






# 特效穴位按摩治百病

张威 编著

一按就灵的特效穴位  
让你快捷找准特效穴位  
小穴位带来大健康

天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

特效穴位按摩治百病 / 张威编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-5308-8295-5

I. ①特… II. ①张… III. ①穴位按压疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 206100 号

---

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 000 1/16 印张 17 字数 280 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言

随着现代社会的发展，人们生活水平逐步提高，对生活质量、自我保健的要求也越来越高，但相当一部分人的身体质量却越来越不容乐观。现代都市化的生活方式，使得糖尿病、高血压等这些以前所谓的“富贵病”也正以前所未有的速度侵噬着人们的健康，而且患病人群越来越趋于年轻化；生活节奏的加快和竞争压力的加剧，使得颈椎病、骨质疏松、脂肪肝和营养不均衡等的发生情况越发严重。忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入“健康负债”之中。

为此，我们精心编写了这本《特效穴位按摩治百病》，选取了适用按摩治疗的常见病、多发病，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，在家中方便及时地做自我治疗和保健。

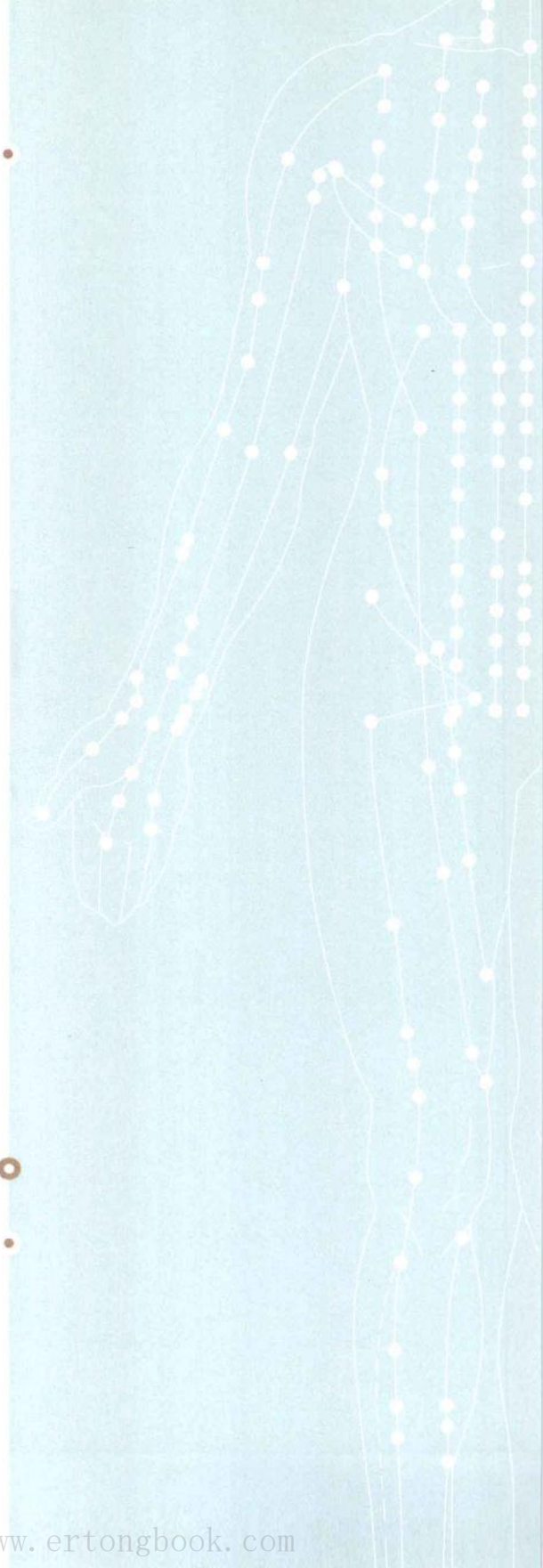
---

为方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了针对某一疾患的实际按摩操作过程，其实用性强，适应面广，是医疗、家庭保健颇有价值的参考书。我们也希望中医按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

