

特效穴位 按摩手册

(日) 星虎男 主编
李 杨 译

按症状索引



- 用10个万能穴位缓解100种不适症状
指压法轻松改善身体不适



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

按症状索引

特效穴位 按摩手册

(日) 星虎男 主编
李 杨 译



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

TITLE: [ツボが効くこの症状この病気]

by: 「主婦の友社」

監修: 「星 虎男」

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2010

Original Japanese language edition published by Shufunotomo 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 Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友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427号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位按摩手册 / (日) 星虎男主编; 李杨译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5381-7570-7

I. ①特… II. ①星… ②李… III. ①穴位按压疗法-手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第150480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: 李瑞霞

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: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印张: 8

字数: 100千字

出版时间: 2012年11月第1版

印刷时间: 2012年11月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7570-7

定价: 39.80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/7570

按症状索引

特效穴位 按摩手册

(日) 星虎男 主编
李 杨 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

Introduction

生活在现代社会的我们难免经常要应对身体不适、易疲劳、压力过大等令人苦恼的亚健康状态。寒证、月经不调等妇科问题也经常给女性朋友们带来非常大的困扰。然而，诸如肩膀僵硬、腰痛、疲劳无力、无故压力感等不明原因的“未病”通常又是难以根除的顽疾。如果这些令人苦恼的“未病”经常伴随在我们的身边，势必会对我们的身体和心理造成不良影响。

本书中介绍的中医穴位按摩疗法是一种自己在家中就能够实现的身体保健方法，非常值得推荐给大家。

穴位按摩疗法拥有几千年的历史，在不断的改进中已经演变成了非常成熟的身体保健方法。

给人体源源不断地提供生命能量的重要部位，就是这些分布在全身的关键点——穴位。通过手指按压或是按摩刺激这些“关键

点”，能够让身体的气血顺畅，从而大大地改善身体的各种不适症状。

只要了解了穴位的准确位置，并正确地掌握按摩刺激方法，谁都可以轻松地对身体进行保健治疗啦！

本书的第二章重点介绍了对多种症状都有显著治疗效果的“万能穴位”，第三章中针对不同的病症逐一介绍了最行之有效的按摩方法。书中配有人物照片图解，能够帮助您更迅速准确地找到位于身体各处的“关键点”。结合自己的不适症状，现在就开始尝试为自己的身体做保健吧！

只要您能够灵活掌握书中介绍的方法，并加以坚持不懈的运用，相信在紧张忙碌的压力社会，您会更加游刃有余。

星虎男

目录

contents

第1章

什么是穴位?

穴位的基础知识9

穴位的基础知识..... 10

为什么穴位按摩疗法具有完美的保健效果? ... 12

穴位按摩疗法的要点..... 14

准确找到穴位的方法..... 16

穴位按摩疗法的基本手法..... 18

刺激穴位的伸展运动及按摩..... 22

灵活利用身边的工具进行穴位按摩..... 24

专栏 想了解更多! 穴位按摩疗法的问与答 ... 26

第2章

不可不知的10个最佳

“万能穴位” 27

最佳“万能穴位”①百会穴..... 28

最佳“万能穴位”②肩井穴..... 30

最佳“万能穴位”③天枢穴..... 32

最佳“万能穴位”④足三里穴..... 34

最佳“万能穴位”⑤三阴交穴..... 36

最佳“万能穴位”⑥天柱穴..... 38

最佳“万能穴位”⑦膏肓穴..... 40

最佳“万能穴位”⑧肾俞穴..... 42

最佳“万能穴位”⑨涌泉穴..... 44

最佳“万能穴位”⑩合谷穴..... 46

专栏 想了解更多! 穴位按摩疗法的问与答 ... 48



第3章

3步指压法消除身体的 不适症状..... 49

- 疲劳感 ● 肩膀僵硬、颈部僵硬 50
- 疲劳感 ● 腰周疲劳 52
- 疲劳感 ● 腿部疲劳 54
- 疲劳感 ● 全身无力 56
- 疲劳感 ● 头部疲劳 58
- 疲劳感 ● 视疲劳 60
- 疲劳感 ● 精神倦怠 62

