

## 一、走近中医穴位按摩

### 保健按摩的特点

推拿古称按摩、按跷等，是在人体体表上运用各种手法以及做某些特定的肢体活动来保健和防治疾病的中医外治法，即通过“按、摩、推、拿、揉、擦、点、压、搓”等动作手法刺激人体的皮肤、肌肉、穴位、关节、神经、血管等处，促进局部的经气流通、血液循环，改善新陈代谢，从而提高机体的自然抗病能力。按摩长于舒筋通络、活血散瘀、消肿止痛。作为一种外治法，按摩具有以下特点：

(1) 可用于健身，也可对付一些身体的“小毛病”。

(2) 不需要特殊的设备，仅凭双手或简单的器具，运用不同手法进行操作。

(3) 简单易学，是一种学得会、用得上的实用方法，只要通过一些简单的学习，就可以学以致用，收到实效。

(4) 按摩既是一种物理疗法，也是一种身体的接触和心灵的交流。

(5) 按摩的优点很多，容易学习，操作简便、经济实用，还可代

替药物。比如，有些患者使用按摩疗法后，精神振奋，因此，按摩可起到兴奋剂样的作用，有些患者使用按摩疗法后安静下来，故也可起到镇静剂样的作用。

## 中医按摩方法和其他按摩方法的区别

很多国家和地区都有自己的按摩方法，并形成了不同的种类。国内目前比较流行的有港式、泰式、欧式、日式、中式等几种。既然都是用一定的手法来“按”来“摩”，那为什么在这里要特意介绍中医的按摩方法呢？和其他按摩方法相比，它有什么特殊之处呢？

从表面上看，不同种类的按摩方法在动作、手法上有一些不同。但这并不是中医按摩方法和其他按摩方法的本质区别。中医的按摩方法之所以能自成一家，卓然不同于其他方法，是因为中医的按摩方法吸收了中医学理论中有关经络、穴位的知识，并将其贯穿到具体手法之中。中医按摩除了对于人体皮肤、肌肉、神经、血管的直接作用外，更是将对经络和穴位的刺激作为重点，通过对人体经、穴的作用来达到保健与治疗的目的——对“经络”和“穴位”的认识和运用正是中医按摩的独门“秘笈”，也是中医按摩方法和其他各种按摩方法的本质区别。

## 神秘的经络和穴位

中医学对于经络和穴位的认识起源很早，至于人体的这种现

象与功能是如何被发现的，迄今没有一个明确的说法。在现存最早的中医古文献——《黄帝内经》中就有了对于经络和穴位的认识，至于《黄帝内经》中记载的这些认识的来源，就没有办法考证了。因为，目前我们所能看到的最早的中医文献就是《黄帝内经》，以前的文献都散失了，所以，经络和穴位的知识是如何起源的，也就永远是一个谜了。但这并不影响人们对经络和穴位知识的运用，历代中医学家都是依据这些知识来给患者针灸和按摩，并被实践检验了的，证明是有效的，而且往往能收到意想不到的效果。

## 现代对于经络和穴位的认识

科学发展到今天，人类对于外界和自身的认识都达到了空前的水平，人们能上天入地、深入细微，可是对于许多事物还是不能穷尽。人们认识的越多，越是认识到人类认知的有限。对于经络和穴位这一人体现象也是如此。通过科学实验，人们发现，在人体上确实存在着中医学所描述的经络和穴位现象，可是经过多年的努力，也没能找到经络的解剖结构，经络的本质是什么，至今还是一个不能解开的谜。现代生命科学承认，在人体中确实存在着经络现象)可是没有一种合理的解释。

但是，这并不影响人们对经络和穴位方法的接受和运用。目前，中医正在逐步走向世界，但真正被世界上所公认和接受的还是中医学的经络（穴位）学说。中药在许多发达国家还是被禁止使用的，而针灸就不同了，不但被许多国家的人们普遍接受，在一些国家还被纳入了医疗保险报销的范围，确定了作为一种正式医疗方法的地位。这一切都得益于中医学对于经络和穴位的独特认识和运用。

## 中医学的经络和穴位

经络和腧穴学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说，它是祖国医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的，多少年来一直指导着中医各科的诊断和治疗，与针灸学的关系尤为密切。

