



会说话的健康书

中国首套会说话的二维码健康书

李志刚教授之

按摩 教科书

主编 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺法灸法学会常务理事

按摩方法同步视频



手机扫描二维码
同步视频马上看



134种按摩方法分步详解



中国轻工业出版社

科学技术文献出版社



李志刚教授^之 按摩教科书

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之按摩教科书/李志刚主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 4
(中医堂)
ISBN 978-7-5019-9665-0

I. ①李… II. ①李… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045262号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9665-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140304S2X101ZBF



按摩疗法，在中国流传了几千年，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识、总结和发展起来的自然疗法。早在几千年以前，我们老祖宗就知道当人体的某一部位由于受伤而出血时，需要用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过按摩、揉动使隆起变小甚至消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩疗法逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》中，《素问》有9篇论及按摩，《灵枢》有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍，更是有不少关于按摩的记载。

由于保健按摩疗法属于自然绿色疗法，一无污染，二无损伤，且简便易行、平稳可靠，所以受到养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法。

按摩疗法可以疏通经络。按摩大多是循经取穴，按摩刺激相应的穴位，因而可促使气血循经运行，防止气血郁滞，达到疏通经络的目的。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经来促进血液、淋巴循环及组织的代谢，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢得到改善。

按摩疗法可以调和气血。营卫气血运转，则可贯通表里内外，渗透到脏腑肌腠，使全身成为一个协调统一的整体。营卫相通，气血调和，机体得其充养，则内外调和，阴平阳秘。明代养生家罗洪先在《万寿仙书》中说：“按摩疗法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”按摩就是依据中医理论，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔和的力量，循经络、按穴位，施术于人体，通过调理经络来调节全身功能，调和营卫气血，从而有利于机体健康。

按摩疗法可以增强免疫力。按摩疗法主要通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。实验研究证明，推拿治疗后能增加血液细胞总数，提高其吞噬能力，血管容积也会出现明显的改变。

按摩疗法可以祛病强身、益寿延年。中式按摩适用于生活压力大、工作繁忙、用脑及用眼过度的人群。它将手指压力施于人体穴位的正确位置，使用手指和手部不同的深浅力度推压身体不同的穴位，长期按摩能改善身体血液循环。除此之外，按摩疗法还讲究因人而异、辨证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可达到祛病强身、益寿延年的效果。

随着人们物质和精神生活的提高，人们的医疗保健意识日益增强。按摩疗法易学易行，简单方便，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全平稳；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法使用，以增强机体抗病能力等优势，被越来越多的人认可和重视。

按摩疗法是经络保健养生中非常有效的一种，包括点穴疗法和全身按摩。运用的手法以搓擦为主，配合揉、按、点、捏等，从上往下或从内往外地进行按摩，直接循经于经络，作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉，促进血液循环和新陈代谢，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳。按摩疗法不仅效果显著，而且方便易行，应用灵活。掌握了按摩疗法之后，可以根据自己的健康情况灵活运用，对自身起到保健治疗、延年益寿的作用。

本书分为经络按摩基础课、按摩养生、按摩治病三大部分。从经络到按摩，从养生到治病，详细讲述了按摩相应的穴位以达到不同的养生治病效果。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展现给读者，以方便大家取穴按摩，为您和您家人的健康保驾护航。

目 录 | CONTENTS

上篇·经络按摩基础课，做自己最好的按摩师

第一章

按摩——中医最简单的自然疗法... 008

揭开经络穴位的神秘面纱.....	008
简便取穴法，教您轻松找到穴位.....	009
穴位作用、按摩功效与取穴原则.....	010
认清按摩的禁忌症.....	012

