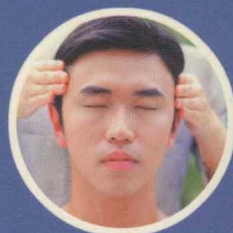


图说



按摩大全

中医百科藏书系列

张家林◎编著

按摩是中医按摩推拿科的延伸，是通过手法作用在人体体表和穴位上，可以起到生物物理作用和生物化学作用，这样就可以达到了活络舒经、宣通气血、活血化痰、缓解肌肉痉挛、消肿止痛、祛寒、散风的目的。



一部最有影响力的全身心养生经典
一部受益终身的保健大全



珍藏版
精编

中医古籍出版社

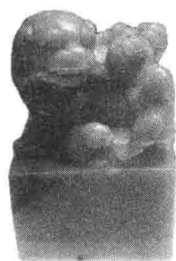
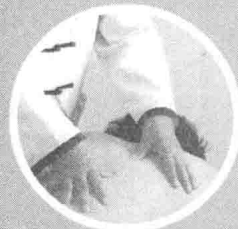
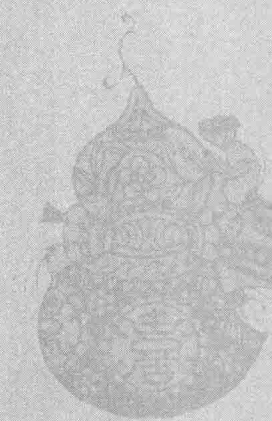
图说

按摩大全

中医百科全书系列

张家林◎编著

按摩是中医按摩推拿科的延伸，是通过手法作用在人体体表和穴位上，可以起到生物物理作用和生物化学作用，这样就可以达到了活络舒经、宣通气血、活血化瘀、缓解肌肉痉挛、消肿止痛、祛寒、散风的目的。



精编
珍藏版

中医古籍出版社

一部最有影响力的全身心养生经典
一部受益终身的保健大全

图书在版编目(CIP)数据

图说按摩大全/张家林编著. —北京:中医古籍出版社,
2009. 6

(中医百科藏书系列)

ISBN 987-7-80174-711-2

I. 图… II. 张… III. 按摩疗法(中医)—图解 IV.
R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043066号

中医百科藏书系列

图说按摩大全

编 著: 张家林

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm毫米 1/16开

印 张: 196

字 数: 2195. 2千字

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印 数: 1-5000册

书 号: ISBN 987-7-80174-711-2

总 定 价: 348. 60元 (本册定价: 49. 80元)

前 言

按摩是人类最古老的一种物理疗法,一种手技疗法,亦称推拿、按蹻等。自有人类开始,就产生了这种古老而原始的治疗保健方法。远古时期,人们为了求得生存,在从事各种劳动中,与自然界各种不利因素的斗争中,为了战胜疾病,治疗损伤,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失,破损愈合。这种本能的医疗活动,有目的按摩,不断的总结,就逐渐形成了按摩方法体系。我国古医籍中就有较多的记载,《左传》一书中就论述过按摩的医案;《灵枢·九针论篇》中说:“筋脉不通,病生于不仁,治之以按摩。”;《史记·扁鹊仓公列传》中,也记有治病不用汤液,而用蹻引、按抚的手段;《黄帝内经》中记载按摩治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜等,可谓开了古代美容按摩的先河。

时至隋唐,按摩已较为兴盛,设有按摩专科,且有了自我按摩法。《新唐书·百官志》中载:“按摩博士一人,按摩师四人,并从九品以下,掌教导引之法以除疾。”“导引”就是自我按摩和练功,其中不少的自我按摩方法就是当代家庭美容按摩中所使用的方法。

在国外,早在公元前4~5世纪,古希腊的名医希波克拉底就强调过医师掌握按摩的必要性,并详细地写出了按摩的疗效和适应症。到18世纪,从科学上加以研究,阐明其生理作用,在手法上建成了体系,并根据临床应用,分为医疗按摩、保健按摩、运动按摩、美容按摩、职业按摩等。而保健按摩和美容按摩,成了西方人乃至东方的日本人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。其中不少的美容按摩方法是借鉴了我国传统的中医按摩手法,也有人把中医的经络腧穴学说运用到美容按摩实践中去,取得了较好的效果,美容按摩已成为当

