

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。

邓森◎著

北京体育大学出版社



6.9
6

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 — 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 — 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



太极 Spa

一指禅

灵枢穴道纾压按摩法

邓焱◎著



R 245.9

D306

北京体育大学出版社

KA W16/04







郑州大学 *04010165597*



Contents

目录

导 言 太极SPA	5
前 言	6
第一章 什么是经络?	10
十二正经/奇经八脉/络脉	
第二章 芳香养生课程常用手法	16
推法/拿法/按法/摩法/搓法/滚法/捻法/缠法/揉法/点穴法/压法/擦法/抓法/摇法/抖法/拍法/抚法/走法/理法/捏法/掌击法/棒击法/抹法/指骨间关节滚法/振法/一指禅偏锋推法/一指禅推法/摩腹法	
第三章 芳香养生课程	46
头面部操作/颈顶部操作/腰背部操作/胸腹部操作/肩与上肢操作/下肢操作	
第四章 头颈舒压疗程	86
颈项部操作/肩与上肢操作	
第五章 手部芳香点穴课程	106
手部点穴应用方法	
第六章 足部芳香点穴课程	126
足部点穴应用方法	

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。



前 言



按摩为SPA之最，在SPA的国度，如果没有配合各种按摩，如指压、淋巴按摩、经络按摩、热石按摩等，那些SPA的疗程并不能算完整。

“太极SPA”综合中国古代之阴阳五行、脏腑经络、气血津液等学说，运用导引、点穴、按摩法，和SPA芳香五感之概念结合，整合研发一系列的点穴、按摩养生美容自然疗程。太极SPA一指禅，将为弘扬中华民族数千年的保健养生文化而努力。

按摩、推拿，源自于黄帝时期之岐伯，其著书十卷。岐伯的手法有四：“一曰按，二曰摩，三曰推，四曰拿。”至梁武帝时，运摩氏以旧法过简，不敷应用，继而光大，增加搓、抄、滚、捻、缠、揉六法，合岐伯所创之按、摩、推、拿四法，为十法，分十大门。依人身之穴道，及

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—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



什么是经络



太极Spa一指禅

Chapter 1

什么是经络

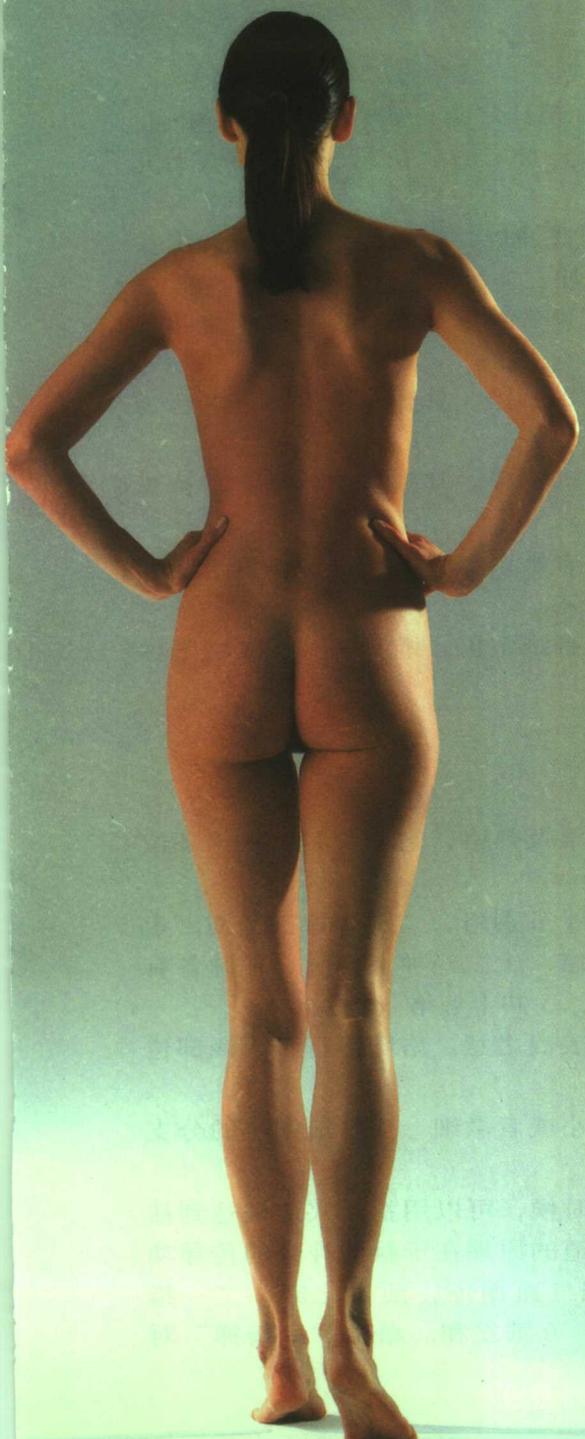


经络是运行全身气血，联络脏腑，沟通上下内外的通路。经络系统由经脉与络脉两大组成，其中经脉，有“经”的含义，如途经、贯穿上下、沟通内外，是经络系统的主干；经脉又分十二经脉和奇经八脉。经脉，有“网”的含义，如网络，纵横交错，遍布全身。

经络系统将人体所有的脏腑、器官，以及皮肉筋骨等组织，连结成一个统一的有机整体，并藉以行气血使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡，以进行正常的生命活动。

