

图解版

在家里就可以轻松打造不生病的身体

一按就有效， 效果惊人的穴位按摩术

聪明人常用的
简单方法！

[著者] 出野阳二

[审译] 周永利

[译者] 陈新勇 张欣 刘国伟

不同部位

不同症状

疼痛烦恼一扫光

穴位体操

恢复活力

身心康健百分百

自助式简便高效的穴位疗法实用手册

轻松解决——感冒·疲劳·头痛·眼睛疲劳·鼻炎·肩周炎·
腰痛·膝痛·腹泻·便秘·痛经·寒症·皮肤粗糙……



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一按就有效

图解

效果惊人的 穴位按摩术

著者◎(日)出野阳二

审译◎周永利

译者◎陈新勇 张欣 刘国伟



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

—按就有效, 效果惊人的穴位按摩术 / (日) 出野阳二著; 周永利等译.

—青岛: 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5436-9357-9

I. ①—… II. ①出… ②周… III. ①穴位按压疗法

IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第017601号

Zukai Jibun de Dekiru Kantan TSUBO-Ryoho

by Yoji Ideno

Copyright © 2007 Yoji Ideno

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Gijutsu Hyoron Co., Ltd., Japan 2007

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Gijutsu Hyoron Co., Ltd., Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2013-138号

书 名 一按就有效, 效果惊人的穴位按摩术

著 者 (日) 出野阳二

审 译 周永利

译 者 陈新勇 张 欣 刘国伟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 祝玉华

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

排 版 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 14

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-9357-9

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

本书建议陈列类别: 大众健康

● ● ● 前 言 ● ● ●

“直到人生最后的日子也不要卧床不起,想去厕所能自己去,不需要别人帮忙”。这是我的人生目标之一。

人们都不想生病,希望能健康长寿,到晚年时不受疾病煎熬、不需要护理,自己的事情全部自己做。而在现实中,有些人晚年的日常生活也的确精力充沛,但大多数人不行。

你病倒时请谁来照顾呢?让陪护换尿布?没人照顾的话怎么办?毕竟,自己的事情还得自己干。

人生往往因为日常生活中每一次选择的累加,到了晚年就会有很大的差别,搞垮身体的原因一定存在于日常生活中。

我请大家从我在工作时遇到的男女老少的患者中,看看疾病的现在、过去和将来,在这些治疗经验中发现一些疾病的规律。疾病有时有一个分岔点。比如“人为什么会生病?”“人因为什么样的不同选择而出现健康或不健康的情况”?

可能有些人有过得了大病住院还是不住院的困惑,此时如果事前有恰当的治疗,也许不用住院也可以健康地安度余生。如果疾病持续发展,就必须去

看专家,但是在这之前,如果能了解疾病的原因,也许就能够提前预防,或许自己也能治。因此,本书总结了一些自己就能做的中医入门知识。

说起中医,从古代沿用至今,一般人往往觉着是些“气”呀“穴位”呀等等非常难理解的知识。其实中医的智慧,非常贴近我们身边的日常生活,并能轻松实践。

本书的“基础篇”,总结了从中医的角度对疾病的认识、日常生活中注意的要点等知识。“实践篇”尽量把中医和针灸的专业知识讲解得简单,能够自己操作。为了让读者能够通过读和看就能实践,我把穴位的位置、取穴方法、按压方法、体操姿势等以图解的方式进行讲述。

本书是以我针灸治疗经验为基础的总结。当然,如果不是针灸医师是不能自己进行针刺的,所以本书主要是介绍即使不用针也可以在家自己操作的穴位治疗方法。“穴位按压”、“热敷袋”、“体操”等都是十分有效的方法。请在日常生活中积极采用中医里这些轻松的治疗方法吧。

