

养生专家 **徐勇刚** 多年潜心研究
彻底改变你对穴位的看法!

【轻松学按摩】

徐勇刚 沈王明 编著

激活生命 守护穴

身体上还有许多你不知道的**秘密**，
穴位天生的自我调节能力，
可以迅速**激发**身体**潜能**，
使你远离病痛，健康久久!

【小穴位，大健康!】

小小养生穴，
开启身体活力机关!

穴位的力量，比你想象的更神奇!



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

【轻松学按摩】

徐勇刚 沈王明 编著

激活生命 守护穴

常州大学图书馆
藏书章



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

激活生命守护穴 / 徐勇刚, 沈王明编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.4

(轻松学按摩)

ISBN 978-7-5341-3809-6

I. ①激… II. ①徐… ②沈… III. ①养生(中医) —穴位按压疗法 IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062595 号

丛 书 名 轻松学按摩
书 名 激活生命守护穴
编 著 徐勇刚 沈王明
插 图 朱一苹

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 4

字 数 59 000

版 次 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3809-6

定 价 15.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王 群 刘 丹
责任美编 金 晖

责任校对 张 宁
责任印务 徐忠雷

我为什么要写这本书

我的一位病人，被尿频折磨了多年。虽是小病，却让她的生活很是不便。某天向我提起之后，我就用附子饼灸肚脐替她治疗，治好了这个困扰她多年的顽疾。事后该病人对于此种治疗方式充满了惊讶和疑惑，并感叹穴位治疗的神奇。

其实整个治疗的操作非常简单，治疗所用到的原料在药店都可以买到，只要穴位寻找得当，病人甚至在家里就可以完成自我治疗。

这样的事例每天都在我的诊室里发生，面对病人“非常神奇”的评价，我却时常困惑：为什么有那么多人居然会惊讶于中医疗法的效果？也许是城市越来越快的节奏，让大家习惯了有病就吃抗生素，有病就打点滴……反而渐渐淡忘了传统的中医疗法。放在以前，中医才是深入百姓生活之中的、与老百姓紧密相连的，谁家有个头痛脑热什么的，刮个痧、拔个罐，或者喝点汤药，不就解决了问题？

我觉得，现代医学的发展是一把双刃剑，一方面，让人们可以借助科技与器械的力量战胜一些过去无法治愈的疾病，但另一方面，许多亚健康的状态却无药可医。有许多人在接受各种检查后一切正常，医生认为无需治疗或无法治疗，但病人主观上确实有明确的不适感受，面对这种情况，中医却常常可以做到手到病除。

所以，多年以前我就开始研究如何在不影响疗效的前提下，尽量少用专业手段，试验出一些方便大家在家庭条件下应用的传统疗法。试验这些方法的意义在于：使更多的人不用坚持跑医院就能享受到中医的疗效，而且可以让更多的人了解和认识



我们的传统医学！

在这本书中，我将自己多年来积累下来的穴位疗法归纳为养生穴和特效穴两个部分，养生穴部分主要是为了激发身体潜能，达到强健身体、提高生命品质的目的；特效穴部分则用于治疗一些常见的疾病。

这些方法都是我多年实践的总结。在这里我要特别感谢一下我的病友，没有他们的支持，我就无法了解这些方法的效果。所以，我在这里要向每一位帮助过我的病友表示衷心的感谢！

严格来说，我在本书中介绍的穴位疗法并不是我的发明，而只是中医众多疗法中的一种。不过这种简化的手法，比较适合人们在家庭条件下应用。所以，书中的方法并不是经典得不可以调整，我希望有心的读者向我反馈应用的情况，手法太难的我可以再简化，效果不够好的可以再调整穴位……

我想说的是，让我们大家一起来摸索穴位疗法吧！我们的老祖宗很久以前就用穴位来治疗疾病，民间常说“常灸足三里，赛吃老母鸡”、“若要老人安，涌泉常温暖”……说的就是穴位治疗在强身健体中发挥的积极作用。我相信，在不远的将来，这种简化后的穴位疗法一定会被更多的人接受，也会为越来越多的人带来健康和安详！

