

女性

熟悉经络和穴位

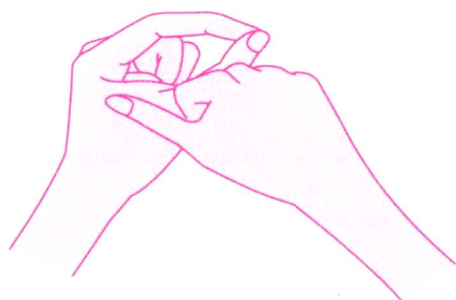
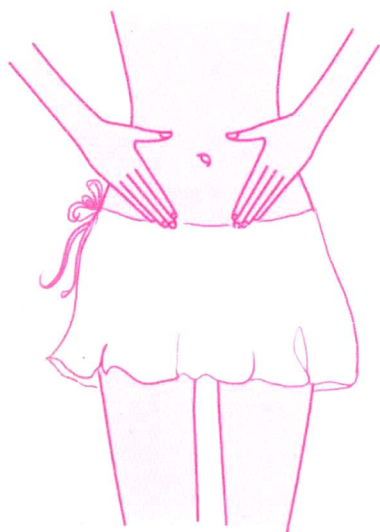
学会常用的穴位按摩手法

运用最简单的按摩手法来美颜、塑身、调理
和治疗女性常见病症和亚健康状态

穴位按摩图解

NYUXING XUEWEI ANMO TUJIE

李惠兰 曲学坤 编著



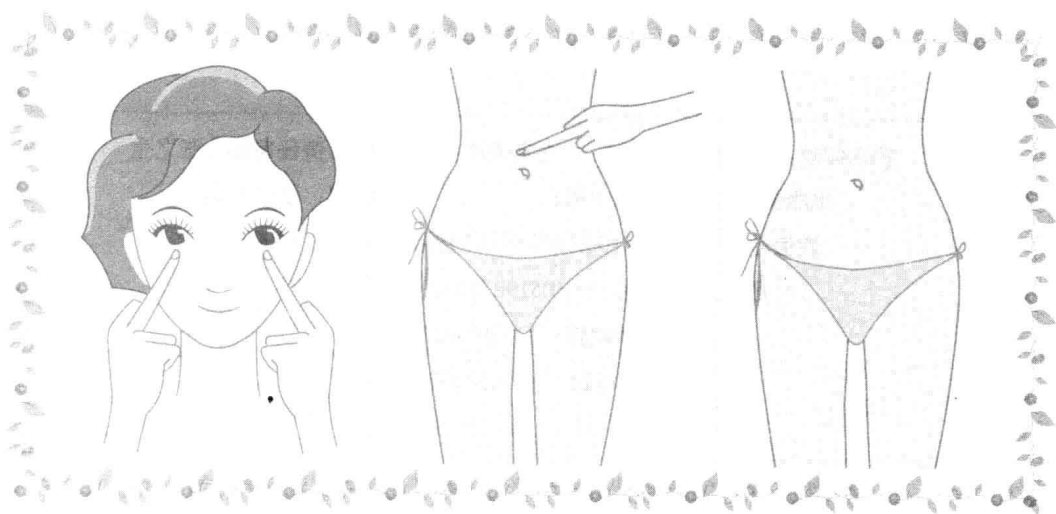
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性穴位按摩图解

NYUXING XUEWEI ANMO TUJIE

李惠兰 曲学坤 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性穴位按摩图解/李惠兰, 曲学坤编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5091-6186-9

I. ①女… II. ①李…②曲… III. ①女性-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245505号

策划编辑: 路弘 侯平燕 文字编辑: 魏新 责任审读: 张之生

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8061

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 7.75 字数: 104千字

版、印次: 2012年10月 第1版 第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



本书由中医专家编写，以通俗的语言配以一目了然的图片，让女性朋友们熟悉经络和穴位，学会常用的穴位按摩手法和自我按摩的必备知识，以及如何运用最简单、实用的自我按摩法达到美容、塑身、调理身体、治疗女性常见病症以及消除亚健康状态的目的。除了穴位按摩之外，书中还介绍了许多美容、塑身和保健小知识，只要坚持，必能见效。

