穴位按摩

一门给自己的温柔手艺

自学课程 · 8 课 · 自定进度 · 中文



全球银龄学院

欢迎

欢迎来到《穴位按摩》！这是一门为自己准备的课程。您不需要任何基础，也不需要买任何工具——您的双手就是最好的工具。一双温暖的手、几分钟安静的时间，就能给身体一份温柔的照顾。

穴位按摩是流传了上千年的保健方法。我们的身体上有许多穴位，就像一个个小小的“开关”。用手指轻轻按揉这些穴位，可以帮助放松肌肉、缓解疲劳、让身心平静下来。它不是治病的方法，而是一种日常的自我保健，就像散步、喝热水一样平常、温和。

这门课一共 8 课，第一课讲入门基础，中间六课每课介绍 3 到 4 个常用穴位，讲清楚每个穴位在哪里、怎么按、按多久、适合缓解什么不舒服，第七课把穴位组合成三套日常流程，第八课帮您养成按摩习惯。每课最后都有“试一试”练习和一个 4 道题的自测小测验，书后附有答案，您可以自己检查学习进度。没有考试，也没有别人给您打分——这门课是为了您自己的舒服和健康。

如何使用本课程：请按顺序学习，您可以按自己的节奏进行。每节课大约需要 45 到 60 分钟。建议每天只练一课，练完做一做“试一试”，第二天再学新课。学完 8 课之后，第七课的组合流程和第八课的个人计划会帮您把按摩变成每天的习惯。

> **学习小建议：**准备一支笔和一个小本子。第一次找穴位时，可以在穴

> 位位置轻轻画个小记号，方便下次找到。按摩后喝一小杯温水，坐着休息一会儿再起身。

安全须知——请先读完这一页

在开始按摩之前，请认真读完下面的安全说明。它们比任何一个穴位都重要。

> **本课程只是健康科普，不是医疗建议，也不能代替医生的诊治**。课程中讲到的“缓解”“帮助”等说法，都是指日常保健、放松身心的作用，不是治疗疾病。如果您身体有不舒服，尤其是持续的、加重的疼痛，请先去看医生，在医生的指导下再决定要不要按摩。

按摩时请注意：

- **力度要轻柔**。按到有微微的酸、胀、麻的感觉就够了，这在中医里叫“得气”，是正常的。按到疼痛难忍，就是太重了，要马上减轻力度或停下来。
- **皮肤有伤口、淤青、红肿、发炎的地方不要按**。静脉曲张突出的地方也不要直接按压。
- **按的时候如果头晕、恶心、心慌、出冷汗，请立刻停下来**，坐下或躺下休息，喝点温水。如果不舒服持续不好转，请及时就医。
- **饭后半小时内、刚洗完热水澡后、特别累的时候，不适合马上按摩**。等身体平静下来再开始。
- **怀孕期间要格外小心**。传统上认为合谷、三阴交等穴位在怀孕期间不宜按压。如果您或家人正在怀孕，按摩前请先咨询医生。本课程会在相关的地方再次提醒。

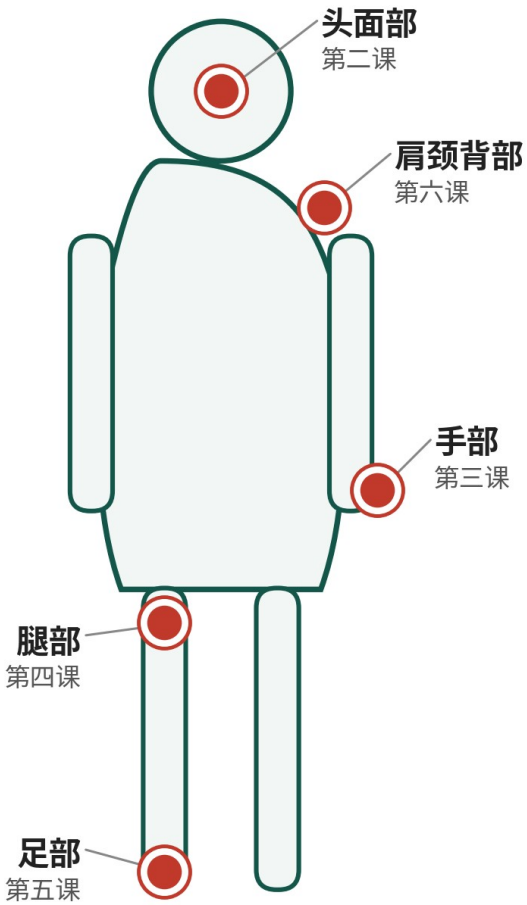
- **正在服用抗凝药物（俗称“稀血药”）或糖尿病引起手脚麻木的朋友**，请格外轻柔，最好先问过医生再按摩，因为您对力度的感觉可能不准确。

- **有严重疾病的朋友**，比如心脏病、高血压控制不稳定、癌症正在治疗期间，请先咨询医生，得到医生同意后再练习本课程。

记住三句话：轻一点，慢一点，不舒服就停下来。按摩是为了让身体舒服，不是为了忍受疼痛。任何时候，您的感觉是最重要的标准。

第一课：穴位按摩入门

目标：了解穴位是什么，学会找穴位的方法，掌握三种基本手法和安全规则。



本课程五个部位总览：头面部、手部、腿部、足部、肩颈背部

什么是穴位

中医认为，我们的身体里有一套看不见的通道，叫作“经络”，像一张网一样布满全身。经络上一个个特别的点，就叫“穴位”。古人发现，按压这些点，可以影响身体某个部位的感觉和状态。比如头痛时按一按太阳穴，会觉得舒服

一些；胃不舒服时按一按腿上的足三里，会觉得暖和一些。

现代医学对穴位也有研究：很多穴位所在的地方，神经和血管比较丰富，按压时会刺激神经，让肌肉放松、血液流动得更顺畅。您不需要记住复杂的经络理论，只需要知道：穴位是真实存在的、按上去有感觉的小点，找到它们并不难。

人体的穴位有几百个，本课程只教最常用、最安全、最容易找到的二十多个。学会这些，就足够应付日常的小不舒服了。

怎样找到穴位

找穴位最常用的方法是“骨度分寸法”，也就是用自己的手指当尺子。古人说的“一寸”不是我们现在的一寸，而是您自己手指的宽度：

- **一寸：**大拇指指关节的宽度，大约就是一寸。
- **一寸半：**食指和中指两个手指并拢的宽度，大约是一寸半。
- **二寸：**食指、中指、无名指三个手指并拢的宽度，大约是二寸。
- **三寸：**除大拇指外四个手指并拢的宽度，大约是三寸。