徐勇刚

2010年1月

目录

CONTENTS

1 神奇的穴位，神奇的效果

身体上有许多的秘密是你所不知道的，人体天生就有抵抗疾病、自我调节的能力，只是我们的双眼被保健品、化学药物所蒙蔽……动动手指、捏捏按按，可以迅速激发身体的潜能，使你远离病痛，健康久久！

绿色、自然、神奇的穴位疗法	8
找对穴位——有效按摩的开始	9
学会手法——让按摩变得简单	10
借助工具——让你事半功倍	12
注意事项——避免不良反应	13

2 激发身体潜能的养生穴

人体的穴位如此之多，哪里才是身体的活力机关？让我们回归原始，用最简单自然的方式激活生命的守护穴。

提高免疫力——足三里穴	16
-------------------	----



抗衰老——涌泉穴·····	18
消除疲劳——阿是穴·····	20
使头脑清醒灵活——百会穴·····	22
增强记忆力——四神聪穴·····	25
缓解紧张情绪——太阳穴·····	28
解除焦虑情绪——神门穴·····	31
排除忧虑使心情开朗——太冲穴·····	34
促进睡眠——安眠穴·····	36
增加“性”福指数——肾俞穴·····	38
改善更年期症状——三阴交穴·····	40

3 消除身体不适的特效穴

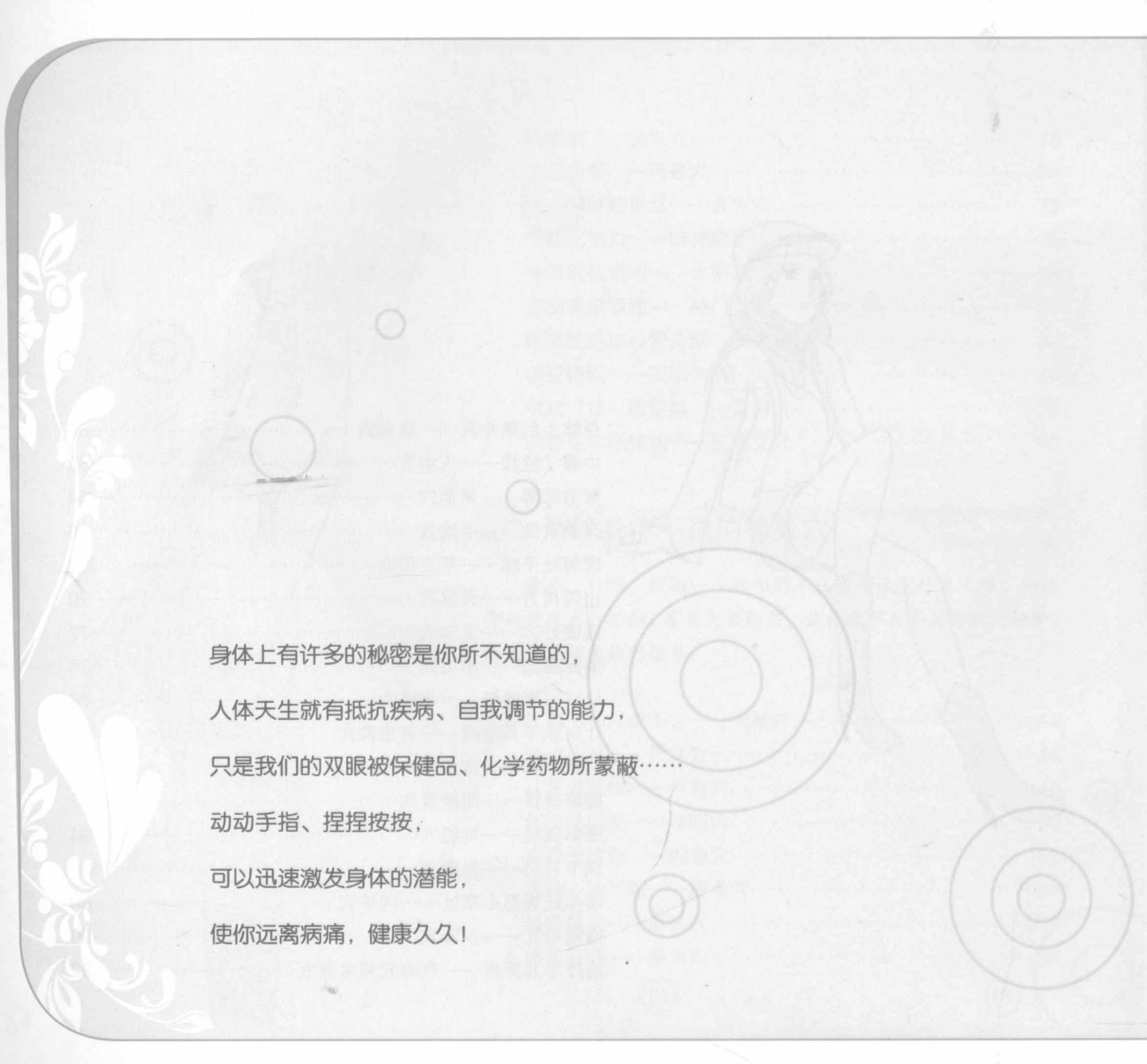
晕车、打嗝、醉酒……偶尔的不适虽然没有什么大碍，却让你的健康大打折扣，甚至大伤脑筋。试试立竿见影的特效穴按摩，效果一定超出你的想象！

