

附赠

87分钟
真人讲解

DVD

B
BOOKLINK

图解3D 穴位按摩

(日) 加藤雅俊 著
邓楚泓 译



3D图解

&

真人示范
DVD光盘



2
手指的按压
角度及方向

3 参考DVD确定按压
穴位的时间及位置

肩膀僵硬、腰痛、头痛、水肿……
以上问题都能通过按压穴位缓解

3D立体图 + 教学DVD

让您轻松找准穴位，收获健康！

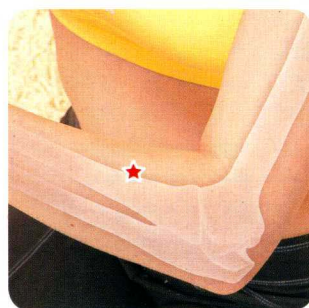
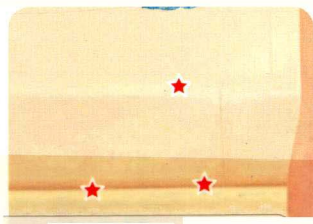


辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图解3D 穴位按摩 DVD教程

一边看一边学

(日)加藤雅俊 著
邓楚泓 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [見ながらちゃ〜んとツボが押せるDVDブック]

BY: [加藤雅俊]

Copyright © Masatoshi Kato, 2009

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇与生活社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 06-2010第211号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

图解3D穴位按摩/ (日) 加藤雅俊著; 邓楚泓译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5381-7528-8

I. ①图… II. ①加…②邓… III. ①穴位按压疗法-图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第121868号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

装帧设计: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京启恒印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 4

字 数: 60千字

出版时间: 2015年3月第1版

印刷时间: 2015年3月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7528-8

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7528

C ● N T E N T S

写在前面的话·····	4
加藤法帮您找准穴位·····	6
DVD的使用方法·····	8
全身穴位导航·····	9

第一章 准确理解穴位的基础····· 13

穴位是什么·····	14
直接起效穴位和间接起效穴位·····	16
穴位在骨骼的边缘!·····	17
穴位按压是最好的预防医学·····	18
穴位按压基础·····	20
◆基础A 找到正确的穴位位置·····	22
◆基础B 掌握正确的穴位按压方法·····	24
◆基础C 根据不同目的采用不同的按压方法和呼吸法·····	26
小专题 提高穴位按压治疗效果的小妙招①·····	28

第二章 帮助你准确按压的简明穴位词典····· 29

活用穴位词典图释·····	30
帮您快速找到目标的穴位索引·····	31
★手三里穴·····	32
★肩井穴·····	33
★后溪穴·····	34
★三阴交穴·····	35
★风市穴·····	36
★大肠俞穴·····	37
★合谷穴·····	38
★内关穴·····	39

★天柱穴·····	40
★睛明穴·····	41
★瞳子髎穴·····	42
★足三里穴·····	43
★颧髎穴·····	44
★大椎穴·····	45
★百会穴·····	46
★天容穴·····	47
★涌泉穴·····	48
★委中穴·····	49
★迎香穴·····	50
★鼻通穴·····	51
★印堂穴·····	52
★太阳穴·····	53
★劳宫穴·····	54
★腹部周围的5个穴位·····	55
小专题 提高穴位按压治疗效果的小妙招②·····	56

第三章 症状、目的索引目录·····57

• 肩部僵硬/腰疼+痛经·····	58
• 头痛/足部疲劳·····	59
• 眼部疲劳/花粉症·····	60
• 美容/消除水肿·····	61
• 排毒/缓解全身疲劳·····	62

