

中华养生全书 03

权威·科学·专业·实用



# 按摩

中华



110例家庭按摩自疗方案

养生全书

薛卫国◎主编



600幅按摩操作示意图，110种常见病痛养生护理的对症按摩法，不用药物，只以手配合经穴按压、抚摸的绿色健康理疗法。语言通俗易懂，图片精美丰富，形式美观时尚，让读者更轻松的学习按摩。

重庆出版集团 重庆出版社

中华养生全书 03

# 中华按摩养生

ZHONGHUA ANMO YANGSHENG QUANSHU

YANGSHENG  
QUANSHU

|      |     |     |     |     |         |
|------|-----|-----|-----|-----|---------|
| 美术编辑 | 王道琴 | 罗筱玲 | 于 蕾 | 刘晓东 | 金 萍     |
| 版式设计 | 韩少杰 | 孙阳阳 |     |     |         |
| 文字撰稿 | 薛卫国 | 贾君君 | 农 艳 | 张 惠 | 李兵林 温彦翠 |
| 插图绘制 | 刘青松 | 吴橙子 |     |     |         |
| 图片拍摄 | 文 冰 |     |     |     |         |
| 模 特  | 马逢迪 | 许 哲 |     |     |         |
| 化 妆  | 吴 迪 |     |     |     |         |
| 服 装  | 席 琳 |     |     |     |         |

## 特别鸣谢

北京样本楼盘提供拍摄场地（北京嘉源置业投资有限公司 [www.yangben.cn](http://www.yangben.cn)）



中华养生全书 03 110例家庭按摩自疗方案

# 中华按摩养生全书

薛卫国◎主编



图书在版编目(CIP)数据

中华按摩养生全书 / 薛卫国主编. —重庆: 重庆出版社, 2006.12

(中华养生全书)

ISBN 978-7-5366-8312-9

I. 中... II. 薛... III. 按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148013 号

110 例家庭按摩自疗方案

中华养生全书 03

# 中华按摩养生 全书

ZHONGHUA ANMO YANGSHENG  
QUANSHU



出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军 余守斌

特约编辑: 赵卫平 张娜

装帧设计: 夏鹏 韩少杰

制 作: (www.rzbook.com)

重庆出版集团 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 64 印张 字数: 1010 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

定价: 580.00 元(全四卷)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

# 推荐序 \*Foreword

## 做自己的医生

**每个人**的一生都不可能重来，虽然生、老、病、死是自然法则，悲、欢、离、合是人类不可避免的必然，但是如何让自己的人生过得健康、绚丽、璀璨，却是操之在己的事。而使自己过得健康，活得美丽，是每个人给自己及家庭最棒的爱与礼物。

我们都知道“预防胜于治疗”，平常就应常常观察身体的变化并加以保健，不要等到病发了才病急乱投医。很多人都认为身体无病痛、检查无异常即代表健康无病，其实不然。病症或疼痛一般都是由于长期问题的累积而致，很多病都是累积到某种程度才会被检查出来。倘若此时的身体健康状况为60分，我们能庆幸没有不及格吗？我们平时就应具备简易的诊断及养生保健常识，随时随地“做自己的医生”，为自己及家庭的健康负起百分百的责任来。而提倡并推荐家庭养生按摩保健疗法，使之成为全民运动，则是达成人人身心健康的最佳途径。

医药之父希波克拉底说：“人越是远离自然，便越接近疾病。”的确，人体天生就具有自然的治愈力，但大家往往都忽略了这种与生俱来的力量，没有把它唤醒。古代先民就发现，只要对体表的某一部位给予适当刺激，一些病痛竟能随之缓解或痊愈，由此研究认识到某些部位对于

治疗某些疾病具有特定的作用。于是便逐渐形成穴道、经络及与内脏相对应的医学理论，并普遍应用于疾病的治疗。而中医按摩养生疗法则是一种简单易学、可广泛应用、立见功效、人人都可成为自己的医生而找回自我治愈力的现代医学。

本书可说是中医养生按摩保健类图书中极难得的图文并茂、深入浅出的优秀完美之作。蒙该书编辑群之抬爱，特邀本人帮该书做专业之番订并为文推荐作序，实乃荣幸之至。我乐于将它推荐给各位好朋友们，期待家家户户都能拥有这本家庭养生按摩保健的“葵花宝典”。它既可作为日常自我及家庭养生保健之用，亦可因此建立家庭成员互相传送幸福与爱的讯息的最棒的一种渠道。

祈愿大家

心中有爱！家庭快乐！

天天健康！时时美丽！



台湾中华中医内科医学会秘书长

## 怎样使用本书



### 辨证加減

根据中医辨证分型原理,在该病症基本的按摩治疗手法基础上,针对不同的病症分型进行相应的取穴和按摩。部分病症还增加了“对症加減”,即根据病症具体的特有症状,进行相应的取穴和按摩。

### 按摩要点

对症按摩前需要先了解明确的按摩取穴原则、基本程序步骤。

### 病症综述

说明病症的特征,以及中医对引发病症的原因或病症类型的简要分析。帮助你了解本病症最主要的自我诊断信息。



### 按摩治疗

以简明的文字和图片演示,提供具体的取穴方案和操作手法。

### 中医辨证分型

中医看病讲究判断疾病在表或在里,以及脏腑、气血、阴阳的虚实寒热,对它们平衡状态的描述就是中医的辨证分型。除筋骨外伤之外,其他因气血脏腑不调所致的病痛不适都存在辨证分型。

