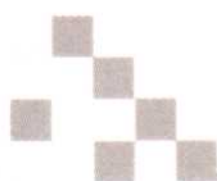


穴位按摩

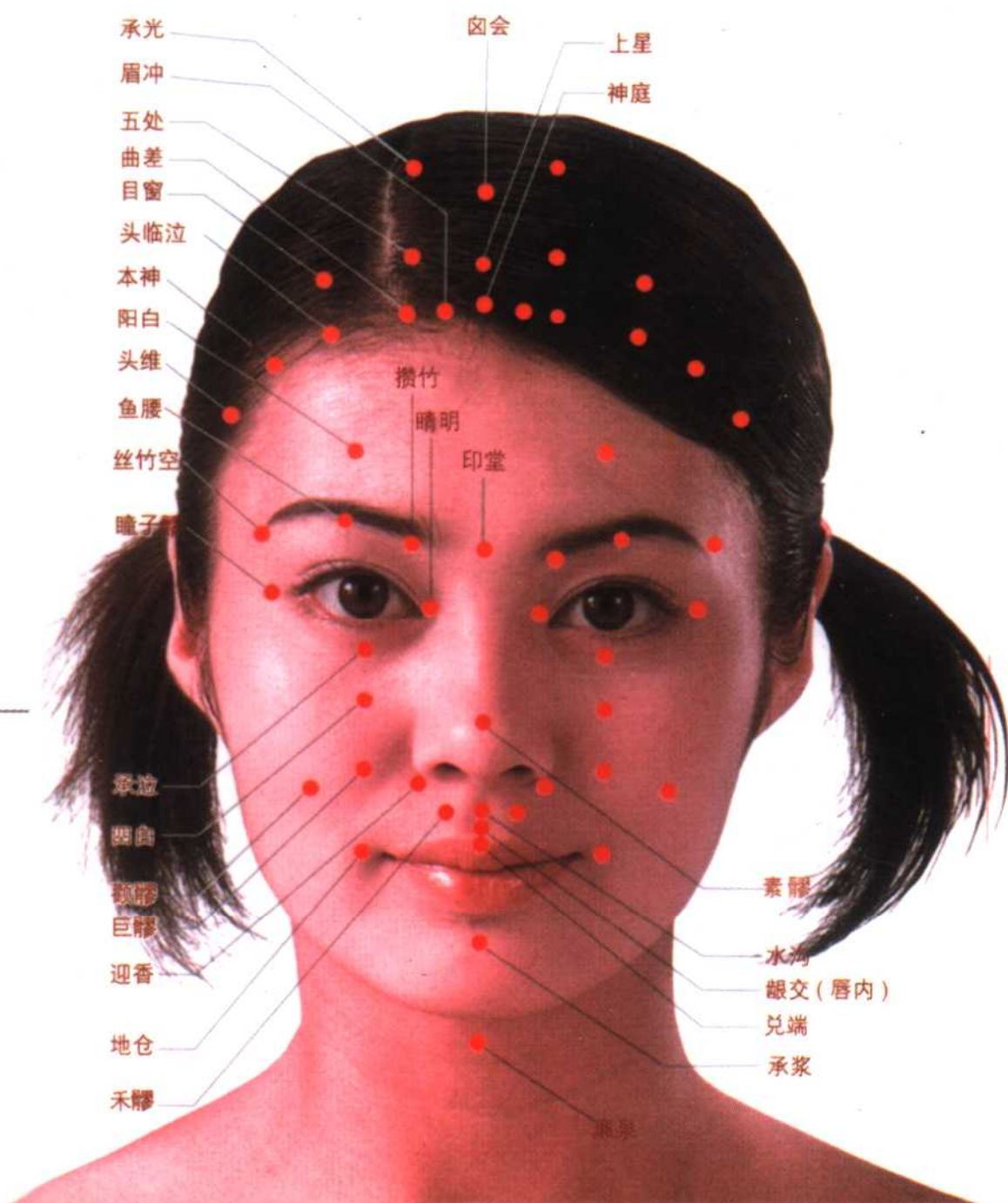


全真图解

(日) 星 虎男 / 编著 高 进 / 译

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE





穴位按摩

全真图解

(日) 星 虎男 / 编著 高 进 / 译

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号:图字 13-2002-47

SUGUKIKU! YOKUKIKU! TUBO RYOUHOU

Originally published in Japan by Shufunotomo Co. Ltd., Tokyo

Copyright © 2000 Torao Hoshi

图书在版编目(CIP)数据

穴位按摩全真图解/(日)星 虎男编著;高进译.福州:
福建科学技术出版社,2006.6

ISBN 7-5335-2799-2

I.穴... II.①星... ②高... III.穴位按压疗法—图
解 IV.R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026384 号

