

没有谁比你更了解自己，与自己的身体顺畅沟通

按症状
索引

做自己的 按摩师

(日) 山田光敏 著 刘微 译



一目了然的全身穴位图
调整身体状态的按摩手法

改善身体不适 · 提高免疫力

- 肩部酸痛
- 失眠
- 身体寒冷
- 抑郁
- 头痛
- 肥胖



TITLE: [自分のからだと上手につきあう ツボ&リンパマッサージ]

BY: [山田光敏]

Copyright © SEIBIDO SHUPPAN, 2010

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本成美堂出版株式会社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2010第424号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

做自己的按摩师 / (日) 山田光敏著; 刘微译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5381-7529-5

I. ①做… II. ①山…②刘… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第121864号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 邵嘉瑜

设计制作: 王青

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 10

字数: 100千字

出版时间: 2012年8月第1版

印刷时间: 2012年8月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7529-5

定价: 38.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7529

按症状
索引

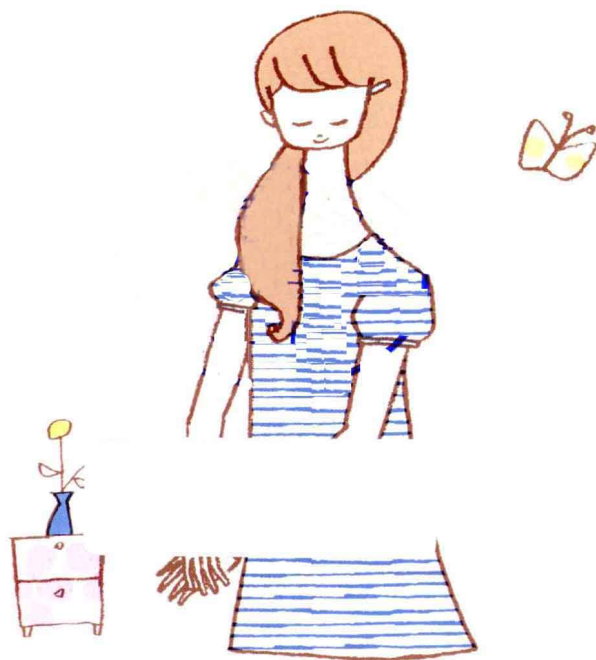
与自己的身体顺畅沟通

做自己的按摩师

改善身体不适 · 提高免疫力

(日) 山田光敏◎著

刘微◎译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

伏案工作的间隙轻轻按摩颈、肩、腰，眼睛疲劳的时候按压眼眶，腹痛的时候按摩胃部周围……感觉不舒服时，人们常会不由自主地用手抚摩那个感到难受的部位。其实，这就是穴位疗法。

