

对症按摩

大全集



○ 二种常用按摩手法
实用性 强 适应面广 一看就懂 一学就会
○ 近 30 种疾病对症按摩
足部、手部、耳部反射区 全身穴位

◆ 中医按摩是中医学的一个重
要组成部分，是研究如何防治
肌肉、筋骨、气血、经络、脏
腑损伤疾患的一门科学。它是
一种适应症十分广泛的物理疗
法，主要适用于伤科、内科、
外科、妇科、儿科、五官科等
疾病，属中医学外治法范畴。



康生活

DUIZHENG ANMO DAQUANJI

李培 刘佳 编著

湖南美术出版社

◆现代都市化的生活方式，使得忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步步陷入「健康负债」之中。而按摩是一种简单易行的自我保健手段，现在已受到了人们的广泛关注。

◆本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了针对某一疾患的按摩操作过程，其实用性强、适应面广，是颇有价值的家庭保健参考书。

对症按摩大全集



爱读者 出版

上架建议：生活·大众健康

ISBN 978-7-5356-4218-9



9 787535 642189 >

定价 29.60元

对症按摩

大全集



健康生活

DUIZHENG ANMO DAQUANJI

◎ 李培 刘佳 编著



湖南美术出版社

对症按摩大全集/李培, 刘佳编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4218-9

I. ①对… II. ①李… ②刘… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第263654号

爱读者

健康生活书系

对症按摩大全集

出版人 李小山
编 著 李 培 刘 佳
责任编辑 薛 原
封面设计 张 宾
插图绘画 袁燕琴
排版制作 王江妹·尹 爽

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4218-9
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

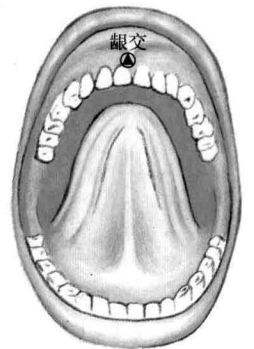
如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-89201692

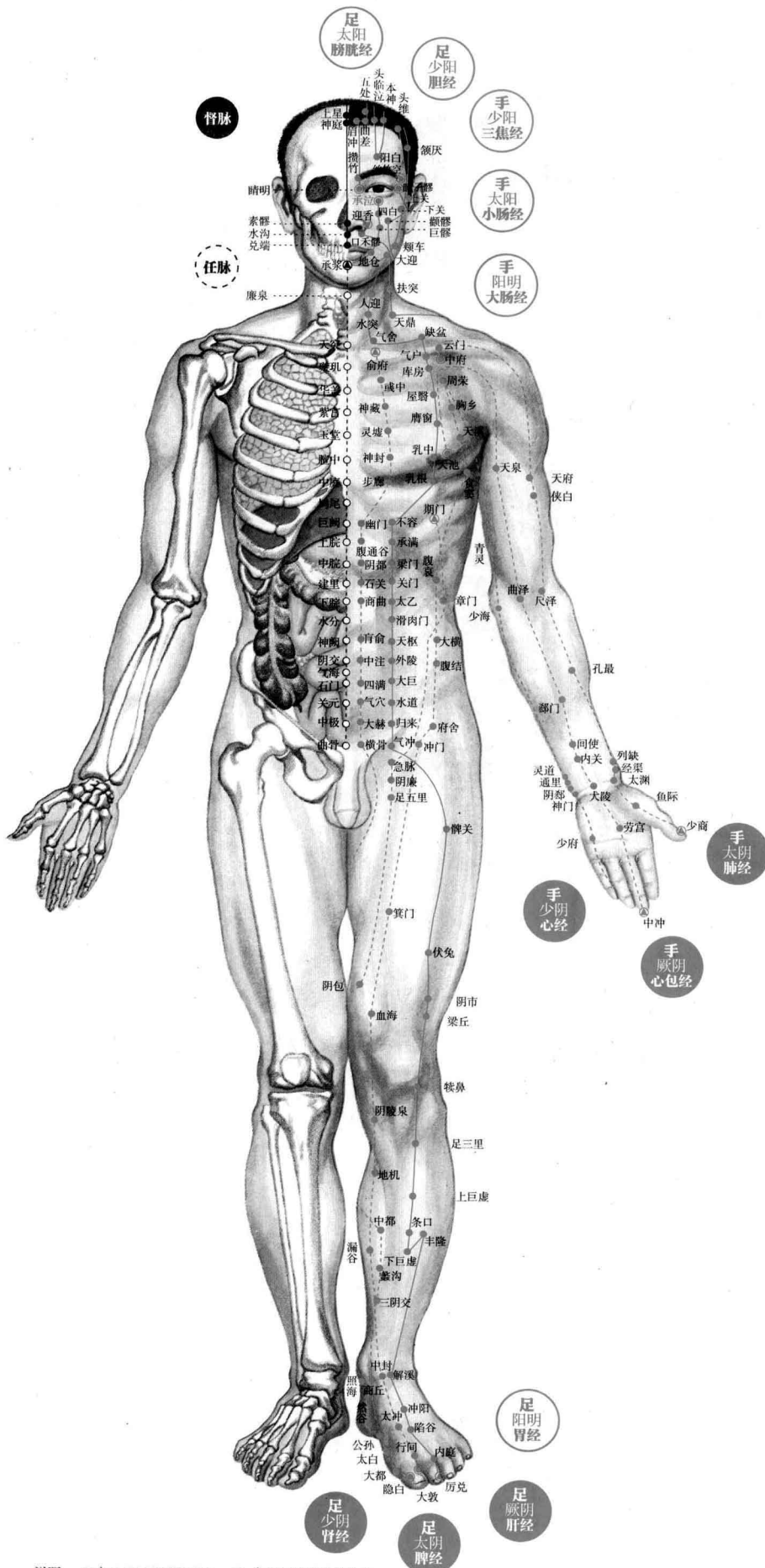
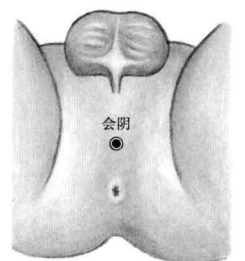
人体穴位及经络体表循行图

