

健康生活完全图解

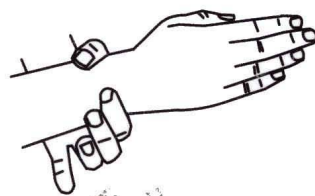
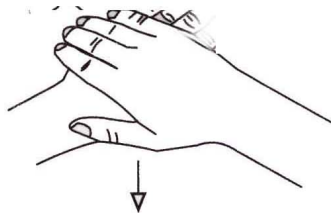
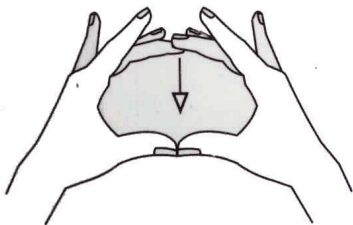
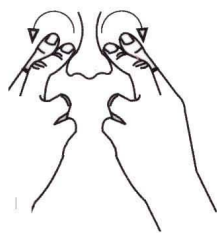
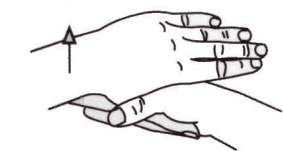
人体经络

速效按摩完全图解

不求医，不求人，特效穴位+中医药方=巨额健康收益

- ◎ 15个不可不知的特效穴位，穴位位置、功能主治一目了然。
- ◎ 近60种遍布全身的常见问题，对应治疗的功能穴位、中药良方一应俱全。
- ◎ 上百幅精美彩色图片示例，取穴方法、按摩手法一学就会。

王现法◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



 健康生活完全图解

人体经络

速效按摩 **完全图解**

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书精心选取了经络中的上百个穴位，并介绍了每个穴位的功效和按摩手法，几乎涵盖了所有常见疾病的穴位按摩疗法。对于每个穴位，书中还专门配有图例，以展现精确的取穴方法，可以让读者在几秒钟内准确找到穴位。本书图文并茂、实用易懂，相信每位读者都可一看就懂、一学就会。它不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

人体经络速效按摩完全图解 / 王现法著. —北京：机械工业出版社，2010.12
(健康生活完全图解)

ISBN 978-7-111-32685-4

I. ①人… II. ①王… III. ①经络-按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240113号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑：徐井 责任编辑：徐井 王慧

版式设计：北京创智语言中心

责任印制：杨曦

北京双青印刷厂印刷

2010年12月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·14.5印张·100千字

标准书号：978-7-111-32685-4

定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010)88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010)68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010)88379649

读者服务部：(010)68993821 封面无防伪标均为盗版

前言

PREFACE

随着社会进步、经济发展和物质生活水平的提高，人们的保健意识也逐渐增强了，越来越多的人开始关注健康问题，不断地寻求安全、有效的强身健体方法。其实，这个良方就在每个人身上，那就是经络和穴位。人体除了脏腑外，还有许多经络。每一经络又各与内在脏腑相联系，人体通过这些经络把内外各个组织器官联系起来，并构成一个整体。穴位是遍布于人体周身的重要节点，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方，是针灸、推拿、气功等疗法的实施部位。说到经络和穴位很多朋友会觉得深奥和繁乱，我们可以看到穴位在经络图上如繁星般密密麻麻地排列着，所以想要准确找到各条经络和各个穴位是很难的。

本书为读者精心编排了通俗的穴位讲解和一步到位的取穴技巧，分为四个部分：挑战你的健康管理能力；按得对，活得好；这些特效穴位你不可不知；动动手指，改善恼人症状。在第一部分——挑战你的健康管理能力中，我们为读者编排了现代人最实用的穴位按摩、速效按摩的神奇功效和学会自我按摩的几大好处三个章节，帮助你提高自己的健康管理能力；在第二部分——按得对，活得好中，我们为读者编排了什么是穴位按摩与反射区、如何轻松找准穴位、穴位按摩常见手法、生活中的按摩小器具和按摩注意事项，帮助你迅速掌握基本的穴位和按摩知识；在第三部分——这些特效穴位你不可不知中，我们为读者讲解了风池穴、鱼际穴、足三里穴、攒竹穴、三阴交穴、中渚穴、长强穴、委中穴、迎香穴、内庭穴、涌泉穴、百会穴、内关穴、关元穴和天宗穴几个特殊穴位，便于读者掌握相关穴位常识；在第四

