

图说家庭健康自助系列

# 按摩找穴取穴速查全书

张威 编著

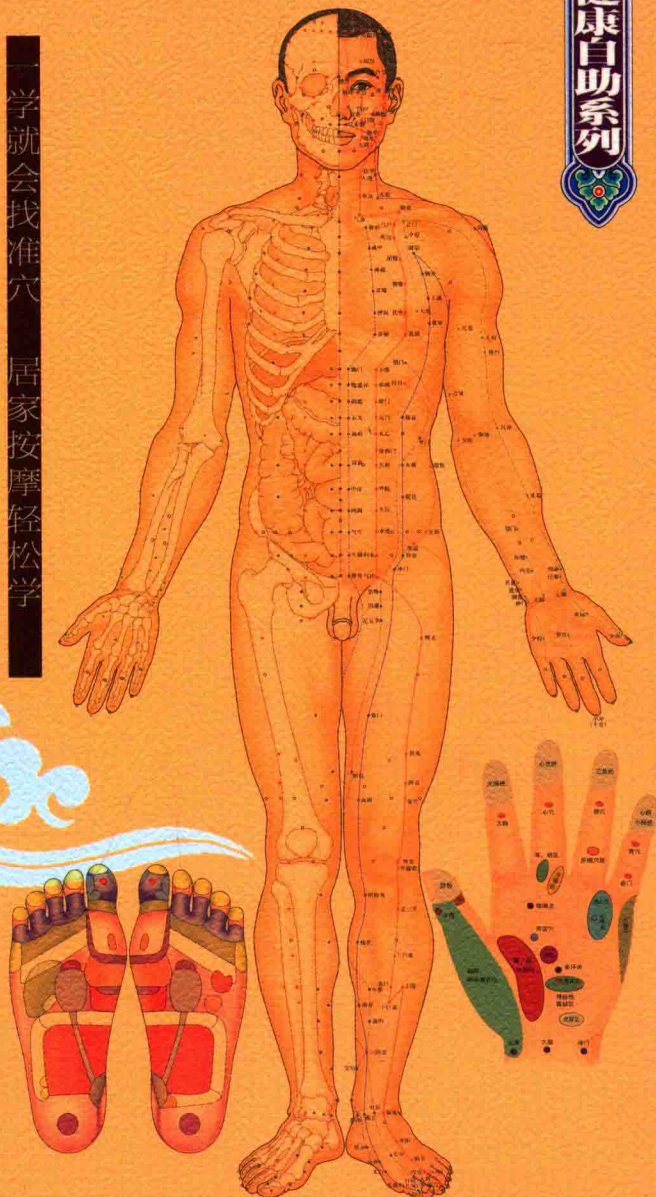


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

一学就会找准穴 居家按摩轻松学

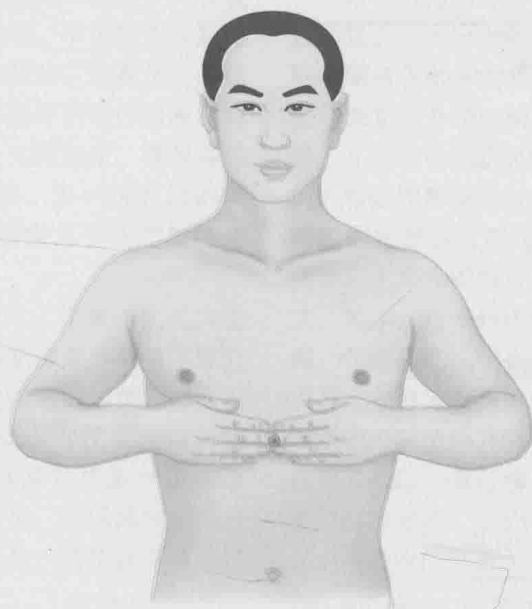
简便的取穴技巧，一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，一招见效的按摩要领，让你快速找准穴位。随时随地，一按就灵的经络穴位，帮助身体释放压力、缓解疼痛、调理脏腑、祛除疾病，小穴位带来大健康。





# 按摩找穴取穴 速查全书

张 威 〇 编 著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

按摩找穴取穴速查全书 / 张威编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8433-1

I. ①按… II. ①张… III. ①穴位按压疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250327 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 18 字数 300 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

