

可以自己操作 可以立即实施

阳光女性系列 之



轻松·家庭

一点按穴

(日) 主妇之友社 著

肖 潇 译

只通过对一处穴位的按压
就可以随时随地
取得良好的治疗效果



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

一点按穴/(日)主妇之友社著; 肖潇译. —北京: 中国画报出版社, 2006.7

ISBN 7-80220-029-6

I.一... II.①主...②肖... III.穴位按压疗法 IV.R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第075032号

TITLE: [最強・即効! 一点ツボ療法]

BY: [主婦の友社]

監修: [前田昌司]

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2004 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co.,Ltd.,Tokyo.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means without prior written permission from the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-3931



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 李茂

一点按穴

作者: (日)主妇之友社 译者: 肖潇

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编: 100044)

经销: 新华书店

责任编辑: 李刚

开本: 787mm × 1092mm 24开

印张: 6.5

图数: 298张

字数: 40千字

印数: 1 ~ 10000

版次: 2006年8月第1版

印次: 2006年8月第1次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 7-80220-029-6

定价: 29.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

◆编审介绍◆

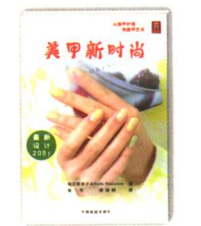
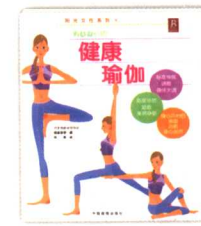
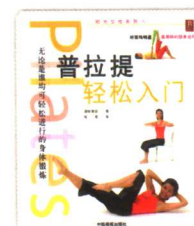
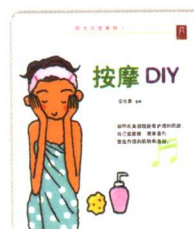
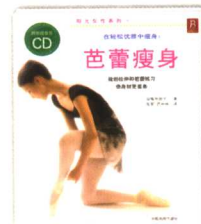
前田昌司

医学博士，前田中国医学院院长。1934年生于日本大阪。曾留学于香港中国针灸医学院，并取得教员资格，在此医学院从事教学工作。1970年以后着手“快速针疗法”，是日本新穴治疗法的先驱。现在每年治愈的病人多达10万人。

**只需要对一个穴位进行刺激
就可以使身体产生强烈的舒适感
帮助您迅速找回健康和美丽！**

- 消除顽固性僵硬和酸痛
- 消除日常引起的疼痛和不适感
- 可以有效改善眼、耳、鼻、喉等的不适症状
- 对于改善生活习惯和消除全身以及内脏的不适具有较好的效果
- 消除畏寒和身体发热的症状
- 消除女性、男性特有的难言之隐
- 对于美容、美发、改善过敏性体质以及治愈心理问题等方面也有很好的效果

阳光女性系列



轻松打造 时尚美人

消除僵硬和酸痛，缓解不适症状

轻松·家庭 一点按穴

(日) 主妇之友社 著

肖 潇 译



中国画报出版社

序 言

肠胃消化不良、腰痛、夜晚睡眠不好、容易疲劳、视力下降……在医院里，上述这些症状要分别到内科、外科、神经科、眼科等专门的科室才能得到相应的检查和治疗。

但是，有一种办法，可以避免这样既浪费钱又浪费时间、同时可以使多种不适症状得到改善。这种办法就是按穴刺激。

一提到按穴刺激，很多人都会认为“准确寻找穴位似乎很难”、“按穴方法可能会很烦琐”等。

在本书中，作者为了让大家抛弃这种旧有的对于按穴的看法可谓费尽心机。

首先，我们严格选择了110个可以轻松找到并可自己单独完成操作、同时治疗效果较好的穴位。

其次，对于书中所讲授的按穴方法的操作要点也都配备了简洁且通俗易懂的说明。

只要您按照书中讲述的方法进行实践操作，就会发现原来掌握按穴的方法是如此轻松，而且可以取得良好的治疗效果，并且不会产生任何副作用。

此外，在本书当中，除了介绍缓解肩部僵硬和腰痛等日常症状的按穴方法外，还介绍了高血压、糖尿病、高血脂等由于不良生活习惯引起的常见病的预防与改善，以及突发性腹痛和头痛的应急治疗办法、应对皮肤干裂和脱发等美容方面的护理常识、妇科疾病以及精力减退的应对措施……这些内容都是以往的同类图书中所不曾出现过的。因此，从某种角度讲，可以说这是一本应对日常疾病的万能宝典。