第二章

图解20种基础按摩手法 013

1.压法.....	013
2.点法.....	013
3.捏法.....	014
4.掐法.....	014
5.拿法.....	014

6.按法.....	015
7.振法.....	015
8.揉法.....	016
9.拨法.....	017
10.运法.....	017
11.滚法.....	018
12.一指禅法.....	018
13.推法.....	019
14.抹法.....	020
15.敲法.....	020
16.拍法.....	021
17.击法.....	021
18.提拿法.....	022
19.滚揉法.....	022
20.按揉法.....	022

中篇·按摩养生——防病保健康

第一章

五脏六腑养生 024

疏肝解郁.....	024
健脾养胃.....	025
宣肺理气.....	026
补肾强腰.....	027
养心安神.....	028

第二章

爱美女性养生 029

丰胸通乳.....	029
瘦身降脂.....	030
美容养颜.....	031
排毒通便.....	032
调经止带.....	033

第三章

健康长寿养生 034

强身健体.....034
 降压降糖.....035

益气养血.....036
 延年益寿.....037
 消除疲劳.....038

下篇·按摩治病——手到病自除

第一章

帮您改善9种呼吸系统病症 040

肺炎.....040
 咳嗽.....041
 感冒.....042
 肺结核.....043
 支气管炎.....044
 哮喘.....046
 空调病.....047
 肺气肿.....048
 胸膜炎.....049

老年性痴呆.....062
 三叉神经痛.....063
 面肌痉挛.....064
 神经衰弱.....066
 疲劳综合征.....068
 眩晕.....069

第二章

帮您远离8种心脑血管疾病 050

头痛.....050
 偏头痛.....051
 高血压.....052
 心律失常.....053
 冠心病.....054
 贫血.....056
 血栓闭塞性脉管炎.....057
 中风后遗症.....058

第四章

帮您缓解14种消化系统病症 070

呕吐.....070
 胃痛.....071
 胃痉挛.....072
 消化不良.....073
 打嗝.....074
 腹胀.....075
 腹泻.....076
 便秘.....077
 急性阑尾炎.....078
 脱肛.....080
 脂肪肝.....081
 痔疮.....082
 肝硬化.....084
 肝炎.....086

第三章

帮您摆脱8种精神和神经系统疾病 060

癫痫.....060
 失眠.....061

第五章

帮您改善10种男性泌尿生殖系统疾病 087

前列腺炎.....087
 性冷淡.....088

慢性肾炎.....	089
膀胱炎.....	090
尿道炎.....	092
早泄.....	093
阳痿.....	094
不育症.....	096
阴囊潮湿.....	097
遗精.....	098

第六章

帮您调理9种内分泌及循环系统疾病... 099

肥胖病.....	099
高血脂.....	100
水肿.....	101
痛风.....	102
疝气.....	103
糖尿病.....	104
甲亢.....	105
醉酒.....	106
中暑.....	108

第七章

帮您缓解12种妇产科疾病..... 109

更年期综合征.....	109
月经不调.....	110
痛经.....	112
闭经.....	113
崩漏.....	114
慢性盆腔炎.....	116
带下病.....	118
子宫脱垂.....	120
产后腹痛.....	122
产后缺乳.....	123
不孕症.....	124
胎位不正.....	126

第八章

帮您休养15种骨伤科疾病..... 127

颈椎病.....	127
----------	-----

风湿性关节炎.....	128
肌肉萎缩.....	129
落枕.....	130
腰椎间盘突出.....	132
肩周炎.....	134
膝关节炎.....	135
脚踝疼痛.....	136
小腿抽筋.....	137
鼠标手.....	138
腰酸背痛.....	139
急性腰扭伤.....	140
坐骨神经痛.....	141
强直性脊柱炎.....	142
网球肘.....	144

第九章

帮您改善8种五官科疾病..... 145

咽喉肿痛.....	145
黑眼圈、眼袋.....	146
斑秃.....	147
鼻炎、鼻窦炎.....	148
急性扁桃体炎.....	150
麦粒肿.....	151
牙痛.....	152
耳鸣耳聋.....	154

