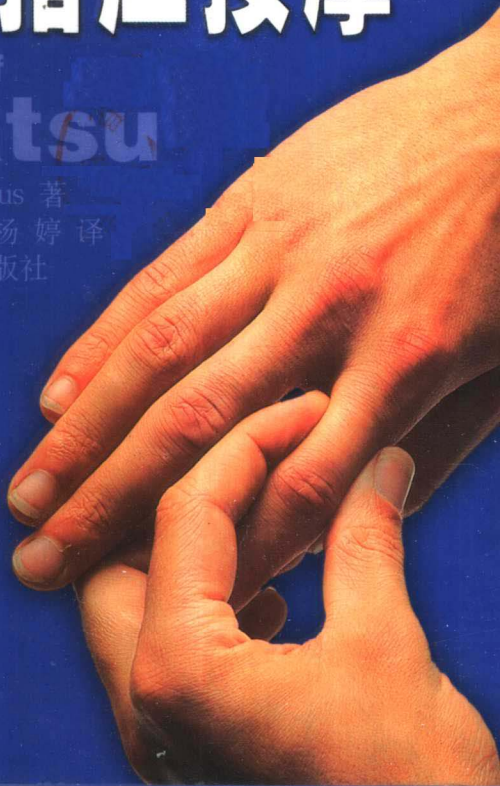


健康宝贝书

穴位指压按摩

Secrets of
Shiatsu

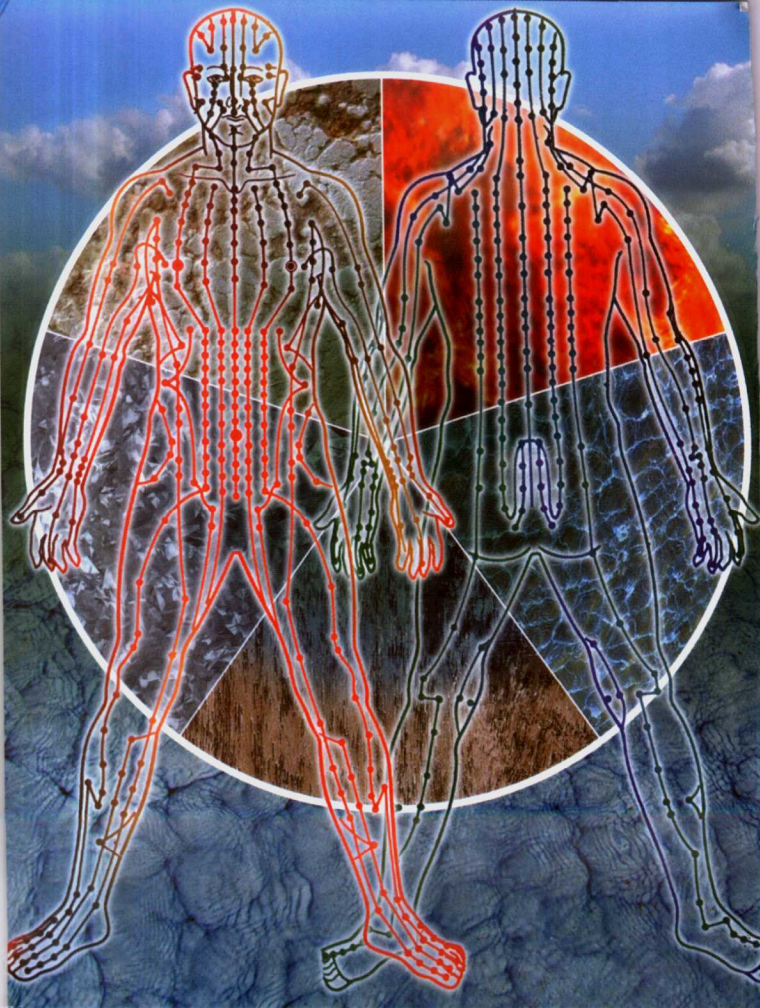
(英)Cathy Meeus 著
杨润葆 庄则豪 杨 婷 译
福建科学技术出版社



健康宝贝书

穴位指压按摩





健康宝贝

指压按摩



(英) Cathy Meeus 著

杨润葆 庄则豪 杨婷 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2003-06

Copyright © The Ivy Press 2001

This translation of *Secrets of Shiatsu* originally published in English in 2001 is Published by arrangement with THE IVY PRESS Limited.

