



家庭品质生活宝典

穴位推拿按摩全书

可读性极强的现代家庭生活健康读本

实用版 它可以保护我们最最宝贵的资源——健康

李元秀◎主编

家庭版



No. 1

穴位疗法是一种缓解疼痛、解除疲劳的手段。

以简单易懂的图解的方式讲授穴位疗法。



内蒙古人民出版社

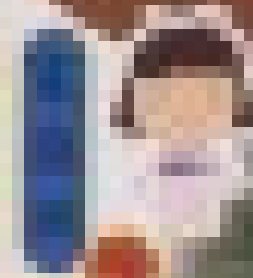


中国中医药出版社

推拿按摩全书

（第 1 版）

（第 1 版）



中国中医药出版社



中国中医药出版社



家庭品质生活宝典

李元秀◎主编

穴位 推拿按摩全书

家庭版



No. 1



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

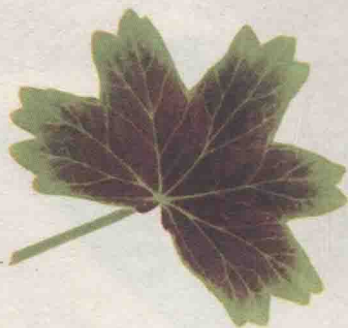
穴位推拿按摩全书 / 刘智杰编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8
(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)
ISBN 978-7-204-10136-8

I. 穴… II. 刘… III. 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146699 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



编 著 刘智杰
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155
定 价 596. 00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

第一章 人体腧穴位置图解

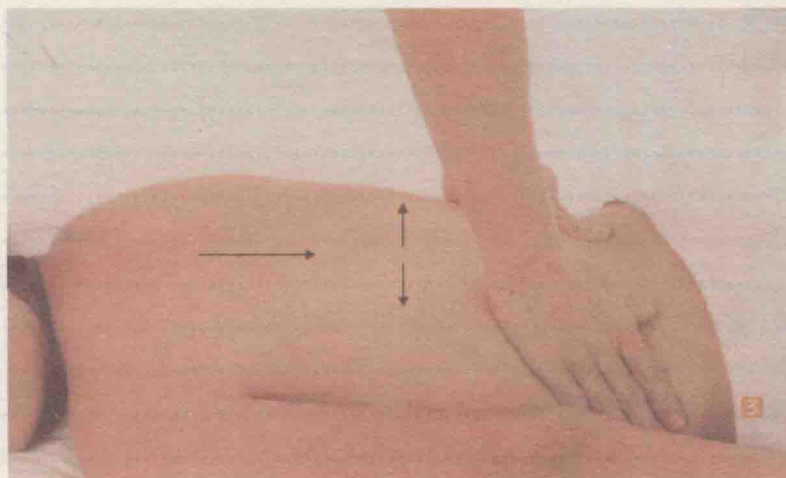
经络系统	1
人体骨度分寸	2
人体常用腧穴	3

第二章 推拿按摩与疗法

一 俯卧位按摩	12
二 仰卧位按摩	52
三 坐位按摩	80

第三章 推拿按摩治疗常见病

手部穴位——捍卫健康的最前哨	92
体部穴位——让疾病无所遁形	93
汗疱湿疹	93



青春痘	95
脂漏性皮肤炎(脱发)	97
荨麻疹	99
牛皮癣	100
心绞痛(狭心症)	102
短暂脑缺血发作(脑中风)	104
脑动脉硬化症	105
普通感冒	106
头痛	108
眩晕	109
三叉神经痛	111
颜面神经麻痹	112
记忆力衰退	113
失眠	115
精神衰弱	116
抑郁症	118
中暑	119
甲状腺机能亢进症	121
甲状腺机能减退症	122
多汗	123
糖尿病	125
呃逆	126
慢性胃炎	128
消化性溃疡	129
急性肠炎	131
吸收障碍	133
腹泻	134
痔疮	136
便秘	137
脂肪肝	139
落枕	140
肩周炎(五十肩)	142
网球肘	143
腰背酸痛	145
足跟痛	146

