

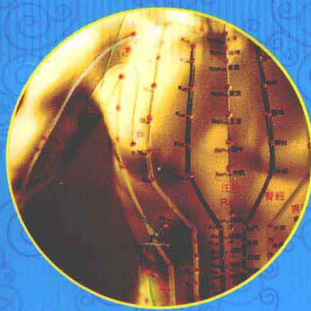
经穴按摩让您永葆青春!

经穴 健身按摩

小穴位，大健康。坚持按，百病消。

张思云 刘熙雨 著

最自然的养生保健之道，最实用的除病健身之法



贵州科技出版社

经穴 健身按摩

张思云 刘熙南 著

 贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经穴健身按摩 / 张思云, 刘熙雨著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5532-0142-9

I . ①经… II . ①张… ②刘… III . ①经穴 - 按摩疗
法 (中医) - 基本知识 IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209023 号

经穴健身按摩

张思云、刘熙雨 著

责任编辑 蒋红涛

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次

字 数 240 千字

印 张 15

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978-7-5532-0142-9

定 价 30.00 元

前言

PREFACE



现代化的社会，工作和生活都是快节奏，健康对人们来说是最最重要的。现在的人什么都可以有，就是别有病，一旦有了病，生活就失去了意义。但人吃五谷杂粮怎能不生病？生了病就要及时治疗。然而，用西医治疗就需要吃大量的药，俗语说“是药三分毒”，大部分药都有毒副作用，因此，最好的治疗方法是用中医的经穴按摩疗法，通过经穴按摩消除病痛，既经济又实用！

本书主要是推广中华民族的中医文化。根据笔者多年的行医实践，总结出治疗一些常见病的经穴按摩疗法，经临床验证，效果显著。本书采用图文并茂的方式编排，内容浅显易懂，方便广大读者或经穴按摩爱好者学习与应用，本书也可作为专业推拿按摩医师的参考书。

由于作者水平有限，书中难免有疏忽、遗漏之处，恳请有关专家、广大读者多提宝贵意见，以便我们今后改进！

著 者

2013年9月

目 录

CONTENTS



第一章 经穴疗法概要

1. 中医的经穴疗法 / 003
2. 说人身上的经穴 / 003
3. 神经失调病之源 / 004
4. 神奇的经穴疗法 / 005
5. 经穴疗法有奇效 / 005
6. 经穴疗法万能吗 / 006
7. 经穴疗法的技巧 / 007
8. 经穴的寻找秘诀 / 008
9. 人体经穴与经络 / 009
10. 常用的经穴按摩法 / 028
11. 怎样做好经穴按摩 / 041

第二章 内科病症

1. 感 冒 / 045
2. 头 痛 / 046
3. 咳 嗽 / 048
4. 失 眠 / 049
5. 气 喘 / 051
6. 腹 泻 / 052
7. 便 秘 / 053
8. 呕 吐 / 054
9. 出 汗 / 055
10. 止 屁 / 056
11. 止 痰 / 057
12. 止 嗝 / 058
13. 怯寒症 / 059
14. 低血压 / 060
15. 高血压 / 061
16. 食欲不振 / 062
17. 慢性肝炎 / 063
18. 烧心、嗝气 / 064
19. 慢性胃炎、胃痛 / 065
20. 脑溢血后的复原 / 067
21. 心律不齐 / 068
22. 冠心病 / 070
23. 扁桃体炎 / 071
24. 哮 喘 / 072
25. 惊悸怔忡 / 074
26. 胆囊炎 / 075
27. 糖尿病 / 077
28. 胃下垂 / 078
29. 腓肠肌痉挛 / 080
30. 慢性前列腺炎 / 081
31. 面神经麻痹 / 082
32. 三叉神经痛 / 084
33. 尿路感染 / 085
34. 遗 精 / 086

35. 精神性阳痿 / 088
36. 慢性胰腺炎 / 090
37. 溃疡性结肠炎 / 091
38. 胃脘痛 / 092
39. 胃及十二指肠溃疡 / 094

第三章 骨伤、外科病症

1. 肩周炎 / 103
2. 颈椎病 / 105
3. 腰肌劳损 / 107
4. 落 枕 / 109
5. 网球肘 / 111
6. 跟痛症 / 113
7. 冻 疮 / 115
8. 痔 疮 / 117
9. 脚底肿大 / 118
10. 脚气病 / 119
11. 摔伤疼痛 / 120
12. 手部麻痹 / 121
13. 风湿疼痛 / 122
14. 小腿痉挛 / 124

