

- 详尽、明晰的图示
- 简便、实用、易行的方法
- 教你轻轻松松练就“金手指”
- 随时随手按一按，身上病痛跑光光

完全DIY，你的健康你做主

上班族

简易按摩

手
册

黄桂彬◎著



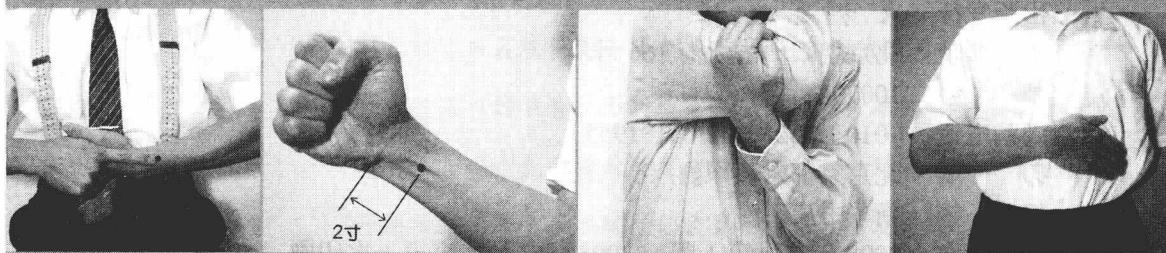
東方出版社

上班族

简易按摩

手冊

黄桂彬◎著



東方出版社

本书中文繁体字版本由华成图书出版股份有限公司于2006年3月在中国台湾出版,今授权东方出版社在中国大陆地区出版其中文简体版本。该出版权受法律保护,未经书面同意,任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权合作:锐拓传媒 copyright@rightol.com

著作权合同登记号 图字:01-2008-3216

图书在版编目(CIP)数据

上班族简易按摩手册/黄桂彬著.—北京:东方出版社,2008.7

ISBN 978-7-5060-3220-9

I.上… II.黄… III.按摩疗法(中医)—手册 IV.R244.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第096355号

上班族简易按摩手册

SHANGBANZU JIANYI ANMO SHOUCHE

- | | |
|------|---------------------------|
| 著 者 | 黄桂彬 |
| 责任编辑 | 刘智宏 |
| 封面设计 | 张 燕 |
| 版式设计 | 东昌文化 |
| 出版发行 | 东方出版社 |
| 地 址 | 北京朝阳门内大街166号 |
| 邮 编 | 100706 |
| 邮购电话 | (010) 65250042/65181955 |
| 印 刷 | 北京京都六环印刷厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 版 次 | 2008年7月第1版 2008年7月北京第1次印刷 |
| 开 本 | 787毫米×960毫米 1/16 |
| 印 张 | 10.75 |
| 字 数 | 105千字 |
| 插 图 | 239幅 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5060-3220-9 |
| 定 价 | 23.80元 |

自序

“哎哟！”这是我在门诊时最常听到的声音。甚至有的患者太爱叫“哎哟”，一见面就叫“哎哟”，因此被我取了“哎哟”的绰号。人们带着身体的病痛来找我，我总是希望能够让人把病痛留在医院，把欢乐与喜悦带回家。

有人说，当一个人想吃鱼的时候，是该给他一条鱼，还是要教会他自己去钓鱼？我们医生看病也是一样，究竟是要让病人一直到医院来找医生，还是教会病人自己在家里照顾自己就好。我想我要自许为那个教大家钓鱼的医生，尽量让民众学会照顾自己的方法。所以，在门诊的时候，除了治疗以外，还得花一些时间对病人作健康教育。现在，有了这本小书的诞生，读者只要能够按照书里的方法自我照顾，应该是可以减少很多上医院的机会。

在学校里，我负责中医基础课程，面对的都是刚刚上大学的新生，经常感叹我们大学以前的科学教育，实在太过于忽视传统中医学。在门诊的时候，也发现一般社会大众对中医知识有相当程度的陌生与误解，对一般民众经常让一些二手信息或是广告所误导也感到深恶痛绝。因此，我总是想，要如何才可以让我们的民众来了解中医的世界？艰涩的中医，究竟能不能用比较亲切

朴实又不偏离传统的语言来表述？我想尝试从最实用的一些生活小毛病的自我照护开始，让读者可以一步一步亲近中医，从临床疗效来肯定中医，从自己的生活经验来认识中医。

所以，本书以一般常见的酸痛症着手，以穴位及经络为主轴，中间穿插一些相关的中医知识，希望这样读者比较不会对艰涩的中医理论望而却步。就算撇开中医理论不去理解，只要有酸痛，按照书里的方法做，也能达到一定的成效。

我的老师在“中国医药学院”附属医院悬壶二十多年，一直有个称号叫做“金手指”。很多病人说只要让他摸一下，身上的病痛就不见了。我前后跟了他七年的时间，从他身上多少学了一点“金手指”的功夫，也希望在这里把这个钓鱼的方法教给我的患者，或是有缘读到此书的读者。

