

经络穴位按摩保健法ppt课件

汇报人：刀客特万

2024-05-05

目录



- 经络穴位按摩基本概念与原理
- 常见经络穴位分类及功能解析
- 按摩技巧与操作方法指导
- 常见疾病预防与治疗应用案例分享
- 养生保健方案制定及实施建议
- 总结回顾与展望未来发展趋势



PART 01

经络穴位按摩基本概念与原理

经络穴位定义及功能

经络穴位

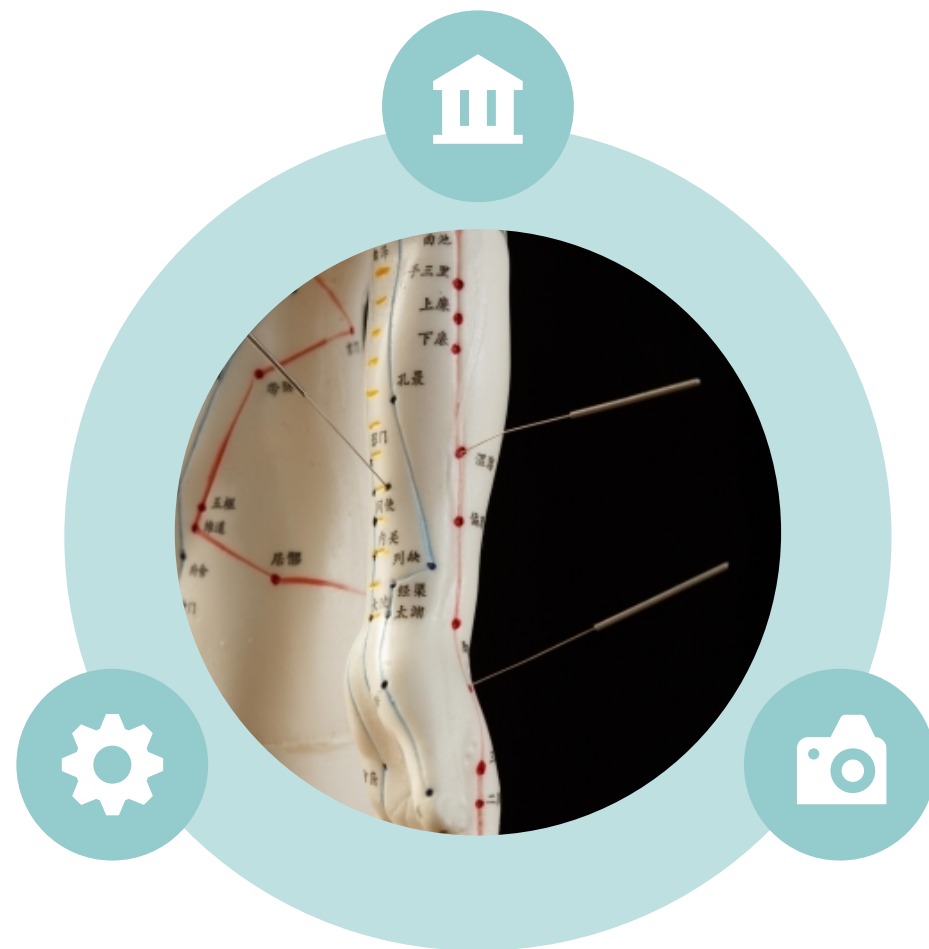
是人体内部经络系统在体表的反映区域，通过刺激这些穴位可以调节身体内部的生理功能，达到治疗疾病和保健养生的目的。

