

借



家 · 有 · 按 · 摩 · 师

# 四肢部

权威专家  
教您轻松学会  
家庭按摩  
常用方法

## 按摩



【精美双色版】

北京市按摩学会秘书长 付国兵  
北京中医药大学教授 郭长青

主编

一看就懂

一学就会

一用就灵



化学工业出版社

家 · 有 · 按 · 摩 · 师

# 四肢部 按摩

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编  
北京中医药大学教授 郭长青

化学工业出版社



按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确使用，将起到明显强身健体、去病延年的作用。但如果使用不正确，就会对人体造成意想不到的伤害。

《四肢部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家教给您最规范的四肢部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解决四肢部的不适、疼痛和辅助治疗其他疾病。为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

#### 图书在版编目(CIP)数据

四肢部按摩/付国兵, 郭长青主编. —北京: 化学工业出版社, 2008.3

(家有按摩师)

ISBN 978-7-122-02203-5

I. 四… II. ①付…; ②郭… III. 四肢-按摩疗法-基本知识  
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第025889号

责任编辑: 杨骏翼 严洁

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 陈静

出版发行: 化学工业出版社医学出版分社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张7 1/2 字数92千字 2008年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

编写  
人员  
名单

主 编 付国兵 郭长青

编写人员（按姓氏笔画排序）

付国兵 沈 潜 张文玉

国 生 郭长青 魏培栋

摄 像 康 伟



## 序

按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人带去健康和高质量的生活。

随着社会进步和人们生活水平的提高，高血压、冠心病、糖尿病及高血脂症等倾向表现日益突出；用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态十分常见；水源和空气污染，噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染对人体健康产生不良影响的现象也不时困扰着人们……而随着社会的发展，人们渴望健康的需求却日益增长，保健意识也不断增强，人们对自身健康状态的关注已经从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”。保健按摩作为早已深入人心的“绿色”保健方式必将与时俱进地发挥重大作用。

保健按摩因其适应范围广、效果显著、安全简便的特点，正在越来越广泛地被应用于各种医疗和养生保健领域中，越来越多的人也开始自发学习按摩方法，以期使自己和家人更加健康。但是，由于不正确的操作而带来的各种并发症却屡屡出现在非正规医疗场所和普通家庭，因此向人们普及正确的按摩知识与技能已刻不容缓。

《家有按摩师》丛书由北京市按摩学会秘书长付国兵组织编写，北京中医药大学教授郭长青提供了专业的穴位图，两位专家的合作确保了内容的权威性。难能可贵的是，付国兵主任和他的同事

## 序

们利用大量业余时间参与拍摄了各分册的DVD光盘和大量动作演示照片，从而提升了本丛书的可阅读性、可操作性，使读者能轻轻松松地理解与掌握各种按摩手法。

我非常愿意将这样一套具有较高专业水准，易学易用的科普著作介绍给广大人民群众，愿大家在掌握该套丛书技能后，可以随时、随地让更多的人们在家庭、办公室便可享受到专业、一流的按摩。而且，我相信本丛书也是孝敬老人、关爱孩子、自我保健的一份好礼物！

中华中医药学会亚健康分会会长





# 手部反射区挂图

北京中医药大学教授 郭长青 提供





# 目 录

## 第一部分 四肢部按摩常用穴位

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 一、四肢按摩部位划分 | 003 | 4. 鹤顶        | 012 |
| 二、上部按摩常用   |     | 5. 内膝眼       | 012 |
| 穴位         | 004 | 6. 足三里       | 012 |
| 1. 尺泽      | 004 | 7. 阴谷        | 013 |
| 2. 少海      | 005 | 8. 阴陵泉       | 013 |
| 3. 曲池      | 006 | 9. 曲泉        | 013 |
| 4. 肘髎      | 006 | 10. 地机       | 013 |
| 5. 手三里     | 007 | 11. 委中       | 014 |
| 6. 偏历      | 007 | 12. 承筋       | 014 |
| 7. 阳溪      | 007 | 13. 承山       | 014 |
| 8. 合谷      | 007 | 14. 绝骨（又称悬钟） | 015 |
| 9. 小海      | 008 | 15. 阳陵泉      | 015 |
| 10. 列缺     | 009 | 16. 膝阳关      | 015 |
| 11. 太渊     | 009 | 17. 太溪       | 016 |
| 12. 通里     | 010 | 18. 商丘       | 016 |
| 13. 神门     | 010 | 19. 照海       | 016 |
| 三、下部按摩常用   |     | 20. 然谷       | 016 |
| 穴位         | 011 | 21. 丘墟       | 018 |
| 1. 梁丘      | 011 | 22. 昆仑       | 018 |
| 2. 血海      | 011 | 23. 解溪       | 019 |
| 3. 犊鼻      | 012 | 24. 太冲       | 019 |



