

家庭保健必备书籍
快速找准穴位 零失误指压按摩



穴位按摩

一步到位

改善体质，缓解身体疼痛与疲惫

日本主妇之友社◎编著 王添翼◎译



76种常见人体问题一指除
3步就能找准的穴位按摩

完全图解
简单有效

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

穴位按摩

一步到位

改善体质，缓解身体疼痛与疲惫

日本主妇之友社◎编著 王添翼◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [正しい位置が一発で分かる！ツボの探し方・押し方]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2009

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2010第346号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位按摩一步到位/日本主妇之友社编著; 王添翼译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5381-8648-2

I. ①穴… II. ①日… ②王… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第107061号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈辉

装帧设计: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印张: 5

字数: 100千字

出版时间: 2014年11月第1版

印刷时间: 2014年11月第1次印刷

责任编辑: 王玉宝 邓文军 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-8648-2

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

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

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/8648

第1章 穴位按摩能迅速缓解身体疼痛与不适

第2章 治疗常见疾病的穴位按摩

肩部酸痛 / 巨骨穴	12
肩周炎 / 肩髃穴	14
颈部酸痛 / 天柱穴	16
手腕疼痛 / 阳溪穴	18
背部疼痛 / 阳陵泉	20
腰痛 / 承筋穴	22
椎间盘突出 / 大肠俞穴	24
髋关节痛 / 环跳穴	26
膝部疼痛 / 膝眼穴	28
慢性关节风湿 / 八风穴、八邪穴	30
手麻 / 八邪穴	32
足部疲劳 / 解溪穴	34
脚部水肿 / 阴陵泉	36
头痛 / 中冲穴	38
头沉 / 太阳穴	40
眼部疲劳 / 瞳子髎穴	42
白内障 / 睛明穴	44
青光眼 / 攒竹穴	46
目眩 / 角孙穴	48
耳鸣 / 听宫穴	50
听力衰减 / 翳风穴	52
胃痛 / 曲池穴	54
消化功能减退 / 公孙穴	56
食欲不振 / 太白穴	58
胃灼热 / 隐白穴	60
便秘 / 阳谷穴	62
腹泻 (痢疾) / 天枢穴	63
痔疮 / 百会穴	64

第3章 改善体质的穴位按摩

高血压 / 大敦穴	66
低血压 / 曲泽穴	68
贫血 / 小海穴	70
体寒 / 悬钟穴	72
慢性胃炎 / 冲阳穴	74
糖尿病 / 章门穴	76
花粉过敏症 / 迎香穴	78
鼻炎鼻塞 / 印堂穴	80
皮肤过敏 / 列缺穴	82
哮喘 / 太渊穴	84
打鼾 / 四白穴	86
尿频 / 曲骨穴	88
精神不振 / 至阴穴	89
冷感症 / 冲门穴	90

第4章 调节身体不适的穴位按摩

咽喉肿痛 / 尺泽穴	92
偏头痛 / 关冲穴	94
牙痛 / 合谷穴	96
心悸、呼吸急促 / 神门穴	98
急性胃炎 / 厉兑穴	100
晕车晕船 / 大陵穴	102
宿醉 / 太冲穴	104
恶心 / 内庭穴	106
打嗝 / 完骨穴	108
上火、头部充血 / 涌泉穴	110
流鼻血 / 上星穴	112
落枕 / 后溪穴	113
乏力困倦 / 人中穴	114

