

馬上見效



穴道指壓

頭痛、手臂疼痛、腹痛、腰痛、胃腸不適、宿醉、眼睛疲勞、感冒、頭暈、耳鳴、暈車、心煩氣躁、高血壓、精力衰退、生理痛、便秘、虛冷、性冷感……



黑須誠交際院長

黑須幸男 (主編)

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

馬上見效穴道指壓／黑須幸男主編。
初版。 — 臺北市：智慧大學，1999〔民88〕
面；公分。（健康人生：12）
譯目：即效ツボ
ISBN 957-751-570-X（平裝）

1. 指壓 2. 經穴

113.93

88009433

健康人生 馬上見效穴道指壓

NT\$200

黑須幸男／主編

1999年9月／初版
2000年4月／二刷

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人·翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.tinyu.com.tw>

E-mail／tinyu@tinyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN-957-754-570-X

原書名：即效ツボ

監修者：黑須幸男

原出版社：永岡書店

SOKKO TSUBO by Yukio KUROSU

Copyright © 1996 by Yukio KUROSU

Originally published in Japan by NAGAOKA SHOTEN, Tokyo

Chinese translation rights arranged with Nagaoka Shoten Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

1200318869



1200318869

福州大學
圖書館

馬上見效

立即見效 · 非常有效

穴道指壓

R245.9
208

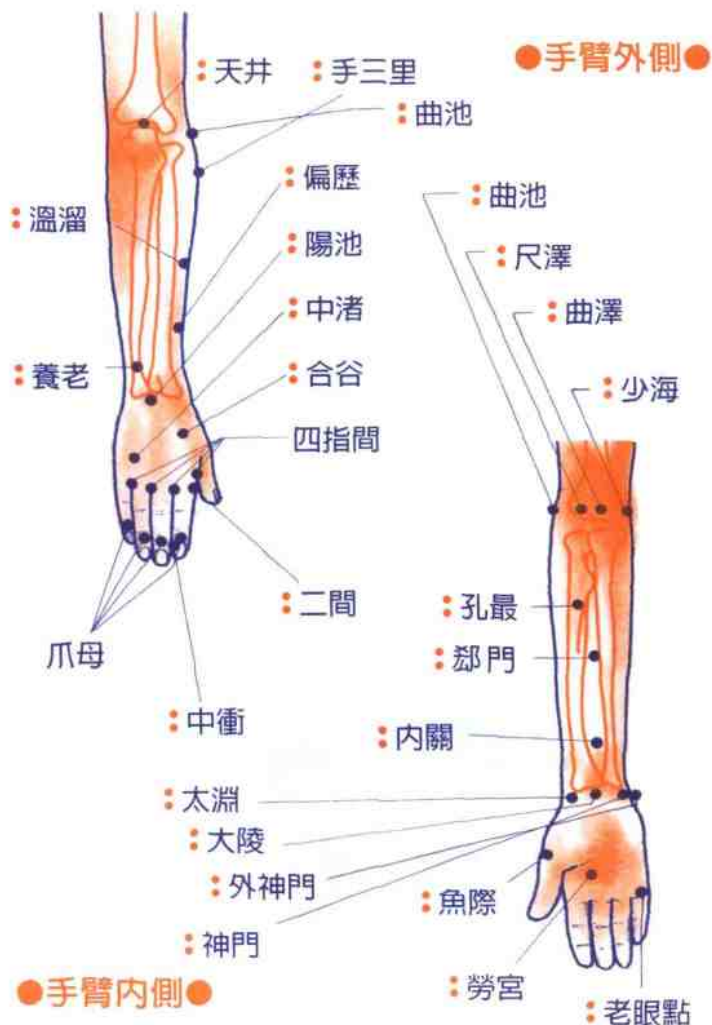
黑須針灸院院長
黑須幸男 / 主編

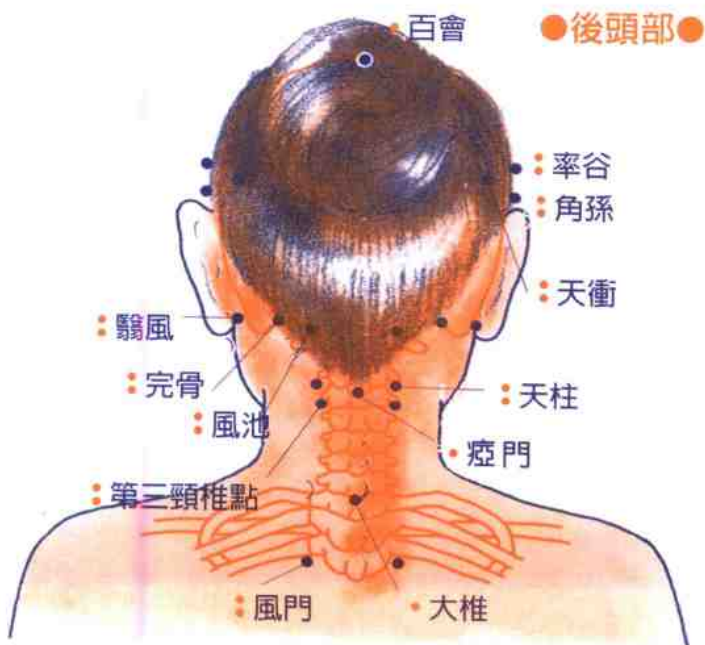
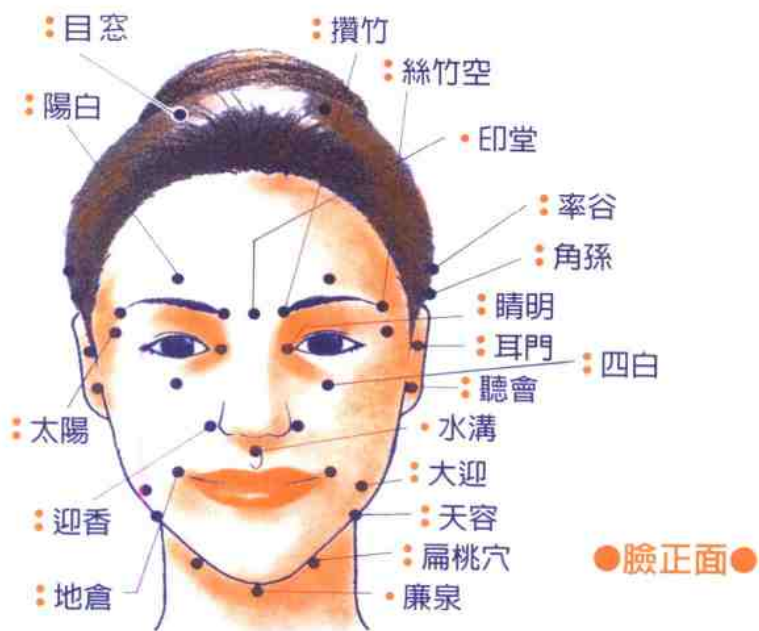


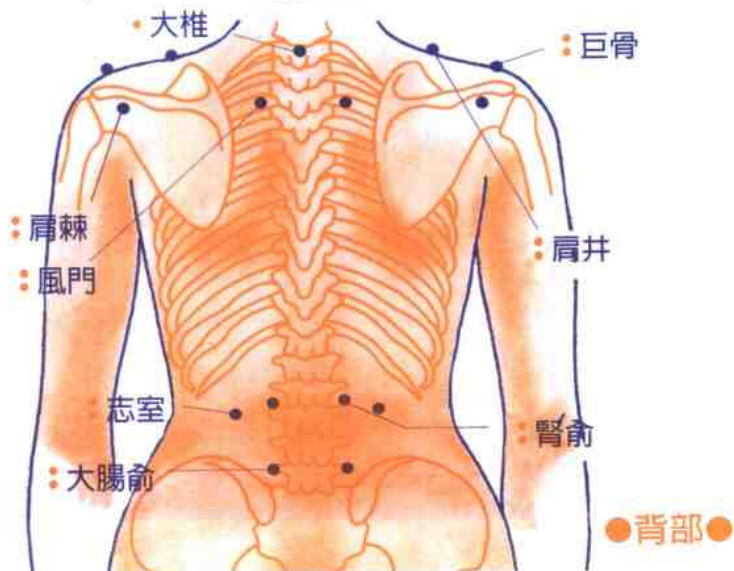
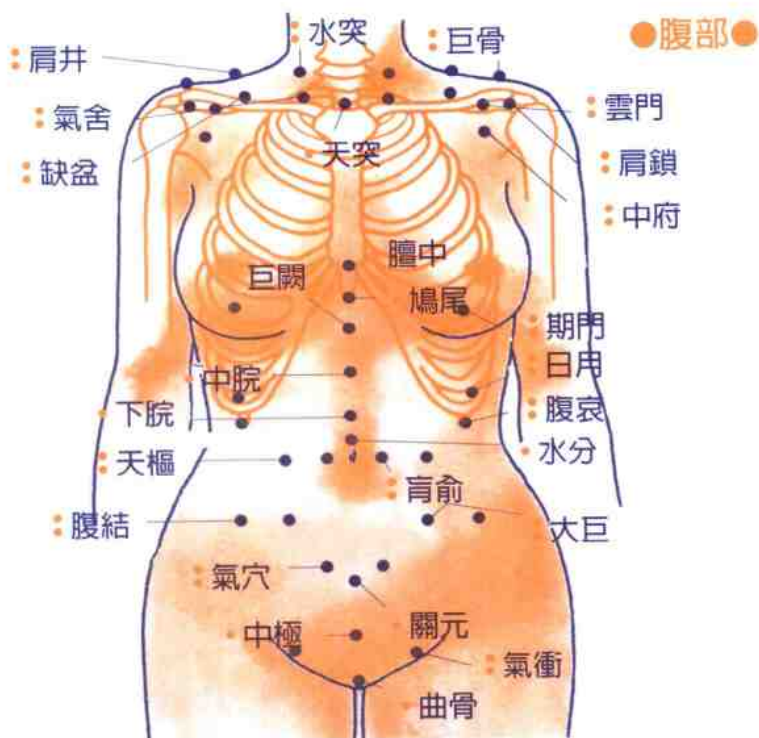
1200318869

