

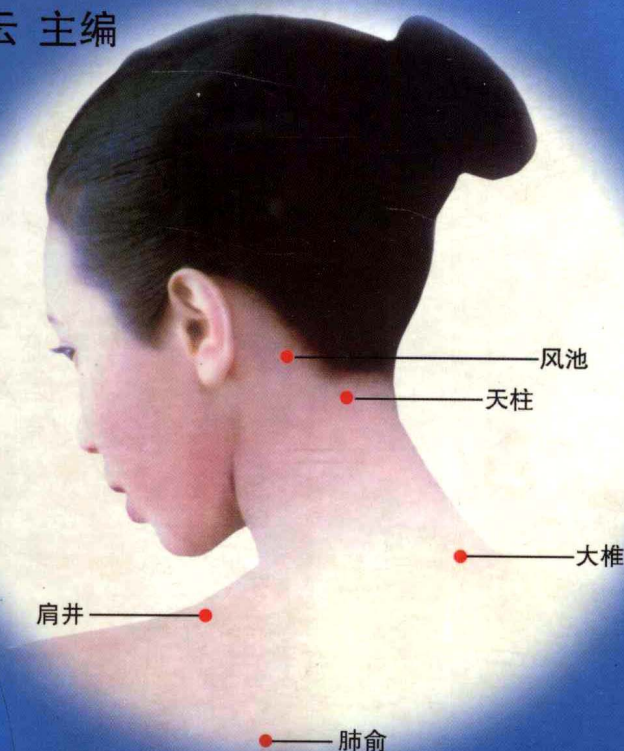
●中华医学专家郑重推荐●

XUEDAO ANMO DAQUAN

穴道按摩大全

成就人类健康的经典指南

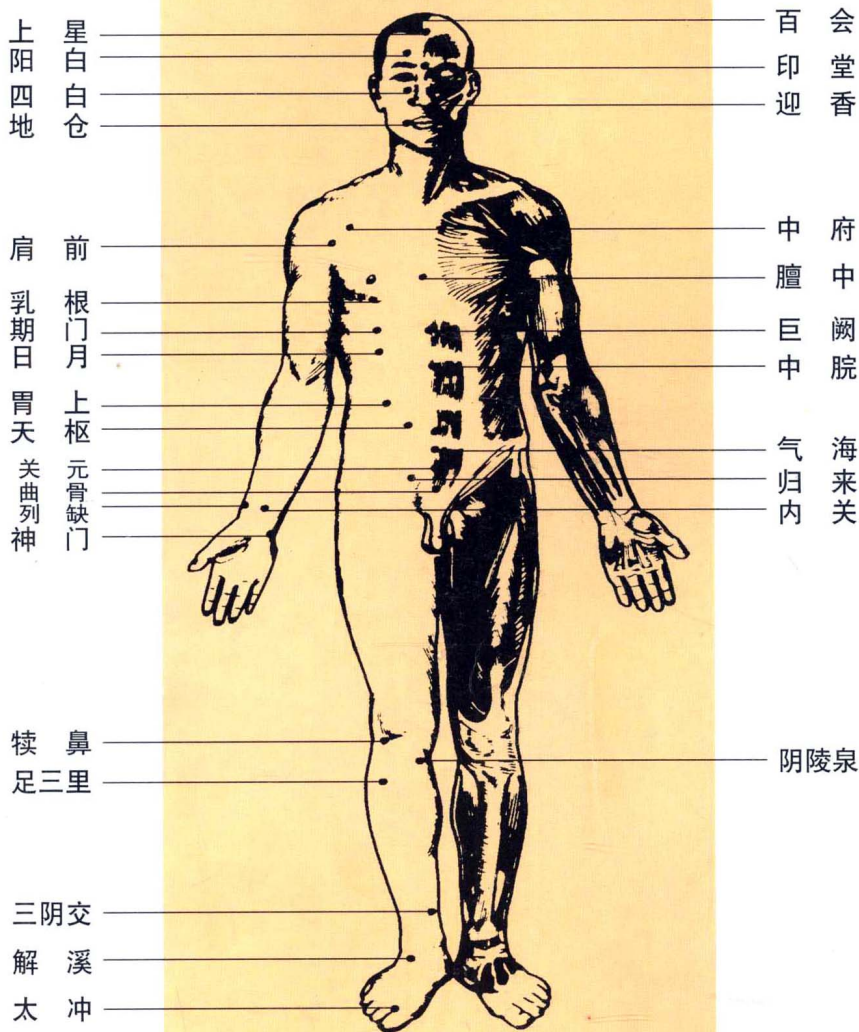
高云 主编

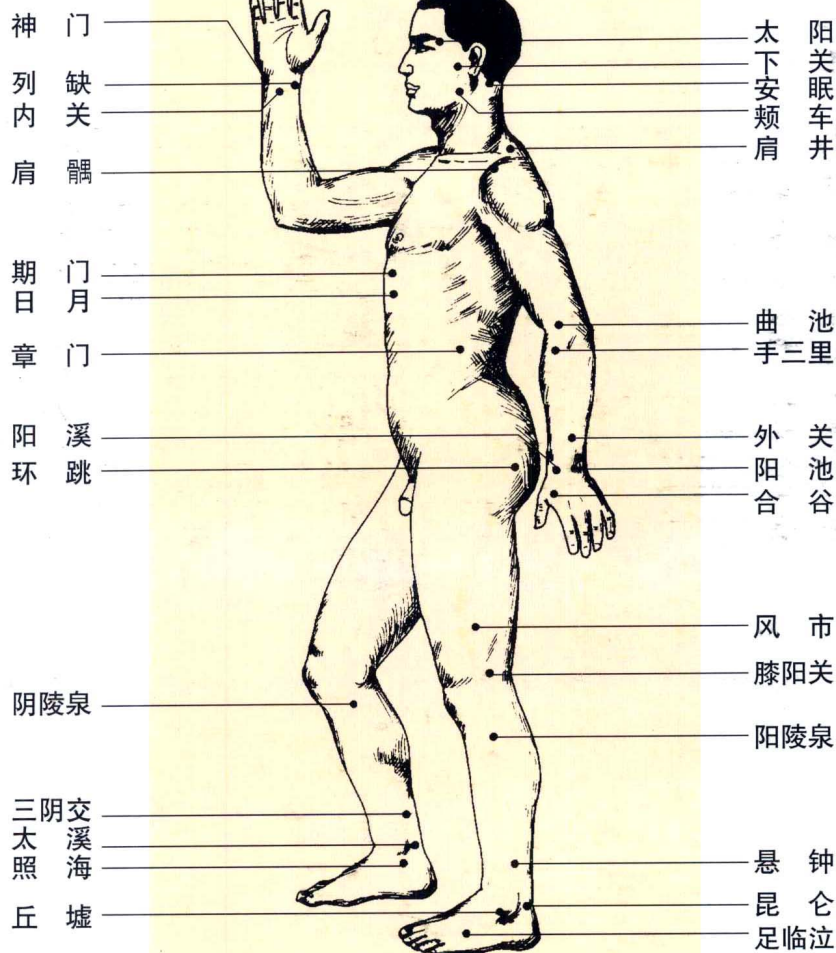


建立在中国古代经络理论上的最新成就，
疏通气血，提高人体脏器功能的有效手段。

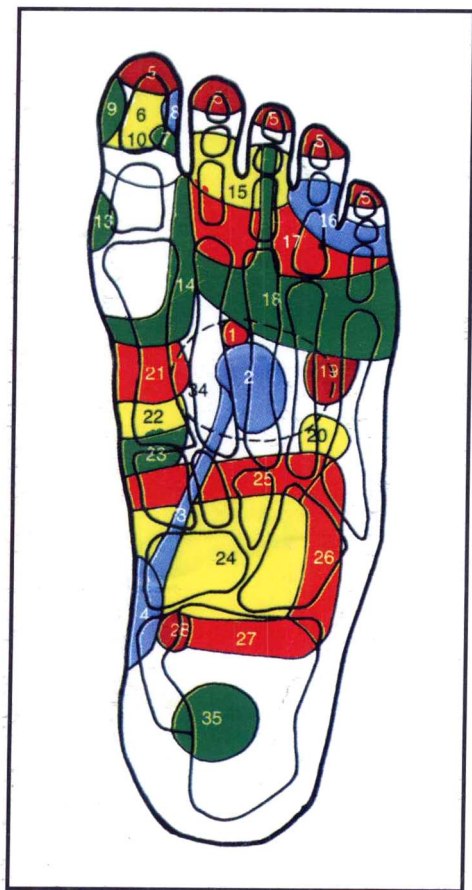


金城出版社
GOLL WALL PRESS



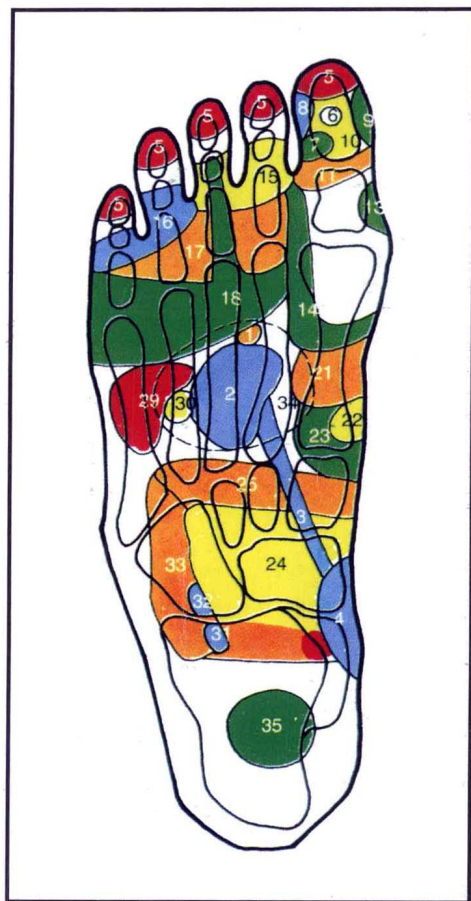


