

真人模特穴位照片，帮您更准确地找到每一处“关键点”



简单即效的 穴位按摩

◎日本女性人手一本的家庭穴位按摩书。

◎帮您解读释压、瘦身、美肤、健康的秘密！

◎不同季节给您不一样的
完美呵护！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



(日) 落合壮一郎◎著

张亭然◎译

TITLE: [よく効くツボが必ずわかる本]

BY: [落合 壮一郎]

Copyright © Soichiro - Ochiai 2008

Original Japanese language edition published by NIHON BUNGEISHA 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 NIHON BUNGEISHA Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社日本文艺社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第229号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

简单即效的穴位按摩 / (日) 落合壮一郎著; 张亭然译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5381-6375-9

I. ①简… II. ①落…②张… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第049425号



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: 李 杨

装帧设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京图文天地制版印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 42千字

出版时间: 2010年6月第1版

印刷时间: 2010年6月第1次印刷

责任编辑: 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6375-9

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6375



简单即效的 穴位按摩

(日) 落合壮一郎 著
张亭然 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

按摩让你更健康、更美丽！

前言



多数人对按摩的认识还停留在“用拇指使劲按压穴位”这个层面上吧。穴位按摩的确需要一些力度和按压，但我们更加倡导温和轻柔地“触摸”穴位。

生活在忙碌喧嚣的现代社会中，人们的压力大、疲劳感强、身体僵硬、心情浮躁。此时，更要悉心呵护我们的身体。

如何才能保持健康和美丽呢？最重要的是学会关爱自己的身体，发挥出蛰居在我们体内的自然力量。

卸下肩上的重担，深呼吸，用心感受自然，想象自己处在大自然的怀抱中，长久以来受到自然的庇护和关照。

让身体的规律和自然的律动合二为一，将自己与生俱来的自愈力发挥到极致。

按摩穴位可以安抚我们疲惫的身心，更可以帮我们重获自然治愈力。只要掌握了全身穴位的位置，谁都可以轻松地掌握按摩方法。

衷心祝愿广大读者都能够拥有一个健康的身体，一份轻松的心情！

落合壮一郎

目录

前言	2
----	---

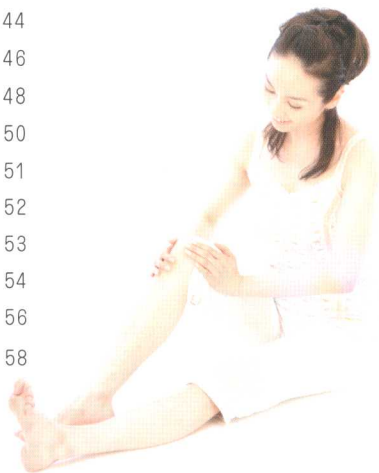
第一章 按摩穴位让人更加美丽

调整体内气息，恢复身体平衡	8
美丽的王道——保持自然的律动	10
让体内的生物钟正常运转	12
如何寻找穴位	14
穴位的按摩方法	15
按摩的要点	16
发现自己的亚健康状态	18
全身穴位分布图	20
足部反射区	32
专栏 穴位按摩和芳香疗法的珠联璧合	34



第二章 按摩穴位影响人体的各种周期

重获自然的律动，找回健康的身体	36
基本穴位	38
春季	40
夏季	42
秋季	44
冬季	46
依据月经周期进行穴位按摩，调整激素平衡至最佳状态	48
月经期（行经中）	50
排卵期（月经结束~排卵之前）	51
黄体期（排卵~下次月经开始）	52
保持身体温暖	53
神秘的力量——根据月亮的阴晴圆缺调节体内的生物钟	54
月亮的力量和穴位按摩	56
专栏 血液流畅与肠胃健康的民间疗法——梅姜粗茶	58



第三章 按摩穴位，帮助女性保持年轻美丽

让肌肤富有弹性·····	60
眼部保养·····	62
瘦脸与紧致脸部线条·····	64
面部浮肿·····	66
抗衰老与美容·····	68
减肥·····	70
线条优美的上臂·····	73
丰胸·····	74
瘦腰·····	75
专栏 针灸与穴位按摩·····	76



