

60种常见疾病对症自疗 一看就会的健康图典

按摩是中华民族几千年来传承下来的古老疗法，
根据人体的经络和穴位进行对症按摩，是健康祛
病的养生指南。

时素华
编著



大字大图版

对症按摩

全真图解

DUIZHENG ANMO
QUANZHEN TUJIE

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



对症按摩

大字大图版

时素华 编著



全真图解

DUIZHENG ANMO
QUANZHEN TUJIE

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩全真图解：大字大图版 / 时素华编著. —

广州：广东科技出版社，2016.8

（养生大图典）

ISBN 978-7-5359-6571-4

I. ①对… II. ①时… III. ①按摩疗法（中医）—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第182340号

对症按摩全真图解：大字大图版

Duizheng Anmo Quanzhen Tujie Dazi Datuban

责任编辑：严 旻 丁嘉凌

封面设计：瑞雅书业·付世林

责任校对：罗美玲

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn（营销中心）

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn（总编办）

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：瑞雅书业·王玲

印 刷：北京市梨园彩印厂

（北京市通州区梨园镇大马庄村 邮政编码：101121）

规 格：889mm × 1 194mm 1/16 印张4.5 字数112.5千

版 次：2016年8月第1版

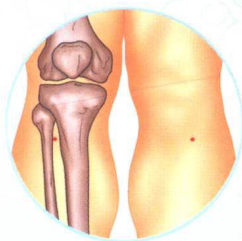
2016年8月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

Contents



第一章

养生祛病之按摩法

常用按摩手法	1
按摩的作用点——穴位	4
取穴找穴方法	5

第二章

16种常见内科病按摩法

感冒	9
气喘	10
慢性支气管炎	11
肺结核	12
高血压	13
低血压	14
慢性胃炎	15
胃下垂	16
消化性溃疡	17
脂肪肝	18
慢性胆囊炎	19
慢性肠炎	20

腹胀、肠鸣	21
糖尿病	22
高脂血症	23
骨质疏松	24

第三章

13种外科常见病按摩法

腰扭伤	25
腰肌劳损	26
腰痛	27
腰椎间盘突出	28
腰椎骨质增生	29
落枕	30
肩周炎	31
颈椎病	32
网球肘	33
风湿性关节炎	34
膝关节炎	35
坐骨神经痛	36
肋间神经痛	37

第四章

6种常见五官科病症按摩法

扁桃体炎	38
口腔溃疡	39
牙痛	40





慢性鼻炎·····	41
耳鸣·····	42
近视·····	43

晕车·····	59
小腿抽筋·····	60

第五章

7种常见男科、妇科病症按摩法

阳痿·····	44
遗精·····	45
前列腺炎·····	46
月经不调·····	47
痛经·····	48
乳腺增生·····	49
子宫下垂·····	50

第七章

8种美容养颜按摩法

痤疮·····	61
眼袋·····	62
黑眼圈·····	63
皱纹·····	64
肥胖·····	65
头发早白·····	66
黄褐斑·····	67
雀斑·····	68

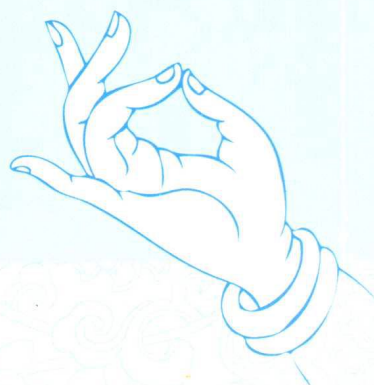
第六章

10种亚健康病症及日常急症按摩法

慢性疲劳综合征·····	51
头痛·····	52
失眠·····	53
健忘·····	54
便秘·····	55
鼻出血·····	56
中暑·····	57
打嗝·····	58

编者告知

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生的治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您接受必要的医药治疗。



第一章 养生祛病之按摩法

常用按摩手法

按

方法 按法是指用手指指腹、手掌掌面或肘关节着力于治疗部位或穴位上的方法。要点是垂直下按，固定不移，用力由轻逐渐加重，稳而持续，忌用暴力。主要分指腹按、屈指按、屈肘按、双掌重叠按。

