

常见病

主编 / 刘明军

自我按摩 图解

changjianbing
ziwoanmotujie

疏通气血平衡阴阳
调理机体医治疾病
方法即有效又经济

吉林科学技术出版社



常见病

常健(913)自康...
changjianbing
ziwoanmotujie

自我按摩

图解

主编 / 刘明军

编者 / 张雷 张欣 逢紫千

聂红梅 陈立

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

常见病自我按摩图解/刘明军主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2006. 7
ISBN 7 - 5384 - 3332 - 5

I. 常... II. 刘... III. 常见病—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244. 1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 073249 号

常见病自我按摩图解

刘明军 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

*

710×990 毫米 16 开本 21.5 印张 300 000 字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

ISBN 7 - 5384 - 3332 - 5/R · 1015

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431 - 5635177 5651759 5651628 5677817

邮购部电话 0431 - 4612872

编辑部电话 0431 - 5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkCBS.com

前言

QIANYAN

常见病中的疼痛和不适是人类面临的肉体与精神的双重敌人,也是目前医学界所要解决的最普遍的问题。对于普通百姓来说,疼痛和不适是困扰日常生活和工作的难心之事,很多人往往自己默默忍受病痛之苦,给身心造成伤害。因此寻找简便有效的治疗和预防病痛的方法就成了当前医务工作者研究的重要课题。多年来,人们习惯于用药物治疗,药物治疗虽有较好的疗效,但须在医生的明确辨证、精心调配、详细指导下服用,且须坚持用药才能达到较好的疗效。而有些病人则采用简单的热敷、喝姜糖水等办法,只能止一时之痛,不能治愈疾病。目前,人们的自我保健意识逐渐增强,我们则提倡采用众所周知的非手术、非药物且自己也可以操作的自我按摩疗法来与之抗衡,这是最为经济有效的方法。

自我按摩疗法又叫自我按摩保健方法,最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中,发展于现代。自我按摩通过刺激自身穴位、经络,以疏通气血、平衡阴阳,以起到调理机体、医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。

自我保健按摩不同于其他形式的按摩法,它强调自己动手。自我按摩疗法方法简便易学,无需特殊的器械设备,不受场地的限制,疗效显著,安全可靠。因



为自己按摩无需去医院,更不需花钱,既经济又实惠。

全书分为两大部分,一为自我按摩常识篇,二为自我按摩治疗篇。分别介绍了什么是自我按摩;什么是足部、手部、耳部自我按摩;什么是经络、穴位及自我按摩手法;重点介绍了各种疾病的自我按摩方法。本书图文并茂,文字精练,通俗易懂,图像清晰、直观生动,实用性强、适应面广。既突出了按摩疗法的特点,又兼顾了常见疾病的操作形式、特色等内容,每个手法辅以图解说明,图文并茂,易学易记。本书是医疗、家庭保健颇有价值的参考书。可以说一书在手,终生受益。

我们衷心地希望本书能成为您的良师益友。

编者

2006年6月



目录 | MU LU

自我按摩常识篇

●什么是自我按摩

人是一个整体 靠经脉相连 /2
腧穴-经络-脏腑 联系密切 /2
自己动手 强身健体 /3
自我按摩便利、及时、有效 /3
根据病情 确定疗程 /3
一些需要注意的问题 /3

