

全国高等体育职业技术学院试用教材

保健

推拿按摩理论与实务

BAOJIAN TUI NA AN MO LI LUN YU SHI WU

主 编：张 苹 吉健友

北京体育大学出版社

保健

推拿按摩理论与实务

BAOJIAN TUI NA AN MO LI LUN YU SHI WU

主 编：张 苹 吉健友
副 主 编：崔 明 孙雷鸣
编写人员：赵 雯 王晓军
刘桂华

北京体育大学出版社

策划编辑：董英双
责任编辑：冠 华 小 青
审稿编辑：熊西北
责任校对：梁士雨 王 建
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

保健推拿按摩理论与实务/吉健友, 张 苹主编. -北京:
北京体育大学出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5644-0077-4

I. 保… II. ①吉…②张… III. ①保健-按摩疗法 (中
医)-高等学校: 技术学校-教材②推拿学-高等学校: 技
术学校-教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第174020号

保健推拿按摩理论与实务

吉健友 张苹 编著

出版：北京体育大学出版社
地址：北京市海淀区信息路48号
邮编：100084
发行：新华书店总店北京发行所经销
印刷：北京兵工印刷厂
开本：850×1068毫米 1/32
印张：8
版次：2009年1月第1版
印次：2009年1月第1次印刷

定价：18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着改革开放30年的步伐，中国的体育事业也随之相应得到史无前例的蓬勃发展。作为体育生物科学类的体育保健市场发展很快，需求人才较多。体育保健已经从单纯的防治运动损伤，发展到从运动康复、运动按摩、运动保健，以及健身健美、塑形美容等。在这其中，推拿按摩都是非常重要的治疗、防护和保健手段。由于推拿按摩能够做到有病治病，无病保健，不仅可以让按摩师进行按摩，也可以自我按摩，起到放松健身的效果。因此，目前，推拿按摩已经成为经济快速发展进程中许多人紧张生活中缓解压力、改善亚健康状态不可缺少的一个部分。

本教材是根据教育部对全国高等职业技术学院的教学改革精神，专门为体育高等职业技术学院学习《保健推拿按摩理论与实务》课程的学生编著的。开设这门课，主要目的是让体育高职院校的学生能够掌握一定的理论基础之后，积极参与实践，在实践中提高实际工作能力，以适应市场对此类人才的需求。

本书以讲清理论基础，重在理解和实际操作思路，编著了这本书，目的是将理论和实务两个部分结合在一起进行编写，该教材对保健推拿按摩的一般理论知识做了简要的介绍，并对我国中医学在这方面的丰富实践经验按照经络、穴位、手法、足疗、伤科、运动按摩、常见病按摩的顺序向学生做了较为详尽的介绍，对学生学习掌握推拿按摩的理论和方法有很好的帮助。本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，适合于体育高职院校的学生使用，也可以作为此类专业读者的参考书。

在编写过程中，我们参考和直接引用了其他著作、教材和文献中的一些理论和资料，已在本书的最后参考文献中写明，在此，谨向这些作者和编著、编译者表示最诚挚的谢意。

该书由广州体育职业技术学院组织编写，并得到北京体育大学大力支持。作为我国体育高职院校的试用教材，将会在教学实践中不断对使用情况的反馈进行总结，争取通过几年的试用后进行修改。当该书修订后再版时应能够成为适应我国体育高职院校体育保健康复专业所需的一本实用教材。

该书的编写过程中，由于我们的水平有限，加之编写时间仓促，书中难免有错误和疏漏，恳切希望读者批评指正。

目 录

理论部分

第一章 推拿按摩基础知识	(1)
第一节 绪论	(1)
一、概述	(1)
二、推拿简史	(1)
三、保健推拿与治疗推拿的异同	(3)
第二节 推拿按摩的概述	(3)
一、推拿按摩的概念	(3)
二、推拿按摩的作用	(4)
三、推拿按摩的原理	(6)
四、推拿按摩的适应症和禁忌症	(7)
第三节 经穴基本知识	(7)
一、经络概述	(7)
二、穴位概述	(11)

基本技能部分

第二章 推拿基本技能	(32)
第一节 摩擦类手法	(32)
一、推法	(32)
二、抹法	(38)
三、摩法	(40)
四、擦法	(43)

五、搓法	(46)
六、抚法	(48)
七、梳法	(49)
八、运法	(50)
第二节 挤压类手法	(51)
一、按法	(51)
二、压法	(55)
三、点法	(56)
四、掐法	(58)
五、拨法	(59)
六、拿法	(61)
七、捏法	(64)
第三节 摆动类手法	(65)
一、揉法	(65)
二、滚法	(70)
三、一指禅推法	(72)
第四节 叩击类手法	(74)
一、拍法	(74)
二、叩法	(75)
三、击法	(76)
第五节 振动类手法	(78)
一、抖法	(78)
二、振法	(80)
第六节 运动关节类	(81)
一、摇法	(81)
二、扳法	(85)
三、拔伸法	(88)
四、背法	(92)
第七节 复合手法	(93)

