

女 性 健 康 新 概 念

瘦身·美容

点穴

养 生 法

〔日〕北川 毅 主编
韩新红 译

河南科学技术出版社



KIREI & GENKI NI NARU TSUBO

© IKDEA SHOREN PUBLISHING CO., LTD. 2002

Originally published in Japan in 2002 by IKDEA SHOREN
PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2003-88

图书在版编目(CIP)数据

瘦身·美容点穴养生法 / [日] 北川 毅主编；韩新红译.
郑州：河南科学技术出版社，2004.11

(女性健康新概念)

ISBN 7-5349-3158-4

I. 瘦… II. ①北… ②韩… III. 穴位按压疗法 IV.
R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 051360 号

责任编辑 刘 瑞 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5 字数：150 千字

2004 年 11 月第 1 版 2005 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7-5349-3158-4/R · 602 定价：16.00 元

女性健康新概念

瘦身·美容

点穴

养生法

〔日〕北川 健 主编

葛新强 译

河南科学技术出版社



目 录



- 6 什么是穴位?
- 10 找准穴位很难吗?
- 12 如何按摩穴位?
- 15 利用身边物品刺激穴位
- 16 常用的 20 个穴位
- 22 如何使用这本书



美容

- 24 改善面部肤色
- 26 使肌肤富有光泽
- 28 保持肌肤自然美白
- 30 消除黑眼圈
- 32 消除面部浮肿
- 34 减轻皱纹 塑造弹性肌肤
- 36 去除面部粉刺
- 42 防治雀斑
- 44 恢复秀发的弹性和亮泽
- 46 用穴位进行美颜按摩
- 50 专栏 按摩穴位 防止衰老

减肥

- 52 阴型肥胖和阳型肥胖的减肥方法
- 54 你属于阴型肥胖还是阳型肥胖?
- 56 阴型肥胖的穴位刺激减肥法
- 58 阳型肥胖的穴位刺激减肥法
- 60 集中减某一部分 面部
- 62 集中减某一部分 下腹部
- 64 集中减某一部分 腰部
- 66 集中减某一部分 腿部
- 68 代谢不良导致肥胖
- 70 食欲旺盛导致肥胖
- 72 精神紧张导致肥胖
- 74 专栏 饮茶可清除体内多余水分

消除疲劳

- 76 消除身体不适
- 78 缓解视力疲劳
- 80 治疗肩酸痛
- 84 治疗腰痛
- 88 消除腿部乏力
- 90 消除肌肉酸痛
- 92 消除宿醉
- 94 消除积食
- 96 专栏 温热刺激穴位疗法

治疗慢性疾病

- 98 治疗便秘
- 102 消除腿部浮肿
- 104 防治虚冷症
- 108 治疗痛经
- 112 周期过短 每月有几次月经
- 114 周期过长 数月才一次月经
- 116 周期紊乱 月经周期不稳定
- 118 防治内热外感
- 120 改善食欲不振
- 122 治疗低血压
- 124 治疗高血压
- 126 消除口臭
- 128 专栏 虚冷症的食物疗法

