



居家必备 简单实用小窍门 百病自诊 养生保健大智慧

■ 生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔，生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书系

神奇保健按摩

◎郭庆红 郭克欧 王 蓓/著

农村读物出版社





ISBN 978-7-2048-2527-1

ISBN 978-7-2048-2527-1

ISBN 978-7-2048-2527-1

ISBN 978-7-2048-2527-1

ISBN 978-7-2048-2527-1

神奇保健按摩

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

——● 郭庆红 郭克欧 王 蓓 著 ●——

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇保健按摩/郭庆红,郭克欧,王蓓著. —北京:农村读物出版社,2009. 11

ISBN 978-7-5048-5257-1

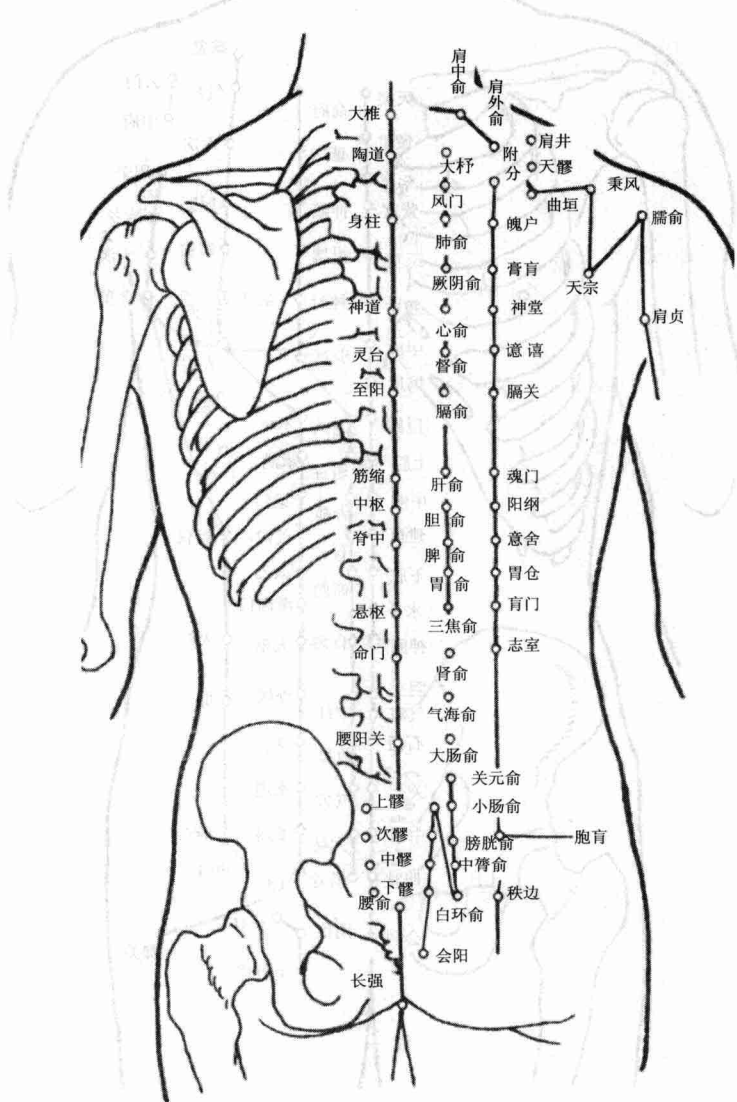
I. 神… II. ①郭…②郭…③王… III. 保健—按摩疗法(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108392 号