本书中文简体字版由英国IVY出版有限公司授权福建科学技术出版社独家翻译出版，在中国境内发行。

图书在版编目(CIP)数据

穴位指压按摩 / (英) 缪丝著；杨润葆，庄则豪，杨婷译. — 福州：福建科学技术出版社，2004.8

(健康宝贝书)

ISBN 7-5335-2391-1

I. ①穴… II. ①缪…②杨…③庄…④杨… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第027128号

书 名 穴位指压按摩

健康宝贝书

作 者 (英) Cathy Mecus

翻 译 杨润葆 庄则豪 杨婷

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号，邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 视觉21设计工作室

印 刷 浙江港乾印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/64

印 张 3.375

图 文 212码

版 次 2004年8月第1版

印 次 2004年8月第1次印刷

印 数 1-4000

书 号 ISBN 7-5335-2391-1/R·521

定 价 22.00元

目 录

如何使用本书	6
指压术的起源	8
指压术的原理	10
指压前的准备	34
指压的基本技巧	66
基本指压程序	98
疾病的指压治疗	174





手指的艺术

“shiatsu”是日语中
“指压”一词的发音。

如何使用本书

为了简明实用，全书的各章节将介绍背景知识的内容与实践指导的内容分别编排，先是简明扼要地介绍一些指压术的相关背景，随后结合彩色图片逐步进行通俗易懂的动作指导。书中不但阐述了指压术的原理，也介绍了指压治疗前的准备及基本的治疗手法。基础指压手法是本书的核心。在书的最后部分，介绍了一些常见疾病的自我指压治疗。

重要提示

指压术不能取代任何针对严重疾患的正规医学治疗。如果搞不清楚自己的身体状况是否适合进行指压，应当在自我练习指压或接受别人的指压治疗之前听取医生的意见。这个原则应当始终遵循，对孕妇、高血压或癫痫的患者来说更是如此。

水
水能润土，土能克水。水可以润土，土可以克水。水可以润土，土可以克水。水可以润土，土可以克水。

火
火能克金，金能生水。火可以克金，金可以生水。火可以克金，金可以生水。火可以克金，金可以生水。

土
土能克水，水能润土。土可以克水，水可以润土。土可以克水，水可以润土。土可以克水，水可以润土。

事物的五行属性

右表的表格用五行来对比的一些事物进行了分类。这一表格可以加深对五行学说的认识。了解五行学说是如何区分不同脏腑和情绪状态的。熟悉之后，就可以运用这种分类理论来观察自己身体发生的变化，并观察事物在某个特定时间的五行属性。

木
木能克土，土能生木。木可以克土，土可以生木。木可以克土，土可以生木。木可以克土，土可以生木。

火
火能克金，金能生水。火可以克金，金可以生水。火可以克金，金可以生水。火可以克金，金可以生水。

土
土能克水，水能润土。土可以克水，水可以润土。土可以克水，水可以润土。土可以克水，水可以润土。

五行相生相克表

五行	相生	相克
木	木生火	木克土
火	火生土	火克金
土	土生金	土克水
金	金生水	金克木
水	水生木	水克火

背景知识

本书的开始部分介绍了指压术的原理及其所蕴含的哲学思想。

实用彩图

实用彩图详细介绍了动作姿势的细节，并对相关的指压手法逐一进行了指导。

姿势的变化

指压疗法可以采用以坐姿或跪姿为基础的各种姿势，但西方社会的成年人可能会感觉完成某些姿势有困难。因此，选择的主要应考虑到姿势变化比较缓和。各种姿势时还考虑指压治疗部位情况、身体与指压部位间的距离等因素。另外，重心位置的变化也不能忽略（详见图例）。



细节

每套彩图对应的指压手法分别配有更详细的相关内容介绍。



大肠经的穴位
大肠经的穴位（正侧）和
侧位（正侧）时，应观察其位置。

目的为：本书所介绍的
指压的疗效是以指压为基
础的。由于介质的重量和
伸与收缩的技巧，这些技巧
可使“开闭”现象与
指压：为指压时进行的指压位
置以做准备，指压和伸的指压

以预防，预防该区域的动作
可以使之开放。

背与胸

这2个部位同食物和营养有
关。胸力劳动为主的人常有气
不足，而这两个部位可以控制
的开放可以使受者的气与大地
相联系，促进对气的感知。对
因为气不足而失去睡眠的人来
说，下面要介绍的指压和伸会有
好处。气力量不足，无法
建立完成指压练习的人可能会要
求的这种指压方式。

身体接受治疗的顺序

指压可以接受指压刺激和
穴刺激。刺激时，刺激者对受
者的身体信号也应保持敏感。
即使指压超出身体极限造成安
全危险。

增加压力，在侧可能使受者的
受伤。不要造成完成动作，而
应随时停止指压，注意受
者的表现。面部表情以及身
体信号，在指压达到身体舒适
度时，随时作出反应。

指压刺激的身体接受指压
指压刺激。在完成某些动作或
指压时，应保持体重“下
沉”，这有助于用最小的力量达
到最大的效果。从重心用力，
要利用指压的力量而不是臂
腕的力量与受者的身体实
现指压。