第四章 五官科病症

1. 近 视 / 147
2. 斜 视 / 148
3. 弱 视 / 150
4. 假性近视 / 152
5. 老花眼 / 153
6. 青光眼 / 154
7. 白内障及绿内障 / 156
8. 减轻色盲 / 157
9. 鼻出血 / 158
10. 腮腺炎 / 159
11. 鼻蓄脓 / 160
12. 鼻窦炎 / 161

40. 目眩、头昏眼花 / 095
41. 心绞痛 / 096
42. 肋间神经痛 / 097
43. 慢性支气管炎 / 098
15. 麻疹、湿疹 / 125
16. 坐骨神经痛 / 127
17. 膝关节疼痛 / 128
18. 膀胱炎 / 129
19. 疼痛、麻痹等后遗症 / 130
20. 类风湿性关节炎 / 130
21. 强直性脊柱炎 / 133
22. 闪腰、慢性腰痛 / 135
23. 腰椎间盘突出症 / 136
24. 肩膀肌肉僵硬、酸痛 / 138
25. 骨质疏松症 / 139
26. 踝关节扭伤 / 141
27. 髌骨软骨软化症 / 142
28. 骨折、伤痕等后遗症 / 144

13. 变应性鼻炎 / 162
14. 鼻内脓疮 / 163
15. 耳 聋 / 164
16. 耳 鸣 / 166
17. 口腔炎 / 167
18. 口腔溃疡 / 168
19. 牙 痛 / 170
20. 酒糟鼻 / 171
21. 面神经麻痹 / 173
22. 脸部痉挛、疼痛 / 175
23. 颞下颌关节紊乱 / 176

第五章 小儿科病症

1. 小儿感冒 / 180
2. 小儿咳嗽 / 182
3. 小儿哮喘 / 184
4. 小儿发热 / 186
5. 小儿厌食 / 189
6. 小儿便秘 / 190
7. 小儿遗尿 / 191
8. 小儿腹痛 / 193
9. 小儿腹泻 / 194
10. 小儿疳积 / 196

第六章 妇科病症

1. 月经不调 / 215
2. 痛 经 / 216
3. 闭 经 / 217
4. 不孕症 / 218
5. 带 下 / 219
6. 妊娠恶阻 / 220

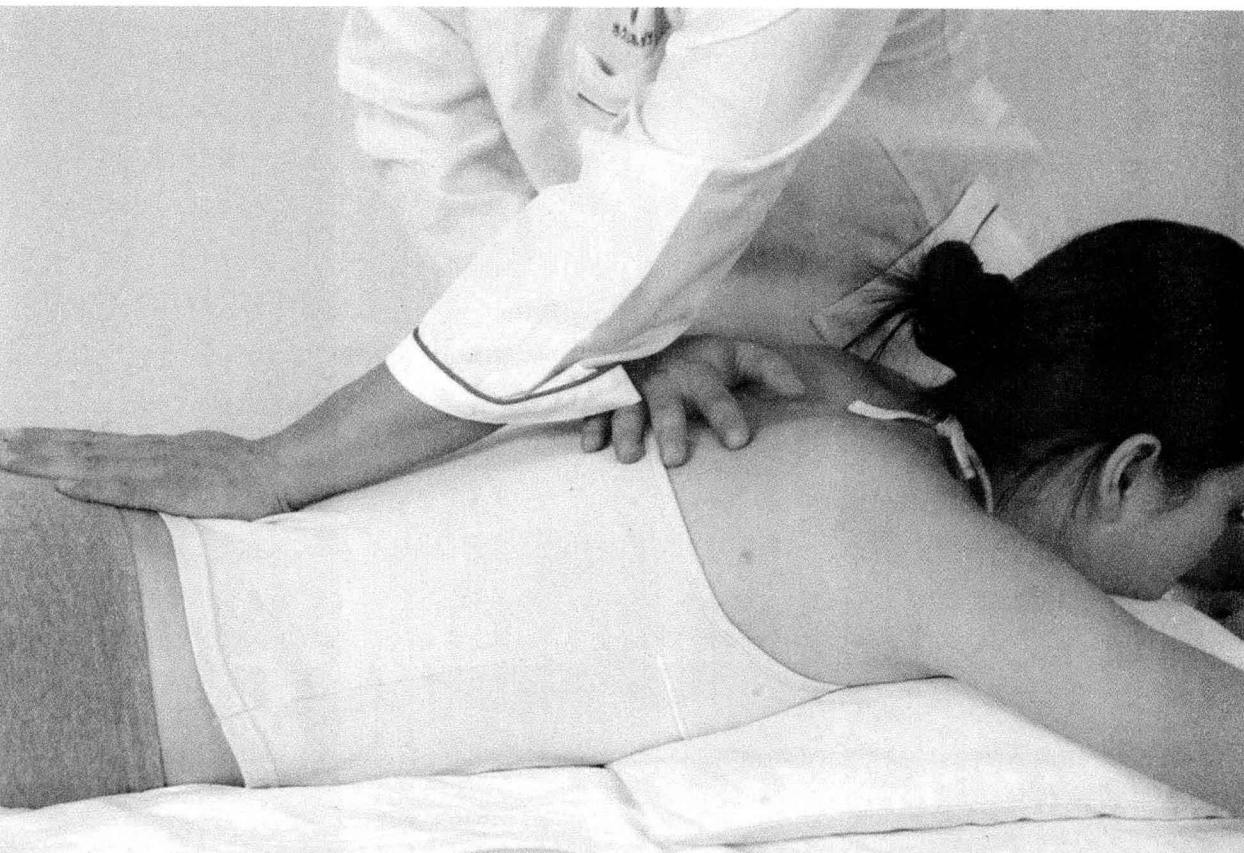
11. 小儿口疮 / 198
12. 小儿呃逆 / 200
13. 小儿贫血 / 202
14. 小儿鼻出血 / 203
15. 小 儿夜啼 / 205
16. 小儿支气管炎 / 206
17. 小儿疝气 / 208
18. 小儿荨麻疹 / 209
19. 小儿肌性斜颈 / 211

