



经络穴位按摩

速查图解

每一操作步骤都配有真人按摩手法、穴位图片

穴位标示准确，一看就懂

手法简单有效，一学就会



国医养生堂组织编写



化学工业出版社



经络穴位按摩

速查图解



国医养生堂组织编写



化学工业出版社

北京

本书在系统介绍经络穴位按摩的一般理论、操作手法、注意事项的基础上，对40余种常见病症的按摩方法进行了详细介绍，男性、女性、中老年人、小儿都可以在书中找到适合自己的按摩方法，并且每一操作步骤都配有真人按摩手法、穴位图片，便于读者掌握。本书图文并茂、语言通俗易懂、穴位标示准确、手法简单有效，适合大众读者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩速查图解 / 国医养生堂组织编写. -- 北京:
化学工业出版社, 2016.1
ISBN 978-7-122-25451-1

I. ①经… II. ①国… III. ①经络—穴位—按压疗法—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第250190号

责任编辑: 李少华
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710 mm × 1000 mm 1/16 印张10 字数200千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00 元

版权所有 违者必究

前言 | Preface

时下按摩馆已成为一种新颖的、有着广泛受众群体的消费场所，这主要归功于按摩独特的“简便、效廉、绿色”的治疗优势，通过采用适当的按摩手法对人体特定穴位进行刺激，就可以调节人体免疫机能，促进血液及淋巴循环系统的正常运行，强化肌肉、神经、关节等系统，从而达到减压放松、减肥塑身、祛病强身的目的。

其实，在日常生活中，我们并不一定非要去按摩馆才能解除病痛，只要您对穴位按摩有一定程度的了解，在家一样可以做按摩，让您及您身边的人都成为健康的主人。

本书就是一本为广大读者特地奉上的穴位按摩指导读本，它条理清楚，内容简洁，通俗易懂，非常适合您阅读与学习。

本书共分为两部分，第一部分为经络按摩解密，这部分系统介绍与按摩相关的理论知识，如什么是经络和穴位，身体各部分的主要穴位有哪些及其主治疾病，怎样寻找穴位和反应点，按摩常用的操作手法，按摩前的准备工作，按摩工具的选择与使用，按摩的适应证与禁忌证……通过学习，读者可以对穴位按摩有一个大体的把握，为下一步工作——按摩治病打下坚实的基础。第二部分为按摩治百病，这部分内容是本书的“重头戏”，现代常见病的按摩疗法可以在这里找到，男性、女性、中老年人及小儿人群的特定疾病在这里都可以找到合适的按摩疗法。特别需要说明的是，这部分所选的穴位都是最有效的，按摩方法也都是简单且容易操作的，同时还配有真人按摩图片，学习起来更加方便。



目录 | Contents



第一章 经络按摩解密

第一节 穴位按摩的奥妙何在 / 2 第二节 按摩常用操作手法 / 4

认识按摩 / 2

按摩的神奇功效 / 2

经络和穴位 / 3

推法 / 4

拿法 / 4

按法 / 5

摩法 / 5

捏法 / 6

揉法 / 6

搓法 / 7

抖法 / 7

拍法 / 8

掐法 / 8

叩击法 / 8

拔伸法 / 9

第三节 轻松成为按摩专家 / 9

穴位按摩基本要领 / 9

怎样寻找穴位和反应点 / 10

按摩常用操作程序 / 10

按摩前的准备工作 / 12

按摩工具的选择与使用 / 12

按摩的适应证与禁忌证 / 13

注意按摩中和按摩后可能产生的反应 / 14



第四节 按摩治病的原理与作用 / 15

平衡阴阳 / 15
疏通经络 / 15
调和营卫 / 16

补虚泻实 / 16
活血化瘀 / 16
理筋整复 / 16

第五节 按摩治疗原则 / 17

基本治疗原则 / 17
选穴治疗原则 / 17

第二章 现代常见病的特效穴位及按摩方法

感冒 / 20
头痛、头重 / 24
呃逆 / 28
胃胀、烧心 / 30
胃、十二指肠溃疡 / 32
慢性腹泻 / 34
腹痛 / 36
便秘 / 38
痔疮 / 40
糖尿病 / 42
痛风 / 45
咳嗽、咳痰 / 49
慢性支气管炎 / 51
心悸 / 54
失眠 / 56
冠心病 / 58
高血压 / 60

