

●中华医学专家郑重推荐●

UNDERGROUND TO TREAT

穴道按摩大全

成就人类健康的经典指南

高云 主编

附赠足底按摩法



建立在中国古代经络理论上的最新成就，
疏通气血，提高人体脏器功能的有效手段。

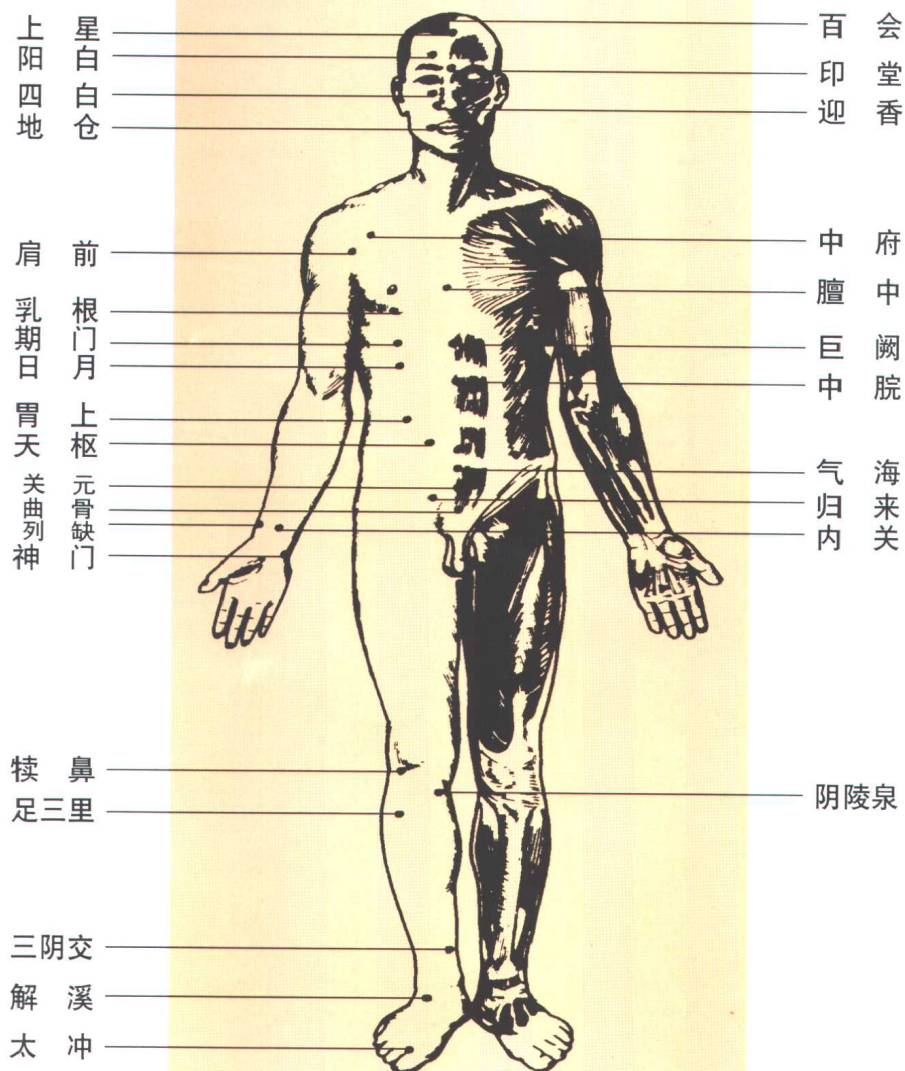
金城出版社



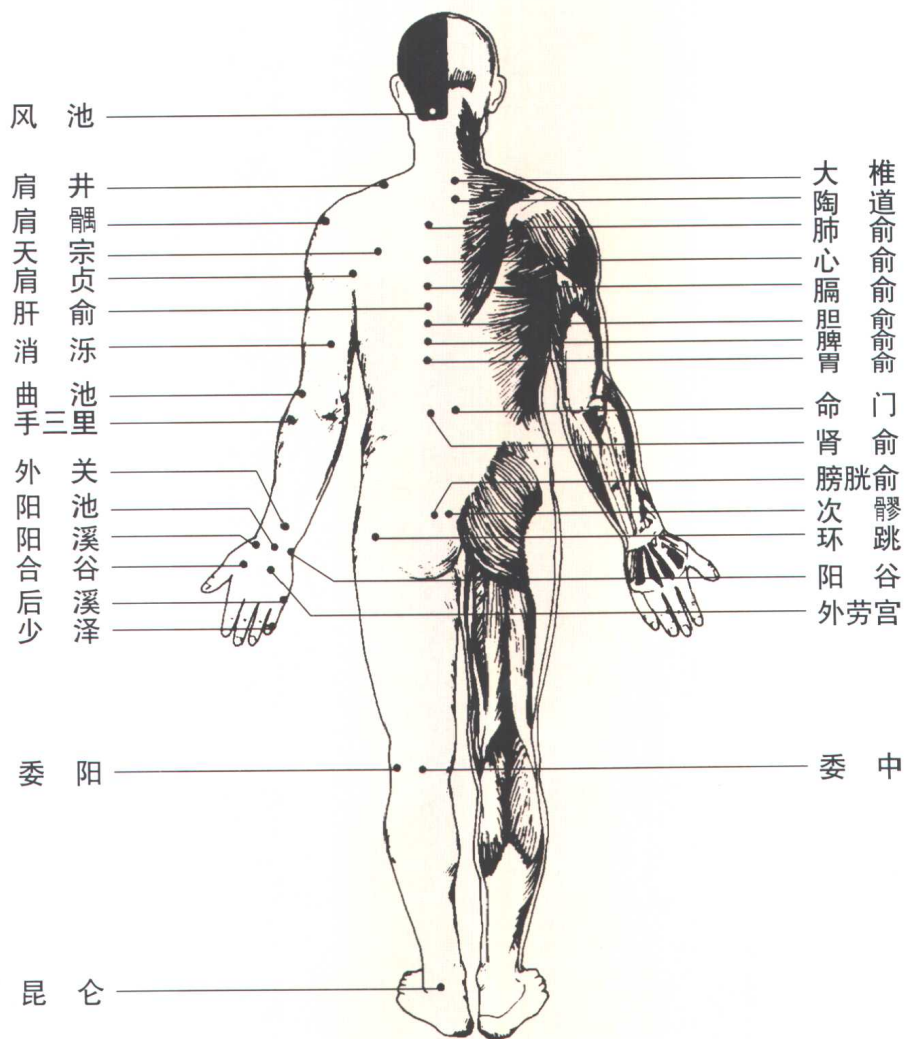
数据加载失败，请稍后重试！

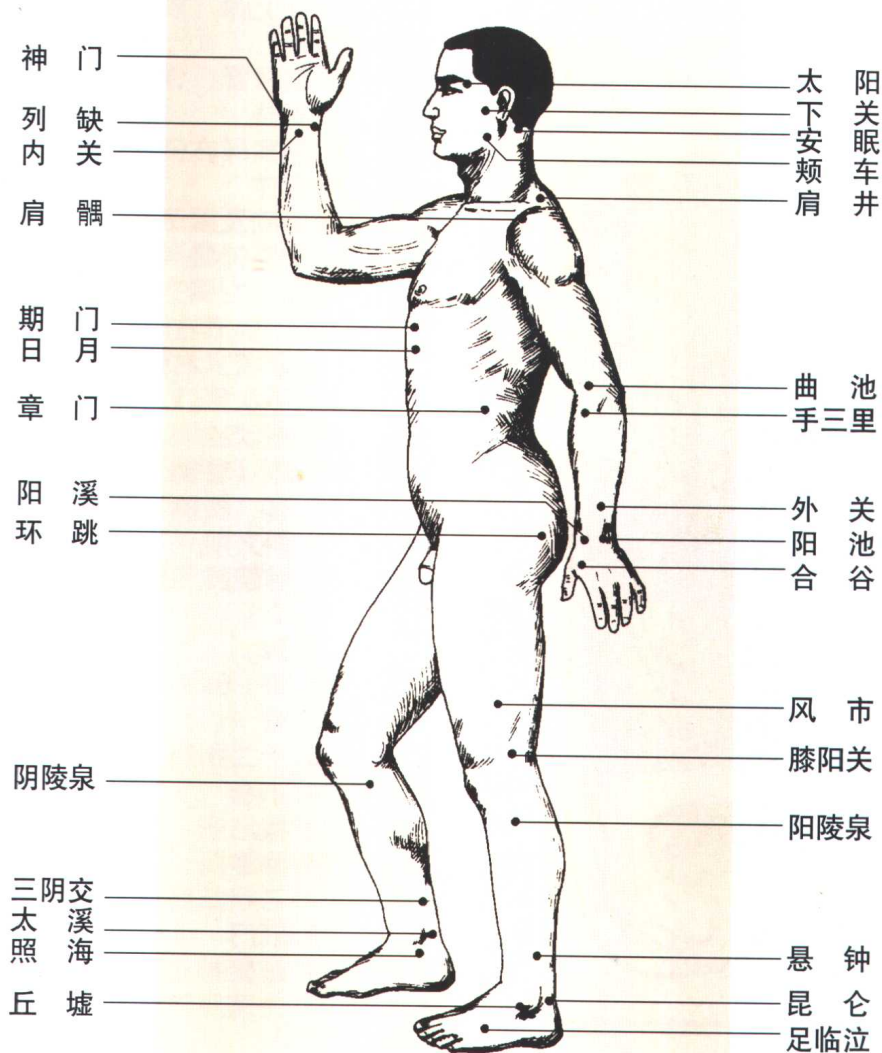


数据加载失败，请稍后重试！

