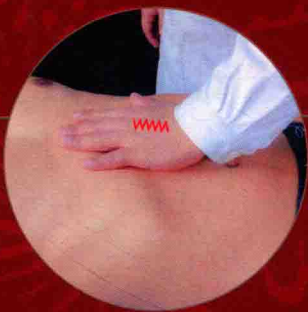


北京按摩医院



脏腑按摩 基础手法图解

主编 王海龙



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

脏腑 按摩

基础手法图解

主 编：王海龙

副主编：赵 鹏 陈 勇

编 委（按姓氏笔画排序）

王 钺 刘本勇 李 欣
林 彬 易 锦 姜存旺

模 特：程 铭

摄 影：熊慧敏

图书在版编目 (CIP) 数据

脏腑按摩基础手法图解 / 王海龙主编. — 北京 :
人民卫生出版社, 2018
ISBN 978-7-117-27178-3

I. ①脏… II. ①王… III. ①脏腑—按摩疗法 (中医)
—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 157991 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

脏腑按摩基础手法图解

主 编: 王海龙
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 10.5
字 数: 177 千字
版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-27178-3
定 价: 56.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序

脏腑按摩是中医文化的宝贵遗产，是中医按摩重要的组成部分，但目前对于脏腑按摩手法的总结论著尚不多见。这本脏腑按摩手法专著，在一定程度上填补了脏腑按摩手法研究方面的空白。

本书将 130 余种脏腑按摩手法，分部位、按类别逐一呈现，紧贴临床，适合按摩医生的阅读习惯。脏腑按摩手法，意会多于外显，其中的功力与技巧是很难用文字表达的，这也是此类书籍并不多见的原因之一。这本书文字优美，虽字数不多，却体现着一种娓娓道来、行云流水般的叙述风格，中医文化气息浓烈。

本书对脏腑按摩基础手法进行了系统挖掘与整理，从“基本操作”“特点与功效”“操作技巧”三方面详加阐述，充分体现了脏腑按摩在技术上的特色与优势，并由此从手法技术角度反映出中医脏腑按摩的博大与精深。中医脏腑按摩流派众多、手法多样，这本书通过科学的、适于临床的分门别类和“中医式”的阐述，初步实现了脏腑按摩手法的体系化，是一个很好的尝试。

北京按摩医院有着 60 年深厚的技术积累与文化积淀，在此学习和工作的王海龙医师，克服视障的重重困难，潜心研究脏腑按摩 20 余年，充分发挥视障同志触觉灵敏、手法细腻的特点，带领北京按摩医院脏腑按摩团队对脏腑按摩开展了较为深入的研究。这本书是他们长期临床实践和思考总结的成果。我从那灵动的文字和精美的图片中看到了他们的热情与沉静，对于脏腑按摩的热爱和基于中医文化的静心求索，令我甚是欣喜。

本书内容丰富，见解精辟，制作精美，编写细致，是一本非常适合按摩专业人士阅读的书，也是脏腑按摩初学者的好教材，我真诚推荐并乐为之序。

中华中医药学会推拿分会秘书长 孙武权

2018 年 7 月

前言

为了更好地继承中医脏腑按摩，挖掘和整理传统中医按摩在内、妇、五官科疾病治疗中的理论与技术，北京按摩医院于 2016 年成立了脏腑按摩工作室。工作室成立以来，开展了大量的脏腑疾病临床治疗、手法收集整理、按摩理论研究工作，并形成了一支专业的脏腑按摩学术团队。作为首要任务之一，我们对目前北京按摩医院临床常用的脏腑按摩手法进行了广泛的收集，并加以规范分类、表述和图片拍摄，形成了这本《脏腑按摩基础手法图解》。

本书所载脏腑按摩手法，以北京按摩医院脏腑按摩工作室常用手法为主，广泛收集整理院内十余名副主任医师以上高年资专家的特色手法，并征求他们的意见，力求全书能够体现北京按摩医院成立 60 年来在脏腑按摩方面的手法技术特色，力求系统、完整、实用。尤其北京按摩医院两位名老中医王友仁主任医师和师瑞华主任医师，为本书的编写提出了大量的宝贵意见，并在编写过程中给予指导，在此致谢！

本书重在表述脏腑按摩手法的临床技术特色，共计手法 136 种，各手法均按基本操作、特点与功效、操作技巧三方面进行细致表述，表达清晰，内容完整，实用性强。本书的一大特色是以操作部位为主线，从脏腑按摩以躯干头面操作为主的特色出发，分头面部、胸部、腹部、背腰部和脊柱矫正技术等几方面进行手法介绍，临床操作性强，具有较好的实践指导意义。



