家庭对症按摩

全图解

卓信医学传媒图书公司编辑部◎编著



全彩印刷
真人图解
39.90元
史上最超值

中国医师协会唯一指定 医师报 审定推荐

64种常见病的对症按摩手法　10种脏腑经络养生按摩法
10种日常保健按摩法　20个人体重要保健穴位使用方法
9种美体美容按摩法
将日常保健养生方法、美容美体方法一网打尽

手机阅读 同步发行
编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭对症按摩全图解

卓信医学传媒图书公司编辑部◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭对症按摩全图解 / 卓信医学传媒图书公司编辑部编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7093-2

Ⅰ. ①家… Ⅱ. ①卓… Ⅲ. ①按摩疗法（中医）－图解 Ⅳ. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200236号

家庭对症按摩全图解

JIATING DUIZHENG ANMO QUANTUJIE

编　　著　卓信医学传媒图书公司编辑部
出 版 人　李　梁
责任编辑　韩　捷　王旭辉　练闽琼
特约编辑　刘建民
责任审读　孟　波
图片提供　中华工商联合出版社
封面设计　南关区涂图设计工作室
技术插图　南关区涂图设计工作室
开　　本　880mm×1230mm　1/16
字　　数　350千字
印　　张　20
印　　数　1-10 000册
版　　次　2014年1月第1版
印　　次　2014年1月第1次印刷

出　　版　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
编辑部电话　0431-85659498
邮购部电话　0431-86037579
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-7093-2
定　　价　39.90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

序　言

按摩作为中医外治法之一，是现今医院康复理疗科的主要医技之一，也是在民间广泛采用的物理疗法之一。按摩疗法起源古代流传至今，并备受推崇，最主要的原因是适应证广泛和安全、有效。

现代按摩按照遵循的理论可以分为传统经络按摩、全息反射区按摩和阿是穴按摩。

经络按摩基于中医经络理论，以经络、穴区按摩为主。手法有按、摩、推、拿、点、掐、揉、捏等等。经络按摩可以促进血液循环、活化细胞、延缓衰老、兴奋情绪、消除疲劳、加速新陈代谢等，且兼具美容瘦身的功效。

现代全息反射区按摩以现代医学的全息理论为基础。全息理论认为，人体是一个统一的整体，每一个微小的部位都可以投射出整体，所以对每一处微小部位的刺激都可以反应到整体。全息按摩以贴压、掐压、推按等手法为主。全息按摩中，最常用的就是手足耳按摩。追溯历史，手足耳全息按摩的发展及应用可以说是全息诊疗中的杰作。同时，由于手足耳也通过经络与内在脏腑相连，所以通常我们所说的手足耳按摩既包含了全息按摩，也包含了一部分的经络按摩。

阿是穴按摩是我们老百姓采用最多的按摩方式。传统医学有“以痛为腧”的说法，即哪儿疼，哪儿就是穴位，哪儿疼就按哪儿。这种方法的好处就是简单、直接

作用于病灶，可起到立即缓解症状的作用。对于一些疼痛性疾病，按摩疗法的立竿见影通常就是由阿是穴按摩达到的效果。

其实还有一些疗法也是基于上述的理论，道理相同，方法不同，达到的效果虽有差异，但都是向好的。这些方法可以作为按摩的辅助，甚至对于某些按摩疗效不好的疾病，它们有时会大放异彩。比如同为中医外治法的刮痧、艾灸，以及足浴疗法等等。这些方法在本书中辅助疗法部分都有提到，其目的是希望为读者提供治愈自己的多种选择。

本书的编写宗旨本着能用图的地方不用字，在对文字进行极大精简的同时增大了图解的力度。全书采取了大字号排版，以方便中老年人阅读，并在后面章节增加了观手足耳诊病的环节。我们期待这本书的出版能让您掌握一种治愈自己、调养自己、懂得自己的方法。

