

权威·科学·专业·实用

200例家庭按摩自疗方案

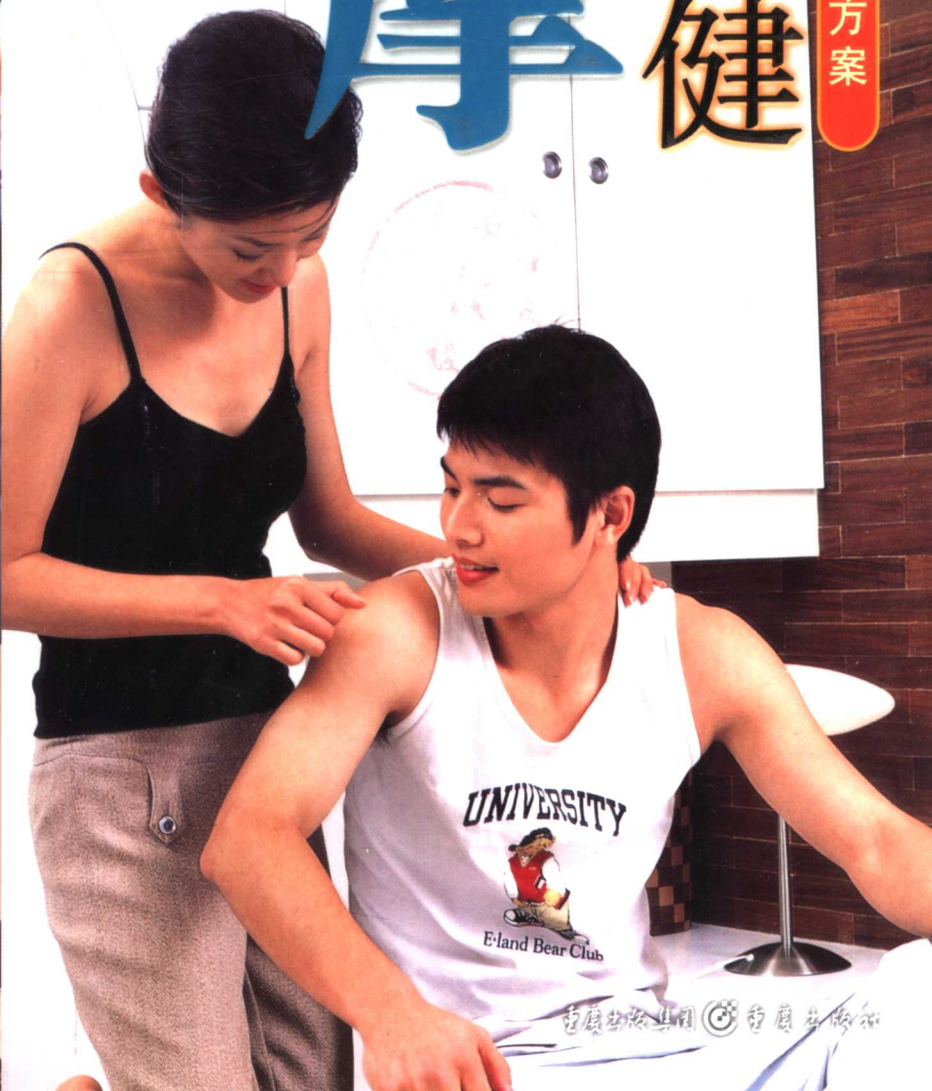
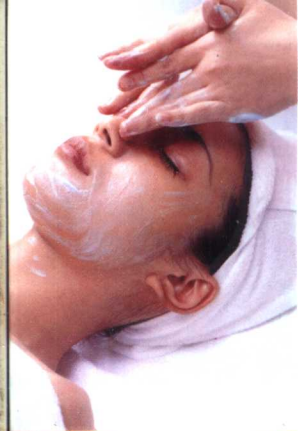
中华保健

按摩

全书

薛卫国 主编

500幅按摩操作示意图，100种常见病痛养生护理的对症按摩法，不用药物，只以手配合经穴按压、抚摸的绿色健康理疗法。语言通俗易懂，图片精美丰富，形式美观时尚，让读者更轻松的学习按摩。



养生堂

【保健养生第一书】 03

110例家庭按摩自疗方案

中华保健

按摩

*薛卫国 主编

全书



图书在版编目 (CIP) 数据

中华保健按摩全书 / 薛卫国主编. — 重庆: 重庆出版社, 2006. 12

(养生堂系列)