前言

女人如花，女人似玉，纵然天生丽质，也需精心呵护。

随着各种高档护肤品和化妆品的诞生，越来越多的女性都懂得“颜面”对于自己的重要，她们在养颜与美容方面花足了工夫。然而，现代快节奏的都市生活以及工作和生存的巨大压力，使得许多女性的身体消耗巨大，精神处于高度紧张状态，这些因素在无形当中都会悄悄危害女性的身心，长期下去就会出现各种面容和身体上的问题，甚至出现疾病。由此可见，呵护要全面，不仅仅是“颜面”的事情。

此外，与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任。为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。这既是女性的神圣职责，也会给女性身体带来很多伤害。不知不觉中，皱纹爬上了眼角，肤色变得暗淡，面容不再美丽、腰肢不再纤细，各种疼痛不适和疾病也悄悄找上门来，即使再高档的化妆品，也掩饰不住身体内在变化留在外表上的烙印……

因此，想要由内而外散发出美丽与健康，一定要学会调养和保护自己的身体。穴位按摩是中国传统医学中的一种保健与治疗疾病的方法，它以脏腑经络学说为依据，通过在人体经络及穴位上施以一定手法，以疏通人体气血，达到强身健体、治疗疾病的目的。

这里有一个误区，就是不少人以为穴位按摩是非常专业、非常难学的事情，其实不然。很多自我按摩的方法是既简单又实用，只要稍加用心，坚持做下来，收到的效果一定会让人感到非常惊讶！正因为如此，穴位按摩已经成为越来越多新时代女性美容、塑身、调理、保健的不二法宝。

本书以通俗易懂的语言让你熟悉经络和穴位，学会常用的穴位按摩手法，以及如何运用最简单的按摩手法来美颜、塑身、调理和治疗女性常见病症和亚健康状态。除了穴位按摩之外，书中更是补充了诸多美容、塑身与保健的小知识，让你事半功倍地实现目标。

拥有这本书，你将会对美丽与健康拥有更多的自信！

编者

2012年7月

目 录

穴位按摩知识	001
什么是经络和穴位	001
为何穴位按摩让人更加健康、美丽	001
穴位定位有窍门	002
指寸定位法	002
体表标志法	003
简便定穴法	003
成就健康美人的30个常用穴位	003
头面部	003
躯干部	006
四肢部	008
常用的五种穴位按摩手法	009
指按法	009
指揉法	010
指抹法	010
拍打法	010
轻擦法	010
穴位按摩的辅助工具	011
金属勺子	011
圆珠笔、指甲油瓶盖	011
热宝、电吹风	011
木梳、简易按摩器	011
穴位按摩的注意事项	012
穴位按摩养颜法	013
每日养颜按摩操	013
第一节	013
第二节	013



第三节	014
第四节	014
第五节	014
第六节	014
第七节	015
第八节	015
第九节	015
第十节	016
第十一节	016
第十二节	016
第十三节	017
第十四节	017
消除肤色晦黯	018
淡化面部色斑	019
美白	021
改善肌肤粗糙	022
消除面部粉刺	025
减轻面部浮肿	027
瘦脸	028
改善双下巴	030
淡化黑眼圈	032
收紧下眼袋	034
消除眼部浮肿	036
减轻鱼尾纹	038
减轻额头纹	039
淡化鼻唇沟纹	041
调理发质，防止脱发	042

穴位按摩塑身法	045
消除手臂赘肉	045
减掉小肚子	046
塑造窈窕小蛮腰	049
提臀减脂	051
让腿部匀称	053
保养手足	055
美手	055
美足	057
保养胸部	059
 穴位按摩治疗女性病	 063
治疗痛经	063
调整月经周期紊乱	064
调整月经周期过短	066
调整月经周期过长	068
消除寒症	069
防治乳腺增生	070
 穴位按摩对抗疲劳与亚健康	 073
消除身体不适	073
缓解紧张、焦躁情绪	074
消除眩晕	076
缓解头痛	077
消除失眠	078
消除肩膀酸痛	080
消除腰痛	083
消除腿痛与腿部浮肿	085



