

## 第二十章 自我点穴按摩增高术

### 一、自我点穴按摩增高术的特点

#### (一) 简单好学

这套自我点穴按摩增高术的方法，很简单，很好学，具有初中以上文化程度的都可以照书自学，并能熟练掌握。

#### (二) 实用方便

自我点穴按摩增高术是读者朋友自己掌握的一门技术。因此，很实用，很方便，不用求别人，更不用到医院排队挂号花钱看病。不花一分钱，在家里自我治疗就可以满足增高的愿望。

#### (三) 无副作用

自我点穴按摩增高不需要任何药物和任何医疗器具，是一种纯自然疗法，因而没有任何副作用。

#### (四) 防病治病

这套方法不但能使青少年个子增高，而且还能防治头痛、头晕、失眠、食欲不振、慢性肠胃病等病。还能强壮身体，增强体质。

#### (五) 开发智力

一些坚持做自我点穴按摩增高治疗的学生普遍反映，自从坚持自我治疗以来，不但身体增高，体质增强，而且智力提高了，记忆力增强了，学习成绩也提高了。因此，自我点穴按摩增高术还可以开发智力，增强记忆力，提高学习成绩和工作效率。

#### (六) 效果显著

如果方法正确，手法得当，增高效果还是比较理想的。一般情况下，坚持自我点穴按摩，一年内，可增高2~10厘米。

### (七) 适用年龄

这套方法适用年龄范围，一般情况下，女性10~22周岁；男性10~24周岁。一般来说，女性长到23周岁，男性长到25周岁，已到成年，身高已成定型，骨骺端已愈合，不论采取什么增高手段，一般不会再长高了。

## 二、自我点穴按摩增高术的原理

青少年经常坚持自我点穴按摩增高治疗，可使其疏通经络，全身气血通畅，新陈代谢旺盛，对骨组织的血液及有关营养供应充分，从而使骨质增长。另外，还可调整内脏机能和脑神经系统，使与人体身高关系重大的生长素分泌增多，并促使其它内分泌素，如甲状腺素、肾上腺皮质激素、性激素等通过体内物质代谢，从而利于人体生长发育而增高。

经常自我点穴按摩治疗，都会感到浑身轻松，精神很好，并且食欲增强，睡眠良好，体质也会明显增强。这些有利的因素对长高有促进作用。

## 三、自我点穴按摩增高术

### (一) 准备工作

1. 摘掉手表、手镯、戒指之类的东西。
2. 坐在沙发、椅子或床上，全身放松。

### (二) 点按9个穴位

1. 点按率谷穴  
位置：耳尖直上，入发际1.5寸处。

方法：两手拇指按在两率谷穴上，按压约 36 秒，也可以心里默数 36 下。然后不松劲，接着按顺时针方向揉 9 次，逆时针方向揉 9 次，再重复一遍，共 36 次（见图 20—1）。以下所有穴位都用此方法。

