

女性特效穴位 使用手册

吕秀龄 著

疲劳和压力是健康的最大杀手
本书提供简易有效的特效穴位按摩
帮助您随时随地消除疲劳、缓解疼痛
在最短时间和疲劳疼痛说 Bye-Bye

台北市中医公会名誉理事长 陈旺全
台北医学大学进修推广部主任 朱子斌
极致皮肤科诊所院长 宋奉宜
台北市议员 黄珊珊
知名广播节目主持人 朱卫茵

温馨推荐



吉林科学技术出版社



女性特效穴位 使用手册

吕秀龄 著



台北市中医公会名誉理事长

陈旺全

台北医学大学进修推广部主任

朱子斌

极致皮肤科诊所院长

宋奉宜

温馨推荐

台北市议员

黄珊珊

知名广播节目主持人

朱卫茵

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性特效穴位使用手册 / 吕秀龄著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5384-3710-2

I. 女… II. 吕… III. 女性— 经络— 按摩疗法 (中医)— 手册 IV. R244. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第028278号

中文简体字版©2007由吉林科学技术出版社出版发行

本书经中国台湾商周出版社授权

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1742

女性特效穴位使用手册

- | | |
|------------|--|
| 著 | 吕秀龄 |
| 责任编辑 | 孙 默 |
| 封面设计 | 名晓设计 |
| 制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| 出版 | 吉林科学技术出版社 |
| 社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| 邮编 | 130021 |
| 发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| 编辑部电话 | 0431-85619083 |
| 网址 | www.jlstp.com |
| 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印刷 | 长春第二新华印刷有限责任公司 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16 开 11 印张 150 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3710-2

定价 26.80 元

〈推荐序〉

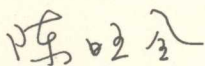
掌握预防医学的先机

时间是检视医疗与养生的利器，凡是无效、高副作用且不符常情的作法，很快就会被人们舍弃；只有自然、常见、本能而有效的才会流传下来，而且历久弥新，“经络穴位按摩”就是最具代表性的一种。

经络穴位按摩刺激对健康的益处，在近几年已获得许多科学的证实。西方医学之父“希伯克拉底”曾说：“医师必须熟练许多事情，特别是按摩”，更宣称“医学就是按摩的艺术”。中华文化最顶尖的医学内涵就是最受世界肯定的针灸。若熟稔经络的运行、穴位的所在及特性，融入非侵袭性的相关辅助剂做按摩式的刺激，不失为DIY的最佳方式，当然其效果是肯定的。

人类感觉器官中，最先发育及最敏感的就是触觉，长辈若轻轻抚摸小孩，很快就可令他感到安心、温暖、舒适、乐观，更增加适应力及活力。成长的过程中，善用经穴的按摩，不仅可刺激成长，改善情绪，还可强化肌肉、关节，增加血液及淋巴循环系统流畅，同时促进机体的生理效应，改善病理过程，进而减缓疼痛，调节免疫力，提高自然抗病力，以致能达到预防疾病或促进康复的目的。

我国传统医学一向讲究“上工治本病”，经穴按摩正是传统医学的宝藏，也是上工治本病最好的方法。本书作者吕秀龄小姐确实掌握了预防医学的先机，倡导“特效穴位按摩DIY”，让所有人随时随地都可通过特效穴位按摩保健康，更可说是现代人预防疾病的最佳保健利器。



本文作者为台北市中医师公会名誉理事长

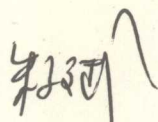
〈推荐序〉

穴位按摩自己动手做

现代人来回于公司、家庭或学校间，不同身份、不同的忙碌内容，都让自己每天处在巨大的压力之下，也许您的眼睛干涩、肩颈酸痛、手臂酸麻、背脊泛疼这些外在表征还不包括您的血压、心脏、肠胃等内在机能问题，它们都在告诉您该好好释放压力，让身心不断Refresh，才是常保健康、活力之根本。

吕秀龄老师一直在美容界从事研究教学，本身拥有药学系毕业的学术背景，专业经验丰富又认真负责，目前担任本校进修推广部讲师，深受学生肯定与尊敬，所以欣见吕秀龄老师在其专业美容领域中，将东方的经络与西方芳疗的精髓融合成书，以深入浅出的方式将其精华应用于日常生活中，让每一位朋友都能简单上手，随时随地花个5 ~ 10 分钟，就能达到有效舒缓压力，减轻身体疼痛之效。

