



进城务工 实用知识与技能丛书

【好员工系列】

HAOYUANGONG XILIE

JINCHENG WUGONG SHIYONG ZHISHI YU JINENG CONGSHU

SHIYONG ANMO JINENG

实用按摩技能

■ 黄学宽 主编



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

进城务工实用知识与技能丛书——好员工系列

实用按摩技能

主 编	黄学宽		
副主编	唐成林	任凌燕	
编 委	王 容	郭家荣	胡芝容
	梁柱俊	沈 清	李学智
	杨代放	程 永	

重庆大学出版社

内 容 提 要

本书着重介绍了按摩的基本常识、基本技能,以及临床各科常见病的按摩治疗及自我保健按摩方法,特别对常用按摩手法的操作要领、临床应用以及全身按摩、自我保健按摩技能做了详细介绍,并附有简明插图。

全书内容精练、科学实用、通俗易懂,是按摩保健行业及广大中医按摩爱好者的必备参考书,也是基层医务人员和中医药院校师生的良师益友,还可供进城务工青年就业培训、职业技能学校和老年大学教学使用。

图书在版编目(CIP)数据

实用按摩技能/黄学宽主编. —重庆:重庆大学出版社,
2007.3

(进城务工实用知识与技能丛书·好员工系列)

ISBN 978-7-5624-3958-5

I. 实… II. 黄… III. 按摩疗法(中医)—基本知识
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036312 号

实用按摩技能

主 编 黄学宽

责任编辑:顾丽萍 版式设计:顾丽萍

责任校对:方 正 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆现代彩色书报印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 字数:107千

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-3958-5 定价:5.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

按摩,又称推拿,历史悠久,几千年来,一直是我国劳动人民防病治病的主要手段之一,深受广大人民群众喜爱。由于按摩具有运用方便、经济安全、无须服药、不伤身体、易学易做等许多特点,因此,无论男女老幼,内、外、妇、儿、五官、骨伤及神经等科的许多病症,以及正常人的保健、美容和健美,都可运用适当的按摩疗法,有时还能起到妙手回春之效。

众所周知,按摩不需要特殊的、昂贵的设备,投资少,只要凭借自己的双手,或适当借助按摩器具,就能为患者防病治病,是一种看得懂、学得会、用得上的实用技术,也是一种理想的自然保健疗法,只要经过一段时间的学习和实践,都能很快地掌握和运用。

为了满足和适应城乡青年就业培训、职业技能学校和老年大学教学使用,同时为基层医务人员、按摩保健行业、公务员保健及广大中医按摩爱好者提供必备的参考书,笔者组织长期从事按摩教学和临床实践的专家和学者编写了《实用按摩技能》这本书。全书共设6章,分别介绍了按摩基本常识、经络腧穴基础、按摩手法训练、全身按摩技巧、自我按摩技巧及常见疾病的保健按摩,内容丰富、图文并茂、科学实用、通俗易懂,是学习按摩的良师益友。

本书在编写过程中,参考了有关书籍并引用了部分图表,在此谨向原作者致以谢意。由于编者水平有限,书中缺点和错误在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见,以望再版时更正。

黄学宽

于重庆医科大学

2006年12月30日

目 录

第一章 按摩基本常识	1
第二章 经络腧穴基础	7
第一节 体表标志与取穴方法	7
第二节 十四经走向与常用腧穴	12
第三节 常用经外奇穴	57
第三章 按摩手法与训练	60
第一节 常用按摩手法	60
第二节 手法训练与操作原则	75
第四章 全身按摩技巧	78
第一节 按摩前的准备	78
第二节 全身保健按摩	80
第五章 自我按摩技巧	93
第六章 常见病保健按摩	106
第一节 内科疾病按摩	106
第二节 外伤科疾病按摩	120
第三节 妇科疾病按摩	126
第四节 男科疾病按摩	132
第五节 儿科疾病按摩	136
第六节 面部疾病美容按摩	142
参考文献	145

