

保健指压术

杨雪美、徐美云 / 著



保健指压术

杨雪美 徐美云◎著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健指压术/杨雪美 徐美云著. —南宁:广西科学技术出版社,
2002

ISBN 7-80666-221-9

I. 保... II. 杨... III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 097043 号

原书出版者:扬智文化事业股份有限公司
中文简体版权所有:广西科学技术出版社
著作权合同登记号:桂图登字:20-2001-111

本书经由台湾扬智文化事业股份有限公司授权出版发行
本书所有内容均受著作权保护,严禁侵权,违者必究。

保健指压术

著 者:杨雪美 徐美云

出 版:广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发 行:广西新华书店发行

印 刷:南宁双龙实业有限责任公司

(南宁市长堽路 103 号 邮政编码 530023)

出版日期:2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

开 本:890×1240 1/32 印张 6.125

字 数:140 000

书 号:ISBN 7-80666-221-9/R·39

桂图登字:20-2001-111

定 价:16.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换。

编辑大意

本书籍是按照“日常生活中易用到的指压技术”所编辑而成。

本书籍共有四章，每一章又各分章节，可供高级家事职业学校美容及初学指压术者使用。

本书籍特点：

- (1) 课程内容及架构有系统的解说。
- (2) 文字叙述及动作讲解浅显易懂，使学生及初学者皆能顺利学习。
- (3) 手法的操作及运用可使你、我及他人都能受惠。
- (4) 综合测验试题能使学生及初学者在自我评量的方式中获得肯定，增加学习的兴趣。

为使学生及初学者对身体穴点的位置有所认识及能正确地操作运用，内容中含丰富的操作图片及穴点位置图片，便于学习者在学习时参考。

编者才疏学浅，虽校订严谨，若有疏漏之处，尚祈各界专家先进随时惠予指正。

编辑的话

人之所以要接受指压的服务不外乎是因为身体上已经有不舒服的情形产生，虽然生、老、病、死是每个人都必须经历的过程，然而每个人还是希望在这一生当中能过得健康及富有。俗语说：“健康是财富的根本”，其意思就是指：钱财的富有是可以靠努力工作及积蓄累积形成，但是身体的健康却必须小心呵护才能维持，因为没有健康的身体就没有体力去追求更多的财富，即使拥有再多的财富也无济于事。因此，当人们在为了追求理想而奔波的同时，无形当中也造成身体上的劳累及疾病的产生，而指压最大的好处就是能适时地改善身体上的劳累及预防疾病的产生。

指压技术的流行在我国已经有一段很长的时间了，尤其受到专业从业人员的推广，使得许多人能受惠，因为指压是属于一门专业的技术且其效果更是显而易见，因此普遍受到人们的肯定与欢迎，又由于学习指压技术及接受指压的患者并没有性别及年龄上的限制，所以，能吸引更多的人希望了解指压是什么及接受指压的服务。

而这一本《保健指压术》就是专为没有指压经验或想学习指压技术的人所设计的指压书籍，章节里明白地介绍有关指压的历史、指压的技术、指压的种类、指压的姿势、俯卧指压、仰卧指压、侧卧指压、坐位指压、自我指压、脚底指压、常见疾病的指压、妇女疾病的指压等，只要您能细心地研读指压术中的内容并勤练当中的手法，相信您很快就能学会指压的技术及技巧。

学会指压的技术不仅能使自己拥有一技之长，更能使他人受惠，甚至将来自己身体上遇到不舒服的情形时也能以自我指压的方式来调适。可说是好处多多，也是值得你、我鼓励他人学习的一种专业技术。

