

检查 检查肝经

按压期门穴

胸口往下3根手指宽度的部位，肋骨的边上。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
- ☐ 按压感觉疼痛=实

家庭

经络淋巴按摩

(日) 渡边佳子 著
灵思泉 译

检查 检查胃经

按压中腕穴

胸口与肚脐连接线的正中间。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
- ☐ 按压感觉疼痛=实

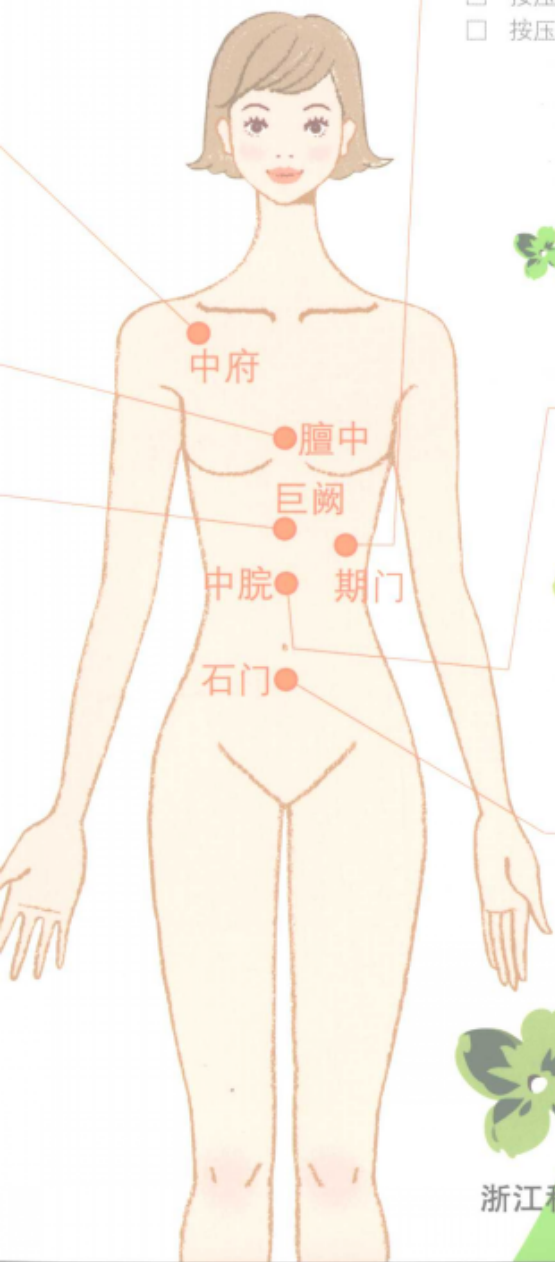
检查 检查三焦经

按压石门穴

从肚脐开始往下3根手指宽度的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
- ☐ 按压感觉疼痛=实

通过经络淋巴按摩，
改善身体不适症状！



从体内开始变清爽！
恢复性按摩



充满精力的每一天！
保健按摩



唤来美丽与清爽！
美容按摩



打造苗条体形！
减肥按摩



立刻改善不调！
立竿见影的3分钟
按摩和伸展操



检查 检查肺经

按压中府穴

从锁骨下方最突出的部位往下2根手指宽度的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 检查心包经

按压膻中穴

双乳头连线的中点，胸骨正中间凹陷的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 检查心经

按压巨阙穴

从胸口到肚脐的连线上从胸口向下1/4的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实



家庭 经络淋巴按摩

上架建议：大众健康·生活

ISBN 978-7-5341-3420-3



9 787534 134203 >

定价：22.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭经络淋巴按摩 / (日) 渡边佳子著; 灵思泉译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.1

(时尚健康密码)

ISBN 978-7-5341-3420-3

I. 家… II. ①渡…②灵… III. 经络—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第143052号

TITLE: [決定版! 経絡リンパマッサージハンドブック]

BY: [渡边佳子]

Copyright © Keiko Watanabe 2006

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.

