

養生之道・日常作息

病理按摩・促進健康

經絡指壓世界

現代生活編輯組 編著



世界圖書出版公司

R24
3

世界壓指經絡

養生之道・日常作息 病理按摩・促進健康

現代生活編輯組 編著

世界圖書出版公司

北京・廣州・上海・西安

1992

經絡指壓世界

現代生活編輯組 著
頂淵文化事業有限公司出版
世界圖書出版公司

廣州分公司 重印

廣州市先烈中路100號大院37號三樓

郵政編碼: 510070

廣州花山印刷廠印刷

世界圖書出版公司廣州發行處發行 各地新華書店經銷

1992年5月第1版 開本: 850×1168 1/32

1992年5月第1次印刷 印張: 8.75

印數: 00001—10,000冊

ISBN 7—5062—2281—7/C

版權貿易合同登記號: 00739

定價: 4.60元

出版社注冊號: 粵014

現代生活——充實心靈・美化人生

「一條橡皮筋拉得太緊容易斷掉；一個人生活太緊張了，口易失調。」邁向二十一世紀的人們，由於物質文明而面臨各種知性的威脅，所以「健康就是財富」、「生活必須幸福」的意識觀念，更深植人們的心中。

人類關心健康、充實生活的要求程度，隨著物質生活水準的提昇而逐漸增強；人們所需要的生活知識、藝能，也日益擴大；我們本著服務社會之初衷，依照現代人們的需求，而有「現代生活」叢書的問世。提供一個健康的、休閒的、怡情的生活空間。透過文字的詳盡說明及圖片的操作示範，使你可以成為「生活的行家」；你的日子不再空白，也可以分享朋友，更可以和親愛的家人同樂。在不知不覺中為生活注入了新的喜悅，促進情感交流，縮短人際之間的距離，使生活多姿多采，成為有意義的享受。

現代生活叢書是知性的、也是感性的生活指南。提供你在生活中追求的目標和各種方法，確保健康；普遍的補充精神食糧，平衡物質和精神上的和諧，以提高生活樂趣，培養生活情調，充實心靈、美化人生。我們深切期望社會大眾能給予指導，不吝提供寶貴意見和資訊，以充實並發揮本叢書的功效；使所有的人們：常保健康、永遠快樂。

前言

身為一位內科及精神科醫學的從業人員，一定向許多的患者推介過指壓的理論。而且發現它對於鬆弛神經具有相當的功效，從改善單純的情緒性緊張，一直到諸如肩痛、背痛、偏頭痛以及慣性而嚴重的神經緊張，它都頗具療效。

那種感覺和效果是很難去描繪的，但是它跟有些人曾經歷過的催眠術却有些類似。而它們之間最大的差別，則在於指壓可讓你確切地感覺到你身體裏的作用，而不像催眠，只是運用藥物或某些特殊的技巧來控制別人。

在治療神經緊張患者的路程上，人們不斷尋找著各種方式來幫助患者輕鬆下來。也使用過許多方式，包括藥物、催眠，以及運動，當然，還有病理解按摩。衆所皆知，指壓是一種較好的病理解按摩，因為它在融合了肉體和心靈的狀態下，製造了一種很深刻的鬆弛感。做為解除當今緊張狀態的治療方式，像指壓這種頗具效果的方式是非常受到歡迎的。