本书的编写得到了中华工商联合出版社、吉林科学技术出版社的大力支持及卓信医学传媒集团旗下兄弟媒体《中国医院院长》杂志、《医师报》、《中国社区医师》杂志的帮助，在此一并表示感谢。

卓信医学传媒集团图书公司 编辑部

2013年11月

需要全本请访问 www.ertongbook.com





目 录

第一章 经络按摩前先应了解的知识

经络的起源…… 2
对穴位的研究促成了经络的发现 …… 2
经络按摩是人体内的仙药
经络的治疗作用及取穴的方法…… 4
经络对人体健康的现实意义 …… 4
正确找到穴位的方法
取穴前需要明确的问题…… 6
一学就会的按摩手法…… 8
按 法 …… 8
摩 法
推 法 ……10
拿 法
点 法……11
掐 法 ……11
揉 法
捏 法
抹 法……12
擦 法
拨 法 ……13
振 法
弹 法
拍捶法……14
揉 法
搓 法 ……15
提 法

第二章 融合全息医学和经络按摩的手足耳按摩法

把握健康，从手开始……18
五指与经脉息息相关 …… 18
经过手指的经脉
手与内脏相对应……19
手部按摩调节全身机能的原理……21
耳朵是全身健康的必备良药……22
耳疗的起源 ……22
双耳与脏腑皆通应
耳穴疗法的优点……23
足——不可忽视的人体第二心脏……24
足是多条经脉的起点与终点……24
足部全息穴区定位及主治……25
足部按摩对健康的重要意义……28
足耳部轻松取穴法……29
足部找穴常用的几个部位……29
耳部找穴常用的几个部位……30
手足按摩的操作手法……31
手部按摩的操作手法……31
足部按摩的姿势及操作方法……32
手足耳按摩的禁忌证及注意事项……35
手部按摩的禁忌证及注意事项 ……35
足部按摩的禁忌证及注意事项
耳部按摩的禁忌证及注意事项 ……36
适宜手足耳部按摩的小工具
按摩时常见的反应及预防处理方法……37
按摩时的正常反应 ……37
按摩时异常情况的预防和处理

第三章 对症按摩治疗常见病症

感 冒……40
方法一 按揉迎香穴
方法二 按揉太阳穴 …… 40
方法三 按揉风池穴
方法四 掐按少商穴
方法五 按揉鱼际穴 …… 41
方法六 推按手部肺区
方法七 推按足部鼻区
方法八 点压耳部肺区……42
方法九 推按足部肺区
辅助疗法 灸迎香穴、印堂穴、太阳穴
辅助疗法 大椎穴点刺放血……43
辅助疗法 生姜汁方足浴
咳 嗽……44
方法一 按揉膻中穴
方法二 按揉肺俞穴……44
方法三 按揉太渊穴
方法四 按揉孔最穴
方法五 掐按手部咳喘点……45
方法六 按揉手部肺区
方法七 掐压足部胸腺区
方法八 按揉耳部肺区 ……46
辅助疗法 清热宣肺汤方足浴
肺 炎……47
方法一 按揉、分推肺俞穴
方法二 点压孔最穴 …… 47
方法三 按压太渊穴
方法四 推按手部肺区
方法五 推按、掐按手部支气管区……48
方法六 点按手部胸腺淋巴结区
方法七 推按足部肺区
方法八 点掐耳部屏尖区……49
方法九 贴压耳部肺区
哮 喘……50
方法一 点按丰隆穴
方法二 掐按手部咳喘点 …… 50
方法三 推按足部肺区
方法四 刮压足部肾上腺区
方法五 点掐耳部肾区……51
辅助疗法 泻肺散足浴
支气管炎……52
方法一 按压天突穴
方法二 按压大椎穴 …… 52
方法三 按揉肺俞穴
方法四 推按手部肺区
方法五 推按足部肺区……53
方法六 贴压耳部肺区
腹 泻……54
方法一 按揉中脘穴
方法二 指揉天枢穴 …… 54
方法三 按揉大肠俞
方法四 掐压足三里穴
方法五 掐压手部腹泻点 …… 55
方法六 刮压足部结肠区
方法七 刮压足部腹腔神经丛区
方法八 贴压耳部大肠、小肠区……56
辅助疗法 腹泻足浴方足浴
便 秘……57
方法一 按揉、拍打大肠俞穴
方法二 按揉小肠俞穴 …… 57
方法三 敲天枢穴
方法四 按揉手三里穴
方法五 掐按商阳穴……58
方法六 按揉支沟穴
方法七 按揉手部大肠区
方法八 刮压足部结肠区 …… 59