# 前言



按摩通过施加一定的手法于穴位上，可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体机能，具有提高人体免疫能力、疏通经络、平衡阴阳、延年益寿之功效。对于一些常见病，如鼻炎、头痛等，按摩几乎能收到立竿见影的治疗效果；对于一些较为严重的疾病，如高血压、糖尿病等也有很好的调理保健功效，是一种有效的辅助治疗手段，而且经穴按摩几乎不产生任何副作用。

人体共有360余个经穴，按摩不同的穴位可以收获不同的功效，但是如果患者找不准穴位的具体位置，按摩力度不够或过重，都达不到应有的效果。为了帮助读者找准穴位，快速取穴，我们编写了《按摩找穴取穴速查全书》，本书旨在帮助你快速、准确地对症找到穴位，彻底解决动作不到位，穴位找不准的问

题，为你的健康保驾护航。

本书分为12章。前3章主要是介绍按摩的基础知识、人体上的特效按摩穴位、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的穴位等。第4章到第10章重点介绍内科，外科，五官，妇科，男科，儿科等各科疾病的按摩治疗手法。第11章的内容是按摩美容，主要为女性介绍常见美容问题的按摩治疗手法。第12章的内容是按摩塑身，主要介绍针对身体各部位的按摩减肥疗法。其中，每一种病症分为病症概述、病理病因、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等几个部分。为方便读者使用，本书在按摩步骤这一部分中，特别采用了真人照片图解，让读者可以一看就懂，一学就会。期间还穿插了“对症食疗”的内容，以达到内外兼治、事半功倍的治疗效果。

## 病症概述

解说每种疾病主要症状的具体特征，读者可以结合该部分来对照自己的身体，看自己是否有类似的症状或感觉，尽早发现自己的病情，尽早治疗。

## 病理病因

从西医或中医的角度分析该疾病产生的原因，帮助读者了解该疾病的病理特征。了解了病因病理，读者就可以防微杜渐，防止该疾病的发生或减缓其侵害人体的速度。

## 健康贴士

温馨的健康贴士，提示该疾病应该注意的生活细节，以及有效的防范和治疗方法。从小处着手，减少发病概率，减缓病情发展。

## 食疗保健

针对疾病特别配置的营养健康食疗，可以配合按摩食用，也可单独食用。按摩与食疗，二者相辅相成，相得益彰，双管齐下，治疗效果更佳！



## 07

WEI CHANG QI ZHANG

## 胃肠气胀

### 病症概述

胃肠气胀以腹胀、频繁嗝气及矢气为主要临床表现的病症，称之为胃肠气胀症。吞气过多，摄入的食物产气过多，消化吸收不良，均可导致胃肠气胀症。主要症状为腹胀，餐后更加明显，部分或全腹疼痛。嗝气、矢气后，腹胀及腹痛减轻。

### 病理病因

胃肠气胀是由于多种原因引起的胃肠道不通畅，或梗阻胃肠道的气体不能随胃肠蠕动排出体外而积聚于胃肠道内。胃肠道不通畅，肝、胆、胰腺疾患都会产生胃肠气胀。进食过快、癌病性吞气、内镜检查注气过多、服用产气过多的食物或药物等也会产生胃肠气胀。

### 健康贴士

一日三餐要合理分配，一般吃八分饱，勿过食，以适应胃肠的消化能力，吃得太多易发生消化不良和胀气。汤应该在餐前喝，水果应该在两餐之间吃，空腹吃较好，忌餐后喝汤和餐中、餐后吃水果。

少吃含高淀粉的产气类食物，如萝卜、土豆、红薯、芋头、南瓜、板栗、芡实、牛蒡、青椒等。也不适宜吃乳制品、豆类、油炸等食物，以及蜜饯和过量的粗纤维食物等。

### 食疗保健

**山楂麦芽茶：**山楂10克，炒麦芽10克，开水500毫升，将山楂和麦芽放到杯子里，用开水冲泡5分钟，过滤掉渣后即可当作茶来饮用。

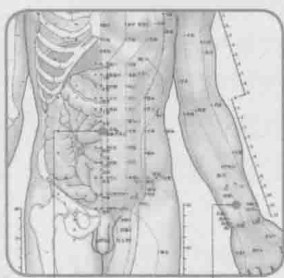
**红枣橘皮茶：**橘子皮4克，生姜4片，红枣8颗，水适量。将所有材料洗净，红枣剥皮，一同放入锅中，用中火熬煮5分钟，滤渣饮用。

