

经典彩图版

JINGDIANCAITUBAN

调和气血通经络 平衡阴阳免疫高
简单经济效果好 安全可靠痛苦少

李彦龙 编著

按摩取穴

AN MO QU XUE
SU CHA SHOU CE

速查手册



出版传媒集团

天津科学技术出版社

经典彩图版
JINGDIANCAITUBAN

调和气血通经络 平衡阴阳免疫高
简单经济效果好 安全可靠痛苦少

李彦龙 编著

按摩取穴

AN MO QU XUE
SU CHA SHOU CE

速查手册



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

按摩取穴速查手册 / 李彦龙编著. — 天津: 天津

科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5308-8569-7

I. ①按… II. ①李… III. ①循经取穴—穴位按压疗法—手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302265号

责任编辑: 张建锋

编辑助理: 胡艳杰

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团 出版
 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332402

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 160 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

Preface

前言



按摩，自古以来就是一种治疗手段，也是医疗的起源。大部分的人都尝试过在感到疼痛或不适时，自然而然用手摩搓或推压来减轻疼痛。为了促进中医传统手法的学术交流，让中医按摩得到进一步的推广，我们编著了《按摩取穴速查手册》一书，我们以中医基础理论为指导，结合现代医学知识，对中华按摩做了比较系统的论述。

本书共分为五章。第一章主要介绍了按摩的发展史、特点、作用、分类及按摩的注意事项、禁忌证等。第二章主要介绍了经络与腧穴。第三、四章主要介绍了成人及小儿按摩的常用穴位。第五章主要介绍了各种病症的按摩疗法。需要特别说明的是，由于编者水平所限，不足之处敬请谅解，希望读者朋友与业内同人批评指正。



前言
Preface



目 录 C O N T E N T S



第一章 中医按摩的概述

一、按摩的发展史 / 2

1. 原始社会 / 2
2. 商代时期 / 2
3. 春秋战国时期 / 2
4. 秦汉时期 / 2
5. 三国时期 / 3
6. 魏晋隋唐时期 / 3
7. 宋金元时期 / 4
8. 明清时期 / 4
9. 民国至今 / 4

二、按摩的特点 / 5

1. 安全可靠 / 5
2. 简便易学 / 5
3. 减少痛苦 / 5
4. 经济实用 / 6

三、按摩的作用 / 6

1. 疏通经络 / 6
2. 调和气血 / 6
3. 平衡阴阳 / 7
4. 提高免疫力 / 7

四、按摩的分类 / 7

1. 医疗按摩 / 7
2. 保健按摩 / 8

3. 运动按摩 / 8

五、按摩的手法 / 10

1. 按法 / 10
2. 摩法 / 11
3. 推法 / 12
4. 拿法 / 13
5. 揉法 / 13
6. 点法 / 14
7. 摇法 / 14
8. 捏法 / 15
9. 抖法 / 16
10. 拔伸法 / 16
11. 扳法 / 17
12. 叩法 / 18