书 名	穴位按摩全真图解
编 著	(日)星 虎男
译 者	高进
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
制 版	福建彩色印刷有限公司
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/64
印 张	3.75
字 数	153 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版
印 次	2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2799-2
定 价	12.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前言

中医古籍《素问》写道：“圣人不治已病治未病。”“圣人”即高明的医生，“治未病”强调未病先防的观点。这一名言历久弥新，值得现代医学借鉴。

腹痛的时候，人们都会首先用自己的手去按、去揉。这正是缓解疼痛的手法之一，这种本能、下意识的行为也正是治疗未发之病的名医之术。

穴位按摩，是在几千年的历史和传统中发展起来的，是以中医理论为根据的穴位疗法。

穴位疗法是一种缓解疼痛、解除疲劳的手段。用各种方式刺激遍布于全身的不同穴位，调整被称为生命能量的“气血”的运行，能够治疗未发之病。

经济发达，人类长寿，迎来了高龄社会时期。同时，因脑中风等成人病造成的卧床高龄者也增多了。

成人病并不是突发病。它是从工作疲劳、精神紧张、肩痛、腰痛、血压偏高、头痛、末梢循环障碍等各种亚健康状态发展而来的。这些症状就是“未发之病”，而穴位疗法正是治疗它们的有效手段。

本书列举了常见的 75 种病症，以简单易懂的图解方式讲授穴位疗法。在以症状分类解说的同时，还介绍了全身的经脉及其所属穴位的定位方法、主治疾病。本书也可作为中医专业的入门参考用书。

星 虎男

目 录

第1章 穴位按摩的基础知识	7	鼻塞	46
为什么穴位按摩有如此神奇的效果	8	慢性鼻炎、鼻窦炎	48
寻找穴位的正确方法	14	花粉症、变应性鼻炎	50
穴位按摩的基本方法	20	口咽病症	52
让你成为穴位按摩专家的		牙痛	52
小诀窍	27	牙周病	54
不同部位的按摩方法大不相同	30	口腔黏膜炎症	56
穴位按摩的注意事项	32	咽喉痛	58
第2章 各种病症的有效穴位及其按摩方法	33	颈肩臂胸部病症	60
头面部病症	34	肩背酸痛	60
头痛、头重	34	肩周炎	62
面部痉挛	36	落枕	64
面神经痛	38	颈肩部疼痛、麻木	66
眼部疲劳	40	肘关节痛	68
视力减退	42	胸部神经痛（肋间神经痛）	70
耳鼻病症	44	腰背腿部病症	72
耳鸣、耳聋	44	腰痛	72
		闪腰	74
		背痛	76
		坐骨神经痛	78
		慢性膝关节痛	80

急性膝关节痛	82	心悸、气短	118
小腿肌肉痉挛	84	眩晕、体位性低血压	120
类风湿性关节炎	86	泌尿生殖系统病症	122
胃肠道病症	88	浮肿	122
胃胀、烧心	88	排尿困难、有残尿感	124
胃部不适、食欲不振		尿频	126
(慢性胃炎)	90	阳痿	128
胃、十二指肠溃疡	92	神经系统病症	130
慢性腹泻(肠易激综		烦躁、紧张、瘰症	130
合征)	94	神经衰弱	132
腹痛、食物中毒	96	自主神经功能紊乱	134
便秘	98	女性病症	136
痔疮	100	痛经、月经不调	136
内分泌、代谢系统病症	102	贫血	138
糖尿病	102	更年期综合征	140
痛风	104	面赤	142
呼吸系统病症	106	腰膝寒冷	144
感冒初期	106	母乳不畅	146
咳嗽、咯痰	108	妊娠反应	148
慢性支气管炎、支气		不孕症	150
管扩张	110	尿失禁	152
哮喘	112	儿童病症	154
循环系统病症	114	夜间哭闹、烦躁	154
高血压	114	夜尿症	156
低血压	116	体质虚弱	158