- 身体不适 ● 头痛 64
- 身体不适 ● 血压低 66
- 身体不适 ● 血压高 68
- 身体不适 ● 便秘 70
- 身体不适 ● 拉肚子 72
- 身体不适 ● 食欲不振、消化不良 74
- 身体不适 ● 胃痛 76
- 身体不适 ● 腹部疼痛、食物中毒 78
- 身体不适 ● 腹胀 80
- 身体不适 ● 背部疼痛 82
- 身体不适 ● 腰痛 84
- 身体不适 ● 膝盖痛 86
- 身体不适 ● 眼睛干涩 88
- 身体不适 ● 花粉症 90
- 身体不适 ● 痔疮 92



contents

●心理问题● 抑郁	94	●能够带来美丽的穴位● 美腿	144
●心理问题● 焦躁	96	●能够带来美丽的穴位● 降低体脂肪	146
●心理问题● 心情低落	98	●能够带来美丽的穴位● 水肿	148
●心理问题● 不安	100		
●心理问题● 失眠	102		
●心理问题● 压力感	104		
●心理问题● 消极	106		
●心理问题● 紧张	108		
●女性问题● 痛经	110		
●女性问题● 月经不调	112		
●女性问题● PMS (经前综合征)	114		
●女性问题● 不孕	116		
●女性问题● 更年期综合征	118		
●女性问题● 贫血	120		
●女性问题● 头部充血	122		
●女性问题● 寒证	124		
●妊娠、分娩、产后症状● 妊娠期抑郁症 ..	126		
●妊娠、分娩、产后症状● 妊娠反应	128		
●妊娠、分娩、产后症状● 母乳不足	130		
●能够带来美丽的穴位● 提高新陈代谢	132		
●能够带来美丽的穴位● 塑颜	134		
●能够带来美丽的穴位● 丰胸	136		
●能够带来美丽的穴位● 双臂塑形	138		
●能够带来美丽的穴位● 瘦腰	140		
●能够带来美丽的穴位● 提臀	142		



- 能够带来美丽的穴位● 青春痘、小脓包 … 150
- 能够带来美丽的穴位● 皮肤干燥 …………… 152
- 能够带来美丽的穴位● 色斑 …………… 154
- 能够带来美丽的穴位● 眼袋、肤色暗哑 … 156
- 能够带来美丽的穴位● 细纹、皮肤松弛 … 158
- 能够带来美丽的穴位● 发质受损、脱发 … 160
- 能够带来美丽的穴位● 白发 …………… 162

- 身体常见的烦恼问题● 感冒、嗓子痛、咳嗽
…………… 164
- 身体常见的烦恼问题● 流鼻涕、鼻子不通气
…………… 165
- 身体常见的烦恼问题● 眩晕 …………… 166
- 身体常见的烦恼问题● 牙痛 …………… 167
- 身体常见的烦恼问题● 落枕 …………… 168
- 身体常见的烦恼问题● 打嗝 …………… 169
- 身体常见的烦恼问题● 晕车 …………… 170
- 身体常见的烦恼问题● 多眠 …………… 171
- 身体常见的烦恼问题● 耳鸣 …………… 172
- 身体常见的烦恼问题● 小腿抽筋 …………… 173
- 身体常见的烦恼问题● 腰部扭伤 …………… 174
- 身体常见的烦恼问题● 打鼾 …………… 175

- 小儿的常见症状● 夜啼郎、蛲虫病 …………… 176
- 小儿的常见症状● 夜尿症 …………… 177
- 小儿的常见症状● 体质虚弱 …………… 178
- 小儿的常见症状● 皮肤粗糙、湿疹 …………… 179



穴位图鉴

头部、面部、颈部的穴位·····	180
胸部、腹部的穴位·····	182
肩部、背部、腰部的穴位·····	184
手臂、手部的穴位·····	186
腿部的穴位·····	187
腿部和足部的穴位·····	188
索引·····	190





