彩绘图解

从头到脚奇效按摩

耿引循◎主编



江西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

彩绘图解从头到脚奇效按摩 / 耿引循主编. -- 南昌:
江西科学技术出版社, 2021.5
ISBN 978-7-5390-7717-8

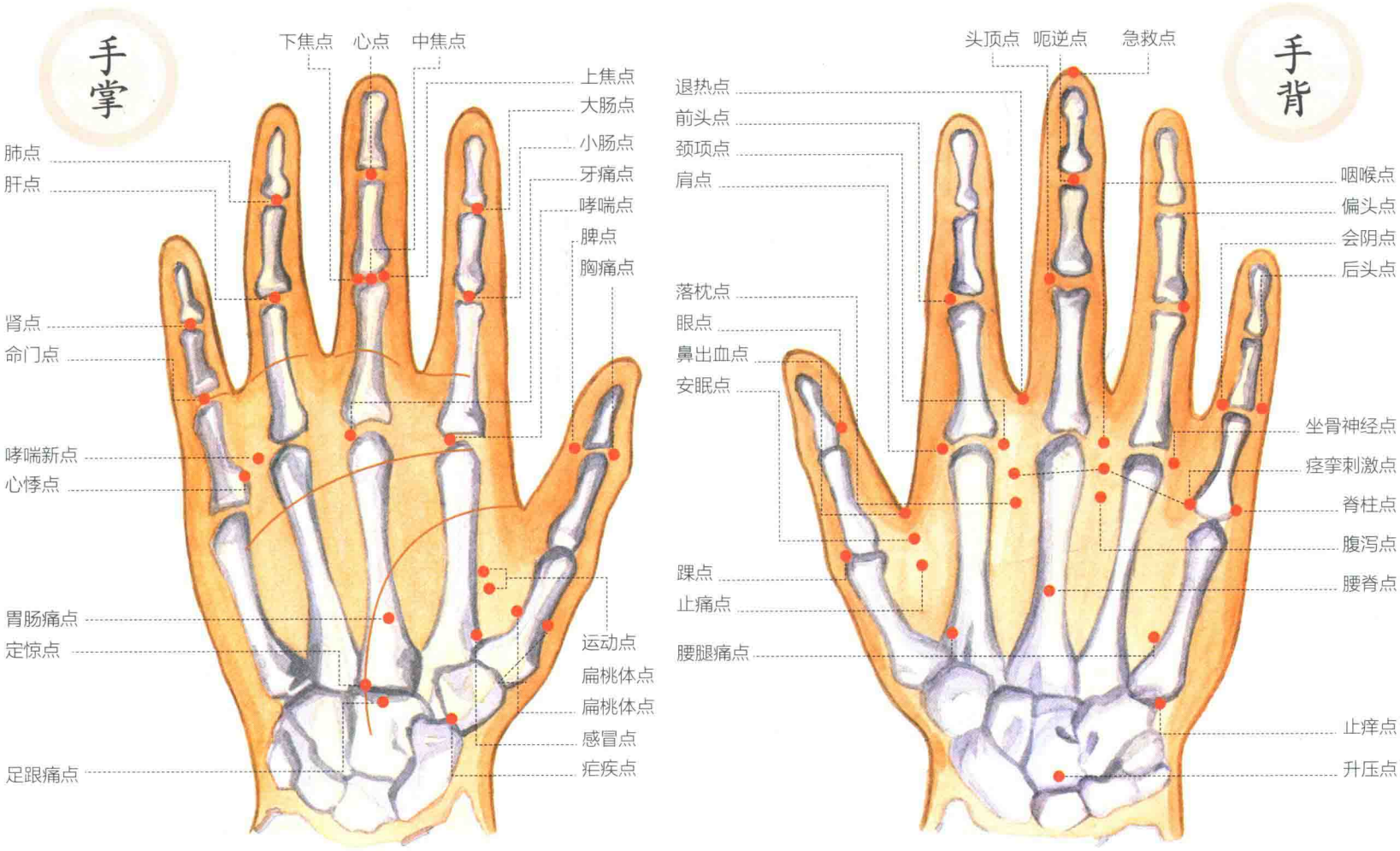
Ⅰ. ①彩… Ⅱ. ①耿… Ⅲ. ①按摩疗法(中医) - 图解
Ⅳ. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第069146号
选题序号：ZK2021012
图书代码：B21065-101
责任编辑：万圣丹