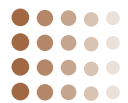
穴位分类

根据所在部位、功能特点等不同，穴位可分为经穴、奇穴、阿是穴等类型。

穴位功能

每个穴位都有其特定的功能主治，如缓解疼痛、舒筋活络、调节脏腑功能等。





按摩手法介绍

按法

用手指或手掌在穴位上进行有节奏的按压。



摩法

用手掌在穴位表面进行顺时针或逆时针方向的摩擦。



推法

用手指或手掌在穴位上进行单向或往返的推动。



拿法

用拇指和食指、中指等相对用力，提拿穴位上的肌肉组织。



揉法

用手指或手掌在穴位上进行轻柔的揉动。





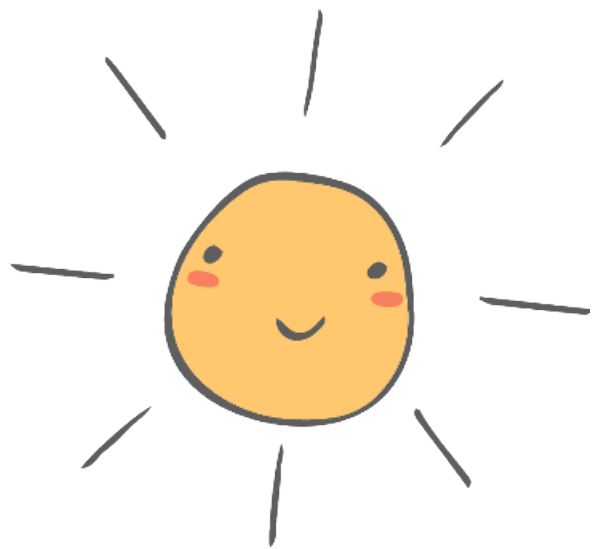
保健作用与科学依据

经络穴位按摩可以调节身体内部的生理功能，增强机体免疫力，改善血液循环，缓解疲劳和紧张情绪等，具有广泛的保健作用。

保健作用

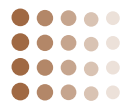
科学依据

现代医学研究表明，经络穴位按摩可以刺激皮肤感受器，通过神经反射机制调节身体内部的生理功能和代谢过程；同时还可以促进局部血液循环和淋巴循环，增强机体的自我修复能力。此外，经络穴位按摩还可以调节大脑皮层的兴奋和抑制过程，改善睡眠和情绪状态。



PART 02

常见经络穴位分类及功能解析



头部经络穴位

1

百会穴

位于头顶正中，具有醒脑开窍、安神定志的功效，常用于治疗头痛、眩晕、失眠等。

2

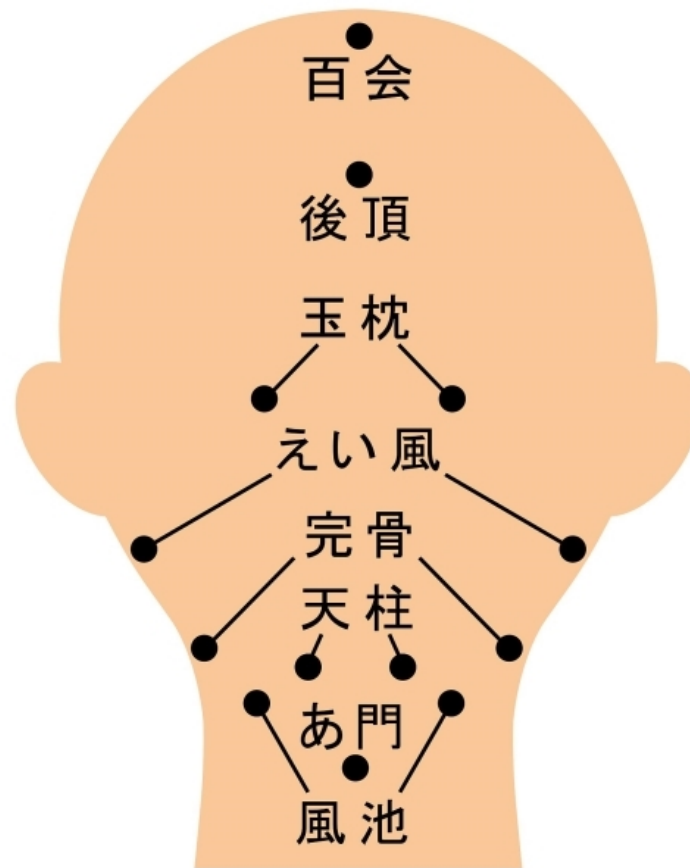
太阳穴

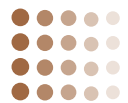
位于颞部，具有清热祛风、解痉止痛的作用，常用于治疗感冒、头痛、目赤肿痛等。

3

风池穴

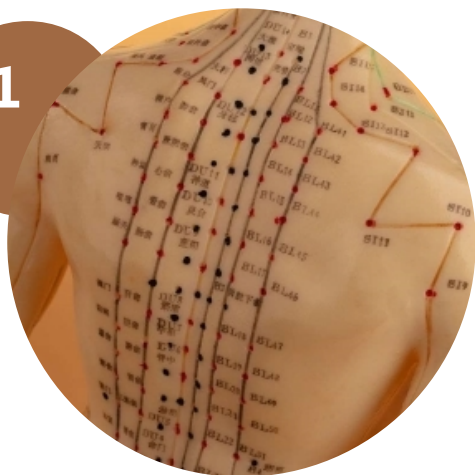
位于颈部后方，具有疏风解表、清头明目的功效，常用于治疗颈椎病、高血压等引起的头痛、眩晕等。





