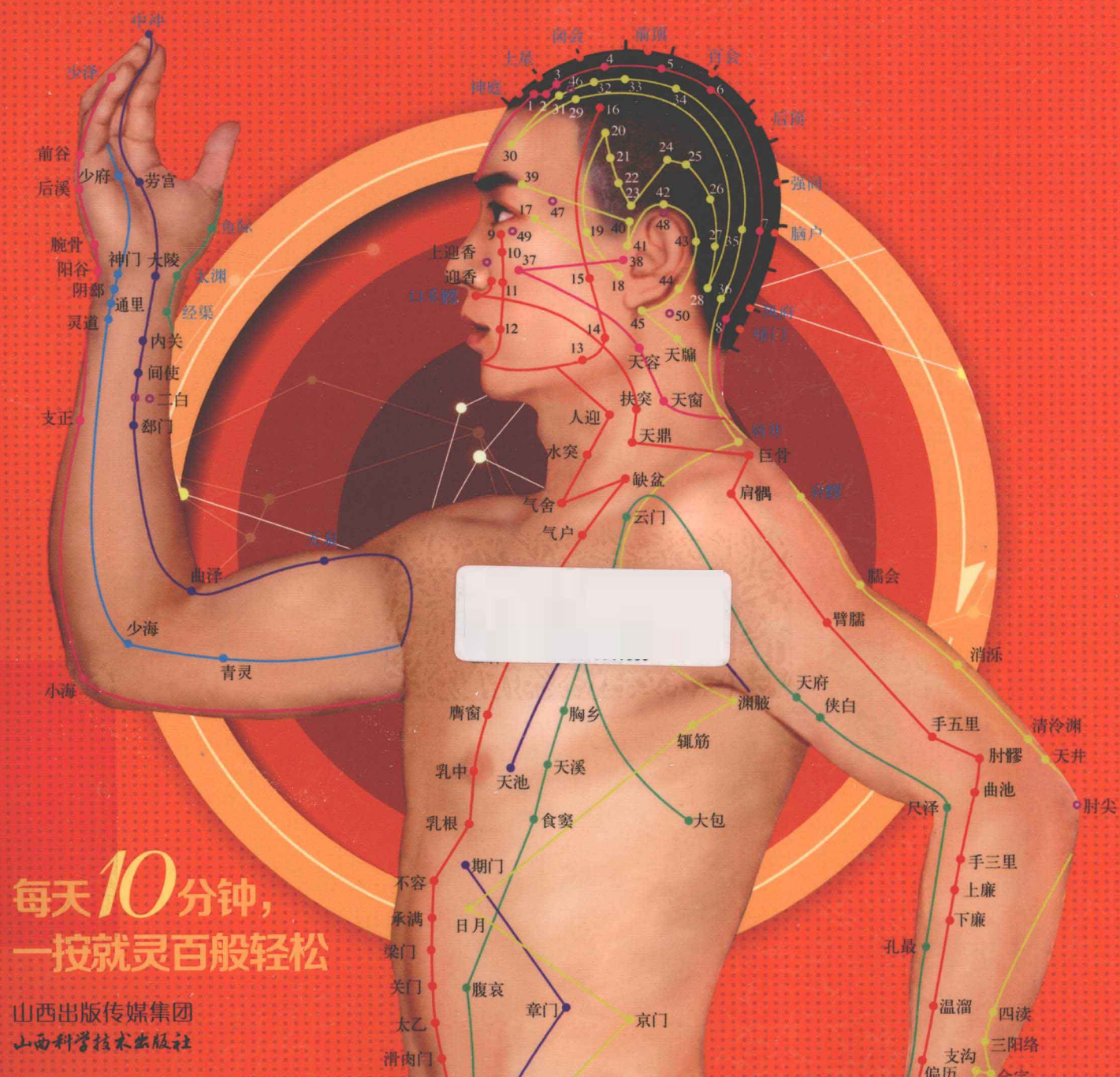


手到病自除 3

图解

人体经络穴位 养生法

赵建新◎主编



每天10分钟，
一按就灵百般轻松

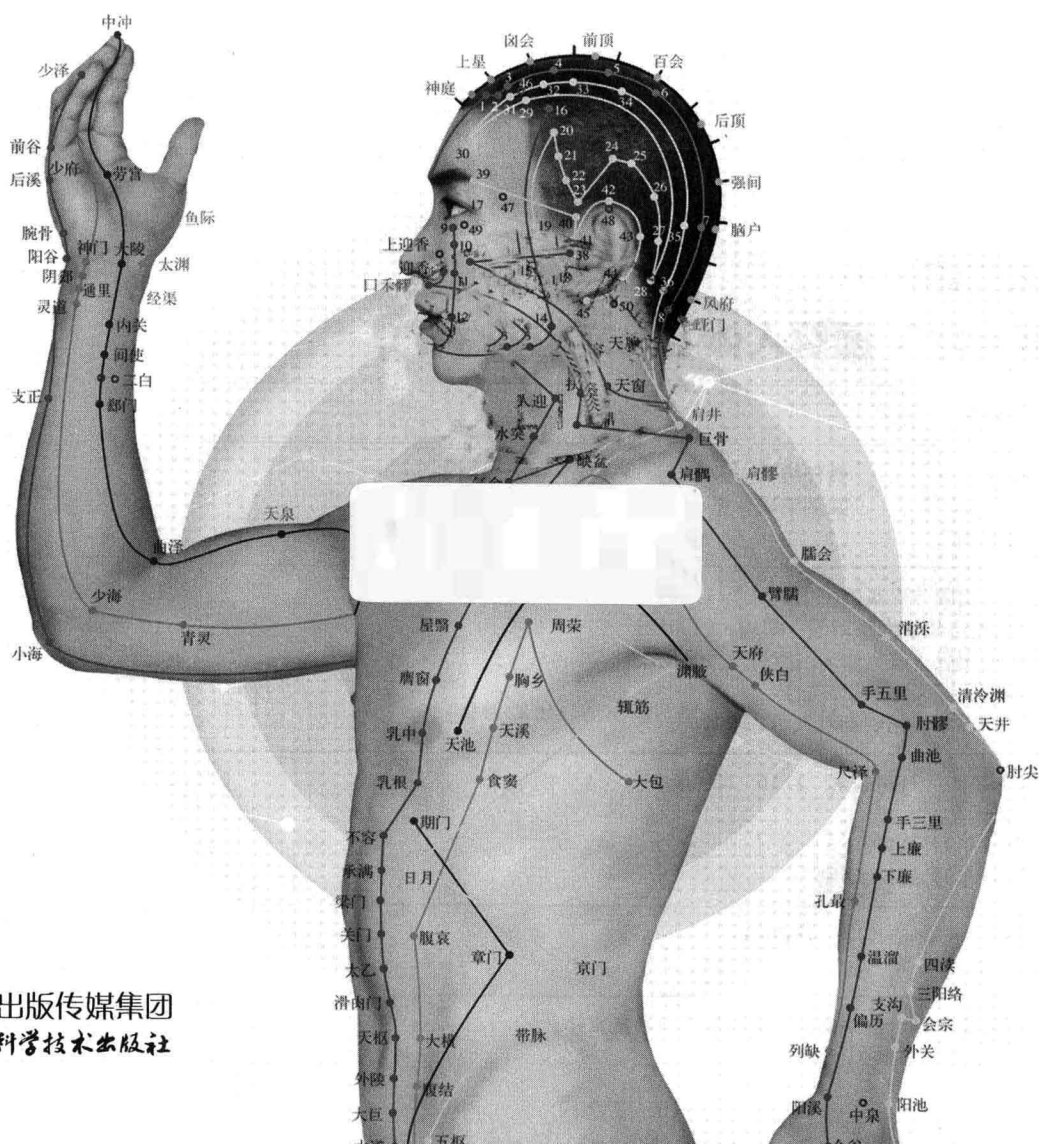
山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



手到病自除3

图解人体经络穴位 养生法

赵建新◎主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除3 图解人体经络穴位养生法 / 赵建新主

编. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4512-3

I. ①手… II. ①赵… III. ①经络—穴位—按压疗法—

图解 IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154917 号

读书会

手到病自除3 图解人体经络穴位养生法

主 编 赵建新

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎 薄九深
助理编辑 王 蓉 文图编辑 史 倩
美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 20
字 数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4512-3
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言



中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》凝聚了人与自然的生命智慧，阐述了中医学理论系统，从古至今被中医奉为圭臬。那古人如何看待身体内部的经络系统呢？他们认为，“经络者，所以能决生死，除百病，调虚实，不可不通”，“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”人体内遍布着纵横交错的网络通道，它们如同自然界的江河，运载着体内气血，维持着体内循环的畅通。在人体内，纵向循行的十四条气血通道（称为“经”）和横向循行的十五条通道（称为“络”）共同交织成体内的经络系统。

