

经络保健  
健康理疗  
CHINESE MASSAGE

# 按摩

几木 编著

沿袭千年保健  
按摩正宗技法

打通身体奇经

八脉的按摩之法

最古老、最具医疗  
特色的中式推拿  
不用药、不打针、无毒  
副作用的传统按摩手法

专业示范，

彩图精细展示



舒经活络

美容养颜

延年益寿 散寒除弊

全面调理

内科、神经、五官、  
妇科、儿科疾病

对症详细解析

台全家老小

庭自疗

## 揭秘寻找穴位的诀窍

找准全身100多个中式按摩常用穴位



成都时代出版社

網絡保健  
健康理財  
www.hkma.org.hk

# 保 健

# 按摩

用按摩  
治癒  
失眠



用按摩治癒失眠的奧妙  
用按摩治癒失眠的奧妙

用按摩治癒失眠的奧妙  
用按摩治癒失眠的奧妙



保 健



按摩

几木 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 / 几木编著. —成都: 成都时代出版社,  
2010.1

ISBN 978-7-5464-0120-1

I. 保… II. 几… 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 213014 号

# 保健按摩

BAOJIAN ANMO

几木 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	张旭
责任校对	李佳
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	90千
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0120-1
定 价	15.00元

---

版权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)25571666

# 前言

Foreword

在漫长的历史发展过程中，按摩手法产生了各种流派，现在世界上比较流行的主要有中式按摩、泰式按摩、日式指压、韩式松骨、欧式推油等等，其中的中式按摩无疑是最古老、最具医疗特色的一种。

中式按摩又称“推拿”，是通过各种传统手法进行按摩，以达到健身或治病目的的方法。它有着悠久的历史，3000多年前的甲骨文上就已经记载了女巫师用推拿为人们治疗疾病。唐代时，推拿疗法就传播到了朝鲜、越南、日本等地。

中式按摩以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，其手法渗透力强，具有通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理筋正骨、滑利关节、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿等功效。


21世纪，作为自然疗法代表之一的中式按摩在国际上获得很大发展，被公认为是费用低、副作用小的优质医疗、健身手段。现在，许多医疗机构、保健中心、酒店宾馆等场所都纷纷开设了中式按摩服务。

虽然目前整理出的中式按摩手法已经达到了上百种，但是，如果仔细阅读了本书，你会发现中式按摩其实并不高深莫测，相反，它易学易懂，而且不受设备、环境等条件限制，不用打针、不用吃药，就能达到养生强身的效果，非常适合大众在家庭中学习和使用，为自己和家人按摩，让整个家庭每天沉浸在健康和幸福之中。

现在，本书为广大读者提供了最实用的中式按摩技法，以及最便捷的学习途径——图文并茂的阅读方式、经典纯正的手法流程、一目了然的动作讲解、针对性强的功效说明等等，是中式按摩普及读物中的首选，也可作为按摩师上岗从业的培训教材。

 **第一章** **中** Main Introduction of Chinese Massage **1**  
中式按摩概述

- 壹** 文明古国的养生之道 ..... 2
- 贰** 中式按摩的保健功效 ..... 3
- 叁** 适应症与禁忌症 ..... 4
- 肆** 中式按摩的注意事项 ..... 5

 **第二章** **经** Meridian Theory and Basic Technique **6**  
穴理论与基本手法

- 壹** 看不见的经穴，看得见的疗效 ..... 7
- 贰** 如何找准穴位 ..... 8
- 叁** 中式按摩基本手法简介 ..... 9

 **第三章** **中** Sweeping Guide of Chinese Massage **15**  
式按摩全程指南

- 壹** 俯卧位按摩 ..... 16
- 一、背部按摩 ..... 16
- 二、腰部按摩 ..... 31
- 三、腿部按摩 ..... 35
- 贰** 仰卧位按摩 ..... 44
- 一、头部按摩 ..... 44
- 二、臂部按摩 ..... 63
- 三、腹部按摩 ..... 72
- 四、腿部按摩 ..... 76
- 五、足部按摩 ..... 87





# 中式

第一章

按摩概述

MAIN INTRODUCTION OF

CHINESE MASSAGE

# 壹

## 文明古国的养生之道

Health Preserving Way of an Ancient Country

中式按摩是以中国传统手法进行按摩的方法。中国作为按摩的发源地之一，其手法经过千年流传，各种流派不断演变。它以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位作理论指导，严格按照古代按摩手法要求进行操作。

