

简单点穴按摩 轻松助您成功

CHENGGONG RENSHI

成功人士

SHIYONG XUEWEI ANMO

实用穴位按摩

李云生 著



航空工业出版社

成功人士

实用穴位按摩

简单点穴按摩 轻松助您成功

李云生 著



航空工业出版社

内 容 提 要

本书为中医穴位专家力作,适合于任何种族、任何国籍的男女成年人,应用人群广泛。全书以浅显的文字和图示,教会现代社会中的人们,尤其是销售人员、商人、白领、官员、公务员、学生等,在日常的紧张工作压力下,如何通过穴位按摩,激发潜能,使自己在短时间内,以作用在身体上的物理方法,克服生理和心理上的障碍,发挥出潜藏在自己身体内部的能量,最终达到成功。

本书适合随身携带,遇到情况随时翻阅,一看即会,对号入座,轻松解除燃眉之急。不但适合于各行各业,而且老少皆宜,同时也是馈赠亲朋好友的最佳礼品。

图书在版编目(CIP)数据

成功人士实用穴位按摩/李云生著. —北京:航空工业出版社, 2005. 3

ISBN 7-80183-569-7

I. 成... II. 李... III. 穴位按压疗法 IV. R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021013号

成功人士实用穴位按摩

Chenggong Renshi Shiyong Xuewei Anmo

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里14号 100029)

发行部电话: 010-64919539 010-64978486

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2005年4月第1版

2005年4月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.5 插页: 1 字数: 110千字

印数: 1—10000

定价: 12.00元

前言

在现实生活中，你可能有过这样的经历：一个人突然晕倒，有人给他点按人中穴，捏几下中指尖（中冲穴）很快就苏醒了；乘车、乘机时，经常看到有人晕车、晕机，司乘人员、空中小姐给他点按内关穴，很快得到缓解；运动员参加比赛时，心情紧张，教练员马上给他按压内关穴，以缓解紧张情绪。这就是穴位按摩在日常生活中的应用。

依据祖国医学的针灸、按摩理论和由古至今的广泛应用及现代医学的研究，证明点穴、按摩、针灸对人体的自主神经功能、肾上腺素、性激素水平有调整作用（如三阴交、足三里、列缺、内关等穴）；调节血流量，增加冠状动脉血流量（如合谷穴）；调节消化系统功能（如合谷、足三里等穴）。日本在战后很长一个时期，开展全民“三里灸”运动，要求全





成功人士实用穴位按摩
简单点穴按摩 轻松助您成功



体国民每天用艾灸足三里穴，以强身、健体、防病，提高国民身体素质和健康水平。

关于点穴按摩针刺的医学专业知识和理论研究，有专业书籍和相关教材，这里不再赘述。本书仅根据本人几十年的实践经验结合专业知识，选择最常用的穴位和成功应用的实例，介绍给大家，帮助那些面临各种各样压力的销售人员、白领、公务员、学生，等等，通过简单的穴位按摩，激发潜能，在短时间内，克服生理和心理上的障碍，发挥出潜藏在自己身体内部的能量。祝有志者事成。

李云生

2005.1

目 录

一、应当熟记的一些穴位

1. 常用穴位 3
2. 怎样取穴 4
3. 常用穴位的位置及取穴 5

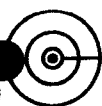
二、介绍几个最常用的按摩手法

1. 什么叫按摩手法? 19
2. 简单介绍“点穴按摩”的“点法”、“按法”、“揉法”、“摩法”和“搓法” 20

三、如何建立自信心

1. 准备谈判的人 25
2. 准备与领导谈话的人 26
3. 准备进行推销工作的人 27
4. 准备面试的人 28
5. 准备比赛的人 29
6. 学习能力差的人 31
7. 恋爱能力差的人
（找不到恋人/恋爱经常失败） 32





8. 准备演讲或参加辩论会的人 33

四、如何在逆境中激励自己

1. 处在逆境下谈判中的你 37
2. 身处逆境与领导谈话的你 38
3. 推销工作遭遇困境 39
4. 面试中的人 40
5. 参加比赛的人
(以书写形式为载体的、演讲或辩论中) ... 41
6. 身处逆境学习压力很大的人 42
7. 恋爱中的你遭遇逆境 43
8. 身处逆境, 工作压力很大的人 44

五、如何让自己更具有忍耐力

1. 谈判中的人如何增强忍耐力 47
2. 与领导谈话的你 48
3. 做推销工作的你 49
4. 接受面试的人 50
5. 比赛中的人 51
6. 感到学习压力很大的人 52
7. 工作压力很大的人 53
8. 恋爱中的你 54

