

极简特效按摩

对症速查

小病不用急，特效按摩来处理

不可不知的28种特效按摩对症自疗法
打造最贴心的家庭健康读本

主 编

刘 红 成向东

首都医科大学教授、主任医师
刘 红 北京鼓楼中医医院
国医大师贺普仁弟子 康复科主任
北京联科中医肾病医院专家组成员

超值赠送
功能鞋垫



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

极简特效按摩对症速查 / 成向东, 刘红主编. -- 北京: 电子工业出版社, 2013.6
(悦然生活·居家理疗系列)

ISBN 978-7-121-06440-1

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①按摩疗法(中医)—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第015913号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 周 林 于剑侠

特约编辑: 董艳明

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 154千字

印 次: 2013年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

第一章

按摩基础知识

穴位和取穴	10	手少阳三焦经	22
手太阴肺经	12	足少阳胆经	23
手阳明大肠经	13	足厥阴肝经	25
足阳明胃经	14	督脉	26
足太阴脾经	15	任脉	27
手少阴心经	16	常用的按摩手法	28
手太阳小肠经	17	按摩道具	32
足太阳膀胱经	18	按摩的禁忌症	34
足少阴肾经	20	按摩的注意事项	35
手厥阴心包经	21		



第二章

常见病特效穴位按摩

感冒	38	胃及十二指肠溃疡	54
鼻炎	40	高血压病	56
慢性咽炎	42	糖尿病	58
口腔溃疡	44	冠心病	60
支气管哮喘	46	血脂异常	62
颈椎病	48	前列腺炎	64
肩周炎	50	更年期综合征	66
痛风	52	痔疮	68



第三章

不适症状特效穴位按摩

头痛	72	便秘	84
耳鸣	74	咳嗽	86
消化不良	76	牙痛	88
腰腿痛	78	视疲劳	90
落枕	80	痛经	92
失眠	82	产后缺乳	94

第四章

美容保健特效穴位按摩

瘦脸	98	保持肌肤弹性	100
----	----	--------	-----



去斑 102

去除黑眼圈 104

去除眼袋 106

丰胸 108

第五章 体质调养特效穴位按摩

阳虚体质 112

气虚体质 114

痰湿体质 116

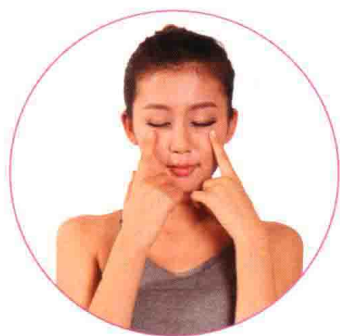
湿热体质 118

阴虚体质 120

瘀血体质 122

气郁体质 124

特禀体质 126





居家理疗系列

极简特效按摩 对症速查

主 编

刘 红 成 向东

北京市鼓楼中医医院
康复科主任

首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁弟子
刘红成 北京联科中医肾病医院专家组成员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

极简特效按摩对症速查 / 成向东, 刘红主编. -- 北京: 电子工业出版社, 2013.6
(悦然生活·居家理疗系列)

ISBN 978-7-121-06440-1

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①按摩疗法(中医) — 基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第015913号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 周 林 于剑侠

特约编辑: 董艳明

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 154千字

印 次: 2013年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

人体五感中的“触感”是非常重要的，已故美国行为精神病协会会员Virginia Satir曾经说过：“为了生存，你每天需要四次拥抱；为了维护健康，你每天需要八次拥抱；为了成长，你每天需要十二次拥抱。”这句话引发了关于“触摸”的许多科学研究报告，不管是对婴儿还是幼鼠所做的实验均可表明，带着善心爱意的触摸对于存活与身体健康皆有极正面的帮助。所以按摩是很有效的一种治疗疾病的方式。

中医学理论认为：人身上存在着许多穴位，每一个穴位都是一味神奇的特效药。其实它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体实验过的，早在二千多年以前，他们就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感觉点。公元前五至一世纪写下的著名医典《黄帝内经》就已指出，“气穴所发，各有处名”，并记载了160个穴位及名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一论述。迨至宋代，王惟一重新厘定穴位，订正讹谬，撰著《铜人腧穴针灸图位》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。

中医认为，人体穴位主要有三大作用，它既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是按摩、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。

所以只要你学会按摩，并悟出穴位的深意，就会终生尽享健康的秘诀。



第一章 按摩基础知识

穴位和取穴	10	手少阳三焦经	22
手太阴肺经	12	足少阳胆经	23
手阳明大肠经	13	足厥阴肝经	25
足阳明胃经	14	督脉	26
足太阴脾经	15	任脉	27
手少阴心经	16	常用的按摩手法	28
手太阳小肠经	17	按摩道具	32
足太阳膀胱经	18	按摩的禁忌症	34
足少阴肾经	20	按摩的注意事项	35
手厥阴心包经	21		



第二章

常见病特效穴位按摩

感冒	38	胃及十二指肠溃疡	54
鼻炎	40	高血压病	56
慢性咽炎	42	糖尿病	58
口腔溃疡	44	冠心病	60
支气管哮喘	46	血脂异常	62
颈椎病	48	前列腺炎	64
肩周炎	50	更年期综合征	66
痛风	52	痔疮	68



