

借

大众健康丛书

一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，
一招见效的按摩要领

图解

特效穴位按摩

祛病 塑身 美容 减压
自我按摩疗法

〔韩〕李娟蕙 洪承正 著 翊语 译



图书在版编目(CIP)数据

图解特效穴位按摩：祛病、塑身、美容、减压自我按摩疗法 / [韩]李娟熹, [韩]洪承正著; 翊语译. — 海口: 南海出版公司, 2008.1
ISBN 978-7-5442-3763-5

I. 图… II. ①李…②洪…③翊… III. 按摩疗法(中医) — 图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167929 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-160

내 몸을 고치는 셀프 마사지
Copyright © 2005 by Yeon Hee Lee, Hong Seung Jung
This Simplified Chinese edition published
by arrangement with Samsung Publishing Co. Ltd.
through Carrot Korea Agency, Seoul.
All rights reserved

TUJIE TEXIAO XUEWEI ANMO

图解特效穴位按摩：祛病、塑身、美容、减压自我按摩疗法

作者 [韩]李娟熹 洪承正
译者 翊语
责任编辑 李昕 特邀编辑 刘灿灿 赵曼
丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计 徐蕊 内文制作 田晓波
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经销 新华书店
印刷 北京国彩印刷有限公司
开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张 10.75
字数 100 千
版次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5442-3763-5
定价 36.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

借

大众健康丛书

一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，
一招见效的按摩要领

图解

特效穴位按摩

祛病 塑身 美容 减压
自我按摩疗法

〔韩〕李娟蕙 洪承正 著 翊语 译



图解特效穴位按摩

《求医不如求己》中提出：人体经络是养生治病的最好捷径，穴位就是你随身的药囊。经络和穴位按摩被越来越多的人当做祛病健体的法宝。然而，经络理论之高深、按摩手法之多样、找准穴位之困难，让多少人无从下手。

《图解特效穴位按摩》为您解决了这样的烦恼。本书针对腰酸背痛、焦虑失眠、腹胀便秘、肤色暗淡、肥胖臃肿等损害现代人身心和容颜的常见问题，设计了特效穴位疗法，满足祛病、塑身、美容、减压各种需要。

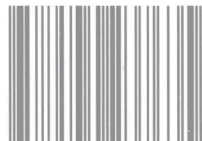
通俗的穴位讲解和真人示范图片，让您无需熟悉人体构造，就能轻松找准穴位。按摩的手法简单，并注明力度、次数和时间，使用放心，功效明显。

疼吗？现在就按一按、拍一拍、揉一揉吧！



上架建议：生活保健

ISBN 978-7-5442-3763-5



9 787544 237635 >



定价 36.00元

图解

特效穴位按摩

祛病 塑身 美容 减压
自我按摩疗法

〔韩〕李娟熹 洪承正 著 翊语 译

南海出版公司

2008·海口

疼吗？

按一按，拍一拍

揉一揉



我们常常会感到肩膀发紧，有时还会出现小腿肚子疼、脚肿、胳膊酸痛等症状。这些症状出现的原因是：疲劳与压力堆积，或者某一部位用力过度，使得肌肉纠结在一起，整个身体就像变成了一块僵硬的石头。如果不能及时得到缓解，那么就不仅仅是感觉到酸懒，过不了多久疼痛也将如约而至。

按摩可以舒展纠结在一起的肌肉，改善血液循环，是放松疲劳部位的妙方。利用穴位按压、击打、揉摩等缓解疼痛的疗法，你会觉得沉重的身体一下子变得轻松起来。

本书内容简单，即使是初学者也能掌握。此外，本书最大的优点就是针对日常生活中经常出现的症状，分门别类地介绍按摩疗法，实用性相当高。只要认真按照书中介绍的要领去做，便能感受到自我按摩的效果，就像是得到了专业人士的服务一样。

希望本书能够帮助受疲劳和压力之苦的读者们减轻不适，舒缓神经，放松身心。

李娟熹、洪承正

CONTENTS

按摩基础知识

- 09 什么是按摩
- 10 按摩有什么好处
- 11 如何进行按摩
- 12 按摩的手法
- 14 按摩前的准备工作
- 15 按摩使用的工具
- 18 按摩的穴位

