

B A O

主编 © 阮继源

J I A N

保健 按摩

A N M O

上海科学技术出版社

保 健 按 摩

主 编 阮继源
副主编 方剑乔 陈华德
编 委 林咸明 褚海林
王 健 叶新苗
傅 宏 张 勤

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩/阮继源主编. —上海:上海科学技术出版社,2003.4
ISBN 7-5323-6941-2

I. 保… II. 阮… III. 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(2003)第 006203 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12.5 字数 260 000

印数 1—5 500 定价:25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

前 言

推拿按摩,源远流长,它是运用手法医疗之精华,为传统中国医学宝库中的瑰宝之一。几千年来,为中华民族的繁衍昌盛,作出了很大的贡献。

保健按摩,以藏象、经络等理论为指导,运用各种不同的按摩手法,在人体的适当部位进行操作后所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液等功能施以影响,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。该方法不仅适用范围广,且简便易行,效果明显,无副作用,因而深受百姓欢迎。

保健按摩在我国有极为悠久的历史,素为历代养生家所推崇。记得清代汪昂《勿药元诠》曾总结了“养生十六宜”：“发宜多梳,面宜多擦,目宜常运,耳宜常弹,舌宜抵腭,齿宜数叩,津宜数咽,浊宜常呵,背宜常暖,胸宜常护,腹宜常摩,谷道宜常撮,肢节宜常摇,足心宜常擦,皮肤宜常干沐浴,大小便宜闭口勿言。”其中颇多保健按摩之法。战国时,名医扁鹊在抢救魏太子“尸厥”暴疾时,就成功地运用了推拿治疗手法(载于《周礼注疏》),成为按摩医治实例的最早记载等。唐代,孙思邈在《备急千金要方》中提出:“每日必须调气补泻、按摩导引为佳,勿以康健便为常然,常须安不忘危,预防诸病也。”

由于通过按摩可以疏经通络、行气活血、调整脏腑器官功能,增强人体抗病能力,作为我国古代养生学重要内容之一的保健按摩,在预防医学中占有一定的地位。但需要指出的是,保健按摩要经常使用才能发挥较好保健治疗的效果,所谓“手当千遍,功力乃行”。正如宋代苏东坡《上张安道养生诀》中所说:“其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量。比之服药,其效百倍……若信而行之,必有大益。”

而今,随着市场经济的发展和人们物质生活水平的逐步提高及人们的健康需要,众多保健按摩服务行业应运而生,其中多数操作规范,效果明显,但也难免良莠不齐。保健按摩并不是简单的“雕虫小技”,而是一门艺术,是一种融汇了中国传统医学和中国古代文化精髓的艺术,是以巧妙的手法驱除疲劳和病痛,使身体保持健康和諧的医学艺术。要达到“机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”的完美境界,不掌握中医基本理论,不打好中医按摩的功底,不谙熟经络腧穴,不通过长期刻苦的练习,是绝对不成功的。那种认为保健按摩不过是举手之劳,没有什么高深学问的想法,是对这门学科的误解。本书中共分三大篇:知识篇、技能篇、附篇,其中知识篇中介绍了解剖生理知识、中医基础知识、按摩基本知识等内容;技能篇中介绍了中医四诊、按摩基本技能、保健按摩的实践与应用和足底按摩等内容。全书图文并茂,从理论到实践,对保健按摩作了简要系统的概括和介绍。本书已被列为浙江省滨江高教园区共建课程试用教材。

编者限于水平和时间,失妥之处,敬请同道指教,遗漏之处,望指正补遗。

阮继源

2003年元月于浙江中医学院

目 录

知识篇	1
第一章 解剖生理知识	1
第一节 人体概述	1
第二节 皮肤	4
第三节 运动系统	5
第四节 神经系统	23
第五节 血管结构	26
第二章 中医基础理论	29
第一节 脏腑	29
第二节 经络	38
第三节 腧穴	44
第三章 按摩基本知识	50
第一节 按摩发展概况	50
第二节 按摩的作用原理	51
第三节 按摩八法	53
第四节 按摩师规范	55
第五节 几种现代按摩术介绍	57
第六节 按摩介质配方知识	59
技能篇	63
第四章 中医四诊	63
第一节 望诊	63
第二节 闻诊	65
第三节 问诊	66
第四节 切诊	66
第五章 按摩基本技能	70
第一节 28种按摩手法	70
第二节 50个常用穴位的手法操作	113
第三节 全身按摩施术技巧	118
第六章 按摩的实践与应用	132

