



精通 保健按摩法



薛卫国 于天源 主编



JINGTONG BAOJIAN ANMOFA

完全图解自我保健按摩方法；人体**11**个部位按摩程序；**21**种常用按摩手法
来自北京中医药大学专家将向您传授最有效的按摩套路和最准确的按摩方法
轻松成为按摩高手！



化学工业出版社
生物·医药出版分社



精通 保健按摩法



薛卫国 于天源 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

保健按摩是现代人防病治病的有效方式，它凝聚了几千年来中华民族治病养生的宝贵经验和智慧。本书以人体各部位的按摩程序为主线，上篇做医学知识铺垫（重点介绍西医解剖和中医经络穴位），下篇介绍人体各部位的详细按摩推拿关键点，包括按摩手法和按摩部位。书中内容图文并茂，使读者易懂、易操作、易提高。本书可供保健按摩师、临床医师和中医学生使用，也可供广大读者作为日常保健按摩知识的学习用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

精通保健按摩法/薛卫国，于天源主编. —北京：化学工业出版社，2009.2

ISBN 978-7-122-04493-8

I. 精… II. ①薛…②于… III. 保健-按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211960 号

责任编辑：陈燕杰
责任校对：周梦华

文字编辑：赵爱萍
装帧设计：刘丽华

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 11½ 字数 199 千字 2009 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 薛卫国 于天源

编 者 (以姓名笔画排序)

于天源 马文昊 王媛媛 刘佳利

张 忠 林彩霞 姜忠敏 梁 军

程艳婷 薛卫国

审稿

年大商盟中京北壬月十半 2002



前言

按摩推拿疗法是中医药学的重要组成部分，它最早起源于人们的自我按摩。在身体感到不适时，古代人们会不自觉地抚摸病痛之处，被按摩者自己能体会到哪些地方最需要按摩，哪些地方按摩后能解除病痛。按摩推拿实际就是这样一种每个人都可以掌握的行之有效的医疗保健方法。

现代人生活压力增大，高血压、冠心病、糖尿病、失眠、胃肠功能紊乱等疾病已成为现代常见的富贵病，同时亚健康状态普遍存在。按摩推拿疗法作为没有毒副作用的治疗方式，可以有效调节人体功能状态。保健按摩已成为当今社会普遍接受的治疗保健方式。人们除了可以在医院与专业按摩场所接受保健按摩外，自身也有学习保健按摩的强烈需求。

如何才能学好按摩呢？按摩重在部位而不在于繁杂的手法。本书的特点就是要手把手地教会读者如何一步一步进行按摩，按摩部位的选取融合了中医经络与西医解剖知识。书中介绍了按摩推拿基本理论、手法、经络穴位知识，并以人体各部位的按摩程序讲解为主线；在介绍西医解剖和中医经络穴位基础上，讲清各部位按摩推拿的关键点，包括按摩手法和按摩部位，特别是重视各部位骨性标志、肌肉起止点的触诊，使按摩治疗有的放矢。本书内容图文并茂，使读者易懂、易操作、易提高。书中融合了诸位编者多年的按摩推拿实践经验，编者来自北京中医药大学推拿系和解剖系。书中内容曾作为中医针灸按摩推拿专业学生推拿基本功的入门练习，还多次用于社会大众的按摩推拿培训班，并得到了使用者的好评。

本书既可作为按摩推拿的入门书籍，更适用于有一定保健按摩基础或一定解剖知识，希望提高按摩推拿层次的初学者。对于高年级医学生和初入临床的按摩推拿医生也不失为一本有益的专业参考书。

本书在编写过程中得到北京中医药大学白丽敏、孙红梅教授的支持，在此表示感谢。虽然本套按摩程序经过了按摩临床及教学的反复实践，但仔细探求、推敲仍难免存在不足之处，请读者不吝指正并提出宝贵意见。

