

QUANSHEN JINGLUO ANMO SHOUC

全身经络按摩

手册

(日)东京中医学院 / 编 (日)北川直子 / 著 (日)北川毅 / 审 枫书坊编辑组 / 译



手法专业 步骤详细 易学易会

独一无二的经络芳香按摩细解

融合中医的经络穴位按摩与欧美的芳香精油疗法



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2010-017

Copyright©NAOKO

Original Japanese edition published by BAB JAPAN

Simplified Chinese translation rights arranged with BAB JAPAN through LEE's
Literary Agency, Taiwan Simplified Chinese translation rights©2012 by FUJIAN
SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE CO.,LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

全身经络按摩手册 / (日) 北川直子著; 枫书坊编辑组译. —福州: 福建科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5335-4111-8

I. ①全… II. ①北…②枫… III. ①经络-按摩疗法(中医)-手册 IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 211549 号

书 名 全身经络按摩手册
著 者 (日) 北川直子
译 者 枫书坊编辑组
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
印 刷 福州晚报印刷厂
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 12
图 文 192 码
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4111-8
定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

● 前 言

芳香疗法、脚底按摩、脸部按摩等治疗全身疲劳的各种疗法，近年来深受欢迎，需求急剧上升。在紧张的生活节奏下，各种提供芳香疗法、脚底按摩等的会所及机构也日渐增加，而不少女性杂志上也盛行刊载与这些主题有关的报导。这样的盛况，在欧美、日本、中国等各大都市处处可见。

20世纪80年代，当时欧洲几乎没有芳香疗法或脚底按摩这样的行业，甚至连“芳香疗法”或“脚底按摩”这类名词一般人都都不了解。而直接对身体施术的疗法，大概只有在运动后为了消除疲劳，接受一般的按摩罢了。然而，近年来却涌现出大批的此类治疗机构，而且也陆续成立了许多培训这一方面人才的学校或培训班等。

此外，日式的芳香疗法、英式的脚底按摩以及各式的身心治疗法，都获得了不少年轻女性的青睐。而我们生活的亚洲地区，自古以来一直不断积累先人的经验智慧，创造出中国传统医学（中医学）及印度传统医学，两者都拥有自成一格的理论体系及治疗方法，并且都有着相当的成就。中医一般指中国以汉族劳动人民创造的传统医学为主，因此，也称汉医学。此外还有诸如藏医、苗医、蒙医等民族医学。以汉医学为代表中国传统的中医学，更是流行于世界各地的传统医学中，它拥有悠久历史以及独到的理论及治疗方法，所以备受世界医师的瞩目。

中医学的治疗、养生法主要包括针灸、推拿、汤液、食疗、气功等。其中，推拿按摩是自古以来最经典的治疗、保健法之一。不过，单就推拿而言，在领土广阔及历史悠久的中国就衍生出各式各样的推拿手法，其中较具特征的有经络经穴推拿和循经点穴推拿等。虽然名称和施术内容有些微的差异，但其本质都是根据中医经络、经穴理论，以经络或经穴为对象的独特推拿术。

所谓经络是人体为了维持生命活动，将必要的能量，亦即所谓的“气血”输送到全身的管道，并将各组织、器官和体表连接。而经穴就是在经络上施行推拿或针灸等治疗的“治疗点”。每个经穴都是通过经络与体内的脏腑器官以及眼、鼻、耳等器官相连，所以只要刺激体表的经络或经穴，也就等于在刺激与经络相连的组织和器官。通过刺激经络或经穴，就能从体表调节其相关脏腑



的功能。

而经络点穴疗法是在此概念下，所形成的经络、经穴推拿为基础，同时又借助精油等芳香疗法直接对皮肤进行施术的疗法。通过刺激全身的经络，活化气血，以此作为日常的保健法或美容法。此外，还将应用在其他芳香疗法以及脚底按摩中，因此就践行芳香疗法或脚底按摩的医师而言，也相当期待将最优秀的传统医学运用于现代保健美容疗法中。本书的完成承蒙留学中国北京中医药大学、专研针灸推拿的濑尾港二先生的悉心指导，在此由衷致谢！