类风湿性关节炎	148
流行性感冒	149
鼻塞	151
过敏性鼻炎	152
急性扁桃腺炎	153
慢性支气管炎	154
支气管哮喘	156
膀胱炎	158
急性前列腺炎	159
慢性前列腺炎	161
乳糜尿(尿浊)	162
遗精	164
阳痿	166
月经不调	167
原发性痛经	169
经前紧张症候群	171
更年期症状	172
产后乳汁过少	174
小儿夜啼	175
小儿夏季热	177
小儿遗尿症	179
儿童肥胖症	180
假性近视	182
麦粒肿(针眼)	183
项背部劳损	184
落枕	187
颈椎病	190
肩部肌肉劳损	194
肩周炎	195
肩部急性扭伤	198
踝关节扭伤	199
背痛	200
腰部劳损	202
急性腰扭伤	205
腰椎间盘突出症	207

坐骨神经痛	209
膝关节骨性关节炎	212
类风湿性关节炎	213
风湿性关节炎	217
小腿抽筋	221

第四章 日常保健按摩

日常减压放松	224
浴缺里的放松按摩	228
足部按摩放松	231
足部反射区图解	235

第五章 健美物效穴位按摩

胸部经络按摩	245
单人手法示范	247
腹部经络按摩	251
单人手法示范	255
双人互动手法示范	256
手部经络按摩	261
单人手法示范	264



第一章 人体腧穴位置图解

经络系统

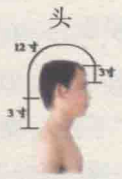
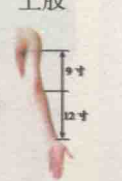
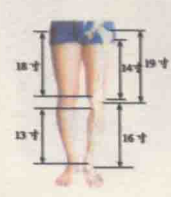
人体中五脏六腑的经脉有12条,分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。凡是循行分布于上肢的称“手经”;循行分布于下肢的称“足经”;分布于四肢内侧的称“阴经”;分布于四肢外侧的称“阳经”。阴经中分布于四肢内侧前缘的称太阴经;分布于四肢内侧中间的称厥阴经;分布于四肢内侧后缘的称少阴经。阳经中分布于四肢外侧前缘的称阳明经;阳经中分布于四肢外侧中间的称少阳经;阳经中分布于四肢外侧后缘的称太阳经。它们是经络系统的主体,又称为“正经”。实际上,人体的经脉左右对称共有24条。另外,身体正面中央有“任脉”,身体背面中央有“督脉”。这些经络纵贯全身,沟通表里上下,内属脏腑,外络肢节,具有运行气血,濡养筋骨的作用。经络上所排列的腧穴,称为“正穴”。经络以外的腧穴,称为“经外奇穴”。全身有几百个腧穴,要想全部熟记很困难,关键是要找到有效的腧穴并熟练运用。



人体骨度分寸

人体骨度分寸定位法是以骨骼为主要标志,预先规定人体各部位的折算长度,不论男女老少、高矮胖瘦,均以同样标准按比例测量,来确定穴位点,其内容详见常用骨度分寸表。

分部部位起止点常用骨度说明

分部	部位起止点	常用骨度	说明
	前发际正中至后发际正中	12 寸	前后发际不明显者,以眉心至第7颈椎棘突下为18寸; 眉心至前发际为3寸,第7颈椎棘突下至后发际为3寸
	胸剑联合至脐中 脐中至耻骨联合上缘 两乳头之间	8 寸 5 寸 8 寸	男性两乳头之间为8寸,乳头约平第4肋间隙; 女性以两锁骨中线之间宽度为8寸; 胸骨角约平第2肋间隙
	第1胸椎至第4骶椎 两肩胛骨脊柱缘之间	21 椎 6 寸	肩胛骨下角约平第7胸椎; 髂嵴约平第4腰椎棘突
	肘前皱襞至肘横纹 肘横纹至腕横纹	9 寸 12 寸	用于确定臂部的纵向距离
	耻骨联合上缘至股骨内髁上缘 胫骨内髁下缘至内踝高点	18 寸 13 寸	限于足三阴经
	股骨大转子至腓横纹 臂横纹至腓横纹 腓横纹至外踝高点	19 寸 14 寸 16 寸	限于足三阳经

