

[日] 黑须幸男/著
刘 颖/译



日式实用 全身按摩

RiShi ShiYong QuanShen AnMo

不舒服？请按这里！
长寿之国传来的指尖舞蹈



 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

日式实用全身按摩 / (日) 黑须幸男著；刘颖译.

北京：中华工商联合出版社，2003.9

ISBN 7-80193-021-5

I. 日... II. ①黑... ②刘... III. ①保健—按摩—日本—通俗读物
IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089356 号

版权登记号：图字：01-2002-0204

KARADA NI KIKU TSUBO 180

© NITTO SHIOIN CO., LTD. 2000

Originally published in Japan in 2000 by NITTO SHIOIN 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 · 7

定价：18.00 元

日式实用全身按摩

[日] 黑须幸男 编



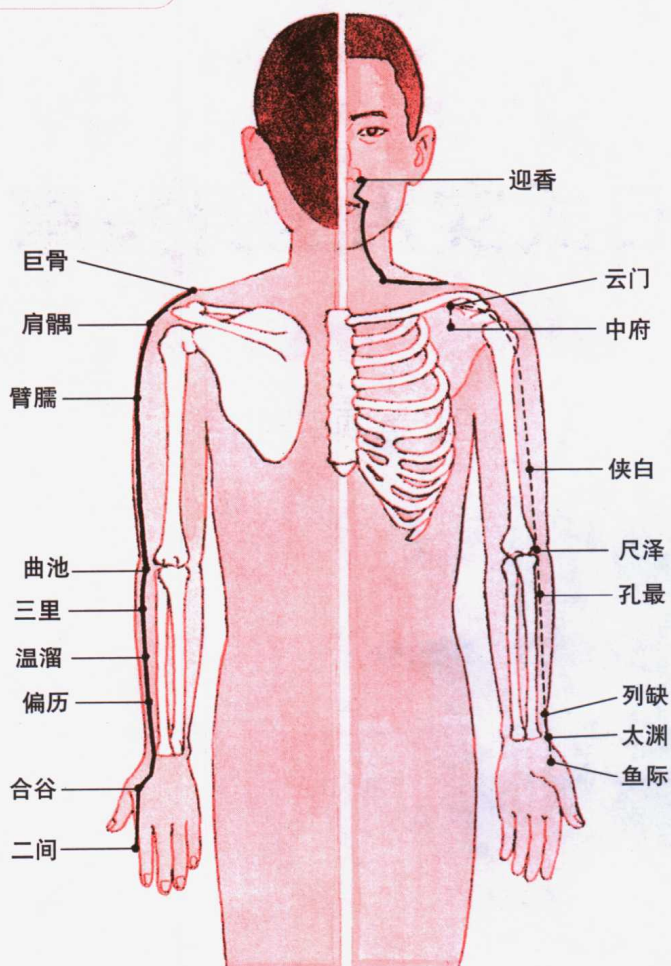
中华工商联合出版社



中国轻工业出版社

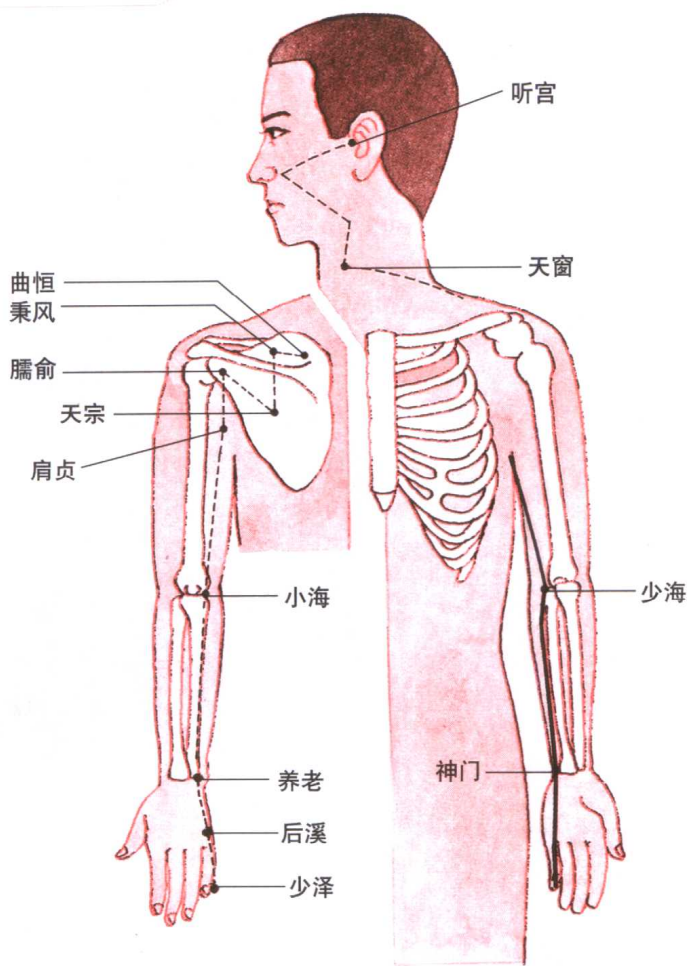