让高热快点退下去——大椎穴·····	44
快速止咳——尺泽穴·····	46
让耳朵轻松——听宫穴·····	48
使眼睛明亮——睛明穴·····	50
使鼻子通畅——迎香穴·····	52
消除心慌气短——膻中穴·····	54
放松颈肩——肩井穴·····	56
停止打嗝——攒竹穴·····	58





身体上的晕车药——合谷穴·····	60
中暑了就按——人中穴·····	62
解酒除醉——风池穴·····	64
改善食欲——中脘穴·····	66
缓解肚子痛——手三里穴·····	68
止泻良方——天枢穴·····	70
通便妙方——支沟穴·····	72
消除痔疮——承山穴·····	74
让排尿更通畅——水道穴·····	76
让皮肤不再瘙痒——百虫窝穴·····	78
温暖手脚——太溪穴·····	80
脚麻就揉——阳陵泉穴·····	82
缓解痛经——地机穴·····	84
调节月经——血海穴·····	86
消除妊娠恶心呕吐——内关穴·····	88
通畅母乳——少泽穴·····	90
治疗小儿尿床——气海穴和关元穴·····	92



身体上有许多的秘密是你所不知道的，
人体天生就有抵抗疾病、自我调节的能力，
只是我们的双眼被保健品、化学药物所蒙蔽……

动手手指、捏捏按按，
可以迅速激发身体的潜能，
使你远离病痛，健康久久！

1

神奇的穴位，
神奇的效果



绿色、自然、神奇的穴位疗法

经常有同学、同事、朋友，还有病人来向我咨询治病的常识。在我看来，生病了，应该让专业医师来诊治病情，但在就诊之前、检查之余、治疗之时，尝试一种比药疗、食疗更方便，比运动更轻松的养生保健方式——穴位按摩，也许大有益处。

许多人接触过穴位按摩，甚至国外的朋友也喜欢这种绿色、自然、无毒副作用的方法，但是其复杂的手法和高深的取穴方式对大多数人来说都过于复杂；如果还要学习经文古典、脉学玄秘，则更是让人高不可攀，望而却步了。

其实，根据我多年的经验，如果能够掌握几个有效的穴位就有很好的治病、保健效果。当然这些穴位并不是我发明的，我们的古人早就发现：经常刺激某些穴位，可以强身保健；而刺激另一些穴位，则可以治病疗伤。在医药缺乏的古代，人们有时就是利用一根银针和几个穴位治好了很多疑难杂症。