第1章

什么是穴位？ 穴位的基础知识

经络是遍布全身的重要通道，上面分布着的重要枢纽就是穴位。通过对穴位进行刺激，能够改善身体的各种不适症状。下面就将这种自己在家中就能简单进行的保健方法介绍给大家。

穴位的 基础知识

人体内存在一种能够维系生命的能量，利用这种能量对身体的健康状况进行管理就叫做穴位按摩疗法。

首先我们必须要了解遍布于全身的经络系统，以及位于这些经络系统枢纽部位的穴位。

遍布人体的“关键点”——穴位是能量的出入口

在中医理论中，人体内存在的自然生命力被称为气。而为人体提供各种能量的营养成分则被称为血。将二者结合在一起，就变成了维系生命的能量——气血。

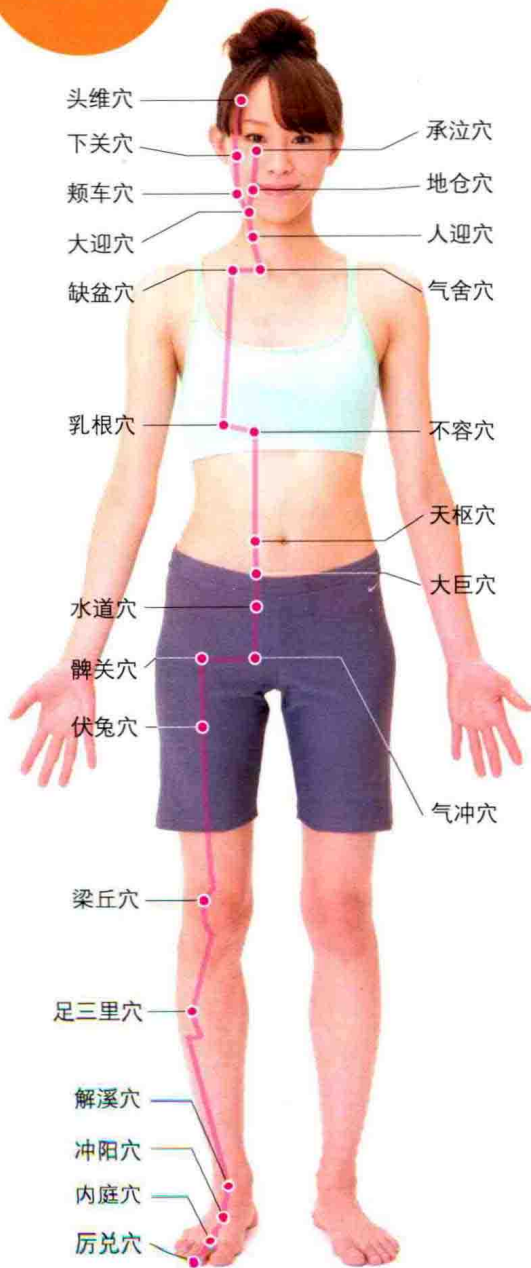
这种维系生命的能量起源于内脏之中，通过经络被输送到了全身各处。

经络共分为胃经、大肠经、胆经、膀胱经、肾经等14条。其中共分布了650多个穴位。这些穴位在能量的供给上发挥了至关重要的作用。

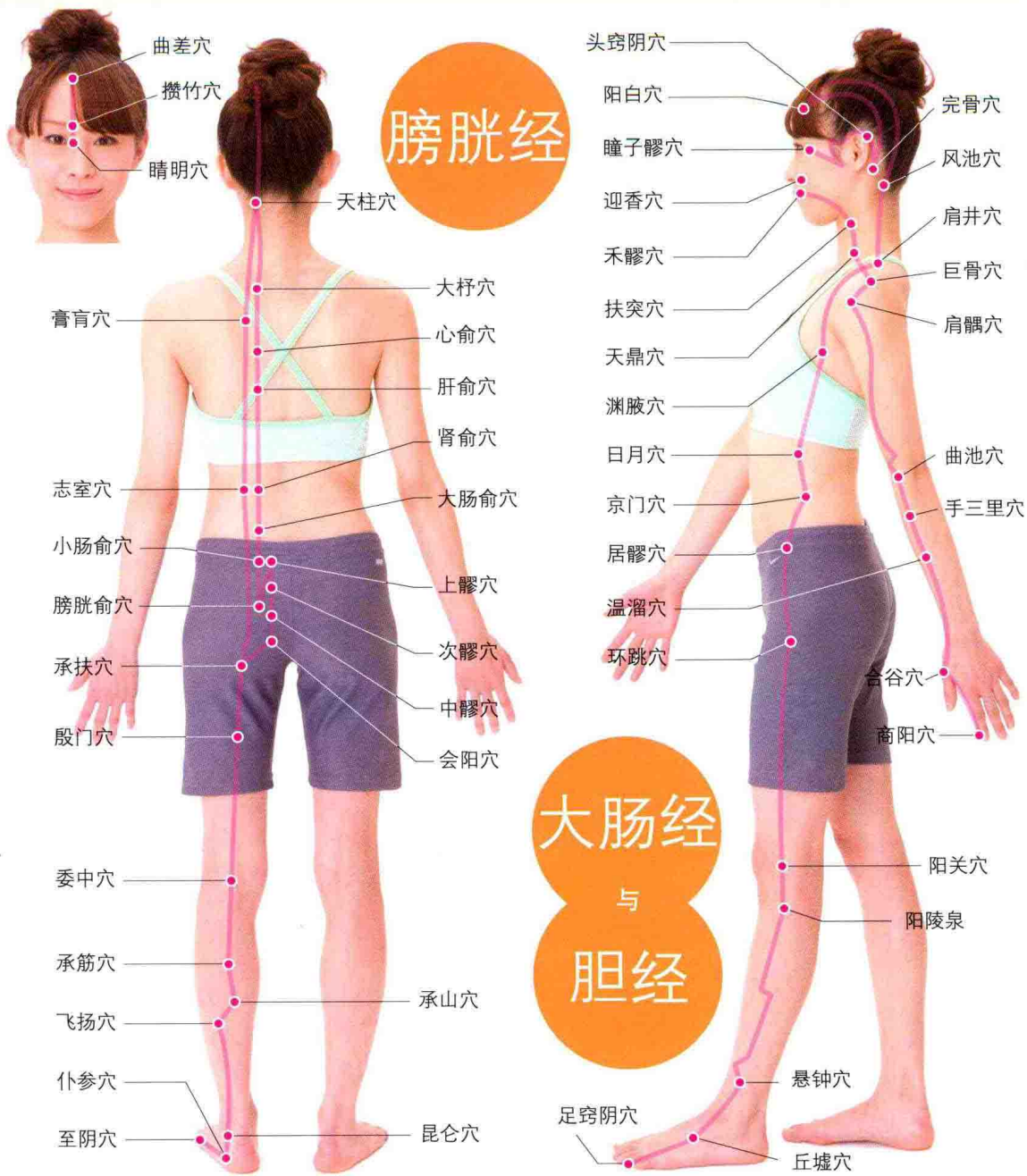
