

相信吗？揉揉按按，健康美丽自然来！

自助按摩 健康美人书

北京民族医院院长
中国民族医药学会副秘书长
黄福开 编著

名医指导、模特示范 易学易懂易上手
聪明美人做自己的保健医生

最简单、最速效、最安全，不打针、不吃药、无副作用
不可错过的自我保健按摩法
轻松搞定10大都市白领亚健康症状



用你温暖的双手
触压神奇的穴位
彻底释放身心压力

图书在版编目(CIP)数据

自助按摩健康美人书 / 黄福开编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2005.9

(I' m 美人书)

ISBN 7-5019-5103-9

I. 自… II. 黄… III. 保健—按摩—普及读物

IV. R454.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103438 号

责任编辑: 白 晶

策划编辑: 白 晶

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 沈 琳

插图: 贾臻臻 张小波 文案编辑: 周 晖

版式设计: 赵 伟

造型化妆: 杨 迪

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年9月第1版 第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-5103-9/TS·2944 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50913S2X101HBW

自助按摩 健康美人书

北京民族医院院长
中国民族医药学会副秘书长
黄福开 编著

自助按摩
健康美人书



按

按摩起源于人类的日常生活，如推、按、揉、捏、压等，均是简单的随意动作。它具有操作简便，易学易懂，不危及人体，不受任何主客观条件限制之优点，能提供最简便最有效的家庭保健方法，为人人必备之基本功夫。

健康是美丽的基础。拥有健康才能真正拥有美丽的人生，让按压穴位成为生活中的习惯。绝不要认为“僵硬或疼痛已经消失就行了”或“焦虑暂时治愈就可以了”，应该利用每天空闲的时间持续做下去。按压特效穴位，调整身体的状况，使精神旺盛，使年轻与美丽兼具，才能说是完整的健康。从今天开始，即动手按摩属于自己的特效穴位。

在这本《自助按摩健康美人书》中，将呈现给你最清楚的按摩方式、最容易理解的按摩原理，最方便的按摩诀窍，既有“指压穴位法”、“局部按摩法”，让你轻松实践中医奥妙的按摩穴位原理；更有“芳香精油”、“随时随地按摩秘诀”，让你充分享受按摩的生活乐趣！

这么方便的健康点子，你岂可错过？现在就开始，让按摩成为你最好的家庭医生吧！



中国轻工业出版社

4

Part 1 保健穴位全接触

8

Part 2 按摩——你的保健专家

按摩是强身健体的好方法

如何准确地找到穴位

按摩的注意事项

保健按摩常用的 7 种手法

Part 3 健康按摩自助行动

14

头痛

治疗主穴

辅助穴位

局部按摩头痛不再来

随时随地按摩秘诀

日常生活 vs. 头痛

21

生理痛

治疗主穴

辅助穴位

局部按摩轻松约会每月“好朋友”