《黄帝内经》中论述经络与脏腑共同构成人体生命活动的基础，并就人体经络系统的组成内容、生理功能、病理变化及其与内脏的关系进行了全面系统的阐述。经络系统包括经脉、络脉、经别，以及经筋、皮部等部分。它们都能够通行气血，沟通身体的表里上下，联系脏腑肢节。经络畅通保障气血运行的顺畅，及时为体内的五脏六腑输送营养物质，维持和脏腑之间的相互关系，从而支撑身体的有机运作，保持生命的健康。换句话讲，经络是一切生命活动的源泉，即《黄帝内经·灵枢》中所载的“人之所以生”。

《黄帝内经》病因学说研究了导致人体产生疾病的诸多原因，依据“天人相应”“形神合一”的哲学观念，指出外在的自然气候的异常变化与人体内在情志的共同刺激是疾病产生的两个重要原因。人体内在属阴的五脏与外在属阳的六腑与自然界是相生相养的，脏腑与十二经脉相应和，使得经脉既是人体生存的源泉，又成为疾病发生的根本原因。外部疾病侵犯人体时往往从表面开始，然后慢慢向体里发展，即外邪先从皮肤开始侵犯。而人体的经络

向外与皮肤相连，平素会运行气血到表面的皮肤，当外邪入侵时，经络是第一层身体的保护伞，顺畅的经络系统会发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。一旦经络出现故障，无法正常施展其护体的功能，身体便会被外邪侵袭，进而产生各种疾病。换句话讲，经络不通是一切疾病得以滋生的根源，即《黄帝内经·灵枢》中所载的“病之所以成”。

《黄帝内经》认为，“有诸内必形诸外”，人体内部的经络与气血运行直接关系着体征上的健康或疾病症状，故而在经络、脏腑、病因病机学说等基础上阐述了多种病症的论治。《黄帝内经》强调经络系统在生理病理、诊断治疗等方面的极为重要的作用，特别是中医按摩、针灸、刮痧、拔罐等疗法，更是以经络学说为理论基础。譬如咳嗽、风寒等都能通过经络按摩、针灸等得到治疗。换句话讲，通经络得以治百病，故称经络为“病之所以起”。

此外，在《黄帝内经》数千年的传承与发展过程中，逐渐生成了一套完整的养生学理论。先哲认为只有正确看待自然天地，养成端正高尚的道德人格，建立合理的生活方式与生命观念，才能保安康避百病，才是延年益寿的真谛所在。摆正心态，重视人与自然、人与社会、人与生存环境的和谐，调节身心的和谐，并且正确了解经络在身体健康中所起的重要作用，以及其联通表里、联结上下的功能，并恰当处理经络与脏腑、经络与外邪之间的相生相长的关系，即能调养身体，“跻斯民于仁寿”。《黄帝内经》中还讲，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，在这个预防思想下所形成的一套经络按摩调理气血，防治未得之病，提高生命质量的保守养生理论，已经成为现代中医和大众钟爱的养生妙招。此谓经络之“人之所以治”。

本书以《黄帝内经》经络学说为理论依据，介绍经络基础知识，阐述人体十四大经络以及重点穴位，讲解感冒、失眠、高血压等常见高发病，颈椎病、肩周炎等颈肩腰腿痛，月经不调、阳痿、不孕不育等妇科、男科病，小儿夜啼、小儿腹泻等儿科疾病的经络按摩疗法，图文并茂，让你一目了然，轻松跟学治疗百病。此外，还针对女性美容、儿童保健等读者普遍关注的话题进行了主题阐述。最后，希望本书在提供易学简便的中医养生疗法的同时，能够给读者带去一种健康的生活方式，开启读者全新的健康养生观！



01

经穴养生 气血流畅维系 人体经络平衡 / 1

疏通经络，开发人体大药库 / 2
轻松穴位按摩，祛病又长寿 / 5
简易足底按摩，协调脏腑功能 / 14

02

认识人体经穴 开启身体的 自愈之门 / 33

手太阴肺经 / 34
手阳明大肠经 / 37
足阳明胃经 / 40
足太阴脾经 / 44
手少阴心经 / 48
手太阳小肠经 / 51
足太阳膀胱经 / 54
足少阴肾经 / 58
手厥阴心包经 / 61
手少阳三焦经 / 64
足少阳胆经 / 68
足厥阴肝经 / 72
督脉 / 76
任脉 / 80

