

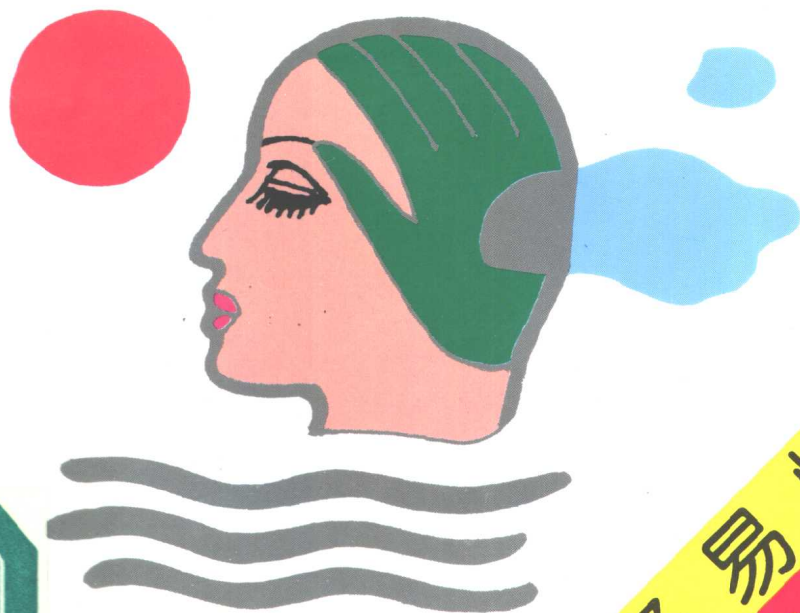
处处可施

的

按摩术

漆浩主编

人民体育出版社



好易快
按摩丛书

好易快按摩丛书·

处处可施的按摩术

主 编：漆 浩

撰稿人：漆 浩 刘 硕 郭兰忠
侯大勇 周 荣 汪栋材

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

处处可施的按摩术/漆浩主编. —北京:人民体育出版社, 1997

(好易快按摩丛书)

ISBN 7-5009-1422-9

I. 处… I. 漆… III. 按摩疗法(中医)-普及读物
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01102 号

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张 60 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5,150 册

*

ISBN7-5009-1422-9/G · 1322

定价:6.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

导 读

作为防病治病的重要方法,按摩术随时可能作用于人体的任何部位,所以能否准确、及时地把握人体各部位的按摩方法及要领就成为衡量人们按摩水平的重要标志。《处处可施的按摩术》就是为适合初学者而编写的一本指导人们简捷快速地进行局部按摩的入门书。

我们知道,人体各部位的生理结构不同,在人体活动中的功能也不同,因而产生疾病的表现不同,按摩治疗的原则也各异。所以,《处处可施的按摩术》其实就是一种辨别人体部位生理病理特性而采用针对性治疗按摩的一系列方法。

《处处可施的按摩术》介绍了人体各部位的主要按摩方法,这些方法的原则主要如下:

一、局部重点穴按摩原则。

在人体的各局部区域,往往存在着在按摩中起重要作用的重点穴,局部按摩时应以这些穴位为主,配伍它穴进行。这些穴位包括头部的风池、人中、百

AAF12/02

会、眉弓(攒竹)、太阳等;颈部的缺盆、天突、大椎、大迎等;胸部的膻中、中庭等;腹部的中脘、关元、中极、天枢等;腰部的肾俞、命门等;背部的心俞、肺俞、肝俞、脾俞等;肩部的肩贞、臑会、肩井、大抒等;上肢部的劳宫、鱼际、合谷、曲池、内关、外关等;下肢的委中、足三里、三阴交、膝眼等;臀部的八髎、长强、环跳等。

二、局部轻重施行按摩原则。

由于人体各局部肌肉有强弱,骨骼有差异,经络有多寡,因此在局部施行按摩时应分轻重缓急进行。一般来说,头部按摩不宜过于用力,宜以轻度刺激为主,如擦法、啄法、摩法、戳法即可,个别重要穴位可使用点、掐等中度刺激之法。颈部按摩则以揉法、推法、点法、摇法等中度刺激为主,个别穴位可用擦法、揪法等轻度浅层按摩法。胸部按摩,既可用轻度的擦法、拭法,又可用中度刺激的推法、压法、按法,甚至可以使用挤法这样的重手法。腹部按摩一般刺激范围较为广泛一些,以中度刺激手法为主,具体手法为揉捏、叩、抓、推、按。腰部刺激一般也在中度刺激范围,方法是推、点、压、揉。以上腰、腹按摩均应采取由缓至快的逐渐过渡方式,按摩也宜由浅至深,逐步由轻度过渡到中度。背部按摩以中度至重度手法为主,中度手法如揉、按等,重度手法如肘压法、敲打法等,

