

[日] 堤芳郎/著
刘颖/译

手足穴位巧按摩

Hou Zu Xue Wei Qiao An Mo



治反胃的穴位

治高血压的穴位

治老花眼的穴位

治痔疮的穴位

让你坚强起来的穴位

治失眠的穴位

治头痛的穴位

治耳鸣的穴位

治腰痛的穴位

使你皮肤美丽起来的穴位

治贫血的穴位

治动脉硬化化的穴位

治空调病的穴位

治感冒发烧的穴位

治过敏性鼻炎的穴位

治神经衰弱的穴位

治风湿病的穴位

治咳嗽吐痰的穴位



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

中国轻工业出版社

责任编辑：刘向鸿

装帧设计：北京中轻迪彩印务咨询有限公司

图书在版编目(CIP)数据

手足穴位巧按摩 / (日) 堤芳郎著；刘颖译.

北京：中华工商联合出版社，2003.9

ISBN 7-80193-020-7

I.手... II.①堤... ②刘... III.①手—按摩疗法(中医) ②足—按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089341 号

版权登记号：图字：01-2002-0203

TE TO ASHI NO TSUBO 77

© YOSHIROU TSUTSUMI 2000

Originally published in Japan in 2000 by NITTO SHOIN CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

中华工商联合出版社 出版、发行
中国轻工业出版社

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

北京圣彩虹制版印刷技术有限公司印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张：6.875 140 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数：1-8000 册