03

不生病的智慧 ——用经穴疗法抵御常 见病 / 83

感冒 / 84
失眠 / 88

腹痛、腹胀 / 92

便秘 / 94

咳嗽 / 98

牙痛 / 102

偏头痛 / 105

过敏性鼻炎 / 108

高血压 / 112

糖尿病 / 116

胃痛 / 120

困倦易疲劳 / 124

食欲减退 / 126

脑供血不足 / 128

面肌痉挛 / 131

三叉神经痛 / 134

肋间神经痛 / 137

眼睛疲劳 / 140

耳鸣、耳痛 / 143

近视 / 146

04

疏通经络调气血 ——用经穴疗法解除颈 肩腰腿痛 / 149

颈椎病 / 150

肩周炎 / 154

手臂痛 / 158

风湿痛 / 161

腕关节扭伤 / 166

腰背痛 / 169

腰肌劳损 / 172

急性腰扭伤 / 176

膝关节痛 / 181

小腿肚抽筋 / 186





踝关节扭伤 / 188

跟腱炎 / 192

足跟痛 / 195

05

别让隐疾成祸患 ——用经穴疗法消除妇 科、男科病 / 197

月经不调 / 198

痛经 / 203

经前紧张综合征 / 206

慢性盆腔炎 / 210

不孕症 / 215

产后腰腹痛 / 221

产后缺乳 / 224

乳腺增生 / 228

急性乳腺炎 / 232

白带异常 / 235

遗精 / 238

阳痿、早泄 / 242

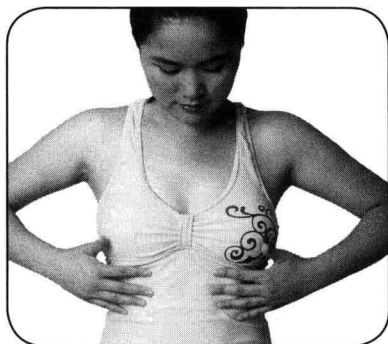
慢性前列腺炎 / 246

阳强 / 249

性欲亢进 / 252

性冷淡 / 257

不育症 / 265



06

温经通络，驻颜美肤 ——纯天然速效经穴美 容大法 / 269

去除眼袋 / 270

消除青春痘 / 273

改善皮肤粗糙 / 275

健美肩部 / 277

抚平脸部细纹 / 279

改善额头纹、眼角纹 / 282

丰胸 / 285

07

开启健康成长之门 ——用经穴疗法刺激宝 宝的自愈潜能 / 287

健脑益智 / 288

强身健体 / 290

养肝明目 / 292

增强免疫力 / 294

强健脾胃 / 296

小儿厌食 / 298

小儿尿床 / 301

小儿腹泻 / 305

小儿发烧 / 308

小儿夜啼 / 310

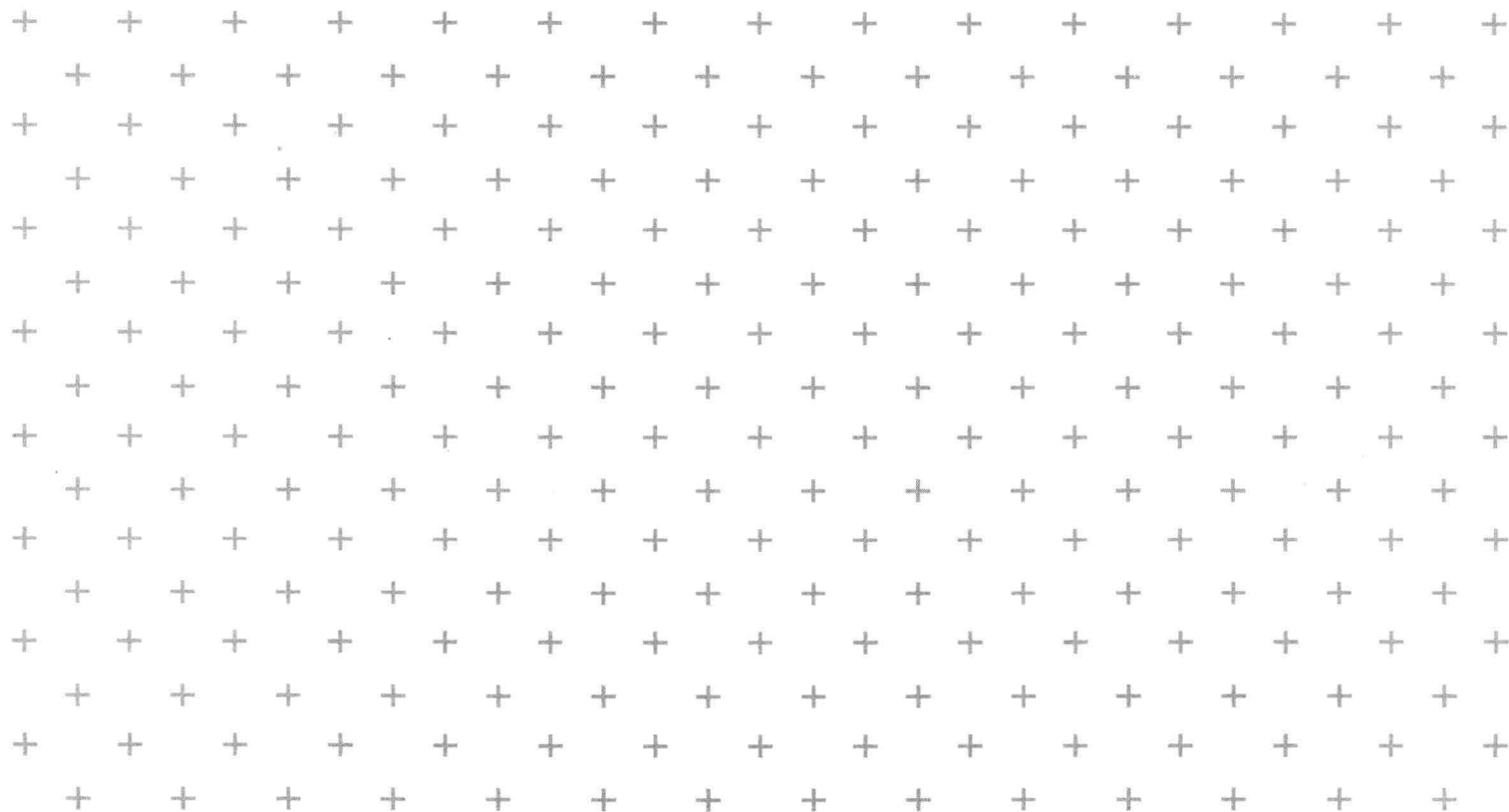
小儿肥胖 / 312

Part 01

经穴养生

气 血 流 畅 维 系 人 体 经 络 平 衡

