

# 經絡按摩DIY

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院中醫部  
慶昇社團法人慶昇醫院中醫科  
方建曉 2025/12/19

## 綱要

- 經絡說明
- 優點
- 注意與禁忌事項
- 常用手法
- 常見疾病的按摩部位
- 以痛為俞理論及臨床運用

## 概念(一)

- “經脈者，所以行氣血而營陰陽，濡筋骨，利關節者也” 《靈樞·本臟》
- “夫十二經脈者，內屬於臟腑，外絡於肢節” 《靈樞·海論》
- 經絡是人體內外、左右、上下、表裡的主要聯繫者

## 概念(二)

- “經脈十二者，伏行分肉之間，深而不見，諸脈之浮而常見者，皆絡脈也” 《靈樞·經脈》
- “經脈為裡，支而橫者為絡，絡之別者為孫” 《靈樞·脈度》

## 概念(三)

- 經絡是人體氣血運行、臟腑互連的道路，“經”像徑路的無所不通；“絡”像網羅的錯縱聯接
- 經絡的內容，包括經脈、經別、絡脈(別絡)、經筋，皮部

## 經絡學說(一)

- 十二正經
 

a. 手太陰肺經(寅3~5)	g. 足太陽膀胱經(申)
b. 手陽明大腸經(卯)	h. 足少陰腎經(酉)
c. 足陽明胃經(辰)	i. 手厥陰心包經(戌)
d. 足太陰脾經(巳)	j. 手少陽三焦經(亥)
e. 手少陰心經(午)	k. 足少陽膽經(子)
f. 手太陽小腸經(未)	l. 足厥陰肝經(丑)

- 按摩和推拿是中醫骨傷科其中的治療手法

### 按摩--優點<sup>1</sup>

- 治療廣泛
- 癒病迅速
- 應用便利
- 治療安全
- 節省費用
- 學習容易
- 與其它方式同時進行

## 推拿按摩作用

- 增進局部血液流通，減少浮腫
- 促進代謝，促進患處血液供應，增加養分及氧，加快修復
- 藉由神經反射，增進運動神經對受損患處的作用
- 治療或預防關節、肌肉粘黏

## 注意事項

- 皮膚損傷部位、術後傷口、感染、癌症附近穴位、前側頸部(血管神經分布)
- 身體不適時:疲累、過激、過饑
- 急性運動傷害或骨折部位、骨鬆部位
- 易出血體質
- 孕婦的腹部避免指壓。肩井、合谷、曲池、三陰交等感應較強四肢穴位，習慣性流產者均不宜指壓。

## 按、摩

- 形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩醪藥(內經-素問)
- 此法蓋為皮膚筋肉受傷，但腫硬麻木，而骨未斷折者設也。或因跌撲閃失，以致骨縫開錯，氣血鬱滯，為腫為痛，宜用按摩法，”按其經絡，以通鬱閉之氣”，”摩其壅聚，以散瘀結之腫”，其患可愈(醫宗金鑑-正骨心法)

## 常用手法三階段

- 暖身:活血行氣、放鬆肌肉
- 治療:理筋順絡、疏通氣血
- 收功:調和氣血

## 第一階段

- 輕度按摩手法：緩解肌肉疼痛及緊張狀態
- 深度按摩手法
- 捋法：增加局部血液循環、去瘀生新
- 滾法：疏通經絡、適用大片肌肉處
- 揉法（撥絡法）：緩解痙攣、鬆解沾黏
- 擦法：去瘀退腫，治療慢性勞損痠痛
- 擊打法：適用於胸背部用力不當造成岔氣的損傷疼痛

## 第二階段

- 屈伸關節法：適用肌肉攣縮、關節強直
- 旋轉搖晃法：適用關節僵硬、功能障礙
- 腰部背伸法：伸展背部肌肉
- 拿捏法（彈筋法）：緩解肌痙攣、攣縮，改善循環
- 點穴法：配合穴位治療
- 按壓法：緩解神經壓迫及韌帶沾黏

### 第三階段

- 抖法：鬆弛肌肉關節的緊繃
- 搓法：鬆弛肌肉、消除肌肉疲勞

### 穴位間的距離

- 同身寸法(骨度法)：此一比率尺是以個人為比較對象，以個人身上不同部位長度加以定義其長度而運用於個人，如所有人的中指第二指節都是一寸，四指幅都是三寸，足跟至趾端是十二寸

