

掌握穴位，把握健康乾坤



掌握身体“小机关”
请来贴心“御医”



一个穴位
胜于一味中药



扶正祛邪
散滞解郁
祛病疗疾



人体 穴位按摩 祛病法

路云 编著

为自己巧开良方，为亲友增福添寿

中国妇女出版社



人体 穴位按摩 祛病法

路云 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体穴位按摩祛病法 / 路云编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80203-969-8

I .人… II .路… III .①穴位按压疗法
IV .R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第026845号

人体穴位按摩祛病法

编 著: 路云

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

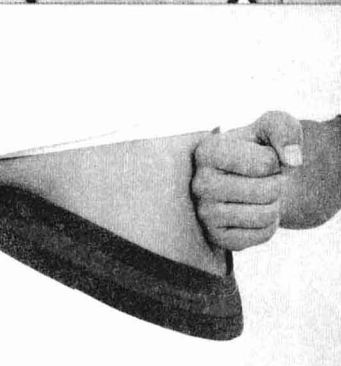
书 号: ISBN 978-7-80203-969-8

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

第一章 概述.....1

第一节 推拿按摩概述.....2

- 一 什么是推拿按摩 2
- 二 推拿按摩的意义 3
- 三 推拿按摩适应证、禁忌及出现不良反应的处理方法 5

第二节 经络腧穴概述.....7

- 一 什么是经络 7
 - 经络的生理作用 7
 - 经络系统的组成 8
- 二 经脉系统介绍 8
 - (一) 十二经脉 8
 - (二) 奇经八脉 11
 - (三) 十二经别 11
 - (四) 十五络脉 12
 - (五) 十二经筋 12
 - (六) 十二皮部 12
- 三 什么是腧穴 13
 - (一) 腧穴的分类 13
 - (二) 腧穴的命名 15
- 四 腧穴概述 17
 - (一) 腧穴的作用 17
 - (二) 腧穴的主治规律 18

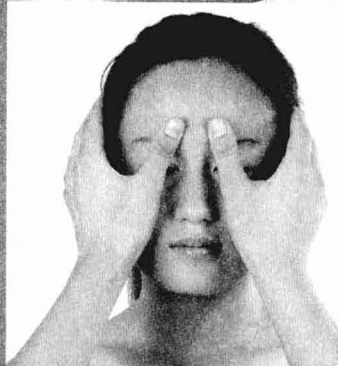
五 如何正确取穴	19
(一) 体表标志法	19
(二) 骨度分寸法	19
(三) 手指比量法	20

第二章 十四经脉及其常用腧穴主治症状··· 23

第一节 手太阴肺经 (11穴)	24
第二节 手阳明大肠经 (20穴)	28
第三节 足阳明胃经 (45穴)	34
第四节 足太阴脾经 (21穴)	44
第五节 手少阴心经 (9穴)	49
第六节 手太阳小肠经 (19穴)	51
第七节 足太阳膀胱经 (10穴)	56
第八节 足少阴肾经 (27穴)	63
第九节 手厥阴心包经 (9穴)	69
第十节 手少阳三焦经 (11穴)	72
第十一节 足少阳胆经 (10穴)	75
第十二节 足厥阴肝经 (14穴)	77
第十三节 任脉 (9穴)	81
第十四节 督脉 (9穴)	83

第三章 经络腧穴推拿按摩法····· 87

第一节 推拿按摩手法概述	88
一 手法的概念	88
二 手法的特点	88
三 手法的基本要求	89





第二节 推拿按摩手法..... 90

一 滚法	90
二 擦法	93
三 搓法	95
四 抹法	95
五 抖法	96
六 振法	97
七 压法	98
八 捻法	99
九 拍法	99
十 击法	100
十一 摇法	102
十二 扳法	105
十三 背法	111
十四 拔伸法	111
十五 推法	113
十六 拿法	117
十七 按法	119
十八 摩法	120
十九 捏法	121
二十 掐法	122
二十一 弹法	123
二十二 点法	123
二十三 指揉法	123
二十四 叩击法	125