第5章 管理情绪的穴位按摩

轻度抑郁 / 膻中穴	116
焦躁 / 丘墟穴	118
紧张不安 / 劳宫穴	120
失眠 / 失眠穴	122

第6章 缓解女性不适的穴位按摩

痛经 / 中封穴	124
月经不调 / 照海穴	126
经前紧张症 / 太溪穴	128
不孕 / 足心穴	130
更年期障碍 / 命门穴	132

第7章 美容养颜的穴位按摩

● 瘦身

改善代谢 / 阳池穴	134
抑制食欲 / 耳穴神门	136

● 塑形

瘦脸 / 下关穴	138
挺胸 / 云门穴	140
瘦腰 / 带脉穴	142
提臀 / 承扶穴	144

上臂塑形 / 极泉穴	145
美腿 / 申脉穴	146

● 护肤护发

去痤疮与青春痘 / 二间穴	147
去雀斑 / 天府穴	148
去皱纹 / 曲泉穴	150
肤色美白 / 然谷穴	152
防白发与脱发 / 四神聪穴	154

穴位按摩

一步到位

改善体质，缓解身体疼痛与疲惫

日本主妇之友社◎编著 王添翼◎译

辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

第1章 穴位按摩能迅速缓解身体疼痛与不适

第2章 治疗常见疾病的穴位按摩

肩部酸痛 / 巨骨穴	12
肩周炎 / 肩髃穴	14
颈部酸痛 / 天柱穴	16
手腕疼痛 / 阳溪穴	18
背部疼痛 / 阳陵泉	20
腰痛 / 承筋穴	22
椎间盘突出 / 大肠俞穴	24
髋关节痛 / 环跳穴	26
膝部疼痛 / 膝眼穴	28
慢性关节风湿 / 八风穴、八邪穴	30
手麻 / 八邪穴	32
足部疲劳 / 解溪穴	34
脚部水肿 / 阴陵泉	36
头痛 / 中冲穴	38
头沉 / 太阳穴	40
眼部疲劳 / 瞳子髎穴	42
白内障 / 睛明穴	44
青光眼 / 攒竹穴	46
目眩 / 角孙穴	48
耳鸣 / 听宫穴	50
听力衰减 / 翳风穴	52
胃痛 / 曲池穴	54
消化功能减退 / 公孙穴	56
食欲不振 / 太白穴	58
胃灼热 / 隐白穴	60
便秘 / 阳谷穴	62
腹泻 (痢疾) / 天枢穴	63
痔疮 / 百会穴	64

第3章 改善体质的穴位按摩

高血压 / 大敦穴	66
低血压 / 曲泽穴	68
贫血 / 小海穴	70
体寒 / 悬钟穴	72
慢性胃炎 / 冲阳穴	74
糖尿病 / 章门穴	76
花粉过敏症 / 迎香穴	78
鼻炎鼻塞 / 印堂穴	80
皮肤过敏 / 列缺穴	82
哮喘 / 太渊穴	84
打鼾 / 四白穴	86
尿频 / 曲骨穴	88
精神不振 / 至阴穴	89
冷感症 / 冲门穴	90

第4章 调节身体不适的穴位按摩

咽喉肿痛 / 尺泽穴	92
偏头痛 / 关冲穴	94
牙痛 / 合谷穴	96
心悸、呼吸急促 / 神门穴	98
急性胃炎 / 厉兑穴	100
晕车晕船 / 大陵穴	102
宿醉 / 太冲穴	104
恶心 / 内庭穴	106
打嗝 / 完骨穴	108
上火、头部充血 / 涌泉穴	110
流鼻血 / 上星穴	112
落枕 / 后溪穴	113
乏力困倦 / 人中穴	114

