

按摩

是最好的医生 大全集

◆自古以来，按摩就是一种常用的防治疾患的方法，如今它更是被誉为「可以随身携带的好医生」。它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，疏通气血、调理机体，从而达到缓解不适、调理疾病、美容美体、增强体质等目的。



◎100多种实用有效的按摩方法

滋补脏腑、调理疾病
缓解不适、美容美体

◎1000多幅精准详细的示范图片

一看就懂、一学就会

湖南美术出版社

健康生活

ANMO SHI ZUIHAO DE YISHENG DAQUANJI ◎ 田枏 编著

按摩

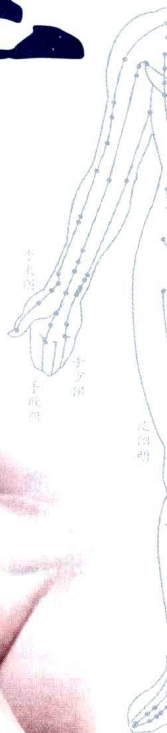
是最好的医生
——大全集——



健康生活

ANMO SHI ZUIHAO DE YISHENG DAQUANJI

◎ 中医 论著



图书在版编目 (CIP) 数据

按摩是最好的医生大全集/申浩编著. —长沙:
湖南美术出版社, 2011.1
(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4138-0

I. ①按… II. ①申… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244832号

爱读者 出品

健康生活书系

按摩是最好的医生大全集

出版人 李小山
编 著 申 浩
责任编辑 薛 原
封面设计 张 宾
版式设计 许 悦
插图绘画 袁燕琴

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 王大龙
图片整理 李子健 梁思思 赵佳赫
排版制作 王江妹 闫晓玉

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4138-0
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61232740

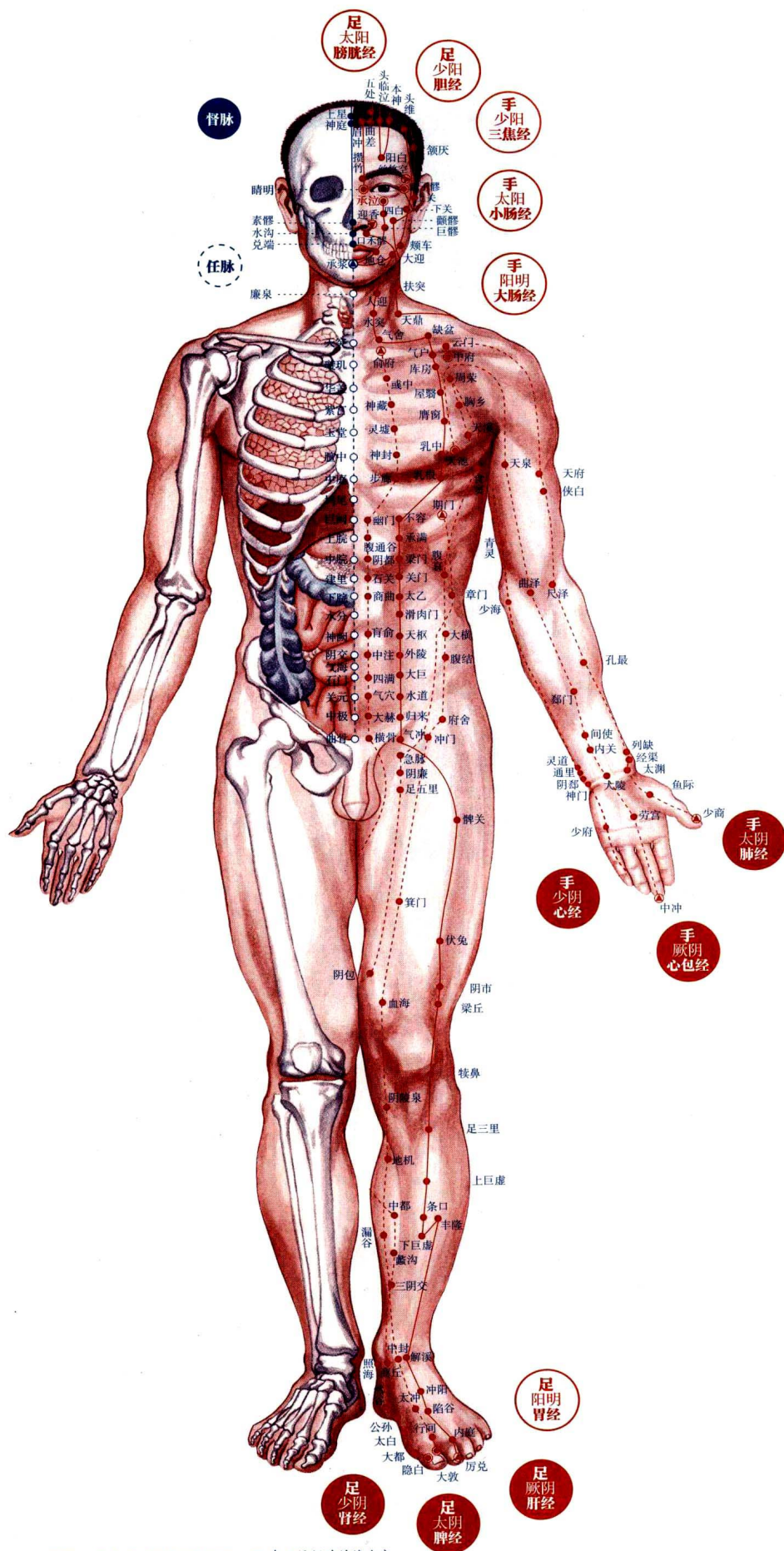
人体穴位及经络体表循行图

14 条经

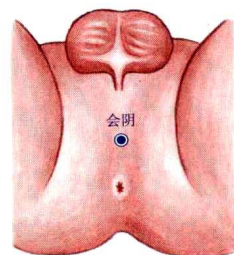
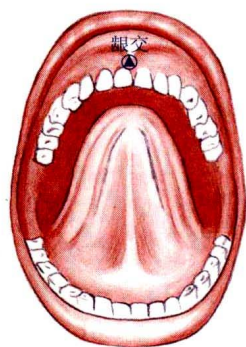
正