第一节	15种按摩适应证	132
第二节	10种常见病的按摩治疗	134
第七章	足部反射区的保健按摩	140
第一节	足部按摩基础知识	140
第二节	足部反射区的位置、功能及按摩方法	147
第三节	常见病的足部按摩处方举例	165
附篇		171
初级保健按摩师国家职业标准		171
中级保健按摩师国家职业标准		180

知 识 篇

第一章 解剖生理知识

第一节 人体概述

一、人体的形态结构简介

人体分为头、颈、躯干和四肢等四个部分,体表为皮肤所覆盖,皮肤下面有肌肉和骨骼,肌肉附着在骨骼上。头部和躯干部由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大腔,即颅腔和体腔。颅腔内有脑,脑与脊柱椎管内的脊髓相连,脑与脊髓是指令和调节人体各种活动的中枢。体腔由膈分为上、下两个腔,上面的叫胸腔,内有心、肺等器官;下面的叫腹腔,腹腔的最下部又叫盆腔。腹腔内有胃、肠、肝、脾、肾等器官;盆腔内有膀胱和直肠,女子还有卵巢和子宫等器官。

人体的结构很复杂,它是由一个严密的组织系统所构成。

(一) 细胞

细胞是人体的结构和功能的基本单位。人体的细胞约有 1 800 亿个。细胞一般由细胞膜、细胞质和细胞核三个部分组成。细胞生活在液体的环境里,细胞与液体之间不断进行物质交换,吸取氧和养料,排出二氧化碳和废物。人体细胞也有一个生成、成长、衰老和死亡的过程。

(二) 组织

组织是由许多形态和功能相似的细胞和细胞间质构成的。人体内的组织有四大类,即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

(三) 器官与系统

器官是由几种组织构成的能行使一定功能的结构。例如,心脏主要由心肌组织构成,心肌细胞之间有少量结缔组织连接,心脏腔壁衬有上皮组织等。

系统是由几种功能相关的器官连接在一起,共同完成连续性的生理过程的结构。

人体的器官组成九个系统,即运动、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、感觉、神经和内分泌系统。

二、人体各部位的名称

人体的不同部位,有着不同的名称(如图 1-1)。头颈部的名称:头、颈;躯干部的名称:胸、背、腹、脊椎;上肢部的名称:肩、上臂、前臂、手;下肢部的名称:臀、大腿、小腿、足。

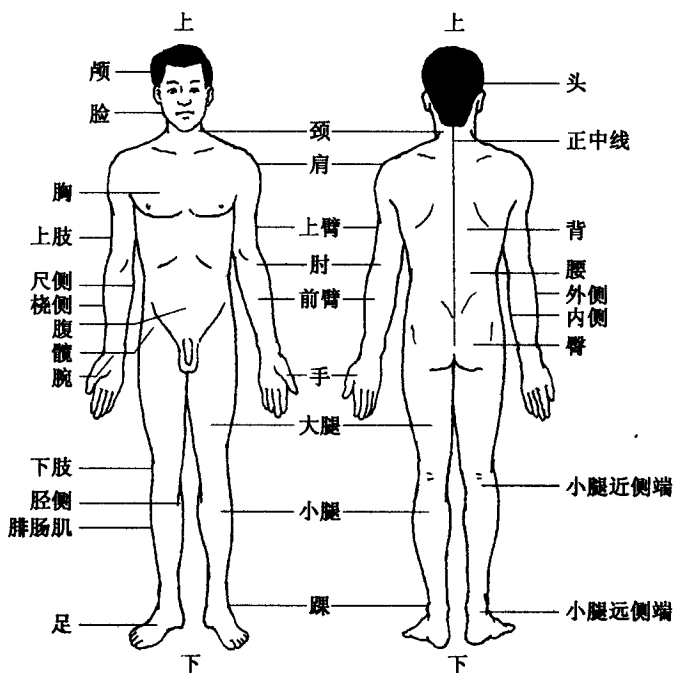


图 1-1 人体各部位名称、人体解剖姿势及方位术语

1. 人体常用的方位术语 为了便于学习和研究人体各部位及其结构的位置变化,规定以身体直立、两眼向正前方平视,两足跟靠拢,足尖向前,上肢自然下垂于躯干两侧,手掌向前为人体标准解剖姿势,并以上述姿势为依据,定出一些常用人体方位的术语:

- 上——接近头部称为上;
- 下——接近足底称为下;
- 前——接近腹侧的称为前;
- 后——接近背侧的称为后;
- 内侧——接近身体正中线的称为内侧;
- 外侧——远离身体正中线的称为外侧;
- 近侧——接近肢体根部的称为近侧;
- 远侧——远离肢体根部的称为远侧;