刺激法宜由中渐重，刺激时间宜长一些。肩部按摩则轻可擦摩、中可掐按、重可摇、钳，刺激时间可长可短。至于上下肢就更为丰富多彩一些，点、揉、搓、抖、迫、推、擦、掐、挤等由轻至重均可施行，但在按摩时应注意方向问题，向心方向为补，离心方向为泻。臀部按摩则以中度为主，手法宜缓。

三、经验处理原则。

在各局部区按摩时，按摩手法的变化宜根据病变性质来进行选择，这就需要具有一定的经验作为基础，初学者在进行局部按摩时宜从各局部重点穴开始，多练多体会，以在熟练中积累按摩经验。一般来说，狭窄的区域可用按、点、掐法；广泛的区域可用推、擦、滚、揉法；肌肉腱筋处的按摩可用拨、捋、钳法；骨节关节处可用推、摇、抖、挤法；皮肤浅层可用扯、弹、揪、捏法；脂肪较多处则宜用~~叩、压、打、摩、拍~~法。这些都需要根据病情、~~人体结构灵活掌握~~。

总之，在运用《处处可施的按摩术》治疗疾病过程中，要牢牢掌握由重点穴至重点线（~~指沿经络循行~~路线）；由重点线至重点区（如经络反射区、~~疼痛敏感~~区）；由轻度始，继而中度，终而重度的由局部至广泛，由轻至重的顺序原则。以及闭者通之，滞者行之，浅者发之、重者去之、虚者补之、实之泻之的辨证施治原则进行。对于各局部常见病采取就近按摩、由近

端向远端过渡的方法；而对于全身性疾病则采取点、线结合，由穴位向经络推进的方法。对于急性病，局部按摩宜快速；对慢性病局部按摩宜缓慢；对外感病，局部按摩宜轻浅；对内伤病，局部按摩宜重沉。这都是局部按摩过程中的经验之谈，不可不熟练掌握。

本书分头部、颈部、胸部、腹部、腰部、背部、肩部、上肢部、下肢部、臀部对人体重要部位的主要有代表性的按摩法进行了介绍，各部中均以常见按摩手法为题加以区别，目的在于突出重点，在按摩手法下又分别以操作方法、主治、功效、注意事项、说明进行了具体阐述，如果了解各局部手法的治病种类、作用及操作细则请参见各条下的相应项目。

目 录

第一章 头部按摩法	1
一、擦两鬓	1
二、擦颈后	2
三、掐人中	2
四、啄头法	3
五、戳头顶	4
六、顺太阳法	5
七、掐头缝	6
八、点眉弓	7
九、下颌关节脱位正位法	8
十、滚头部.....	10
十一、棒震法.....	11
十二、掐按百会法.....	12
十三、点擦颜面.....	13
十四、擦摩面部法.....	13
第二章 颈部按摩法	15
一、拨缺盆法.....	15

二、握拳擦法·····	16
三、揉风门·····	17
四、揉大椎·····	18
五、交叉推擦·····	19
六、钳拿法·····	20
七、摇晃法·····	21
八、揪皮法·····	22
九、点缺盆法·····	23
第三章 胸部按摩法 ·····	24
一、压中庭法·····	24
二、按膻中法·····	25
三、擦胸骨法·····	26
四、拭肋间法·····	27
五、直线推法·····	28
六、挤压法·····	29
七、曲擦法·····	30
八、擦肋法·····	32
第四章 腹部按摩法 ·····	33
一、揉捏法·····	33
二、拿肚角·····	34
三、顺转揉法·····	35
四、旋转法·····	36
五、揉中脘法·····	37

六、抓肚皮法·····	38
七、带脉按法·····	39
八、空心叩法·····	40
九、推摩法·····	41
第五章 腰部按摩法 ·····	43
一、推上七节·····	43
二、揉龟尾·····	44
三、抬腿法·····	45
四、点压法·····	46
五、叩击法·····	47
六、复位法·····	48
七、单双手按摩法·····	49
第六章 背部按摩法 ·····	51
一、扯皮法·····	51
二、推法·····	52
三、拨筋法·····	53
四、切击法·····	54
五、肘压法·····	55
六、插肩胛·····	56
七、敲打法·····	57
八、弹拉法·····	58
九、掌根揉法·····	59
十、交叉按法·····	60

