



穴道按摩 的1001對症圖典

The Acupuncture Point Massages
1,001 JUST RIGHT FOR THE ILLNESS CHARTS STANDARDS

簡單易懂、對症按摩、步驟圖解、舒壓放鬆、美容塑身，現學現用！



美國哈佛醫學院物理治療碩士
中華民國女中醫學會總編輯
聯合醫院中醫所主治醫師
廖婉絨醫師

聯合推薦



日本國立新潟大學醫科
講義雜誌「健康飲食」專欄作者
風車女性健康管理機構董事長
莊靜芬醫師



INDICATOR

生活 16 智库

穴道按摩1001对症图典



图书在版编目(CIP)数据

穴道按摩的1001对症图典 / 金版文化编. — 长春: 吉林美术出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5386- -

I. 穴... II. 金... III. —
IV.

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第 号

穴道按摩的1001对症图典

出版人: 石志刚

主 编: 金版文化

责任编辑: 吴鸣 李思濛

出 版: 吉林美术出版社

(长春市人民大街4646号)
(www.jlmspress.com)

发 行: 吉林美术出版社图书经理部

制 版: 深圳彩视电分有限公司

印 刷: 深圳市极雅致印刷有限公司

出版日期: 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

开 本: 787×1092mm 1/16 印张/16.5

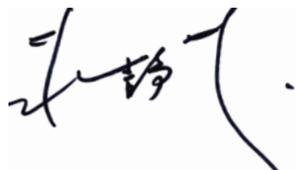
书 号: ISBN 978-7-5386- -

定 价: 49.80元

印刷装订如有质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换
购书热线/0431-85637186 0755-83476130

找回久违的健康， 从指压按摩开始

作者



现代人因为工作、人际、学习、或家庭等因素，时间被挤压，常常体力透支，并承受着巨大压力，理想健康生活中饮食、运动与睡眠的规划，遂成为被忽略的末节，或是明知其重要性，但是在心力交瘁的情况下已无暇顾及，也因此造成癌症与慢性病患者的人数年年攀升。

这样的生活型态无法在短期内全盘改变，可是身体的反弹却毫不客气，紧绷、酸痛等不预警来袭，如果不实时处理，将会积压珩生为慢性病灶，所以，我常会建议大家，在调整饮食与生活的同时，应多利用按摩来平衡不足，预防或减轻有形与无形的压力。

按摩确实能够帮助体内循环及排毒、刺激人体免疫系统、促进淋巴液流动、减压及消除负面情绪，而且在熟悉过程后，可以依个人身体状况随时进行按摩，一方面达到预防疾病的效果，一方面也具有减痛缓压的救急功效，较不受于时间与空间。不过，在此特别提醒，按摩并不是全部，遇有不适症状还是要向医师咨询，而且从生活面做好健康管理才是健康之本。

另外，为避免不当按摩对身体造成伤害，在进行按摩时，有旁人指导，或是一本详细的指南是绝对必要的。《穴道按摩1001对症图典》不只针对各种指压技巧详z，更透过真人示范的图解动作，深入浅出地逐一说明各症状的按摩法，让有心学习按摩的人，不论是否是初学者，都可以轻松上手，值得推荐。



作者小档案

庄静芬医师

- 庄淑旗博士之女庄静芬医师
- 日本国立新泻大学医科
- 风车女性健康管理机构董事长
- 讲义杂志「健康饮食」专栏作者

有效的按摩技法， 是金钱也换不来的

推荐者

廖婉绒

提到穴道按摩的

疗效，和大家分享一个我在行医时发生的案例：有一次我在门诊当中，一位以前的病人打电话到医院诊间，急忙说：

「廖医师，我办公室一位同事突然剧烈腰痛，本来想叫计程车去您的门诊，可是她痛到没有办法走路，只能躺在床上，怎么办？」门诊看到一半，还有许多病患在等我诊治，一时间也无法离开，正在犹豫之际，脑子里闪过一想法，我在电话中告诉这位以前的病人赶紧帮她的同事按压「委中穴」，隔着电话尽量详细描述穴道的位置，提醒她要加强刺激，直到症状缓解。

