

家庭保健

全身按摩

专家指导·方便易学
内病外治·手到病除

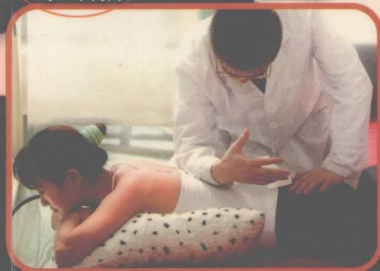
李南生 主编 审订 薛文忠 副主编 蔡光辉 编

外借

家庭养生按摩
按摩技师培训读物

技法演示
对症施治

全身按摩
手到病除



经络基本内容
穴位定位技巧
按摩养生功效
常见按摩手法
按摩日常禁忌
头部、四肢、躯干、足底的
经络穴位及对症按摩疗法

R244.1-51
14

家庭保健

全身

按摩

家庭养生按摩必读之书
中医按摩技师培训读物
家庭养生按摩



李南生 主编 审订 薛文忠 副主编 蔡光辉 编

专家指导·方便易学
内病外治·手到病除

中国医药出版社
北京
广安门

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健全身按摩 / 李南生主编, 蔡光辉编. —广州:
广东经济出版社, 2006.6
(家庭养生按摩)
ISBN 7-80728-334-3

I. 家… II. ①李…②蔡… III. 保健—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063595号

家 庭 保 健 全 身 按 摩 →

出 版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发 行	广东新华发行集团
经 销	广东金冠科技发展有限公司
印 刷	(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开 本	787毫米X1092毫米 1/16
印 张	5
版 次	2006年6月第1版
印 次	2006年6月第1次
书 号	ISBN 7-80728-334-3/R·96
定 价	全套(1~2册)定价: 39.60元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

版权所有·翻版必究



前言 P R E F A C E

有中国人的地方·就会有中医养生按摩

早在金庸的武侠小说风靡华人世界的时代，世人就对“点穴”这门绝技崇敬有加，印象中武林高手的“点穴”功夫总是带有几分神奇的色彩，这一看似玄虚的独门绝活，通常可以在转瞬之间救死扶伤，或者在弹指之间致人于死地。而在武侠世界之外的现实生活中，“穴位”一词其实古已有之。早在先秦时期，就有不少医学典籍记载有穴位按摩的手法和作用。远在春秋时代，穴位按摩便已被运用在医疗上，秦汉时期就出现了中国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》。经过秦汉、晋唐、宋辽、金元、明清各个时期和民国以来历代医家的不断深入研究和总结，今天，几千年流传下来的中医养生按摩进入了一个发展的黄金时期。中医专家们推陈出新，总结出了多种以保健和治疗为主的按摩套路，包括按摩的作用、人体的穴位、按摩的手法以及疾病治疗按摩和身体保健按摩等。

按摩，又称推拿、按跷等，古称折枝、扶形。按摩是以中医理论为指导，运用按摩手法或借助于一定的按摩工具作用于体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种治疗方法，属于中医外治法范畴。按摩是中医学的重要组成部分之一，为中医学理论体系的建立积累了丰富的资料。随着生活水平的不断提高，人们越来越重视身体健康。按摩具有平衡阴阳、调和脏腑、行气活血、疏通经络、滑利关节等作用，可广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科常见疾病。因其具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备的限制等优点，所以，中医养生按摩逐渐风靡于世，并流行于海外。为了满足广大读者对中医养生保健的需要，我们编写了《家庭保健全身按摩》一书。本书首先介绍了中医穴位按摩的经络、穴位、养生的功效，基本手法和按摩禁忌等知识，还系统介绍了头部、四肢、躯体、足底等全身各部位保健按摩的经络穴位、按摩手法和对症疗法，尽可能地满足广大家庭读者不同的中医养生需要。同时需要强调的是，按摩疗法不能完全代替其他疗法，多种疗法配合往往效果更为显著。本书由中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编、审订人以及按摩医师，全书图文并茂、科学实用，不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的教学参考书。

现代医学之父希波克拉底说：“医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。因为按摩可以使松散的关节愈合，也可以使僵硬的关节放松。”可见，无论在东方古国还是在西方文明社会，按摩疗法都是医生应当具备的基本技能，同时也是缓解疾病发生、减少心理压力、促进养生保健的最佳方法。今天，人们十分重视呵护家人和自己的健康，按摩无疑是一种需要全身心投入的人体接触养生疗法，这就是按摩的独特魅力。而穴位按摩也就成为中国人世代传承的健康疗法之一。不管在世界的哪个角落，只要有中国人的地方，就必然会有中医养生按摩。