## 2. 点按百会穴

位置：头顶正中  
与两耳尖联线之  
交点。

方法：先用两手中指摸到两耳尖，然后往头顶上摸，到头顶正中点就是百会穴。用右手中指或拇指按在百会穴上，点按、揉方法同率谷穴。（见图 14—1）

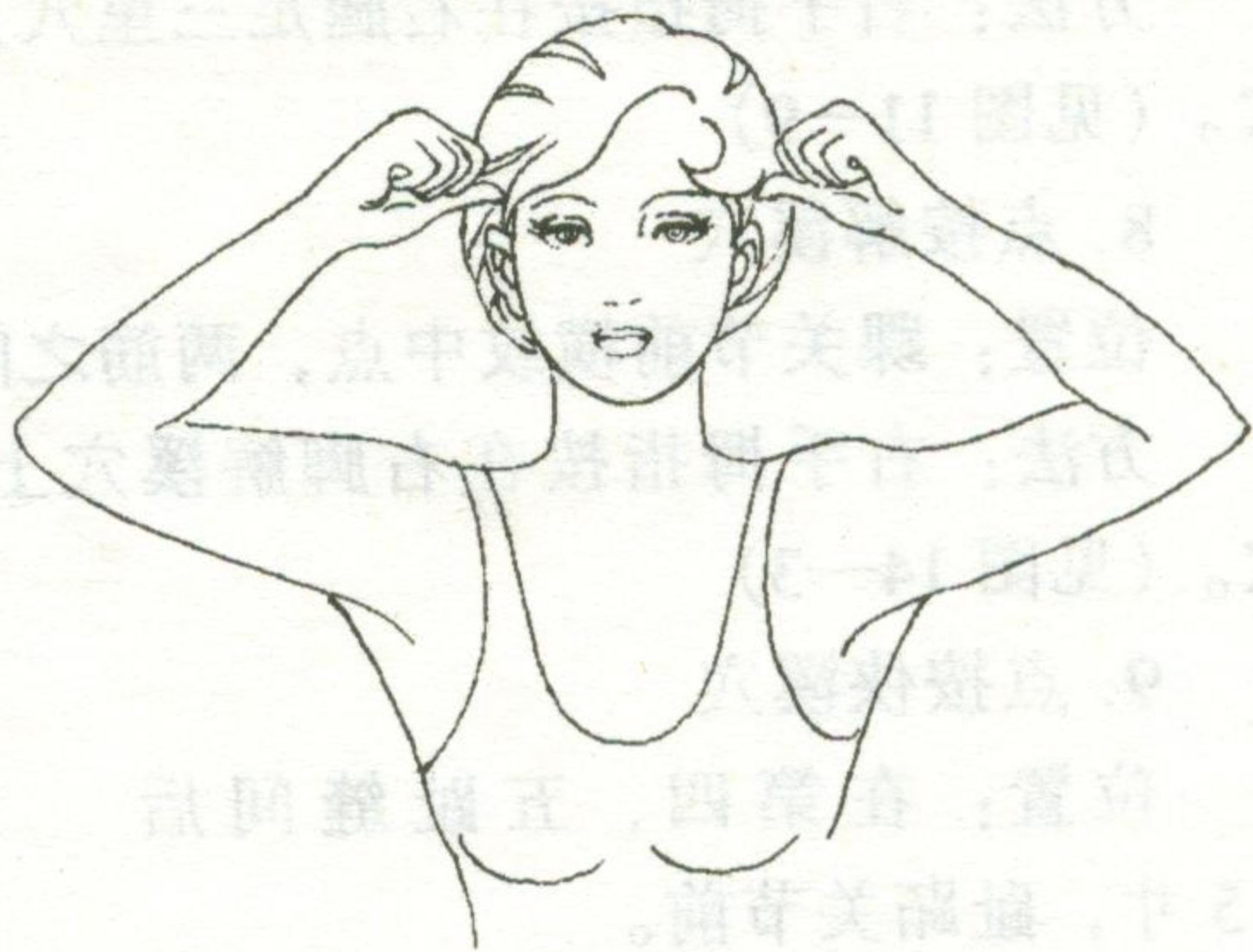


图 20—1 点按率谷穴

## 3. 点按风池穴

位置：颈后，枕骨粗隆直下，大筋外侧凹陷处。

方法：两手放在后头部，拇指在下，其余四指在上，用拇指按在风池穴上。点按、揉方法同率谷穴。（见图 5—9）

## 4. 点按膻中穴

位置：胸前正中线，两乳头中间。

方法：右手拇指按在膻中穴上，点按、揉方法同率谷穴。（见图 17—2）

## 5. 点按中腕穴

位置：前正中线，脐上 4 寸处。

方法：右手拇指按在中腕穴上，点按、揉方法同率谷穴。（见图 11—7）

## 6. 点按风市穴

位置：在大腿外侧中线。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>