益智健脑	087
改善视力	089
保护听力	090
改善低血压	093
治疗高血压	095

穴位按摩治疗消化系统病症 098

改善食欲	098
消除宿醉	099
消除积食	101
改善便秘	102
治疗腹泻	105
消除口臭	107

穴位按摩治疗呼吸系统病症 109

治疗鼻炎	109
减轻咳嗽	111
预防感冒	113
风寒型感冒	114
风热型感冒	115



穴位按摩知识

什么是经络和穴位

经络的记载已经有几千年的历史，随着现代科学技术的不断进步，人们通过更深入的研究，对经络有了更进一步的认识，发现它是人体内的一个综合功能调节系统。

经络是经脉和络脉的总称，是人体气血运行、脏腑联络、内外沟通、上下贯穿的通道。经络就好比一棵大树，经脉是树干，络脉则是树枝、树叶。经络交错，遍布全身，将人体所有的脏腑、器官、气血、孔窍以及皮肉筋骨、组织联结成一个统一的、协调稳定的有机整体。

穴位是人体脏腑经络之气输注的特殊部位。如果把人体的经络系统看成遍布全身的一条条“铁路线”，那么穴位就代表着这条线路上的一个个“车站”。只有这些“车站”工作正常，才能保证“铁路”运行畅通，顺利地把营养运送到全身各处。

为何穴位按摩让人更加健康、美丽

穴位按摩美容是我国传统医学中独特的养生保健方法之一，也是古代很多王室贵族女性青春常驻的秘密武器。

我们全身气血的运行、营养的运输以及各种正常生理功能的维持都离不开经络系统。

众多穴位分布在经络上，而经络又通向五脏六腑，因此穴位—经络—脏腑三者之间是密切联系着的。当五脏六腑发生问题时，必然通过经络反应在相应穴位上，比如当我们生病或者身体不舒服时，相应的穴位就会出现压痛、局部硬结、隆起、凹陷、条索以及相应部位皮肤色泽、形态、温度等发生变化。

穴位是气血输注的特殊部位，它既是脏腑疾病在体表的反应点，又是按摩时疏通气血、调整经脉脏腑功能的刺激点，所以，利用经络的双向调节作用，通过按摩穴位，可使人体气血通畅，提高与经络相通的相应脏腑的生理功能，促进机体新陈代谢，提高机体免疫力，最终达到治病强身、美容美体的作用。

俗话说得好：“经气通，则身体健。”只有人体内在的健康，才能焕发出真正的外在美。由此可见，如若掌握一些常用穴位的位置、功用以及按摩方法，并

时常进行自我按摩，必能轻松把握住健康与美丽。

穴位定位有窍门

正因为通过穴位按摩就可以让人轻松拥有健康与美丽，所以取穴是否准确关系到美容效果的好坏。人有高矮胖瘦之分，每个人的穴位位置也会有一定的差异，即使同一个人，在不同状态下，自身的穴位位置也会有所变化。如何准确定位一个人的穴位呢？最简便的方法就是用自己的手指。以下介绍几种常用的穴位定位方法，帮你轻松找准穴位。