荨麻疹、变应性皮炎	160	消除倦意	182
其他病症或功用	162		
身体倦怠	162	第3章 简单易懂的特效穴	
精力减退	164	位定位法	183
减肥、减脂	166	头面颈部穴位及其定位法	184
祛除雀斑、黄褐斑、痤疮	168	胸腹部穴位及其定位法	192
防脱发、斑秃	170	肩背腰部穴位及其定位法	200
失眠	172	上肢穴位及其定位法	206
晕车、晕船	174	下肢穴位及其定位法	214
宿醉	176		
膈肌痉挛	178	穴位名称索引	226
预防老年痴呆	180	全身经络穴位图	232

第

1

章

穴位按摩的基础知识

为什么穴位按摩有如此神奇的效果

“人体的要隘”就是穴位

用一句话来解释穴位，那就是“人体的要隘”，中医学称为“腧穴”，一般就叫“穴位”。醉酒后有时会引起胸前、背后的不适或疼痛，这些症状正是提示内脏发生问题的信号。发出这些信号的位置就是穴位。

网络全身的 14 条经络

中医学把生命所必需的自然生命力（气）和营养（血）结合起来称之为“气血（生命能量）”。这种生命能量以内脏为起点、左右对称、伸向全身的通路叫做“经络”。

其中，以五脏（心、肝、脾、肺、肾）六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）加上心包，共六脏六腑的名字命名的 12 条经脉，再加上奇经八脉中常用的 2 条，即从尾骨经后背向上的督脉、从会阴经体前向上的任脉，共计 14 条。三焦有统领各脏器的功能，心包是指辅助心脏工作的脏器，两者都是基于中医理论的想象中的脏器。

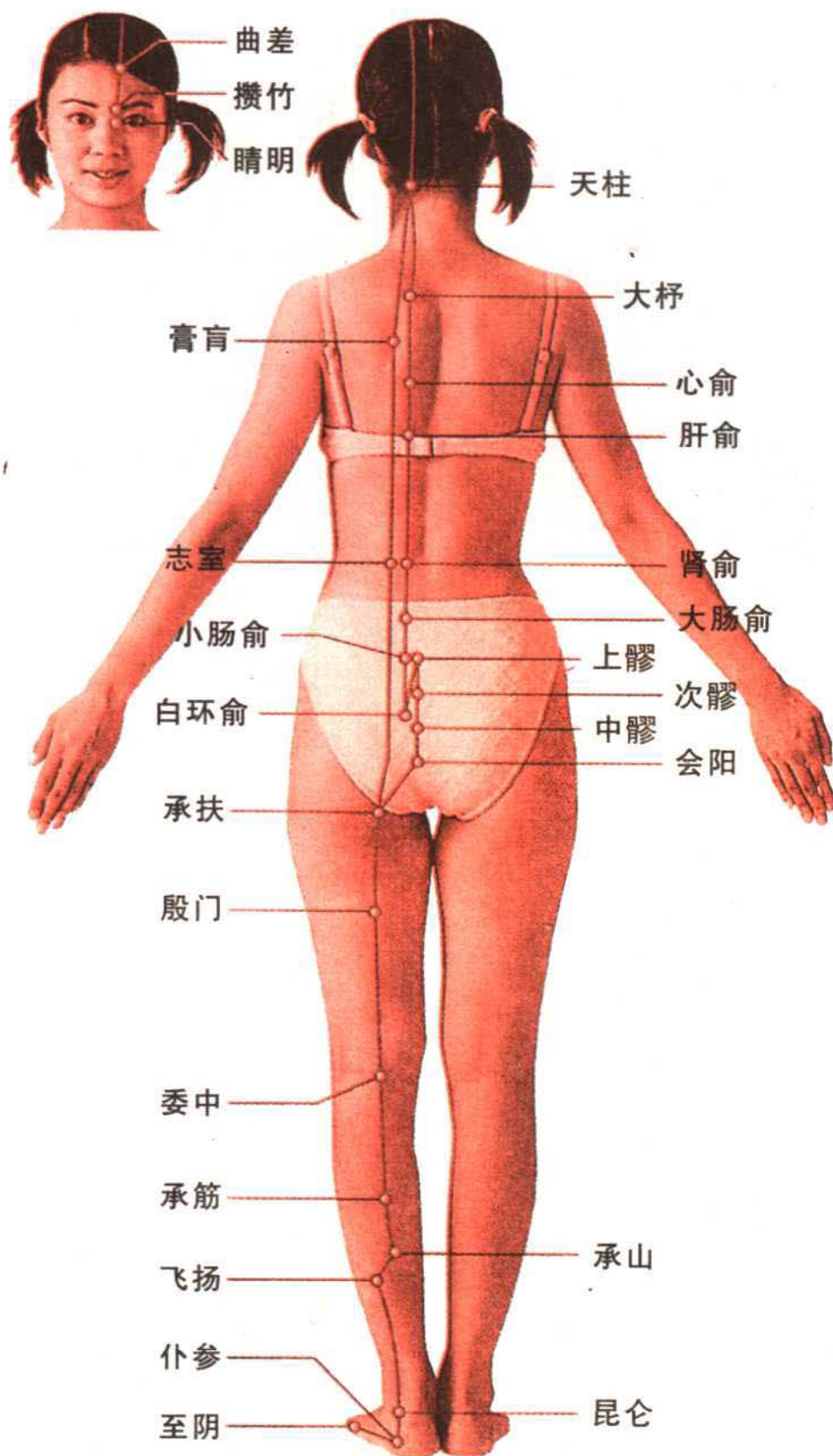
穴位是人体脏腑气血输注于体表的部位。分布在上述 14 条经脉上的穴位称“经穴”。中医学认为，气血不多不少、不间断地在全身循环的状态就是健康状态。