一个多小时后，她们来到我的诊间，只见这位腰痛的患者一手搀扶着旁人，另一手护着腰，缓缓走进来，我关心地问：「已经可以走路了，症状是否缓解了许

多？」「廖医师，真的很谢谢您，没想到穴道按摩如此神奇，他们帮我用力按压了10分钟，本来我只能趴着不能动，慢慢可以翻身，之后能坐起来，最后竟然能站起来，才能来到您的门诊。」「妳运气不错，事发当时正好是我的门诊时间，否则我也帮不上忙。」「对啊！要



是找不着您，我可能会叫救护车送我去急诊，再挨一针止痛针。」

利用按压方式来缓解病痛，在新石器时代，人们就利用锐利的小石片砭刺人体的某一部位来治疗疾病；中国医学在经过数千年的临床经验累积，更发展出人体复杂交错的经络系统，经络具有运行气血，协调阴阳的作用，就像是身体气血的轨道，穴道则是人体脏腑经络之气，输注于体表的部位，就像是每一条气血轨道的转运站；这也是为什么身体发生病变时，靠着调节经络上的穴道，能使身体恢复阴阳平衡，解除病痛。

现代人对于养生保健的观念和知识愈来愈重视，穴道按摩不再是中医教科书的知识，透过这本《穴道按摩1001对症图典》，您可以针对自己想要解决的身体毛病，透过书中清晰明了的图片示范，简易地找到穴道，不用担心身体突然发生病痛，一时间找不到医师，又没有旁人可以帮忙时，这本书就是您最好的随身私人医师。

推荐者小档案

廖婉绒医师

- 美国哈佛医学院麻州总医院物理治疗研究所硕士
- 任职于中国医药大学中医研究所
- 台北市立联合医院中医医心堂中医所主治医师
- 中华民国女中医师学会会刊总编辑



第 1 篇 | 简易按摩轻松解压 ^{Page} 08

| | |
|-----------|----|
| 按摩的起源和疗法 | 10 |
| 指压按摩的常用手法 | 12 |

第 2 篇 | 情绪障碍指压按摩 ^{Page} 18

| | | | | | |
|-------|-----|------|------|----|--|
| ④ 生理部 | 忧郁症 | 22 | 焦虑紧张 | 26 | |
| 倦怠疲劳 | 20 | 克服懒散 | 24 | | |

第 3 篇 | 常见症状指压按摩 ^{Page} 28

| | | | | | | | |
|-------|-----|------|------|------|-------|--|--|
| ④ 头颈部 | 五十肩 | 30 | 颈椎突出 | 60 | ④ 生理部 | | |
| 颞颌关节 | 36 | 胸椎关节 | 64 | 神经衰弱 | 98 | | |
| 颈椎 | 40 | 胃痛 | 66 | 月经失调 | 102 | | |
| 咽喉炎 | 46 | 肠阻塞 | 68 | | | | |
| 感冒 | 48 | 结肠炎 | 72 | | | | |
| ④ 腰部 | | ④ 手足 | | | | | |
| 腰背 | 50 | 网球肘 | 76 | | | | |
| 腰肌痛 | 52 | 半身不遂 | 78 | | | | |
| 腰椎退化 | 54 | 足跟痛 | 86 | | | | |
| 坐骨神经 | 58 | 腓肠肌 | 88 | | | | |
| | | 关节炎 | 92 | | | | |

第 4 篇 | 急性病症的按摩治疗 ^{Page} 104

| | | | | | |
|-------|-----|-------|------|-----|-----|
| ④ 头颈部 | 打嗝 | 106 | ④ 腰部 | 膝关节 | 128 |
| 落枕 | 110 | 闪腰扭伤 | 120 | 踝关节 | 132 |
| 晕眩 | 114 | ④ 手足部 | | | |
| 岔气 | 116 | 腕关节 | 124 | | |



第 5 篇 | 美容塑身指压按摩 ^{Page} 136

| | | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 美容塑身准备..... | 138 | 酒糟鼻..... | 178 | 腹部结实..... | 206 |
| | | 痤疮..... | 182 | 背部曲线..... | 208 |
| ➔ 头颈部 | | 眼袋..... | 188 | 臀部结实..... | 210 |
| 头发保养..... | 140 | 脖子纤细..... | 192 | | |
| 落发秃头..... | 142 | 脸部赘肉..... | 196 | ➔ 手足部 | |
| 白发..... | 148 | 双下巴..... | 198 | 大腿修长..... | 212 |
| 脸部细纹..... | 152 | | | 小腿健美..... | 212 |
| 脸部保健..... | 160 | ➔ 腰胸部 | | 足踝美丽..... | 216 |
| 黑斑..... | 168 | 肩膀赘肉..... | 200 | | |
| 雀斑..... | 172 | 乳房丰满..... | 202 | | |