Part 1 对症自我按摩

- 26 肩膀酸痛
- 30 颈部酸痛僵硬
- 34 腰部酸痛或扭伤
- 40 手指麻木、胳膊酸痛
- 44 大腿僵硬
- 48 膝盖疼痛
- 52 小腿肿胀酸痛
- 56 脚部浮肿
- 60 腿部麻木抽筋
- 62 眼皮或脸部肌肉痉挛
- 66 眼睛疲劳
- 68 脸部肿胀
- 72 长痤疮
- 76 全身疲劳
- 80 失眠
- 84 焦虑不安
- 88 头疼
- 92 便秘
- 96 赘肉增多
- 100 消化不良
- 104 手脚冰凉
- 106 痛经
- 110 头晕目眩
- 113 膀胱炎

Part 2 美容自我按摩

- 118 瘦脸
- 122 去除双下巴
- 125 去除眼角鱼尾纹
- 128 预防嘴角皱纹
- 130 保持肌肤弹性
- 132 去除黑斑

Part 3 随时随地塑身减压

- 136 丰胸
- 138 美体
- 140 增强活力
- 142 集中注意力
- 144 提高睡眠质量
- 146 放松运动后紧张的肌肉
- 148 减少腰部和手臂的赘肉
- 150 缓解驾驶疲劳

Book in Book 夫妻互相按摩

- 154 减少赘肉
- 156 消除疲劳
- 158 改善睡眠
- 160 提高“性致”
- 162 减轻压力
- 164 促进血液循环
- 166 缓解宿醉
- 168 矫正体形

按摩基础知识



什么是按摩

气血运行的通路被称做经络

你有没有发现，有时即使没有受伤也会感到肌肉酸痛，甚至在你有心理压力时，身体也会感到疼痛。中医将其解释为：气血的运行受到阻碍，或者气血凝滞了。虽然我们肉眼看不到气，但它确实是流遍全身的一种能量。简单说来，所谓经络，就是“气血运行的通路”。我们全身共有14条经络，而每条经络上都有若干个穴位。

刺激有效穴位，缓解疼痛

经络按摩是指刺激与疼痛相关的穴位，调节气血的运行。即使不直接接触酸痛剧烈的部位，只要按压、揉摩相关穴位，就能把刺激通过经络传给脏腑，调节相应脏腑和器官的功能，从而缓解疼痛，使症状好转。这就是经络按摩的原理。

经络按摩不同于淋巴按摩

淋巴按摩是按摩淋巴结。淋巴液聚集较多的部位被称做淋巴结，人体许多部位都有淋巴结，如腹股沟、腋窝、颈部等。通过按摩，可以加速淋巴的循环与排泄，提高净化能力，有效排出毒素，代谢多余的水分和异物，从而保持身体健康。但是，淋巴按摩需要专业人士来操作。只有沿着淋巴液流动的路线，采取正确的手法进行按摩才能见效。没有专业知识的普通人绝不宜自己进行淋巴按摩，否则可能给身体造成意外的伤害。本书向非专业的读者们介绍的是安全、易操作的经络按摩。

按摩有什么好处

缓解肌肉的疲劳和疼痛

肌肉纠结通常是指肌肉收缩变得僵硬并引发疼痛的症状。按摩的作用就是对这些纠结的肌肉施加外力，使原本收缩、僵硬的肌肉松弛下来。它不仅能疏通滞留在某一处的气血，还能缓解肌肉硬化，提高活动能力。所以从比较轻微的肩膀酸疼到较为严重的神经痛、椎间盘突出等病痛，都可以通过按摩得到治疗。

减轻压力，提高免疫力

按摩可以放松身体，安定神经，是治疗头疼、失眠、抑郁症、无力症等病症的妙方。特别是睡前进行按摩能够很好地消除压力。按摩还可以清扫体内的各个“角落”，排出毒素，使身体变得健康、轻盈。毒素的清除与气血的良好循环能够使人体的免疫功能得到提高。所以，请大家跟随本书切实感受按、击、揉的乐趣吧。

消除浮肿，调理身体

如果你的脸肿了，按压颈侧部的天窗穴便可以缓解浮肿；如果你的肚子胀，按一下肚脐旁边的大横穴就可以消除胀气；若是长时间持续按压大横穴，还可以治疗因内脏机能降低而引起的便秘。由此可见，按摩可以改善因水分滞留形成的浮肿，还可以改善可能引发肥胖的身体失调。

排除毒素，解决皮肤问题

通过按摩可以很轻松地排出体内的废物。身体得到净化后，各项机能就会越来越好，无需药物就能分解、排出体内毒素，由毒素引起的皮肤问题也就自然地得到了解决。另外，由于按摩能够促进血液循环，所以还可改善皱纹、斑、痣、痤疮等皮肤问题。