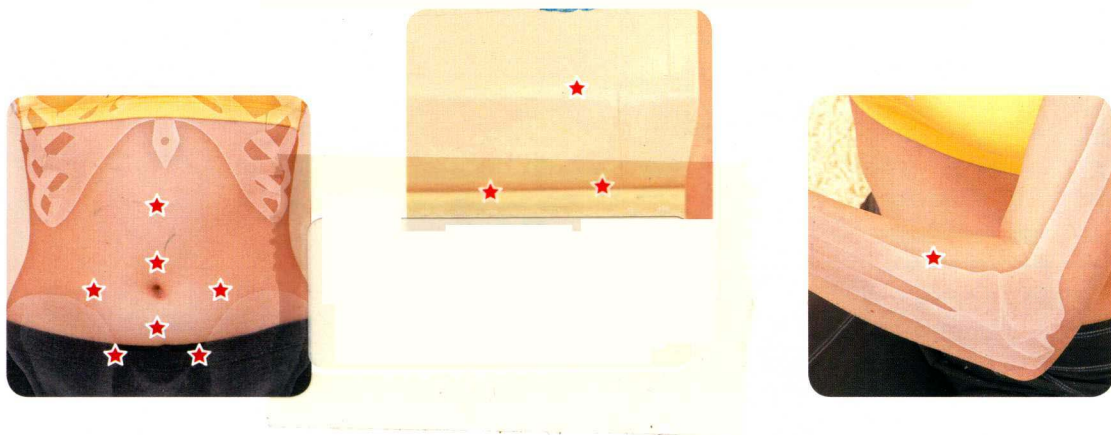
结语·····	63
---------	----



图解3D 穴位按摩 DVD教程

一边看一边学

(日)加藤雅俊 著
邓楚泓 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

C ● NTENTS

写在前面的话·····	4
加藤法帮您找准穴位·····	6
DVD的使用方法·····	8
全身穴位导航·····	9

第一章 准确理解穴位的基础····· 13

穴位是什么·····	14
直接起效穴位和间接起效穴位·····	16
穴位在骨骼的边缘!·····	17
穴位按压是最好的预防医学·····	18
穴位按压基础·····	20
◆基础A 找到正确的穴位位置·····	22
◆基础B 掌握正确的穴位按压方法·····	24
◆基础C 根据不同目的采用不同的按压方法和呼吸法·····	26
小专题 提高穴位按压治疗效果的小妙招①·····	28

第二章 帮助你准确按压的简明穴位词典····· 29

活用穴位词典图释·····	30
帮您快速找到目标的穴位索引·····	31
★手三里穴·····	32
★肩井穴·····	33
★后溪穴·····	34
★三阴交穴·····	35
★风市穴·····	36
★大肠俞穴·····	37
★合谷穴·····	38
★内关穴·····	39

★天柱穴·····	40
★睛明穴·····	41
★瞳子膠穴·····	42
★足三里穴·····	43
★顴膠穴·····	44
★大椎穴·····	45
★百会穴·····	46
★天容穴·····	47
★涌泉穴·····	48
★委中穴·····	49
★迎香穴·····	50
★鼻通穴·····	51
★印堂穴·····	52
★太阳穴·····	53
★劳宫穴·····	54
★腹部周围的5个穴位·····	55
小专题 提高穴位按压治疗效果的小妙招②·····	56

第三章 症状、目的索引目录·····57

•肩部僵硬/腰疼+痛经·····	58
•头痛/足部疲劳·····	59
•眼部疲劳/花粉症·····	60
•美容/消除水肿·····	61
•排毒/缓解全身疲劳·····	62

结语·····	63
---------	----



每当我开始按摩工作的时候，我在脑海里不断强调的一点就是一定要重视“touching（触摸）”。“触摸”，是能够直抵人心的一种手段。利用其作为恢复乃至治疗的方法，都能够取得很好的效果。

日语中自古就有“手当”一词，如字面所言，是将手置于病患处位，最原始、最根本的一种治疗手法。诸位在头痛时会不自觉地将手放到头上，在腹痛时也会按压腹部吧。这种无意识的动作，其实就是人类的本能。

