



“十一五”国家重点音像出版规划
《一技之长闯天下》多媒体丛书

新 编

保健按摩

鉴定而著。

行业职业技能

进行保健按摩

摩职业培训，

师从事保健按

好地帮助按摩

本书是为了更

王国顺 编著

10张VCD + 书



农村读物出版社



“十一五”国家重点音像出版规划

《一技之长闯天下》多媒体丛书

新编保健按摩

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编保健按摩 / 王国顺编著. —北京: 农村读物出版社,
2009. 9

(《一技之长闯天下》多媒体丛书)

ISBN 978-7-5048-5283-0

I. 新… II. 王… III. 保健—按摩疗法 (中医) IV.
R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 170763 号

责任编辑	王华勇 杜建国 莽智
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm×1092mm 1/32
印张	4.375
字数	90 千
版次	2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月北京第 1 次印刷
印数	1~5 000 册
定价	100.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

关心人民健康

田宜春
09.11.12.

北京中医药大学东方学院院长 田宜春

图书编写人员名单

编 著：王国顺

音像制品编制人员名单

制 片 人：	王华勇		
监 制：	陈江凡		
责任编辑：	王华勇	杜建国	莽 智
撰 稿：	王国顺		
摄 像：	杜建国	栗永刚	莽 智
	王若愚		
后期编辑：	杜建国	王若愚	莽 智
特约模特：	王燕荣	王 健	
审 片：	王国顺	栗永刚	
工作人员：	张林芳	王 怡	让宝奎
	李 夷	王志东	赵丽超
	秦 宁	朱华威	

前 言

本书的出版是为了更好地帮助按摩师从事保健按摩职业培训，进行保健按摩行业职业技能鉴定。

本书主要介绍了经络及穴位、保健按摩专业知识、保健按摩辅助手法、人体牵引整脊疗法、一指禅法足部按摩、常见疾病保健按摩方法等内容，对人体的调理、保健按摩经营场所的按摩师，有着一定的指导作用。本书由张洪春先生协助整理，在这里表示感谢！

作者 王国顺

目 录

前言

第一讲 了解我们的身体	1
第一节 运动系统	1
第二节 循环系统	9
第三节 神经系统	10
第二讲 经络及穴位	13
第一节 经络系统	13
第二节 常用穴位的位置及主治	13
第三讲 保健按摩专业知识	29
第一节 按摩的基本手法	29
第二节 全身保健按摩手法	35
第四讲 按摩辅助手法	43
第一节 刮痧与拔罐疗法	43
第二节 精油按摩	47
第三节 砭石按摩	47
第四节 沙滩按摩	48
第五节 面部美容按摩	49

第六节 腹部减肥按摩	49
第七节 按摩后的康复	50
第五讲 指压牵引矫正法专业知识	52
第一节 指压牵引矫正手法	52
第二节 椎骨的检查	72
第六讲 一指禅法足部按摩	74
第一节 概述	74
第二节 足部反射区位置、作用及身体状况 诊断手法	77
第三节 足部按摩程序	96
第四节 常见病足部按摩	97
第七讲 常见疾病保健按摩方法	107

第一讲 了解我们的身体

第一节 运动系统

运动系统由骨骼、骨连结和骨骼肌三部分组成。运动系统约占成人体重的 60%，形成了人体的轮廓。

一、骨骼

(一) 概述

成人骨为 206 块。按位置可分为颅骨 (29 块)、躯干骨 (51 块)、上肢骨 (64 块) 和下肢骨 (62 块) 四部分。骨约占成人体重的 1/5。

1. 骨的基本形态 骨的形态基本可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨四类。

2. 骨的构造 每个骨块都由骨质、骨髓和骨膜构成。

(二) 躯干骨

成人躯干骨共 51 块。包括：26 块椎骨、12 对肋骨和 1 块胸骨。

1. 椎骨 成人的椎骨总数为 26 块。即颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶椎 1 块、尾椎 1 块。

(1) 椎骨的一般形态。骨由椎体、椎弓、椎弓 7 个突起构成。

(2) 椎骨的主要特征。①颈椎。共 7 块。第 1 颈椎又称寰椎，无椎体，由前弓、后弓及两个侧块构成。第 2 颈椎又

称枢椎，椎体上有齿突与寰椎前弓后面相关。第7颈椎又称隆椎，棘突最长，当头前屈时，该突特别隆起。②胸椎。共12块。在椎体侧面和横突尖端的前面，都有与肋骨相关的肋凹。胸椎棘突伸向后下，呈叠瓦状。③腰椎。共5块。腰椎体厚，棘突直伸向后方。④骶骨。1块，略呈三角形。⑤尾骨。愈合成1块，借软骨和韧带与骶骨相连。