**麦芽茶：**麦芽10克，绿茶1包，水适量。将所有材料放入锅中，以中火熬煮5分钟，滤渣饮用。



## 对症按摩

精确取穴



①

**神阙**  
位于脐窝正中。

②

**内关**  
前臂正中，腕横纹上2寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间取穴。



③

**足三里**  
外膝眼下3寸，距胫骨前缘1横指，当胫骨前缘上即是。

④

**上巨虚**  
小腿前外侧，当犊鼻下6寸，足三里与下巨虚连线的中点。

### 精确取穴

在人体穴位挂图上用牵线标出穴位，并附加穴位位置的文字说明，十分的生动形象，让读者可以迅速辨认穴位位置。

### 按摩步骤

这是疾病的按摩步骤，建议读者按步骤进行按摩，依循疾病治疗的连贯性原则，才更容易达到相辅相成的良好疗效。



step 1

按摩部位：神阙  
按摩手法：摩法  
按摩时间：2分钟  
按摩力度：\*\*

step 2

按摩部位：内关  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：\*\*\*



step 3

按摩部位：足三里  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：\*\*\*\*\*

step 4

按摩部位：上巨虚  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：\*\*\*\*\*



### 照片展示

真人照片展示按摩部位的宏观位置以及取穴方法、按摩手法，更为明白和直观。

# 目录

## 第1章 按摩的基本常识

- 一 按摩历史与原理 ..... 12
- 二 一学就会的按摩手法 ..... 14
- 三 按摩工具 ..... 20
- 四 按摩的适用证和禁忌证 ..... 30
- 五 按摩的注意事项 ..... 31
- 六 按摩体位 ..... 32
- 七 按摩润滑剂 ..... 33

## 第2章 人人都有健康36穴

- 少商穴 ..... 36
- 孔最穴 ..... 36
- 合谷穴 ..... 37
- 曲池穴 ..... 37
- 承泣穴 ..... 38
- 人迎穴 ..... 38
- 膻中穴 ..... 39
- 内庭穴 ..... 39
- 三阴交穴 ..... 40
- 环跳穴 ..... 40
- 乳根穴 ..... 41
- 四白穴 ..... 41
- 地仓穴 ..... 42
- 肩贞穴 ..... 42
- 攒竹穴 ..... 43
- 天柱穴 ..... 43
- 委中穴 ..... 44
- 承山穴 ..... 44
- 涌泉穴 ..... 45
- 肩井穴 ..... 45
- 天池穴 ..... 46
- 内关穴 ..... 46
- 殷门穴 ..... 47
- 丝竹空穴 ..... 47
- 大椎穴 ..... 48
- 风池穴 ..... 48
- 阳陵泉穴 ..... 49
- 足窍阴穴 ..... 49
- 肩中俞穴 ..... 50
- 丰隆穴 ..... 50
- 命门穴 ..... 51
- 百会穴 ..... 51
- 太溪穴 ..... 52
- 关元穴 ..... 52
- 曲泉穴 ..... 53
- 肩髃穴 ..... 53

