

太极 *Spa*

灵枢穴道纾压按摩法 一指禅

依人体的穴道及脏腑，用一指之力，循穴道以祛病，称为“一指禅”。
“一指禅”可以促使人体百脉疏通以及五脏的安和。

邓 淼◎著

北京体育大学出版社



策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极 spa 一指禅:灵枢穴道纾压按摩法/邓森著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.5
ISBN 7-81100-110-1

I. 太… II. 邓… III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005959 号

太极 spa 一指禅:灵枢穴道纾压按摩法

邓 森 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 889 × 1194 毫米 1/32
印 张 4.75

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-110-1/G·101

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

R245.9
D306



郑州大学 *04010165597 *

太极 Spa

一指禅

灵枢穴道纾压按摩法

邓淼◎著



R 245.9
D306

北京体育大学出版社

2005/16/04

-601







郑州大学

04010165597

导言 太极SPA

什么是“太极”？依我国文献有三种解释：

- 1.天地未分以前曰太极。
- 2.太极始终于无极。
- 3.易经谓太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

“太极”为我国固有文化之起源，“太极SPA”的名称就是来自于“太极”，以易理为基础。

在《易经》的太极图中，可以清楚看到阴阳消长的道理。《繫辞传》说：“易有太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”直到六十四卦的变化。这种阴阳交变，一分为二的变化是中国医学中的人体健美的理论基础。

中国医学认为人体内有阴阳两种因素，必须保持平衡，并把人的身体比喻为生化收藏的过程，人体若能适应自然的变化，自然可达到“天人合一”的境界。

“太极SPA”综合了中国古代阴阳五行、脏腑经络、气血津液等学说，运用导引、点穴、按摩法及医食同源之饮食疗法，和SPA五感六觉之概念结合而成。

“太极SPA”系列丛书的内容精彩扎实，收集了中国历代养身导引法，点穴、按摩功法与饮食疗法，大都简单易学，不仅适合SPA业者推广消费服务，更适合SPA迷们与中国养生功法喜爱者自行练习。



脏腑经络，用一指之力，循穴道以去病，故名“一指禅”。

按摩、推拿是中国医学外治法之一，其基本治法以中医基本理论为依据，以补虚泻实，扶正祛邪，调和阴阳，使气血复归平衡，达到治病的目的。《内经》云：“寒者热之，热者寒之，坚者削之，客者除之，劳者温之，结者散之，散者收之，损者益之。”又提出了“治病必求其基本”的治疗原则。

按摩、推拿在四千年的实践中积累了很多的经验，《太极SPA一指禅》和其它按摩方法一样，是以中医的阴阳五行、脏腑经络、气血津液等理论为基础而发展起来的，是美容、养生的一种手段，属于中医保健的范畴。





第一章



太极
Spa
一指禅

什么是经络



- 十二正经走向和相互交接的规律是：手之三阴，从胸走手。手之三阳，从手走头。足之三阳，从头走足。足之三阴，从足走腹。记忆歌诀如下：手三阴，胸内手；手三阳，手外头。足三阳，头外足。足三阴，足内腹。（内指内侧，外指外侧。如：胸内手，意即从胸出发，沿手之内侧循行。）

奇经八脉是指：

- (1) 督脉：“督”

