

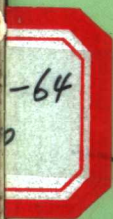
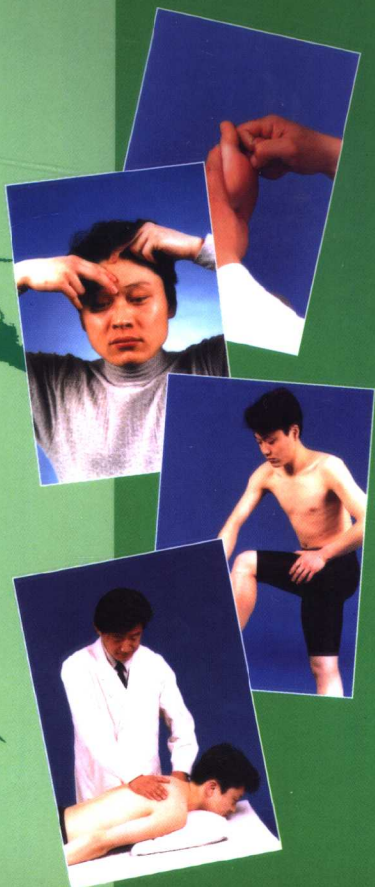
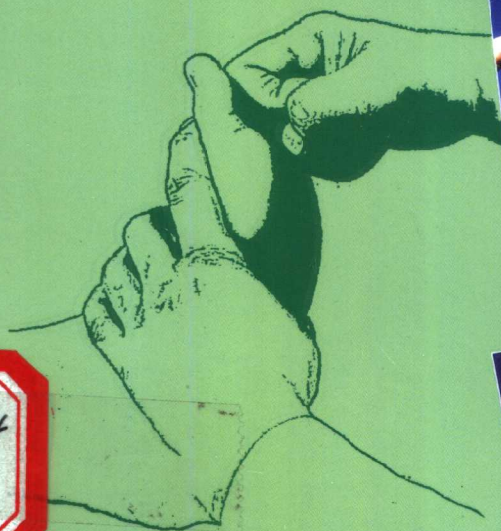


科文健康广场

图解

保健按摩

● 于天源 主编



科学技术文献出版社

科文健康广场

图解保健按摩

主 编 于天源

副主编 梁 军

郭 明

杨 明

摄 影 于晓文

审 订 李学武

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解保健按摩/于天源主编.-北京:科学技术文献出版社,2002.6(重印)

(科文健康广场)

ISBN 7-5023-3344-4

I. 图… II. 于… III. 按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14224 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:木 易

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2002 年 6 月第 1 版第 4 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:141 千

印 张:7.125

印 数:16001~26000 册

定 价:15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

当今什么对人最重要?我想非“健康”莫属!

什么是健康?如何判定自己是否健康?如何保健?我想这更是每个人都关心的问题,也是本书要讲述的问题。

书的价值在于它能给人以帮助,只要你认真地去品味它。我们写这本书的目的就在于给读者以更多的帮助,让关心、喜爱保健按摩的人不仅学会做保健按摩,而且要学会如何用力、用多大的力、力用在何处、哪些部位是重点、如何开始又如何结束、做这些手法有哪些作用。

用什么按摩?有人说用手、有人说用力。我说要用“心”。

保健按摩的手法不在于多,而在于精,在于准,在于适度,在于前后的组合搭配。

愿我们的努力能给您一些帮助!

愿尊敬的读者永远健康!

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书介绍了健康的概念,保健的含义,保健按摩的常用手法、穴位;全身保健按摩;足部反射区保健按摩法;自我保健按摩。全书配有照片 181 张,图片 23 张。图文并茂,读者阅后可学会做保健按摩。

本书适于按摩医师,有关专业的师生以及关心保健按摩的人士阅读。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

第一章 保健按摩基础知识	(1)
第一节 健康概述	(1)
第二节 保健与保健按摩	(3)
第三节 经络	(6)
第四节 保健按摩常用腧穴	(7)
第五节 全身保健按摩常用手法	(30)
第六节 足部保健按摩常用手法	(50)
第二章 全身保健按摩	(52)
第一节 全身保健按摩的作用	(52)
第二节 全身保健按摩的操作顺序及 时间安排	(58)
第三节 全身保健按摩的具体操作	(61)
第三章 足部反射区保健按摩法	(112)
第一节 足部解剖	(112)
第二节 足部反射区的位置及操作手法	(114)
第三节 足部反射区保健按摩的顺序	(178)
第四章 自我保健按摩	(180)
第一节 头面部自我保健按摩	(180)
第二节 颈部自我保健按摩	(193)
第三节 胸腹部自我保健按摩	(200)
第四节 腰骶部自我保健按摩	(207)
第五节 上肢自我保健按摩	(210)
第六节 下肢自我保健按摩	(215)

