

全图解

日本畅销健康经典
家庭常备保健用书
新世纪独家中文版

家庭按摩治疗百科

126种常见病痛的按摩解除法
200个指压穴位详细图解



▼ 日本筑波大学名誉教授
东京健康维护中医治疗中心主任
芹泽胜助 / 著

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN
百世文庫

自己动手 手到病除

本书自1997年4月出版以来，
已印刷发行近30版次，印数达百
万之多，为日本最畅销的健康保
健类实用书籍。



责任编辑：辛欣

ISBN 7-80109-481-6



9 787801 094810 >

ISBN 7-80109-481-6/R·3

定价：39.00元

日本畅销健康经典·家庭常备保健用书·新世纪独家中文版

全图解

家庭按摩治疗百科

126种常见病痛的按摩解除法
200个指压穴位详细图解

日本筑波大学名誉教授
东京健康维护中医治疗中心主任
芹泽胜助/著
瑞升/译



中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

著作权合同登记号:图字 01 - 2001 - 3325 号

中国大陆中文简体字版出版© 2001 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司

全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩治疗百科/(日)芹泽胜助著;瑞升译.

—北京:中央编译出版社,2001.9

ISBN 7 - 80109 - 481 - 6/R·3

I . 家… II . ①芹…②瑞… III . 按摩 - 疗法 - 图解 IV . R454.4 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060285 号

家庭按摩治疗百科

出 版:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E - mail: cctp_edit@sina.com

经 销:全国新华书店

印 刷:天津蓟县宏图印务有限公司印刷

开 本:787 × 1092 毫米 1/16

字 数:110 千字

印 张:14.5

版 次:2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数:4000 册

定 价:39.00 元

Title: Zukai Yoku - Wakaru - Tusbo - Kenko - Hyakka by Katsusuke Serizawa

Copyright©KATSUSUKE SERIZAWA 1997

All rights reserved.

This edition is published by arrangement with SHUFU TO SEIKATSU SHA

through Tuttle - Mori Agency, Inc. and Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc., and

BEIJING INTERNATIONAL RIGHTS AGENCY

SIMPLIFIED Chinese edition copyright:© 2001 SHIWEN BOOK(H.K) CO., LIMITED

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

All rights reserved.

委托经销:北京世文图书声像有限责任公司 电话:(010)64448949 64448223

目 录

疾病与症状的穴位疗法

○全身的疾病与症状

- 困倦、易疲劳·····(10)
- 眩晕、起立性眩晕·····(12)
- 梅尼埃尔综合征·····(13)
- 头部充血、虚冷·····(14)
- 高血压症·····(16)
- 低血压症·····(18)
- 糖尿病·····(20)
- 恶心、呕吐·····(22)
- 宿醉、晕车·····(24)
- 半身不遂(脑中风)·····(26)
- 半身不遂患者的关节运动·····(27)
- 过瘦、过胖·····(28)
- 消除腹部脂肪的按摩·····(29)
- 食欲不振·····(30)
- 失眠·····(32)
- 如何摆脱睡意·····(33)

○头、脸的疾病与症状

- 头痛、头重·····(34)
- 后头部神经痛·····(35)
- 脸部麻痹、痉挛·····(36)
- 脸部疼痛、三叉神经痛·····(37)

○眼、鼻、耳的疾病与症状

- 眼睛疲劳·····(38)
- 伴随头重的场合·····(39)
- 鼻塞、流鼻水·····(40)
- 鼻蓄脓、慢性鼻炎·····(41)

流鼻血·····	(42)
耳鸣·····	(43)
耳朵痛、外耳炎、中耳炎·····	(44)
○齿、口、喉咙的疾病与症状	
牙痛·····	(46)
牙龈痛·····	(47)
口腔炎、口角炎·····	(48)
喉咙痛、沙哑·····	(50)
○胸、呼吸系统的疾病与症状	
强烈心悸·····	(52)
气虚、呼吸困难·····	(53)
胸部疼痛、肋间神经痛·····	(54)
咳嗽·····	(56)
痰·····	(57)
感冒症候群·····	(58)
慢性支气管炎·····	(59)
气喘·····	(60)
打嗝·····	(61)
○颈、肩的疾病与症状	
颈肩酸痛、疼痛·····	(62)
——缓和肩膀酸痛的按摩·····	(63)
五十肩·····	(64)
落枕·····	(66)
颈椎扭伤症·····	(67)
○手、足、腰的疾病与症状	
慢性风湿性关节炎·····	(68)
手麻痹、肌肉痛、神经痛·····	(70)
手腕扭伤、戳伤手指·····	(72)
——戳伤手指的治疗·····	(72)