## DIY 专栏

设计食谱专栏或其他DIY专栏，内容为各类对主题有相应辅助疗效的DIY方案。

## 理疗专栏

内容为各类对主题有辅助疗效的其他理疗方案，所推荐的方案均以安全、简便、易行、有效为原则。

### Chapter 07 臀部塑形按摩

#### 臀部塑形按摩 06

## 臀部塑形按摩

**美臀按摩法**

**Step 1:** 操作：施术者以掌根按揉臀部约3分钟。

**Step 2:** 双手拇指指腹与并拢的4指指腹相对用力，自下而上掌根两侧臀部各约20~30次。

**Step 3:** 用双手拇指指腹或一侧的指尖着力，按揉两侧臀肌穴。

**Step 4:** 最后双手5指并拢，用掌心自上而下拍打臀部3~5遍。

**塑形标准**

理想的臀宽与臀高呈1:1.54。臀宽与臀高，臀部的运动由浅到深，由外向内。臀部是两个完整的圆形，臀部最凸出的地方应位于身体的中心位置，其大小应与上半身的比例协调。看起来轻盈、饱满上翘，皮肤光滑紧致有弹性。

成人臀围：身高÷0.54。

理想的臀宽比：臀（厘米）：臀（厘米），一般而高，若女性臀宽比超过0.8，男性臀宽比超过1.0，就是典型的（苹果）型身材，即上半身肥胖。

**食谱/餐/食/谱**

| 瘦臀汤                                                                             | 冰南瓜豆腐                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>材料</b><br>薏苡仁、绿豆各适量                                                          | <b>材料</b><br>南瓜300克、嫩豆腐一盒、葱花、姜末适量                                                   |
| <b>做法</b><br>将薏苡仁和绿豆洗净泡水4小时，然后加入所有的材料放入锅中，以中火煮约半小时，转为小火再煮20分钟，关火前5分钟加入盐并搅拌均匀即可。 | <b>做法</b><br>南瓜洗净去皮后煮熟，捣成泥状，豆腐放入盘中，在豆腐上撒南瓜泥，撒上葱花、姜末，淋上适量酱油、香油，放入微波炉加热15分钟，取出拌匀即可食用。 |

**温馨提示**

1. 瘦臀汤：将少许黑豆洗净煮至心，将手、左手从大腿与臀部的连接处，以画圈的方式向上按摩臀部，正逆时针各按摩，逆时针按摩时与手已压到臀部，使臀部与手，并随着臀部收缩，之后再轻轻拍于下，可以保持臀部弹性。
2. 冰南瓜豆腐有一定吸脂作用和紧致中性的，尤其是吃晚饭时，吃完臀部按摩一下。

### 臀形功课

**臀部收紧上翘法**

**仰卧抬臀** 仰卧，膝盖弯曲，双手肘撑地，双腿伸直，脚尖与肩同宽，膝盖踩住地面，慢慢用力抬高臀部，脚尖脚跟保持18度，保持2秒，慢慢放下，重复18次。这个动作有助于帮助收紧臀部肌肉。

**金鸡独立** 站立，重心移至右脚，左脚屈膝抬起，左手握膝，右手握踝，尽量将左腿的臀部，直至感到臀部肌肉拉紧为止，保持4秒后放下，双腿轮流各做18次。注意：把腿抬向臀部时尽量保持上身挺直，直立的腿不可弯曲。

**Step 5:** 仰卧，双膝平放，双手撑地，抵住臀部，约2~3分钟。

**Step 6:** 俯卧，双手掌的臀部，直至有酸痛感，或用双手手掌从大腿根部向臀部上方做提拉状按摩，反复15次，还可以从臀部侧面的交接处，用双手臀部向上托举至腰部。

**美臀消脂按摩法**

在臀侧3点（臀侧下1寸及左右各1寸），大腿侧3点（大腿侧下1寸及左右各1寸），臀侧5点（上、下、左、右，相距各1寸），大腿3点（左、右，相距各1寸），用双手拇指按压臀部各点各约10秒钟。

## 特别提示栏

按摩过程中需要特别注意的问题，或者生活调理中尤其重要的事宜。需详细说明的“饮食原则”、“应注意的生活细节”等，在正文中以独立的条目出现。

## 特别说明

- ◎ 本书的图示穴位为参考位置，根据不同的身高体形可能会存在一定的出入，准确取穴方法以本书附录“穴位详解”中的位置描述为准。
- ◎ 自我保健按摩以及普通的理疗按摩对穴位精准性的要求不是太高，所以，在按摩过程中无需过于拘泥于穴位的准确性，参照图示的位置同时顾及周边即可见效。
- ◎ 器质性病症的按摩治疗，必须在正规医院确诊的前提下进行，且将按摩作为辅助治疗手段，不可用按摩治疗代替医院治疗。

