

图解

按摩

健康手册

杜红根 易文军 编著

TUJIE
ANMO
JIANKANGSHOUCE

家庭保健速查宝典
中医按摩参考教材

一家一人会/省下医疗费
不花钱/不吃药/一学就会/一用就灵

图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美



赠
精美挂图

浙江科学技术出版社

按摩

人体上的每一条经络，都是我们身体所需气血的通道，对健康有很大影响。而经络上的每一个穴位，都相当于一味大药，既可防病治病，还能强体健身。并且，其操作简单一学就会、材料简便不花分文、没有任何毒副作用，是纯天然的绿色疗法，是现代家庭非常喜爱的健康法。

《图解按摩健康手册》
一本家庭保健必备的健康宝典。



ISBN 978-7-5341-4655-8



9 787534 146558 >

定价：24.80元

家庭保健速查宝典
中医按摩参考教材

图解

按摩

健康手册



杜红根 易文军 / 编著
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩健康手册 / 杜红根, 易文军编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5341-4655-8

I. ①图… II. ①杜… ②易… III. ①按摩疗法 (中
医) — 图解 IV. ①R244.1 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第148824号

书 名 图解按摩健康手册
编 著 杜红根 易文军

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 17
字 数 200 000 插 页 1
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4655-8 定 价 24.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

目录

第一章 按摩——打通经络不生病 / 010

经络：人体气血的运输线 / 012

优势：按摩养生的四大优势 / 014

功效：按摩调治的四大作用 / 016

时辰：经络养生，按摩因时而异 / 019

手法：11种常见的按摩养生法 / 021

定位：3种方法帮你准确找穴 / 028

力度：如何舒舒服服按摩做养生 / 032

补泻：穴如良药，补泻亦有道 / 034

问题：按摩出现异常该怎么办 / 037

宜忌：按摩的适用证、禁忌证 / 040

第二章 十二经——一本“正经”，健康在握 / 042

手太阴肺经——健康“小管家” / 044

手阳明大肠经——排废的“管道” / 048



足阳明胃经——人体的“给养库” / 053

足太阴脾经——身体的“本钱” / 057

手少阴心经——人身之“君主” / 060

手太阳小肠经——人体“受盛之官” / 065

足太阳膀胱经——体液运行的“水官” / 069

足少阴肾经——健康的“保命线” / 073

手厥阴心包经——代心受邪 / 076

手少阳三焦经——养耳更养神 / 080

足少阳胆经——促消化旺气血 / 083

足厥阴肝经——身体将官所在 / 087

第三章 一用就灵，按摩调理亚健康 / 090

按摩调治“眼睛疲劳” / 092

按摩调治“肩膀酸痛” / 094

按摩调治“小腿抽筋” / 096

按摩调治“委靡不振” / 098

按摩调治“晕车晕船” / 100

按摩调治“食欲不佳” / 102

按摩调治“精神紧张” / 104

按摩调治“迎风流泪” / 106

第四章 对症论治，按摩治疗内科病 / 108

头 痛 / 110

失 眠 / 114

糖 尿 病 / 118

高 血 压 / 120

低 血 压 / 122

高 脂 血 症 / 124

感 冒 / 126

咳 嗽 / 128

哮 喘 / 130

贫 血 / 132

眩 晕 / 134

便 秘 / 136

腹 痛 / 138

中 风 / 140

胃下垂 / 142

细菌性痢疾 / 144

慢性肠炎 / 146

慢性支气管炎 / 148

动脉硬化 / 150

神经衰弱 / 152

三叉神经痛 / 154

肥胖症 / 156

第五章 对症论治，按摩治疗外科病 / 158

落枕 / 160

闪腰 / 162

痔疮 / 164

腰痛 / 166

肩周炎 / 168

颈椎病 / 170

第六章 对症论治，按摩治疗五官科病 / 172

牙痛 / 174

耳鸣 / 176

近视 / 178

流鼻血 / 180

慢性鼻炎 / 182

慢性咽炎 / 184

第七章 对症论治，按摩治疗妇科病 / 186

月经不调 / 188

- 痛经 / 192
- 闭经 / 194
- 不孕症 / 198
- 盆腔炎 / 200
- 白带异常 / 202

第八章 对症论治，按摩治疗男科病 / 204

- 阳痿 / 206
- 早泄 / 208
- 遗精 / 210
- 前列腺炎 / 212

第九章 对症论治，按摩治疗儿科病 / 214

- 小儿腹泻 / 216
- 小儿厌食 / 218
- 小儿咳嗽 / 220
- 小儿遗尿 / 222
- 小儿惊厥 / 224
- 小儿便秘 / 226
- 小儿感冒发热 / 228
- 小儿夜啼 / 230
- 小儿佝偻病 / 232
- 小儿流涎症 / 234

小儿鹅口疮 / 236

小儿痢疾 / 238

小儿肺炎 / 240

第十章 对症论治，按摩帮助塑身美容 / 242

美 手 / 244

美 肩 / 246

美 发 / 248

丰 胸 / 250

瘦 脸 / 252

瘦 腹 / 254

塑 腰 / 256

美 臀 / 258

瘦 腿 / 260

祛黑眼圈 / 262

消除皱纹 / 264

消青春痘 / 266

皮肤粗糙 / 268

有奇效



TUJIE ANMO JIANKANG SHOUCE

（The following text is extremely faint and largely illegible due to low contrast and bleed-through from the reverse side of the page. It appears to be the main body of the book's content, likely a preface or introductory text.)

