

经络穴位按摩保健法ppt课件

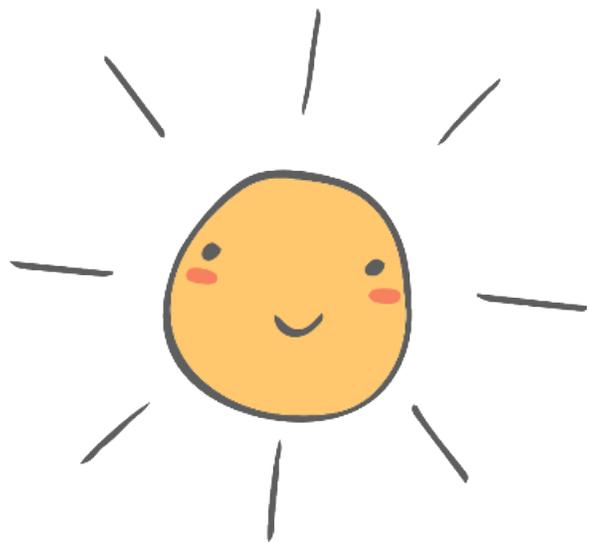
汇报人：刀客特万

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。





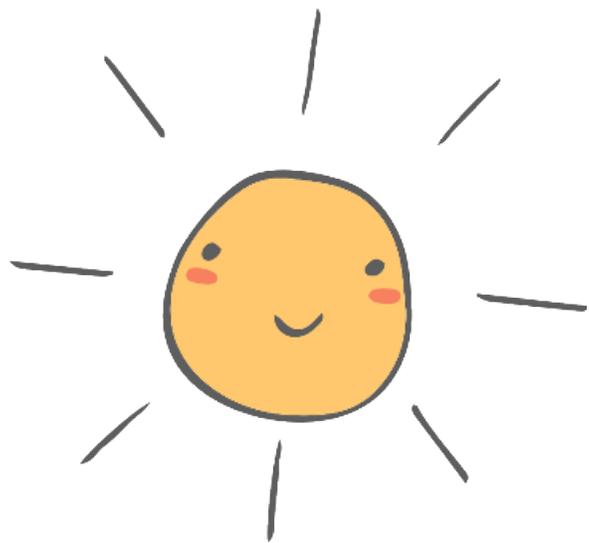
保健作用与科学依据

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

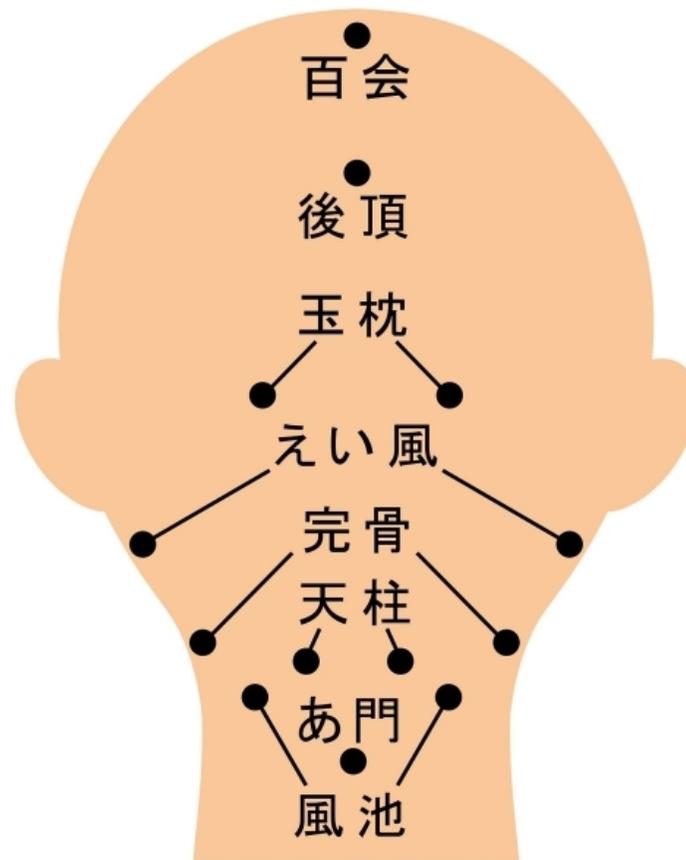
太阳穴

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

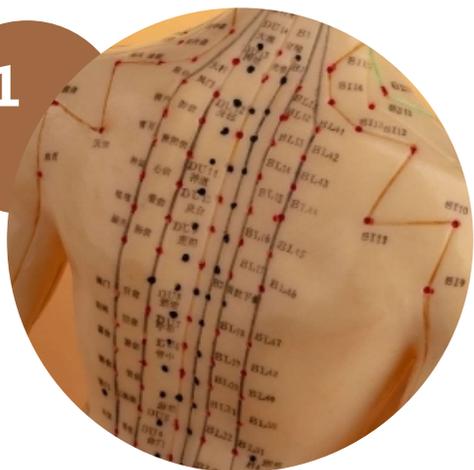
位于颈部后方，具有疏风解表、清头明目的功效，常用于治疗颈椎病、高血压等引起的头痛、眩晕等。