13. 擦法 / 19

14. 搓法 / 19

15. 拨法 / 19

16. 抹法 / 20

17. 勒法 / 20

18. 掐法 / 21

19. 背法 / 21

20. 踩法 / 22

21. 捻法 / 22

22. 捏脊法 / 22

23. 抖拉法 / 23

24. 振颤法 / 24

25. 点按法 / 24

26. 疏散法 / 25

六、按摩取穴的原则 / 26

1. 取阿是穴 / 26

2. 远部取穴 / 26

3. 近部取穴 / 26

4. 局部取穴 / 26

5. 远近配穴 / 26

七、按摩的次数与补泻 / 26

八、按摩的适应证与禁忌证 / 27

1. 适应证 / 27

2. 禁忌证 / 27

九、按摩的注意事项 / 28

1. 一般按摩的注意事项 / 28

2. 成人按摩的注意事项 / 28

3. 儿童按摩的注意事项 / 29

十、出现不良反应的处理方法 / 29

1. 晕厥 / 30

2. 疼痛加重 / 30

3. 岔气与肌肉损伤 / 30

第二章 经络与腧穴

一、经络 / 32

1. 经络的组成 / 32

2. 经络的作用 / 33

3. 经络的分布 / 34

二、腧穴 / 36

1. 腧穴的分类 / 36

2. 腧穴的治疗作用 / 37

第三章 成人按摩的常用穴位

一、头面部常用穴 / 40

1. 人中 / 40

2. 迎香 / 40





- 3.地仓 / 40
- 4.下关 / 41
- 5.太阳 / 41
- 6.颧髎 / 41
- 7.睛明 / 41
- 8.印堂 / 41
- 9.百会 / 41
- 10.胆经 / 41

二、颈项部常用穴 / 42

- 1.风池 / 42
- 2.肩井 / 42
- 3.大椎 / 42
- 4.天鼎 / 42
- 5.桥弓 / 43
- 6.缺盆 / 43

7.翳风 / 43

8.人迎 / 43

三、肩背部常用穴 / 44

1.肺俞 / 44

2.心俞 / 44

3.膈俞 / 44

4.肝俞 / 44

5.胆俞 / 45

6.脾俞 / 45

7.胃俞 / 45

8.膈俞 / 45

9.天宗 / 45

10.巨骨 / 45

四、腰臀部常用穴 / 46

1.命门 / 46

2.肾俞 / 46

3.腰眼 / 46

4.大肠俞 / 46

5.次髎 / 47

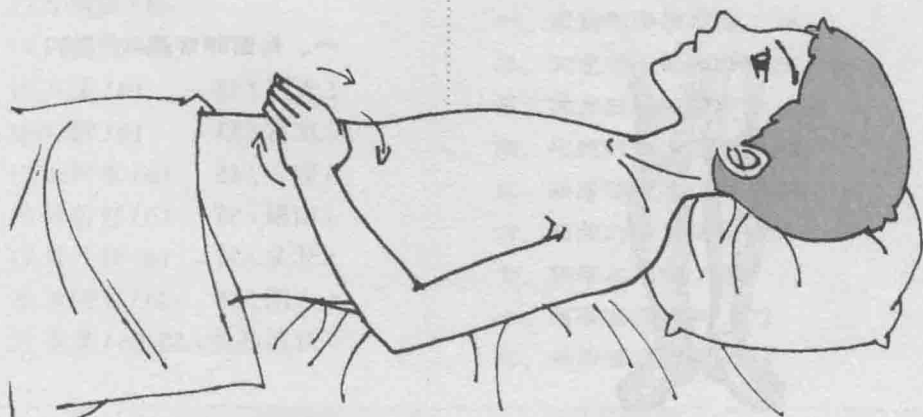
6.居髎 / 47

7.环跳 / 47

五、胸腹部常用穴 / 48

1.天突 / 48

2.璇玑 / 48



- 3.膻中 / 48
- 4.乳根 / 48
- 5.期门 / 49
- 6.中脘 / 49
- 7.神阙 / 49
- 8.气海、关元 / 49
- 9.天枢 / 49
- 10.阑门 / 49

六、上肢部常用穴 / 50

- 1.中冲 / 50
- 2.合谷 / 50
- 3.中渚 / 50
- 4.后溪 / 50
- 5.列缺 / 50
- 6.内关 / 51
- 7.尺泽 / 51
- 8.少海 / 51
- 9.外关 / 51
- 10.曲池 / 51
- 11.肩髃 / 51
- 12.肩髃 / 51

七、下肢部常用穴 / 52

- 1.涌泉 / 52
- 2.至阴 / 52
- 3.昆仑 / 52



- 4.太冲 / 52
- 5.公孙 / 52
- 6.三阴交 / 52
- 7.阴陵泉 / 53
- 8.内庭 / 53
- 9.足三里 / 53
- 10.阳陵泉 / 53
- 11.承山 / 53
- 12.委中 / 53

第四章 小儿按摩的常用穴位

一、头面部常用穴 / 55

- 1.天门 / 55
- 2.坎宫 / 55
- 3.眉心 / 55
- 4.山根 / 55
- 5.牙关 / 55
- 6.太阳 / 56
- 7.耳后高骨 / 56