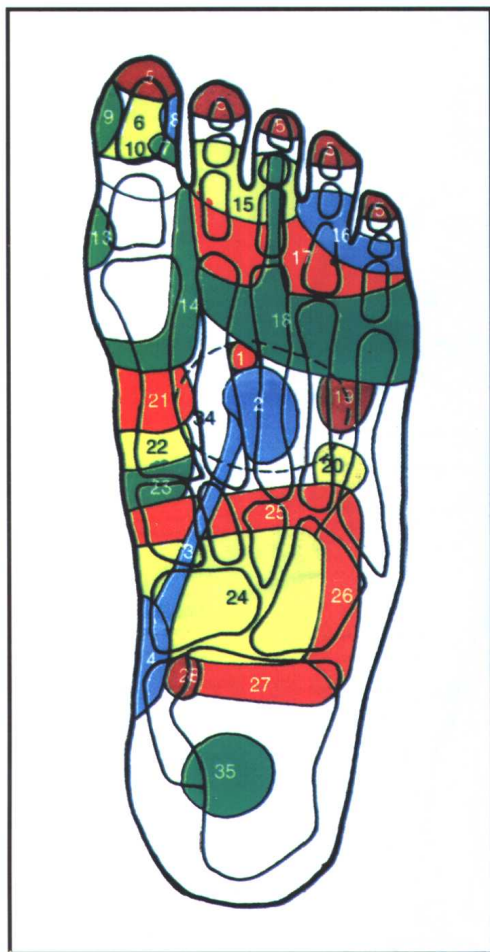


人体部分穴位图（背面）



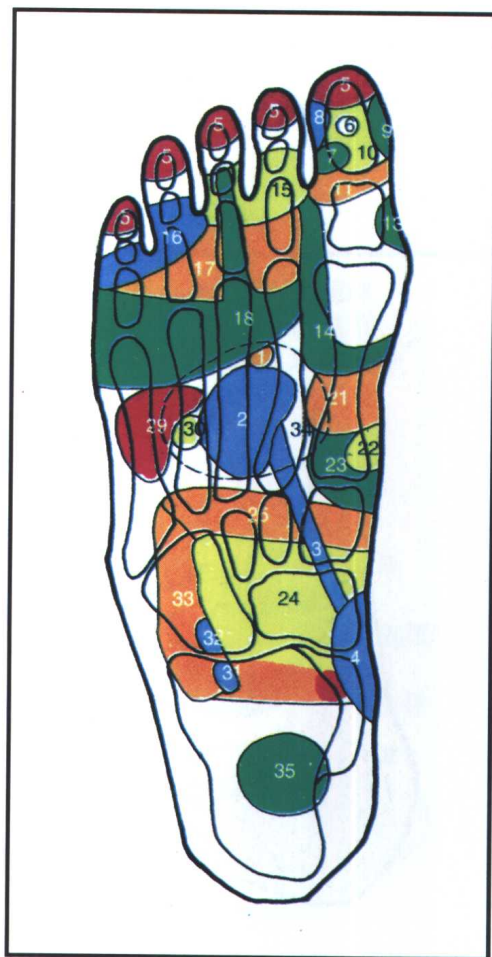


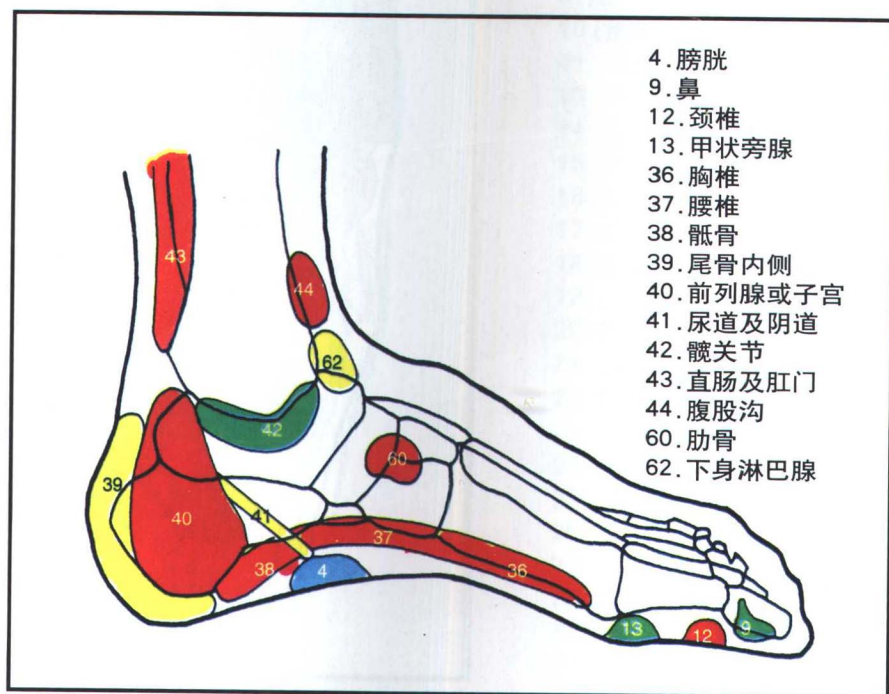
足穴图 (左 脚)

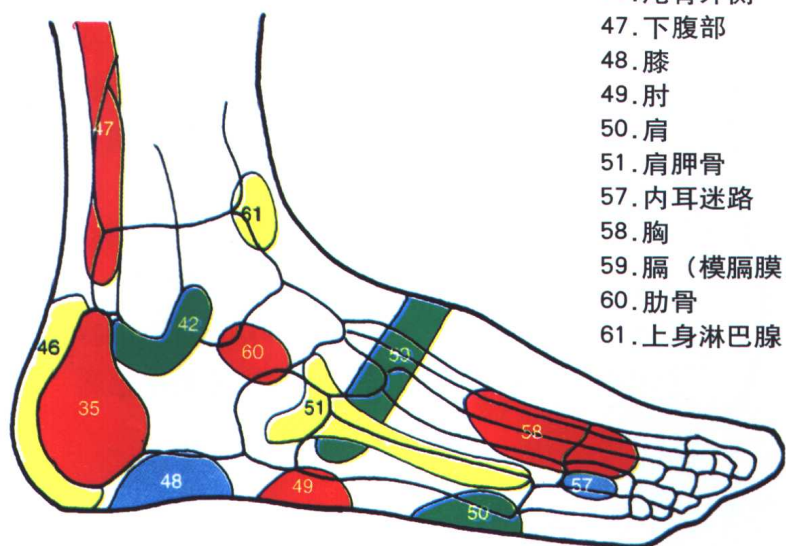


1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (右侧)
8. 三叉神经 (右侧)
9. 鼻 (右侧)
10. 头部 (右半部)