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

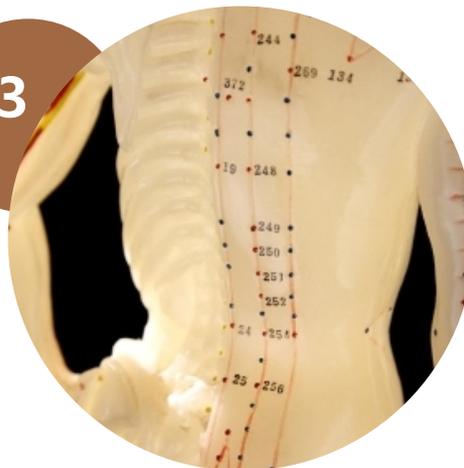


肺俞穴



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



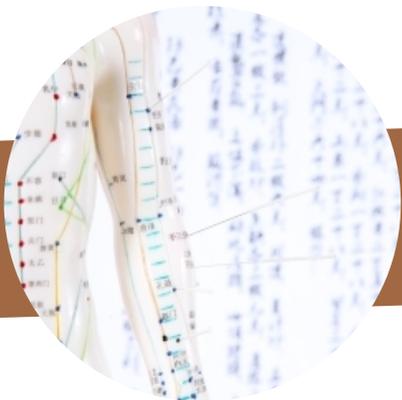
心俞穴