手阳明大肠经 \ 手太阴肺经

--- 肺经
—— 大肠经



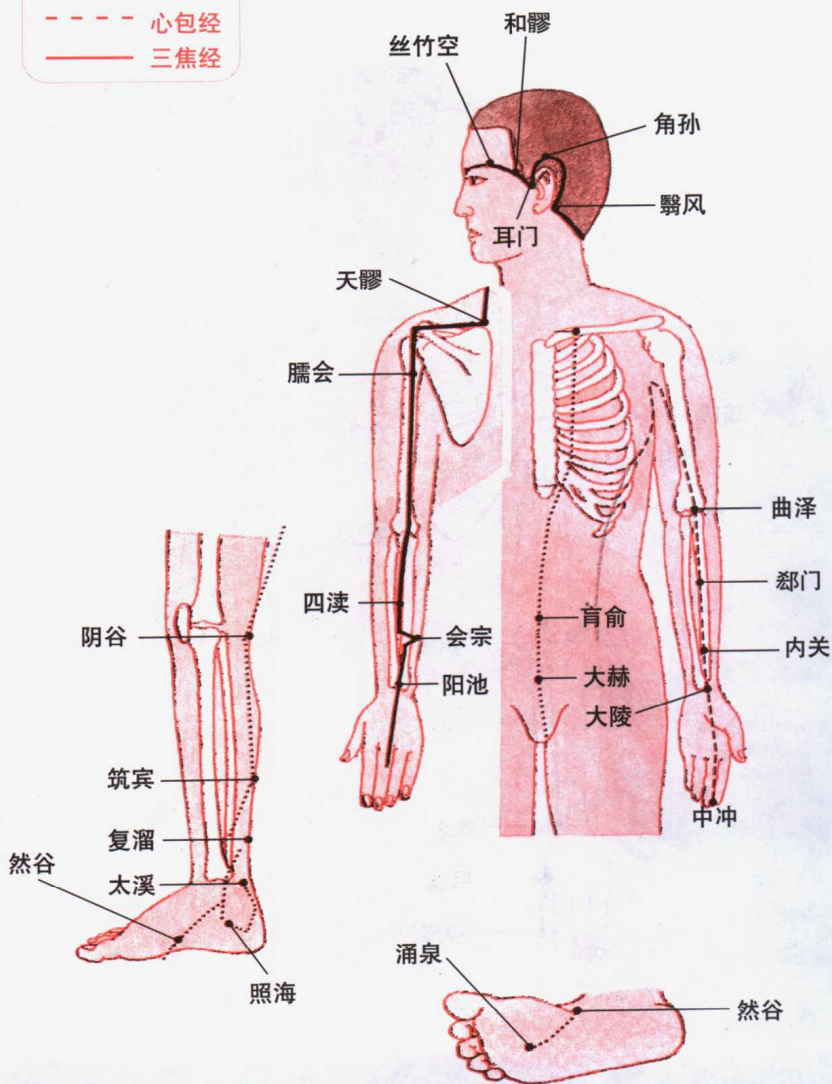
手太阳小肠经 \ 手少阴心经

—— 心经
- - - 小肠经



手厥阴心包经 / 手少阳三焦经 / 足少阴肾经

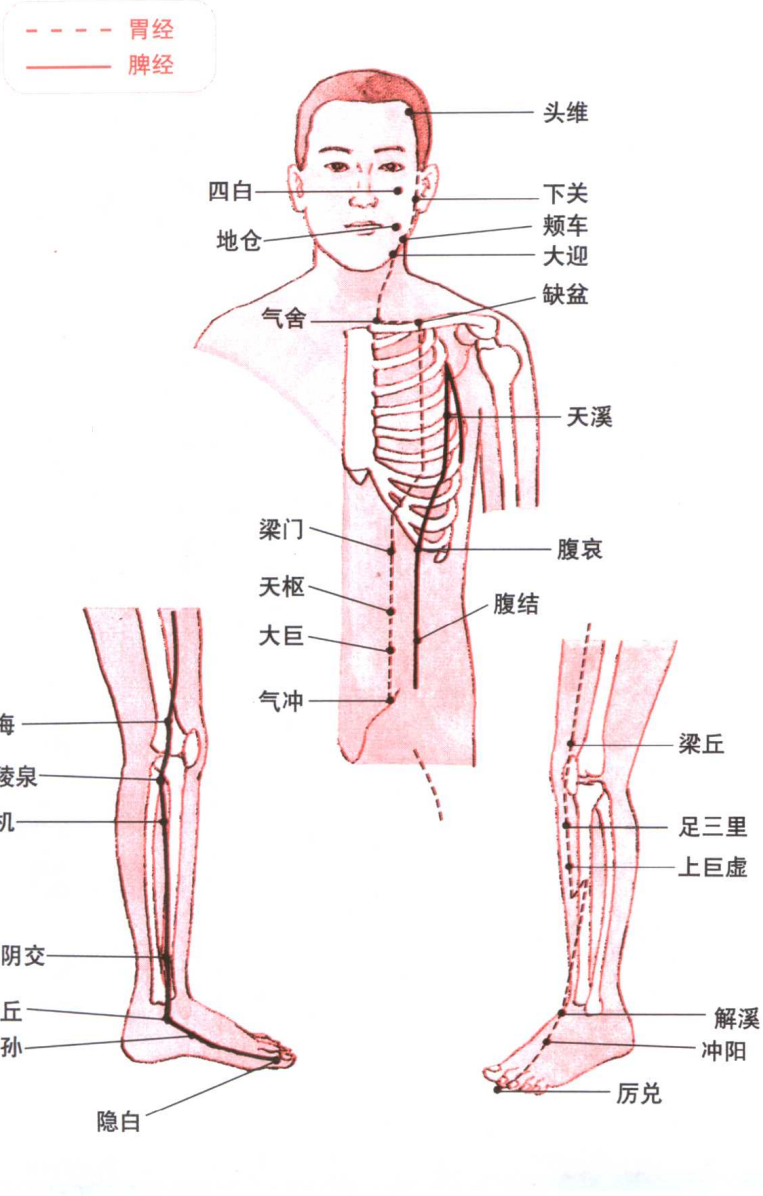
..... 肾经
 - - - - - 心包经
 ———— 三焦经



足太阴脾经 / 足阳明胃经

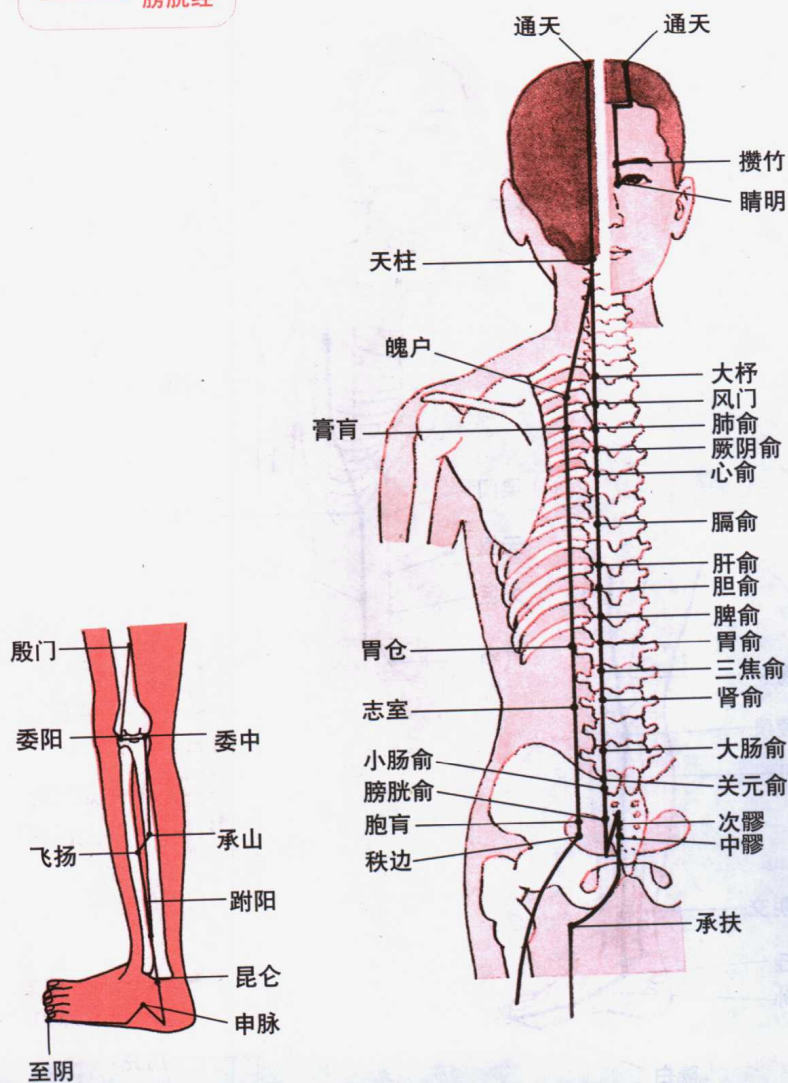
--- 胃经
—— 脾经

--- 胃经
—— 脾经