方法九 刮压足部腹腔神经丛区……59
肝炎、肝硬化……60
方法一 按压内关穴
方法二 按压石头子穴 …… 60
方法三 按压肝俞穴、胆俞穴
方法四 按压手部肝点
辅助疗法 灸肝俞穴、胆俞穴…… 61
辅助疗法 灸肝区、督脉
肠胃炎……62
方法一 按揉巨阙穴
方法二 点压中脘穴 …… 62
方法三 掐压合谷穴
方法四 按摩腹部
方法五 按揉手部脾区……63
方法六 推按手部胃区
方法七 刮压足部腹腔神经丛区
方法八 贴压耳部胃区 …… 64
辅助疗法 灸胃俞穴、脾俞穴
呕 吐……65
方法一 点压中脘穴
方法二 按压合谷穴 …… 65
方法三 推按指根
糖尿病……66
方法一 按揉胰俞穴
方法二 按揉胃俞穴……66
方法三 按揉肾俞穴
方法四 按揉中极穴
方法五 按揉手部脾区……67
方法六 推按手部胃区
方法七 按揉足部胰腺区
方法八 捏揉耳部内分泌区 …… 68
辅助疗法 消渴方足浴
肥胖症……69
方法一 敲天枢穴
方法二 搓揉涌泉穴 …… 69
方法三 按揉手部脾点……69
方法四 按揉手部脾区
方法五 刮压足部脾区……70
方法六 按压足部腹腔神经丛区
方法七 推按足部甲状腺区
方法八 贴压耳部肺区、三焦区……71
辅助疗法 茯苓荷叶汤足浴
骨质疏松症……72
方法一 掌摩关元穴
方法二 指压天枢穴 …… 72
方法三 按压合谷穴
方法四 掐按内关穴
方法五 摩搓涌泉穴……73
方法六 按压手部肾区
高脂血症……74
方法一 按揉天枢穴
方法二 按压中脘穴……74
方法三 按揉太阳穴
方法四 按压足三里穴
方法五 按揉手部脾区……75
方法六 刮压足部腹腔神经丛区
方法七 刮压足部甲状腺区
方法八 点压耳部肾区、肝区……76
辅助疗法 降脂汤足浴
营养不良……77
方法一 按压中脘穴
方法二 按压足三里穴……77
方法三 按揉手部脾区
方法四 按压手部肾区
方法五 刮压足部腹腔神经丛区……78
方法六 点掐耳部内分泌区
痛 风……79
方法一 按压手部肾区
方法二 按压足部肾上腺区 …… 79
方法三 点压耳部肾区