第 6 篇 | 提高性功能按摩 ^{Page} 218

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| ➔ 生理部 | | 治疗早泄..... | 222 | 性能力..... | 226 |
| 提高性欲..... | 220 | 精神阳痿..... | 224 | 性生活..... | 228 |

第 7 篇 | 指压按摩的常用穴位 ^{Page} 230

| | | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|
| 常用取穴方法..... | 232 | 胸腹部常用穴位..... | 244 | 上肢常用穴位..... | 262 |
| 头颈部常用穴位..... | 234 | 背腰部常用穴位..... | 254 | 下肢常用穴位..... | 268 |



怎样使用本书

引发病因

说明疾病发生的原因,从西医角度或是中医的见解,都有实际的效能根据和临床实验。简单扼要的分析解释,让您了解为何会有这种症状,让您一步一步了解疾病

病理解说

根据疾病引发的辨证、分析原理、实际作用,来做进一步的解释和讨论,帮助读者能迅速了解该病理的结构和现场发生情况。

注意事项

此疾病主要发生时,可能会出现的那些症状?从生活上、从病理上、从身体上做详细的告知,让读者可以轻易对照,自己是否有类似的症状或感觉,再进一步做了解。

按摩治疗

此部分有【舒压改善】及【常用穴位】两个项目。舒压改善是指按摩以后,能够对身体机能产生的改善和作用。常用穴位是指针对此症状,常用的按摩穴道及建议按摩的穴道。

主要症状

对症按摩前应注意的指压事项,能够让按摩者或是患者,清楚的了解,按摩前后或是日常生活中,哪些事项对于疾病的禁忌和疗效是有帮助或伤害的,务必按摩前阅读喔。

五十肩

① | 引发病因

五十肩的医学称为「黏连性肩关节囊炎」,包括肩部肌腱、筋膜、滑液囊、肌肉等软组织的慢性退化性病变,通常发生在50岁左右的病患,所以又称「五十肩」。

② | 病理解说

由于体质虚弱、外伤、受寒、慢性酸痛、内分泌紊乱或缺乏运动,引起肩关节及肩关节周围软组织的无菌性炎症,使韧带和关节囊黏连,也可因颈椎病或颈椎间盘突出引起颈脊神经性放射痛,导致肩痛和肩肌痉挛,发生活动受限和肩关节黏连。中医认为是气血虚弱感受风寒之邪,致使肩部经络不通、气血运行受阻而致。

③ | 主要症状

肩关节疼痛: 初期为轻度的肩膀疼痛,经常长年累月逐渐加重,严重的病患只要轻微的力量触碰,就疼痛难忍。尤其晚上睡眠时,经常难熬痛醒。环境温暖疼痛就缓解,寒冷时便会刺激疼痛加重。

功能障碍: 肩部活动受限,尤其是双手扩张外展、外旋和往后伸拉受到限制,因此不能梳头、穿衣服、扣纽扣、刷牙等。

肌肉萎缩: 由于疼痛难忍,减少运动量,所以造成肩膀部位的肌肉逐渐萎缩现象,其中以三角肌最为明显。

肩部压痛: 肩膀时常压迫的疼痛,其中以肩前部、肱二头肌长头、肩峰三个部位的感觉最明显。

第3篇

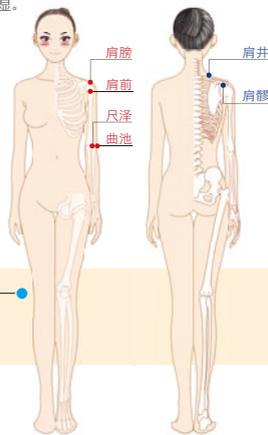
常見症狀指壓按摩

④ | 注意事项

1. 治疗前须明确诊断,排除肩关节骨折、脱臼、肿瘤、结核等病症。
2. 急性期肩痛剧烈时,按摩手法应以轻柔、缓慢,避免剧烈牵拉活动肩关节,以免受伤。
3. 对肩外病因(如颈椎间盘突出症)引起的肩痛,主要治疗为肩膀原发症状。
4. 对患有骨质疏松症,糖尿病、类风湿性关节炎者,按摩时要慎重,以免发生颈骨颈骨骨折。
5. 肩部应防寒保暖,避免外伤。
6. 治疗的同时配合肩部功能锻炼。