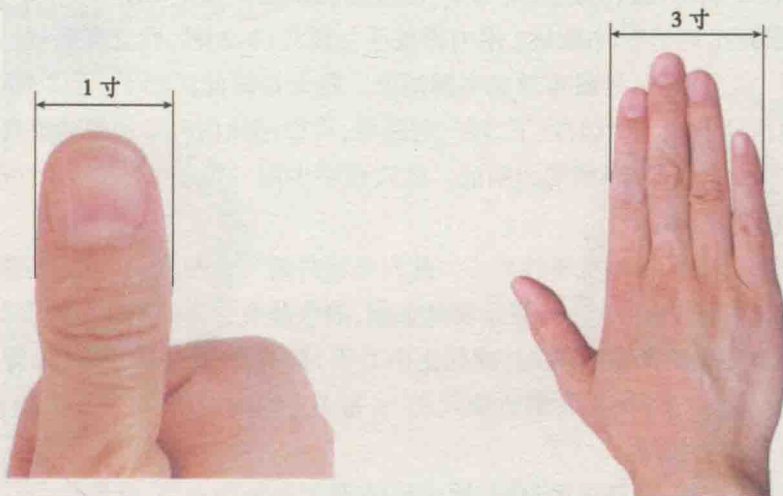
手指同身寸取穴法可作为骨度分寸定位法的辅助取穴法,因个人手指的长度和宽度与自身其他部位有着一定比例关系,所以可用患者本人的手指来测量穴位。常用拇指同身寸法和横指同身寸法:

(1)拇指同身寸法:是以患者拇指指关节的宽度作为1寸的定位取穴法。

(2)横指同身寸法:是以患者将食指、中指、无名指、小指并拢,以近端指关节横纹处为准,四指间宽度作为3寸的定位取穴法。

手指同身寸法量取穴位比较方便,但在实际操作中不能多次累加使用。如欲取3寸时,可用1次横指同身寸法量取,但不能连续使用3次拇指同身寸法而作为3寸,否则将会出现误差。同样道理,如欲取6寸时,不能连续使用2次横指同身寸法。

另外,还有一些简便取穴方法,如站立垂手时中指端取大腿两侧的风市穴;两手自然交叉,在食指所达的部位取列缺穴;一手拇指指关节横纹平放在另一手背虎口缘,拇指端到达处取合谷穴;两耳尖直上、头顶正中取百会穴等。



人体常用腧穴

1. 头颈部腧穴

百会 位于人体头部,头顶正中心,可以通过两耳角直上连线中点,来简易取此穴。此穴既是长寿穴,又是保健穴,每天用掌心轻轻叩击百会穴108下,可以增加体内的真气,调节心脑血管功能。

风池 位于后颈部,头后骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平。用双手拇

指按压双侧风池穴,至局部发热,可以预防感冒。

风府 位于后颈部,两风池穴连线中点,后发际正中直上1拇指处。此穴可以治疗各种与风有关的疾病,如伤风、中风等。

翳风 位于耳垂后方,下颌角与颞骨乳突之间的凹陷中。此穴是手少阳三焦经的腧穴,指压翳风穴对增强活力、缓解疲劳很有效。

大椎 位于颈部下端,第7颈椎棘突下凹陷处。若突起骨不太明显,让患者活动颈部,不动的骨节为第1胸椎,约与肩平齐。此穴为督脉经络上的重要腧穴之一,是保健防病的要穴。经常按摩大椎穴,对肺功能有明显的改善调整作用。

睛明 位于眼部内侧,内眼角与鼻根之间的凹陷处。此穴是足太阳膀胱经的腧穴,经常按摩睛明穴能治疗老花眼。

攒竹 在面部,眉毛内侧端,眶上切迹处。此穴是足太阳膀胱经腧穴,用中指按压攒竹穴,可以缓解黑眼圈。打嗝时,按住双侧攒竹穴,能立即止嗝。

鱼腰 位于额部,瞳孔直上,眉毛中,也就是在眼眶上缘正中的凹陷内。此穴是经外奇穴,当眼睛出现痉挛时(眼跳),用中指按压鱼腰穴10~20秒,可立即缓解。

瞳子髎 位于面部,外眼角外侧半拇指处。每天指压此穴50下,可以去除鱼尾纹。用拇指指腹按揉此穴,吸气时按下,呼气时还原,可以消除白内障和解除眼疲劳。

丝竹空 位于面部,眉梢端凹陷处。此穴是手少阳三焦经的腧穴。用指腹按揉此穴,可以消除眼部疲劳。

印堂 位于面部,两眉头连线中点。此穴是经外奇穴,为头面部疾病必选腧穴。如用两手中指交替按摩印堂穴,可刺激嗅觉细胞,治疗鼻炎并预防感冒。

四白 位于面部,双眼平视时,瞳孔正中直下1拇指处(或瞳孔直下,颧骨高点稍下方的凹陷处)。此穴是预防近视的重要穴之一,每天按摩两次四白穴,每次30下,对缓解眼部疲劳有很好的作用。

