



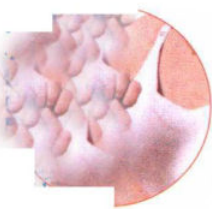
# 人体 经络 按摩

成向东  
——  
主编  
北京市鼓楼中医医院康复科主任医师

## 祛病养生一本就够

小病小痛轻松除，特效穴就是好医生  
资深中医康复科专家教您每天按捏 1 分钟  
减压力、消肥胖、靓容颜、百病消





# 人体 经络 按摩

## 祛病养生

### 一本就够

成向东 / 主编  
北京市鼓楼中医医院康复科主任医师

## 图书在版编目 (C I P) 数据

人体经络按摩祛病养生一本就够 / 成向东编著. —长沙 : 湖南科学技术出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5357-9732-2

I. ①人… II. ①成… III. ①经络—按摩疗法(中医)IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 045505 号

RENTI JINGLUO ANMO QUBING YANGSHENG YIBEN JIUGOU

### 人体经络按摩祛病养生一本就够

主 编: 成向东

责任编辑: 何 苗

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭北新码头 95 号

邮 编: 410008

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-9732-2

定 价: 49.80 元

(版权所有·翻印必究)



## 前言

穴位按摩在中医学研究史上具有举足轻重的地位，它以经络腧穴学说为理论基础，以按摩为实践手法，简便易行，被老百姓当作防病治病的特效方法，深受人们喜爱。穴位按摩通过刺激人体特定穴位，通畅经络之气，达到舒经活络、调整人体功能、祛邪扬正的目的。

为了让广大读者更好地了解经络按摩养生，我们特别编撰了这本《人体经络按摩祛病养生一本就够》。

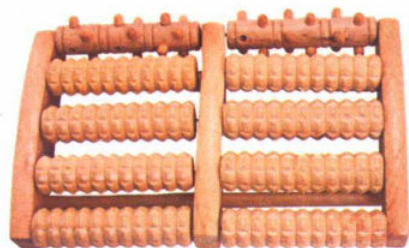
本书是为普通读者设计的用于日常保健的工具书，介绍了一些与按摩有关的基本知识——针对疾病的一些特效按摩方和按摩方法，以及一些小偏方和小妙招。书中图片清晰准确地展示了穴位的定位，读者可以迅速便捷地掌握按摩方法，省时省力。

全书由绪论和8章内容构成。绪论主要讲解了穴位的寻找方法，按摩的手法和工具，以及人体十二经脉和任、督二脉的分布。第1章向您介绍了一些小疾小患的按摩方法，使您远离生活中的小烦恼。第2章介绍了突发病症的应急按摩，让您从容面对突发病症。第3章介绍了调理五脏的按摩方。第4章针对夫妻易得的疾病，如不孕、乳腺增生、前列腺炎等，介绍了相应的按摩治疗方法，让您通过按摩使夫妻生活更和谐。第5章针对儿童易发疾病介绍了相应的一些按摩治疗方法，通过按摩不仅可以缓解孩子的不适，还可加强亲子互动。第6章对中老年易发的疾病做了详细的阐述，介绍了一些有效的按摩治疗方法。第7章着重介绍了生活常见病的按摩疗法。第8章则介绍了一些美容相关按摩法，助您拥有靓丽容颜。

希望我们的努力可以为您带来健康快乐，也希望这本图文并茂的中医养生按摩书让您的生活更加美好。

# 了解经络按摩

一步到位找准穴.....	1	抖法.....	5
体表标志取穴法.....	1	点法.....	5
手指同身寸取穴法.....	1	<b>常用按摩工具.....</b>	<b>6</b>
简易取穴法.....	2	<b>十二经脉及任、督二脉穴位速查.....</b>	<b>8</b>
<b>常用按摩手法.....</b>	<b>3</b>	手太阴肺经.....	8
推法.....	3	手阳明大肠经.....	10
拿法.....	3	足阳明胃经.....	12
摩法.....	3	足太阴脾经.....	14
按法.....	3	手少阴心经.....	16
揉法.....	4	手太阳小肠经.....	18
捏法.....	4	足太阳膀胱经.....	20
擦法.....	4	足少阴肾经.....	22
滚法.....	4	手厥阴心包经.....	24
搓法.....	5	手少阳三焦经.....	26
拍法.....	5	足少阳胆经.....	28
		足厥阴肝经.....	30
		任脉.....	32
		督脉.....	34



