

不必使用任何药物或器具，您可以放心在家里，帮助家人缓解压力，美容美肤，消除病扰。

轻松学

简易指压 保健法

(日) 浪越 孝◎编著
徐桂芳◎译

指压——最自然的疗法。用手指的按压激发我们身体中的自然治愈能力。



世图 生活资讯网

轻松学

简易指压 保健法

(日) 浪越 孝◎编著
徐桂芳◎译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

轻松学简易指压保健法/浪越孝编著. —上海: 世界图书出版公司, 2004. 4

(世图生活资讯网)

ISBN 7 - 5062 - 6238 - X

I. 轻... II. 浪... III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113566 号

汉湘文化事业股份有限公司授权出版

轻松学简易指压保健法

(日)浪越 孝 编

徐桂芳 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海竟成印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 55391771)

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 6.75 字数: 150 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10 000

ISBN 7 - 5062 - 6238 - X/R · 70

图字: 09 - 2003 - 436 号

定价: 16.00 元

前言

“你的身体健康吗？”如果有人这样问您，能有充分自信回答“很健康”的人恐怕不是很多。即使没有什么重大的病痛，但有些小毛病的人一定不少！

例如：胃痛，偏头痛，易肩膀僵硬，或怕冷等症状，都常有发生，给您的生活增添烦恼。特别是最近上班族的年轻女性们，常常有许多各种不良症状出现。坐办公桌的有肩硬、腰痛的毛病，长久站立的有脚痛的毛病，使用电脑的容易眼睛疲劳……这些慢性症状常常很难治愈，但是说起来又不算是真正的病痛，若对这种每日的疲劳和不舒服置之不理，却又会造成身体的负担。

对于懒得上医院，或是觉得这些小毛病不必上医院，但却又深为其所苦的人，我想向他们推荐——指压——这个方法。指压和按摩是不同的。正确的指压是以日本医学中被肯定的穴位，激发我们身体中原本就具备的自然治愈能力。不必使用任何药物或器具，且因其为一种自然疗法，初学者亦可放心。不管是在办公室或是在自己家里，您都可以轻松地进行指压。当然，指压并非是在一瞬之间即可治愈病痛的仙丹灵法，但是只要您有耐心，每天持续进行，总有一天，您会发现自己的精神和身体都有改善。

此外，指压也具有消除压力的效果。只要正确地指压缓解疲劳的

穴位，自然会觉得身体舒畅，在专心工作之后或是看电视、洗澡等放松的时刻进行指压，效果会更好。

本书是以女性容易有的各种不适症状为主轴而介绍的可自行动手的简易指压方法。同时也介绍了一些美容、美肤的指压法。如果您的家人或爱人有身体不适的烦恼，希望您更要利用本书所介绍的方法为她消忧解劳，以指压消除女性的烦恼。

浪越 孝

目 录

第1章 从今天起您也可以做! 简单指压术1

任何人都能做从基本指压开始2

● 指压 Q & A3

● 事前需学会的指压技巧6

• 正确的指压法6

• 错误的指压法6

• 手与手指的基本形态7

• 指压技巧10

• 本书中常出现的指压重点13

• 两人一起做的指压法20

● 指压后的伸展运动28

第2章 不再畏惧职业病! 上班族女性的指压作战!31

把上班时的疲累在当天消解32

• 不再畏惧电脑!

——眼睛疲劳·手腕、臂酸痛——33

• 不再害怕穿高跟鞋!

