



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

谢玉秋身心按摩要旨

谢玉秋
谢金梁 著

MANGREN ANMOSHI ZHIYE JINENG
TIGAO CONGSHU

中国盲文出版社



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

谢玉秋 谢金梁 著

谢玉秋身心按摩要旨



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谢玉秋身心按摩要旨/谢玉秋, 谢金梁著. —北京: 中国盲文出版社, 2012. 8

(盲人按摩师职业技能提高丛书)

ISBN 978 - 7 - 5002 - 3883 - 6

I. ①谢… II. ①谢… ②谢… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 207455 号

谢玉秋身心按摩要旨

著 者: 谢玉秋 谢金梁

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 15.75

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 3883 - 6/R · 606

定 价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会

学术指导 卓大宏 王之虹 范吉平

主 编 李志军

副 主 编 张明理 赖 伟 刘明军

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 军	王 结	成为品	刘 飞
刘丽波	刘洪波	刘 鹏	刘 颖
齐 伟	关雪峰	李红科	李雁雁
何 川	张 欣	陈幼楠	卓 越
周世民	赵润琛	郭长青	谢玉秋
谢金梁	薛卫国		

出版说明

为了满足广大盲人按摩师提高职业技能、强化能力建设的需要，在国家出版基金的大力支持下，我们组织编写了这套《盲人按摩师职业技能提高丛书》。

近几十年来，随着经济社会发展和人们康复保健意识的不断提高，社会对保健、医疗按摩人员的需求不断增长，数以百万计的健全人进入按摩行业，使得该领域的竞争日趋激烈，盲人按摩师面临越来越严峻的挑战。为了帮助盲人按摩师更好地适应日益升级的市场竞争，本丛书着眼于强化盲人按摩师的综合能力建设，旨在充实盲人按摩医疗知识储备、丰富盲人按摩手法和技法，以便帮助广大盲人按摩师更好地提高理论水平和实践技能，推进盲人按摩事业科学健康发展。

本套丛书共计 23 种，内容包括以下 5 个方面：第一，总结盲人按摩专家特色技法经验，挖掘与整理我国近 50 年来较具代表性的百位盲人按摩专家的特色技法，为盲人按摩师提供宝贵借鉴，如《百位盲人按摩师特色技法全书》；第二，着眼于提高临床按摩技能，深化盲人按摩师临床技能培训，如《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》、《内科按摩名家技法要旨》、《妇科按摩名家技法要旨》、《儿科按摩名家技法要旨》及《医疗按摩误诊误治病案总结与分析》；第三，挖掘与整理古今按摩学理论与实践经验，夯实盲人按摩师专业功底，如《古代经典按摩文献荟萃》、《中国按摩流派技法精粹》、《名家推拿医案集锦》及《现代名家按摩技法总结与研究》；第四，强化盲人按摩师综合能力建设，消除盲人按摩师与患者的沟通障碍，如《盲人怎样使用计算机》、《盲人按摩师综合素质培养》及《盲人按摩师与

患者沟通技巧》；第五，拓宽盲人按摩师视野，为盲人按摩师掌握相关知识和技能提供帮助，如《实用康复治疗手册》、《美容与减肥按摩技法要旨》、《美式整脊疗法》、《亚洲各国按摩技法精髓》与《欧式按摩技法精髓》。

本丛书编撰过程中，得到中国盲人按摩指导中心、中国盲人按摩协会、中国中医科学院、中国康复研究中心、北京中医药大学、长春中医药大学、辽宁中医药大学、黑龙江中医药大学、天津中医药大学、中山大学、北京按摩医院等专业机构相关专家的指导和帮助，编委会成员、各分册主编和编者为本丛书的编撰付出了辛勤的劳动，在此谨致谢意。

鉴于本丛书集古今中外按摩学知识之大成，信息量大，专业性强，又是首次对全国数百位盲人按摩专家的经验进行系统挖掘和整理，在编写过程中难免存在不足甚或错漏之处，衷心希望各位读者在使用中给予指正，并提出宝贵意见，以便今后进一步修订、完善，更好地为盲人按摩师职业技能提高提供切实帮助。

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会

2012年8月

前言

《谢玉秋身心按摩要旨》一书，是谢玉秋先生继《按摩保健十八法》、《按摩保健奇术纪实》、《唱吟心语》3部著作出版后又一部内容新颖、应用广泛及专业特色突出的医学专著。

作者谢玉秋先生曾3次被破格晋升，1993年加入中国中医药学会、中国中医推拿学会，是著名的医疗按摩专家、心理医生、知名中医按摩门诊部主任。谢玉秋先生先后发表学术论文50余篇，曾为11国同道传授推拿医术，8次获得国家级、省部级奖励。另一作者谢金梁先生，自幼酷爱医学，毕业于天津中医学院、天津财经学院，获得双学历，有着丰富的临床经验，是远近知名的敬业医生。

《谢玉秋身心按摩要旨》一书详细记述了谢玉秋先生研究总结的高效按摩法以及医疗按摩中应遵循的标准，通过绝技解读阐述了按摩实践中多个“准”字，是各项按摩指标的要中之要。该疗法已为中外数以万计的颈肩腰腿病患者解除了病痛，为失眠、胃病、小儿遗尿等患者驱除了病魔。