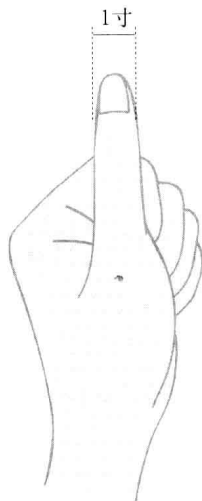
指寸定位法

指寸定位法是指以自身的手指为量度标准的定穴方法。



◎中指同身寸：

屈曲中指，以中节内侧两端纹头之间的宽度作为1寸(同身寸)*。



◎拇指同身寸：以自身拇指的指间关节的宽度作为1寸。



◎横指同身寸：并拢食指、中指、无名指和小指，以中指中节横纹为准，其四指的横度为3寸。

*此“寸”为“同身寸”，即用人体表某些标志作为测量的单位。每人身高胖瘦不一，“同身寸”也不一样。

体表标志法

体表标志法是指利用人体自身的各种体表标志来定穴的方法。

◎固定标志法：由自身骨节和肌肉形成的凸起和凹陷、五官、毛发、指甲、乳头、肚脐等作为定穴标志。如两乳头连线中点是膻中穴；肚脐左右2寸是天枢穴。

◎活动标志法：以活动关节、肌肉、皮肤后出现的空隙、凹陷和皱纹等作为定穴标志。如屈曲肘关节，肘横纹外侧端凹陷处是曲池穴；做咀嚼动作时咬肌隆起最高点处是颊车穴。

简便定穴法

如两耳尖在头顶处连线中点是百会穴。

应用以上穴位定位方法，以一定的力量按压穴位时，如果出现酸麻胀痛或触碰到硬结、疙瘩、凹陷，或皮肤出现发冷、发热等感觉，恭喜你，穴位找准啦！

成就健康美人的30个常用穴位

人体共有穴位数百个，分布在全身各处，但生活中经常用到的穴位不过数十处而已。下面介绍头面部、躯干部、四肢部的30个常用穴位及耳穴。

头面部

1. 风池

定位：后颈部，后头骨下，两条大筋凹陷中，与耳垂相平。

功效：治疗头痛、感冒、耳鸣、耳聋，有效缓解颈肩部酸痛，减轻眼睛疲劳。

2. 百会

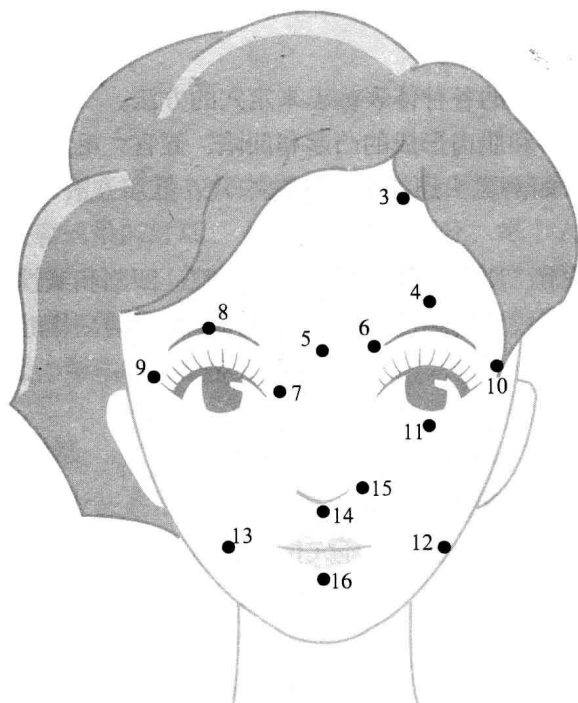
定位：两侧耳尖连线点的头正中处。

功效：治疗头痛、耳鸣、目赤肿痛、脱发、斑秃、发际疮、子宫脱垂，改善睡眠，提高记忆力，让人耳聪目明，精神焕发。

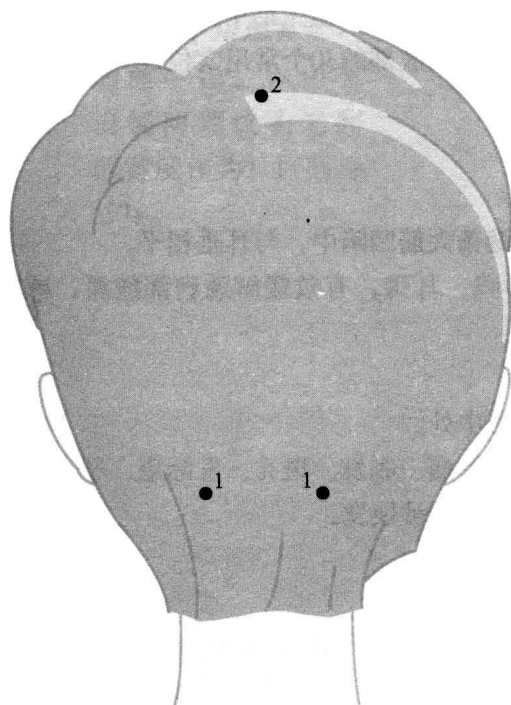
3. 头维

定位：额角发际上0.5寸。

功效：治疗头痛、眼皮跳动、视物模糊、目赤肿痛。按摩此穴可令肌肤柔润，秀发乌亮。



- 1 风池
- 2 百会
- 3 头维
- 4 阳白
- 5 印堂
- 6 攒竹
- 7 睛明
- 8 鱼腰
- 9 瞳子髎
- 10 太阳
- 11 四白
- 12 颊车
- 13 地仓
- 14 水沟(人中)
- 15 迎香
- 16 承浆



