

按摩经络，构筑健康身躯



人体 经络按摩 祛病法

褚雨霆 编著

为家人选一份安康，给亲友送一份健康

中国妇女出版社



人体 经络按摩 祛病法

褚雨霏 编著

图书在版编目(CIP)数据

人体经络按摩祛病法 / 褚雨霆编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80203-971-1

I. 人… II. 褚… III. ①经络—按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第027601号

人体经络按摩祛病法

编 著: 褚雨霆

责任编辑: 付 宗

封面设计: 逸水翔天

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-971-1

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)







目录

contents

上篇

第一章 经络总论.....2

第一节 什么是经络.....2

第二节 经络的生理作用.....2

- 一、联系脏腑,沟通内外 2
- 二、运行气血,营养全身 3
- 三、抗御病邪,保卫机体 3

第三节 经络按摩的适应证及注意事项.....3

第四节 经络是人体高级控制体系的脏器系统.....4

第五节 经络系统的组成.....6

- 一、十二经脉 6
- 二、十二经脉的名称 6
- 三、分布规律 6
- 四、属络表里关系 6
- 五、与脏腑器官的联系 6
- 六、循行走向和交接规律 7
- 七、气血流注 7

第六节 奇经八脉.....8

第七节 十二经脉的附属部分.....8

一、十二经别..... 8

二、十二经筋..... 8

三、十二皮部..... 9

第八节 经络治疗的治疗原则.....9

一、调理阴阳..... 9

二、养气保精..... 10

三、协调脏腑..... 10

四、通调经络..... 12

第九节 病因与发病..... 13

一、病因..... 13

二、发病原理..... 14

第二章 腧穴总论..... 15

第一节 腧穴的主治特点及规律..... 15

一、主治特点..... 15

二、主治规律..... 15

第二节 腧穴的体表定位方法..... 16

解剖标志定位..... 17



中篇

第一章 手法概述..... 20

第一节 手法的概念 20

第二节 手法的技术要求..... 20

第三节 手法的补泻意义..... 21

第四节 手法的临床应用..... 22

第二章 手法的种类..... 23

第一节 摆动类..... 23

一、一指禅推法 23

二、揉法 24

三、揉法 25

第二节 摩擦类手法..... 26

一、摩法 26

二、擦法 27

三、推法 30

四、搓法 33

五、抹法 34

第三节 振动类手法..... 35

一、抖法 35

二、振法 36

第四节 挤压类手法..... 37

一、按法 37

二、压法 38

三、点法 39

四、掐法 39

五、拿法 39



六、捏法	42
七、捻法	43
八、踩跷法	43
第五节 叩击类手法	44
一、拍法	44
二、击法	45
三、弹法	47
四、啄法	47
五、叩法	47
第六节 运动关节类手法	48
一、摇法	48
二、扳法	52
三、背法	57
四、拔伸法	57

第三章 按摩治疗的原则与作用机制..... 59

第一节 按摩的原理与作用	59
---------------------------	-----------

第二节 按摩对人体的影响	61
---------------------------	-----------

一、对心血管系统的影响	61
二、对呼吸系统的影响	61
三、对消化系统的影响	61
四、对泌尿系统的影响	61
五、对血液系统的影响	61
六、对内分泌系统的影响	62
七、对免疫系统的影响	62
八、对神经系统的影响	62
九、对运动系统的影响	62
十、对皮肤及皮下组织的影响	63
十一、对损伤修复过程的影响	63

第三节 按摩的补泻原则	63
--------------------------	-----------





第四节 按摩的治疗原则..... 64

- 一、治病求本 64
- 二、正治与反治 64
- 三、治标治本 65
- 四、扶正祛邪 65
- 五、调和阴阳 66
- 六、调整脏腑 66
- 七、调理气血 66
- 八、理筋通络 67
- 九、因地制宜 67
- 十、因时制宜 67
- 十一、因人制宜 67

第五节 操作常规体位..... 68

- 一、肩背部 68
- 二、腰背部 69
- 三、下肢部 69
- 四、上肢部 69
- 五、头面及颈项部 70
- 六、胸腹部 70

第四章 自我推拿..... 71

自我推拿概述..... 71

- 一、什么是自我推拿 71
- 二、中国传统自我保健推拿的特点 72
- 三、自我保健按摩的手法 72
- 四、自我保健按摩的一般操作步骤 72

第二节 传统自我保健推拿精选..... 73

一、栳头	73
二、叩顶	74
三、乘额	74
四、摩面	75
五、熨眼	77
六、拭目	77
七、擦鼻	78
八、叩齿	79
九、按放耳窍	80
十、鸣天鼓	80
十一、擦项	81
十二、摇天柱	81
十三、摩腹	83
十四、运膏肓	84
十五、捶背	85
十六、摩肾堂	86
十七、洒腿	88
十八、擦涌泉	88
十九、干浴	90