前

言



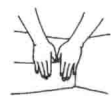


今世界保健与美容、预防疾病的一种常用技术。

本书内容深入浅出,言简意赅,配以大量图片,简明通畅地介绍了经络穴位的系统知识,看过即可学会,实为广大患者及按摩爱好者的良师益友。它对于各种常见疾病的辅助护理、治疗,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

真诚希望我们策划编写的这本《图说按摩大全》能给您带去健康与欢乐!我们期待着。

丛书编委会



目 录

第一章 按摩必修课

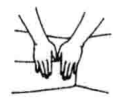
一、经络的基本内容	3
什么是经络	3
1. 经络的命名	6
2. 经络系统的主要内容	8
3. 经络的功能	16
二、穴位的基本内容	18
什么是穴位	18
1. 穴位的起源和发展	18
2. 穴位与脏腑经络的关系	19
3. 穴位的分类和命名	20
4. 特定穴位	21
5. 穴位的作用	27

第二章 人体主要经络与穴位分布及图示

一、头部	31
头面的经络分布循行	31
1. 十二经脉	31
2. 十二经筋	37
头面按摩的常用穴位	40
1. 头面的取穴方法	40
2. 头面的常用穴位	42
3. 经外奇穴	52
二、躯干	57
躯干部的经络循行	57
1. 手太阴肺经	57



2. 手太阴经筋	57
3. 足阳明胃经	58
4. 足阳明经筋	58
5. 手少阴心经	58
6. 手少阴经筋	59
7. 手太阳小肠经	59
8. 手太阳经筋	60
9. 足太阳膀胱经	60
10. 足太阳经筋	60
11. 足少阴肾经	60
12. 足少阴经筋	61
13. 手厥阴心包经	61
14. 手厥阴经筋	61
15. 手少阳三焦经	61
16. 手少阳经筋	62
17. 足少阳胆经	62
18. 足少阳经筋	63
19. 足厥阴肝经	63
20. 督脉	63
21. 任脉	64
穴位简介	64
1. 穴位的分类	65
2. 穴位的定位方法	66
3. 特定穴位	68
4. 穴位的作用	73
躯干部按摩的常用穴位	74
1. 手太阴肺经穴位	74
2. 足阳明胃经穴位	75
3. 足太阴脾经穴位	76
4. 手太阳小肠经穴位	78
5. 足太阳膀胱经穴位	79
6. 足少阴肾经穴位	83
7. 足少阳胆经穴位	84
8. 足厥阴肝经穴位	85
9. 任脉穴位	85



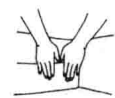
10. 督脉穴位	88
11. 经外奇穴	89
三、手臂	92
手臂部经脉的命名及循行	92
手三阴经与手三阳经的循行和病候	92
1. 手太阴肺经	92
2. 手厥阴心包经	94
3. 手少阴心经	96
4. 手阳明大肠经	98
5. 手少阳三焦经	100
6. 手太阳小肠经	102
取穴方法	103
1. 骨度分寸折量法	104
2. 中指同身寸取穴法	104
3. 自然标志取穴法	104
常用穴位	105
1. 成人推拿上肢常用穴位	105
2. 小儿推拿上肢常用穴位	107
四、足腿	111
足腿的经络走向	111
1. 足阳明	111
2. 足少阳	112
3. 足太阳	114
4. 足太阴	115
5. 足厥阴	116
6. 足少阴	117
足腿按摩的常用穴位	118
1. 足腿部取穴方法简介	118
2. 常用穴位	119
3. 经外奇穴	126

