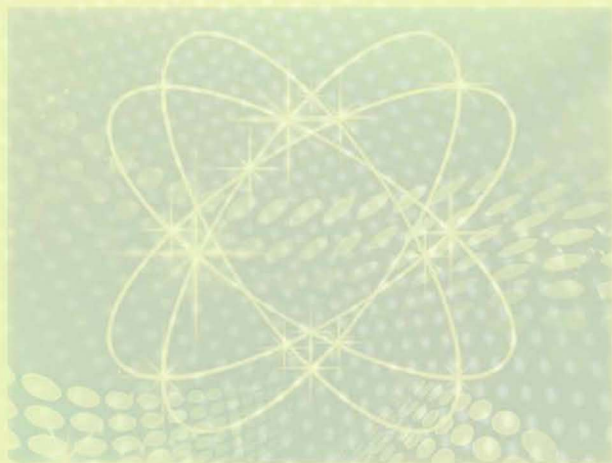


小穴位按出大健康

余平波 余茂基 著



辽宁科学技术出版社



小穴位按出大健康

赠光盘

余平波 余茂基 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位按出大健康 / 余平波, 余茂基编著. — 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5381-6043-7

I. ①小… II. ①余… ②余… III. ①穴位按压疗
法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227752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29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 7.25

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 4000

出版时间: 2015 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-6043-7

定 价: 35.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

目 录

■ 一、养生保健的小穴位 ■

- | | | | |
|---------------------|---|-------------------|----|
| 1. 强身健体，提高免疫力····· | 1 | 3. 调整内脏功能····· | 12 |
| 2. 促进大脑灵活，健脑益智····· | 6 | 4. 消除疲劳，缓解紧张····· | 22 |

■ 二、美容养颜的小穴位 ■

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1. 消除皱纹，绷紧肌肤····· | 26 | 4. 丰胸美乳，香肩润臂····· | 37 |
| 2. 祛酒渣鼻，祛斑，祛痘····· | 31 | 5. 塑腰缩腹，美背····· | 42 |
| 3. 生发护发····· | 34 | 6. 紧臀，瘦腿····· | 48 |

■ 三、缓解疼痛的小穴位 ■

- | | | | |
|-----------------|----|-------------------|----|
| 1. 颈部僵硬、疼痛····· | 53 | 6. 膝关节痛，骨神经痛····· | 70 |
| 2. 肩膀酸痛、不适····· | 56 | 7. 落枕····· | 72 |
| 3. 腰背痛····· | 60 | 8. 肩周炎····· | 75 |
| 4. 手腕、前臂疼痛····· | 63 | 9. 颈椎病····· | 78 |
| 5. 手指麻木····· | 67 | | |

■ 四、调整身体症状的小穴位 ■

- | | | | |
|----------------|----|---------------|-----|
| 1. 头痛，偏头痛····· | 79 | 5. 鼻塞，喷嚏····· | 96 |
| 2. 眩晕····· | 85 | 6. 胃痛、胀闷····· | 98 |
| 3. 感冒····· | 88 | 7. 腹泻····· | 100 |
| 4. 咳嗽····· | 91 | 8. 便秘····· | 102 |



9. 膀胱炎·····	104	12. 心悸·····	108
10. 尿频·····	106	13. 皮肤瘙痒·····	109
11. 盗汗·····	107	14. 痔疮·····	111

一、养生保健的小穴位

■ 1. 强身健体，提高免疫力 ■

☀ 按摩足三里穴，可补益脾胃

脾胃虚弱的人，往往面黄肌瘦，不欲饮食，全身无力。常按足三里穴，可以补益脾胃，且有强壮作用。常艾灸足三里穴可扶正健胃，强身健体。《针灸大成》认为：足三里主治胃中寒，心腹胀满，肠鸣脏虚。

穴位定位

足三里穴在小腿前外侧，当犊鼻下3寸（4横指），距胫骨前缘1横指（中指）。



足三里

按摩方法

用拇指按摩足三里穴：坐在椅子上或是床上，膝盖弯曲，将拇指抵在穴位上，其余四指扶在小腿肚上，稍用力按揉1~2分钟。每天早、晚各做1次。

手握空拳敲打足三里穴：也可以手握空拳敲打同侧足三里穴，每次100下。坚持经常按摩能够扶正健胃。



灸穴疗疾

艾灸足三里能强身健体，预防疾病，提高免疫功能，防治白细胞减少症。每天灸1次，以局部皮肤红润为度。古人云：若得安，三里常不干。



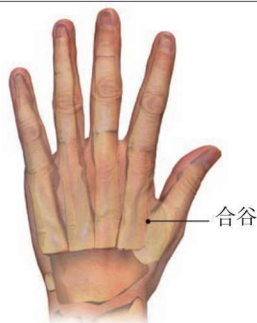


气血汇聚的合谷穴，可预防多种疾病

合谷穴为足阳明大肠经之原穴，原穴为经气汇集之处，阳明经为多气多血之经，故合谷为气血汇聚之大穴。按摩本穴可疏通循行所过之处气血，故本穴擅治气血不通之急性痛证，又是保健之大穴。