编者

2009年1月于北京中医药大学

目 录

上篇 按摩基础

第一章 按摩推拿简介	2
一、按摩推拿简介	2
二、经穴、解剖在按摩推拿中的重要性	3
三、按摩推拿的常规程序	7
四、按摩的适应证与不宜按摩的情况	9
五、按摩推拿的注意事项	10
第二章 按摩推拿重要经络穴位	12
一、中医对人体的认识	12
二、中医十四经脉循行	14
三、如何找准按摩穴位	25
四、具体的取穴方法	27
五、按摩常用穴位及定位	28
六、经络腧穴在按摩推拿中的诊断与治疗作用	36
第三章 按摩常用手法	39
第一节 手法概论	39
一、手法的种类	39
二、手法好坏的评判标准	40
三、手法的基本要求	42
四、手法的练习要求	43
第二节 按摩常用手法及运用部位	43
一、摩法	43
二、按法	44
三、推法	45
四、拿法	46
五、揉法	47

六、揉法	47
七、一指禅推法	48
八、点法	49
九、拨法	50
十、捋法	50
十一、拔伸法	51
十二、摇法	52
十三、牵拉法	53
十四、扳法	53
十五、捏脊法	54
十六、搓法	55
十七、抖法	56
十八、捻法	56
十九、振法	57
二十、拍击法	57
二十一、擦法	58
第四章 按摩推拿常用操作程序	59
一、俯卧位	59
二、仰卧位	60
三、坐位	61

下篇 人体各部位保健按摩

第一章 自我按摩健身法	64
一、自我按摩简介	64
二、自我按摩程序	66
第二章 项背部按摩程序及详解	83
一、颈项部按摩的适应对象	83
二、颈项部按摩一二三	83
三、颈项部按摩注意事项	84
四、颈项部正常解剖结构及功能	84
五、颈项、肩背部的经络穴位	86

六、颈项部病理解剖与临床表现	87
七、颈项肩背部触诊与经穴及解剖的关系	89
八、颈项部按摩程序详解	91
九、生活调理	92
第三章 背部按摩程序及详解	93
一、背部按摩的适应对象	93
二、背部按摩一二三	93
三、背部按摩注意事项	94
四、背部正常解剖结构与功能	94
五、背部的经络穴位	96
六、背部病理结构与临床表现	97
七、背部触诊与经穴及解剖的关系	98
八、背部按摩程序详解	99
九、生活调理	100
第四章 腰部按摩程序及详解	101
一、腰部按摩的适应对象	101
二、腰部按摩一二三	101
三、腰部按摩注意事项	102
四、腰部正常解剖结构与功能	103
五、腰部的经络穴位	104
六、腰部病理解剖与临床表现	106
七、腰背部触诊与经穴及解剖的关系	108
八、腰背部按摩程序详解	109
九、生活调理	110
第五章 肩部按摩程序及详解	112
一、肩部按摩的适应对象	112
二、肩部按摩一二三	112
三、肩部按摩注意事项	113
四、肩部正常解剖结构及功能	113
五、肩部的经络穴位	115
六、肩部病理解剖与临床表现	116
七、肩部触诊与经穴及解剖的关系	118

八、肩背部按摩程序详解	119
九、生活调理	120
第六章 肘部按摩程序及详解	122
一、肘部按摩的适应对象	122
二、肘部按摩一二三	122
三、肘部按摩注意事项	122
四、肘部的经络穴位	123
五、肘部及前臂按摩相关解剖	123
六、肘部病理解剖与临床表现	124
七、肘部按摩程序详解	125
八、生活调理	125
第七章 腕部按摩程序及详解	126
一、腕部按摩的适应对象	126
二、腕部按摩一二三	126
三、腕部按摩注意事项	126
四、腕部的经络穴位	127
五、腕部按摩相关解剖	127
六、腕部病理解剖与临床表现	128
七、腕部按摩程序详解	128
八、生活调理	129
第八章 髋部按摩程序及详解	130
一、髋部按摩的适应对象	130
二、髋部按摩一二三	130
三、髋部按摩注意事项	131
四、髋部正常解剖结构及功能	131
五、髋部的经络穴位	132
六、髋部病理解剖与临床表现	132
七、髋部触诊与经穴及解剖的关系	135
八、髋部按摩程序详解	135
九、生活调理	136
第九章 膝部按摩程序及详解	137
一、膝部按摩的适应对象	137

