



家 · 有 · 按 · 摩 · 师

腰背部

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】

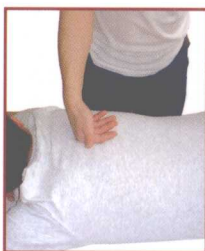
北京市按摩学会秘书长 付国兵
北京中医药大学教授 郭长青

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

腰背部 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

· 北 京 ·

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用。一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《腰背部按摩》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腰背部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除腰背部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。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

腰背部按摩/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 978-7-122-02206-6

I.腰… II.①付… ②郭… III.①腰部-按摩疗法(中医)-
基本知识②背-按摩疗法(中医)-基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第025130号

责任编辑: 杨骏翼 贾维娜

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 陶燕华

出版发行: 化学工业出版社(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 1/4 字数91千字 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

目 录

第一部分 背部按摩常用穴位

1. 风府	003	25. 承扶	014
2. 风池	003	26. 殷门	014
3. 天柱	003	27. 委中	014
4. 肩井	004	28. 承山	014
5. 秉风	004	29. 环跳	015
6. 天宗	004	30. 风市	016
7. 肩中俞	005	31. 髀关	017
8. 风门	006	32. 伏兔	017
9. 肺俞	006	33. 梁丘	017
10. 心俞	006	34. 血海	018
11. 膈俞	006	35. 犊鼻	019
12. 肝俞	008	36. 丰隆	019
13. 胆俞	008	37. 解溪	019
14. 脾俞	008	38. 悬钟	020
15. 胃俞	008	39. 昆仑	020
16. 肾俞	010	40. 阳陵泉	020
17. 气海俞	010	41. 足三里	021
18. 大肠俞	010	42. 涌泉	022
19. 八髎	011	43. 三阴交	023
20. 秩边	011	44. 太溪	023
21. 夹脊	012	45. 膻中	024
22. 悬枢	013	46. 天突	024
23. 命门	013	47. 神阙	024
24. 腰阳关	013		

目 录

第二部分 腰背部按摩常用手法

1. 一指禅推法	027	8. 散法	039
2. 滚法	029	9. 捏法	040
3. 按揉法	031	10. 弹拨法	042
4. 点法	032	11. 拍法	043
5. 推法	034	12. 背法	044
6. 拿法	036	13. 扳法	046
7. 擦法	037		

第三部分 按摩前的准备

1. 按摩时的姿势	051	5. 按摩的时间	053
2. 按摩的力量	051	6. 按摩时的着装	053
3. 按摩的技巧	052	7. 按摩前的放松方法	054
4. 按摩环境的准备	052	8. 按摩的禁忌情况	054

第四部分 腰背部疾病的按摩治疗

一、胸椎小关节紊乱 综合证(岔气)	057	附：第三腰椎横突综合证	069
二、背肌筋膜炎	060	五、腰椎间盘突出症	070
三、急性腰部软 组织损伤	063	六、腰椎管狭窄症	074
四、慢性腰肌劳损	066	七、骶髂关节损伤	077
		八、梨状肌综合证	081
		九、强直性脊柱炎	084

目 录

第五部分 腰背部的保健预防

一、如何“坐立卧行”	089	三、适合电脑一族的脊	096
二、腰背部肌肉锻炼法	092	柱保健操	
		四、腰部的自我按摩	098

第六部分 贴敷疗法

一、概念	105	五、操作方法	107
二、原理	105	六、适用范围	107
三、用品介绍	106	七、注意事项	107
四、选穴原则	106		

第一部分 背部按摩 常用穴位

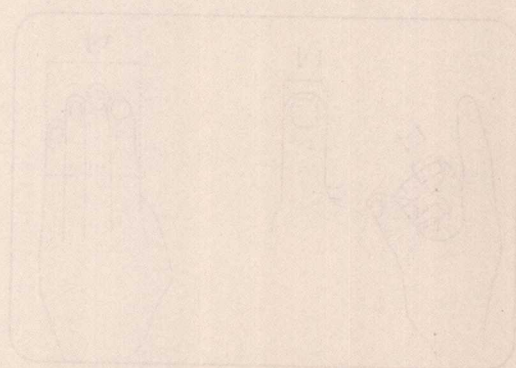


图 1-1-1

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，人们发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可以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还有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的组织结构就是经络。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，即分为若干等分，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”（图1-1）。

