

非常实用的
养生书

一本男女老少
皆宜的
绿色百科全书

一本按穴祛病的
科普全书

靠自己按穴祛病

— 国医编委会 主编 —

精油按摩

玫瑰精油有活血化淤、芳香通络的功效。按摩时配合使用精油，疗效更佳。既能起到润滑作用，还能润肤美颜，通络祛病。



足疗足浴

足为人体“第二心脏”，护好足，一生福。足疗、足浴能促进全身血液循环，调节各脏器的功能，修复内分泌功能，调整免疫功能，消除亚健康症状。

手部反射区

手是人体“外在的大脑”，通过对手部进行按摩理疗，可以促进血液循环，从而达到保健祛病的目的。



按摩太冲

太冲穴是疏肝解郁的特效穴，女性肝气郁结、月经不调、乳腺增生、心烦易怒等均可按压此穴。



耳穴疗法

耳是“人体的缩影”，人体的五脏六腑牵于耳，宗脉皆聚于耳。刺激耳穴有良好的保健治病效果。



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

一本适合全家人用的穴位按摩科普全书

按按穴位，让疾病没了踪影

经络“内属腑藏，外络肢节”，能“决生死，处百病”

经络穴位是人体的医魂——经络畅通，百病不生

大穴有大药，大药在己身，百病可自医

按对穴位，将健康紧握在手



责任编辑 闫海波



金版健康
专业的健康互动
出版平台



微信公众号
黑龙江科学技术出版社



天猫旗舰店
黑龙江科学技术出版社

建议上架：保健养生类

ISBN 978-7-5388-9218-5



9 787538 892185 >

定价：49.80元



中医学院 0830358



一本适合全家人用的穴位按摩科普全书

按按穴位，让疾病没了踪影

经络“内属腑藏，外络肢节”，能“决生死，处百病”

经络穴位是人体的医魂——经络畅通，百病不生

大穴有大药，大药在己身，百病可自医

按对穴位，将健康紧握在手



责任编辑 闫海波



金版健康
专业的健康互动
出版平台



微信公众号
黑龙江科学技术出版社



天猫旗舰店
黑龙江科学技术出版社

建议上架：保健养生类

ISBN 978-7-5388-9218-5



9 787538 892185 >

定价：49.80元



按穴祛病 靠自己

国医编委会 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

按穴祛病靠自己 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5388-9218-5

I. ①按… II. ①国… III. ①穴位按压疗法 IV.
① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 094531 号

按穴祛病靠自己

ANXUE QUBING KAO ZIJI

主 编 国医编委会

责任编辑 闫海波

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 26

字 数 600 千字

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9218-5

定 价 49.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

Contents

第一篇 人体自有大药，每个人都是解救自己的圣手医师

第一章 善用全息反射区，从头到脚保安康·····	2
人体每一个反射区都有健康的慧根·····	2
大病化小，小病化了——为什么反射区能治病·····	3
有求必应的反射区——通过全息反射区治病的优点·····	6
在反射区上修行，激发身体的潜能·····	8
第二章 百病渐消，清福自来——经穴是人体的仙药田·····	10
解密伟大的人体经络·····	10
经络是人体的医魂——经络畅通，百病不生·····	15
人体百药齐全，每处穴位都是大药·····	18
十二时辰经络运行，健康快乐就在每一天·····	24

第二篇 知“足”常乐——足部是人体最大的药田

第一章 健康之行，始于足下——神奇的足疗保健·····	38
了解足部，认识人体的“第二心脏”·····	38
人身一体足为根，坚持足疗有奇效·····	39
坚持足疗，优点多多·····	41
三种神奇足疗法，让您舒服又健康·····	43
传统足部养生之“砭术”·····	44
第二章 护好足，一生福——别有洞天的足部反射区·····	46
足底部的反射区大药·····	46
足背部的反射区大药·····	52
足内侧的反射区大药·····	55

