

③ 列系書用庭家

解圖

按摩壓部自療法

作者 芹澤勝助

東京教育大學講師 長尾榮一

東京教育大學講師 吉川惠士

東京教育大學物理療科研究室 矢澤一博

譯者 蘇遠謀



行印社版出泉書



圖解指壓按摩自療法

編著者：芹澤勝助等

發行者：書泉出版社

臺北市銅山街1號

電話：3933357號

局版臺業字第1848號

郵政劃撥：130385號

印刷廠：建太印刷廠

中華民國六十八年二月初版

定價：新台幣130元

(本書如有缺頁或裝訂錯誤，本社負責換新)

版權所有・翻印必究

指壓按摩自療法

作者

授教學大波筑 助勝澤芹
師講學大育教京東 一榮尾長
師講學大育教京東 士惠川吉
所究研科療理學大育教京東 博一澤矢

譯者

蘇遠謀

書泉出版社

在中國醫學中，具有悠久歷史的「針

灸法」是一種物理治療，而指壓、按摩亦是按人體各部經絡所施行的簡便療法，自古以來，這種穴道自療法常被一般家庭所採用，效果顯著，例如頭痛、腰酸背痛等均可施穴位指壓或灸法，具有奇效。

但在家庭中自己做指壓按摩時，常因不懂經絡或找不到穴位，所以很難得到預期的效果。因此本書以：

(1) 圖文並列之方式解說，使初學者也容易了解。

(2) 凡是日常生活中易患的疾病如腰痛、肩痛、頭眩目暗、心跳、胸悶、便秘、冷感症、嬰兒的夜哭等，以及神經痛、高血壓、關節風濕症、痔瘡、慢性肝炎、濕疹等慢性疾病，均舉出該治療的穴位及療法。

這本「指壓按摩自療法」，如能使您和家人增進健康，而過著充滿信心和快樂的生活，筆者將感到榮幸之至。

目次

穴道筆劃索引.....	4
作者簡介.....	7
穴位的表示方法	
穴位所表示的「寸」是甚麼.....	9
如何尋找穴位.....	9
主要穴道和肌肉骨骼	
前面的穴道.....	10
背面的穴道.....	11
側面的穴道.....	12
臉、頭、手部的穴道.....	13
主要的肌肉.....	14
主要的骨骼.....	15
實際的穴道療法	
穴道療法之基本手法.....	16
• 輕撫.....	16
• 揉捏.....	16
• 指壓.....	17
• 捶打.....	18
• 振動.....	19
正確的姿勢與不正確的姿勢.....	19
穴位的找法.....	20
頭部的治療.....	21
肩部的治療.....	22
手臂的治療.....	23
胸部與腹部的治療.....	24
背與腰的治療.....	26
腿的治療.....	28
灸治療的要點.....	30
• 有痕灸.....	30
• 無痕灸.....	30
穴道療法的知識	
順乎自然的中國醫學.....	32
何謂穴道.....	33
穴道療法為何有效.....	33
穴道的找法.....	33
各種穴道療法.....	34
使用健康器具的穴道法.....	37
治療的方法	
頭痛、頭重.....	40
目眩.....	42
耳鳴.....	44
發冷、發熱.....	46
失眠.....	48
後頭神經痛.....	50
臉部的疼痛和痙攣.....	52
三叉神經痛.....	54
臉部的麻痺.....	56
牙痛、牙齦發腫.....	58
口腔炎及口角炎.....	60
肩膀的酸痛.....	62
跌枕.....	64

管血、臟心	器吸呼	手、足、腰	胸
嘔心、嘔吐.....	喉嚨痛、聲音沙啞.....	扭傷.....	胸痛.....
胸灼熱、噯氣(胃弱).....	打嗝.....	慢性關節風濕病.....	五十肩.....
半身不遂.....	鼻塞、流鼻水.....	倦怠感和容易疲倦.....	肋間神經痛.....
低血壓症.....	咳嗽.....	扭腰.....	手的麻痺.....
高血壓症.....	痰.....	變形腰椎症.....	手臂痛、神經痛.....
悸動.....	呼吸急促.....	坐骨神經痛.....	膝蓋痛.....
氣喘.....	感冒症候群.....	腰的疼痛.....	小腿痠攣.....
慢性支氣管炎.....	感冒症候群.....	腰的疼痛.....	坐骨神經痛.....
124	108	86	82
122	106	84	80
120	104	82	78
118	102	80	76
116	100	78	74
114	98	76	72
112	96	74	70
110	94	72	68
108	92	70	66
106	90		
104	88		
102	86		
100	84		
98	82		
96	80		
94	78		
92	76		
90	74		
88	72		
86	70		
84	68		
82	66		
80			
78			
76			
74			
72			
70			
68			
66			