我们普通人并不需要学习得太复杂，只要掌握这些常用而有效的穴位，在家里经常捏捏按按，就会产生作用。长期坚持下去，不仅能给自己，也可以给你的家人带来健康和快乐。

关键是你一定要动动手，试一试，效果一定会出乎你的意料。



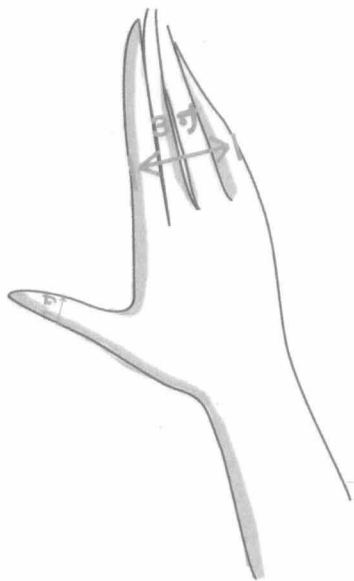
找对穴位——有效按摩的开始

要学会有效的穴位按摩，其中重要的一点就是找对穴位。对于各种各样的穴位，很多人都觉得不容易找到。其实这是一件非常简单的事情，你的手不仅可以用来按摩，还可以帮助你找准穴位！

每一个人的身高不同，身体不同部位的长度和宽度也不一样，所以我们不能够拿尺子上的长度来寻找穴位。但是正常人体的比例都是均衡的，我们可以将自己的手指作为寻找穴位及度量尺寸的工具。常用的有拇指的宽度和四指并拢的宽度。

拇指的宽度为1寸。

食指、中指、无名指、小指并拢，其横宽面为3寸。



小知识

最直观的寻找方法：

如果你觉得上面的手法还是不够形象，那我告诉你一个最直观的寻找方法——直接感觉。

当你按压到正确的穴位时，会感觉到特别酸胀！

学会手法——让按摩变得简单



按摩的方法有很多，我们在医院常看到针灸推拿医生在病人身上推揉拿捏，手指灵活，运动自如，总感觉这些手法对自己来说是不可能完成的。其实，在家里自我操作，只要掌握一些简单易学的手法就可以了，这些手法足以帮助你和家人保持健康。

1 拇指按压法——这是最普通的方法，就是用拇指的指腹进行按压。一般在按压额头、脸部等比较小的部位时，适合采用这种方法。可以用单手的拇指按压，也可以将两手拇指相叠按压。