第三节 指压疗法的施术技巧.....126

一 经穴位置的正确标准	126
二 指压方向力度与时间	126
三 指压穴位的次序与指压速度	127
四 指压的要领	127
五 补泻手法	127

第四章 常用保健穴位按摩法.....129

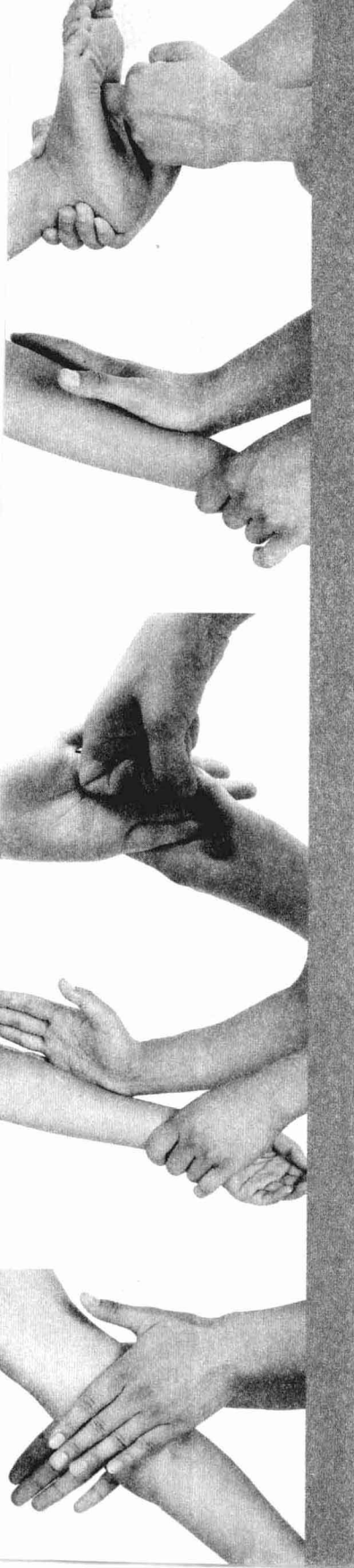
第一节 清晨醒脑.....130

第二节	夜晚催眠·····	135
第三节	促进食欲·····	138
第四节	帮助消化·····	141
第五节	消除疲劳·····	145
第六节	缓解压力·····	152
第七节	益智健脑·····	156
第八节	养心安神·····	159
第九节	减肥去脂·····	162
第十节	美容养颜·····	164

第五章 常用养生穴位按摩法·····171

第一节	传统按摩养生操·····	172
一	鸣天鼓·····	172
二	旋眼睛·····	172
三	常叩齿·····	173
四	擦鼻旁·····	173
五	转腰身·····	173
六	常摩腹·····	174
七	搓脚心·····	175
八	暖外肾·····	175
第二节	穴位按摩养生操·····	176
一	揉百会·····	176
二	揉印堂·····	176
三	揉睛明·····	176
四	揉太阳·····	177
五	推听宫·····	177
六	揉迎香·····	177
七	环推人中·····	177





八 揉风池	177
九 擦大椎	177
十 揉肾腧	177
十一 揉膻中	177
十二 按中脘	178
十三 揉气海、关元	178
十四 拿肩井	178
十五 按肩髃	178
十六 拿内外关	178
十七 拿合谷	178
十八 按揉足三里	178
十九 按揉三阴交	178
二十 拿太溪、昆仑	178
二十一 搓涌泉	178

第三节 经络按摩养生操.....179

一 预备功	179
二 按摩头面部	179
三 按摩胸腹部	180
四 按摩四肢	181
五 收功	181

第六章 常见疾病临床应用穴位按摩法...183

临床应用.....184

一 感冒	184
二 肺炎	185
三 慢性支气管炎	186
四 肺气肿	187
五 高血压	188
六 胃炎	189
七 贫血	190
八 胃下垂	191
九 呕吐	192
十 呃逆	193
十一 急性腹泻	195

十二	慢性腹泻	196
十三	便秘	199
十四	疟疾	200
十五	糖尿病	201
十六	尿路感染	202
十七	前列腺炎	203
十八	遗精	204
十九	阳痿	205
二十	腹痛	206
二十一	面神经麻痹	206
二十二	三叉神经痛	207
二十三	头痛	208
二十四	偏头痛	210
二十五	坐骨神经痛	211
二十六	落枕	212
二十七	颈椎病	213
二十八	肩关节周围炎	214
二十九	急性腰扭伤	214
三十	风湿性关节炎	215
三十一	腰部慢性劳损	216
三十二	湿疹	217
三十三	荨麻疹	218
三十四	斑秃	219
三十五	痛经	220
三十六	月经不调	221
三十七	外阴瘙痒	222
三十八	更年期综合征	222
三十九	妊娠呕吐	224
四十	产后乳汁不足	225
四十一	小儿遗尿症	225
四十二	儿童多动症	226
四十三	麦粒肿	227
四十四	近视	228
四十五	慢性鼻炎	229

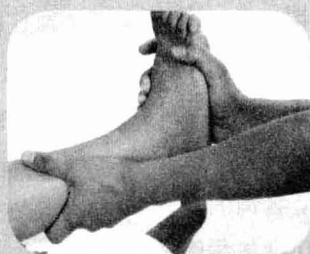


第一章

概述

第一节 推拿按摩概述

第二节 经络腧穴概述





第一节 推拿按摩概述

什么是推拿按摩

推拿又称“按摩”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从推拿的治疗上，可分为保健推拿、运动推拿和医疗推拿。

