

健康大字报系列 | 39 39健康网 www.39.net 重磅推荐

常见病对症按摩

手法演示 ★ 原理讲解

北京中医药大学东方学院教师 医学博士

刘立杰◎编著



中华工商联合出版社

健康大字报系列

常见病对症按摩

手法演示 ★ 原理讲解

北京中医药大学东方学院教师 医学博士

刘立杰◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

常见病对症按摩 / 刘立杰编著. -- 增订本. -- 北京 : 中华工商联合出版社, 2011.8

ISBN 978-7-80249-977-5

I. ①常… II. ①刘… III. ①常见病—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第179506号

健康大字报系列

常见病对症按摩

作者: 刘立杰
出品人: 成与华
策划: 李征
责任编辑: 赵兵 李征 吴琼
摄影师: 秦佳
模特: 董晓月
化妆造型: 阿强
图书插图: 王玉丽
装帧设计: 涂图设计工作室
版式设计: 涂图设计工作室
* 责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司
版次: 2011年10月第1版
印次: 2011年10月第1次印刷
开本: 710mm × 1000mm 1/16
字数: 200千字
插图: 800幅
印张: 13
书号: ISBN 978-7-80249-977-5
定价: 29.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044
网址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,
联系电话 010-58302915





目 录



第一章 按摩前应先了解的知识

经络学说是中医的灵魂，是中医学理论的重要组成部分，是针灸推拿学的理论基础和核心。俗话说“工欲善其事，必先利其器”，在进行按摩前，我们有必要了解与按摩相关的知识，如穴位的寻找方法、按摩的手法、按摩时应选择的体位，以及如何结合呼吸进行手法操作、如何选取身边的小东西来按摩等，以便使治疗达到最佳效果。

经络的起源	002
经络的治疗作用及取穴的方法	004
一学就会的按摩手法	008



第二章 对症按摩治疗常见病

全身按摩除了保健养生外，还可以用于治疗常见的呼吸、消化、神经、皮肤等各科常见多发的疾病，如感冒、咳嗽、腹胀、腹泻、失眠、健忘等。与保健按摩不同的是，用于治疗时，全身按摩的选穴、治疗手法、时间频率以及力度方面都有自己的特点。为了提高治疗效果，也可以在手足耳部选取相应的反射区。

感冒	018	骨质疏松症	042
咳嗽	020	高脂血症	044
肺炎	022	营养不良	046
哮喘	024	高血压病	048
支气管炎	026	冠心病	050
腹泻	028	动脉硬化	052
便秘	030	中风后遗症	054
肝炎、肝硬化	032	脑梗死	056
肠胃炎	034	健忘	058
呕吐	036	老年痴呆	060
糖尿病	038	头痛、头晕	062
肥胖症	040	神经衰弱	064

失眠.....	066	咽炎.....	092
面神经麻痹.....	068	口臭.....	094
颈椎病.....	070	牙痛.....	096
肩周炎.....	072	肾炎.....	098
关节炎.....	074	泌尿系统感染.....	100
落枕.....	076	前列腺炎.....	102
网球肘.....	078	性功能障碍.....	104
腰椎间盘突出.....	080	带下病.....	106
痔疮.....	082	痛经.....	108
近视.....	084	月经不调.....	110
白内障.....	086	乳腺疾病.....	112
耳聋、耳鸣.....	088	更年期综合征.....	114
鼻炎.....	090		



第三章 脏腑经络养生按摩法

经络的传导作用不仅可使内脏情况表现于外，还可将外来刺激传注于里。按摩保健根据这个原理，在经络脏腑等中医理论的指导下，在体表相应部位施予各种手法，使其产生酸、麻、热、胀等的气感，传之于理，从而调节脏腑功能活动，达到防病保健的目的。

清心安神按摩法.....	118	消炎利胆按摩法.....	128
平肝息风按摩法.....	120	健胃消食按摩法.....	130
健脾化湿按摩法.....	122	润肠通便按摩法.....	132
润肺化痰按摩法.....	124	疏泻膀胱按摩法.....	134
强肾生精按摩法.....	126	调和三焦按摩法.....	136



