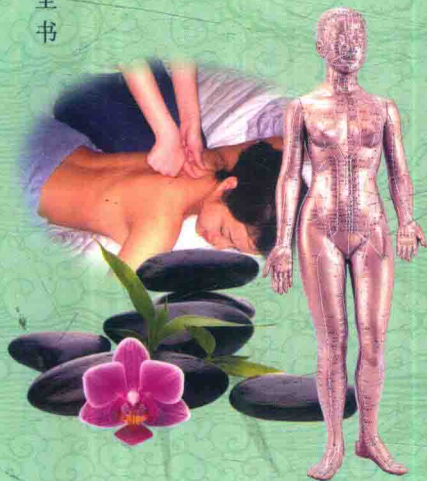


養生
大系

家庭实用百科全书
養生大系



经络穴位 按摩大全

经络穴位按摩是严格依据中医经络学原理进行诊疗的按摩术，是中医防病治病、强身健体的一种有效方法。临床应用一般有头部、眼部、耳部、足部按摩等。本书图文并茂，简单易懂，教您快速找准穴位，掌握正确的按摩技巧。

经络穴位 扶正固本

赵萌◎编著


天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

经络穴位按摩 大全

赵 萌 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

经络穴位按摩大全 / 赵萌编著 . — 天津 : 天津
科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3428 - 5

I. ①经… II. ①赵… III. ①经络—穴位按压疗法
IV. ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169155 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

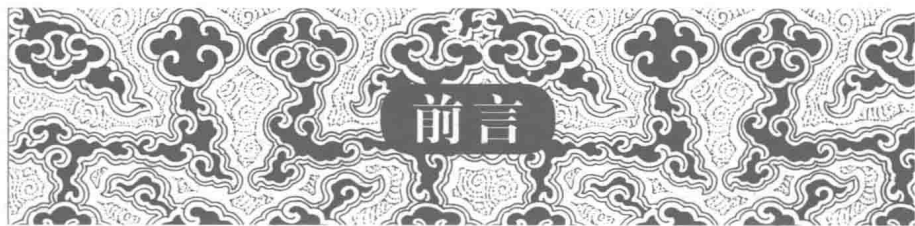
新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



现代社会里，人们的物质生活水平不断提高，压力也越来越大，诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食不规律、疏于节制而造成体质趋向阴阳不调，大病小症一一出现。因此，近年来兴起了一股天然养生热，而顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤其受到人们的推崇。

经络穴位是中国传统医学的一部分，中医认为经络主导体内气血运行，气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。而经络是人体气血流通的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，使各组织得到濡养。穴位则是气血流注的点，经络就好比是人体的枝干，穴位则是其连接处。身体的各个部分都有经络穴位的分布，无论是脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发都涵盖在内。中医常讲“通则不痛，痛则不通”。身体的各种不适实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生。

利用经络穴位养生治病的手段有很多，而按摩是最有效果的一个。按摩是中国最古老的医疗方法之一，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自然疗法。早在古代，当人体的某一部位由于受伤而出血时，人们也会本能地用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过抚摩、揉动来使隆起变小或者消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》中有9篇论及按摩，《灵枢》中有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍当中，更是有不少关于按摩的记载。

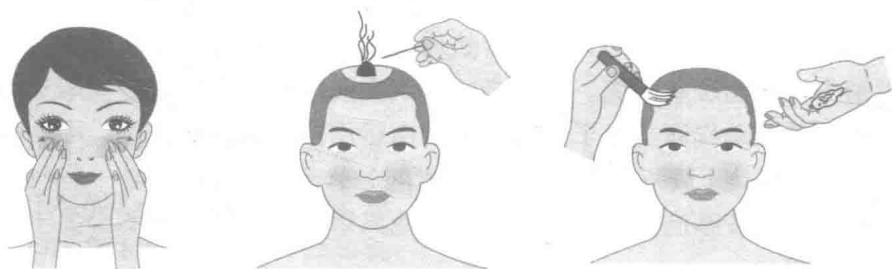
作为中医的常见疗法按摩参考中医的经络穴位等，讲究辨证施治，

通过揉、按等不同手法，刺激人体的反射区，缓解症状，治疗疾病。一些按摩法，直接作用于病症部位，也可以起到积极的治疗作用。按摩，既能对已发疾病进行治疗，也可以对未发疾病进行预防，起到一定的保健作用。按摩穴位及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可以改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。