迎香 位于面部,在鼻翼旁开约1厘米处(在鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中)。每天按摩迎香穴18下,可健鼻通窍,预防感冒。

人中 人中穴即水沟穴,位于上唇上中部,人中沟的上1/3与中1/3的交点。指压时有强烈的压痛感。此穴是一个重要的急救穴,当出现昏迷、呼吸停止、血压下降、休克时,用拇指端按压人中,可使患者很快苏醒。

头维 此穴在头侧部发际里,位于额角发迹直上入发际0.5寸,嘴动时肌肉也会动之处。指压头维可以治疗脸部痉挛、疼痛等疾病。

耳门 位于头侧耳前,耳屏上切迹前方的凹陷中,在听宫的稍上方,微张口时取穴。此穴是手少阳三焦经腧穴,是治疗各种耳疾的首选穴位之一。

听宫 位于面部耳屏前,耳门穴的稍下方,张口呈凹陷处。此穴是手太阳小肠经腧

穴,指压听宫穴,可以缓解头痛、头晕,神经紧张。

人迎 位于颈部,颈前喉结旁开2横指,有动脉搏动处。此穴是足阳明胃经腧穴,指压该穴能增进面部血液循环,去除双下巴。

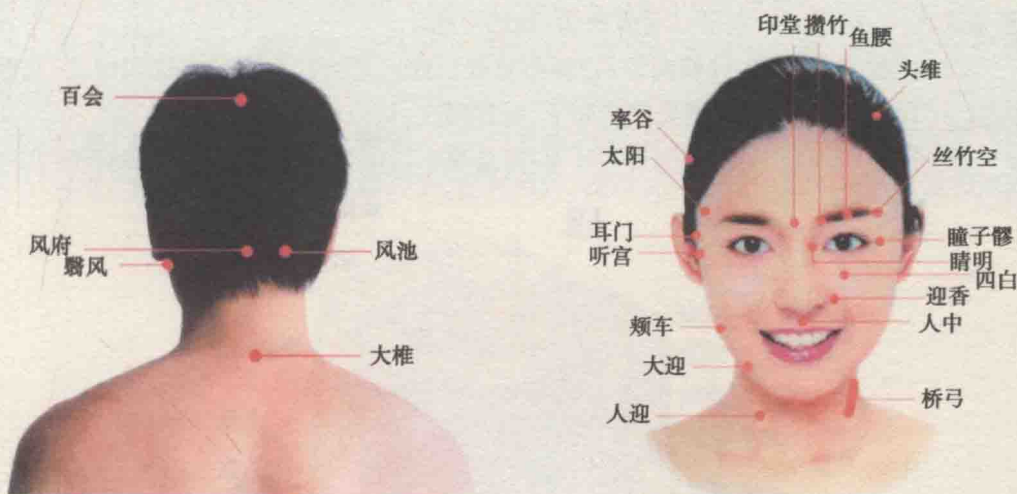
颊车 位于面颊部,在下颌角前上方1横指凹陷中。此穴是治疗牙痛的重要穴位之一。

大迎 位于下颌角前下2横指的凹陷中,咬肌附着处的前缘,面动脉搏动处。指压大迎穴,可以增进脸部血液循环和皮肤紧缩功能。

太阳 位于眼睛旁边,眉毛末端和外眼角末端的中间,向后旁开1食指宽度的凹陷处。此穴是常用的奇穴,可以缓解疲劳,治疗各种头痛、偏头痛。

率谷 位于耳尖直上,入发际食、中两指的宽度。此穴又称头痛穴,是治疗头痛的重要穴位之一。

桥弓 桥弓穴是一线状穴道,位于从翳风到缺盆成一直线,胸锁乳突肌的前缘。此穴是治疗高血压的重要穴位之一。



2. 胸腹部穴道

天突 位于颈部下方,前正中线上,两锁骨中间,胸骨上窝中央。此穴是治疗咳嗽的重要穴位之一,点按天突穴可以缓解咳后痉挛。

缺盆 位于锁骨上窝的中点,前正中线上旁开6横指。经常按摩缺盆穴,可以起到美乳丰乳的作用。

中府 位于胸前壁外上方,锁骨外端下凹陷向下1拇指处。此穴是手太阴肺经的腧穴,经常按揉中府穴可以消除胸背部脂肪。

云门 位于胸前壁外上方,抬手时,锁骨外缘下端凹陷中。此穴是中医丰胸按摩

的要穴。

膻中 位于人体胸部,两乳头连线的中点。此穴是任脉上的主要腧穴之一,每天用中指按揉膻中穴50~100次,可以缓解胸闷、咳喘等症状。

乳根 位于胸部,第5肋间隙,乳头直下2横指。用食指、中指、无名指按摩乳根穴,顺时针、逆时针各60下,可以丰胸美乳。

上脘 位于上腹部,前正中线上,肚脐上7横指(食指到小指加上食指到无名指)处。此穴道是任脉上的主要腧穴之一。

中脘 位于上腹部,前正中线上,胸骨下缘与肚脐连接线的中点处。此穴道是任脉上的主要腧穴之一,掌根揉中脘穴2~5分钟,可以治疗腹痛、腹泻、呕吐等病。

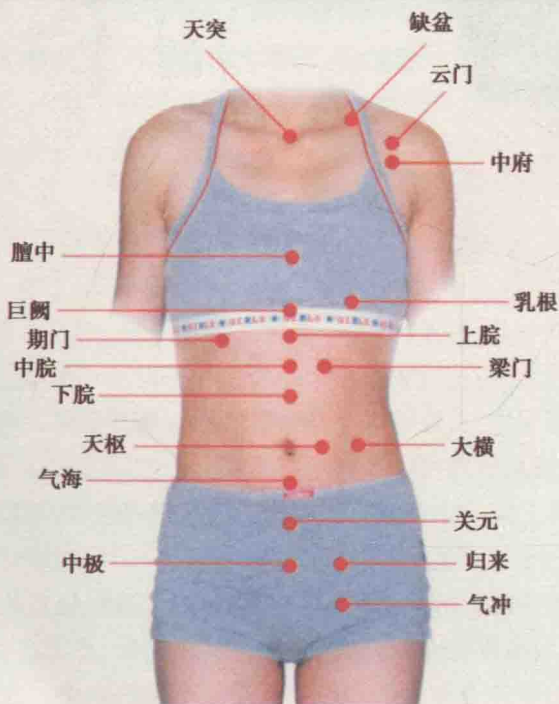
下脘 位于上腹部,前正中线上,肚脐上3横指处。此穴道是任脉上的主要腧穴之一。

梁门 位于上腹部,中脘穴旁开3横指(食指到无名指)处。此穴道是足阳明胃经上的腧穴。