本书介绍近五十个主题，囊括临床常用的穴位以及自我照护方法。其中许多宝贵的知识都是来自我的三位重要老师——吴胜贤主任、钟永祥老师以及黄家豪医师，在此要特别感谢他们无私的教导与传授。一方面我希望用最浅显的文字把深奥的中医理论用平易近人的方式介绍给大家，另一方面也很高兴能将我的老师珍贵的中医经验与大家一起分享，让大家有机会来行这个健康长寿之道。



前 言

本书即将介绍许多穴位与经络的应用，因此在学习经络与穴位之前必须先说明一下经络与穴位的概念。中医的经络与穴位，虽然已经应用了几千年，但是它们的实质到现在仍是一个谜团。科学界、医学界对于刺激经络与穴位的反应，已经证实许多正面的疗效，但是对于穴位与经络却仍只能留在模糊的概念上。在这里暂时不作深入讨论，我们仍旧依循传统中医的观念，先教大家怎么找穴位的位置，按哪些穴解决哪些问题。大家跨入了中医的大门之后，先体会神奇的疗效，再慢慢去研究穴位的奥妙与实质。

简单地说，经络像是身体里的沟通网络，虽然古人把经络看成河流系统，但是在这里我们可以把身体的器官比拟为城镇，而把经络比喻成公路系统，这样比较容易懂。有大的经络干线如高速公路（十二经脉），有特殊的替代道路系统或是其他的快速道路（奇经八脉），还有横向的联络道路或是省道（十五络脉），另外还有更小的如县道或是乡镇道路，甚至小区道路等小路（孙络、皮部）。这些系统为身体构筑了一个完整的气血通道，连接脏腑与肢体，也让各脏腑之间的功能更加密切。而穴位就像是这

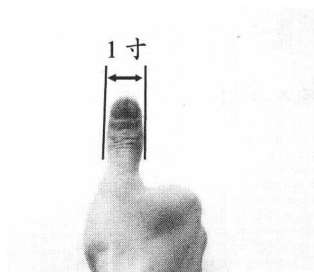
些道路上一些重要的交流道或是休息站。当我们气血循环有障碍的时候，就好像交通出状况，这时候我们在穴位上作调控，就好比在交流道作匝道管制，或是在收费站停止收费，马上就可以让交通顺畅起来。所以，当我们身体有病痛的时候，不管在穴位上作指压，或是作针刺，或是艾灸、拔罐、刮痧，等等，都是在刺激经络上的气血，其刺激方法不同，产生效应的威力自然也有差别。就好比高速公路一到春节壅塞，一定得用停止收费加上关闭特定方向的交流道入口这种大动作方能解决，而平常时候，只要在交流道作匝道管制，就能保持畅通。指压与针刺之间的差别也像是这样。平常只需要用指压按摩的方式经常刺激特定的穴位，就能保持健康。在生病的特别时刻，就必须找医生扎个银针，方能调整紊乱的气血。

了解经络的概念之后，接着我们要先学习正确寻找穴位的方法。在每个介绍穴位的章节都会详细说明穴位的位置与寻法，但是依照中医的语言，经常会提到某个穴位在距离哪个特殊位置的几寸处，比如说“丹田”在肚脐下三寸，那么身高不同的人，难道“丹田”穴都一样从肚脐下量三寸？其实，这个“寸”并非拿皮尺来量，而是运用身体的比例尺概念来找。

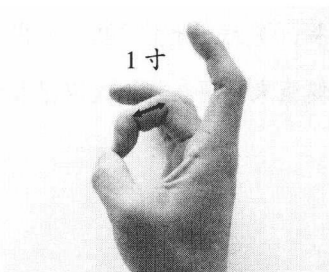
譬如说，古书里就约定从肚脐下至毛际横骨（耻骨上缘）长为五寸，所以当我们说“丹田”在肚脐下三寸，这个时候就是从肚脐到耻骨上缘取五分之三的位置当做是三寸。其他身体各处的长度、宽度在中医学里也都有详细的记载与约定，这就是运用比例尺原理来寻穴的方法之一。所以根据这些尺度的记载，再描

述正确穴位是位于哪边的上面或下面几寸,就可正确找到穴位了。

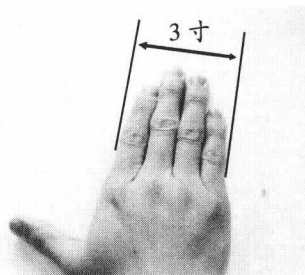
不过,用这种方法似乎太专业也太困难了,因为要记很多不同的尺寸,什么前臂尺泽穴至大陵穴一尺、小腿三里至解溪为一尺一寸、两乳间八寸,等等,实在太复杂。所以,我们只要先学习使用“同身寸法”,就是用手指头的宽度来当做比例尺,就可以简单且随时随地找到身上的穴位。我们可以把拇指指甲下的那一个会活动的关节的宽度当作是一寸,其他四指并拢的宽度则



