

# 小病不求医

## 穴位按摩最有效

家庭实用必备  
经典珍藏版  
两岸三地同步出版

快速找准穴位，不适症状手到病除

- ◎取穴到位，指压立即进行
- ◎不寻医的灵丹妙穴，不用药的天然养生
- ◎经穴同源，标本兼治，健康快乐每一天

王宝玲 ◎编著



不同部位的按摩技巧

施力困难的完骨穴位用拳头来指压

强中3

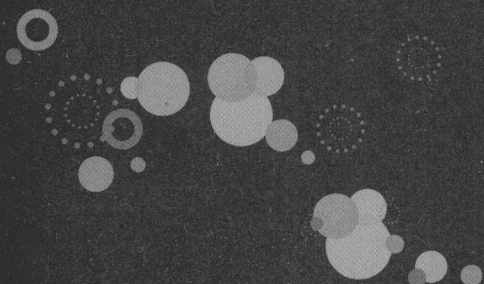
握拳并将中指关节放在完骨穴位处，以头部重量来指压，稍微抬高下巴，另一只手以像要压住头部般施力，如此刺激便能传递到深处。



I

# 小病不求医 穴位按摩最有效

王宝玲 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小病不求医穴位按摩最有效 / 王宝玲编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.12

(手到病除 I)

ISBN 978-7-5308-5475-4

I. ①小… II. ①王… III. ①穴位接压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226808 号

责任编辑: 范朝辉

编辑助理: 王 璐

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

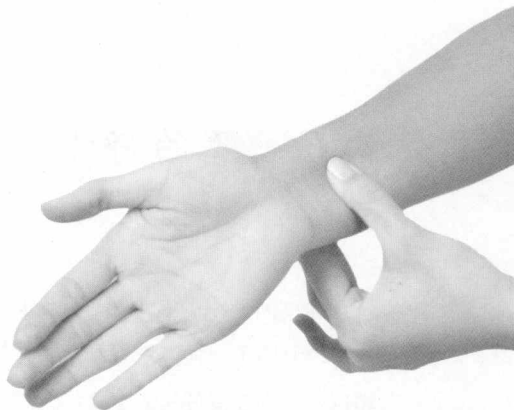
新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 16 字数 200 000

2010年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



## 你的双手

# 握有不可思议的力量

有时候，最简单的，往往是最有效的。

指压是建立在奇妙的经络理论基础之上，通过双手对自己身体的感知，沿着那些历代先哲体悟出来的看不见的曲线，通过摩、擦、滚、按、打、拿等手法作用于人体的不同点，以疏通气血、平衡阴阳、调理脏腑、促进新陈代谢，从而达到强身健体、增强抗病能力、延缓衰老、健康长寿的目的，让我们或沉闷、或浮躁的灵魂也重归祥和。

环境的污染、生活节奏的加快，使得头痛、眼睛疲劳、皮肤干燥、无精打采、肩酸背痛等现象越来越普遍。去医院检查，却什么也查不出来。但你明明觉得自己身体不舒服了！这是身体处于亚健康状态了，你不能再漠视自己的身体了。

医院帮不了你，吃药解决不了问题。但是，你的双手却可以帮你。

对照本书目录，找出和你目前状况相应的那一页，按照书中所指出的穴位和指压技巧，在相应的穴位上按一按，压一压，你会立刻体会到一种很舒服的感觉。如果坚持下去，你的精力会很快得到恢复，重新找回身心那久违的快乐！

指压过程中，除了找对穴位，掌握手法外，还有几点也必须把握：力度、节奏、时间。本书将力度的强度分为强、中、弱；节奏分为长、中、短；刺激时间分为3分钟、5分钟、10分钟。强度的“中”是指3~4kg，以此为基准加强力度则为强；减弱力度则为弱。节奏的“中”是指3秒钟的刺激后，休息3秒钟，这是刺激穴位的一般标准。时间的3分钟、5分钟、10分钟是指刺激一次的时间，大致为3分钟、5分钟、10分钟。按照这个标准进行指压，你将得到最佳的效果。

## 穴位按摩的好处：

### 一看就懂，一学就会

本书所介绍的穴位都是经过实践证明，可以缓解病症的最有效的穴位，指压的方法简单而明了，尤其是采用了图文结合的形式，任何人一看就懂，一学就会，简单又实用，让您没有任何阅读负担。请记住：最简单的，往往是最有效的！