性女	童兒	精神	膚皮	器泌尿	器化消
害喜.....	夜間哭泣症.....	精神機能障礙.....	濕疹、尋麻疹.....	膀胱炎.....	宿醉.....
瀰症.....	夜尿症.....	圓形脫毛症.....	面疱.....	浮腫.....	暈車.....
乳汁分泌不全、乳汁瘀.....	月經不順、月經困難症.....	精神機能障礙.....	黑斑、雀斑.....	慢性肝炎.....	胃痙攣、腹痛.....
174	166	158	152	146	136
172	164	156	150	144	134
170	162	154	148	142	132
168	160	152	146	140	130
166	158	150	144	138	128
164	156	148	142	136	126
162	154	146	140	134	
160	152	144	138	132	
158	150	142	136	130	
156	148	140	134	128	
154	146	138	132	126	
152	144	136	130	124	
150	142	134	128	122	
148	140	132	126	120	
146	138	130	124	118	
144	136	128	122	116	
142	134	126	120	114	
140	132	124	118	112	
138	130	122	116	110	
136	128	120	114	108	
134	126	118	112	106	
132	124	116	110	104	
130	122	114	108	102	
128	120	112	106	100	
126	118	110	104	98	
124	116	108	102	96	
122	114	106	100	94	
120	112	104	98	92	
118	110	102	96	90	
116	108	100	94	88	
114	106	98	92	86	
112	104	96	90	84	
110	102	94	88	82	
108	100	92	86	80	
106	98	90	84	78	
104	96	88	82	76	
102	94	86	80	74	
100	92	84	78	72	
98	90	82	76	70	
96	88	80	74	68	
94	86	78	72	66	
92	84	76	70	64	
90	82	74	68	62	
88	80	72	66	60	
86	78	70	64	58	
84	76	68	62	56	
82	74	66	60	54	
80	72	64	58	52	
78	70	62	56	50	
76	68	60	54	48	
74	66	58	52	46	
72	64	56	50	44	
70	62	54	48	42	
68	60	52	46	40	
66	58	50	44	38	
64	56	48	42	36	
62	54	46	40	34	
60	52	44	38	32	
58	50	42	36	30	
56	48	40	34	28	
54	46	38	32	26	
52	44	36	30	24	
50	42	34	28	22	
48	40	32	26	20	
46	38	30	24	18	
44	36	28	22	16	
42	34	26	20	14	
40	32	24	18	12	
38	30	22	16	10	
36	28	20	14	8	
34	26	18	12	6	
32	24	16	10	4	
30	22	14	8	2	
28	20	12	6	0	
26	18	10	4		
24	16	8	2		
22	14	6	0		
20	12	4			
18	10	2			
16	8	0			
14	6				
12	4				
10	2				
8	0				
6					
4					
2					
0					

附錄——穴道位置一

覽表

175

174 172

170 168 166 164 162 160 158 156 154 152 150 148 146 144 142 140 138 136 134 132 130 128 126