◎ 督脉终止穴

◎ 任脉起始穴



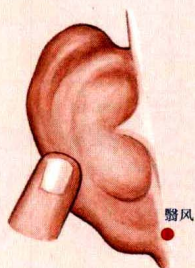
说明: ●表示该经脉的起始穴 ▲表示该经脉的终止穴



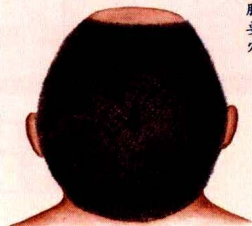
背

8条经

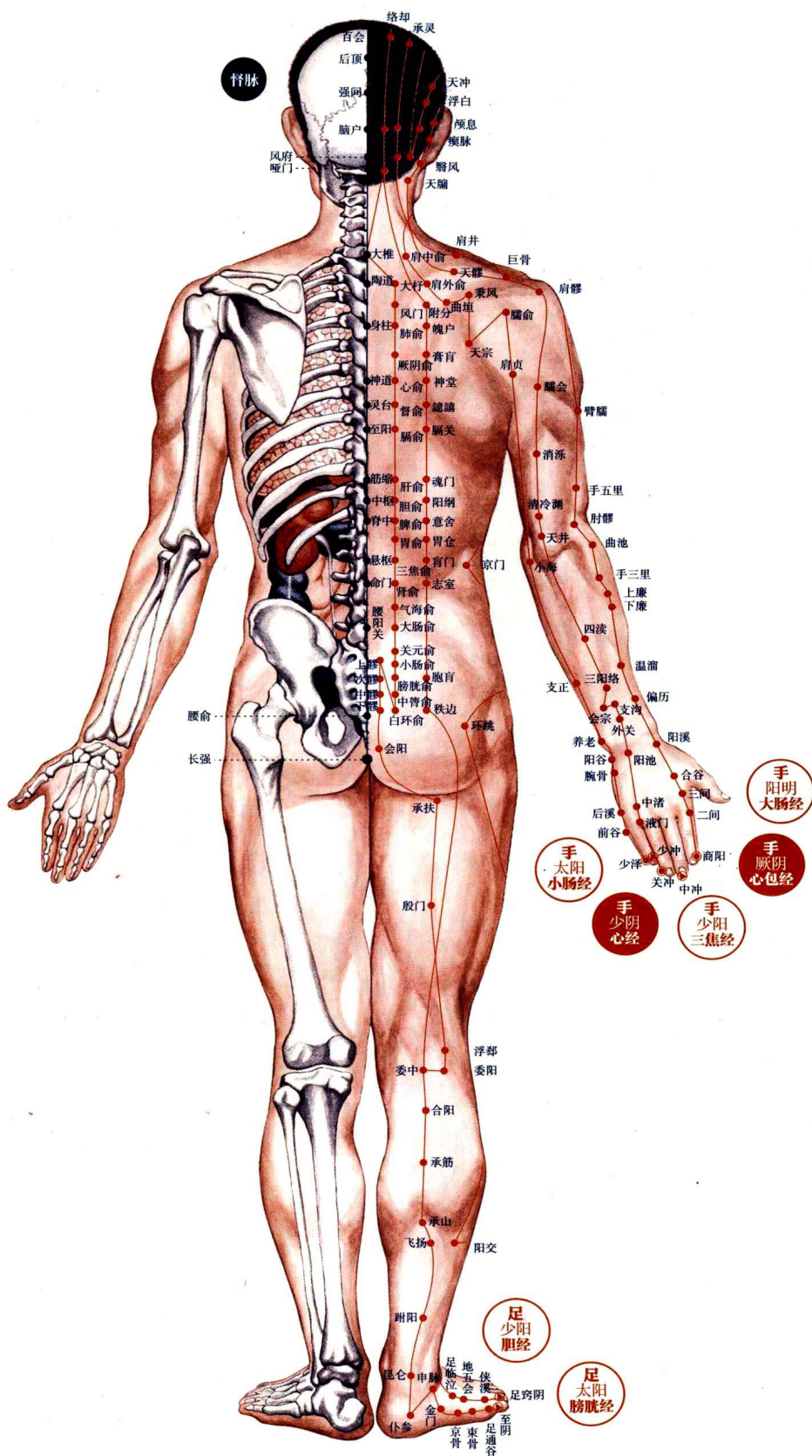
◎ 手少阳三焦经要穴



◎ 督脉要穴



百会

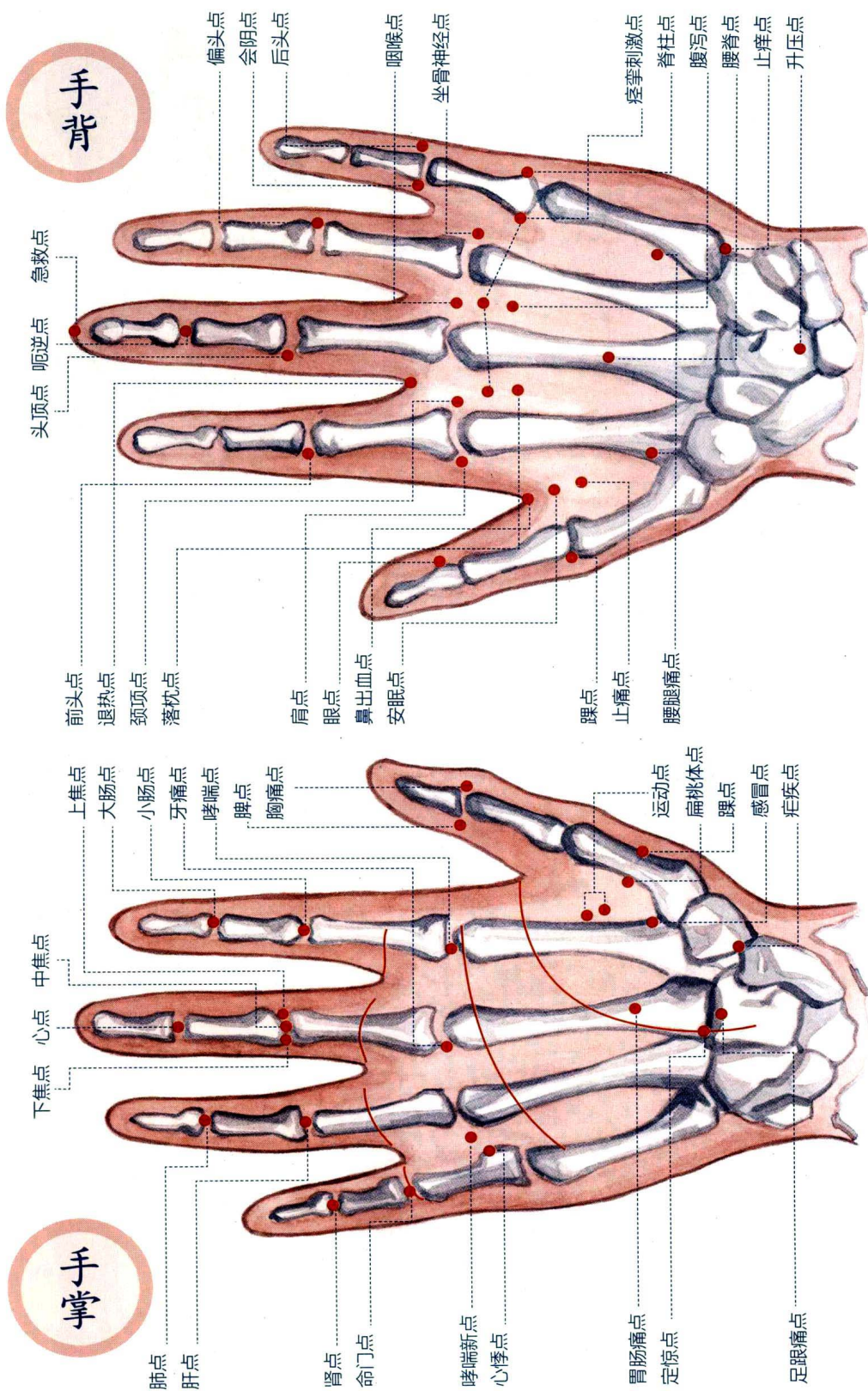


说明：◎表示该经的起始穴 ④表示该经的终止穴

手掌/背

HAND REACTIVE POINTS

