

极简超图解

一看就懂的养生王道

按穴位消病痛

最自然有效的老祖宗养生秘方!



按对了, 全身通了, 病就不见了!

审定

中国台湾康华中医诊所所长·健康养生畅销书作家
畅销书《女生这样做, 吃不胖、晒不黑、人不老》著者

张家蓓

养沛文化编辑部◎编著

浙江科学技术出版社





虽然人体的穴位多达 361 个，
不容易全部记住，
但有几个常用穴位你一定要牢记，
勤加按摩可以帮助我们缓解身体的不适，
比服用药物来得轻松、自然且无负担。



简单的穴位按摩，可以随时随地自己做，
就让我们一起来体验穴位按摩的神奇好处吧！



扫一扫，更多好书



定价：35.00元

极简超图解

一看就懂的养生王道

按穴位 消病痛

按对了，全身通了，病就不见了！

养沛文化编辑部◎编著

最自然有效的
老祖宗养生秘方！

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按穴位消病痛 / 养沛文化编辑部编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5341-6835-2

I. ①按… II. ①养… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第183062号

著作权合同登记号 图字: 11-2015-90号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版

书 名 按穴位消病痛
编 著 者 养沛文化编辑部

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本	710×1000	1/16	印 张	7
字 数	150 000			
版 次	2016年1月第1版		印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6835-2		定 价	35.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿 责任校对 王 群
责任美编 金 晖 责任印务 徐忠雷

Part 1

你应该知道的 常用穴位

 头颈部09

 面部11

 胸腹部13

 背部15

 腕部19

 足部21



Part 2

15 种特效 穴位按摩

 01 早晨醒脑30

 02 晚上助眠34

 03 促进食欲36

 04 促进消化38

 05 消除疲劳40

 06 健脑益智42

 07 养心安神44

 08 缓解压力46

 09 预防衰老48

 10 减肥去脂50

 11 美容养颜54

 12 缓解更年期症状58

 13 舒缓生理期不适59

 14 预防感冒61

 15 消除足部疲劳64

Part 3

按一按，
疼痛速解



腰痛68



膝痛70



肩颈痛72



肩周炎75



头痛76



关节痛78



胃痛80



牙痛82



运动后肌肉痛84

Part 4

美容养颜
速效穴位



手脚冰冷86



便秘、下痢90



脱发92



塑身94



水肿100



皮肤粗糙103



口臭106



血液循环不良107



极简超图解

一看就懂的养生王道

按穴位 消病痛

按对了，全身通了，病就不见了！

养沛文化编辑部◎编著

最自然有效的
老祖宗养生秘方！

浙江科学技术出版社



不花钱的养生法

我曾去看望一位因中风而住院的汪伯伯。

在去医院之前，听父母说起他的发病经过，我不断在心里描绘可能看到的情况，感觉十分不乐观。没想到一进病房，映入眼里的，和我勾勒的画面完全相反，这让我惊讶万分，久久不能回过神来。

还没踏入病房，就依稀能听到汪伯伯明亮的声音，虽然字和字之间有点含糊，但是不难听清楚，难得的是那声调一点也不像是患病的人发出来的。踏入病房，就看到汪伯伯靠在床头，自己缓缓地喝着餐盘里的汤，我惊讶极了！汪伯伯不是右半边中风不能动了吗？怎么才两个星期不到，他就已经能自己喝汤了？

在场的其他所有人都看出了我的疑惑，就七嘴八舌跟我解释起原因来。

“你汪伯伯很棒吧？连医师都说他很厉害呢！这么严重的中风，可以恢复得这么好。”

我点点头。

“你一定很惊讶吧？其实，都是你汪妈妈的功劳，要不是她，你汪伯伯也不会好得这么快。”

我一边点头，一边在脸上写上“我不明白”这四个字。

总算，汪伯伯说话了：“是啊，多亏了你汪妈妈，要不是她之前去学了穴位按摩，我大概到现在还是一动不动地躺着呢。”

汪妈妈不好意思地笑笑说：“我其实也没想到穴位按摩这么有用，只是想说他中风不能动嘛，我就替他按按，让他血液循环好一点，免得生褥疮。按了十多天，再加上医院的康复治疗，效果才会这么好。”

听她这么说，我心里的惊讶真是很难用文字来形容，毕竟这是很难得的真实案例在我眼前出现。这之后，我只有一个想法，那就是原来穴位按摩这么实用！

不过，毕竟不是每个人都了解穴位，因为人体的穴位多达361个。每一个穴位有什么作用，按哪个穴位会有什么反应，这可能还是必须靠专业的医师，可别自己乱按，按出问题来。

但日常生活中，有几个常用穴位确实可以帮助我们缓解身体的不适，例如视疲劳、肠胃不适、消化不良、失眠、肩颈酸痛，甚至肥胖、更年期不适、生理期疼痛，穴位按摩比服用药物要更简便。

