



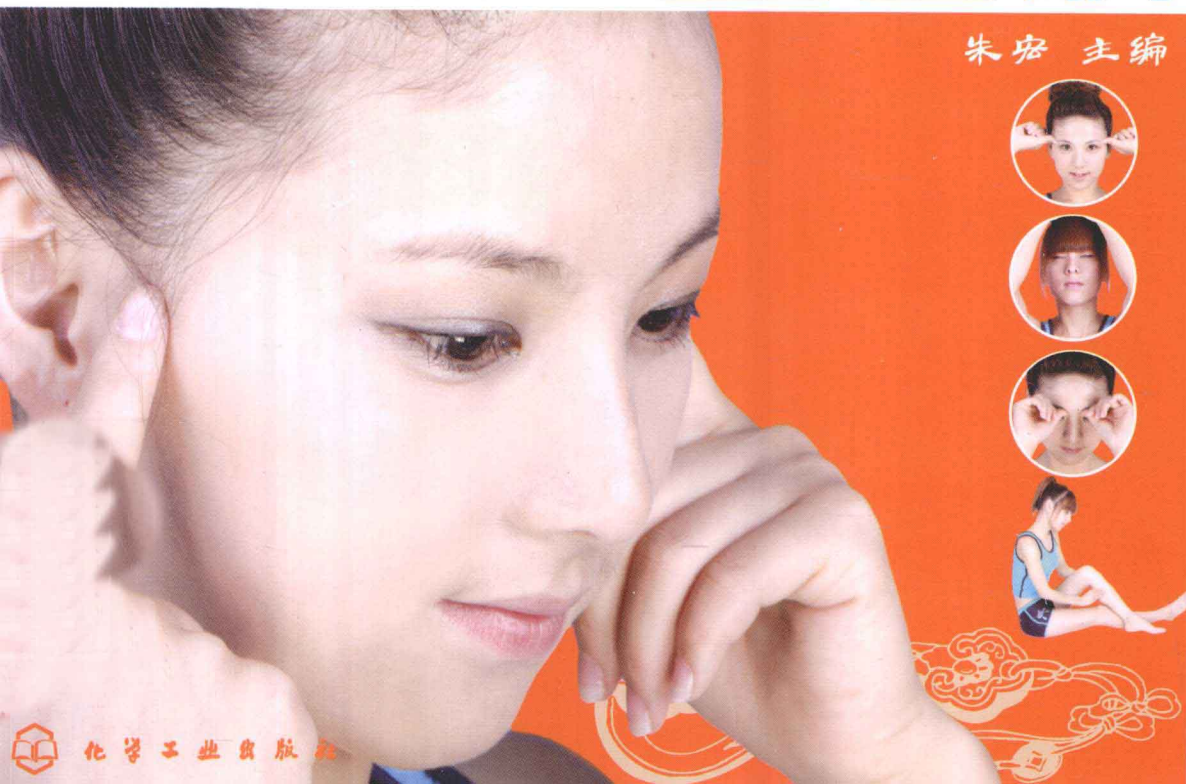
针对不同人群的常见病症选取简便有效的经络穴位按摩方法

# 经络穴位按摩

## 全图解

每一操作步骤都配有真人按摩手法、穴位图片  
穴位标示准确，一看就懂  
手法简单有效，一学就会

朱宏 主编





# 经络穴位按摩 全图解

朱宥 主编



化学工业出版社

·北京·

本书在系统介绍经络穴位按摩的一般理论、操作手法、注意事项的基础上,对40余种常见病症的按摩方法进行了详细介绍,男性、女性、中老年人、小儿都可以在书中找到适合自己的按摩方法,并且每一操作步骤都配有真人按摩手法、穴位图片,便于读者掌握。本书图文并茂、语言通俗易懂、穴位标示准确、手法简单有效,适合大众读者参考使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩全图解/朱宏主编. —北京:化学工业出版社, 2011.7  
ISBN 978-7-122-11112-8