第四章 按摩穴位，帮助女性健康平衡

痛经、月经不调·····	78
经前综合征·····	80
寒证·····	82
消除便秘·····	84
不孕·····	86
更年期综合征·····	88
专栏 精油与美丽的缘分·····	90



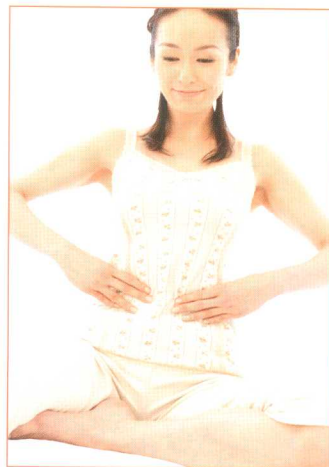
第五章 消除精神烦恼和“自然治愈系”穴位

消除烦躁、缓解紧张·····	92
缓解失眠·····	94
情绪低落·····	96
提高注意力、提升精力·····	98
戒烟·····	100
醒神·····	101
专栏 积极摄取能够温暖身体的食物·····	102



第六章 有效调节身体不适的穴位

头疼·····	104
腰疼·····	106
肩膀僵硬·····	108
预防感冒·····	110
感冒初发·····	111
嗓子疼·····	112
流鼻涕、鼻塞·····	113
眼部疲劳·····	114
倦怠·····	116
花粉过敏·····	118
食欲不振·····	120
积食、恶心·····	121
宿醉·····	122
晕车·····	123
专栏 腹式呼吸可调节身心平衡·····	124



第七章 关爱家人和同伴护理的穴位

与朋友一道消除疲劳，度过放松的闲暇时光·····	126
配合呼吸进行的治疗按摩·····	128
精油的选择和使用方法——芳香疗法的基本知识·····	130
提高免疫力和精力·····	132
激发内脏活性保持青春·····	134
消除倦怠感·····	136
缓解头部疲劳·····	138
全面治疗疲劳的身体和精神·····	140





