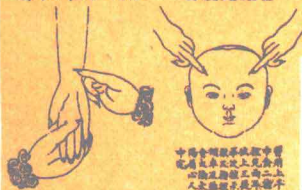


图四六二子左推肩

图五翅展望

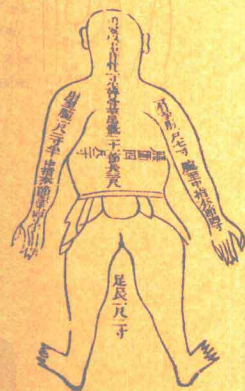
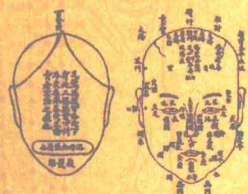


中国中医药出版社
北京东直门内大街二八
八号电话：64016931

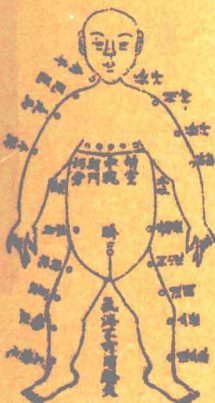


图四六二子左推肩

图五翅展望



正面之图



經絡穴位參照圖

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订
版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

科学指导，一点就通；传统方法，一用就灵。著名老
穴位，动手手指，替你从头到脚，从内至外解决各种



全面 健康 调理 按摩

陈金川 编著



活学活用人体特效经络
从此百病不生。



国医外治调理丛书

自己的身体自己最熟悉，掌握全面系统的经络养生知识，
就能让百病全消。一看就懂的按摩知识，一学就会的按摩

效的自我按摩技巧，不花一分钱，
家必备的自我按摩保健全书。

图四三口虎推

图四背耳运



耳项小口口
之推之三最
法之有或能
乃金虎推
不必是虎

三十二最推手
十最推手
抽四最推手



足部之圖

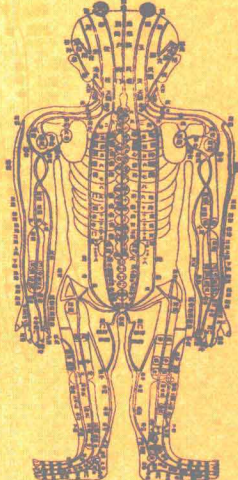
图竹猪雅



是上史究大醫推
也直互着指用推
推核心有兩竹

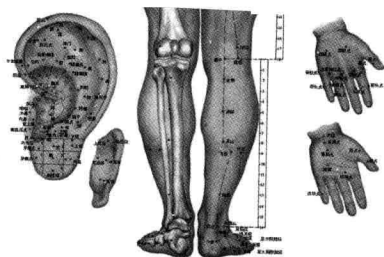
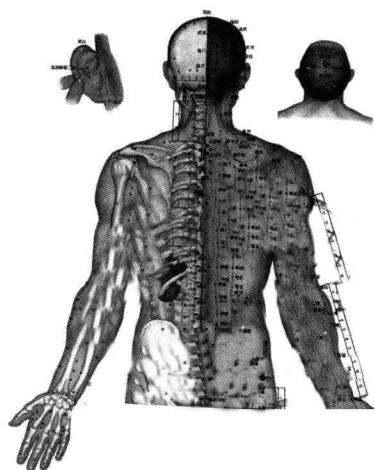


一陰掌之圖



全面健康调理 按摩全书

陈金川 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全面健康调理按摩全书/陈金川编著. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(国医外治调理丛书)
ISBN 978-7-5388-7543-0

I. ①全… II. ①陈… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第104423号

全面健康调理按摩全书

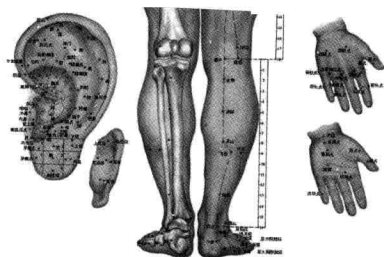
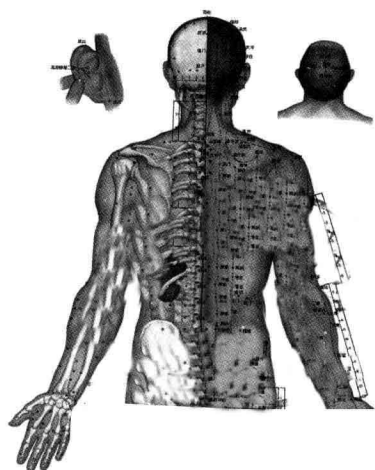
QUANMIAN JIANKANG TIAOLI ANMO QUANSHU