网球肘·····	(73)
足部麻痹、疼痛、坐骨神经痛·····	(74)
膝盖疼痛·····	(76)
足部扭伤·····	(78)
肌纤维损伤·····	(79)
小腿抽筋·····	(80)
变形性腰椎症·····	(81)
腰痛·····	(82)
闪腰·····	(84)
○腹、消化系统的疾病与症状	
腹胀、肠鸣·····	(86)
胸部灼热、打嗝(胃弱)·····	(88)
——消化不良时·····	(89)
腹痛、胃痉挛·····	(90)
慢性胃炎·····	(92)
胃及十二指肠溃疡·····	(94)
胃下垂、胃弛松·····	(95)
慢性肠炎·····	(96)
过敏性肠症候群·····	(97)
慢性肝炎·····	(98)
胆结石症、胆囊炎·····	(99)
慢性腹泻·····	(100)
便秘·····	(102)
——便秘的家庭疗法·····	(103)
痔、脱肛·····	(104)
○肾脏、泌尿系统的疾病与症状	
浮肿、肾脏疾病·····	(106)
膀胱炎、尿道炎·····	(108)
○皮肤的疾病与症状	
湿疹、麻疹·····	(110)

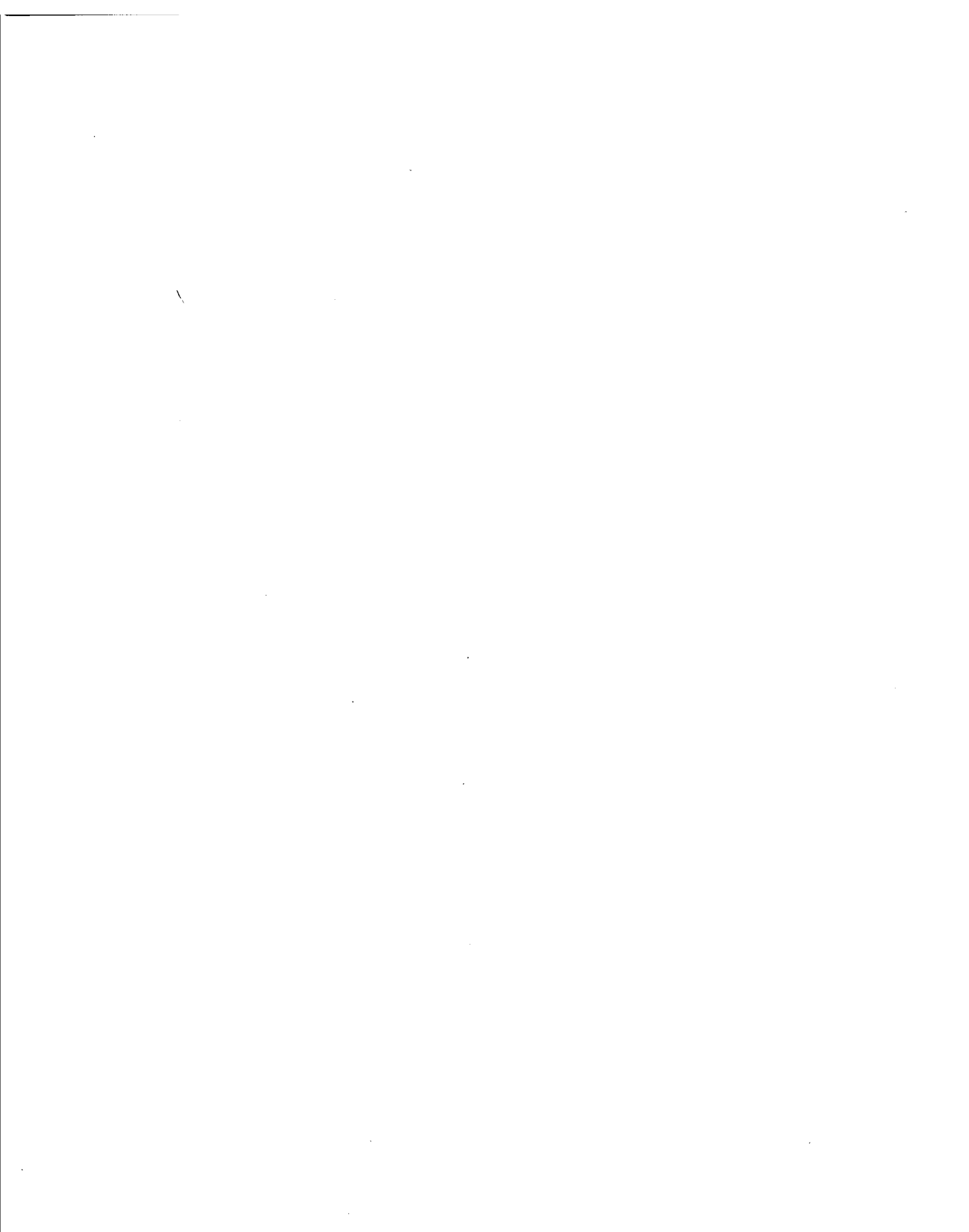
褐斑、雀斑·····	(112)
青春痘、小脓包·····	(113)
脱发、圆形脱发型·····	(114)
——头皮屑与头皮痒的防患·····	(115)
○心的疾病与症状	
精神官能症·····	(116)
躁郁症·····	(117)
身心症·····	(118)
焦虑、歇斯底里·····	(119)
○幼儿的疾病与症状	
夜啼、惊风·····	(120)
夜尿症·····	(121)
小儿虚弱体质·····	(122)
小儿气喘·····	(123)
○男性的疾病与症状	
阳痿·····	(124)
前列腺肥大症·····	(125)
○女性的疾病与症状	
月经不调、痛经、月经困难症·····	(126)
更年期障碍·····	(128)
虚冷症·····	(129)
母乳分泌失调·····	(130)
——促进母乳分泌按摩法·····	(131)
不孕症·····	(132)
害喜·····	(133)
○老年人的疾病与症状	
防患痴呆而维持老年人健康的方法·····	(134)
——维护健康的百会、长强、涌泉三大重要穴位·····	(136)