第十章

帮您消除6种皮肤科疾病..... 155

神经性皮炎.....	155
脚气.....	156
痤疮.....	157
脱发.....	158
带状疱疹.....	159
褥疮.....	160



李志刚教授^之 按摩教科书

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之按摩教科书/李志刚主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 4
(中医堂)
ISBN 978-7-5019-9665-0

I. ①李… II. ①李… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045262号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9665-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140304S2X101ZBF



按摩疗法，在中国流传了几千年，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识、总结和发展起来的自然疗法。早在几千年以前，我们老祖宗就知道当人体的某一部位由于受伤而出血时，需要用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过按摩、揉动使隆起变小甚至消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，按摩疗法逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》中，《素问》有9篇论及按摩，《灵枢》有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍，更是有不少关于按摩的记载。

由于保健按摩疗法属于自然绿色疗法，一无污染，二无损伤，且简便易行、平稳可靠，所以受到养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法。

按摩疗法可以疏通经络。按摩大多是循经取穴，按摩刺激相应的穴位，因而可促使气血循经运行，防止气血郁滞，达到疏通经络的目的。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经来促进血液、淋巴循环及组织的代谢，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢得到改善。

按摩疗法可以调和气血。营卫气血运转，则可贯通表里内外，渗透到脏腑肌腠，使全身成为一个协调统一的整体。营卫相通，气血调和，机体得其充养，则内外调和，阴平阳秘。明代养生家罗洪先在《万寿仙书》中说：“按摩疗法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”按摩就是依据中医理论，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔和的力量，循经络、按穴位，施术于人体，通过调理经络来调节全身功能，调和营卫气血，从而有利于机体健康。

按摩疗法可以增强免疫力。按摩疗法主要通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。实验研究证明，推拿治疗后能增加血液细胞总数，提高其吞噬能力，血管容积也会出现明显的改变。

按摩疗法可以祛病强身、益寿延年。中式按摩适用于生活压力大、工作繁忙、用脑及用眼过度的人群。它将手指压力施于人体穴位的正确位置，使用手指和手部不同的深浅力度推压身体不同的穴位，长期按摩能改善身体血液循环。除此之外，按摩疗法还讲究因人而异、辨证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可达到祛病强身、益寿延年的效果。

随着人们物质和精神生活的提高，人们的医疗保健意识日益增强。按摩疗法易学易行，简单方便，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全平稳；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法使用，以增强机体抗病能力等优势，被越来越多的人认可和重视。

按摩疗法是经络保健养生中非常有效的一种，包括点穴疗法和全身按摩。运用的手法以搓擦为主，配合揉、按、点、捏等，从上往下或从内往外地进行按摩，直接循经于经络，作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉，促进血液循环和新陈代谢，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳。按摩疗法不仅效果显著，而且方便易行，应用灵活。掌握了按摩疗法之后，可以根据自己的健康情况灵活运用，对自身起到保健治疗、延年益寿的作用。

本书分为经络按摩基础课、按摩养生、按摩治病三大部分。从经络到按摩，从养生到治病，详细讲述了按摩相应的穴位以达到不同的养生治病效果。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展现给读者，以方便大家取穴按摩，为您和您家人的健康保驾护航。

目录 | CONTENTS

上篇·经络按摩基础课，做自己最好的按摩师

第一章

按摩——中医最简单的自然疗法... 008

揭开经络穴位的神秘面纱.....	008
简便取穴法，教您轻松找到穴位.....	009
穴位作用、按摩功效与取穴原则.....	010
认清按摩的禁忌症.....	012

第二章

图解20种基础按摩手法 013

1.压法.....	013
2.点法.....	013
3.捏法.....	014
4.掐法.....	014
5.拿法.....	014

6.按法.....	015
7.振法.....	015
8.揉法.....	016
9.拨法.....	017
10.运法.....	017
11.滚法.....	018
12.一指禅法.....	018
13.推法.....	019
14.抹法.....	020
15.敲法.....	020
16.拍法.....	021
17.击法.....	021
18.提拿法.....	022
19.滚揉法.....	022
20.按揉法.....	022