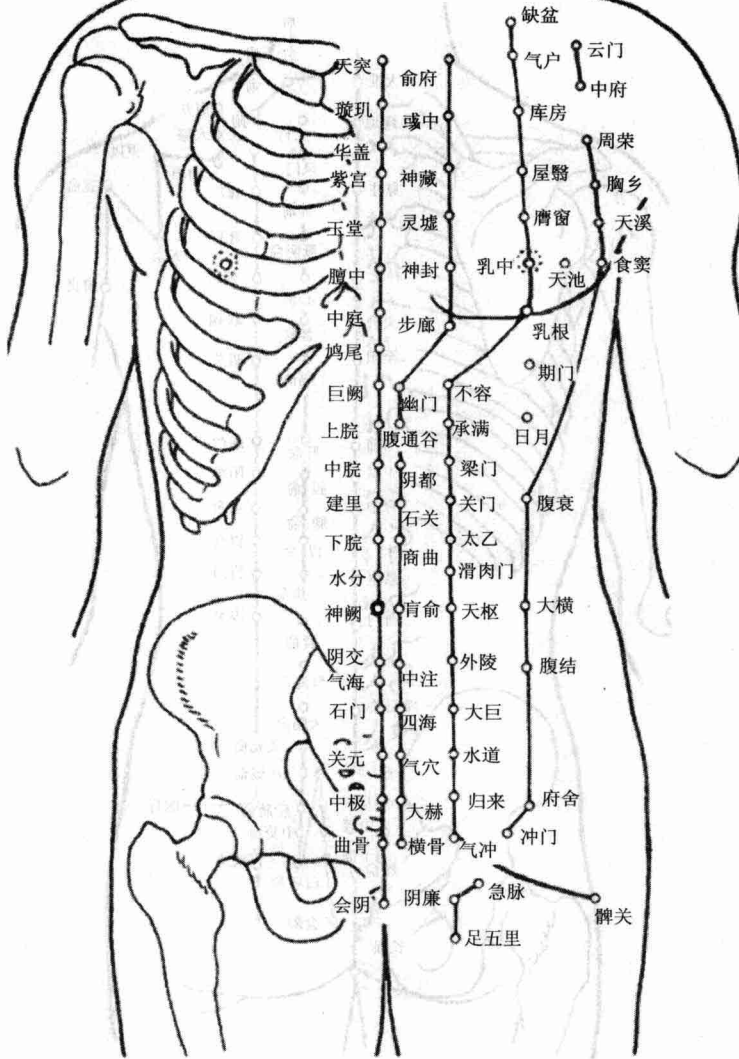
策 划	刘宁波
责任编辑	李红枫
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中兴印刷有限公司
开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	12.5
字 数	150 千
版 次	2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月北京第 1 次印刷
定 价	18.50 元

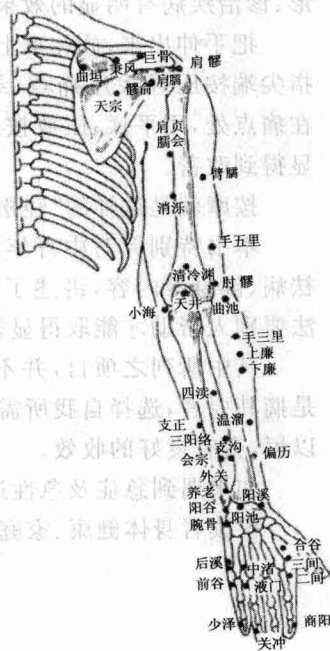
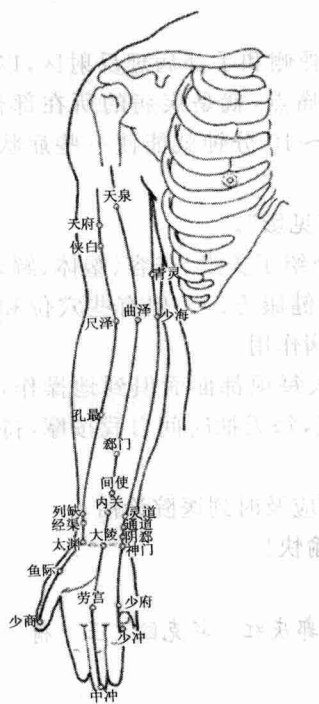
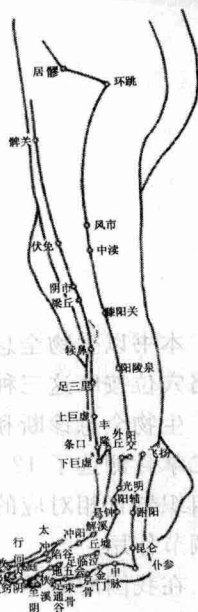
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