ISBN 7-5366-8287-5

I. 中... II. 薛... III. 保健—按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 145767 号

保 / 健 / 养 / 生 / 第 / 一 / 书

养生堂系列 03

中华保健按摩

ZHONGHUA BAOJIAN ANMO
QUANSHU




出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军 余守斌

特约编辑: 赵卫平 张娜

封面设计: 韩少杰 夏鹏

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京外文印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行公司发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 印张 字数: 240 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



推荐序 *Foreword

做自己的医生

每个人的一生都不可能重来,虽然生、老、病、死是自然法则,悲、欢、离、合是人类不可避免之必然,但是如何让自己的人生过得健康、绚丽、璀璨,却是操之在己的事。而使自己过得健康,活得美丽,是每个人给自己及家庭最棒的爱与礼物。

我们都知道“预防胜于治疗”,平常就应常常观察身体的变化并加以保健,不要等到病发了才病急乱投医。很多人都认为身体无病痛、检查无异常即代表健康无病,其实不然。病症或疼痛一般都是由于长期问题的累积而致,很多病都是累积到某种程度才会被检查出来。倘若此时的身体健康状况为60分,我们能庆幸没有不及格吗?我们平时就应具备简易的诊断及养生保健常识,随时随地“做自己的医生”,为自己及家庭的健康负起百分之百的责任来。而提倡并推荐家庭养生按摩保健疗法,使之成为全民运动,则是达成人人身心健康的最佳途径。

医药之父希波克拉底说:“人越是远离自然,便越接近疾病。”的确,人体天生就具有自然的治愈力,但大家往往都忽略了这种与生俱来的力量,没有把它唤醒。古代先民就发现,只要对体表的某一部位给予适当刺激,一些病痛竟能随之缓解或痊愈,由此研究认识到某些部位对于

治疗某些疾病具有特定的作用。于是便逐渐形成穴道、经络及与内脏相对应的医学理论,并普遍应用于疾病的治疗。而中医按摩养生疗法则是一种简单易学、可广泛应用、立见功效、人人都可成为自己的医生而找回自我治愈力的现代医学。

本书可说是中医养生按摩保健类图书中极难得的图文并茂、深入浅出的优秀完美之作。蒙该书编辑群之抬爱,特邀本人帮该书做专业之番订并为文推荐作序,实乃荣幸之至。我乐于将它推荐给各位好朋友们,期待家家户户都能拥有这本家庭养生按摩保健的“葵花宝典”。它既可作为日常自我及家庭养生保健之用,亦可因此建立家庭成员互相传递幸福与爱的讯息的最棒的一种渠道。

祝愿大家

心中有爱! 家庭快乐!

天天健康! 时时美丽!



台湾中华中医内科医学会秘书长

怎样使用本书



病症综述

说明病症的特征，以及中医对引发病症的原因或病症类型的简要分析。帮助你了解本病症最主要的自我诊断信息。

辨证加减

根据中医辨证分型原理，在该病症基本的按摩治疗手法基础上，针对不同的病症分型进行相应的取穴和按摩。部分病症还增加了“对症加减”，即根据病症具体的特有症状，进行相应的取穴和按摩。

按摩要点

对症按摩前需要先了解明确的按摩取穴原则、基本程序步骤。



按摩治疗

以简明的文字和图片演示，提供具体的取穴方案和操作手法。

中医辨证分型

中医看病讲究判断疾病在表或在里，以及脏腑、气血、阴阳的虚实寒热，对它们平衡状态的描述就是中医的辨证分型。除筋骨外伤之外，其他因气血脏腑不调所致的病痛不适都存在辨证分型。

DIY 专栏

设计食谱专栏或其他DIY专栏，内容为各类对主题有相应辅助疗效的DIY方案。

理疗专栏

内容为各类对主题有辅助疗效的其他理疗方案，所推荐的方案均以安全、简便、易行、有效为原则。

Chapter 07

塑形美体按摩 06

臀部塑形按摩

美容按摩法

Step 1: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

Step 2: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

Step 3: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

塑形标准

臀部塑形按摩是塑形美体按摩的重要组成部分，通过按摩可以促进臀部血液循环，加速脂肪分解，从而达到塑形的目的。按摩时，应使用适当的力度，避免过度用力导致皮肤损伤。同时，按摩后应注意皮肤的保湿和防晒。