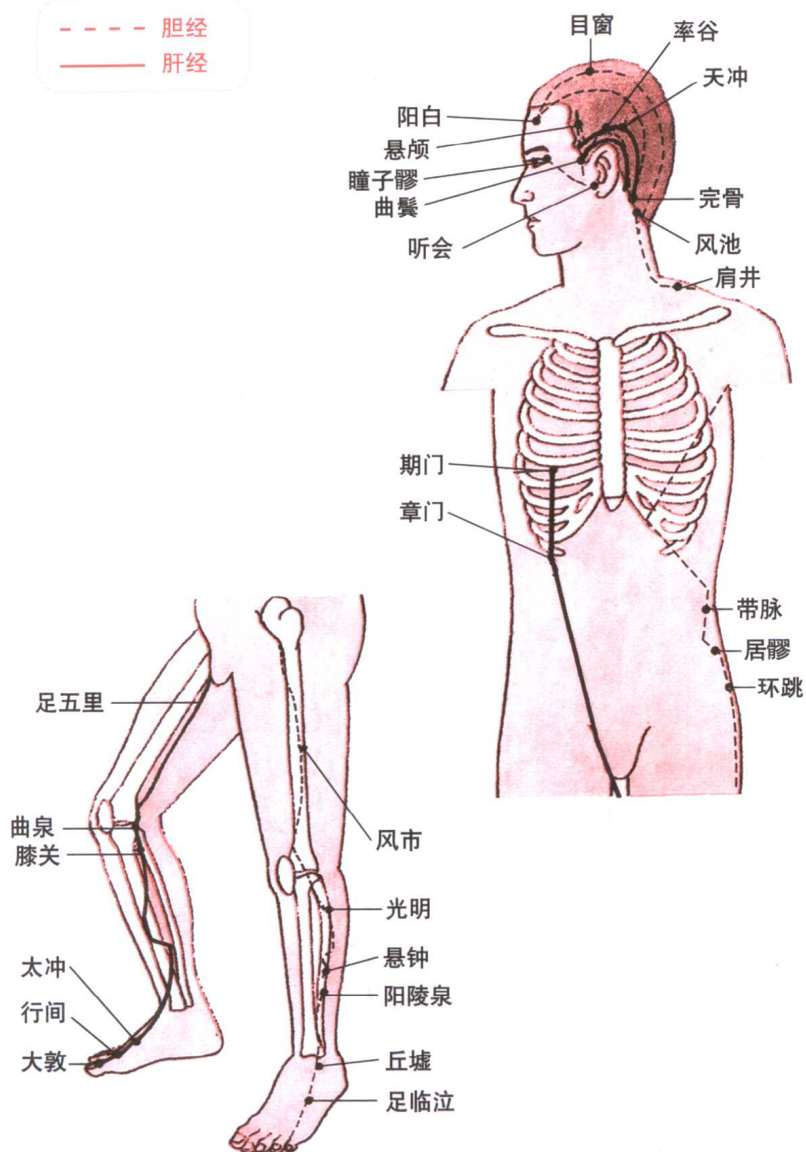
足太阳膀胱经

膀胱经



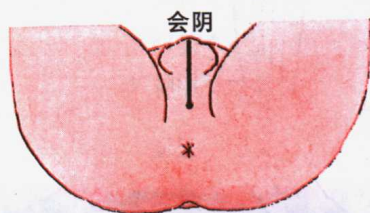
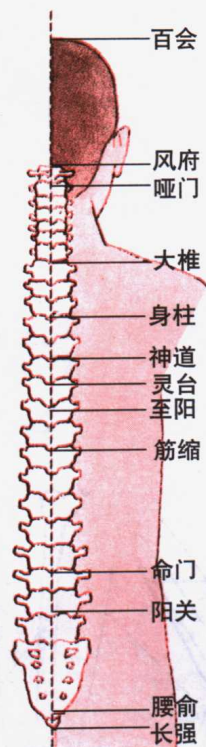
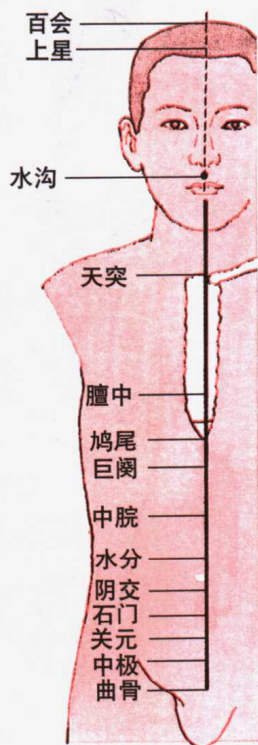
足少阳胆经 / 足厥阴肝经

--- 胆经
—— 肝经



督脉 / 任脉

—— 督脉 / 任脉



前言

目前，随着医学的进步，出现了很多令人不可想像的事情，过去的疑难病症不断地被攻克。然而，受一些原因不明、却令人非常不舒服的症状所困扰的现代人也越来越多了。在充满肌体的疲劳和精神压力的现代社会，有不少人感到即使看医生也说不清症状，对那种不舒服的感觉非常茫然。

如果对于这些症状，你总是以很忙为由不去管它，总有一天会发展成令你难以收拾的地步。这是身体在生病之前向你发出的警报，一定要争取尽早消除这些症状。

在本书中，除了这些不舒服的症状之外，对于治疗内脏一般疾病、神经痛和妇科病等有效的穴位，以及能够在家中轻松进行的方式进行了介绍。另外，东方医学传统中有穴位疗法的原理和背景，所以，我们将站在东方医学的基础上，简明易懂地说明为什么穴位疗法是有用的。对于每种症状，我们都用插图表示出了穴位的位置，您可以在自己的身体上一边确认穴位的位置一边进行治疗。总之，触摸自己的身体，按摩穴位是非常重要的。