时尚健康密码

书 名	家庭经络淋巴按摩
著 者	渡边佳子
翻 译	灵思泉



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 杨
设计制作	孙 磊

出版发行	浙江科学技术出版社
	杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
	联系电话: 0571-85164982
	E-mail: msm@zkpress.com

版权登记号	图字: 11-2008-2号
排 版	北京书锦缘咨询有限公司
印 刷	北京地大彩印厂
经 销	全国各地新华书店

开 本	182mm × 210mm	1/24	印张 4
字 数	100千字		
版 次	2009年1月第1版		2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3420-3		定价 22.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题, 本社负责调换)

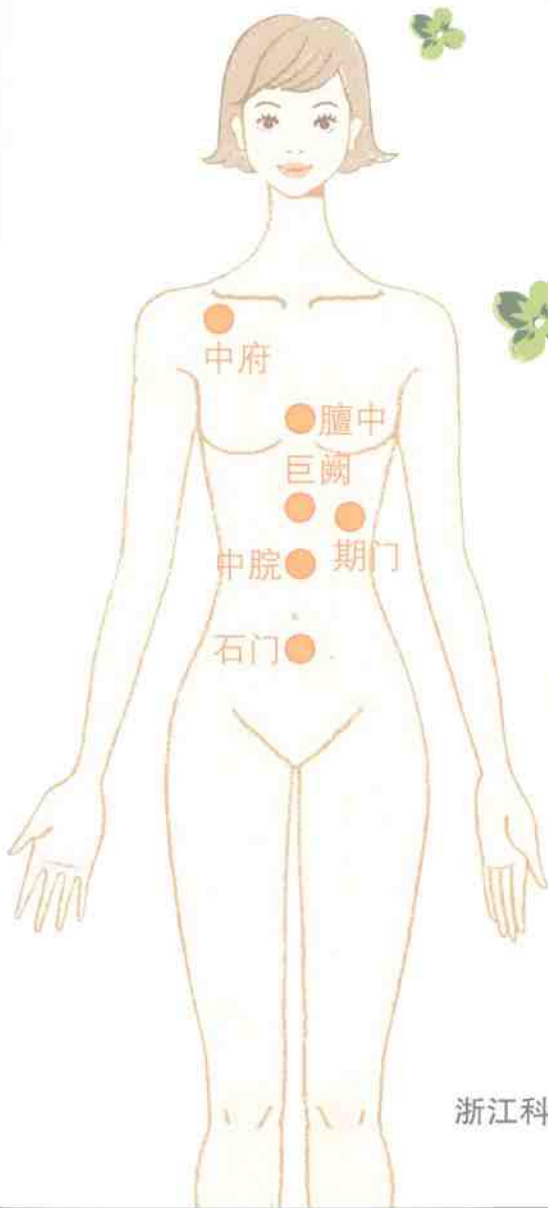
责任编辑: 莫沈茗

责任校对: 顾 均

时尚健康
密码

家庭 经络淋巴按摩

(日) 渡边佳子 著
灵思泉 译



浙江科学技术出版社

前言 Foreword

通过按摩经络淋巴， 让身心焕然一新！

女性朋友们是否有这样的感觉：身体会没有原因地感到疲惫，肩酸，便秘无法改善，心烦气躁，吃得不多但却比以前容易发胖等等。女性心理和生理上的烦恼易影响到日常的生活。

另外，由于紧张的生活和过分的劳累，引起各种不适症状和身体功能失调的人数正越来越多。为了缓解不适症状与身体功能失调，有很多人尝试了各种各样的解决方法。

本书介绍的“经络淋巴按摩”是一种自然疗法，能让虽然不是患病，但却感到不适、不顺畅的亚健康状态的身体恢复到原本健康和顺畅的状态。

按摩，自古以来就是一种治疗手段，也是医疗的起源。大部分的人都尝试过在感到疼痛或不适时，自然而然地用手摩擦、推压等方法来减轻症状。掌握简单的自我治疗方法，能使我们任何时候都保持健康。而经络淋巴按摩能同时刺激经络和淋巴，改善循环的停滞，使人恢复精力，是极具效果的按摩方法。

从今天开始就留一点时间给自己，来轻轻按摩身体吧。通过每天的按摩让身心得到放松，恢复身体原本的健康与顺畅。

目录 Contents



什么是经络淋巴按摩	5
什么是经络	7
淋巴的循环	9
必须了解的身体状态	
体内美人度检查	10
按摩的次数与穴位按压的秒数	16
掌握按摩的技术手法	17

Part 1 从体内开始变清爽！ 恢复性按摩

● 足部	20
● 小腿、大腿	21
● 背部	22
● 臀部	23
● 腹部	24
● 手臂	25
● 胸部、乳房	26
● 颈部、肩部	27
● 头部	28
● 脸部	29
● 全身叩打	30
专栏 精油	30