本书旨在介绍脏腑按摩基础手法，突出其临床实用性和技巧性。各部位手法依据现在通行的摆动类、挤压类、摩擦类、振动类、叩击类、运动关节类的手法分类进行归类 and 命名，条理清晰，科学实用。同时，这种按部位、分类别的方式能够集中体现手法的多样性，并使读者对于手法与操作部位的不同配伍下各自的技术特点与功效有了更为直观的认识，提高了本书的深度与广度。为便于读者理解，全书对每一手法均配有图片，与详细的文字表述相结合，相得益彰。

本书的另一大特色就是增加了脏腑按摩练功章节，将传统脏腑按摩手法训练从练气、练功、练技三方面加以介绍，文字表述详尽，图片清晰，使得本书内涵更为丰富。传统脏腑按摩注重内在的修炼和功力的培养，这些练习方法均是长期实践证明行之有效、简便易行的。脏腑按摩医师如能依法练习，既可以逐步提高手法功力，又是对自身健康的保护。

本书注重从临床实际出发，保持和传承中医脏腑按摩在手法上的特点，能够较为全面和系统地反映北京按摩医院在脏腑按摩技术上的特色，适于按摩临床医师学习和交流使用，是中医按摩专业教学，以及中医保健按摩从业者、中医爱好者的适用读本。

本书编写过程中得到了北京按摩医院赖伟院长等多位院科两级领导的大力支持，在此表示衷心感谢！

由于水平所限，书中难免存在缺点与不足，敬请专家、同行和读者提出宝贵意见。

编者

2018年5月

绪论

- 一、概念与分类 1
- 二、脏腑按摩手法技术要求 3
- 三、脏腑按摩手法基本要领 6
- 四、按摩练功概述 9

第一章

头面颈项部手法

第一节 拿揉法 12

- 一、揉前额法 12
- 二、拿五经法 12
- 三、拿揉少阳法 13
- 四、拿揉枕后及颈项法 14
- 五、揉耳前耳后法 15
- 六、面部抚揉法 16
- 七、指揉眼周法 16
- 八、捻揉耳廓法 17
- 九、指揉下颌法 18

第二节 点法 19

- 一、面部穴位点按法 19
- 二、点风池法 19
- 三、连续点按颈侧法 20
- 四、对点承浆廉泉法 21

第三节 推抹法 22

- 一、面部分推法 22
- 二、分推眉弓法 22
- 三、推鼻法 23
- 四、推桥弓法 24
- 五、推颈法 24
- 六、分推顶枕法 25

第四节 颤法 27

- 一、掌颤印堂法 27
- 二、捏颤鼻尖法 27
- 三、牵颤耳廓法 28
- 四、闭颤耳孔法 29
- 五、指颤下颌关节法 29
- 六、点颤风池法 30
- 七、提颤百劳法 30
- 八、颤百会法 31

第五节 叩法 32

- 一、叩顶法 32
- 二、叩耳法 32
- 三、掌侧叩颈法 33
- 四、轻拍面颊法 34

第六节 搓擦法 35

- 一、擦耳法 35
- 二、扫散少阳法 35
- 三、“3”字擦面法 36

第七节 揪捏法 37

- 一、揪捏鼻梁法 37
- 二、揪旋耳廓法 37
- 三、揪捏头皮法 38
- 四、牵拉人迎法 39
- 五、捏捻眉弓法 40

第八节 归挤法 41

- 一、归挤少阳法 41
- 二、挤合下颌关节法 41

第二章

胸部手法



第一节 推法 44

- 一、胸部分推法 44
- 二、直推胸骨法 45
- 三、推肋肋法 45

第二节 揉法 47

- 一、掌揉膻中法 47
- 二、揉大包法 47
- 三、指揉锁骨下窝法 48

第三节 点按法 50

- 一、点按天突法 50
- 二、点按缺盆法 50
- 三、点按极泉法 51
- 四、胸廓呼吸按压法 52
- 五、牵臂按压法 53

第四节 拿法 54

- 拿揉腋前筋法 54

第五节 弹拨法 55

- 弹拨腋前筋法 55

第三章

腹部手法



第一节 揉法 58

- 一、运腹法 58
- 二、逐点按揉法 59
- 三、抱揉法 60
- 四、指揉肋下法 60
- 五、指揉少腹法 61
- 六、扣脐环揉法 62
- 七、腹侧推揉法 63

