

图解

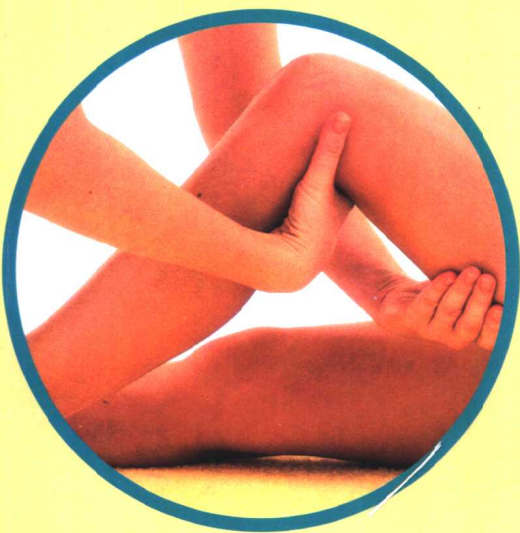
家庭常备保健用书

经穴按摩百科

— 按摩·指压·灸术

128种疾病的经穴疗法
365个最有效穴道的精确图解

孙朝阳 / 编著 周志杰 / 审定



真正的按摩，五指并用，有捶、搓、揉、压等多种手法。捶、压是泻法，于神经痛等疼痛厉害时使用；搓、揉是补法，用于手脚发麻等；灸术也属于补法，自古以来应用于慢性病的治疗。

陕西旅游出版社

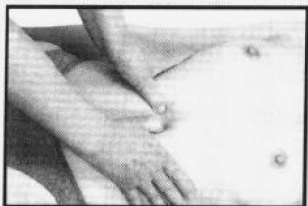
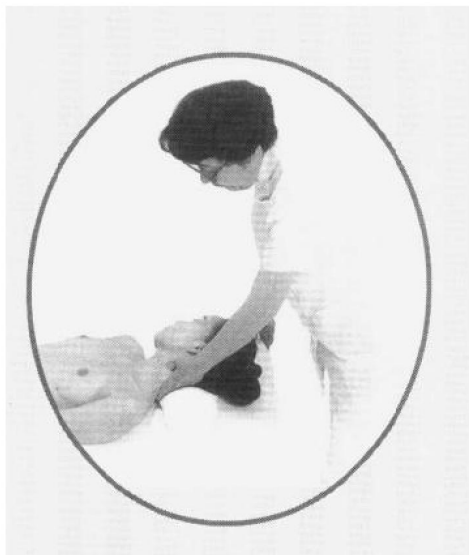
图解

家庭常备保健用书

经穴按摩百科

——按摩·指压·灸术

孙朝阳 编著 周志杰 审定



陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

图解经穴按摩百科

——按摩·指压·灸术

策 划 邹 笛

编 著 孙朝阳

责任编辑 马凌云

版式设计 君 禾

出版发行 陕西旅游出版社

经 销 新华书店

制 作 金苹果工作室

印 刷 西安四站兰天印刷厂

版 次 2002 年 2 月第 3 版 第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

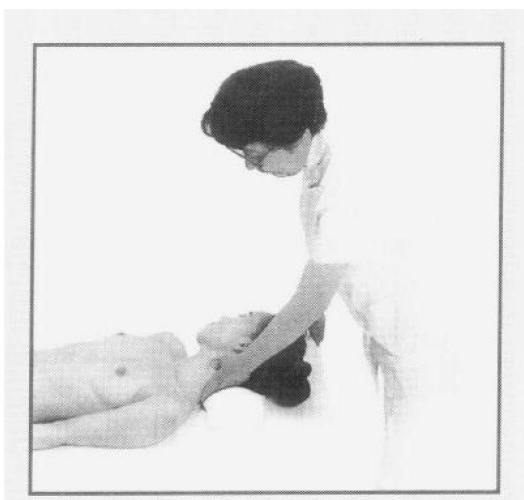
印 张 9

印 数 1-10000

定 价 20.00 元

ISBN 7-5418-0967-5/R · 15

版权所有 翻印必究



128 种疾病的经穴疗法
365 个最有效穴道的精确图解

序

中医认为，经络是人体全身气血运行的通路，经络与体表交汇之处即是经穴所在。内脏若有疾病，在身体表面上的相关部位就会有所表现，呈现出异状。

《皇帝内经》记载人体有365个经穴，依附在14条经络上并有秩序地排列着。但并非所有经穴均要加以按摩，如欲治疗耳鸣时，到底要在哪个经穴上实施治疗呢？这便要靠多年的临床经验了。

