

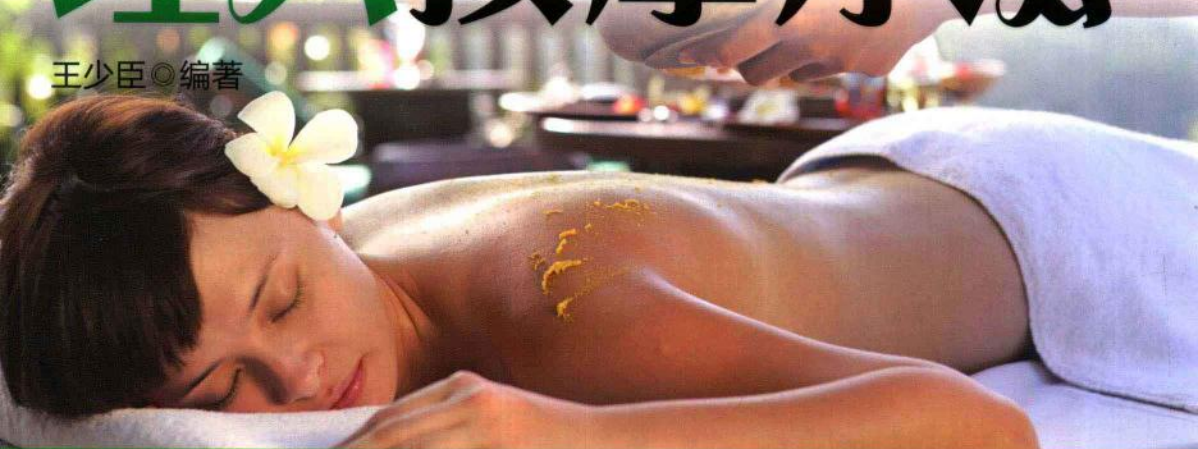
现代家庭实用保健书系
XIANDAI JIATING SHIYONG BAOJIAN SHUXI

JIANKANG BAOJIAN
健康保健
大课堂
DA KE TANG

图解+速查+实用+精美+悦读=经典珍藏

图解常见病 经穴按摩疗法

王少臣◎编著



多种常见病的经穴按摩疗法，实用、全面、科学的家庭医疗保健全书，内容简单易学，通俗易懂，一书在手健康无忧。

上海科学普及出版社

现代家庭实用保健书系
XIANDAI JIATING SHIYONG BAOJIAN SHUXI

图解常见病 经穴按摩疗法

王少臣◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病经穴按摩疗法 / 王少臣编著. -- 上海 :
上海科学普及出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5427-5544-5

I. ①图… II. ①王… III. ①常见病-按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 249563 号

责任编辑 宋惠娟 胡 伟
特约编辑 蔡 婷

图解常见病经穴按摩疗法

王少臣 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京洲际印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13.25 字数 184 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5544-5

定价: 25.00 元

前 言

按摩疗法是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，它以脉象、经络等中医学理论为指导，运用各种不同的按摩手法，在人体适当的部位进行操作，产生的刺激信息通过反射的方式，对人体的神经、体液等功能施加影响，达到防治疾病、消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。按摩手法由于简单易学、效果显著，因此深受人们的喜爱，几千年来流传不衰，并已风靡全球。

现代社会由于人们生活节奏加快，各种压力不断增加，很多人都处于一种亚健康状态。越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法、要领和相关知识，我们编写了《图解常见病经穴按摩疗法》、《图解常见病足部按摩疗法》、《图解常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。其最大的特点是图文对应，一目了然；语言通俗易懂，一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。



目 录

第一部分 经络与穴位

一、经 络	3	11. 足少阳胆经	19
1. 什么是经络	3	12. 足厥阴肝经	20
2. 经络的组成	3	13. 督脉	21
3. 经脉的命名	5	14. 任脉	22
4. 十二经脉的循行规律	6	三、穴 位	23
5. 经络的功能和作用	7	1. 穴位的概念	23
二、人体经络与病症	9	2. 穴位的分类	24
1. 手太阴肺经	9	3. 穴位的基本特性	24
2. 手阳明大肠经	10	4. 特定要穴	26
3. 足阳明胃经	11	四、穴位的定位方法	31
4. 足太阴脾经	12	1. 解剖标志定位法	31
5. 手少阴心经	13	2. 骨度分寸定位法	31
6. 手太阳小肠经	14	3. 手指同身寸取穴法 ...	34
7. 足太阳膀胱经	15	4. 简便取穴法	35
8. 足少阴肾经	16	五、常用穴位	36
9. 手厥阴心包经	17	1. 头颈部穴位	36
10. 手少阳三焦经	18	2. 胸腹部穴位	43
		3. 腰背部穴位	49



