

家庭自疗系列图书



特效穴位 自疗法

学会按摩，手到病自除

健康生活图书编委会◎编著

不打针、不吃药、花费少、实用有效、无创伤的自然疗法
按摩方法步步图解，常见疾病与症状的分类详解，易查易学、一看就会
大病小病，自己动手，在家轻松搞定

吉林科学技术出版社

特效穴位 自疗法



健康生活图书编委会◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

特效穴位自疗法 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010.3
(健康生活图书)
ISBN 978-7-5384-4628-9

I. ①特… II. ①健… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第040859号

特效穴位自疗法

编 著: 健康生活图书编委会

责任编辑: 李 梁 隋云平 孙 默

书籍装帧: 墨工文化传媒有限公司

封面设计: 涂图工作室 张 虎

技术插图: 赵易博 杨 帆 于 航 陈 男 王志国 王 艳 马秀文
周 莹 杨秀丹 刘三义 于守营 高雅丽 于 旋 张 文

出版发行: 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 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 880毫米×1230毫米 32开 11印张 280千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4628-9

定 价: 25.00元



前言



穴位疗法 做自己的主治医生



按摩是中医疗法的精华，在我国已经具有悠久的历史。据记载，战国时期的名医扁鹊就曾运用推拿按摩的手法治疗暴疾，并取得成功（载于《周礼注疏》）。而在《金匱要略》、《备急千金要方》等中医典籍中，也都有关于按摩的记载。可见，按摩这种保健养生、治疗疾病的方法在我国由来已久。

尤其相对于打针、吃药、手术等单调的西医治疗方法，中医按摩疗法越来越受到大众的欢迎。这种方法简单、实用、花费少、无创伤，而且没有不良反应，即使没有受过专业培训的人也同样可以操作，这些特点都深得广大群众的喜爱。

本书结合了全身穴位按摩、足部反射区按摩、手部反射区按摩这三种常用的按摩方法，针对生活中常见的不适症状和常见疾病，介绍了治疗的方法。本书图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位。让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。这本穴位按摩自疗法可以为您的生活带来便利，对您的健康有帮助。

本书为读者全面解读人体的经脉系统，每条经脉的重要穴位，以及如何使用这些穴位治疗人体各种疑难杂病。让穴位治病简单实用化，让您成为自己的“主治医生”。

Contents



CHAPTER1

常见病症穴位按摩



01 19种亚健康症状对症按摩

视疲劳——眼周穴位是重点·····	10
对症穴位按摩·····	10
随时自我按摩·····	11
轻松草本食疗·····	11
食欲缺乏——脾俞、肝俞直接按·····	12
对症穴位按摩·····	12
随时自我按摩·····	13
轻松草本食疗·····	13
免疫力下降——万能免疫寻百会·····	14
对症穴位按摩·····	14
随时自我按摩·····	15
轻松草本食疗·····	15
肥胖——腰部穴位轻松点·····	16
对症穴位按摩·····	16
随时自我按摩·····	17
轻松草本食疗·····	17
健忘——膏肓、神门显神通·····	18
对症穴位按摩·····	18
随时自我按摩·····	19



轻松草本食疗	20
体瘦虚弱——长强、气海助强身	21
对症穴位按摩	21
随时自我按摩	22
轻松草本食疗	22
肩颈疼痛——曲垣、丘墟是专家	23
对症穴位按摩	23
随时自我按摩	25
轻松草本食疗	25
疲乏——印堂就是来解乏的	27
对症穴位按摩	27
随时自我按摩	28
轻松草本食疗	28
痔疮——二白、腰俞止血止痛	29
对症穴位按摩	29
随时自我按摩	30
轻松草本食疗	30
鼻子过敏——迎香、鼻通顺手摸	32
对症穴位按摩	32
随时自我按摩	33
轻松草本食疗	33
抑郁症——要靠天柱来对抗	34
对症穴位按摩	34
随时自我按摩	35
轻松草本食疗	36
手脚冰凉——阳池来生热	37
对症穴位按摩	37
随时自我按摩	38
轻松草本食疗	38
慢性咽喉炎——尺泽顺咽喉	39
对症穴位按摩	39
随时自我按摩	40
轻松草本食疗	41
乳房疼痛——乳根穴解肿痛	42
对症穴位按摩	42



