

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

全身经穴一网打尽，
揉揉按按，百病皆消。



对症按摩 全真图典

王福 / 编著

北京中医药大学东直门医院
推拿疼痛科主治医师



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

大彩生活读库

对症按摩 全真图典



王 福 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩全真图典 / 王福编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5335-4155-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第245054号

- 书 名 对症按摩全真图典
编 著 王 福
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4155-2
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)

目录

第一章

家庭按摩入门

按摩的功效..... 14

增强肠胃功能..... 14

稳定血压..... 14

增强免疫力..... 14

镇静镇痛..... 15

调理亚健康..... 15

缓解酸痛感..... 15

修复软组织..... 15

实用易找的按摩保健器具..... 16

常见的按摩手法..... 17

家庭按摩的其他常识..... 25

第二章

认识经络、穴位

经络——沟通人体上下内外的通道..... 28

经络的概念..... 28

经络的作用..... 28

经络的组成..... 29

穴位——调节阴阳、强身健体的灵丹妙药..... 34

穴位的概念..... 34

常用的穴位..... 34

特定穴..... 35

穴位的养生健体作用..... 37



掌握找穴取穴的方法

寻找穴位的原则.....	40	手指同身寸取穴法.....	42
如何准确找到穴位.....	40	骨度分寸取穴法.....	42
巧用手指及辅助工具.....	40	简便取穴法.....	44
		取穴时的注意事项.....	45
常见的取穴方法.....	41		
体表标志取穴法.....	41		



人体经络穴位

手太阴肺经.....	48	温溜.....	56	大迎.....	62
中府.....	49	下廉.....	56	颊车.....	62
云门.....	49	上廉.....	56	下关.....	63
天府.....	49	手三里.....	57	头维.....	63
侠白.....	50	曲池.....	57	人迎.....	63
尺泽.....	50	肘髎.....	57	水突.....	64
孔最.....	50	手五里.....	58	气舍.....	64
列缺.....	51	臂臑.....	58	缺盆.....	64
经渠.....	51	肩髃.....	58	气户.....	65
太渊.....	51	巨骨.....	58	库房.....	65
鱼际.....	52	天鼎.....	59	屋翳.....	65
少商.....	52	扶突.....	59	膺窗.....	66
		口禾髎.....	59	乳中.....	66
		迎香.....	59	乳根.....	66
手阳明大肠经.....	53			不容.....	67
商阳.....	54	足阳明胃经.....	60	承满.....	67
二间.....	54	承泣.....	61	梁门.....	67
三间.....	54	四白.....	61	关门.....	68
合谷.....	55	巨髎.....	61	太乙.....	68
阳溪.....	55	地仓.....	62	滑肉门.....	68
偏历.....	55				

天枢.....69	箕门.....80	臑俞.....92
外陵.....69	冲门.....80	天宗.....92
大巨.....69	府舍.....81	乘风.....92
水道.....70	腹结.....81	曲垣.....93
归来.....70	大横.....81	肩外俞.....93
气冲.....70	腹哀.....82	肩中俞.....93
髀关.....71	食窦.....82	天窗.....94
伏兔.....71	天溪.....82	天容.....94
阴市.....71	胸乡.....83	颛髷.....94
梁丘.....72	周荣.....83	听宫.....94
犊鼻.....72	大包.....83	
足三里.....72		足太阳膀胱经..... 95
上巨虚.....73	手少阴心经..... 84	睛明.....96
条口.....73	极泉.....85	攒竹.....96
下巨虚.....73	青灵.....85	眉冲.....96
丰隆.....74	少海.....85	曲差.....97
解溪.....74	灵道.....86	五处.....97
冲阳.....74	通里.....86	承光.....97
陷谷.....75	阴郄.....86	通天.....98
内庭.....75	神门.....87	络却.....98
厉兑.....75	少府.....87	玉枕.....98
	少冲.....87	天柱.....99
足太阴脾经..... 76		大杼.....99
隐白.....77	手太阳小肠经..... 88	风门.....99
大都.....77	少泽.....89	肺俞.....100
太白.....77	前谷.....89	厥阴俞.....100
公孙.....78	后溪.....89	心俞.....100
商丘.....78	腕骨.....90	督俞.....101
三阴交.....78	阳谷.....90	臑俞.....101
漏谷.....79	养老.....90	肝俞.....101
地机.....79	支正.....91	胆俞.....102
阴陵泉.....79	小海.....91	脾俞.....102
血海.....80	肩贞.....91	胃俞.....102

