

中国保健协会针灸按摩委员会名誉会长
国家职业技能鉴定专家委员会副主任
北京中医药大学客座教授
王国顺 编著

国内首倡规范按摩保健概念名家

**大健康显智慧
小穴位有学问**

一按灵

跟名师学按摩

一按就准 一摩就灵 有病治病 无病放松

图文版

赠送全彩人体经络穴位图



北京科学技术出版社

一按灵

王国顺◎编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一按灵: 跟名师学按摩/王国顺编著. —北京: 北京科学技术出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5304-5490-9

I. ①一… II. ①王… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第207793号

一按灵: 跟名师学按摩

作 者: 王国顺

责任编辑: 赵 晶 康震平

责任印制: 杨 亮

封面设计: 红十月设计室

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

字 数: 220千

印 张: 14

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5490-9/R·1413

定 价: 29.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

《一按灵》一书即将出版面世，甚感欣慰。本书作者王国顺教授与我相交多年，共同的事业让我们结下了深厚的友谊。王教授为人谦和实干，严于律己。作为中国保健按摩创始人之一，他曾多次主编职业保健按摩类教材，在专业领域奠定了权威的地位。近年来，王教授致力于全身反射区疗法的研究，并取得了丰硕的实践成果。2002年，中国足部反射区大会上，王国顺教授发表的一些全身反射区按摩的经验，受到了国内外按摩师的高度赞扬和认可。今天，他将多年的研究成果集结成此书，可喜可贺。

拜读全书，我深刻感受到，本书是作者将经典的理论融通于方便实用的实践操作之中，值得一提的是，作者将多年的经验加以提炼，探索出治疗常见病的1~2个特效穴，尤其是一些百姓日常生活中常见的、“不值得”专门跑趟医院或不被医生重视的小病小痛，按摩这些特效穴往往有“手到病除”的效果。

本书的出版，是将我国专业保健按摩理论走出专业研究机构的“象牙塔”，走向普通百姓的身边；填补了特效穴按摩理论的空白，更是对专业按摩师和爱好者有着很好的指导作用。本书系统介绍了保健按摩的基本概念、位置、手法，并对常见病症特效穴的按摩治疗做了重点描述，实用性很强，方便普通读者自学，强身健体。纵观全书，脉络清晰，图文结合，实为不可多得的应用性的佳作。

多年来，五指生和王教授共同努力，共同突破，经过反复的研究和实践，用1~2个特效穴按摩治疗常见病、慢性病的按摩方法得以实现。本书的出版标志着五指生在中国专业保健按摩的研究领域走到了先进行列，在素质参差不齐的按摩保健行业中尽显专业风范。

知者创物，达人知命。真正的智者不会跟随别人的脚步。也许，我们对于特效穴疗法的探索，步伐有轻重，足印有深浅，行止有正误，途径有曲直。但是我坚信，中国传统医学的宝藏正等待我们挖掘，国人的保健意识正日渐普遍，我们的行业大有可为，我们的特效穴保健按摩疗法前途无限光明。

希望通过本书的出版，将会有更多的人了解特效穴保健按摩，使更多的读者从中受益，得到身心健康。

北京市五指生足部反射区保健中心总裁



前言

按摩就是运用一定的按摩手法作用于人体的体表和穴位上，起到舒经活络、宣通气血、缓解肌肉痉挛、活血化瘀、消肿止痛、散风、祛寒的作用。按摩或自我按摩在劳动之余、休憩闲暇都可以随时随地操作，并且可以大大地缓解身体不适，提高身体功能的状态，因而在我国已流传了2000多年，备受历代养生家和普通百姓所推崇。

在日常生活中，我们不可避免地会遇到一些小病小痛，而这些小病痛往往又“不值得”我们专门去趟医院，或者在医院里也往往得不到医生足够的重视和治疗，有没有一些简便、易行的按摩手法，自己就可以“一招制敌”了呢？多年来我一直从事于中医保健按摩防治的第一线，不仅给数位国家体育明星、运动员，影视导演、明星等进行过按摩治疗和保健，还给许多普通患者进行过保健按摩和康复治疗，并给大学生、研究生、普通市民进行过多次讲座和技能培训。在多年的教学和临床工作中，我不知不觉地积累了一些所谓的“一招式”的“秘笈”，这本书正是我多年来实践经验的积累、总结和提炼，书名取《一按灵》就是想给大家提供一种快速、简单、有效的按摩方法——“一按即灵”。

