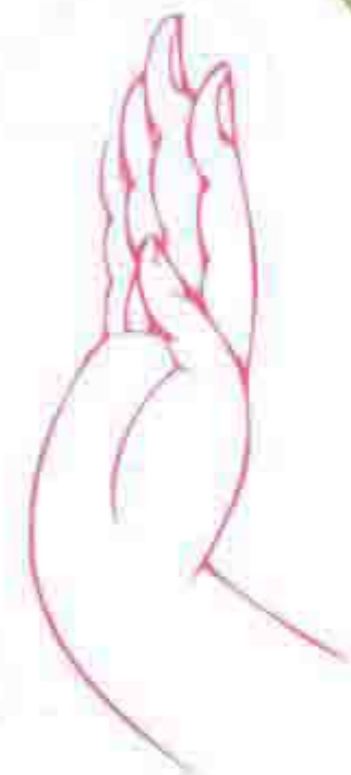


◎穴位自然养生法

启动全身自愈力◎



妙手回春的



穴位按摩保健术

赵峻◎主审

唐长华 张程◎主编

小病不求医的灵丹妙穴 保健不用药的自然养生

一步到位的穴位讲解
一目了然的示范图片
一招见效的按摩要领

从头到脚巧治常见病

—— 让每个人都能轻松应用于日常保健 ——

最简单的穴位养生法则

—— 让每个人都能找到适合自己的养生之道 ——

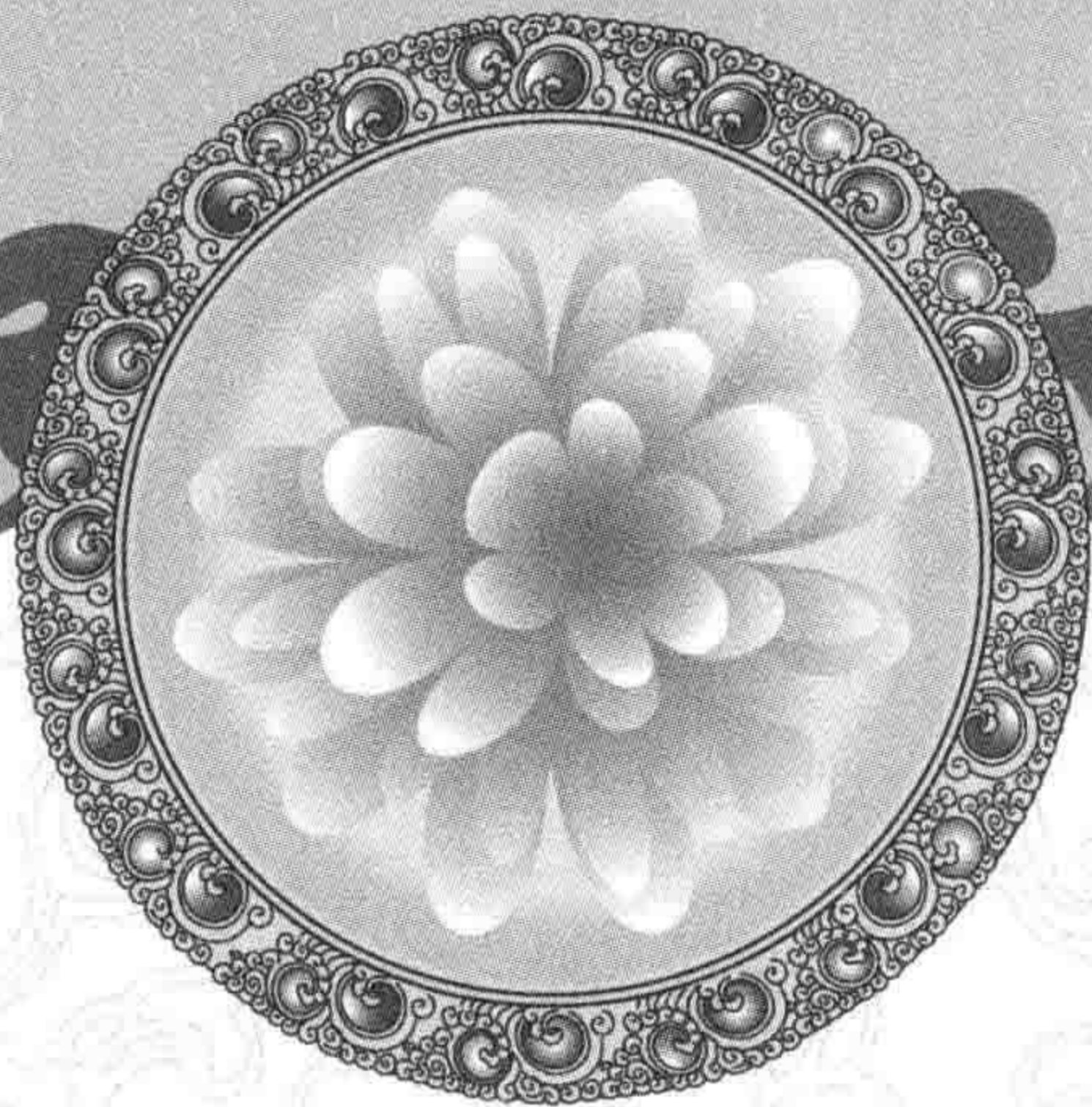
附赠
标准人体穴位图



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位





妙手回春的

穴位按摩保健术

赵峻◎主审

唐长华 张程◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

妙手回春的穴位按摩保健术/赵峻主审;唐长华,张程主编.

—青岛:青岛出版社,2012.7

ISBN 978-7-5436-8249-8

I. ①妙… II. ①赵…②唐…③张… III. ①穴位按压疗法—基本知识
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 076059 号

声 明:本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用,但书中的任何内容
并不能代替医嘱,必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 妙手回春的穴位按摩保健术
主 审 赵 峻
主 编 唐长华 张 程
编 委 黄 嫚 许 红 李彩燕 许量和 朱五红 江乐兴
余祥杰 肖浩源 刘星辰 靳 颖 殷凤娇 魏 娥
陈 艳 王永军 刘佳辉 黄鸿涯 周俊龙 王建晖
沈嘉斌 杨晓杰 周清松 郑 杰 何军君 王永杰

出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路 182 号,266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068026(兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail:qdpubjk@163.com

