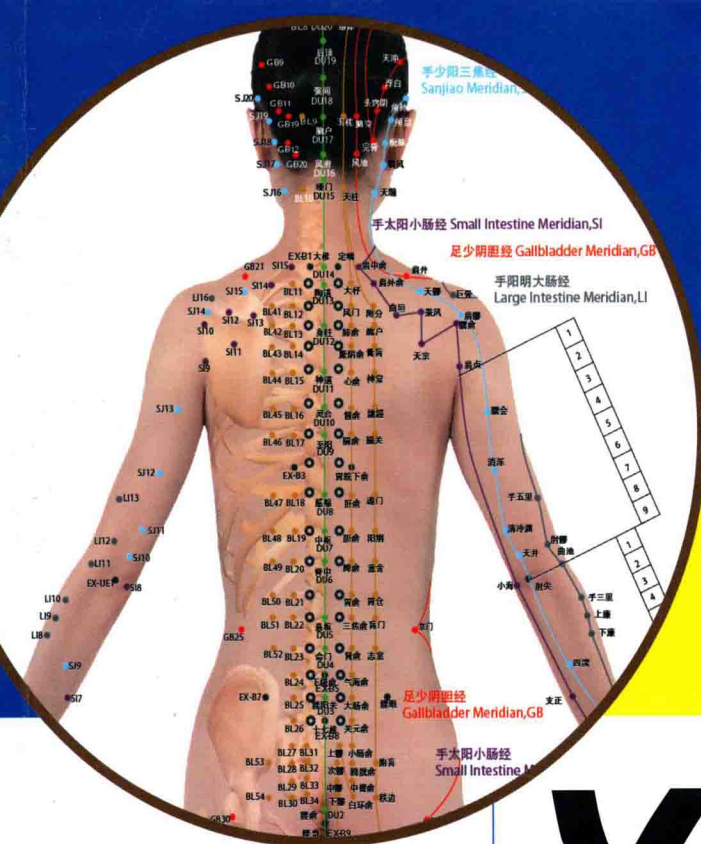




按摩是中国最古老的医疗方法，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结认识和发展起来的。

TUSHUO XUEDAO ANMO
ZHIBAIBING

图说

治百病

穴道按摩

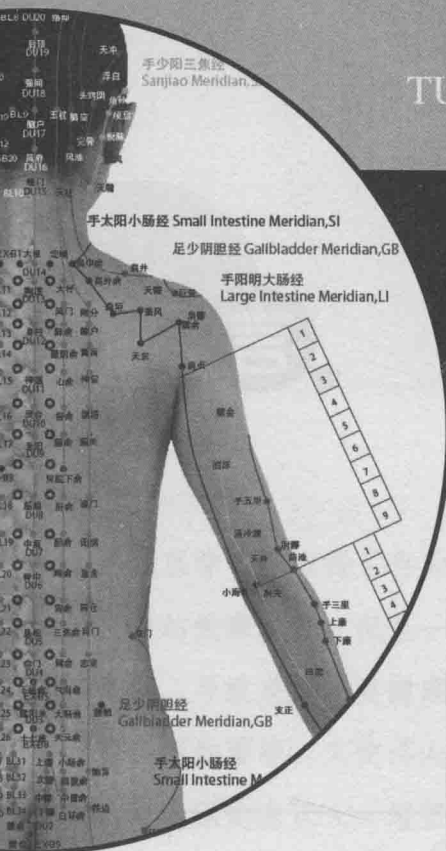
《国医编委会》主编

中华传统保健文化

经穴治疗是中医理论中的一大支柱，中医的针灸、按摩等方法都是通过作用于穴位，来达到疏通气血，强壮身体的目的。目前，经络穴位按摩已经被认为是自然疗法中效果相对明显，并且几乎没有任何不良反应，最为安全的医疗方法。



黑龙江科学技术出版社



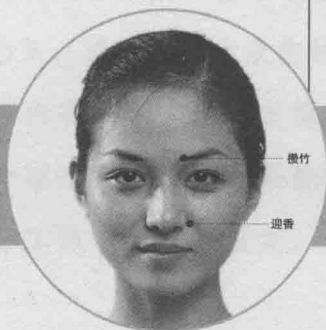
TUSHUO XUEDAO ANMO
ZHIBAIBING

图说

治百病

穴道按摩

《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说穴道按摩治百病 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5388-7882-0

I. ①图… II. ①国… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097789号

图说穴道按摩治百病

TUSHUO XUEDAO ANMAO ZHI BAIBING

主 编 国医编委会

责任编辑 王嘉英 宋秋颖

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2014年8月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7882-0/R·2310