经络是我们身体里的灵丹妙药，经穴养生是一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。善用经络，就是善待自己，造福家人。动动手指，让身体气血流畅，全家身体安康。





疏通经络，开发人体大药库

人体内的经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及隶属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体，维持着人体的平衡。一切疾病都与经络的失调有关。保证经络通畅，便能治已病、防未病。

【经络学说的圣典】

据记载，中国最早的经络学说出现在湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书中，而真正为世人所重视并流传至今的则是两千五百年前的《黄帝内经》中的经络学说。在《黄帝内经》这部旷世的医学著作中，“经络”这个概念贯穿全书，书中有《经脉》、《经别》、《经筋别论》等有关经络的专篇，《黄帝内经》成为经络学说的圣典。

《黄帝内经》记载，经络是由经脉和络脉组成的，经就是干线，络就是旁支。人体有十二条主干线，以及任督二脉，还有无数条络脉。经和络纵横交错，在人体内共同构成一个环流网状系统，遍布于全身的各个部位。它不仅分布于体表，而且进入体内，与脏腑相连，并且循环往复，周而复始，运行不息，担负着运送全身气血、沟通人体内外上下的功能。

《黄帝内经》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，它们组合成

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。

《黄帝内经》这样阐述经络的作用：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（《灵枢·经脉篇》）“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”（《灵枢·经别篇》）。

只要我们掌握了这些经络穴位及正确的疏通刺激方法，就能把健康握在自己手中。因此，“不诵十二经络，开口动手便错”这句话不仅是学医者的至理名言，也是珍爱生命众人的养生真理。

懂得养生的古人把经络看成生命的半边天。熟识经络来调气养生，使宗气振奋，营卫畅通，元气充沛，就能够神气十足地健康生活，且能抗衰老、防疾病、延年益寿。经络养生既可以增强自身功能，又是适应自然的捷径。因此，现代也有学者将经络称作“人体的医魂”。