目次

第一部 指壓可保健康與活力

第一章 何謂指壓？它為何具有功效？……三

第二章 觸摸……二

替別人指壓……………二

單一拇指壓法……………四

二個拇指並用……………五

手掌……………五

如何替自己指壓……………五

手指並用法……………六

第三章 指壓對保持青春外貌的功效…………一九

美容的自我指壓法…………二一

替同伴做美容指壓…………三二

第四章	指壓可增強性活力	四九
-----	----------	----

第五章	如何讓自己有一完整的指壓經驗	六七
-----	----------------	----

頭部和頸部	六九
-------	----

肩膀和背部	七三
-------	----

臉部和頸部	七七
-------	----

腿部和腳部	八五
-------	----

手臂和手	九二
------	----

第六章	如何替你的同伴做全身指壓	九九
-----	--------------	----

上半身和脊椎骨	一〇一
---------	-----

肩胛骨和臀部	一〇八
--------	-----

腿部和腳部	一一〇
-------	-----

頸部、手臂和手	一一五
---------	-----

腿、腳和腳趾	一二三
--------	-----

第二部	指壓用於疾病的治療法	一三七
-----	------------	-----

第七章	不眠症	一三九
-----	-----	-----

不眠症的自我指壓.....一四〇

不眠症的二人指壓法.....一五六

第八章 頭 疼.....一七一

頭疼的自我指壓.....一七二

頭疼的二人指壓法.....一八三

第九章 頸部的僵硬和肩膀的疼痛.....一九五

頸部僵硬和肩膀疼痛的自我指壓.....一九六

頸部僵化和肩膀疼痛的雙人指壓法.....二〇四

第十章 下腰部的疼痛.....二一三

下腰部疼痛的自我指壓.....二一四

下腰部疼痛的雙人指壓.....二一八

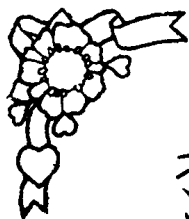
第十一章 便秘與下痢.....二二七

便秘和下痢的自我指壓.....二二八

便秘與下痢的雙人指壓.....二三六

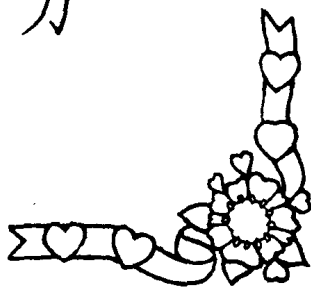
第十二章 網球肘.....二四七

網球肘的自我指壓·····	二四八
網球肘雙人指壓·····	二五九
結語·····	二七一



指壓可保健康與活力

第一部



第 1 章

何謂指壓？它為何具有功效？

你希望更有精力和活力嗎？

你希望心靈能更平靜嗎？

你希望能擺脫頭痛、背痛、便秘、關節痛等，所帶給你的痛苦嗎？

你希望能有更強壯的性能力嗎？

你希望看起來更年輕嗎？

若你對上述各問題的答案是肯定的（而且我也無法想像會有人說不的），那麼歡迎你到指壓世界來，我相信指壓將成為你生活中的重要部分；它可以幫助你放鬆，讓你覺得很舒服，使你年輕而充滿活力。

指壓這個名詞是由日文的手指和壓力二個名詞衍生而來的，它是一種保持健康的藝術，融合了四千年來的東方醫學、臨牀學和哲學；在一九四〇年末，那時我還是個年輕的女孩，它便吸引了我的注意力。在東京我第一次遇到的一位指壓師，是一位上了年紀的男人，他幫我媽媽治療已折磨她好幾個月的頭痛。他幫她檢查之後，說是因為媽媽生活中的壓力而導致身體和心理上的緊張，才使她頭痛的。他說利用指壓可以鬆弛她緊張的肌肉，消除她的緊張，而使她全身的血液循環流暢。在經過幾個月的指壓治療後，媽媽的頭痛完全消失，而且再也不

會復發。

我是在這段期間對指壓藝術產生了濃厚的興趣。那位指壓師也鼓勵我跟他學習，我深深被他的技巧所懾服，因此內心也非常渴望自己能學習這種技巧的機會。在跟他學習一段時間後，他又鼓勵我到日本指壓學校學習了二年。畢業以後，我拿到了日本衛生署所發給的合格證書。

來到美國之後，我在紐約和一群醫生密切合作，來幫助一些需要幫助的人。我同時也擔任一家芭蕾舞學校的專任指壓師。

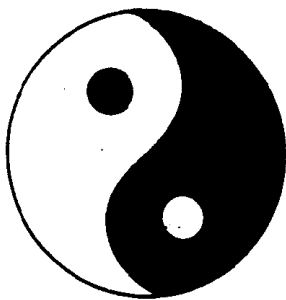
而現在我要將我的思想和指壓的基本技巧提供給你們，這樣你就可以學習到如何替你自己和別人做指壓的治療。在接下來的幾頁，我就是要告訴你如何保持健康，以及享受指壓所帶給你的好處，你可以借著簡單的動作來治療你每天的緊張和酸痛。

不過在此，我要特別強調的是這本書是要給一些業餘的人看的——而不是給那些希望能成為專業指壓師的人來研讀的。因為要做一個專業的指壓師，所需要的技術和知識，並不是任何一本簡單的書就可以提供的。像我這樣一位專業指壓師是需要經過徹底而密集的訓練，並且

在執行治療時也必須有專業的醫生在旁指導才行。在醫生的診斷之後，才由專業指壓師負責替病人治療，而在治療當中還必須和醫生保持密切的溝通。

雖然指壓在日本早已廣為人知，但在西方却少為人知，一直到針灸引起廣泛的注意之後，指壓才漸漸為西方人所知曉。針灸是用針刺進人體的穴道內，指壓的藝術也是以人體的穴道為主，只不過它不是用針將壓力加在那些穴道上，而是改用手指和手掌的力量。而要讓你了解這種可治癒和增強生命力的藝術，最好的方法就是先將古老的東方哲學——和諧一致性的基本概念介紹給你。