以手指触摸皮肤，找到感觉特别刺痛的经穴位置施以按摩、指压、灸等刺激方法来治疗病症，就是中医学所称的经穴疗法。

本书所介绍的人体各经穴，均附其名称和位置的说明。在说明其位置时，有时还附加几寸、几分的单位。但须留意的是，在此表示的“寸”“分”，与我们常用衡量单位中的寸、分不同。

经穴的位置，有很小的个人差异，因此和图示或说明文所表示的标准位置会稍有差距。应以接受按摩者本人的身体尺寸为基准。

本书分为四部分，第一部分的基本知识极为重要，该部分以图解和照片详示了经穴刺激疗法的实施技巧和方法；第二、三、

四部分读者可根据自身的病症，按照书中图示的说明实施治疗。

经穴疗法并非万能，其目的在于调整自律神经的平衡，所以并非任何疾病都可以此方法来治疗。像癌、赤痢、霍乱等细菌性的传染病，就无法用经穴疗法来治疗。由脑血管所引发的症状，虽可减轻痛苦，但也无法治愈。

那么，经穴疗法对何种疾病有效呢？如前所述，由自律神经失调症、身心症等引起的头痛、肩膀酸痛、目眩、耳鸣、倦怠感、手脚发冷、失眠等症状有效。而且，及早医治慢性疾病，对其症状的改善，也有极大的作用。实际上，这些症状及疾病都是现代医学中不擅长的部分。

著者长年致力于中医的物理疗法，尤其是对经穴的针灸和按摩指压有着丰厚的临床经验和研究，衷心期盼本书能不负读者的期待，对苦于轻症、微症及慢性病等身体异常者的健康有所裨益，则著者荣幸之至。

著者

2002年2月

目 录

经穴疗法

经穴的寻找方法

- ①首先触摸——触诊..... 1
- ②接着捏捏看——摄诊..... 2
- ③压迫看看——压诊..... 3

按摩、指压治疗

- 背部的场合..... 5
- 腹部的场合..... 5
- 颈侧至喉咙的场合..... 5
- 手臂的场合..... 6
- 腿的场合..... 6
- ①抚摸、擦——轻擦法..... 7
- ②揉——揉捏法..... 8
- ③揉、捏——按捏法..... 8
- ④压——压迫法..... 9
- ⑤敲——叩打法..... 10
- ⑥振抖——振颤法..... 11

灸治疗

- ①有痕灸..... 12

透热灸的方法	13
②无痕灸	15
知热灸	15
姜灸、大蒜灸	15
最新的无痕灸	15
主要的骨骼	16
主要的肌肉	18

身体各部位的症状

头部、面部的症状

头痛·头重	22
后头神经痛（后头、后颈的疼痛）	24
三叉神经痛（脸部的疼痛）	26
面部痉挛	28
面部麻痹	30

耳、鼻的症状

耳 鸣	32
耳部疼痛	34
重 听	36
蓄脓症（副鼻腔炎）	38
鼻 塞	40
鼻 血	42

齿、口、喉的症状

牙 痛	44
-----------	----

齿槽脓漏	46
口腔炎·舌炎	48
口周围的疹子	50
喉部疼痛	52
打 嗝	54

颈、肩的症状

肩酸痛	56
颈、肩的酸痛和疼痛	58
斜 颈	60
落 枕	62
鞭打症（颈椎扭伤）	64
肋间神经痛	66
五十肩（肩周炎）	68

手、足、腰各关节的症状

手臂神经痛	70
手臂麻痹	72
手指麻痹	74
慢性关节风湿	76
坐骨神经痛	78
腰部疼痛	80
变形性腰椎症（椎间盘突出等）	82
闪 腰	84
驼 背	86
变形性膝关节症（膝盖疼痛）	88
小腿抽筋	90

内脏·神经·皮肤的症状

消化系统的症状

腹 胀	94
胃弱（胃积食、胸灼热）	96
食欲不振	98
消化不良	100
便 秘	102
恶 心	104
慢性胃炎	106
胃溃疡	108
慢性下痢	110
过敏性大肠疾病（腹泻、便秘）	112
痔疮	114
肝 病	116
胆结石、胆囊炎、慢性胆囊炎	118