穴道筆劃索引

▲把穴道名稱按筆劃次序排列下來。

▲說明中的「一寸」，就是以患者姆指最寬的部位爲基準（5分是指一寸的 $\frac{1}{2}$ ）。1寸大約是2公分。

▲穴道的詳細位置，請參照第九頁至二十頁。

▲ 穴道下方所列號碼，就是本書中的統一編號。

▲請參照第十頁至第十三頁的主要穴道圖。

筆劃		2劃		3劃		4劃	
穴名	穴道的位 置	人迎	下關	三陰交	三焦俞	小腸俞	大迎
喉頭外側1寸5分	耳朵前面兩寸嘴張時會隆起的部位	內側腳踝上3寸	腰部第一腰椎棘突起處外側1寸5分	腰部第一仙椎棘突起下外側1寸5分	嘴角斜下方下巴骨凹下部位	天樞（肚臍外側2寸）下2寸	背部第一胸椎棘突起下外側1寸5分
82	101	86	59	76	102	20	62
背頸中央第一胸椎棘突起上面	腰部第四腰椎棘突下外側1寸5分	膝蓋盤下面內側凹下部位	期門（乳頭下肋骨與腹部中間）下5分	分	姆指側，肘關節到手掌的凹下處	肘關節前在小指側根部	背部第5胸椎棘突起下外側1寸5分
49	62	47	15	39	38	53	87
太谿	心俞	少海	尺澤	內膝眼	日月	大腸俞	大椎

4劃		筆劃
太衝	脚背大姆趾與第二趾中間向內側2寸處	穴道的位置
太鐘	內側脚踝下面	● 號碼
太陵	手掌同側的手腕關節中央	● 號碼
中脘	腰部正中線上心窩與肚臍的中間點上	● 號碼
中極	肚臍下4寸的部位	● 號碼
中都	小腿內側，也是內側脚踝上7寸	● 號碼
中府	鎖骨外端一寸凹下的部位	● 號碼
中髎	次髎（腰部第二仙椎棘突起下外側）	● 號碼
手三里	下1寸	● 號碼
天樞	由肘彎曲部位向姆指數2寸的部位	● 號碼
天宗	肚臍外側2寸	● 號碼
天柱	背部左右肩胛骨中央凹下去部位	● 號碼
天鼎	背頸髮際隆起肌肉（僧帽肌）外側凹下部位	● 號碼
上	喉頭下三寸再向外側一寸側頸的部位	● 號碼

7劃					6劃					5劃					4劃								
盲俞	孔最	肝俞	完骨	足三里	百會	地機	次髎	合谷	血海	曲池	曲垣	外膝眼	石門	四白	巨膠	巨骨	巨關	丘墟	外關	印堂	內關	天容	天突
肚臍外側一寸的部位.....	三寸的部位.....	背部第九胸椎棘突起下外側1寸5分	背部上乳樣突起的凹下部位.....	小腿外側膝蓋下3寸.....	頭頂上，左右耳朵上端連接線中央.....	嘴角外側5分的部位.....	腰部第二仙椎棘突起下外側7分.....	姆指與食指的中間.....	膝蓋盤內側上2寸.....	姆指側肘彎曲部位.....	背部左右肩胛骨內側上端.....	膝蓋盤下外側凹下部位.....	腹部正中線上肚臍下2寸.....	眼睛下一寸的部位.....	鼻孔外側8分在眼睛中央的下方.....	肩膀外側鎖骨與肩膀連接的凹下部位.....	心窩中央胸骨下端2寸.....	外側腳踝下端前面凹下去部位.....	手腕背側中央起5寸的部位.....	左右眉毛的中間.....	手掌側手腕關節上面2寸.....	側頸的胸鎖乳突肌前.....	前頸中央的胸骨凹下去部位.....
● 19	● 41	● 55	● 98	● 28	● 81	● 95	● 64	● 80	● 24	● 40	● 70	● 46	● 3	● 12	● 29	● 90	● 1	● 45	● 32	● 6			

9 劃											8 劃						7 劃														
幽門	胞肓	風門	風池	風市	肺俞	胆俞	神門	後頂	郄門	俠白	胃俞	或中	命門	承扶	承山	肩井	肩髃	委中	身柱	志室											
部位……											背部第十二胸椎棘突起下外側1寸5分……	側2寸部位……		前胸部第一與第二肋間胸部中央線外		腰部第二腰椎棘突起下……		左右臀部下所形成弧線的中央……		小腿背後隆起來肌肉鍵的部位……		背頸的根元與肩膀中央……		手臂上端在抬平手臂時肩膀會凹下去		膝蓋背側中央凹下去部位……		背部第三胸椎棘突起下……		腰部第二腰椎棘突起下外側3寸……	
● 37											● 58	● 9		● 75		● 65		● 34		● 35		● 67		● 50		● 60					

