

穴位按摩实用技法

汪琪◎编著

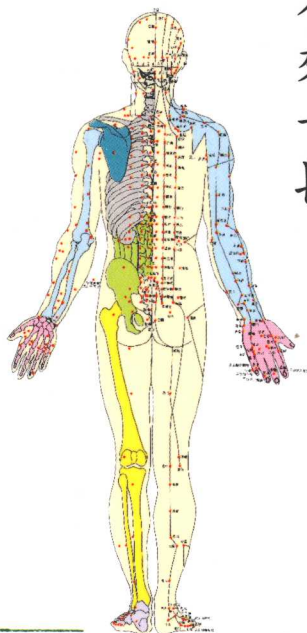
穴位疗法是治疗未发之病的有效手段



● 不论何时何地，都可以简单应用的按摩书。
● 每一穴位，都可以有效地改善病症。
● 必学的身体特效穴位，只要一按立即消除病患与不适。
● 有病，按摩穴位可对症，无病，按摩穴位可益寿，中医学认为人体经络『通则不痛，痛则不通』。

双色版

实用+高效+准确+活学活用 = 百姓日常生活中的健康指南

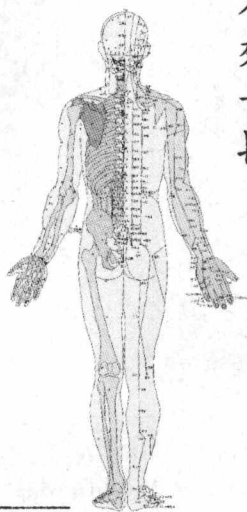


中原出版传媒集团
中原农民出版社

穴位按摩实用技法

汪琪◎编著

穴位疗法是治疗未发之病的有效手段



双色版

准确 + 简单易学

实用 + 高效 百姓日常生活中的健康指南

- 不论何时何地，都可以简单应用的按摩书。
- 每一穴位，都可以有效地改善病症。
- 必学的身体特效穴位，只要一按立即消除病患与不适。
- 有病，按摩穴位可对症；无病，按摩穴位可益寿，中医学认为人体经络一通则不痛，痛则不通。

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩实用技法/汪琪编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80739-458-7

I. 穴… II. 汪… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058085号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371—65751257 邮政编码: 450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京中创彩色印刷有限公司

开本:710 mm×1010 mm

1/16

印张:17.5

字数:318千字

版次:2009年9月第1版

印次:2009年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-458-7

定价:26.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前言

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精神压力,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,本书可以为您解忧。本书系统地介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则、注意事项及各条经脉的主治规律、如何找穴、按摩手法和各种疾病的治疗等内容。使您在当今快节奏、高速发展的社会,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。

本书以中医经络学说为依据,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。此外,为了便于读者迅速掌握和操作,特别介绍了手部和足部按摩疗病的方法,简单易学,效果明显,实用性强。

愿此书能助您健体养生,远离病痛困扰!

目 录

第一章 穴位按摩一点通

按摩的起源和发展	3
按摩疗法的原理和现状	3
穴位按摩与中医学的关系	6
按摩的特点与益处	10
人体穴位预览	12
取穴方法概述	17
常用按摩手法指导	19
按摩常用介质	24
你也可以成为按摩专家	25
按摩需注意的问题	28
穴位按摩的辅助用具	32

第二章 人体穴位大讲堂

头面颈部穴位	37
腰背部穴位	56
胸腹部穴位	71
上肢穴位	89
下肢穴位	107
掌穴	132
掌穴取穴方法及疗效	134
耳穴	143
耳穴取穴方法及功效	144



穴位按摩实用技法



第三章 常见疾病的手部按摩

呼吸系统常见疾病	157
消化系统常见疾病	159
心血管系统常见疾病	166
泌尿生殖系统常见疾病	168
神经系统常见疾病	171
内分泌系统常见疾病	175
运动系统常见疾病	178
妇儿科常见疾病	182
五官科常见疾病	186
皮肤科常见疾病	191