饮食原则/食谱

瘦骨汤	冰南瓜豆腐
材料: 瘦骨、姜片、葱、料酒、盐、胡椒粉。	材料: 冰南瓜、豆腐、葱、姜、蒜、盐、胡椒粉。
做法: 瘦骨洗净，焯水去腥。锅中加入瘦骨、姜片、葱、料酒，大火煮沸后转小火炖煮2小时。出锅前加入盐和胡椒粉调味即可。	做法: 冰南瓜洗净，去皮切块。豆腐洗净，切块。锅中加入冰南瓜、豆腐、葱、姜、蒜，大火煮沸后转小火炖煮15分钟。出锅前加入盐和胡椒粉调味即可。

居家健身法

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

2. 侧卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

3. 俯卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

4. 仰卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

5. 侧卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

6. 俯卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

7. 仰卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

8. 侧卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

9. 俯卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

10. 仰卧，双膝弯曲，双脚平放在地面上，双手放在大腿上。吸气时，抬起臀部，使身体呈一条直线。呼气时，缓慢放下臀部。重复10次。

臀部塑形按摩

Step 5: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

美容按摩法

Step 6: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

臀部塑形按摩

Step 7: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

臀部塑形按摩

Step 8: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

臀部塑形按摩

Step 9: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。

臀部塑形按摩

Step 10: 双手五指并拢，掌心朝下，从臀部上方开始，由外向内、由上向下按摩臀部肌肉，力度适中，持续按摩5分钟。



特别提示栏

按摩过程中需要特别注意的问题，或者生活调理中尤其重要的事宜。需详细说明的“饮食原则”、“应注意的生活细节”等，在正文中以独立的条目出现。

特别说明

- ① 本书的图示穴位为参考位置，根据不同的身高体形可能会存在一定的出入，准确取穴方法以本书附录“穴位详解”中的位置描述为准。
- ② 自我保健按摩以及普通的理疗按摩对穴位精准性的要求不是太高，所以，在按摩过程中无需过于拘泥于穴位的准确性，参照图示的位置同时顾及周边即可见效。
- ③ 器质性病症的按摩治疗，必须在正规医院确诊的前提下进行，且将按摩作为辅助治疗手段，不可用按摩治疗代替医院治疗。

目录



contents

第1章

按摩必修课

10

● 1. 穴位按摩入门知识·····	12
认识按摩·····	12
按摩的神奇功效——疏通人体经络·····	12
经络不畅的原因·····	13
【五脏六腑与经络】·····	13
穴位有什么作用·····	13
穴位的分类·····	13
如何找准穴位·····	13
【找准穴位对按摩的意义】·····	14
至关重要的通督按摩·····	15
夹脊穴与对应的疾病·····	15
脊椎数序的窍门·····	15
【呼气时刺激穴道最有效】·····	15
按摩的适应症·····	16
不宜按摩的情况·····	16
按摩前的准备工作·····	16
阴阳经脉的含意·····	17
阴阳经脉的配对·····	17
● 2. 按摩常用手法图解·····	18





【按摩手法的基本要求】.....19

● 3. 按摩常用操作程序.....26

*** 第 2 章 ***

【颈肩腰腿常见病痛不适按摩】 28

- 项背部劳损.....30
- 落枕.....33
- 颈椎病.....36
- 肩部肌肉劳损.....39
- 肩周炎.....40
- 肩部急性扭伤.....42
- 踝关节扭伤.....43
- 背痛.....44
- 腰部劳损.....46
- 急性腰扭伤.....48
- 腰椎间盘突出.....50
- 坐骨神经痛.....52
- 膝关节骨性关节炎.....53
- 类风湿性关节炎.....54
- 风湿性关节炎.....56
- 小腿抽筋.....59

*** 第 3 章 ***

【内外妇男杂症常见病痛不适按摩】 60

- 感冒.....62
- 慢性支气管炎.....64
- 支气管哮喘.....68
- 头痛.....70
- 失眠.....74
- 神经衰弱.....77
- 糖尿病.....80
- 高血压.....82
- 高脂血症.....86
- 痛风病.....88
- 胃脘痛.....89
- 食欲不振.....91





● 呃逆	93	● 耳鸣	112
● 消化不良	96	● 牙痛	114
● 腹泻	97	● 鼻炎	116
● 慢性肠炎	100	● 鼻塞	119
● 便秘	101	● 月经不调	120
● 痔疮	104	● 虚冷症	123
● 胆结石症	107	● 盆腔炎	124
● 近视	108	● 痛经	126
● 眼睛疲劳	110	● 闭经	130
		● 不孕症	132
		● 乳痛	134
		● 更年期综合征	136
		● 阳痿	138
		● 早泄	140
		● 前列腺炎	142



