

主编◎常小荣

实用保健按摩

*Shiyong
Baojian Anma*



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内附光盘



实用保健按摩

SHIYONG BAOJIAN ANMO

主 编 常小荣

副主编 李铁浪 李江山

编 委 王 超 刘丽娟 李新勇

张庆昱 黄 佳 郭 璇

彭 劲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

实用保健按摩/常小荣主编. —北京: 人民军医出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5091-0720-1

I. 实... II. 常... III. 保健—按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 055618 号

策划编辑: 张伏震 **文字编辑:** 秦伟萍 **责任审读:** 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经 销:** 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮 编:** 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 14.25 **字数:** 270千字

版、印次: 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 58.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

本书从传统医学保健按摩的特点和实际需要出发进行编写，共分十三章，详细介绍了保健按摩常用穴位、保健按摩常用手法、全身保健按摩、足部保健按摩、小儿保健按摩、自我保健按摩、常见病症的保健按摩。为了方便读者学习，作者特别对保健按摩手法的动作要领和操作方法等内容，用图文对照的形式进行描述，图片多为照片，形象逼真。本书图文并茂，简便易行，适合广大的按摩从业人员及按摩爱好者阅读。作者还专门为本书录制了《全身保健按摩》光盘，供学习使用。

主要作者简介



常小荣，女，1956年生，山西省壶关县人，1978年毕业于湖南中医学院医疗专业。现为湖南中医药大学针灸学教研室主任、教授、硕士生导师，湖南省“针灸推拿学重点学科”学术带头人，中国针灸学会经络分会常务理事，湖南省针灸学会副会长，湖南省中西医结合学会自然医学专业委员会常务理事。从事针灸教学、科研及临床工作近30年，主要研究方向为“针灸经络研究—经脉脏腑相关规律和机制的研究”以及“灸法的临床调整作用研究”。

主持和主要参研国家攀登课题、国家自然科学基金课题、部省级课题20项。获省部级科技进步二、三等奖9项。近年来主编由人民卫生出版社出版的医学视听教材1部，出版专著3部，参编国家规划教材5部；在《世界胃肠病学杂志》、《中国针灸》、《中医杂志》等学术刊物上发表学术论文80余篇，被SCI收录3篇。

主讲教师简介



李江山，男，1972年生，湖南省洪江市人，针灸推拿学博士、副教授。现为湖南中医药大学、推拿气功教研室主任，主要从事针灸推拿的教学、科研及临床工作。主持省厅级课题2项，参与国家级课题3项，曾获中华医学会科技进步二等奖，湖南省科技进步三等奖，在国内外学术刊物上公开发表论文13篇。参与编写卫生部医学视听教材《推拿练功之易筋经》、新世纪全国高等中医药院校规划教材《足部反射区疗法》。



李铁浪，男，1969年生，湖南省慈利县人，针灸推拿学博士，副教授，现为湖南中医药大学教务处考试中心主任，湖南省按摩协会理事。主要从事针灸推拿教学、科研及临床工作。主持《中医推拿CAI课件》等省厅级课题3项，公开发表第一作者论文12篇，主编《保健按摩师复习指导》1部，参编著作6部。

前 言

按摩，古称按蹻、按抚、蹻摩，其源甚古，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。它以适应证多（主治或辅助治疗），具有保健强身和美容等作用，受到广大人民群众的欢迎。

改革开放以来，由于人们生活水平的不断提高和保健意识的增强，对保健按摩的需求日益增强。遍布全国各地的保健按摩机构纷纷开展了保健按摩，为人们的身体保健作出了贡献。保健按摩已初步形成了一门新兴的行业，为人们就业、再就业提供了一个良好的机会。

“人人享有卫生保健”仍然是新世纪卫生工作面临的重要任务。实现“人人享有卫生保健”的宏伟目标，需要包括传统医学在内的多种医学学科的相互协作与共同努力。按摩作为一种具有独特的医疗保健作用的疗法，已引起国内和国际多方面的重视，许多国家也已开展了这方面的研究工作。我国古老的按摩疗法，必将为人类的医疗保健事业作出新的贡献。

本书从传统医学保健按摩的特点和实际需要出发，突出科学性、实用性，以按摩从业人员及按摩爱好者为读者对象，通过学习掌握保健按摩基本知识、基本技能，熟练运用保健按摩技术治疗临床常见病症，为日后从事保健按摩打下坚实基础。全书共分十三章，突出介

