

家庭实用按摩



家庭实用按摩

周 武 郝贵剑 编著

中国书店

家庭实用按摩

周 武 郝贵剑 编著

*

中国书店出版

新华书店首都发行所发行 北方工业大学印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 印张:7.52

1991年6月第1版 1993年8月第2次印刷

字数:157千字 印数:18 000—23 000

ISBN7—80568—333—6/R·15



定价: 3.30 元

前 言

按摩又称推拿，它是在我国古代“导引”和“按跷”疗法的基础上发展起来的，是祖国医学文化遗产的一个重要组成部分。按摩疗法属中医外治法范畴，也是人们在长期生活、劳动及与疾病斗争的实践中，逐渐认识和总结出来的宝贵财富。

按摩之术历史悠久，远在两千多年前的春秋战国时期就已被广泛应用了。如现存最早的医书《黄帝内经》就有过这方面的记载。到了隋唐时期(公元581~907年)，随着祖国医学和生产力的不断进步，按摩术也随之迅速发展完善起来。据《隋书·百官志》，《新唐书》及《唐六典》等书所载，在当时不仅有规模可观的按摩专科，且设有按摩博士、按摩师等专职。宋元时期的按摩更加盛行，如宋代以政府名义编辑的《圣济总录》一书中，不仅列有专章介绍按摩和导引的有关内容，而且还对按摩疗法作了详尽分析，从而使人们对按摩治疗的作用又有了新的认识。到了明、清时期，按摩之术也比较活跃。小儿按摩就是在此时期逐渐形成并与成人按摩构成两个不同的体系，同时有不少关于小儿按摩的著作问世，如《小儿推拿广义》《保赤推拿法》《幼科推拿秘诀》等三十余部。乾隆年间由政府组织编著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》，又较详细的记述了骨和软组织创伤的推拿方法（份科八法）。这对按摩推拿的临床应用具有十分重要的意义。

解放四十年来，随着社会的进步和科学的不断发展，按摩

之术又出现了前所未有的崭新面貌。各省市都相继创建了不少按摩专科学校和康复中心等专业团体，有组织地开展了这方面的医疗、教学、科研工作和经验交流活动，培养出了大批中青年按摩医师，而且多数医院还设有按摩科室，为广大患者提供了按摩治疗的方便条件。总之，按摩术越来越被人们所认识和接受，并已成为人们防病治病、保健强身不可缺少的有效方法。

按摩疗法是通过多种被动性手法对患者穴位的刺激，引起局部和全身反应，从而调节机体功能、消除病理因素，以达到治病之目的。因此，按摩疗法不需复杂的设备、不受条件环境限制、不吃药、不打针，只用一双手即可收到防治疾病、保健强身之良效。并且具有方法简便，易学易懂，便于操作，经济安全等特点。

随着社会和科学文化的发展进步，人们的生活条件不断改善提高，“身体健康”似乎已成为每个家庭生活幸福和诸美满的重要标志。而按摩疗法无论对患者，还是对健康人而言，都可达到有病治病，无病强身之功效。因此，按摩方法实为每个家庭必学之道。为了普及按摩知识，便于人们学习运用按摩技法，我们根据按摩前辈的经验，并参阅了大量有关资料，综合了医疗按摩、运动按摩和保健按摩的特点，编写了《家庭实用按摩》一书。本书具有内容丰富，通俗易懂，方法简单，图文并茂，便于掌握等特点。