2. 胸骨 是一块扁骨，位于胸前部正中。

3. 肋骨 共12对，为细长的扁骨。

(三) 上肢骨

上肢骨共64块。

1. 上肢带骨 包括锁骨和肩胛骨。①锁骨位于胸廓前上部两侧，全长于皮下，均可摸到。②肩胛骨是三角形的扁骨。

2. 自由上肢骨 包括肱骨、桡骨、尺骨和手骨。①肱骨。位于上臂。②桡骨。位于前臂外侧部。③尺骨。位于前臂内侧部。④手骨。分为腕骨、掌骨及指骨。腕骨8块、掌骨5块、指骨14节。

(四) 下肢骨

下肢骨共62块。

1. 下肢带骨即髌骨 ①髌骨。其上缘有髌嵴。②坐骨。下端有坐骨结节，坐骨后缘三角形突起称坐骨棘。③耻骨。两耻骨相对的面为耻骨联合面，外侧有耻骨结节。

2. 自由下肢骨 除髌骨和足骨的跗骨外均为长骨。①股骨。位于大腿部，为人体最长的骨。②髌骨。位于股四头肌腱内。③胫骨。位于小腿内侧部。④腓骨。位于小腿外侧部。⑤足骨。分为跗骨7块、跖骨5块和趾骨14节。

(五) 颅骨

颅骨共29块。

1. 脑颅骨 共 8 块，不成对的有：额骨、枕骨、蝶骨、筛骨；成对的有：顶骨、颞骨。

2. 面颅骨 共 15 块，不成对分布的有：犁骨、下颌骨、舌骨；成对的有 6 对：上颌骨、鼻骨、泪骨、颧骨、下鼻甲、腭骨。

3. 颅的前面 由大部分面颅和部分脑颅构成。

4. 颅的侧面 有外耳门；外耳门前方有颧弓；颧弓上方的凹陷，称颞窝；在颞窝区内，额、顶、颞、蝶四骨的会合处。

二、骨联结

（一）概述

1. 骨联结 骨与骨之间的联结组织叫骨联结。①直接联结。两骨间借纤维结缔组织或软骨相连。②间接联结。其特点是两骨之间借膜性囊互相联结。

2. 关节 ①关节的结构可分为主要结构和辅助结构。②关节的运动。关节的运动形式按照三种轴分为三组拮抗性的动作。

（二）躯干骨的联结

1. 脊柱 ①组成。脊柱由 24 块椎骨、1 块骶骨、1 块尾骨、23 块椎间盘、韧带和关节紧密联结而成。②关节。关节突关节（椎间关节）：由相邻椎骨的上、下关节突构成。腰骶关节：由第 5 腰椎的下关节突与骶骨的上关节突构成。③脊柱的运动。在冠状轴上作前屈和后伸运动；在矢状轴上作侧屈运动；在垂直轴上作旋转运动。

2. 胸廓 ①组成。由全部胸椎、胸骨和 12 对肋，借关节和韧带联结而成。②形态。成人胸廓近似圆锥形，其横径

大于前后径。

(三) 上肢骨的联结

可分为上肢带骨的联结和自由上肢骨的联结。

1. 肩关节 ①组成。由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成。
②运动。它可绕额状轴作屈、伸；绕矢状轴作外展、内收；绕垂直轴作旋外和旋内等运动；此外还可作环转运动。

2. 肘关节 ①组成。由肱骨下端和桡、尺骨上端构成。
②运动。冠状轴上作屈、伸运动。

3. 桡尺骨间的联接 ①近侧端。桡尺近侧关节；桡、尺骨骨干之间为前臂骨间膜；②远侧端。桡尺远侧关节。

4. 手的关节 ①腕关节（桡腕关节）。由桡骨下面和尺骨头下方的关节盘与手舟、月、三角骨共同构成。②腕骨间关节。8块腕骨相互间的联接。③腕掌关节。由远侧列腕骨与5块掌骨底构成。④掌指关节。由各掌骨头与近节指骨底构成。⑤手指间关节。由各节指骨相互接触的关节面构成。

(四) 下肢骨的联结

可分为下肢带骨的联结和自由下肢骨的联结。

1. 下肢带骨的联结 ①骨盆。由骶骨、尾骨及左右髋骨，借关节、韧带和耻骨联合联结而成。②髋髂关节。由髋、髂两骨的耳状关节面构成。

2. 自由下肢骨的联结 ①髋关节。由股骨头与髌臼构成。②膝关节。由股骨内、外侧髁，胫骨内、外侧髁和髌骨共同构成。③踝关节。由胫、腓骨下端的关节面与距骨上端的关节面构成。