不仅是自己触摸自己的身体，当别人温柔地抚摸我们的身体的时候，也一样可以放松我们的身心，平衡激素分泌，由此达到提高免疫力、提高自然治愈能力的目的。本人曾在制药公司任职，亲身感受到现代医疗中，由于时间等因素的影响，包含“触摸”在内的这种人与人之间直接交流的治疗效果，并未获得足够的重视。出于这种认识，我开始致力于成立一种新型的护理沙龙，旨在发挥出符合人类本能的这种治疗方式的最大功效。在光顾沙龙的顾客当中，“即使去了医院，不适感仍然得不到消除”的患者不在少





数。在详细询问患者病情的基础上，配合按摩、按压穴位、芳香疗法等多种护理方式，最终消除患者的不适感的例子非常多。

其中，被称做“手上中药”的穴位按压，对于消除身体不适有良好的效果。关于穴位的作用，有很多人切身体验过并且大获助益，但是也有很多人因为不知道正确的穴位按压方法，一直陷于病痛之中。通过三维人体插图清楚地标示各穴位所在的位置，并讲解正确的按压方法，没有一定的医学专业知识是很难做到的。我用此方式编著的书籍，由于满足了大众学习穴位按压的需求，一经出版就获得相当热烈的反响。

本次我们打算在原来的基础上再进一步，所以编辑制作了展示实际穴位寻找方法以及按摩节奏的DVD参考书。“找准穴位，一看就会”是本书的主旨。我们相信这是迄今为止最为简单易懂的穴位按压方法的参考书籍。希望能够为诸位所用，帮助大家早日掌握穴位按摩的方法。

加藤雅俊

药剂师，在多年临床实践中，意识到医患之间沟通不足会导致治疗不力，深切体会到在掌握知识和技术之前首先要理解“与人沟通的重要性”。随后通过进修，掌握了心理咨询、培训管理等知识，开始创办“对身体和心灵一起进行护理的沙龙”，用与以往的医疗机构完全不同的方式来治愈患者的身心。其在日本传统医学、中医药学以及穴位养生方面有很深的造诣，在芳香疗法、药膳食补等方面也有自己的研究心得。推崇人体的“整体治疗法”。其独创的按摩手法以及以医学知识为依托的养生指导为人们所称道。现担任众多顶级运动员及职业棒球队的医疗指导。随着“朱力克”沙龙、零售店、学校等事业不断发展，如今已开始着力培养新一代专业人员。

加藤法帮您

找准穴位

以骨骼为线索找到身体里面的穴位

将人体骨骼的三维立体图与人体写真相重合，在上面标注出穴位的位置，如此一来不仅是身体表面的，在人体内部以及骨骼边缘等部位的穴位也能够轻而易举地找出来。找准位置再按压，即使力量并不是很大也能够感受到按压穴位产生的强烈刺激。

3D 图解



难懂的平面图解

促以往在平面画像上用●来标注穴位，找准穴位并不容易。

边看DVD边按压穴位，效果立竿见影

依沿着骨骼寻找穴位位置，然后按照DVD上面针对每一个穴位的详细说明，找准方向和角度进行按压，更加浅显易懂。因为与实际接受穴位按压治疗时一样，左右同时进行按压，所以包括按压的节奏以及呼吸的频率都一目了然。边看录像边自己按压穴位，谁都可以在家里轻松进行穴位按摩养生。

&

DVD画面截图



沿着骨骼寻找穴位



按压指的角度和方向



好！左右同时进行，边看边按效果

穴位并不是在身体表面，而是在身体“里”面！

迄今为止的穴位图，基本上都是通过平面图上标注各种记号来表明穴位位置。但是人的身体是立体的，用平面图很难准确标示出正确的穴位位置。按照图上的标示尝试着去找穴位，很多读者心里都会有“是这里吗？没有什么效果啊！”这样的疑问，也不能明显地感受到其效果。