200个指压穴位的详细图解

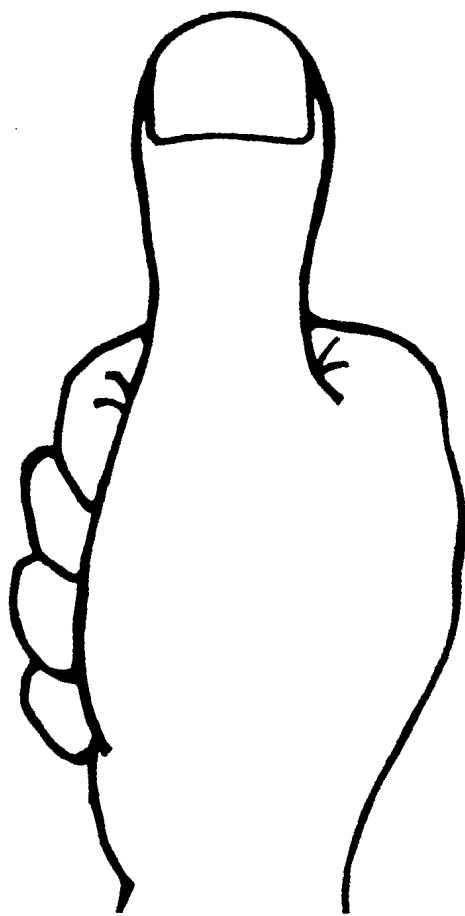
头、颈部穴位·····	(138)
脸部穴位·····	(152)
胸、腹部穴位·····	(160)
背、腰部穴位·····	(174)
手、肩部穴位·····	(190)
足部穴位·····	(208)

