

按对穴位 不生病

——健康自己掌握——

中国台湾中医皮肤科 赖镇源 著
医学会理事长

台湾中医界名医圣手赖镇源先生
首度公开“赖氏穴位养生方”
提供大众“小病自医”的自然疗法！

一穴通百窍，按揉通经络，
让您彻底排除全身病气，
自我保健不求人！

对症取穴，祛病养生，
一指按压，快解大病小痛！
找出关键养生大穴，
教您按摩到位，轻松拥有健康！

来自中医药学界的
重磅推荐

赖氏真传
穴位养生方



●点压推揉病自除！ ●打通经络体舒畅！ ●养生不费吹灰力！ ●自愈能力大跃进！ ●延年益寿不求人！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

附赠
标准人体经络穴位
挂图

图书在版编目(CIP)数据

按对穴位不生病 / 赖镇源著. -- 青岛: 青岛出版社, 2012

ISBN 978-7-5436-8766-0

I. ①按… II. ①赖… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第191817号

本书简体中文版本由华文网股份有限公司·活泉书坊, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2011-206

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 按对穴位不生病 (附赠标准人体经络穴位挂图)

著 者 赖镇源

丛 书 名 乐活不生病

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真)

责任编辑 付刚 E-mail: qdpubjk@163.com

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

美术设计 李家宜

责任装帧 青岛出版设计中心·祝玉华

照 排 青岛佳文文化传播有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 12.5

书 号 ISBN 978-7-5436-8766-0

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 养生保健



推荐序 指压祛病的强身菁华

——中国医药大学（中国台湾）教授张永贤 003

自序 005



导读 轻松成为按摩专家

点压推揉祛病手法 018

点法：最常用的按摩手法，动作简单易学 018

压法：可用手肘或手掌施加力道下压，或是手指亦可 018

推法：用手指、手掌或肘部，以适当力道推进 019

揉法：此为按摩手法中最轻柔的，力道仅限于皮肤及皮下 019

TOOL：利用身边的小物件来做穴位点压 020

笔端、指甲油瓶及雨伞把手刺激穴位 020

以按摩球刺激穴位，消除手腕及腹部的疲惫感 022

皮肤敏感的脸部、头部，可用尖头物小心刺激 024

温热穴位来松弛紧绷肌肉的实用小物 026

BODY：利用身体部位推揉僵硬肌肉 028

手臂、脖子及拳头推揉穴位 028

必学的六大按摩技法：按摩技巧速学法	030
基本手势及穴位按摩法	030
全身按摩要点：指法因身体部位而异	032
脸 纤细、易敏感的脸部须轻柔按压	032
颈 以抓捏的方式来按摩颈肌，而颈部两侧则 以大拇指轻轻点压	033
肩 用手肘下压来消除肩酸，肩胛骨的酸痛则 用大拇指按压	035
背·腰 脊椎骨两侧的肌肉以左右拇指同时按压， 腰部则以手肘慢慢推揉	037
胸·腹 大拇指按压胸部，手掌画圆轻按腹	038
手臂 前臂酸痛仔细推揉	039
手 大拇指交互按压手掌，手指也要仔细按压	040
腿 抓住双腿按压来消除疼痛	041
寻找穴位的诀窍：利用指节测量穴位位置	043



第1章 过度疲劳常见的症状

舒缓眼压	046
■ 瞳子髅·睛明 降低眼压	046
满眼血丝	048
■ 攒竹·眼球 保养眼睛	048
眼睛过敏	050
■ 头临泣·承泣 减轻瘙痒	050
耳鸣	052
■ 翳风·完骨 停止声扰	052
眩晕	054
■ 头窍阴·翳风 解除眩晕	054
喉咙疼痛肿胀	056
■ 水突 减轻疼痛	056
黑眼圈	058
■ 瞳子髅·攒竹 促进眼周循环	058
 另类舒缓疲劳法	060
消除倦容：洗脸时的脸部体操	060
消除眼部疲劳：指关节按压法	061