## 第1章

远离生活小烦恼  
小疾小患按摩方

牙痛.....	36	肩膀酸痛.....	52
口臭.....	38	腰酸.....	54
咽喉痛.....	40	慢性腰肌劳损.....	56
头痛.....	42	坐骨神经痛.....	58
视疲劳.....	44	下肢酸麻.....	60
手脚冰凉.....	46	食欲减退.....	62
手腕酸麻.....	48	倦怠.....	64
颈部酸痛.....	50		

## 第2章

手到病自除  
常见突发病按摩方

鼻出血.....	66
昏厥.....	68
落枕.....	69
晕车.....	70
突发腰扭伤.....	71
痢疾.....	72
中暑.....	74



## 第3章

无病一身轻  
调理五脏按摩方

滋养心神.....	76
调理脾胃.....	78
滋肝明目.....	80
开胸养肺.....	82
强肾气.....	84



## 第4章

夫妻之间关爱有方  
男女常见病按摩方

前列腺炎.....	88	月经不调.....	108
早泄.....	90	围绝经期综合征.....	109
前列腺增生.....	92	盆腔炎.....	110
阳痿.....	94		
乳腺增生.....	96		
乳腺炎.....	98		
产后缺乳.....	100		
痛经.....	102		
白带异常.....	104		
性冷淡.....	106		





## 第5章

### 做孩子的按摩师 儿童常见病按摩方

发热.....	112	腹泻.....	116
咳嗽.....	113	盗汗.....	117
厌食.....	114	疳积.....	118
遗尿.....	115		

## 第6章

### 给父母最贴心的关爱 中老年人常见病按摩方

高血压.....	120	腰椎间盘突出症.....	132
高脂血症.....	122	痛风.....	134
动脉硬化.....	124	健忘.....	136
冠心病.....	126	类风湿关节炎.....	138
心绞痛.....	128	膝关节骨性关节炎.....	140
糖尿病.....	130		

第7章

## 捏捏按按百病消 生活常见病按摩方

感冒.....	142	肩周炎.....	162
发热.....	144	颈椎病.....	164
咳嗽.....	146	慢性胃炎.....	166
失眠.....	148	十二指肠溃疡.....	168
鼻炎.....	150	慢性胆囊炎.....	170
支气管哮喘.....	152	腹痛.....	172
慢性咽炎.....	154	便秘.....	174
扁桃体炎.....	156	消化不良.....	176
口腔溃疡.....	158	慢性肠炎.....	178
恶心呕吐.....	160		



第 8 章

# 美丽也能捏出来 靓丽容颜按摩方

皮肤粗糙.....	180
黑眼圈 .....	182
眼袋.....	184
鱼尾纹 .....	186
色斑.....	188
痤疮.....	190
平胸.....	192
小腹赘肉.....	194
湿疹.....	196
荨麻疹 .....	198



# 了解经络按摩

## 一步到位找准穴

### 体表标志取穴法

体表标志可分为以下两种。

1. 固定标志 如各部位由骨节、肌肉所形成的凸起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下仍可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。

如以脐为标志，脐中即为神阙穴，其上1寸是水分穴，其下1寸是阴交穴，旁开2寸为天枢穴，左右旁开4寸是大横穴等。



2. 活动标志 指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此亦可确定腧穴的位置。如伸出手掌，拇指与其余四指成90度，拇指根部两个肌腱间的凹陷就是阳溪穴。