---

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，我们仅就自己所知，撷取祖国医学沧海之一粟，整理出来以飨读者。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

---



# 目录



## 第一章 概述

自我按摩的10个功效.....	2
自我按摩的3个优点.....	3
反射区与穴位按摩的2个关键词.....	4
反射区按摩.....	4
穴位按摩.....	5
自我按摩的14种常用手法.....	6
（一）按法.....	6
（二）摩法.....	7
（三）推法.....	7
（四）拿法.....	8
（五）捏法.....	8
（六）掐法.....	9
（七）揉法.....	9
（八）拍法.....	10
（九）击法.....	10
（十）点法.....	11
（十一）擦法.....	11

（十二）搓法.....	12
（十三）摇法.....	12
（十四）滚法.....	13
按摩的10大必知事项.....	13
穴位按摩的禁忌证.....	14

## 第二章

### 足部反射区 特效穴位按摩

糖尿病.....	16
高血压病.....	18
高血脂症.....	19
冠心病.....	20
颈椎病.....	22
腰椎间盘突出症.....	23
肩周炎.....	25
风湿病.....	27
更年期综合征.....	29



肥胖症	31
哮喘病	34
鼻炎	35
咽喉炎	38
胃肠炎	40
便秘	43
腹泻	44
胃痛	46
颈背痛	47
腰痛	48
耳鸣耳聋	49
腰痛	50
近视	52
遗精	53
阳痿	54
早泄	55
前列腺疾病	56
经前期综合征	58
痛经	59
月经不调	61
闭经	62
慢性盆腔炎	64
性冷淡	65
美容美体	66

### 第三章

## 手部反射区 特效穴位按摩

糖尿病	68
高血压病	69
高血脂症	70
冠心病	72
颈椎病	73
腰椎间盘突出症	74
肩周炎	76
风湿病	78
更年期综合征	79
肥胖症	80
哮喘病	82
鼻炎	83
咽喉炎	86
胃肠炎	87
耳鸣耳聋	89
失眠症	91
近视	92



遗精 .....	93
阳痿 .....	94
早泄 .....	96
前列腺疾病 .....	97
痛经 .....	99
月经不调 .....	101
闭经 .....	102
不孕症 .....	103
慢性盆腔炎 .....	104
性冷淡 .....	106
美容美体 .....	107

## 第四章

# 耳部反射区 特效穴位按摩

糖尿病 .....	110
高血压病 .....	111
高脂血症 .....	113
冠心病 .....	114
颈椎病 .....	115
腰椎间盘突出症 .....	117
肩周炎 .....	119
风湿病 .....	120
更年期综合征 .....	122
肥胖症 .....	123
哮喘病 .....	125
鼻炎 .....	127
咽喉炎 .....	129
胃肠炎 .....	130
耳鸣耳聋 .....	132



失眠症 .....	134
近视 .....	136
遗精 .....	138
阳痿 .....	138
前列腺疾病 .....	139
痛经 .....	141
美容美体 .....	143

## 第五章

# 全身穴位 特效按摩

糖尿病 .....	146
高血压病 .....	149
高脂血症 .....	152
冠心病 .....	157
颈椎病 .....	160
腰椎间盘突出症 .....	164
肩周炎 .....	169
风湿病 .....	172
更年期综合征 .....	176



肥胖症.....	180	早泄.....	231
咳喘病.....	188	前列腺疾病.....	233
鼻炎.....	191	经前期综合征.....	236
咽喉炎.....	196	痛经.....	238
胃肠炎.....	201	月经不调.....	242
便秘.....	204	闭经.....	245
腹泻.....	206	不孕症.....	248
胃痛.....	208	产后小便异常.....	250
颈背痛.....	212	慢性盆腔炎.....	252
腰痛.....	213	性冷淡.....	256
耳鸣耳聋.....	215	美目.....	257
失眠症.....	218	丰胸.....	258
近视.....	222	瘦腰.....	259
遗精.....	225	细臂.....	260
阳痿.....	228	美腿.....	261



