

10分钟**按**走病痛

图
解
一

按摩健体 祛病大全书

(15种日常保健+7种体质养生)+141种常见病症按摩法图解

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

李志刚 / 编著



扫一扫，经穴按摩
视频“码”上看



【太溪穴】

主治

耳鸣、月经不调、遗精、
阳痿、小便频数等



【八髎穴】

主治

月经不调、腰骶痛、
性功能障碍、不孕不育等



【合谷穴】

主治

头面部疾病、外感表证、
月经病、肠胃病等

中医权威
精准解析

祛病大全书

人民卫生出版社

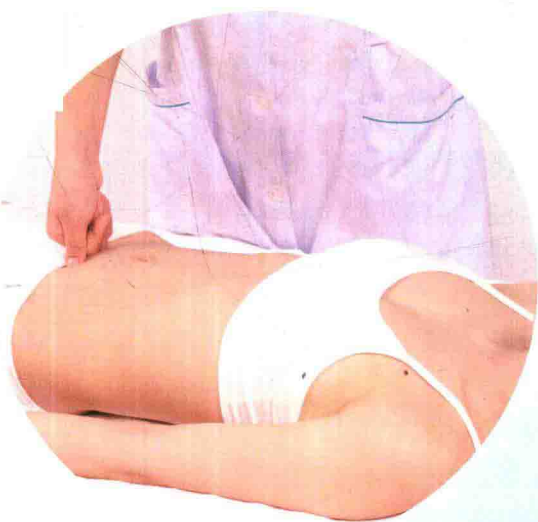
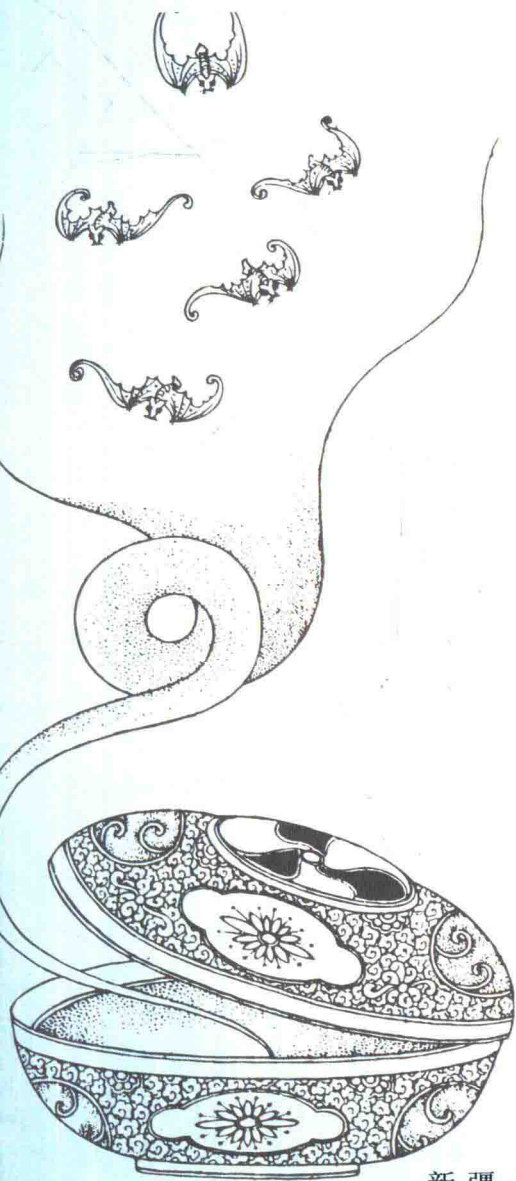
找回久违的健康，从按摩穴位开始！

400张保健治病图，以真人图片示范按摩穴位和手法
清晰图解，精准取穴
简单易学，疗效显著

健体祛病大全书

按摩

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5372-6115-9

I. ①按… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048906号

按摩健体祛病大全书

ANMO JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
策划编辑	江 娜 林辉时
责任编辑	赵笑云
版式设计	谢丹丹
封面设计	曹 莹
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	173毫米×243毫米 16开
印 张	12
字 数	200千字
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷
定 价	24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



{ 目录 Contents }

第一章 祖先留给我们的养生祛病秘方——按摩

按摩穴位能够有效祛病保健康	010
简便找穴法，教您轻松找到穴位	012
常用基础按摩手法	013
按摩的适应证和禁忌证	022
按摩穴位时应遵循5个原则	023
按摩时出现不良反应如何处理	024

第二章 按摩养生，未病先防

成人保健		调经止带	039
健脾养胃	028	丰胸美乳	040
养心安神	029	强身健体	041
疏肝解郁	030	延年益寿	042
宣肺理气	031	不同体质养生	
补肾强腰	032	气郁体质	043
益气养血	033	阳虚体质	044
排毒通便	034	阴虚体质	045
降压降糖	035	气虚体质	046
消除疲劳	036	痰湿体质	047
美容养颜	037	血瘀体质	048
瘦身降脂	038	湿热体质	049