14 正
条经

◎ 督脉终止穴



◎ 任脉起始穴



说明：●表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

⑧条经



百会



手厥阴心包经

手少阴心经

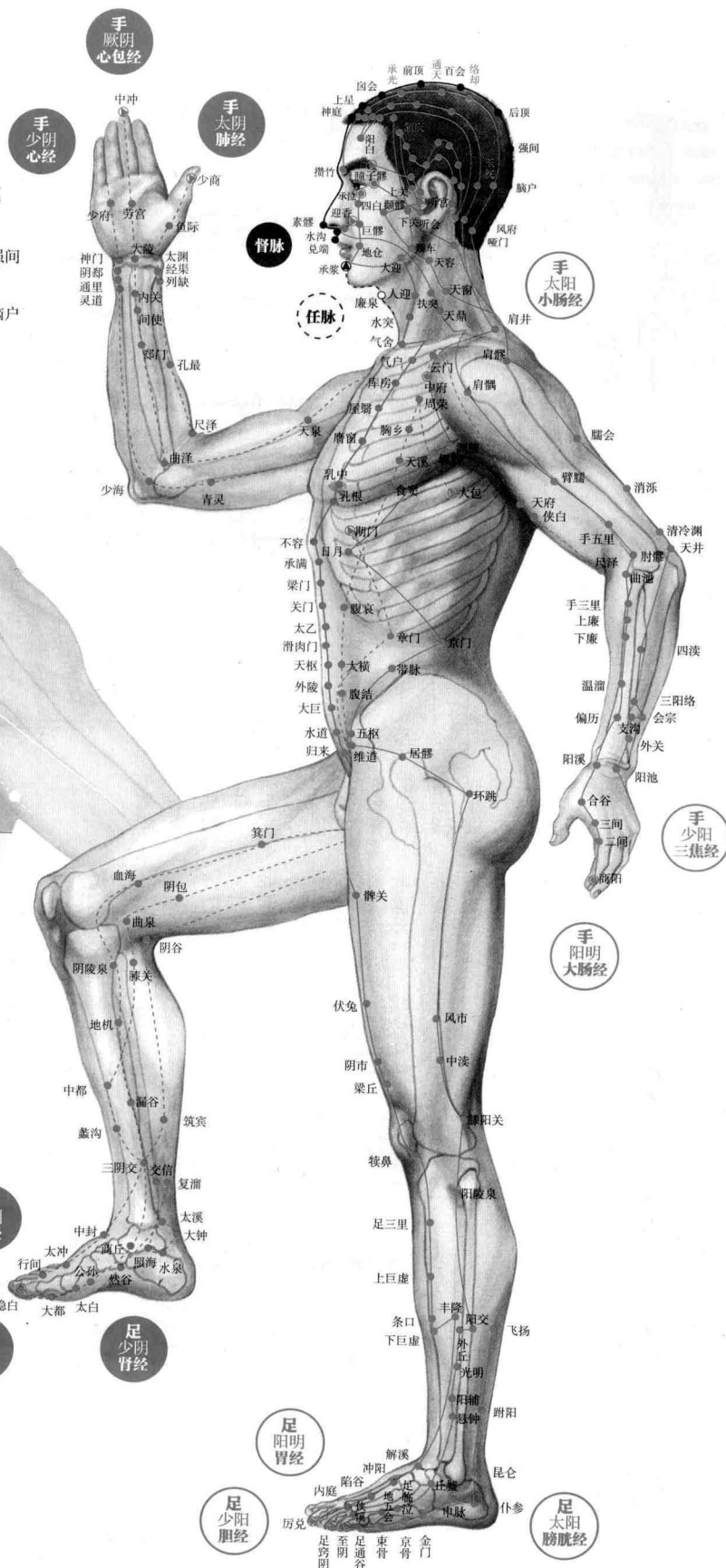
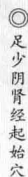
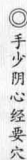
手少阳三焦经