贫　血……80
方法一　点压血海穴
方法二　按揉手部脾区 …… 80
方法三　贴压耳部肺区
高血压病……81
方法一　叠揉神阙穴
方法二　按压风池穴 …… 81
方法三　按揉百会穴
方法四　掐按太冲穴
方法五　按揉手部肝点 …… 82
方法六　按揉足部降压点
方法七　贴压耳部肾区、肝区
方法八　推耳背沟穴……83
辅助疗法　灸涌泉穴
冠心病……84
方法一　掌揉膻中穴
方法二　按揉心俞穴 …… 84
方法三　揉搓劳宫穴
方法四　按压内关穴
方法五　掐按大鱼际穴 …… 85
方法六　点按神门穴
方法七　推压手部心区
方法八　按压足部心区 …… 86
方法九　贴压耳部心区
动脉硬化症……87
方法一　按揉膈俞穴
方法二　推压心俞穴……87
方法三　按揉小肠俞穴
方法四　按揉通里穴
方法五　点压劳宫穴 …… 88
方法六　推压手部心区
方法七　刮压足部腹腔神经丛区
方法八　刮压足部肾上腺区 …… 89
方法九　贴压耳部心区
脑卒中（中风）后遗症……90
方法一　按压合谷穴
方法二　掐按少商穴 …… 90
方法三　按压劳宫穴
方法四　点按太冲穴
方法五　按压手部颈肩区 …… 91
方法六　按揉足部大脑区
脑梗死……92
方法一　推压心俞穴
方法二　按揉百会穴 …… 92
方法三　按揉足部大脑区
健　忘……93
方法一　按揉心俞穴
方法二　按揉风池穴 …… 93
方法三　捏拿腰背部督脉
方法四　点按印堂穴
方法五　按揉百会穴 …… 94
方法六　按揉太阳穴
方法七　按压神门穴
方法八　按压手部肾区……95
方法九　刮压足部大脑区
方法十　按压足部心区
方法十一　贴压耳部神门穴 …… 96
辅助疗法　天王补心汤足浴
阿尔茨海默病……97
方法一　按摩百会穴
方法二　揉搓劳宫穴 …… 97
方法三　点按足三里穴
方法四　按压委中穴
方法五　揉搓涌泉穴 …… 98
方法六　按揉手部肾区
方法七　点压手部垂体区
方法八　刮压足部大脑区 …… 99
方法九　贴压耳部心区

头痛、头晕…… 100
方法一 按揉大椎穴
方法二 点按印堂穴 …… 100
方法三 按压风池穴
方法四 按揉手部头痛点
方法五 推压足部三叉神经区…… 101
方法六 贴压耳部额区、颞区、枕区
神经衰弱…… 102
方法一 按揉心俞穴
方法二 点按攒竹穴…… 102
方法三 按压人中穴
方法四 点掐耳部神门穴
方法五 推压手部心区 …… 103
方法六 掐足部垂体区
方法七 贴压耳部皮质下区
辅助疗法 灸内关穴 …… 104
辅助疗法 灸涌泉穴
失 眠…… 105
方法一 掐压安眠穴
方法二 十指对压十宣穴 …… 105
方法三 推压手部心区
方法四 按揉内关穴
方法五 点掐耳部神门穴 …… 106
方法六 摩擦涌泉穴
方法七 按压足部肾区
辅助疗法 灸百会穴 …… 107
辅助疗法 灸涌泉穴
面神经麻痹…… 108
方法一 按揉风府穴
方法二 按揉翳风穴 …… 108
方法三 按揉迎香穴
方法四 按压合谷穴
方法五 按揉耳部面区 …… 109
方法六 按压足部三叉神经区
肌肉萎缩、肌无力…… 110
方法一 按压手部肝区
方法二 按压足部脾区…… 110
方法三 贴压耳部脾区
颈椎病…… 111
方法一 按压大椎穴
方法二 按压风池穴…… 111
方法三 按压委中穴
方法四 推揉印堂穴
方法五 掐压列缺穴 …… 112
方法六 掐压手部颈项区
方法七 掐压足部颈区
方法八 贴压耳部颈区、颈椎区、肾区、肝区 …… 113
辅助疗法 灸颈部阿是穴
肩周炎…… 114
方法一 按揉肩髎穴
方法二 按揉肩髃穴 …… 114
方法三 按压肩井穴
方法四 按揉条口穴
方法五 按揉肩痛穴 …… 115
方法六 点压手部垂体区
方法七 按压手部颈肩区
方法八 按揉足部斜方肌区 …… 116
方法九 贴压耳部肩区
辅助疗法 刮缺盆穴、天柱穴、肩井穴、肩贞穴 …… 117
辅助疗法 灸肩部
辅助疗法 舒筋活血汤足浴
关节炎…… 118
方法一 按摩腰背部督脉
方法二 点压犊鼻穴 …… 118
方法三 掐按曲池穴
方法四 按揉足三里穴 …… 119
方法五 点掐耳部神门穴

