

史上最强的！ 穴位口袋书！

新世代日常保健随身本

—— 5秒见效 告别烦恼 ——

日本岩田针灸医院院长

光永雅彦 著

审译/ 周永利 译者/ 高 博 刘国伟

献给每天忙碌的职场男女们

纷繁复杂的人生名利场
不服输的你
是否偶尔也会感到身心疲惫呢



一册在手，
精力泉涌！！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

史上最强的

穴位口袋书

5 秒 见 效 ， 告 别 烦 恼

著者

日本岩田针灸医院院长

光永雅彦

审译

漏永利

译者

高 博 刘国伟



NLIC2970980963

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

史上最强的穴位口袋书 / (日) 光永雅彦著; 周永利, 高博, 刘国伟译. -- 青岛: 青岛出版社, 2013
ISBN 978-7-5436-9543-6

I. ①史… II. ①光… ②周… ③高… ④刘… III.
①穴位疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 169282 号

Tsubo Bon! 5byode Sokko "Tsurai" wo yawarageru by Masahiko Mitsunaga
Copyright ©2006 Masahiko Mitsunaga All rights reserved.
First original Japanese edition published by Gijutsu Hyoron Co., Ltd., Japan 2006
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Gijutsu Hyoron Co., Ltd., Japan.
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2012-052号

- 书 名 史上最强的穴位口袋书——新世代日常保健随身本
著 者 (日)光永雅彦
审 译 周永利
译 者 高 博 刘国伟
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 www.qdpub.com
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真)
责任编辑 傅刚 E-mail: qdpubjk@163.com
插 画 河原由纪子
设计排版 青岛佳文文化传播有限公司
责任装帧 祝玉华
选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
开 本 32开 (787mm × 1092mm)
印 张 5.375
书 号 ISBN 978-7-5436-9543-6
定 价 25.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-68068629

卷首折叠页 体质诊断书

写在前面的话 2

本书的阅读方法 4

序章

中医学与穴位

什么是中医学？什么是穴位？

什么是中医学？ 12

什么是穴位？ 20

寻找穴位 26

穴位分布图 30

头面 30 / 后头 31

胸腹 32 / 腰背 33

手臂内侧 34 / 手臂外侧 35

手掌 36 / 手背 37

下肢内侧 38 / 下肢外侧 39

脚掌 40 / 脚背 41

头颈 · 下颌 / 耳部 42

基础篇

居家篇

解决起床后、上班前的小烦恼



(上班前) 为“今天又要上班啊……”而叹息之前 44

早上起不来 44 / 疲劳 · 乏力 · 倦怠感 46

忧郁……48 / 烧心·反胃……50
落枕脖子痛……52 / 闪了腰不能动……54
小腿抽筋……56 / 上妆困难……58
黑眼圈·浮肿……60

【专栏】现代医学与中医学 62

公司篇

解决工作中的小烦恼

（**全天上班**）工作中如果出现这些情况……………64

头痛……64 / 胃痛……66

腹痛……68 / 嗓子痛……70

咳嗽·有痰……72 / 皮肤干燥·瘙痒……74

急躁·注意力不集中·焦虑……76

烟瘾……78

瞌睡……80

（**伏案工作**）发生在持续单调工作时的身体报警信号……………82

眼睛疲劳·充血·干燥·视物模糊……82

手脚发麻……84 / 肩膀与脖子酸痛僵硬……86

后背疼痛……88 / 腰痛……90

（**开会·商谈**）重要时刻，令人顾虑的各种情况……………92

肚子叫·饥饿感……92

不停打嗝……94



声音嘶哑·失声……96
尿频……98
出汗……100 / 不安·紧张……102
没食欲……104 / 怎么也吃不饱……106

（在路上） 出门在外感觉体力已经达到极限了，这种时候……108

心悸·喘不上气来……108
站起时头晕 110 / 晕车 112
膝盖痛……114

【专栏】 百病皆生于气？！……116

回家篇

解决下班后、睡觉前的小烦恼

（下班后） 今天又是疲劳的一天……118

脚痛……118 / 脚肿……120
疲劳……122 / 情绪低落……124
睡不好·起夜……126

【专栏】 营养品与汉方……128



进阶篇

解决令你忧心的小烦恼 + 美容

(季节性特效穴) 需要特别当心的季节和时段 130

感冒·低热 130 / 花粉症 131

五月病 132 / 苦夏 133



(常见病治疗穴) 谁都犯过的小毛病 134

中耳炎 134 / 鼻炎·流鼻水·打呼噜 135

磨牙 136 / 牙痛 137

牙周炎·口臭 138 / 口腔溃疡 139

慢性疲劳综合征 140 / 自律神经失调 141

白发 142 / 斑秃 143

荨麻疹·带状疱疹 144 / 腹泻 145

便秘 146 / 膀胱炎 147

痔疮 148 / 扭伤 149

肌肉痛 150 / 踢外翻 151



(男性特效穴) 令男性有点介意的小毛病 152

头发稀疏·脱发 152 / 精力减退 153



(女性特效穴) 令女性有点介意的小毛病 154

痛经·月经不调 154 / 贫血 155

怕冷 156 / 性交痛 157

不孕症 158 / 粉刺·长疙瘩·皮肤粗糙 159

色斑·肤色黯淡·皱纹·皮肤松弛 160

更年期综合征 161 / 脸上发烧·头晕眼花 162



(女性特效穴 + 美容穴) 送给爱美的女性 163

减肥 163 / 提臀 164

脂肪颗粒 165 / 抗老化疗法 166



后记 167

(附录)

