

預防疾病、元氣加倍！

狗的經穴按摩

每天五分鐘，提升愛犬的生理與心理療癒效果！

鎌倉元氣動物醫院

石野 孝・相澤瑪娜 ◎著

蔡昌憲 ◎譯





穴位指壓的思考方式

穴位指壓療法是由東洋醫學的理論而來。所謂東洋醫學是為了與西洋醫學對比而命名，特別是受到由中國發祥的傳統醫學之強烈影響，因此也被稱為中國醫學（中醫）。兩者最大的不同點之一為整體觀。西洋醫學是將身體的各個部位分別解析，而東洋醫學則是將身體與自然融合成一體，以整體的調和為中心。像這樣的思考方式，是從古代中國所流傳下來的陰陽五行論，氣、血、水（津液）論，五臟論，經絡經穴論等而來。

在東洋醫學上是如何判斷疾病，又為何使用穴位進行治療能有改善各種病變及症狀的效果？接下來我想以盡可能簡單明瞭地方式作說明。

1、如何判斷疾病

(1) 向陽與背陽

在東洋醫學中，將世界上所有的物體分為「太陽照得到的地方」與「太陽照不到的地方」。再將向陽處定為「陽」，背陽處定為「陰」。例如，「太陽為陽，月亮為陰」、「天為陽，地為陰」、「早上為陽，夜晚為陰」、「男（雄）為陽，女（雌）為陰」、「動為陽，靜為陰」、「外為陽，內為陰」、「氣為陽，血為陰」等分類。在動物身上則以頭面部、腰背臀部、前肢、後肢的外側面為陽，身體的前面、胸腹部、前肢、後肢的內側面則為陰。這些在後面將會介紹的經絡運行上也可適用。陰是指有下降傾向的事物，陽則是指有上揚傾向的事物。

早上，睡醒之後身體便會由睡眠狀態改變為活動狀態，原本陰為優勢的狀態變化成為陽較為優勢的狀態；而到了傍晚的時候，一整天活動疲憊的身體便希望可以休息。這時候陽為優勢的狀態則又改變成陰較為優勢的狀態，這樣的變化就是保持陰陽平衡的狀態。如果陰陽平衡失調使得陽的力量較強，而不論晝夜都持續相同的活動，則陽便會成為過剩狀態，精神太好無法入眠、過度興奮、造成熱能過高使

得身體燥熱等症狀出現，像這樣陽過剩的狀態稱為「陽證」。反之在早上陽較為優勢的時間點，卻一直處於嗜睡、不清醒的狀態，則代表陰變得過剩，會出現全身無力、沒有元氣、身體熱能不足使得身體冰冷、感覺寒冷等症狀。如這般陰較強的狀態則稱之為「陰證」。因此陰陽的任何一方在過剩或是過少的狀態下，便會造成失調無法保持正常的狀態，使身體出現不順或是疾病的現象，而將這些失調的狀況調整回復到平衡就是治療方法。

(2) 使所有物體活化的物質

1) 何謂「氣」

「氣」是所有生物所具備的生存能力、生命力、能量，於生物體死亡的同時消失。雖然無法用肉眼捕捉其形體，但是在生物體生存期間，便會不眠不休的伴隨著血液運行在全身所有的經絡（氣血循環的通路）中。

2) 關於血

由食物變化而成的營養物質即為血。血與氣同時運行在經絡中，滋養四肢及內臟並支撐其功能運作。如血能滋養雙眼，使其可以看清楚事物。或者也有滋養筋骨、關節，使筋骨更強健、關節運動更滑順的功能。

3) 關於津液

身體中的水份稱為「津液」。而津液的主成分為水。因此津液也是由食物所轉化的營養物質。全身各個組織、器官在使用之後不需要的津液被運送到膀胱，經由腎臟轉換為尿液之後排泄出體外。汗、尿、淚、唾、涕、涎等都是津液的一部分。

4) 關於五臟六腑

內臟的各個器官總稱為「五臟六腑」。會將食物這類的燃料轉換為能量，擔任著產生生命力的重要角色。依功能的不同分為「五臟」、「六腑」、「奇恆之腑」。「臟」有著製造精氣並貯存的功能，「腑」則擁有讓物質通過的功能。食物經由六腑轉換成為氣、血、津液、精等營養物質，並被消化、吸收以及排泄。「五臟」是指