部分——动动手指，改善恼人症状中，我们为读者编排了头脸部分、肩颈部分、手足部分、胸腔部分、腰腹部分、全身对症按摩和美容、塑身对症按摩等特定部位病症的穴位按摩几大治疗方法，便于读者学习掌握和投入使用。本书内容丰富、讲解全面、方法实用，并配以注明力度、次数和时间的按摩手法图，操作简便，让您无需熟悉人体构造，就能轻松保健！

如果你有困扰多年的疾病痛苦或是想要改善自己的身体状况，那么现在就来按一按、揉一揉吧！无需就医、不用吃药，熟悉了这些经络和穴位知识，学会了这些按摩方法，你就可以做自己的医生了。希望读者朋友们赶快将本书投入使用，感受到它给你的身体健康带来的惊人成效。

由于时间紧迫，而且编者的水平有限，书中的错误或者不当之处在所难免，希望读者朋友们批评指正。

目 录

CONTENTS

前言

PART 1

挑战你的健康管理能力

- | | |
|-------------------|---|
| 现代人最实用的穴位按摩 | 2 |
| 速效按摩的神奇功效 | 4 |
| 学会自我按摩的几大好处 | 6 |

PART 2

按得对，活得好

- | | |
|-------------------|----|
| 什么是穴位按摩与反射区 | 10 |
| 如何轻松找准穴位 | 11 |
| 穴位按摩常见手法 | 13 |
| 生活中的按摩小器具 | 16 |
| 按摩注意事项 | 18 |

PART 3

这些特效穴位你不可不知

- | | |
|------------|----|
| 风池穴 | 20 |
| 鱼际穴 | 22 |
| 足三里穴 | 24 |
| 攒竹穴 | 26 |
| 三阴交穴 | 28 |
| 中渚穴 | 30 |
| 长强穴 | 32 |
| 委中穴 | 34 |
| 迎香穴 | 36 |
| 内庭穴 | 38 |
| 涌泉穴 | 40 |
| 百会穴 | 42 |
| 内关穴 | 44 |

关元穴	46
天宗穴	48

PART 4

动动手指，改善恼人症状

头脸部分 / 53

头痛	54
眩晕	58
面神经瘫痪	62
结膜炎	65
外耳道炎	69
化脓性中耳炎	73
慢性咽炎	75
牙痛	79
口臭	83
鼻炎	86

肩颈部分 / 89

肩背痛	90
落枕	93
颈项僵硬	96

手足部分 / 99

脚气	100
足踝痛	102

胸腔部分 / 105

胸闷	106
冠状动脉硬化性心脏病	109
心绞痛	113
心律失常	116
咳嗽	119
哮喘	123
大叶性肺炎	127
乳腺炎	130

腰腹部分 / 133

腰痛	134
腹痛	137
腹泻	140
急性肠胃炎	143
慢性胃炎	146
便秘	149
月经不调	152
痛经	155

全身对症按摩 / 159

糖尿病	160
痛风	162
宿醉	165
感冒	167
类风湿性关节炎	170
失眠	173
多梦	176
神经衰弱	179
高血压	181
食欲不振	184
癫痫	186
黄疸	189
休克	191
中暑	193

美容、塑身对症按摩 / 195

脸部浮肿	196
双下巴	199
手臂肥胖	201
黑眼圈	204
皮肤老化	207
美化胸型	210
小腹赘肉	213
水肿型肥胖	217

A graphic consisting of a horizontal oval with a gradient from light to dark. Inside the oval, the word "PART" is written in a bold, sans-serif font above the number "1", which is also in a bold, sans-serif font.

PART 1

挑战你的健康管理能力

随着社会的进步，经济的发展，物质生活水平的提高，人们的保健意识逐渐增强，越来越多的人把关注的焦点放在身心健康上，不断地寻求安全有效的祛病、健体良方。其实，这个良方就在每个人自己的身体上，那就是经络和穴位。人体经络是养生、治病的最好捷径，穴位就是你随身的药囊。

现代人最实用的穴位按摩

准确的穴位讲解，简单易行的取穴技巧，一招见效的按摩要领！最实用的健康法宝！

随着社会的进步，经济的发展，物质生活水平的提高，人们的保健意识逐渐增强，越来越多的人把关注的焦点放在身心健康上，不断地寻求安全有效的祛病、健体良方。其实，这个良方就在每个人自己的身体上，那就是经络和穴位。人体经络是养生、治病的最好捷径，穴位就是你随身的药囊。

人体除了脏腑外，还有许多经络，其中主要有十二经络及奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相联属，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。经络是人体通内达外的一个联络系统，体外之邪可以循经络内传脏腑，脏腑病变亦可循经络反映到体表，具有反映病候的特点。不同经络的病变可以引发不同的症状。如在有些疾病的病理过程中，常可在经络循行通路上出现明显的压痛，或结节、条索等反应物。通过循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理状况。