随时自我按摩·····	43
轻松草本食疗·····	43
性欲减退——仙骨提情欲·····	44
对症穴位按摩·····	44
随时自我按摩·····	45
轻松草本食疗·····	46
早衰——命门、神阙来保健·····	47
对症穴位按摩·····	47
随时自我按摩·····	48
轻松草本食疗·····	49
心悸气短——神门、膻中解心病·····	50
对症穴位按摩·····	50
随时自我按摩·····	51
轻松草本食疗·····	51
耳鸣——击天鼓自治耳鸣·····	52
对症穴位按摩·····	52
随时自我按摩·····	53
轻松草本食疗·····	54

02 41种常见病对症按摩

外科病

1. 肩周炎·····	55
2. 颈椎病·····	63
3. 腰椎间盘突出症·····	73
4. 颈背痛·····	78
5. 落枕·····	82
6. 尺骨鹰咀滑囊炎·····	85
7. 指间关节扭挫伤·····	89
8. 踝关节挫伤·····	90
9. 足跟痛·····	94
10. 慢性腰肌劳损·····	97
11. 肾虚腰痛·····	100



内科病

1. 糖尿病	104
2. 冠心病	111
3. 高血压	115
4. 失眠	120
5. 头痛	126
6. 眩晕	131
7. 胃痛	136
8. 腹泻	143
9. 便秘	148
10. 感冒	154
11. 阳痿	158
12. 早泄	164

妇科病

1. 经期紧张综合征	167
2. 痛经	169
3. 月经不调	176
4. 闭经	184
5. 女性不孕症	189
6. 慢性盆腔炎	192
7. 更年期综合征	197

儿科病

1. 营养不良	203
2. 咳嗽	204
3. 斜颈	207
4. 脊柱侧弯	209
5. 遗尿症	211
6. 婴儿腹泻	212

五官科病

1. 假性近视	214
2. 斜视	218
3. 慢性单纯性鼻炎	220
4. 过敏性鼻炎	224
5. 牙痛	229



03 17种病症经脉穴位配合使用

1. 紧张性头痛	231
2. 失 眠	232
3. 坐骨神经痛	232
4. 慢性肝炎	235
5. 慢性鼻炎	235
6. 雀斑与黄褐斑	236
7. 贫 血	237
8. 肥 胖	238
9. 高血压	239
10. 低血压	240
11. 糖尿病	241
12. 慢性疲劳综合征	242
13. 慢性咽炎	244
14. 肩周炎	245
15. 颈椎病	246
16. 痛 经	247
17. 缺 乳	248