赖咏

丙戌年夏于“犀文养生堂”

目录 C O N T E N T S

第一章 穴位按摩总论 >>> 1

- 2 第一节 经络基本内容
- 3 第二节 穴位基本内容
- 6 第三节 穴位按摩基本功效
- 7 第四节 穴位按摩手法
- 14 第五节 穴位按摩禁忌

第二章 头部按摩 >>> 16

- 17 第一节 头部按摩经络穴位
- 25 第二节 头部保健按摩法

第三章 四肢按摩 >>> 27

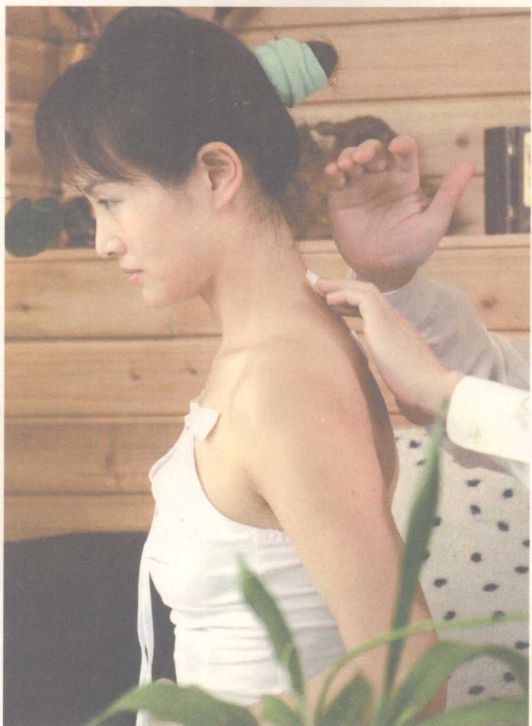
- 28 第一节 四肢按摩经络穴位
- 40 第二节 四肢按摩对症疗法

第四章 躯体按摩 >>> 43

- 44 第一节 躯体按摩经络穴位
- 55 第二节 躯体按摩对症疗法

第五章 足底按摩 >>> 59

- 60 足底反射区按摩



第一章

穴位按摩总论

学习运用穴位按摩之前，我们首先要了解一下关于穴位按摩的基本知识，就是要对中医上的经络、穴位和按摩的各种手法的基本内容有一定的了解。下面我们将向你介绍经络、穴位及按摩手法的基本内容，并向你介绍穴位按摩的功效及禁忌，让你开始了解穴位按摩。

第一节 经络基本内容

经络是人体气血运行的信道，包括了经脉和络脉两部分，其中直行干线称为经脉，由经脉分出的网络全身各个部位的分支称为络脉。通过经络的联系，人体形成了一个有机整体，通过络脉可以掌握人体的各个部位。

1 经脉

经脉： 经脉是气血运行的主要信道，是经络系统中直行的主要干线。它包括十二经脉和奇经八脉两大部分。

十二经脉： 十二经脉即手三阴经、手三阳经、足三阳经和足三阴经的总称，是经络系统的主体，故又称为“正经”。

手三阴经： 手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。

手三阳经： 手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经。

足三阳经： 足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

足三阴经： 足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

十二经别： 十二经别是十二正经别行深入体腔的支脉。十二经别多从四肢肘膝上下的正经离别，再深入腹腔。通过经别的循行分布，加强了脏腑之间的联系，使十二经脉与人体各部分的联系更趋周密，扩大了经穴主治的范围。

十二经筋： 十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系，是十二经脉的外周连属部分。经筋的作用主要是约束骨骼，利于关节屈伸活动，以保持人体正常的运动功能。

十二皮部： 十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布的所在，其分布区域是以十二经脉体表的分布范围为依据的。由于皮部居于人体最外层，所以是机体的卫外屏障。

奇经八脉： 奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉以及阳跷脉的总称。它们与十二经脉不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

十四经： 十四经是指十二经脉和任脉、督脉二脉。奇经八脉中的穴道，大多寄附于十二经脉之中，唯有督脉和任脉二脉各有其专属的穴道，故与十二经脉相提并论。

2 络脉

络脉： 络脉是指由经脉分出的网络全身的分支。广义的络脉包括十五络、络脉及孙络几部分。其中紧连十二正经及任、督脉的分支共十四条，加上“脾之大络”，合称十五络。由十五络分出的网络全身的分支称络脉，即狭义的络脉。