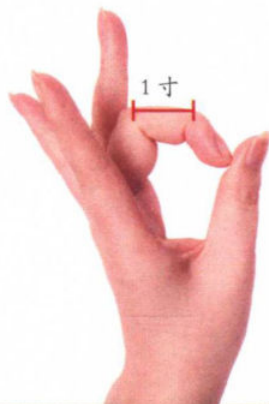


### 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法也叫“手指比量法”，即用按摩对象本人的手指为测量工具来量取穴位，分为以下三种。

#### 1. 中指同身寸法

以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的宽度作为1寸，可用于四肢取穴和背部取穴。



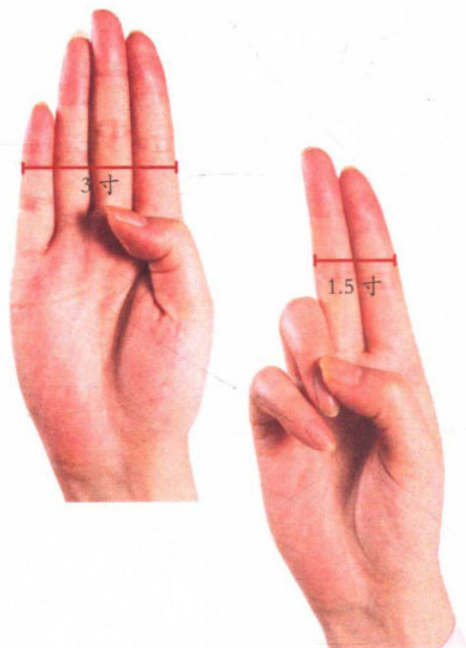
## 2. 拇指同身寸法

以拇指指间关节的横向宽度作为1寸，适用于四肢取穴。



## 3. 横指同身寸法

将食指（又称示指）、中指、无名指（又称环指）、小指并拢，以中指中节横纹处为准，画一条水平线，横向宽度为3寸；食指和中指中节的侧面横纹之间的宽度为1.5寸，适用于头、躯干、四肢取穴。



## 简易取穴法

简易取穴法是一种简便快速的取穴方法，用于某些特定穴位的选取，如双手下垂中指指端取风市穴；两耳尖直上连线中点取百会穴；手握半拳，中指指尖切压在掌心的第2横纹上取劳宫穴。