# 目录



## \* 第 1 章 \*

### 按摩必修课

8

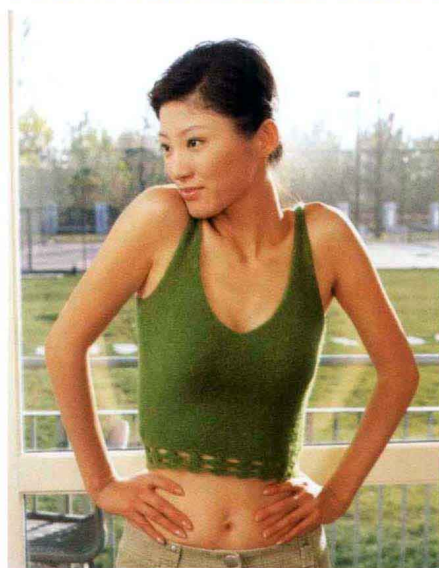
|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. 穴位按摩入门知识     | 10 |
| 认识按摩            | 10 |
| 按摩的神奇功效——疏通人体经络 | 10 |
| 经络不畅的原因         | 11 |
| 【五脏六腑与经络】       | 11 |
| 穴位有什么作用         | 11 |
| 穴位的分类           | 11 |
| 如何找准穴位          | 11 |
| 【找准穴位对按摩的意义】    | 12 |
| 至关重要的通督按摩       | 13 |
| 夹脊穴与对应的疾病       | 13 |
| 脊椎数序的窍门         | 13 |
| 【呼气时刺激穴道最有效】    | 13 |
| 按摩的适应症          | 14 |
| 不宜按摩的情况         | 14 |
| 按摩前的准备工作        | 14 |
| 阴阳经脉的含意         | 15 |
| 阴阳经脉的配对         | 15 |
| 2. 按摩常用手法图解     | 16 |
| 【按摩手法的基本要求】     | 17 |
| 3. 按摩常用操作程序     | 24 |

## \* 第 2 章 \*

### 颈肩腰腿常见病痛不适按摩

26

|         |    |
|---------|----|
| 项背部劳损   | 28 |
| 落枕      | 31 |
| 颈椎病     | 34 |
| 肩部肌肉劳损  | 37 |
| 肩周炎     | 38 |
| 肩部急性扭伤  | 40 |
| 踝关节扭伤   | 41 |
| 背痛      | 42 |
| 腰部劳损    | 44 |
| 急性腰扭伤   | 46 |
| 腰椎间盘突出症 | 48 |
| 坐骨神经痛   | 50 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| ● 膝关节骨性关节炎····· | 51 |
| ● 类风湿性关节炎·····  | 52 |
| ● 风湿性关节炎·····   | 54 |
| ● 小腿抽筋·····     | 57 |

### \* 第 3 章 \*

## 【 内外妇男杂症常见病痛不适按摩 58】

|               |     |
|---------------|-----|
| ● 感冒·····     | 60  |
| ● 慢性支气管炎····· | 62  |
| ● 支气管哮喘·····  | 66  |
| ● 头痛·····     | 68  |
| ● 失眠·····     | 72  |
| ● 神经衰弱·····   | 75  |
| ● 糖尿病·····    | 78  |
| ● 高血压·····    | 80  |
| ● 高脂血症·····   | 84  |
| ● 痛风病·····    | 86  |
| ● 胃脘痛·····    | 87  |
| ● 呃逆·····     | 89  |
| ● 消化不良·····   | 92  |
| ● 腹泻·····     | 93  |
| ● 慢性肠炎·····   | 96  |
| ● 便秘·····     | 97  |
| ● 痔疮·····     | 100 |
| ● 胆结石症·····   | 103 |
| ● 近视·····     | 104 |
| ● 眼睛疲劳·····   | 106 |
| ● 耳鸣·····     | 108 |
| ● 牙痛·····     | 110 |
| ● 月经不调·····   | 112 |
| ● 虚冷症·····    | 115 |
| ● 盆腔炎·····    | 116 |
| ● 痛经·····     | 118 |
| ● 不孕症·····    | 122 |
| ● 乳痈·····     | 124 |
| ● 更年期综合征····· | 126 |
| ● 阳痿·····     | 128 |
| ● 早泄·····     | 130 |
| ● 前列腺炎·····   | 132 |

### \* 第 4 章 \*

## 【 减压放松按摩 134】

|               |     |
|---------------|-----|
| ● 日常减压放松····· | 136 |
| ● 缓解抑郁烦闷····· | 140 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| ● 对抗焦虑急躁易怒·····  | 142 |
| ● 消除困倦提高注意力····· | 144 |
| ● 强化体力和精力·····   | 146 |
| ● 香薰减压放松·····    | 149 |
| ● 浴缸里的放松按摩·····  | 152 |

### \* 第 5 章 \*

## 【 排毒养生按摩 154】

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ● 增强肠道的排毒功能·····   | 156 |
| ● 增强肝脏的排毒功能·····   | 160 |
| ● 增强肾脏的排毒功能·····   | 164 |
| ● 足疗增强尿道的排毒功能····· | 168 |
| ● 淋巴按摩排毒·····      | 174 |
| ● 刮痧排毒·····        | 179 |

### \* 第 6 章 \*

## 【 养颜护肤按摩 181】

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 养颜按摩预备课·····  | 182 |
| ● 每日活肤简易按摩····· | 184 |
| ● 美化面色按摩·····   | 186 |
| ● 去除面部皱纹按摩····· | 188 |
| ● 去除面部浮肿按摩····· | 191 |
| ● 消除色斑简易按摩····· | 192 |
| ● 去眼袋简易按摩·····  | 196 |
| ● 去黑眼圈简易按摩····· | 197 |
| ● 美发简易按摩·····   | 198 |
| ● 美肤淋浴按摩·····   | 200 |

