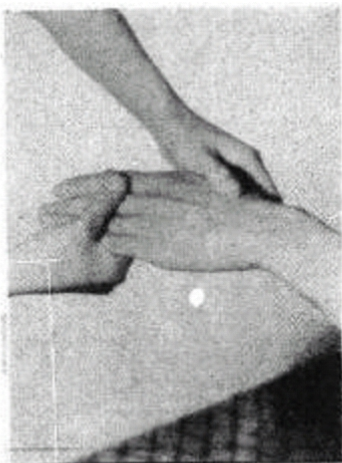


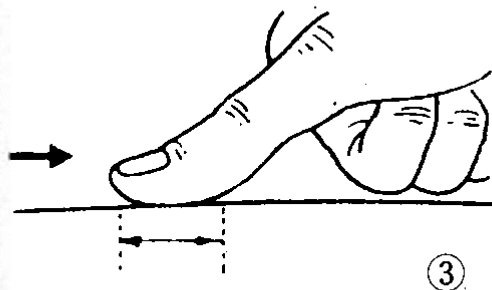
## 按摩的基本手法

按摩的手法很多，这里只介绍最基本的五种。

**按抚法** 以手指或手掌抚摸皮肤，可给人爽快感，有镇痛和促进血行的效果。用力的强度一般3—5公斤，约相当于轻轻握手的力度。**揉捏法** 对身体的轻组织作直线状或圆圈状的揉捏，可使血行流畅，促进新陈代谢，消除疲劳；**揉捏腹部**，可促进内脏功能。**压迫法** 用拇指或手腕、手掌垂直地按在穴道上，压力在5—7公斤，使被按摩者感到微痛。此法可松弛紧张的神经，消除疼痛和僵硬。施行时以“1、2、3、”的节拍慢慢加强力度，然后以同样节拍减小力度。反复三四次。**振动法** 用小小的振动给机体以刺激，使神经和肌肉增添活力。**叩打法和曲手** 以叩打和振动，使被按摩者轻松舒展。大多在按摩末作整理手法。曲手是用手指轻轻地动一动，使被按摩者有舒适感。



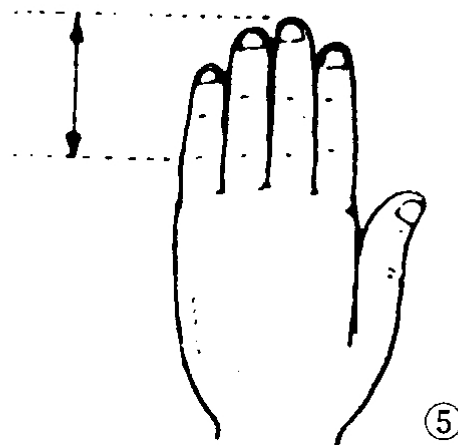
②



拇指按抚：  
常用于手背或脚底等狭窄部位。



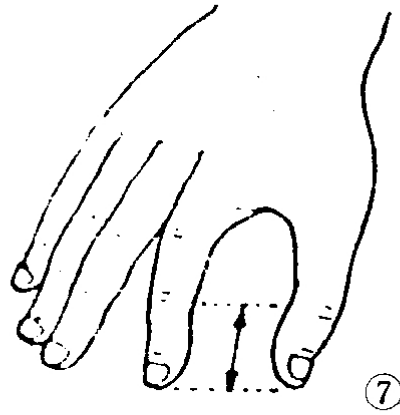
④



四指按抚：  
常用于脖子或肋骨间。

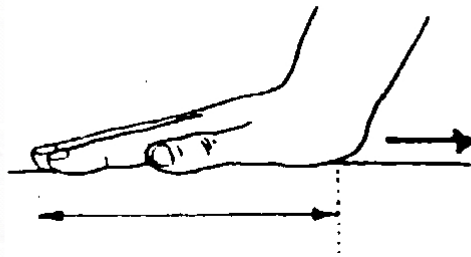


6



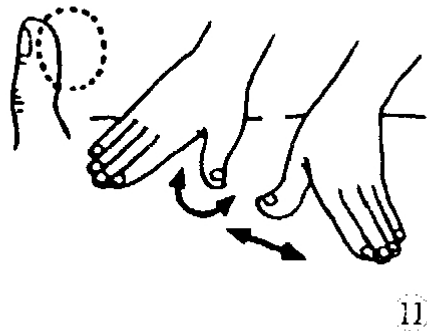
二指按抚: 常用于手指和细长部位。

8



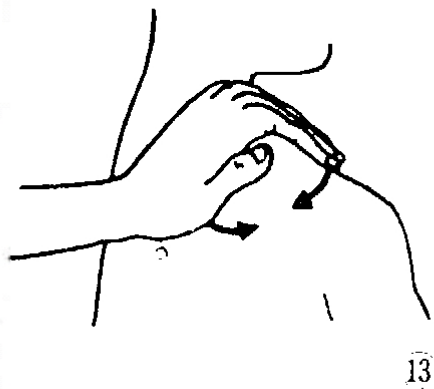
手掌按抚: 常用于大腿、背部、腰部、腹部等大面积部位。

10



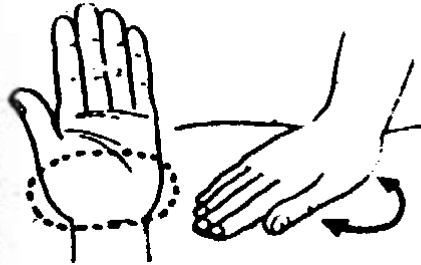
拇指揉捏: 将指腹垂直压下, 揉肌肉和皮下组织, 不摩擦皮肤。常用于头、手、腰等部位。

