

保健按摩一点通丛书

本书附赠VCD光盘一张

CD-ROM



腰部按摩

技法

封进启 主编



天津科技翻译出版公司

★ ★ ★

保健按摩一点通丛书

★ ★ ★

腰部按摩技法

主 编 封进启

副主编 郭巧红 李永泉 董宏伟

樊春梅 李红卫 封云祥

张耀巍



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

腰部按摩技法 / 封进启主编. —天津: 天津科技翻译
出版公司, 2006.6

(保健按摩一点通丛书)

ISBN 7-5433-2069-X

I.腰... II.封... III.腰部-按摩疗法(中医)

IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第049597号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 8.25印张 200千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 5000册

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



编委会部分成员合影



作者与按摩界老前辈刘开运教授合影



作者在印尼接受印尼副总统和卫生部长接见



作者与印尼华侨领袖杨运良和千岛日报社社长张明开合影



作者与印尼泗水中医协会负责人在国际会议上



1996年创建现代健康研究所



主编封进启工作照



主编封进启与编委会成员正在研讨

保健按摩一点通丛书

主 编 封进启

副主编 郭巧红 李永泉 董宏伟 樊春梅

封云祥 李红卫 张耀巍

制 图 裴巨峰 裴宝玉

编委会

主 任 靳佐臣

副主任 封行谦

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁 荧 马军荣 王金香 公国涛 叶庆兰

甘德升 石庆明 刘 超 刘富庆 杨运良

吴永刚 李永泉 李红卫 何建政 张 弛

张耀巍 郑庆富 孟金昌 封 莉 封 灏

封云祥 封行谦 封进启 胡纪龄 施春香

郭 龙 郭巧红 黄曙光 黄清莹 梁雀茜

彭高明 董宏伟 景 虎 谢英发 葛剑辉

靳佐臣 裴巨峰 裴宝玉 熊 欣 樊春梅

魏雪柯



前 言

腰部按摩是临床上应用最多的一种按摩,这可能与人类的起源有关。从四肢动物到两条腿走路的人,不但最大限度的解放了五官和上肢功能,同时也增加了腰腿部负担。在繁忙的工作和生活中,腰部受力集中的组织和器官因超限而受伤是不可避免的,其中包括疲劳造成的慢性损害。正如现代人提出的“疲劳是人类健康最大的敌人”一样,腰部轻伤和慢性劳损常常成为引起腰部各种损伤和疾病的早期原因。

腰部按摩受到人们的重视原因很多,如:腰痛病人太多了,不可能都到医院看病;绝大多数患者都不需要也不喜欢手术和药物治疗;按摩的疗效远远超过了其他方法,又没毒性;按摩疗法正在像雨后春笋,广泛普及。在按摩疗法受到全国和世界人民热烈欢迎之际也是家庭按摩和自我按摩深入家家户户之时。

作者经多年实践,整理有关资料与同行探讨交流,征求读者意见,写成这本小书。抛砖引玉,希望引起大家关注。《腰部按摩技法》分册是“保健按摩一点通”丛书的第八

册。介绍了腰部解剖生理知识,损伤机理,按摩技巧,保健常识及 38 种常见病痛的家庭和自我按摩技法。为让大家便于应用,作者特别编写了“技法应用寄语”一节。书中图文并茂,配有 VCD 光盘演示。

希望本书对按摩爱好者、职业按摩师、按摩管理者、培训人员及按摩专业经营者均有参考价值。

欢迎读者多提宝贵意见。

封进启

2006 年 10 月 1 日

目 录

MU LU

基 础 篇

第一章 腰部总论	3
第一节 腰部的重要性	3
第二节 腰部保健	4
第三节 腰痛与睡床	8
第四节 理疗	9
第五节 中医疗法	10
第二章 腰部解剖	13
第一节 脊柱	13
第二节 椎骨	14
第三节 腰椎间盘	16
第四节 后关节	17
第三章 腰部运动	19
第一节 腰椎运动类型	19
第二节 直立的腰骶与骨盆	20
第三节 坐位姿势	21
第四节 卧位姿势	22