## 人体脏腑的四大护法

- |                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 养心大穴之极泉穴 .....  | 56 | 润肠大穴之小海穴 .....  | 70 |
| 养心大穴之神门穴 .....  | 57 | 润肠大穴之滑肉门穴 ..... | 71 |
| 养心大穴之少府穴 .....  | 58 | 护肺大穴之鱼际穴 .....  | 72 |
| 养心大穴之少冲穴 .....  | 59 | 护肺大穴之中府穴 .....  | 73 |
| 健脾大穴之太白穴 .....  | 60 | 护肺大穴之扶突穴 .....  | 74 |
| 健脾大穴之公孙穴 .....  | 61 | 护肺大穴之迎香穴 .....  | 75 |
| 健脾大穴之周荣穴 .....  | 62 | 补肾大穴之复溜穴 .....  | 76 |
| 健脾大穴之府舍穴 .....  | 63 | 补肾大穴之阳辅穴 .....  | 77 |
| 和胃大穴之足三里穴 ..... | 64 | 补肾大穴之关元穴 .....  | 78 |
| 和胃大穴之下廉穴 .....  | 65 | 补肾大穴之阴陵泉穴 ..... | 79 |
| 和胃大穴之天枢穴 .....  | 66 | 疏肝大穴之太冲穴 .....  | 80 |
| 和胃大穴之上脘穴 .....  | 67 | 疏肝大穴之中冲穴 .....  | 81 |
| 润肠大穴之大横穴 .....  | 68 | 疏肝大穴之章门穴 .....  | 82 |
| 润肠大穴之神阙穴 .....  | 69 | 疏肝大穴之期门穴 .....  | 83 |

## 对付小毛病的按摩疗法

- |              |    |             |     |
|--------------|----|-------------|-----|
| 眼睛疲劳 .....   | 86 | 脚麻 .....    | 97  |
| 眼睛痒 .....    | 87 | 脚底冰冷 .....  | 98  |
| 眼睛充血 .....   | 88 | 脚拇趾侧弯 ..... | 99  |
| 耳鸣 .....     | 89 | 失眠 .....    | 100 |
| 流鼻水、鼻塞 ..... | 90 | 头晕目眩 .....  | 101 |
| 脸部浮肿 .....   | 91 | 心悸 .....    | 102 |
| 肌肤干燥 .....   | 92 | 心情烦躁 .....  | 103 |
| 打喷嚏、咳嗽 ..... | 93 | 酒醉、宿醉 ..... | 104 |
| 口臭 .....     | 94 | 晕车 .....    | 105 |
| 颈部僵硬 .....   | 95 | 腹胀 .....    | 106 |
| 小腿抽筋 .....   | 96 | 食欲不振 .....  | 107 |

## 慢性病用按摩来调理

- |               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 慢性胃炎 .....    | 110 | 慢性支气管炎 ..... | 120 |
| 咽喉炎 .....     | 112 | 关节炎 .....    | 122 |
| 慢性肾小球肾炎 ..... | 114 | 颈椎病 .....    | 124 |
| 慢性腰肌劳损 .....  | 116 | 慢性腰肌痛 .....  | 125 |
| 慢性腹泻 .....    | 118 |              |     |



## 第6章 内科疾病的按摩治疗

咳嗽 .....	128
胃痛 .....	130
呃逆 .....	132
结肠炎 .....	134
胃下垂 .....	136
便秘 .....	138
胃肠气胀 .....	140
尿潴留 .....	142
支气管哮喘 .....	144
肺气肿 .....	146
冠心病 .....	148
甲状腺功能亢进 .....	150
高血压 .....	152

消化性溃疡 .....	154
糖尿病 .....	156
肥胖症 .....	158
癫痫 .....	160
半身不遂 .....	162
神经衰弱 .....	164
感冒 .....	166
头痛 .....	167
肠阻塞 .....	168
坐骨神经痛 .....	169
三叉神经痛 .....	170
肋间神经痛 .....	171

## 第7章 外科疾病的按摩治疗

肩周炎 .....	174
胆结石 .....	176
乳腺增生 .....	178
足跟痛 .....	180
胰腺炎 .....	181
胸椎关节疼痛 .....	182
网球肘 .....	183
腓肠肌疼痛 .....	184

岔气 .....	185
腕关节挫伤 .....	186
膝关节损伤 .....	187
踝关节扭伤 .....	188
闪到腰 .....	189
落枕 .....	190
痔疮 .....	191