人体的十二经络和奇经八脉

十二经络包括：

手三阴经：从胸沿臂内侧走向手；

手三阳经：从手沿臂外侧走向头；

足三阴经：从足沿腿内侧走向腹；

足三阳经：从腹沿腿外侧走向足

奇经八脉包括：

任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉

穴位是遍布人体周身的重要节点，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方，在祖国博大精深的中医学理论中，穴位是针灸、按摩等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“祛病迅速”的神奇功效。穴位在经络图上如繁星般密密麻麻排列着，找“穴”难是很多朋友面临的共同问题。

本书针对这个问题，编排了通俗的穴位讲解和一步到位的取穴技巧，与此同时搭配了简单并注明力度、次数和时间的按摩手法，让您快速上手，轻松给自己治病！此外还针对人体各部位出现的常见病以及损害现代人身心和容颜的常见问题，设计了特效穴位疗法，以满足人们祛病、塑身、美容、保健等各种需求。

您有困扰多年的疾病痛苦，或是想要改善的身体状况吗？现在就来按一按、揉一揉吧！

速效按摩的神奇功效

按摩是通过刺激机体或体表的腧穴，借助于经络的作用，进而疏通气血、平衡阴阳、以外达内，起到协调身体各部分功能的统一、保持机体阴阳相对平衡的作用，以增强机体的自然抗病能力，从而获得防病、治病、养生的效果。

按摩的效果到底有多神奇？

1. 心血管疾病的长期克星

现代医学认为，按摩手法的机械刺激在人体体表转化成热能，使局部组织的温度得以升高，促使毛细血管扩张，减低血液黏滞性，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，改善血液和淋巴循环，防治心血管疾病。

2. 肌肉疲劳和疼痛的缓解

肌肉纠结通常是指肌肉收缩变得僵硬并引发疼痛的症状。按摩的作用就是对这些纠结的肌肉施加外力，使原本收缩、僵硬的肌肉松弛下来。它不仅能疏通滞留在某一处的气血，同时还能缓解肌肉硬化、提高活动能力。所以从比较轻微的肩膀酸疼到较为严重的神经痛、椎间盘突出等病痛，都可以通过按摩得到治疗。

3. 减轻压力，提高免疫力

按摩可以放松身体、安定神经，是治疗头疼、失眠、抑郁症、无力症等病症的妙方。特别是睡前进行按摩能够很好地消除压力。按摩还可以清扫体内的各个“角落”，排出毒素，使身体变得健康、轻盈。毒素的清除与气血的良好循环能够使人体的免疫功能得到提高。

4. 消除浮肿，调理身体

按摩还具有改善因水分滞留而形成的浮肿以及身体失调等功能。比如，有时早上醒来，会发现脸部有浮肿，这时，按压颈侧部的天突穴就能轻松解决；如果出现肚子胀的问题，揉按肚脐旁边的大横穴可以很快消除胀气；对于因内脏机能降低而引起的便秘，可以长时间持续按压大横穴。

了解了以上种种功效，您还要知道一点，那就是穴位按摩需要一个过程，只要您打开了这扇通往健康的大门并将健康事业进行到底，您会看到按摩的果实有多么的丰硕！

学会自我按摩的几大好处

按摩，又称“推拿”，是我国传统医学中独特的治疗方法。它以中、西医结合的形式，将脏腑和经络学说与解剖和病理诊断结合在一起，对人体体表的特定部位施以一定的手法，调节机体生理和病理状况，最终达到理疗的目的。因此，它是一种物理的治疗方法。从按摩的形式上，可将按摩分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩三种。按摩在我国拥有悠久的历史，很早以前，人们就知道通过按摩来缓解、治疗疾病痛苦。现在，就让我们来系统地了解一下按摩的好处！

好处一：容易掌握，实用方便

按摩的入门是比较简单的。这是因为，它既不需要个人去理解艰深的医学知识，也不需要专业的医疗器材，只要能够找到正确的穴位及反射区，掌握按摩的要诀与手法，多加实践就可以了。因此，每个人都可以成为按摩师。无论是在家，还是在公交车上，亦或是在其他任何地方，只要身体感觉不适，随时都可进行自我治疗及保健。

