

经络按摩法 温水瓶

元气满满，干劲满满的



〔目〕

薄井理惠 著

鞠向超译

日本经络按摩协会代表

温水瓶经络按摩法



【日】薄井 理惠 著

鞠向超 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

在东方医学上，有一种理念叫“治未病”。它是指在身体刚刚开始感觉到不适，但是还没有达到需要就医的程度时，作为“未病”状态进行治疗。作者以“治未病”为理念，积累了19年的临床经验，坚信通过日常的按摩来调节经络中气血的运行，就能改善身体的不适症状。本书通过介绍使用温水瓶进行按摩来帮助读者缓解身体不适，另外指导读者如何用温水瓶进行按摩来达到一定美容效果。

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2015-8327 号

本书通过北京水木双清文化传播有限责任公司代理，经日本株式会社 KADOKAWA 授权出版中文简体字版本。

KIMOCHI III KIREI NI KIKU! ON PET BOTTLE KEIRAKU MASSAGE

©Rie Usui 2013

First published in Japan in 2013 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through BeijingGW Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目（C I P）数据

温水瓶经络按摩法 / (日) 薄井理惠著；鞠向超译

— 北京：中国水利水电出版社，2017.3

ISBN 978-7-5170-5183-1

I. ①温… II. ①薄… ②鞠… III. ①经络—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027442号

策划编辑：杨庆川

责任编辑：邓建梅

封面设计：郭立丹

书 名	温水瓶经络按摩法 WENSHUIPING JINGLUO ANMO FA
作 者	【日】薄井理惠 著 鞠向超 译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
规 格	184mm×260mm 16开本 5.75印张 140千字
版 次	2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	39.80元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

Contents

目录

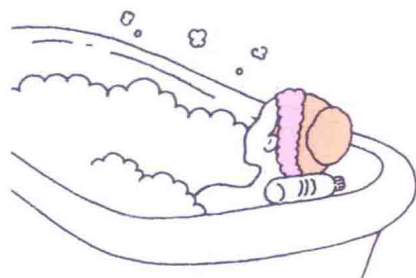
前言

Introduction

- 8 什么是“温水瓶经络按摩法”？
- 9 老师现身说法：温水瓶经络按摩法的功效与优点
- 10 随时随地都可以进行温水瓶经络按摩法
- 11 温水瓶经络按摩法的注意事项和基本动作

Theory

- 12 什么是“经络”？ 什么是“穴位”？
- 14 图解人体十二正经
- 16 关于“要穴”



Part 1

无论清晨或夜晚， 就想用温水瓶经络按摩法

- 18 首先清早起床就让自己暖起来
- 20 晨间温水瓶经络按摩法
- 26 结束一整天的忙碌，夜晚就让自己静下来
- 28 夜间温水瓶经络按摩法



Part 2

身体各种生理失调的救星 温水瓶经络按摩法

- 34 颈部僵硬
- 36 肩膀僵硬
- 40 背部僵硬
- 42 腰痛
- 48 头痛



Contents

- 52 便秘
- 54 生理痛
- 60 宿醉
- 62 眼睛疲劳
- 64 发量稀疏、脱发
- 66 紧张、焦虑

Special

- 69 消除虚寒怕冷
虚寒怕冷程度体质评价表
- 71 四个温经暖络动作改善身体虚寒

Part 3

塑造美丽 温水瓶经络按摩法

- 74 面部美容暖身操
- 76 瘦小脸



78 紧致面部肌肤、改善细纹、法令纹

82 丰胸

84 瘦小腹、瘦腰

86 美腿

Column

46 你体内的五大主要脏器，哪个偏弱呢？

人体五大主要脏器自我检测表

47 五大主要脏器对应建议

58 东方医学理论改善饮食生活 之一

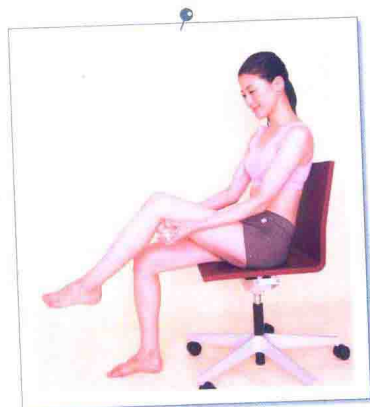
温热性食物和寒凉性食物

80 东方医学理论改善饮食生活 之二

食物的味道和功效

90 结语

91 作者简介



温水瓶经络按摩法



【日】薄井 理惠 著

鞠向超 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

Prologue

前言

自我保健“治未病”

在整天繁忙的现代社会，人们过分自信地认为忙碌的生活便是“健康的证明”，大多数人一直到生病后才开始意识到“健康”的重要性。在东方医学上，有一种思想叫“治未病”。它是指在被诊断为患病的前期阶段，也就是只是感觉身体有不适感，但还不至于到医院就诊的程度，在被称作“未病”的状态下进行治疗。