反应点图

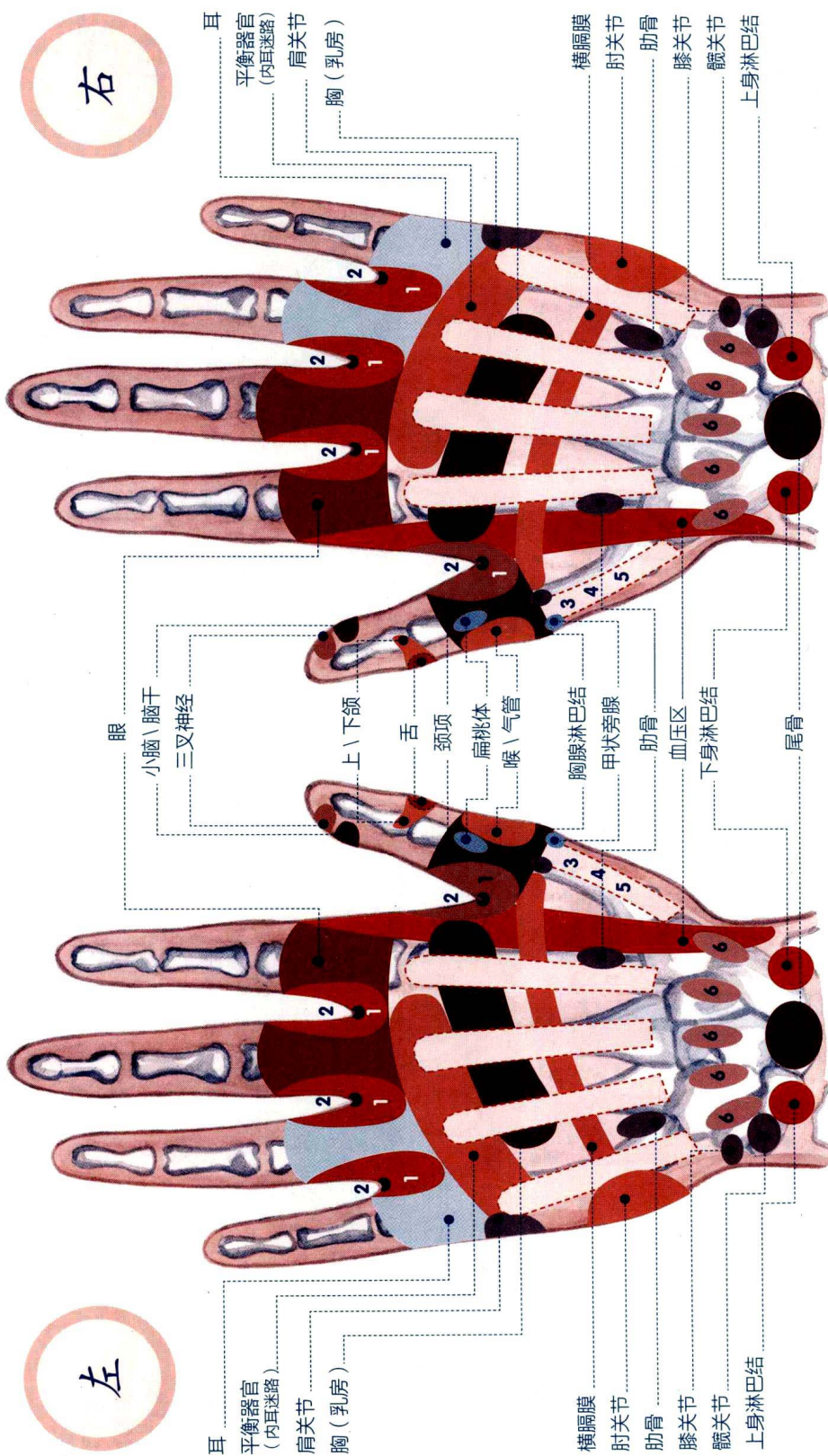


手背

HAND REFLECTION AREA

反射区图

手背反射区

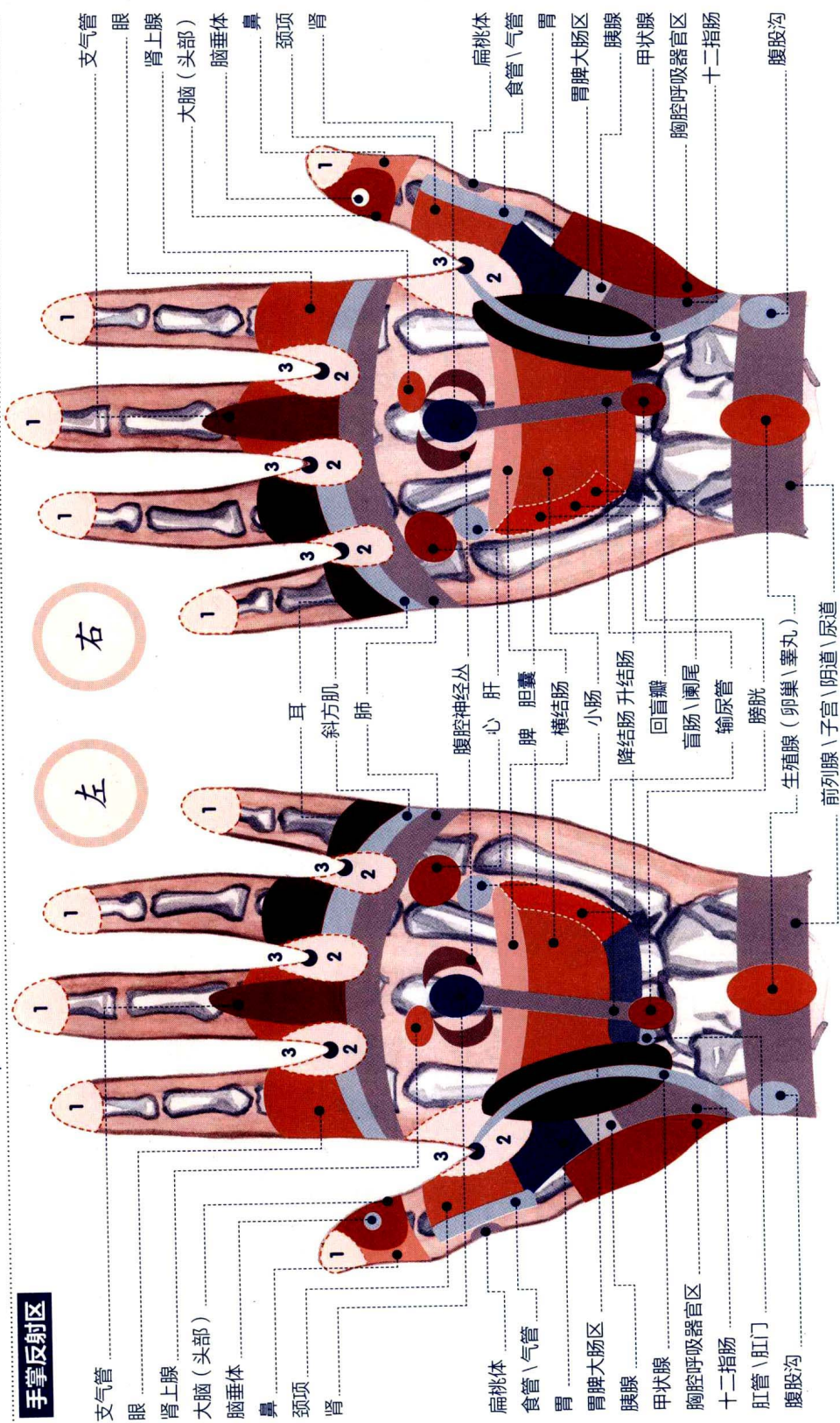


手

