

舒畅自我按摩

私房
Z
O
A

倦了、累了、腰酸背痛头脑涨……

脖子酸、腿沉重、膝盖软……

自我按摩，扫除酸痛，

恢复活力，**享受舒畅人生！**



私房自我按摩术 Secret Self Massage



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

舒畅自我按摩 / 三采文化编著. —北京: 北京出版社, 2005

(私房自我按摩术)

ISBN 7 - 200 - 06179 - 4

I.舒… 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 106492 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: 01-2005-2057 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。

舒畅自我按摩

SHUCHANG 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 / 187 千字

印数 / 1 — 20,000 册

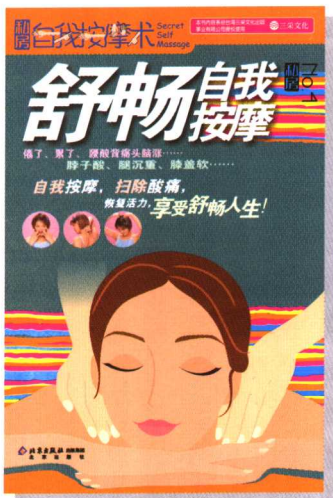
书号 / ISBN 7 - 200 - 06179 - 4/R · 320

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393

台版经典

——私房自我按摩术



风行台岛 反复加印

独家版权 首次引进

出版序

三采文化

按摩，治酸痛的专家！

消除酸痛，是按摩为大家熟悉的功能之一。不论是久坐少动的上班族，还是需长时间站立、行走的人们，都极需按摩为你赶走酸痛难耐的感觉，恢复一身的轻盈自在！

不过，按摩人人都会，效果却大有不同哦！真正懂得按摩的人，会针对不同的酸痛部位，指压最具疗效的穴位，若再配合大范围的局部按摩，更能快速为你解除酸痛的警报！

其实，偶尔的酸痛是难免的，尤其颈、肩、手、腰、膝、腿、足七大部位，更是最常被酸痛攻占的领域。如果你常为身体酸痛所苦，那么就来学几招轻松按摩的方法吧！不论是替自己还是帮别人按摩，相信那份舒畅满足、如释重负的感觉，绝对是你最好的收获哦！



foreword

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



第一篇 按摩，治酸痛的专家！

- 11 按摩 如何治酸止痛？
- 13 如何找到正确的穴位？
- 15 7大酸痛按摩常用手法
- 18 按摩时的注意事项
- 19 按摩道具送给你，按摩更easy！

第二篇 轻松按摩，消除酸痛！

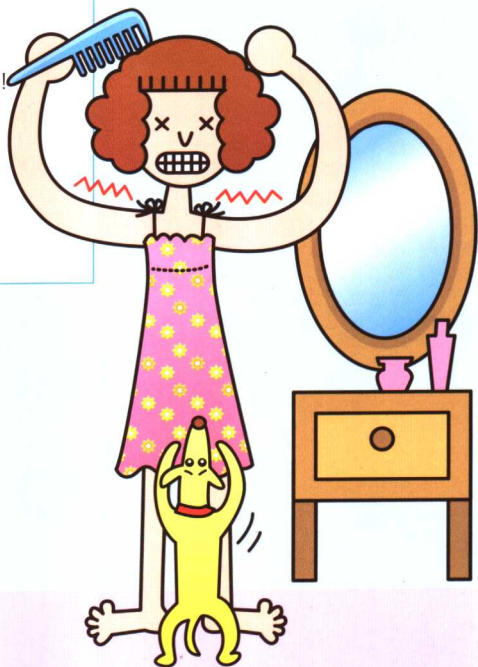
21 颈部酸痛吗？

- 8大穴位，赶走颈部酸痛！
- 局部按摩，颈部不再酸痛！
- 随时随地，按摩颈部！
- 简单运动，纾解颈部酸痛！
- 如何远离颈部酸痛？



31 肩膀 酸痛吗?

