

私房自我按摩术 Secret Self Massage

本书内容系经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

亚健康自我按摩

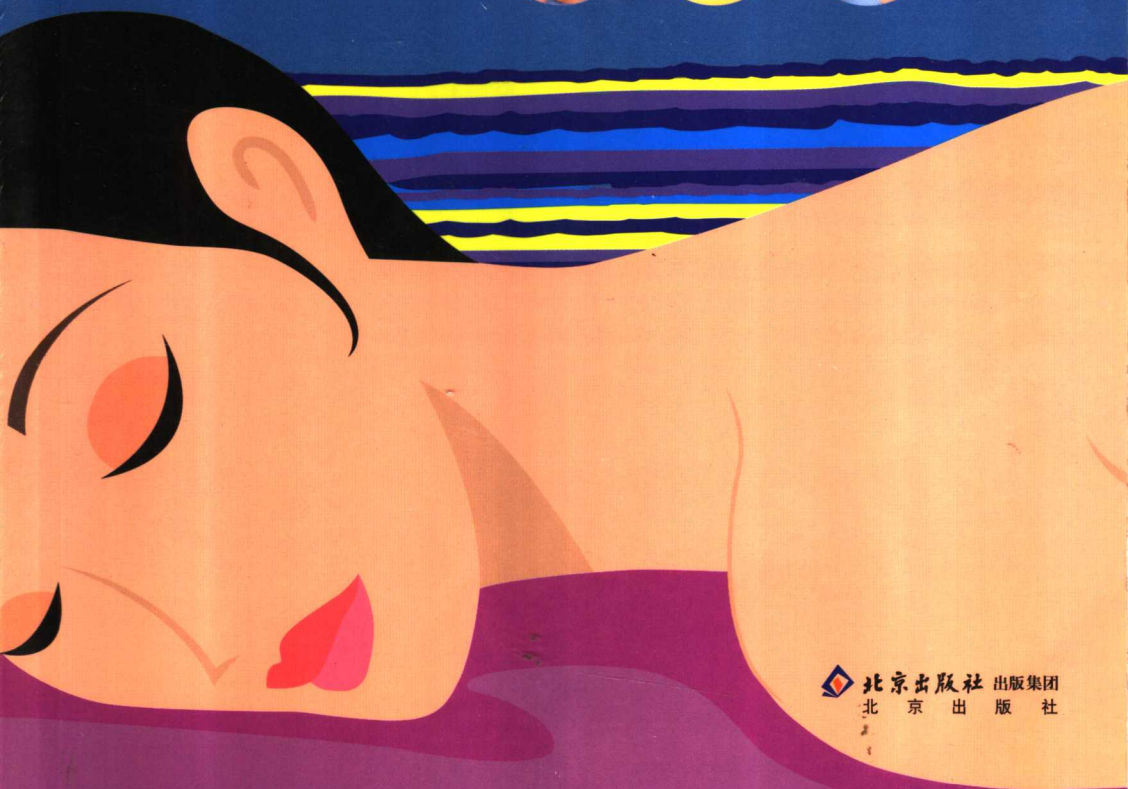
私房

失眠、腹泻、便秘、痔疮、视疲劳……

不可不防的9大健康杀手！

自我按摩，健康自我！

舒活经络，彻底改善身体机能！



北京出版社 出版集团
北京出版社

私房 **自我按摩术** Secret Self Massage

亚健康



自我按摩

三采文化 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康自我按摩 / 三采文化编著. —北京: 北京出版社, 2005
(私房自我按摩术)

ISBN 7 - 200 - 06178 - 6

I.亚… II.三… III.保健—按摩疗法(中医)—基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106493 号

☐ 全案策划



唐码书业

(北京)有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2055 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。
版权所有, 不得翻印。

亚健康自我按摩

YAJIANKANG ZIWO ANMO

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市第二印刷厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 197 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06178 - 6/R · 319

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393

出版序

三采文化

最方便的健康点子 ——按摩！

常

言道：“人吃五谷杂粮，难免会生病。”所以，我们常会在生活中发现身体出了小毛病，虽然不是很严重，但就是会令人在意、令人不舒服。这个时候，你都怎么处理呢？请医师查个究竟，还是置之不理、过一天算一天？



