

葛苓 周睿 王翡 著



增强免疫 按摩操

Immunity Strengthening
Massage Therapy

- ◆抗衰老“点穴”大集合
- ◆指压按摩，克服全方位疲劳
- ◆局部按摩，让身体自然舒展
- ◆新奇按摩，对抗小病威胁



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

增强免疫按摩操/葛苓、周睿、王翡编著. - 上海:上海文化出版社,2006

(活力美人塑身操丛书)

ISBN 7-80646-944-3

I. 增… II. ①葛…②周…③王… III. 女性-按摩疗法(中医)-保健操

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002684 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 全学芳

封面设计 王 婧

版面设计 陈 丽 王雅萍

书 名 增强免疫按摩操

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cs lcm@public1. sta. net. cn

网 址 www. shwenyi. com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100

国际书号 ISBN 7-80646-944-3/G·421

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

葛苓 周睿 王翡 著



增强免疫 按摩操

Immunity Strengthening
Massage Therapy



上海文化出版社

作者序 <<

2

do it now



身为时下最繁忙紧张的通勤族，在繁重的工作压力之下，紧紧张张、忙忙碌碌，身体日渐疲惫。头疼、腰酸、神经紧张、压力大——久而久之，这些身体或者心理的小病痛积少成多，成为危害身体健康的“大敌”！一项健康调查显示：在大城市的通勤族中，超过60%的人有腰酸背痛、慢性劳损、免疫力下降等症状，这些日常的身体状况已经成为困扰职业人群的最大健康问题。

现代美眉大多努力为将来打拼，工作的日益繁忙，工作节奏的日益加快，让美人儿滋生了不少的小烦恼，也带来了不少的身体疼痛，比如头晕眼花、肩颈酸痛、腰背酸痛、手臂酸痛、腿脚酸痛等等，一系列的身体疼痛时刻困扰着当代女性。难道就任由这样的情形持续下去，除了忍受就别无他法吗？当然不行！只有及时改善这些小问题，才不会让它们有朝一日发展成为大问题，影响日常工作、生活。各式各样方便上手的小范围减压运动，通勤族的你怎么可以拒绝？简简单单就能拒绝压力，给心灵减负，给身体加油，本书就是你工作以外的贴心好拍档。

在日常的工作、生活、学习中，应树立预防疼痛及疾病的观念：注意坐姿与站姿，改善工作、生活中一些不好的习惯，加强增强体质值的按摩；在工作闲暇时，也应适当地做一些简单按摩。

保健按摩是缓解压力、增强免疫力的绝对必要的一剂药方。健康就在你的举手投足间，增强免疫力才能保证你的生活健康快乐，所以就从本书开始，铺设你的健康生活之路吧。

第一篇 指压按摩， 克服全方位疲劳 4

抗衰老“点穴”大集合	4
产后增强体质按摩操	13
动手弯腰，消除会议疲劳	17
健康双保险，与好友一起做保养	20



第二篇 局部按摩， 让身体自然舒展 29

眼睛按摩	29
脸部及头部按摩	33
颈部按摩	37
肩膀按摩	38
手臂按摩	39
腰部按摩	40
腿部按摩	41
膝盖按摩	42
足部按摩	43



第三篇 新奇按摩， 对抗小病痛威胁 44

消除走路疲劳	44
告别贫血指压术	45
解除便秘按摩	47



第1篇 指压按摩，克服全方位疲劳

抗衰老“点穴”大集合

do it now

面部

■太阳穴：



找准穴位：

脸部两侧，眉毛末端向外延伸至头骨边缘的凹陷处。轻轻压迫有疼痛感。

按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头疼以及脸部神经的麻痹有一定的疗效。

■承浆穴：

找准穴位：

下颏的凹陷处。

按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

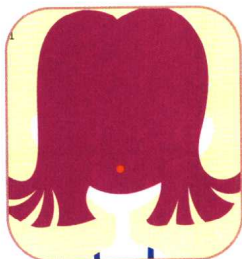
主要功效：

对于牙疼以及脸部神经的麻痹有一定的疗效。



头部

■风府穴：



找准穴位：

端正坐，低头，后脑勺中央凹陷处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头痛，头晕，颈部酸痛有一定的疗效。