经络是经脉和络脉的总称。“经”即经络，有路径的含义，犹如途径，贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；“络”有网络的含义，是经脉别出的分支，比经脉细小，纵横交错，遍布全身。因此，经络内源于脏腑、外络于肢节，贯通上下、沟通内外，将人体联系成为一个有机的整体。

穴位又称为腧穴，“腧”即“输”，有转输的含义；“穴”即孔隙的意思。中医认为，穴位是人体脏腑经络中的气血输注于体表的特殊部位，也是疾病的反应点和治疗的刺激点，可以将穴位理解为经络上具有特殊作用的部位。

让我们来想像一下：经络就像一个复杂的网络，它将人体的各个部分联结在一起，使得人体各部互相协调、影响，起着平衡人体功能、维护机体健康的作用。这种作用类似于现代医学所认识的神经-体液-内分泌网络的功能。

而穴位就像这个庞大而复杂的网络上的一个个感应器，穴位接受刺激，通过经络这个网络，可以起到特定的生理作用。

这也就是中医学认为对体表进行治疗，可以促进内脏器官的健康；针灸足部可以治疗头部疾病的理论依据所在。

## 经络的作用

经络的功能活动，称“经气”。祖国医学认为其生理功能主要有以下四个方面：

1. 沟通表里上下，联系脏腑器官 十二经脉及其分支纵横交错，通达上下、内外，相互络属于脏腑；奇经八脉贯通联络十二正经；十二经别、经筋、皮部联络筋脉皮肉；从而使机体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官有机地联系起来，构成一个彼此紧密联系的统一整体。

2. 通行气血，濡养脏腑组织 人体各组织器官均需气血濡养，才能维持其正常的生理功能。而气血之所以能通达全身，发挥其营养脏腑组织器官、抵御外邪以保护机体的作用，则依赖于经络的传注。

3. 调节功能平衡 经络能运行气血和协调阴阳，以维持人体内、外环境的相对稳定。当人体发生疾病时，出现气血不和及阴阳偏胜、偏衰的时候，可通过针灸、按摩等治疗方法，激发经络的调节作用。

4. 感应传导作用 感应传导是指经络系统对于针刺、按摩等刺激的感觉传递和传导作用。

## 穴位的种类和作用

腧穴依据和经络的关系可分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

(1)十四经穴：十四经穴为位于十二经脉和任督二脉的穴位，简称“经穴”。经穴因其分布在十四经脉的循行线，所以，不仅有治疗本经脏腑病症的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑之病症。

(2)奇穴：奇穴是指未能归属于十四经脉的穴位，它既有一定的穴名，又有明确的位置，又称“经外奇穴”。这些穴位对某些病症具有特殊的治疗作用。奇穴因其所居人体部位的不同，其分布也不尽相同。有些位于经脉线外，如中泉、中魁；有些在经脉线内，如印堂、肘尖；有些是穴位组合之奇穴，如四神聪、四缝等穴。

(3)阿是穴：阿是穴又称压痛点、天应穴、不定穴等。这一类腧穴既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为针灸部位。阿是穴多位于病变的附近，也可在与其距离较远的部位。

## 学习中医按摩非得了解经络和穴位的知识吗

按摩疗法与中医学的经络学说有着非常重要、极为密切的关系。

按摩疗法需要根据不同的病情，选用不同的经络穴位，采用不同的手法。例如，在治疗消化系统疾病时，一般多选用胃经、脾经

上的部分穴位；治疗心血管疾病时多选用心经、肺经、膀胱经上的部分穴位等。穴位的选择是否得当、寻经点穴是否准确，都直接影响着按摩的疗效。

另外，在进行经络按摩时，还会出现得气感。所谓得气感是经络的一种传感效应。例如，在点压天枢穴时，小腹及大腿内侧会有热流通过的感觉；点压极泉穴时，整个上肢会出现明显的温热感和酸重感等。这些都是经络功能在按摩时得到调整与加强的体现。

可见，经络学说在治疗上具有十分重要的意义。因此，实行按摩保健前必须了解中医的经络学说，熟悉经络的循行走向、经络与脏腑间的关系，熟悉一些常用穴位的部位、主治功效及取穴的方法，从而更好地掌握按摩这一传统的保健术、养生术、治疗术。

