

一本书学会给自己、给家人做按摩

保健医师的 按摩笔记

刘林林◎主编

按摩疗法全图解

- ◎31个家庭常见病症与疾病治疗方法
- ◎9个不能不掌握的保健要穴

【手到健康来，越按越健康的自助按摩图典】

从零基础开始学按摩

从按摩手法到按摩工具，家庭自助按摩方法一次全掌握。

家庭常见病症一扫光

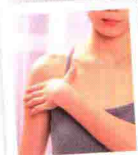
14种常见健康烦恼与17种各人群健康问题，手到病自除。

彻底开发身体上的大药田

十四经络、常用穴位、手足耳反射区，特效按摩区域一网打尽。

治养兼顾才是硬道理

掌握九大保健穴位，学会全身保健按摩方法，养生比治病更重要。



【生活必备！一看就会的家庭按摩保健手册】

保健医师的 按摩笔记

刘林林◎主编

 吉林出版集团

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

保健医师的按摩笔记 / 刘林林主编. — 长春: 吉林科学技术出版

社, 2013.3

ISBN 978-7-5384-6218-0

I. ①保… II. ①刘… III. ①保健—按摩疗法 (中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第037266号

保健医师的按摩笔记

BAOJIAN YISHI DE ANMO BIJI

主 编 刘林林

编 委 张 旭 杨 柳 张子璇 朴怡妮 叶灵芳 崔 哲 杨 雨 赵 琳 苑思琦
党 燕 张信萍 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 黄铁政 王 钊
刘辰阳 江理华 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁 尚 飞
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许 佳 姜 毅 周 雨 郑伟娟
程 峥 蔡聪颖 王 清 王 欣 王 杨 肖雅兰 张 健 高 原
安孟稼 李雅楠 高 甄 刘 波 王萃萍 何瑛琳 康占菊 宋 磊

出 版 人 李 梁

选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO) 张 旭

责任编辑 隋云平 梅洪铭

封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)

内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 280千字

印 张 15.5

版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6218-0

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

从零开始学按摩的基本知识 13

第一节	按摩疗法是自古传承的养生术	14
一、	按摩疗法源自实践与探索	14
二、	关于按摩的记载自古有之	14
三、	按摩的种类多种多样	14
第二节	按摩疗法的实用性与优点	15
一、	安全有效	15
二、	不受环境限制	15
三、	经济实用	15
四、	易学易用	15
第三节	按摩疗法的主要保健功效	16
一、	改善血液循环	16
二、	提高免疫力	16
三、	调节神经系统功能	16
第四节	按摩疗法的适应证与禁忌证	17
一、	适应证	17
二、	禁忌证	17
第五节	自我按摩疗法的8种基本常用手法	18
	自我按摩要点	18
	颤法 18 打法 19 推法 20 摩法 21 按法 19 拿法 20 捏法 20 揉法 21	
第六节	按摩疗法的基本要领与注意事项	22
一、	按摩中的用力	22
二、	按摩的姿势	22
三、	用力的方向	22
四、	按摩关键点	23
五、	按摩宜忌	23
第七节	自我按摩疗法的11种常用介质	24
第八节	自我按摩的家庭常用工具	25
一、	面部辅助工具	25
二、	头部辅助工具	25
三、	腹部辅助工具	25
四、	肩颈部辅助工具	26
五、	背部辅助工具	26
六、	胸部辅助工具	26

七、眼部辅助工具	26	九、手部辅助工具	27
八、足部辅助工具	27	十、其他家庭按摩用的工具	27
第九节 自我按摩疗法的力度、时间与体位	28		
一、按摩的力度	28	二、按摩的时间	28
		三、按摩的体位	28