仅仅通过按压或热灸穴位，就可以改善疼痛等身体不适，还能调整心情。本书旨在把促进淋巴循环的淋巴按摩法与穴位按压法一同介绍给您。

穴位按压和淋巴按摩相结合进行，应该能让您体验到更好的效果。愿此书为您带来健康和美丽。



穴位按压与淋巴按摩的 三大魅力

改善不适

按压穴位，对肩膀、腰部的疼痛酸胀等症状，能起到缓解作用；另外，还能改善精神方面的不适以及女性特有的症状，从而提高自身的治疗能力，恢复健康状态。

提高免疫力

淋巴在身体免疫系统中占有重要地位，但是，淋巴自身也容易发生循环滞缓的情况。通过按摩和穴位按压来提高免疫机能，可使身体不易生病。

有效减肥

穴位按压和淋巴按摩都有把多余的水分和脂肪等废弃物排出体外的作用，两者结合起来进行，将有更令人期待的减肥瘦身效果。

目 录

前 言·····2

穴位按压与淋巴按摩的三大魅力·····3

本书使用方法·····6

序言

穴位按压与淋巴按摩的基础知识

“穴位”“淋巴”是什么·····8

穴位按压与淋巴按摩基础·····14

穴位按压与淋巴按摩要点·····16

穴位按压与淋巴按摩的注意事项·····17

全身骨骼图·····18

第1章

有效治疗身体疼痛

颈肩酸痛·····20

腰痛·····24

坐骨神经痛·····28

眼睛疲劳·····30

后背疼痛·····32

膝盖疼痛·····34

肘部疼痛·····36

头痛·····38

牙痛·····40



●为什么会出现腰膝关节疼痛·····42

第2章 有效改善身体不适

肠胃不适·····44

口腔炎·····46

全身疲劳·····47

免疫力低下·····48

咳嗽·····50

鼻塞、花粉过敏·····51

高血压、低血压·····52

心悸、气喘·····53

宿醉·····54

晕车晕船·····55

腹泻·····56

膀胱炎、尿频·····58

痔疮·····60

腿部疲劳·····62

皮痒·····64

打鼾·····66

脱发·····67

●巧妙地利用毛巾做日常护理·····68



第3章 有效调节心理不适

抑郁、失落·····70

没精打采·····72

焦躁不安·····74

失眠·····76

睡不醒·····78

紧张·····80

食欲不振·····82

暴饮暴食·····84

●最近常听到的“亚健康”是指什么·····86



第4章 有效解决女性烦恼

寒证·····88

便秘·····92

头晕、站起时眩晕·····94

生理痛、月经不调·····96

PMS（经前综合征）·····98

更年期·····100

不孕·····102

痘痘·····104

色斑、皱纹·····105

头发损伤·····106

●紧身内衣、洋装，NG·····108



第5章 按部位！健身塑形穴位与淋巴按摩

准备·····110

脸部·····112

手臂·····116

胸部·····120

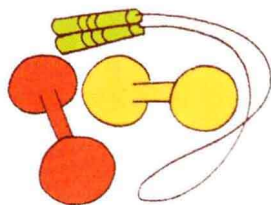
腰腹·····122

臀部·····126

大腿·····130

小腿肚·····134

●东方医学中何谓“美丽”·····138



身体穴位与淋巴图

