

☆ 中华养生大智慧 ☆

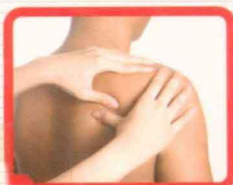
图解 按摩

养生智慧

按摩师实用教材

养生保健必备图书

赠穴位挂图



雷子 林敬 编著



不花钱、不吃药，一家一人会，
省下医疗费，一学就会、

● 一用就灵的健康疗法！

中医古籍出版社

☆ 中华养生大智慧 ☆

图解

按摩

养生智慧

江苏工业学院图书馆
藏书章

雷子 林敬◎编著

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华养生大智慧/雷子,林敬编. —北京:中医古籍出版社, 2009. 9

ISBN 978—7—80174—712—9

I. 中… II. ①雷… ②林… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038654 号

中华养生大智慧

图解按摩养生智慧

编 著: 雷 子 林 敬

责任编辑: 黄 鑫

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—712—9

定 价: 26.00 元(全套 104.00 元)

俗话说得好：“求人不如求己”，对自己的健康也应是如此。防病者自古有限，多为病后急就医，费时费力，成本高昂，很多时候还难以治愈。因此，将身体和疾病的管理权交给自己，并告诉自己如何去管理，这对保持健康是有效的。具有数千年历史的中医学，从《黄帝内经》时期就提出了“治未病”的思想，并创造出许多简便易行、实用有效的养生保健方法，按摩就是其中一朵瑰丽的奇葩。

世间万物都有自己运行的规律与特点，如：一年有四季，春、夏、秋、冬；白天过后是黑夜；地球围绕太阳公转的同时也在自转……人当然也不能例外。人体自身也有一套运转、修复的系统：累了用休憩调整，困了用睡眠修复，筋骨疼痛时按一按就能缓解，肌肉酸痛揉一揉就能放松……这其中的一按一揉都属于按摩。搓揉双耳可以滋补肾气、摩擦脚底有助于睡眠、下关穴是牙病的克星、小指弯曲运动可以治疗老花眼；健美的皮肤是每个人的渴望，不妨经常揉揉涌泉穴，就可以轻松实现你内心的渴望；想减肥的朋友，可以试一试腹部按摩；当你心情沮丧时，不妨按百会穴，它会让你振奋精神；当你心中烦恼时，刺激一下太阳穴，就可以消除烦恼……

你或许要说：“想学按摩，可是按摩太费事了。”其实按摩简单易学、它不受时间、空间的限制，如果你的身体某种脏器或部位出现了不适，可随时按一按、揉一揉，十分简便。或许你又要说：“隔行如隔山，我不是按摩的专

业技术人员，然而，中医按摩往往强调按摩经络、穴位，而非专业人员很难找准经络、穴位。”别再担心这些问题了，世上无难事，只怕有心人。《图解按摩养生智慧》解决了这些问题。本书不仅语言通俗易懂，更配有大量的图例，这使得按摩部位变得易懂易找，操作手法简便实用，再也不需要费尽力气去寻找经络穴位了。

此外，《图解按摩养生智慧》给大家就亚健康常见的症候条分缕析，分门别类，叙其原因，提出生活调理建议、实用的经穴按摩，生活趣味十足，供大家查阅应用，充分体验中医养生文化。读完本书你会发现，按摩的好处超过了你的想象，就象一位患者在谈到自己的感受时说：“返璞归真不用药，按摩祛病显神功”！

没有健康就没有一切，《图解按摩养生智慧》就在你眼前，在你手中，它不仅为你传递健康的知识，它还能为你及家人、朋友的身体健康保驾护航，岂不快哉？

好身体由按摩开始！

编 者

• 1 •

说到按摩，我们自然就想到了穴位。穴位的学名称作腧穴。人体周身约有 52 个单穴，300 个双穴、50 个经外奇穴，共 720 个穴位。而且，五脏六腑“正经”的经络有 12 条（实际上，左右对称共有 24 条）。另外，身体正面中央有“任脉”，身体背面中央有“督脉”，各有一条特殊经络，纵贯全身。下面，就请跟随本章的脚步，去认识一下手部、足部、头部及躯干部的各个常用穴位及反射区吧！

- ◆ 手部常用穴位及反射区的位置与功能 17
- ◆ 足部常用穴位及反射区的位置与功能 45
- ◆ 头部常用穴位的位置与功能 74
- ◆ 躯干部常用穴位的位置与功能 106