人体穴位图



人身穴图





写在前面

本书以生物全息第二掌骨诊断治疗、手部病理反射区健身法和经络穴位按摩这三种体系交叉、结合选用,以前两种体系为主。

生物全息诊断和治疗疾病的方法是 20 世纪 80 年代提出的,在第二掌骨侧选了 12 个定点穴位,代表着人体从头至足以及人体内部组织器官相对应的反射区,通过按摩其中的定点穴位可以对人体有调节作用。

我国的医学宝库中,按摩是一朵璀璨的奇葩,按摩对健美体形、诊治疾病有明显的效果。

把手伸出来,放在桌上,在第二掌骨侧和手部病理反射区,以食指尖端按压寻找压痛点,寻找出的压痛点,就是疾病的所在部位。在痛点处,用平揉、压放按摩手法各 5~10 分钟就能使一些症状明显得到改善。

按摩就是这样的“轻松,神奇,立竿见影”。

本书特别针对中青年女性朋友,介绍了美发、美容、塑体、解乏、祛病、健身等内容,讲述了按摩的自我健康方法。但有些穴位和手法要别人帮助才能取得显著的保健祛病作用。

其中所列之项目,并不是要求每人每项都面面俱到地操作,而是摘其要者,选择自我所需。作为保健,每天抽时间自我按摩,持之以恒,会有良好的收效。

如果遇到急症及急性运动损伤,则应及时到医院诊治。

祝读者身体健康、家庭幸福、生活愉快!

郭庆红 郭克欧 王 蓓

神奇
保健按摩

目 录

生物全息第二章骨侧

穴位按摩	(1)
一、穴位示意图	(1)
二、穴位治疗点	(2)
三、具体按摩方法	(3)
手部病理反射区穴位	
示意	(4)
平揉与压放按摩法	(17)

第一章 美发 (19)

第二章 美容 (24)

一、眼保健按摩	(25)
(一) 双目有神	(25)
(二) 祛除黑眼圈	(28)
(三) 祛除眼袋	(30)
二、耳保健按摩	(31)
三、鼻保健按摩	(34)
四、唇保健按摩	(37)
五、颜面保健按摩	(40)
(一) 润泽光滑	(40)
(二) 除皱	(43)
(三) 嫩白红润	(44)
(四) 祛斑	(45)
(五) 祛除痤疮	(47)

录

第三章 美体 (48)

一、颈部健美按摩	(49)
(一) 颈后部分的除皱	(49)
(二) 颈前部分的除皱	(53)
(三) 除双下巴	(56)
二、肩部的健美按摩	(57)
(一) 瘦俏	(57)
(二) 防治塌肩	(60)
(三) 防治耸肩和窄肩	(61)
三、胸部健美按摩	(63)
(一) 瘦胸	(63)
(二) 丰胸	(65)
(三) 乳房塑形	(69)
四、背部健美按摩	(71)
五、腰部健美按摩	(76)
六、臀部健美按摩	(79)
七、腹部健美按摩	(82)
八、大腿健美按摩	(86)
(一) 减肥	(86)
(二) 修长	(89)
九、小腿健美按摩	(91)
(一) 减腿肚	(91)
(二) 直挺	(93)

第四章 解乏 (94)

- 一、解除工作疲劳 (95)
- 二、解除心理压力 (99)
- 三、调节不良心情 (101)
- 四、缓解运动疲劳 (103)

(一) 脑力劳动所致的
疲劳 (103)

(二) 肢体运动所致的
疲劳 (105)

五、缓解娱乐疲劳 (108)

(一) 缓解喉咙痛、声
音嘶哑 (108)

(二) 缓解运动性娱乐
疲乏 (111)

六、解除旅途劳累 (114)

第五章 祛病 (117)

一、痛经 (118)

二、月经不调 (122)

三、功能性子宫出血
..... (125)

四、闭经 (127)

五、失眠 (129)

六、偏头痛 (132)

七、颈椎病 (135)

八、腰痛 (139)

(一) 急性腰扭伤 (139)