彩绘图解从头到脚奇效按摩　　耿引循 主编
CAIHUI TUJIE CONGTOUDAOJIAO QIXIAO ANMO

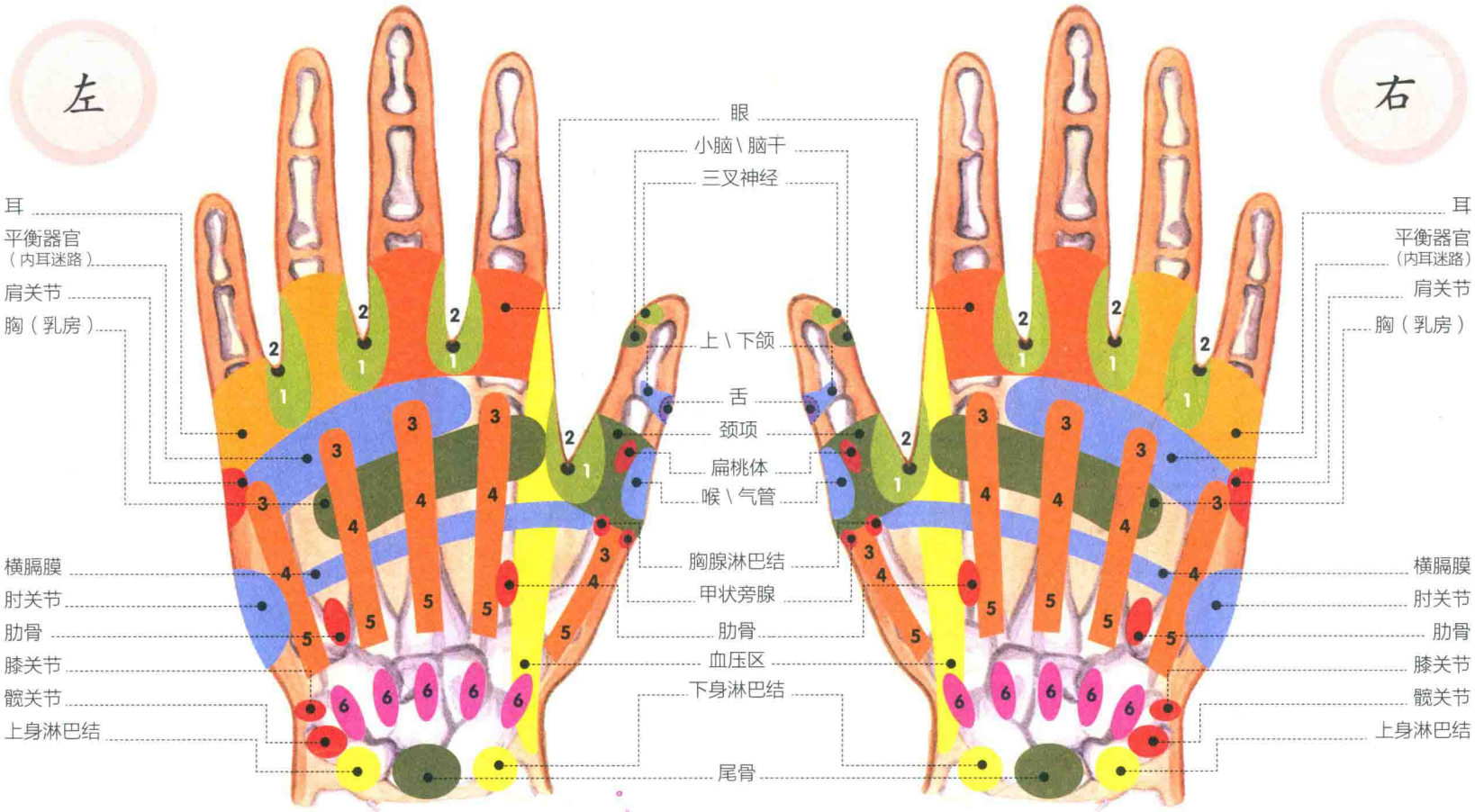
出版发行　江西科学技术出版社
社　　址　南昌市蓼洲街2号附1号
　　邮编：330009　　电话：（0791）86623491　86639342（传真）
印　　刷　德富泰（唐山）印务有限公司
经　　销　各地新华书店
开　　本　787mm×1092mm　1/12
字　　数　300千字
印　　张　20
版　　次　2021年5月第1版　　2021年5月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5390-7717-8
定　　价　68.00元

