

扫码学中医丛书

臧俊岐 主编

# 扫码学按摩

不打针，不吃药，动动手指激发身体自愈力！

一看就懂，一学就会，一用就灵！  
捏捏按按，每天5分钟，受用一辈子！  
49种疾病理疗，足不出户，在家自疗。



扫一扫，跟着  
视频学按摩

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

扫码学中医丛书

# 扫码学按摩

臧俊岐 主编

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

扫码学按摩 / 臧俊岐主编. — 广州: 广东科技出版社,  
2018.9

(扫码学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-6575-2

I. ①扫… II. ①臧… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第307881号

### 扫码学按摩

Saoma Xue Anmo

---

责任编辑: 方 敏 李 莎

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 黄慧怡

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 723mm×1 020mm 1/16 印张12 字数250千

版 次: 2018年9月第1版

2018年9月第1次印刷

定 价: 38.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前言

中医按摩疗法是现代人追求的自然绿色疗法之一，一无药物的副作用，二对身体无损伤，且简便易行，平稳可靠。养生家们将其作为益寿延年的方法积累、整理并流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法。对西医疗效欠佳的某些慢性病、疑难病，按摩疗法还能起到意想不到的效果，如哮喘、头痛、高血压、失眠、中风后遗症、失眠、黄褐斑等。

在传统中医理论中，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官都要通过经络紧密相连，相互影响。中医经穴疗法的按摩就是通过刺激经络上的腧穴，激发人体的正气，协调脏腑阴阳，达到防病治病的目的。本书详细介绍了按摩对人体的作用、按摩的方法及注意事项，让读者对按摩有一个初步的认知。书中首先对按摩的基础知识进行普及，清晰地介绍了按摩的手法、作用机制、适应证和禁忌证、注意事项等，随后特别筛选出一些日常生活中常见的小病小痛的中医经穴按摩治疗方法，包括两性病症、小儿疾病和中老年慢性疾病。

为了让读者朋友们阅读更加方便，针对每种疾病的按摩治疗，我们都配有真人操作彩图和清晰的穴位定位图，即使你对穴位知识知之不多，书中的图片标示清晰，一目了然，让你轻松掌握穴位按摩治疗疾病的方法。另外，我们在每一特效穴旁边均配有真人同步演示视频，只要扫一扫二维码就可边看边学边操作，在家就能轻松进行自我养生保健，祛除常见病症。

平时多做些中医经穴按摩，既可以让你远离小病小痛，还可以缓解慢性病给我们带来的痛苦。

提示：有些视频里没有提到的穴位也会出现在文中，根据排版需要，会适当增减穴位，书中未选的穴位也可以随视频一起操作。

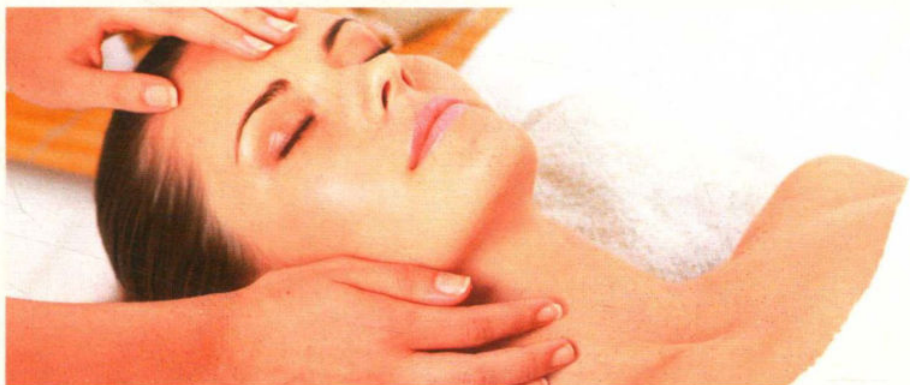


## CHAPTER 1 老祖宗的智慧——推拿按摩祛病养生

- |               |     |
|---------------|-----|
| 探知推拿的“前世与今生”  | 002 |
| 了解推拿的辨证论治基础   | 005 |
| “推”掉病痛，“拿”来健康 | 006 |
| 掌握取穴方法，轻松找准穴位 | 010 |
| 用对推拿手法，省劲更增效  | 013 |
| 推拿的适应证和禁忌证    | 026 |
| 推拿时出现不良反应如何处理 | 029 |

