

特效指压疗法

速查 健康大学堂 04
全图解

3000分钟
视频课程

+ 270幅
彩色插画精解

穴位指压祛百病，安全简便最实用
随时按一按，病痛不再来

- **图解** 全程图解、直击重点、深入浅出、简单易学
- **易学** 全程真人示范，告诉你中医不外传的取穴技巧

十指连“身”

方法：以捏、夹、抓三种手法来刺激手指。

力度	节奏	时间
中	短	3

1

拇指少商穴

肺脏

2

食指商阳穴

大肠

3

中指中冲穴

心包

4

无名指关冲穴

三焦

5

小指内少冲穴

心脏

6

小指外少泽穴

小肠



太阳穴

三阴交穴

少商穴

健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

选题策划：含章行·文·点识成智

责任编辑：宋 春

特约编辑：周 鑫

装帧设计：含章行·文·装帧

图书在版编目(CIP)数据

特效指压疗法 / 健康中国名家论坛编委会编著；—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.7

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3322-9

I. ①特… II. ①健… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122676号

书 名：特效指压疗法
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京华戈印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：220千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002 (发行)
010-63109462 (咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3322-9
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



特效指压疗法

健康中国名家论坛编委会 〇 编著



自己动手，收获健康

身体不舒服怎么办？生病了怎么办？很多人的第一反应就是去医院，然后花大把的钱看医生，买回来一大堆叫不上名字的药片，或者现场就眼睁睁地看着长长的针头刺入自己的皮肤，将药液一点点注入自己的身体……

诚然，一些急症重症，是必须让医生进行治疗的，但我们碰到更多的却是一些小病，像腰酸背痛、头晕目眩、耳鸣失眠之类的身体不适。这些毛病你说去医院吧，花了大把的钱，买了一大堆药，还不一定能治好，何况还有“是药三分毒”的顾虑。但如果不及时处理，不但影响工作学习，久而久之还容易招惹大病。这着实让人头疼，有没有一种既专业安全又廉价有效的治疗方法呢？

答案是肯定的，这个治疗方法就是经络穴位疗法。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，最早可以追溯至《黄帝内经》。在两千多年的医学长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。站在现代医学的角度来看，经络穴位疗法神奇地运用了人体自我潜能激发的方法，在一个完全不同的医学体系内，实现了人体的自我调整、自我康复机能，从而达到了只需通过外部的物理刺激，即可收获康复的神奇治疗效果。

譬如手太阴肺经的中府穴对肺部不适导致的胸闷气短、郁闷不乐、心情烦躁等症状，就有立竿见影的效果。长期久坐的上班族，常有肩膀酸痛、颈项僵硬等问题，往往到了五十岁的时候，可能抬一抬头、举一举手就会造成肩膀拉伤，这就是中年人闻之色变的“五十肩”，而刺激肩髃穴就能很好地对治这种症状……可以说人体几乎所有的病征，都有相应的特效穴位与之对应，而这就为我们进行经络疗法提供了极大的方便。

对经络进行刺激的手段很多，如按摩、针灸、艾灸、温热、拔罐、刮痧等等，每种方法之下又有细分，如按摩就包括指压、推拿、抓捏等手法。本书所介绍的，就是按摩方法中最简单也最有效的指压法。

相对于其他经络疗法，指压有着无与伦比的优势。

● 首先，工具就在身边。

针灸需要专门的长针，艾灸则需要专门的艾条或艾绒，温热、拔罐、刮痧等都需要有专门的工具才能进行，而指压的工具就是你的手指，免去了购买专门工具的金钱和时间。如果你嫌手指力度不够大或长时间按压太累，还可以用笔头、伞柄、叉子、牙签等各种手边工具来代替，十分方便。

● 其次，场所就在当下。

在做穴位指压时，除了少数需要特意躺下才能刺激到的穴位之外，其余穴位均在双手可及的范围之内，一个人就可操作，而无需任何特定场所，利用乘车、看电视、打电话等琐碎时间就可以进行。即使你生活再忙碌，也可轻松地持之以恒，早日消除身体上让你烦恼已久的不适感。