第二节 拿法 65

- 一、提拿腹中线法 65
- 二、提拿阳明经法 66
- 三、提拿肋弓法 67
- 四、拿揉侧腹法 68
- 五、提拿关元法 68

第三节 点法 70

- 一、腹部点穴法 70
- 二、双点天枢法 71
- 三、连续点按肋缘法 72

第四节 振颤法 73

- 一、掌颤脐中法 73
- 二、掌颤中脘法 74
- 三、指振肋缘法 74

- 四、指振关元法 75

- 五、掌振关元或气海法 76

- 六、指振中极法 76

- 七、全腹抖颤法 77

第五节 弹拨法 79

- 一、拨揉腹筋法 79

- 二、拨揉髂前法 80

- 三、拨揉结肠法 81

- 四、拨揉胃壁法 81

- 五、弹腹筋法 82

- 附：顿咳弹腹筋法 83

第六节 捏挤法 84

- 一、捏理上脘法 84

- 二、少腹捏理法 85

- 三、捏挤全腹法 86

第七节 推摩法 87

- 一、推全腹法 87

- 二、切推肋缘法 88

- 三、旋摩脐周法 88

- 四、摩鸠尾法 89

- 五、掌摩关元法 90

第四章

背腰部手法



第一节 揉法 92

- 一、掌揉背部法 92
- 二、掌揉胸腰结合段法 93
- 三、掌揉八髎法 93
- 四、揉胞育秩边法 94
- 五、揉大椎法 95
- 六、揉命门法 96

第二节 捏拿法 97

- 一、拿揉肩井法 97
- 二、捏拿大椎法 98
- 三、背部捏脊法 99
- 四、抓提肺俞风门法 99
- 五、横捏肝俞法 100
- 六、拿揉腋后筋法 101

第三节 点法 102

- 一、点按背俞穴法 102
- 二、点肩胛内缘法 103
- 附：勾提肩胛法 104
- 三、点按胞育秩边法 104
- 四、勾点长强法 105
- 五、冲点夹脊督脉法 106

第四节 擦法 107

- 一、搓擦大椎法 107
- 二、横擦风门肺俞法 107
- 三、横擦心俞法 108
- 四、横擦肾俞命门法 108
- 五、横擦腰骶法 109
- 六、直擦督脉法 110

第五节 振颤法 111

- 一、掌振神堂法 111
- 二、双振肾俞法 111
- 三、振颤腰骶法 112

第六节 抖法 113

- 一、晃抖腰骶法 113
- 二、晃抖骶尾法 113

第七节 叩法 115

- 一、拳叩背腰法 115
- 二、腰部空拍法 116
- 三、拳叩骶骨法 116

第八节 拨理法 118

- 一、拨理胸腰结合段法 118
- 二、拳拨八髎法 119

第五章

脊柱矫正技术



第一节 颈椎矫正手法 123

- 一、颈椎旋扳法 123
- 二、颈椎推扳法 124
- 三、寰枢整复法 125
- 四、颈椎旋转复位法 126

第二节 胸椎矫正手法 128

- 一、上段胸椎抱提法 128
- 二、中段胸椎抱提法 129
- 三、下段胸椎抱提法 129
- 四、胸椎呼吸按压法 130

第三节 腰椎骶髂矫正手法 132

- 一、腰椎旋转复位法 132
- 二、腰椎斜扳法 133
- 三、压髂扳肩法 134
- 四、推髂复位法 135
- 五、骶髂牵压法 135
- 六、牵腕推肩法 136

第六章

练功术



第一节 练气法 140

第二节 练功法 150

第三节 练技法 153

绪论

一、概念与分类

（一）脏腑按摩相关概念

按摩是中医重要临床疗法之一，有着悠久的历史和独特技法。作为中医临床学科，按摩疗法既能独立治疗疾病，又可以综合调理机体内在功能；既具立竿见影的功效，解除患者的痛苦，又能养生防病，具有重要的保健强身作用。

按摩是运用各种手法，包括主、被动肢体运动，作用于人体相应部位或穴位上，用以治疗和预防疾病、保健养生的一种中医外治疗法，属中医外治法范畴。中医的内、外、妇、儿、骨伤与五官等临床各科中许多疾病都可以运用按摩方法进行治疗。概言之，按摩是通过手法，作用于人体体表部位后所产生的局部和全身两大效应而产生治疗作用的。局部的直接作用包括活血化瘀、理筋整复、松解粘连、矫正骨关节和软组织解剖位置的异常等；另一方面，手法对人体经络、腧穴、脏腑、形体的有效刺激，可产生对脏腑及与之相关的经络系统的整体调整、平衡作用；能够影响气血、津液、营卫，以及精神、情志等生理活动和病理状态，因而发挥对全身的调治作用。

