

● 家庭实用百宝箱 ●

XueWeiTuiNaAnMoBaoDian

穴位推拿

按摩宝典

丁海波◎编著

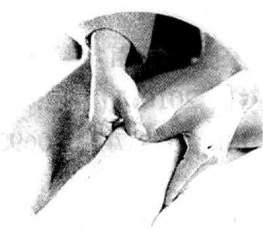
家庭实用
百宝箱



进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人的效果。
而使您在当今快节奏、高速发展的社会中，能有更充沛的精力、活力，投入到
紧张繁忙的工作中去，以取得更大成功。

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

丁海波◎编著



穴位推拿 按摩宝典

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用百宝箱 / 丁海波编. —昆明: 云南人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-222-06932-9

I. ①家… II. ①丁… III. ①家庭保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213255 号

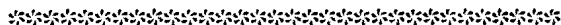
责任编辑:王绍来 汪涛

装帧设计:群点设计工作室

责任印制:段金华

书名	家庭实用百宝箱
作者	丁海波 编
出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路 609 号
邮编	650034
网址	www. ynpph. com. cn
E - mail	rmszbs@ public. km. yn. cn
开本	787 × 1092 1/16
印张	180
字数	1800 千
版次	2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印刷	北京市业和印务有限公司
书号	ISBN 978 - 7 - 222 - 06923 - 9
定价	268.20 元(共 9 册)

前言



穴位推拿按摩术在我国已有数千年的历史，被誉为“元老医术”，以其独特的“简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力”的治疗优势，深受咱们普通老百姓的欢迎。

随着现代社会的高速发展，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。常年的精神紧张和沉重的压力，经常使人感到疲惫、力不从心。很多人都感到身心疲惫，这是为什么呢？深思之后大家才感到，对自己健康的关注应刻不容缓！但是，由于自己工作的繁忙，实在没有时间去医院就诊。

这个问题不用愁，《穴位推拿按摩宝典》一书可以为您解忧。本书除了系统的介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现外，还从头部、手部、躯干、足部等方面介绍了自诊、自疗常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您的早晚工作之余或茶余饭后之际，抽出10分钟时间，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人的效果。

穴位推拿按摩有疏通经络、舒筋解乏、活血化瘀、强肾生精、润肤养颜、降脂减肥、扶正辟邪的功效，经常接受推拿按摩治疗或自我按摩能增强人体的抗病能力，从而使您走上健康的人生之路。本书依据科学的穴位按摩常识，按照人体的特征，经络的走向，细致讲解了穴位推拿按摩的各种方式和方法。直接帮助你进行有益的尝试。

求医不如求己，简单易学的家庭穴位按摩手法。耳闻不如一见，家中一人会，省下医药费。

《穴位推拿按摩宝典》一书在手，您的身体健康无忧愁。

编者

序

随着现代社会的高速发展，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。常年的精神紧张和沉重的压力，经常使人感到疲惫、力不从心。每个人都会发出这样的感叹：“活得真累！我是不是老了？”可是经常又会想到有些人比自己年龄还大，但精力充沛，干劲十足。为什么呢？深思之后才感到，对自己健康的关注应刻不容缓！但是，由于自己工作的繁忙，实在没有时间去医院就诊，只有望医院兴叹了！

这个问题不用愁，《穴位推拿按摩宝典》一书可以为您解忧。本书除了系统的介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现外，还从头部、手部、躯干、足部四个方面介绍了自诊、自疗（穴位按摩）常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您的早晚工作之余或茶余饭后之际，抽出10分钟时间，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人的效果。而使您在当今快节奏、高速发展的社会中，能有更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作中去，以取得更大成功。

本书以中医经脉穴位学说为依据，深入浅出地介绍了位于人体各部位的穴位、穴位的功效及针对各穴位的按摩方法。随着中医学的发展和推广，穴位按摩这一简便实用的中医外治保健法现已逐步深入百姓家庭。但与此同时，由于普通百姓缺乏基本的穴位按摩知识，在操作时往往不得要领，事倍功半。

《穴位推拿按摩宝典》一书在手，您的身体健康无忧愁。

目 录

第一章 认识穴位推拿按摩

1. 穴位推拿按摩疗法已不再是秘密 2
2. 自律神经失调为万病之源 3
3. 皮肤出现异常事出有因 4
4. 中医理论解释穴位推拿按摩治病的原理与作用 4
5. 穴位推拿按摩疗法并非万能 7
6. 中医诊治疾病的方法 8
7. 穴位推拿按摩治疗原则 11
8. 穴位推拿按摩的适应症与注意事项 15

