

健康养护

实用通络按摩

主 编 / 刘桂华 杨健科



北京体育大学出版社

健康养护 实用通络按摩

刘桂华 杨健科 主 编
李 杰 蒋 宁 副主编

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 苏丽敏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 宋 苏
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健康养护实用通络按摩/刘桂华等主编. - 北京:北京
体育大学出版社,2008. 6
ISBN 978 - 7 - 81100 - 989 - 7

I. 健… II. 刘… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 067617 号

健康养护实用通络按摩 刘桂华 等主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	6.75
插 页	8

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

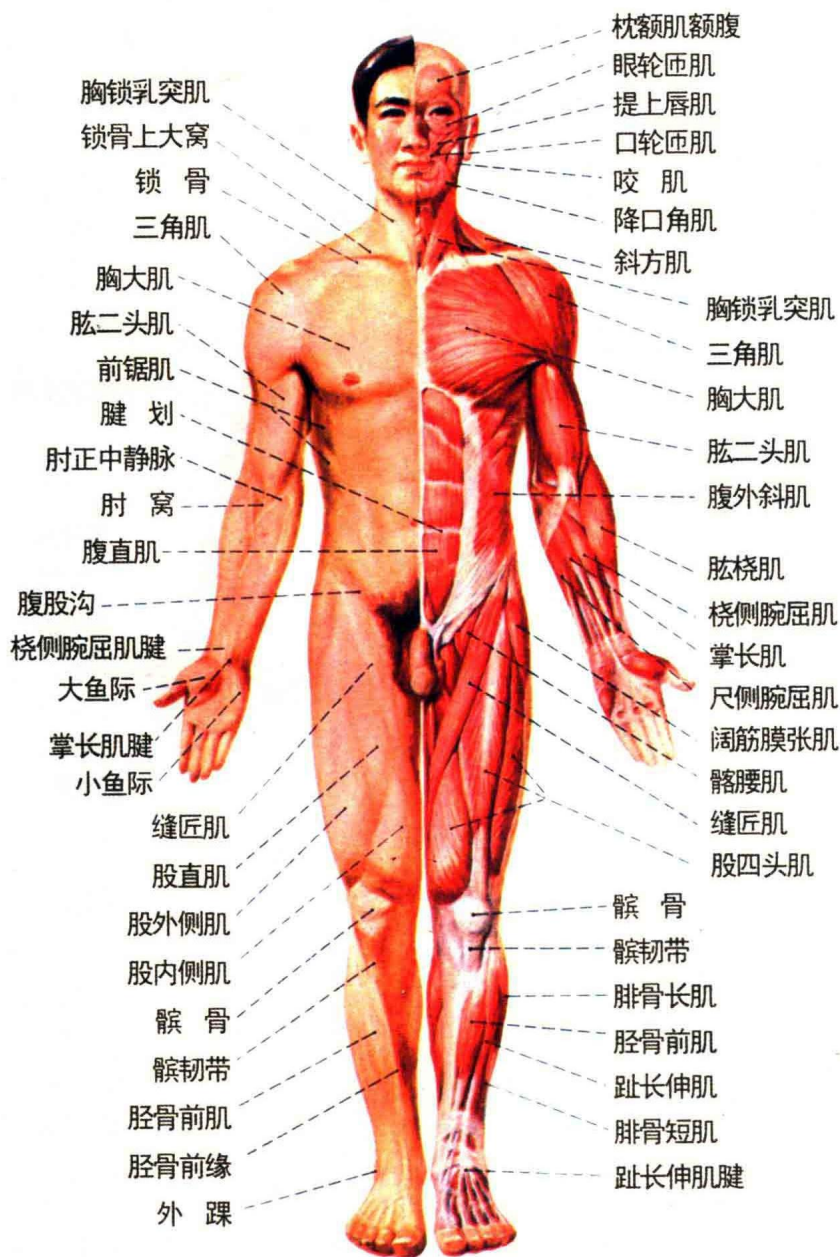
大众及运动员运动性疲劳的消除、肌肉养护和健康养护问题是作者近年来研究的课题。这一问题是大众尤其是广大健身爱好者普遍关心的问题，也是教练员、运动员和科研人员最为棘手的问题之一。

多年来我们针对如何使运动员尽快消除疲劳、恢复体能，保持良好的竞技状态，预防伤害事故的发生，进行了大量的实践与研究。我们结合运动解剖学、中医经络学等相关知识，开展健康养护的按摩实践，总结出了一套适合大众健身及运动员训练、比赛需要的保健按摩方法。

