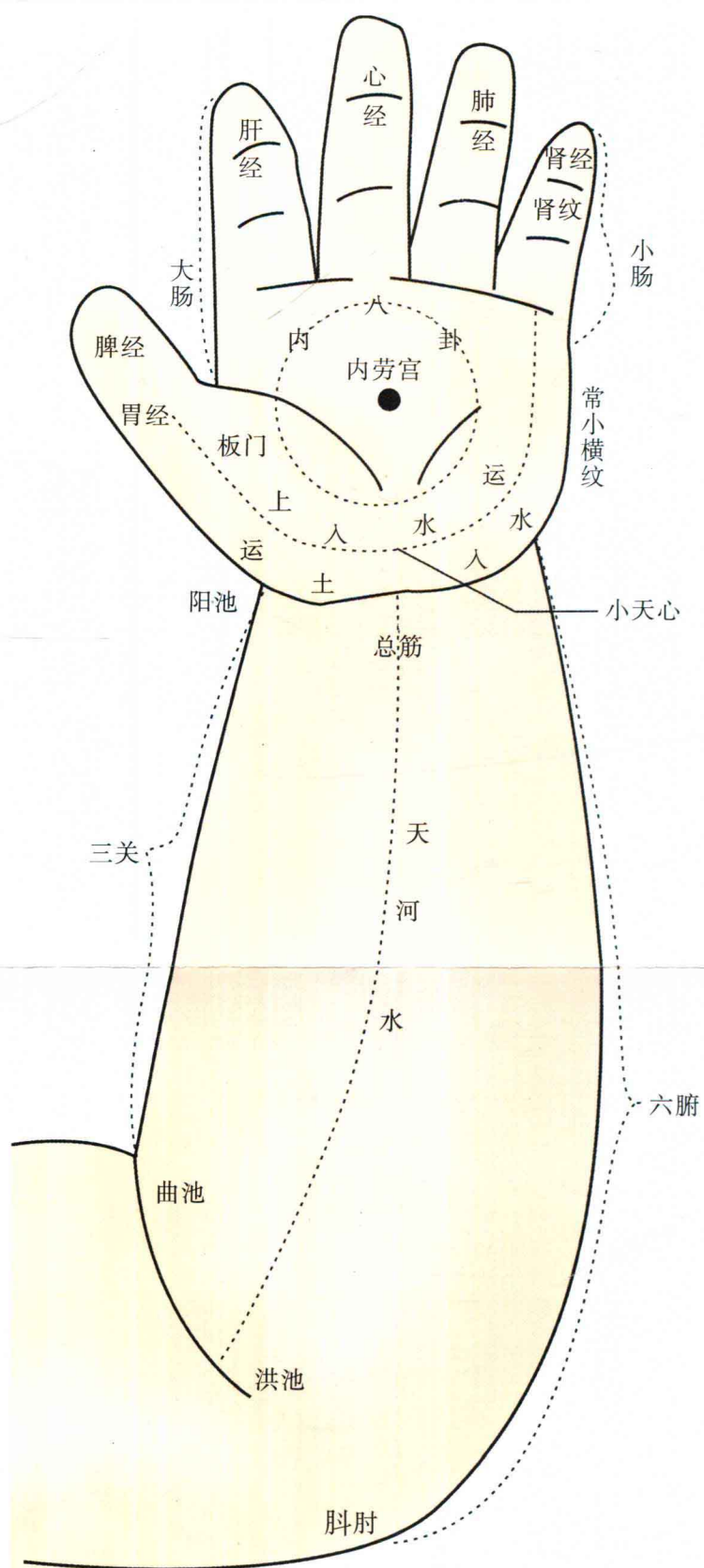
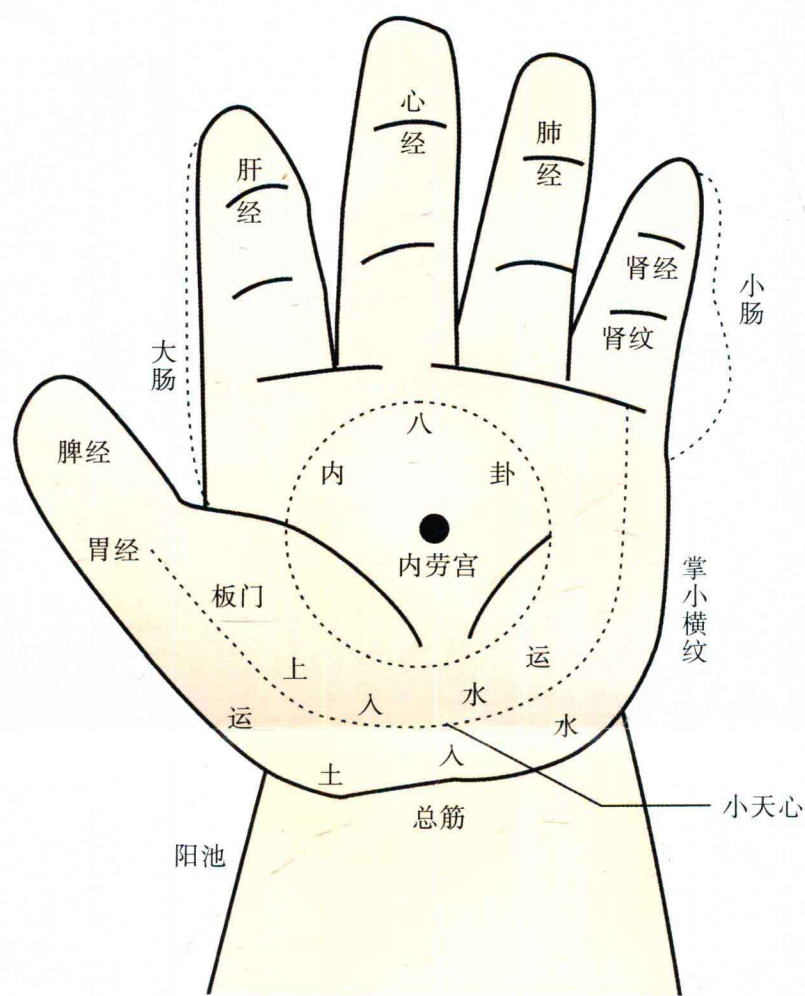
## 经络穴位挂图 (三)



