



SUAN TONG AN MO JIAN SHEN CAO

舒缓

健身流行风

酸痛按摩健身操

何昕逸

夕葇 / 编著

- 》轻松解决足部酸痛
- 》治疗五十肩疼痛的体操
- 》简单动一动 舒缓颈部酸痛
- 》聪明美眉指压法

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

酸痛按摩健身操/何昕逸, 夕冀编著.—北京: 农村读物出版社, 2004. 4

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4428-4

I. 酸... II. ①何... ②夕... III. ①保健操 ②按摩疗法 (中医) IV. ①G831 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第026322号

作者: 何昕逸 夕冀 内页设计: 田斐

美术总监: 王婧 插图设计: 姜慧娴

封面设计: 田斐

出版人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京日邦印刷有限公司

开本 889mm × 1194mm 1/24

印张 4

字数 80千

版次 2004年7月第1版 2004年7月北京第1次印刷

印刷 1~8000册

定价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

健身流行风

酸痛按摩健身操

何昕逸 夕莫 编著



农村读物出版社



第一篇 聪明美眉指压法，帮你赶走全身酸痛！

轻松克服酸痛的穴位大集合·····	04
简单舒适的家庭按摩，给你的身体加油！·····	13
轻松解决脸部和头部酸痛·····	14
轻松解决颈部酸痛·····	15
轻松解决肩膀酸痛·····	16
轻松解决手臂酸痛·····	17
轻松解决腰部酸痛·····	18
轻松解决腿部酸痛·····	19
轻松解决膝盖酸痛·····	20
轻松解决足部酸痛·····	21
用于缓解生理疼痛的指压法·····	22
产后舒缓酸痛的按摩操·····	23

contents



第二篇 再也不做“疼”妹妹，运动让自己充满活力！

运动消除颈部紧张·····	27
简单动一动，舒缓颈部酸痛！·····	29
不让颈部成为女人美丽的负担·····	32
美丽颈部白皮书·····	35
动起来，帮你舒缓肩膀疼痛！·····	36
手臂运动消除肩部紧张·····	37
全身调整操，帮你赶走肩部酸痛·····	41

帮你的肩部放松·····	51
活动你的背部，远离运动带来的酸痛·····	52
预防背疼有妙招·····	54
腰部肌肉损伤的康复锻炼·····	56
做做操，腰部酸痛跑光光！·····	57
动起来，有效舒缓手臂酸痛·····	58
锻炼你的手和臂·····	59
简单运动，轻松治疗膝盖酸痛·····	60
踢腿抬腿，消除腿部酸痛不是梦！·····	61
立竿见影的足部活力运动·····	63



contents

第三篇 综合操，为身体建立超级无敌防护墙

大家来做调整放松体操，轻松缓解全身疼痛！·····	64
和酸痛说BYE-BYE·····	66
治疗五十肩疼痛的体操·····	68
远离五十肩酸痛的便利术·····	77
消除五十肩疼痛的经络按摩&运动·····	79
用与治疗疼痛的瑜伽·····	80
舒缓疼痛的太极拳·····	82
游泳前的伸展运动·····	84
水操·····	85
办公室里的桌边放松·····	88
缓解疼痛的球操·····	89
网虫酸痛对抗操·····	91
战胜酸痛的不败大法·····	94



第一篇

聪明美眉指压法，帮你赶走全身酸痛！

轻松克服酸痛的穴位大集合
massage

面部



太阳穴：



找准穴位：

脸部两侧，眉毛末端向外延伸至头骨边缘的凹陷处。轻轻压迫有疼痛感。

按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头疼以及脸部神经的麻痹有一定的疗效。

承浆穴：

找准穴位：

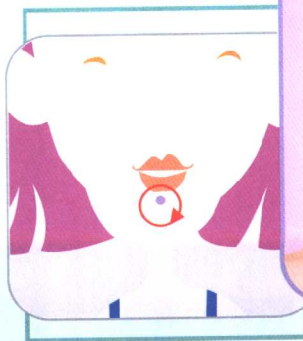
下颏的凹陷处。

按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于牙疼以及脸部神经的麻痹有一定的疗效。

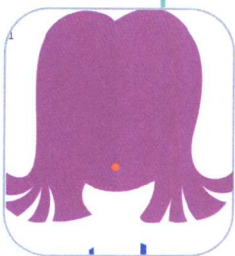




头部



风府穴：



找准穴位：

端正坐，低头，后脑勺中央凹陷处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头痛，头晕，颈部酸痛有一定的疗效。