4. 上肢部穴位.....	56	8. 腰背部穴位.....	77
5. 下肢部穴位.....	62	9. 上肢部穴位.....	81
6. 头项部穴位.....	71	10. 下肢部穴位.....	83
7. 胸腹部穴位.....	74		

第二部分 经穴疗法

一、按摩手法.....	89	12. 啄法.....	109
1. 按摩的法则.....	89	13. 捏法.....	110
2. 按摩的基本治法.....	89	14. 掐法.....	111
二、配穴原则与施治顺序.....	92	15. 提法.....	112
1. 配穴原则.....	92	16. 压法.....	113
2. 施治顺序.....	94	17. 抚法.....	113
三、按摩体位与手法要领.....	95	18. 抹法.....	114
1. 按摩体位.....	95	19. 捻法.....	115
2. 按摩手法要领.....	96	20. 分法.....	115
四、按摩常用手法.....	99	21. 合法.....	116
1. 推法.....	99	22. 抖法.....	117
2. 拿法.....	100	23. 扳法.....	118
3. 按法.....	100	24. 摇法.....	119
4. 摩法.....	101	25. 振法.....	119
5. 点法.....	102	26. 揉法.....	120
6. 揉法.....	104	27. 擦法.....	121
7. 搓法.....	105	28. 梳法.....	123
8. 颤法.....	106	五、灵活选用按摩介质.....	125
9. 拍法.....	107	1. 粉剂介质.....	125
10. 击法.....	108	2. 油剂介质.....	126
11. 叩法.....	109	3. 水剂介质.....	126



4. 酒剂介质	127	1. 按摩的注意事项	129
六、按摩的注意事项与禁忌 ...	129	2. 按摩的禁忌	130

第三部分 身体病症

一、头面部病症	135	三、颈肩病症	149
1. 头痛	135	1. 颈酸痛	149
2. 三叉神经痛	137	2. 肩酸沉	150
3. 眩晕	139	3. 落枕	152
二、五官病症	141	4. 颈椎病	153
1. 牙痛	141	5. 肩周炎	154
2. 口疮	142	四、腰腿病症	157
3. 鼻炎	144	1. 腰痛	157
4. 近视	146	2. 腰椎间盘突出	159
5. 结膜炎	147	3. 足跟痛	161

第四部分 内科病症

一、呼吸系统	165	4. 胃炎	180
1. 感冒	165	5. 肝炎	182
2. 支气管炎	167	6. 胆绞痛	184
3. 咽炎	169	7. 痔疮	186
4. 哮喘	171	三、循环与泌尿系统	188
二、消化系统	174	1. 高血压	188
1. 消化不良	174	2. 低血压	189
2. 腹泻	176	3. 冠心病	191
3. 便秘	178	4. 肾炎	193



CHINESE COMMON DISEASES ACUPUNCTURE AND MASSAGE THERAPY

5. 膀胱炎	195	3. 痛风	199
四、内分泌系统	196	五、神经精神系统	201
1. 肥胖症	196	1. 神经衰弱	201
2. 糖尿病	197	2. 精神疲劳	203

第一部分 经络与穴位





一、经 络

经络学说是中医学的基础理论之一。对经穴按摩疗法而言，经络学说的指导更为重要，它具体详细地对针灸和按摩疗法的生理、病理、诊断及治疗等原理加以阐述。同时，经络学说的原理与阴阳、五行、藏象、气血、津液等中医学说也是一脉相承，相辅相成的，可以说经络学说是经穴按摩疗法的主要理论基础。

1. 什么是经络

所谓经络，它是经脉和络脉的总称，是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路。经脉是主干，络脉是分支。经有路径的意思，多循行于肢体深部，有一定的循环路径；络有网络的意思，循行于肢体较浅的部位，纵横交错，网络全身。

经络的生理功能主要是沟通表里上下，联系脏腑器官，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肤、筋肉等组织联结成一个统一的有机体。经络是运行气血的通道，把气血运行到人体各部位，濡养脏腑组织，以维持其正常的生理功能；感应传导及调节人体各器官系统的功能，使体内各器官系统的功能保持协调与平衡，使机体与外界环境之间保持平衡。

2. 经络的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的，在内连于脏腑，在外连于筋肉、皮肤。



经脉可分为正经、奇经和十二经别。正经有十二条，循行到手的叫手经，循行到足的叫足经。五脏属阴，与它连属的经脉就叫阴经；六腑属阳，与它连属的经脉就叫阳经。因此，循行于一侧上肢的有三条阴经和三条阳经；循行于一侧下肢的也有三条阴经和三条阳经，这就是我们常说的十二经脉，也称为手足十二经。