13劃	12劃										11劃	10劃				9劃					
鳩尾	關元	解谿	陽陵泉	陽池	陽谷	陽谿	湧泉	崑崙	厥陰腧	期門	華蓋	溫溜	陰陵泉	殷門	梁門	梁丘	欽益	氣舍	俞俯		
心窩中央的胸骨下一寸的部位……● 11	肚臍下3寸……● 22	地方……● 30	脚背凹下去部位也就是通常繫鞋帶的部位……● 27	小腿外側膝蓋下去一寸的凹下部位……● 27	手腕關節背側的中央部位……● 79	手腕的背部靠小指根部的凹下處……● 89	手腕姆指側兩條肌肉的凹下部位……● 106	在脚底當脚姆趾彎曲時會凹下的部位……● 69	外側脚蹠的背後……● 92	背部第四胸椎棘突起下外側1寸5分……● 52	乳頭下肋骨與腹部中間……● 14	部位)下2寸……● 36	手背姆指側由手腕算起5寸……● 44	胸部正中線上天突(胸骨上端凹下去部位)……● 26	小腿內側的膝蓋下……● 66	大腿背側的中央……● 16	外側1寸……● 25	中腕(腹部中央線上心窩與肚臍中間)……● 33	胸部鎖骨上凹下去的中央……● 33	膝蓋盤外側向上2寸……● 33	方鎖骨內端……● 7

27 劃	21 劃	20 劃	18 劃	17 劃	15 劃	14 劃	13 劃
顛 膠	聽 宮	懸 鐘	橫 竹	窠 陰	瞳 子	瞳 中	翳 風
眼尾下顛骨隆起部位…… ● 4	部位…… ● 96	耳朵前的耳珠(小的柔軟突起物)凹下…… ● 91	外側脚蹠上3寸…… ● 94	眉毛內側的凹下部位…… ● 97	在耳朵背後乳樣突起的凹下部位…… ● 2	眼尾外側5分的凹下部位…… ● 10	左右乳頭連接線與胸部中央線交叉點上…… ● 100
耳垂與乳樣突起(耳朵背後姆指大骨骼)的中間凹下部位…… ● 100	耳垂與乳樣突起(耳朵背後姆指大骨骼)的中間凹下部位…… ● 100	左右乳頭連接線與胸部中央線交叉點上…… ● 100	眼尾外側5分的凹下部位…… ● 2	眼尾外側5分的凹下部位…… ● 2	眼尾外側5分的凹下部位…… ● 2	眼尾外側5分的凹下部位…… ● 2	眼尾外側5分的凹下部位…… ● 2
身柱(背部第三胸椎棘突起下)外側3寸…… ● 61	腰部第二腰椎棘突起下外側1寸5分…… ● 21	腹部與大腿所形成溝的中央…… ● 21	背頸中央髮際上5分的部位…… ● 63	腰帶第二仙椎棘突起下外側1寸5分…… ● 74	手背外側肘關節上7寸…… ● 85	小腿內側的內側脚蹠上5寸…… ● 51	背部第4胸椎棘突起下外側3寸…… ● 54
背部第7胸椎棘突起下外側1寸5分…… ● 57	背部第11胸椎棘突起下1寸5分…… ● 93	內側脚蹠下1寸凹下去部位…… ● 93	背頸中央髮際上5分的部位…… ● 63	腰帶第二仙椎棘突起下外側1寸5分…… ● 74	手背外側肘關節上7寸…… ● 85	小腿內側的內側脚蹠上5寸…… ● 51	背部第4胸椎棘突起下外側3寸…… ● 54

作者簡介

芹澤勝助

筑波大學教授



一九一五年生於東京。一九三八年畢業於國立東京盲學校師範部理療科。在東京教育大學與杉靖三朗教授學習生理學；在東京大學醫學部與大島良雄教授學習臨床醫學。曾獲得經絡與經穴的醫學研究博士。

他引進中醫體系中的精華來診斷患者。利用皮膚的溫度與電的特性（電位差與電阻）、肌電圖、脈搏計等，來說明穴道本態，把古老的中國醫學加以科學化。

在臨床研究方面，他開創了新的治

療方法，因而受日本厚生省委託進行亞急性後遺症（知覺異常）的治療研究。

至目前為止，他所發表的有關他所作的專門醫學論文和報告，計有64篇。著書有24本。其中較普遍性的有「穴道與中醫」，「慢性疾病的中醫療法與針灸治療」，「腸胃病治療百科」，「肝病的治療百科」，「高血壓的治療百科」，「腎臟病治療百科」，「人體穴道研究」等。