主 编 陈金川
责任编辑 闫海波
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市美达印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 40
字 数 500千字
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7543-0/R · 2131
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

全面健康调理 按摩全书

陈金川 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

全面健康调理按摩全书/陈金川编著. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(国医外治调理丛书)
ISBN 978-7-5388-7543-0

I. ①全… II. ①陈… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104423号

全面健康调理按摩全书

QUANMIAN JIANKANG TIAOLI ANMO QUANSHU

主 编 陈金川
责任编辑 闫海波
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市美达印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 40
字 数 500千字
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7543-0/R · 2131
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前 言

按摩是中国最古老的医疗方法之一，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结、认识和发展起来的自然疗法。早在古代，当人体的某一部位由于受伤而出血时，人们也会本能地用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过抚摩、揉动来使隆起变小甚至消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》中有9篇论及按摩，《灵枢》中有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍，更是有不少关于按摩的记载。

由于保健按摩法属于自然绿色疗法，一无污染，二无损伤，且简便易行、平稳可靠，所以受到养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的养生健身措施。

按摩可以疏通经络。由于按摩大多是循经取穴，按摩刺激相应穴位。因而，可使气血循经络运行，防止气血滞留，达到疏通经络的目的。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，来促进血液、淋巴循环及组织间的代谢，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。

按摩可以调和气血。营卫气血运转，则可贯通表里内外，渗透到脏腑肌腠，使全身成为一个协调统一的整体。营卫相通，气血调和，机体皆得其养，则内外调和，阴平阳秘。明代养生家罗洪先在《万寿仙书》中说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”按摩就是依据中医理论原则，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔软、轻和的力量，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，从而有利于机体健康。

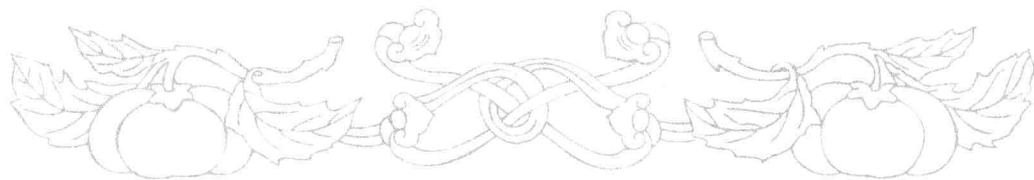
按摩可以增强免疫力。保健按摩主要是通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。现代实验则证明，推拿治疗后能促使血液中的细胞总数增加，使其吞噬能力提高，血管容积也会出现明显的改变。

按摩可以祛病强身、益寿延年。中式按摩适用于生活压力大、工作繁忙、用脑及用眼过度的人群。它将手指压力与人体穴位的正确位置糅合在一起，使用手指和手部不同的深浅力度推压身体不同穴位，长期按摩能提高身体血液循环。除此之外，按摩还可以因人而异、辨证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可有效达到祛病强身、益寿延年的效果。

随着人们物质生活、精神生活的普遍提高，人们的医疗、保健意识日益增强。按摩正以它易学易行，无需他人帮忙，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全平稳；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法同时运用，以增强机体抗病能力等优势，被越来越多的人认同和重视。

自我按摩是按摩方法中非常有效的一种，包括局部按摩和全身按摩。它运用按摩的各种手法，其中以搓擦为主，配以揉、按、点、捏等手法，从上至下或从下至上进行按摩，直接作用于皮肤、神经末梢、血管和肌肉等，能促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体机能。自我按摩不仅效果显著，同时还具有方便易行的特点。掌握了自我按摩之后，可以根据自己的健康情况灵活运用，对自身的健体防病、延年益寿大有裨益。