## CHAPTER 2 按摩养生，防患于未然

- |               |     |
|---------------|-----|
| 春季养肝，期门、章门少不了 | 032 |
| 夏季疗心，百会、内关按一按 | 033 |
| 秋季润肺，中府、肺俞有良效 | 034 |
| 冬季固肾，关元、肾俞来相助 | 035 |



益气养血，就找气海、血海	036
养心安神，百会、四神聪是首选	037
健脾养胃，不光是脾胃经的事	038
宣肺理气，肺经穴位少不了	039
疏肝解郁，期门、太冲来摆平	040
补肾强腰，找准肾俞是关键	041
强身健体，太阳、关元护健康	042
延年益寿，首选养老、涌泉	043
调经止带，中极、归来齐上阵	044
美容养颜，多按面部穴位	045
瘦身降脂，天枢塑造曲线美	046

## CHAPTER

# 3

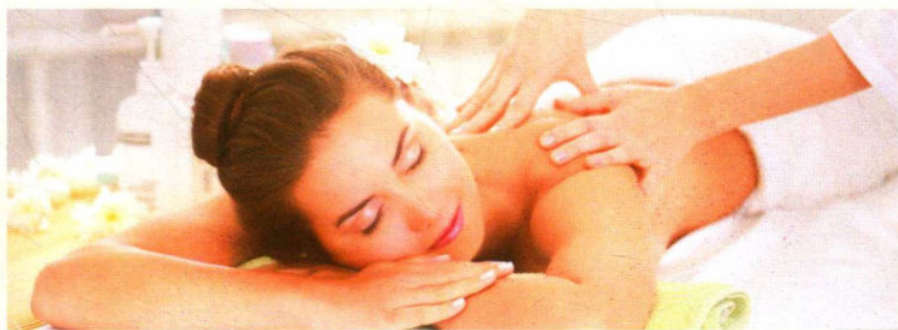
## 手到病自除——做自己最好的按摩师

点按印堂，告别失眠入睡快	048
三叉神经痛，合谷、内关来止痛	052
常按心俞，远离抑郁困扰	054
摆脱空调病，百会、太阳双管齐下	058
疲劳综合征，不妨按按气海	060
风池、迎香一起按，感冒好得快	062
咳嗽不停，按揉肺俞止咳良	066
中府清泻肺热，缓解支气管炎	070
胃痛难眠，中脘、足三里来止痛	074
内关止呕效果佳，呕吐就找它	076
打嗝频频作声，按按内关与天突	078
腹胀如气囊，按压建里来排气	080
腹泻频繁跑厕所，按揉水分可缓解	082
便秘不是病，上巨虚助肠道顺畅	084

点按大肠俞，痔疮不再尴尬	086
胆结石疼痛难忍，止痛更需治痛	088
麦粒肿眼睑肿痛，按揉攒竹消肿止痛	090
鼻出血，迎香也能止鼻血	092
耳鸣耳聋要补肾，听力恢复不是梦	094
下关、颊车消肿止痛，牙痛不再怕	096
咽喉肿痛，按按列缺消肿止痛	098

## CHAPTER 4 慢性疾病不用愁，按摩祛病痛

头痛不用怕，太阳、列缺齐上阵	102
心律失常，多揉揉通里	106
高血压不犯愁，搓擦涌泉显奇效	108
按揉百会穴，远离低血压	110
贫血别担心，按揉血海来补血	112
中风后遗症，口眼歪斜找合谷	114
颈椎病颈项痛，局部穴位多捏捏	116
防治肩周炎，按按肩部穴位是重点	120
坐骨神经痛，疏通膀胱经止痛	124
小腿抽筋，委中、承山来止痉	128
腰椎间盘突出，多管齐下减轻腰痛	130



