

好舒服呢~♪



拉一拉~



捏一捏~♪



輕鬆好上手的簡單按摩法！

治癒你，治癒牠

貓咪經穴按摩

石野孝
相澤瑪娜 著

蔡昌憲 譯



按一按

壓一壓



梳一梳



轉一轉





讓貓咪
療癒你的
生活





前言



近年來，
由於預防注射或是寄生蟲驅蟲藥等
動物預防醫療技術的進步，以及貓咪的飲食生活
也從所謂的剩菜飯進步到貓飼料，再加上完全的生活在
室內等所造成的生活環境變化，使得貓咪的平均壽命格外地延
長。現在的貓咪年紀超過二十歲，一點也不足為奇，可以說得上是超
高齡化的貓社會。同時，貓咪與人類過著相近的生活，因此罹患腎衰竭
或是癌症等各種生活習慣疾病的貓咪也越來越多。雖然醫療技術的進步可
以做到早期發現早期治療，但生病才治療已經來不及，而在思考尚未生病的
階段是否可以做些什麼時，本書所介紹的按摩法對於增進貓咪的健康來說是一
個非常有幫助的方法。本書中所介紹的按摩法融合中國傳統醫療中的經絡按
摩與西洋醫學的淋巴按摩。只要藉由輕鬆地觸摸、輕撫貓咪的簡單行為，就可
以刺激到經絡或是穴位、淋巴的說法一點也不誇張。如果學習到與不同症狀
有關係的穴位或是淋巴位置，可以做為疾病醫療的輔助，也是預防的一環。
可以與貓咪們健康元氣地生活在一起是我們的期望。如果做得到這
樣的協助是我們莫大的喜悅。

JPMA (社) 日本寵物按摩協會
隨時舉辦關於終極親密接觸之
「寵物按摩」講座
官方網站
<http://www.j-pma.com/>



▶ chapter 1

療癒的寵物按摩

陰陽論

在貓咪按摩開始之前

讓我們先理解以東方醫學為主軸的思考方式

所有的物體都被分類成陰陽

在古代中國思想的「陰陽論」裡提及，存在於宇宙中的所有物質或是現象都被分類在「陰」與「陽」的對立關係中。

在空間中，天為陽、地為陰。在男女之間男性為陽、女性為陰。在一天之中白天為陽、晚上為陰等如此的分門別類。但是，在被分類成陰與陽的物體中，個別仍會有其陰陽相對的兩面。例如，男性為陽女性為陰，但男性有激烈活動的時候（陽），也會有安靜休息的時候（陰）。也就是說，陰陽並不是固定的狀態。會依據時間或是場所、相互的關係而有所變化。然後，其陰與陽之間會透過維持絕妙的平衡而達到安定的狀態。

● 主要的陰陽關係 ●

分類	陰	陽
宇宙	地	天
	月亮	太陽
日照	夜晚	白天
	陰暗	向陽
季節	秋冬	春夏
溫度	寒冷	炎熱
性別	女	男
運動	下降	上昇
	靜止	運動

陰陽論與東洋醫學

雖然陰陽論被應用在許多的領域上，在東洋醫學之中也將身體分為陰與陽兩個部分。依據東洋醫學的理論來說，如果陰陽失調時便會引起疾病，因此可以回復失調狀態的功能即為自然的治癒能力。而按壓穴道或是按摩就是為了提高自然治癒能力所施行的方法。

● 生物體中的陰與陽 ●

分類	陰	陽
上下	下半身	上半身
背與腹部	腹部	背部
內外	內臟	體表
氣血	血	氣
寒熱	寒性體質	熱性體質
脈搏	慢且弱	快且強
體味	較少	較強
內臟	組織充實器官（五臟）	管狀器官（五腑）

● 陰證與陽證 ●

在疾病的症狀上，也分成陰證與陽證兩種。

陰證

寒性，生物體之反應為非活動性

怕冷
喜歡溫熱的東西
臉色蒼白
體溫偏低
背部、腰部、頸部周圍較寒
脈象較慢
尿清且頻尿
便臭較少

陽證

熱性，生物體之反應為活動性

怕熱
喜歡冰冷的東西
臉色紅潤
體溫偏高
舌尖呈現紅色
脈象較快
頻尿且量多
便臭較強

五行說

與陰陽論相同，是為東洋醫學的基礎思想

介紹說明「五行說」



何謂五行說



在東洋醫學的基礎思想的五行說中，將自然界所有的物體分類成「木」「火」「土」「金」「水」五種象徵性的性質，與動物的身體或是情感也有所關連。若將人類或是動物的內臟依據五行說分成五類來看，則「肝臟」為「木」，「心臟」為「火」，「脾臟」為「土」，「肺」為「金」，「腎臟」為「水」之對應關係。另外，情感方面也可以五行說做分類，「喜」為「木」，「樂」為「火」，「怨」為「土」，「怒」為「金」，「哀」為「水」之對應關係。