尺侧——前臂的内侧称为尺侧；
 桡侧——前臂的外侧称为桡侧；
 胫侧——小腿的内侧称为胫侧；
 腓侧——小腿的外侧称为腓侧；
 浅——接近皮肤表面的称为浅；
 深——远离皮肤表面的称为深。

2. 人体的切面

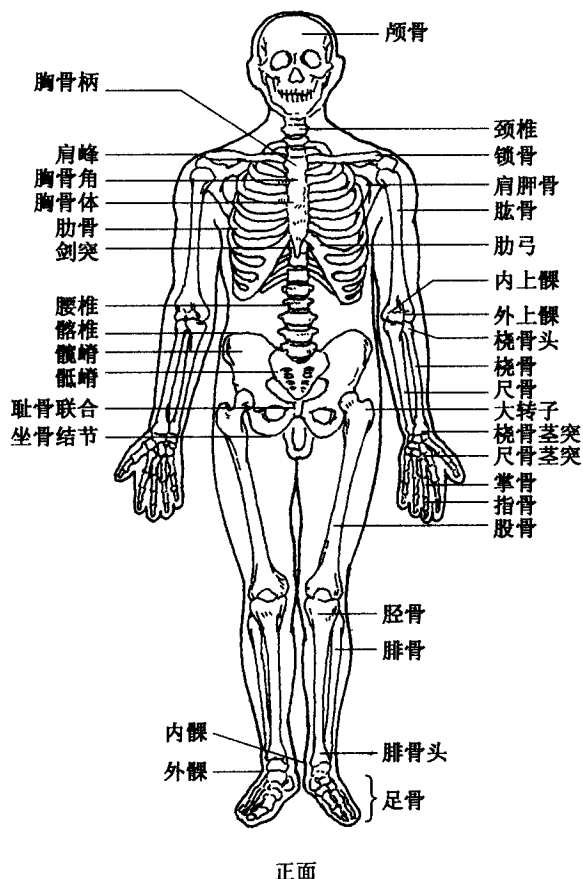
(1) 矢状面 沿人体的前后径与水平垂直所作的切面叫矢状面。当矢状面位于正中而将人体分为左右两半,该切面称为正中矢状面。

(2) 水平面(横切面) 当与地面平行,将人体分为上、下两部所作的切面叫水平面。

(3) 额状面(冠状面) 沿人体的左右径,将人体分为前后两部所作的切面叫额状面。

三、人体骨骼的体表标志

人体骨骼的体表标志[如图 1-2(1)、(2)]:



正面
 图 1-2-(1) 体表标志

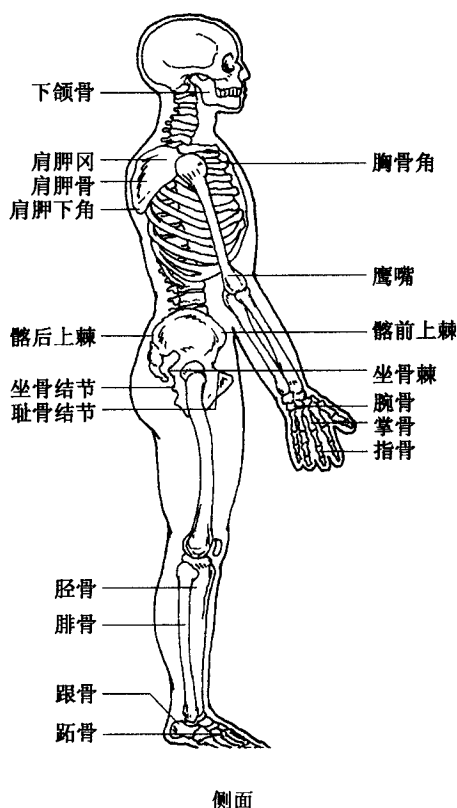


图 1-2-(2) 体表标志

1. 躯干部的骨骼标志 胸骨: 胸骨柄、胸骨体、剑突; 肋骨: 第二到第十二肋骨、第一到第十肋软骨; 椎骨: 颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。

2. 上肢部的骨骼标志 肩胛骨: 肩峰、肩胛冈、肩胛下角; 锁骨: 全长; 肱骨: 肱骨内上髁、外上髁; 尺骨: 鹰嘴、尺骨头、茎突; 桡骨: 桡骨头、茎突; 手骨: 腕骨、掌骨和指骨的背面。

3. 下肢部的骨骼标志 髌骨: 髌嵴、髌前上棘、髌后上棘、耻骨联合、坐骨结节; 股骨: 大转子; 腓骨: 前面; 胫骨: 胫骨前缘; 腓骨: 腓骨头和外踝; 足骨: 跗骨、跖骨、趾骨。