低血压 / 64
眩晕 / 66
尿频 / 68
眼部疲劳 / 70
视力减退 / 72
慢性鼻炎 / 74
鼻窦炎 / 76
面肌痉挛 / 78
三叉神经痛 / 80
耳鸣、耳聋 / 82
落枕 / 86

肘关节痛 / 88
腰痛 / 90
急性腰扭伤 / 92
小腿肌肉痉挛 / 94
肩周炎 / 96
慢性膝关节痛 / 100
晕车、晕船 / 103



第三章 女性常见病的特效穴位及按摩方法

更年期综合征 / 106

痛经 / 108

月经不调 / 110

贫血 / 113

乳腺增生 / 115

孕期恶心呕吐 / 117

孕期身体肿胀 / 119

产后恶露不绝 / 121

产后缺乳 / 123

第四章 男性常见病的特效穴位及按摩方法

阳痿 / 126

早泄 / 128

慢性前列腺炎 / 130

性欲减退 / 132

遗精 / 134

慢性肾炎 / 136

第五章 小儿常见病的特效穴位及按摩方法

小儿感冒 / 139

小儿咳嗽 / 141

小儿厌食 / 143

小儿腹泻 / 145

小儿疳积 / 147

小儿贫血 / 149

小儿夜啼 / 151

小儿遗尿 / 153



公元前 400 年，西方“医学之父”希伯克拉底就曾说过：“医学就是按摩的艺术。”穴位是你随身的药囊，人体经络是养生治病的好捷径，熟稔经络运行、穴位所在及特性，就是找到了祛病健体的法宝。



第一章 经络按摩解密

第一节 穴位按摩的奥妙何在

如果说经络是人体交通图，那么穴位按摩就是一套最高级的城市修复系统，日常生活中了解自己、懂得修复自己，自然会让身体这套系统灵活运作、畅通无阻。

认识按摩

按摩是中国医学宝库中的一个重要组成部分，与中药、针灸并列为中医的三大形式。按摩以中医理论为基础，根据中医经络学说，运用按摩手法，或是借助一定的按摩工具作用于人体体表的特定穴位（穴位、反射区、疼痛部位等），以调节机体生理、病理状况，达到保健疗病目的的方法。除按摩外，推拿也是现在较为多用的称谓，两者名异实同。明朝以来，有许多论述小儿推拿的医书，书中说到的推拿治疗手法，大多采用推法、拿法、摩法，故被称为“推拿”。后人便将“按摩”和“推拿”这两个名称同时使用，一直延续至今。但是从一般习惯上来说，北方各地多称“按摩”，南方各地多称“推拿”。

按摩经过历代名医的不断创造和总结，比如古代名医扁鹊、张仲景、华佗、杨继洲等都十分推崇推拿按摩的治病方法。在两千多年前的中国医书《黄帝内经》中这样解释按摩的治病原理：“按之则热气至，热气至则痛止。”明清时期更是推拿按摩发展的鼎盛时期，陆续出版了各种

推拿专著。随着时间的推移、经验的累积和认识的深化，目前，按摩已发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科，在理论和实践上都得到了广泛应用。

按摩的神奇功效

中医理论认为，经络在人体内具有运行气血、沟通内外、联络脏腑、贯穿上下的作用，人体通过经络系统把各个组织、器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。由此可见，若人体经络失调，疾病便会乘虚而入，困扰身心。按摩则可根据病因和症状，运用不同的按摩手法作用于体表，并通过经络的传导作用，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，进而使人体内部的各种生理机能渐趋正常。

同样，在现代医学中，穴位按摩也具有独特的位置。临床医学已证实，穴位按摩是一种良性的物理刺激，可以用来辅助治疗各种临床疾病。如按摩可促进人体血液循环，加强心肌的供氧功能；可提高人体免疫功能；可调节人体消化系统，加强

胃肠蠕动；可改善人体淋巴循环，有利于肿胀、痉挛的消除……总之，穴位按摩已越来越广泛地应用在临床医学上，其神奇的治疗功效已被越来越多的人认可。

经络和穴位

经络是经脉和络脉的总称，内属于脏腑，外连于肢节，将人体脏腑、组织、器官联系成为一个有机的整体，并借以平衡阴阳、调和营卫、疏通气血，使人体各部分的生理功能得以保持相对平衡与稳定。因此，经络学说是中医理论的重要组成部分，是人体按摩的基础。