足穴图 (左 脚)

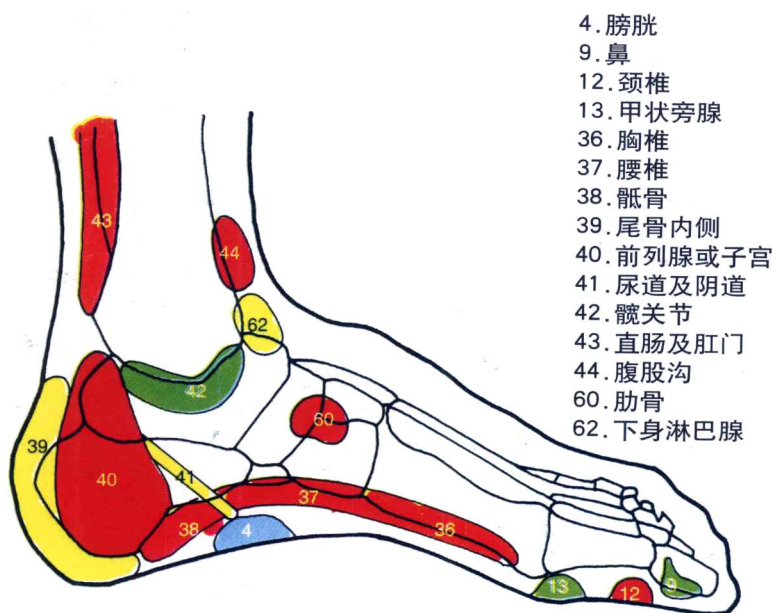


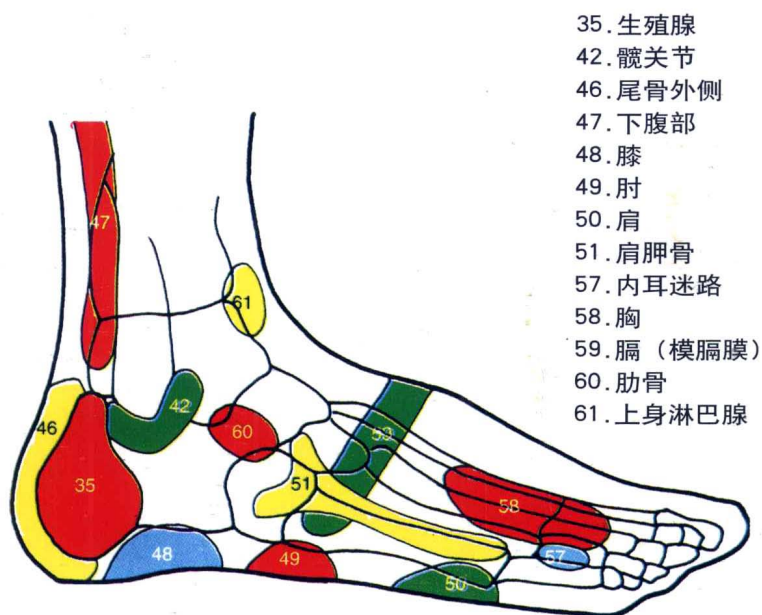
1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (右侧)
8. 三叉神经 (右侧)
9. 鼻 (右侧)
10. 头部 (右半部)
11. 颈项 (右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (右侧)
16. 耳 (右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (左侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (左侧)
8. 三叉神经 (左侧)
9. 鼻 (左侧)
10. 头部 (左半部)
11. 颈项 (左侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (左侧)
16. 耳 (左侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
29. 肝
30. 胆囊
31. 盲肠 (及阑尾)
32. 回盲瓣
33. 升结肠
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