* 第 4 章 *

减压放松按摩 144

● 日常减压放松	146
● 缓解抑郁烦闷	150
● 对抗焦虑急躁易怒	152
● 缓解压力下的非器质性病痛	154
● 消除困倦提高注意力	156
● 强化体力和精力	158



● 香薰减压放松·····161

● 浴缸里的放松按摩·····164

* 第 5 章 *

【排毒养生按摩】 166

● 增强肠道的排毒功能·····168

● 增强肝脏的排毒功能·····172

● 增强肾脏的排毒功能·····176

● 足疗增强尿道的排毒功能·····180

● 淋巴按摩排毒·····186

● 刮痧排毒·····191

* 第 6 章 *

【养颜护肤按摩】 193

● 养颜按摩预备课·····194

● 每日活肤简易按摩·····196

● 美化面色按摩·····198

● 去除面部皱纹按摩·····200

● 去除面部浮肿按摩·····203

● 消除色斑简易按摩·····204

● 去眼袋简易按摩·····208

● 去黑眼圈简易按摩·····209

● 美目简易按摩·····210

● 美发简易按摩·····212

● 美肤淋浴按摩·····214

* 第 7 章 *

【塑形美体按摩】 216

● 颈肩部塑形按摩·····218

● 胸部塑形按摩·····220

● 腹部塑形按摩·····222

● 背部塑形按摩·····224

● 腰部塑形按摩·····226

● 臀部塑形按摩·····228

● 腿部塑形按摩·····230

● 臂部塑形按摩·····231

● 足部塑形按摩·····232

● 消除腿脚浮肿按摩·····234

● 手部塑形按摩·····236

【附录及索引】 237

● 十二经络穴位图解·····237

● 奇经八脉穴位图解·····280



按摩必修课

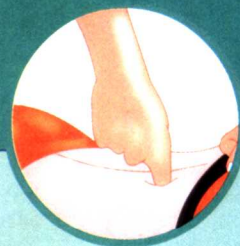
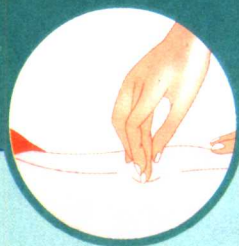
在崇尚自然的今天，越来越多的现代人对按摩产生了浓厚的兴趣，越来越多的现代人开始求助于按摩解决身体的不适。按摩不用药物，而仅仅以手作用于身体，可以说是一种纯粹的自然、绿色疗法。

在您用手解决病痛不适之前，我们安排了“按摩必修课”，让您了解一些按摩的基本知识和基本技能。按摩是一种身心疗法，是以手的力量和手的爱抚去抚平肌体和精神的伤痛。所以说按摩时的身心放松是极其重要的。

按摩是用手来治病，是手调动了人体的自愈能力，手法当然是最重要的。手法是按摩的基本技能，但按摩的手法繁多，我们了解20种也就足够了。最常用的不外乎揉法、拿法、点法、拨法。练熟了这4种手法，各种病痛不适就都可以取得疗效了。

手法固然可以少掌握几种，手法所作用的部位却是必须要准确的。只有手按压的部位准确了，才会取得预期的效果。人们都知道穴位对于按摩的重要性，穴位的定位与功能是按摩的基本知识。但手下的感觉更重要。按摩最有效的疾病是各种颈、肩、背、腰、四肢关节肌肉的疼痛、不适，用我们的双手可以直接触摸到；腹部的胃肠、妇科器官也能以手触到，手的力量可改变这些组织器官的能量。自我按摩时应意随手动，这样便可事半功倍。在给亲友做按摩的时候，我们需要仔细体会手下的感觉，随时询问受术者的反应。对其他的内科、妇科病症就要以点穴疏通经络、调节气血为主。