第四章 常见疾病的足部按摩

呼吸系统常见疾病	197
消化系统常见疾病	199
心脑血管系统常见疾病	205
神经系统常见疾病	208
泌尿系统常见疾病	213
内分泌系统常见疾病	214
生殖系统常见疾病	217
运动系统常见疾病	221
皮肤科常见疾病	224
五官科常见疾病	226
其他	230



第五章 治疗手法一点通

一指托天法	235
-------------	-----

四指戳顶法	235
三指拿推法	236
五指拿推法	237
四指归提法	238
揉拿项肌法	239
鸳鸯理额法	240
孙猴搔抓法	240
分阴阳法	241
推运印堂法	242
抹双柳法	243
干洗脸法	244
内应外合法	244
双指开宫法	245
二龙戏珠法	246
双揪铃铛法	247
合掌刁颈法	247
摇头捋颈法	248
牵颈旋转法	249
扳肩法	250
屈伸法	251
平推法	252
扳颈法	254
旋肘法	255
揉抖法	255
弹拨法	256
点润法	257
掌抹法	258
扳腰法	259
捏脊法	260
顿挫法	261
指揉法	261
肩摇法	262
揉按法	263



穴位按摩实用技法

挪法	264
挤法	265
振法	265
晃法	266
捋法	267
拿法	268
推法(一指推法)	268
捻法	269

第一章 穴位按摩一点通



按摩的起源和发展

按摩的起源

按摩是中国古老中医学诊病疗疾的一种医疗方法,在明代之后与推拿并称至今。按摩和针灸一样,几乎与中国历史一样源远流长,是人类在与大自然和疾病作斗争的过程中产生的。最初出现按摩是因为人们在疼痛时,出于本能,不由自主地用手去按摩疼痛部位,意外发现按按摸摸可使病痛缓解或消失。这样经过长时间实践和相互传播之后,就从无意识按摩转变成有意识按摩,从自我按摩转变成互相按摩了,从而产生了原始的按摩。

按摩的发展

有关按摩的最早文字见于甲骨卜辞,该卜辞记载了按摩具有治疗腹部疼痛的功效。它还记载了商朝武丁时代已有宫廷按摩师。尤其值得注意的是,在殷商时期,按摩是除了祭祀以外的一种主要治病手段。

按摩经过中国各个朝代的发展和延伸,时至今日已经发展得很完善了。由最初的缓解疼痛到现在的治病救人,由最初的一两种简单手法到现在的多种手法,由简单的按摩到现在的膏摩、药摩等。

进入20世纪后,我国的按摩更是快速发展。多样的按摩术涌现出来,临床按摩医生大批出现,各大医院的按摩科也得到发展。尤其是目前随着按摩术的发展,按摩应用范围也进一步扩大,创造了很多新的按摩疗法,如足部按摩、耳部按摩、保健按摩、康复按摩等。这些按摩术的推广,说明按摩术已经不仅是专业医生所掌握的技能,也是大多数普通人可以操作的技能,成为大众防病治病、保健养生、美容美体的重要手段。



按摩疗法的原理和现状

按摩为什么能防病治病、保健养生呢?为什么疾病能通过刺激穴位得到改善或者治愈呢?下面就让我们一起来看看其原因吧。

中医认为,在人体正常状况下,人体体内是阴阳平衡的,经络气血是通顺的。但当各种有害物质侵袭人体,或人体自身各种功能虚弱或失调时,便会使阴阳失调,



穴位按摩实用技法

经络不顺,气血不通,从而导致一系列疾病的产生。简单一些我们可以认为:按摩主要通过按摩者作用于最浅层的皮肤,接着循经络、经脉、内脏的次序传递,我们姑且将按摩者产生的作用称为“热气”,这些热气可转变成各种防病治病的因素,起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、温经散寒、消肿止痛、祛风除湿等作用,从而达到防病治病、保健养生的目的。

现代医学解释为:按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗,它通过力学、热学作用及生物电、生物场综合作用,改善肌肉、皮肤的血液循环,增强机体的新陈代谢能力,调节胃肠道蠕动,提高免疫功能,达到治疗疾病的目的。