第2章 情绪压力引发的症状

烦躁不安 064

■巨阙·神道 || 排解忧郁 064

失眠 066

■膈俞·三阴交 || 一夜好眠 066

心悸焦虑 068

■心俞·郄门 || 缓和情绪 068

精神萎靡 070

■身柱·背俞穴 || 精神饱满 070

自律神经失调 072

■颈肌·外关·手三里 || 思路清晰 072

牙痛 074

■下关·颊车·列缺 || 终止疼痛 074

呼吸不畅 076

■肩井·肩胛骨·井穴 || 减缓不适 076

 另类舒缓疲劳法 078

转颈扩胸：击退睡意 078

简单转动脖子：颈部酸痛马上消 079



第3章 内科：身体内部机能修复

消化不良·没食欲	082
■中脘·胃俞 促进食欲	082
宿醉不适	084
■期门·肝俞 缓解不适	084
晕车呕吐	086
■内关·合谷 止晕止吐	086
腹泻	088
■大肠俞·温溜 缓解腹泻	088
便秘	090
■大肠俞·天枢 排便顺畅	090
胀气	092
■腹结·关元 排气消胀	092
尿频	094
■中极·膀胱俞 缓解尿频	094
口臭	096
■地仓·天突 口气清新	096

白带过多 098

■太冲·三阴交 || 降低分泌量 098

青春痘 100

■外关·合谷 || 减轻发炎症状 100

月经不调 102

■血海·公孙 || 调整经期 102

 另类舒缓疲劳法 104

治疗生理痛：扭腰运动 104

开胃促食欲：捶背运动 105



第4章 长期疲劳“工作病”

颈部酸痛 108

■后颈肌·天容 || 解除颈痛 108

肩膀酸痛 110

■曲垣·肩井 || 消除疲劳 110

脊背紧绷 112

■肝俞·膈俞 || 舒缓肌肉僵硬 112

五十肩	114
■云门·臑俞 肩膀活动自如	114
手肘疼痛	116
■上臂后侧·肘髎 再现健力	116
手指麻痛	118
■郄门·劳宫·四渎 抑制酸麻	118
肌腱炎	120
■支沟·偏历·内关 减轻炎症	120
 另类舒缓疲劳法	122
消除肩膀酸痛：手臂伸展椅子操	122
消除手臂无力感：手臂后弯运动	123



第5章 腰腿受损急性症

腰痛	126
■肾俞·大肠俞 腰部活动自如	126
急性腰痛	128
■承山·解溪 缓解肌肉拉伤	128
腰部软弱无力	130

■ 大腿前后侧 强健腰部肌肉	130
脚部水肿	132
■ 水分·足三里 恢复纤细	132
膝关节疼痛	134
■ 阴陵泉·曲泉 灵活关节	134
小腿抽筋	136
■ 筑宾·委中 解除抽痛	136
脚趾麻痹	138
■ 环跳·伏兔 促进血液循环	138
脚底冰冷	140
■ 隐白·井穴·趾间 温暖足部	140
脚趾侧弯	142
■ 太冲·公孙 缓解脚趾不适	142
足部疲劳	144
■ 涌泉 解除脚部压力	144
 另类舒缓疲劳法	146
预防脚浮肿：后脚跟伸展运动	146
治疗腰痛及脚底发冷：腿部肌肉伸展运动	147



第6章 生活常见小病痛

肌肤干燥	150
■大椎·地仓 保湿肌肤	150
鼻水鼻塞	152
■大椎·迎香 呼吸顺畅	152
久咳不止	154
■天突·尺泽 镇咳爽喉	154
经痛	156
■三阴交·血海 缓解生理痛	156
流行性感冒	158
■后溪·风门 预防感冒	158
昏昏欲睡	160
■风池·合谷 提振精神	160
痔疮	162
■百会·肾俞 有助排便	162
头痛	164
■天柱·天窗 醒脑除痛	164