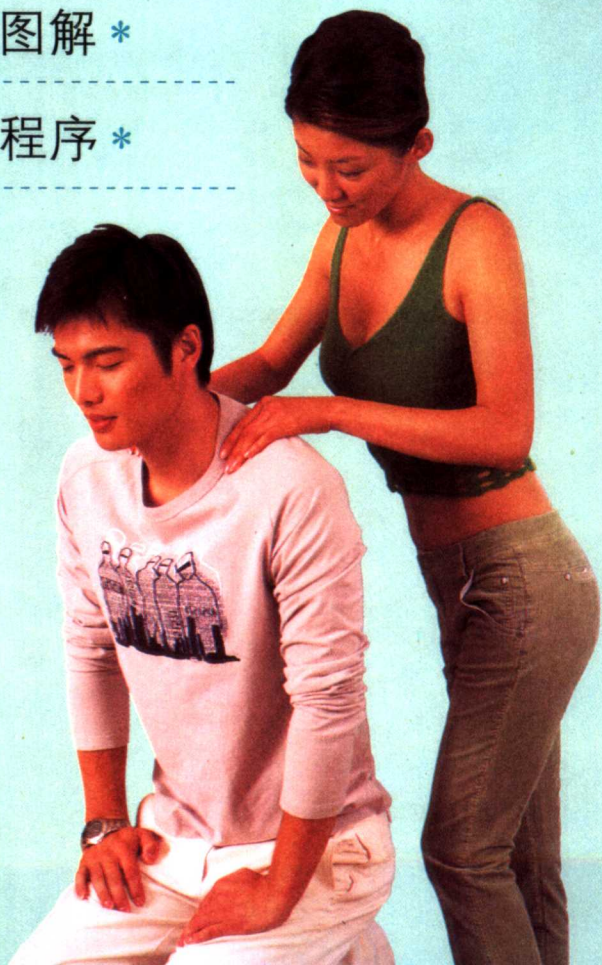
同时，我们应认识到按摩不是万能的，有时反而会造成局部更明显的伤害。所以，我们应该明了按摩的慎用症，即便是适应的病症，治疗几次没有效果，也应向医生专家求教。



12~17 * 穴位按摩入门知识 *

18~25 * 按摩常用手法图解 *

26~27 * 按摩常用操作程序 *



穴位按摩入门知识



* 认识按摩 *

按摩疗法是以中西医理论为指导,运用手法作用于人体的特定部位,以达到保健、治病目的的治疗方法。其中主要包括两部分:手法及手法所作用的部位。但两者都是在医学理论的指导下进行的。按摩既可以理解为按摩疗法,也可以理解为按法、摩法、推法、拿法等按摩手法的统称。除按摩外,推拿也是现在较为多用的称谓,两者名异实同。

当人们谈到按摩的时候,往往会想到医院中的按摩科和街头的按摩屋。按摩科倾向于疾病的按摩治疗,而按摩屋更倾向于放松保健按摩。按摩推拿疗法是以中医经络脏腑理论、西医解剖、生理、病理、生物力学以及各临床学科为基础,以手法为主要手段的治疗方法,因此从基础到临床,都需要按摩师有厚实的根底。但保健按摩作为一种行业,一般经过短短的一个月培训,即可

上岗操作。所以说按摩应该是简单易学、实用有效。了解基本的按摩知识,不断进行练习、摸索,一般的身体不适即可得到缓解。当然,如果不奏效,还是应该到正规的医院进行诊治的。

按摩作为一种疗法由来已久。目前,按摩被认为是最古老的疗法之一。远古时代,当人类有了不适与伤痛,总要自觉不自觉地用手去抚摩,这既是按摩的起源,也是最普通的按摩方式。随着时间的推移、经验的累积和认识的深化,它逐渐发展为一种具有医疗性质的按摩疗法。在中医典籍《黄帝内经》中,按摩是除了针灸之外的主要治疗方法。其中使用的手法有按、摩、跷等等。“按”、“摩”从字形上来讲都从“手”,是手的动作;而“跷”、“蹀”从“足”,是脚的动作。随着按摩医学的发展,按摩手法越来越多。在按法、摩法、跷法的基础上,还有推法、拿法、滚法等等。但人们仍习惯以“按摩”或“推拿”来称呼这种以手法治疗疾病或保健的方法。

由于中国地域辽阔,不同地区、民族的生活各异,由此产生的治病手法及理论各不相同。力量有轻有重,节奏有快有慢,从而产生各种不同的按摩推拿流派。随着学科及行业的规范化,各种流派逐渐趋向于融合,大家的手法也趋于雷同。

* 按摩的神奇功效——疏通人体经络 *

传统中医特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血的流行通道,它内连于脏腑,外达于四肢,是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或气血不足引起。按摩时,刺激外在的穴位,可激发经络