● 再次，指压可了解身体状况。

人体的每个穴位都通过经络与体内的脏器相互关联，通过对穴位的指压，我们还能了解自身的健康状况。指压一个地方，如果没有任何反应，就说明这个地方不是穴位。再换一个地方指压，如果有酸、麻、胀的感觉，就说明还算正常，是按到了穴位上面。如果指压的地方有痛感，说明此处经脉有淤塞，与这条经脉相对应的脏器也可能出了问题，这正如中医所说的“通则不痛，痛则不通”。

● 第四，绿色环保，投入少收益高。

指压按摩是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何副作用，疗效却非常显著。掌握一些指压按摩知识，我们就可以在身体有不适症状时，通过轻轻指压来解决，而不必求助于医院，花费昂贵的医疗费用，可以说是用最少的投入获得最大的健康收益。而且就算你身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

本书将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的对治穴位和指压方法，还详细讲解了每个穴位的位置和取穴技巧，方便读者精准取穴。此外，还对指压的力度、节奏等要点进行了详细介绍，并有真人示范，保证让你一看就懂，一学就会！

如此简便而又舒适的治病健体方法摆在你面前，您还在等什么呢？快快行动起来吧！

编者

2010年6月



阅读导航

本书将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的对治穴位和指压方法，还详细讲解了每个穴位的准确位置和标准取穴技巧，方便读者精准取穴。此外，还对指压的力度、节奏等要点进行了详细介绍，并有真人示范，保证让你一看就懂，一学就会！

标题

点明所要治疗和解决的病症。

寻根究源记穴位

天柱穴

小议天柱穴

天有两个意思，一是指穴位内的物质为天部阳气；二是指穴位内的气血作用于人的头颈；柱，支柱的意思。支撑事物的坚实之物，比喻穴位内气血饱满充实。“天柱”的意思是谓颈脉的气血在此穴位里坚实饱满之状。本穴位内的气血是汇聚膀胱经背部各穴位上行的阳气所致，其气强劲，充盈头颈交接之处，颈项受其气乃可承受头部重量，如同头上的支柱一样，所以名“天柱”。

