



标准康乐按摩  
教程系列

任全 主编

*Biao zhun  
Kang le an mo  
Jiao cheng xi lie*

辽宁科学技术出版社

日式

指压



GAO XUE SHI XIAN WU



标准康乐按摩教程系列

# 日式指压

任全 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主编 任全

编委 张冶 卢凤 金瑞琴 赵山 孙赞 孙耀芬

### 图书在版编目(CIP)数据

日式指压 / 任全主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,  
2002.9

(标准康乐按摩教程系列)

ISBN 7-5381-3681-9

I.日… II.任… III.保健-按摩-日本 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第040030号

---

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳七二二二工厂

发行者: 各地新华书店

开本: 850mm×1168mm 1/32

字数: 96千字

印张: 4

印数: 1-3000

出版时间: 2002年9月第1版

印刷时间: 2002年9月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 李丽梅 刘兴伟

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于浪

责任校对: 李雪

---

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284370

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 前 言

**按**摩疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。在漫长的中医发展史中，按摩作为一种疗法发挥着巨大的作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩疗法也进入了蓬勃发展的新时期，医学界不断进行研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗各种疾病。在保健按摩方面，由于恢复疲劳、缓解压力、提高生活质量被越来越多的人所重视，所以，保健按摩的方法也被更多的人学习和运用。然而，保健按摩作为按摩界的一个寓养生保健、祛病延年等独特功效于一体的手法医学，要求操作者不但要具备基本的医学解剖、经穴知识，还要掌握按摩的各种手法、要领等。

目前，在服务行业出现了许多按摩项目，各种按摩班也应运而生，学员年龄、经历参差不齐。这些班大多是速成的，办班时间较短，仅为1~3个月，在如此短的时间内要学会标准的按摩、经穴等知识，是远远不够的。因此，我们组织专家编写了“标准康乐按摩教程系列”，旨在为那些有一定基础、但不能独立操作的读者提供标准的、可操作的技能。

本套丛书包括《港式按摩》、《泰式按摩》、《韩式松

骨》、《日式指压》、《新式踩跷》和《保健按摩手法》六种，每种书都分概述和程序两部分，概述主要介绍了该种按摩的特点、作用、适应症、禁忌症、注意事项、手法分类以及常用穴位。程序则以图解的形式介绍了该种按摩的套路，并附有较详细的文字说明。达到了图文对照，一目了然，便于学习掌握，易于使用操作。

本套丛书由著名的按摩专家、北京传统推拿治疗研究会培训部主任任全组织编写，书中集其十几年教学、临床之经验，并参考国内外大量有关书刊，从物理学、医学、美学和实际操作手法之精华总结而成。

本套丛书是专业性较强的教材类读物，面对具有高中以上文化程度的广大读者，可以作为各种按摩班的教材、按摩师、美容的技术指导，还可作为家庭常备的保健指导书。

辽宁科学技术出版社

2002年5月

# 目 录

一、简介 .....	4
二、原理 .....	4
三、特点 .....	5
四、时间 .....	5
五、注意事项 .....	5
六、手法分类 .....	6
七、作用 .....	11
八、适应症 .....	12
九、禁忌症 .....	12
十、常用穴位 .....	13
一、俯卧位 .....	27
二、侧卧位 .....	50
三、仰卧位 .....	58
四、坐位 .....	82
一、刮痧 .....	84
二、常用经络穴位图 .....	99

# 概 述

## 一、简介

日式指压是源于中国古代针灸、按摩医术而演变出来的一种按摩手法，早在中国有案可稽的始自晋，兴于唐。它较多地应用中医学的针灸穴位，更接近于中医学的经络学说，正如日本按摩医学家勤泽胜助所讲：“按摩术是古代时作为导引按跷从中国引进的。亦统称按摩，揉按疗法，被人们喜爱、培养。”中式按摩在日本广为流传，但在现代已演变为具有日本特色的“指压疗法”。“指压”这个名词是由日文的手指和压力衍生而成的，日式指压疗法流派很多，但正宗日式指压疗法以浪越德治郎为始祖，他曾于 1940 年正式创立第一所“指压专门学校”。

## 二、原理

日式指压是利用手指或手掌的压力，通过按压人体经穴，来达到调整人体内阴阳平衡的一种手法。指压后能使异常的骨骼自然恢复或矫正到原来的位置；能促进新陈代谢，调节人体内分泌；能改善皮肤感觉，使肌肉的强直硬结恢复到正常状态；通过指压刺激外皮肤，达到调整内脏器官的作用。