- |                  |     |
|------------------|-----|
| 命门加气海，告别月经不调     | 134 |
| 肾俞补肾通经，和痛经说再见    | 138 |
| 带下病难启齿，阴陵泉来相助    | 142 |
| 产后缺乳不担忧，多揉乳根能通乳  | 146 |
| 前列腺炎，利尿通淋按水道     | 150 |
| 补肾四大穴，治疗早泄颇有效    | 154 |
| 不育症疗效差，按按关元培补元气  | 158 |
| 四穴通调内分泌，祛除黄褐斑    | 160 |
| 脱发找准头部穴位，止脱生发更安心 | 164 |

- |                |     |
|----------------|-----|
| 小儿感冒，天门、坎宫解表清热 | 168 |
| 小儿咳嗽，风池、中府止咳灵  | 172 |
| 小儿发热，按按天河水泻火除烦 | 174 |
| 小儿哮喘，肺俞、缺盆宣肺止咳 | 176 |
| 小儿惊风昏迷，按人中醒神开窍 | 178 |
| 小儿腹泻，调理脾胃找脾俞   | 180 |
| 小儿消化不良，揉揉中脘促消化 | 182 |
| 小儿流涎，承浆敛住心之液   | 184 |

# 1

## CHAPTER

# 老祖宗的智慧——推拿按摩祛病养生

推拿就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，达到保健、治病的目的。本章将引你走进推拿的世界，带你了解推拿的前世与今生，助你快速掌握推拿的取穴技巧及各种手法。

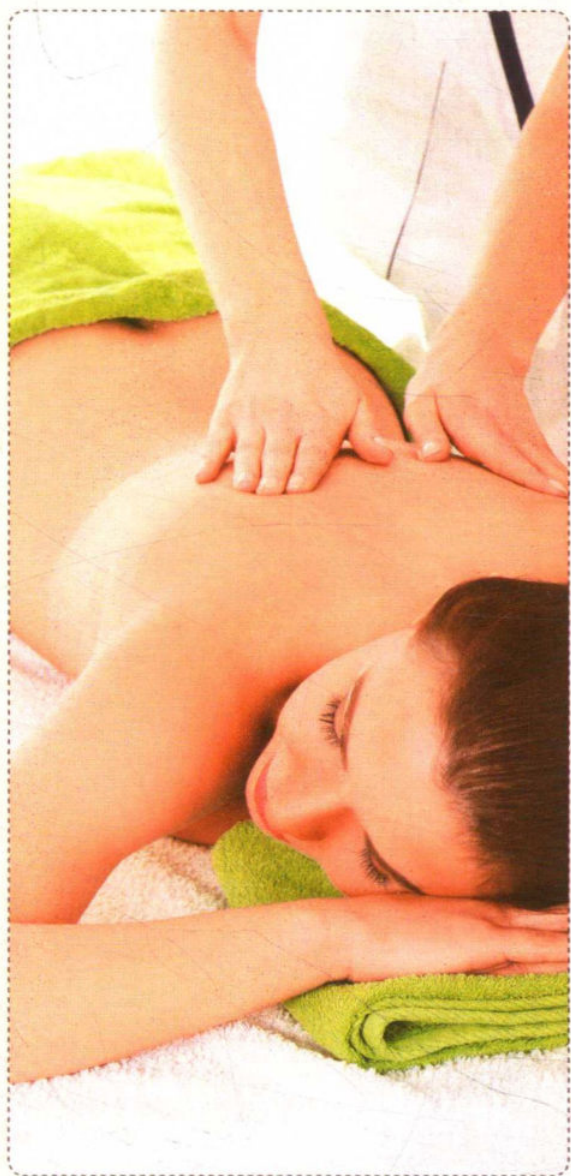
## 探知推拿的“前世与今生”

提到推拿，常会联想到按摩，还常常将推拿按摩并称。推拿与按摩之间到底是什么关系？两者的意义相同吗？带着这些疑问，让我们一起走进推拿的世界，找寻问题的答案。

### 推拿的“前世”——推拿的起源

推拿是人类最古老的一门医术，属于中医的外治法，是中医学伟大宝库的重要组成部分。推拿的起源，萌芽于人类本能的自我防护。在原始社会，人类长期进行着繁重而艰苦的劳动，再加上饮食粗糙、衣不保暖，损伤和病痛经常发生。人们本能地用手抚摸、拍打伤痛部位及其周围，“按以止血，摩以消肿止痛”。当这种抚摸、拍打使疼痛减轻后，人类从中不断地积累经验，逐渐由自发的本能行为发展到有意识的医疗行为，再经过治疗实践不断地总结、提高，最终形成了推拿医术。