风池穴：

找准穴位：

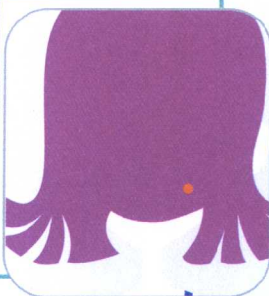
耳后，发际两侧，凹陷处。

按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头疼，头晕，颈部僵硬以及疼痛都有一定的疗效。



天柱穴：

找准穴位：

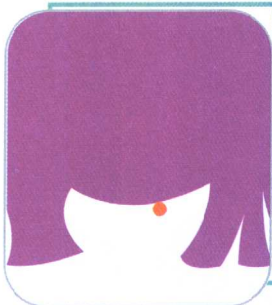
找到后发际正当中，然后朝旁边向上移3.3厘米（大拇指横宽），在风池穴下方。

按摩方法：

用拇指和食指抓住此穴位，按压，揉捏5~10次。并且左右滑行按摩。

主要功效：

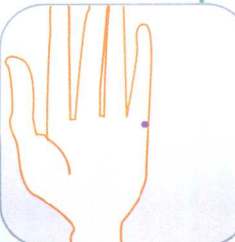
可以缓解头疼和颈部酸痛。



手掌



后溪穴：



找准穴位：

把手握拳，在小拇指的指关节处的手掌横纹处。

按摩方法：

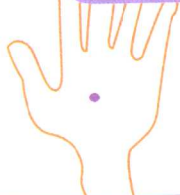
用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于落枕、手指麻木、头颈疼、痉挛有一定的疗效。

手背

落枕穴：



找准穴位：

手背上，食指和中指指骨后方的凹陷处。

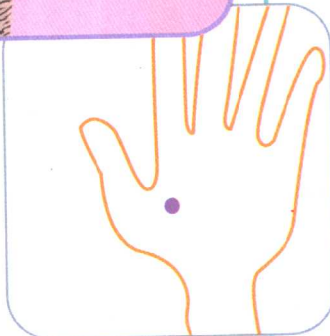
按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于因睡枕垫得过高而引起的颈部僵硬和颈部酸痛有一定的疗效。

合谷穴：



找准穴位：

拇指和食指延伸到手掌的凹陷处。

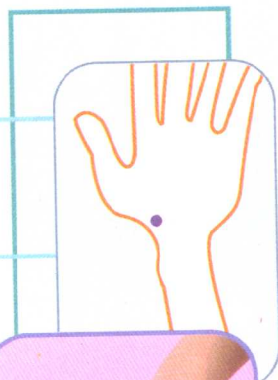
按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于感冒和各种疼痛有一定疗效。

阳溪穴：



找准穴位：

手背上，大拇指翘起后，在它的根部有两条硬筋，这两根筋中央的手腕横纹中。

按摩方法：

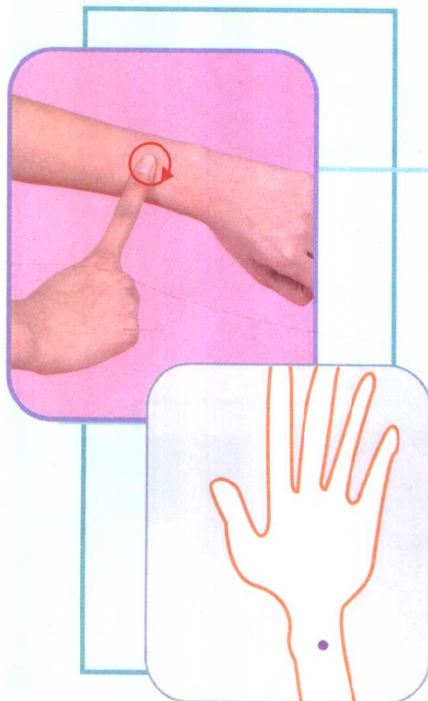
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于手肘酸麻、前臂麻痹、手腕疼痛有一定的疗效。