## 中医按摩的作用

按摩治疗时运用规范、熟练、适当的手法，并将其操作的方向、频率的快慢、用力的轻重、手法刺激的性质与治疗的部位、穴位以及具体病情、患者体质强弱等相结合，就能发挥其调整脏腑、疏通经络、调和气血、理筋整复等作用。

1. 调整脏腑 按摩具有调整脏腑功能的作用。按摩是通过手法刺激相应的体表穴位、痛点（或疼痛部位），并通过经络的连属与传导作用，对内脏功能进行调节，达到治疗疾病的目的。临床实践表明，不论是阴虚、阳虚，还是阴盛、阳亢，也不论是虚证或实证、寒证或热证，只要在相宜的穴位、部位上选用相宜的按摩手法进行治疗，均可得到不同程度的调整。这种作用一是直接作用，即通过手法刺激体表直接影响脏腑功能；二是间接作用，即通过经络与脏

腑间的联系来实现。

2. 疏通经络 经络是人体内经脉和络脉的总称，是人体气血运行的通路，具有“行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节”之功能。人体就是依靠它来运行气血，发挥营内卫外的作用，使脏腑之间及其与四肢百骸保持动态平衡，使机体与外界环境协调一致。按摩手法作用于体表的经络穴位上，可引起局部经络反应，起到激发和调整经气的作用，并通过经络影响到所连属的脏腑、组织、肢节的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，达到百脉疏通，五脏安和，使人体恢复正常生理功能的目的。

3. 调和气血 气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础。“血”具有营养和滋润作用，气血周流全身运行不息，促进人体的生长发育和新陈代谢。按摩具有调和气血、促进气血运行的作用。其途径有三：一是按摩对气血的生成有促进作用；二是通过疏通经络和加强肝的疏泄功能，促进气机的调畅；三是通过手法的直接作用，促进气血运行，活血化瘀。

4. 理筋整复 筋骨、关节是人的运动器官。气血调和、阴阳平衡，才能确保机体筋骨强健、关节滑利，从而维持正常的生活起居和活动功能。按摩具有理筋整复、滑利关节的作用，这表现在三个方面：一是手法作用于损伤局部，可以促进气血运行，消肿祛瘀，理气止痛；二是按摩的整复手法可以通过力学的直接作用来纠正筋错槽、骨错缝，达到理筋整复的目的；三是适当的被动运动手法可以起到松解粘连、滑利关节的作用。

## 按摩治病的优点

1. 简便易行 按摩疗法大都不需要特殊的设备，不受条件限制，仅凭术者或自己的双手（有时借助一定的钝性器具），运用不同手法进行操作，是一种听得懂、看得见、学得会、用得上的实用而有效的外治疗法。操作简便易行。经过一段时间的学习和实践，比较容易掌握。同时，便于推广应用。不仅医疗部门可用，而且家庭中也可作互疗或自疗之用。

2. 适用范围广 不论男女老幼 内、外、妇、儿、皮肤与五官科等各科的许多疾病及正常人的保健、健美，都可运用按摩疗法。按摩的手法多样，施术部位比较广泛。

3. 见效快、疗效高 凡临床各科适应病症，若能按法施治，会收到意想不到的效果。

4. 方便及时 若用于家庭治疗，很多疾病可不必去医院，在家便可达到解除病痛的目的，没有服药、手术之苦，且安全可靠，患者乐于接受。

5. 经济价廉 按摩疗法可以大大减轻患者的经济负担，而且可以少吃药。

6. 适合家庭按摩 本疗法不仅可用于治疗疾病，而且是一种较为理想的强身健体、延年益寿的自然外治疗法。

7. 稳妥安全 只要操作得当，按摩疗法一般无不良作用。

## 二、认识中医的穴位

介绍了这些必要的基础知识，您可能觉得中医的穴位学说确实有用，也理解了穴位按摩保健和治疗的作用原理，您也许有些担心 什么经络、穴位的说了一大堆，又是十四经、奇经八脉，又是络脉的；据说穴位有几百个，可怎么学呀？