第一章 按摩基本常识

按摩,又称推拿,就是以中医经络理论为基础,运用各种手法作用于患者或自己体表的特定部位或穴位,使人体发生由表及里的各种变化,从而达到防治疾病的一种医疗保健方法。也就是通过手法力的传导及其他物理因素,对人体局部产生直接刺激,激发经络和穴位的效应,调整人体脏腑气血功能,从而达到防病治病的目的。

一、按摩的特点与作用

按摩的历史十分悠久,几千年来,一直是我国劳动人民防病治病的主要手段,深受患者喜爱。由于按摩具有运用方便、经济安全、无须服药、不伤身体、易学易做等诸多特点,因此,无论男女老幼,内、外、妇、儿、五官、骨伤及神经等科的许多病症,以及正常人的保健、美容和健美,都可以运用适当的按摩疗法。与此同时,由于按摩不需要特殊的、昂贵的设备,投资少,只要凭借自己的双手,或适当借助按摩器具,就能为患者防病治病,是一种看得懂、学得会、用得上的实用技术,而且也是一种理想的强身健体、延年益寿的自然保健疗法,适合在广大人民群众中推广,只要经过一段时间的学习和实践,都能很快地掌握和运用。

中医认为,按摩具有调整阴阳、调和营卫、疏通经络、活动筋骨、活血祛瘀、松解粘连、滑利关节、消肿止痛等多种作用。其实,按摩就是一种物理疗法,它通过机械力、热效应、生物电

及生物磁场的综合作用,以改善皮肤肌肉的血液循环,兴奋或抑制神经,同时还具有镇静、止痛、消炎、消肿、解痉等作用,从而促进组织器官的新陈代谢,增强人体的免疫功能,达到调整组织器官功能、消除各种病痛的目的。

二、按摩的适应症与禁忌症

(一)按摩的适应症

按摩的临床运用范围很广,涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤及神经等科的许多疾病,从目前按摩保健的实际情况来看,常用于以下病症:

①内科病症主要有:感冒、咳喘、失眠、疲劳、高血压、冠心病、头痛、胃痛、胃下垂、便秘、腹泻、阳痿、遗精、早泄等。

②外科病症主要有:三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、冻疮、前列腺炎、颈椎病、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、关节扭伤等。

③妇科病症主要有:月经不调、痛经、闭经、子宫下垂、更年期综合征、产后缺乳、乳腺增生等。

④儿科病症主要有:感冒、发烧、惊风、呕吐、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、疳积、小儿麻痹后遗症等。

(二)按摩的禁忌症

按摩虽然适应范围很广,但有些疾病还是不能使用按摩疗法,应及时到医院就诊,千万不能盲目按摩,以免引起严重后果。这就需要我们了解按摩的禁忌症,这些禁忌病症主要有:

①有些患者患有皮肤病及皮肤疮疡、溃烂等,如湿疹、癣疥、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎以及烧烫伤等,都应禁止按摩,以免引起皮肤创面感染。

②各种化脓性感染及结核性关节炎,如骨髓炎、骨结核、化

脓性关节炎、丹毒等不能按摩,按摩可能导致炎症扩散蔓延;而各种传染病,如肺结核、非典、禽流感、伤寒等,也不能按摩,以免疾病的传染,延误治疗。

③各种血液病及有出血倾向的患者,如血小板减少、白血病以及体内有金属固定物的患者,都应禁忌按摩,因为按摩容易引起患者出血或者加重出血。

④有开放性损伤者,或有血管、神经的吻合术者,如各种骨折、关节脱位,各种急腹症,如胃肠急性穿孔、急性阑尾炎,以及严重骨质疏松症等,不宜按摩,以免病情加重。

⑤妇女在月经、妊娠期间,其腹部禁忌按摩,特别是在妇女孕期的前3个月,下腹部、腰骶部以及三阴交、合谷、肩井等部位或穴位,切忌按摩,以免引起流产或早产。

⑥危重患者,如严重心肺功能不全,胃、十二指肠溃疡以及各种恶性肿瘤如胃癌、肝癌、肺癌等,均禁忌按摩,以免病情加重或引起癌细胞扩散。

⑦极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时内的患者,以及诊断不明的急性脊柱损伤,严重精神疾病不能配合操作者,以及年老体弱经受不住按摩者,皆不宜按摩。