本書出現的 穴道位置與名稱一覽表

本書中出現的穴道，是以部位別方式列出，單一穴道以「•」符號表示之，而左右對稱的穴道則以「:」符號來表示。







●腳內側●



：陰谷
：曲泉
：地機
：三陰交
：復溜
：太谿

●腳前面●



：風市
：梁丘
：膝陽關
：膝眼
：陽陵泉
：足三里
：衝陽
：足臨泣
：行間
：厲兌

：血海
：膝上二穴
：曲泉
：解谿
：隱白
：四趾間

●腳外側●



：陽陵泉
：委中
：承山
：崑崙
：湧泉點足裡
：足三里
：懸鐘
：解谿



：裏內庭
：第二泉生足
：太白
：湧泉
：足心

●腳底●

序文

穴道療法有效是有道理存在的

第1章

疼痛與發麻時，按壓此穴道！

頭痛・頭重／16

●頭腦體操神清氣爽！／18

喉嚨痛／20

口腔炎／24

中耳炎／26

腱鞘炎／28

手臂發麻／30

手臂疼痛／32

腹痛／34

腰痛・閃到腰／36

●預防腰痛的方法／38

膝蓋疼痛／40

落枕／42

痔瘡疼痛／44

●專欄①
有趣・健康的
按摩器材
46

第2章

日常生活中發生意外時，馬上使用穴道指壓！

眼睛疲勞／48

去除疲勞／50

鼻塞／52

胃腸不適／54

頸部與肩膀酸痛／60

腹脹／62

下痢／64

頭暈／66

多汗症／68

感冒／70

咳嗽・痰／72

全身疲勞／74

虛弱體質／80

蕁麻疹／82

凍瘡／84

●專欄②
有趣・健康的
按摩器材
86

第3章

突然感到不舒服時，即用此穴道！

頭暈目眩／88

耳鳴／90

流鼻血／92

氣喘／94

牙痛／96

打嗝／98

食物中毒／100

暈車／102

宿醉／104

腿麻／106

小腿抽筋／108

緊張症／110

●專欄③

有趣·健康的
按摩器材
112

第4章

「心理方面」的症狀，即用此穴道！

心煩氣躁／114

注意力不集中／116

無力感／118

神經衰弱／120

鬱悶／122

自律神經失調／124

健忘症／126

失眠／128

過敏性腸症候群／130

心悸·窒息／132

陽萎／134

梅尼爾氏症候群／136

●專欄④

有趣·健康的
按摩器材
138

第5章

更年期特有的症狀，即用此穴道！

高血壓／140

精力衰退／142

掉頭髮／144

五十肩／146

強化肝臟／148

攝護腺肥大症／150

浮腫／152

老花眼・白內障／154

戒菸／156

●專欄●

有趣・健康的
按摩器材
158

第6章

惱人的女性疾病，即用此穴道！

生理痛・生理不順／160

便秘／162

虛冷／164

貧血／166

更年期障礙／168

性冷感／172

不孕症／174

孕吐／176

膀胱炎／178

肥胖體質／180

消除手脚贅肉／182

小皺紋・雀斑／184

青春痘・暗瘡／186

防止肌膚粗糙・老化／188

美髮／190

◆序文◆

**穴道療法有效
是有道理存在的**



穴道療法有效是有道理存在的

穴道是以經絡來連結的

爲什麼穴道指壓很有效呢？……它是有其道理可循的。穴道在體內並不是以點存在的，更不是零散地分布體內，事實上，它是以所謂的「經絡」來連結成一個網路的。

經絡是所謂氣血的通道，從頭到手指腳尖，到處都分布有經絡，就漢醫的觀點而言，當身體不適或生病時，就是因爲氣血滯留不通（瘀血）所導致的。

穴道分布在身體中氣血容易滯留之處，所以，只要刺激氣血滯留的經絡穴點，使得氣血循環順暢，體內取得平衡，就能重拾健康，而這就是所謂的穴道療法。

另外，亦有不位於經絡上稱之爲「奇穴」的穴道，這此「奇穴」都是在長年研究穴道的過程中，不經意被發現的，其和近年來被發現所謂的「新穴」，皆爲位於經絡之外的穴點，因而兩者被稱之爲「經外奇穴」。