赣版权登字号：-03-2021-101
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）



手部反应区图

HAND REACTIVE POINTS



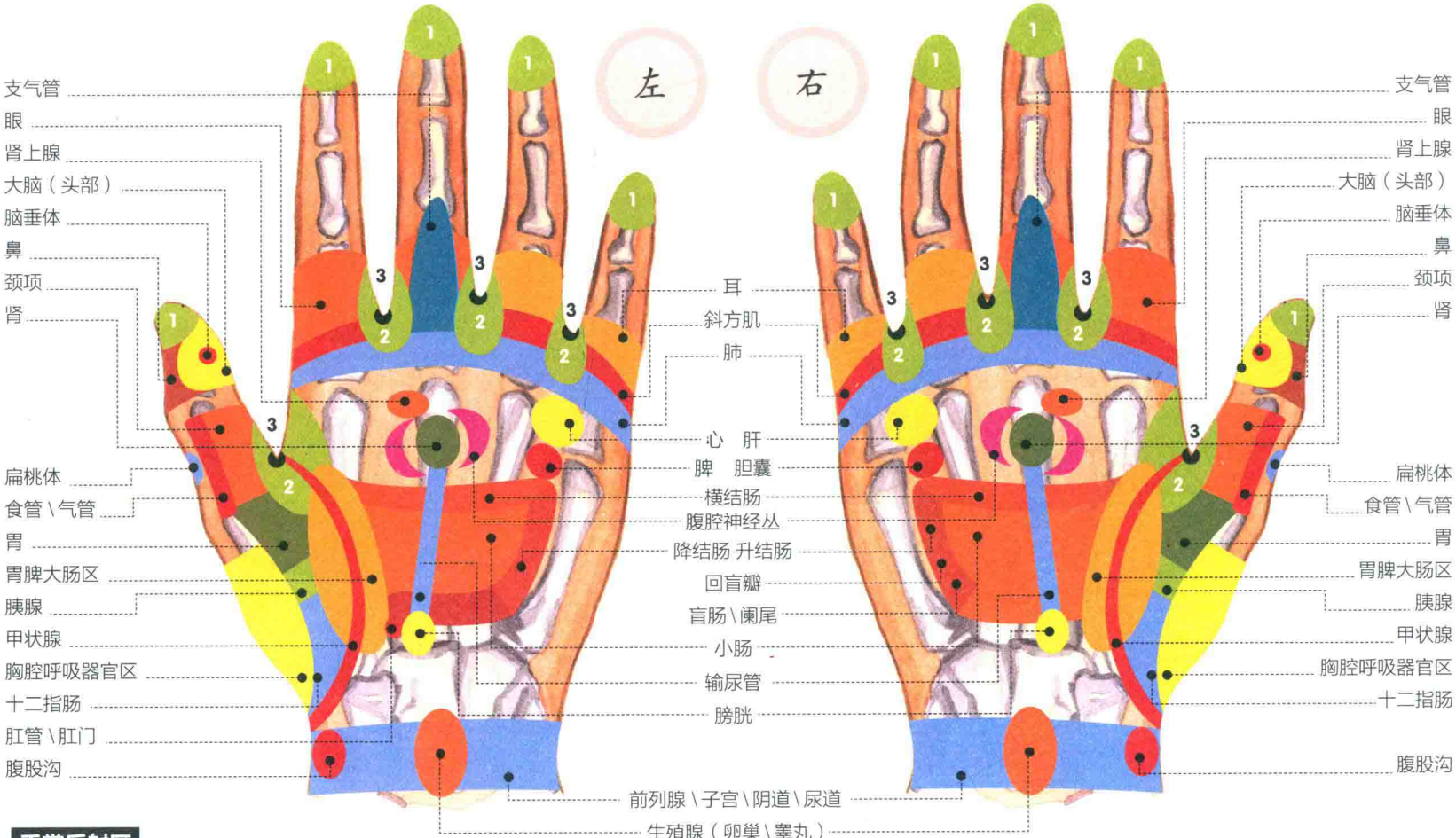
手背反射区

1.颈肩后区 2.头颈淋巴结 3.颈椎 4.胸椎 5.腰椎 6.骶骨

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

需要全本请访问 www.ertongbook.com



手掌反射区

1.额窦　2.颈肩前区　3.头颈淋巴结

手部反射区图

HAND REFLECTION AREA

足背

FOOT REFLECTION AREA

反射区图