中篇·按摩养生——防病保健康

第一章

五脏六腑养生 024

疏肝解郁.....	024
健脾养胃.....	025
宣肺理气.....	026
补肾强腰.....	027
养心安神.....	028

第二章

爱美女性养生 029

丰胸通乳.....	029
瘦身降脂.....	030
美容养颜.....	031
排毒通便.....	032
调经止带.....	033

第三章

健康长寿养生 034

强身健体.....034
 降压降糖.....035

益气养血.....036
 延年益寿.....037
 消除疲劳.....038

下篇·按摩治病——手到病自除

第一章

帮您改善9种呼吸系统病症 040

肺炎.....040
 咳嗽.....041
 感冒.....042
 肺结核.....043
 支气管炎.....044
 哮喘.....046
 空调病.....047
 肺气肿.....048
 胸膜炎.....049

老年性痴呆.....062
 三叉神经痛.....063
 面肌痉挛.....064
 神经衰弱.....066
 疲劳综合征.....068
 眩晕.....069

第二章

帮您远离8种心脑血管疾病 050

头痛.....050
 偏头痛.....051
 高血压.....052
 心律失常.....053
 冠心病.....054
 贫血.....056
 血栓闭塞性脉管炎.....057
 中风后遗症.....058

第四章

帮您缓解14种消化系统病症 070

呕吐.....070
 胃痛.....071
 胃痉挛.....072
 消化不良.....073
 打嗝.....074
 腹胀.....075
 腹泻.....076
 便秘.....077
 急性阑尾炎.....078
 脱肛.....080
 脂肪肝.....081
 痔疮.....082
 肝硬化.....084
 肝炎.....086

第三章

帮您摆脱8种精神和神经系统疾病. 060

癫痫.....060
 失眠.....061

第五章

帮您改善10种男性泌尿生殖系统疾病. 087

前列腺炎.....087
 性冷淡.....088

慢性肾炎.....	089
膀胱炎.....	090
尿道炎.....	092
早泄.....	093
阳痿.....	094
不育症.....	096
阴囊潮湿.....	097
遗精.....	098

第六章

帮您调理9种内分泌及循环系统疾病... 099

肥胖病.....	099
高血脂.....	100
水肿.....	101
痛风.....	102
疝气.....	103
糖尿病.....	104
甲亢.....	105
醉酒.....	106
中暑.....	108

第七章

帮您缓解12种妇产科疾病..... 109

更年期综合征.....	109
月经不调.....	110
痛经.....	112
闭经.....	113
崩漏.....	114
慢性盆腔炎.....	116
带下病.....	118
子宫脱垂.....	120
产后腹痛.....	122
产后缺乳.....	123
不孕症.....	124
胎位不正.....	126

第八章

帮您休养15种骨伤科疾病..... 127

颈椎病.....	127
----------	-----

风湿性关节炎.....	128
肌肉萎缩.....	129
落枕.....	130
腰椎间盘突出.....	132
肩周炎.....	134
膝关节炎.....	135
脚踝疼痛.....	136
小腿抽筋.....	137
鼠标手.....	138
腰酸背痛.....	139
急性腰扭伤.....	140
坐骨神经痛.....	141
强直性脊柱炎.....	142
网球肘.....	144

第九章

帮您改善8种五官科疾病..... 145

咽喉肿痛.....	145
黑眼圈、眼袋.....	146
斑秃.....	147
鼻炎、鼻窦炎.....	148
急性扁桃体炎.....	150
麦粒肿.....	151
牙痛.....	152
耳鸣耳聋.....	154

