

中医
绿色按摩
保健

按 摩

曲生健
宋少军

主编

保 健



中国中医药出版社

按摩保健

主编 曲生健 宋少军

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩保健/曲生健, 宋少军主编. —北京: 中国中医药出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80231-210-4

I. 按… II. ①曲…②宋… 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 073064 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
北京市燕鑫印刷厂
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 20.75 字数 367 千字
2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-210-4 册数 5000

*

定价: 31.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《按摩保健》编委会

主 编 曲生健 宋少军

副主编 孙志梅 宫美英 解乐业

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 君 王秋月 曲生健 孙 东 孙志梅

宋 爽 宋少军 宫美英 梁 娟 董方晓

解乐业

前 言

随着人们物质生活水平的不断提高、现代生活方式的转变，以及防病保健意识的进一步增强，人们渴望一种有益于改善或增进身心健康的“绿色”保健方法，更好地提高其生活质量。作为中医养生保健内容之一的按摩保健方法，日益为国内外所重视，并愈加显示其特有的优势，逐渐成为人们防病保健的迫切需求。按摩保健市场如火如荼，不仅各医疗机构扩大了按摩保健服务项目，而且更多的非医疗性按摩保健服务，乃至家庭自我按摩保健发展迅速。然而，大多数相关从业人员的按摩保健专业知识与能力却相对薄弱，且目前尚缺乏一部实用性强的专业按摩保健专著。为了更好地发挥中医按摩保健在强身健体、疾病预防与康复上的特点和优势，指导按摩保健从业人员提高专业水平和技能，满足家庭自我按摩保健爱好者的需求，本着科学技术与科学普及相结合、专业性与实用性相兼顾的原则，我们组织专业按摩保健人员编写了此书，以为热衷于按摩保健学习和应用的人们提供一部实用性强的按摩保健参考书，希望本书对按摩保健工作者具有一定的参考价值，并对家庭自我按摩保健爱好者具有指导作用。

本书图文并茂，全书共十二章。第一、第二章为按摩保健功法与操作手法介绍，内容简明扼要。第三至第十二章为本书的主要内容，包括各类按摩保健法的基本内容与具体方法应用。每种按摩保健方法分为概述、具体操作步骤和注意事项等，编排合理有序，描述具体翔实，便于学习和操作练习。附一为按摩保健的源流、基本作用与作用原理。附二和附三分别为按摩保健基础知识和按摩保健经典选粹，目的是让读者了解按摩保健的基本知识，体会古代医家的按摩保健理念。

本书具有以下特点：①以按摩保健为主线，以养生保健为宗旨，无按摩治疗学的内容，适用于所有按摩保健工作者与按摩保健爱好者参考使用。②内容丰富、实用，按摩保健方法全面，操作步骤详细具体，便于实际应用。

③基础知识部分简明扼要，内容通俗，注重专业性与实用性相结合、科学性与科普性相兼顾，读者适用范围广，是有志于按摩保健事业者与自我按摩保健研究者的理想读物，并可作为按摩保健专业培训以及指导实际工作的参考用书。

本书在一年的编写过程中得到了许多专家及热心读者的支持和帮助，谨此一并表示感谢。由于时间仓促，编写水平有限，书稿虽经多次审修仍不免有错误与不妥之处，恳切希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

曲生健

2007年5月于山东烟台

目 录

| | |
|-------------------------|------|
| 第一章 按摩保健功法 | (1) |
| 一、功法知要 | (1) |
| (一) 按摩练功的重要意义 | (1) |
| (二) 按摩练功的基本内容 | (2) |
| (三) 按摩练功的具体要求 | (3) |
| (四) 按摩练功的注意事项 | (5) |
| 二、按摩练功 | (6) |
| (一) 现代练功法 | (6) |
| (二) 传统练功法 | (12) |
| 第二章 按摩保健手法 | (53) |
| 一、按摩保健手法原理 | (53) |
| (一) 力在振颤类手法中的作用原理 | (53) |
| (二) 力在挤压类手法中的作用原理 | (55) |
| (三) 力在摩擦类手法中的作用原理 | (56) |
| 二、按摩保健基本手法 | (56) |
| (一) 擦法 | (57) |
| (二) 一指禅手法 | (58) |
| (三) 揉法 | (59) |
| (四) 摩法 | (60) |
| (五) 擦法 | (61) |
| (六) 推法 | (62) |
| (七) 搓法 | (63) |
| (八) 抹法 | (64) |
| (九) 抖法 | (65) |

