

揉 一 揉

捏 一 捏

轻 松 按 出 健 康 来



# 从头到脚**图解** **按摩保健**

**疗 法**

主编 张洪 董升 郭长军

上海科学技术文献出版社



主编 张洪 董升 郭长军

# 从头到脚图解 按摩保健 疗法

上海科学技术文献出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

从头到脚图解按摩保健疗法/张洪等主编. --上海:  
上海科学技术文献出版社, 2011. 1  
ISBN 978-7-5439-4526-5

I. ①从… II. ①张… III. ①按摩疗法(中医)-基  
本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188346号

策划编辑: 吴 闯

责任编辑: 于学松

装帧设计: Google高格书装

**从头到脚图解按摩保健疗法**

主编 张 洪 董 升 郭长军

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

\*

开本740X1020 1/16 印张14.5 字数185 000

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

印数: 1- 5 000

ISBN 978-7-5439-4526-5

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>

## 前 言

按摩是中国最古老的疗法之一，它能防病、治病、健身益寿，在中国有着悠久的历史，几千年前就受到中国医学家及养生学家的高度重视。唐代著名医学家孙思邈就十分推崇按摩导引，他说：“按摩日二遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”

按摩不但有助于放松身体、激活体能，还能调理疾病、美容养颜。比如摩面浴头，可使面色光泽、防高血压；摩耳有助于全身经脉气血流畅，可防耳病；摩腹可助消化，有开胃健脾之功。现代社会竞争激烈、压力巨大，人们像个陀螺一样的不停旋转，一刻都不得清闲，搞得身体各种小毛病层出不穷，而不少人又因为太忙或者经济等原因不想去医院，有时候即使去了医院也不一定会有好的效果。按摩推拿作为一种简便易行、效果显著、经济实用的绿色疗法备受人们的推崇。每天抽出几分钟的时间，在身体的具体部位按一按、捏一捏，通过这些简单的方法，就能便捷地向“健康账户”上存钱。

本书以传统中医按摩理论为依托，浓缩了许多按摩专家的一线经验，不仅为您介绍按摩保健的基本知识、身体常用穴位的功能主治和取穴方法，还力求以通俗易懂的语言介绍艰涩的专业知识，为您呈现常见疾病最简便易行的按摩保健疗法。

本书由张洪、董升、郭长军主编，参与审校的还有朱会娟、付云俊、吴世冉、郭德银。本书的参考资料较多，在此向原作者表示衷心的感谢！由于时间仓促，水平有限，疏漏之处在所难免，敬请专家和广大读者斧正。

编 者

# 目录 | Contents

## 第一篇 人体与按摩

### 第一章 按摩的基本常识

|               |     |
|---------------|-----|
| 阴阳五行和脏腑       | 003 |
| 经络及“十四经”      | 005 |
| 什么是腧穴         | 006 |
| 如何判断体内经络不畅    | 006 |
| 按摩是为了疏通人体经络   | 007 |
| 穴位按摩法的妙处      | 008 |
| 是什么导致了人体的经络不畅 | 009 |
| 穴位按摩的适用范围     | 011 |
| 不会出错的经穴定位法    | 011 |
| 怎样进行穴位刺激      | 013 |
| 增强穴位刺激的用品     | 014 |
| 按摩时常用的姿势      | 015 |
| 按摩常用的介质       | 016 |
| 如何选用合适的按摩介质   | 018 |

### 第二章 十二正经

|         |     |
|---------|-----|
| 十二经脉的循行 | 019 |
| 手太阴肺经   | 020 |
| 手阳明大肠经  | 021 |
| 足阳明胃经   | 022 |
| 足太阴脾经   | 023 |
| 手少阴心经   | 024 |

|        |     |
|--------|-----|
| 手太阳小肠经 | 025 |
| 足太阳膀胱经 | 026 |
| 足少阴肾经  | 027 |
| 手厥阴心包经 | 029 |
| 手少阳三焦经 | 029 |
| 足少阳胆经  | 031 |
| 足厥阴肝经  | 032 |

### 第三章 奇经八脉

|         |     |
|---------|-----|
| 什么是奇经八脉 | 033 |
| 督脉      | 034 |
| 任脉      | 035 |
| 冲脉      | 036 |
| 带脉      | 037 |
| 阳跷脉     | 038 |
| 阴跷脉     | 039 |
| 阳维脉     | 040 |
| 阴维脉     | 041 |