注意

对初学者等敏感的人，
完成指压时请小心，因为配
置不当可能会导致伤害。

指压程序

指压疗法认为指压会产生集束的效应，集束在任意范围
存在，因此应适当的指压添加日常生活的指压中。例如，
指压时指压10（十元）与指压时指压10（十元）的准备，而
在指压指压有指压作用的穴位，如指压10（十元）等，则有指压
指压指压，应设计出自身体验的指压程序。



自我治疗

本书的最后部分详
尽介绍了缓解一些
常见疾病症状的自
我治疗手法。

指压术的起源



增永静人

《禅指压》的作者，本书所介绍的指压流派的代表人物。

广泛应用，日本式的按摩（包括针刺疗法及手法按摩）在当时大行其道。日式按摩后来日渐式微，直到20世纪初，这种传统的健身术才由指压术的先驱玉井天碧先生重新引入主流。在玉井的著作《指压术》（1919）的影响下，浪越德治郎、芹泽胜助、增永静人等一批后辈的指压师各自创立了不同的指压流派，发展了相关的理论。

指压是一种现代的健身方式，起源于有几千年的历史
的中医康复技法。《黄帝内经》是有关中医理论的最古老典籍之一，阐述了包括针刺、艾灸以及按摩在内的中医诊断与治疗方法的基本原理。

理论

公元6世纪左右，中医的传统治疗手段就已经在日本得到

禅指压

增永静人在1977年出版了《禅指压》一书，在这本书中，他首次阐述了自己创立的指压技巧的原理。

禅指压采用了多种不同的方式对体内的能量流动进行操纵。其理论体系是在传统中医理论的基础上，综合了阴阳学说与经络学说等中医的不同组

成部分而建立的。

五行

古代的五行学说（参见第20~23页）对创立指压术这一促进身体健康及战胜疾病的综合理论体系有着深远的影响。

指压术在西方正日渐流行。它治疗的是作为整体的人而不是独立的疾病，这种整体观很得人心。

指压与点压

指压治疗使用多种不同的技巧来影响机体内的能量流动，点压法是其中之一。点压法是用手指在身体的特殊部位施加压力的手法，这些特殊的部位（称为穴位）是根据针刺理论来确定的，所以，点压也被称为“无针的针刺疗法”。有些指压师强调点压法的作用，也有的指压师可能更强调其他形式的用力手法，如按压、拉伸及推拿等。

指压术的原理

现代指压术根植于传统的中医理论，是一种以整体观为指导的治疗方法。其基本观点认为，生命的能量，也就是“气”，在身体内是循着固定的渠道（也就是经络）流动的。向经络上的特定部位施加压力可以影响气的流动，清除能量流动的阻碍，促进人体对应器官系统以及人体整体以更健康的方式发挥功能。这种治疗方法虽然主要用于健康人的身体调节和疾病的预防，但通过强化某些特定区域或部位的处理手法，也可达到治疗疾病的效果。



有关能量的学说



古人的智慧

指压术是在经络学说的基础上发展起来的。经络学说是一种能量通路学说，最早见于中国古代的著作。

中国古代的哲学体系认为，宇宙的万物都是由一种被称为“气”的能量构成的。这也是指压术的理论基础。有人认为“气”就是“生命力”，或是“生命能量”，它既可以是有了一定物理形态的物质，也可以是非物质的。气可以表现为各种不同的形态和方式，其概念在阴阳学说（参见第16~19页）

和五行学说（参见第20~23页）中有着详细的定义和解释。印度的传统草药医也有与气相似的能量概念，称为“帕拉那”（prana），即气息之意。现代医学中没有与这种生命能量相对应的概念，但这种哲学观点与现代物理学的亚原子理论有一些相通之处。

生命力

按照传统中医的理论，人体有3种不同类型的气：先天之气，也称元气，来源于先天禀赋；水谷精气，从食物中运化生成；清气，经呼吸从自然界吸入。中医认为血液是气的一种物质形式，营养全身的器官与组织。

气在人体内的通畅流动与血液循环一样，为健康所必需。气对全身各部分有营养作用，可以重建和激发身体的功能。相反，如果人体缺乏气，或是气的流动不通畅，受影响器官

的功能就会减弱，进而引起生理活动停滞，毒素蓄积，引发疾病。

脏腑

中医的脏腑概念和现代医学的器官大不相同。中医的脏腑有肺、大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、胆和肝，但他们的功能并不局限于西医理论中对应脏器的生理功能。此外，中医的六腑中还有一个称为“三焦”的，这个脏器概念没有对应的物质形式或解剖学基础。中医认为五脏六腑各自都主管着一定的生理功能和情绪状态，其对应的功能参见第40~55页的介绍。