### 随时随地都可指压

在做穴位指压时，除了一些需要特意躺下才能刺激到的穴位之外，原则上无特定的场所。利用乘车、看电视、午休等琐碎时间就能进行，即使是生活忙碌的人也能轻松地持之以恒，早日消除身体上让你烦恼已久的不适感。

### 自己指压可了解健康状况

人体有许多穴位，通过指压可以了解身体的健康状况。指压一个地方，如果没有任何反应，说明这个地方不是穴位，再换个地方指压。如果有酸、麻、胀的感觉就对了，这是按到了穴位上，是正常现象；如果指压的地方有痛感，说明此处经脉有淤塞，如中医所说“痛则不通，通则不痛”。

### 不用花昂贵的治疗费用

指压按摩是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何副作用却效果显著。掌握一些按摩知识，就可以在身体有不适症状时，轻轻指压来解决。不用去医院，不用花费昂贵的治疗费用，用最少的投入获得最大的健康收益。即使身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

把握双手的秘密武器，感受它带给我们的不可思议的力量，多给自己一点关爱，并将这种爱馈赠给我们身边的人，让我们的身心都处于一种被爱抚的愉悦和快乐的状态中！

编者

2009.12



## 利用身边的道具来刺激穴位

利用笔的两端、雨伞的把手刺激穴位 /012

用滚动的球体刺激手腕及腹部的穴位 /014

较为敏感的脸部及头部用尖锐物小心地刺激 /016

较难按摩的背部及大腿用身体的重量来刺激 /018

温热穴位可松弛肌肉的紧张度 /020

附：市面上常见的穴位按摩工具 /022

## 成为穴位按摩专家 指压速学法

基本的手势及指压法 /028

指压按摩时的常用手法 /030

脸 纤细、易敏感的脸部轻柔地指压 /037

颈 以抓捏的方式来按摩颈肌 /038

胸、腹 胸部用大拇指，腹部用手掌画圆轻轻按压 /039

肩 肩胛骨的酸痛用大拇指指压 /040

脊椎、腰 脊椎骨两侧用左右拇指同时指压，腰部以手肘徐徐推展 /042



# 目录

- 臂 仔细地推揉消除前臂的酸痛 /043
- 腿 用两手的大拇指来消除疼痛 /044
- 手 以大拇指交互按压 /046
- 忙里偷闲 消除疲劳的简易指压法 /047
- 阅读导航 /048

## 第一章 消除头部、脸部的疲劳

- 将止痛药丢在一边 消除头痛的简易指压法 /052
- 眼睛明亮才能洞察万物 缓解眼睛疲劳的简易指压法 /056
- 心灵的窗户怎能揉进沙子 消除眼睛痒的简易指压法 /060
- 头脑清醒才有好运气 治疗头晕目眩的简易指压法 /064
- 一呼一吸都要保持顺畅 治疗流鼻水、鼻塞的简易指压法 /066
- 扑灭耳朵里的杂音 治疗耳鸣的简易指压法 /070
- 牙口好胃口才好 治疗牙疼的简易指压法 /074
- 拒绝圆大头 治疗脸部浮肿的简易指压法 /078
- 皮肤是人的第二张脸 缓解肌肤干燥的简易指压法 /080
- 健康的身体怎能有异样 治疗打喷嚏、咳嗽的简易指压法 /084
- 赶走身体里的瞌睡虫 消除睡意的简易指压法 /088



- 开通运输食物的大门 治疗喉咙肿痛的简易指压法 /092
- 红眼病不是什么麻烦事 治疗眼睛充血的简易指压法 /094
- 忙里偷闲 消除疲劳的运动 /097

## 第二章 消除颈部、肩部、手臂、背部的疲劳

- 脖子灵活才能眼观六路耳听八方 治疗落枕的简易指压法 /100
- 哪里有问题哪里解决 缓解肩膀酸痛的简易指压法 /104
- 搬掉压在背部的大山 治疗背脊僵硬的简易指压法 /108
- 肩关节灵活自如才能照顾好自己 治疗五十肩的简易指压法 /112
- 你会保护自己的脖子吗 治疗颈部酸痛的简易指压法 /116
- 关键部位怎能掉链子 治疗手臂无力、手肘疼痛的简易指压法 /119
- 手指灵活才能心灵手巧 消除手指酸麻的简易指压法 /122
- 一定要善待自己的手 治疗腱鞘炎的简易指压法 /126
- 头疼脑热不用愁 消除感冒的简易指压法 /130
- 把疾病消灭在萌芽中 消除身体不舒服的简易指压法 /134
- 忙里偷闲 消除疲劳的运动 /139