十二正经

十二正经包括：手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经。阴经又细分为少阴、厥阴、太阴。阳经则分为阴明、太阳、少阳。根据脏象学说：手足之三阴和手足之三阳分别与脏腑相配，阴经配脏，阳经配腑。于是又衍生出：（1）手太阴肺经。（2）足太阴脾经。（3）手少阴心经。（4）足少阴肾经。（5）手厥阴心包经。（6）足厥阴肝经。以及（1）手阳明大肠经。（2）足阳明胃经。



- (3) 手太阳小肠经。
- (4) 足太阳膀胱经。
- (5) 手少阳三焦经。
- (6) 足少阳胆经。

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

奇经八脉是指：

- (1) 督脉 (2) 任脉
- (3) 冲脉 (4) 带脉
- (5) 阴跷脉 (6) 阳跷脉
- (7) 阴维脉 (8) 维脉

(1) 督脉：“督”
有监督，督导之意。
督脉行于背部正中，
总督一身之阳气。



(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。在女子则有妊育胎儿的作用。

(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。

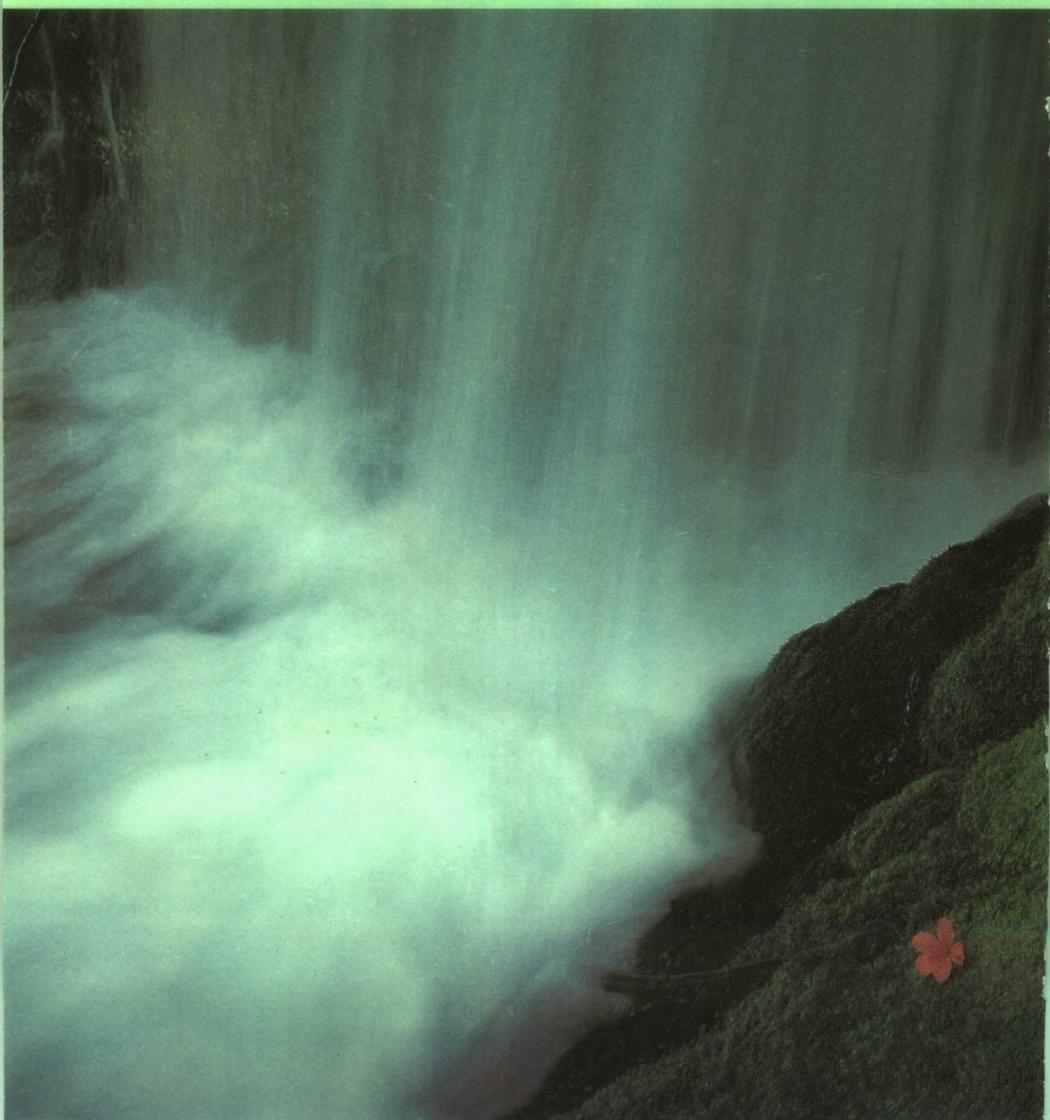
(3) 孙络：“孙”指小或者微细。变脉最细小的分支称为孙络。

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

穴道的刺激，可以通过皮肤末梢神经传到大脑，影响整个身体的生理活动，进而带来健康。



一个深山湖，湖水碧绿清澈，湖面倒映着山林的影子，湖畔生长着许多野花，湖边长满了翠竹，湖中游着几只白鹅。



第二章



太极 *Spa* — 指禅

芳香养生课程常用手法



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.daxiang.org/book/001.pdf