



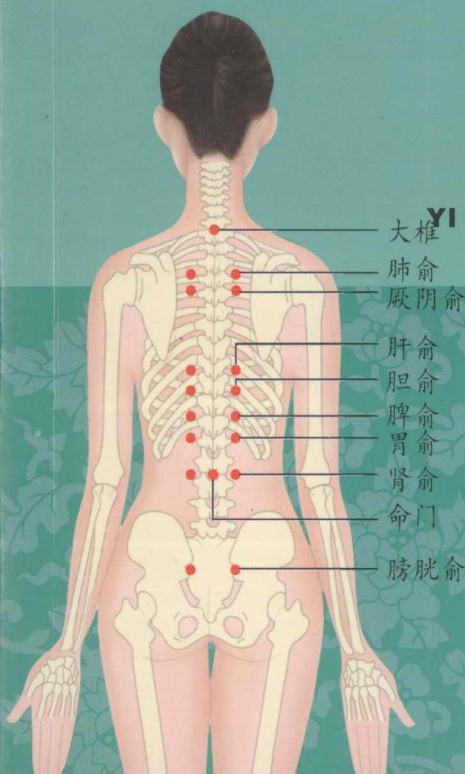
一学就会

中医养生
保健读本



按摩取穴 定位

YI XUE JIU HUI AN MO QU XUE
DING WEI



掌握穴位的正确位置，
对日常按摩和保健
具有重要意义。

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会按摩取穴定位/《中医养生保健读本系列丛书》编委会编. —北京:中国轻工业出版社, 2010. 9

(中医养生保健读本系列丛书)

ISBN 978-7-5019-7551-8

I. ①一… II. ①中… III. ①按摩疗法 (中医) —循经取穴 IV. ①R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040184号

责任编辑: 王恒中 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 旭 晖

责任监印: 胡 兵

美术编辑: 成 馨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年9月第1版第3次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7551-8 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

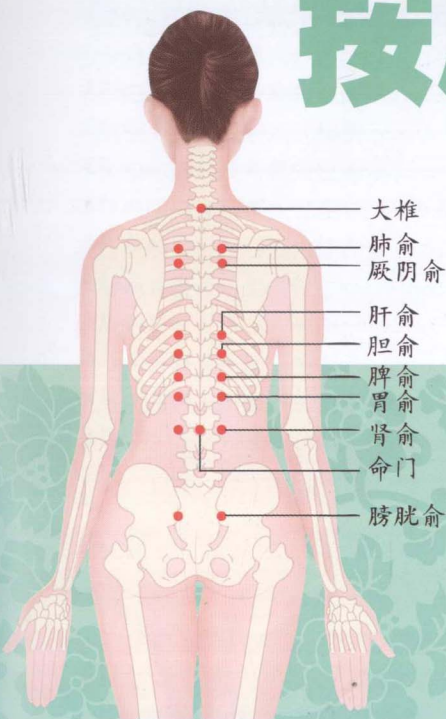
101031S2C103ZBW

中医养生
保健读本



一学就会 按摩取穴 定位

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

第一章

按摩如何取穴定位

- 经络穴位——遍布全身的通道和节点..... 5
- 手把手教你选穴..... 6
- 身段骨节，量寸定穴..... 9

第二章

掌握按摩常用手法

- 按法..... 13
- 抖法..... 13
- 推法..... 13
- 拿法..... 13
- 点法..... 14
- 理法..... 14
- 弹法..... 14
- 摩法..... 14
- 擦法..... 15
- 滚法..... 15
- 拨法..... 15
- 掐法..... 15
- 振法..... 16
- 拍捶法..... 16
- 搓法..... 16
- 叩法..... 16
- 揉法..... 17
- 捏脊法..... 17

