

实用



按摩手册

中国盲人按摩中心编写

百家出版社

—82



R211.1-62
228
6

实用按摩手册

中国盲人按摩中心 编写



0109236

百 家 出 版 社

00417401

2k20/07

责任编辑：陈闵樑

封面设计：卢蓓苓

实用按摩手册

中国盲人按摩中心 编写

百家出版社出版发行

(上海绍兴路5号)

新华书店 上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 850 x 1168 1/32 印张 3.5 插页 3 字数 72000

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN 7-80576-718-1/R·43 定价:6.50元

编审委员会名单

(按姓氏笔划排)

成为品	李业甫	滕伟民	臧福科
刘冠玮	乔润民	张宝玉	洪学斌
杨淑萍	黄海萍		

编写说明

按摩是中华民族独特的医疗、保健方法,是我国传统医学的组成部分,按摩不仅为人民健康事业做出了巨大贡献,而且对弘扬民族文化,推动人类医学的发展起了积极的作用。

随着人民物质生活、精神生活的普遍提高,人们的医疗保健意识日益增长,“预防为主”、“全民健身”的医疗方针已成为人们的普遍共识和自觉行为。寻求最佳祛病健身,延年益寿的方法,已是现今社会的必然趋势。我国传统医学,尤其是按摩医术,在人类医疗、保健方面的独特优势,正越来越受到世界各国人民的认可和重视。目前,我国医疗、保健按摩市场广阔,前景远大,且正面临着新的发展机遇。为适应和满足广大按摩初学者及爱好者的需求,我们遵循精简、实用、速成的原则,编写这本《实用按摩手册》,以供小学以上文化程度短期培训和自学之用。

本书分为五章。第一章:解剖学基础,第二章:经络腧穴,第三章:基本手法,第四章:保健按摩,第五章:几种常见病按摩治疗。既可作为教课书,又可作为初学者的工具书。我们希望更多按摩爱好者,尤其是视力障碍者,通过学习,掌握一技之长,更好地为社会服务,成为一名人民健康的卫士。

本书主要参考按摩基础讲义和按摩专业统编教材等编写的。由于编者水平有限,难免有谬误。衷心希望广大读者和教学人员在使用中提出宝贵意见。

中国盲人按摩中心

1996年6月

目 录

第一章 解剖学基础	1
第一节 人体概述	1
第二节 皮 肤	2
第三节 运动系统	2
第四节 循环系统	4
第五节 呼吸系统	5
第六节 消化系统	6
第七节 泌尿系统	7
第八节 内分泌系统	7
第九节 神经系统	8
第二章 经络腧穴	11
第一节 经络	11
第二节 腧穴	12
第三节 十二经脉及常用穴位	12
第四节 奇经八脉及经外奇穴	32
第三章 基本手法	39
第一节 按法	39
第二节 摩法	40
第三节 推法	40
第四节 拿法	41
第五节 揉法	41
第六节 搓法	42
第七节 滚法	42

第八节 打法	42
第九节 颤法	43
第十节 拨法	44
第十一节 擦法	44
第十二节 抖法	45
第十三节 捻法	45
第十四节 抹法	46
第十五节 掐法	46
第十六节 捏法	46
第十七节 摇法	47
第十八节 扳法	48
第十九节 拔伸法	49
第二十节 踩法	50
第四章 保健按摩	51
第一节 舒身按摩	51
一、头部六线点揉	52
二、分抹前额	52
三、头部梳理	52
四、颈部理筋	52
五、拿捏颈背斜方肌	53
六、分推背阔肌	53
七、推摩脊柱肌	53
八、弹拨骶棘肌	53
九、推按背三经	53
十、拍打腰臀部	53
十一、推揉肋间肌	54
十二、胸部震颤	54
十三、搓摩腹部	54
十四、捏揉肩臂	54

十五、抖动上肢·····	54
十六、搓手臂牵指关节·····	54
十七、捏揉下肢·····	54
十八、推摩下肢·····	55
十九、滚揉臀腿·····	55
二十、推搓足部·····	55
第二节 美容按摩·····	55
一、按揉下颌至耳垂·····	56
二、按揉口角至耳廓·····	56
三、推摩鼻翼至太阳穴·····	56
四、推鼻梁入发际至太阳穴·····	56
五、轻摩眼睑下部·····	56
六、点按眼部穴位·····	56
七、点按面部穴位·····	56
第三节 小儿保健按摩·····	57
一、摩顶·····	57
二、摩面·····	57
三、擦项·····	57
四、擦胸·····	58
五、擦背·····	58
六、扩胸·····	58
七、转腕·····	58
八、蹲膝·····	58
九、转踝·····	58
十、按揉足三里·····	58
十一、摩腹·····	59
十二、弯腰·····	59
十三、伸腰·····	59
十四、捏脊·····	59
第四节 运动按摩·····	59