肝、心、脾、肺、腎（加入心包即為六臟）。「六腑」為膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦（在西洋醫學上未提及的臟器，主要是代謝水分的功能）。「奇恆之腑」並非臟也不是腑，其功能雖與臟器類似，但形狀則是與腑雷同，指的是腦、髓、骨，脈、膽、女子胞（子宮）。

與西洋醫學中所謂的內臟做比較，在解剖學上的位置都大部分相同，但在功能上會有些差異。例如，脾並不是指西洋醫學上的脾臟，在功能上或許歸為胰臟會比較恰當。最大的不同點在於，西洋醫學上精神活動是以腦部做為主要支配中樞，而東洋醫學則是以心為中心，五臟支配着所有的精神活動。例如，肝藏魂、脾藏意、肺藏魄、腎藏志、心藏神，說明五臟支配所有的管理。

2 · 穴位療法為何有效果

(1) 關於經絡

經絡就如同網眼般遍佈於全身的通路，氣血通過其中提供各組織、器官、臟腑、四肢的末端營養。經絡上有許多固有的經穴。經絡與臟腑有著密切的關係，如「肺經」、「大腸經」、「心經」、「小腸經」、「脾經」、「胃經」等，會將臟腑的名稱冠於之前以便標示，也會加上前肢或者後肢的名稱，依據運行在身體的哪一個部分也有陰陽之分。



(2) 關於經穴（穴位）

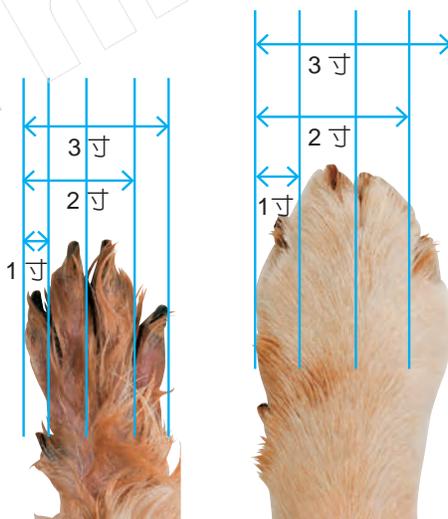
經穴各別分布在經絡上，一般稱之為「穴位」。穴位與經絡有很深的關係，也是經絡異常時所反映的部位。而且，由於經絡連結著臟腑，因此也會反映出臟腑的不順與疾病。

在穴位上出現的反應為，硬結、壓痛、緊張等現象。如網眼般分布在全身的經絡，一旦發現氣、血的不順，或是五臟六腑的變化等，必定會在經絡上與經絡所屬的穴位上出現異常的反射。透過直接治療出現反射的部位，可以刺激到病變部位，使病變得到改善。

(3) 取得穴位的位置

取得穴位位置的方法稱為「取穴」。取穴使用寸法做比例。因為身體會有個別差異，因此將身體的某部分做為長度的標準。

- ①1寸為食指的橫幅
- ②2寸為食指、中指、無名指的橫幅
- ③3寸為食指、中指、無名指、小指的橫幅



小型犬

大型犬

進行穴位指壓時的基本事項

基本事項①



在本書中將刺激穴位的方法稱為「穴位按壓」。

關於按壓的力道，在按壓動物的穴位之前，請先在自己的身體上按壓，親身感受剛好舒服的施力狀況，與感到疼痛時的力量。請務必試試看。另外，依據穴位的部位及動物的狀態所感受到的方式也有所不同，因此對於每一個身體的部位調節力量也是很重要的。像是背部等肌肉較為粗大且骨格較為強健的部位可稍微用力，反之像是較小且弱的耳朵等部位便要輕柔地進行。也能透過料理秤等來掌握按壓的力道。