### 三、特点

(1) 日式指压术，是以指压为基本特点。施力方式是以利用肢体或手指作为支撑架，利用自身的体重力，向下垂直，向着肢体的中心部位施力，施力时不用腕力。指压时停留在指压部位的时间为 3~5 秒。

(2) 指压的部位，是某个较大的局部面，而不是特定的点，可能在中医的某个经穴上，但日式按摩中不称穴位，叫做指压点。

(3) 做日式指压时，可将受术者身体涂少许按摩油之类的介质。

(4) 日式按摩比较开放，穿着越少越好，室内温度较低时可盖按摩巾。

(5) 整个指压过程中应先做右边，再做左边。

### 四、时间

日式指压一个钟的时间为 45~60 分钟，若需做得更细或兼治病，可以加钟（延长时间）。在做日式指压时，只需要一条毯子（或棉被）、一条毛巾（或一个小枕头），最好直接在地板上进行，这样有足够的空间做全身指压。

### 五、注意事项

(1) 日本人多行鞠躬礼，且比较谦虚。衣着为西服，和服更好。喜欢黄色或白色，不幸时惯用黑色或灰色，视白色为纯洁。喜欢乌龟和鹤类，象征长寿和吉祥。日本人忌讳“4”字，送礼特别忌讳“9”字。日本人多喜欢跪式或盘坐于地板上。



