



任全 主编

*Biao zhun
Kang le an mo
Jiao cheng xi lie*

辽宁科学技术出版社

保健

按摩手法





保健按摩手法

任 全 主 编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

主 编 任 全

编 委 张 冶 卢 凤 金瑞琴 赵 山 孙 赞 孙耀芬

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩手法/任全主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002
(标准康乐按摩教程系列)
ISBN 7-5381-3676-2

I. 保… II. 任… III. 保健—按摩疗法(中医)
—教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第040033号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳七二二工厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 4 1/4

印 数: 1-3000

出版时间: 2002 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 刘兴伟 李丽梅

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

前 言

按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。在漫长的中医发展史中，按摩作为一种疗法发挥着巨大的作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩疗法也进入了蓬勃发展的新时期，医学界不断进行研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗各种疾病。在保健按摩方面，由于恢复疲劳、缓解压力、提高生活质量被越来越多的人所重视，所以，保健按摩的方法也被更多的人学习和运用。然而，保健按摩作为按摩界的一个寓养生保健、祛病延年等独特功效于一体的手法医学，要求操作者不但要具备基本的医学解剖、经穴知识，还要掌握按摩的各种手法、要领等。

目前，在服务行业出现了许多按摩项目，各种按摩班也应运而生，学员年龄、经历参差不齐。这些班大多是速成的，办班时间较短，仅为1~3个月，在如此短的时间内要学会标准的按摩、经穴等知识，是远远不够的。因此，我们组织专家，编写了“标准康乐按摩教程系列”，旨在为那些有一定基础、但不能独立操作的读者提供标准的、可操作的技能。

本套丛书包括《港式按摩》、《泰式按摩》、《韩式松骨》、《日式指压》、《新式踩跷》和《保健按摩手

法》六种，每种书都分概述和程序两部分，概述主要介绍了该种按摩的特点、作用、适应症、禁忌症、注意事项、手法分类以及常用穴位。程序则以图解的形式介绍了该种按摩的套路，并附有较详细的文字说明。达到了图文对照，一目了然，便于学习掌握，易于使用操作。

本套丛书由著名的按摩专家、北京传统推拿治疗研究会培训部主任任全组织编写，书中集其十几年教学、临床之经验，并参考国内外大量有关书刊，从物理学、医学、美学和实际操作手法之精华总结而成。

本套丛书是专业性较强的教材类读物，面对具有高中以上文化程度的广大读者，可以作为各种按摩班的教材、按摩师、美容的技术指导，还可作为家庭常备的保健指导书。

辽宁科学技术出版社

2002年5月

目 录

总 论

一、保健按摩的概念	4
二、保健按摩手法发展简史	4
三、保健按摩的手法要求	6
四、保健按摩的学习要领	7
五、按摩常用施术方法及体位	8
六、保健按摩手法的原理	23
七、按摩的适应症	25
八、按摩的禁忌症	27
九、保健按摩手法的分类	28
十、保健按摩手法的用力要素	29
十一、保健按摩对人体的影响作用	30

各 论

一、摩擦类手法	34
二、挤压类手法	55
三、捏拿类手法	77
四、揉动类手法	86
五、叩击类手法	97
六、运气类手法	106
七、运动关节类手法	108
八、复式手法	127

总 论

一、保健按摩的概念

按摩又称推拿，古称“按跷”，是以人的手、肘、足或器械，主动或被动地使用一定的手法，作用于身体的特定部位，通过“推而行气血，摩而顺其气，拿而舒其筋，按而调其经，点而理其络，揉而活其血”等产生的物理作用，改变人体的特定部位或全身的生理病理过程，从而达到防病、治病、保健之目的的一种方法。

二、保健按摩手法发展简史

在原始社会中，人自然本能地用手去抚摸，逐步收到效果。重复使用一些能够祛病的手法，有意识地把这些手法以结绳、刻甲骨等方法记载下来，随着时间的推移，这些手法得到了积累和发展。大约成书于战国时期的我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩经》的姊妹篇《黄帝内经》中《素问·异法方异论》载有：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦以中央出也。”