功效 疏松肌筋，消除肌肉紧张，温中散寒，调和气血，抑制神经亢进以及缓解神经性疼痛等不适。



屈指按



屈肘按

点

方法 点法是以指端或屈曲的指间关节突起部分为着力点，按压于某一穴位点上的方法。临床上常分为拇指端点法、屈拇指点法和屈食指点法三种。

功效 开通闭塞，活血止痛，调整脏腑等。

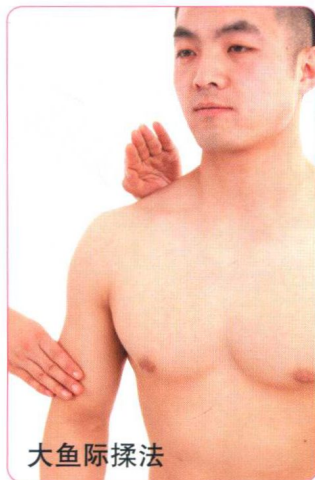


点法

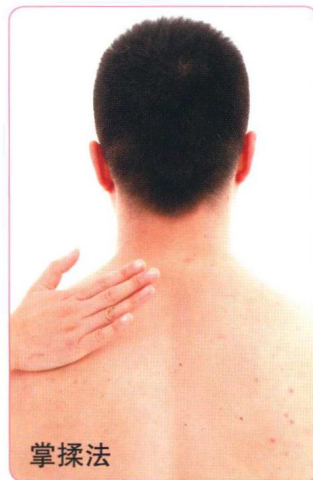
揉

方法 揉法是指用手指指腹、手掌鱼际部或手掌掌面着力于身体体表部位或穴位上，轻柔缓和地回旋揉动的方法，主要分指揉法、大鱼际揉法、掌揉法。

功效 宽胸理气，消积导滞，活血化瘀，疏通经络，消肿止痛，缓解疲劳等。



大鱼际揉法

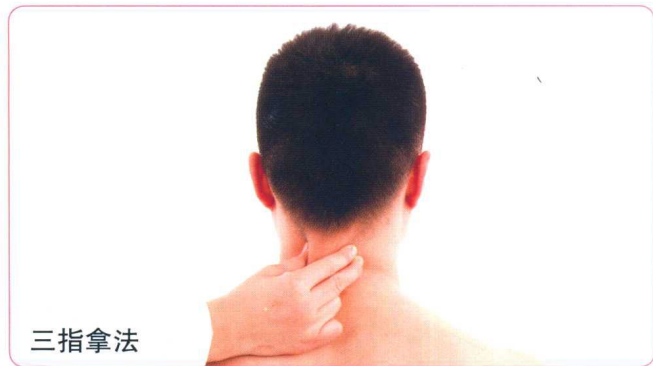


掌揉法

拿

方法 拿法是指用拇指和食指、中指或用拇指和其余四指对合呈钳状，施以夹力，以掌指关节的屈伸运动所产生的力提捏施治部位的方法，主要分三指拿法（用拇指、食指和中指）、五指拿法。