如何进行按摩

按照“脚→手→腿→背→腹”的顺序

按摩顺序的第一个要点是由远离心脏的部位开始，慢慢移向离心脏较近的部位。即按照“脚→手→腿→背→腹”的顺序。

第二个要点是由点到线、由线到面进行按摩。比如在对胳膊进行按摩时，先用拇指和食指捏，然后用拇指和中指沿着胳膊捋，最后用整个手掌轻抚。

第三个要点是沿着静脉的流向，也就是向着心脏或者向着有淋巴结的方向按摩，这样可以使含氧量少的静脉血得到疏通，促进循环。比如，按摩大腿时要由下至上、向着心脏和腹股沟淋巴结的方向进行；按摩胳膊时要从手腕至手臂，向着心脏和腋窝部淋巴结的方向进行。

通过按压找到疼痛的部位

那么，按摩时要按压什么地方呢？首先参照第18～23页的图示找到对症的穴位，如果找不到可以在周围按一按，慢慢摸索一下。

按压时如果有一种令人舒服的酸胀感，那么这个地方就是正确的穴位。经常按压这里，它所对应的器官就会更加健康。

中医理论认为“通则不痛”。刺激穴位时若是感觉酸胀疼痛，则这个地方的气血一定受到堵塞，因此这个部位就是需要进行按摩的穴位。

按压时不要造成淤血或引起疼痛

经络按摩越痛越有效的想法是不正确的。过度击打或揉摩酸痛的部位，反而会使肌肉更加僵硬，或者破坏毛细血管，使血液循环恶化。按压时最合适的力度为“有些疼但感觉很舒适”。特别是按摩脸部、颈部、胸部这些敏感部位时，绝不能出现十分疼痛的情况，而是应该采取长时间微加刺激的按摩方法。

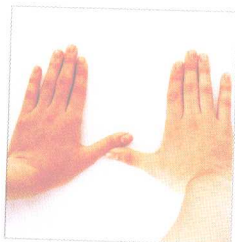
按摩的手法



拇指按法 是最普通的方法，即用拇指的指腹进行按压。在按压头部、额头、脸部等范围较小的部位或者像脊椎这样较窄的部位时，适合采用这种方法。可以用单手的拇指按压，也可以将两手拇指相叠。第二种方法用力比较均衡，适于按压脊椎或腿部这样较长的部位。



四指摩法 即将四指放在皮肤上轻轻抚摩的方法。这种按摩方法非常轻柔，几乎让人感受不到压力，所以适用于抚摩腹部、胸部这样娇柔的部位或者用于按摩开始和结束的时候。



掌压法 即手掌、手指乃至指尖完全贴在皮肤上进行按压的方法。慢慢按压，使手掌的温度传至皮肤，即使力道较轻也会有效果。



叠指按法 即将中指叠放在食指上，利用食指的力量轻轻按压的方法。中指起到了固定作用。



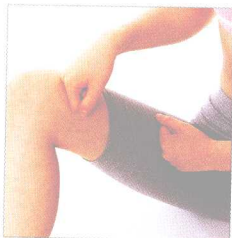
拇指揉法 将拇指置于按摩部位，用略感到疼痛的力度揉摩。主要用于沿经脉施加刺激时，能够促进经络畅通。



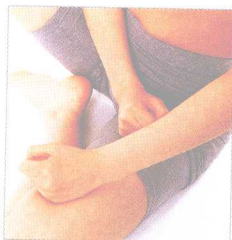
拿法 用手掌和手指挤压受术部位的按摩方法。主要用于对腿部进行按摩，可以刺激肌肉，减少皮下脂肪。用双手深抓肌肉，然后就像拧毛巾那样，向相反方向用力。力度要适当，太过用力反而会使肌肉紧张。



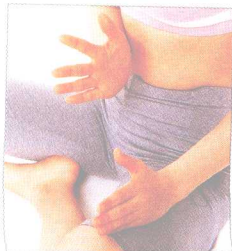
击打法 手掌微微隆起，两手交替在按摩部位轻轻击打。适用于胸部、背部、腹部、大腿等面积较大的部位，可以增强这些部位的血液循环，达到强身健体的效果。



拳揉法 是指两手轻轻握拳，利用手背关节进行揉摩的方法。这种方法不仅用到了手和手腕，还用上了整个胳膊的力量，揉的时候只要微微用力，就会带来较强的刺激，因此主要用于对背部或大腿进行按摩。



