

改善体内气、血、水的循环
让你由内而外焕发美丽

美人美穴， 效果惊人的 女性穴位按摩术

日本东京目白针灸院院长 柳本真弓/著

译审/周永利

译者/高博 张洪星

最自然无负担的疗愈方法

每天只花几分钟

让你越按越健康，越按越漂亮

提升活力 · 美体养颜 · 防病去痛 · 减压抗衰

一步到位的穴位讲解
一目了然的示范图片
一招见效的按摩要领



自助高效的
美丽魔法



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

改善体内气、血、水的循环
让你由内而外焕发美丽

美人美穴， 效果惊人的 女性穴位按摩术



日本东京目白针灸院院长 柳本真弓/著

译审/周永利

译者/高博 张洪星



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

图书在版编目 (C I P) 数据

美人美穴, 效果惊人的女性穴位按摩术 / (日) 柳本真弓著; 周永利, 高博, 张洪星译. -- 青岛: 青岛出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5552-1452-6

I. ①美… II. ①柳… ②周… ③高… ④张… III. ①女性—穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 000833 号

NHK KIREI NO MAHOU HOZONBAN BI NI KIKU TSUBO by Mayumi Yanamoto

Copyright © Mayumi Yanamoto 2011

All rights reserved.

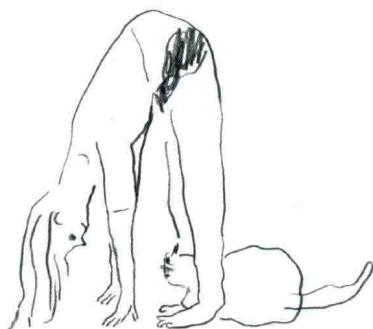
Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

NHK Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-368号



书 名 美人美穴, 效果惊人的女性穴位按摩术

著 者 (日) 柳本真弓

译 审 周永利

译 者 高 博 张洪星

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

内文设计 书壹设计

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710x1000mm)

印 张 6.75

书 号 ISBN 978-7-5552-1452-6

定 价 28.00 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, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629



穴位和经络·····	6
穴位按摩的基本手法·····	9

第一部分 穴位按摩前

基本伸展·····	11
足部按摩·····	16
灸法教程·····	21

第二部分 美容特效穴

1 面部浮肿·松弛·····	24
2 消除皱纹·····	35
3 面色发暗·····	37
4 法令纹·····	39
5 保养肌肤·····	41
6 压力性暴饮暴食·····	43
7 控制食欲的耳穴·····	46
8 水肿·····	48
9 上臂塑形·····	51
10 腹部塑形·····	53
11 大腿塑形·····	55
12 脚肿·····	57
13 美发·····	59



14 美甲	61
15 美齿	63
体验美容针灸!	65

第三部分 调理特效穴

16 头痛·肩痛	71
17 怕冷	83
18 失眠	85
19 脸部皮肤冒油	87
20 焦虑	89
21 慢性腰痛	91
22 痛经·月经不调	93
23 眼睛疲劳	95
24 便秘	97
25 偏头痛	99
26 紧张性头痛	101

本书在NHK教科书《美丽魔法》中刊登的文章“颜面也轻松! 穴位刺激、按摩消除头痛”(2010年12月刊)、“穴位刺激消除面部浮肿”(2011年4月刊)、“膝盖下的穴位, 美丽你全身”(2011年10月刊), 以及连载文章“美的穴位”(2010年10月刊~2011年9月刊)的内容基础上编辑成书。

改善体内气、血、水的循环
让你由内而外焕发美丽

美人美穴， 效果惊人的 女性穴位按摩术

日本东京目白针灸院院长 柳本真弓/著

译审/周永利

译者/高博 张洪星



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



我每天要接待将近 300 位患者，其中七成是女性，特别是三十多岁到五十多岁的女性。过度忙碌、过度紧张，引起疲劳的原因多种多样，生活的压力也各有不同，这真是人生最忙碌的年龄段了。疲劳、睡眠不足、紧张……各种各样的不适困扰着女性，也给容貌带来了许多不良影响，比如浮肿和皮肤粗糙。