足外侧的反射区大药	56
常见病足部反射区自愈处方	57
第三章 健康求之足——足部十大特效穴位	59
把握生命的泉眼——涌泉穴	59
让您保持好胃口的特效穴位——然谷穴	61
疗效众多的养生妙穴——太敦穴	62
具有独特疗效的特效穴位——行间穴	64
人体健脾要穴——太白穴	65
媲美足三里的养生大穴——太冲穴	66
人体生命力的象征——太溪穴	68
既能驱寒又可增加耐性的神奇穴位——申脉穴	69
勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴	70
鲜为人知的人体奇穴——足临泣穴	72
第四章 做自己的足疗师——足部按摩手法及注意事项	73
足部按摩的手法和要求	73
巧借器具，按摩效果更佳	77
足部按摩重细节，一些事项要注意	78
足部按摩真的是“愈痛愈有效”吗	79
足部按摩要随机应变，因时、因人而异	80
足部按摩的适应证与禁忌证	82
第五章 足部小细节，身体大健康——足部日常护理细节	83
健康人生，不可忽视足部保养	83
足底按一按，就能提升免疫力	84
简单小动作，腿部大健康	85
赤脚走——土地是最好的按摩师	86
临睡烫脚，温经络升清气	87
一只脚站立是平衡阴阳的绝佳健身法	88

第三篇 大饱“耳”福——耳部是人体最密集的药田

第一章 耳为宗脉之所聚，护耳就是护健康·····	90
双耳是我们的健康源 ·····	90
耳部——灵丹妙药的炼丹炉 ·····	91
耳部药田保健理疗的密码 ·····	93
看一看，摸一摸，小耳朵反映大健康 ·····	95
耳部药田保健治病的优势 ·····	98
第二章 耳部药田采大药——了解耳部反射点·····	99
耳部药田的5大福地 ·····	99
头面部对应的耳部反射点 ·····	101
脊柱四肢对应的耳部反射点 ·····	103
五脏六腑对应的耳部反射点 ·····	105
耳部大药田的取药方法 ·····	108
第三章 了解重点耳穴，取走耳部的灵丹妙药·····	108
耳部取穴要遵循“天时” ·····	109
耳部取穴的“理、法、方、穴、术” ·····	110
8个功能强大的耳穴 ·····	111
16个简单好用的耳穴 ·····	113
常见病耳部穴位自愈处方 ·····	115
第四章 耳穴压豆，四两拨千斤·····	116
耳穴压豆，以丸代针 ·····	116
内病外治的绿色疗法 ·····	118
耳穴疗法，您需要准备哪些工具 ·····	119
耳穴常用刺激手法 ·····	119
四步疗法——耳疗常规操作流程 ·····	120
科学有序，方显神奇疗效 ·····	120
“五禁五不禁”——耳穴压豆的独特规范 ·····	122
小事不糊涂——耳部疗法注意事项 ·····	124
这些状况不必害怕——耳疗法常见反应 ·····	124

第五章 小方法，大智慧——简易耳部按摩法.....126

耳部按摩要讲究方法和程序	126
简简单单的耳部按摩养生操	127
耳部按摩有禁忌，6 种情况要注意	130
不可不知的耳部日常保健	130
耳朵同样需要排毒	131
少用耳机保护耳朵	132

第四篇 “手”护健康——手部是人体最敏感的药田

第一章 手是百药齐全的全息元.....134

手是人体的缩影	134
“双手”为我们拉响警报	135
如何从手部药田取药	136

第二章 细究我们的手部反射区.....137

手掌上的反射区	137
掌指的反射区	141
手背部的反射区	143
常见病手部反射区自愈处方	146

第三章 天赋妙手——常用手部九大特效穴.....147

疗效非凡的妙穴——合谷穴	147
手任劳作，穴在掌心——劳宫穴	148
疗效众多的特效穴位——内关穴	149
通经活络，消除疼痛的首选穴——手三里穴	149
肺部的健康神医——尺泽穴	150
调节血压的神奇穴位——曲池穴	151
缓解胸闷的能手——消泺穴	151
让皮肤细腻光滑有弹性——列缺穴	152
神奇的止嗝大穴——少商穴	153

