

高等学校教材

SPORTS



# 按摩与推拿

胡英清 主编

高等学校教材

# 按摩与推拿

Anmo yu Tuina

胡英清 主编



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 图书在版编目 (CIP) 数据

按摩与推拿/胡英清主编. —北京: 高等教育出版社, 2013.12

ISBN 978 - 7 - 04 - 025693 - 2

I . ①按… II . ①胡… III . ①按摩疗法(中医) ②推拿 IV . ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 002794 号

策划编辑 傅雪林  
责任校对 李大鹏

责任编辑 桂隽超  
责任印制 赵义民

封面设计 杨立新

版式设计 马敬茹

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 北京印刷一厂  
开 本 787mm × 960mm 1/16  
印 张 12.5  
字 数 220 千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2013 年 12 月第 1 版  
印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷  
定 价 20.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究  
物 料 号 25693 - 00

# 编委会

主 编 胡英清

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 琼	王 芑 祯	韦 玉 梅	白 宗 谋	宁 小 春
卢 惠 兰	伍 声 凤	朱 国 铭	李 杰	李 旋
李 秀 荣	李 翠 霞	胡 英 清	唐 文 江	徐 玥 莹
蒋 寅	彭 迎 春	钟 宏	俞 玲	赵 胜 斌
窦 正 毅				

# 前 言

按摩与推拿是劳动人民在长期生产劳动实践中产生的。古时人受伤后，本能地就会用手去抚摸伤痛处，使疼痛得到缓解，由此逐渐产生了推拿疗法。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就被广泛应用，名医扁鹊就曾运用按摩、针灸成功地抢救尸厥患者。我国现存最早的医学著作，秦汉时期的《内经》中记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜、胃脘痛等。

按摩与推拿历史悠久，源远流长，它是优秀的、简便易行且行之有效的医疗方法，是我国传统医学的重要组成部分。按摩与推拿是根据不同病情，在人体体表一定的部位或穴位，运用一定的手法操作，达到疏通经络、宣通气血、止痛消肿、通利关节、松解粘连、调节和提高脏腑机能、开达抑遏等治病疗伤、恢复功能的目的，具有治病和健身的效果。按摩推拿以其在临床和日常生活中的实用性、方便性和有效性，受到广大民众和各大保健机构的重视和喜爱，成为大众治疗疾病、保健强身、延年益寿的重要手段。近几年，各地医疗保健机构纷纷开展或扩大了按摩推拿治疗保健服务项目，对按摩推拿的需求也越来越多了。

本书编者在编写过程中查阅了大量相关领域的资料和书籍，包括人体解剖学、颈肩腰腿痛应用解剖学、颈肩腰腿痛检查学、中国推拿大成等，结合数十年的临床治疗经验编撰成本书。书稿在1999年首次编写成推拿按摩讲义，并于2006年、2009年进行了多次修改，以按摩推拿手法加运动方法作为主要内容，将理论学习与技术操作综合在一起，使本书特色更加鲜明。

本书的主要特色体现在一方面是教师的临床经验浓缩，另一方面是与保健企业合作的经验提炼，并将具有体育特色的运动疗法以及牵伸技术融合进来，使内容更丰富多彩。

全书分为上、下两篇共九章，上篇详细介绍保健按摩的基本知识，常用于人体头面部、胸腹部、四肢部和腰背部四大部位的保健按摩手法及保健按摩套路，不同年龄人群四大部位常用的保健按摩手法及自我保健按摩方法。下篇介绍常见颈肩腰腿痛的推拿治疗方法、肩腰腿痛自我按摩法及运动康复方法等。本书在编写过程中特别注重知识的条理性和内容的实用性，并插入大量的原创图片，力求做到图文并茂，通俗易懂；书后附有推拿按摩基本手法汇总表、常用腧穴表、常用基本介质表，方便广大读者查阅。

## II 前言

感谢对本书的编写给予精心指导和大力支持的广西民族大学蒋心萍教授及其研究生晁伟等，感谢相关单位的同仁给予的大力支持，使本书的编写工作得以顺利完成。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和错误之处，敬请专家、学者和广大读者批评指正。

