

邱淑惠 / 著

(日本NHK祖母级养生专家)

日本NHK教育电视台《健康穴位体操》节目中医养生专家，创下最高收视率

赠送亲朋好友的最好礼物

- ★ 简单易学、随时随地可操作的穴位按摩手法
- ★ 让你快速进入穴位按摩的神妙境界
- ★ 让你领受穴位按摩释放的绝佳能量
- ★ 一家一人会，省下医药费

活用人体大药

手到病自除 按对了，痛就不见了

日本穴道按摩第一人

日本亚马逊网站 ★★★★★ 推荐!

出版以来增刷12次，销量已超过260000册!

- 在日本NHK、PHP、主妇之友社出版了十余本图书，本本畅销
- 同时翻译成英、法、韩等不同语言出版，受惠读者群已超过上百万人
- 被称为日本祖母级的养生专家
- 以中国女性形象在日本健康界建立了个人品牌



邱淑惠 / 著

(日本NHK祖母级养生专家)

日本NHK教育电视台《健康穴位体操》节目中医养生专家，创下最高收视率

活用人体大药

手到病自除 按对了，痛就不见了

日本穴道按摩第一人

日本亚马逊网站 ★★★★★ 推荐

出版以来增刷12次，销量已超过260000册！

在日本NHK、PHP、主妇之友社出版了十余本图书，本本畅销
同时翻译成英、法、韩等不同语言出版，受惠读者群已超过上百万人
被称为日本祖母级的养生专家
以中国女性形象在日本健康界建立了个人品牌



图书在版编目 (CIP) 数据

活用人体大药 / 邱淑惠著. —北京: 新世界出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80187-005-6

I. 活… II. 邱… III. 穴位按压疗法—基本知识 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 225989 号

北京市版权保护中心著作权合同登记图字 01-2009-6015 号

本书简体中文版由中国台湾雅书堂文化事业有限公司
授权新世界出版社在中国大陆地区独家出版

活用人体大药

作 者: 邱淑惠

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市航远印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 100 千字 印张: 9.125