第四章 握住健康的钥匙——手部按摩防治百病·····153

识破手部按摩的玄机——作用原理 ····· 153

人人可享用的自然疗法——手部按摩的优越性 ····· 156

破译手部按摩的操作要点 ····· 158

适应禁忌很重要，注意事项要牢记 ····· 161

自己动手，调治常见小病 ····· 163

不可不知的手部运动与保健 ····· 172

第五篇 “面子工程”不容忽视——面部大药田使用真法

第一章 头面部是人体健康的“晴雨表” ·····178

健康的答案写在脸上 ····· 178

看看面色就知道病变在哪 ····· 179

警惕不祥的面部斑点 ····· 180

第二章 认识人体面部反射区，打开健康幸福之门·····181

善用面部反射区，驱走病魔保健康 ····· 181

从头到脚的缩影——头面部反射区的分布 ····· 183

分清面疗宜忌，把握健康命脉 ····· 185

面部反射区疗法的十大注意事项 ····· 186

常见病面部反射区自愈处方 ····· 186

第三章 头面部十大要穴，为健康保驾护航·····188

四白穴——美白养颜就找它 ····· 188

太阳穴——缓解抑郁的能手 ····· 189

睛明穴——让您不再眩晕 ····· 189

迎香穴——呼吸疾病的克星 ····· 190

承泣穴——治疗眼部疾病的法宝 ····· 190

攒竹穴——制止打嗝的奇效穴 ····· 191

地仓穴——治疗孩子口角流水 ····· 191

颊车穴——治疗面部疾病效果好 ····· 192

人中穴——急救时少不了它 ····· 192

印堂穴——清头明目，通鼻开窍 ····· 193

第四章 护好脸面，全力打造“面子工程”193

面疗五法，让健康扑面而来 193

洗脸方法不当，会揉出皱纹 194

清晨三步打造脸部粉嫩清爽 195

最简易的瘦脸按摩术 195

双手摩面就能让您永远年轻 196

第六篇 手到病除，健康之树长青——做自己的保健医生

第一章 小手法，大“门面”——轻松拿下五官科疾病.....198

偏头痛其实很好治，敲敲胆经就可以 198

眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙 199

眼尿多是上火惹的祸，综合调理来解决 200

红眼病太难缠，攒竹、睛明使您心明眼亮 201

眼里怎能容一颗“沙”——治疗沙眼用六穴 202

炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视 203

人虽老，眼不花，王不留行籽来调理 204

双目舒坦，养精补肾 205

鼻子出了问题，问责于肺 206

爱流鼻血不要慌，蒜泥外敷涌泉穴 207

一窍不通不再烦，找到迎香治鼻炎 208

清除口腔溃疡，脾的功能要加强 209

刺激内庭穴治口臭，让您吐气如兰 210

牙痛起来要人命，手是我们的大救星 211

别让肾虚、胃火祸及牙龈——牙周炎防治很简单 213

耳朵嗡嗡响，应该补心肾 214

须发早白鬓如霜，按摩、梳头来帮忙 215

清除热毒，放血疗法来治睑腺炎 216

第二章 关爱身体第一防线，杜绝病邪入侵——常见皮肤病调治方法 217

痤疮不再烦，战“痘”秘籍在脾肺 217

顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循 217

来者不惧、祛之有道，荨麻疹被消灭很简单 218

疔疮、疖痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤	219
汗也是心血的结晶，肺俞调理自汗有奇效	220
是谁在睡梦中偷了您的气血，治疗盗汗有秘方	220
第三章 手足腿臂四肢健——千方百计调理四肢疾病.....	221
驱寒祛邪、引血下行，膝关节从此不再痛	221
别拿骨刺当回事儿，肝经、肾经来征服	222
治疗颈椎病，找到脚上四个点	223
三步按摩法，随手把落枕“拿掉”	225
腰痛不再犯，双手双膝上面有大药	225
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗	226
左病治右、右病治左，扭伤自有独特解药	227
腿脚抽筋不用怕，按摩泡脚加拔罐	228
轻松解决腓肠肌痉挛，小腿健康又漂亮	229
战“风”斗“湿”，打败纸老虎——风湿性关节炎	229
类风湿性关节炎不可怕，祛湿是强筋壮骨之首务	230
不痛并快乐着，细谈防治痛风	232
做做“足桑拿”，手脚发胀发麻去无踪	233
手脚颤抖、麻木冰凉怎么办	233
第四章 心病外治，日日神清气爽——神志病自愈疗法.....	234
四大妙招，让您从郁闷情绪中解脱	235
简易按摩，彻底放松您的内心	236
焦虑了，试试刮痧吧	237
失眠了，不妨试试拔罐	238
防治失眠，足疗帮您忙	239
药枕是最好的中医助睡工具	240
抑郁了，压一压耳穴可缓解	241
摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效	242
失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走	243
消除头痛，您得这样按摩	243
冥想，缓解压力的最佳方式	244
“我很健康”——轻松打败疑病症	246
7种妙法，让恐惧症患者心安气顺	246