站在“预防胜于治疗”的立场，当然建议你选择前者的处理方式，而在检查治疗之余，更建议你使用一种比食疗更方便、比运动更轻松的保养方式——按摩！

中医认为，按摩可舒通血脉、活络筋骨、调养脏腑功能，一直是备受推崇的养生之道！不过，按摩虽然对人体健康有极大的帮助，但碍于传统按摩书的艰涩难懂，一般人往往不得其门而入，然而现在，你终于可以摆脱这个困扰了！

这本《亚健康自我按摩》将呈现给你最清楚的按摩方式、最容易理解的按摩原理，既有“指压穴位法”、“局部按摩法”让你轻松实践中医奥妙的经络原理，更有“芳香精油”、“随时随地按摩秘诀”让你充分享受按摩的生活乐趣！

这么方便的健康点子，你岂可错过？现在就开始，让按摩成为你最好的健康伙伴吧！

m • a • s • s • a • g • e

目录

Contents

PART1 按摩，你的保健专家

- 11 按摩如何强身健体？
- 13 如何找到正确穴位？
- 15 7大保健按摩常用手法

PART2 健康按摩行动

20 头痛

- 9大治头痛穴位
- 局部按摩，头痛不再来！
- 按摩精油，解开头痛紧箍咒！
- 随时随地按摩秘诀！
- 赶走头痛的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致头痛？



32 失眠

- 6大治失眠穴位
- 局部按摩，让你夜夜好眠！
- 按摩精油，帮你远离失眠的梦魇！
- 随时随地按摩秘诀！
- 远离失眠的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致失眠？



40 眼睛疲劳

- 7 大治眼睛疲劳穴位
- 局部按摩，眼睛不再又酸又痛！
- 按摩精油，唤醒明亮的眼神！
- 随时随地按摩秘诀！
- 赶走眼睛疲劳的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致眼睛疲劳？



48 鼻子过敏

- 7 大治鼻子过敏穴位
- 局部按摩，鼻子不再敏感！
- 按摩精油，安抚你不安的鼻子！
- 随时随地按摩秘诀！
- 减轻鼻子过敏的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致鼻子过敏？



57 便秘

- 4 大治便秘穴位
- 局部按摩，排便不再是噩梦！
- 按摩精油，让你“便”的很轻松！
- 随时随地按摩秘诀！
- 摆脱便秘的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致便秘？



目录

Contents

64 腹泻

- 6大治腹泻穴位
- 局部按摩，不再拉肚子！
- 按摩精油，改善腹泻！
- 随时随地按摩秘诀！
- 改善腹泻的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致腹泻？



72 生理痛

- 6大治生理痛穴位
- 局部按摩，轻松迎接“好朋友”！
- 按摩精油，止住你的生理痛！
- 随时随地按摩秘诀！
- 纾解生理痛的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致生理痛？