* 力道調節……小型犬或貓：350~500g、中型犬：500g~1kg、大型犬：2~3kg左右為指標。

基本事項②



以次數來說，一般在同一個部位大約做10~30次左右較為適當，但請注意狗狗的狀況做適度地調整。每天大約一到兩次，雖然次數不多，但是每天持續更為重要。

基本事項③



發炎、腫脹、外傷、骨折的狀況下必須避免。另外，發燒、休克、懷孕、飯前、飯後也是一樣。

基本事項④



處於不舒服的狀況下會造成壓力，施術者與狗狗雙方都必須處於放鬆的狀況下再進行。

基本事項⑤



不能突兀地進行按壓，而是要循序漸進，慢慢地讓狗狗習慣之後再進行。

基本事項⑥



施術者及狗狗雙方都必須先將指 / 趾甲剪短。

基本事項⑦



狗狗表現出非常舒適的表情當然是最好的，但是必須一邊確認「不是很討厭的表情」一邊進行按壓。

基本事項⑧



施術者應先按壓與狗狗相同的穴位，以確認其效果。

基本事項⑨



按壓穴位是以保持及增進健康為目的，並不是醫療行為。

基本事項⑩



在進行按壓時，請將關愛加注在指尖上。

穴位的指壓方法

* 在這裡介紹的穴位位置在本文中全部都會詳細解說。

Standard法（指壓）

利用手指按壓以刺激穴位的手法。穴位按壓基本上是使用指腹進行按壓。小型犬或貓使用食指，大型犬或是肌肉較為發達的穴位使用拇指進行按壓是為基本手法。

❶ 將指腹放在穴位上，然後默數1→2→3，階段式地慢慢施力。



❷ 在動物表現出「不是很討厭的表情」的狀況下，保持這樣的力道3~5秒。請注意不要施力過度造成動物的疼痛。



❸ 之後，默數3→2→1慢慢地將力量移除。

❹ 重複上述❶~❸的流程4~5次。同時觀察動物的狀況，以「很舒服哦~」般輕柔的感覺，一邊與動物說話一邊進行按壓。

Cotton Swab法（利用棉花棒按壓）

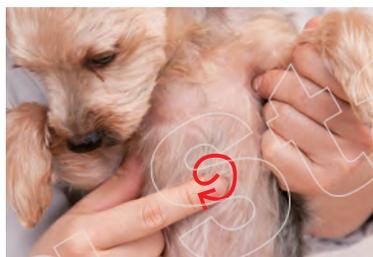
顧名思義，即利用棉花棒代替手指按壓的方法。可利用在小型犬身上。也可以使用髮夾的圓滑部或是前端不會太尖的筷子。可以有效使用在神門穴、少衝穴等穴位上。



Kneading法（揉捏）

❶ 利用拇指及食指如同夾住的方式揉捏左右（內側與外側）穴位的手法。例如身體外側的陽陵泉穴與內側的陰陵泉穴，或是內關穴與外關穴等穴位便可利用此手法。

❷ 將拇指或是食指的指腹放置於穴位上，如同書寫日文中的「の」一樣轻柔地撫摸。可以利用在無法稍加施力按壓的穴位上。例如位於胸部的巨關穴以及頭部的百會穴等。



Stroke法（輕撫）

將拇指或是食指的指腹部分置於穴位上，像是讓手指滑動般輕撫的手法。例如，位於頭部的攢竹穴到絲竹空穴之間，或者是腳腫阿基里斯腱的根部到承山穴之間，都可以使用此手法。



Pick Up法（拉提）

不單單只是單點按壓穴位，還有拉提包含有穴位部位的皮膚的手法。可以使用在按壓時會感覺到不舒服的穴位。如果擔心不知如何施力時，這是非常方便的手法。而且特別適合使用在皮膚較厚的部位。例如，四神聰穴、廉泉穴等。



心理層面

1

感到害怕時 按壓的穴位



按壓穴位：① 築賓 ② 少衝

若狗狗開始有警戒心的話，便會全身用力，並將尾巴折曲夾在下腹部，身體姿勢放低。如果看到狗狗做出這樣的動作，首先要一起坐下來，讓他靠近身邊，溫柔的抱抱他。接著拓展狗狗的視野，溫柔地幫他們按壓穴位。

