



“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

明明白白做 穴位按摩

总主编 舒志军 周 铭

主 编 蔡 敏 周红蔚



科学出版社

“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

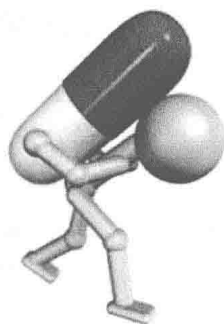
总主编 舒志军

周 铭

主 编 蔡 敏

周红蔚

明明白白做 穴位按摩



学出版社

北 京

内 容 简 介

本书由上海市中西医结合医院护理部组织编写,以贴近生活、面向大众、科学普及为宗旨,从教会大众学习穴位按摩、掌握中医技术的角度出发,言简意赅地介绍了穴位按摩中的实用知识和方法,以提高读者对穴位按摩的认识,了解常见疾病及症状的穴位按摩方法,学会利用穴位按摩养生保健,进一步发扬中医操作技术。

本书根据读者特点,采用模块化的编写方式,语言通俗易懂,每个穴位都配有相应的图片,让读者一看就懂、一学就会。全书共分三章,内容包括基础知识、常见症状与疾病的穴位按摩、养生保健与穴位按摩。

本书可作为大众日常生活中的学习指导,也可供医务人员及中、高等职业学校相关专业师生参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

明明白白做穴位按摩 / 蔡敏,周红蔚主编. —北京:
科学出版社, 2018.1
(“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列)
ISBN 978-7-03-056337-8

I. ①明… II. ①蔡… ②周… III. ①穴位按压疗法
—普及读物 IV. ①R245.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第012023号

责任编辑: 闵捷

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

虎彩印艺股份有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年1月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2018年5月第二次印刷 印张: 3

字数: 73 000

定价: 20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

“你应该知道的医学常识” 大型医学知识普及系列 总编委会

总 主 编

舒志军 周 铭

副总主编

谢春毅 金 琳 舒 勤 李国文

成 员

(按姓氏笔画排序)

王长德	刘剑新	江艳芬	李国文
吴 坚	张启发	张家美	陈建华
金 琳	周 铭	周红蔚	胡智海
钟 蕙	郭 薇	曹烨民	盛昭园
舒 政	舒 勤	舒志军	谢春毅
蔡 炯	蔡 敏	臧金旺	霍莉莉

《明明白白做穴位按摩》

编委会

主 编

蔡 敏 周红蔚

副主编

高瑶娟 高璐璐

编 委

(按姓氏笔画排序)

吕丽丽	周红蔚	姚丽文	徐圆圆
高瑶娟	高璐璐	黄 纓	龚佐菊
曹程飞	智 慧	蔡 敏	

丛书序

我院的中西医结合工作开始于20世纪50年代，兴旺于60年代，发展于80年代，初成于90年代，1994年我院正式被上海市卫生局命名为“上海市中西医结合医院”。如今，上海市中西医结合医院已发展成为一所具有明显特色的三级甲等中西医结合医院、上海中医药大学附属医院。从上海公共租界工部局巡捕医院开始，到如今“精、融、创、和”医院精神的秉持，八十几载传承中，中西医结合人始终将“业贯中西、博采众长、特色创新、精诚奉献”的理念作为自己的服务宗旨。

提倡中西医并重、弘扬中西医文化、普及中医药知识一直是中西医结合人不懈努力的内容，科普读物的编写也是这一内容的重要组成部分。医学科普读物是拉近医护工作者和患者距离的有力工具，通过深入浅出、平实易懂的文字，能够让人们更好地了解医学、理解医生，也能使医生和患者之间的沟通更加顺畅。

本院相关科室医护工作者积极编写了“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列，通过临床鲜活的病例介绍和医生丰富的经验记录，强调突出中西医结合诊断及治疗特色，着眼于人们的实际需求，为人们提供更具参考性、更为通俗易懂的医学知识，提高人们对医学科学知识的了解。此次“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列的编

写,也是我院在常见病患者及普通人群健康管理方面所做的一次努力。

我相信,无论对于患者、健康关注者还是临床医护人员,这都是一套值得阅读的好书!

