



健康时尚系列

—WUFENZHONG
JIANKANGLIAOFA

五分钟健康

疗法

谁都有不可言喻的苦恼和难以治愈的疾病。如果有一种方法，既不求医，也不用药，而是自己通过非常简单的方法治病，那该多好啊！

本书就是基于这种考虑，对160种症状使用自己能进行的有效穴位疗法进行了解说。利用指压、按摩、灸以及日用品刺激穴位的疗法，您的一切烦恼便迎刃而解了。



[日]佐佐木邦男 监修
肖坤华 庆柯 秦伏男 译

西南财经大学出版社

JIANKANGLIAOFA 五分钟健康疗法

[日]佐佐木邦男 监修
肖坤华 庆柯 秦伏男 译

西南财经大学出版社

JIBUN DE NAOSERU GOFUNKAN TSUBO RYOUHOU

© SASAKI KUNIO 1992

Originally published in Japan in 1992 by SEIBIDO CO. LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本书著作权合同已向四川省版权局登记。登记号：图字 21-2000-002 号。

责任编辑：方英仁

封面设计：郭 川

书 名：五分钟健康疗法

监 修：(日) 佐佐木邦男 译者：肖坤华等

出 版 者：西南财经大学出版社

(四川省成都市光华村西南财经大学内)

邮政编码：610074 电话：(028) 7353785

排 版：西南财经大学出版社激光照排中心

印 刷：四川机投气象印刷厂

发 行：西南财经大学出版社

全 国 新 华 书 店 经 销

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：7.125

字 数：85 千字

版 次：2000 年 10 月第 1 版

印 次：2000 年 10 月第 1 次印刷

印 数：6000 册

定 价：16.00 元

ISBN 7-81055-710-6/G·25

1. 如有印刷、装订等差错，可向本社发行部调换。
2. 版权所有，翻印必究。

前 言

即使不懂穴位疗法的人，如果颈脖酸痛他会扭动、旋转脖子，腰痛则用拳头敲打腰部，这是非常标准的穴位疗法。即使不知道穴位，平常谁都在无意中使用了穴位疗法。

但如果我们有意识地进一步加深理解，将会给我们的日常生活带来极大的方便而且有益健康。不借他人的手就能自己治病，这种知识谁不愿学呢？

基于这种考虑，本书仅就自己能简单进行、效果又好的穴位疗法加以解说。刺激穴位疗法既不需要昂贵的设备，也不需要复杂的技术，仅用指压、按摩、灸、热毛巾、吹风机、牙签、不用的旧怀炉、生姜、青竹、核桃、椅子、高尔夫球、健康拖鞋、香烟、啤酒瓶等身边的日用品就能治病。一本书就将一百多种病的症状如何治疗进行了通俗易懂的解说，这的确是一本非常难得的实用书。

健康是您的“财富”。自古以来就有“养生胜于治疗”的说法。健康时更要注意身体。“疲劳是万病之源”，当天的疲劳就在当天消除吧。

佐佐木邦男

目 录

第 1 章 穴位名称及其他

- 穴位名称及其位置 (2)
- 穴位是什么? (10)
- 食“气”的“六脏六腑” (10)
- 通“气”的路是“经络” (11)
- 穴位在经络的重要位置上 (14)
- 寻找穴位非常简单 (15)
- 穴位疗法有效的疾病范围 (18)
- 穴位疗法(之一)指压治疗 (19)
- 穴位治法(之二)按摩治疗 (20)
- 穴位疗法(之三)灸治疗 (22)
- 穴位疗法(之四)用日用品或小商品治疗 (25)

第 2 章 消除突然疼痛和不舒服感觉的穴位

- 眼疲劳 (30)
看电视过久压迫眼的四周 (30)