(二) 慢性腰肌劳损 (142)

九、风湿症 (143)

(一) 风湿性心脏病 (143)

(二) 风湿性关节炎 (146)

十、全身乏力 (148)

十一、性欲减退 (150)

(一) 手部病理反射区
的按摩 (150)

(二) 经络穴位的按摩
..... (152)

十二、神经衰弱 (155)

十三、坐骨神经痛 (157)

十四、手脚发凉 (158)

十五、手脚发热 (159)

十六、食欲减退 (160)

十七、背痛 (161)

十八、腿痛 (162)

十九、上肢关节痛 (163)

二十、上肢麻木 (165)

二十一、肩部酸痛 (167)

二十二、手腕痛 (168)

二十三、乏力腿重 (170)

二十四、足跟痛 (172)

二十五、手颤 (174)

二十六、眼干、眼痛
..... (176)

二十七、消化不良 (178)

二十八、胃痉挛 (179)

二十九、膝酸冷痛 (181)

三十、便秘 (183)

三十一、咳嗽 (184)

三十二、中暑 (185)

三十三、口干 (187)

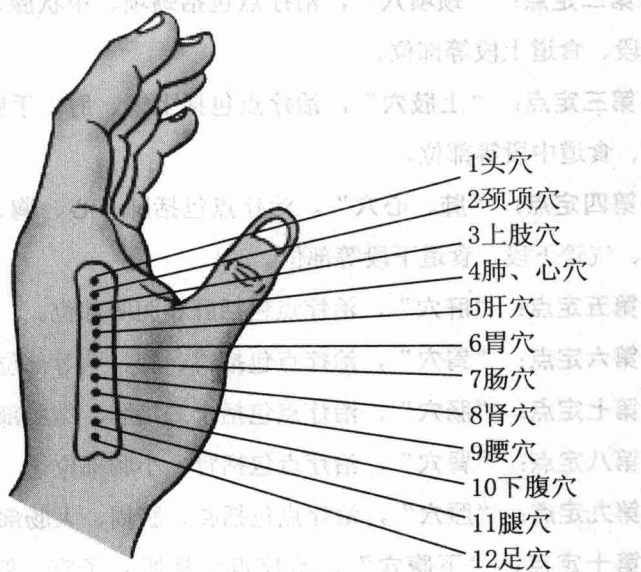
三十四、咽喉肿痛 (188)

三十五、咽炎 (189)

