

一点就通，一按就灵
强身健体，益寿延年

汉竹编著

全身按摩



图解

彭增福 主编

『靳三针疗法』创始人靳瑞直传弟子
20年海内外中医实践经验



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



汉竹 ● 健康爱家系列



全身
按摩图解
QUAN SHEN
AN MO TU JIE



全身
按摩图解

QUAN SHEN



汉竹
● 健康爱家系列

全身 按摩图解

汉竹 / 编著
彭增福 / 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

全身按摩图解 / 彭增福主编；汉竹编著. — 电子工业出版社，2010.8
ISBN 978-7-121-11389-5

I. ①全… II. ①彭… ②汉… III. ①按摩疗法（中医）—图解 IV. ① R244.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138042 号



汉竹图书

精彩阅读，在汉竹

全案策划

责任编辑：于 兰

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

装 订：北京博海升彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮箱：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：8

字数：192 千字

印 次：2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换，若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



五 千年前，我们的祖先就曾经用按摩的方法防病治病。如今，随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们的自我保健意识也逐渐增强，简单、有效的按摩方法越来越受到人们的青睐。按摩也逐渐成为国内外十分流行的防病治病的保健方法。

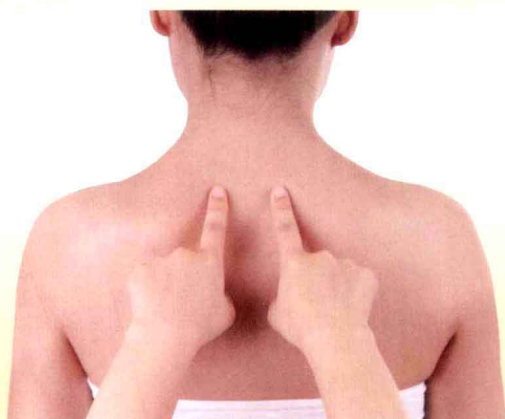
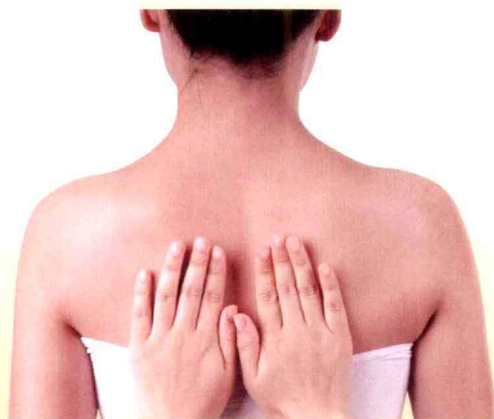
人体的经络和穴位遍布全身，是气血流动的通路。中医认为，气血运行不畅是造成疾病与疼痛的重要原因。针对性地对经络和穴位进行按摩，可以加速血液流动，提高细胞净化能力，将新鲜无毒的血液传递给各个脏腑，从而缓解疼痛，达到祛病养生的目的。

本书选取了人体各个系统常见的近百种病症，用通俗易懂的文字和数百幅穴位骨骼定位图和真人演示图，将各种病症的按摩步骤清晰地呈现给读者，是一本全身按摩的完整指南。读者在使用本书时，不仅能够解决自己和家人身体的不适，还能在自我按摩与互相按摩的同时，获得到更多的精神享受，拥有健康人生。



目录

第一章 全身按摩，百病不生	11	第二章 常见疾病按摩	29
揭开按摩养生密码	12	发热	30
经络乃随身御医	14	头痛	32
经络养生学问多	16	牙痛	34
穴位是人体治病点	18	耳鸣	36
人体简单取穴法	20	落枕	38
手把手教你学按摩	22	呃逆	40
一试就灵的增效方法	24	恶心、呕吐	42
按摩中的注意事项	26	胸闷	44
按摩力度有学问	27	贫血	46
		脱发	48



第三章 中老年慢性疾病按摩 51

高血压	52
高血脂	54
糖尿病	56
冠心病	58
脂肪肝	60
心绞痛	62
胆囊炎	64

第四章 骨关节疾病按摩 67

颈椎病	68
肩周炎	70
急性腰扭伤	72
腕关节损伤	74
腰椎间盘突出	76
坐骨神经痛	78
网球肘	80
膝关节炎	82
类风湿性关节炎	84
足跟痛	86
踝关节扭伤	88