二、项背部常用穴 / 56

1. 天柱骨 / 56
2. 督脊 / 56
3. 七节骨 / 57
4. 龟尾 / 57

三、胸腹部常用穴 / 57

1. 膻中 / 57
2. 乳旁 / 57
3. 腹 / 57
4. 胁肋 / 58
5. 脐 / 58
6. 丹田 / 58

四、上肢部常用穴 / 58

1. 脾经 / 58
2. 肝经 / 59
3. 心经 / 59
4. 肺经 / 59
5. 肾经 / 59
6. 胃经 / 59
7. 大肠 / 59
8. 小肠 / 60
9. 板门 / 60
10. 大横纹 / 60
11. 内劳宫 / 60
12. 内八卦 / 60
13. 小横纹 / 60
14. 四横纹 / 61
15. 三关 / 61
16. 六腑 / 61
17. 天河水 / 61
18. 外劳宫 / 61
19. 外八卦 / 61
20. 五指节 / 62
21. 老龙 / 62



22. 十王 / 62
23. 端正 / 62
24. 精宁 / 62
25. 威灵 / 62
26. 一窝风 / 62
27. 膊阳池 / 63
28. 二扇门 / 63

五、下肢部常用穴 / 63

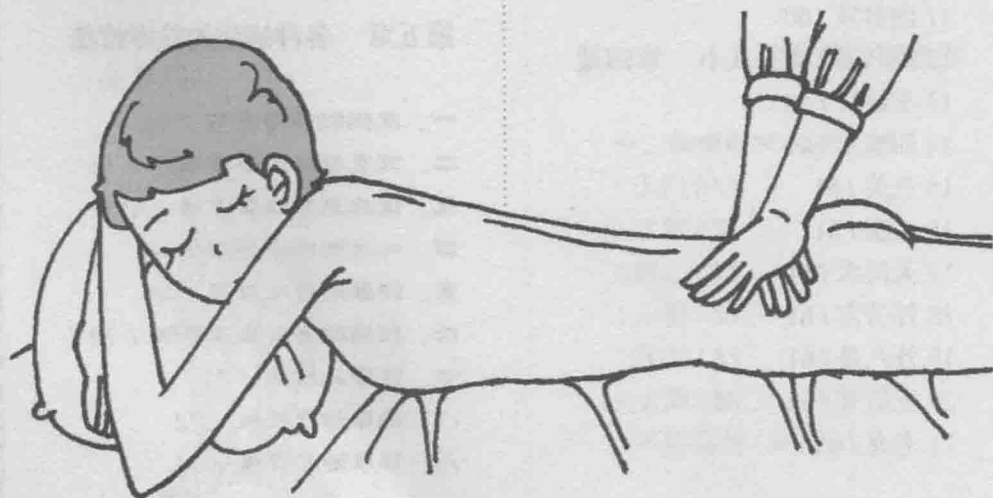
1. 百虫 / 63
2. 箕门 / 64
3. 前承山 / 64
4. 后承山 / 64
5. 膝眼 / 64

第五章 各种病症的按摩疗法

- 一、发热的按摩疗法 / 66
- 二、支气管炎的按摩治疗 / 66
- 三、低血压的按摩疗法 / 67
- 四、心慌的按摩疗法 / 68
- 五、按摩治疗心口疼 / 69
- 六、腹痛的紧急止痛手法 / 70
- 七、按摩止腹泻 / 71
- 八、按摩治疗便秘 / 72
- 九、按摩治疗胃痛 / 74



- 十、按摩疗法止呕吐 / 75
- 十一、按摩疗法排胆石症 / 76
- 十二、按摩治疗肾绞痛 / 78
- 十三、按摩治疗肛门脱出症 / 79
- 十四、按摩治疗泌尿系统感染 / 80
- 十五、按摩可促进
截瘫病人的康复 / 81
- 十六、按摩治疗类风湿 / 82
- 十七、按摩治疗冻疮 / 84