透過將內臟或是肝臟、身體的部位以五行分類，便可以了解以下的內容。例如，肝臟功能下降時，同樣屬於「木」的眼睛以及指甲也很容易出現狀況，在感情上也比較容易不耐煩或是生氣。若要調整肝臟的不正常狀況，食用酸味較強，屬於「木」的食物即可達到效果。

東洋醫學認為內臟或是肝臟、季節、顏色也與五行的五種性質有著密不可分的關係。並不僅限於明確的身體不順現象，像是「變得容易生氣」「喜歡的口味改變了」等這些細微的變化，實際上也正是身體發出不順的警訊。

● 主要的陰與陽 ●

	五臟	五腑	五情	五官	五華	五味
木	肝臟	膽	喜	目	指甲	酸
火	心臟	小腸	樂	舌	臉色	苦
土	脾臟	胃	怨	口	唇	甘
金	肺	大腸	怒	鼻	毛髮	辣
水	腎臟	膀胱	哀	耳	頭髮	鹹

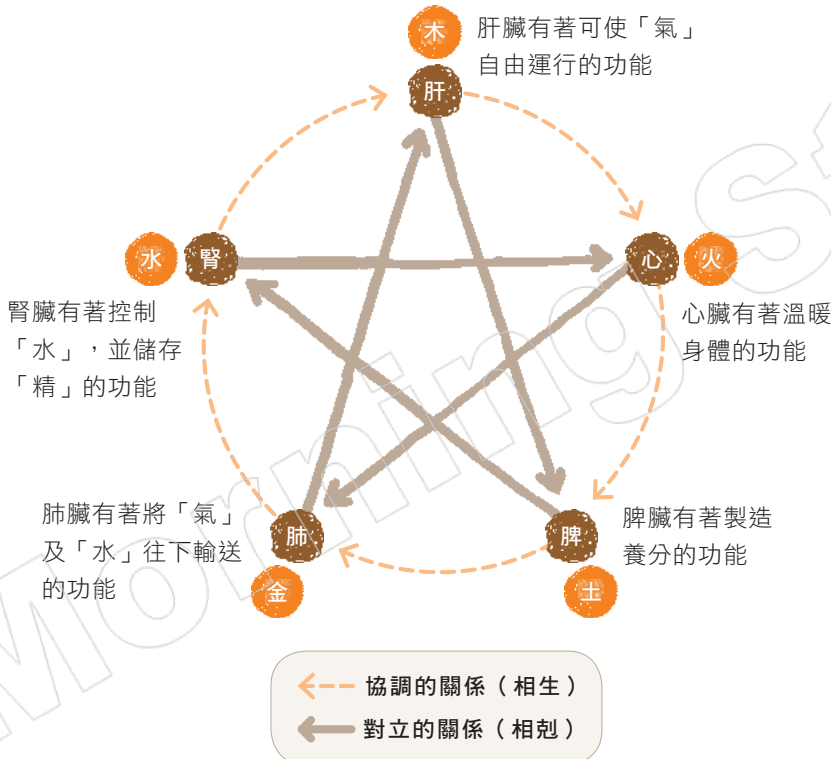


五行相生說與五行相剋說



五行之間會相互支援、協調配合，也會相互對立地維持彼此之間的平衡。就算是對立的關係，其實也並不是相互消耗能量，而是取得平衡關係使對方的能量不會過剩。

● 內臟的相生、相剋 ●



經絡與穴位

介紹運行在貓咪身體的「經絡」與「穴位」，
以及其個別的功能



經絡



包含人類的所有動物體內，縱向有較粗的「經脈」貫穿，橫向則有許多像是網眼狀的「絡脈」分佈著。「經脈」與「絡脈」總稱為「經絡」，但是在經絡之中有調節、維持動物身體與心臟平衡的「氣」「血」「水」流動著。經絡分別歸屬於身體的各內臟器官，其中最為重要的經絡為「肺經」「大腸經」「胃經」「脾經」「心經」「小腸經」「膀胱經」「腎經」「心包經」「三焦經」「膽經」「肝經」的十二條經脈。經絡分為「前肢經」與「後肢經」，並再以陰陽細分。另外，與十二經絡相互協調的奇經八脈中，「督脈」與「任脈」也非常重要。「督脈」為控制陽經之氣，而「任脈」則控制著陰經之氣。