7. 产后腹痛 / 221
8. 产后缺乳 / 222
9. 产后发热 / 224
10. 子宫脱垂 / 225
11. 慢性盆腔炎 / 227



第一章

经穴疗法概要



1 中医的经穴疗法

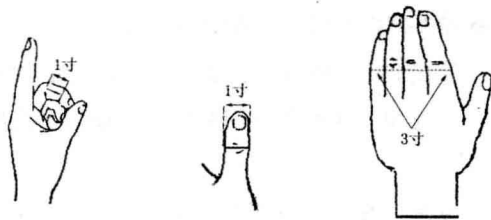
大家都知道，在中华民族的中医理论中，在古代便以其独特的思维方式来解释经穴按摩法的奇效。在《黄帝内经·素问》中早就记载有“气血不顺百病生”的医理。所谓气血，就是指支配内脏的一种能量，如果这种能量流动混乱了，就会使人患上各种各样的疾病。

本书所说的“经穴”就是位于能量流动的通路上的特殊部位。这种通路中医上称之为“经络”，穴道的正确称法应该是“经穴”或者是“穴位”。人体的内脏如果有了异常情况，就会反应在位于那些有异常的内脏的经络或穴位上，更进一步地说，会反应在能量不通顺的经穴上。因此，通过给予穴位刺激，使能量流动顺畅并在内分泌系统中均衡地流动，从而达到疏通经络（治病）的效果。经穴按摩疗法对人身的疾病有很好的治疗效果，这早就广泛地被现代的医学科学所证实，也被广大人民群众所接受和应用，而且还在不断地发扬光大！

2 说人身上的经穴

如果想要通过经穴按摩法来治疗疾病，就需要找准相应的穴位。那么，如何在人身上找寻穴位呢？当你轻抚所示穴位周围的皮肤，你就可以发现在它的周围，有肤质粗糙、肤色苍白，偶尔带有红色的或有灼热感的异样部位，这正是反应力强的穴位所在。用拇指及食指捏起那个部位，摸摸看，你就会感到刀割样的刺痛，再以指头轻轻压按其他的部位，找出点状的硬块肌肉，这就是施治的部位，也就是施治的穴位所在了。

在我国的中医学中，穴位的位置是以“分、寸”为表示单位的，但是，这并非是我们所说的大众的计量尺寸的单位。经穴疗法所指之“寸”，乃为受治者的：①大拇指最宽的部分；②中指大拇指的指尖触接成轮状时，中指的第二节皱纹两端之间的距离（如右图所示）。1寸即为5分。