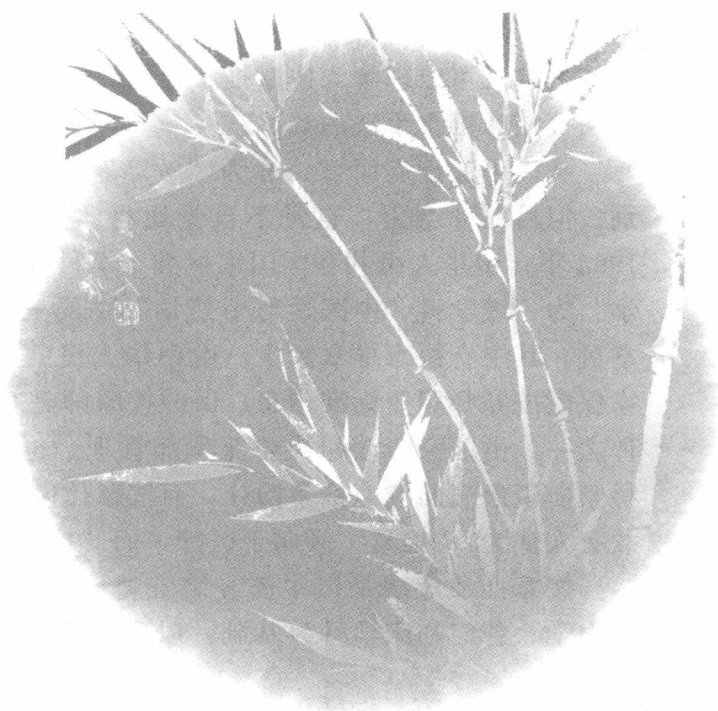
二、膝部按摩一二三	137
三、膝部按摩注意事项	138
四、膝部正常解剖结构与功能	138
五、膝部的经络穴位	140
六、膝部病理解剖与临床表现	141
七、膝部触诊与经穴及解剖的关系	142
八、膝部按摩程序详解	143
九、生活调理	145
第十章 踝部按摩程序及详解	146
一、踝部按摩适应对象	146
二、踝部按摩一二三	146
三、踝部按摩注意事项	146
四、踝部的经络穴位	147
五、踝部按摩相关解剖	147
六、踝部病理解剖与临床表现	147
七、踝部按摩程序详解	148
八、生活调理	148
第十一章 头面部按摩程序及详解	149
一、头面部按摩的适应对象	149
二、头面部按摩一二三	149
三、头面部按摩注意事项	150
四、头面部正常解剖结构	150
五、头面部的经络穴位	153
六、头面部病理解剖与临床表现	154
七、头面部触诊与经穴及解剖的关系	155
八、头面部按摩程序详解	156
九、生活调理	158
第十二章 胸腹部按摩程序及详解	159
一、胸腹部按摩的适应对象	159
二、胸腹部按摩一二三	160
三、胸腹部按摩注意事项	160
四、胸腹部正常解剖结构	161

五、胸腹部的经络穴位	163
六、胸腹部病理解剖与临床表现	164
七、胸腹部触诊与经穴及解剖的关系	164
八、胸腹部按摩程序详解	167
九、生活调理	168
第十三章 简易按摩防治各类疾病	169
一、护心——防治心血管疾病	169
二、护胃——防治胃肠疾病	170
三、护肺——防治肺脏疾病	171
四、护肝——防治肝胆疾病	171
五、护肾——防治肾系疾病	172
参考文献	173



