

漫画图解版

邱淑惠 著 鲁艳霞 译

养生疗病

按按 脚手



中国台湾著名健康专家
邱淑惠的倾力之作
对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适
或疼痛，让您瞬间精神百倍！

1-64

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [手もみ・足もみツボマッサージ]

BY: [邱淑惠]

Copyright© Sue Kyu, 2004

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

©2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本成美堂出版株式会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: 06-2010第207号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

按手按脚养生疗病 / 邱淑惠著; 鲁艳霞译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5381-6856-3

I. ①按… II. ①邱… ②鲁… III. ①手-穴位按压疗法 ②足-穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第018722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: 李伟

设计制作: 李瑞霞

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: 北京世汉凌云印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印张: 6

字数: 120千字

出版时间: 2012年9月第1版

印刷时间: 2012年9月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 谨 严

责任校对: 合力



郑州大学 *04010852191V*

书号: ISBN 978-7-5381-6856-3

定价: 25.00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/6856

目录

通过穴位按摩来增强体质·····	2
------------------	---

第一章 穴位的基础知识 ····· 7

穴位的基础知识1 能够保证穴位刺激对身体有效的五个要点·····	8
穴位的基础知识2 揉捻手脚可以促进全身的血液循环·····	10
穴位的基础知识3 按摩穴位的较好方法·····	12
穴位的基础知识4 刺激手脚的便利工具·····	15
穴位的基础知识5 不适宜刺激手脚穴位的人群·····	16

第二章 解除疼痛、酸痛的手脚穴位 ····· 17

头痛·····	18	腰痛·····	30
眼睛疲劳·····	20	坐骨神经痛·····	32
肩膀酸痛·····	22	喉咙痛·····	34
脖子酸痛·····	24	落枕·····	36
胃痛·····	26	牙疼·····	38
腹痛·····	28	专栏① 刺激穴位之前要洗手洗脚来放松 ·····	40

第三章 改善日常生活中疼痛症状的手脚穴位 ····· 41

食欲不振·····	42	尿频·····	66
胃肠蠕动慢·····	44	晕车·····	68
高血压·····	46	冒虚汗·····	70
低血压·····	48	打呼噜·····	72
糖尿病·····	50	身体虚弱·····	74
眩晕·····	52	精力减退·····	76
心悸、气喘·····	54	骨质疏松症·····	78
耳鸣·····	56	花粉过敏症·····	80
恶心·····	58	头部充血·····	82
感冒·····	60	防止痴呆·····	84
咳嗽·····	62	脱发·····	86
痢疾·····	64	专栏② 可以轻松做到的耳部穴位按摩 ·····	88

CONTENTS

按手按脚养生疗病

第四章 使人心情舒畅的手脚穴位 89

烦躁·····	90	神经症·····	102
乏力·····	92	自主神经失调症·····	104
注意力涣散·····	94	过敏性肠征候群·····	106
压力·····	96	专栏③ 促进大脑灵活的超简单的手腕运动	
抑郁状态·····	98	·····	108
失眠症·····	100		

第五章 能够消除女性烦恼的手脚穴位 109

痛经、月经不调·····	110	膀胱炎·····	120
不孕症·····	112	便秘·····	122
体寒·····	114	水肿·····	124
贫血·····	116	专栏④ 应用面部体操来瘦脸	126
更年期障碍·····	118	·····	

第六章 对美容养颜、瘦身非常有效的手脚穴位 127

皮肤粗糙·····	128	脚踝·····	136
美发·····	130	腰身·····	138
全身肥胖·····	132	提臀·····	140
腿肚·····	134	抑制食欲·····	142