3 神经失调病之源

在人类的所有神经中，自律神经并不为人本身的意志所操控，而是自动地调节人体的消化或血液循环、呼吸、排泄等全身功能。自律神经可分为交感神经与副交感神经，借助这两大神经的相互抗衡、相互协调，从而达到人体机能的平衡。具体来说，就是在交感神经紧张时，可以促进心脏的跳动，使脉搏跳动的速度加快、血管收缩、血压上升。同样地，在交感神经受到抑制时，副交感神经就会紧张，心脏跳动就会变得缓慢、脉搏跳动减慢、血管扩张、血液循环减慢、血压降低。如人在吃饭后，唾液、胃液的分泌自然就会增多，胃的消化活动加强，因为人体的神经会适应不同的状况，从而有效地驱动各个器官的正常运行。当交感神经和副交感神经的平衡失调时，那又会怎么样呢？

当交感神经和副交感神经失调时，受这些神经支配的心脏、胃、肠、血管及其他器官的活动就如同脱缰的野马一般，这时，人的机体便会出现各种各样的症状。下面我们就体内各个不同的部位与自律神经失调时有关联的症状做一些简单的分析。

①全身症状：倦怠感、疲劳感、发热、肥胖、消瘦、手脚发冷等。

②精神方面的症状：不安、紧张、焦虑、丧失意识、失眠、记忆力减退等。

③肌肉或神经方面的症状：头重、头痛、肩膀酸痛、腰痛、手脚发麻等。

④循环器官方面的症状：心悸、呼吸困难、脉搏不规律、手脚发冷、高血压、浮肿等。

⑤呼吸器官方面的症状：气喘、咳嗽、打嗝等。

⑥胃肠方面的症状：食欲不振、腹痛、下痢、便秘、胃有重压感等（自律神经失调也容易引起胃溃疡）。

⑦皮肤方面的症状：多汗症、无汗症、特应性皮炎、圆形脱发等。

⑧泌尿、生殖器方面的症状：尿频、夜尿、阳痿、生理不顺、更年期障碍等。

⑨耳、鼻、口方面的症状：目眩、耳鸣、神经性鼻炎、流鼻血、唾液分泌异常等。

“身心的病症”也是和自律神经失调有很大关系的疾病。身心病症会危及全身，诸如近期常成为话题的过敏性肠胃综合征、眼睛疲劳、心脏神经症等。

总的来说，在被冠以“现代病”的疾病中，大多数都和人体的自律神经失调或多或少地有关系。

4. 神奇的经穴疗法

目前，大多数人都知道经穴按摩疗法对人身的疾病很有效，这已经得到广大人民群众的一致肯定。事实上，环顾我们周围，在我们的身边也不乏借助于针灸、按摩等治疗好疾病的人，或使病情好转的例子。此外，有的人是因为自己亲身地体验过它的神奇治疗效果，而热衷于经穴按摩疗法，此类人也大有人在。关于经穴按摩疗法的治疗原理，我们在此不再多言，但可以肯定的是，经穴按摩疗法绝不是骗术，而且对于人类的疾病可以发挥很大的作用。

经穴按摩疗法对疾病的治疗的确有极好的效果，这已经得到了大家的认同，而且最近也逐渐借助科学的方法剖析其效果。总之，简单地说，经穴按摩疗法的功效就是借助经穴刺激而调整自律神经达到强身健体的目的。中医认为，人体内的循环系统如果发生紊乱，就会生病，而这就是所说的能量紊乱的状态，换一句话来说，就是自律神经平衡失调的状态。通过按摩刺激穴位使气血通畅，使自律神经恢复平衡状态，才能保证机体的健康。

5. 经穴疗法有奇效

我们应该知道，经穴和前述自律神经有着非常密切的关系。如果人体某一个内脏有异常，支配其内脏的血管便会紧张，异常表现为皮肤表面上会有压痛（即按压皮肤所感到的痛感）等反应，这种现象称为“内脏皮肤反射”。从医学的观点来看，会出现内脏于皮肤反射之处，此为穴道，即穴位的所在。

人体的皮肤无法简单地导电，但交感神经的紧张一增强，就容易导电。这种容易导电之处，被中医学理论命名为“良导点”，而这种良导点和自古

以来传统穴位的位置是完全一致的。如果刺激这些穴位，又将会怎么样呢？穴位一受刺激，呈紧张状态的交感神经就会受到抑制，从而恢复自律神经的平衡，起到调整出现异常的内脏的作用。

在我国的中医学中，关于经穴按摩疗法是有其发展渊源的，在很早以前所说的“温度记录器”，就是将其导入测定体表温度的装置。使用这种装置，便可以详细地记录皮肤的温度变化，以此来确认经穴按摩疗法的效果。