每个人的手指宽度不一样，所以用自己的手指量自己的身体，是最准的。书里说的“三寸”在您的身上，就是您自己四个手指的宽度。

找穴位还有几个诀窍。第一，先找到附近的骨头——很多穴位都以骨头为标志，比如膝盖、脚踝、手腕。第二，穴位常常在一个小凹陷处，用手指慢慢摸，摸到一个小坑，轻轻一按有酸胀感的地方，八九不离十就是穴位。第三，不要着

急，第一次找不准很正常，多摸几次、多练几次，手感就来了。

三种基本手法

本课程只用三种手法，简单、安全、容易学：

1. 点按：用大拇指或食指的指腹，垂直按在穴位上，慢慢用力，保持几秒钟，再慢慢松开。一按一松，重复进行。点按适合力气比较足的穴位，比如合谷、足三里。

2. 揉按：手指按在穴位上不动，以穴位为中心，轻轻地画小圈。顺时针揉十几圈，再逆时针揉十几圈。揉按最温和，适合头面部和比较敏感的穴位，比如太阳穴、印堂。

3. 推按：用拇指或手掌，从穴位向一个方向轻轻推动，像推开一扇门一样。推按适合面积较大的部位，比如脖子两侧、肩膀和后背。

三种手法可以单独用，也可以配合用。比如先点按几下，再揉按一会儿，效果常常更好。

按多重、按多久

力度的标准是：**有酸胀感，但不疼痛**。按下去觉得酸酸的、胀胀的，有一点点麻，这就是合适的力度。如果按得疼，或者按完皮肤发红发紫，就是太重了。老年人的皮肤比较薄，皮下组织比较少，更要轻一点。

时间的标准是：**每个穴位 1 到 3 分钟**。一般先按 1 分钟，感觉一下；舒服的话，可以延长到 2 到 3 分钟。一次按摩的总时间在 15 到 20 分钟左右就够了，不需要按很久。每天按摩 1 到 2 次，早晚各一次最好。

按摩的时候，找一个安静舒服的地方坐下或躺下。手要暖和——冬天可以先搓搓手再开始。呼吸放慢，专心感受手指下的感觉。按摩不是任务，而是一段属于自己的安静时间。

> **安全提醒：**如果您正在发烧、刚做完手术、皮肤有感染，或者身体有急性疼痛，请先不要按摩，等身体恢复、问过医生后再开始。

试一试：认识自己的手指尺子

1. 伸出您的手，量一量：大拇指指关节的宽度就是您的一寸；食指加中指并拢就是一寸半；三指并拢是二寸；四指并拢是三寸。把这几个宽度记在心里。
2. 用拇指和食指捏住另一只手的虎口，虎口肌肉最厚的地方就是合谷穴。轻轻点按 1 分钟，感受一下酸胀感。
3. 在笔记本上写下：今天按合谷的感觉是怎样的？酸？胀？麻？还是没什么感觉？第一次没感觉也很正常，多练几次就会找到感觉。

自我检查

1. 穴位是什么？它和经络有什么关系？

2. 用自己的手指量，“三寸”大约是几个手指并拢的宽度？

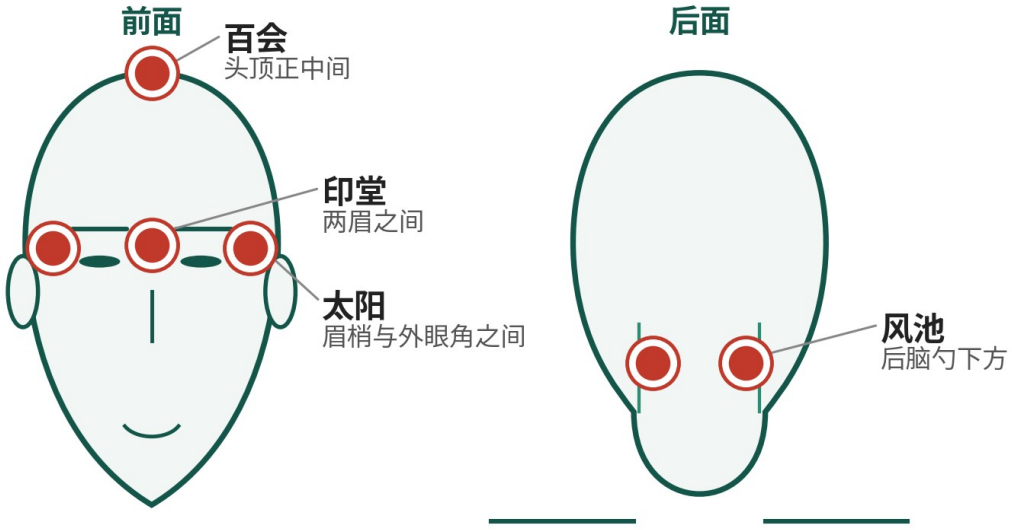
3. 本课程教的三种基本手法是什么？哪一种最温和？

4. 判断正误：按摩时按到疼痛难忍，说明穴位找对了，应该忍着继续按。

第二课：头面部穴位

目标：学会百会、太阳、风池、印堂四个穴位，缓解头痛、眼睛疲劳，帮助睡眠。

头面部的穴位离大脑最近，也最容易找到。头痛、眼睛累、睡不着的时候，按一按这几个穴位，常常能舒服不少。头面部的皮肤比较薄，按的时候一定要轻，以揉按为主。



头面部穴位图：红点是穴位的位置

百会——头顶的“总开关”

位置：头顶正中间。把两只手的中指放在两边耳朵的最高处，向上连成一条线，线的正中间就是百会。也可以低头摸一摸，头顶最中间、微微凹陷的地方就是它。

怎么按：用中指指腹轻轻点按，或者用手掌轻轻拍打头顶。点按 1 分钟，力度要轻。

有什么帮助：头晕、头重、精神不振的时候按一按，会觉得头脑清爽一些。早上起床后按一按，有提神的作用；晚上睡前轻按，也有助于放松。

太阳——缓解头痛的好帮手

位置：眉梢和外眼角之间，向后大约一横指的地方，有一个小凹陷。张开嘴巴时，这个地方会微微动一下，那就是太阳穴。

怎么按：用两个食指或中指，同时轻轻揉按两边的太阳穴。画小圈，顺时针十几圈，再逆时针十几圈，每次 1 到 2 分钟。力度一定要轻，太阳穴附近的皮肤很薄。

有什么帮助：头痛、头胀、眼睛疲劳、用脑过度的时候，揉太阳穴是最快见效的方法之一。看书、看电视久了，揉一揉太阳穴，眼睛会觉得轻松很多。

风池——脖子后面的“解乏穴”