好处二：跟随身体的感觉走，做自己的专属按摩师

从某种程度上来说，每个人天生都是按摩师。比如，当你身体感到不适时，手就会很自然地按摩不舒服的地方，你绝不会肚子痛时按颈部，颈部痛时揉肚子。久而久之，人们积累了一系列有效治疗病痛穴道和反射区。通过按摩这些穴道和反射区，可以促进身体气血的运行，不仅有利于排毒，还能够增强皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使筋骨不易受伤，从而有助于身体的放松。按摩的关键角色是人的手，特别是手指，因它是人类感觉器官中最发达的部位，且具备了可舒缓疲倦和疼痛的能力，由自己的手指给自己的身体按摩是最合适不过的。因此，我们可以把手指称为自己身体的按摩师。

好处三：健康测试自己做

某一个穴位及反射区在受到按压刺激时，轻则会出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉，这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所引起的综合反应，即人们所说的“痛则不通、通则不痛”，因而属于正常现象。然而，一旦出现轻轻一碰就疼痛难忍的现象，那就说明你的这一部位出问题了，需要立即就医诊断。

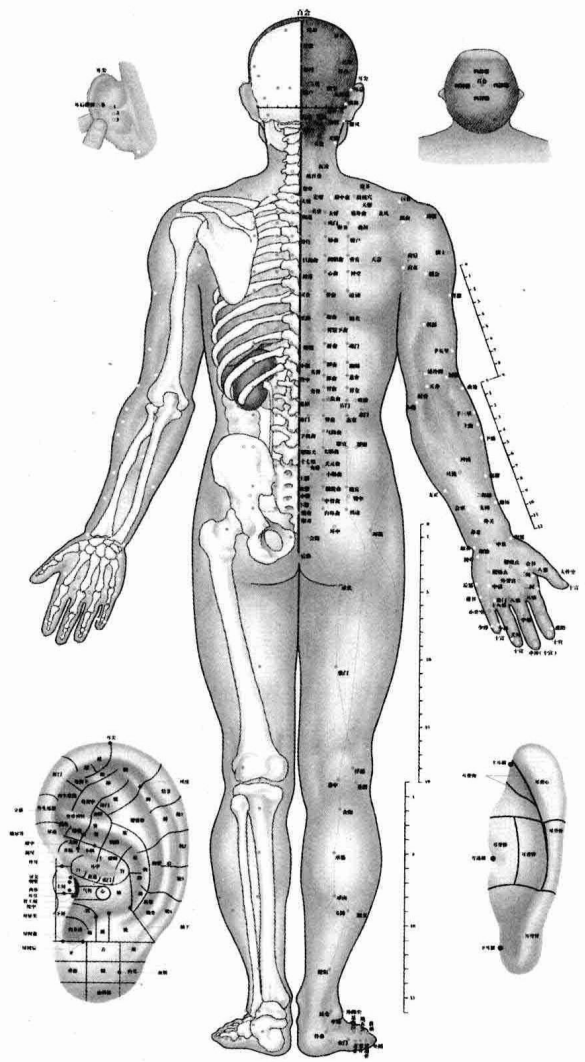
除此之外，从穴位及反射区表皮的热冷粗细、硬块肿痛和色泽等表象，可以判断你的内脏是否健康。

好处四：特效穴帮你摆脱疾病困扰

人身上的穴位星罗棋布，上至头顶，下至足底，每一个穴位都可以治疗一定的疾病。比如，如果你久坐办公室，常常会出现肩膀酸痛、颈项僵硬的问题，久而久之，便有可能引发“五十肩”，即一抬头、一举手便能拉伤肩膀，这时，你可以经常按摩肩髃穴；对于长期闷闷不乐、心情烦躁，经常感到胸闷气短的人，则可以按压中府穴。值得说明的是，这些特效穴不但可以针对某一疾病做治疗，还可以调整全身生理机能、强身健体。

好处五：零投入，高收益

当下的高药物价格和医疗费用，使得很多平常人有病不敢医，导致许多医疗资源空置，而部分医院为了追求利益最大化，引导患者进行过度医疗和消费。医者与患者之间的关系处于尴尬的境地。如果我们能够掌握一些基本的自我按摩常识，就可以对日常生活中生的一些小病进行自我处理，而不必去医院花冤枉钱。这样一来，我们就能够以最少的投入，获得最大的健康收益。



PART 2

按得对，活得好

有这样一种现象：有时即使你没有受伤也会感到肌肉酸痛，甚至在有心理压力时，身体也会感到疼痛。这是为什么呢？中医将其解释为：气血的运行受到阻碍，或者气血凝滞了，不通则痛。虽然我们肉眼看不到气，但它确实是通过经络流遍全身的一种能量。简单说来，所谓经络，就是“气血运行的通路”。我们全身共有十二经络以及奇经八脉，而每条经络上都有若干个穴位。