

身体很快变得轻松

自己就
可以操作

家庭穴位 按摩实用指南

[特别附赠]

1分钟
可以完成 **快速见效!**

**一点穴位按摩
小册子**

(日) 主妇之友社 著
灵思泉 译



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

TITLE: [自分でできる ツボ刺激と家庭療法]

BY: 「主婦の友社」

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd.2007 Printed in Japan

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.

©2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本的株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第148号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

家庭穴位按摩实用指南/(日)主妇之友社著;灵思泉译.

沈阳:辽宁科学技术出版社,2008.1

ISBN 978-7-5381-5274-6

I.家… II.①主…②灵… III.穴位按压疗法 IV.R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169499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:王楠楠

版式设计:李新泉

封面设计:孙磊

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:北京地大彩印厂

出版时间:2008年1月第1版

经销者:各地新华书店

印刷时间:2008年1月第1次印刷

幅面尺寸:182mm×210mm

责任编辑:刘晓娟 苏颖

印张:5.5

特约编辑:陈杨

字数:56千字

责任校对:李淑敏

书号:ISBN 978-7-5381-5274-6

定价:28.00元

联系电话:024-23284360

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

邮购热线:024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

头痛、肩酸、便秘、焦躁……
面对这些身体不适与烦恼，
我们可以运用中医的智慧，
在不需要花费任何时间与金钱的同时，
来一个自我改善治疗吧！

[特别附赠]

针对突然身体不适非常有效
无论何时何地都可以方便阅读的
袖珍BOOK
抑制突然袭来的不适感
“一点穴位刺激法”

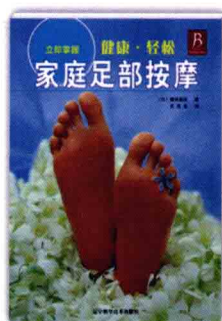
PART 1

完全治愈10大症状的基础穴位刺激法
用基本的穴位刺激法确实能够治愈症状
此外，还介绍了各种各样的窍门

PART 2

能够治愈不适症状的简单穴位刺激法
一直忍耐着的慢性症状可以通过简单的
穴位刺激法治愈

畅销图书

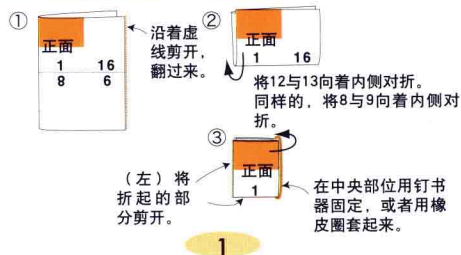


www.booklink.com.cn

抑制突然袭来的不适感 “立即见效的一点穴位刺激法”