脖子酸痛引起眼疲劳的穴位在后颈项·····	(31)
●鼻血·····	(32)
冷敷鼻子之后指压穴位·····	(32)
出门在外流鼻血,首先是到安静场所·····	(33)
●酒糟鼻·····	(34)
饮酒过度引起的酒糟鼻揉捏鼻夹·····	(34)
●牙痛·····	(35)
虫牙痛的应急处理穴位在手上·····	(35)
一般牙痛指压耳前和鄂骨·····	(36)
●耳鸣·····	(37)
耐心锻炼脚板心使耳鸣消失·····	(37)
●重耳·····	(38)
指压耳穴提高听力效果显著·····	(38)
●耳痛·····	(39)
中耳炎引起的耳痛用灸止痛·····	(39)
学习时耳痛可刺激耳后·····	(40)
●咽喉痛·····	(41)
感冒初期温热后颈项·····	(41)
灸合谷穴镇咽喉痛·····	(42)
●声音嘶哑·····	(43)
治疗鸭公嗓音特效的穴位·····	(43)
●胸痛胸闷·····	(44)
胸肌痛用沐浴有效·····	(44)
心绞痛发作时刺激手腕子的穴位作应急处理·····	(45)
心脏神经症の場合灸胸部中央·····	(46)
●咳嗽·····	(47)

咳嗽不止时轻轻压迫嗓子穴位·····	(47)
●咳嗽、打喷嚏·····	(48)
对手腕子进行点刺激镇咳嗽、打喷嚏·····	(48)
●痰·····	(50)
咳不出痰时指压手掌有效·····	(50)
身体倒立也能排痰·····	(51)
●咳嗽、痰·····	(52)
干咳时用热毛巾敷嗓子,有痰时热敷胸部·····	(52)
●哮喘·····	(53)
哮喘发作时用腹式呼吸和刺激嗓子穴位·····	(53)
干布磨擦也能治哮喘·····	(54)
●喷嚏·····	(55)
不断打喷嚏,睡觉时用大米粒治疗·····	(55)
●打嗝·····	(56)
指压嗓子穴位镇打嗝·····	(56)
●恶心·····	(57)
刷牙过程中发呕刺激手腕子穴位·····	(57)
●恶心呕吐·····	(58)
促使呕吐的重要穴位在脚掌·····	(58)
●胃里停食·····	(59)
刺激足三里对消化不良有效·····	(59)
●食欲不振·····	(60)
肚子和腿上进行米粒疗法增进食欲·····	(60)
●腹痛·····	(61)
下腹痛轻揉肚脐下部·····	(61)
上腹部痛压迫肚子和手腕子穴位·····	(62)

胃凉用魔芋暖胃	(63)
抑制胆结石痛的穴位是京门	(64)
胃、十二指肠溃疡痛用灸强刺激	(65)
● 月经痛	(66)
热敷和指压下腹部镇月经痛	(66)
● 腹胀	(68)
按摩腰部穴位促使肠蠕动	(68)
● 腹泻	(69)
轻微腹泻最好热敷	(69)
治疗腹泻最有效的穴位是足三里	(70)
制止便意的穴位在手背	(71)
● 晕车船	(72)
刺激腹部穴位预防晕车船	(72)
想发吐时揉捏手腕子	(73)
● 醉到第二天	(74)
第二天还呕吐指压腹部穴位	(74)
头痛时指压后颈窝	(75)
● 睡失枕	(76)
热敷脖子和指压手腕	(76)
紧急场合的临时处置——刺激落枕穴	(78)
轻度失枕做做简单的头颈操	(79)
● 手麻木	(80)
手握核桃使之转动	(80)
● 网球肘	(81)
冷却疗法和指压腕穴位缓解炎症	(81)
● 腿肚抽筋	(82)

用力将大脚趾往后搬	(82)
● 荨麻疹	(83)
灸对改善体质也有效	(83)
● 粉刺、痤疮	(84)
两个穴位对青春的象征有效	(84)
● 脓疱	(85)
艾灸治化脓性脓肿	(85)
● 麦粒肿	(86)
快速灸可防止复发	(86)
● 疣	(87)
艾灸扁平疣使其消失	(87)
● 鸡眼	(88)
热灸消灭鸡眼	(88)
● 冻疮	(89)
患部交替使用热、冷水浴改善血液循环	(89)