- 8大穴位，赶走肩膀酸痛!
- 局部按摩，肩膀酸痛不见了!
- 随时随地，按摩肩膀!
- 简单运动，纾解肩膀酸痛!
- 如何远离肩膀酸痛?



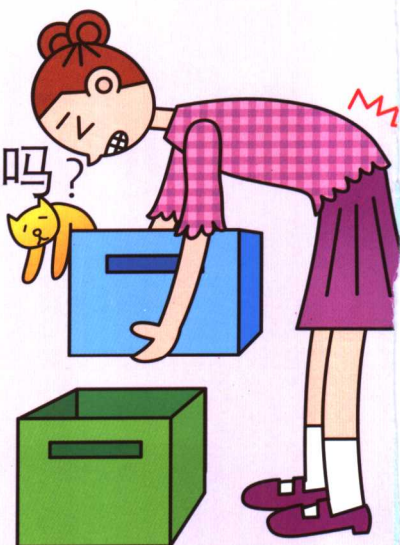
41 手臂 酸痛吗?

- 4大穴位，赶走手臂酸痛!
- 局部按摩，手臂不再酸痛!
- 随时随地，按摩手臂!
- 简单运动，纾解手臂酸痛!
- 如何远离手臂酸痛?



47 腰部酸痛吗?

- 4大穴位，赶走腰部酸痛!
- 局部按摩，腰部不再酸痛!
- 随时随地，按摩腰部!
- 简单运动，纾解腰部酸痛!
- 如何远离腰部酸痛?



55 膝部酸痛吗?

- 2大穴位，赶走膝部酸痛!
- 局部按摩，膝部不再酸痛!
- 随时随地，按摩膝部!
- 简单运动，纾解膝部酸痛!
- 如何远离膝部酸痛?





61 腿部酸痛吗？

- 7大穴位，赶走腿部酸痛！
- 局部按摩，腿部不再酸痛！
- 随时随地，按摩腿部！
- 简单运动，纾解腿部酸痛！
- 如何远离腿部酸痛？

71 足部酸痛吗？

- 2大穴位，赶走足部酸痛！
- 局部按摩，足部不再酸痛！
- 随时随地，按摩足部！
- 简单运动，纾解足部酸痛！
- 如何远离足部酸痛？

附录

- 79 附录一 **精油按摩**，让身心都舒畅！
- 83 附录二 **热疗妙法**，酸痛不怕！
- 85 附录三 **汉方药膳**，调养身体、改善酸痛！
- 87 附录四 **十二经脉图解教室**