12



把握揉捏: 整个手掌抓住肌肉作轮状旋转揉捏。常用于肩部三角肌、大腿等较大肌肉部位。

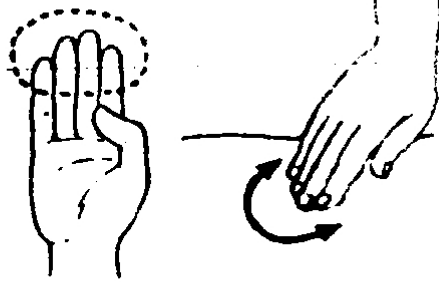
14



手腕揉捏：用手的根部作旋转揉捏，常用于背骨的两翼肌肉或肩胛骨

15

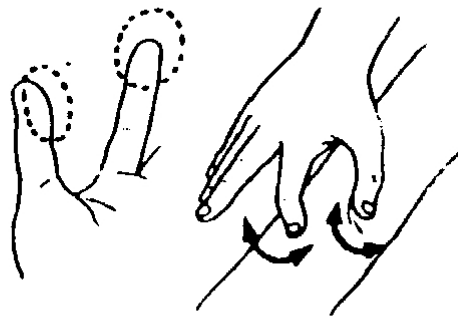
16



四指揉捏：用拇指外的四指揉捏，常用于上臂、脖子、胸部等处。

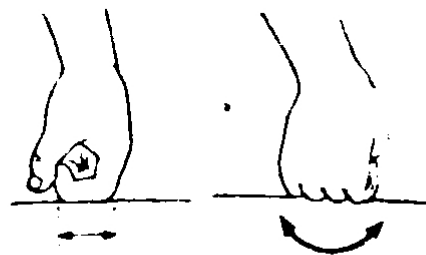
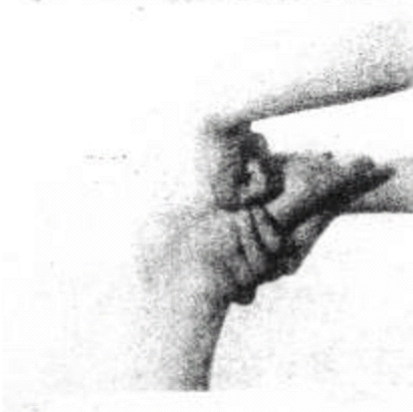
17

18



二指揉捏：用拇指和食指，常用于手指或胸肌乳突肌等细小肌肉部位。

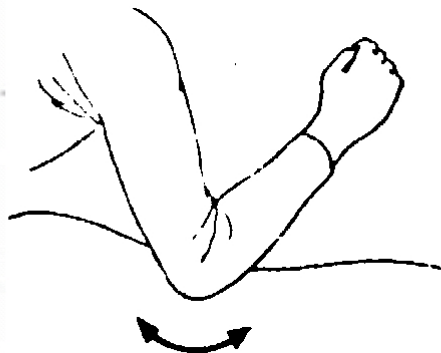
20



指髻揉捏：用拇指尖，以全掌掌面揉捏。



22



肘揉: 用手肘揉捏。常用于肩、背、脚部。



24

23

锯齿状揉捏: 用两手掌如锯齿般夹住肌肉, 前后揉捏。常用于大腿、小腿肚、腹部等较大肌肉。



25



26

橹荡揉捏: 拇指和其他四指分开。两手拇指对拇指, 四指对四指, 放在需揉肌肉上。再用两手拇指向外捏, 然后两手四指向里捏回, 似摇橹荡舟。常用于腹、腰等柔软的大部位。



27



拇指压迫：简称指压，用于压迫经穴。力小的人可两拇指重叠增强力度。



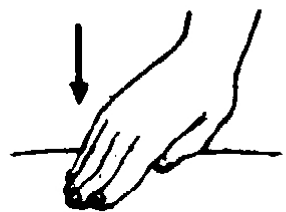
29



手腕、手掌压迫：用于压迫背、腹等较大部位。力小的人可双手重叠增加力度。



31



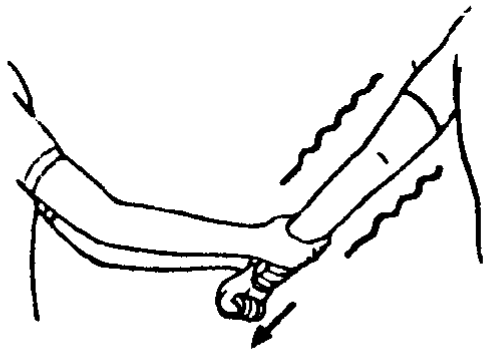
四指压迫：常用于压迫胸部经穴。用指腹向靠自己的方向推压。



32

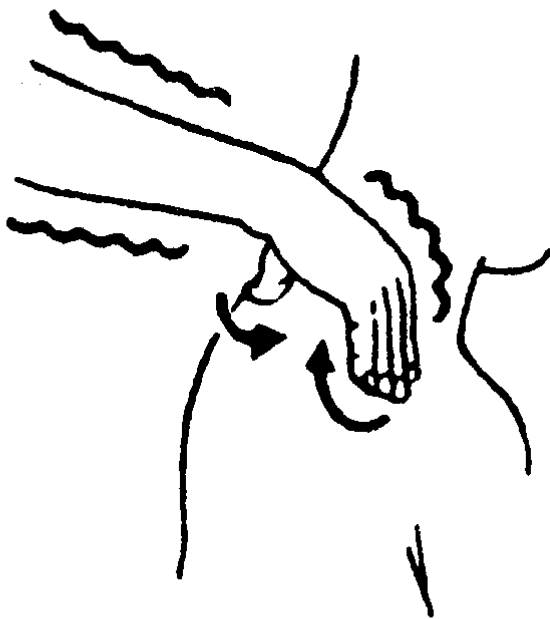
28

30



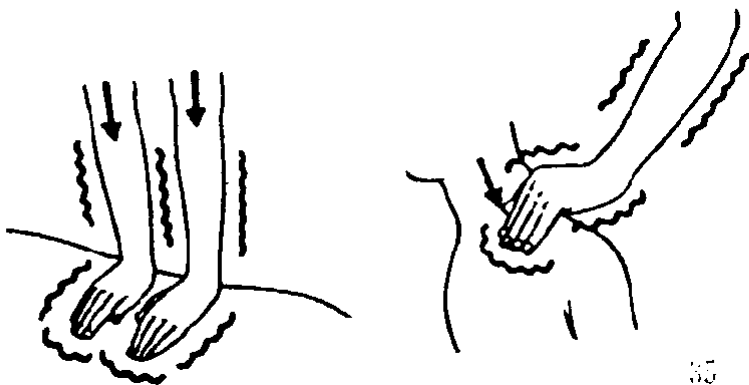
牵引振动：  
捏着手振动的方法。

33



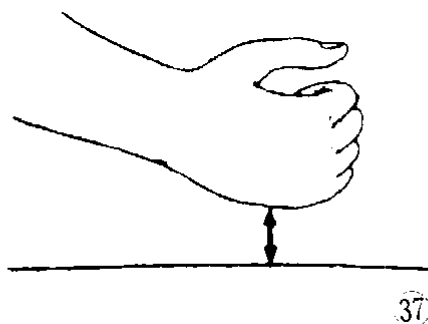
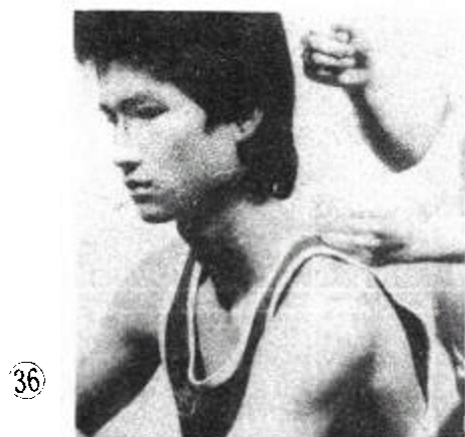
把握振动：  
振动的方法。