经络穴位是 按摩疗法的基础 29

第一节 了解按摩从认识经络和穴位开始	30
一、经络是纵横人体的网络	30
二、经络结构	30
三、经络是气血津液的通道	31
四、经络按摩要点	31
五、经络按摩功效	31
六、穴位是经气出入的部位	32
七、穴位分类	32
第二节 按摩疗法常用的十四经络详介	35
手太阴肺经	35
手太阳小肠经	36
手少阴心经	37
手少阳三焦经	38
手厥阴心包经	39
手阳明大肠经	40
足太阴脾经	41
足太阳膀胱经	42
足少阴肾经	43
足少阳胆经	44
足厥阴肝经	45
足阳明胃经	46
任脉	47
督脉	48
第三节 按摩疗法的选穴与配穴	49
一、中医常用选穴方法	49
二、中医常用配穴方法	50
第四节 中医按摩常用取穴的基本方法	51
一、根据体表标志定穴	51
二、根据手指长度定穴	51
三、简便取穴法	51
四、根据骨关节定穴	51
五、骨度分寸	52

足部反射区的 实用按摩疗法 53

第一节 足部是不可忽视的 人体健康特区 54	第一节 足部按摩的 基本注意事项 73
一、足部是人体的第二心脏 54	一、按摩的操作要领 73
二、足部按摩见效迅速 54	二、按摩的注意事项 73
第二节 足部反射区是 人体器官的缩影 55	第七节 足部按摩的 适应证与禁忌证 74
足反射区的分布 55	一、适应证 74
第三节 足部反射区的 基本分布示意图 56	二、禁忌证 74
第四节 足部按摩的 基本顺序与放松 66	第八节 不同的足部烦恼 需要不同对待 75
一、足部按摩基本顺序 66	一、角质严重的脚、 有茧子的脚 75
二、足部的放松活动 69	二、患脚气的脚 76
第五节 足部按摩的 基本操作手法 70	三、有鸡眼的脚 77
擦法 70 按揉法 71	四、趾甲异常脚 77
推法 70 点法 71	五、其他脚部问题 78

手部反射区的 有效按摩疗法 79

第一节 手部是人体的健康特区 80	
一、手部反射区按摩自古有之 80	
二、反射区与人体大致对应关系 80	
三、手部还是诊断疾病的依据 80	
第二节 手部反射区的基本分布示意图 81	
第三节 自我健康观测的手诊九区概况 90	
第三节 手部反射区按摩的常用器具 91	
一、健身球 91	二、高尔夫球等 91
第四节 手部反射区按摩的注意事项 92	
一、按摩的注意事项 92	二、按摩的时间 92
	三、按摩的力度 92

按摩治疗 14种常见症状 93

第一节 头 痛	94	第八节 肾虚腰痛	108
一、经穴按摩	94	一、经穴按摩	108
二、足反射区按摩	95	二、足反射区按摩	109
三、手反射区按摩	95	三、手反射区按摩	109
第二节 眩 晕	96	第九节 腹 泻	110
一、经穴按摩	96	一、经穴按摩	110
二、足反射区按摩	97	二、足反射区按摩	111
三、手反射区按摩	97	三、手反射区按摩	111
第三节 失 眠	98	第十节 落 枕	112
一、经穴按摩	98	一、经穴按摩	112
二、足反射区按摩	99	二、足反射区按摩	113
三、手反射区按摩	99	三、手反射区按摩	113
第四节 便 秘	100	第十一节 感 冒	114
一、经穴按摩	100	一、经穴按摩	114
二、足反射区按摩	101	二、足反射区按摩	115
三、手反射区按摩	101	三、手反射区按摩	115
第五节 牙 痛	102	第十二节 颈椎病	116
一、经穴按摩	102	一、经穴按摩	116
二、足反射区按摩	103	二、足反射区按摩	117
三、手反射区按摩	103	三、手反射区按摩	117
第六节 颈背痛	104	第十三节 过敏性鼻炎	118
一、经穴按摩	104	一、经穴按摩	118
二、足反射区按摩	105	二、足反射区按摩	119
三、手反射区按摩	105	三、手反射区按摩	119
第七节 胃 痛	106	第十四节 慢性单纯性鼻炎	120
一、经穴按摩	106	一、经穴按摩	120
二、足反射区按摩	107	二、足反射区按摩	121
三、手反射区按摩	107	三、手反射区按摩	121
		特别收录 家庭药浴疗法	122

