

中国国医绝学典藏系列

图解

穴位按摩

使用手册

黄明达○主编



中医基础理论认为人体穴位既是经络之气输注于体表的部位，
又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、按摩、气功等疗法的施术部位。

按摩穴位，可以调节人体的阴阳气血之平衡，
达到促进新陈代谢、补脑安神、养心宽胸、滑利关节、健脾和胃之功效。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

中国国医绝学典藏系列

图解

穴位按摩 使用手册

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解穴位按摩使用手册 / 黄明达主编. ——北京: 九州出版社,
2010. 4

(中国国医绝学典藏系列)

ISBN 978-7-5108-0461-8

I. ①图… II. ①黄… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071366 号

图解穴位按摩使用手册

作 者 黄明达 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710 毫米×960 毫米 16 开

印 张 21.75

字 数 235 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0461-8

定 价 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



前言

做你自己的按摩师

2008,北京梦圆奥运。借奥运之机,中国传统文化再次大放异彩,特别是中医按摩,更让国外友人大开眼界。

奥运会举办期间,在奥运会主新闻中心,有一间免费的中医推拿按摩室,每天都有不少外国记者前来光顾,一度人满为患。“So good (很好),”一名来自乌拉圭的记者在享受过中国按摩师带给他的轻松和惬意后,不禁由衷夸赞道,“太舒服了,中医推拿真是很神奇!”

这位记者口中的“推拿”即按摩(包括了正骨整脊、拨筋点穴、气功导引在内),是与针灸、中药齐名的中华传统治疗手段之一,堪称中国医学宝库中的一朵奇葩。

根据中国传统医学的经络理论,人体布满各种各样的穴道,它们和人体的各种器官之间存在着密切的联系。按摩就是通过对这些穴道施加多种治疗手段,诸如推按、挤压、点揉等,从而对相关器官起到明显的保健和治疗作用。按摩手法展现了中医的整体层面医学特色。

当代医学的发展,使大量的医学疑难杂症相继被克服。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦是常人需要考虑的,求医治病所需的大量时间是惜时如金的现代人所不能接受的……较之这些,按摩作为中医自然疗法中的一种,有着独特的优势:它不需要特殊的医疗设备,经济安全;不受时间、地点、气候等条件的限制,随时随地都可进行;操作方法简便,易学易用,无任何副作用。一些常见病可以通过按摩治疗而痊愈,常做保健按摩还能使人

身康体健、头脑聪明、精力旺盛。因此,按摩被越来越多的人所青睐。

古人有言:“授人以鱼,不如授人以渔。”良医有限,人们日常生活中有了小病小痛,若是每天跑医院,不仅费时费力,成本高昂,且很多时候还难以治愈。因此,我们衷心地建议你将身体和疾病的管理权交给自己,并告诉自己如何去管理,这对保持健康是很有效的。家庭中医养生要成为 21 世纪中国人的健康生活方式。为此,我们精心筛选、提炼、编写了这本《图解人体穴位按摩使用手册》,教你成为自我保健按摩师,通过按摩经络,不药而愈。本书内容深入浅出、言简意赅,通俗晓畅地向人们介绍了按摩疗法的系统知识和按摩常用手法。针对现代人最迫切的健康需求,本书从外部的肌肉筋骨损伤到内部的常见病痛不适,从日常放松减压到有的放矢地养颜美体等,都提供了安全、有效的家庭按摩术,且有图片直观演示,让你轻松地按图操作,随时随地体会传统按摩法带来的舒适感和它所能达到的神奇效果。

你看过此书,即能对按摩——这一看似神秘、遥不可及的健身古术——有一个较为深入的了解,同时更能掌握一些简单有效的按摩手法,准确把握穴位按摩要点,从而轻松享受到完美的按摩体验。在学习过程中,家庭成员之间还可相互按摩,对于被按摩者来说,可防病治病;对于操作者来说,可起到锻炼身体的作用,可谓一举两得,实为现代家庭的良师益友。

在这个繁忙的现代社会,请你运用中医按摩的智慧,在不需要花费过多时间和金钱的同时,来一个自我改善治疗吧!