日本中医美容研究会
北川毅

● 目录

全身经络疗法的基础理论	1
1. 经络点穴疗法诞生的历史.....	2
2. 中医推拿和经络点穴疗法.....	4
3. 经络上的 361 个经穴.....	6
4. 脏腑和经络的中医理论.....	8
5. 十四经络和经穴.....	10
全身经络疗法的实践	45
1. 全身疗法的施术重点.....	46
2. 探索全身的穴道取穴的方法.....	48
3. 实施全身疗法.....	50
4. 推拿的手法.....	51
5. 经络点穴疗法的过程及要点.....	72
上肢内侧.....	74
手部.....	78
上肢外侧.....	86
前颈部.....	90
脸部.....	94
头部.....	100
胸部.....	102
腹部.....	106
下肢前方外侧.....	114
脚部.....	120
下肢前方内侧.....	124
头部后侧.....	130

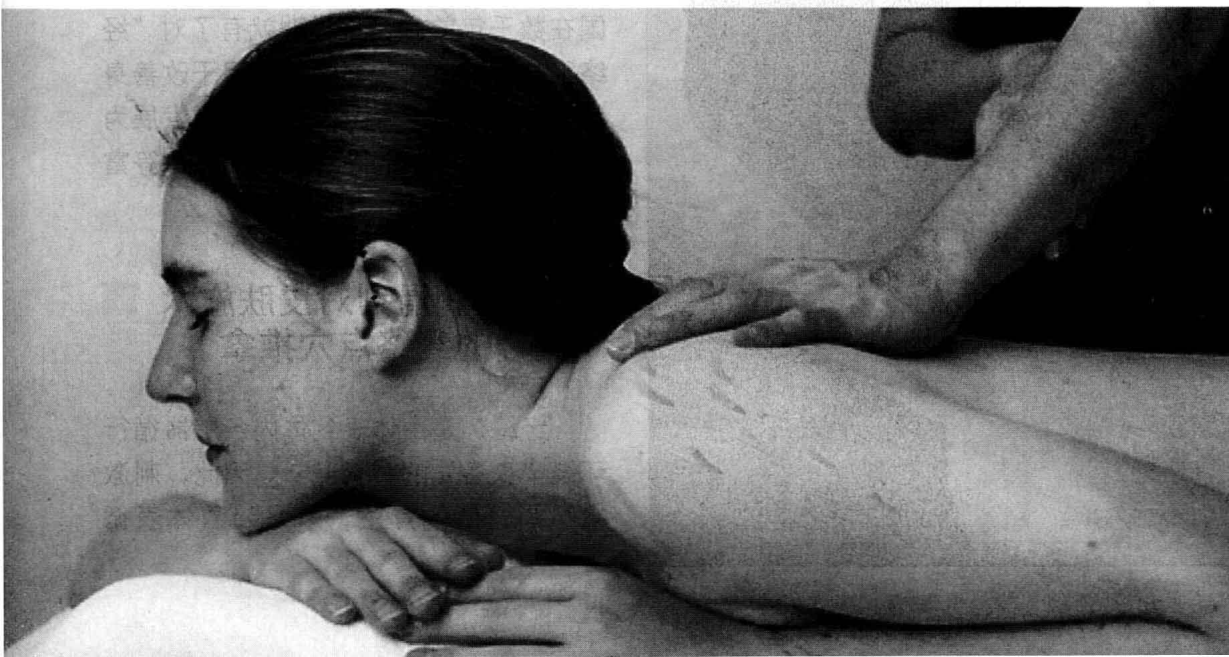


背部.....	132
后颈部.....	136
1 肩部.....	140
2 背部.....	148
3 腰部.....	156
4 臀部.....	158
5 下肢后方外侧.....	162
6 脚底.....	172
01 下肢后方内侧.....	174
21 头部.....	184
04.....	
84.....	
02.....	
12.....	
55.....	
45.....	
85.....	
08.....	
00.....	
40.....	
001.....	
501.....	
201.....	
411.....	
051.....	
451.....	
051.....	

