

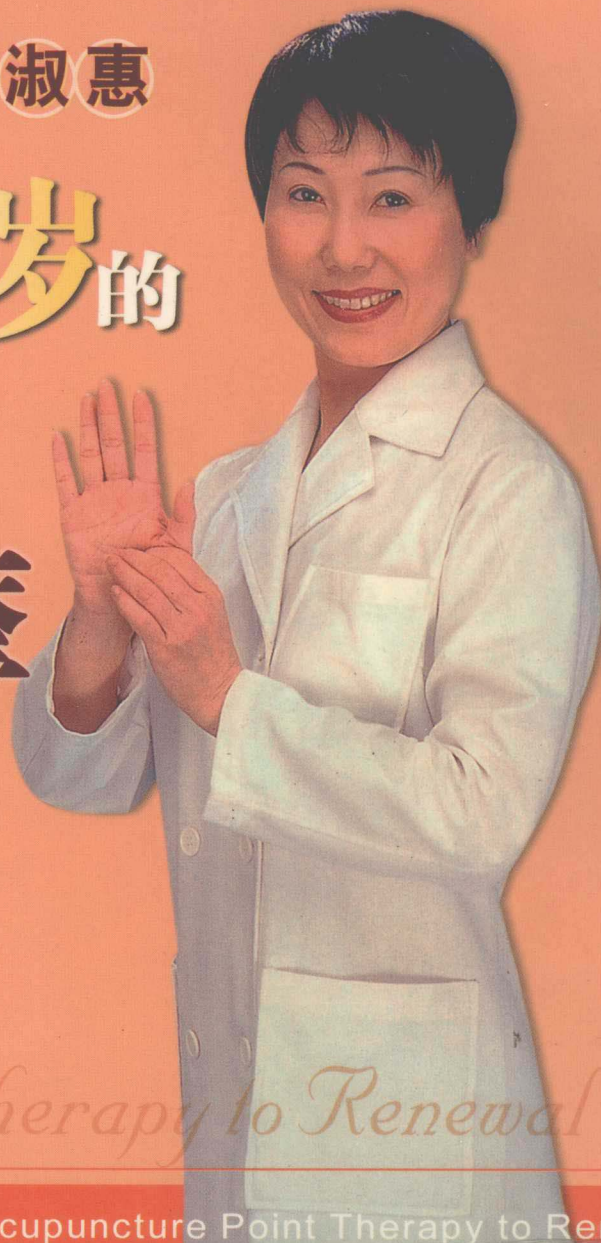
超人气祖母级养生专家 **邱淑惠**

让你**年轻10岁**的 **特效穴位按摩**

本书提供的方法——

- * 看图运作，绝对简单好学，轻松有效
- * 让你可以快速进入穴位按摩的神妙殿堂
- * 让你亲身领受穴位按摩释放的绝佳能量

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



Acupuncture Point Therapy to Renewal

uncture Point Therapy to Renewal Acupuncture Point Therapy to Renewal

让你年轻10岁的 特效穴位 按摩

邱淑惠 / 著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾自然风文化事业股份有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004 第 244 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

让你年轻 10 岁的特效穴位按摩/邱淑惠著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2005.1
ISBN 7-5381-4312-2

I. 让... II. 邱... III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120019 号

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 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳七二二工厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 200 千字

印 数: 6001 ~ 10000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 唐丽萍

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 周 文

定 价: 14.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

【自序】

健康不老自己来

本书介绍的穴位疗法源自于中国数千年的历史，它没有任何副作用，人人都可以安心地依法施行。若能力行，则定能改善各种症状，增进健康，因为刺激穴位，可以提高人类原本具有的自愈力及免疫力，增进内脏功能，达到预防、治疗疾病的功效。

而且本书的特色不只是光按压穴位予以刺激而已，更强调按压穴位的同时做运动，以提高其效果。

希望读者不要光看（读）不做（刺激穴位），一定要自己动动手，摸摸看、按按看，这样久而久之就可以领悟、抓到要领。如此一来，如何找穴位、如何按压，您都可以自在自如，效果倍增。