六、如何放松紧张情绪

1. 参加谈判后的人 57
2. 与领导或自己的上司谈话后 58
3. 每次做完推销工作后 59
4. 参加完演讲或辩论后 61
5. 参加完竞技类体育比赛后 62
6. 平时工作压力大的人 63
7. 平时学习压力大的人 64

七、如何让自己快乐

1. 容易烦闷的人 67
2. 容易急躁的人 68
3. 容易生气的人 69
4. 容易紧张的人 70
5. 如何保持稳定情绪 71

八、如何让自己保持健康

1. 容易头痛的人（非器质性的） 76
2. 容易胃口痛的人（非器质性的） 77
3. 容易胸闷的人（非器质性的） 78
4. 偶然受风寒头痛 79
5. 容易腰酸腿软的人（非器质性的） 80



成功人士实用穴位按摩

简单点穴按摩 轻松助您成功



6. 感冒鼻塞，流清鼻涕 81
7. 牙痛（临时止痛法） 82
8. 突然失音 83
9. 感冒引起咽喉痛 84

九、应急

1. 突然头痛，点按太阳、风府 87
2. 突然头晕，点按曲池、内关 88
3. 因为紧张突然胃口呆 89
4. 因为紧张突然肚子痛 90
5. 急性腰扭伤，点按委中、人中 91
6. 因为精神高度紧张或受凉小腿抽筋 92
7. 突然休克 93
8. 昏迷 94
9. 晕车、晕船、晕机 95
10. 中暑 96

十、日常保健小知识

1. 健脑法 99
2. 眼保健简易按摩法 100
3. 浴面法 101
4. 祛除手凉的按摩方法 102



5. 调整胃肠功能的自我按摩法 103
6. 习惯性便秘、经常性大便干燥的自我
调整按摩法 104
7. 颈部和肩部保健按摩法 105
8. 手部的保健按摩法 106
9. 介绍最基本的保健按摩法(仅供成年人) ... 107
10. 腰的保健按摩法 108

十一、女性必读部分

1. 痛经的临时简单自我疗法 111
2. 经期头痛的简单自我止痛点穴法 112
3. 经期腹泻的自我疗法 113
4. 小腹部凉、白带增多的自我疗法 114
5. 女性手足凉、冷的自我调理按摩法 115
6. 女性分娩以后, 促进子宫复原点穴按摩
方法 116
7. 妊娠呕吐 117
8. 妊娠心烦 118
9. 产后精神抑郁的点穴按摩法 119
10. 妊娠咳嗽 121
11. 产后腹痛 122
12. 女性的特殊保健按摩方法 123



成功人士实用穴位按摩

简单点穴按摩 轻松助您成功



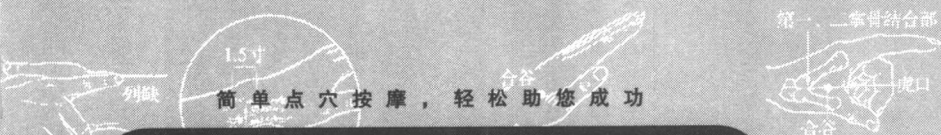
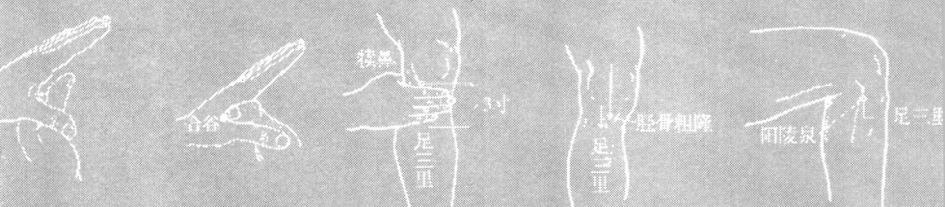
十二、爱惜你的身体，适当、适度参加 体

育锻炼或健身

1. 参加身体锻炼前的精神准备及必要的体格
检查 127
2. 科学选择体育锻炼项目 128
3. 参加体育锻炼或健身的着装 129
4. 运动前要充分作好准备活动 130
5. 掌握好运动量，循序渐进 131
6. 对作健身运动的朋友说 132