本书分为自我按摩的入门知识、从头到脚自我按摩法、对症自我按摩方法三部分内容，系统而又生动地从按摩的基础知识和理论、自我按摩保健原理、常用穴位，以及基本手法入手，针对身体的各个部位进行了详细的按摩解说，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。掌握好自我按摩方法，养好经络穴位，每天只需10分钟，便胜似健身房锻炼1小时，让身体从此不同。



目 录



第一章

自我按摩入门知识

第一节 自我按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理.....	022
走近人体与按摩.....	024
带你了解按摩疗法.....	027
为保健按摩分门别类.....	033
什么是自我按摩.....	034
经络，人体中的河流湖泊.....	042
细说人体经络系统.....	046
经络所具有的生理作用.....	050
经络对人体起着呵护作用.....	052
揭开穴位的神秘面纱.....	056
人体穴位的治疗作用.....	064
怎样刺激穴位才是对的.....	065
了解人体中的反射区.....	066
平时多按反射区，百病可自医.....	070

第二节 自我按摩的基本手法

自我按摩手法的要求.....	073
自我按摩时的注意事项.....	074

不同自我按摩手法的要求.....	075
掌握技巧，提升自我按摩的效果.....	075
自我按摩手法好坏的判断.....	077
自我按摩的练习方法.....	078
找准捷径，让自我按摩一步到位.....	079
了解自我按摩手法的类型.....	080
挤压类手法.....	080
振动类手法.....	084
摆动类手法.....	085
摩擦类手法.....	089
叩击类手法.....	093
复合类手法.....	096

✦ 第三节 自我按摩的常用工具及姿势

自我按摩常用的介质.....	099
自制家用简易按摩工具.....	100
增强刺激的按摩工具.....	102
手部按摩的辅助工具.....	103
脚部按摩的辅助工具.....	103
科学使用按摩椅.....	104
自我按摩的常用姿势.....	105

✦ 第四节 自我按摩的注意事项

看一看，你是否适合自我按摩.....	106
自我按摩要认真遵循的准则.....	107
要注意穴位的选择与按压.....	109
按摩时必须要做到的事情.....	110
一些不能忘记的按摩细节.....	111
用身体的尺子定位穴位.....	111
自我按摩时的取穴有讲究.....	113
自我按摩时的配穴讲方法.....	114

取穴时的常见问题释疑.....	116
怎样检验人体“河道”是否畅通.....	116
滋养人体健康的“五大湖泊”.....	118
同五种脏器相配的特效穴.....	120
经常会用到的穴位.....	122
任脉上的重要穴位.....	124
选好介质是为自我按摩铺路.....	126
顺时针按，还是逆时针按.....	127
自我按摩不可以随便用力.....	128
出现以下情况，不要随便按.....	129
以下反应，是按摩见效的表现.....	129
找对方法，处理异常反应.....	131



❁ 第二章

从头到脚自我按摩法

❁ 第一节 头面部自我按摩保健法

头脑不衰，身体不老.....	134
看看头面部按摩适合自己吗.....	135
头面部的生理构造.....	136
头面部自我按摩要依序进行.....	137
防病治病首选头部自我按摩.....	140
头部自我按摩的特点.....	141
头部自我按摩的四项原则.....	143

头部自我按摩的适应证和禁忌证.....	145
头部自我按摩保健操.....	146
认准头穴线的位置和适应证.....	148
头面部的九大健康要穴.....	149
善用面部反射区保健康.....	152
头面部的主要反射区.....	153
头面部自我按摩常用手法.....	155
日常小动作中的头面部按摩.....	157
脸部是机体健康的晴雨表.....	159
当出现疾病时，面部有如下表现.....	160
看面色便可以了解体内病变.....	162
不祥的面部斑点要警惕.....	163
鼻子：报告疾病的“面王”.....	164
分清面疗宜忌，把握健康命脉.....	165
常见病的面部反射区自愈方.....	166
面疗五法，让健康永不消逝.....	168
巧按头皮助健康.....	170
面部美容按摩操.....	172
眼部经穴养生操.....	174
鼻部经穴养生操.....	175
口腔的保健按摩操.....	178