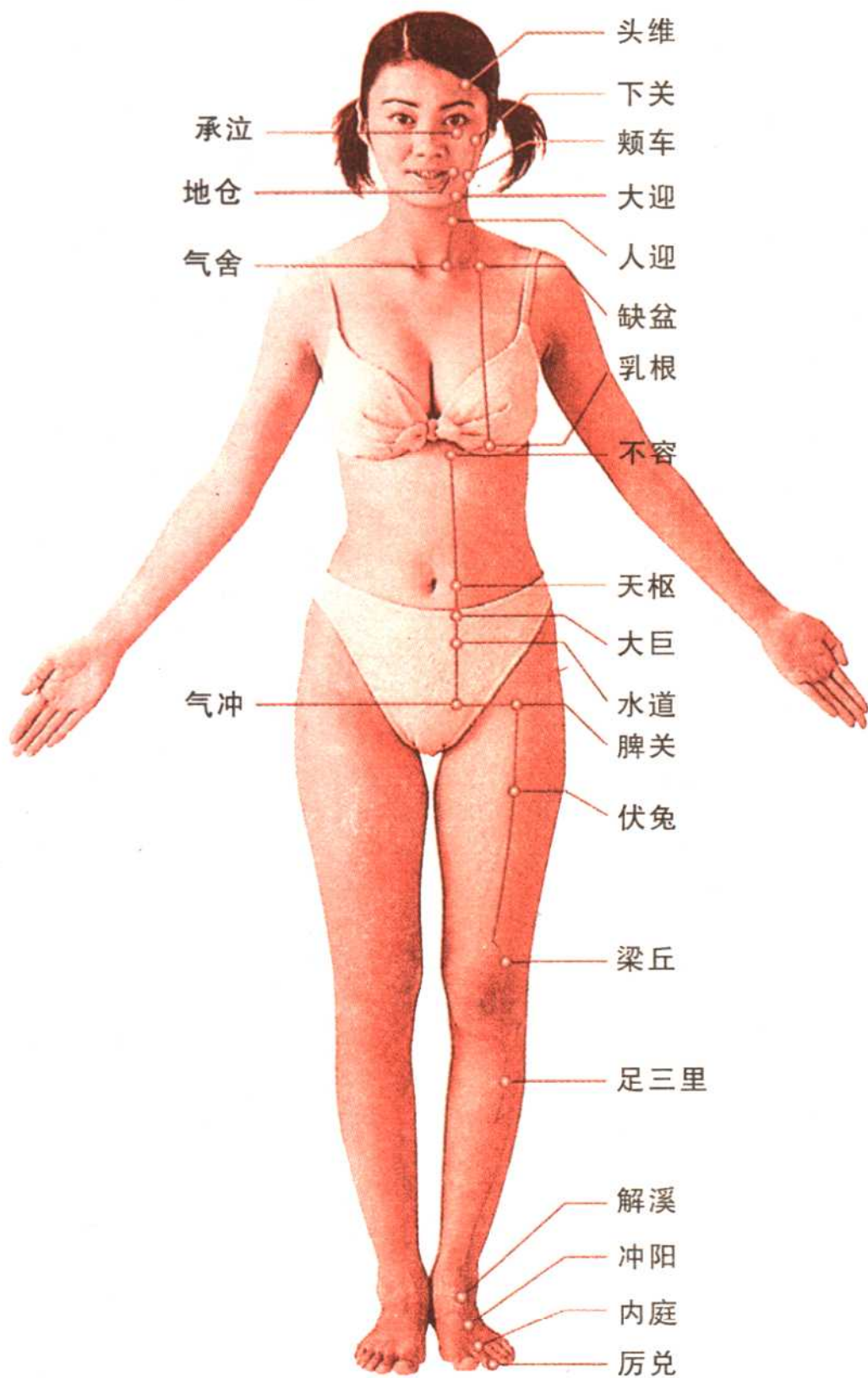
穴位按摩的原理

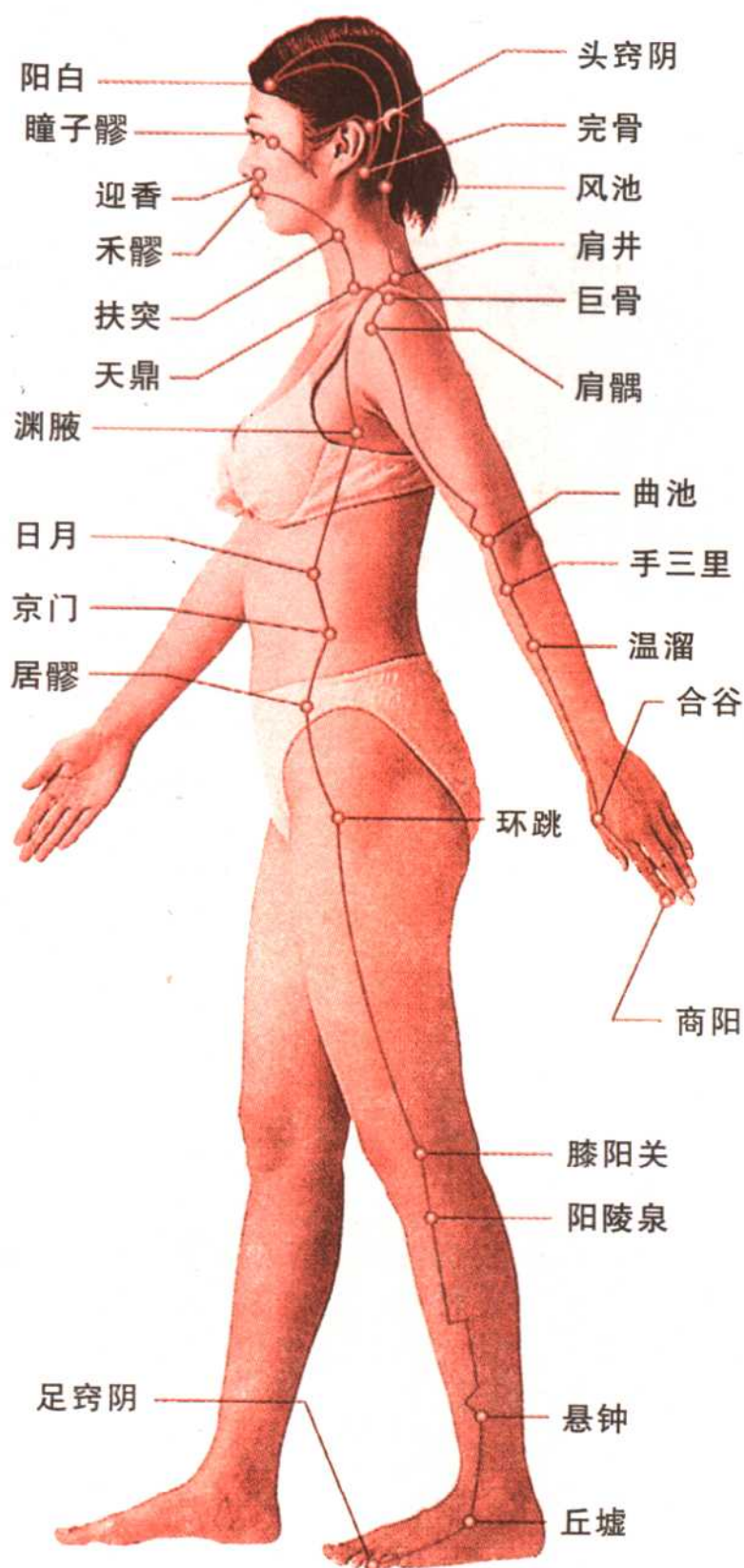
经络，掌管五脏六腑的功能，调整气血运行。不论什么原因脏器出现异常、气血阻滞，穴位就会显现出疼痛或不适。