《史记》载有“上古之时，医有榆跗，治病不以汤液醴酒、针石砭引案抚毒熨，一拨见病之应。”这说明 公元前

2700 年左右的黄帝时代，已有了气功按摩医生。

汉代名医华佗创造性地发展了导引按摩方法，亲自编练“五禽戏”，模仿虎猿熊等五种动物的动作姿态，以期外练筋骨皮，内练一口气。此时天竺国达摩在原按摩推拿手法的基础上，增加了搓、抖、颤、捻、滚、揉六法，总称为“一指禅”。从简单的平面和垂直二维力学发展为三维力学的力学手法。

明朝出现了现存最早的按摩专著《小儿按摩经》。对保健按摩也很重视，《摄生要言》总结出了“养生十六宜”自我按摩手法。清朝《医宗金鉴》把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，并对推拿按摩手法治疗伤科疾病做了较系统的总结。

附：

养生十六宜，是古人经过长期的实践总结出来的一套简便的自我保健方法。

- ①发宜常梳；②面宜常擦；③目宜常运；
- ④耳宜常弹；⑤舌宜舐颚；⑥齿宜常叩；
- ⑦津宜常咽；⑧气宜常呵；⑨背宜常暖；
- ⑩胸宜常护；⑪腹宜常摩；⑫肛宜常提；
- ⑬肢节宜常摇；⑭足心宜常搓；⑮皮肤宜常浴；
- ⑯大小便宜勿语。

随着人们生活水平的提高，全民健身热正悄然兴起，保健按摩业发展得更快。随着人们对保健按摩的需求，社会上涌现出大量保健按摩从业者。

三、保健按摩的手法要求

按摩的手法要求(十字诀):

1. 有力:按摩需具备一定的力度,但这种力度不是固定不变的,应根据按摩手法及被按摩者的体质、部位等不同而变化。

按摩力度:体重力无限应多用,体内力有限应少用。

在按摩力道方面,世界各国着重点不尽相同。日式按摩指压较多应用上半身的体重;港式按摩除吸收日式指压用力方法外,更着重于用全身的体重来进行压;泰式按摩则注重调动全身能施术的部位,来节省体力;欧美的推油疗法以油质减少摩擦力,使按摩力道更容易渗入肌肉之中;中式按摩较多的使用体内力,手法比较全面。

2. 持久:手法连续作用一段时间,保持力度和动作的连贯性,不能断断续续。一般按摩手法停留约2~3秒钟左右;日式指压手法停留时间约3~5秒钟左右;截法停留时间最长,约20秒钟以上。

3. 均匀:按摩手法必须均匀而有节奏,平稳而有弹性,速度不可时快时慢,压力不要时轻时重,移动的幅度不能时疏时密。

4. 柔和:按摩手法需轻而不浮,沉而不滞,灵活而温柔,和缓不急不躁,切不可生硬粗暴,更不能损伤肌肤和其他组织。

5. 渗透:持续有力的手法,力达肌肉深层,出现酸、沉、胀、麻、痛、放散等得气感。

按摩治病，手法是关键。古人云：“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出，法之所施，使患者不知其苦，方称之为手法也。”各类手法形式与手法技巧，都是功力的体现。