●足部自我按摩

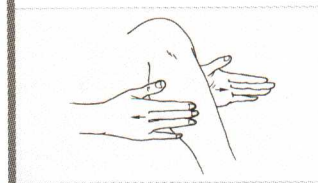
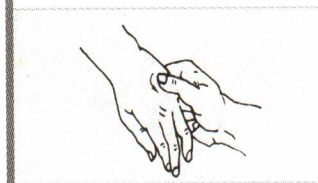
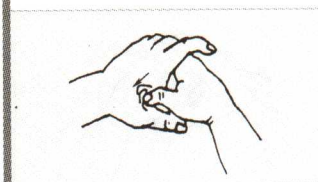
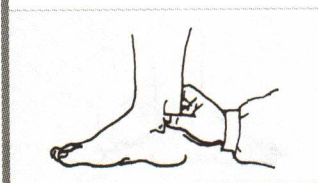
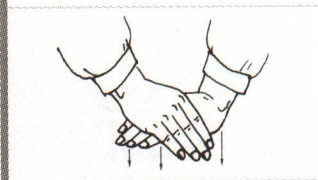
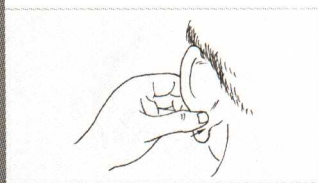
足部是人体的缩影 /4
身体各部分足部均有反射区 /4
足五趾有多条经脉相连接 /4
身体有异常 足底有反应 /4
按摩足部时间上的要求 /4
需要注意的问题 /5
按摩后可能出现的反应 /5

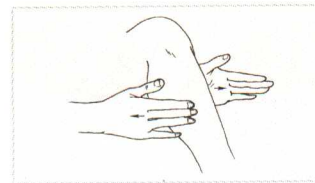
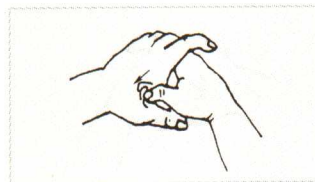
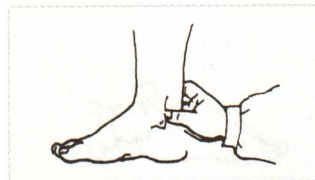
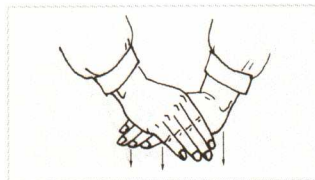
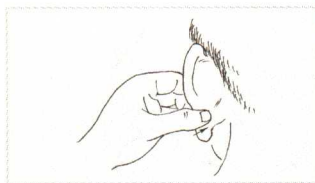
●手部自我按摩

手部是人体的缩影 /6
身体各部分手部均有反射区 /6
五指端有 6 条经络相联系 /6
身体有异常 手部可见反应 /6
按摩手部时间上的要求 /6
需要注意的问题 /7

●耳部自我按摩

耳部是人体的缩影 /7
身体各部分耳部均有反射区 /7
十二经脉均可联系耳部 /7
身体有异常 耳部有反应 /8
按摩耳部时间上的要求 /8
需要注意的问题 /8





- ◎什么是经络及走向/8
- ◎自我按摩穴位应如何定位/10
- ◎自我按摩手法特点/12
- ◎体部常用手法/12
- ◎足部常用手法/21
- ◎手部常用手法/25
- ◎耳部常用手法/27

自我按摩治疗篇

- ◎高血压病自我按摩/30
- ◎冠心病自我按摩/39
- ◎高脂血症自我按摩/53
- ◎糖尿病自我按摩/67
- ◎肥胖症自我按摩/80
- ◎哮喘病自我按摩/103
- ◎胃肠炎自我按摩/116
- ◎失眠症自我按摩/129
- ◎风湿症自我按摩/145
- ◎颈椎病自我按摩/160
- ◎肩周炎自我按摩/175
- ◎腰椎间盘突出症自我按摩/191
- ◎近视眼自我按摩/209
- ◎鼻炎自我按摩/220
- ◎咽喉炎自我按摩/240
- ◎耳聋耳鸣自我按摩/257
- ◎痛经症自我按摩/273
- ◎更年期综合征自我按摩/290
- ◎前列腺病自我按摩/306
- ◎美容美体自我按摩/323

第十卷 自我按摩



自我按摩 常识篇

ZIWOANMO
CHANGSHI
PIAN



什么是自我按摩

一提到按摩，人们头脑中就会浮现出按摩师用手法为他人操作的情景。那感觉不用多说就是一个字——爽。巧得很，前些天，几个朋友出去旅游，疲劳时就去充分享受了一回爽的感觉。期间有人问，如果按摩师有病，能否自己给自己按摩呢？按摩师的回答是肯定的，不仅有效，而且还省钱呢。