假如在肩上的穴位扎入灸针，那么肩上的皮肤温度会上升，通过温度记录器可以明显目睹到皮肤颜色变化的情形，尤其是在以前所称的穴位之处，温度呈较高的状态。但这是健康人体的状况，假如内脏有异常的人，这种差异则不是很明显。还有，如果在穴位上扎下针，皮肤温度则会立即上扬，这意味着交感神经的紧张受到抑制。

诸如上述的说明，交感神经一紧张，末梢血管便会收缩，当然，皮肤的温度便会下降。不过，一刺激穴位，交感神经的紧张就会受到抑制，副交感神经便处于优势，血管扩张、血液流动加快，皮肤温度上升。而刺激穴位会觉得舒适欲眠，这也是副交感神经处于优势而使人整个身心都放松的缘故。

6 经穴疗法万能吗

“经穴按摩疗法”的目的在于调整自律神经的平衡，所以，并非任何疾病都可以采用这种方法来治疗。像癌症、赤痢、霍乱等细菌性传染病，就无法期待它的疗效；由脑血管疾病所引发的症状，虽然用此法可以减轻，但也是无法治愈的。那么，经穴按摩疗法对哪些疾病有效呢？

如前所述，由自律神经失调症、身心症等引起的头痛、肩膀酸痛、目眩、耳鸣、倦怠感、手脚发冷、失眠等症状采用此疗法有效。而且，及早医治慢性疾病，对其症状的改善也会有极大的作用。实际上，这些症状及疾病都是现代医学中不擅长的部分。在日常生活中，大家应该可以察觉有许多无法确定的病因，诸如没有食欲、头重脚轻、无故地身体发软等原因不明，而感到不舒适的人。对这类可谓是“半患者”的人群，采用经穴按摩疗法就会十分有效。

7.3 经穴疗法的技巧

在现代社会中，经穴保健按摩已经成为一种常见的保健方式，洗浴城、会所、美容院等到处都挂上了保健按摩的招牌，一时间按摩场所遍布大街小巷。对此，不少专家也深感忧虑：按摩本身是一种有效的传统疗养方式，但是，如果胡乱地按摩所带来的健康问题也是绝对不可忽视的。

在此提醒大家：要想得到优质的经穴按摩治疗，一定要慎重。首先要考虑个人是否适合按摩，如果身体不适，或某个部位有酸胀疼痛的感觉，应先到医院就诊，排除不适合按摩的疾病，然后再进行按摩治疗，切不可不加选择地去接受按摩。各主要部位的按摩方法大概如下：

按摩头皮：对疲劳、掉发、老化尤其有效。从头的后部、颈背凹处起，往上按摩到头顶。用左手的拇指自颈部左方往中央按，按摩整个颈背，再用另一只手按另一边。之后往上揉擦头的后方，用双手手指按摩整个头盖骨，仿佛非常用力洗头一般。

按摩太阳神经丛与胃：太阳神经丛位于肋骨所夹的上腹部中心，只要将擦上油的一只手按在此处，以顺时针方向按摩（特别说明：反时针方向似乎无效）。在胃部处依同样的方式进行，手的热度有助于油的吸收。特别提示：怀孕的女性不可以做这项按摩。

腿与脚部的按摩：

①将拇指按在大腿背部，目的是为了促进血液循环。

②用拇指指压脚踝的内侧脚背，能促进血液循环、消除水肿、改善膀胱的疾病。

③使用双手的手指，同时按摩小腿内外侧的脚踝背侧，能舒缓脚背的扭伤。

④用一只手的指关节从足弓紧按到脚跟，指压移动的速度要平均，可促进血液循环。

背部与颈部按摩：

①先将精油擦在颈部，一直涂到背部。之后用大拇指沿颈部平均地压。

②在脊椎的一侧同时用两个大拇指从颈部下方沿着脊椎按下。

③按摩背部的时候，压距脊椎1厘米处。快速地按能达到刺激的功效，缓慢地按则有助松弛。

④按到尾骨的时候即完成第一阶段。之后照刚才的方式按脊椎的另一侧，指压的点尽量平行。

⑤两个拇指分别按在脊椎的两侧，往下向外慢慢地移动，从尾椎开始按到颈部下方为止。目的是缓慢地从指压点散发能量。

⑥用揉捏的方式按摩肩膀，目的是消除肩部累积的压力。

⑦大拇指压在脊椎的两侧，在距脊椎1厘米左右处，轻轻地往下按压。从颈部的下方开始，与第⑤步相反，按到尾椎处为止。

8 经穴的寻找秘诀

在中华中医学的经穴按摩疗法中，最难的就是穴位的找寻方法了。没有什么比经穴按摩疗法更适宜作为家庭疗法的了，但是大多数人并不知道找寻经穴的秘诀，自然因找寻经穴困难而还没有被广泛地认识和使用，实在是太可惜了。另一方面，关于经穴按摩疗法的书虽然出版得较多，但可惜的是，简单并且准确地介绍找寻经穴秘诀的书并不多见，这使得许多中医爱好者即使想到要利用经穴按摩疗法，也无法如愿。因此，我们的养生专家在严格地筛选特别有效经穴的同时，也尽可能详细地介绍任何人都能简便地找到经穴的方法。