第六章

按摩治疗

7种常见老年疾病 123

第一节 糖尿病	124	第四节 冠心病	130
一、经穴按摩	124	一、经穴按摩	130
二、足反射区按摩	125	二、足反射区按摩	131
三、手反射区按摩	125	三、手反射区按摩	131
第二节 高血压	126	第五节 肩周炎	132
一、经穴按摩	126	一、经穴按摩	132
二、足反射区按摩	127	二、足反射区按摩	133
三、手反射区按摩	127	三、手反射区按摩	133
第三节 高血脂	128	第六节 慢性腰肌劳损	134
一、经穴按摩	128	一、经穴按摩	134
二、足反射区按摩	129	二、足反射区按摩	135
三、手反射区按摩	129	三、手反射区按摩	135
第七节 足跟痛	136		
一、经穴按摩	136	二、足反射区按摩	137
二、足反射区按摩	137	三、手反射区按摩	137
特别收录 中老年按摩养生	138		

第七章

按摩治疗

4种常见男性疾病 139

第一节 阳痿	140	第三节 前列腺病	144
一、经穴按摩	140	一、经穴按摩	144
二、足反射区按摩	141	二、足反射区按摩	145
三、手反射区按摩	141	三、手反射区按摩	145
第二节 早泄	142	第四节 遗精	146
一、经穴按摩	142	一、经穴按摩	146
二、足反射区按摩	143	二、足反射区按摩	147
三、手反射区按摩	143	三、手反射区按摩	147
		特别收录 男性按摩的	
		六大穴位	148



按摩治疗 6种常见女性病症 149

第一节 痛 经 150	第四节 慢性盆腔炎 156
一、经穴按摩 150	一、经穴按摩 156
二、足反射区按摩 151	二、足反射区按摩 157
三、手反射区按摩 151	三、手反射区按摩 157
第二节 月经不调 152	第五节 更年期综合征 158
一、经穴按摩 152	一、经穴按摩 158
二、足反射区按摩 153	二、足反射区按摩 159
三、手反射区按摩 153	三、手反射区按摩 159
第三节 闭 经 154	第六节 宫寒不孕 160
一、经穴按摩 154	一、经穴按摩 160
二、足反射区按摩 155	二、足反射区按摩 160
三、手反射区按摩 155	三、手反射区按摩 161
	特别收录 女性补血的 十大穴位 162



养身祛病的 九大特效保健穴位 163

第一穴 百会穴 164	一、穴位功效 166
一、穴位功效 164	二、取穴方法 166
二、取穴方法 164	三、按摩方法 166
三、按摩方法 164	第四穴 内关穴 167
第二穴 中脘穴 165	一、穴位功效 167
一、穴位功效 165	二、取穴方法 167
二、取穴方法 165	三、按摩方法 167
三、按摩方法 165	第五穴 合谷穴 168
第三穴 关元穴 166	一、穴位功效 168

二、取穴方法	168	第八穴 太冲穴	171
三、按摩方法	168	一、穴位功效	171
第六穴 足三里穴	169	二、取穴方法	171
一、穴位功效	169	三、按摩方法	171
二、取穴方法	169	第九穴 涌泉穴	172
三、按摩方法	169	一、穴位功效	172
第七穴 太溪穴	170	二、取穴方法	172
一、穴位功效	170	三、按摩方法	172
二、取穴方法	170		
三、按摩方法	170		



家庭保健的 全身按摩自疗术 173

第一节 头部的自我保健按摩	174
一、分推前额	174
二、按揉风池穴	174
三、推颞部	174
四、拍头顶	174
第二节 眼部的自我保健按摩	175
一、按揉攒竹穴	175
二、按压睛明穴	175
三、按揉四白穴	175
四、轮刮眼眶	175
第三节 耳部的自我保健按摩	176
一、搓耳轮	176
二、擦耳前	176
三、鸣天鼓	176
第四节 鼻部的自我保健按摩	177
一、摩擦鼻梁	177
二、按压迎香穴	177
三、按揉鼻根	177

