

图说国医养生系列

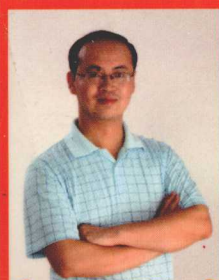
侯中伟 编著

按对穴位 不生病

穴位是天赐良药
用对了
身体自然无病无痛
动动手指
不花钱，不费事
轻轻松松就能拥有健康



YZLI0890075838



侯中伟医师

侯中伟，医师，针灸学博士

**任职于北京中医药大学针灸学院、北京中医药大学
附属国医堂医院**

**曾出版著作《速效按摩金典》《常用临床针灸配穴与禁忌》
《火针等刺法入门》等**

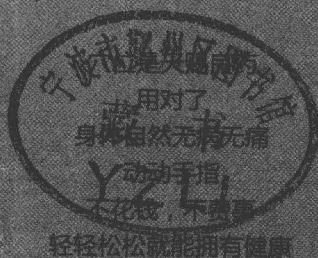


中国纺织出版社

图说国医养生系列

侯中伟 编著

按对穴位 不生病



YZLI0890075838

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按对穴位不生病 / 侯中伟编著 . — 北京 : 中国纺织出版社, 2010.10

(图说国医养生系列)

ISBN 978-7-5064-6639-4

I. ①按… II. ①侯… 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 136971 号

策划编辑: 李 娟

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 193 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

我们的手可以“点石成金”

俗话说“人吃五谷生百病”，人活一辈子，谁也不敢保证自己不遇上几场病。面对疾病，大多数人会把康复的希望寄托给医院。但是，重获健康绝不是仅靠打针和吃药就可以达到。最新观点认为，对自己健康承担最大责任的人，不是医生，而是自己。

相信人人都听过“点石成金”这个成语，也都曾梦想过拥有这样一双化腐朽为神奇的手，现在我要告诉你，其实这不难达到。对于我们来说，疾病是石，而健康就是金，如果掌握一种可以点“疾病”成“健康”、行之有效的养生手法，不就等于拥有了一双“点石成金”的手吗？那么，这个“点石成金”的妙方是什么呢？毋庸置疑，正是代代相传下来的按摩术。

在中医看来，每个人的身体里都蕴含着无穷的能量，只要充分调动出这些能量，就可以促使致病基因的关闭和抑病基因的开启。而穴位就相当于能量的开关——你只需按一按，压一压，揉一揉，就可以利用自己的身体给自己治病。我们权衡一下，按摩与吃药打针比起来，究竟哪种方法经济？哪种方法健康？哪种方法更实用？

本书将为你提供些常见疾病的简易按摩手法，并配以详细的指导图片，这些方法安全、有效，完全可以在家中自行操作。当你或者你的家人、朋友受到这些疾病的困扰时，你只需按照书中的方法动手指，就会欣喜地发现我们的身体其实是可以自我修复的。



财物会失而复得，爱情会翩然再临，而人的生命仅有一次！所以，我们每个人都都要把生命紧紧地握在自己手中。关注自己，珍惜自己，善待自己。我衷心希望广大养生爱好者，抽点时间，把书中这些简便、有效的按摩方法学到手。那么，幸福将与你同在！

侯中伟

2010年06月

目 录

第一章 学习经络按摩，将疾病拒之门外

- ① 按摩——中医治病的最高境界 / 2
 - 经络按摩——元老级的“绿色”医术 / 2
 - 经络按摩的神奇功效 / 3
- ② 了解经络，认识穴位 / 4
 - 何谓十二经脉 / 5
 - 何谓奇经八脉 / 7
 - 穴位的分类 / 7

第二章 掌握按摩知识，做自己的保健医生

- ① 按部就班做准备 / 10
 - 自我按摩的准备工作 / 10
 - 一些辅助按摩的小道具 / 11
- ② 从零开始学按摩 / 13
 - 了解自我按摩的常用手法 / 13
 - 掌握按摩的力度、时间和温度 / 17
 - 让你一学就会的取穴、找穴法 / 18