功效 祛风散寒，舒筋通络，开窍止痛等。



三指拿法

捏

方法 捏法是指拇指在下，食指、中指在上，相对用力地提捏被按摩者的皮肤的方法，用力宜适当、均匀。主要分二指捏法、三指捏法。

功效 疏通经络，调和气血，祛邪除湿等。



二指捏法

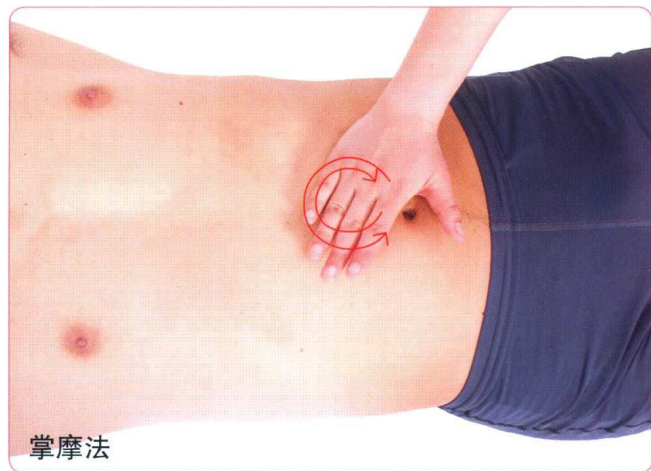


三指捏法

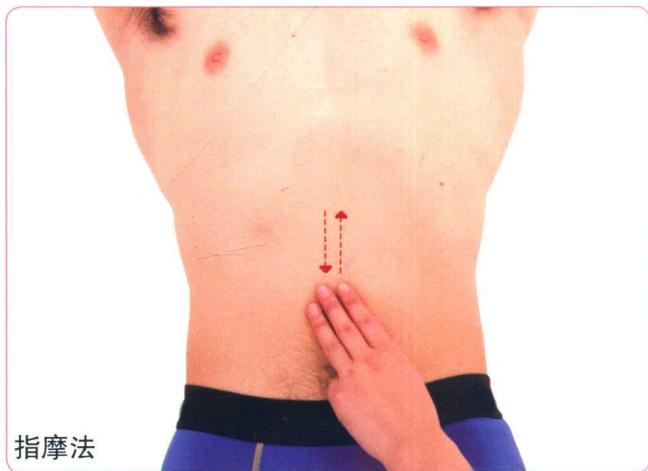
摩

方法 摩法是指用手掌掌面或手指指腹轻放于体表施治部位，做环形或直线往返摩动的方法，主要分掌摩法、指摩法。

功效 祛除寒邪，理气和中，健脾和胃，疏通经络，活血止痛，化瘀散积等。



掌摩法



指摩法

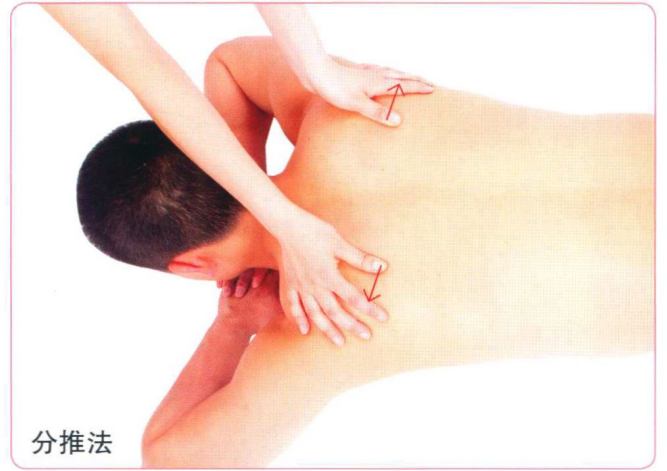
推

方法 推法是指用手指指腹、手掌或拳面等着力于人体部位或穴位，做单向直线推动的方法，主要分指推法、分推法、掌推法、肘推法。

功效 疏通经络，行气止痛，放松皮肤，调和气血等。



指推法



分推法

搓

方法 用双手的掌面或掌侧挟住身体一定部位，相对用力做快速搓揉动作，同时做上下往返移动，其作用力可达肌肉、肌腱、筋膜、骨骼、关节囊、韧带等处。临床上常分为掌搓法、侧掌搓法两种。

功效 调和气血，疏通经络，通利关节等。



掌搓法



侧掌搓法

滚

方法 将掌指关节略微屈曲，用手掌的背面小指尺侧部紧贴于皮肤体表处用力，摆动腕掌部，进行前臂旋转和腕关节屈伸的协调运动，在身体上滚动。

功效 疏通气血，祛除寒邪，通达经脉等。



小指尺侧部紧贴于皮肤体表处用力



摆动腕掌部

按摩的作用点——穴位

常用穴位

人体的穴位很多，通常我们把穴位分成三类：十四经穴、经外奇穴和阿是穴。

十四经穴

十四经穴简称“经穴”，是分布在十二正经以及任督二脉上的穴位。共有362个穴位，是穴位中最主要的部分。《黄帝内经》中多处提到“三百六十五穴”之数，但实际其载有穴名者约有160穴；明代《针灸大成》载有359穴，至清代《针灸逢源》经穴总数才达361个。