按摩是中国传统医学的重要组成部分，历史悠久，是祖先留给我们的宝贵遗产，是人类健康事业的瑰宝。

在原始社会中，为了缓解日常生产带来的疲倦感或者捕猎中受到的伤害，人们会下意识地用手去按揉疼痛部位，这就是按摩的雏形。

到春秋战国时期，按摩作为一种主要的医疗方法得到广泛的应用，并形成了完整的理论体系，诞生了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》。

此后，按摩术在秦、汉、魏、晋又有所发展，到隋唐时期，按摩治疗发展到鼎盛，表现在其不仅广泛应用于治疗各种病症，还用于自我保健和疾病预防方面。当时太医院中设有按摩科，有“按摩博士”的官职负责按摩治疗的高等教育。

宋、金、元时期，按摩又有所发展，突出表现在对妇科疾病和眼科疾病的治疗以及推拿手法的理论研究等方面。

到了明、清时期，由于统治阶级对按摩的歧视，按摩由兴盛逐渐衰落。太医院中取消了按摩科，但是伤科和小儿科迅速发展，尤其是在小儿按摩方面，逐渐形成了一整套完整的小儿按摩手法、按摩穴位和补泻理论体系。

新中国成立后，在国家中医政策的指引下，按摩进入高等医学教育，在临床、教学和研究方面都取得了迅猛的发展。随着人们对传统疗法、绿色疗法的需求日益增长，经络按摩已经进入人们的视线，成为健康养生的大众疗法。

按摩已经被越来越多的人承认和接受，甚至走出了中国，走向了世界，得到各国人民的喜爱和接受。

【神秘的阴阳经络】

● 阳经的含义

太阳经：指阳气旺盛，因为其位置在人体的最表层，在人体感受到外邪后，它是最先发病的经脉。

少阳经：有阳气减弱的含义，其位置在半表半里，位于太阳与阳明之间，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。

● 阴经的含义

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：有阴气减弱的含义，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)
足太阴脾经(里)	•····•	足阳明胃经(表)
手少阴心经(里)	•····•	手太阳小肠经(表)
足少阴肾经(里)	•····•	足太阳膀胱经(表)
手厥阴心包经(里)	•····•	手少阳三焦经(表)
足厥阴肝经(里)	•····•	足少阳胆经(表)

【经络穴位是人体大药库】

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血流行的通道，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，则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，可取得更好的疗效。

造成经络气血不畅或不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节变换、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，使人体经络气血滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

当外邪侵袭人体或人体内部功能不协调时，就会在人体体表出现疼痛、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，因此，全身共有365个经穴。

如果把人体内的各个脏器和经络比喻为水龙头和水管，那么，只要水管没有异常，从水龙头流出的水就可以畅通无阻。人体的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。



轻松穴位按摩，祛病又长寿

《黄帝内经》记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”当经络不通时，某些身体部位会有所反映，这时通过按摩疏通经络中的气血，则能保证身体平衡，应对各种疾病。本节从经络按摩的初级知识讲起，具体阐述按摩前的准备工作、使用宜忌与注意事项，并展示多种按摩手法及其操作方法，为通过按摩保健祛病打下坚实的基础。

【按摩前必须要做的功课】

● 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。按摩时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干扰，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，这不仅能让患者感觉到舒适、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，或者用普通的乳液、滑石粉也行，目的是有利于推法、擦法的操作。

● 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。放松的前提是受术者要对施术者有充分的信任。施术者全身的放松能保证手法舒适、自然、柔和、透彻，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，甚至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。

● 按摩顺序

通常的按摩是讲究先后顺序的，一般都先取俯卧位按摩腰背及下肢后侧，后取仰卧位按摩头面部、胸腹部、下肢前侧，最后取坐位按摩颈、肩、上肢。单一部位的按摩手法操作程序，遵守“放松→治疗→放松”及“面→线→点→面”的原则。

【按摩适合哪些病症】

● 伤筋疾病

就是人们通常所说的颈、肩、腰、腿痛。由于急性扭伤、慢性劳损及老化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、抑郁等内科疾病都可以通过按摩取得有效的治疗。