③ 你问我答解疑惑 / 20

经络不通为什么 / 20

不适合做按摩的病人有哪些 / 21

穴位找不准怎么办 / 22

第三章

按摩既养生又祛病，让你从头到脚都健康

①

自我按摩，消除头面部不适 / 24

缓解头痛、头重的按摩技巧 / 24

找准穴位，缓解眼睛疲劳 / 26

防治耳鸣、耳沉的按摩秘方 / 27

治疗鼻塞及各种鼻炎的按摩秘方 / 28

神奇穴位帮你缓解喉咙痛 / 30

防治牙痛的两个按摩方法 / 32

防治面瘫，试试这些穴位 / 33

②

自我按摩，缓解颈、肩、臂部压力 / 35

轻松按摩，祛除头颈强痛 / 35

找准穴位，缓解颈椎疼痛 / 36

穴位按摩，缓解肩膀不适 / 37

改善肩周炎的穴位按摩方法 / 39

穴位按摩防治“网球肘” / 40

③

自我按摩，防治胸腹部疾病 / 42

缓解胸部神经疼痛的按摩疗法 / 42

降低高血压的穴位按摩疗法 / 44

穴位按摩也可调理低血压 / 46

改善咳嗽、多痰的穴位按摩疗法 / 48

慢性支气管炎的穴位按摩疗法 / 49

哮喘的穴位按摩疗法 / 50

慢性胃炎的穴位按摩疗法 / 52

胃积食的穴位按摩疗法 / 53

胃痉挛的穴位按摩疗法 / 54

胃下垂的穴位按摩疗法 / 55

腹胀、腹痛的穴位按摩疗法 / 56

暴泻的穴位按摩疗法 / 58

④ 自我按摩，解决腰背部问题 / 60

穴位按摩缓解腰部疼痛 / 60

穴位按摩治疗坐骨神经痛 / 62

穴位按摩减轻背部酸痛 / 63

穴位按摩治疗腰椎间盘突出 / 64

穴位按摩治疗腰肌劳损 / 65

⑤ 自我按摩，对付臀部、下肢小毛病 / 67

穴位按摩辅助治疗痔疮 / 67

穴位按摩缓解便秘 / 68

穴位按摩减轻膝盖疼痛 / 71

穴位按摩治疗脚踝关节扭伤 / 71

第四章 自我按摩福及全家，男女老少皆受其益

① 拥有结实强壮的身体——按摩治疗男性疾病 / 74

穴位按摩，帮你告别男性疾病 / 74

穴位按摩改善遗精问题 / 75
防治阳痿的穴位按摩疗法 / 76
防治早泄的穴位按摩疗法 / 77
肾阳虚的穴位按摩疗法 / 79
肾阴虚的穴位按摩疗法 / 80
告别“脱发”的养发奇穴 / 81
缓解男性肝郁结的穴位按摩疗法 / 82
解宿醉的穴位按摩疗法 / 83



开启美丽与健康之门——按摩治疗妇科疾病 / 85

预防月经提前的穴位按摩疗法 / 85
防治经期过长的穴位按摩疗法 / 87
防治经期燥热的穴位按摩疗法 / 88
改善经期口腔溃疡的穴位按摩疗法 / 89
缓解痛经的穴位按摩疗法 / 90
针对白带异常的穴位按摩疗法 / 92
改善阴部瘙痒的穴位按摩疗法 / 94
改善乳腺增生的穴位按摩疗法 / 96
针对小便失禁的穴位按摩疗法 / 97
缓解女性更年期综合征的穴位按摩疗法 / 99
针对女性便秘的穴位按摩疗法 / 101



轻松按一按——帮你消除孕期的疾患 / 103

缓解妊娠反应的特效穴位 / 103
孕期吃得香，不再呕吐的妙招 / 104
让孕期轻松每一天的特效穴位按摩 / 106
乳腺炎的穴位按摩疗法 / 107

找找“催奶”的特效穴位 / 108

④ 享受健康的老年生活——按摩治疗中老年疾病 / 110

防治糖尿病的特效穴位 / 110

改善耳沉、耳背的特效穴位 / 112

防治老年性痴呆综合征的特效穴 / 113

改善老年阳虚型便秘的特效穴位 / 114

治疗老年性肥胖症的特效穴位 / 116

改善老年尿不净、排尿困难的特效穴位 / 117

治疗老年人尿频的穴位按摩疗法 / 118

找找老年人的暖身大穴 / 120

改善老年性失眠的穴位按摩疗法 / 121

找找补气养血的特效穴位 / 122

⑤ 简简单单做孩子的好医生——幼儿穴位按摩 / 124

治疗孩子便秘的特效穴位 / 124

孩子不吃饭，找准穴位按一按 / 126

孩子“吃伤了”，找找穴位帮帮忙 / 127

孩子拉肚子，按按肚子见效快 / 128

按摩穴位，让孩子远离遗尿烦恼 / 129

孩子的呼吸道疾病，按摩小手见疗效 / 131

改善孩子的体质特效穴位按摩 / 133

脚部按摩，让孩子睡得更香 / 134

孩子受惊，揉揉百会穴 / 135

第五章 每天按摩一点点，健康睡“手”可得

① 指压穴道，应对身体异常 / 138

- 特效穴位治感冒 / 138
- 落枕的穴位按摩疗法 / 140
- 消除打嗝尴尬的特效穴位 / 141
- 快速止鼻血的特效穴位 / 142
- 预防中暑的特效穴位 / 144
- 防治昏厥的穴位按摩疗法 / 145
- 缓解晕车的特效穴位 / 146
- 针对食物中毒的穴位按摩疗法 / 148
- 缓解烧心的特效穴位按摩 / 150
- 扭伤腰了，找找穴位按一按 / 151
- 神仙也怕“脑后风”，找对穴位来帮忙 / 152
- 小腿抽筋的穴位按摩疗法 / 153