第三章 按摩的常见手法

一、头部	131
头面按摩的常用手法	131
头面按摩手法的特点	131



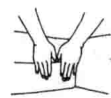
头面按摩手法	132
1. 挤压类手法	132
2. 摩擦类手法	133
3. 摆动类手法	135
4. 振动类手法	136
5. 叩击类手法	136
6. 运动关节类手法	137
按摩手法的练习	139
1. 沙袋上的手法练习	139
2. 人体上的手法练习	139
二、躯干	141
运动关节类手法	141
1. 背法	141
2. 扳法	141
叩击类手法	143
1. 拍法	143
2. 击法	143
挤压类手法	144
1. 按法	144
2. 点法	145
3. 捏法	145
4. 踩跷法	146
振动类手法	146
摩擦类手法	147
1. 摩法	147
2. 擦法	147
3. 推法	148
摆动类手法	148
1. 揉法	149
2. 揉法	149
3. 一指禅推法	150
小儿经络按摩的常用手法	151
1. 推法	151
2. 揉法	152
3. 按法	152



4. 摩法	152
5. 掐法	152
6. 捏法	153
7. 运法	153
三、手臂	154
成人按摩手法	154
1. 推法	154
2. 拿法	155
3. 按法	155
4. 摩法	156
5. 揉法	156
6. 攘法	157
7. 搓法	158
8. 捻法	158
9. 点法	158
10. 捏法	159
11. 擦法	159
12. 抖法	160
13. 振法	160
14. 拍法	160
15. 击法	161
16. 摇法	161
17. 拔伸法	161
小儿的手臂保健按摩术	162
1. 推脾经	162
2. 推肝经	162
3. 推心经	163
4. 推肺经	163
5. 推肾经	163
6. 推大肠	164
7. 推小肠	164
8. 揉肾顶	164
9. 揉肾纹	164
10. 掐或推四横纹	165
11. 掐或推小横纹	165

12. 揉掌小横纹	165
13. 推胃经	166
14. 揉板门	166
15. 揉内劳宫	166
16. 运内八卦	167
17. 揉小天心	167
18. 运水入土运土入水	167
19. 揉和掐总筋	168
20. 分推大横纹	168
21. 揉端正	168
22. 揉五指节	168
23. 揉二扇门	169
24. 揉上马	169
25. 揉外劳宫	169
26. 运外八卦	170
27. 揉一窝风	170
28. 揉膊阳池	170
29. 推三关	170
30. 推天河水	170
31. 推六腑	171
四、足腿	171
常用手法	171
1. 一指禅推法	171
2. 攘法	172
3. 掌揉法	172
4. 擦法	172
5. 推法	173
6. 按法	173
7. 点法	173
8. 拿法	174
9. 捻法	174
10. 拍法	174
11. 击法	175
12. 摇法	175





第四章 经络常见病

一、头部	179
小儿头面的常见病	179
1. 弱视	179
2. 近视	180
3. 感冒发热	181
4. 咳嗽	182
5. 百日咳	183
6. 牙痛	184
7. 小儿脱肛	185
8. 遗尿	186
9. 小儿惊风	187
10. 小儿夜啼	189
11. 小儿肌性斜颈	190
12. 小儿腹股沟疝	191
成年人头面的常见病	192
1. 感冒	192
2. 高血压病	193
3. 失眠	195
4. 神经衰弱	196
5. 头痛	198
6. 颈椎病	199
7. 落枕	202
8. 颞颌关节功能紊乱症	203
9. 面瘫	205
10. 三叉神经痛	205
11. 近视	207
12. 麻痹性斜视	208
13. 眼睑下垂	209
14. 视神经萎缩	210
15. 夜盲症	211
16. 牙痛	212
17. 耳鸣、耳聋	213
18. 内耳眩晕病	214

19. 过敏性鼻炎	215
20. 慢性鼻炎	217
21. 失音	218
22. 急性扁桃腺炎	220
23. 慢性咽炎	221
24. 鼻窦炎	222
25. 梅核气	223
26. 老年性痴呆	225
27. 癔病	227
28. 癫痫	229
29. 小舞蹈病	231
30. 半身不遂	233
31. 心脏神经官能症	234
32. 胃肠神经官能症	236
33. 支气管哮喘	237
34. 体位性低血压	239