期门 位于胸部,乳头直下,与肋骨下缘交界处。此穴位为人体足厥阴肝经上的主要腧穴之一,指压期门穴可以缓解肝病、胸部疼痛。

天枢 位于中腹部,肚脐向左右3横指宽处。此穴是治疗腹泻的首选穴位之一,腹泻时,用食指、中指按压双侧天枢穴50下,每日两次,可以快速止泻。

大横 位于中腹部,脐中旁开一手掌(拇指到小指)处。此穴是治疗便秘的重要穴位。



之一,方法是将自己两掌平放于中腹,两中指正对于脐中,稍加用力后顺时针方向揉动,令腹内有热感为佳。

巨阙 位于上腹部,前正中线,胸骨下缘向下2指宽处。此穴为任脉上的腧穴。

气海 位于人体下腹部,前正中线上,肚脐下2横指处。此穴道是人体任脉上的主要腧穴之一。

关元 位于下腹部,前正中线上,肚脐下4横指处。此穴是任脉上的主要腧穴之一。

中极 位于下腹部,前正中线上,肚脐下6横指处。此穴道是人体任脉上的主要腧穴之一。

归来 位于下腹部,中极穴旁开3横指(食指到无名指)处。此穴道是足阳明胃经上的腧穴。

气冲 位于腹股沟,腹股沟动脉搏动处。此穴道是足阳明胃经上的腧穴。

3.腰背部穴道

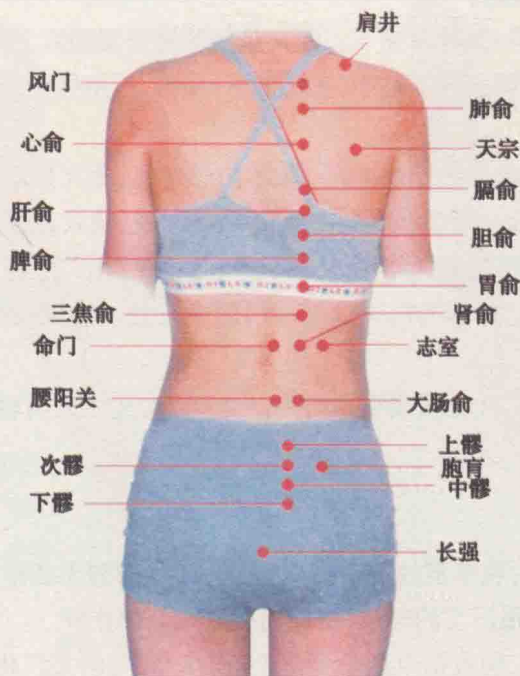
肩井 位于肩上,颈根部与肩峰连线的中点处。此穴是足少阳胆经腧穴。

天宗 位于肩胛部,肩胛骨的中心。此穴是手太阳小肠经的腧穴。

风门 位于背部,第2胸椎棘突下,旁开2横指(食指和中指)处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

肺俞 位于背部,第3胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

心俞 位于背部,第5胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。





膈俞 位于背部,第7胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

肝俞 位于背部,第9胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

胆俞 位于背部,第10胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

脾俞 位于背部,第11胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

胃俞 位于背部,第12胸椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

三焦俞 位于腰部,第1腰椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

肾俞 位于腰部,第2腰椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。每天用两拇指在两侧肾俞穴上按揉1~2分钟,可以治疗遗尿、尿频、腰酸乏力等。

大肠俞 位于腰部,第4腰椎棘突下,左右旁开2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