Contents

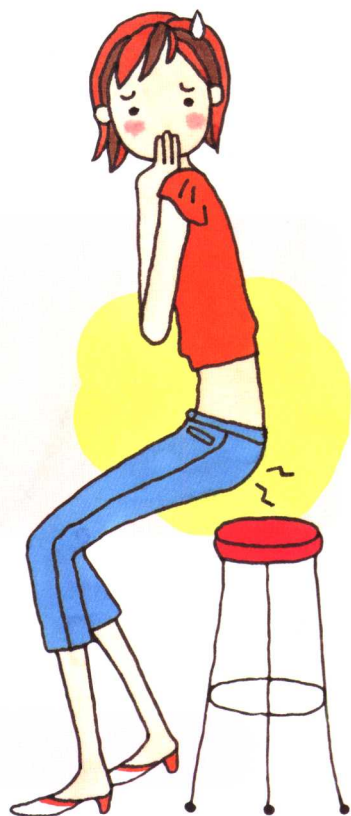
79 感冒



- 6大治感冒穴位
- 局部按摩，让你不再怕感冒！
- 按摩精油，感冒不近身！
- 随时随地按摩秘诀！
- 治疗感冒的生活小妙方！
- 哪些坏习惯导致感冒？

87 痔疮

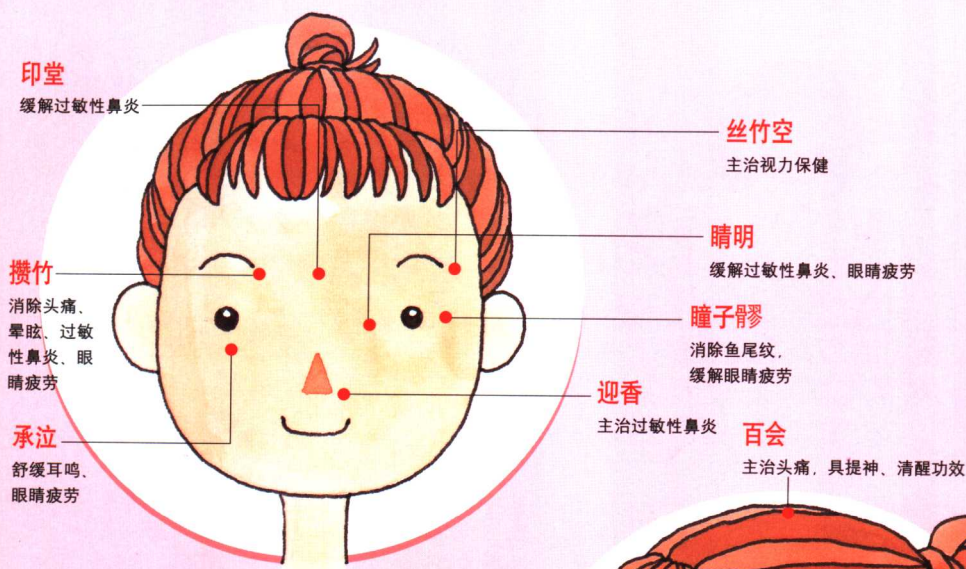
- 2大治痔疮穴位
- 局部按摩，改善痔疮！
- 按摩精油，痔疮快走开！
- 随时随地按摩秘诀！
- 治疗痔疮的生活小妙方！



