

爱上指压

——教会您健康指压术

汉湘指压研究学会

湖南科学技术出版社

AISHANG ZHIYA
JIAOHUJININ JIANKANG ZHIYASHU



爱上指压

— 教会您健康指压术

汉湘指压研究学会

湖南科学技术出版社

AISHANG ZHIYA
JIAOHUJIN JIANKANG ZHIYASHU

爱上指压

——教会您健康指压术

编者：汉湘指压研究学会

责任编辑：王 燕

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路4号

邮 编：410004

出版日期：2005年1月第1版第1次

开 本：850mm × 1168mm 1/24

印 张：9

书 号：ISBN 7-5357-4148-7/G · 548

定 价：26.00元

(版权所有·翻印必究)

教会您一种神奇的 健康指压术



本书的使用方法

本书主要介绍穴位指压的方法。中医学认为：疾病引发的同时，对于相关的网状组织（专业用语称为经络）的刺激特别敏感。因此就算是初学者，利用本书中的穴位图也可迅速地找出所在点，并在阅读之后了解如何正确地刺激穴位以达到治疗效果。

穴位的找寻方法

手指衡量法

利用身体各部特征，配合指幅衡量的方法。身材尺寸的大小及手指的粗细，皆因个体的不同而有所差异。所以在接受他人指压按摩时，应先利用自己的指幅衡量之后，方可正确找出穴位所在。（见图1）



(1) 2指幅宽=1.5寸



(2) 大指幅宽=1寸

图1 手指衡量法

触感法

①穴位附近的触感呈干燥粗糙时，即可了解此处正囤积着致病之气，而呈枯瘦、冰冷、肤色青白或红热处的附近，一样也有穴位存在。

②使用触感法仍不易找出穴位所在时，可利用大拇指及示（食）指的揉捏加以确定。2~3次的揉捏，若感到有如刀割般疼痛处，即为穴位所在。

③此外尚有按摩法，即触感如呈坚硬并可感到血管的脉动处，乃为穴位所在之处。（见图2）

穴位的找寻方法

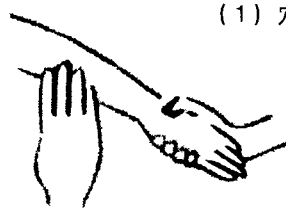
施压 3~5kg

按压穴位的力量过轻或过重皆不适宜，最简单的标准是在 3~5kg，于按压穴位之前可利用体重秤以体会其力量。

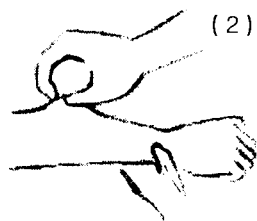
每处穴位在按压 3~5 秒后而休息 3~5 秒，而后再重复地按压及休息，才是最正确的指压方法。（见图3）