⑤ | 按摩治骤

舒压改善: 行气活血,解痉止痛,松懈黏连。
常用穴位: 肩前穴、肩膀、肩井、肩髃、尺泽、曲池、合谷。



穴道人體圖

对症按摩前应注意的指压事项,能够让按摩者或是患者,清楚的了解,按摩前后或是日常生活中,哪些事项对于疾病的禁忌和疗效是有帮助或伤害的,务必按摩前阅读喔。

按摩疾病

这里指示按摩的病理，根据不同的按摩疾病，就有不同的疾病名称。提供读者参考使用。

按摩步骤

这是疾病的指压按摩步骤，建议都从步骤1开始练习，尽量不要跳开步骤，有许多病理治疗的步骤是属于连贯性，需要循序渐进的按压，才能达到相辅相成的良好疗效。

按摩步骤

五十肩按摩



step 1
拿按五十肩：五十肩的治疗以缓慢、轻柔活动为佳，千万别因为疼痛不敢活动，这样久了肩膀不能活动好像被冻结一样，变成冷冻肩了。此步骤采用拿法和按法拿按五十肩3~5遍。



step 2
采用滚揉手法治疗：分别采用滚、揉等手法，从肩膀前方经肩膀外方至肩膀后方，反复第滚揉3~5遍。按摩手法由轻渐重，并仔细寻找压痛点，痛点部位可综合运用其它手法。



step 3
点拿肩井：最好搭配配合呼吸有节奏地按压，用力由轻到重，逐渐增加，继而逐渐转轻，让肩井穴道稍微有疼痛肿胀的感觉。此步骤要勤劳常以拇指螺纹面按两侧肩井穴5~8次。



step 4
点揉肩膀：要清楚知道这是舒服的按摩治疗，并不是有多少力量用多少力量，这样反而让肩膀更加严重。用拇指螺纹面分别点揉肩膀揉半分钟，最后按两侧肩井穴5~8次。



部位索引

针对不同的疾病和部位，所做的按摩部位索引，读者可以清楚了解，目前所做的按摩是属于什么疾病，以及分类于哪个部位。

五十肩
颈椎部

步骤说明

这个部分该步骤的按摩说明，针对不同的疾病有不同的按摩方式，尽量以步骤说明的方式来按压，也可使用自己平常的按压习惯，但尽量不要偏离步骤的方式太远，以免失去应有的穴道疗效。

穴道名稱

有些步骤是按法，有些则是针对穴道来按压，步骤上都以橘色字显示，这是为了方便读者清晰分辨，此步骤的按压主题以及目前正在练习的按压手法。

CHAPTER

第 1 篇

简易按摩



轻松解压

按摩不仅在中国历史悠久，在古希腊和古罗马，人们也把按摩作为治疗多种疾病的手段。具有东方特色的指压按摩术，在历史长廊中显示了它神奇的功效。科学技术日新月异的今天，指压按摩的独特功效，同样大放异彩，深受各国人民的欢迎。



O

N

E



| | |
|----------------|----|
| 按摩的起源和疗法..... | 10 |
| 指压按摩的常用手法..... | 12 |



一 按摩的起源和疗法

1. 起源

你知道瑜伽吗？它起源于印度，具有健身、抗衰老、美容功能，相传已有5000年的历史了，真可谓历史悠久。但中国的按摩科学早在原始社会就已产生了。在黄帝时期，一个叫俞跗的人在祖先经验的基础上，总结出了「古代按摩八法」，其中的一些手法具有很好的美容保健作用。

2000多年前的《黄帝内经》，是我国现存医学文献中最早的一部总结性著作。这本书对自我保健与美容理论核心的「精、气、神」学说作了系统精辟的论述。它不仅为按摩治病奠定了理论基础，也为自身保健、美容按摩技术的普遍应用奠定了理论基础。

在秦汉时代，按摩常被用来治疗「筋脉不通」、「肢体麻痹不仁」，寒湿所致「肌肉坚硬」及「寒气容欲肠胃之间，膜原之下」等症。

《汉书·艺文志》载有《黄帝歧伯按摩十卷》，此书可能是我国第一部按摩专著。可见利用按摩来进行自我保健和美容在古代已颇为盛行。如三国时名医华佗发明的五禽戏，能防病治病、健身美容。