第二节 皮 肤

皮肤覆盖着整个身体的表面, 全身各处的皮肤厚薄不一。皮肤还有一些衍化出来的附属器官, 如毛发、指(趾)甲、皮脂腺、汗腺等。

一、皮肤的结构

皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层(如图 1-3)。表皮层位于皮肤的表面, 由十

多层的复层扁平上皮构成。它又分为角质层和生发层,角质层位于皮肤的最外层,在外界环境影响下可以逐渐脱落成为皮屑,深层的新生细胞不断向表层升起补充;生发层位于表皮的深层,它的细胞具有很强的分裂增生能力,细胞含有黑色素,可防止强烈的紫外线透入,对身体内部组织有保护作用。

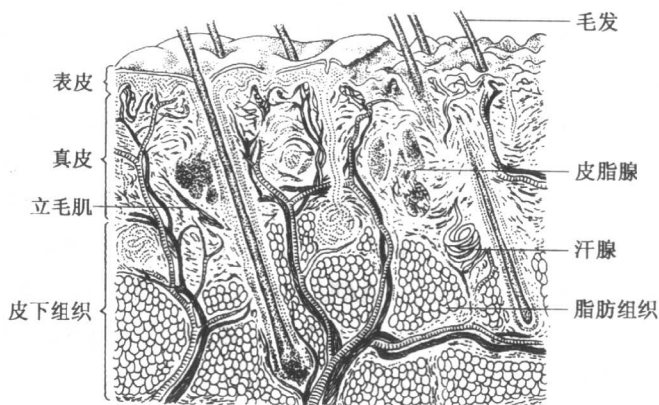


图 1-3 皮肤的构造

真皮层由致密结缔组织构成,含有大量的弹力纤维、胶原纤维和丰富的血管,以及感觉神经末梢、皮脂腺、毛囊等。皮下组织层位于真皮层的下面,分布有汗腺、脂肪组织等,又称皮下脂肪层。

在真皮层内有毛穿过,毛的根部深入皮下组织,包在一个囊内。和毛并列的还有汗腺,它开口于皮肤的表面。

二、皮肤的功能

皮肤内有丰富的感觉神经末梢,有不同的感觉功能,如热觉、冷觉、触觉、压觉和痛觉等。皮肤除了具有感受刺激的功能外,还有保护身体免受损害、调节体温、排泄废物和贮藏养料(维生素 D 和脂肪)等作用。

第三节 运动系统

人体的运动系统是由骨、关节和骨骼肌组成的。人体的运动是在中枢神经的支配下,以骨为杠杆、关节为枢纽、骨骼肌收缩为动力而完成的。

一、骨骼

成年人的骨骼共有 206 块,它构成了人体的支架。根据骨的形状不同,可分为长

骨、短骨、扁骨和不规则骨。

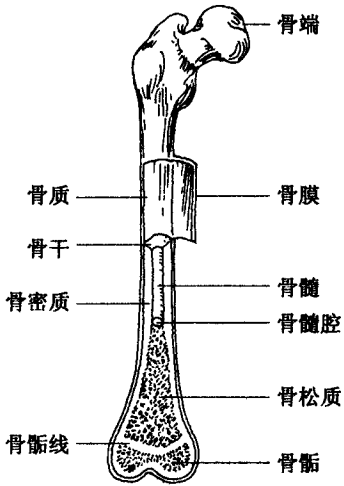


图 1-4 骨的结构

(一) 骨的构造

骨主要由骨质构成,外面包着骨膜,内部藏着骨髓(图 1-4)。

1. 骨质 骨质是骨的主要部分。分为骨密质和骨松质,骨密质坚硬,位于骨的表面;骨松质位于骨深部。

2. 骨膜 骨膜是位于骨表面(关节面除外)紧贴骨密质的薄层结缔组织膜。它富有神经、血管和造骨细胞,故骨膜对骨质的营养和骨折的修复起着重要作用。

3. 骨髓 骨髓充满在骨松质的网眼中和骨髓腔内。胎儿、新生儿骨髓是红骨髓,具有造血功能。随着年龄的增长,骨髓腔内的红骨髓逐渐被脂肪组织代替,变成黄骨髓,失去造血功能。长骨的骨松质或扁骨的骨髓都是红骨髓,始终保持着造血功能。

