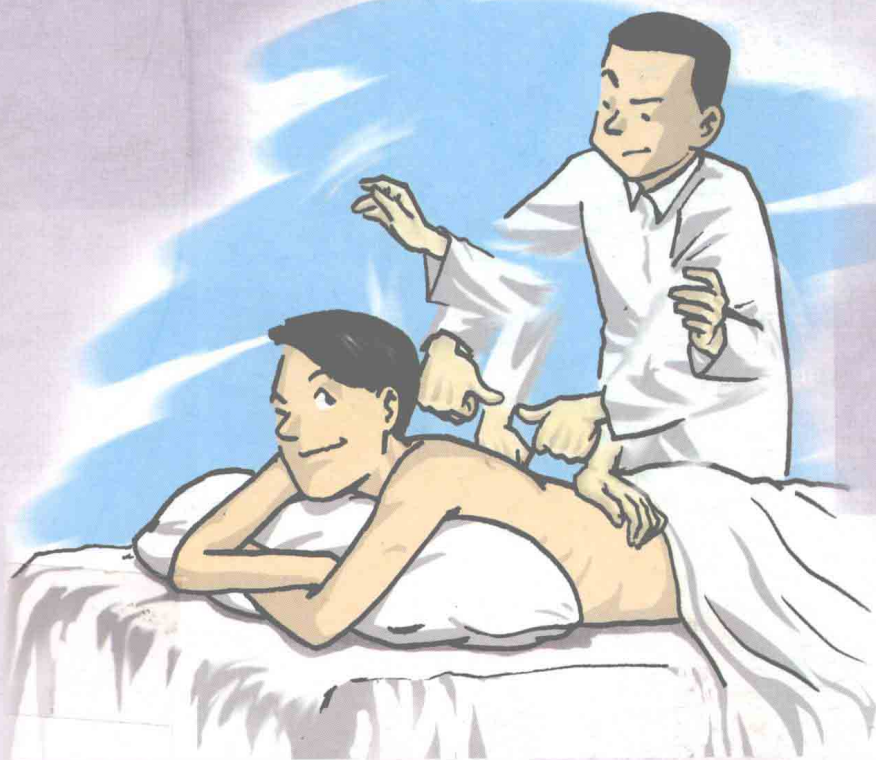


保健按摩

农民工学技能丛书



福建科学技术出版社

农 民 工 学 技 能 丛 书

保健按摩

陈永华 黄 峰

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩/陈永华, 黄峰编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2005. 12

(农民工学技能丛书)

ISBN 7-5335-2745-3

I. 保… II. ①陈…②黄… III. 保健—按摩疗法
(中医) —技术培训—教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136739 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 保健按摩 |
| | 农民工学技能丛书 |
| 作 者 | 陈永华 黄峰 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 福建省天一屏山印务有限公司 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 3 |
| 字 数 | 67 千字 |
| 版 次 | 2005 年 12 月第 1 版 |
| 印 次 | 2005 年 12 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—3 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2745-3 |
| 定 价 | 5.80 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

近年来，我国每年有大量农村劳动力向城镇转移，就业于工业企业、建筑行业、服务行业等。他们已经成为产业工人的重要组成部分，为城市创造了财富，提供了税收。打工经济也成为一些地方经济新的增长点，农民的重要增收来源。

与此同时，我国农村劳动力整体还缺乏转移就业的职业技能，难以在城镇实现稳定就业，难以提升从业的岗位层次。职业技能短期培训、学习是改善这种情况的有效手段，它能使农民工在短期内掌握一门技能，上岗就业，且实现由体力型劳务向技能型劳务转移。党中央文件明确指出，加强对农村劳动力的职业技能培训，是提高农民就业能力、增强我国产业竞争力的一项重要基础性工作，各地区和有关部门要作为一件大事抓紧抓好。

为方便各地培训班的教学和满足农民兄弟的自学需要，我们组织了有职业技能培训经验的教师，以及工作在生产第一线的高级技师，紧扣各行业对从业者的实际需求，编写了这套丛书。在写法上，我们力求图文并茂，通俗易懂，开门见山，避开过深的理论知识，直入职业工作中应知应会的知识与技能，便于学习者快速地领会贯通。