第一章 保健按摩基础知识

第一节 健康概述

一、健康新概念

人们对健康的理解是随时间的变化而不断变化的。最早人们认为无病就是健康。到 20 世纪 30 年代人们将健康理解为结实的体格，具有完善的生理功能并充分地发挥其作用。那么健康到底是什么呢？世界卫生组织在其《宪章》中给健康下的定义是：健康不仅是指没有疾病或身体虚弱，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。

健康必须具有以下四个方面：

- (1)一般的安宁状态，可以过正常生活并参加生产劳动。
- (2)发自内心的健康感觉。
- (3)个体对环境中的各种因素有较强的调节能力。
- (4)能使其功能获得充分效益。

健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础，也是人类物质生产的基础。人民的健康是一个国家和民族的荣耀。同时健康也是美的一个方面。

二、如何衡量人体健康

世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准，具体内容如下：

- (1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3)善于休息，睡眠良好。
- (4)应变能力强，能适应各种环境的变化。
- (5)对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
- (6)体重适当，体形均匀，头臂臀位置协调。
- (7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
- (9)头发光泽，无头屑。
- (10)肌肉皮肤富有弹性，走路轻松。

三、影响健康的因素

影响健康的因素概括起来有以下几方面：

1. 各种致病因素

如生物因素，物理因素，化学因素，各种农药，各种食品添加剂，劣质化妆品和日用品，饮料(酒、茶、咖啡等)，镇静剂和成瘾毒品，一些社会因素。

2. 机体自身的致病因素

如免疫功能低下，不注意个人卫生，不良嗜好(烟、酒、糖、

茶等), 性格(孤僻、急躁), 精神状态(抑郁)。

3. 环境因素

如绿化程度, 空气和水土的污染状况, 气候因素等。

4. 生活方式

如营养, 风俗习惯, 是否参加体育锻炼。

第二节 保健与保健按摩

一、什么是保健

从字面上讲保健就是保护健康、保持健康。保健的真正含义是什么呢?具体来说, 保健是包括对急、慢性疾病的病人进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防发病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。

保健, 按保健对象的年龄可分为儿童保健、青少年保健、成人保健、中老年人保健以及妇女保健; 按保健内容可分为精神保健、起居保健、饮食保健、睡眠保健、房事等方面的保健; 按保健手段可分为药物保健、针灸保健、运动保健、气功保健、娱乐保健、浴身保健等。