医学上将自我按摩又叫自我健康保健疗法，它是通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血，平衡阴阳，从而起到调整机体、医治疾病的作用。若能坚持长期自我按摩，还可活血化瘀、滑利关节、强身壮骨、增强体质。

自我按摩以主动按摩的形式，实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分效用，即患者本人通过自主运动，以完成各种按摩手法。即便是较轻缓的运动，不仅对人体健康有益，还可增大肺活量、锻炼心肌储备力，促进血液循环。

自我按摩运用不同的手法达到扩张皮下的毛细血管，改善局部血液循环，提高肌肉张力，增强肌纤维弹性，消除肌肉组织水肿，缓解肌肉痉挛，修复肌肉损伤，从而起到防病健身和巩固疗效的目的。

自我按摩易学易做，操作简单，方便实用。它既不需要复杂的医疗器械，又不需要高深的专业技术，因此受到广大患者的喜爱。随着人民物质生活水平的提高和自我防病治病意识的增强，自我按摩已成为广大人民群众保健强身的首选和需要。

◆人是一个整体 靠经脉相连

每个人的身体，包括骨骼、关节、肌肉、脏器，所以能成为一个整体，主要是有一个网络连接的缘故，也就是中医学里所说的“经络”。经络的一端连接四肢的手足部位，另一端连接脏腑器官，如此一来，就将人体的肝、心、脾、肺、肾、心包六脏，以及胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六腑，与四肢连结而成一个整体了。这样也就有了十二经脉，再加上前后正中线上的任脉、督脉，人体共有14条正经，分布于整个人体，由内而外，从头到脚，维持正常的功能活动。

◆腧穴-经络-脏腑 联系密切

按摩时刺激的部位，实际上就是腧穴点，而许多的穴位点连在一起组成了经络线，经络又和脏腑相联系。有人将穴位形象地比喻为经络线上的变压器，于是当用手法刺激穴位时，可以从穴位点，通过经脉线，进一步深入调整脏腑的功能，用于防病治病。由此可见，腧穴-经络-脏腑，它们之间相互联系，相互影响，密不可分。

◆自己动手 强身健体

俗话说，“自己的健康掌握在自己的手里”。当熟知经络腧穴后，无论身体的哪一部分有病或不适，通过手法刺激穴位、经络，就可进行调整治疗。自我按摩主张用自己的手直接顺势作用于自身体表，力量轻重可根据自身耐力来调整，安全可靠。自己动手按摩，省去了用药的麻烦，可以避免药物的不良反应。长期坚持，可强身健体，养生延年。

◆自我按摩便利、及时、有效

自我按摩的最大特点体现在灵活性上，由于是自我操作，在生活中没有时间、场地、设备仪器的限制，随机性大，可见缝插针。遇有不适，马上就可自己动手操作，不必去医院。

只要根据自己的病情和体质，选用适当的自我按摩穴位和手法，并使用补泻手法，既方便、省力、省时，又有效。

◆根据病情 确定疗程

不要以为自己给自己按摩不花钱，时间越长越好，那就错了。同其他所有的医疗方法一样，自我按摩也是有时间限制的。一般情况下，每天早晚按摩1~2次疗效会比较好，每次10~15分钟就够用了。不同的疾病，疗程长短不完全一样。急性病，疗程少些；慢性病，疗程适当长些。通常2~3个疗程就会见效或好转，甚至痊愈。