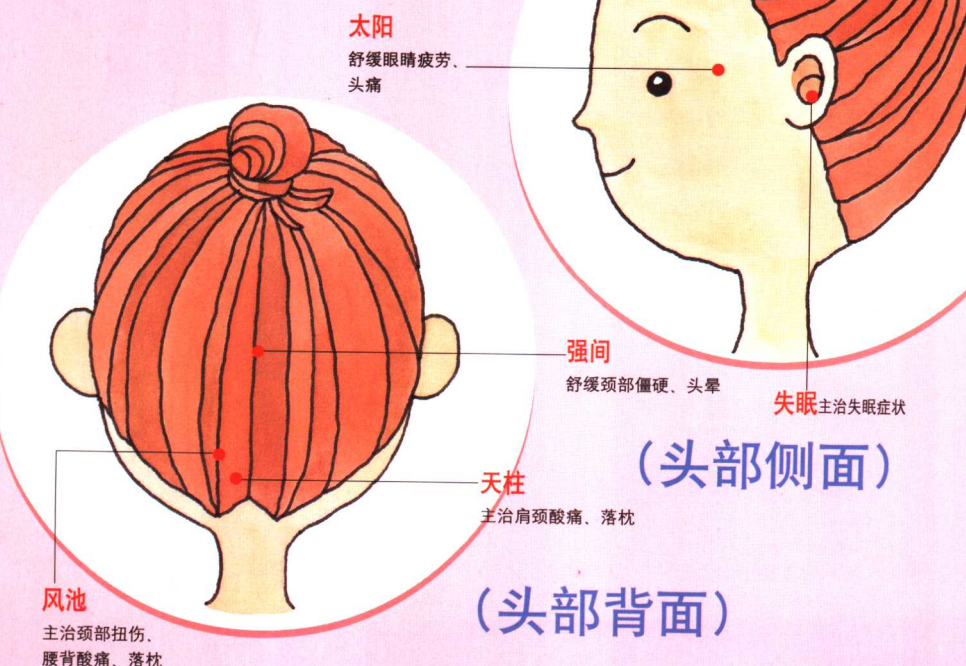
92 〔附录〕

- 十二经脉图解教室

《保健穴位大集合》

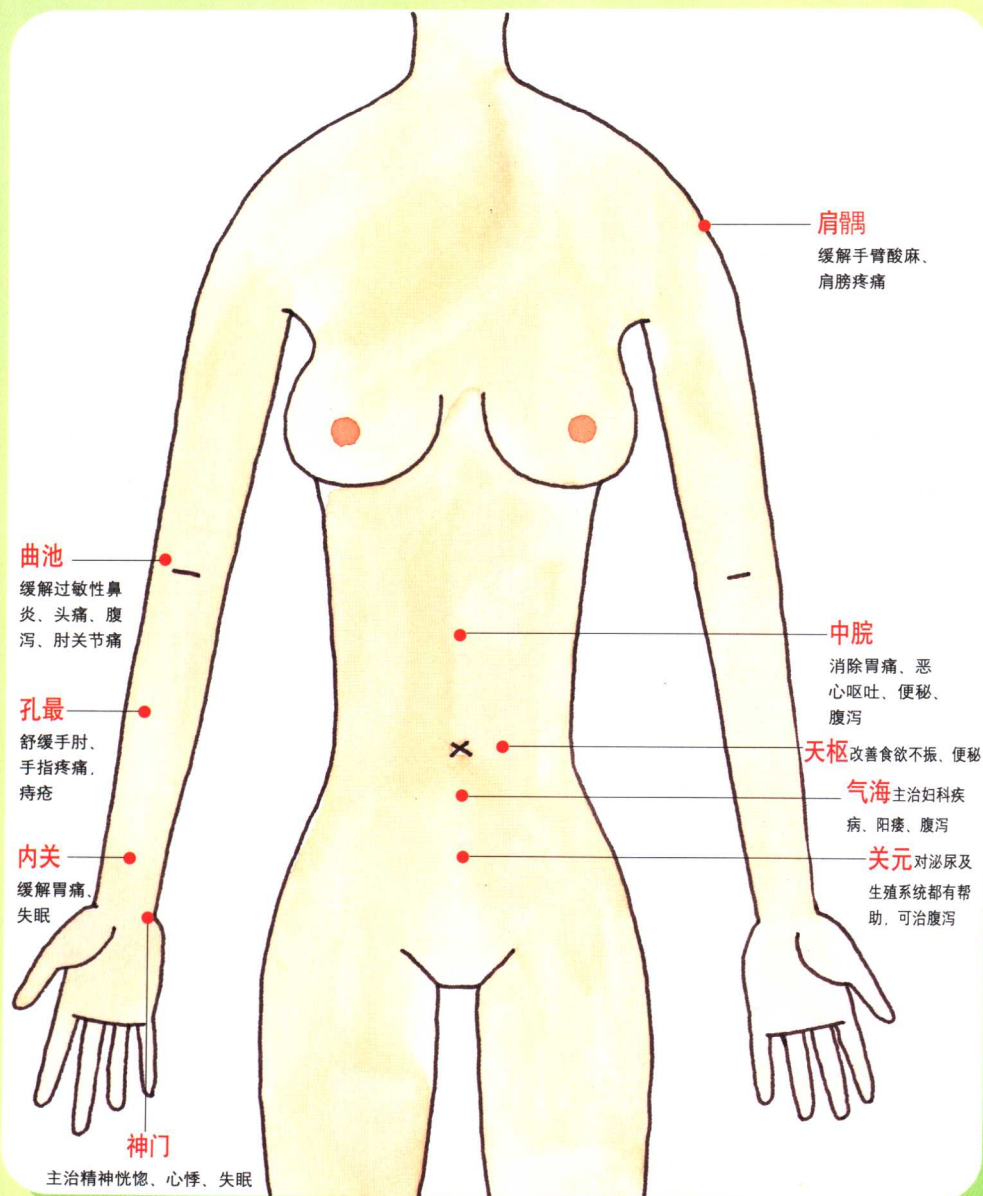


(头部正面)