足

外侧 | 内侧

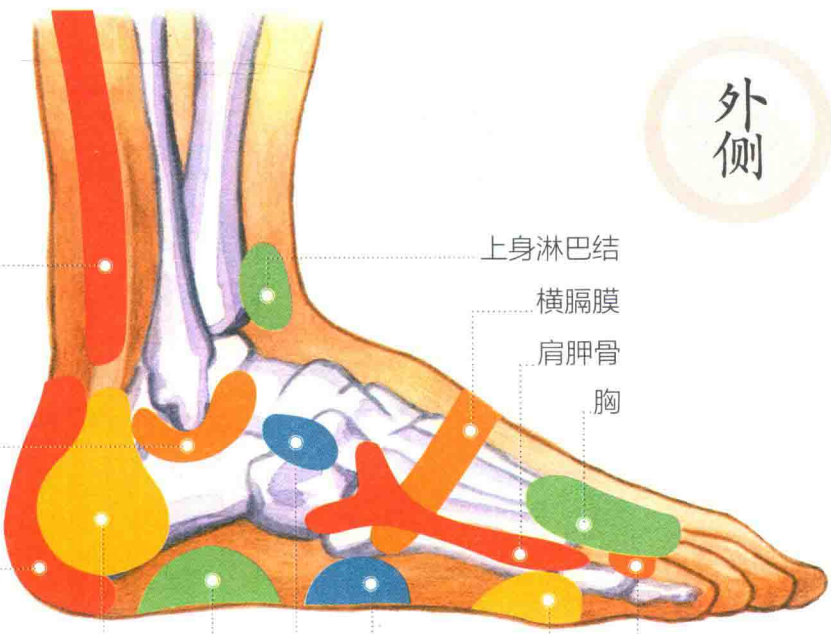
FOOT REFLECTION AREA

反射区图

内侧



外侧





足底

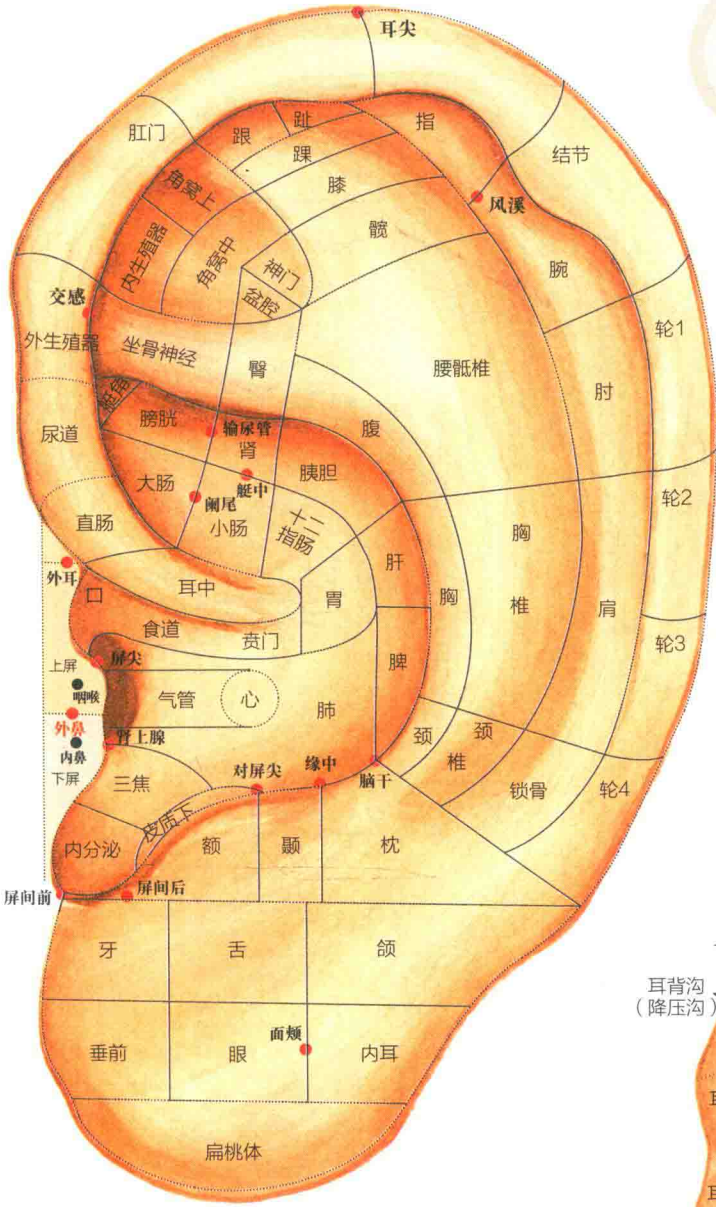
FOOT REFLECTION AREA

反射区图

耳部

EAR REFLECTION AREA

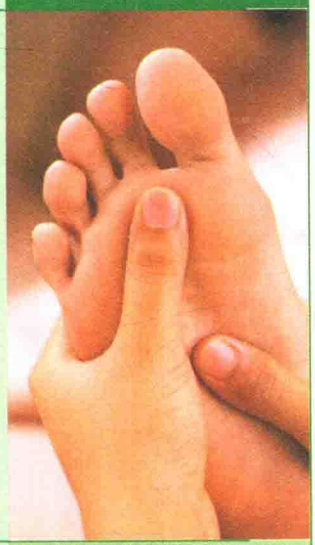
反射区图



PREFACE

前言

医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。
——现代医学之父希波克拉底



CAI HUI TU JIE
CONG TOU DAO JIAO
QI XIAO AN MO

宋美龄自20世纪30年代起，便采用按摩的方法来保健身体。按摩不仅有效缓解了长期困扰她的胃痛，更是让她的身体日益健康，很少生大病。60多岁时，宋美龄仍然身材匀称，肌肤白净，手指如凝脂般滑润，没有腰背佝偻等老态的模样。104岁时她的头发还没有全白，并且长到腰际，去世时牙齿也只补过几颗。凡是熟悉她的人，都认为这大半得益于按摩。

自古以来，按摩就是一种常用的养生保健方法。按摩是通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到调理疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的。它不但为医家诊疗所用，更为人们自疗所广泛应用。大部分的人在身体出现疼痛或不适时，都会自然而然地通过按揉、捏拿等方法来减轻症状。