ISBN 7-80193-021-5/Z · 6

定价：18.00 元

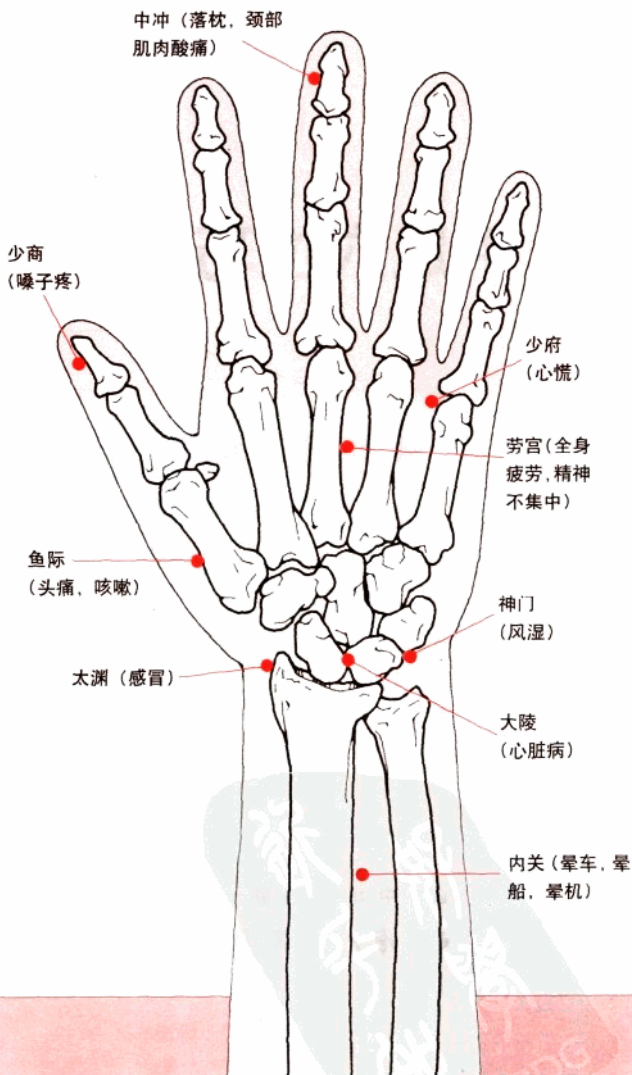
手足穴位巧按摩

[日] 堤 芳郎 著

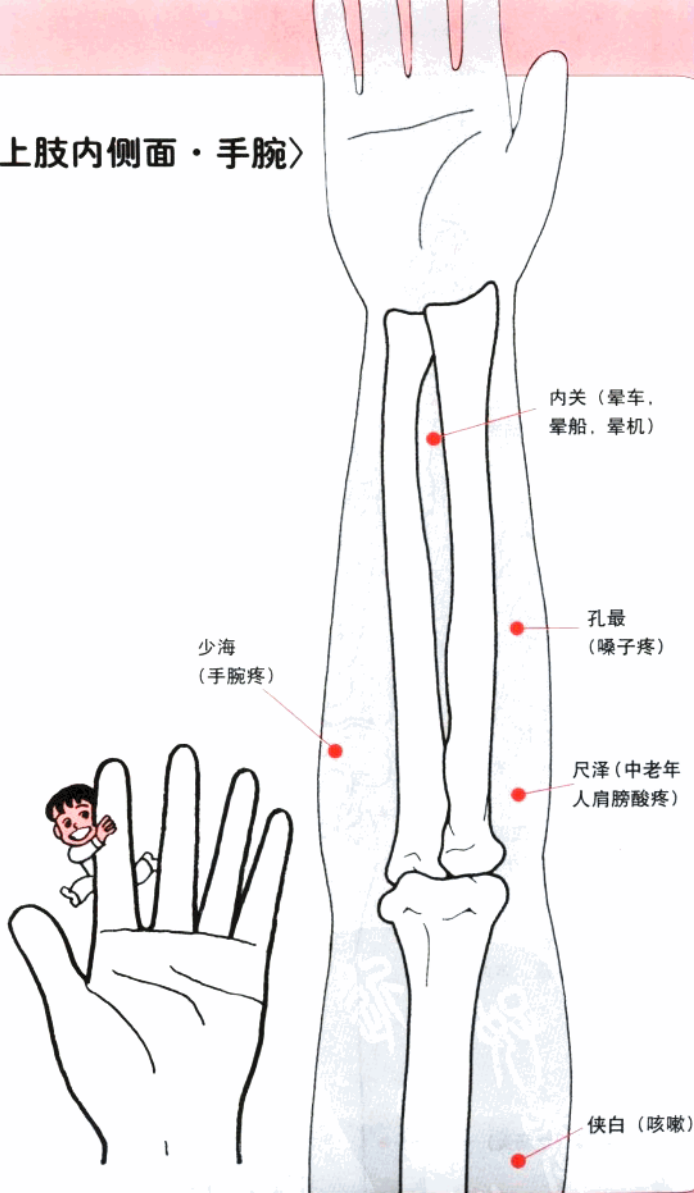
 中华工商联合出版社
 中国轻工业出版社

〈手掌〉

手脚穴位图解



〈上肢内侧面·手腕〉



商阳（晕车，
晕船，晕机，
拉肚子）

中冲

关冲（手指疼痛，
困倦）

少冲

少泽

二间
（痉挛，抽搐）

液门（腰
疼，眼疲
劳）

三间
（牙痛）

前谷（更年
期，头部充
血，上火）

后溪
（腰痛）

合谷（牙痛，贫
血，胃疼）

腕骨
（风湿）

阳溪
（手腕痛）

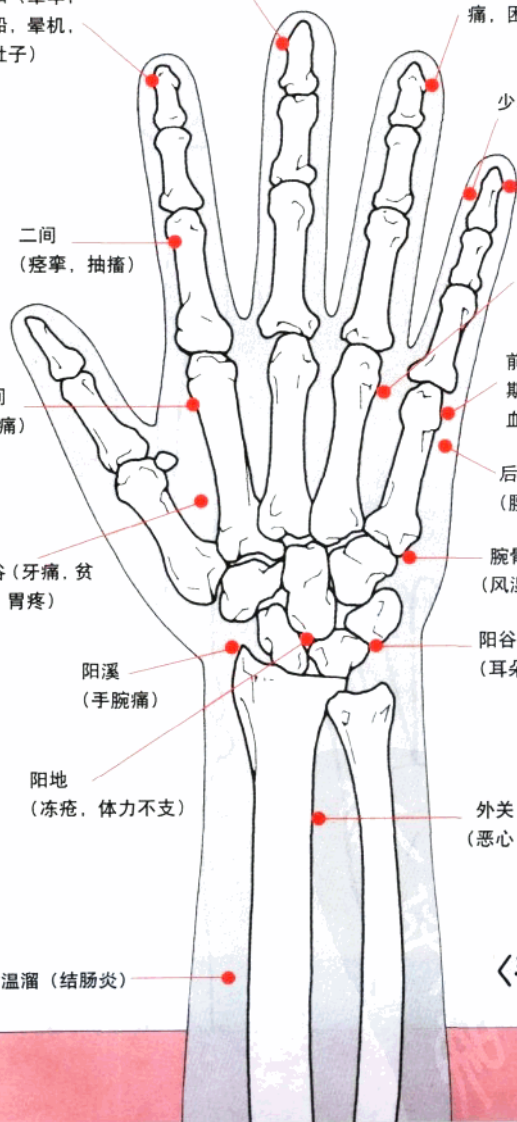
阳谷
（耳朵痛）

阳池
（冻疮，体力不支）

外关
（恶心，想吐）

温溜（结肠炎）

〈手背〉





外关
(恶心, 想吐)

温溜
(结肠炎)