人体的热气是什么呢

中医学认为人体有所谓“气血”的无形能量在体内不断地流通循环。所谓的“血”,就是指血液或者淋巴液,而“气”就是控制这种血液流动的力量。这种气与血之间存在着极大的关联,它们是表里相呼应的关系。生病或者是身体不舒服时,就是气与血之间的工作不协调的结果,或者是因为产生的气多血少,或者是因为血多气少的原因,这样就会造成气不统血、气不摄血等情况。所以我们简单地将气血在人体内运行所产生的能量称为“热气”。

气血在人体内的运行是有规律的

气血在体内是循着一定的规律运行的。气血运行沿着一定的路线循环于体内,这种路线称为“经脉”。人体内有 12 条经脉,分别对应着人体的 12 种脏器,它们分别为心、肝、脾、肺、肾、心包、小肠、胃、胆、大肠、膀胱、三焦。医学根据这些脏器将 12 条经脉命名为心经、肝经、脾经、肺经、肾经等。人体除了这 12 条经脉(这 12 条被称为正经)外,还有其他 8 条经脉,称为奇经八脉,简称奇经。这 8 条奇经是为了辅助 12 条正经工作的。另外,在医学上,通过按摩行于腹胸正中线上抵颈部的任脉和行于脊背正中线上至头面的督脉来治疗疾病,是穴位治疗最重要的循经疗疾方法。因此,在穴位疗法上,医学上通常以正经加上这两条奇脉共 14 条经脉为中心来进行诊疗疾病。

按摩的作用机理

●按摩能改善人体的血液循环

在机体正常的情况下,血液循环畅通,新陈代谢功能正常。但是当人体因各种原因,包括年老体衰、碰撞挤压、内外寒邪凝滞血脉,等等,使血液流行缓慢,瘀血停留。通过按摩能产生一定的力和热,可使静脉血管受到挤压,血液回流心脏加快,或

因神经反射使血管壁内的纤维收缩与舒张,促进血液流动。再者由于热的作用,使局部皮肤的温度升高,血管扩张,这样血液就可以流通顺畅了。通过这些共同作用就可以改善血液循环功能,使机体局部的瘀血得以消散,局部的寒邪得以祛除,机体的供血得以充足。

●按摩能提高人体的免疫力,达到强身健体的目的

人们通常所说的“这人身体真差,动不动就得病”,其实主要指的就是这个人的免疫力差。一个人如果免疫力太差,那么他对疾病的抵抗防御能力就差,就容易“动不动就得病”。这种免疫力低下的人主要见于婴幼儿、老年人、产妇等,最常见的疾病就是感冒、发热。按摩之所以能提高人体的免疫力,达到防病治病、强身健体的目的,主要是它通过按压人体的特定穴位,可以增强人体的免疫系统功能。如按压大椎穴,能使人体的白细胞数目增多(白细胞能杀死病菌)。再者如预防感冒,首先按摩腹部,再按摩足三里、涌泉,手法先轻缓然后稍微加大力度,每日坚持按摩10分钟,这样可以增强体质,增强机体免疫功能,提高呼吸系统抗病能力,达到预防感冒的目的。

●按摩能调节人体的神经系统

人体神经系统功能的正常,保证了人体兴奋与抑制的平衡。不然,神经系统一旦发生紊乱,那么机体就会出现一系列的兴奋、抑制失调的症状。此时就可以运用不同的按摩手法对神经系统进行调整。例如,消除病人兴奋,帮助其入眠,我们就可以用手指轻柔缓慢地按压太阳、印堂、神庭、百会等,这样就可以使大脑皮质处于抑制状态,消除患者的过度兴奋,使其安然入眠。另外,如果你用双手掌重压头顶,或者用手指用力按压太阳、印堂,可振奋精神、消除萎靡不振等精神欠佳的状态。

穴位治疗法的由来以及与现代药物疗法的区别

穴位疗法是由原始的治疗方法系统发展而成的。人类的任何民族都有自己原始流传下来的防治疾病方法:某些民族煎草根树皮服用治病,某些民族则以祈祷治病,还有一些当自己身体不舒服时,用抚摸按压来减缓疼痛。人们将这些古老的通过按压来防治疾病的方法整理后,就将抚摸按压称为“按摩”。正是通过对病处的按压而减轻病痛这样大量的实践,这些按压点就被视为原始的穴位。这样,穴位疗法就产生了。

穴位疗法与现代药物疗法是有区别的:穴位疗法用词独特,人们不是很熟悉,但是又因为任何人通过学习都能操作,疗效又好,所以又为大多数人所接受,并且这种方法能够从古代一直流传到现在;它经济实惠,好多人没钱去医院看病,通



穴位按摩实用技法

过这种方法,人们就能做到既省钱又省力,达到治病的目的。

国际上是如何称呼穴位名称的

按摩所依据的主要是穴位,但是国际上也是同我们一样,称它们为穴位吗?