全身经络疗法的 基础理论

——经络点穴推拿 + 芳香疗法

经络点穴疗法，是以中医经络、经穴推拿为基础，以刺激全身经络及经穴，来活化全身气血所施行的疗法。但其作为健康疗法，也常常辅以精油直接对皮肤进行施术，于是成为各大美容、养生机构的热门芳香疗法。经络能将人体必要的能量，即所谓的气血输送至全身，并连接体表和身体内的五脏六腑、眼、鼻、耳等器官。因此，刺激循行体表的经络或经络上的经穴，会转而刺激经络所连接的组织、器官，故可从身体表面调节相关脏腑的功能。



1. 经络点穴疗法诞生的历史



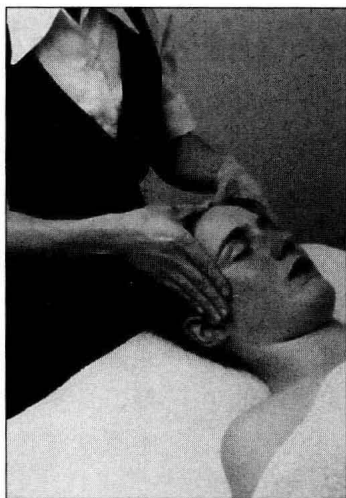
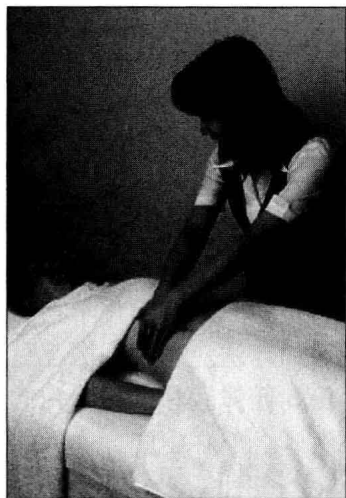
■ 经络点穴推拿术和 ■ 循经点穴推拿术 ■

经络点穴疗法是将传统中医学的治疗方法中，最常运用的经络点穴推拿方法，作为保健法或养生法，再配合芳香精油的一种手法。我们所生活的亚洲，自古以来就有所谓的中医学和印度传统医学等，都是拥有独立理论基础和治疗方法的优秀传统医学。而且，在东方医学的概念中，针对身体疗法，自古以来就有与人息息相关的所谓“穴道”的概念。

穴道的专门用语为“经穴”，是用于改善身体不适时所按压的那个“点”。在中医学中认为人体为了自求生存，会产生“气”，并经由特定的“管道”循行全身。这些管道就是所谓的“经络”，而经穴则是经络循行至体表的要点。中国在数千年前的上古时期就有了对“经络”或“经穴”的探索，并用于改善身体不适，维持健康，于是就逐渐发展为经络点穴推拿术和循经点穴推拿术等富有特色的疗法。

■ 使用润滑剂对皮肤施术 ■ 的经络点穴推拿 ■

经络，是由体表到体内各脏器循行环绕全身各处的“管道”。因此，刺激经络为目的的疗法，就是沿着体表循



行的经络，对该部位的皮肤直接施术的方法。

过去，在中国或日本施行按摩或指压等手法时，都是隔衣施行，几乎没有直接对皮肤进行施术。但近年来，风行芳香疗法和脚底按摩等，使得直接对皮肤施术的新疗法，开始被大家认识并接受。

尤其，近年来大受年轻女性欢迎的芳香疗法，因其利用精油经由皮肤吸收至体内，所以对皮肤直接施术成为治疗上的关键。

因此，在会所里以芳香疗法为特点的瑞典式按摩法，以及经络点穴推拿等结合使用，直接在皮肤上施术，希望能更合理刺激经络。此外，经络点穴推拿也可结合芳香疗法，即利用精油等直接对皮肤施术的经络点穴推拿法。