按摩保健

| | |
|-------------------------|-------------|
| (十) 按法 | (66) |
| (十一) 拿法 | (66) |
| (十二) 捻法 | (67) |
| (十三) 拍法 | (68) |
| (十四) 击法 | (68) |
| (十五) 叩法 | (69) |
| 三、按摩保健复合手法 | (70) |
| (一) 捏拿法 | (70) |
| (二) 握拿法 | (70) |
| (三) 抓拿法 | (70) |
| (四) 掐拿法 | (70) |
| (五) 弹拿法 | (71) |
| (六) 提拿法 | (71) |
| (七) 扳拿法 | (71) |
| (八) 揉拿法 | (71) |
| (九) 揉捏法 | (72) |
| (十) 揉掐法 | (72) |
| (十一) 揉振法 | (72) |
| (十二) 按推法 | (72) |
| (十三) 掸拂法 | (73) |
| (十四) 指旋法 | (73) |
| (十五) 抖拉法 | (73) |
| 四、按摩保健的特殊手法 | (73) |
| (一) 小儿按摩保健手法 | (73) |
| (二) 足部反射区按摩保健手法 | (78) |
| (三) 踩跷法 | (80) |
| (四) 美容按摩手法 | (81) |
| 第三章 全身按摩保健 | (83) |
| 一、头面部按摩 | (83) |
| (一) 手法要领 | (83) |
| (二) 操作方法 | (84) |
| (三) 功效 | (88) |

| | |
|-------------------------|-------|
| 二、胸腹部按摩 | (88) |
| (一) 手法要领 | (88) |
| (二) 操作方法 | (88) |
| (三) 功效 | (91) |
| 三、上肢部按摩 | (91) |
| (一) 手法要领 | (91) |
| (二) 操作方法 | (91) |
| (三) 功效 | (94) |
| 四、下肢前、内、外侧部按摩 | (94) |
| (一) 手法要领 | (94) |
| (二) 操作方法 | (94) |
| (三) 功效 | (96) |
| 五、背腰部按摩 | (96) |
| (一) 手法要领 | (96) |
| (二) 操作方法 | (96) |
| (三) 功效 | (99) |
| 六、下肢后侧部按摩 | (99) |
| (一) 手法要领 | (99) |
| (二) 操作方法 | (99) |
| (三) 功效 | (102) |
| 七、颈项及肩部按摩 | (102) |
| (一) 手法要领 | (102) |
| (二) 操作方法 | (102) |
| (三) 功效 | (103) |
| 附：部分国家和地区保健按摩特点简介 | (104) |
| (一) 泰式保健按摩 | (104) |
| (二) 日式保健按摩 | (104) |
| (三) 韩式保健按摩 | (104) |
| (四) 欧式保健按摩 | (105) |
| (五) 港式保健按摩 | (105) |
| 第四章 踩背保健 | (106) |
| (一) 准备动作 | (106) |

按摩保健

| | |
|----------------------------|--------------|
| (二) 踩背腰部 | (107) |
| (三) 踩腰臀部 | (107) |
| (四) 踩臀腰、背、肩部 | (108) |
| (五) 滑推背、腰、下肢部 | (109) |
| (六) 踩下肢部 | (111) |
| (七) 结束动作 | (113) |
| 第五章 运动按摩保健 | (114) |
| 一、运动前按摩 | (114) |
| (一) 赛前振奋法 | (115) |
| (二) 赛前安神法 | (116) |
| 二、运动间歇按摩 | (117) |
| 三、运动后按摩 | (118) |
| 第六章 足部反射区按摩保健 | (120) |
| 一、足部按摩应用解剖 | (121) |
| (一) 足部骨骼 | (121) |
| (二) 足部关节 | (122) |
| (三) 足部骨性标志 | (122) |
| (四) 足的局部名称 | (123) |
| 二、足部按摩保健作用原理 | (124) |
| (一) 经络原理 | (124) |
| (二) 生物全息原理 | (125) |
| (三) 神经反射原理 | (125) |
| (四) 血液循环原理 | (126) |
| 三、足部反射区 | (126) |
| (一) 足部反射区的分布规律与特点 | (126) |
| (二) 足部反射区的位置与手法应用 | (128) |
| (三) 足部反射区的选区与配区 | (137) |
| 四、足部按摩操作程序 | (137) |
| (一) 左足部按摩操作程序 | (137) |
| (二) 右足部按摩操作程序 | (140) |
| 五、足部按摩注意事项 | (140) |