在您受到疾病困扰或者想了解更多健康信息的时候，希望本书中提供的方法能够给您带来有益的帮助。

■本书介绍的主要穴位一览	6
■只要刺激穴位,就可以促进体内循环,从而改善各种不适症状	8
■在全身的大约 800 个穴位中,精选出治疗效果显著的穴位	10
■除了“准确找出穴位”还应该了解的知识	12
■除了按压,还有很多刺激穴位的方法	14
■穴位刺激的时间和次数、有效治疗时间、注意事项	19

第 1 章 消除顽固性僵硬和酸痛



腰痛	22
膝部疼痛	26
肩部僵硬、酸痛	30
颈部僵硬	34
颈部酸痛	35
背部僵硬	36

第 2 章 消除日常的疼痛和不适感



头痛、偏头痛	38
醉酒引起的头痛	42
坐骨神经痛、腿脚麻木	44
腹痛	46
小腿腓肌疼痛	47
脚踝疼痛	48
脚掌疼痛	49
臂肘疼痛、网球肘肌痛	50
手腕突发性疼痛	52
手腕慢性疼痛	53
手臂疼痛	54

第 3 章 可以有效改善眼、耳、鼻、喉等的不适症状

老花眼、白内障	56
眼部易疲劳、视力疲劳	58

视力低下、假性近视	60
耳鸣、重听	64
咳嗽、流涕、鼻塞	66
咽喉疼痛	67
牙痛、牙髓炎	68

第4章 有效改善生活习惯，消除全身以及内脏的不适

糖尿病	70
高血压	73
肝功能衰退	76
高血脂	80
心脏不适	82
肾脏不适	84
尿路结石	86
尿频、尿痛	87
支气管炎	88
恶寒	89
感冒、发热	90
腹泻	92
便秘	95
胃痛、胃溃疡	98
胃肠消化不良	100
恶心呕吐	101
眩晕、眼眩	102
失眠	104
植物神经紊乱	108



第5章 消除惧寒和身体发热的症状

足部发冷	110
手部发冷	112
腹部发冷	113



冻伤	114
身体发热	115
多汗症	116

第6章 消除女性、男性特有的难言之隐 117



低血压	118
经期腹痛	122
月经不调	124
非正常出血	125
贫血	126
小便失禁	127
更年期综合症	128
精力减退、阳痿	132
前列腺肥大	134