整套丛书涵盖了农民工大量就业的约 20 个职业（工种）。

虽说这套丛书的初衷是满足农民工技能学习之需，但它同样适用于下岗再就业人员和其他求职人员。它可作为各地职业培训机构、职业学校的短期培训教材，也适于读者自学。

前 言

按摩是中医学伟大宝库中的一颗璀璨明珠，也是中医药学的重要组成部分。按摩疗法以其方法简便、疗效显著、经济安全等优点，深受广大群众的欢迎。为了满足广大城乡读者的需要，笔者不揣浅陋，根据多年从事按摩工作的临床实践经验，编写了这本小册子，希望对广大读者的自我保健有所帮助。

书中介绍了保健按摩的基础知识、保健按摩的基本手法、常用人体穴位、保健按摩法、美容按摩法、常见病按摩疗法等。本书既可作为进城务工人员自学或培训的教材，也适于城乡家庭保健按摩之用。

编者

2005.9

目 录

第一章 按摩概述	(1)
一、按摩的概念	(1)
(一) 保健按摩	(2)
(二) 运动按摩	(2)
(三) 医疗按摩	(3)
二、按摩的特点	(4)
(一) 经济简便	(4)
(二) 疗效显著	(4)
(三) 操作方便	(5)
(四) 治病防病	(5)
三、按摩的适用范围	(5)
(一) 神经系统	(5)
(二) 运动系统	(6)
(三) 呼吸系统	(6)
(四) 消化系统	(6)
(五) 泌尿系统	(6)
(六) 妇科	(6)
(七) 小儿科	(6)
四、按摩的注意事项	(7)
(一) 按摩后的反应	(7)
(二) 按摩的施术原则及操作要领	(8)
(三) 按摩的操作时间、次数及补泻手法	(11)

(四) 按摩的注意事项	(12)
第二章 按摩的基本手法	(14)
(一) 一指禅推法	(14)
(二) 揉法	(15)
(三) 揉法	(16)
(四) 摩法	(17)
(五) 擦法	(18)
(六) 推法	(20)
(七) 搓法	(21)
(八) 抹法	(22)
(九) 梳法	(22)
(十) 按法	(24)
(十一) 点法	(25)
(十二) 拨法	(27)
(十三) 捏法	(27)
(十四) 拿法	(28)
(十五) 掐法	(29)
(十六) 捻法	(29)
(十七) 踩跷法	(30)
(十八) 抖法	(30)
(十九) 振法	(31)
(二十) 拍法	(33)
(二十一) 击法	(33)
(二十二) 弹法	(35)
(二十三) 摇法	(36)
(二十四) 背法	(40)
(二十五) 拔伸法	(41)

第三章 按摩常用的穴位	(43)
一、常用体表标志	(43)
二、常用取穴方法	(44)
三、常用穴位	(47)
(一) 头颈部常用穴位	(47)
(二) 胸腹部常用穴位	(51)
(三) 腰背部常用穴位	(52)
(四) 上肢常用穴位	(56)
(五) 下肢常用穴位	(59)
第四章 保健按摩法	(64)
一、头面部保健按摩法	(64)
二、眼部保健按摩法	(65)
三、耳部保健按摩法	(65)
四、鼻部保健按摩法	(66)
五、上肢部保健按摩法	(66)
六、下肢部保健按摩法	(67)
七、胸部保健按摩法	(68)
八、腹部保健按摩法	(68)
九、项背部保健按摩法	(69)
十、腰部保健按摩法	(70)
第五章 美容按摩法	(71)
一、面部皮肤防皱法	(71)
二、面部皮肤消皱法	(72)
三、晦暗面色消除法	(73)
四、双下巴消除法	(73)
五、护发美发按摩法	(74)
六、全身皮肤美容法	(75)

第六章 常见病按摩疗法	(76)
一、感冒	(76)
二、头痛	(77)
三、失眠	(78)
四、高血压	(78)
五、慢性胃炎	(79)
六、慢性腹泻	(80)
七、习惯性便秘	(81)
八、颈椎病	(82)
九、肩关节周围炎	(82)
十、肱骨外上髁炎(网球肘)	(83)
十一、慢性腰痛	(84)
十二、膝关节痛	(84)
十三、踝关节损伤	(85)
十四、遗尿及尿失禁	(86)
十五、遗精	(86)
十六、痛经	(87)
十七、牙痛	(88)

