

一书在手保全家健康

家庭按摩百科

- 可在家庭中灵活运用
- 自己解决身体上的烦恼
- 不需花费太多的时间和金钱
- 就可医治身体上的痛苦与不适

针灸东洋院院长

〔日〕竹之内三志 著

柳英侠 译

黑龙江科学技术出版社

黑版贸审字 08-2005-022

KETTEIBAN TSUBO · MASSAGE HYAKA

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2004 Shufunotomo Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩百科/[日]竹之内三志著;柳英侠译. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5388-4858-4

I. 家... II. ①竹...②柳... III. 按摩-疗法
IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032083 号

责任编辑 杨晓杰

版式设计 晓杰

家庭按摩百科

JIATING ANMO BAIKE

[日]竹之内三志 著

柳英侠 译

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印刷 黑龙江新华印刷厂

发行 全国新华书店

开本 880×1230 1/32

印张 6

插页 2

字数 150 000

版次 2005 年 6 月第 1 版·2005 年 6 月第 1 次印刷

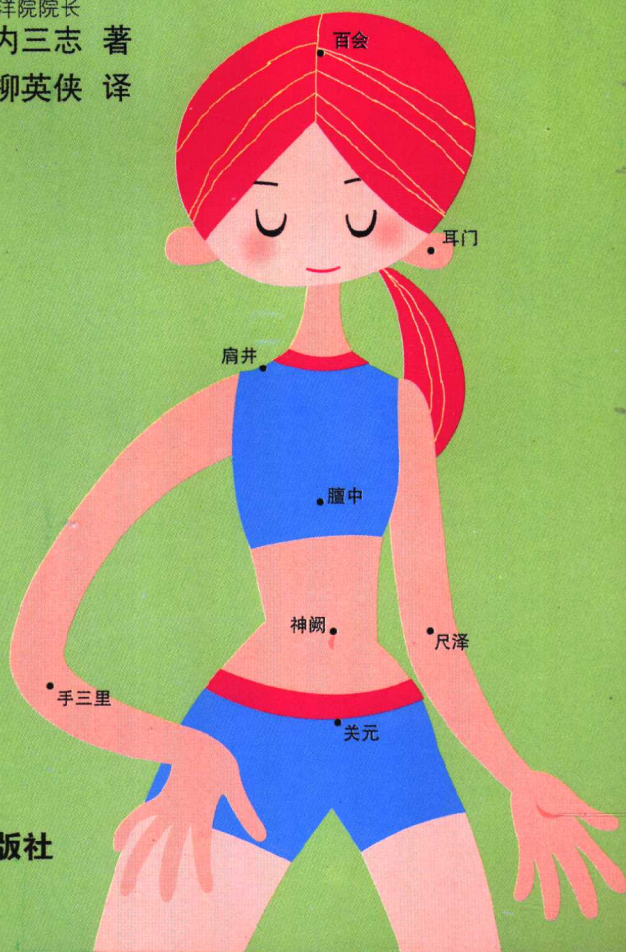
印数 1-4 000

书号 ISBN 7-5388-4858-4/R·1202

定价 35.00 元

家庭 按摩百科

针灸东洋院院长
[日] 竹之内三志 著
柳英侠 译

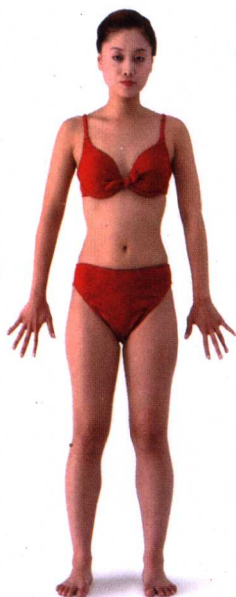


黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

目 录

必须掌握的 10 个名穴 (7)

百会	(8)
睛明	(9)
风池	(10)
肩井	(11)
志室	(12)
天枢	(13)
手三里·足三里	(14)
合谷	(15)
三阴交	(16)
涌泉	(16)



第 1 章 穴位疗法基础 (17)