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

当代医学研究取得了巨大成就，大量医学疑难问题相继得到解决，大大提高了人类的健康水平。但是一方面，来自外界环境的污染、自然界生态平衡的人为破坏，导致危害人类健康状况的因素增加；另一方面精神压力的增大、各种社会问题的蓄积，又使得人们的承受能力面临着新的挑战。与此相应的是，人们的自我保健意识大大增强了。正是在这一背景下，古老的中医传统疗法有了新的用武之地，重新焕发出灿烂的光芒。

本书所介绍的穴道按摩疗法，正是我国传统医学宝库里的一朵奇葩。根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴道，它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处治手段，诸如针刺、按摩、挤压等，可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界，人们对其显著的疗效啧啧称奇之余，竞相效法。

穴道疗法的优点很多，首先在于它的安全性，它没有药物治疗，特别是西药的诸多不良反应；其次是它集治疗和保健于一身的双重疗效，这使它具有更为广泛的适用性；最后在于它不受场地的限制，又简便易学，因此它可以从医院里走出来，成为人民大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出，言简意赅，配以大量清晰的人体图片，明白准确地向人们介绍了穴道疗法的系统知识，使读者看过即可基本掌握，实为广大患者和医务工作者的良师益友。穴道按摩疗法对于各种疾病的辅助治疗和常见

疾病的家庭护理，以及人们的自我保健，无疑将产生显著的疗效和养生保健的效果。

因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽或不当之处。建议读者在应用本书介绍的方法施治时，须结合自己身体的实际状况对症治疗，必要时须咨询专业医师再行施治。在此，恳请广大读者体谅，批评斧正。



录

Contents

一、穴道按摩必读 17

给人按摩的注意事项	17
自我按摩的注意事项	17
正确找寻穴道位置	18
常用的手掌、手指按摩手法	20
1. 摩擦	20
2. 揉捏	22
3. 按压	23
4. 指压	24
5. 敲打	25

二、有效的全身穴道对症疗法 28

头、脸部的病症疗法	28
脸部痉挛	28
面部神经痛	30
头痛	32
眼睛疲劳	37

耳的病证疗法	39
耳鸣	39
鼻的病证疗法	41
鼻塞	41
流鼻血	43
齿的病证疗法	45
牙齿疼痛	45
牙周病	47
口腔的病证疗法	50
口腔溃疡	50
咽喉的病证疗法	52
喉咙疼痛	52
打嗝不止	54
颈、肩的病证疗法	56
肩膀酸痛	56
落枕	58
五十肩	60
颈肩、手臂、胸部的病证疗法	64
颈臂症候群、手臂神经痛	64
胸部神经痛、肋间神经痛	69
腰、肢体关节的病证疗法	71
慢性风湿性关节炎	71
坐骨神经痛	75
老年性及疲劳性腰痛	79
治疗腰痛的体操	81
预防腰痛的运动	82
急性腰扭伤	83

变形性膝关节症	85
小腿抽筋	87
胃、肠系统的病症疗法	90
胃胀气、胸口郁闷	90
慢性胃炎	92
经常性下痢	94
慢性便秘	96
痔	98
内分泌、代谢的病症疗法	100
糖尿病	100
痛风	102
呼吸器官的病症疗法	106
感冒	104
重症咳嗽、咳痰	106
循环系统的病症疗法	108
高血压	108
低血压	111
心悸、气喘	113
头晕目眩、站立性头晕	115
泌尿器官的病症疗法	117
排尿困难、残尿感	117
神经心理的病症疗法	119
身心症	119
心悸、气喘、胸部疼痛、背部疼痛	121
呼吸困难、咳嗽、咳痰	122
食欲不振、便秘、下痢	123
男性病症疗法	124

阳痿	124
女性病症疗法	126
生理痛	126
生理不适	128
更年期障碍	130
虚冷症	132
乳汁分泌不全	134
亚健康的病症疗法	136
虚弱体质	136
身体慵懒	139
精力减退	141
美容	144
美肤	144
消除黑斑、雀斑、面疱	146
美目	148
消除脂肪	150
瘦削	153
防止掉发	155
其他病症疗法	157
自律神经失调症	157
失眠症	160
晕车	162
宿醉	164