上篇

按摩基础



第一章 按摩推拿简介



一、按摩推拿简介

按摩被认为是最古老的疗法之一。当远古人类有了不适与伤痛，总要自觉不自觉地用手去抚摸，这既是按摩的起源，也是最普通的按摩方式。随着时间的推移、经验的累积和认识的提高，也就逐渐出现了一种具有放松或医疗保健性质的按摩疗法。现今，人们习惯以“按摩”或“推拿”来称呼这种以手法治疗疾病或保健的方法。在中医典籍《黄帝内经》中，“按摩”是除了针灸之外的主要治疗方法。其中使用的手法有按、摩、跷等。到明代，由于按摩的一个流派——小儿推拿的发展，“推拿”逐渐成为按摩疗法的另一个名称。“按”、“摩”、“推”、“拿”从字型上来讲都从“手”，是手的动作；而“跷”、“踩”从“足”，是脚的动作。按摩推拿既可以理解为按摩推拿疗法，也可以理解为按法、摩法、推法、拿法等按摩推拿手法的统称。

从以手法疗病而言，称为“按摩”或称为“推拿”并没有本质的区别。但目前社会上，自觉不自觉地将“按摩”和“推拿”进行了区分。1993年《中华人民共和国国家标准·学科分类与代码》颁布，“按摩推拿学”为一级学科“中医学与中药学”中的三级学科。医院中设有按摩推拿科，其中有按摩推拿医生，由中华人民共和国卫生部管理；1999年国家保健按摩师职业标准颁布，保健按摩师是90个实行就业准入制度的工种之一，由国家劳动和社会保障部管理。也就是说，医院中的按摩推拿科倾向于疾病的按摩推拿治疗，而按摩休闲中心更倾向于放松保健按摩。故有人认为，“推拿”倾向于医疗，而“按摩”倾向于放松。

按摩推拿疗法是以中医经络脏腑理论、西医解剖、生理、病理、生物力学、各门临床学科为基础，以手法为主要手段的治疗方法，因此从

基础到临床,需要按摩推拿医生有牢固的医学根底。而保健按摩作为一种行业,一般经过短短一个月的培训,即可持证上岗操作。但经过多年的经验积累,保健按摩师同样具有高超的技术。

普通人群的“揉捏”按摩或自我按摩,也是按摩推拿的重要组成部分。按摩起源于古人类的自我按摩以及他们之间的“以手疗病”,虽然他们不懂得什么按摩知识,但通过揉揉捏捏,一般的身体不适即得到了缓解。现代人医学知识的普及程度已较以前有了极大地提高。因此,完全可以说,按摩简单易学、实用有效,按摩并不复杂。



二、经穴、解剖在按摩推拿中的重要性

不论是医疗按摩还是放松按摩,都有一个共同点。即以手法作用于人体的某些部位,对人体局部或整体产生一定的调整作用。这是一种按摩师的手与患者身体之间的交流,医疗性质的按摩或放松性质的按摩都需要按摩师在熟悉人体解剖结构的基础上,仔细体会手下的感觉,判断解剖组织结构及功能的正常与异常;并通过某些手法,使异常病变状态趋向于正常状态。因此,学习或实践按摩推拿需要有解剖的基本功。

国家职业技能鉴定考试标准认为,作为一名按摩师,要求掌握基本的中医基础知识、经脉腧穴基础知识、解剖基础知识及按摩基本手法、常见不适的保健按摩。

很明显,在学习按摩推拿手法等技能时,必须掌握中医、西医的一些基础知识。其主要内容是中医经络腧穴基础知识和西医解剖基础知识。对于普通人而言,只要了解一点基本的按摩手法,了解一点中医经穴、西医解剖知识,在家人或自己身体上不断进行练习、摸索,就可以起到按摩推拿的神奇疗效。当然如果不奏效,还是应该到正规的医院进行诊治的。