能量的传递

指压治疗时，气是如何从施治者向受治者传递的呢？第96~97页的非接触指压术可以将人们对这一问题的认识引入一个新的层次。



能量之河

气的运行通路虽然没有实物的形式，但却可以被精确地识别。气就好像河流一样，沿着经络在人体内川流不息。

能量的流动

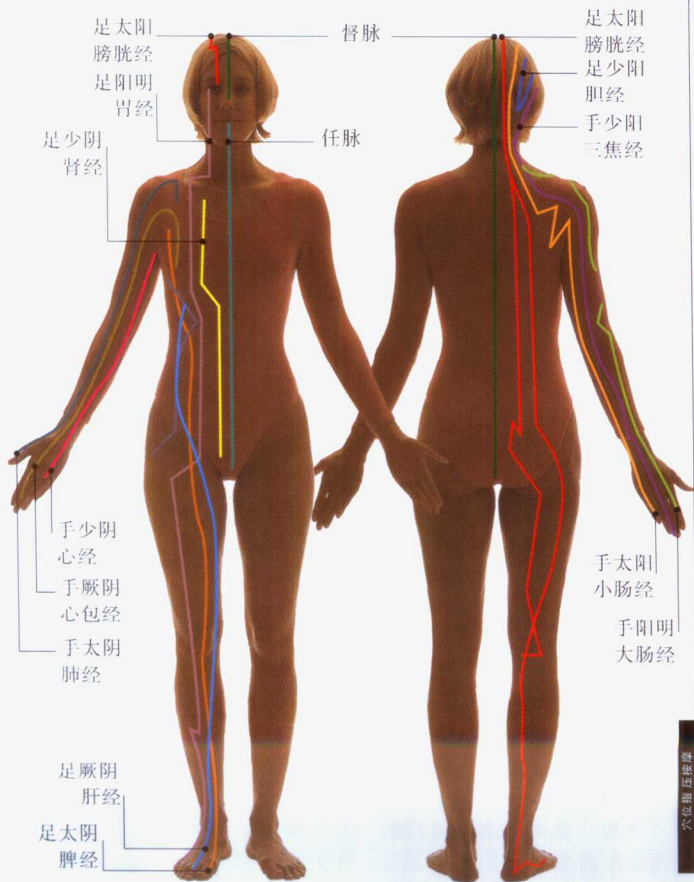
气在体内沿着一定的经络流动，并在脏器之间形成相互联系的复杂系统。主要的经脉有12条，循行于靠近身体表面。这些经脉都是根据各自归属的脏腑命名的，对称地循行于身体的两侧，易于接受指压治疗。另有一些经络循行于人体的深层，其中只有2条可以为指压治疗所用，即督脉和任脉。

经脉

右图所示为本书提及的十四经脉的大致走行。在后续内容中，对特定区域的指压技巧作进一步阐释时，还将提供相应的更详细的图解。

主要经脉

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ■ 手太阴肺经 | ■ 手厥阴心包经 | ■ 足太阳膀胱经 |
| ■ 手阳明大肠经 | ■ 手少阳三焦经 | ■ 足厥阴肝经 |
| ■ 足阳明胃经 | ■ 督脉 | ■ 足少阴肾经 |
| ■ 足太阴脾经 | ■ 任脉 | ■ 足少阳胆经 |
| ■ 手少阴心经 | | ■ 手太阳小肠经 |



认识阴阳



变化之本

阴阳太极图喻示着阴中有阳，
阳中有阴。

阴阳学说最早见于中国的古代典籍《易经》。按照阴阳学说，宇宙万物是由气构成的，气有着阴阳两种相互对立的性质，二者同时存在于一切事物之中。

阴阳的象征

太极图是阴阳概念的完美表达：阴与阳都各有一部分存在于对方之中。某些事物虽然以阴为主，但并不是一成不变的。例如，至阴的水也可以转变为属阳的蒸汽。阴阳的相互

消长、相互转化是这一学说的基本观点。

人体的阴阳

按照中医理论，人体及各脏器都有阴阳属性。大体说来，身体的前面偏阴，背后则偏阳。来自“地”的阴气沿着属阴的经络从身体的前面向上传送，来自“天”的阳气则沿着肢体和躯干背面的阳经向下传送。

脾与肝等属阴的脏器往往比较“实”，功能上主要是掌控能量与血液的贮存和分布；而属阳的脏器，如胃和膀胱，则往往是中空的脏器，功能上主要是掌控消与排泄。相关内容参见第19页。

