

109 年度臺南市政府辦理失業者職業訓練

# 全身美體按摩規劃技巧暨服務 授課講義

主辦單位：臺南市政府勞工局職訓就服中心

訓練單位：大台南美姿禮儀造型職業工會

訓練班別：芳療保健養生實務班

課程名稱：全身芳療與經絡撥筋保健

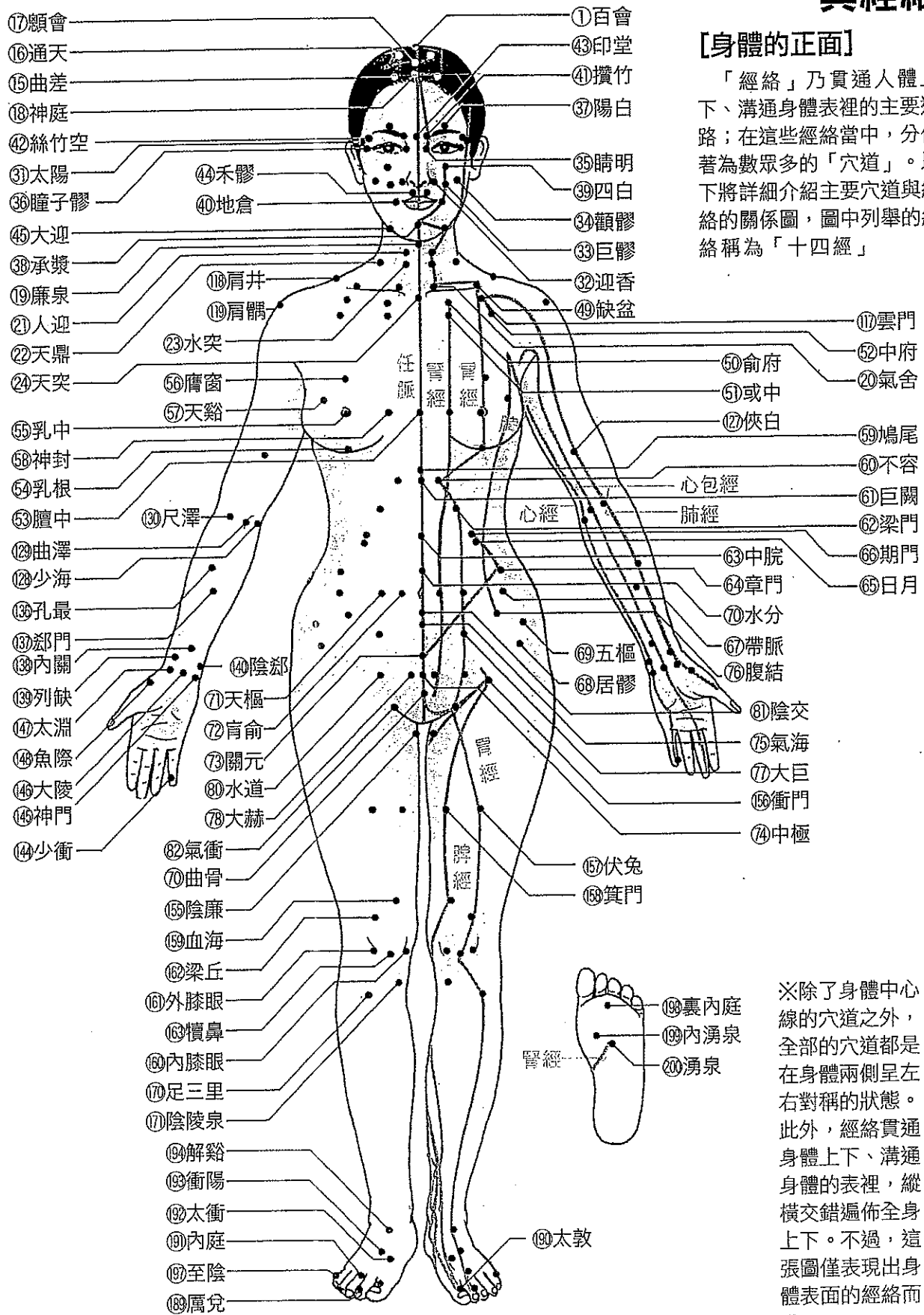
授課老師：王瓊鶯

訓練期間：109 年 3 月 31 日 至 109 年 6 月 22 日

# 主要的穴道 與經絡

## [身體的正面]

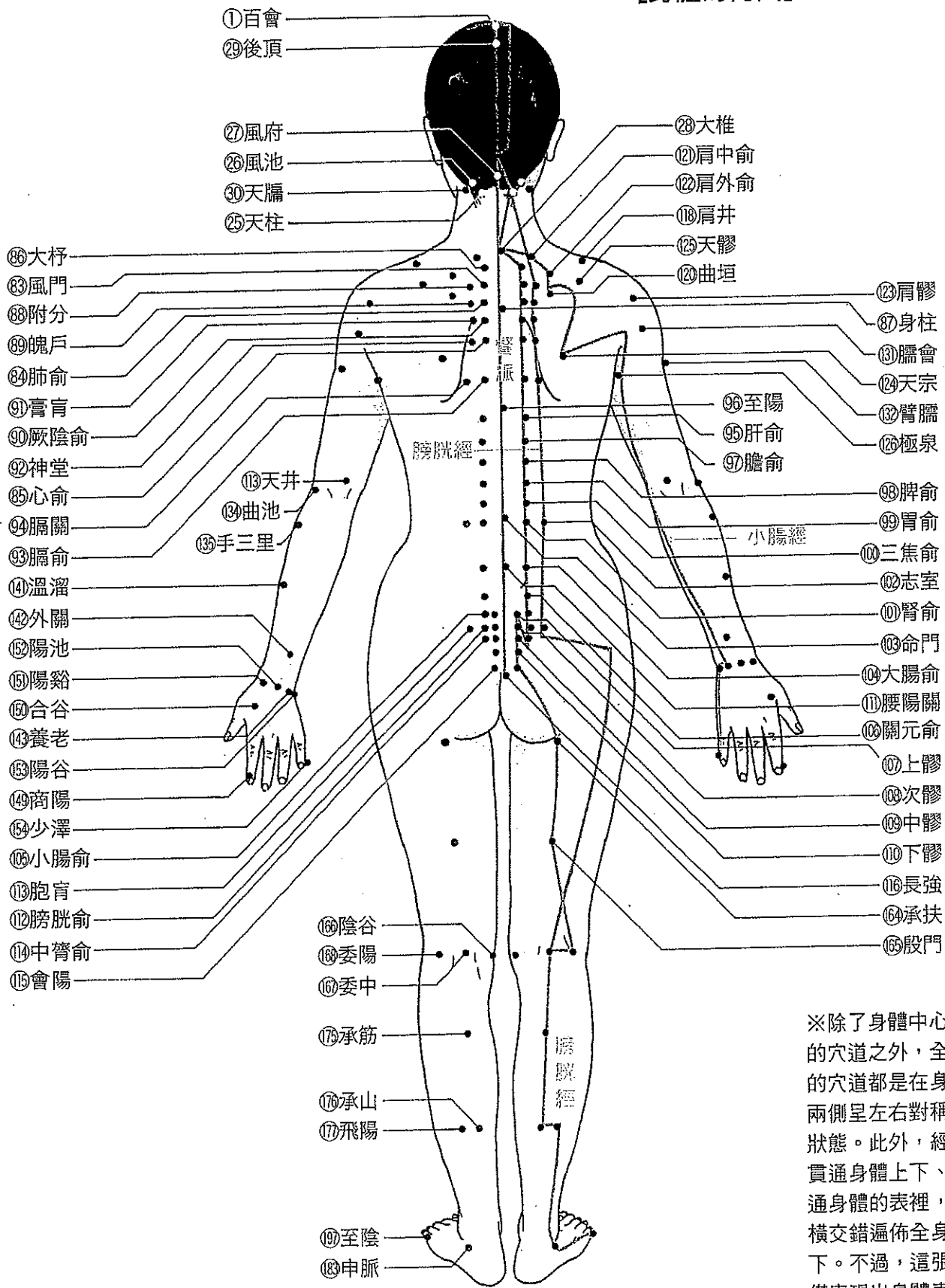
「經絡」乃貫通人體上下、溝通身體表裡的主要通路；在這些經絡當中，分佈著為數眾多的「穴道」。以下將詳細介紹主要穴道與經絡的關係圖，圖中列舉的經絡稱為「十四經」



※除了身體中心線的穴道之外，全部的穴道都是在身體兩側呈左右對稱的狀態。此外，經絡貫通身體上下、溝通身體的表裡，縱橫交錯遍佈全身上下。不過，這張圖僅表現出身體表面的經絡而已。

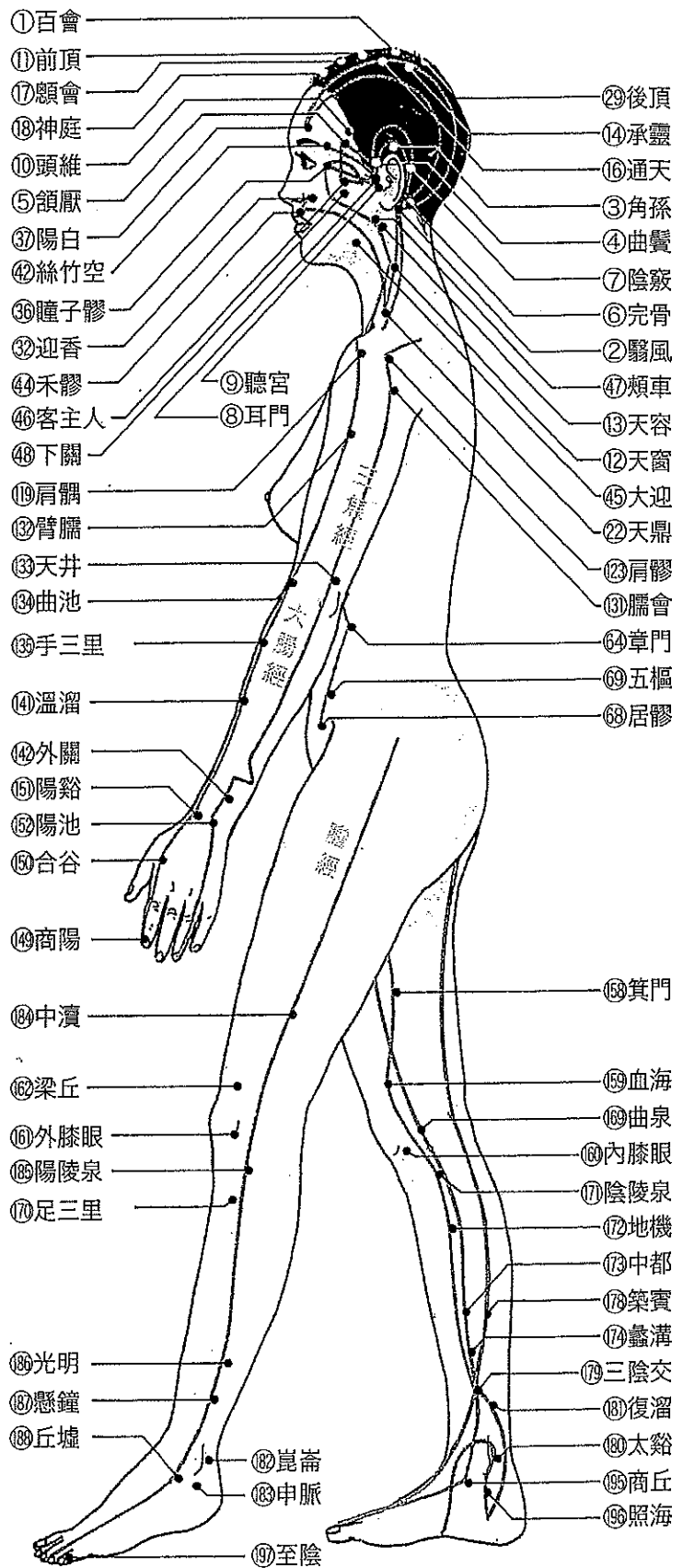
# 主要的穴道與經絡

[身體的背面]