1分钟完成袖珍BOOK的制作方法！



1

8



指压

5~10次

抑制呕吐感，刺激脚趾的穴位以促进解毒。

宿醉、晕车

眼部疲劳

闭上眼睛，慢慢地、轻轻地、轻轻地指压。

指压

5~10次

睛明
该穴位位于眼头与鼻子根部之间。

用大拇指和食指的指肚捏揉左右两边的穴位。注意不要刺激眼球。



16

6



指压

5~10次

用力对能够使心情平静下来的手指上的穴位进行指压。

焦躁不安

困倦

! 用能感觉到疼痛的力道用力掐。

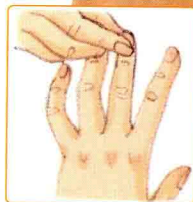
指压or掐

5~10次

中冲

该穴位位于手的中指的甲根靠食指一侧。

用大拇指和食指捏住此穴位，并用食指的指肚用力揉压，或者用能够感觉到疼痛的力道拍撮。



13

12

喉咙疼痛

! 对与呼吸系统相关联的上臂的穴位进行指压，能够缓解喉咙疼痛。

指压

5~10次

上尺泽

该穴位位于肘部的褶皱处的大拇指一侧，沿着粗腱的外侧向上2根手指的宽度的位置。

尝试着揉压穴位的周围，用大拇指的指肚用力揉揉感觉疼痛的部位。



4

5

腰痛

! 用力对有助于缓解腰部和足部症状的穴位进行指压。

指压

5~10次

中封

用大拇指的指肚用力揉

该穴位于内侧脚踝的前方的凹陷处。



咳嗽、痰

! 揉揉能够调整呼吸系统症状的手腕上的穴位。

指压

5~10次

太渊

该穴位于手腕内侧褶皱处的大拇指一侧。

用大拇指和食指抓住手腕，并用大拇指的指肚用力揉揉此穴位。



鼻涕、喷嚏

对能够有效缓解头部以上部位的症状的名穴进行指压。

指压 5~10次

合谷

该穴位位于手背的大拇指和食指的骨骼根部之间。



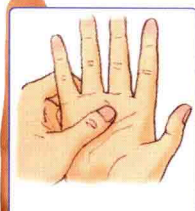
用大拇指和食指捏住此穴位，并用大拇指的指肚用力揉搓。

3

精神集中能力低下

慢慢按摩能够使精神安定的穴位。

按摩 2~3分钟



用大拇指的指肚慢慢搓揉此穴位。

手心

该穴位位于手掌的中央。用手掌捧起水的时候，水积存起来的位置。

14

9



该穴位位于侧腹部，高于肚脐的位置。

章门

将食指、中指、无名指3根手指放在此穴位处，并捏握。



捏 5~10次

捏住能够直接传导到横膈膜的穴位并刺激此穴位。

打嗝儿

11



该穴位位于侧腹部，高于肚脐的位置。

神门

将两手的手掌重叠，放在穴位上，让手的温度传导到腹部。



加温 直至症状缓解

用手掌给此穴加温，直至症状缓解。

腹泻、腹痛

头痛、头重

用力摁压，一瞬间就可以忘记头痛。

指压 5~10次

全头点

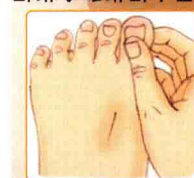
该穴位于手背一侧的大拇指与食指之间。



用大拇指和食指捏住，并用大拇指的指肚用力揉搓。

2

第二大敦
该穴位于足部大拇指的甲根的中央部位。



指压 5~10次

坐下来，对能够提高平衡能力的穴位进行

头晕、站起时眩晕

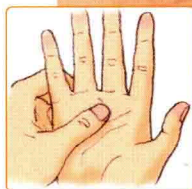
牙疼

用力对手上专用于缓解牙疼的穴位进行指压。

指压 5~10次

齿痛点

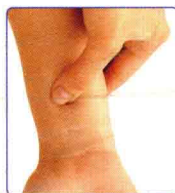
该穴位于手掌的中指和无名指的根部之间，略靠近手腕处。



用大拇指的指肚用力揉搓此穴位。

15

10



用大拇指的指肚慢慢揉压此穴。

内关
该穴位于手臂内侧，手腕的中央向肘部方向3指宽的位置。

指压 5~10次

慢慢对与心脏相关联的手腕上的穴位进行指压。

心悸、气喘

身体很快变得轻松

自己就
可以操作

家庭穴位 按摩实用指南

(日) 主妇之友社 著
灵思泉 译



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

· 沈阳 ·

序

主妇之友社先后于2004年3月和翌年12月出版了已故的三志写成的《家庭按摩百科》和监修的《即效穴位小百科》。实际上，在接受《家庭按摩百科》这本书约稿的时候，丈夫三志的身体状况已经非常不好，马上就要住院了，当时他对是否要接受这个约稿很苦恼。在下决心接受约稿后，反而激励了他与病魔作斗争的勇气，虽然他的病已经无法治愈，但是，却度过了一段很充实的时光。而且，这本书也得到了大家的好评，并带来了翌年的监修《即效穴位小百科》的约稿。