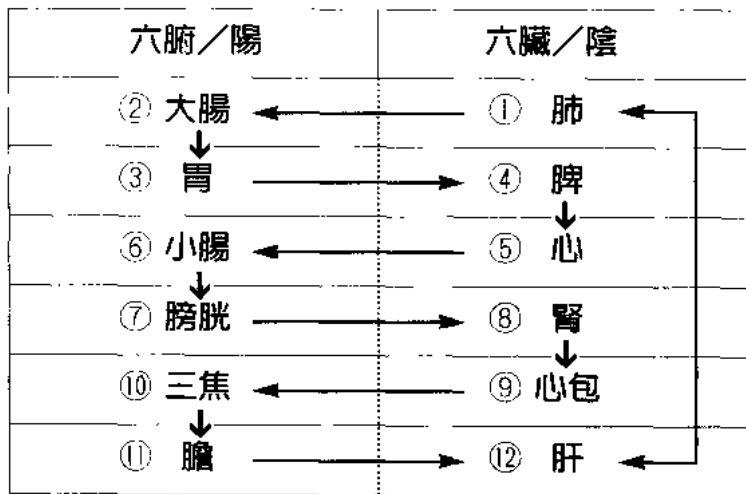
14 經絡維持著全身的平衡

因為有了這條經絡網路，可於腹痛時指壓腳上穴道，牙痛時則指壓手上穴道，藉以解除疼痛，患有病痛部位，常與一些我們認為毫無相關的經絡相連接，只要指壓該經絡穴道，病痛即可痊癒。

經絡和體內臟腑有著密切的關係，所謂六臟（肺、脾、心、腎、心包、肝）六腑（大腸、胃、小腸、膀胱、三焦、膽）12經絡，和通過身體前側正中央線的任脈（即穿過眉間和鼻子，以身體中央為基準成縱走線分布），以及通過身體後側正中央線的督脈，合起來共有14條經絡分布於全身，經絡之流動有其方向性，而將氣血運送至六臟六腑，氣血不管是過剩或是過少，只要失去均衡，即會引起身體失調，不同的經絡，有其不同的功效，各盡其責地維護身體的健康。

氣血的通路如12頁圖。從陰到陽、陽變陰的不同經絡（例如肺和大腸為左右鄰接的關係）來說，其表裡為一體的關係，而且只要其中一方受到阻礙，另一方即也會受到影響，針對一個症狀，通常會對數處的穴道做指壓，由於經絡之間會互相影響，故穴道療法，也因人而

● 氣血的通路



異而效果不同，所以，根據經驗來尋找適合個人的穴道療法是很重要的。

尋找正確的穴位

穴道療法的重點是在找到正確的穴位，如果按壓在穴道外，恐怕會使原本具有之療效大打折扣。找尋正確穴位（又稱取穴），一定得用按壓的方式，而穴位的位置每個人會有些許的不同，所以用點力氣按壓後有些人會感到些許疼痛，並連帶到其他地方，而有些人則會有硬梆梆的感覺，則還有某些人會感覺很舒服，總之若按壓後有特殊感覺

時，亦即找到穴位了。

此外，只要仔細觀察穴位之附近，若發現其周圍皮膚不夠滑潤略感粗糙，且出現紅斑及許多凸起的顆粒，這些均表示內臟已出現問題。且反應至皮膚表面，因此才會有「皮膚是內臟的鏡子」的諺語出現。

至於穴道的大小，則以個人的指頭幅寬多少來表示，這當然會因為個人體格差異而有所不同，但是本書是以作者的指頭幅寬為其衡量標準。

做指壓時可以利用手指頭來按壓，且最好是使用加上筆蓋的原子筆來指壓，因為如此能集中力量刺激穴道，而使指壓的效果提高。



◆ 第1章 ◆

疼痛與發麻時， 按壓此穴道！

如果沒有特別記載如何指壓各穴位時，請按照以下所述之方式指壓。

- ① 使用加上筆蓋的原子筆，或前端呈鈍圓形的物品來指壓。
- ② 每次按5～10秒鐘，休息2～3秒後，再重複按壓，每個穴位均須反覆按壓5～6次。
- ③ 指壓時指壓工具須與皮膚成直角，並以按壓會感到有些疼痛之力道為準。