◆一些需要注意的问题

1. 先要温水洗净手部

自我按摩时，双手要保持清洁，温度适宜，以免过凉刺激疼痛加剧。并要保持室内空气新鲜，温度适宜，以防受凉感冒。

按摩前指甲也要修剪光滑，长短适中，边缘整齐，不戴戒指，防止在操作时损伤皮肤而疼痛。

2. 体位舒适很重要

自我按摩的时间和力度要以个人情况而定，因此舒适的体位显得尤其重要。通常以坐位、卧位最为多用。也可边做治疗，边听音乐，舒缓紧张情绪，减轻疲劳感，疗效会更好。

3. 有些病千万不要做

刚刚受伤时，不要立即按摩。骨折、骨结核、骨髓炎应停止。心梗、脑出血、传染病以不做为妙。妇女妊娠、月经期应当避免操作。

足部自我按摩

◆足部是人体的缩影

自古以来，中医学就曾有过头痛医脚的说法。在人们感叹医学神奇的同时，医学研究发现“人类的衰老首先从下肢开始”，而足部又是下肢运动最频繁、最关键的部位。人们的双足，是每天行走的工具。若将双足底并拢放置时，就会构成屈腿盘坐向前俯伏的投影人形，因此又称足部是人体的缩影、人体最敏感的“全息胚”。

◆身体各部分 足部均有反射区

有人将足部比作是人体的第二心脏，在循环系统中的远端起到相当于“泵”的作用，这种认识并不完全对。人类的足部，其实集合了身体的所有脏腑、器官，在整个足部有规律地排列并对应相应的区域，我们习惯地称之为反射区。

近年来，国内大部分省市、台湾地区及日本等地，非常重视研究反射区治疗法。就是说不在病变局部治疗，而是治疗相应的反射区，使其出现好的疗效，即反射区疗法。

刺激那么小的足部，用于调整全身的功能，能受得住吗？

人类赖以行走、站立、支撑的双足，其足底是有一定韧性和坚硬度的，适量地刺激足底反射区不仅无痛苦，反而更有治疗效果。

◆足五趾有多条经脉相连接

中医的经络学既古老又神奇，通过刺激经络线上的穴位点来预防和治疗疾病，因安全、有效、无毒、副作用，已被世人所接受。中医经络理论认为，人体有十二经脉和奇经八脉，其中足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经和阴维脉、阴跷脉均起于足部，而足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经和阳维脉、阳跷脉又都终止于足部，可见足部与经络间的关系十分密切。经络又与脏腑相通，故通过按摩足部的腧穴，可疏通经络，运行气血，调节脏腑功能，从而达到防病治病的作用。

◆身体有异常 足底有反应

心脏在血液循环中起着血泵的作用，足是人体离心脏最远的部位，是血液循环的末梢，即使血液本身的压力很大，让血液在体内循环到足，也是比较困难的。而全身的脏腑器官在足底有相应的反射区，当身体的某部位有异常改变时，血液循环就差，在足底就会有反应，按压最痛的部位，也就是疾病的反应部位，常可收到奇效。

◆按摩足部时间上的要求

足部按摩讲究的是刺激到位，因此刺激的时间长短显得尤其重要。通常的情况

下，双足的按摩时间不低于30~40分钟为好，若能早晚各做1次，那是再好不过的了。如果实在没有时间，每天做15~25分钟也会有效果。最好隔日操作1次，既有利于足部休息，又可促进代谢物的排泄等。一般以10次为1个疗程，2~3个疗程，就可以治愈。

◆ 需要注意的问题

1. 饭前、饭后1小时内不做足部按摩。
2. 足部按摩力求达到口渴，术后半小时内应饮温开水1杯，250~500ml。以补充能量。
3. 按摩前最好让患者先用热水洗脚或中药浴足10分钟，有助于按摩力度的渗透。
4. 按摩左足时，右足应先用毛巾裹好，避免着凉，反之亦然。双足按摩完毕，应立即穿袜或盖被保暖。
5. 在足部按摩过程中，要注意患者的反应，若出现头晕、胸闷、心悸、四肢冷汗；脉搏细数等不适现象，应立即停止按摩，予以休息、饮水等对症治疗。一旦出现休克立即抢救。
6. 保健按摩也是先左足后右足。
7. 足部按摩时，必须因人因病而异，掌握好时间和次数，宜长则长，宜短则短。反射区的按摩，以每个反射区治疗时间不少于1分钟，不超过3分钟为宜。