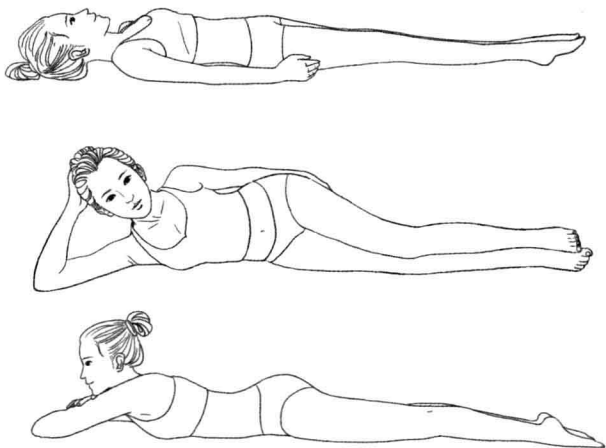
★ 第二节 耳部自我按摩保健法

耳朵是我们的健康源.....	179
耳部是人体的缩影.....	180
耳郭生理结构.....	181
耳郭的结构名称和方位术语.....	184
耳穴疗法的优势.....	185
耳穴疗法的起源与历史.....	186
可以代替手的耳部刺激方法.....	188
耳穴疗法是一种绿色疗法.....	189

耳部取穴也要遵循原则.....	191
耳穴探测和耳压治疗方法.....	192
看一看，找出耳中的健康地图.....	194
观察耳朵时有些事项要注意.....	196
摸一摸，发现耳中的健康宣言.....	197
触摸耳朵时的注意事项.....	198
耳穴疗法需要技巧和手法.....	199
多种形式的耳穴反应.....	201
获取耳部的灵丹妙药.....	203
耳部取穴要遵循“天时”.....	205
通过“理、法、方、穴、术”来取耳穴.....	207
耳穴疗法的适应证与禁忌证.....	209
8个功能强大的耳穴.....	211
位于耳部的5大药田.....	213
耳郭与经络脏腑密切相连.....	215
对应头面部的耳部反射点.....	217
对应脊柱四肢的耳部反射点.....	219
对应五脏的耳部反射点.....	221
对应六腑的耳部反射点.....	223
耳部16个病症对应点.....	225
常见病耳部穴位自愈处方.....	227
自我刺激耳穴的常用手法.....	230
耳疗常规操作的四步疗法.....	231
耳穴疗法中的细节问题.....	232
耳穴疗法中的“五禁”.....	233
耳穴疗法中的“五不禁”.....	234
耳穴疗法的一些常见反应.....	235
这些情况一定要注意.....	236
找好规律再按摩，效果加倍.....	237
勤拉耳朵可以养肾.....	239
耳部按摩养生操.....	240

★ 第三节 颈肩、手臂自我按摩保健法

颈部正常解剖结构及功能.....	242
颈部疾病的病理与表现.....	243
颈项肩背部的经穴、解剖结构.....	245
颈肩部自我按摩常用的穴位.....	247
了解肩部解剖结构及功能.....	249
肩部主要的“河流”与“湖泊”.....	250
肩部出现病患时的表现.....	251
了解肩部经穴及生理解剖特点.....	253
需要进行肩部按摩的人群.....	254
肩部自我按摩通常这样做.....	254
颈部自我按摩应该这样做.....	257
颈部自我按摩的注意事项.....	259
颈部自我按摩保健操.....	259
手臂按摩的有效穴位.....	261
手臂自我按摩保健操.....	263
了解肘部和前臂解剖知识.....	264
肘部异常时，就是需要按摩了.....	265
肘部按摩的常用穴位及程序.....	265
肘部自我按摩的细节问题.....	266



✚ 第四节 胸腹部自我按摩保健法

腹部承载着体内重要器官.....	267
按摩腹部前，先了解其生理结构.....	267
简要认识腹部的经络.....	268
胸腹部疾病的成因及其表现.....	269
了解胸腹部的经穴及解剖.....	270
胸腹部按摩治疗的适应证.....	272
胸腹部按摩的调理作用.....	273
胸腹部按摩程序详解.....	273
胸腹部按摩的常用穴位.....	275
按摩胸腹部的方法.....	278
胸腹部保健按摩的基本手法.....	280
按摩腹部可以保健康.....	281
经常按揉腹部才能健康长寿.....	282
勤推肚子能够推掉百病.....	283
胸部自我按摩保健操.....	284
腹部自我按摩保健操.....	285