治酸止痛， 穴位全集！

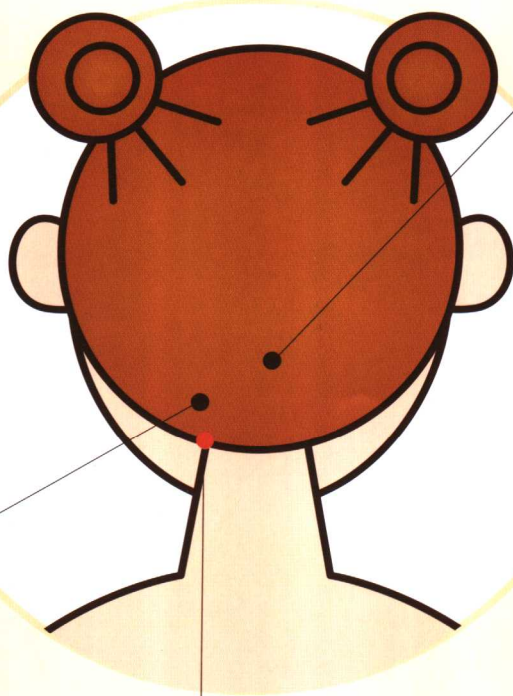


太阳

主治头痛及
面部神经麻痹

承浆

主治牙痛，
面部神经麻痹



风府

主治头痛、头晕，
颈部僵硬疼痛

风池

主治颈部酸痛，
头痛，眩晕

天柱主治颈部、头部疼痛

手掌

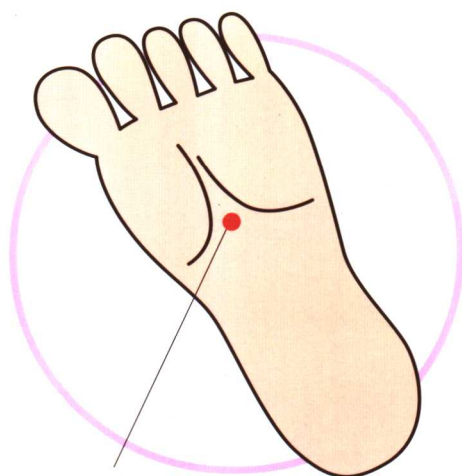


后溪

主治落枕、头颈痛、
手指痉挛

神门

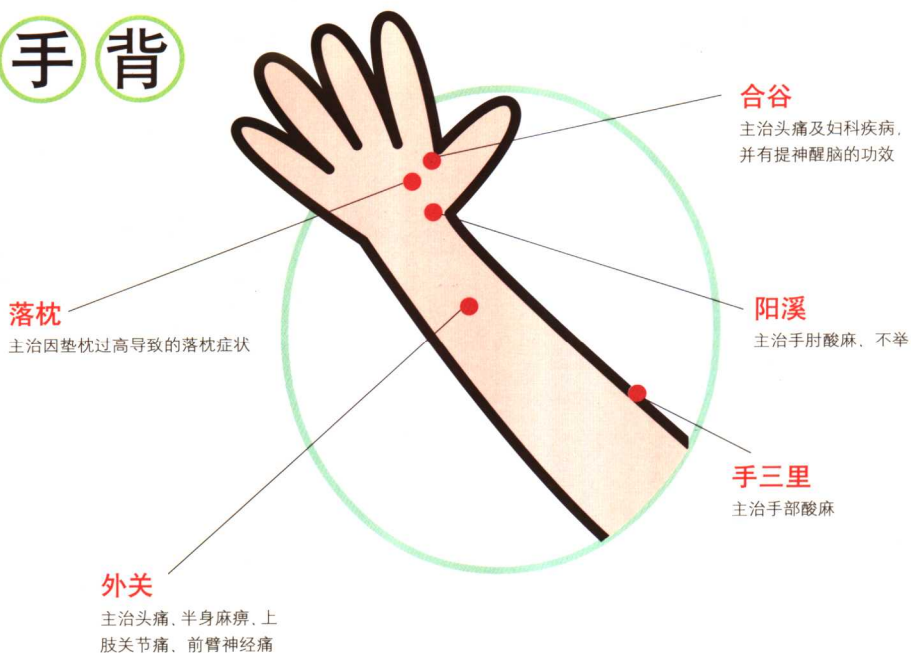
主治心脏疾病，消除疲劳



涌泉

缓解头痛、头晕、发热、烦躁、
中暑及大小便不顺畅