## 常用按摩手法

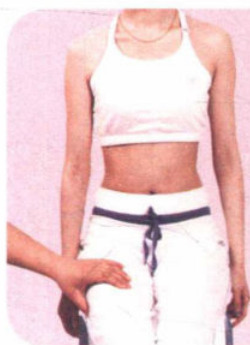


### 通经利窍

**手法：**用拇指、手掌、拳面及时尖紧贴治疗部位，运用适当的压力，进行单方向的直线移动的手法。

**功效：**具有行气止痛、温经活络、调和气血的功效。

推法



### 舒通四肢关节筋络

**手法：**用拇指与食指、中指或用拇指与其余四指螺纹面着力，做对称性相对用力，在一定的穴位或部位上进行一紧一松的捏提动作的一种手法。

**功效：**舒筋通络，解表发汗，镇静止痛，开窍提神。

拿法



### 消化疾病和时尚美容的常用按摩手法

**手法：**用手掌或指腹轻放于体表治疗部位，做环形的、有节律的摩动手法。

**功效：**益气和中，消积导滞，疏肝理气，调节肠胃，活血散瘀，消肿止痛。

摩法



### 胸肋病痛

**手法：**用拇指、掌根等部位按压体表一定的部位或穴位，逐渐、向下用力，并持续几秒至半分钟。

**功效：**宁心安神，镇静止痛，温中散寒，矫正畸形。

按法

## 揉法

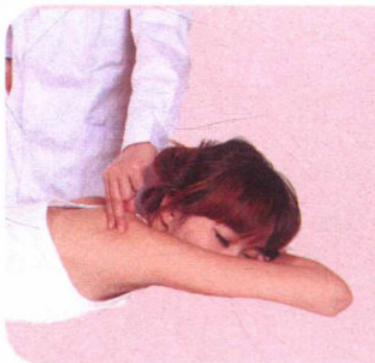


### 缓解疲劳

**手法：**用手的不同部位，着力于一定的部位上，做圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动的手法。

**功效：**加速血液循环，缓解痉挛，减轻疼痛。

## 捏法



### 行气活血，改善脏腑功能

**手法：**用拇指和食、中两指相对，夹提皮肤，双手交替捻动，向前推进。

**功效：**具有调和阴阳、增补元气、健脾和胃、疏通经络、行气活血的作用。

## 擦法



### 温经透热，治疗寒症

**手法：**以指或掌为着力部位，在施术部位做直线快速往返运动，使之摩擦生热的手法。

**功效：**疏通经络、调和气血、放松肌肉、祛风散寒、解痉止痛。

## 滚法



### 加大受力

**手法：**用手背近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节凸起部分着力，通过腕关节伸屈和前臂旋转的复合运动，持续不断地作用于被按摩的部位。

**功效：**活血散瘀，消肿止痛，缓解肌肉痉挛。



### 放松肌肉、解痉止痛

**手法：**两手掌面夹住肢体，对称用力做相反方向的来回快速搓揉，或做顺时针方向的回环搓揉，即做双掌对揉的动作。

**功效：**疏通经络、调和气血、放松肌肉、祛风散寒、解痉止痛。

搓法

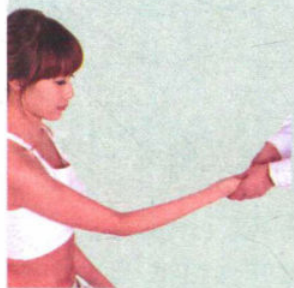


### 急、慢性腰肌劳损的常用按摩手法

**手法：**手指自然并拢，用腕关节摆动做起落，反复着力于体表施术部位的方法。

**功效：**有促进血液循环、舒展肌筋、消除疲劳和调节神经肌肉兴奋性的作用。

拍法



### 肢体放松，滑利关节

**手法：**用单手或双手握住患肢远端，做连续的、小幅度的、频率较高的上下抖动的手法。

**功效：**具有舒筋通络、放松肌肉、滑润关节的作用。

抖法



### 刺激穴位，疏导经络

**手法：**以屈曲的指间关节凸起部分为着力点，按压于某一治疗点上的方法。

**功效：**点法作用面积小，刺激大，具有疏通经络、消积解结、调理脏腑、活血、消肿、止痛等作用，适用于全身穴位。

点法

## 常用按摩工具



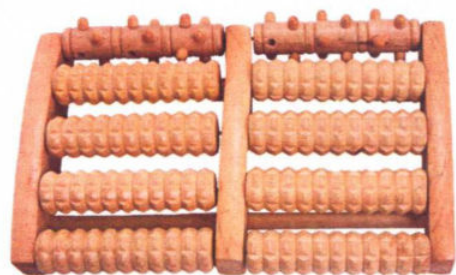
### 木槌、按摩棒、击打棒

用木槌、按摩棒、击打棒凸出的一端进行击打按摩。



### 米粒、菜籽、花子、王不留行子

在1厘米见方的药用胶布中央放一粒米或菜籽、花子、王不留行子，在指压或按摩后贴在穴位上，有保持按摩效果的作用。



### 足底按摩器

脚踩在按摩器上面，凸起的部分可以按摩脚底。



### 鹅卵石

可将鹅卵石踩在脚底，来回搓动，按摩足底。



### 夹子

用夹子夹住疼痛穴位，能达到同捏法一样的按摩效果，而且十分便捷。



### 牙签

使用牙签不带尖的一端，按压指尖、耳朵等窄小部位上的穴位。



### 圆珠笔、铅笔、钥匙

当在脚掌、手掌、胳膊这些面积较小的部位施加较强的力时，可用圆珠笔或铅笔代替手指会更方便；钥匙压住穴位部分的面积较小，刺激性较强。



### 梳子

用梳子梳头或手心，可以较好地刺激这两个部位的穴位；梳背和梳柄则可以用来拍打或按摩背部、颈部等部位，起到促进血液循环的作用。



### 核桃

核桃可以用作按摩道具。可将核桃放在脚底，稍用力使其滚动，刺激脚底的穴位，促进血液循环。



### 牙刷、软毛刷、浴刷

利用牙刷、软毛刷、浴刷沿经络的循行路线进行刷擦，可以代替摩法或擦法，不仅省力而且效果更佳。但要注意力度，不可将皮肤擦破。



### 夹趾器、按摩环

夹趾器是用脚趾夹住按摩器进行穴位按摩；按摩环是将脚伸入环内，上下移动，刺激小腿部位穴位。



### 小球

小球可以用作按摩道具。可将小球放在脚底，稍用力使其滚动，刺激脚底的穴位，促进血液循环。