第三章 按摩祛病保健康

呼吸系统疾病

感冒.....	052
发热.....	053
支气管炎.....	054
咳嗽.....	055
肺炎.....	056
胸膜炎.....	057
肺结核.....	058
哮喘.....	059
肺气肿.....	060
空调病.....	061

心脑血管疾病

低血压.....	062
头痛.....	063
偏头痛.....	064
高血压.....	065
冠心病.....	066
风湿性心脏病.....	067
心律失常.....	068
贫血.....	069
血栓闭塞性脉管炎.....	070
中风后遗症.....	071

精神和神经系统疾病

失眠.....	072
眩晕.....	073
抑郁症.....	074
三叉神经痛.....	075
面肌痉挛.....	076

神经衰弱.....	077
肋间神经痛.....	078
阿尔茨海默病.....	079
癫痫.....	080
疲劳综合征.....	081

消化系统疾病

胃痛.....	082
呕吐.....	083
胃痉挛.....	084
消化不良.....	085
打嗝.....	086
痢疾.....	087
腹胀.....	088
腹泻.....	089
肝硬化.....	090
便秘.....	091
肝炎.....	092
脂肪肝.....	093
肠易激综合征.....	094
反流性食管炎.....	095
急性阑尾炎.....	096



消化性溃疡 097

痔疮 098

胆结石 099

脱肛 100

泌尿生殖系统疾病

尿道炎 101

前列腺炎 102

性冷淡 103

膀胱炎 104

慢性肾炎 105

阳痿 106

早泄 107

遗精 108

不育症 109

阴囊潮湿 110

内分泌及循环系统疾病

高血脂 111

糖尿病 112

甲亢 113

甲状腺肿大 114

中暑 115

痛风 116

休克 117

水肿 118

肥胖症 119

醉酒 120

疝气 121

妇产科疾病

月经不调 122

闭经 123

子宫脱垂 124

崩漏 125

带下病 126

产后尿潴留 127

慢性盆腔炎 128

痛经 129

妊娠呕吐 130

产后腹痛 131

产后缺乳 132

不孕症 133

儿科疾病

小儿佝偻病 134

小儿遗尿 135

小儿感冒 136

小儿腹泻 137

小儿咳嗽 138

小儿发热 139

小儿盗汗 140

小儿扁桃体炎 141

小儿咽炎 142

小儿夜啼 143

小儿哮喘 144

小儿惊风 145



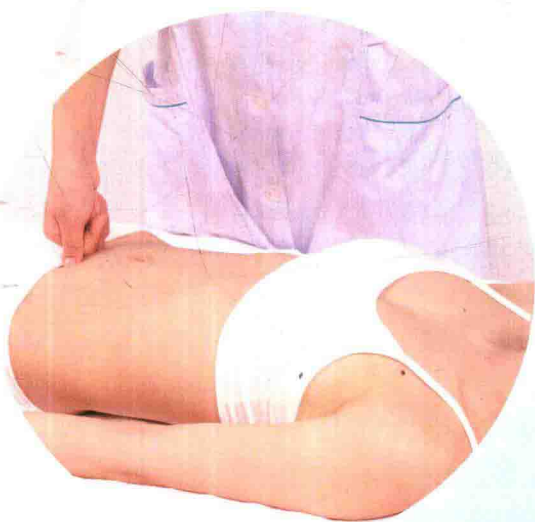
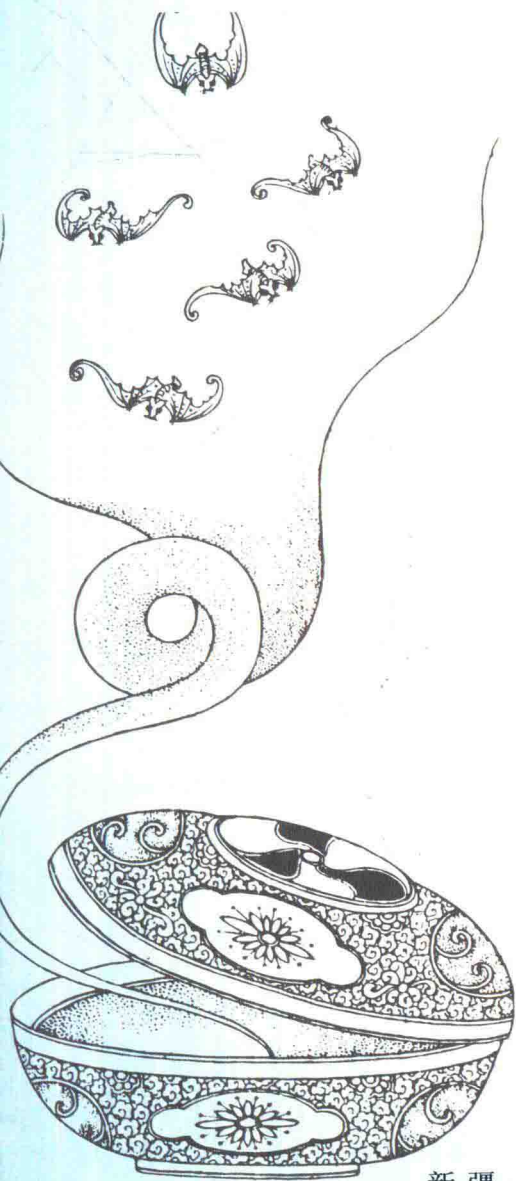
小儿流鼻血	146	白内障	174
小儿厌食	147	鼻出血	175
小儿消化不良	148	飞蚊症	176
小儿便秘	149	耳鸣耳聋	177
小儿流涎	150	中耳炎	178
小儿疝气	151	牙痛	179
小儿脱肛	152	急性扁桃体炎	180
小儿贫血	153	咽喉肿痛	181
小儿脑炎后遗症	154	口腔溃疡	182
骨伤科疾病		颞下颌关节紊乱综合征	183
风湿性关节炎	155	皮肤科疾病	
颈椎病	156	褥疮	184
膝关节炎	157	痤疮	185
落枕	158	荨麻疹	186
肩周炎	159	黄褐斑	187
脚踝疼痛	160	脚气	188
小腿抽筋	161	带状疱疹	189
肌肉萎缩	162	斑秃	190
腰酸背痛	163	神经性皮炎	191
腰椎间盘突出	164	脱发	192
网球肘	165		
急性腰扭伤	166		
骨质疏松	167		
强直性脊柱炎	168		
坐骨神经痛	169		
五官科疾病			
鼾症	170		
黑眼圈、眼袋	171		
麦粒肿	172		
急性结膜炎	173		