手背



合谷

主治头痛及妇科疾病，
并有提神醒脑的功效

阳溪

主治手肘酸麻，不举

手三里

主治手部酸麻

外关

主治头痛、半身麻痹、上
肢关节痛、前臂神经痛

落枕

主治因垫枕过高导致的落枕症状

大抒

舒缓肩背酸痛，颈部僵硬

大椎

主治头痛，气喘及肩背疼痛

肩井

舒缓颈肩部酸痛，背部疼痛

肩贞

主治肩肿痛，手臂痛

命门

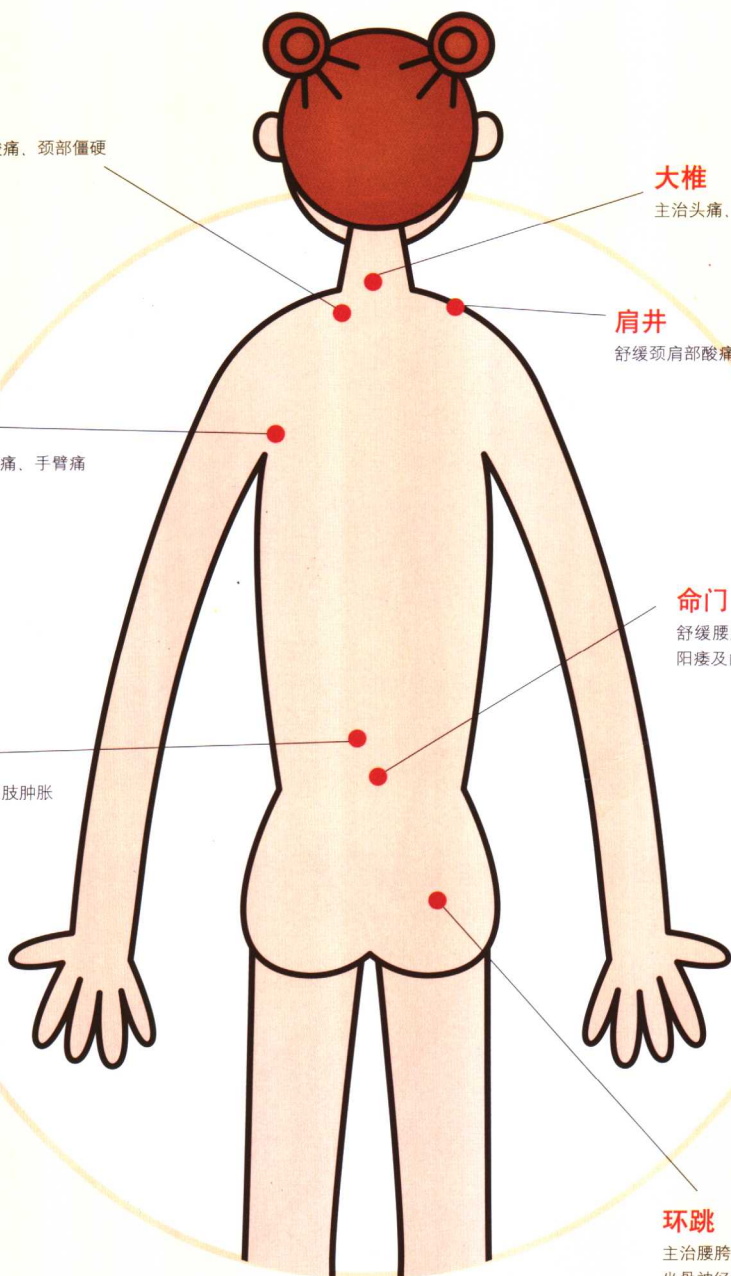
舒缓腰腿疼痛，下肢酸麻，阳痿及白带

三焦俞

主治腰酸背痛，四肢肿胀等代谢不顺畅

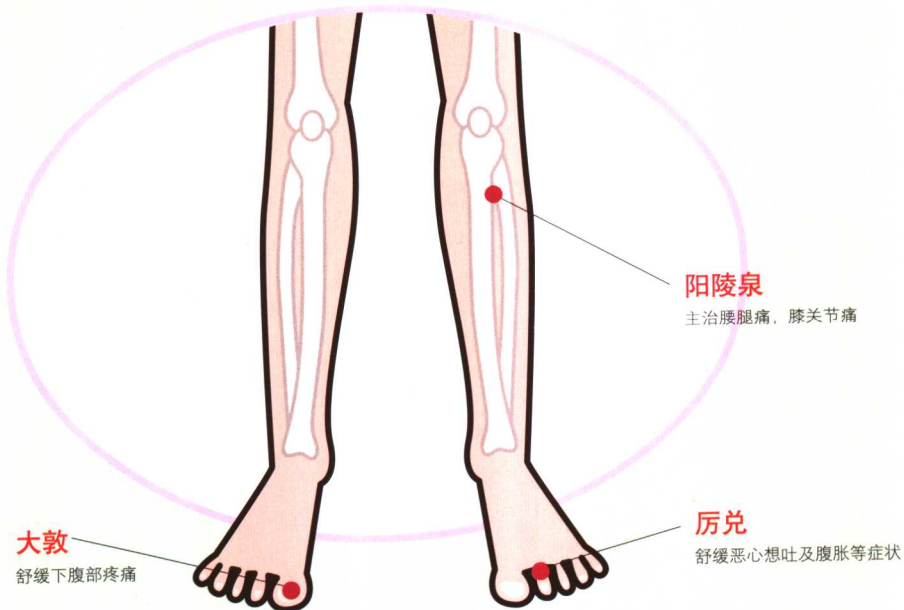