② 疏经活络，塑造形体 / 155

- 清新口气的绝招 / 155
- 改善肤质的特效穴位按摩 / 157
- 告别“痘痘”的特效穴位按摩 / 158
- 肌肤保湿的穴位按摩绝招 / 160
- 嘴唇不再脱皮的特效穴位按摩 / 162
- 消除眼袋的特效穴位按摩 / 163
- 和“黑眼圈”说再见的特效穴位按摩 / 165
- 帮你祛除雀斑的特效穴位 / 166
- 找对穴位，按出丰胸美乳 / 168

特效穴位帮你“按”出小蛮腰 / 169

超级穴位帮你减掉赘肉 / 171

按摩出光鲜双唇 / 173

如何按出乌黑秀发 / 175

特效穴位帮你消灭“黑头” / 177

三 妙手一挥，送走“亚健康” / 179

提神醒脑养气血的特效穴位 / 179

按出天庭饱满，地阁方圆的福相 / 181

穴位一按，增强免疫力 / 182

压力是这样“按”走的 / 183

健胃消食不用愁，找对穴位按一按 / 185

按一按，让你保持“年轻”的头脑 / 186

穴位按摩，给你的身体解解毒 / 187

体内湿气大？快找这些穴位吧 / 190

让呼吸畅通无阻的特效穴位 / 191

附录一 春夏秋冬的养生保健穴 / 193

附录二 认识自己的身体，了解特效穴位 / 197

附录三 手掌自测健康标准 / 209



第一章

学习经络按摩，将疾病拒之门外

按摩具有调和脏腑、平衡阴阳、疏通经络、行气活血等作用，可广泛应用于治疗内科、外科、妇科、儿科等各科常见疾病，因其具有疗效好、操作简单、经济实用、安全无副作用、不受场地和设备的限制等优点，所以成为现代人首选的养生之道。

一、按摩——中医治病的最高境界

经络按摩——元老级的“绿色”医术

现在，经络按摩已成为一种时尚，这不仅是因为经络按摩简单易学、易行、节约开支，更重要的是这是一种无副作用的“绿色”治病术。

按摩是中医的重要组成部分，被赞誉为“元老医术”，有些中医学家还认为按摩是中医治病的最高境界。我们大家都熟悉的成语“妙手回春”，是形容医术的高明，说的就是医生通过推拿按摩对病人进行治疗。

按摩治病在我国有着悠久的历史。如今，在有些按摩中会运用到牛角、玉石等做的按摩器具如刮痧板，而远古时就有按摩的辅助工具，它就是“砭（biān）石”。《扁鹊见蔡桓公》一文中，扁鹊对于蔡桓公病情的就提出了砭石疗法：“在肌肤，针石之所及也。”这里的针石就是砭石做的，意思是大王的病在肌肤，用砭针就能治好。

按摩就是对人体经络、穴位、反射区进行按摩，“按”和“摩”是常用的两种手法，而这两个字里就隐藏着小秘密。“按”字左边是“扌”，右边是“安”，它说的意思就是通过“手”的按摩就能使身体“安”康；“摩”字由“麻”字和“手”字组成，这说的就是“手”按摩身体时会发“麻”，发麻也就说明按摩起到了作用。你看，古人在汉字中就把这种不打针、不吃药的治病方法体现得淋漓尽致，而从这两个字中我们也可以窥一斑而知全豹，感受到按摩治病的神秘。

但是，长期以来很多人认为西医见效快，逐渐忘却了中医，按摩也就更无从谈起了。医学界有位高人说：“中医治的是病的人，西医治的是人的病。”这句话道出了中西医的本质区别：中医宏观，西医微观；中医全面，西医直观。

现在大家一直呼吁远离亚健康，其实在几千年前的《黄帝内经》中就提出来了这个观点：“不治已病，治未病。”什么意思呢？是说平时我们的身体里就存在着一些健康隐患，而真的去检查时也查不出来确切的病症，这就是在阐述亚健康的问题。按摩就是一种保养身体、避免亚健康的良方。提及中医，许多人会认为中医“不着调”，而西医“药到病除”；西医“对症下药”，而中医却“头痛医脚”。中医真的是“不着调”吗？我们就拿“头痛医脚”来说吧，这是因为脚是人体最大的反射区，脚上布满了身体各个器官的反射区，同样，脚上也有大脑的反射区，通过对脚上大脑反射区的按摩就能改善头部疾病。这样，不用靠药物就能治好疾病，也免于药物对身体的伤害，这就是中医的神奇功效。