隋代巢元方等人编着有《诸病源候论》，这本书也介绍了许多保健、美容方法。如：「摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈。」这段话

生动而准确的描述了脸部、全身的指压按摩方法和效果。

按摩不仅在中国历史悠久，在古希腊和古罗马，人们也把按摩作为治疗多种疾病的手段。具有东方特色的指压按摩术，在历史长廊中显示了它神奇的功效。科学技术日新月异的今天，指压按摩的独特功效，同样大放异彩，深受各国人民的欢迎。

2. 疗法

指压按摩是一种自然的物理疗法，它是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位、痛点上，施用肢体活动来防治疾病的一种方法。按摩能调节机体的平衡和神经功能，改善血液循环，促进炎症的消退和水肿的吸收，整骨理筋，解经止痛，润滑关节，松解粘连，提高机体的抗病能力。随着人类社会的进步和人们生活水平的提高，对无损伤、无副作用的自然疗法需求与日俱增，按摩疗法已受到人们的高度重视。

按摩疗法简便易学，不受场地的限制，无需特殊的器械设备，疗效显著，安全可靠，经济实惠。运用得当，便可收事半功倍的效果。



二 指压按摩的常用手法

1. 按法

按法具有安心宁神、镇静止痛、开闭通塞、放松肌肉、矫正畸形等作用。指按法适用于全身各部腧穴，掌按法常用于背腰、下肢，肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。按法常与揉法结合，组成了按揉复合手法。

指按法。

用拇指、食指、中指的指端或螺纹面垂直向特定部位按压。（图1）

掌按法。

用手掌根部着力向下按压，可用单掌按或双掌按，亦可双手重迭按压。（图2）

肘按法。

将肘关节弯曲，用突出的尺骨鹰嘴着力按压特定部位。（图3）



2. 摩法

用摩法轻柔缓和，常用于胸腹、肋部操作，具有理气和中、行气和血、消积导滞、去瘀消肿、健脾和胃、清腑排浊等作用。

指摩法。

食、中、无名指相并，指面附着于特定部位按顺时针或逆时针环转运动。（图4）

掌摩法。

用手掌掌面附着于施术部位，做有节律的环形摩动。（图5）



3. 揉法

揉法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛、去瘀生肌、舒筋活络、缓解痉挛等作用。

指揉法。

用拇指、食指或中指的指端或螺纹面垂直向特定部位按压。（图6）

掌揉法。

用手掌大鱼际或掌根着定于施术部位做轻柔缓和的揉动。（图7）



4. 推法

推法可在人体各部位使用，具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫等作用。推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。（图8）



5. 拿法

包括三指拿、四指拿、五指拿三种，是指用拇指和食、中两指或其它三、四指对称地用力，提拿一定部位或穴位的手法。



拿法刺激较强，多作用于较厚的肌肉筋腱，具有去风散寒、通经、活络、行气开窍、解痉止痛、去瘀生新等作用。（图9）

6. 捻法

捻法是指用拇、食指指腹捏住施术部位，两指做对称有力的环转捻动的手法。



捻法要求操作轻快灵活，主要适用于四肢指趾关节，具有消肿止痛、缓解痉挛、润滑关节的作用。（图10）

7. 抹法

拇指抹法常用于头部和颈项部，掌抹法常用于胸腹背腰部。抹法具有开窍宁神、清醒头目、行气、活血、温经散寒等作用。（图11）



8. 擦法

擦法可用于身体各部，具有行气活血、疏通经络、消肿止痛、健脾和胃、温阳散寒等作用。掌擦法温度较低，多用于胸腹胁部；小鱼际擦法温度较高，多用于腰背臀腿；大鱼际擦法温度中等，可用于全身各部。擦法操作时可涂抹润滑油，在本法操作后，不宜在该处再施其它手法，以免皮肤损伤。