一、赛前按摩	60
二、赛中按摩	62
三、赛后按摩	63
第五章 常见疾病的按摩治疗	67
第一节 头痛	67
第二节 失眠	69
第三节 落枕	70
第四节 颈椎病	71
第五节 肩周炎	72
第六节 急性腰扭伤	73
第七节 腰肌劳损	74
第八节 踝关节扭伤	75
第九节 胃脘痛	77
第十节 便秘	78
第十一节 痛经	79
第十二节 小儿疳积	80
第十三节 小儿肌性斜颈	81
附录:	
一、解剖学姿势和常用方位术语	83
二、常用按摩手法图	85
三、小儿推拿常用经穴图	93
四、脚部反射区示意图	95
五、人体穴位图	(插页)

第一章 解剖学基础

第一节 人体概述

一、人体的形态结构简介

人体分为头、颈、躯干和四肢四个部分,体表为皮肤所覆盖,皮肤下面有肌肉和骨骼,肌肉附着在骨骼上。头部和躯干部,由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大腔:颅腔和体腔。颅腔内有脑,脑跟脊柱椎管内的脊髓相连。脑和脊髓是指挥和调节人体各种活动的中枢。体腔又由膈分为上下两个腔,上面的叫胸腔,内有心、肺等器官。下面的叫腹腔,腹腔的最下部又叫盆腔。腹腔内有胃、肠、肝、脾和肾等器官。盆腔内有膀胱和直肠,女性还有卵巢和子宫等器官。

二、细胞

细胞是人体的结构和功能的基本单位,人体是由无数亿个细胞构成的。细胞一般由细胞膜、细胞质和细胞核三个部分组成。细胞生活在液体的环境里,细胞和液体之间不断进行物质交换,吸取氧和养料,排出二氧化碳和废物。人体细胞也有一个发生、成长、衰老和死亡的过程。

三、组织

人体的发育是从一个细胞——受精卵开始的。组织是由许多形态和功能相似的细胞和细胞间质共同组成的。人体内的组织有四大类:上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

四、器官、系统

器官是由多种组织构成的能行使一定功能的结构单位。

系统是能够完成一种或几种生理功能而组成的多个器官的总和。人体的器官组成共有八个系统:运动、消化、呼吸、循环、泌尿、内分泌、神经和生殖系统,分别担负着人体的一种连续性的生理活动。

第二节 皮 肤

皮肤被覆身体表面,直接与外界环境接触,具有保护、排泄、调节体温和感受外界刺激等作用。皮肤分表皮和真皮两层。

表皮位于皮肤的表面,分为角质层和生发层。角质层位于皮肤最外面,起屏障和防止体内水分过度蒸发作用。生发层位于表皮的深层,它的细胞具有很强的分裂增生能力。真皮比表皮厚,由致密结缔组织构成,含有大量的弹性纤维、胶原纤维、血管和感觉神经末梢,有保护内部组织、调节体温和感受刺激等作用。皮下组织紧接于真皮下面,具有保护和缓冲机械压力的作用。

第三节 运 动 系 统

人体的运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成。骨骼肌在神经系统支配下,能够收缩、牵引所附着的骨运动,使人体产生各种动作。

一、骨骼

人体的骨骼由 206 块骨连结而成,分为头骨、躯干骨和四肢骨三部分。

头骨包括脑颅骨和面颅骨,脑颅骨形成颅腔,面颅骨形成面部的支架。

躯干骨包括脊柱、肋骨和胸骨。脊柱由 33 块椎骨构成,其中

7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、5块骶椎和4块尾椎。椎骨中间有椎孔,全部椎孔一起构成椎管,容纳着脊髓。脊柱有四个生理弯曲:颈曲、胸曲、腰曲和骶曲,能缓冲剧烈运动时对脑的震荡,并保持身体平衡。12对肋骨、胸骨和胸椎共同围成胸廓,保护肺和心脏等器官。

四肢骨包括上肢骨和下肢骨各一对。上肢骨由肩胛骨、锁骨、肱骨、桡骨、尺骨和手骨(腕骨、掌骨和指骨)组成。下肢骨由髌骨、股骨、腓骨、胫骨、腓骨和足骨(跗骨、跖骨和趾骨)组成。

根据骨的形态可以把骨分为四类:长骨,如肱骨、股骨等;短骨,如腕骨、跗骨等;扁骨,如肋骨等;不规则骨,如椎骨等。骨的基本结构有骨膜、骨质和骨髓三部分。

关节是骨连结的主要形式。

骨和骨之间的连结叫骨连结。有的骨连结是不能活动的,有的稍微能活动,还有一种是能活动的,即关节,如肩关节、肘关节、髋关节、膝关节等。

关节一般由关节面、关节囊和关节腔三部分构成。腔内有少量滑液,起润滑作用。

二、骨骼肌

全身骨骼肌共有600多块,约占体重的40%,骨骼肌包括肌腱、肌腹两部分。一般骨骼肌两端是白色的肌腱,分别附着在不同的骨上,中间部分为肌腹。肌上有许多血管和神经,肌肉受到刺激,能够收缩。