随时随地按摩秘诀

日常生活 vs. 生理痛

27

胃痛

治疗主穴

辅助穴位

局部按摩轻松保“胃”行动，试试看

随时随地按摩秘诀

日常生活 vs. 胃痛

32

感冒

治疗主穴

辅助穴位

局部按摩让你不再怕感冒

随时随地按摩秘诀

日常生活 vs. 感冒

37

失眠

治疗主穴
辅助穴位
局部按摩让你有个好睡眠
随时随地按摩秘诀
日常生活 vs. 失眠

42

眼睛疲劳

治疗主穴
辅助穴位
局部按摩眼睛不再酸痛
随时随地按摩秘诀
日常生活 vs. 眼睛疲劳

48

鼻子过敏

治疗主穴
辅助穴位
局部按摩鼻子不再敏感
随时随地按摩秘诀
日常生活 vs. 鼻子过敏

54

便秘

治疗主穴
辅助穴位
局部按摩让你“便”轻松
随时随地按摩秘诀
日常生活 vs. 便秘

59

腹泻

治疗主穴
辅助穴位
局部按摩不再拉肚子
随时随地按摩秘诀
日常生活 vs. 腹泻

64

痔疮

治疗穴位
局部按摩远离痔疮
随时随地按摩秘诀
日常生活 vs. 痔疮

68 Part 4 附录 十二经脉图解

Part1 保健穴位 全接触

头部正面



百会 主治头痛，具有提神、清醒功效

失眠 主治失眠症状

头部侧面

太阳
舒缓眼睛
疲劳、头痛

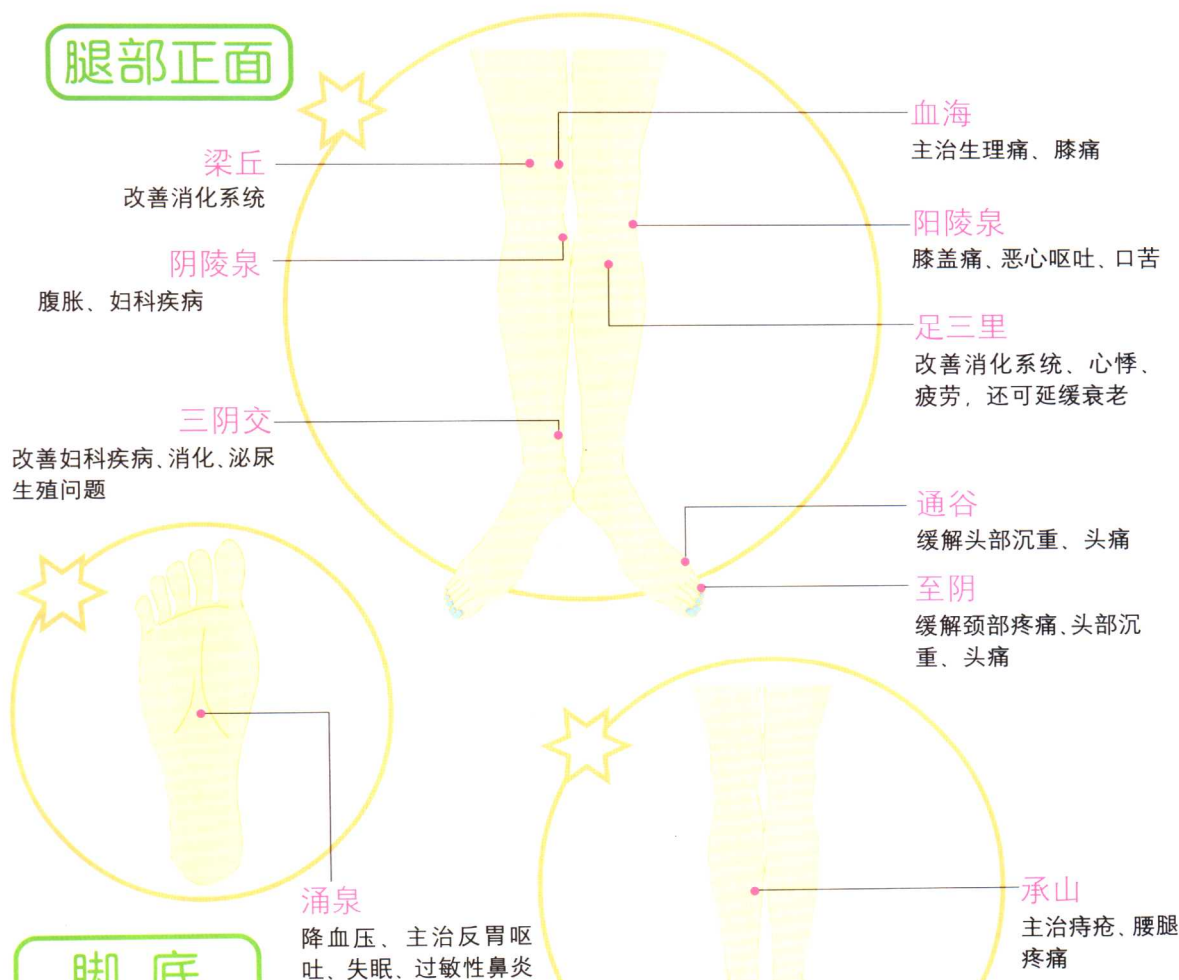
天柱
缓解肩颈酸痛、落枕

头部背面

强间 主治颈部僵硬、头晕

风池
缓解肩部扭伤、
腰背疼痛、落枕

腿部正面



脚底

腿部背面

穴位指的是一个区，不必计较微小的偏差。
穴位位置依个人的体格体形而略有差别。

TIPS:

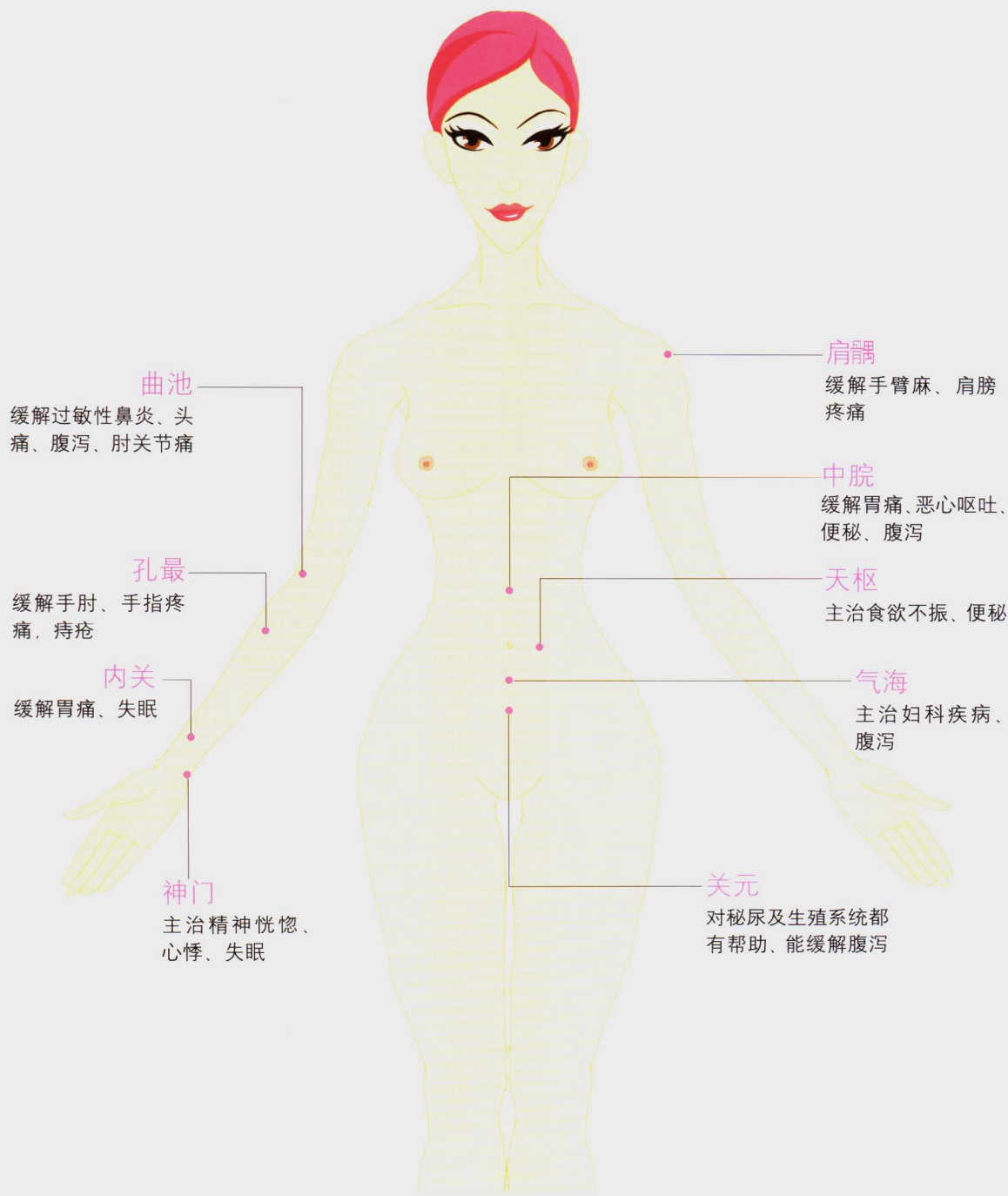
提到穴位，许多人会认为是像针孔般大小的一个“点”，其实更科学的看法是一个具有某一特定范围的“区”。