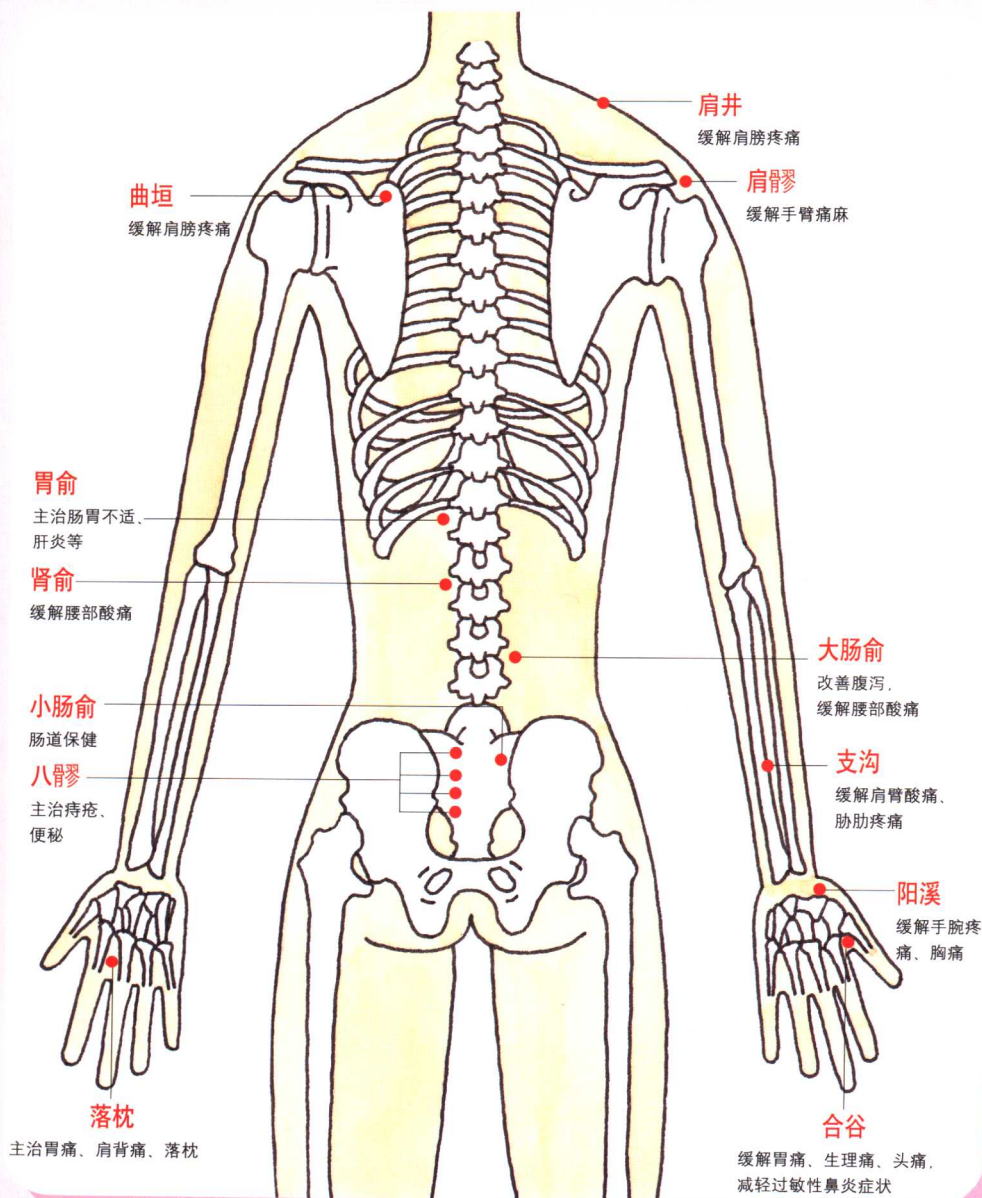


(头部侧面)

(头部背面)



(正面)



(背面)

血海
缓解生理痛、膝痛

梁丘
对消化系统有帮助

阴陵泉
主治腹胀、阳痿及
妇科疾病

三阴交
改善妇科疾病、消
化系统、泌尿生殖
问题

阳陵泉
改善膝盖痛、恶心呕吐、口苦

足三里
改善消化系统、心悸、疲
劳，还可延缓老化

通谷
缓解头部沉重、头痛

至阴
缓解颈部疼痛、头部沉
重、头痛

(腿部正面)

承山
主治痔疮、腰腿疼痛

(腿部背面)

涌泉
降血压，缓解反胃呕吐、失眠、过敏性
鼻炎

(脚底)

Part 1

按摩， 你的保健专家





按摩如何强身健体?

经络理论看似复杂，其实，只要先从中医最常提到的十二经络理论学起，你就能一窥中医经络理论的奥妙了！

在

古埃及、古希腊、古罗马、古印度等不少文明古国中，有关按摩的种种益处很早便有文献记载。古埃及人用芳香精油来按摩身体，古罗马人在沐浴后通过按摩来舒缓身心；古印度则自古便流传着用香料按摩肌肤的习俗。

而在中国，用按摩穴位或疏通经络来促进身体健康，更已有几千年的历史。东方的医疗观点认为，施压某些穴点可以活络气血循环、促进人体健康，甚至具有治疗疾病的神奇疗效，因而也被当作自我养生保健的最佳良方！