同身寸 1 寸



同身寸 1 寸



同身寸 3 寸

当做三寸。这样,每个人身上都有一把自己专有的比例尺了,当寻穴的时候,用自己的手比一比就行了。但是要记得,如果是帮

家人找穴位，那可得拿家人的手的大小来比喔！可别把自己的三寸拿去比在小朋友的身上，那可就比错了。

当然，在临床上，专业的针灸医师是不太会用手指头比的，我们习惯用解剖的位置来判断，这样用针刺的时候会比较精确。本书后面的穴位介绍，会尽量以精确的解剖结构找法，帮大家找穴。但是初学者可以学习用最简单的“手指同身寸法”来寻穴就很不错了。而且，用指压的方法时，由于按压面积较大，可以不需像用针刺一样精确。所以，初学者也不必气馁，更不用觉得丢脸，要大方地把手指头拿出来比，比出自己的穴位，按出自己的健康来。现在就请大家跟着我一起来按出自己彩色的人生吧！

目 录

自 序 001

前 言 001

1 养身篇 从头到脚，保你一身不痛 001

起床先搓鼻 002

中医小百科/肺与鼻 003 穴位小百科/“迎香”穴 003

等公交、搭地铁别浪费 005

中医小百科/十二经脉 007 中医小百科/中医全息观点 008

罚站也是功法 010

医学小百科/等长收缩 011

办公室别呆坐——“坐郁过久，得到暗内伤” 013

中医小百科/胸痛与内伤 016

电脑前莫发呆——肩颈上背痛 017

中医小百科/中医“阿是穴”与“肌筋膜炎” 018

失落的枕 021

搬货持重要小心腰 025

中医小百科/动气疗法与对应疗法 029

手部细腻动作易伤肘 030

“膝盖痛”真的是膝盖在痛吗? 033

脚踝扭伤 036

跟 痛 039

钱赚太多症候群 041

2 养神篇 由里而外，神清气爽 043

开会紧张，夜晚失眠 044

“白天养阳，夜间养阴” 047

中医小百科/虚火 048

下班不忘美容护眼 049

睡前莫忘摩丹田 053

中医小百科/任督二脉 055

愚、智、贤、不肖，不惧于物，故合于道! 056

不计较、不比较的艺术 059

医院候诊区不看新闻台 061

惊者平之 062

生病起于过用的道理 064

缓解压力，多看搞笑节目 065

3 运动篇 办公室健康操 067

落 枕 068

网球肘 070

五十肩 073

上背痛健身操——龟息大法 077

下背痛 079

下背伸展操 082

十总穴养生 084

搓耳功 093

足底健康法 095

4 毛病篇 小case 自己来 097

头 痛 098

中医小百科/头痛分类 103

咳 嗽 104

退化性关节炎，别怕！ 112

拐杖的好处 115

风湿性关节炎？ 117

长短脚的迷思 120

骨刺的真相 122

扭挫伤的照顾 125

慢性疼痛的保养——三温暖 128

前列腺肥大 130

脚尾手尾冷冰冰要补吗？ 135

5 饮食篇 吃出健康人生 137

便 秘 138

减重与吃的艺术 144

酸痛症的饮食 146

痛风饮食 148

中药里常用的食材功效 151

结 语 立公的养生秘技 159

1 养身篇

从头到脚，保你一身不痛

起床先搓鼻

在过于干燥或潮湿的地区，鼻过敏的人口相当多。以我国台湾地区为例，据统计，有 5%~40% 的人口受到过敏症的困扰，可见其严重性。许多人一早起床，便拼命打喷嚏、流鼻涕，接着就头脑昏昏沉沉地揭开一天的序幕。有人因此鼻塞、流鼻涕，甚至不闻香臭，精神不集中。小孩念书不能专心，大人夜里打呼噜，白天鼻子痒、眼睛痒，呼吸不顺畅，等等。因此，对鼻子的照顾应该是一天中要做的第一件重要大事。首先，在清晨醒来之时，不要急着掀开棉被起床，应先用双手食指点按鼻孔两旁的“迎香”穴。然后，再上下搓热双侧的鼻梁（上迎香）约 3~5 分钟，待鼻子暖身够了，再掀棉被起床，准备迎接一天的挑战。



按摩迎香穴



推上迎香穴

中医 小百科

肺与鼻

肺主气，主一身之气与呼吸之清气，开窍于鼻，其华在毛皮。肺脏虽然藏在胸中，但是开窍在鼻子，而且润泽与否会表现在皮肤。而鼻为肺脏的门户，门户不通的时候，肺气就会受阻，而影响气机的运输分布与流通，所及甚广。所以，当肺脏有病的时候，皮肤毛发会失去润泽，呼吸顺畅会受影响，鼻子也会出问题，甚而造成睡眠时打鼾，以及呼吸中止症候群等。所以，《内经·五脏别论》篇说：“心肺有病，而鼻为之不利也。”

养身篇

养神篇

运动篇

毛病篇

饮食篇

穴位 小百科

“迎香”穴

“迎香”穴，是“手阳明大肠经”的最后一个穴位，因为大肠与肺互相为表里脏腑（肺为五脏之一属阴，大肠为六腑之一属阳，二者互为阴阳表里的配伍），其经络互有连属，因此，可以