本书介绍了一些简单的穴位按摩方式，简单地说，就是一种不花钱的养生方法。除了缓解身体不适外，用在保健养生上也很有效呢！让我们一起来体验穴位按摩的神奇好处吧！



Part 1

你应该知道的 常用穴位

 头颈部09

 面部11

 胸腹部13

 背部15

 腕部19

 足部21



Part 2

15 种特效 穴位按摩

 01 早晨醒脑30

 02 晚上助眠34

 03 促进食欲36

 04 促进消化38

 05 消除疲劳40

 06 健脑益智42

 07 养心安神44

 08 缓解压力46

 09 预防衰老48

 10 减肥去脂50

 11 美容养颜54

 12 缓解更年期症状58

 13 舒缓生理期不适59

 14 预防感冒61

 15 消除足部疲劳64

Part 3

按一按，
疼痛速解

 腰痛68

 膝痛70

 肩颈痛72

 肩周炎75

 头痛76

 关节痛78

 胃痛80

 牙痛82

 运动后肌肉痛84

Part 4

美容养颜
速效穴位

 手脚冰冷86

 便秘、下痢90

 脱发92

 塑身94

 水肿100

 皮肤粗糙103

 口臭106

 血液循环不良107

目录



Part 1

你应该知道的 常用穴位



人体头颈部、面部、胸腹部、背部、腕部、足部有一些常用穴位，
是你一定要了解的。按摩这些穴位对身体有很大帮助。



头颈部

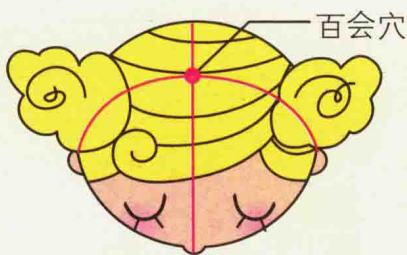
百会穴

位置

位于左右耳耳尖直上的连线和头顶正中中线交会处。

缓解症状

按摩可有效治疗头晕、头痛、视疲劳、鼻塞、神经痛、高血压、神经衰弱、晕车、痔疮，可舒缓肩颈肌肉僵硬，预防头痛，提神醒脑，解除脱发危机，同时可增强记忆力，开发智力。



风池穴

位置

位于颈后枕骨下方，左右大筋外侧的凹陷处。

缓解症状

常按摩可有效缓解因感冒所引起的头痛、颈部酸痛、身体关节疼痛、发热、咳嗽、困倦等。

翳风穴

位置

将耳垂向后贴，其与头骨连接点就是翳风穴。

缓解症状

常按摩有助于缓解面部麻痹、面部痉挛、脸颊红肿、牙痛、肩颈酸痛、耳痛、牙痛、眩晕、晕车、三叉神经痛等。



太阳穴

位置

位于双眼外眦向外延伸约一横指的凹陷处。

缓解症状

常按摩有助于缓解偏头痛、感冒、面部神经麻痹、面部痉挛、三叉神经痛、眼睛疾病等。



玉枕穴

位置

位于后脑，由头后方的发际正中直上约8厘米，旁开约4厘米，平枕外隆突上缘的凹陷处。

缓解症状

常按摩有助于缓解头重、晕眩、颈痛、风寒感冒、呕吐、癫痫、视物模糊、近视、鼻塞、落枕、耳聋、口疮、足痒等。





面部

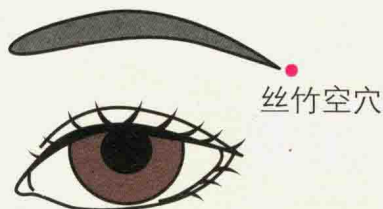
丝竹空穴

位置

位于眉梢外侧的凹陷处。

缓解症状

常按摩有助于缓解头痛、眼疾、面部神经麻痹、偏头痛、目眩等。



攒竹穴

位置

位于眉毛内侧边缘凹陷处。

缓解症状

常按摩有助于缓解头痛、目眩、眉棱骨痛、近视、视力下降、急性结膜炎、流泪、面部神经麻痹等。



鱼腰穴

位置

位于眉毛的中央。

缓解症状

常按摩有助于缓解急性结膜炎、眼肌麻痹、面部神经麻痹、近视等。

