

VOGUE  
时尚养身坊系列  
BODY-BUILDING  
HOUSE

REFLEXOLOGY  
AND  
穴位  
指压  
ACUPRESSURE

享用专业全面的  
自助理疗方式

促进身体能量系统  
的整体平衡

[英] 珍妮·莱特 著

VOYAGE  
时尚养身坊系列  
BODY BUILDING  
HOUSE

# 穴位指压

[英] 珍妮·莱特 著  
罗晓华 译

# Reflexology and Acupressure



中国轻工业出版社 东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位指压 / [英] 莱特著; 罗晓华译. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-5146-2

I. 穴... II. ①莱... ②罗... III. 穴位按压疗法  
IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第122037号

First published in 2001  
under the title REFLEXOLOGY AND ACUPRESSURE  
by Hamlyn Publishing, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.  
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2001, 2003 Octopus Publishing Group Ltd.  
The author has asserted her moral rights  
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong  
&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou  
译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字09-2005-364号  
所有权利保留

图片支持:  www.loloe.com

## Reflexology and Acupressure 穴位指压

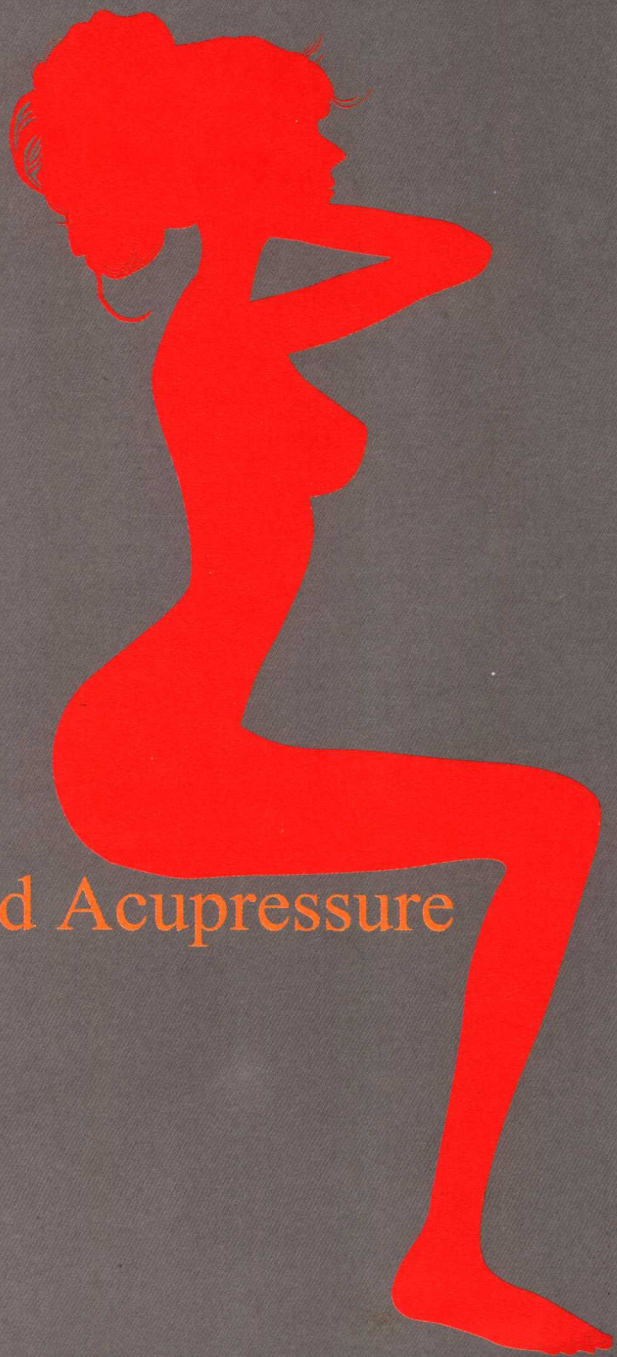
VOGUE  
时尚养身坊系列  
BODY-BUILDING  
HOUSE

作者	[英] 珍妮·莱特
译者	罗晓华
特约编辑	蔡国才
责任编辑	雅歌
责任终审	孟寿萱
装帧设计	唐薇
出版发行	中国轻工业出版社 (北京东长安街6号) 东方出版中心 (上海市仙霞路345号) 新华书店
