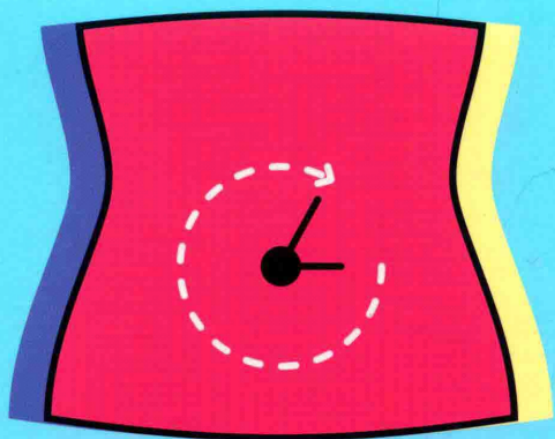


10 分钟 全书

腹部按摩

ABDOMEN
MASSAGE



臧俊岐 编著

3 步腹部按摩曲，减腹瘦腰，身强体健脏腑和

7 大养腹经脉

23 个腹部保健穴

27 类腹部病症调理

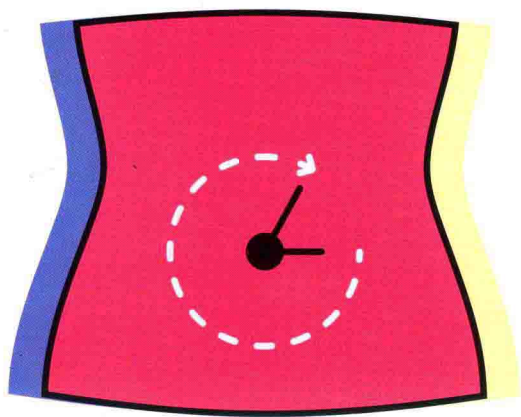
调腑脏强体魄

专媒集团
术出版社
Technology Press

10 分钟

腹部按摩

ABDOMEN
MESSAGE



臧俊岐 编著

调腑脏 强体魄

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟腹部按摩, 调腑脏, 强体魄/臧俊岐编著.
—西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5369-6970-4

I. ①1… II. ①臧… III. ①腹—按摩疗法 (中医)—
基本知识IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第081920号

10分钟腹部按摩, 调腑脏, 强体魄

10FENZHONG FUBU ANMO, TIAO FUZANG, QIANG TIPO

-
- 出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 总策划 宋宇虎
- 责任编辑 付 琨 孙雨来
- 文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
- 开 本 723mm×1020mm 16开
- 印 张 12
- 字 数 150千字
- 版 次 2017年7月第1版
2017年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5369-6970-4
- 定 价 36.80元
-

版权所有 翻印必究

CONTENTS 目录

第1章 深入“腹地”——了解藏在肚子里的秘密

- 002 腹部内外结构面面观
- 002 腹部与五脏六腑的亲密关系
- 002 肚子上的“养生经”
- 003 从肚脐出发，探寻脏腑的神奇力量
- 003 丹田帮您藏元气、养性命
- 004 五脏“藏精气”，六腑“传化物”
- 009 “五神脏”调节人体神志活动
- 011 经过腹部的重要经穴能为您做什么？
- 011 任脉——调节一身之阴血
- 013 带脉——约束纵行经脉
- 014 冲脉——冲脉通，气血调
- 015 足阳明胃经——助胃消化与吸收
- 017 足太阴脾经——脾乃后天之本
- 019 足厥阴肝经——疏肝解郁心情好
- 021 足少阴肾经——调理生殖健康
- 023 你的腹部健康吗？
- 023 从六大方面来判断腹部健康
- 025 腹诊这样操作
- 026 健康腹部与病态腹部的不同表现
- 029 病邪居腹累全身，揉腹调理周身
- 029 如果肚子病了……
- 029 腹部按摩作用大