✚ 第五节 手部自我按摩保健法

你了解自己的双手吗.....	286
认清手部穴位与病理反应点.....	287
双手可以显示人体健康状况.....	288
手部可以用来防病、治病.....	289
寻找手背部的反射区.....	290
寻找双手掌侧的反射区.....	294
寻找掌指的反射区.....	297
手部的其他反射区.....	299
手部按摩所具有的作用.....	301
手部按摩的优越性.....	304
手部按摩的适应及禁忌人群.....	305

手部按摩常用的手法和工具.....	307
手部按摩的注意事项.....	308
手部按摩常用的穴位.....	311
手部按摩离不开这些介质.....	313
常用的手部特效穴位.....	313
常见的手疗保健方法.....	315
捏捏手指也可防病治病.....	315
手部按摩的适应证与禁忌证.....	316
手部按摩时的穴位疲劳和穴位疼痛.....	317
手部按摩操作有讲究.....	318
正确选配手部的按摩区域.....	319
手部按摩保健操.....	322

第六章 腰背部自我按摩保健法

腰背部的作用是不可替代的.....	323
正常腰部的解剖结构与功能.....	324
了解背部的解剖结构与功能.....	326
怎样进行腰背部触诊.....	327
腰部是人体的重要部位.....	328
了解腰部病理解剖、临床表现.....	329
腰背部按摩的常用大穴.....	331
腰背部按摩的必知要素.....	333
腰痛时应该怎样按摩.....	335
要知晓腰部的生理结构.....	336
腰部常用的保健按摩手法.....	338
认识位于腰部的经络和穴位.....	339
腰部按摩的注意事项.....	339
了解不同类型的腰痛.....	340
做好预防腰部病变的工作.....	341
选好睡床及睡姿让你告别腰痛.....	343
没事多保健，腰部自然壮起来.....	344

腰部保健五部曲.....	346
背部疾病是怎样产生的.....	347
背部经穴及解剖结构.....	347
遵循正确的背部按摩程序.....	349
背部自我按摩保健操.....	349

★ 第七节 腿部自我按摩保健法

臀部病理分析及临床表现.....	351
详解臀部的按摩程序.....	352
髋部的解剖结构及经穴.....	353
髋部的触诊部位.....	354
髋部按摩的注意事项.....	355
腿部的四大治病穴位.....	356
腿部的四大保健穴位.....	358
“没心没肺”的腿部反射区.....	360
如何从腿部反射区取药治病.....	362
小腿内侧的七大反射区.....	363
小腿外侧反射区专治消化疾病.....	364
多拍小腿背面反射区防腰腿病.....	365
教你正确进行腿部按摩.....	366
腿部自我按摩保健操.....	367
你是否适合进行膝部按摩.....	368
膝部的经穴及解剖结构.....	368
膝部按摩时的注意事项.....	370
膝部自我按摩的正确程序.....	370



※ 第八节 足部自我按摩保健法

了解自己的“第二心脏”	372
足部具有人体各个部分反射区	374
足部是健康的晴雨表	374
你知道脚病是怎样产生的吗	377
敲开脚底神秘之窗	378
按摩足底可以提升免疫力	379
足部自我按摩的作用	381
足部自我按摩的优势	383
怎样做足部按摩才有效	385
足部自我按摩的特殊手法	386
巧借器具，按摩效果更佳	388
足部自我按摩的常用穴位	390
寻找足底部的反射区	392
寻找足内侧的反射区	397
寻找足外侧的反射区	399
寻找足背部的反射区	401
足部反射区按摩的顺序要求	403
按摩脚心就能祛百病	404
随时随处按摩脚底	405
足部按摩时的注意事项	407
足部拍打，并非“愈痛愈有效”	409
足部按摩要因时、因人而异	410
足疗适应证和禁忌证	412
足部按摩保健操	413