# 目录

## 第三章 消除脚部、腰部的疲劳

让你的腰部扭动自如 缓解腰痛的简易指压法 /142

一不小心腰闪了 缓解闪腰的简易指压法 /146

腰杆直了说话时才理直气壮 缓解腰部无力的简易指压法 /150

为双脚做一个放松操 缓解脚部浮肿的简易指压法 /152

让双腿弹跳自如 治疗膝盖疼痛的简易指压法 /156

腿肚子抽筋怎么办 治疗小腿抽筋的简易指压法 /160

脚好才能行万里路 治疗脚麻的简易指压法 /164

芊芊玉足怎能弯曲 改善脚拇趾侧弯的简易指压法 /168

脚上功夫护理好自己的脚 缓解足部疲劳的简易指压法 /172

脚热了身体才暖和 改善脚底冰冷的简易指压法 /174

忙里偷闲 消除疲劳的运动 /179

## 第四章 消除内脏的疲劳

一定要对得起自己的胃 治疗消化不良、食欲不振的简易指压法 /182

不能老这么稀里糊涂 解除酒醉、宿醉的简易指压法 /186

好兴致不能掺杂质 治疗呕吐、晕车的简易指压法 /190

# 目录



- 好汉也架不住三泡稀 治疗腹泻的简易指压法 /194
- 拉不出“便便”怎么办 治疗便秘的简易指压法 /197
- 肚子里有气怎么办 消除腹胀的简易指压法 /200
- 每个女人都可以月月舒 治疗生理痛的简易指压法 /204
- 老想小便怎么办 治疗尿频的简易指压法 /208
- 肛门健康很重要 消除痔疮的简易指压法 /212
- 忙里偷闲 消除疲劳的运动 /215

## 第五章 消除心理不适

- 心情好才会身体好 消除心情烦躁的简易指压法 /218
- 睡得香的人最幸福 治疗失眠的简易指压法 /222
- 给心灵一个平静的港湾 消除心悸的简易指压法 /225
- 有精神的人才会有魅力 消除无精打采的简易指压法 /228
- 神清目明才不会做错事 治疗头晕眼花、眩晕的简易指压法 /233
- 知识解答园地A&Q /237
- 本书穴位回顾 /243
- 忙里偷闲 穴位的快速找法 /256

# 利用身边的道具来

## 刺激穴位



在我们的身边有许多可以用来刺激穴位的道具，充分地运用它们，会给你带来意想不到的效果，如果能掌握运用各种道具刺激穴位的技巧，就能让我们的生活保健得心应手。接下来让我们以轻松的心情来学习穴位指压的技巧吧！



# 本章目录

- 利用笔的两端、雨伞的把手刺激穴位/012
- 用滚动的球体刺激手腕及腹部的穴位/014
- 较为敏感的脸部及头部用尖锐物小心地刺激/016
- 较难按摩的背部及大腿用身体的重量来刺激/018
- 温热穴位可松弛肌肉的紧张度/020
- 附：市面上常见的穴位指压道具/022



# 利用笔的两端、 雨伞的把手刺激穴位



## 原子笔的笔端是最佳的“穴位之友”

工作闲暇之余可利用原子笔的笔端来消除疲劳，它可是最佳的“穴位之友”。

材质坚硬且细长的东西最适合用来做穴位按摩的道具。当你觉得头痛、眼睛疲倦、工作效率无法提高时，只要随手拿起桌上的笔进行穴位指压，便可提升工作效率。

指甲油的瓶子也是很好的穴位按摩工具，利用指甲油未干的这段空当来做按摩，将会非常舒服，而且还能消除脸部疲劳，你不妨试试看。

对容易疲劳的人而言，没有比按摩更令人舒服的事了。如果自己按摩时，手指力道无法让你有满足感，就试试雨伞的把手吧！你将会发现它的另类用途，也许你会爱上它。

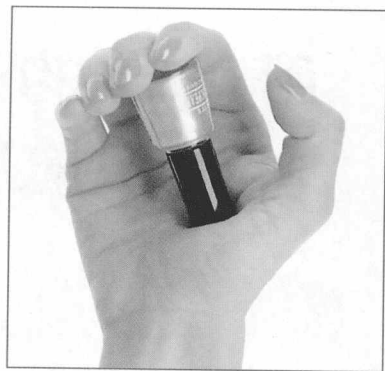
雨停了或没下雨时，雨伞是不是让你觉得很碍手碍脚？然而，如果你懂得擅用此方法来按摩肩膀酸痛，你将会视其为珍宝了。

