

从里到外
100种健身方案

按摩

轻松上手

ANMO QINGSONG SHANGSHOU



时尚

女人坊

欧 克 郭
扬 激 王
著

以生物全息第二掌骨及手部病理反射区

健身法和经络穴位按摩法为体系，

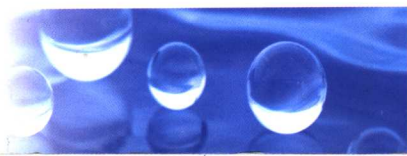
以美发、美容、塑体、解乏、祛病、健

身等为内容着手设计自我健康法。

轻松、神奇、立竿见影

.....

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

按摩轻松上手 / 郭克欧, 王蓓, 郭激扬著. — 北京:
农村读物出版社, 2004.7

(时尚女人坊)

ISBN 7-5048-4484-5

I. 按... II. ①郭... ②王... ③郭... III. 按摩疗
法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 064633 号



出 版 人 傅玉祥

责任编辑 刘宁波

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 5

字 数 100 千

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数 1~8 000 册

定 价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

时尚
女人坊



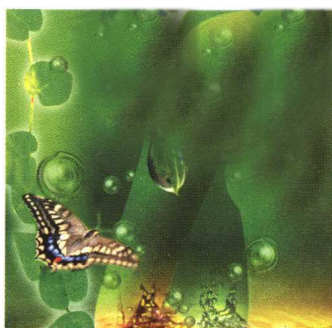
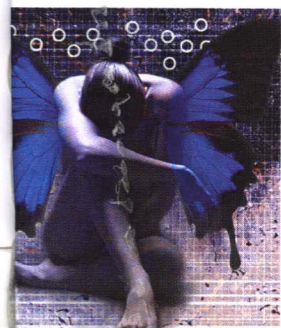
郭克欧 王蓓 郭激扬 / 著



从里到外

100种健康方案

农村读物出版社





丛 书 编 委 会

主 编

郭庆红

北京市健美协会副主席
兼秘书长, 北京市体育总会
委员, 中国健美协会委员,
国家级健美教练。

徐 铁

北京市健美协会副主席
兼教练委员会主任, 我国第
一代女子健美教练员, 资深
健美裁判员。

编 委

郭克欧

主任医师, 按摩专家,
著名中医学资深顾问。

王 蓓

外科主治医师, 健身美
容专家。具有丰富的临床
经验, 担任北京市医疗单
位举办的医务工作者培训
班讲师。

郭激扬

中国健美协会一级健身
指导员, 高级按摩师, 塑形
减脂专家。

刘令姝

1996年首届中国健身小

姐大赛总决赛冠军, 1999年
全国健身小姐大赛冠军。
1995年以来在中央电视台
《青春时光》等各类健美操
教学节目中担任主讲教练示范。

张 菁

1999年全国健身小姐
大赛亚军和最佳形体奖,
2000年首届全国体育大会
健身小姐比赛季军和最佳
形体奖, 2002年亚洲健身
小姐比赛季军, 2002年全
国体育大会健身小姐比赛
冠军和最佳形体奖及健美
操冠军。1998年以来在中
央电视台《健身房》栏目担
任形体健美和健身操及街
舞的主讲教练。

易海燕

1997年全国健身小姐
大赛亚军, 1994年以来在全
国健美操比赛中获得3次冠
军。自1999年至今在全国健
美操国家级教练员培训班担
任授课教师。1998年以来在
中央电视台《健美5分钟》、
《青春时光》等健身操栏目
中担任主讲教练。

宋 扬

2001年全国健身小姐
大赛十佳运动员, 2002年全
国健身小姐大赛亚军, 蝉联
1999~2003年北京市健身

小姐大赛冠军。在北京电视
台《京城健身潮》栏目担任
健身操示范教练。

吴 保

中国健美协会一级健
身指导员, 1999年北京市
健身小姐大赛冠军。在北京
市多家健身中心担任瑜伽
健身教练。

肖 晶

中国健美协会一级健身
指导员, 2002年北京市健身
小姐大赛冠军。2002年全国
“艾伦斯特杯”魅力女性
大赛季军, 并获“最具诱惑
力”大奖。2002年全国健身
小姐大赛十佳运动员,
1997年长城艺术节古典舞
独舞优秀奖。