4. 阳白

定位：眉毛正中上1寸。

功效：治疗头痛、眩晕、视物模糊、眼皮跳动。可减少额部皱纹、粉刺，预防上眼睑下垂。

5. 印堂

定位：两眉头连线之中点。

功效：治疗前头痛、眩晕、失眠、高血压。

6. 攒竹

定位：眉头内侧凹陷中。

功效：治疗前额痛、眉棱骨痛、视物模糊、目赤肿痛、眼皮跳动、角膜白斑。预防黑眼圈、鱼尾纹的出现，消除面部及身体的浮肿。

7. 睛明

定位：内眼角稍上方凹陷中。

功效：按摩此穴可治疗视力减退、视疲劳、近视、白内障、青光眼等各种眼疾，还能缓解黑眼圈、鱼尾纹、眼袋的出现。

8. 鱼腰

定位：眼平视，瞳孔直上，在眉毛中点处。

功效：治疗眉棱骨痛、眼皮跳动、眼睑下垂及目赤肿痛。

9. 瞳子髎

定位：外眼角外上方，眼眶骨外侧。

功效：治疗头痛、目赤肿痛、角膜炎、角膜白斑。可减少眼角皱纹、黑眼圈，对额部粉刺治疗效果较好。

10. 太阳

定位：眉梢与外眼角之间向后约一横指的凹陷中。

功效：益颜除皱、泄热祛斑，减轻眼角皱纹、额部粉刺、黄褐斑等。

11. 四白

定位：眼平视，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。

功效：治疗目赤肿痛、眼皮跳动、三叉神经痛。可有效消除面部浮肿、雀斑、皱纹及肤色黑暗。

12. 颊车

定位：上下齿用力咬紧，咬肌隆起最高点，放松时其凹陷中取穴。

功效：治疗牙痛、面瘫、口角喎斜、流口水。可祛风通络、行淤泽面，延缓面部皱纹出现。

13. 地仓

定位：口角外侧，上直对瞳孔。

功效：治疗口角跳动、流口水。延缓口周皱纹出现。

14. 水沟(人中)