脸部水肿 166

■胸锁乳突肌·天窗 || 恢复细致脸蛋 166

落枕 168

■天牖·肩中俞 || 恢复颈脖转动 168

 另类舒缓疲劳法 170

抱膝滚动身体：预防腰痛的体操 170

跟肩胛骨酸痛说再见：小鸟姿体操 171



附录

按摩疗法Q & A 174

穴位治疗与常见病痛对应表 186

主治疾病之关键穴 193

赖镇源
◎ 著



按对穴位 不生病！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

推荐序

指压祛病的强身菁华

现代人生活忙碌、步调紧凑，又因疲劳、应酬等因素无法于夜晚得到良好休息，久而久之病痛便悄悄上身，若再忽视不理，如此一来则将成为漫长的治疗之路。方孝孺的《指喻》曾说过：“左手之拇有疹焉，隆起而粟，君疑之，以示人。人大笑，以为不足患。既三日，聚而如钱，忧之滋甚，又以示人。笑者如初。又三日，拇之大盈握，近拇之指，皆为之痛，若剐刺状，肢体心膂无不病者。”由此可知，人体出现的各种警讯不得忽视之，否则将造成难以弥补的遗憾！

“迅速痊愈，立即恢复，故病即投药”，是许多人压制症状的常见方式。但事实上，人体本有其自愈力，一味通过药物来止痛消炎，恐会破坏人体本有的自疗机制，甚至降低免疫系统的抗病力。故近年来，天然养生意识开始抬头，人们返璞归真，举凡古代之穴位指压、脚底按摩等疗法，通过点、压、推、揉等技法，能轻松消除肌肉长期沉积的乳酸，甚至肩膀僵硬、头痛等不适，其效果已得到各界人士的重视。

本书通过人体拍摄以及肢体寻穴技巧解说，将穴位位置明确化，并结合作者数十年的医疗经验，简化穴位指压的基本技能，以清晰图标、简明易懂的文字叙述，分别将指压穴位疗法一一标举而

出，并步骤化，让读者能对症取穴，使其身体不适立即舒缓。古谚有云，“冰冻三尺，非一日之寒”，疾病与健康的关联亦是如此，健康需要长时间维持，而疾病，往往因人们忽视所产生。在此以本书为鉴，期望现代人能活用老祖宗的智慧，以简易的穴位按摩打造强健活力的身体为其养生宗旨！

中国医药大学（中国台湾）中医学院教授

張永賢

自序

一般常见的身体不适，如头痛、感冒、腰酸背痛等，未严重到必须就医，又不舒服，此时该如何是好呢？本书将介绍简单且具有显著疗效的穴位按摩法，并针对身体各部位可能会出现各种症状加以说明，读者们可依其症状找到对症穴位，接着依照图标文字说明等指示刺激穴位，即便是初学者亦能如高手般轻松掌握技巧，将穴位的特殊疗效全然发挥。

此外，掌握按摩穴位的三大要诀，才能成为穴位疗法达人，意即“力道”、“节奏”、“时间”等。本书将力道强度分为强、中、弱；节奏分为长、中、短；按摩时间分为3分钟或5分钟。强度的“中”是指3~4公斤的力道，以此为基准，加强则为强道；减弱则为弱道。节奏“中”是指3秒钟的按摩后，休息3秒钟，此乃刺激穴位的一般标准。时间是指刺激穴位一次的时间，则各分为3分钟、5分钟。请读者们依此为参考，利用穴位按摩疗法来改善恼人的小病痛。

此外，进行穴位按摩时，除了某些穴位需躺下才能刺激，原则上并无限定场所来做指压按摩。故读者可利用等车、看电视、休息等琐碎时间进行。如今生活忙碌的人比比皆是，通过此法，也能轻松地维持身体健康，消除病痛及不适感，并培养出拥有良好自愈能力的好体质。

中国台湾中医皮肤科医学会理事长