TIPS:

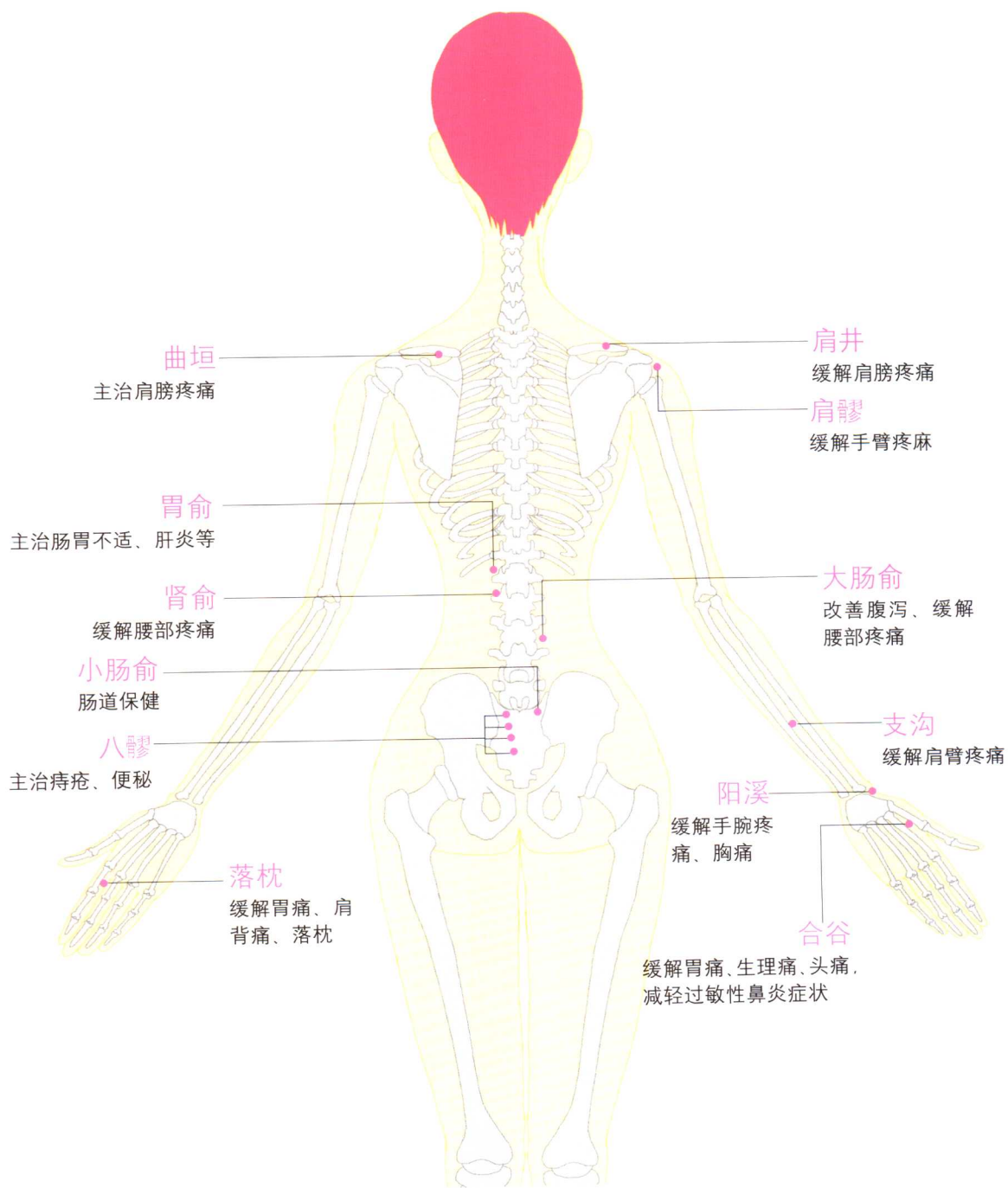
穴位是体内状态反映在皮肤上方的地方，与周围皮肤相比，会呈现些许不同的状态。

TIPS:

例如颜色稍有不同、比较冰凉、硬、凹陷、有压痛感等等，仔细辨别、正确找穴，能提高按摩的功效哦！



人体正面



人体背面

Part2

按摩

——你的保健专家

按摩是强身健体的好方法

刺激穴位，用神奇而又简单的疗养方法，也能让你健康每一天！

在我国，用按摩穴位或经络来促进身体的健康，已经有几千年的历史，在东方的医学观点里，认为施压某些穴点可以促进气血循环、促进人体健康，甚至具有治疗疾病的神奇疗效，也被当作自我养生保健的最佳良方！

穴位按摩对人体的作用

只要经络通畅，身体就能恢复健康。就中医领域来说，当我们身体经络中的气血顺畅时，身体就调和，人也会精神焕发、美丽健康；反之，如果经络气血滞积，身体就会失调，进而百病丛生，因此只有保持经络气血畅通，才能拥有健康。还有当内脏出现问题时，也会反映在穴位上，故刺激这些穴位以及经络上的重要穴位，就能活化其所对应的脏腑和经络。气血状况反映在体表上，同时穴位指压也是治疗疾病的重要方法之一，刺激穴位能提升自然治愈力，改善体质，从根本治疗疾病和解决各种疑难杂症。

什么是按压穴位？

在中医学里，所谓的穴位，也就是人体中的要点，能压到要点，即称谓“按压穴位”。它位于所谓经络的生命能源通道上，在内脏发生异常情况时，和这个部位有关的穴位就会出现最强的反应。亦即，可把穴位视为表现身体不适的部位。因此刺激穴位就能对内脏或身体其他不适部位发生作用。

对穴位刺激时，会先传到脊髓或中枢神经，再传到末梢的神经，如此一来，就能调整控制内脏各器官的自律神经之作用，使血液的流动或激素的分泌变得更顺畅。如果反复加以刺激，就能使产生不适的部位及症状回复到原来健康的状态。这就是经过几千年的岁月，还一直被传承至今的“穴位疗法”。



如何准确地找到穴位

一提到要找穴位，是不是就让你感到却步？其实，这根本没有想象中那么困难，找到正确的穴位，更能提高治疗的效果哦！

人体穴位数量被公认的就多达 361 个，合计有 2000 个以上。不过就连专家也未必会使用所有的穴位。而一般用于治疗上的穴位大约 50 个。

穴位的位置依体格不同而有所差异，也会因身体状况而有微妙的移动。一开始可能不容易找到，但先按压几处大致猜测的部位，感到疼痛、僵硬、硬块、虚冷等的部位就是穴位所在。

按压时虽然痛，却要以感到舒服的力道最适合。按压穴位时，从腹底吐气，再边吸气边放松力量，按压 3~5 秒钟，放松力量后，再按压 3~5 秒，如此反复刺激。放松力量时，手指不要离开皮肤，是提高按压穴位效果的秘诀。疲劳或生病时，仅止于轻轻按压的程度即可，如果有发烧、炎症、受伤等情形，就不要加以刺激。