三、体质与按摩介质

体质是人体在先天禀赋(遗传)和后天调养的基础上,所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面相对稳定的固有特性。按摩时介于操作者手与患者皮肤之间,对推拿起着辅助作用的物质(如涂在手上或患处的膏剂、油剂、酒剂、粉剂、水剂等),就是按摩介质。

(一)常见体质特征

体质是相对稳定的,但每个人的体质也不是一成不变的,

当然这种变化比较缓慢,与按摩相关的常见体质类型有:

①正常质:大多数人属于正常质的体质,常常身体结实、精神饱满、性格随和、记忆良好、面色红润、呼吸正常、头发润泽、两耳聪敏、牙齿坚固、腰腿灵便、大小便正常。

这种体质的患者,可以根据不同季节选用不同的按摩介质,春天可选用姜汁或葱汁;夏天可选用薄荷水或爽身粉;秋天可选用按摩油;冬天可选用肉桂油等。

②阳虚质:阳虚质的患者,常常身体白胖,或面色淡白无光泽,平时怕冷喜暖、精神萎靡不振、容易出汗、大便稀烂、夜尿频繁、舌质淡胖或舌边有齿印。

这种体质的患者,可以选用具有温阳作用的按摩介质,如肉桂油或具有温阳通络作用的药酒等。

③阴虚质:阴虚质的患者,常常身体消瘦、面部潮红,平时咽干口渴、心烦易怒、手足心发烧、失眠多梦、心慌心跳、大便干结、小便发黄、舌红苔少或无苔。

这种体质的患者,可以选用具有滋阴降火作用的按摩介质,如知柏水(取知母 20 克、黄柏 20 克,放入杯子中,加开水 100 毫升,浸泡半小时,冷却后即可使用)等。

④瘀血质:瘀血质的患者常常面色晦暗、眼眶发黑,平时皮肤可见瘀斑肿块,女性常在痛经、月经中夹有血块,舌质紫暗,舌面上可有瘀斑瘀点等。

这种体质的患者,可以选用具有活血化瘀作用的按摩介质,如按摩油、红花油等。

⑤气郁质:气郁质的患者常常面色灰暗或萎黄,平时性情急躁易怒或忧郁、胸胁胀闷不舒、经常叹气。

这种体质的患者,可以选用具有舒肝理气作用的按摩介质,如玫瑰花油(取玫瑰花 50 克,打成细粉,倒入 100 克麻油,

调匀即可)。

⑥痰湿质:痰湿质的患者常常形体肥胖,平时喜欢吃大鱼大肉、容易疲倦、周身困重、胸腹胀闷、口中黏腻不爽、大便稀烂、舌体胖大而舌苔白厚。

这种体质的患者,可以选用具有化痰消脂作用的按摩介质,如减肥精油等。

⑦阳亢质:阳亢质的患者常常身体发热、满面通红,平时怕热、喜欢喝冷水、大便干结臭秽、小便黄少、舌红苔黄。

这种体质的患者,可以选用具有清热作用的按摩介质,如知柏水、银花露等。

(二)常用按摩介质

按摩介质在按摩时可以润滑、保护皮肤,使按摩手法更加灵活自如,同时还能渗入皮肤以提高保健治疗效果。但是,选用的介质应有利于操作,且对皮肤无害,最好根据病情选用具有一定药物作用的按摩介质。常见的按摩介质有:

①膏剂:冬青膏、各种中药膏剂等。

②粉剂:滑石粉、爽身粉等。

③酊剂:樟脑酒、舒和酒、各种药酒等。特别提醒:对酒精过敏的患者不能使用。

④油剂:按摩油、减肥精油、肉桂油、玫瑰花油、松节油、红花油、冬青油、万花油等。

⑤水剂:清水、薄荷水、知柏水、银花露、姜汁、葱汁、药醋等。

部分常用按摩介质药房一般有售,有的还可自己制作,这里主要介绍常用按摩油的制作:取当归 60 克、红花 20 克、乳香 30 克、没药 30 克、桃仁 30 克、续断 15 克、血竭 30 克、鸡血藤 50 克,打成细粉,过筛,加入麻油调成稀糊状即成,有活血化瘀、消肿止痛等作用。

四、按摩的职业道德与注意事项

(一)按摩的职业道德

要从事按摩,需认真学习按摩知识和技能,因为按摩技能的高超与否直接关系到对患者的服务质量。如果不学无术、手法掌握不准确,这样的按摩者不但不能为患者服务,还可能出现事故,引发生命危险。因此,首先要好好学习并掌握好相关的按摩知识和技能。

作为按摩人员,还必须保持优质的服务态度,对待患者要有礼貌,热情为患者服务。同时还要注意自己的仪表仪态及谈吐,最大限度地保持自身及按摩环境的清洁卫生,让患者感到舒适安全。由于保健按摩行业在服务行业中有它的特殊性,作为按摩人员,一定要遵纪守法,坚决抵制色情按摩。当然,按摩过程中还应严肃认真、思想专一,不可漫不经心。另外,还应遵守保健按摩中心的纪律,积极配合同事或主管开展工作。

(二)按摩的注意事项

为患者按摩,不仅要有礼貌地把患者引导至指定的按摩床前,指导患者摆好体位,以有利于自己操作;同时,还要注意患者的保暖,认真听取并耐心解答患者提出的有关问题。此外,在按摩治疗中,还应密切观察患者对按摩的反应,如面部表情、肌肉张力、对运动类手法的抵抗等,以便随时调整手法,避免不必要的人为伤害。当患者离开按摩室时,要以文明的语言告别,欢迎患者再次光临,同时将地面、按摩床、营业台等处收拾整理洁净。

作为按摩人员,一定要勤剪指甲,以避免因指甲过长而损伤患者皮肤。在做颈部、腰部扳法时(因危险性大,一定要慎用),应先做该部位的X线检查,以排除肿瘤、结核、化脓性感染等病的可能性,防止医疗事故的发生。对年老体弱的患者手法宜轻、宜缓。

第二章 经络腧穴基础

第一节 体表标志与取穴方法

一、常用体表标志

体表标志,对于按摩者来说,有时可以帮助定位,以便很快找到有关部位或穴位。现将简单的体表标志介绍如下:

(一)头面部

在头面部,可见发际、额角(发际与鬓角延线的交点)、眼眉、耳尖、鼻唇沟、鼻间沟等体表标志,而在头后可见枕骨结节、耳后高骨(乳突)等体表标志。

(二)胸腹部

胸腹部可触及锁骨、胸骨柄、胸骨角(胸骨柄与胸骨体连接处,平第2肋软骨)、剑突、乳头(男性平第4,5肋间)、肋弓、肚脐(平第2,3腰椎间处)、耻骨联合等体表标志。

(三)腰背部

腰背部有颈、胸、腰椎的全部棘突。低头时,颈后正中线出现的最高隆起为第7颈椎的棘突;上肢自然下垂时,肩胛冈内缘平第3胸椎棘突,肩胛下角平第7胸椎棘突;腰肋部可触及第12浮肋下缘,其连线平第2腰椎棘突;两侧髂后上嵴高点连线平齐第4腰椎棘突,髂后下嵴平第2骶骨孔。

(四) 上肢

上肢可触及肩峰、三角肌的圆形隆起;肘部可触及肱骨外上髁(肘外侧的高骨)、肱骨内上髁(肘内侧的高骨)及鹰嘴(肘尖);在肱骨内上髁与鹰嘴之间有一个深沟,称肘后内侧沟,其内可触及尺神经;在腕部两侧可摸到桡骨与尺骨茎突;掌侧有腕横纹,腕横纹尺侧可摸到豌豆骨。