由于按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，是比较安全可靠的。对于不便吃药的孩子，按摩可以增强小儿体质，起到预防保健作用。

本书系统而又生动地从经络穴位及按摩的基础知识和理论、自我按摩保健原理、常用穴位、基本手法入手，针对身体的各个部位进行了详细的按摩解说，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。掌握好按摩方法，养好经络穴位，每天只需10分钟，便胜似健身房锻炼1小时，让身体从此大不同。各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，本书认为“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，甚至可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

本书讲解深入浅出，易读易懂。此外，书中还配有大量图示，以展现精确的取穴方法，非常实用，使读者一看就懂、一学就会。衷心希望能够帮助读者在紧张的生活、工作之余，方便及时地进行自我治疗和保健。





第一篇 人体大药的秘密——经络和穴位

第一章 了解经络和穴位	2
经络，生命气血的运输线	2
经络也是阴阳、五行的缩影	4
为何经络能够“决生死、处百病”	6
经络畅通了，健康也会变得顺畅	7
腧穴是什么	9
穴位的治病规律	10
防病、治病有特效的十大穴位	11
生活当中的常用大穴	14
人体穴位的治疗作用	17
第二章 人体的十二大经脉和腧穴	20
手太阴肺经	20
手阳明大肠经	23
足阳明胃经	24
足太阴脾经	28
手少阴心经	31
手太阳小肠经	35
足太阳膀胱经	38
足少阴肾经	44
手厥阴心包经	45
手少阳三焦经	49
足少阳胆经	52
足厥阴肝经	57

第三章 奇经八脉和腧穴	60
督脉	60
任脉	64
冲脉	68
带脉	68
阳跷脉	68
阴跷脉	69
阳维脉	69
阴维脉	70
第四章 奇穴	71
头颈部	71
躯干部	76
四肢部	77

第二篇 学会“三招两式”——自我按摩

第一章 按摩的保健原理	80
中医自然疗法治病原理	80
走近人体与按摩	83
带你了解按摩疗法	86
为保健按摩分门别类	93
什么是自我按摩	95
第二章 自我按摩的基本手法原理	99
自我按摩手法的要求	99
自我按摩时的注意事项	100
不同自我按摩手法的要求	101
掌握技巧，提升自我按摩的效果	102
自我按摩手法好坏的判断	103
自我按摩的练习方法	105
找准捷径，让自我按摩一步到位	105
了解自我按摩手法的类型	107

自我按摩的指力练习	107
第三章 自我按摩的注意事项	129
看一看，你是否适合自我按摩	129
自我按摩要认真遵循的准则	130
注意穴位的选择与按压	132
按摩时必须要做到的事情	133
一些细节不要忘记了	135
不适合穴位按摩的人群	135
不宜按摩的情形	136
自我按摩前后注意事项	137
按摩常用的检查诊断方法	139
第四章 自我按摩的操作和技巧	151
怎样检验经络是否畅通	151
经常按摩这五穴能增强体魄	152
同五种脏器相配的五大神穴	155
这些穴位是经常会用到的	157
任脉上的重要穴位	160
顺时针按，还是逆时针按	162
自我按摩不可以随便用力	163
用身体的尺子定位穴位	164
按摩时的取穴原则	165
配穴要注意的事项	167
这种反应，是按摩见效的表现	168
找对方法，处理异常反应	170
取穴时的常见问题释疑	172
第五章 自我按摩的常用工具及姿势	173
自我按摩常用的介质	173
自制家用简易按摩工具	175
增强刺激的按摩工具	177
手部按摩的辅助工具	177
脚部按摩的辅助工具	178