标准取穴的技巧

①② 疏经祛风，泻热利
窍，宁神止痛。

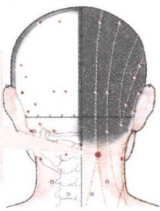
配伍治痢

眩暈 配昆侖。

神经疾病 配少商、隐白、水沟。

天 桂

在项部大筋(斜方肌)外缘之后发际凹陷中。约后发际正中旁开1.3寸处即是。



小穴位，大功效

此穴位对后头痛、颈项僵硬、肩背疼痛、血压亢进、脑溢血、鼻塞、嗅觉功能减退等具有较好疗效。

按摩这个穴位，能改善视力衰弱、视神经萎缩、眼底出血等症状，并且有很好的保健调理作用。

经常按摩这个穴位，还可以使头脑反应敏锐，增强记忆力，并且可以调整改善内脏机能。

006 头晕目眩

指压头窍阴

对症穴位：头窍阴

◎特效推拿疗法

法與明一

头窝位于耳朵后。在
头窝骨的部分与耳垂根部之
间的凹陷处。

方

以由该案件之真相而左右其

力度	节奏	时
中	中	S

以中指压住穴位，左右揉的方式按摩。当舌根及喉咙深处感觉到刺激才算真正得到效果。

压力引起的头晕目眩

►头眩目眩怎么办：你是否常有
或疼痛，则大多数是因为家庭、工

►见证奇迹疗效：这个时候，然后再以手指推拿耳后的头窝用力，晕眩就会在不经意间消失，而压力

42

天窗穴

此穴还可治疗尸厥。

此穴还可治疗耳

爱心小提示

告诉你一些小常识，在掌握指压的同时，多掌握一些小疗法。



小议穴位

关于穴位的详细解读，解释穴位的含义和命名依据。

寻根究源记穴位

头窍阴

小议头窍阴穴

头，指该穴位在头部；窍，是空窍的意思；阴，指该穴内物质为阴性水液。经络气血在此化为天之下部的津液水湿云气。本穴内的物质为浮白穴下传的水湿云气，在下行至本穴的过程中，水湿云气不断散热吸湿，至本穴后则化为天之下部的津液水湿云气。天之上部如天空一般，所以叫做“头窍阴穴”。又，耳窍为阳，耳后为阴，此穴位于耳后，能治疗五音七窍之病，所以称此穴为“头窍阴”，与足窍阴相对。