※除了身體中心線的穴道之外，全部的穴道都是在身體兩側呈左右對稱的狀態。此外，經絡貫通身體上下、溝通身體的表裡，縱橫交錯遍佈全身上下。不過，這張圖僅表現出身體表面的經絡而已。

[身體的側面]



# 經絡與身體機能有著密不可分的關係

中醫認為人體擁有六臟六腑，貫通其間的能量得以達到均衡狀態的話，就能夠確保身體健康。「經絡」，也就是穴道所分佈的路線，因此，經絡一定會對應到六臟六腑，並且與六臟六腑的機能有著非常密切的關係

以下將詳細介紹主要經絡與各臟腑之間的關係。  
 肺經 正確的名稱為「手的太陰肺經」，與肺臟機能有關係。  
 大腸經 正確的名稱為「手的陽明大腸經」，與大腸腑機能有關係。

胃經 正確的名稱為「陽明胃經」，與胃腑機能有關係。  
 脾經 正確的名稱為「足太陰脾經」，與脾臟機能有關係。  
 心經 正確的名稱為「手少陰心經」，與心臟機能有關係。  
 小腸經 正確的名稱為「手太陽小腸經」，與小腸腑機能有關係。  
 膀胱經 正確的名稱為「足太陽膀胱經」，與膀胱腑機能有關係。  
 腎經 正確的名稱為「足少陰腎經」，與腎臟機能有關係。

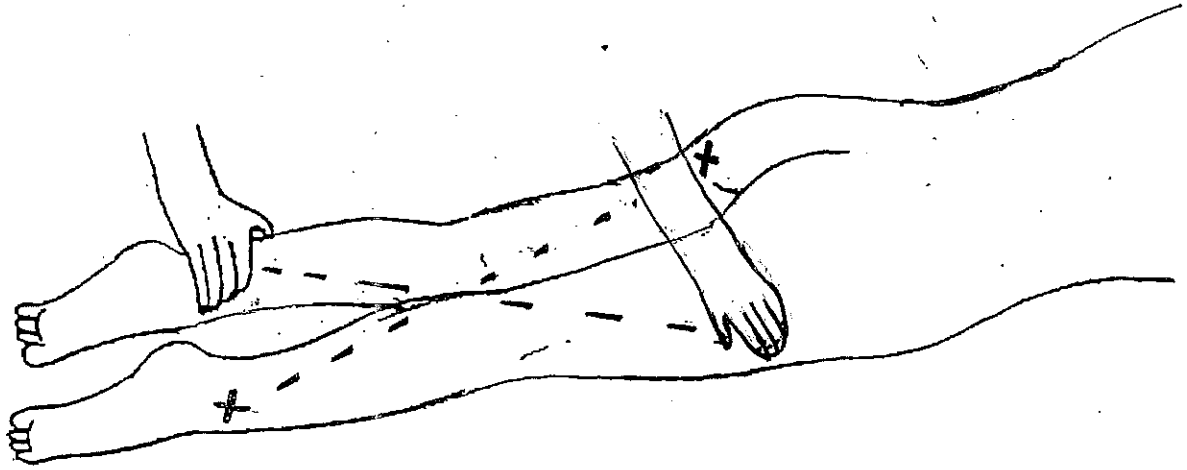
胃經 正確的名稱為「陽明胃經」，與胃腑機能有關係。  
 脾經 正確的名稱為「足太陰脾經」，與脾臟機能有關係。  
 心經 正確的名稱為「手少陰心經」，與心臟機能有關係。  
 小腸經 正確的名稱為「手太陽小腸經」，與小腸腑機能有關係。  
 膀胱經 正確的名稱為「足太陽膀胱經」，與膀胱腑機能有關係。  
 腎經 正確的名稱為「足少陰腎經」，與腎臟機能有關係。

心包經 正確的名稱為「手厥陰心包經」，與心包臟機能有關係。  
 三焦經 正確名稱為「手少陽三焦經」，與三焦腑機能有關係。  
 膽經 正確的名稱為「足少陽膽經」，與膽腑機能有關係。  
 肝經 正確的名稱為「足厥陰肝經」，與肝臟機能有關係。

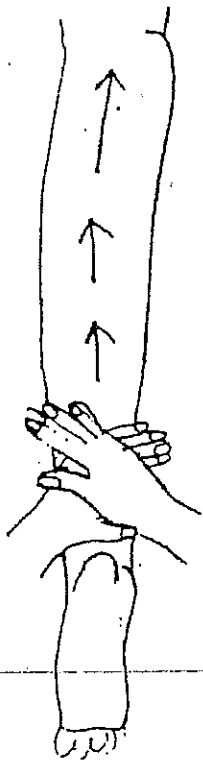
心包經 正確的名稱為「手厥陰心包經」，與心包臟機能有關係。  
 三焦經 正確名稱為「手少陽三焦經」，與三焦腑機能有關係。  
 膽經 正確的名稱為「足少陽膽經」，與膽腑機能有關係。  
 肝經 正確的名稱為「足厥陰肝經」，與肝臟機能有關係。  
 任脈、督脈 這是非常重要的經絡，主要功能為調整十二經絡之間的相互關係。