经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等组成，其中十二经脉是经络的主体，它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，如手经表示经络的路线分布于上肢，足经则指经络的路线分布于下肢；另外，脏腑命名是为了说明经络所属的脏器，如肺经表示该经属于肺脏，胃经表示该经属于胃腑。

穴位学名为“腧穴”，它分属于各个经络，既是人体脏腑经络气血输注出人体表的特殊部位，又是疾病的反应点和治疗的刺激点，具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。

人体周身约有52个单穴，309个双穴、48个经外奇穴，共409个穴位，大致可归为十四经穴、奇穴、阿是穴三大类。十四经穴简称“经穴”，分布在十二经脉、任脉、督脉的循行线上，与经脉关系密切。它们有固定的名称、位置，不仅有治疗本经脏腑病证的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑的病证，是穴位的主要部分，也是经络系统的重要组成部分。奇穴又称“经外奇穴”，是指未能归属于十四经脉的穴位，但也具有固定的名称、位置和特殊作用，与经络也有密切联系，对某些病症有特殊疗效。阿是穴又称“压痛点”“天应穴”“不定穴”等，是指那些既无具体名称又没有固定位置和主治病症，只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。对某些病症有特殊疗效。



第二节 按摩常用操作手法

按摩的手法有很多种，如推法、拿法、按法、摩法、捏法、揉法等，身体部位不同所采用的按摩方法也应不同，只有掌握正确的按摩手法，按摩效果才会事半功倍；反之，一旦选错按摩手法，不但对病情的恢复毫无益处，反而有可能导致病情恶化。下面就简单介绍几种常用的按摩手法。

推法

推法是指用手指、手掌或其他部位着力于被按摩的部位上，单方向地作有节奏、力度均匀的直线或弧形推动的按摩手法。推法分为很多种，如平推法、直推法、旋推法、合推法等，其中平推法应用最为广泛，是推法中着力较重的一种手法。根据病情和治疗部位不同，平推法在临床操作时可分为四种，即拇指平推法、掌平推法、拳平推法和肘平推法，以下介绍两种常用手法。

◆ **拇指平推法** 用拇指罗纹面着力按于治疗部位，其余四指并拢作为支点以助拇指用力沿经络循行路线或肌纤维平行方向推进的按摩手法，一般可连续操作5~10遍或更多。注意推进的速度要缓慢，



力度要均匀柔和，着力部分要紧贴皮肤。本法适用于四肢、肩背、腰臀及胸腹部位或穴位，具有疏经通络、理筋散结、活血祛瘀的功效。

◆ **掌平推法** 以掌根为着力点紧贴于治疗部位或穴位上，按照一定方向推进的按摩手法，一般可连续操作5~10遍。注意推进时不可强行用力，手腕、手指要自然伸直。本法多用于腰背、胸腹及大腿部位或穴位，具有行气活血、散瘀止痛及解除肌肉、经脉痉挛疼痛的功效。



拿法

拿法也是常用的按摩手法之一，是指用单手或双手的拇指与食指，或拇指与食、中两指，或拇指与其他四指对应成钳子状，

在一定的穴位或部位上进行有节律的一松一紧、一提一放的按摩手法。运用拿法时有以下几点需要注意：使用拿法时，肩臂要放松，腕部要灵活，以腕关节和掌指关节活动为主，用指面相对用力提拿；动作要缓和而有连贯性，不可断断续续，用力要由轻到重，再由重到轻，不可突然用力；拿法刺激强度较大，因而拿捏持续时间宜短，次数宜少，拿后应配合使用轻揉法，以缓解强刺激引起的不适。本法适用于颈项、肩背以及四肢部位或穴位，具有疏通经络、散寒祛邪、顺气活血、调节胃肠、缓解痉挛、镇静止痛、开窍提神、消除疲劳、促进新陈代谢的功效。



按法

按法是最早用于按摩诊疗的手法之一，是指用手指、手掌或肘部着力按于一定的部位或穴位的按摩手法。根据病情和治疗部位不同，在临床操作时按法可大致分为指按法、掌按法两种。