三焦俞.....	103	合阳.....	114	阴都.....	125
肾俞.....	103	承筋.....	114	腹通谷.....	125
气海俞.....	103	承山.....	114	幽门.....	125
大肠俞.....	104	飞扬.....	115	步廊.....	126
关元俞.....	104	跗阳.....	115	神封.....	126
小肠俞.....	104	昆仑.....	115	灵墟.....	126
膀胱俞.....	105	仆参.....	116	神藏.....	127
中膂俞.....	105	申脉.....	116	彘中.....	127
白环俞.....	105	金门.....	116	俞府.....	127
上髎.....	106	京骨.....	117		
次髎.....	106	束骨.....	117	手厥阴心包经.....	128
中髎.....	106	足通谷.....	117	天池.....	129
下髎.....	107	至阴.....	117	天泉.....	129
会阳.....	107			曲泽.....	129
承扶.....	107	足少阴肾经.....	118	郄门.....	130
殷门.....	108	涌泉.....	119	间使.....	130
浮郤.....	108	然谷.....	119	内关.....	130
委阳.....	108	太溪.....	119	大陵.....	131
委中.....	109	大钟.....	120	劳宫.....	131
附分.....	109	水泉.....	120	中冲.....	131
魄户.....	109	照海.....	120		
膏肓.....	110	复溜.....	121	手少阳三焦经.....	132
神堂.....	110	交信.....	121	关冲.....	133
谿谿.....	110	筑宾.....	121	液门.....	133
膈关.....	111	阴谷.....	122	中渚.....	133
魂门.....	111	横骨.....	122	阳池.....	134
阳纲.....	111	大赫.....	122	外关.....	134
意舍.....	112	气穴.....	123	支沟.....	134
胃仓.....	112	四满.....	123	会宗.....	135
肓门.....	112	中注.....	123	三阳络.....	135
志室.....	113	肓俞.....	124	四渎.....	135
胞肓.....	113	商曲.....	124	天井.....	136
秩边.....	113	石关.....	124	清冷渊.....	136



消冻.....	136
臑会.....	137
肩髃.....	137
天髃.....	137
天牖.....	138
翳风.....	138
瘰脉.....	138
颊息.....	139
角孙.....	139
耳门.....	139
耳和髃.....	140
丝竹空.....	140

足少阳胆经..... 141

瞳子髃.....	142
听会.....	142
上关.....	142
颌厌.....	143
悬颅.....	143
悬厘.....	143
曲鬓.....	144
率谷.....	144
天冲.....	144
浮白.....	145
头窍阴.....	145
完骨.....	145
本神.....	146
阳白.....	146
头临泣.....	146
目窗.....	147
正营.....	147
承灵.....	147
脑空.....	148

风池.....	148
肩井.....	148
渊腋.....	149
辄筋.....	149
日月.....	149
京门.....	150
带脉.....	150
五枢.....	150
维道.....	151
居髃.....	151
环跳.....	151
风市.....	152
中渎.....	152
膝阳关.....	152
阳陵泉.....	153
阳交.....	153
外丘.....	153
光明.....	154
阳辅.....	154
悬钟.....	154
丘墟.....	155
足临泣.....	155
地五会.....	155
侠溪.....	156
足窍阴.....	156

足厥阴肝经..... 157

大敦.....	158
行间.....	158
太冲.....	158
中封.....	159
蠡沟.....	159
中都.....	159

膝关.....	160
曲泉.....	160
阴包.....	160
足五里.....	161
阴廉.....	161
急脉.....	161
章门.....	162
期门.....	162



督脉.....	163
长强.....	164
腰俞.....	164
腰阳关.....	164
命门.....	165
悬枢.....	165
脊中.....	165
中枢.....	166
筋缩.....	166
至阳.....	166
灵台.....	167
神道.....	167
身柱.....	167
陶道.....	168
大椎.....	168
哑门.....	168
风府.....	169
脑户.....	169
强间.....	169
后顶.....	170
百会.....	170
前顶.....	170
囟会.....	171
上星.....	171