徐軍

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长

2016年11月

前言



本书是为了适应我国中医护理事业的发展和提高人们对中医操作技术的认识,为大众提供更具参考性、可操作性的医学知识而编写的。该书结合读者特点和在日常生活中的实际需要,认真总结和汲取其他相关书籍的成功经验,力求在内容上体现继承与创新相结合,理论与实践相结合,穴位按摩与生活相结合,突出穴位按摩的优势。采用通俗易懂的语言,每个穴位配以相应的图片,让读者一看就懂、一学就会,达到可模仿、可操作的目的,真正将穴位按摩应用到平时生活的方方面面。

本书分为三章,第一章基础知识,内容包括穴位按摩相关知识介绍,切实回答读者常见问题。第二章常见症状与疾病的穴位按摩,内容包括十五个常见症状和十个常见疾病的穴位按摩。第三章是养生保健与穴位按摩,内容包括大众日常关注的二十五个养生保健穴位按摩。

本书编写分工:第一章由蔡敏、周红蔚、曹程飞编写,第二章第一节症状部分由高璐璐、姚丽文、徐圆圆编写,第二章第二节疾病部分由高瑶娟、黄纓、龚佐菊编写,第三章由周红蔚、智慧、吕丽丽编写。

本书的编写得到了上海市中西医结合医院院领导、科主任及科学出版社的大力支持,在此一并致谢。



由于编者水平有限及缺乏编写经验,书中或许存在不当之处,敬请各位专家和广大读者提出宝贵建议,以便修订再版。

主编
2017年9月

目 录

丛书序

前言

第一章 基础知识.....	001
一、穴位是什么?	001
二、如何能准确找到穴位?	001
三、常用穴位有哪些?	008
四、穴位定位时的常用体位有哪些?	012
五、穴位按摩是什么, 有哪些益处?	013
六、常用穴位按摩的手法有哪些?	013
七、穴位按摩的力度如何把握?	018
八、穴位按摩的最佳时间是什么? 最佳频次是多少?	018
九、穴位按摩前应该做哪些准备工作?	019
十、穴位按摩时会有什么感觉?	019
十一、穴位按摩时会出现哪些异常情况? 如何处理及预防?	019
十二、穴位按摩的适用人群是哪些?	020
十三、穴位按摩的禁忌人群是哪些?	021
十四、穴位按摩的常见误区有哪些?	021
十五、穴位按摩时的注意事项有哪些?	022

第二章 常见症状与疾病的穴位按摩	023
第一节 常见症状的穴位按摩	023
一、鼻塞	023
二、发热	024
三、咳嗽	025
四、恶心呕吐	026
五、打嗝	027
六、食欲缺乏	028
七、胸闷心悸	029
八、晕厥	030
九、耳鸣耳聋	031
十、头晕	032
十一、头痛	034
十二、牙痛	035
十三、心绞痛	036
十四、胃痛	037
十五、痛经	039
第二节 常见疾病的穴位按摩	041
一、糖尿病	041
二、高血压	042
三、颈椎病	044
四、腰椎间盘突出症	045
五、甲状腺功能亢进症	046
六、冠状动脉粥样硬化性心脏病	047
七、急性乳腺炎	049
八、月经失调	050
九、胃炎	051
十、脑卒中	052

第三章 养生保健与穴位按摩	057
一、促进食欲	057
二、提神解乏	058
三、明目护眼	058
四、提高抵抗力	059
五、集中注意力	059
六、延缓记忆力减退	059
七、延缓衰老、祛皱	060
八、减少夜尿次数	060
九、改善手脚冰凉	062
十、预防更年期综合征	063
十一、缓解久坐腰痛	064
十二、缓解久行小腿酸胀	064
十三、预防久行膝盖疼痛	065
十四、改善睡眠质量	066
十五、舒缓神经衰弱	067
十六、缓解用眼疲劳	068
十七、预防醉酒	069
十八、塑形瘦身	069
十九、祛痘美颜	070
二十、经期调理	070
二十一、促进产后排乳	071
二十二、消除妊娠水肿	071
二十三、缓解“鼠标手”	072
二十四、“打嗝”不再尴尬	072
二十五、舒缓“落枕”	073
主要参考文献	075
主编信息	077

第一章 基础知识

一、穴位是什么？

穴位，俗称“穴道”，又称“腧穴”“孔穴”“气穴”等，是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，也是脉气所发的孔道；是疾病的反应点，也是针灸推拿等治疗方法的刺激点。通俗地说，人体穴位是既与神经系统密切相关，又与血管、淋巴管、肌肉等组织有关的复杂综合结构。我们可以将人体的经络比作火车铁轨，气血比作火车，而每一个穴位则是一个个车站，按摩穴位就相当于开放车站，可使火车上的气血更好地流通，从而使人体的不适症状得到缓解。

人体的穴位很多，大体可分为经穴（又称十四经穴）、奇穴（又称经外奇穴）、阿是穴（又称“不定穴”“天应穴”）、耳穴四大类。经穴是归属于十二经脉与任脉、督脉的穴位。奇穴归属于十四经穴以外，位置固定，具有奇特的疗效。阿是穴是在病变局部或者与病变相关的压痛点、敏感点、阳性反应点。耳穴是分布于耳郭上的穴位，与脏腑、经络密切联系，因此人体的各部分生理变化可以协助治疗疾病，也可以起到保健作用。