一 目 录



摇法.....	17
啄法.....	17

第三章

人体经络腧穴全图解

任脉及所属穴位图示.....	19
督脉及所属穴位图示.....	24
手太阴肺经及所属穴位图示.....	29
手厥阴心包经及所属穴位图示.....	33
手少阴心经及所属穴位图示.....	37
手少阳三焦经及所属穴位图示.....	40
手阳明大肠经及所属穴位图示.....	45
手太阳小肠经及所属穴位图示.....	50
足少阳胆经及所属穴位图示.....	54
足太阳膀胱经及所属穴位图示.....	62
足阳明胃经及所属穴位图示.....	73
足厥阴肝经及所属穴位图示.....	82
足少阴肾经及所属穴位图示.....	86
足太阴脾经及所属穴位图示.....	91

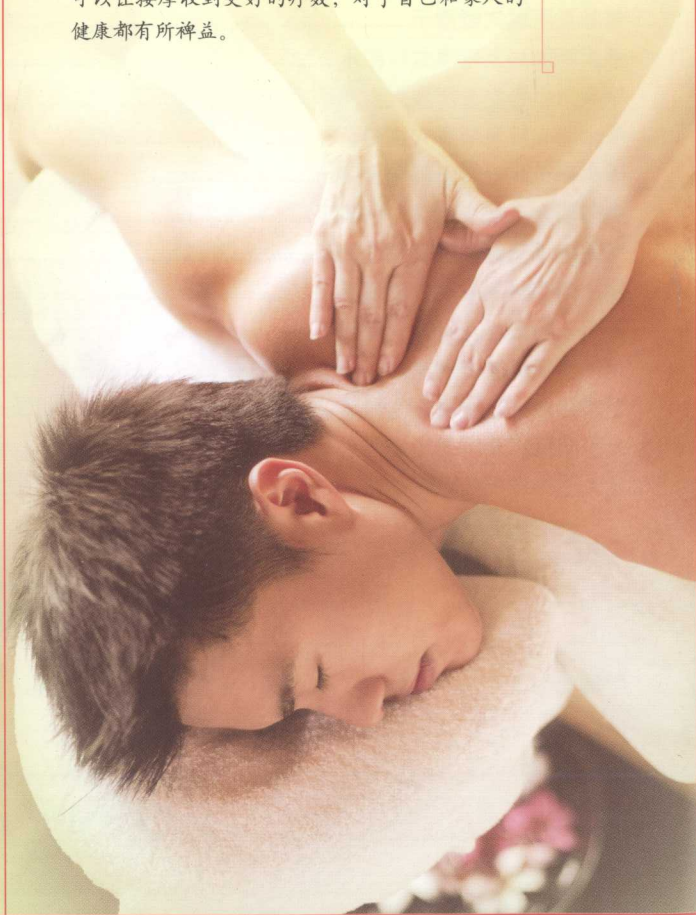


【第一章】

按摩如何取穴定位



认识经络和穴位是人体按摩的基础，也是中医学的重要组成部分。在日常生活中，我们多了解一些中医常用取穴方法和人体骨节定位知识，可以让按摩收到更好的疗效，对于自己和家人的健康都有所裨益。



经络穴位——遍布全身的通道和节点



何谓经络

中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单来说就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单来说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”可见脉按大小、深浅的差异可以分别称为经脉、络脉和孙脉。



了解穴位

中医将穴位称为腧穴，意思就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”与“输”意思相同，有传输、输注的意思；“穴”是孔隙的意思，腧穴俗称为穴位。人体的穴位既是疾病的反映点，也是实行按摩的部位。穴位分别归属于各个经脉，经脉又归属于一定的脏腑，所以说腧穴、经脉和脏腑之间存在着不可分割的联系。穴位之所以能起到治疗疾病的作用，是因为人体的穴位能抵御疾病，反映病痛，感受刺激。当人体正值气亏虚时，邪气就会通过穴位由表入里，传入机体内部，出现疾病；当对穴位加以刺激时，穴位又能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气，以抵御疾病，调节阴阳，达到治愈疾病的目的。这也就是穴位能治疗各种疾病的基本原理。