穴位小常识

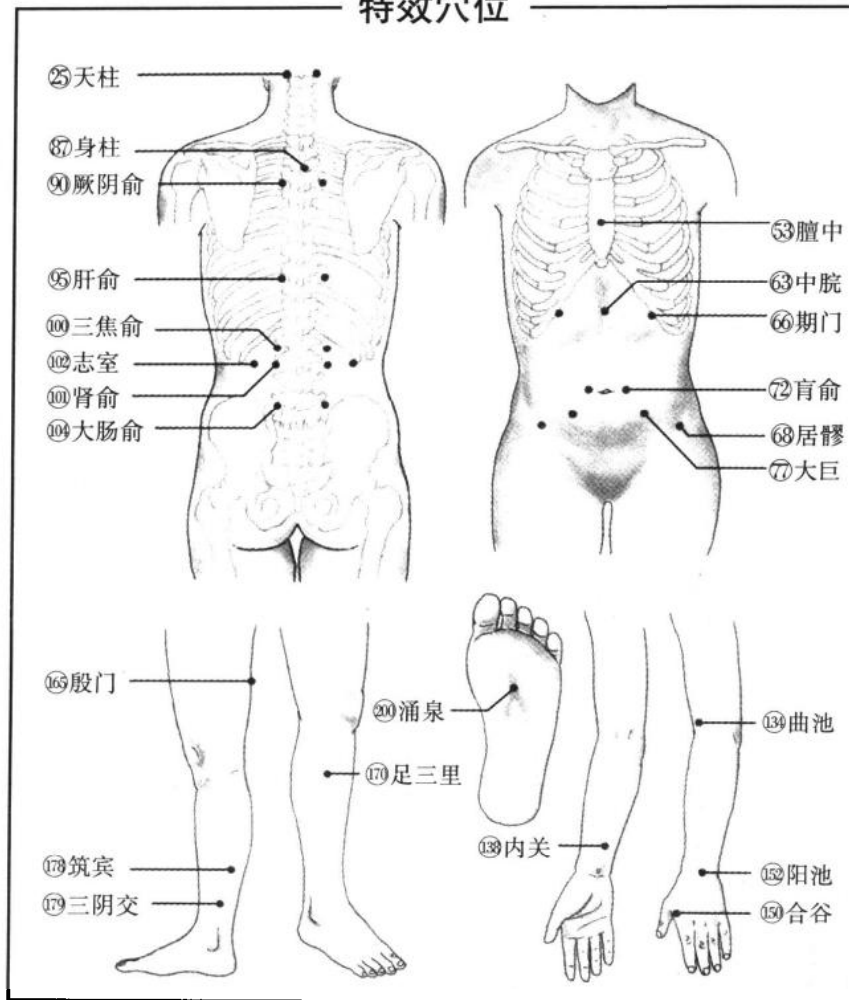
顺应自然规则的中医学与“阴阳五行说”·····	(142)
从“五行说”中产生的“五脏六腑”·····	(150)
“五脏五腑”与“六脏六腑”·····	(157)
对应六脏六腑的“经络”·····	(167)
“正经十二经”与“奇经八脉”·····	(172)
支撑体内能量循环的“气血”·····	(178)
人所具备的先天、后天两种“元气”·····	(186)
中医学的疾病概念与“邪气”·····	(196)
成为疾病原因的“内因、外因、非内外因”·····	(204)
脏腑与经络的关系·····	(216)
正确利用穴位疗法的目的·····	(224)



疾病与症状的穴位疗法



特效穴位



全身的疾病与症状

困倦、易疲劳

【状况】 勉强运动或劳动之后的疲劳或困倦,主要是由肌肉疲劳引起的。轻微时多半可以通过沐浴、睡眠等,充分休养之后恢复。但是,原因不明的疲劳感,经过几天仍然无法消除时,多半是内脏等处的某些疾病初期症状,所以此时前往医院接受检查比较妥当。另外,烦恼和不安感等精神上的原因也会使人感觉疲劳。

【治疗重点】 治疗方法是以症状的原因及发生部位的不同而异。例如:背部和腰部的疲累,首先要指压颈部的天柱、背部的身柱、肝俞、腰的志室、肾俞等穴位。指压胸腹部的膻中、期门、中脘、育俞、大臣、居髎等也有效果。同时,手臂酸痛时,可指压手的阳池、曲池、合谷、内关等;脚部酸痛时,指压足三里、股门、筑宾、三阴交等有效果。且指压足底的涌泉以及按摩足心,可消除全身的疲劳。