# 目 录

## 上 篇

<b>第一章 保健按摩师素质及按摩前准备</b>	3
第一节 保健按摩师素质	3
第二节 按摩前准备	4
<b>第二章 头面及颈肩部保健按摩</b>	7
第一节 常用于头面及颈肩部保健按摩的操作手法	7
第二节 头面及颈肩部保健按摩的操作套路	20
第三节 常见症状的保健按摩	45
<b>第三章 胸腹部保健按摩</b>	48
第一节 常用于胸腹部保健按摩的操作手法	48
第二节 胸腹部保健按摩的基本套路	52
第三节 常见症状的保健按摩	60
<b>第四章 四肢部的保健按摩</b>	64
第一节 常用于四肢部保健按摩的操作手法	64
第二节 四肢部保健按摩的基本套路	70
第三节 常见症状的保健按摩	88
<b>第五章 腰背部保健按摩</b>	91
第一节 常用于腰背部保健按摩的操作手法	91
第二节 腰背部保健按摩基本套路	97
第三节 常见症状的保健按摩	105
<b>第六章 全身保健按摩套路</b>	108

## 下 篇

<b>第七章 常用推拿手法</b>	113
-------------------	-----

第一节	松解类手法	113
第二节	整复类手法	121
<b>第八章</b>	<b>常见颈肩腰腿痛的推拿</b>	<b>133</b>
第一节	颈部常见症状的推拿康复	133
第二节	背部常见症状的推拿康复	138
第三节	腰部常见症状的推拿康复	141
第四节	骶尾部常见症状的推拿康复	148
第五节	上肢常见症状的推拿康复	149
第六节	下肢常见症状的推拿康复	152
<b>第九章</b>	<b>颈肩腰腿痛康复操</b>	<b>158</b>
<b>附录 1</b>	<b>推拿按摩基本手法汇总表</b>	<b>163</b>
<b>附录 2</b>	<b>常用经络腧穴表</b>	<b>172</b>
<b>附录 3</b>	<b>常用基本介质</b>	<b>188</b>



---

---

上 篇

---

---



# 第一章 保健按摩师素质及按摩前准备

## 第一节 保健按摩师素质

### 一、保健按摩师职业资格要求

从事保健按摩服务必须具备保健按摩师职业资格证书。学员通过系统的理论学习和规范的临床实践，可到当地职业技能鉴定中心（站）报名参加保健按摩师职业资格考试，考试合格后即可领取保健按摩师职业资格证书。有了保健按摩师职业资格证书就可到保健行业从事相关保健按摩职业。

### 二、职业素质

#### （一）职业道德

保健按摩师职业道德指的是保健按摩师在从业过程中应当遵守的与保健按摩职业相关的行为规范，包括：

1. 保健按摩师应当遵守国家、地方等相关法律法规和本行业的管理规定，持证上岗。
2. 工作中要严肃认真，不可漫不经心，更不能借按摩从事色情等违法违纪的活动。
3. 保健按摩场所不能从事医疗按摩（推拿）项目，不能擅自给顾客诊断或治疗，不能夸大保健按摩的治疗作用。
4. 保健按摩师要讲究个人卫生，不留长指甲，每次按摩前、后都要洗手。尤其要注意口腔卫生，上班的头天晚上不要吃葱、蒜等有刺激性气味的食物，以免顾客产生厌恶感。
5. 保健按摩师要秉承“顾客至上、服务第一”的服务宗旨，待人要热情、

有礼貌，说话和举止要文明大方，树立良好的形象。

6. 保健按摩师要不断学习，努力提高自己的业务能力和知识水平。

## (二) 了解顾客心理

保健按摩属于服务性行业，按摩师经常与顾客打交道。按摩师的言行举止、服务态度以及按摩技术和技巧，对顾客心理产生着重要影响。保健按摩师了解顾客的心理活动特点，对提高保健按摩服务质量具有非常重要的意义。

1. 保健按摩师要善于察言观色，注意观察顾客的衣着打扮、体貌特征、言行举止、皮肤特点及面部表情等。通过收集相关信息，分析顾客的喜好特点，有针对性地采用相应的服务项目，可提高按摩效果；按摩师应有良好的记忆力，要力争记住顾客姓名、身体状况、按摩习惯，比如喜欢哪种手法，是否耐痛，是否喜欢聊天等，用心记好这些细节并在按摩服务中恰当应对，就会让顾客感觉到体贴入微。

2. 保健按摩师要注意倾听顾客的心声，通过按摩手法与顾客进行心灵交流，即按摩师在对顾客进行肢体按摩的同时，也给顾客以心理按摩，能够使其身心得到彻底的放松。不同的按摩手法对顾客的心理产生不同的影响，比如抚摩手法会产生温暖可亲的感觉，轻拿揉捏的手法给人以轻松的感觉等，在按摩过程中，如何运用不同按摩手法来调节顾客的心理状态，是高水平按摩师应掌握的技能之一。