足
少阳
胆经

足
太阳
膀胱经

说明: ●表示该经脉的起始穴 ▲表示该经脉的终止穴

⑭条经



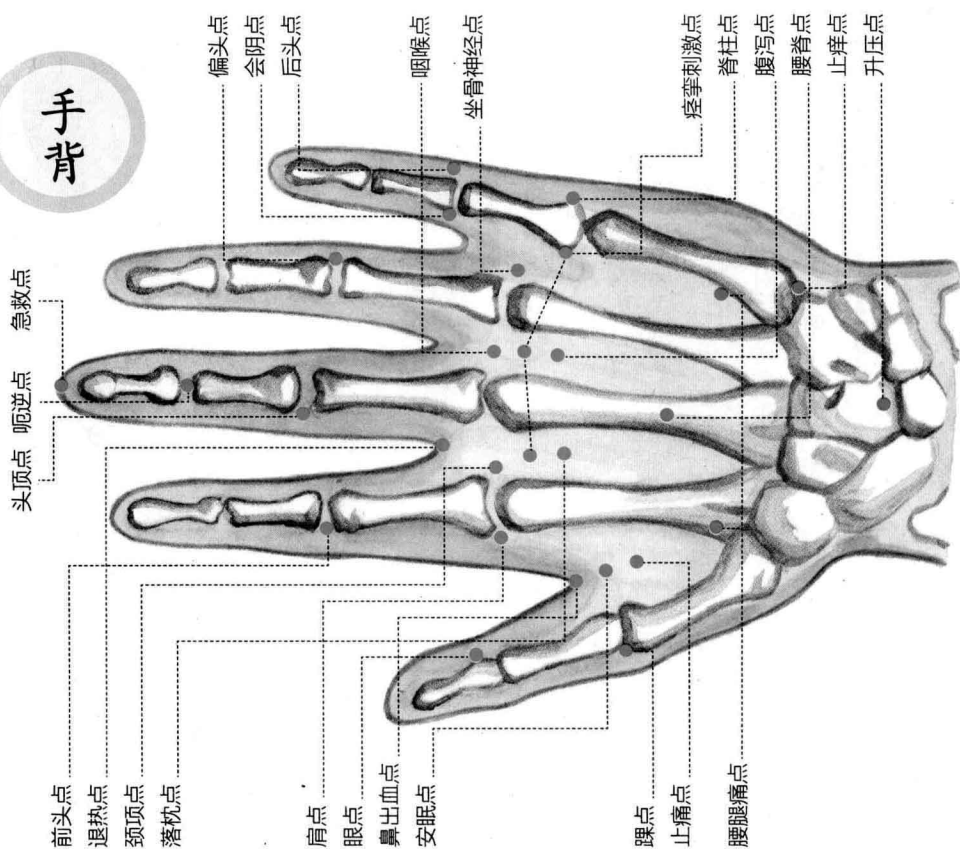
说明: ●表示该经脉的起始穴 ▲表示该经脉的终止穴

手掌/背

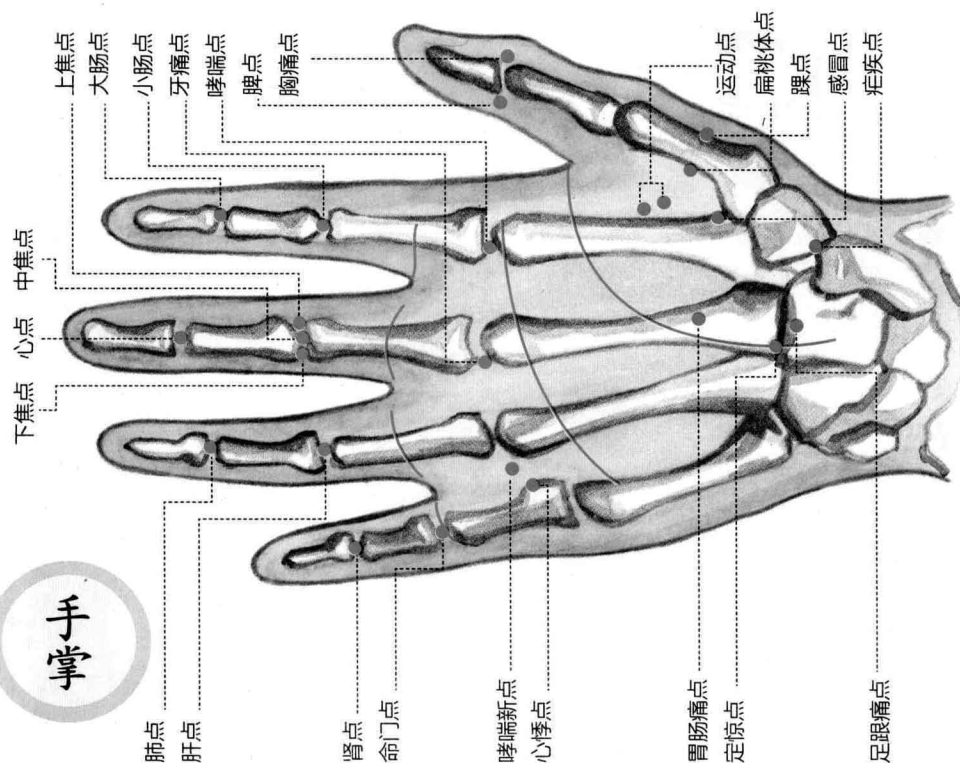
HAND REACTIVE POINTS

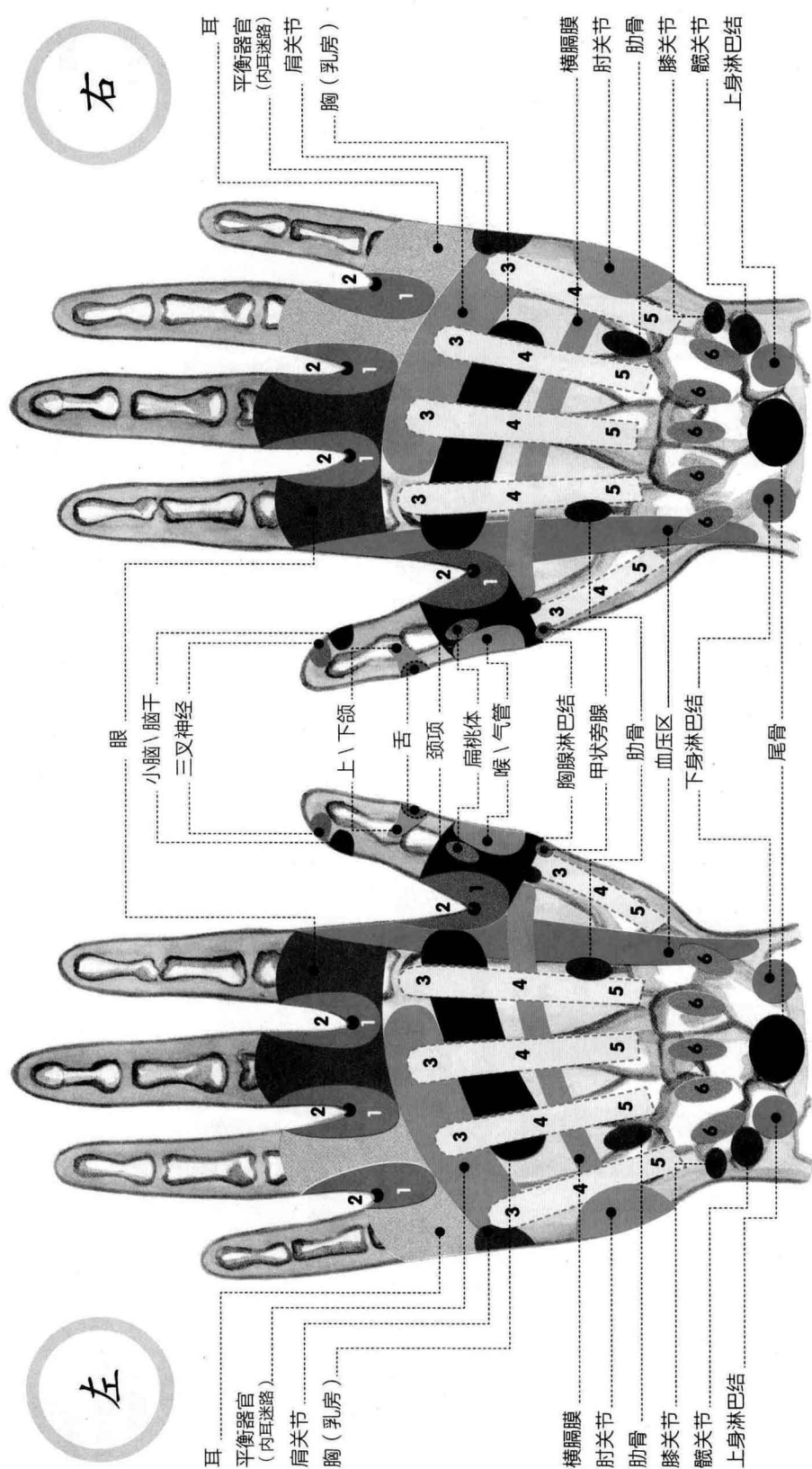
反应点图

手背



手掌





手背反射区

1.颈肩后区 2.头颈淋巴结 3.颈椎 4.胸椎 5.腰椎 6.骶骨

手背

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