和諧一致性的意義就是宇宙的生命和個人的生命，在基本上都是相同的，也就是由相同的元素所組成。根據古老的東方哲聖所說，每一個生命，窮其宇宙的一切事物，甚至宇宙本身都是循環一個相同的生命在循環。陰與陽是宇宙的二個相對的力量，如果宇宙要達到和諧一致，那陰陽就必須保持平衡才行。陰是屬於負的力量，陽則是屬於正的力量。月亮是陰——太陽便是陽；夜晚是陰——白天便是陽；水是陰——火就是陽。在陰陽的觀念中是沒有絕對的，它的意思是這二個力



陽與陰的象徵符號

量雖然是相對的，但也是和諧的。舉例來說，男人是陽，女人是陰，但宇宙沒有絕對的陰和絕對的陽，他們彼此包容著對方，因此每一件事物都是由陰和陽組成的，每一個男人和女人體內同時都有男性和女性的荷爾蒙。

在東方哲學思想裏，同時也認為陰陽二種力量並非是靜止的，它們隨時都在改變，多餘的陰會轉變成陽，而多餘的陽也會變成陰。當水（陰）結凍（陰）時會變成冰（陽）。

從一開始，東方的醫學就和和諧一致性的哲學有著密切的關係，這種陰陽的觀念也同時被用在四週的環境和人的身體上。當陰陽失調時，健康也跟著衰退，因此要儘量避免陰陽失調的發生，而如果萬一發生了，那就必須想辦法恢復陰陽的和諧。這種儘量避免陰陽失調的理論，在經過多年的演變後便產生了指壓術，因為它是保持身體健康和身體和諧最基本、也是最有效的方法。

中國古時候的醫者和哲學家都曾致力研究人體的失調情形，這種研究所發展出來的系統和摩登的西方醫學有相當大的差異，東方的研究是著重在觀察跟經驗的累積。中國的哲人觀察當失調發生時所帶給身體

的是那一部位的影響，而這些部位又會產生諸如：發燒、發冷、麻木、硬化、痛楚、出油、乾澀、長青斑或無血色等現象。他們在人體上找出了六五七個部位，並且觀察每一個部位彼此間的關係和影響；然後根據這些資料繪出一幅人體的穴道圖，並且標出了十二對經絡來。除此之外，他們還將這十二對經絡平分成二部份，一半就是所謂的起源經脈，由腳底上升到腹部，再延伸到胸部；而在於下顎另一半是所謂的主宰經脈，從上牙牀開始經過頭顱、脊椎骨而止於尾椎骨。起源經脈的命名是因為所有的感官之道都分佈在這條線上，它扮演的主要角色是陰能；而主宰經脈的命名是由於脊椎骨乃是人體的重要支柱，它扮演的主要角色是陽能。這二個部份的經脈則控制著十二對經絡，以及流經其間的血脈由這十二對經絡的暢通來維持人體的健康。而這些哲人對觀察經脈所獲致的功能心得，於好幾個世紀之後，在西方醫學界發現了循環系統、神經系統、內分泌系統、再生系統等以後，獲得了證實。

那些古代的哲人相信，借由經脈在人體的循環，可以使人體跟宇宙保持和諧。他們深信只有在穴道和經脈不通，而導致人體和諧的被破壞



時，人們才會生病和覺得痛楚。藉著將針刺入相關的穴道和經脈中，他們相信如此可打通穴道的阻塞，而使血脈暢通，恢復身體的健康。他們更相信一個健康的人，如能定期做這種治療，更有助於保持活力，預防生病。由此便漸漸發展出針灸術來。

這些年來，針灸已成爲相當流行的醫療技術，只是它早期的基本觀念却仍然沒有變——就是必須維持身體本身的和諧，和維持身體跟外在環境的和諧。

中國的針灸在一三〇〇年前才傳進日本，而指壓是在十八世紀時才在日本發展出來的，它是併合了針灸術以及傳統的按摩術而成的，也就是利用雙手的手指和手掌在疼痛的部位做簡單的壓和揉的動作；它認爲用手指取代針壓在針灸術的穴道上，可以獲得類似的效果；它的功效就是以穩定的直接壓力來刺激穴道的經絡，這就是指壓的起源。但是一直到二百年以後，也就是一九二〇年代，指壓才成爲日文中的一個名詞。今天在日本，已有二萬個以上的合格指壓師，而這種藝術也幾乎成爲每一個日本人生活中的一部份。

雖然指壓和針灸術有著密切的關係，且它們對人體也有著類似的效果