三志从事针灸行业多年，也做了很多宣传工作，出版的书籍多是与其父诊佐夫一起写成的，《家庭按摩百科》是他第一次独自完

成的著作。这两本书对于我来说也是非常好的纪念，这都要感谢丈夫当时能够果断地接受约稿。在近30年的时间里，我们是三个人一起合作共同从事针灸治疗这项工作。公公和丈夫生前也曾要求我一起著书，而这个愿望终于在本书中实现了，我真是欣喜之至。

在这里，我要感谢公公和丈夫长久以来对我的照料和引导，并以此书致以深深的谢意！

2006年初冬

竹之内启子

头痛、头重..... 8

可以用力对穴位进行指压10/需要就诊的症状10/能够治愈紧张性头痛的简单动作11/治疗偏头痛的药物要在医生的指导下服用11/冷却疗法对于治疗偏头痛也很有效11

肩酸..... 12

刺激肩井穴也能感到舒适14/需要就诊的症状14/能够很快缓解肩酸的伸展操15/用魔芋块热敷15

腰痛..... 16

防止腰痛复发应记住的正确姿势18/需要就诊的症状18/预防腰痛复发的伸展操19

眼部疲劳..... 20

同样推荐这种方法! 22/需要就诊的症状22/能够缓解眼部疲劳的食物23

全身疲劳、倦怠..... 24

也可以用随身的物品刺激穴位26/需要就诊的症状26/猪肉和洋葱能够促进缓解疲劳27

寒症、上火..... 28

吹风机以外的其他加温方法30/需要就诊的症状30/充分利用泡澡的方法31

头晕、站起时眩晕..... 32

如此刺激脚趾和手指也很有效34/需要就诊的症状34/具有很好疗效的药草和食物35

浮肿..... 36

这种刺激方法也很有效果38/需要就诊的症状38/缓解浮肿的方法和饮食39

失眠..... 40

失眠时用手敲打穴位也很有效42/需要就诊的症状42/临睡前用温水泡澡或者喝热牛奶很有效43/踏竹青可以让你头脑清醒足部温暖43

便秘..... 44

没有灸的时候,刺激足部穴位的方法46/需要就诊的症状46/含有丰富食物纤维的食品能够消除便秘47/有痔疮的人可以刺激此穴位48

卷头附录

无论何时何地都可以方便阅读的袖珍BOOK
抑制突然袭来的不适感
「立即见效的一点穴位刺激法」

能够治愈不适症状的简单穴位刺激法

面部

眼睛充血、干涩····· 50

能够缓解眼部症状的冷敷法51

鼻涕、喷嚏····· 52

身体受凉引起流鼻涕、打喷嚏时可以用热水泡陈皮洗脚53

鼻塞····· 54

用食盐水清洗鼻子55

耳鸣、听力减退····· 56

黑豆或者蕺菜也很有效57

口腔内膜炎、口腔干燥····· 58

用萝卜汁或者蜂蜜消炎59

牙痛····· 60

用甘菊熬出的水漱口61

面部痉挛、麻痹····· 62

给面部加温或者按摩面部63

骨骼、肌肉

肩周炎····· 64

熨斗操的做法65

腰扭伤····· 66

静养时候的姿势67

膝盖疼痛····· 68

能够强化大腿四头肌的体操69

小腿抽筋、足部疲劳····· 70

小腿抽筋的时候把足部向后仰71

手麻木、肘部疼痛····· 72

护肘的压迫也很有效73

全身

心悸、气喘····· 74

饮用能够稳定心绪的香料茶75

咳嗽、痰····· 76

用蜂蜜煮的金橘水止咳77

胃痛、胃积食、食欲不振····· 78

焙过的盐对于缓解胃积食也很有效79

恶心、烧心····· 80

酸梅汤有助于缓解恶心感觉81