34

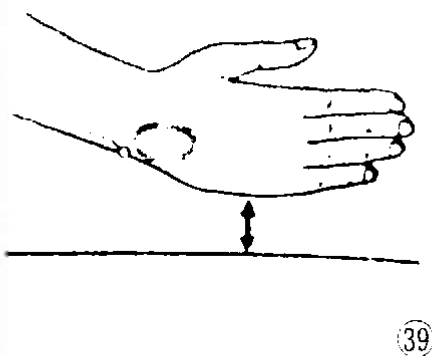


压迫振动：利用手掌  
或手指压穴振动的方法。

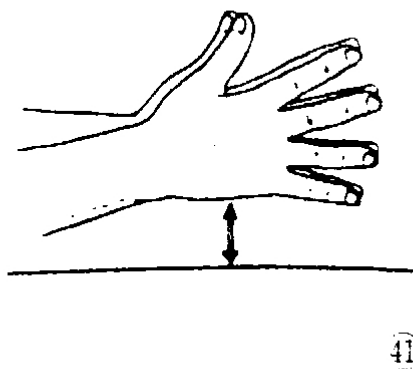
35



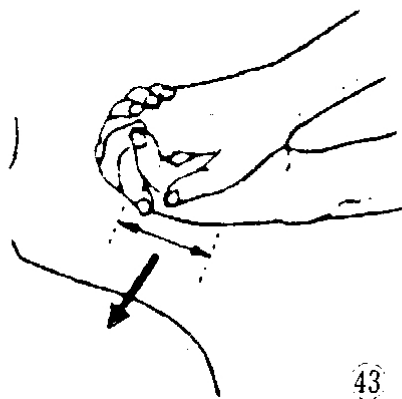
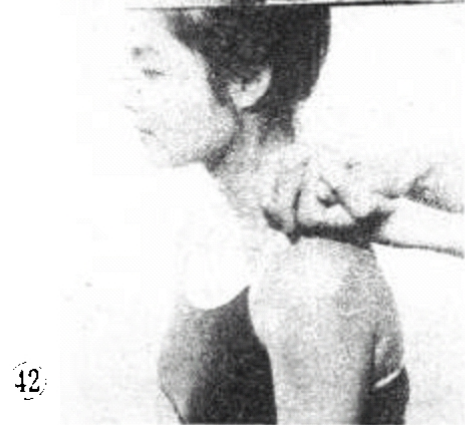
拳打：轻握拳，左右手交互而有节奏地敲打。常用于肩、腰等部位。