邱淑惠 著 鲁艳霞 译



郑州大学 *04010852191V*

按按 脚手

养生疗病



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

通过穴位按摩来增强体质

当你眼睛疲劳的时候，按压太阳穴会觉得舒服；肩膀酸痛的时候，反复按摩脖颈就会感觉好多了；走路走得脚发酸的时候，按压脚心就不会那么累了。

就这样，即使没有专门学习过穴位的相关知识，也会从日常生活的经验中多少了解到一些按摩穴位就可以使人感到舒服的常识。

通过穴位按摩，可以促进血液循环，提高新陈代谢，从而缓解和改善身体的种种不适。本书中所介绍的穴位都是手脚上的穴位，并且都是一些效果特别明显的穴位。因为都在手和脚上，所以自己也可以轻松按压，而且无论是在公交车上还是办公室内都可以进行。

不仅仅是当身体明显出现症状时要按摩穴位，在日常生活中，为了增强体质，改善身体的健康状态，我们也应该充分应用穴位按摩。

邱淑惠

1

有效促进血液循环

可以改善血液、氧气以及在身体内流动着的生命能量物质的循环，缓解身体不适，还您健康体魄。

2

有效提高内脏机能

现代人的胃、肝脏等内脏器官的各项机能明显减弱，按摩穴位可以提高内脏机能，不断增强体力。

穴位按摩对身体有这么多的好处！

3

有效缓解各种酸痛

积存在体内的疲劳会使你感到乏力、酸痛。通过穴位刺激可以有效缓解肩膀酸痛、腰部疼痛等症状。

4

提高身体的自愈能力

充分重现身体的自身调理，穴位按摩可以提高你的免疫能力，激发身体的自愈能力。

目录

通过穴位按摩来增强体质	2
-------------	---

第一章 穴位的基础知识 7

穴位的基础知识1 能够保证穴位刺激对身体有效的五个要点	8
穴位的基础知识2 揉捻手脚可以促进全身的血液循环	10
穴位的基础知识3 按摩穴位的较好方法	12
穴位的基础知识4 刺激手脚的便利工具	15
穴位的基础知识5 不适宜刺激手脚穴位的人群	16

第二章 解除疼痛、酸痛的手脚穴位 17

头痛	18	腰痛	30
眼睛疲劳	20	坐骨神经痛	32
肩膀酸痛	22	喉咙痛	34
脖子酸痛	24	落枕	36
胃痛	26	牙疼	38
腹痛	28	专栏① 刺激穴位之前要洗手洗脚来放松	40

第三章 改善日常生活中疼痛症状的手脚穴位 41

食欲不振	42	尿频	66
胃肠蠕动慢	44	晕车	68
高血压	46	冒虚汗	70
低血压	48	打呼噜	72
糖尿病	50	身体虚弱	74
眩晕	52	精力减退	76
心悸、气喘	54	骨质疏松症	78
耳鸣	56	花粉过敏症	80
恶心	58	头部充血	82
感冒	60	防止痴呆	84
咳嗽	62	脱发	86
痢疾	64	专栏② 可以轻松做到的耳部穴位按摩	88

CONTENTS

按手按脚养生疗病

第四章 使人心情舒畅的手脚穴位 89

烦躁·····	90	神经症·····	102
乏力·····	92	自主神经失调症·····	104
注意力涣散·····	94	过敏性肠征候群·····	106
压力·····	96	专栏③ 促进大脑灵活的超简单的手腕运动	
抑郁状态·····	98	·····	108
失眠症·····	100		

第五章 能够消除女性烦恼的手脚穴位 109

痛经、月经不调·····	110	膀胱炎·····	120
不孕症·····	112	便秘·····	122
体寒·····	114	水肿·····	124
贫血·····	116	专栏④ 应用面部体操来瘦脸	126
更年期障碍·····	118	·····	

第六章 对美容养颜、瘦身非常有效的手脚穴位 127

皮肤粗糙·····	128	脚踝·····	136
美发·····	130	腰身·····	138
全身肥胖·····	132	提臀·····	140
腿肚·····	134	抑制食欲·····	142