第四章 保健养生按摩法

日常生活中，难免会出现“亚健康”：记忆力下降、急躁易怒、脸上出现色斑、大便干燥难解、四肢冰凉、浑身乏力、抵抗力下降等等表现，这时如果能够采取相应的保健措施，例如运动、按摩等就可以缓解这些症状，改善我们的健康状况，从而避免疾病的发生。

益智醒脑.....	140	调节神经系统.....	150
调节情志.....	142	消除疲劳，缓解压力.....	152
调整内分泌.....	144	排出体内废气.....	154
促进新陈代谢.....	146	增强免疫力.....	156
增温保暖，改善四肢冰冷.....	148	延年益寿.....	158



第五章 人体最重要的二十个特效穴位

每一个穴位都是一副灵丹妙药，都有它自身的独特的特点和功效。但是，所有的穴位中又有些尤其重要，这些穴位也被称为特效穴，包括原穴（经气的发源地、经脉的起点）、郄穴（指经脉之气深聚部位的腧穴）、交会穴（奇经八脉与十二正经经气相通的八个穴位，称八脉交会穴）以及位于四肢的五输穴（井、荣、俞、经、合）等，这些穴位在保健治疗方面有着极其重要的作用。

风池—人体头部的护城河	162
大椎—发热、颈椎病第一要穴	164
合谷—止痛、抗病良药	166
曲池—降血压神药、皮肤病灵药	168
少商—清肺热、治疗咽喉肿痛	170
神门—养心安神神门穴	172
内关—神通广大的内关穴	174
中脘—胃病的特效穴	176
神阙—生命根蒂、返老还童的灵药	178
命门—生命的根本	180
关元—泌尿生殖疾病要穴	182
足三里—专治肚腹病的仙丹妙药	184
血海—活血美容祛斑有良效	186
三阴交—疏肝健脾补肾的要穴	188
承山—治疗腰腿疼痛的要穴	190
太冲—降压息怒的法宝	192
涌泉—脚底的长寿仙丹	194
太溪—慢性肾病的良药	196
印堂—好找易用的美容穴	198
天枢—调理肠道的特效穴	200

第一章

按摩前应先了解的知识

经络学说是中医的灵魂，是中医理论的重要组成部分，是针灸推拿学的理论基础和核心。经，指经脉，它犹如途径，贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，指络脉，它较经脉细小，譬如网络，纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。

俗话说『工欲善其事，必先利其器』，在进行按摩前，我们有必要了解与按摩相关的知识，如穴位的寻找方法、按摩的手法、按摩时应选择的体位，以及如何结合呼吸进行手法操作、如何选取身边的小东西来按摩等，以便使治疗达到最佳效果。



经络的起源

对穴位的研究促成了经络的发现

经络的发现源于人体穴位的发现。提起穴位，很多人就会觉得非常的熟悉，在现在的武侠小说或者电影当中，常可以听到某某穴位；去看中医的时候，老施术者也会提示你某某穴位。人们发现了穴位，因此顺藤摸瓜就发现了经络。比如在古代，有一天，一个人牙痛，俗话说“牙疼不是病，疼起来要人命”。这个人心里烦躁难忍，在做事情的时候不小心划破了手，伤着了合谷穴的部位，当然也是很痛，但是他忽然觉得牙痛似乎减轻很多，直至最后牙痛竟然消失了，这个人就记住了这个经验，在他下次牙痛的时候，他就想到去捏掐或划破合谷穴所在部位，这样就止住了牙痛。后来他还将这种方法告诉了其他的牙痛患者，时间一长就被人们推广了，再后来人们就发现了合谷穴。

同样在古代，每当人们身体上的某一部位或者器官出现疼痛和疾病的时候，人们就会在那个部位进行叩击、按摩、艾灸、针刺、砭刺等，因为人们发现这样做可以减轻痛苦，于是就把这个部位视为人体上的特定的点。经过几千年在不同的生活实践和经验总结当中，人们逐渐发现人体上的其他的穴位。这种“以痛为腧”也就是以疼痛部位为腧的取穴方式就是最原始阶段的取穴。再后来人们还发现当去刺