(五) 颅骨的联结

各颅骨之间主要借骨缝或软骨形成直接联结，只有下颌关节为间接联结。

三、肌肉

(一) 概述

1. 人体肌的分类 人体肌可分为平滑肌、心肌和骨骼肌。
2. 肌的起止和作用 肌一般都以两端附着于骨，中间跨过一个或几个关节。肌收缩时，通常一骨的位置相对稳定，另一骨的位置相对移动。
3. 肌的辅助组织 有筋膜、滑膜囊、腱鞘等。

(二) 躯干肌

1. 背肌 主要包括浅群的斜方肌、背阔肌、肩胛提肌；深群的竖脊肌。①斜方肌。位置：位于颈部及背上部的浅层，两侧相合为斜方形。起点：枕外隆凸、项韧带及全部胸椎棘突。止点：锁骨的外侧端以及肩胛骨的肩峰和肩胛冈。作用：全肌收缩牵引肩胛骨向脊柱靠拢；上部肌束可上提肩胛骨。②背阔肌。位置：位于背下部及胸部后外侧。起点：下6个胸椎及全部腰椎的棘突。止点：肱骨小结节下方的骨嵴。作用：使肱骨内收、内旋和后伸；当上肢上举被固定时，则上提躯干（如引体向上）。③肩胛提肌。位置：位于颈部两侧，斜方肌深方。起点：上4个颈椎横突。止点：肩胛骨上角。作用：肩胛骨固定时，可使颈屈向同侧。④竖脊肌（又称骶棘肌）。位置：为背肌中最长、最大的肌，纵列于脊柱的两侧。作用：使脊柱后伸和仰头，对保持人体直立姿势有重要作用。

2. 胸肌 主要为胸上肢肌。①胸大肌。位置：位于胸廓前壁的浅层。起点：锁骨的内侧半。止点：肱骨大结节下方的骨嵴。作用：使肱骨内收和旋内；如上肢固定则可上提躯干。②胸小肌。位置：位于胸大肌深面。起点：3~5肋。

止点：肩胛骨喙突。作用：牵拉肩胛骨向前下方，肩胛骨固定上提3~5肋，助吸气。

(三) 头颈肌

1. 头肌 可分为面肌和咀嚼肌。

2. 颈肌 主要包括胸锁乳突肌。

胸锁乳突肌。位置：斜列于颈部两侧。起止：起自胸骨柄前面和锁骨的内侧端，止于颞骨乳突。作用：两侧收缩，头向后仰。

(四) 上肢肌

1. 分类 上肢肌可分为肩肌、臂肌、前臂肌、手肌。

(1) 肩肌。位于肩关节周围，均起自上肢带骨，跨越肩关节，止于肱骨上端。①三角肌。位于肩部，呈三角形起点。起点：锁骨的外侧段、肩峰和肩胛冈。止点：肱骨体外侧面的三角肌粗隆。作用：主要使肩关节外展。②冈上肌。位于斜方肌深面。起点：冈上窝。止点：肱骨大结节上部。作用：使肩关节外展。③冈下肌。位于斜方肌和三角肌深面。起点：冈下窝。止点：肱骨大结节中部。作用：使肩关节旋外。④小圆肌。位于冈下肌的下方。起点：肩胛骨外侧缘后面。止点：肱骨大结节下部。作用：使肩关节旋外。⑤大圆肌。位于小圆肌下方。起点：冈下窝。止点：肩胛骨外侧缘和下角。作用：使肩关节后伸、内收和旋内。⑥肩胛下肌。位于肩胛骨前面。起点：肩胛下窝。止点：肱骨小结节。作用：使肩关节内收和旋内。

(2) 臂肌。可分前、后两群。前群为屈肌，后群为伸肌。①前群。主要为肱二头肌，位于臂前部。起点：有长短两个头。长头起自肩胛骨关节盂的上方，短头起自肩胛骨喙突。止点：桡骨粗隆。作用：主要为屈肘关节，长头协助屈

肩关节。②后群。为肱三头肌，位于肱骨的后面。起点：有三个头，即长头、内侧头和外侧头。长头起自肩胛骨关节盂的下方；外侧头起自肱骨后面桡神经沟的外上方；内侧头起自桡神经沟的内下方。止点：尺骨鹰嘴。作用：主要为伸肘关节，长头可伸肩关节。

(3) 前臂肌。分为前、后两群。每群又分为浅、深两层。①前群。浅层，有6块，自桡侧向尺侧依次为：肱桡肌、旋前圆肌、桡侧腕屈肌、掌长肌、指浅屈肌、尺侧腕屈肌；深层，有3块，在桡侧有拇长屈肌，尺侧有指深屈肌，在桡尺骨远端的前面有旋前方肌。②后群。浅层，有5块，由桡侧向尺侧依次为：桡侧腕长伸肌、桡侧腕短伸肌、指伸肌、小指伸肌、尺侧腕伸肌；深层，有5块，由近侧向远侧依次为：旋后肌、拇长展肌、拇短伸肌、拇长伸肌、食指伸肌。