手把手教你取穴

人体有361个经穴，另外有众多的经外奇穴。要想选好经穴，首先应了解穴位的特性和位置，只有掌握正确的位置，才能达到治疗的目的。下面就来教你一些简便的取穴方法。



根据人体体表标志取穴

有些穴位是以人体上的部位而定的，可直接按人体体表标志来选取穴位。一般由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及毛发、指甲、乳头、肚脐等自然可见性的标志，都可以用来确定穴位的位置。例如，印堂在两眉中间；鱼腰在头额部，眼睛正上方，眉毛中线处；膻中在两乳中间；大包在侧胸部，腋正中线上，第六肋间隙处；神阙在腹中部脐中央；大椎在俯首时第七颈椎棘突下；攒竹在眉头处；阳陵泉在腓骨小头前下方凹陷中；三阴交在足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方；神阙在脐中，旁开2寸为天枢。

→ 根据骨节突起的标志取穴



根据活动姿势的标志取穴

可以根据在活动姿势下才会出现的标志来确定穴位的位置，如各部位的关节、肌肉、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。

如微张口，在耳屏与下颌关节之间，呈凹陷处取听宫；将拇指翘起，在拇长伸肌腱和短伸肌腱之间的凹陷处才能取到阳溪；颌角前上方约1横指处，当咬肌隆起，按之凹陷处即为颊车；两臂自然下垂而立，股外侧中指尖到达处就是风市；手半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第二横纹上取劳宫。



根据手指尺寸定位取穴

以被按摩者本人的手指作为标准度量取穴，称为“同身寸”，分为拇指横寸、中指同身寸、目横寸、三指横寸、四指横寸。

◎**拇指横寸**：被按摩者本人的拇指横向宽度为1寸，适用于四肢部取穴（图①）。

◎**中指同身寸**：被按摩者本人的中指中节两侧横纹头的距离为1寸，此法可用于腰背或四肢等部位（图②）。

◎**目横寸**：被按摩者本人的目内眦角至目外眦角的距离为1寸。

◎**三指横寸**：被按摩者本人的中指、食指、无名指并起来，其中间宽度为2寸（图③）。

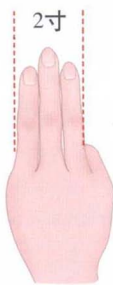
◎**四指横寸**：被按摩者本人的食指、中指、无名指、小指并起来，其中间宽度为3寸，又称“一夫指”（图④）。



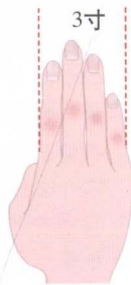
① 拇指横寸



② 中指同身寸



③ 三指横寸



④ 四指横寸



取穴时的注意事项

◎取穴后按压，如果被按摩者感觉局部酸、麻、胀、痛，并且疼痛得到缓解或疲劳得以消除，就证明找到了正确的穴位。

◎除了人体正中央的穴位外，其他穴位都是左右各一个，但由于每个人的体形、体格并非完全一样，所以人与人的穴位也不是完全一样的。当你按压穴位时，如果身体的左半部有病症，那么你身体左边的穴位在按压的刺激下会呈现反应，而此时，按压右边穴位是没有反应的。

◎不要错误地认为穴位只是一个很小的点，其实穴位是一个较小的区域范围。



中医师建议

〔自我按摩时的常用姿势〕

自我按摩时要根据穴位所在部位的不同，采用相应方便、易行、简单的按摩姿势。如坐在椅子上、跪坐在地板上、仰卧平躺在床上等。一般头面部、颈部、胸腹部、上肢、下肢的穴位比较容易按摩，分别根据需要用双手手指指腹或指尖按摩即可。但是腰背部的穴位操作起来较难。下面介绍几种腰背部的按摩姿势：