相对于口服药物而言,按摩推拿疗法是一种外治疗法。它以中西医理论为指导,运用手法作用于人体的特定部位,以达到保健、治病的目的。按摩推拿疗法主要包括两部分:手法及手法所作用的部位,两者都是在医学理论的指导下进行的。对于人体的一种病理状态,需要刺激什么部位,才能使这种状态得以改善呢?采用什么样的手法,最容易达到治疗效果呢?解决这些问题当然要谈到按摩保健治病的原理了。按摩推拿虽然简单,但要达到完美的效果,还需要掌握更多的医学知识。按摩

是以手作用于人体的一定部位，其原理要从手法和所作用的部位上去考虑。

1. 按摩推拿是经穴按摩

传统中医认为按摩是作用于人体的经络系统。在谈到手法作用部位时，特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血的流行通道，它内连于脏腑，外达于四肢，是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或气血不足引起。按摩时，刺激外在的穴位，可激发经络的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调节作用。按摩的作用不仅体现在按摩的局部，它还能对身体的其他部位、对人的整体产生调节作用。现代中医对其解释为“体表-内脏相关理论”，体表是内脏的反应部位，内脏有病会在体表有所反应，如出现体表敏感点，当我们用手触摸，会发现一些酸、胀的点，就是内脏疾病的反应点。反过来，体表的按摩刺激，可对内脏功能产生有益的调节，特别是按摩体表的敏感反应点，会起到更好的治疗效果。

按摩针灸治疗强调得气，穴位处的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到病变部位，现在称之为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，而且气血通畅，将会有良好的治疗效果。这也是本书作者反复强调寻找压痛点、敏感点，并在这些点的部位按摩的原因。当然没有循经感传并不意味着没有效果，这要看受术者的体质情况。受术者的敏感程度不同，其得气的感觉是不同的。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调节作用。因此，按摩时要找准经络穴位，以便取得更好的疗效。

2. 按摩推拿是解剖按摩

当用手法在人体体表按摩时，我们能按摩到什么？按照现代解剖学知识，我们按到的是皮肤、皮下组织、肌肉、肌腱、血管、神经干及深层的骨膜、关节等。手法作为一种机械力，会对这些组织中的不同感受器产生刺激。这种刺激既是对局部组织的刺激，也会通过神经传导到脊髓、大脑，通过神经-内分泌-免疫网络产生良好的调节作用。有人认为，人体就像是一个巨大的反应体系，按摩手法在体表的刺激，会激发这个反应体系，在人体产生各种催化酶，产生系列化学反应，对人体起到调节作用。

“揉筋松骨”是对按摩推拿效果的最好解释。其实，在按摩中更注重的是经筋按摩。

经筋是经络系统的一部分。人体脏腑在内，经络在外。经络理论认为，躯干的外层与肢体按经脉循行的部位被分为十二部分。而每一条经脉部分，不仅仅包括这条经脉，还包括经脉分布部位的皮肤、皮下的经筋。而经脉就是包裹在经筋、皮肤中的气血运行的通道。就好像我们现在看到的血管、神经是包裹在肌肉、皮肤之内的。这条经脉中的气血将笼罩它分布区域的经筋、皮肤。从现代医学解剖知识而言，经脉是看不到、摸不着的。明确的、可以看到、可以触摸的是分布于经脉之外的肌肉、肌腱、韧带，还有肌肉深层的血管与神经干。因此，按摩时我们可以体会到这些肌肉、肌腱、韧带及深层的血管、神经干。这些肌肉、肌腱、韧带、神经干就是我们平常所说的“筋”、“肉”，就是中医经络中所说的“经筋”。通过按摩经筋，我们就触摸到了经脉，就能达到疏通经脉、行气活血、舒展经筋的作用。

古代中医很讲究解剖。《黄帝内经》记载“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之”。《医宗金鉴》中关于人体头面部、胸背部、四肢骨论述甚详，认为“盖一身之骨体，既非一致，而十二经筋之罗列序属，又各不同，故必素知其体相，识其部位，一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”对医生的要求很高，要求其平素就熟知身体的结构，尤其是各部位骨骼、经筋的形状和分布，“骨之截断、碎断、斜断，筋之弛、纵、卷、挛、翻、转、离、合，虽在肉里，以手扪之，自悉其情”，这样在行医时就可识别骨骼、经筋的异常，并使之归位、复原。