### \* 第 7 章 \*

## 【 塑形美体按摩 202】

|                |     |
|----------------|-----|
| ● 颈肩部塑形按摩····· | 204 |
| ● 胸部塑形按摩·····  | 206 |
| ● 腹部塑形按摩·····  | 208 |
| ● 背部塑形按摩·····  | 210 |
| ● 腰部塑形按摩·····  | 212 |
| ● 臀部塑形按摩·····  | 214 |
| ● 腿部塑形按摩·····  | 216 |
| ● 臂部塑形按摩·····  | 217 |
| ● 足部塑形按摩·····  | 218 |
| ● 手部塑形按摩·····  | 220 |

## 【 附录及索引 221】

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 十二经络穴位图解····· | 221 |
| ● 奇经八脉穴位图解····· | 251 |

### 第一章

# 按摩必修课

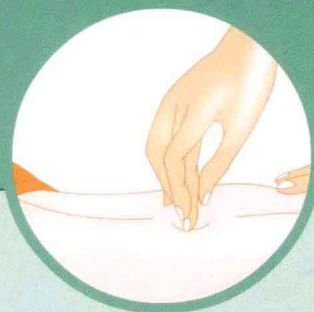
**在**崇尚自然的今天，越来越多的现代人对按摩产生了浓厚的兴趣，越来越多的现代人开始求助于按摩解决身体的不适。按摩不用药物，而仅仅以手作用于身体，可以说是一种纯粹的自然、绿色疗法。

在您用手解决病痛不适之前，我们安排了“按摩必修课”，让您了解一些按摩的基本知识和基本技能。按摩是一种身心疗法，是以手的力量和手的爱抚去抚平肌体和精神的伤痛。所以说按摩时的身心放松是极其重要的。

按摩是用手来治病，是手调动了人体的自愈能力，手法当然是最重要的。手法是按摩的基本技能，但按摩的手法繁多，我们了解20种也就足够了。最常用的不外乎揉法、拿法、点法、拨法。练熟了这4种手法，各种病痛不适就都可以取得疗效了。

手法固然可以少掌握几种，手法所作用的部位却是必须要准确的。只有手按压的部位准确了，才会取得预期的效果。人们都知道穴位对于按摩的重要性，穴位的定位与功能是按摩的基本知识。但手下的感觉更重要。按摩最有效的疾病是各种颈、肩、背、腰、四肢关节肌肉的疼痛、不适，用我们的双手可以直接触摸到；腹部的胃肠、妇科器官也能以手触到，手的力量可改变这些组织器官的能量。自我按摩时应意随手动，这样便可事半功倍。在给亲友做按摩的时候，我们需要仔细体会手下的感觉，随时询问受术者的反应。对其他的内科、妇科病症就要以点穴疏通经络、调节气血为主。