● 妇科疾病

痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等，按摩可得到调理缓解。

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、保持身心健康的重要手段。

【不宜按摩的情况】

按摩治疗在大多数情况下可以放心采用，但是对于一些特殊情况，按摩可能起不到治疗作用，反而会加重病情。以下情况需要特别注意：

1. 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、严重骨质疏松等疾病的患者，不宜按摩。

2. 患有严重心、肺、脑、肝、肾等内脏

疾病，或有血液病容易出血不止的人，不宜按摩。

3. 有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。

4. 身体过度疲劳、饥饿、醉酒的人，不宜按摩。

5. 孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹部，不可按摩。特别是孕妇的肩井、合谷、三阴交、昆仑、至阴等一些活血通经的穴位不能按摩，以免流产。

6. 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。

【按摩的时间怎么掌握】

一般30~40分钟，具体情况具体安排。

经常按摩的穴道：合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴。

洗浴后按摩：沐浴或足浴后有利于体内循环，按摩效果最好。

睡前按摩：消除疲劳，利于入睡。

清晨按摩：消除睡眠带来的水肿，提高化妆品的附着性。

时间分配依部位而定：重点部位时间长些，次要或辅助部位短些。

时间长短依按摩者的功力和受摩者的体质而定：功力好的可做久一些，身体虚弱的尽量少做手法。

无须每天按摩：一般1周2~3次。急性病以治愈为度，可能1次或数次；慢性病一般以10~15次为1疗程，疗程间休息数天至1周。

【按摩的用力窍门】

按摩需要用力，但用的是巧力。重得舒适，轻得实在，即中医推拿讲的“重而不滞，轻而不浮”。

施力和放松力道的时间要一致，出力最大时需停3~4秒再放松力道，千万不要蜻蜓点水，这样效果会打折的。

● 力道的作用部位

一般为病变引起的局部异常处、重要的穴道。

● 力道的轻重

内科病：力道轻柔而持久。

伤科病：力道重而短。

急性病（如胃痛）力道要重，只凝集在几个重要穴道，使功力直达病所。

慢性病（如筋肉劳损）力道由轻到重，以点带面使功力充分渗透体内。

实证、体质好者：力道重。

虚证、体质弱者：力道轻。

正常人、一般体质者：力道适中。

● 力道的方向

一般指向病变所在，开始垂直用力，克服皮肤的阻碍，使功力进入深部后再转向病所，缓缓用力。

【按摩后会有哪些反应】

● 正常反应

按摩后，受摩者感到舒适、轻松，原有病痛明显减轻。少数人感觉轻微不适（疲乏、肌肉酸胀、局部充血、皮肤温度增高、

局部疼痛、瘀斑等），这与受摩者的体质、适应力，按摩者的手法熟练度、刺激量、操作时间有关，多属正常的生理保护性反应，一般在短时间内会自行消失。

● 异常反应

1.按摩后效：按摩后，原有病痛没有马上减轻，但经过一段时间休息后会逐渐消失。说明原来的按摩效果仍在发挥作用，加上体内的自身调节，最终达到治愈的目的。

2.病情明显加重，感到严重不适时，可能与下面几点有关：按摩时，受摩者肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤、岔气等。按摩者施用手法时，动作粗暴，用力过猛，如牵拉法、扳法操作不当，可造成关节或软组织扭伤、拉伤等。

总之，出现以上情况，应立即停止按摩，及时到医院就诊。

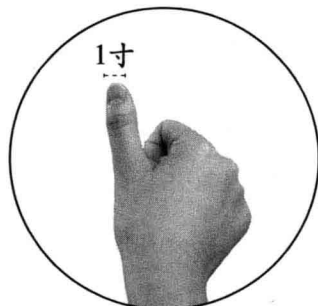
【如何正确找到穴位】

常用取穴方法如下。

● 利用手指宽度测量

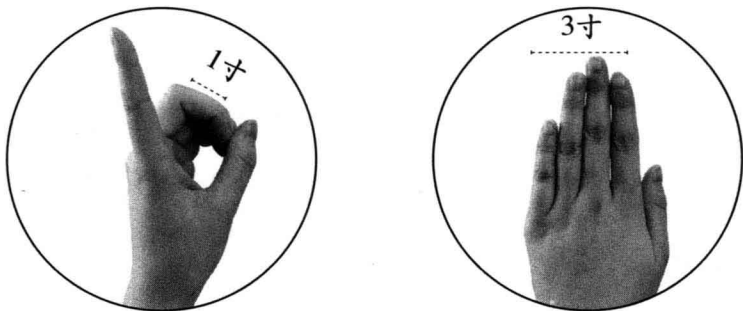
以被按摩者本人手指的宽度作为标准来测量并取穴的方法。

拇指同身寸：以被按摩者拇指的指间关节的宽度作为1寸。



中指同身寸：是以被按摩者中指中节屈曲时桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。

横指同身寸：又叫“一夫法”，是将被按摩者食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。



● 通过体表标志寻找穴位

通过体表标志寻找穴位的方法是以人体体表的各解剖标志作为依据来取穴。

1. 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。
2. 背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。
3. 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。
4. 四肢以关节、骨髁（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