这是一本工具书，分享如何经营自己的健康美丽，同时也是宠爱自己的秘籍宝典，非常实用，我个人非常喜欢，也以温馨和分享的心情推荐给您。



本文作者为台北前万芳医院副院长及台北医学大学进修推广部主任

〈推荐序〉

一个后辈学习者的祝福

第一次遇到吕老师，是受邀到北医担任医学美容师讲员的机会。之后有几次机会细谈彼此对台湾医学美容的期望，才发现吕老师算是有远见又有毅力的前辈。

医药背景出身，努力钻研传统美容技巧，渐由精油芳香与自然疗法入门，终于摸索出一条让后人更容易追随的成功之道。知道吕老师出书，我的感想就是这样的。

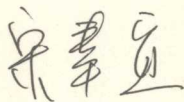
很早以前读过一句话，至今印象还是十分鲜明：“生命的目的就是受苦。然而藉由你所受的苦，后人不必再受。”

台湾的美容产业如此蓬勃发展，打着“医学美容”旗号的商家、医疗院所与所谓补习班实在栉比鳞次。身为医学美容教育的早行者，笔者往往费尽很大的辛苦，才找到合适的讲师与教材。

终于等到吕老师的大作出版，医学美容与护理界乃至于芳香、精油与纾压按摩的朋友们才算真正找到一本具有实战经验的珍贵教材。承蒙吕老师错看，让后辈笔者有机会表达殷切的期盼与感谢；谢谢您对医学美容园地的耕耘，让包括笔者在内的学习者有更佳操作与知识的模板可以使用。

牛顿说过：“我很幸运，可以站在巨人的肩膀上。”

谢谢吕老师的努力，我们终于有如山的肩膀可以稳定眺望未来。



本文作者为台北极致皮肤科诊所院长、台北美容医学会常务理事

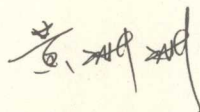
〈推荐序〉

经络按摩的新里程碑

正确地按摩身体经络，以缓解或祛除周身筋骨酸痛、四肢痿弱无力、外感寒热以及脏腑之各种疲劳虚损等病征。也一直是传统医学在治疗上惯用而重要的手法。如能结合在按摩的部位抹用适当的植物性芳香精油以资佐助，则无论在加强该部位组织之新陈代谢功能抑或促进其全身血液循环上，将可更能获得相乘的功效。对于身处于繁忙而生活步调紧凑的社会环境中，以致身体有着或多或少不同程度“腰酸背痛”、“头晕目眩”等文明通病的大多数现代人而言，不啻为一大福音。

本书作者吕秀龄老师，以其良好的医药学学养，及十数年来在健康美容领域教学研究，于经络穴位按摩结合芳香疗法的植物性芳香精油调配等两方面所累积的深厚丰富的实务经验，结合传统与现代医学两者学理，并融入其个人宝贵的体验与心得，以浅显易懂的文字说明及清晰的图解与读者共同分享如何自我操作，只要依循各章节勤加练习，即可收到预期美丽及健康养身的成效。

相信本书必能给读者健康带来新的里程碑，祝福您，并乐于为本书郑重推荐。



本文作者为台北市议员

〈自序〉

好好爱自己

关爱自己，保健的第一步

我非常热爱我目前的工作，您呢？您“乐在工作”吗？

我的工作中有 80% 的时间是在各专题讲座中与大家分享美学的经验，为的就是希望每个人都能花最少的时间、金钱，经营自己一辈子的健康美丽。在每一次专题讲座中，讲到“经络舒压、芳疗保健”这一单元时，面对听众朋友的回馈及肯定，我打从心底觉得高兴，高兴的是经由这 2~3 小时的美学保健分享，让大家开始注意到如何以经络学、生理学、芳香学的角度重新聆听自己身体上每一个细微讯息，例如：眼睛、肩颈、脚踝关节……等，进而学习如何利用按摩加速身体机能（末端微循环）来纾压解郁。

科学家研究证实，温暖的双手无论做轻抚或揉捏等按摩动作，能产生叫“脑内啡”的快乐荷尔蒙，不仅能让人心情愉快，进而消除紧绷与紧张，为身体注入新鲜能量，而这样的平衡、放松，不正是忙碌现代人所欠缺的吗？转念之间，预留一点时间和空间，自己动手做按摩或和同伴之间互相做，轻松又有效。每个人都希望拥有健康、拥有青春美丽，而时时刻刻记得关爱自己，是保有健康美丽的第一步。

