

國家圖書館出版品預行編目資料

不可思議的穴道刺激療法／藤川治主編．

-- 初版 -- 臺北市：新潮社，2001 [民90]

面：公分．--（生活VS.健康；4）

ISBN 957-754-971-3（平裝）

1. 指壓 2. 經穴 3. 治療法

413.93

90007252

生活VS.健康④

不可思議的穴道刺激療法

NT\$200

藤川治／主編

2001年6月／初版

2002年5月／二刷

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

（正向出版社 策劃）

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

19.90

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-971-3

TSUKARE O TORU TSUBO SHIGEKI-HO by FUJIWAWA Osamu/HAYASI Orie (ill.)
Copyright © 1994 by SANSEIDO CO., LTD.

Originally published in Japan by SANSEIDO CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with SANSEIDO
CO., LTD., Japan through THE SAKAI AGENCY/ORION and BARDON-CHINESE
MEDIA AGENCY. ALL rights reserved.

治療眼睛疲勞、頭痛、肩膀酸痛、腰痛等的穴道刺激〔超〕健康法

不可思議的

穴道刺激療法

一目了然

關西針灸短期大學教授

藤川 治



不可思議的 穴道刺激療法

關西鍼灸短期大學教授

藤川 治=主編

前言

在壓力環繞的現代社會上，雖然還不至於要接受醫生診療的地步，但在身體上總有些欠佳情形的人是越來越多了，眼睛疲勞、頭痛、肩膀酸痛、腰痛等都可說其中的代表症狀吧，而本書主要就在於匯集對這些症狀能有所助益的穴道療法。

現在各界對於東洋醫學的研究風氣正方興未艾，關於穴道療法的理解也開始滲透廣佈，雖然也有聲浪表示若可以的話想去嘗試接受針灸師或按摩師的治療，但即使風氣如此盛行，總覺得沒有這樣的機會和時間卻也是實情，因此，本書著眼於介紹在家庭或工作場所等地方上一些令人容易理解的、可以利用自己雙手所進行的穴道療法，並試著以讓大家一看就可以了解的圖解，來說明具有治療效果的穴道位置和找尋方法，以及其指壓的方式（姿勢、手的形式、指壓的方式等等）。

各章的原則是隨著穴道療法進行的一貫順序以構成頁面編排，以方便觀看的版面或以一頁的單位為結構（不同症狀類別的穴道療法其順序列會於各章開始的圖表上），此外，除了穴道按摩之外，若也配合上簡單的運動會有比較好的效果時，也

會為這項運動的作法附上圖解。

關於本書的特徵，與其說這是可以理解穴道的知識，不如說這是一本具有「觀看實行」的實踐性質的書，因此請妥善運用本書以迅速治療身體上的種種不適，恢復到身心舒適爽快的狀態之下。

關西針灸短期大學教授 藤川 治

目錄

第1章 穴道的位置和正確的壓按方法 13

為什麼刺激穴道可以治療疼痛	14	位於足部的穴道	23
要如何找尋穴道的位置	16	精通正確的穴道指壓方法和按摩方法	24
位於頭和臉的穴道	17	利用拇指的指壓方式①	25
位於頭頂部的穴道・位於眼睛周圍的穴道	18	利用拇指的指壓方式②	26
位於頭部側面的穴道	19	利用食指或中指的指壓方式	27
位於後頭部的穴道	20	利用3根手指的指壓方式	28
位於肩膀和背部的穴道	21	手指重疊的指壓方式	29
位於手腕和手部的穴道	22	穴道的正確按摩方式	30

第2章 治療眼睛疲勞 31

對眼睛疲勞有效果的穴道一覽	32	※眼睛酸痛、疲勞時的處理	
這就是「眼睛疲勞」的預防和治療重點	34	以泡水冷卻的毛巾冷敷	36

輕輕壓按眼瞼	37
壓按眼窩上緣的5個地方	38
壓按眼窩下緣的5個地方	40
壓按攢竹穴	42
壓按頭光明穴	44
壓按陽白穴	46
壓按絲竹空穴	48
壓按太陽穴	50

壓按四白穴	52
從百會穴壓按前頭部	54
壓按百會穴的外側	56
輕輕按摩眼尾到耳朵前面之間	58
壓按天柱穴	60
壓按風池穴	62
慢慢地大大地轉動脖子	64