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

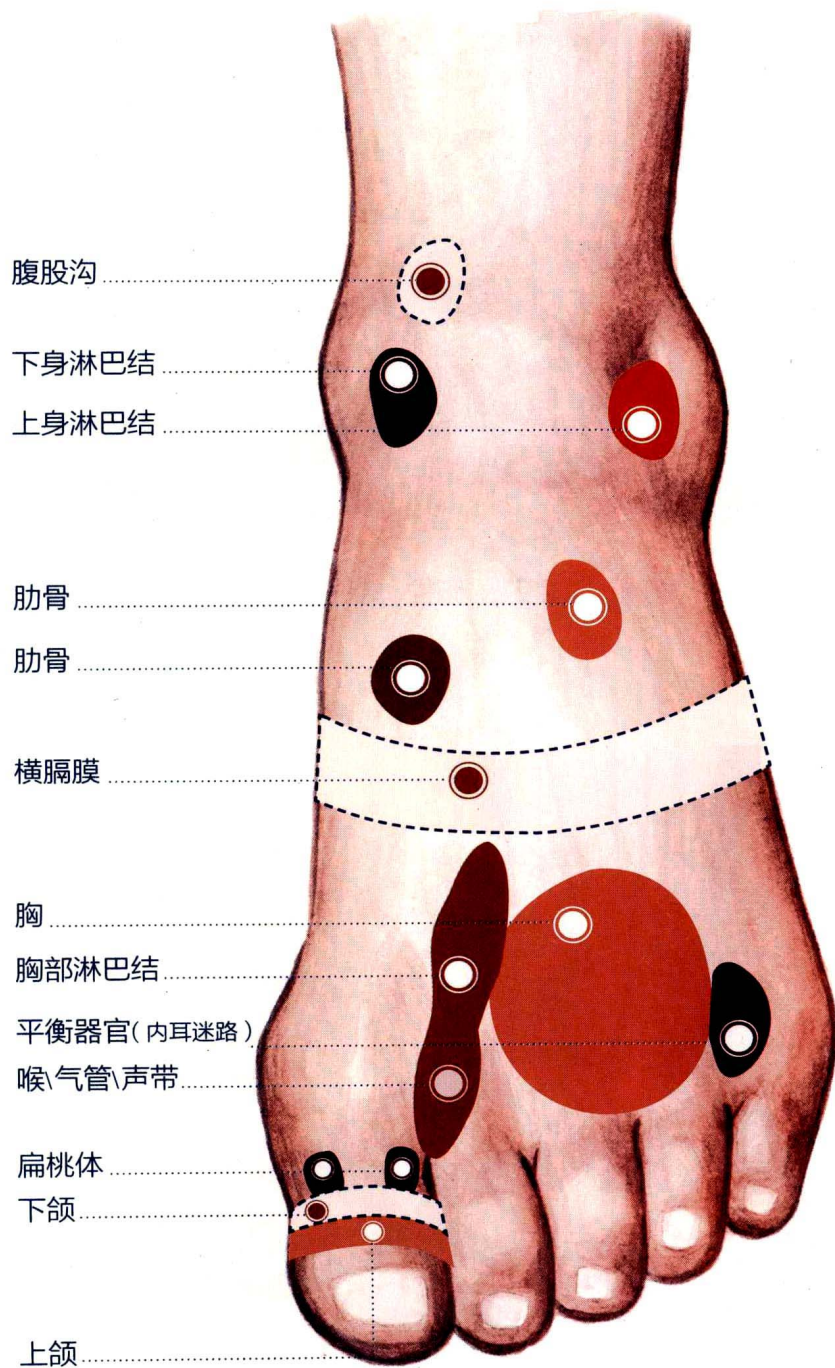
1. 额窦 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结