★通则不痛，不通则痛！

为什么人体会产生病痛或疾病呢？中医理论认为，我们的躯体四肢都有神经血管在里面，当年纪大了、气血循环较差时，就容易产生病痛！

根据传统医学，经络可以通调血脉，“不通则痛”就是中医常用的针灸原理，因此中医在病痛方面的治疗非常直接，哪里痛就在经络不通的穴位做针刺。

痛觉的出现有提醒身体是否有病变产生的功能，因为肌肉的痛觉都是神经系统对身体健康资讯的传导，像拔罐、灸法等，会通过内在神经系统告诉我们的的大脑在哪个地方要特别注意，要多派一些血流过来处理病痛的症状。

当然，进行针灸治疗一定要找合格的中医医师。但如果你没有时间到中医诊所，不妨利用针灸的原理来试试穴位按摩！



★按摩保健康,方便又有效!

穴道按摩是在人体的特定部位和穴道进行不同手法的按摩,从而达到日常保健、减轻病痛的目的。经穴按摩的理论基础则是中医血气学说和脏腑、经络学说的配合。

经络分布于人体的全身上下,将五脏六腑、肌肉、九窍、骨骼、毛皮等组织互相连接。中医理论认为,身体所需的营养、气血都是由经络来运输的,所以经络可说是气血的通路;因为经络遍布全身,如果身体有了什么变化或疾病,都会通过经络显现出来,所以也可通过经络施以适当的治疗,为身体带来正面的影响。

由于穴道按摩可借助经络畅通血气,因此具有行滞、消淤、止痛、滑利关节等功效。按摩手法的不同,也会带来不同的功效。一般来说,较重的手法对身体的刺激较大,属于“泻”,较常用于实证或是较重的病症;至于虚证,则要以较轻柔的方式进行按摩,刺激较小,属于“补”法。

与中医针灸的原理相同,按摩也是建立在“经络”的理论上,但与针灸不同的是,按摩几乎没有副作用,而且可以随时随地、马上进行,所以,当你的身体感到有异状时,按摩便是最好的保健帮手!



如何找到正确穴位?

一提到要找穴位，是不是就让你望而却步呢？其实，这根本没有想像中那么困难，而且如果找到正确的穴位，更能提高治疗的效果呢！

按

摩，乃是一种通过刺激穴位达到疾病治疗及调节身体的保健方式，因此找到正确的穴位将有助于提高治疗的效果。但是，到底正确的穴位如何找呢？如果按错穴位，会不会造成相反的效果呢？

★找寻穴位有诀窍！

找到正确的穴位，对于按摩来说是最基础也是最重要的一环，但是对初学者而言，恐怕不容易马上做到，不过你也不要因此就想放弃，因为，指压按摩并不是针灸，不需要那么精确地找到穴位所在，其实只要在正确穴位附近半厘米以内的范围，都可以达到相同的按摩疗效！

这么看来，找寻按摩穴位一点儿也不难，如果你习惯利用以下的方法来找寻穴位的话，指压按摩绝对是件再轻松不过的事了！



★找寻穴位的4大秘诀!

1. 通过身体标志寻找穴位:

身体标志如眉毛、乳头、脚踝、肚脐等都是常见的用来判别穴位的指标。例如: 印堂穴位于两眉毛的正中间; 命门穴位于腰椎凹陷处, 与肚脐相对; 膻中穴则在两乳头中间的凹陷处。

2. 利用手指度量寻找穴位:

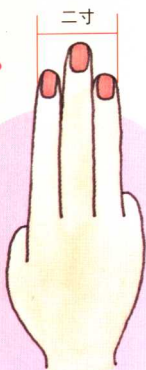
中医临床经验上, 常以手指作为寻找穴位及度量尺寸的工具, 称为“同身寸法”。

1.



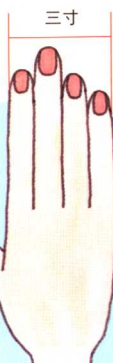
大拇指的宽度为一寸。

2.



食指、中指、无名指相并, 其横宽面为二寸。

3.



食指、中指、无名指、小指相并, 其横宽面为三寸。



3. 利用身体度量寻找穴位:

利用身体部位及线条作为简单的参考度量。

- (1) 两乳头的间距约为八寸
- (2) 心窝到肚脐约为八寸
- (3) 肚脐到耻骨约为五寸

4. 按压穴位时的感觉:

如果按压到正确的穴位位置, 往往会有特别酸痛的感觉, 这可帮助我们取穴更加正确。