二、如何能准确找到穴位？

在相关描述中经常可以读到：某穴位在某骨之间或者凹槽处等。这是因为大部分穴位都处于骨骼间隙的两端和中间，或凹陷里，或肌肉、肌腱的相应位置。如果两者都不是，那么这个穴位的下面也一定有较大的血管或较多的体液经过，如手部、腹部。究其原因，可能是这些位置特殊的解剖结构，易导致血液或体液在流通过程中停滞于此，从而也就形成了

穴位这种特殊的现象。那我们应该如何准确定位穴位呢？

1. 解剖标志定位法 此方法是以人体解剖标志（指在人体表面可以看到或摸到的由骨头或肌肉的某些部分所形成的隆起或凹陷）作为定位的依据，对穴位进行划分。

（1）固定标志：借助人体各个部位的骨节、肌肉所形成的隆起和凹陷、五官轮廓、发际指甲、乳头等自然姿势下可见的标志（图1-1、图1-2），如天枢穴位置为脐中旁开2寸（固定标志）。

（2）活动标志：借助人体各个部位的关节、肌肉、肌腱（俗称“筋”）、皮肤随着活动而出现空隙、凹陷、皱纹、尖端等在活动姿势下才会出现的标志，如颊车位置为下颌角前上方约一横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处（活动标志）。

（3）穴位定位时常用的解剖标志：

1) 尺侧和桡侧（图1-1）。

2) 胫骨（图1-1）。

3) 斜方肌（图1-1）。

4) 胸锁乳突肌（图1-1）。

5) 第7颈椎棘突、第1胸椎棘突、第12胸椎棘突、第5腰椎棘突（图1-1）。

第3～7胸椎棘突、第11胸椎棘突、第4腰椎棘突、第2骶椎棘突：人体共有7个颈椎棘突、12个胸椎棘突、5个腰椎棘突、5个骶椎棘突。在低头时看到和摸到颈部最高突起的部位为第7颈椎棘突，然后依次往下数可以进行定位。

6) 尺侧腕屈肌腱、桡侧腕屈肌腱、掌长肌腱（图1-1）。

7) 髌底（图1-1）。

8) 股二头肌和半腱肌（图1-1）。

9) 髌韧带（图1-1）。

10) 鼻唇沟，又称“人中沟”（图1-1）。

11) 乳突，耳垂后方的骨性隆起（图1-1）。

2. 手指同身寸取穴法 包括中指同身寸、拇指同身寸、横指同身寸。

（1）中指同身寸：中指中节桡侧两端纹头间的距离约为1寸（图1-3）。

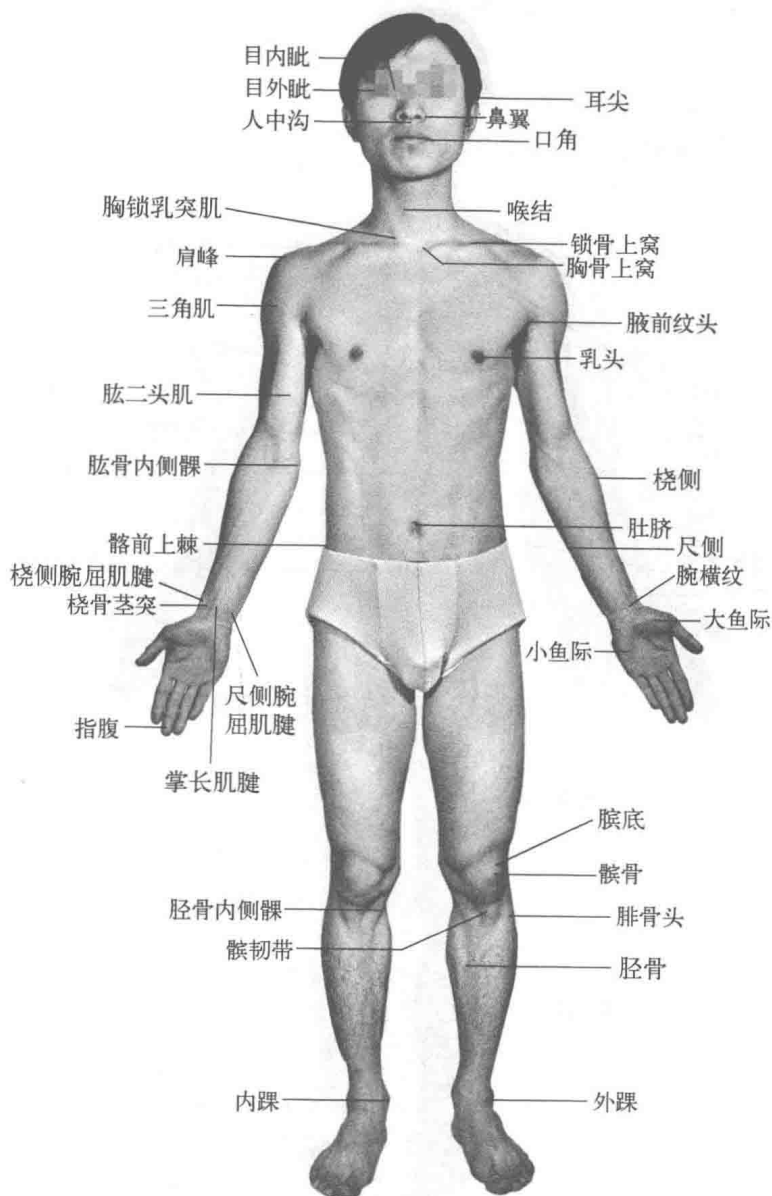


图1-1 体表固定标志(前面)