>> >> >> >> >> >> >> >> >> >>



(2) 任脉：“任”有担任之意，古代也跟妊字相通。任脉行于胸腹正中，总任一身之阴。在女子则有孕育胎儿的作用。

(3) 冲脉：“冲”即要冲也，交通要道也。其脉上头下足，总领诸经气血之要冲。

(4) 带脉：“带”有束带、围绕之意。带脉围绕腰部一周，约束诸脉。

(5) 阴跷脉：“跷”即脚跟。其脉起于内踝下者称为阴跷。

(6) 阳跷脉：“跷”即脚跟。其脉起于外踝下者称为阳跷。

(7) 阴维脉：“维”者维系也。维系一身在里之阴称为阴维脉。

(8) 阳维脉：“维”者维系也。维系一身在表之阳称为阳维脉。

络脉

络脉分为十五络、浮络及孙络，它的命名是根据部位和功能而定。

(1) 十五络脉：又称十五别络，“别”指正经别出走于邻经之意。“络”即联络。十二经加上督脉、任脉各有一支别络。再加脾之大络，一共十五络。

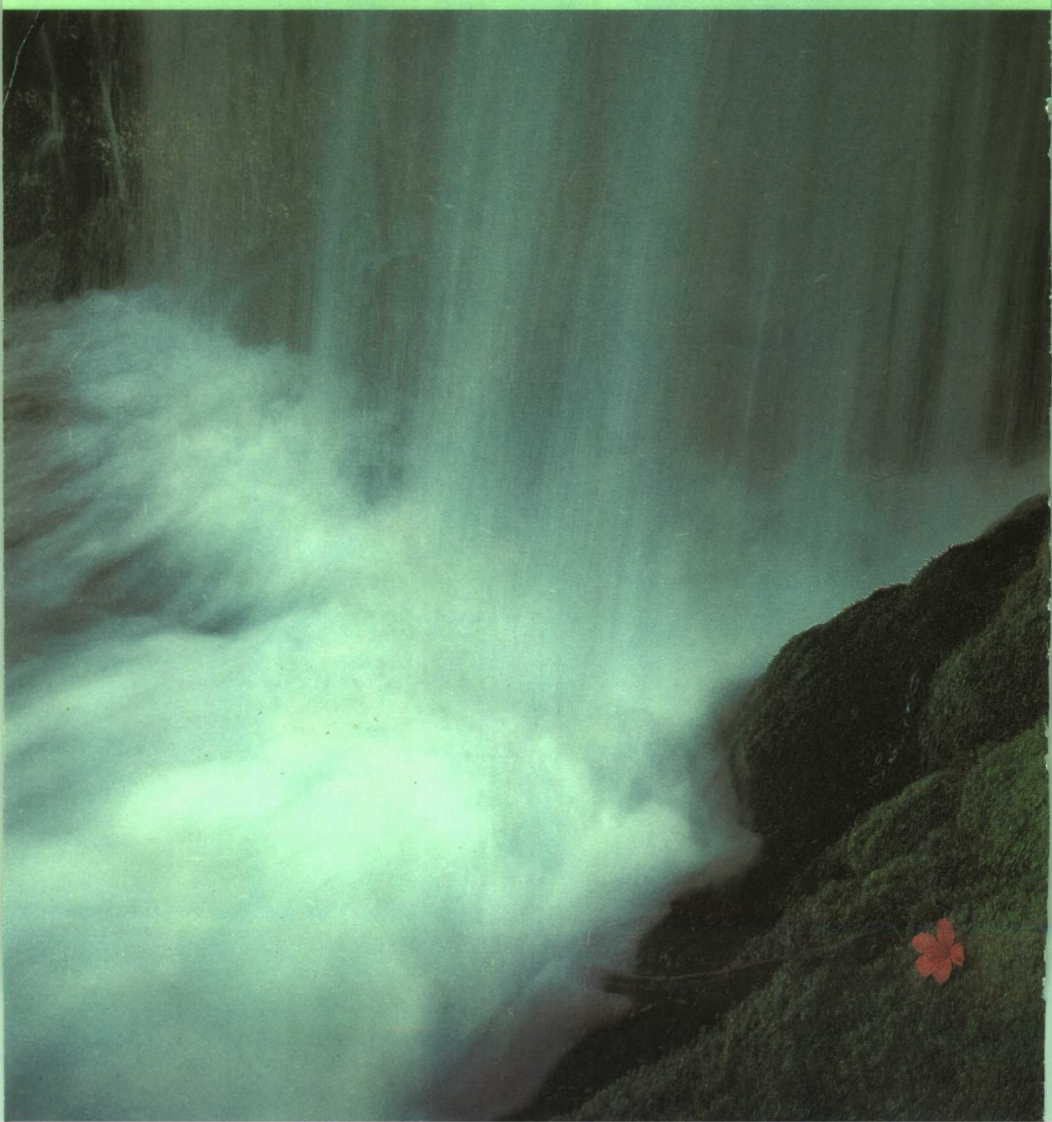
(2) 浮络：“浮”即表浅之意。络脉浮行于表浅部位的称为浮络。

(3) 孙络：“孙”指小或者微细。变脉最细小的分支称为孙络。

当人体身上有病痛的时候，可以用指压穴道来达到祛病、养生的功效。指压穴道的原理在于触动神经的传导功能，刺激肌肉收缩，加强气血循环，活血化瘀。“一指禅”，可以促进百脉疏通、五脏安和。藉由“一指禅”对

A nude woman is seated on a white towel against a blue background. She is viewed from the back, with her right arm raised behind her head and her left hand resting on the floor. Her hair is dark and pulled back. The lighting is soft, highlighting the contours of her body.

个半世纪以来，人类对于自然界的认识，已经大大地超过了古代。但是，在自然界中，还有许多奥秘等待着我们去发现。在科学发展的道路上，我们应当不断探索，不断前进。



第二章



太极
Spa
一指禅

芳香养生课程常用手法