毕竟不是每个人都是专业人士，也不是每个人都想成为专家。所以，在这本小书中我们不介绍过多的经络知识，只是向您介绍针对一些保健和治疗的特定穴位，您完全可以不必理会这些穴位属于哪个经脉，您只要知道在身体的什么部位可以找到它、它能起什么作用就行了。之所以谈到经络，只是想让您对按摩穴位的基本原理有个大概的了解，增加您的兴趣而已。

下面让我们来了解一些穴位定位的知识和技巧。

### 穴位定位法

穴位按摩首先要定穴、取穴。常用的穴位定位方法有骨度分寸法、手指同身寸法和体表标志法三种。

1. 体表标志法 是利用五官、毛发、指甲、乳头、脐窝、骨关节

等处及肌肉隆起等部位作为取穴标志。如：两眉中间为“印堂”，两乳头之间为“膻中”(图 2-1)等固定标志及皮肤、肌肉、关节随人体活动而出现的空隙、皱纹等作为取穴标志。

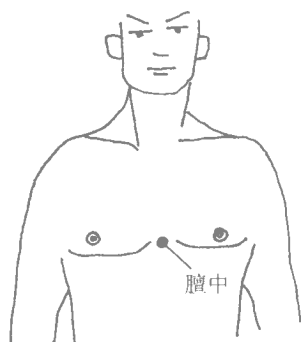


图 2-1 膻中穴

2. 骨度分寸法 骨度分寸取穴法是将人体不同部位规定出一定的长度和宽度，折合成若干等份，每一等份作为“一寸”。这种方法不论成人、儿童或身材高矮、胖瘦均可适用。这里所说的“寸”，其实是一种比例关系，所以对于身材不同的人而言，取穴时所用的“寸”是不一样的，请勿将它与长度的“寸”相混淆。中医规定的人体各部分寸见图 2-2。

3. 手指同身寸法 这也是一种以比例关系取穴的方法，这里的寸同样也是一种大致的比例关系，这种方法较简单，但没有骨度法准确。指寸法是以受术者手指的长度和宽度为标准比量取穴的一种方法，又称“指寸法”。如以中指第一节和第二节横纹头之间的距离为 1 寸(图 2-3)；以拇指关节之间宽度为 1 寸(图 2-4)；以拇指以外的四指并拢为 3 寸(图 2-5)。