调 理 身 体

- 130 治疗头痛
- 134 治疗初发的感冒
- 136 治疗眩晕
- 138 消除鼻塞
- 140 治疗腹泻
- 142 专栏 治疗突发症状方便有效的穴位

调 整 情 绪

- 144 精神镇定 情绪放松
- 146 头脑清醒 精神焕发
- 148 抑制焦躁 调整情绪
- 150 一目了然！穴位分布一览表

附录

什么是穴位？

什么是穴位？

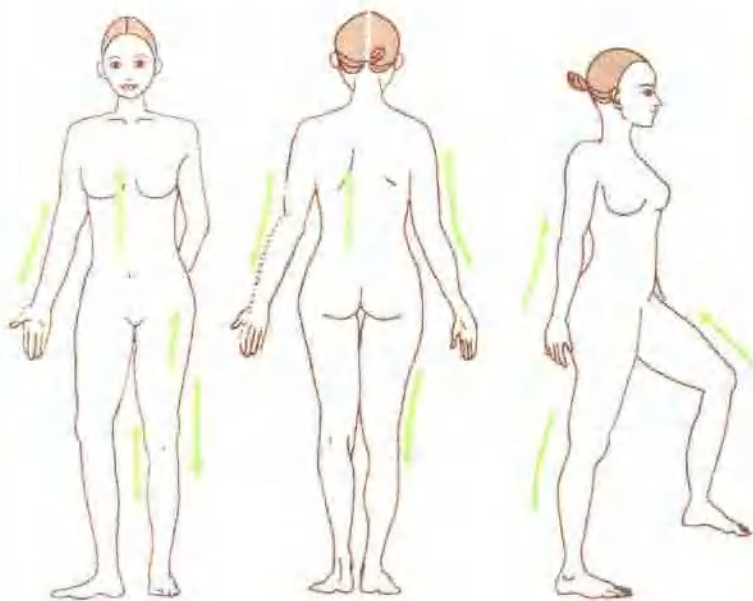
※

穴位能反映人体疾病，通过经络刺激穴位，可以达到治疗保健目的。

本书主要介绍缓解疾病及保健、美容的穴位按摩法。那么，到底什么是穴位呢？“穴位”是专业术语，也叫“经穴”。世界卫生组织认为：人体有361个经穴，因位于体表的“经脉”线上，所以称之为“经穴”。按摩疗法主要通过刺激体表的一定经穴，从而达到诊断治疗相应脏腑、器官疾病的目的。经络主要有14支，呈网状遍布周身，是人体生命活动的能量——气血运行的通道。中医学（中国传统医学）认为，其中的12支分别和位于身体表面、内部的六脏六腑相通。“六脏六腑”是中医学的观点，“六脏”指心、肺、脾、肝、肾、心包，“六腑”指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。除去六脏中的“心包”，就是大家通常所说的“五脏六腑”。由于脏腑通过经络与体表息息相通，所以脏腑的病变可通过经络反映到体表的经穴上。反过来，通过刺激体表经络上一定的经穴，可以调整与经络相通的对应脏腑、组织器官的机能。刺激穴位也就等于是刺激与该穴位相通的对应的脏腑、组织器官。



人体经络循行图



什么是穴位？

什么是穴位？

为什么身体状况会变坏
消除经络障碍恢复健康



中医学认为，经气在经络中畅通运行，身体自然就能够协调平衡，保持健康。相反，经气受滞，身体就会失调，产生病变。如果经络中经气畅通，身心就能保持健康，预防各种疾病。而且，脏腑的病变，也会通过经络反映到经穴上。所以，可以通过刺激该经穴及其他经络上的重要穴位，激活对应脏腑的功能，恢复健康。总之，穴位是人体脏腑和经络气血机能状态在体表的反应点和治疗点，通过刺激穴位，可以提高自然治愈力，改善体质，从根本上治疗疾病和顽症。

什么是穴位？

轻松地刺激穴位 检查自己的健康状况

穴位是反映身体变化和疾病的反应点。有自觉症状自不待言，自己没有觉察到的疾病，也可以通过穴位进行检查。按压穴位时，如果感到疼痛、发冷、僵硬，就表明身体发生了病变。东方医学有“未病”这一观点，如“总觉得状态不好”、“虽然不知道原因，可身体状况不好”，如果放任不管，就会酿成疾病。穴位是健康的晴雨表。通过频繁刺激穴位，可以调节身体内在的机能，防患于未然，使身体保持健康。



找准穴位很难吗？

什么是穴位？

穴位是反应点、治疗点
正确找到自身穴位的位置

穴位是身体状态的反应点，同时也是治疗点。为了正确有效地进行穴位按摩，首先必须正确地把握穴位位置。寻找穴位位置，专业术语叫“取穴”。为了达到治疗或保健目的，需要找准穴位。寻找穴位时，先找到大致的位置，用手指轻压其周围组织，会感到疼痛或触摸到小的疙瘩、硬结。正如“经穴”的“穴”表示“空隙”一样，穴位有时在凹陷的地方，有时反而会在隆起的地方，皮肤的颜色、状态也跟其周围皮肤稍有不同，有时有干燥、粗涩感。有时皮肤表面还会感到稍微发冷或发热。习惯之后，就很容易找到穴位了。重要的是，经常触摸自己的身体，确认呈现的反应，以便找到穴位的正确位置。