3. 保健按摩师除了掌握过硬的按摩技术外，还应该多研究按摩手法的心理学效应。比如运用哪种手法能使顾客心情愉快，哪种手法能够使烦躁的顾客尽快地平静下来，怎样使疲劳的顾客能够更好地休息入睡，如何使紧张的顾客能够放松自如等，这些都是高水平按摩师应该潜心研究的问题。

## 第二节 按摩前准备

按摩服务之前需要有一定的准备工作。顾客到了保健按摩中心后，会有健康顾问对其进行接待和咨询，健康顾问通过对顾客进行观察或咨询，根据顾客的要求安排或提议其接受某一按摩服务项目，如脸部美容、肾脏保养、足部按摩或全身保健按摩等，不同保健项目需要准备的器具也有所不同。

### 一、按摩室环境要求

按摩室应积极营造安静幽雅的环境，避免靠近过于喧闹的场所。大声的迪

斯科舞厅、KTV 或有机器轰鸣声等，尽量不要出现在按摩场所附近，这些噪声会使客人感到烦躁，达不到身心放松的要求。

按摩室的色彩不宜过于鲜亮，其墙面、地板以及床、床单、休闲服等色彩会对顾客心理产生一定影响。可选择浅蓝色、浅绿等让人能够联想到大海、天空及田园风光的色彩，再配合光线柔和的灯光，尽可能地营造出宁静安谧的氛围，使顾客尽可能得到放松和休息。

一般来说，保健室宜播放较为轻松舒缓的音乐，如中国民族音乐、轻音乐等，如果能够选择一些具有流水声、鸟叫声、海浪声等作为音乐背景，则可使客人产生一种置身于大自然的愉悦心情，使顾客的情绪很快平静下来，让顾客在心情舒畅的状态下享受保健按摩。

## 二、按摩器具的准备

全身保健按摩所需器具主要是按摩床、枕头、按摩巾等，还可根据所开设的项目准备必需的器具。如全身按摩项目，需准备精油，肾脏保养、卵巢保养项目，需准备神灯治疗仪等理疗仪器。

足部按摩所需的器具主要有足疗沙发、泡脚木盆、足疗药包等。此外，如脚部去死皮磨砂膏、脚茧锉、专用磨脚石、趾甲钳、指甲锉、护脚霜等也应备足。总的来说，应根据不同项目选择不同器具。

## 三、顾客和按摩师的准备

顾客到了保健中心，根据顾客的诉求，健康顾问或前台服务员应推荐相应的保健项目并向其说明，如顾客同意选择，可告知顾客先将携带的贵重物品到保健中心保管处存放，再由服务员引导顾客去盥洗室换上专用的按摩服，等待接受按摩服务。

按摩师在接受工作任务之前先要搞好个人卫生，洗澡、更衣，不留长指甲，穿好工作服，带好工作牌。女按摩师衣着要得体、可化淡妆，留长发者在工作时宜束发，在做按摩时应不戴戒指、手镯、手链、手表等饰品。

顾客首次到按摩房间前，按摩师应站立迎接、鞠躬并向顾客致欢迎词，将顾客引导至按摩床前。如果前台服务员已经将客人领到按摩房间，则按摩师进门应先轻轻敲门，征得同意后轻声走进，向顾客问好，咨询所需的服务项目，然后根据项目需要，为顾客铺好按摩巾，指导顾客取得正确的体位，询问顾客过去是否接受过按摩，是否耐痛，有什么禁忌证以及对按摩有什么特别要

求等，如果没有则可开始按摩。

### 相关知识与应用

调查结果显示，最受顾客欢迎的保健按摩师不一定是技术手法最好的，但绝对是综合素质最好的。他们一般都具有优秀的职业道德，了解顾客的心理特点，服务热情主动；在手法精准娴熟的同时，对传统中医养生、营养膳食搭配、运动康复、心理调节等相关的知识有较深刻的理解，能根据顾客的具体情况提出适合的养生建议作为保健按摩服务的补充，给人以专业、可靠、亲切的印象。

## 第二章 头面及颈肩部保健按摩

本章主要介绍完成头面及颈肩部保健按摩采用的保健按摩手法。

### 背景案例

某健康中心在柜台接待一名顾客，女，38岁，会计师，近段时间公司业务繁忙，经常加班做账，工作压力大。一个月前开始出现失眠、疲劳乏力、面容憔悴、注意力不集中、健忘等症状，两侧颈肩部肌肉酸痛不适。当班在柜台接待该顾客后安排了保健技师，保健技师根据顾客的身体状况，建议其重点做头面及颈肩部保健按摩，配合其他手法如揉、拿、推法等做其他部位的放松按摩。

