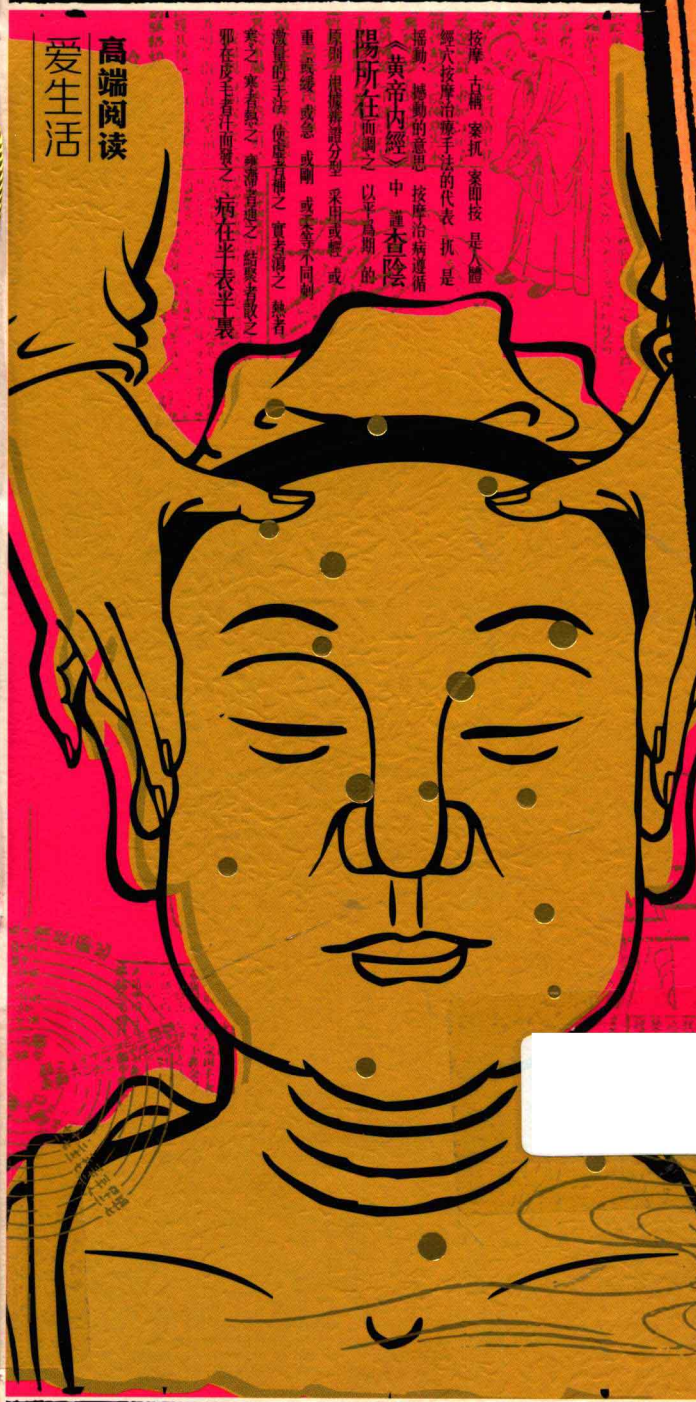


耿引循◎主编

从头到脚 按摩奇效



按摩 古稱 案 扞 案即按 扞是人體
經穴按摩治療手法的代表 扞是
搖動、撼動的意思 按摩治病遵循
《黃帝內經》中 謹查陰陽
陽所在而瀉之 以平為期 的
原則 根據辨證分型 採用或輕 或
重 或緩 或急 或剛 或柔等不同刺
激量的手法 使虛者補之 實者瀉之 熱者
寒之 寒者熱之 導滯宣通之 結聚者散之
邪在皮毛者汗而發之 病在平表平裏

高端阅读
爱生活

高端阅读·爱生活

CONG TOU DAO JIAO
QIXIAO ANMO

耿引循◎主编

从头到脚 按摩奇效



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚奇效按摩 / 耿引循主编. —北京: 高等教育出版社, 2012.5

(高端阅读·爱生活)