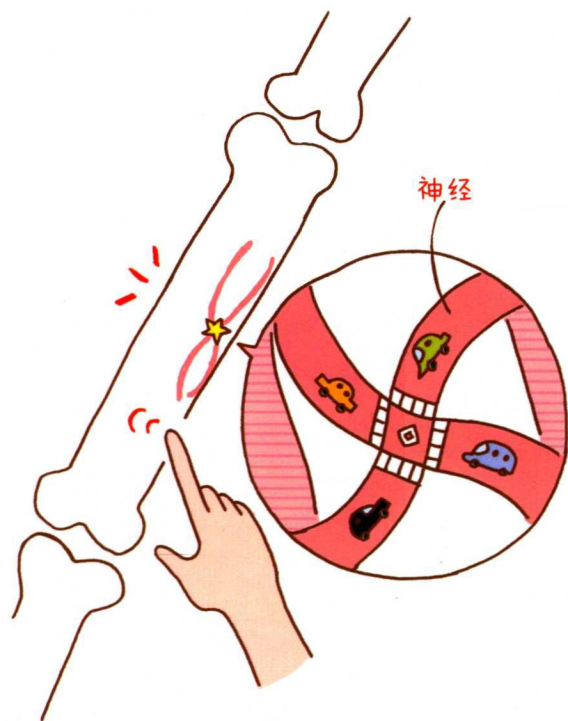
造成这种局面的原因在于，穴位并不是在人体表面，而是在人体内部。确切地讲，穴位位于神经的交叉点上，多数都位于骨骼边缘处。

人体十分重要的神经多被骨骼所保护。因此大多数情况下，从身体表面垂直地刺激穴位，其刺激会被骨骼所阻隔而无法抵达神经，也就是无法抵达穴位所在。

因此，本书采用在人体部位写真之上叠加人体骨骼3D立体影像的方法来标示穴位位置，同时解说按压方法的窍门，再配合DVD，从找穴位开始，到按压穴位时手指移位（方向和角度）节奏，按压穴位时呼吸的频率等等在录像当中都有清楚的说明。如此一来您一定可以亲身感受到真正的穴位按压所带来的治疗效果。

找准穴位的线索在“骨骼”

穴位位于神经的交叉点上，神经的交叉点位于骨骼的边缘，所以沿着骨骼就可以准确地找到穴位。



穴位的位置是有规律的，就是“在体内骨骼的边缘”。穴位是神经的交叉点，在人体内，被骨骼所保护。因此找寻穴位的具体顺序是，先用手指找寻到作为标识的骨骼，并且找到骨骼的根部和凹陷处等明显的标志点之后再沿着骨骼用手指按压身体，以此来找寻穴位的位置。如果找到的位置正确，即使力量并不是很大，在手指触碰穴位的瞬间也会有很强的刺激感。

一看就会

按压穴位

DVD的使用方法

主菜单画面

- 主菜单画面分为本篇和附加录像“症状、目的索引目录”。
- 本篇包括“准确按压穴位基础篇”和“简明穴位词典”两部分内容。想要播放全部内容，请选择“全部播放”。
- 如需选择播放，请点击相应菜单画面进行选择。



准确按压穴位基础篇

- 基础篇包括4部分内容。
- 如果想要观看所有内容，请选择“全部播放”。
- 选择各部分内容，就会播放该部分章节。



简明穴位词典

- 穴位词典完整收录28个对人体健康有重要意义的穴位。共24个项目。
- 菜单画面分为两页，如果第一页没有所需穴位，请选择“13-24”进入第二页菜单进行选择。
- 选择“全部播放”，可以通览24个项目全部穴位的寻找及按压方法等全部内容。



症状、目的索引目录

- 我们按功能主治进行分类，提供了10个菜单。对应不同的症状和功效，将几个穴位组合在一起成为一个系列。
- 选择症状或目的名称，将会出现对应该症状或目的的系列穴位的迷你提示标题，随后会播放该穴位的寻找及按压方法。
- 想要浏览全部内容，请选择“全部播放”。