# 第一章

# 概述

• 中医按摩是祖国医学的重要组成部分，是研究防治皮肉、筋骨、气血、经络、脏腑损伤疾患的一门科学。它是一种适应证十分广泛的物理疗法，适用于伤科、内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病，属祖国医学的外治法范畴。按，是单纯地向下用力；摩，是在体表做环形摩擦。早期的按摩手法种类很少，适应证也较少，随着时代的推移，由按、摩等手法逐渐发展出推法、拿法、摇法等。



# 自我按摩的10个功效



保健按摩是通过外力的直接作用，通过手的力量和技巧以调节机体生理、病理变化而达到治疗和康复的目的，其作用是多方面的。

**1 提高人体抗病能力** 按摩可以促进淋巴形成，加速人体淋巴液的流动，使人体内的白细胞总数增加、白细胞分类中的淋巴细胞比例升高、白细胞的吞噬能力增强，从而提高了人体抗病能力、免疫功能，达到预防疾病和治疗疾病的目的。

**2 调整内脏功能紊乱** 按摩对内脏具有双向的调节作用。对胃肠蠕动快的可以减缓胃肠蠕动，对胃肠蠕动慢的可以加快胃肠蠕动，从而促进人体对饮食有效的消化和吸收。对于糖尿病，可以促进部分患者的胰岛功能，使血糖降低，尿糖转为阴性，控制各种并发症。对泌尿系统疾病，可以调节膀胱张力和括约肌功能，可以治疗遗尿症和尿潴留。对于心血管疾病，可以改善冠心病患者的左心功能，降低外周阻力，减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛。

**3 减轻和消除心理疲劳** 人体的疲劳包括心理的和肉体的。心理疲劳主要表现为头晕、焦虑、抑郁、记忆力减退、注意力不集中、工作能力下降等。按摩可以调节自主神经系统的功能，改善大脑的血液供应，缓解精神疲劳，保护大脑。

**4 减轻和消除肌肉疲劳** 肌肉疲劳主要表现为肌肉酸痛、乏力、能力下降。按摩可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性。又因为按摩可以促进人体内血液和淋巴液的循环，从而可以改善肌肉的营养状况，使肌肉疲劳引起的肌肉酸痛、乏力、肌力下降等症状得以减轻或消除，很快地恢复体力，甚至使其他疾病引起的肌萎缩得到改善。

**5 解除肌肉痉挛** 按摩既可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌肉的痉挛，又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。因为长久的肌肉痉挛挤压穿行于其间的神经和血管，可以形成新的疼痛源。肌肉痉挛的缓解，可大大改善局部的血液循环和营养供应，使疼痛明显减轻甚至消除。

**6 松解粘连** 软组织粘连是引起运动功能障碍和疼痛的主要原因，按摩可以直接分离粘连，如以拇指弹拨法。

**7 使肿胀和瘀血消散** 按摩可以促进被按摩部位毛细血管的扩张，加快静脉血回流，从而可以促进炎症渗出物

的吸收，使局部肿胀和瘀血消散。

## 8 改善血液循环

按摩可以使被按摩部位的毛细血管扩张，改善被按摩部位的血液循环，并且可以反射性地调节全身的血液循环。还能降低血液的黏稠度、降低血脂，减少胆固醇在人体血管壁的沉积，提高血管的弹性，预防动脉硬化。能够改善冠心病患者的心肌缺血缺氧状况，使心绞痛等症状缓解甚至消失。

## 9 减肥和美容

按摩可以减少脂肪在人体内的堆积，使人体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。按摩还可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞，使人体表面的毛细血管扩张，增强皮肤的营养供应；增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性；调节皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着。