需要全本请访问 www.ertongbook.com

方法六　掐按解溪穴…… 119
方法七　按揉手部肾区
方法八　点压手部垂体区 …… 120
方法九　推压足部肾上腺区
方法十　贴压耳部皮质下区
辅助疗法　灸阿是穴 …… 121
辅助疗法　灸命门穴、肾俞穴
落　枕…… 122
方法一　掐压列缺穴
方法二　掐压落枕穴 …… 122
辅助疗法　灸大杼穴、肩外俞穴
网球肘…… 123
方法一　按揉阿是穴及周围
方法二　点按手三里穴 …… 123
方法三　点按尺泽穴
方法四　按揉足部肘关节区
方法五　点掐耳部神门穴 …… 124
辅助疗法　灸肘部阿是穴
腰椎间盘突出症…… 125
方法一　捶腰阳关穴
方法二　按揉委中穴 …… 125
方法三　按揉手部肾区、腰椎区
方法四　按压足部腰椎区
辅助疗法　灸肾俞穴、腰阳关穴…… 126
辅助疗法　灸腰部阿是穴
足跟痛…… 127
方法一　按揉手部肾区
方法一　按压足部生殖腺区 …… 127
辅助疗法　灸阿是穴
痔　疮…… 128
方法一　按揉、拍打大肠俞
方法二　指压陶道穴 …… 128
方法三　按揉手部大肠区
方法四　推按足部肛门和直肠区
方法五　推按耳部腹区 …… 129
辅助疗法　灸肛门及周围…… 129
近　视…… 130
方法一　按揉风池穴
方法二　按压攒竹穴 …… 130
方法三　按压四白穴
方法四　挤按睛明穴
方法五　按压瞳子髎穴 …… 131
方法六　按揉手部眼区
方法七　按压手部肝区
方法八　按压足部眼区…… 132
方法九　贴压耳部目1、目2区
白内障…… 133
方法一　按压肝俞穴
方法二　按揉、拍打肝俞穴 …… 133
方法三　按压瞳子髎穴
方法四　按揉手部眼区
方法五　按压足部肝区 …… 134
方法六　搓揉耳部目1、目2区
耳聋、耳鸣…… 135
方法一　按揉听宫穴
方法二　按揉耳和髎穴 …… 135
方法三　按揉听会穴
方法四　按揉翳风穴
方法五　按揉足部耳区…… 136
方法六　点掐耳部内耳区
鼻　炎…… 137
方法一　按揉迎香穴
方法二　推按手部肺区…… 137
方法三　推按足部鼻区
咽　炎…… 138
方法一　按压、振动廉泉穴
方法二　掐按少商穴 …… 138
方法三　按压足部胸淋巴区
方法四　点掐耳部咽喉区
辅助疗法　灸天突穴、大椎穴 …… 139