■风池穴：

找准穴位：

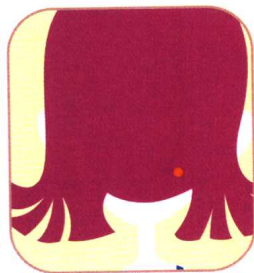
耳后，发际两侧，凹陷处。

按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于头疼，头晕，颈部僵硬以及疼痛都有一定的疗效。



■天柱穴：

找准穴位：

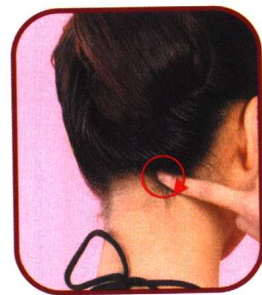
找到后发际正当中，然后朝旁边向上移3.3厘米（大拇指横宽），在风池穴下方。

按摩方法：

用拇指和食指按住此穴位，按压，揉捏5~10次。并且左右滑行按摩。

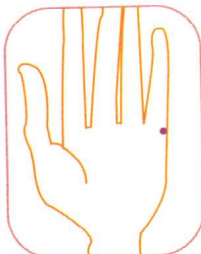
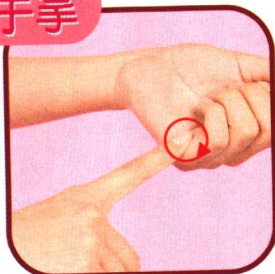
主要功效：

可以缓解头疼和颈部酸痛。



手掌

■后溪穴：



找准穴位：

手握拳，在小拇指的指关节处的手掌横纹处。

按摩方法：

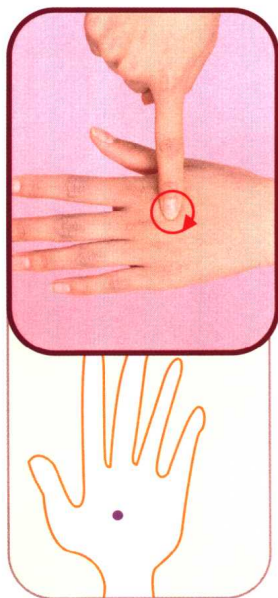
用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于落枕、手指麻木、头颈疼，痉挛有一定的疗效。

手背

落枕穴：



找准穴位：

手背上，食指和中指指骨后方的凹陷处。

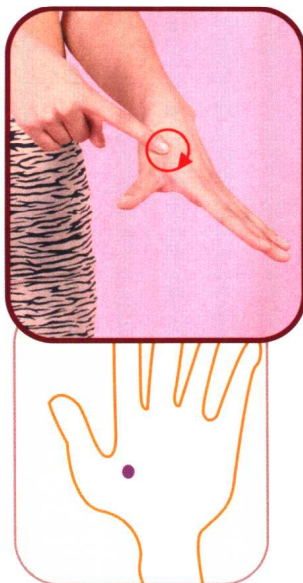
按摩方式：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于因睡枕垫得过高而引起的颈部僵硬和颈部酸痛有一定的疗效。

合谷穴：



找准穴位：

拇指和食指延伸到手掌的凹陷处。

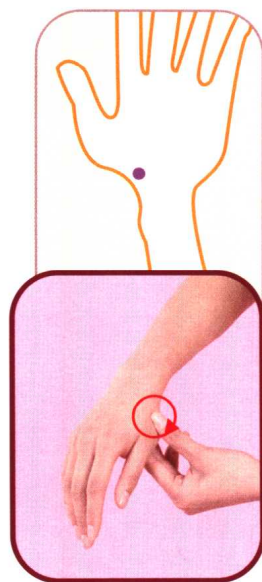
按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于感冒和各种疼痛有一定疗效。

阳溪穴：



找准穴位：

手背上，大拇指跷起后，在它的根部有两条硬筋，这两根筋中央的手腕横纹中。

按摩方法：

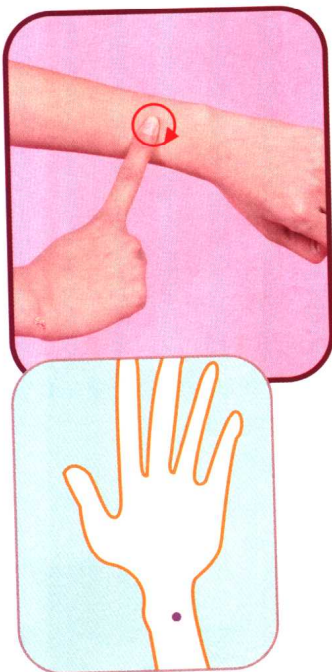
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于手肘酸麻，前臂麻痹，手腕疼痛有一定的疗效。

手臂

■外关穴:



找准穴位:

在腕关节背面上6.5厘米的中央处。

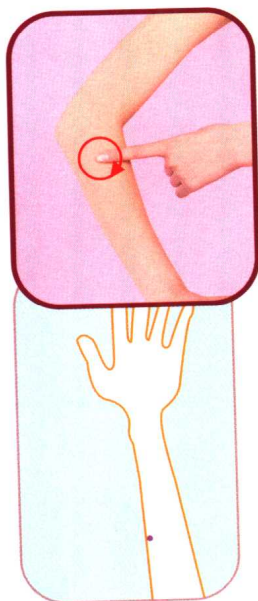
按摩方法:

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效:

对于头疼、上肢关节疼，半身麻痹、前臂神经疼有一定的疗效。

■手三里穴:



找准穴位:

手肘弯曲，外侧横纹往下6.5厘米处。

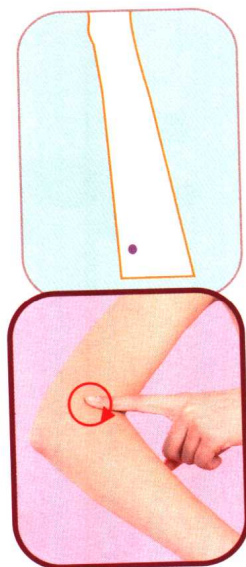
按摩方法:

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效:

对于手肘疼痛、手臂酸麻有一定疗效。

■曲池穴:



找准穴位:

手肘弯曲，在横纹的内侧凹陷处。

按摩方法:

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效:

能有效改善全身关节疼痛、发烧以及皮肤过敏。

背部

■大椎穴：



找准穴位：

正坐，低头，在第七颈椎下的凹陷处。

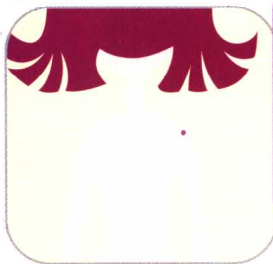
按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于肩膀酸痛、气喘、癫痫、感冒有一定的疗效。

■肩井穴：



找准穴位：

位于肩膀与后颈根部的中央处。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

能有效缓解颈肩部酸痛、背部疼痛和上肢麻痹。

注意事项：

孕妇禁止按摩此穴道。

■肩髃穴：

找准穴位：

手臂伸平，手臂与肩膀的交接处前方的凹陷处。

按摩方法：

用食指的指腹按压。

主要功效：

有效改善手臂麻痹。



■肩贞穴：

找准穴位：

手下垂，在你的腋窝后面竖纹上面3厘米处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于手臂痛、肩胛痛有一定的疗效。



■天宗穴：

找准穴位：

肩胛骨中央处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

主治手臂僵硬。



■肩髃穴：

找准穴位：

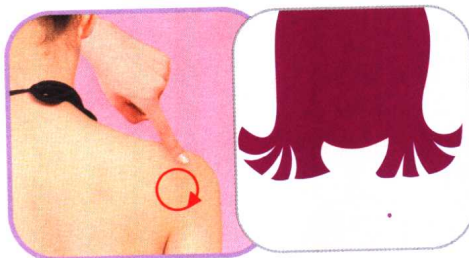
手臂伸平，手臂与肩膀的交接处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

有效改善手臂麻痛。



■曲垣穴：

找准穴位：

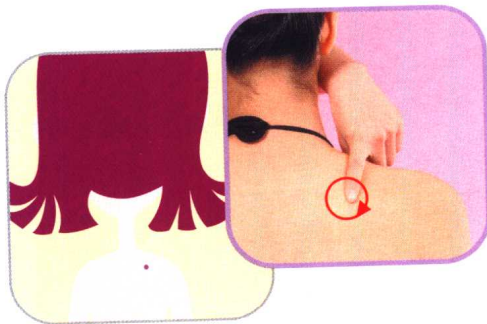
肩胛骨上方内侧角上。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

主治肩膀疼痛。



■大杼穴：

找准穴位：

第一节胸椎下方的凹陷处旁边2横指宽处。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于肩胛痛、手臂痛、颈部僵硬有一定的疗效。