宿醉、晕车····· 82

蜂蜜腌柠檬可以缓解宿醉83

低血压····· 84

干布摩擦有助于改善体质85

肥胖····· 86

建议每天运动30分钟87

排泄

腹泻、腹痛..... 88

葛粉汤对于感冒所引起的腹泻很有效89

排尿障碍..... 90

西瓜和煮过的小豆可以促进排尿91

尿频、尿漏..... 92

山茱萸能够改善尿频症状93

皮肤

粉刺、小疙瘩..... 94

薏苡茶能够塑造美丽的肌肤95

皮肤粗糙、湿疹..... 96

甘菊茶具有美肤效果97

头发问题..... 98

对于天然原料的护发素要根据发质区分使用99

精神

情绪低落、不安..... 100

圣约翰草能够振奋精神101

焦躁不安..... 102

热牛奶是天然的精神安定剂103

健忘..... 104

大豆异黄酮具有预防记忆力减退的效果105

女性

月经不调、痛经..... 106

芝麻具有调整激素的作用,可以多食用一些107

更年期症状..... 108

枸杞子具有促进激素分泌的作用109

贫血..... 110

要想促进铁的吸收可以同时摄入维生素C111

能够立刻学会的穴位疗法

简单易懂的取穴方法.....112

指压的基本技巧与提高效果的窍门114

按摩的基本技巧与提高效果的窍门116

利用随身物品来进一步提高效果...118

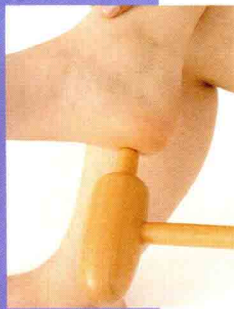
各部位穴位索引120

1

完全治愈10大症状的 基础穴位刺激法

用基本的穴位刺激法确实能够治愈症状，此外，我们还介绍了各种各样的窍门。

让我们用适合自己的方法与那些不适症状说再见吧！



头痛、头重

头痛、头重是由很多原因引起的，多被称为慢性头痛（机理性头痛）。趁着头痛还不剧烈的时候，让我们用穴位刺激法来进行治疗吧！

特效穴位

全体点
前头点
头顶点
偏头点
后头点

此方法很有效

用夹衣服的夹子用力刺激

刺激偏头点
3分钟

用夹衣服的夹子夹住穴位，过2~3秒钟，将夹子拿下来休息2~3秒钟，并反复这样做。



使用夹衣服的夹子，能够起到强力刺激穴位的效果。

不要拖延太久，通过刺激手指上的穴位，来尽快缓解病症

慢性头痛中，多数是由头部周围的肌肉异常紧张所引起的紧张型头痛，以及脑中的血管扩张，使其周围的神经受刺激产生疼痛感所引起的偏头痛。引起紧张型头痛的原因是，尽一切努力长时间工作、过度疲劳、不合理的姿势、压力等。它们就像孙悟空头上的箍一样勒紧头部周围引起疼痛，或者是后头部至颈肩部的隐隐疼痛。偏头痛是由伴随着脉搏的节拍一跳一跳的疼痛所引起的。不管是哪种头痛，让我们在头痛变得剧烈之前通过刺激手指穴位的方法来进行治疗吧！

反复对穴位进行瞬间刺激

根据疼痛的状态用夹子夹住手指上的穴位2~3秒钟，然后取下夹子休息2~3秒钟，接着再夹。重复这个动作约3分钟。

利用此穴位

头部整体疼痛利用全体点这个穴位，前头部疼痛利用前头点这个穴位，头的上部疼痛利用头顶点这个穴位，头部的侧面疼痛利用偏头点这个穴位，后头部疼痛利用后头点这个穴位。

头顶点

该穴位位于手背的中指第二关节靠食指一侧。

偏头点

该穴位位于手背一侧的无名指第二关节处靠小指一侧。

前头点

该穴位位于手背的食指第二关节靠大拇指一侧。

后头点

该穴位位于手背的小指第二关节的外侧。

全体点

该穴位位于手背的大拇指和食指之间。