全身主要的骨骼肌可分为头颈肌、躯干肌和四肢肌三大类。

头颈肌分头肌和颈肌。头肌中有表情肌和咀嚼肌。颈肌中显著的是胸锁乳突肌,收缩时产生头部运动。

躯干肌包括胸部肌群、腹部肌群和背部肌群。胸部肌群最显著的有胸大肌,其它有胸小肌、前锯肌、锁骨下肌、肋间内肌、肋间外肌等;腹部肌群中有腹直肌、腹内、外斜肌,腹横肌、腰方肌等;背

部肌群中有斜方肌、背阔肌、肩胛提肌、菱形肌和骶棘肌等。

四肢肌分上肢肌和下肢肌。上肢肌包括肩肌(三角肌、冈上肌、冈下肌、大圆肌、小圆肌和肩胛下肌),臂肌(肱二头肌、肱三头肌等),前臂肌(掌侧肌群和背侧肌群)和手肌。下肢肌包括髋肌(髂腰肌、臀大、中、小肌、梨状肌、闭孔内、外肌),大腿肌(缝匠肌、股四头肌、股薄肌、长收肌、短收肌、大收肌、股二头肌等),小腿肌(胫前肌、腓肠肌等)和足肌。

第四节 循环系统

完成人体细胞氧气和养料运来及产生废料的运走的管道是循环系统,是由心脏和血管组成的一个封闭式遍布全身的管道。

一、血液

血液是红色粘稠的液体,由血浆和血细胞组成。血浆的主要功能是运载血细胞,运输氧气和废物。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。红细胞的主要功能是运输氧气和一部分二氧化碳。白细胞能吞噬体内的病菌,保护人体的健康。血小板有促进止血,加速凝血的作用。

二、血管和心脏

血管分为动脉、静脉和毛细血管三种。动脉是把血液从心脏输送到身体各部分去的血管,多分布在较深部位,但体表个别部位也能摸到,如桡动脉、颈总动脉和足背动脉。静脉是把血液从身体各部送回心脏的血管,有的位置较深,有的位置较浅,体表可以看到的“青筋”就是静脉。毛细血管是连通于最小的动、静脉之间的血管。

心脏位于胸腔中部偏左下方,主要由心肌构成,内部被隔成左右不相通的两部分,左右两部分又被瓣膜分别隔成上下两个腔。上面两个腔分别叫左、右心房,下面两个腔分别叫左、右心室。心

房和心室、心室和动脉之间都有能开、关的瓣膜。

三、血液循环

人体的血液循环分为体循环和肺循环两部分。体循环指血液由左心室进入主动脉,再流经全身动脉、毛细血管网、静脉,最后汇集到上、下腔静脉流回右心房的过程。肺循环指血液由右心室进入肺动脉,流经肺毛细血管网,再由肺静脉流回左心房的过程。心脏本身的血液循环是由主动脉基部左右侧发出两条动脉(冠状动脉)开始,逐渐分支深入心肌内部,形成毛细血管网,然后汇集成静脉注入右心室,该循环叫做冠脉循环。

四、淋巴系统

淋巴系统是血液循环系统的辅助部分,由淋巴管和淋巴器官(淋巴结、扁桃体、脾等)组成。淋巴管内流动的液体叫淋巴。淋巴循环可以调节血浆和组织之间的平衡,并对身体起保护、防御作用。

第五节 呼 吸 系 统

人体不断地吸取外界的氧气和呼出体内的二氧化碳进行气体交换的过程叫呼吸。它由呼吸系统来完成。

一、呼吸系统的结构

呼吸道由鼻、咽、喉、气管和支气管组成。空气通过鼻腔,经咽入喉,喉是呼吸的通道和发音器官。气管是圆筒形管道,管壁里覆盖着有纤毛的粘膜,能分泌粘液,粘住空气里的灰尘和细菌。气管下端在胸腔内分为左、右支气管,然后在肺内形成树支状的分支,最后形成呼吸性细支气管和很小的肺泡管。每一肺泡管附有很多肺泡。肺泡壁由一层薄的上皮细胞构成,外面缠绕着毛细血管和弹性纤维,有利于气体交换。