制作	广州公元传播有限公司
印刷	广州培基镭射分色印刷有限公司
规格	889 × 1194mm 24开 5 $\frac{1}{3}$ 印张 46千字
版次	2006年1月第1版第1次印刷
书号	ISBN 7-5019-5146-2/TS · 2971
发稿单号	50706S2X101ZYW
定价	20.00元

若有印装质量问题,  
请致电020-33199099联系调换。

穴位指压

Reflexology and Acupressure



EO



# CONTENTS

## 目录

前言：对“正统”的另类补充.....6	<b>反射疗法</b>
<b>基本概念</b>	脚部图释 .....38
全身治疗 ..... 10	作用原理 ..... 40
能量经脉 ..... 11	手法技巧 .....42
保持身心平衡 ..... 13	准备动作 .....44
形神兼顾 ..... 15	手部图释 .....48
压力与健康 ..... 16	反射系统 .....50
中医的观点 ..... 17	头部和颈部区域 .....52
<b>历史沿革</b>	胸腔区域 .....54
起源 .....20	腹部、消化和排泄系统 .....56
中国的背景 .....23	泌尿系统和生殖系统 .....58
<b>现代概况</b>	淋巴系统 .....60
儿童 .....28	内分泌系统：激素 .....61
老人 .....29	骨骼和肌肉 .....62
掌握技巧 .....30	<b>指压</b>
神奇疗效 .....31	经脉 .....66
科学家们的话 .....32	开启能量之门 .....72
实验证明 .....33	技巧 .....78
	<b>常见症状实际运用</b>
	禁忌 .....82
	急救 .....83
	镇痛 .....88
	各种疾患 .....100
	内在自我 .....112
	妇科病 .....116
	男性病 .....124

# 前言

# INTRODUCTION

## 对“正统”的另类补充

100年前，几乎无人能料，数十年后的现代医学竟发展得如此惊人。它克服黑死病，又迎战人类的杀手——天花，婴儿死亡率在西方国家也已降至最低。不过，在20世纪末21世纪初，补充治疗的研究一度停顿了下来。

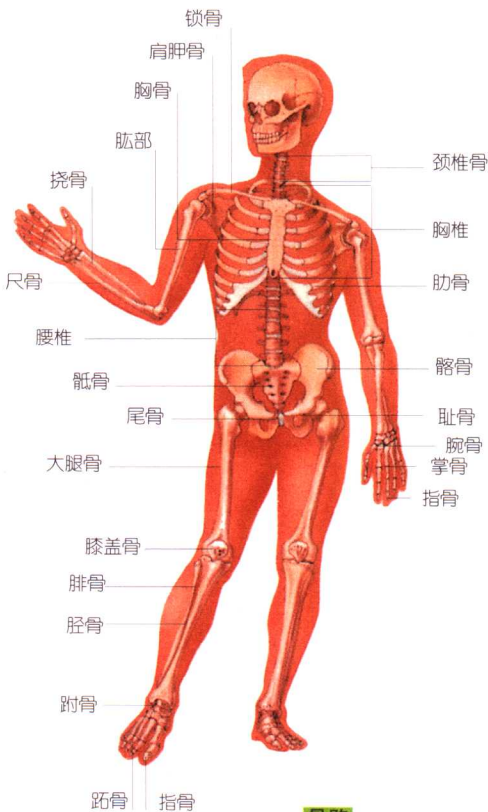
一直以来，对付各种疾病的主流是正统西方治疗（通常称作“西医”），为什么我们不将它延伸开去、研究补充治疗呢？地球人都知道，当我们研制出能治好某种病的药物时，该药物却同时对身体造成另一种伤害，有的乃源于药物本身，像我们最常见的抗生素，它既能辅助对付严重疾病，又常被用于医治感染性疾病。最后这一边在抗菌，那一边又在促使新细菌产生。