天柱 消除颈部酸痛、疲劳而使心情愉快

【位置】 位于颈部后面发际处的两条粗肌肉外侧凹陷处。

【治疗】 治疗者,从患者后面用双手包住患者头部,用拇指指压穴位。可消除颈部酸痛,促进头部与身体血液循环。接着指压身柱等背部的穴位,可消除全身酸痛及疲劳。



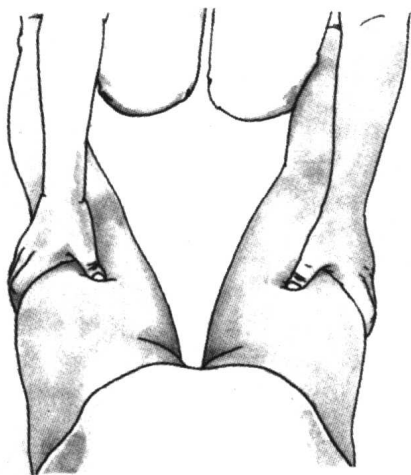
治
疗
方
法

股门

对因疲劳引起的脚部浮肿的治疗特别有效果

【位置】 大腿后侧中央附近。

【治疗】 患者俯卧并轻轻分开双腿,同时用力指压左右穴位。治疗者以跪姿跪在患者两腿之间,较易指压。对消除因疲劳而使脚部浮肿的症状有效果。



涌泉

消除全身不适感

【位置】 弯曲脚指在脚底产生的凹处。

【治疗】 治疗者让患者俯卧并抬起脚底,或患者自己坐在椅子上进行指压亦可。用拇指用力指压,这样可促进血液循环,消除脚部虚冷及全身的不适感。



肾俞

对消除腰部酸痛有效的重要穴位

【位置】 位于最下方肋骨的前端,同高度隔着背骨的两侧各一穴位。

【治疗】 治疗者让患者俯卧,以两手拇指指压穴位。不只消除腰部酸痛,且可产生消除背部酸痛的效果。以同样的指压志室等的腰部各穴位,效果更好。

居髎

消除足腰酸痛可采用指压和按摩两种方法

【位置】 腰骨前端的略为下位,左右两侧各一穴位。

【治疗】 让患者仰卧,治疗者在旁膝盖着地,展开上半身,同时使两手指压左右穴位。对下半身的疲劳及紧绷感的消除有效果。或从该穴位的位置往足部方向慢慢摩擦即可。



足三里

可消除脚部疲劳,对促进全身活力也有效果

【位置】 在胫骨外侧,膝盖下方约3个指幅处。

【治疗】 患者采取仰卧的姿势,治疗者分别指压其左右足部。若患者自己指压时,只要坐在椅子上进行即可。依穴位指压,可消除足部疲劳与全身的困倦。症状已慢性化时,施灸有效。