我们开始研究该手法时，曾拜托在中国留学9年，毕业于北京中医药大学针灸推拿达人濂尾港二先生全面指导经络经穴推拿术，而且应用其理论与手

法，把经络点穴推拿结合精油疗法形成特色的“经络经穴疗法”。

唯一融合东西方疗法的 治疗结晶

经络或经穴是中医学独有的，欧美的按摩或芳香疗法并无所谓经络或经穴的概念。但是，东方传统医学却备受欧美医师的高度瞩目，且把其理论和方法加以应用的也日渐增多。最近，在欧美著名医师的著作或讲义中，已经出现“经络”、“经穴”、“阴阳平衡”等中医学用语。可见欧美对东方传统医学的关注度相当高。

近年公众对芳香疗法和脚底按摩等所谓“治愈系”疗法的需求有日渐升温的趋势，所以不仅要实践自欧美引进的方法，还要将东方特有的优秀的传统医学理论、技法，活用在我们日常的疗法上，这是件深具意义的事情。

2. 中医推拿和经络点穴疗法

拥有 2000 多年历史的 中国传统医学

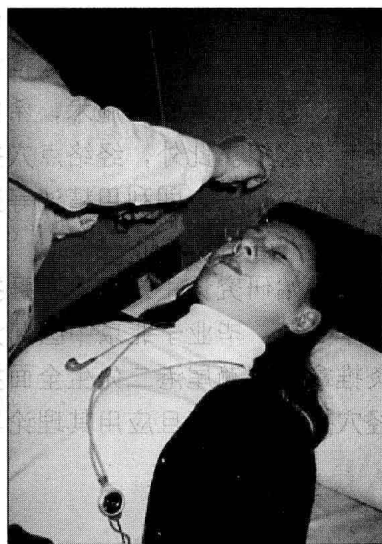
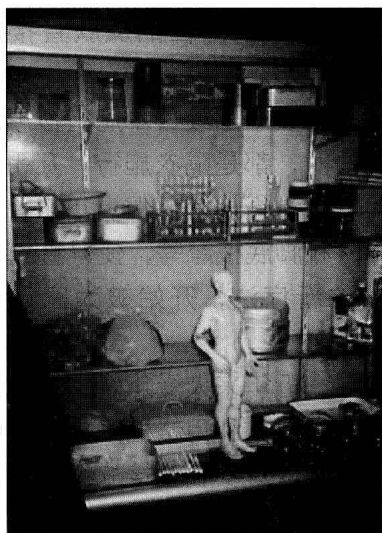
自古以来按摩就是世界各地一种最古典的健康疗法。在中医学的发祥地中国，几千年来，按摩就被视为治疗疾病，保持健康的方法之一。

在中国，按摩是指按压或摩擦身体。另外，因有时也会使用抚摸（推法）或揉捏（拿法），因此又称为“推拿”。虽然，按摩和推拿被视为同义词来使用，但在本书则统称为“推拿”。

拥有 5000 年文明史的中国，其孕育并特有的传统医学也拥有超过 2000 年的悠久历史。在现代的中国，中国传统医学一般称为中医学，堪称“祖国的医学”。而中国的推拿在现今则被定位为祖国医学上的中医学治疗法和养生法之一，故在医院或诊所等医疗场所也可施行推拿。

中医学的治疗或养生法，除了推拿

外，还有针灸、汤液（用中药治疗）、食疗（药膳等的饮食疗法）、气功等各种方法，这些都是完全不使用化学物质或外科手术的自然疗法。在日本提及医疗，几乎一边倒向西洋医学，不太知道中医学等传统医学。但在中国，这类的



传统医学治疗法在医院或诊所中的实践盛况却是日本远远不能比的。

根据中医学理论的 经络、循经的推拿

拥有广阔国土和悠久历史的中国，俗称的推拿其实有许多的种类，其中非常有特色的推拿有“经络经穴推拿”、“循经点穴推拿”等。

“经络”是中医学的独有概念，即把为了进行生命活动所必要的能量亦即气血运送到全身的管道。而所谓的“循经”就是“沿着经络进行”的意思。此

外，所谓“点穴”则是使用按压、搓揉、摩擦等方法刺激经穴。

推拿或是以松弛僵硬肌肉为目的，或是以促进血液或淋巴循环流动为目的而进行的，一般会依据目的或方法划分各种类型。同时，推拿种类虽有下表所示那么多种，但其中称为“经络经穴推拿”、“循经点穴推拿”的推拿，却都是根据中医学理论，用独特手法对经络或经穴所进行的推拿。