### 第四章 按摩的常用手法

|    |     |
|----|-----|
| 按法 | 042 |
| 摩法 | 043 |
| 揉法 | 044 |
| 推法 | 045 |
| 抹法 | 047 |



|       |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|
| 拿法    | 048 | 水沟  | 072 |
| 掐法    | 048 | 翳明  | 073 |
| 弹法    | 049 | 地仓  | 073 |
| 点法    | 050 | 承浆  | 074 |
| 拨法    | 051 | 夹承浆 | 074 |
| 击法    | 052 | 安眠  | 074 |
| 抖法    | 053 | 桥弓  | 075 |
| 摇法    | 054 | 四神聪 | 075 |
| 拔伸法   | 056 | 百劳  | 076 |
| 一指禅推法 | 058 | 头维  | 076 |

## 第二篇 认识全身的经络穴位

### 第一章 头面颈部穴位

|     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
| 百会  | 064 | 颧髎 | 077 |
| 印堂  | 065 | 颊车 | 078 |
| 太阳  | 065 | 翳风 | 078 |
| 神庭  | 066 | 大迎 | 078 |
| 上星  | 067 | 风府 | 079 |
| 阳白  | 067 | 风池 | 079 |
| 攒竹  | 068 | 天柱 | 080 |
| 丝竹空 | 068 | 哑门 | 080 |
| 睛明  | 069 | 人迎 | 080 |
| 瞳子髎 | 069 |    |     |
| 鱼腰  | 070 |    |     |
| 承泣  | 070 |    |     |
| 四白  | 071 |    |     |
| 迎香  | 071 |    |     |
| 巨髎穴 | 072 |    |     |
| 禾髎  | 072 |    |     |

### 第二章 胸腹部穴位

|    |     |
|----|-----|
| 天突 | 083 |
| 璇玑 | 083 |
| 华盖 | 083 |
| 膻中 | 084 |
| 鸠尾 | 084 |
| 巨阙 | 085 |

|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 上腕        | 085 | 长强       | 098 |
| 中腕        | 085 | 定喘       | 099 |
| 下腕        | 086 | 秉风       | 099 |
| 水分        | 086 | 天宗       | 099 |
| 神阙        | 087 | 肩中俞      | 100 |
| 气海        | 087 | 肩外俞      | 100 |
| 关元        | 088 | 肺俞       | 101 |
| 曲骨        | 088 | 心俞       | 101 |
| 缺盆        | 089 | 督俞       | 102 |
| 气户        | 089 | 膈俞       | 102 |
| 天枢        | 089 | 肝俞       | 102 |
| 外陵        | 090 | 脾俞       | 103 |
| 水道        | 090 | 胃俞       | 103 |
| 气冲        | 091 | 三焦俞      | 104 |
| 云门        | 091 | 肾俞       | 104 |
| 中府        | 091 | 气海俞      | 105 |
| 大横        | 092 | 关元俞      | 105 |
| 府舍        | 092 | 膀胱俞      | 106 |
| 冲门        | 092 | 白环俞      | 106 |
| 神藏        | 093 | 魂门       | 106 |
| 神封        | 093 | 秩边       | 107 |
| 横骨        | 093 | 会阳       | 107 |
| 期门        | 094 | 第四章 上肢穴位 |     |
| 带脉        | 094 | 侠白       | 109 |
| 第三章 腰背部穴位 |     | 尺泽       | 109 |
| 大椎        | 097 | 孔最       | 109 |
| 命门        | 098 | 列缺       | 110 |
| 腰俞        | 098 | 太渊       | 110 |
|           |     | 鱼际       | 111 |



|     |     |          |     |
|-----|-----|----------|-----|
| 少商  | 111 | 支沟       | 123 |
| 商阳  | 112 | 四渎       | 124 |
| 合谷  | 112 | 天井       | 124 |
| 阳溪  | 112 | 清冷渊      | 124 |
| 手三里 | 113 | 消泺       | 125 |
| 曲池  | 113 | 肩髃       | 125 |
| 肩髃  | 114 | 第五章 下肢穴位 |     |
| 青灵  | 114 | 伏兔       | 127 |
| 少海  | 114 | 阴市       | 128 |
| 神门  | 115 | 梁丘       | 128 |
| 少府  | 115 | 犊鼻       | 128 |
| 少冲  | 116 | 足三里      | 129 |
| 少泽  | 116 | 上巨虚      | 130 |
| 前谷  | 116 | 条口       | 130 |
| 后溪  | 117 | 下巨虚      | 130 |
| 腕骨  | 117 | 丰隆       | 131 |
| 阳谷  | 118 | 解溪       | 131 |
| 小海  | 118 | 冲阳       | 132 |
| 肩贞  | 118 | 陷谷       | 132 |
| 曲泽  | 119 | 公孙       | 132 |
| 间使  | 119 | 三阴交      | 133 |
| 内关  | 120 | 漏谷       | 133 |
| 大陵  | 120 | 地机       | 134 |
| 劳宫  | 120 | 阴陵泉      | 134 |
| 肩井  | 121 | 血海       | 135 |
| 液门  | 121 | 箕门       | 135 |
| 中渚  | 122 | 承扶       | 135 |
| 阳池  | 122 | 殷门       | 136 |
| 外关  | 123 |          |     |