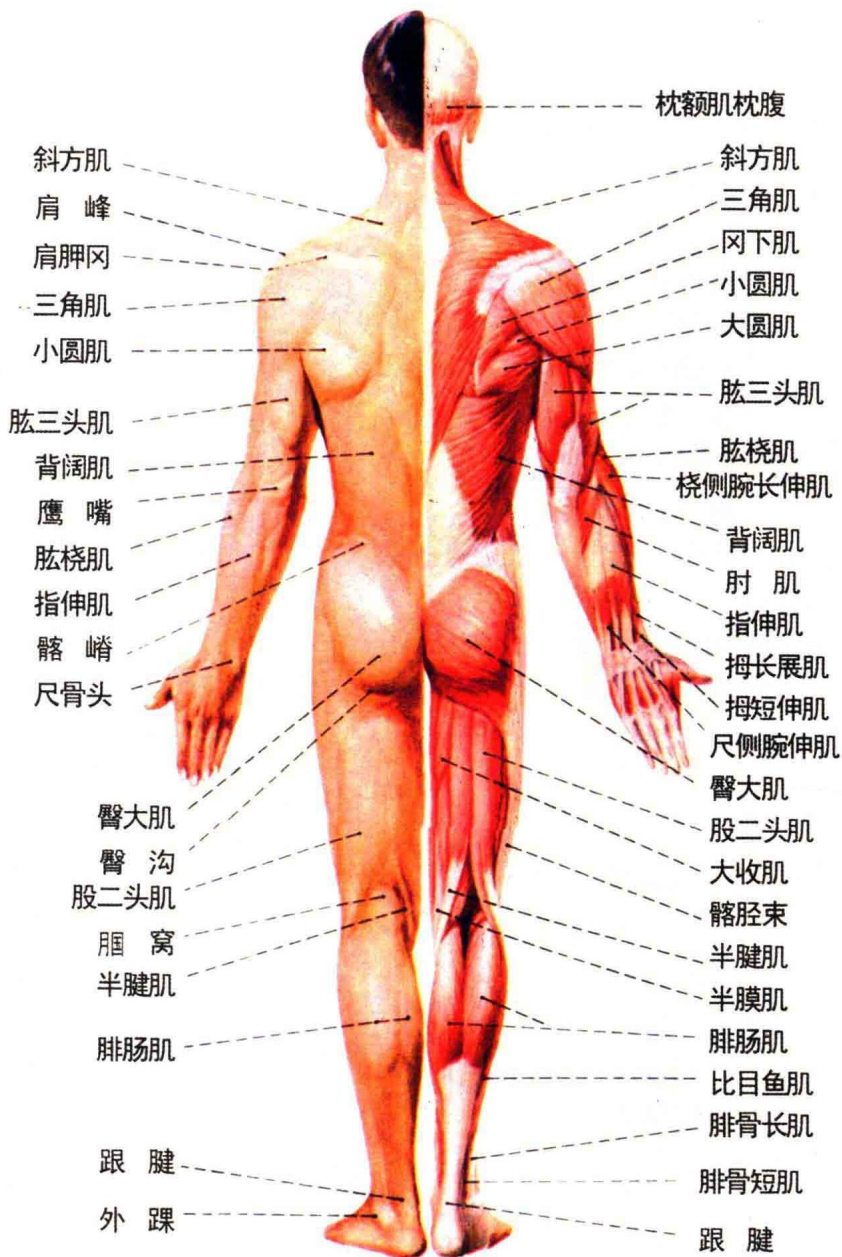
实践证明，这套方法对养护肌肉，舒展关节、韧带，调节脏腑器官功能，消除疲劳，保持旺盛的精力和充沛的体能，具有十分重要的意义，同时也能有效地防止运动性伤病的发生。这套方法在实践中取得了明显的效果，得到了社会的肯定。

本书分为三篇：第一篇实用通络按摩法的理论依据与应用，介绍实用通络按摩法的人体解剖学基础知识、人体经络学基础知识；第二篇实用通络按摩手法、介绍实用通络按摩基本手法、人体各部位通络按摩法；第三篇实用通络按摩法在运动实践中的应用，介绍通络按摩法在运动按摩及常见损伤治疗中的应用；在篇末附有作者近年来利用通络按摩法治疗疑难病的成功案例，供参考。

