



按摩手法包括推法、按法、揉法、点法、捻法、掐法、擦法、拔法、摩法、摇转法等。

TUSHUO TOUBU
SHOUBU QUGAN ANMO
ZHI BAIBING

图说

治百病

头部 手部 躯干 按摩

中华传统保健文化

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，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，以达到治疗目的的方法，从性质上来说，它是一种物理治疗方法。



国医编委会 主编

黑龙江科学技术出版社

TUSHUO TOUBU
SHOUBU、QUGAN ANMO
ZHI BAIBING

图说

治百病

头部 手部 躯干 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

图说头部、手部、躯干按摩治百病 / 国医编委会主
编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5388-8063-2

I. ①图… II. ①国… III. ①头部—按摩疗法(中医)—图解②手—按摩疗法(中
医)—图解③躯干—按摩疗
法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238498号

图说头部、手部、躯干按摩治百病

TUSHUO TOUBU SHOUBU QUGAN ANMO ZHI BAIBING

主 编 国医编委会

责任编辑 刘佳琪

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 2015年1月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8063-2

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



录

Contents



第一篇 头 部15

Part1 头部的家庭常用疗法 17

一、头部按摩法 17

二、耳穴压迫法 30

Part2 头面五官疾病健康疗法 45

一、手法治疗近视眼 45

二、长针眼后的按摩治疗 47

三、按摩治疗眼睑下垂 48

四、手法治疗“美尼尔” 49

五、耳鸣的按摩疗法 51

六、按摩可治疗突发性耳聋 53

七、快速止住鼻血的手法 54

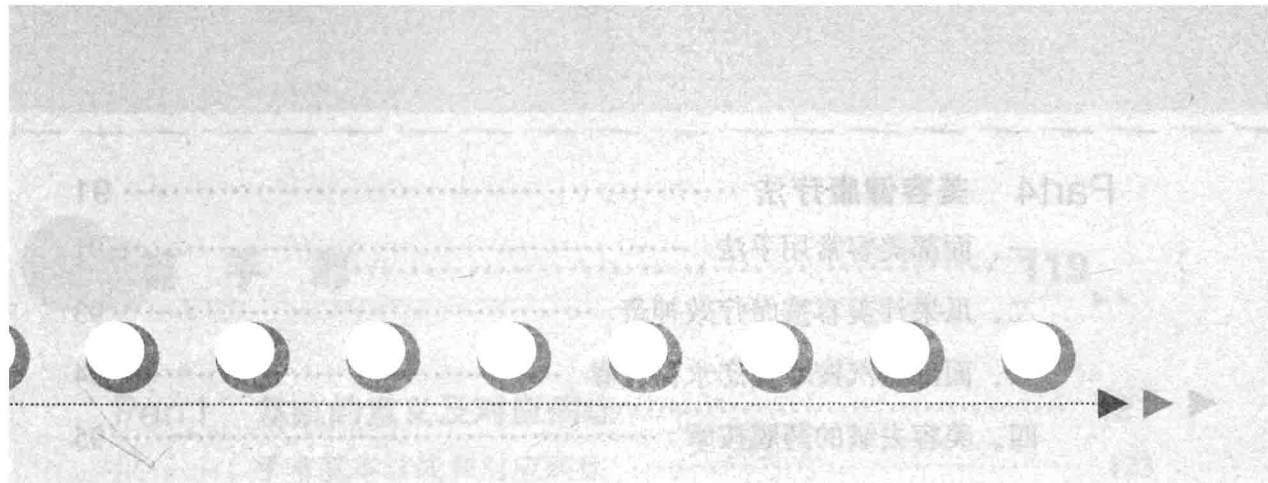
八、快速简易的治鼻塞方法 56

九、鼻窦炎的按摩治疗 56

十、按摩怎样治疗过敏性鼻炎 58

十一、酒糟鼻如何按摩治疗 59

十二、咽喉疼痛的按摩治疗 60



十三、失音的按摩治疗	62
十四、牙痛的按摩治疗	63
十五、“鬼剃头”（斑秃）怎样按摩治疗	65
十六、下颌关节功能紊乱应如何按摩治疗	66
十七、落枕后的按摩治疗	68
十八、如何按摩治疗颈椎病	70

Part3 常见疾病的头部健康疗法 73

一、治感冒的按摩方法	73
二、高血压应如何按摩治疗	75
三、您知道怎样按摩治面瘫吗	77
四、“偏瘫”病人的按摩疗法	79
五、突然昏倒不省人事的按摩疗法	80
六、头痛的按摩疗法	81
七、手法治疗可解除失眠的痛苦	83
八、针对糖尿病人的按摩方法	85
九、按摩治疗打嗝不止	87
十、中暑救护的按摩方法	89
十一、消除醉酒后不适的按摩法	90

Part4 美容健康疗法 91

- 一、面部美容常用手法 91
- 二、瓜果汁美容按摩疗效神奇 93
- 三、面部蒸汽按摩使您永葆青春 94
- 四、美容去皱的药膜按摩 95
- 五、除皱消斑按摩法 96
- 六、眼睛布满血丝怎么办 99
- 七、不必服药祛除“青春痘” 100
- 八、少白头的按摩疗法 102
- 九、保有一头秀发的美容按摩法 103
- 十、头发早脱的按摩疗法 104
- 十一、牙齿的保健按摩法 105
- 十二、头面部健美的自我按摩 106