### 取穴方法-手指比量

- 中指中節屈時兩紋頭之間，或大拇指末節的橫度，相當「一寸」。
- 次指伸直，中末兩節的長度相當「二寸」。
- 次指、中指兩指併合的橫度(二橫指)相當「一寸半」。
- 次指至小指併合的橫度(四橫指)相當「三寸」。

### 常用穴位(十總穴)

- 頭項尋**列缺**(肺經)，面口**合谷**收(大腸經)，**內關**心胸胃(心包經)，肚腹**三里**留(胃經)，脅肋尋**支溝**(三焦經)，腰背**委中**求(膀胱經)，筋會**陽陵泉**(膽經)，婦科**三陰交**(脾經)，安胎**公孫**求(脾經)，**阿是**不可缺

## 常見症狀

- 頭痛:風池、列缺
- 牙齦腫痛、顏面神經炎:合谷
- 心悸、噁心嘔吐:內關
- 腹瀉、腹痛、腹悶:足三里
- 脅肋痛:支溝
- 腰背痛:委中
- 筋膜炎、手足痙攣:陽陵泉
- 經痛:三陰交

## 何謂阿是穴?

- 《內經-靈樞·經筋》：“以痛為輸(俞)(腧)”、“治在燔針劫刺，以知為數，以痛為輸”作為十二經筋病症的針刺治療原則
- 唐代醫家孫思邈提出《千金要方·灸例第六》：“吳蜀多行灸法，有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若理當其處，不問孔穴，即得便快或痛處，即云阿是，灸刺皆驗，故曰阿是穴也”

## 止痛與阿是穴

- 渾身疼痛疾非常。不定穴中細審詳  
有筋有骨須淺刺，灼艾臨時要度量  
《扁鵲神應針灸玉龍經》

## 壓痛點<sup>2</sup>

- 疼痛處以疼痛為主要感覺，可兼有酸、麻、脹等感覺
- 疼痛部位呈現出相關的陽性病理反應，如條索狀物、腫硬、瘀絡、凹陷等

### 激痛點<sup>2,3</sup>

- 按壓時出現局部敏感痛點，甚至可引起遠端疼痛，有時還可產生感傳性植物神經(自律神經)症狀及本體感覺障礙
- 多位於骨骼肌肌腹中央；按壓時可誘發整塊肌肉的疼痛，並伴有遠處的牽引痛

### 肌筋膜疼痛症候群<sup>3</sup>

- 肌筋膜疼痛激痛點是一個骨骼肌上能夠激發疼痛的位置
- 可在這個位置上摸到一個拉緊帶或條索樣結節，按壓時疼痛，並且能夠引起遠處的牽涉痛、壓痛現象

## 指壓法

- 指壓目的
- 指壓手法
- 指壓程度
- 指壓應注意事項(同按摩注意事項)

## 指壓目的

- 利用手指（通常是拇指、食指或中指指腹）按壓穴位或特定酸痛部位，幫助筋膜舒展改善局部痠痛緊繃症狀

## 指壓程度

- 使患者覺按壓部位產生痠脹痛感但不至於到難以忍受狀態

→ ”不是越痛越好”

## 肩背自我伸展運動

- 提肩胛肌、斜方肌
- 頸擴肌、胸鎖乳突肌
- 斜方肌、菱形肌、闊背肌、後三角肌

## 常見痠痛疾病

- 腕隧道症候群
- 板機指(手指屈指肌腱狹窄性肌腱鞘炎)
- 媽媽手(橈側手腕狹窄性肌腱滑膜炎)
- 網球肘(肱骨外側上髁炎)
- 高爾夫球肘(肱骨內上髁炎)
- 足底筋膜炎

## 參考資料

1. 針灸科學 黃維三:正中書局出版 民國74年 1~3, 97~99
2. 楊豔芬、楊丹、陳奔:對壓痛點、激痛點、阿是穴的國內外認識 黔南民族醫專學報 2016, 29 (2): 126~128
3. 王列、馬鐵明、曹銳、王穎、馬帥、王建華、王瑩、陳玲:阿是穴與激痛點淺議 中醫藥報導 2016年10月第22卷第20期:12~14
4. 中醫傷科學 啟業出版社 1991年3月再版
5. 痠痛拉筋解剖書 橡實文化出版 2012年2月

敬請指教