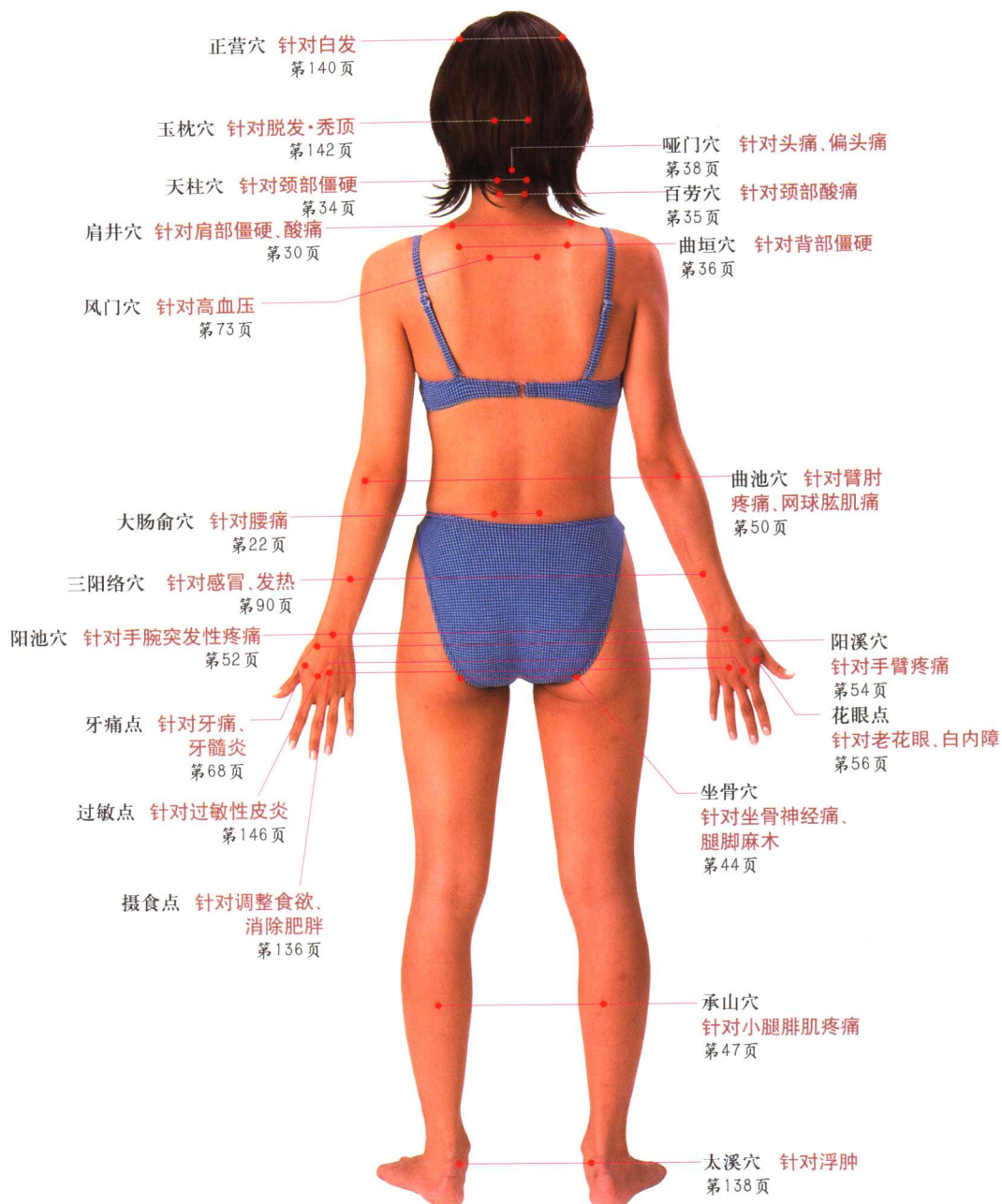
第7章 对于美容、美发、改善过敏性体质以及治愈心理问题等也有很好的

效果 135



调整食欲、消除肥胖	136
浮肿	138
白发	140
脱发、秃顶	142
花粉过敏、过敏性鼻炎	144
过敏性皮炎	146
面部油脂分泌过旺	148
面部浮肿	149
粉刺	150
皮肤干裂	151
老年斑	152
皱纹	153
抑郁	154
预防健忘	155

本书介绍的主要穴位一览



面部穴位

迎香穴 针对花粉过敏、过敏性鼻炎 第144页
 脐穴 针对面部油脂分泌过旺 第148页
 颧髎穴 针对面部浮肿 第149页
 巨髎穴 针对粉刺 第150页
 大肠穴 针对皮肤干裂 第151页
 小肠穴 针对老年斑 第152页
 散笑穴 针对皱纹 第153页
 太阳穴 针对预防健忘 第155页

攒竹穴 针对醉酒引起的头痛 第42页
 四白穴 针对眼部易疲劳、视力疲劳 第58页
 头光明穴 针对视力低下、假性近视 第60页
 肺穴 针对咳嗽、流涕、鼻塞 第66页
 完骨穴 针对眩晕、眼眩 第102页
 安眠穴 针对失眠 第104页
 眉心穴 针对植物神经紊乱 第108页
 脾穴 针对贫血 第126页