031 学按摩，用手和肚子说会儿悄悄话

031 按法

031 点法

032 抹法

032 揉法

032 推法

033 压法

033 振法

033 按揉法

034 按摩学取穴，方寸之间有标准

034 手指同身寸

035 骨度分寸法

035 体表标志法

035 感知找穴法

036 不是所有病症都适合腹部按摩

036 腹部按摩适应证

037 腹部按摩禁忌证

038 腹部按摩应注意的那些事

038 按摩前注意事项

038 按摩时注意事项

038 按摩后注意事项



第2章 遵循七大原则，让腹部回归健康

- 040 腹式呼吸法——保健丹田
- 040 腹式呼吸法是什么？
- 040 如何学习腹式呼吸法？
- 042 练习 2 个腹式呼吸法
- 043 正确进食，让身体更健康
- 043 3 种不健康的饮食状态：暴食症、嘴馋、饥饿过度
- 044 腹部健康最重要的必需品：肠道菌群
- 045 养成几个让自己开心的进食好习惯
- 046 想让腹部保持健康状态，食物要慎吃
- 046 最重要的一点：忘记所有的节食法
- 049 保持运动，保健腹部更有效
- 049 如何正确地进行持久力运动？
- 050 该选择哪种运动呢？
- 050 这些事项，运动的时候要注意了
- 051 腹部保健操——双脑体操
- 051 双脑体操有哪些效果？
- 054 自我按摩法，自己动手保卫健康
- 054 舒缓镇静放松型按摩法
- 055 调理型按摩法
- 056 让腹部睡一觉的“腹式冥想”
- 056 如何进行腹式冥想？



第3章 腹部按摩，“腹作用”帮您养好五脏六腑

058 夏季重养心，腹部按摩更舒心

058 夏季养生要遵循 5 大原则

059 如何用腹部按摩法养心？

060 如何在餐桌上保护好我们的心脏？

061 秋天养好肺，腹部按摩通肺气

061 秋季养肺要注意什么呢？

062 如何用腹部按摩法养肺？

063 中医养肺 4 大要领

064 春季要重养肝，腹部按摩补肝气

064 如何在日常生活中养肝呢？

065 如何用腹部按摩法养心？

066 养肝切忌过度疲劳，日常生活要注意的小贴士

067 脾是“后天之本”，腹部按摩消除亚健康

067 生活中我们应该怎么减压呢？

068 如何用腹部按摩法补脾？

069 补脾食疗最佳，山药当仁不让

070 肾虚不能乱补，腹部按摩补肾气

070 呵护肾气、养肾防衰从 4 个方面着手

071 如何用腹部按摩法补肾？

072 学几招简单且实用的护肾“秘笈”

073 “肝胆相照”，腹部按摩也护胆

073 平时护胆要注意些什么呢？

074 如何用腹部按摩法护胆？

075 护胆过程中常见的 5 大问题

076 长寿之道在于养胃，腹部按摩养胃气

076 胃病“三分治，七分养”，养胃要注意什么呢？

077 如何用腹部按摩法养胃？

078 养胃从食疗出发，花生养胃气



第4章 腹部小按摩，全身大保健

- 080 告别“将军肚”
- 082 海带冬瓜豆腐汤
- 083 提高睡眠质量
- 085 百合绿豆汤
- 086 消除食积
- 088 润肠板栗燕麦粥
- 089 通便排毒
- 091 杏仁松子大米粥
- 092 让四肢暖暖的
- 094 红糖枸杞老姜茶
- 095 调节水液代谢
- 097 赤小豆炖鲫鱼
- 098 缓解疲劳
- 100 苦瓜芦笋汁



第5章 常见疾病的腹部按摩疗法

- 102 糖尿病
- 104 山药胡萝卜炖鸡块
- 105 冠心病
- 107 枸杞芹菜炒香菇
- 108 高血压
- 110 紫薯百合银耳汤
- 111 高脂血症
- 113 芦笋煨冬瓜
- 114 脂肪肝
- 116 冬瓜豆腐汤