穴位疗法是无副作用的最佳疗法	(18)
指压	(20)
按摩	(24)
指压·按摩的秘诀	(28)
用身边的工具进行穴位刺激	(30)
穴位刺激的工具	(32)
穴位的寻找方法	(34)

第2章 常见症状的穴位疗法 (37)

头·面部的症状 (38)

头痛·头晕 (38)

这样的头痛应立即入院治疗 (39)

三叉神经痛·面部痉挛、麻痹 (40)

眼疲劳·视力减退 (42)

眼干·充血 (44)

更年期女性多发的干燥综合征 (45)

眩晕·站立性眩晕 (46)

耳鸣·耳聋·耳痛 (48)

流涕·喷嚏 (50)

有过敏性鼻炎的人这样的花粉也要注意 (51)

鼻出血·鼻塞 (52)

对慢性副鼻窦炎有效的穴位 (53)

口疮·口干 (54)

对嗓子痛有效的穴位 (55)

牙痛 (56)

对牙龈炎、牙根脓漏有效的穴位 (57)

肌肉·关节的症状 (58)

肩凝 (58)

老年肩 (60)

颈·背痛 (62)

对碰伤有效的穴位 (63)

肋间神经痛·坐骨神经痛 (64)

对脚麻有效的穴位 (65)

腰痛 (66)

闪腰 (68)

膝痛 (70)



腿肚子抽筋·脚疲劳	(72)
手麻·肘痛	(74)
对关节风湿有效的穴位	(75)
全身的症状	(76)
心跳·气短	(76)
咳嗽·痰多	(78)
当支气管喘息发作时	(79)
胃痛·胃胀·食欲不振	(80)
恶心·烧心	(82)
打嗝的有效穴位	(83)
腹泻·腹痛	(84)
便秘	(86)
这样的便秘要注意	(87)
痔	(88)
晕车·醉酒	(90)
疲劳·倦怠	(92)
肝脏病的检查	(93)
发冷·发热	(94)
感冒	(96)
血糖过高	(98)
糖尿病人要注意生活习惯的改善	(99)
浮肿	(100)
早起时仍然浮肿要检查肾病	(101)
高血压	(102)
低血压	(104)
失眠症	(106)
解困	(108)
打鼾严重者应接受检查	(109)
肥胖	(110)



皮肤的症状

- 粉刺·疙瘩 (112)
- 湿疹 (114)
- 皮肤粗糙 (116)
- 头发疾病 (118)
- 对白发有效的穴位 (119)

心理症状

- 烦躁不安 (120)
- 情绪低落·不安 (122)
- 精神不集中 (124)
- 抑制兴奋的穴位 (125)
- 健忘 (126)
- 单纯的健忘与痴呆症的区别 (127)
- 植物神经功能失调 (128)
- 过敏性肠炎 (130)
- 咽部异物感 (132)



第3章 女性·男性·孩子症状的穴位疗法 (133)

女性的症状

- 月经不调·痛经 (134)
- 寒症 (136)
- 上火 (138)
- 不孕症 (140)
- 更年期综合征 (142)
- 贫血 (144)
- 治疗贫血的饮食 (145)
- 尿频·遗尿 (146)
- 性功能低下 (148)

男性的症状

(150)

脱发 (150)

排尿障碍 (152)

汗脚 (154)

为了脚的健康要注意清洁和干燥 (155)

性功能减退 (156)

孩子的症状

(158)

夜哭·抽搐 (158)

这样的夜哭怎么办 (159)

体质虚弱 (160)

让孩子自由活动吧 (161)

特异质性皮炎 (162)

夜尿症 (164)

晕车 (166)

第4章 穴位疗法的科学性

(167)

究竟什么是穴位 (168)

目前世界通用的治疗法 (170)

穴位疗法的惊人效果 (172)

手和脚上的穴位 (176)

经络的略图 (180)

常用穴位索引 (182)

后记 (188)