Part 2 充满精力的每一天！ 保健按摩

● 偏头痛	32
● 生理痛	33
● 月经不调	34
● 眼部疲劳	35
● 头部疲劳	36
● 颈部酸痛	37
● 肩部酸痛	38
● 腰部疼痛	39
● 腿部水肿	40
● 宿醉	41
● 便秘	42
● 紧张性腹泻	43
● 花粉过敏	44
● 咳嗽	45
● 腰部怕冷	46
● 过敏	47
专栏 隔盐灸	48

Part 3 焕发美丽与清爽！ 美容按摩

● 黑眼圈	50
● 粉刺	51

● 脸部浮肿	52
● 暗黄的肌肤	53
● 脸大	54
● 抬头纹	55
● 松弛	56
● 脸部线条的松弛	57
● 色斑、雀斑	58
● 油性皮肤	59
● 干燥皮肤	60
● 鼻梁塌陷	61
● 卸妆时的按摩	62
● 保湿	63
专栏 芳香精油	64

Part 4 打造苗条体形 减肥按摩

● 颈部	66
● 脸部线条	67
● 锁骨	68
● 乳房	69
● 双臂	70
● 后背	71
● 大腿	72
● 腰部	73
● 腰身	74
● 下腹	75
● 小腿	76
● 脚踝	77
● 臀部	78
专栏 美容入浴法	78

Part 5 立刻改善不调!

立竿见影的3分钟按摩 和伸展操

● 紧张	80
● 焦躁	81
● 情绪低落	82
● 疲惫面容	83
● 皮肤粗糙	84
● 经络伸展操——清晨	85
● 经络伸展操——白天	86
● 经络伸展操——夜晚	87
专栏 磁珠贴	88

特别附录 全身穴位图

● 手太阴肺经	90
● 手阳明大肠经	90
● 足阳明胃经	91
● 足太阴脾经	91
● 手少阴心经	91
● 手太阳小肠经	91
● 足太阳膀胱经	92
● 足少阴肾经	92
● 手厥阴心包经	92
● 手少阳三焦经	93
● 足少阳胆经	93
● 足厥阴肝经	94
● 奇经督脉经	94
● 奇经任脉经	94



什么是经络淋巴按摩

改善经络与淋巴的停滞， 让身体循环顺畅起来！

大部分人可能都听说过“淋巴”这个词，但是提到“经络”，还是第一次听说吧。本书介绍的“经络淋巴按摩”是融合了改善全身淋巴循环流向的淋巴按摩以及改善“气”、“血”、“津液”循环的经络按摩。它是通过淋巴和经络两方面来使身体由内而外地变健康，维持循环畅通的按摩法。

这种按摩的最大特点在于将西医学上的淋巴与中医学上的经络这两种医学原理作为基础。西医学是将各个器官分开，集中于某一部位或某一症状来进行治疗的现代医学，其目的是为了去除疾病。与之相对应，中医学的特点在于综合性地观察病人，认为疾病是由于全身平衡的状态被破坏而产生的。中医学的治疗方法是先从改善体质开始，在产生疾病之前调整好全身平衡状态的预防医学。

遍布人体的淋巴管中流动着淋巴液。淋巴液从体内的末端开始单向流动，排送人体的水分以及老化废弃物。淋巴液的流动如果比较顺畅，人体就不会出现问题，但是如果流动减慢就会导致多余的水分和老化废弃物积聚在体内，造成人体酸痛及浮肿等令人感到不适的症状。

另一方面，经络与脏腑（内脏）以及体表相结合，分布在全身各处。它们是能量在体内循环的通道，“气”、“血”、“津液”等的循环是人们无法看到的，但是，当内脏患病时，按摩经络上的穴位就会产生反应。与之相应，循环受阻就会给内脏等带来不良的影响。

中医学和西医学的共同点是淋巴的循环。如果淋巴或经络循环中的任何一个部位出现停滞，都会导致身体不适。只要注意和保持这两个循环功能良好，就能够回到原本“身体由内而外健康顺畅”的良好状态。