灸人体上某些疼痛部位的时候，那种感觉会沿着一定的线路传导和扩散，有些疾病还会沿着这一线路出现各种反应，于是人们就认为有的穴位还具有相似的作用。人们把这些具有相似作用的穴位用线连起来，于是就出现了经络的雏形，而在人体上发现的特异的经络传感线恰恰与穴位的连线基本上相互吻合，于是在后来就演变成了经络。

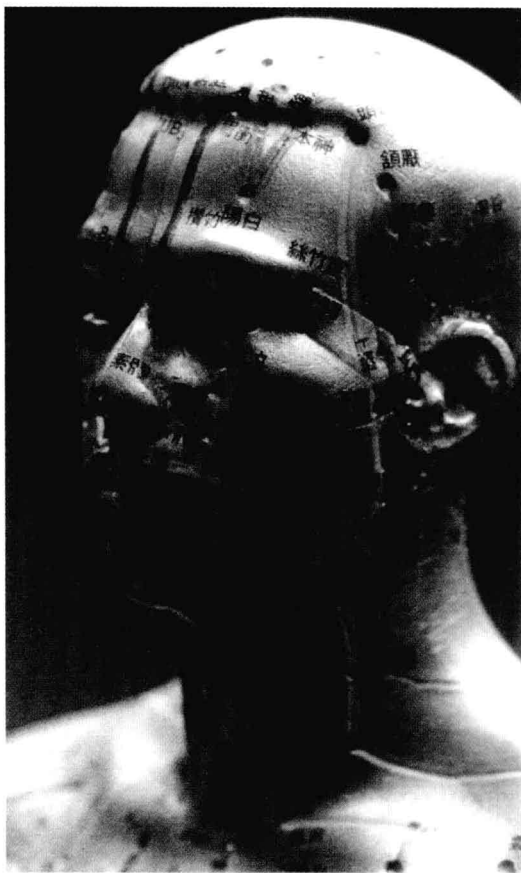


图1-1 针灸铜人图



经络是循行于人体内的仙药

每一条经络都可以治疗本经循行所过部位的病症，也可以调节所联系的相为表里的脏腑的功能，是人体自带的仙药。中医经络按摩在养生保健方面，主要有以下作用：

1.促进血液循环。经络按摩可以使血管扩张，血流阻力及血液黏度降低，改善微循环，增加储氧及排除二氧化碳的能力，对预防治疗心脑血管病有奇特功效。

2.活化细胞，延缓衰老。按摩经络能够增加人体生命电能，提高细胞黏膜吸收能量，调整人体电位平衡，活化、提高多种酵素，使物质代谢和能量代谢增强。从而可以起到延年益寿的目的。

3.兴奋情绪，消除疲劳。按摩经络可促使体内安多芬具有兴奋及愉悦感，同时

消除疲劳。

4.加快新陈代谢，排除体内垃圾。由于血液循环的加快，快速代谢并排除体内酸性物质，使血液碱性化，使黏附在血管壁的胆固醇、甘油三酯等物质分解代谢，改善体内环境，排除体内垃圾，从而起到预防保健的作用。

5.具有美容、瘦身、健体的功效。生物电能对人体产生电化学作用，使细胞分子重排，细胞的电位差得到调整，变无序为有序，变无规律运动为有规律运动，达到其协调内外、平衡阴阳的目的，从而有助于保持肌肤弹性光泽，维持机体线条，健体强身。



图1-2 按压手部脾穴



经络的治疗作用及取穴的方法

经络对人体健康的现实意义

除了上面所说的养生保健祛病功效，按摩经络还具有以下现实意义。

1. 不吃药不打针

上面提到，每条经络都可以防治不同的疾病，通过日常对经络的按摩，可以促进经络气血的流通，调节脏腑的生理功能，以达到防病治病的目的，省去了吃药之苦，打针之痛。例如，按压督脉的人中可以急救。人中穴，民间称其为救命穴，是一个重要的急救穴位。当人中风、中暑、中毒、跌仆、过敏以及手术麻醉过程中出现昏迷、呼吸停止、血压下降、休克时，施术者用食、中两指端置于拇指面，