全书共分为三大部分五个章节。

第一部分为基本知识。

第一章：按摩常用手法。第二章：常用穴位。

第二部分为家庭常见疾病的按摩治疗。

第三章：成人常见病的按摩疗法。第四章：小儿常见病的按摩疗法。

第三部分为运动按摩。

第五章：运动损伤及外科疾病的按摩。

患者或家人可在通读全书的基础上，选用与自己有关的章节做为医治的主要手段，或作为辅助之疗法。如能坚持按书中介绍的方法按摩，一定会收到良好效果。

鉴于我们理论水平不高，经验不足，书中缺点错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

作 者

1991.2.28

目 录

第一章 按摩常用手法	(1)
第一节 基本手法	(1)
(1) 按压法 (2) 摩法 (3) 推法 (4) 拿法 (5) 揉法	
(6) 抹法 (7) 拨法 (8) 掐法 (9) 擦法 (10) 振法	
(11) 拍法 (12) 搓法 (13) 捏法 (14) 抖法 (15) 点法	
(16) 撞法 (17) 晃法 (18) 熨法 (19) 提法 (20) 揪法	
(21) 按揉法 (22) 刮法 (23) 找压法 (24) 掐压法	
第二节 治疗手法	(17)
(1) 点压百会 (2) 掐人中 (3) 按抹太阳 (4) 推印堂	
(5) 按揉风池 (6) 拿肩井 (7) 拨拿天宗 (8) 按压	
心俞、膈俞 (9) 拨极泉 (10) 拨屈池 (11) 拨少海 (12)	
拨止痛穴 (13) 拨拿合谷 (14) 点按内关 (15) 拿背部大筋	
(16) 拨拿上肢 (17) 拿下肢 (18) 掐拿腋窝 (19) 掐根腱	
(20) 掐手指、足趾 (21) 拨委中 (22) 按压中庭穴 (23) 按	
压鸠尾、幽门穴 (24) 抚压上腕穴 (25) 按压腹哀穴 (26)	
摩运膀胱 (27) 摩运库房穴 (28) 重压中腕穴 (29) 重压气海	
(30) 推运腹部 (31) 按压股动脉	
第三节 被动运动	(34)
(1) 上肢被动运动 (2) 下肢被动运动。	
第二章 常用穴位	(41)
第一节 头颈部	(41)
(1) 百会 (2) 人中 (3) 睛明 (4) 印堂 (5) 迎香	
(6) 太阳 (7) 地仓 (8) 鱼腰 (9) 下关 (10) 颊车	
(11) 承浆 (12) 上廉泉 (13) 风府 (14) 天柱 (15) 风池	

(16)安眠 (17)听宫 (18)耳门 (19)率谷 (20)童子髻
(21)攒竹 (22)头维 (23)神庭

第二节 胸腹部…………… (49)

(1)云门 (2)天突 (3)膻中 (4)中庭 (5)鸠尾
(6)上脘 (7)中脘 (8)下脘 (9)梁门 (10)水分
(11)神阙 (12)气海 (13)关元 (14)章门 (15)天枢
(16)五枢 (17)中极 (18)急脉 (19)乳根 (20)期门
(21)日月 (22)腹哀 (23)大横 (24)腹结 (25)华盖
(26)库房 (27)紫宫 (28)冲门 (29)气冲

第三节 腰背部…………… (58)

(1)肩井 (2)大椎 (3)大杼 (4)风门 (5)肺俞
(6)曲垣 (7)秉风 (8)肩中俞 (9)肩贞 (10)天宗
(11)膏肓 (12)心俞 (13)膈俞 (14)肝俞 (15)胆俞
(16)脾俞 (17)脊中 (18)胃俞 (19)胃仓 (20)命门
(21)肾俞 (22)志室 (23)气海俞 (24)腰眼 (25)腰
阳关 (26)大肠俞 (27)关元俞 (28)小肠俞 (29)膀胱
俞 (30)秩边 (31)八髻

第四节 上肢部…………… (70)

(1)肩髃 (2)肩髃 (3)肩内陵 (4)天井 (5)肩髃
(6)手三里 (7)曲池 (8)支沟 (9)外关 (10)阳池
(11)少海 (12)肱中 (13)曲泽 (14)尺泽 (15)中渚
(16)列缺 (17)鱼际 (18)八邪 (19)合谷 (20)内关
(21)太渊 (22)神门 (23)落枕 (24)少商 (25)间使
(26)极泉 (27)劳宫 (28)大陵 (29)上八邪 (30)十
宣。

第五节 下肢部…………… (79)

(1)髀关 (2)迈步 (3)居髃 (4)伏兔 (5)环跳
(6)坐骨 (7)风市 (8)承扶 (9)外阴廉 (10)阳令泉

(11) 梁丘 (12) 阴交 (13) 上巨墟 (14) 足三里 (15) 血海 (16) 悬中 (17) 光明 (18) 承山 (19) 昆仑 (20) 三阴交 (21) 太冲 (22) 解溪 (23) 内庭 (24) 殷门 (25) 膝眼 (26) 脑清 (27) 委中 (28) 丰隆 (29) 涌泉 (30) 陵后 (31) 大西 (32) 八风 (33) 丘墟 (34) 上八风。

第三章 成人常见病的按摩疗法……………(93)

第一节 关于按摩的一般规则……………(93)