本书的使用方法

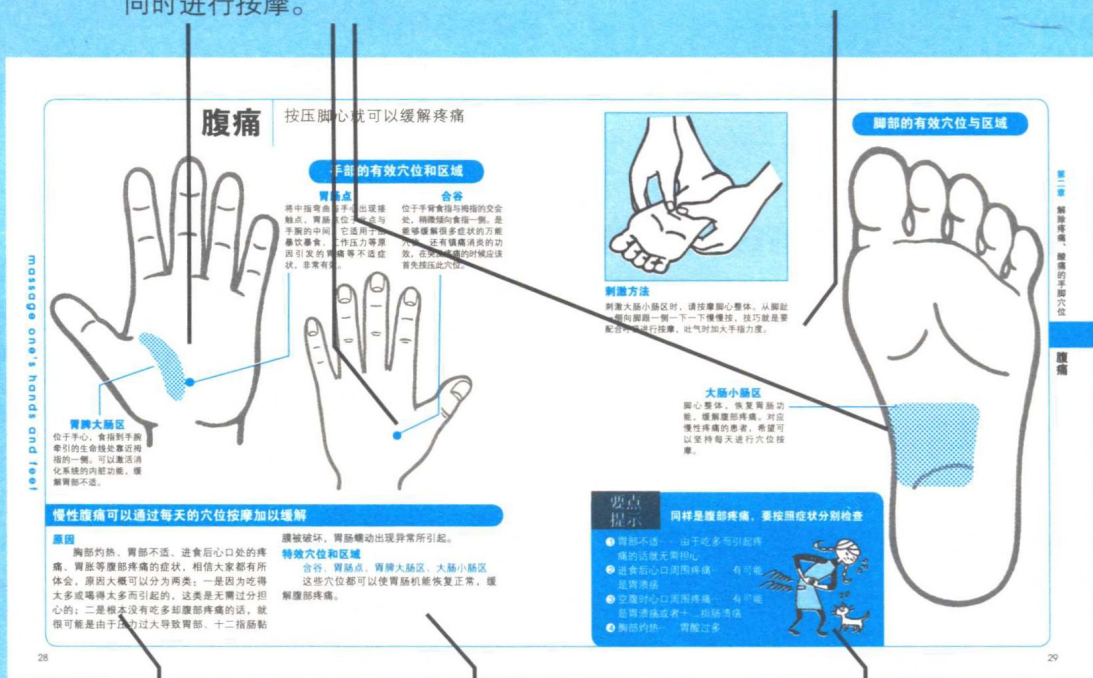
在进行穴位刺激之前，请先阅读本书的使用方法后再有效地进行。

穴位和区域

根据症状来介绍穴位和区域。阅读穴位和区域的功能、按摩方法之后，再刺激手脚，通常两侧手脚要同时进行按摩。

刺激方法

以这一页的穴位和区域为例介绍刺激方法，这是比较有效的按摩方法。



原因

这里写着各个症状的原因。在知道症状原因的基础上，进行穴位与区域刺激，并在日常生活中加以关注，才是改善症状的捷径。

特效穴位

这里介绍了针对各个症状非常有效的穴位。

一个要点

这里提示了除手脚的穴位与区域按摩之外，各个症状的其他改善方法。请配合手脚穴位与区域按摩，灵活使用。

第一章

穴位的 基础知识

massage one's hands and feet



能够保证穴位刺激对身体有效的五个要点

要点① 穴位遍布人体各处

人体内的血管和神经呈网状分布，支持着各项生理活动。中医学认为除此之外还有供“气血”流通的路径。气血也就是生命能量的流通路径，我们称之为经络。主要的经络

有12条，穴位就在经络之上，一共有365个。流经各大经络的气血如果能够畅通无阻地进行周身循环的话，我们的身体就能保持健康。



生命能量的流通路径叫做经络

要点② 如果正确刺激穴位，身体不适之处就可得到改善

平时经常按压那些能够治疗疾病的穴位，可以有效预防疾病



身体出现不适的时候，相关经络上一定会出现相应的反应，如穴位有疼痛、麻木、胀痛、寒冷、发热等症状出现。如果对有反应的穴位加以刺激，就会通过经络将信息传送到内脏和脑部，促使其恢复正常功能。阻塞的经络能够畅