手臂

外关穴：



找准穴位：

在腕关节背面上6.5厘米的中央处。

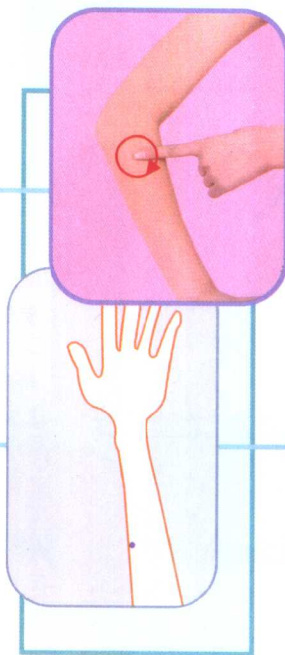
按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头疼、上肢关节疼、半身麻痹、前臂神经疼有一定的疗效。

手三里穴：



找准穴位：

手肘弯曲，外侧横纹往下6.5厘米处。

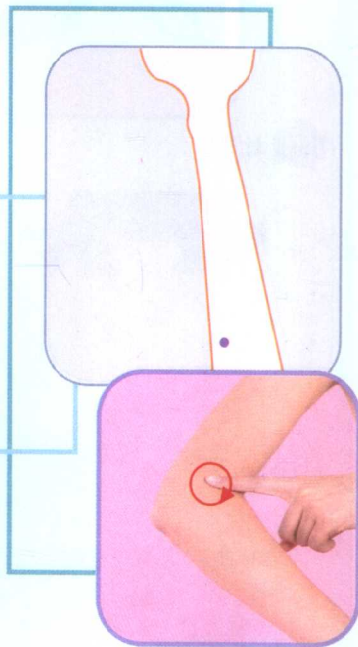
按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于手肘疼痛、手臂酸麻有一定疗效。

曲池穴：



找准穴位：

手肘弯曲，在横纹的内侧凹陷处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

能有效改善全身关节疼痛、发烧以及皮肤过敏。

背部

大椎穴：



找准穴位：

正坐，低头，在第七颈椎下的凹陷处。

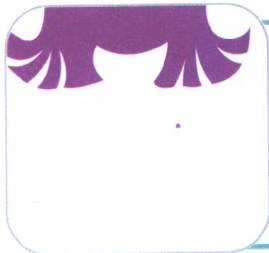
按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于肩膀酸痛、气喘、癫痫、感冒有一定的疗效。

肩井穴：



找准穴位：

位于肩膀与后颈根部的中央处。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

能有效缓解颈肩部酸痛、背部疼痛和上肢麻痹。

注意事项：

孕妇禁止按摩此穴道。

肩髃穴：

找准穴位：

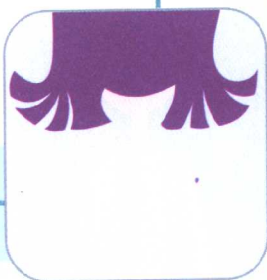
手臂伸平，手臂与肩膀的交接处前方的凹陷处。

按摩方法：

用食指的指腹按压。

主要功效：

有效改善手臂麻痹。



肩贞穴：

找准穴位：

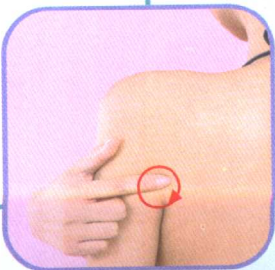
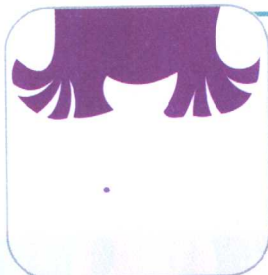
手下垂，在你的腋窝后面竖纹上面3厘米处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于手臂痛、肩胛痛有一定的疗效。



天宗穴：

找准穴位：

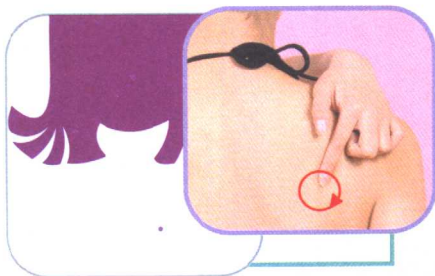
肩胛骨中央处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