所谓脏腑按摩，就是指在中医脏腑学说和经络学说指导下，运用按摩手法作用于人体躯干为主的特定部位，以治疗因脏腑功能失调导致的内科、妇科以及五官科等病证的中医外治疗法，是中医按摩疗法中的一个重要分支。简而言之，正如伤科按摩主要用以治疗颈肩腰腿痛一类的软

组织损伤和骨关节损伤疾病、小儿按摩主要用以治疗儿科诸病证一样，脏腑按摩是用以治疗内科、妇科、五官科疾病的按摩疗法，它们共同构成了中医按摩治疗学。

（二）按摩手法的概念与分类

按摩手法是指医生施行按摩治疗时所采用的特殊的操作技能，通常以手、腕、肘、前臂、足、头、胸等部位，按照一定的技术要求施加于患者身体，从而实现防治疾病的目的，因为手部的运用最多，所以统称之为手法。

按摩手法是按摩疗法用以治疗预防疾病的主要手段，按摩医生手法技能的高低是决定疗效优劣的核心因素之一，因此，中医按摩形成了一个独立的学科，按摩手法学，与按摩基础理论、按摩治疗学、按摩养生等学科一起构成了中医按摩学科体系。

按摩手法历史悠久，门派众多，古今文献所载手法近四百种，这些手法在操作方式、动作技巧、发力方式、医疗效用各个方面均各有特色、各有不同。经过归纳与整理，现今按摩手法学认为，不同的运动形式是产生不同手法效应的基础，而特定的动作方式构成了手法的技巧性。据此，分析和区别不同运动形式，按摩手法有了较为清晰和规范分类。包括：

摆动类：主要以前臂的主动运动带动腕关节左右摆动来完成手法操作过程的一类手法。如一指禅推法、滚法、揉法等。

摩擦类：手法操作过程中，着力部位与被治疗部位皮肤表面之间产生明显摩擦的一类手法。如摩法、擦法、推法、抹法、搓法等。

振颤类：术者以特定的肌肉活动方式使被治疗者相应部位产生明显振动感的一类手法。如振法、颤法、抖法等。

挤压类：单方向垂直向下用力或两个方向的力相对作用的一类手法。如按法、压法、点法、捏法、拿法、捻法、拨法等。

叩击类：以一定的节律富有弹性地击打机体表面的一类手法。如拍法、击法、叩法等。

运动关节类：运用一定的技巧在生理范围内活动被治疗者关节的一类手法。如摇法、扳法、拔伸法、背法、屈伸法等。

按摩手法还有以操作部位、以手法功效、以手法组成成分、以地域流派等多种方式分类。上述六大类是目前较为普遍使用的，故本书所载手法也是依据这一分类进行表述。

脏腑按摩虽以内、妇、五官科疾病治疗为主，但作为中医按摩临床分支，其所运用手法属按摩手法学范畴，只是在技术特点、操作要领和功效、技巧等方面具有一定的自身特色，本书意在此作出详细说明。

二、脏腑按摩手法技术要求

按摩手法要求均匀、持久、有力、柔和、深透，发力稳、准、轻、巧。这些同样适用于脏腑按摩，同时，为适应脏腑按摩外治内疾的特点，更好的实现手法内在调理作用，脏腑按摩在手法技术上有了更为严格的要求，从而也形成了脏腑按摩手法特色。