也就是说，生命能量从遍布于全身的穴位中进出，是人体的重要“关键点”。

如果维系生命的能量供给充足，人体就会处于良好的健康状态，反之则会陷入亚健康的僵局。所以说，通过对穴位的控制，可以保持身体的健康平衡状态。

胃经




具有代表性的经络与穴位



为什么穴位按摩疗法具有完美的保健效果？

穴位按摩疗法是一种通过调整生命能量的流向缓和身体不适症状的保健方法。对“未病”及各种不适症状具有非常良好的效果。



推荐大家在进行盆浴等能够放松的情况下进行。

通过穴位按摩疗法调整能量的流向，从而提高自愈力

人体的14条经络遍布全身，它们与内脏紧密相连。当内脏处于亚健康状态时，就会引起能量流的堵塞。

如果能量流被堵塞，那么能量流的出入口——穴位就会产生疼痛感或呈现凸起状态。也就是说，当用手指按压穴位时，如果有疼痛感或是有硬块，就可以判定内脏的健康状态已经开始亮起黄灯，需要引起格外的注意。

穴位按摩疗法指的是通过指压刺激按摩穴位，调整生命能量流向的一种方法。穴位按摩能够使全身的血液循环变得更加顺畅，提高人体各组织的机能以及人体的自愈力。从而使身体的不适症状完全消失。

方法简单，轻松治疗“未病”