第5章 管理情绪的穴位按摩

轻度抑郁 / 膻中穴	116
焦躁 / 丘墟穴	118
紧张不安 / 劳宫穴	120
失眠 / 失眠穴	122

第6章 缓解女性不适的穴位按摩

痛经 / 中封穴	124
月经不调 / 照海穴	126
经前紧张症 / 太溪穴	128
不孕 / 足心穴	130
更年期障碍 / 命门穴	132

第7章 美容养颜的穴位按摩

● 瘦身

改善代谢 / 阳池穴	134
抑制食欲 / 耳穴神门	136

● 塑形

瘦脸 / 下关穴	138
挺胸 / 云门穴	140
瘦腰 / 带脉穴	142
提臀 / 承扶穴	144

上臂塑形 / 极泉穴	145
美腿 / 申脉穴	146

● 护肤护发

去痤疮与青春痘 / 二间穴	147
去雀斑 / 天府穴	148
去皱纹 / 曲泉穴	150
肤色美白 / 然谷穴	152
防白发与脱发 / 四神聪穴	154

第1章

穴位按摩能迅速缓解 身体疼痛与不适



穴位按摩的关键在于按准穴位

正确有效的按摩可以迅速改善身体不适，
消除各部位的疼痛。

让体表的刺激传达到五脏六腑

中医领域中的经脉穴位按摩疗法是一种非常便捷、人人都可轻松上手的健康术。

例如在我们感到眼部疲劳时用指尖按住内眼角轻揉或是肩酸时捏一捏脖子根，马上就能感觉到症状得到了缓解。

但在身体感到不适时，并不是随便按一按就什么都能解决的。因为我们每个人的身体都有很多个穴位，这些穴位是人体经络线上特殊的部位。

这些穴位通过经络分别联系着我们的心脏、胃、肝脏等器官。经络就像一种系统的线路，遍布全身。

如果把它们比喻成河流，也许大家会更容易理解吧。从头顶到脚趾尖之间的脉络就像一条大河，“河水”的“水流”也就是中医所说的“气”、“血”和“水”。

“气”为维持生命的能量源，因“气”而流淌的“血”则为血液，而除血液以外的体液则为“水”，例如尿。

然后，以各自脏器为起点，形成的支流是“经络”，我们



高野医生为您指点穴位。

可以把皮肤想象为“地表”，把经络想象为分布在地表上的许多“支流”，这些支流呈网状遍布全身。

穴位就是这些支流交汇而成的“点”，就像水塘一样。

水塘会因降雨而充盈，扩张变大，穴位也如此。它们时而变大时而缩小，随时都在改变。

穴位每天都在变化，就像拥有生命一样

举个例子，联系胃部的穴位通常只有1mm大小，但在胃部不适的人群中，它的大小要比健康人的更大，症状越严重就越大。这个穴位大到有5角钱硬币的大小也并不稀奇。

不过，只要接受适当的治疗，病情缓解后，穴位也会自然恢复如初。

穴位会变大变小，您不觉得这很神奇吗？据说这种变化与“气血”的运行有着密切的关系。

“气”的循环带动“血”向全身输送营养。这个循环一旦出现问题，经络就会因为缺乏营养而萎缩。然后在经络的交汇点，穴位就像积累雨水一样膨胀变大。

通常情况下，我们的“气”通过经络流通于体内各处，管理着身体各部位的健康。当身体出现问题时，我们通过刺激穴位，舒缓停滞不前的“气”的流动，增强五脏六腑的运转，从而达到治疗疾病、恢复健康的目的。

这就是穴位疗法的本质。

正确的“穴位按压”还可用于诊断病症

除了缓解身体不适之外，穴位还能用于检测疾病。

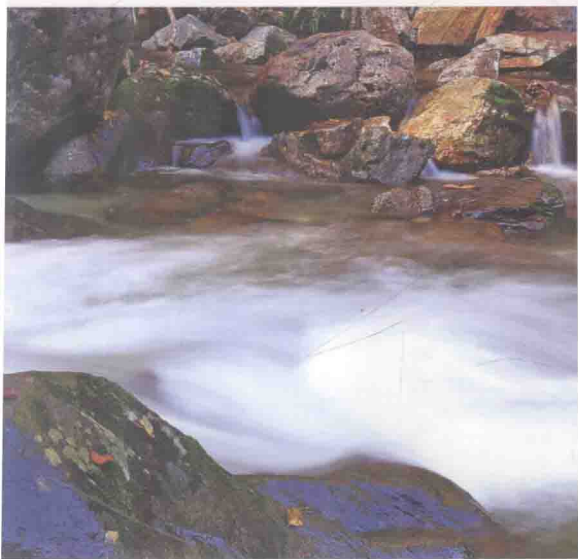
以3个月为标准，期间每天按压穴位缓解疾病，却发现并未得到改善，甚至更加恶化时有两种可能：一直都按错了穴位或同时患有其他疾病。

我的患者中就有人遇到过这种情况——本因腰痛而去医院检查却发现其实还有肿瘤。

在这里我想说的是，通过接受专科医生的诊断可达到早期发现、及时治疗的良好结果。

穴位就像 河流汇集 而成的水塘

以各自脏器为起点，形成的支流是“经络”，我们可以把皮肤想象为“地表”、把经络想象为分布在地表上的许多“支流”，这些经络呈网状遍布全身。穴位就是这些经络密集交汇而成的“点”，就像水塘一样。



尽管如此，如果无法准确地找到穴位，是无法获得上述效果的。

头痛时却按到改善便秘的穴位或是按偏穴位，这些都会导致我们达不到按摩穴位的目的。虽说穴位是毛细血管的汇集点，稍稍偏离中心也能多少有些反应，但毕竟错误的按摩没办法传递出最直接的刺激，这往往会使我们事倍功半。

所以在本书中，我要强调穴位的“位置”，为大家专门介绍出最简单有效的穴位按摩要领。特别选出一些例如头痛、腰痛、胃灼热、水肿等常见的症状来方便各位检测、缓解自身的不适。

只要掌握好穴位的正确位置，我们就能自己动手挑战身体的不适，祛除疾病，恢复身体健康。

问与答

找准穴位和按摩方法

问 按摩穴位的窍门是什么？

答 ● 针对急性的疼痛

遇到牙痛、头痛、胃痛等突发病状，需要用“按上去稍稍有点疼”的力度按压穴位。按足5分钟左右会缓解甚至彻底解除疼痛。

● 针对慢性的疼痛及不适

针对慢性疼痛，按摩的关键在于力道要恰当。按压力度以“按上去舒服”为准。坚持一定期间内不间断按压（大约3个月，每天按同样的穴位）很重要。

问 什么时间段按摩更有效？

答 推荐泡澡之后按摩。此时气血流动性较强，按摩效果最好。

中医认为，刺激穴位可达到调节、刺激自主神经的作用。我们生活中不可缺少的自主神经系统掌控着呼吸、脉搏以及体温的状态。我们在白天活动时自主神经系统由“交感神经”主导，夜间休息时由“副交感神经”主导，力度适当的穴位按摩可促使副交感神经运作，从而放松身心。这种刺激方式可使血管放松，调节血液循环，最终促进身体机能的提升。

问 有美肤效果吗？

答 按压穴位可向身体内部传递信号，但同时也能活化身体表层（中医称为“表皮”）经脉的流动。通过刺激，可加快新陈代谢速度，帮助肌肤组织代谢再生，有去皱去斑的效果。

第2章

治疗常见疾病的穴位按摩