## 10 使人心情愉悦

按摩可以调畅人体的气机，舒肝解郁。所以当你心情不舒畅的时候，在接受按摩后会使你神清气爽，一切烦恼和不如意都会随之消散。



# 自我按摩的3个优点

中医保健按摩是“以人疗人”的方法，属于现代所崇尚的自然疗法的一种，具有其他药物疗法所无可比拟的优势：

## 1 简便易行

只要学会常用的各种手法，无需任何特殊设备，只用一双手，随时随地就可以进行治疗。

## 2 安全有效

一般药物治疗往往会产生一定的副作用，特别是需要长期服用某种药物的患者往往会产生很多顾虑，以致影响情绪、影响效果。而中医保健按摩只要掌握手法要领，认真对待，的确是一种安全可靠、无副作用的“绿色疗法”。当然我们并不是说按摩能包治百病，它也具有一定的适应证。没有适应证的患者，绝对禁止使用按摩进行治疗。

## 3 适应证广泛

现在中医保健按摩已经适用于临床各科的某些疾病（不是所有的疾病），尤其对一些运动系统的伤病，慢性、功能性疾病，以及某些器质性病变均有良好的治疗效果。其适用人群包括：

- (1) 糖尿病、高血压、高血脂及风湿疼痛等常见病患者。
- (2) 精神憔悴、经常加班、睡眠不足的办公室白领。
- (3) 易患风寒、易染疾患、免疫力下降的亚健康人群。
- (4) 长期工作压力大、脑力疲劳、应酬多、烟酒为伴者。
- (5) 厨房中的家庭妇女及皮肤过早衰老的女性。
- (6) 体质虚弱、经常患病的老年人。
- (7) 喜食油脂类食物的人群及痤疮、粉刺等皮肤病患者。
- (8) 生活不规律的各类自由职业者。

## 反射区与穴位按摩的2个关键词

所谓“反射区”，也就是指人体的各组织器官、五脏六腑，在其足、手、耳等部位均有相对应的解剖位置，这一解剖位置就称为“反射区”。“穴位”亦称腧穴，是针灸施术之处，是脏腑经络之气输注于体表的部位。

当一个人的某个组织器官或五脏六腑发生病理变化时，将在人体的足、手、耳等相对应的反射区上产生组织变异，刺激这些有组织变异的部位就会有疼痛感，也叫作压痛反应。有病变的反射区除表现压痛反应外，触摸这些有病变的部位时，可感觉到像砂粒感、条索状、块状物等组织变异的情况，这些变化对疾病诊断、疾病治疗都十分重要。因此，反射区既是疾病诊断的部位，也是疾病治疗的部位。

以祖国医学为理论基础，以反射学原理为依据，当人体某一部位或器官出现病态时，如果对反射区等特定部位进行按摩等刺激，就能获得治疗信息能量，继而通过经络传递，使之透入皮肤直达经脉，摄于体内，直达病所，从而调动和激发机体的免疫力，调节脏腑、组织、器官的生理功能，提高疗效，促使患者早日康复。

### 反射区按摩

#### ◎ 足部反射区

足是人体重要的组成部分，足处在人体最低部位，它由52块骨骼、66个关节、40条肌肉和多条韧带组成。这些解剖特点使双足与身体健康有着密切关系。俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”若把人体比喻为一棵树的话，那么足即为其根部，树根枯竭则枝折叶落，大树夭折。现代医学认为：双脚密布着丰富的毛细血管、淋巴管和神经末梢，与人体五脏六腑和大脑组织密切相关。足作为人体的基石，它如果出现异常，人体的各组织器官必将出现异常。因此，双足健康是人体健康的保证，足可以说是人体的第二心脏。

足部反射区按摩，是我国传统医学中独特的治疗方法之一，是祖国医学的宝贵遗产。它运用不同的手法，刺激人体双足的反射区，产生神经反射作用，来调节机体内环境的平衡，发挥机体各组织器官潜在的原动力，从而起到调节机体各组织器官的生理功能，加速血液循环，促进内分泌功能，加强机体的新陈代谢，达到治病和保健的目的。