2006年发布的中华人民共和国国家标准GB/T12346-2006《穴位名称与定位》，将印堂穴由经外奇穴归至督脉，使得经穴总数成为362个。

十四条经脉上的穴位有单穴和双穴之分。经穴有固定的经脉、名称和位置。同一条经脉上的穴位，均有治疗本经疾病的作用。其中十二正经穴位均为左右对称的一名双穴；而任脉和督脉上的穴位分布于前后正中线上，一名一穴，为单穴。

在十四经脉穴位中，有许多特殊作用的穴位。根据它们的分布和作用不同，分为五输穴、原穴、郄穴、络穴、募穴、八会穴、八脉交会穴、下合穴等。

经外奇穴

经外奇穴是指这些穴位对某些疾病确有疗效，也有固定的名称和位置，因未归纳到十四经脉系统的穴位里面，故称为十四经脉以外有奇效的穴位，简称“经外奇穴”。这些穴位的治疗范围比较单一、特殊，如头面部的太阳穴，小腿上治疗急性单纯性阑尾炎的阑尾穴等。有的奇穴并不是指一个穴位，而是多个穴位的组合，如十宣、八邪、四缝等。

阿是穴

阿是穴亦称“压痛点”。通常是指该处既不是经穴，也不是奇穴，只是按压痛点取穴。这些穴位既没有固定名称，也没有固定位置，而是随压痛点或其他反应点而定的。阿是穴多在病变附近，也可在与其距离较远处。因其没有固定的部位，故《扁鹊神应针灸玉龙经》称其为“不定穴”。

阿是穴这一名称源于唐代孙思邈所著的《千金要方》一书：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若果当其处，不问孔穴，即得使快成（或）痛处，即云‘阿是’，灸刺皆验。”所谓“快成（或）痛”即为敏感反应的意思，因此阿是穴也就是现代所说的压痛点。当按压某一局部时病人反应敏感，出现疼痛、酸胀，发出“啊”的声音，此处即作为施术的穴位，故称阿是穴。