版次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80187-005-6

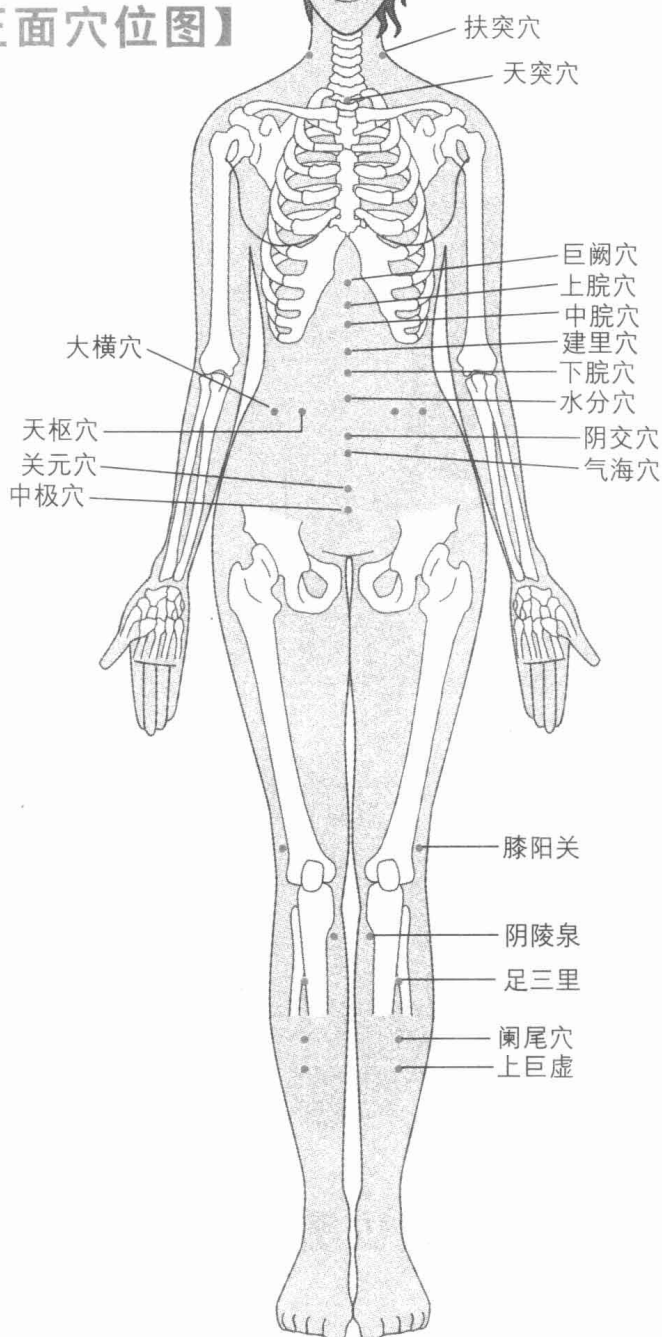
定价: 32.00 元

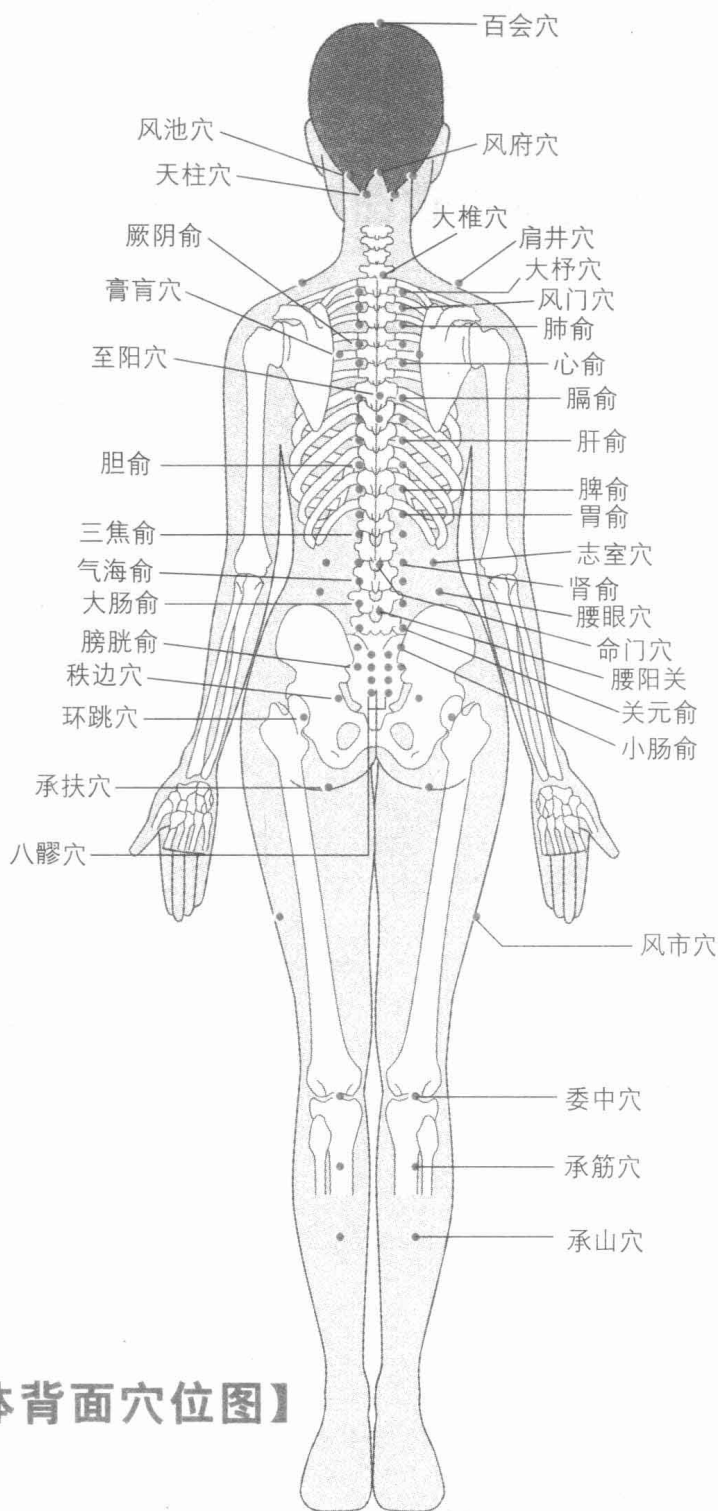
版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