推拿又有“按跷”、“跷引”、“案机”诸称号。推拿，作为一种非药物的自然疗法、物理疗法。的确由来已久，有学者赞之为“元老医术”。推拿作为以人疗人的方法，通常是指医者运用自己的双手作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴、疼痛的地方，具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。推拿一词是由摩挲、按矫、按摩逐渐演变而来的。它不仅是名词的变更，而且包含着千百年来，从事推拿医

术的医师不断总结，不断创新，不断发展的结果。推拿医术是中国古老的医治伤病的方法，是目前中医学的一个组成部分。推拿是医生用双手在病人身体上施加不同的力量、技巧和功力刺激某些特定的部位来达到恢复或改善人体的生机，促使病情康复的一种方法。它是“以人疗人”的方法，属于现在所崇尚的自然疗法的一种。由于它的方法简便无副作用，治疗效果良好，所以几千年来在我国不断的得到发展，充实和提高。尤其是近四十年来，由于西医学习中医，开办中医学院，对中医事业的发展和提高起到了巨大作用。近年来，一些科研机构又对推拿机理开始进行研究，取得了初步成绩，这对推拿又是一个很大的促进。现在，世界上很多国家都有人重视我国这一传统疗法，据了解有美国、英国、意大利、法国、德国、朝鲜、日本、菲律宾、新加坡、泰国、马来西亚、印度、瑞典、西班牙、越南、阿根廷等国家来我国学习。还有一些聘我国专家出国开办学习班。这说明中国的推拿手法治疗疾病已受到世界的重视。

推拿按摩的意义

推拿按摩的意义即推拿按摩的作用，本书中主要指“指压经穴疗法”的临床作用。大体上可以概括为四个方面：

1 疏通经络，调和气血

指压穴位具有调气、行气、疏通经络气血的作用。经络不通则产生疾病，可以表现出身体局部的不同症状，如身体各部位的疼痛感、麻木感。经络不通可以引起肌肉的紧张、痉挛，而经络淤阻常表现在穴位所处位置上的淤阻。指压经穴能够疏通经络，调节肌肉神经，消除肌肉组织的紧张和痉挛，从而达到治病的目的。例如，浊气上逆引起呕吐，可取足阳明胃经穴足三里进行指压治疗以调气降逆；肩周炎经络闭阻不通，可取肩髃、肩髃、肩贞、臂臑等穴位按压以疏通经络，活血止痛。

2 活血化淤，促进循环

血液不能正常运行，淤血内停可以引起脏腑或机体的病理改变，指压穴位的作用在于促进局部血液循环，改善血液的循环状况，降低血液的流动阻力，加强血液流通，促进微循环的建立，活血化淤，解除局部麻痺疼痛感，消除病症。

3 调和营卫，扶正祛邪

疾病是正邪相争的结果，正气是指人体正常的生理功能活动，以及免疫抵抗疾病的能力。邪气指一切致病因素。治疗疾病即是扶助正气，祛除邪气。感受外邪、内伤七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）、外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）是致病的主要因素，而体表同内脏通过经络相连，经络输布全身，是气血运行的主要通道，脏腑功能失调或者病理变化，可以通过经络反映于体表，体表的病理变化往往反映相应脏器的病理变化。按压体表的经络和穴位可以调整内脏的功能，消除疾病。比如小腿上的胆囊穴压痛往往反映人体胆囊有炎症或有结石存在，而按压胆囊穴就能起到治疗胆囊疾病的作用。经络失常，营卫不合，气血运行发生障碍，经络阻滞，发生疾病，也可以通过指压经穴来调和营卫，消除疾病。





调整脏腑功能，协调阴阳

人体阴阳平衡是健康的保证，阴阳失衡是产生疾病的根本原因，无论是内伤或外感，其病理变化都是阴阳变化，即阴阳偏盛或偏衰导致的。指压是根据不同的征候，采用不同的指压组穴和指压手法，作用于经络气血来使身体的阴阳重新得到平衡，如腹胀积食，在腹部和背部相应的经穴上进行按摩指压，可以调整肠胃功能，使其恢复正常；而肠胃蠕动亢进也可以通过指压经穴调整，使其恢复正常。指压调整身体的阴阳同身体的状态有关。阴虚则补阴，阳虚则补阳，使身体恢复平衡。

阴阳偏盛和偏衰，可表现在虚实上，虚证表现为人体内脏功能低下，实证则表现为内脏功能亢进。指压经穴通过一定的手法作用于体表，使人体气血运行、津液输布、脏腑调和，起到虚证补虚，实证泄实的作用。较小的力度刺激指压可以活跃人体的生理功能，较强的刺激则可以抑制生理功能的亢奋。比如同是胃病，对于虚证胃病，在治疗时，可以在胸部或腹部的脾腧、胃腧、气海、中脘穴上进行小力度的、轻柔的、较长时间的指压按摩；对于胃肠功能亢进者，如胃肠痉挛则要在相应的穴位上进行较强力的、短时间的点按等刺激，通过不同的手法实现补虚泄实。又比如，胃火牙痛属于阳热偏盛，治疗取足阳明胃经穴位内庭，用泄法治疗；寒食生冷引起胃痛则取足阳明胃经穴足三里、中脘，采用泄法以温中散寒。