希望本书能给期望健康的读者朋友以一臂之力，我就很满足了。

目 录

第一章 穴位疗法的原理

什么是穴位疗法	16
什么是穴位	16
穴位及其位置	17
穴位疗法的原理·理论	19
东方医学和西方医学	19
为什么只用按摩穴位就可以治疗疾病	21
穴位疗法的种类	23
准确找到穴位的方法	23
用金属针进行治疗	23
通过发热来治疗	24
通过按摩来治疗	26

第二章 此时请按摩这里

不知原因感到不舒服时	32
1. 头疼	33
2. 食欲不振	34
3. 失眠	36
4. 焦躁不安	37
5. 肩酸	38
6. 眼睛疲劳	40

7. 宿醉	42
8. 打嗝	43
9. 鼻塞	45
10. 精力减退	46
11. 晕车晕船晕机	47
12. 头晕眼花	48
13. 腿部发软	50
14. 耳鸣	52
15. 皮肤搔痒	53
16. 手发麻	55
17. 疲劳瞌睡	57
18. 胃部不适	58
19. 瘰病	60
20. 通气	62
21. 神经紊乱	63
神经痛或关节痛时	65
1. 三叉神经痛	66
2. 坐骨神经痛	68
3. 腰疼	70
4. 突发性腰疼、椎间盘发炎	74
5. 五十岁肩疼	76
6. 风湿	78
7. 肋间神经痛	81
8. 小腿肚抽筋	82
9. 膝盖疼痛	83
10. 颈椎受损	85

11. 落枕	87
12. 自律神经失调	89
13. 腱鞘炎	92
困于疑难病症时	93
1. 高血压	94
2. 低血压	98
3. 动脉硬化	103
4. 心脏病	105
5. 糖尿病	106
6. 胃溃疡	108
7. 胃松弛	110
8. 胃下垂	112
9. 肠炎	113
10. 食物中毒	115
11. 肝病	118
12. 肾病	120
13. 胆结石	121
14. 尿结石	122
15. 痔疮	123
16. 前列腺肥大	125
17. 扁桃体炎	127
18. 汗脚	128
19. 脑出血	129
有妇科病时	130
1. 月经异常	131
2. 怕冷	134

3. 便秘	136
4. 贫血	138
5. 更年期综合症	139
6. 不孕症	142
7. 皮肤老化	144
8. 青春痘·粉刺·细纹·斑	146
9. 皮肤干燥	150
10. 肥胖体质	151
11. 性冷淡	154
12. 冻疮	154
13. 恢复发质青春	155
14. 妊娠恶心反应	156
15. 催奶	157
16. 膀胱炎	158
患有常见病时	160
1. 牙疼	161
2. 口腔炎	163
3. 眼病	165
4. 感冒	169
5. 牙周炎	170
6. 荨麻疹	171
7. 咳嗽·吐痰	174
8. 哮喘	177
9. 防止老年痴呆	178
10. 忧郁症	180
11. 圆形脱发症	182

12. 脱发	184
13. 多汗症	186
14. 失禁	187
15. 抽风	188
16. 瘰子 · 鸡眼 · 茧	190
17. 粉刺	191
18. 过敏性鼻炎	192
19. 止鼻血	193
20. 中耳炎	194
21. 年轻秃顶	196
22. 脸红病	197
23. 幼儿体质虚弱	197
24. 湿疹	199
经络与疑难病症的对应症状	201
摄取食物的取舍	205

第3章 发展中的穴位疗法

东方医学和穴位疗法的源流	208
穴位疗法的新发展	212
低周波治疗器	213
小儿针	214
中国式的棒状灸	215
拔罐疗法	216
梅花针	217
振动器	217
后记	218

第一章

穴位疗法的原理