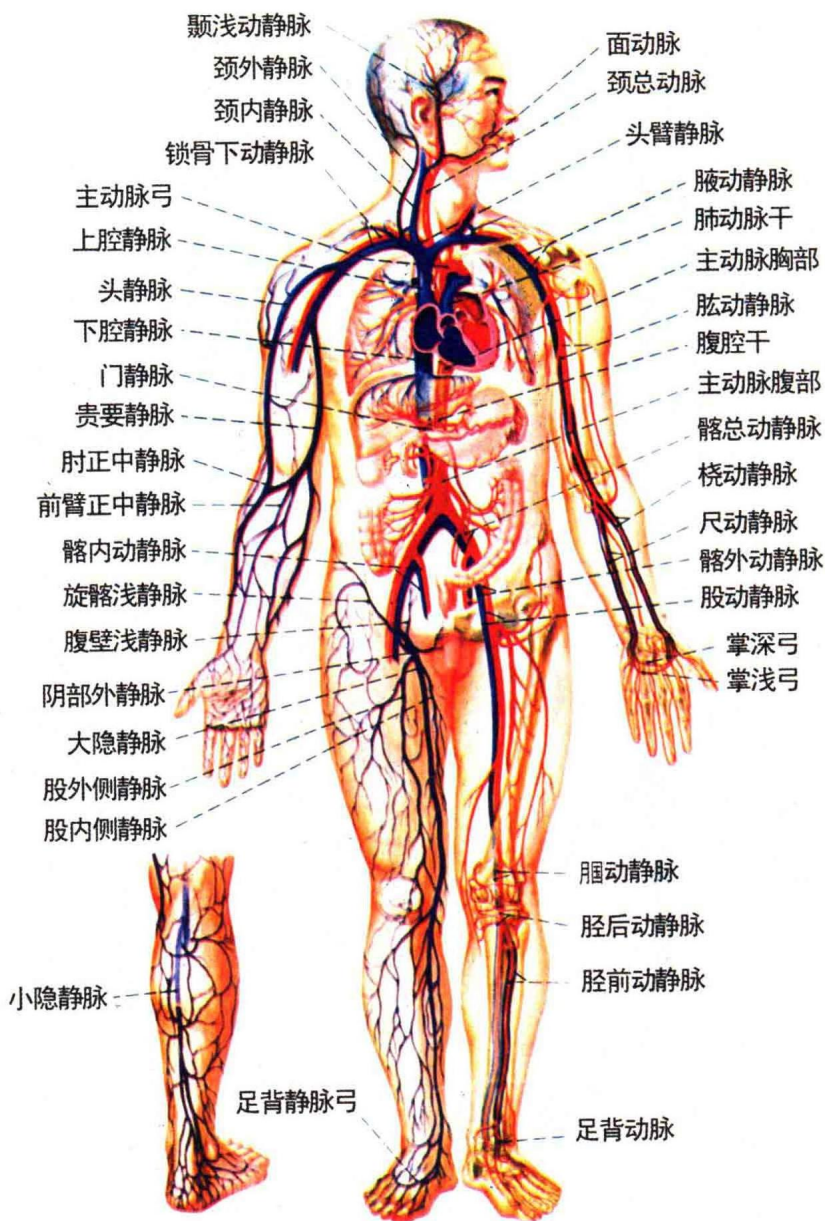
本书中的按摩手法针对性强，简单易学，易于掌握，适合大众健康养护的需要，特别是对消除运动性疲劳、恢复体力、预防伤病、增强体质等，均具有积极的作用。