神庭.....	171	经外奇穴.....	183	四缝.....	188
素髻.....	172	四神聪.....	183	十宣.....	188
水沟.....	172	当阳.....	183	髌骨.....	188
兑端.....	172	鱼腰.....	183	鹤顶.....	188
龈交.....	173	太阳.....	183	百虫窝.....	189
印堂.....	173	耳尖.....	183	内膝眼.....	189
任脉.....	174	球后.....	183	外膝眼.....	189
会阴.....	175	上迎香.....	184	胆囊.....	189
曲骨.....	175	内迎香.....	184	阑尾.....	189
中极.....	175	聚泉.....	184	内踝尖.....	189
关元.....	176	海泉.....	184	外踝尖.....	190
石门.....	176	金津.....	184	八风.....	190
气海.....	176	玉液.....	184	独阴.....	190
阴交.....	177	翳明.....	185	气端.....	190
神阙.....	177	颈百劳.....	185	上明.....	190
水分.....	177	子宫.....	185	夹承浆.....	190
下脘.....	178	定喘.....	185	牵正.....	191
建里.....	178	夹脊.....	185	安眠.....	191
中脘.....	178	胃脘下俞.....	185	上廉泉.....	191
上脘.....	179	痞根.....	186	三角灸.....	191
巨阙.....	179	下极俞.....	186	胃上.....	191
鸠尾.....	179	腰眼.....	186	利尿.....	191
中庭.....	180	十七椎.....	186	巨阙俞.....	192
膻中.....	180	腰奇.....	186	血压点.....	192
玉堂.....	180	肘尖.....	186	肩前.....	192
紫宫.....	181	二白.....	187	手逆注.....	192
华盖.....	181	中泉.....	187	环中.....	192
璇玑.....	181	中魁.....	187	纠内翻.....	192
天突.....	182	大骨空.....	187	纠外翻.....	193
廉泉.....	182	小骨空.....	187	女膝.....	193
承浆.....	182	腰痛点.....	187	中平.....	193
		外劳宫.....	188	里内庭.....	193
		八邪.....	188		

呼吸系统病症	196	外科病症	225
感冒.....	196	肾结石.....	225
气喘.....	197	痔疮.....	226
慢性支气管炎.....	198		
肺结核.....	200	神经系统病症	227
		坐骨神经痛.....	227
循环系统病症	201	面神经麻痹.....	228
低血压.....	201	肋间神经痛.....	229
高血压.....	202	脑卒中.....	230
冠心病.....	204		
心力衰竭.....	206	内分泌和代谢病症	231
心律失常.....	207	高脂血症.....	231
心绞痛.....	208	肥胖症.....	232
贫血.....	209	糖尿病.....	233
		脂肪肝.....	234
消化系统病症	210	骨质疏松症.....	235
慢性胃炎.....	210		
胃痉挛.....	211	骨关节软组织病症	236
胃下垂.....	212	风湿性关节炎.....	236
消化性溃疡.....	213	膝关节炎.....	237
腹胀、肠鸣.....	214	肩周炎.....	238
食欲不振.....	215		
胃肠道胀气.....	216		
打嗝.....	217		
慢性胆囊炎.....	218		
胆结石.....	219		
慢性肝炎.....	220		
慢性肠炎.....	221		
便秘.....	222		
慢性痢疾.....	224		





网球肘.....	239
腰椎骨质增生.....	240
腰椎间盘突出症.....	241
颈椎病.....	242
落枕.....	244
足跟痛.....	245
腰痛.....	246
腰扭伤.....	248
腰肌劳损.....	249
踝关节损伤.....	250
腕关节损伤.....	251

皮肤科病症.....252

湿疹、荨麻疹.....	252
皮肤瘙痒.....	253
牛皮癣.....	254

五官科病症.....255

口腔炎、口角炎.....	255
牙痛.....	256
口腔溃疡.....	258
咽喉肿痛.....	259
慢性鼻炎.....	260
鼻出血.....	261
扁桃体炎.....	262
耳鸣.....	263
近视.....	264

妇产科病症.....265

月经不调.....	265
痛经.....	266
乳腺增生.....	267
乳房肿块.....	268

女性性冷淡.....	269
不孕.....	270
子宫下垂.....	271
产后缺乳.....	272
围绝经期综合征.....	273
男科病症.....	274
阳痿.....	274
遗精.....	275
前列腺炎.....	276

小儿科病症.....	277
小儿体弱.....	277
小儿夜啼.....	278
小儿惊厥.....	279
小儿咳嗽.....	280
小儿腹泻.....	281
小儿遗尿.....	282
小儿厌食.....	283



第六章

日常保健按摩

养生保健.....	286
晨起醒脑.....	286
益肾固本.....	287
清肺补肺.....	288
安神养心.....	289
防衰健脑.....	290
缓解压力.....	291
心脏保健.....	292
排毒清体.....	293
改善消化不良.....	294
睡前保健.....	295
学生考前保健.....	296

改善皮肤粗糙.....	302
除皱.....	303
祛除黄褐斑.....	304
收缩毛孔、去黑头.....	305
乌发养发.....	306
丰胸.....	307
减肥.....	308