主治手臂僵硬。



肩髃穴：

找准穴位：

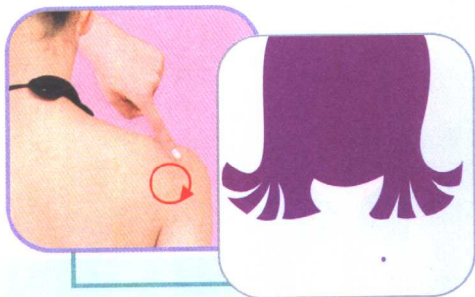
手臂伸平，手臂与肩膀的交接处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

有效改善手臂麻痹。



曲垣穴：

找准穴位：

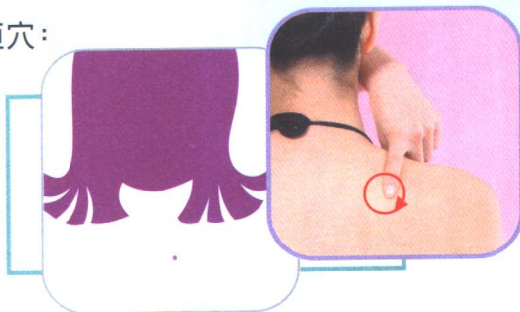
肩胛骨上方内侧角上。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

主治肩膀疼痛。



大杼穴：

找准穴位：

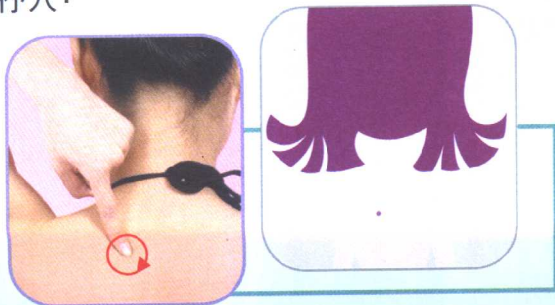
第一节胸椎下方的凹陷处旁边2横指宽处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于肩胛痛、手臂痛、颈部僵硬有一定的疗效。



腰臀部

肾俞穴：

找准穴位：

在距离脊柱柱下5厘米，第二腰椎下。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腰酸背痛、坐骨神经痛和下肢无力有一定疗效。



三焦俞穴：

找准穴位：

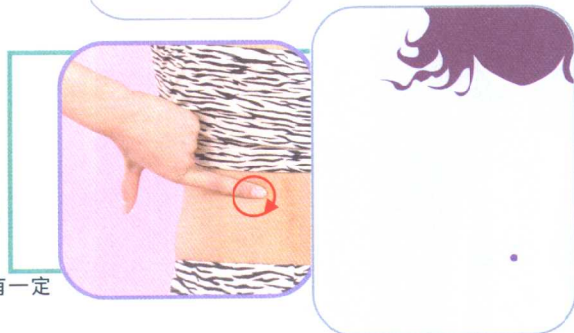
在距离脊柱柱下5厘米，第一腰椎下。

按摩方法：

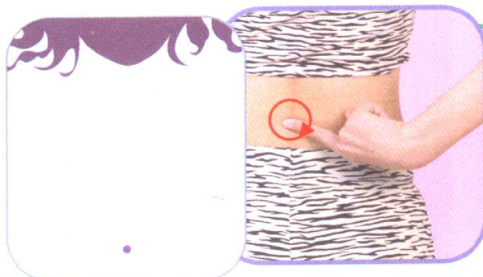
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于四肢肿胀、代谢不畅通以及腰酸背痛都有一定的疗效。



命门穴：



找准穴位：

在第二腰椎的凹陷处，与肚脐相对点。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腰腿酸麻、下肢麻痹和精力衰竭有一定疗效。

环跳穴：



找准穴位：

位于两侧臀部的正中央。

按摩方法：

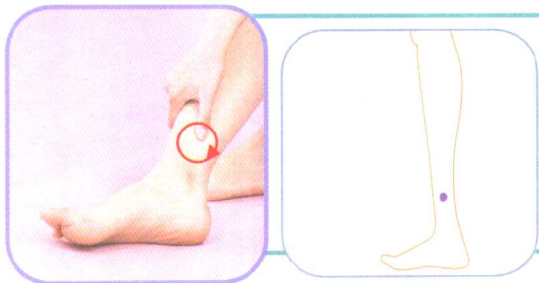
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腰腿酸痛、麻木，坐骨神经痛有一定疗效。