科学使用按摩椅	178
自我按摩的常用姿势	180

第三篇 对症按摩，简单易做保健康

第一章 日常多发病的按摩疗法.....182

糖尿病	182
高血压	186
低血压	190
心律失常	194
头痛	198
眩晕	201
胸闷	204
感冒	207
咳嗽	211
腹泻	215
消化不良	217
颈椎病	221
风湿病	225
落枕	229
腰痛	231
失眠	235
牙痛	240

第二章 内科常见病的按摩疗法.....244

高脂血症	244
冠心病	248
心绞痛	254
脂肪肝	256
慢性胆囊炎	260
中风后遗症	264
痛风	268
贫血	270

中暑	273
盗汗	277
尿失禁	281
胆结石	284
动脉硬化	286
甲亢	289
第三章 呼吸系统病症的按摩疗法	291
哮喘	291
打鼾	296
咽喉肿痛	298
肺炎	302
急性支气管炎	306
慢性支气管炎	310
大叶性肺炎	313
肺气肿	317
过敏性鼻炎	321
急性鼻炎	325
慢性鼻炎	329
慢性咽炎	335
第四章 消化系统病症的按摩疗法	341
厌食症	341
呕吐	347
胃灼热	349
打嗝	351
腹胀	353
痔疮	356
慢性胃炎	360
胃溃疡	363
胃痉挛	367
慢性肝炎	369
慢性痢疾	371
慢性结肠炎	375

十二指肠溃疡	377
胃下垂	381
习惯性便秘	385
慢性腹泻	387
胃肠道功能紊乱	390

第五章 骨骼与肌肉疾病的按摩疗法.....394

膝关节炎	394
慢性膝关节痛	400
类风湿性关节炎	404
腰椎间盘突出	408
急性腰扭伤	412
肩周炎	415
腰肌劳损	419
小腿抽筋	423
足跟痛	427
网球肘	431
腕管综合征	434

第一篇

人体大药的秘密——
经络和穴位



第一章

了解经络和穴位

经络，生命气血的运输线

我们在读武侠小说的时候，经常会碰到任督二脉、点穴之类的词汇，似乎打通任督二脉是练成绝世神功的关键，而点住穴位则可以控制人体全部或某一部位的功能。对于一般人来说，这些可能有些神秘莫测，但如果略懂一些中医知识就会知道，这其实都是基于中医的经络原理。实际上，经络在武侠小说中的应用远不止如此，包括所谓的易筋经、一阳指、六脉神剑、九阳神功等功法，都是以经络理论为基础创造出来的。虽然小说中对经络的作用有艺术夸大的成分，但人体的经络确实是存在的，而且对强身健体起着至关重要的作用。

话说回来，经络究竟是什么呢？实际上，经络是经脉和络脉的总称。它不像心脏、肝脏、血管、四肢等是看得见的，而是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统，解剖看不见，但遇到情况人体却能有所感觉。形象地说，人体就像一座城市，而经络就如同城市中的各种管道。在这些管道中，大的主干叫经脉，小的分支叫络脉。它们纵横交错，遍布全身，向内连接着人体的五脏六腑，向外沟通着人体的四肢百骸、五官九窍。总之，经络将人体各部分组织器官联系成为一个富有生机和活力的有机整体。

除连接人体脏腑器官外，经络还有一个重要的作用，那就是运输气血。气血是人体中营养五脏六腑、抵御外部风邪、提高人体免疫力的精微物质，它们在人体中不断运动变化，使人体产生了各种生理活动，而气血之所以能畅通无阻地通达全身，全都依赖于经络的传输功能。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”，这就是说，既然经络在人体内循行，那么只要观察一下我们的哪条经络有不正常的反应，就可以知道身体哪个部位出了问题。它有时表现为局部性的，有时表现为全身性的。如《灵枢·邪客篇》中说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀（大腿）；肾有邪，其气留于两腠（膝盖后弯腿处）。”至于全身性症状，则有“太阳病发热恶寒，少阳病寒热往来，阳明病但恶热不恶寒”的说法。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。可以说，经络是人的生命之河。疏通它，你就能告别疾病，常葆健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。