足背

FOOT REFLECTION AREA

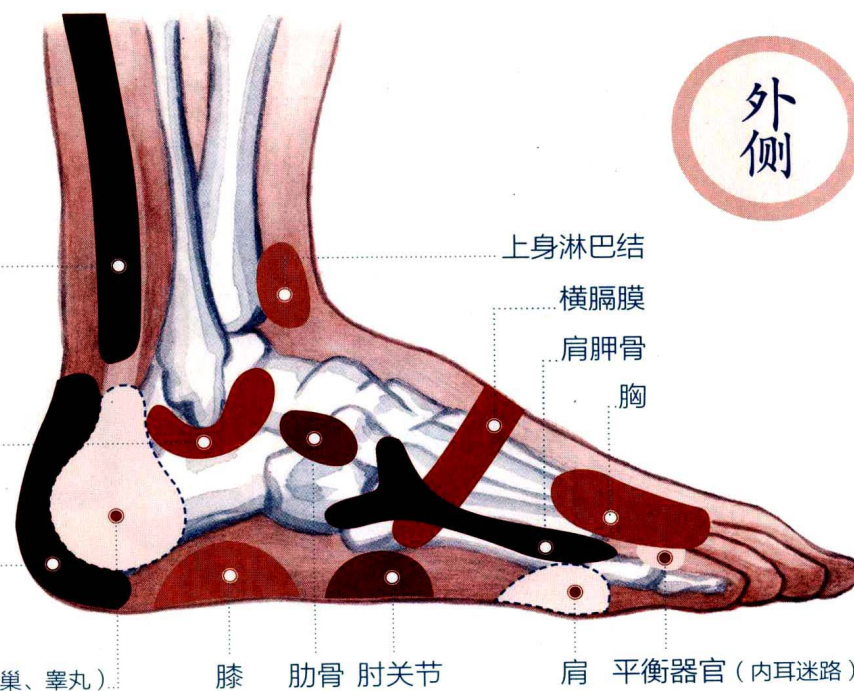
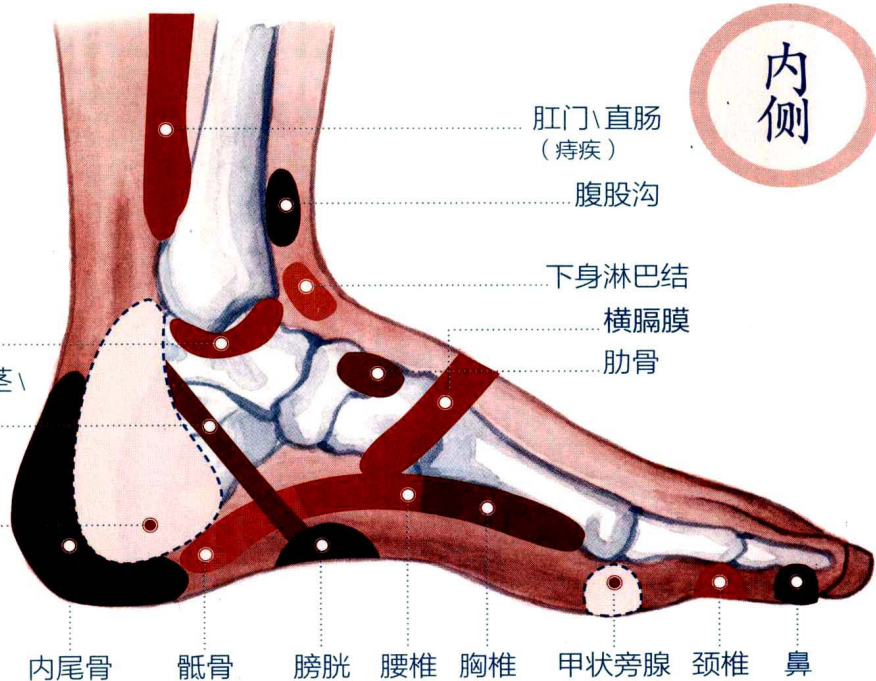
反
射
区
图