位置：后脑勺下方，脖子后面。先摸到后脑勺两块突出的骨头，顺着骨头向下，摸到脖子两侧、粗粗的肌肉外侧的凹陷处，就是风池。左右各一个。

怎么按：用两个大拇指同时按住两边的风池穴，手指轻轻托住头部，慢

慢用力点按 1 到 2 分钟。也可以用拇指从风池向肩膀方向轻轻推按。

有什么帮助：脖子僵硬、肩膀酸、头晕、感冒初期觉得头重脚轻的时候，按风池会舒服一些。长时间低头看手机、看书之后，按风池是很好的放松。

印堂——两眉之间的“安神穴”

位置：两条眉毛中间，额头的正中间。闭上眼睛，手指放在两眉之间，微微凹陷的地方就是印堂。

怎么按：用中指指腹轻轻点按，或者慢慢揉按，1 到 2 分钟。也可以用拇指从印堂沿着眉毛向两边轻轻推按，重复几次。

有什么帮助：心烦、睡不着、鼻子不通气的时候，轻按印堂有安神、放松的作用。睡前按一按印堂，再做几次深呼吸，有助于入睡。

头面部按摩的小顺序

四个穴位可以连起来按，顺序是：先按百会（头顶），再按印堂（眉间），再按太阳（两侧），最后按风池（颈后）。从上到下、从中间到两边，整个过程大约 5 分钟。早上做一遍可以提神，晚上做一遍可以帮助放松入睡。

小提示：按头面部穴位时，手要干净、温暖。如果刚洗完手，手还凉着，先搓搓手，等手暖和了再按。按的时候闭上眼睛，慢慢呼吸，效果更好。

试一试：五分钟头部放松

1. 找一把舒服的椅子坐好，闭上眼睛，深呼吸三次。
2. 用中指轻点百会 1 分钟，再揉按印堂 1 分钟。
3. 用两个食指同时揉按两边太阳穴 1 分钟，顺时针、逆时针各十几圈。
4. 用两个大拇指按住风池穴，轻轻点按 1 分钟。
5. 睁开眼睛，慢慢转动脖子两圈。写下：按完之后，头和眼睛的感觉有什么变化？

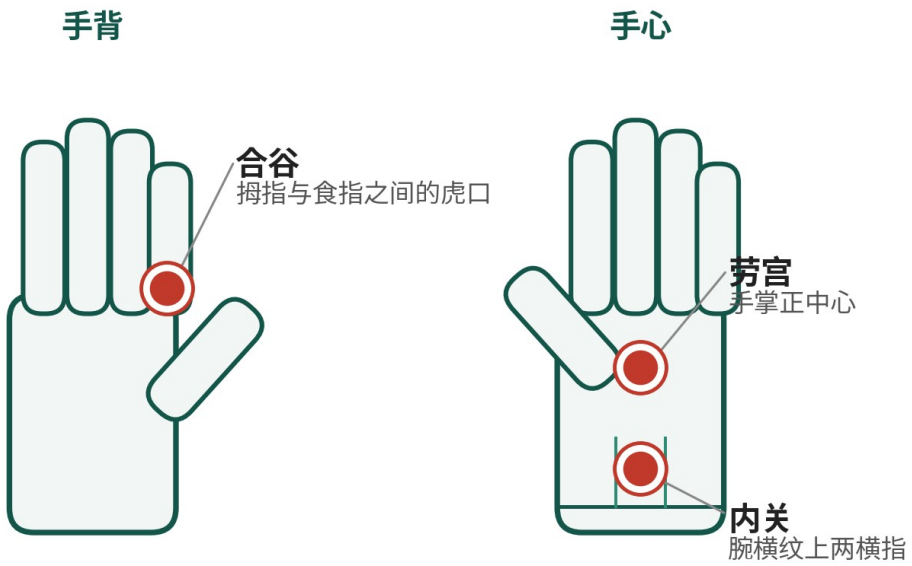
自我检查

1. 百会穴在什么位置？怎样找到它？
2. 太阳穴适合用什么手法？按的时候要注意什么？
3. 风池穴在脖子的什么位置？它对什么不舒服有帮助？
4. 判断正误：头面部的穴位皮肤比较薄，应该用力点按，越重越好。

第三课：手部穴位

目标：学会合谷、内关、劳宫三个穴位，缓解手腕酸痛、恶心、心慌。

手是最方便按摩的部位，随时随地都可以按。等车、看电视、和朋友聊天的时候，都可以顺手按一按。手上的穴位虽然小，作用却不小：有的能缓解手腕酸痛，有的能止恶心，有的能让心慌的时候平静下来。



手部穴位图：红点是穴位的位置

合谷——手上的“万能穴”

位置：大拇指和食指之间的虎口。把拇指和食指并拢，虎口处肌肉最高的地方就是合谷。另一只手的拇指按上去，会觉得酸胀。

怎么按：用另一只手的大拇指点按合谷，力度可以稍大一点，点按 1 到

2 分钟。也可以用拇指揉按，画小圈。左右手轮流按。

有什么帮助：合谷是全身最常用的穴位之一。头痛、牙痛、手腕酸痛、手指发麻的时候，都可以按一按合谷。感冒初期觉得头痛、鼻子不通，也可以试试。

重要提醒：合谷是传统上认为怀孕期间不宜按压的穴位。如果您正在怀孕，或者身边有孕妇，请不要按压合谷。这一点请一定记住。

内关——手腕内侧的“定心穴”

位置：手腕内侧，手掌朝上，从手腕横纹向上量两横指（大约三厘米）的地方，两条筋的中间就是内关。轻轻摸一摸，能找到两条比较明显的筋，内关就在它们之间。

怎么按：用另一只手的大拇指点按内关，力度中等，点按 1 到 2 分钟。也可以用拇指上下轻轻推按。

有什么帮助：恶心、想吐、晕车、晕船的时候，按内关是最有名的办法。心慌、胸闷、睡不着的时候，按内关也有助于平静下来。坐车前按一按内关，可以预防晕车。

劳宫——手心里的“暖炉”

位置：手掌心。握拳的时候，中指指尖碰到的地方就是劳宫。摊开手掌，手心正中间微微凹陷的地方也是它。

> **怎么按：**用另一只手的大拇指点按劳宫，或者把手掌合起来互相揉搓，搓热之后再点按。每次 1 到 2 分钟。

> **有什么帮助：**手心出汗、心烦、手脚冰凉的时候，按劳宫会觉得手心发热、心里平静。冬天手冷的时候，搓一搓劳宫，手很快就暖和了。口干、口苦的时候，按劳宫也有帮助。

手部按摩的小顺序

三个穴位可以连起来按：先按合谷（虎口），再按内关（手腕内侧），最后按劳宫（手心）。一只手按完换另一只手，整个过程大约 5 分钟。手腕酸痛的时候，可以先轻轻转动手腕几圈，再按这三个穴位，效果更好。