奇经八脉也分阴阳，但不与内脏连属，它们是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，起统帅、调节十二经脉的作用。在八条奇经中，只有任脉和督脉中有穴位。任脉循行于人体的前正中线上，督脉循行于人体的背部正中线上。任脉属阴经，督脉属阳经。任、督两脉与前面提到的十二经脉，合称十四经脉。这十四条经脉是经络系统的主体，在针灸、按摩的临床治疗中具有重要意义，对指导诊断、治疗也具有重要理论价值。从十二经脉分别生出一条经脉，称它为十二经别。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大的和主要的分支，十二经脉和督脉、任脉各有一支别络，再加上“脾之大络”，合称十五别络；浮络是循行于人体浅表部位而常浮现的络脉；孙络是人体最细小的络脉。

此外，还有十二经筋和十二皮部，它们是十二经脉与筋肉和体表的连属部分（图 1-1）。

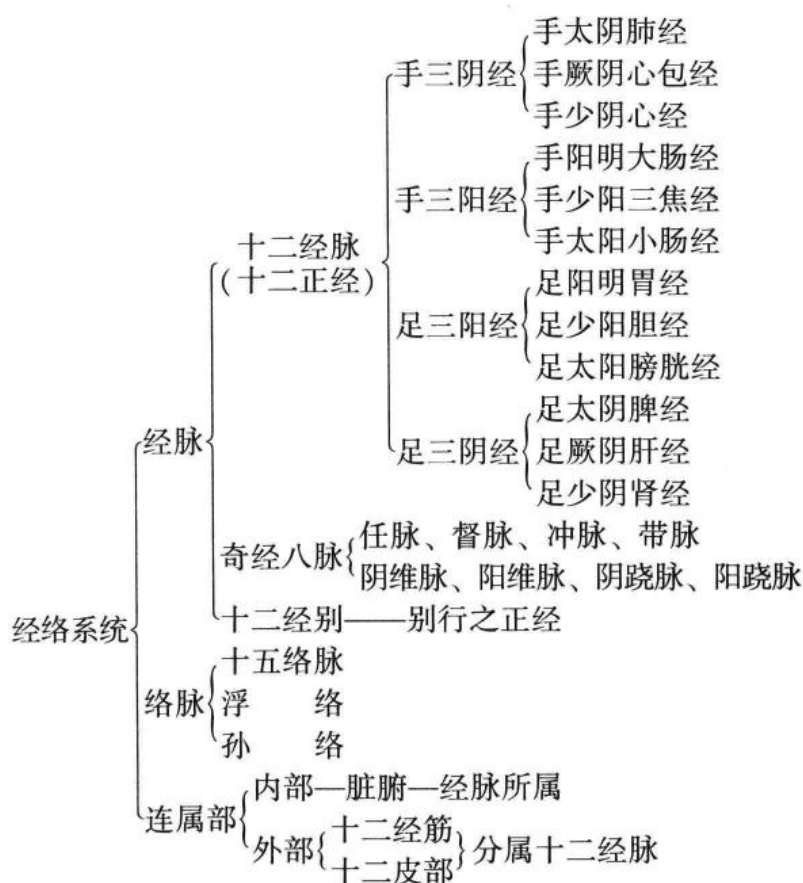


图 1-1 经络系统图

3. 经脉的命名

经脉多以阴阳来命名。一阴一阳衍化成三阴三阳，相互之间有着对应关系。三阴三阳是以阴气（或阳气）的盛衰（多少）来分：阴气最盛称太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。它们的对应关系（表里相合）如图 1-2 所示：

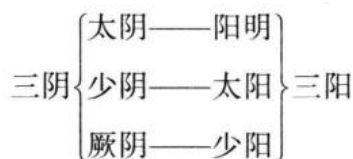


图 1-2 三阴经和三阳经的对应关系

十二脏腑与十二经脉连属并配上阴阳属性的名称是：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

4. 十二经脉的循行规律

十二经脉的循行规律是：手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹（图 1-3）。

十二经脉在四肢循行的部位：
上肢或下肢内侧面的 3 条阴经是：
太阴在前缘，少阴在后缘，厥阴在中间；
上肢或下肢外侧面的 3 条阳经是：
阳明在前缘，太阳在后缘，少阳在中间。

十二经脉气血循行的顺序是：
手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→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。然后又回复到手太阴肺经，如此循环。