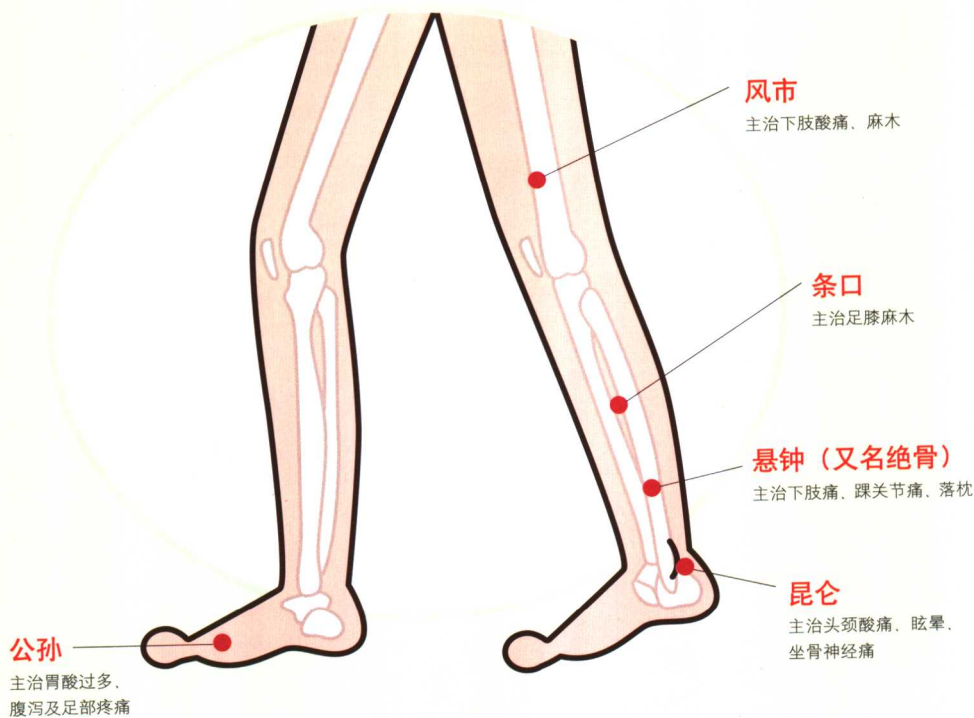
环跳

主治腰胯痛，偏瘫，坐骨神经痛



腿内侧

腿外侧



第
一
篇

按摩

治酸痛的专家！

你是不是常常觉得不是这里酸，就是那里痛呢？

小心哦！千万别让酸痛变成一种习惯，

小小的酸痛，有可能是身体失调的警讯哦！

快点翻开这本按摩书，

轻松学几招击退酸痛的按摩妙法吧！

酸痛不见了，精神、体力也会跟着变好哦！





按摩, 如何治酸止痛?

身体酸痛的时候, 我们总会习惯地对着肌肉推拿几下, 不过你想过没有, 为什么简单的按摩就可以产生治酸止痛的神奇功效呢?