117	脑卒中后遗症	150	遗精
119	黄芪猪肉羹	152	白果覆盆子猪肝汤
120	月经不调	153	早泄
122	玫瑰益母草调经茶	155	茯苓枸杞茶
123	痛经	156	不育症
125	干贝冬瓜煲鸭汤	158	鹌鹑蛋烧板栗
126	闭经	159	小儿夜啼
128	桑葚红花通经茶	161	百合莲子粥
129	崩漏	162	小儿流涎
131	阿胶猪皮汤	164	摄涎饼
132	带下病	165	小儿厌食
134	芡实莲子粥	167	山楂麦芽粥
135	盆腔炎	168	小儿疳积
137	凉薯胡萝卜鲫鱼汤	170	莱菔子散
138	卵巢早衰	171	小儿腹泻
140	猪蹄灵芝汤	173	山药莲子糊
141	更年期综合征	174	小儿遗尿
143	莲子百合安眠汤	176	白扁豆瘦肉汤
144	前列腺炎	177	小儿便秘
146	莲花甘草清腺茶	179	红薯粥
147	阳痿	180	小儿盗汗
149	丝瓜竹叶粥	182	核桃芝麻羹



第 1 章

深入“腹地”——了解藏在肚子里的秘密

从中医角度来说，我们的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”，也就是说，身体健不健康，通过腹部就可以表现出来。五脏六腑的健康与腹部乃至全身的健康息息相关，该如何利用腹部祛除疾病，维持人体健康呢？翻开本章，它将告诉你答案。



腹部内外结构面面观

腹部与五脏六腑的亲密关系

脏腑分为五脏、六腑和奇恒之腑三类，五脏是生命活动的中心，六腑和奇恒之腑均隶属于五脏。心、肺、脾、肝、肾合称“五脏”，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦合称“六腑”，脑、髓、骨、脉、胆、女子胞合称“奇恒之腑”。脏腑中的绝大部分器官组织均位于腹腔之内，一些不在腹腔内的器官也与腹腔内的器官有密切的联系。例如心位于胸中，得养于脾胃，与小肠相表里，因此通过经别向下络于小肠，与小肠构成表里相合；肺的经脉却起于中焦，向下通过横膈络于大肠，与大肠构成表里相合。

此外，每一个脏腑都有一个相应的募穴，募穴是脏腑之气结聚的地方。脏腑的募穴大多集中在腹部，故又称“腹募”。由于募穴与脏腑的部位更接近，所以脏腑有邪多反映于募穴，募穴为审查证候及诊断、治疗疾病的重要部位。

肚子上的“养生经”

经络相贯，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，通过有规律的循行和复杂的联络交会，组成了经络系统，把人体五脏六腑、肢体官窍及皮肉筋骨等组织紧密地联结成统一的有机整体，从而保证了人体生命活动的正常进行。所以说，经络是运行气血，联络脏腑肢节，沟通内外上下，调节人体功能的一种特殊的通路系统。在这个网络系统中，脏腑是产生气血的系统，经络是运行气血的主要通道。



人体的很多重要经络是通过腹部传输到各个部位。十二经中的足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经、足厥阴肝经等贯穿于胸腹部。奇经八脉中的冲脉、任脉亦同步于少腹胞中，带脉缠腹束腰，横行腹部。十二经别则进入体腔，循行于胸腹，经过相为表里的脏腑，加强了脏腑的表里联系，同时也加强了高居于胸腔内的心肺与腹腔的联系。



从肚脐出发，探寻脏腑的神奇力量

丹田帮您藏元气、养性命

丹田原是道教内丹派修炼精气神的术语。《东医宝鉴》中说道：“脑为髓海，上丹田；心为绛火，中丹田；脐下三寸为下丹田。下丹田，藏精之府也；中丹田，藏气之府也；上丹田，藏神之府也。”但现在已被各门各派气功或运气方法（如唱歌及说话用丹田气，可减小声带受损机会），广为引用。上丹田为性根，下丹田为命蒂（肚脐）。古人称精、气、神为三宝，视丹田为贮藏精气神的所在，因此很重视丹田，把它看做是“性命之根本”。

在本书中，腹部治病所指的丹田乃下丹田，即肚脐处。

可以说，先天和后天之间也就是脐带剪前和剪后的过渡，但很明显的是，先天经络是围绕着肚脐这个原点铺开的，后天经络则是沿着四肢去走的。每个人出生之前，这些经络并不是那么完备，那我们最早的“能量通道”在哪儿？在胎儿时期，我们的气血从哪儿来？答案是脐带！