自然治愈能力永葆健康

对于肩酸、便秘、腰痛、焦躁不安、头痛等多种女性常见的身体不适的症状，很多人会认为“并不是什么大的毛病”、“只要喝保健饮品就可以”，而并不放在心上。即使一些女性通过吃药身体一时得以恢复，但是很快又出现了同样的症状，因此，几乎每一天都会为此而苦恼……那么，为什么会产生这样的症状呢？

人本身就具有自然治愈能力，最好的方法是在治疗疾病或是在疾病初期依靠自己的能力来治愈。

当身体不适时喝保健饮品或者吃药可以一时对付疾病，但是对于维持之后的健康来说，这并不是根本的解决方法。依靠药物会减弱人体本身具有的自然治愈能力，使体内的免疫功能减退。

身体不适是体内循环停滞的标志，循环受阻会使身体出现不易出汗、老化废弃物积聚、代谢异常等状况。

体内一旦堆积了多余的水分和老化废弃物，就会更易产生水肿、积聚脂肪，导致即使进行减肥也无法改变体形的状况。体内代谢异常，容易造成肌肤粗糙，出现粉刺，影响美容。

为了健康，首先要保证身体循环的顺畅。因此，每天做经络淋巴按摩就必不可少。每个人可以进行简单的操作，通过每天坚持按摩，会给身体带来良好的效果。一定要尝试一下这种效果哦。

按摩时需要注意的地方：

- ★ 过度疲劳、疾病、发热、受伤时，以及怀孕初期要避免按摩。最好请教专业人员后再进行。
- ★ 餐后2小时以内或饮酒后要避免按摩。
- ★ 皮肤出现创伤或湿疹等问题时，要避开该部位或者停止按摩。
- ★ 要保证按摩的部位与手的清洁，要从远离心脏的末端部位开始按摩。使用精油或润滑油可以达到更佳效果。
- ★ 在入浴或身体温热时进行，能更容易达到良好的效果。按摩后要注意补充人体水分。
- ★ 症状严重或通过按摩也不能达到效果时，应请教专业人员。



什么是经络

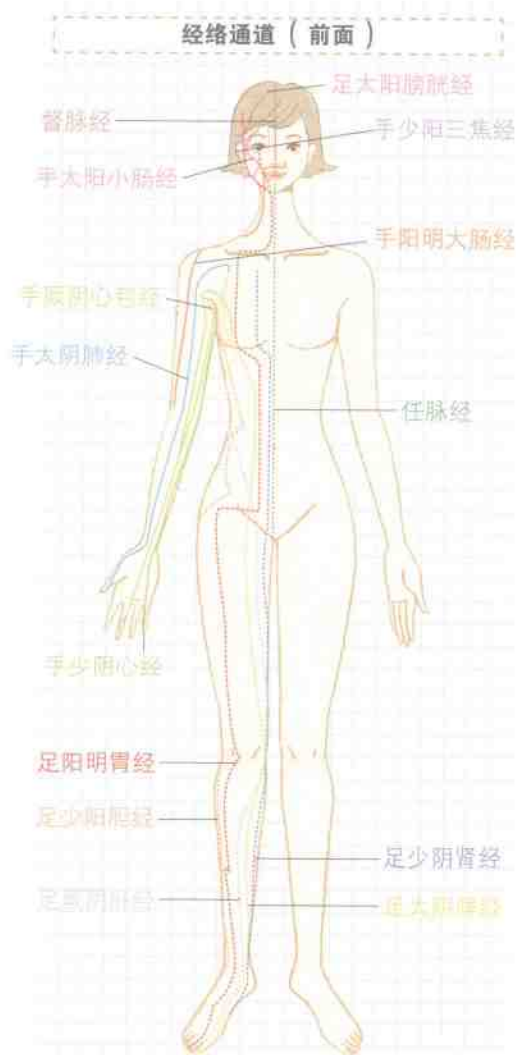
纵横人体各个角落的能量通道

经络是中医学的一个基础概念。在中医学中，人体内不间断的能量循环维持着人的生命。这些能量称为“气”、“血”、“津液”，它们是构成人体的基本要素。

“气”是维持生命的能量，如果气不足，就和字面意思一样没有“力气”和“元气”，这是容易产生疲劳、食欲不振或者畏寒等不适症状的原因。“血”将营养运送到各个器官，如果血液循环不畅就会产生血淤（血的阻塞），产生肩酸、便秘、妇科疾病、肿瘤等各种各样的疾病。