2 四指摩法——就是将四指放在皮肤上轻轻地抚摩。这种方法比较轻柔，适于腹部、胸部或按摩小儿时使用。



拇指按压法



四指摩法



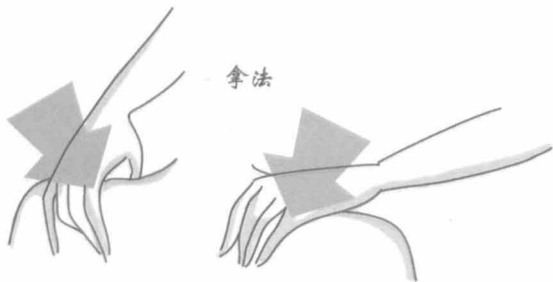
掌压法

3 掌压法——是指将整个手掌完全贴在皮肤上进行按压的方法，按压的同时可以结合揉动。这种方法适合比较平坦的腰背和腹部的按摩。

4 指揉法——简单地说，就是在点按的基础上增加了揉，使力度更加持久和均匀。一般多用拇指，也可以用食指和中指，用略感到疼痛的力度揉摩。



指揉法



拿法

5 拿法——是用手掌和手指挤压局部穴位的按摩方法，主要用在肌肉比较丰厚的部位，如肩部、大腿和小腿等部位。拿的时候，要深抓肌肉，力度要适当。

6 叩击法——就是轻轻握拳，利用手腕的力量进行击打的方法。击打的时候，手腕关节应保持放松，以一定的节奏适度刺激穴位。



叩击法



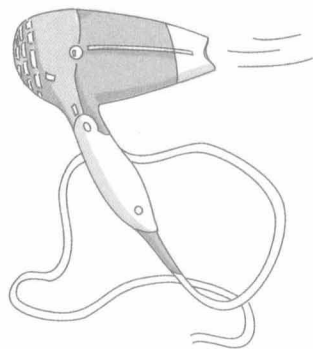
掐法

7 掐法——就是用拇指的指甲直接按压穴位。这种方法刺激大，一般在急救的时候用得比较多。刺激的时候注意不要损伤皮肤。

借助工具——让你事半功倍

虽然按摩讲究手法，但是有的时候也是一项体力活，如果力气不够大，按压时力度达不到，按摩的效果就会比较低，事倍功半。那么，如何解决这个问题呢？市面上琳琅满目的按摩棒、按摩球、按摩器，给了我们很大的选择余地。如果你觉得运用这些东西费钱、费时、费事，那么这里向你介绍一些更加方便的器具，它们来自于我们的日常生活，就地取材，可以让你省事省心。

吹风机：就是我们日常用的电吹风，它特别适合于因为寒冷或气血运行不通畅引起的疾病。我们可以用吹风机的热风刺激相应的穴位，也可以用吹风机的热风刺激后，再进行按摩。

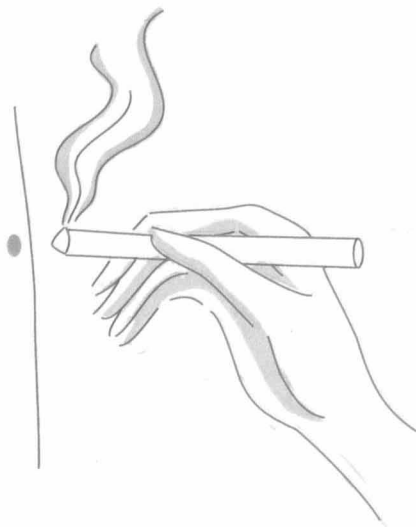


艾条：艾灸在医院里用得比较多，药店里可以买到艾条，一般采用传统的点燃后熏烤相应穴位的方法。

笔：在一些面积比较小的部位（比如脚趾、手指尖），需要施加比较强的力时，可以使用圆珠笔、钢笔的钝头来刺激穴位。

牙签：手指、脚趾等部位有一些很小的穴位，比较难用手指按压，此时可以用牙签、棉棒或小发卡来帮助按压。牙签最好将尖头磨圆后再使用。在肉多的地方使用牙签刺激时，可以将多根牙签并在一起使用。

高尔夫球：手和脚汇集了人体很多的穴位，手掌和脚掌相对厚实，可以用滚动高尔夫球的方法来刺激穴位。



注意事项——避免不良反应

原则上，穴位按摩随时随地都可以进行，坐车、看电视、休息的零碎时间都可以加以运用。所以对于在都市生活和工作的人们来说，穴位按摩并不占用他们宝贵的时间，生活忙碌的人也能轻松地坚持。但是任何事情都具有两面性，穴位按摩也不例外，以下情况最好还是不要进行穴位按摩：

- 过度疲劳、发热、受伤以及怀孕初期要避免按摩。
- 餐后 2 小时以内或饮酒后要避免按摩。
- 皮肤出现创伤或湿疹等问题时，要避开该部位或者停止按摩。

另外，按摩前要洗净双手，剪掉指甲，除去戒指、手表等物，防止擦伤皮肤。

直接摩擦皮肤按摩时，使用一些润滑油，可以达到更加好的效果。

症状严重或通过按摩也不能达到效果时，应请教专业人员。





人体的穴位如此之多，
哪里才是身体的活力机关？
让我们回归原始，
用最简单自然的方式激活生命的守护穴。