王 鸿

平面设计师和服装设计
师, 女子美容美体资深顾问。

徐晓茹

北京市健美协会副主
席兼北京市健美协会网站
站长。

贾 勇

高级摄影师, 健美运动
专家。

写 在 前 面

本书的特点是：以生物全息第二掌骨及手部病理反射区健身法和经络穴位按摩这三种体系交叉选用，以前两种体系为主。

生物全息诊断和治疗疾病的方法是20世纪80年代提出的，在第二掌骨侧选了十二个定点穴位，代表着人体从头至足以及人体内部组织器官相对应的反射区，通过按摩其中的定点穴位就可以对人体有调节作用。

郭克欧



王 蓓



郭激扬



“手部病理反射区”——在手上也分布着人体相关组织器官的反射区也是诊断和治病的有效方法。

实践证明这两种按摩手法对健美体型、诊治疾病有立竿见影的效果。

把手伸出来，放在桌上，在第二掌骨侧和手病理反射区，以食指尖端按压寻找压痛点，寻找出的压痛点，就是疾病的所在部位。在痛点处，用平揉、压放按摩手法各5~10分钟就能使一些症状明显得到改善。

“按摩轻松上手”就是这样的“轻松、神奇、立竿见影”。把按摩手法一点一滴地都传授给亲友们，使其在家中自我按摩，在熟练掌握按摩技术之后，还可以用这种方法对疾病做出初步的诊断。

本书以青年女性为主，介绍美发、美容、塑体、解乏、祛病、健身等内容，采用“按摩轻松上手”的自我健康法。有些穴位和手法要别人帮助才能取得显著的保健祛病作用。

其中所列之项目，并不是要求每人每项都面面俱到地操作，而是摘其要者，选择自我所需。作为保健就不分疗程，天天自我按摩，持之以恒。

按摩方法简便，容易掌握，平揉、压放按摩手法，适用于手、足全身的穴位。

郭克欧 王蓓 郭激扬



目 录

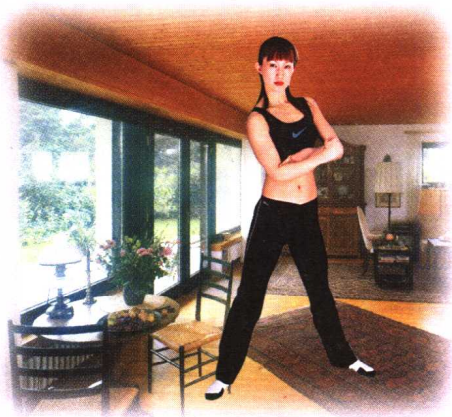
CONTENTS

- 写在前面
- 人体穴位图 8
- 生物全息第二掌骨侧穴位按摩 10
- 手部病理反射区穴位示意 13
- 平揉与压放按摩法 25

chapter1 美发 26

chapter2 美容 29

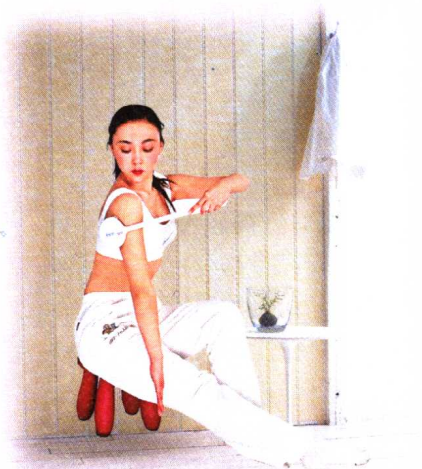
- 一、眼保健按摩 30
 - (一) 双目有神 30
 - (二) 祛除黑眼圈 32
 - (三) 祛除眼袋 33
- 二、耳保健按摩 34
- 三、鼻保健按摩 36
- 四、唇保健按摩 38



- 五、颜面保健按摩 40
 - (一) 润泽光滑 40
 - (二) 除皱 42
 - (三) 嫩白红润 43
 - (四) 祛斑 44
 - (五) 祛除痤疮 45