|     |     |                    |     |
|-----|-----|--------------------|-----|
| 浮郄  | 136 | 按摩巧养肾              | 150 |
| 委阳  | 136 | 按摩养心神              | 151 |
| 委中  | 137 | 疏肝利胆、通调气机          | 152 |
| 合阳  | 137 | 按摩补气养血             | 154 |
| 承山  | 137 | 恰当按摩促消化            | 155 |
| 飞扬  | 138 | 放松身心按摩法            | 156 |
| 跗阳  | 138 | 减压、提神、醒脑           | 159 |
| 涌泉  | 139 |                    |     |
| 太溪  | 139 | <b>第二章 常见内科病</b>   |     |
| 照海  | 140 | 失眠                 | 160 |
| 复溜  | 140 | 头痛                 | 162 |
| 筑宾  | 140 | 感冒                 | 164 |
| 阴谷  | 141 | 胃痛                 | 165 |
| 环跳  | 141 | 腹胀                 | 167 |
| 风市  | 142 | 便秘                 | 167 |
| 中渚  | 142 | 痔疮                 | 169 |
| 膝阳关 | 142 | 高血压                | 171 |
| 阳辅  | 143 | 糖尿病                | 173 |
| 悬钟  | 143 | 哮喘                 | 175 |
| 丘墟  | 144 | 慢性支气管炎             | 176 |
| 足临泣 | 144 | 晕车                 | 177 |
| 侠溪  | 144 | <b>第三章 颈肩腰损伤按摩</b> |     |
| 行间  | 145 | 落枕                 | 178 |
| 太冲  | 145 | 颈肩酸痛               | 179 |
| 中封  | 146 | 肩关节周围炎             | 180 |
|     |     | 腰肌劳损               | 181 |
|     |     | 缓解腰椎间盘突出症          | 183 |
|     |     | 小腿抽筋               | 184 |
|     |     | 踝关节软组织扭伤           | 185 |

### 第三篇 对症保健按摩疗法

#### 第一章 日常保健按摩

|       |     |
|-------|-----|
| 按摩护肺法 | 149 |
|-------|-----|



|                    |     |        |     |
|--------------------|-----|--------|-----|
| 调理膝关节疼痛            | 186 | 红润活肤法  | 212 |
| <b>第四章 常见妇科男科病</b> |     | 赶走青春痘  | 213 |
| 月经失调               | 187 | 击退色斑   | 214 |
| 痛经                 | 188 | 消除双下巴  | 215 |
| 妊娠反应               | 189 | 温柔呵护头发 | 216 |
| 盆腔炎                | 190 | 颈部光洁颀长 | 217 |
| 围绝经期综合征            | 191 | 塑造完美胸型 | 218 |
| 阳痿                 | 192 | 去腹部小肚肚 | 219 |
| 遗精                 | 193 | 臀部翘起来  | 219 |
| 手脚冰凉               | 193 | 让大象腿走开 | 220 |
| <b>第五章 常见五官不适</b>  |     | 让小腿细下来 | 220 |
| 视疲劳                | 195 |        |     |
| 老花眼                | 196 |        |     |
| 老年性白内障             | 197 |        |     |
| 牙痛                 | 199 |        |     |
| 咽喉痛                | 200 |        |     |
| 面神经麻痹              | 201 |        |     |
| <b>第六章 小儿常见病</b>   |     |        |     |
| 小儿感冒               | 203 |        |     |
| 咳嗽                 | 204 |        |     |
| 小儿哮喘               | 205 |        |     |
| 婴幼儿腹泻              | 205 |        |     |
| 小儿积滞               | 206 |        |     |
| <b>第七章 养颜美体</b>    |     |        |     |
| 面部简易按摩             | 207 |        |     |
| 抚平脸部皱纹             | 208 |        |     |
| 去黑眼圈               | 209 |        |     |
| 告别眼袋               | 211 |        |     |