辅助疗法 刮颈部…… 139
口 臭…… 140
方法一 按揉胃俞穴
方法二 推揉承浆穴…… 140
方法三 按压大陵穴
牙 痛…… 141
方法一 按揉下关穴
方法二 掐按曲池穴…… 141
方法三 按压合谷穴
方法四 掐压手部牙痛点
方法五 掐压足部上颌区、下颌区 …… 142
方法六 贴压耳部胃区
肾 炎…… 143
方法一 按揉关元穴
方法二 按揉肾俞穴…… 143
方法三 按揉涌泉穴
方法四 按压太溪穴
方法五 点压耳部肾区 …… 144
辅助疗法 灸中脘穴、神阙穴、关元穴
口腔溃疡…… 145
方法一 推揉承浆穴
方法二 推压手部心区 …… 145
方法三 贴压耳部脾区
泌尿系统感染…… 146
方法一 拍打肾俞穴
方法二 按揉中极穴…… 146
方法三 叠揉神阙穴
方法四 按揉太溪穴
方法五 掐压足部膀胱区 …… 147
方法六 按压耳部输尿管区
阳痿、早泄…… 148
方法一 摩擦肾俞穴
方法二 揉擦关元穴 …… 148
方法三 按揉手部肾区
方法四 按揉手部生殖腺区…… 149
方法五 推压足部睾丸区
方法六 推压足部生殖腺区 …… 149
前列腺炎…… 150
方法一 掐点太冲穴
方法二 点压列缺穴 ……150
方法三 推按手部前列腺区
方法四 按压足部膀胱区
辅助疗法 灸然谷穴 ……151
辅助疗法 灸关元穴
性功能障碍…… 152
方法一 摩擦肾俞穴
方法二 揉擦关元穴 ……152
方法三 点按太溪穴
方法四 按压三阴交穴
方法五 掐压列缺穴 ……153
方法六 推按手部前列腺区
带下病…… 154
方法一 按揉带脉穴
方法二 按揉经中穴 …… 154
方法三 点压血海穴
痛 经…… 155
方法一 按揉子宫穴
方法二 掐点三阴交穴…… 155
方法三 按压合谷穴
方法四 刮压手部腹腔神经丛区
方法五 揉捏耳部内生殖器区 ……156
辅助疗法 灸中极穴、天枢穴、子宫穴
月经不调…… 157
方法一 按揉子宫穴
方法二 掐压交信穴…… 157
方法三 点压血海穴
方法四 掐点八风穴
方法五 按揉手部命门区
方法六 推压足部生殖腺
（卵巢、子宫）区 ……158

方法七　贴压耳部内生殖器区
辅助疗法　灸隐白穴…… 159
辅助疗法　灸三阴交穴
性冷淡…… 160
方法一　掌摩关元穴
方法二　点压手部垂体区
方法三　点按足部生殖腺
（卵巢、子宫）区 …… 160
白带增多…… 161
方法一　按揉带脉穴
方法二　按揉经中穴 …… 161
方法三　按揉手部脾区
子宫肌瘤…… 162
方法一　推压足部生殖腺
（卵巢、子宫）区
方法二　贴压耳部内分泌区 …… 162
辅助疗法　灸关元穴、子宫穴、
归来穴
乳腺疾病…… 163
方法一　分推膻中穴
方法二　点压天溪穴…… 163
方法三　按摩天突穴
方法四　点揉三阴交穴
方法五　按揉太冲穴 …… 164
方法六　点压行间穴
盆腔炎…… 165
方法一　按揉带脉穴
方法二　推压耳部生殖腺
（卵巢、子宫）区 …… 165
方法三　贴压耳部盆腔区
方法四　按揉足部膀胱区
辅助疗法　灸次髎穴 …… 166
辅助疗法　灸中极穴、关元穴、气海穴
更年期综合征…… 167
方法一　按揉命门穴
方法二　按揉气海穴 …… 167
方法三　点揉三阴交穴
方法四　点压手部肾点
方法五　推压手部肾上腺区
方法六　按压足部生殖腺
（卵巢、子宫）区 …… 168
方法七　贴压耳部内分泌区
辅助疗法　灸中注穴…… 169
辅助疗法　灸涌泉穴
乳腺增生…… 170
方法一　分推膻中穴
方法二　按压手部肝点…… 170
方法三　点压行间穴
方法四　贴压耳部胸区
辅助疗法　灸肝俞穴 ……171
辅助疗法　灸肩井穴、天突穴、阿是穴