## ▶ 原子笔笔端

### 运用技巧在于用手指压住笔端使力

手指尽可能地握住笔的前端，使力来刺激穴位，这样不但能使施力平均，更具有固定施力方向的作用。按压穴位的节奏是3~5秒后休息3分钟，如此重复几次即可。





### ► 指甲油的瓶盖

用力按压手掌，  
会有一种舒服的感觉

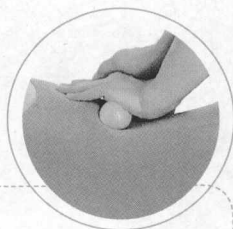
用瓶盖顶住穴位，用四指关节  
压住瓶底使力，这样就能刺激手心  
的穴位，达到预期的功效。

### ► 雨伞的把手

利用雨伞的把手  
来消除肩部的僵硬感

用雨伞的把手抵住背部的肩膀部分，抓住  
雨伞的中间地带往前方用力拉，感到舒服的地  
方就是使你肩膀僵硬的酸痛点。

# 用滚动的球体 刺激手腕及腹部的穴位



## 轻转动高尔夫球对穴位进行温和的刺激

一提到刺激穴位的工具，首先大家会想到的是有棱有角的东西，其实只要材质够硬，圆形的东西也很方便使用。材质若够坚硬，圆形物体与有棱角的工具比较起来，前者产生的刺激效果较为温和。因此，不论是硬度或大小，高尔夫球都是很理想的指压工具。

在手心下放置一颗高尔夫球，试着进行按压。一开始，将高尔夫球放在手腕部位，以惯用手的手心向下按压，按压的力道以让你觉得舒服为基准来斟酌强弱。

虽然如此就能达到功效，如果你再试着前后转动球体，则将会有意想不到的舒适感。为了获得更好的效果，将球以同一方向画圆似的滚动，当球转到想按摩的地方，垂直压下后轻转球体，注意以不压到骨头为要点，亦可试着以同样方式刺激腹部及小腿部分。刺激背部时则沿着脊椎两侧的肌肉上下滑动按摩。如此正在按摩的手心也可得到刺激，岂不事半功倍、一举两得。



### ▶ 高尔夫球

沿着脊椎两旁的肌肉来按摩背部

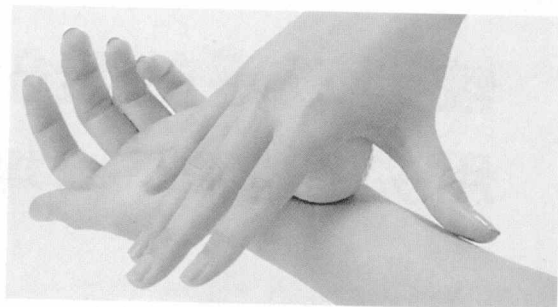
背部的指压要从腰部朝肩膀方向按压施力，感觉会很舒服。采取距离腰侧5厘米的间隔为按摩处，先按摩左边再按摩右边。最后，需要技巧性地滚动球体的方向由下向上转动。



### ▶ 高尔夫球

将大腿分成四个点做按摩  
小腿分三个点按摩

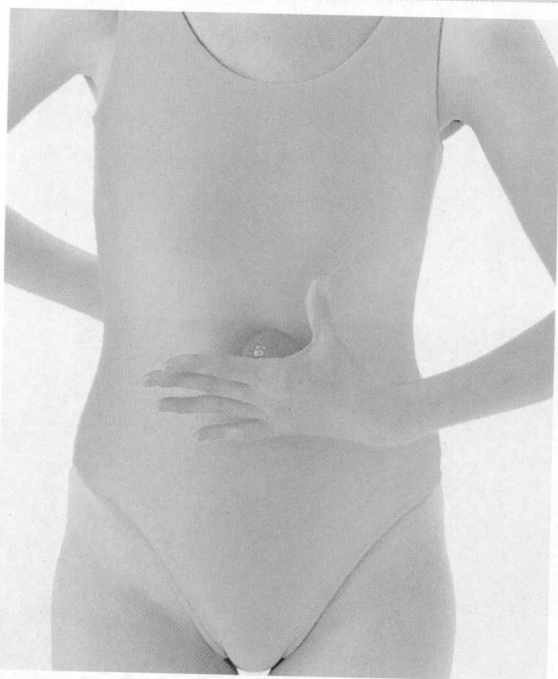
请坐在地板上来按摩脚部。大腿到膝盖的部位与前述手臂相同，分成四个点来按摩。而膝盖到脚踝的部分分成三个点来按摩，如图所示。将膝盖伸直来进行会比较容易达到按摩效果。而小腿肚子可用较轻的力道来按摩。