# ONE

## 第一篇 人体与按摩

RENTI YU ANMO





## 第一章 按摩的基本常识

### 阴阳五行和脏腑

“阴阳”这一概念最初源于中国古人朴素的自然观，因为在古人的眼里，季有寒暑，日分昼夜，人分男女，而天地、日月、上下、生死等无不作为对立又关联的双方成对出现。在中医里，阴阳的思想同样存在。比如，人体十二经络的命名，就有阴阳之分，手三阴经与手三阳经、足三阴经与足三阳经均是阴阳相对而言。中医认为，凡对人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能，通归属于阳；而对人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能，则均归属于阴。



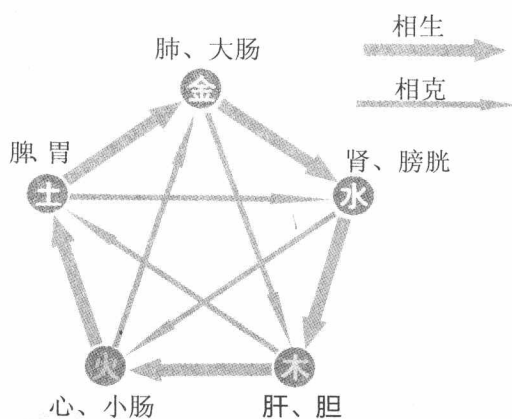
“五行”学说是一种古老的东方哲学思想，它认为世界上一切物质都是由木、火、土、金、水5种物质运动变化生成的，而中医用五行之间的生克关系来阐述五脏六腑生理病理的关系。

|   |        |                              |
|---|--------|------------------------------|
| 木 | 木曰“曲直” | 凡具有生长、生发、条达舒畅等作用或性质的事物，均归属于木 |
| 火 | 火曰“炎上” | 凡具有温热、升腾等作用的事物，均归属于火         |
| 土 | 土曰“稼穡” | 凡具有生化、承载、收纳等作用的事物，均归属于土      |
| 金 | 金曰“从革” | 凡具有清洁、肃降、收敛等作用的事物，均归属于金      |
| 水 | 水曰“润下” | 凡具有寒凉、滋润、向下运行等作用的事物，均归属于水    |

“脏腑”是人体内脏的总称，包括五脏六腑和奇恒之腑。五脏即是心、肺、脾、肝、肾，六腑为胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，奇恒之腑则是脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫、卵巢）。人体的五脏六腑和奇恒之腑是一个有机的整体，相互之间有密不可分的关系。脏与脏之间相互滋生与制约，脏与腑之间也有承接合作的关系，而五脏六腑与肢体、外部器官有所主与所属、开窍的关系。中医里所强调的“整体性”就是从这里来说的。

阴阳学说主要说明事物对立双方的互相依存、互相消长和互相转化的关系；五行学说是用事物属性的五行归类及生克乘侮规律，以说明事物的属性和事物之间的相互关系。阴阳五行学说贯穿于中医学理论体系的各个方面，用来说明人体的组织结构、生理功能、疾病的发生与发展规律，并以此作为诊断疾病和调理身体的依据。

五脏与五行就有相互对应的关系，比如，肝主条达而归属于木，心主



温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主肃降而归属于金，肾主寒润而归属于水。而且，五行之间并不是孤立存在的，它们存在着相生相克的关系。相生有相互滋生、助长、促进的意思，也就是说，调理其中的一个对另一个相对脏腑的功能有促进作用。

相克，有相互制约、抑制、克服的意思。五行相克的顺序为：金克木→木克土→土克水→水克火→火克金。古人认为，金木水火土是组成天地万物的基本物质，它们之间相生相克的关系则以天地之性而定，因为天地之性为刚胜柔，故金胜木；专胜散，故木胜土；实胜虚，故土胜水；众胜寡，故水胜火；精胜坚，故火胜金。比如说，心属火，肾属水，水克火，即肾水能制约心火，如肾水上济于心，可以防止心火之亢烈。肺属金，心属火，火克金，即心火能制约肺金，如心火之阳热，可抑制肺气清肃之太过。肝属木，肺属金，金克木，即肺金能制约肝木，如肺气清肃太过，可抑制肝阳的上亢。脾属土，肝属木，木克土，即肝木能制约脾土。如肝气条达，可疏泄脾气之壅滞。肾属水，脾属土，土克水，即脾土能制约肾水，如脾土的运化，能防止肾水的泛滥。

## 经络及“十四经”

经络，也就是俗语中说的“脉”，它就像是人体内的一棵大树，经为主干，络为枝叶，以饮食为营养，使得人体时刻保持生机。经脉一般位于人体较深的部位，而络脉则位于身体较浅的部位，有的络脉还循行于体表。中医理论认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