腿内侧

三阴交穴:



找准穴位:

内脚踝上10厘米(4横指宽)处。

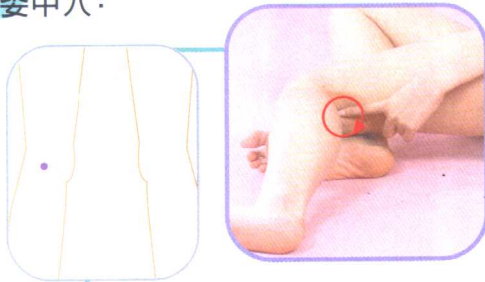
按摩方法:

用拇指的指腹按压, 或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效:

对于腿部酸痛、月经痛、腹胀、子宫下垂、泌尿系统疾病有一定的疗效。女孩子可以经常按摩此穴, 缓解妇科疾病所带来的疼痛。

委中穴:



找准穴位:

在膝盖后侧, 弯曲横纹的中央。

按摩方法:

用食指的指腹按压, 或者按住穴道后打圈按摩。注意力道要轻柔, 不能用重力。

主要功效:

这个穴道是治疗足痛最有效的穴道。同时, 对于腰部疼痛、小腿抽筋、中暑、腹泻、呕吐也有一定疗效。

条口穴:

找准穴位:

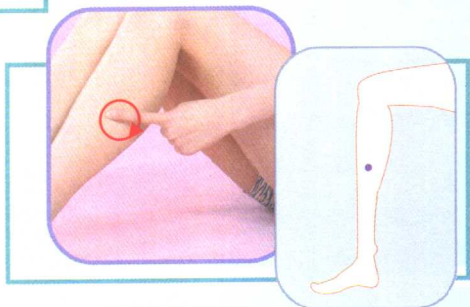
小腿外侧中央。

按摩方法:

用食指的指腹按压, 或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效:

对于足膝麻痹有一定的疗效。



悬钟穴:

找准穴位:

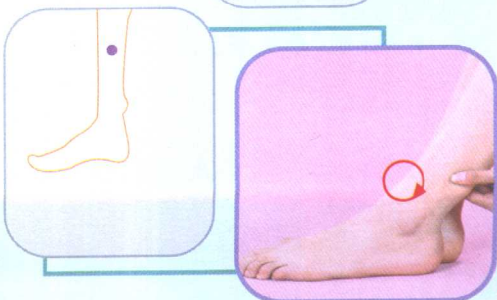
外脚踝上10厘米(4横指宽)处。

按摩方法:

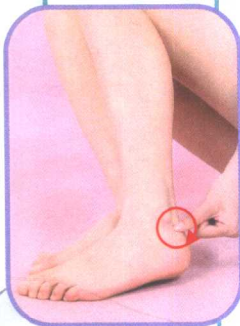
用拇指的指腹按压, 或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效:

对于落枕、下肢疼痛、踝关节疼痛、足部僵硬有一定疗效。



昆仑穴：



找准穴位：

外脚踝后与跟腱内侧的中央。

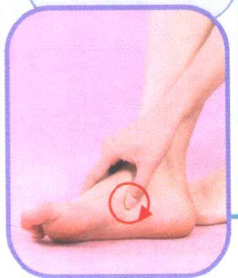
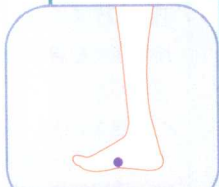
按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于脚踝疼痛、扭伤、头痛、眩晕、坐骨神经痛有一定疗效。

公孙穴：



找准穴位：

足部内侧正中央。

按摩方法：

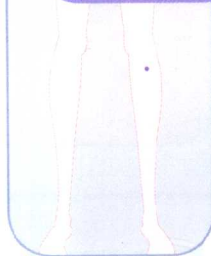
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

专治足部疼痛。对于腹泻，胃酸过多也有一定的疗效。

腿外侧

足三里穴：



找准穴位：

位于膝盖外侧下10厘米处。

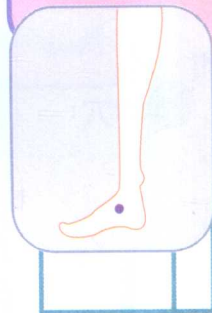
按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于足部酸痛、膝盖酸痛、胃腹痛、呕吐、腹泻、失眠、痢疾、高血压均有一定疗效。