标准取穴的技巧

① 降逆祛寒。

② ③ ④ ⑤

头痛 配强间穴（肝胆火盛引起的偏头痛）。

头窍阴 配支沟穴、太冲穴、风池穴。



头窍阴

在人体头部，当耳后乳突的后上方凹陷处。

标准取穴

精确的取穴方法，通过阅读轻松掌握精确取穴法。

小穴位，大功效

头窍阴穴

治疗头痛上火、耳痛、耳鸣、耳聩、目赤肿痛、鼻塞、肋痛、手足烦热。

配强间穴可治疗头痛；配支沟穴、太冲穴、风池穴可治疗肝胆火盛引起的偏头痛或头痛。

006

41

小穴位，大功效

按摩此穴位的主要功效，使读者一目了然。

清目爽



部的穴位

就感觉有刺刺得头晕的时候，如果不是起因于生不预速导致压力不断积累，才会产生这种症状的。

硬的情形。所以，仔细地按摩颈部后、两侧，乃至刺激均可。尽可能每天持之以恒，这样的话，

压、低血压都有很好的调节作用。

狂、偏证、癫痫。

脱肛、痔疮、阴挺、泄泻等。

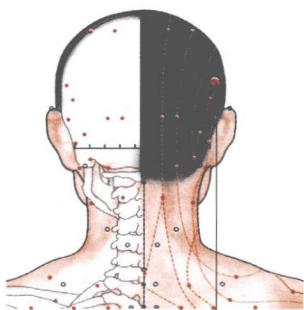
005

41



Contents

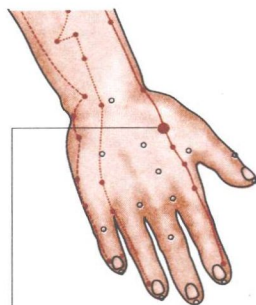
目录



头窝阴

所在位置：头部，耳后，在耳朵硬骨部分与耳垂根部之间的凹陷处。

可治疗：头晕、目眩



合谷

所在位置：手部，在手背，拇指与食指之间，张开手指时，可在两指之交叉处找到。

可治疗：睡意、呕吐、晕车

【序言】自己动手，收获健康 / 2

阅读导航 / 4

第一章 迅速成为指压按摩专家

001 为什么选择指压按摩

方法易学，效果卓越 / 12

002 指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛 / 14

003 指压按摩如何操作

22种指压按摩手法全解析 / 16

004 不同部位的指压方法

根据身体部位选择最适合的手法 / 25

小运动成就大健康：如何指压更舒服 / 35

第二章 指压祛除头部、面部病痛

005 头痛

指压天柱、天窗，胜过口服止痛药 / 38

006 头晕目眩

指压头窝阴，让你神清目爽 / 42

007 消除睡意

指压风池、合谷，赶走瞌睡虫 / 44

008 感冒

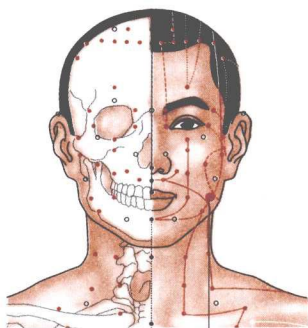
指压后溪、风门，头疼脑热不用愁 / 48

009 流鼻涕、鼻塞

指压迎香、大椎，让鼻子畅快呼吸 / 52

010 打喷嚏、咳嗽

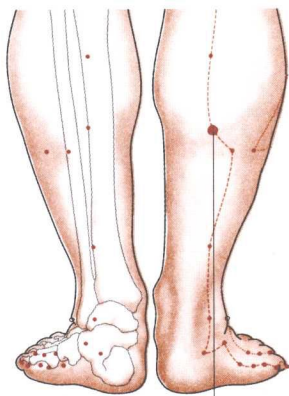
指压天突、尺泽，抑制咳嗽，避免尴尬 / 56



颊车

所在位置：脸部，下巴的下颚骨附近。往前指压的话，下巴处会有麻麻的感觉。能有效治疗下齿摇动及疼痛。

可治疗：牙疼



承山

所在位置：足部，位于小腿肚柔软肌肉转换成肌腱的中央处。如果脚部用力会比较容易找到此穴位。

可治疗：闪腰

011 耳鸣

指压翳风、完骨，舒颈椎，消耳鸣 / 60

012 牙疼

指压下关、颊车、列缺，还你好牙口 / 64

013 喉咙肿痛

指压水突、胸锁乳突肌，消除喉部不适 / 68

014 脸部浮肿

指压天窗、胸锁乳突肌，拒绝“圆”大头 / 70

015 肌肤干燥

指压大椎、地仓，让肌肤光彩照人 / 72

016 眼睛疲劳

指压瞳子髁、睛明，让眼睛深呼吸 / 76

017 眼睛痒

指压头临泣、承泣，拒绝花粉过敏 / 80

018 眼睛充血

指压攒竹、眼球，还你清澈双眸 / 84

小运动成就大健康：消除疲劳的运动 / 87

第三章 指压祛除颈、肩、腰、背痛

019 身体不舒服

指压肩胛骨之间、指尖，排出废物，身心舒坦 / 90

020 颈部酸痛

指压天容、后颈肌，将酸痛一扫而尽 / 95

021 落枕

指压天牖、肩中俞，让脖子转动自如 / 98

022 肩膀酸痛

指压肩井、曲垣，舒缓肩部压力 / 102

023 五十肩

指压云门、臑俞，让肩膀灵活运动 / 106

024 背脊僵硬