任脈、督脈 這是非常重要的經絡，主要功能為調整十二經絡之間的相互關係。

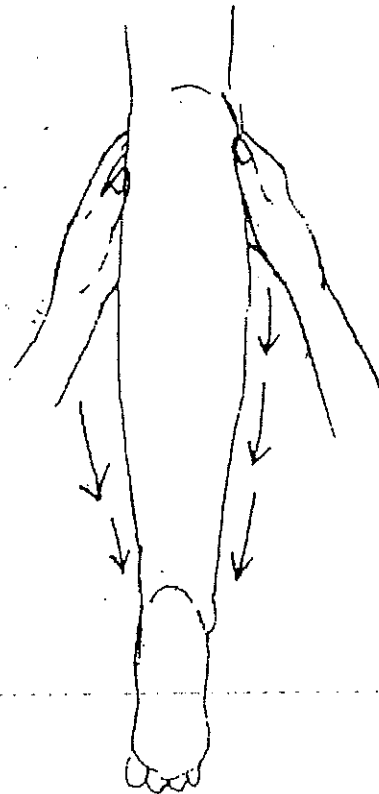
1



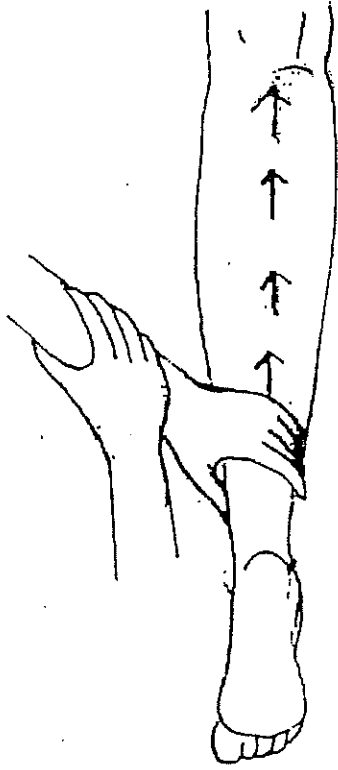
2-1



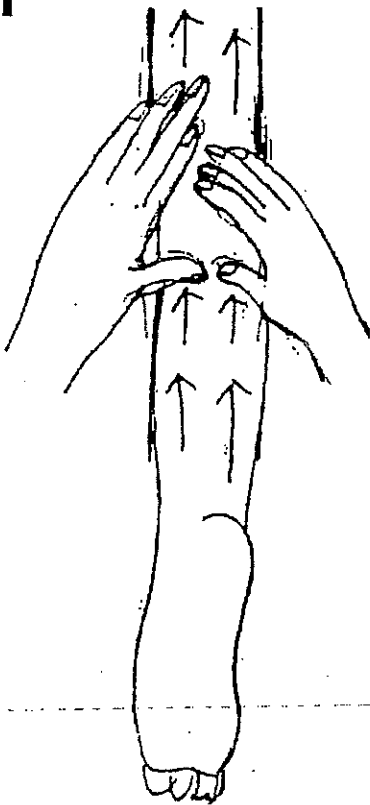
2-2



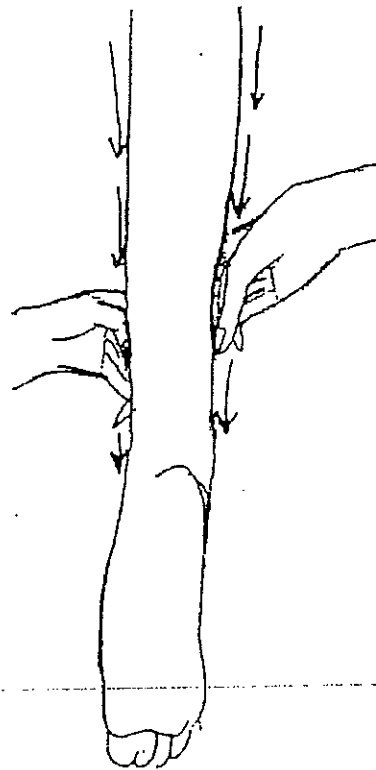
3



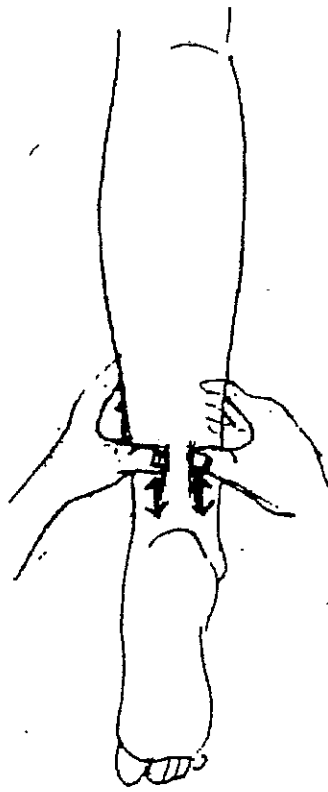
4-1



4-2



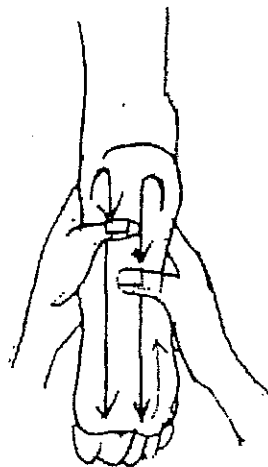
5



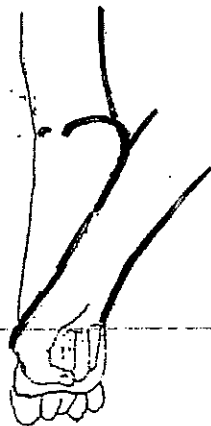
6



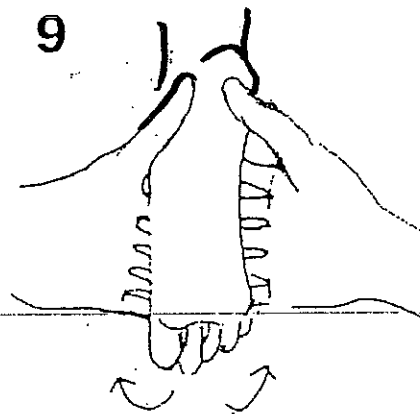
7



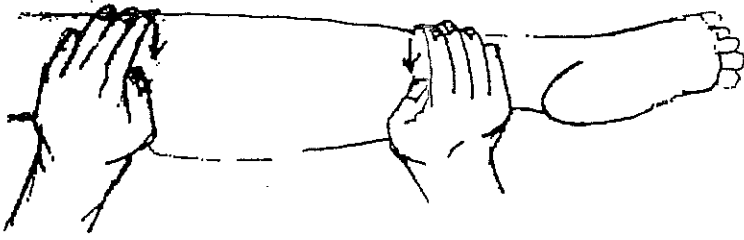
8



9



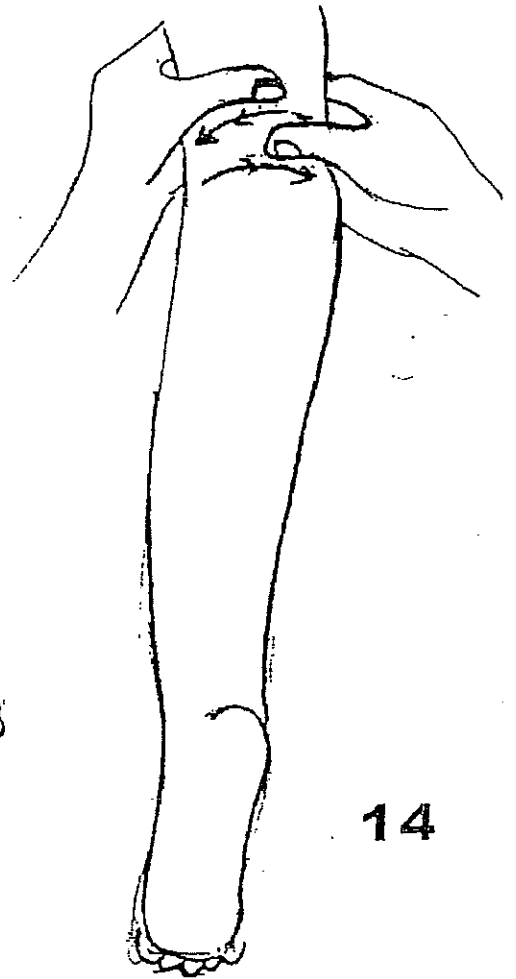
10



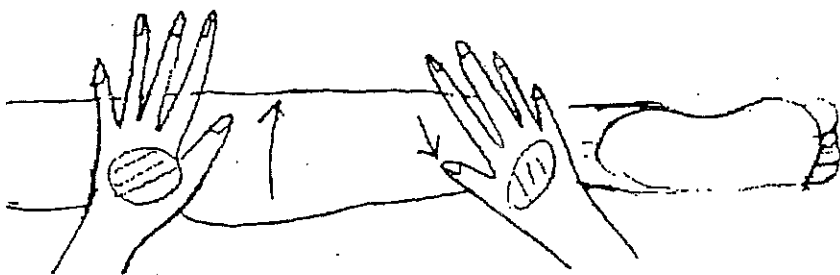
11



12



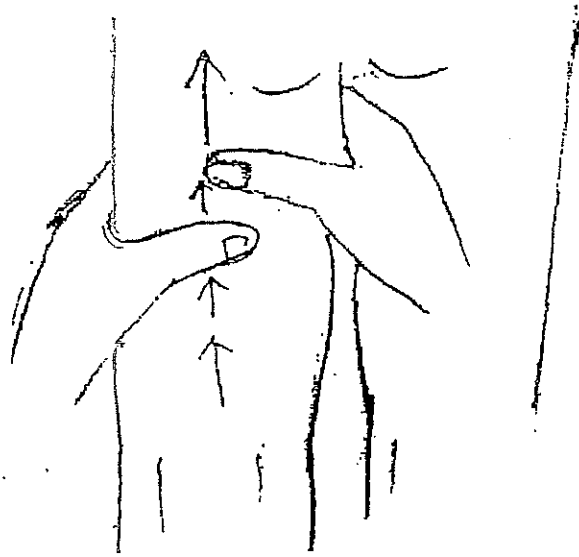
14



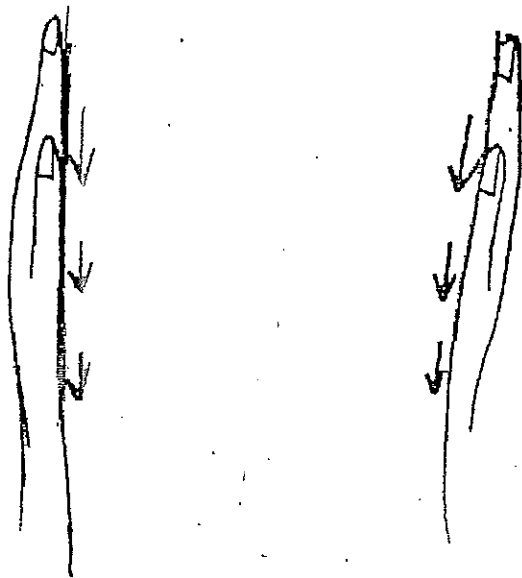
13



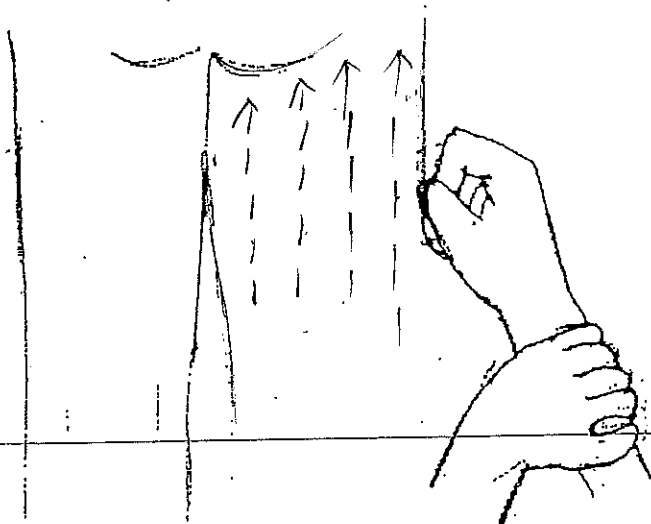
15



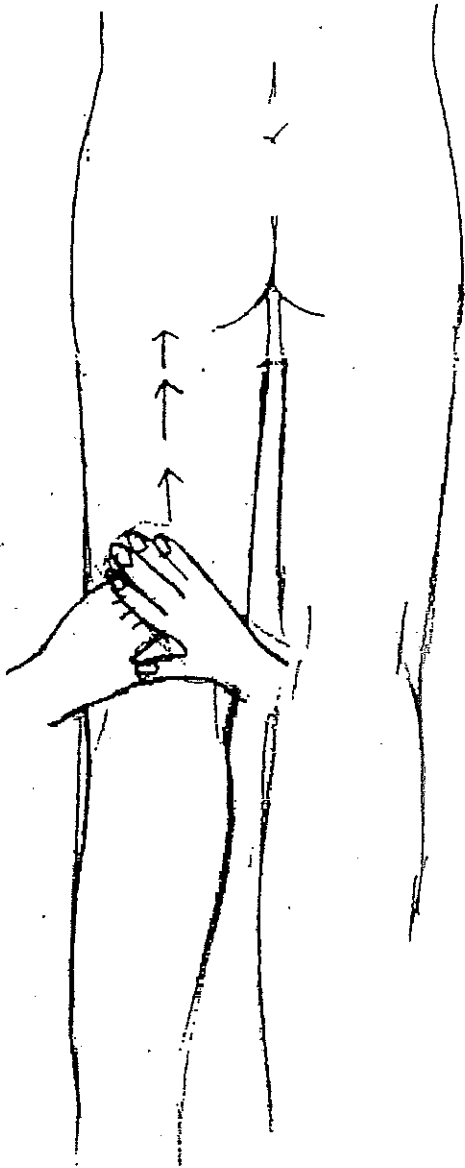