同时，我们应认识到按摩不是万能的，有时反而会造成局部更明显的伤害。所以，我们应该明了按摩的慎用症，即便是适应的病症，治疗几次没有效果，也应向医生专家求教。



**10~15 \* 穴位按摩入门知识 \***

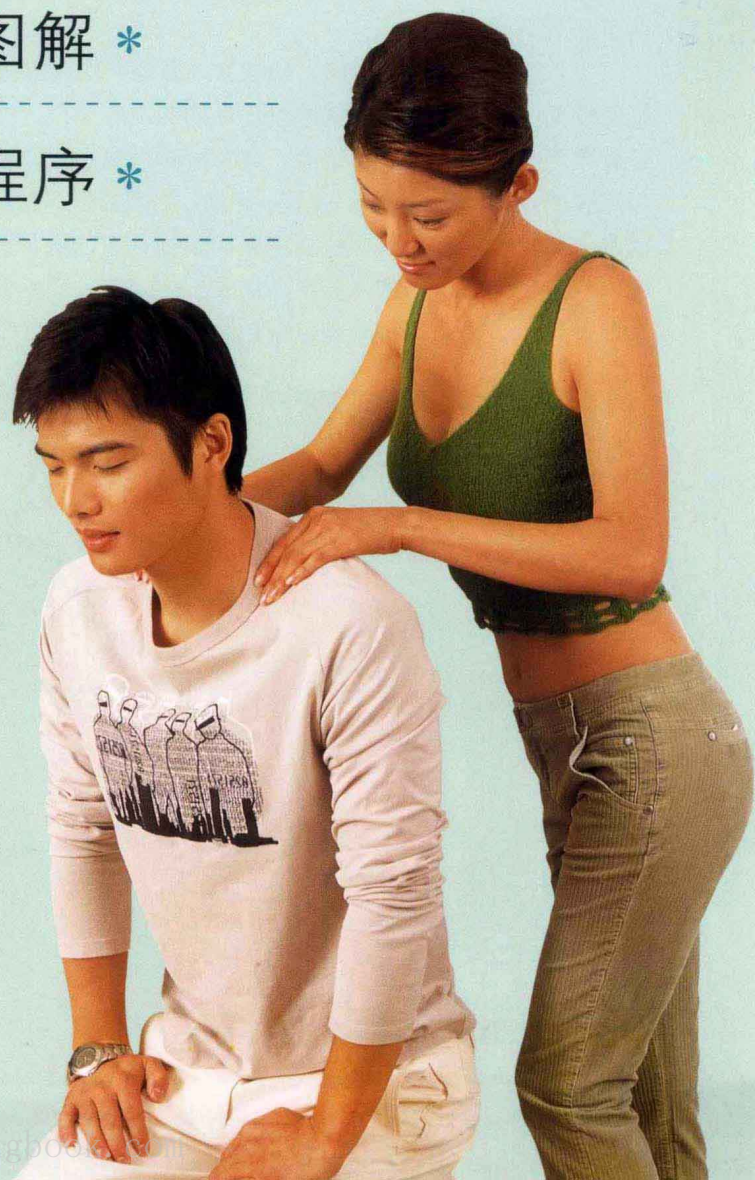
---

**16~23 \* 按摩常用手法图解 \***

---

**24~25 \* 按摩常用操作程序 \***

---



# 穴位按摩入门知识



## ★ 认识按摩 ★

按摩疗法是以中西医理论为指导,运用手法作用于人体的特定部位,以达到保健、治病目的的治疗方法。其中主要包括两部分:手法及手法所作用的部位。但两者都是在医学理论的指导下进行的。按摩既可以理解为按摩疗法,也可以理解为按法、摩法、推法、拿法等按摩手法的统称。除按摩外,推拿也是现在较为多用的称谓,两者名异实同。

当人们谈到按摩的时候,往往会想到医院中的按摩科和街头的按摩屋。按摩科倾向于疾病的按摩治疗,而按摩屋更倾向于放松保健按摩。按摩推拿疗法是以中医经络脏腑理论、西医解剖、生理、病理、生物力学以及各门临床学科为基础,以手法为主要手段的治疗方法,因此从基础到临床,都需要按摩师有厚实的根底。但保健按摩作为一种行业,一般经过短短的一个月培训,即可

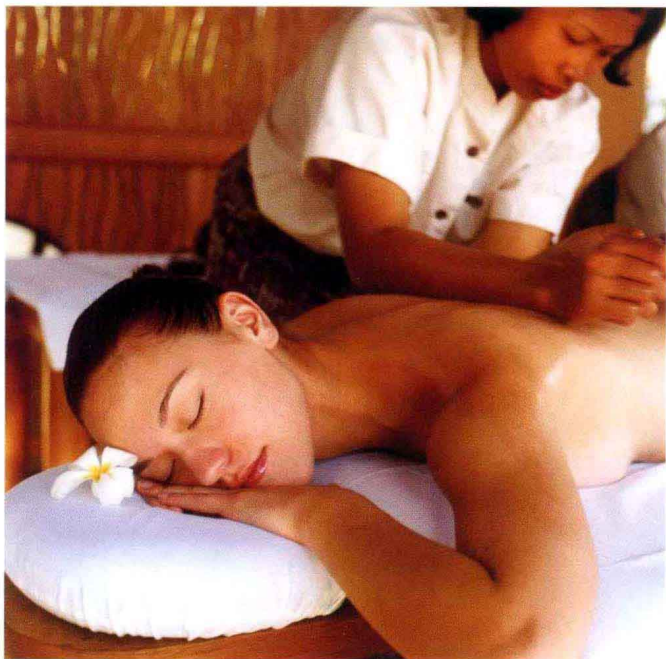
上岗操作。所以说按摩应该是简单易学、实用有效。了解基本的按摩知识,不断进行练习、摸索,一般的身体不适即可得到缓解。当然,如果不奏效,还是应该到正规的医院进行诊治的。

按摩作为一种疗法由来已久。目前,按摩被认为是最古老的疗法之一。远古时代,当人类有了不适与伤痛,总要自觉不自觉地用手去抚摩,这既是按摩的起源,也是最普通的按摩方式。随着时间的推移、经验的累积和认识的深化,它逐渐发展为一种具有医疗性质的按摩疗法。在中医典籍《黄帝内经》中,按摩是除了针灸之外的主要治疗方法。其中使用的手法有按、摩、跷等。“按”、“摩”从字形上来讲都从“手”,是手的动作;而“跷”、“踩”从“足”,是脚的动作。随着按摩医学的发展,按摩手法越来越多。在按法、摩法、跷法的基础上,还有推法、拿法、滚法等等。但人们仍习惯以“按摩”或“推拿”来称呼这种以手法治疗疾病或保健的方法。

由于中国地域辽阔,不同地区、民族的生活各异,由此产生的治病手法及理论各不相同。力量有轻有重,节奏有快有慢,从而产生各种不同的按摩推拿流派。随着学科及行业的规范化,各种流派逐渐趋向于融合,大家的手法也趋于雷同。

## ★ 按摩的神奇功效——疏通人体经络 ★

传统中医特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血的流行通道,它内连于脏腑,外达于四肢,是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或气血不足引起。按摩时,刺激外在的穴位,可激发经络



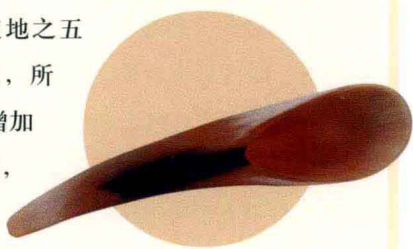
的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调整作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到病变的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，将会有良好的治疗效果。当然没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调整作用。因此，按摩时找准经络穴位，可以取得更好的疗效。

## ★ 经络不畅的原因 ★

造成经络（气血）不畅或气血不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节推移、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血发生滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