推拿在古代被称为“按摩”“按跷”“乔摩”“拈引”“案扞”等。先秦时期，按摩是主要的治疗和养生保健手段。唐日之前，常常将“导引”和“按摩”合在一起称谓，其实这是两种密切相关却又



有所区别的防治方法。导引是配合呼吸，进行自我手法操作、自主活动防治疾病和强身保健的方法；而按摩则是配合呼吸，既可自我操作，也可由他人操作的防病治病的方法。两者当中的自我手法操作，既可称为按摩，也可称为导引。

## • 推拿的“今生”——推拿的发展及现况 •

早在秦汉时期，我国的医学著作中就有对推拿防治疾病的方法进行了完整的记载。据《汉书·艺文志·方技略》所记，当时有推拿专著《黄帝岐伯按摩经》十卷，可惜这部我国最早的推拿学专著早已失传。幸好，《黄帝内经》中亦有不少相关章节，对推拿起源、手法、临床应用、适应证、治疗原理都有阐述。

到了东汉，张仲景在《金匱要略》中第一次将膏摩疗法列入预防保健方法中，还介绍了一种用于推拿治疗头风的摩散，里面仅附子和盐两味药。后世的“摩顶膏”之类的药剂，都是由此发展而来的。

东晋时期，葛洪在《肘后救卒方》中记载了治疗卒心痛和卒腹痛（突发的心痛和腹痛）的推拿方法，其中治疗卒腹痛所用的方法就是最早的捏脊疗法。捏脊疗法的出现，表明推拿手法已逐渐从简单的按压、摩擦向手指相对用力且双手协同操作的方向发展，手法更为成熟。

隋唐时期，推拿已发展为一门专业的治疗方法。隋朝太医署首次设立了按摩博士。唐太宗在隋朝已有的基础上，建立了规模更大、设备更加完善的太医署，并在其中设立了按摩科。



宋、金、元时期，推拿作为一种治疗方法，被广泛地应用于临床各科，并在此基础上产生了丰富的诊疗理论，使对推拿治疗作用的认识得到不断的深化。宋代还开始运用按摩催产，如宋医庞安时用按摩法催产获得了“十愈八九”的效果。

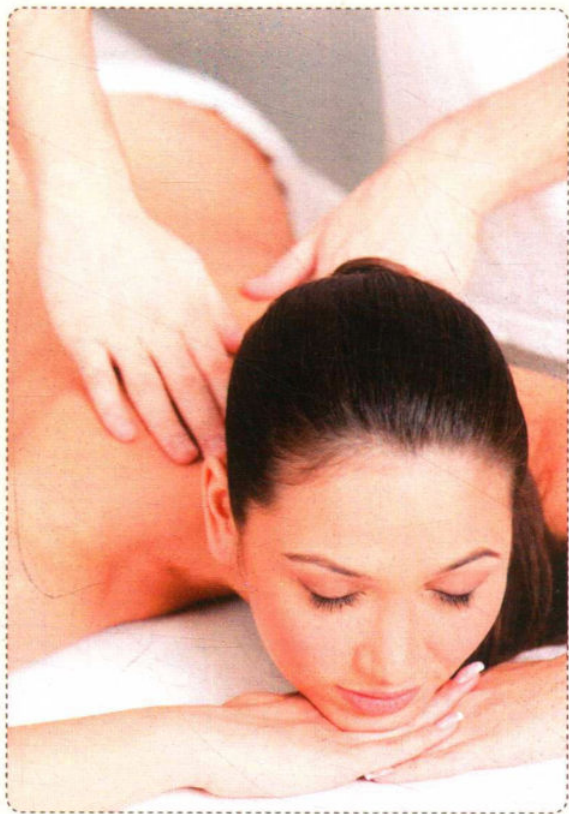
明代太医院将推拿列为医术十三科之一。推拿在明朝时期的发展有两个显著特点：一是“推拿”的名称开始取代“按摩”，二是形成了小儿推拿的独特体系。《小儿按摩经》被收录于明代名医杨继洲的《针灸大成》一书中，是我国现存最早的推拿专著。