按摩经筋是一种外治法。局部有问题，经筋受伤表现为筋急、筋结、筋歪、筋肿等。大家都有局部疼痛、肿胀、活动受限的情况。比如说颈部落枕、胸部岔气、腰部扭伤，这些运动系统软组织的急慢性损伤，当我们去用手触摸的时候，会发现局部紧张，肌肉痉挛，就是所说的“筋急”；里面出现硬结，拨动有摩擦感，就是所说的“筋结”。通过按摩手法的治疗，可达到舒筋通络，活血祛瘀，理筋整复，滑利关节的效果，病情立即缓解。各种颈、肩、腰、腿痛都是其适应证。

从中医讲，按摩离不开经络、腧穴，离不开经筋。这些中医的概念，都是对人体结构与功能的描述。但从另一个理论，从现代医学对人体的认识，则是用另一套概念。那就是现代医学的解剖、生理、病理的概念。两套概念描述的是同一个人体，那么对同一种结构或功能的描述，本质

并没有不同。不同的只是表述的名词而已。就比如说，中医所言的经筋，从现代医学的概念而言，不外乎肌肉、肌腱、筋膜、关节盘、关节囊、神经干等结构。

按摩推拿从接诊患者开始，询问患者症状、检查患者体征、寻找局部的压痛点、体会筋的急缓和骨的歪斜，从而得出明确的诊断。诊断过程需要医者熟知人体的经穴、解剖结构。治疗前要判断这种疾病是否适用按摩推拿手法治疗？对局部的骨折、肿瘤、结核等应寻求医院专科治疗。如果明确属于按摩推拿的适应证，则要理清按摩推拿的思路与关键点，是舒筋、通络，还是理筋、整复。舒筋、通络以放松类手法为主，理筋以局部点、拨、推、捋为主，而整复以关节调节、归位为主。

经筋的按摩除了可起到局部的“揉筋松骨”作用，也能起到疏通经络、调节脏腑的作用。经脉包裹于经筋之中，经筋损伤后导致的经筋痉挛、肌肉紧张会压迫其中的经脉。通过舒展经筋将解决经筋压迫部位的经脉不通，从而达到疏通经脉的效果。就像渠道被泥土填塞，简单有效的方法就是将填塞的泥土移除，使水道通畅。

近年来，通督按摩理论越来越多地受到人们的重视。通督按摩在国内外又称为“整脊疗法”、“脊柱推拿”、“脊柱正骨疗法”等。这些理论认为脊柱功能紊乱是造成颈、肩、腰、腿痛及其他许多内科、外科、妇科、男性科疾病的重要原因，脊柱按摩调整可有效改善相应内脏的功能。从中医来讲，督脉是阳脉之海，总督一身之阳气；任脉是阴脉之海，主管一身之阴血。督脉与任脉皆起始于小腹部，沿背部之脊柱上行，和肾相连。人们常说肾为本，其实与督脉、任脉为阴阳之本的意思相同。肾虚，在按摩针灸上主要意味着督脉、任脉的气血不流畅。督脉在人体的分布除背部正中的脊柱棘突外，还包括紧贴棘突两旁的夹脊穴、分布有背俞穴（内脏气血在背部的反应点）的膀胱经。可以说，通督按摩是人体解剖上所讲的脊柱关节及周围相关肌肉、神经的按摩。但在中医按摩上，通督按摩并不是单指脊柱按摩。中医强调阴平阳秘、阴阳平衡；督脉为阳，任脉为阴，通督按摩实质上是任督按摩，是调和阴阳。在按摩治疗疾病时，把握住督脉、任脉这一中心点，在腰背部多做按摩刺激，适当调节脊柱关节，并沿任脉进行疏通，就可以起到事半功倍的作用。

总之，在身体一个部位的按摩，其操作可有中医思路的经络、穴位，