黄明达(中国中医科学院中医药科技合作中心执行主任)



目录

第一章 按摩探幽

1. 什么是按摩——中医最古老的治病方法	2
2. 按摩发展史——历史的回顾与总结	5
3. 按摩分类——保健按摩、运动按摩、医疗按摩、手法按摩、 气功按摩、器械按摩	8
4. 按摩的适用症和禁忌证——按摩疗法不是“万金油”	12
5. 按摩常用腧穴及定位——找准穴位才能发挥奇效	16
6. 按摩介质——润滑肌肤,避免损伤的中介物	24
7. 按摩功法——指力、气功都重要	27
8. 按摩体位——患者和施术者的形姿	30
9. 按摩的施术原则——手法准确、见效快	33
10. 按摩的施术要领——持久有力,均匀柔和	36
11. 按摩时间及补泻——具体情况具体定	38
12. 按摩的注意事项——施术安全、可靠最重要	41

第二音 按摩常用操作法

- 1.按摩手法的命名——各有巧妙不同,记忆、理解两不误 46
- 2.按摩手法的分类——阴阳五行有条理 51
- 3.推法——推以通之,开利关窍 56
- 4.一指禅法——悬腕动指尖 60
- 5.拿法——舒筋通络,调理四肢关节 62
- 6.捏法——行气活血,调理脏腑功能 65
- 7.按法——用于胸胁病痛的常用按摩法 68
- 8.摩法——治疗消化疾病和美容养颜的常用法 70
- 9.滚法——刚柔相济受力大 73
- 10.擦法——温经通络,治疗寒症的透热疗法 76
- 11.揉法——消除疲劳的快捷好方法 78
- 12.抖法——肢体放松,滑利关节的按摩法 81
- 13.拍法——治疗急、慢性腰肌劳损的常用法 83
- 14.摇法——适于全身各关节疾病的按摩法 84
- 15.拔伸法——缓解肌肉痉挛的强效剂 88
- 16.扳法——关节处巧力寸劲 92
- 17.踩跷法——深达肌理,通经止痛 94
- 18.叩击法——人人会做的按摩常用手法 96
- 19.点法——刺激穴位,疏导经络 99
- 20.掐法——方法简便,急救有奇效 101
- 21.特定手法——流传千年有奇方 103

第三音 常见病按摩疗法

- 1.感冒——以常见感冒穴位和背腧穴来治疗 110

2.头痛——临床常见症,上星、攒竹来帮忙	114
3.中风后遗症——按摩腰椎两侧是重点	117
4.脱发——直取百会、风府和四神聪	120
5.近视——眼周穴位是重点	123
6.耳鸣、耳聋——点揉听宫很重要	126
7.鼻炎——迎香、上星顺手摸	128
8.牙痛——面部穴位来止疼	130
9.支气管炎和支气管哮喘——肺腧、膻中来帮忙	134
10.颈椎病——五种疗法有奇效	136
11.肩周炎——盘肩旋摇护关节	140
12.胃炎——中脘、足三里助强身	144
13.消化不良——掐按点揉足三里	145
14.肠炎(泄泻)——首选摩腹、搓八髎	147
15.肾炎——按揉背部膀胱经	150
16.便秘——按摩腹部、腰骶和四肢	153
17.坐骨神经痛——找准肾腧和环跳	156
18.月经不调——肾腧、足五里来调节	158
19.缺乳——按摩膻腧和乳房	161
20.产后腰腿痛——活动关节,恢复体力平衡	164
21.肥胖症——背腧穴位轻松点	165
22.高血压——直推肩背及下肢有奇效	168
23.更年期综合征——摩腹、揉膀胱经来治疗	170