(1) 关于体位方面 (2) 关于治疗方面 (3) 关于手法操作
(4) 关于被动运动方面 (5) 关于按摩时间 (6) 注意事项。
(7) 按摩治疗的禁忌症

第二节 常见疾病的治疗……………(96)

(1) 感冒 (2) 头疼 (3) 失眠症 (4) 三叉神经痛
(5) 牙疼 (6) 呃逆 (7) 鼻炎 (8) 呕吐 (9) 腹泻
(10) 便秘 (11) 腹痛 (12) 胃痛 (13) 胃下垂 (14) 哮喘
(15) 咳嗽 (16) 面神经麻痹 (17) 心悸 (18) 慢性鼻炎
(19) 耳鸣、耳聋 (20) 遗精 (21) 阳痿 (22) 妇女痛经
(23) 月经不调 (24) 不孕症

第四章 小儿常见病的按摩疗法……………(121)

第一节 小儿按摩治疗应注意的几个问题……………(121)

(1) 关于手法操作 (2) 关于手法补泻与补泻量 (3) 关于按摩的顺序
(4) 关于小儿按摩的常用介质

第二节 小儿按摩的常用穴位……………(127)

(一) 头面颈部

(1) 天门 (2) 坎宫 (3) 天庭 (4) 山根 (5) 太阳
(6) 黄蜂入洞 (7) 年寿 (8) 准头 (9) 人中 (10) 牙关
(11) 承浆 (12) 高骨 (13) 百会 (14) 天柱 (15) 大椎
(16) 天突

(二) 上肢部

(1)脾土 (2)胃经 (3)肝经 (4)心经 (5)肺经
(6)肾经 (7)大肠 (8)小肠 (9)掌小横纹 (10)四横
纹 (11)板门 (12)内劳宫 (13)内八卦 (14)小天心
(15)水底捞月 (16)二扇门 (17)二马 (18)合谷
(19)外劳宫 (20)威灵 (21)精宁 (22)一窝风 (23)
总筋 (24)三关 (25)天河水 (26)六腑

(三)躯干胸腹部

(1)膻中 (2)中脘 (3)脐中 (4)天枢 (5)腹
(6)肚角 (7)丹田 (8)肩井 (9)脾俞 (10)肺俞
(11)脊柱 (12)七节骨 (13)龟尾

(四)下肢部

(1)箕门 (2)足膀胱 (3)足三里 (4)三阴交 (5)
解溪 (6)涌泉。

第三节 小儿常见病的按摩治疗……………(137)

(1)小儿上感 (2)小儿厌食 (3)遗尿 (4)尿频
(5)癃闭 (6)泄泻 (7)便秘 (8)腹痛 (9)呕吐
(10)夜啼 (11)暑热症 (12)咽喉肿痛 (13)百日咳
(14)小儿肺炎 (15)哮喘 (16)脱肛 (17)小儿营养不良

第五章 运动按摩与运动损伤按摩……………(177)

第一节 运动按摩……………(177)

(1)作用 (2)运动按摩的注意事项 (3)运动按摩的
原则 (4)运动按摩的手法

第二节 按摩疗法……………(186)

(1)按摩疗法的作用 (2)按摩软组织步骤 (3)软组织损
伤和疾病疗法 ①落枕 ②颈椎病 ③急性腰扭伤 ④慢性腰扭伤
⑤腰椎间盘突出症 ⑥坐骨神经痛 ⑦岔气 ⑧冻结肩 ⑨岗上肌损
伤 ⑩肱骨外上髁炎 ⑪腕关节劳损 ⑫腕关节背侧腱鞘囊肿 ⑬指

间关节扭挫伤 ⑭膝关节内侧副韧带扭伤 ⑮腓肠肌损伤 ⑯踝关节扭伤 ⑰膝关节半月板损伤 ⑱髌骨软骨病 ⑲跟腱周围炎 ⑳腕扭伤 ㉑趾关节挫伤 ㉒肌肉痉挛 ㉓腹部手术后 ㉔急性乳腺炎