以增强拇指的指力，用拇指端按于唇沟的中上处顶推，行强刺激。以20~40次/分钟为宜，可使患者很快苏醒。因为人中穴为督脉穴位，督脉通于脑，故可用于昏迷、休克等危急重症。

2. 安全无副作用

俗话说“是药三分毒”，所有的药物对人体都有一定的危害，只不过是程度上的差异而已。长时间服用某些药会出现这样或那样的副作用，而经络是气血运行的通道，只要通道畅通，人体气血自然流通顺畅，而按摩疏通经络具有安全性，完全没有现代药物的副作用，不会产生任何不良反应。所以说经络是人体内的仙药。



人中穴，民间称其为救命穴，可用于昏迷、休克等危急重症

图1-3 按压人中穴

正确找到穴位的方法

常用的取穴方法有以下几种：

1.解剖标志取穴法。即根据人体的体表标志去确定穴位，简单地说，就是有些穴位是以人体的部位而定的。这时你只要用眼睛和手指对比一下，就可以找出正确的穴位。例如你可以利用人体的五官、毛发、脚趾、手指、乳头以及关节处的凸起或者凹陷来定位。比较常见的有印堂穴，它就处于两眉毛的中间；膻中穴，在人体的两乳头连线的中间；天枢穴，在肚脐旁边的2寸（手指同身寸）的地方；神阙穴，在肚脐的中间；大椎穴，在低头时最高的第七颈椎棘突下等等，这些穴位通过

直观的寻找就可以确定，是一种最为简单的取穴方法。

2.手指同身寸法。是以患者的手指为尺寸衡量标准来测量定穴的方法，是专业按摩和针灸治疗常用的方法。临床应用又分成以下三种：一是中指同身寸，即以患者中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的距离作为1寸，多用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸；二是拇指同身寸，即以患者拇指指关节的横度作为1寸，适用于四肢部的直寸取穴；三是横指同身寸，又名“一夫法”，是将患者食指、中指、无名指和小指四指伸直并拢，以中指中节横纹为准，以四指宽度作为3寸。