胸背部经络穴位

01

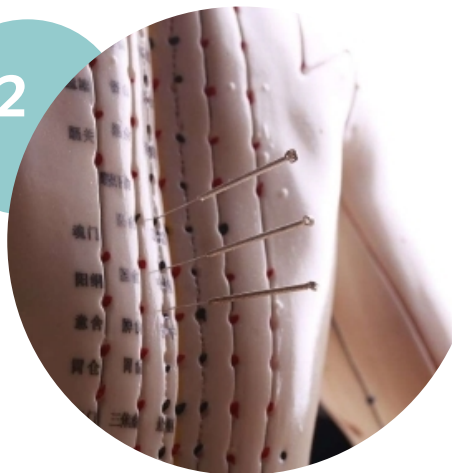


膻中穴



位于胸部正中，具有宽胸理气、止咳平喘的作用，常用于治疗胸闷、气短、咳嗽等。

02

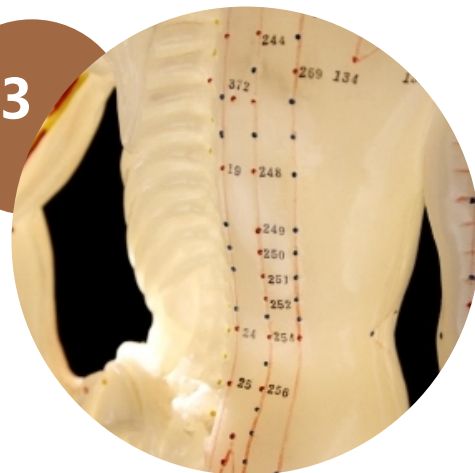


肺俞穴



位于背部第三胸椎棘突下，具有宣肺解表、止咳平喘的功效，常用于治疗感冒、咳嗽、哮喘等。

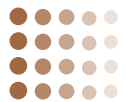
03



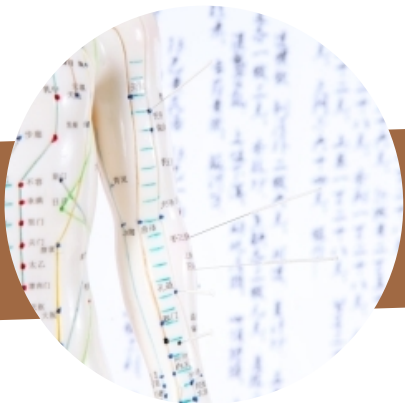
心俞穴



位于背部第五胸椎棘突下，具有宁心安神、调血养心的作用，常用于治疗失眠、心悸、健忘等。



腰腹部经络穴位



中脘穴

位于上腹部正中，具有和胃健脾、消食导滞的功效，常用于治疗胃痛、腹胀、呕吐等。



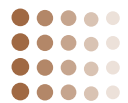
关元穴

位于下腹部正中，具有温肾固精、补气回阳的作用，常用于治疗遗精、阳痿、月经不调等。



肾俞穴

位于腰部第二腰椎棘突下，具有补肾益精、强腰健脊的功效，常用于治疗肾虚腰痛、遗精、阳痿等。



肢体部经络穴位



01

合谷穴

位于手背第一、二掌骨之间，具有疏风解表、通经活络的作用，常用于治疗感冒、头痛、牙痛等。

02

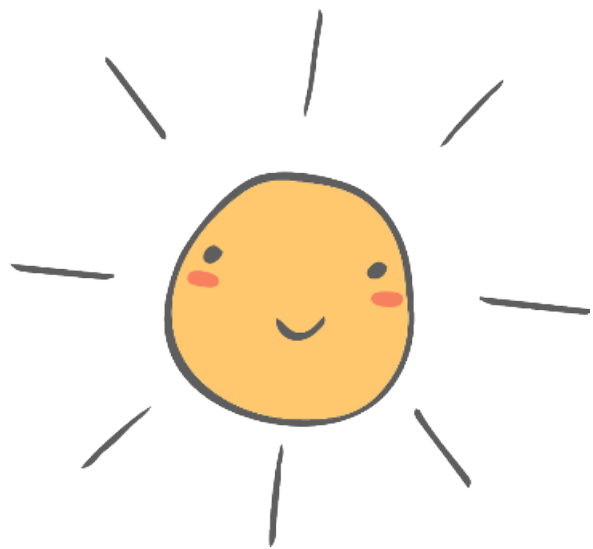
足三里穴

位于小腿前外侧，具有健脾和胃、扶正培元的作用，常用于治疗胃痛、呕吐、腹胀、腹泻等。

03

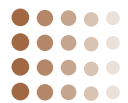
三阴交穴

位于小腿内侧足内踝尖上三寸处，具有健脾化湿、调经止带的作用，常用于治疗月经不调、带下病、脾胃虚弱等。



PART 03

按摩技巧与操作方法指导



寻找准确位置和标志物使用方法论述

01

准确位置

经络穴位在身体上的分布是固定的，每个穴位都有其特定的位置。在按摩前，需要准确找到穴位的位置，以确保按摩的有效性。

02

标志物使用

为了方便寻找穴位，可以使用一些标志物，如骨性标志、肌性标志等。这些标志物可以帮助我们快速准确地找到穴位的位置。

03

方法论述

在寻找穴位时，需要掌握一定的方法。一般来说，可以通过触摸、按压等方式来感受穴位的位置和反应。同时，也可以结合一些图谱、模型等工具来辅助寻找。

經 腎

俠胃

大肺

澳真入兩腎肝

腎俞穴



按摩力度、频率和时间掌握原则



按摩力度

按摩时需要掌握适当的力度，既要保证刺激到穴位，又要避免过度用力造成伤害。一般来说，力度以感觉舒适为宜。

按摩频率

按摩的频率也是需要注意的，过于频繁的按摩可能会对皮肤和肌肉造成损伤。一般来说，每天按摩1-2次，每次按摩时间不宜过长。

时间掌握

按摩的时间也需要掌握得当。每个穴位的按摩时间不宜过长，一般每个穴位按摩1-2分钟即可。同时，整个按摩过程的时间也不宜过长，以避免疲劳和不适。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/228001073013006065>