呼吸系统的症状

感 冒	120
慢性支气管炎（咳、痰、呼吸困难）	122
气喘、小儿气喘	124

心脏、血管的症状

晕眩、起立性晕眩	126
头部充血	128

心脏悸动（心脏神经症）	130
高血压	132
低血压	134

泌尿系统的症状

肾脏疾病	136
前列腺肥大	138
膀胱炎、尿道炎	140

内分泌、代谢异常

糖尿病	142
痛 风	144
慢性甲状腺病	146

神经、精神之异常

神经症（神经官能症）	148
歇斯底里	150
郁病、躁病	152
心身症	154
癲 痫	156
阳 痿	158

皮肤的症状

冻 疮	160
湿 疹	162
荨麻疹	164

幼儿常见病

夜尿症	166
夜 泣	168
抽 风	170
小儿虚弱体质	172

女性常见病

冷虚症	174
痛 经	176
月经不调	178
更年期障碍	180
孕 吐	182
促进乳汁分泌	184
不孕症	186

健康与美容 · 运动伤害 · 其他

消除疲劳、增强体力

运动伤害 · 其他	189
身体之疲劳、困倦	190
眼睛疲劳	192
足腰之困倦	194
记忆力衰退	196
消除困倦	198
失眠症	200

气力减退	202
体力增强	204
精力增强	206
预防身体老化	208
预防肌肉老化 (一)	210
预防肌肉老化 (二)	212

运动伤害

扭 伤	214
肌纤维损伤	216
跟腱周围炎	218
网球肘	220
棒球肘	222
棒球肩	224
高尔夫球腰痛	226

美 容

乌黑亮丽的头发	228
美 目	230
消除脸部皱纹	232
消除肝斑、雀斑	234
消除青春痘、疹子	236
美 声	238
丰 胸	240
收缩腹部	242
腰部曲线美	244
提高臀部	246

美 肤	248
手足匀称	250
预防过胖	252

其他症状

镇定焦虑	254
晕 车	256
宿 醉	258
恐惧症	260
预防脱发	262

经穴疗法

经穴的寻找方法

经穴疗法,是以寻找经穴的位置为出发点。为了有效进行经穴疗法,首先须正确把握经穴穴道的位置。人体上经络或经穴的大体位置,虽于经络图或各类症状经穴疗法图中均有说明,但只能视为一种基准。因为,这并非是与身体同等大小的图,同时更重要的是,经穴的位置因人而异而有微妙差距。虽因人而异,但差距不致于数公分或数十公分的程度,如同人的脸部表情或体格各有变化,经穴也是因人而异而有个性,因此寻找自己的经穴最为重要。

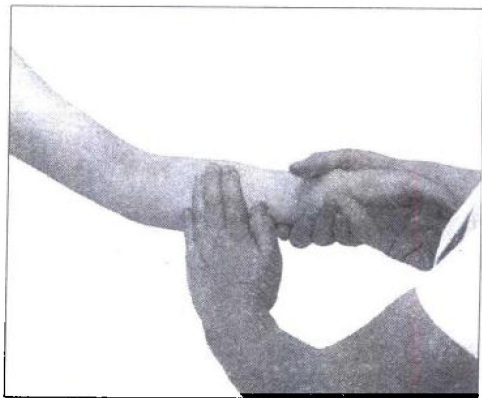
寻找经穴的方法,可分为3种。

①首先触摸——触诊

配合触摸部位的宽度大小,可分别使用拇指或除拇指之外的其它4指、手掌。同时,对应人体,经穴的位置也呈现左右对称,因此须触摸身体左侧和右侧的同部位寻找。

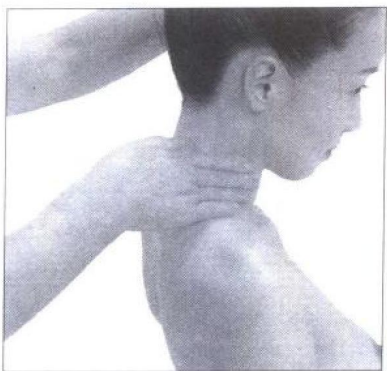
在手腕、脚踝等部位使用拇指;颈部、手臂、脚等使用其它4指;腹部或背部是以手掌触摸。如果皮肤有粗糙或干燥的部位,表示体内的某部位发生异常。