绍了保健按摩常用穴位、保健按摩常用手法、全身保健按摩、足部保健按摩、小儿保健按摩、自我保健按摩、常见病症的保健按摩。特别是对保健按摩手法的动作要领和操作方法等内容，用图文对照的形式进行描述。为了方便读者学习，我们还专门为本书录制了全身保健按摩光盘，供学习者使用。

本书由张庆昱、黄佳摄影，李铁浪、李新勇、刘丽娟、彭劲协同参加拍摄，涂惠娟、马丽、李文泰等同志对本书给予了大力支持，在此一并致谢。限于水平，错误之处敬请读者指正，以利修订提高。

编 者

2006年2月于长沙

目 录

第一章 保健按摩发展简史 /1

第一节 远古至隋唐时期的保健按摩 /1

- 一、远古至殷商时期的保健按摩 /1
- 二、先秦至南北朝时期的保健按摩 /1
- 三、隋唐时期的保健按摩 /2

第二节 宋代至近代的保健按摩 /4

- 一、宋金元时期的保健按摩 /4
- 二、时代的保健按摩 /5
- 三、清代和近代的保健按摩 /6

第三节 保健按摩的现状与趋势 /7

第二章 保健按摩作用原理 /9

第一节 保健按摩基本作用 /9

- 一、疏通经络 /9
- 二、行气活血 /10
- 三、滑利关节 /10
- 四、调整脏腑功能 /11

五、增强人体抗病能力 /11

第二节 保健按摩对人体的影响 /12

一、对运动系统的影响 /12

二、对循环系统的影响 /13

三、对神经系统的影响 /15

四、对内分泌系统的影响 /16

五、对呼吸系统的影响 /16

六、对消化系统的影响 /16

七、对免疫系统的影响 /17

八、对泌尿系统的影响 /17

第三节 保健按摩作用途径 /17

一、力学途径 /17

二、生物学途径 /18

三、由经络系统介导的调整途径 /18

第三章 保健按摩适用范围、禁忌范围及注意事项 /19

第一节 适用范围 /19

一、保健养生 /19

二、保健医疗 /19

第二节 禁忌范围 /20

第三节 注意事项 /21

一、术者 /21

二、受术者 /21

三、场地 /22

第四章 保健按摩常用穴位 /23

第一节 腧穴的定位方法 /23

- 一、骨度分寸法 /23
- 二、体表标志法 /26
- 三、手指同身寸法 /26
- 四、简易取穴法 /27

第二节 保健按摩常用穴位 /27

- 一、头面部穴 /27
- 二、颈项部穴 /33
- 三、胸腹部穴 /37
- 四、腰背部穴 /43
- 五、肩及上肢部穴 /49
- 六、臀及下肢部穴 /61
- 七、奇穴 /75