ISBN 978-7-04-035005-0

I. ①从… II. ①耿… 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(2012)第099910号

高端阅读·爱生活

从头到脚奇效按摩

出品  唐码书业

主 编 耿引循

策划编辑 龙 杰

责任编辑 姚云云

责任印制 朱学忠

封面设计 刘 畅

版式设计 张 宾

插图制作 袁燕琴

图片摄影 姜 琦 赵佳赫

模 特 程 冲

图片编辑 李子健 梁思思

排版制作 王江妹 赵艳超

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landraco.com>

<http://www.landraco.com.cn>

印 刷 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开 本 889×1080 1/16

印 张 19.5

字 数 400千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

定 价 68.00元

◎本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

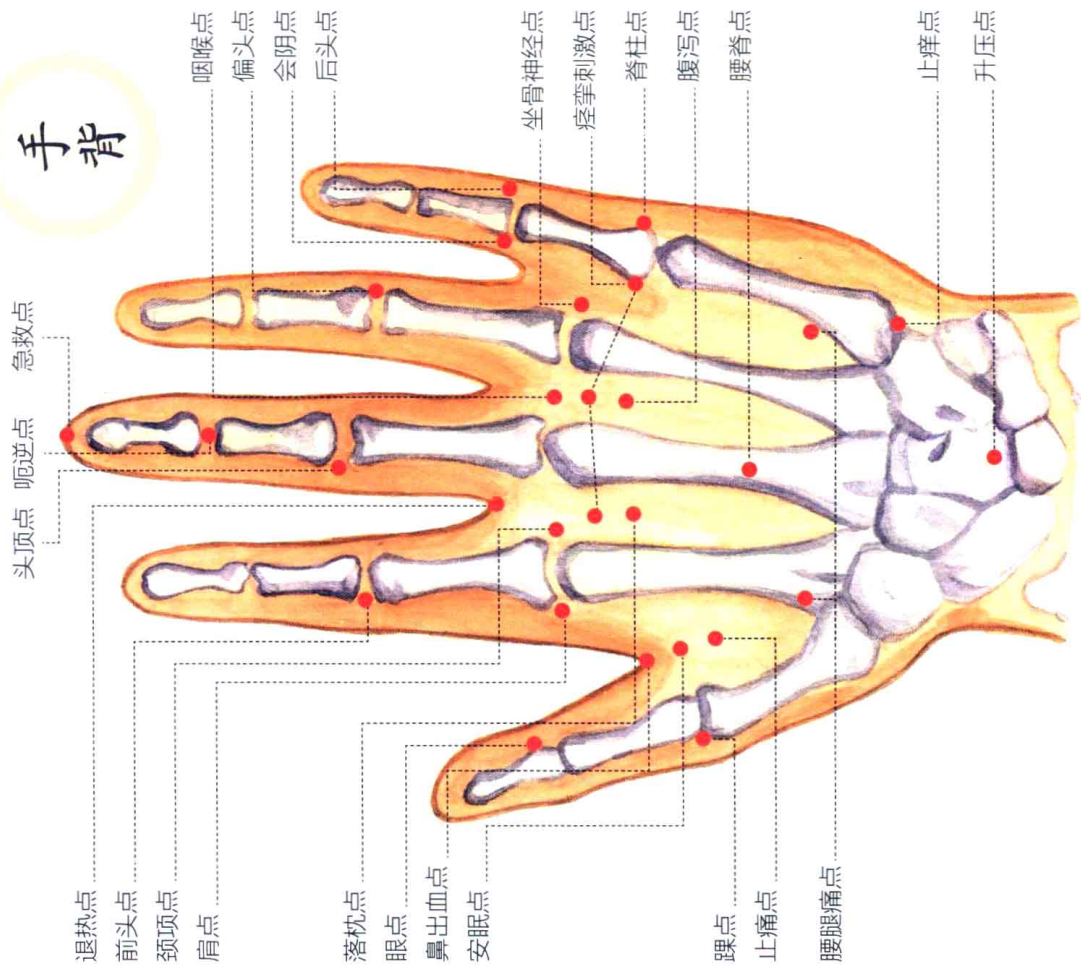
物料号 35005-00

手掌/背

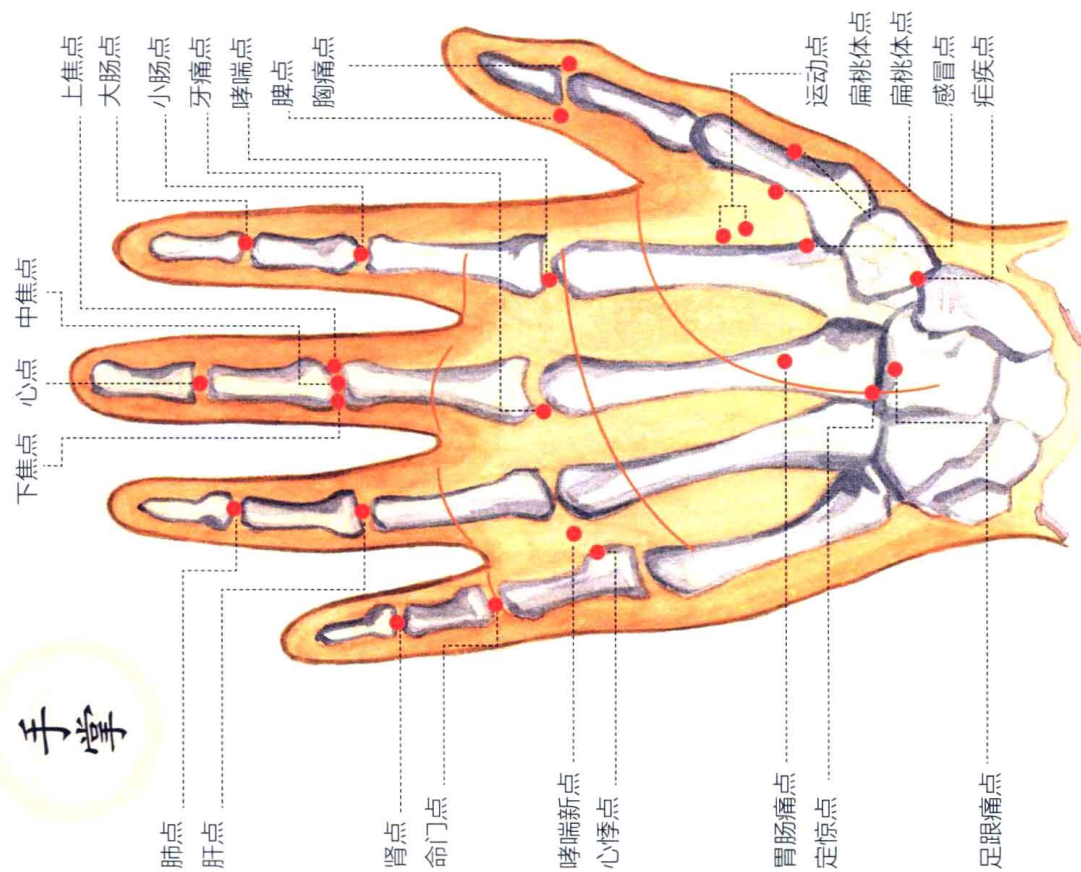
HAND REACTIVE POINTS

反应点图

手背



手掌

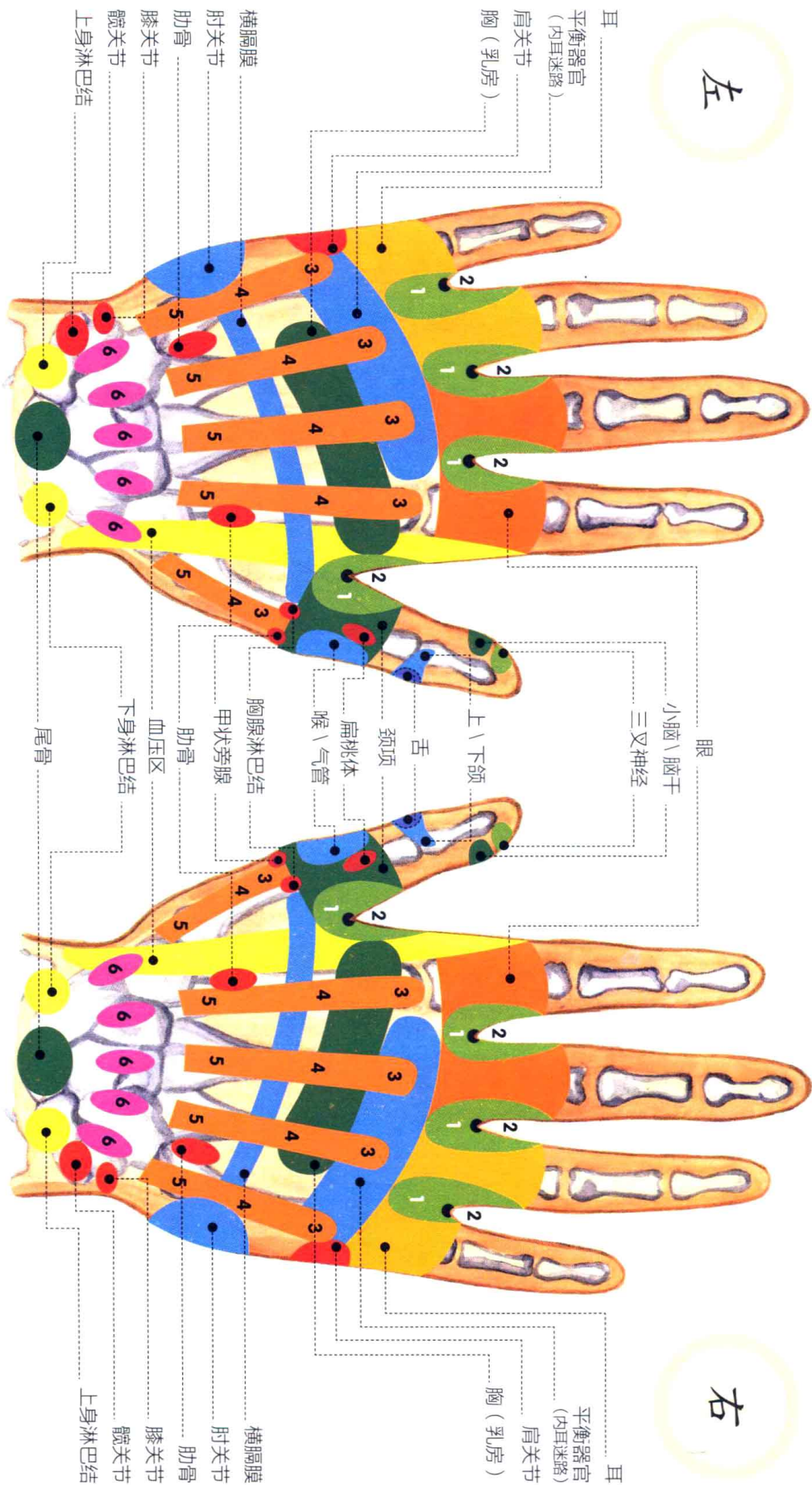


经络

HAND REFLECTION AREA

反射区图

手背反射区

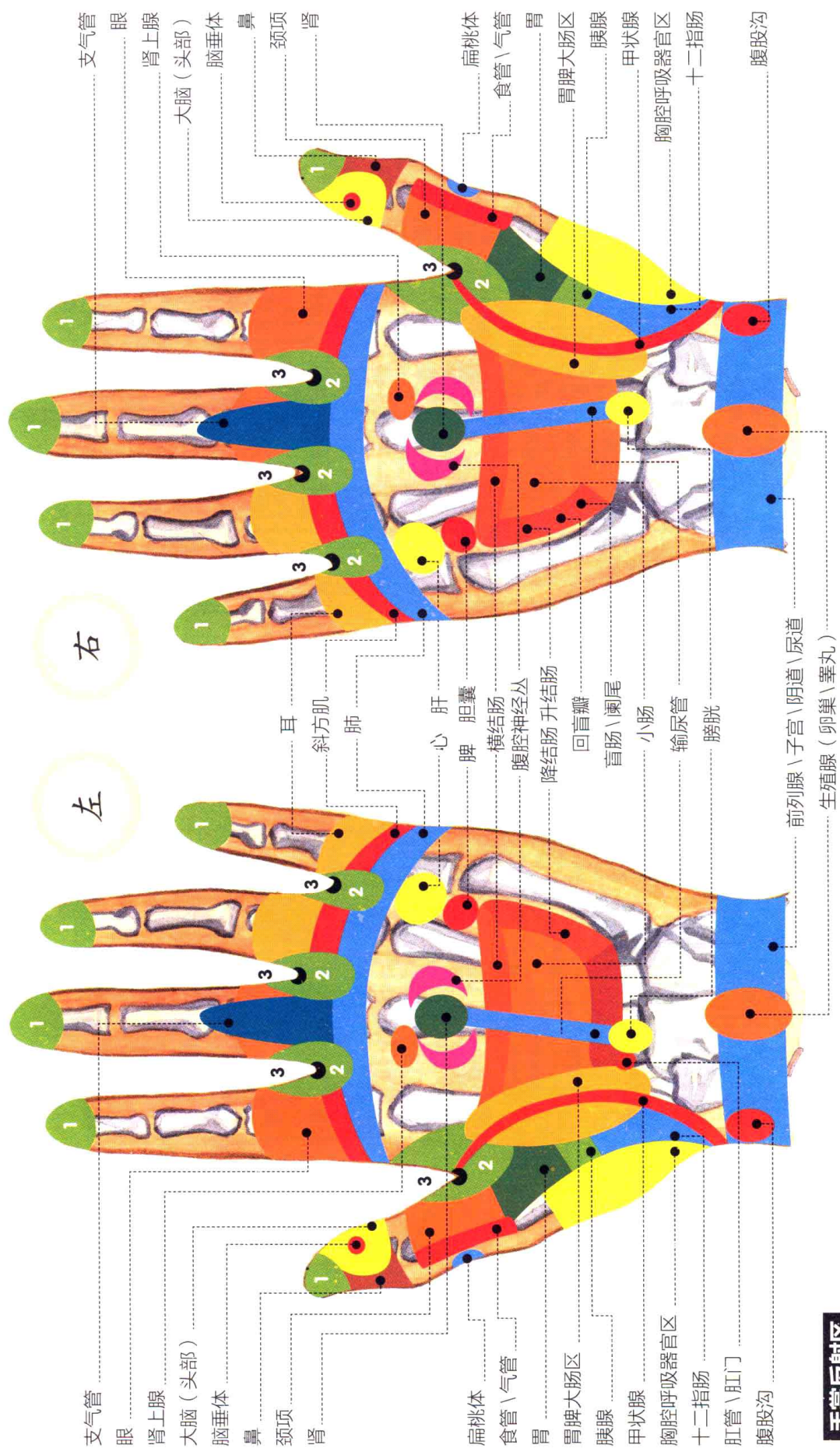