当前，按摩被誉为可以随身携带的好医生。这不仅因为自我按摩不需要花费任何金钱，能够随时随地操作，更因为它效果显著。在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱等病对人体健康的影响越发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色

斑、雀斑等也着实让她们伤透了脑筋。其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩得到改善。为此，我们精心编写了这本《彩绘图解从头到脚奇效按摩》。

本书简单、实用，从现代生活出发，介绍了100多种常见病、多发病、亚健康症状以及美容问题的按摩疗法。为了能让这些方法易懂、易学、易操作，我们还为每一个按摩方法配备了精准的讲解和标准的示范图片，注明操作手法、力度、次数和时间。您无须熟悉人体构造，也无须深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”，在皮肤上捏一捏、按一按即可轻松实施按摩，维护自我健康。我们衷心希望按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供更大帮助。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

PREFACE

前言



CAI HUI TU JIE
CONG TOU DAO JIAO QI XIAO AN MO

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目录 CONTENTS

第1章 人体自有大药，可随时自行采撷

“脚底按摩之父”的奇妙祛病法 2
按摩何以炼成“大药” 4
“决生死，处百病”的人体经络 4
防病又消病的穴位 8
“直捣病灶”的手足耳奇效反射区 12

第2章 学会“三招两式”，一生受用无穷

最实用的按摩手法 16
按、揉、点、滚 16
推、摩、擦、搓 18
拿、捏、掐、摇 20
拍、击、抖、弹 22
按摩也要因“地”制宜 24
头颈部宜用按摩法 24
躯干部宜用按摩法 24
四肢部宜用按摩法 25
按摩前的简单准备 26
了解按摩须知 26
按摩也有禁忌 26
按摩可能产生的反应 27
按摩中的反应 27
按摩后的反应 28

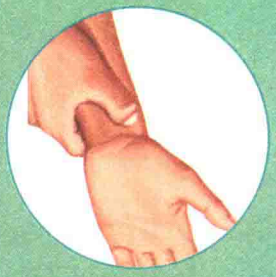
第3章 按摩“滋补”五脏六腑

“润”五脏 30
春季养肝 30
夏季疗心 32
长夏健脾 34
秋季润肺 36
冬季固肾 38
“益”六腑 40
强化胆功能 40
增强胃动力 42
加速小肠吸收 44
促进大肠排泄 46
改善膀胱排尿功能 48
保持三焦通畅 50

第4章 按摩调理常见慢性疾病

内科疾病 52
高血压 52





低血压 56
高脂血症 58
糖尿病 60
慢性支气管炎 64
肺气肿 66
感冒 68
慢性胃炎 70
胃下垂 72
腹泻 74
便秘 76
神经衰弱 78

外科疾病 80

颈椎病 80
坐骨神经痛 82
肩周炎 84
骨质增生 86
慢性腰肌劳损 88
腰椎间盘突出症 90
膝关节炎 92
类风湿性关节炎 94
痔疮 96
足跟痛 98

五官科疾病 100

慢性咽喉炎 100
慢性鼻炎 102
近视 104
耳鸣、耳聋 106
白内障 108

妇科疾病 110

痛经 110
月经不调 112
闭经 114
女性性冷淡 116
慢性盆腔炎 118

男科疾病 120

遗精 120
阳痿 122
早泄 124
慢性前列腺炎 126
泌尿系统结石 128

第5章 按摩缓解不适症状

减轻精神不适 130

醒脑提神 130
减压放松 132
缓解焦虑 134
缓解抑郁 136

缓解身体不适 138

改善睡眠 138



消除口臭 142
缓解身体疲劳 144
缓解眼疲劳 146
缓解颈肩酸痛 148
减轻胃痛 150
促进消化 152
改善食欲不振 154
改善胸闷 156
缓解腹胀 158
缓解晕车不适 160
控制顽固性打嗝 162