指压肝俞、膈俞，搬掉压在背部的大山 / 110

025 腰痛

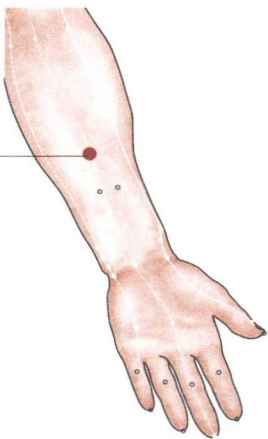
指压肾俞、大肠俞，摆脱腰痛困扰 / 114

026 闪腰

指压承山、解溪，治疗无法动弹的腰部 / 118



特效指压疗法



郄门

所在位置：臂，位于靠手掌侧的手臂上，约在前手臂中央，弯曲手臂及手指时，肌肉凸起的部分即是，指压此穴位，手指会有刺痛感。

可治疗：手指麻痹、心悸



隐白

所在位置：部，脚拇指边缘凸骨处结束的地方。

可治疗：脚底冰冷

027 腰部无力

指压大腿后侧、前侧，让你挺直腰杆 / 122

第四章 指压祛除四肢病痛

028 手指酸麻

指压劳宫、郄门、四渎，解除手部麻痹 / 126

029 手臂无力、手肘疼痛

指压手三里、肘髻、上臂后侧，改善手臂血液循环 / 131

030 腱鞘炎

指压偏历、支沟、内关，让五指灵活运动 / 134

031 膝盖疼痛

指压曲泉、阴陵泉，让双腿弹跳自如 / 138

032 小腿抽筋

指压筑宾、委中、脚踝，放松紧绷的小腿肌肉 / 142

033 脚麻

指压环跳、伏兔、胫骨前侧，消除脚部酸麻 / 146

034 脚部浮肿

指压水分、足三里，让腿脚恢复纤细 / 150

035 大脚趾侧弯

指压太冲、公孙，促进大脚趾逐渐复原 / 154

036 足部疲劳

指压涌泉，恢复足部活力 / 158

037 足冷

指压指间、隐白、脚的井穴，让足部温暖起来 / 160

小运动成就大健康：腿脚放松运动 / 165

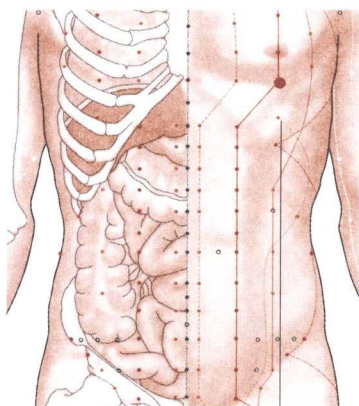
第五章 指压祛除消化系统病痛

038 消化不良、食欲不振

指压中脘、胃俞，提升胃部机能 / 168

039 腹胀

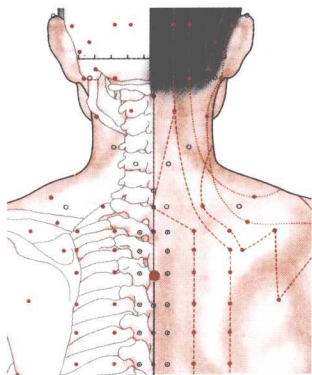
指压腹结、关元，促进肠胃蠕动，帮助排气 / 172



期门

所在位置：腹部，正好位于心窝与肋腹的正中央，也就是第九肋骨的下方。此穴位必须配合呼吸来作指压。

可治疗：酒醉、宿醉



期门

所在位置：背部，脖子向前倾时，可见之凸骨下。也就是第五胸椎的下方。

可治疗：无精打采

040 腹泻

指压大肠俞、温溜，迅速缓解轻度腹泻 / 176

041 便秘

指压大肠、大肠俞，有效促进排便 / 179

042 酒醉、宿醉

指压期门、肝俞，增进肝脏功能 / 182

043 呕吐、晕车

指压合谷、内关，保持出游好兴致 / 186

044 生理疼痛

指压血海、三阴交，让女人月月轻松 / 190

045 尿频

指压中极、膀胱俞，不必总往厕所跑 / 194

046 痔疮

指压百会、肾俞，防止瘀血，畅快排便 / 198

小运动成就大健康：放松身心，远离疼痛

第六章 指压消除心理不适

047 心情烦躁

指压巨阙、神道，安定情绪，平心静气 / 204

048 心悸、紧张

指压心俞、郄门，消除紧张感 / 208

049 无精打采

指压身柱、背部俞穴，放松背部，振奋精神 / 211

050 失眠健忘

指压隔俞、三阴交，一觉睡到大天亮 / 216

051 眩晕

指压手三里、外关、颈肌，头脑迅速冷静 / 218

附录一 灵活利用身边的道具刺激穴位 / 222

附录二 各种有趣的按摩工具 / 232

附录三 本书穴位回顾 / 236

附录四 知识解答园地 / 250

第一章

DIYIZHANG



迅速成为指压按摩专家

指压是一种非常有效的按摩方法，但基本手势只有六种，简单易学，当然在指压时也可以根据不同的部位采用一些不同的按摩手法。本章将对指压按摩手法进行详细介绍，并详细分析身体不同部位最合适的指压方法，图文结合，浅显易懂，让你迅速成为指压按摩专家。



本章看点



- 为什么选择指压按摩
方法易学，效果卓越
- 指压的基本手势
手势正确，手指才不会酸痛
- 指压按摩如何操作
22种指压按摩手法全解析
- 不同部位的指压方法
根据身体部位选择最适合的手法