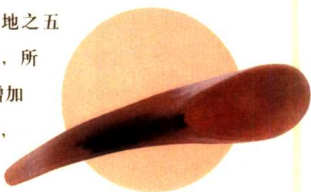
的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调整作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到病变的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，将会有良好的治疗效果。当然没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调整作用。因此，按摩时找准经络穴位，可以取得更好的疗效。

* 经络不畅的原因 *

造成经络（气血）不畅或气血不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节推移、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血发生滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

五脏六腑与经络

中医《内经》的藏象理论将人体的内脏器官总括为六脏六腑，脏为阴，腑为阳，分别配置一条经络，即十二正经，它们统合成人体完整的阴阳组合系统。十二正经的循行，起始于环绕肺脏的肺经，顺序经由各脏腑经络，最后到环绕肝脏的肝经又再度回到肺经，形成循环全身之流程。六脏含心、肝、脾、肺、肾以及心包；六腑含小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。其中“三焦”不是一个独立的脏器主体，而是按脏腑部位和功能分为三个部位：心、肺为上焦，脾、胃为中焦，肝、肾、大肠、小肠、膀胱为下焦。而传统的五脏六腑，源自中国先秦至汉代时占主导地位的“天六地五”学说，当时人被认为是天地阴阳相合的产物，人的五脏应地之五行，六腑应天之六气，所以，尽管之后五脏中增加了心包一脏变为六脏，仍一直沿用“五脏六腑”的说法。



* 穴位有什么作用 *

当外邪侵袭人体或人体内部功能出现不协调时，就会在人体体表出现一些疼痛、酸困的点或线，这些线就是所谓的“经络”，而这些疾病的反应点就是“穴位”。经络与天地相合，经穴的数量也与一年365天相配，全身共有365个经穴。如果把各脏器和经络比为水龙头和水管，只要水管没有异常，从水龙头流出的水就可畅通无阻。穴位相当于水管上的一些点，通过按压这些点，可以调整水管里的水流。而通过按压这些点去体会是否有异常反应，也可知道水管的运行情况是否正常，或者说其连贯的脏腑是否健康。

* 穴位的分类 *

中医中的穴位根据其位置和特点，分为以下几种：

经穴 指那些在经络上的穴位，有固定的标志性位置和公认的针对性功效。

经外奇穴 指那些没有列入经络的经验穴位，也有一些标志性的位置。

阿是穴 指那些没有名称和位置的压痛点，随不同个体不同身体情况而定，没有固定位置，是需要通过触压而产生酸困、胀痛反应的随机点。单纯的阿是穴按摩也会取得较好的疗效。

* 如何找准穴位 *

1. 根据身体标志度量定位

身体标志分为固定标志和活动标志。

固定标志 是指由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等。如阳陵泉在腓骨小头前方1寸；三阴交在足内踝尖上3寸、胫骨内侧缘后方；攒竹在眉头；天枢在脐中旁开2寸处。



活动标志 是指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤在人活动时出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是需要采取相应的活动姿势才会出现的标志，如微张口时耳屏与下颌关节之间呈凹陷处为听宫所在；下颌角前上方约1横指、当咀嚼时咬肌隆起，按凹陷处即颊车。