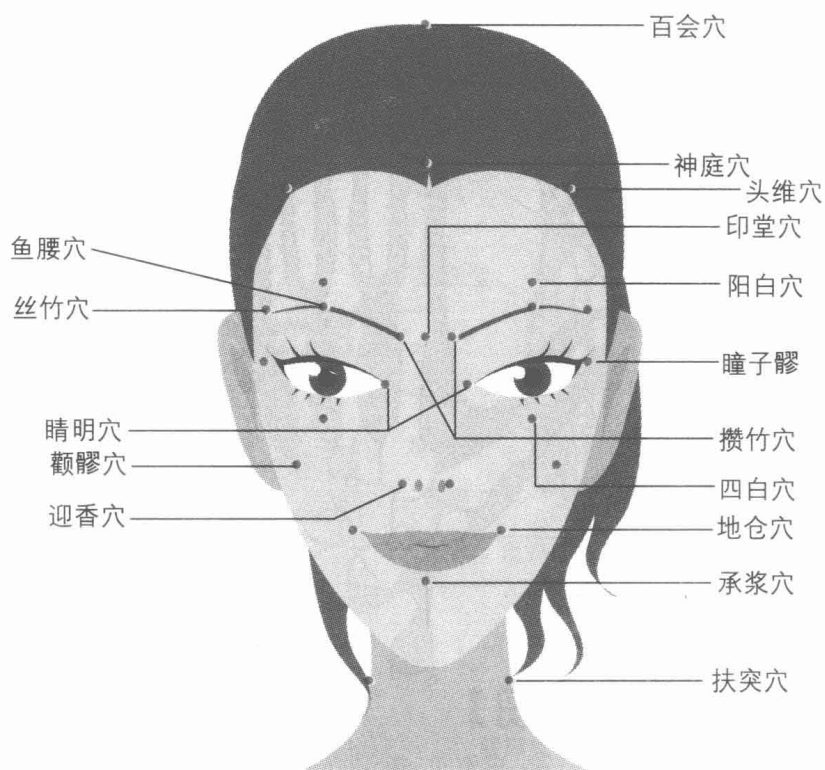
客服电话: (010) 6899 8638

【人体正面穴位图】

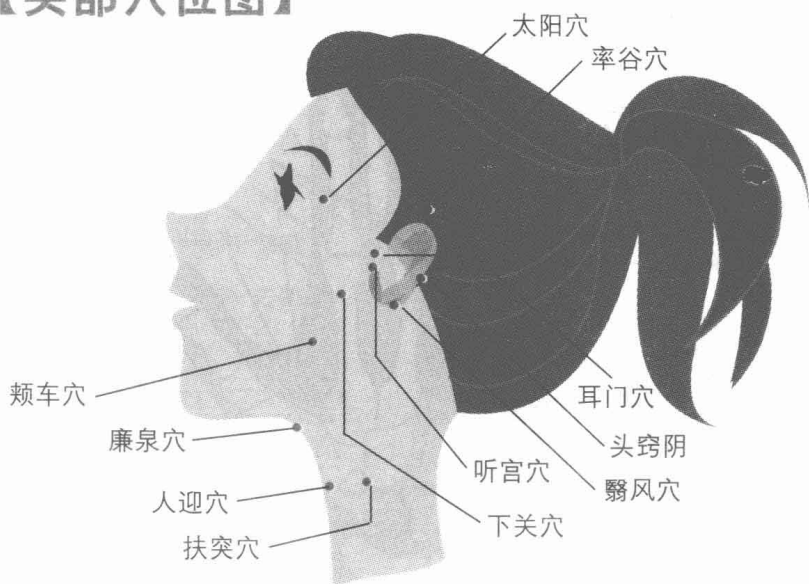


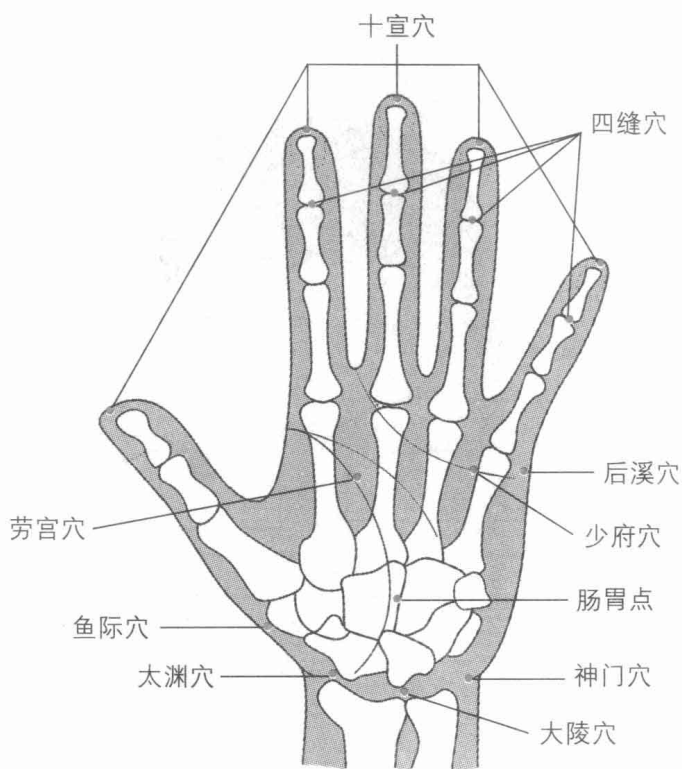