第一章 按摩常用手法

第一节 基本手法

一、按压法：用指、掌或肘在身体的一定部位或穴位适当用力按压，叫按压法。

手法要领：

患者取坐位或卧位，术者按压时力量要由轻到重，动作柔和缓慢，压而不动，要贴紧肤面，收时要由重到轻

〈1〉指压：用拇指、中指、食指的指峰按压。指甲要修的圆滑，手腕用力，手指垂直按压部位。

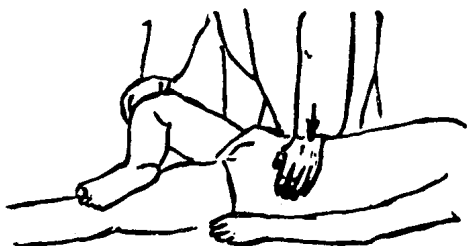
此法不宜做胸壁按压。

〈2〉掌按压：

掌按压分为单掌按压和双掌按压：

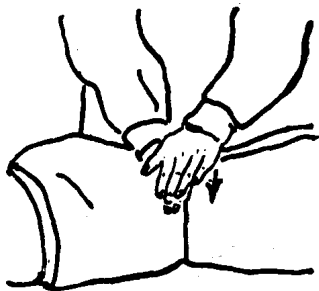


点 按



掌按压

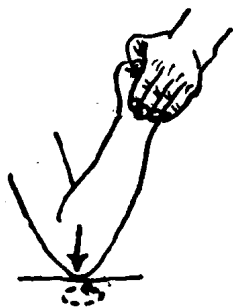
单掌按压：用掌心或掌根按压身体一定的部位或穴位，发力于臂，力深沉。



双掌按压

双掌按压：双手重叠，双手用力一致，躯干稍倾，沉肩，伸肘，充分塌腕。

此法适用于腰、背、大腿。



肘按压

〈3〉肘按压：手臂弯曲，用肘尖触皮肤。肘按压时躯干前倾，肩部发力，力垂直按压部位，力缓而慢，由轻到重，压而不滑。

此法适用于腰、背、臂、大腿面积比较大的部位。

主治范围：头痛、头晕、腰腿痛、消化不良、牙痛、胃痛。

二、摩法：用手指或手掌在身体适当的部位做柔软有规律的抚摩叫摩法。

手法要领：患者取坐位或卧位，术者取站或坐位，肘关节微屈，腕关节在肘的带动下，放松，持续连贯而



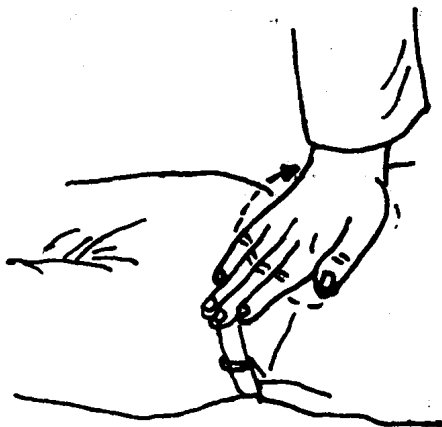
指摩

有节奏地前进，动作不宜过急，过重。

〈1〉指摩：用一指或数指的指腹，以腕关节的旋转带动指腹，由浅入深。由表及里，协调连贯地环形前进。

〈2〉掌摩：可分单掌或双掌摩

用掌心或掌根触身体的某部位，在腕关节的带动下，有节奏地进行环形前进，动作要领和指摩相同。



掌摩

注意事项：操作过程中悬腕，不可推压。

主治范围：积食、腹痛、胃痛、肢体麻木肿痛、消化不良、小儿发烧。

三、推法：用手指或掌在人体一定的部位用力向前、后、左、右有节奏地推进，叫推法。

手法要领：患者取坐位或卧位。术者以坐位或站位，手指或手掌平贴于人体某部位，沉肩、垂肘、悬腕，上肢肌肉放松，将力贯于指腹峰或掌，并有节奏地往返直线向前推进，力量均匀，用腕带动指和掌。