	四、点按鼻通穴	177
第五节	颈项部的自我按摩	178
	一、按揉颈肩肌肉	178
	二、颈部运动	178
	三、叩肩井穴	178
	四、伸展肩关节	178
第六节	胸部的自我保健按摩	179
	一、按揉胸部穴位	179
	二、提拿胸肌	179
	三、擦胸部	179
	四、拍胸部	179
第七节	腹部的自我保健按摩	180
	一、按揉腹部穴位	180
	二、擦腹部	180
	三、按揉中脘穴	180
	四、推腹部	180
第八节	腰部的自我保健按摩	181
	一、按揉腰部穴位	181
	二、横擦腰骶部	181
	三、推擦腰部	181
	四、腰部运动	181
第九节	上肢的自我保健按摩	182
	一、按揉上肢穴位	182
	二、掌推上肢	182
	三、摇关节	182
	四、捻拔指关节	182
第十节	下肢的自我保健按摩	183
	一、拍打下肢	183
	二、推大腿	183
	三、按揉膝关节	183
	四、捏小腿	183
	五、按揉下肢穴位	184
	六、按揉小腿穴位	184
	七、摇踝关节	184
	八、擦涌泉穴	184



充满活力的 24种神奇足底按摩 185

目 录

第一节	激活身体的1分钟足底按摩	186
第二节	卸去一天疲惫的足底按摩	187
第三节	把宿醉赶走的简易足底按摩	188
第四节	有助战胜压力的足底按摩	189
第五节	让精力更充沛的神奇足底按摩	190
第六节	让胃口大开的简单足底按摩	191
第七节	能戒烟、戒酒的1分钟足底按摩法	192
第八节	缓解焦躁心情放松足底的按摩	193
第九节	赶走腿部酸痛的足底按摩	194
第十节	缓解眼部疲劳的护眼足底按摩	195
第十一节	缓解晕车、晕船的足底按摩	196
第十二节	让皮肤美白光滑的足底按摩	197
第十三节	把赘肉赶走的足底按摩	198
第十四节	消灭黑痣、雀斑的足底按摩	199
第十五节	消灭青春痘的足底按摩	200
第十六节	消除面部浮肿的足底按摩	201
第十七节	让人“松一口气”的足底按摩	202
第十八节	能保护肝脏的足底按摩	203
第十九节	让骨质更密实的足底按摩	204
第二十节	让大脑不衰老的足底按摩	205
第二十一节	赶走手臂寒气的足底按摩	206
第二十二节	缓解背痛的足底按摩	207
第二十三节	改善贫血症状的足底按摩	208
第二十四节	保护甲状腺的足底按摩	209

附录	十四经脉穴位功用与手足部反射区速查表	210
----	--------------------------	-----

【生活必备！一看就会的家庭按摩保健手册】

保健医师的 按摩笔记

刘林林◎主编

 吉林出版集团

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

保健医师的按摩笔记 / 刘林林主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5384-6218-0

I. ①保… II. ①刘… III. ①保健—按摩疗法 (中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第037266号

保健医师的按摩笔记

BAOJIAN YISHI DE ANMO BIJI

主 编 刘林林

编 委 张 旭 杨 柳 张子璇 朴怡妮 叶灵芳 崔 哲 杨 雨 赵 琳 苑思琦
党 燕 张信萍 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 黄铁政 王 钊
刘辰阳 江理华 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁 尚 飞
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许 佳 姜 毅 周 雨 郑伟娟
程 峥 蔡聪颖 王 清 王 欣 王 杨 肖雅兰 张 健 高 原
安孟稼 李雅楠 高 甄 刘 波 王萃萍 何瑛琳 康占菊 宋 磊

出 版 人 李 梁

选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 隋云平 梅洪铭

封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 280千字

印 张 15.5

版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6218-0

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, smiling and looking down. She is receiving a massage on her right shoulder, with her hand resting on her chest. The background is a soft, out-of-focus light color.