廉泉穴 针对恶心呕吐 第101页

神藏穴 针对抑郁 第154页

腋窝穴 针对多汗症 第116页

膻中穴 针对心脏不适 第82页

鸠尾穴 针对高血脂 第80页

期门穴 针对肝功能衰退 第76页

上脘穴 针对胃肠消化不良 第100页

天枢穴 针对腹泻 第92页

气海穴 针对腹痛 第46页

大巨穴 针对便秘 第95页

水道穴 针对肾脏不适 第84页

中极穴 针对经期腹痛 第122页

大赫穴 针对腹部发冷 第113页

横骨穴 针对小便失禁 第127页

犊鼻穴 针对膝部疼痛 第26页

三阴交穴 针对身体发热 第115页

照海穴 针对低血压 第118页

天突穴 针对咽喉疼痛 第67页

华盖穴 针对支气管炎 第88页

中脘穴 针对胃痛、胃溃疡 第98页

大横穴 针对糖尿病 第70页

四满穴 针对非正常出血 第125页

腹结穴 针对尿路结石 第86页

郄门穴 针对冻伤 第114页

石门穴 针对前列腺肥大 第134页

大陵穴 针对手腕慢性疼痛 第53页

耳鸣点 针对耳鸣、重听 第64页

尿点 针对尿频、尿痛 第87页

内关穴 针对手部发冷 第112页

关元穴 针对更年期综合症、精力减退、阳痿 第128页、第132页

阴陵泉穴 针对恶寒 第89页

三阴交穴 针对足部发冷 第110页

解溪穴 针对脚踝疼痛 第48页

涌泉穴 针对脚掌疼痛 第49页

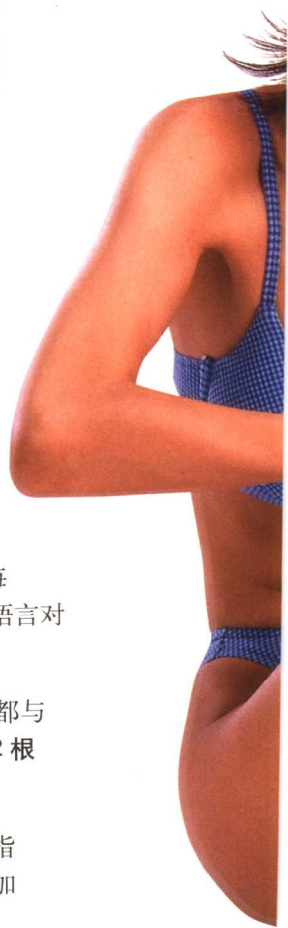
只要刺激穴位,就可以 促进体内循环,从而 改善各种不适症状

试着自己按一按肩膀和腰部,是不是感觉很舒服?这是因为长期僵硬的肌肉由于按摩的作用得到了舒展,与此同时,也是因为您在不知不觉中对这些部位的穴位进行了刺激的缘故。通过对穴位进行刺激可以全面调整和改善身体状况。

所谓穴位,是指存在于身体表面的一些点(或部位)。但具体穴位在哪,并不是每个人都清楚的。在这本书中,我们会尽量避免复杂的医学知识,而是使用通俗易懂的语言对穴位刺激的方法进行讲解。

穴位的准确称呼应该是“经穴”,在人体表面存在着800个以上。每一个穴位都与人体的内脏和其他器官有着直接联系的,与此同时,每一个穴位又都与贯穿全身的12根“经络”相连。

在中国传统医学中,经络被认为是“精气”在体内的通道。所谓“精气”是指能够维持人体生命活动的生命能量。中国传统医学认为这种生命能量就在经络当中加以循环。





所谓的身体不适就是指“精气”在体内循环不畅,停留在了经络的某个地方,从而导致身体的一部分机能失常。

让我们再解释得通俗一些。

例如,在几根电线当中,如果有一根被切断了,那么相应地就会有一个区域停电。

经络也和电线一样。即使只有一根出现了循环不畅的情况,身体就会有一个区域能量无法到达。相应地,这一区域的内脏和器官就无法正常工作了。

与此相对应,作为经络节点上的穴位,也会由于身体状况发生变化而产生疼痛或者其他不适反应。也就是说,穴位的变化是身体状况变化的晴雨表。

为了消除身体的不适,我们首先要使体内的精气循环顺畅。调整的方法当然就是对各个脏器和其他器官相对应的穴位进行刺激。通过刺激穴位促进精气循环,改善不适症状。

一言以蔽之,穴位既是身体出现异常状况的反射点,同时也是调整精气不畅、气血失调的治疗点。

在全身的大约 800 个穴位中，精选出治疗效果显著的穴位

身体穴位、手部穴位、面部穴位

人体一共有800多个穴位，每一个都有名称。这其中既有“太阳穴”、“水道穴”这样我们耳熟能详的名字，也有“颧髎穴”、“攒竹穴”这样拗口的名字。当然，每一个名字都有自己的来历。在本书中，介绍了很多针对各种症状能够起到切实疗效的穴位。

手部和面部的穴位大多被命名为“高血压点”、“胃肠点”等，穴位的名称与相对应的症状名称或脏器名称相同，非常通俗易懂。这些穴位不仅仅是在中国传统医学当中、而且在欧美各国进行的研究中也得到了证明，实际疗效非常好。