穴位按摩，就是通过刺激穴位，使气血通畅，从而解除症状。

从现代医学的观点来看，穴位按摩能够促进血液循环，通过镇痛、镇静作用解除疼痛，提高身体功能。







经脉名称	循行路线	功能	脏腑功能低下的表现
肺经	从胸部上外侧的中府穴开始，经前臂的桡侧→手掌桡侧→到拇指桡侧的少商穴为止。	调整呼吸器官和心脏等的功能。	潮热、心悸、气短、口干、手臂麻木、掌中热等。
大肠经	从示指末端桡侧的商阳穴开始，经手臂→肩部→锁骨下凹陷→侧颈部→到鼻翼旁的迎香穴为止。	调整鼻、咽、牙齿、大肠等的功能。	鼻塞、咽喉痛、口干、颈部或肩部的肌肉痛、牙痛等。
胃经	从眼睛下方的承泣穴开始，经口角→下颌→耳前→到额角的头维穴的经络；从颈部的人迎穴开始，经锁骨下凹陷→胸部→前腹部→腹股沟→腿→到足第2趾末节外侧的厉兑穴为止。	调整消化器官及全身不适等。	便秘、腹泻、头痛、鼻塞、下肢麻木或疼痛等。
脾经	从足拇指内侧、趾甲根角旁的隐白穴开始，经腿→腹股沟→前腹部→胸部→腋下→到第7肋间的大包穴为止。	调整消化器官、生殖器官、呼吸器官、神经系统功能。	恶心、腹泻、下肢浮肿、腰酸腿痛等。
心经	从腋下的极泉穴开始，经手臂→手腕→手掌→到小指末节桡侧的少冲穴为止。	调整循环器官、呼吸器官、消化器官等的功能。	面赤、潮热、口干、上肢麻木疼痛等。
小肠经	从小指末节尺侧的少泽穴开始，经手→手臂→肩部→颈部→颧骨下→到耳前的听宫穴为止。	调整上肢、眼、耳的功能。	目黄、耳聋、咽喉肿痛、头痛、上肢麻木疼痛等。
膀胱经	是14条经络中最长的。从内眼角的睛明穴开始，经后头部→颈部→背部→腰→腿→足小趾末节外侧的至阴穴为止。	不愧是最长的经络，与所有的脏器相关。	从面部到后头部的疼痛，后颈部、背部、腰部、大腿、小腿的酸痛或疼痛，鼻塞等。