以上五点是相辅相成、互相渗透、密切联系的。当手法具有一定力度、幅度、速度和柔韧度之后，在柔和与刚劲有力的基础上，功力不断增长，逐步做到“刚柔并济”。

据笔者多年经验，凡按摩技术较佳者必是勤学苦练熟能生巧，除了手脚工夫练习之外，更主要的是用心练习，用心按摩。

四、保健按摩的学习要领

中国有句古话：“师傅领进门，修行靠个人”，我们学习按摩也不例外。在学习手法时，应从全方位、多角度观察师傅的操作过程。

1. 认准不同的部位，采取不同的操作。
2. 所用手法：是单一手法，还是综合手法。
3. 按摩力度的变化：是轻，是重？用体重，还是体力？是借力，还是巧力？
4. 按摩施术角度：90°(直角)、45°角、135°角。
5. 施术运动方向：是顺时针还是逆时针，是向心还是离心。
6. 按摩施术速度：注意掌握各种按摩手法运动速度。
7. 按摩频率：注意掌握各种按摩手法的频率，如运气类手法，指每秒钟振动或抖动的次数。

8. 施术部位应不断变化，以期节省体力，增强疗效，改变受力面积等。

五、按摩常用施术方法及体位

(一)按摩常用施术方法

手 部

1. 全手掌：
主要用于大面积
按、压、揉、
拍、拿、摩擦
等，如图 1-1、
图 1-2 所示。



图 1-1 全掌法

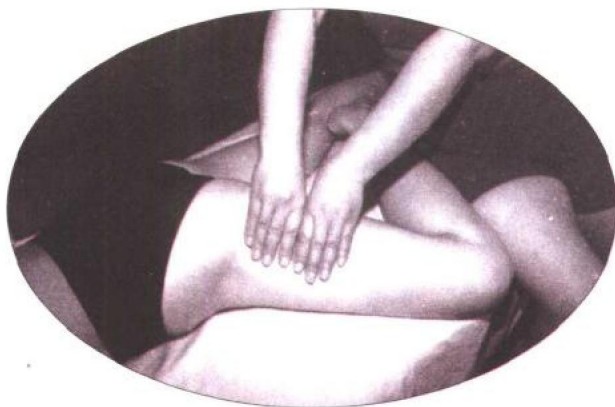


图 1-2 全掌法