- 十八、按摩治疗肩周炎 / 85
- 十九、按摩治疗肩关节扭挫伤 / 86
- 二十、按摩治疗肘关节扭挫伤 / 87
- 二十一、按摩治疗网球肘 / 88
- 二十二、按摩治疗腕关节扭挫伤 / 89
- 二十三、按摩治疗
指间关节扭挫伤 / 90
- 二十四、按摩治疗弹响指 / 91
- 二十五、按摩治疗岔气 / 91
- 二十六、按摩治疗腰背酸痛 / 93
- 二十七、按摩治疗急性腰扭伤 / 94
- 二十八、按摩治疗
腰椎间盘突出症 / 95
- 二十九、按摩治疗膝关节损伤 / 97
- 三十、按摩治疗小腿肚子抽筋 / 98
- 三十一、骨折后遗症的恢复按摩 / 99
- 三十二、按摩治疗小儿发热 / 100
- 三十三、按摩治疗小儿流口水 / 101
- 三十四、按摩治疗小儿消化不良 / 102
- 三十五、按摩治疗
小儿夜间啼哭不止 / 102
- 三十六、按摩治疗小儿便秘 / 103
- 三十七、按摩治疗小儿尿床 / 104

三十八、按摩治疗小儿斜颈 / 105

三十九、按摩治疗小儿

麻痹后遗症 / 106

四十、按摩治疗遗精 / 107

四十一、按摩治疗早泄 / 108

四十二、按摩治疗阳痿 / 110

四十三、按摩治疗精子缺乏症 / 112

四十四、按摩治疗不射精症 / 114

四十五、按摩治疗

阴茎异常勃起 / 115

四十六、解除性冷感

的按摩手法 / 117

四十七、夫妻爱抚按摩 / 118

四十八、按摩疗法可强体促孕 / 120

四十九、按摩治疗老年男性

排尿困难 / 122

五十、按摩治疗性功能减退 / 123

五十一、按摩治疗经前紧张症 / 124

五十二、按摩治疗痛经 / 125

五十三、按摩治疗闭经 / 126

五十四、按摩治疗经血过多 / 126

五十五、按摩治疗月经不调 / 128

五十六、按摩治疗经期吐血 / 129

五十七、按摩治疗阴部瘙痒 / 130

五十八、按摩治疗带下症 / 131

五十九、按摩治疗盆腔炎 / 132

六十、按摩治疗妊娠反应 / 133

六十一、按摩治疗孕期浮肿 / 134

六十二、按摩治疗胎位不正 / 134

六十三、按摩治疗子宫后倾 / 135

六十四、按摩治疗产前和

产后腹痛 / 135

六十五、按摩治疗乳汁不足 / 136

六十六、按摩治疗

乳房红肿疼痛 / 137

六十七、按摩治疗

产后大便不通 / 139

六十八、按摩治疗

产后汗出淋漓 / 140

六十九、按摩治疗引产和

流产后腹痛 / 141

七十、按摩治疗子宫下垂 / 142

七十一、子宫、乳房切除后

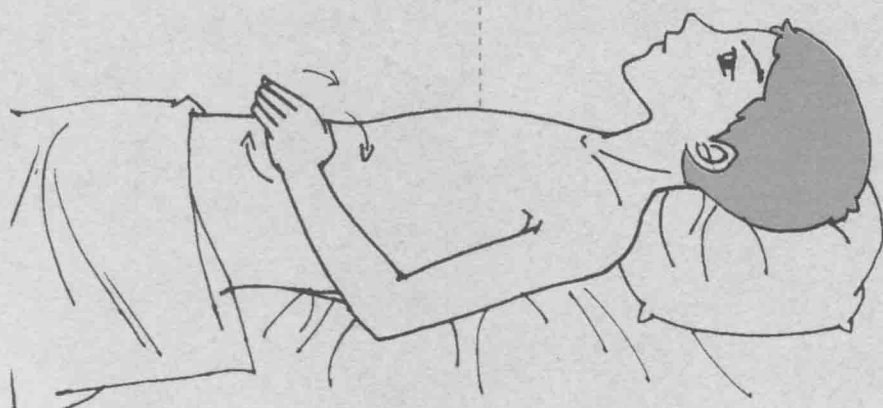
的按摩 / 143

七十二、按摩治疗乳腺增生 / 144

七十三、按摩治疗产后受风 / 145

七十四、平安度过更年期的

按摩疗法 / 147



第一章

中医按摩的概述

ZHONG YI AN MO DE GAI SHU



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，而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，达到理疗目的的方法。