- 脚趾等部位的足部疼痛——38
- 不再害怕久坐不起!
- 腰部的僵硬、疼痛——41
- 不再害怕长久站立!
- 足部的疼痛、浮肿——43
- 不再害怕重要会议!
- 紧张、压力——46
- 不再害怕没有笑容!
- 紧张、脸部表情僵硬——49
- 不再害怕提重物!
- 手臂的疲劳——51
- 不再害怕在外奔波!
- 肩膀、腰部、膝盖的疲劳——54
- 不再害怕加班!
- 睡眠不足、头痛——57
- 不再害怕大唱卡拉 OK!
- 喉咙疼痛、沙哑——60
- 不再害怕喝酒应酬!
- 胃消化不良、宿醉——62

第3章 肩膀酸痛、腰痛、冷症、便秘

——女性四大烦恼的救星!65

再见, 肩痛66

● 为什么肩膀会僵硬酸痛?67

● 和肩痛说拜拜的指压	69
● 自己可以做的指压	70
● 两人一起做的指压	72
● 对肩痛有效的简单运动	75
再见,腰痛	77
● 为什么会腰痛?	78
● 和腰痛说拜拜的指压	80
● 自己可以做的指压	81
● 两人一起做的指压	83
● 对腰痛有效的简单运动	87
再见,冷症	89
● 为什么会这么怕冷?	90
● 和冷症说拜拜的指压	92
● 自己可以做的指压	93
● 两人一起做的指压	96
再见,便秘	100
● 为什么会便秘?	101
● 和便秘说拜拜的指压	103
● 自己可以做的指压	104
● 两人一起做的指压	107
● 对便秘有效的简单运动	109

第4章 在药物治疗前的处理法!依症状区分的

指压法	111
-----------	-----

● 如何拥有灵活动人的眼睛 174

- 如何拥有光亮柔美的秀发177
- 如何拥有美丽的颈部180
- 如何拥有坚挺的胸部183
- 如何拥有健美的细腰187
- 如何使松弛的腹部收缩189
- 如何拥有丰挺的臀部191
- 如何使手臂纤细194
- 如何使腿部修长198
- 如何拥有纤纤玉指202
- 如何使姿势优雅204



第1章

从今天起您也可以做！
简单指压术



任何人都能做 从基本指压开始



“指压!和按摩有什么不同?”

“单用手指压一压,就真的会有效吗?”

“不过!好像觉得舒服多了!”

关于指压,许多人虽不是知道得很详细,但却对它很感兴趣!使用的工具仅仅是手与指头,并不需要特别的药物或道具,是种非常简单的健康方法。您可以一个人自己做,也可以两人同做,更觉舒畅。只要您坚持使用指压法,一定会令您日日渐感舒畅!由本章所介绍的基本指压开始,从今天起您也能自己来!

指压 Q&A

Q 只用手指压一压就可感觉舒适,这是真的吗?

是,这是真的!

A 人类在身体某部位觉得不舒服时,会下意识地用手去触摸该部位。因为人类的手与手指具备了使疲倦和疼痛痊愈的能力。特别是手指,是人类感觉中最发达的部位。借由手指的触摸,我们可以感觉软硬、冷热,稍有点不同就能敏感地感觉到。这时我们可以拿捏施力的分寸,来按压该部位,将此机能充分活用,这便是指压。

Q 指压,和一般的按摩有什么不同?

A 一般的按摩(message),主要是揉捏身体表面的疗法,相对的,指压是利用手或指头做按、压的动作。慢慢地施加力量,再慢慢地放松力量。配合呼吸的自然韵律来使得身体放松。

Q 是不是任何人都可以做?

A 当然!指压不需要任何的药物或器具。亦不需具备艰深的知识,且无需担心副作用,因为手指就是最好的治疗工具。只要掌握要诀,熟练以后,任何人都可以自行指压,亦可以和同伴互相指压。

Q 指压的穴位一共有多少个呢？

A 指压的穴位我们称之为指压点，在全身有 660 个位置。分别可以促进身体的肌肉、神经、血管、淋巴腺等器官的活动。穴位具有让人的生理机能顺畅的功能，在身体有负担时，许多部位容易疲倦。这时，指压这些穴位，给予适度的刺激以去除疲劳，这便是指压疗法。

Q 指压时会不会痛呢？

A 指压的压力分为轻压、快压、强压等三种，依照身体的不适和酸痛的程度使力。肌肉紧张时刚开始也许会觉得有些疼痛，不过这纯粹仅是一种适度的刺激，绝不是令人不舒服的不快。而且它和吃药、打针不同，完全不必担心有副作用。