> **小提示：**按手部穴位不需要任何工具，一双手就够了。如果指甲比较长，请把指甲剪短再按摩，避免划伤皮肤。按摩前洗净双手，按摩后也可以涂一点护手霜。

试一试：坐车前的准备

1. 假设您明天要坐长途车，今天先练习一遍：找到内关穴，用拇指点按 2 分钟，感受酸胀感。
2. 再按合谷 1 分钟，劳宫 1 分钟，左右手轮流。
3. 轻轻转动两个手腕，各十圈。
4. 在笔记本上写下：内关穴好不好找？按下去的感觉是怎样的？下次坐车前，记得提前 10 分钟按一按内关。

自我检查

1. 合谷穴在什么位置？怀孕期间可以按它吗？

2. 内关穴在手腕内侧什么位置？它对什么不舒服最有帮助？

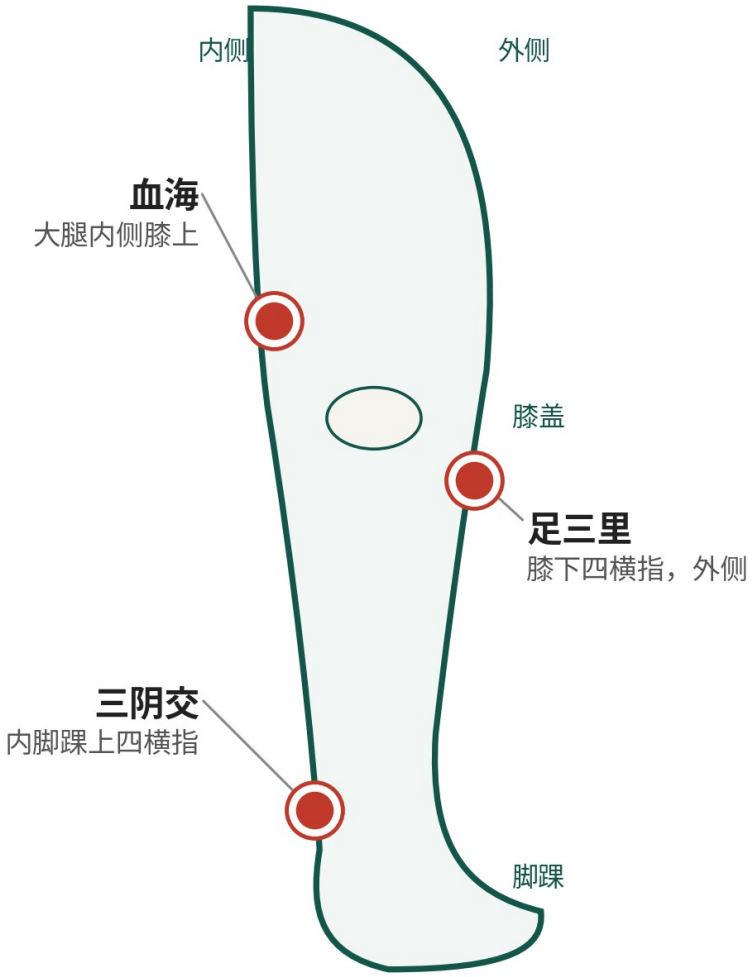
3. 劳宫穴怎样找到？手脚冰凉时按它有什么感觉？

4. 判断正误：按手部穴位之前，不需要洗手，指甲长一点也没关系。

第四课：腿部穴位

目标：学会足三里、三阴交、血海三个穴位，健脾胃、改善腿脚无力。

中医常说“人老腿先老”，腿脚有力，走路才稳当。腿上的穴位和脾胃、气血关系密切，经常按一按，有助于吃饭香、腿脚有劲。腿部穴位位置比较深，按的时候力度可以稍大一点，但还是要以舒服为标准。



腿部穴位图：红点是穴位的位置

足三里——腿上的“长寿穴”

位置：小腿外侧，膝盖下方。先找到膝盖外侧下方的小骨头突起（叫作外膝眼），从这里向下量四横指（大约三寸），再向外一横指的地方，就是足三里。轻轻一按，会觉得酸胀。

怎么按：用大拇指或食指点按足三里，力度中等偏大，点按 2 到 3 分钟。也可以用拳头轻轻叩击这个地方几十下。左右腿轮流按。

有什么帮助：足三里是最有名的保健穴位之一。胃口不好、吃完饭肚子胀、容易累、腿脚没劲的时候，按足三里都有帮助。古人说“常按足三里，胜吃老母鸡”，讲的就是它对身体的好处。

三阴交——小腿内侧的“妇科要穴”

位置：小腿内侧，脚踝上方。先找到内脚踝最突出的骨头，从这里向上量四横指（大约三寸），贴着小腿骨头后缘的地方就是三阴交。

怎么按：用大拇指点按或揉按，力度中等，每次 1 到 2 分钟。左右腿轮流按。

有什么帮助：三阴交对脾胃、睡眠和腿脚水肿都有帮助。晚上小腿发胀、睡不着的时候，轻按三阴交会舒服一些。需要提醒的是，三阴交也是传统上认为怀孕期间不宜按压的穴位，孕妇请不要按。

重要提醒：三阴交和合谷一样，是传统上认为怀孕期间不宜按压的穴

位。孕妇请不要按压三阴交，按摩前请先咨询医生。

血海——大腿内侧的“活血穴”

位置：大腿内侧，膝盖上方。坐在椅子上，膝盖弯曲成直角，用手掌心按住膝盖，拇指放在大腿内侧，大拇指指尖够到的地方就是血海。

怎么按：用大拇指点按或揉按，力度中等，每次 1 到 2 分钟。左右腿轮流按。

有什么帮助：血海有活血的作用，腿脚发凉、膝盖酸痛、皮肤干燥发痒的时候，按血海会觉得腿上暖和一些。冬天腿冷的朋友，可以经常按一按。

腿部按摩的小顺序

三个穴位从上到下按：先按血海（大腿），再按足三里（小腿外侧），最后按三阴交（小腿内侧）。坐着按最方便，整个过程大约 6 分钟。按之前可以先轻轻拍打大腿和小腿几下，让腿部放松。

安全提醒：小腿上有静脉曲张（青筋鼓起来）的地方，不要直接按压。如果腿上有红肿、发热、疼痛，或者小腿突然肿起来，请不要按摩，尽快去看医生。

试一试：饭后半小时的腿部按摩

1. 吃完饭半小时后，坐在椅子上，先轻轻拍打大腿和小腿各十几下。

2. 找到足三里，点按 2 分钟，感受酸胀感；再找到三阴交，揉按 1 分钟；最后找到血海，点按 1 分钟。
3. 换另一条腿，重复一遍。
4. 在笔记本上写下：三个穴位中，哪一个最容易找到？哪一个按上去最酸？饭后按完，肚子感觉有什么变化？