“津液”是人体内流动的水分的总称，也包括淋巴液。它的作用在于滋润内脏和皮肤。如果“津液”不足就会导致皮肤干燥和瘙痒，而“津液”循环受阻会引起浮肿和头晕。

这些能量流动的通道就是经络，主要连接内脏和体表，遍布于全身。能量流动顺畅的身体状态才称得上健康。



※经络上的穴位请参看附录的全身穴位图

良好的经络循环可以促进内脏的功能

经络由“经脉（在体内上下游走）”和“络脉（在体内左右游走）”组成。如同其意，经络纵横遍布，能够将能量运送到身体的各个角落。

经脉分为在体中相互交错循环的“十二正经”和作为正经补充部分的“奇经八脉”。络脉则如同网格细分，是遍布体内各个部分的支脉。

在12条正经中，与“太阴肺经”、“太阳小肠经”等类似，有着与五脏六腑相关的名字，即：五脏（六脏）的“肝”、“心”（心包络）、“脾”、“肺”、“肾”与六腑的“胆”、“小肠”、“三焦”、“胃”、“大肠”、“膀胱”经络。它们与各脏腑有着密切联系并影响其功能。例如，脾的经络失衡，就会影响相关的消化器官，导致食欲不振。

所以，维持经络的正常循环是非常重要的。重点预防疾病的产生，通过循环让能量到达身体的细微部分，以保持身体的平衡是中医学的基础。

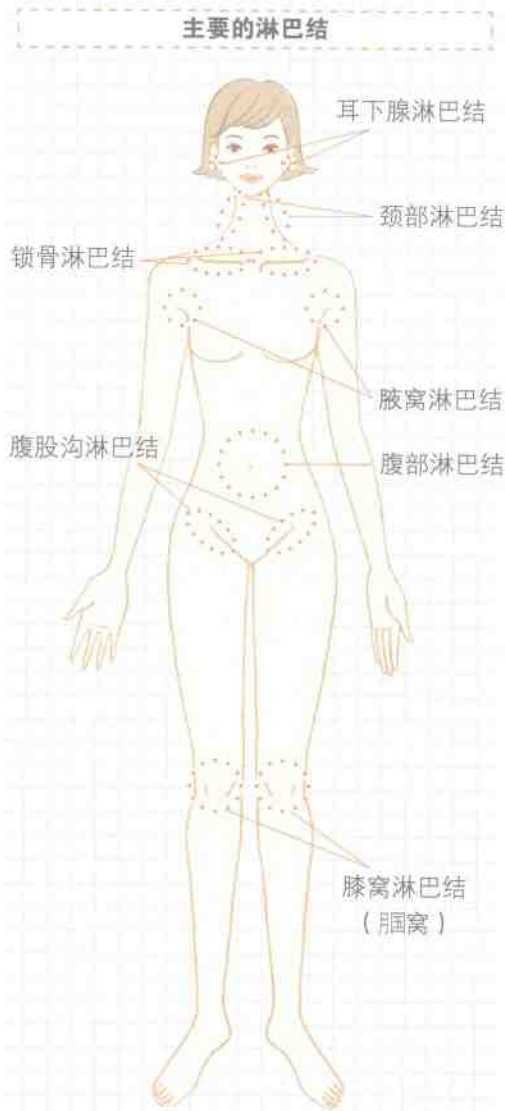


淋巴的循环

淋巴担负着净化和免疫功能 让身体由内而外顺畅起来

淋巴液是体液的一种，与身体净化和免疫功能有着密切的关系。淋巴中有淋巴管和淋巴结，淋巴管沿着静脉遍布体内，在途中的各个部位分布着淋巴结，淋巴结具有汇集淋巴液并加以净化的功能。淋巴能将体内各个部位的多余水分与老化废弃物通过静脉排送，最终变成汗液、尿液、粪便等排出体外。另外，它具有防止体外细菌和病毒入侵的免疫功能。