長尾榮一

東京教育大學講師

一九三一年生於東京。在國立東京盲學校理療科工讀，另外在早稻田大學專攻英文。一九五一年畢業後，在母校的教員訓練所指導新進人員。同時他又在難司谷分校的治療部擔任主任工作，診療外來患者。

他除了擔任全日本盲學校理療科教員聯盟理事長外，又還屬於日本溫泉氣候物理治療會、日本中醫學會及日本復健醫學會的會員，而且發表了不少有關於中醫基礎及臨床經驗的心得報告。著有「醫學史」，「中醫概論」，「中醫、針灸、家庭療法」等書。

吉川惠士

東京教育大學講師

一九四九年生於日本奈良。一九七一年畢業於日本東京教育大學附屬理療科的教員訓練所。然後在母校芹澤勝助教指導下，從事中醫物理療法的基礎及臨床研究。

他還曾在東京大學醫學部麻醉科的臨床研究專家山村秀夫教授指導下，研究「痛」的問題。又在該校心療內科研究所，石川中博士指導下，研究新生醫學。

一九七七年當選針灸科學研究代表，到中國大陸去考察有關針灸麻醉，以及針灸治療的問題。

矢澤一博

東京教育大學理療科研究所

一九五一年生於東京。一九七四年畢業於明治藥科大學及日本針灸理療學校。後來在東京教育大學理療科研究所，接受芹澤勝助教指導。

目前他仍舊屬於東京大學醫學部第二生理學研究所的研究員，從事中國醫學的基礎與臨床研究。

穴位的

表示方法

穴位所表示的「寸」是什麼？

要表示出穴位時，就必須使用到X寸X分的單位，但是，此種單位，與一般的尺度並不相同。

穴道療法所指的一寸就是(1)人的拇指之最寬部位，或者(2)中指與拇指做成一個圈時，中指之第二節的長度，其長度均為一寸，它的一半就是五分。

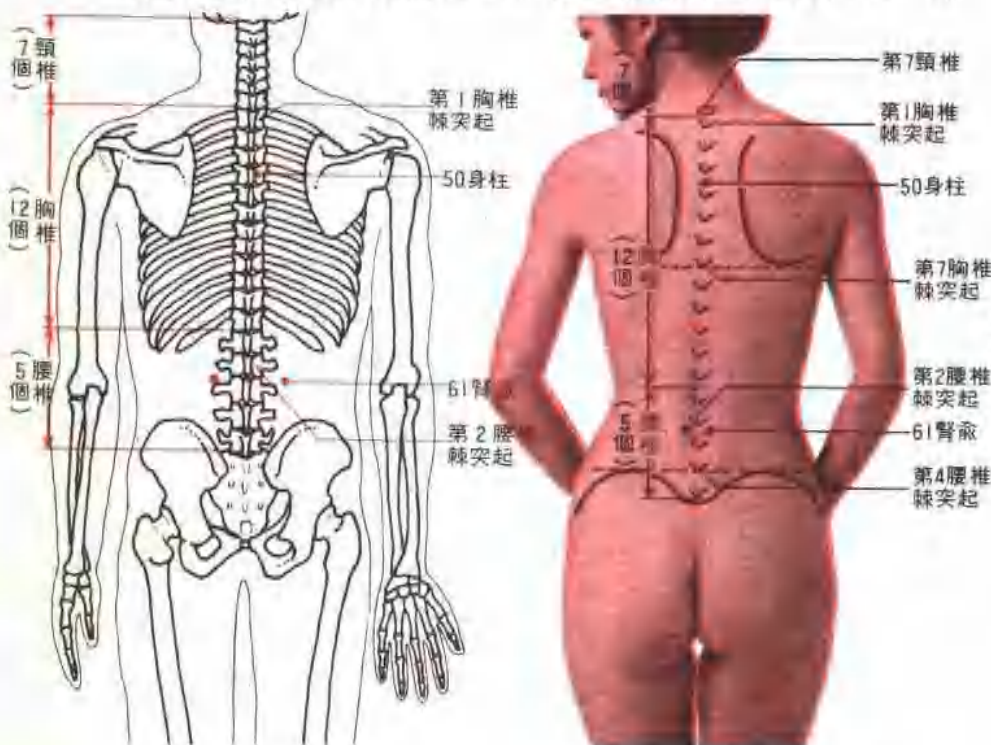
普通的一寸大約是二公分，但因人而有二公厘的差異。



如何尋找穴位？

請參照附錄「穴道一覽表」「穴道筆劃索引」，配合下面的方法來尋找穴位。

(1)例如：⑤身柱，參照「穴道一覽表」的⑤「背部的第三胸椎突起之下」，然後將頸部向前彎，並以手觸摸頸部的頸根，即可摸到兩個上下並排的突起骨骼，在上者稱為第七頸椎突起，在下者稱為第一胸椎突起，第三個的第一胸椎突起之下就是身柱的穴位。(連接肩甲骨下端的線就是在第七胸椎棘突起的下面)(2)下面再看⑥腎俞「距背部的第二腰椎棘突起之下面向外側一寸五分」，首先依照上面的說明，用手指來決定一寸的長度，然後自第二腰椎的棘突起之向左右兩側量一寸五分之部位就是腎俞。(連接左右腰骨上端的線就是第四腰椎的高度)