人体内有十二正经和奇经八脉之分。十二正经的名称是以阴阳、手足和脏腑名来加以区分的。简单来说，十二正经为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经，具体到脏腑的名称为：手太阴肺经与手阳明大肠经、手太阳小肠经与手少阴心经、手厥阴心包经与手少阳三焦经、足阳明胃经与足太阴脾经、足太阳膀胱经与足少阴肾经、足少阳胆经与足厥阴肝经。

我们常常在武侠小说中看到的“奇经八脉”是什么呢？其实，奇经八脉只是人体经络走向的一个类别，它是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，如果说十二正经像是江河一样，那么奇经八脉就像是湖泊，它们不

仅将部位相近、功能相似的正经经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用，还对十二经脉的气血有蓄积和渗灌的作用。奇经八脉之中，任、督两脉不仅有各自的专穴（其他六奇经的穴位都依附于十二经中），而且与十二经关系密切，故常与其相提并论，合称“十四经”。

## 什么是腧穴

什么是腧穴呢？《素问·气府论》解释说，腧穴是“脉气所发”；《灵枢·九针十二原》说，腧穴是“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。这说明，腧穴并不是孤立于体表的点，而是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。现代医学上则说，腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位，也指人体上可以针灸的部位，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。穴位的“输通”作用是双向的，从内通向外，反应病痛，从外通向内，则可以接受刺激、防治疾病。从这个意义上说，腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点。

据有关医学专家的说法，人体周身约有52个单穴、309个双穴、50个经外奇穴，共约720个穴位。近些年来，随着中医学研究的发展，人们又发现了一些全息穴，比如手、足、耳都各自有一套独立的穴位系统，这样算起来，人体的穴位数已经远远不止1 000个了。要记住数量如此之多的穴位本身就是一件不容易的事情，而要在人体上找准这些穴位就更是不易。不过，日常保健按摩或者治疗常见病不需要这么多的穴位。其实，我们只要熟知平日里常用到的200个左右的穴位就可以充分地进行保健。

## 如何判断体内经络不畅

你有没有发现，有时即使没有受伤也会感到肌肉酸痛，甚至在你有心理压力时，身体也会感到疼痛。中医将其解释为，气血的运行受到阻碍，或者气血凝滞了。



《黄帝内经》中讲到：“经络者，所以决死生，处百病，不可不通。”也就是说，人生下来，活下去，生病、治病的要害都是经络。人体的14条经脉，向内回属于五脏六腑，向外通于四肢百骸、五官九窍。是经络把人体各部分联系起来，成为一个奥妙无穷的活生生的整体。通常情况下，经络系统处于自动优化调控状态，机体保持着阴阳气血的相对协调平稳，这是一种健康状态。一旦阴阳气血失衡，人体就处于病态了。那么，如何判断自己身上经络是否畅通？

“通则不痛，痛则不通”，是我们判断经络是否通畅的简便方法之一。你用手捏身上胃经、胆经、肝经、肾经、三焦经、心经以及小肠经经过的部位，如果感觉到疼痛，那就说明经络不通。此外，长期伏案工作或者过度劳累的人，后背常常像一块板一样硬，别人稍微捏一下，就感觉疼痛异常，轻轻地捶打或按摩一会儿以后，后背会感觉到异常松快，这主要是由于膀胱经经脉受阻引起的后背僵硬和疼痛。

可见，判断经络是否通畅很简单，轻轻敲打经络经过的部位，感觉到酸痛或刺痛，大多是经络不通引起的。

## 按摩是为了疏通人体经络

按摩是指刺激与疼痛相关的穴位，调节气血的运行。经络就是气血运行的路线，它分布在全身上下内外，为每一个细胞和器官提供营养，打开一条绿色通道。一旦人体的经络不通了，气血就不能顺利地运送到各个脏腑，我们的身体就会出现各种问题。因此，常常疏通经络不仅可以不得病，甚至可以治愈某些疾病，保持身体健康。

自古以来，中医便以其独特的思维方式来解释经络穴位的作用。经络上的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它了。五脏六腑若有异常，就会反应在位于有异常的相关经络上，更进一步地会反应在经气不通的经穴上。因此，通过给予经络刺激，使能量流动顺畅，可达到防病、治病的效果。即使不直接接触酸痛剧烈的部位，只要适当刺激相关穴位，就能把刺激通过经络传给脏腑，调节相应脏腑和器官的功能，从而缓解疼痛。