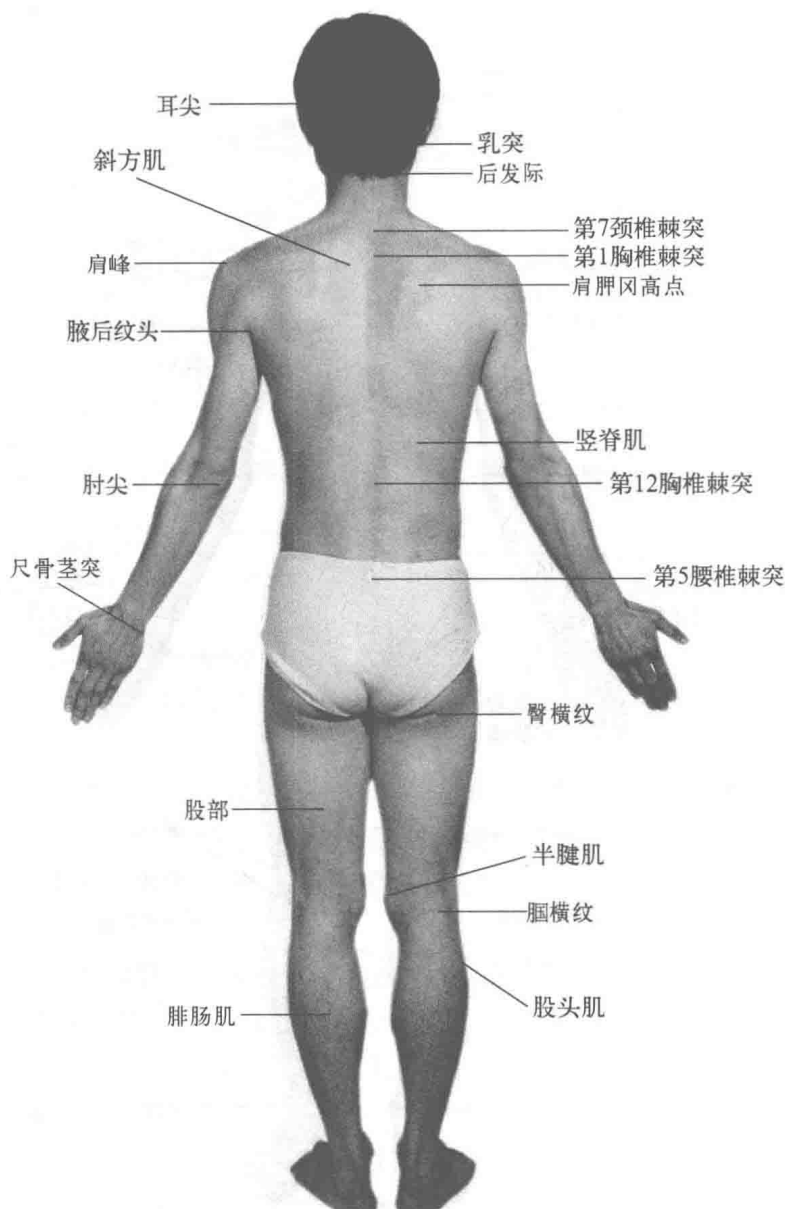


图 1-2 体表固定标志(后面)

(2) 拇指同身寸：拇指的指间关节的宽度约为1寸(图1-4)。

(3) 横指同身寸：食指、中指、无名指及小指四指并拢，以中指中节横纹为标准，四指的宽度约为3寸(图1-5)。

3. 骨度分寸定位法 古代称为“骨度法”，即将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用于确定穴位确切位置的方法(图1-6~图1-8)。

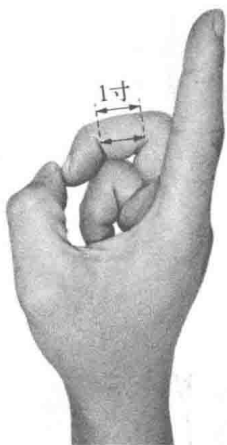


图 1-3 中指同身一寸法



图 1-4 拇指同身一寸法



图 1-5 横指同身三寸法