第 3 章 治疗现代病的速效穴位

● 精神压力	(92)
精神压力引起的腰痛艾灸也有效	(92)
精神性肩酸痛的穴位在脚趾	(93)
精神性头痛用手、脚的穴位治疗	(94)
● 颜面痉挛	(95)
颜面抽筋时压耳下	(95)
用高尔夫球刺激穴位使情绪稳定	(96)
开会时痉挛压迫手上的穴位	(97)

● 颜面神经痛·····	(98)
指压脚穴位减轻颜面神经痛·····	(98)
● 面瘫·····	(99)
睡前做各种怪相可根治面瘫·····	(99)
寒冷引起的面瘫热敷后按摩·····	(100)
● 过敏性鼻炎·····	(101)
止鼻涕的穴位在面部和手上·····	(101)
烫脚止鼻涕有效·····	(102)
鼻子不通气时指压后颈项有效·····	(103)
无嗅觉时刺激迎香穴·····	(104)
耐心按摩手、脚能改善体质·····	(105)
洗鼻增强鼻、咽喉、呼吸器官功能·····	(106)
● 焦躁不安·····	(107)
刺激手、脚、肩的穴位安神·····	(107)
用静静站立的立禅安神·····	(108)
炙胸、腹、手腕的穴位治神经官能症·····	(109)
● 眼疲劳·····	(110)
简单的体操治疗眼疲劳·····	(110)
● 失眠·····	(111)
催眠特效的穴位叫“失眠”·····	(111)
睡前做安眠操催眠·····	(112)
● 困倦·····	(114)
工作时打瞌睡刺激百会穴·····	(114)
腿脚疲劳·····	(116)
腿脚酸软取脚心的涌泉穴·····	(116)
● 疲劳·····	(117)

保护疲劳的肝脏用生姜汤热敷	(117)
无常性的人可穿健康拖鞋	(118)

第 4 章 消除顽症的穴位

● 头痛	(120)
整个头痛压迫眉间和后脑部	(120)
慢性头痛踏青竹有效	(121)
敲击足的胆经治偏头痛	(122)
指压白会穴治头顶痛	(123)
前头部痛指压眉间并灸手	(124)
后头部痛取后颈窝穴位	(125)
头沉重用双手揉压	(126)
● 肩酸痛	(127)
热水浸泡肩部治肩酸痛	(127)
重度肩酸痛用温、冷水淋浴刺激	(128)
慢性肩酸痛轻揉手臂有效	(129)
急性肩酸痛用热毛巾和吹风机有效	(130)
刺激手脚的穴位也能治肩酸痛	(131)
刺激耳穴治顽固肩酸痛	(132)
吊单杠或门梁也很舒服	(133)
正坐体操可缓解脖子和肩酸痛	(134)
肩颈大面积酸痛用指压治疗	(135)
靠体重压迫日用品刺激穴位	(136)
简单的穴位操缓解肩酸痛	(138)
用热风刺激促进血液循环	(140)