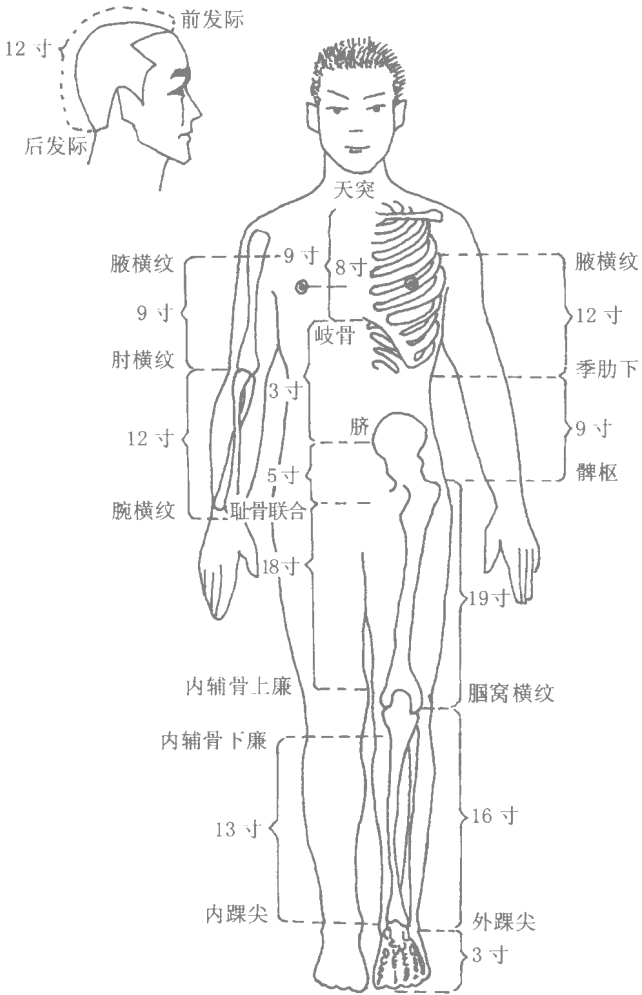


图 2-2 人体各部骨度分寸

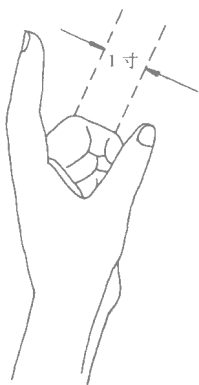


图 2-3 中指 1寸

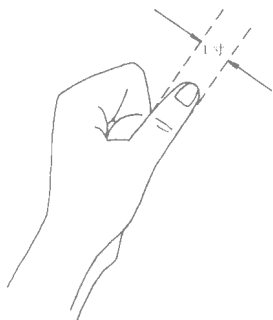


图 2-4 拇指 1寸

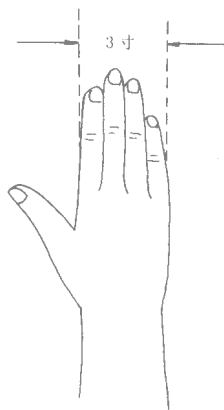


图 2-5 四指 3寸

以上几种方法，可结合运用。总之，在实际使用中，除以上方法取穴外，还可根据自己的经验，熟练自然地取穴，这就要求熟悉一些显露的体表标志以及对骨骼、肌肉、肌腱的标志进行观察、揣摩，以便灵活地取穴。