第十章

帮您消除6种皮肤科疾病..... 155

神经性皮炎.....	155
脚气.....	156
痤疮.....	157
脱发.....	158
带状疱疹.....	159
褥疮.....	160

上

篇

经络按摩基础课， 做自己最好的按摩师



※提起按摩，大多数人会觉得既熟悉又陌生，既简单又复杂，熟悉的是大街小巷按摩养生馆比比皆是，陌生、复杂的是自己却不懂得操作。要想通过按摩经络穴位来养生治病，既要学会正确的按摩手法，又要弄清全身的经络穴位，才能收到良好的效果。这么复杂的事情，没有人教，也没有时间去养生馆，怎么学得到呢？国医讲堂带领大家一起走进神秘的经络世界学习按摩知识，让您在家也能做自己最好的按摩师。

第一章



按摩—中医最简单的自然疗法

按摩是一种特有的治疗疾病的手段，它是一种“从外治内”的治疗方法，是运用手、指的技巧，在人体皮肤上连续操作来治病，这种方法就叫做按摩疗法。《史记》上记载先秦时名医扁鹊就用按摩疗法治病。秦代到今已两千多年，可见按摩在中国已有悠久的历史了。

揭开经络穴位的神秘面纱

古时没有医生、医院，没有先进的设备，没有灵丹妙药，那么当我们的祖先身体出现不舒服的时候，他们会怎么办呢？虽然那时谈不上什么医疗条件，但是我们的祖先发现在病痛的局部按按揉揉，或者用小石头刺刺，小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛，这就是经络穴位的神奇之处。其实这种“以痛为腧”的取穴方式，就是按摩腧穴的原型。

01 认识人体上的穴位

通过实践活动，古代人对腧穴有了进一步的认识，知道了按压哪个位置能起到什么样的治疗作用。在公元前1世纪的时候，有名字的穴位大概就有160个。在那之后，古代的医学家们对穴位主治功能认识也开始不断地积累。他们发现这些穴位并不是孤立的，这些穴位位于“经络”这一能量的通路上，通过经络与脏腑相通。到了清代，有名的穴位一共有361个，包括52个单穴，309个双穴。这361个穴位位于十二经和任、督二脉之上，有固定的名称和固定的位置。这也是我们现代人常说的“经穴”，或者“十四经穴”。

在这361个经穴当中，有108个是要害穴。在一般情况下，要害穴中有72个穴可以采用点、按、揉等手法进行按摩，不会伤害人体。其余36个穴是致命穴，就是我们俗称的“死穴”。严格地说，这36个致命穴，平常按摩也不会有任何不良影响。另外有一些穴位，也都有自己的名字和固定的位置，但是却不属于十四经，它们属于另外一个系统，那就是“经外奇穴”，简称“奇穴”，比如说四缝、定喘等。常用的奇穴有40个左右。除去上面所提到的之外，其实还有一类穴位，既没有固定的名字，也没有固定的位置，这就是“阿是穴”。“阿是穴”其实就是病痛局部的压痛点或者敏感点，这种叫法最早见于唐代。由此可以看出，人们对于腧穴的认识是在不断积累和发展的。

02 熟识穴位的治病规律

中医认为，人体当中的穴位主要有4种大的作用：首先它是经络之气输注于体表的部位；其次它还是疾病反映于体表的部位，当人体生理功能失调的时候，穴位局部可能会有一些变化；再者我们可以借助这些变化来推断到底是身体的什么部位出现了问题，从而来协助诊断；最后，当人体出现疾病的时候，这些穴位还是针灸、按摩等疗法的刺激部位。

人体有那么多的穴位，我们怎样才能将每一个穴位的作用都记住呢？其实方法很简单，我们只要把握住其中的规律就可以了。

第一条，穴位在什么部位，就可以治什么部位的病。比如说膝关节附近的膝眼、梁丘、阳陵泉等能治疗膝关节的疼痛。

第二条，穴位在哪条经脉上，就可以治疗这条经脉经过部位的疾病。比如说手阳明大肠经的合谷穴不仅可以治疗手部局部的病症，还可以治疗大肠经过的脖子和头面部的疾病，如牙疼等。