第一章 按摩概述

一、按摩的概念

按摩是祖国医学的宝贵遗产之一，至今已有两千多年的历史，它是古代劳动人民在长期的生活、劳动及与疾病作斗争的过程中，逐渐认识和发展起来的，是祖国医学中十分重要的组成内容。

我国是最早将按摩用于医疗的国家之一。当人类在生产劳动中遇到跌打损伤而发生疼痛时，经过手的抚摩、揉搓、捶击等动作，可以使疼痛缓解或消失。在长期的反复实践中，认识了抚摩的作用，以后又经历代医家不断地实践、总结，才逐渐形成了按摩疗法。

按摩又称推拿、按跷等。明朝的按摩医著《厘正按摩要术》中指出：“推拿者按摩之异名也”。自明朝以来，有很多论述小儿推拿的医书。小儿推拿的治疗手法，大多采用推法、摩法、拿法，因此称为推拿。后人就将按摩和推拿两种名称同时使用，延续至今。近几十年来，我们所见到的这类书籍，多数名为“推拿疗法”、“推拿学”、“按摩疗法”、“按摩”等。另外，从人们的习惯上来说，一般南方各地多称“推拿”，北方各地多称“按摩”。

按摩是中医的外治法之一，它是以中医的脏腑、经络学说为理论基础。在治疗上运用辨证施治的原则，结合现代医学的解剖和病理诊断知识，并共同运用于临床，才能适应现代临床治疗的需要。

按摩可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

（一）保健按摩

保健按摩可分为健身长寿按摩和健美按摩两大类。

健身长寿按摩，主要是针对老年人而言。人进入老年后，体内各脏腑、器官的功能都趋于衰退，功能逐渐下降。这也和机器一样，由于使用多年，某些零件就必然出现磨损、老化。经过工人给机器清洗油泥，加上新的润滑油并进行整修，机器又可以发挥原有的功能。这个道理，就和我们给老年人按摩一样，通过按摩手法的作用，可以使老年人的脏腑及各器官的功能得到改善，并能提高老年人的肢体的灵活性，故能推迟衰老、延年益寿。对于患有慢性病的老年人，可以起到治疗的功效。例如，患有心血管疾病的患者，经按摩治疗后，可使血管扩张，减少血流的阻力，因而减轻了心脏的负担，使心搏有力，脉率减少，呼吸加深，血压下降。因此说，按摩可以使疾病减轻，抵抗力增强，起到了扶正祛邪、增强体质、延长寿命的作用。

健美按摩主要是针对中、青年而言，他们注意身体的素质，而且要求有个健美的体形。按摩和自我按摩对健美有着一定的作用。可使人体肌肉富有弹性、皮脂分泌通畅、皮肤柔润有光泽、面色红润、皱纹减少。因为按摩能使皮下毛细血管扩张，血液循环加强，皮肤营养改善，从而提高了组织代谢和皮肤呼吸的功能，使苍白及缺乏弹性的皮肤改变颜色，恢复弹性。提高对温度和机械性刺激的抵抗力。按摩还能减少脂肪，加快代谢，有助于减肥。

（二）运动按摩

运动按摩的主要对象是从事各项体育运动的专业人员，一方

面是通过按摩手法治疗各种运动损伤，如各个部位的关节、肌肉、肌腱及韧带的扭伤、挫伤、撕裂伤、慢性劳损等。按摩可加速静脉血及淋巴液的回流，促进损伤部位水肿的吸收和损伤的自然修复作用。另一方面是赛前和赛后功能按摩，比赛之前进行按摩，可以提高肌肉的耐力和韧带的柔韧性，因而能加大关节的活动范围，提高比赛的成绩；比赛后的按摩，可帮助运动员消除疲劳，恢复体力。据有关资料的记载，给运动员进行5分钟的放松按摩，可比自然休息20~30分钟的效果还好，解除疲劳的效果能够提高4~5倍。其原理是当大运动量之后，肌肉由于过度的紧张收缩，肌肉内代谢的中间产物——乳酸大量堆积的结果，使运动员感到全身疲劳、酸痛。而通过按摩有利于乳酸的排除和消散，可使1/5的乳酸氧化成二氧化碳和水，4/5的乳酸被还原成能量物质，从而使全身放松，肌张力降低，疲劳消除。