此书能快速地完成，在此要感谢杨雪美、徐美云两位老师的协助与帮忙，在此特向两位老师致最高的敬意。

编辑大意

编辑的话

第一章 概论 01

第一节 指压的历史

第二节 手指的功能

第三节 指压疗法的优点与特色

第四节 指压对身体组织的影响

第五节 指压前必备的知识

习 题

第二章 指压的技术 15

第一节 指压的基本手法

(1) 大拇指的压法

(单手拇指压法

(双手拇指压法

(双手拇指重叠压法

(2) 双指压法

(二指分开法

(二指重叠法

(3) 三指压法

(三指分开法

(三指并拢法

(4) 手掌压法

(单掌压法

(双掌压法

(十字掌压法

(重复压掌及振动压掌法

(握压压法

(开起四指压法

第二节 指压的种类

(1) 一般压法

(2) 缓压法

(3) 持续压法

(4) 集中压法

(5) 流动压法

(6) 振动压法

(7) 轮状压法

(8) 吸引压法

(9) 手掌推抚压法

第三节 指压力的强弱度

(1) 触压

(2) 微压

(3) 轻压

(4) 快压

(5) 强压

第四节 指压的姿势

(1) 单膝跪指压法

(2) 双膝跪指压法

(3) 站立指压法

习 题

第三章 全身指压法 31

第一节 俯卧的指压点及压法

(1) 后头部的指压点及方法

(2) 颈部的指压点及方法

(3) 肩胛部的指压点及方法

(4) 背部的指压点及方法

(5) 臀部的指压点及方法

(6) 下肢部的指压点及方法

(7) 背部调整的指压点及方法

第二节 仰卧的指压点及压法

(1) 下肢部的指压点及方法

(2) 上肢部的指压点及方法

(3) 头部的指压点及方法

(4) 脸部的指压点及方法

(5) 胸部的指压点及方法

(6) 腹部的指压点及方法

第三节 侧卧的指压点及压法

(1) 头部指压点及方法

(2) 颈部指压点及方法

(3) 肩部指压点及方法

(4) 背部指压点及方法

第四节 坐位的指压点及压法

(1) 头部的指压点及压法

(2) 颈部的指压点及压法

(3) 肩胛部的指压点及压法

(4) 背部的指压点及压法

(5) 掌部的指压点及压法

第五节 自我指压法

(1) 头脸部指压点及方法

(2) 颈部指压点及方法

(3) 背部指压点及方法

(4) 上肢部指压点及方法

(5) 下肢部指压点及方法

(6) 胸部指压点及方法

(7) 腹部指压点及方法

第六节 脚底指压法

(1) 反射点的认识

(2) 脚底指压的方法

习 题

第四章 常见症状产生的原因 97

第一节 常见症状的指压法

(1) 头痛

(2) 偏头痛

- (3) 失眠症
- (4) 贫血
- (5) 消化不良
- (6) 便秘
- (7) 肩膀酸痛
- (8) 神经痛

第二节 女性常见的疾病及指压法

- (1) 皮肤的问题
- (2) 生理痛的问题
- (3) 胸部的问题
- (4) 肥胖的问题
- (5) 腰粗的问题


习 题

习题解答	152
综合测验	171

第一章

概 论

指压术



所谓“指压”，顾名思义就是用手指头的力量去压身体的某个部位。而人类之所以会使用指头去压某处，一定就是身体的某个部位已经有酸、痛及发麻等不舒服的现象产生，当身体有如此的情形产生时，人们就会不由自主地且不经考虑地用手指头、手掌及手肘在身体的酸、痛及发麻处施展按压、搓揉及捶打的方法，以求达到解除疼痛、酸痛及发麻的苦恼。

由于在古代的时候，人们就已经常常会运用手掌及手指的力量在自己身体患处施展按压、搓揉或捶打，在进行以上的手法时无意间也发觉出其效果之明显且又属于既经济又实惠的方法，于是人们开始一传十、十传百地将操作方法及效果传播给他人。就因为如此，才会发展出今日的“指压技术”。

第一节 指压的历史

指压自从被人类开始运用到普遍使用甚至演变为今日时下普遍受欢迎的病理指压，在全世界各地流传已经有好几百年的时间了，倘若要真正追溯指压术使用的起源其实可从人类懂得使用双手来谋生的阶段开始谈起，在中国古代一切都不发达的社会里，人类为了谋求生活，其事事皆需要靠双手、双脚及身体来帮忙，因此，身体若是因为过度疲劳而产生头痛、肩颈酸痛、手脚疼痛或身体有障碍的疾病情形出现时，人们皆会很自然地使用手指及手掌在患处揉一揉、压一压或捶一捶，希望能通过此方法来改善疼痛的情形，当人们在患处施以按压及搓揉的同时也发现此方法对于身体有酸痛及不舒服的部位皆能在短暂的时间内达到改善之效果，于是人们也开始将它记载下来以便传授后人。就因为如此，在中国即开始有推拿技术的进展。

由于推拿的手法确实能让疼痛或酸痛的部位达到改善的情形，因此，人们便开始互相指导与传授推拿技术，所以有很多人当身体某个部位有不舒服时，就知道要去寻找会推拿技术的人来帮忙进行推拿或者是运用自己的双手在患处搓揉及按压以求能快速地减轻疼痛或酸痛。