I. 经… II. 朱… III. 经络-穴位-按摩-图解  
IV. R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第072236号

---

责任编辑:李少华  
责任校对:边涛

文字编辑:王新辉  
装帧设计:尹琳琳

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装:北京画中画印刷有限公司  
880mm×1230mm 1/24 印张7 字数180千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899  
网 址:<http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:29.80元

版权所有 违者必究



## 本书编写人员

主 编 朱 宏

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王 佳	王永军	王国成	白 虎	史春生	代潘新	朱 宏
任 春	刘长平	李华艳	李连玉	李雪梅	张 恒	张巍耀
徐 述	徐 琼	曾精华	魏 晨			



## Preface

# 前言

时下按摩馆已成为一种新颖的、有着广泛受众群体的消费场所，这主要归功于按摩独特的“简便、效廉、绿色”的治疗优势，通过采用适当的按摩手法对人体特定穴位进行刺激，就可以调节人体免疫机能，促进血液及淋巴循环系统的正常运行，强化肌肉、神经、关节等系统，从而达到减压放松、减肥塑身、祛病强身的目的。

其实，在日常生活中，我们并不一定非要去按摩馆才能解除病痛，只要您对穴位按摩有一定程度的了解，在家一样可以做按摩，让您及您身边的人都成为健康的主人。

本书就是一本为广大读者特地奉上的穴位按摩指导读本，它条理清楚，内容简洁，通俗易懂，非常适合您阅读与学习。

本书共分为两部分，第一部分为经络按摩解密，这部分将系统介绍与按摩相关的理论知识，如什么是经络和穴位，身体各部分的主要穴位有哪些及其主治疾病，怎样寻找穴位和反应点，按摩常用的操作手法，按摩前的准备工作，按摩工具的选择与使用，按摩的适应证与禁忌证……通过学习，读者可以对穴位按摩有一个大体的把握，这就为下一步工作——按摩治病打下坚实的基础。第二部分为按摩可以治百病，这部分内容是本书的“重头戏”，现代常见病的按摩疗法可以在这里找到，男性、女性、中老年人及小儿这四类人群的特定疾病在这里同样可以找到合适的按摩疗法。特别需要说明的是，这部分所选的穴位都是最有效的，按摩方法也都是简单且容易操作的，同时还配有真人按摩图片，让您学习起来更加方便。



contents

目 录

## 第一章 经络按摩解密

### 第一节

#### 穴位按摩的奥妙何在

认识按摩·····	3
按摩的神奇功效·····	3
经络和穴位·····	4

## 第二节

### 按摩常用操作手法

推法·····	5
拿法·····	6
按法·····	6
摩法·····	7
捏法·····	8
揉法·····	9
搓法·····	10
抖法·····	10
拍法·····	11
掐法·····	11
叩击法·····	12
拔伸法·····	12





## 第三节

### 轻松成为按摩专家

穴位按摩基本要领·····	13
怎样寻找穴位和反应点·····	13
按摩常用操作程序·····	14
按摩前的准备工作·····	16
按摩工具的选择与使用·····	17
按摩的适应证与禁忌证·····	18
注意按摩中和按摩后可能产生的反应·····	19



## 第二章 按摩可以治百病

### 第一节

#### 按摩治病的原理与作用

平衡阴阳·····	21
疏通经络·····	21
调和营卫·····	21
补虚泻实·····	22
活血化痰·····	22
理筋整复·····	22

### 第二节

#### 按摩治疗原则

基本治疗原则·····	23
选穴治疗原则·····	24

### 第三章 现代常见病的特效 穴位及按摩方法

感冒	26	鼻窦炎	78
头痛、头重	30	面肌痉挛	80
胃胀、烧心	34	三叉神经痛	82
胃、十二指肠溃疡	36	耳鸣、耳聋	84
慢性腹泻	38	落枕	88
腹痛	40	肘关节痛	90
便秘	42	腰痛	92
痔疮	44	急性腰扭伤	94
糖尿病	46	小腿肌肉痉挛	96
痛风	50	肩周炎	98
咳嗽、咳痰	54	慢性膝关节痛	102
慢性支气管炎	56		
心悸	60		
高血压	62		
低血压	66		
眩晕	68		
尿频	70		
眼部疲劳	72		
视力减退	74		
慢性鼻炎	76		