至于经络点穴疗法就是把中医学的治疗法或养生法所进行的经络点穴推拿，应用在配合精油使用的健康养生的疗法上。

推拿术的种类

●依据目的分类

医疗推拿

运动推拿

保健推拿

美容按摩



●依据对象分类

家庭推拿

夫妇推拿

自我推拿

小儿推拿



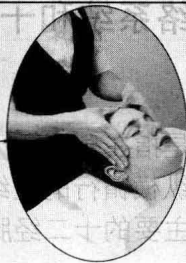
●依据施术部位分类

经穴推拿、点穴推拿

经络推拿、循经推拿

脸部推拿

脚部推拿



3. 经络上的 361 个经穴

把物质运送到全身的“经络” 位于治疗点上的“经穴”

人体拥有 361 个经穴，但是，这么多的经穴，并非毫无秩序地分散在身体各处。经穴其实是依据一定的规则性，存在于极富理论性的位置上。

中医学上有所谓“经络经穴学说”。为能正确理解“经穴”，首先必须认识所谓“经络”的存在。中医学认为人类为了维持生命活动，需要具备称为气、血、津液 3 种基本物质。而人体要把这些物质输送到全身时又需要几种通道，这些通道就称为经络。所谓“经穴”就是在经络上的要点，亦即，经穴是以“经络上的要点”存在经络上的部位。

从现代医学来说，经络是由一种能量的传达系统和血管系统结合而成，并从身体内侧到体表环绕全身。经络各有固定的路径，分布在身体各部分的固定位置上。虽然大部分循行体内，但也有部分会出现在体表面上。

经络循行体内的部分相当复杂，当然肉眼无法看到。因此，有时候只把循行体表的经络称为经络，不过实际上，大部分的经络是在体内深层相连接，以维持全身功能正常发挥。

经络系统和十二经脉

经络是指在身体循行上下的“经脉”和如网般纵横循行的较细的“络脉”。经脉除了主要的十二经脉外，还由奇经

八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部所构成，而且经络是依据个别功能互相联系，构成能对全身发挥作用的功能性经络系统。在经络系统上，经脉是基干的最重要部分。因主要的经脉有 14 条，故经脉又称为“十四经脉”，这 14 条经脉在临床上是相当重要的经络。

这 14 条经脉中，有 2 条位于身体正中线上（中心线）上，在腹侧的称为“任脉”，在背中侧的称为“督脉”。十四经脉扣除督脉和任脉外剩余的十二条，称为“十二经脉”或者“十二正经”，左右对称的各 2 条。

十二经脉在体表网状分布，在体内则和各特定脏腑连接。所谓特定脏腑是指五脏六腑加上心包的六脏六腑，亦即中国人认为人体中具有的肺、脾、心、肾、心包、肝的 6 个脏，以及大肠、胃、小肠、膀胱、三焦、胆的 6 个腑。而且，经络也和目、耳、鼻等各器官联络，扮演着把体表和各脏腑、器官连接起来的角色。

为使经穴活用在治疗上，对经络上的经穴给予刺激，这个刺激会经由经络转变成对相关器官的刺激。因此对体表上的经络或经穴实施疗法，即可调节内脏或器官的功能，这是中医学上治疗理论的基本。亦即，对经穴的刺激就是对经络的刺激，而对经络的刺激又等于对这些经络相连接的脏腑、组织、器官进行刺激。此外，因各脏腑发生状况时，其反应会经由经络出现在经穴上。所以，寻找相对应的经穴，可活用为相关脏腑的治疗点。

例如，刺激和胃相连的经络上的经穴，该刺激会变成对胃的刺激。相反的，胃发生状况时，对和胃连接的经络上的经穴施术，也能从身体表面对胃进行治疗。但是为了正确活用经络上的经穴，对有关的十二经脉必须确实了解哪条经络分布在身体哪个部位，归属哪个脏腑，这是非常重要的。