※难度较高的指压法于 204 页中介绍

(1) 穴位触摸法



(2) 穴位揉捏



(3) 穴位按摩



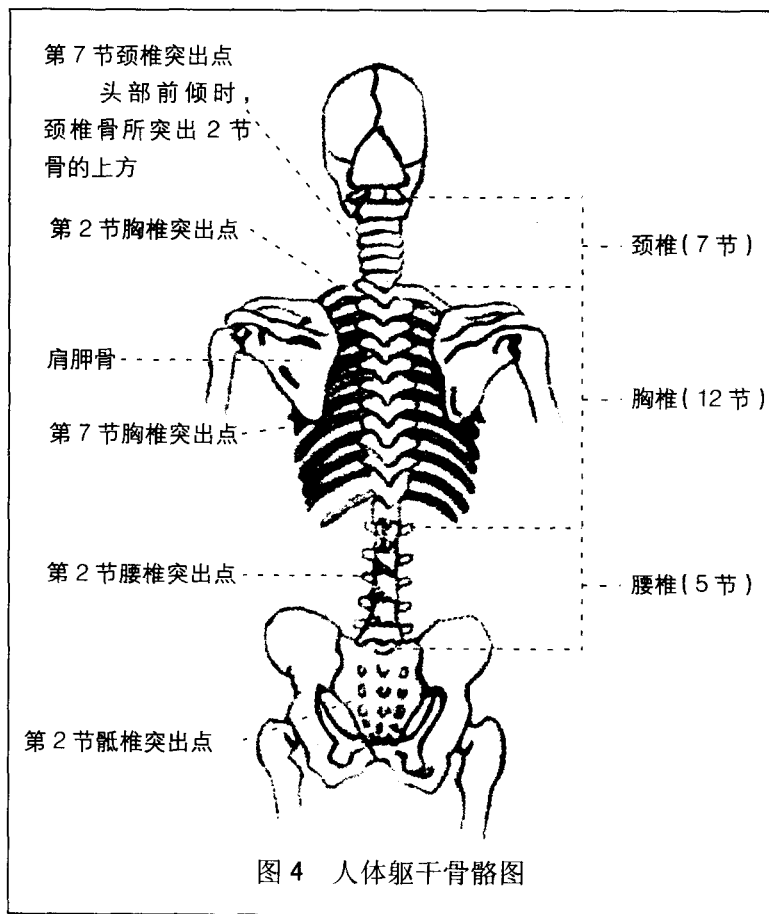
图2 触感法



图3 指压力量

骨骼图

人体背部有许多穴位都是以骨骼的位置为基准。本文中皆以专业用语表示，请与骨骼图（见图4）相互对照，找出穴位的正确位置。



目录

第1章 忙碌的早晨 SOS

1

赖床 2

睡姿不良所造成的颈部酸痛 6

脸部浮肿 10

上妆 14

宿醉 18

第2章 办公场所 SOS

23

头痛 24

眼睛疲劳 28

肩颈酸痛 32

背部酸痛 40

腰痛 46

肌腱炎 54

贫血 58

脚部浮肿 62

瞌睡 66

膝部疼痛 70

第3章 AFTER 5 SOS

75

暴食 76

暴饮 80

喉咙疼痛 84

全身性倦怠 86

第4章 最近的烦恼 SOS

93

掉发、头发分岔 94

肥胖 98

手脚冰冷 104

外反脚趾 112

CONTENTS

失眠 116

便秘 124

下痢 132

第5章 突发性病症 SOS

139

腿部抽筋 140

晕车、晕船、晕机 144

牙痛 146

痛经 150

呕吐感 156

食欲不振 158

耳鸣 162

感冒 164

日晒 174

惧热症 176

打嗝 182

突发性流鼻血与头晕 184

脸部抽搐及痉挛 188

时差性发呆 192

第6章 情绪 SOS

193

忧郁 194

焦躁 196

月经前症候群 199

无精打采 200

第7章 有效的治疗方法 SOS

201

热灸 202

指压按摩时应注意的各种事项 204

植物精油的使用方法 206



第 **1** 章

忙碌的早晨

SOS



赖床

“容易赖床”的人如果实施短时间的指压按摩，将有效改善情况，在起床后进行简易的有氧运动可使机体保持良好的状态，以迎接一天的活动。

不论何时
不论何处
都轻松解决

一试就灵

促进气血运行，提供脑部足够养分

后颈部的穴位刺激法



风池

按摩风池穴可以改善早晨头脑不清醒的症状。您是否也曾注意到在美容院及美发院里，美容美发师往往也会对风池穴进行指压按摩。在位于头背部的两条肌肉群外侧的风池穴给予适当的一击，即可有效促使脑部血流顺畅并有精神为之一振的感觉。