Q 仅仅只压部分穴位，就会有效吗？

A 是的，只要正确地按压穴位就会有效。不过并非仅按部分穴位，如能按压全身，可以使效果更好。尤其是在平日身体状况尚好时，每日重点按压头、颈、肩、背、腰等部位，可以促进血液循环，预防身体疾病的产生。

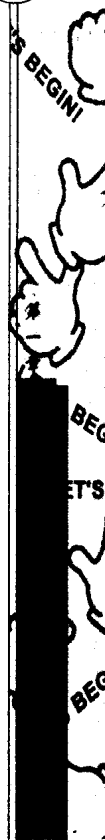
Q 自己一个人自行指压会有效吗？

A 指压可以分为自己指压与双人指压两种方式。而穴位位置和指压方法不变。只要能正确遵照指示，自己指压也可收到充分的效果。因为借由自己的手指，很容易觉察到哪个地方疼痛，按压哪

个地方有效。而不论何时何地,只要觉得不舒服就可指压便是自己指压的好处。

Q 双人指压是否有必要?

A 如果有人可以帮自己指压,当然会觉得很舒服。因为有人帮你指压,不但可以纾解压力,亦可以指压一些平日自己无法指压到的部位。相对的,帮你指压的人必须确实用力,也有相当的运动量,对彼此都有好处。如果你学会指压,不妨也利用时间教会朋友、家人一起来做。



事前需学会的指压技巧

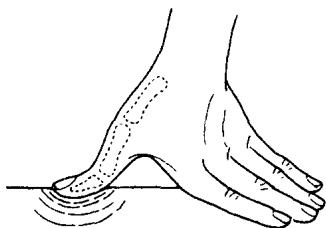
指压中最重要的便是按压正确的穴位位置。虽然刚开始也许有点难,但可以先用指腹探索大概的位置。如果发现有硬块的部位,不要立刻用力强压,而要渐渐施力。

虽没有“左右同时施压”的规定,不过基本上是从靠近心脏的左侧开始指压,再渐次向右移动。而且如果没有特别的指定,压一次的时间约3秒钟。

指压时,不管是双人指压或是自己指压都应采取放松的姿势,而且务必把指甲剪短,保持手部清洁。

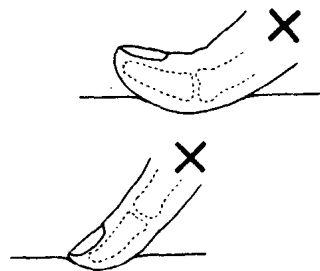
【正确的指压法】

指压时使用中指或三手指及手掌部分,以拇指为基础。如右图,用指腹(指纹部)垂直施压。



【错误的指压法】

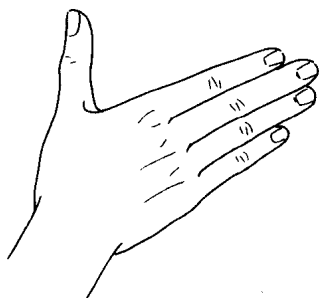
如右图,用关节部分按压或是以手指前端压,都会令手指疼痛。且应事先把手指甲剪短。



【手与手指的基本形态】

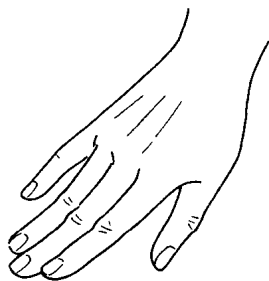
● 拇指压

仅使用拇指的指压。特别是指压颈前部、肩胛间部、肩胛下部等部位时使用。将双手拇指重叠按压的“重叠拇指压”也有效。



● 三指压

以食指、中指、无名指三指一起指压的方法。亦可两手同时指压。一般在指压侧头部、眼睛周围、肩胛上部、腹部等部位时使用这种方法。



● 重叠二指压①

重叠中指前端指压的方法。必须注意较熟练的手的中指在下,重叠指压。尤其是自己指压枕部时使用。