第七章 肩部按摩法	61
一、摇法.....	61
二、掐肩贞法.....	62
三、钳捏法.....	63
四、擦摩肩法.....	64
五、拨弹法.....	65
六、肩关节脱位复位法.....	66
第八章 上肢按摩法	68
一、运土入水.....	68
二、补脾土.....	69
三、运内八卦法.....	70
四、掐小横纹.....	71
五、推心经.....	72
六、擦劳宫.....	73
七、揉擦小天心.....	74
八、清天河水.....	75
九、推肝经.....	75
十、推肺经.....	76
十一、复位法.....	77
十二、搓掌心.....	79
十三、补肾水.....	80
十四、直推法.....	81
十五、抖指法.....	82

十六、迫动法·····	83
十七、掐切外关·····	85
十八、之字推摩法·····	86
十九、交叉推擦法·····	87
二十、内侧推摩法·····	88
二十一、搓移法·····	89
二十二、掐拇指法·····	90
二十三、牵引法·····	91
二十四、顺捋法·····	92
二十五、腋下擦摩法(一)·····	93
二十六、腋下擦摩法(二)·····	94
二十七、揉捏法·····	95
二十八、双挤法·····	96
二十九、大挤法·····	97
三十、小挤法·····	98
三十一、掐、推四横纹·····	99
三十二、揉推板门·····	100
三十三、推肺经·····	101
三十四、捻法·····	102
第九章 下肢按摩法 ·····	104
一、按揉髌骨法·····	104
二、臂滚法·····	105
三、切委中穴法·····	106

四、点按委中穴法	107
五、滚腿法	108
六、指揉膝眼法	109
七、切按神经点	110
八、点按足三里法	111
九、运拉法	112
十、抖动法	113
十一、摇动法	114
十二、顶压法	115
十三、掌根擦摩法	116
十四、轻推摩法(一)	117
十五、轻推摩法(二)	118
十六、擦摩膝关节	119
十七、钳形擦摩法	120
十八、对搓法	121
十九、揉捏法	122
二十、环转法	123
二十一、切按髂窝法	124
第十章 臀部按摩法	126
一、指滚法	126
二、轻拍法	127
三、戳点法	128

第一章 头部按摩法

一、擦两鬓

操作方法：

患者端坐，按摩者一手半握拳，立于患者身后，在其两鬓角处掐 60 下，见图 1—1。

主治：

头痛、头风病症，偏头痛等。

功效：

祛风止痛。

注意事项：

操作时需贴两鬓角，不可过于用力，尤其在临近太阳穴处不可用力过度。

说明：

经验方。



图 1—1 擦两鬓

二、擦颈后

操作方法：

按摩者以一手扶定患者头部，以另一手拇指鱼际部及其余四指指腹前下方轮番揉擦项后肌肉 30～60 次，见图 1—2。

主治：

痰浊上攻导致的头部胀痛
眩晕症、高血压及美尼尔氏症。

功效：

化痰开窍。

注意事项：

不可过于用力。

说明：

经验方。



图 1--2

全手指腹轻擦法

三、掐人中

操作方法：

患者端坐，按摩者用手指甲在患者头部的人中

穴(即水沟穴)穴位及其周围组织重力直下掐 1~2 分钟,见图 1—3。

主治:

疼痛、高热、癫狂病症。

功效:

镇静安神,退热止痛。

注意事项:

按摩时一定要顺经脉循行方向掐动,手法可以重一些。

说明:

经验方。



图 1—3 掐人中

四、啄头法

操作方法:

用手指代针,两手五指尖分开或聚拢成梅花形进行啄。在头顶及背部常用,见图 1—4—①②。

主治

高血压,偏头痛。



图 1—4—① 梅花形指头啄法 图 1—4—② 五指分开啄法

功效：

舒经缓脉，降血压。

注意事项：

此法可使经脉弛缓，血管扩张，适用于深部穴位，起兴奋作用（但啄的时间过久或手法强烈，反而起抑制作用）。

说明：

经验方。

五、戳头顶

操作方法：

患者坐位或卧位，医者中指或食指端伸直，将力集中于指端，以腕的自然屈伸摆动，带动指端垂直着