◆ 按摩后可能出现的反应

一般来说，在治疗4~8次后，有些人会产生一些反应，但大部分会在短时间内消失，大可不必担心，仍可以继续治疗。通常可能出现的反应如下：

1. 足踝部肿胀，特别是有淋巴回流障碍的病人，这是一种正常反应。
2. 下肢曲张的静脉突然肿得更明显，这是好的兆头，因静脉内血流增加所致。
3. 足部有破溃口，这表示体内的有毒物质要通过次通路排出体外，这是正常反应。
4. 有的人会出现发热表现，这是机体与病原作斗争的结果。
5. 排尿量增加，小便变黄，这说明机体代谢增强，将有毒物质排出体外。
6. 有些背痛的病人，会感觉背部更痛，但过一天后就会消失，这是按摩后血流增加，经络疏通的一种表现。
7. 睡眠时间延长，这是机体得到休整的体现，有的人会出现睡眠做梦，但不必担心。
8. 身体分泌物增多，如出汗、流涕、气管分泌物增多、妇女白带增多等，这是机体功能得以改善，代谢增强的表现。

手部自我按摩

◆ 手部是人体的缩影

中国人见面习惯握手问候，每天吃饭、穿衣也离不开手，手是我们每天应用频率最高、最重要的组织器官。很难想象一个人如果没有手会是怎样。德国著名哲学家康德说：“手是人类外在的大脑”。我们在日常生活中也常讲“心灵手巧”，“心灵”指的是大脑聪明。可见人们在长期的生活实践中早已对手与大脑的关系有了深刻的认识。我们之所以能用双手创造出无数的奇迹，就是因为人类具有当今物质世界中几乎完美无缺的大脑。全身各部位在手上都有各自的相应反射区，故称手部是人体的缩影，又称为人体较大的全息胚。

◆ 身体各部分 手部均有反射区

我们都知道，经常活动手指不仅可以健脑，而且对身体是有益而无害的。这是因为手上拥有全身各个脏器、组织、器官的相应反射区，若将双手相并拢，仿佛端坐的一个人影。利用反射的原理，通过刺激手部相应反射区及手上的神经、血管、肌腱、肌肉、皮肤，能够促进大脑和全身血液循环，改善内分泌，调节人体脏腑的生理功能，使人年轻，精力旺盛，耳聪目明，充满活力，从而达到防病治病的目的。

◆ 五指端有6条经络相联系

十二经脉中有6条经脉直接循行于手部，分别是手太阴肺经，手厥阴心包经，手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小肠经。足六经虽不直接和手相连，但手足经脉名称相同均可交会流注。因而可以让手部与全身的各脏腑组织，器官均有密切的关系。手是人体感觉最敏感的部位，它是指导大脑指令采取行动和向大脑反馈感觉的最频繁部位。手与人身所有的经脉都有着密切的关系，手包涵着人体的全部信息，因此人体一旦发生病变，疾病的信号就会通过经脉反映到手上，这样我们便可通过望手来诊察疾病，协助诊断。

◆ 身体异常 手部可见反应

人们习惯于将手称之为“内脏的温度计”，是因为手部是反应疾病先兆的镜子。因此当人体发生病证时，手掌部的相关部位会有相关的结节、疱疹、皮肤颜色等改变，这样就可以用于疾病的诊断了。而当治疗有效时，相关的变化也同样就会消失。

◆ 按摩手部时间的要求

手部按摩时，也要因人因病而异，掌握好时间和次数，应长则长，该短则短。

常

见病自我按摩图解
CHANGJIANBINGZIWOANMO TUJIE

反射区的按摩，以每个反射区治疗时间不少于1分钟，不超过3分钟为宜。一般是双手按摩时间为30~40分钟，每天1次为宜，半个月为1个疗程。

◆需要注意的问题

人体上的穴位是对称的，因此手上的反射区也是对称的，所以在自我按摩的时候，必须双手都做才会达到效果。如果在治疗中出现某一侧疼痛明显，就重点做那一侧。手部由于角质层相对较厚，力度也可以稍重一些。每次治疗的时间最好安排在晚上睡觉前最为适宜。做手部按摩时，如果遇到高热、剧烈运动后、醉酒、手部有皮肤病、外伤等情形都不适合做手法。特别是孕妇、月经期，注意不宜刺激合谷、三阴交、昆仑等穴位，以防引起流产。