民国时期，由于当时的医疗卫生政策不重视中医，尤其不重视操作型的医疗技术，所以，推拿只能以分散的形式在民间存在和发展。由于地域性的原因，推拿发展出多种多样各具特色的推拿学术流派，如鲁东的儿科推拿、北方的正骨推拿、江浙的一指禅推拿等。这些众多的学术流派是我国推拿学科的一大特色。

新中国成立之后，推拿的临床、教学、科研、推拿著作的出版和推拿队伍的建设，都出现了空前繁荣的景象。推拿在临床上被广泛地应用于内科、妇科、外科、儿科等病症，治疗病种有二百余种，其中以运动系统、神经系统、消化系统疾病为主。腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎、小儿腹泻已成为推拿治疗首选的四大疾病。

纵观推拿的发展历史，我们可以发现，推拿和按摩既有不同之处，又密切相关。早期的按摩手法种类很少，常用的是按和摩两种手法，而且仅用于少数的疾病，随着发展，手法种类逐渐增多，分类也逐渐合理，按摩一词逐渐被推拿这个明确的概念所取代，到明代就把按摩的名称改为推拿了。从按摩到推拿，标志着推拿发展史上的一个很大的飞跃。常用手法有按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打八种，这些手法不是单纯孤立地使用，常常是几种手法相互配合进行的。

目前，有些地区对推拿按摩的称呼仍较为模糊，统称为推拿按摩。医学院校基本都是以推拿系作为学科命名，而在生活中，人们通常以按摩一词来称。



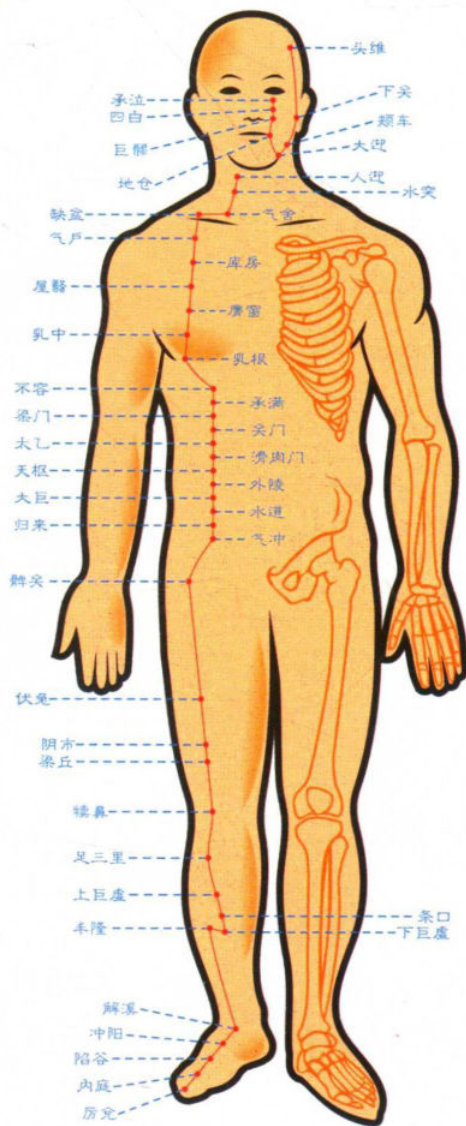
## 了解推拿的辨证论治基础

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道。经，原意是“纵丝”，有路径的含义，即直行主线的意思，是经络系统中的主干，深而在里，贯通上下，沟通内外；络，有网络的含义，是经脉别处的分支，浅而在表，纵横交错，遍布全身。

经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系肢体肌肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

经络“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。外邪侵犯人体由表及里，先从皮毛开始。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。如《素问·缪刺论篇》所说：“夫邪客于形也，必先舍于皮毛，留而不去入舍于孙脉，留而不去入舍于络脉，留而不去入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。”

经络学说阐述人体经络的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系，是针灸学科的基础，也是中医基础理论的重要组成部分。经络理论贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，对中医各科的临床实践有重要指导意义。医家通过辨证，可以选择不同的经络进行施治。古人有“宁失其穴，勿失其经”的记载，经络是推拿辨证论治的基础。