美容美体.....	297
祛痘.....	297
护唇防干.....	298
祛眼袋.....	299
祛雀斑.....	300
祛除黑眼圈.....	301

改善亚健康及不适症状.....	310
健忘.....	310
头痛.....	311
失眠.....	312
中暑.....	314
晕车.....	315
慢性疲劳综合征.....	316
下肢酸沉.....	317
手足冰凉.....	318
小腿抽筋.....	319

大彩生活读库

对症按摩 全真图典



王 福 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩全真图典 / 王福编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5335-4155-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第245054号

- 书 名 对症按摩全真图典
编 著 王 福
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4155-2
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)

目录

第一章

家庭按摩入门

按摩的功效..... 14

增强肠胃功能..... 14

稳定血压..... 14

增强免疫力..... 14

镇静镇痛..... 15

调理亚健康..... 15

缓解酸痛感..... 15

修复软组织..... 15

实用易找的按摩保健器具..... 16

常见的按摩手法..... 17

家庭按摩的其他常识..... 25

第二章

认识经络、穴位

经络——沟通人体上下内外的通道..... 28

经络的概念..... 28

经络的作用..... 28

经络的组成..... 29

穴位——调节阴阳、强身健体的灵丹妙药..... 34

穴位的概念..... 34

常用的穴位..... 34

特定穴..... 35

穴位的养生健体作用..... 37



掌握找穴取穴的方法

寻找穴位的原则.....	40	手指同身寸取穴法.....	42
如何准确找到穴位.....	40	骨度分寸取穴法.....	42
巧用手指及辅助工具.....	40	简便取穴法.....	44
		取穴时的注意事项.....	45
常见的取穴方法.....	41		
体表标志取穴法.....	41		



人体经络穴位

手太阴肺经.....	48	温溜.....	56	大迎.....	62
中府.....	49	下廉.....	56	颊车.....	62
云门.....	49	上廉.....	56	下关.....	63
天府.....	49	手三里.....	57	头维.....	63
侠白.....	50	曲池.....	57	人迎.....	63
尺泽.....	50	肘髎.....	57	水突.....	64
孔最.....	50	手五里.....	58	气舍.....	64
列缺.....	51	臂臑.....	58	缺盆.....	64
经渠.....	51	肩髃.....	58	气户.....	65
太渊.....	51	巨骨.....	58	库房.....	65
鱼际.....	52	天鼎.....	59	屋翳.....	65
少商.....	52	扶突.....	59	膺窗.....	66
		口禾髎.....	59	乳中.....	66
		迎香.....	59	乳根.....	66
手阳明大肠经.....	53			不容.....	67
商阳.....	54	足阳明胃经.....	60	承满.....	67
二间.....	54	承泣.....	61	梁门.....	67
三间.....	54	四白.....	61	关门.....	68
合谷.....	55	巨髎.....	61	太乙.....	68
阳溪.....	55	地仓.....	62	滑肉门.....	68
偏历.....	55				

天枢.....69	箕门.....80	臑俞.....92
外陵.....69	冲门.....80	天宗.....92
大巨.....69	府舍.....81	乘风.....92
水道.....70	腹结.....81	曲垣.....93
归来.....70	大横.....81	肩外俞.....93
气冲.....70	腹哀.....82	肩中俞.....93
髀关.....71	食窦.....82	天窗.....94
伏兔.....71	天溪.....82	天容.....94
阴市.....71	胸乡.....83	颛髷.....94
梁丘.....72	周荣.....83	听宫.....94
犊鼻.....72	大包.....83	
足三里.....72		足太阳膀胱经..... 95
上巨虚.....73	手少阴心经..... 84	睛明.....96
条口.....73	极泉.....85	攒竹.....96
下巨虚.....73	青灵.....85	眉冲.....96
丰隆.....74	少海.....85	曲差.....97
解溪.....74	灵道.....86	五处.....97
冲阳.....74	通里.....86	承光.....97
陷谷.....75	阴郄.....86	通天.....98
内庭.....75	神门.....87	络却.....98
厉兑.....75	少府.....87	玉枕.....98
	少冲.....87	天柱.....99
足太阴脾经..... 76		大杼.....99
隐白.....77	手太阳小肠经..... 88	风门.....99
大都.....77	少泽.....89	肺俞.....100
太白.....77	前谷.....89	厥阴俞.....100
公孙.....78	后溪.....89	心俞.....100
商丘.....78	腕骨.....90	督俞.....101
三阴交.....78	阳谷.....90	臑俞.....101
漏谷.....79	养老.....90	肝俞.....101
地机.....79	支正.....91	胆俞.....102
阴陵泉.....79	小海.....91	脾俞.....102
血海.....80	肩贞.....91	胃俞.....102