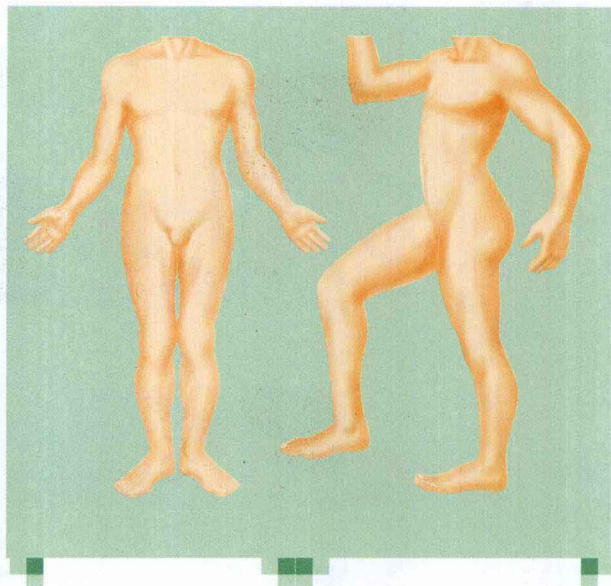
## 第四章 女性常见病的特效 穴位及按摩方法

更年期综合征·····	106
痛经·····	108
月经不调·····	110
贫血·····	114
乳腺增生·····	116
孕期恶心呕吐·····	118
孕期身体肿胀·····	120
产后恶露不绝·····	122