◆ **指按法** 用拇指、食指或中指的指腹端逐渐用力下压需要按摩的部位或穴位，力度以使患者感觉酸、胀、麻、沉为佳。在临床按摩上指按法常与揉法结合使用。使用指按法需要注意以下几点：压力的方向要垂直向下；力度要由轻渐重，切

忌用力过猛；按法结束时，不宜突然放松，应逐渐递减按压的力量。指按法适用于全身各部经穴，特别是面部与眼部穴位，具有疏通经络、行气活血、散寒止痛、保健美容、保护视力的功效。



◆ **掌按法** 用掌根或全掌着力按压所取部位或穴位的一种按摩手法。掌按法同样可以与揉法结合使用。注意使用掌按法按压后要稍作片刻停留，再做第二次重复按压；有时为了增加按压力量，术者可将肘关节伸直，身体略倾，借助部分体重向下按压。掌按法用于治疗面积较大而又较为平坦的部位，如腰背部、腹部等，具有疏松筋脉、温中散寒、活血祛瘀的功效。



摩法

摩法是指以掌面或指面附于体表治疗部位或穴位处，同时腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩擦运动的手法。因摩法刺激轻柔、舒适，常与揉法、

推法、按法等手法并用，以减轻疼痛或不
适。依据着力部位的不同，摩法大致可分
为指摩法和掌摩法两种。

◆ **指摩法** 食指、中指、无名指三指
并拢且罗纹面附着于所取部位或穴位上，
以腕关节为中心，连同掌、指作顺时针或
逆时针的环旋运动。注意摩法操作时要轻
快，旋转频率每分钟 120 次左右，力度均
匀，由轻渐重。指摩法主要用于面部、眼
部、腰骶部及其他部位，可用来美容、治
疗眼部疾病，并具有行气活血、散瘀消肿
的功效。



◆ **掌摩法** 将掌面附着于所取治疗部
位或穴位上，上臂作回旋运动，手掌随之
作顺时针或逆时针的按摩运动。运用掌摩
法时手掌应伸直，腕关节微上翘，按摩力
度应较指摩法稍重，每分钟 100 次左右。
按摩过程中可根据治疗目的配合适当介
质，以加强疗效。掌摩法常作用于胸腹部
及肋肋部，具有疏肝理气、健脾理胃、暖
宫调经、消食化滞的功效。



捏法

捏法是指大拇指和食指或大拇指与其
余四指对称用力，抓住所选按摩部位处
的肌肉适当用力挤捏并逐渐移动的按摩手
法。根据力度大小不同，捏法也可分为轻
捏和重捏。轻捏常用于头部、面部及胸腹
部，重捏则适用于四肢关节。

使用捏法按摩时，动作轻快、柔和，
具有连贯性，忌在某处停留过久，力度以
一松一紧为宜，移动方向应顺着肌肉纤维
方向或经络循行方向，切忌用指甲掐捏皮
肤。捏法具有疏风解表、泻火清热、散寒
止痛、行气活血的功效。



揉法

揉法是指用手的不同部位，如手掌、
掌根、大小鱼际、拇指或四指指腹端着力
于体表某部位或穴位上，做圆形或螺旋
形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指
或掌的揉动而滑动的按摩手法。根据按摩
时着力点的不同，可将揉法分为掌揉法、
鱼际揉法和指揉法三种。

◆ **掌揉法** 以手掌根部为着力点，以
肘关节为支点，腕关节连同前臂作小幅
度的回旋揉动，以带动所选部位的皮下组
织一起运动。注意运用掌揉法的过程中腕关

节不宜紧绷，要呈自然状态，手掌与皮肤不能发生摩擦，力度宜轻柔，揉动频率每分钟 120~160 次为佳。本法适用于机体较平坦的部位，如腰背部、腹部以及四肢肌肉丰厚处，具有宽胸理气、消积导滞、止痛解痉之功效。



◆ **鱼际揉法** 用手掌鱼际部位吸附于一定的部位或穴位上，作轻柔的环旋揉动，并带动此处的皮下组织一起运动，频率每分钟 200 次左右为宜。由于鱼际揉法的刺激较为柔和，所以本法对年老体虚的患者以及小儿尤为适用，常作用于面部、胸腹部、四肢关节及局部肿痛处，具有活血化瘀、消肿止痛的功效。