特约编辑 曲 静

装帧设计 青岛出版设计中心·祝玉华

照 排 青岛时代正方文化传媒有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 15.25

字 数 180 千

书 号 ISBN 978-7-5436-8249-8

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

本书建议陈列类别:养生保健



前 言

历史上有这么一段故事，一直都被津津乐道。这个故事说的是秦朝的开国皇帝秦始皇，到了一定的年纪后，非常害怕有一天自己两腿一蹬，把大好的江山拱手让给别人，所以他就想着怎么样能使自己长生不老。秦始皇虽然是皇帝，可他也是人，是人就难免有普通人的想法，想永远活得年轻、想永远活着也无可厚非。怎么样才能将自己的想法实现呢？他苦思冥想终于想到了一个办法，就是派方士徐福带着若干童男童女出海去给他找长生不老药。人是派出去了，可是药上哪儿找去啊？这些人找不到药也不敢回来，于是这件事情就不了了之了。后来，秦始皇病死在了出行的途中。

有很多小说家还将这一段传说写进了小说里面，使其成为了一个传奇色彩很浓的故事。但“长生不老”终究只是人类的一种美好的愿望而已。和其他生物一样，人的生命是有限度的。所谓限度，是指自然的寿命，中医称之为“天年”。

那么，人应该活到的岁数究竟是多少呢？《黄帝内经》认为是一百岁，如书中说，“尽终其天年，度百岁乃去”。《尚书》提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活到的岁数。关于人类究竟能活多长，民间则有“八十不为老，七十不算稀，六十正当年，五十小弟弟”的说法。

从古书中的记录中我们可以看出，人的正常寿命是120岁。人到了120岁的时候，寿命到了，会自然死亡，无病无痛，无疾而终，静

静离去在睡梦中。就如同春天的时候花儿萌芽,盛开了一个夏季之后,耗掉了营养成分,加上季节的变化,就会慢慢地凋谢,这是自然死亡。但是,若花是被风雨打落的,这就是非自然死亡。