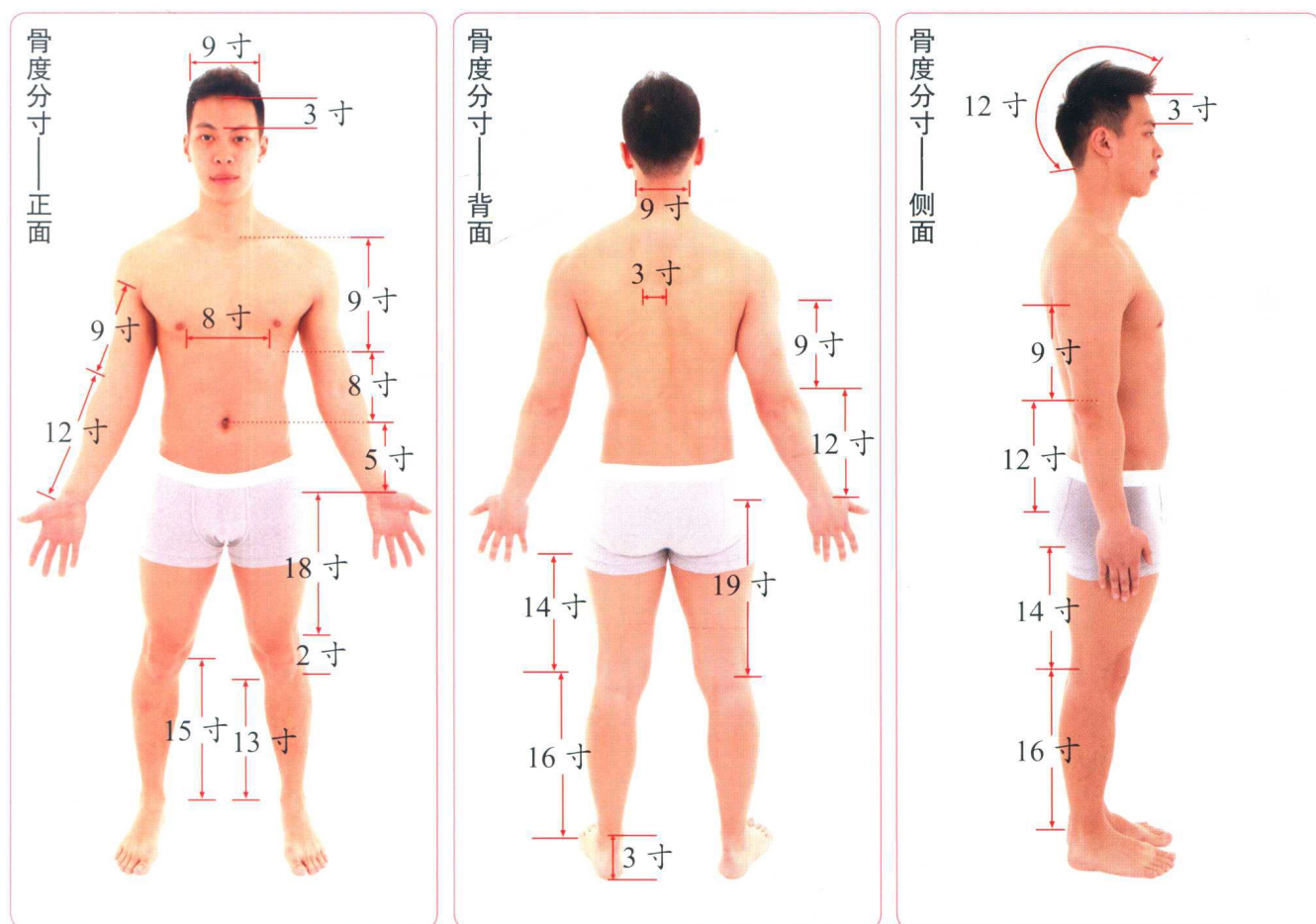
取穴找穴方法

经络就像一张无形的网络，遍布整个身体，身体上有任何“风吹草动”经络都会首先做出反应。那么，这遍布全身的经络和穴位有怎样的分布规律呢？我们又如何去寻找这些腧穴呢？

关于腧穴的定位，历代医家都非常重视。因为临床取穴是否准确，与针灸、推拿等外治法的疗效直接相关。同时，经过历代医家和大量临床实践积累了许多宝贵的经验，主要方法有骨度分寸法、手指同身寸法、体态标志法等。

骨度分寸法

骨度分寸取穴法，古称“骨度法”，是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，并依其比例折算出分寸，作为腧穴定位的方法。即以《灵枢·骨度》规定的人体各部位的分寸为基础，并结合历代学者创用的折量分寸（将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份，每1等份为1寸，每10等份为1尺），作为定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。



全身主要骨度折量寸参见下页表。

骨度折量寸表

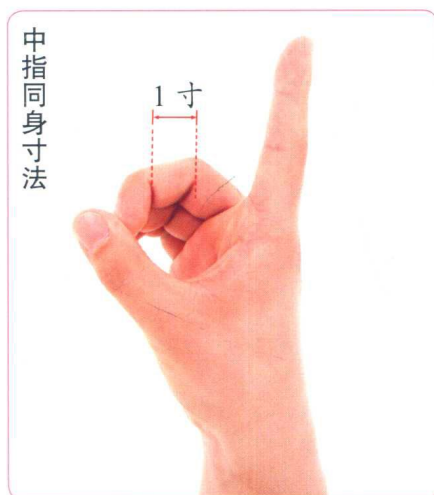
部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）→前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）→剑胸结合中点（歧骨）	9	直寸	用于确定胸部任脉腧穴的纵向距离
	剑胸结合中点（歧骨）→脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
背腰部	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）→腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌尖（膝中）→内踝尖（胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖为13寸；髌尖→髌底为2寸）	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子→腓横纹（平髌尖）	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟→腓横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹（平髌尖）→外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