二、呼吸运动

胸廓有节奏的扩大和缩小,叫呼吸运动。呼吸运动是呼吸肌活动的结果。人体主要的呼吸肌是肋间内、外肌和膈。深呼吸时,腹肌也参加活动。

第六节 消化系统

食物含有的各种营养成分,必须经消化系统的消化和吸收,才能被人体利用。消化系统由消化道、消化腺组成。

一、消化道

消化道是一根很长的管道,包括口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门。

口腔内有牙齿和舌,还有三对大唾液腺的导管开口。

咽是空气和食物的共同道路,食管上接咽、下通胃,长约 25 厘米,管壁肌肉由上而下顺序蠕动,能将咽下的食物逐渐推入胃。

胃位于左上腹部,上口叫贲门,连食管;下口叫幽门,接十二指肠。胃壁可分四层,由内向外依次为粘膜、粘膜下层、肌肉层、浆膜。粘膜上皮的凹陷,形成胃腺。

小肠盘曲在腹腔内,长约 5~6 米,是消化食物和吸收营养的主要场所。小肠壁的结构和胃壁相似,也分四层。粘膜表面皱襞上有很多突起,叫绒毛,大大增加了消化和吸收面积。十二指肠是小肠的起始段,壁内有胆总管和胰管的共同开口。

大肠长约 1.5 米,末端开口于肛门。大肠开始部分在右下腹,叫盲肠。盲肠上连着一一条细小的盲管,叫阑尾。盲肠以下依次为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠。大肠能吸收水分、无机盐和维生素,并将残渣变成粪。

二、消化腺

消化腺分两类,一类是位于消化道外的大消化腺,如唾液腺、肝脏和胰腺;另一类是消化道壁内的小腺体,如胃腺、肠腺等。

三对唾液腺是腮腺、颌下腺和舌下腺。肝脏是人体最大的消化腺，能分泌胆汁，胆汁先流入胆囊，进食后，胆囊收缩，胆汁经胆总管流入十二指肠。胰是人体第二大消化腺，在胃的后方，由外分泌部和内分泌部(胰岛)构成。

第七节 泌尿系统

人体代谢终产物排出体外的过程，叫排泄。排泄的途径是：二氧化碳和一些水以气体形式由呼吸系统排出；一部分水和少量的无机盐、尿素可随汗液排出；而其他绝大部分代谢终产物则经泌尿系统，以尿的形式排出体外。

泌尿系统由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成。

肾脏在腹后壁脊柱两旁，左右各一，是形成尿液的器官。周围颜色较深的叫皮质，皮质内颜色较浅的叫髓质。皮质和髓质合称为肾实质，约由一百多万个肾单位构成。每个肾单位包括肾小体和肾小管两部分。肾小体由包在外面的肾小囊和肾小球构成。尿液经肾单位形成后，都汇集在肾盂里。

输尿管是一对细长的管道，上端与肾盂相通，下端开口于膀胱底。

膀胱在盆腔内，是由平滑肌构成的囊，有暂时贮存尿液的作用。它有一个出口——尿道内口，通尿道。

尿道是尿液由膀胱排出体外的管道，女性尿道较短，附近有阴门，肛门。

第八节 内分泌系统

人体的腺体有两类，一类是有导管的腺体，如唾液腺、汗腺、皮脂腺等，其分泌物都通过导管排出，称外分泌腺。一类是没有导管

的腺体,腺细胞的分泌物直接进入腺体内的毛细血管,随血液循环输送到全身各处,这类腺体叫内分泌腺,如垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛、性腺等。内分泌腺分泌的对身体有特殊作用的物质,叫激素。

甲状腺是人体内最大的内分泌腺,位于喉和气管的两侧,分泌的激素叫甲状腺素,有促进新陈代谢和提高神经系统兴奋性等作用。碘是合成甲状腺素的主要原料。

胰腺内的胰岛能分泌胰岛素,主要调节糖的代谢,对蛋白质和脂肪代谢也有影响。

垂体在脑的底部,大小如豌豆,能分泌多种激素,调节人体的新陈代谢和生长、发育,并能调节其它内分泌腺的活动。

第九节 神 经 系 统

一、神经系统概述

神经系统由脑、脊髓和它们所发出的神经组成。脑和脊髓是神经系统的中枢部分,称中枢神经,它们所发出的神经称周围神经。

神经元是构成神经系统的基本结构和功能的单位。它由细胞体和突起(长的称轴突,短的称树突)组成。细胞体主要集中在脑和脊髓里,色泽灰暗,故称灰质。如果在周围神经系统中,功能相同的神经元细胞体汇集在一起,叫神经节。脑、脊髓的结构里除灰质以外,还有白质。白质由许许多多的神经纤维组成。色泽亮白,故称白质。

神经纤维主要分布在周围神经系统里。许多神经纤维集结成束,外面包裹着结缔组织膜,就成为一条神经。最粗大的为坐骨神经。

神经纤维按照传导兴奋的方向,可以分为两类:一类神经纤维