穴位虽然是由东方流传下来的,但是现在已经为全世界通用。以往在欧美等国家的人眼中,东方就像是世界的边缘。对欧美人来说,这些国家所实施的治疗方法简直是匪夷所思、难以置信的。可是现在,欧美人已经深刻意识到这种治疗法的优越性了。目前,在国际上有 361 个穴位得到认可(当然我们不止这些穴位)。1989 年,国际上将这些穴位加以编号,定出所谓的“经穴号码”,将各经络改为英文字母,将各经络上穴位编号,欧美人习惯于以此编号来说明。因为有些穴位名称字比较偏,而且很难记,这样以数字来称呼,就比较方便了。

简单举一例子来说明国际上是如何称呼穴位名称的。比如“涌泉”,它的经穴编号就是“K11”,常用于治疗眼睛症状的穴位“睛明”则是“BL1”。

现在有好多年轻人对按摩越来越感兴趣,大量书籍都教授一些简单的按摩方法,也就是穴位治疗,所以人们只要花上一点时间就能学会一两种日常按摩方法,而且经过日常操作,会得到意想不到的效果,因此,这种治疗方法随着世界潮流或时代变化的影响,会越来越为人们所接受、传播、继承。



穴位按摩与中医学的关系

正确认识穴位疗法的目的

按摩学的研究证明:每个穴位都有其主治的病症,而且研究也说明了每个穴位的正确用法。因此,正确理解每个穴位的用法,才是掌握按摩法的最重要步骤。

但是这么说并不是指单独刺激某个穴位就可以治疗一切病症或疾病,也不是说某个穴位是针对特定的疾病而存在的。只有将各个穴位有效地结合起来,才能发挥其作用,而且要注意整体结合,注意与经络学说结合才可以。整体结合,辨证论治,其实这也是中医学的基础,所以中医学与按摩学之间有着密不可分的联系。

例如,在进行各种治疗之前,都要弄清楚发病原因、发病形式、病了多长时间这些问题,才能对症下药,进行有效、合理的按摩。

况且有时候,针对一种疾病或者病症,可以找出多种有效的治疗穴位,如果把这些穴位有效地结合起来,就能得到很好的治疗效果。这就说明了并非所有的穴位都能治一种病,或者说所有的病都能用同样的穴位来加以治疗。不同的病症要选用

不同的穴位进行按摩、治疗。

进行按摩治疗时,不能因怕痛或者觉得治疗效果慢而放弃,被按摩者自己要清楚,没有立即能治愈的疾病,也没有舒舒服服就可以轻松治愈的疾病。

取得正确的认识,再加上对疾病治疗方案正确的选择,才能了解按摩的奥秘。

脏腑经络之间的联系

机体内部各个脏器之间的联系,在中医学里被认为是被经络连接起来的,也就是说,是通过十二正经、十二别经、奇经八脉等经脉而连接起来的。经络同脏腑之间的关系就像我们的马路一样,虽然四通八达,但是又都有一定归处和运行规律。

恰当地说,穴位就是经络上的一个点,并不是指我们身体上有个穴,而是表示经络在机体这个部位的重要作用。我们在经络的重要部位进行操作,就能起到事半功倍的效果,就像俗语说的“打蛇打七寸”是一样的道理。换言之,你也可以把穴位理解为经络储备能量或者产生能量的场所。

正确理解脏腑与经络的关系,可以把经络看成一条路,而脏腑就是这条路上不同的建筑物。如果道路顺畅,那么我们就可以很顺利地从一幢建筑物到达另一幢建筑物,如果经络不顺畅,就好比堵车一样,造成交通拥堵。所以如果道路不顺畅,那么建筑物之间的联系就会中断,也就是脏腑与经络的联系出了问题。