第三条，就是有些特殊穴位的特殊作用，如大椎穴可以退热，至阴穴可以矫正胎位等。

穴位的治疗作用同用药还是不太一样的，每个穴位对于身体的调节作用都是双向良性的，从而达到调整机能、平衡阴阳、防病祛病的目的。

简便取穴法，教您轻松找到穴位

在养生知识日益普及的今天，穴位按摩早已经融入了人们的生活当中。使用经络穴位，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，往往会弄巧成拙。所以，在进行自我按摩之前，要学会如何找准穴位。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴道的诀窍。

01 手指度量法



利用手指作为穴位的尺度，中医称为“同身寸”。“同身寸”与日常生活中的所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不能与之混淆。骨节长短不一，虽然两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也是会不一样。

1寸：大拇指横宽；

1.5寸：食指和中指二指指腹横宽；

3寸：食指、中指、无名指和小指四指指腹横宽。

02 身体度量法



利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间到前发际正中3直寸为印堂穴。手臂肘部内侧中央处有粗腱，腱的外侧为尺泽穴。



03 标志参照法



固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

04 感知找穴法



身体感到不适，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么那个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴进行治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



穴位作用、按摩功效与取穴原则

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是针灸治疗疾病的刺激点与反应点，以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到祛除病邪的目的。而按摩穴位可以增强机体免疫力，防病治病，除此之外，还具有其他一系列的功效益，经常按摩可以有效地改善人体体质，缓解病痛。

01 穴位所在，主治所在

穴位的近治作用是指所有的穴位均可治疗其所在部位局部及邻近组织、器官的病症，这是所有穴位主治作用所具有的共同点。如睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等穴位均在眼区及其邻近部位，所以它们均可治疗眼病；中脘、梁门等穴位均在胃脘部，所以均可治疗胃脘痛；膝眼、梁丘、阳陵泉等穴位在膝关节及其附近，所以均可治疗膝关节疼痛等。这些都是穴位用于治疗局部体表或邻近内脏疾患的例子。

02 经脉所过，主治所及

远治作用是十四经穴位主治作用的基本规律，在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘膝以下的穴位，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所涉及的远端部位的组织、器官、脏腑的病症，甚至具有治疗全身病患的作用，即“经脉所过，主治所及”。

经穴的远治作用与经络的循行分布是紧密相连的，穴位在远治作用中除能治疗本经病变以外，还能治疗相表里的经脉疾患。例如，手少阴心经上肘以下的穴位，一般都能预防和治疗心血管系统、神经系统、大脑等部位的疾病，而手少阴心经所出现的病候，又同该条经脉上的穴位主治功能基本一致。经络的循环有表里相合，交区交会、根结、标本、气街等多种联系的特性，这种特性也反应在穴位的远治作用上。如退热取大椎穴，遗尿可以取三阴交。

在经络学说中有“经脉所过，主治所及”的论述，即指出经脉病候与穴位治疗作用的密切关系。根据经络学说的叙述，每条经脉上所分布的穴位，是这条经脉脉气所发的部位。如果这条经脉发生了异常变

化，即出现各种病候，就可以通过刺激这条经脉的穴位，调整经脉、脏腑的气血来治疗疾病。

03 按摩：平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《内经》曰：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。如果使用轻揉手法对头部进行推抹，能够抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩，可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后，血糖值能够得以升高。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌，等等。

04 疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如果因为腹部受寒，而出现了胃痛、腹胀以及不思饮食等症状，可通过按摩胃俞、中脘、足三里等穴，来温通经络、祛寒止痛。

按摩还能够延缓心肌退化，扩张冠状动脉，增加供血流量，促进血氧和营养物质的吸收，进而加强心脏功能，防治冠心病、脉管病、肌肉僵直以及手足麻