耳部自我按摩

◆耳部是人类的缩影

我们用于听声音的双耳，看似平常，实际上其耳郭是人体整体的缩影，其上的反射区呈“倒置胎儿”状分布，头朝耳垂，脚朝耳轮上缘，躯体位于其中。身体的各个部位器官在耳郭上均可找到相对应的反射区。耳部反射区是耳郭与机体各部沟通的部位，既能反映机体的生理、病理情况，也能接受刺激以调整脏腑功能。

◆身体各部分耳部均有反射区

人体上的脏腑器官除了在自身有其各自的解剖位置外，在耳部也有相关的反射区，也就是说如果在耳部的反射区上做按摩，可以调整全身的脏腑功能。我们可以试验一下，当用手牵拉耳轮时，对着阳光或灯光看看耳部，就不难发现，耳部含有丰富的血管、神经和软骨组织，当用手刺激耳部不同的部位或反射区时，不必用太大的力量，就可有效地调整人体的气血循环、防治全身疾病。

◆十二经脉均可联系耳部

说起用耳部穴位防治疾病，很多人都见过在耳部贴药的方法，人们在理论上对耳部相关的认识比实际应用耳部反射区诊治疾病的历史还早。在我国古代时医生们通过观察经络现象，认识到耳与整体的密切联系，将此种联系的结构基础归之于经络。在中国现存最早的医学著作《帛书·经脉》中，一条经脉名为“耳脉”，其循行路线为从手背上行入耳中。继《帛书》之后，《内经》总结概括为“耳为宗脉之所聚”。人体的手足十二经脉，其中手足三阳经均循行到达耳中或耳前，而手足三阴经又通过经别合于相应的阳经上，由此可见耳部与全身的关系。

◆ 身体有异常 耳部有反应

由于耳部与全身各部分关系密切，当在耳部做自我按摩时，可有效地调整全身的脏腑功能。而全身的脏腑功能发生病理改变时，在耳部相关的反射区部位，也会有相应的脱皮、变色、疱疹等变化。而当这些变化减弱或消失时，说明耳部的调整作用明显发挥出来了。

◆ 按摩耳部时间上的要求

耳部反射区按摩以15天为1个疗程，每天操作1次，每个反射区按摩5~10次，每天双耳按摩共计10~15分钟左右。对症状反射区（治疗重点反射区）可增加到12~15次，重症病人或年老体弱者，一般按摩的时间在8~10分钟左右。慢性病或康复期的病人可隔日做1次。疗程间可休息3~5天，也可以两耳交替操作，每日1次。术后饮温热水300~400ml，并且用温水洗净耳郭。

◆ 需要注意的问题

1. 孕妇妊娠3个月以内不宜用耳部反射区治疗。5个月以后需治疗者，可用轻刺激，但不宜刺激内生殖器、腹、内分泌等反射区。有习惯性流产史的患者禁忌用耳部反射区治疗。

2. 有严重心脏病、肝肾功能衰竭的患者应慎用耳部反射区治疗，即使治疗也不宜用强刺激。

3. 患有严重器质性疾病，并伴有严重贫血、血友病者不宜用耳部反射区疗法。

4. 外耳患有炎症，如湿疹、溃疡、冻疮等时暂不宜用耳部反射区疗法，待其痊愈后再用耳部反射区治疗。

5. 妇女月经期，据文献记载不宜用耳部反射区治疗，但实践证明多无不利影响，少数有月经提前或错后现象，但停止按摩后，月经又可恢复正常周期，以后仍可以继续治疗。

6. 饥饿时或饱餐后1小时内不宜做耳部反射区按摩。

7. 若应用按摩棒做耳部反射区按摩时，用力应适中，以防伤及局部组织。

什么是经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的12条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫

足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一，详见表1。

表1 十二经的名称与表里关系

部位		脏经(内侧 属里 为阴)	腑经(外侧 属表 为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹(子宫)，出于会阴分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示(图1、图2、图3)。

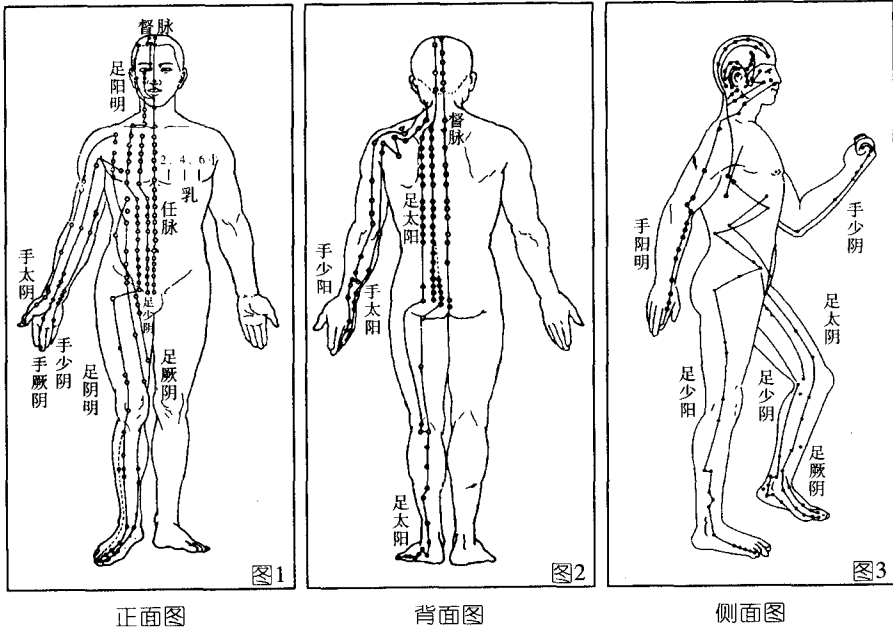
手三阴经 从胸走手交手三阳经，

手三阳经 从手走头交足三阳经，

足三阳经 从头走足交足三阴经，

足三阴经 从足走腹(胸)交手三阴经，

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。

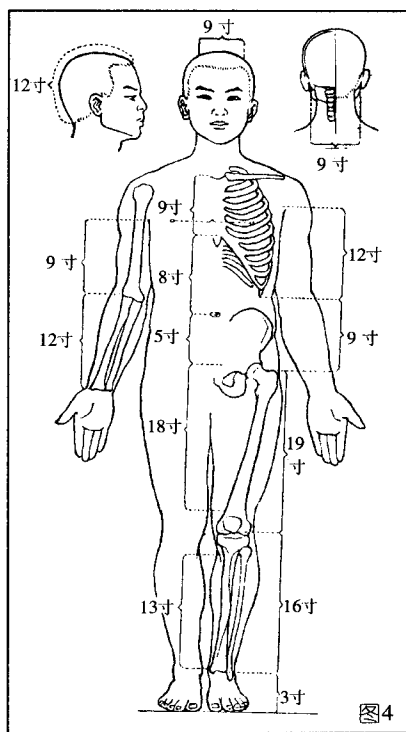


自我按摩常识篇

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有4种：

1. 骨度分寸定位法（图4）



常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称做等分定位法。常用的骨度分寸见表2。

2. 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种：一种是不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等，称为“固定标志”。一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的暴露处以及某些关节间隙等，称做“活动标志”，自然标志定位法是常用的取穴方法，如两乳中间取膻中，握拳在掌后横头后取后溪等。

3. 手指同身寸取穴法

以自己的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因各人手