# 目 录

## 第二部分 四肢部按摩常用手法

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 1. 一指禅推法 | 022 | 8. 拍法   | 032 |
| 2. 滚法    | 024 | 9. 捻法   | 033 |
| 3. 拿法    | 025 | 10. 弹拨法 | 034 |
| 4. 指揉法   | 026 | 11. 拔伸法 | 035 |
| 5. 搓法    | 027 | 12. 摇法  | 037 |
| 6. 擦法    | 028 | 13. 抖法  | 039 |
| 7. 点法    | 030 | 14. 捋法  | 040 |

## 第三部分 按摩前的准备

|            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 1. 按摩时的姿势  | 042 | 5. 按摩的时间    | 044 |
| 2. 按摩的力量   | 042 | 6. 按摩时的着装   | 044 |
| 3. 按摩的技巧   | 043 | 7. 按摩前的放松方法 | 044 |
| 4. 按摩环境的准备 | 043 | 8. 按摩的禁忌情况  | 045 |

## 第四部分 按摩消除四肢部疲劳和不适感

|                       |     |                       |     |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 一、消除上肢部疲劳和不适<br>的按摩方法 | 048 | 二、消除下肢部疲劳和不适<br>的按摩方法 | 050 |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|



# 目 录

## 第五部分 四肢部疾病的按摩治疗

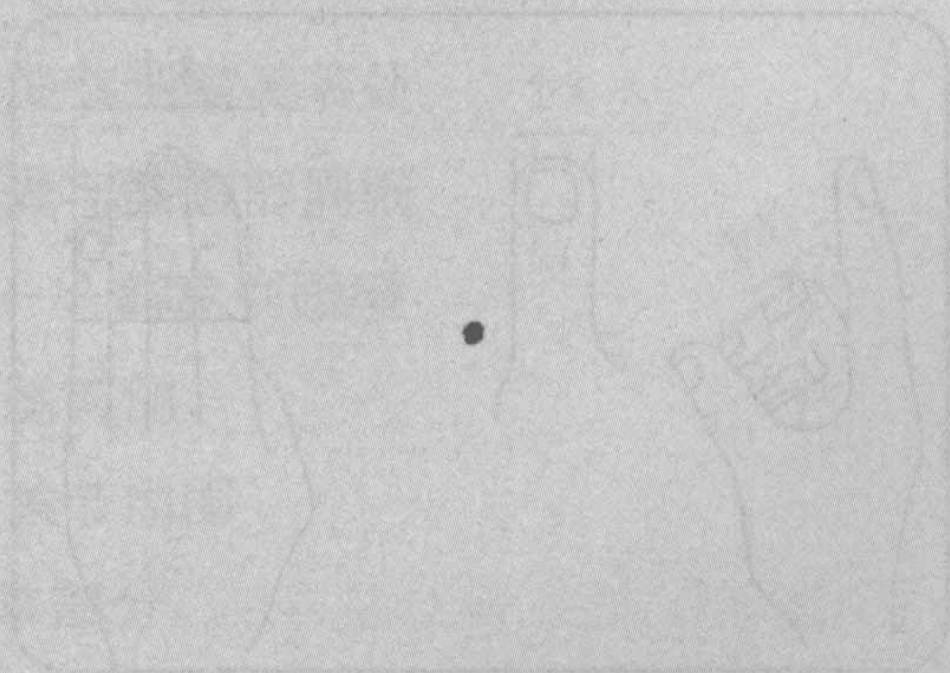
|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 一、网球肘      | 056 | 八、膝关节骨性关节炎 | 087 |
| 二、学生肘      | 061 | 九、髌骨软化症    | 092 |
| 三、桡骨茎突部狭窄  |     | 十、脂肪垫损伤    | 096 |
| 性腱鞘炎       | 065 | 十一、小腿抽筋    | 098 |
| 四、弹响指      | 070 | 十二、踝关节扭伤   | 101 |
| 五、腕部腱鞘囊肿   | 074 | 十三、跟痛症     | 105 |
| 六、腕关节扭伤    | 078 | 十四、扁平足     | 109 |
| 七、膝关节半月板损伤 | 082 |            |     |