编者序

手到病除妙养生

21世纪，人类进入了“追求美丽”、“健康养生”的时代，不少人把美丽寄托在美容院和化妆品上，把健康寄托在保健品和药物上，但是“是药三分毒”，药物在治病的同时也在侵害着人们的身体健康，特别是西药，难以避免的毒副作用往往让人心有余悸。于是，人们不断地寻找安全有效的保健强身、美容健体的方法。近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，按摩疗法就是其中的一种。

穴位按摩是一种非药物疗法，且无创伤、无任何副作用，能有病防病、无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”，而且疗效奇特，更有不受时间、地点、环境等条件限制的优点，日益被医学界和养生爱好者看好。如眼睛疲劳，按一下太阳穴、攒竹穴就能解除疲劳；肩膀酸痛，按一下肩井穴、肩中俞穴就可无痛一身轻；萎靡不振按一下太阳穴就可振奋精神……这其中的一按一揉都属于按摩。除此之外，按摩还可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、哮喘、贫血、腹痛等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。另外，按摩还可以美容，如美手、美肩、美发等，只要坚持按摩，美丽自然而生。

“隔行如隔山，我不是专业人员，能按摩治病吗？”类似的疑



目录

虑是很多养生爱好者的困惑，怎么办呢？正是出于这样的考虑，我们广泛搜集资料，听取专家的意见和建议，通过各种形式的咨询，精心编写了这本《图解按摩健康手册》。该书共分十章，前两章主要介绍了按摩的基本知识，并对人体十二经脉的养生功用做了基本介绍；第三章重点介绍日常亚健康保健按摩法；第四章至第九章重点介绍内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科疾病的按摩手法；第十章的内容是按摩美容，主要为女性朋友介绍常见美容问题的按摩治疗手法。其中每一种病症都分为病解、诊断及按摩治疗三个方面，根据病症的不同，我们相应地附加了生活注意及预防措施等，充分体现了编者立足患者，服务大众的初衷。

没有健康就没有一切，《图解按摩健康手册》就在你眼前。它不仅内容翔实、语言通俗，而且还配有大量的穴位图，在你需要按摩特定部位，按穴养生，对症治疗时，只要按图索骥，就能收到“手到病自除”之功效！

身体有大药，好身体由按摩开始！

编者

2010年5月

目录

第一章 按摩——打通经络不生病 / 010

经络：人体气血的运输线 / 012

优势：按摩养生的四大优势 / 014

功效：按摩调治的四大作用 / 016

时辰：经络养生，按摩因时而异 / 019

手法：11种常见的按摩养生法 / 021

定位：3种方法帮你准确找穴 / 028

力度：如何舒舒服服按摩做养生 / 032

补泻：穴如良药，补泻亦有道 / 034

问题：按摩出现异常该怎么办 / 037

宜忌：按摩的适用证、禁忌证 / 040

第二章 十二经——一本“正经”，健康在握 / 042

手太阴肺经——健康“小管家” / 044

手阳明大肠经——排废的“管道” / 048



足阳明胃经——人体的“给养库” / 053

足太阴脾经——身体的“本钱” / 057

手少阴心经——人身之“君主” / 060

手太阳小肠经——人体“受盛之官” / 065

足太阳膀胱经——体液运行的“水官” / 069

足少阴肾经——健康的“保命线” / 073

手厥阴心包经——代心受邪 / 076

手少阳三焦经——养耳更养神 / 080

足少阳胆经——促消化旺气血 / 083

足厥阴肝经——身体将官所在 / 087

第三章 一用就灵，按摩调理亚健康 / 090

按摩调治“眼睛疲劳” / 092

按摩调治“肩膀酸痛” / 094

按摩调治“小腿抽筋” / 096

按摩调治“委靡不振” / 098

按摩调治“晕车晕船” / 100

按摩调治“食欲不佳” / 102

按摩调治“精神紧张” / 104

按摩调治“迎风流泪” / 106

第四章 对症论治，按摩治疗内科病 / 108

头 痛 / 110

失 眠 / 114

糖尿病 / 118

高血压 / 120

低血压 / 122

高脂血症 / 124

感 冒 / 126

咳 嗽 / 128

哮 喘 / 130

贫 血 / 132

眩 晕 / 134

便 秘 / 136

腹 痛 / 138

中 风 / 140

胃下垂 / 142

细菌性痢疾 / 144

慢性肠炎 / 146

慢性支气管炎 / 148

动脉硬化 / 150