头部（正面、头顶、喉部）·····140

头部（侧面、后脑）·····142

上半身（正面、腋下）·····144

上半身（后背）·····146

手臂·····148

下半身（内侧、外侧）·····150

下半身（正面、背面）·····152

手脚·····154

身体淋巴图·····156

●调整骨盆的练习·····158

本书使用方法

本书简单易懂，用照片来解说各种症状所对应的穴位和淋巴按摩顺序，用图示说明穴位的寻找方法。在开始按摩之前，请仔细阅读本书的使用方法，以便进行有效的按摩。

原因

简单写明了症状产生的原因。了解了为什么会出现这种症状，就可以在日常生活中多加注意，尽早改善。

对策

写明症状所对应的对策方法和改善的重点。

次数、时间的把握

各个动作做多久合适呢？书中也写明了标准的次数和时间。如果增加时间和次数，其效果也相应增强，所以可根据自己的喜好适度调整。

症状

标明了可以改善的症状。

穴位

用插图清晰明了地展示穴位的位置。



手法

简洁地说明按摩时所用的手的具体部位和手法。



抚 摩

用图示来表示进行按摩时所用的手的部位。图中橙色部分表示按摩时使用的部位。

“抚摩”“按揉”“按压”等。在第15页一目了然地说明了在各种操作中所用的手法。

穴位与淋巴按摩的做法

用照片和文字来解说淋巴按摩的具体做法和穴位的刺激方法。

小贴士

在“小贴士”中，介绍了与症状有关的知识或练习方法。

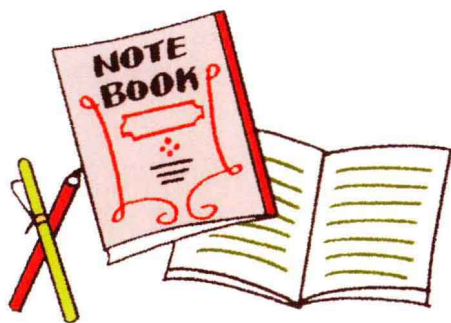
※为了便于读者理解，本书将山田医生的“淋巴引流”换成“淋巴按摩”。

※本书中有几处把专业术语转换成一般的通俗易懂的词句。

序言

穴位按压与淋巴按摩 的基础知识

本章将介绍关于穴位和淋巴的基本观点、按摩方法、重点和注意事项等基础知识。为使您能进行有效的穴位按压与淋巴按摩，请您一定要仔细阅读。



“穴位” “淋巴” 是什么

我们常说的“穴位”“淋巴”到底是什么？这一节将会介绍您最想知道的“穴位按压”“淋巴按摩”的作用、机能和效果。

“穴位”起源于东方医学

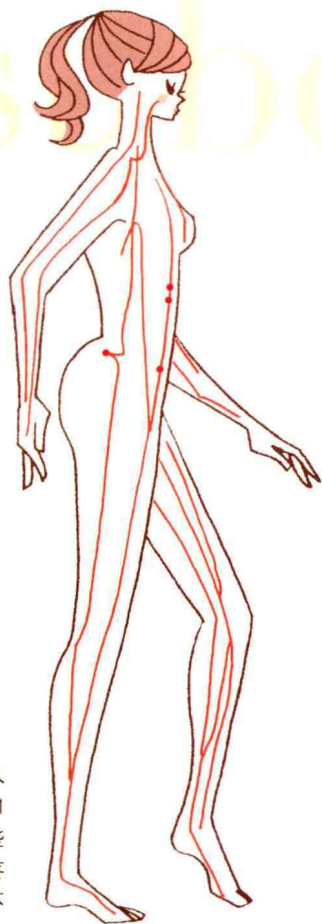
穴位刺激疗法产生于古代中国。中国和日本等地对此均进行了多年的研究。根据世界卫生组织（WHO）认定，人体上共有361处穴位。

东方医学是穴位疗法的起源，它认为人体各处都有“气”在流通。这种“气”流通的路径就叫做“经络”。所谓“气”，是人体自身所具备的能量。由于生活混乱或精神紧张等原因，“气”的流通滞缓，造成身体不适，就会生病。

东方医学认为穴位是排列在经络上的“气”的出入口。比如说，身体的哪个部位出现了异常，“气”的循环滞缓了，经络上的穴位就会出现反应，按压时会感到疼痛或僵硬。此时通过集中刺激这个穴位，可使“气”的流通逐渐顺畅，症状得到缓解。

总之，穴位疗法旨在通过对穴位的刺激来使“气”流通顺畅，从而改善身体各种不适症状，使人体恢复自身所具有的“自我治愈能力”，恢复身心健康。

尽管穴位疗法不能迅速治愈疾病，但



据WHO认定，人体经络散布着361处穴位，按压这些穴位，可以改善疼痛、疲劳等身体不适症状。

如果坚持按摩，不但可以调理身心的慢性不适，还可以及时预防真正的“疾病”发生。

身体损伤和穴位按压的效果

人体的负荷集中在“穴位”