穴位，也就是出现反应的地方，身体有异常，穴位上便会出现各种反应。这些反应包括：

- ①用手指一压，会有痛感（或压痛）。
- ②以指触摸，有硬块（或硬结）。
- ③稍微一刺激，皮肤便会感觉刺痒（感觉敏感）。
- ④出现黑痔、色斑（色素有沉淀）。
- ⑤和周围的皮肤产生温差（温度有变化）等。

上述的这些反应有没有出现是有无穴位的重要标志，如果出现上述反应，就可以断定有穴位的存在。

另外，在穴位的找寻方法中，频频出现“两指宽”、“三指宽”等字眼，这是计算穴位具体位置时的基准，有“同身尺寸”之说。诸如：“一指宽”是指大拇指最粗部分的宽度；“两指宽”则是指食指与中指并列，第二关节（是指从指尖算起的第二个关节）部分所量的宽度。我们手指的大小、

宽度，依年龄、体格、性别而有极大的不同。假如用这个方法确定穴位的位置时，请一定要以患者的手指宽度为标准来寻找，这是最需要记住的，也是最为标准、正确的。

9 人体经穴与经络

1) 人身的经络究竟是什么

我们所说的人体“经络”，是中华民族的传统中医学中用了几千年的医学名词，我国人民早在几千年前就发现有一些人生病时，他的身体会出现红色发烫的线条，按摩那些线条就可以治疗他们的疾病。这种人在医学上一般称之为“经络人”，只有很少人有这种情形。因此可以说，经络学说是从治疗经验中发展出来的，是我国传统中医学上最重要的一个组成部分，也是中华中医之瑰宝。

2) 人体经络的实质内容怎么说

我们可以从两种意义上来说明：从广义上说，它是人体功能的联络、调节、反应系统。人体的各个系统都是实现经络调节的物质基础，如果不包括肌肉、血管、神经，那么，它就不可能实现经络调控的整个过程。从狭义上说，就是十四经的循经路线、调控规律、相关的物质基础。

3) 人体经络的概要是什么

我们所说的经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。

经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成一个有机的整体，并借以行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。经络对生理、病理、诊断、治疗等各方面都有十分重要的意义。

在中华的中医理论中，经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论，多少年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，所有这些都与针灸学科关系尤为密切。发现经络的途径是多方面的，各种认识相互补充、相互佐证、相互启发，从而使人们对经络

的认识逐步完善，从现存的文献来看，经络学说在二千多年前就早基本形成了，这也是我国的中医学祖先的经验总结。

我们人体的经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经筋、十二经别、十二皮部，以及十五络脉和浮络、孙络等所组成。经络在内连属于脏腑，在外则连属于筋肉、皮肤。

人体经络系统的构成图表如下：

经络系统	经脉	正经十二 (十二经脉)	手三阴经	手太阴肺经 手厥阴心包经 手少阴心经
			手三阳经	手阳明大肠经 手少阳三焦经 手太阳小肠经
			足三阴经	足太阴脾经 足厥阴肝经 足少阴肾经
			足三阳经	足阳明胃经 足少阳胆经 足太阳膀胱经
	奇经八脉 十二经别			
	络脉	十五络脉 孙络 浮络		
	十二经筋			
十二皮部				

十二经脉中的气血运行是循环无端的，其流注次序如下：

手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足少阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经→手太阴肺经，如此往复。

4) 人体十四经脉的循行线路

我们所说的人体十四经脉为十二经脉及督脉、任脉的总称。十二经脉是经络系统中的重要组成部分，它们的特点是：各条经脉的分布有一定的规律，每条经脉都有内属脏腑与外络肢节两个部分，每条经脉隶属于一个内脏，在脏与脏之间有表（腑）里（脏）相互属络关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的症候群表现；各条经脉在体表相应处都有俞穴的分布等。各经脉对于维持人体的生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等方面都有着十分重要的意义。