经脉名称	循行路线	功能	脏腑功能低下的表现
肾经	从足底的涌泉穴开始，经腿→前腹部→到胸部第2肋间的俞府穴为止。	与藏精之器肾脏相连，也调整泌尿、生殖功能。	浮肿、体位性低血压、全身倦怠、腰腿麻木、精力减退、月经不调等。
心包经	从胸部的天池穴开始，经手臂→手掌→到手指尖的中冲穴为止。	包裹心脏，保护其功能。	心悸、气短、胸痛、心脏功能障碍等。
三焦经	从环指末端尺侧的关冲穴开始，经手臂→肩部→颈部→耳后→耳前→到眉梢末端的丝竹空穴为止。	调整眼、耳、咽喉等的功能。	眼病、头痛、胸闷、呼吸器官功能障碍等。
胆经	从外眼角的瞳子髎穴开始，经耳周→颈部→肩部→上体侧面→腿→到足第4趾末节外侧的足窍阴穴为止。	对肝脏功能有辅助作用，并调整泌尿、生殖功能。	肩背酸痛，下肢麻木、疼痛，皮肤光泽消失等。
肝经	从足拇指末节外侧的大敦穴开始，经腿→腹部→到胸部第6肋间的期门穴为止。	调整肝脏、胆囊的功能，保持气血平衡。	下腹痛，腰痛，下肢浮肿、疼痛，雀斑、色斑，烦躁不安等。
督脉	从尾骨尖的长强穴开始，沿背部正中线上，经腰→背→后头部→头顶→鼻尖→到上唇内上唇系带与齿龈连接处的龈交穴为止。	统领阳经功能。	依各脏器功能失调的程度表现出全身症状。
任脉	从会阴穴开始，沿体前正中线上，经腹部→胸部→到下颌部的承浆穴为止。	调整阴经运行，协调全身功能。	生殖器官、泌尿器官、呼吸器官、消化器官等的功能障碍。

寻找穴位的正确方法

确定穴位位置时不要过于死板

在说明穴位的正确位置时，常使用“离某处几寸”的说法。实际上，穴位就是按压时有痛感、紧张感或酸麻胀感的地方。没有必要过于死板地量尺寸。

书上标的位置只是一个大致的指引，更重要的是自己在实践中找到穴位。

要准确地找到穴位有以下几种方法：

- ①用手指找穴位；
- ②了解穴位集中的部位；
- ③使用手指和工具测量。

用手指找穴位

用手指找穴位，通常采用触、捏、按三种方法。

①触法：用手指抚摸皮肤表面，有紧张感、刺痛感、麻胀感的位置就是穴位。

②捏法：用拇指和示指轻轻捏起皮肤，有痛感或麻感的位置就是穴位。

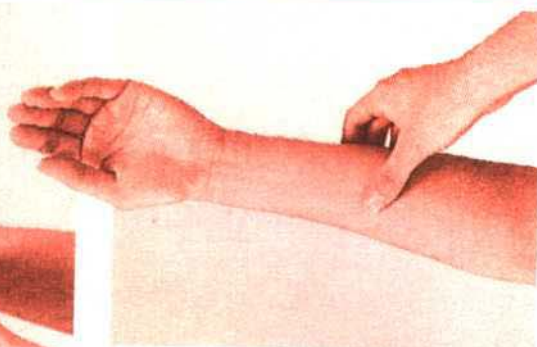
③按法：用拇指、示指和中指的指腹垂直按压皮肤。发硬、有压痛和紧张感的位置就是穴位。

在这三种方法中，可以说按法是最容易的。

触法：触摸皮肤，找出有反应的部位



手背、手腕、脚踝等面积小的部位，用拇指触摸。



手臂可用拇指或其余四指触摸；颈部和腿部用除拇指以外的四指触摸；腹背等宽大的部位可用两手的手掌触摸。

捏法：捏起皮肤，找到有痛感或麻感的地方



用拇指和示指轻轻捏起皮肤。



多捏几处进行比较，看看有什么不同反应。

按法：按压皮肤，找出发硬或有压痛的地方



用拇指的指腹，垂直按压皮肤。



用拇指按一按，看看有没有发硬、压痛、紧张感。

了解穴位集中的部位

穴位集中的部位如下：

- ①能摸到脉搏的地方；
- ②肌肉与肌肉之间、肌肉与骨骼之间、骨骼与骨骼之间；
- ③肌肉或骨骼凹陷处的正中间；
- ④脊柱两侧；
- ⑤椎骨与椎骨之间；
- ⑥神经或血管离皮肤近的地方；
- ⑦骨头突出的地方；
- ⑧关节附近等。

能摸到脉搏的地方，如喉结两侧、膝关节后窝等处，用手触摸能感到脉搏跳动处有人迎穴、委中穴。

肌肉与骨骼之间的穴位，如三阴交。肌肉与肌肉之间，如天柱穴。

脊柱两侧有许多穴位。椎骨与椎骨之间，如大椎穴。

神经或血管离皮肤近的，如眼睛下面的四白穴。骨头突出处，如内踝骨高点上的太溪穴。肘关节附近有曲池穴。

预先了解了穴位集中在以上的位置，实际找起来就更简单了。