胞育 位于臀部,膀胱俞穴外侧2横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

志室 位于腰部,在第2腰椎棘突下,旁开4横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

命门 位于腰部,第2腰椎棘突下。此穴是人体的长寿穴,每天掌擦命门穴至局部发热,可强肾固本,延缓衰老。

腰阳关 位于腰部,第4腰椎棘突下。此穴是督脉经重要腧穴之一。

上髎 位于骶部,第1骶后孔凹陷中,大肠俞下3横指,正中线旁开1横指处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

次髎 位于骶部,第2骶后孔凹陷中,上髎穴下0.5寸处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

中髎 位于骶部,第3骶后孔凹陷中,次髎穴下0.5寸处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

下髎 位于骶部,第4骶后孔凹陷中,中髎穴下0.5寸处。此穴是足太阳膀胱经腧穴。

长强 位于尾骨尖下方,约为尾骨尖与肛门的中点处。按压长强穴,可以治疗腹泻。

会阴 位于会阴部,男性在阴囊根部与肛门之间,女性在大阴唇后联合与肛门之间。此穴是任脉经的腧穴。

4. 四肢部穴道

内关 位于前臂掌侧,腕掌横纹的中点向上3横指(食指到无名指)处。此穴是治疗早搏的首选穴位;在胃疼很厉害的时候,按揉内关穴可立即止痛。

外关 位于前臂背侧,腕背横纹的中点向上3横指处,与内关穴相对。此穴是手少

阳三焦经上的重要腧穴。

支沟 位于腕背横纹上4横指，桡骨与尺骨之间。此穴是手少阳三焦经腧穴。

尺泽 位于手臂肘部，取穴时先将手臂上举，在手臂内侧中央处有粗腱，腱的外侧处即是此穴(或肘横纹中，肱二头肌腱的桡侧凹陷处)。此穴是手太阴肺经上的腧穴。

曲池 位于肘部，寻找穴位时屈肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。此穴是手阳明大肠经上的重要腧穴。

手三里 位于在腕背横纹桡侧端与曲池穴的连线上，曲池穴下3横指处。此穴是手阳明大肠经腧穴。

列缺 位于前臂掌面桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上2横指处，能感觉到脉搏跳动之处。简便取穴法：两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖下凹陷中即是该穴。此穴是手太阴肺经上的腧穴。

合谷 位于手背，第1、2掌骨之间，约平第2掌骨桡侧的中点。简便取穴法：以一手的拇指指关节横纹，放在另一手拇指、食指之间的指蹼缘上，拇指指尖下就是该穴。此穴是手阳明大肠经上的重要腧穴。

太渊 位于腕掌横纹桡侧端，桡动脉搏动处。此穴是手太阴肺经上的腧穴。

孔最 位于前臂掌面桡侧，在太渊穴与尺泽穴连线上，肘横纹下3横指处。此穴是手太阴肺经上的腧穴。