# 儿童穴位图（一）



儿童穴位图 (二)



# 常用骨度分寸表

| 分部    | 起止点                | 常用骨度 | 度量法 | 说明                                                     |
|-------|--------------------|------|-----|--------------------------------------------------------|
| 头 部   | 前发际至后发际            | 12 寸 | 直寸  | 如前后发际不明,从眉心量至大椎穴作 18 寸,眉心至前发际 3 寸,大椎穴至后发际 3 寸          |
|       | 前额两发角之间            | 9 寸  | 横寸  | 用于量头部的横寸                                               |
|       | 耳后两完骨(乳突)之间        | 9 寸  | 横寸  |                                                        |
| 胸 腹 部 | 天突至歧骨(胸剑联合)        | 9 寸  |     | 1. 胸部与肋部取穴直寸,一般根据肋骨计算,每一肋骨折作 1.6 寸                     |
|       | 歧骨至脐中              | 8 寸  | 直寸  | 2. “天突”指穴名的部位                                          |
|       | 脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)    | 5 寸  |     |                                                        |
| 背 腰 部 | 两乳头之间              | 8 寸  | 横寸  | 胸腹部取穴的横寸,可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸       |
|       | 大椎以下至尾骶            | 21 椎 | 直寸  | 背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴,肩胛骨下角相当第 7 (胸)椎,髂嵴相当第 16 椎(第 4 腰椎棘突) |
| 上 肢 部 | 两肩胛骨脊柱缘之间          | 6 寸  | 横寸  |                                                        |
|       | 腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹     | 9 寸  | 直寸  | 用于手三阴、手三阳经的骨度分寸                                        |
| 侧胸部   | 肘横纹至腕横纹            | 12 寸 |     |                                                        |
| 侧腹部   | 腋以下至季肋             | 12 寸 | 直寸  | “季肋”指第 11 肋端                                           |
|       | 季肋以下至髀枢            | 9 寸  | 直寸  | “髀枢”指股骨大转子                                             |
| 下 肢 部 | 横骨上廉至内辅骨上廉(股骨内髁上缘) | 18 寸 | 直寸  | 内辅骨上指股骨内侧髁                                             |
|       | 内辅骨下廉(胫骨内髁下缘)至内踝高点 | 13 寸 |     | 内辅骨下指胫骨内侧髁<br>内踝尖指内踝向内的凸起处                             |
|       | 髀枢至膝中              | 19 寸 |     |                                                        |
|       | 臀横纹至膝中             | 14 寸 | 直寸  | 1. 用于足三阴经的骨度分寸                                         |
|       | 膝中至外踝高点            | 16 寸 |     | 2. “膝中”的水平线:前面相当于犊鼻穴,后面相当于委中穴                          |
|       | 外踝高点至足底            | 3 寸  |     |                                                        |

# 前言

穴位虽小，作用很大，它犹如我们随身携带的药囊，世间最好的灵丹妙药其实都珍藏在我们自己身上。如果懂得按摩这些穴位，就可以随时随地用来养生保健，把我们失调的身体恢复到正常状况，从而远离亚健康 and 疾病。

亚健康是近十多年来国内、外出现的一个健康新概念，它跟我们每一个人都有着十分密切的关系。亚健康是处在健康与疾病之间的一个中间状态，是一个动态的过程。亚健康包括躯体亚健康、心理亚健康和社会交往亚健康等方面，而您到医院去检测的各项生物学指标和心理指标却没有任何异常，这是一种人体亚临床状态。

按摩，又称推拿，是指用手或肢体其他部位在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法。它是我国劳动人民和医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中，通过反复摸索、验证、总结所创立的一种独特的治疗方法。这是一种古老的医术，远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就广泛地应用于医疗实践，当时名医扁鹊运用按摩、针灸，成功地抢救了虢太子的尸厥。《黄帝内经》中也记载了按摩可以用来治疗痹证、痿症、口眼喎斜和胃痛等多种病症，并对按摩的适应证和禁忌证作了具体介绍，反映了先秦时期对按摩已有相当深入的认识。