(二) 全身各部位的骨骼

全身的骨骼按部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。四肢骨又分为上肢骨和下肢骨。

1. 颅骨 由 23 块组成。颅骨以眶上缘至外耳门下缘的连线为界,分成上下两部分,上部为脑颅,下部为面颅(如图 1-5)。

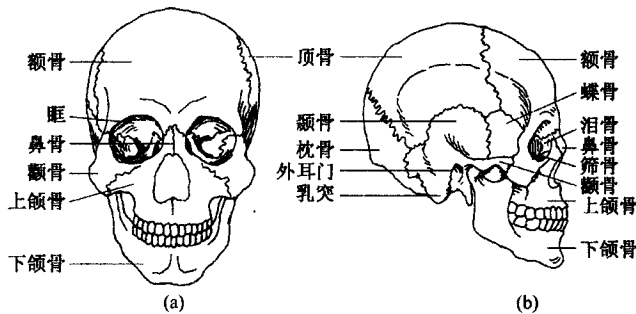


图 1-5 颅 骨

(a) 前面 (b) 侧面

(1) 脑颅骨 由 8 块骨构成,围成一腔叫颅腔,脑位于腔中。脑颅骨分别是额骨 1 块,位于颅前,可分额部、眶部及鼻部;顶骨 2 块,位于额、枕骨之间;枕骨 1 块,位于颅后;蝶骨 1 块,位于颅底中部,居枕骨前,因形似蝴蝶而得名,该骨分蝶骨体、大翼、小翼和翼突;颞骨 2 块,左右各一,位于蝶骨、顶骨、枕骨之间,构成颅底和颅腔的侧壁,颞骨分为鳞部、乳突部、岩部、鼓部;筛骨 1 块,位于额骨的前下和颅底的前部,夹在两眼眼眶之间,分为筛板、垂直板及筛骨迷路。

(2) 面颅骨 由 15 块骨构成,形成了眼眶、鼻腔、口腔等面部轮廓。面颅骨分别是犁骨 1 块,位于两鼻腔之间,为构成鼻中隔下部、后部的扁平薄骨板;下颌骨 1 块,

其关节与颅骨的颞骨相连,它是颅骨中除舌骨以外惟一能够活动的骨,是面颅中最大的骨;舌骨 1 块,位于颈前,在下颌骨和甲状软骨之间,通过韧带和颞骨茎突相连,分为舌骨体、大角、小角;上颌骨 2 块,分为上颌体、额突、颧突、腭突、牙槽突,构成了口腔上壁、眶下壁、鼻腔的外侧壁;鼻骨 2 块,位于左右上颌骨、额突之间,为鼻腔上壁的一部分;泪骨 2 块,薄而脆,似指甲大小,前接上颌骨额突,后连筛骨迷路的眶面,位于两眶内侧壁的前部;颧骨 2 块,在额骨与上颌骨之间,位于眶的外下方,颞突与颞骨颞突连结而成颧弓,是面颊的骨性突起;下鼻甲 2 块,附在上颌体的鼻面,为卷曲的薄骨板;腭骨 2 块,位于上颌骨腭突的蝶骨翼突之间,构成鼻腔的外侧壁的一部分和硬腭的后一部分。

2. 躯干骨 躯干骨是由 24 块椎骨、1 块骶骨、1 块尾骨、1 块胸骨、12 对肋骨构成的。

(1) 椎骨 根据不同的部位而分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎(骶骨)和骨椎(尾骨)。

1) 椎骨的构造 椎骨有椎体和椎弓两部分。椎体在前,椎弓在后,两者围成椎孔。各椎孔相连成的管腔叫椎管,内藏有脊髓。椎弓有 7 个突起,后面的叫棘突,两侧的两个突起叫横突,上和下的两对突起叫上关节突和下关节突。

2) 椎骨的特征

* 第三至第六颈椎的横突上有横突孔,棘突有分叉(如图 1-6);

第七颈椎的棘突较长,颈后部可以摸到;

第一颈椎上没有椎体和棘突,该椎又叫寰椎;

第二颈椎体上有一个齿突,又叫枢椎(如图 1-7)。

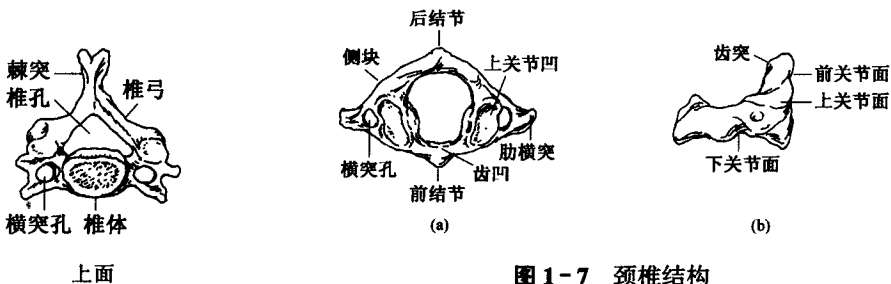


图 1-6 颈椎(3~6)