第五章 消化系统疾病按摩 91

口腔炎	92
慢性胃炎	94
胃下垂	96
腹泻	98
便秘	100
十二指肠溃疡	102
痔疮	104

第六章 呼吸系统疾病按摩 107

感冒	108
咳嗽	110
咽喉肿痛	112
鼻炎	114
慢性咽炎	116
哮喘	118
慢性支气管炎	120

第七章 皮肤疾病按摩 123

痤疮	124
黄褐斑	126
酒糟鼻	128
湿疹	130
皮肤搔痒	132
面部皱纹	134

第八章 神经系统疾病按摩 137

失眠	138
面神经麻痹	140
肋间神经痛	142
癫痫	144
三叉神经痛	146

第九章 生殖泌尿系统疾病按摩 149

更年期综合征	150
阳痿	152
早泄	154
前列腺疾病	156
月经不调	158



痛经	160
乳腺增生	162
阴道炎	164

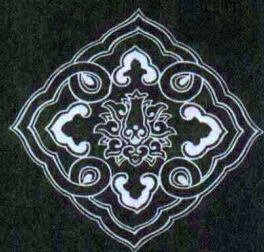
第十章 日常保健养生按摩 167

缓解疲劳	168
提神醒脑	170
促进消化	172
美容养颜	174
除脂减肥	176
养心安神	178
缓解视疲劳	180

附录

182

手部反射区的按摩	182
足部反射区的按摩	186
耳部反射区的按摩	188



全身按摩，百病不生



据中国最早的医学经典《黄帝内经》记载：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”可见我们的祖先早在数千年前就曾用按摩的方法疏通经络，以达到祛病痛、御风邪的目的。

现代科学研究已经证实，按摩疗法可以使局部组织的血液循环加快，而且，这种波及全身的血管收缩与舒张使整个机体血液供应量重新分布，从而缓解疲劳、祛除病痛。

揭开按摩养生密码

按摩属于中医外治法范畴，它不仅是我国祖先的智慧结晶，而且，作为一种无创伤疗法，被现代医学界广泛应用。按摩疗法可以改善人体血液循环，促进组织器官的新陈代谢，加强胃肠功能，刺激或抑制神经，从而起到镇痛、止痛、消炎、消肿、解痉的作用，调整人体功能，增强人体免疫能力。几千年的实践经验证明，按摩不仅能防病治病，更被现代人看做是养生的一大法宝。



舒筋通络

由于人体骨骼与软组织的退变，肌肉及其附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织所发出的疼痛信号，通过神经的反射作用，致使肌肉紧张、收缩，甚至痉挛。按摩能松缓肌肉痉挛，促进局部血液循环，使局部组织温度升高；同时还能将紧张或痉挛的肌肉充分拉长，从而解除其紧张、痉挛，以消除疼痛。

调节神经系统功能

按摩既可使神经兴奋，又可使神经受到抑制。在家庭中遇到的腰背痛、头痛、头昏、神经衰弱等病，及时给予揉、点、按、推、摩等，能使症状很快缓解。这就是按摩手法起到的调整神经系统的作用，使其兴奋、抑制达到平衡。

人体共有 361 个经穴和 40 余个经外奇穴，遍布全身，很多穴位自己动手即可找到并进行按摩。如有按摩师相助，调节身体、疏通经络的同时，更是难得的放松和享受。

增强机体抗病能力

有资料表明，在背部的脊柱两侧按摩 10 分钟，可使白细胞总数轻度升高，白细胞吞噬指数和血清抗体明显增高。这充分说明，按摩可提高机体的抗病能力。

改善血液循环

按摩作用于体表，可使局部皮肤潮红，体表温度增高，毛细血管扩张，通过淋巴腺的血液循环增加，加速机体的新陈代谢。使机体局部的淤血得以消散，局部的寒邪得以祛除，使机体供血充足。