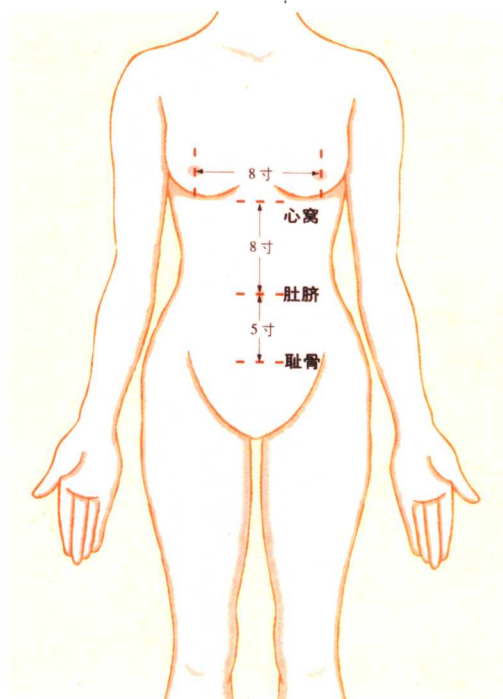
2. “骨度”折量定位

是以身体的部位及线条作为简单的度量参考。

两乳头之间的距离约为8寸。

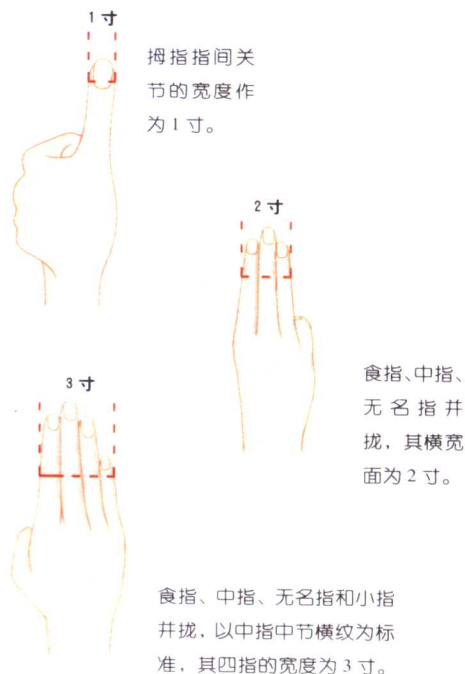
心窝到肚脐约为8寸。

肚脐到耻骨约为5寸。



3. 利用手指度量定位

中医对穴位的位置的表述，通常都是以身体标志为参照基准，提供穴位与此标志的关系。如：阳陵泉在腓骨小头前下方1寸处。按摩时可以用手指作为度量尺寸工具来寻找穴位，这被称为“手指同身寸取穴法”。



找准穴位对按摩的意义

穴位的定位是相对的，不是绝对的。按摩取穴与针灸取穴的要求不同，针灸取穴是点，而按摩是区，只要把握住穴位的大体位置，用力时产生酸、麻、胀、痛等得气感，即可算作有效，如果有沿一定方向传导的感觉效果更好。所以，对于按摩来说，不必过分拘泥于穴位的精确性，以常用取穴方法找到位置后，沿经络循行线路上下寻找触摸敏感点，有得气感产生就可以了。当然，如果能准确地找到穴位，效果自会更好。

* 至关重要的通督按摩 *

近年来，通督按摩理论越来越多地受到人们的重视。通督按摩在国内外又被称为“整脊疗法”（Chiropractic）、“脊柱推拿”、“脊柱正骨疗法”等。这些理论认为，脊柱功能紊乱是造成颈肩腰腿痛及其他许多内科、外科、妇科、男性科疾病的重要原因，脊柱按摩调整可有效改善相应内脏的功能。从中医上来讲，督脉是阳脉之海，总督一身之阳气；任脉是阴脉之海，主管一身之阴血。督脉与任脉皆起始于小腹部，沿背部之脊柱上行，和肾相连。人们常说肾为本，其实与督脉、任脉为阴阳之本的意思相同。肾虚，在按摩针灸上主要意味着督脉、任脉的气血不流畅。督脉在人体内的分布除背部正中的脊柱棘突（注：棘突，即背部可以摸到的骨突，督脉穴位都位于棘突之间）外，还包括紧贴棘突两旁的夹脊穴（注：夹脊穴在每个胸腰椎棘突下，旁开0.5寸处）、分布有背俞穴（注：背俞穴是内脏气血在背部的反应点）的膀胱经。在按摩治疗疾病时，把握住督脉这一中心点，就可以起到事半功倍的作用。

* 夹脊穴与对应的疾病 *

夹脊穴属膀胱穴中的经外奇穴，位于背腰部，在第一胸椎至第五腰椎棘突下两侧，后正中线上（即棘突）旁开0.5寸，每侧17个穴位。

通常来说，胸1~5的夹脊穴主治心、肺、胸部及上肢疾病；胸6~12夹脊穴主治胃、肠、脾、肝、胆疾病；腰1~5夹脊穴主治腰、骶、小腹部及下肢疾病。

目前，也把颈椎棘突下两侧旁开0.5寸处称为颈夹脊。可治疗头面五官、颈部及上肢疾病。

* 脊椎数序的窍门 *

几乎所有脊椎部穴位的寻找定位，都是按脊椎棘突为参照的。不要对着第十胸椎、第三腰椎这样好像很专业的词发呆，其实这些穴位非常好找。人的脊椎主要由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶骨、1个尾骨组成。当然，数这些椎骨棘突的时候，不用总是都从最上面颈椎的棘突开始数起。可利用下列方法，找出作为基准的棘突。