第四章　脏腑经络养生按摩法

清心安神按摩法…… 174
心的基本作用
手少阴心经走行 …… 174
方法一　按揉心俞穴
方法二　按揉极泉穴 …… 175
方法三　掐按手部神门穴
方法四　按揉内关穴…… 175
平肝息风按摩法…… 176
肝的基本作用
足厥阴肝经走行 …… 176
方法一　按压大椎穴
方法二　按揉日月穴 …… 177

方法三 按揉足三里穴 …… 177
健脾化湿按摩法 …… 178
脾的基本作用
足太阴脾经走行 …… 178
方法一 按揉大横穴
方法二 点压足三里穴 …… 179
方法三 按揉三阴交穴
润肺化痰按摩法 …… 180
肺的基本作用
手太阴肺经走行 …… 180
方法一 按揉鱼际穴
方法二 按压太渊穴 …… 181
方法三 掐按少商穴
强肾生精按摩法 …… 182
肾的基本作用
足少阴肾经走行 …… 182
方法一 按揉肾俞穴
方法二 按揉涌泉穴 …… 183
方法三 按揉太溪穴
消炎利胆按摩法 …… 184
胆的基本作用
足少阳胆经走行 …… 184
方法一 按揉日月穴
方法二 按揉瞳子髎穴 …… 185
方法三 捏揉听会穴
健胃消食按摩法 …… 186
胃的基本作用
足阳明胃经走行 …… 186
方法一 按揉胃俞穴
方法二 按揉中脘穴 …… 187
方法三 按揉梁丘穴
润肠通便按摩法 …… 188
肠的基本作用
手阳明大肠经走行 …… 188
方法一 按揉天枢穴
方法二 按揉大肠俞穴 …… 189
方法三 按揉手三里穴
疏泻膀胱按摩法 …… 190
膀胱的基本作用
足太阳膀胱经走行 …… 190
方法一 按揉关元俞穴
方法二 踩揉秩边穴 …… 191
方法三 敲打殷门穴
调和三焦按摩法 …… 192
三焦的基本作用
手少阳三焦经走行 …… 192
方法一 按揉角孙穴
方法二 按揉阳池穴 …… 193
方法三 按揉支沟穴

第五章 保健养生按摩法

益智醒脑 …… 196
方法一 捏拿腰背部督脉
方法二 转揉太阳穴 …… 196
方法三 点按手部神门穴
方法四 十指对压十宣穴
方法五 按摩耳郭和耳垂 …… 197
方法六 刮压足部大脑区
调节情志 …… 198
方法一 推按肝经
方法二 按揉百会穴 …… 198
方法三 按压合谷穴
方法四 点压冲阳穴
方法五 按压手部肝点 …… 199
方法六 点压足部大脑区

调整内分泌 …… 200
方法一　按揉膻中穴
方法二　摩擦点压命门穴 …… 200
方法三　推压手部肾上腺区
方法四　点压手部垂体区
方法五　按揉足部垂体区 …… 201
方法六　贴压耳部内分泌区

促进新陈代谢 …… 202
方法一　点压中脘穴
方法二　按揉天枢穴 …… 202
方法三　掌摩关元穴
方法四　按揉命门穴
方法五　按揉肺俞穴 …… 203
方法六　刮压足部腹腔神经丛区

改善四肢冰冷 …… 204
方法一　推拿背部督脉
方法二　按揉、拍打肾俞穴 …… 204
方法三　按揉气冲穴
方法四　按揉关元穴
方法五　揉搓劳宫穴 …… 205
方法六　揉搓涌泉穴

调节神经系统 …… 206
方法一　推拿背部督脉
方法二　按揉足部大脑区 …… 206
方法三　转揉太阳穴
方法四　按压耳部神门穴
方法五　按压足部腹腔神经丛区 …… 207
辅助疗法　灸涌泉穴