第四章 腰部检查	24
第一节 一般检查	24
第二节 特殊检查	26
第三节 其他部位检查	29
第四节 X线检查	32
第五章 疼痛与腰腿痛	34
第一节 疼痛概念	34
第二节 腰腿痛按摩	36
第三节 腰痛练功原则	38
第四节 女性腰部健美操	40
第五节 老年壮腰操	54

技 法 篇

第一章 基本手法	61
第二章 跪揉与踩跷	64
第一节 概说	64
第二节 跪揉	65
第三节 踩跷	67
第三章 常用手法	71
第一节 一般手法	71
第二节 复位手法	102
第三节 活动手法	106

第四章 巧用技法寄语	115
第一节 求简求精	115
第二节 万变不离其宗	118
第三节 功夫不负有心人	119

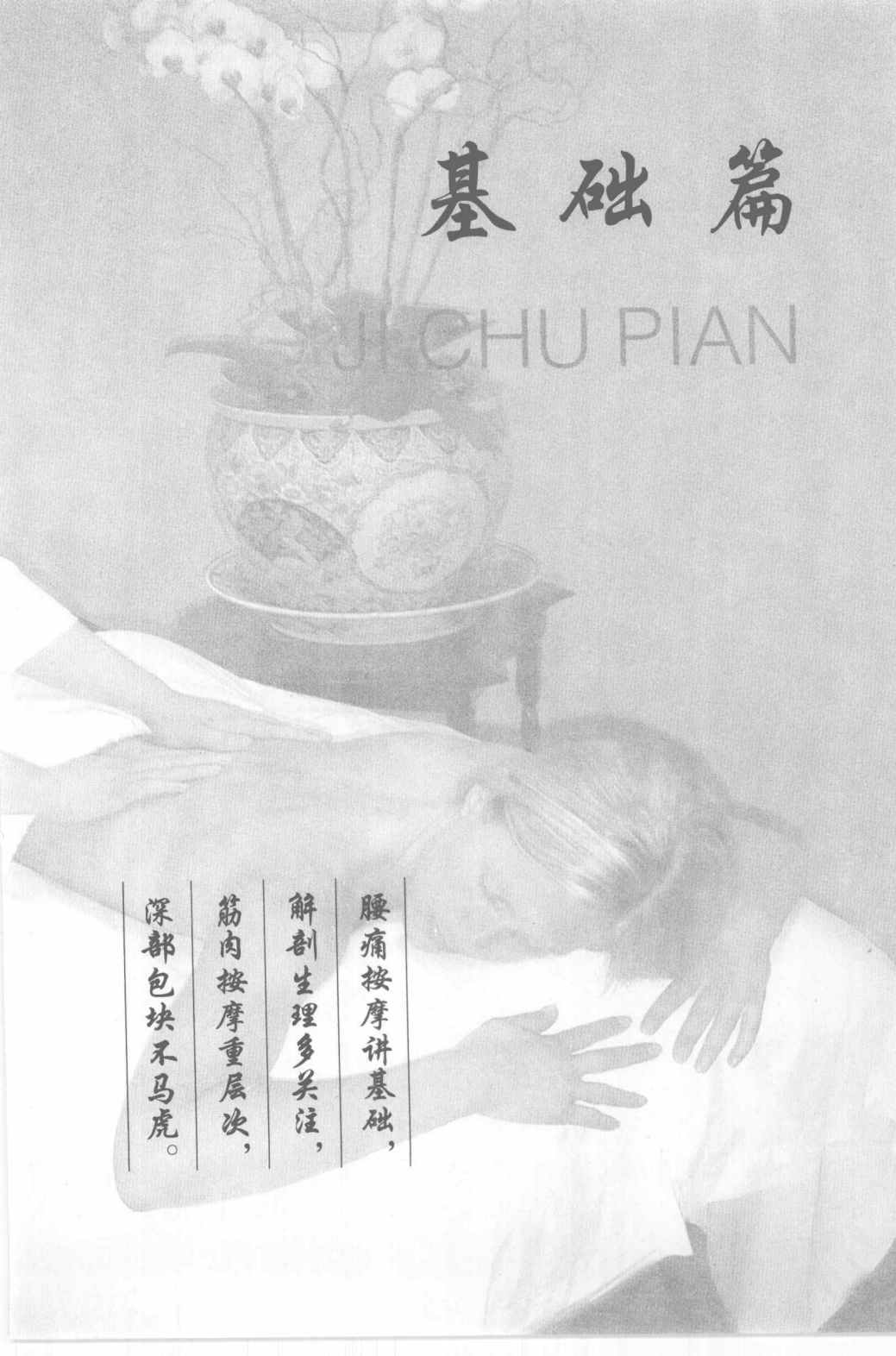
常见病篇

第一章 软组织损伤	123
第一节 骶棘肌损伤	123
第二节 急性腰扭伤	127
第三节 腰肌劳损	130
第四节 腹外斜肌损伤	134
第五节 腹直肌损伤	137
第六节 腹肌下止点损伤	139
第七节 下后锯肌劳损	141
第八节 股方肌损伤	144
第九节 梨状肌损伤	147
第十节 臀部挫伤	151
第十一节 臀大肌损伤	153
第十二节 臀肌挛缩症	156
第十三节 臀中肌损伤	159
第十四节 腰背肌筋膜炎	161
第十五节 第三腰椎横突综合征	167
第十六节 腰棘上韧带损伤	170
第十七节 髂腰韧带损伤	173
第十八节 腰骶关节韧带损伤	176

第二章 骨与关节疾病	181
第一节 腰椎后关节综合征	181
第二节 胸腰椎压缩骨折	186
第三节 脊柱侧弯	190