出野阳二

2010年6月

● ● ● 目 录 ● ● ●

●了解身体的自我诊查系统·····	12
-------------------	----

第 1 部 基础篇

简单易懂的中医基础·····	13
----------------	----

第 1 章 中医对疾病的认识 ·····	14
----------------------	----

1 人是一个生命的整体 ·····	14
-------------------	----

疾病从外入内 ·····	15
--------------	----

2 中医对病因的认识 ·····	16
------------------	----

精神刺激是内因 ·····	16
---------------	----

自然环境中发生的外因 ·····	17
------------------	----

生活习惯方面的不内外因 ·····	18
-------------------	----

3 中医对发病机制的认识 ·····	19
--------------------	----

为什么会生病 ·····	19
--------------	----

要知道自己的弱点 ·····	19
----------------	----

弱点表现的部位 ·····	20
---------------	----

压力致病 ·····	21
------------	----

风邪是疾病的原因 ·····	22
----------------	----

现代人容易生病的主要原因·····	22
-------------------	----

4 疾病初期的自我诊查 ·····	24
-------------------	----

5 提高自然治愈力治疗疾病 ·····	26
---------------------	----

心理调适——避免压力的产生 ·····	26
---------------------	----

疏解压力 —— 创造适合自己的方法	27
饮食调理 —— 中医的饮食原则	28
不生病的饮食	28
不要吃得过饱,避免非天然的食物	31
饮食按时一天三顿	32
改善睡眠 —— 凌晨 12 点到 3 点是黄金时间	33
坚持运动 —— 通过运动塑造苗条的身材	34
注意保暖 —— 身体不要受凉	35
抵御风邪 —— 风邪为万病之源	35
风邪的各个阶段	36
轻度感受风邪的自我治疗	37
预防和治疗风邪的方法	38
寒气的种类	42
“暖宝宝”的贴法	43

第 2 章 穴位疗法的基本知识

1 穴位是什么? 在哪儿?	45
穴位对谁都起作用吗	45
穴位在哪儿	46
经络的路径	46
疾病的轻重和穴位的关联性	47
2 了解穴位和经络的关系	49
经络是什么	49
3 家庭自助式穴位的按压方法和使用方法	55
不同疾病的穴位使用方法	55
消除气滞的穴位的使用方法	56
治疗气虚的穴位的使用方法	58

第3章 实例·使用穴位疗法来治疗! 59

· 实例1 Y某 设计师

腰扭伤疼痛 59

· 实例2 E某 护士

眩晕·肩膀酸疼 61

· 实例3 K某 小学生

哮喘·过敏性皮炎 63

· 实例4 M某 家庭主妇 促进分娩 65

· 实例5 W某 公司职员 阳痿 67

第2部 实践篇

不同部位·不同症状的穴位疗法 69

【不同部位的穴位疗法】

1 颈 颈部疼痛·僵硬 70

甩鞭症的后遗症 73

落枕 76

2 头 偏头痛 78

头顶痛 80

前额痛 81

后头痛 82

全头痛 84

头部晕动感 87

站立性眩晕 89

眩晕 90

3 眼 视疲劳 92

飞蚊症 93

干眼症·····	94
结膜炎·····	95
眼眵·····	96
迎风流泪·····	97
眼充血·麦粒肿·····	98
近视·远视·散光·····	99
眼睛是重要的诊断点·····	101

4 耳·鼻

中耳炎·外耳炎·····	102
耳鸣·····	105
突发性耳聋·····	107
流鼻涕·····	108
鼻塞·····	109
鼻炎·····	110
鼻窦脓·····	112

5 口

口腔炎·····	114
口臭·····	116
牙痛·····	118
牙龈炎·····	120
舌诊·····	122
扁桃体炎·····	124

6 面·下颌

面部痛·····	127
面神经麻痹·····	128
脸发红·····	130
水肿·····	131
颞下颌关节紊乱综合症·····	133

7 肩·腰·背

肩部酸痛·····	134
五十肩·····	138
腰痛·····	142
椎管狭窄·····	148
坐骨神经痛·····	148
背痛·····	149

8 膝·髌关节·踝

膝关节疼痛·····	150
退行性膝关节炎·····	151
膝关节积水·····	152
变形性髌关节病·····	154
踝扭伤·····	156
下肢浮肿·····	158
拇外翻·嵌甲·····	159

9 手·腕

腱鞘炎(手)·····	160
腱鞘囊肿·····	161
扳机指·····	162
网球肘·肘变形·····	163
类风湿性关节炎·····	164

【不同症状的穴位疗法】

1 脑 脑中风的预防·····	166
-----------------	-----

2 心脏

心脏病的预防·····	169
-------------	-----

3 过敏

过敏性疾病·····	172
支气管哮喘·····	173
花粉症·····	174
特异反应性皮炎·····	175

4 腹部疾病

腹泻·····	176
便秘·····	177
腹痛·····	178
恶心·反胃·····	179

5 泌尿器官·肛门

遗尿·····	180
尿频·····	181
膀胱炎·····	182
痔疮·····	184

6 性功能异常

早泄·阳痿·精力减退·····	186
性感缺乏症·····	188

7 压力

关于压力·····	189
心身症·····	190
恐慌症·····	191

8 妇科病

女性月经和疾病·····	192
痛经·月经不调·····	194
寒症·····	195
子宫发育不全·子宫内膜异位症·····	196

不孕症·····	198
倒产·妊娠反应·····	200
更年期综合症·····	202

9 儿科病

小儿脾气暴躁·····	204
小儿遗尿·····	205
儿童过敏性皮炎·····	206
小儿哮喘·····	208
其他儿科疾病·····	210

10 美容

皮肤粗糙·····	212
油性·干性皮肤·····	213
色斑·雀斑·····	214
痤疮·皮疹·····	215
脱发·斑秃·毛发稀疏·····	216
肥胖·浮肿·····	217
收小腹·····	218
翘臀部·····	218
使上臂苗条·····	219
暴食症·····	220
厌食症·····	221