中式按摩又称“推拿”、“跷法”或“抚法”，是通过按压或揉摩人的身体以达至健身或治病目的的方法。3000多年前，甲骨文中已经记载女巫师用推拿为人们治疗疾病。中国现存最早的古医书《黄帝内经》里，许多地方都谈到了按摩，如《灵枢·九针》云：“形势惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”《汉书·艺文志》有《黄帝岐伯按摩》十卷，唐太医署始设按摩博士、按摩师。唐释慧琳《一切经音义》卷十八《十轮经·按摩》曰：“凡人自摩自捏，申缩手足，除劳去烦，名为导引。若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。”可见古代早已用按摩来治疗肢体麻痹、寒热等症。

战国名医扁鹊曾用按摩疗法治疗虢太子的尸厥症。隋唐时期按摩术有专门编制，例如隋太医署设有按摩博士两人。唐代，推拿治疗成为临床医学的一个正式分支，开始传播到朝鲜、越南、日本等国家。

明清以来，按摩又被泛称为“推拿”。《厘正按摩要术》：“推拿者，即按摩之异名也。”随着按摩术的发展，保健按摩也取得了很大进展。无论在宫廷还是民间，推拿都有了长足发展。

中华人民共和国成立后，中医走向与西医结合发展的道路，中医医疗机构得到政府的大力扶植。21世纪，各种自然疗法在国际上获得很大发展，中式按摩和其他中医疗法成为医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。目前整理出的中式按摩手法有上百种，不但可以治疗骨科病和内科病，也可用于保健强身。

不仅如此，许多诸如饭店、洗浴中心等场所纷纷开设了保健按摩服务。随着中国人民生活水平的提高，中式按摩作为一种优质的保健方式，必将发扬光大。



# 贰

## 中式按摩的保健功效

Health Efficacy of Chinese Massage

中式按摩的优点很多，它操作简便，容易学习，经济实用。中式按摩的治疗作用是多方面的，施术者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作，所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

### 1. 舒经活络、消肿止痛

中式按摩可以促进局部血液和淋巴的循环，改善局部组织代谢，加速淤血的吸收，使气血通畅，从而达到舒经活络、消肿止痛的目的。

### 2. 整复错位、调正骨缝

按摩可以抚顺理直损伤的软组织纤维，使错缝的关节和软骨恢复原位。关节的功能活动正常，疼痛就可以缓解或消失。

### 3. 解除痉挛、放松肌肉

按摩具有镇静神经、稳定情绪的作用，又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

### 4. 松解粘连、滑利关节

按摩直接作用于损伤部位，加强其血液循环，促进其修复；通过被动运动手法，对关节因粘连而僵硬者，起到松解粘连、滑利关节的作用。

### 5. 散寒除痹、调和气血

按摩具有舒经络、利关节、和血脉、除痹痛的作用。临床上对风寒湿所致的腰痛及关节痛，利用按摩结合其他治疗方法往往能很快奏效。

除了以上的治病作用外，中式按摩还有以下的保健功用。

(1) 对于不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到防病、保健的作用。

(2) 具有恢复体力、减轻疲劳、促进人体血液循环、提高人体抗病能力、调节脏腑、防病治病、延年益寿的功能。

(3) 可使人体表面毛细血管扩张，增加人体皮肤的营养供应，改善皮肤的呼吸，有利于养肤美容和减肥。





# 叁

## 适应症与禁忌症

Indications and Contraindications

### 1. 中式按摩的适应症

(1) 闭合性的关节及软组织损伤。如腰椎间盘突出症、腰肌扭伤、梨状肌综合征、半月板撕裂、膝关节副韧带损伤、腕关节扭伤、指间关节挫伤等。

(2) 肌肉、韧带的慢性劳损。如颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎、“网球肘”等。

(3) 骨质增生性疾病。如颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等。

(4) 周围神经疾患。如三叉神经痛、面神经麻痹、肋间神经痛、坐骨神经痛、腓总神经麻痹等。

(5) 内科疾患。如神经官能症、气管炎、肺气肿、胃炎、胃下垂、十二指肠溃疡、半身不遂、高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎、腹胀、头痛。