(五) 下肢

下肢有股骨大转子、髌骨、髌韧带及两侧的膝眼、胫骨粗隆、腓骨小头、内踝、外踝、跟腱及明显的肌肉隆起,这些均可作为下肢的体表标志。

二、常用取穴方法

众所周知,按摩取穴的准确与否直接关系到保健治疗效果,而按摩的常用取穴方法与针灸取穴的方法相同,这里简单介绍一下。

(一) 按体表标志取穴

以体表解剖标志为参照而确定穴位的部位,这种取穴方法比较常用,如头部以五官、眉和发际为标志(两眉之间取印堂穴);背部以脊椎的棘突和肋骨为标志(第7颈椎棘突下取大椎穴);胸腹部以乳头、胸骨、剑突和脐等为标志(两乳头之间取膻中穴,以及在剑突与肚脐连线的中点取中脘穴);四肢以关节、骨突、肌腱和肌肉隆起为标志(如在外踝下的凹陷中取申脉穴,外踝与跟腱之间取昆仑穴)等。

(二) 骨度分寸取穴

骨度分寸取穴法是将人体的不同部位,在体表标志的基础上,将特定的部位分别规定为一定的长度,再将这些长度进行等分,每一等分称为1寸。根据人体胖瘦、高矮的不同,骨度分

寸的具体长度应做相应变化。因此,骨度分寸法中的“寸”不能与日常生活中的“寸”相等同。这种取穴方法适合于全身各个部位,是腧穴定位方法中的基本原则。

具体规定如下:两额角间为9寸,前发际至后发际间为12寸,前发际至印堂为3寸,后发际至大椎为3寸;两乳头间为8寸,剑突至肚脐为8寸,脐至耻骨联合为5寸,腋窝至肋弓最低点为12寸,肋弓最低点至股骨大转子为9寸,两肩胛内缘间为6寸,腋前皱褶端至肘横纹为9寸,肘横纹至腕横纹为12寸;耻骨至股骨内上髁为1.8寸,股骨大转子至膝中为19寸,膝中至外踝尖为16寸,胫骨内侧髁至内踝尖为13寸,外踝至足底为3寸(图2.1、图2.2、图2.3)。

(三)手指同身寸取穴

在前面两个取穴方法的基础上,临床取穴多以患者的手指为标准,进行测量定穴,因此称为“同身寸”法。常用的有以下3种方法(图2.4):

①中指同身寸:把患者中指中节屈曲时其内侧两端纹头之间的距离定为1寸,可用于四肢取穴的直寸和背部取穴的横寸。

②拇指同身寸:把患者拇指指间关节的横度定为1寸,也适用于四肢部的直寸取穴。

③横直同身寸:即将患者的示指、中指、环指、小指并拢,以中指中节横纹处为准,四指并拢的宽度定为3寸。

(四)简便取穴法

两耳尖直上在头顶正中线取百会穴;张口时耳前凹陷的地方是下关穴;两手交叉取列缺穴;立正垂手姿势时中指端在大腿上所指的地方就是风市穴等。这种简便易行的取穴方法,也是临床常用的一种取穴方法。