第四章 自我养生保健按摩法

1.手指灵巧——疏通经脉,调和气血	174
2.双臂舒展——经络通达,滑利关节	178

3.头脑清明——健脑安神,聪耳明目	181
4.双眼明亮——清肝明目,精气外显	185
5.宽胸疏胁——疏达通运,强心缓急	187
6.强腰益肾——温补肾阳,培元固本	192
7.健腿轻足——散寒除痹,通经活络	194
8.摩腹运丹——强健脾胃,帮助消化	197

第五章 保健美容按摩法

1.双颊粉嫩——面部皮肤防皱按摩法	200
2.容光焕发——晦暗脸色消除按摩法	202
3.秀发飘逸不是梦——护发美发按摩法	205
4.不要让眼袋成为面貌杀手——祛除眼袋按摩法	207
5.保持面部光滑——祛除雀斑按摩法	209

第六章 减肥按摩

1.小脸楚楚——脸颊减肥按摩法	214
2.下颌尖尖——双下巴消除按摩法	217
3.平坦小腹——腹部减肥按摩法	219
4.曲线玲珑——腰背减肥按摩法	223
5.长腿高挑——腿部减肥按摩法	226

第七章 小儿保健按摩

1.小儿按摩概述——“稚阴稚阳”需呵护	230
2.小儿按摩的适用症、禁忌证——护理周全助成长	232

3.小儿按摩注意事项——小心谨慎保平安	235
4.小儿疳积(营养不良)——推脾摩腹化积滞	238
5.小儿厌食——运内八卦,治厌食症	241
6.小儿咳嗽——按揉膻中,推肺经	244
7.小儿夜啼——按摩告别“夜啼郎”	248
8.小儿发热——推天河,无副作用见效快	250
9.小儿盗汗——心、肺、肾经来帮忙	253
10.小儿腹泻——点揉神阙,调理脾胃	255
11.小儿遗尿——叠神阙、点中极,尿床从此绝	258

第八章 历代保健按摩功法精要

1.按摩十八术——抵抗外邪,补益长寿	264
2.“延年九转”按摩法——揉腹保健康	267
3.床上八段锦——身体素质弱者的福音	271
4.《左洞真经》按摩导引法——行气理滞,祛病延年	274
5.长寿秘诀二十九法——提高抗病能力,消炎散瘀止痛	277
6.老子按摩法——吐故纳新,养生有妙招	282
7.天竺国按摩法——百病并除,行如奔马	287