## 第8章 五官疾病的按摩治疗

近视眼 .....	194
鼻炎 .....	196
耳鸣 .....	198

眼睑下垂 .....	200
牙痛 .....	202
面瘫 .....	204

## 第9章 妇科、男科的按摩治疗

带下病 .....	208
妇女更年期综合征 .....	210
痛经 .....	212
闭经 .....	214

功能性子宫出血 .....	216
子宫脱垂 .....	218
月经不调 .....	220
产后宫缩痛 .....	222

产后腰腿痛 .....	223
妊娠呕吐 .....	224
产后缺乳 .....	225
胎位不正 .....	226
阴部瘙痒 .....	227

小儿腹泻 .....	238
小儿夜啼 .....	240
小儿疳积 .....	242
小儿咳嗽 .....	244
小儿便秘 .....	246

雀斑 .....	256
痤疮 .....	258
脸部细纹 .....	260
黑眼圈 .....	262
头发干枯没有光泽 .....	264

小脸秀气 .....	272
下巴尖尖 .....	273
颈部秀美 .....	274
美丽香肩 .....	275
胸部丰满 .....	276

附录一 常用骨度分寸表 /282

附录二 老子按摩法 /284

遗精 .....	228
阳痿 .....	230
早泄 .....	232
前列腺炎 .....	234
性欲低下 .....	235

## 小儿疾病的按摩治疗

第10章

小儿呕吐 .....	248
小儿遗尿 .....	250
小儿发热 .....	251
小儿痢疾 .....	252
小儿食积 .....	253

## 女性美容的美容穴

第11章

黑斑 .....	265
眼袋 .....	266
酒糟鼻 .....	267
白发 .....	268
脱发 .....	269

## 拨出好身材的减肥穴

第12章

腹部平坦 .....	277
可爱臀部 .....	278
小腿健美 .....	279
大腿修长 .....	280
足踝美丽 .....	281



# 按摩找穴取穴 速查全书

张 威 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

按摩找穴取穴速查全书 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11

ISBN 978-7-5308-8433-1

I. ①按… II. ①张… III. ①穴位按压疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 250327 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版  
天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 18 字数 300 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

# 前言



按摩通过施加一定的手法于穴位上，可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体机能，具有提高人体免疫能力、疏通经络、平衡阴阳、延年益寿之功效。对于一些常见病，如鼻炎、头痛等，按摩几乎能收到立竿见影的治疗效果；对于一些较为严重的疾病，如高血压、糖尿病等也有很好的调理保健功效，是一种有效的辅助治疗手段，而且经穴按摩几乎不产生任何副作用。

人体共有360余个经穴，按摩不同的穴位可以收获不同的功效，但是如果患者找不准穴位的具体位置，按摩力度不够或过重，都达不到应有的效果。为了帮助读者找准穴位，快速取穴，我们编写了《按摩找穴取穴速查全书》，本书旨在帮助你快速、准确地对症找到穴位，彻底解决动作不到位，穴位找不准的问

题，为你的健康保驾护航。

本书分为12章。前3章主要是介绍按摩的基础知识、人体上的特效按摩穴位、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的穴位等。第4章到第10章重点介绍内科，外科，五官，妇科，男科，儿科等各科疾病的按摩治疗手法。第11章的内容是按摩美容，主要为女性介绍常见美容问题的按摩治疗手法。第12章的内容是按摩塑身，主要介绍针对身体各部位的按摩减肥疗法。其中，每一种病症分为病症概述、病理病因、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等几个部分。为方便读者使用，本书在按摩步骤这一部分中，特别采用了真人照片图解，让读者可以一看就懂，一学就会。期间还穿插了“对症食疗”的内容，以达到内外兼治、事半功倍的治疗效果。

## 病症概述

解说每种疾病主要症状的具体特征，读者可以结合该部分来对照自己的身体，看自己是否有类似的症状或感觉，尽早发现自己的病情，尽早治疗。

## 病理病因

从西医或中医的角度分析该疾病产生的原因，帮助读者了解该疾病的病理特征。了解了病因病理，读者就可以防微杜渐，防止该疾病的发生或减缓其侵害人体的速度。

## 健康贴士

温馨的健康贴士，提示该疾病应该注意的生活细节，以及有效的防范和治疗方法。从小处着手，减少发病概率，减缓病情发展。

## 食疗保健

针对疾病特别配置的营养健康食疗，可以配合按摩食用，也可单独食用。按摩与食疗，二者相辅相成，相得益彰，双管齐下，治疗效果更佳！



# 07

WEI CHANG QI ZHANG

## 胃肠气胀

### 病症概述

胃肠气胀以腹胀、频繁嗝气及矢气为主要临床表现的病症，称之为胃肠气胀症。吞气过多，摄入的食物产气过多，消化吸收不良，均可导致胃肠气胀症。主要症状为腹胀，餐后更加明显，部分或全腹疼痛。嗝气、矢气后，腹胀及腹痛减轻。