全身穴位导航

清晰展示穴位位置和应用效果

人体大约有2000个以上的穴位，我们从中严格筛选出对人体健康最有意义的28个穴位，并将其大致位置标示于图上。

面部

标示出缓解眼部疲劳，消除鼻腔堵塞等不适症状，以及具有美容效果的穴位。

睛明穴

- 眼部疲劳
- 头痛
- 花粉症

印堂穴

- 花粉症
- 眼部疲劳
- 头痛

鼻通穴

- 花粉症

迎香穴

- 万能穴位
- 花粉症
- 美容
(色斑、皱纹、
皮肤松弛)

太阳穴

- 头部疲劳
- 眼部疲劳
- 花粉症

瞳子髎穴

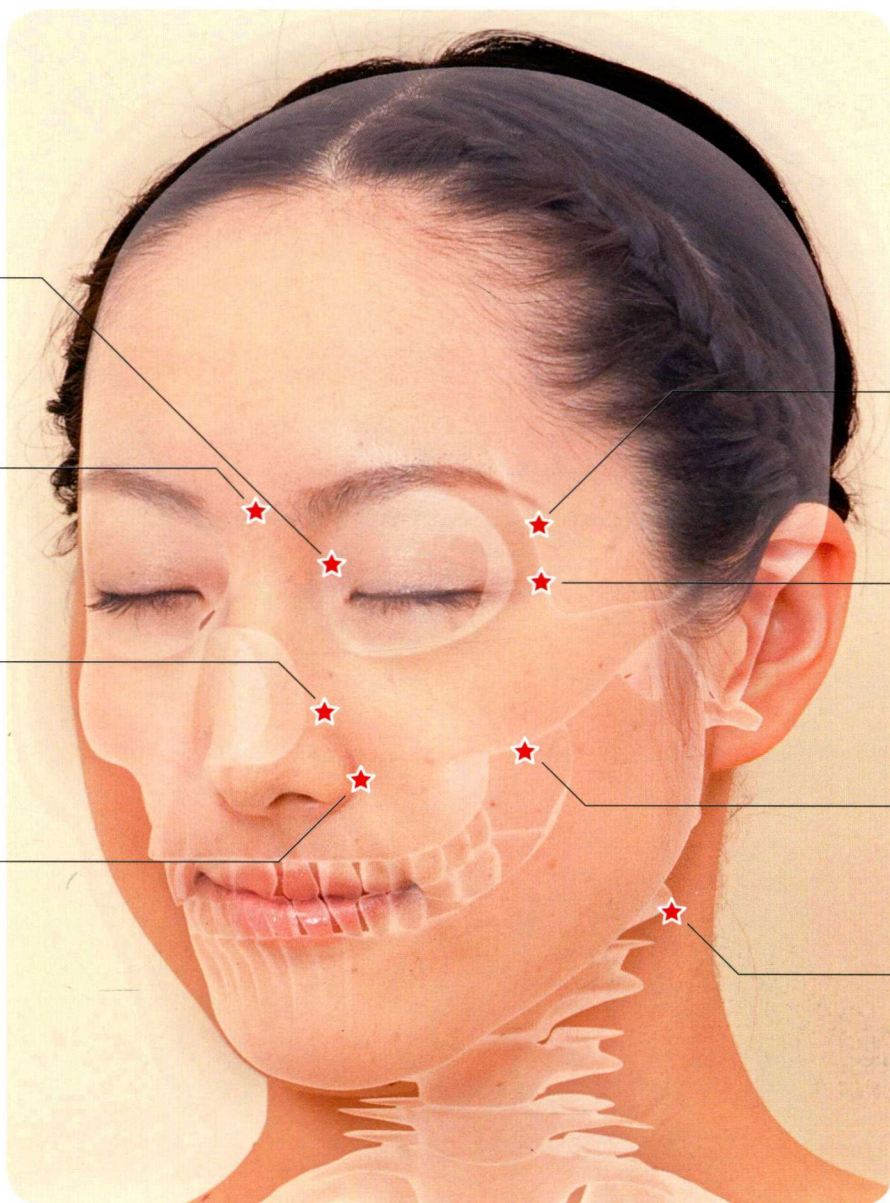
- 眼部疲劳
- 头痛

颧髎穴

- 水肿
- 美容 (色斑)
- 花粉症

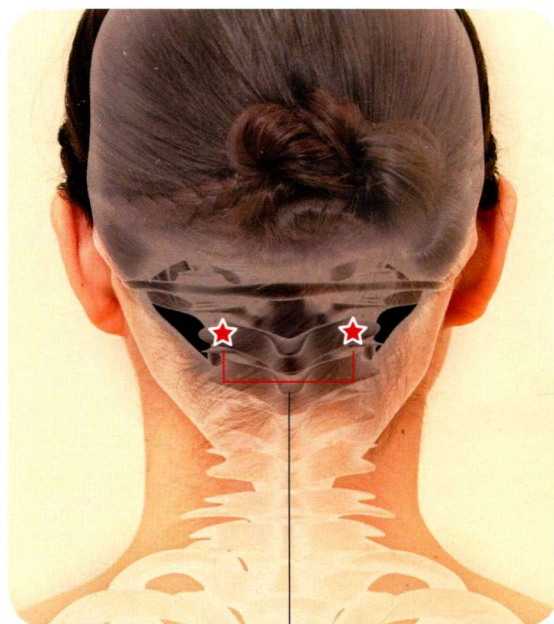
天容穴

- 水肿
- 排毒
- 消除全身