在美国，“药物副作用致死”排在死亡原因的前6位，成为最常见的死因之一；大概有4%的病人因治疗不当，健康出现新问题，另外有14%的病人甚至因此导致生命危险。英国的情况和美国相似。另外还有更多的问题危及人们健康，例如生活压力、空气污染、吃东西讲量不讲质、农药危害和其他破坏环境的因素等等。我们不能怪医学不够先进，无法帮我们免除这些因素带来的伤害，而且，正统西方法疗本身也不可能统统把它们制服。

就拿肺结核这种致命疾病来说，虽然目前看来，通过一系列有效的药物治疗，它基

本上是可以治愈的，但事实却会出现可怕的复原，只是肺结核多在艾滋病患者身上和贫困地区发生，我们没留意罢了。

现在，你一定觉得身边满是危机，什么



骨骼

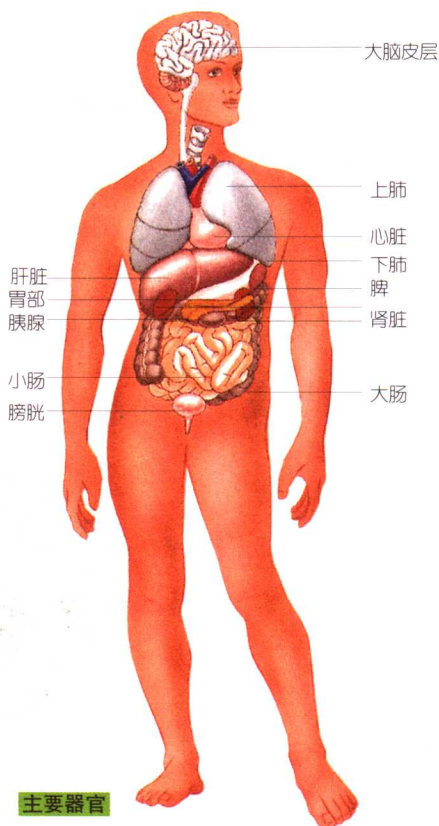
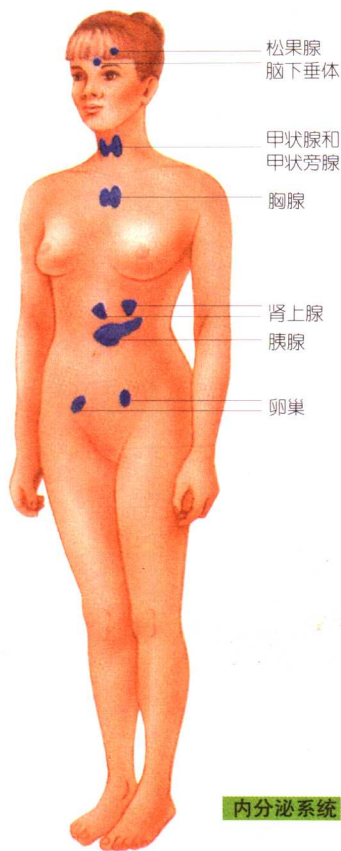
都不在控制之中，然后想另寻他法，重新拾回健康和力量吧。没错，那就是过去被称为“另类”的疗法，它们就能满足你的愿望！在大多数可行的另类疗法中，首要因素就是人本身，只有我们身体力行，才能切身体会“健康由我创”的美妙感觉。

尽管“另类”这个术语暗含的意思就是用其他医疗方法来替代西医，但今天，“另类疗法”已另取其名，人们现在更愿意将它叫做“补充疗法”，指的是利用其他一些手段，与正统治疗法结合，共同治疗疾病。该名字的另一层含意是，这些治疗方法或手段给我们身体补充资源，在特定时间内给身体提供