定位：在面部，人中沟中上部。

功效：治疗晕厥、虚脱、中暑、昏迷、急性腰扭伤。

15. 迎香

定位：在鼻翼旁开1厘米皱纹中(即鼻唇沟中)。

功效：疏风通窍、润泽肌肤，按压此穴可缓解鼻塞症状，延缓面部皱纹出现。

16. 承浆

定位：下颌正中线，下唇缘下方凹陷处。

功效：治疗牙龈肿痛、口角喎斜、流口水。延缓口角皱纹的出现。

躯干部

1. 膻中

定位：两乳头连线中点。

功效：治疗咳嗽、哮喘、胸痛、心悸、乳少、乳腺炎、肋间神经痛、呕吐、打嗝。

2. 乳根

定位：胸部，乳头直下，乳房根部。

功效：治疗乳房胀痛、乳少、胸痛。

3. 中脘

定位：肚脐上4寸。

功效：治疗胃痛、反酸、腹胀、泄泻、消化不良、便秘。

4. 神阙

定位：肚脐处。

功效：治疗腹痛、泄泻、水肿。

5. 天枢

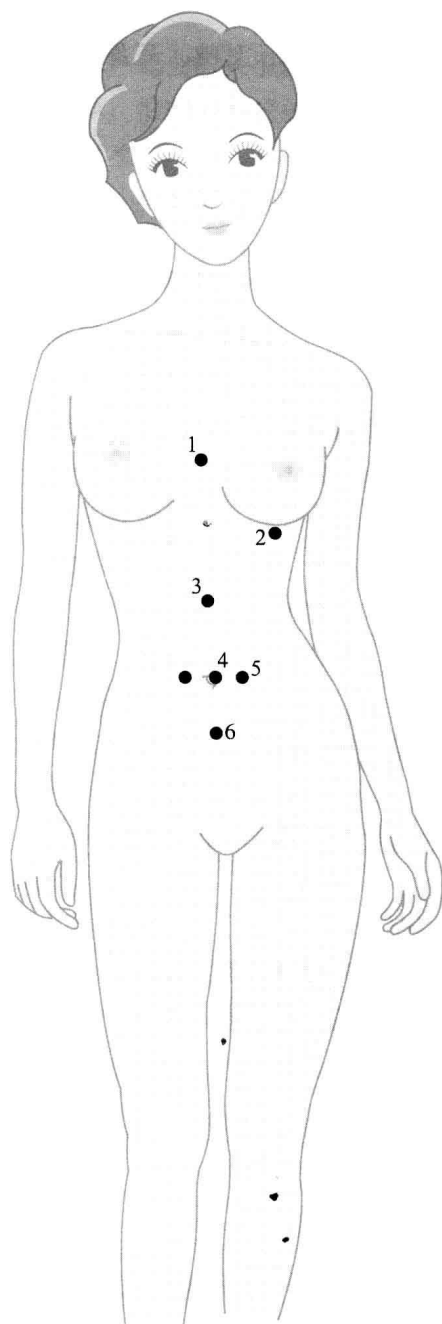
定位：肚脐旁开2寸。