切打：以手掌作切菜状轻轻敲打。常用于头、颈、肩、腰、脚等部位。



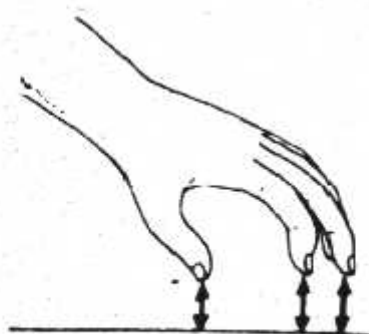
合拳打：双手合掌，手指张开轻轻敲打。常用于肩、背、头等部位。



缩气打：双手轻握轻轻敲打。常用于肩、臀、大腿等部位。



④④



④⑤

四头叩打 (柳手): 手自然放松, 用指尖似垂柳般轻轻敲打。



④⑥



④⑦

车手: 轻握拳头滚球般敲打。常用于腰和背。



④⑧



④⑨

突手: 双手手指交互伸直, 碰到皮肤的瞬间, 手指快速弯曲, 使第二节关节能给皮肤以刺激。



⑤⑩



⑤⑪

小指球回转: 手横伸, 小指外侧按在皮肤上, 手腕放松, 前后回转。

## 二、经 络 和 腧 穴

经络是人体内经脉和络脉的总称。主要包括十二正经，奇经八脉，络脉，十二经别和十二经筋等。其与身体内脏有很密切的关系。

腧穴又称经穴、穴位。通俗点说，穴位相当于流动在全身的经络上的一个个窗户。人体发生不适、病变，气血流动便发生异常，穴位也会出现寒冷、疼痛等反应。

按摩就是通过不同的手法，推穴位、走经络（点、线、面），促使人体经络疏通，气血流畅，改善新陈代谢，调整各脏腑的生理功能，达到强身治病的目的。

现将各主要经络和穴位及其异常的症状介绍于次。

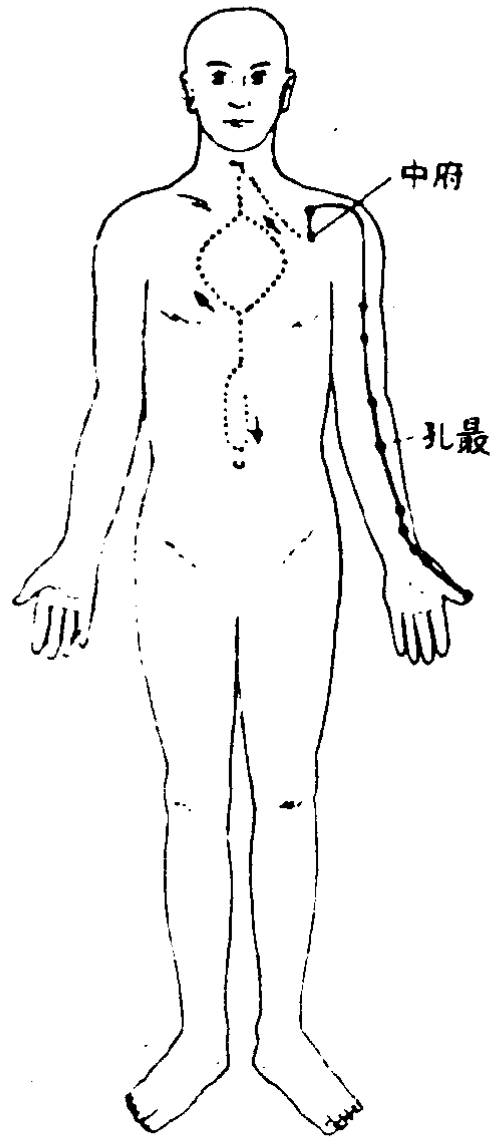
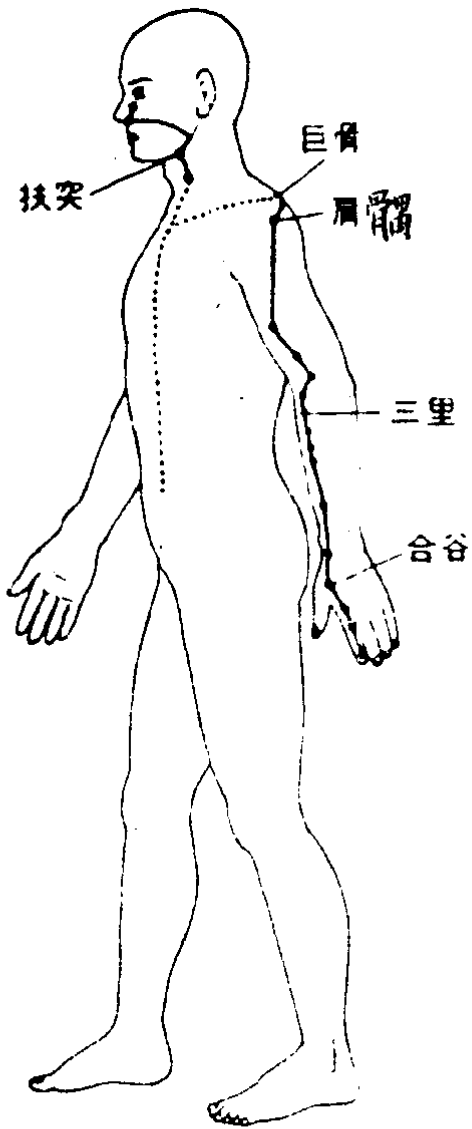
### 各经络及其病变反应

**肺经：**以肺部为中心，循行线路如图 52。病变时咳嗽、气喘，并有头昏眼花、胸闷、口干、颈根僵硬、手腕到手外侧疼痛或麻痹、手掌心发热等。

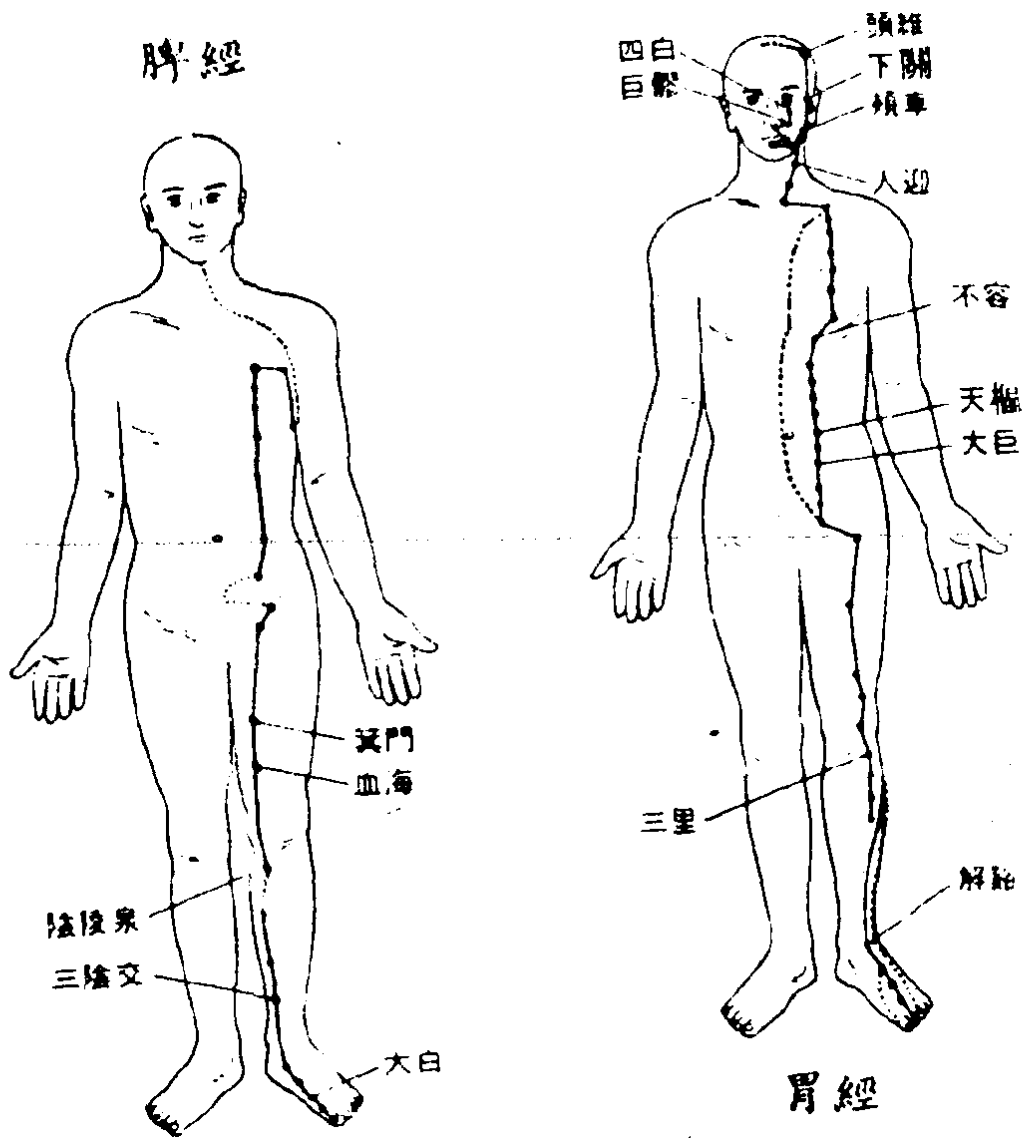
**大肠经：**与肺经相接并有表里关系。循行线路如（图 52）。病变时眼黄，鼻塞、口干、牙疼、咽喉痛、脖子到肩膀僵硬、皮肤粗糙、精神烦躁不安。