16



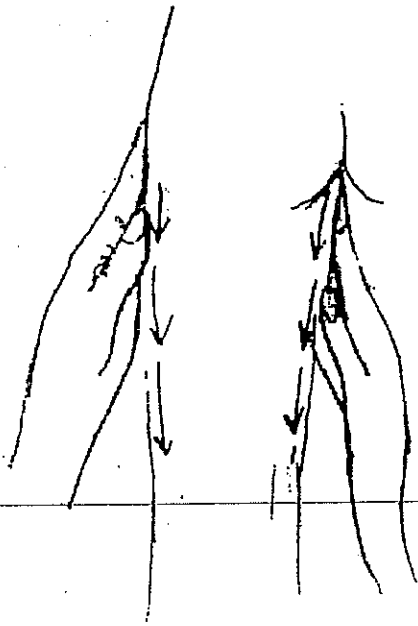
17



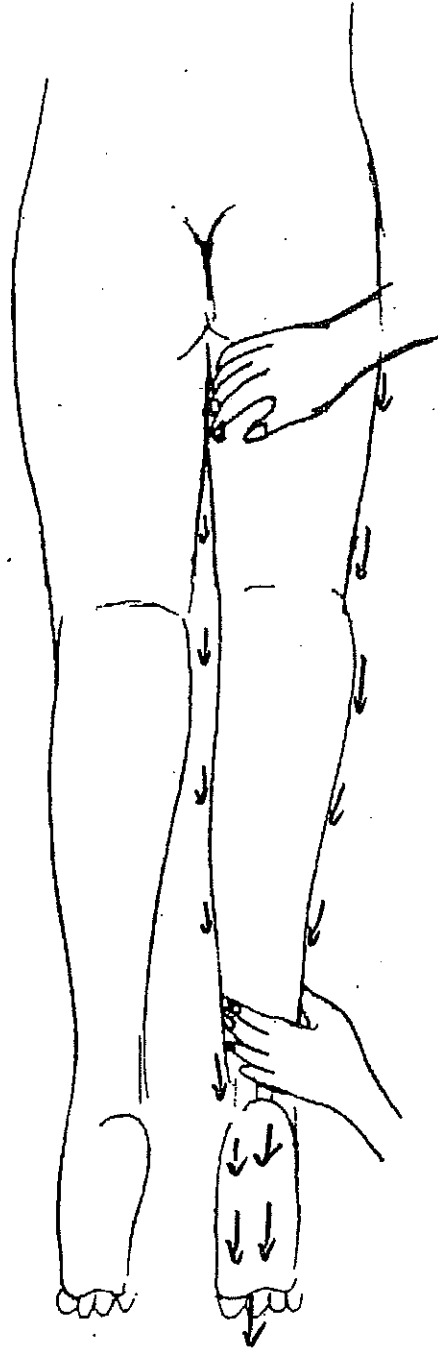
18

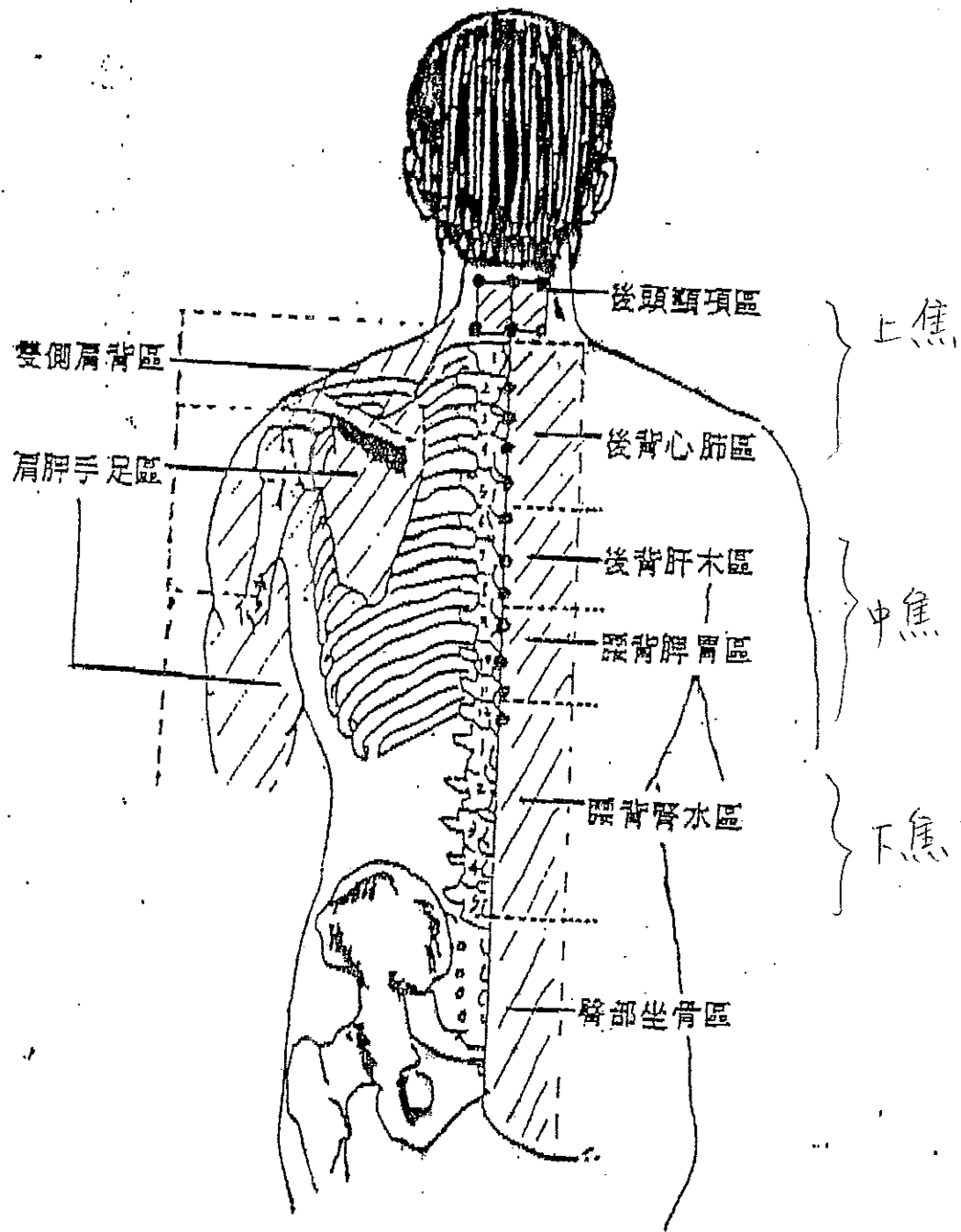


19



20





背部診斷區

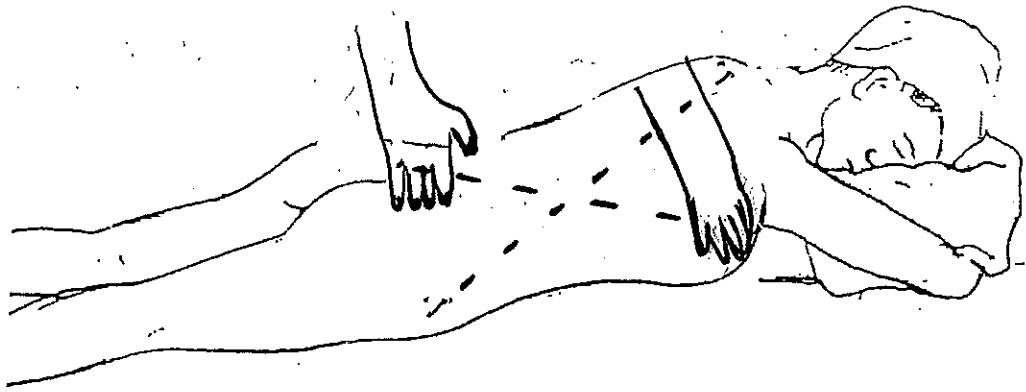
# 背部痧症辨識

- 背部膚色不均屬肝膽功能下降。
- 背部毛孔粗大為體質虛寒、濕氣重水分滯留體內、引起手腳冰涼怕冷、下身腫脹。
- 背部長痘為肺風粉刺、體質燥熱多為肺陰虛。

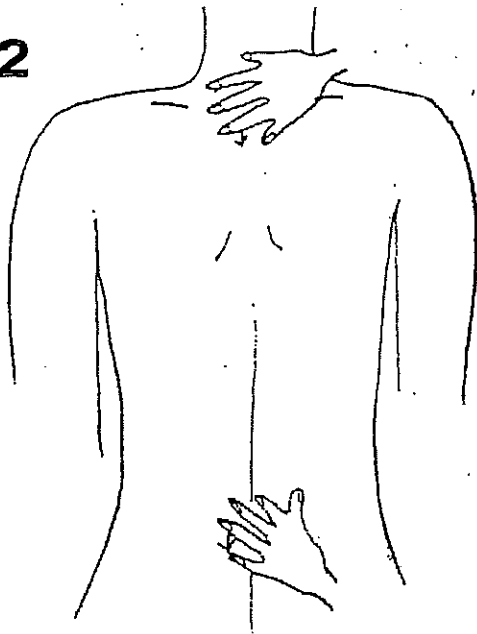
## 背部反射區辨別:

1. 後頭頸項區:此區有痧症者,所反射身體的狀況:頭痛、喉炎、腦壓高、感冒。【稍有感冒前兆者,可刮此區馬上有效果】。
2. 後背心肺區:此區有痧症者:感冒、胸悶、胸痛、心肺機能弱、呼吸系統不好。
3. 後背肝木區:此區有痧症者:肝機能差、長期過度疲勞、睡眠不足、不易入睡、易腰酸背痛。
4. 腰背脾胃區:此區有痧症者:消化不良、胃腸脹氣、胃酸過多、慢性腸胃炎、腰痛。
5. 腰背腎水區:此區有痧症者:膀胱炎、代謝不好、腎臟機能差、易水腫、腰痠、頻尿。
6. 臀部坐骨區:此區有痧症者:坐骨神經痛、尾椎骨刺、更年期障礙、子宮機能差、月經失調、經痛、卵巢子宮易發炎【此區膚色變深即表示血液循環差、缺乏運動、易腰痠】。
7. 雙側肩背區:此區有痧症者:易頭痛、肩膀痠痛、落枕、五十肩、手腳痠痛、眼睛易疲勞。
8. 肩胛手足區:此區有痧症者:手腳痠痛、血管硬化、四肢易腫脹、月內風【月子未做好易引起全身痠痛及疾病】