- 风池穴：
位于后脑发际的凹陷处。
将手掌呈握拳姿势后顶住穴位，再加手部力量给予刺激。



1 分钟

躺下时利用手背关节处刺激背部穴位

赖床是秋冬季节常有的事，从医学上讲，这是身体的昼夜节奏与现实生活的时间脱离而产生的现象。解决赖床的方法为按摩背部的脊椎骨两侧，渐渐即可感到全身变轻并想起床。

由于脊椎骨的两侧排列着调节自主神经的穴位，所以经刺激之后，自主神经会将睡眠状态转为清醒，并促使交感神经开始活动。因此对于时常感到睡意及无精打采时也相当有效。



- 如果身旁有朋友或家人时，可请他们以手腕处按摩背部或握拳轻捶。



- 如身旁无人时，可握拳放于背部的腰处后横躺，利用自己的体重予以加压，即可达到按摩穴位的效果。注意按压时斟酌施压的力量，以找出最适合自己的指压方式。



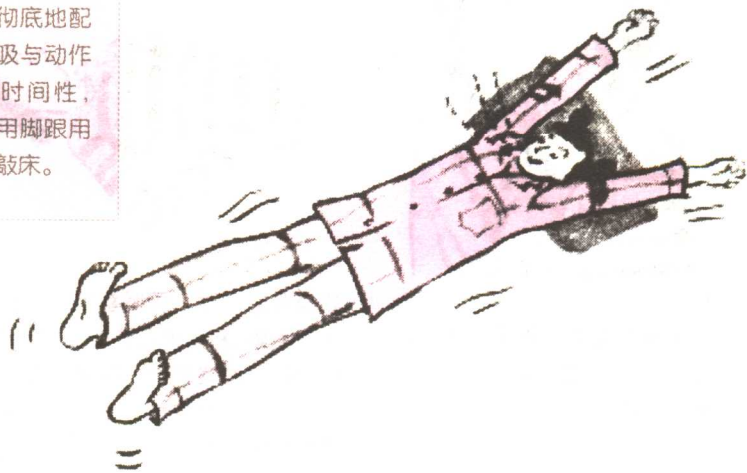
唤醒全身细胞的 伸展操及呼吸法

刚睡醒时因血液循环较慢，四肢末端往往都呈缺氧状态。此时深呼吸一口气及伸懒腰，可使肌肉紧缩、血液循环加速，并唤醒细胞开始一天的活动。

在床上伸懒腰并无任何不良影响，但切记伸展时须用力促使肌肉紧缩并配合呼吸的运行，这样才能使氧气到达身体各处，此时也会感到身体稍许变得轻盈。

Point*

彻底地配合呼吸与动作间的时间性，再利用脚跟用力地敲床。





利用脚踝对床板的敲打体操 促使全身产生活动的欲望

此种体操是躺在床上即可施行的简单运动。两脚掌打开与肩宽，有节奏地用脚跟撞击床板。因肌肉的活动刺激神经，导致血液加速循环，换句话说对仍处于睡眠状态的身体发出“起床吧！该开始活动了”的准备信息。



Point*

全身放松并规律性地促使两脚跟捶打床板。

●喝一杯温水

据说“起床后喝一杯水，可使身体快速苏醒”。如果饮用冰水其刺激会过大，所以笔者建议起床后喝一杯温水，不但可以起到水分补给的作用，还可促使胃部苏醒、提升新陈代谢。之后，身体自然就会产生活动的欲望。

睡姿不良所造成的颈部酸痛

不良的睡姿造成颈部受寒而引发肌肉酸痛。如颈部肌肉呈现紧张、僵硬时，请按摩颈部使肌肉放松，疼痛也就会随之减轻。

不论何时
不论何处
都轻松解决

一试就灵

消除颈部转动时所产生的疼痛

耳背处的穴位



完骨

睡眠时颈部肌肉酸痛的情形，往往是胸锁乳突肌（由耳后方至前胸锁骨处，呈斜向的肌肉群）的过度僵硬所导致。其功能主要是控制头部的左右摆动及支撑头的重量，所以当头部不易左右摆动时，可对耳后处的完骨穴进行指压按摩。握拳并配合手部重量，对穴位用力地按摩即可。

●完骨穴：本经第一穴。

耳垂后下方骨头突起处之最下端，再往上约一个大拇指宽的凹陷处。以示指关节予以按摩的同时再加上头部的摆动，即可达到消除疼痛的效果。



将热毛巾敷于颈部可消除 因天气冷所导致的颈部僵硬

若起床后头部疼痛及前后摆动困难，可用温热的毛巾敷于颈部后方。对于入夜后气温变低，使颈部肌肉无法正常动作的情形，热疗法是相当有效的。

热敷时请使用微烫的毛巾敷于颈部，待皮肤红热时即表示颈部肌肉已呈放松状态，再对天柱穴进行指压按摩。左右手大拇指按于穴位上往中心点推拿，其余手指则托住头部。

如此可有效解除疼痛，恢复颈部正常运动。



- 将热毛巾敷于颈部后方 3~5 分钟，促使颈部产生温热感。



颈部酸痛时 利用吹风机进行温热治疗

颈部主要是以颈椎（第7节颈椎）及颈部肌肉群支撑头部重量，因此白天大量增加颈部肌肉群的负担，容易造成睡醒时颈部酸痛及转动时的疼痛。首先找出疼痛的地方，利用吹风机距离疼痛处10~15cm，上下摆动进行热疗。感觉过热时，休息片刻后再重复进行。进行热疗时温度应控制在微烫的程度，效果最佳。



Point*

不时调整
距离远近，并
左右摆动。过
热时请将风速
调弱。