第一部分  
四肢部按摩  
常用穴位

四肢部按摩常用穴位

第一部分 四肢部按摩常用穴位





# 四 肢 部 按摩

穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。这些特定的部位就是我们所说的穴位。通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的就是经络。由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴时，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动时所出现的肌肉皱纹，肌腱、关节凹陷等取穴；还可根据骨度分寸定位法，这是中医取穴的一种基本方法，骨度分寸定位法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等份，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。我们所说的寸，又叫“同身寸”。如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而示指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”（如图1-1）。

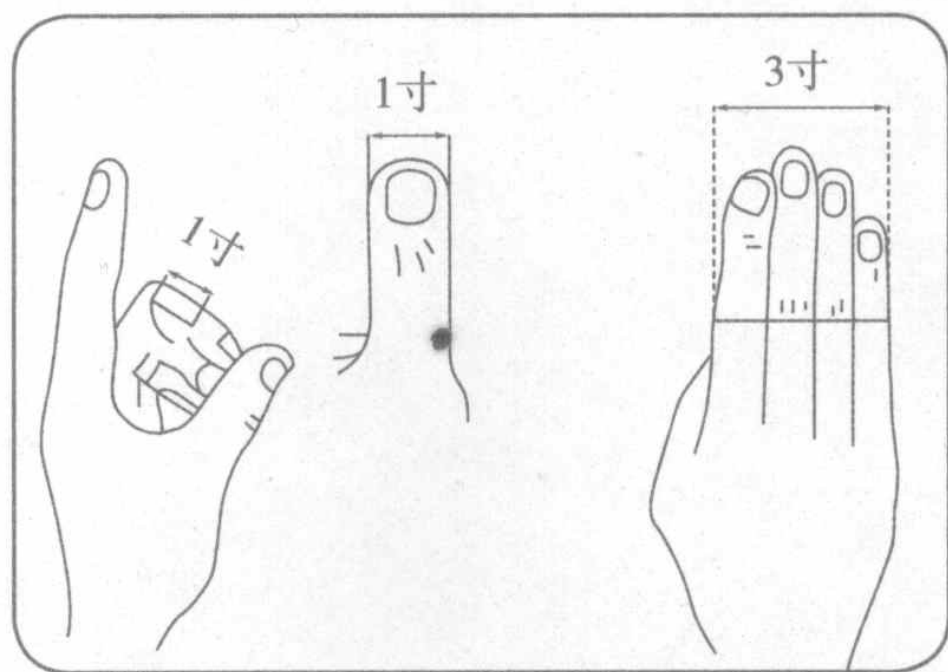


图1-1



## 一、四肢按摩部位划分

### 1 上肢部

上臂部——肩关节到肘关节部

肘部——肘关节周围

前臂部——肘关节到腕关节部

手掌部——腕关节到掌指关节部

掌心——手掌的掌正侧面

掌背——手的背侧面

小鱼际部——手的尺侧缘

大鱼际部——手的桡侧缘

手指部——掌指关节到指端关节部

### 2 下肢部

股部——髋关节到膝关节处

膝部——髌骨与膝关节周围

小腿腓肠部——腘窝到跟腱

胫部——小腿前侧

踝部——踝关节周围

跖部——足掌部分

足趾部——足趾关节周围



## 四 二、上部按摩常用穴位

### 肢 部 按 摩

#### 知识链接

桡侧、尺侧：手臂自然下垂，手掌向前时，靠近躯干的一侧为尺侧，远离躯干的一侧为桡侧。也就是“内尺外桡”。

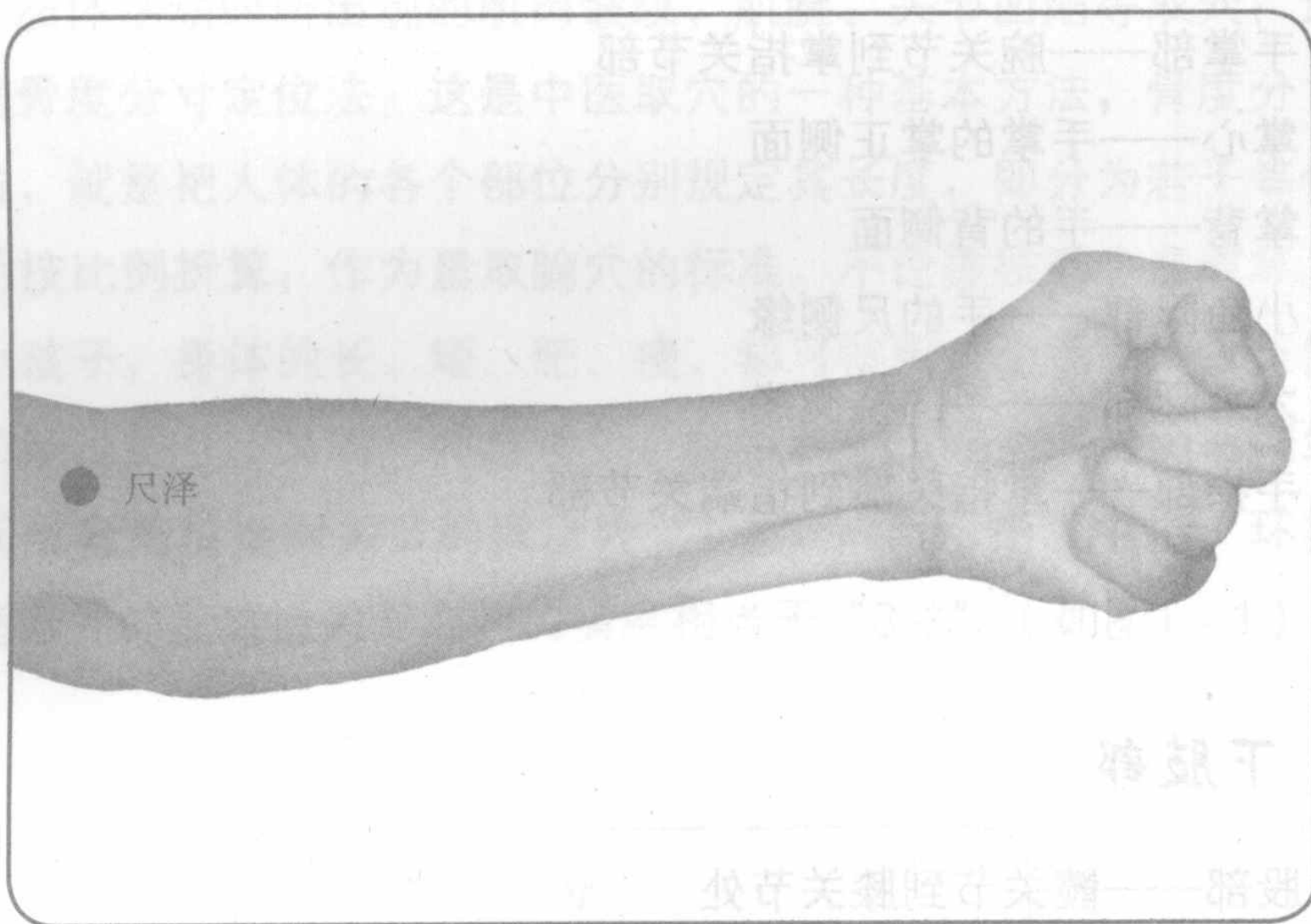