本书内容分基础篇、手法篇、治疗篇三部分，在基础篇中，详细叙述了我多年来总结的能够使人健康长寿的十大保健穴的取穴位置和功能主治；手法篇中以配图的形式详解了中医基本按摩手法，如推法、按法、揉法、拿法、拨法、搓法、摩法、颤法等；在治疗篇中，配图详解了全身近200个保健按摩穴位的取穴与按摩方法、按摩功效及主要针对病症，特别阐述了常见的头疼脑热小病小痛的按摩方法和技巧，并描述了常见慢性病的特效按摩方法。

另外，无论是名医大家的手法，还是久病成医的“草根医生”，我们都需谨记：

第一，需要取准对症治疗的穴位；

第二、需要掌握正确的按摩方法和技巧。

本书就是针对每一个按摩招数，配有一个清晰、醒目的穴位大图，使读者能够按图索骥地使用，易于为普通读者掌握和应用，是进行家庭按摩不可或缺的指导手册。

撰写本书时，我抱着认真、谨慎的态度，把一些不必服药、易学易用的保健按摩方法告诉大家，希望通过本书能把我国传统中医的文化精髓得以传承，使广大人民群众受益。

愿天下人都能尽享天年！

目 录

第一篇 基础篇

第一章 十大长寿保健穴	2
长寿穴一：中脘穴	2
长寿穴二：章门穴	3
长寿穴三：膻中穴	4
长寿穴四：膈俞穴	5
长寿穴五：阳陵泉穴	6
长寿穴六：太渊穴	7
长寿穴七：大杼穴	8
长寿穴八：悬钟穴	9
长寿穴九：足三里穴	10
长寿穴十：涌泉穴	11
第二章 关于按摩疗法	12
按摩疗法的含义	12
按摩疗法的治病保健机制	12
按摩疗法的适应证和禁忌证	13

第二篇 手法篇

第三章 按摩的基本手法 16

推法.....	16
按法.....	20
点法.....	22
揉法.....	23
拿法.....	24
拨法.....	25
搓法.....	26
摩法.....	27
滚法.....	28
颤法.....	29
切法.....	30
擦法.....	31
拍法.....	32

第四章 各部位保健按摩手法 34

头部按摩.....	34
-----------	----

胸部按摩.....	38
腹部按摩.....	39
下肢前侧按摩.....	42
腰背部按摩.....	44
下肢后侧按摩.....	49
上肢部按摩.....	51

第三篇 治疗篇

第五章 小病小痛一招灵	56
按压迎香穴治感冒鼻塞.....	56
擦大椎穴治感冒发热.....	57
揪痧治感冒咽痛.....	58
搓膀胱经治感冒头痛.....	59
按大椎穴治两侧头痛.....	60
按太阳穴治偏头痛.....	61
掐合谷穴治脑后头痛.....	62
拿肩井穴治朝重夕轻型头痛.....	63
拿上臂外侧治头痛如裂.....	64

揉心俞穴治心脾两虚型失眠.....	65
点揉神门穴治阴虚火旺型头痛.....	66
擦中脘穴治胃气不和型失眠.....	67
推中脘穴治实证型腹胀.....	68
推背部膀胱经治虚证型腹胀.....	69
擦命门穴治脾虚证的慢性腹泻.....	70
擦关元穴治肾虚证的腹泻.....	71
揉足三里穴治偏实证型便秘.....	72
按揉天枢穴治偏虚证型便秘.....	73
揉神阙穴治食滞胃痛.....	74
揉中脘穴治胃虚受寒型胃痛.....	75
点按足三里穴治肝气郁结型胃痛.....	76
按曲池穴治中暑神志不清.....	77
掐十宣穴治中暑心中烦乱.....	78
点按肺俞穴治胸闷.....	79
摩天突穴治嗓子发痒.....	80
掐鱼腰穴治眼花.....	81
揉四白穴治眼部发涩.....	82
拍足三里穴治饮食不佳.....	83

点按阳溪穴治大拇指屈伸不利.....	84
拨揉温溜穴缓解拇指、食指发麻现象.....	85
点揉肘髎穴缓解肘关节不适.....	86
点按大陵穴缓解腕关节活动不利.....	87
雀啄背部膀胱经缓解精神疲劳.....	88
振颤气海穴治朝重夕轻型头痛.....	89
点揉心俞穴治心脾两虚型失眠.....	90
点揉三阴交穴治阴虚火旺型失眠.....	91
掐大敦穴治肝瘀化火型失眠.....	92
点揉百会穴治心胆气虚型失眠.....	93
打呃不停点按膻中穴.....	94
前臂屈伸不利拨揉侠白穴.....	95
肺热咳嗽按尺泽穴.....	96
胸闷气喘轻揉天府穴.....	97
干呕按压侠白穴.....	98
肘臂挛痛按压孔最穴.....	99
掌心热可按鱼际穴.....	100
中风昏迷掐少商穴.....	101
口眼歪斜掐二间穴.....	102