### 大腸經



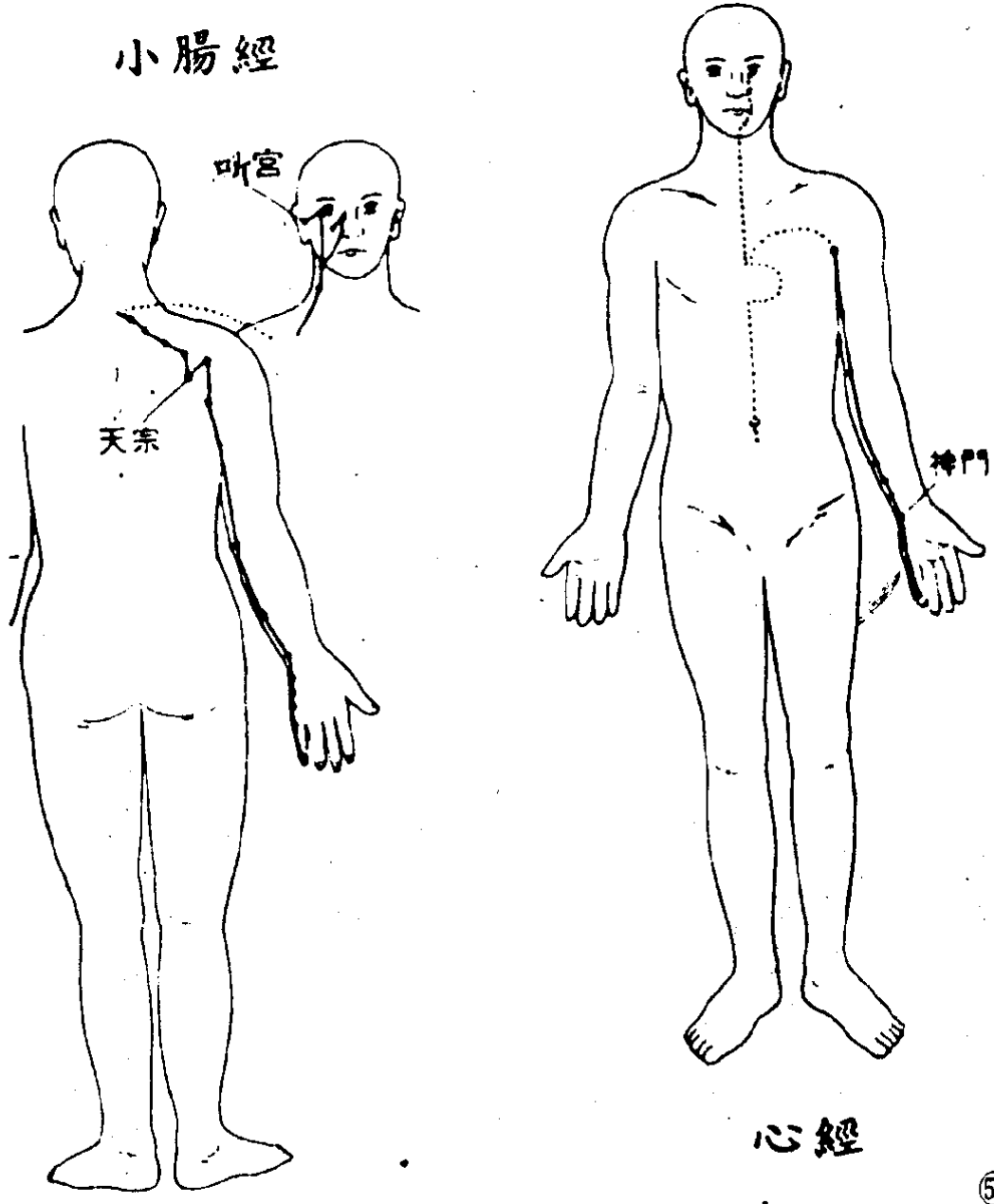
### 肺經



53

胃经：与消化有关。循行线路如图 53。病变时头痛、鼻塞、便秘或下痢，大腿到膝盖、小腿、趾甲附近偶有痉挛或麻痹。

脾经：帮助消化，与胃经有表里关系。循行线路如图 53。病变时，心口发闷、恶心、下痢、打嗝、腰或足内侧发冷、脚浮肿、倦怠等。

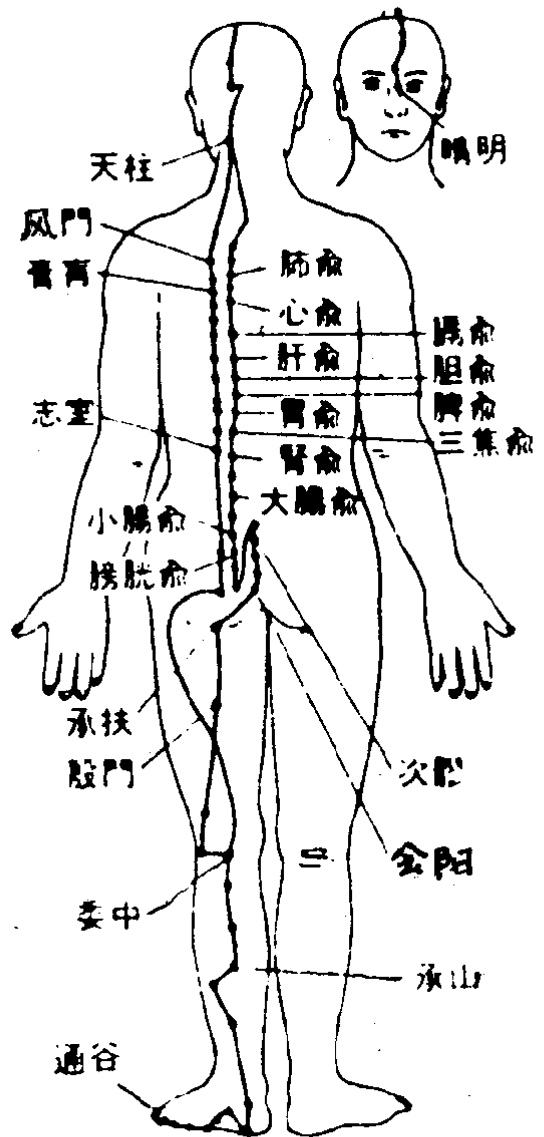
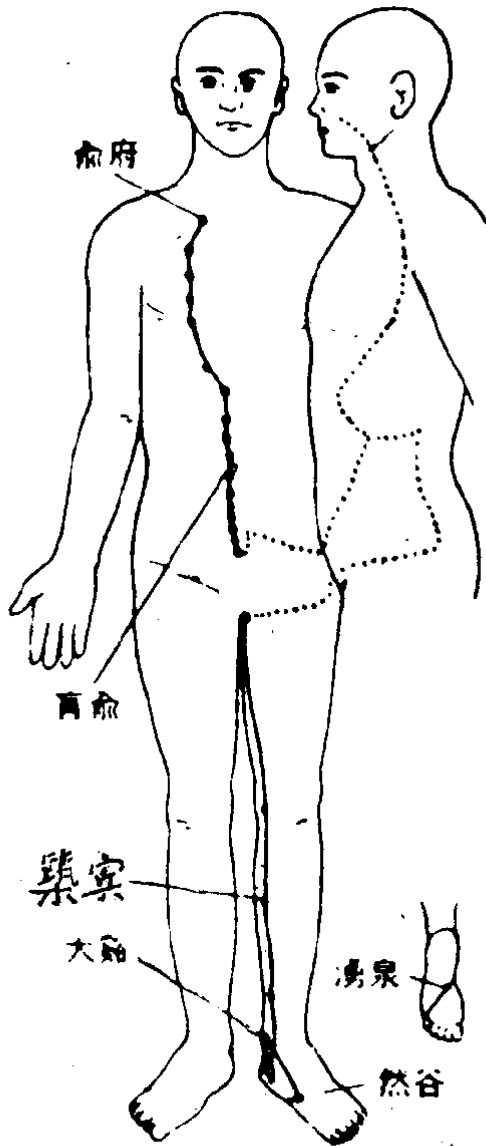