由于经络在人体的分布极为复杂，人体各部位又相互关联，所以用经络治病并不像我们想象的那么简单，并不是哪个部位出现病变，刺激相应经穴就可以了。中医在治疗某些疾患时，常常不仅是治这个脏器，而且特别重视与其有关的另一些脏器。例如，治疗肺结核，常用补肾的方法；治疗肾炎，常常用运脾或宣肺的方法；目疾不治目而用补肝的方法；口舌生疮，可以清泄小肠之火；大便泄泻，采用调治膀胱或补肾的治法。又如，针灸治疗高热疾患，常取大椎穴退热，因为大椎穴是诸阳交会穴；阳气不足，可温灸关元穴，因关元为三阴之会，又是肾间动气所系的穴位；此外如头顶痛，取足小趾至阴穴；泄泻及脱肛，取头顶百会穴；呼吸器官疾患，取用大肠经的曲池、合谷穴；肝炎取胆经的阳陵泉、丘墟穴；三阴交主治妇女月经病等，这类例子不胜枚举。

近代医家发现的压痛点、皮肤活动点及过敏带等，也是对经络反应作用的印证。有人认为，某些压痛点与皮肤活动点和经络腧穴不尽相符，事实上，这是因为经穴仅仅是经络学说中的一部分，它还包括经别、奇经、经筋、皮部以及标本、根结之类。因此，经络在人体中的分布，不仅仅是“线”或“点”，还应从“面”的角度来理解。这也就涉及一些养生专家提到的“反射区疗法”，它并不是一种全新的疗法，只不过是经络疗法的延伸，它之所以能够起到保健作用，就是因为人体内存在着经络。

总而言之，人体经络包括点、线、面三个部分，所谓点，除了

360 多个经穴之外，还有很多奇穴，另有天应穴、不定穴等，所谓“人身寸寸皆是穴”，其多不可胜数。至于线，有正脉、支脉、别脉、络脉、孙脉、奇脉及经隧等各种纵横交错和深浅密布的循行径路。至于面，肢体的皮肉筋骨和脏腑组织，都有一般的分布和特殊的联系。它们共同具有反映病候、传导病邪、接受刺激、传递药性、指导治疗的作用，只要方法应用得当，我们完全可以利用经络达到祛病强身的目的。

经络也是阴阳、五行的缩影

阴阳是我国古代的哲学概念，是事物相互对立统一的两个方面，它是自然界的规律，世界万物的纲领，事物变化的根源，事物产生、消灭的根本。可以说，阴阳是处处存在的，凡是明亮的、兴奋的、强壮的、热的、运动的、上面的、外面的事物，都是“阳”；而凡是属于阴暗的、沮丧的、衰弱的、冷的、静的、下面的、里面的事物则都是“阴”。

中医认为，在人体中“阴”代表储存的能量，具体到形上包括血、津液、骨、肉，性别中的雌性等，而“阳”则代表能量的消耗，是可以通过人体表面看到的生命活力，无形的气、卫、火，性别中的雄性等都属于阳，而“阴”的这种生命活力靠的是内在因素的推动，即“阴”的存储。

人体经络中同样存在着阴阳。内属于脏的经络，跟脏直接相连、关系最紧密的经称为阴经，它与脏对应的腑又有紧密联系，中医称这种关系为络；内属于腑的经络，跟腑直接相连、关系最紧密的经称为阳经，同样它络于腑相对应的脏。阳经在四肢的阳面，阴经在四肢的阴面。

在中医理论中，与阴阳相关的是五行，合称为“阴阳五行说”。所谓五行，是以木、火、土、金、水五种物质的特性来归类自然界的各种事物和现象。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。人体经络也与五行对应，即木、火、土、金、水分别对应肝经、心经、脾经、肺经、肾经，它们相互之间也存在五行相生相克的关系。