穴位①

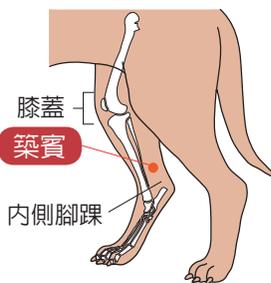
築賓

位置 位於後肢（後腳）的內側，內側腳踝與膝關節所連結的線上，由腳踝開始往上三分之一處。左右後肢各有一穴。

效果 支配下半身水分代謝，也有促進心中意志決定的作用。能去除心中的恐懼，帶來心中的安定感。另外伴隨著改善下半身的血液循環，也有排毒的作用。

按壓法 用食指由內往外側慢慢地，一次1~2秒，按壓10~20次。若是加溫的話效果更佳。請用溫熱毛巾包著加溫。

穴位的
位置



穴位的
按壓法



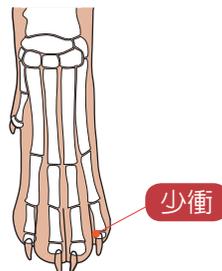
穴位 ②

少衝

位置 位於前肢（前腳）小指趾甲靠拇指側的根部。左右前肢各有一穴。

效果 少衝為位於趾甲根部的井穴（於前肢、後肢末端的穴位。參照P21）之一。特別是這個穴位，可以將身體中阻塞住的毛孔開通讓氣（身體的能量來源）一次貫通，使身心都有感覺甦醒暢快的功效。同時也有消解因恐懼所引起的不安，以及去除恐懼心理的效果。另外還能夠平衡冷熱，讓身體回復正常，在維持健康上面也很有幫助。

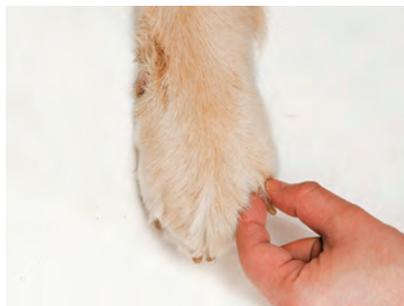
穴位的
位置



穴位的
按壓法



按壓法 請使用棉花棒等輕柔地刺激（Cotton Swab法）。也可以如同夾住的方式左右同時刺激小指趾甲的根部（Kneading法）。1次1秒，大約10~20次左右。



心理層面

2

不停吠叫（防止亂叫）時 按壓的穴位



按壓穴位：① 攢竹 ② 聽宮 ③ 耳門

在狗狗的問題行為中，亂叫對於許多飼主來講是非常困擾的行為。不光是獨棟樓房，特別是住宅區之中更有可能因此與鄰近的住戶產生不愉快。由於大聲地吠叫在生理上會產生不愉快的感覺，因此請儘可能提早改善。

穴位①

攢竹

位置 就人類來說就是眉毛最前端的點。左右各有一穴。

效果 在人類的身上也可以用拇指放在攢竹穴上，稍微向上推壓後再慢慢放開，便會感覺視野變得明亮開朗。這不單單只是有明目作用，對眼睛有效果的穴位，如果眼睛明亮則心理與身體也會變得舒暢。可以調整心理與身體的平衡，有鎮靜放鬆的作用。

按壓法 施術者將拇指及食指的指腹部分置於穴位上，如畫圈的方式輕壓20~30秒左右（雄Kneading法），進行3次。

穴位的
位置



穴位的
按壓法



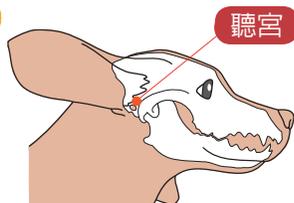
穴位 ②

聽宮

位置 位於耳屏（耳朵靠近臉部前方外耳道入口的突出處）前方的凹陷處。左右耳各一穴。

效果 聽宮的「聽」指的是聽覺，而「宮」則是重要地方的意思。於耳屏前方凹陷處的穴位，不僅僅只針對耳朵，對於所有眼、耳、鼻、口、皮膚問題都能夠發揮其功效。特別是作用到內臟部分，從內臟讓心情穩定以緩和亂叫狀況。

按壓法 「聽宮」與接下來的「耳門」位置非常接近，因此可將兩個穴位同時使用拇指按壓，食指則放在耳朵的後方如夾住耳朵般，輕揉3次，每次20~30秒左右（Kneading法）。