- 1. 颈肩后区 2. 头颈淋巴结 3. 颈椎 4. 胸椎 5. 腰椎 6. 骶骨

手

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图



右

左

手掌反射区

1. 额窦 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

足背

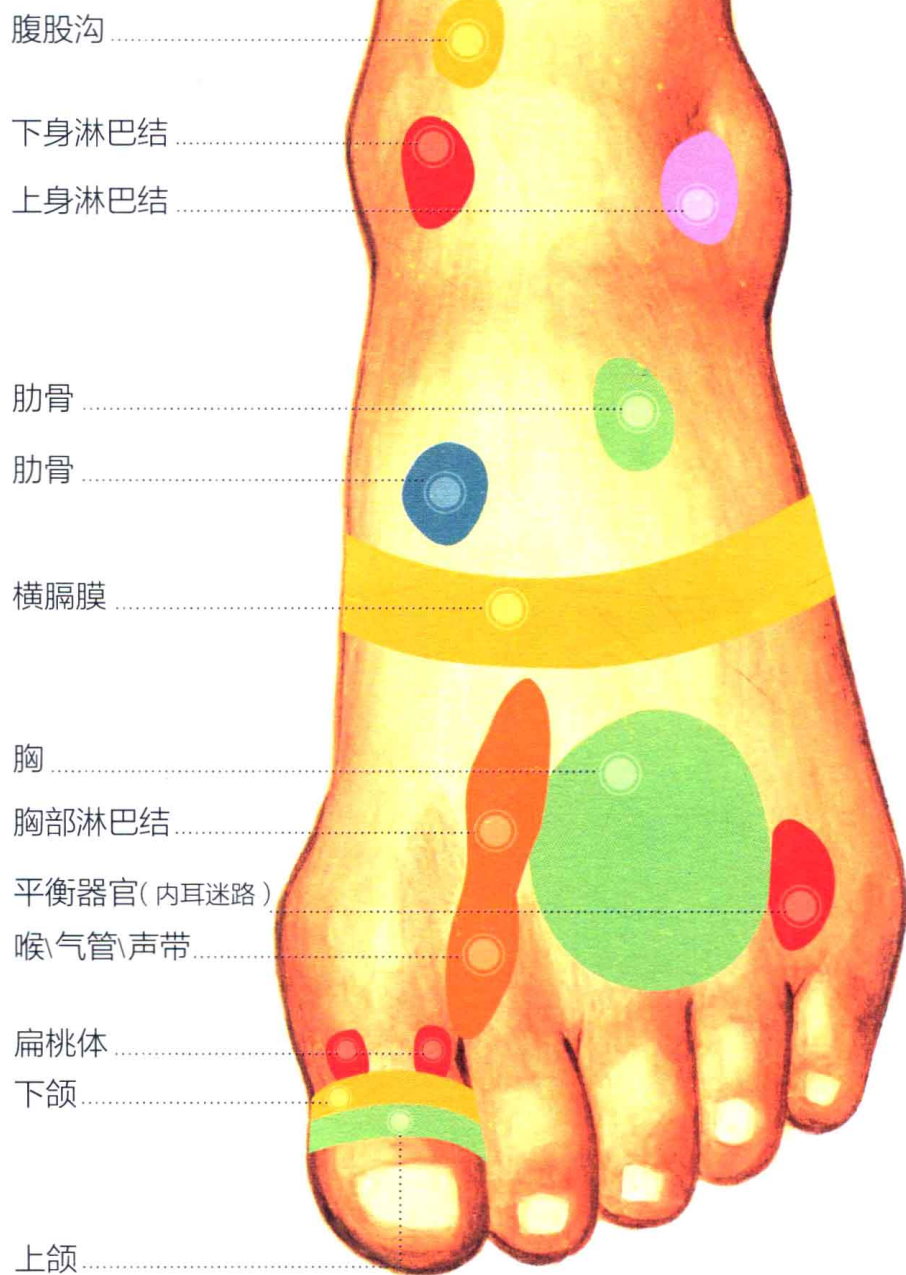
FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