穴位疗法是否特效，就决定在您自己，一定要好好地依书中所述去施行、去做喔！

祝福大家永远年轻（美丽）又健康！

邱淑惠

Contents * 目 录

【自序】健康不老自己来 · 1

PART 1 穴位健康法的基本功效 · 4

刺激穴位、提高自然治愈力! · 4

调节“气”、“血”、“水”的流畅来根治症状! · 6

初学者必看! 刺激穴位的要领! · 6

PART 2 缓解身体各部位疼痛的特效穴位 · 10

肩膀僵硬酸痛 · 12

落枕 · 26

腰痛 · 15

膝痛 · 27

手腕、前臂疼痛 · 22

小腿肚抽筋 · 29

颈部僵硬酸痛 · 24

肩周炎 · 32

PART 3 调整身体症状的特效穴位 · 34

头痛 · 36

胃痛、胸闷灼热 · 56

眼睛疲劳、干眼症 · 43

宿醉、饮酒过度 · 59

感冒、喉咙疼痛 · 50

腹泻 · 63

流鼻水、鼻塞 · 52

便秘 · 65

咳嗽 · 54

冷虚症 · 67

让你年轻 10 岁的特效穴位按摩

低血压 · 71

晕眩、起立性晕眩 · 74

生理痛、生理不顺 · 76

皮肤发痒、过敏性皮炎 · 78

多汗症 · 81

牙痛 · 82

口腔炎 · 84

痔疮 · 86

膀胱炎 · 88

尿频 · 90

心悸 · 91

耳鸣 · 92

PART 4 健脑益智的特效穴位 · 94

促进头脑灵敏 · 96

消除脑部疲劳 · 98

排除紧张压力 · 100

安神息怒 · 104

使心情开朗，有朝气、有活力 · 109

提神醒脑 · 113

改善失眠 · 117

PART 5 让你美丽又强身的特效穴位 · 120

改善脂肪型肥胖 · 122

改善水肿型肥胖 · 124

改善气肿型肥胖 · 127

控制食欲 · 129

塑腰缩腹 · 134

瘦腿 · 138

提臀 · 143

消除背部赘肉 · 145

消除“蝴蝶袖” · 148

皮肤粗糙、青春痘 · 151

消除皱纹，防止脸部肌肉松弛 · 153

黑斑、雀斑 · 159

养护秀发，防止脱发 · 162

PART 1 穴位健康法的基本功效

* 刺激穴位、提高自然治愈力! *

穴位疗法是非常特效的健康法，而且又没有危险性，当你觉得“身体有点儿怪怪的、不舒服，但还不至于严重到非得去看医生的地步”时，请务必利用穴位疗法，它不但可以改善症状，还能调整全身状况、预防疾病。因为人类本来就有与生俱来的自然治愈力，利用穴位疗法可以引发出它最大的力量，来活化身体的调整作用。

不过若要自己找到正确的穴位进行特效的刺激，您可能会觉得不是那么简单。本书就是为初学者介绍如何简单找到自己需要的特效穴位，加以刺激，来改善各种症状，增进健康。

参考本书中所述及的穴位疗法去施行，初学者也能很快地进入状态。





让你年轻10岁 的特效穴位按摩

* 调节“气”、“血”、“水”的流畅来根治症状！

中医学十分重视构成人体生命能源的“气”、“血”、“水”的流通，认为只要这三者能够顺畅流通，即可保持健康。不过，要是有任何一项不足或停滞时，就容易失去平衡引起疾病，而恢复“气”、“血”、“水”的平衡流畅，使身体恢复健康状况，就是穴位疗法的根本法则。

例如头痛，西医学上多用止痛药来减轻症状，但是中医学上就先考虑到血液是否流通、精神上压力的紧张度等，借由调整身体各部分的平衡，来进行整体的治疗。这样不仅可以控制眼前的症状，而且还可借由全身状况的调整，达到根本性的治疗。事实上，临床上已有印证：当施行穴位刺激后，血液中的白细胞、红细胞数量会有显著的变化。这证明了刺激穴位能增进身体的自然治愈力，进而有益于身体健康。