示意图如下：

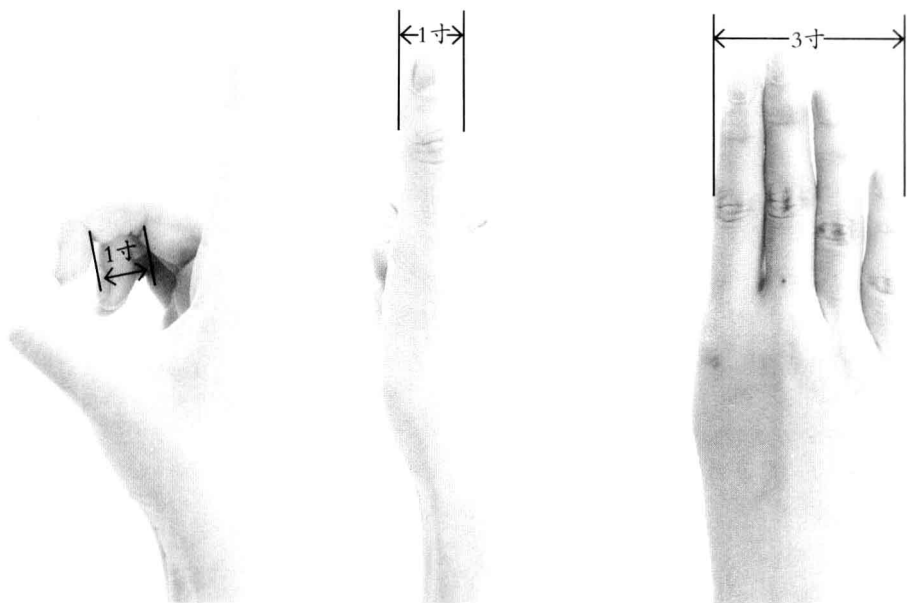


图1-4 手指同身寸图解



3.骨度分寸法。根据人体的骨节来选定穴位，这种方法叫骨度分寸法，也就是利用人体的骨节作为标志测量全身各个部位的大小和长短。根据它的尺寸可以折合成比例作为定穴的标准。但是这种方法存在一定的弊端，因为每个人的骨节的长短不一样，也就决定了尺寸定穴并不是每一个人都是一样的。

人体的全身骨度尺寸可以参考下表。

表1-1 常用骨度分寸表

部位	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
	耳后两完骨(乳突)之间	9寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	天突至歧骨(胸剑联合)	9寸	直寸	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寸6分 2.“天突”指穴名的部位
	歧骨至脐中	8寸		
	脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)	5寸		
	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
背腰部	大椎以下至尾骶	21寸	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴,肩胛骨下角相当第七(胸)椎,髂嵴相当第16椎(第4腰椎棘突)
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	横寸	
上肢部	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
	肘横纹至腕横纹	12寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直寸	“季肋”指第11肋端
侧腹部	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	用于足三阴经的骨度分寸
	内辅骨下廉(胫骨内髁下缘)至内踝高点	13寸		
	髀枢至膝中	19寸	直寸	1.用于足三阴经的骨度分寸 2.“膝中”的水平线:前面相当于犊鼻穴,后面相当于委中穴
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝高点	16寸		
	外踝高点至足底	3寸		

取穴位前需要明确的问题：

1. 穴位是一个区域而不是一个点。很多人都认为穴位只是很小的一个点，这其实是一种误解。研究发现，人体的穴位不是一个小点，而是一个区域，有些穴位的直径可达1厘米，就如同一枚1元的硬币那么大。所以穴位的选取不必和书上所描述的位置分毫不差，当然，不是说随便在一个区域按摩即可，但是却不用拘泥于书本的硬性规定。很多按摩专家在对患者进行按摩治疗时，绝不会刻意地去寻找哪一个点，而是在那个穴位的大致位置按摩，同样可以达到治疗的效果。

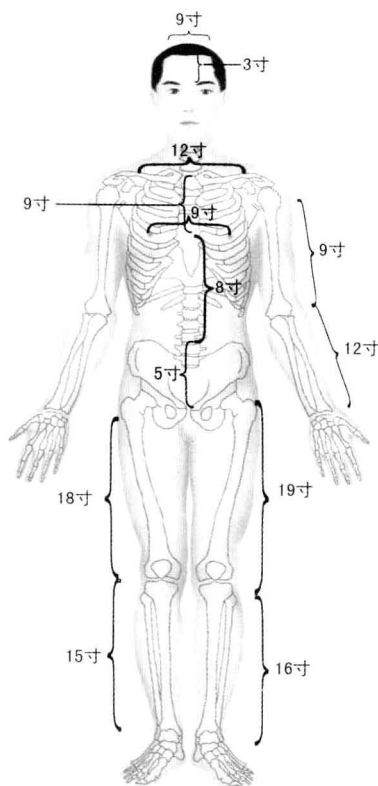


图1-5 骨度分寸图

2. 人与人之间相同的穴位位置不一定完全相同。人与人之间的穴位相同吗？回答是不相同的。因为这个世界上就不存在两个完全相同的东西，每个人的体形、体格并不是完全相同的，因此，他们的穴位位置是不可能完全相同的。人体的穴位是通过人体正中央的正中线划分的，右边和左边是相互对称的，因此人体除了中央的穴位外，其他的穴位都是左边和右边各有一个。

3. 如何判断穴位已经找对了？初学找穴位的时候，经常有这样的疑问：“我找到的是穴位吗？”怎样才能够知道我们已经找到穴位或者找对穴位呢？可以这样判断，只要你在按压穴位的时候，感到了紧张、酸胀、麻木以及疼痛，或者在你按压的时候疼痛得到了缓解或者消除，这时候就可以证明你已经找对了穴位。