通，气血得到调整，生命能量恢复周身循环，身体不适之处就可得到改善。而且如果平时就经常按压那些能够治疗疾病的穴位，还可以有效预防疾病。

要点 ③ 手部受到的刺激会直接传送至大脑

如果头痛的时候，让你按压手部穴位，你可能会认为这没有用，但经络确实起着连接作用。

手指处密布着与大脑相连

的经络，所以这里受到的刺激会直接传送至大脑。手部被誉为是外部的大脑，可见其关联之密切。虽然我们不能直接刺激大脑，却可以刺激手部。

手部受到的刺激会直接传送至大脑



要点 ④ 脚部的穴位与脏器以及身体各部分是相互对应的

脚底密集着70多个穴位，这些穴位与脏器以及身体各部分是相互对应的。大致划分的话，两脚都是拇指对应头部，脚心周围对应心脏、胃部、肝

脏等，脚跟对应臀部。可以说脚底就是人体的一个投影。所以只要按摩脚底穴位就可以改善身体状况，强化体质。



可以说脚底就是人体的一个投影

要点 ⑤ 通过刺激手脚，可以有效缓解疼痛，改善体质

穴位疗法的目的在于提高人体固有的自愈能力，使其恢复到正常的健康状态。而每个人的体质有所不同，所以穴位疗法的效果也就各异了。

我们只要配合自身的节奏来有效地刺激穴位，坚信穴位疗法的效果并进行正确的穴位

按摩，这样才能够有效激发我们自身的自愈能力，从而改善各种症状。反复进行按摩的话，体质也会得到改善和强化。让穴位按摩为我们的身体健康发挥作用吧！



穴位治疗法可以有效提高身体的自愈能力

揉捻手脚可以促进全身的血液循环

手部穴位与区域的读解方法

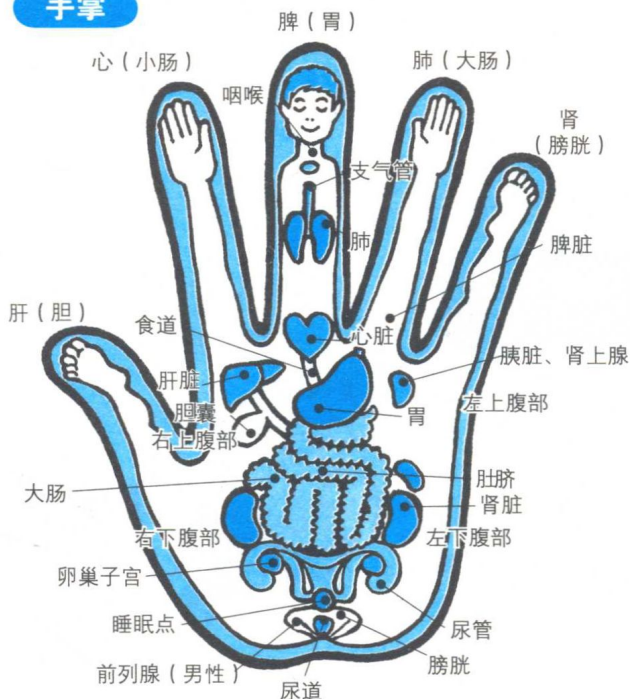
手掌密集着脏器穴位

手部穴位与区域是人体整体的投影，中指指尖对应面部，指尖以下对应支气管和肺部，中指根部对应心脏，而整个手掌分布着对应内脏的穴位。你应该知道，吃得太多胃不舒服的时候，刺激手掌中心的胃肠对应穴位就可以有效缓解。