【人体背面穴位图】

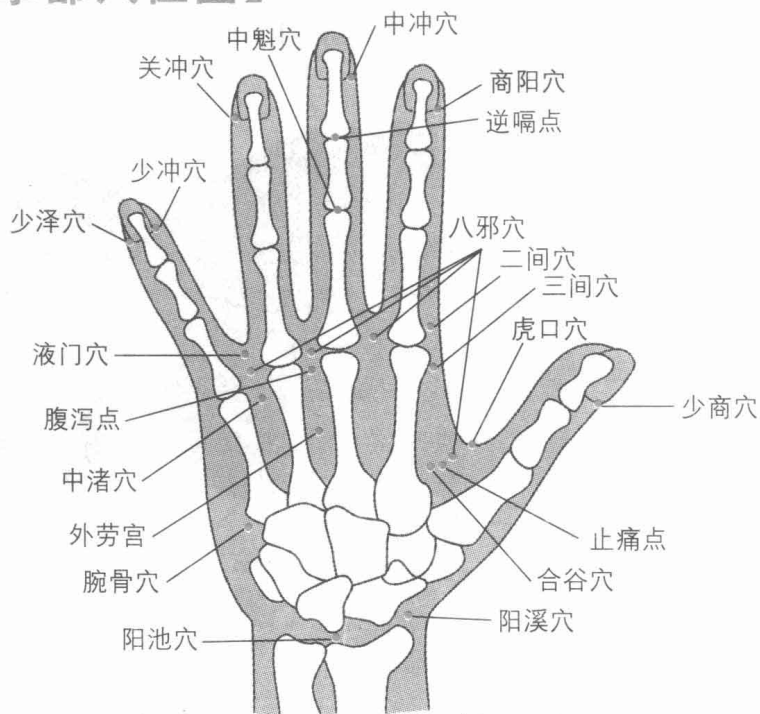


【头部穴位图】

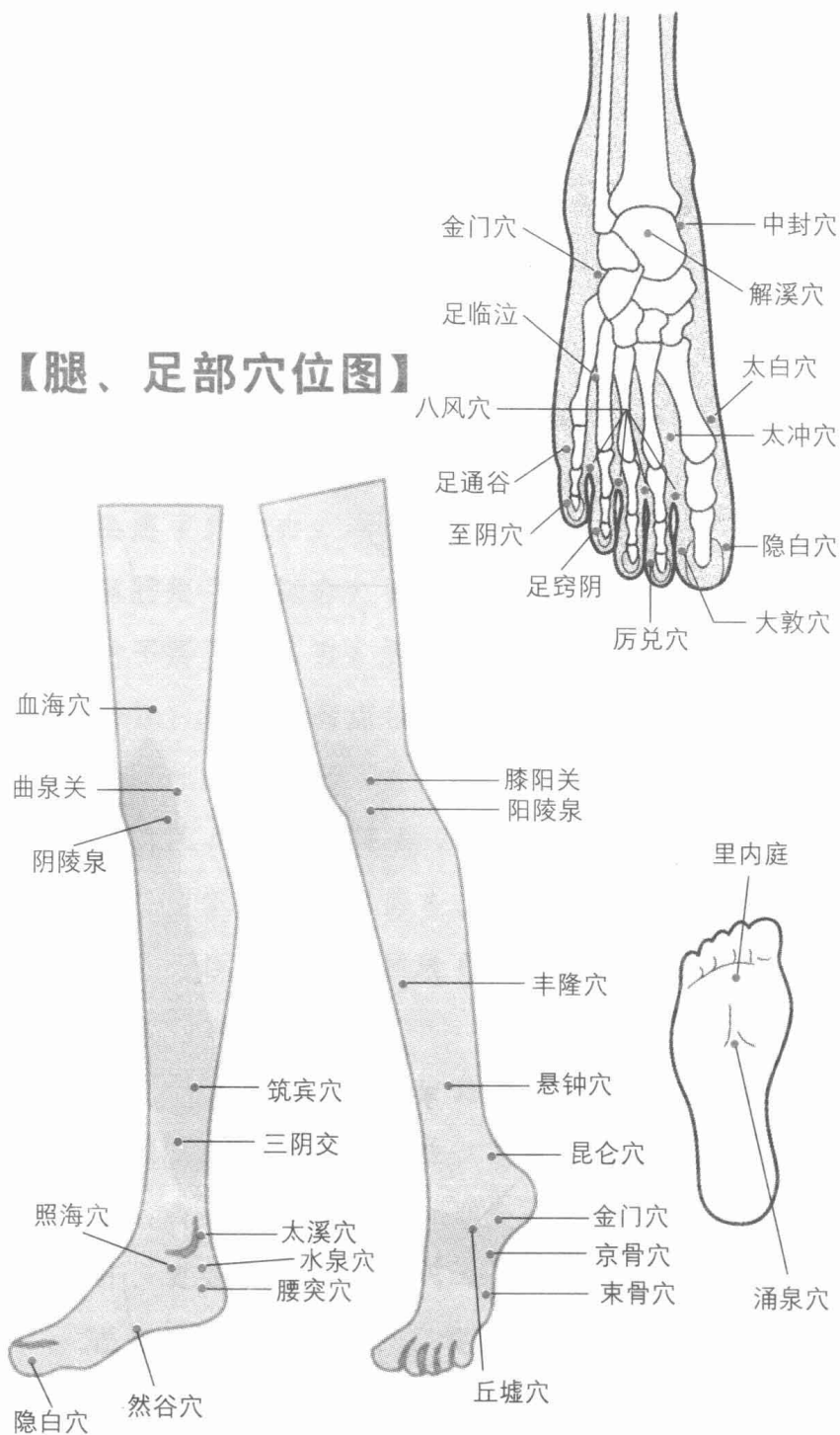




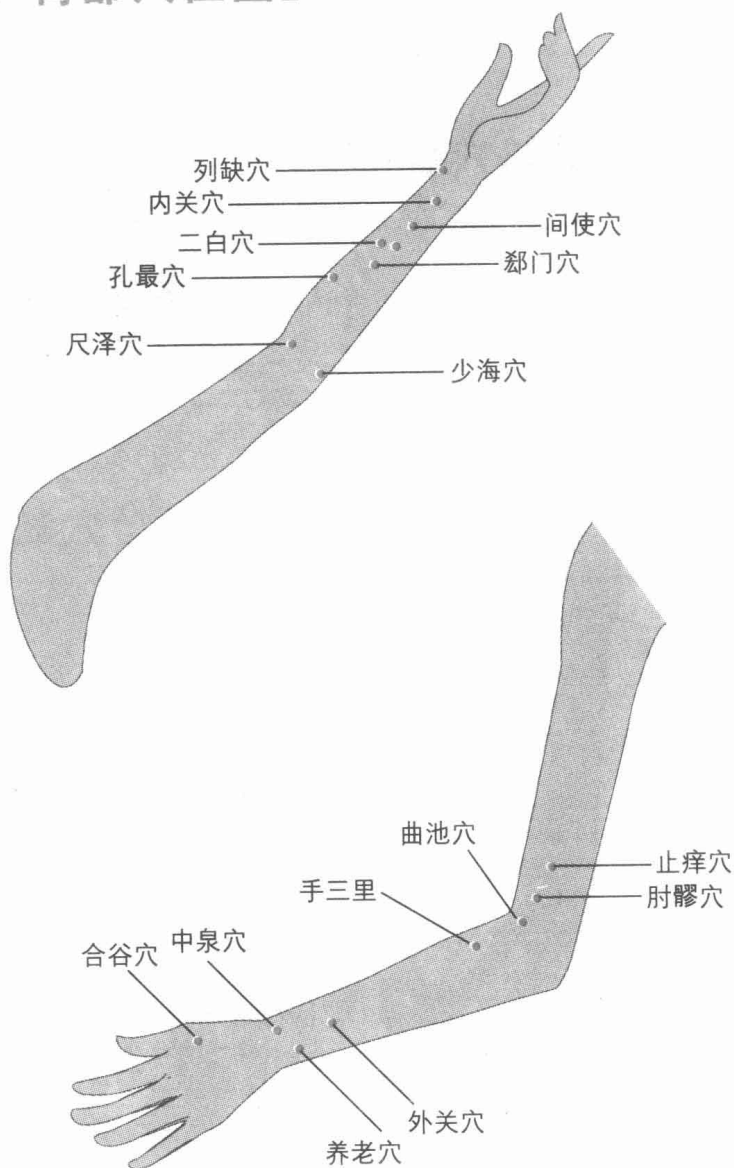
【手掌部穴位图】



【腿、足部穴位图】



【手、臂部穴位图】



前 言

头疼了怎么办？看病、吃药、打针。

肩膀疼了怎么办？看病、吃药、打针。

肚子疼了怎么办？看病、吃药、打针……

拜托！能不能有点创意！

难道生病了就得非得去看医生，然后花大把的钱，买来一堆叫不上名字的药片，或者干脆眼睁睁地看着长长的针头惨无人道地刺进自己的皮肤，将药液一点点地灌输到血管里吗？

请记住，是药三分毒！药物既然能够消灭有害细胞，自然也会伤害无害细胞。而且，药效太轻，没什么治疗的作用，药力太重，则会增加器官的负担。至于打针，更是要额外挨皮肉之苦。