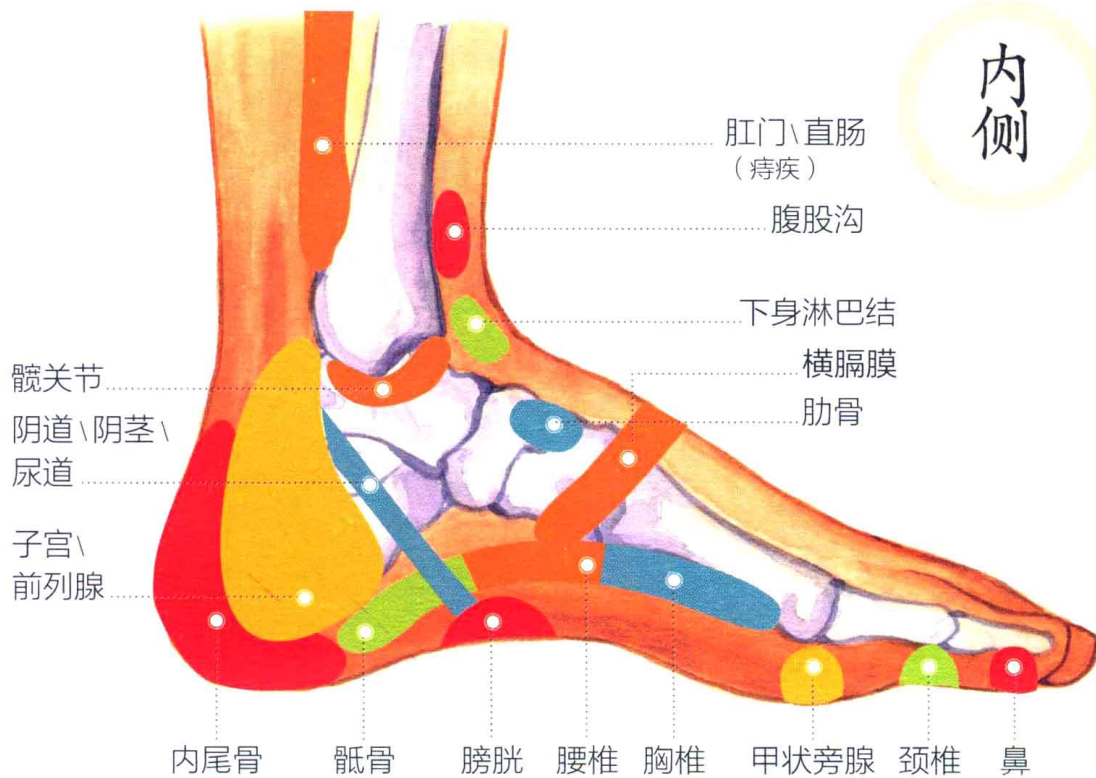
图



足 外内 侧侧

FOOT REFLECTION AREA

内 侧



外 侧



反

射

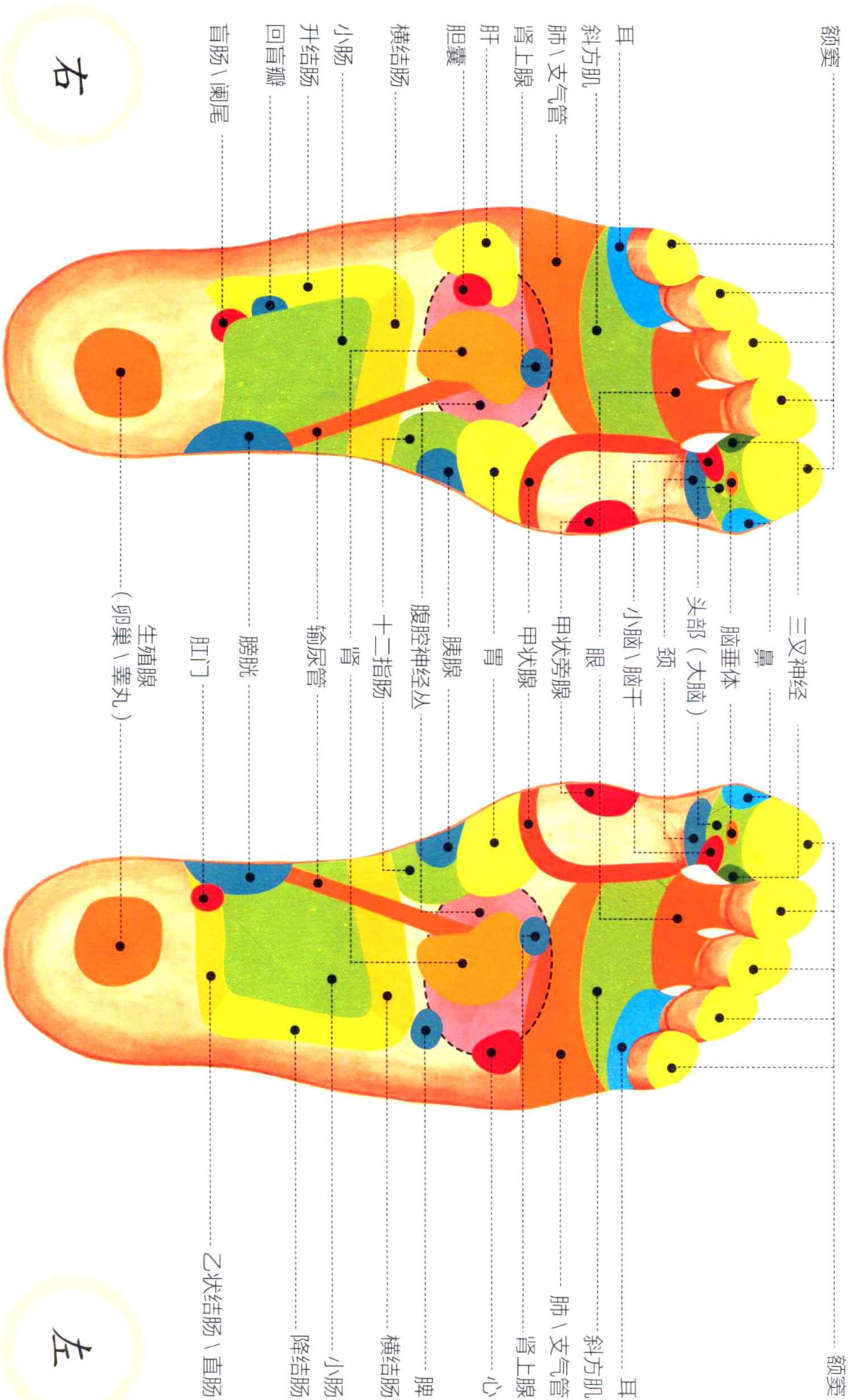
区

图

足底

FOOT REFLECTION AREA

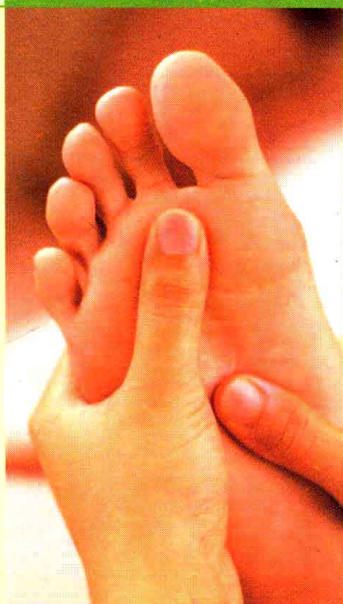
反射区图



PREFACE

前言

医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。
——现代医学之父希波克拉底



CONG TOU
DAO JIAO

QI XIAO
AN MO

宋美龄自20世纪30年代起，便采用按摩的方法来保健身体。按摩不仅有效缓解了长期困扰她的胃痛，更是让她的身体日益健康，很少生大病。60多岁时，宋美龄仍然身材匀称，肌肤白净，手指如凝脂般滑润，没有腰背佝偻等老态的模样。104岁时她的头发还没有全白，并且长到腰际，去世时牙齿也只补过几颗。凡是熟悉她的人，都认为这大半得益于按摩。

自古以来，按摩就是一种常用的养生保健方法。按摩是通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到调理疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的。它不但为医家诊疗所用，更为人们自疗时所广泛应用。大部分的人在身体出现疼痛或不适时，都会自然而然地通过按揉、捏拿等方法来减轻症状。

当前，按摩被誉为可以随身携带的好医生。这不仅因为自我按摩不需要花费任何金钱，能够随时随地操作，更因为它效果显著。在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱等病对人体健康的影响越发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色