必须掌握的

10个名穴

这 10 个名穴应用范围广，是瞬间产生效果的穴位，首先要弄清这些穴位的位置和用法。



百会

百会

位于头顶部，耳尖连线与人体正中线的交叉处。



百是多数，会是会合的意思，也就是说全身的气(能量)在这里会合。当身体出现异常时要表现在穴位上，这个穴位的周围可能出现肿胀、发热，说明体内某些地方的气运行不畅。

有句话叫“顶门的一针”。至今这句话仍然作为劝诫的话。因为忘记这个穴位会使所有的治疗效果减半，所以这句话就成为提醒人们注意的警句。这个穴位正好在头顶，故被认为是接受“天之气”的穴位。

百会异常就是身体情况的异常

百会穴不仅能治疗头痛、眩晕和面部的症状，而且能改善痔的病情。

● 强刺激效果好

头部穴位因受到颅骨的阻碍不容易传导，所以采取强刺激手法效果好。可以用圆头的发夹用力压，也可以把5~10根牙签绑在一起，用尖部压迫穴位。如果用指压法要用中指尖进行压揉。

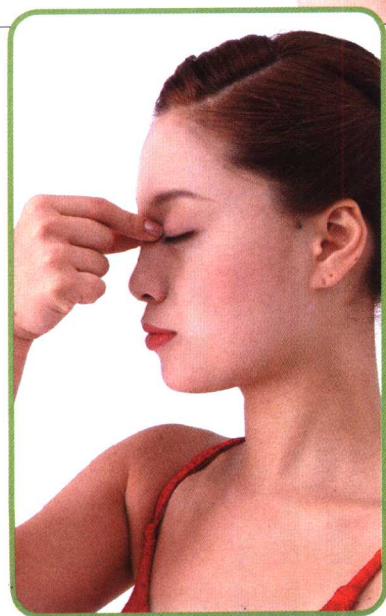
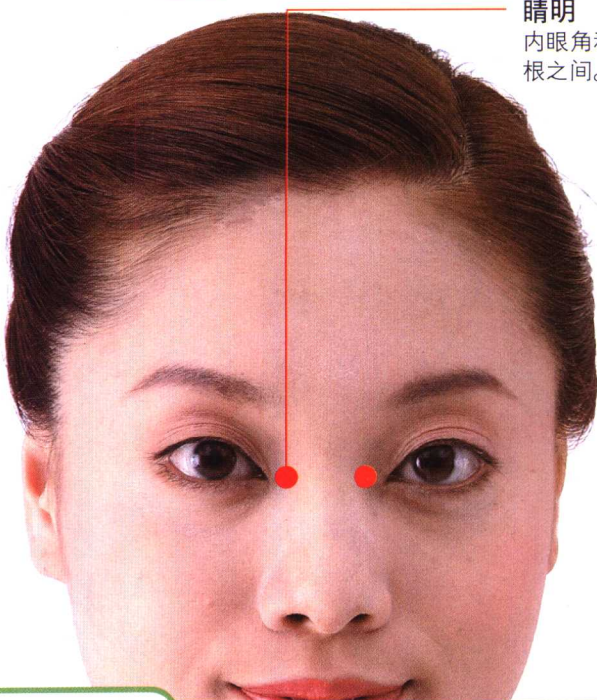


睛 明

当我们眼睛疲劳时，自然要像擤鼻涕一样捏一下眼睛的内侧，这个位置的穴位就是睛明穴。

“睛”指的是眼睛，这里的意思是睛阴的睛。“明”是明亮的样子，刺激这个穴位可以去除眼睛的“阴”，转为“晴朗”的视力。

睛明
内眼角和鼻根之间。



刺激睛明穴可 提高视力

睛明穴是能改善眼疲劳、老花眼、近视、远视等眼睛的各种症状的穴位。

● 左右的穴位要同时压

用拇指和食指的指肚捏住左右穴位，两侧同时用力。因眼睛周围对刺激很敏感，不可过于用力，特别刺激眼球是有危险的，方向要朝向鼻根。

风池

风是风邪的意思，池是积水之处，也就是说，风池是风邪集中的地方。从脖子根到肩部有一块很大的肌肉（岗上肌），与头部相连接。古代的中国人认为穴位外侧的凹陷处为邪气汇聚的池子。