十二经脉在身体内部是分别和特定脏腑连接的，在体表则分布在手或足，故各经络的名称都会赋予归属的脏腑名，以及分布体表的部位（手或足）名。例如称为“手太阴肺经”的经络，就是指归属肺，在体表是分布在手的经

络。而且，因肺是归属腑脏中的五脏，五脏属于阴阳的阴，故经络名称上又附加“阴”字。

这些正经分别有固定的气血流向，而且，各经络的连接方式也有顺序。原则是位于表里之间的经络，是从手到足，从足到手流动，从阴到阳，从阳到阴变化的。流动方式分别是：手三阴经（肺经、心包经、心经）是从胸到手；手三阳经（大肠经、三焦经、小肠经）是从手到头；足三阳经（膀胱经、胆经、胃经）是从头经胸腹部向足流动；足三阴经（脾经、肾经、肝经）是从足到胸腹部，遍布全身循行。

经络连接的顺序



知识专栏

经脉和络脉——寻找经络名词的根源

经络是将维持生命活动需要的气、血、津液输送到全身的“管道”。经络从身体内侧到体表，循行全身各处。以现今的说法，经络相当于一种能量的传达系统。

经络，原本是由“经脉”和“络脉”两个名词组合而成。所谓经脉含有“通道”的意思，指上下直行的粗通道。而所谓络脉则含有“联络”的意思，指左右横行的细通道。

有关经络这个名词的根源，其中一说是中国古代的治水工程学用语，“经”是指流向大海的河川，“络”是指连接河川的运河。只要拥有河川和运河，大地就不

会发生旱灾或者洪水，水能顺畅流通。所以古人就把体内能量流动的通道比喻成河川和运河，取名为“经络”。

事实上，中医学就有依据经络的存在，把气、血、津液顺畅流通在人体，供给身体各个部位的说法。而且，现在这种解释也确实应用在治疗上，所以古人的智慧是不容忽视的。

经脉：经络的干线通道。大部分循行身体内部，而出现在体表的部分则存在经穴（穴道）。

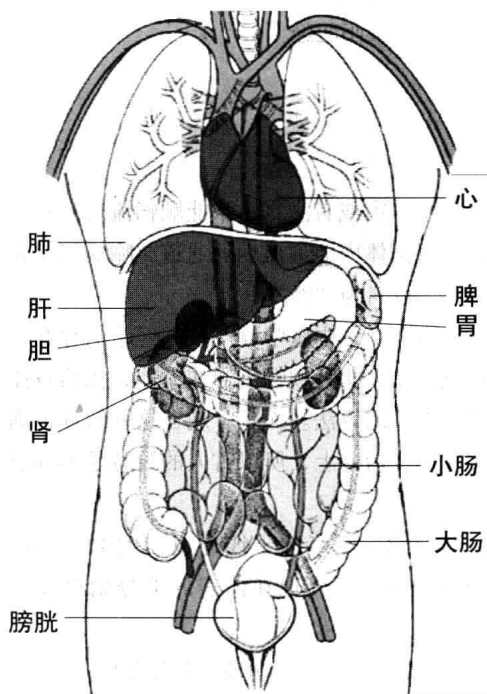
络脉：是经脉的分支。从经脉横向分出，是连接经脉和经脉的经络。

4. 脏腑和经络的中医理论

现代医学的脏器（内脏）

和中医学的脏腑不同

“五脏六腑”这个名词，原本是中医学用语，而非现代医学用语。在远古时代的中国，认为人体内有五个脏和六个腑，因此把内脏指称为脏腑，完整的名词是“五脏六腑”。现存最古老的中医学理论书籍《黄帝内经》中记载，脏腑包括五脏和六腑，再加上奇恒之腑共三种类。五脏是指肝、心、脾、肺、肾，六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，奇恒之腑是指脑、髓、骨、脉、胆、胞宫。