经络与芳疗，是东方与西方文化精髓的大融合

我们常说经络是气所往来之通路，而经是通往五脏六腑的主要干道，络为连接干道之支线，经络将人体五脏六腑、四肢百骸连结甚密，经常在经络穴位上按摩，能促进气血畅通，健康有活力。双手万能，藉由双手便可自我按摩，缓解疲劳，解除压力，按摩时，使用介质，所谓“借力使力，不费力”，介质的选择可以多变化，常用的有居家常

备用品，例如：绿油精、白花油、身体乳液……等等，可增加气血循环和推滑的动作，方便使用。当然，若以长期养生和健康美容的效果考量，建议读者开始接触自然界的精油芳香分子，书中提供不同需求的精油配方和大家分享，也是风行欧、美养生美容的“芳香疗法”，所谓芳疗是利用植物中芳香分子能量的释放，不同的芳香分子相互搭配唤醒嗅觉感受和提升自我觉察、自我连结，浸润在芳香分子跃动的氛围中，可以释放情绪、可以纾解酸痛、可以提神醒脑、可以抗压舒眠……依自己的喜好挑选香味，通过吸闻、扩香，再加上简易经络按摩，两者结合让“身、心、灵”做最完美的苏醒与解放。

在教学的经验中，学生们调油做脸部按摩，不到二十分钟的时间，个个满心喜悦，惊觉按摩穴点和配合简单的手技，可以柔化脸部线条、可以柔润肤色……等等好处，经络与芳疗，融合了东方与西方文化，是自然医学保健的精萃，是我们经营“健康美丽”一辈子的好朋友。

健康美丽再现的美学保健

时下流行“SPA之旅”，走一趟SPA之旅，备觉宠爱自己，您对SPA的诠释是什么呢？一位英国友人曾和我分享她的经验，她说SPA意即“A Sense of Joy 喜悦的感知”，我相信如此，人们通过宠爱自己，进而学习如何和自己相处，在柔和的灯光和音乐中、在纯真的植物芳香分子丰富的香味里、轻缓从头至脚的触摸（自我按摩）、愉快放松的心情，这便是喜悦的感知，喜悦感知自己的独一无二、喜悦感知自己身体的力量……每周至少一次，每次安排一个下午，在家自己动手做，持之以恒，你将发现从体内散发出迷人的光采，充满自信与喜乐。

能顺利出书，当然要感谢商周出版社编辑团队的群策群力，用心与专业。也要感谢卡尔俪公司的讲师团队们的协

助——陈紫玄、陈妙瑛、郑维箴、陈明禧、何品谊、郭雅萍……等，他们兴趣浓厚、充满热忱地参与本书中文案的编写、修正、文字的校对、甚而模特儿的妆容修饰……等等，丰富了本书的内容，也希望呈现给读者实用又深具美感的美学保健书。我个人非常珍爱这本书，希望你也和我一样喜欢，更希望书中的内容能陪伴和照顾您一生的健康美丽。不过，医学信息日日更新，书中若有未尽完善之处，也希望读者们不吝指教。

吕季生

CONTENTS

目录

〈推荐序〉掌握预防医学的先机	陈旺全	3
〈推荐序〉穴位按摩自己动手做	朱子斌	4
〈推荐序〉一个后辈学习者的祝福	宋奉宜	5
〈推荐序〉经络按摩的新里程碑	黄珊珊	6

自序：好好爱自己	7
----------	---

第一篇 经络与穴位

1. 经络与穴位	14
2. 任、督二脉与十二经脉	16
3. 十二经络时辰图	26
4. 取穴法	28

第二篇 关于按摩

1. 按摩常用手法	32
握持法 / 推法 / 按法 / 拍打法 / 捏、拿法 / 啄法 / 摩擦法	
2. 按摩注意事项	42
按摩穴点的原则 / 按摩的禁忌 / 按摩前的准备工作 / 按摩时的贴心小叮咛 / 按摩后的照护	