三里
(牙痛)

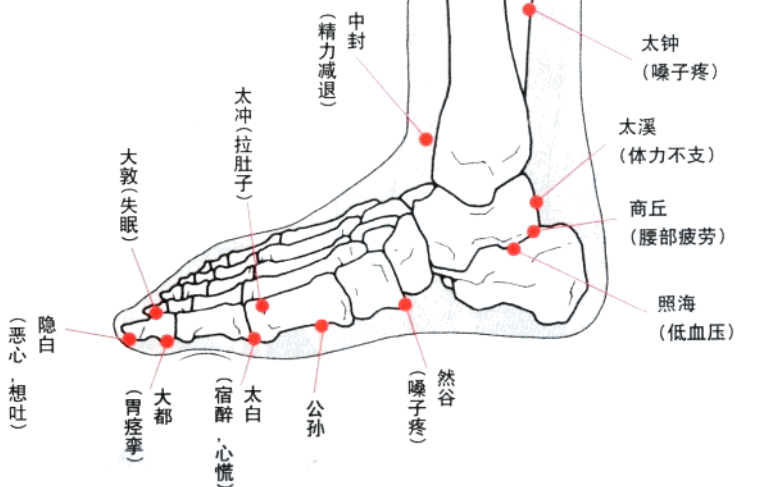
曲池(头痛,
肩酸, 痔疮)

五里(中老年
人肩膀痛)

小海(背痛)

〈上肢外侧
面·手腕〉

〈下肢内侧面〉



〈下肢外侧面〉



梁丘
(膝盖痛)

(膝盖痛)
委中

阳陵泉(脚气病)

足三里
(胃下垂)

承山(腿脚发麻)

解溪
(宿醉)

昆仑(腰痛)

冲阳
(牙痛)

临泣
(月经不调)

行间
(脑充血、上火)

厉兑
(恶心、想吐)

窍阴
(耳朵疾病)

至阴(安胎)

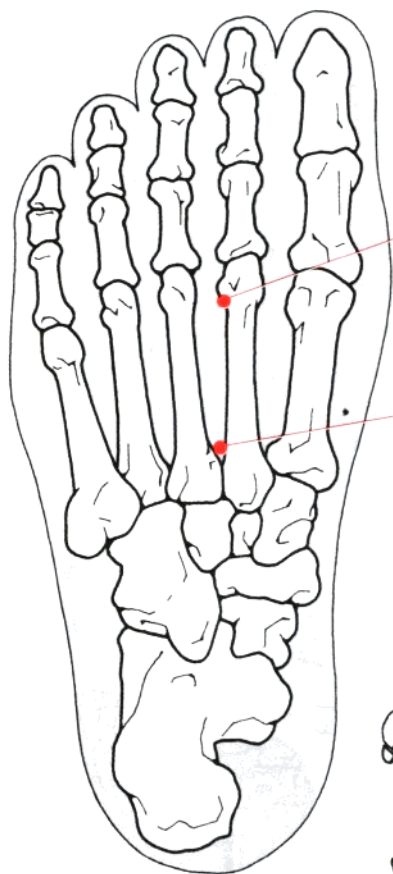
侠溪(头晕眼花)

束骨
(眼疲劳、高血压)

京骨(膀胱疾病)

丘墟(风湿)

〈脚掌〉



涌泉
(冻疮, 盗汗)

脚心
(疲倦, 乏力)



前言

近来，有越来越多的人觉得不知为什么很容易疲倦，身体发软，一上楼梯就喘不过气来。这虽然算不上是生病，但也不算是健康的状态，我们将这种人称之为亚健康人。在如今这个社会，我们渐渐远离肉体上的疲劳，但同时我们却要承受很多精神上的压力，那种不知为什么而产生的身体不舒服虽不用看医生，却让很多人烦恼。

这种症状不可小视。这种莫名的身体不适就是身体向我们发出的一个信号。如果你老是以太忙了、也不是什么大问题等作为借口，对它置之不理的话，那么这种症状就有可能更加明显，而在不知不觉之中，它就转化为真正的让你头疼的疾病了。

“还不是什么大不了的问题”——希望大家在这样想的时候就翻开这本书吧。

穴位疗法不仅可以对那些不明原因的身体不适发生作用，还可以促进身体自然的抵抗力发生作用，治愈疾病。

据说人身上有365个穴位，在本书中我们只谈谈手脚上的穴位。这是因为手脚上的穴位的利用，不仅每个人单独可以完成，而且不管在什么地方都能够完成。特别是手上的穴位，在家中就不用说了，在办公室，或者在咖啡馆中等人的小小的空隙里也都可以很自然地进行按压。在本书中我们会用黑圆点将穴位表示出来，但都只是大概的位置，希望大家能实践一下，在自己的手脚上找找这些穴位的确切位置。