第3章 治療頭痛

65

對頭痛有效果的穴道一覽	66
-------------	----

利用穴道療法來治療疲勞所引起的頭痛	68
-------------------	----

※所有頭痛的處理

輕輕壓按眼瞼	71
按摩脖子後面的肌肉	84
按摩脖子側面的肌肉	85

※前頭部疼痛時的處理

壓按陽白穴	72
壓按太陽穴	73
壓按風池穴	79
壓按合谷穴並轉動脖子	88

※側頭部疼痛時的處理

輕輕按摩側頭部 82

壓按太陽穴 73

壓按風池穴 79

壓按外關穴並轉動脖子 90

※後頭部疼痛時的處理

壓按瘧門穴 76

壓按天柱穴 78

壓按崑崙穴並轉動脖子 92

※頭頂疼痛時的處理

指壓百會穴和頭部的穴道 74

壓按湧泉穴並轉動脖子 94

※整個頭都痛起來時的處理

指壓百會穴和頭部的穴道 74

輕輕按摩側頭部 82

壓按脖子後面的穴道 83

壓按肩井穴 86

用雙手輕輕敲捶脖子後面 96

第4章 治療肩膀酸痛

99

對肩膀酸痛有效果的穴道一覽 98

以穴道療法治療肩膀酸痛、手腕發麻 100

※肩膀酸痛時的處理

按摩脖子後面的肌肉 103

按摩脖子側面的肌肉 104

壓按天柱穴 105

壓按風池穴 106

按摩肩膀肌肉 107

壓按肩井穴 108

壓按肩中俞穴 110

壓按肩外俞穴 112

按摩肩膀後面的肌肉 114

壓按移動合谷穴 116

※上臂到前腕酸痛時的處理

壓按臑會穴 118

壓按手五里穴 120

壓按曲池穴 122

壓按前腕的拇指側 128

壓按前腕的手背 129

實行手腕神經的伸展① 132

※手肘到下方小指側酸痛時的處理

壓按青靈穴 124

壓按少海穴 126

壓按前腕的小指側 132

實行手腕神經的伸展② 134

※手肘到下方拇指側酸痛時的處理

壓按前腕的正面 131

實行手腕神經的伸展③ 136

接受他人指壓的時候 138

做做對肩膀酸痛有所助益的體操吧 141

第5章 治療腰痛

對腰痛有效果的穴道一覽 148

這就是「腰痛」的預防、治療重點 150

※腰部酸痛時的處理

壓按移動合谷穴 152

壓按腹部的穴道 154

壓按腎俞穴 156

壓按大腸俞穴 158

壓按痞根穴 160

壓按志室穴	162
壓按腰眼穴	164
按摩腰部的肌肉	167
壓按委中穴	168
※腰部到足部處痛時的處理	
壓按次髎穴	170
壓按陽陵泉穴	172

壓按崑崙穴	174
實行坐骨神經的伸展	175
接受他人指壓的時候①	176
接受他人指壓的時候②	179
接受他人指壓的時候③	180
做做對腰痛有所助益的體操吧	182

●主編／藤川治

(關西針灸短期大學教授)

●插畫／林織衣

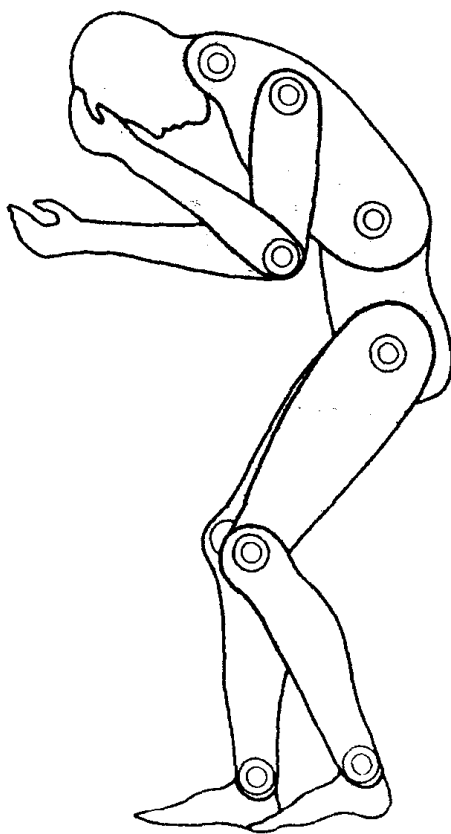
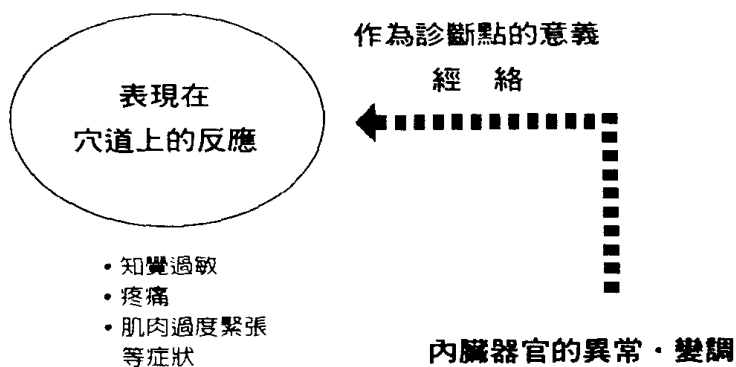
●構成／葡萄社