生物全息

第二掌骨侧穴位按摩

一、穴位示意图



上图为手的第二掌骨侧的人体生物全息示意图。

在5~6厘米的第二掌骨侧面上，分布着12个穴位，我们可以按12个定点作标记。

生物全息第二掌骨侧穴位反映人身体各个脏腑和器官的功能和病理变化。每一个定点的穴位，除了是本身脏腑器官的治疗点，还同属邻近脏腑器官的治疗点。

二、穴位治疗点

第一定点：“头穴”，治疗点包括眼、耳、鼻、口、牙等部位。

第二定点：“颈项穴”，治疗点包括颈项、甲状腺、咽、气管上段、食道中段等部位。

第三定点：“上肢穴”，治疗点包括上臂、肘、手腕、气管中段、食道中段等部位。

第四定点：“肺、心穴”，治疗点包括肺、心、胸、乳腺、背部、气管下段、食道下段等部位。

第五定点：“肝穴”，治疗点包括肝和胆等部位。

第六定点：“胃穴”，治疗点包括胃、脾、胰等部位。

第七定点：“肠穴”，治疗点包括十二指肠、结肠部位。

第八定点：“肾穴”，治疗点包括肾、小肠部位。

第九定点：“腰穴”，治疗点包括腰、脐周、大肠部位。

第十定点：“下腹穴”，治疗点包括骶、子宫、膀胱、直肠、阑尾、卵巢、阴道、尿道、肛门等部位。

第十一定点：“腿穴”，治疗点包括腿、膝等部位。

第十二定点：“足穴”，治疗点包括足跟、生殖腺、性腺等部位。

三、具体按摩方法

坐、卧式均可。接受点压的手应完全放松，手指自然微屈。以食指尖端或食指侧面，在第二掌骨侧，自头穴开始逐渐向上寻找压痛点。点按下压的力量要一致，找出明显的疼痛点，然后在食指下寻找第二掌骨侧上的阳性物，即在明显的痛点处及其附近有不同寻常的聚筋的小块和摩擦音等。找准了治疗点（痛点），则用食指平揉，顺、逆时钟方向各数十次，紧接着做压放数十次。力度以能忍受为限，感觉酸、胀为宜。点压用力既要深达骨膜，又要防止损伤骨膜，如出现心慌、气短、面色苍白或难以忍受的痛苦就要停止按摩，卧床休息。或点按内关穴，掐人中穴，再饮些温水。

一般情况下，平揉一小圈为1次，每分钟70~80次。心绞痛的病人、心动过缓的病人，每分钟45次左右为宜。心动过速的病人每分钟60~80次。

通常一次按摩的时间5~10分钟，如果15~20分钟效果则更好。



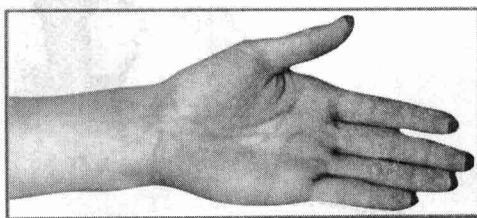
手部病理 反射区穴位示意

手部病理反射区共有35个穴位。



1. 头(大脑)