Part5 头部保健按摩法 109

- 一、健脑常用手法 109
- 二、使人神清目爽的保健按摩法 111
- 三、催眠按摩法 112
- 四、消除疲劳的按摩手法 113
- 五、消除大脑疲劳、增强记忆力的手法 115
- 六、耳聪目明的自我按摩 116
- 七、头面部的日常自我按摩法 116

第二篇 手 部..... 119

Part1 掌纹的意义及对应病症	121
一、手掌基本纹线 and 对应病症	123
二、手掌上的丘	132
三、手部的异常意味着什么	135
Part2 手部疗法的操作手法	145
一、按法	146
二、点压法	147
三、揉法	148
四、推法	149
五、搓法	150
六、捏法	151
七、擦法	152
Part3 手部的经络腧穴	153
一、手太阴肺经	157
二、手阳明大肠经	161
三、手少阴心经	164
四、手太阳小肠经	167
五、手厥阴心包经	169
六、手少阳三焦经	172
Part4 常见病的手部疗法	175
一、咽痛的手部按摩法	175
二、手部按摩治疗咳嗽	176

三、手按喘点定喘快	178
四、心悸按摩疗法	180
五、睡不醒的按摩疗法	181
六、手部按摩治疗失眠	182
七、快速消除呃逆法	183
八、腹胀如鼓，按穴消胀	184
九、感冒的手部疗法	185
十、按手治疗贫血	186
十一、过敏性鼻炎不可怕	188
十二、手穴治疗荨麻疹	189
十三、腋臭的按摩疗法	190
十四、按手去除麦粒肿	191
十五、手穴给您的宝宝增食欲	192
十六、小儿腹泻的手部按摩治疗	194
十七、小儿夜啼按摩疗法	195
十八、手穴按摩治疗小儿便秘	196
十九、手穴消除头痛	197
二十、偏头痛的手穴按摩治疗	201
二十一、胃痛快按胃肠点	204
二十二、按手消除颈部不适	206
二十三、落枕按摩疗法	208
二十四、穴治疗五十肩	209
二十五、腰肌劳损的手穴按摩治疗	211
二十六、闪腰按摩疗法	213

Part5 性保健的手部疗法 215

一、手穴增进性欲，浅谈性冷淡 216

二、阳痿的手穴治疗 217

三、手穴治疗遗精 219

四、早泄按摩疗法 220

五、不射精的按摩疗法 222

六、乳癖的手穴治疗 223

七、手穴治疗月经不调 224

八、痛经的手穴治疗 226

Part6 老年常见病的康复疗法 227

一、手穴辅助治疗冠心病 227

二、手穴按摩稳定糖尿病 230

三、高血压病的手穴按摩 232

四、手穴协助治中风 234

五、高脂血症的手穴治疗 237

六、手穴治疗健忘 238

七、常按手穴防眼花 239

八、更年期综合征的手穴按摩治疗 240

九、手保健操 243

第三篇 躯 干..... 245

Part1 躯干按摩的各种手法 247

一、按法 247

二、摩法 248

三、推法	249
四、拿法	250
五、揉法	251
六、点法	252
七、摇法	253
八、捏法	254
九、滚法	254
十、拔伸法	255
十一、扳法	256
十二、叩法	257
十三、擦法	258
十四、搓法	259
十五、拨法	259
十六、抹法	260
十七、勒法	260
十八、掐法	261
十九、背法	261
二十、踩法	262
二十一、捻法	263
二十二、捏脊法	263
二十三、抖拉法	264
二十四、振颤法	264
二十五、点按法	265
二十六、疏散法	266