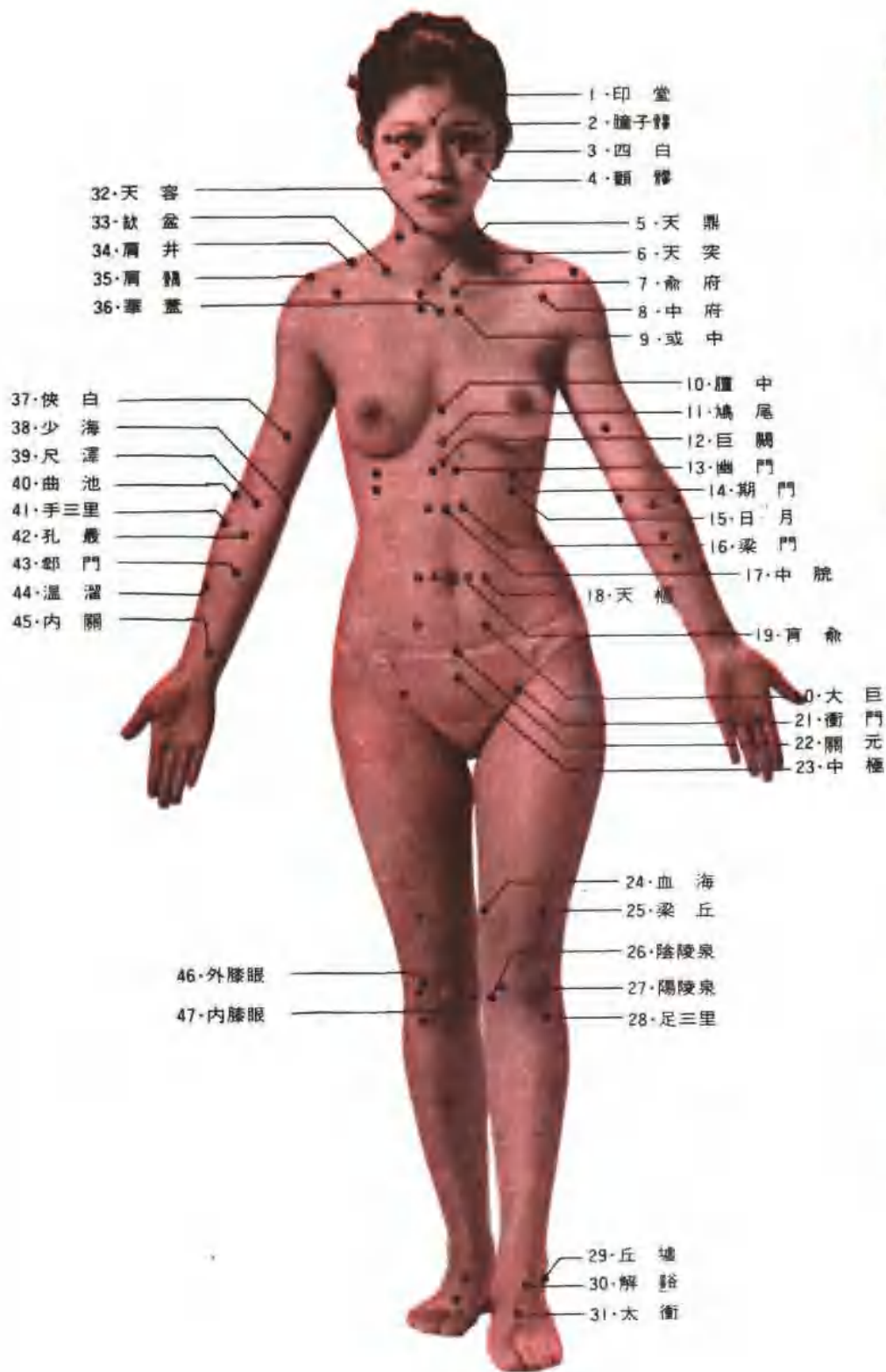


找出穴位之位置後，摸起來會有粗糙的感覺，捏起來會痛者，就是活的穴位。此外，人身上的穴位，除了在中心線上者之外，其餘均左右對稱，各有一個穴道。

請參照「穴位的找法」「主要的穴道、肌肉、骨骼」。