(6) 五官疾患。如近视、耳鸣、咽喉炎、鼻窦炎、眼睑下垂。

(7) 妇科疾病。如功能性子宫出血、月经不调、盆腔炎、痛经、闭经、乳腺炎、产后耻骨联合分离症、子宫脱垂、更年期综合征。

(8) 儿科疾患。如小儿肌性斜颈、夜尿症、小儿脑性瘫痪、臂丛神经损伤、小儿麻痹后遗症、小儿消化不良、小儿腹泻。

(9) 皮肤病。如黄褐斑、痤疮等。

(10) 减肥、小儿增强体质及智力按摩。

### 2. 中式按摩的禁忌症

(1) 开放性软组织损伤。如撞伤、刀伤等有皮肤破损者。

(2) 皮肤的局部病变。如溃疡性皮炎、烫伤等。

(3) 由结核菌、化脓菌引起的运动器官病症。如骨结核、化脓性骨髓炎等。

(4) 各种类型的骨折。

(5) 传染病。如肺结核、病毒性肝炎等。

(6) 有严重出血倾向者。如血友病、血小板减少症等

(7) 妊娠妇女的腹部、腰骶部。



# 肆

## 中式按摩的注意事项

Important Notices For Chinese Massage

(1) 按摩前要修整指甲，用热水洗手，同时，将有碍操作的物品如戒指等预先摘掉。

(2) 态度要和蔼，要耐心地向受术者解释病情，争取受术者的合作。

(3) 受术者与施术者的位置要安排合适，特别是受术者坐卧等姿势，要舒适而又便于操作。

(4) 按摩手法要轻重合适，并随时观察受术者表情，使其有舒服感。

(5) 按摩时间每次以20~30分钟为宜，按摩次数以一次为一疗程。

(6) 受术者在大怒、大喜、大惊、大悲等激动情况下，不要立即按摩。

(7) 饱食之后，不要急于按摩，一般应在饭后两小时左右为宜。

(8) 按摩时，有些受术者容易入睡，应取毛巾盖好，以防着凉。注意室温，不要在当风之处按摩。



# 经络



理论与基本手法

第二章

Basic Technique

MERIDIAN THEORY AND



# 壹

## 看不见的经穴，看得见的疗效

Invisible Meridian and Obvious Efficacy

经络在中医里指人体内气血运行的通路。经，有路的意思；络，有网络的意思。经络在体内纵横交错，遍布全身，无处不在。中医学里的经络，其一端连着脏腑，另一端连着四肢，因此，当施术者在人体的经络上、穴位上施用手法时，其手法的渗透力可内传脏腑、外达四肢，从而有效地调节人体的五脏六腑及四肢百骸的生理、病理功能，达到预防、治病、保健、康复的目的。

《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”但经脉“伏行分肉之间，深而不见，其浮而常见者，皆络脉也”。经脉还有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，故针灸“欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会，令可传于后世”。由此可见，经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络可分为“正经”和“奇经”两类。正经有十二，即“手足三阴经”和“手足三阳经”，合称“十二经络”，是气血运行的主要通道。

手三阴经，是指手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

足三阴经，是指足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

手三阳经，是指手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经。

足三阳经，是指足太阳膀胱经、足少阳胆经和足阳明胃经。

奇经有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，有统率、联络和调节十二经络的作用。

经络上有很多敏感的刺激点，称为“经穴”，也叫“穴位”。经络与穴位的关系是：经络以穴位为据点，穴位以经络为通路。人体的穴位，属于十四经络（十二经络和任脉、督脉）的称为“经穴”，未列入十四经的称为“奇穴”。

穴位位于经络上，经络与体表交会之处即是穴位所在。穴位共有365处，后来又陆续发现了“新穴”，两者相加总数远超过1000个。

按摩穴位时，与此经络相关的内脏会接收到传达而至的刺激，并改善令人不适的症状，所以，即使是与内脏相隔很远的穴位，也能发挥出惊人的治疗和养生功效。这就是经络与穴位的神奇之处！