治疗精神分裂症的四四种方式	247
如何应对创伤后应激障碍	248
第五章 管好您的“进出口公司”——增强胃肠肝胆功能.....	249
别一拉肚子就想到吃药，按摩、艾灸更有效	250
肚子疼何必麻烦医生，自己就是妙手神医	251
奇方流传三千年，攒竹穴治疗打嗝	252
胃灼热、泛酸、消化不良怎么办	253
食欲不振不用怕，捏脊推背让您吃嘛嘛香	254
温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应	255
多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘	256
得了痔疮不再愁，肛门反射区、长强来解决	257
甲状腺、公孙穴、大敦穴——身上的三处减肥宝地	258
怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈	259
别让火从胆经生，日月穴轻松解决慢性胆囊炎	259
帮助胆囊排石，不花钱也能调理胆结石	260
第六章 心为君主肺为相，心肺安康身体健.....	261
膻中穴和大鱼际，“心心相印”保心肺	261
气管炎、哮喘不再犯，预防治疗都重要	262
按摩足底和中指，轻松自然降血压	264
急慢性咽炎太麻烦，泡足按足有奇效	265
嗓子多痰又干痒，足部选准反射区	266
别以为富贵病治不好，丰隆穴帮您降血脂	267
中医也有“强心剂”，膻中穴来调理冠心病	267
慢郎中也能治心绞痛，左脚脚心有大药	268
别拿心慌不当病，脚心、内关治心悸	269
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常	270
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治期前收缩	270
第七章 养好先天之本，别让肾受伤——肾病自愈疗法.....	271
肾为身之阳，养阳先养肾	271
肾虚不要紧，学几招护肾“秘籍”	272
防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里	273

解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元	274
莫名腰痛，按摩经络就能解决	275
利尿消肿——肾炎患者的出路	275
肾俞、肺俞、中极——治疗遗尿的关键穴位	276

第七篇 健康由我不由医——各类人群的祛病保健法

第一章 健康女人，亲手祛除妇科病.....280

女人的那几天，手足耳背口综合调理月经病	280
有些事不能“多多益善”，月经过多对症施治	281
有些事“节约”行不通，月经过少分虚实	282
女性崩中和漏下，按摩、食疗来解决	284
别让月经提前谢幕，手足耳背并用治闭经	284
月经提前有原因，血热气虚分型治疗	286
月经推迟有虚实，按摩、耳疗来解决	287
只有准时，才能皆大欢喜——月经先后无定期的治疗调理	288
经期不再痛，手足耳背并用解烦忧	289
避免“祸不单行”，治疗经期头痛、烦躁有高招	290
别害怕肚子里宝宝的恶作剧，轻松解决妊娠呕吐、胎位不正	292
所有的新妈妈都会如愿安康，解决产后常见问题有妙招	293
不再为急性乳腺炎痛苦，蒲公英解救新妈妈的乳房	295
快乐迈过 50 岁这道坎儿，7 种方法攻下更年期综合征	296
心中无结，双乳无忧，多管齐下治疗乳腺增生	298
每个人都有享受天伦之乐的权利，手足耳疗攻克不孕症	299
用好带脉，走出带下病的阴影	300

第二章 健康无小事，男人不该有难言之隐.....301

不要浪费自己的元气，足部按摩治疗遗精有奇效	301
慢性前列腺炎，肝经、肾经、任脉来相救	302
有时候多出来也是麻烦——前列腺增生自愈调理法	303
护肾就是护健康，尿频重点在补肾	304
“性福”日日有，足手按摩除阳痿	305
精神性阳痿，只需指压肩外俞和手三里	306

别让雄起变成一种理想，按摩、针灸攻克早泄	307
解决男性不育有奇方，按摩预防来帮忙	308
性欲减退不用愁，仙骨穴按摩保和谐	309
呵护睾丸，别让睾丸癌成为生命的“终结者”	310
阴茎锻炼操，专门送给男人的“瑜伽功”	311