部位：拇指指肚
的整个螺纹面。

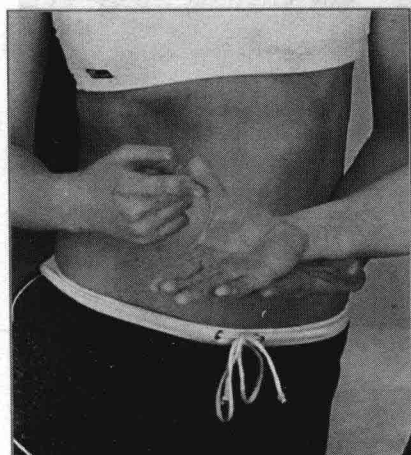


2. 额窦

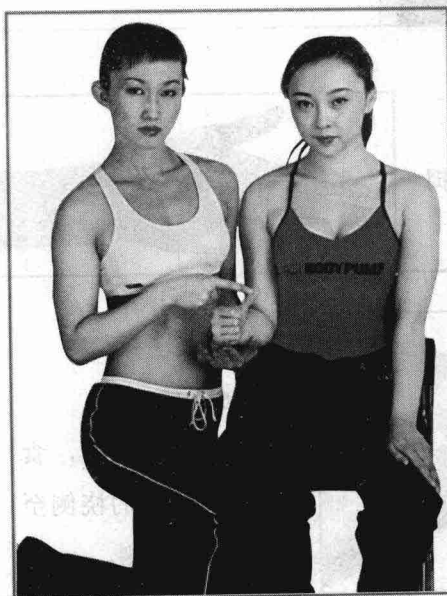
部位：5个手指
尖的螺纹面。

3. 小脑

部位：拇指内侧面赤白肉际，拇指横纹以上，近尺侧。

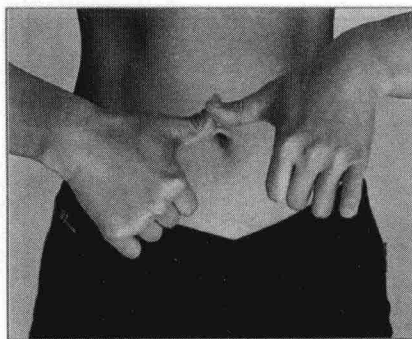


〔注〕有关“桡侧”、“尺侧”、“第一节”、“第二节”等术语的解释见18页。



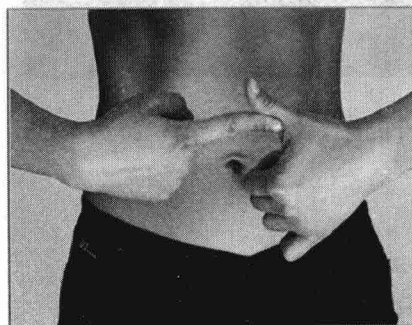
4. 垂体

部位：拇指指肚中心。



5. 鼻

部位：拇指外侧指甲角至拇指横纹。包括拇指甲横纹。自拇指外角向上推至拇指横纹，再横推指甲后横纹的1/3部分。

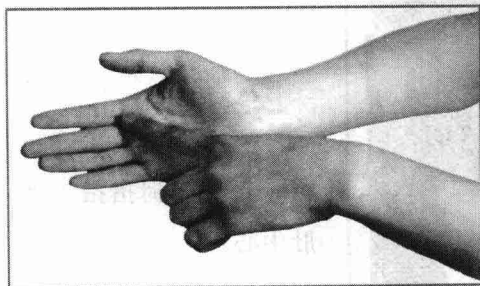
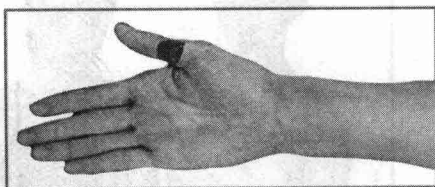


6. 三叉神经上颌区

部位：拇指横纹内侧的下面赤白肉际。

7. 颈区

部位：掌面、拇指根部至拇指横纹。



8. 眼

部位：掌面，食指指根横纹的桡侧至中指指根尺侧。

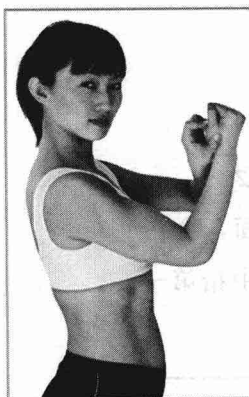
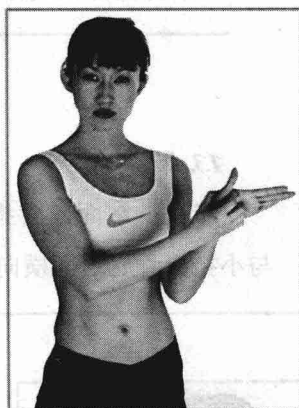


9. 耳

部位：掌面，无名指指根桡侧至小指指根的尺侧。

10. 甲状腺1区（包括甲状腺和甲状旁腺）

部位：掌面，拇指掌指关节之后靠近尺侧。

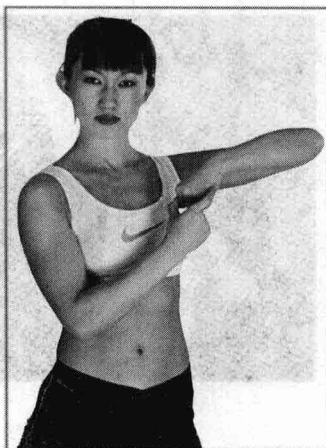


11. 甲状腺2区

部位：掌面，拇指外侧第一节骨底赤白肉际。

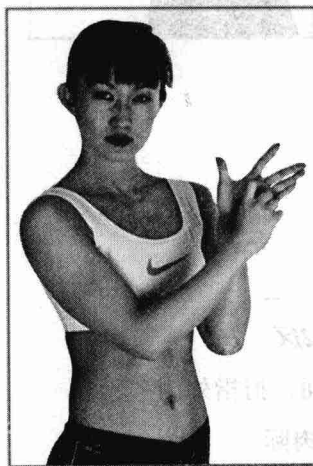
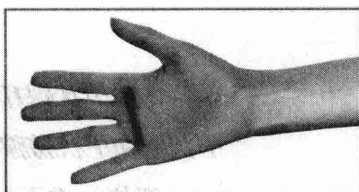
12. 肩

部位：小指掌指关节
后方的赤白肉际。



13. 肺

部位：掌面，食指指骨底
与小指指骨底之间横向区域。



14. 心血管2

部位：掌面，食指
第一节骨底和中指第一
节骨底之间。