第二章 经络循行和病症表现

1. 经络系统的分类与组成 20
2. 经络的功能 21
3. 经络循行与辨病 24
4. 对不同病症有显著治疗效果的穴位 41

第三章 实用穴位推拿按摩常用手法

1. 十二经脉穴位主治规律 46
2. 如何正确地找穴 49
3. 穴位推拿按摩常用手法 51

第四章 保健按摩

1. 性保健按摩	68
2. 老年常见病的保健按摩	90
3. 消除疲劳的按摩	98
4. 美容按摩	116

第五章 头部穴位推拿按摩

1. 头面部常用穴位	138
2. 项部常用穴位	141
3. 耳穴按摩法	142
4. 头面部症状的按摩	153

第六章 躯干部穴位推拿按摩

1. 躯干部的常用穴位	192
2. 躯干部症状的穴位推拿按摩	211

第七章 手部穴位推拿按摩

1. 手的经络腧穴	236
2. 手部穴位推拿按摩疗法	247

第八章 足部的穴位推拿按摩

1. 足部的常用穴位	276
2. 足部症状的穴位推拿按摩	281

第一章

认识穴位推拿按摩





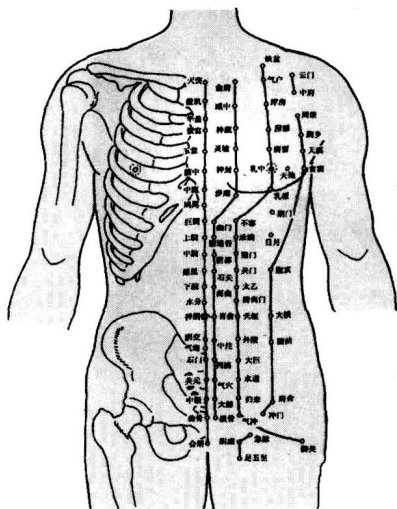
1. 穴位推拿按摩疗法已不再是秘密

“穴位推拿按摩疗法对疾病十分有效。”

这已经得到许多人的肯定。我们的身边不乏借针灸、按摩等治好病，或使病情好转的例子。此外，因自己亲身体会它的效果，而热衷于穴位推拿按摩疗法的人也不少。

“那为什么这么有效呢？”

中国的医学，自古以来便以其独特的思考方式来解释穴位推拿按摩疗法的效果。例如，《黄帝内经·素问》中，就记载有“气血不顺百病生”的句子。所谓的气血，就是支配内脏的一种能量，而这种能量若流动混乱，就会引起各种疾病，这是中国医学自古以来的传统思想。



穴位就位于能量流动的通路上。这种能量通路称为“经络”，穴位的正确称法应是“经穴”。内脏若有异常，就会反应在位于那些有异常的内脏经络上，更进一步地会反应在能量不顺的经穴上。因此，给予穴位刺激，使能量的流动顺畅，而达到治病的效果，这就是穴位推拿按摩疗法的目的了。

穴位推拿按摩疗法对疾病的治疗，的确有极高的效果，这已经得到大家的认同了，而且，也逐渐借科学的方法，说明产生极佳效果的原因。

总之，穴位推拿按摩疗法之效能是借刺激穴位而调整自律神经达到健体强身为目的运动。中医认为，体内循环系统发生紊乱，就会生病，而这所谓能量紊乱的状态，换句话说，就是自律神经平衡失调的状态。

2. 自律神经失调为万病之源

骑自行车时,左右两手的车把必须保持平衡。操纵车把的平衡感若失,就无法有效地控制车,其后果可想而知,自律神经也是一样。

自律神经并不为我们本身意志所操控,而是自动地调节消化或血液循环、呼吸、排泄等全身功能的神经。自律神经可分为交感神经与副交感神经,借这两种神经的相互抗衡(一紧张,一松弛),相互谐调,而达到全身机能的平衡。具体地说,交感神经紧张时,可促进心脏跳动,而使脉搏速度增加,血管收缩,血压上升。

相反地,交感神经受抑制,副交感神经紧张时,心脏跳动变缓,脉搏减少,血管扩张,血液循环不佳,血压降低。我们在饭后,唾液、胃液的分泌会自然活泼、胃的消化活动旺盛,因为神经会适应不同的状况,有效驱动各器官正常运行。

那么,当交感神经和副交感神经的平衡失调时,又会如何呢?