### 五脏六腑与经络

中医《内经》的藏象理论将人体的内脏器官总括为六脏六腑，脏为阴，腑为阳，分别配置一条经络，即十二正经，它们统合成人体完整的阴阳组合系统。十二正经的循行，起始于环绕肺脏的肺经，顺序经由各脏腑经络，最后到环绕肝脏的肝经又再度回到肺经，形成循环全身之流程。六脏含心、肝、脾、肺、肾以及心包；六腑含小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。其中“三焦”不是一个独立的脏器主体，而是按脏腑部位和功能分为三个部位：心、肺为上焦，脾、胃为中焦，肝、肾、大肠、小肠、膀胱为下焦。而传统的五脏六腑，源自中国先秦至汉代时占主导地位的“天六地五”学说，当时人被认为是天地阴阳相合的产物，人的五脏应地之五行、六腑应天之六气，所以，尽管之后五脏中增加了心包一脏变为六脏，仍一直沿用“五脏六腑”的说法。



## ★ 穴位有什么作用 ★

当外邪侵袭人体或人体内部功能出现不协调时，就会在人体体表出现一些疼痛、酸困的点或线，这些线就是所谓的“经络”，而这些疾病的反应点就是“穴位”。经络与天地相合，经穴的数量也与一年365天相配，全身共有365个经穴。如果把各脏器和经络比为水龙头和水管，只要水管没有异常，从水龙头流出的水就可畅通无阻。穴位相当于水管上的一些点，通过按压这些点，可以调整水管里的水流。而通过按压这些点去体会是否有异常反应，也可知道水管的运行情况是否正常，或者说其连贯的脏腑是否健康。

## ★ 穴位的分类 ★

中医中的穴位根据其位置和特点，分为以下几种：

**经穴** 指那些在经络上的穴位，有固定的标志性位置 and 公认的针对性功效。

**经外奇穴** 指那些没有列入经络的经验穴位，也有一些标志性的位置。

**阿是穴** 指那些没有名称和位置的压痛点，随不同个体不同身体情况而定，没有固定位置，是需要通过触压而产生酸困、胀痛反应的随机点。单纯的阿是穴按摩也会取得较好的疗效。

## ★ 如何找准穴位 ★

### 1. 根据身体标志度量定位

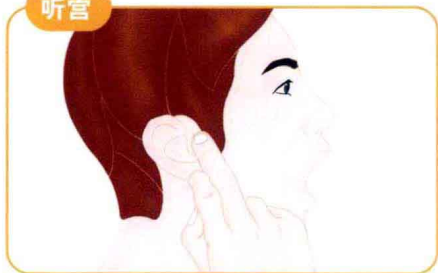
身体标志分为固定标志和活动标志。

**固定标志** 是指由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等。如阳陵泉在腓骨小头前下方1寸；三阴交在足内踝尖上3寸、胫骨内缘后方；攒竹在眉头；天枢在脐中旁开2寸处。



**活动标志** 是指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤在人活动时出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等,是需要采取相应的活动姿势才会出现的标志,如微张口时耳屏与下颌关节之间呈凹陷处为听宫所在;下颌角前上方约1横指、当咀嚼时咬肌隆起,按凹陷处即颊车。

听宫



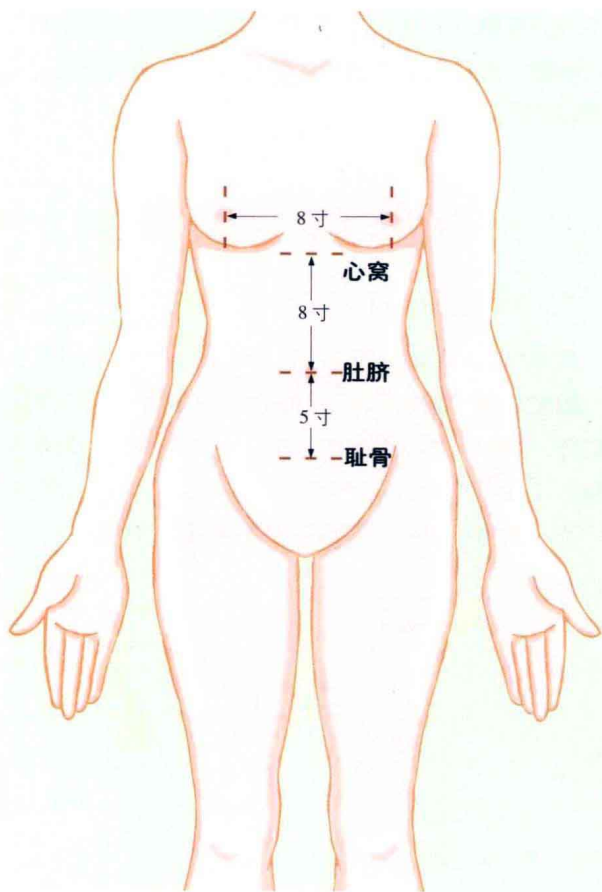
## 2. “骨度”折量定位

是以身体的部位及线条作为简单的度量参考。

两乳头之间的距离约为8寸。

心窝到肚脐约为8寸。

肚脐到耻骨约为5寸。



## 3. 利用手指度量定位

中医对穴位的位置的表述,通常都是以身体标志为参照基准,提供穴位与此标志的关系。如:阳陵泉在腓骨小头前方1寸处。按摩时可以用手指作为度量尺寸工具来寻找穴位,这被称为“手指同身寸取穴法”。