总之，穴位疗法虽然所花时日较长，但确实可以改善各种症状、恢复健康，而且还可以预防疾病，增进健康。

* 初学者必看！刺激穴位的要领！*

第一，寻找穴位的正确位置

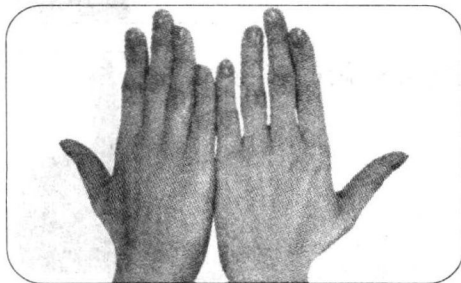
穴位在人体各部位的位置，在本书中都有附图和说明可做参考，可是穴位是看不见的，而且还会因身体状况的不同而稍许移动，所以找寻穴位需要有技巧。依图找到穴位后，用手指按按它的上下左右方向，如果感到酸、重、麻、痛的话，那就对了。

刺激穴位的要领

刺激穴位的次数与时间在各部位中都有列明，但只是个参考，您应该依照自己身体的状况来增减次数与时间。在累的时候可以少按一点，按得不过瘾时，则可多按几下，但可别操之过急，以感到“痛快感”为准。最好的刺激穴位时间是早上起床后或是睡觉前，但没空的人也可以随时利用空闲时候来做，如乘车时、看电视时……只要手一有空就可以做。只有烧灸时需特别注意，不可于洗澡前后1小时内灸穴位。

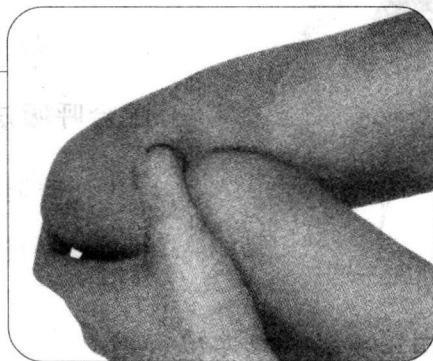
基本刺激法——按揉法

最简单的穴位刺激法就是按揉法，即将手指放在穴位上，依顺时针方向按揉。不过要配合呼吸法时，可于呼气时按3~5秒，吸气时不加力，但勿将手指离开穴位。将此动作反复数次。



把指甲剪短

用手按压穴位时需把指甲剪短，否则在按压时会伤到皮肤或把长指甲折断。



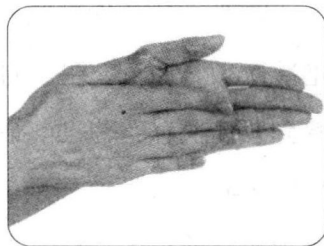


让你年轻10岁 的特效穴位按摩

基本刺激法——按揉法

按压穴位前，先将双手互搓，以让手温热

用手刺激穴道前，需先搓搓双手，让手温热后再去按压，效果会比较好。原则上是搓36下，但也可搓到手温热即可。

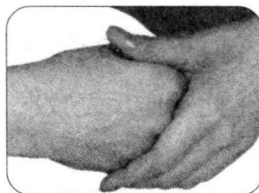


慢性病适合以温热法刺激穴道

慢性病可以温热法刺激穴道，增加治疗效果。平时可利用灸条、千年灸、吹风机等等，但注意千万别烧伤。

配合呼吸法增进效果

呼气时，按压穴位；吸气时，则放松不按。这样可促使精神放松，提高经络流通，增进效果。



用生米粒、珠子贴穴道

长时间刺激穴位时，可以用生米粒、珠子、小种子等小小、硬硬的东西贴在穴位上，以便可以随时刺激穴位来加强治疗效果。

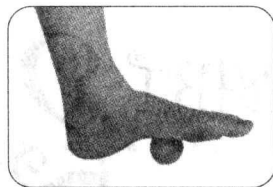
手指腹上贴生米粒、珠子

拇指上贴上生米粒、珠子后按压穴位，可以省力、增加刺激效果。



以高尔夫球刺激穴位

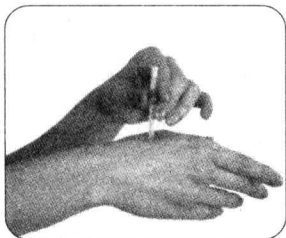
将高尔夫球放在穴位上，用手、脚去按压，非常地简单便利，像脚底以及肉比较多或硬的地方都可利用。