一、按揉法	(94)
二、弹拨法	(95)
三、推摩法	(97)
四、勾点法	(98)
五、扫散法	(99)
六、揉捏法	(100)
七、捏脊法	(101)
第八节 按摩递质	(103)
一、按摩递质配方知识	(103)
二、酊剂	(103)
三、浸膏剂、流浸膏剂、软膏剂	(104)
四、油剂	(105)
五、散剂	(105)
六、水剂	(106)
七、按摩递质的配方须知	(106)
第九节 常用的自我保健推拿法	(107)
一、按保健推拿作用分类	(107)
二、按保健推拿部位分类	(112)

技能应用部分

第三章 人体各部位成套手法部分	(116)
第一节 头面部、项颈、肩部推拿	(116)
一、头面部推拿	(116)
二、项颈、肩部推拿	(119)
第二节 胸腹、上肢部推拿	(121)
一、胸腹部推拿	(121)
二、上肢部推拿	(124)
第三节 下脚前、内、外、后侧推拿	(128)

一、下肢前、内侧、外侧推拿	(128)
二、下肢后侧部推拿	(129)
第四节 背腰、腰骶部推拿	(132)
一、背腰部推拿	(132)
二、腰骶部推拿	(137)
三、拍打全身	(140)
第四章 足部按摩	(141)
第一节 足部按摩的基础理论	141
一、概念	(141)
二、足部按摩的原理	(141)
三、足部按摩的作用	(142)
四、足部按摩的后反应	(142)
五、足部按摩的适应人群	(143)
六、足部按摩疗法的禁忌人群	(143)
第二节 足部按摩的常用手法	(144)
第三节 足部反射区的分布规律及位置	(145)
一、足部反射区分布规律	(145)
二、足部反射区的位置及主治	(145)
三、足部按摩一般操作程序	(149)
第五章 运动保健按摩	(152)
第一节 运动前按摩	(152)
一、赛前振奋法	(152)
二、赛前安神法	(153)
第二节 运动间歇中按摩	(153)
一、比赛间歇的按摩	(153)
二、训练间歇的按摩	(154)
第三节 运动后按摩	(154)
一、局部按摩	(155)
二、全身按摩	(156)

治疗部分

第六章 常见伤科病症的推拿治疗	(158)
第一节 常见颈部病症	(158)
一、颈椎病.....	(158)
二、落枕.....	(161)
第二节 常见腰背、腰骶病症	(163)
一、腰部软组织劳损.....	(163)
二、急性腰部软组织损伤.....	(165)
三、腰椎间盘突出症.....	(167)
四、腰椎后关节紊乱症.....	(171)
第三节 髋、膝、踝、足病症	(172)
一、髋关节扭挫伤.....	(172)
二、膝关节韧带损伤.....	(173)
三、膝关节骨性关节炎.....	(176)
四、半月板损伤.....	(180)
五、髌骨软化症.....	(182)
六、踝关节软组织损伤.....	(184)
第四节 肩、肘、腕、手病症	(187)
一、肩关节周围炎.....	(187)
二、肱二头肌长头腱鞘炎.....	(191)
三、肱骨外上髁炎.....	(193)
四、腕关节扭挫伤.....	(195)
第七章 常见内科病症的推拿治疗	(196)
一、感冒.....	(196)
二、咳喘（支气管炎）.....	(199)
三、头痛 头晕.....	(200)
四、高血压病.....	(205)
五、心绞痛（冠心病、心律失常、心悸、怔忡）.....	(208)

六、胃脘痛	(210)
七、腹痛(腹胀、少腹痛)	(213)
八、失眠	(215)
九、昏厥	(216)
第八章 常见五官科病症的推拿治疗	(219)
一、近视眼	(219)
二、急慢性鼻炎	(221)
三、鼻塞	(223)
四、牙痛	(224)
五、耳鸣 耳聋	(225)
第九章 常用的辅助保健治疗方法	(228)
第一节 灸法	(228)
一、材料的制作方法	(228)
二、施灸的方法	(229)
三、禁忌症及注意事项	(233)
第二节 罐法	(234)
一、火罐种类	(234)
二、拔罐法的作用机理	(234)
三、吸拔方法与运用	(235)
四、基本操作步骤	(237)
五、注意事项	(237)
第三节 刮痧	(238)
一、刮痧疗法的起源	(238)
二、刮痧疗法的作用	(238)
三、刮痧疗法的作用原理	(239)
四、刮痧基本手法	(239)
五、刮痧疗法的注意事项	(244)
参考文献	(245)