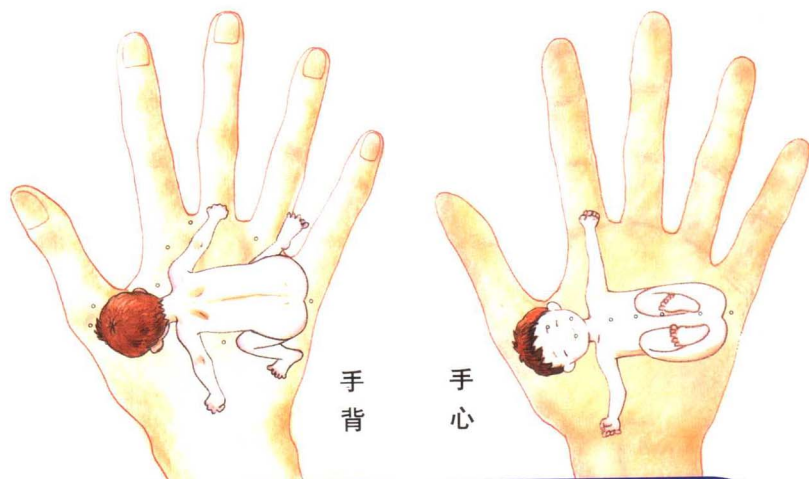
关于手部穴位能够改善疾病和身体不适的原因，主要有以下三点。

① 手被称为是“第二个大脑”，只需通过对手部和指尖施加刺激，就可以增强大脑的活动能力。

② 东方医学认为，正如下页的插图所示，人的手掌可以反映出身体各个部位的变化。手背是人体的背部，手心是人体的正面。中间与插图中小人相对应的部位就是有效的穴位所在的位置。

③ 有医学理论认为人的手指对应着身体的各个部位。例如拇指对应头部、小拇指对应心脏等等。如果这一理论成立的话，只需要经常对小拇指进行按摩和





东方医学认为，人的手掌可以反映出身体各个部位的变化

穴位刺激，就可以有效消除心脏病的烦恼。

就像上面所说，手部集中了反映全身各个部位状况的穴位，全身大部分器官的疾病和不适都可以通过对手部穴位的刺激得到有效地缓解和治疗。除此之外，对于颈部以上的眼睛、鼻子、嘴、咽喉等部位的不适也有很好的改善效果。

关于面部穴位，我们选择了真对症状能够起到切实疗效的穴位向大家介绍。其中大部分是最近才刚刚发现的穴位。

通过对追加穴位的刺激取得更好的治疗效果

在本书当中，原则上每一种症状对应一个穴位，但是也有些症状介绍了2~3个与其相对应的穴位。

最开始介绍的都是最主要的穴位，也是希望大家能首先试着去刺激的穴位。当然，只对这些穴位进行刺激也可以起到很好的效果，但再进一步对“PLUS 1”（追加介绍）或者“更进一步 PLUS 1”所介绍的追加穴位加以组合进行适当刺激的话，会取得更加理想的效果。对于手部穴位和面部穴位也都加以了详细的介绍。

请根据自己的实际需要对这些穴位进行刺激，帮助改善身体状况。

无论哪个穴位，在本书中都对其针对的部位和刺激时需要注意的问题进行了说明。

此外，如果自己感觉在对“PLUS1”或者“更进一步 PLUS1”的穴位进行刺激的时候效果更明显，也可以只对这些穴位进行刺激。

除了“准确找出穴位” 还应该了解的知识

所谓的“准确找出穴位”就是指在身体上找到穴位所在的位置。

正如身体素质存在个体差异一样，每个人身上穴位的位置也存在个体差异。因此，在中国的传统医学中，描述穴位的位置不是用“距某处多少厘米”，而是使用“距某处几指的距离”这样的描述方式，以某一个明显的标志点作为基准，使用手指的宽度进行测量（准确地说是使用手指的第二关节处）。

一提到穴位，很多人都会认为是很小的一个点，准确找到这个点是一件非常困难的事情。但是，正如前面说到的那样，穴位的位置根据人的不同有着细微的差别，即使是同一个人，每天穴位的位置也会发生微小的变化。在每页针对不同症状的介绍当中，**穴位的位置都是通过照片或插图得以体现的，这样可以起到很直观的解说效果。**