11. 颈项 (右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (右侧)
16. 耳 (右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (左侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (左侧)
8. 三叉神经 (左侧)
9. 鼻 (左侧)
10. 头部 (左半部)
11. 颈项 (左侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (左侧)
16. 耳 (左侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
29. 肝
30. 胆囊
31. 盲肠 (及阑尾)
32. 回盲瓣
33. 升结肠
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

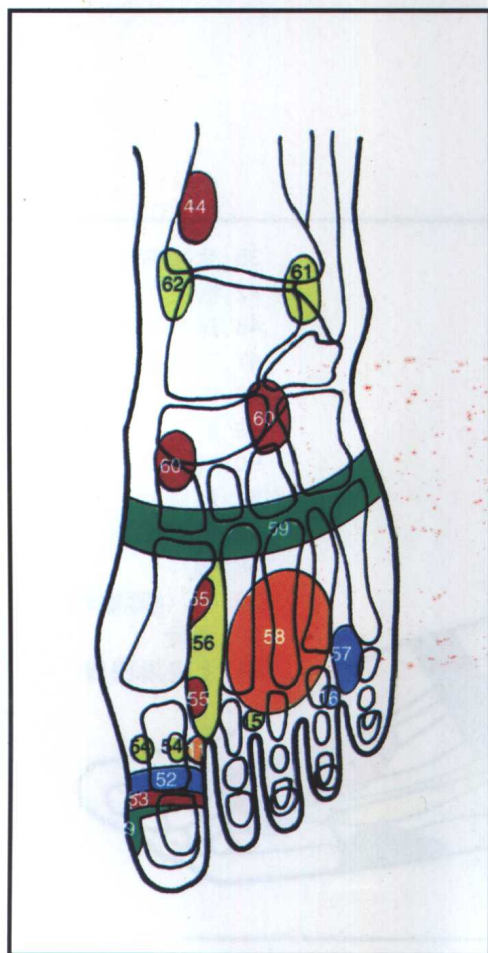






- 35. 生殖腺
- 42. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈（横膈膜）
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺

足穴图 (脚 背)



- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈 (横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺

· 中华医学专家郑重推荐 ·

UNDERGROUND TO TREAT

穴道按摩大全

成就人类健康的经典指南



金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴道按摩大全/高云著. —北京: 金城出版社, 2001. 5

ISBN 7-80084-357-2

I. 穴… II. 高… III. 按摩疗法 (中医) —普及读物
IV. R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18810 号

穴道按摩大全

高云 主编

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京市朝阳区飞达印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 8.125 印张 200 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-80084-357-2/R·1 定价: 18.00 元

序



当代医学研究取得了巨大成就,大量医学疑难问题相继解决,大大提高了人类的健康水平,。但是一方面,来自外界环境的污染、自然界生态平

衡的人为破坏,导致危害人类状况因素增加,精神压力的增加、各种社会问题的蓄积,又使人们的承受能力面临着新的挑战。与此相应地,人们的自我保护意识大大增强了。正是在这一背景下,古老的中医传统疗法有了新的用武之地,重新焕发出灿烂的异彩。

本书所介绍的穴道按摩疗法,正是中国传统中医学宝库中的一枝奇葩。根据中国传统医学的经络理论,人体布满各种各样的穴道,它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处理方法,诸如针刺、按摩、挤压等等,可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界,人们对其显著的疗效啧啧称奇之余,竞相效法。

穴道疗法的优点很多,首先在它的安全性,它没有药物治疗,特别是西药的诸多副作用。其次是它集治疗和保健于一身的双重疗效,这使它具有更为广泛的适用性。第三在于它不受场地的限制,又简便易学,因此可以从医院里解放出来,成为人民大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出,言简意赅,配以大量图片,明白晓畅地向人们介绍了穴道疗法的系统知识,看过即可学会、实为广大患者的良师益友。它对于各种的辅助治疗和常见疾病的家庭护理,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

CONTENTS

目 录

目 录 4

指压、按摩的代表性方法 12

正确找寻穴道的位置 14

有效的穴道和穴道刺激疗法

脸部痉挛 21

脸部神经痛 23

头、脸的症状 25

眼睛疲劳 30

耳、鼻的症状

耳 鸣 33

鼻 塞 35

流鼻血 37

齿、口、喉的症状

牙齿疼痛 39

牙龈肿痛(牙周病) 41

口内破裂(口腔炎) 43

喉咙疼痛 45

打嗝不止 47

颈·肩的症状

肩膀酸痛 49



CONTENTS

落枕 51

五十肩 54

颈至肩部、手臂的疼痛、麻痹

(颈臂症候群、手臂神经痛)

手臂的疼痛、麻痹

(颈臂下候群、三臂神经痛) 58

胸部神经痛(肋间神经痛) 63

足、腰及各关节的症状

风湿性关节炎 66

慢性风湿性关节炎 68

大腿和小腿的后侧疼痛(坐骨神经痛) 71

老化或疲劳引起的腰痛 73

治疗腰痛的体操 75

预防腰痛的运动 76

急性腰痛 77

膝盖疼痛(变形性膝关节症) 79

小腿抽筋 81

消化器官的症状

胃胀气、胸口郁闷 83

胃部沉重, 食欲不振(慢性胃炎) 84

经常性下痢 86

慢性便秘 89

痔 91



CONTENTS

内分泌·代谢异常症状

糖尿病·····	94
痛 风·····	96

呼吸器官的症状

感冒初期·····	99
严重的咳嗽· 咳痰·····	101

循环器官的症状

高血压·····	104
低血压·····	106
心悸· 气喘·····	108
头晕目眩· 站立性头晕·····	110

泌尿器官的症状

排尿困难、残尿感·····	113
---------------	-----

神经· 心理的异常

身心症·····	116
心悸、气喘、胸部疼痛、背部疼痛·····	118
呼吸困难、咳嗽、咳痰·····	119
食欲不振、便秘、下痢·····	120
阳 痿·····	120

女性症状

生理痛·····	122
生理不适·····	124