在古希腊、古埃及、古罗马、古印度等许多文明古国中, 关于按摩的种种益处很早便有文献记载。古埃及人用芳香精油按摩身体; 古罗马人沐浴后通过按摩舒缓身心; 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是已有几千年的历史。东方的医疗观点认为, 在某些穴位施压可以促进人体健康, 甚至治疗疾病, 对于因气血循环较差而引起的肌肉及筋骨酸痛尤其有效!



health
massage

通则不痛，不通则痛！

为什么身体会产生酸痛的问题呢？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，就容易产生酸痛！

根据传统医学理论，经络可以通调血脉，“不通则痛”就是中医常用的针灸原理，因此中医在酸痛治疗方面非常直接，哪里痛就在哪个与之对应的不通的穴位上做针刺。

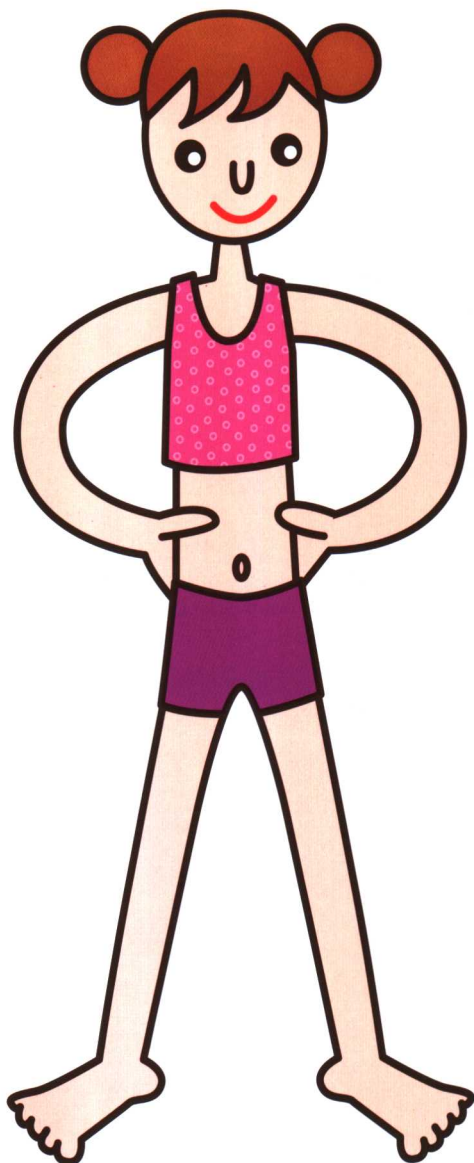
另外，痛觉同时也是提醒身体有病变产生的警讯，因为肌肉的痛觉是神经系统对人体健康资讯的传导，像拔罐、针灸等疗法，会通过内在的神经系统告诉我们的大脑在哪个地方要特别注意，要多派一些血流过来处理酸痛的症状。

当然，进行针灸治疗一定要找合格的中医师。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吧！

按摩治酸痛，方便又有效！

与中医针灸的原理相同，按摩也是建立在“经络”的理论上。经络是指经脉和络脉，主干叫作“经”，分支叫作“络”，两者彼此连结构成网络的组织，合称“经络”。经络是由穴位点所串联而成的，当人体有病痛的时候，可以用指压经络（即指压穴位）触动神经的传导功能，刺激肌肉收缩，加强气血循环，活血化瘀，从而达到祛病、养生的功效。

但与针灸不同的是，按摩几乎没有副作用，且可随时随地进行。所以，当你的身体感到酸痛时，按摩便是你最好的止痛帮手！



health magic



health magic

如何找到正确的穴位?

一提到找穴位，是不是就让你望而却步？其实，这根本没有想像中的那么困难，而且如能迅速找到正确的穴位，还可以提高治疗效果呢！

按摩，乃是通过刺激穴位来治疗酸痛及调节身体的一种保健方法，因此找到正确的穴位将有助于提高治疗的效果。但是，到底如何找到正确的穴位呢？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放弃了，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，只要是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！

这样看来，找寻按摩穴位真的一点也不难，而且如果你习惯了以下方法，指压按摩绝对是件再轻松不过的事！