指擦法。

将食、中二指或食、中、无名三指并拢，用螺纹面进行摩擦。（图12）

掌擦法。

用手掌面紧贴皮肤进行摩擦。（图13）

鱼际擦法。

用大鱼际或小鱼际紧贴施术部位往覆摩擦。（图13）



9. 捏法

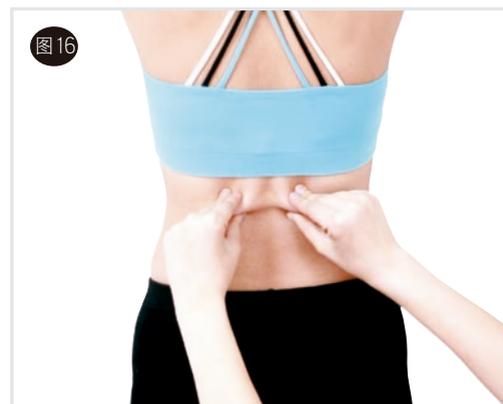
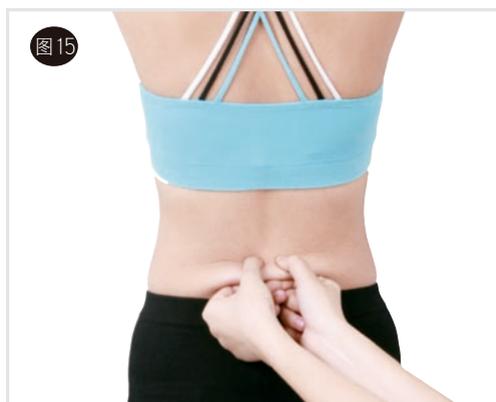
捏法常用于头颈、项背、腰背及四肢，具有舒筋通络、行气活血、消积化痰、调理脾胃等作用。

两指捏法。

用拇指指腹和中指中节桡侧面对用力，将肌肉提起做一捏一放动作。（图15）

三指捏法。

用拇指指面顶住皮肤，食指和中指在前按压，三指同时用力提拿肌肤，双手交替向前移动（图16）



10. 点法

点法作用面积小，刺激大，用于全身穴位，具有疏通经络、活血止痛、开通闭塞、调理脏腑等作用。

拇指点。

用拇指端按压体表。（图17）

屈指点。

包括屈拇指点和屈食指点法。即弯曲手指时，用拇指指间关节桡侧或食指近侧指间关节压施术部位。（图18）



11. 摇法

摇法必须在各关节生理功能许可的范围内进行，不可用力过猛。适用于颈、项、肩、腰及四肢关节，具有润滑关节、松解粘连、解除痉挛、整复错位等作用。

摇头法。

用一手扶住患者头顶，另一手托住其下颊，左右适度环转摇动。（图19）

摇肩法。

用一手扶住患者肩部，另一手握住其手腕部或托住其肘部，做环转活动。（图20）

摇腰法。

患者取坐位，按摩者用双腿挟住患者的一条腿，双手分别扶住其两肩，用力向左右旋转摇动。（图21）

摇髋法。

患者仰卧，按摩者一手托住患者足跟，另一手扶住膝部使膝关节屈曲，然后将髋关节做环转摇动。（图22）

摇踝法。

按摩者一手托住患者的足跟，另一手握住其足趾部，做环转摇动。（图23）

摇腕法。

按摩者一手握住患者前臂远端，另一手握住其手掌，做环转摇动。（图24）



12. 梳法

手指五指微屈，自然展开，用手指末端接触体表，做单方向滑动梳理的手法。梳法多用于头、胸等部位，具有疏通经络、活血化瘀、清利头目、醒脑提神等作用。(图25)



13. 拍法

拍法主要作用于肩背、腰臀及下肢部，具有舒筋活络、行气活血、解除痉挛等作用。(图26)



14. 捋法

捋法用于手指和足趾，具有疏筋活络、润滑关节、行气、活血等作用。(图27)



15. 拨法

本法具有松解粘连、解痉止痛、行气活血、疏通狭窄等作用。

用拇指端或肘尖着力于施术部位的肌肉、筋腱上，做垂直方向的左右来回拨动的手法。拨法属于强刺激手法，术后



常配用顺着肌腱和肌纤维走向的推抹梳理。(图28)

16. 击法

指击法多用于头部，拳击法多用于腰部，小鱼际击法多用于腰背、下肢，掌击法多用于腰臀下肢。本法具有舒筋通络、调和气血、提神解疲等作用。

指击法。

用手指末端着力击打。(图29)

拳击法。

手握空拳，用拳背或小鱼际侧击打，称为拳击法，又称捶打。(图30)

小鱼际击法。

手掌伸直，用单手或双手小鱼际着力击打。(图31)

掌击法。

手指自然松开，用掌根部击打，称为掌击法。(图32)