图1-6 拇指按揉大椎穴



一学就会的按摩手法

经络按摩手法是利用手或肢体其他部位，以各种不同的特定技巧及技能在体表经络进行操作，从而达到有病治病、无病健身的一种物理疗法。手法操作要求持久、有力、均匀、协调、柔和、深透、准确、熟练。常用的按摩方法主要有按法、摩法、推法、拿法、点法、掐法、揉法、捏法八种，一般称按摩八法。不同的按摩手法所产生的刺激作用是不同的，因此治疗作用也不一样，所以按摩治疗的关键是掌握正确的按摩手法。

按法



图1-7 指按法



图1-8 掌按法

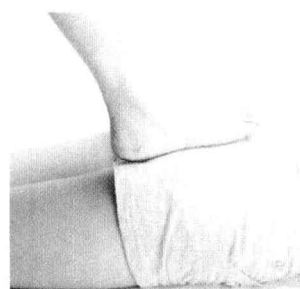


图1-9 踩压法

按法是按摩手法当中运用最广泛的操作方法，用指端按压穴位或者用全掌、肘尖按压穴位，并且停留的时间比较长。按摩的时候一定要注意在患者呼气时，逐渐地加大力度；在患者吸气的时候，缓慢地减轻力度，这样更有利于治疗。另外按摩的力度还要根据患者的体质、实施部位、疾病的情况、年龄等加以综合考虑。如果患者是老年人或者儿童，这时候力度要轻一些，如果是青壮年用力要稍重一些。按摩的速度可以每分钟10~20次不等。这种按摩方法的主要功效是抑制机体神经的亢进，消除肌肉的紧张，去除神经性疼痛。又分成：

- 1.指按法：**用拇指指腹为施力点按压，多用于穴位的按摩，按压的力量以有发胀、发酸的感觉为度。
- 2.掌按法：**用掌心或掌根为施力点按压，多用于面积较大的部位如腰、背、腹部。
- 3.踩压法：**用足踩压的一种按法，常用于腰、臀、大腿等部位。

摩法

摩法是用食、中、无名指指腹或手掌附着于体表一定部位上，作环形而有节奏摩擦的方法。直到操作部位的肌肤产生热感。操作要领：操作的时候，按摩者施术部位要紧贴受术部位，向下的压力要小于环旋移动的力量；按摩者的肘关节和腕关节要放松，呈自然状态，尽量要做到用力均匀。摩法是在肌肤的表面操作，活动的范围较大，时间相对较长。适用于面积较大的部位，如头面、颈项、躯干，四肢部位。在胸部或者腹部按摩的时候，用力一定要柔和，每分钟100~150次。这种按摩的方法可以加强机体的血液循环，能够和中理气，消积导滞，活血祛瘀，疏通经络。

根据施力点不同又可以分成以下几种：

1.指摩法：施术者将指腹固定于施治部位上，有节律地旋而摩动的方法。操作要领：施术者指腹着力，轻柔缓和，贴实抚摩。主要适用于胸腹部。具有调和气血，消积导滞，和中健脾，祛痰消肿的功效。适应于胸胁胀满疼痛、便秘、泄泻、消化不良等病症。具体又分一指摩和四指摩两种。

2.小鱼际摩法：施术者用小鱼际部附着于体表一定部位，以腕关节为中心连同前臂做有节律的直线或环转移动的方法。适用于躯干、四肢部。具有调和气血，消积导滞，和中健脾，祛瘀消肿的功效。适用于便秘、消化不良、坐骨神经痛、腕腹疼痛、关节炎等病症。

3.大鱼际摩法：施术者将大鱼际紧贴患者体表一定部位，进行环转移动的方法。适用于躯干、下肢部；具有调和气血，消积导滞，祛瘀消肿的功效。适用于胃肠道疾患、关节炎、坐骨神经痛等病症。