CHAPTER2

人体经脉和穴位



01 经脉和穴位

人体十二经脉及其循行路线	250
奇经八脉	274
人体十二经脉上的常用穴位	278

02 按摩小常识

按摩注意事项与禁忌	318
按摩穴位的用品	320
按摩的力度及体位	327
按摩的定位及取穴方法	328
50种家庭按摩手法	332

CHAPTER1

常见病症穴位按摩



1

01 | 19种亚健康症状对症按摩



视疲劳——眼周穴位是重点



对症穴位按摩

● NO.1 攒竹

位置：左右眉毛内侧，眉头凹陷处。

按摩方法：用手指指腹或指关节呈圈状反复向下按揉。

护眼功效：主治迎风流泪、假性近视，对感冒发烧、头痛也有很好的功效。



● NO.2 睛明

位置：眼睛内侧，内眼角凹陷处。

按摩方法：大拇指点于穴道处，余三指按上眉骨，由外向里按揉。

护眼功效：辅助治疗结膜炎、沙眼、老花眼、青光眼等眼部疾病。



● NO.3 瞳子髎

位置：眼眶外侧边缘1厘米。

按摩方法：用中指指腹轻轻按压，反复呈圈状。

护眼功效：促进眼部血液循环，缓和视疲劳，并有助于消除鱼尾纹。





● NO.4 丝竹空

位置：眉毛最尾端凹陷处。

按摩方法：用手指向下按压做圈状按摩。

护眼功效：可治疗目赤痛、目眩，对于齿痛，偏头痛也有功效。



随时自我按摩

● 动作A

首先把双手搓热，再轻轻将手覆盖在眼睛上，缓慢、轻柔地按摩，可轻松消除眼睛疲劳。

● 动作B

轻轻按摩眼部四周，由眉毛、眼头的方向向眼尾滑动，加以按摩数次。再按眼睛下方，换眼尾往眼头按摩。

轻松草本食疗

● 决明子绿茶

原料：决明子、绿茶各5克。

制法：先将决明子用小火炒出香气，取出候凉；再将绿茶与炒好的决明子一同放入杯中，沸水冲泡，3~5分钟后即可饮用。

用法：随时随地。

口感与功效：此茶清凉润喉，口感适宜。坚持饮用，眼睛会亮晶晶哦！



● 菊花决明子粥

原料：菊花10克，决明子10~15克，粳米50克，冰糖适量。

制法：先将决明子用沙锅炒出香气，取出候凉；再与菊花同煎取汁，加入粳米共煮成粥；最后加入适量冰糖调味即可。

用法：每日1次，5~7日为1疗程。

口感与功效：微甘甜。似乎与办公室那种紧张瞬间抽离，生活突然安静了，于是眼明心亮！

食欲缺乏——脾俞、肝俞直接按

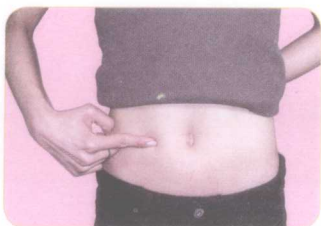
对症穴位按摩

● NO.1 天枢

位置：腹中部，肚脐左右二寸处。

按摩方法：用示指或中指指端点按。

功效：主治胃肠疾病，对消化不良、恶心想吐都有效。



● NO.2 脾俞

位置：背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用拇指按揉。

功效：对食欲缺乏，呕吐，四肢乏力有效。



● NO.3 梁丘

位置：膝盖骨上端约3个手指宽处凹陷处。

按摩方法：用拇指指端按压。

功效：缓解胃痉挛、腹泻等疼痛。



● NO.4 肝俞

位置：背部，第9胸椎凸骨下，左右两指宽处。





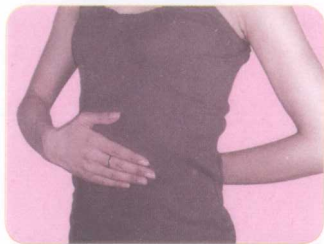
按摩方法：用中指指端点按。

功效：主治胃肠病、胸痛、腹痛、肝病等。

随时自我按摩

● 动作A

双手叠于胃部和腹部，慢动作轻柔地顺时针和逆时针推揉各20圈，以促进胃肠蠕动和腹腔内器官血液循环。从而增强胃肠功能，刺激大脑，调节和发挥中枢神经的系统功能。



● 动作B

随时随地按摩下手掌。大拇指按摩位于手掌上稍稍突起的部分即“胃·脾·大肠区”穴位，以改善器官血液循环。也可用木头滚轴、保健球等代替手指来刺激手掌穴位。需记按摩前应休息片刻。