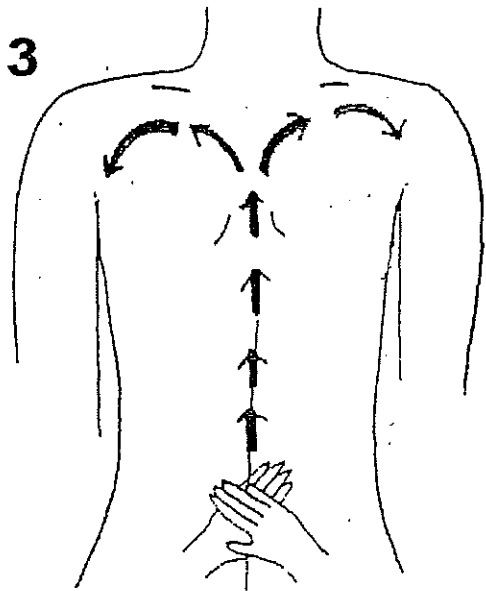
21



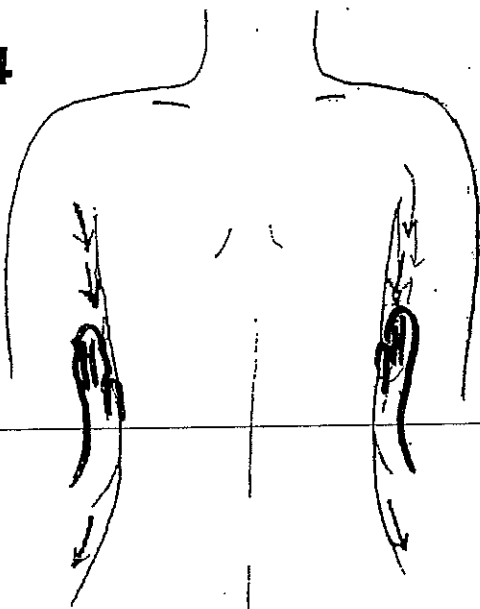
22



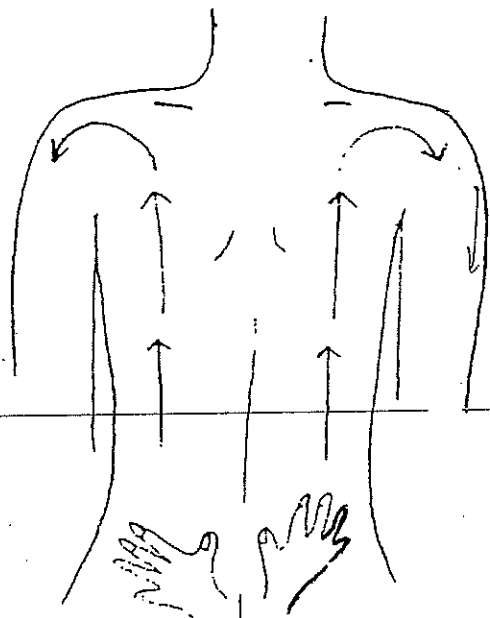
23



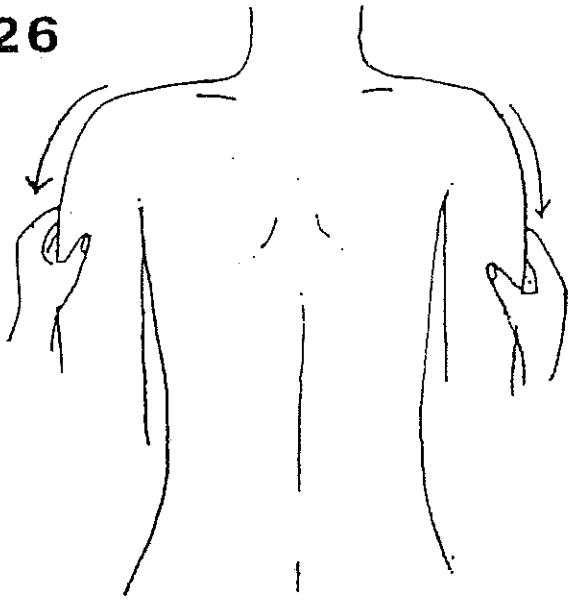
24



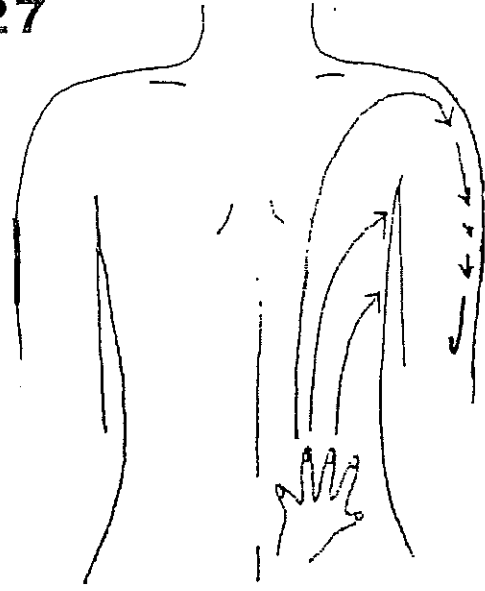
25



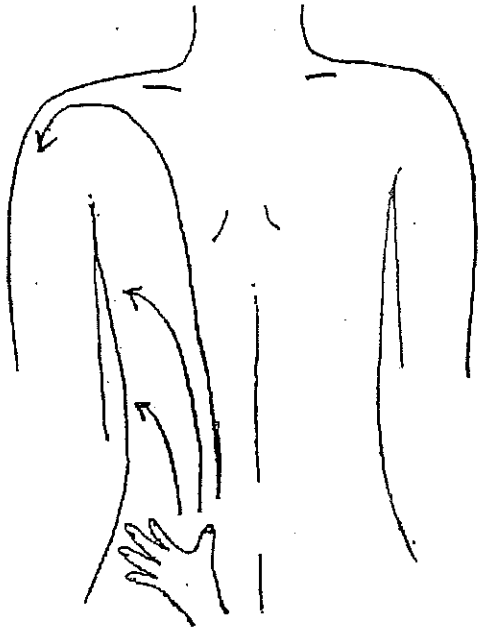
26



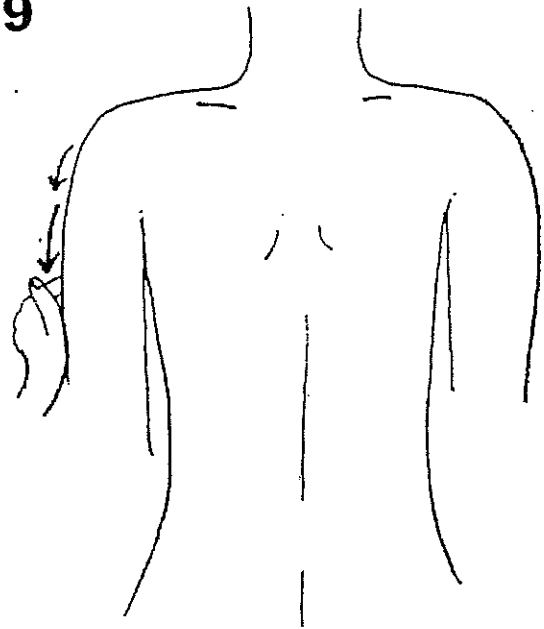
27



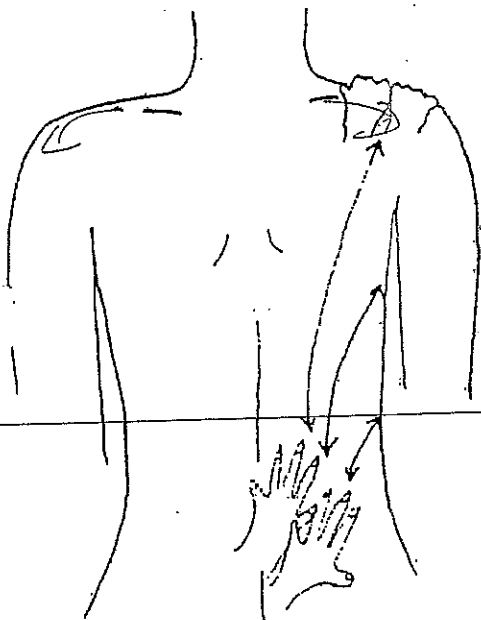
28



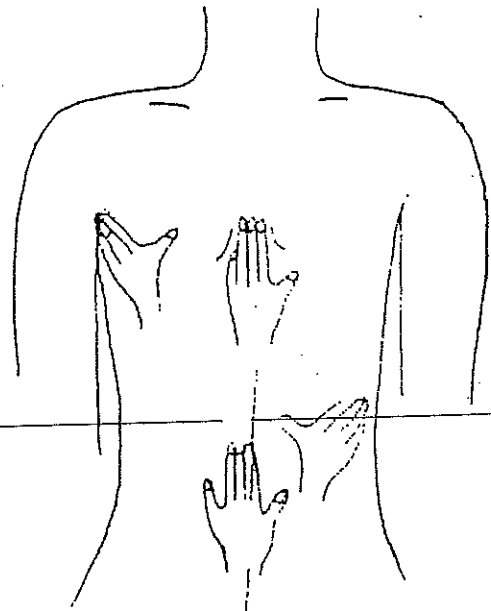
29



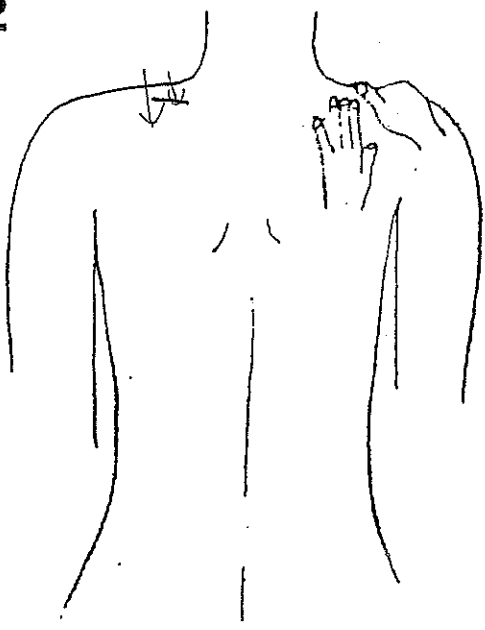
30



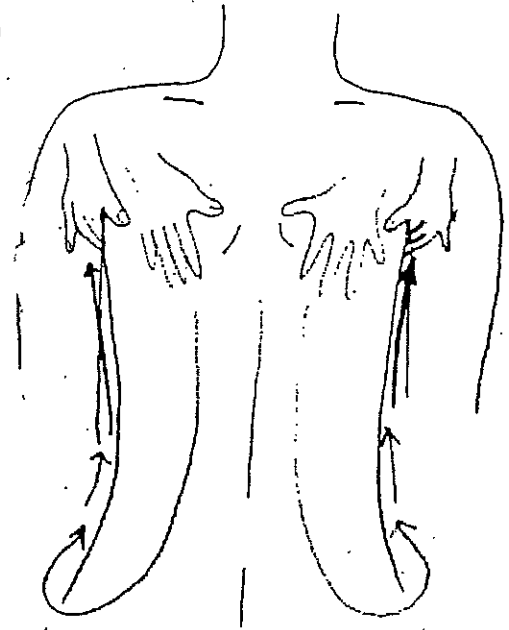
31



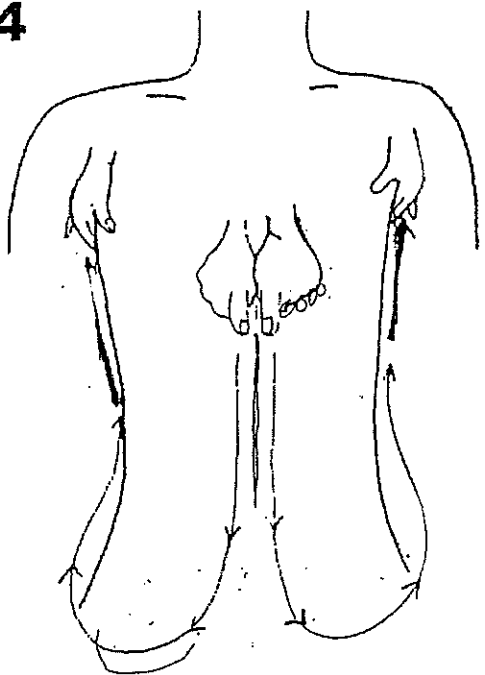
32



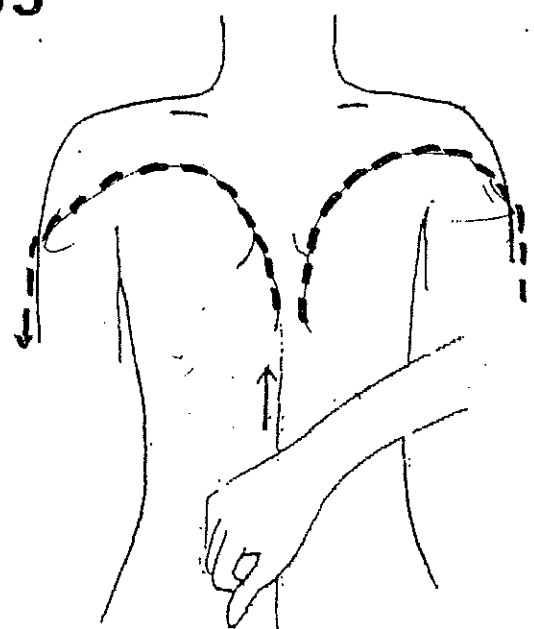
33



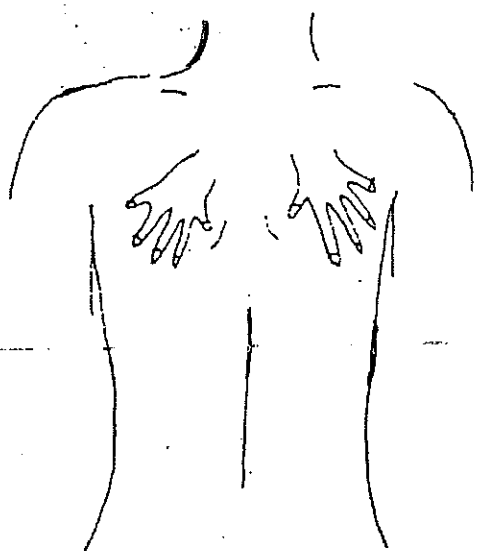