(2) 日式按摩不需要按摩床，只需在日式房间内放一床垫即可。按压力量应介于使人感到快感和微痛之间。

(3) 术者应注意修剪指甲。

(4) 嘱受术者要放松神经，一般开始时需轻压，柔和地接触，以减轻受术者的紧张情绪。

(5) 侧卧指压从左侧向上开始进行，指压肩胛骨上部要用力，但要逐渐施加压力。

## 六、手法分类

日式指压依据肌肉僵硬或疼痛的状态斟酌进行指压，依据指压的力度可分为：手指轻触皮肤的轻压手法、令人感觉到舒畅的快压手法、缓慢而用力的强压手法等。

### 1. 一般指压法

一般指压法是在一个指压点压 2~3 秒钟，然后静静地拿开手（见图 1）。



图 1 一般指压法

### 2. 持续压法

持续压法是在一个指压点持续压 5~10 秒钟，要慢慢地持续注入压力（见图 2）。



图 2 持续压法

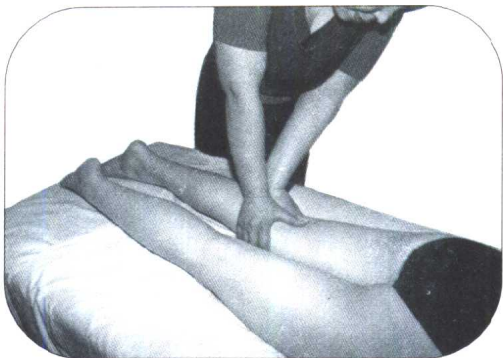


图3 缓压法

### 3. 缓压法

缓压法是在同一穴上按压数次的方法，慢慢地压5秒钟，注入压力停留片刻再次施术（见图3）。

### 4. 吸引压法

吸引压法是指利用手指和手掌基部，吸住皮肤，多在腹部使用（见图4）。

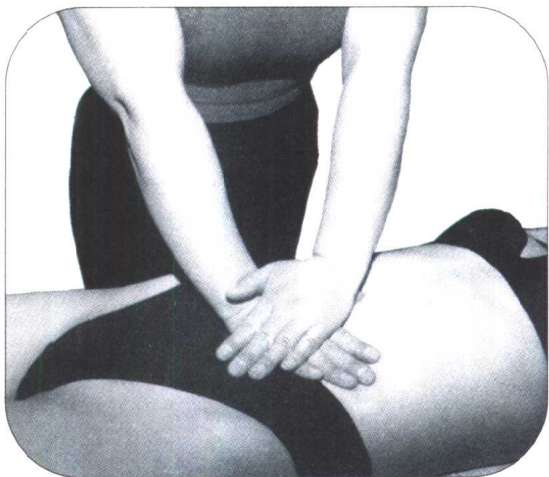


图4 吸引压法

## 5. 波动压法

波动压法是一次两个指压点,有节奏地压,多应用于肌肉僵硬处(见图5)。



图5 波动压法

## 6. 集中压法

集中压法是对多个部位进行指压,但力量要集中于一个穴位的指压法(见图6)。

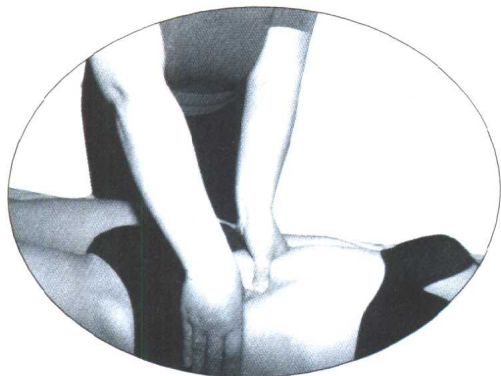


图6 集中压法

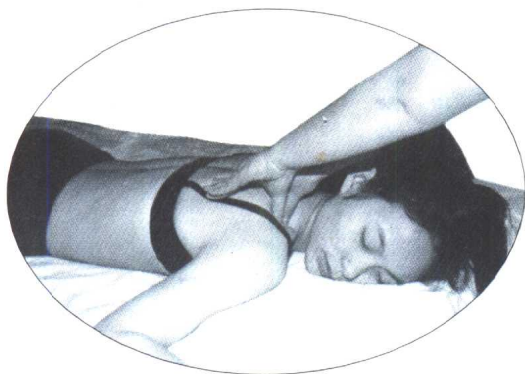


图7 叠指压法

**7. 叠指压法**  
叠指压法是指手指重叠进行指压的方法(见图7)。

**8. 拇指压法**  
拇指压法分单拇指、双拇指、叠双拇指指压的方法(见图8)。



图8 拇指压法

### 9. 捏法

捏法是以单手或双手拇指与四指之一或全部配合捏持皮肤的方法(见图9)。



图9 捏法

### 10. 三指压法

三指压法是利用食指、无名指、中指进行指压的方法。主要适用于自己按压和颈部、腹部按压(见图10)。

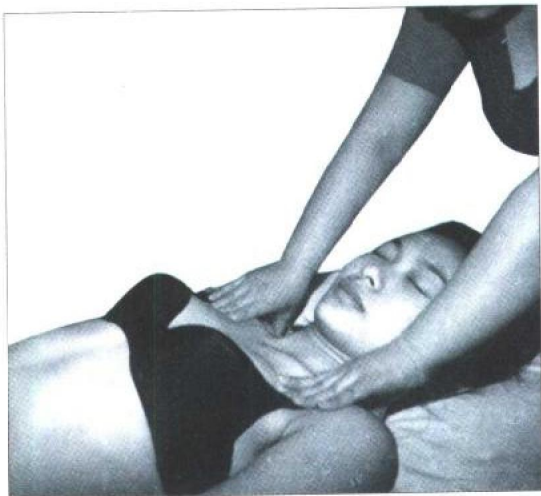


图10 三指压法

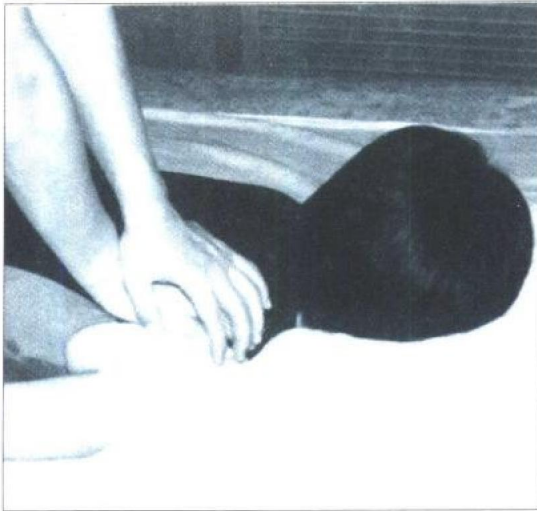


图 11 手掌压法

## 11. 手掌

### 压法

手掌压法可分单手掌压、振动掌压、两手掌压、叠掌压，主要用于腹、背部等比较宽阔的地方（见图 11）。

## 七、作用

（1）促进自卫机能的活动。人一生下来就有自卫机能的活动，经由指压可促进新陈代谢，正确指压人体的经穴，有畅通血液，消除疲劳的作用。如果肌肉僵硬，经穴就感觉压痛。如果偏离了经穴还会增加疼痛。

（2）颈部指压要静静地揉搓，颈部指压点是随着颈动脉、颈总动脉窦、迷走神经或内外静脉的走向来进行，这是促进活力，促进激素分泌，保持年轻的部位，为指压中最重要的穴位。

（3）日式指压是手足之技巧的操作，手足是良好的“治疗器”，手足具有治疗疼痛和解除疲劳的力量，它有无数的感觉神经，拇指对尖锐敏感，食指对软硬敏感，中指感觉形状，无名指对热敏感，小指则混合所有这些感觉。手指可制造一种自然能量，它能解除疼痛与疲劳。