健体祛病大全书

按摩

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5372-6115-9

I. ①按… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048906号

按摩健体祛病大全书

ANMO JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 赵笑云

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

{ 前言 Preface }

按摩疗法在中国流传了几千年，是我国劳动人民在与疾病长期斗争中逐渐总结、认识和发展起来的自然疗法。早在几千年以前，我们老祖宗就知道当人体的某一部位由于受伤而出血时，用手按压可以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过按摩、揉动来隆起变小甚至消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩疗法逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》中有9篇论及按摩，《灵枢》中5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍，更是有不少关于按摩的记载。

按摩疗法可以增强免疫力。保健按摩疗法主要是通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。现代实验证明，按摩治疗后能促进血液中的细胞总数增加，使其吞噬能力提高，血管容积也会出现明显的改变。

按摩疗法可以祛病强身、益寿延年。按摩疗法可以因人而异、辩证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可有效达到祛病强身、益寿延年的效果。

按摩疗法在经络保健养生中是非常有效的一种，包括经穴点穴疗法和全身按摩。它运用按摩的各种手法、其中以搓擦为主，配合揉、按、点、捏等各种手法，从上往下或从内往外地进行按摩，直接循经于经络，作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体机能。按摩疗法不仅效果显著，同时还具有方便易行，随时灵活应用的特点。

本书分为经络按摩基础课、按摩养生、按摩治病三大部分。从经络到按摩，从养生到治病，详细讲述了按摩相应的穴位以达到不同的养生治病效果。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展现给读者，以方便大家取穴按摩，为您和您家人的健康保驾护航。



{ 目录 Contents }

第一章 祖先留给我们的养生祛病秘方——按摩

按摩穴位能够有效祛病保健康	010
简便找穴法，教您轻松找到穴位	012
常用基础按摩手法	013
按摩的适应证和禁忌证	022
按摩穴位时应遵循5个原则	023
按摩时出现不良反应如何处理	024

第二章 按摩养生，未病先防

成人保健		调经止带	039
健脾养胃	028	丰胸美乳	040
养心安神	029	强身健体	041
疏肝解郁	030	延年益寿	042
宣肺理气	031	不同体质养生	
补肾强腰	032	气郁体质	043
益气养血	033	阳虚体质	044
排毒通便	034	阴虚体质	045
降压降糖	035	气虚体质	046
消除疲劳	036	痰湿体质	047
美容养颜	037	血瘀体质	048
瘦身降脂	038	湿热体质	049

第三章 按摩祛病保健康

呼吸系统疾病

感冒.....	052
发热.....	053
支气管炎.....	054
咳嗽.....	055
肺炎.....	056
胸膜炎.....	057
肺结核.....	058
哮喘.....	059
肺气肿.....	060
空调病.....	061