以牙签代替皮肤针

将牙签 5~10 支捆起来可做皮肤针（梅花针、七星针）使用。

用橡皮筋固定好牙签（牙签的前端必须排齐）垂直并有规律地轻敲在穴位上，直到皮肤泛红为止。注意，千万不要敲伤皮肤而致出血。

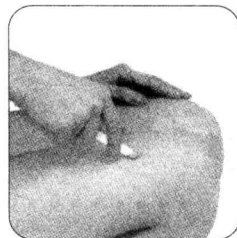


以发夹、牙签头刺激穴位

刺激耳穴时，可用发夹、牙签头来刺激，比较方便。

笔头、口红盖以及移动电话的天线头，都可做为刺激穴位的器物

指甲太长不能按压穴位时，可利用一些道具作为辅助，不过要注意不要太用力，以免伤到皮肤。



PART 2 缓解身体各部位疼痛的 特效穴位

- 肩膀僵硬酸痛 · 12
- 腰痛 · 15
- 手腕、前臂疼痛 · 22
- 颈部僵硬酸痛 · 24

- 落枕 · 26
- 膝痛 · 27
- 小腿肚抽筋 · 29
- 肩周炎 · 32

大世自

健康新观念

从生活点滴入手

九洲出版社



让你年轻10岁
的特效穴位按摩

肩膀僵硬酸痛



按压肩井穴并旋转肩膀



减轻肩膀僵硬酸痛的特效穴位是“肩井”穴。肩膀僵硬时，我们自然而然地去按揉僵硬的肩膀，让自己舒服一点时，往往会不知不觉地就按到“肩井”穴。按揉穴位不只是用手指腹按，也可以把高尔夫球放在穴位上用手掌按压。还可以一边按“肩井”穴，一边旋转肩膀，以提高效果。此时，也可以一起刺激合谷穴（参照第24页）来缓和肩膀的疼痛。

肩井穴

穴位图解

肩井穴位于肩部的高处

连接从头根部（头向前倒时，颈椎最突出部位）到肩头连线的正中点。



STEP BY STEP

按压穴位的同时旋转肩膀

用中指指腹按在“肩井”穴上，同时慢慢地旋转肩膀，注意上臂除需与肩膀同高外，并与前臂成直角，往前往后各转 20~30 次。可替换，以左右手同样方式反复进行。





让你年轻10岁 的特效穴位按摩

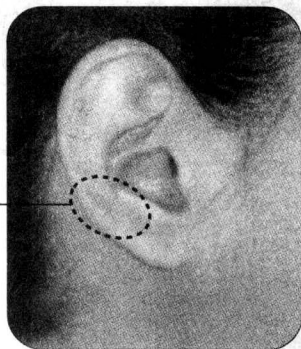
减轻肩膀酸痛的穴位

捏揉耳部的肩膀僵硬酸痛带穴位，对于减轻肩膀酸痛非常有特效。严重的肩膀僵硬者，轻轻地一捏此处就会有很痛的反应。以食指和拇指压住此处后，就同时揉捏双耳予以刺激，不多时耳部就会慢慢地热起来，肩膀也会渐渐地感到舒服。但是，要注意！不要用力过度，把耳朵都捏肿了。只要感觉耳朵热热的时候就该休息一下，等热感退了再反复刺激。

穴位图解

位于耳朵的外侧，分布在耳轮，由耳轮的中央到耳垂的上方。

肩膀僵硬带



STEP BY STEP

捏揉穴位 1~2 分钟

用拇指和食指夹（捏）住两耳朵的肩膀僵硬酸痛带穴位慢慢地捏揉，当耳朵有灼热感时就停一会儿，等热感退了再继续揉捏 1~2 分钟。