第三篇 经络按摩自己动手做

1. 头部经络按摩：头皮按摩、健康发丝····· 52

关于头部

醒脑经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

2. 脸部经络按摩：抗老亮颜、美白塑脸····· 62

关于脸部

脸部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

3. 眼部经络按摩：明眸亮眼、消除疲劳····· 78

关于眼部

眼部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

4. 肩颈经络按摩：解除疲劳、青春抗老····· 88

关于肩颈

肩颈经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

5. 背部经络按摩：舒活筋骨、活力再现····· 102

关于背部

背部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

6. 胸部经络按摩：健胸紧实、元气充足…………… 112

关于胸部

胸部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

7. 腹部经络按摩：窈窕塑腰、排毒健身…………… 120

关于腹部

腹部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

8. 手部经络按摩：保健手部、纤细柔美…………… 130

关于手部

手部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

经络按摩精油小品

9. 腿部经络按摩：消除水肿、健步如飞…………… 140

关于腿部

健美腿部经络按摩

辅助工具及其他家居用品之运用

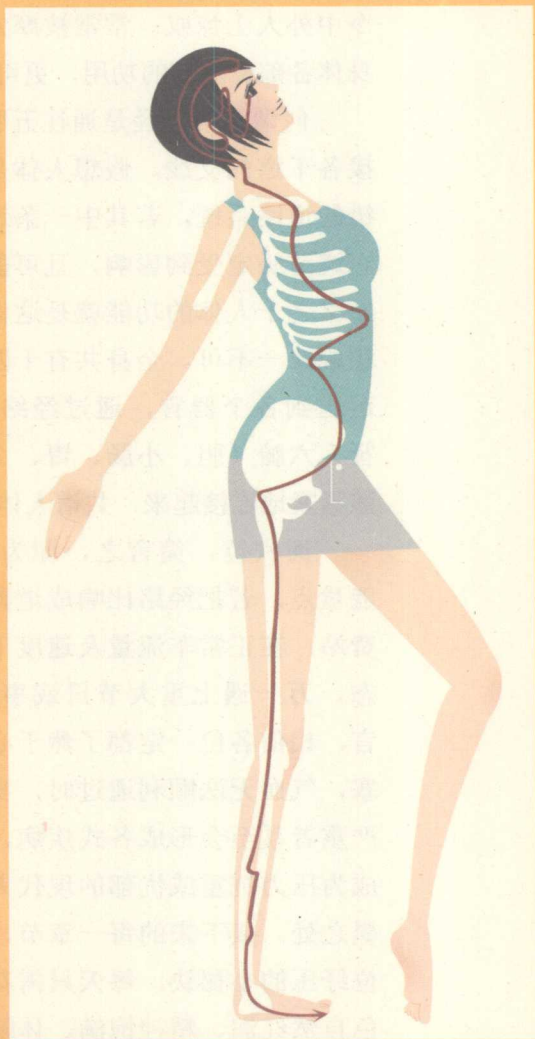
经络按摩精油小品

附 录

1. 经络按摩保健穴点TOP18 …………… 152
2. 解除各种症状的特效穴点…………… 154
3. 各部位经络按摩常用穴点及保健功效…………… 156
4. 具有经络按摩效果的常见精油…………… 167
5. 十八种常见经络按摩配方精油…………… 173