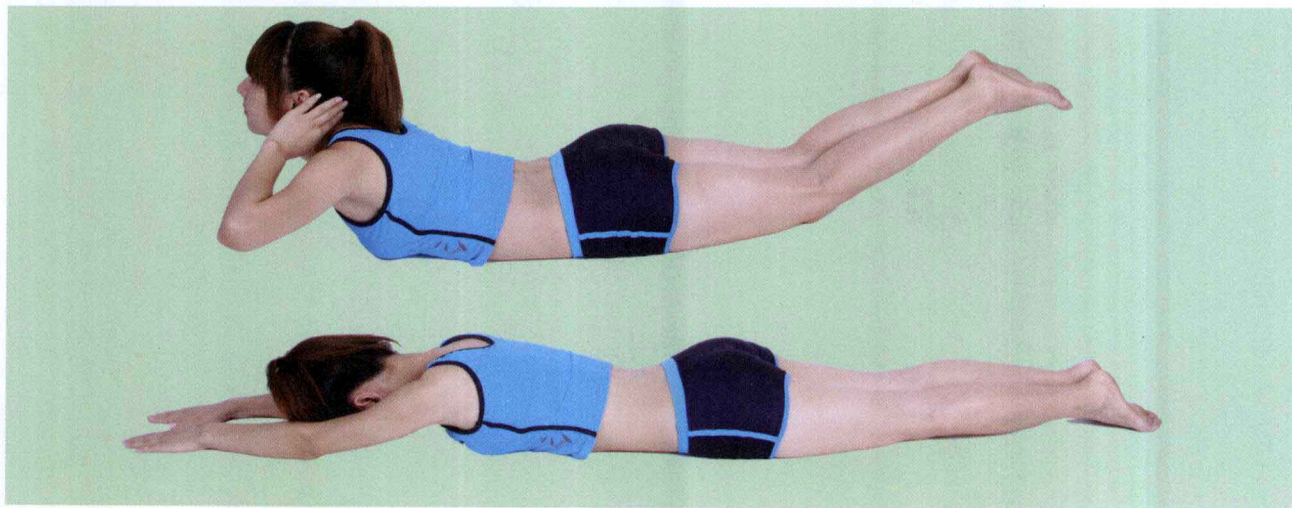
## 第五章 男性常见病的特效 穴位及按摩方法

阳痿·····	126
早泄·····	128
慢性前列腺炎·····	130
性欲减退·····	132
遗精·····	134
慢性肾炎·····	136



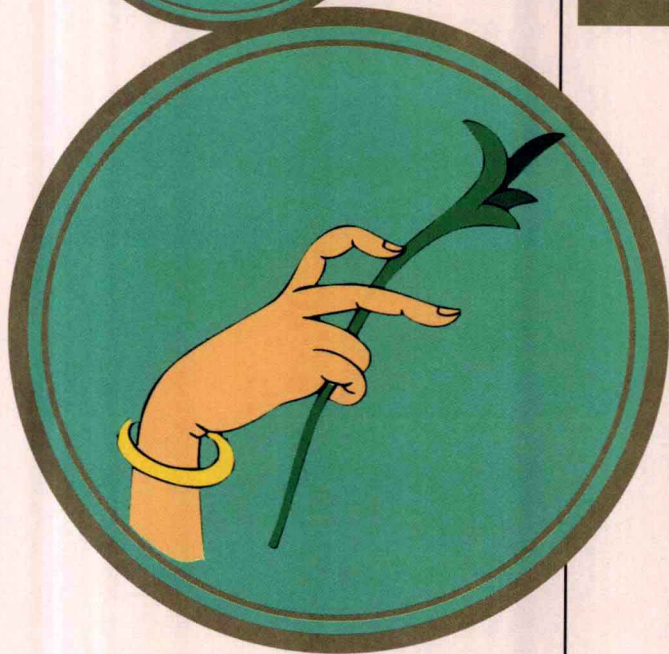
## 第六章 小儿常见病的特效 穴位及按摩方法

小儿感冒·····	140
小儿咳嗽·····	142
小儿厌食·····	144
小儿腹泻·····	146
小儿疳积·····	148
小儿贫血·····	150
小儿夜啼·····	152
小儿遗尿·····	154





## 第一章



# 经络按摩 解密

公元前 400 年，西方“医学之父”希伯克拉底就曾说过：“医学就是按摩的艺术。”穴位是你随身的药囊，人体经络是养生治病的好捷径，熟稔经络运行、穴位所在及特性，就是找到了祛病健体的法宝。





## 第一节 穴位按摩的奥妙何在

如果说经络是人体交通图，那么穴位按摩就是一套最高级的城市修复系统，日常生活中了解自己、懂得修复自己，自然会让身体这套系统灵活运作、畅通无阻。

### 认识按摩

按摩是中国医学宝库中的一个重要组成部分，与中药、针灸并列为中医的三大形式。按摩以中医理论为基础，根据中医经络学说，运用按摩手法，或是借助一定的按摩工具作用于人体体表的特定穴位（穴位、反射区、疼痛部位等），以调节机体生理、病理状况，达到保健治病目的的方法。除按摩外，推拿也是现在较为多用的称谓，两者名异实同。明朝以来，有许多论述小儿推拿的医书，书中说到的推拿治疗手法，大多采用推法、拿法、摩法，故被称为“推拿”。后人便将“按摩”和“推拿”这两个名称同时使用，一直延续至今。但是从一般习惯上来说，北方各地多称“按摩”，南方各地多称“推拿”。

按摩经过历代名医的不断创造和总结，比如古代名医扁鹊、张仲景、华佗、杨继洲等都十分推崇推拿按摩的治病方法。在两千多年前的中国医书《黄帝内经》中这样解释按摩的治病原理：“按之则热

气至，热气至则痛止。”明清时期更是推拿按摩发展的鼎盛时期，陆续出版了各种推拿专著。随着时间的推移、经验的累积和认识的深化，目前，按摩已发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科，在理论和实践上都得到了广泛应用。

### 按摩的神奇功效

中医理论认为，经络在人体内具有运行气血、沟通内外、联络脏腑、贯穿上下的作用，人体通过经络系统把各个组织、器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。由此可见，若人体经络失调，疾病便会乘虚而入，困扰身心。按摩则可根据病因和症状，运用不同的按摩手法作用于体表，并通过经络的传导作用，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，进而使人体内部的各种生理机能渐趋正常。