受这些神经支配的心脏、胃、肠、血管及其他器官的活动,就如同脱缰的野马一般,我们的身体便会出现各种症状。我们所谓的自律神经失调症,就是指这些情况。

全身器官都布满了自律神经。若一混乱,体内便会出现各种症状。以下,就体内各不同部位与自律神经失调症有关联的症状,做一探讨。

- (1) **全身的症状** 倦怠感、疲劳感、发热、肥胖、消瘦、手脚发冷等。
- (2) **精神方面的症状** 不安、紧张、焦虑、丧失意识、失眠、记忆力减退等。
- (3) **肌肉或神经方面的症状** 头重、头痛、肩膀酸痛、腰痛、手脚发麻等。
- (4) **循环器官方面的症状** 心悸、呼吸困难、脉搏不规律、手脚发冷、高血压、浮肿等。
- (5) **呼吸器官方面的症状** 气喘、咳嗽、打嗝等。
- (6) **胃肠方面的症状** 食欲不振、腹痛、下痢、便秘、胃有重压感等(自律神经失调也易引起胃溃疡)。
- (7) **皮肤方面的症状** 多汗症、无汗症、特异性皮肤炎、圆形脱发症等。

(8) 泌尿、生殖器方面的症状 尿频、夜尿、阳痿、生理不顺、更年期障碍等。

(9) 耳、鼻、口方面的症状 目眩、耳鸣、神经性鼻炎、流鼻血、唾液分泌异常等。

以上症状,只是概略提一下,若一一列举,则有很多很多。

“身心症”也是和自律神经失调大有关系的疾病。身心症会危及全身。例如,最近常成为话题的过敏性肠胃综合征、眼睛疲劳、心脏神经症等,都是典型的身心症。

总之,被冠上“现代病”的疾病中,大半都和这种自律神经失调或多或少有关联。

3. 皮肤出现异常事出有因

穴位和上述的自律神经有非常密切的关系。某个内脏一有异常,支配内脏的血管便会紧张,而其异常表现于皮肤表面上会有压痛(按压皮肤所感到的痛感)等反应,这称为“内脏皮肤反射”。以医学的观点来看,会出现内脏皮肤反射之处,则是穴位。

人类的皮肤无法简单地通电,但交感神经的紧张一增强,就容易通电。这种容易通电之处,被医师命名为“良导点”。而这种良导点和自古以来传统穴位完全一致。

那么,如果刺激这些穴位,又会如何呢? 穴位一受刺激,呈紧张状的交感神经会受抑制,可恢复自律神经的平衡,调整不正常的内脏作用。所以,穴位推拿按摩疗法非常有效。

4. 中医理论解释穴位推拿按摩 治病的原理与作用

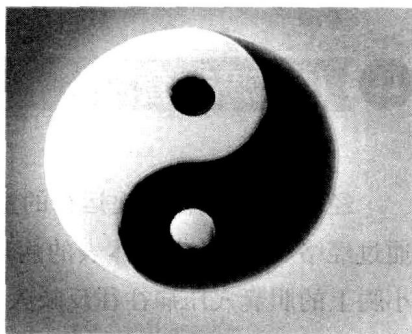
穴位推拿按摩是以中医理论为基础,根据中医经络学说,运用按摩手法,

或者借助于一定的按摩工具在人体的特定部位(穴位、反射区、疼痛部位等)进行的疾病治疗方法。

我国出土的汉代马王堆医书《五十二病方》就已经记载了推拿治病的方法,还有利用工具进行按摩治疗的报道,如治疗疝气用“木锥”,治疗性功能障碍用“药巾”,等等。

经过历代名医不断的创造和总结,穴位推拿按摩已经发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科,在理论和实践上都得到了广泛的应用,古代的名医扁鹊、张仲景、华佗、杨继州等,十分推崇穴位推拿按摩的治病方法,使其在当时的临床治疗中得到了广泛的临床应用。明清时期,是穴位推拿按摩发展的鼎盛时期,各种按摩专著陆续出版,并形成了独特的小儿按摩治疗体系。

民国时期,政府推崇西医学,不倡导中医以及穴位推拿按摩治疗疾病,但穴位推拿按摩仍在民间得到广泛的应用,著名中医黄汉如在1933年出版了《黄氏医话》,记载了作者的临床治疗经验和心得体会。作者认为:穴位推拿按摩治疗疾病优于服用药物,药物治疗一般来说总是有一定的副作用,甚至治好了这种病,又添了另外一种病,或者说药物治疗总是对身体有一定的伤害性,而穴位推拿按摩则无任何副作用,是一种自然疗法。