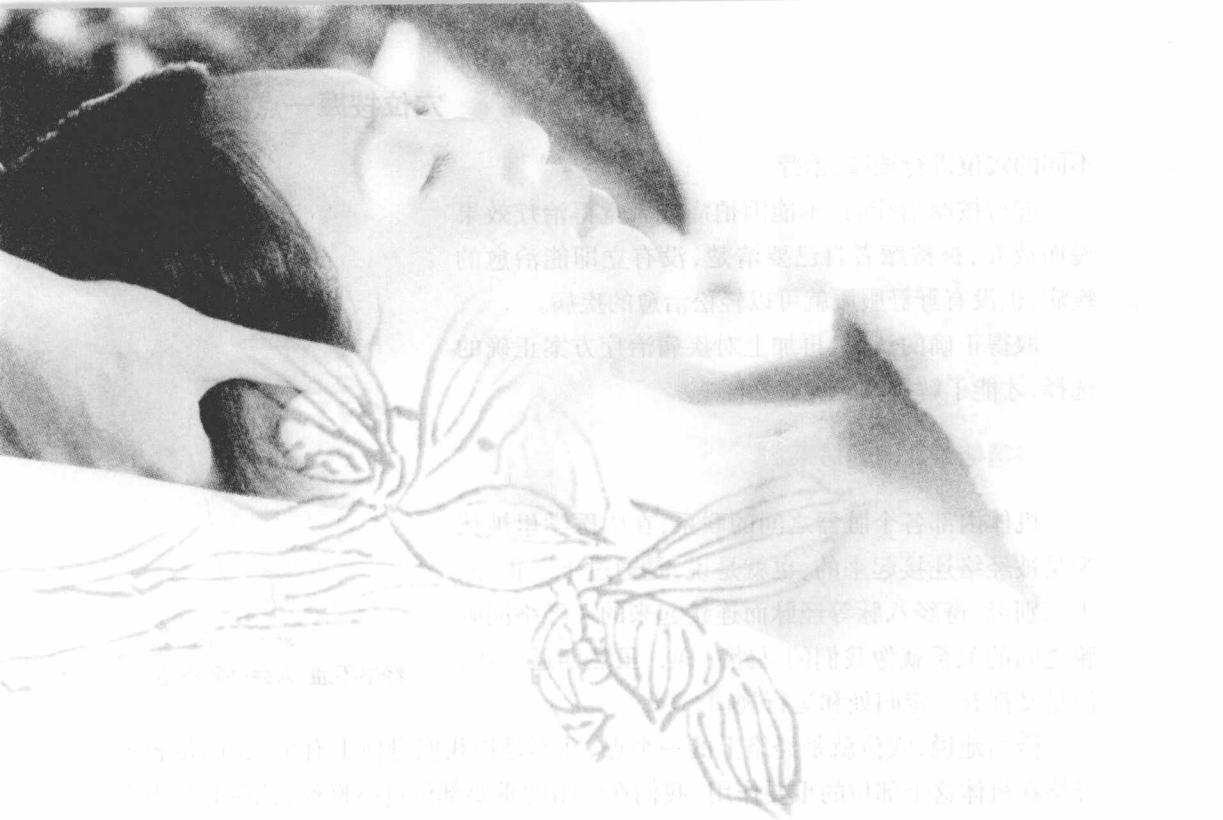
因此,体内异常而使经络发生堵塞,自然会在脏腑上表现出来,身体穴位自然会出现相应的变化。反过来讲,为了祛除体内的异常,只要疏通经络就可以了,也就是刺激穴位就可以了。

何为疾病发病的内外因素

疾病发病的内外因是中医学病因中的一个概念,是指疾病发生的原因。中医讲疾病的原因分为内因、外因以及不内外因,认为疾病的发生不外乎这三种原因。外因指的是寒、暑、风、湿、热、燥、火,这七种原因可因为气候、气温以及湿度而变动,所以将它们称为外因。疾病的发生除了外因外,还有内因、不内外因两种。内因指的是内伤性致病原因,包括七情所伤,七情指的是喜、怒、忧、思、悲、惊、恐七种情绪。不内外因指的是一些意外伤害,如暴饮暴食、过度疲劳以及虫蛇咬伤、外力致残等。要想弄清楚如何治病,就要弄清楚疾病的发病原因。