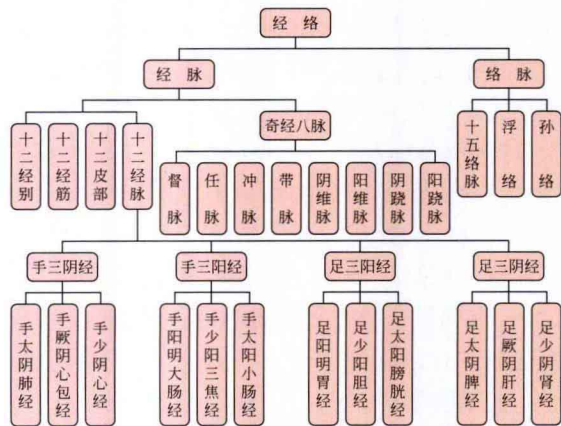
同样，在现代医学中，穴位按摩也具有独特的位置。临床医学已证实，穴位按摩是一种良性的物

理刺激，可以用来辅助治疗各种临床疾病。如按摩可促进人体血液循环，加强心肌的供氧功能；可提高人体免疫功能；可调节人体消化系统，加强胃肠蠕动；可改善人体淋巴循环，有利于肿胀、痉挛的消除……总之，穴位按摩已越来越广泛地应用在临床医学上，其神奇的治疗功效已被越来越多的人认可。

## 经络和穴位

经络是经脉和络脉的总称，内属于脏腑，外连于肢节，将人体脏腑、组织、器官联系成为一个有机的整体，并借以平衡阴阳、调和营卫、疏通气血，使人体各部分的生理功能得以保持相对平衡与稳定。因此，经络学说是中医理论的重要组成部分，是人体按摩的基础。

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，其中十二经脉是经络的主体，它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，如手经表示经络的路线分布于上肢，足经则指经络的路线分布于下肢；另外，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。

穴位学名为“腧穴”，它分属于各个经络，既是人体脏腑经络气血输注出入体表的特殊部位，又是疾病的反应点和治疗的刺激点，具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。

人体周身约有 52 个单穴，309 个双穴、48 个经外奇穴，共 409 个穴位，大致可归为十四经穴、奇穴、阿是穴三大类。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。它们有固定的名称、位置，不仅有治疗本经脏腑病证的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑的病证，是穴位的主要部分，也是经络系统的重要组成部分。奇穴又称“经外奇穴”，是指未能归属于十四经脉的穴位，但也具有固定的名称、位置和特殊作用，与经络也有密切联系，对某些病症有特殊疗效。阿是穴又称“压痛点”、“天应穴”、“不定穴”等，是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。对某些病症有特殊疗效。阿是穴又称“压痛点”、“天应穴”、“不定穴”等，是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、敏感点作为位。



## 第二节 按摩常用操作手法

按摩的手法有很多种，如推法、拿法、按法、摩法、捏法、揉法等，身体部位不同所采用的按摩方法也应不同，只有掌握正确的按摩手法，按摩效果才会事半功倍；反之，一旦选错按摩手法，不但对病情的恢复毫无益处，反而有可能导致病情恶化。下面就简单介绍几种常用的按摩手法。

### 推法

推法是指用手指、手掌或其他部位着力于被按摩的部位上，单方向地作有节奏、力道均匀的直线或弧形推动的按摩手法。推法分为很多种，如平推法、直推法、旋推法、合推法等，其中平推法应用最为广泛，是推法中着力较重的一种手法。根据病情和治疗部位不同，平推法在临床操作时可分为四种，即拇指平推法、掌平推法、拳平推法和肘平推法，以下介绍两种常用手法。

► **拇指平推法** 用拇指罗纹面着力按于治疗部位，其余四指并拢作为支点以助拇指用力沿经络循行路线或肌纤维平行方向推进的按摩手法，一般可连续操作5~10遍或更多。注意推进的速度要缓慢，力度要均匀柔和，着力部分要紧贴皮肤。