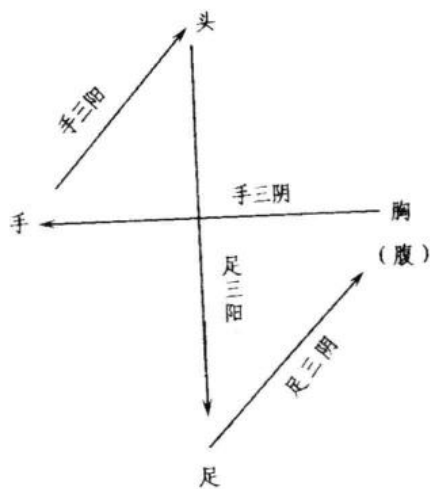


图 1-3 十二经脉循行示意图



5. 经络的功能和作用

(1) 生理功能

中医学认为，经络具有运行气血使其畅通，协调阴阳使其平衡，联络脏腑、肢节使其“内溉脏腑，外濡腠理”，抗御外邪使其“行气血而营阴阳”的作用。

(2) 病理反应功能

在患病的情况下，经络具有传注病邪、反映病候的功能。

一方面，病邪可以通过经络由表达里，或由里达表；另一方面经络还可以将脏腑所产生的病证沿经络的通路反映到体表。此外，五官九窍与内脏的关系也是以经络作为媒介的，一旦经络受病，则该经络所过或所主的器官也必然会发生病变，而且相关经穴也会出现明显的阳性反应。

经络还具有反映病候的功能。由于疾病的性质、脏腑的功能、气血的盛衰不同，致使受邪气所侵害的部位以及发生的病状亦各不相同。一般来说，气血运行不足，就会出现病变部位的麻木、肌肤萎缩、功能减退等病象；气血瘀积而化热，则出现红、肿、热、痛的病证；经络气血阻滞不通，就会造成相关部位的疼痛或肿胀等。人们常说的“通则不痛，痛则不通”就是经络病理反应的真实写照。

(3) 经络的诊断学意义

由于经络有一定的循行路线和脏腑所属，故它能够反映所属脏腑的病证，因此又可以用于疾病的诊断。

1) 辨证归经。可根据发生病痛部位的不同，结合经络循行及所联系脏腑的不同，作为辨证归经的依据，以诊断受病的经络。例如头痛，可按经脉在头部的循行部位来辨别：其痛在前额，多与阳明经有关；痛在颈项者，多与太阳经有关；痛在两侧者，多与少阳经有关；痛在巅顶者，多与厥阴经有关。

2) 分经辨穴。在某些疾病的发生过程中,经常发现在经络循行的通路上,或在经气集中的某些穴位上,有明显的压痛或出现结节及条索状物等反应,这些反应及变化就是诊断疾病的依据。例如,肺脏有病时,中府穴可有明显压痛,多在肺俞穴出现结节。临床上常采用循经诊查、扣穴诊查、经络电测定等方法检查有关经络、俞穴的变化情况,作为诊断的参考。

(4) 经络的治疗作用

经络学说还广泛用于指导临床各科的治疗,特别是针灸、按摩和药物治疗。

(5) 经络在疾病预防方面的作用

中医讲究用调理经络的方法预防疾病。保健按摩、保健针灸等是自古以来行之有效的防病治病之术。例如,古今把足三里称为防病治病的保健强壮穴;预防感冒,可按风门穴;预防脑卒中(中风),可按足三里、悬钟穴等。

按摩之所以能通过产生敏感传导现象来治疗疾病,主要是以经络学说为指导,根据病情,按走线、落点、带面等方法施治,就能取得一定的效果。“经络不明,选穴不准,动手便错”这句话很适用于按摩者。因此,只有掌握经络学说,才能了解人体的自控自调能力,灵活运用经穴疗法。



二、人体经络与病症

十二经脉与任脉、督脉合称为十四经脉。这十四条经络是经络系统中的主体，弄清十四经脉各自循行的路线与主治病症在经穴疗法中具有重要意义。

1. 手太阴肺经

人体中的手太阴肺经如图 1-4 所示。

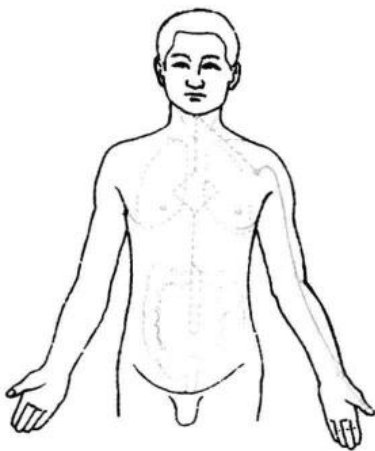


图 1-4 手太阴肺经循行图

(1) 经脉循行

手太阴肺经起于中焦（胃脘部），向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏。再从喉部横出腋下，沿着上臂内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经的前方，下抵肘窝中，沿着前臂内侧经鱼