消除疲劳，缓解压力 …… 208
方法一　按揉太阳穴
方法二　按压风池穴 …… 208
方法三　按压天柱穴
方法四　掐按神门穴
方法五　按压手部脾点 …… 209
方法六　刮压足部大脑区

排出体内废气 …… 210
方法一　按揉天枢穴
方法二　按揉肺俞穴 …… 210
方法三　按揉大肠俞穴
方法四　拍打上肢大肠经
方法五　刮压足部腹腔神经丛区 …… 211
方法六　刮压足部肺区

增强免疫力 …… 212
方法一　按揉膻中穴
方法二　掌摩关元穴 …… 212
方法三　按揉大椎穴
方法四　掐按足三里穴
方法五　敲打背部及下肢膀胱经 …… 213
方法六　揉搓涌泉穴

延年益寿 …… 214
方法一　转揉太阳穴
方法二　按揉百会穴 …… 214
方法三　掐压足三里穴
方法四　按揉养老穴
方法五　搓涌泉穴 …… 215
方法六　按压手部脾点

第六章　美容塑身推拿按摩法

排毒养颜 …… 218
方法一　按揉手三里穴
方法二　按揉合谷穴 …… 218
方法三　推按手部胃区
方法四　推按手部大肠区
方法五　按揉足部肝区 …… 219
方法六　贴压耳部肺区

消除痤疮…… 220
方法一 按揉日月穴
方法二 按揉大肠俞穴 ……220
方法三 推按手部大肠区
方法四 点按足底膀胱区
方法五 点按耳部内分泌区…… 221
方法六 点压耳部腹区
淡化色斑…… 222
方法一 点按手部肝区
方法二 按揉手部肾区 …… 222
方法三 按揉足部垂体区
方法四 贴压耳部内分泌区
辅助疗法 灸肾俞穴、命门穴、关元穴…223
辅助疗法 八白散敷面
祛皱抗衰老…… 224
方法一 按压涌泉穴
方法二 按压手部肾区 …… 224
方法三 点按足部鼻区
方法四 贴压耳部内分泌区
方法五 按揉耳部面颊区 ……225
辅助疗法 抗衰祛皱汤足浴
增加肌肤弹性…… 228
方法一 按压手部脾区
方法二 刮压足部肺区 …… 226
方法三 贴压耳部内分泌区
方法四 贴压耳部肾区
辅助疗法 灸肺俞穴…… 227
辅助疗法 加味四物汤足浴
消除黑眼圈、眼袋…… 228
方法一 按揉太阳穴
方法二 按压手部肝点…… 228
方法三 按压或推按手部眼区
方法四 按压手部肝区
方法五 按压足部肝区 ……229
方法六 按揉耳部眼区
丰胸、美胸…… 230
方法一 按揉手部胸区、乳房区
方法二 按揉足部胸区
方法三 推压足部生殖腺
（卵巢、子宫）区 …… 230
方法四 贴压耳部内分泌区
方法五 贴压耳部胸区 ……231
辅助疗法 丰胸汤足浴
消除腰腹部赘肉…… 232
方法一 按揉手部腰区
方法二 点掐手部下腹区 …… 232
方法三 刮压足部腹腔神经丛区
方法四 点压耳部腹区
辅助疗法 灸中脘穴 ……233
辅助疗法 健脾方足浴
雕塑腿部线条…… 234
方法一 按揉手部腿区
方法二 掐揉手部膝关节区 …… 234
方法三 刮压足部脾区
方法四 贴压耳部内分泌区
辅助疗法 灸关元穴…… 235
辅助疗法 瘦腿方足浴

第七章 人体最重要的二十个特效穴位

风池——人体头部的护城河…… 238
按揉风池穴，活血通络消除头痛
按揉风池穴，通窍、消除头颈之痛 …… 238
按揉风池穴，防治颈性头晕
按揉风池穴，预防感冒 …… 239

需要全本请访问 www.ertongbook.com