### ◎ 手部反射区

手部反射区按摩是指在手部的反射区及经穴等部位上，进行手法按摩或借用按摩工具对这些部位加以刺激，以达到预防和治疗疾病目的的一种方法。

人的双手分布有丰富的神经与血管系统，中医学认为手部是手经脉的起止交会点，分布有二十多个人体重要的经穴，还有更多的经外奇穴与有效刺激点，可治疗多种疾病。生物全息理论的确立，更为手部按摩治病找到了现代科学的依据。全息理论认为：全身具有相对独立的部分都是一个与整体相对应的反应点位系统，手是一个相对独立的部分，人体的每个脏腑器官均在手上有相应的反射区，内在脏腑器官的信息就可以通过这些反射区反映出来，对这些反射区进行按摩等刺激，就能有效地调整脏腑器官的功能，充分发挥人体的生物功能，起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

### ◎ 耳部反射区

耳郭是人体的缩影，人体各部位在耳郭的分布好似一个倒置的胎儿。“耳者，宗脉之所聚也”，十二经脉皆通于耳，耳部有反射身体各部位的丰富穴位，所以人体某一脏腑和部位发生病变时，可通过经络反映到耳郭相应点位上。根据生物全息论，经常按摩双耳及其反射区，可以疏通经络，调节神经的兴奋和抑制过程，增强代谢功能，促进血液循环，从而起到强身健体的作用。同时，具有镇痛、镇静、消炎、止咳、发汗、退热、催眠等功效，能防治感冒、疼痛、神经衰弱和失眠等。

## 穴位按摩

穴位，亦称腧穴、俞穴、穴道等，它是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，是中医和针灸的“专业术语”，是“皮肉筋骨”特异的组织结构，是皮肉筋骨具有“治疗功能”的地方。按照中医基础理论，人体穴位主要有三大作用，它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、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。

从中医角度来看，按摩人体的穴位或某些特定部位，可以起到舒经通络，活血化瘀，理筋整复，调整营卫气血，协调阴阳的作用，从而达到防病治病、强身健体的目的。从现代医学角度来看，按摩人体的某些特定部位，不仅可以加速局部血运，增强局部皮肤肌肉的营养供应，加速代谢产物的排出，而且可以反射性地影响内脏器官，从而调整五脏六腑功能。另外还可以缓解痉挛，松解粘连，纠正错位等。

穴位按摩就是以中医理论为基础，根据中医经络学说，运用按摩手法，或者借助于一定的按摩工具在人体的特定穴位进行防病治病的方法。其治疗的基本原则是：“扶正祛邪”“急则治标，缓则治本”“标本兼顾”“补虚泻实”。穴位按摩广泛运用于临床各科的治疗中，对内科、外科、妇科、儿科、五官科的许多病症都有比较好的疗效。同时穴位按摩易于被大众所接受和掌握，所以在实际生活中得到广泛的应用。

# 自我按摩的14种常用手法

按摩手法是指施术者进行操作的动作，可以用手指、手掌、肘部以及身体的其他部位作用于受术者的体表，通过施以一定的力度，对患者疾病进行治疗的手段。

按摩手法的种类很多，如按法、摩法、推法、拿法、捏法、掐法、揉法、拍法等。在实际应用中常常把两种或多种手法结合起来形成各种复合手法，如按法常与揉法、压法等结合，组成“按揉法”“按压法”等复合手法。其他复合手法还有捏拿法、捏揉法、搓摩法、推挤法、拔伸法、弹拨法、勾点法、梳理法、推擦法、捻揉法、指甲推法、拇指按压法、曲食指点法、一指禅推法等。虽然按摩手法繁多复杂，但都有其共同的要求，即持久、有力、均匀、柔和。为了方便学习和使用，现列举以下几种常用的基本手法。

## （一）按法

指用手指、掌根或肘部按压体表或穴位，逐渐用力深压的一种手法，主要有指按法、掌按法、肘按法三种。

### 〔操作〕

1. **指按法**：用拇指端或指腹垂直向下按压穴位（图1）。



图1

3. **掌根按法**：用掌根着力，向下按患者体表的方法（图3）。



图3

2. **掌按法**：用手掌向下按压体表的方法，可用单掌或双掌按，也可用双掌重叠按压（图2）。



图2

4. **肘按法**：肘关节屈曲，以肘关节尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位用力按压（图4）。