足内侧面

FOOT REFLECTION AREA

反射区图



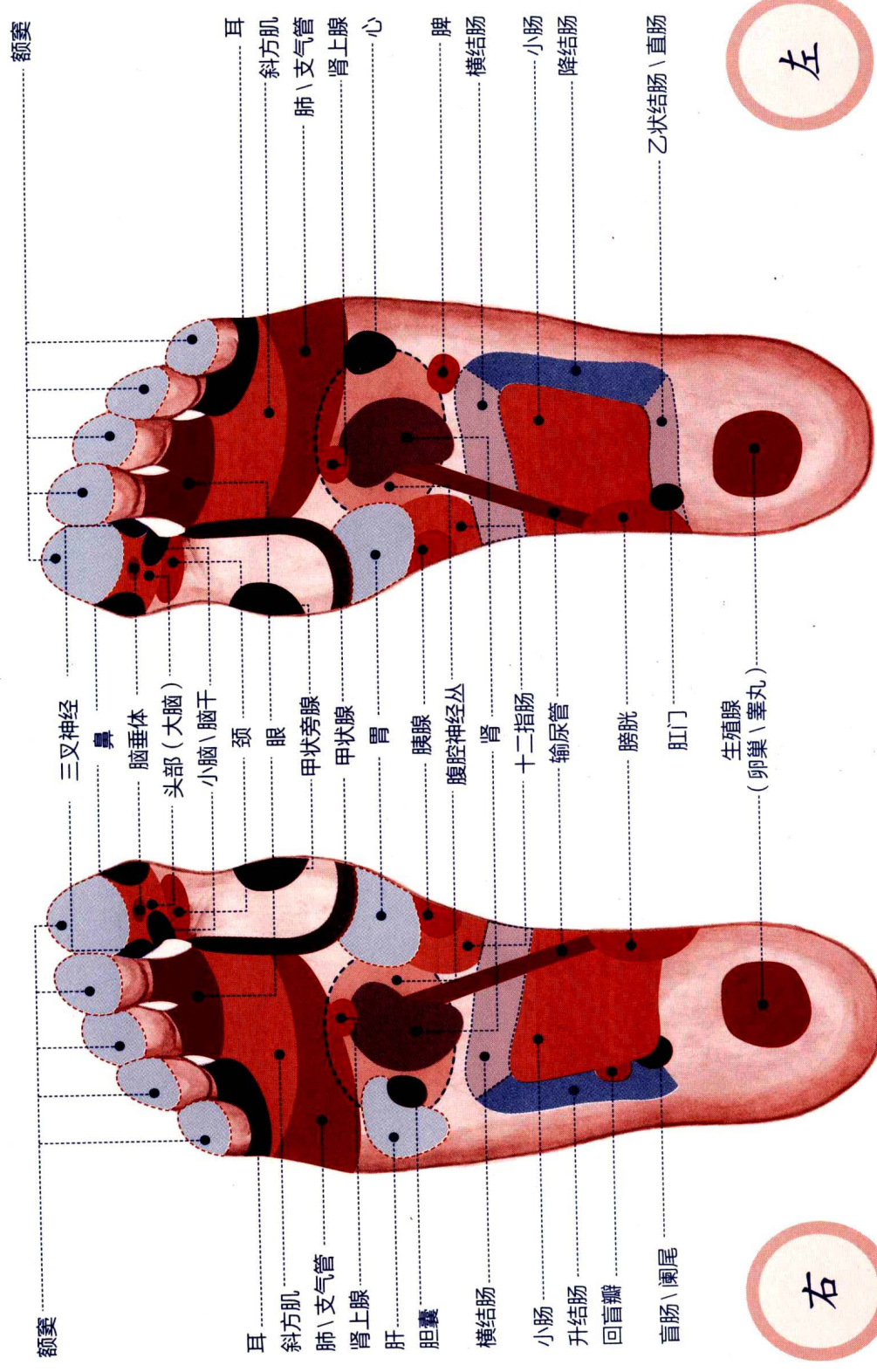
足底

FOOT REFLECTION AREA

反
射
区
图

左

右



耳部

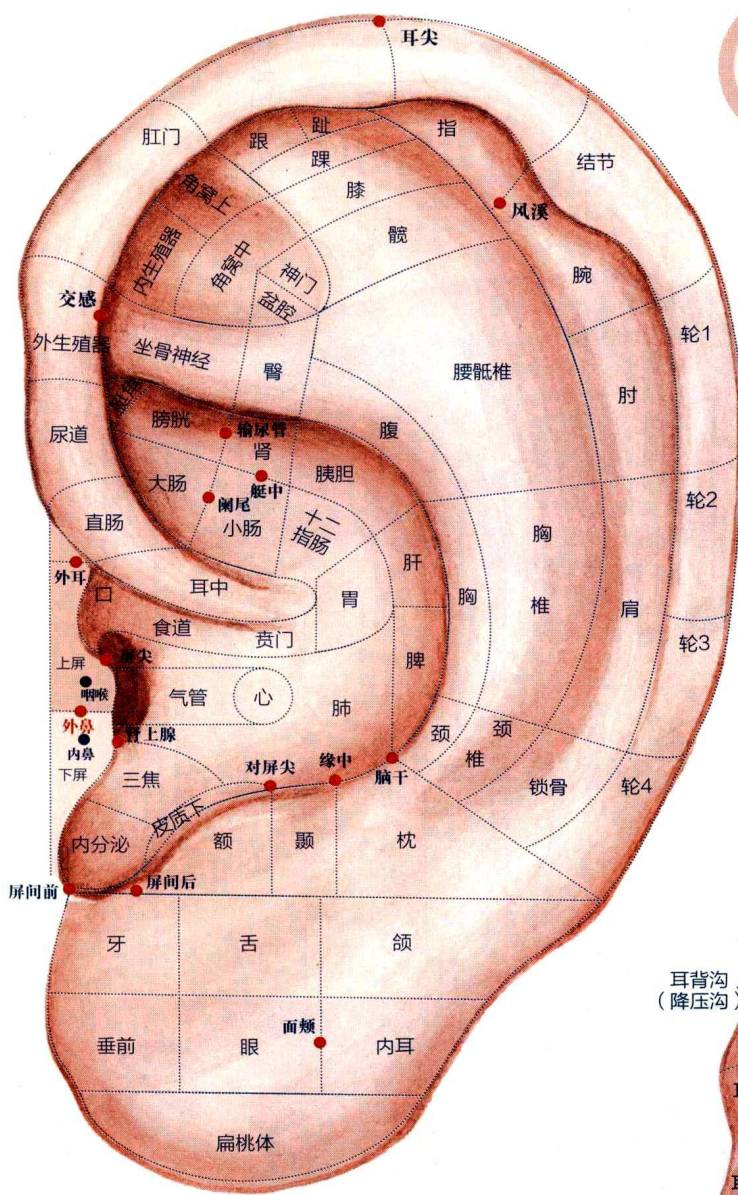
EAR REFLECTION AREA

反

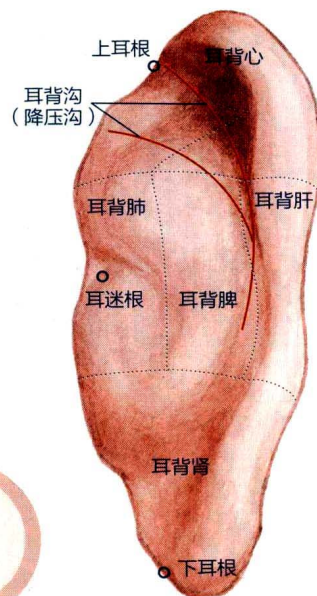
射

区

图



正面

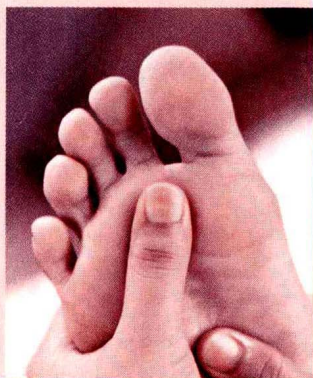


背面

PREFACE

前言

医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。
——现代医学之父 希波克拉底



SELF
MASSAGE

宋美龄自上个世纪30年代起，便采用按摩的方法来保健身体。按摩不仅

有效缓解了折磨她的胃痛，更是让她的身体非常健康，很少生大病。60多岁时，宋美龄仍然身材适中，肌肤白净，手指如凝脂般滑润，没有腰背佝偻等老态的模样。104岁时她的头发还没有全白，并且长到腰际，去世时牙齿也只补过几颗。凡是熟悉她的人，都认为这大半得益于按摩。