图 1-7 颈椎结构
(a) 寰椎(上面) (b) 枢椎(侧面)

* 胸椎棘突细长,尖向后下,椎体两侧和横突有关节面(如图 1-8)。

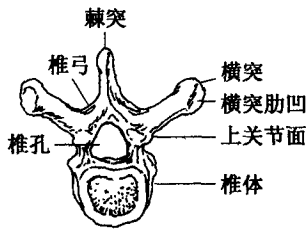
* 腰椎椎体最大,棘突呈板状(如图 1-9)。

* 骶椎(骶骨) 成年人骶椎愈合为一块骶骨,似三角形。前面光滑而凹陷,后面粗糙隆凸,骶骨外侧缘上面有形似耳朵的耳状面(如图 1-10)。

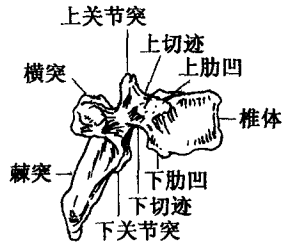
* 尾椎(尾骨) 成年人尾椎愈合为一块三角形的实性尾骨(如图 1-10)。

(2) 胸骨 由胸骨柄、胸骨体、剑突三部分组成。胸骨柄上缘有一浅而宽的颈静脉切迹,两侧有锁骨切迹(锁切迹),胸骨和胸骨体两侧各有 7 个切迹(如图 1-11)。

(3) 肋骨 共有 12 对。肋分前后端和体三部分。后端包括肋头、肋颈和肋结节等。肋的前端借助软骨和胸骨相连,后端与相应的胸椎构成关节(如图 1-12)。



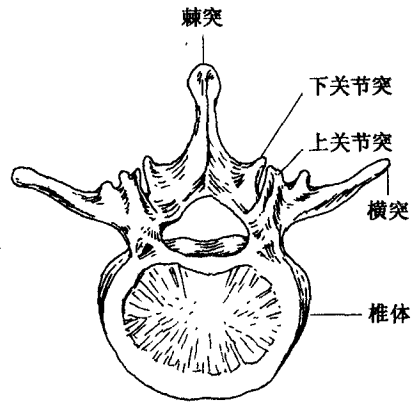
(a)



(b)

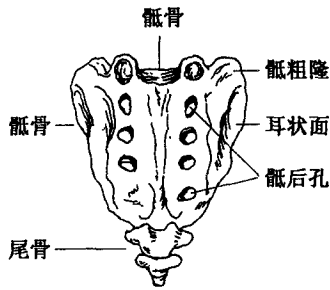
图 1-8 胸 椎

(a) 上面 (b) 侧面

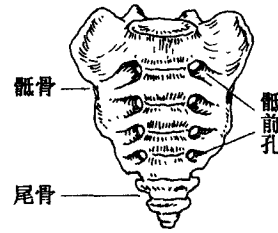


上面

图 1-9 腰 椎



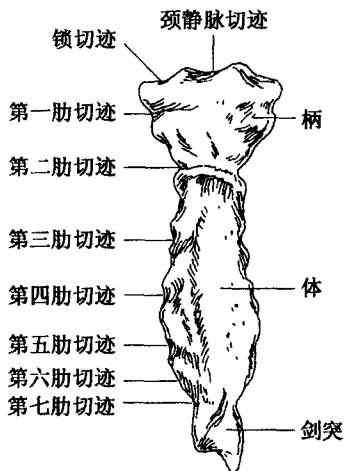
(a)



(b)

图 1-10 骶骨与尾骨

(a) 前面 (b) 后面



前面

图 1-11 胸 骨

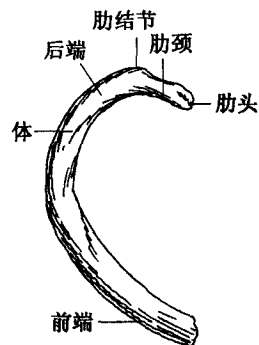


图 1-12 肋 骨

3. 四肢骨 由上肢骨和下肢骨构成。

(1) 上肢骨 由肩带骨和游离上肢骨组成。

1) 肩带骨 由锁骨和肩胛骨组成。

* 锁骨 位于颈根皮下,全长均可触及,水平位,内端粗大,与胸骨柄构成关节;外端扁平,与肩胛骨构成关节(如图 1-13)。



图 1-13 锁 骨(右)