读者不用担心自己找不到准确的穴位。

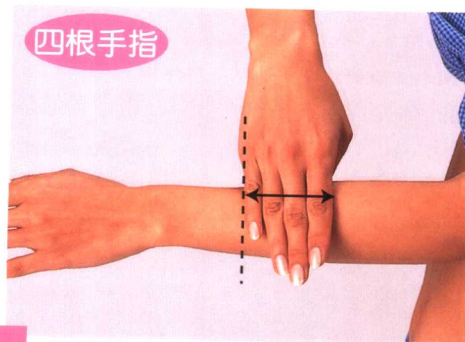
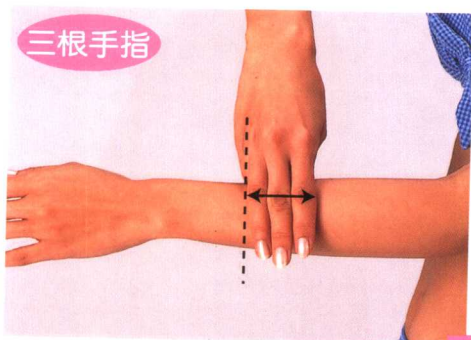
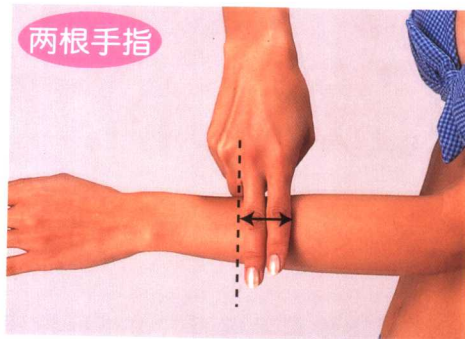
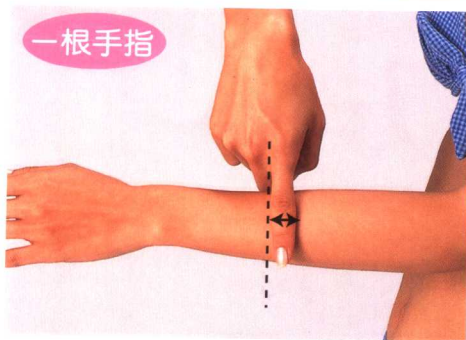
请用手指在图示穴位的周围试着感受一下。感受一下这里的凹陷或突起，感受一下冷热程度，轻轻按压的时候会有舒适感的地方就是穴位的所在位置。

如果即使这样还是不能确定准确位置的话，只对图示穴位的位置周围进行刺激也会起到一定的效果。这是因为在一个穴位的周围会聚集很多具有相同治疗效果的其他穴位。即使完全按错了穴位，也不会对身体造成伤害。

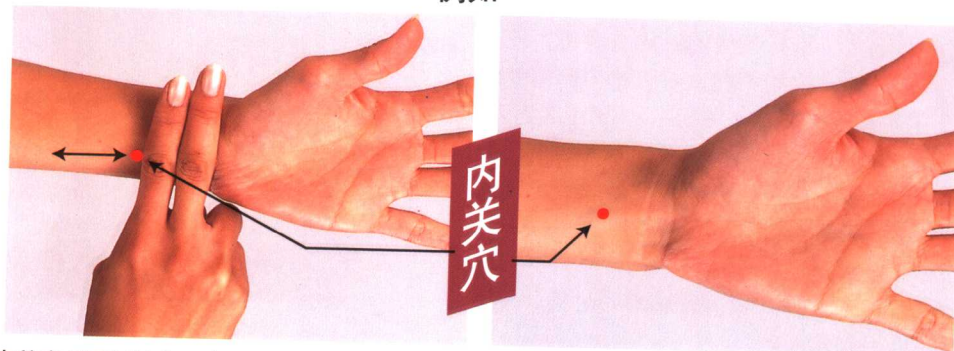
不要把穴位刺激想得很复杂，只要轻松进行尝试就可以了。最重要的是要在完全放松的情况下进行刺激。与为了寻找穴位的位置累得筋疲力尽再进行穴位刺激相比，保持放松的心情即使在位置上有小小的偏差也会取得很好的效果。



寻找穴位的准确位置时,要使用手指的第二关节处的宽度作为基准



例如……



内关穴是可以冷却手部温度的穴位,将中指置于手腕与手掌的连接处,此处向后两指的位置即是。