一、颈部健美按摩	47
(一) 颈后部分的除皱	47
(二) 颈前部分的除皱	51
(三) 除双下巴	52
二、肩部的健美按摩	53
(一) 瘦俏	53
(二) 防治塌肩	55
(三) 防治耸肩和窄肩	56
三、胸部健美按摩	58
(一) 瘦胸	58
(二) 丰胸	60
(三) 乳房塑形	62
四、背部健美按摩	64
五、腰部健美按摩	68

六、臀部健美按摩	70
七、腹部健美按摩	72
八、大腿健美按摩	75
(一) 减肥	75
(二) 修长	77
九、小腿健美按摩	79
(一) 减腿肚	79
(二) 直挺	80



一、解除工作疲劳	82
二、解除心理压力	86
三、释解不良心情	88



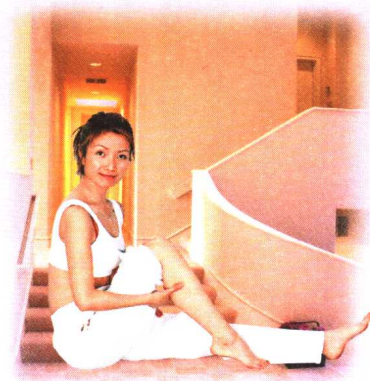
四、释解运动疲劳	90
五、释解娱乐疲劳	94
六、解除旅途劳累	98

目 录

CONTENTS

chapter5 祛病

一、痛经	100
二、月经不调	101
三、功能性子宫出血	104
四、闭经	106
五、失眠	108
六、偏头痛	110
七、颈椎病	112
八、腰痛	114
九、风湿症	117
十、全身乏力	120
十一、性欲减退	125
十二、神经衰弱	127
十三、坐骨神经痛	131
十四、手脚发凉	133
十五、手脚发热	134
十六、食欲减退	135
十七、背痛	136
十八、腿痛	137
十九、上肢关节痛	138
二十、上肢麻木	139
二十一、肩部酸痛	140
二十二、手腕痛	142
二十三、乏力腿重	143
二十四、足跟痛	144

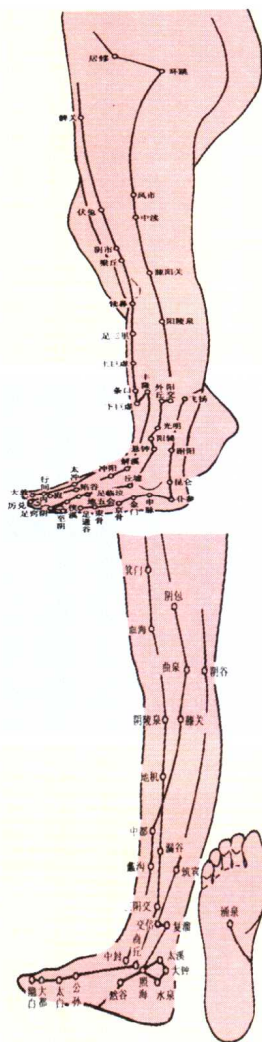
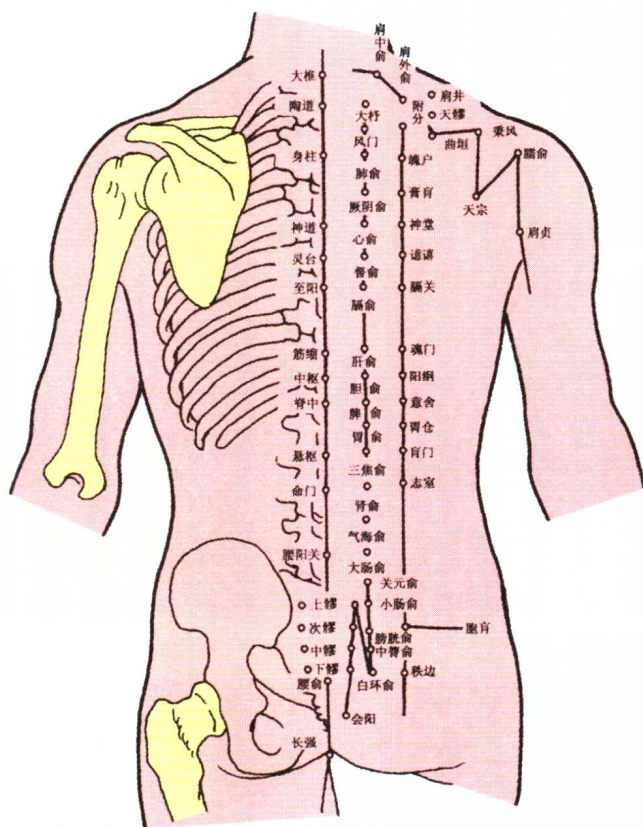