附录

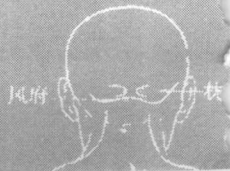
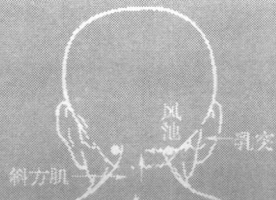
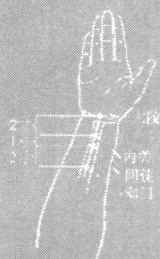
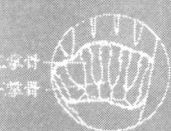
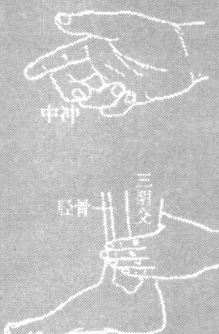
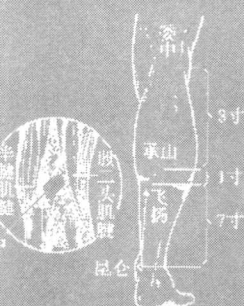
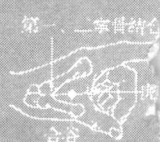
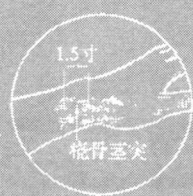
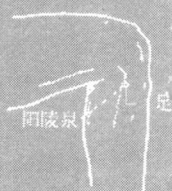
1. 简单介绍运动按摩 133
2. 按摩、点穴注意事项 134



简单点穴按摩，轻松助您成功

一、应当熟记的一些穴位







1. 常用穴位

- | | |
|----------|----------|
| (1) 合谷穴 | (2) 列缺穴 |
| (3) 足三里穴 | (4) 委中穴 |
| (5) 三阴交穴 | (6) 中冲穴 |
| (7) 少冲穴 | (8) 劳宫穴 |
| (9) 神门穴 | (10) 阴郄穴 |
| (11) 通里穴 | (12) 内关穴 |
| (13) 曲池穴 | (14) 太阳穴 |
| (15) 百会穴 | (16) 风池穴 |
| (17) 风府穴 | (18) 人中穴 |



2. 怎样取穴

在人体上分布着几百个穴，每个穴各有一定的位置，所以叫做穴位。要想正确地取穴，首先要把位置定下来，定位置的方法，就叫定位法。定位法有四种，我们常用的是指量法、体表标志和根据特殊动作和姿势取穴法。这里重点介绍指量法。指量法的“1寸”，是以病人食指中间那个指关节（即第一、二指关节）的宽度为准，作为1寸（一横指）；食指、中指相并，作为2寸（二横指）；食、中、无名、小指相并，作为3寸（四横指，也叫“一夫法”）。为便于应用，只要你的手指和被治疗人的手指差不多长、短、粗、细，就可以直接量取被治疗人的穴位；如果被治疗人的身材过于高大或矮小，或者儿童，你可根据比例适当增减，也可量取穴位。



3. 常用穴位的位置及取穴

(1) 合谷穴：左、右手各一个。

有三种取穴法：

①拇指、食指张开，以另一手的拇指指关节横纹放在虎口上，拇指尖达到的地方就是本穴（图1）。

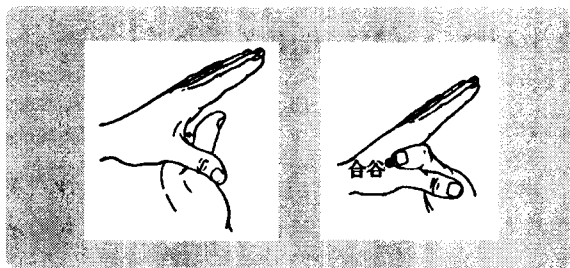


图1 合谷穴

②拇指与食指两指并拢起来，就会出现一条竖着的纹。同时紧靠着竖纹，有一条突起的肌肉，当与这条竖着的纹头平齐，在肌肉最突起的地方，就是本穴（图2）。



③拇、食二指张开，虎口与第一、二掌骨结合部(又叫两叉骨)连线的中点，就是本穴(图3)。

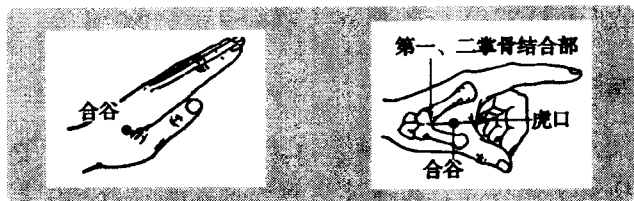


图2 合谷穴

图3 合谷穴

(2) 列缺穴：左、右手各一个。

取穴法：

以自己左右两手虎口相交叉，一手食指押在另一手腕后高骨(桡骨茎突)的正中上，当食指指尖达到的地方就是(图4)。

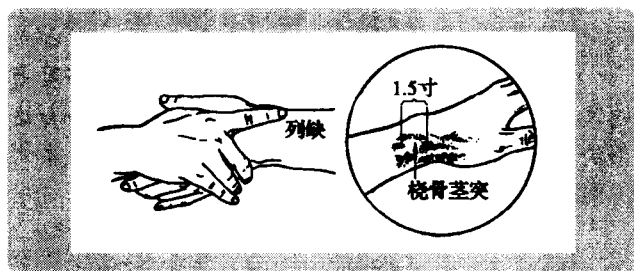


图4 列缺穴