附录

养生经典十六法	290
推拿八法	299
马丹阳天星十二穴并治杂病歌	302
十四经络常用腧穴表	306

第一章

按摩探幽



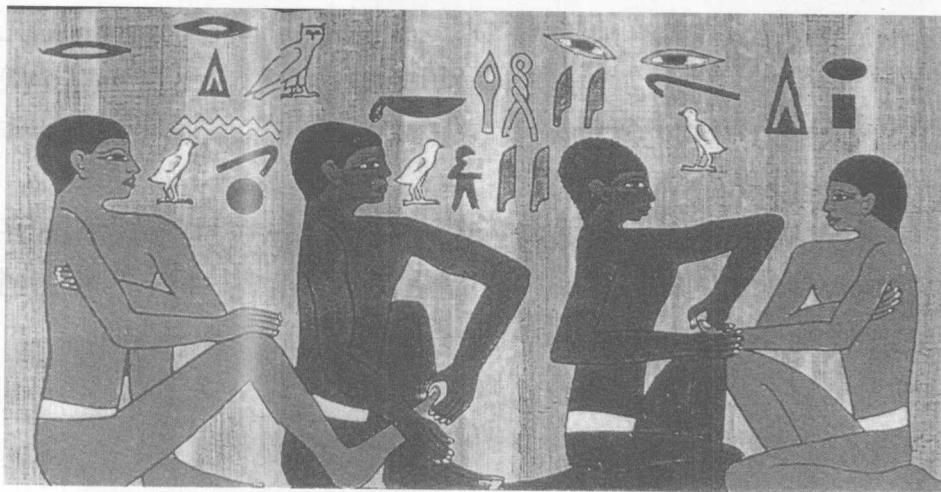
按摩推拿，手法医学，起自东方、源于中华；古称按摩，后叫推拿，其实一也。

中医用中药，针灸用针艾，推拿按摩则用双手，所以此医术又称“手法”，在我国传承悠久，是祖国医学的一个重要组成部分。

医师用按摩来治疗疾病或损伤，就是在中医学理论的指导下，运用辨证施治规律，在人体上选用适当的部位或穴位，施以不同的手法，而治疗伤病的一种行之有效的医疗手法。

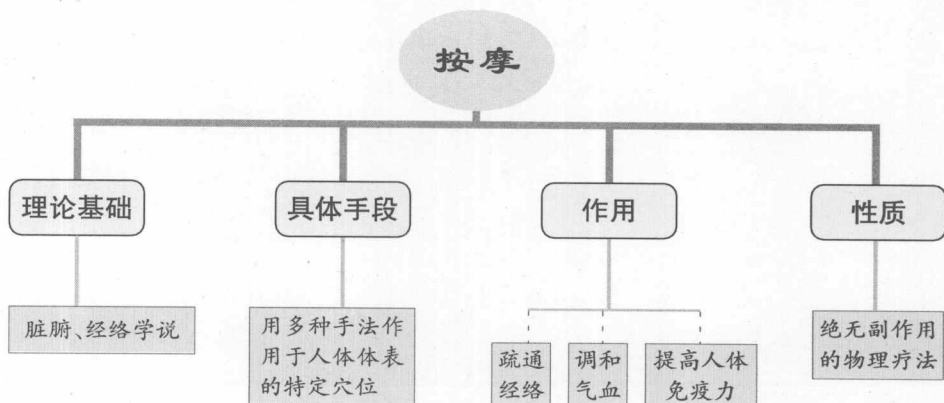
那么，大家若有兴趣学习按摩术，最初需要掌握哪些基本知识呢？本章将为你讲解这些内容。

原始手足按摩壁画



原始社会,原始人在与野兽的搏斗或劳动中,必定会有一些内外伤,导致身体疼痛。原始人自然地用手去抚按,真的收到止痛的效果,从而意识到这是一种可以疗病的手法,遂开始本能地重复应用一些能够祛病的抚按手法以减轻疼痛。经过历朝历代的演变,这些手法得以发展和积累,并逐步形成我国的按摩术。

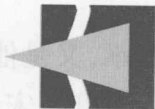
按摩及作用



(3)提高机体免疫能力。如小儿痢疾,经推拿后症状减轻或消失;小儿肺部有干性或湿性罗音时,表明有炎症,按揉小横纹、掌心横纹有效。有人曾在同龄组儿童中并列对照组进行保健推拿,经推拿的儿童组,发病率下降,身高、体重、食欲等皆高于对照组。以上临床实践及其他动物实验皆证明,推拿按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用,可增强人体的抗病能力。

也正是由于按摩能够疏通经络,使气血周流,保持机体的阴阳平衡,所以按摩后人体可感到肌肉放松、关节灵活、精神振奋、疲劳消除,对促进身体健康有重要作用。

按摩发展史



历史的回顾与总结

在远古时代,人们在与自然作斗争的过程中,发现按摩可以防病治病、健体强身,从而奠定了按摩医学的基础。春秋战国时期成书的医学经典著作《黄帝内经》有 10 余篇论及按摩,说明按摩疗法在当时已占有重要的地位。

秦汉时期,我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》问世,这标志着我国按摩医学进入了将日常医疗实践经验进行系统整理并逐渐形成完整理论体系的阶段。只可惜此书已逸。