淋巴在肌肉运动等的刺激下，通过淋巴管内瓣膜的闭合由末端单向流动，不产生逆流。因此，按摩时要沿着淋巴的流向，并从远离心脏的位置开始朝着各个淋巴结进行按摩。淋巴中没有像心脏这样压出血液的泵，而是通过肌肉的收缩来流动的，所以大部分缺乏运动的人的淋巴循环都有停滞现象。通过经络淋巴按摩可以改善淋巴循环，解决浮肿和酸痛等不适症状。



必须了解的身体状态 体内美人度检查

正确理解身体的状态 才能达到按摩的真正效果

“做了很多按摩或美容、减肥等努力，但还是收效甚微”；“无法缓解慢性不适症状”等。你有没有感受过类似的身体SOS呼救信号呢？这时，与胡乱地尝试各种解决方案相比，更重要的是要查明相应的原因，然后进行与该症状相对应的按摩才具有效果。首先，要预先了解自己的身体状况和体质，通过测试1~4来确认身体的各个项目，找准符合自己的状态。

测试 1

通过身体平衡表 检查身体的平衡

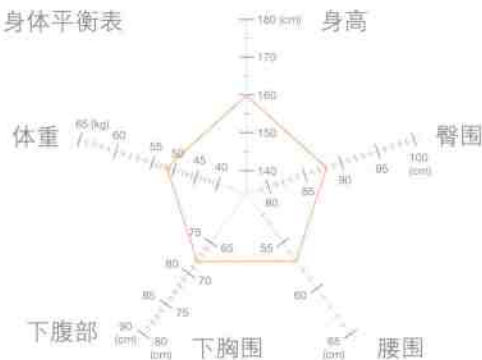
诸如“想让小肚腩再缩小点”、“希望胸能变得更大一些”等愿望是一般人都关心的局部美观，却很少有人在意身体的整体平衡。但实际上，美的身体是应该“具有良好平衡的身体”。通过身体平衡表检查身体还不够平衡的部位，然后集中进行改善。最好要养成定期记录身体各个尺码的习惯。

检查 1

身体尺码检查

	之前	之后
身高	cm	cm
体重	kg	kg
下腹部（肚脐眼往下3个 手指宽度的部位）	cm	cm
下胸围	cm	cm
腰围（腰部直径）	cm	cm
臀围	cm	cm

身体平衡表



测量好尺码后，根据上面的图将数据用横线连起来。图上的正五角形是对身高160cm的人来说最理想的平衡状态。努力靠近这个五角形吧。

测试 1 结果

与图中最理想的五角形相比，自己的五角形是什么样呢？

正五角形 → 10分
大致五角形 → 5分
失衡的五角形 → 2分
形状歪斜 → -5分

合计

分

测试 2

测试淋巴

根据本书第9页的说明，淋巴循环的停滞会使身体表现出浮肿与肌肤色泽暗淡等种种不适症状。可以通过简单触摸自己的身体来了解淋巴循环状态。请一边对照镜子，一边确认淋巴循环有没有停滞。

检查 1 锁骨

锁骨如果深埋到看不到时，要注意检查。锁骨上部是否有凹陷，下部的线条是否明显可见。

☐ A 锁骨明显
☐ B 锁骨深埋

检查 2 腹部

要仔细确认腹部两侧有无变细，下腹部有无突出。另外，如果感觉到腹部比较僵硬，那可能是由于肠功能减弱导致的。

☐ A 两侧有变细，无向前突出
☐ B 下腹部有点突出，有较硬的部位

检查 3 腹股沟

随意站立的情况下用手指按压大腿根部，确认一下是否感觉到凉、僵硬或者疼痛。

☐ A 温暖，没有疼痛感
☐ B 手指按压时感觉僵硬或者疼痛

检查 4 脚踝

如果脚踝部位变细则OK，对照镜子看看有没有浮肿。小腿到脚踝是比较容易产生浮肿的部位，所以要仔细检查。

☐ A 有明显变细的轮廓
☐ B 有浮肿

检查 5 颈部

站立在镜子前，检查一下颈部的大小。检查下脸和身体是否对称，颈部有没有过粗。用手指按压耳垂下方与下巴交界的凹陷处，如果感到僵硬、疼痛，则很有可能是由于淋巴循环的停滞导致的。