穴位定位

合谷穴在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。



按摩方法

双手交替按揉合谷穴：用一手的拇指横纹对准另一手虎口，然后向下按住，即按在了合谷穴上，做一紧一松的按压，一般每2秒钟1次。按压的力量要稍大，使穴位下面出现酸、麻、胀的感觉，甚至有传到食指端和肘部以上的感觉，即产生得气现象。因此，可在按压穴位的同时加以揉动，效果更好。对头痛、发热、口干、流鼻血、关节炎、颈椎病、肩周炎、网球肘等，都有较好的治疗效果。每天1~2次，每次1~2分钟。



按穴疗疾

按揉合谷穴可以治疗多种疾病，头痛、牙痛时按揉合谷穴60下，能够缓解；鼻塞时，按揉合谷穴1~2分钟，能迅速缓解。

☀ 脑部疲劳，可按摩百会穴

当今社会竞争激烈，压力很大，使人的大脑产生倦怠感，此时，按摩百会穴可有效缓解大脑疲劳。百会穴亦称“三阳五会”，是手、足三阳经与督脉的阳气交会处，位于巅顶最高处，该穴为人体养生保健之大穴。

按摩方法

双手中指按揉百会穴：双手中指（也可单手中指）相对放在百会穴上，以稍强的力量按揉百会穴，每天早、晚各1次，每次60下。坚持经常按摩能够缓解疲劳，提高免疫力。

单手掌拍打百会穴：也可以用一只手的手掌拍打百会穴，每天1次，每次50下。



穴位定位

百会穴在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。



灸穴疗疾

艾条灸或者艾炷灸百会穴，可治疗脏器下垂。





按摩神阙穴，温壮元阳，益寿延年

神阙穴即肚脐，《医宗金鉴》曰：“脐者，小儿之根蒂也，名曰神阙，穴近三阴，喜温恶凉，喜干恶湿。”本穴亦称“生命之根蒂”。宜多灸，温壮元阳，益寿延年。

穴位定位

神阙穴在腹中部，脐中央。



按摩方法

掌揉神阙穴：将左手放在肚脐上，右手放在左手上按揉，也可以单手掌按揉。每天早、晚按摩神阙穴，每次顺时针、逆时针各100下。坚持经常按摩能够温壮元阳，益寿延年。

夫妻互按神阙穴：夫妻临睡前可以通过互相按摩的方法进行按摩，既可以健身，又可以增进夫妻感情。



按穴疗疾

按揉神阙穴治疗失眠：双手放于肚脐上，做环状揉动，顺时针按摩1分钟，再逆时针按摩1分钟，临睡前进行。

按揉神阙穴治疗腹痛、泄泻：轻搓双手至微热，左掌心对准右手掌背，同时对穴位进行摩法操作，每次左右手互换，各1~3分钟。

☀ 肾虚体弱，可刺激涌泉穴

涌泉为肾经井穴，肾藏元阴元阳，而涌泉又为全身唯一与地相接的穴位，是全身阴气发生之源，所以本穴的重要性不言而喻，不仅能醒神开窍，更是引火归元的重要穴位。经常按摩此穴，则肾精充足，耳聪目明，发育正常，精力充沛，性功能强盛，腰膝壮实不软，行走有力。

穴位定位

涌泉穴在足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底（去趾）前 1/3 与中 1/3 交点上。



按摩方法

拇指强力按揉涌泉穴：用一手拇指按揉对侧涌泉穴，力量逐渐加大，每天早、晚各 1 次，每次 100 下。坚持经常按摩能够强肾益精。



按穴疗疾

拳敲涌泉穴补充肾精，也可以手握空拳敲打对侧涌泉穴，每次 100 下。



■ 2. 促进大脑灵活，健脑益智 ■

☀ 使头脑灵活敏捷的百会穴

古代文献指出，百会穴是督脉、手、足三阳经交会之处，位于巅顶最高处，该穴为人体养生保健大穴。但取穴时应注意，一般可在两耳连线中点触及一凹陷，凹陷中央即为百会穴。经常按摩百会穴能够使人的大脑灵活敏捷、缓解头痛。