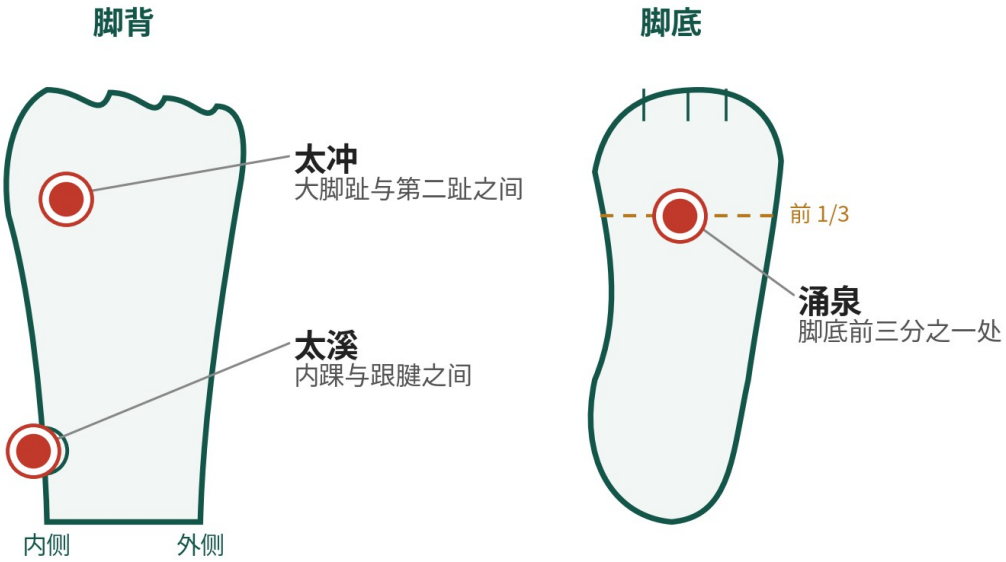
自我检查

1. 足三里在膝盖下方什么位置？它为什么被称为“长寿穴”？
2. 三阴交在内脚踝上方几寸？怀孕期间可以按它吗？
3. 血海穴怎样找到？它对什么不舒服有帮助？
4. 判断正误：小腿上有静脉曲张的地方，可以用力按压来帮助血液循环。

第五课：足部穴位

目标：学会涌泉、太冲、太溪三个穴位，安神助眠、舒缓疲劳。

中医说“脚是人体的第二心脏”，脚上有几十个穴位，和全身的器官都有联系。睡前按一按脚，是很多人喜欢的放松方式。脚底的皮肤比较厚，按的时候力度可以稍大一点，但要慢慢加力，找到酸胀感就好。



足部穴位图：红点是穴位的位置

涌泉——脚底的“安神穴”

位置：脚底前三分之一处。把脚底分成三份，前面一份和后面两份交界的地方，就是涌泉。脚趾向下弯的时候，脚底会出现一个小凹陷，涌泉就在这个凹陷里。

怎么按：用大拇指点按涌泉，力度可以稍大，点按 2 到 3 分钟。也可以用拳头轻轻叩击脚底，或者把脚放在另一只脚的脚后跟上轻轻摩擦。左右脚轮流按。

有什么帮助：涌泉是最有名的安神穴位。睡不着、睡不踏实、头晕、脚心发热的时候，按涌泉会觉得整个人平静下来。睡前按一按涌泉，是很好的助眠习惯。

太冲——脚背上的“解郁穴”

位置：脚背上，大脚趾和第二脚趾之间的缝隙，向上推到两根骨头交会的地方，有一个小凹陷，就是太冲。

怎么按：用大拇指点按太冲，力度中等，点按 1 到 2 分钟。也可以用拇指从太冲向脚踝方向轻轻推按。

有什么帮助：心情烦躁、容易生气、头痛、眼睛胀的时候，按太冲有疏肝解郁、平复情绪的作用。生气之后按一按太冲，心里会平静一些。

太溪——脚踝内侧的“补肾穴”

位置：脚踝内侧。先找到内脚踝最突出的骨头，向后摸到跟腱（脚后跟上方那根粗粗的筋），骨头和跟腱之间的凹陷处就是太溪。

怎么按：用大拇指点按或揉按太溪，力度中等，每次 1 到 2 分钟。左右脚轮流按。

> **有什么帮助：**太溪对腰酸、腿软、脚跟痛、夜里总起夜都有帮助。经常按太溪，有助于补养肾气，让腿脚更有劲。脚踝扭伤恢复后，也可以轻按太溪来放松。

足部按摩的小顺序

三个穴位可以这样按：先按太冲（脚背），再按太溪（脚踝内侧），最后按涌泉（脚底）。按涌泉的时候力气可以大一点，按完会觉得脚底发热。整个过程大约 6 分钟，睡前做最合适。按之前可以用温水泡脚 10 分钟，泡完脚再按，效果更好。

> **安全提醒：**糖尿病引起脚部麻木的朋友，按脚的时候要格外小心，因为您可能感觉不到力度，容易按得太重。请用很轻的力度，或者请家人帮忙按，并且经常检查脚上有没有破皮、红肿。脚上有伤口、水泡、感染时不要按摩。

> **小提示：**泡脚的水温不要太烫，以 40 度左右、手放进去觉得温暖舒服为宜。泡 10 到 15 分钟就够了，泡到微微出汗就好。泡完脚要马上擦干，穿上袜子保暖。