* 肩胛骨 肩胛骨前面凹陷,叫肩胛下窝,后面隆起,叫肩胛冈,并分成冈上窝与冈下窝。肩胛冈外端的增高与膨大部分叫肩峰,锁骨与其相连。外侧角有一浅凹叫关节盂,与肱骨头构成关节。关节盂的内侧上有一指状突起叫喙突(如图 1-14)。

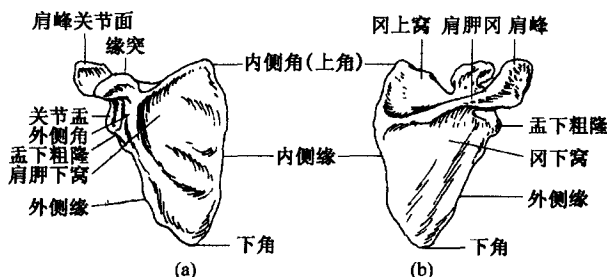


图 1-14 肩 胛 骨(右)

(a) 前面 (b) 后面

2) 游离上肢骨 由肱骨、尺骨、桡骨和手骨组成。

* 肱骨 是典型的长骨。肱骨上端的膨大叫肱骨头。肱骨头前方粗糙的突起叫小结节,外方的突起叫大结节。肱骨体外侧粗糙的隆起叫三角肌粗隆。肱骨远端后面的窝叫鹰嘴窝,前面内侧的窝叫冠突窝,外侧的窝叫桡窝。冠突窝下方的突起叫肱骨滑车,桡窝下方圆形的突起叫肱骨小头,两者均有关节面。在肱骨远侧端的内侧的突起叫内上髁,外侧的突起叫外上髁(如图 1-15)。

* 尺骨 位于前臂内侧。上端前为冠突(喙突),后有鹰嘴。两者之间的深凹叫滑车切迹(或叫半月切迹)。冠突的外侧,有一凹陷的关节面,叫桡切迹。冠突的下方有一粗糙的面,叫尺骨粗隆。尺骨干上有一个锐利的外侧缘叫骨间缘。尺骨远端呈圆盘状,叫尺骨头。内侧小突起叫尺骨茎突(如图 1-16)。

* 桡骨 位于前臂的外侧。上端呈圆盘状,叫桡骨头,头的周围有环状关节面,头

的上面有凹陷关节面,叫桡骨头关节凹,头的内侧下方有桡骨粗隆。桡骨体有一个锐利缘叫骨间缘,下端肥大,外侧有一向下的突起叫桡骨茎突,内侧有尺切迹,与尺骨头构成关节(如图 1-16)。

* 手骨 手骨由 8 块腕骨、5 块掌骨、14 块指骨组成(如图 1-17)。

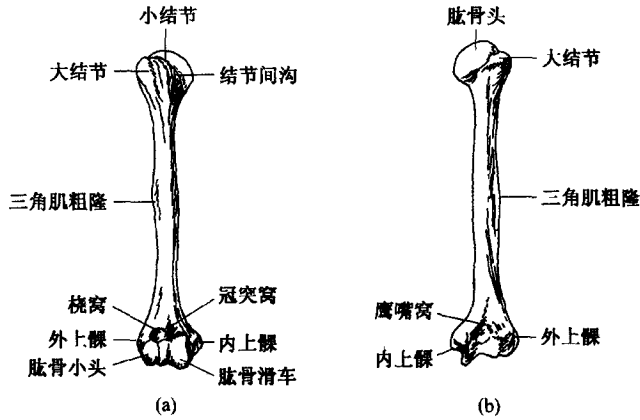


图 1-15 肱骨(右)