三 ● 疗效非凡的无痛灸治疗法 167 ▶▶

灸的种类	167
透热灸	168
知热灸	168
生姜灸和蒜灸	169
穴道位置的找寻法	169

四 ● 足底按摩 179 ▶▶

循环系统的病症疗法	179
高血压	179
脑卒中	180
低血压	181
心脏病	182
动脉硬化	183
脑充血	184
脑出血	185
胃灼热	186
贫血	187
静脉曲张	188
消化系统的病症疗法	189
反胃呕吐	189
食欲不振	190
口臭	191

消瘦	192
盲肠炎	193
胃、十二指肠溃疡	194
结肠炎	195
直肠炎	196
便秘	197
痔疮	198
腹泻	199
肝病	200
胰脏炎	201
胆囊炎	202
肥胖症	203
黄疸病	204
呼吸系统的病症疗法	205
呼吸道疾病	205
气管炎	206
气喘	207
鼻窦炎	208
喉肿	209
流行性感冒	210
喉咙痛	211
咳嗽	212
咽喉炎	213
扁桃腺炎	214
肺气肿	215
肺炎	216
耳科的病症疗法	217

听觉问题	217
耳朵痛、耳鸣	218
中耳炎	219
眼科的病症疗法	220
近视	220
视网膜炎	221
白内障	222
青光眼	223
色盲	224
口腔科的病症疗法	225
牙周病	225
牙痛	226
牙龈炎	227
味觉障碍	228
皮肤科的病症疗法	229
痤疮、粉刺	229
过敏	230
皮肤脓肿	231
骨科的病症疗法	232
骨质疏松	232
颈项部疼痛	233
五十肩、肩痛	234
背痛	235
脊椎侧弯或受伤	236
椎间软骨脱出	237
腰痛	238
髋关节炎	239

坐骨神经痛	240
痛风性关节炎	241
肘关节疾病	242
关节炎	243
踝关节肿痛	244
泌尿科的病症疗法	245
夜尿症	245
肾脏病	246
输尿管炎症	247
膀胱炎症	248
遗尿（尿失禁）	249
妇科的病症疗法	250
卵巢囊肿或发炎	250
输卵管炎症	251
子宫发炎出血或子宫肌瘤	252
阴道阵痛、瘙痒、溢液	253
痛经	254
经期不顺、生理失调	255
性冷淡	256
男科的病症疗法	257
隐睾症	257
睾丸充血	258
前列腺障碍	259
其他的病症疗法	260
癫	260
帕金森症	261
脱发	262

白发	263
颜面神经痛	264
神经衰弱	265
焦虑不安	266
发热	267
眩晕	268
头痛	269
失眠症	270
疲劳	271
体质虚弱	272
传染病	273
指甲脆弱	274
鸡眼	275
风湿病	276

五 手部穴道按摩 277

手部经络	277
手部穴位与病理反应点	279
手阳明大肠经穴	279
手少阳三焦经穴	282
手太阳小肠经穴	283
手太阴肺经穴	285
手厥阴心包经穴	287
手少阴心经穴	288

经外奇穴	290
手部病理反应点	292
手部按摩区域的选配	294
对症（位）选配法	294
关联反射区选配法	296
脏腑辨证选配法	296
阳性反应点（区）选配法	299
手部按摩基本知识	299
手部按摩手法	300
手部按摩工具	304
操作要领	304
常用按摩膏	306
适应证与禁忌证	307
专家提醒	308
呼吸系统病症	309
感冒	309
消化系统病症	311
膈肌痉挛	311
胃痛	312
便秘	313
慢性腹泻	315
痔疮	317
心血管系统病症	318
心律失常	318
低血压	319
泌尿生殖系统疾病	321
遗精	321

慢性肾炎	322
尿路感染	323
尿潴留、尿失禁	325
神经系统病症	326
头痛	326
脑卒中	328
失眠	329
老年性痴呆	331
焦虑不安	332
内分泌及代谢性病症	334
痛风	334
肥胖症	335
甲状腺功能亢进	337
更年期综合征	338
运动系统病症	340
落枕	340
肩周炎	342
膝关节炎	343
急性腰扭伤	344
类风湿性关节炎	346
妇儿科病症	347
小儿遗尿	347
小儿多动症	349
小儿夜啼、夜惊	350
产后少乳	351
乳腺小叶增生症	352
月经前期紧张综合征	354

痛经	355
月经不调	356
五官科病症	358
牙痛	358
口腔溃疡	360
近视	361
麦粒肿	363
耳鸣	364
慢性鼻炎	365
过敏性鼻炎	367
皮肤科病症	368
湿疹	368
荨麻疹	370
瘙痒症	371
神经性皮炎	372
附录 经外穴解（部分）	374