额外护理。

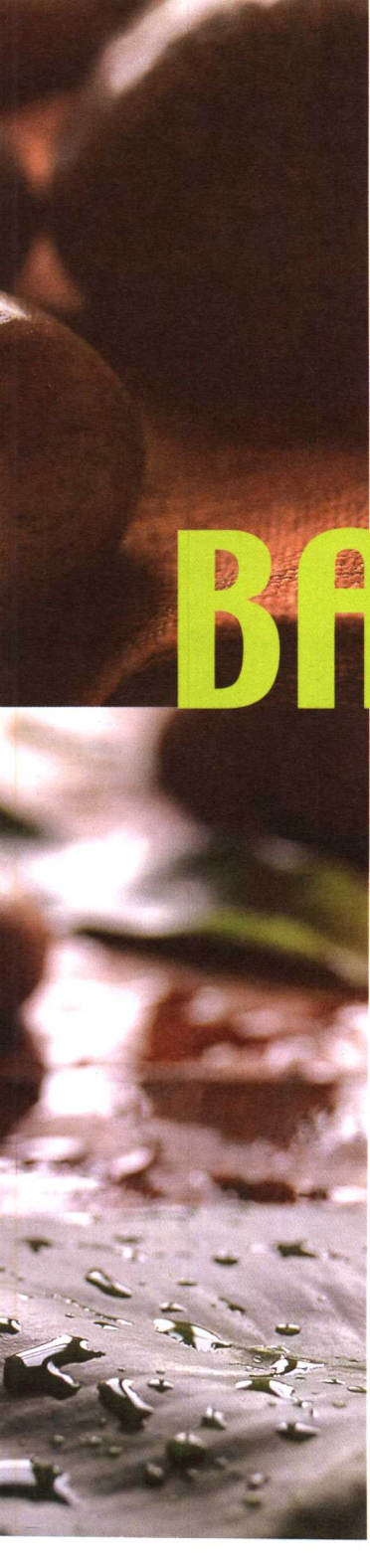
看来，我们今天比较幸运，因为在解决身体问题上，选择的余地更大了。例如，对付诸如喉咙痛等各种感染性疾病，我们既可以用抗生素治疗，同样也可以选择顺势疗法；骨折了需要进行外科治疗，如果我们只是背痛，就可以通过物理治疗、脊椎指压治疗或者整骨疗法。

现在，越来越多人接受自助疗法，对付身体小疾病，或缓解长期的身体不适。因此，当西医疗法不能解决所有问题时，许多人便寻求其他效果更好的治疗，例如反射疗法和指压法，来帮助解决身体和精神上的问题。









反射和指压都是针对人体穴位的加压疗法，人们可以根据自己的喜好，学习自我治疗的技巧。这两个疗法可行度高，只需双手，每天均可规律进行。它们与人体的能量中心息息相关。“能量中心”这个概念虽然还未被西医所完全认同，但它其实已是世界传统保健的重要组成部分。

# BASIC CONCEPTS

## 基本概念

现在的药物疗效虽然越来越好，但也伴随着一大串副作用，有些甚至致命。所以，人们非常渴望能有一种可靠的治疗方法。很多有过体验的人都知道，那些融东方哲学和传统疗法为一体的治疗方法，副作用小，人体伤害度低，更能直接根除疾病，且效果持久。

正统西方疗法把身体里的各种“侵害”（细菌、病毒或寄生虫）和“紊乱”（例如癌症或者动脉硬化）等同对待的：要对付它们，必须有强有力的治疗法，针对人体不同部分，分别治疗。现在，还有其他一些加剧病情的因素，例如抽烟或吃高脂肪类食品。医生一般把疾病看作是偶然感染所致，以他们的医术，对付这些病也真是小菜一碟。西医以生理解剖和生理学为理论基础，继而再根据疾病差异，进行相关的药物治疗或手术治疗。

东方疗法（包括反射疗法）比西医疗法要温和得多。它认为，疾病是由多方因素引起的，例如，身体内部如果出现了问题，人体的自然抵抗力就会被削弱。东方疗法致力于寻求一种自然的方法，通过加强体质、排除健康障碍，加速能量流动，来增强人的抵抗力。