为什么选择指压按摩

方法易学，效果卓越

● 人体全身共有14条经络

中医将人类需要的“自然生命力（气）”和“营养物质（血）”的结合称之为“气血”，也就是生命的能量，这种能量以内脏为起点，左右对称环绕于全身的筋路，这就是“经络”。其中以五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、小肠、大肠、胃、膀胱、三焦），加上心包，共为六脏六腑，以其命名的经络共有12条，再加上贯穿身体前后正中的任督二脉，全身总计有14条经络。在这些经络上面，共存在着约361个经穴，担任供给生命能量出入口的角色。

当因为某种因素导致脏腑不协调，生命能量出现滞留时，经穴就会产生疼痛或凝结。这时，就可以通过经穴疗法（如指压、针灸、热敷、艾灸、拔罐等）来刺激这些经穴，让生命能量的流动恢复畅通，从而缓解甚至消除症状。

● 指压疗法的优点

在各种经穴疗法中，指压可以说是一种最简单最实用的方法了。

首先，指压手法非常简单，直接用各种手势就可以实现，而不必借助什么专业工具。而且指压的各种手势都非常简便易学，一般人都能做到。

其次，指压可以随时随地进行。除了一些需要特意躺下才能刺激到的穴位之外，指压原则上没有特定的时间或场所要求。人们可以利用乘车、看电视、午休等琐碎时间来进行，即使是生活忙碌的人也可以轻松地坚持进行，早日消除身体上的不适感。

再次，指压可以帮助你了解自身的健康状况。指压穴位时，如果没有反应，就说明穴位没有找准。如果有酸胀感觉，则说明按到穴位上面，是正常现象。如果指压的地方有痛感，则说明此处经脉有瘀塞，需要进行调理。

最后，指压疗法省去了昂贵的医疗费用。指压是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何副作用，但效果却十分显著。掌握一些指压方法，在身体出现不适时就可利用指压轻松解决，不必去医院，不用花费昂贵的医疗费用，可以说是以最小的投入获得了最大的收益。即使身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