腰臀部

■肾俞穴：

找准穴位：

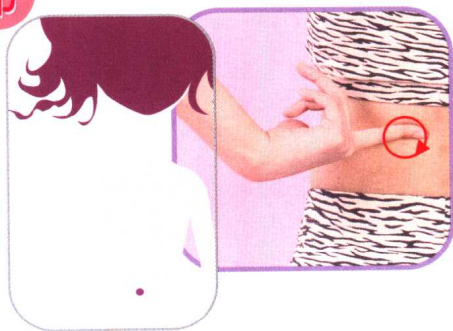
在距离脊椎柱下5厘米，第二腰椎下。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腰酸背痛、坐骨神经痛和下肢无力有一定疗效。



■三焦俞穴：

找准穴位：

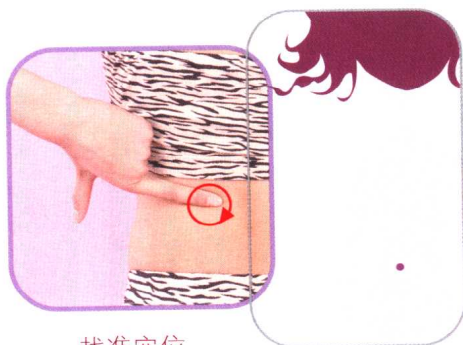
在距离脊椎柱下5厘米，第一腰椎下。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于四肢肿胀，代谢不畅通以及腰酸背痛都有一定的疗效。



找准穴位：

在第二腰椎的凹陷处，与肚脐相对点。

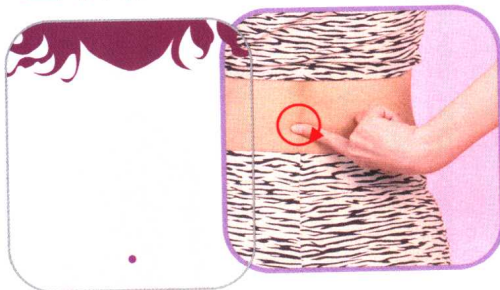
按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腰腿酸麻，下肢麻痹和精力衰竭有一定疗效。

■命门穴：



■环跳穴：



找准穴位：

位于两侧臀部的正中央。

按摩方法：

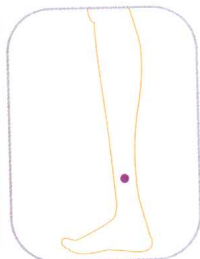
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腰腿酸痛，麻木，坐骨神经痛有一定疗效。

腿内侧

■三阴交穴：



找准穴位：

内脚踝上10厘米（4横指宽）处。

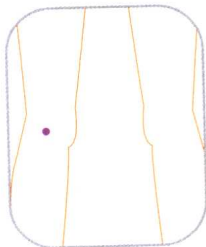
按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于腿部酸痛、月经痛、腹胀、子宫下垂、泌尿系统疾病有一定的疗效。女孩子可以经常按摩此穴，缓解妇科疾病所带来的疼痛。

■委中穴：



找准穴位：

在膝盖后侧，弯曲横纹的中央。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。注意力道要轻柔，不能用重力。

主要功效：

这个穴道是治疗足痛最有效的穴道。同时，对于腰部疼痛、小腿抽筋、中暑、腹泻、呕吐也有一定疗效。

■条口穴：

找准穴位：

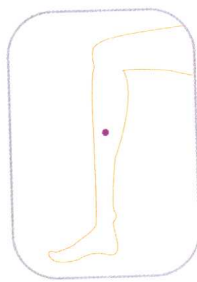
小腿外侧中央。

按摩方法：

用食指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于足膝麻痹有一定的疗效。



■悬钟穴：

找准穴位：

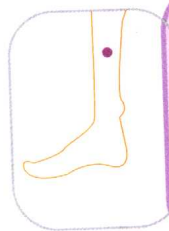
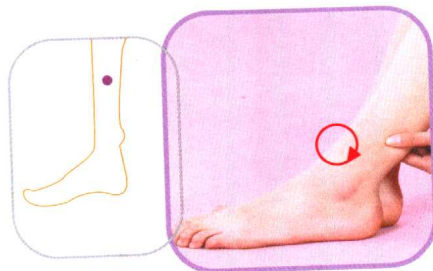
外脚踝上10厘米（4横指宽）处。