人体也会经历风吹雨打,这里所说的风雨指的可不是自然界中的风雨,而是导致身心皆受苦的疾病。人为什么会生病呢?最主要的一个原因就是我们不重视保健,不懂得保健的知识。很多人实际上并不是死于疾病本身,而是死于无知,死于健康知识的不足,死于对自己的不负责任。每个生命里都蕴含着自愈的能力,这种能力源自我们内心深处的力量。没有走到最后一步,就请不要放弃自己。生命只有一次,即使在生活的道路上不能处处都绽放耀眼的光彩,也要让自己活得与众不同,活得坦然,活得开心,活得精彩。

心中有了信念,脸上有了笑容,手中掌握了养生之术,修行了圣贤的德行,那么我们也能像古代隐士一样过着安闲自在、无忧无虑的日子。所有的这一切都取决于你的思想,取决于你想成为怎样的一个人。隐士退隐江湖是因为他看透了尘世中的纷扰,对人生有了更深刻的认识。而我们只是普通人,也不需要刻意去感悟一些什么,但是我们仍有一件事情,是非做不可的。这件事就是为了自己和家人的健康,多了解一些健康知识,这样才能为自己和家人的健康负责。

生活中不可能每一个人都是学医出身的,加上医学知识比较枯燥,所以很多人只要一提到和医学相关的东西,第一反应就是头疼、很头疼。但实际上医学知识也能和小说一样有趣,有时候甚至比小说更吸引人。这本《妙手回春的穴位按摩保健术》就是这样的一本书。在这本书里面将告诉你这些知识:

1. 病魔的元凶是气血

一辆车若是想奔驰起来,首先要有燃料;一棵树若是想长成



参天之势，离不开土壤中的养料。同样的，人若是想长大、想活下去，也需要营养——气血。如果把人体比做植物的话，气就是阳光，血就是雨露，二者共同作用于人体，使其茁壮成长。这一点，不仅对整个人体如此，对每一个脏腑也是如此。气血若是不足的话，人会变得面色枯黄不说，还会出现身体没有力气、经常感冒发烧、浑身酸痛等症状。

2. 按摩经络威力无穷

气血是沿着经络流动的，就如同我们身体当中的清泉，若是经络堵了，气血流不过去或者是不能顺利通过，人就会患病。这时候只要按摩经络，将经络梳理畅通就可以了。经络一通，气血运行没有了障碍，身体中的每个部位都能得到充分的滋养，人就能保持健康和活力。身体哪里痛了，你就可以用自己掌握的按摩治疗术按一按、捶一捶，这些不起眼的小动作，能解决关乎你健康的大问题。在这本书中我们对十二经络、奇经八脉都有所提及，同时还详细介绍了能治疗多种疾病的穴位，几乎囊括了人身体上的所有要穴，相信对于保健养生能起到很大的帮助。

3. 有一个好的健康习惯真的很重要

以前邻里见面打招呼，都会开口问上一句：吃了吗？现在这句话仍是很多中老年人之间的问候语。而现在的一些青年人晚上是不会轻易出门的，他们通常都会躲在家里上网、看电视，直到深夜还在奋战。所以如果青年人之间相互问候的话，他们首先会问：“你睡了吗？”吃睡是生活中的小事，可是却是关乎健康的大事情。所以我们要养成良好的饮食习惯，养成良好的睡眠习惯。相信只要顺应自然，顺应自己的心，你一定能在健康的路上越走越好。



目 录

第一章 经络通才能百病不生

在正常情况下,经气通达则经脉气血的运行畅达。若经络的气血运行不畅,常可累及所络属之脏腑以及经络循行部位的生理功能。因此,我们若是想身强体健、益寿延年的话就必须保持经络的畅通。

保护好经络是远离疾病的最佳手段	3
经络不畅通,三大主因罪不可恕	6
养生保健必不可少的十二经脉	10
奇经八脉是十二经脉的最佳搭档	12
选对时间,养好经络	15
补泻按摩是生死存亡的关键	19
知晓按摩经络的工具	21
学几招简单的按摩法	24
按摩之前必须明确的注意事项	30

第二章 活到天年必知的经络密码

经络是人体当中自带的大药,但是经络的作用不仅仅是治疗已发生的疾病,更重要的是通过养生来预防“未病”,即尚未形成或正在形成的疾病。用经络预防疾病,我们必须了解经络的一些特性,这样才能让经络更好地为我们服务。