推拿肩井穴和大椎穴治疗背肌痛·····	(141)
轻度五十周肩做体操治疗·····	(142)
头部震颤症待稳定后点刺激穴位·····	(144)
揉脚掌的反射带治肩酸痛也有效·····	(145)
●腰痛·····	(146)
急性腰痛不能走路时压膝腕·····	(146)
寒湿引起的腰痛最好热敷·····	(147)
慢性腰痛坚持做体操能治好·····	(148)
腰扭伤剧痛取手上的穴位·····	(150)
腰扭伤剧痛点发烧时先冷敷后热敷·····	(151)
腰扭伤不发烧剧痛一开始便热敷·····	(152)
工作中形成的腰痛指压脚上穴位·····	(153)
利用椅子刺激穴位镇腰痛·····	(154)
对任何腰痛均有效的腰和腿上的穴位·····	(155)
预防腰痛的中国式穴位操·····	(156)
●高血压·····	(158)
击打脚板心 100 次降血压·····	(158)
揉捏手指和脚趾对高血压、低血压均有效·····	(159)
●低血压·····	(160)
消除低血压症状的起卧操·····	(160)
●神经痛·····	(162)
手臂神经痛时轻轻按摩神经·····	(162)
坐骨神经痛先热敷后刺激穴位·····	(163)
●头部发热·····	(164)
按摩大腿内侧消除头发热·····	(164)
●风湿症·····	(165)

对慢性风湿关节炎有效的温泉疗法·····	(165)
● 体质虚弱 ·····	(166)
用刷子摩擦增强体质抗感冒·····	(166)
● 胃虚 ·····	(167)
用丹田呼吸法健胃·····	(167)
● 便秘 ·····	(168)
对慢性便秘有效的穴位在手臂上·····	(168)
旅游时的暂时性便秘揉搓手上穴位治疗·····	(169)
运动身体的穴位操促使迅速排便·····	(170)
在腰部进行简单的穴位刺激促使产生便意·····	(172)
内脏下垂导致的慢性便秘用身体倒立治疗·····	(173)
● 痔疮 ·····	(174)
对痔疮有效的穴位在头顶·····	(174)
灸手上穴位缓解痔疮痛 ·····	(175)
排便后养成坐浴 ·····	(176)

第 5 章 防衰老和返老还童有特效的穴位

● 性生活·····	(178)
刺激腹部和臀部穴位解除早泄之苦·····	(178)
对阳痿有特效的穴位在肚脐之下·····	(179)
增强精力的特效穴位在耻骨上方·····	(180)
刺激腰和脚心的穴位可解除性感冷淡症·····	(182)
● 白发·····	(183)
按摩脚板心百发转青不是梦·····	(183)
● 脱发·····	(184)

用发刷击打头部预防脱发·····	(184)
● 皮肤粗糙 ·····	(185)
手和腕的穴位使激素分泌正常 ·····	(185)
● 手麻木·····	(186)
轻轻刺激手三里消除麻木·····	(186)
● 头晕·····	(187)
指压头上穴位预防头晕 ·····	(187)
足三里穴位对贫血有特效·····	(188)
● 眼疲劳·····	(189)
简单的眼球操预防视力减退·····	(189)
眼圈黑取腰穴·····	(190)
● 脚浮肿·····	(191)
肚脐上方的水分穴治浮肿有特效·····	(191)
● 膝盖痛·····	(192)
膝盖周围用热毛巾敷再用手揉捏·····	(192)
● 肥胖·····	(193)
强刺激脚上的穴位减少食欲·····	(193)
● 心慌气紧 ·····	(194)
简单的穴位操有益于改善体质 ·····	(194)
揉捏大拇指改善虚弱体质·····	(196)
● 心悸·····	(197)
心悸时刺激腕上的穴位 ·····	(197)
● 原因不明的身体不适·····	(198)
用高尔夫球消除更年期障碍·····	(198)
刺激脚板心恢复生气·····	(200)
腹式呼吸消除身心疲劳 ·····	(201)

简单的体操消除麻木、疼痛和酸痛·····	(202)
肩酸头痛用啤酒瓶按摩颈部·····	(203)
解除疲劳、提高食欲可用大蒜炙肚脐附近·····	(204)
瑜伽功使身心充满活力,返老还童·····	(205)
● 冷症·····	(206)
穴位体操加强脚的血液循环·····	(206)
腰部浴既不消耗体力又温暖全身·····	(208)
● 自律神经失调症·····	(209)
轻轻按摩手心有效·····	(209)

第 1 章

穴位名称及其他