按摩方法：

用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：

对于落枕、下肢疼痛、踝关节疼痛、足部僵硬有一定疗效。



腿外侧

■昆仑穴：

■公孙穴：

■足三里穴：

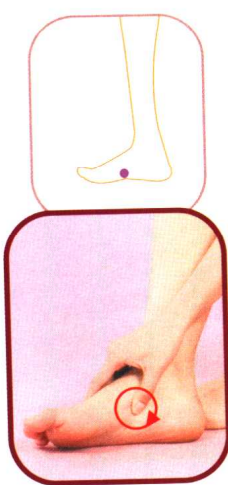
■丘墟穴：



找准穴位：
外脚踝后与跟腱内侧的中央。

按摩方法：
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

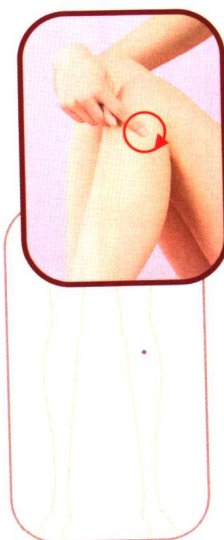
主要功效：
对于脚踝疼痛、扭伤、头痛、眩晕、坐骨神经痛有一定疗效。



找准穴位：
足部内侧正中央。

按摩方法：
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：
专治足部疼痛。对于腹泻、胃酸过多也有一定的疗效。



找准穴位：
位于膝盖外侧下10厘米处。

按摩方法：
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：
对于足部酸痛、膝盖酸痛、胃腹痛、呕吐、腹泻、失眠、痢疾、高血压均有一定疗效。



找准穴位：
把脚尖往上提，在外脚踝前侧的凹陷中。

按摩方法：
用拇指的指腹按压，或者按住穴道后打圈按摩。

主要功效：
对于脚踝疼痛、足部肌肉血液循环不良而引起的酸痛和抽筋均有一定疗效。

产后增强体质按摩操

do it now

产后的妇女特别容易出现各种酸痛。由于产妇在生产过程中需要消耗大量的体力，身体状况就比一般人虚弱，如果疏忽了保暖，“风寒”就会趁虚而入，一旦出现了各种酸痛时，该如何帮妈咪们减缓疼痛呢？

请看以下各项“绝招”。每天进行半小时，就能有效哦！

如何进行按摩

按压的手法：

以手指的指腹按压，不可用指甲按压，应该先把指甲剪掉，以免抓伤产妇。通常采用食指、中指、无名指这三指来按压。

按压的时间：

每天固定时间进行，一个穴点每次按压十次。

产生疼痛的原因：

由“血瘀”、“血虚”、“风寒”、“肾虚”这四种情况造成。

✕	外在特征	按压穴道	按压位置	
血瘀	经常发生下肢肿胀、下肢痛、僵硬及皮肤发红的症状	阿是穴	小腿的中央疼痛处	
血虚	经常发生关节酸痛、疼痛、头昏、心悸、怕冷、有麻木感、气短乏力、脸色苍白、脉搏细弱的症状	血海穴	弯曲膝盖时，在膝盖横纹内侧上面6.5厘米（三指宽）处	
风寒	经常怕吹风，疼痛延伸到每个关节且都不固定，导致膝盖弯曲不方便，并伴随椎心刺骨的剧痛	腰阳关	在第四腰椎下凹陷处	

✕	外在特征	按压穴道	按压位置	
肾虚	经常脚跟痛，腰部及背部酸痛，头昏、耳鸣、黑眼圈、夜间尿频	太溪穴	在内踝与跟腱内侧前面之间凹陷处	

其他的酸痛：

头痛、手腕痛、颈部酸痛、下腹痛、肩部酸痛。治疗方法如下：

✕	按压穴道	按压位置	
头痛	太阳穴或风池穴	脸部两侧，眉毛末端向外延伸至头骨边缘的凹陷处，自颈部向上至头颅的凹陷处	
手腕痛	腕骨穴	在手腕腕骨前方，三角骨前缘、赤白肉际处	
颈部酸痛	肩井穴	肩部与颈部连接处突起的中间处	

✕	按压穴道	按压位置	
肩膀酸痛	肩髃穴	双臂平举时，肩部出现的两个凹陷	
下腹痛	四满穴	仰卧，在肚脐下面2寸，旁边0.5寸处	

各部位酸痛破解术

产后妇女容易感到身体各部位酸痛的原因，是因为在生产过程中没有注意保暖而造成的后果。

头 痛

睡眠不足以及精神压力过大所致

头部按摩法1

以两手的食指或中指的指腹轻轻按压太阳穴10次，但需注意速度不宜过快。



头部按摩法2

妻子仰躺，丈夫跪坐在妻子头部上方，以食指、中指以及无名指这三指的指腹轻轻按压妻子双耳后面的风池穴10次。由于穴道受到刺激，从而舒缓头痛征状。