头往前低下时，脖子后面所露出一块骨突，就是第七颈椎棘突。而第七颈椎骨下面的一个背骨突出处，即是

第一胸椎棘突。

若以线联结左右两边肩胛骨的下端，正好是第七胸椎棘突和第八胸椎棘突之间。

腰的左右边有极突出的“髂骨”（为髌骨最上部），连接其左右侧上端之线，则为第四腰椎棘突之突起处，也就是通常我们系腰带的位置。

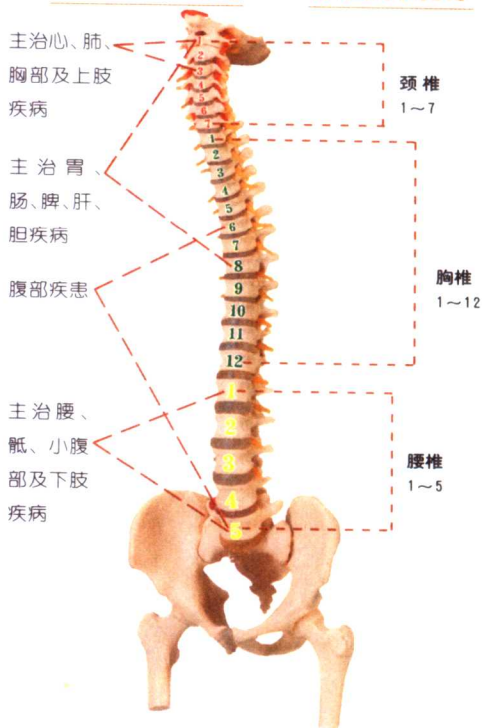
呼气时刺激穴道最有效

点穴按摩，最容易被忽视的是呼吸。似乎很少人知道，呼气时刺激穴道，刺激的传导较佳，可达到治疗的最佳效果。吸气时，肌肉收缩而僵硬。这时，即使指压穴道，也仅是痛，刺激本身并不太会被传达。相反地，呼气时，肌肉松弛而柔软，此时，若给予刺激，痛感少且刺激传导佳，是非常有效果的“刺激”。

因此，刺激穴道时，请配合呼吸的频率进行。

夹脊穴主治疾患

脊椎关节排序





* 按摩的适应症 *

伤筋疾病 就是人们通常所说的颈肩腰腿痛。由于急性扭伤、慢性劳损及年老退变导致运动系统的软组织，如肌肉、肌腱、韧带、关节软骨等损伤，从而出现颈、肩、腰、腿等处的疼痛，是按摩最为见效的疾病。

内科疾病 头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽、抑郁等可以通过按摩进行有效的治疗。

妇科疾病 痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等，可以通过按摩进行调理缓解。

另外，神经精神-内分泌-免疫系统和消化系统疾病，通过按摩也可以达到比较好的辅助治疗效果。

除了作为疾病的辅助治疗方法之外，按摩还可以作为日常放松身心、完善身心健康的重要手段。

* 不宜按摩的情况 *

按摩并非适用于所有的疾病或身体状况，某些疾病或某种身体状况下，按摩会适得其反。

局部有皮肤破损、出血、感染，或局部损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等其他骨病的人，不宜按摩。

身体过度疲劳、饥饿、醉酒的人，不宜按摩。

有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

患有严重心肺脑肝肾等内脏疾患，或有血液病容易出血不止的人，不宜按摩。

孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹部，不可按摩。

疾病本身比较严重，如疼痛严重、有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，亦不可按摩。

* 按摩前的准备工作 *

环境准备

按摩是人人可操作的放松及保健方法，在任何环境下都可进行，但一个幽雅、整洁、安静、舒适的环境必然有利于心理及生理上的放松。可播放喜爱的轻音乐，喷洒少量的香水或空气清洁剂，营造一种良好的氛围；减少按摩过程中可能出现的打扰，如关闭电话等。

物品准备

按摩床 普通的家庭单人床或地毯对于按摩来说都是很适宜的。床不能太高或太低，但低一点的床更有利于施术者在按摩过程中利用自己的体重。

软枕 仰卧位时在颈下或俯卧位时在胸前、小腿前垫放软枕，可减少固定体位时间过长引起的局部不适。

纯棉的毛巾被或布单 按摩巾可用纯棉的毛巾被或布单，不仅患者感觉舒适、温暖，而且可避免化纤或粗糙布料对施术者手部皮肤的损伤。

润滑油 可以用按摩油、精油。简单一些，用普通的乳液、滑石粉也行，目的是有利于推法、擦法的操作。