中医学理论认为:穴位推拿按摩之所以能治疗疾病,是因为穴位推拿按摩通过手法的作用,能够起到调整阴阳,疏通经络,调和营卫,补虚泄实,活血化瘀,理筋整复的作用。具体说来如下:

(1) 调整阴阳

人体阴阳平衡是健康的保证,阴阳失衡是产生疾病的根本原因,无论是内伤或外感,其病理变化都是阴阳变化,即阴阳的偏盛或偏衰。按摩是根据不同的症候,采用不同的按摩部位和按摩手法,通过经络气血来使身体的阴阳重新得到平衡,如腹胀积食;在腹部和背部以及相应的经穴上进行按摩可以调整胃肠功能,使其恢复正常,而胃肠蠕动亢进也可通过穴位推拿按摩调

整,使其恢复正常。按摩调整身体的阴阳同身体的状态有关。阴虚则补阴,阳虚则补阳,使阴阳恢复平衡。



(2) 疏通经络

经络不通则产生疾病,经络不通可以表现出身体局部的不同症状,如身体不同部位的疼痛感、麻木感。经络不通可引起肌肉紧张、痉挛,长期的紧张可引起肌肉实质性的改变,如纤维化、瘢痕化。穴位按摩能够疏通经络,调节肌肉神经,消除肌肉组织的紧张和痉挛,从而达到治病的目的。现代医学研究也表明,穴位治疗能使肌电活动明显减少,直到消失,从而为穴位推拿按摩治疗疾病找到了科学依据。



(3) 调和营卫

经络遍全身,是气血运行的主要通道,脏腑功能失调或者病理变化,可以通过经络反映于体表,体表的病理变化往往反映相应脏器的病理变化,比如小腿上的胆囊穴压痛往往反映人体胆囊有炎症或有结石存在,而按压胆囊穴就能起到治疗胆囊疾病的作用。经络失常,营卫不合,气血运行发生障碍,或因内伤七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊),外感六淫(风、寒、暑、湿、燥、火),经络阻滞,发生疾病,也可以通过穴位按摩来调和营卫,消除疾病。中医学认为,体表同内脏通过经络相联,按摩体表的经络和穴位可以调整内脏的功能,消除疾病。



(4) 补虚泄实

虚症表现为人体内脏功能低下,实症则表现为内脏功能亢进。穴位按摩通过一定的手法作用于体表,使人体气血、津液、脏腑起到相应的变化,虚症补虚,实症泄实。较小的力度刺激按摩可以活跃人体的生理功能,较强的刺

激则可以抑制生理功能的亢奋。比如同是胃病,对于虚症胃病,在治疗时,可以在胸部和腹部的脾俞、胃俞、气海、中脘穴上进行小力度的轻柔的较长时间的按摩;对于胃肠功能亢进者,如胃肠痉挛,则要在相应的穴位上进行较强力的短时间的点按等刺激,通过不同的手法实现补虚泄实。



(5) 活血化瘀

瘀血内停可以引起脏腑或肌体的病理改变,按摩的作用在于促进局部的血液循环,改善血液的流速,降低血液的流动阻力,改善心脏的功能,增强心脏功能,促进微循环的建立,活血化瘀,祛除疾病。



(6) 理筋整复

穴位推拿按摩对于骨伤、筋伤的整复有直接的作用,局部软组织、韧带、肌肉、肌腱拉伤均可用一定手法进行整复,关节脱臼、骨质增生等产生的痛感也可通过适当的手法进行整复,矫正解剖位置异常,疏通筋络,通顺关节,治疗疾病。

总之,穴位推拿按摩是我国古代医家通过长时间实验研究总结出来的中医学成果的一部分,是一门广泛运用于我国临床治疗,能够治疗多种疾病的一项医学手段。

5. 穴位推拿按摩疗法并非万能

穴位推拿按摩疗法的目的在于调整自律神经的平衡,所以并非任何疾病都可以此方法来治疗。像癌、赤痢、霍乱等细菌性传染病,就无法期待它的疗效。由脑血管所引发的症状,虽可减轻,但也无法治愈。

那么,穴位推拿按摩疗法对何种疾病有效呢?对由自律神经失调症、身



心症等引起的头痛、肩膀酸痛、目眩、耳鸣、倦怠感、手脚发冷、失眠等症状有效。而且,及早医治慢性疾病,对其症状的改善,也有极大的作用。实际上,这些症状及疾病都是现代医学中不擅长的部分。