四种寻找正确穴位的方法

1. 通过身体标志寻找穴位

身体标志如眉毛、乳头、脚踝、肚脐等都是常见用来判别穴位的标志。例如：印堂穴位在两眉毛的正中间，命门穴则位在腰椎凹陷处，与肚脐相对，膻中穴则在两乳房中间的凹陷处。



2. 利用身体度量寻找穴位

利用身体的部位及线条作为简单的参考度量。

- (1) 两乳头的间距约为八寸。
- (2) 心窝到肚脐约为八寸。
- (3) 肚脐到耻骨约为五寸。

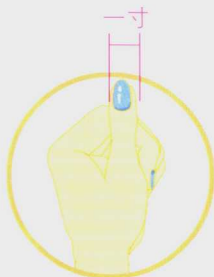
3. 按压穴位时的感觉

如果按压到正确的穴位位置，往往会有特别酸痛的感觉，也可帮助我们取穴更加正确。



4. 利用手指度量寻找穴位

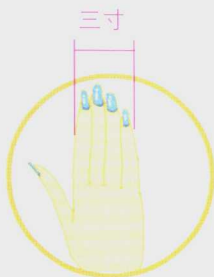
中医临床经验上，常以手指作为寻找穴位及度量尺寸的方法，称为“同身寸法”。



大拇指的宽度为一寸。
一寸：一指宽，约2厘米。



食指、中指、无名指相并，其横宽面为二寸。
二寸：3指宽，约5厘米。



食指、中指、无名指、小指相并，其横宽面为三寸。
三寸：4指宽，约7厘米。

注：此处的“寸”和传统的市制长度单位“寸”不是一个概念，此处的“寸”是和手指的对应，手指宽度因人而异，故在找寻穴位时，1寸长度也会因人而异而改变。

按摩的注意事项

正确的按摩方式可以让酸痛远离，但你知道在某些情况下，你必须对按摩说NO吗？

保健按摩的技巧

按摩可不是随便在皮肤上搓热而已，如果按压不当，反而会造成不好的效果。最好的方式是利用手部或搭配按摩辅助工具，以适度及均匀柔和的力量，持续有节奏地在身体的局部施力。

最好的按摩方式是指压或轻拍。一般来说，可以大拇指指尖或握拳时突出的食指指节按压穴位，较能发挥力气；其他诸如圆珠笔笔帽等，也是按摩穴位时可以搭配的选择。由于按摩是人和人体肌肤接触的过程，所以在按摩前，要将你的指甲剪短并洗净双手，如果再配合上芳香精油的使用及播放轻音乐，将可让按摩成为一件享受的事。

而按摩完之后，建议你多喝温开水，让代谢机能顺畅，尿酸毒素尽快排出体外，更能发挥保健按摩的治疗效果哦！

什么情况下不适合按摩

- (1) 饭后半小时内不适合按摩，尤其切勿按摩腹部。按摩后半小时内也不应该进食。
- (2) 关节肿痛、骨折时更须避免按摩，以免对伤处造成再度伤害。
- (3) 皮肤受伤或是有感染的现象，如遭到烧伤、烫伤或是长青春痘，应避免按摩，以免皮肤感染和溃烂。

保健按摩常用的7种手法

你常常受到头痛、失眠或鼻子过敏的困扰吗？通过以下的按摩手法，你平常在家就能简单有效的为自己和家人快速缓解身体的各种不适！

1 推法

为临床常用的手法之一，主要是利用手指、手掌或手肘在固定的经穴上施力及顺着经络行进路线推进。推法的按摩方式有三种：



使用部位

说 明

适用保健部位

手指

以拇指的螺旋面及侧面，在穴位或局部做直线推进，其余四指则扮演辅助的角色，每次按摩可进行四到五次。

配合范围小的按摩部位，如肩膀、腰臀及四肢。另常用拇指侧面在肩背及颈部用力推进按摩，可舒缓中暑及头痛等症状。

手掌

利用手掌根部或手指，如欲增强效果，或按摩面积较大，则可利用双手交叉重叠的方式推进。

适合面积较大的按摩部位，如腰背、胸腹部。

手肘

将手肘弯曲，利用肘端施力推进。

由于手肘推进法较为刺激，适用于体型较胖者、感觉神经较为迟钝者及肌肉丰厚的部位，如臀部、腿部。



2 按法

一般人在感觉身体疼痛、酸麻时，都会很自然的用手在不舒服的地方按压，这是很本能的按摩方式。动作很简单，效果也不错，所以是最常见的按摩方式。按照施力的手法，可分为三种：