经络有阴阳,按摩要分清	35
简单四步,对经络进行整体疏通	37
主管人体的四总穴,为健康保驾护航	42
穴位组合,将身体疾患一网打尽	46
养生重在和谐	49
不可不知的五输穴	51

第三章 穴位按摩让孩子更健康

孩子在成长过程中,脏腑中的气血还未充实,因此孩子的抵抗能力比较弱,容易患上多种疾病。当孩子被疾病侵扰的时候,父母会心疼不已。这种情况下,与其担心不已,还不如赶紧给孩子做按摩,帮助孩子打通经络,平衡阴阳,促进气血的流动,以助其早日恢复健康。

驱除夜啼,让孩子安然入睡	57
感冒也可以通过按摩来解决	60
关注孩子遗尿,就是关注他们的健康	63





推拿助孩子远离厌食、吃得更香	66
孩子发烧,按按就有效	69
孩子是否肥胖,取决于你用心不用心	71
提高孩子记忆力,请百会穴来帮忙	73
预防孩子近视,这几招就够了	76
治疗呃逆,穴位是最好的平补药	78
小儿鼻子易出血,按按为上策	81
治疗呕吐,健脾养胃最相宜	84
小儿腹泻,用按摩来保护孩子的身体	86
湿疹小病不大意,孩子更健康	88
眼屎多,按按肝反射区和劳宫穴	91

第四章 女人口口相传的按摩养颜术

每个女人都渴望自己能拥有魔鬼般的身材和俊俏的容颜,为了达到这个目的她们想了各种办法,但是最后往往都是无功而返。其实,女人要美丽、要健康,真的无须耗费更多的金钱和精力,只要做做按摩就好。

按摩足三里,防衰又健体	95
不用减肥药,照样能苗条	97
养颜先养心,按摩内关最给力	98
去皱找血海,轻轻松松拥有好容颜	101
按摩曲池、迎香二穴,让你肌肤更亮白	103

若想唇色好,就把阴陵泉照顾好	106
肾俞、肝俞齐心协力,乌黑秀发自然来	109
太冲穴消火气,助你的眼睛更有神	112
按按关元穴,月经不调不用愁	114
宫寒袭来,按摩命门和至阳穴进行补救	117
更年期综合征,按摩长强穴是最佳选择	121
乳房胀痛从三经上的穴位入手	124
手脚冰凉按摩阳池穴可得到缓解	127

第五章 男人必懂的性福按摩术

男人真的是很不容易,除了要应对繁忙的工作,还要撑起家庭。再苦再累也不能轻易诉苦,即使是疾患来袭的时候,也只能靠自己去和疾病搏斗到底。面对各种各样的男性疾病,光吃药是不行的,通过按摩治疗才是王道。

三穴联手,阳痿也不足为患	133
早泄害人不浅,按摩把病症驱赶	137
按摩会阴穴可解决遗精的难题	140
对行间和肾俞穴进行按摩可改善阴囊潮湿	144
中极穴对付前列腺炎真的很管用	147
除掉将军肚,找中脘穴来帮忙	149
男性不育,公孙、云门可助阵	153

第六章 日常病的按摩疗法

俗话说：“缺什么别缺钱，有什么别有病。”一旦患上了疾病，身体受罪不说，心理上也会比较失落。每天不光在吃药上耗费精力，还要时时刻刻提防病情加重。当我们被疾病缠身的时候，与其为此而苦恼不已，不如做做按摩，增强身体的抵抗力，以帮助身体尽快恢复健康。

便秘：支沟配合谷疗效好	159
血虚头痛：太溪、百会解忧愁	162
高血压：四步按摩法，降低血压没商量	166
鼻子不通气：多按按尺泽穴	170
失眠：心肾不交，不妨按按灵台穴	172
哮喘：快点找中府和哮喘点	175
落枕：按按后溪就见效	179
冠心病：要坚持按摩通里和少冲	182
晕厥：关键时刻不忘人中穴	185
抽筋：昆仑穴为你排忧解难	188
迎风流泪：按按承泣穴就可以止住	191
咽喉疼痛：按摩照海穴烦恼自消除	195
中风偏瘫：按摩阳陵泉就见效	197
嗜睡：一定不能错过三阴交	201
肾虚水肿：按按复溜穴就能及时泄水	204
小便不畅：水泉穴可助你一臂之力	207