第一篇

经络与穴位



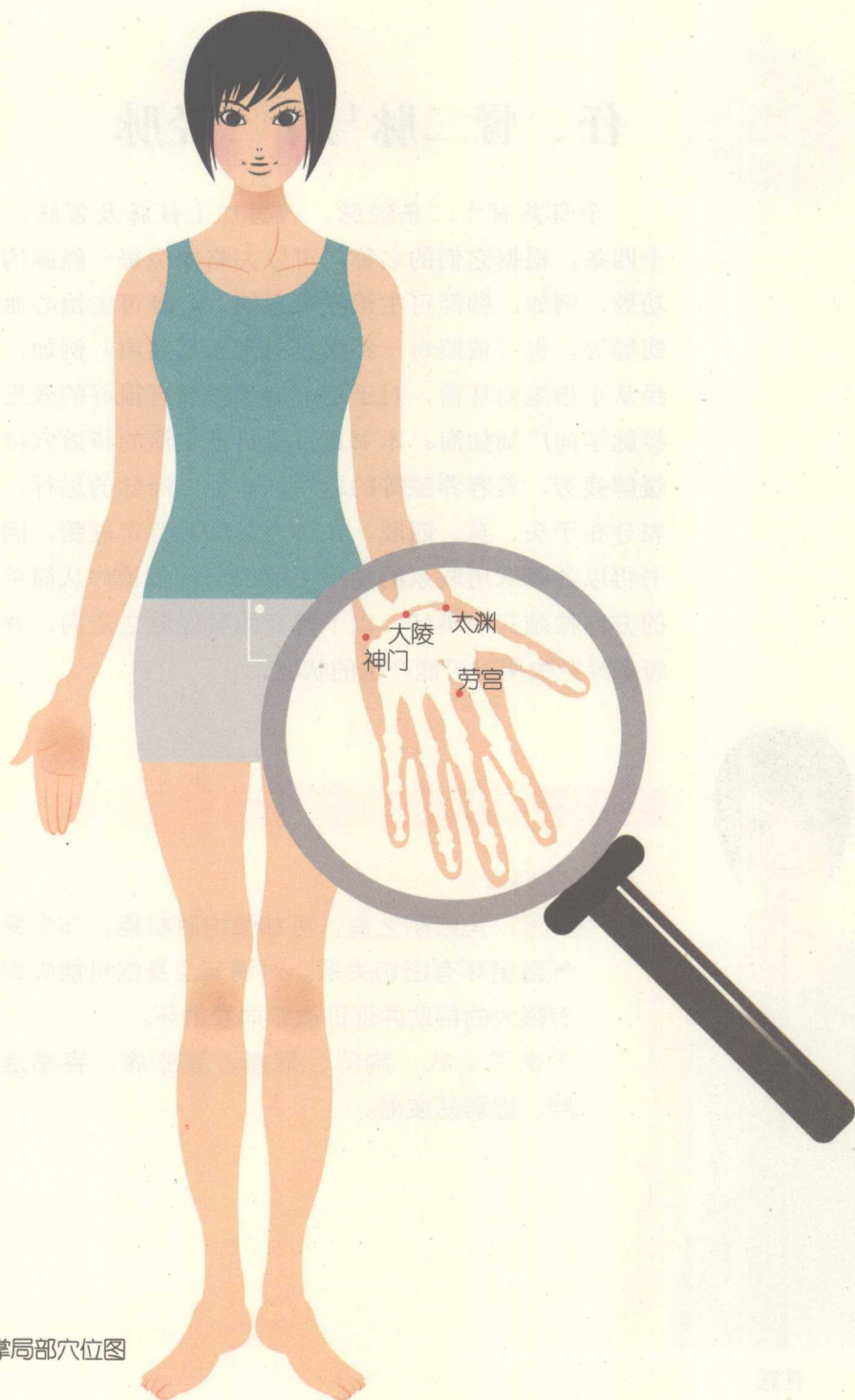
1

经络与穴位

中国传统的经络按摩已有两千多年的历史，其功效常令中外人士惊叹。常常按摩穴位不仅能有舒经活血、减轻身体各部位酸痛的功用，更可美容养颜、延年益寿。

何谓经络？经是通往五脏六腑的主要干道，络则为连接各干道的支线。假想人体是一座城市，经络就是纵横交错的道路系统，若其中一条道路因任何因素无法通行，其它道路必定受到影响，且可能造成整座城市的交通瘫痪，经络之于人体的功能就是这样，每一条都有其功能，相辅相成缺一不可。全身共有十四条经络，纵横交错，将气血运送到各个器官，通过经络将五脏（肝、心、脾、肺、肾）六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）、四肢百骸紧紧地连接起来，共谱人体合谐乐章。

而穴位，简言之，即为人体经气汇集之处，也就是能量点，若把经络比喻成道路，那么穴位便可以想象为收费站，在正常车流量及速度下，收费站应保持畅行无阻状态，万一遇上重大节日或事故，那么，塞车之苦无庸赘言，相信各位一定都了然于心。同样的，人体穴位受到阻塞，气血无法顺利通过时，身体就会开始产生酸痛警讯，严重者甚至会形成各式疾病，所以平日保持气血通顺，便成为压力沉重或忧郁的现代人一门重要课题，也是本书着墨之处。接下来的每一章节，会介绍如何做好身体每一部位纾压的小秘诀，每天只需花费五到十分钟，便能让您气色自然红润、精神饱满、体魄强健，不过“工欲善其事，必先利其器”，在导入每一主题之前，先简单说明一下经络与穴位位置，以便读者更能灵活运用、得心应手。



手掌局部穴位图

2

任、督二脉与十二经脉

全身共有十二条经脉，若再加上任脉及督脉，则有十四条。根据它们的名称，可以大略知晓每一经脉的主治功效，例如：肺经可主治呼吸系统、心经可主治心血管疾病等等，也可依照每一经络走向判断其效用，例如：小肠经从小指走向耳前，对于消解肩颈酸痛有很好的效果。但经脉学问广阔如海，本书重点于日常生活的特效穴位用以缓解疲劳、美容养颜等的运用，而十二经脉的运行，在体表分布于头、身、四肢，在体内又联系特定脏腑，因此本书将以各经脉所联系的功用图解说明，带领你从简单易懂的方向推敲其中奥妙，以下将介绍各经脉之走向，并简述每条经脉失衡时可能产生的状况。

任、督二脉与十二经脉人体位置分布图



任脉

任脉

功用：为诸阴之海，可加强内脏机能，与全身气血循环有密切关系。对调节全身的机能失调有很大的帮助并促进微细血管循环。

失衡时症状：胸闷、胃痛、腹胀痛、容易虚胖、虚弱易疲倦。