按摩得法，胜过吃药

按摩人人可做，是每天都要做的保健功课。

按摩是中医疗法的精华，在我国已经具有悠久的历史，早在战国时期就有名医扁鹊运用推拿按摩的手法治疗暴疾的记载。按摩属于中医外治法，具有平衡阴阳、行气活血、疏通经络、调和脏腑等作用，广泛用于各科常见疾病的治疗与日常保健。与现代西医治疗方法相比，按摩具有操作简便、疗效显著、无不良反应、不受场地和设备限制等优点。如今，按摩这种古老而简单的医疗方法已经随着文化和医学的发展交流，风靡了整个世界。

随着健康知识进入千家万户，百姓越来越重视呵护家人和自己的健康，按摩无疑是一种适合普通百姓操作、集养生、治疗于一体的优良方法。这种方法简单、实用、花费少、无创伤，而且没有不良反应，即使没有受过专业培训的人也同样可以操作，这些特点都深得广大群众的喜爱。

本书结合了全身穴位按摩、足部反射区按摩、手部反射区按摩这3种常用的按摩方法，针对数十种生活中常见的不适症状和常见疾病，介绍了治疗的方法。本书图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位，让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。希望这本按摩手册可以为您的生活带来便利，对您的健康有更多帮助。

从零开始学按摩的基本知识 13

第一节	按摩疗法是自古传承的养生术	14
一、	按摩疗法源自实践与探索	14
二、	关于按摩的记载自古有之	14
三、	按摩的种类多种多样	14
第二节	按摩疗法的实用性与优点	15
一、	安全有效	15
二、	不受环境限制	15
三、	经济实用	15
四、	易学易用	15
第三节	按摩疗法的主要保健功效	16
一、	改善血液循环	16
二、	提高免疫力	16
三、	调节神经系统功能	16
第四节	按摩疗法的适应证与禁忌证	17
一、	适应证	17
二、	禁忌证	17
第五节	自我按摩疗法的8种基本常用手法	18
	自我按摩要点	18
	颤法 18 打法 19 推法 20 摩法 21 按法 19 拿法 20 捏法 20 揉法 21	
第六节	按摩疗法的基本要领与注意事项	22
一、	按摩中的用力	22
二、	按摩的姿势	22
三、	用力的方向	22
四、	按摩关键点	23
五、	按摩宜忌	23
第七节	自我按摩疗法的11种常用介质	24
第八节	自我按摩的家庭常用工具	25
一、	面部辅助工具	25
二、	头部辅助工具	25
三、	腹部辅助工具	25
四、	肩颈部辅助工具	26
五、	背部辅助工具	26
六、	胸部辅助工具	26

七、眼部辅助工具	26	九、手部辅助工具	27
八、足部辅助工具	27	十、其他家庭按摩用的工具	27
第九节 自我按摩疗法的力度、时间与体位	28		
一、按摩的力度	28	二、按摩的时间	28
		三、按摩的体位	28



经络穴位是 按摩疗法的基础 29

第一节 了解按摩从认识经络和穴位开始	30
一、经络是纵横人体的网络	30
二、经络结构	30
三、经络是气血津液的通道	31
四、经络按摩要点	31
五、经络按摩功效	31
六、穴位是经气出入的部位	32
七、穴位分类	32
第二节 按摩疗法常用的十四经络详介	35
手太阴肺经	35
手太阳小肠经	36
手少阴心经	37
手少阳三焦经	38
手厥阴心包经	39
手阳明大肠经	40
足太阴脾经	41
足太阳膀胱经	42
足少阴肾经	43
足少阳胆经	44
足厥阴肝经	45
足阳明胃经	46
任脉	47
督脉	48
第三节 按摩疗法的选穴与配穴	49
一、中医常用选穴方法	49
二、中医常用配穴方法	50
第四节 中医按摩常用取穴的基本方法	51
一、根据体表标志定穴	51
二、根据手指长度定穴	51
三、简便取穴法	51
四、根据骨关节定穴	51
五、骨度分寸	52