需要指出的是，脏腑按摩作为传统中医按摩的重要分支，其治法同样不离传统的“温、通、补、泻、汗、和、散、清”八法。但正如针刺长于通脉，艾灸宜于温补，伤科按摩优于通利关节和清散软组织，每种治疗方法都有着自身特点和适用范围，这是由每一治疗方法的指导思想、辨证方法、治疗路径和治疗手段等决定的。脏腑按摩具有适应证广，所治病多的特点，被用于内、妇、五官多种疾病，但从其本质特点上讲，是一种以“和”为主，重在和谐、调整、平衡、稳定的整体治疗。脏腑按摩从体表手足可触及的有形之体入手，充分利用形体、经络、脏腑间错综的关联进行治疗，这种由表及里、行外达内的治疗，其着眼点必然是网络式的整体观，间接的、全面性的治疗远多于单一的、线性的，针对某一单元的直接作用。而另一方面，脏腑按摩最显著的特色又在于医患间的协作，充分运用、发挥和调动患者自身康复能力和调整机制，进而以外力促内和，实现祛邪、安脏、通腑、和脉。这种以脏腑经络为主体的治疗方向、以调整机体内在平衡为核心的治疗理念，加之不同手法的功效，所选治疗部位的性质和作用共同产生了平和中正的整体效果，这一整体效果正是中医“和”法的典型体现。脏腑按摩从自身治疗方式与途径出发，明确了自身在整个中医学治法体系中的特征与属性，即脏腑按摩属中医“和”法的范畴。这一定位也决定了脏腑按摩手法在操作上的基本要求。

（一）深透——力透肌表，内达脏腑经脉

脏腑按摩所施手法虽运用于机体表面可触及的形体部位，但其治疗指向是内在的脏腑与经络，其基本治疗途径是从外在体表将手法力内传于内在的

脏腑经脉，这就要求脏腑按摩手法在操作上能够实现力透肌表，内达脏腑经脉。也只有达到了这个要求，手法的调理作用才能发挥。

由于脏腑器官分布有深浅高低的不同，经脉系统亦有正经、络脉、经别及离合出入的区分，使得脏腑按摩手法的深透性达成具有一定的难度。首先，作为脏腑按摩医生，应该具有一定的手法功力和技巧力，这是实现深透的基础。按摩是通过施术者外力作用于受术者而影响受术者内在机能的，因此，足够的力量是必不可少的。而这种力同时要具备足够的穿透性，即能够以较小的刺激量和较短的施力线路而达成内在调整作用。这需要脏腑按摩医生学会按摩力的使用并勤加练习。在施行手法时，要避免追求力大而使用暴力或强努，这样极易对患者造成伤害。为此，脏腑按摩医生应注意用力的整合与施法的均匀持久。无论何种手法，在用力或发力时，均应保持意、气、力三合，力发于足，主宰于腰，而运转于手，节节贯串。如仅以腕、肘、肩、背发力，力量必不足而致拙滞。同时，手法力的施加要由轻到重，均匀而有节奏，这样如叠加渐增的施力方式易于穿透且刺激性小。在某些骨关节整复手法中，需要发出“寸劲”，此力的发出要求发力迅速、运劲集中、果断平稳，只有将力量集中于深在的骨关节并准确发力，整复手法才能既成功到位，又避免损伤。其次，实现手法深入除了要掌握上述用力方式与技巧外，更需保持精神集中，意念内守，切不可急躁或漫不经心。脏腑按摩，用力先用心，只有以端正的态度和平静的心境进行手法施术，深透性才能体现，才能及时体会到患者机体的变化并迅速调整手法的强度和深浅。

深透与否，是对脏腑按摩手法的基础性要求，也是手法功力的体现。这是按摩手法学的精髓所在，但许多内容属意会知识的范畴，难以量化与言表，需要脏腑按摩医生在临床中不断体会，在练习中逐步提高。

（二）吸定——力至病所，劲力沉蕴积蓄

着力于施术部位或穴位，使手法力集中发挥效能，这就是按摩手法的吸定，是对所有手法的要求。在脏腑按摩中，吸定不仅仅是着力于相关可触及的形体部位，更包含有了调整施力层面，使手法沉着于内在脏腑经脉的意义，并且，这一吸定也要求手法在达到所需治疗层面后能够在局部积累凝聚，进而产生足够的调整与影响作用。

脏腑按摩大多操作于躯干头面，除腹腔内脏器，大多内在脏腑及其入里的经脉都是深在的，难以直接接触及，因此，脏腑按摩手法在技巧上常常会选

用诸如振颤、叩击、抖动、牵引、捏捻等间接手法将劲力向内传导。在部位选择上也多利用肌肉、骨骼的间隙、边缘和移行区操作，以缩短施力距离。同时，为更好地力达病所，脏腑按摩手法十分注重形体、脏腑、经脉的层次划分，根据不同形体结构质地软硬和轮廓的不同，以及不同层面间空隙的体察，脏腑按摩要求手法能够达到治疗所需的层面，包括相应的经脉、脏器及其辅助结构等。也只有层次清晰了，手法力的达于病所才成为可能。