主要穴道和肌肉、骨骼

前面的穴道



1/100的號碼註明了人體全身的穴道，紅字係指重覆的穴道。



背面的穴道



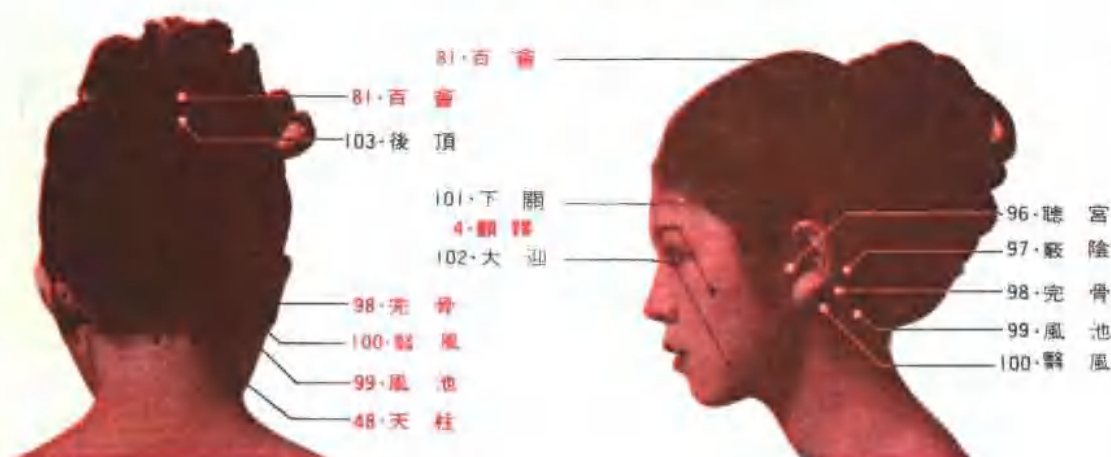


側面的穴道