健康就像储蓄，只有不断存储健康你才能精力充沛、延年益寿。如果总是支出，那么，总有一天你就会透支健康。因此，每天抽出 10 分钟，在皮肤上捏一捏、按一按，通过这些简单的方法，你就能便捷地向“健康账户”上存钱。另外，运用这一实用的日常保健按摩技术，也可以为工作累了的家人卸下疲劳，从而获得爱的保健和享受。下面，就让我们轻松踏上按摩保健的健康快车吧！

- ◆ 自我按摩解除眼睛疲劳 123
- ◆ 揉搓双手治失眠 124
- ◆ 摩擦脚底有助于睡眠 124
- ◆ 指压法治疗落枕 125
- ◆ 敲打肩井穴治肩膀酸痛 125
- ◆ 穴位按摩治手脚酸痛 126
- ◆ 摩擦小腿治胀痛 127

◆ 八步按摩抚平肌肤皱纹	127
◆ 转手腕可强健肝脏	129
◆ 腹部按摩可减肥	129
◆ 百病脚心疗法	131
◆ 刺激涌泉穴可使皮肤健美	132
◆ 脚趾按摩治百病	132
◆ 按压百会穴让你振奋起来	133
◆ 拍击手掌可使精力充沛	134
◆ 按压承泣穴治迎风流泪	135
◆ 下关穴是牙痛的克星	135
◆ 小指弯曲运动治老花眼	136

第四章 内科常见病按摩疗法

137

人吃五谷，孰能无病？感冒、咳嗽、头痛、眩晕、高血压、低血压、糖尿病、肥胖症等内科疾病不知困扰着多少人。在“看医难，看病贵”的今天，不知有多少人为这些疾病支付了并继续支付着大量金钱，可有的效果却并不尽人意。那么，不要犹豫，赶快踏上这趟穴位按摩的健康快车吧！它会让你不花钱、不吃药，一学就会、一用就灵！而且，利用闲暇时光长期坚持按摩，会给你带来健康状况实实在在的改善。

◆ 感 冒	137
◆ 咳 嗽	141
◆ 慢性支气管炎	145
◆ 头 痛	148
◆ 眩 晕	152
◆ 高血压	155
◆ 低血压	159
◆ 糖尿病	163

◆ 肥胖症	167
◆ 三叉神经痛	171
◆ 神经衰弱	175
◆ 偏 瘫	179
◆ 贫 血	183

第五章 外科常见病按摩疗法 187

英国大哲人培根曾说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。”我想，人人都希望健康，人人都不希望把自己的灵魂搁在监狱。如果你有颈椎病、肩周炎、类风湿关节炎、腰痛、痔疮等外科疾病，不妨认识一下穴位按摩这位不花钱却有奇效的国之瑰宝，让它来帮你解除身体的痛苦吧！

◆ 颈椎病	187
◆ 肩周炎	191
◆ 类风湿关节炎	195
◆ 腰 痛	199
◆ 痔 疮	202

第六章 妇科及男科常见病按摩疗法 207

你是不是有难言之疾，却又不得不就医？比如月经不调让你脸色晦暗，并伴有心慌气短、疲乏无力、小腹胀痛、白带增多、腰腿酸软；痛经让你面色苍白、手足冰冷、出冷汗，甚至昏厥；盆腔炎让你长期持续性下腹隐痛、坠胀或腰痛，常在经期加重，并且白带增多、呈脓性或臭味；更年期综合征让你乏力、心烦、失眠，有时还大动肝火；阳痿让你精神不振、头晕目眩、面色苍白、腰酸腿软……那么，在本章走走看看，即学即用中，你会收获许多意想不到的惊喜，也许你的病痛也会大有改善。

◆ 月经不调	207
◆ 痛 经	211
◆ 盆腔炎	214
◆ 更年期综合征	218
◆ 阳 痿	222
◆ 前列腺炎	227

第七章 五官科常见病按摩疗法

230

俗话说：“牙痛不是病，痛起来真要命。”你是不是被牙痛折磨得吃不下饭，睡不好觉？你是不是担心自己的假性近视会继续恶化到成为真性近视？你是不是被鼻炎困扰着，用鼻呼吸都感到困难？你是不是经常感觉到自己耳朵有声音，可声音实际上却不存在？……吃药、打针甚至做手术仍然没有多大的疗效，那么，与穴位按摩手牵手吧，与它交朋友，你定会受益无穷。