54

心经: 与心脏直接有关。循行线路如图 54。病变时脸色潮红、头部充血发胀、眼黄口干、心口闷、腕内侧疼痛或麻臂痹, 手掌也会发热、疼痛。

小肠经: 与小肠有关。循行线路如图 54。病变时眼黄、耳重听、咽喉发炎、头疼等。

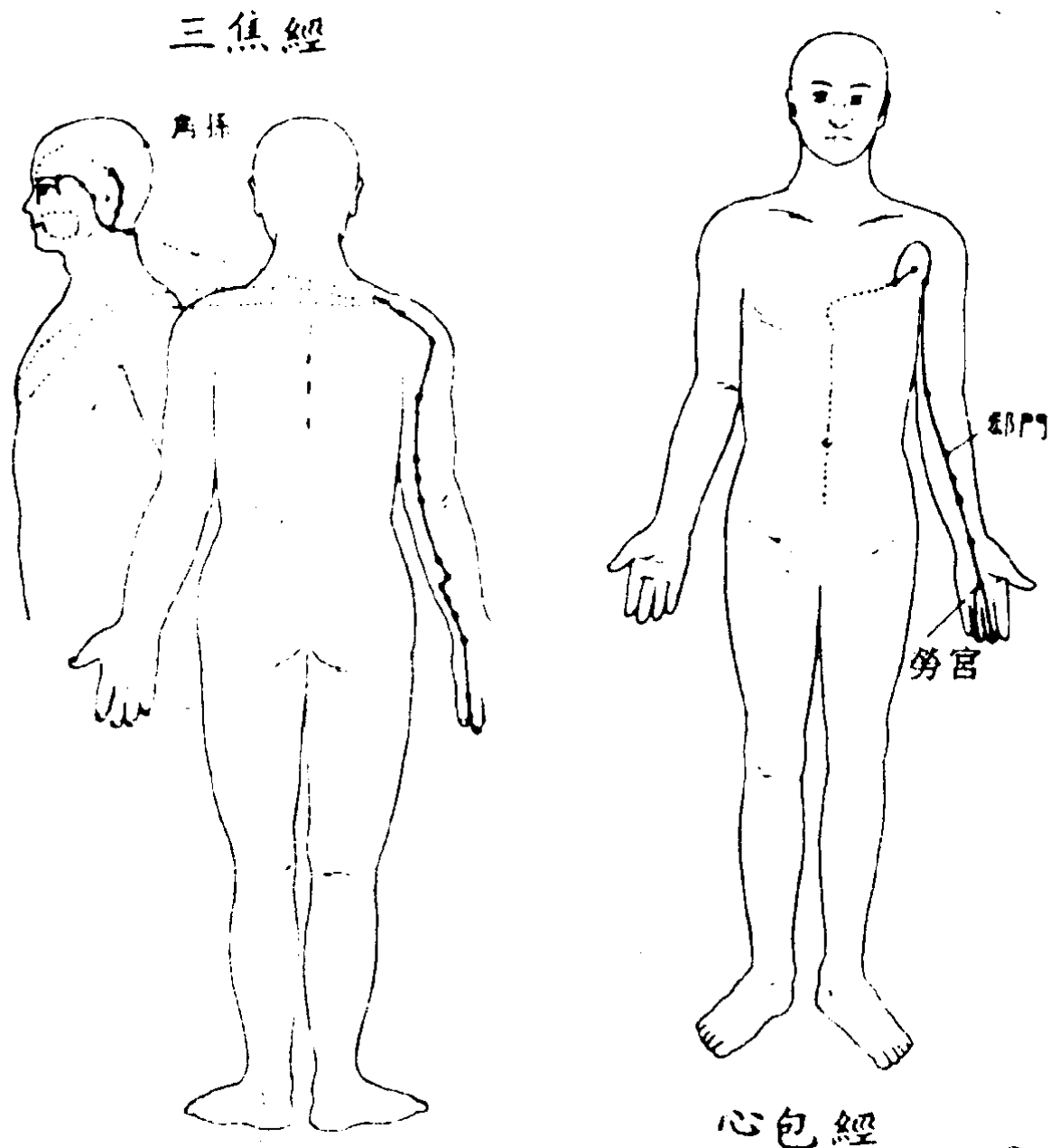
### 腎經



### 膀胱經 ⑤⑤

**膀胱經：**与所有的脏器活动有关。循行线路如图 55。病变时额头到后脑疼痛（头心痛），后颈到背、腰、大腿、小腿肿胀、僵硬或畏寒，有时会鼻塞和发痔疮。

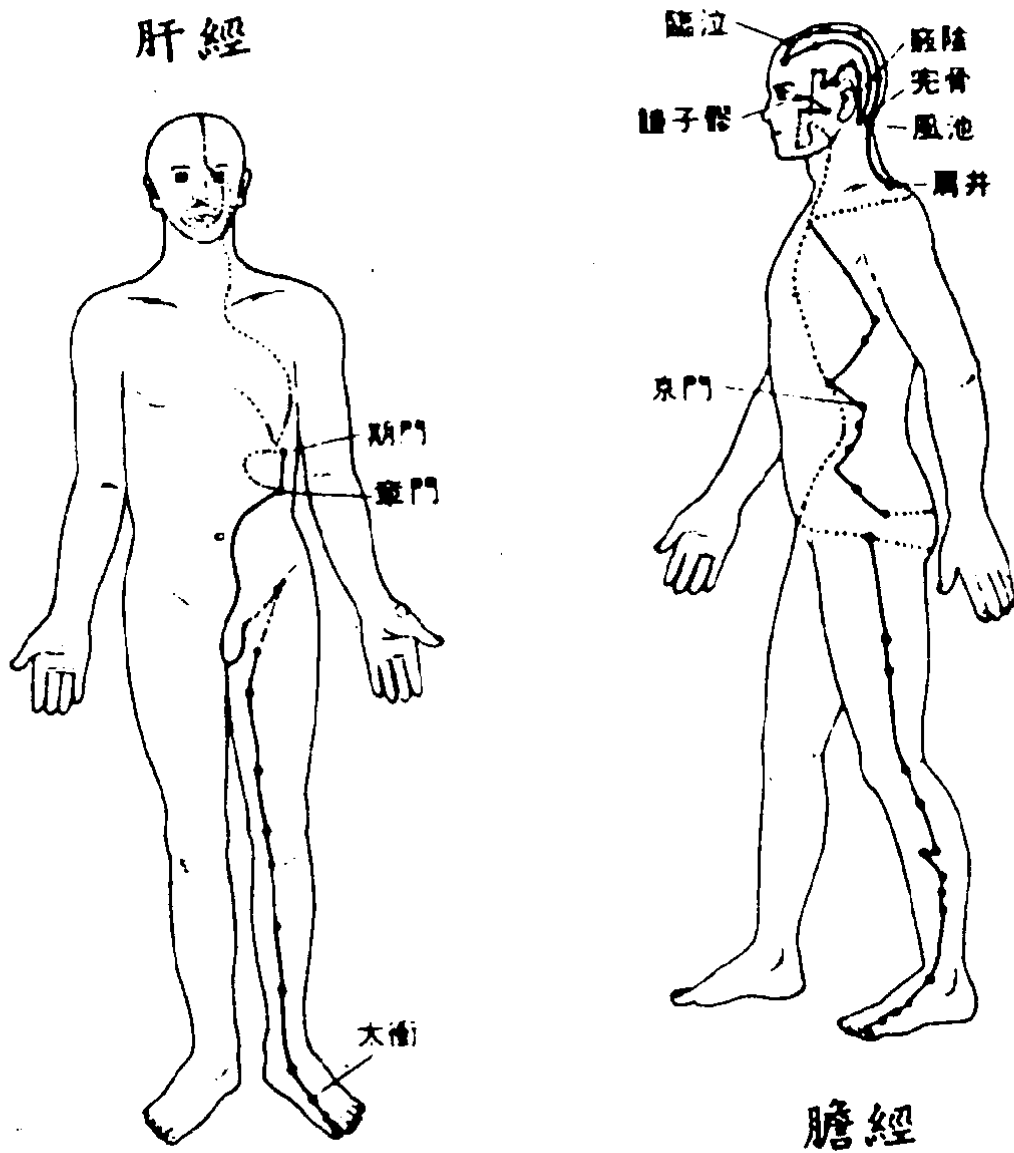