即使人体的内脏和血流完全处于正常的状态，身体也会产生不适感或是压力过度感。

我们称这种状态为“未病”状态。在治疗“未病”上，穴位按摩疗法远比药物治疗更加行之有效。

只要了解了每个症状相对应的穴位以及正

确的穴位刺激方法，谁都能够轻松地进行“未病”的治疗。

在按摩的过程中让身体完全放松，并将呼吸的频率调整到最佳状态，能够让按摩的效果倍增。

能够带给女性更多实惠的穴位按摩疗法

由于穴位按摩疗法能够大大地提升人体自身的自愈力，所以在应对女性健康问题上有着更加卓越的效果。

月经不顺畅、经期腹痛、腰痛、眩晕、易冷、水肿等情况虽然算不上疾病，但是也对女性朋友的身体造成了很大伤害。因为这些常常会引起体质上的改变，给经期的精神状态带来非常大的负担。

另外，处于更年期的女性朋友常常会因为雌性激素分泌失衡，导致自律神经失调等。

前面介绍的这些症状都是可以通过脾经、肾经、膀胱经等反映出来的，被认为是“气血之疾”。正因为这些症状并不能被称为疾病，所以不能依靠药物进行治疗，可以通过穴位按摩进行缓解和彻底根除。

能够获得美丽！穴位按摩也能变漂亮

穴位按摩疗法对在女性朋友中常见的肩膀僵硬、腰痛、寒证、便秘等不适症状具有极佳的效果。

因为这些不适症状多是由血流及淋巴液流动不畅、新陈代谢缓慢、消化机能低下导致的。如果能够将身体的各项机能有效地提升，就能够将这些症状彻底消除了。

随着身体的各种不适症状逐一被消除，在收获健康的同时，我们也能获得变美丽的神奇



穴位按摩疗法具有这些惊人的效果！

促进血液循环

通过压、揉皮肤能够促进血液循环。因此可以缓解或治愈寒证，并对心脏病和高血压有着预防的效果。

减轻疼痛感

人体的疼痛感是通过脊髓传送给大脑的。当人体的某处产生了疼痛感时，指压或按摩相应的穴位，就能够阻碍疼痛感的传递，从而在一定程度上减缓痛苦。

镇痛

通过指压或按摩，能够促进脑干中枢分泌一种可以抑制疼痛的物质，这种物质能够抑制神经和肌肉对疼痛进行反射反应。

调试身心状态

由于压力引起的自律神经失调可导致肩膀僵硬、溃疡等症状。通过穴位按摩能够给予身心安全感，从而消除压力，将身心调整到最佳状态。

效果。

血流不畅通、内脏器官的亚健康状态所引起的水肿等能够通过穴位按摩彻底消除。通过新陈代谢速率的提升，也能够获得减肥、肌肤变漂亮的效果。

为了避免“未病”演变成为慢性疾病，所以我们要在平时就加倍关注和爱护自己的身体。

穴位按摩疗法的要点

为了帮助您掌握正确的按摩方法，首先我们要来了解一下穴位按摩疗法的要点。

在进行穴位按摩时，找到穴位的正确位置以及根据不同症状选择最恰当的按摩方法是至关重要的。

在进行穴位按摩之前

轻轻按压穴位能够让肌肉充分放松，很快缓解不适症状。所以穴位按摩随时随地都可以进行。

但是为了让按摩的效果发挥到最大，精神上的放松状态也是非常关键的条件之一。



●什么时候进行穴位按摩最合适？

在上班时、公车上，只要随便的地方就能进行穴位按摩。

但是最推荐您在入睡之前能够充分放松的时间段进行。

特别是在浴后，身体仍然处于温热状态的情况下，通过穴位按摩更能够促进血液的循环。

反之，刚吃过东西处于满腹时，或是喝过酒以后就最好不要进行穴位按摩了。

所以一定要选择身心都能够彻底放松时进行按摩。

●需要进行哪些必要的准备？

因为主要利用手指进行压、揉，所以穴位按摩疗法基本上无需准备其他工具。

按摩时指尖会与皮肤紧密接触，所以要注意指甲的长度。喜欢长指尖的女性朋友可以选择市售的按摩棒进行按摩。

在进行穴位按摩前，保证手部的温热状态是非常关键的。所以要双手合十，充分摩擦掌心，待双手完全温热后再进行按摩。

●按摩时应该采用何种姿势？

首先在穿着上要注意宽松舒适，在床上或者椅子上都可以进行。

如果采用站立或利用竹筒片的姿势按摩时，双脚自然与肩同宽，身体依靠在椅子的靠背上站稳。