十五络： 十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，称为“十五络”。其作用主要是沟通各组相互为表里的经脉，加强十二经脉的循环传注。

孙络： 孙络指络脉之细小者，又称“孙脉”。《灵枢·脉度》中提到：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

第二节 穴位基本内容

要学会穴位按摩，首先要了解掌握十四经和常见穴位的位置和功效主治，并掌握穴位的定位方法。

1 穴位的定义

“腧穴”是人体脏腑之气输注于体表的部位，又称“气穴”。“腧”通“输”，有传输的意思；“穴”即孔隙。

经穴：十二经脉和任脉、督脉上的穴位总称，又称十四经穴或十四经腧穴。现代公认十四经穴的数目是：单穴52个，双穴309个，总穴数为361个。

经外穴：经外穴泛指十四经穴名以外的穴位，包括传统的经外奇穴和近些年来出现的新穴。

阿是穴：“阿”有“痛”的意思，因按压痛处病人会“啊”的一声，故名“阿是”，即以痛为穴。因为痛无定处，又叫“不定穴”。阿是穴在临床诊断上被广泛应用。

2 穴位的定位方法

手指同身寸取穴法：以受术者的手指为标准来定取穴位的方法称为手指同身寸取穴法。因各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用受术者本人的手指来测量定穴。

(1) 中指同身寸法：是以受术者的手中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

(2) 拇指同身寸法：是以受术者拇指指关节的横度作为1寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

(3) 横指同身寸法：又名“一夫法”，是令受术者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四肢横量作为3寸。

自然标志取穴法：根据人体自然标志而定取穴位的方法称自然标志定位法。人体自然标志有两种：一种是不受人体活动影响而固定不移的标志，如五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等，称为“固定标志”；一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的显露以及某些关节间隙等，称为“活动标志”。自然标志定位法是临床常用的取位方法，如两乳中间取膻中、握拳在掌后横纹头取后溪等。

简便取穴法：简便取穴法是一种简便易行的方法。如垂手中指端取风市穴，两手虎口自然平直交叉，在食指端到达处取列缺穴等。

2 十四经和常见穴位

手太阴肺经经穴

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，绕将过来沿着胃的上口，通过横膈，从肺与咽喉相交部位横行出来，向下沿上臂内侧，行于手少阴经和手厥阴经的前面，下行到肘窝中，沿着前臂内侧前缘进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指内侧端。

手太阴肺经经穴主治喉、胸、肺病，以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：中府、云门、尺泽、孔最、列缺、太渊、少商等，穴位取法和主治参考后面章节。

手少阴心经经穴

手少阴心经起于心中，出于心系，向下通过横膈，联络小肠；向上的脉挟着咽喉上行，联系于目系；上行于肺部，再向下出于腋窝部，沿着上臂内侧后缘到达肘窝，至掌后腕骨部，进入掌内。

手少阴心经经穴主治心脏疾病、胸痛、神志病，以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：极泉、少海、神门、少府、少冲等，穴位取法和主治参考后面章节。

手厥阴心包经经穴

手厥阴心包经起于胸中，出心包，向下通过横膈，从胸至腹依次联络上、中、下三焦。

手厥阴心包经经穴主治心、胸、胃部疾病，神志病以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：天池、曲泽、间使、内关、大陵、劳宫、中冲等，穴位取法和主治参考后面章节。

手太阳小肠经经穴

手太阳小肠经起于手小指外侧端（少泽穴），沿着手背外侧至腕部，出于尺骨茎突直上，沿着前臂外侧后缘及上臂外侧后缘，出于肩关节，绕行肩胛部，交会于大椎穴，向下进入缺盆部。联络心脏，通过横膈；沿着颈部，上达面颊；至目外眦，转入耳中。

手太阳小肠经经穴主治头、项、耳、目、咽喉病、热病、神志病，以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：少泽、后溪、阳谷、小海、肩贞、天宗、秉风、肩外俞、肩中俞、髃髎、听宫等，穴位取法和主治参考后面章节。

手少阳三焦经经穴

手少阳三焦经起于无名指末端（关冲穴），向上出第4、5掌骨间，沿着腕背，出于前臂外侧桡骨和尺骨之间，向上通过肘尖，沿着上臂外侧达肩部，向前进入缺盆部，分布于胸部，联络心包，向下通过横膈，从胸至腹，属于上、中、下三焦。