胎儿最初所需要的能量和营养，甚至排泄功能，都必须要通过脐带和胎盘的连接来获得。自然地，脐带一定要有一套完整系统，在胎儿周身形成一个庞大的网络，才能将从外界（母体）吸收进来的营养，均匀地散布到身体各个组织、器官，滋养生命。

当脐带剪断之后，除了先天传承下来的很有限的一部分元气、气血之外，全要靠脾胃这个“后天之本”从食物当中来提取、化生，通过经络这条“能量通道”输送到全身各个地方，维持各处的正常机能和健康状态。

人体的强弱、生死亡，全赖丹田元气之盛衰。因此，养生家都很重视保养丹田元气。丹田元气充实旺盛，就能够调动人体潜力，使真气能在全身循环运行。意守丹田，就能够调节阴阳，沟通心肾，使真气充实，通畅八脉，恢复先天之生理机能，延长人体的寿命。



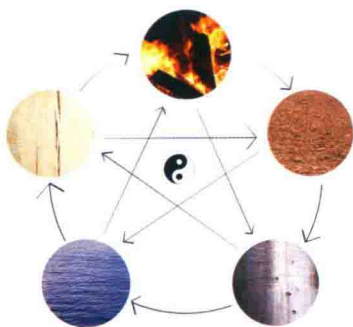
五脏“藏精气”，六腑“传化物”

五脏的主要功能是“藏精气”，即生化和储藏精、气、血、津液、神，所以说：

“五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。”（《素问·五脏别论》）满，指精气盈满；实，指水谷充实。满而不能实，就是说五脏贮藏的都是精气，而不是水谷或废料；六腑的主要功能是“传化物”，即受纳和腐熟水谷，传化和排泄糟粕，主要

是对饮食食物起消化、吸收、输送、排泄的作用，所以说：“六腑，传化物而不藏，故实而不能满也。”（《素问·五脏别论》）六腑传导、消化饮食食物，经常充盈水谷，而不贮藏精气。因传化不藏，故虽有积实而不能充满。

但应指出，所谓五脏主藏精气，六腑传化糟粕，仅是相对地指出脏和腑各有所主而已。实际上，五脏中亦有浊气，六腑中亦有精气，脏中的浊气，由腑输泻而出，腑中的精气，输于脏而藏之。



■ 心的生理功能

1 心主血脉

心有主管血脉和推动血液循行于脉中的作用，包括主血和主脉两个方面。血就是血液。脉，即是脉管，又称经脉，为血之府，是血液运行的通道。心脏不停地搏动，推动血液在全身脉管中循环无端，周流不息，成为血液循环的动力。

2 心主神志

在正常情况下，神明之心接受和反映客观外界事物，进行精神、意识、思维活动，即是心具有接受和处理外来信息的作用；神明之心为人体生命活动的主宰，五脏六腑必须在心的统一指挥下，才能进行统一协调的正常生命活动。

肺的生理功能

1 肺主气，主宣肃

肺主气指肺吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，并有主持、调节全身各脏腑之气的作用；肺主宣发指肺吸清呼浊、向外输布津液精微、宣发卫气，主肃降指肺吸入清气、向下输布津液精微、通调水道、保持呼吸道洁净。

2 肺主行水，主治节

肺主行水是指肺的宣发和肃降对体内水液输布、运行和排泄的疏通和调节作用；治节，即治理调节，是指肺辅助心脏治理调节全身气、血、津液及脏腑生理功能的作用。

脾的生理功能

1 脾主运化

运，即转运输送，化，即消化吸收，指脾具有将水谷化为精微，并将精微物质运输至全身各脏腑组织的功能，包括运化水谷、运化水湿。

2 脾主生血统血

脾主生血，指脾有生血的功能。统血，统是统摄、控制的意思，脾主统血，指脾具有统摄血液，使之在经脉中运行而不溢于脉外的功能。

3 脾主升清

升，指上升和输布；清，指精微物质。脾主升清是指脾具有将水谷精微等营养物质，吸收并上输于心、肺、头目，再通过心肺的作用化生气血，以营养全身，并维持人体内脏位置相对恒定的作用。