第一章

按摩穴位让人 更加美丽

调整体内气息，恢复身体平衡

如何才能让人健康美丽、青春常驻呢？

其实方法就在我们的身体中，而按摩穴位就能解决这个问题。

穴位可以反映出我们身体的内部情况，穴位按摩更是可以有效调整身体状况。通过穴位掌握身体的情况，通过穴位按摩使身体更加柔软，更加美丽。

人本身拥有自然治愈力，可以自发地调节身体状况。按摩治疗法就是帮助我们提高、重获自然治愈力的一种方法。

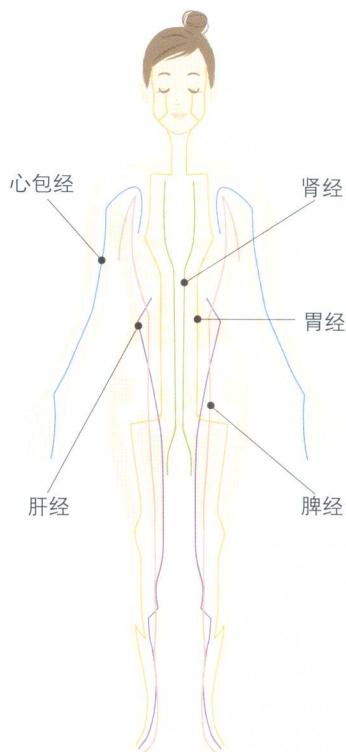
穴位按摩改善体内“气”的运行

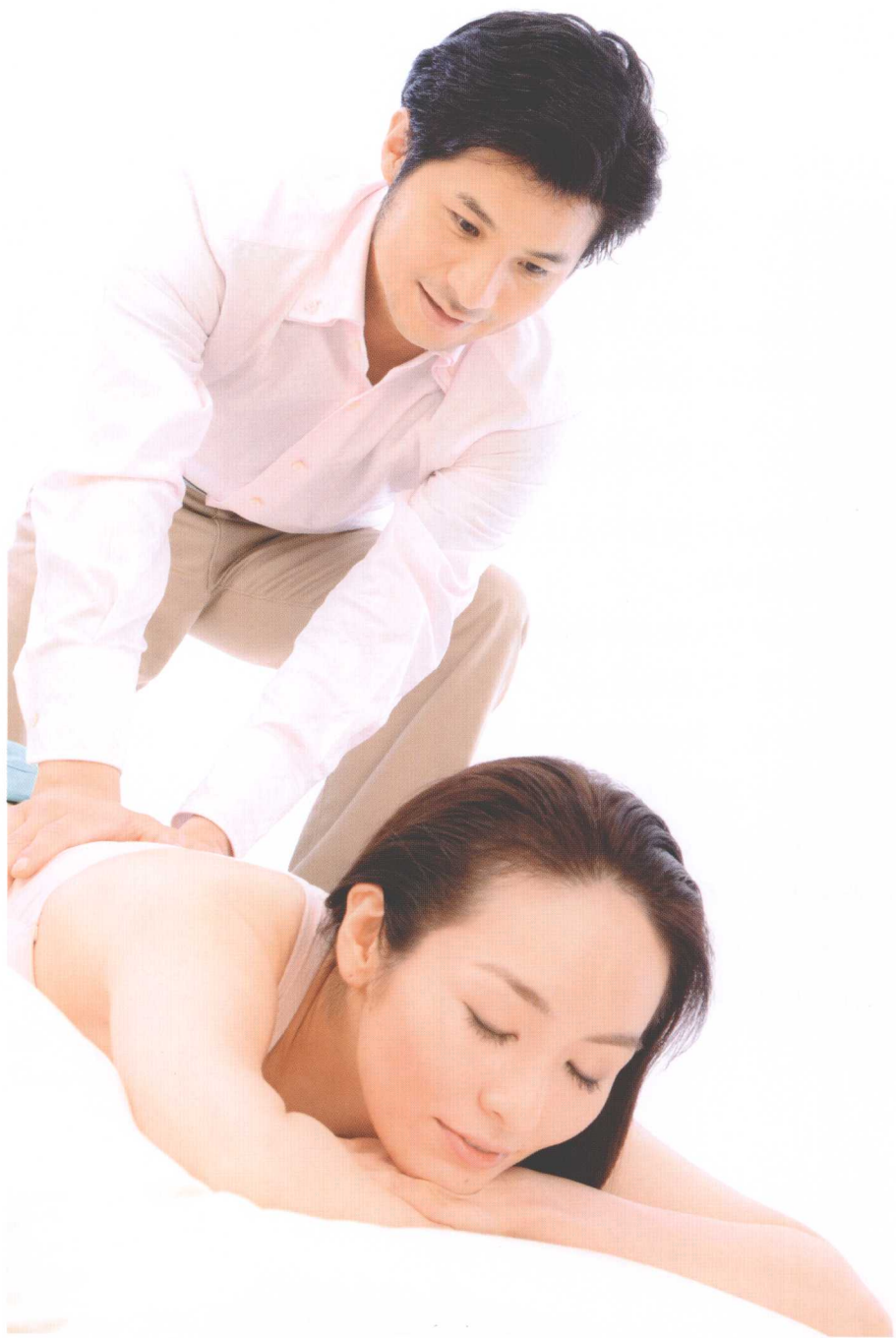
“气”在中医中是一个极为重要的概念。所谓“气”，其实就是在我们身体内运行的能量。

“气”在我们体内沿着全身14条经脉运行至五脏六腑。穴位就位于这14条经脉上，可以有效调节气血的运行状况。气血通畅，则身心健康；气血不畅，则身体出现各种不适。

穴位按摩法的核心理念就是通过按摩穴位调整气血运行，进而提高脏腑机能。

穴位位于气血运行的经脉上，能够反映出身体内的各种病症





美丽的王道——保持自然的律动

中医认为，人体也是整个大自然的一部分。

自然界是瞬息万变的。中医认为，尽管人体看似处于一种安静、恒常的状态，其实却是瞬息万变的。

我们周围的天气、温度、湿度、饮食和人际关系都会对身体和心灵造成影响。人体处在健康状态时，我们的身心会自动对其进行温和地调整，保持平衡。

重新找回自然的律动，改善亚健康状态

我们天生就具备与自然律动相似的人体活动规律：每天日出而作，日落而息；28天的月经周期；肌肉重生周期等。

永葆美丽的王道即是顺应人体自身的活动规律，轻松自如地度过每一天。看似容易，其实在繁忙的现代生活中是很难做到的。

很多人都感到身体不适、健康状况不佳，虽然不是什么必须要去医院就诊的大碍，但总是觉得不大舒服。人们若长期无视自然律动，周遭的环境稍稍发生变化或压力变大，身心立即无法保持平衡。