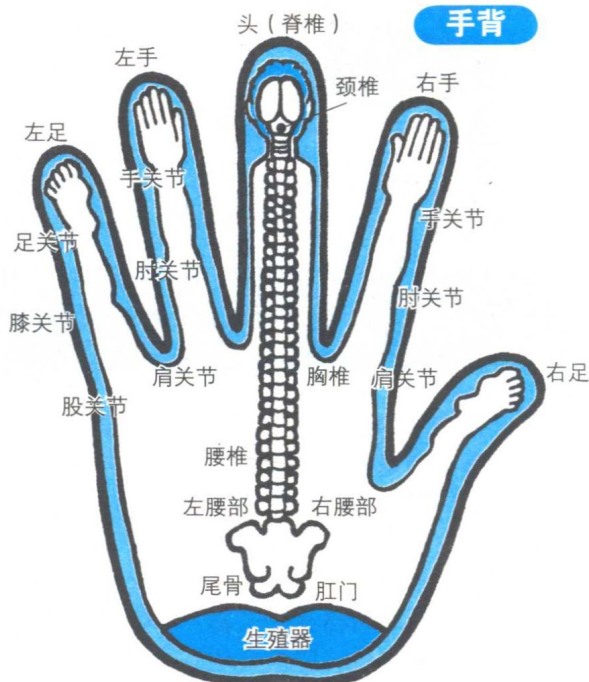
手背是背部的投影

手背与背部是对应的。中指指尖对应后脑、从指尖一直到手腕对应脊椎、手腕的区域对应腰骨和生殖器。所以如果感到腰痛，只要刺激手背中间偏下的腰椎穴位就会好了。将人体器官分布图与手部重合，就可以知道大概的穴位位置，并在很短的时间内进行按摩。

手掌



手背



脚部穴位与区域的读解方法

脚底是人体周身的投影

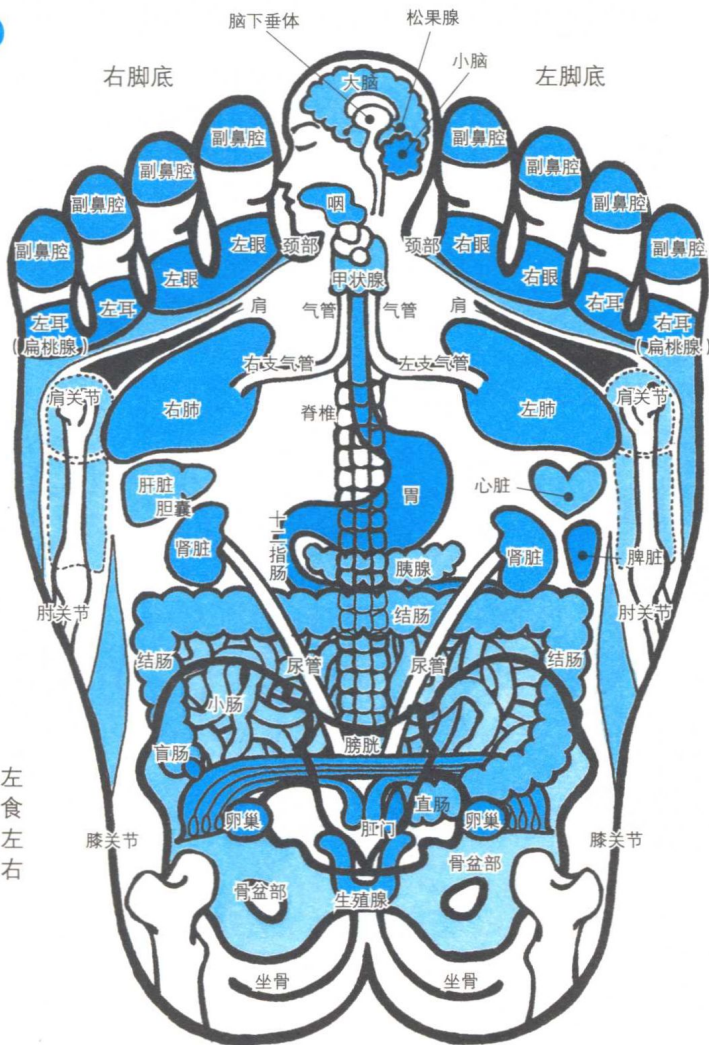
脚底就仿佛是盘腿而坐的人体像。拇指对应大脑，拇指根部对应脖子，然后将双脚并拢，内侧边缘对应脊椎，右脚部分相当于人体的右半边，左脚部分相当于人体左半边。所以，位于身体左侧的心脏对应区域就在左脚