一按就有效

图解

效果惊人的 穴位按摩术

著者◎(日)出野阳二

审译◎周永利

译者◎陈新勇 张欣 刘国伟



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

—按就有效, 效果惊人的穴位按摩术 / (日) 出野阳二著; 周永利等译.

—青岛: 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5436-9357-9

I. ①—… II. ①出… ②周… III. ①穴位按压疗法

IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第017601号

Zukai Jibun de Dekiru Kantan TSUBO-Ryoho

by Yoji Ideno

Copyright © 2007 Yoji Ideno

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Gijutsu Hyoron Co., Ltd., Japan 2007

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Gijutsu Hyoron Co., Ltd., Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2013-138号

书 名 一按就有效, 效果惊人的穴位按摩术

著 者 (日) 出野阳二

审 译 周永利

译 者 陈新勇 张 欣 刘国伟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 祝玉华

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

排 版 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 14

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-9357-9

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

本书建议陈列类别: 大众健康

● ● ● 前 言 ● ● ●

“直到人生最后的日子也不要卧床不起,想去厕所能自己去,不需要别人帮忙”。这是我的人生目标之一。

人们都不想生病,希望能健康长寿,到晚年时不受疾病煎熬、不需要护理,自己的事情全部自己做。而在现实中,有些人晚年的日常生活也的确精力充沛,但大多数人不行。

你病倒时请谁来照顾呢?让陪护换尿布?没人照顾的话怎么办?毕竟,自己的事情还得自己干。

人生往往因为日常生活中每一次选择的累加,到了晚年就会有很大的差别,搞垮身体的原因一定存在于日常生活中。

我请大家从我在工作时遇到的男女老少的患者中,看看疾病的现在、过去和将来,在这些治疗经验中发现一些疾病的规律。疾病有时有一个分岔点。比如“人为什么会生病?”“人因为什么样的不同选择而出现健康或不健康的情况”?

可能有些人有过得了大病住院还是不住院的困惑,此时如果事前有恰当的治疗,也许不用住院也可以健康地安度余生。如果疾病持续发展,就必须去

看专家,但是在这之前,如果能了解疾病的原因,也许就能够提前预防,或许自己也能治。因此,本书总结了一些自己就能做的中医入门知识。

说起中医,从古代沿用至今,一般人往往觉着是些“气”呀“穴位”呀等等非常难理解的知识。其实中医的智慧,非常贴近我们身边的日常生活,并能轻松实践。

本书的“基础篇”,总结了从中医的角度对疾病的认识、日常生活中注意的要点等知识。“实践篇”尽量把中医和针灸的专业知识讲解得简单,能够自己操作。为了让读者能够通过读和看就能实践,我把穴位的位置、取穴方法、按压方法、体操姿势等以图解的方式进行讲述。

本书是以我针灸治疗经验为基础的总结。当然,如果不是针灸医师是不能自己进行针刺的,所以本书主要是介绍即使不用针也可以在家自己操作的穴位治疗方法。“穴位按压”、“热敷袋”、“体操”等都是十分有效的方法。请在日常生活中积极采用中医里这些轻松的治疗方法吧。

出野阳二

2010年6月

● ● ● 目 录 ● ● ●

●了解身体的自我诊查系统.....	12
-------------------	----

第1部 基础篇

简单易懂的中医基础.....	13
----------------	----

第1章 中医对疾病的认识	14
--------------------	----

1 人是一个生命的整体	14
-------------------	----

疾病从外入内	15
--------------	----

2 中医对病因的认识	16
------------------	----

精神刺激是内因	16
---------------	----

自然环境中发生的外因	17
------------------	----

生活习惯方面的不内外因	18
-------------------	----

3 中医对发病机制的认识	19
--------------------	----

为什么会生病	19
--------------	----

要知道自己的弱点	19
----------------	----

弱点表现的部位	20
---------------	----

压力致病	21
------------	----

风邪是疾病的原因	22
----------------	----

现代人容易生病的主要原因.....	22
-------------------	----

4 疾病初期的自我诊查	24
-------------------	----

5 提高自然治愈力治疗疾病	26
---------------------	----

心理调适——避免压力的产生	26
---------------------	----