第七章 办公一族必知的经络按摩

办公族经常保持同一种姿势,每天重复着恒久不变的工作,身心都已经处于极度疲惫的状态。时间长了,就容易患上各种各样的职业病,如脖子痛、肩膀痛、手臂酸痛等。当这些症状出现的时候赶紧按摩穴位疏通经络,可以使其得到有效的控制。

- 患上颈椎病,风池大椎可解忧愁 213
- 缓解鼠标手疼痛,按按手三里 216
- 肩膀酸痛可以求助肩井穴 218
- 腰痛就把委中、腰眼找 221
- 腿脚酸,承山穴替你解忧愁 225
- 手臂痛麻,按摩温溜穴来改善 227
- 腰椎间盘突出找腰阳关解决 228





第一章

经络通才能百病不生

在正常情况下，经气通达则经脉气血的运行畅达。若经络的气血运行不畅，常可累及所络属之脏腑以及经络循行部位的生理功能。因此，我们若是想身强体健、益寿延年的话就必须保持经络的畅通。



◇ 保护好经络是远离疾病的最佳手段

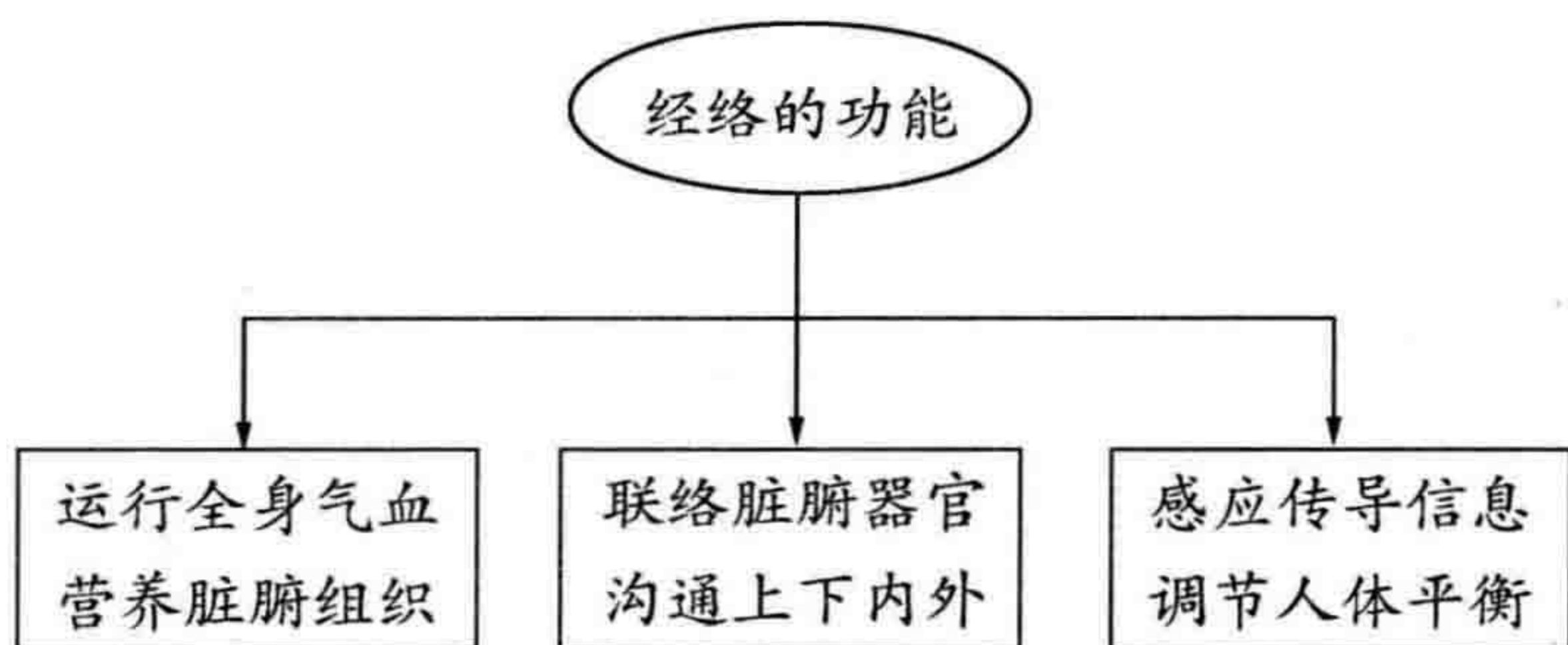
没有人可以为你的健康买单,生病了只能自己去承受,所以奉劝大家一句话:不管你是身处顺境还是身处逆境,都要对自己好一点。自己好了,才能去对别人好,这样的话生活才能真正幸福起来。