穴位的寻找方法

穴位的位置因人而异。
轻压时有如下反应的地方即为穴位的位置。

压痛、过敏



轻压时感到疼痛或痒
刺感等

疙瘩、硬结



感到皮肤上有疙瘩
硬结

紧绷



感觉皮肤紧绷一样
僵硬

凹陷处

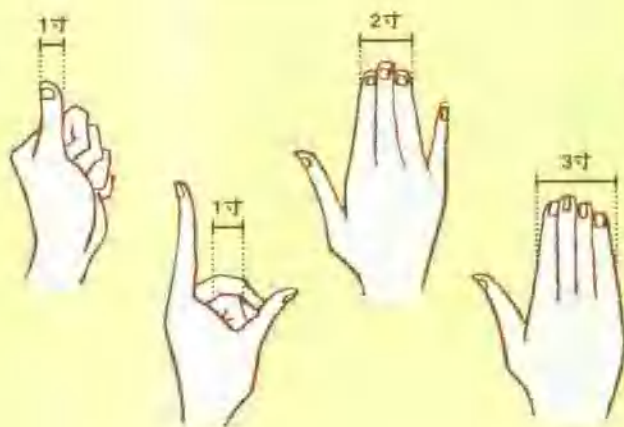


能感到有凹陷的地方

什么是穴位？

穴位的位置因人而稍有差异
用自己的手指去发现自己的穴位

本书中所示的各穴位的位置，仅是寻找穴位时的一种基准。正如人的脸型、体格各不相同一样，穴位的位置也有差异。而且，即使是同一个人，身体状态不同，穴位的位置也会有微妙差异。在表示穴位的位置时，会有“脐下三横指”的说法，即指食指、中指、无名指并拢的宽度。正确的方法是，自己身体的穴位位置，用自己的手指宽度来量。顺便说一下，专家们常用“1寸”“2寸”等以“寸”为单位的取穴方法。如下图所示，寸分别和手指的宽度相对应。手指的宽度因人而异，因此，取穴时1寸的长度也因人而异。本书把患者的手指宽度换算成“寸”，以此为标准来说明穴位的位置。



手指同身寸取穴法

拇指同身寸：以患者拇指第一关节的横度（一横指）作为1寸。

中指同身寸：以患者中指中节（第一关节到第二关节）屈曲时内侧两端纹头之间的距离作为1寸。

三横指同身寸：以患者食指、中指与无名指第一关节并合的横度（三横指）作为2寸。

四横指同身寸：以患者食指、中指、无名指与小指第二关节并合的横度（四横指）作为3寸。

如何按摩穴位？

什么是穴位？

根据症状改变按摩所用的手指及力度
也可使用轻擦法、叩打法

说起穴位按摩，让人联想起用拇指按压的方法。其实，按摩刺激的方法有很多。穴位不同，按压和刺激方法也不同。即使是同样的穴位，症状不同，按摩方法也要发生改变。要有效地进行按摩，有力、柔和、均衡、持久这四点很重要。“有力”是指刺激穴位的力度要适当，“柔和”是指刺激要柔和，让人感到舒服。“均衡”是指刺激穴位时要有一定的节奏。“持久”是指刺激穴位应有适当的时间。刺激穴位时，这四个要点应和按压法、揉捏法、轻擦法等按摩方法结合起来。另外，手要保持清洁。为了不损伤肌肤，按压、揉捏时注意不要擦伤表面皮肤。

1 按压法

按压法



用拇指按压时，第一关节稍微错开些，使指腹紧贴皮肤。施加压力时，要垂直于身体按压（左）。用食指、中指等按压时，要使指腹紧贴穴位，与用拇指按压一样垂直施加压力（右）。也可两手拇指重叠，用手掌或用食指、中指、无名指与小指4指按压。



2 揉捏法

揉捏法



用拇指揉捏时，与按压法相同，要使拇指指腹紧贴穴位，顺时针方向画圆旋转施压（左）。用中指时也同样。揉捏腹部等穴位时，两手中指重叠揉捏（右）。此外，用手掌，除大拇指外的其余4指或拳头揉捏时，也要画圆旋转加压。上下、左右揉捏时也同样。

3 轻擦法

轻擦法



大鱼际

用手掌（左）、大鱼际（右）以及食指、中指、无名指与小指4指一起轻擦。施加适度的力顺着经络循行方向轻抚，顺滑轻擦。用手掌轻擦也用于摩擦温热刺激穴位疗法。

如何按摩穴位?

4 拿捏法

拿捏法



用拇指和食指或其他的手指捏住穴位，渐渐舒缓用力，重复几次（左）。刺激合谷穴（156页）和太冲穴（158页）等穴位时，可以这样进行。用拇指和食指捏住穴位，再猛地放开，重复几次（右）。

5 叩打法

叩打法



用两手或单只手的拳头，小指侧，同时放松手腕力量，有节奏地敲打。不能用力过大，刺激过强。应根据感觉调整力度，有节奏地敲打。譬如切打法，要放松肩膀、肘、手腕的力量，轻轻分开手掌、手指，以小指侧有节奏地轻轻敲打（左）；还有拳打法，要轻握拳头，有节奏地轻轻敲打（右）。

利用身边物品

刺激穴位

刺激穴位除了使用手和手指之外，使用其他物品也是很有效的。按压穴位的工具，市场上销售的有很多，使用身边的物品刺激穴位疗效也很好。女性因指甲较长，按摩穴位也许会比较困难。但是可以想办法，如使用身边的圆珠笔等进行按摩。最近，市售的有可以简单易行地进行针灸的工具。



◆牙签束

将15根牙签捆成一束。用尖的一端轻戳穴位。反复几次。若刺激过强时，则用另一端。

◆衣刷·浴刷

轻轻敲打穴位。大面积刺激很有效果。

◆圆珠笔·指甲油瓶

用笔帽等尖端的钝圆部分按压穴位。在学校、办公室等可以轻易进行。

◆电吹风·怀炉

可以轻松地进行温热刺激穴位。

简单易行的针灸工具

在药店里出售有经过处理的艾条。用这种艾条尝试一下“艾灸”吧。