**腎經：**与肾脏有关。循行线路如图 55。腎經是身体强健与否的标志。病变时，脸色发乌、浮肿、目眩、气短、食欲不振，从腰到脚内侧或脚底僵硬麻木，全身乏力。



56

心包经：包围着心脏起保护作用。循行线路如图 56。病变时心悸、气短、脸部潮红、胸口痛、手腕前侧痉挛或疼痛，表现为心脏功能异常。

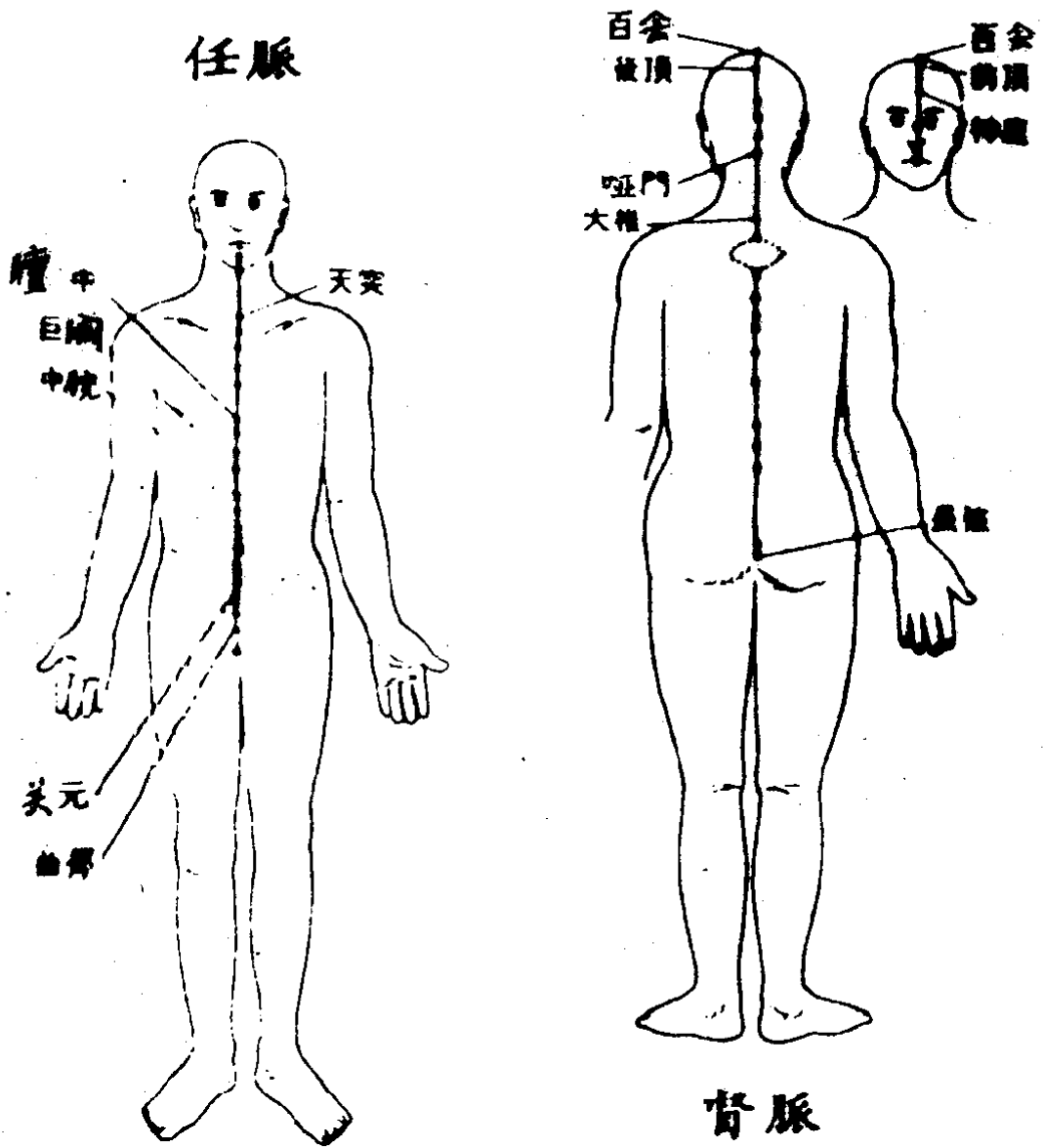
三焦经：循行线路如图 56。病变时，心窝到肝脐发硬，表明胃或肝衰弱；胸口憋闷，则表明呼吸功能差。