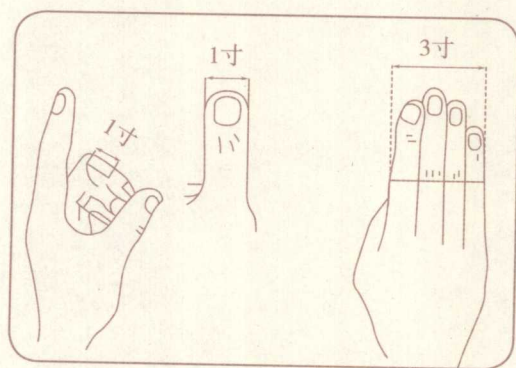


图1-1

1 风府

定位：在项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处（图1-2）。

主治：癫狂，痫证，瘰病，中风不语，悲恐惊悸，半身不遂，眩晕，颈项强痛，咽喉肿痛，目痛，鼻衄。

2 风池

定位：在枕骨粗隆直下的凹陷处与乳突之间，斜方肌和胸锁乳突肌之间（图1-2）。

主治：感冒，头痛，失眠，眩晕，高血压，近视，青光眼，视神经萎缩。

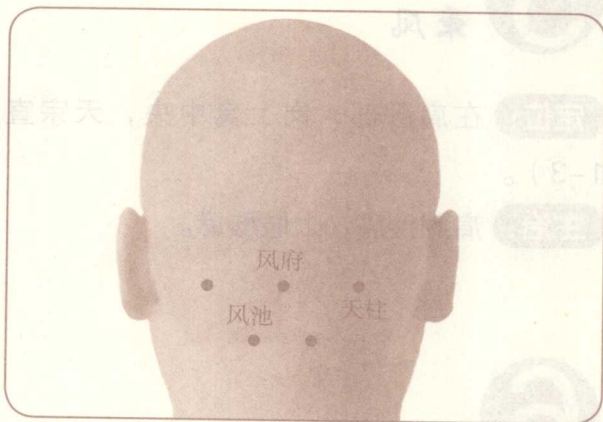


图1-2

3 天柱

定位：在项部大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸（图1-2）。

主治：头痛，项强，鼻塞，癫狂痫，肩背病，热病。

腰

背

部

按

摩

4

肩井

定位：在肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点上（图1-3）。

主治：肩背痹痛，手臂不举，颈项强痛，乳痈，中风，瘰癧，难产，诸虚百损。

5

秉风

定位：在肩胛部，岗上窝中央，天宗直上，举臂有凹陷处（图1-3）。

主治：肩胛疼痛，上肢酸麻。

6

天宗

定位：在肩胛部，当岗下窝中央凹陷处，与第4胸椎相平（图1-3）。

主治：肩胛背部疼痛，气喘，乳痈。

7 肩中俞

定位：在背部，当第7颈椎棘突下，旁开2寸（图1-3）。

主治：咳嗽，气喘，肩背疼痛，目视不明。