人累了之后就会腰酸背痛，这其实是阴阳失调的结果。背部有统领全身阳气、汇聚全身阴气的功能。推背刺激相应的俞穴，能调理阴阳，祛除疾病。



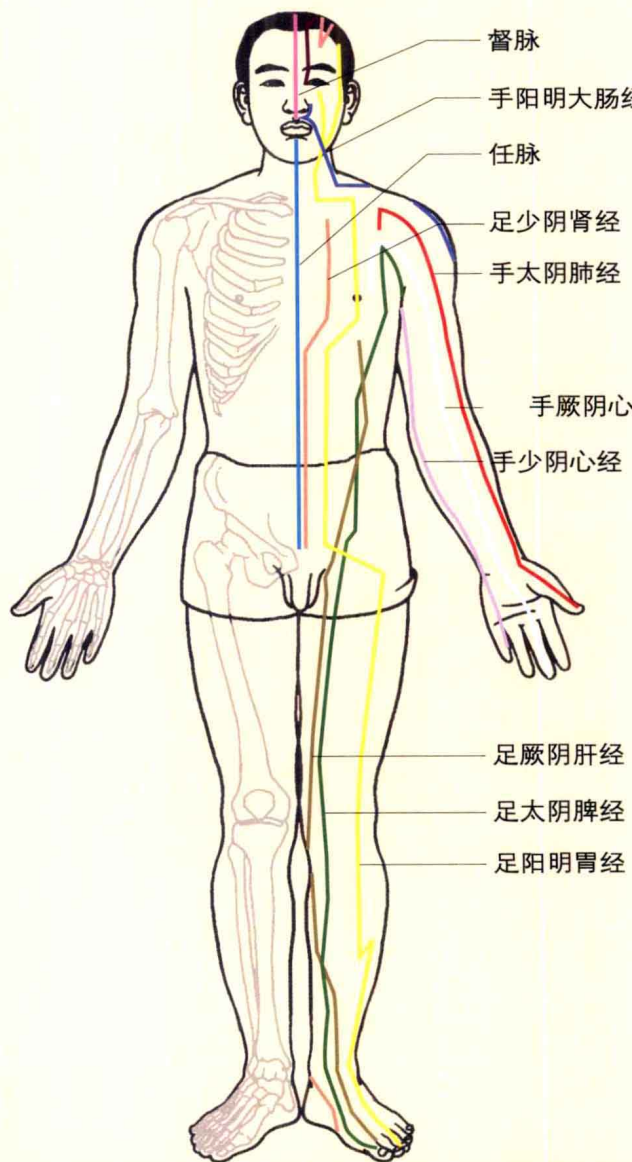
经络乃随身御医

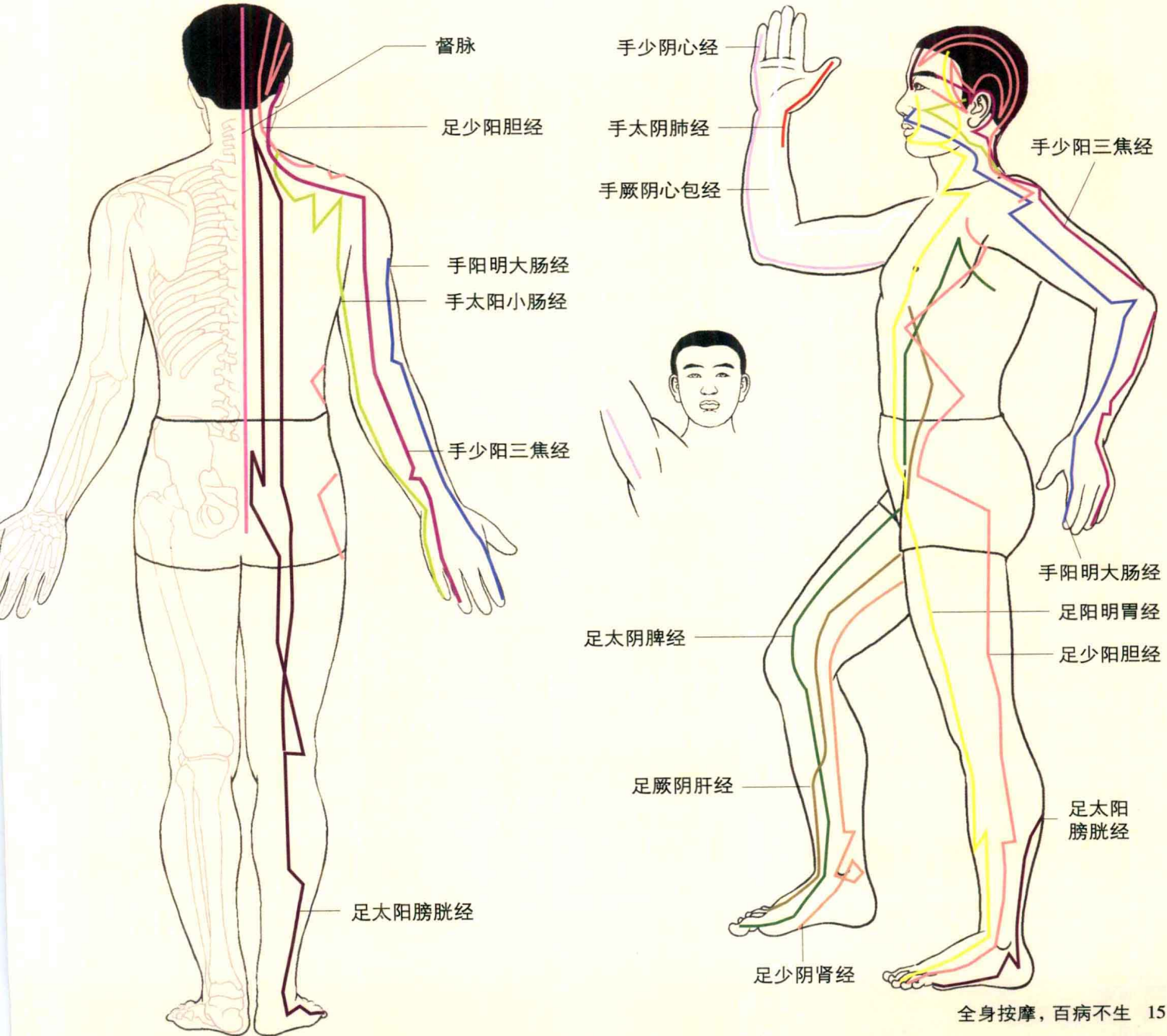
经络畅通，百病无忧

经络，即人体气血运行的通道。其中，大的、纵行的、主干条的，称之为“经”；小的、横行的、支线条的，则称之为“络”；两者相合统称为“经络”。正是由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，连贯全身的功能，才使人体组成了一个有机的、不可分割的整体。因此，中医历来有“经脉者，所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”的说法。

中医所说的经络系统，通常是由十二正经、奇经八脉、十二别经、十五别络、十二经筋、十二皮部组成，而最主要的经脉为十二正经和奇经八脉。尤其是十二正经，是气血的主要通道；再加上奇经八脉中的任督两脉，这十四条经脉是人们最为熟悉和常用的。

- 任脉
- 督脉
- 足厥阴肝经
- 足太阴脾经
- 足少阴肾经
- 足阳明胃经
- 足少阳胆经
- 足太阳膀胱经
- 手少阴心经
- 手太阴肺经
- 手厥阴心包经
- 手少阳三焦经
- 手阳明大肠经
- 手太阳小肠经





经络养生学问多

寅时 清晨 3:00~5:00

肺经, 服用药物效果好