◎取跪坐位，头颈尽量后仰，双手握拳，用拳头上突出的关节按压腰背部穴位。

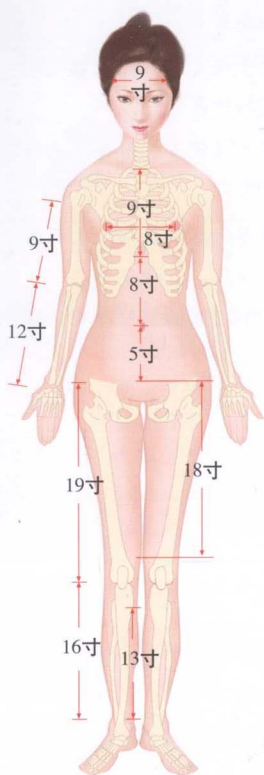
◎取跪坐位，腰部挺直，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，用拇指指腹按揉腰部穴位。

◎仰卧或坐在有椅背的椅子上，双手握拳，用拳头上突出的关节对准腰背部穴位，利用自身的体重向下施压。

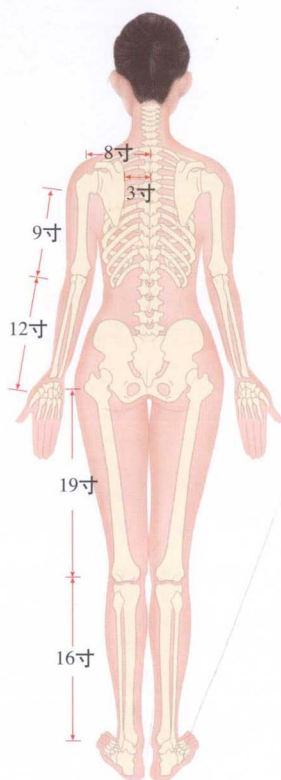
◎利用小道具按摩腰背部穴位，如浴刷、热水袋、按摩棒、梳子等。

身段骨节，量寸定穴

以人体的骨节作为标志测量全身各个部分的大小、长短，并依其尺寸折合成比例作为定穴的标准，也称为“骨度分寸”法。



←骨度折量法（正面）



←骨度折量法（背面）



人体全身骨度分寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际到后发际	12寸	直	用于确定头部经穴的纵向距离
	前额两发角之间	9寸	横	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突之间	9寸	横	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	天突到歧骨 (胸剑联合)	9寸	直	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
	歧骨到脐中	8寸	直	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中到横骨上廉 (耻骨联合上缘)	5寸	直	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8寸	横	用于确定胸腹部经穴的横向距离
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	直	用于确定背腰部经穴的纵向距离
身侧部	腋以下至季肋	12寸	直	用于确定身侧部经穴的纵向距离
	季肋以下至髀枢	9寸	直	
上肢部	腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹	9寸	直	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹至腕横纹	12寸	直	用于确定前臂部经穴的纵向距离

下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉	18寸	直	用于确定下肢内侧足三阴经经穴的纵向距离
	内辅骨下廉至内踝尖	13寸	直	
	髌枢到膝中	19寸	直	用于确定下肢外后侧足三阳经经穴的纵向距离（臀沟至腓横纹，相当于14寸）
	膝中到外踝尖	16寸	直	



中医师建议

〔了解人体骨骼组织方面的知识〕

要想准确地找出穴位，我们就需要了解一些人体骨骼组织方面的知识。因为，当我们对人体骨骼有一定的掌握时，就能够知道骨骼存在于身体的哪一部位，这对于取穴非常有利。

人体共有206块骨骼，分为颅骨、躯干和四肢三大部分。它们分布在身体各部位，支撑着身体，保护内部器官，同时由肌肉协助进行各种活动。在人体骨骼中最重要的是脊椎骨。脊椎骨是由颈部至臀部贯穿身体中央的骨骼，由上而下，依次是颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。脊椎骨上有可从外部触摸得到的凸骨，这可以说是取穴的重要依据。

除此之外，并不是所有的骨骼都需要从最上面颈椎的凸骨开始数起的。

我们可以利用其他的一些方法找出骨骼的位置。如腰的左右两边有极为突出对称的髂骨；当低头时，脖子后面露出一块骨，就是第七颈椎骨；左右两边肩胛骨的下端连线，就是第七胸椎骨和第八胸椎骨间的棘突处等。