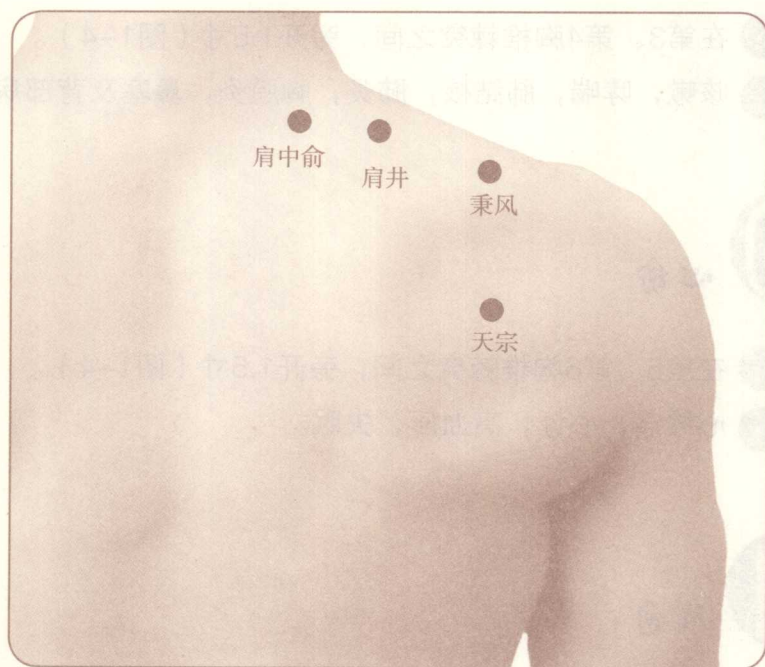


图1-3

8 风门

定位：在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸（图1-4）。

主治：伤风，咳嗽，发热头痛，项强，胸背痛。

9 肺俞

定位：在第3、第4胸椎棘突之间，旁开1.5寸（图1-4）。

主治：咳嗽，哮喘，肺结核，肺炎，胸膜炎，鼻塞及背部病症。

10 心俞

定位：在第5、第6胸椎棘突之间，旁开1.5寸（图1-4）。

主治：心绞痛，心悸，高血压，失眠。

11 膈俞

八会穴之一，血会膈俞

定位：在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸（图1-4）。

主治：呕吐、呃逆、气喘等上逆证，咳嗽，吐血，潮热，盗汗，贫血，隐疹。

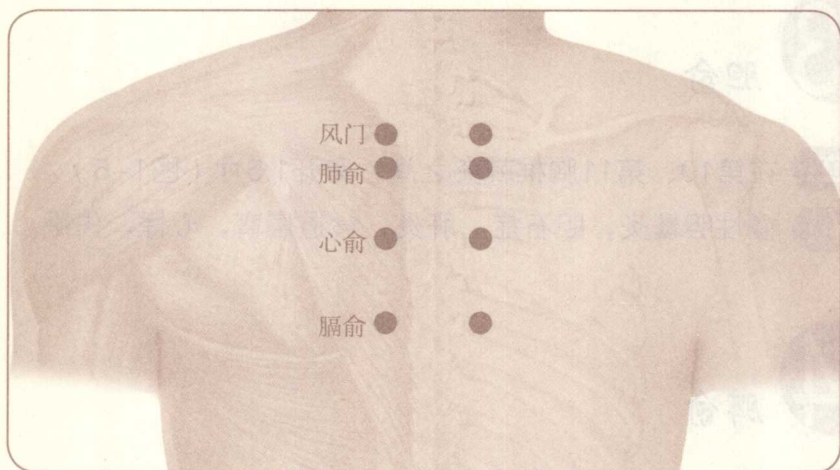


图1-4

12 肝俞

定位：在第9、第10胸椎棘突之间，旁开1.5寸（图1-5）。

主治：肝脏及胆囊病症，胃病，近视，失眠，胸痛，胁痛，腰背痛。

13 胆俞

定位：在第10、第11胸椎棘突之间，旁开1.5寸（图1-5）。

主治：慢性胆囊炎，胆石症，肝炎，食道痉挛，心悸，失眠。

14 脾俞

定位：在第11、第12胸椎棘突之间，旁开1.5寸（图1-5）。

主治：胃病，消化不良，慢性腹泻，腹胀腹痛，肝炎，贫血，浮肿，失眠。

15 胃俞

定位：在第12胸椎和第1腰椎棘突之间，旁开1.5寸（图1-5）。

主治：厌食症，胃溃疡，急慢性胃炎，胃下垂。