血气流注于手太阴肺经。肺部功能欠佳者, 在清晨时过敏性鼻炎及咳嗽、气喘易发作。有些医师认为严重气喘患者, 在此时起床服药效果会更好。

卯时 早上 5:00~7:00

大肠经, 吃蔬果排便顺

血气流注于手阳明大肠经。此时最适宜“方便”, 因此很多早起的人就很容易排便, 反之就容易便秘。便秘的人在此时最好多吃高纤维蔬菜及水果。

辰时 早上 7:00~9:00

胃经, 一定要吃早餐

血气流注于足阳明胃经。阳

明经是多气多血之经, 此时人体的胃肠消化吸收最强, 是营养输送到各器官滋养脏腑的最佳时刻, 这也是早餐在中医里很重要的原因。

巳时 早上 9:00~11:00

脾经, 禁食辛辣刺激

血气流注于足太阴脾经。此时是人体气血最旺的时期, 因此不宜食用燥热及辛辣刺激性的食物, 以免伤胃败脾, 即使是脾虚者进行补养, 都要很小心。

午时 中午 11:00~1:00

心经, 适度午睡佳

血气流注于手少阴心经。不宜剧烈运动, 因为在心经气血充盈时, 造成血脉运行紊乱, 血不归经, 因此应适度休息。

未时 下午 1:00~3:00

小肠经, 肠胃要休息

血气流注于手太阳小肠经。此时是小肠进行清浊及吸收的时刻, 营养吸收到体内, 浊物送到大肠待消化及排除体外。未时过后肠胃开始休息。

申时 下午 3:00~5:00

膀胱经, 多喝水利排泄

血气流注于足太阳膀胱经。膀胱为肾之腑, 两者均属水, 因此这段时间要多补充水分, 有助膀胱排除体内废物, 以促进泌尿系统的代谢。

酉时 下午 5:00~7:00

肾经, 工作完毕多休息

血气流注于足少阴肾经。肾