〈1〉指推法：用拇指的指峰或螺纹的偏峰，力贯于指峰向前、向后往返推进。

此法适用于小面积的推。

〈2〉掌推法：用掌心或掌根，贴于人体的某一部位，向一定的方向推进，上肢放松，沉肩，悬腕，力贯于掌心或掌根，力要均匀。

此法适于：背、腰、腹部、大腿、肌肉面积大的部位。

主治范围：头疼、胃痛、关节痛、腹痛。

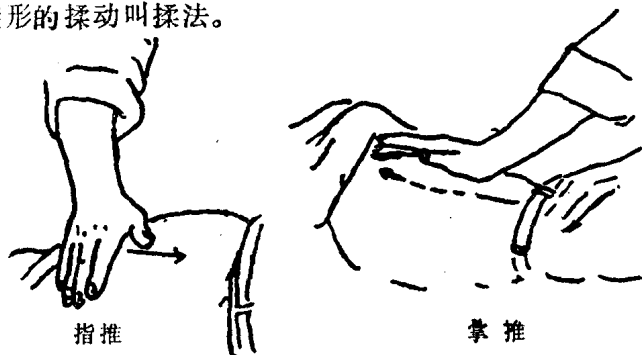
四、拿法：用拇指和其它四指对称用劲，把身体某部位的肌肉拿起来，叫拿法。

手法要领：患者取坐位或卧位，术者以单手或双手的拇指与其它四指对合力于某一部位做一紧一松的提拿动作。由轻渐重，边提拿边做连续地旋转移动，手腕在肘关节的带动下，灵活而有节奏地提拿旋转前进。

注意事项：操作过程中力量要适度，要根据患者身体的情况酌情用力，切不可拧挤扭扯。

主治范围：肩关节痛，腰腿痛，肌肉拉伤，消除疲劳。

五、揉法：用手指或手掌在人体一定的部位或穴位做圆式螺旋形的揉动叫揉法。



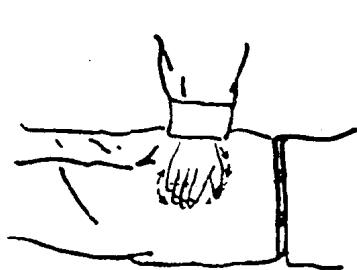
手法要领：患者取坐位或卧位，术者以单手或双手的指腹或掌根，鱼际及掌心贴在人体的部位或穴位上。手腕和臂放松，手腕灵活自如，指腹和掌着于皮肤轻柔而连续，力量由小逐渐大，收时再由大渐小。

揉法分为掌握，指揉，肘尖揉。

注意事项：手指或手掌揉时不能离开皮肤，不能跳跃，力量要匀。

此法适用于腰、腿、腹部、头，四肢。

主治范围：肌肉拉伤、腹痛、胃痛、感冒、消化不良、胸闷



掌揉



指揉

六、抹法：用单手或双手拇指罗纹面或偏峰紧贴皮肤做前后、左右的抹动叫抹法。

手法要领：患者取坐位或卧位。术者单手或双手掌心大鱼际和小鱼际贴在皮肤表面上，沉肩垂肘，手腕放松，手指和掌心抹时要平稳，力量均匀，持续连贯，动作轻而不浮。

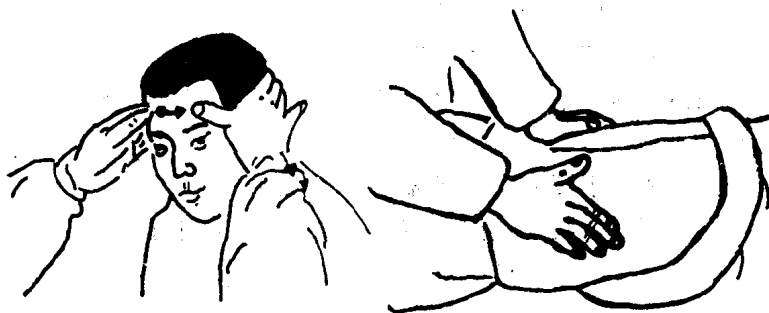
抹法可分指抹法和掌抹法。

主治范围：头晕、头痛、肩背痛。

七、拨法：用手指在肌肉或肌腱缝中适当的拨动叫拨法。

手法要领：患者取坐位或卧位。术者取坐位或站位，术

者以指按在肌肉或肌腱缝中，力要贯于指端，边按边拨动，拨的幅度由小到大，力量由轻到重，最后直到深处，拨的方向要和肌肉与肌腱垂直。



指 抹

掌 抹

拨法可分为一指拨，二指拨，三指拨，四指拨。

注意事项：拨时要注意保护皮肤和软组织，力量的大小还要根据肌肉、肌腱的损伤而定。

主治范围：伤筋，肌肉拉伤、肌腱痉挛、止痛、消炎。

八、掐法：用指端（拇指甲）重压按穴位上的方法就叫掐法。

手法要领：患者取坐位或卧位，术者以坐位或站位，术者用单手或双手指端，力贯于指端，在穴位上重按而掐之，力量由轻到重，由浅入深，并有抠掐的动作。掐完后再轻揉20—30次。

注意事项：修整指甲，避免刺破皮肤。

主治范围：头晕、头痛、昏迷。

九、擦法：用指腹或掌指面，在皮肤上急速的擦动叫做擦法。