(4) 手肌。①分为外侧群、中间群和内侧群。外侧群，又称鱼际，为运动拇指的肌。②侧群，也称小鱼际，为运动小指的肌。③中间群，位于鱼际与小鱼际之间，包括4块蚓状肌、3块骨间掌侧肌和4块骨间背侧肌。

2. 作用 上肢的屈、伸、上举、旋内、旋外。

(五) 下肢肌

1. 髂肌 可分为前、后两群。

(1) 前群。主要有髂腰肌，髂腰肌由腰大肌和髂肌组成。①腰大肌。起自腰椎体侧面横突。②髂肌起自髂窝，两肌向下会合，止于股骨小转子。作用：使髋关节前屈和旋外，下肢固定，使躯干和骨盆前屈。

(2) 后群。有臀大肌、臀中肌、臀小肌和梨状肌等，主要作用为伸髋关节。按摩主要作用于臀大肌和梨状肌。①臀大肌。位置：位于臀部皮下，为臀部最大的一块肌肉。起

点：髂骨外面和骶、尾骨的后面。止点：股骨的臀肌粗隆。作用：伸髋关节，也可使髋关节旋外。②梨状肌。位于臀中肌下方。起点：骶骨前面，经坐骨大孔，将坐骨大孔分为梨状肌上孔和梨状肌下孔。止点：股骨的大转子。作用：使髋关节外展和外旋。

2. 大腿肌 可分为前群、后群和内侧群。

(1) 前群。有缝匠肌和股四头肌。①缝匠肌。是全身中最长的肌。起点：髂前上棘。止点：胫骨上端的内侧面。作用：屈髋关节和膝关节，可使小腿旋内。②股四头肌。是全身中体积最大的肌，有四个头，即股直肌、股内侧肌、股外侧肌和股中间肌。起点：股直肌位于大腿前面，起自髂前下棘；股内侧肌和股外侧肌起自股骨粗线；股中间肌位于股直肌的深面，起自股骨体的前面。四个头向下形成一个腱，向下延续为髌韧带。止于胫骨粗隆。作用：股四头肌是膝关节强有力的伸肌，股直肌还有屈髋关节的作用。

(2) 内侧群。位于大腿内侧，有耻骨肌、长收肌、短收肌、大收肌和股薄肌。主要作用是内收大腿，故又称内收肌群。

(3) 后群。位于大腿的后面，有股二头肌、半腱肌和半膜肌。三块肌可以屈膝关节和伸髋关节。

3. 小腿肌 小腿肌可分为前、外侧和后三群。

(1) 前群。位于小腿骨前方。主要有3块肌，自胫侧向腓侧依次为：胫骨前肌、拇长伸肌和趾长伸肌。主要作用：三者均可伸踝关节（足背屈）。此外，胫骨前肌可使足内翻，长伸肌和趾长伸肌能伸趾。

(2) 外侧群。位于腓骨的外侧。有腓骨长肌和腓骨短肌，主要作用是使足外翻和跖屈。

(3) 后群。位于小腿骨后方，可分浅、深两层。①浅层。小腿三头肌，有三个头。起点：腓肠肌的内、外侧头起自股骨内、外侧髁；比目鱼肌起自胫腓骨上端的后面。三个头会合，向下续为跟腱。止于跟骨结节。作用：屈小腿和上提足跟。②深层。有3块。自胫侧向腓侧依次为趾长屈肌、胫骨后肌和拇长屈肌。主要作用：三肌均可使足跖屈；趾长屈肌和拇长屈肌可屈趾；胫骨后肌可使足内翻。

第二节 循环系统

一、概述

1. 循环系统的组成 循环系统是由一套密闭的管道系统组成，分为心血管系统和淋巴系统。

2. 循环系统的功能 循环系统的主要功能是将消化管吸收的营养物质、肺吸入的氧和内分泌腺分泌的激素运到全身各器官、组织和细胞，并将它们代谢产生的二氧化碳和其他废物运往肺、肾和皮肤排出体外。

二、心血管系统

1. 体循环和肺循环 人体的血液循环可分为体循环和肺循环。体循环（大循环）：心室收缩时，由左心室射出的动脉血进入主动脉，经各级动脉分支到达全身的毛细血管，血液在此与周围的组织进行物质交换和气体交换。肺循环（小循环）：由右心室射出的静脉血进入肺动脉，经肺动脉的各级分支到达肺泡周围的毛细血管网。

2. 心 心的位置。心位于胸腔的纵隔内，外面包以心包。心的外形：心像倒置的圆锥形，稍大于本人的拳头。心