2. 拇指：用途最广，几乎所有手法都要使用。如图 2-1、图 2-2 所示。



图 2-1 拇指法



图 2-2 拇指法

3. 四指：可用于夹、劈、捏拿、分推等。如图 3-1、图 3-2 所示。



图 3-1 四指法



图 3-2 四指法

4. 大鱼际：主要用于搓、揉等。如图 4-1、图 4-2 所示。



图 4-1 大鱼际法

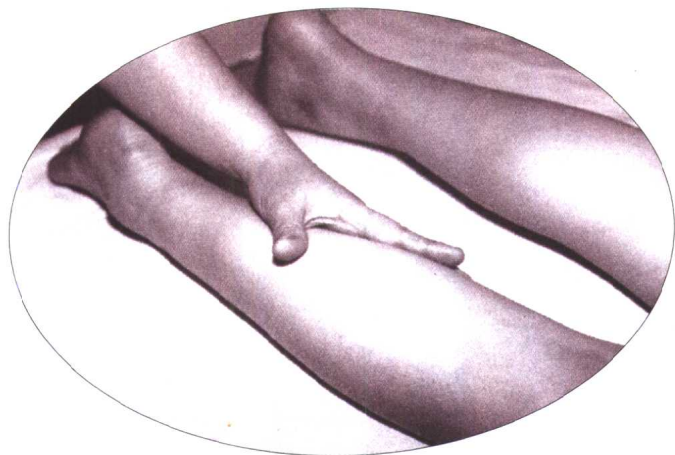


图 4-2 大鱼际法

5. 小鱼际:主要用于搓、揉、推等手法,如图5所示。

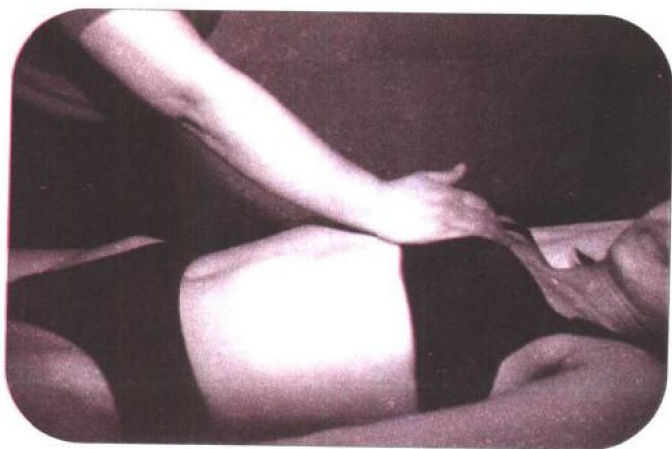


图5 小鱼际法

6. 拳:有实拳、空拳、空心实拳。多用于叩击类操作,如图6-1、图6-2所示。

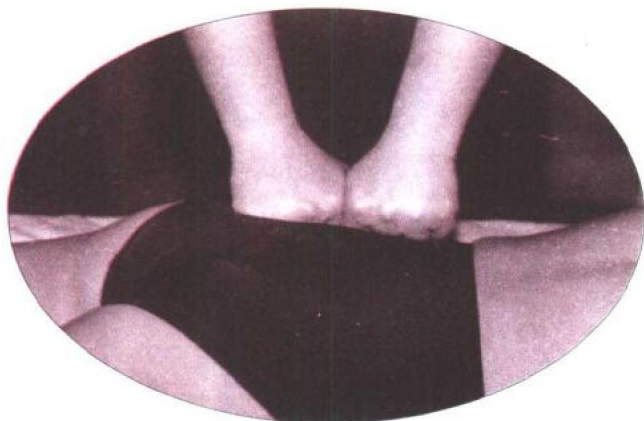


图6-1 拳法图



图 6-2 拳法图

7. 跪指：主要用于较受力之处，如图 7 所示。

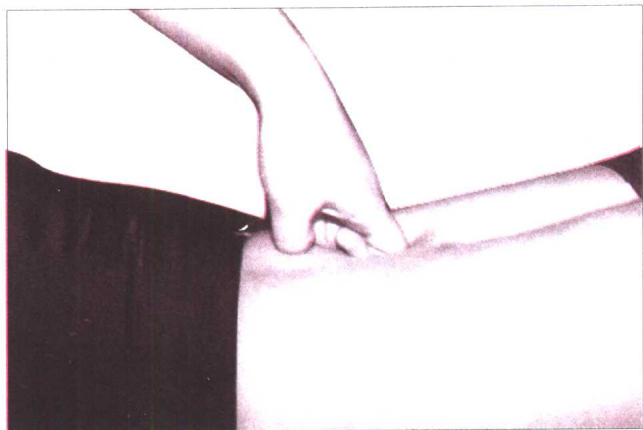


图 7 跪指法

肘、膝部

(1)肘部:

主要用于肌肉
深层, 如图
8-1、图 8-2
所示。



图 8-1 肘部

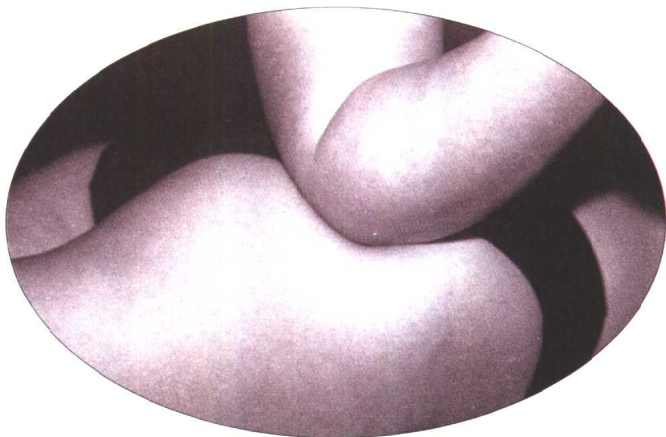


图 8-2 肘部