4.前臂摩法：施术者用前臂附着于患者体表一定部位，以肘关节为支点连同腕部作节律性环转移动的按摩方法。适用于面积较大的部位。

5.掌摩法：施术者将手掌贴实在施治部位，在腕关节连同臂的带动下，做有节律的环转抚摩的方法。操作时，施



图1-10 一指摩法



图1-11 四指摩法



图1-12 小鱼际摩法



图1-13 大鱼际摩法



图1-14 前臂摩法



图1-15 掌摩法

术者肘关节微屈，腕关节放松，掌指自然伸直，用单手或双手掌心贴于施治部位，在腕关节及前臂的带动下环转抚摩持续连贯，以施治部位透热为度。适用于腰背部、胸腹部。具有调和气血、消积导滞，和中健脾，温经散寒等功效。适用于膝关节痛、小腹痛、四肢发冷等病症。



图1-16 推法



图1-17 推法



图1-18 两指拿法



图1-19 三指拿法



图1-20 五指拿法

推法

推法是用拇指指腹或者食指、中指、无名指的指腹以及除拇指以外的手掌着力，也可以用肘尖施力，向肌肤的平行方向推动。这样的方法可以促进血液循环，有效地放松皮肤，有利于神经的调节。推法按摩速度一定要快，每分钟大约200次，但力度要轻。

拿法

以单手或双手的拇指与其余四指相对合，呈钳形，持续而有节律地提拿施术部位肌筋的手法。使用拿法时，腕要放松灵活，要由轻到重，再由重到轻。在拿法的同时可结合提法，提拿并用。该手法强度较大，被治疗者反应明显，一般以提拿时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展、轻快。操作时先捏住施术部位的肌肤，逐渐用力内收，并将肌肤提起，进行轻重交替且连续有节律的提捏动作。用力要由轻到重，再由重到轻。拿时应以指腹着力，忌用指尖抠。拿法适用于不同疾病、不同部位，具有缓解肌肉痉挛，调节兴奋神经，疏通经络，消除疲劳等功效。

根据手指参与操作的不同又分成以下几种：

1.两指拿法：两指拿法是指施术者以拇指与食指相对用力于施术部位，并进行持续而有节律的提拿动作的手法，该法多用于头颈、肩及四肢。

2.三指拿法：是指施术者以单手或双手的拇指与食指、中指相对用力于施术部位，并进行持续而有节律的提拿动作

的手法。该法多用于头颈、肩部及四肢。

3.五指拿法：五指拿法是指施术者以单手或双手的拇指与其余四指对合，相对用力于施术部位，并进行持续而有节律的提拿动作的手法。

点法

施术者用指尖、关节等突起的部位或器具尖端，固定于患者体表某部或穴位上点压的方法。操作要领：施术者稍沉肩，肘微屈，由肩发力，力量集中指端等施力部位或用手腕前臂发力，由轻到重。操作时间较短，点到为止而已。它的主要作用是疏通经络，调理脏腑，还可以活血止痛。适用于全身各部及腧穴。

根据点按的方法不同又分为：

1.拇指点法：用拇指端点按在穴位上，拇指指端着力，点按时拇指与施术部位成 80° 。

2.屈指点法：用掌指关节背侧面突起处点穴的方法。

3.三指并点法：用三指点体表某部的办法，即食、中、无名指指端并拢，用指端点压于经络上，定而不移。



图1-21 拇指点法



图1-22 屈指点法



图1-23 三指并点法

掐法

掐法是用手指指甲按压住要按摩的穴位。这种方法常用于像人中等那些感觉比较敏锐的穴位。操作时要垂直地用力按压，不要抠动，避免掐破皮肤，掐完后要用揉法进行缓和，以缓解刺激。这种方法不适合长期的反复的使用。掐法可以疏通经络，运行气血，开窍醒脑，回阳救逆。



图1-24 掐法

揉法

揉法是用手指指端、手掌鱼际部或者掌根部在身体体表部位做揉压的环形动作。操作时，腕关节要放松，尽量不要



图1-25 指揉法