第四节 腰椎间盘突出症	194
第五节 腰椎管侧隐窝综合征	205
第六节 腰椎管狭窄症	208
第七节 腰椎滑脱症	213
第八节 腰椎骨质增生症	220
第九节 老年骨质疏松症	224
第十节 腰骶部骨发育异常症	227
第十一节 强直性脊柱炎	231
第十二节 耻骨炎综合征	235
第十三节 骶髂关节错位	237
第三章 神经病痛	241
第一节 坐骨神经痛	241
第二节 脊髓和马尾神经损伤	245
第三节 臀上皮神经损伤	249
第四节 股外侧皮神经损伤	252

基础篇

JICHU PIAN



腰痛按摩讲基础，
解剖生理多关注，
筋肉按摩重层次，
深部包块不马虎。

第一章 腰部总论

第一节 腰部的重要性

【腰痛认识】

20世纪60~70年代,人们确实把腰痛看成难题,以至不少医生错误地认为腰腿痛是不治之症,甚至还错误地把治疗骨质增生、消除骨刺当成治疗目标。有些医生拍X线片发现有腰椎骨质增生则立即宣布这腰痛可不好治,因为是骨质增生引起的。面对大量腰痛的求医者,医生的反映是“病人腰痛医生头痛”。

随着医学的发展和人们保健意识的增强,大家都越来越清楚地认识到腰痛不但在中老年人当中很常见,而且在青少年中也不少,妇女的月经前后、妊娠期、分娩前后、产后哺育期也很常见,更不用说青壮年人在各种劳动、运动、汽车事故中造成的各种损伤。不同程度的椎间盘膨出、突出,再加上其他因素而致的腰腿疼,已经成了影响和干扰现代人生活和工作的重要因素。

【世界观注】

腰腿痛是世界难题,发病率仅次于感冒。绝大多数成年人有过腰痛,其中1/4出现过腰腿痛。有人报道,在中国因腰痛病休的人约占16%左右。在美国,腰痛费用约占劳