五脏六腑中除了三焦外，其余的称呼在现代医学还是常用的。只是，现代西医学把内脏称为脏器，中医学称为脏腑。两者名称相似却有不同的意义。

古代的中国，对人类身体结构的想法和西洋医学不同。中国传统医学基本理论的形成可追溯到纪元前。如此久远的年代，自然科学不发达。因此，有关内脏的知识，古人的认知和现今有所差异也是必然的。而当时中国的古人对解剖或生理知识，是结合阴阳五行说等古代哲学思想来解释的。所以，传统医学的想法比起现代医学，包含较多哲学理论的特征。

从中医学的观点 来诊断人体

目前我们的脑海里已受到现代医学知识的支配。例如中医学所说的“心”，我们会联想到现代医学所说的心脏。但另一方面，西洋医学和中医学对人体的结构，也有不少类似的认知。

只是基于生理观的差异，中医学与西医学认知上有差异的部分也不少。不管现代医学，还是印度传统医学都有其独到的理论，中医学也有属于中医学独自の生理观。“肺”和“lung”，“心”和“heart”并非完全相同的器官，若将两者混淆，以西洋医学来解释五脏六腑的话，就无法建立中医学上的治

疗法。

例如，在中医学的治疗上想安定精神，给予放松时，会选择连接心或心包之经络上的经穴。这是因中医学认为五脏六腑的心和精神活动有着密切的关系所致，然而，西洋医学上却认为 heart 和精神活动毫无关联。

现在的针灸、按摩、中药、气功等中医治疗或养生法，就是根据中医学独到的脏腑理论对人体施术。因此，认清中医五脏六腑是和现代医学的脏器有所不同，可说是不可或缺的课题。在使用穴道进行施术时，务必以中医学的观点来诊断人体才行。

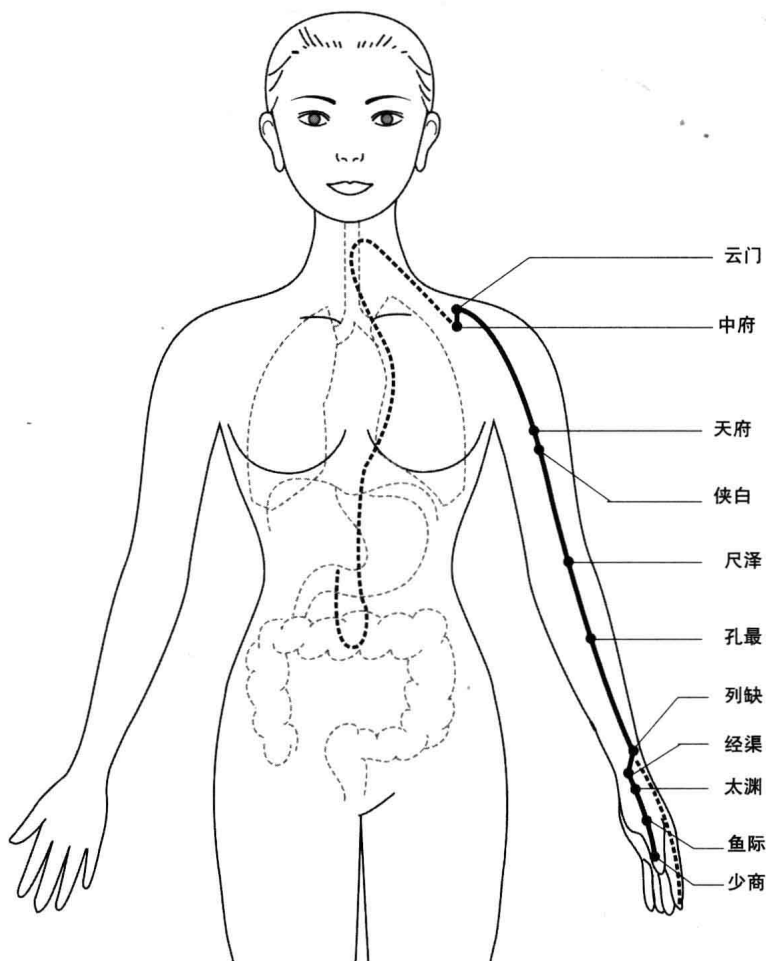


5. 十四经络和经穴



① 手太阴肺经

◆ 手太阴肺经的经脉



经脉

1. 起于中焦（胃部）。
2. 向下联络大肠。
3. 从大肠回来，沿着胃的上口上行，贯穿横膈。
4. 属肺。
5. 从肺系（肺与喉咙相联系的部位）横行（中府）浅出到腋下。
6. 向下沿上臂内侧，循行手少阴心经、手厥阴心包经的前面（天府）。
7. 在上臂部内侧向下到肘窝中（尺泽）。
8. 沿着前臂部内侧的桡侧，经过桡骨茎突的桡侧边，进入寸口动脉部。