我以“治未病”为理念，累积了19年的经络临床治疗经验。我确信通过日常的治疗，来调整经络中气血的运行，便能改善身体的不适症状。我常年在想，对于忙碌的现代人而言，应该采用这种简易可行的自我保健。

透过震灾志愿者活动

切身经历过震灾志愿者活动强化了我的这个想法。在无所适从的避难所里生活，连咳嗽一声都要顾虑四周的环境，处于身心俱疲状态下的受灾者们，在自己自由支配的时间里不愿给任何人造成不便，若有能治愈自己身体和心理的方法，这该是多么有意义的事！

因此，用我坚持了多年的经络治疗法，让大家体验了利用“刮痧”石，通过按摩经络和穴位，来消除各式各样的烦恼。还有，在志愿者的现场活动期间，探寻出在没有“刮痧”石的情况下，仍可以达到同样功效、操作简便的方法，即使用“水瓶”进行按摩。而且，水瓶中倒入热水后可以在一定时间内保持一定的温度，功效更加显著。

随时随地都能进行温水瓶按摩法

另外，用“刮痧”石够不着的后背护理如果使用水瓶的话，自己就能进行护理。在震灾志愿者活动中很受欢迎地通过经络按摩法达到的“美容”效果，也可以用温水瓶来实现。随处可见的水瓶竟能作为如此优秀的按摩器具而被使用，那种惊讶之情我至今还记忆犹新。

我在探究哪种形状的水瓶最合适、哪个部位使用效果更好时经过多次失败，最终确立了一套最适用的方法。我希望每个人都能身心健康、朝气蓬勃地生活，从早晨起床起到夜晚就寝前，无论何时何地都能进行自我保健，因此撰写了这本书。不仅针对有症状表现，或者以美容为重心的人群的护理，如果普通人也能做到像刷牙一样形成早晚按摩的习惯就太好了。

薄井 理惠

Contents

目录

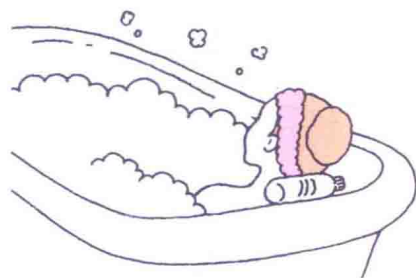
前言

Introduction

- 8 什么是“温水瓶经络按摩法”？
- 9 老师现身说法：温水瓶经络按摩法的功效与优点
- 10 随时随地都可以进行温水瓶经络按摩法
- 11 温水瓶经络按摩法的注意事项和基本动作

Theory

- 12 什么是“经络”？ 什么是“穴位”？
- 14 图解人体十二正经
- 16 关于“要穴”