第三章

不适症状特效穴位按摩

头痛	72	便秘	84
耳鸣	74	咳嗽	86
消化不良	76	牙痛	88
腰腿痛	78	视疲劳	90
落枕	80	痛经	92
失眠	82	产后缺乳	94

第四章

美容保健特效穴位按摩

瘦脸	98	保持肌肤弹性	100
----	----	--------	-----



去斑 102

去除黑眼圈 104

去除眼袋 106

丰胸 108

第五章 体质调养特效穴位按摩

阳虚体质 112

气虚体质 114

痰湿体质 116

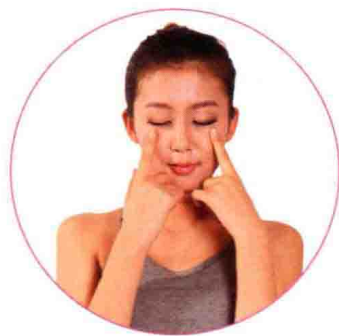
湿热体质 118

阴虚体质 120

瘀血体质 122

气郁体质 124

特禀体质 126





按摩基础知识

第一章

按摩疗法很神奇，它被定义为“用脚和手施加压力的技术”，只要揉揉按按就能起到祛病强身的功效。但在按摩前，是否应先掌握一些按摩的基础知识，以便于能够运用正确的方法进行按摩呢？答案是肯定的。本章从穴位、经脉、按摩手法、注意事项等方面开始介绍，只要掌握了这些基础知识，就可以自己按摩，轻松实现保健养生的目的！

穴位和取穴

穴位又称腧穴，是全身气血、经络输注的地方，与人体各组织器官有密切联系。它既能反映身体病痛，又能接受刺激，防治疾病。

人体已确定有针对性功效的穴位大部分位于十四条经络上，按照气血流注循行规律，这十四条主要的经脉即手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，以及起到联系十二经脉作用的督脉、任脉。

想要通过按摩刺激穴位，首先要找准穴位。常用的取穴方法有以下几种。

体表标志取穴法

体表标志取穴法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。体表标志可分为以下两种。

1. 固定的标志：指人体固有的解剖标志，如各部位由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。如以腓骨小头为标志，在其前下方凹陷中定阳陵泉；以足内踝尖为标志，在其上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交；以眉头定攒竹；以脐为标志，脐中即为神阙，其旁开2寸定天枢等。

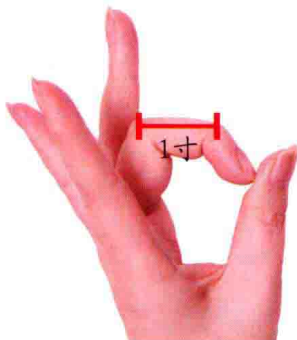
2. 活动的标志：指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此亦可确定腧穴的位置。如在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取听宫；下颌角前上方约1横指当咬肌隆起、按之凹陷处取颊车等。

手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法也叫“手指比量法”，即用按摩对象本人的手指为测量工具来量取穴位，分为以下三种。

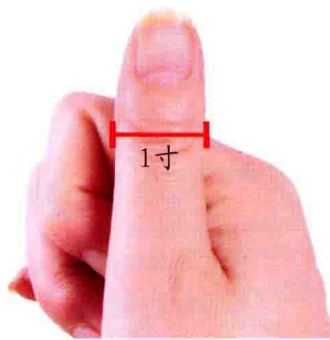
1. 中指同身寸法

以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的宽度作为1寸，可用于四肢部取穴和背部取穴。



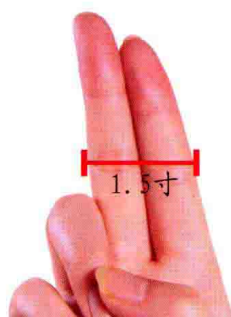
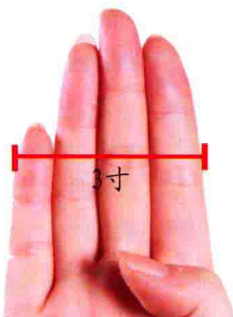
2. 拇指同身寸法

以拇指指间关节的横向宽度作为1寸，适用于四肢取穴。



3. 横指同身寸法

将食、中、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，画一条水平线，横向宽度为3寸；食指和中指中节的侧面横纹之间的宽度为1.5寸，适用于头、躯干、四肢取穴。



Tips: 手指的大小、宽度，由于年龄、体格、性别的不同而有很大的区别。因此，应用手指同身寸取穴法时，应以按摩对象本人的手指定位取穴，以缩小位置的偏差。上述三种“寸”的定义一致，使用手指同身寸法定位取穴的时候，根据习惯或方便程度取用其中一种即可。

简易取穴法

简易取穴法是一种简便快速的取穴方法，用于某些特定穴位的选取，如双手下垂中指指端取风市；两耳尖直上连线中点取百会；手握半拳，中指指尖切压在掌心的第2横纹上取劳宫。

骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是利用人体的骨节作为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用作确定穴位位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身上测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家的折量分寸而确定的。