第五章 保健按摩手法 /81

第一节 摆动类手法 /82

- 一、一指禅推法 /82
- 二、滚法 /84
- 三、揉法 /86

第二节 摩擦类手法 /89

- 一、推法 /89
- 二、摩法 /90
- 三、擦法 /92
- 四、搓法 /93

第三节 挤压类手法 /94

- 一、按法 /95
- 二、点法 /96
- 三、拨法 /98

四、捏法 /99

五、拿法 /101

六、捻法 /102

七、勒法 /103

第四节 振动类手法 /104

一、抖法 /104

二、振法 /105

第五节 叩击类手法 /106

一、拍法 /107

二、叩法 /108

三、击法 /109

第六节 运动关节类手法 /111

一、摇法 /112

二、扳法 /115

三、屈伸法 /121

四、拔伸法 /123

第七节 复合手法 /127

一、按揉法 /127

二、拿揉法 /127

三、压颤法 /128

四、叩击法 /128

第六章 保健按摩递质与器具 /129

第一节 按摩递质 /129

一、膏剂 /129

二、油剂 /130

三、水剂 /131

四、粉剂 /131

五、酊剂 /132

六、其他介质 /133

第二节 按摩器具 /133

一、按摩器具分类 /133

二、按摩器具作用 /134

第七章 全身保健按摩 /135

第一节 头面部保健按摩 /135

第二节 肩及上肢部保健按摩 /137

第三节 胸腹部保健按摩 /138

第四节 下肢前部保健按摩 /139

第五节 颈项部保健按摩 /140

第六节 腰背部保健按摩 /141

第七节 下肢后部保健按摩 /143

第八节 保健按摩服务程序 /144

一、准备 /144

二、按摩 /144

三、送客 /145

第八章 足部反射区保健按摩 /147

第一节 概述 /147

一、足部反射区保健按摩的发展概况 /147

二、足部反射区保健按摩的作用原理 /149

三、足部的解剖 /152

第二节 足部反射区保健按摩手法 /155

一、单示指扣拳法 /156

二、单拇指扣拳法 /156

三、拇指推法 /156

四、拇指揉按法 /157

五、双指扣拳法 /157

六、示指钩掌法 /158

七、双指钳法 /158

八、双掌握推法 /159

第三节 足部反射区 /159

第四节 足部反射区操作常规 /178

一、足部按摩操作顺序 /178

二、选择反射区的原则 /182

三、操作时间及疗程 /183

第五节 足部保健按摩的注意事项 /183

一、足部按摩的禁忌证 /183

二、足部按摩的常见反应 /184

三、足部按摩的注意事项 185

第九章 小儿保健按摩 /187

第一节 小儿推拿常用手法 /187

一、推法 /187

二、揉法 /189

三、按法 /190

四、摩法 /191

五、掐法 /192

六、捏法 /193

七、运法 /194

八、搓法 /195

九、刮法 /195

十、摇法 /196

第二节 小儿推拿常用穴位 /196

第三节 常用小儿保健按摩 /206

一、健脾和胃保健按摩 /206

二、益智保健按摩 /206

三、安神保健按摩 /207

四、健脾保肺保健按摩 /208

五、小儿眼部保健按摩 /208

第十章 中医保健按摩辅助方法 /211

第一节 拔罐法 /211

一、罐的种类 /211

二、罐的吸附方法 /212

三、拔罐方法 /215

四、拔罐的作用和适应范围 /216

五、起罐方法和注意事项 /217

第二节 热敷法 /218

一、湿热敷 /218

二、干热敷 /220

第三节 膏摩法 /220

第四节 艾灸法 /228

一、灸法的作用 /228

二、灸法的种类 /229

三、灸法的注意事项 /236

第五节 刮痧法 /236

一、适应证 /236

二、刮痧方法 /237

三、刮痧禁忌 /238

四、注意事项 /238

第十一章 自我保健按摩 /239

第一节 眼部自我保健按摩 /239

第二节 上肢自我保健按摩 /240

一、肩部自我保健按摩 /240

二、肘部自我保健按摩 /240

三、手部自我保健按摩 /241

第三节 下肢自我保健按摩 /241

第四节 腰骶部自我保健按摩 /242

第五节 胸腹部自我保健按摩 /243

一、宽胸理气法自我保健按摩 /243

二、健胃法自我保健按摩 /243

第六节 安神按摩法 /244

第七节 呃逆自我保健按摩 /245

第八节 腓肠肌痉挛自我保健按摩 /246

第十二章 常见病症保健按摩 /247

第一节 伤科病症 /247

一、颈椎病 /247

二、落枕 /249

三、急性腰扭伤 /250

四、坐骨神经痛 /251

五、腰肌劳损 /252

六、退行性脊柱炎 /253

- 七、梨状肌综合征 /254
- 八、增生性膝关节炎 /255
- 九、腓肠肌痉挛 /256
- 十、踝关节扭伤 /257
- 十一、足跟痛 /258
- 十二、漏肩风 /259
- 十三、运动疲劳 /261
- 第二节 内科疾病 /262
 - 一、胃脘痛 /262
 - 二、便秘 /263
 - 三、腹泻 /264
 - 四、呃逆 /265
 - 五、心烦失眠 /267
 - 六、头胀痛 /268
 - 七、半身不遂 /269
 - 八、面瘫 /271
 - 九、精神疲劳 /272
 - 十、晕车船 /273
- 第三节 妇、儿、五官科病症 /274
 - 一、痛经 /274
 - 二、子宫脱垂 /275
 - 三、近视 /276
 - 四、耳鸣耳聋 /277
 - 五、鼻塞不通 /278
 - 六、颞下颌关节功能紊乱综合征 /279
 - 七、婴儿腹泻 /281
 - 八、呕吐 /282