下篇

临床应用..... 94

胃下垂..... 94

便秘..... 96

泄泻..... 98

呃逆.....101

心悸.....103

感冒.....104

哮喘.....105

肺气肿.....108

癃闭.....109

附：几种简易推拿排尿法.....111

痛经.....112

闭经.....116

失眠.....119

头痛.....122

近视.....126

小儿呕吐.....127

小儿食积.....130

小儿疳证.....132

小儿遗尿.....133

糖尿病.....135



尿频、尿失禁·····	136
面神经麻痹·····	137
三叉神经痛·····	138
颈椎病·····	139
肩关节周围炎·····	141
牙痛·····	142
咽喉炎·····	143
口疮·····	144
慢性鼻炎·····	146
鼻衄·····	147
耳鸣耳聋·····	148
眼睑下垂·····	150
迎风流泪·····	151
功能性子宫出血(崩漏)·····	152
带下·····	153
盆腔炎·····	154
妊娠呕吐·····	156
产后腹痛·····	157
产后乳汁不足·····	158
经前期紧张综合征·····	159
更年期综合征·····	161
小儿厌食·····	163





小儿脱肛·····	164
急性腰肌扭伤·····	165
腰椎间盘突出症·····	166
原发性增生性膝关节炎·····	171
腓肠肌痉挛·····	173
踝部伤筋·····	174
一、踝关节扭伤·····	174
二、跗管综合征·····	175
跟痛症·····	176
跟腱炎及跟腱滑囊炎·····	178
肱二头肌长头肌腱鞘炎·····	179
肱二头肌短头损伤·····	181
肩腱袖病·····	183
一、冈上肌肌腱炎·····	183
二、冈上肌肌腱钙化·····	184
肩峰下滑囊炎·····	185
肩胛肋骨综合征·····	186
肱骨上髁炎·····	188
尺骨鹰嘴滑囊炎·····	189
狭窄性腱鞘炎·····	190
腕部腱鞘囊肿·····	192
肘部外伤性尺神经炎·····	194
腕管综合征·····	195

腕尺管综合征·····	197
类风湿性关节炎·····	198
半身不遂·····	202
青光眼·····	204
夜盲·····	205
白内障·····	206
视神经炎·····	207
小儿疝气·····	209
小儿夜啼·····	210
高血压病·····	211
心绞痛(冠心病、心律失常、心悸、怔忡)·····	214
慢性胆囊炎·····	215
慢性腹泻·····	216
泌尿系感染(尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎)·····	218
前列腺炎·····	219
子宫脱垂·····	220
鼻塞·····	221
小儿腹痛·····	222
小儿肠套叠·····	223
小儿便秘·····	224
小儿脱肛·····	225
小儿尿潴留·····	226



上篇

第一章 经络总论

第二章 腧穴总论





第一章 经络总论

第一节 什么是经络

经络是人体内运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通路,包括经脉和络脉。经,本义指织物的总线,有路径的含义;络,本义指丝絮状物,有网络的含义。经脉是经络的主干部分,以上下纵行为主;络脉是经络的细小部分,从经脉中分出侧行。

经络系统是由经脉与络脉彼此衔接、相互联系的结构与功能相统一的复杂系统。经络系统是充满着经气的活动。

经络学说是阐述人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论体系。

第二节 经络的生理作用

一 联系脏腑,沟通内外

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官,虽有各自不同的生理功能,但又互相联系,互相配合,使人体构成一个有机的

整体,保持协调统一。这主要是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉,纵横交错、入里出表、通上达下,联系人体各脏腑组织;十二经筋、十二皮部联系肢体筋肉皮肤;浮络和孙络联系人体各细微部分;加之经络的标本、根结和气街、四海的作用,这样,经络系统将人体各脏腑组织紧密联系成一个有机的整体。

经络的联系沟通作用还说明经络具有传导功能,体表感受病邪或接受刺激,可传导于脏腑;脏腑生理功能失常,亦可反映于体表。