### 病理病因

胃肠气胀是由于多种原因引起的胃肠道不通畅，或梗阻胃肠道的气体不能随胃肠蠕动排出体外而积聚于胃肠道内。胃肠道不通畅，肝、胆、胰腺疾患都会产生胃肠气胀。进食过快、癌病性吞气、内镜检查注气过多、服用产气过多的食物或药物等也会产生胃肠气胀。

### 健康贴士

一日三餐要合理分配，一般吃八分饱，勿过食，以适应胃肠的消化能力，吃得太多易发生消化不良和胀气。汤应该在餐前喝，水果应该在两餐之间吃，空腹吃较好，忌餐后立即进食和餐中、餐后吃水果。

少吃含高淀粉的产气类食物，如萝卜、土豆、红薯、芋头、南瓜、板栗、凉水、牛蒡、青椒等。也不适宜吃乳制品、豆类、油炸等食物，以及蜜饯和过量的粗纤维食物等。

### 食疗保健

**山楂麦芽茶：**山楂10克，炒麦芽10克，开水500毫升，将山楂和麦芽放到杯子里，用开水冲泡5分钟，过滤掉渣后即可当作茶来饮用。

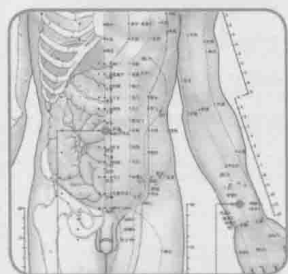
**红枣橘皮茶：**橘子皮4克，生姜4片，红枣8颗，水适量。将所有材料洗净，红枣剥皮，一同放入锅中，用中火熬煮5分钟，滤渣饮用。

**麦芽茶：**麦芽10克，绿茶1包，水适量。将所有材料放入锅中，以中火熬煮5分钟，滤渣饮用。



## 对症按摩

精确取穴



①

神阙

位于脐窝正中。

②

内关

前臂正中，腕横纹上2寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间取穴。



③

足三里

外膝眼下3寸，距胫骨前缘1横指，当胫骨前肌上即是。

④

上巨虚

小腿前外侧，当犊鼻下6寸，足三里与下巨虚连线的中点。

## 精确取穴

在人体穴位挂图上用牵线标出穴位，并附加穴位位置的文字说明，十分的生动形象，让读者可以迅速辨认穴位位置。

## 按摩步骤

这是疾病的按摩步骤，建议读者按步骤进行按摩，依循疾病治疗的连贯性原则，才更容易达到相辅相成的良好疗效。



step 1

按摩部位：神阙  
按摩手法：摩法  
按摩时间：2分钟  
按摩力度：★★

step 2

按摩部位：内关  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：★★★



step 3

按摩部位：足三里  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：★★★★

step 4

按摩部位：上巨虚  
按摩手法：拇指按揉  
按摩时间：1分钟  
按摩力度：★★★★

## 照片展示

真人照片展示按摩部位的宏观位置以及取穴方法、按摩手法，更为明白和直观。

# 目录

## 第1章 按摩的基本常识

- 一 按摩历史与原理 ..... 12
- 二 一学就会的按摩手法 ..... 14
- 三 按摩工具 ..... 20
- 四 按摩的适用证和禁忌证 ..... 30
- 五 按摩的注意事项 ..... 31
- 六 按摩体位 ..... 32
- 七 按摩润滑剂 ..... 33