图1-2 尺泽

### 1 尺泽

**定位：**屈肘，肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处（图1-2）。

**主治：**咳嗽，气喘，咳血，哮喘潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛等病症。

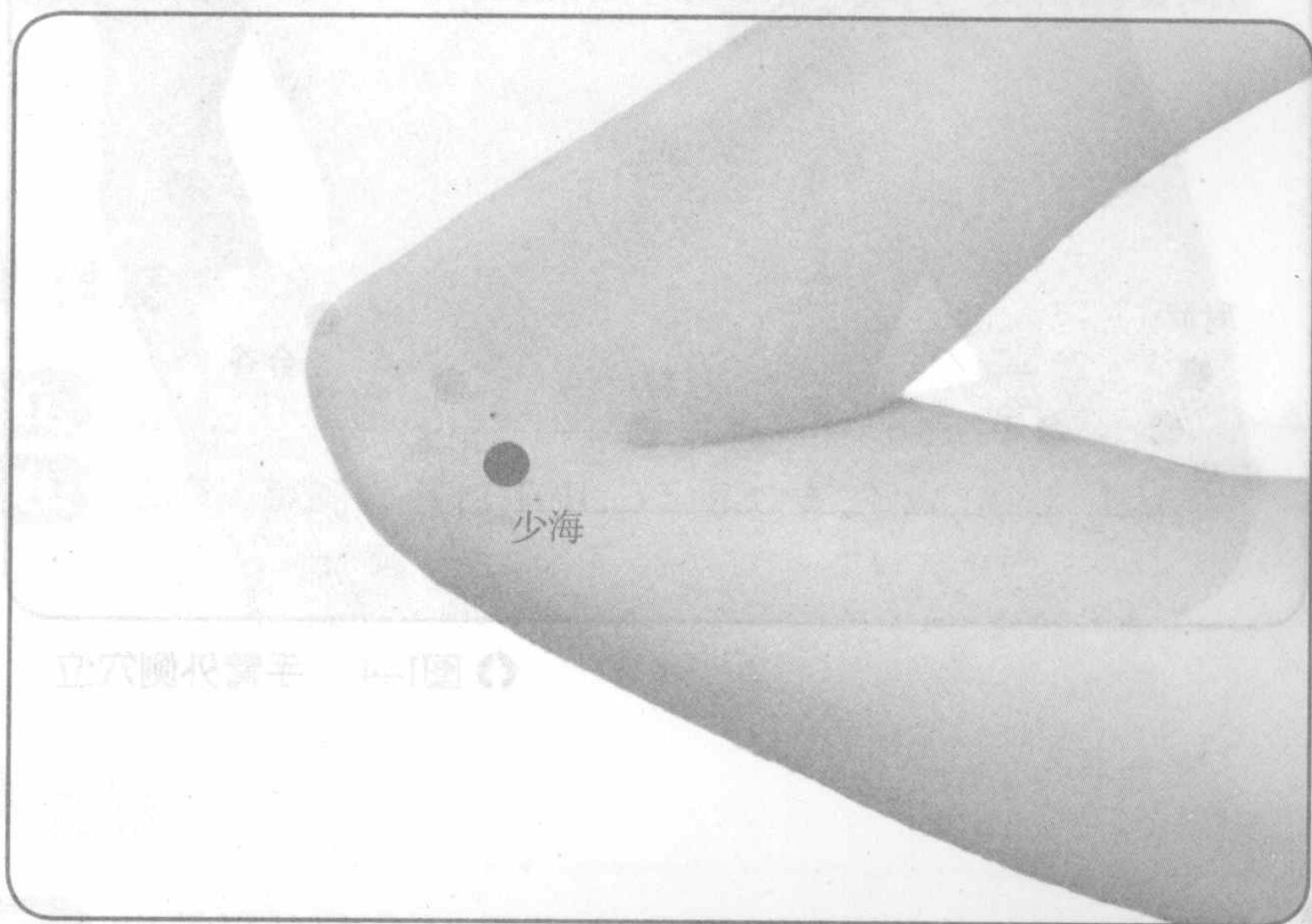


图1-3 少海

## 2 少海

**定位：**屈肘，在肘横纹尺侧端与肱骨内上髁连线的中点（图1-3）。

**主治：**多用于心痛、臂麻酸痛、肘臂伸屈不利、颤抖等病症。



四

肢

部

按摩

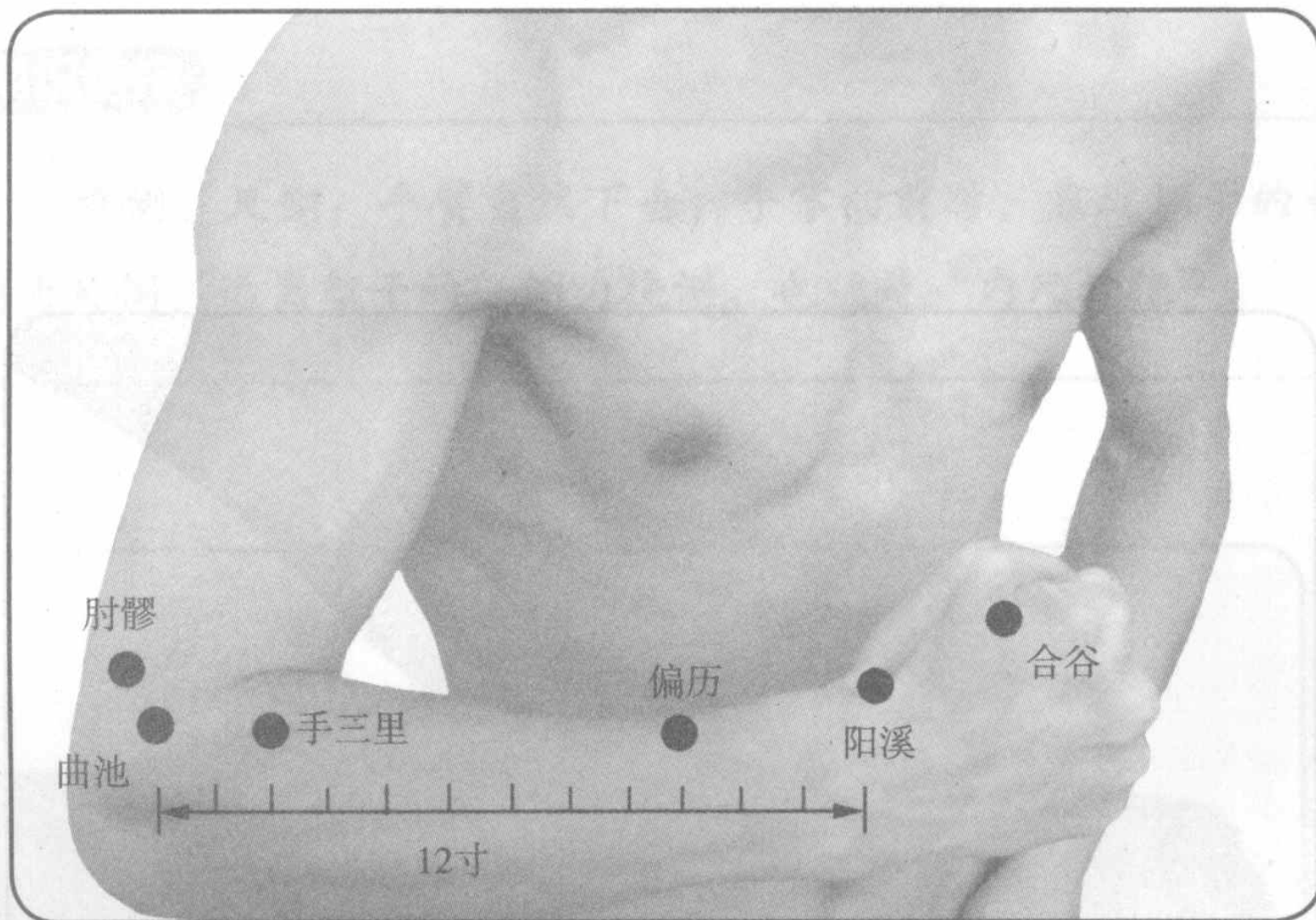


图1-4 手臂外侧穴位

3 曲池

**定位：**穴位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点（图1-4）。

**主治：**外感发热、高血压、咽喉肿痛、上肢疼痛、麻木等病症。

4 肘髎

**定位：**位于人体的臂外侧，屈肘，曲池穴上方1寸，当肱骨边缘处（图1-4）。

**主治：**肘臂部痛、麻木、挛急。

## 5 手三里

**定位：**位于前臂背面桡侧，当阳穴溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处（图1-4）。

**主治：**肘臂疼痛、上肢瘫痪麻木、牙痛颊肿、腹痛、腹泻。

## 6 偏历

**定位：**屈肘，在阳溪穴与曲池穴连线上，腕横纹上3寸处（图1-4）。

**主治：**耳鸣、鼻衄等五官疾患；手臂酸痛；腹部胀满；水肿。

## 7 阳溪

**定位：**腕背横纹桡侧，拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中（图1-4）。

**主治：**头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛。

## 8 合谷

**定位：**在手背，第1、第2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处（图1-4）。

**主治：**头昏脑胀、口眼歪斜、咽喉肿痛、头痛、牙痛、耳鸣、发热、神经衰弱、手臂疼痛等病证。