第三章 做宝宝的家庭医生，护佑孩子健康成长.....311

孩子发热，天门、坎宫扑灭身上的邪火	312
只要肺气通顺，孩子咳嗽立无踪影	313
肺要“娇生惯养”，百日咳其实不难治	314
保护好孩子的扁桃体，清清肺经、天河水	314
遇毒解毒，有肿消炎，风池穴征服流行性腮腺炎	315
病因在脾胃，孩子呕吐推脾经	316
气和膈立消，四种情况对症下药	317
脾胃虚弱致腹泻，分型施治手到病除	318
积食不化肚子胀，内八卦是孩子的大救星	319
孩子便秘找脾经，虚实不同补和清	320
莫让近视假变真，太阳、天门让孩子远离假性近视	321
驱走小儿荨麻疹，点揉风池穴	322
都是上火惹的祸，小儿口疮一按就好	323
用按摩解决孩子流口水的毛病	324
孩子顽皮要滋阴，百会、内关让孩子告别多动症	325
孩子汗证的克星，揉揉太阳和膻中	326
小胖墩告别肥胖症，按按中脘揉天枢	326
治疗孩子感冒三步走，步步都有按摩手	327
孩子夏季中暑，掐人中、内关、合谷三穴	328
小儿抽筋，按揉之后别忘记热敷、补钙	329
搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫”	329
按摩加外敷，帮孩子治好扭伤	330

第四章 享福晚年——赶走老年疾病得心安.....330

中老年脑卒中有先兆，反射区、穴位治疗见奇效	331
防治老年白内障，从肝、脾、肾入手	333
老人要耳不聋眼不花，肾反射区来帮忙	334

老人肌肉酸痛感，就找太白穴	335
摆脱足跟痛，让老人走路虎虎生风	336
再也不怕腰痛，腰阳关是战略要地	336
股骨头坏死的调理很简单	338
防治心脏病，手部按摩辅助最有效	339
调解心脏防“心力衰竭”，太渊说了算	340
中老年人注意性生活，日月、太冲让性爱“步步为营”	341
脾胃为后天之本，让老人天天有个好胃口	342
老人腹泻不用愁，一指禅推法疗效好	343
夜间睡得香，延年益寿身健康	344
灸法+功能锻炼，根治老年人尿失禁	345
推拿三步，预防老年痴呆	346
骨质增生，敲肾经、热水泡脚能解决	347
“三一二”经络锻炼法，让老人健康到天年	347

第八篇 美容养颜俏如花——女人在按摩中享受美丽

第一章 女人懂按摩，健康美丽双丰收.....350

按摩让女人实现由内而外的美	350
经络通，做个气血通畅的健康暖美人	351
保养经络是女性美丽之根本	352
启动自己身上的美丽大穴	353

第二章 美容按摩，让容颜掌握在自己手中.....354

只需轻点轻按，绽放晶莹美颜——颜面	354
五大穴位防护层，按出亮丽明眸——眼睛	356
美齿如玉，古医有术——牙齿	358
细细按出飘逸秀发——头发	359
除皱消纹三步走，彻底破解岁月“皱”语	360
调肠胃——让痘痘一扫光，肌肤清秀无瑕	362
消除黑眼圈，告别熊猫眼	363
不用手术就能消除眼袋的密招	364
从“头”开始，减掉脸上的嘟嘟肉	366

与“黑头”战斗到底	368
给皮肤解毒：手到之处，黑斑尽消	369
体贴肌肤：白里透红，与众不同	371
第三章 按出窈窕俏佳人，美体按摩胜过手术.....	373
神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部	373
三步，让女人“挺”起来——胸部（乳房）	374
练就迷人小蛮腰，尽现魅惑力量——腰腹部	376
如何拥有浑圆而富有弹性的翘臀——臀部	378
玉腿展风情，美丽进行时——双腿	379
纤纤擢素手，三个步骤来塑就——手臂	381
看一看，自己究竟胖不胖	382
23 大反射区，让您轻松瘦下来	385
第四章 生命有限，美丽无限——特色美容按摩法.....	388
舒心养颜——音乐香熏按摩法	388
面部运动美容法，从现在开始进行	390
动静兼备，调身、调息、调心——气功按摩美容法	392
古今中外美女一直追捧——滚蛋美容按摩法	395
身心一体皆美妙——芳香按摩疗法	396
美容院的招牌——刮痧美容法	398