## 部分骨骼、肌肉的名称

在学习穴位的定位时，会涉及一些人体的骨骼、肌肉、标志的名称，请参照图 2-6～图 2-10。

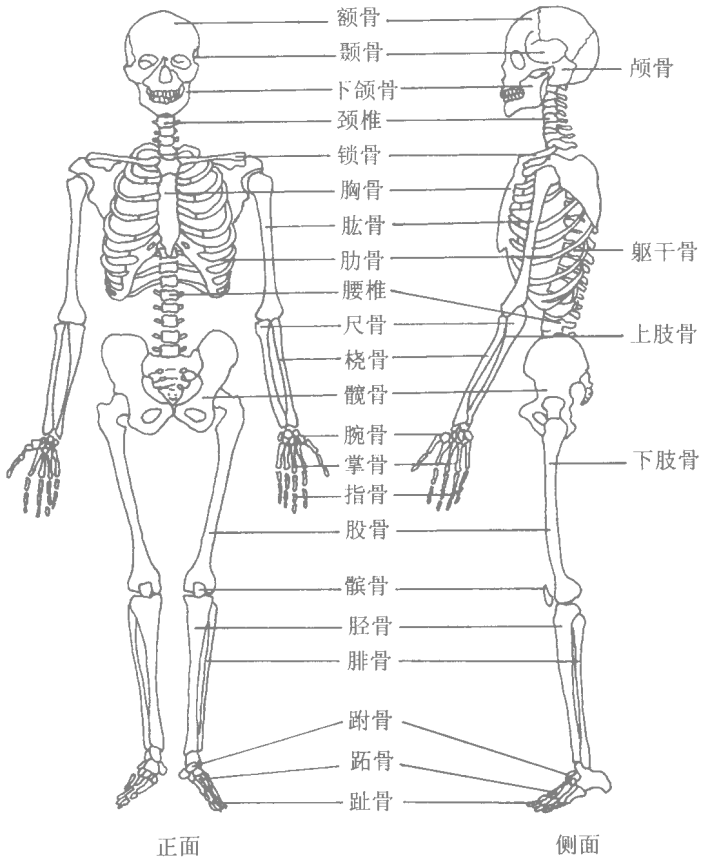


图 2-6 人体骨骼名称

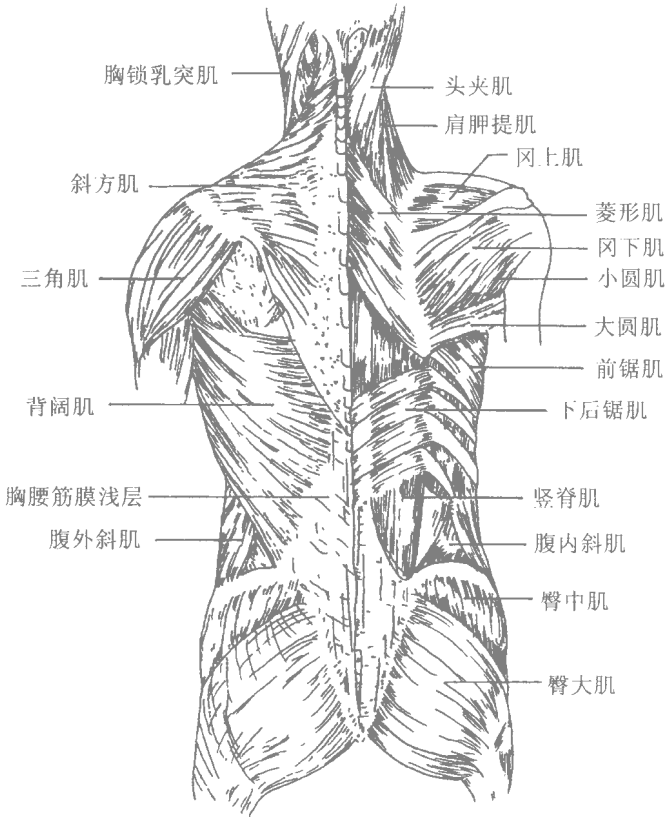


图 2-7 人体肌肉名称

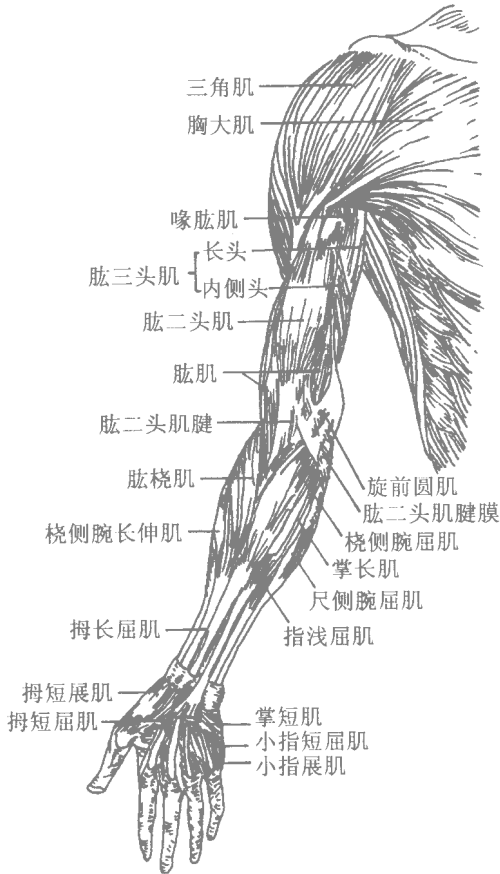


图 2-8 手臂肌肉名称

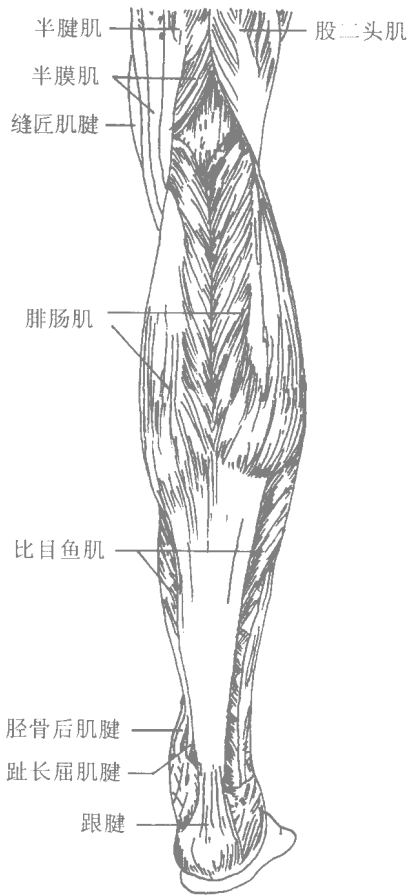


图 2-9 小腿肌肉名称