☞ 手指同身寸法

手指同身寸取穴法又叫指寸定位法，是指依据被取穴者本人手指的分寸以量取腧穴的方法。临床上分为以下三种：

中指同身寸法

以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。这种“同身寸法”与骨度分寸相比偏



☞ 体表标志法

体表标志取穴法是以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法。体表解剖学标志可分为固定标志和活动标志两种。

固定标志

固定标志是指人体中由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。如腓骨小头前下凹陷处取阳陵泉；第2骶后孔中取下髎；腓肠肌肌腹下尖角凹陷处取承山；两眉之间取印堂；两乳头连线中点取膻中；脐中央取神阙。

活动标志

活动标志是指人体各部分的关节、肌肉、

长，只适用于小腿部和下腹部。

拇指同身寸法

被取穴者将大拇指竖起，以拇指的指间关节宽度作为1寸。

横指同身寸法

被取穴者四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度约为3寸。此法常用于四肢部及腹部取穴。

肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。例如张口取耳门、听宫、听会；闭口取下关；外展拇指，在拇长、短伸肌腱之间取阳溪等。

常用定穴体表标志

应用体表解剖标志定位法需要首先确定常用的体表定穴标志。如果传统体表标准术语有完全对应的解剖学术语，则直接采用，不再进行定义。

头部

- 1. 前发际正中：**头部有头发部位的前缘正中。
- 2. 后发际正中：**头部有头发部位的后缘正中。
- 3. 额角发际：**位于前额发际部曲角处。

4. **眉间**：位于两眉头之间的中点的位置。

5. **耳尖**：当耳向前折时耳的最高点处。

胸部部

6. **第2肋**：平胸骨角或锁骨下可触及的肋骨即第2肋。

7. **第4肋间**：男子乳头平第4肋间。

颈背腰骶部

8. **第7颈椎棘突**：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。

9. **第2胸椎棘突**：直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点。

10. **第3胸椎棘突**：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

11. **第7胸椎棘突**：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。

12. **第12胸椎棘突**：直立，两手下垂时，平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点。

13. **第4腰椎棘突**：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。

14. **第2骶椎**：两髂后上棘连线与后正中线的交点。

15. **骶管裂孔**：取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

四肢部

16. **腋前纹头**：直立，两手下垂时，腋前皱襞的顶端。

17. **腋后纹头**：直立，两手下垂时，腋后皱襞的顶端。

18. **腋窝正中央**：上肢内面与胸壁相连处的凹陷处，腋窝的中点。

19. **肘横纹**：屈肘90度时肘窝处横纹或与肱骨内上髁、外上髁连线相平。

20. **腕掌侧远端横纹**：位于手臂掌侧，与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

21. **腕背侧远端横纹**：位于手臂背侧，与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

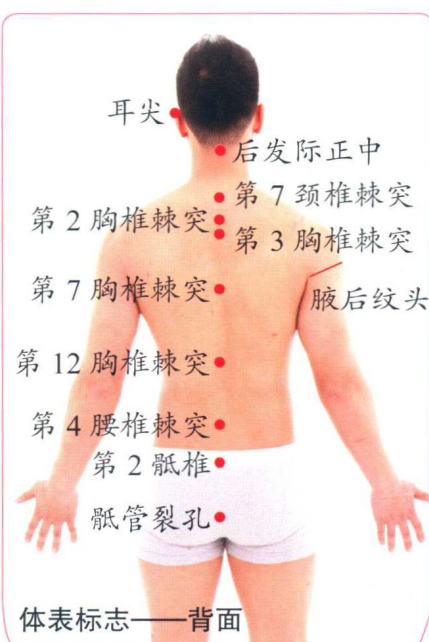
22. **腘横纹**：腘窝处横纹。

23. **外踝尖**：外踝最凸点。

24. **内踝尖**：内踝最凸点。

25. **赤白肉际**：手掌、手背皮肤移行处；足底、足背皮肤移行处。

26. **甲根角**：指甲或趾甲侧缘和甲体基底缘所形成的夹角。



第二章 16 种常见内科病按摩法

感冒

标准定位



内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕掌侧远端横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