疲倦，恢
复活力



颈部

头颈连接部位的“天柱”穴，强烈推荐给办公室一族，按压后可以缓解各种疲劳，感到浑身轻松。

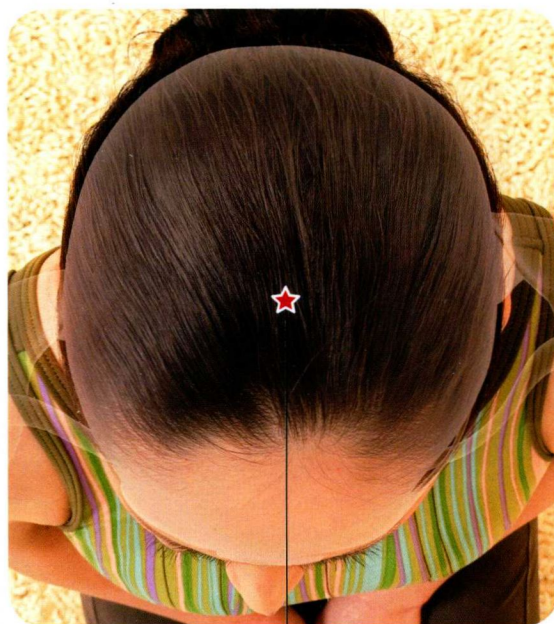


天柱穴

- 头痛
- 肩膀酸痛
- 眼部疲劳

头部

位于头顶的“百会”穴，除了人们熟知的功效之外，还有治疗经前期综合征的效果。

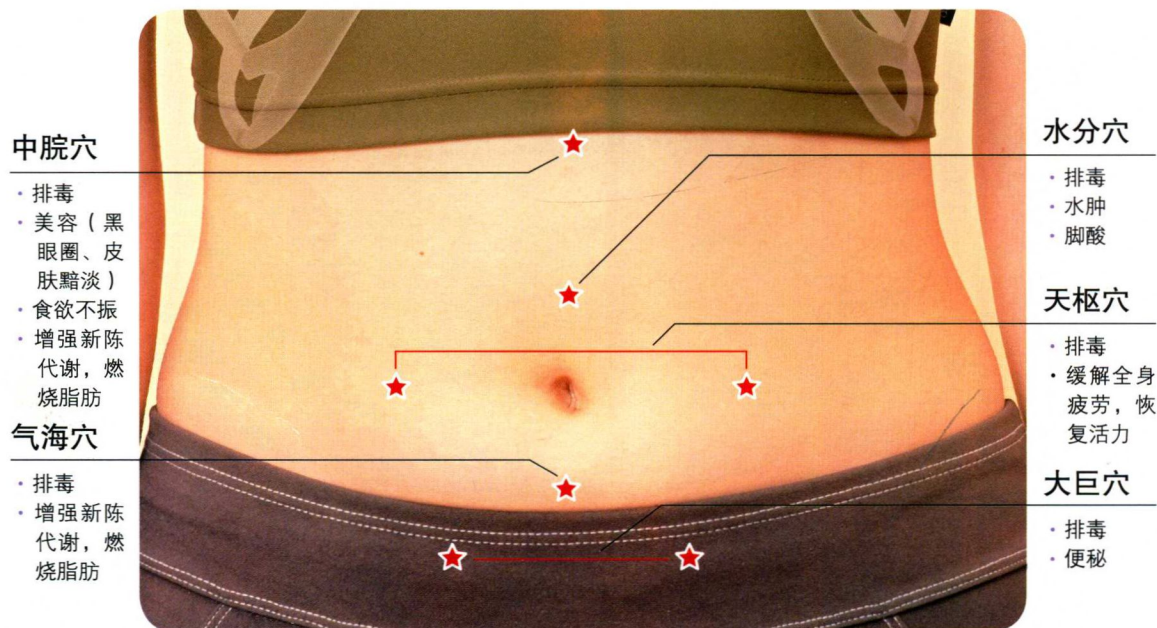


百会穴

- 头痛
- 花粉症
- 美容（油脂发质）
- 缓解全身疲劳，恢复活力

腹部

可以促进排出体内废物及多余水分的穴位，多集中于腹部。由于没有骨骼，请以自己的指宽做为标准自行找寻。



中脘穴

- 排毒
- 美容（黑眼圈、皮肤黯淡）
- 食欲不振
- 增强新陈代谢，燃烧脂肪

气海穴

- 排毒
- 增强新陈代谢，燃烧脂肪

水分穴