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。

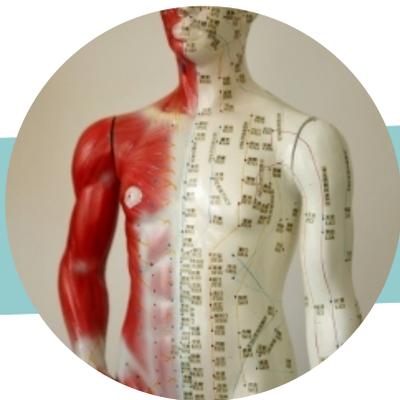


腰腹部经络穴位



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。



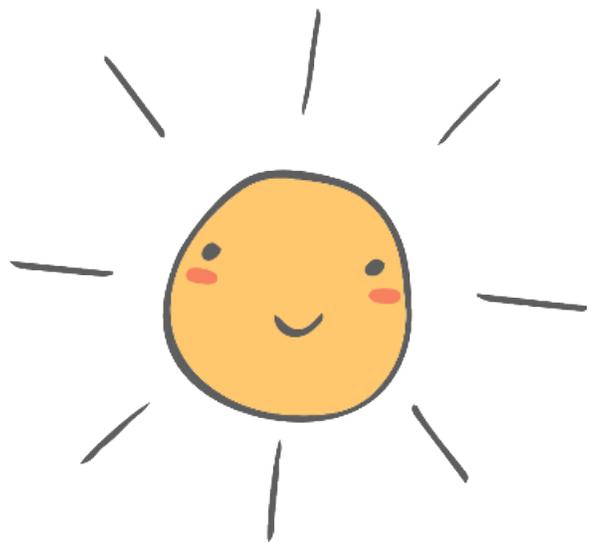
关元穴

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。