34



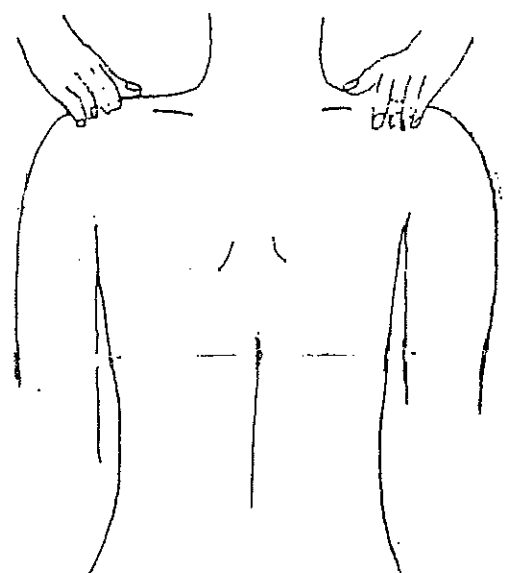
35



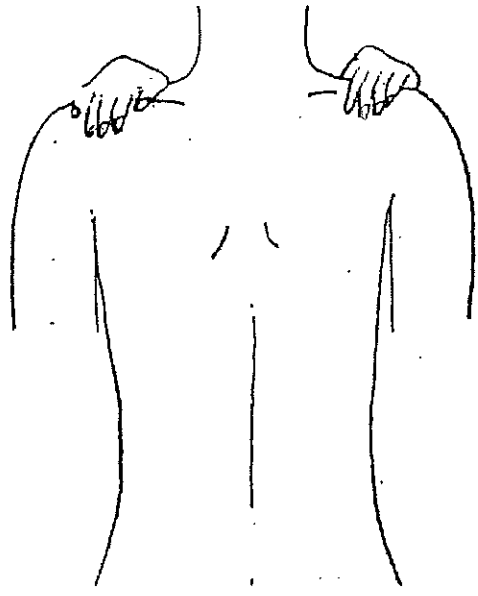
36



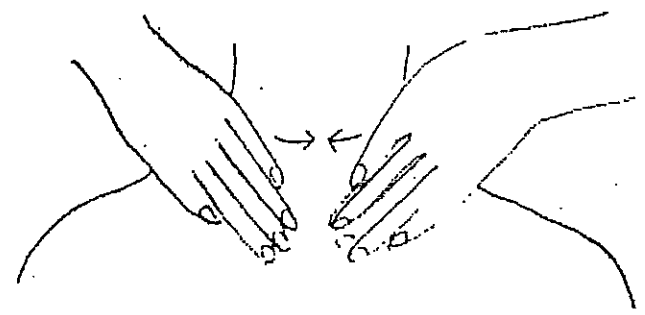
37



38



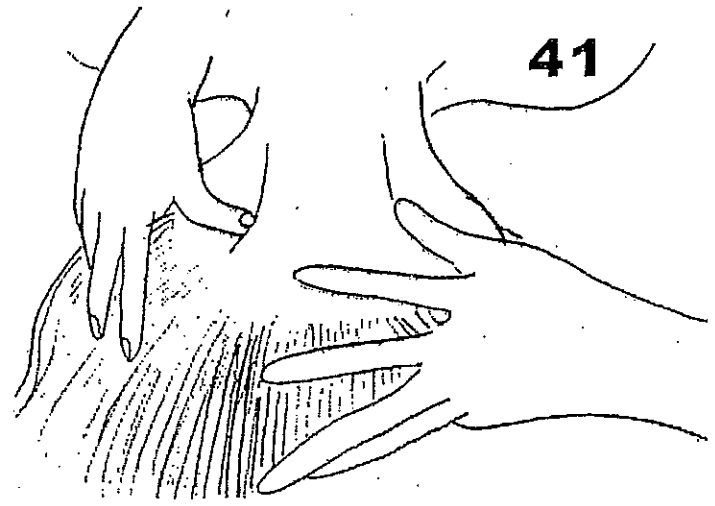
39



40



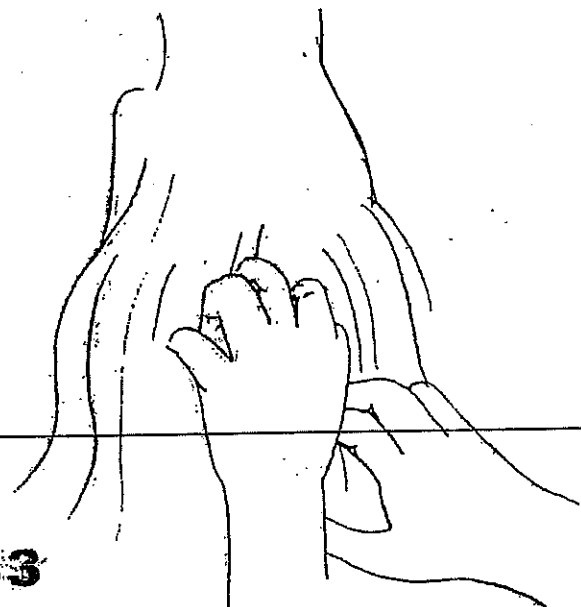
41



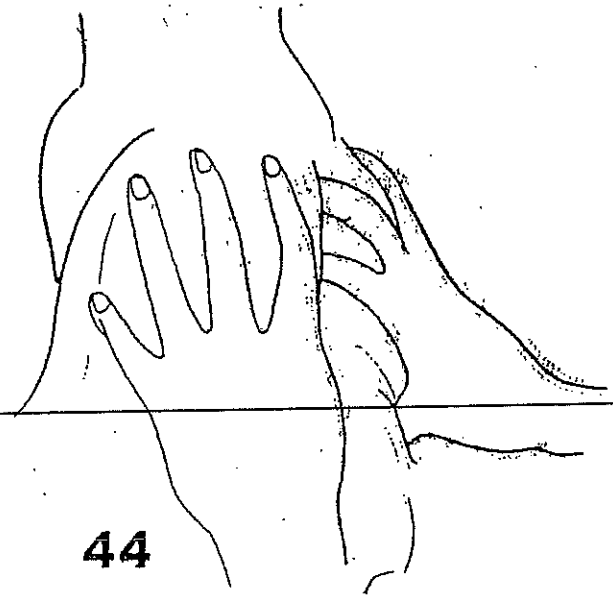
42



43



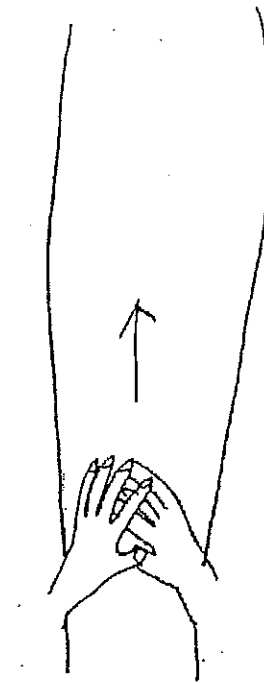
44





45

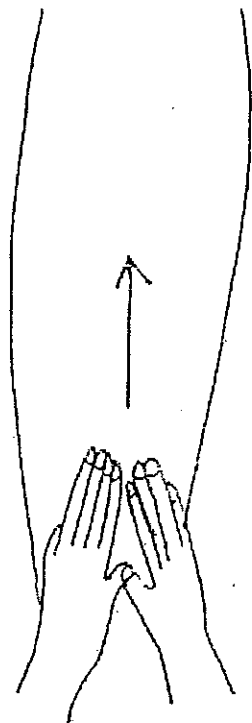
腿正面



46



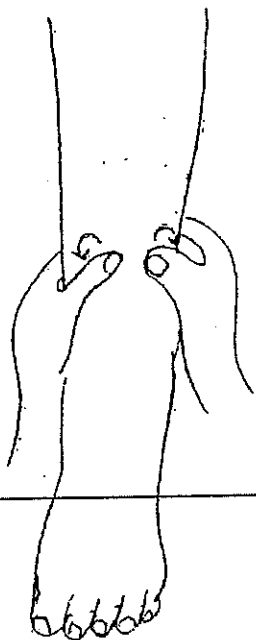
47



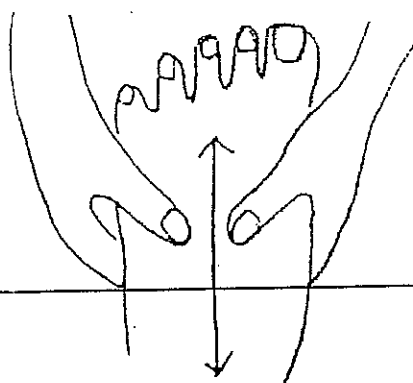
48



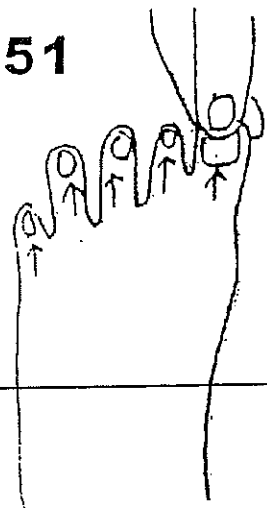
49



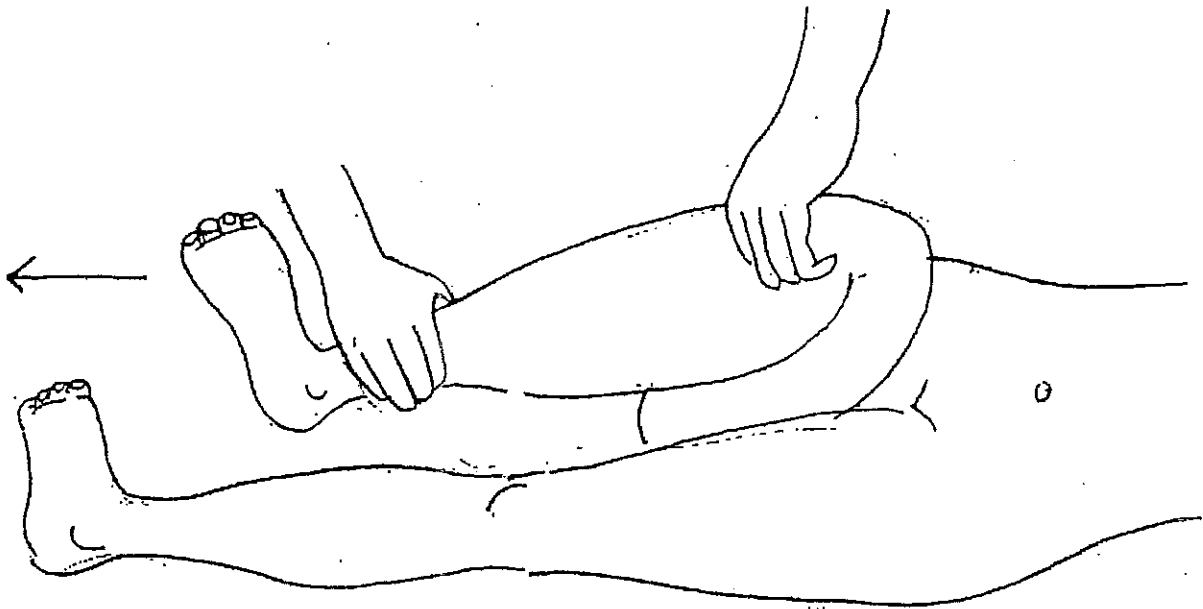
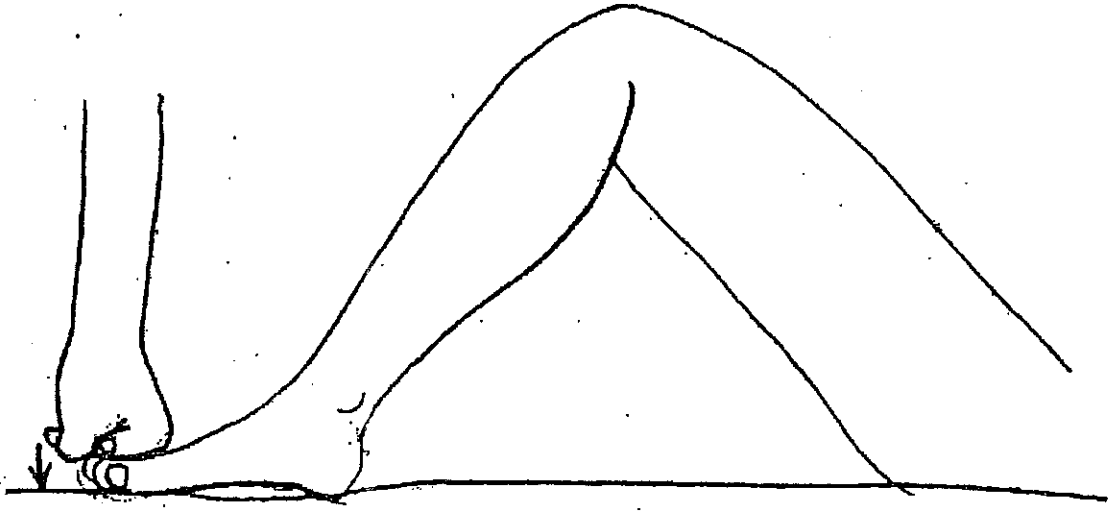
50