按摩穴位可以有效调节人体的活动规律，使其与自然律动和谐统一，让我们时时处在身体健康、精神愉悦的状态。

这也正是中医的一大目的——改善“亚健康状态”。

唤醒沉睡的
自我

让体内的生物钟正常运转

按摩可以调整气息，保证气血流畅，让体内的生物钟恢复正常。

人体的机能远比维持生命丰富得多，它可以防御侵入身体的“邪气”、保持激素水平的平衡、防止身体老化，而按摩可以加强这些机能。

穴位则可以反映出体内气血的运行状况，告诉我们哪个部位出了问题。

触摸穴位，感知身体

用手指触摸穴位，可以立即感觉到身体各部位的万千差异：僵硬、疼痛、发寒、皮肤松弛……摸清状况之后，就要用手指或利用其他物品对穴位进行轻柔按压了。

世界卫生组织正式认可了按摩疗法，并对穴位的位置和数量进行了统一规范。

让我们关注穴位，注意身体发出的警报



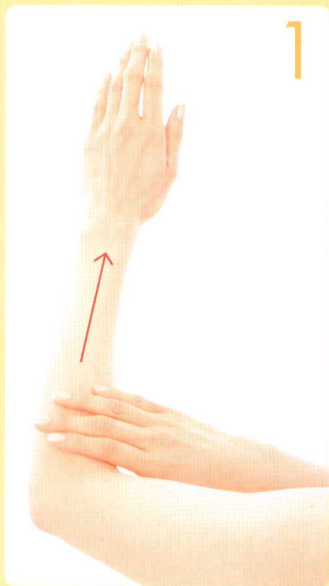
如何寻找穴位

人的相貌千差万别，穴位的位置也因人而异，会有一些细微的变化。

正如“穴位”二字所示，穴位是身体上有“穴”的位置，让我们用手指在身体上寻找那些凹陷的地方吧。

经脉突出处或肌肉、骨骼的边缘都是穴位栖身之处。穴位大致与食指指肚的大小相等，不过身体末端的穴位较小，躯干附近的穴位较大。

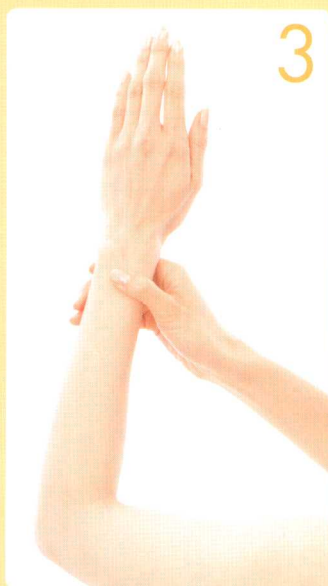
如何寻找穴位



将手指放在皮肤上，不要用力，平滑地向前推动。遇到凹陷处（穴位），手指会自然稍稍下沉。



无法判断是否凹陷时，可以用手指在周围轻轻摸索，感觉一下皮肤是否紧绷，深处是否有肌肉等。



用拇指、食指、中指垂直地按压在皮肤上，有痛感之处就有穴位。

穴位的按摩方法

除了想象中的“用拇指使劲按”之外，穴位的按摩方法还包括：揉搓、叩击和摩擦等，可以根据不同的穴位或症状选择其一或结合使用。

按压穴位时要保持心情舒畅，同时要调整呼吸，以达到调整气息之效果。

这里要提醒一点，切勿过度按压穴位，按摩时力度过大或时间过长都会引起炎症。一定要根据自己的身体状况轻柔温和地按摩。

下面将结合图示介绍各种按摩法，仅供大家参考。

穴位的按摩方法



按压

按摩中最基本的手法，用手指或掌心按压穴位（见第16页）。



揉搓

用拇指的指肚和掌心轻轻揉身体僵硬的部位。



摩擦

手指和掌心微微用力摩擦，可有效缓解疼痛。



叩击

轻轻握拳，用小指的侧面轻轻地、有节奏地叩击。



温热

用热敷巾或手掌心来温热穴位及周边部位。