这并不是说东方疗法一定很温和，针灸就和外科手术一样“粗暴”，很多中药的味道也苦不堪言，有些东方按摩法还让你疼痛钻心。但是，它们都以强壮身体为目的，通常不是单纯的生理治疗，简单地确诊和抗击某种病症，而是精神和情感治疗。

反射疗法专家和中医医师都会针对病症做深层次治疗，缓解病人疼痛。他们绝不会只是针对病症，因为拼命压制症状，会令身体别处也出现问题。如果我们持续简单压制病症，而非根治，病情就会加重，后果更严重，甚至破坏整个身体系统。同样，对于传染病来说，没有哪个医生不从病源入手，因为如果只是单纯治“标”，肯定不能把该病彻底根治。

不过，直到最近，西医还没认识到，除了细菌、病毒和寄生虫外，还有更不起眼的媒介物会滋生疾病。

东方理论中的经脉将“气”传送到身体各处，这就是指压疗法的原理。图中我们可见与肾相关的各道经脉以及指压穴位。



# 能量经脉

## ENERGY CHANNELS

东方医学根据身体能量和健康趋向来治疗疾病。在“究竟是什么让人类活动”这一问题上，东方医学持有与西医截然不同的观点。前者认为，人类活动靠的是“生命能量”，它在印度就叫“气息”，而在中国和日本中则叫“气”，它由一个名叫“经脉”的通道系统带到身体各处。例如，血液先由动、静脉输送到心脏，然后又由

它们从心脏输送到其他地方。对脉络上的穴位进行按摩、针灸，或者在适当的穴位上，点燃艾蒿草药进行熏疗，都可以激活体内的“气”。找准穴位，进行治疗，“气”就能得到释放。另外，我们也可以针对某一区域进行治疗。



古代中国人体图，指出了与心脏治疗相关的指压穴位



西方医学体系和东方医学体系有一个很大的差异是：西方医学可以解剖人体，观察它内部的动、静脉，但即使是在显微镜下，绝不可能看见经脉，也不能提取“气”出来作样本进行研究。就像感情和灵魂，在某种程度上，我们的生命正依托着一种不可见的物质来延续。