◆ **指揉法** 用拇指或中指或食指、中指、无名指罗纹面轻按所取部位或穴位，作轻柔的小幅度环旋揉动，并带动此处的皮下组织一起运动。揉动频率宜为每分钟 100~120 次。指揉法用力比较集中，动作也以轻柔为主，常作用于颈椎和脊椎部位，具有通络散结、止痛解痉的功效。



搓法

搓法是指用双手的掌面或掌侧挟住被按摩的部位，相对用力作快速搓揉，并同时作上下往返移动的按摩手法。运用搓法进行按摩时需要注意几个细节：腕关节、肩部以及上臂要放松，肘关节须稍微内屈；两手用力要对称，动作要柔和而均匀，搓动要快，移动要慢；切忌中途中断或停滞不前。本法适用于腰背部、肋肋及四肢部，其中以上肢部和肩、膝关节部位最为常用，具有疏经通络、调和气血、松弛组织、缓解痉挛、缓解肌肉疲劳的功效。



抖法

抖法是指用双手握住患者的腕部或踝部，用微力作连续的小幅度的上下摆动，并使摆动幅度逐渐向患者肘部及肩部上传，使其关节有松动感。此法具有舒筋通络、放松肌肉、滑润关节的作用，

常与搓法配合使用，常作为结束手法，使患者有一种舒松的感觉。根据作用部位的不同，可将抖法分为肢体抖动法和肌肉抖动法两种。



拍法

拍法是指用手掌或手的尺侧面平稳而有节律地拍击患者体表的一种按摩手法。作为治疗手法常与揉法和拿法配合治病，而作为保健手法则常与叩击法配合使用。施用本法应注意以下几点：拍打时，手指自然并拢，指关节呈微屈状；动作要协调、连续、灵活；应顺着肌肉纤维方向拍打以增强治疗效果；力度不宜过重，以患者能承受为度；切忌拍打肋部或身体肿胀部位。

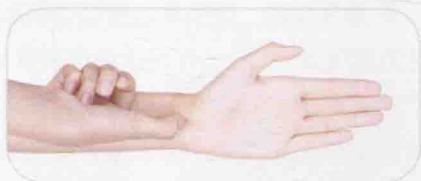
此法适用于肩背部、腰臀部及下肢部等肌肉肥厚处，具有促进血液循环、舒筋活络、消除疲劳、活血祛瘀和调节神经、肌肉兴奋性的功效，因而常用于治疗肌肉紧张、精神疲劳、下肢麻木及腰背酸痛等病症。



掐法

掐法在所有手部按摩中刺激最强，常与揉法配合应用于急救中，是指用拇指指端或指甲着力于患者需按摩的部位或穴位上，持续或间断地垂直向下按压的一种按摩手法。注意在操作过程中为避免掐伤皮肤，可在重掐部位覆盖一层薄布，力度由轻渐重，时间不宜过长。

本法适用于头部和四肢部，具有消肿止痛、解除粘连、开窍醒脑、解痉通络的功效，多用于治疗晕厥、昏迷、虚脱、中暑等急症。



叩击法

叩击法是指用拳背、掌根、掌心或指尖叩击体表的一种按摩方法，力图施力于治疗部位的皮下组织及肌肉。注意叩击的速度要均匀，要快速而有节律感，要垂直作用于体表。叩击法适用于头部、肩背部、腰臀部及四肢部，具有调和气血、舒筋活血、消除疲劳及酸胀感的功能。



拔伸法

拔伸法又称为牵拉法或牵引法，是指使用对抗力量在关节或肢体部位施力，作牵拉或引伸动作，使关节间隙增宽，并略做扭转以整复错缝的按摩方法。此法适用于颈部、腰部及四肢关节处，具有整骨复位、分离粘连、解痉止痛、拉宽关节的功效，常用于治疗肌肉肌腱和韧带的慢性损伤，如颈椎病、腰椎间盘突出症、四肢关节功能障碍等。

使用拔伸法治疗疾病时需要注意以下

几个环节，否则不但会影响治疗效果，还有可能造成不良后果。如术者应在患病关节的远端或两端做相对用力牵拉；施力动作要平稳而缓和，均匀而持续；要根据病症及病变部位控制拔伸的力度和方向，力度一般由小渐大，切忌使用蛮力。



第三节 轻松成为按摩专家

如今按摩对于我们来说不再神秘，它其实是一件非常简单、易学的事，学习者无须经过专业培训，只要能够掌握按摩的一些必备常识，就能够轻松成为按摩专家，帮人帮己，快乐无穷！