这本书是专为女性撰写的，书中不但记载了很多不太常见的穴位，按摩的手法也很独特。但是，每一个穴位都是精选出的“特效穴”，并介绍了与该穴位相适应的按摩方法。

为了让自己的形象能够比今天更美、更健康，请以放松的心情来实践书中所记载的方法，相信您很快就能感受到身体的变化。

柳本真弓



穴位和经络·····	6
穴位按摩的基本手法·····	9

第一部分 穴位按摩前

基本伸展·····	11
足部按摩·····	16
灸法教程·····	21

第二部分 美容特效穴

1 面部浮肿·松弛·····	24
2 消除皱纹·····	35
3 面色发暗·····	37
4 法令纹·····	39
5 保养肌肤·····	41
6 压力性暴饮暴食·····	43
7 控制食欲的耳穴·····	46
8 水肿·····	48
9 上臂塑形·····	51
10 腹部塑形·····	53
11 大腿塑形·····	55
12 脚肿·····	57
13 美发·····	59



14 美甲	61
15 美齿	63
体验美容针灸!	65

第三部分 调理特效穴

16 头痛·肩痛	71
17 怕冷	83
18 失眠	85
19 脸部皮肤冒油	87
20 焦虑	89
21 慢性腰痛	91
22 痛经·月经不调	93
23 眼睛疲劳	95
24 便秘	97
25 偏头痛	99
26 紧张性头痛	101

本书在NHK教科书《美丽魔法》中刊登的文章“颜面也轻松! 穴位刺激、按摩消除头痛”(2010年12月刊)、“穴位刺激消除面部浮肿”(2011年4月刊)、“膝盖下的穴位, 美丽你全身”(2011年10月刊), 以及连载文章“美的穴位”(2010年10月刊~2011年9月刊)的内容基础上编辑成书。

穴位和经络

我们的身体中有几百个穴位，它们并不是无序地散在于身体中，大多数穴位都位于固定的通道上，这些通道就是“经络”。经络不像血管和神经那样肉眼可见，却是人类赖以生存的三大要素——“气、血、水”中气和血在人体内的运行通道。中医学认为，经络的阻滞和人体平衡的紊乱，是引起疾病的基本原因。

人体中最主要的经络包括“十二正经”和督脉、任脉所属的“奇经八脉”。其中“十二正经”分别与五脏（肝、心、脾、肺、肾）、六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）以及心包相对应，将脏器与人体表面联通起来，而这些位于皮肤表面的气的出入口，就是穴位。