《谢玉秋身心按摩要旨》一书精选了谢玉秋先生在长期医疗实践过程中的典型心理治疗案例。谢先生通过心理疏导、人生策划，帮助数以千计的有心理困惑与障碍者走出了人生困境。

该书还介绍了谢玉秋先生潜心研究的悬掌养生秘诀以及息怒除烦、小儿增高、养颜防皱、腹部减肥、解除大脑与身体疲劳的全身保健法和旅游、运动等特殊场合多种自我按摩的具体方法。

《谢玉秋身心按摩要旨》一书既是一部医学著作，又是一部维护身心健

康的参考书籍。

《谢玉秋身心按摩要旨》一书可作为您的顾问、挚友，为您的身心健康保驾护航；阅读此书，可从中获得智慧，获得力量，获得排除人生难题的有效方法。

天津市中医药研究院主任医师 胡胜利

目 录

第一章 高效按摩概要	(1)
第一节 高效按摩的“十要”	(1)
一、功力要达标	(1)
二、用力要合理	(3)
三、手法要得当	(6)
四、方位要找对	(7)
五、频率要适宜	(8)
六、部位要准确	(9)
七、时间要充分	(9)
八、身心要同治	(10)
九、方案要交底	(11)
十、干扰要排除	(12)
第二节 高效按摩的“十度”	(13)
一、知彼度、自感度	(13)
二、连贯度、双实度	(13)
三、灵活度、通透度	(14)
四、力、幅、速、准四度相兼	(14)
第二章 高效医疗按摩精粹	(18)
第一节 按摩治疗颈肩病有特效	(18)
一、颈椎病	(18)

二、落枕	(37)
三、肩周炎	(39)
四、肱骨外上髁炎	(42)
五、腕关节损伤	(44)
第二节 按摩治疗腰腿病疗效佳	(46)
一、腰椎间盘突出症	(46)
二、腰椎增生症	(53)
三、急性腰扭伤	(57)
四、慢性腰肌劳损	(59)
五、梨状肌综合征	(61)
六、膝关节及周围软组织病变	(64)
七、坐骨神经痛	(69)
八、小腿痉挛	(71)
九、踝关节扭伤	(73)
第三节 按摩治疗内妇儿疾病有良效	(74)
一、失眠	(74)
二、消化性溃疡	(80)
三、慢性胃炎	(82)
四、面瘫	(85)
五、痛经	(87)
六、月经不调	(89)
七、小儿肌性斜颈	(91)
八、假性近视	(93)
九、小儿厌食症	(95)
十、小儿尿床	(96)

第三章 高效保健按摩精粹	(99)
第一节 身体各部保健按摩法	(99)
一、心脑保健	(99)
二、颈肩保健	(100)
三、脾胃保健	(101)
四、腰腿保健	(102)
五、背部保健	(104)
第二节 身心保健按摩法	(105)
一、息怒除烦按摩法	(105)
二、解除疲劳按摩法	(107)
三、宣泄按摩法	(109)
四、放松身心按摩法	(111)
五、化解考前紧张情绪按摩法	(112)
六、亚健康的保健按摩法	(113)
第三节 美容减肥按摩法	(115)
一、面部防皱护肤按摩法	(115)
二、眼部健美按摩法	(116)
三、头发健美按摩法	(118)
四、乳房健美按摩法	(120)
五、手部健美按摩法	(121)
六、腹部减肥按摩法	(123)
七、腰臀减肥法	(126)
八、腿部健美法	(128)
九、简易点穴养颜防皱法	(130)
十、巧用厨房食材美颜法	(134)
十一、增高按摩法	(136)

第四节 家庭日常保健法	(137)
一、按摩止头痛	(137)
二、按摩止肩痛	(139)
三、按摩止膝痛	(142)
四、按摩止坐骨神经痛	(143)
五、按摩止胃痛	(146)
六、按摩缓解贲门痉挛	(148)
七、按摩治疗胆结石	(149)
八、敲摩入静术	(151)
第五节 自我保健按摩法	(153)
一、自我按摩八要位	(153)
二、自我点穴强身术	(160)
三、睡前保健按摩法	(162)
四、开胃健脾按摩法	(164)
五、睡前自我催眠三法	(166)
六、小腿不安症自我按摩	(167)
七、促进男子性机能的自我保健	(169)
第六节 按摩在体育运动中的保健作用	(170)
一、运动人员的自我按摩	(171)
二、被动按摩在运动中的调节作用	(172)
第七节 按摩在旅游中的应用	(177)
一、改善晕船、晕车的按摩方法	(177)
二、缓解软组织损伤的按摩方法	(178)
三、改善水土不服的按摩方法	(180)
四、解除旅游疲劳的按摩方法	(181)