51

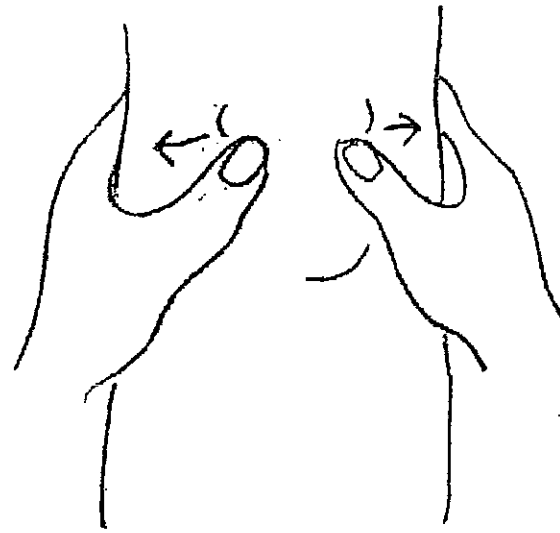


52

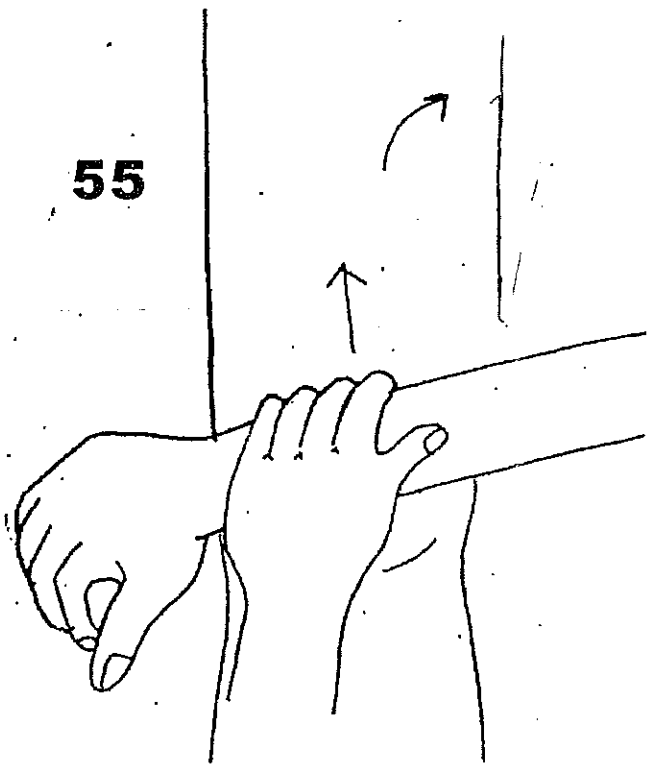


53

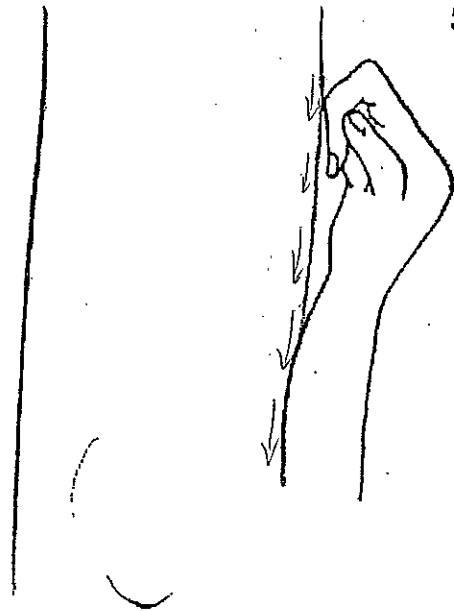
54



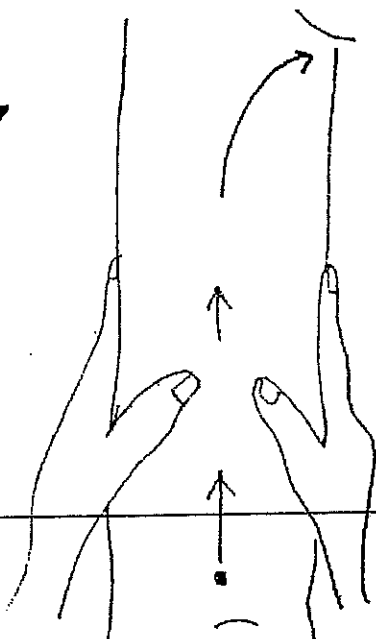
55



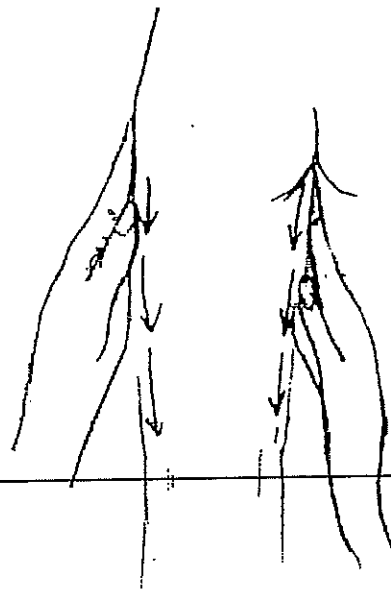
56



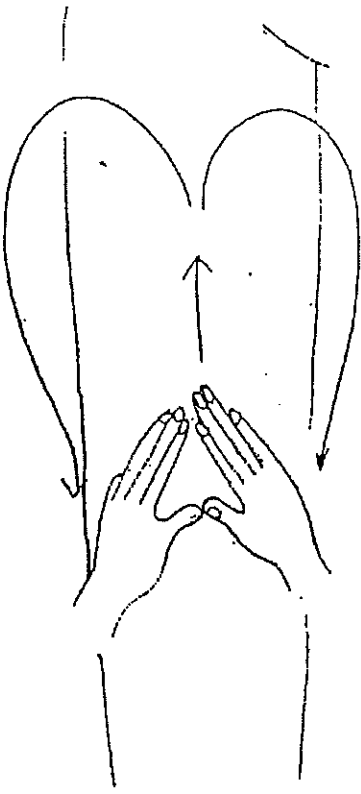
57



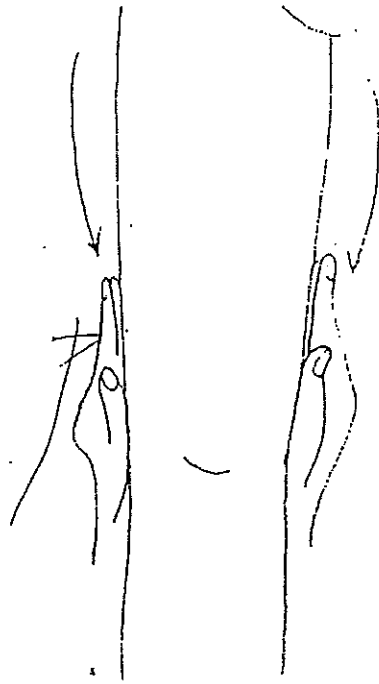
58



59



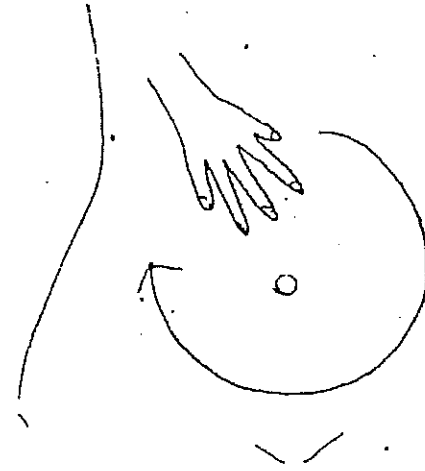
60



61



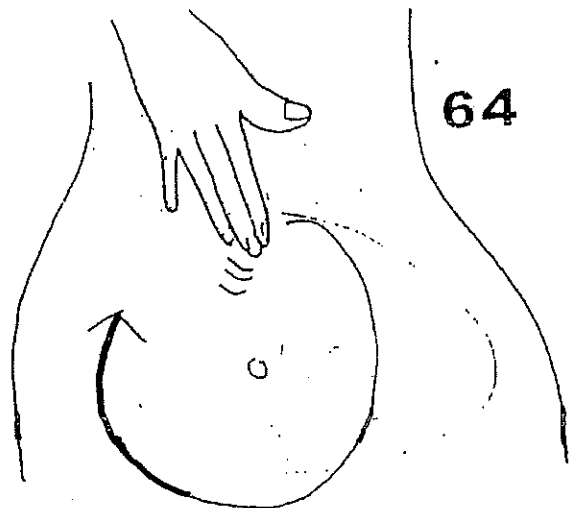
62