另一方面，吸定的要求还体现在手法力的集中与积蓄上。手法入里，需要足够的积累才能产生治疗作用，而这一积累过程是对手法的更高要求。因此，脏腑按摩手法在操作中更为注重手法力的弹性与节律，力达于内，不可一穿而过，或入而复还，而是应该沉着于施术部位并集中凝聚。这需要较高的手法功力。其中的关键就在于保持手法的弹性，使手法力内达时呈螺旋状，并将手法在相应层面内保持不离不顶、出入相合的节律，这也对脏腑按摩医生的感知力和控制力有了更高的要求。

这种吸定效应不但体现在较为沉着平稳的按、揉、拨、理手法，也体现在振颤、叩击、牵引、扳动手法中，需要脏腑按摩医生用心体会与感知。

（三）柔和——力行圆活，施力轻巧舒展

不同于伤科按摩，脏腑按摩作用于内在的脏腑器官和经脉系统的入里部分，而这些施术部位大多位于胸腹腔之内，娇嫩而易受损害。因此，脏腑按摩手法的操作对于柔和的要求更为突出。同时，脏腑按摩治疗的一大机理就是调动患者内在康复力和主观能动性，这也要求患者处于平静、舒适、精力集中的状态。如果手法刺激量过大使得患者感到明显不适、痛苦甚至恐惧，是不利于治疗的，甚至会产生损害。因此，柔和对于脏腑按摩是必须遵循的原则。

为在柔和舒适状态下达成深透、吸定的效果，脏腑按摩在手法上多采取圆转弧形的操作方式，避免直线刺激造成的疼痛与抵抗。如腹部的点法多循肌间隙画圆深入，而非垂直下按，腋前筋的拿揉也是环旋运动，尽量减少患者的疼痛，而腰骶的叩击则是高举轻落，触体即还，振而不痛。实现手法的轻灵舒展，就要求脏腑按摩医生自身保持放松自然，操作不可重滞，不可发用拙力。体松心静、劲力整合，是实现手法柔和的关键，如医者自身虚浮、关节黏滞，所用之力也会失去柔和，患者也必身感不适。在这一手法要求之下，脏腑按摩手法操作中应以轻巧灵活为先，不可单纯追求力度，只有柔和

下的有力才是真正有治疗作用的手法力。

三、脏腑按摩手法基本要领

脏腑按摩手法种类繁多，临床变化复杂，但无论何种手法都离不开其中的基本操作要领。这些操作要领包括体位、强度、角度（方向）、作用点、手形五方面，只要从这五方面要素入手练习和应用，在临床便能达到驾轻就熟，提高疗效的目的。

（一）体位

体位选择是脏腑按摩中十分重要的环节，合理的体位是充分发挥手法特色的基本保证。所谓体位包括两个层面的含义，一是医者施术时所用体位，二是患者受术时所用体位。就医者而言，当根据自身的具体情况（如施术部位、身高、体质）选择合适的体位，所选体位的根本目的乃便于发挥手法的长处，发力自如，得心应手。就患者而言，医者当指导患者选取合理的受术体位，一要使患者放松，便于手法的操作和力的渗透，再者是充分暴露受术部位，有利于医者的手法操作。

由于脏腑按摩强调的是深透与柔和，因而医患保持一个稳定、平衡、舒适、放松的相对位置就十分重要了。一般而言，手法操作中，医者要面对患者而立，保持身体重心稳定，并根据治疗的需要预留出足够的活动空间，使得手法与步伐都能做到灵活平稳。尤其某些肢体手法，动作复杂，力向多变，运动角度大，医者若不事先保持一个相对合适的站位和姿态，就会影响手法的到位，降低对手法效应的感知，甚至束手束脚、动作变形，造成损伤。如直推肋肋法，操作线路自腋至髻，为保证手法平稳均匀，医者应采取侧身弓步，身体与床沿间距半尺。这样医者可灵活地前后移动重心，确保了在腋下、肋肋、侧腹、髻嵴这些软硬不同的操作基面上的平稳。脏腑按摩中医者的体位灵活多变，有侧立、背立、坐位、半蹲位等，总体上是为了保证手法力的发出和足够的手法空间。

手法治疗中，患者不是单纯地被动接受治疗，而是作为治疗主体的一部分参与到全过程中。因此，配合手法施术，患者维持一个相对稳定、松弛、利于手法配合的体位同样十分重要。以腹部按揉手法为例，在脾胃肠疾病的治疗中，多采取患者自然仰卧位，下肢平放于床面，而需要手法进入腹腔深