理论部分

第一章 推拿按摩基础知识

第一节 绪 论

一、概述

日常生活中人体会受到不同环境、不良因素作用后引起皮肉、筋骨、脏腑等组织的损伤破坏，带来人体局部或全身性的某些疾病，需要通过一定的手法进行推拿按摩来治疗。此外，对于身体健康的人，也可以通过一定的手法进行推拿按摩，起到增强体质、减肥塑形、美容健体的作用。而研究如何运用各种手法保养身体、健美肌肤防治疾病的学问就构成过了一门学科，被称为：推拿学。

目前，推拿学属于中医学科范畴，其中推拿手法学重点研究手法的操作、动作要领、治疗作用等相关内容；推拿治疗学重点研究在中西医理论指导下，运用手法预防、治疗疾病保健身体的方法。推拿学同时也研究推拿练功，无病健身、增强体质；有病治病，无病保健，提高疗效的作用和方法。

二、推拿简史

在商朝的甲骨文中已有关于用手治病的记载，这被认为是推拿学最早的文字记载。

《黄帝内经》是我国较早的医学专著，成书于秦汉以前。其中

对于推拿有很多的记载，概括起来有以下几方面：第一，指出推拿的发源地位于黄河中游地区；第二，介绍了用于诊治疾病的手法；第三，记载了圆针和筑针是专门用于推拿的工具；第四，论述了什么样的人适合从事推拿；第五，阐述了有关推拿的适应症、作用机理和注意事项。

我国最早的推拿专著是《黄帝岐伯按摩十卷》(现已佚)，见于《汉书·艺文志·方技略》，成书于汉朝。这说明当时人们已经认识到推拿的治疗作用和养生作用。

我国历史上的医圣张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉症第一》中说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”这说明张仲景对于(膏摩)是十分重视的。

在我国宋朝时期推拿更加广泛地用于临床各科，在明代太医院的13科中有按摩科。清代在太医院中虽不再设立按摩科，但在民间推拿有了很大发展。据不完全统计，这一时期有20余本推拿专著问世，总结和发展的推拿的理论和临床。此时吴谦在《医宗金鉴》一书中将伤科手法进行总结与分类，称之为“伤科八法”，即摸、接、端、提、按、摩、推、拿。

解放前推拿学在民间有了很大发展，形成了正骨推拿流派、点穴推拿流派、一指禅推拿流派、擦法推拿流派、内功推拿流派(平推法推拿流派)、脏腑经络按摩流派、儿科推拿流派、经穴推拿流派等。

解放后推拿学有了长足的进步。20世纪50年代有了正式的推拿医院和学校；60年代开始在临床上进行了食道癌等疾病的临床治疗；70年代在推拿止痛的基础上开始有了推拿麻醉，与此同时全国各地对推拿的手法、作用机理、临床等诸多方面进行了大量的科学研究。随着医疗实践和教学、科研的发展，推拿又出现了许多分支，如运动推拿、康复推拿、保健推拿、推拿麻醉等，使得这门学科的发展日臻完善。

三、保健推拿与治疗推拿的异同

保健推拿与治疗推拿的异同主要在于：

（一）相同之处

1. 保健推拿与治疗推拿都是用手法去操作。
2. 保健推拿与治疗推拿都是作用于人体的各个部位。
3. 保健推拿与治疗推拿的理论基础都是建立在一定中西医理论基础上，通过舒筋活血，加速血液循环，以“通则不痛”的治病理念，达到保健、治疗的目的。

（二）不同之处

1. 保健推拿是以保护预防为基础，针对健康的人群运用不同手法，进行操作，达到无病防病，健康身体的目的。如：减肥推拿、美容推拿、养生推拿等都属保健推拿。医疗推拿是以治疗病患为基础，针对病患的人群运用不同手法操作，达到治疗康复的目的。如：伤科推拿、医疗按摩、康复按摩等都属于医疗推拿。
2. 保健推拿与医疗推拿在手法的选择，按摩部位穴位的选择，手法使用的轻度、次数、时间上各有不同。

第二节 推拿按摩的概述

一、推拿按摩的概念

按摩亦称推拿，是运用各种不同的手法作用于人的有机体，以提高身体机能、消除疲劳和治疗疾病的一种手段。

二、推拿按摩的作用

1. 对神经系统的作用

按摩是一种良好的物理刺激，对神经系统可起兴奋或抑制作用，通过神经反射影响各器官的功能。不同的按摩手法，对神经系统起着不同的作用，叩打、重推起兴奋作用；轻推、轻揉起抑制作用。同一按摩手法由于运用的方式不同，对神经系统有着不同的影响，手法缓急、用力轻重、时间长短的不同，其作用也各不一样。一般地说，缓慢而轻、时间较长的手法，有镇静作用；快速而重、时间较短的手法则起兴奋作用。运用按摩手法，可以通过神经体液的调节机制，增强人体的免疫功能和抗病能力，有助于消除疲劳，减轻运动后肌肉酸痛。