9. 经过大鱼际(拇指球)沿着大鱼际边缘循行, 出拇指的桡侧端(少商)。

分支

1. 从桡骨茎突的上方(列缺)分出, 沿着臂侧走向示指的桡侧端。
2. 手太阴肺经归属肺部, 与手阳明大肠经相接。

适应

1. 肺部的病症。
2. 大肠、肝、脾、心、肾的病症。
3. 手太阴肺经循行部位的病变。

络脉

在腕关节的凹陷处、桡骨外缘分出, 和手太阴肺经的经脉并列循行, 直行进入手掌, 分布于手掌在鱼际(拇指球)外。在腕关节后 1.5 寸位置(列缺穴)分开, 向手阳明大肠经循行。

经别

在本经的腋下 3 寸处(天府)分出, 循行手少阴心经的经别前, 进入胸中, 分布于肺部, 散布于大肠。并沿着本经下行, 穿过横膈, 散布于大肠之上。经别的分支是上行出缺盆部(锁骨上窝), 沿着咽喉部行走, 到下颌处再次和手阳明大肠经交会。

经穴的位置

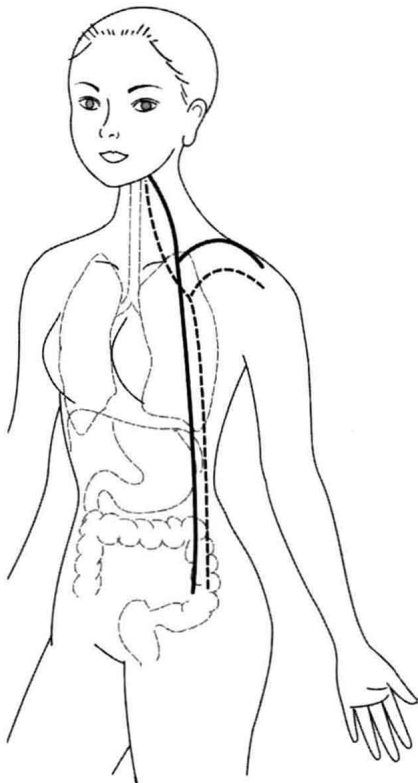
中府: 胸前壁的外上方, 云门下 1 寸, 横平第 1 肋间隙, 距前正中线(身体前面中心线) 6 寸。

云门: 位于前正中线的侧 6 寸。在锁骨下窝的凹陷部动脉搏动处取穴。

天府: 位于腋窝横纹(腋下皱褶)前端下 3 寸。在肱二头肌的桡侧缘取穴。

侠白: 位于腋窝横纹(腋下皱褶)前端下

◆手太阴肺经的经别



4 寸, 尺泽上 5 寸。在肱二头肌的桡侧缘取穴。

尺泽: 位于肘内侧横纹(皱褶)上, 靠近拇指的腱外侧凹陷部。

孔最: 位于尺泽和太渊连线上, 太渊上 7 寸, 在尺泽下 5 寸取穴。

列缺: 位于尺泽和太渊连线上, 太渊上 1.5 寸, 在动脉搏动处略靠桡侧凹陷部取穴。

经渠: 位于前臂前面桡侧, 太渊上 1 寸。

太渊: 位于手腕关节的横纹(皱褶)上, 在桡侧(靠近拇指)的凹陷部动脉搏动处取穴。

鱼际: 位于大鱼际外侧的大约中央处, 赤白肉际处取穴。

少商: 在拇指末节桡侧, 距离指甲 0.1 寸处取穴。