手法的作用可概括为：

1. 缓解肌肉痉挛
2. 放松止痛
3. 活血化淤
4. 消肿除胀
5. 温通经络
6. 疏通狭窄
7. 分解粘连
8. 滑利关节
9. 整复错位



三 推拿按摩适应证、禁忌及出现不良反应的处理方法

1 适应证

按摩广泛运用于临床各科的治疗中，对于脏腑功能性疾病，慢性炎症，骨伤科疾患，以及小儿科疾病都有很好的疗效。同时按摩易于被普通老百姓所掌握，所以在各种慢性病症、脏腑机能衰退、亢进症中得到广泛应用，对内科、妇科、儿科、伤科、外科、五官科的病症都有比较好的疗效，对于一些陈旧性和顽固性的疾患，比如颈椎骨质增生、腰椎间盘突出等进行按摩可以使患者免受手术的痛苦。对于头痛感冒等常见病进行按摩则可以迅速地解除症状，免受吃药打针之苦以及药物引起的副作用。由于按摩的作用是活血化瘀，疏通经络，所以更适合一些调整脏腑功能，使之恢复正常状态的疾病治疗。

2 禁忌

按摩是一种经我国古代医家实践总结出来的行之有效的简便治疗方法，但也必须同时指出，按摩并非适应所有病症，下列一些疾患则不适应按摩治疗：

- ① 感染化脓的体表部位不适于按摩。
- ② 癌变的部位不适合进行按摩。
- ③ 皮肤烫伤和皮肤划开出血处不适合按摩。
- ④ 传染病急性传染期不适合按摩，

如肝炎、皮肤病等。

⑤ 怀孕的女性、月经期的女性腹部不宜用重手法按摩。

⑥ 在饥饿和大运动量运动后不宜按摩，以防止发生晕厥。

⑦ 高血压以及严重的心脏病老年患者宜用轻手法按摩。

⑧ 急性感染及发热性急病不适合按摩。

⑨ 神经性系统病应慎用按摩手法。

⑩ 肾炎患者不宜用重手法按摩腰部脊椎两侧肾区。





注意

1.手法操作要熟练，用力要适中，先轻后重，由浅入深，严禁暴力或蛮劲损伤皮肤筋骨：手法应协调柔和，切忌生硬粗暴，应在练习手法有一定的基础上为他人进行按摩。自我按摩也应掌握一定的手法。

2.在按摩前要明确诊断，家庭按摩一定要在明确诊断的基础上进行，禁止不明病情、不分穴位、不通手法即进行按摩。

3.患者和按摩者都应选择舒适体位，无论是卧位、坐位、俯位，都应感觉舒适，按摩者应发力自如，患者应肢体肌肉放松，以利安全、有效治疗。

4.按摩者可在患者皮肤上涂擦润滑剂，以保护皮肤，防止擦伤，即所谓按摩介质，介质可以是植物油、滑石粉、止痛药水、活血酒、药酒等。介质选用的药物要因病而异，病属表症，则用解表药；病属血淤，则用活血药；病属寒症，则用温热药；病属热症，则用寒凉药物。

3 出现不良反应的处理方法。

晕厥

有的患者患病日久，体质过于虚弱，对痛感特别敏感，或者过于饥饱，按摩时精神过度紧张，加之在按摩时手法过重，患者宜出现一时性的昏迷。在治疗过程中，若出现头晕、眼花、心慌气短的感觉时，应立即停止按摩，让患者卧床休息，用大拇指轻按内关穴，对

于饥饿所至者，应给予甜食：对于已昏迷的患者，可采取急救措施，用手指捏掐人中、中冲，病在胸部用手掌轻柔，以利血液的循环。

疼痛加重

对腰痛、腿痛、背痛等症状，如果按摩手法过重，或第一次按摩，有可能疼痛反而加重，一般情况下，痛感会在一两天后消失，原来的病症也有可能一起消失。当然，手法应轻柔和缓，以患者感觉不是非常痛苦为宜，特别是腰的肾脏解剖部位，切忌用蛮力按摩。

岔气与肌肉损伤

病人的体位不舒适，按摩用力过猛，患者的肌肉紧张也可能造成肌肉损伤或岔气。当出现岔气时，要配合病人呼吸做牵拉上肢，推压后背的运动以减轻痛感。具体操作可参考后面的章节。对于肌肉皮肤损伤，可用红花油轻涂患处一两次即可。