（三）医疗按摩

医疗按摩是专门治疗疾病的一种按摩，又称按摩疗法。它是中医的外治法之一，它利用术者的双手和各种辅助器械，根据患者的具体病情，在体表相应的经络、穴位、痛点及部位上，施用各种不同的手法，并持续一定的时间，借以调整脏腑的生理功能，改变疾病的病理生理过程，使疾病得以缓解和消除的一种治病、防病的物理性刺激疗法。

医疗按摩可分为全身性按摩和局部按摩。有些疾病，常表现为全身性症状，牵涉范围较大，这种情况一般需要在受累的部位上施用相应的治疗手法。如神经官能症，老年性的颈椎、胸椎及腰椎的骨质增生，多发性关节炎等。均可考虑进行全身性的按摩，但为了突出疗效，可先以一个部位为主，其余的部位为辅，相互兼顾。

有些疾病的部位局限，牵涉范围较小，故在治疗中，可以局部为主，如各关节部位的软组织扭伤或挫伤、腱鞘囊肿、腱鞘炎以及各器官、组织的局部病变，均可进行局部按摩。

此外，医疗按摩又可分为成人按摩与小儿按摩（小儿推拿）。成人按摩与小儿按摩所不同的地方在于，成人按摩是在全身的经络、穴位及部位上进行，而小儿按摩除用一部分十四经穴位外，主要是在小儿的手及前臂进行各种推、摩、揉等手法。因小儿的前臂、手、腕、手掌、手背及手指有一套完整的穴位。术者只要根据小儿的具体病情，在特定的穴位上进行手法操作，就能治愈各种疾病。

二、按摩的特点

按摩具有如下显著特点：

（一）经济简便

按摩是利用术者的各种手法来达到保健和治病的目的。其特点是不用打针吃药，不受任何医疗设备条件的限制，只要通过手法的刺激作用，即可调整人体的生理功能，达到治疗疾病的目的。

（二）疗效显著

按摩广泛适用于各种急、慢性疾病和功能衰退的病症。它不仅对内、外、妇、儿、五官、骨伤等科病症有较好的治疗效果，而且对于一些比较顽固的病症，如颈椎病、腰椎间盘突出症等，通过按摩可以免除手术的痛苦。对于闪腰、岔气、腰背肌扭伤等软组织的损伤，按摩的疗效可超过药物治疗和其他疗法。

（三）操作方便

按摩主要以手法为主，不需要更多的器械和设备，因此更能广泛地适用于从事野外工作、长途旅行或在体育场上的各种损伤。在具体治疗中，术者根据病情在特定的部位、穴位上，施用对症手法，即可收到显著的效果。同时，按摩疗法安全可靠，无任何副作用。手法结束后，患者会立即感到周身轻松，心情舒畅，症状有明显好转。

（四）治病防病

按摩既能治疗疾病，又能防病健身，对于原来有病的人，通过按摩可以起到增强机体的抗病能力，促进身体恢复健康的作用。对于本来无病，只是感到体质虚弱、功能减退的人，按摩可有强壮身体、抗御病邪的作用。

此外，按摩具有容易掌握、便于推广的特点，可广泛适用于家庭、城乡、厂矿及各级医疗单位。

三、按摩的适用范围

按摩广泛适用于人体的功能性疾病，各脏腑器官的功能障碍和慢性炎症，以及各个部位的软组织损伤，均有较好的治疗效果。

以下各科（系统）的疾病均能通过按摩取得满意的疗效。

（一）神经系统

神经官能症、神经衰弱、神经性头痛、神经根炎、肋间神经痛、坐骨神经痛以及面神经痉挛、面神经麻痹等。

（二）运动系统

人体各部关节、韧带、肌腱的扭伤、挫伤，关节紊乱。如颈部扭伤、落枕、肩关节软组织损伤、肘关节软组织损伤、桡骨小头半脱位、网球肘、腕关节扭伤、腱鞘炎、腱鞘囊肿、胸部挫伤、腰部扭挫伤、腰椎间盘突出、髋关节软组织损伤、梨状肌损伤、髌骨软化、膝关节副韧带扭伤、踝关节及足跖部的损伤、老年性的颈椎病、肩周炎、腰椎骨质增生、膝关节骨质增生、足跟骨刺等。