触诊——以拇指指腹或其他4指、手掌触摸皮肤。**摄诊**——以手指捏起皮肤按摩2~3次。**压诊**——以拇指

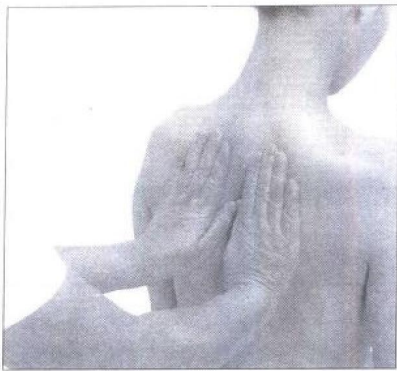


前臂的触诊

或食指轻压。实施以上方法时,在皮肤或其他部分若有粗糙感,或如同

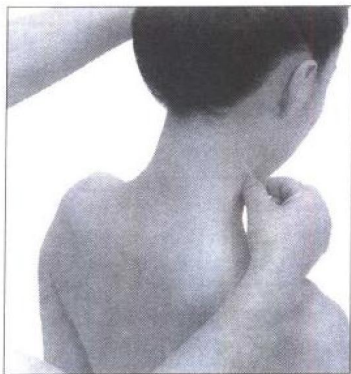


颈部的触诊



背部的触诊

尖刺般疼痛，或触到疙瘩、硬结时，即为经穴。也就是说，依顺序使用这3种方法，观察皮肤表面的反应“触诊”，确认皮下组织的反应“摄诊”，调查肌肉的紧张程度“压诊”，那么，容易呈现各反应的部位即为“活的经穴”，也是对实际治疗上有裨益的经穴。诊察自己以外的人，在寻找经穴时，可询问当事人有否呈现反应来进行。部位较大的部分，使用手掌触摸。有时，背部或腹部须同时使用两手掌触诊。

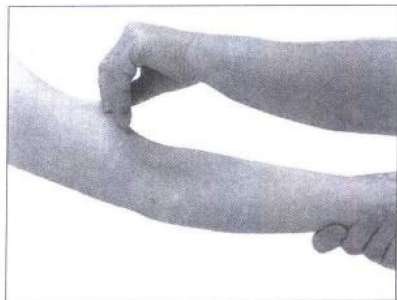


颈部的撮诊

②接着捏捏看——撮诊

接着进行撮诊。轻捏感觉异常的皮肤部位，以拇指和食指捏起来，然后揉一揉。前后捏一捏相当于经穴的部位。有些部位被捏到时，会感觉特别疼痛，或者在不知不觉中身体会抽动而想逃避。

捏起来前后各揉4次观察。在熟悉之后，前后各揉1次即可找到经穴。



上臂的撮诊

③压迫看看——压诊

在摄诊时，有疼痛感或产生逃避感觉的部位，再以拇指压迫看看。压迫法，是画小圈圈状压迫即可。如果指头碰到的部位有点状、块状、条状的硬结时，表示是经穴。

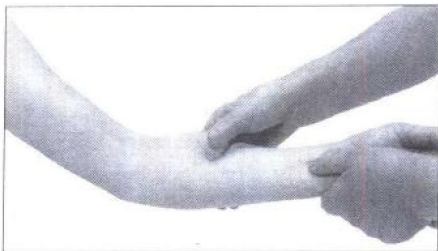
以指腹压迫，画小圈圈状揉揉看。

在背部或腹部有对称排列的经穴。此时，须使用两手指压迫，指头力量须平衡压迫。关于其他不易寻找的经穴位置，可参照寸和分的测量法，或骨节各和肌肉的构造等，较易寻找。

同时，在寻找经穴时，采取最容易诊察的姿势最为重要。因经穴位置的不同，可采取坐、仰卧或俯卧等姿势。

背部和腰的经穴，易采取俯卧的姿势来找。但须留意手臂的位置。如下图的照片，两手臂和脊椎骨呈直角方向摆放。

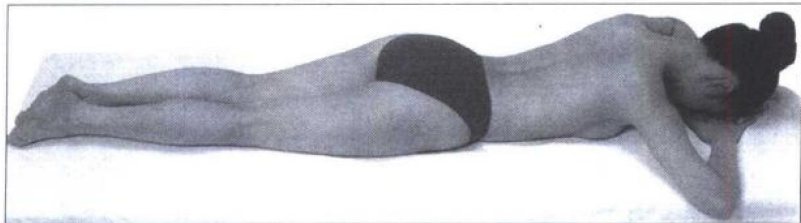
实际上患者的经穴位置一经确定，进行按摩或指压时，手臂的位置可任意舒适摆放。



手臂的压诊



腹部的压诊



寻找经穴时最容易诊察的姿势：两臂和脊椎骨呈直角方向摆放