自古以来，按摩就是一种常用的治疗手段。它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的。它不但为医家诊疗所用，更为人们自疗时所广泛应用。大部分的人在身体出现疼痛或不适时，都会自然而然地通过按揉、捏拿等方法来减轻症状。

当前，按摩被誉为可以随身携带的好医生。这不仅因为自我按摩不需要花费任何金钱，能够随时随地操作，更因为它疗效显著。在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱和营养不均衡等病的影响益发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人身体的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等，也着实让她们伤透了脑筋。其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩进行改善。为此，我们精心编写了这本《按摩是最好

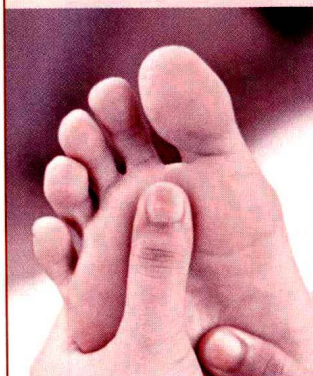
的医生大全集》。

本书简单、实用，从现代社会生活出发，介绍了100多种常见病、多发病、亚健康症状以及美容问题的按摩治疗法。为了能让这些方法易懂、易学、易操作，我们还为每一个按摩方法配备了精准的讲解和标准的示范图片，注明操作手法、力度、次数和时间。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”，在皮肤上捏一捏、按一按即可轻松实施按摩，管理和维护自我健康。我们衷心希望按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，我们仅就自己所知，撷取祖国医学沧海之一粟，整理出来以飨读者。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

PREFACE

前言



SELF
MASSAGE



目录

CONTENTS

第1章 人体自有大药， 求医不如求己 1

“脚底按摩之父”的奇妙祛病法	2
按摩何以炼成“大药”？	4
“决生死，处百病”的人体经络	4
治病又防病的穴位	8
“直捣病灶”的手足耳奇效反射区	12

第2章 学会“三招两式”， 一生受用无穷 15

最实用的按摩手法	16
按、揉、点、滚	16
推、摩、擦、搓	18
拿、捏、掐、摇	20
拍、击、抖、弹	22

按摩也要因“地”制宜 24

头颈部宜用按摩法	24
躯干部宜用按摩法	24
四肢部宜用按摩法	25

按摩前的简单准备 26

了解按摩须知	26
按摩也有禁忌	26

按摩可能产生的反应 27

按摩中的反应	27
按摩后的反应	28

第3章 按摩“滋补”五脏六腑 29

“润”五脏	30
春季养肝	30

夏季疗心	32
长夏健脾	34
秋季润肺	36
冬季固肾	38

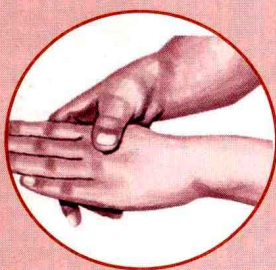
“益”六腑 40

强化胆功能	40
增强胃动力	42
加速小肠吸收	44
促进大肠排泄	46
改善膀胱排尿功能	48
保持三焦通畅	50

第4章 按摩治疗常见慢性疾病 51

内科疾病 52

高血压	52
低血压	56
冠心病	58
动脉硬化	60
中风	62
高脂血症	64
糖尿病	66
甲亢	70
贫血	72
哮喘	74
慢性支气管炎	76
肺气肿	78
感冒	80
慢性胃炎	82
胃下垂	84
胃、十二指肠溃疡	86
慢性肝炎	88
慢性胆囊炎	90



慢性肾炎	92
慢性肠炎	94
腹泻	96
便秘	98
坐骨神经痛	100
神经衰弱	102
帕金森综合征	104

外科疾病 106

颈椎病	106
肩周炎	108
骨质增生	110
慢性腰肌劳损	112
腰椎间盘突出症	114
膝关节炎	116
类风湿性关节炎	118
痔疮	120
急性腰扭伤	122
腕关节损伤	124
踝关节扭伤	126
小腿抽筋	128
足跟痛	130

五官科疾病 132

慢性咽喉炎	132
慢性鼻炎	134
近视	136
耳鸣、耳聋	138
白内障	140

妇科疾病 142

痛经	142
月经不调	144
闭经	146

更年期综合征	148
不孕症	150
乳房肿块	152
女性性冷淡	154
慢性盆腔炎	156

男科疾病 158

遗精	158
阳痿	160
早泄	162
前列腺肥大	164
慢性前列腺炎	166
泌尿结石	168

第5章

按摩缓解不适症状

169

减轻精神不适 170

醒脑提神	170
减压放松	172
缓解焦虑	174
消除抑郁	176

缓解身体不适 178

改善失眠	178
消除口臭	182
防治口腔溃疡	184
缓解身体疲劳	186
缓解眼疲劳	188
减轻头痛	190
治疗牙痛	192
缓解咳嗽症状	194
消除颈肩酸痛	196
消除胃痛	198
促进消化	200