功效：治疗腹胀、腹痛、便秘、泄泻、月经不调。

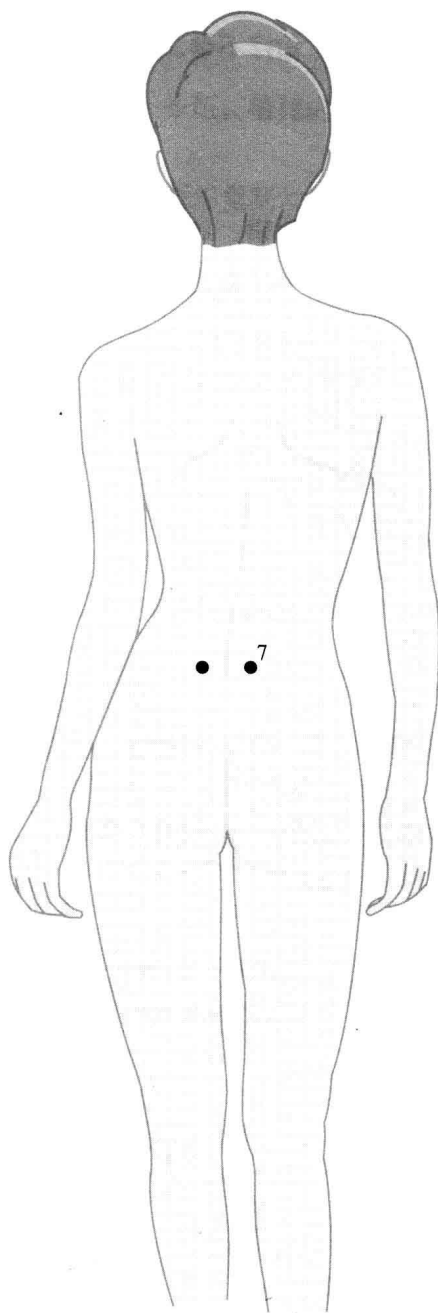
6. 关元

定位：肚脐下3寸。

功效：治疗尿频、尿失禁、泄泻、腹痛、月经不调、痛经、附件炎、带下、不孕、虚脱。



- 1 膻中
- 2 乳根
- 3 中脘
- 4 神阙
- 5 天枢
- 6 关元
- 7 肾俞



7. 肾俞

定位：在后腰，与肚脐相平，脊椎旁边1.5寸。

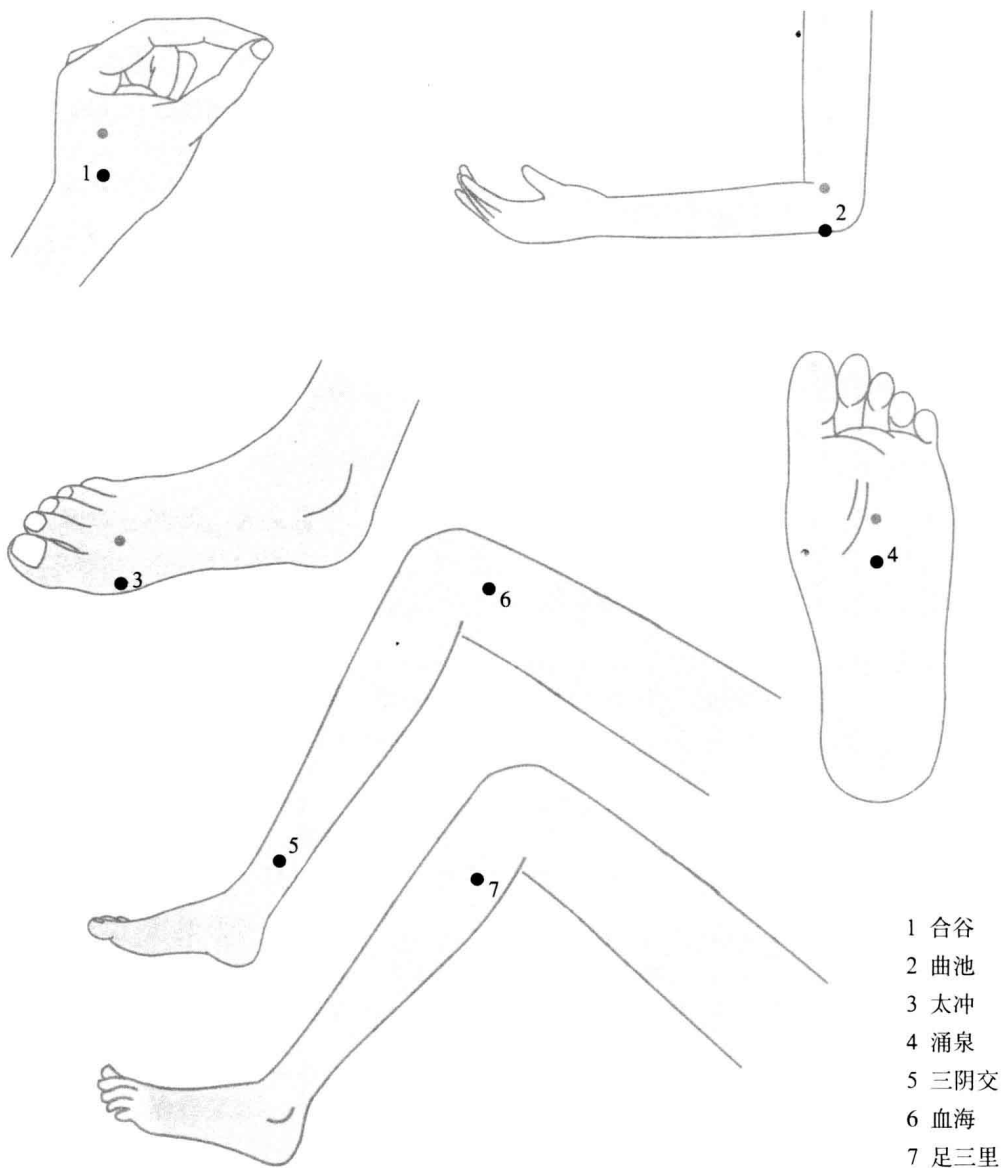
功效：治疗不孕、月经不调、白带、腰背酸痛、头晕、耳鸣、耳聋、水肿。

四肢部

1. 合谷

定位：拇指、食指合并，肌肉凸起最高处便是此穴。

功效：治疗头面五官疾病、痤疮、荨麻疹、风疹，消除面部浮肿，祛粉刺，



- 1 合谷
- 2 曲池
- 3 太冲
- 4 涌泉
- 5 三阴交
- 6 血海
- 7 足三里