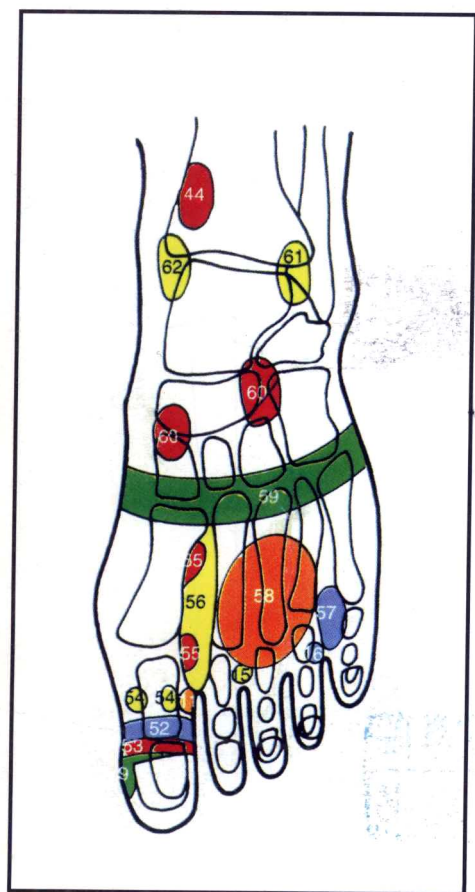


足穴图（脚内侧）





足穴图 (脚 背)



- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈 (横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺

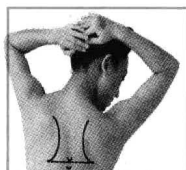
· 中华医学专家郑重推荐

UNDERGROUND TO TREAT

穴道按摩大全

成就人类健康的经典指南

高云 主编



金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴道按摩大全 / 高云主编. - 北京: 金城出版社 2001.5
ISBN 978-7-80084-357-0

I. 穴… II. 高… III. 按摩疗法(中医)- 普及读物 IV.R244.1-49

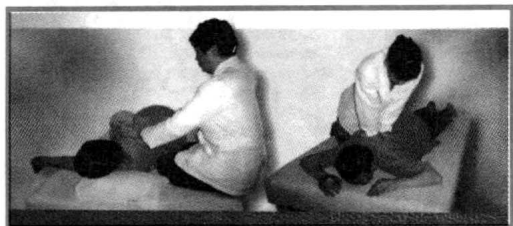
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18810 号

穴道按摩大全

作 者	高 云 主编
责任编辑	白京兰
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	7.875
插 图	8
字 数	200 千字
版 次	2007 年 7 月第 2 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
印 刷	北京市世界知识印刷厂
书 号	978-7-80084-357-0
定 价	18.00 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364	
编 辑 部	(010)64210080	
总 编 室	(010)64228516	
网 址	http://www.jccb.com	e-mail: jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010)64970501

序



当代医学研究取得了巨大成就，大量医学疑难问题相继解决，大大提高了人类的健康水平。但是一方面，来自外界环境的污染、自然界生态平

衡的人为破坏，导致危害人类状况因素增加，精神压力的增加、各种社会问题的蓄积，又使人们的承受能力面临着新的挑战。与此相应地，人们的自我保护意识大大增强了。正是在这一背景下，古老的中医传统疗法有了新的用武之地，重新焕发出灿烂的异彩。