穴位定位

百会穴在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。



灸穴疗疾

艾条灸或者艾炷灸百会穴，可用于治疗脏器下垂。



按摩方法

双手中指按揉百会穴：双手中指相对放在百会穴上，以稍强的力量按揉百会穴，每天早、晚各1次，每次60下。坚持经常按摩能够提高免疫力。

单手掌拍打百会穴：也可以用一只手的手掌拍打百会穴，每天1次，每次50下。

益智健脑，提高注意力的穴位

精神散漫，注意力不集中，往往使人的学习和工作效率降低，头脑昏沉。经常刺激耳部脑干和脑点反射区，能益智健脑，提高注意力。

穴位定位

脑干、脑点穴在耳部，
位于轮屏切迹处。



按摩方法

双手食指同时按揉同侧脑干、脑点穴：用双手食指同时按揉同侧脑干、脑点穴，每天早、晚各按摩1次，每次60下。坚持经常按摩能够促进大脑灵活，健脑益智。





止痛开郁的十宣穴

头痛有很多种，有瘀血疼痛、内伤疼痛等，对于由于经络不通造成的头痛、头晕，可以选择按指十宣穴来缓解。

穴位定位

十宣穴在手十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸，左右共 10 个穴位。



按摩方法

指掐十宣穴：一手拇指与食指、中指相对，逐一掐按另一手的十宣穴，力度逐渐加重，每天 1 次，每次每穴 60 下。坚持经常按摩能够缓解头痛，促进大脑灵活，健脑益智。



☀ 开窍醒神，清热利咽的商阳穴

商阳穴为手阳明大肠经上的起始穴，具有开窍醒神、清热利咽的作用。

穴位定位

商阳穴在手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。



按摩方法

指掐商阳穴可缓解小儿惊厥：以拇指指甲重掐昏迷患儿商阳穴，直至患儿苏醒，适用于小儿高热惊厥。



其他疗法

用三棱针点刺商阳穴出血 10 余滴，待血色转淡后以干棉球压紧出血点，并立即以一片厚如硬币的蒜片贴敷于针孔上，用艾条熏烤之。每天 2 次，每次 30 分钟，适用于治疗颜面疔疮。



☀ 气血不通，可多按摩风池穴

开夜车，忙到深更半夜，而致睡眠不足，头昏脑涨，可以按摩风池穴来促进头部的气血循环，活化脑部功能。

风池穴善治头部疾病，古籍中说“头顶之上，唯风可到”，而风池穴因善于祛风故名“风池”，具有清热降火、通畅气血、疏通经络的功能，有止痛作用迅速、效果良好的特点。

穴位定位

风池穴位于后颈部，当枕骨之下，两条大筋（胸锁乳突肌与斜方肌）外缘陷窝中，与耳垂平齐处。



按摩方法

拇指强力按压风池穴：将两手手掌托于脑后，两拇指指端按于穴位上，用力按揉2~3分钟。按揉时以酸胀感觉似乎进入脑内为好。

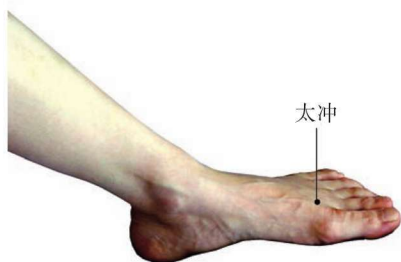


提高活力的太冲穴

太冲穴位于足背，与手上的合谷穴共称为“四关”穴，可谓人体的关口，按摩太冲穴可以提高活力，具有疏解肝郁、促进肝脏的气血循环、排出毒素的作用。

穴位定位

太冲穴在足第1、第2跖骨结合部之前凹中取穴。以手指自第1跖骨与第2跖骨之间上推，至歧骨而止处，且动脉应手。



按摩方法

拇指指尖点按太冲穴：双手拇指指尖着力于穴位，按于太冲穴上，按而压之，每次点按1~3分钟。可用于治疗头痛、眩晕、失眠、目赤肿痛、肝炎、胃肠炎等病。

指腹按揉太冲穴：以单手或双手指腹吸定在穴位上，施以旋转回环的连续按揉动作，力量由小逐渐增大，再由大逐渐减小，均匀持续。能够提高活力，疏解肝郁。



灸穴疗疾





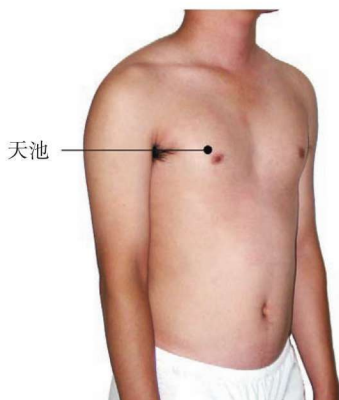
■ 3. 调整内脏功能 ■

☀ 胸部胀闷可选天池穴

胸部胀闷可由于过度疲劳所致，经常按摩天池穴，可以有效缓解症状。天池又名天会，上部为天，储水之处为池。穴当乳旁，乳峰似山之巔，有乳涌出，状若天池，故名其穴为天池。

穴位定位

天池穴在第4肋间隙中，乳头外侧1寸处取穴。《十四经发挥》曰：“在腋下三寸，乳后一寸，着胁直腋膈肋间。”



按摩方法

掌根推按天池穴：一手掌根用力，在天池穴上推按5~10次，可从一侧推至另一侧，可以起到宽胸理气、散结止痛的作用，从而缓解心痛、心悸等症状。

指端按揉天池穴：拇指指端着力，按揉天池穴20~30次，按压力度适中。有丰胸的作用。经常按摩此穴，能刺激雌激素分泌、促进乳腺发育、肌肉发达，减少乳房周围的脂肪堆积，从而达到丰胸的效果。