| | |
|------------------------------|-------|
| 第七章 自我按摩保健 | (142) |
| 一、颜面部按摩保健 | (142) |
| 二、头颈部按摩保健 | (144) |
| 三、胸部按摩保健 | (145) |
| 四、腹部按摩保健 | (145) |
| 五、腰背部按摩保健 | (146) |
| 六、上肢部按摩保健 | (147) |
| 七、下肢部按摩保健 | (148) |
| 八、自我按摩保健注意事项 | (149) |
| 第八章 常见不适症状的按摩 | (150) |
| 一、头胀痛 | (150) |
| 二、鼻塞不通 | (152) |
| 三、目胀额紧 | (153) |
| 四、颈部酸胀 | (154) |
| 五、肩部酸沉 | (155) |
| 六、胸闷 | (156) |
| 七、上肢酸痛 | (157) |
| 八、疲劳性腰痛 | (158) |
| 九、背部强痛 | (159) |
| 十、下肢酸沉无力 | (160) |
| 十一、足跟痛 | (161) |
| 十二、精神疲劳 | (162) |
| 十三、心烦意乱 | (163) |
| 第九章 常见疾病的预防按摩保健 | (165) |
| 一、感冒的预防按摩保健 | (165) |
| 二、高血压病的预防按摩保健 | (167) |
| 三、肩关节周围炎的预防按摩保健 | (169) |
| 四、落枕的预防按摩保健 | (171) |
| 五、腰肌劳损的预防按摩保健 | (173) |
| 第十章 常见疾病的康复按摩保健 | (175) |
| 一、颈椎病 | (176) |
| 二、急性腰扭伤 | (178) |

按摩保健

| | |
|----------------------------|--------------|
| 三、腰椎间盘突出症 | (179) |
| 四、中风后遗症 | (184) |
| 五、脊髓损伤后遗症 | (186) |
| 六、四肢骨关节损伤后遗症 | (189) |
| 七、周围神经卡压综合征 | (193) |
| 八、手术后肠粘连 | (195) |
| 九、小儿麻痹症 | (196) |
| 十、小儿肌性斜颈 | (198) |
| 十一、产后身痛 | (199) |
| 第十一章 小儿按摩保健 | (202) |
| 一、婴儿按摩保健 | (202) |
| 二、小儿健体按摩保健 | (203) |
| 三、小儿健脾胃按摩保健 | (204) |
| 四、小儿保肺按摩保健 | (206) |
| 五、小儿健脑益智按摩保健 | (207) |
| 六、小儿安神按摩保健 | (207) |
| 七、小儿捏脊保健 | (208) |
| 八、小儿脊柱按摩保健 | (208) |
| 九、小儿肩关节按摩保健 | (209) |
| 十、小儿指腕关节按摩保健 | (209) |
| 十一、小儿膝关节按摩保健 | (209) |
| 十二、小儿踝关节按摩保健 | (210) |
| 第十二章 其他按摩保健简介 | (211) |
| 一、减肥按摩保健术 | (211) |
| 二、美容按摩保健术 | (213) |
| 三、旅游按摩保健术 | (215) |
| 四、美发按摩保健术 | (216) |
| 五、沐浴按摩保健术 | (217) |
| 六、局部按摩与自我按摩保健 | (219) |
| (一) 眼睛按摩保健 | (219) |
| (二) 耳部按摩保健 | (220) |
| (三) 鼻部按摩保健 | (220) |