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。

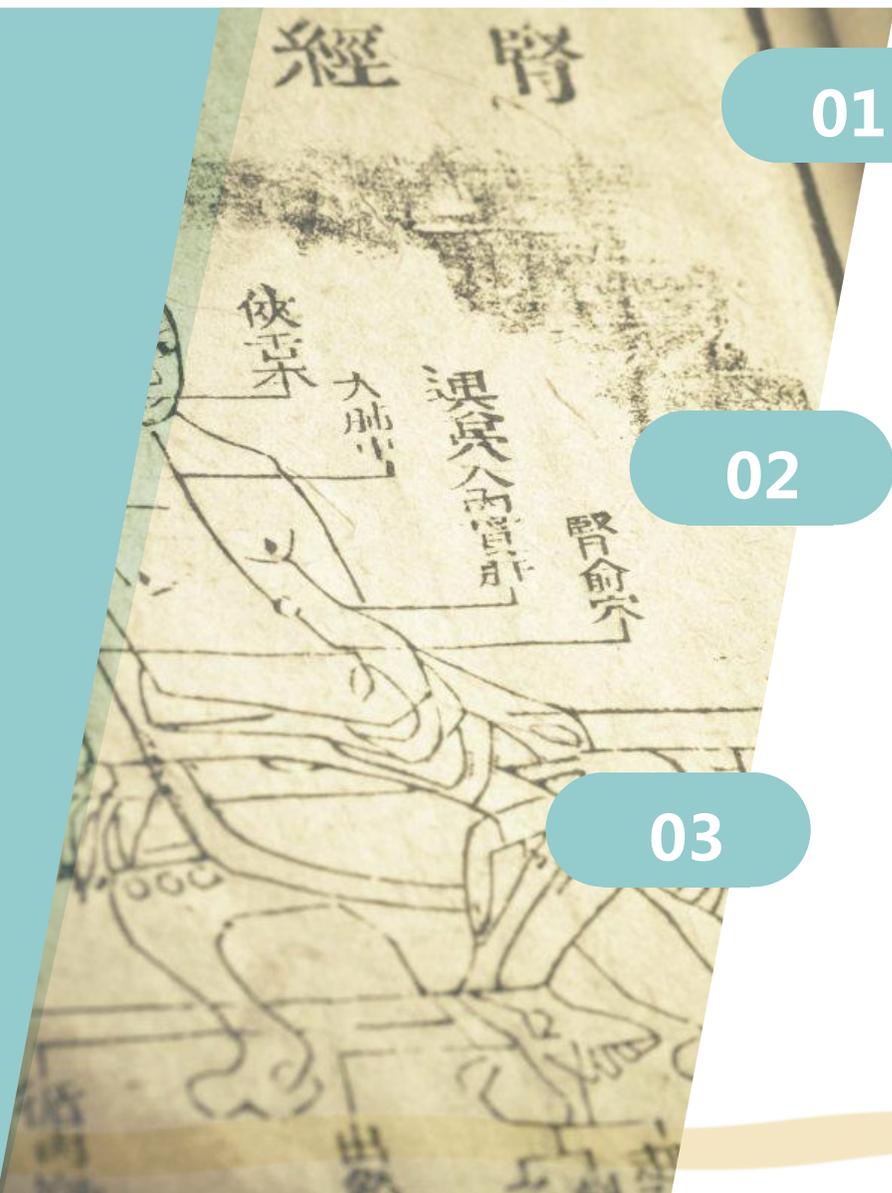
經 腎

俠胃

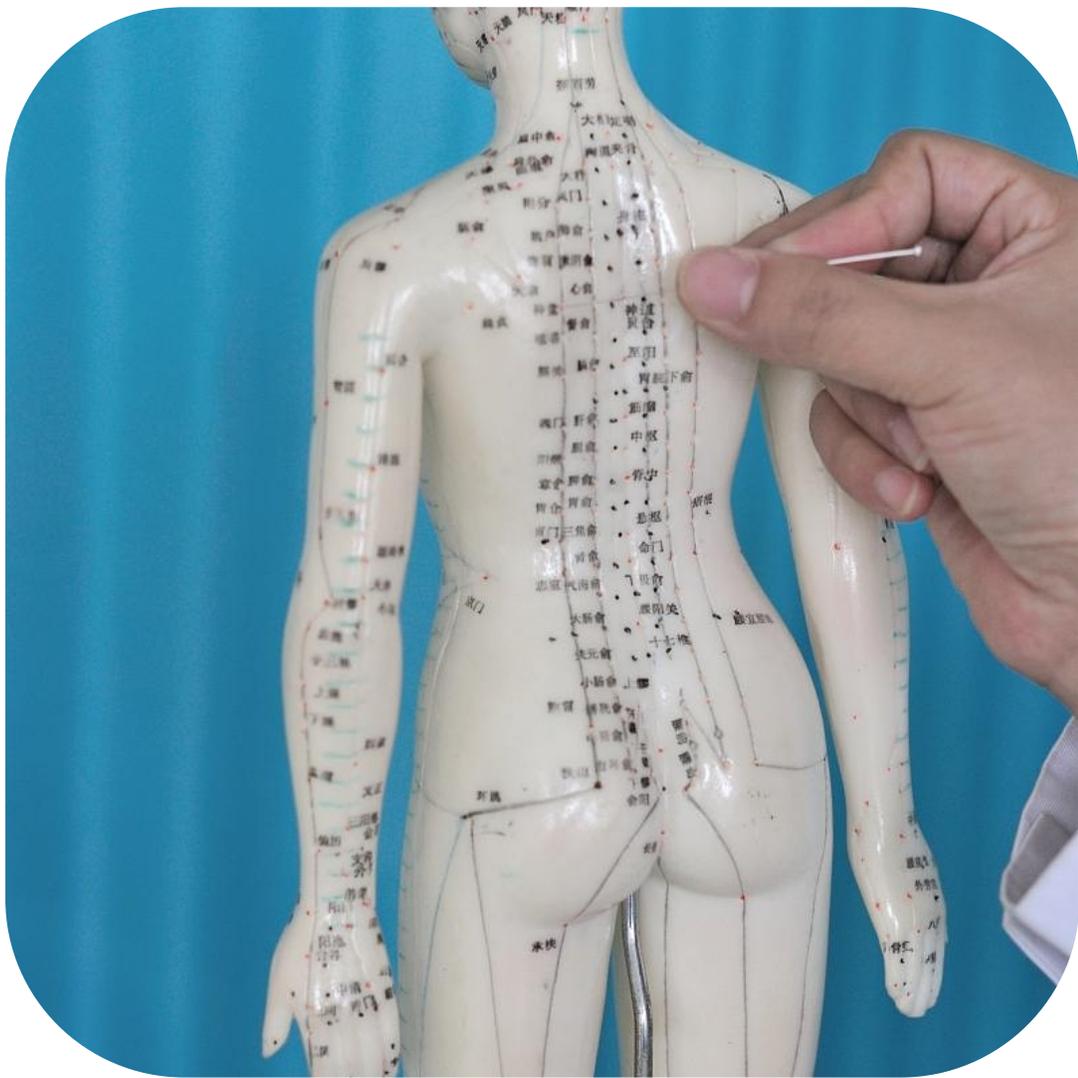
大肺

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>