2. 对皮肤的作用

按摩首先作用于皮肤，使局部衰亡的上皮细胞得以清除，皮肤的呼吸得到改善，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，以及汗液和油脂的排出。

按摩可使皮肤内产生组织胺和类组织胺的物质，使毛细血管扩张、开放，局部血流量增加，循环加快，皮肤温度得到相应提高，改善皮肤的营养，使皮肤润泽而富于弹性。经常进行按摩，可以促进皮肤代谢，加强皮肤的屏障功能，增强机体的抗病能力和对环境的适应能力。

3. 对运动系统的作用

按摩能使肌肉中毛细血管扩张和后备毛细血管开放，使局部的血液供应加强，营养改善，提高肌肉的工作能力，并可加速疲劳肌肉中乳酸的排除，有助于消除疲劳。

采用适宜的手法按摩，在运动前可增强肌力；运动后可降低亢进的肌张力，减轻以至消除肌肉酸痛。经常进行按摩，能增强韧带的柔韧性和加大关节的活动范围，这不仅对体育运动有实际意义，而且还能消除骨伤病病人因固定过久对关节、韧带、肌腱的不良影响，并能预

防关节韧带因过度牵拉而引起的损伤。

4. 对循环系统的作用

按摩可以引起周围血管扩张,降低大循环中的阻力,加速静脉血的回流,影响血液的重新分配,调整肌肉和内脏的血液流量,以适应肌肉紧张工作时的需要。

按摩后可使白细胞的吞噬能力提高,增强抗病能力。

5. 对呼吸、消化系统的作用

按摩可以直接刺激胸壁或通过神经反射使呼吸加深。经常进行胸部按摩,不但可以改善呼吸功能,而且可以增强体质,减少感冒的发生率。按摩全身或腹部后,能使氧的需要量增加10%~11%,相应地增加二氧化碳的排出量。

按摩腹部通过机械作用和反射机制,能提高胃肠道的分泌机能和消化机能。

6. 活血散淤、消肿镇痛的作用

对于组织挫伤、肌肉拉伤、冠捷扭伤等所致的淤血肿胀,适时地采用合理的手法按摩,可以加强血液循环和淋巴流动,促进淤血消散、吸收和肿胀消退。缓解伤部由神经反射引起的血管和肌肉痉挛,减轻或解除疼痛。

7. 理筋生新、松解粘连的作用

对肌肉、肌腱、韧带的部分断裂,运用理筋手法,可使损伤的纤维得以顺理归位,然后适当固定,有助于断裂的纤维保持接触及愈合。

运用适当手法按摩,可以分离肌腱与腱鞘,肌肉与筋膜的粘连,消除疼痛;伤后或手术后关节粘连僵硬,可进行适当的被动活动,逐渐松解粘连,有助于关节功能恢复。

对伤后局部组织变性者,通过按摩,改善局部营养,促进新陈代谢,使变性的组织得以恢复。

8. 对某些运动性病症的作用

对运动员的头痛、失眠、神经衰弱、肌肉痉挛有治疗作用可以减轻或消除运动中腹痛，防治过度训练综合症等。

三、推拿按摩的原理

(一) 保健推拿的基本原理

1. 通过运用按摩手法，刺激皮肤、器官、肌肉血管的扩张，增强这些部位的血液循环、营养供应和新陈代谢，可以达到健身、健美的目的。

2. 按摩、点穴过程中，可以促进消化器官蠕动，消化液的分泌，促进脂肪燃烧分解，消耗热量可以起到减肥塑身的作用。

3. 通过手法给人体良性刺激，可使人感到兴奋、精神愉悦，身心健康。

(二) 推拿治伤的基本原理

1. 舒筋通络

舒筋通络可以理解为使患者肌肉放松、精神放松。

手法能使机体放松的直接原因是：①提高局部的温度；②提高局部的痛阈；③使痉挛的肌纤维被拉长。

手法能使机体放松的间接原因是：①改善局部血液循环，使局部营养得到改善，进而使损伤组织得以康复；②通过改善局部血液循环，消除局部的肿胀，进而使损伤组织得以康复；③通过手法，分解粘连，进而使损伤组织得以康复。

2. 理筋整复

理筋整复的含义是调理筋骨、整复错位，也就是纠正紊乱的解剖关系。

3. 活血祛瘀、滑利关节

活血祛瘀、滑利关节的含义是通过手法使瘀血消散、肿胀消除，从而达到促进肢体运动、促进气血流动的作用。