人体的14条经络

经络名称	经络通过的筋路	经络的功能	经络功能低落所引起的症状
手太阴肺经	从胸部上方外侧的中府穴为起点，通过手臂的前外侧——手掌的外侧——拇指外侧角的少商穴为终点。	调整呼吸器和心脏等的机能。	头部充血、心悸、呼吸急促、口渴、手臂麻痹、掌心灼热等。
手阳明大肠经	从食指的指甲基部、靠拇指侧角的商阳穴为起点，通过手臂——背部——锁骨的凹陷——颈部侧边——鼻翼的迎香穴为终点。	调整鼻、喉咙、牙齿、大肠等的功能。	鼻塞、喉咙痛、口渴、颈部和肩酸、牙痛等。
足阳明胃经	从眼睛下方的承泣穴为起点，通过口角——下颚——耳前——额的头维穴为终点的经络，以及从喉咙的人迎穴为起点，通过锁骨凹陷——胸——肚脐——鼠蹊部——脚——脚的第二趾指甲基部外侧角的厉兑穴为终点的经络。	调整消化器官以及全身的不适。	便秘、下痢、头痛、鼻塞、脚的麻痹和疼痛。
足太阴脾经	从脚的第一趾指甲基部内侧角的隐白穴为起点，通过脚——鼠蹊部——肚脐旁边——胸——腋下——第七肋间的大包穴为终点。	调整消化器、生殖器、呼吸器、神经机能等。	恶心、下痢、脚部浮肿、脚腰的虚寒等。
手少阴心经	从腋下的极泉穴为起点，通过手臂——手腕——手掌——小指指甲基部内侧角的少冲穴为终点。	调整循环器、呼吸器、消化器等等的机能。	脸部灼热、充血、口渴、手臂的麻痹、疼痛等。
手太阳小肠经	从小指指甲基部外侧角的少泽穴为起点，通过手——手臂——肩——颈——颞骨下——耳前的听官穴为终点。	调整上肢的机能以及耳、眼的机能。	眼睛发黄、重听、喉咙肿大、头痛、手臂麻痹和疼痛等。
足太阳膀胱经	14条经络中最长的经络。从眼内睛明穴为起点，通过后头部——颈部——背部——腰——脚——脚的第五趾指甲基部外侧角的志室穴为终点。	由于经络较长，所以和所有脏器都有关联。	从脸到后头部疼痛、后颈部、背部、腰、大脑、小脑的虚寒和疼痛、鼻塞等。
足太阴肾经	从脚底的涌泉穴为起点，通过脚——肚脐旁边——胸的第二肋间的俞府穴为终点。	连接寄宿生命能量的肾，同时调整泌尿、生殖的机能。	浮肿、起立性晕眩、全身倦怠、从腰到脚的麻痹、精力减退、生理异常等。
手厥阴心包经	从胸部的天池穴为起点，通过手臂——手掌——中指指甲基部靠小指侧角的中冲穴为终点。	包围心脏，并保护其机能。	心悸、呼吸急促、胸痛、心脏机能障碍等。
手少阳三焦经	从无名指指甲基部靠小指侧角的关冲穴为起点，通过手臂——肩——颈部——耳后——耳前——肩外侧的丝竹空穴为终点。	调整眼、耳、喉咙等的机能。	眼病、头痛、胸闷、呼吸机能障碍等。
足少阳胆经	从眼尾的瞳子髎穴为起点，通过耳的周围——颈部——肩——上身侧面——脚——脚的第四趾指甲基部靠近第五趾侧角的窍阴(脚)穴为终点。	协助肝功能，并调整泌尿、生殖的机能。	肩酸、脚麻痹、疼痛、脸色不佳、皮肤丧失光泽等。
足厥阴肝经	从脚的第一趾指甲基部靠第二趾侧角的大敦穴为起点，通过腿——腹部——肋骨下部的期门穴为终点。	调整肝脏、胆囊的机能以及生命能量的平衡。	下腹部疼痛、腰痛、脚的浮肿、疼痛、褐斑、雀斑、焦虑。
督脉	从尾骨的长强穴为起点，纵向通过身体背面的中央(正中线)、腰部——背部——后头部——牙龈部的龈交穴为终点。	统括阳的经络机能。	因各内脏的不适所产生的全身性症状。
任脉	从会阴穴为起点，纵向通过身体前面的中央(正中线)、腹部——胸部——下颚的承浆穴为终点。	调整阴的经络流通以及全身的机能。	生殖器、泌尿器、呼吸器、消化器等等的机能障碍。