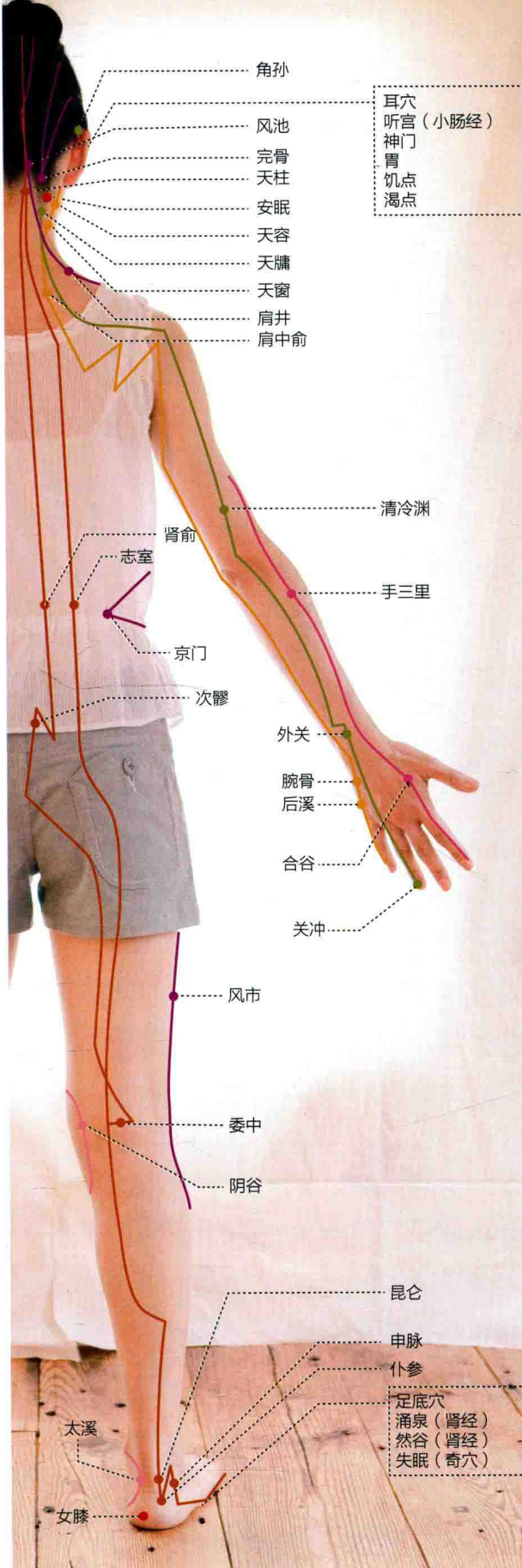
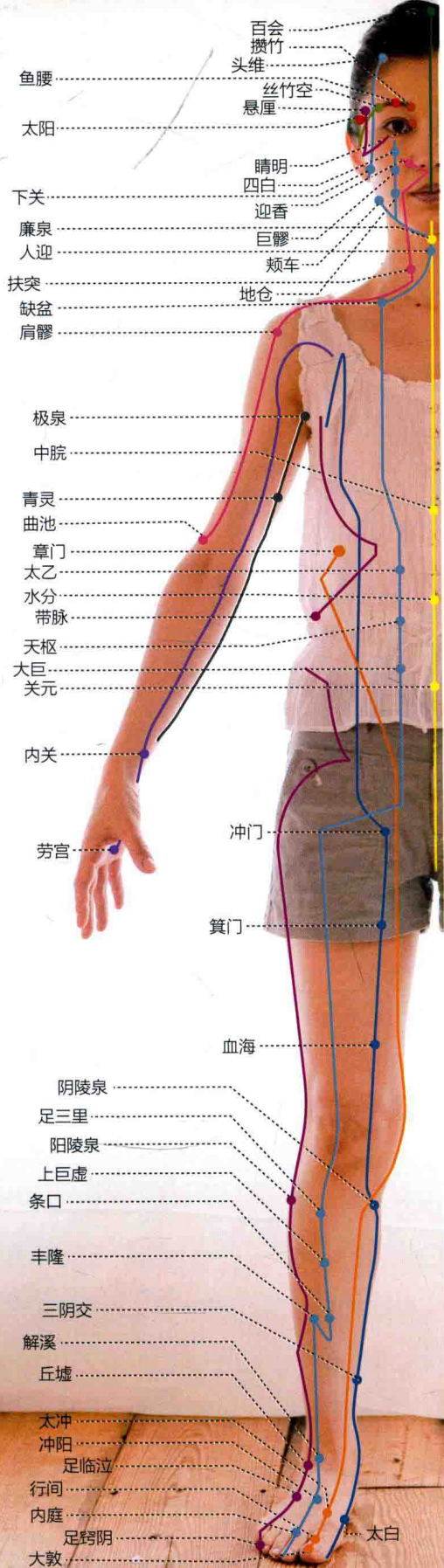
脏器发生异常，导滞气的流通滞涩，就会反映于相对应经络的穴位上；反之，如果某个穴位出现压痛，则该穴位所属经络对应的脏器可能发生了异常。另外，还有一些被称为“奇穴”的穴位，它们不在经络循行的路线上，对很多症状都有较强的治疗效果。那么，为什么刺激穴位可以改善身体状况呢？这是因为刺激穴位可以使经络畅通，调整体内气、血、水的平衡，从而达到治疗的目的。通过按压穴位改善身体状况的穴位疗法，不但可以治疗与脏器相关的疾病，对于酸痛、发凉等局部问题也同样有效。中医学认为，刺激穴位对这些症状有很高的疗效。