图4

### 〔要领〕

（1）着力部位要紧贴体表，不可移动。

（2）用力要由轻而重，再到轻，可配合重心的移位。

（3）忌用暴力。

### 〔适用范围〕

按法是一种刺激较强的手法。指按法适用于全身各部分的穴位，掌按法常用于背腰、下肢、臀部等部位。按法具有放松肌肉、矫正畸形、安心宁神、镇静止痛等作用。



## (二) 摩法

用手指或手掌在体表部位做有节律的直线往返或环形移动的手法。

### 〔操作〕

1. **指摩法**：用示指、中指、无名指相并，指面附着于体表，做节律性环旋运动（图5）。



图5

2. **掌摩法**：用手掌面附着于体表，连同前臂做节律性的环旋或往返运动（图6）。



图6

3. **四指摩法**：以示指、中指、无名指、小指指腹协同作用，以腕关节的活动带动进行环转抚摩的方法（图7）。



图7

### 〔要领〕

（1）肘关节自然屈曲、腕部放松。

（2）指掌自然伸直。

（3）动作缓和而协调。

（4）指摩法每分钟120次，掌摩法每分钟80次。

### 〔适用范围〕

摩法轻柔缓和，常用于胸腹、肋部操作，具有行气和血、理气和中、祛瘀消肿、清腑排浊、健脾和胃等作用。



## (三) 推法

用手或拳在体表做直线缓慢运动。

### 〔操作〕

1. **拇指直推法**：用拇指指腹在颈项、手、足等部位做推动或双指重叠加力（图8）。



图8

2. **全掌直推法**：用全掌着力于背、腰或四肢处做推动，力量深透，单方向直推（图9）。



图9

3. **掌根反推法**：用掌根作用于背、腰、臀及下肢部，着力深透，单方向直推（图10）。



图10

4. **拳推法**：用示指、中指、无名指、小指指间关节作用于脊柱两侧做推法（图11）。



图11

### 〔要领〕

（1）紧贴体表，带动皮下肌肉组织。

（2）单方向直线缓慢运动。

（3）局部涂抹按摩油。

### 〔适用范围〕

推法可在人体各部位使用。具有疏通经络、行气活血、消积导滞、解痉镇痛等作用。





## (四) 拿法

手指呈钳形，提拿局部肌肉或筋膜的方法。

### 〔操作〕

1. **二指拿法**：用拇、示指提拿穴位（图12）。



图12

2. **三指或四指拿法**：用拇、示、中或拇、示、中、无名指提拿颈部或上肢及腕、踝关节（图13）。



图13

3. **五指拿法**：用拇与其余四指提拿肩、四肢等部位（图14）。



图14

4. **掌拿法**：掌心紧贴应拿部位，进行较缓慢拿揉动作。掌心与局部贴紧，四指与掌根和拇指合力对拿，着力面要轻重适宜（图15）。



图15

5. **抖动拿法**：用指拿法或掌拿法提起肌肉，进行较快均匀抖动的方法，指腹与掌根着力，均匀地前后抖动3~8次，然后慢慢松开，反复数次，动作和缓连续，勿要掐皮肤（图16）。



图16

### 〔要领〕

(1) 腕关节要放松，摆动灵活。

(2) 手指之间相对用力，力量由轻而重。

(3) 动作缓和有连贯性。

(4) 频率为每分钟60~80次。

### 〔适用范围〕

拿法刺激较强，多用于较厚的肌肉筋腱，具有通经活络、行气开窍、祛风散寒、解痉止痛等作用。



## (五) 捏法

指用指腹相对用力挤捏肌肤的手法。

### 〔操作〕

用拇指与示指或拇指与其余四指相对用力，捏挤施术部位（图17）。



图17

### 〔要领〕

(1) 相对用力，由轻而重。

(2) 腕关节放松，手法灵活，不可用蛮力。

### 〔适用范围〕

捏法常用于头颈、项背、背腰和四肢，具有舒筋通络、行气活血、调理脾胃、消积化痰等作用。