Part2 躯干按摩的常用穴位 267

第一节 经络 267

一、经络的组成 268

二、经络的作用 269

三、经络的分布 271

第二节 腧穴 272

一、腧穴的分类 273

二、腧穴的治疗作用 275

三、成人推拿的常用穴位 276

四、小儿推拿的常用穴位 290

Part3 常见病的按摩健康疗法 301

一、发热的按摩疗法 301

二、支气管炎也能按摩治疗吗 302

三、低血压的按摩治疗 303

四、心慌能用按摩治疗吗 304

五、怎样按摩治疗心口疼 305

六、腹痛的紧急止痛手法 306

七、按摩止腹泻 308

八、按摩可治便秘 309

九、胃疼的按摩疗法 310

十、如何按摩止住呕吐 312

十一、按摩排出胆结石 313

十二、按摩治疗肾绞痛 315

十三、脱肛的手法治疗 316

十四、按摩治疗泌尿系统感染 318

十五、按摩可促进截瘫病人的康复	319
十六、类风湿的按摩治疗	320
十七、按摩也能治贫血吗	322
十八、按摩也能治冻疮吗	323
十九、按摩治疗肩周炎	324
二十、肩关节扭挫伤的按摩治疗	325
二十一、按摩治疗肘关节的扭挫伤	327
二十二、网球肘应如何按摩治疗	328
二十三、腕关节扭挫伤的按摩治疗	329
二十四、指间关节扭挫伤的按摩治疗	331
二十五、弹响指应如何按摩治疗	332
二十六、岔气的按摩治疗	333
二十七、腰背酸痛的按摩治疗	334
二十八、急性腰扭伤的快速止痛法	335
二十九、按摩治疗腰椎间盘突出症	336
三十、膝关节损伤的按摩治疗	338
三十一、按摩巧治小腿肚子抽筋	339
三十二、骨折后遗症的恢复按摩	340
三十三、按摩治疗跌打损伤	342
三十四、宝宝发烧后的按摩治疗	344
三十五、宝宝流“哈喇子”的按摩治疗	345
三十六、按摩治疗小儿消化不良	346
三十七、夜间宝宝啼哭不止的按摩治疗	347
三十八、小儿便秘的按摩治疗	348
三十九、小儿尿床的按摩治疗	349

四十、按摩治疗小儿斜颈	351
四十一、按摩治疗小儿麻痹后遗症	352
Part4 生殖疾病的健康疗法	353
一、遗精的按摩疗法	353
二、早泄的按摩方法	355
三、阳痿的按摩方法	357
四、精子缺乏症的按摩法	359
五、不射精症的按摩疗法	361
六、按摩疗法治阴茎异常勃起	362
七、解除性冷淡的按摩手法	364
八、夫妻爱抚按摩	366
九、按摩疗法可强体促孕	368
十、老年男性排尿困难的按摩方法	370
十一、性功能减退应如何按摩治疗	372
十二、按摩解除经前紧张症	372
十三、按摩治痛经	373
十四、闭经的按摩疗法	375
十五、经血过多的按摩疗法	376
十六、月经不调应如何按摩治疗	377
十七、经期吐血的按摩疗法	379
十八、按摩治疗阴部瘙痒	380
十九、带下症的按摩疗法	381
二十、家中治好盆腔炎	382
二十一、按摩解除妊娠反应的烦恼	384

TUSHUO TOUBU
SHOUBU、QUGAN ANMO
ZHI BAIBING

图说

治百病

头部 手部 躯干 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

图说头部、手部、躯干按摩治百病 / 国医编委会主
编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5388-8063-2

I. ①图… II. ①国… III. ①头部—按摩疗法(中医)—图解②手—按摩疗法(中
医)—图解③躯干—按摩疗
法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238498号

图说头部、手部、躯干按摩治百病

TUSHUO TOUBU SHOUBU QUGAN ANMO ZHI BAIBING

主 编 国医编委会

责任编辑 刘佳琪

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 2015年1月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8063-2

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

随着生活水平的提高，人们的健康意识也逐渐增强，对生活质量的要求也越来越高。但另一方面，来自外界环境的污染及自然界生态平衡的破坏，导致危害人类健康的因素也在增加；生活和工作压力加大，各种社会问题不断蓄积，人们身体的健康也就面临着严峻的挑战。如今，人们对健康的渴求比以往任何时候都要迫切。

当代医学的发展，使大量的医学疑难杂症相继被攻克。但是，巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的，服药后所产生的副作用及手术的痛苦也是常人难以忍受的，求医治病所需的大量时间也让现代人难以接受。

我们正是在这一背景下编写了这本《图说头部、手部、躯干按摩治百病》，教你如何通过头、手、躯干这人体三大组成部分来诊断和治疗各种常见疾病。

本书运用通俗易懂的语言，深入浅出地向读者介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩疗法，并配以大量图片，使你更直观、更明了地学习和掌握各种按摩技巧。利用本书的指导方法，通过家庭成员间的相互治疗，可使你足不出户便可驱除病魔，预防和治疗各种疾病，拥有健康的身体。

任何读罢此书的人，都会发出这样的惊叹：我们的生命需要健康，而健康居然能通过按摩来获得。这就是家庭保健按摩的独特作用！最宝贵的防病治病、强身健体的机会，就握在你的手中！

因编者水平有限，书中不尽或不当之处在所难免，建议广大患者在应用本书介绍的内容治病时要结合自己身体的实际状况，对症施治，必要时须咨询专业医师再行施治。敬请读者谅解并提出宝贵意见，在此表示感谢。



录

Contents

第一篇 头 部15

Part1 头部的家庭常用疗法	17
一、头部按摩法	17
二、耳穴压迫法	30
Part2 头面五官疾病健康疗法	45
一、手法治疗近视眼	45
二、长针眼后的按摩治疗	47
三、按摩治疗眼睑下垂	48
四、手法治疗“美尼尔”	49
五、耳鸣的按摩疗法	51
六、按摩可治疗突发性耳聋	53
七、快速止住鼻血的手法	54
八、快速简易的治鼻塞方法	56
九、鼻窦炎的按摩治疗	56
十、按摩怎样治疗过敏性鼻炎	58
十一、酒糟鼻如何按摩治疗	59
十二、咽喉疼痛的按摩治疗	60