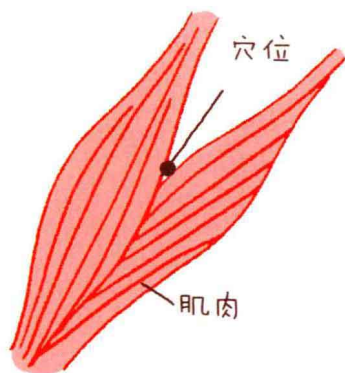
东方医学认为“穴位”是肌肉出现形变的地方，这也可以作为我们寻找“穴位”的方法。

人体是由骨骼和肌肉构成的，在肌肉交叉处，有神经在此交叉，在此处就可以找到穴位。

以桌子为例来说明一下，桌子是由桌面和桌腿构成的，四条桌腿支撑着桌面的重量，如果对桌面施加力，负荷就集中到支脚接缝（交叉）的部分，就产生吱吱嘎嘎的响声，甚至歪斜。

人体也一样，如果负荷集中到某个肌肉交叉处，身体也会产生吱吱嘎嘎的响声甚至劳损，表现为不舒服或疼痛。即使不做剧烈运动，单是走路、坐下、跑步等动作，也会出现劳损。

因此，在负荷比较集中的部位，可以通过刺激该部位的穴位，缓解肌肉紧张，改善血液循环，调整身体不适，这正是穴位疗法的另一个目的。



肌肉疲劳导致疼痛，
感觉身体不适



按压穴位，即肌肉
交叉处

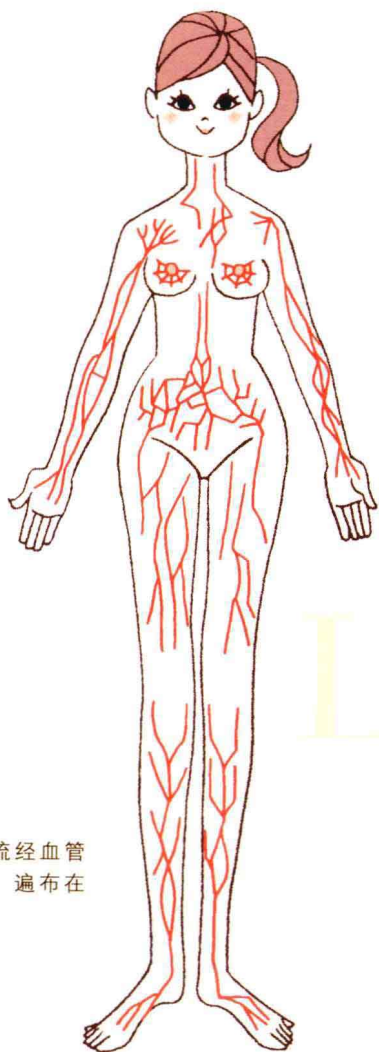


改善身体不适，提
高自我治愈能力

输送、排泄老化、废弃物质，成为具有免疫机能的淋巴

流动着淋巴液的淋巴管和血管一样，遍布全身。

淋巴可以将多余的水分、老化废弃物质、毒素等输送、排出体外。因此，淋巴管也被称为“人体的下水道”。可以说，淋巴担负着身体净化系统的工作。



淋巴流经血管附近，遍布在全身。

淋巴还可以生成抗体，以对抗病毒等异物，保持身体健康。人体免疫力提升后，疾病侵袭就会无机可寻。

总之，淋巴担负着“净化”和“免疫”两大职能，对于守护我们的身体健康，是不可或缺的。

淋巴按摩提高淋巴机能

淋巴本身具有流动缓慢的特性，因此，如果长时间保持同一姿势或者运动量不足，会使淋巴流动更加缓慢。

淋巴流动滞缓会造成什么后果呢？

由于“净化”功能降低，多余的水分和老化废弃物质会堆积在体内，出现皮肤粗糙、水肿或寒证等症状。

更严重一些的，由于免疫功能降低，人体会变得容易疲劳、易感染病菌、易出现过敏症状等，引发身体不适。

淋巴流动的滞缓会波及美容、健康方



淋巴液的作用是把老化废弃物质、多余的水分等排出体外。

淋巴循环滞缓对身体造成的伤害和淋巴按摩的效果



淋巴流动如果滞缓，会出现寒证、水肿、皮肤粗糙等各种问题



通过淋巴按摩，改善淋巴流动



问题得到改善，免疫力提高，身体恢复健康

面，产生各种恶性影响。

使淋巴顺畅流动的方法有“压”“热”“关节运动”和“肌肉收缩”等四种方法，本书主要介绍“压”的“淋巴按摩方法”。本书所讲的“压”，并不是施加很大的力，而是用“抚摩”“按揉”等极小的力度来进行按摩。

另外，“热”即用针灸或温热的毛巾促进淋巴循环的方法（第68页）。与按摩搭配进行比较好。

对放松身心也很有效

进行“淋巴按摩”时，因为会作用到交感神经，很容易使亢奋的情绪沉静下来，使身体放松。

精神紧张或者心情抑郁的时候，进行淋巴按摩会使心情放松下来。

所以，淋巴按摩在健康、美容、精神等方面的改善效果都是很值得期待的。

穴位按压和淋巴按摩配合使用的优势何在？

我们分别说明了穴位按压和淋巴按摩的效果。这两项如果搭配进行，会有什么好处呢？

我们已经知道，淋巴按摩可以加速淋巴流动，推动体内沉积的老化废弃物和多余的水分排出体外。如果在此时加以穴位按压，就可以消除肌肉劳损，排出导致疼痛等不适

的疲劳物质，并改善血液循环。

通过促进淋巴循环和血液循环，在消除现有不适症状的同时，还可以逐渐改善体质，恢复健康。

这样看来，穴位按压和淋巴按摩结合着进行可以互相促进，效果也更明显。

另一个很大的优势在于，这样的按摩在短时间内就可以获得效果，而且即使工作忙碌，这些动作也能轻松做到。

穴位按压和淋巴按摩的功效

	穴位按压	淋巴按摩
起源	古代中国	法国、西方医学
作用位置	穴位	淋巴管、毛细血管、脂肪团等
主要手法	用手指按压、按揉	用手掌轻抚
主要功能	作用于肌肉，消除各种症状	使淋巴顺畅流通
主要效果	改善原因不明的疲倦、不适，缓解疼痛、疲劳	消肿、美容、减肥、提高免疫力
精神方面的功能	有效改善烦躁、不安、失眠	放松身心、改善抑郁状态

穴位按压和淋巴按摩可以创造畅通的身体循环

淋巴按摩

→排出沉积的老化废弃物



按压穴位

→排出疲劳物质，促进体
液循环



身体变得不再水肿、不再
畏寒、不再容易疲劳

没有时间的时候，只需轻抚身体就OK

书中介绍了穴位按压和淋巴按摩的组合疗法，条件不允许时，只按压穴位或只按摩淋巴，用任何一个方法都可以。感到“有些不舒服”“好累”的时候，就主动地照顾好自己吧。只需轻抚身体就可以缓解肌肉劳损或淋巴不畅。