五行色体表 168

史上最强的

穴位口袋书

5 秒 见 效 ， 告 别 烦 恼

著者

日本岩田针灸医院院长

光永雅彦

审译

藏永利

译者

高 博 刘国伟



NLIC2970980963



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

写在前面的话

最近，大家对疾病的预防都渐渐关注起来。从大背景来说，医疗费用的上涨、医疗保险负担增加、老人医疗费用升高等社会性的外在不安因素也在增多。的确，治疗重大疾病，需要花费的医疗费用非常昂贵。

因此，比起“治疗疾病”，大家开始倾向于“预防疾病”。

但是，针对“预防疾病”的思路，我们更需要“维持健康状态”或者“恢复健康状态”的想法，保持本来的身体状态，也就是“健康”的状态，才是更重要的。而单纯的“不生病”，包含了“亚健康”和“亚疾病”状态，本身就不是完全健康的状态。

所谓健康状态，就是身体所有器官都保持平衡稳定的状态。身体健康自然不必说，如果精神达不到健康状态，也不能算是真正的健康。

源于中国中医学的日本东洋医学从日本平安时代之前就开始致力于研究如何保持身体和精神的整体调和状态。在治疗疾病时，一般不采用创伤较大的局部治疗法、切除病变部位等治疗方法，但在调整人体状态、使人体恢复健康方面，有良好的疗效。

现代人，常常受到刺激，每天在压力的海洋中游泳，也许自己还没有察觉，但精神受到的压迫已经越来越重。

人本来应该亲近大自然，在自然的怀抱中发散掉压力，但在今天，人类渐渐疏远了自然，也失去了这一条发散压力的途径。虽然说运动也可以缓解压力，但又不知道究竟哪种运动效果好。因为压力太大，即使在最深的睡眠状态下都无法缓解，在不知不觉中对身体造成了损伤。

采用哪种方法来缓解压力，是因人而异的，找到适合自己的减压方法很重要。

本书将为你解说如何采用不同的穴位来治疗各种身心症状，以及在出现各种症状时，如何从中医学的角度出发，进行养生。

能对各位读者的身心健康做出贡献，将是本书最大的荣幸。

基础篇

症状名称

心理与生理状态

症状与原因

解释心理生理症状
与产生原因

处理方法

缓解症状的方法

☑ 后背疼痛

男人啊，
就算是后背疼，
也说不出口啊



👤 令你担心的症状与原因

一整天都保持着相同的姿势工作，当然会后背疼痛。特别是随着办公室电脑作业的增加，因为后背和脑袋的负担过重而感到疼痛的案例也大大增加。除了这种原因引发的疼痛以外，内脏功能出现了问题也会引发后背疼痛。如果以前没有出现过症状，突然感觉后背疼痛，那就需要去医院瞧一瞧了。



大夫，我该怎么办？

还记得广播体操吗？相信大家都做过的吧。就是以前上小学时，每到暑假，天天早起脖子上挂着重到卡去做的广播体操。这套体操里有很多转动肩膀的动作，能够促进背部的血液循环，每天做一次，可以有效预防后背疼痛哦。

88

👤 痛经·月经不调

👤 令你担心的症状与原因

女性正常经期应该在 28~35 天左右，但是女性的身体非常敏感，疲劳、压力等等原因都可能导致经期紊乱。中医将与月经相关的症状统称为“血症”。但持续月经不调和痛经的女性，有可能属于激素水平异常，还是到医院妇产科检查一下比较好。

👤 大夫，我该怎么办？

痛经是只有女性才能理解的一种疼痛，痛经时用热水袋热敷一下腹部、腿骨部位，可以改善血液循环，缓解疼痛，但要当心别烫伤了哦。



关元

在肚脐和耻骨的连线上，肚脐向下五分之三的位置。
[穴位，用中指按压]



合谷



次髎

腰二、骶骨下部凹陷，用手去按压一点，再用拇指按压，也可以用电热热敷。



三阴交

内踝向上一手掌的距离。



大都

大拇指弯曲时出现的褶皱部位。
[用拇指按压时，用拇指按压也有效]