改善体质 164

防卵巢功能早衰 164
提高男性性能力 166
提高免疫力 168
增强记忆力 170
促进毒素排出 172
改善手脚冰凉现象 174
改善身体虚弱现象 176
补脑益智 178
调理气血 180

第6章 按摩美容美体

美容 182

改善脸色晦暗 182
消除脸部浮肿 184
减少脸部皱纹 186
减少颈部皱纹 188
祛青春痘 190
祛黄褐斑 192
淡化雀斑 194
消除黑眼圈 196
消除眼袋 198
抚平鱼尾纹 200
防治酒糟鼻 202

美发 204

减少脂溢性脱发 204
防治斑秃 206
亮发黑发 208
去头屑 210
头发保养 211

美体塑形 212

改善驼背现象 212
瘦脸 214
美肩 216
丰胸 218
细臂 220
美腿 222



第1章

人体自有大药，可随时自行采撷

中医学博大精深，留下了无数典籍，也留下了无数治病救人的方法。千百年来，按摩作为一种调理疾患的方法，一直备受医家推崇。我国医学圣典《黄帝内经》中说“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”唐代著名医学家孙思邈在他的《千金方》中也写道“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马……”在这些岐黄圣师的著作中，按摩展现了其令人难以置信的神奇功效。

如今，按摩疗法以其简便的操作方法、显著持久的功效、接近于零的成本受到全世界人们的喜爱，按摩馆在世界遍地开花。为什么按摩能防控疾病？人体中到底隐藏着怎样的秘密？在回答这些问题前，我们先来看一个真实的故事。

“脚底按摩之父”的奇妙祛病法

⊙俗话说“久病成医”，台湾著名的“脚底按摩之父”吴若石，就是这句话的最好演绎者。

1970年，身为神父的吴若石自瑞士前往中国台湾偏远之地传教，当地的气候条件又湿又热，不久他便患上了关节炎，关节处常常疼痛难忍，严重影响了他的工作和生活质量。时常在半夜被痛醒的经历，更是让他的精神承受了莫大压力。当地就医困难，好不容易看一次病，西医却束手无策，只能给他开一些止痛片。

就这样，关节的病痛一直折磨了吴若石9年。1979年，他的好友薛先生送给他一本关于按摩的书。薛先生因为用书中介绍的方法治好了母亲的病，所以希望这本书也能帮吴若石解除痛苦。薛先生先是示范性地在吴若石脚底捏了两下，痛得他哇哇大叫，但痛完后他却感觉浑身舒畅。于是“病急乱投医”的吴若石便尝试性地按摩了几天，没想到关节的疼痛竟然渐渐减轻。他备受鼓舞，此后每天晚上都对照书本潜心研究、认真照做。一段时间后，奇迹发生了，困扰了他9年的关节痛就在这样揉揉按按下不药而愈。