PREFACE

前言



CONG TOU
DAO JIAO
QI XIAO
AN MO

斑、雀斑等也着实让她们伤透了脑筋。其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩得到改善。为此，我们精心编写了这本《从头到脚奇效按摩》。

本书简单、实用，从现代生活出发，介绍了100多种常见病、多发病、亚健康症状以及美容问题的按摩疗法。为了能让这些方法易懂、易学、易操作，我们还为每一个按摩方法配备了精准的讲解和标准的示范图片，注明操作手法、力度、次数和时间。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”，在皮肤上捏一捏、按一按即可轻松实施按摩，维护自我健康。我们衷心希望按摩这一简便易行、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，给广大读者带来实际的帮助。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供更大帮助。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。



目录

CONTENTS

第1章 人体自有大药， 可随时自行采撷

“脚底按摩之父”的奇妙祛病法	2
按摩何以炼成“大药”？	4
“决生死，处百病”的人体经络	4
防病又消病的穴位	8
“直捣病灶”的手足耳奇效反射区	12

第2章 学会“三招两式”， 一生受用无穷

最实用的按摩手法	16
按、揉、点、滚	16
推、摩、擦、搓	18
拿、捏、掐、摇	20
拍、击、抖、弹	22
按摩也要因“地”制宜	24
头颈部宜用按摩法	24
躯干部宜用按摩法	24
四肢部宜用按摩法	25
按摩前的简单准备	26
了解按摩须知	26
按摩也有禁忌	26