穴位的
位置穴位的
按壓法

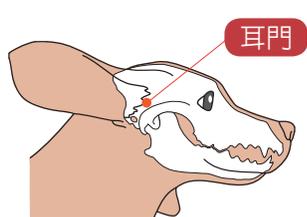
穴位 ③

耳門

位置 位於聽宮的上方，狗狗的0.5指寬（0.5寸）上方處。左右耳各有一穴。

效果 與聽宮連結在一起，並與其有相同的作用。特別是調整精神上的失衡有非常好的功效。大多數的狗狗，在按壓耳門及聽宮的穴位時都非常舒服並且很享受。

按壓法 由於耳門與聽宮是非常接近的穴位，使用拇指置於耳屏的前方輕壓，便可同時按壓到兩個穴位。請參考聽宮的按壓方式。

穴位的
位置

心理層面

3

全身無力（沒有活力、沒有元氣）時 按壓的穴位



按壓穴位：① 氣海 ② 井穴

有些狗狗雖然年輕卻不喜歡散步或是一直想睡覺，給玩具也不理不睬，主人回來了也不打招呼。對於這樣的狗狗，便可以使用這些穴位。但如果是高齡犬，且出現全身無力的狀況時，有可能是甲狀腺機能退化症，請向動物醫院醫師諮詢。

穴位①

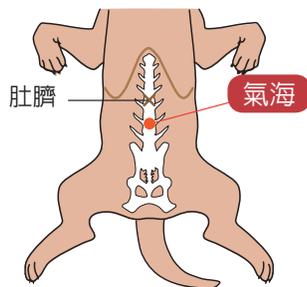
氣海

位置 於肚臍下方，狗狗的2指幅寬（1.5寸）處（照片中之紅點為肚臍的位置）。只有一穴。

效果 此穴位有使活力奮起的作用。在調整自律神經功能的同時，也有使體內停滯流動的氣活化，讓生命更旺盛的效果。

按壓法 將食指放在穴位上，如同書寫日文的「の」一樣做畫圓輕撫（Kneading法）。請注意不要過度施力。進行10~20次。

穴位的
位置



穴位的
按壓法



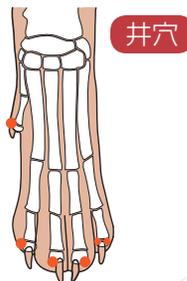
穴位②

井穴

位置 各趾的趾甲根部。

效果 井穴的個數與手指相同。「如同泉水從井裡湧出般地湧出生命能源的地方」因而稱之為「井穴」。各個「井穴」都各有其名稱。刺激「井穴」可使體內氣的流動更加活化並使身心的能量上昇，進而使心理及身體都變得有活力。另外，對於交感神經的過度作用而引起發燒或高血壓的全身性症狀，或是由於副交感神經的過度作用而引發之過敏症狀，其他如心悸、頻脈等心臟的症狀，感冒或肺炎等，都可以期待其廣泛的效果。

穴位的
位置



穴位的
按壓法



按壓法 施術者利用拇指及食指如同夾住的方式刺激趾甲的根部（Kneading法）。也有狗狗不喜歡被觸摸趾尖，因此在這個時候施術者可從前肢、後肢的根部附近開始往趾尖方向，利用手掌先輕柔地按摩，最後再用拇指及食指輕壓，刺激趾甲根部的各個井穴10~20次。



心理層面

4

過動時 按壓的穴位



按壓穴位：① 關衝 ② 內關

對狗狗來說，嬉戲的動作代表的是有元氣、自然的狀態。但是如果過度的話對飼主來說將會是一個非常困擾的問題行為。在這樣的狀態下可以按壓此穴位。另外在散步或是在訓練之後的收心準備，此穴位也可發揮其功效。

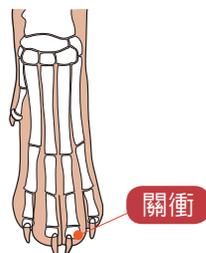
穴位 ①

關衝

位置 位於前肢無名指靠小指側的趾甲根部。左右前肢各有一穴。

效果 可將生命能源的氣血循環變好以鎮靜興奮狀態，並有調整緊張心臟狀態的作用。是為緩解不安的主治穴位。另外對於失眠或是暈車、解除想吐的效果有其助益。在皮膚問題上也有其效果。

穴位的
位置



關衝

穴位的
按壓法



按壓法 可以利用棉花棒輕壓穴位（Cotton Swab法），或是施術者利用拇指及食指如同夾住的方式輕壓趾甲的根部（Kneading法）。進行3次，每次20~30秒左右。由於太過刺激會造成疼痛，因此按壓時請斟酌力道。