在梁代陶弘景所著《养性延命录》中,记载了一种按摩方法是:双手互相摩擦发热,然后放在双眼上进行熨帖,如此做三次,可清心明目;或者双掌摩擦发热,用热手掌按摩身体,从上到下,这种方法称为“干浴”,可以祛除人体内的风寒之气,治疗发热头痛。这种方法被许多书籍所推崇、引用。

隋代的《诸病源候论》每卷之末,都附有导引按摩之法。当时,自我按摩作为按摩的一项内容十分盛行,它的广泛开展,说明按摩疗法重视预防,注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。

隋唐时期,在人体体表施行按摩手法时,涂上中药制成的膏,于是,一种既可防止病人表皮破损、又可使药物和手法作用相得益彰的“膏摩”方法有了发展。膏的种类很多,有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等,根据不同病情选择应用。

这个时期已经有了按摩专科,并有按摩博士、按摩师等职务名称,可见当时按摩已非常盛行。尤其是著名医学家孙思邈十分推崇按摩导引,他在《备急千金要方》中提到:“按摩日三遍,一月后百病并除,行及奔马,此是养身之法。”孙氏此论,既是对唐代以前养生学的

继承,又是他自己经验的总结,对后世的影响很大。

到了宋金元时期,按摩运用的范围更加广泛。如宋代医生庞安,给难产七日的孕妇按摩腰腹,效果明显,不久孕妇就平安生下了一个男婴,这是运用了按摩法催产。在宋代陈直的《养老奉亲书》中提出了老年人经常摩擦涌泉穴,可使其步履轻便、精神饱满。

明代太医院设十三医科进行医学教育,推拿成为医术十三科之一,按摩之名开始有“推拿”之称,形成了小儿推拿的独特体系。

清代在保健推拿方面有了很大发展,特别是关于小儿推拿的著作较多,内容丰富,图文并茂,手法简便易行,在民间流传甚广。

新中国成立后,尤其是近年来,按摩不但在国内得到迅速发展,而且逐步走向世界,被世界人民所接受。

中医按摩发展史

上古时期	原始人从实践中总结出按摩可以减缓疼痛,治疗疾病。
神农时代	传说岐伯之师名医僦贷季已掌握了按摩治病之法。
公元前 3000 年	
春秋战国	中医经典《黄帝内经》有 10 余篇论及按摩。
公元前	
770—前 221 年	第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩》十卷问世,今已逸。
	东汉张仲景在《金匱要略》中记录体外心脏按摩抢救自缢死者,提到膏摩疗法。
秦汉时期	
	葛洪《肘后救卒法》记载推拿急救方法:卒心痛方、卒腹痛方、抄腹法和捏脊法。
公元前	
221—公元 220 年	按摩发展成为一门专业的治疗方法,广泛应用于防病养生,膏摩盛行。
	在全国最高医学教育机构——太医署中设有按摩科,有按摩博士的职务。
隋唐时期	
	巢元方著《诸病源候论》,全书 50 卷中几乎每卷后都附有按摩导引之法。
公元	
581—907 年	宋代有《按摩法》和《按摩要法》各一卷问世,今已逸。
宋金元时期	按摩广泛应用于临床各科,还运用按摩催产。
公元	
960—1368 年	按摩成为太医院医术十三科之一,至此始有推拿之别称,并形成小儿推拿的独特体系。
明	四明陈氏著《小儿按摩经》,是我国现存最早的按摩专著。
公元	
1368—1644 年	正骨推拿形成相对独立的学科体系。
清	熊应雄著《小儿推拿广意》,全面总结了前人的推拿论述和经验,详细介绍了推拿疗法。
公元	
1644—1907 年	1956 年,上海成立中国第一所推拿专科学校——上海中医学院附属推拿学校。
民国及新中国时期	20 世纪 70 年代至 80 年代,高等中医院校正式设置推拿专业,1997 年上海首次招收推拿学专业博士生。