使用部位

说明

适用保健部位

手指

以拇指的螺纹面，在穴位或局部做定点穴位按压片刻。

适用于全身及局部部位，常用于头晕、偏头痛及腹痛。

手掌

利用手掌根部、手指合并，或双手交叉重叠的方式，针对定点穴位进行，由上而下的按压。

适合面积较大且平坦的按摩部位，如腰背酸痛及腹部疼痛。

手肘

将手肘弯曲，并利用肘端针对定点穴位施力按压。手肘推进法较为刺激。

适用于体型较胖者、感觉神经较为迟钝者及肌肉多的部位，如臀、腿部的酸痛。

利用手掌及拳头拍击、打击特定酸疼部位的按摩方式，称为击打法。依施力的手法，分为两种：

使用部位

说明

适用保健部位

手指

手指弯曲，以虚掌及手掌根部击打特定部位，解除局部疼痛，并促使血液循环。

适用于腰部、腿部酸痛。

拳头

以拳头背部拍击特定部位，由于方式较为刺激，在力道及部位选择上需要留意，以免受伤引起不适。

常用于肢体疼痛。

4 捏·拿法

使用部位

说明

适用保健部位

手指

利用大拇指和食指、中指的力量，在特定部位及穴位上，以手指提拿及捏掐的方式施力。由于捏拿法运用手指头来施力，要注意力道要柔和，由轻而重再由重而轻，并注意切勿将皮肤掐破。

常用在颈部、肩部及四肢等部位进行捏拿按摩，以减缓酸痛。



5 摩法

使用部位	说 明	适用保健部位
手指	利用食指、中指、无名指等指面，进行顺时针或逆时针方向的轻揉按摩。	适用于胸部、腹部胀痛。
手掌	利用手掌掌面或手掌根部，进行顺时针或逆时针方向的轻揉按摩。	



6 擦法



使用部位	说 明	适用保健部位
手掌	利用双手掌面、掌根部贴紧肌肤做上下、左右及前后的往返按摩。	适用于四肢、肩背及关节部位的酸痛治疗，并有助于血液循环。

使用部位

说 明

适用保健部位

手指

啄米法即类似小鸡啄米的动作。双手手指弯曲并分开，犹如小鸡的嘴巴轻轻敲啄特定部位。

适用于头部、背部酸痛，具有提振精神的功效。

7 啄米法





头痛、头重，让你烦恼不安！

头痛

指压穴位减轻头痛

相信很多人都受到过头痛的困扰。头痛的原因很多，可分为慢性和急性两种。一般来说，急性头痛都必须立刻就医找出病因，就算是慢性头痛，一旦出现头痛次数增加、突发性头痛、头痛加剧等情况时，也要就医确定病因。脑部肿瘤、青光眼、高血压、蛛网膜下出血等疾病，都有可能是引起头痛的原因。

大部分的头痛都是无害的，只要确定不是因为疾病所引起的慢性头痛，多半是紧张性头痛或偏头痛。

引起紧张性头痛或偏头痛的原因很多，常见的因素包括：肌肉紧张、用眼过度、压力过大、看书或工作的姿势不好、睡眠不足或是过多、饮食不当、感冒等，都有可能引发头痛。此外，遗传体质、抽烟喝酒、季节变换等，也是引起头痛的原因。

当发生这类型的头痛时，你最需要的便是休息一下，并利用按摩的方法，好好将精神放松，头痛就能获得缓解哦！



治疗主穴



位置：百会穴位于人体头部，头顶正中心，可以通过两耳尖的延长线和鼻子延长线的交叉点，来简易取此穴。

按摩方法：以拇指按压百会穴，每次3~5秒，反复数次，或用发卡圆的一端稍稍用力刺激。

功效：可以使头脑清醒、具有提神功效。“百”是多数，“会”意即会合。“百会”是指循环流通于全身的“气”（能量）在此处会合。



风池

风池



位置：风池穴位于后颈部，耳朵的正后方乳状突起之斜下方发际处的大肌外侧凹陷处。

按摩方法：以拇指、食指抓住两侧风池穴，往头的内部方向按压。

功效：对眼睛疲劳、头痛、颈部酸痛皆有疗效。

天柱

天柱



位置：在后头骨正下方凹处，也就是颈脖子处有一块突起的肌肉（斜方肌），此肌肉外侧凹处，后发际正中旁开约2厘米左右即是此穴。在颈后风池穴斜下方。

按摩方法：以拇指、食指抓住天柱穴，按压、搓揉5~10次。对高血压引起的头痛特别有效，但是不宜过度用力。

功效：肩颈酸痛、疲劳困倦。

太阳

太阳



位置：从眉梢与外眼角连线中点往后约一指横宽处的凹陷处。

按摩方法：顺时针方向揉半分钟，再逆时针方向揉半分钟。

功效：舒缓眼睛疲劳。