## “推”掉病痛，“拿”来健康

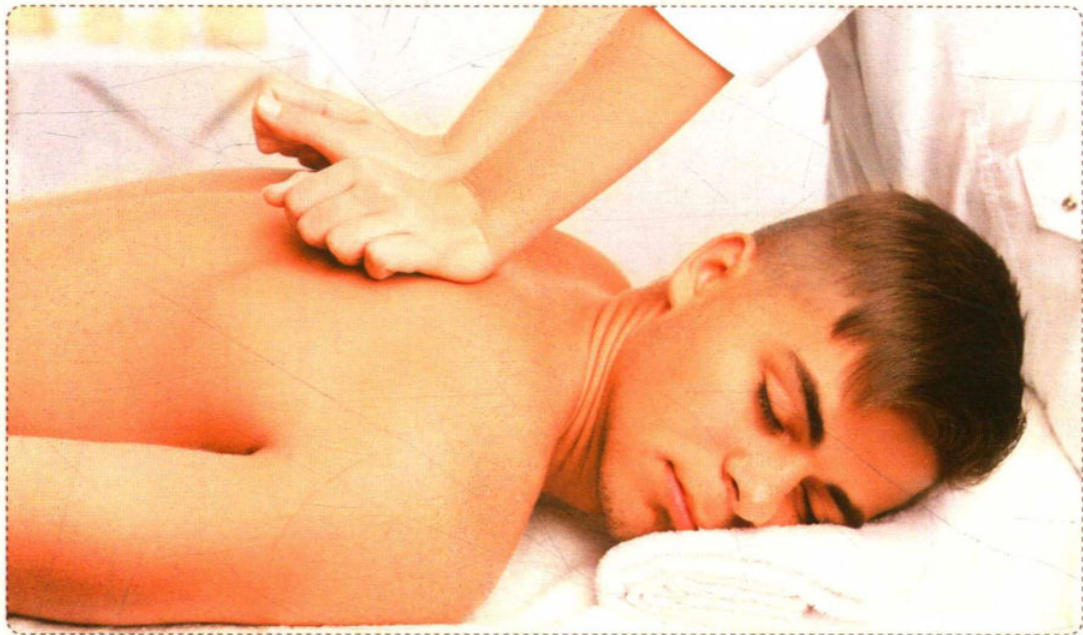
现在，越来越多年轻人处于亚健康状态，容易感觉疲劳，甚至全身乏力。这时，我们可以通过推拿，刺激身体一些穴位，达到消除身体疲惫、改善疲惫感、提高工作效率的目的。

### • 推拿如何疗疾保健 •

#### 疏通经络，行气活血

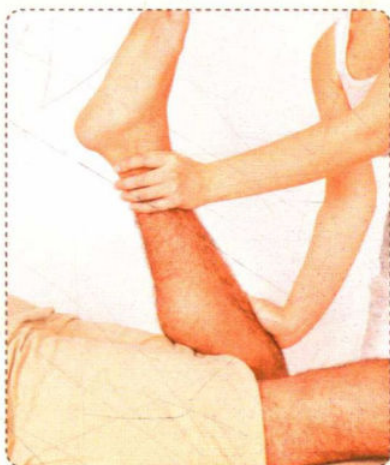
经络，内属脏腑，外络肢节，通达表里，贯穿上下，像网络一样遍布全身，将人体各部分联系成一个有机整体。它是人体气血运行的通路，具有“行气血而营阴阳、濡筋骨、利关节”的作用，以维持人的正常生理功能。

推拿手法作用于经络腧穴，可以疏通经络、行气活血、散寒止痛。其中的疏通作用有两层含义。首先，通过手法对人体体表直接刺激，推动了气血的运行。正如《素问·血气形志篇》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”其次，通过手法对机体体表做功，产生热效应，从而加强了气血的流动。