臉、頭、手部的穴道

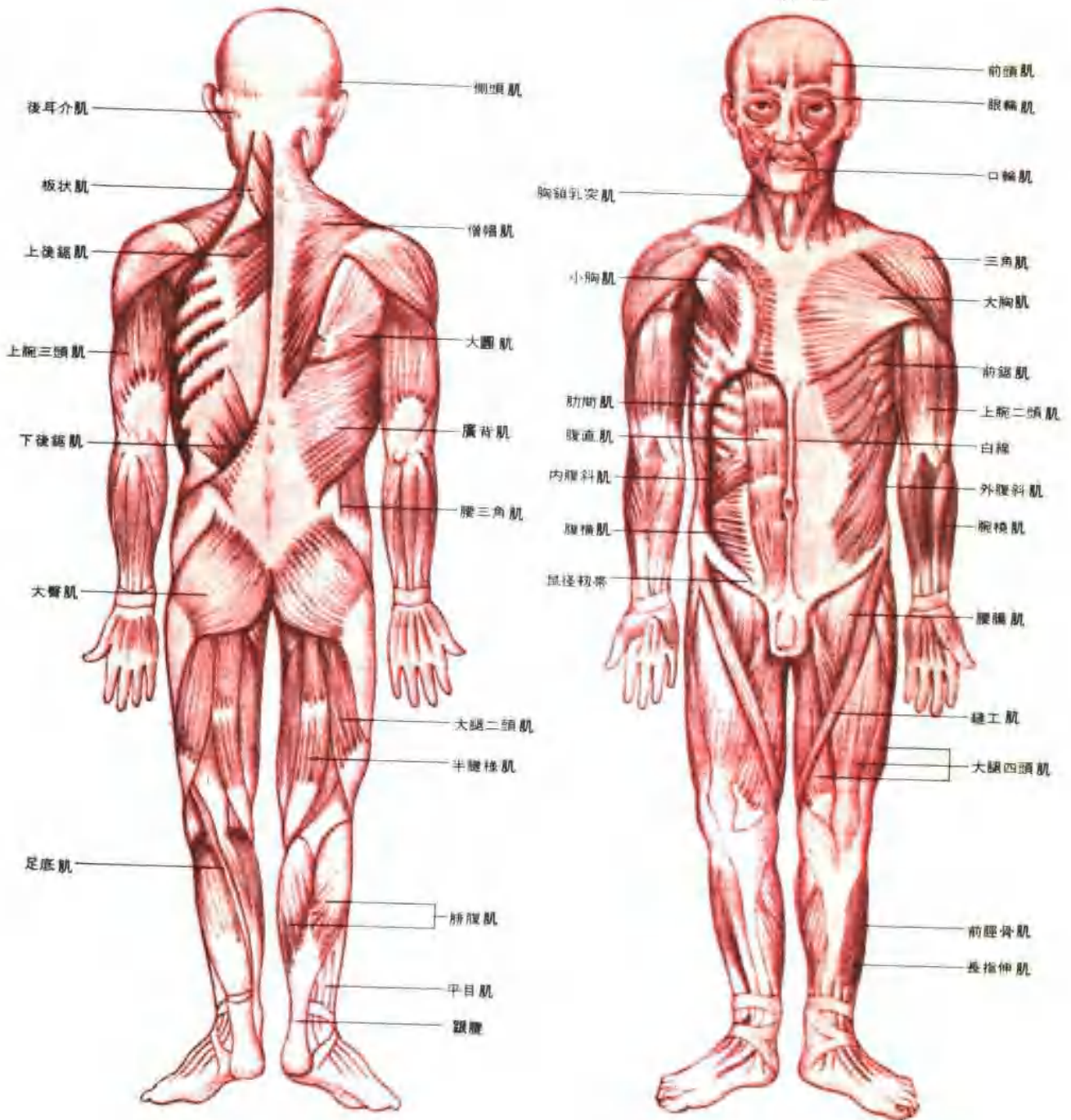


主要的肌肉

14

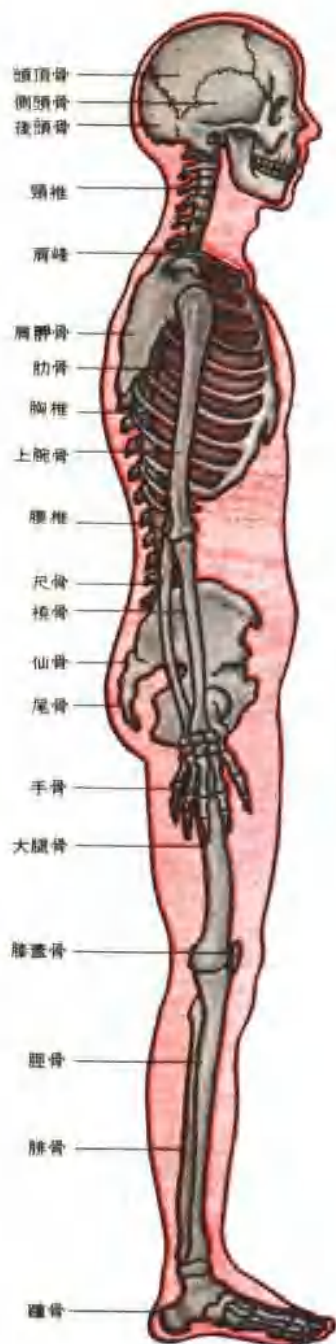
背面

前面



主要的骨骼

側面



前面