◆ 牙 痛	230
◆ 假性近视	233
◆ 慢性鼻炎	237
◆ 耳 鸣	241
◆ 慢性咽炎	244

第八章 其他常见病按摩疗法

248

你是不是经常夜不能寐、辗转反侧，或睡后易醒，或睡后梦多？中暑是不是让你头痛、头昏、胸闷、恶心、口渴、烦躁甚至全身酸软？晕车、晕船是不是让你头晕、头痛、呕吐或恶心？青春痘是不是让你俊美的脸蛋多了些许遗憾？湿疹是不是让你无法忍受发痒而用力搔抓？……走进穴位按摩健康疗法这一养生家园，定会让你病痛全愈或减轻。

◆ 失 眠	248
◆ 中 暑	252
◆ 晕车、晕船	253
◆ 青春痘	256
◆ 湿 疹	260



第一章

解读按摩的养生密码

健康代表着一个人的生命质量和生活质量，每个人都希望自己拥有健康和长寿。但通向健康的道路在哪里？有没有一种简单易学、经济适用、安全有效的养生方法呢？答案是肯定的，穴位按摩就是这样一种不错的养生方式，它是老祖先留给我们的一笔丰富的健康遗产。下面就让我们走近这一“国之瑰宝”，去细细品味其中的奥妙吧！

◆ 按摩养生的独特魅力

按摩又称推拿、按跷等，是根据中医理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科。同时，穴位按摩又是一种非药物疗法，疗效奇特，无不良反应，日益被医学界和社会大众所看好。

1. 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗

2 | 图解按摩养生智慧

方法经济实用，效果确凿，不但能治病防病，更能在无病时强体健身。穴位按摩不但符合这些要求，更是不需任何设备，不用任何药物，只要自己一双手，在家庭内就可治病防病了。因此，学会穴位按摩疗法，可谓省钱省时又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤，无不良反应，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。穴位按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3. 简便易学

实践证明，穴位按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：穴位按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：穴位按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住穴位或反射区，认真反复实践即能掌握，适应社会大众医疗保健需要。

4. 疗效奇特

穴位按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，穴位按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、

晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。穴位按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。

◆ 揭密按摩治病的原理

按摩疗法是一种古为今用、行之有效的中医疗法。这种疗法不用药物，也不用医疗器械，只要按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位进行按摩，可起到防治疾病、保健强身的功效。这种方法经济简便、疗效可靠，其保健原理如下所述：

1. 调节神经

按摩疗法之所以能够治病，是因为它具有调节神经功能的作用。我们知道，神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切生命活动，自然也影响各部位、各器官的功能活动。因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等，都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。例如：瘫痪、挛缩、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等，都是神经功能失调的病症。这与阴阳失去平衡，“阴盛则阳病，阳盛则阴病”的致病原理是一致的。

按摩疗法是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如，对头痛、失眠的病人，在其相应的部位和穴位进行按摩推拿，使它形成新的兴奋点之后，其失眠症状就可以改善或消失而致恢复正常的睡眠。

2. “补虚、泻实、扶正、祛邪”

按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内的抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。

营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外功能和气血循环的

理论。如果营、卫、气、血保持平衡，周流全身，循环不息，就能营养和护卫着人体正常的生理功能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡，即发生了偏盛偏衰，或者循环发生了障碍，体内的抗病能力就随之降低，风、寒、湿三邪就乘虚侵入体内，干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢，使人体的生理功能发生混乱和损伤，健康就转化为疾病。

按摩推拿疗法，就是根据疾病的性质是属虚还是属实，采用“虚而补之，实则泻之”的手法来治疗的。手法的孰轻孰重，可根据患者的体质灵活应用。虚者以推、摩、揉、擦法为主，用力轻而柔，不宜过重刺激。实者则以推、拿、按、摩为主，用力重而刺激强。其作用主要是加强组织细胞的新陈代谢，促进周围的血管扩张，增强体内抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗的目的。如关节炎患者的主要特征是关节疼痛、强直，活动严重障碍，按摩推拿后，血液中的红细胞数、白细胞数和白细胞吞噬细菌能力等指标都比按摩推拿前有所增加。这足以说明，这是由于外邪侵袭人体，滞留于某部关节而不退，导致气血循环不畅，经脉失营、筋骨失养，逐渐发展而成的。对本病应用按摩推拿治疗，不仅能使强直的关节活动功能增强，疼痛消退，而且经过一段时间治疗后，营、卫、气、血恢复平衡，病人的体质也得到改善。