进阶篇

154

针对人群 与场合/ 有效穴位

针对不同人群与场合，选择合适的穴位，“进阶篇”中记载了针对某一症状的特效穴位

附加的 应对方法

告诉您在生活中（饮食、睡眠、运动等）随处可行的预防方法

穴位名称 与位置

穴位名称及位置的图解

按压要点

按照要点来做，效果会更好哦。

按压 方法

为您解说用哪个部位来按压穴位、按压方法、按压强度等事項（详细说明请参考第29页）



进阶篇
膝盖骨下侧稍靠下一点，
用手按压时能感觉到。



进阶篇
膝盖骨下侧稍靠下一点，
用手按压时能感觉到。

健康 叮咛

介绍一套在办公室也能做的简单体操——肩胛骨开合操。双手合于胸前，手肘紧贴，有意识地将肩胛骨向背部两侧张开，打开手肘，向身后伸展，直到能感觉到肩胛骨之间的皮肤皱起来为止，重复几次这套动作，心情也会变得好起来哦。

88

本书由序章（中医学与穴位）、基础篇（居家篇、公司篇、回家篇）、进阶篇构成。

序章中深入浅出地介绍了关于中医学和穴位的基本知识。

基础篇包括了居家篇、公司篇、回家篇三部分，主要介绍怎样运用穴位疗法改善工作压力造成的身心不适。

进阶篇中主要根据季节变化介绍了每一季的特效穴、常见病治疗穴等，并分别介绍了男性、女性不同的特效穴。此外，针对不但要健康更要漂亮的女性们，还特别介绍了一些美容特效穴。

卷首折叠页 体质诊断书

写在前面的话 2

本书的阅读方法 4

序章

中医学与穴位

什么是中医学？什么是穴位？

什么是中医学？ 12

什么是穴位？ 20

寻找穴位 26

穴位分布图 30

头面 30 / 后头 31

胸腹 32 / 腰背 33

手臂内侧 34 / 手臂外侧 35

手掌 36 / 手背 37

下肢内侧 38 / 下肢外侧 39

脚掌 40 / 脚背 41

头颈 · 下颌 / 耳部 42

基础篇

居家篇

解决起床后、上班前的小烦恼



(上班前) 为“今天又要上班啊……”而叹息之前 44

早上起不来 44 / 疲劳 · 乏力 · 倦怠感 46

忧郁……48 / 烧心·反胃……50
落枕脖子痛……52 / 闪了腰不能动……54
小腿抽筋……56 / 上妆困难……58
黑眼圈·浮肿……60

[专栏] 现代医学与中医学 62

公司篇

解决工作中的小烦恼

(全天上班) 工作中如果出现这些情况……64

头痛……64 / 胃痛……66

腹痛……68 / 嗓子痛……70

咳嗽·有痰……72 / 皮肤干燥·瘙痒……74

急躁·注意力不集中·焦虑……76

烟瘾……78

瞌睡……80

(伏案工作) 发生在持续单调工作时的身体报警信号……82

眼睛疲劳·充血·干燥·视物模糊……82

手脚发麻……84 / 肩膀与脖子酸痛僵硬……86

后背疼痛……88 / 腰痛……90

(开会·商谈) 重要时刻，令人顾虑的各种情况……92

肚子叫·饥饿感……92

不停打嗝……94



声音嘶哑·失声……96
尿频……98
出汗……100 / 不安·紧张……102
没食欲……104 / 怎么也吃不饱……106

(在路上) 出门在外感觉体力已经达到极限了, 这种时候……………108
心悸·喘不上气来……108
站起时头晕 110 / 晕车 112
膝盖痛……114

[专栏] 百病皆生于气? ! ……116

回家篇

解决下班后、睡觉前的小烦恼

(下班后) 今天又是疲劳的一天……………118
脚痛……118 / 脚肿……120
疲劳……122 / 情绪低落……124
睡不好·起夜……126

[专栏] 营养品与汉方……128



进阶篇

解决令你忧心的小烦恼 + 美容

(季节性特效穴) 需要特别当心的季节和时段 130

感冒·低热 130 / 花粉症 131

五月病 132 / 苦夏 133



(常见病治疗穴) 谁都犯过的小毛病 134

中耳炎 134 / 鼻炎·流鼻水·打呼噜 135

磨牙 136 / 牙痛 137

牙周炎·口臭 138 / 口腔溃疡 139

慢性疲劳综合征 140 / 自律神经失调 141

白发 142 / 斑秃 143

荨麻疹·带状疱疹 144 / 腹泻 145

便秘 146 / 膀胱炎 147

痔疮 148 / 扭伤 149

肌肉痛 150 / 踝外翻 151



(男性特效穴) 令男性有点介意的小毛病 152

头发稀疏·脱发 152 / 精力减退 153



(女性特效穴) 令女性有点介意的小毛病 154

痛经·月经不调 154 / 贫血 155

怕冷 156 / 性交痛 157

不孕症 158 / 粉刺·长疙瘩·皮肤粗糙 159

色斑·肤色黯淡·皱纹·皮肤松弛 160

更年期综合征 161 / 脸上发烧·头晕眼花 162