试一试：睡前十分钟足部按摩

1. 睡前用温水泡脚 10 分钟，擦干，坐在床边。
2. 用拇指点按太冲 1 分钟，再揉按太溪 1 分钟。
3. 用拇指点按涌泉 2 分钟，左右脚轮流。

4. 最后用双手搓热，包住双脚，轻轻揉搓 1 分钟。

5. 上床睡觉。在笔记本上写下：今晚入睡用了多长时间？和平时比有什么不同？连续做三天，看看有什么变化。

自我检查

1. 涌泉穴在脚底什么位置？它为什么被称为“安神穴”？

2. 太冲穴在脚背什么位置？心情烦躁时按它有什么帮助？

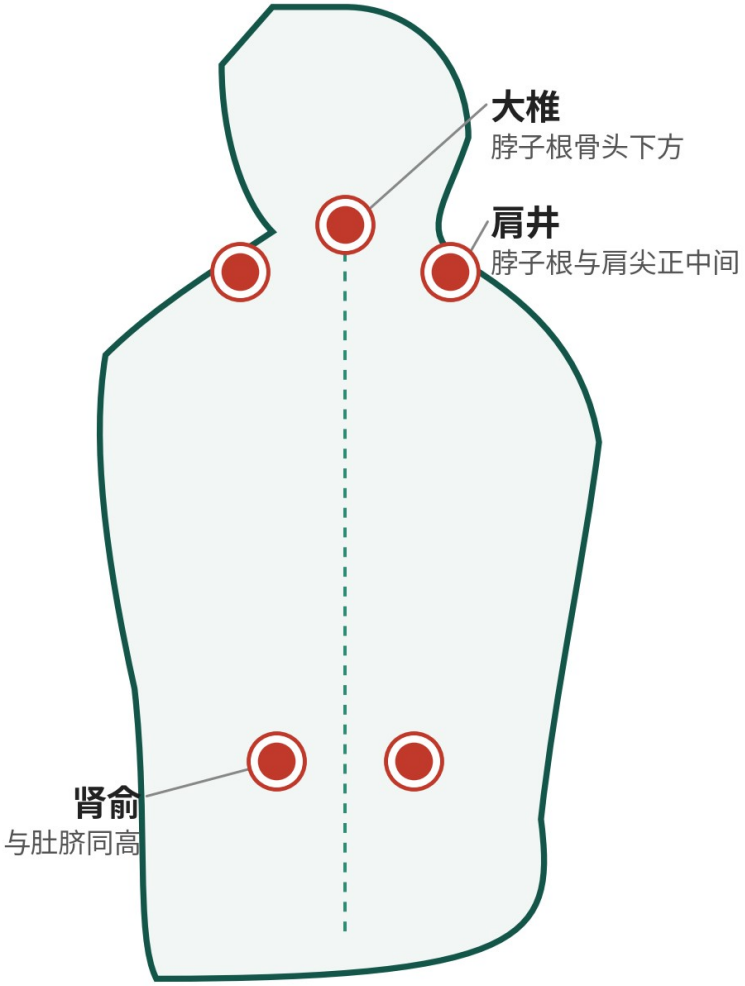
3. 太溪穴在内脚踝的什么位置？它对什么不舒服有帮助？

4. 判断正误：糖尿病引起脚麻的朋友，按脚时应该用更大的力度，这样才能感觉到。

第六课：肩颈背部穴位

目标：学会肩井、大椎、肾俞三个穴位，缓解肩颈僵硬、腰背酸痛。

肩颈和腰背酸痛，是老年人最常见的不舒服。长时间坐着、干家务、抱孩子，都会让肩颈和腰背紧张起来。这三个穴位一个在肩上、一个在脖子根、一个在腰上，正好覆盖了最容易酸痛的三个地方。



肩颈背部穴位图：红点是穴位的位置

肩井——肩膀上的“解僵穴”

位置：肩膀上，脖子根和肩膀尖的正中间。低头的时候，肩膀上肌肉最厚、按上去最酸的地方，就是肩井。

怎么按：自己按的时候，用对侧的手搭在肩膀上，用四指捏住肩井，轻轻揉按 1 到 2 分钟。也可以请家人帮忙：家人站在身后，用大拇指点按肩井。力度要轻柔，不要用力捏。

有什么帮助：肩膀僵硬、脖子发紧、落枕、头痛的时候，按肩井会觉得肩膀松下来。长期伏案、做家务之后，按肩井是很好的放松。

重要提醒：肩井也是传统上认为怀孕期间不宜按压的穴位。孕妇请不要按压肩井。另外，按肩井时力度一定要轻，不要用力抓捏，以免伤到肩膀的肌肉和神经。

大椎——脖子根的“退热穴”

位置：脖子后面正中间。低头的时候，脖子根部最突出的那块骨头，就是第七颈椎，它的下方凹陷处就是大椎。

怎么按：低头，用中指或食指点按大椎，力度轻柔，点按 1 到 2 分钟。也可以用手掌从大椎向两边肩膀轻轻推按。

有什么帮助：脖子僵硬、肩膀酸、感冒初期觉得怕冷、头重的时候，轻按大椎会舒服一些。经常按大椎，有助于放松颈部肌肉。

肾俞——腰上的“护腰穴”

位置：腰部，脊柱两侧。先找到腰部最细的地方（大约和肚脐同一高度），从脊柱向两边各量两横指（大约一寸半）的地方，就是肾俞。左右各一个。

怎么按：自己按的时候，可以把两个拳头放在肾俞上，轻轻地上下揉按 2 分钟。也可以用手掌搓热后，贴在腰上轻轻揉按。力度要轻柔，腰部不能用力捶打。

有什么帮助：腰酸、腰困、久坐之后腰发紧的时候，按肾俞会觉得腰部暖和、松快。早上起床腰发僵，可以先按一按肾俞再起床。

肩颈背部按摩的小顺序

三个穴位从上到下按：先按大椎（脖子根），再按肩井（肩膀），最后按肾俞（腰部）。自己按肩井和肾俞时，可以请家人帮忙，效果更好。整个过程大约 6 分钟。按之前可以先慢慢转动脖子和肩膀几圈，让肌肉先放松。

小提示：肩颈酸痛常常和姿势有关。看电视、看手机时，不要长时间低头，每半小时抬起头来活动一下脖子。睡觉的枕头不要太高，以一拳高为宜。

试一试：久坐之后的肩颈放松

1. 坐了一个小时之后，站起来，慢慢转动脖子：先向左转三圈，再向右转

三圈；再耸肩三次，慢慢放下。

2. 低头找到大椎，轻点 1 分钟；再用对侧的手揉按肩井，左右各 1 分钟。

3. 把两个拳头放在肾俞上，轻轻揉按 2 分钟。

4. 在笔记本上写下：按完之后，肩膀和腰的感觉有什么变化？平时坐多久，肩膀开始觉得僵？

自我检查

1. 肩井穴在肩膀的什么位置？按它时要注意什么？

2. 大椎穴怎样找到？它在脖子的什么位置？

3. 肾俞穴在腰部的什么位置？它对什么不舒服有帮助？

4. 判断正误：腰酸的时候，用力捶打腰部效果最好，越重越好。

第七课：日常保健组合

目标：学会三套组合按摩流程——晨起提神、睡前安神、久坐舒缓。

前面六课，我们一个一个认识了穴位。这一课把它们组合起来，变成三套完整的流程：早上提神一套，晚上安神一套，坐久了舒缓一套。每一套只需要 10 分钟左右，记住顺序，每天照着做就可以了。