你也许觉得很荒唐，但是，东方医学体系已被世界各地采纳使用了数千年，经过现代研究手段进行的测试，东方医学体系的正确性得到了广泛的确认。

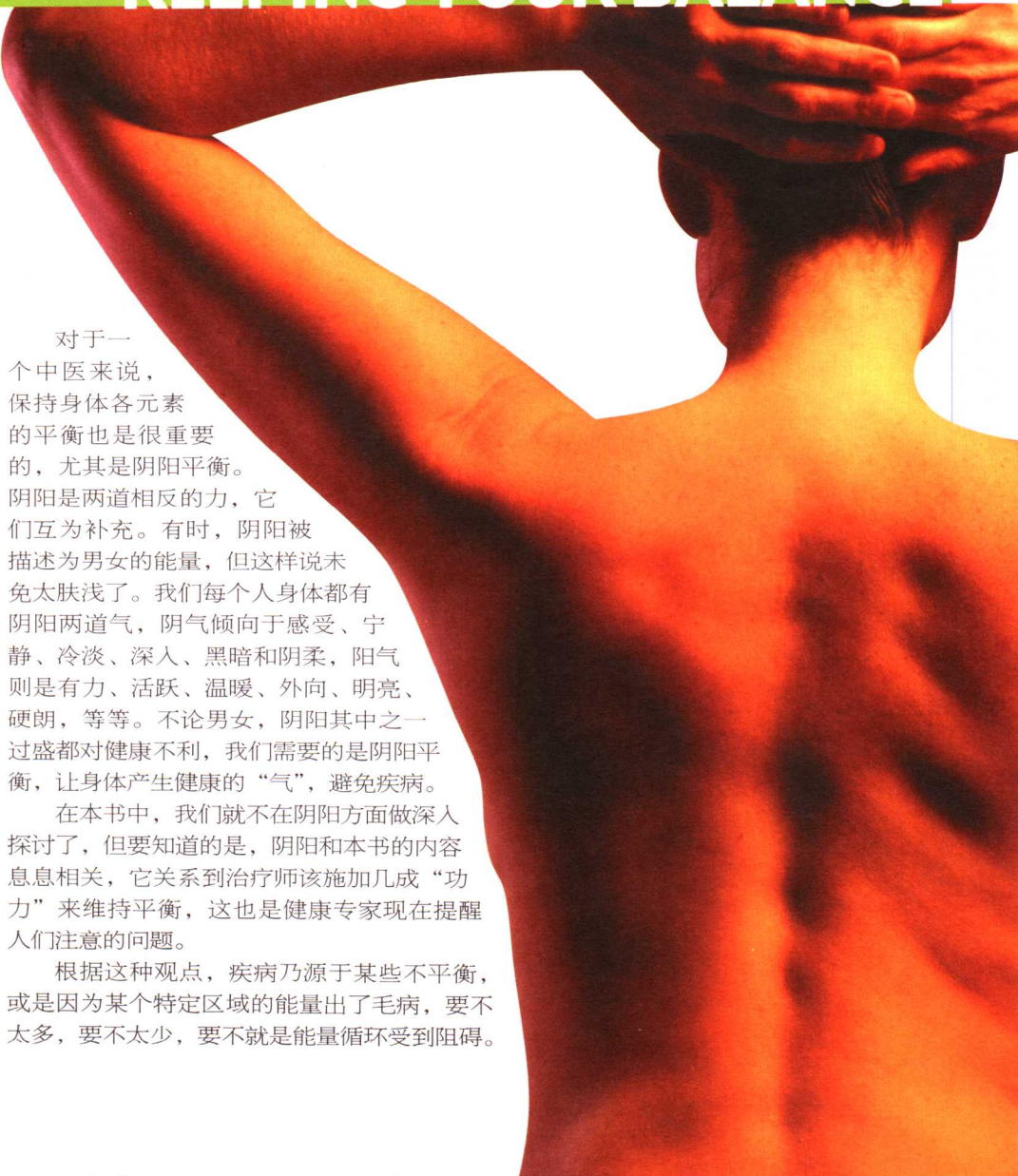
中国经脉系统图并不是仅有的有别于西方人体模型的人体构造图。反射疗法专家们就认为，从头顶到10个手指头，再到脚趾这个重要的分支，人体骨骼可垂直分成10部分。根据这一理论，人体每部分都与位于脚或手的一个反射点相对应。另外一种反射学派认为，与人体各部分对应的反射点位于耳部。实际上，这两种说法并不矛盾，因为最早的医学理论家也认为，反射点可位于身体的不同部分，只是他们更关注哪些能量最强的反射点罢了。

和指压治疗一样，反射疗法的目的是提高人体能量循环，避免循环障碍、停



## 保持身心平衡

# KEEPING YOUR BALANCE



对于一个中医来说，保持身体各元素的平衡也是很重要的，尤其是阴阳平衡。阴阳是两道相反的力，它们互为补充。有时，阴阳被描述为男女的能量，但这样说未免太肤浅了。我们每个人身体都有阴阳两道气，阴气倾向于感受、宁静、冷淡、深入、黑暗和阴柔，阳气则是有力、活跃、温暖、外向、明亮、硬朗，等等。不论男女，阴阳其中之一过盛都对健康不利，我们需要的是阴阳平衡，让身体产生健康的“气”，避免疾病。

在本书中，我们就不在阴阳方面做深入探讨了，但要知道的是，阴阳和本书的内容息息相关，它关系到治疗师该施加几成“功力”来维持平衡，这也是健康专家现在提醒人们注意的问题。