- 排毒
- 水肿
- 脚酸

天枢穴

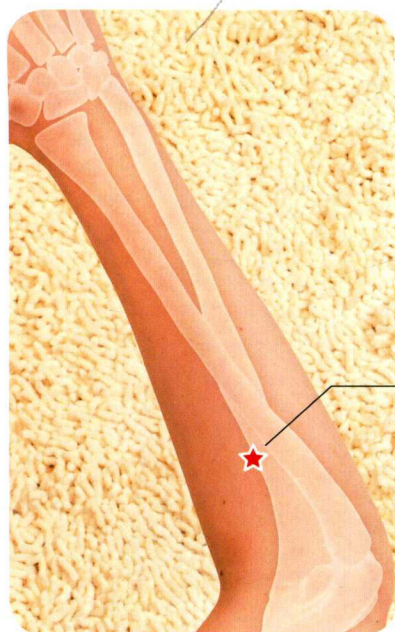
- 排毒
- 缓解全身疲劳，恢复活力

大巨穴

- 排毒
- 便秘

胳膊

手三里穴是缓解胃肠不适及全身疼痛的万能穴位。

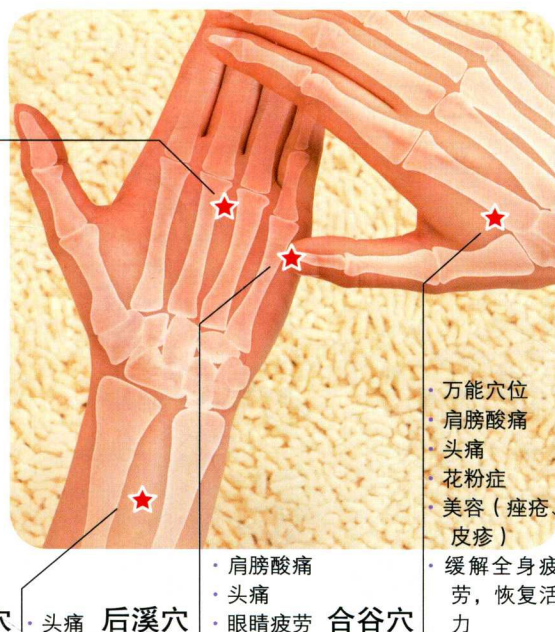


手三里穴

- 万能穴位
- 肩膀酸痛
- 美容（痤疮、皮疹）
- 缓解浑身疲劳，恢复活力

手部

手部穴位的一大优势在于随时随地可以按压。我们这里主要介绍万能穴位的合谷穴、劳宫穴以及可以缓解疲劳的后溪穴、内关穴。



劳宫穴

- 万能穴位
- 缓解全身疲劳，恢复活力

内关穴

- 头痛

后溪穴

- 肩膀酸痛
- 头痛
- 眼睛疲劳

合谷穴

- 万能穴位
- 肩膀酸痛
- 头痛
- 花粉症
- 美容（痤疮、皮疹）