手少阳三焦经经穴主治头侧、耳、目、胸肋、咽喉处疾病，热病以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：关冲、中渚、阳池、外关、天井、肩髃、翳风、颊息、角孙、耳门、丝竹空等，穴位取法和主治参考后面章节。

手阳明大肠经经穴

手阳明大肠经起于食指末端（商阳），沿着食指内（桡）侧向上，通过第1、2掌骨之间（合谷），向上进入两筋（拇长伸肌与拇短伸肌）之间的凹陷处，沿前臂前方，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘上行至肩髃，沿肩峰前缘，向上出于颈椎（大椎），再向下进入锁骨上窝部，联络肺脏，通过横膈。

手阳明大肠经经穴主治头面、五官、咽喉等处疾病，以及热病及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：商阳、合谷、阳溪、手三里、曲池、肘髃、臂臑、肩髃、迎香等，穴位取法和主治参考后面章节。

足太阳膀胱经经穴

足太阳膀胱经起于目内眦之睛明穴，在上额巡行，交会于巅顶之百会穴；巅顶部支脉从头顶到颞颥部；腰部支脉向下通过臀部，进入腘窝中；后项部支脉通过肩胛骨内缘直下，经过臀部下行，沿着大腿后外侧与腰部下来会合于腘窝中。

足太阳膀胱经经穴主治头、颈、目、背、腰、下肢等部位病症，神志病，与背部俞穴相关的脏腑病症及组织器官病症。按摩中常用的重要穴位有：睛明、攒竹、天柱、大杼、风门、肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞、承扶、殷门、委中、志室、秩边、承山、飞扬、昆仑、至阴等，穴位取法和主治参考后面章节。

足少阳胆经经穴

足少阳胆经起于目外眦（瞳子髎穴），向上到达额角部，下行至耳后（风池穴），沿着颈部行于手少阳经之前面，到肩上交出，至手少阳经之后面，向下进入缺盆部。



足少阳胆经经穴主治头侧、目、耳、咽喉处疾病，神志病、热病，以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：瞳子髎、听会、率谷、阳白、风池、肩井、环跳、风市、膝阳关、阳陵泉、光明、悬钟、足窍阴等，穴位取法和主治参考后面章节。

足阳明胃经经穴

足阳明胃经起于鼻翼两侧（迎香穴），上行到鼻根部，与旁侧足太阳膀胱经交会，向下沿着鼻的外侧（承泣穴），进入齿龈，回出，环绕唇肌，向下交会于鼻唇沟承浆穴（属任脉）处，再向后沿着口腮后下方，出于下颌，沿着下颌角处之颊车穴，上行耳前，经过上关穴（足少阳经），沿着发际，到达前额神庭穴。

足阳明胃经经穴主治胃肠病，头面部及目、鼻、口、牙痛、神志病，以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：承泣、四白、巨髎、地仓、颊车、下关、头维、缺盆、乳根、梁门、天枢、归来、气冲、髀关、伏兔、梁丘、犊鼻、足三里、丰隆、解溪、内庭、厉兑等，穴位取法和主治参考后面章节。

足太阴脾经经穴

足太阴脾经起于足大趾末端（隐白穴），沿着大趾内侧赤白肉际，经过大趾末节后的第1跖趾关节后面，上行到内踝前面，再上行至腿肚，沿着胫骨后面，经膝股部内侧前缘进入腹部。联络胃，上行，挟咽部两旁，联系舌根，分散于舌下。

足太阴脾经经穴主治脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：隐白、商丘、三阴交、阴陵泉、血海、大横、腹哀、大包等，穴位取法和主治参考后面章节。

足少阴肾经经穴

足少阴肾经起于足小趾之下，斜向足心（涌泉穴），出于舟骨粗隆下，沿内端进入踝跟，再向上行于小腿腿肚内侧，出腓窝的内侧，向股内后缘，通向脊柱，联络膀胱；其肾脏支脉从肾向上，通过肝和横膈进入肺中，沿着喉咙，行走于舌根部；其肺部支脉从肺出，联络心脏，流转全胸。

足少阴肾经主治妇科，前阴病，肾、肺、咽喉病及经脉循行部位其他病症。按摩中常用的重要穴位有：涌泉、太溪、俞府，穴位取法和主治参考后面章节。

足厥阴肝经经穴

足厥阴肝经起于足大趾（大敦穴），沿着足踝部向上，向上至内踝上8寸处，交于足太阴经之后，上行膝内侧，沿着股部内侧，进入阴毛中，绕过阴部，上达小腹，分布于肋肋，沿着喉咙的后面，向上进入鼻咽部，向上出于前额，与督脉会合于巅顶。