第八节 养生与保健功法	(183)
一、悬掌养生法	(183)
二、长扇十八打	(184)
三、拍击健身八法	(185)
四、饭后茶余抗衰老	(187)
五、顺动强身十八法	(189)
六、长寿功	(195)
七、反向平衡运动	(200)
八、温浴足踝	(202)
第四章 良医咨询巧排忧	(204)
第一节 心理咨询与人生策划	(204)
一、心理咨询的三要点	(204)
二、心理咨询要理论联系实际	(206)
第二节 婚姻情感的要点与克星	(208)
一、八要点	(208)
二、六个真	(211)
三、两大克星	(212)
第三节 生活烦恼巧化解	(213)
一、夫妻关系	(213)
二、养育子女	(219)
三、成就事业	(220)
第五章 良医献策保鲜夫妻感情	(222)
第一节 美满夫妻生活按摩法	(222)
一、为妻子解除疲劳按摩法	(222)
二、为丈夫解除疲劳按摩法	(223)

第二节 情爱升华靠三多 (226)

一、“三会”男人让妻子折服 (226)

二、“三绝”女人让丈夫倾倒 (228)

第三节 婚姻中的男人和女人 (229)

一、男人的3种比喻 (229)

二、女人要有“三不” (231)

第四节 怎样对待更年期的妻子 (233)

一、理解更年期的妻子 (234)

二、给妻子做简易按摩 (236)

第一章 高效按摩概要

何为绝技？绝技似乎都带有某种神秘色彩，往往被认为是非常人所为。其实不然，就医学而言，绝技仅是医学知识的经年积累，是长期实践经验的精辟总结。

对于本书而言，推拿绝技体现在多个“准”字上，具体包括：练功达标准，定位实力准，手法选择准，施术部位准，方向要找准，频率运用准，心中知彼准，指下感觉准，扎实用力准，连贯施术准，灵活施治准，透力层层准，身心调治时机准，治疗方案制定准，各种干扰排除准，诊病识病准，审时度势准，对症施治准，患者配合准，临床工作用心准，高效汲取经验准等。

归根结底，所谓推拿绝技就是科学诊治加上高度负责的精神。

笔者从医 40 余年来勤求古训，潜心钻研，结合现代医学理论，反复实践，归纳总结了高效按摩法“十要”、“十度”。经实践证明，此“十要”、“十度”具有疗效确切、安全可靠等优点。现将“十要”、“十度”的要点介绍给大家。

第一节 高效按摩的“十要”

一、功力要达标

手法功力要达标，是按摩治疗疾病不可缺少的基础条

件之一。以下是6种基本手法的达标要求：

（一）掌揉法

掌揉法是垂直力加顺时针或逆时针环揉。在整个环揉过程中，用力要均匀深透，手法路线呈圆形，即从0点至3点至6点至9点再返回0点。频率每秒1次时（慢速揉法），操作手法要慢而不断；频率每秒2次时（中速揉法），操作手法要适中但不断、不乱；频率每秒3次时（快速揉法），操作手法要快而不乱。

（二）掌推法

掌推法是垂直力加水平推力，浅推达于皮下，中推达于肌层，深推达于或接近骨骼表面。在具体操作中，如果功力到位，医生施术手下的白布在施术结束后，位置不会改变。

（三）单掌搓摩

单掌搓摩是用掌根或掌面深而有力地做快速搓摩，频率约每秒8次，致局部发热，操作时力速不减，持续3分钟以上。

（四）肘拨法

肘拨法是垂直力加左右或前后分力，用肘端轻重适宜地左右或前后拨动。手法重点是浅而不虚、深而不滞，左右或前后拨动力度相等，切忌内拨力强、外拨力弱。

（五）敲击法

敲击法是两手握空拳，用约每秒8次以上频率快速敲击四肢等部位。轻击力达皮下，中击力达肌层，重击力达骨骼表面。功力深厚的医生持续敲击60分钟，仍能轻松自如。

（六）揉法

揉法是单手或双手握成空拳状，拇指藏于其余四指内，以约每秒2~4次的频率往返滚动。单指滚动（在施用揉法时，主要以食指关节着力）刺激力强、渗透力深，但患者还可以忍受；多指滚动力度深透，患者感到轻松舒适。施术要点：在肩、肘、腕充分放松的前提下发力，刺激力度可以是浅、中、深，轻、重、柔。

以上6种基础手法临床上多配合使用，如按揉、揉揉、拨揉、拿揉、推揉等常用手法，此外还有两手同时操作两种手法，此难度较大，要求两种手法动作不同、速度不同、轻重不同、方向不同，功力深厚者能够做到两手同步而持续不乱。

总之，一分功力一分疗效，“功力要达标”是任何一个医生都不可忽视的要点之一。常说的“一看就会，一做就错”的根本原因，就是功力欠缺。

二、用力要合理

“用力要合理”主要指浅、中、深用力和点、线、面用力两种刺激力的组合得当。

（一）浅、中、深刺激

要想合理运用手法的刺激力，首先要清楚什么是合理。笔者认为把手法的刺激力准确并轻重适宜地作用于病变部位，以迅速改变病理状态，谓之合理。即在按摩治疗前，首先要了解疾病发生、发展过程和病变部位、病变特点。

如踝关节损伤，多是因过度足内翻损伤外侧副韧带，