在日常生活中,应可察觉有许多无法确定病因,却没有食欲、头重脚轻、无故地身体发软等原因不明而感到不舒适的人。对这类可谓是“半病人”的人们,穴位推拿按摩疗法就十分有效。

现代医学与中国医学两者皆十分优越。现代医学是先诊断出病因,再加以治疗。中国医学则注重症状,致力于症状的消除。也就是说,须视疾病或症状的状况,而分别应用之。

6. 中医诊治疾病的方法



● 引起疾病的原因

中华传统医学把引起疾病的原因归结于“正气”和“邪气”相争的结果。“正气”是指人体正常的生理机能和抵抗疾病入侵的能力,“邪气”就是指引起疾病的一切因素(包括病毒和细菌),而这些因素又分为内因和外因两方面。

(1) 外因

人体感染外部疾病的原因即外感“六淫”,自然界的“寒、暑、风、燥、湿、火”中医称作“六气”,“六气”正常则有利于人的健康,“六气”失常,如严寒、高温酷暑、狂风、暴雨、潮湿等则有害于人的健康,成为人类患病的外部因素。失常的“六气”就是“六淫”,外感“六淫”即是指自然环境发生变化成为致病因素。

(2) 内因

内因是指人的精神情绪发生变化,或者由于饮食、劳倦、纵欲等主观方面



的原因引发的疾病,即“内伤七情”,包括“喜、怒、惊、恐、忧、思、悲”七种情态。

人体的抗病能力和治病因素是一个动态平衡,人体“正气”旺盛,抗病能力强,则不宜患病;反之,“正气”虚衰,“七情”均可成为致病因素,如过喜、过悲、暴饮暴食、饮食不节、房事过度、惊恐过度等,都可成为致病的诱因。



● 四诊

传统中医诊断疾病主要靠望、闻、问、切四种方法,要正确诊断疾病,必须了解疾病发生的原因,做出正确的诊断。现代医学的检验手段,如仪器检查、化验等也是现代中医的诊断方法之一。

(1) 望诊

望诊是指对病人的观察,包括精、气、神、舌苔、舌质,以了解病人的病性、病变部位、正邪消长的情况。如病人面色苍白、目光暗淡、精神萎靡、反映迟钝、言语无力,表明病人正气已伤,病情较重。病人目光有神、精神正常、则正气未伤,病情不重。舌苔白者多属虚寒症,舌苔黄者多属热症,面色赤红者多属实症,面色苍白者多属寒症。

(2) 问诊

问诊是指对病人及其家属的询问,了解发病时间、过程、既往病史情况。询问的内容包括饮食、寒热、大小便、睡眠起居,女性月经、白带情况,家庭病史等。

(3) 闻诊

闻诊是指听病人的语声、呼吸来了解病情的方法,如语声高亢有力为实证,语声低微细弱为虚症,气促痰喘为实证、热症。



(4) 切诊

切诊是用食指、中指、无名指三个手指放在病人的手腕桡动脉搏动处,通过不同手指下的脉搏波动变化诊断疾病的方法。通过切脉可了解疾病的表里、虚实、寒热、盛衰。正常脉象搏动适中,缓和有力,脉搏整齐有节奏,一次呼吸之间搏动4、5次。而出现不同的异常脉象则表明发生了不同的疾病。



● 八纲

八纲是用“表、里、虚、实、阴、阳、寒、热”八个字做提纲,分析临床症状表现并进行诊断的方法。通过四诊了解的症状和体征,运用八纲进行进一步的分析判断。

(1) 表里

表里是用来说明疾病所在部位的相对深浅的,如病在皮肤、肌肉、经络,则是病在表面;病在脏腑器官,则是病在里;病在经脉,则是病在里;病在络脉,则是病在表。

凡外感“六淫”,出现头痛、鼻塞、四肢关节酸痛、发汗、发冷、发烧等外感症状均属表症。要用解表法治疗。

表症未能及时治疗则可能转化为里症,表现为病邪由体表沿经络向体内传入,使脏腑受到侵害,如感冒发烧引起肺炎。

(2) 虚实

虚实是指正气与邪气的盛衰强弱而言。虚症是指机体的各种生理功能低下所致的一些症候,多系各种慢性病之后、久病之躯表现出来的症状,如面色苍白、精神萎靡、乏力体倦、心悸气短、自汗盗汗、腹痛喜按、无舌苔、脉细无力等症候,年老体弱者多表现为虚症。虚症宜用补法治疗。