足厥阴肝经经穴主治肝病科、妇科，外阴病以及经脉循行部位的其他病症。按摩中常用的重要穴位有：涌泉、太溪、照海、四满、俞府等，穴位取法和主治参考后面章节。

任脉经穴

任脉起于小腹内，下行于会阴部，沿着腹内，向上经过关元穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下承泣穴。

任脉主治腹、胸、颈、头面各部位的局部病症及相应的内脏器官疾病。按摩中常用的重要穴位有：关元、气海、神阙、下脘、中脘、上脘、膻中、华盖、天突、承浆等，穴位取法和主治参考后面章节。

督脉经穴

督脉起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达颈后风府穴，进入脑内，上行巅顶，沿前额下行鼻柱。

督脉经穴主治神志病、热病，腰骶、背、头、颈局部病症，以及相应的内脏疾病。按摩中常用的重要穴位有：长强、腰俞、腰阳关、命门、大椎、风府、百会、上星、神庭、人中等，穴位取法和主治参考后面章节。

4 经外奇穴

经外奇穴是指未包括在十四经穴之中，具有固定名称、位置和主治的一类穴位。同时，一些特殊的经穴组合成固定的配伍，亦称之为经外奇穴。按摩中常用的经外奇穴有：印堂、太阳、夹脊、定喘、神聪、颈百劳、腰痛、胆囊、阑尾、落枕、十宣、鹤顶等，穴位取法和主治参考后面章节。



第三节 穴位按摩基本功效

穴位按摩是通过手法作用于人体的肌表，以调整人体的生理、病理状态，从而达到保健和治疗的作用。其作用原理与各种手法有密切关系，是依据祖国医学中的经络学说，经络贯通于人体内外、上下联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。经络壅阻，人体气血不畅，阴阳失调，就会产生疲劳和病变。

我国传统医学认为：穴位按摩能够平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、加强卫气血功能，从而达到复正祛邪的作用。大量科学研究实践证明，各种穴位按摩手法是由各种动作所产生的力在机体上引起的一系列反应，人体接受穴位按摩以后，能使大小循环系统畅通，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。

经过几千年来人们对穴位按摩不断的研究，并结合针对家庭成员的保健穴位按摩的功效，可以总结出穴位按摩的作用。

穴位按摩对神经系统的作用

穴位按摩对神经系统作用显著。人体在正常情况下，神经兴奋与抑制是相对平衡的。如果神经系统的功能发生紊乱，就会出现兴奋与抑制过程的失调。穴位按摩可通过各种手法的物理刺激，对神经系统起兴奋或抑制作用，通过神经反射调节各器官系统的功能。不同的按摩手法有不同的作用；同一按摩手法，由于运用方式不同，作用也不同。一般来说，缓慢而轻且按摩时间较长的手法，会使神经抑制；急速而重且按摩时间较短的手法，能使神经兴奋。如轻推和擦摩可起镇静作用，叩打和抖动则有兴奋作用。

穴位按摩对循环系统的作用

穴位按摩可全面改善循环系统的功能。穴位按摩可提高局部和全身代谢，加速代谢产物的排除，以消除疲劳。穴位按摩后由于外周血管扩张，降低了血液大循环的阻力，减轻心脏负担，有利于心血管疾病的缓解和康复。

另外，穴位按摩还可使静脉回流加快，调动淋巴循环，进而影响血液的重新分配，起到疏通经络、消肿散淤的作用。

穴位按摩对呼吸系统和消化系统的作用

穴位按摩对呼吸系统和消化系统的功能具有良好影响。穴位按摩时直接刺激胸壁可使呼吸加深，使气体交换量增加，新陈代谢能力提高；在穴位按摩过程中点按相关穴位，还可使呼吸系统疾病受术者症状得以缓解。适当的穴位按摩可以加强胃肠蠕动，增进消化器官分泌活动，使消化系统的功能得到良好调整。

穴位按摩对筋骨的作用

大部分关节疾病是由于长期活动太少，因而造成关节周围的软组织粘连，进而影响关节的正常活动度，出现活动不便、僵硬等情况。通过穴位按摩，将有助于剥离粘连、预防和治疗关节僵硬、恢复正常的关节活动度。

运动前按摩可引起周围血管扩张，调整肌肉、关节、肌腱等运动器官和内脏器官的血流量，以适应肌肉紧张工作时的需要。运动后按摩可减轻肌肉酸痛和消除疲劳，穴位按摩还被广泛应用于运动损伤后的康复治疗。