丘墟穴：



找准穴位：

把脚尖往上提，在外脚踝前侧的凹陷中。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于脚踝疼痛、足部肌肉血液循环不良而引起的酸痛和抽筋均有一定疗效。



简单舒适的家庭按摩，给你的身体加油！

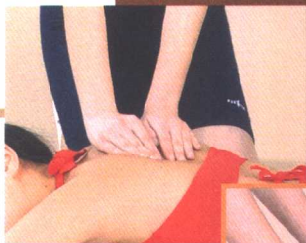
massage

准备工作：

在进行按摩前，按摩者要花上几分钟时间，使自己静下心来，把注意力集中在将要进行的工作上。要双脚掌平实着地，身体重心落于两脚中间的轴线上，这样当你进行按摩时，才能够灵活运用全身的力量和柔韧性，而不仅仅是利用手臂施行各种手法，这样不仅按摩效果好，而且不易疲劳。

揉捏法

这种方法是用整个手掌对整块肌肉进行用力的揉捏，就好像要把堆积的有害物质挤出来一样。进行时要用整个手掌压迫而不是用指尖捏，要用力进行有节奏的揉捏。特别是集中在上胸部、背部、臀部和腿部。



推法

手指并拢，双手放松，手掌在皮肤上做长距离的平滑按摩。先朝着心脏的方向，轻轻地按压，然后绕着背部再回到起点。这样会使身体感到暖和，使皮肤完全润滑，僵硬紧张的肌肉得到松弛。



劈法

手掌的小指对着身体，轻轻地击打，要使手掌的各手指分开，用手腕轻弹，这样小指就可以轻柔地触及皮肤。击打时手指并拢，在抬起手肘要使手指再分开。双手交替进行。



按法

如果被按摩的人更喜欢按压，那你可以采用双手一起按摩，方法是將一只手叠放在另一只手上，这样可以控制按压力量，使人感到舒适。对肌肉和韧带做小圆周按摩，从顺时针方向变化到逆时针方向，并不断调整按压压力的大小。



轻松解决脸部和头部酸痛

massage

对脸部和头部进行按摩可以消除紧张，帮助放松。在你按摩时要询问被按摩者，你所施加的压力是否合适，应调整到使其感觉良好为止。持续按压半小时以上，脸部和头部酸痛就能得到改善。

1

- 1、从眉毛上方开始，用两个拇指从中央向两侧额头平行地按压，直至发际，手指最终停留在耳朵上方。



- 2、手指紧压双侧太阳穴做圆周运动，暂停后再加大压力持续按压几秒钟。这样交替进行，并不断调整按压强度，使被按摩者能够适应。



- 3、在面部用向上的手法轻柔围绕面颊，从下巴开始到耳朵做圆周按摩。如果你觉得下颌两侧的肌肉很紧，可以通过手指对下颌两侧的肌肉施压。被按摩者张嘴和闭嘴时，你可以通过手指感觉到下颌两侧的肌肉。



- 4、用手指沿着发际，紧压颅骨根部连接颈椎的位置按摩，尽量找到肌肉紧张的位置，只要手指接触到那些绷紧的肌肉，就要增加压力，并持续几秒钟。

2



由于紧张而导致的头痛、颈痛和肩痛都可以通过按压位于颅骨底部发际线上脊柱两侧的空洞处而得到缓解。用拇指或中指的指尖按压这两点，持续1分钟，也可以分几次进行。

轻松解决颈部酸痛

massage

许多人都有过颈部酸痛的经历，睡觉姿势不正确或者长时间固定一个姿势工作，都会导致颈部酸痛，按照以下的方法按摩15分钟，颈部酸痛就能获得缓解。

颈部按摩DIY

1



1 先准备一瓶按摩油，将按摩油涂在疼痛的颈部，然后用抓拿的方法按摩颈部、肩部等部位，这样有利于促进血液循环。



2 用右手手指抓住左肩，按摩肩胛骨，然后再用左手手指按摩右肩。直至肩膀感觉很轻松为止。

2

开始时先将指尖放在颅骨底部突起部位的下方，然后对骨骼和周围的肌肉作圆周形的按压，这样不仅可以松弛僵硬的肌肉，还有助于缓解紧张性头痛。