● 利用特殊姿势定位置

以被按摩者处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池穴在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪穴在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

● 利用按压感觉找穴位

如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛感难以忍受。

【穴位按摩常用手法】

● 按法

此手法的主要作用：疏通经络、行气活血，消除局部病灶和疼痛，使血液循环和经脉运行通畅，调节全身代谢。如按腹部可以促进胃肠道运动，治疗腹部疼痛和其他症状。

要领：(1)按压时逐渐用力。(2)作用于背部时，随受摩者的呼气向下按压，瞬间用力。



使用部位	说明	适用部位
手指	用拇指指腹在穴位或局部做垂直向下的按压，片刻即可。常与揉法结合使用，组成按揉法	全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用
手掌	手指合并，利用掌根或手掌或小鱼际着力于体表治疗部位进行按压；也可以双手交叉重叠对定点穴位进行按压	适合腰背部、胸腹、骶部、下肢部
手肘	肘关节弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压	适合肥胖者及肌肉丰厚的部位，如腰背、臀部、大腿的酸痛部位

● 捏拿法

此手法的主要作用：疏通经络、祛风散寒，治疗发热、肌肉酸痛等病症。

要领：(1)前臂放松，手掌空虚。(2)捏拿时，方向与肌腹垂直，以掌指关节运动为主，指间关节不动。(3)动作连贯，用力由轻到重。



使用部位	说明	适用部位
手指	用拇指和食指、中指或拇指和其余四指对合成钳形，施以夹力，捏拿提起治疗部位。动作要有连贯性	常用在颈部、肩部及四肢等部位，可有效改善酸痛

● 揉法

此手法的主要作用：揉散开病邪会聚处的包块，能促进气血运行、祛除病邪、散寒、活血化瘀、疏通经络。

要领：(1)以肢体近端带动远端做小幅度的环旋揉动，如前臂带动腕、掌做掌揉法。(2)着力部位要吸定穴位，带动深层组织。(3)压力均匀，动作协调有节律。



掌揉法



使用部位	说明	适用部位
手指	以拇指或中指的螺纹面，在穴位或局部做回旋揉动，片刻即可。揉动的手指不能离开皮肤	全身各部位均可应用，尤其适合局部酸痛部位。常用于头晕、偏头痛、腹痛、四肢疼痛等
手掌	手指合并，利用掌根或双手交叉重叠的方式，针对痛点或穴位进行片刻、由轻而重的回旋揉动	适合面积较大且平坦的酸痛部位，如腰背、胸腹等

● 推法

此手法的主要作用：疏经活络，能旺盛气血、消除疲劳、滋润皮肤等。

要领：(1)着力部位紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。(2)推时手指在前，掌根在后。(3)速度均匀。

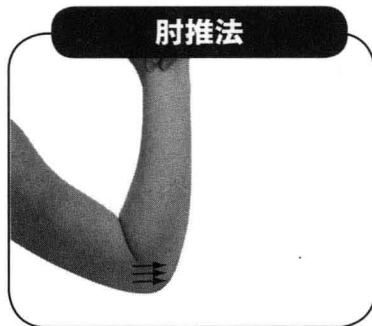
一指推法



掌推法



肘推法



使用部位	说明	适用部位
手指	以拇指指腹或侧面，在穴位或局部做直线缓慢推进	适合肩背、腰臀、胸腹、四肢，如肩膀酸痛、四肢局部酸痛
手掌	利用掌根或手指着力于体表治疗部位，缓慢推动，也可利用双手交叉重叠的方式推进	适合面积较大的酸痛部位，如胸腹、肩背、腰臀、下肢部位
手肘	肘关节弯曲，利用肘端缓慢施力推进	适用于较肥胖者及肌肉丰厚的部位，如臀部和腿部

● 擦法

此手法的主要作用：疏通经络、促进气血运行、消除疼痛、驱散风湿等。

要领：(1)擦动时直线操作，不可歪斜。(2)着力部位紧贴皮肤，压力适中。(3)动作要连续，速度均匀且快，往返距离尽量拉长。

大鱼际擦法