二、躯干

成人躯干部内外科的常见病治疗

1. 腰肌劳损	241
2. 急性腰肌扭伤	242
3. 腰椎间盘突出症	245
4. 退行性脊柱炎	250
5. 胸胁屏伤	252
6. 胃脘痛	253
7. 泻泄	256
8. 便秘	259
9. 胃下垂	262
10. 胆绞痛	265
11. 高血压病	268
12. 呃逆	271
13. 哮喘	274
14. 失眠	278
15. 癃闭	281
16. 痛经	284
17. 遗精	286



三、手臂	290
成年人的内外科常见病	290
1. 手臂的经穴按摩治疗	290
第二掌骨全息按摩疗法	300
1. 小便不通	327
2. 夜啼	330
3. 佝偻病	335
4. 咽喉肿痛	338
5. 鼻渊	341
6. 小儿汗症	345
7. 鹅口疮	348
8. 肥胖	351
9. 癫痫	354
四、足腿	356
足与腿经络按摩治疗的常见病	356
小儿内外科常见病	356
1. 下肢痿软	356
2. 腹痛	358
3. 呕吐	359
4. 腹泻	360
5. 小儿厌食症	362
6. 遗尿	363
7. 惊风	364
成年人的内外科常见病	367
1. 膝关节扭伤	367
2. 踝关节扭伤	370
3. 腰痛	371
4. 坐骨神经痛	372
5. 腓肠肌痉挛	374
6. 膝关节炎	375
7. 偏瘫	377
8. 闭经	378
9. 足根痛	379
10. 淋症	380
11. 阳痿	382

12. 月经不调	383
13. 子宫脱垂	384
14. 不孕症	385
15. 急性乳腺炎	386
16. 更年期综合症	387
17. 牙痛	388
18. 咽喉肿痛	389

第五章 女性美形按摩法

一、头部	393
头面部的美容按摩常用手法	393
1. 揉法	393
2. 抹法	394
3. 摩法	394
4. 推法	395
5. 颤法	396
6. 擦法	396
7. 叩法	397
8. 搓颜面法	397
9. 散法	398
10. 压法	398
二、躯干	399
女性躯干美形按摩法	399
1. 胸部的美形保健按摩	399
2. 胸部的美形保健按摩的基本手法	399
3. 胸部美形保健按摩法	403
4. 胸部的保健按摩法	405
5. 乳房的美形按摩法	406
6. 胸部的美形保健功法	407
三、手臂	411
手与臂的美形保健按摩的基本手法	411
1. 抚摩上臂	411
2. 捏揉肘部	411
3. 摩小臂	411
4. 按摩内关	411





5. 揉捏腕骨	412
6. 搓手掌	412
7. 推擦手背	412
8. 分掌法	412
9. 抹手背法	413
10. 揉捏手指	413
11. 按摩手背	413
12. 牵拉手指	414
13. 叉手摇腕	414
14. 按合谷 4J	414
15. 敲击腕骨	415
16. 点按劳宫	415
17. 抖上肢	415
手与臂的美形保健按摩法	416
1. 肩臂的美形保健按摩法	416
2. 手的美形保健按摩	417
3. 手掌的保健操	420
四、足腿	424
腿部美形保健按摩的基本手法	424
1. 掌摩双膝	424
2. 点揉风市穴	424
3. 按揉血海	425
4. 推擦大腿前部	425
5. 推擦小腿前部	425
6. 点揉足三里和三阴交	425
7. 点按环跳穴	425
8. 抚捏臀部	426
9. 推擦大腿后部	426
10. 点揉殷门、委中穴	426
11. 推擦小腿后部	427
12. 捏拿腓肠肌	427
13. 拿跟腱	427
14. 屈膝抖腿	427
15. 捏拿小腿肌肉	428
16. 按压揉内外膝眼	428

17. 拨按胫前肌	428
18. 揉小腿后侧肌肉	428
19. 捶足三里	429
20. 合掌夹小腿后侧肌肉	429
21. 叩击髌韧带	429
22. 捶小腿	430
23. 抖动下肢	430
24. 捋理小腿	430
25. 拳揉小腿	431
26. 擦胫前(小腿)	431
27. 摩小腿	431
28. 抖动小腿	431
29. 搓小腿	432
30. 捶小腿	432
31. 理肢法	432