窍阴

与耳朵周围的穴位指压并用，可促进头部的血液循环

【位置】 头部两侧，耳的后方。

【治疗】 用力指压左右穴位。

此时，患者采取挺直上半身的姿势。且持续反复指压翳风、角孙等的耳朵周边穴位，可促进头部的血液循环。对伴随性耳鸣或重听等的情形很有效。

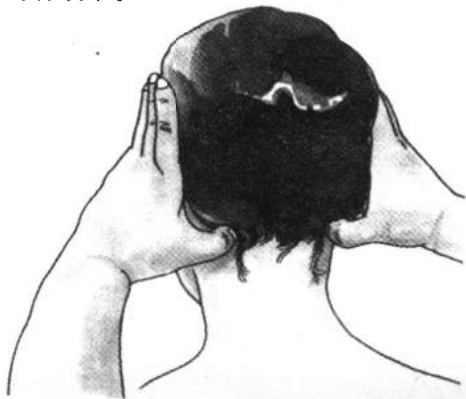


风池

可缓和眩晕与不适感，对头部诸症状很有效

【位置】 位于颈后的发际，稍离两条粗肌肉外侧凹处。

【治疗】 从患者后面包住头部，将两手拇指按在穴位上加以揉压。可消除眩晕与头部的不适感，对头部各种症状均有效果。



治 疗 方 法

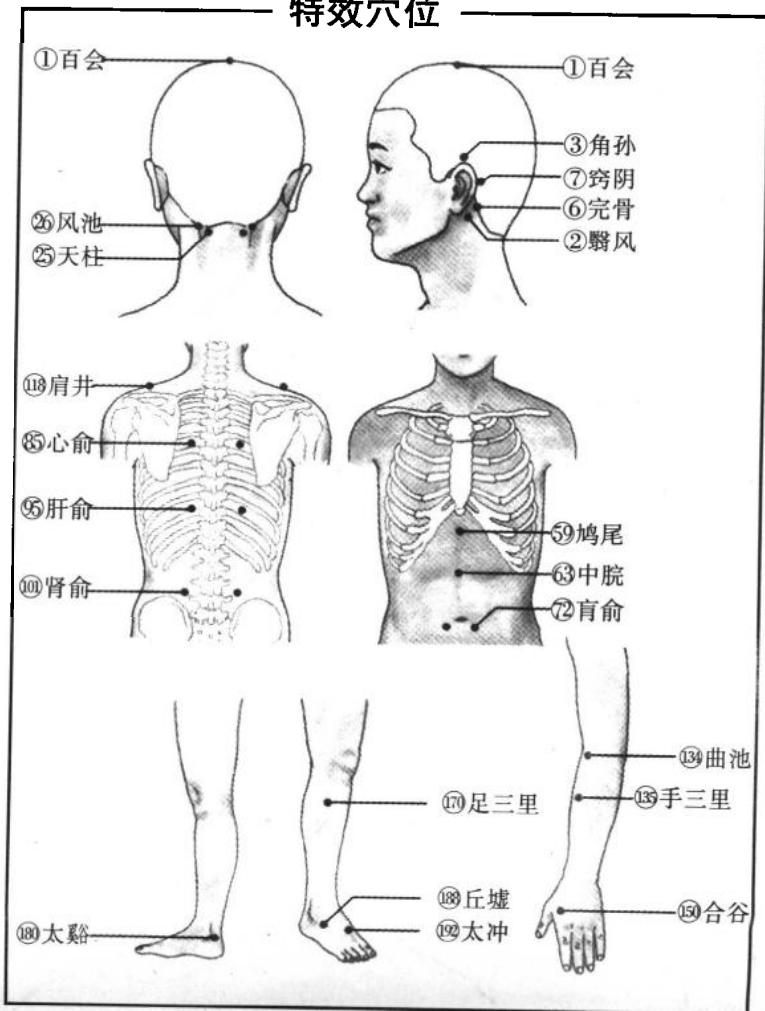
全身的疾病与症状

眩晕、起立性眩晕

【症状】 疲劳时，身体会轻度摇晃或因疾病而引起眩晕，症状不少。究其原因，多半是因血液循环异常所引起的，亦即在高血压、低血压、动脉硬化等疾病发生时，容易引起眩晕。且所谓的“头晕目眩”的旋转性眩晕，是以内耳的淋巴液循环异常为原因所引起的。

【治疗重点】 首先将头部的百会、窍阴、角孙、翳风，颈部的天柱、风池、完骨等治疗血液循环异常时不可缺少的穴位反复指压。对慢性化的眩晕，灸治天柱和风池更有效果。除此之外，用力指压肩井、心俞、肝俞、肾俞、鸠尾、中腕、育俞，或反复指压太谿、足三里以及手三里、曲池等。

特效穴位



梅尼埃尔综合征

病人有天旋地转的感觉——眩晕，伴随耳鸣或重听、恶心、出冷汗等症状，即梅尼埃尔综合征。这些症状的全部或一部分，都总称为梅尼埃尔综合征。

梅尼埃尔综合征症状发生时，指压颈部的天柱、风池、完骨，及耳后的窍阴等，可使症状缓和下来。尤其因这些穴位位于患者可自行指压的位置，只要患者保持身心安定加以揉压即可。



百会

对伴随性头痛或重听有效

【位置】 连接两耳之间的直线与眉间中心的直线交点，即头顶处。

【治疗】 首先，治疗时先指压此穴位，对消除全身的不适症状很有效果，尤其对伴随性头痛或重听有效。治疗时治疗者用两手包住患者头部，以左右拇指轻轻指压。

心俞

对因血液循环障碍引起的眩晕、起立性眩晕有效

【位置】 左右肩胛骨的内侧，夹住背骨（第5脊椎）的两侧附近。

【治疗】 患者俯卧，治疗者跪在一旁，展开上半身使用两手的拇指同时指压患者左右穴位。对血液循环不良所引起的眩晕特别有效。且指压肩井、肝俞、肾俞效果更理想。



太谿

可缓解伴随性眩晕心情浮躁

【位置】 内脚踝后侧。

【治疗】 治疗者让患者俯卧，坐在患者脚尖方向治疗。此时以手掌包住脚踝的方式，用拇指指压。由于如此，可消除伴随性眩晕所引起的心情浮躁，也可缓和血液循环不良等症状。