颈部是身体与血管、淋巴管、神经通过的重要部位，为了保证健康，刺激脖子附近的风池穴，可以驱赶病邪。

风池

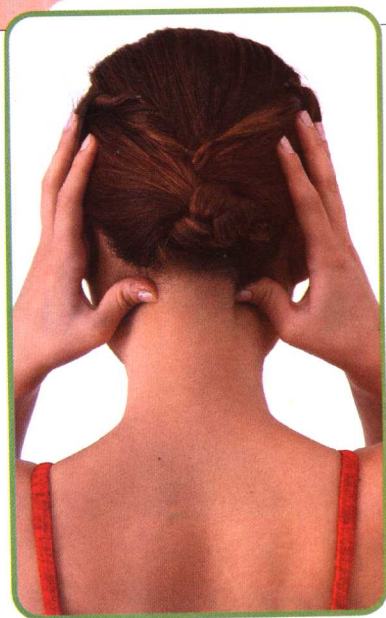
发际处，耳的正后方，乳突后方的凹陷处。

刺激本穴会感到非常舒服

感冒发烧时可以刺激本穴位，另外本穴可以改善头部和眼部的血循环，因而对头痛、眼疲劳也有效。刺激这个穴位会感到非常舒服。

●4 指支撑头部，用拇指压迫

用左右拇指肚压迫穴位，其余4指支撑头部，左右一齐按压。



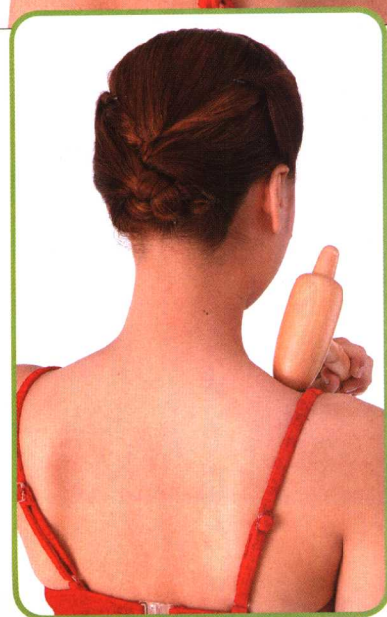
肩井

井是水井的意思，是气涌出的地方。也就是说，肩井是使肩部疾病改善之气涌出的地方。

“气”作为中医学指的是一种能量，如果气的运行不畅，机体就会出现异常。肩井穴位于僧帽肌边缘，刺激肩井会改善颈部和脑的血液循环。

肩井

正好位于脖根与肩头之间。用对侧的手放于肩上，用中指压迫此穴时会有非常舒适的感觉。



治疗肩凝症的代表穴位

当肩部发板僵硬的时候，这个穴位会变硬。这时按压这个部位，会产生一种感觉舒适的疼痛传导。这个穴位是治疗肩凝症的代表穴位，对头痛、眼睛疲劳、全身疲倦等也有效。

●用木槌敲打很有效

肩部发板时，拍拍肩很舒服，但自己敲时很费劲，如果用木槌敲打效果会很好。另外，洗淋浴或用热风吹也有效果。

志室

“志”代表希望、欲望、健康的生命力，志就是“立志”。室是内脏功能所在之处。

古代的中国人认为志与肾有关，把中老年人精力衰弱的状态称为“肾虚”。志室的内部恰好是肾脏，据说刺激这个穴位能使肾虚得到改善。

志室

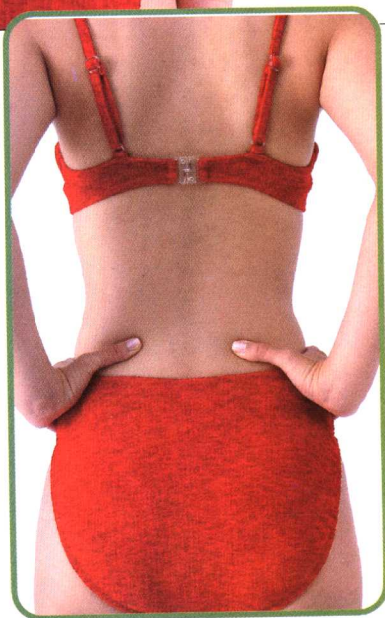
相当于腰的高度，背正中线外4横指处。

对于伴有僵硬和疲劳的腰痛最有效

志室是治疗腰痛的特效穴位，特别是对由于疲劳引起的腰部不适及从背部到腰部的僵硬不适有效。

●用拇指肚按压

将左右拇指肚分别放在左右穴位上同时按压。对于闪腰等急性症状，可先用凉湿毛巾冷敷；慢性腰痛可用理发的吹风机或一次性热宝局部加温，效果较好。