二十五、手颤	146
二十六、眼干、眼痛	148
二十七、消化不良	149
二十八、胃痉挛	150
二十九、膝酸冷痛	151
三十、便秘	152
三十一、咳嗽	153
三十二、中暑	154
三十三、口干	155
三十四、咽喉肿痛	156
三十五、咽炎	157

目录

CONTENTS

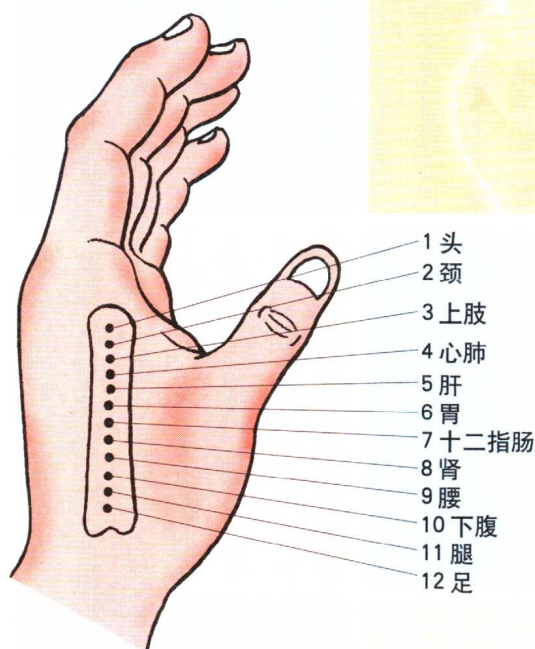
人体穴位图



生物全息

第二掌骨侧穴位按摩

一、穴位示意图



手的第二掌骨侧的人体生物全息示意图

在大约5~6cm的第二掌骨侧面上，分布着12个穴位，我们可以按12个定点作标记。

生物全息第二掌骨侧穴位反映人身各个脏腑和器官的功能和病理变化。每一个定点的穴位，除了是本身脏腑器官的治疗点，还包括所属邻近脏腑器官的治疗点。



二、穴位治疗点



第一定点：“头穴”，治疗点包括头、眼、耳、鼻、口、牙等部位。

第二定点：“颈项穴”，治疗点包括颈项、甲状腺、咽、气管上段、食道中段等部位。

第三定点：“上肢穴”，治疗点包括上肢、肘、手腕、气管中段、食道中段等部位。

第四定点：“肺、心穴”，治疗点包括肺、心、胸、乳腺、背部、气管下段、食道下段等部位。

第五定点：“肝穴”，治疗点包括肝和胆等部位。

第六定点：“胃穴”，治疗点包括胃、脾、胰等部位。

第七定点：“肠穴”，治疗点包括十二指肠、结肠部位。

第八定点：“肾穴”，治疗点包括肾、小肠部位。

第九定点：“腰穴”，治疗点包括腰、脐周、大肠部位。

第十定点：“下腹穴”，治疗点包括下腹部、骶、子宫、膀胱、直肠、阑尾、卵巢、阴道、尿道、肛门等部位。

第十一定点：“腿穴”，治疗点包括腿、膝等部位。

第十二定点：“足穴”，治疗点包括足跟、生殖腺、性腺等部位。



三、具体按摩方法

坐、卧式均可。接受点压的手应完全放松，手指自然微屈。以食指尖端或食指侧面，在第二掌骨侧，自头穴开始逐渐向上。寻找压痛点，点按下压的力量要一致，找出明显的疼痛点。然后在食指下寻找第二掌骨侧上的阳性物，即在明显的痛点处及其附近有不同寻常的聚筋的小块和摩擦音等。找准了治疗点（痛点），则用食指平揉顺、逆时钟方向各数十次，紧接着做压放数十次。力度以能忍受为限，感觉酸、胀为宜。点压用力既要深达骨膜，又要防止损伤骨膜，如出现心慌、气短、面色苍白或难以忍受的痛苦就要停止按摩，卧床休息。或点按内关穴，掐人中穴，再饮些温水。