穴位的按壓法



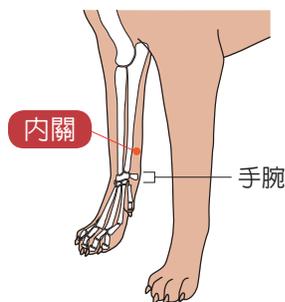
穴位②

內關

位置 位於前肢內側。從手腕下方狗狗的3指幅寬（2寸），與前肢左右的肌肉中間交叉處。左右各有一穴。

效果 內關的「內」指的是前肢的內側，與位於外側的外關成為對比。「關」則是代表位於手關節附近的穴位之意。若同時按壓外側的外關與內側的這個穴位會有更好的效果。是可以緩和歇斯底里以及壓力的穴位，也有可以讓心情穩定，調整脈搏的作用。另外與關衝相同，對於暈車所造成的想吐現象也可以發揮其效果。

穴位的



穴位的按壓法



按壓法 由內側往外側的外關方向按壓。也可以使用棉花棒按壓（Cotton Swab法）。如同夾住的方式同時輕揉按壓外側的外關與內側的內關也可以（Keanding法）。左右前肢各按壓20~30次。



心理層面

5

興奮時 按壓的穴位



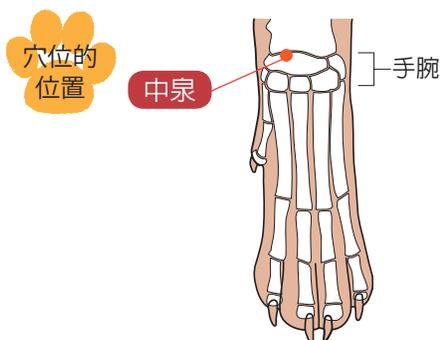
按壓穴位：① 中泉 ② 中衝

有些狗狗在心情好的時候，有可能會出現興奮或是變得比較不穩定的情況。由於狗狗是透過「吠叫聲」邀請一起遊玩，或表現快樂、高興的狀態，因此吠叫對於狗狗來說是非常普通的行為。特別是性格較為開朗且有元氣的狗狗經常會吠叫，如果在過於興奮無法壓抑吠叫的狀況時，請嘗試按壓此穴位。

穴位①



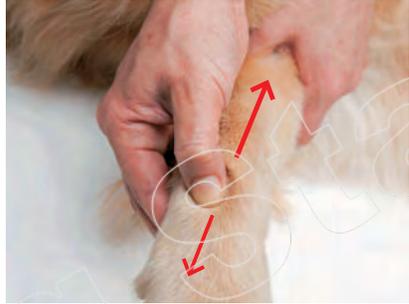
位置 位於前肢手腕的外側，沿著食指與中指的骨骼延伸至與手腕的交叉處。左右前肢各有一穴。



效果 拓展胸部，透過呼吸將氣運行到全身各處，達到放鬆的效果，有調整氣（身體的能量來源）與血（血液）的作用。也能控制腦部情感並緩解過於興奮的感覺以及心理與身體的緊張感。另外，也可以期待讓呼吸穩定與回復正常的作用。

按壓法 利用拇指指腹的部分，以前後摩擦的方式輕撫。用來回一次約一秒左右的速度，左右前肢的穴位各輕撫約30次（Kneading法）。

穴位的
按壓法

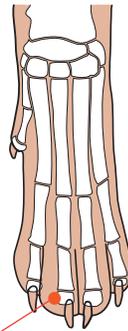


穴位 ②

中衝

位置 位於前肢中指靠近拇指側的趾甲根部。左右前肢各有一穴。

穴位的
位置



效果 中衝的「中」指的是中指，而「衝」是「重要的部位」，也就是「在中指上重要的穴位」。中衝是位於前肢中指末端的井穴位之一（於前肢、後肢末端的穴位，P21），對於腦部的作用較強，有著打開「腦竅（通往腦部的孔穴）以鎮靜興奮」的作用，讓心情較為穩定，興奮程度下降。

按壓法 利用棉花棒輕輕按壓穴位10~20次（Cotton Swab法）。另外，施術者也可以用拇指及食指如同夾住的方式輕壓中指趾甲的根部。稍微輕拉趾甲前端的部分也是可以的（Kneading法）。進行10~20次。

穴位的按壓法