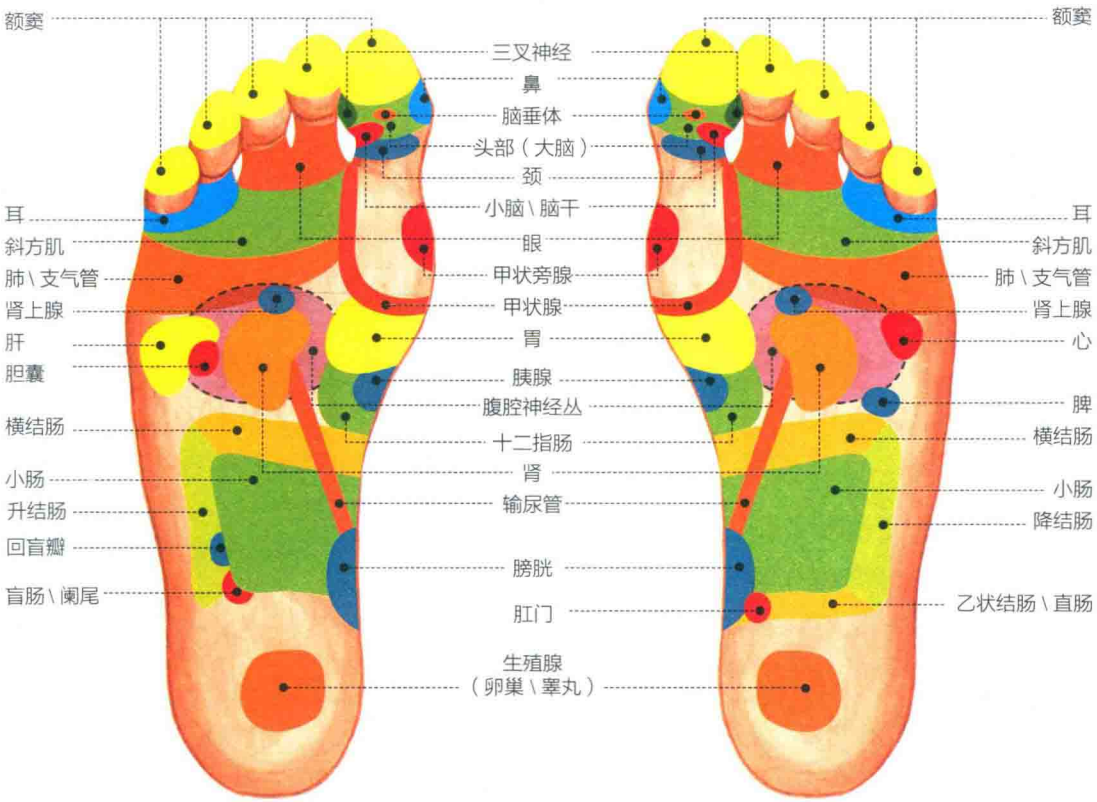
自己的病痛解除后，吴若石开始用学到的按摩法为他人治病。在他手上康复的人不计其数，有中风患者、糖尿病患者、胃痛患者等。而他最著名的一次治病经历，就是为著名主持人李文治疗重症肌无力。当时李文因病面临着失去健康、失去工作的双重困难，经人介绍，向吴若石求医。吴若石每天为她按摩多次。十几天后李文去医院检查，医生惊奇地发现，她的病竟大大改善，完全不用开刀了。此后，吴若石的按摩法迅速风靡台湾岛。人们一改从前旧的治病观念，纷纷采取这种不打针、不吃药甚至不花钱的自然疗法来改善病痛、维护健康。

吴若石说，他只是将中国的东西带回来还给中国人。的确如此，按摩疗法在中国流传甚久，传统中医早就通过按摩人的头部、躯干、四肢等处来治病救人。早在几千年前的《黄帝内经》中就有按摩机理的阐述。宋代也有按摩产妇腰腹，紧急处理难产的记载。到了明朝更是有摸先生一说，据说“人有痛苦，摸先生手摸之辄愈”，这摸先生就是现今的按摩师。

想当初，吴若石的按摩法因为影响了台湾岛内医院的生意，还曾经遭到岛内众多医院的联手抵制。而现在，以脚底按摩为代表的“中医按摩”已经走进了各类医院，成为临床调理疾病的常用手段。它在缓解病痛、调整脏腑功能、解除肌肉痉挛、松解软组织粘连、活血化瘀、减压美容等方面的功效，更是得到了现代医学研究的认同和赞赏。



从操作手法看，按摩只不过是在人体皮肉上揉揉捏捏，是实打实的“表面功夫”。如果说它可调理皮肉筋骨病还可以理解，但临床诊疗表明，它对糖尿病、慢性胃炎甚至高血压等脏腑病也有一定的疗效。为什么作用于皮肉的按摩法能影响脏腑呢？按摩又何以能炼成消百病的“大药”呢？这就不得不提中医里一个古老而又神奇的概念——经络。



右足底　　左足底

需要全本请访问 www.ertongbook.com