## 理筋整复，滑利关节

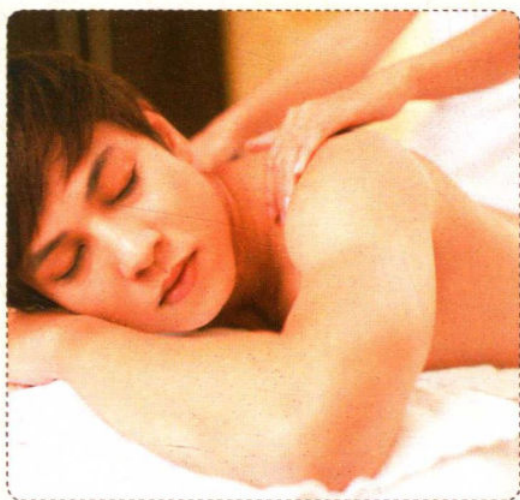
筋骨、关节是人的运动器官。气血调和、阴阳平衡，才能确保机体筋骨强健、关节滑利，从而维持正常的生活起居和活动功能。推拿理筋整复、滑利关节的作用主要体现在三个方面：一是手法作用于损伤局部，可以促进气血运行、消肿祛瘀、理气止痛；二是推拿的整复手法可以通过力学的直接作用来纠正筋出槽、骨错缝，达到理筋整复的目的；三是被动和主动运动相结合的手法可以起到松解粘连、滑利关节的作用。



## 提高免疫力，充沛阳气

疾病的发生、发展及恢复的过程，是正气和邪气互相斗争、盛衰消长的结果。“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不起作用。脏腑有受纳排浊、生化气血的功能，与人的正气有直接的关系。

推拿手法作用于人体体表的相应经络腧穴上，可以改善脏腑功能，增强正气，提高抗病能力。推拿手法对脏腑的作用主要体现在三个方面：一是手法作用在体表的相应穴位上，可增强经络的功能，经络通于脏腑，从而可增强脏腑的功能；二是推拿可通过调节脏腑的功能，来治疗脏腑的器质性病变；三是通过调整脏腑功能，使机体处于良好的功能状态，有利于激发体内的正气，增强机体的抗病能力。

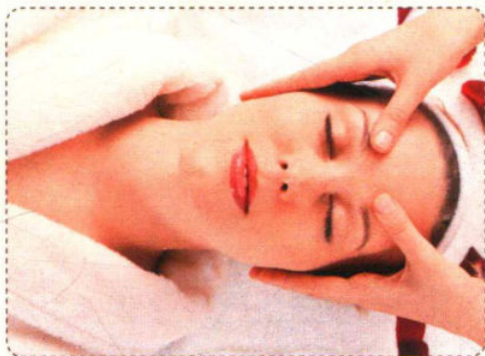


## 明了推拿功效，操作事半功倍

随着推拿在临床的广泛应用，现代医学也开始关注和分析推拿疗法对人体的作用。通过研究，现代医学发现推拿疗法对人体有如下作用。

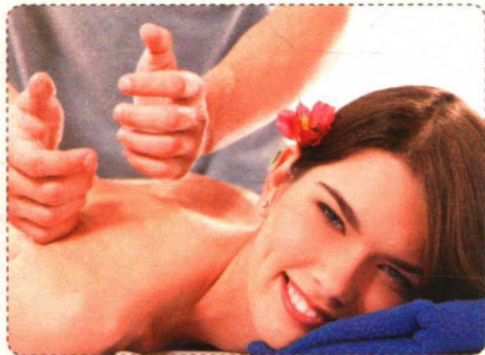
### 改善皮肤的营养

直接接触皮肤的摩擦类手法，可以清除局部衰亡的表皮层，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，并使皮肤内产生一种类组胺物质，这种物质能够活跃皮肤的血管和神经，使皮肤的血管扩张，改善皮肤的营养，从而使皮肤变得光泽、美丽且富于弹性。



### 增强肌肉的张力和弹性

推拿可增强肌肉的张力和弹性，使其收缩机能增强和肌力增加，因而有利于肌肉耐力的增强和工作能力的提高。如对疲乏的肌肉推拿5分钟后，它的工作能力要比原来提高3~7倍。



### 有利于关节自由活动

推拿可使关节周围的血液和淋巴循环加快，韧带的弹性和活动性增强，从而消除关节滑液停滞、瘀积及关节囊肿胀、挛缩的现象。推拿可使关节局部的温度上升，从而消除患者关节寒冷的感觉，还有利于因外伤而致的关节功能障碍的康复。