一般情况下，平揉一小圈为1次，每分钟70~80次。心绞痛的病人、心动过缓的病人，每分钟45次左右为宜。心动过速的病人每分钟60~80次。

一次按摩的时间5~10分钟，15~20分钟效果更好。



手部病理反射区

穴位示意

手部病理反射区共有 35 个穴位。

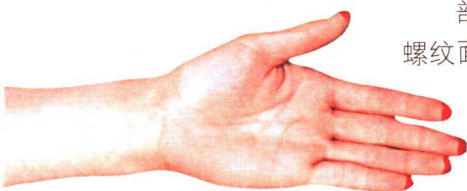
1. 头：(大脑)

部位：拇指指肚的整个螺纹面。



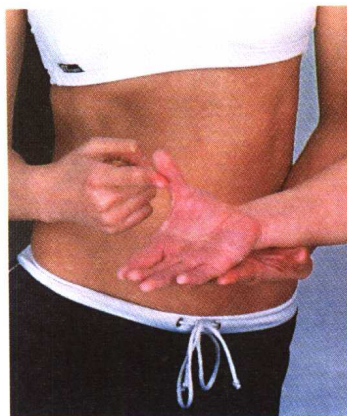
2. 额窦

部位：5 个手指尖的螺纹面。



3. 小脑

部位：拇指内侧赤白肉际，拇指横纹以上，近尺侧。



[注] 有关“桡侧”、“尺侧”、“第一节”、“第二节”等术语的解释见 25 页。

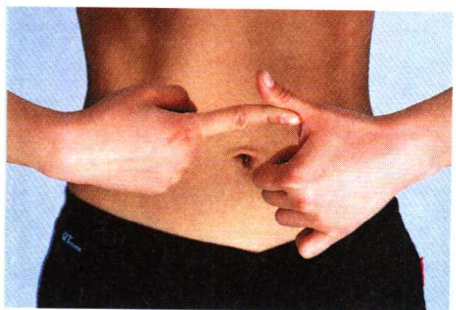
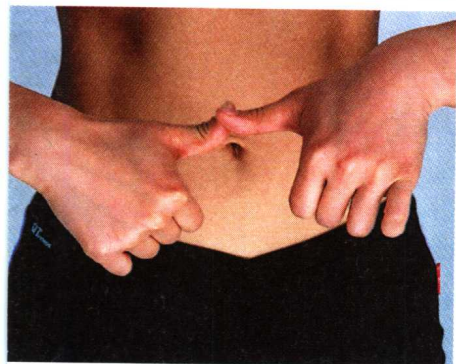
4. 垂体

部位：拇指指肚中心。



5. 鼻

部位：拇指外侧指甲角至拇指横纹。包括拇指甲横纹。自拇指外角向上推至拇指横纹，再横推指甲后横纹的三分之一部分。

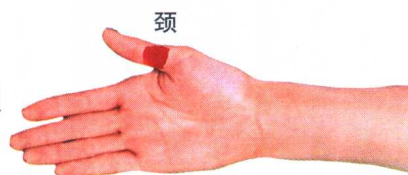


6. 三叉神经上颌区

部位：拇指横纹内侧的下面赤白肉际。

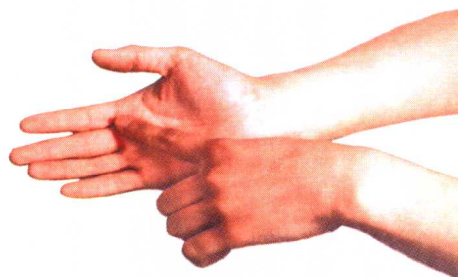
7. 颈区

部位：掌面、拇指根部至拇指横纹。



8. 眼

部位：掌面，食指指根横纹的桡侧至中指指根尺侧。



9. 耳

部位：掌面，无名指指根桡侧至小指指根的尺侧。