经络不通,人会感到不适



中医所指的发病原因强调正气在发病中的地位,认为正气虚是疾病发生的内在原因。但是中医学同时也不忽视邪气在疾病中的作用,认为某些情况下,邪气也会成为决定性的致病因素。关于正气的强弱,中医学主要强调自身的体质、精神状态、生活环境和自我锻炼等几方面因素。另外疾病的传播途径也是疾病发生的重要因素,关于疾病的传播途径就是空气传染、饮食传染及接触传染三类。

中医学在疾病的发生原因上还认为,在疾病的发生发展中,正邪双方的斗争最为严重,两者的力量对比,决定着疾病发生发展的方向。

因此,中医学针对内外因制订的治疗方案,尤其是针对季候改变、精神压力等所引起的疾病,有着非常明显的治疗效果。

何为气血以及二者之间的关系

中医学认为人体基本的脏腑,是为了保持正常的身体机能,所以它们的能量必须不断循环。而中医把这种能量的通路称为“经络”,并且这些经络上存在许多穴位。简单来说,人身体上分布穴位的经络,就是给全身脏器提供能量的通路。

气血就是维持生命存在的物质,没有气血,身体就不可能产生能量出来。以前,中医学认为气血通过人体的经络流通着,滋养着身体的脏器。气可以理解为能量活力;而血呢?可以理解为现在所说的血液。现在把气血连在一起说,就是为了说明,

气血才是经络流通的重要基础。

中医学又把气血之间的关系概括为:气能生血、气能行血、气能摄血、血为气母四个方面。同时,将气归属于阳,血归于阴。气血相当于阴阳的关系,而且气血的形成,又是源于水谷精微和肾精,而这两者又都是生命活动的基础,从而决定了它们之间在生理上的相互依存关系以及在病理上相互影响的联系。

气血的关系弄清楚了,气血的流通也清楚了,那么气血与我们现在所说的机体循环系统就大同小异了。所以为了保证机体的正常运转,我们就应该使机体的能量充足,能够供养全身组织。如何保证能量的充足,就是我们按摩可以解决的问题了。

阴阳五行学说理论指导

中医学主张顺应大自然,而且同此一致的阴阳五行学说也是顺应大自然的。按摩疗法也是顺应大自然的一种治疗方法。

阴阳五行学说是中医学独特的自然观。阴阳五行学说是把大自然的一切物质划分为阴、阳两类。认为自然界是由水、木、金、火、土五种物质组成的,并且划分了五者之间的相互促进、相互制约的关系。五行学说也是我国古代唯物论的哲学范畴,也是重要的系统结构观。

五行学说所包含的系统论观点和方法,主要是阐明事物或现象的系统结构关系,应用于中医学领域,主要是以阐明脏腑的生理功能及脏腑组织之间的相互关系,阐明人体与外在环境之间所存在的相互关系,并运用五行的生克规律来说明脏腑组织的病理影响及转变。应用于诊断和治疗,除对本脏本腑进行直接治疗外,还可根据五行的生克规律,适当调整治疗方案,从而达到控制疾病转变、治愈疾病的目的。

再者,按摩中的穴位与五行学说有着密切的关系。很多穴位是依据五行学说命名的。穴位名称中的池、丘、泉、谷等包含了五行中木、火、土、金、水的文字,是依据五行学说来命名的。以及角、徵、宫、商、羽的五音,青、赤、黄、白、黑的五色,也都在穴位名称里体现出来了。

十二正经与奇经八脉

人体的脏腑各有对应的经络,也就是说各有给其提供能量的通路,“通路”在中医学上也就是经络。

如果人体能量可以顺畅地循环于人身体的各个部分,则人体就能保持健康。如果身体能量不通顺的话,机体就会出现不正常,疾病便随之产生。

既然如此,那就自然产生了能帮助能量永远保持顺畅的途径,那就是奇经八脉,即任脉、督脉、带脉、冲脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉,这八条