外关

在前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，腕背侧远端横纹上 2 寸，尺骨与桡骨之间。



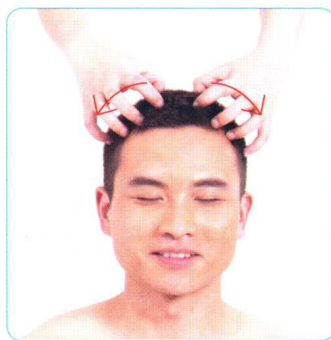
足三里

在小腿外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上。

按摩手法



① 按摩者用拇指和食指拿按被按摩者内关、外关，用力要稍重。



② 按摩者将手张开成爪形，从被按摩者前发际向后发际做 10 次梳头动作。

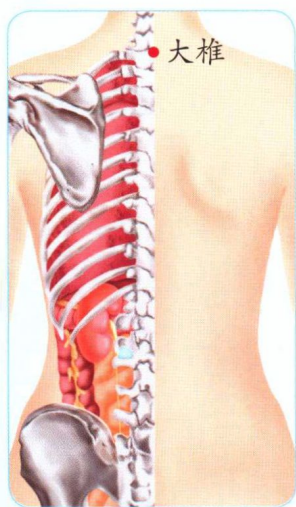


③ 双手展开五指并拢，沿鼻翼两侧从前额发际向下颌摩擦，自上而下反复 20 次。



④ 取坐位，敲击双腿足三里，各 30 次。

标准定位



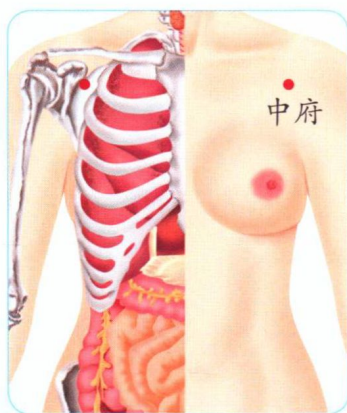
大椎

在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。



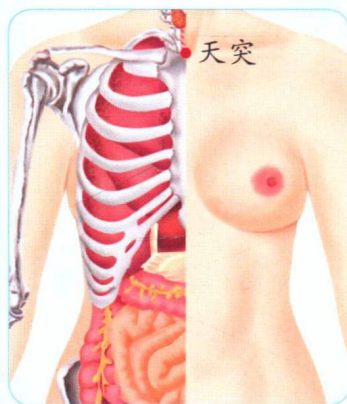
侠白

在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸或肘横纹上5寸。



中府

在胸前壁外上方，云门穴下1寸，平第1肋间隙处，前正中线旁开6寸。



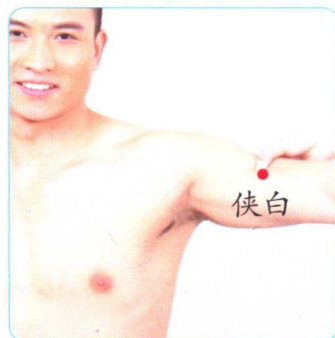
天突

在颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

按摩手法



① 被按摩者取坐位，按摩者站在被按摩者背后，用牛角按摩器按压被按摩者大椎，以被按摩者感到酸胀为宜。



② 按摩者用手指指腹用力按压被按摩者侠白，每次3分钟，直至被按摩者感到酸胀。



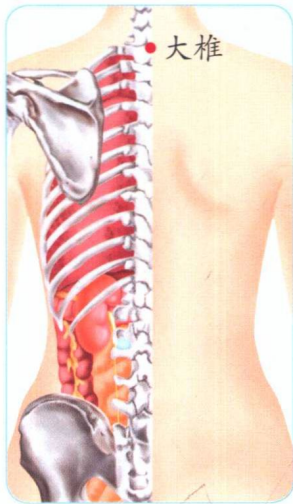
③ 按摩者拇指用力按压中府，其余四指顺势握住被按摩者肩部。按压穴位时，若感到有硬结，可以轻轻按揉。