- ☐ A 协调平衡，没有僵硬
☐ B 过粗，按压时感觉到僵硬

检查 6 腋窝

照着镜子轻轻抬起手臂，检查从腋下到锁骨周围的情况。用手指轻压看看是否有僵硬或者疼痛感。

- ☐ A 触摸感觉柔软
☐ B 触摸感觉有点僵硬

测试 2 结果

A 项目

5分 × _____ 个

B 项目

-5分 × _____ 个

合计 分

测试 3

检查经络

在遍布全身的经络上存在着穴位。按压穴位时如果“没有什么特别的感觉”，那么表示身体没有什么问题。但是如果出现“按压感觉舒适”或者“按压时有疼痛感”的话，则表示与之相关联的内脏有可能发生了变化，或者能量平衡有可能失调了。来检查一下1~12吧。

检查 1

检查肺经

按压中府穴

从锁骨下方最突出的部位往下2根手指宽度的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 2

检查心经

按压巨阙穴

从胸口到肚脐的连线上，从胸口向下1/4的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 3

检查三焦经

按压石门穴

从肚脐开始往下3根手指宽度的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 4

检查心包经

按压膻中穴

双乳头连线的中点，胸骨正中间凹陷的部位。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 5

检查肝经

按压期门穴

胸口往下3根手指宽度的部位，肋骨的边上。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查 6

检查胃经

按压中脘穴

胸口与肚脐连接线的正中间。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

如果出现“按压感觉舒适=虚”、“按压感觉疼痛=实”中的任何一种情况，在□内打勾
※下一页接下去测试

几处



检查7

检查脾经

按压章门穴

最下方一节肋骨侧端下方一点点的位置。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查8

检查大肠经

按压天枢穴

从肚脐往侧腹方向3根手指宽度的位置。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查9

检查小肠经

按压关元穴

肚脐往下4根手指宽度的位置。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查11

检查胆经

按压日月穴

胸口下方3根手指的高度，在肋骨一侧往下约1根手指宽度的位置。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查12

检查肾经

按压京门穴

最下方一节肋骨向下一点点的位置。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

检查10

检查膀胱经

按压中极穴

肚脐往下5根手指宽度的位置。

- ☐ 按压感觉舒适=虚
☐ 按压感觉疼痛=实

测试3 结果

根据测试计算出“按压感觉舒适=虚”、“按压感觉疼痛=实”的情况合计有多少。

- 0个 → 10分
1~3个 → 3分
4~6个 → 1分
7~9个 → -3分
10~12个 → -5分

合计
分

测试 4

与自己的身心面对面

有没有不仅身体，而且心理的状况也不好的情况呢？通过最后的检查来掌握身心的整体状态吧。

请在方框内打勾

检查 1 经常为肩酸而烦恼。转动脖子时发出“咯咯”的声音 ☐

检查 2 容易便秘，经常两三天也不大便 ☐

检查 3 容易长痘痘，经常不知不觉冒出一两颗 ☐

检查 4 痛经严重，经常只有吃止痛药才能入睡 ☐

检查 5 容易月经不调，而且月经周期经常发生紊乱。 ☐

检查 6 腿容易浮肿，脚踝没有明显变粗 ☐

检查 7 小腿粗胖，经常有肿胀等不适感 ☐

检查 8 大腿又胖又硬，脂肪层肥厚 ☐

检查 9 臀部下垂，缺乏弹性和丰盈感 ☐

检查 10 下腹经常突出，穿上内裤后有肉挤出 ☐

检查 11 背部脂肪厚重，经常扣不上内衣的扣子 ☐

检查 12 与以前相比从锁骨到前胸部位鼓起，看起来比较魁梧 ☐

检查 13 双臂松弛 ☐

检查 14 傍晚时常被人问道“你很累吗？”经常面带倦容 ☐

检查 15 经常不明来由地感到焦躁 ☐

检查 16 经常不明来由地感到忧郁 ☐

检查 17 时常感觉到精神紧张和压力 ☐

检查 18 变得经常提心吊胆 ☐

测试 4 结果

打勾的项目

0个 → 10分
1~3个 → 3分
4~6个 → 1分
7~11个 → -3分
12~18个 → -5分

→ 合计 分