总的来说，希望大家能够坚持下去，这样的话，其效果也是指日可待。



第一章 为什么穴位疗法是有用的

- | | |
|-----------------------|----|
| 1 为什么手脚上的穴位会起作用 | 16 |
| 2 什么叫经络 | 18 |
| 3 什么叫穴位 | 19 |
| 4 刺激手上的穴位会有什么效果 | 20 |
| 5 刺激脚上的穴位会有什么效果 | 22 |
| 6 进行正确穴位疗法的前提 | 24 |
| 7 仔细看看自己的手脚 | 30 |
| 8 分析手脚上的经络 | 32 |
| 9 如果出现了这样的症状 | 33 |
| 10 手指尖的基本运动 | 37 |

第二章 如果痛的话就按摩这里

- | | |
|-------------------|----|
| 1 治疗头痛的穴位 | 42 |
| 2 治疗胃痛的穴位 | 44 |
| 3 减轻手臂疼痛的穴位 | 46 |

4 消除牙痛的穴位	48
5 治嗓子疼的穴位	50
6 治肩酸脖子痛的穴位	53
7 治中老年人肩膀痛的穴位	56
8 治指尖发麻的穴位	58
9 治背痛的穴位	60
10 治腰痛的穴位	62
11 治膝盖痛的穴位	64
12 治腿肚子抽筋的穴位	67
13 治睡觉落枕的穴位	70
14 治轻微脑震荡的穴位	72
15 治痔疮的穴位	74

第三章 身体不舒服的时候就按摩这里

1 治宿醉的穴位	78
2 治晕车的穴位	80
3 治反胃的穴位	82
4 消除全身疲劳的穴位	84
5 治眼部疲劳的穴位	87
6 消除手臂疲劳的穴位	90
7 消除脚部疲劳的穴位	92
8 消除腰部疲劳的穴位	94
9 消除神经疲劳的穴位	96

10 治疗苦夏的穴位	98
11 增强抗寒力的穴位	100
12 治疗肌肉僵硬的穴位	102
13 治头晕眼花的穴位	104
14 治心悸、喘不过气来的穴位	106
15 消除瞌睡的穴位	108

第四章 心情沮丧时按摩这里

1 让你重新充满活力的穴位	112
2 让你坚强起来的穴位	115
3 保持青春的穴位	118
4 防止精力不济的穴位	120
5 让你重新打起精神的穴位	122
6 消除心中焦虑的穴位	124
7 保持心态稳定的穴位	126
8 治疗失眠的穴位	128

第五章 有些小病时按摩这里

1 治感冒的穴位	132
2 治哮喘的穴位	134
3 治咳嗽吐痰的穴位	136

4 治盗汗的穴位	139
5 治伤风鼻炎的穴位	142
6 治过敏性鼻炎的穴位	144
7 治副鼻窦炎的穴位	146
8 治耳鸣的穴位	148
9 治嘴唇皸裂的穴位	150
10 治打嗝的穴位	152
11 治湿疹的穴位	154
12 治脚麻的穴位	156
13 治冻疮的穴位	158
14 治拉肚子的穴位	160

第六章 如果你有慢性病请按摩这里

1 治高血压病的穴位	164
2 治低血压的穴位	166
3 治胃下垂的穴位	168
4 增强肠胃功能的穴位	170
5 增强肝脏功能的穴位	172
6 防止痴呆的穴位	174
7 预防老花眼的穴位	176
8 治糖尿病的穴位	178
9 治动脉硬化的穴位	180
10 治风湿病的穴位	182

第七章 烦恼的女性请按摩这里

- | | |
|----------------------|-----|
| 1 治畏寒症的穴位 | 186 |
| 2 治便秘的穴位 | 189 |
| 3 治空调病的穴位 | 192 |
| 4 治痛经的穴位 | 194 |
| 5 治贫血的穴位 | 196 |
| 6 使皮肤美丽起来的穴位 | 198 |
| 7 治粉刺、痤疮的穴位 | 200 |
| 8 让黑发重现的穴位 | 202 |
| 9 让手臂瘦下来的穴位 | 204 |
| 10 使手指修长的穴位 | 206 |
| 11 使腿变修长的穴位 | 208 |
| 12 使眼睛变得有魅力的穴位 | 210 |
| 13 使声音变得圆润的穴位 | 212 |
| 14 减轻更年期症状的穴位 | 214 |
| 15 促进减肥的穴位 | 216 |



● 第一章 ●

为什么穴位疗法

是有用的