第一章

穴道的位置和正確的壓按方法

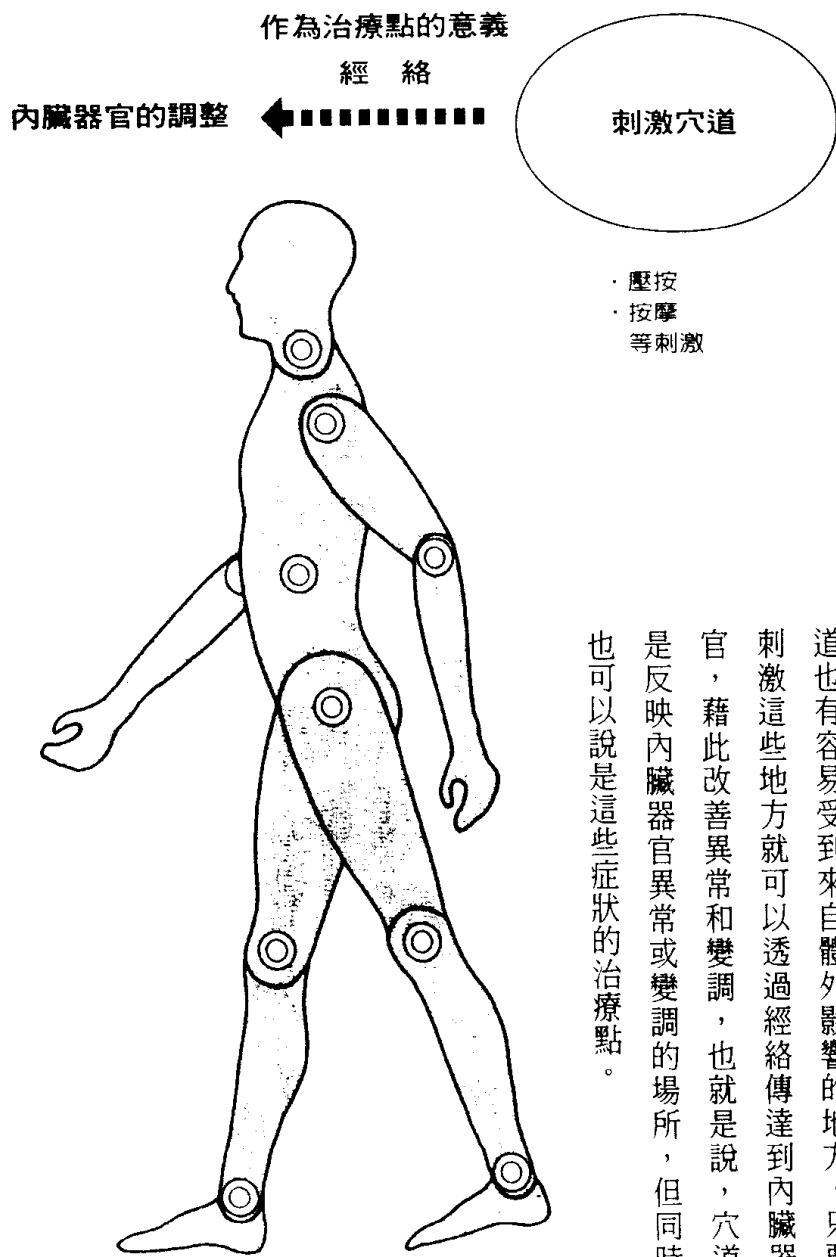
為什麼刺激穴道可以治療疼痛

●內臟器官和穴道的相互關係



想要讓內臟器官正常活動，就必須要有能供給其能量的循環體系，而在東洋醫學上就將此循環體系稱做「經絡」，一般稱做穴道的「經穴」就分布在這些經絡之上，當內臟器官有異常或是變調的時候，就會出現一觸

東洋醫學用語集 ⊙氣血 在東洋醫學上，「氣」和「血」是生命現象的基礎，疾病被認做是「氣」和「血」的不協調、太過或是不足所引起的。



要如何找尋穴道的位置



依照圖示找出大概的位置，試著用手指壓壓看，如果感受到有異於其他部位的疼痛或刺激的話，那麼穴道就位在此處了。

在東洋醫學領域的診斷和治療上，穴道佔有很重要的地位，全身上下的穴道數在一四經脈上有三六一種類，遍及六七〇個地方，而其中大多數是位在肌肉和肌肉之間的溝隙、骨骼相接之處、骨骼中的凹窪處，以及容易觸及到神經的地方等等。

要找尋出正確的穴道位置，首先請先藉由本書的插圖找出大概的位置，然後試著用手指輕輕壓按其四周，如果感受到有異於其他部位的疼痛或刺激的話，那就再試著壓一壓這個地方的周圍，若是出現宛如疾馳而過般的疼痛感，或感受到特別強烈的刺激時，那這個地方就是我們所要找尋的穴道位置了。

東洋醫學用語集 ◎血 可以看成是包含血液、淋巴液，以及其他組織液等體液的總稱，「氣」和「血」是一體的，用以維持生命體。