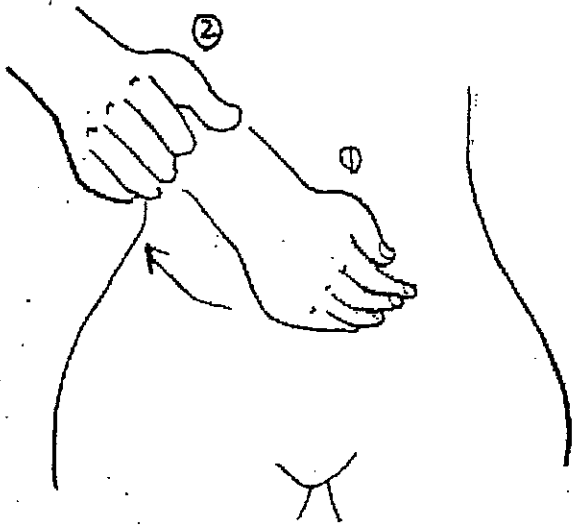
63



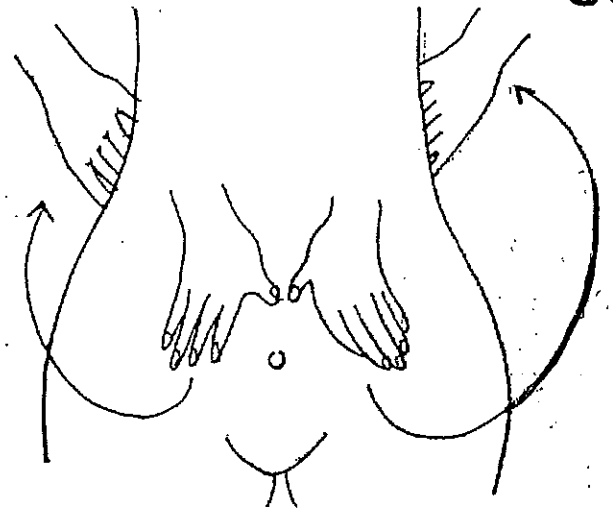
64



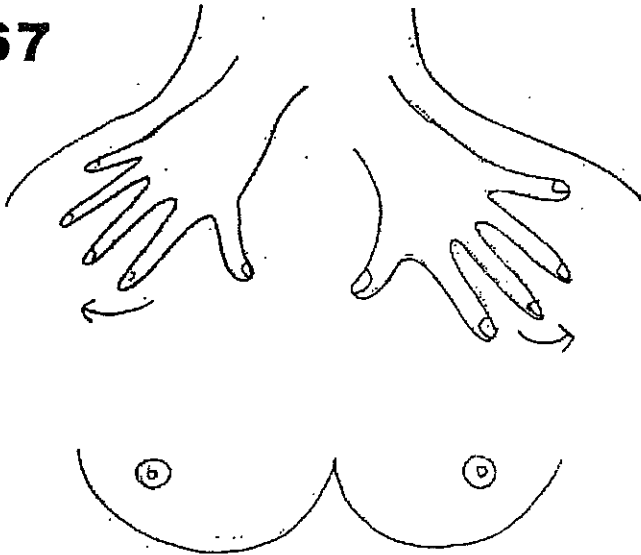
65



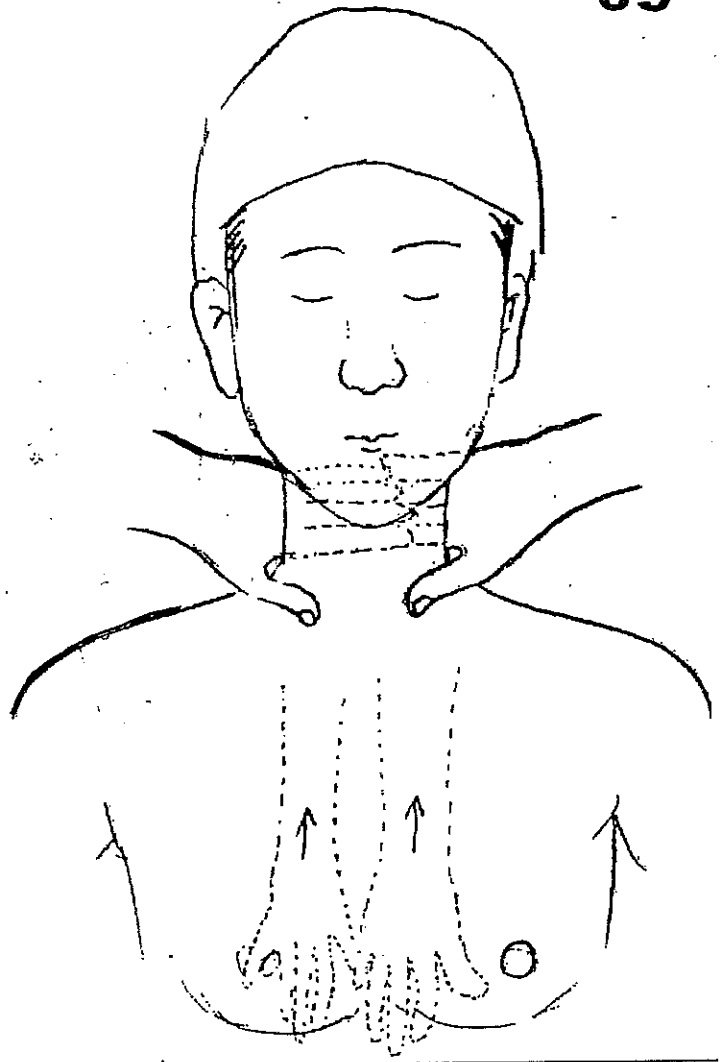
66



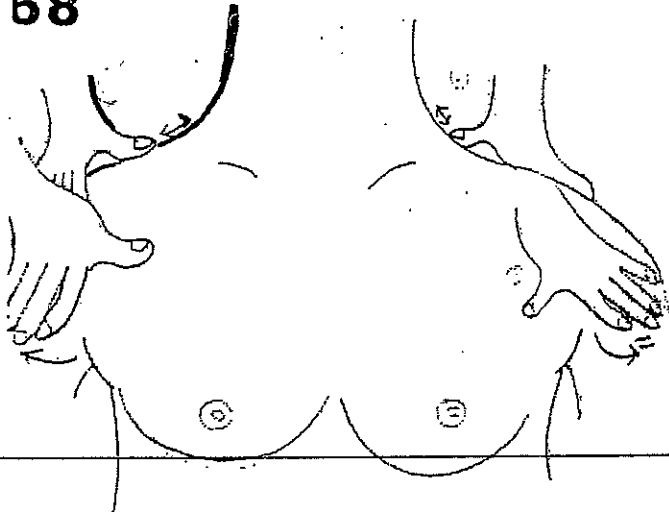
67



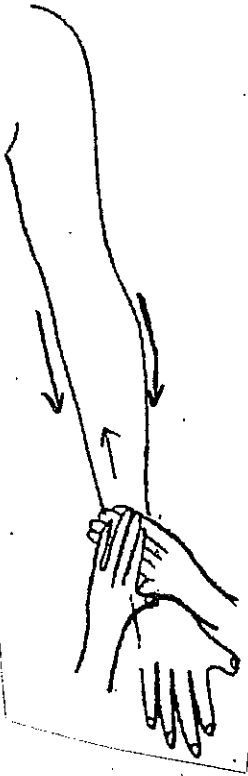
69



68



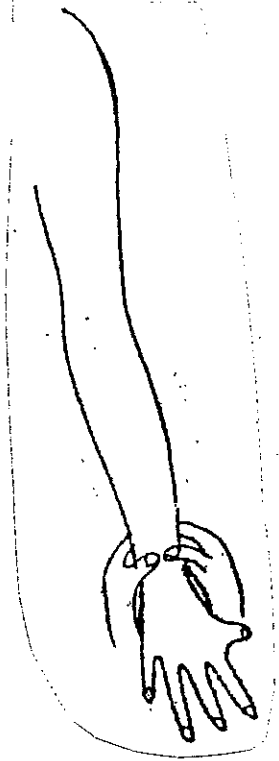
70



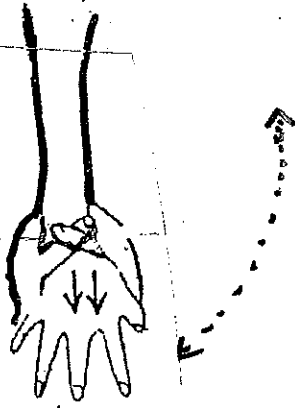
71



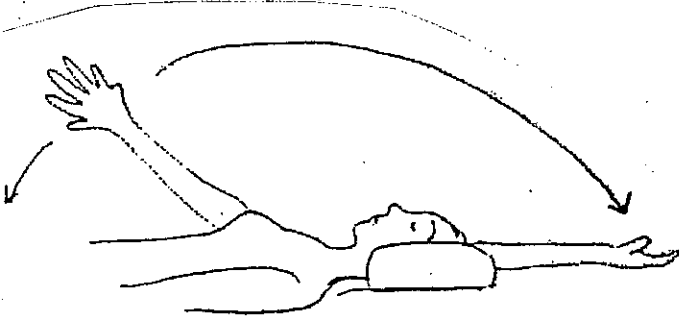
72



73



75



74