天枢

古代的中国人以脐为界把人体分为天和地。与脐等高的天枢穴含意为天的中枢，是控制上部功能的重要场所，同时也是控制脐以下的重要场所。

天枢
脐旁3横指处。

本穴调整腹部功能 具有很好的效果

天枢是与消化器官功能有密切关系的穴位，刺激本穴能提高消化功能。消化功能的提高，能促进营养的吸收，从而提高全身的健康水平。

●温热会产生良好的效果

用理发的吹风机或用热宝给本穴加热效果良好，但加温时间不可太长，时间太长容易灼伤皮肤。

手三里· 足三里



手三里

手三里的三是第三的意思,里是道路的距离,是人集中的意思。手三里可以认为是气集中的地方,是气集中的重要穴位。

足三里

日本江户时代已把足三里看做是重要的健康穴位。据说“深处小路”的作者松尾芭蕉在旅行时还灸过这个穴位。

手三里

从肘内侧横纹的端点(拇指侧)向腕部方向3横指处取穴。

足三里

小腿骨(胫骨)外侧,膝下取穴。

手三里有益于心脏的健康 足三里是健脚的穴位

手上有很多能控制心脏的穴位。手三里不但有益于心脏的健康,对胃肠的功能也有改善的作用。

足三里是有益于下肢功能的穴位,除了能解除下肢的疲劳外,还能改善胃肠的功能。

●用力按压和温热刺激

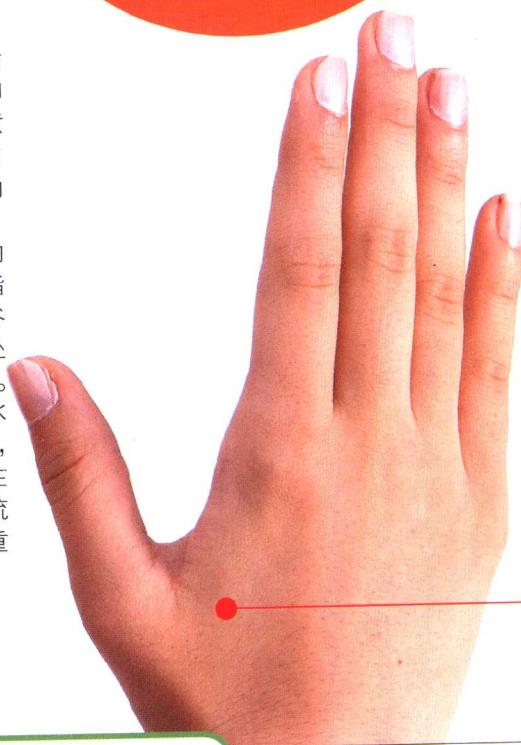
足三里用灸法效果最佳。但用线香的温热刺激,或用食指、中指、无名指的指肚联合按揉,或用拇指肚按压也有效果。手三里用拇指尖按压。



合谷

合是会合,谷是山和山之间的意思。合谷是山和山相会的意思。

在手的拇指和食指根部有个谷样的狭窄处就是合谷穴。谷是大的水流通之处,因而本穴在控制气的流通上具有重要作用。



合谷
在手背处,
拇指和食指
骨的根部。



本穴对颈部以上的疼痛有特效

本穴可用于很多症状,但对颈部以上的疼痛有特效。特别是对眼、鼻、齿、耳、喉的疼痛,以及面部疖肿、肩部僵硬具有非常好的疗效。

●用捏法进行按摩

在按压合谷穴时会感到很痛,这说明找准了穴位。按摩时要用拇指肚按住穴位,利用拇指和食指一齐用力捏之。