二、保健按摩及其作用

1. 保健按摩

就是运用各种手法作用于体表, 达到消除疲劳、促进健康,

并具有一定的治病、防病作用，使人们更有信心地面对生活的保健方法。

2. 保健按摩的作用

(1)消除疲劳：保健按摩可明显缓解肌肉的痉挛，改善肌肉血液供应，迅速消除疲劳，使人们更有信心地面对生活。

(2)促进健康：通过各种保健手法，可以预防疾病，并且治疗一些疾病，使人们更趋于健康。

(3)调养神志：通过按摩手法可调养神志，使精神愉快，心情舒畅，进而使心理趋于健康状态。

三、保健按摩的适应范围

1. 消除疲劳。

2. 自我保健。

3. 疾病治疗

(1)内科疾病：如头痛，失眠，高血压，胃脘痛，便秘，腹泻，半身不遂，前列腺炎，遗精，阳痿等。

(2)妇科疾病：痛经，乳腺炎等。

(3)儿科疾病：疳积，遗尿，腹泻，肌性斜颈，发热，小儿桡骨小头半脱位等。

(4)外科疾病：各种急慢性损伤，如颈椎病，椎间盘突出症，肩周炎，各种扭伤；各种劳损；先天畸形引起的疼痛，如隐性骶椎裂等。

四、保健按摩的作用机理

1. 刺激体表，对内脏功能起调节作用

通过刺激体表，使刺激经躯体神经传入脊髓，再经椎间孔到交感神经节，然后支配内脏；也可通过体表刺激，直接影响内脏活动，如通过腹部手法可调节胃肠蠕动。

2. 对皮肤的作用

通过手法可清除衰老的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，增强皮肤的光泽和弹性。

3. 对周围血管的作用

通过手法可使肌肉放松，使肌肉粘滞性减小，引起血管扩张，降低循环阻力，减轻心脏负荷，降低血压。

4. 对血液循环的作用

通过手法可使肌肉放松，从而改善血液循环，使局部温度升高。

5. 对血液中内啡肽的影响

通过手法可使血清中内啡肽的含量升高。

五、保健按摩的注意事项

保健按摩的注意事项如下：

(1) 熟练掌握各种按摩手法，掌握一定数量的穴位。

(2)在给别人做保健按摩的时候,应注意衣着整齐,注意个人卫生。

(3)自我保健时应尽量放松,只穿内衣,使手更直接接触皮肤。

(4)对于一些疾病应以治疗为主,保健为辅。

(5)必要时应使用润滑剂,以保护皮肤。

(6)一些疾病的急性期应慎用或禁用保健手法,如脑血管病急性发作期,心脏病急性发作期。

(7)凡局部皮肤有破损、溃烂或有骨折、结核肿瘤等禁用手法。

第三节 经 络

一、经络及其组成

经络是运行气血,网络周身、贯穿上下、通达表里、内属脏腑、外络肢节的气血通路。经络由经脉和络脉组成。经脉犹如路径,为上下纵行的主干,分为十二经脉、十二经别和奇经八脉。络脉恰似网络,指横斜交错的分支,它包括十五络脉;络脉分出细小的支为孙络;孙络中浮于表皮者为浮络。

十二经脉包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。十二正经和督脉、任脉常被称为十四经。在十四经上分布着 361 个穴位。

二、经络的功能

经络具有运行气血、协调阴阳、抗御病邪、反映症候、传导感应、调整虚实的功能。

三、经络的循行规律

凡是循行于上肢的称“手经”；凡是循行于下肢的称为“足经”；分布于四肢内侧的称为“阴经”；分布于四肢外侧的称为“阳经”；分布在四肢内侧前、中、后的分别称为太阴、厥阴、少阴；分布于四肢外侧前、中、后的分别称为阳明、少阳、太阳。

督脉主要行于人体背侧正中，任脉主要行于人体腹侧正中。

第四节 保健按摩常用腧穴

一、腧穴及其组成

腧穴是人体脏腑、经络之气输注于体表的部位，是按摩、针灸治疗疾病的特定部位。腧穴分为经穴、经外奇穴、阿是穴。经穴是分布于十四经上的穴位。经外奇穴是指其有奇效，又不在十四经上的穴位。阿是穴是指人体上的痛点。

二、腧穴的作用

腧穴与脏腑、经络有密切关系。腧穴具有接受刺激、防治疾

病、反映病症、协助诊断的作用。在治疗方面，刺激腧穴既可治疗局部疾病，又可治疗该穴所在经脉通达部位的疾病。此外一些腧穴还有双向调节作用，即对机体的不同状态，可起到良性调节作用，如内关既可治疗心动过速，又可治疗心动过缓。某些腧穴还具有相对的特异性，如大椎穴可退热，至阴穴可矫正胎位。

三、腧穴的定位法

腧穴的定位法可分为骨度分寸法、人体体表标志法、手指比量法和简易取穴法。

1. 骨度分寸法

即以骨骼为主要标志测量周身各部位的大小、长短，并依据其尺寸按比例作为定穴的标准。具体骨度分寸见表1-1和图1-1。

表 1-1 常用骨度分寸表

部 位	部位起点	常用骨度	度量法
头 部	前发际至后发际	12 寸	直寸
胸腹部	胸骨上缘至胸剑联合	9 寸	直寸
胸腹部	胸剑联合至脐中	8 寸	直寸
胸腹部	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸
胸腹部	两乳头之间	8 寸	横寸
侧胸部	腋以下至 11 肋端	12 寸	直寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸
上肢部	肘横纹至腕横纹	12 寸	直寸

续表

部 位	部位起点	常用骨度	度量法
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内髁上缘	18 寸	直寸
下肢部	胫骨内髁下缘至内踝尖	13 寸	直寸
下肢部	股骨大转子至髌骨下缘	19 寸	直寸
下肢部	臀横纹至膑横纹	14 寸	直寸
下肢部	髌骨下缘至外踝尖	16 寸	直寸
下肢部	外踝尖至足底	3 寸	直寸
背 部	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸

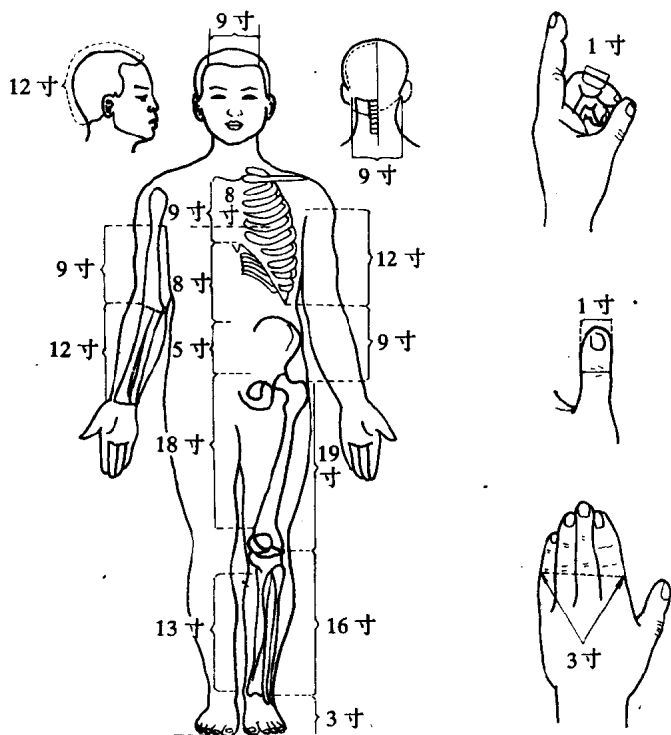


图 1-1 骨度分寸

2. 体表标志法

根据体表上的自然标志而定取穴位，可分为固定标志和活动标志，分述如下。

(1)固定标志：是指利用五官、爪甲、乳头、脐、毛发以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等作为取穴标志，如两乳连线中点为膻中。

(2)活动标志：是指利用关节、肌肉、皮肤，随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志，如曲池位于屈肘时肘横纹外侧。

3. 手指比量法

也称“同身寸取穴法”。有以下三种方法。

(1)中指同身寸法：以中指中节屈曲时，掌侧两横纹之间作为1寸，用于四肢部取穴的直寸(图1-1)。

(2)拇指同身寸法：以拇指指间关节的宽度作为1寸，用于四肢部取穴的横寸(图1-1)。

(3)横指同身寸法：食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指之宽度为3寸，用于下肢、腹部取穴的直寸和背部取穴的横寸(图1-1)。

4. 简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法，如列缺以两手虎口交叉，一手食指压在另一手桡骨茎突上方，食指尖所点的位置即是列缺穴的位置；又如风市取法为两臂自然下垂，中指指尖点的位置就是风市穴。

四、常用腧穴位置及主治

1. 手太阴肺经腧穴

见表 1-2，参见图 1-2。

2. 手厥阴心包经腧穴

见表 1-3，参见图 1-3。

3. 手少阴心经腧穴

见表 1-4，参见图 1-4。

4. 手阳明大肠经腧穴

见表 1-5，参见图 1-5。

5. 手少阳三焦经腧穴

见表 1-6，参见图 1-6。

6. 手太阳小肠经腧穴

见表 1-7，参见图 1-7。

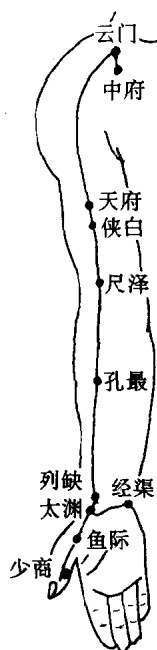


图 1-2 手太阴肺经腧穴

表 1-2 手太阴肺经

穴名	位 置	主 治
中府	前正中线旁开 6 寸， 平第一肋间隙	咳嗽，胸闷，肩背痛
尺泽	在肘横纹上 肱二头肌腱外侧	肘臂挛痛，咳嗽， 胸胁胀满，小儿惊风
孔最	在尺泽与太渊连线上， 腕横纹上 7 寸	咳嗽，咳血，音哑， 咽喉痛，肘臂痛