1寸



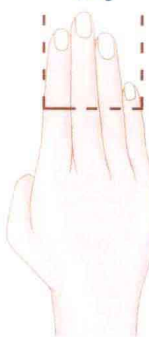
拇指指间关节的宽度作为1寸。

2寸



食指、中指、无名指并拢,其横宽面为2寸。

3寸



食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹为标准,其四指的宽度为3寸。

## 找准穴位对按摩的意义

穴位的定位是相对的,不是绝对的。按摩取穴与针灸取穴的要求不同,针灸取穴是点,而按摩是区,只要把握住穴位的大体位置,用力时产生酸、麻、胀、痛等得气感,即可算作有效,如果有沿一定方向传导的感觉效果更好。所以,对于按摩来说,不必过分拘泥于穴位的精确性,以常用取穴方法找到位置后,沿经络循行线路上下寻找触摸敏感点,有得气感产生就可以了。当然,如果能准确地找到穴位,效果自会更好。

## ★ 至关重要的通督按摩 ★

近年来，通督按摩理论越来越多地受到人们的重视。通督按摩在国内外又被称为“整脊疗法”（Chiropractic）、“脊柱推拿”、“脊柱正骨疗法”等。这些理论认为，脊柱功能紊乱是造成颈肩腰腿痛及其他许多内科、外科、妇科、男科疾病的重要原因，脊柱按摩调整可有效改善相应内脏的功能。从中医上来讲，督脉是阳脉之海，总督一身之阳气；任脉是阴脉之海，主管一身之阴血。督脉与任脉皆起始于小腹部，沿背部之脊柱上行，和肾相连。人们常说肾为本，其实与督脉、任脉为阴阳之本的意思相同。肾虚，在按摩针灸上主要意味着督脉、任脉的气血不流畅。督脉在人体内的分布除背部正中的脊柱棘突（注：棘突，即背部可以摸到的骨突，督脉穴位都位于棘突之间）外，还包括紧贴棘突两旁的夹脊穴（注：夹脊穴在每个胸腰椎棘突下，旁开0.5寸处）、分布有背俞穴（注：背俞穴是内脏气血在背部的反应点）的膀胱经。在按摩治疗疾病时，把握住督脉这一中心点，就可以起到事半功倍的作用。

## ★ 夹脊穴与对应的疾病 ★

夹脊穴属腧穴中的经外奇穴，位于背腰部，在第一胸椎至第五腰椎棘突下两侧，后正中线（即棘突）旁开0.5寸，每侧17个穴位。

通常来说，胸1~5的夹脊穴主治心、肺、胸部及上肢疾病；胸6~12夹脊穴主治胃、肠、脾、肝、胆疾病；腰1~5夹脊穴主治腰、髋、小腹部及下肢疾病。

目前，也把颈椎棘突下两侧旁开0.5寸处称为颈夹脊。可治疗头面五官、颈部及上肢疾病。

## ★ 脊椎数序的窍门 ★

几乎所有脊椎部穴位的寻找定位，都是按脊椎棘突为参照的。不要对着第十胸椎、第三腰椎这样好像很专业的词发呆，其实这些穴位非常好找。人的脊椎主要由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶骨、1个尾骨组成。当然，数这些椎骨棘突的时候，不用总是都从最上面颈椎的棘突开始数起。可利用下列方法，找出作为基准的棘突。