3. 调节经络

按摩推拿疗法之所以能够防治疾病，还在于它有经络学说作为临床依据。我国最早的医书《内经》就有依据经络、运用按摩（推拿）的记载。如《素问·举痛论》上说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞泣于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”这里告诉我们，前人最早利用按摩推拿治病的时候，就发现了腧穴本身，它许多时候都作为疾病的反应。换句话说，就是某种疾病可在某一腧穴处表现出来。由此可见，腧穴与某种疾病是有密切联系的，并可作为按摩推拿治疗某种疾病的依据。事实也告诉我们，在临床上必须掌握疾病所在的部位和经络，按照经络的循行通路，气血运行的顺逆方向，推经络，走穴道，使用手法进行按摩推拿，才能取得良好的疗效。如坐臀风（坐骨神经痛），治疗时必须取足太阳膀胱经的通路选用居髎、环跳、承扶、委中、昆仑等穴位及其周围敏感点（压痛点），施行各种手法，经过一段时间的治疗，才能取得满意的效果。

4. 滑利关节、修复组织

按摩推拿疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症，有解除肌肉痉挛，调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连、促进损伤组织修复、迅速恢复正常解剖位置以适应生理功能之效。

软组织（肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等）或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤，在日常生活中是较为常见的。损伤后常常出现异常现象，如疼、淤血、肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。而这种改变，由于损伤部位的解剖位置及其经络循行方位的不同，其表现形式也不同，常见的有腰痛、腿痛、肋间神经痛、肩痛、颈痛、臂痛、踝关节痛等后遗症。

按摩推拿疗法能将移位的软组织或错乱、偏歪的小关节拨乱扶正，恢复正常的平衡；促使挛缩、硬结的肌肉松弛，恢复肌肉张力；积瘀、炎性的，能够消散清除，祛瘀生新；裂断的软组织能够修复；粘连的筋膜、关节能够剥离，恢复滑利，消除障碍，消肿止痛，迅速恢复功能。现以治疗肩关节周围炎（漏肩风）为例加以说明：本病主要是肩关节由于某种原因造成损伤之后，延误了治疗时间，或者治疗不当而引起局部组织纤维变性，肌肉、韧带、骨膜等产生炎症而致粘连，功能发生障碍，活动受限。通过按摩推拿治疗，不仅可消除炎症，而且粘连的部位也可能逐步剥离，关节恢复滑利，疼痛消失，功能迅速恢复。

◆ 按摩的常用手法与技巧

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把病人搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，

6 | 图解按摩养生智慧

即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。”力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。如果体力不足，即使手法掌握得再好，但运用起来就有力不从心之感。因此，学习按摩疗法，就必须了解按摩常用手法及技巧。

1. 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者，称为指按法；用掌按压者，称为掌按法（图 1-1）。

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

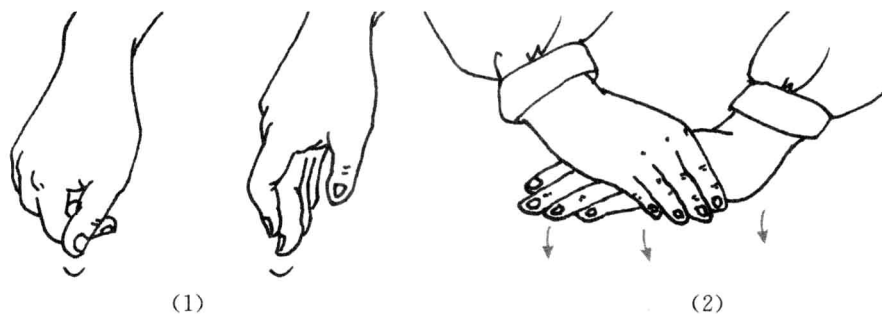


图 1-1 按法

2. 摩法

摩法是用手掌掌面或示指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。

一般将掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法（图 1-2）。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，每分钟 120 次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重，以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、胁肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋迸伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。