## 八、适应症

- (1) 压肩三角，对肩关节病、五十肩有效。
- (2) 指压前颈部（颈部为指压重点）对失眠症有效。
- (3) 压额头对头痛有疗效。
- (4) 浪越指压点(环跳)对坐骨神经有效。
- (5) 压心窝对肋间神经痛、食欲不振有效。
- (6) 伸展足部能消除脚部疲劳。
- (7) 调整骨盆：慢慢地压膝部、腰部和下腹部对不孕症有效。
- (8) 跪位压侧头部，可使头部舒爽，对记忆力减退和头痛有效（跪立受术者后方，双手掌挤压）
- (9) 压肩胛上部（肩井穴），对肩部僵硬和眼睛疲劳有效。
- (10) 朝腹部中心压，双手并指压能治疗腹部多种疾病。

## 九、禁忌症

- (1) 皮肤破损及患皮肤病的人，如湿疹、疮疡、烫伤和开放性伤口等。
- (2) 有出血倾向的患者，如恶性贫血、紫斑病、白血病。
- (3) 有传染性和感染性疾病的患者，如骨髓炎、骨结膜炎、血脓性关节炎等。
- (4) 急症病人，如严重的心脏病、肝病、肺病患者，十二指肠溃疡、急腹症、心脑血管病及恶性肿瘤等。
- (5) 各种骨关节脱位及各种术后患者。
- (6) 年老体质虚弱、骨质疏松以及妊娠和月经期。
- (7) 极度疲劳、饥饿、饭后半小时内以及酗酒者。

## 十、常用穴位

### 1. 内关穴

【位置】在前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（见图12）。

【要领】按、点、压。

【感觉】酸、胀、麻木，有触电感。

【主治】心痛、心悸、胸痛、胃痛、失眠。

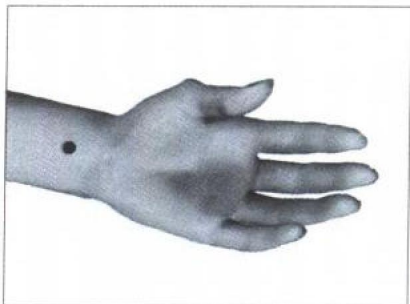


图12 内关穴

### 2. 劳宫穴

【位置】手掌心横纹中，第二、三掌骨之间，屈指握拳时，中指尖处（见图13）。

【要领】按、点、揉、擦、搓。

【感觉】酸、胀、痛。

【主治】中风、中暑、心痛、颠狂。

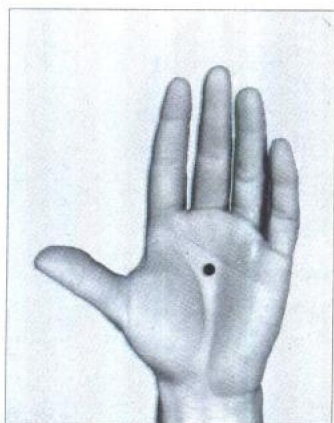


图13 劳宫穴





图 14 极泉穴

### 3. 极泉穴

【位置】上臂外展，腋窝正中，腋动脉跳动处（见图 14）。

【要领】按、压。

【感觉】沉、胀、酸。

【主治】心痛，胸闷，心悸，气短，肋痛，腋肋痛。

### 4. 天宗穴

【位置】肩胛部，当冈下窝中央凹陷外，与第四胸椎相平（见图 15）。

【要领】揉、按。

【感觉】酸、胀、痛（手法要轻些）。

【主治】肩胛疼痛，气喘。

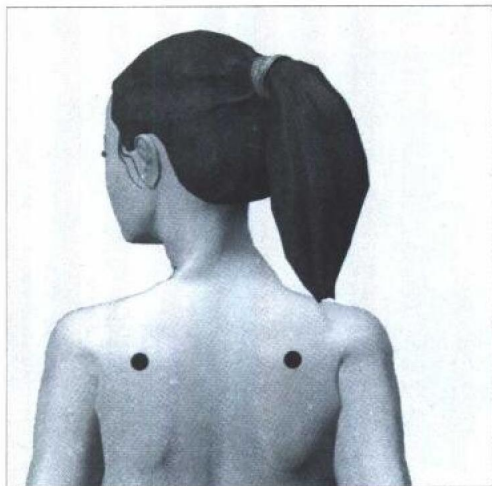


图 15 天宗穴