【第二章】

掌握按摩常用手法



日常按摩手法有许多种，主要包括按法、推法、拿法、摩法、揉法等。这些手法简单易学、操作安全实用，对预防和治疗各种疾病具有良好的效果。



按法



↑ 双掌重叠按

操作 用手指指腹或手掌掌面着力于治疗部位或穴位上，逐渐用力下按，按而留之，不捻动。临床上常分为指腹按、屈指按、屈肘按、双掌重叠按。

功效 疏松肌筋，消除肌肉紧张，温中散寒，调和气血，抑制神经亢进，缓解神经性疼痛等。

抖法



↑ 上肢抖法

操作 用单手或双手握住肢体远端，如腕、踝等，做连续上下、左右的小幅度摆动。临床上常用于手腕、上肢、下肢，其力量作用于肌肉、关节及韧带。

功效 舒展筋骨，滑利关节，消除疲劳，增强人体机能等。

推法



↑ 手指指腹平推

操作 用手指指腹、手掌或拳面着力于人体一定部位或穴位上，用力朝一定方向推动。临床上常分为平推法、直推法、旋推法、分推法、一指禅推法等。

功效 疏通经络，行气消淤，放松皮肤，调节神经等。

拿法



↑ 拿肩法

操作 用拇指和食指、中指，或用拇指和其余四指的指腹，相对用力紧捏患部或穴位，并提起，一松一紧地拿按，本法适用于颈项、肩部、四肢等部位。

功效 祛风散寒，舒筋通络，开窍止痛，缓解疲劳等。



点法

操作 用屈曲的指间关节突起部分为着力点，按压于某一治疗点上。临床上常分为拇指端点法、屈拇指点法和屈食指点法三种。

功效 开通闭塞，活血止痛，调整脏腑功能等。



↑ 屈拇指点法

理法

操作 用双手拇指或单手拇指、中指、食指沿经络循行部位，或指、趾腱等处施以夹持捋理的方法。临床上常分为理指（趾）法和理肢法。

功效 疏风散寒，通络止痛，行气活血，理顺筋脉等。



↑ 理指法

弹法

操作 用单手拇指或中指扣住食指，然后用食指做拨动滑脱动作，使食指指背弹打在某一部位。本手法适用于关节部位，可在关节周围进行操作。

功效 通利关节，放松肌肉，祛风散寒，消除疲劳等。



↑ 弹法

摩法

操作 用手掌掌面或手指指面轻放于体表需治疗部位，以一点为中心，做环形的、有节律的摩动。临床上常分为指摩法和掌摩法两种。

功效 疏通经络，活血止痛，散淤消积，增强皮肤弹性等。



↑ 掌摩法

擦法



↑ 小鱼际擦法

操作 用手指或手掌在皮肤上来回摩擦，临床上常分为手指擦法、鱼际擦法和掌擦法三种。

功效 祛除寒邪，活血通络，益气养血，加速血液循环，消肿止痛，祛风除湿，湿经散寒等。

滚法



↑ 滚法

操作 将掌指关节略微屈曲，用手掌的背面小指尺侧部紧贴于皮肤体表处用力，连续摆动腕掌部，进行前臂旋转和腕关节屈伸的协调运动，在身体滚动的一种手法。

功效 疏通气血，加速血液循环，益气养血，通达经脉等。

拨法



↑ 掌指拨法

操作 将手指指端嵌入软组织的缝隙中，然后做横向的拨动，称为拨法。临床上常分为拇指拨法、掌指拨法和肘拨法。

功效 缓解肌肉痉挛，松解组织粘连，滑利关节，消肿止痛等。

掐法



↑ 掐压法

操作 用拇指、中指或食指在身体的某个部位或穴位上，做深入持续的掐压。掐压时以患者能够耐受为宜。

功效 刺激穴位，疏通经脉，消肿散瘀，镇静安神等。