根据这种观点，疾病乃源于某些不平衡，或是因为某个特定区域的能量出了毛病，要不太多，要不太少，要不就是能量循环受到阻碍。



# 形神兼顾

## MIND AND BODY



西方医生现在正开始对一门学科——心理神经免疫学（PNI）的研究，所谓“心理神经免疫”指的就是精神和形体能相互作用于彼此。这是一个全新的广阔研究领域，它着眼于21世纪西方世界感到困惑的一些方面。我们从小就知道，身体好比一部机器，有时内部出现问题，需要修理，有时则是外部因素，例如遇到意外或缺少“燃料”。然而医生们更深一层地认为，除了这一内外构架，应该还有其他因素。

随着“心理神经免疫”的提出，情感因素被证明在生理健康中占据的重要位置，对于反射疗法专家来说，这并不奇怪。像许多补充法治疗师一样，情感在身心健康中饰演一个怎样的角色，它对我们健康有利还是有害，他们自然心中有数。抑郁和恼怒是最常见的问题。但是，所有情感都对平衡产生作用。

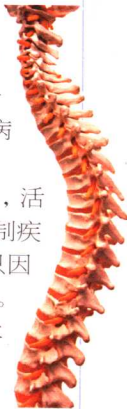
心理神经免疫所显现出来的某些疗效非常显著，立竿见影，毋庸置疑。想想看，你有多少次为麻烦事头痛？如果你进食时情绪不快，也许就会招致消化不良了。

难怪人们常把一些怨气挂在嘴边，“我老板真让人头疼”，“就是她，弄得我浑身不对劲”。同样，当你闷闷不乐时，忧愁如千斤重物，让人无法喘息。如果你觉得胸口有被拉紧的感觉，那这就是忧虑的最常见症状了，有时它还会导致过度疼痛，诱发心脏病。

现在，研究人员终于承认，我们对压力的反应并不是机械的。研究表明，我们内心深处的情感反应是正常的。一方面，亲人逝去的悲伤情绪易致癌症；在婚姻破裂后的一年里，妇女患乳腺癌的几率增加一倍；挫折影响肠的正常运作，而恼怒和抑郁则会增加心脏疾病的发病几率。

另一方面，研究人员也发现，笑能加强免疫系统，怀有某种信仰的人，活得更长久。当人们正面临某种疾病的威胁时，一段美妙的婚姻将是抑制疾病的良方妙药。朋友关系融洽、家庭和睦，我们身体便更健康，这不只因为互相照顾，更在于精神支持，有时精神的确比物质和特殊照料更重要。

反射疗法专家认为，通过脚或者手对骨骼进行治疗，可以协调人体整个系统——不仅仅是生理系统，还包括精神和情感系统。毫无疑问，反射疗法虽然只是在20世纪发展起来，却能医治许多现代病。



上页图片为越南19世纪阴阳图。图中镶嵌着两条具有皇家气派的龙，两龙中间为一呈阴阳八卦状的珍珠，有“二龙戏珠”之意。



# 压力与健康

## STRESS AND HEALTH



19世纪脚部按摩图。在此之前，脚部按摩在中国已盛行数世纪。

对于我们大多数人来说，现在的生活比起二三十年前更累，不可知的因素也更多了。人们通常会这样希望，生活是会比一年比一年好的，不过，当你看见惊人的失业数字、福利削减、前途难测，医疗设施也减少，那简直就是对你当头一棒。缺乏安全感和体力不足是压力的主要源头，所以我们很多人都遭受压力之苦，这没什么大惊小怪的。

正因为排除压力源头的重要性，像反射疗法或者指压法等通过用手推拿来激活体能的方法，就能起到很大作用。它们能够舒缓症状，让你有更多精力来对抗自身问题。我们可以自己操作，在压力穴位上可以按压一下，或者叫别人来给我们治疗，两者都可以舒缓身心。即使遇到情绪突变，体内能量流通不畅，这些疗法也能打通体内经脉，释放全身的能量。

正确的反射疗法可以让身心极大放松，缓解紧张感觉，放松肌肉，促进血液循环，将营养带到每个细胞中去。反射治疗师针对不同的穴位，中和压力，增强免疫系统，让身体更健康。除了反射疗法，任何的按摩都可以起到减缓压力的作用，反射疗法中的连续敲击甚为见效，从这点上看，它作用的正是给穴位施压。