“经络”这个词在武侠小说里面是出现频率非常高的一个词。如果哪个无名小辈误闯到某个武林高手的练功之地,而那个前辈觉得他又是个可塑之才的话,就会自作主张打通他的经络,将内功传给他。这个无名之辈经络通了,武功就会大增,一夜之间成了一个武林高手。虽然这是夸大了经络的作用,但是经络在养生保健中的作用也的确是不能小视的。

经络是人体结构的组成部分,经络系统纵横交错,遍布全身,它的功能主要表现在:运行全身气血,营养脏腑组织,联络脏腑器官以沟通上下内外,感应传导信息以调节人体各部分机能,使其协调平衡。

只有经络通畅,气血才能正常地营运于全身;只有经络通畅,才能使脏腑相通,阴阳相贯,内外相和,从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神,以确保生命活动顺利进行,新陈代谢旺盛。

所以人们可以通过刺激经络,达到扶正气、驱邪病,恢复身体平衡的作用。



《黄帝内经》里对人体经络的作用推崇备至,认为经络是“人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起”的根本,生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络,可以说经络可以“决生死、治百病”。

作为经络学说第一位实践者,黄帝自己很注重保养身体,所以他最终活到了120岁,而他的子孙也高寿达百岁。那么,经络不通会导致哪些疾病呢?

这里简单给大家举几个例子。有些朋友有阳痿的毛病,这实际上是足太阴肾经不通所导致的;如果有神经方面的病症的话,则是手少阴心经不通导致的;如果患有消化方面的疾病的话,那么就说明足少阴脾经不通了……

不管哪条经络不通了,都会导致疾病的发生,所以为了健康,为了长寿,要保养好经络。

有的朋友很重视健康,他们也想随时了解自己的身体健康状况,但是不能因为这个就总去医院做检查。先不说花销的问题,如果是在大医院的话,光是挂个号就足够折腾人的了。那么,有什么简单的办法就能了解自己的身体是否健康呢?

其实要想知道一个人身体健康不健康,只要看看经络是不是通的就可以了。如果经络是通畅的,身体一般都不会有什么



大毛病；若是一个人身上酸痛，这也疼那也痛的，那还真得注意了，肯定是身体出现什么问题了才会出现不舒服的症状。

若是身体没有明显反应的话，是不是经络就是通的，身体就是健康的呢？也不一定，有的病在初期症状一般都不会很明显，往往等我们发现的时候也就发展成了大病，后果就比较严重了，生活中这样的例子也是有的。

生活中我们可以将很多事情看得很淡然，可是唯独将生命看得很重，这也是为什么我们很难接受生死离别的主要原因。所以，不管是为了自己还是为了家人，都一定要珍视健康。

没有人可以为你的健康买单，生病了只能自己去承受，所以奉劝大家一句话：不管你是身处顺境还是身处逆境，都要对自己好一点。自己好了，才能去对别人好，这样的话生活才能真正幸福起来。

说了这么多，下面给大家说一种了解经络畅通与否的非常简单的方法。

检验经络是否通的最简便的方法，就是捏一下你自己身上的肉，看是否痛。尤其是胳膊外侧的三焦和小肠经的位置，或者大腿上的肉，能够很方便、明显地感觉出来。如果只要一捏肉就很疼的话，那么经络一定是不通了。若是我们不捏的时候都会出现疼痛感的话，则表明经络堵塞已经比较严重了。时间长了，身上还会出现淤青。如果身上青一块，紫一块，并且这种淤青不是磕碰导致的，则可能是经络不通的原因。

经络是气血运行的地方。经络损伤，气血运行不畅，就会出现瘀血。如果在患病的时候有瘀血出现，这表明病情加重了。

以肾经不通为例来说一下：肾脏患病的话，肾经不通，若是病情严重的话，肾经巡行的部位会出现瘀血。除了有瘀血的症状外，病人往往面色发黑，因为肾和黑色相应，此外还会出现健