上，只有耳朵和眼睛是左右颠倒的。

只要按摩手脚穴位就可以对全身起作用

手脚穴位与人体周身相关联。只要掌握好平衡度，均匀按摩手脚穴位就可以促进血液循环、缓解各种症状、改善体质。

脚底



眼睛和耳朵的穴位是左右颠倒的。右脚的食指与中指对应左眼，左脚的食指与中指对应右眼，耳朵也是这样。

位于左侧胸部的心脏在左脚有对应穴位、位于右侧腹部的肝脏在右脚有对应穴位。胃部和肠的对应区域在左右脚底的位置也是不同的。

按摩穴位的较好方法

要点 ① 穴位应该怎样按摩

找到穴位位置的方法

首先按照手脚穴位分布图来确认人体各部分的对应穴位位置，然后再尝试按摩。有些部位按起来虽然有点痛但是很舒服，有些部位能够感到酸、疼痛或者冰冷，这样就找对穴位了。

穴位的位置会因为人体的不同而有微妙的差异，而且即使是同一个人，因为身体状况的变化，穴位位置也有可能移动，所以一定要找准自己的穴位。

刺激时要注意力度，稍微有些痛但感觉很舒服的力度最佳

用拇指按压，稍微有些痛但感觉很舒服的力度最合适。吐气按摩，吸气放松，这样每一个穴位重复5~10次即可。

注意，即使是缓解力度的时候也不用将手指离开肌肤。使用力气过大的话，脚底反应会逐渐迟钝，可能会起反作用。

穴位的按摩方法



① 首先尝试着按压

一边看图一边寻找正确的位置，试着按压该穴位或区域。



② 感到疼痛的地方即为穴位

试着按一按，如果感到疼痛却也觉得很舒服的地方，那就是穴位。



③ 一边吐气一边按摩

按压时要吐气，收力时要吸气，这样一个穴位反复5~10次即可。

要点 ② 以什么姿势进行按摩

坐正，以安稳的姿势进行按摩

在床上进行的话，盘腿按摩比较好，保持身体安稳，就很容易刺激穴位。按摩穴位时要将目标穴位或者区域按照一定的节奏按压才会取得良好效果，所以保持姿势的安稳很重要。

坐在椅子上进行按摩，可将一条腿放在膝盖上按摩会比较好。垂下的另一条腿一定要牢牢踩着地面，保持稳定。另一个很重要的事就是脚的保温问题。刺激穴位能促进血液循环，脚温会自然上升，所以在寒冷的季节一定要准备好盖膝盖的被子，不要让脚部受凉。

在床上进行按摩



在床上进行的时候，盘腿按摩可以使身体安稳。

坐在椅子上进行按摩



将要刺激的一条腿放到另一条腿的膝盖上，用手支撑着不让腿掉下去，保持姿势安稳。

要点 ③ 什么时候进行按摩

刚洗完澡或者睡觉前是最佳时机

刚洗完澡或者睡觉前的放松时间是最适合的，此外也可以在公交车上或办公室里按摩手部、脚部穴位，只要你想按摩就随时可以做到。只是刚刚吃完饭或者喝完酒的时候就不要按摩了。



虽然说刚洗完澡或者睡觉前的放松时间是最适合的，但在办公室也可以按一按脚趾让大脑清醒，活动活动手指解除疲劳。