57

**胆经:** 与胆囊有关。循行线路如图 57。病变时面色不好、皮肤无光泽、肩膀僵硬，从脚外侧到第四只脚趾会疼痛麻木，甚至有畏寒、发烧等症状。

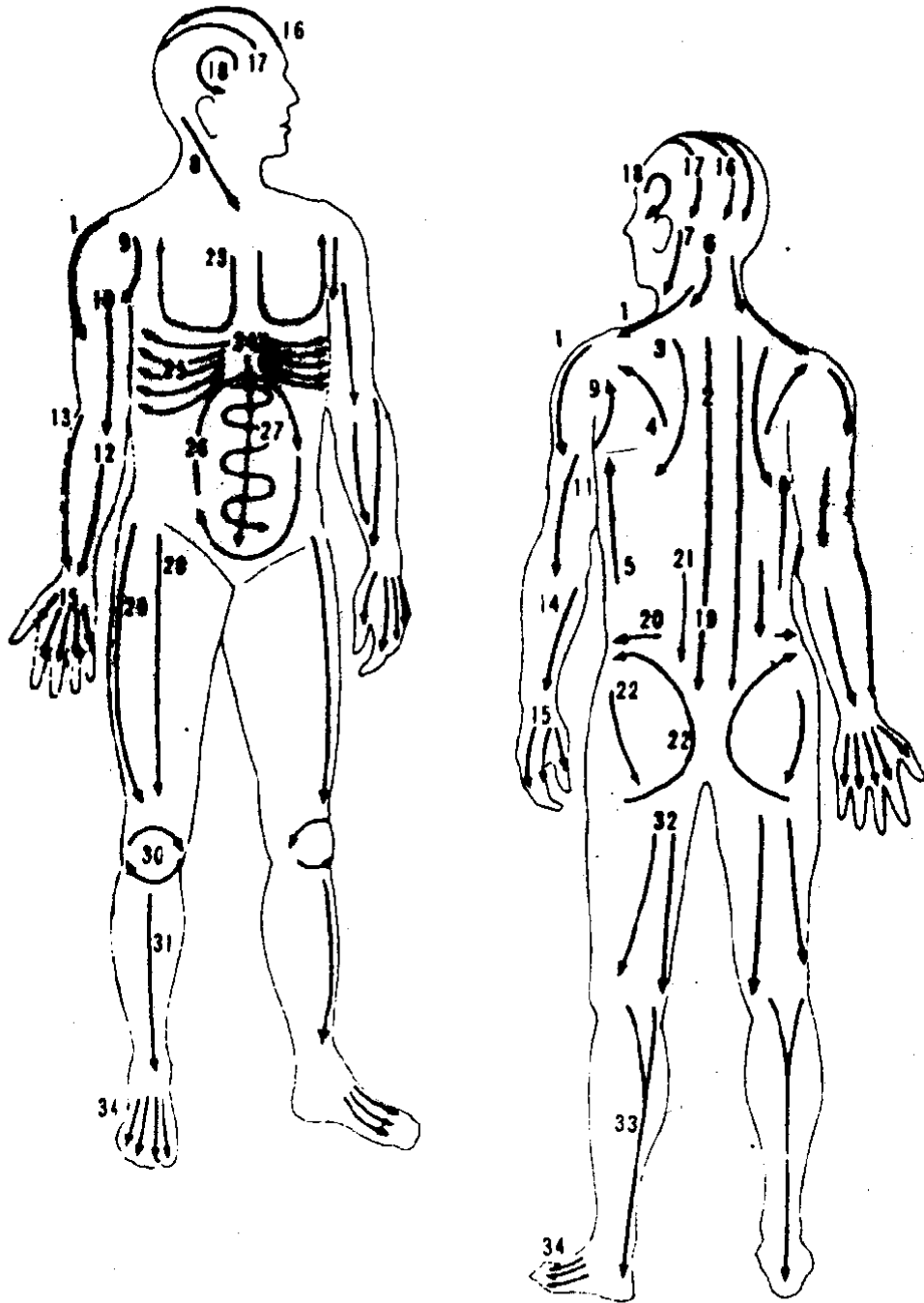
**肝经:** 与肝脏直接相关。循行线路如图 57。病变时皮肤粗糙、雀斑、黑色素斑、胁痛、腹痛、腰痛等。男性易发生于大腿根；女性则易腹痛、脚肿疼痛、焦躁易怒。



58

督脉和任脉：奇经八脉中，最重要的是督脉和任脉。督脉又称阳海，调节阳经络的过与不足；任脉又称阴海，调节阴经络的过与不足。其循行部位如图 58。按摩术的施行方向图 59。

按摩的施行方向



### 三、全身的按摩