一、按摩的发展史

按摩是中国最古老的医疗方法。按摩，又称推拿，古称按跷、案机，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。

1. 原始社会

在原始社会，原始人在生产劳动或与野兽搏斗中，必定有一些外伤发生。出现疼痛，他们会自然地用手去抚摩、按揉，以至减轻疼痛；当人体的某一部位受到损伤出血时，人们便本能地用手按压以止血；当损伤使局部部位隆起时，人们又本能地通过抚摩、揉动使隆起变小或消失，从而缓解了肿痛。另外人们发现，用石片等刮擦某些部位能缓解一些特定的病痛，人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摩按揉手法，经过时间的延续，这些手法得到发展和积累。在长期的认识实践过程中，按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成为人们自由运用的、系统的治疗方法。约在几千年前，我国祖先就为按摩奠定了基础，并逐步形成我国的按摩学科。

2. 商代时期

从商代殷墟出土的甲骨文卜辞中可以发现，早在公元前14世纪，就有“按摩”的文字记载。在中国古代文献《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤药……而以桥引、案机、毒熨等法。”这些记载中的“桥引”“案机”都指的是按摩。

3. 春秋战国时期

春秋战国及其以前时期，《庄子》《老子》《荀子》《墨子》等著作也提到了锻炼及自我按摩的方法。《周礼疏》中记载的扁鹊治愈虢太子尸厥的医案，不仅说明这种综合性治疗产生的奇特效果，而且说明按摩在临床应用中的重要作用。

4. 秦汉时期

秦汉时期出现了中国现存最早的医典——《黄帝内经》，共36卷162篇，其中《素问》9篇论及按摩，《灵枢》有5篇论述按摩。《黄帝内经》不仅记载了按摩的

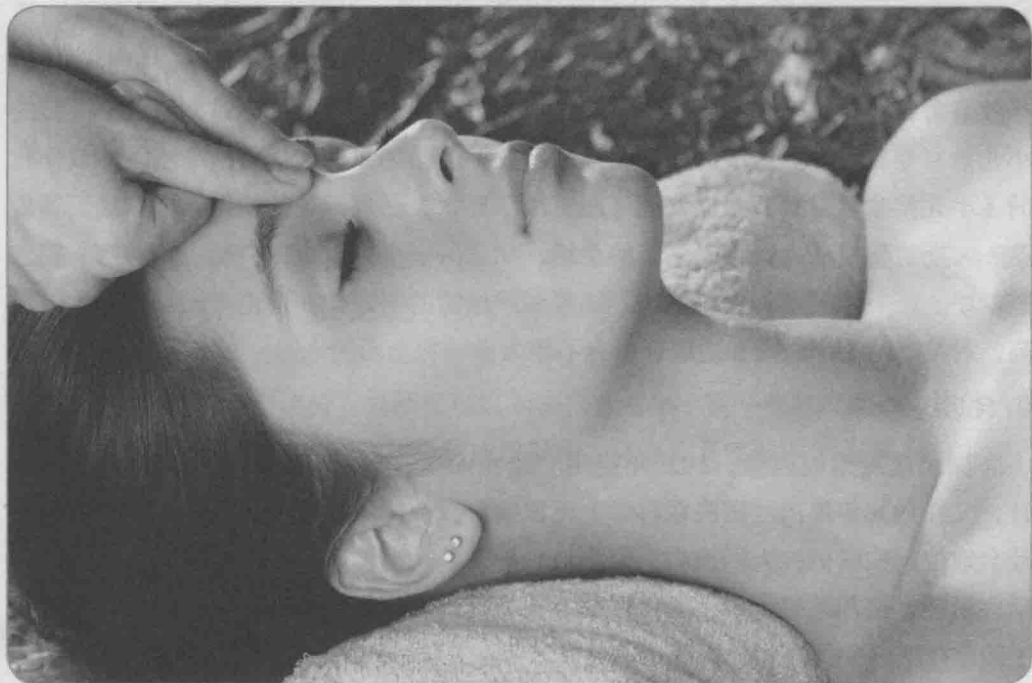
起源，而且指出了按摩的作用和应用，对按摩疗法有了较为具体的论述，为后世继承和发扬按摩奠定了理论基础。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”指出了经络不通，气血不通，人体中的某个部位就会出现疾患，在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。《黄帝内经》中曾有按摩工具的记载，《九针》中的“圆针”，既用于针灸，也用于按摩，常配合使用。秦汉时期，按摩已经成为医疗上主要的治疗方法之一。根据《汉书·艺文志》记载，我国第一部按摩专著《皇帝岐伯按摩十卷》（已佚）也在此时期问世。