水

以淋巴液為主，掌管全部的免疫系統。如果阻塞不順，在肉球上便會大量出汗，或者是使呼吸變得急促。另外，若是水不足則會使得尿量增加，或是出現便秘、手腳冰冷等症狀。

氣

生命之泉源。與內臟密切相關，左右其消化吸收功能。若氣循不佳，則會有容易疲勞、倦怠、有氣無力等現象出現。

血

為身體微調整的能量，參與循環器官以及內分泌的相關功能。要是血不足則會有皮膚變得乾燥，視線模糊，失眠等症狀出現。血循不良的狀況下則會有皮膚暗沉，肩膀僵硬等症狀出現。

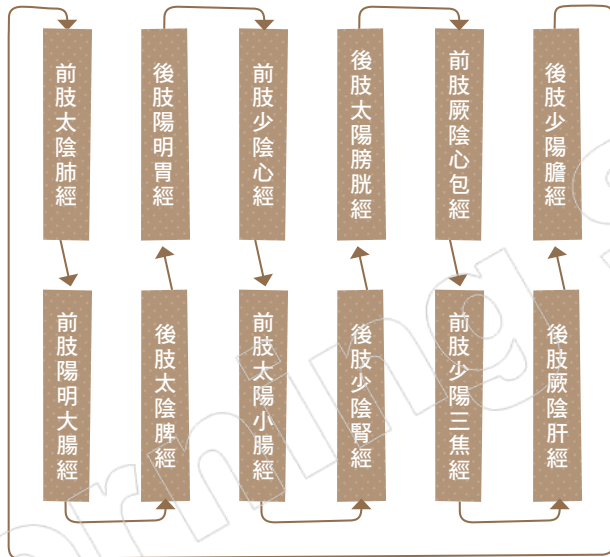


十二經脈的循環



通過身體向陽側之經絡稱之為陽經，通過日蔭側之經絡則為陰經。經絡的相關循環是從「前肢太陰肺經」開始，到後肢厥陰肝經為止。

● 十二經絡的循環路徑 ●



穴位



所謂穴位（經穴）是指經絡上之「氣」所集中的部位。從東洋醫學上看來，若在經脈上所流動的「氣」「血」「水」循環不佳時，便會生病。透過刺激穴位改善經絡中「氣」「血」「水」的循環，可進而提高免疫力，調整回貓咪原本的健康狀態，是為貓咪按摩的基本。

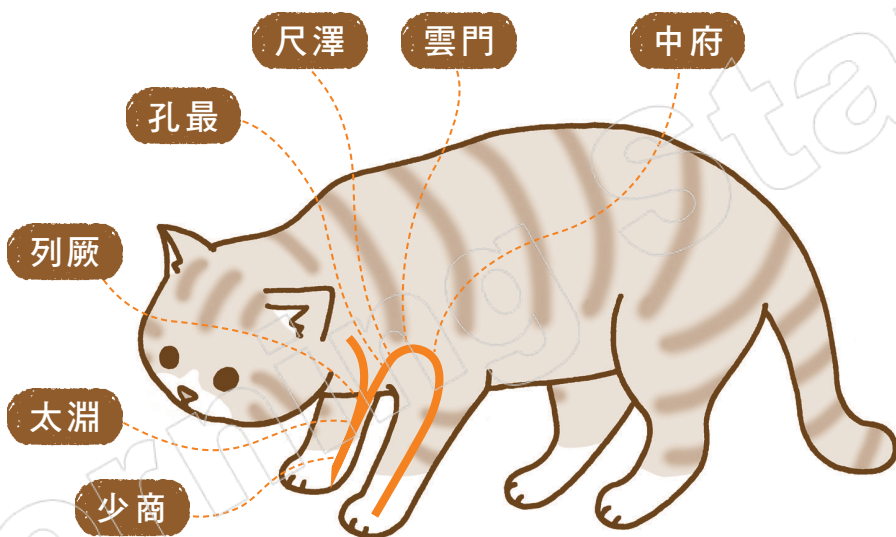
前肢太陰肺經

循行

從頭部上方開始，通過腋下到前肢內側，經由手腕，到前肢手趾的第一關節為止。

主要作用

對於呼吸器官的疾病有緩解效果。於前肢脛骨側上的穴位，對於知覺、運動障礙的治療較為有效。



穴位數

11 個

主要穴位

- **中府** 效果→咳嗽，肩、前肢痠痛
- **雲門** 效果→前肢、後肢之冰冷
- **尺澤** 效果→咳嗽、發燒、中暑
- **孔最** 效果→喉嚨痛、前肢痠痛
- **列厥** 效果→頸部僵硬、顏面神經麻痺
- **太淵** 效果→呼吸器官疾病、前肢痠痛
- **少商** 效果→嘔吐、癲癇