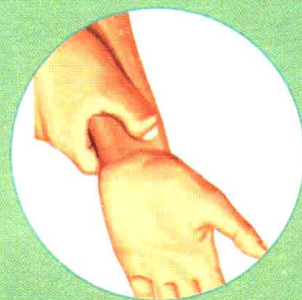
按摩可能产生的反应	27
按摩中的反应	27
按摩后的反应	28

第3章 按摩“滋补”五脏六腑

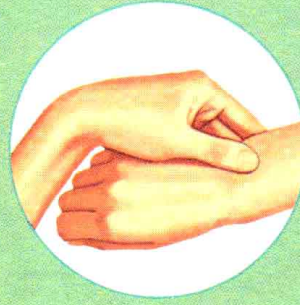
“润”五脏	30
春季养肝	30
夏季疗心	32
长夏健脾	34
秋季润肺	36
冬季固肾	38
“益”六腑	40
强化胆功能	40
增强胃动力	42
加速小肠吸收	44
促进大肠排泄	46
改善膀胱排尿功能	48
保持三焦通畅	50

第4章 按摩调理常见慢性疾病

内科疾病	52
高血压	52



低血压	56	骨质增生	110
冠心病	58	慢性腰肌劳损	112
动脉硬化	60	腰椎间盘突出症	114
中风	62	膝关节炎	116
高脂血症	64	类风湿性关节炎	118
糖尿病	66	痔疮	120
甲状腺功能亢进	70	急性腰扭伤	122
贫血	72	腕关节损伤	124
哮喘	74	踝关节扭伤	126
慢性支气管炎	76	小腿抽筋	128
肺气肿	78	足跟痛	130
感冒	80		
慢性胃炎	82	五官科疾病	132
胃下垂	84	慢性咽喉炎	132
胃、十二指肠溃疡	86	慢性鼻炎	134
慢性肝炎	88	近视	136
慢性胆囊炎	90	耳鸣、耳聋	138
慢性肾炎	92	白内障	140
慢性肠炎	94		
腹泻	96	妇科疾病	142
便秘	98	痛经	142
神经衰弱	100	月经不调	144
帕金森	102	闭经	146
		更年期综合征	148
外科疾病	104	不孕症	150
颈椎病	104	乳房肿块	152
坐骨神经痛	106	女性性冷淡	154
肩周炎	108	慢性盆腔炎	156



男科疾病	158
遗精	158
阳痿	160
早泄	162
前列腺肥大	164
慢性前列腺炎	166
泌尿系统结石	168

第5章

按摩缓解不适症状

减轻精神不适	170
醒脑提神	170
减压放松	172
缓解焦虑	174
缓解抑郁	176
缓解身体不适	178
改善睡眠	178
消除口臭	182
消除口腔溃疡	184
缓解身体疲劳	186
缓解眼疲劳	188
减轻头痛	190
缓解牙痛	192
缓解咳嗽症状	194
缓解颈肩酸痛	196
减轻胃痛	198

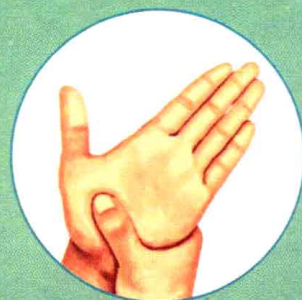
促进消化	200
改善食欲不振	202
改善胸闷	204
缓解腹胀	206
缓解腰痛	208
防治落枕	210
缓解醉酒症状	212
缓解晕车不适	214
控制顽固性打嗝	216
减轻鼻出血	218

改善体质	220
防卵巢功能早衰	220
提高男性性能力	222
提高免疫力	224
增强记忆力	226
促进毒素排出	228
改善手脚冰凉现象	230
改善身体虚弱现象	232
补脑益智	234
调理气血	236

第6章

按摩美容美体

美容	238
改善脸色晦暗	238
消除脸部浮肿	240



减少脸部皱纹	242	头发保养	273
减少颈部皱纹	244		
祛青春痘	246	美体塑形	274
祛黄褐斑	248	改善驼背现象	274
淡化雀斑	250	减肥	276
消除黑眼圈	252	瘦脸	278
消除眼袋	254	美肩	280
抚平鱼尾纹	256	丰胸	282
防治酒糟鼻	258	细臂	284
丰润嘴唇	260	紧实腰腹	286
增强肌肤弹性	262	瘦臀、提臀	288
背部美容	264	美腿	290
美发	266		
减少脂溢性脱发	266		
防治斑秃	268		
亮发黑发	270		
去头屑	272		



第 1 辑

人体自有大药，可随时随地自行采撷

中医学博大精深，留下了无数典籍，也留下了无数治病救人的方法。千百年来，按摩作为一种调理疾患的方法，一直备受医家推崇。我国医学圣典《黄帝内经》中说“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”唐代著名医学家孙思邈在他的《千金方》中也写道“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马……”在这些岐黄圣师的著作中，按摩展现了其令人难以置信的神奇功效。

如今，按摩疗法以其简便的操作方法、显著持久的功效、接近于零的成本受到全世界人们的喜爱，按摩馆在世界遍地开花。为什么按摩能防控疾病？人体中到底隐藏着怎样的秘密？在回答这些问题前，我们先来看一个真实的故事。