晨起提神组合（约 10 分钟）

早上起床后，身体还比较慢，头脑也不太清醒。这套组合从头到脚，帮身体“开机”。

1. **百会（1 分钟）：**用中指轻点头顶百会，提神醒脑。
2. **印堂（1 分钟）：**中指轻揉两眉之间，让眼睛慢慢睁开、清爽起来。
3. **太阳（1 分钟）：**两手食指同时揉按两边太阳穴，缓解晨起的头重感。
4. **风池（1 分钟）：**两手大拇指按住颈后风池，活动一下脖子。
5. **合谷（1 分钟）：**点按虎口合谷，左右手轮流。
6. **足三里（2 分钟）：**点按小腿外侧足三里，左右腿轮流，让一整天都有精神。
7. **涌泉（1 分钟）：**最后轻点脚底涌泉，站稳、走几步，开始新的一天。

做完之后，喝一小杯温水，吃早饭。早上按一按，比多睡十分钟还管用。

睡前安神组合（约 10 分钟）

晚上睡前，身体需要慢慢安静下来。这套组合从脚到头，帮身体“关机”。

1. **泡脚（10 分钟，可选）：** 先用温水泡脚 10 分钟，水温 40 度左右，泡到微微出汗。
2. **涌泉（2 分钟）：** 大拇指点按脚底涌泉，左右脚轮流。
3. **太溪（1 分钟）：** 揉按内脚踝太溪，左右脚轮流。
4. **三阴交（1 分钟）：** 轻揉小腿内侧三阴交，左右腿轮流。
5. **内关（1 分钟）：** 点按手腕内侧内关，让心里平静下来。
6. **劳宫（1 分钟）：** 揉按手心劳宫，手心发热，心里也暖和。
7. **印堂（1 分钟）：** 最后轻揉两眉之间印堂，闭上眼睛，做三次深呼吸，上床睡觉。

做完之后不要再看手机、看电视，直接上床。连续做一周，很多人会发现入睡变容易了。

久坐舒缓组合（约 8 分钟）

坐久了，脖子僵、肩膀酸、腰发紧、腿发麻。这套组合不用起身，坐在椅子上就能做。

1. **转动脖子（1 分钟）：** 慢慢向左转三圈，再向右转三圈，动作要慢。
2. **风池（1 分钟）：** 大拇指按住颈后风池，轻点 1 分钟。
3. **肩井（1 分钟）：** 用对侧的手揉按肩井，左右各 1 分钟。

4. **大椎（1 分钟）：**低头轻点脖子根大椎 1 分钟。
5. **肾俞（1 分钟）：**两个拳头放在腰上肾俞处，轻轻揉按 1 分钟。
6. **合谷（1 分钟）：**点按虎口合谷，左右手轮流。
7. **足三里（1 分钟）：**点按小腿外侧足三里，左右腿轮流。
8. **站起来走一走（1 分钟）：**站起来，在屋里慢慢走一圈，活动一下腿脚，再坐下。

建议每坐一小时就做一次这套组合，或者至少每两小时做一次。坐着不动超过两小时，对身体很不好，起来活动一下，比什么都强。

> **小提示：**三套组合不用死记硬背。可以把这一课的顺序抄在小卡片上，放在床头或椅子边上，照着做几次就记住了。记住大原则就行：早上从头到脚，晚上从脚到头，坐久了先动脖子再动腰腿。

试一试：选一套，今天就开始

1. 看看现在是什么时间：早上就做晨起提神组合，晚上就做睡前安神组合，刚坐了很久就做久坐舒缓组合。
2. 照着顺序做一遍，边做边看时间，记下实际用了几分钟。
3. 做完之后，在笔记本上写下：做完感觉怎么样？哪一步最舒服？哪一步最难记？
4. 明天同一时间，再做一遍同样组合。连续做三天，看看记住顺序需要几天。

自我检查

1. 晨起提神组合的顺序是什么？从哪里开始，到哪里结束？

2. 睡前安神组合为什么建议先泡脚？做完之后应该做什么？

3. 久坐舒缓组合中，第一个动作是什么？为什么建议每坐一小时做一次？

4. 判断正误：睡前安神组合做完之后，可以再看一会儿手机、看一会儿电视再睡觉。

第八课：养成按摩习惯

目标：制定自己的按摩计划，学会记录和调整，解答常见问题。

学完前面七课，您已经认识了二十多个穴位，也学会了三套组合流程。这一课的目标，是把按摩变成像刷牙、散步一样自然的日常习惯。习惯不用很大，每天十分钟，坚持下来就是最好的保健。

制定您的个人按摩计划

每个人的身体不一样，不舒服的地方也不一样。最好的计划，是根据自己的情况定制的。请按下面的步骤，制定属于您自己的计划：

第一步：写下您最想改善的三件事。比如：晚上睡不好、脖子总僵、胃口不太好、腿脚没劲。把这三件事写在笔记本第一页。

第二步：找出对应的穴位。对照前面的课程：睡不好——涌泉、太溪、印堂、内关；脖子僵——风池、肩井、大椎；胃口不好——足三里、三阴交；腿脚没劲——足三里、血海、太溪。每个问题选 2 到 3 个穴位就够了。

第三步：选定每天的时间。早上起床后做晨起组合，晚上睡前做睡前组合，白天坐久了做久坐组合。每天固定时间做，最容易养成习惯。建议先从每天一次、每次 10 分钟开始。

第四步：准备一个小本子。每天按摩后，花一分钟记下：今天按了哪些穴位？

感觉怎么样？有什么变化？比如“今天按了涌泉，入睡比昨天快”“脖子没有昨天那么僵了”。这些记录会让您看到自己的进步。

记录与调整

按摩的效果不是一天就能看到的，一般要坚持一到两周，才会慢慢感觉到变化。记录的作用，就是帮您看到这些慢慢的变化。

每周回顾一次：翻一翻本周的记录，问自己三个问题：哪个穴位按完最舒服？哪个穴位一直找不到感觉？最想改善的那三件事，有没有一点点好转？

根据回顾做调整：按完最舒服的穴位，可以多按一会儿；一直找不到感觉的穴位，可以对照书里的位置重新找一找，或者换一个相近的穴位；如果某个问题两周都没有改善，请去看医生，不要只靠按摩。