穴位按摩对皮肤的作用

穴位按摩可改变皮肤的状况。皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等，是皮肤进行呼吸的调节器。穴位按摩后可使毛细血管扩张，皮肤温度升高，加速皮肤的血液循环和淋巴循环，调节皮肤汗腺、皮脂腺的分泌，改善皮肤营养状况，增强皮肤深层细胞活力，从而使皮肤光泽而富有弹性。

另外，可使皮肤毛孔敏感，开闭自由，保持通畅，从而增强抗邪入侵的能力。实验证明：进行穴位按摩时，皮下组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质，使得血管扩张，血流加快。血流量的增加，使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，因而加强了营养的补给。同时，单位时间内白细胞总数可提高10%，白细胞噬菌能力提高20%，从而使机体防卫能力增强，全面调整内分泌，促进生长发育，延缓衰老。

实践证明，穴位按摩所产生的作用是多方面的，不仅能强身，而且能治病。家庭保健穴位按摩的操作手法好学易懂，简便实用，不需要复杂的设备，易于学习掌握，对于日常生活中的自我保健以及家庭成员的保健有着不可低估的实用价值。

第四节 穴位按摩手法

按摩是很讲究技巧的技术，是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩方法的运用。

1 穴位按摩手法要领

按摩主要是通过手进行的，因此手法尤为重要。在掌握各种手法之前，先要了解按摩的手法要领。

1. 力度：

按摩的手法刺激量应由轻至重，开始的时候先用柔和的手法，然后逐渐加强，直至受术者能忍受的最大强度。后者往往用于治病。治疗结束，再由强到弱，不要从强突然停止，以使受术者有个适应的过程。按摩穴位要有“得气”感，即酸胀沉的感觉，这种感觉以通达深处为好。

2. 部位和强度的关系：

在施用手法时，要注意部位和强度的关系。如腰骶、臀部及四肢外侧，可用稍重手法；反之，前胸、腹部及四肢内侧，则应采用轻柔手法。

3. 体位：

施术者的体位要适当，应根据具体的治疗部位而选择适当体位。这样，既有利于发挥手法的作用，又使受术者接受治疗时感到舒适。如治疗肩周炎时，受术者取坐位，施术者站其患侧。

4. 手形：

施术者要注意自己的双手动作及持握部位是否合理正确，手形适当，部位合理，操作起来才能得心应手，协调一致。尤其是一些复杂的手法动作和难度较大的长拉手法，更要掌握好手形和部位，否则，就会出现忙乱，以致达不到应有的治疗效果。

5. 角度：

合理的角度也是非常重要的。在治疗骨伤科疾病受术者时，常采用各种牵、摇、扳、转等动作，这时，只有使受术者的躯体和肢体达到合理的角度，才能使作用点达到患部。如对颈椎病采用扳动法时，受术者应取适当角度，以使颈部放松，最好前屈30度、旋转45度才好发力扳动。这里所说的发力，也存在着角度问题，否则不但起不到应有的治疗作用，而且会扳伤某些软组织。

6. 方向：

在运用手法时，要注意方向。所谓方向，就是手法是向心还是离心、是顺时针还是逆时针、是向左还是向右。这些都应有明确的概念，假如方向颠倒，不但起不到治疗作用，反而会使病情加重。

7. 强度：

所谓强度，就是按摩时手法的力度大小。在用力上大体可分为两个方面，一是应用揉、压、拿等手法时可用柔和、缓慢的力量，二是使用扳、转、牵拉等大动作时，应使用巧力配合爆发力，做到强度适宜、干脆利落、恰到好处，才能立见功效。

总之，在使用和练习手法时，要掌握“轻而不浮，重而不滞，刚柔相济”的原则。当变换手法时，要连贯性强，做到持久、有力、均匀、柔和，从而达到保健治疗的目的。



2

基本手法

按摩主要是通过手法作用于穴位的,因此,手法与穴位一样是按摩的基础,而基本手法是按摩手法的基础,其他手法都是在基本手法之上创造出来的。

A N F A

按法

按法是用拇指指面(或掌根部、肘部)按压一定的部位或穴位,逐渐用力深压,稍加揉动。此为按摩临床中的常用手法。

1. 指按法:

手半握拳,拇指伸开或其他手指伸开,前臂用力,手腕微屈,用拇指罗纹面为着力点,紧贴体表,逐渐深压,稍加揉动以加强刺激。



2. 掌按法:

五指自然伸开,前臂用力或借助体重,单掌或双掌相叠按压体表,或用掌根按压穴位。以双掌按法较常用。



3. 拳按法:

四指握拳,拇指屈曲扣于中指背侧,以拳面四指第1指骨背侧向下着力垂直按施术部位。按时腕部伸直,用力均匀,缓缓加力,勿用暴力。适用于腰背肌劳损、腰背筋膜炎等病症。



4. 肘按法:

用肘部按压治疗部位。它是用屈肘时突出的鹰嘴部分,借助体重按压体表。本法较上两法的压力要重,刺激强烈,适用于肌肉发达、厚实的部位,如腰臀部、大腿后侧等。可用于治疗腰肌强硬、顽固性腰痛、坐骨神经痛等疾病,也可以解除腰骶部的疲劳。运用正确,可以成为很好的保健手法。



摩法是用手掌或食、中、无名指在体表部位做有节律的环形抚摩。

摩法分为指摩法和掌摩法二种。

摩法

M O F A

1. 指摩法:

指摩法是按摩手法中最轻柔的一种,动作要领应掌握肘关节微屈,腕部放松,以腕关节为中心,指掌自然伸直,轻放在体表部位上,然后联动前臂做缓和协调的环旋抚摩。



2. 掌摩法:

掌摩法的刺激缓和舒适,最适宜应用于胸腹及肋腹部,治疗胸肋胀满、腕腹疼痛、泄泻、便秘、消化不良等胃肠道疾患。操作时,受术者平卧,宽衣松带,务使腹部平坦,以便腹部操作;施术者坐其侧,用右手操作。用掌摩法时,应裸露治疗部位。



N A F A

拿法

拿法是用拇指与其他四指相对，捏住某一部位或穴位，逐渐用力提起，进行一松一紧的拿捏。本法是常用的手法之一。

1. 三指拿法: 2. 四指拿法、五指拿法:

三指拿多用于面积较小的部位，如拿风池穴能使汗毛竖起，有发表散寒的作用，外感头痛常用此法。拿肩井穴能调畅周身气血，拿后使人精神为之一振；拿颈项两侧，可缓解颈肌痉挛，是治疗颈肌劳损、颈椎病必用之法；拿合谷穴能止牙痛。

四指拿和五指拿多用于面积较大的部位。如拿腹部可治疗腹痛，拿承山穴可治疗小腿转筋，拿上下肢能解除疲劳。



叩法是用虚拳、合掌或侧掌轻轻叩击体表。叩法力量较击法为轻。叩法在应用上，分为虚拳叩、合掌叩两种。

叩法

K O U F A

1. 虚拳叩法:

拳虚握，用小鱼际侧轻轻捶击体表，双手交替如击鼓状。可用于腰背、下肢部。



2. 合掌叩法:

两掌相合，五指略分，用小指侧叩击患处，施用时可发出有节奏的声响。



DIAN FA

点法

点法由按法引申而来。它是用拇指指尖或食指、食指的第一指间关节突起部按压一定的部位。其着力点比按法要小，刺激较强。点法在应用时，又分为拇指点、屈指点二种。



1. 拇指点法:

施术者用拇指点按受术者体表穴位的方法。施术者沉肩微屈或伸肘，用拇指端点按在施术部位的穴位上，拇指点法要指端着力，点按时拇指与施术部位呈80度角。

2. 屈指点法:

施术者用指近端指间关节背面突起部点按受术者体表某部的的方法。

捏法是用拇指和食指或其他指对称夹住皮肤，相对用力挤捏，一紧一松并逐渐移动。该手法与拿法类似，但只提捏皮肤。力量较拿法轻，适用于浅表的肌肤组织。

捏法

NIE FA

1. 三指捏法:

拇指与食、中指挤捏肌肉、肌腱连续移动的方法。施术者拇指指腹与食、中指指腹同时相对用力，一合一张沿肌腱方向挤捏，指力应透达肌肉深层辗转挤捏推进。手法要轻巧敏捷，切勿损伤皮肤。



2. 五指捏法:

拇指与其余四指挤捏肌肉、肌腱连续移动的方法。施术者拇指指腹分别与其他四指同时相对用力，捏住肌肉借助腕力一收一张挤捏推进，手法要柔和深透，轻重有度，切勿损伤皮肤。



T U I F A

推法

推法是用指或掌在一定部位上进行单方向直线着力移动。推法又分为指推法、掌推法和一指禅推法三种。

1. 指推法:

用食、中指指腹或拇指指腹着力于一定部位,进行单方向直线或弧线运动。常用于头部、胸部、背部及四肢部,具有开窍醒脑、祛风散寒等作用。



2. 掌推法:

用手掌着力,以掌根部为重点向一定方向推进,需要增大力量时,可再压上另一手重叠推进。



3. 一指禅推法:

用大拇指着力于一定的部位或穴位上,腕部放松,沉肩,垂肘,悬腕,以肘部为支点,前臂做主动摆动,带动腕部摆动和拇指关节做屈伸活动,使所产生的功力持续不断地作用于操作部位上,称为一指禅推法。此法操作时,压力、频率、幅度要均匀,动作要灵活,摆动频率每分钟120~160次。练时多选用指端推法,要求手握空拳,上肢肌肉放松,拇指端自然着力吸定在沙袋上,腕部摆动时要尺侧低于桡侧,摆动时拇指盖住拳眼,紧推慢移。

擦法是用手掌紧贴皮肤,稍用力下压并做上下或左右直线往返摩擦,使之产生一定的热量。分为三种,用全手掌着力摩擦,称为掌擦法;用大鱼际着力摩擦,称为大鱼际擦法;用小鱼际着力摩擦,称为小鱼际擦法。根据病情和治疗部位的不同,选择或配合应用。

擦法

C A F A

1. 掌擦法:

手掌伸直,用掌面紧贴皮肤,做上下或左右方向的连续不断的直线往返摩擦。



2. 大鱼际擦法:

掌指并拢微屈成虚掌,用大鱼际及掌根部紧贴皮肤,做直线往返摩擦。



3. 小鱼际擦法:

手掌伸直,用小鱼际部紧贴皮肤,做直线来回摩擦。



揉法

揉法是用大鱼际、掌根部、手指罗纹面吸定于穴位上，做轻快的、柔和的回旋运动，带动该处的皮下组织运动。根据操作部位的不同，又分为以下三种：



2. 大鱼际揉法：

以大鱼际着力，肩臂部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部、大鱼际做轻柔缓和的回旋运动。



3. 指揉法：

以拇指或食、中、无名指或中指罗纹面轻按在某一穴位或部位上，以腕部为支点，做轻柔的小幅度的回旋运动。

1. 掌揉法：

着力及运动支点都在掌根。操作时，手腕放松，手掌做主动摆动，使腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动。



揉法在临床上较常用，它轻柔缓和、刺激量小，全身各部均适用。

BANFA

扳法

双手向同一方向或相反方向用力，使关节伸展或旋转的手法被称为扳法。该法性质同摇法，也属于被动运动关节的手法。

操作时注意操作稳妥。扳法是一种被动运动，要预先确定活动范围和部位，达到目的随即停手。人体每个关节都有其固定的活动范围和运动方向，扳时要因势利导，不能超出其生理功能，更忌强拉硬扳，急躁从事。

本法对因颈腰椎小关节错缝所致的颈肩腰腿痛有良好的治疗效果；对脊柱侧弯，生理弧度改变，以及关节错位等具有整复作用。

1. 颈椎扳法：

受术者取坐位。颈项放松，头略前俯。施术者立于后侧方，一手扶其头顶，另一手托其下颌，向左或向右慢慢旋转。当旋转到一定幅度，稍顿，随即用力做增大幅度的快速扳动，此时常可听到骨节响声。一达目的，随即松手。



2. 胸椎扳法：

受术者取坐位。双手交叉扣头，身向前倾。施术者在后面用两手从受术者腋部伸入，握住肩前部，膝部顶在患椎棘突上，同时向后用力扳动，膝用力上顶。此时可听到骨节响声。



3. 腰部扳法：

受术者取俯卧位。施术者站其侧，一手按住腰部，另一手扳住同侧或对侧大腿下段，将腿扳到不能再后伸的程度，推腰之手再用力向下推之。



4. 肩关节扳法：

受术者取坐位。施术者半蹲于受术者前侧，将患手搭于施术者肩上，使其肘部搁在施术者上臀部，施术者两手抱住受术者肩部，然后慢慢站起，并同时伸展手臂，将受术者患肢抬起。



腕关节扳法：受术者取坐位。施术者一手握腕之近端，另一手握住手指端，先将腕关节拔伸，在拔伸的基础上左右侧扳动。

踝关节扳法：受术者取仰卧位。施术者用一手托其足踝，另一手握住跖部，两手协调用力拔伸，在拔伸的基础上再做屈伸及内外翻扳运动。