肝的生理功能

1 肝主疏泄

肝具有疏通、舒畅、条达以保持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的作用，体现在调畅气机、调节精神情志、促进消化吸收、维持气血运行、调节水液代谢、调理冲任、调节精室。

2 肝藏血生血

肝藏血是指肝脏具有贮藏血液、防止出血和调节血量的功能，故有“肝主血海”之称；肝主生血是指肝有参与血液生成的作用，《素问·六节脏象论》有云：“肝……其充在筋，以生血气”。

肾的生理功能

1 肾藏精

肾具有贮存、封藏人身精气的作用。肾中精气不仅能促进机体的生长、发育和繁殖，而且还能参与血液的生成，提高机体的抗病能力。

2 肾主水液

肾主水液，从广义来讲，是指肾为水脏，泛指肾具有藏精和调节水液的作用。从狭义而言，是指肾主持和调节人体水液代谢的功能。

3 肾主纳气

纳，固摄、受纳的意思。肾主纳气，是指肾有摄纳肺吸入之气而调节呼吸的作用。人体的呼吸运动，虽为肺所主，但吸入之气，必须下归于肾，由肾气为之摄纳，呼吸才能通畅、调匀。

4 肾主一身阴阳

肾阴，又称元阴，为人体阴液的根本，对机体各脏腑组织起着滋养、濡润作用；肾阳，又称元阳，为人体阳气的根本，对机体各脏腑组织起着推动、温煦作用。肾阴肾阳为脏腑阴阳之本。

■ 胆的生理功能

1 贮藏和排泄胆汁

胆汁是由肝脏分泌出来的，然后进入胆腑贮藏、浓缩之，并通过胆的疏泄作用而入于小肠。

2 调节脏腑气机

胆合于肝，助肝疏泄，以调畅气机，则内而脏腑，外而肌肉，升降出入，纵横往来，并行不悖，维持脏腑之间的协调平衡。

■ 胃的生理功能

1 主受纳水谷

胃接受和容纳水谷的作用。饮食入口，经过食道，容纳并暂存于胃腑，这一过程称之为受纳，故称胃为“太仓”“水谷之海”。

2 主腐熟水谷

腐熟是指饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的过程。胃主腐熟是指胃具有将食物消化为食糜的作用。

■ 小肠的生理功能

1 主受盛化物

一指小肠承受了由胃腑下移的初步消化的饮食物；二指经胃初步消化的饮食物，必须由小肠对其进行进一步消化和吸收。

2 主分清泌浊

分清指将饮食物中的精华进行吸收，再通过脾输布全身；别浊指将饮食物的糟粕，传到大肠、肾，形成粪便、尿液，排出体外。

■ 大肠的生理功能

1 传导糟粕

大肠主传导是指大肠接受小肠下移的饮食残渣，使之形成粪便，经肛门排出体外的作用。

2 吸收津液

大肠接受饮食物残渣和剩余水分之后，将部分水液重新再吸收，使残渣糟粕形成粪便而排出。

■ 膀胱的生理功能

1 贮存尿液

人体津液被人体利用之后，“津液之余”者，下归于肾，经肾的气化，升清降浊，清者回流体内，浊者下输膀胱，变成尿液。

2 排泄小便

尿液贮存于膀胱，达到一定容量时，通过肾的气化作用，使膀胱开合适度，则尿液可及时地排出体外。

■ 三焦的生理功能

1 通行元气

元气是人体最根本的气，根源于肾，由先天之精所化，赖后天之精以养，为人体生命活动的原动力，通过三焦而输布到五脏六腑，充沛于全身，以激发、推动各个脏腑组织的功能活动。

2 疏通水道

三焦能调控体内整个水液代谢过程。上焦之肺，宣发肃降而通调水道；中焦之脾胃，运化并输布津液于肺；下焦之肾、膀胱，使水液上归于脾肺，再参与体内代谢，下形成尿液排出体外。