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| (四) 喉部按摩保健 | (221) |
| (五) 颈部按摩保健 | (221) |
| (六) 肩部按摩保健 | (222) |
| (七) 肘部按摩保健 | (223) |
| (八) 腕部按摩保健 | (224) |
| (九) 手部按摩保健 | (225) |
| (十) 髋部按摩保健 | (225) |
| (十一) 膝部按摩保健 | (226) |
| (十二) 踝部按摩保健 | (227) |
| 附一 按摩保健的源流、基本作用与作用原理 | (228) |
| 一、按摩保健的源流与发展 | (229) |
| 二、按摩保健的基本作用 | (231) |
| (一) 调和阴阳 | (232) |
| (二) 调节脏腑功能 | (232) |
| (三) 疏通经络 | (232) |
| (四) 调和气血 | (233) |
| (五) 调理筋节 | (234) |
| (六) 缓急止痛 | (234) |
| (七) 增强抗病能力 | (234) |
| 三、按摩保健的作用原理 | (235) |
| 四、按摩保健须知 | (237) |
| 附二 按摩保健基础知识 | (240) |
| 一、中医学基础 | (240) |
| (一) 整体观念与按摩保健 | (240) |
| (二) 阴阳五行与按摩保健 | (241) |
| (三) 脏腑经络与按摩保健 | (248) |
| (四) 营卫气血与按摩保健 | (250) |
| 二、经脉与常用腧穴 | (251) |
| (一) 十四经脉 | (251) |
| (二) 经筋与皮部 | (253) |
| (三) 常用腧穴 | (254) |

按摩保健

| | |
|--|-------|
| 三、应用解剖与生理 | (287) |
| (一) 骨骼结构 | (287) |
| (二) 关节结构 | (300) |
| (三) 肌肉结构 | (305) |
| (四) 常用解剖部位与体表标志 | (310) |
| 附三 按摩保健经典选粹 | (312) |
| 一、清·徐宗礼《推拿三字经》 | (312) |
| 二、唐·孙思邈《千金要方》载《老子按摩法》 | (314) |
| 三、梁·陶弘景《养性延命录·导引按摩篇》载《陶弘景保健按摩法》 | (315) |



第一章 按摩保健功法

按摩保健功法又称按摩保健练功，源自古代的导引。早在两千多年前，我们的祖先在生产劳动和同疾病作斗争的过程中，就创造出了“导引”、“按跷”等防治疾病的方法。春秋战国时期，著名的哲学家庄子在《刻意篇》中记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也”。《素问·异法方宜论》也指出：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥、寒热，其治宜导引、按跷，故导引、按跷者，亦从中央出也”。关于“导引按跷”，唐·王冰注解为“导引，谓摇筋骨、动肢节。按，谓抑按皮肉。跷，谓捷举手足”。由此可见，“导引”常与“按跷”配合应用，具有强身防病和治疗疾病的作用，并早已为古代医家所重视。其后，由“导引”演化而生的各种功法名目繁多，许多功法成为按摩保健学的一部分，与按摩保健学科形成有密不可分的关系。

一、功法概要

（一）按摩练功的重要意义

按摩保健是一门理论和实践性很强的中医学学科，按摩从业人员不仅要掌握一定的基础知识和操作技能，而且必须具备良好的身体素质和心理素质。练功是我国传统的提高身体素质与防治疾病的有效方法，对于按摩专业工作人员而言，练

按摩保健

功尤其重要。

(1) 通过练功可以提高按摩人员的身体素质，提高按摩人员的指力、腕力、臂力及腰腿的力量，从而胜任繁重的按摩体力劳动。练功的方法很多，只要选择得当，练习适当，便能使体魄强健，使按摩技能发挥自如，得心应手，进而获得最佳的施术效果。

(2) 通过练功可以较快地恢复按摩人员每日所消耗的体能，调整因久站、久立所引起的下肢不适，修复因上肢超负荷运动所引起的手指、手腕、前臂及上臂肌群的劳损，解除因持续性的弯腰、扭腰动作导致的腰酸背痛，缓解因经常性的低头动作所引起的颈肩不适等。通过练功还可以缓解疲劳，促进机体易劳损部位的气血运行，调节五脏六腑、四肢百骸的功能，保证按摩人员的身体健康。按摩人员只有每天坚持练功，才能很好地适应繁重的工作。