穴位按摩基本要领

为了使按摩达到预期的疗效，穴位按摩需要把握以下两个基本要领。

◆ 按摩的手法要熟练、协调、柔和，切忌生硬粗暴；按摩的力度要适中，要遵循先轻后重，由浅入深的原则，绝不能使用暴力或蛮力，否则不但不能起到保健的作用，还有可能对皮肤或筋骨造成损害。另外需要注意的是，按摩的手法和力度要根据按摩对象及按摩部位的不同而改变，切不可生搬硬套，而应该区别对待，如按

摩的对象是青壮年，则力度应稍大些；按摩对象若为老年人、儿童或是久病体虚者，力度就需要轻柔些；又如按摩腰臀部时力度可以稍大些，而按摩胸腹部时力度则要小些。

◆ 按摩时间一般每次以 20~30 分钟为佳，按摩次数一般以 12 次为 1 个疗程。但并非任何时候都适宜进行按摩，若按摩对象正处于情绪不稳定时期或刚吃饱饭，术者就不宜对其进行穴位按摩，这样不仅不能达到按摩治病、强身的效果，反而会对身体造成伤害。

怎样寻找穴位和反应点

骨度分寸法

骨度分寸法古称“骨度法”，是指将人体的各个部位分别折算为规定的若干等份，其中每一等份即为1寸，以作为量取腧穴的标准。此法适用于任何群体，无论男女老少、高矮胖瘦者均可采用此法度量，其基本准则规定如下：前后发际间为12寸，两乳间为8寸，胸骨体下缘至脐中为8寸，肚脐孔至耻骨联合下缘为5寸，肩胛骨内缘至背正中线为3寸，腋前（后）横纹至肘横纹为9寸，肘横纹至腕横纹为12寸，股骨大转子至膝中为19寸，膝中至外踝尖为16寸，胫骨内侧踝下缘至内踝尖为13寸，外踝尖至足底为3寸。

体表标志法

体表标志法又称为“自然标志取穴法”，是根据人体体表的各种自然标志来选取穴位的方法，分固定标志和活动标志两种。

固定标志是指不受人体活动影响而固定不变的标志。如头部以五官、眉毛、发际作为标志，印堂穴就在两眉头之间；背部以脊椎棘突和肋骨作为标志，大椎穴位于第7颈椎和第1胸椎之间；胸腹部以乳头、胸骨剑突和肚脐作为标志，膻中穴取两乳头之间；四肢以关节、骨踝为标志，阳陵泉穴就位于腓骨小头前下方。

活动标志是指以相应的动作姿势作为取穴的标志，如曲池穴在屈肘时横纹头处取。又如后溪穴位于握拳时出现的横纹头处。

手指比量法

手指比量法也叫“指寸法”或“同身寸法”，是以患者手指的宽度作为标准来量取穴位的方法。一般规定：拇指第一节的宽度为1寸，中指中节宽度为1寸，食指和中指并拢，两指节的总宽度为1.5寸，食指中节和末节的总宽度为2寸，食指、中指和无名指并拢，三指节的总宽度约为2寸，食指、中指、无名指和小指并拢，四指节的总宽度为3寸。

除了上述三种取穴方法外，临床上还有一些常用的简单、易行的方法，如两耳耳尖直上取百会穴、两手虎口交叉取列缺穴、垂手中指端取风市穴等。

按摩常用操作程序

完整的按摩操作程序应为：先取俯卧位按摩腰背部、髋部及下肢后侧，再取仰卧位按摩头面部、胸腹部及下肢前侧，最后取坐位按摩颈项背部、肩部及上肢部。下面就单一部位的按摩手法操作程序进行概述。

俯卧位

腰背部

- ◆ 用摩法或双掌分推法按摩背部
- ◆ 用掌按法按摩脊柱或膀胱经
- ◆ 用掌按揉法按摩腰背脊柱及两侧
- ◆ 用滚法按摩腰背两侧骶棘肌
- ◆ 用拇指按揉法按摩督脉、夹脊及膀胱经第一、第二侧线
- ◆ 用掌指或肘部拨骶棘肌
- ◆ 用拇指及肘部点揉、拨背腧穴及压痛点
- ◆ 用扳法、揉法或滚法按摩腰部