当今社会，生活节奏的加快，工作压力的增大，使人们的健康状况日益恶化，亚健康的人群在不断地增多。由于按摩操作简便、经济实用、安全有效，便于在家由普通老百姓操作使用，极易推广普及，因而在防治亚健康的新领域显示出不同寻常的新魅力，深受大家的喜爱。

但是按摩疗法是以中医的基础理论为指导，以调和阴阳、疏通经络为目的，要求按摩操作者既要有深厚的中医学理论基础，又要有丰富的实践经验，方能有针对性地施行特定的按摩手法，才能取得较好的防治效果。为了帮助广大读者学习掌握这一强身健体，防病治病的古老医术，我们在继承前人经验的基础上，并结合自己多年的临床实践，编写了这本《小穴位 大作为——常见亚健康病症穴位按摩图解》，向读者介绍按摩的作用、常用手法、取穴原则和常用穴位，以及常见亚健康的自我保健按摩等内容。足部反射区虽是依据生物全息理论而发明的，但实际上也是一种特殊的穴位按摩，对人

的亚健康有比较好的治疗效果，故一并在本书作了推介。由于本书侧重于在家或办公室内自己按摩，凡是难以操作的按摩手法，以及背部穴位，均未作重点阐述。

本书图文并茂，文字通俗易懂，并附有人体穴位图（正、侧、背）、小儿特殊穴位图、常用骨度分寸表，使您能更好地掌握按摩的要点和技巧。

由于编者水平有限，成书时间仓促，错误及不足之处，恳请广大读者和同道批评指正。

欧广升

2011年10月18日

# 目 录

## 第一章 穴位按摩好在哪 001

1. 穴位压痛是警报 003
2. 及时纠正亚健康 003
3. 疏通经络显奇功 003
4. 滑利关节增活力 003
5. 调理脾胃强体质 004
6. 补益气血固根本 004
7. 宣肺解表防外感 004
8. 醒脑开窍增智力 004
9. 美容嫩肤塑身材 004

## 第二章 在家怎么做按摩 005

### 一、按摩前的准备 007

1. 选对按摩的时间 007
2. 选择舒服的环境 007
3. 足部按摩前宜先泡脚 007

### 二、常用的按摩手法 009

1. 成人手法 009
2. 儿童手法 013
3. 足部手法 017

### 三、按摩后的正常反应 021

### 四、按摩的禁忌证 022

### 五、按摩的注意事项 023

## 第三章 如何选准按摩穴位 025

### 一、按摩的取穴方法 027

1. 骨度分寸法 027
2. 手指同身寸 028
3. 简便取穴法 028

### 二、按摩的取穴原则 029

1. 局部取穴 029
2. 全身取穴 029

### 3. 对症取穴 029

#### 第四章 穴位，身体珍藏的大药 031

##### 一、任脉：补益精血的“阴脉之海” 033

1. 会阴穴：强精性保健，常按会阴穴 034
2. 中极穴：泌尿、生殖的守护者 034
3. 关元穴：常按关元，固元生精 035
4. 阴交穴：腹泻不止，一按就停 035
5. 神阙穴：维系生命的元气之根 036
6. 中脘穴：常揉中脘，健脾和胃 036
7. 上脘穴：增强胃动力，助您好胃口 037
8. 膻中穴：常点膻中，理气丰胸 037

##### 二、督脉：温暖生命的“阳脉之海” 038

1. 长强穴：通阳理肠的穴位 039
2. 命门穴：下半身阳气的调控者 039
3. 身柱穴：小孩子百病特效穴 040
4. 大椎穴：上半身阳气的调控者 040
5. 哑门穴：体内珍藏的“喉宝” 041
6. 风府穴：扫除脑后风，一身特轻松 041
7. 强间穴：给您充足的睡眠 042
8. 百会穴：头脑聪明记忆好 042
9. 神庭穴：头晕眼发花，快把神庭按 043
10. 人中穴：醒脑开窍能救命 043

##### 三、手太阴肺经：呼吸与血脉的推手 044

1. 中府穴：补益肺气的丰胸穴 045
2. 尺泽穴：养阴清肺，止咳平喘 045
3. 孔最穴：清肺止血，宽胸平喘 046
4. 经渠穴：保障呼吸通畅的全效穴 046
5. 太渊穴：补肺强心的“生脉”穴 047
6. 列缺穴：头痛颈痛不用烦，列缺帮您忙 047
7. 鱼际穴：常揉鱼际穴，身体不疲劳 048
8. 少商穴：没事常掐捏，咳嗽感冒不来找 048

##### 四、手阳明大肠经：多气多血之经 049

1. 商阳穴：掐捏商阳穴，远离咽喉痛 050
2. 三间穴：常按三间穴，从此远离鼠标手 050
3. 合谷穴：牙疼真要命，合谷能止痛 051
4. 阳溪穴：掐按阳溪穴，手肩疼痛一扫光 051