## 第2章 人人都有的健康36穴

- 少商穴 ..... 36
- 孔最穴 ..... 36
- 合谷穴 ..... 37
- 曲池穴 ..... 37
- 承泣穴 ..... 38
- 人迎穴 ..... 38
- 膻中穴 ..... 39
- 内庭穴 ..... 39
- 三阴交穴 ..... 40
- 环跳穴 ..... 40
- 乳根穴 ..... 41
- 四白穴 ..... 41
- 地仓穴 ..... 42
- 肩贞穴 ..... 42
- 攒竹穴 ..... 43
- 天柱穴 ..... 43
- 委中穴 ..... 44
- 承山穴 ..... 44
- 涌泉穴 ..... 45
- 肩井穴 ..... 45
- 天池穴 ..... 46
- 内关穴 ..... 46
- 殷门穴 ..... 47
- 丝竹空穴 ..... 47
- 大椎穴 ..... 48
- 风池穴 ..... 48
- 阳陵泉穴 ..... 49
- 足窍阴穴 ..... 49
- 肩中俞穴 ..... 50
- 丰隆穴 ..... 50
- 命门穴 ..... 51
- 百会穴 ..... 51
- 太溪穴 ..... 52
- 关元穴 ..... 52
- 曲泉穴 ..... 53
- 肩髃穴 ..... 53



## 人体脏腑的四大护法

- |                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 养心大穴之极泉穴 .....  | 56 | 润肠大穴之小海穴 .....  | 70 |
| 养心大穴之神门穴 .....  | 57 | 润肠大穴之滑肉门穴 ..... | 71 |
| 养心大穴之少府穴 .....  | 58 | 护肺大穴之鱼际穴 .....  | 72 |
| 养心大穴之少冲穴 .....  | 59 | 护肺大穴之中府穴 .....  | 73 |
| 健脾大穴之太白穴 .....  | 60 | 护肺大穴之扶突穴 .....  | 74 |
| 健脾大穴之公孙穴 .....  | 61 | 护肺大穴之迎香穴 .....  | 75 |
| 健脾大穴之周荣穴 .....  | 62 | 补肾大穴之复溜穴 .....  | 76 |
| 健脾大穴之府舍穴 .....  | 63 | 补肾大穴之阳辅穴 .....  | 77 |
| 和胃大穴之足三里穴 ..... | 64 | 补肾大穴之关元穴 .....  | 78 |
| 和胃大穴之下廉穴 .....  | 65 | 补肾大穴之阴陵泉穴 ..... | 79 |
| 和胃大穴之天枢穴 .....  | 66 | 疏肝大穴之太冲穴 .....  | 80 |
| 和胃大穴之上脘穴 .....  | 67 | 疏肝大穴之中冲穴 .....  | 81 |
| 润肠大穴之大横穴 .....  | 68 | 疏肝大穴之章门穴 .....  | 82 |
| 润肠大穴之神阙穴 .....  | 69 | 疏肝大穴之期门穴 .....  | 83 |

## 对付小毛病的按摩疗法

- |              |    |             |     |
|--------------|----|-------------|-----|
| 眼睛疲劳 .....   | 86 | 脚麻 .....    | 97  |
| 眼睛痒 .....    | 87 | 脚底冰冷 .....  | 98  |
| 眼睛充血 .....   | 88 | 脚跖趾侧弯 ..... | 99  |
| 耳鸣 .....     | 89 | 失眠 .....    | 100 |
| 流鼻水、鼻塞 ..... | 90 | 头晕目眩 .....  | 101 |
| 脸部浮肿 .....   | 91 | 心悸 .....    | 102 |
| 肌肤干燥 .....   | 92 | 心情烦躁 .....  | 103 |
| 打喷嚏、咳嗽 ..... | 93 | 酒醉、宿醉 ..... | 104 |
| 口臭 .....     | 94 | 晕车 .....    | 105 |
| 颈部僵硬 .....   | 95 | 腹胀 .....    | 106 |
| 小腿抽筋 .....   | 96 | 食欲不振 .....  | 107 |

## 慢性病用按摩来调理

- |               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 慢性胃炎 .....    | 110 | 慢性支气管炎 ..... | 120 |
| 咽喉炎 .....     | 112 | 关节炎 .....    | 122 |
| 慢性肾小球肾炎 ..... | 114 | 颈椎病 .....    | 124 |
| 慢性腰肌劳损 .....  | 116 | 慢性腰肌痛 .....  | 125 |
| 慢性腹泻 .....    | 118 |              |     |