本书所介绍的穴道按摩疗法，正是中国传统中医学宝库中的一枝奇葩。根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴道，它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处理方法，诸如针刺、按摩、挤压等等，可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界，人们对其显著的疗效啧啧称奇之余，竞相效法。

穴道疗法的优点很多，首先在它的安全性，它没有药物治疗，特别是西药的诸多副作用。其次是它集治疗和保健于一身的双重疗效，这使它具有更为广泛的适用性。第三在于它不受场地的限制，又简便易学，因此可以从医院里解放出来，成为人民大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出，言简意赅，配以大量图片，明白晓畅地向人们介绍了穴道疗法的系统知识，看过即可学会，实为广大患者的良师益友。它对于各种的辅助治疗和常见疾病的家庭护理，以及人们的自我保健，无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

CONTENTS

目 录



目 录	4
-----------	---

指压、按摩的代表性方法	12
-------------------	----

正确找寻穴道的位置	14
-----------------	----

有效的穴道和穴道刺激疗法

脸部痉挛	21
------------	----

脸部神经痛	23
-------------	----

头、脸的症状	25
--------------	----

眼睛疲劳	30
------------	----

耳、鼻的症状

耳 鸣	33
-----------	----

鼻 塞	35
-----------	----

流鼻血	37
-----------	----

齿、口、喉的症状

牙齿疼痛	39
------------	----

牙龈肿痛(牙周病)	41
-----------------	----

口内破裂(口腔炎)	43
-----------------	----

喉咙疼痛	45
------------	----

打嗝不止	47
------------	----

颈·肩的症状

肩膀酸痛	49
------------	----



CONTENTS

落枕	51
五十肩	54

颈至肩部、手臂的疼痛、麻痹

(颈臂症候群、手臂神经痛)

手臂的疼痛、麻痹	
(颈臂下候群、三臂神经痛)	58
胸部神经痛(肋间神经痛)	63

足、腰及各关节的症状

风湿性关节炎	66
慢性风湿性关节炎症	68
大腿和小腿的后侧疼痛(坐骨神经痛)	71
老化或疲劳引起的腰痛	73
治疗腰痛的体操	75
预防腰痛的运动	76
急性腰痛	77
膝盖疼痛(变形性膝关节症)	79
小腿抽筋	81

消化器官的症状

胃胀气、胸口郁闷	83
胃部沉重,食欲不振(慢性胃炎)	84
经常性下痢	86
慢性便秘	89
痔	91



CONTENTS



内分泌・代谢异常症状

糖尿病	94
痛风	96

呼吸器官的症状

感冒初期	99
严重的咳嗽・咳痰	101

循环器官的症状

高血压	104
低血压	106
心悸・气喘	108
头晕目眩・站立性头晕	110

泌尿器官的症状

排尿困难、残尿感	113
----------	-----

神经・心理的异常

身心症	116
心悸、气喘、胸部疼痛、背部疼痛	118
呼吸困难、咳嗽、咳痰	119
食欲不振、便秘、下痢	120
阳痿	120

女性症状

生理痛	122
生理不适	124



CONTENTS



更年期障碍 126

虚冷症 128

乳汁分泌不全 130

儿童症状

夜尿症 133

消除疲劳增强体力

虚弱体质 136

身体慵懒 138

精力减退 140

美 容

美 肤 143

削除黑斑、雀斑、面疱 145

美 目 147

消除脂肪 149

瘦削 151

防止掉发 153

其他症状

容易头昏眼花(自律神经失调症) 156

难以入睡或睡不实 158

晕 车 160

宿 醉 162

疗效非凡的无痛疗法 165



CONTENTS



足底按摩

循环系统(心脏血管)

高血压	182
中 风\低血压	183
心脏问题\心脏缺损	184
动脉硬化\脑充血	185
脑溢血\烧 心	186
贫 血\血液中毒	187

消化系统

反胃呕吐\食欲不振	188
口 臭\食物中毒	189
消 瘦\静脉曲张	190
打噎、胃酸\腹 胀	191
盲肠炎\胃、十二指肠溃疡	192
大肠发炎\直肠发炎	193
便 秘\痔 疮	194
痿 管\腹 泻	195
脾脏(痛)\肝 病	196
胰脏发炎\胆囊发炎	197
肥胖症\黄疸病	198

耳鼻呼吸系统

呼吸道问题\腮腺炎	199
-----------------	-----