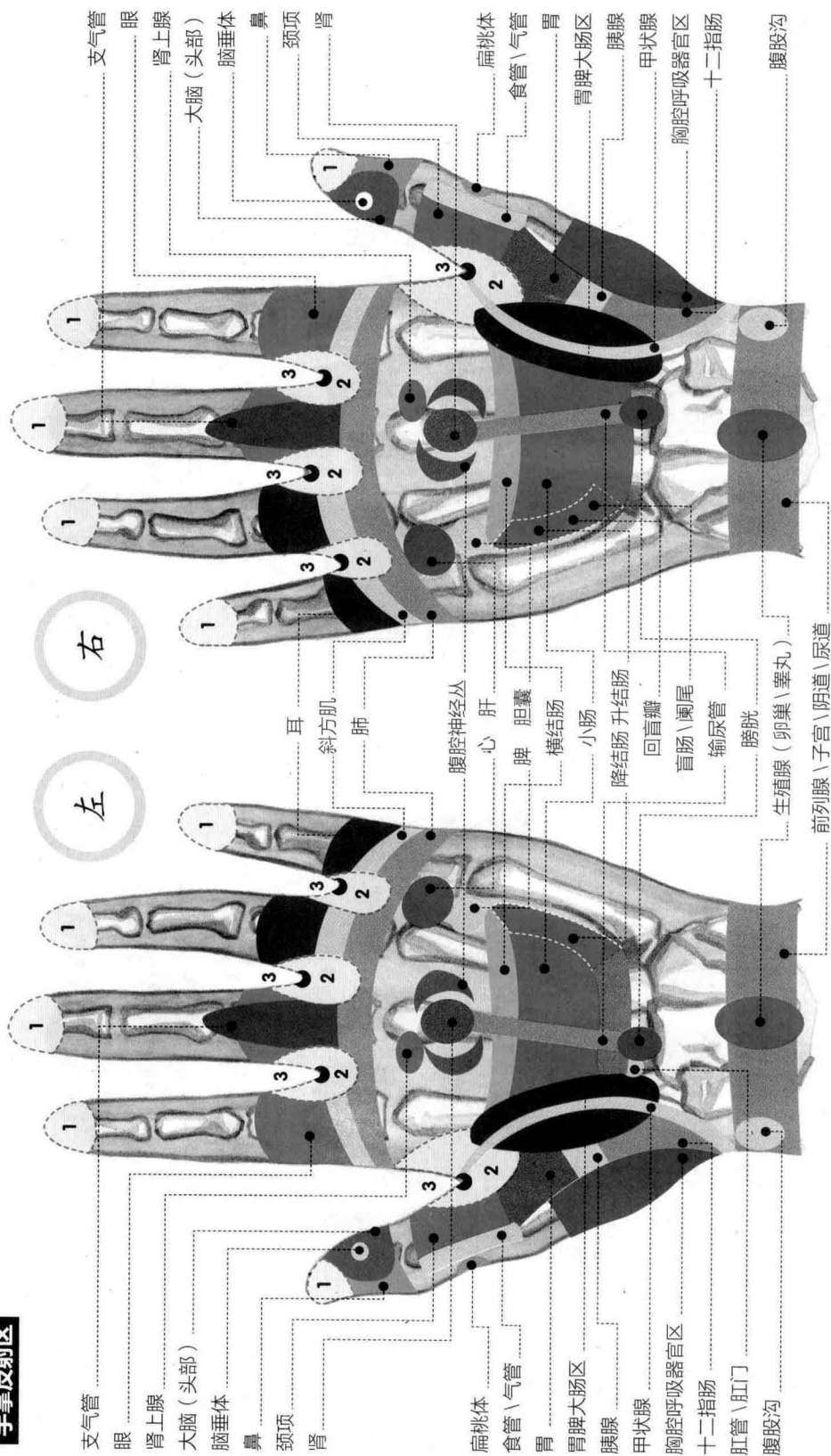
手掌

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

1. 额窦 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

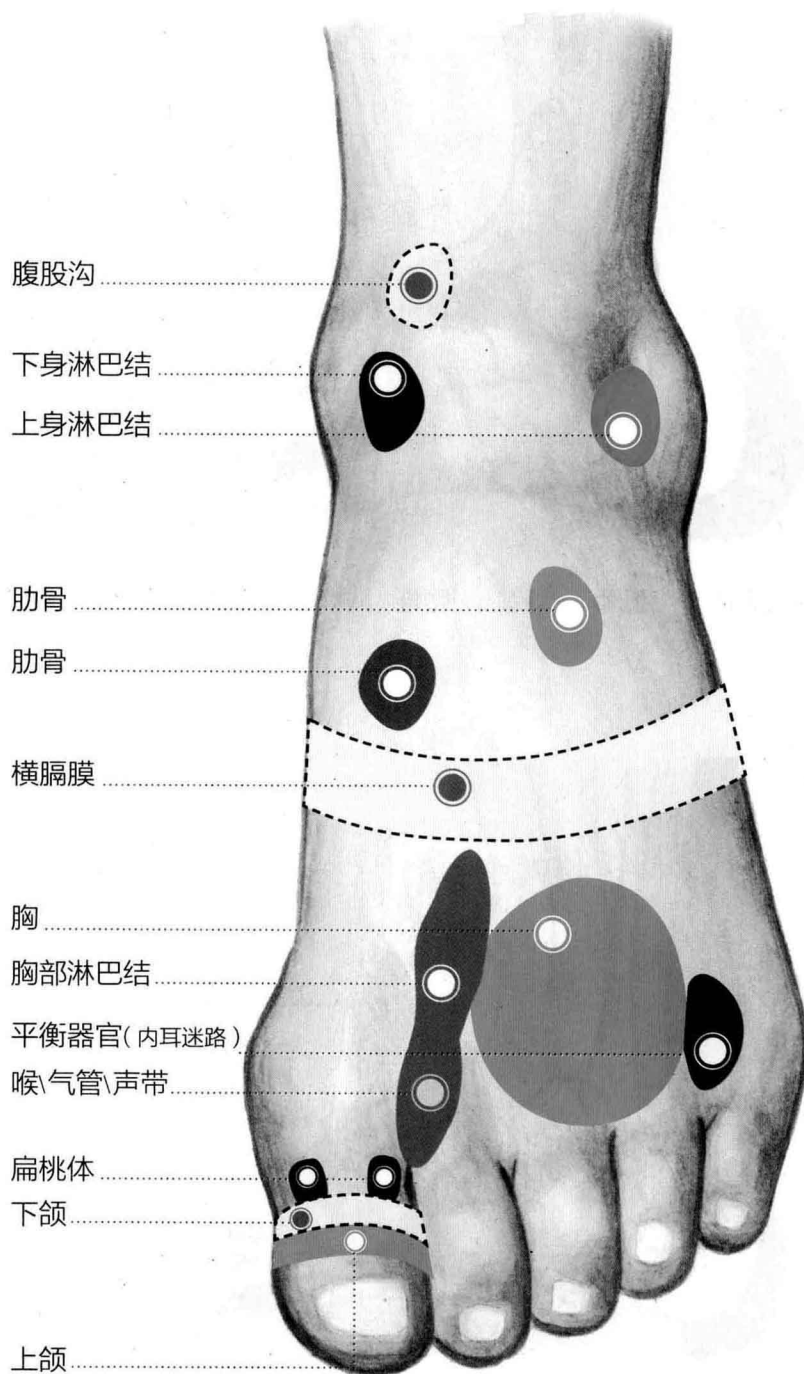
手掌反射区



足背

FOOT REFLECTION AREA

反
射
区
图

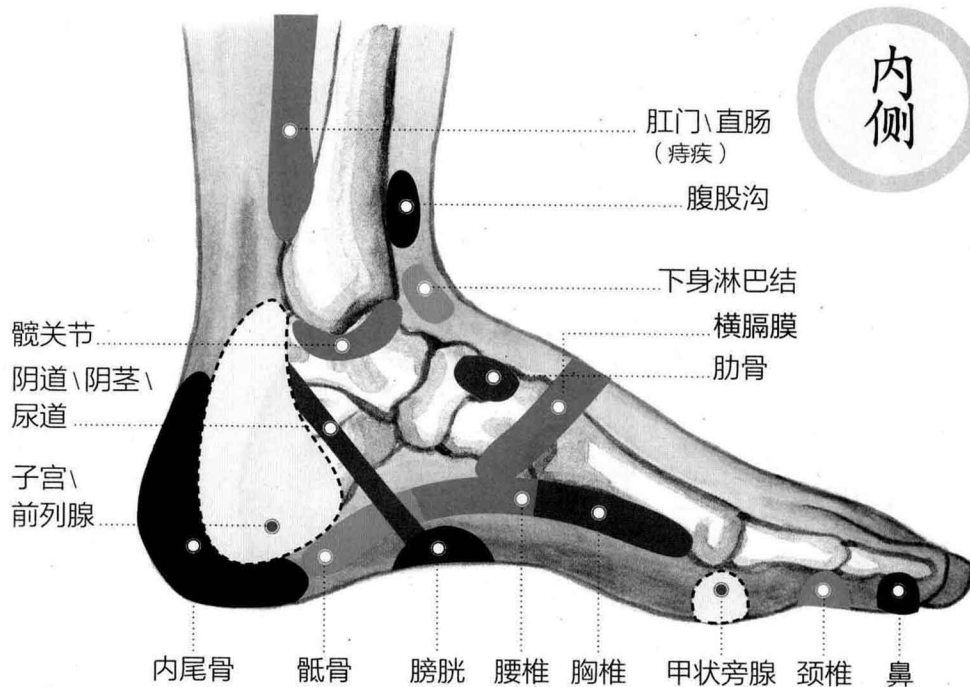


足

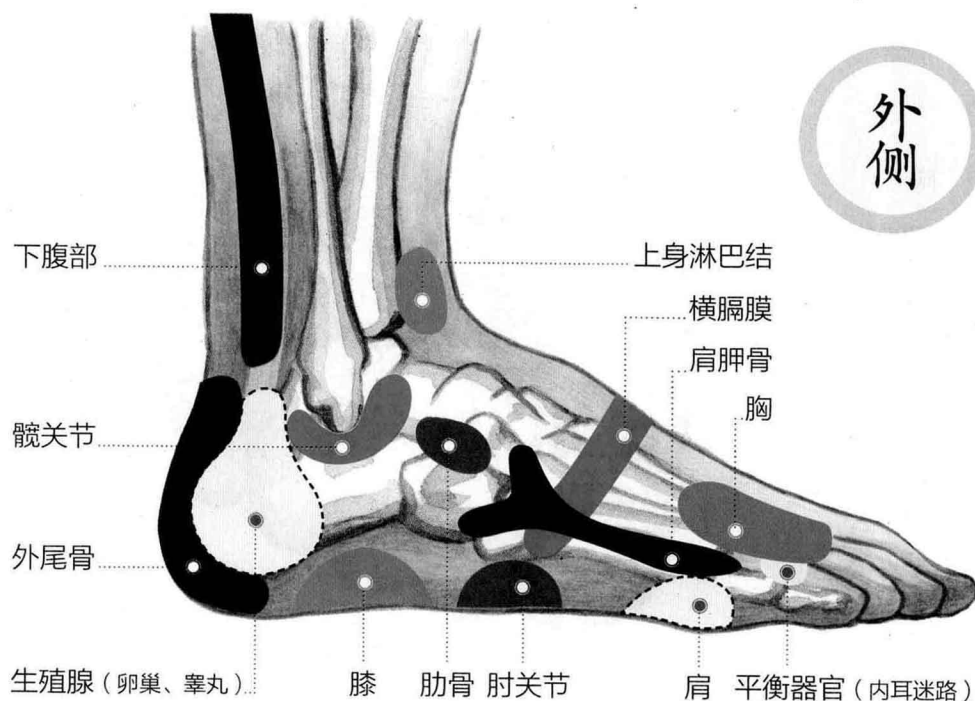
内|外 侧|侧