（三）呼吸系统

感冒、咽喉肿痛、鼻炎、支气管炎等。

（四）消化系统

胃痛、急慢性胃肠炎、消化不良、胃十二指肠溃疡、胃下垂、肠粘连、便秘、腹泻等。

（五）泌尿系统

泌尿系感染、膀胱炎、前列腺炎、尿频、尿失禁、遗尿等。

（六）妇科

痛经、闭经、月经不调、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、白带过多、乳腺炎等。

（七）小儿科

小儿消化不良、小儿麻痹、斜颈、夜尿症等。

值得一提的是，按摩疗法不是万能的。尤其对于年老体弱、

血压过高或患有严重的心脏病、肾炎及神经病等患者，应慎用。特别是对各种急性感染、热性病、传染性疾病、肿瘤及癌症、结核病、血友病、血小板减少性紫癜及开放性损伤者，应禁用。

四、按摩的注意事项

（一）按摩后的反应

按摩是一种机械性的物理刺激疗法。多数患者按摩之后，都会感到全身轻松、舒适愉快，原有的症状及疼痛均有明显的减轻；也有少数患者在按摩后，局部出现充血、皮肤温度增高等，个别人甚至会出现局部疼痛、青紫的瘀斑等症状（瘀斑多见于女性）。这些反应一方面与患者的体质强弱和适应能力有关，另一方面与术者手法的熟练程度、刺激量的大小和操作时间的长短有着密切的关系。上述这些反应均属正常的生理保护性反应，在很短时间内就会自行消失。

为什么按摩后会有反应呢？这是因为在按摩过程中，虽然患者本身没有做大运动量的活动，但实际上患者身体内部产生了一系列的生理、生化、病理性反应，其中变化比较大的是神经系统的兴奋与抑制、经络的传导、气血的运行、各组织间的新陈代谢、肌肉的紧张与放松、胃肠道的蠕动加快、消化腺与内分泌腺的分泌等。因此患者会感到全身轻松而又有些疲劳。实际上按摩对于患者来说，是一种运动量不小的被动运动。随着患者体内抗病能力的增加，体表逐渐适应了按摩手法，那种不适的感觉也就慢慢地消失了。因此，术者在按摩前应向患者讲清可能出现的一些反应，以免患者因出现了按摩反应而产生不必要的顾虑和恐惧心理，以致影响正常疗效。

此外，有极个别的患者病情有明显的加重，功能受限更加突出，可能与以下的几个方面有关：

(1) 患者体位躺卧不好，因此按摩时肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤、岔气等。

(2) 术者进行手法时，动作粗暴、用力过猛，尤其是施用牵拉法、扳动法时，若角度不好，操作不合理，亦可造成某些关节或软组织的扭伤、拉伤等。

(3) 个别患者经治疗无效、疼痛仍不减时，术者应慎重考虑，必要时做内科详细检查，如有不适于按摩的病症或恶性病变，则应停止按摩而采用其他方法对症治疗。

(二) 按摩的施术原则及操作要领

1. 施术原则

为了在治疗中抓住疾病的主要矛盾，突出治疗的重点，避免盲目施术而浪费时间，就要求做到手法准确，时间短，见效快，即做到术者用力小，患者痛苦少，又能解决问题。为此在临床上应遵循以下几个原则：

(1) 对急性损伤的患者，若局部肿胀瘀血，不便施用手法，可先在周围及远端诱导取穴，在损伤的关节处做轻微的屈伸、旋转活动，以消肿散瘀、疏通经络、镇静止痛，然后再根据损伤情况施用对症手法。

(2) 对于慢性损伤、劳损的患者，可先以受损部位为主施用手法，然后在有关经络和穴位上加以诱导治疗，以松解止痛。如腰肌劳损，因病程长久使局部肌肉组织产生了代谢障碍，常能触到明显的条索状物，这时就要以上法治之，方能收到良好的疗效。

(3) 急则治其标，缓则治其本。如有腰痛的患者，不慎又出