问题分析：这些症状主要是由于颈肩部长时间处于不良姿势造成局部累积性损伤所致。机体组织损伤后可因肌纤维变性、硬化、失去弹性而变得脆弱，毛细血管闭塞而致局部血液循环障碍、代谢产物堆积，对局部肌肉韧带等软组织中的血管和神经产生刺激，使颈部、肩部出现酸累、胀痛、肌肉痉挛，出现头晕头痛等症状。

按摩效果：手足十二经均上行分布于头面部、躯干和四肢，任脉和督脉也循行于头面及颈肩部，手足同名经在头面部交接（如手、足阳明经在鼻旁交接；手、足少阳经在眼角外眦处交接；手、足太阳经在目内眦睛明穴处交接）。按摩头面部，可调节全身经络气血，尤其是调和面部气血，使面部红润，故有美容功效；还可舒筋活络、放松肌肉、改善血液循环、清醒头目，缓解颈肩部肌肉酸痛等不适症状。

### 第一节 常用于头面及颈肩部保健按摩的操作手法

头面及颈肩部保健按摩，可采用的按摩手法主要有：揉法、拨法、推法、滚法、抹法、点法、按法、拿法、搓法、扫散法、拍法、叩法等。

## 一、揉法

### (一) 定义

揉法是以手指螺纹面（即指腹）或手掌（掌根、鱼际）着力于受术部位或穴位，做轻柔缓和的环旋运动，并带动皮下组织一起揉动的手法。

### (二) 分类

揉法分为指揉法和掌揉法。指揉法包括拇指揉法、中指揉法、二指揉法、三指揉法、叠指揉法、勾揉法等，掌揉法包括掌跟揉法、鱼际揉法。

### (三) 操作方法

术者以拇指或中指指腹，或用食、中、无名指腹轻按于受术部位，腕部放松，依靠腕关节做主动的环形摆动，使指腹在受术部位上做轻柔的、小幅度的环旋揉动，频率每分钟 120 ~ 160 次。其中，以拇指指腹着力的称为拇指揉法（图 2-1-1）；以中指指腹着力的，称为中指揉法；以中、无名指腹（也称美容指）着力的称为二指揉法（图 2-1-2）；以食、中、无名指腹着力的称为三指揉法；以十指指腹着力的称为十指揉法；以食、中指叠在一起着力的称为叠指揉法；指腹着力方向是向内上方揉动的称为勾揉法（图 2-1-3）；以掌跟着力的称为掌跟揉法（图 2-1-4）；以鱼际着力的称为鱼际揉法（图 2-1-5）。

通常头颈部可用拇指揉、四指或十指揉法；肩部可用拇指揉和掌跟揉法；面部可用中指揉、二指揉、叠指揉、勾揉和鱼际揉法。

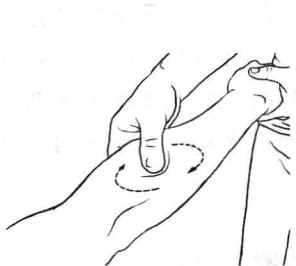


图 2-1-1



图 2-1-2



图 2-1-3



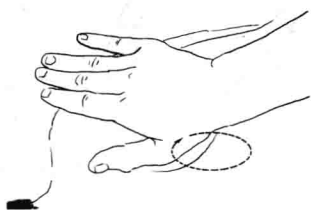


图 2-1-4



图 2-1-5

#### (四) 作用

揉法具有温润皮肤、放松肌肉、舒筋活络、解痉止痛、调和气血、改善血液循环、清头目、醒五官、调节神经兴奋抑制过程和调节脏腑等保健作用。

## 二、拨法

#### (一) 定义

以身体特定部位吸定于受术部位，进行单向或往返的拨动称拨法。

#### (二) 分类

拨法分为拇指拨法、掌跟拨法、肘拨法等。

#### (三) 操作方法

以拇指指腹或掌跟或肘尖按压受术部位到一定深度，待受术部位有酸胀感时，再做与肌纤维或肌腱、韧带、经络成垂直方向的单向或往返拨动。其中，以拇指着力的为拇指拨法（图 2-1-6）；以掌跟为着力点的拨法称为掌跟拨法（图 2-1-7）；以肘尖为着力点的拨法称为肘尖拨法（图 2-1-8）。

拨法在颈肩部保健按摩中以拇指拨法最常使用，主要用于两侧颈肌及肩部肌肉。

#### (四) 作用

拨法具有松解粘连、解除痉挛、软坚散结，加快血液循环，加强新陈代谢，加速代谢产物排出，有效缓解颈肩部肌肉酸痛、痉挛等作用。