- 缓解全身疲劳，恢复活力

脚部

主要介绍可以缓解下半身不适以及解决妇科病症的三阴交等万能穴位，共计五个。

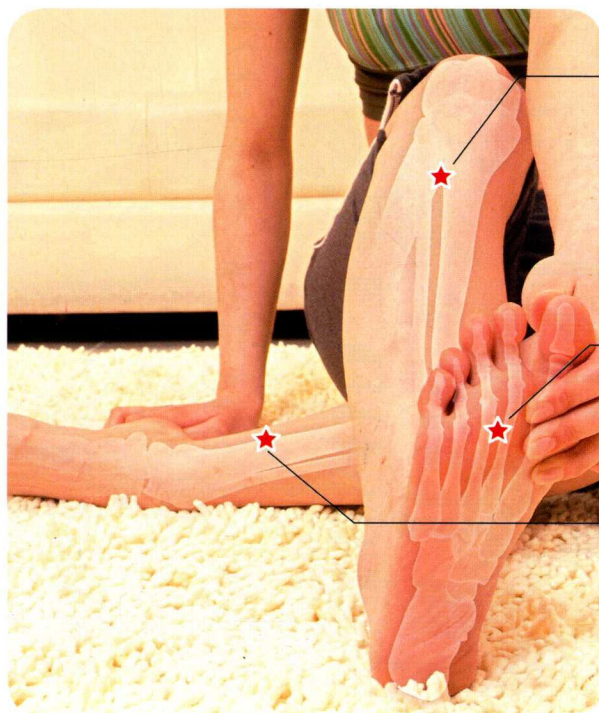


风市穴

- 腰痛
- 坐骨神经痛

委中穴

- 排毒



足三里穴

- 脚酸
- 缓解全身疲劳，恢复活力
- 美容（皮肤暗淡、色斑）

涌泉穴

- 水肿
- 缓解全身疲劳，恢复活力

三阴交穴

- 腰痛，痛经
- 脚酸
- 水肿
- 缓解全身疲劳，恢复活力

肩 背 腰

自己也可以轻松按摩的3个穴位：有效治疗肩膀酸痛的肩井穴、具有美容养颜效果的大椎穴以及治疗腰痛和各种腹部不适的大肠俞穴。

肩井穴

- 万能穴位
- 肩膀酸痛
- 头痛

大椎穴

- 美容（黑眼圈、皮肤暗淡、皱纹、皮肤松弛）

大肠俞穴

- 万能穴位
- 腰痛，痛经
- 缓解全身疲劳，恢复活力