● 动作C

按摩示指，多按摩示指可缓解食欲缺乏、胃痛、慢性胃炎等肠胃疾病。

轻松草本食疗

● 参苓白术鸡

原料：母鸡1只，白术10克，茯苓10克。

制法：先将母鸡剁块、洗净，与白术、茯苓一起放入锅中烧开，再用文火炖烂，加入调料调好即可。

用法：日常服用。

口感与功效：有淡淡的药味，可依据爱好适当加入姜、蒜、花椒、白酒等进行调味。

● 姜橘椒鱼羹

原料：生姜片30克，橘皮10克，胡椒3克，鲫鱼1条。

制法：鱼去鳞洗净，再将姜片、橘皮、胡椒放入纱袋中，然后塞进鲫鱼腹中，加水适量，文火煨熟，加调味料调味即可。

用法：空腹喝汤吃肉。

口感与功效：新鲜、细嫩的鲫鱼，融入橘皮的香味，味道一级棒。改善脾胃，助消化。



免疫力下降——万能免疫寻百会



对症穴位按摩

● NO.1 中脘

位置：肚脐上面4寸，胸骨和肚脐连线的正中间。

按摩方法：用拇指指端呈圈按摩。

功效：主要治消化系统，提高胃部免疫力。



● NO.2 关元

位置：下腹部，肚脐向下3寸处。

按摩方法：可用手掌进行推拉按摩。

功效：缓解腹凉，改善寒体征。

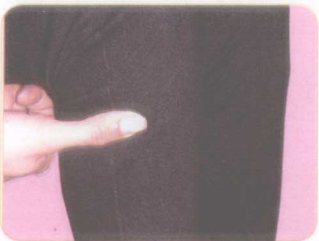


● NO.3 足三里

位置：膝盖外侧下3寸，胫骨外侧约1横指处。

按摩方法：用拇指指端点压按揉，约1~3分钟。

功效：主治腹胀、腹痛，强身健体。





随时自我按摩

● 动作A

经常的捶捶背。如果够不着的地方可以借助器具。用手捶背时要注意几点：一是应握空心拳，用手腕的力量抖动敲打。二是捶打速度要适中，快慢要得当；力度则刚柔并济，以能使身体受到震动但又不感到疼痛为宜。



● 动作B

临睡前，用热水泡脚，用手指指腹按压、推揉脚掌；也可用手指关节按压，还可拍、捏、擦、推等手法同用。哪种手法针对个人效果最好，即可多采用，也可多种手法交替使用。



轻松草本食疗

● 黄芪双菇汤

原料：鲜平菇25克，水发香菇25克，黄芪10克，油适量。

制法：先将鲜平菇、香菇洗净切块，然后放入油锅中略炸取出；再将黄芪放入锅中加水煎，待药汁煎出后，捞出药渣留汁，将炸过的平菇和香菇加入锅中，再添加适量水，一起煮熟。最后加调料即成。

用法：随时随地饮用。

口感与功效：柔嫩的蘑菇，搭配珍贵的中药材黄芪，美味又健康。

● 银耳冰糖粥

原料：银耳10克，粳米100克，冰糖30克，山楂适量。



制法：先将银耳泡发，粳米洗净。与冰糖一同放入锅内，加清水适量，用武火煮沸，再用文火煎熬，直到粳米、银耳炖烂即成。

用法：随时随地食用。

口感与功效：细腻、丝滑，淡淡的味浸入你的身体，改善你的健康。

肥胖——腰部穴位轻松点

对症穴位按摩

● NO.1 水分

位置：脐上拇指宽处。

按摩方法：用手指指端按压。

功效：主治腹泻、水肿，排除体内多余水分。



● NO.2 关元

位置：脐下3寸处。

按摩方法：用手指指端按压。

功效：主治气滞血淤，促进血液循环。



● NO.3 曲泉

位置：下肢，膝关节内侧，纹头上方凹陷中。

按摩方法：用拇指指腹按揉。

功效：预防妇科疾病，对产后肥胖有很好的疗效。



● NO.4 三阴交

位置：在内脚踝上3寸，胫骨后缘。

按摩方法：用拇指或中指指端按而揉之。

功效：主治生理痛、脚底肿胀、过胖过瘦。