很多女性都有关于肌肤和体型方面的烦恼，这些都与体内的各种积滞密切相关。通过穴位刺激，能够疏通体内积滞，达到美容的效果。本书中就将为您介绍许多这样的“美容特效穴”。

经络



※ 经络与穴位的大体位置如图所示。穴位的具体位置请参照各页所示位置。



穴位按摩的基本要点

按摩时间

穴位按摩不必固定时间，在早上起床时，工作、做家务的间隙里，或者睡前放松时间进行都是不错的选择。穴位按摩要在轻松、愉快的气氛下进行，最重要的是要形成习惯。在自觉浮肿、松弛、酸痛等症状时进行按摩，也是很有效的。

穴位的寻找方法

参照图片所示部位，按压自己的穴位，如果有少许压痛、感觉比较舒适，那就是找到穴位了。

如出现以下情况，请不要进行穴位按摩

- ☐ 发热、剧烈疼痛伴随酸痛僵硬
- ☐ 骨折、严重外伤
- ☐ 心脏、肾脏疾病
- ☐ 感染
- ☐ 餐后 2 小时内、饮食后
- ☐ 怀疑妊娠及妊娠初期

穴位按摩的方法

说起穴位按摩，很多人会以为“如果不能严格准确地按在穴位上，就没有效果”。的确，严格准确地按压穴位是很重要，但是准确找到穴位并不是件容易的事情，因此本书中所介绍的穴位按摩方法，都是以图示的穴位为中心，按摩穴位周围 3-4 指宽的一片区域。采用这种方法按摩时，虽然有时手指会偏离穴位的准确位置，但却能够简单而准确地按摩到穴位，并且按摩时可以舒展经络，改善体内气、血、水的循环。

穴位按摩的基本手法

①



②



③

用指腹对准穴位。

按压穴位以感觉
舒适为度，重复
3~5次。

旋转的方向左右
皆可，选一个最
舒服的方向进行。



Part 1

第一部分 穴位按摩前

穴位按摩前先做些基本的伸展运动。伸展运动可以伸展经络，改善气、血、水的循环。当然，如果时间不够，伸展运动也可以省略，并不是非做不可。还有足部按摩，不但可以提高穴位按摩的效果，而且能够缓解每日的疲劳，本身也是一种很好的保健方法。

基本伸展

Step 1 全身伸展

全身的伸展运动，可以舒展经络，改善气、血、水的循环。做伸展运动时不要屏住呼吸，而要随着肌肉、经络的伸展有意识地调整呼吸。动作不要太剧烈，要轻缓，以舒适为度。

大腿前侧

伸展胃经、脾经

将左脚抬放在椅子上，两手置于左膝上，右脚尖笔直向前。伸展背部肌肉，同时将身体重量移到左膝上，保持 10~15 秒，慢慢恢复原状。换另一只脚进行同样动作，左右各一次。



大腿后侧

伸展督脉、肾经

将右脚抬放在椅子上，右腿伸直，脚背立起与小腿呈 90 度，左脚尖笔直向前。两手叠放在右膝上，伸展背部肌肉同时呼气，上半身前倾，双手慢慢下压膝盖，保持 10~15 秒，慢慢恢复原状。换另一只脚进行同样动作，左右各一次。





身体外侧

伸展胆经、肝经

双足分开与肩等宽，两手交叉，笔直向上伸展，呼气时身体侧弯，保持10~15秒，慢慢恢复原状。向另一侧进行同样动作，左右各一次。



身体前侧

伸展胃经、肾经、任脉

双足分开与肩等宽，两手交叉，笔直向上伸展，呼气时身体后弯，保持10~15秒，慢慢恢复原状。该动作进行一次。



臀部

伸展胆经

坐在椅子上，将右脚脚踝抬放到左侧大腿上，伸展背部肌肉的同时呼气，慢慢将上半身前倾，下巴抬高，向前平视，保持10~15秒，慢慢恢复原状。换另一只脚进行同样动作，左右各一次。