拳击打法 是指轻轻握拳，利用手腕的力进行击打的方法。击打疼痛的关节时，要让手腕关节保持松弛，以一定的节奏施以适度刺激。相反，击打松弛的肌肉时要增加力度。



掌击打法 是指双手手指用力张开，用手的边缘部位击打的方法。这种方法主要用于腰部和腿部，能够增强血液循环，刺激较强时还有镇定神经的效果。

按摩前的准备工作

让手掌变暖

用凉手按摩，被按压的部位就会变得紧张，使得按摩效果无法充分地传递。因此按摩前要搓搓双手，让手掌变暖，衡量的标准是将手放在脸部时能够感到温暖。温暖的手掌可以将气传达到穴位，增强按摩效果。特别是在为他人按摩时，按摩者的手要比对方的身体更加温暖才会有效果。

涂抹对症的精油

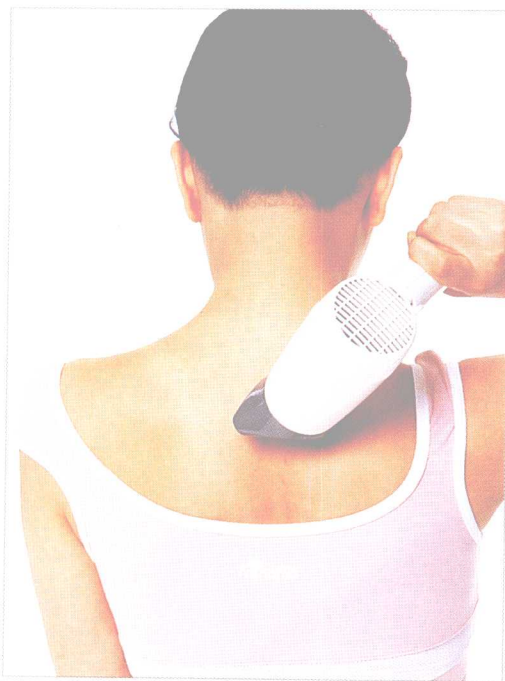
出现酸痛等轻微的病症时，涂抹精油再进行按摩，会收到更好的效果。比如说肩膀酸疼时，将薰衣草或迷迭香精油涂抹在肩膀部位，然后按压肩井穴，可以很快缓解疼痛。身体酸疼时，可以使用熏衣草、薄荷、迷迭香精油；疲劳时使用罗勒、柠檬、迷迭香精油；想要缓解压力时使用甘菊、薰衣草、马郁兰精油等，都会非常有效。此外，情绪不安时适合使用香柠檬或玫瑰木精油，而头疼时则适合使用甘菊或薄荷精油。如果失眠的话，建议在按压的部位涂抹1~2滴薰衣草或马郁兰精油后再进行按摩。

尽量裸体，注意保持体温

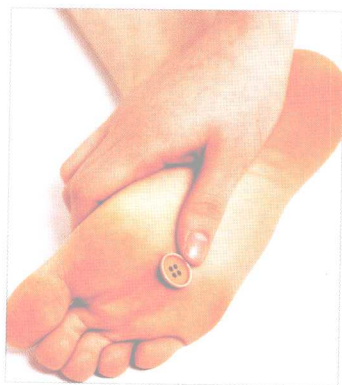
当按摩者和接受按摩的人之间的气交换顺畅时，按摩最为有效。因此应尽可能穿单薄的衣服或保持裸体。此外，金属制品会阻碍气的流通，所以要摘下手表、戒指、耳环、项链，甚至发卡，然后再进行按摩。

按摩时要调节好室温，千万不要让接受按摩的人感觉到凉。沐浴后或沐浴中，人体温度较高并且充分舒展，这时进行按摩效果最佳。

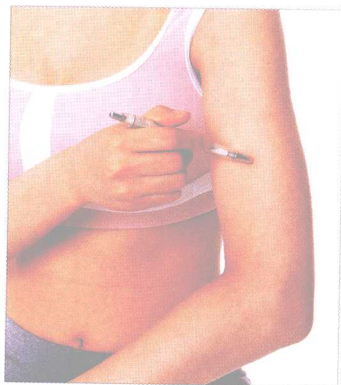
按摩使用的工具 日常生活中的工具①



吹风机 肌肉纠结或手脚冰凉时，可以用吹风机的热风吹吹感觉不适的部位，然后再进行按摩。热风的刺激能够增强血液循环，就像是做热身运动一样，从而提升按摩的效果。



纽扣 脚部的涌泉穴是有助于增强血液循环、消除疲劳的穴位，持久按压会有显著效果。如果没有条件持续按压，则可以将纽扣或硬币贴在涌泉穴上。行走时，涌泉穴不断受到刺激，令血液循环更加顺畅，疲劳感也随之消失。



圆珠笔 在脚掌、手掌、胳膊这些面积较小的部位施加较强的力时，使用圆珠笔会更加方便。记住使用时不要将圆珠笔的笔珠去掉。