FOOT REFLECTION AREA

内
侧



外
侧



反

射

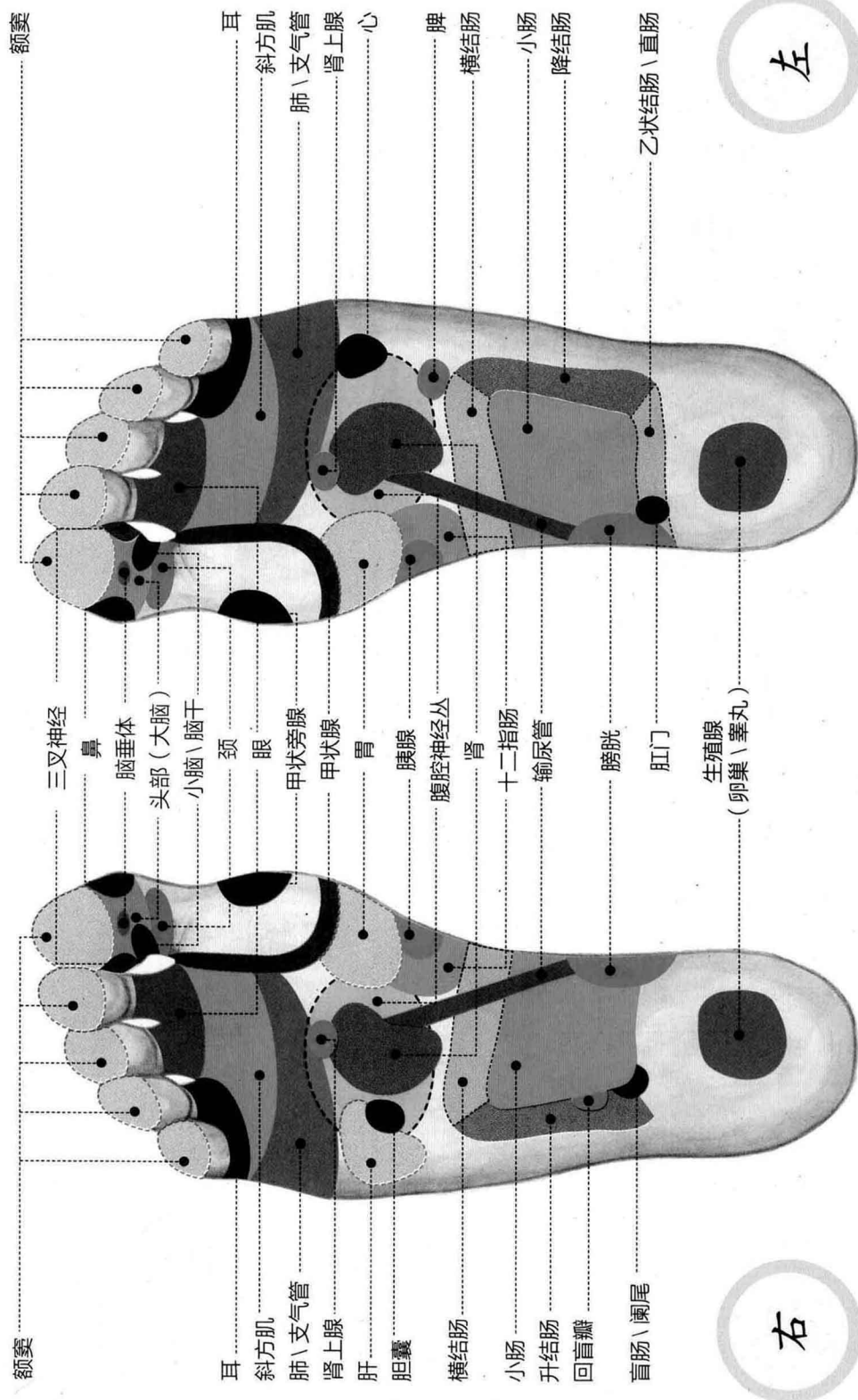
区

图

足底

FOOT REFLECTION AREA

反
射
区
图



EAR REFLECTION AREA

图



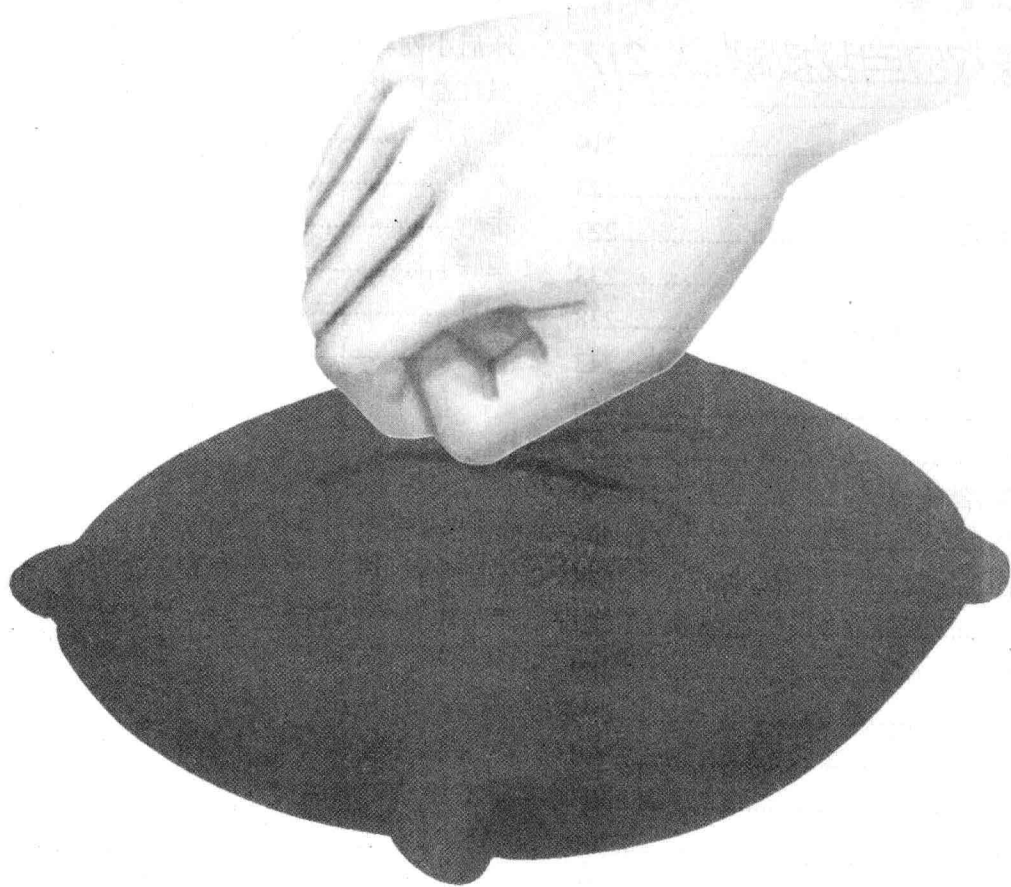
前言

随着现代社会的发展，人们生活水平逐渐提高，对生活质量、自我保健的要求也越来越高，但相当一部分人的身体素质却越来越不容乐观。现代都市化的生活方式，使糖尿病、高血压等一些以前所谓的“富贵病”正以前所未有的速度侵噬着人们的健康，而且患病人群越来越趋于年轻化。生活节奏的加快和竞争压力的加剧，使得颈椎病、骨质疏松症、脂肪肝和营养不均衡等症状越发严重。忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入“健康负债”之中。

为此，我们精心编写了这本《对症按摩大全集》，选取了适用按摩治疗的常见病、多发病，以期读者在紧张的学习与工作之余，能参照此书，在家中方便及时地做自我治疗和保健。

为方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了针对某一疾患的实际按摩操作过程，其实用性强，适应面广，是医疗、家庭保健颇有价值的参考书。我们也希望中医按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，能给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，我们尽自己所能，撷取祖国医学沧海之一粟，整理出来以飨读者。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。



目 录

CONTENTS

第一章

概述 001

自我按摩的10个功效 002

自我按摩的3个优点 003

反射区与穴位——自我按摩的2个

关键词 004

反射区按摩 004

穴位按摩 005

自我按摩的14种常用手法 006

（一）按法 006

（二）摩法 006

（三）推法 007

（四）拿法 007

（五）捏法 008

（六）掐法 008

（七）揉法 008

（八）拍法 009

（九）击法 009

（十）点法 010

（十一）擦法 010

（十二）搓法 011

（十三）摇法 011

（十四）滚法 011

自我按摩的12大必知事项 012

自我按摩的禁忌证 013

第二章

足部反射区自我按摩 .. 015

糖尿病 016

高血压 019

高脂血症 021

冠心病 023

腰椎间盘突出症 027

肩周炎 030

风湿病 033

更年期综合征 036

肥胖症 039

哮喘病 043

鼻炎 045

咽喉炎 050

胃肠炎 052

便秘 057

腹泻 059

胃痛 061

颈背痛 062

腰痛 064

耳鸣耳聋 066

失眠 068

近视 071

遗精 072

阳痿 074

早泄 076

前列腺疾病 078

经前期综合征 081

痛经 083

月经不调 087