另外，淋巴结集中在颈部、腋下和大腿

根的位置。没有时间的时候，在做家务或工作的间隙，把手放到这些部位轻抚几下，当做是放松身体也是可行的。



穴位按压与淋巴按摩基础

穴位按压和淋巴按摩，随意做是不能达到预期效果的。

所以在正式开始前，将按摩的技巧和大致流程等需要提前了解的要点归纳起来介绍一下。

按照从身体末梢到近端，上半身
从左到右的顺序进行

本书是以先做淋巴按摩，之后按压穴位的流程来编排的，按摩时原则上按照从身体末梢向近端（接近心脏的方向）的顺序进行。另外，上半身（如手臂）按从左到右的顺序进行，下半身（如腿）按从右到左的顺序进行。

穴位按压和淋巴按摩的大致流程

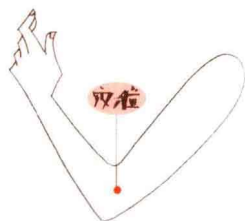
1 确认淋巴按摩的先后顺序

参考本书，确认怎样进行按摩。



2 找对穴位的位置

参考本书，触摸身体，找到穴位的位置，轻轻按压。



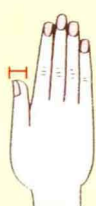
用手指测量，寻找穴位

自己的手指就是尺子！

用自己的手指来测量，就可以找到自己身体上的穴位。



半根手指宽/
大约拇指横
宽的一半



1根手指宽
(1寸)/1根
拇指的宽度



3根手指宽
(2寸)/食
指、中指、
无名指3根
手指的宽度



4根手指宽(3
寸)/食指、
中指、无名
指和小指4根
手指的宽度



5根手指宽
(4寸)/从
拇指到小指5
根手指的宽
度

※“寸”是在测量穴位位置时使用的单位，与一般的尺贯法（日本的度量衡制）单位（1寸≈3cm）不同。

3 淋巴按摩→穴位按压

先从淋巴按摩开始，最后做穴位按压，慢慢地一步一步做。



无论淋巴按摩还是穴位按压，都要以轻柔为主

可能很多人都认为穴位按压和淋巴按摩都是要感到疼痛才会有效，这是误解。人体如果第一次就感觉到痛，就会把这种痛记下来，那部分肌肉就会变得僵硬，以防御下次将受到的疼痛刺激。这样就收不到效果了。

另外，淋巴管组织非常脆弱，淋巴按摩时不要太用力，轻轻抚摩就可以了。而穴

位就在皮肤下5毫米左右的地方，位置非常浅，因此不用太大的力度，就能收到很好的效果。

所以不管是淋巴按摩还是穴位按压，都要以手掌轻轻触摸的力度来轻柔地进行按摩。

尤其是脸部、脖颈处等比较脆弱的部位，按摩时用平时一半的力度就可以了。关键是轻柔。而脚掌和手的部位，用稍大的力气也可以，可以按自身的情况来进行力度的调节。

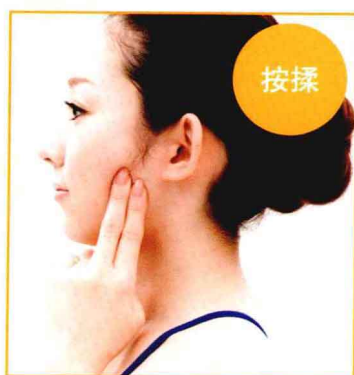
穴位按压与淋巴按摩三大要点

- 1 无论按摩还是按压，力度要轻**
若感觉到压迫感的强烈刺激就不合适了。力度要轻柔，手部自然的重量和温度就足够了。
- 2 时间间隔要比心律慢，有节奏地进行**
按摩的节奏要比自己的心律略慢，要按一定的节奏进行。
- 3 意识到淋巴的流动方向**
关键是顺着淋巴的流动方向按摩，要能想象到让淋巴朝着哪个方向流动。

按摩的基本手法



手掌紧贴在要按摩的部位上，缓缓地抚摩。这种手法主要用在按摩的初始阶段。



拇指、食指或中指按在按摩部位上，像在皮肤上挪动一样揉。这种手法多用于淋巴结较集中的部位（大腿根等）和不能施加强刺激的穴位（脸部附近等）。



拇指、食指或中指等放在按摩部位上按压。多用于按压穴位。