头往前低下时，脖子后面所露出一块骨突，就是第七颈椎棘突。而第七颈椎骨下面的一个背骨突出处，即是

第一胸椎棘突。

若以线联结左右两边肩胛骨的下端，正好是第七胸椎棘突和第八胸椎棘突之间。

腰的左右边有极突出的“髂骨”（为髌骨最上部），连接其左右侧上端之线，则为第四腰椎棘突之突起处，也就是通常我们系腰带的位置。

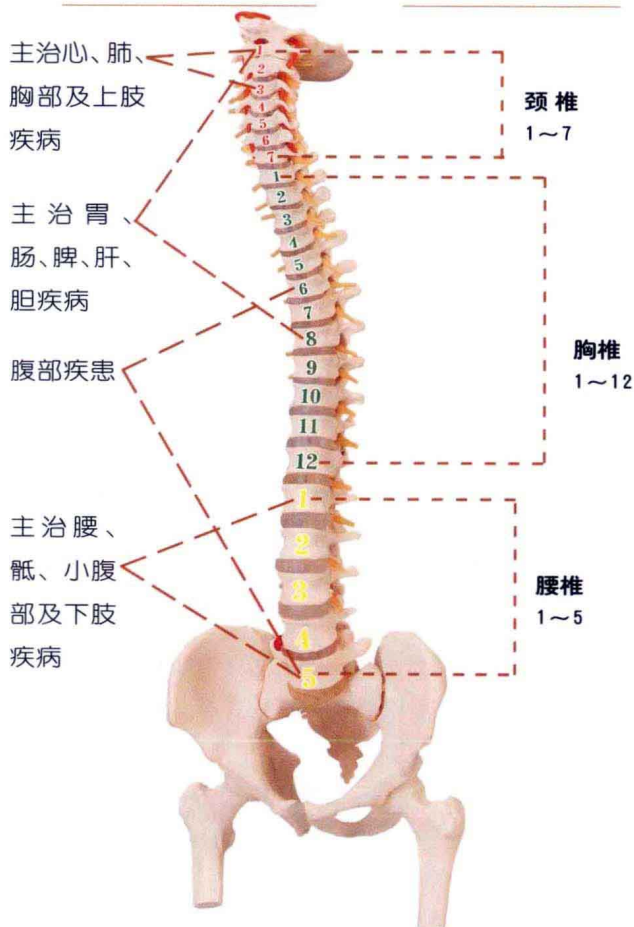
### 呼气时刺激穴道最有效

点穴按摩，最容易被忽视的是呼吸。似乎很少人知道，呼气时刺激穴道，刺激的传导较佳，可达到治疗的最佳效果。吸气时，肌肉收缩而僵硬。这时，即使指压穴道，也仅是痛，刺激本身并不太会被传达。相反地，呼气时，肌肉松弛而柔软，此时，若给予刺激，痛感少且刺激传导佳，是非常有效果的“刺激”。

因此，刺激穴道时，请配合呼吸的频率进行。

### 夹脊穴主治疾患

### 脊椎关节排序



## ★ 按摩前的准备工作 ★

### 环境准备

按摩是人人可操作的放松及保健方法，在任何环境下都可进行，但一个幽雅、整洁、安静、舒适的环境必然有利于心理及生理上的放松。可播放喜爱的轻音乐，喷洒少量的香水或空气清洁剂，营造一种良好的氛围；减少按摩过程中可能出现的打扰，如关闭电话等。

### 物品准备

**按摩床** 普通的家庭单人床或地毯对于按摩来说都是很适宜的。床不能太高或太低，但低一点的床更有利于施术者在按摩过程中利用自己的体重。

**软枕** 仰卧位时在颈下或俯卧位时在胸前、小腿前垫放软枕，可减少固定体位时间过长引起的局部不适。

**纯棉的毛巾被或布单** 按摩巾可用纯棉的毛巾被或布单，不仅患者感觉舒适、温暖，而且可避免化纤或粗糙布料对施术者手部皮肤的损伤。

**润滑油** 可以用按摩油、精油。简单一些，用普通的乳液、滑石粉也行，目的是有利于推法、擦法的操作。



## ★ 按摩的适应症 ★

**伤筋疾病** 就是人们通常所说的颈肩腰腿痛。由于急性扭伤、慢性劳损及年老退变导致运动系统的软组织，如肌肉、肌腱、韧带、关节软骨等损伤，从而出现颈、肩、腰、腿等处的疼痛，是按摩最为见效的疾病。

**内科疾病** 头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽、抑郁等可以通过按摩进行有效的治疗。

**妇科疾病** 痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等，可以通过按摩进行调理缓解。

另外，神经精神-内分泌-免疫系统和消化系统疾病，通过按摩也可以达到比较好的辅助治疗效果。

除了作为疾病的辅助治疗方法之外，按摩还可以作为日常放松身心、完善身心健康的重要手段。

## ★ 不宜按摩的情况 ★

按摩并非适用于所有的疾病或身体状况，某些疾病或某种身体状况下，按摩会适得其反。

局部有皮肤破损、出血、感染，或局部损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等其他骨病的人，不宜按摩。

身体过度疲劳、饥饿、醉酒的人，不宜按摩。

有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

患有严重心肺脑肝肾等内脏疾患，或有血液病容易出血不止的人，不宜按摩。

孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹部，不可按摩。

疾病本身比较严重，如疼痛严重、有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，亦不可按摩。



## 精神准备

施术者和受术者身心的放松对按摩的效果尤其重要。施术者全身的放松能保证手法舒适、自然、柔和、涤透，而受术者的放松可使手法起到事半功倍的效果。施术者如果心情紧张，该放松的肌肉不放松，就会手法不到位，在按摩过程中满头大汗。心情放松，手法放缓，是对施术者的基本要求。受术者应该找一个舒适的体位，以保证身体各部位可充分放松。



## \* 阴阳经脉的含意 \*

### 阳经的含意

**太阳经** 指阳气旺盛，因为其位于人体的最表层，感受外邪后，是最先发病的经脉。

**少阳经** 有阳气减弱的含意，其位置在半表、半里，属于太阳与阳明之间，故为太阳与阳明两经之间的枢纽。

**阳明经** 是阳气发展的最后阶段，也有“在太阳和少阳两经阳气的基础上，继续发展”的意思，其位置在太阳与少阳的里面，因此阳明其实是太阳和少阳两阳合名的简称。

## 阴经的含意

**太阴经** 指阴气旺盛，因为其位于三阴经的最表层，故有太阴为开之称。

**少阴经** 有阴气减弱的含意，其位置在太阴与厥阴的中间，故有少阴为枢之称，也就是说，本经在两阴经之间起着枢纽作用。

**厥阴经** 是阴气发展的最后阶段，开始重新向阳的方面转化。即，在太阴和少阴两经阴气交尽之际，其位置在太阴与少阴的里面，故有厥阴为合之称。

## \* 阴阳经脉的配对 \*

在中医学上，五脏属阴属里，故为内，六腑属阳属表，故为外，五脏六腑有相互表里配偶的关系。故阴经属阴、属内，阳经属阳、属外，两者相对。阴经和阳经同脏腑表里关系一样，相互配对：

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



十二经脉从肺经出发，再回到肺经