002 指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛

在进行指压时，应该依据指压部位的不同来改变手指的运用技巧，这样，一场指压做下来，手指才不会酸痛。下面介绍了6种指压手法，经常换着用，即可收到良好效果。



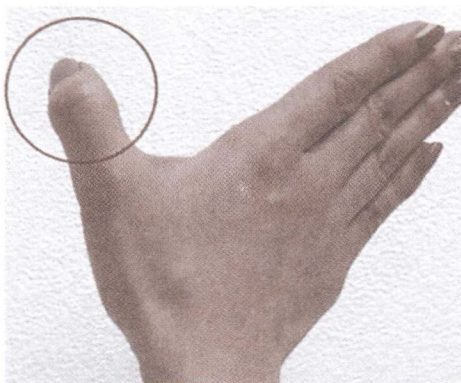
用两手的拇指做指压

动作要点

左右手的拇指并拢，以拇指指腹来指压穴位。此时，要尽量伸直手指关节，这是使手指不致感到疼痛的窍门。其他的四个指头则负有支撑拇指的任务，让拇指指尖不致翘起。

适用部位

腿部，或给他人做指压时



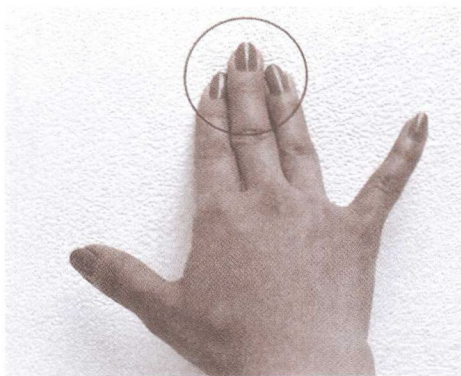
用拇指指尖做指压

动作要点

如果想强烈刺激手指、脚趾及脸部时，弯起拇指关节用指尖指压是最好的方法。此时，其他的四指顶住肌肤，让指尖能平均用力。

适用部位

强烈刺激手指、脚趾及脸部



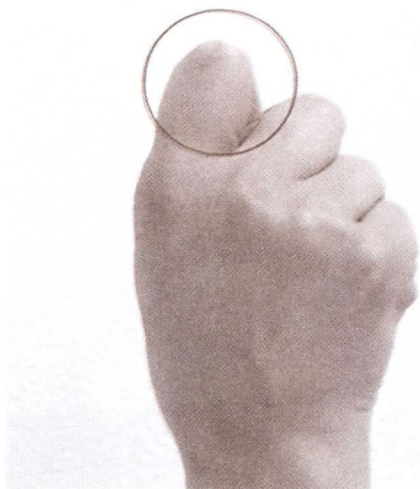
用三个手指做指压

动作要点

将食指、中指、无名指并拢进行指压。但是过度的力道会使手指疼痛，即使伸直关节也要小心，因为，此法虽然不会带来强烈的刺激，但是如此轻微的指压仍会让你感觉舒服。

适用部位

任何部位，力量较轻



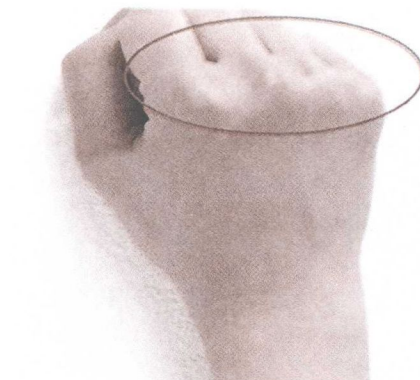
以指关节做指压

动作要点

此方法是握紧拳头以食指的关节做指压。以手指指腹指压酸痛处时，如果手指会疼痛，改用此法能助你轻松享有指压带来的舒适感。而且紧握拳头能使力道平均，可以利用指压颈部、手臂等部位来学习这种方法。

适用部位

颈部、手臂



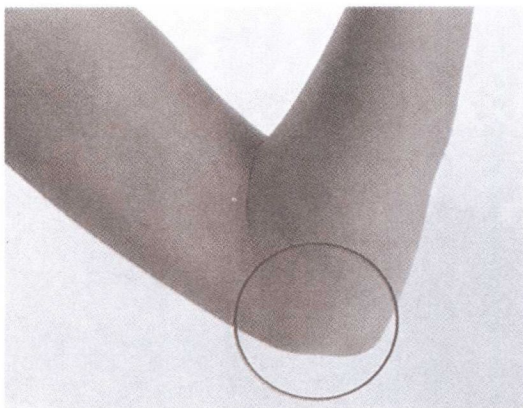
用拳头做指压

动作要点

紧握拳头以凸出的关节做指压。此方法在自己徒手做背部指压时，相当适用。将拳头置于背部下方，以自己身体的重量来施力，如能紧握拳头，则指压的手就不会有疼痛的感觉。同时也可将此法应用于颈部的指压上。

适用部位

背部、颈部



用手肘做指压

动作要点

手臂弯曲，以手肘来施力能产生固定及较强的力道。脊椎两侧等较难指压的地方，手肘是最佳的工具。只是当你用体重来施力时，可能会过度用力，故开始时要慢慢地施力，再依所需逐渐加强力道。

适用部位

脊椎两侧