### ▶ 高尔夫球

一次指压一个点，共有四个指压点

手臂自手腕到手肘的部分可分成四个点来指压，这样，前臂的疲惫感将会很容易消除。指压时必须注意，靠近手腕的狭窄部位球体很容易滑动，所以要用手稳住球，以免因滑动降低指压按摩的效果。



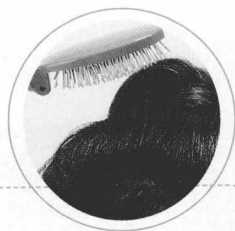
### ▶ 高尔夫球

腹部以画圆的方式按摩

腹部以旋转方式刺激，会令人非常舒服，在肚脐的上方用高尔夫球以画圆的方式按摩，能够消除或减轻胃消化不良的毛病。但请注意要以不碰到肋骨为原则。



# 较为敏感的脸部及头部 用尖锐物小心地刺激



## 发梳及牙签也能刺激穴位

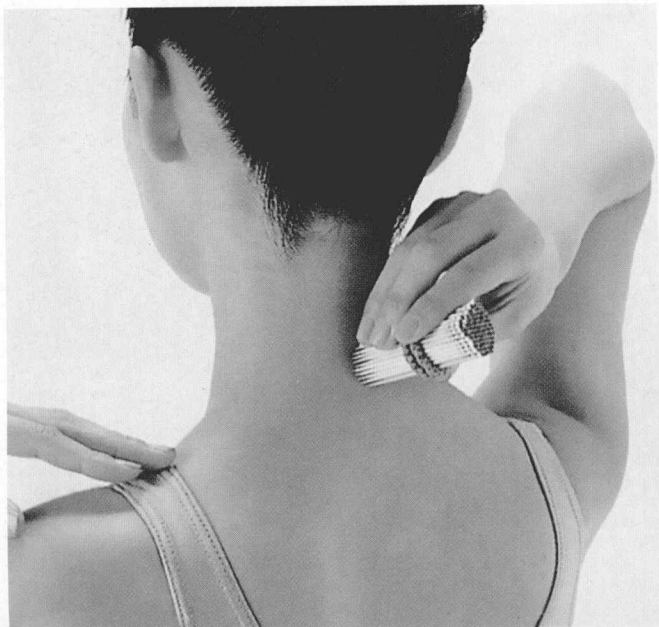
在穴位治疗中最为普遍的便是针灸。而在针灸治疗中也有针对婴儿、小孩及老年人等体力较弱的人，实行不扎针的针灸疗法。在你的家中也有许多具有这种针灸疗效的道具。首先，厨房的牙签、叉子或是刷毛坚硬的梳子等都可作为不扎针针灸疗法的道具。

特别是头部及脸部、脊椎骨上方、手指等对刺激特别敏感或细微的部分，更适用这些工具。

我们先来试试梳子的功效吧。握紧梳子把柄轻轻地拍打头皮，如此能改善头部血液循环不良的状况及消除头部、眼睛的疲劳，同时也具有护发的疗效，你不妨试一试。

接着再看看牙签有什么功效。用牙签刺激手背，只要是让自己感到舒服的力道即可。再以同样力道刺激鼻子两侧的穴位，可助你消解恼人的鼻塞。

叉子可用来刺激手脚及头部。先用叉子碰触皮肤，再慢慢地使力，为避免划伤皮肤，请先参照说明后再做尝试。



## 善用牙签 绑成一捆的牙签可以 帮助改善体质

用橡皮筋将20~30支牙签绑成一束，这样会比用一只牙签刺激时的效果温和得多。此方法适用于刺激孩子及体力较差的患者，刺激颈后具有改善体质的效果。