肩臂疼痛点按臂臑穴	103
耳鸣时揉偏历穴	104
咽喉痛点扶突穴	105
眼皮跳按压巨髎穴	106
口角颤动揉按大迎穴	107
胁肋不适推抹库房穴	108
推抹屋翳穴治乳胀	109
食欲不振环摩不容穴	110
肠鸣时振颤承满穴	111
心烦时点按太乙穴	112
腹痛时点按外陵穴	113
小便不利时按压水道穴	114
膝冷时拨揉伏兔穴	115
下肢麻痹点按伏兔穴	116
脚背肿胀点冲阳穴	117
尿失禁揉阴陵泉穴	118
饮食反胃时点食窦穴	119
心动过缓时点按通里穴	120
盗汗时横搓阴郄穴	121

精神情绪不稳点揉支正穴.....	122
上肢上举不利时揉肩贞穴.....	123
鼻塞多涕按揉曲差穴.....	124
头重足轻按压通天穴.....	125
脑后发胀按压玉枕穴.....	126
头部转动不利按天柱穴.....	127
胸背酸痛揉风门穴.....	128
心慌不安按揉心俞穴.....	129
胸部胀满按压中府穴.....	130
语音失调按揉合谷穴.....	131
咽喉不利掐商阳穴.....	132
手臂酸沉揉曲池穴.....	133
颈部酸胀按揉肩井穴.....	134
肩部酸沉按揉风门穴.....	135
疲劳性腰痛揉肾俞穴.....	136
腓肠肌酸痛按揉承山穴.....	137
足跟痛揉解溪穴.....	138
下肢酸沉无力按揉委中穴.....	139
目胀额紧按揉印堂穴.....	140

上肢运动量过大按揉秉风穴.....	141
用脑过度点揉太阳穴.....	142
鼻窍不利按揉迎香穴.....	143
脾胃虚弱拍足三里穴.....	144
精神疲劳点按百会穴.....	145
牙关紧闭点按颊车穴.....	146
多泪按承泣穴.....	147
膝关节无力揉拨梁丘穴.....	148
股内侧痛按揉血海穴.....	149
全身瘙痒拍风市穴.....	150
脊柱僵硬揉会阳穴.....	151
踝关节疲劳拿太溪穴.....	152
踝部水肿拿复溜穴.....	153
吐酸揉幽门穴.....	154
手指发麻掐中冲穴.....	155

第六章 对付“老慢病”小妙招 156

推桥弓缓解血压高引起的头晕.....	156
掐太阳等穴缓解三叉神经痛.....	157

揉委中穴缓解坐骨神经痛.....	158
揉天宗等穴缓解肩周炎.....	159
点推小腿内侧缓解糖尿病症状.....	160
点按上脘穴缓解胃下垂.....	161
振颤中脘穴缓解胃神经官能症.....	162
点按内关穴缓解低血压.....	163
点按缺盆穴缓解甲状腺功能亢进.....	164
揉印堂穴治神经衰弱.....	165
搓腰骶部缓解早泄.....	166
搓命门穴缓解阳痿.....	167
搓肋肋防止脂肪肝.....	168
点按胆俞穴缓解胆囊炎.....	169
热敷会阴穴缓解前列腺炎.....	170
揉心俞穴缓解心动过速.....	171
揉曲池穴缓解中风后遗症.....	172
振颤肾俞穴缓解肾结石.....	173
振颤肾俞穴防治肾炎.....	174
掐曲池穴缓解癫痫.....	175
揉足三里穴治便秘.....	176

搓大椎穴缓解支气管炎哮喘.....	177
拿风池穴治颈椎病.....	178
揉拨环跳穴缓解梨状肌综合征.....	179
揉曲池穴缓解肱骨外上髁炎.....	180
拍大椎穴缓解湿疹.....	181
擦大椎穴缓解青光眼.....	182
揉肺俞等穴缓解慢性鼻炎.....	183
揉风池穴缓解梅尼埃综合征.....	184
揉关元穴防治小儿遗尿.....	185
捏脊柱两侧治小儿偏食症.....	186
掌摩腹部缓解小儿消化不良.....	187
揉气海穴缓解月经不调.....	188
揉三阴交穴缓解痛经.....	189
揉三阴交穴缓解闭经.....	190
揉掌心缓解小儿夜啼症.....	191
揉拨胸锁乳突肌治小儿斜颈.....	192
揉耳门穴缓解耳聋.....	193
擦肾俞穴缓解腰痛.....	194
拍大椎穴治麦粒肿.....	195