经络按摩的神奇功效

古人在很久以前就对经络按摩格外重视，这方面的文献也很多，例如《黄帝内经》中就指出：“气穴所发，各有处名……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”《医宗金鉴》中说：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散淤结之肿，其患可愈。”唐代著名医学家孙思邈也曾提出：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”

的确，按摩经络的好处有很多，比如可以疏通经络、调节气血、平衡阴阳、振奋精神、消除疲劳。因为当我们在按摩经络及穴位时，身体上就会产生或轻或重的酸、胀、麻、热、痛等感应；这些感应会从我们的经络扩散到五脏六腑和身体的其他组织中，从而达到疏通经络、消除痉挛、祛寒除痹、调节脏腑功能、改善气血循环等功效。

具体来讲，我们将经络按摩的好处总结为以下几大方面：

1. 畅通经络、舒活筋骨、消肿止痛

从中医上来讲，生病大多是因为经络不通，而经常按摩就可以疏通经络，从而达到治病防病的效果，正如《黄帝内经》里所讲的一样：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”例如，按摩足三里就有刺激消化液分泌的功能，而按摩涌

泉穴则可以改善睡眠。从现代医学上来讲，经络按摩也是有科学道理的，经络按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及身体的代谢，继而协调各器官间的功能，从而提高身体的新陈代谢的水平，达到养生保健的目的。

2. 调和气血、祛寒除痹

在对经络的不断按摩中，可以改善人体呼吸、消化、免疫、神经、血液等身体系统的功能。明代养生家罗洪在《万寿仙书》中就指出：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”其中的“运旋荣卫”就是指调和气血。比如，经络按摩能扩张毛细血管，不仅可以促进血液循环，还可以反射性地调节全身的血液循环；这从现代医学上来讲，通过对经络的按摩刺激就是将机械能转化为热能，从而提高局部温度。再比如，在经络按摩中还可以调节肺部功能，增加肺活量。对越来越多的上班族来说，经络按摩是一种很好的保健方法，经常做按摩可以预防和改善头晕、焦虑、困乏、记忆力减退、注意力不集中、工作效率下降等问题。

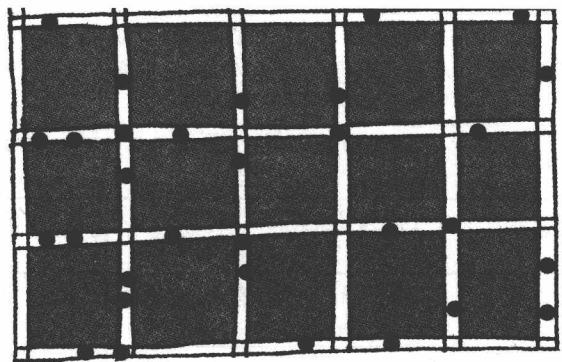
3. 提高人体免疫力

经络按摩还有一个很重要的特点，就是能提高人体免疫力。对病人来说，经络按摩是一种治病术，而对正常人来说，经络按摩就是一种养生保健术。对特定经络穴位的按摩，具有恢复体力、减轻疲劳、改善血液循环、提高免疫力、调节脏腑功能、美容减肥、防病治病、延年益寿等功效。

二、了解经络，认识穴位

经络遍布于人体表面，纵横交错，不但是运行气血、联系脏腑和整个人体的通道，而且有调控人体功能的作用。

也许有些人会有这样的疑惑——经络和穴位是什么关系呢？为了更形象地回答这个问题，我们举一个这样的例子：可以想象我们的身体就像一大片一望无际的江南水田，其中的每一块独立的小水田就是人体的五脏六腑及各个器官，而经络就是田地间纵横交错的小水渠，小水渠在每块小水田的入口处就是穴位（如下图所示）。从这个例子我们也能知道，穴位是位于经络之上的，只不过是它的地位稍微“显赫”一些而已。若是小水田的入口处（穴位）被堵或是发生什么意外，那么这块田野（五脏六腑及各个器官）就会受到“牵连（发生病变）”。即使是通往水田的小水渠中间（经络的一部分）偶尔发生一些意外，同样也会殃及到小水田。只有小水渠都畅通无阻，每块小水田也才会有好收成。



● 穴位

■ 五脏六腑及各个器官

== 经络

何谓十二经脉

从现代医学上来说，经络的内涵非常广，包括的内容非常多，例如十二经脉、十二经别、十五络脉、奇经八脉等。这看起来很深奥也很枯燥，我们只简单说一下。十二经脉是经络系统中的主体，是气血运行的主要通道，被称为正经。它们互为表里，包括手三阳经、手三阴经、足三阳经、足三阴经（参见本书挂图）。