中医学认为，内脏若有疾病，人体机能异常，在身体表面上的相关部位就会有所表现，反映到有关经穴上，呈现出异状。

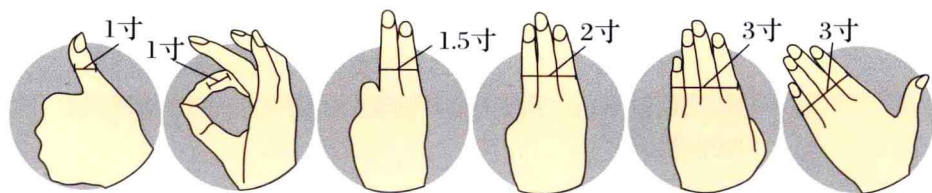
经穴位置因人而异，在人体经穴图中的标示，只供参考而已。以图示的基本经穴为中心，仔细看周围皮肤及皮下组织的状态，才能真正找出受术者的经穴。这里介绍一个常见的寻找穴位的诀窍，若出现下述反应，即可判断为穴位所在。

- (1) 压痛：用手指一压，患者会有痛感。
- (2) 硬结：以手指触摸，有硬块。
- (3) 感觉敏感：稍一刺激，皮肤便会刺痒。
- (4) 色素沉淀：出现黑块、斑点。
- (5) 温度变化：和周围的皮肤产生温度差。

另外，在穴位的找法中，常常有“两指宽”、“三指宽”等说法，这就是“指量取穴法”，用受术者的手指作为量度标准，找出按摩穴位。其中根据不同的用指方法，可分为以下3种。

- (1) 中指同身寸：以中指中节侧面纹头之间的距离为1寸。
- (2) 拇指同身寸：以大拇指第1节的横度为1寸。
- (3) 横指同身寸：将食指、中指、无名指和小指四指并拢，以四指的中节宽度为3寸。

手指的大小、宽度，依年龄、体格、性别而有极大的不同。以此法确定穴位位置时，务必以受术者的指宽度来找，即遵循“同身尺寸”原则。



## 贰

### How to Find the Correct Points 如何找准穴位

# 叁

## 中式按摩基本手法简介

Basic Technique Introduction of Chinese Massage

一般中式按摩的手法具有“点而理其络，按而调其经，推而行其气，拿而舒其经，揉而活其血”等功效，手法全面，能防治多种疾病。

手法力度轻重不同，其渗透程度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经络）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（骨髓）几种。

在中式按摩的历史发展过程中，手法、动作、名称和分类方法多种多样，并不统一。现就本书涉及的基本按摩手法，介绍如下。

### 1 按压法



**拇指按法：**用一手或双手拇指指腹，着力于身体部位或穴位上，逐渐垂直向下用力。临床上常与揉法结合使用，组成“按揉”手法。



**掌根按法：**用手掌或掌根，着力于身体部位上，逐渐垂直向下用力。本法多用于背部、腰骶部及下肢。

### 2 揉法



揉法①



揉法②



揉法③



揉法④

用指腹、掌根、前臂或肘尖部着力于体表的一定部位或穴位上，沿顺时针或逆时针方向进行环形揉动，称为揉法。

揉法操作时，动作要协调而有节律，频率一般以每分钟120~160次为佳。在揉动方向上可随意，但不可用蛮力。

揉法具有宽胸理气、消肿止痛、消积导滞、活血祛淤的作用。反复在某个部位长时间揉动，耐心而轻柔地施力，可使肿胀消除或缓解。

### 3 拿法



拿法①



拿法②

用手指在一定部位或穴位上进行对称性的用力拿取、放松，称为拿法。多用于颈部和四肢。

使用拿法时腕要放松，用手指指腹着力，一拿一松连续不断。用力要由轻而重，不可突然用力。拿法常与提法结合，提拿并用。受术





拿法③

者在提拿时应感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒服。

拿法有祛风散寒、缓解肌肉痉挛、调节兴奋神经、消除疲劳、调和气血、开窍止痛的作用。

#### 4 搓法



搓法①



搓法②



搓法③

用两手掌面夹住一定部位，相对用力做反方向来回、快速搓动，称为搓法。搓法是一种放松手法，操作时两手用力大小相等，似搓绳状，频率一般为每分钟30~50次。开始时由慢到快，结束时由快到慢。搓法主要适用于四肢，一般为按摩治疗结束时手法。

搓法具有疏散经络、调和气血、通利关节、松弛肌肉、消除疲劳的作用。