总之，无论从经济性、安全性还是舒适性上来说，看病、吃药、打针，都不是最理想的治病方式，而且

还浪费时间。这对于繁忙的现代人来说，显然是不经济的。

既然如此，那是不是意味着还有别的治疗病痛的方法？一种更经济、更简便、更安全的治病手段？

没错！知道为什么西方医学近百年来都在不断地钻研中医理论吗？正是因为后者神奇地运用了人体自我潜能激发的方法，站在一个完全不同的医学体系中，去激发实现了人体的自我康复作用。例如，气功、经络、穴位……这些都是让那些西方人百思不得其解的神奇治疗手段。

玄妙吗？对于那些毫无基础的门外汉来说，似乎的确如此。毕竟中医博大精深，而且不乏深奥晦涩的内容。不过，如果只是单纯抱着为保健、为治疗轻微病痛的目的去学习，自然也能从中选择到相对浅显、易于操作的方法，如本书所侧重的经络、穴位按摩方法，就是其中之一。

通过全身十二条主要经络以及相关穴位的保健，你完全可以轻轻



松松地将病痛消灭在萌芽状态。而且，这种方法最有利的地方，就在于你不需要拥有多么高深的中医理论，只需要针对病痛，知道其相关的经络和穴位的具体位置，并且施加相应的刺激，就可以很快摆脱恼人的病痛。此外，通过对穴位经络的刺激，除了治病之外，更可以强身健体，这可是吃药打针所不能企及的“附加价值”哦！

如果对于寻找穴位这样的事情毫无自信，没关系，这正是本书存在的意义，我们会在书中很详细地告诉你应该知道的所有讯息。

还等什么呢？这么一个经济安全又舒适的治病健体方法在等着你，快快行动起来吧！

PART 1 中医经络穴位的神奇功能

中医学的经络穴位理论 · 002

人体经络穴位在哪里——十二经脉篇 · 007

人体经络穴位在哪里——奇经八脉、络脉篇 · 017

穴位按摩的作用与注意事项 · 022

穴位按摩的基本手法 · 028

穴位按摩的注意事项 · 039

PART 2 消除头、颈、肩部的疼痛

头痛 · 044

起立性眩晕 · 048

宿醉 · 054

脸部麻痹 · 057

脸部痉挛疼痛 · 062

- 痤疮疼痛 · 067
- 眼睛疲劳酸痛 · 071
- 针眼 · 075
- 鼻炎 · 079
- 流鼻血 · 083
- 耳鸣 · 086
- 中耳炎 · 089
- 感冒 · 093
- 失声、咽喉疼痛 · 097
- 支气管炎、哮喘 · 100
- 牙痛、牙龈红肿 · 107
- 口腔炎症 · 111
- 下颌关节功能紊乱 · 114
- 颈部僵硬酸痛 · 117
- 颈椎病 · 121

落枕 · 125

肩周炎 · 129

PART 3 消除胸、腹、背部的疼痛

心悸与心律失常 · 134

心绞痛 · 138

胸闷 · 142

咳嗽 · 146

乳房疼痛 · 149

背部僵硬 · 152

胃痛 · 157

食欲不振、恶心 · 161

打嗝 · 165

腹部胀气 · 168

腹绞痛 · 171

下腹疼痛 · 177

肝病 · 183

腰椎间盘突出 · 188

闪腰 · 192

腰部软组织劳损 · 196

坐骨神经痛 · 199

腹泻 · 202

便秘 · 205

痔疮 · 209

排尿疼痛 · 213

膀胱炎 · 217

女性生理痛 · 220

PART 4 消除四肢和其他部位的疼痛

类风湿性关节炎 · 226

腕关节扭伤 · 230

手腕酸麻 · 233

手肘疼痛 · 236

冻疮 · 240

膝痛、膝关节炎 · 243

腿部酸软无力 · 246

小腿抽筋 · 250

踝关节扭伤 · 255

足跟酸痛 · 258

中风 · 262

四肢水肿 · 266

四肢乏力、疲倦 · 269