心脑血管疾病

低血压.....	062
头痛.....	063
偏头痛.....	064
高血压.....	065
冠心病.....	066
风湿性心脏病.....	067
心律失常.....	068
贫血.....	069
血栓闭塞性脉管炎.....	070
中风后遗症.....	071

精神和神经系统疾病

失眠.....	072
眩晕.....	073
抑郁症.....	074
三叉神经痛.....	075
面肌痉挛.....	076

神经衰弱.....	077
肋间神经痛.....	078
阿尔茨海默病.....	079
癫痫.....	080
疲劳综合征.....	081

消化系统疾病

胃痛.....	082
呕吐.....	083
胃痉挛.....	084
消化不良.....	085
打嗝.....	086
痢疾.....	087
腹胀.....	088
腹泻.....	089
肝硬化.....	090
便秘.....	091
肝炎.....	092
脂肪肝.....	093
肠易激综合征.....	094
反流性食管炎.....	095
急性阑尾炎.....	096



消化性溃疡	097
痔疮	098
胆结石	099
脱肛	100

泌尿生殖系统疾病

尿道炎	101
前列腺炎	102
性冷淡	103
膀胱炎	104
慢性肾炎	105
阳痿	106
早泄	107
遗精	108
不育症	109
阴囊潮湿	110

内分泌及循环系统疾病

高血脂	111
糖尿病	112
甲亢	113
甲状腺肿大	114
中暑	115
痛风	116
休克	117

水肿	118
肥胖症	119
醉酒	120
疝气	121

妇产科疾病

月经不调	122
闭经	123
子宫脱垂	124
崩漏	125
带下病	126
产后尿潴留	127
慢性盆腔炎	128
痛经	129
妊娠呕吐	130
产后腹痛	131
产后缺乳	132
不孕症	133

儿科疾病

小儿佝偻病	134
小儿遗尿	135
小儿感冒	136
小儿腹泻	137
小儿咳嗽	138
小儿发热	139
小儿盗汗	140
小儿扁桃体炎	141
小儿咽炎	142
小儿夜啼	143
小儿哮喘	144
小儿惊风	145



小儿流鼻血	146	白内障	174
小儿厌食	147	鼻出血	175
小儿消化不良	148	飞蚊症	176
小儿便秘	149	耳鸣耳聋	177
小儿流涎	150	中耳炎	178
小儿疝气	151	牙痛	179
小儿脱肛	152	急性扁桃体炎	180
小儿贫血	153	咽喉肿痛	181
小儿脑炎后遗症	154	口腔溃疡	182
骨伤科疾病		颞下颌关节紊乱综合征	183
风湿性关节炎	155	皮肤科疾病	
颈椎病	156	褥疮	184
膝关节炎	157	痤疮	185
落枕	158	荨麻疹	186
肩周炎	159	黄褐斑	187
脚踝疼痛	160	脚气	188
小腿抽筋	161	带状疱疹	189
肌肉萎缩	162	斑秃	190
腰酸背痛	163	神经性皮炎	191
腰椎间盘突出	164	脱发	192
网球肘	165		
急性腰扭伤	166		
骨质疏松	167		
强直性脊柱炎	168		
坐骨神经痛	169		
五官科疾病			
鼾症	170		
黑眼圈、眼袋	171		
麦粒肿	172		
急性结膜炎	173		





第一章

祖先留给我们的

养生祛病秘方——按摩

按摩，又称推拿，古称按跷、案机等，是中国最古老的医疗方法。中国古代文献《史记·扁鹊仓公列传》说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤药……而以桥引、案机、毒熨等法”。这些记载中的“案机”、“桥引”都是指按摩疗法。《史记》记载，先秦时名医扁鹊曾用按摩疗法治好了虢太子的尸厥症。

随着物质生活水平的提高及人们对健康的重视和追求，按摩也广泛应用于家庭生活中。问题在于，有不少朋友对按摩比较感兴趣，但却不懂得如何操作，所以虽向往之而从未行之。本章则重点讲解如何精确找准穴位、按摩手法如何操作等基础知识，让您轻轻松松就能做最好的按摩师。



{ 按摩 穴位能够有效祛病保健康 }

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是治疗疾病的刺激点与反应点，以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到祛除病邪的目的。按摩穴位可以增强机体免疫力，防病治病，有效地改善人体体质。临床实践证明：按摩一般有以下五大功效。

1. 平衡阴阳，调理脏腑

阴阳失调会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《内经》曰：“阴盛则阳病、阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”而按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。比如使用轻柔手法对头部进行推抹，能够抑制大脑皮质；使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩，可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后，血糖值能够升高。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等等。

2. 疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，而通过按摩则可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如果因为腹部受寒而出现了胃痛、腹胀以及不思饮食等症状，便可通过按摩胃俞、中脘、足三里等



《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”