5. 三国时期

在三国时期，开始形成按摩与导引、外用药物配合应用的方法，出现膏摩、火灸。名医华佗曰：“伤寒得始，一日在皮肤，在膏摩火灸即愈。”他还根据虎、鹿、熊、猿、鸟式动作，创造了最早的按摩导引术——五禽戏。

6. 魏晋隋唐时期

魏、晋、隋、唐时期，设立了按摩科，又相应建立了按摩医政。《隋书·五官志》中有按摩博士2人的记载，这说明隋代已设有按摩博士的官职。《旧唐书·职官志》载有按摩博士1人，保健按摩师4人，按摩工16人，按摩生15人。按摩博士在



保健按摩师和按摩工的协助下，指导按摩生学习按摩导引之法，在官府重视下开始了有组织地开展按摩教学活动。此时有按摩专著问世，如《按摩导引经十卷》。隋代的《诸病源候论》，每卷之末均有导引按摩之法；《千金要方》云“小儿虽无病，早起常以膏摩卤上及足心，甚逼风寒。”；《唐六典》曰：“按摩可除八疾，‘风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸’”。在这一时期，已经基本上形成了系统的按摩疗法。

7. 宋金元时期

宋、金、元时期，按摩疗法得到了进一步的发展。这时，不仅其治疗范围扩大了，而且还将按摩用于妇科催产。宋代庞安时“为人治病，率十愈八九。有民间孕妇将产，七日而子不下，百术无所效，令其家人以汤温其腰腹，自为上下抚摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子。”这说明当时按摩对处理难产已经积累了丰富的实践经验。

8. 明清时期

到了明代，太医院将按摩列为医政十三科之一。随着按摩的进一步发展，许多按摩专著相继问世，以小儿推拿方面的专著居多，如中国现存最早的小儿按摩书籍《小儿按摩经》及《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘旨》等。

清代，“崇儒尊道”的封建礼教占据统治地位，认为按摩“有伤大雅”，属劳力者的“贱技”，系非“奉君之道”，遂使按摩术遭到政府的冷落。但由于按摩疗效显著，故在民间仍有发展，特别是小儿推拿比较盛行。这一时期出现了大量的小儿推拿专著，如熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《优科推拿法》、钱怀村的《小儿推拿直录》、张振钧的《厘正按摩要术》、夏云集的《保赤推拿法》等。这一时期对伤科病也进行了系统的总结，在《医宗金鉴》中把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法。随着实践经验的丰富，在理论方面有了很大的提高，对按摩的治疗法则和适应证也有了较为系统和全面的论述。

9. 民国至今

国民政府崇尚西医，1929年提出“废止旧医，以扫除医事卫生之障碍”的方针，又在1936年提出“国医在科学上无根据”，一律不许执业，从而排斥了中医的社会地位，按摩更被人们视为医家小道。于是，从事按摩行业者寥寥无几。与此相反，巫神之道却趁机行事，假借按摩手技为其说教涂脂抹粉、故弄玄虚，严重歪曲了按摩疗法。使得真正的按摩疗法仅仅停留在家传口授的窘境。