不要贪多：一次按的穴位不要超过 6 个，总时间不要超过 20 分钟。按得太多、太久，身体会累，效果反而不好。少而精、每天坚持，比一次按很多要强得多。

常见问题解答

问：按摩多久能见效？

答：每个人的情况不一样。有些人按完马上觉得舒服，有些人要坚持一到两周才慢慢感觉到变化。按摩是日常保健，不是吃药，不要着急，坚持最重要。

问：可以每天按摩吗？

答：可以。每天 1 到 2 次，每次 10 到 20 分钟，是安全的。觉得累了，可以休

息一天，不用勉强。

问：按完之后觉得口渴，是正常的吗？

答：正常的。按摩后喝一小杯温水是很好的习惯。

问：按完之后觉得更累、想睡觉，怎么办？

答：这也是正常的反应，说明身体放松下来了。如果是白天，坐着休息十分钟再活动；如果是晚上，正好顺势睡觉。

问：穴位按不准，有没有关系？

答：关系不大。穴位周围一小片地方按上去都有作用，不必追求毫米级的准确。按到酸胀感，就是找对了地方。

问：可以请家人互相按摩吗？

答：当然可以，而且很好。家人互相按摩，既能放松身体，也能增进感情。帮别人按的时候，记得先问对方力度合不合适。

问：按摩能代替吃药、看医生吗？

答：不能。按摩只是日常保健。如果身体有病，一定要看医生、按医生的要求治疗。按摩可以作为看医生之外的辅助，但绝不能代替医疗。

> **最后的安全提醒：**如果按摩后出现持续的疼痛、红肿、头晕、心慌，或者原来的不舒服加重了，请停下来，及时去看医生。您的感觉永远是最重要的标准。

试一试：写下您的第一周计划

1. 在笔记本上写下：我最想改善的三件事是什么？
2. 对照课程，为每一件事选 2 到 3 个穴位，写下来。
3. 选定每天按摩的时间（比如早上起床后、晚上睡前），写下来。
4. 从明天开始，每天按摩后记一句话，坚持一周。下周同一天，翻开笔记本，看看这一周有什么变化。

自我检查

1. 制定个人按摩计划的第一步是什么？
2. 每周回顾时，应该问自己哪三个问题？
3. 一次按摩按多少个穴位比较合适？总时间多久为宜？
4. 判断正误：按摩可以代替吃药、看医生，身体有病只靠按摩就够了。

学习进度检查表

每学完一课，就在方框里打一个勾。全部打满勾的时候，您就完成这门课了！

- ☐ 第一课：穴位按摩入门
- ☐ 第二课：头面部穴位
- ☐ 第三课：手部穴位
- ☐ 第四课：腿部穴位
- ☐ 第五课：足部穴位
- ☐ 第六课：肩颈背部穴位
- ☐ 第七课：日常保健组合
- ☐ 第八课：养成按摩习惯
- ☐ 我已经制定了自己的个人按摩计划
- ☐ 我已经坚持按摩满一周，并写了记录

学完这门课，您已经掌握了二十多个常用穴位和三套组合流程。更重要的是，您拥有了一双会照顾自己的手。请继续每天练习，让按摩成为生活的一部分。

答案

在此核对您的测验答案。

第一课

1. 穴位是经络上的特别点，按压它们可以影响身体某个部位的感觉和状态。经络是身体里像网一样的通道，穴位是这张网上的点。
2. 四个手指（除大拇指外）并拢的宽度。
3. 点按、揉按、推按。揉按最温和。
4. 错误——按到疼痛难忍说明力度太大了，要马上减轻或停下来。按摩以舒服、有酸胀感为标准。

第二课

1. 头顶正中间，两边耳朵最高处连线的正中间；低头摸头顶最中间微微凹陷的地方。
2. 揉按。太阳穴附近皮肤很薄，力度一定要轻。
3. 后脑勺下方、脖子后面，两块突出骨头向下、脖子两侧粗肌肉外侧的凹陷处。脖子僵硬、肩膀酸、头晕、感冒初期头重时有帮助。
4. 错误——头面部皮肤薄，应该轻揉，不能用力按。

第三课

1. 大拇指和食指之间的虎口，肌肉最高的地方。怀孕期间不可以按。
2. 手腕内侧、手腕横纹向上两横指、两条筋中间。恶心、想吐、晕车、心慌时最有帮助。
3. 握拳时中指指尖碰到的手掌心处。手脚冰凉时按它，手心会发热，心里也平静。
4. 错误——按之前要洗净双手，指甲要剪短，避免划伤皮肤。

第四课

1. 小腿外侧、膝盖外侧下方小骨头突起处向下四横指、再向外一横指的地方。因为它是最有名的保健穴位，对脾胃、体力、腿脚都有好处，古人说“常按足三里，胜吃老母鸡”。
2. 内脚踝最突出的骨头向上四横指。怀孕期间不可以按。
3. 坐在椅子上膝盖弯曲成直角，手掌心按住膝盖，大拇指指尖够到的大腿内侧处。腿脚发凉、膝盖酸痛、皮肤干燥发痒时有帮助。
4. 错误——静脉曲张突出的地方不要直接按压。

第五课

1. 脚底前三分之一处，脚趾向下弯时脚底出现的小凹陷里。它是最有名的安神穴位，睡不着、睡不踏实时按它有帮助。
2. 脚背上，大脚趾和第二脚趾之间的缝隙向上、两根骨头交会处的小凹陷。

心情烦躁、容易生气、头痛、眼睛胀时有帮助。

3. 内脚踝最突出的骨头向后、跟腱之间凹陷处。腰酸、腿软、脚跟痛、夜里总起夜时有帮助。
4. 错误——糖尿病引起脚麻的朋友对力度感觉不准确，应该用很轻的力度，不能用更大的力度。

第六课

1. 肩膀上，脖子根和肩膀尖的正中间。按的时候力度要轻柔，不要用力抓捏；孕妇不可以按。
2. 低头时脖子根部最突出的那块骨头（第七颈椎）下方的凹陷处。
3. 腰部最细处（大约和肚脐同一高度），脊柱向两边各两横指的地方。腰酸、腰困、久坐后腰发紧时有帮助。
4. 错误——腰部不能用力捶打，应该轻柔揉按。

第七课

1. 从头到脚：百会、印堂、太阳、风池、合谷、足三里、涌泉。
2. 泡脚可以帮助放松、促进血液循环，让身体先安静下来。做完之后不要再看手机、看电视，直接上床睡觉。
3. 慢慢转动脖子。因为长时间坐着不动对身体不好，起来活动比什么都强，每坐一小时做一次最好。
4. 错误——做完睡前组合后应该直接上床睡觉，不要再看手机或电视。

第八课

1. 写下自己最想改善的三件事。
2. 哪个穴位按完最舒服？哪个穴位一直找不到感觉？最想改善的三件事有没有一点点好转？
3. 一次不超过 6 个穴位，总时间 10 到 20 分钟为宜。
4. 错误——按摩只是日常保健，不能代替吃药、看医生。

结业证书

恭喜您完成了《穴位按摩》全部 8 课的学习！

完成本课程的学员，可以获得全球银龄学院颁发的结业证书。请在证书上填写您的姓名、课程名称和完成日期。您的双手已经学会了照顾自己——请继续每天练习，让这份温柔的习惯陪伴您的每一天。

全球银龄学院