(3) 按摩是一种脑力和体力结合的劳动，学习按摩保健是比较辛苦的。只有经过踏实的学习和不断实践，才能体会到它的神奇效果。然而学习的艰巨性不容忽视，虽然有些人经过短期学习也可以做一些简单的操作，并取得一些效果，但知其然而不知其所以然，想进一步提高就比较困难了。在学习按摩技能方面，最重要的是要坚持按步骤进行练功，长期坚持练功不仅能增强体力、耐力、柔韧性等身体基本素质，而且还能锻炼心理素质，在提高身体素质的同时，培养吃苦耐劳和坚韧不拔的精神，进而为从事按摩保健工作打下良好的基础。

(二) 按摩练功的基本内容

按摩练功的内容极为丰富，流派很多，其对练功所规定的内容和功法各不相同。目前，一般主张按摩专业人员的练功从三方面进行，即身体基本素质的训练、按摩专业基本功的训练和传统功法的训练。具体训练方法主要有徒手和器械两种。

1. 身体基本素质的训练 通过一定形式的锻炼，如跑步、纵跳、俯卧撑、仰卧起坐、下蹲起、哑铃、杠铃等，增强肢体的力量、耐力和灵活性，从而使身体各个方面都得到协调的发展，保证身体健康，以适应按摩保健的工作要求。

2. 按摩专业基本功的训练 在身体基本素质训练的基础上，可以进行一定形式的按摩专业基本功的训练。如站桩、臂功、指功等，从而进一步提高身体各部肌肉的协调性和灵活性以及动作的技巧性，增强内脏机能，为从事按摩事业打下坚实的基础。

3. 传统功法的训练 选用我国传统的优秀练功法如易筋经、少林内功等为

主要功法进行锻炼，其他如五禽戏、八段锦、太极拳和太极剑等也可选练。这些功法具有较好的强身健体和医疗保健作用。

（三）按摩练功的具体要求

练功不仅是一种自我强身健体、防病治病的锻炼方法，也是一项较强的体力活动，只有恰当地进行，循序渐进，才能取得良好的效果。一般而言，按摩练功有以下几方面的要求：

1. 练功的运动量 为了取得良好的效果，按摩练功除了科学、系统地安排练习内容外，还必须因时、因地、因人而异，灵活地安排各自适宜的运动量。练功运动量是指人体在练功过程中所能完成的生理负荷量。运动量的组成因素包括强度、密度、时间、数量和练功的项目特性等，改变这些因素中的任何一个因素都会使练功的效果受到影响。

(1) 强度 指练功过程中运动的程度，要求以练功者自身体质及生理适应程度而定，不可一概而论。

(2) 密度 指单位时间内重复练习的次数。练功训练中常以密度作为一个因素，表示运动量的大小。密度在运动量中反映练习时间与次数的关系，也是运动量中一个重要的环节。

(3) 时间 指在一次练功中，练功的总时间和单一功法完成的时间，上一次练习与下一次练习之间的间隔时间等。

(4) 数量 指一次练功中，重复练习的量或练习的总量。练功中没有一定的数量就没有一定的质量，也就没有良好的练功效果。

(5) 练功的项目特性 不同的功法对人体的影响与作用不同，所以在安排练功运动量时也应考虑这个因素。

总之，运动量各因素之间是相互依存和互相支持的，只有全面考虑这些因素，才能因人而异，灵活地制定适合自身情况的运动量，从而保证良好的练功效果。

2. 练功前的准备活动 一般而言，进行准备活动的目的是在练功前通过各种练习，提高中枢神经系统的兴奋性，使其达到适宜水平。同时，加强人体各器官系统的功能活动，克服各种功能活动的惰性，为正式练功做好充分准备。做好练功前的准备活动可以使人较快地进入练功状态，增强其协调性，防止肌肉、韧带等的损伤。练功前的准备活动一般包括走、慢跑、跳，以及全身各关节、各方向较大范围的放松运动。这些准备活动能提高中枢神经系统的兴奋性，提高人体