本法适用于四肢、肩背、腰臀及胸腹部位或穴位，具有疏经通络、理筋散结、活血祛瘀的功效。



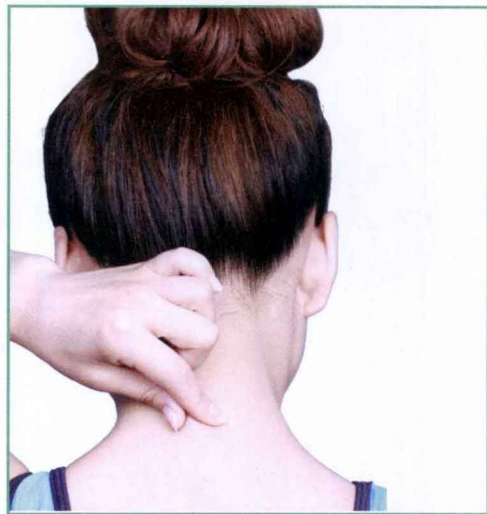
► **掌平推法** 以掌根为着力点紧贴于治疗部位或穴位上，按照一定方向推进的按摩手法，一般可连续操作5~10遍。注意推进时不可强行用力，

手腕、手指要自然伸直。本法多用于腰背、胸腹及大腿部位或穴位，具有行气活血、散瘀止痛及解除肌肉、经脉痉挛疼痛的功效。



## 拿法

拿法也是常用的按摩手法之一，是指用单手或双手的拇指与食指，或拇指与食、中两指，或拇指与其他四指对应成钳子状，在一定的穴位或部位上进行有节律的一松一紧、一提一放的按摩手法。运用拿法时有以下几点需要注意：使用拿法时，肩臂要放松，腕部要灵活，以腕关节和掌指关节活动为主，用指面相对用力提拿；动作要缓和而有连贯性，不可断断续续，用力要由轻到重，再由重到轻，不可突然用力；拿法刺激强度较大，因而拿捏持续时



间宜短，次数宜少，拿后应配合使用轻揉法，以缓解强刺激引起的不适。本法适用于颈项、肩背以及四肢部位或穴位，具有疏通经络、散寒祛邪、顺气活血、调节胃肠、缓解痉挛、镇静止痛、开窍提神、消除疲劳、促进新陈代谢的功效。

## 按法

按法是最早用于按摩诊疗的手法之一，是指用手指、手掌或肘部着力按于一定的部位或穴位的按摩手法。根据病情和治疗部位不同，在临床操作时按法可大致分为指按法、掌按法两种。

► 指按法 用拇指、食指或中指的指腹端





逐渐用力下压需要按摩的部位或穴位，力度以使患者感觉酸、胀、麻、沉为佳。在临床按摩上指按法常与揉法结合使用。使用指按法需要注意以下几点：压力的方向要垂直向下；力度要由轻渐重，切忌用力过猛；按法结束时，不宜突然放松，应逐渐递减按压的力量。指按法适用于全身各部经穴，特别是面部与眼部穴位，具有疏通经络、行气活血、散寒止痛、保健美容、保护视力的功效。

► **掌按法** 用掌根或全掌着力按压所取部位或穴位的一种按摩手法。掌按法同样可以与揉法结合使用。注意使用掌按法按压后要稍作片刻停留，再做第二次重复按压；有时为了增加按压力量，术者可将肘关节伸直，身体略倾，借助部分体重向下按压。掌按法用于治疗面积较大而又较为平坦的部位，如腰背部、腹部等，具有疏松筋脉、温中散寒、

活血祛瘀的功效。



## 摩法

摩法是指以掌面或指面附于体表治疗部位或穴位处，同时腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩擦运动的手法。因摩法刺激轻柔、舒适，常与揉法、推法、按法等手法并用，以减轻疼痛或不适。依据着力部位的不同，摩法大致可分为指摩法和掌摩法两种。

► **指摩法** 食指、中指、无名指三指并拢且罗纹面附着于所取部位或穴位上，以腕关节为中心，连同掌、指作顺时针或逆时针的环旋运动。注意摩法操作时要轻快，旋转频率每分钟 120 次左右，力度均匀，由轻渐重。指摩法主要用于面部、眼部、