④ 按摩者用拇指指腹用力按压被按摩者天突穴，每次约3分钟。

慢性支气管炎

标准定位



大椎

在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。



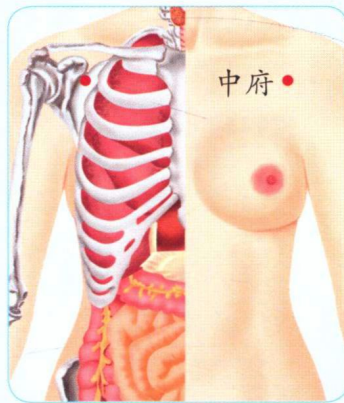
肺俞

在背部脊柱区，第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。



脾俞

在背部脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。



中府

在胸前壁外上方，云门穴下1寸，平第1肋间隙处，前正中线旁开6寸。

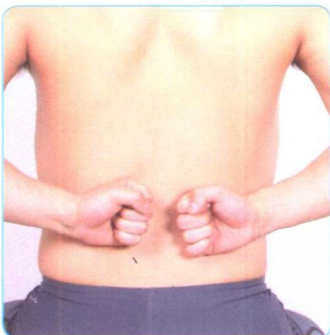
按摩手法



① 按摩者以单手掌根顺时针按揉被按摩者的大椎3~5分钟即可。



② 按摩者以单手中指指腹按揉被按摩者的肺俞，至被按摩者有酸痛感即可。



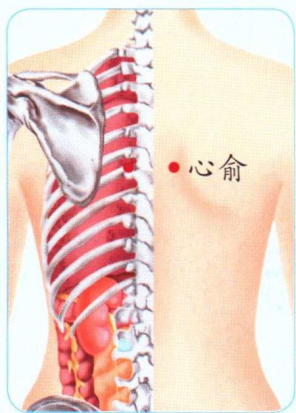
③ 双手握拳绕过腰部，用拳背按揉脾俞，按揉时力度要适中，每次1分钟，以感觉酸胀为宜。



④ 单手中指指腹按揉对侧中府，注意力度要适中，每次1分钟，直至感觉酸胀为宜。

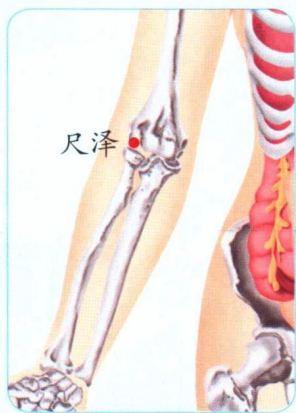
肺结核

标准定位



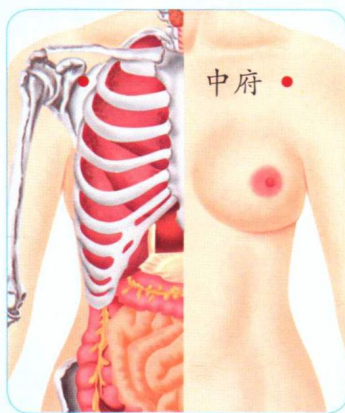
心俞

在背部脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线上旁开1.5寸。



尺泽

在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。



中府

在胸前壁外上方，云门下1寸，平第1肋间隙处，前正中线旁开6寸。



内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

按摩手法



① 被按摩者取坐位，背对按摩者，按摩者用按摩器点按被按摩者的单侧心俞2~3分钟，然后再点按另一侧心俞。



③ 手的四指并置于一侧胸大肌胸骨缘，然后沿肋间隙向外梳摩至中府，再用拇指于中府处着力点按3~5分钟。



② 以一侧手指按压另一侧肘部尺泽、中府1~2分钟，然后用按摩工具点揉尺泽3~5分钟，至有酸胀感为宜。



④ 以拇指指端或按摩工具置于内关上，着力按压3~5分钟，以局部有酸胀感，并向上肢放射为佳。