(a) 前面 (b) 后面

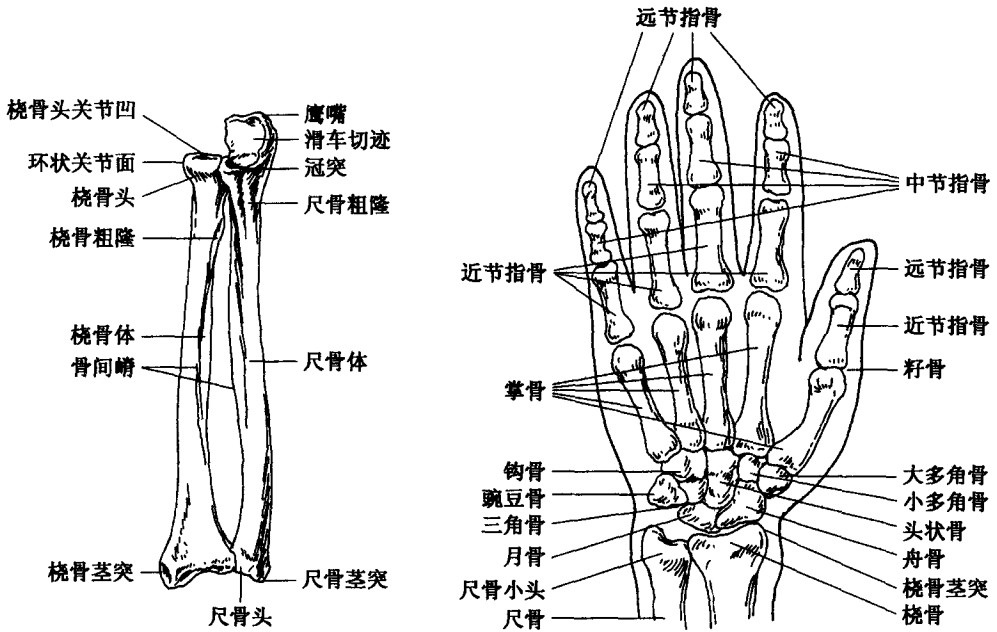


图 1-16 尺骨和桡骨(右)

图 1-17 手骨(右)

* 腕骨 为小而不规则的短骨。其名称多标志各自的形状,分上下两排排列。上排从外向内为舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨;下排从外向内有大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。

* 掌骨 每一块掌骨没有特殊的名称,由拇指向小指方向分别冠以第一、第二、第三、第四、第五掌骨。掌骨近侧为底,中间为体,远侧为头。第一掌骨底呈鞍形为鞍状关节面,其余的是平面关节面。

(2) 下肢骨 由下肢带骨和游离下肢骨组成。

1) 下肢带骨 主要由髌骨组成。每侧髌骨均由位于上方的髌骨,后方的一块坐骨,前下方的耻骨组成。

* 髌骨 位于髌骨上外。骨的上部宽而扁薄,叫髌骨翼。翼上缘变厚,叫髌嵴。髌嵴前方突起部叫髌前上棘,下方突起部叫髌前下棘。髌骨内面的凹陷叫髌窝,髌窝后部的两个粗糙面分别称耳状面和髌粗隆。髌骨内面稍显弯曲的部分叫弓状线(如图 1-18)。

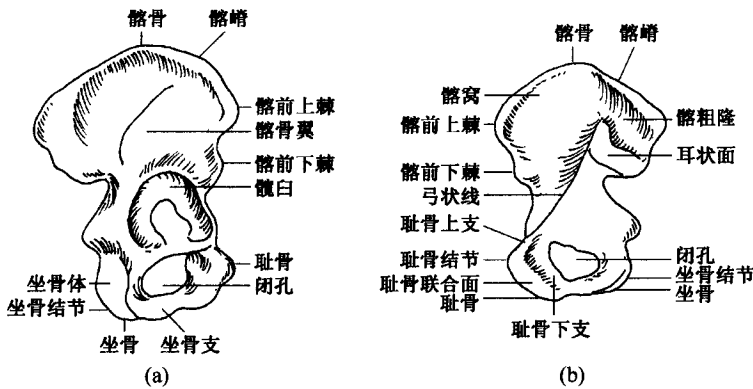


图 1-18 髌 骨(右)

(a) 外面 (b) 内面

* 耻骨 是髌骨的前下部分。有上支、下支和耻骨体三部分。耻骨体构成髌窝的前下部和骨盆的侧壁,由耻骨体向前下内方伸出的骨条叫耻骨上支,继而以锐角转折向下外方叫耻骨下支。

* 坐骨 是髌骨的后下部分。分坐骨体、坐骨支两部分。其相接的外面,有一粗糙结节叫坐骨结节。

* 髌窝 由髌、耻、坐三骨的骨体构成,深陷呈环状的窝。

* 闭孔 由坐骨与耻骨围成的卵圆形大孔。

* 骨盆 由前外侧的两块髌骨和后方的骶尾骨构成。

2) 游离下肢骨

* 股骨 是人体骨骼中最大的长骨。分为上下端和中间的骨体(如图 1-19)。上端似球形叫股骨头,头下方较细的部分叫股骨颈。骨体上方较大隆起叫大转子,在大转子后下方的小突起叫小转子。股骨后面在骨的长轴上有一条股骨粗线。股骨下端膨大,其后方的两个隆起,分别叫内、外侧髁。髁间的凹陷叫髁间窝。两髁上各有一隆起,