正因为推拿的效果非常明显，使得许多的人都有兴趣去专心研究，希望能将推拿的技术与效果流传给后代；所以，推拿技术也就开始流传到世界各国，也普遍受到世界各国人民的喜爱。因此，推拿的技艺也就成为中国的国粹之一，但是，后来在他国又演变成为两种手部技艺：

一、在日本方面：在大正14年时有位浪越德次郎先生就将我国推拿技术中需用手指的部分做不同的改变，自己独创一套指压疗法的技术又称浪越指压亦称日式指压法，其操作的方法是从业人员直接运用手指指腹的力道在患者全身的穴点部位施以按压的方式，其目的就是要使患者全身的神经及肌肉能在极

短的时间内快速得到放松，此操作手法就是目前在美容沙龙中经常看到美容从业人员在操作的“指压”技术。

二、在欧洲方面：则是采用我国推拿技术中需用手掌及手肘的部分来做不同的改变，其操作的方法是将婴儿油、按摩油或油脂类的产品涂抹于患者的全身或患处后，操作者再以手掌及指腹的力量在患者的全身或患处做滑动及按摩的手法，其目的是使患者全身的神经及肌肉在短时间内达到放松的效果，也就是目前在美容沙龙中经常可看到美容从业人员所操作的“油压”技术。

第二节 手指的功能

每个人都有双手而双手共有十个指头，人类在日常生活当中使用双手手指的机率相当频繁，例如：吃饭、写字、穿鞋、拿东西、打电脑、玩电动玩具等；双手手指虽然是每个人都与生俱有的，而手指的柔软度好不好与有没有经常使用有着很大的关系，古人说：“手脑并用”，就是指：当一个人想要借由手部去拿取任何物品时皆是由脑部直接下达命令再由手部去执行动作，所以，一个人若使用手指的机会越多，则其智能就会越发达。因此，我们应该多多利用双手的手指。

指压术

在指压的技术中使用手指的机会多过手掌部位，所以我们一定要了解手指的功能及运用。大家都知道每个人都有左右两只手而每只手也都各有五个指头，操作者在为患者进行指压服务时其所接触患者身体的部位大都是靠有指纹的指头如：大拇指、食指、中指及无名指等。在人体手指头的指纹部分有很多被称为乳头的小凸起，里面除了分布着不计其数的血管和神经末梢外，更有马士宁尔限、拉斐尼、发弟尔及巴西尼等小细胞分布着，而这些小细胞都能放射出杀菌的微粒，许多的科学家同时也发现这种微妙而不易为人察觉的放射微粒其所释放出量的多寡及大小会因人而异，也就是说当人们身体健康时所释放出量的量及大小就会较大；相反，一旦人们的身体不健康或濒临死亡之时，这

种放射便日渐微弱甚至逐渐停止。

因此，当人们身体有疼痛及不舒服时，皆会本能地用手指在患处加以抚揉，而患处也会很快恢复或痊愈，在为他人操作指压时或在自我指压的过程中人们手部的五个指头或多或少皆会使用到，其中又以使用大拇指的机率为最高，所以，在此我们要一一介绍大拇指及其他四指的功能。

一、大拇指的功能

- (一) 在长度上它虽然比其他的四指较短，但是，在接触皮肤的面积上却较其他四指广泛。
- (二) 因所含的小细胞最多，因此，所释放出的微粒物质范围也较广。
- (三) 其骨骼是由基节骨与末节骨所组成，虽然它少了其他四指皆有的中节骨，但是它的末节骨却比其他任何一指都大。
- (四) 比其他四指更具有支撑的力量及柔软度，所以特别适合用来操作指压。
- (五) 能和其他四指随意配合，表现出其灵活的动作。
- (六) 操作身体指压时，大拇指运用的机会几乎是全身都会用得着的。

二、其他四指的功能

- (一) 操作指压时，可视身体的部位选用食指、中指及无名指。
- (二) 其力道皆比大拇指弱，在自我指压时运用的机会较多。
- (三) 四指中的任何一指皆可与大拇指任意配合作任何的動作。
- (四) 与大拇指相辅相成，共同增加手掌的力道。

由此可见，双手手指的功能及重要性非同一般！所以，操作者在进行指压操作时只要能懂得如何善于运用双手手指，便能有效地改善身体体质并能缓和病痛甚至使病痛达到治愈的功效。