Part 1

无论清晨或夜晚， 就想用温水瓶经络按摩法

- 18 首先清早起床就让自己暖起来
- 20 晨间温水瓶经络按摩法
- 26 结束一整天的忙碌，夜晚就让自己静下来
- 28 夜间温水瓶经络按摩法



Part 2

身体各种生理失调的救星 温水瓶经络按摩法

- 34 颈部僵硬
- 36 肩膀僵硬
- 40 背部僵硬
- 42 腰痛
- 48 头痛



Contents

- 52 便秘
- 54 生理痛
- 60 宿醉
- 62 眼睛疲劳
- 64 发量稀疏、脱发
- 66 紧张、焦虑

Special

- 69 消除虚寒怕冷
虚寒怕冷程度体质评价表
- 71 四个温经暖络动作改善身体虚寒

Part 3

塑造美丽 温水瓶经络按摩法

- 74 面部美容暖身操
- 76 瘦小脸



78 紧致面部肌肤、改善细纹、法令纹

82 丰胸

84 瘦小腹、瘦腰

86 美腿

Column

46 你体内的五大主要脏器，哪个偏弱呢？

人体五大主要脏器自我检测表

47 五大主要脏器对应建议

58 东方医学理论改善饮食生活 之一

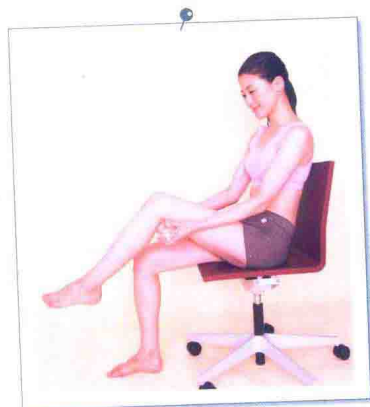
温热性食物和寒凉性食物

80 东方医学理论改善饮食生活 之二

食物的味道和功效

90 结语

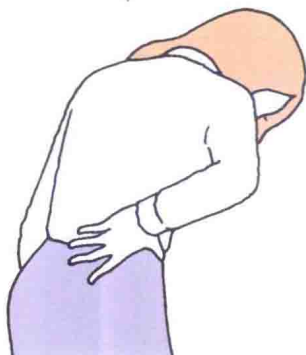
91 作者简介



什么是“温水瓶经络按摩法”？

也许在无意间你已经形成了慢性不调……

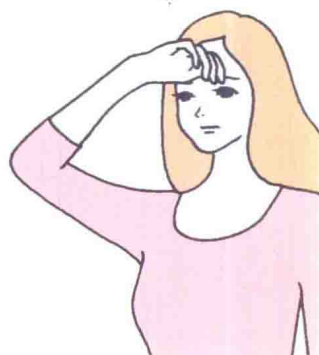
受凉可能是造成经常腰痛的原因



过度使用电脑可能造成肩膀僵硬



不知为何总觉得头很沉重，全身乏力



大多数人身体都如图那样有些大大小小的不舒服。但觉得还没必要去看医生，去按摩院或者理疗院的话，不但花时间也费钱。这么想着，时光流逝，不知不觉就被耽误了，再察觉时已经变成了慢性不调。成为未病状态后，直到某天，才发现已经不能健康地生活了。



因此，教授给大家简易可行的，无论何时何地即便没有专业知识也无妨的，不用耗费大量金钱的保健方法。

仅仅利用身边装有热水的水瓶同时进行
温暖热敷 + 按摩，
这就是使用宝特瓶的按摩。

水温及宝特瓶的选取，请参考第11页。
操作方法简易，温暖按摩使效果倍增。

为何要用温暖的宝特瓶？ 会出现什么样的效果？

总归来说，按摩有各式各样的种类，本书中介绍的按摩在东方医学的思维中，是以按摩生命能量通道的经络为基础。穴位按摩是需要先找到精准位置，再进行按压；经络则不同，它是线，仅仅是按摩这条线，谁都能够轻松做到。关于经络的详细内容，请参照第12页“经络的基本原理”。

按摩使人全身通畅。身体暖和起来后，会感觉更加舒畅。所以，我们考虑应该采用温暖的按摩，于是，提出了温水瓶按摩法的方案。通过温暖的宝特瓶按摩，能够使血管扩张，促进血液循环，从而增加血液传递到内脏与肌肉的供氧量，补充营养，促进内脏更健康地运作。还能缓解肌肉僵硬，排解紧张压力，使得身体轻松舒畅，心情愉悦。

无需找穴位点，只
需按摩经络这条
线，简单



温水瓶还有一个优点， 它还能做背部护理

难以自我护理的
背部也OK



在自我护理中最大的障碍就是“背部”。这个位置，一般用自己的手是很难接触到的。但是，利用温水瓶和椅子就能轻松做到背部护理。

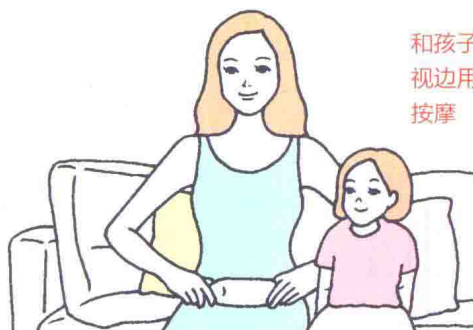
“背部”其实是人体非常重要的部位。背部正中央，背骨两侧，上下走着连接与自律神经密不可分的自律神经干。在东方医学的学说中，背骨上集聚了调整全身经络、穴位的重要神经（参考第14、15页），在针灸派系中，还有以治疗背骨周围为主的流派。另外，肩胛骨附近聚集了很多控制肌肉起始、停止的神经。通过按摩背骨和肩胛骨，可以有效地缓解慢性肩膀僵硬、颈椎僵硬、视力疲劳、情绪紧张等症状。

随时随地都可以进行温水瓶经络按摩法

1 既要养育孩子，还得兼顾工作，这个时代辛劳的母亲

每天为了照顾小孩而全力奋斗中，趁孩子空闲时，稍微往电脑旁一座，却感觉肩膀僵硬。为了照看小孩，也没有时间去做按摩！

在这个时候……



和孩子一起，边看电视边用温水瓶做腹部按摩

2 朝气蓬勃的办公室白领

一直保持同样姿势，容易造成肩颈疼痛，每天长时间坐在办公室，下半身也容易受凉。在上班过程中，有没有好的解决办法呢？

在这个时候……



工作的同时，在椅子和背部中间夹上温水瓶来进行按摩



3 晚上的沐浴，唯一能让人放松的时间

沐浴，是一天中能好好享受，让人最愉快的时间。好想泡在浴缸里按摩。

在这个时候……



泡澡时，在脖子后面垫个温水瓶，舒服泡半身浴。

养成习惯

早、晚的温水瓶按摩法

白天交感神经、夜晚使副交感神经充分活动，一整天都能通体舒畅。晚上，身体也能慢慢地得到休养。本书中首先介绍的是，每天例行惯例按摩“早晚的热身与温水瓶按摩法”，从第18页开始；接着是，针对每个不舒适的症状，对应按摩“身体各种生理不调的救星的温水瓶按摩法”，从第34页开始；还有女性很感兴趣的课题“塑造美丽的温水瓶经络按摩法”，从第74页开始，由这三部分构成。