肝经太旺的人平时都喜欢生气，因为肝经主怒，若是女性的话容

易得乳腺增生，因为肝经循行经过乳房；肝经有异常的话会同时影响到脾经，又因为木克土，所以同时她也会有消化系统方面的问题，比如腹泻、腹胀或胃痛等。因此有这样症状的人平时主要敲肝经，就是敲腿的内侧，或者推两侧胁肋部，疏理肝气。

另外，青、红、黄、白、黑五色分别对应肝经、心经、脾经、肺经、肾经。根据经络与五色的对应关系，一般心经虚的人容易心慌、心悸，要多穿红色衣服；肺经虚的人经常感冒，要多穿白色衣服；肝经虚的人平时胆子小，容易被惊，要多穿青色衣服；肾经虚的人平常怕冷，小便次数多而且清长，要多穿黑色衣服；脾经虚的人消化功能不好，要多穿黄色衣服。

心经、夏天、红色在五行里都属于火，所以中医提出红色的衣服应该为夏季着装的首选。不少人认为，夏天穿白色衣服最佳，其实穿红装更好。因为红色的可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤，所以夏天穿红色衣服可保护皮肤不受伤害并防止老化。这个结论又印证了中医理论的博大精深。

在中医理论中，经络与五味的对应为酸入肝经、甘入脾经、苦入心经、辛入肺经、咸入肾经，五味功用性能为酸收、甘缓、苦泻、辛走、咸润。五味选择性地作用于经络，并通过经络传导间接地作用于脏腑。有的人喜欢吃甜，有的人喜欢吃酸，每个人对味道都有偏好，一般情况下不会影响健康。但这种偏好不能太过。如果这个人很喜欢吃酸的，但已经有胃痛了，那就要少吃了，因为酸属于木，旺肝经，木克土，而胃经是属于土的。

当人体某个经络功能下降时，人对某些滋味就感觉不到；当某个经络功能亢奋时，即使没有吃东西口中也会感觉到某种很重的滋味。比如肝火重时口发苦，脾阳上亢时口发甜，遇到这种情况就要敲相应的经络，直到把这条经络调理正常，这种异常的味觉就会消失。

我们的祖先有“早吃咸，晚喝蜜”的习惯，这是很有道理的。早餐一定要吃好以应付一上午繁忙的工作，咸入肾经，肾经气旺，自然精力充沛。早餐喝白粥就咸菜，或者吃一碗馄饨，再加几个包子，是中国传统饮食中最好的最符合经络养生的选择。晚上吃完饭后，喝点蜂蜜，甘入脾经和胃经，胃和则卧安，那么晚上睡觉一定很香。

中医就是这样用传统知识解释我们的身体，在了解自己身体的同时，知道一些传统医学中的细微、精湛之术，并试着用它们来思考、料理我们的身体，这的确是非常有趣而有益的。

为何经络能够“决生死、处百病”

在学习任何一门学问前，都要先学习它的基础知识，就好似盖高楼之前，要打上地基一样。中医也不例外，如果说它是一座大楼，那么经络就是其坚实的地基。

对于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。

那么，经络对人体健康来说究竟起到什么作用呢？

1. 联络脏腑，沟通全身

经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。道路通畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

2. 运行气血，营养脏腑

天然气需要用管道输送到各个地方，同样，气血也要通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外。这是经络的第二个作用。每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理心理活动。

3. 抗御病邪，保卫机体

外部疾病侵犯人体往往是从表面开始，再慢慢向里发展，也就是先从皮肤开始。经络内外与皮肤相连，可以运行气血到表面的皮肤，好像砖瓦一样垒成坚固的城墙，每当外敌入侵时，经络首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

4. 反映内在，以表知里

疾病也有从内生的，“病从口入”就是因为吃了不干净的东西，使身体内的气血不正常，从而产生疾病。这种内生病首先表现为内脏