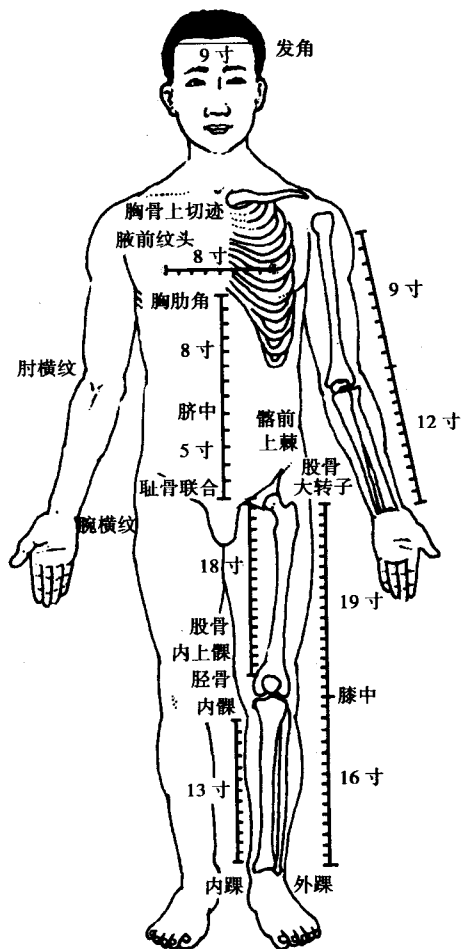


图 2.1 人体正面折算法

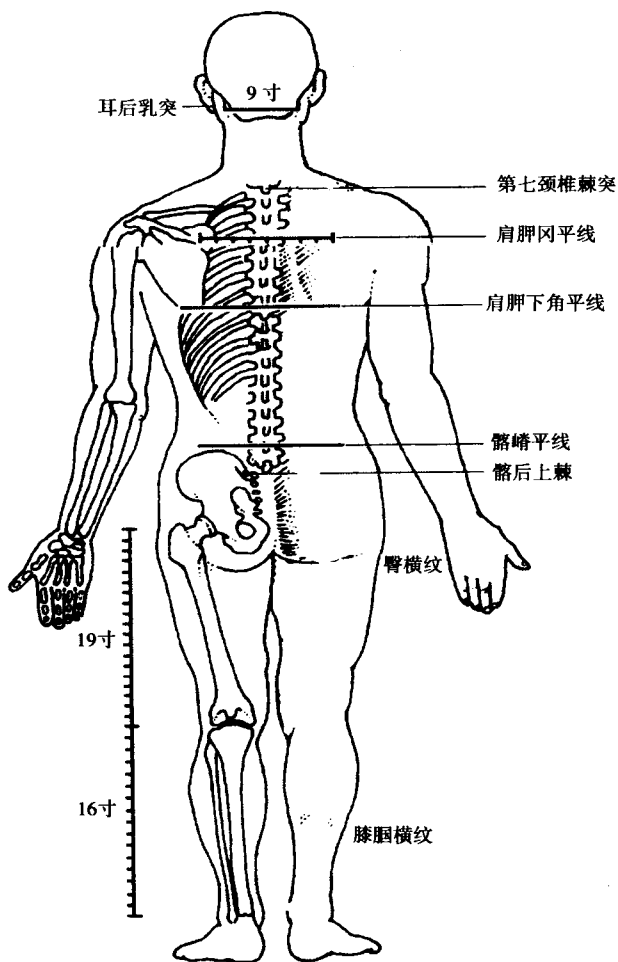


图 2.2 人体背面折算法

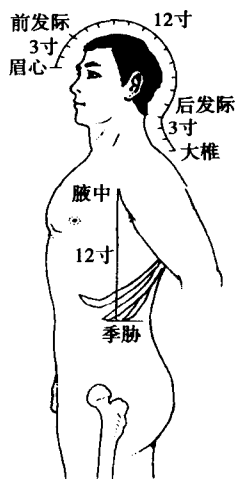


图 2.3 人体侧面折算法

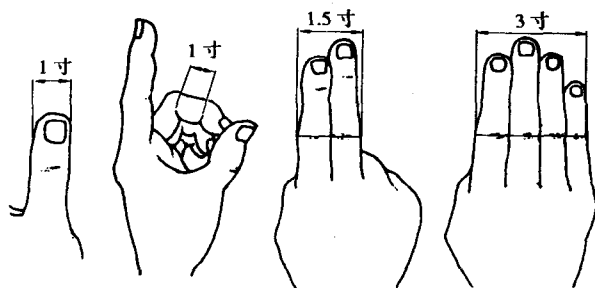


图 2.4 手指同身寸取穴法

第二节 十四经走向与常用腧穴

人体内存在着一个经络系统,能够把人体内的各个组织器官联系成一个有机的整体,这个系统由经脉和络脉组成。经络