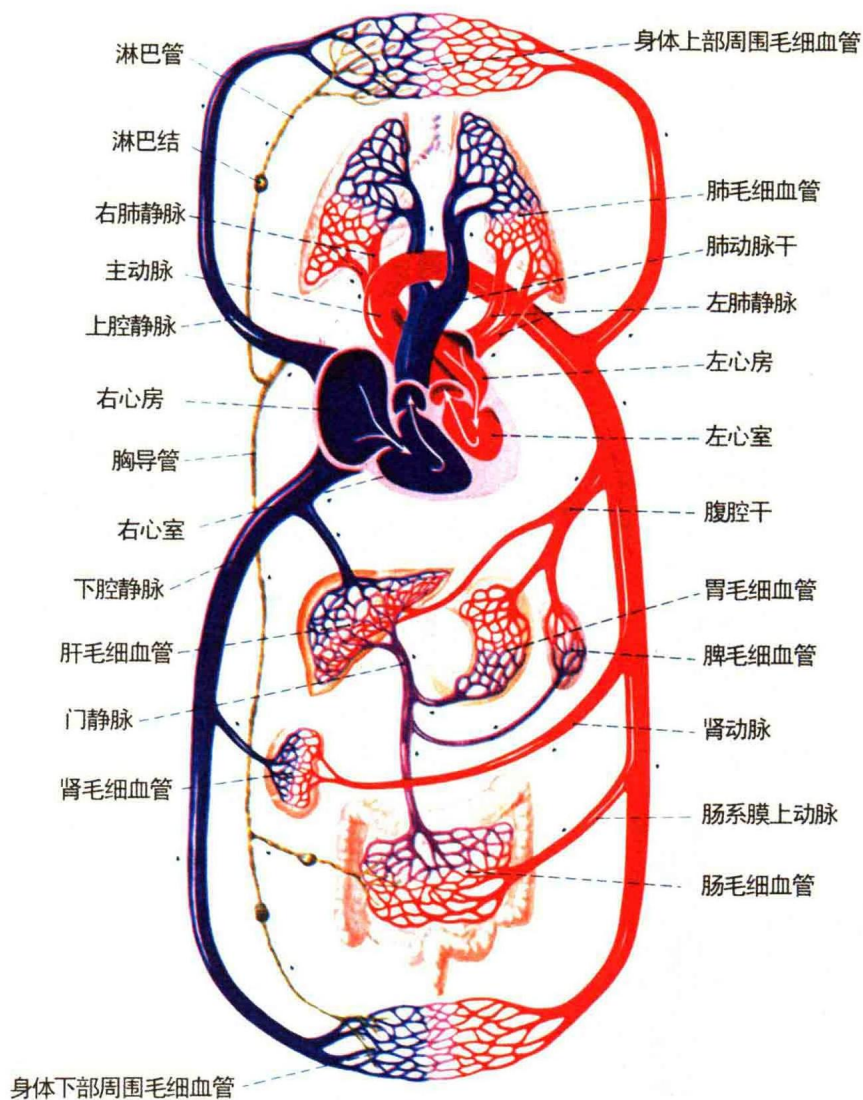
彩图一 全身体表及肌肉（前面观）



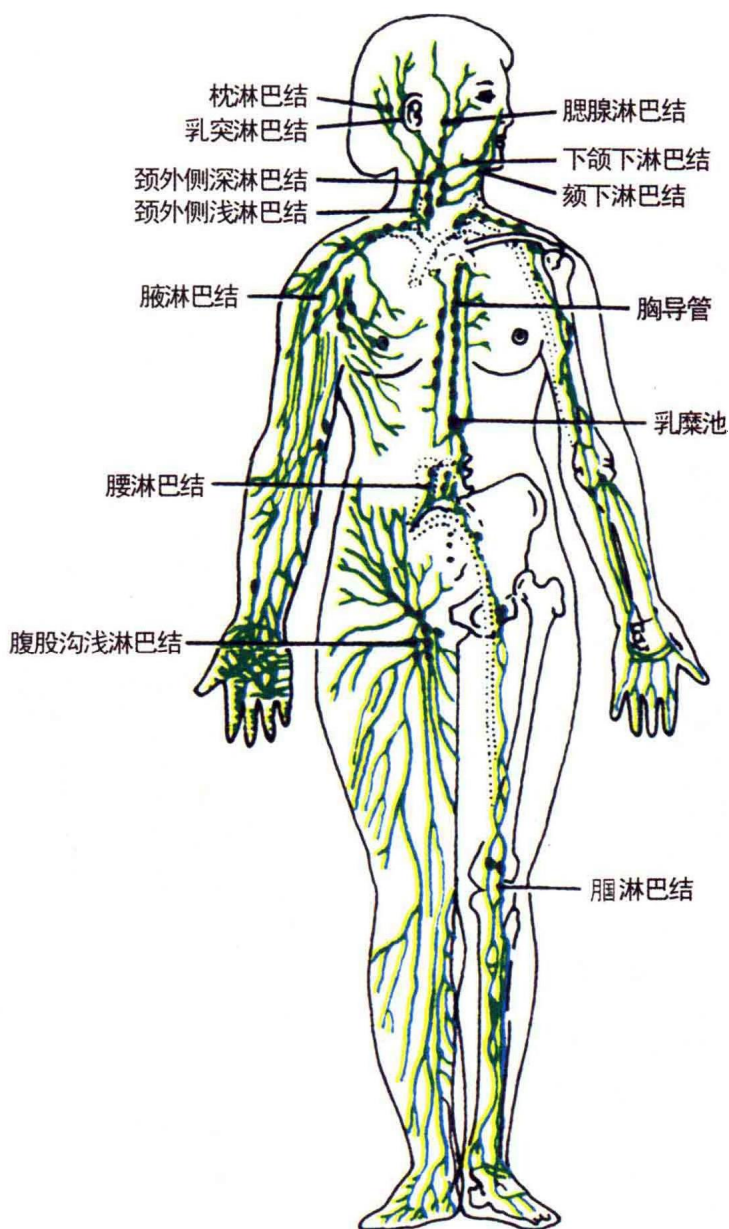
彩图二 全身体表及肌肉 (后面观)



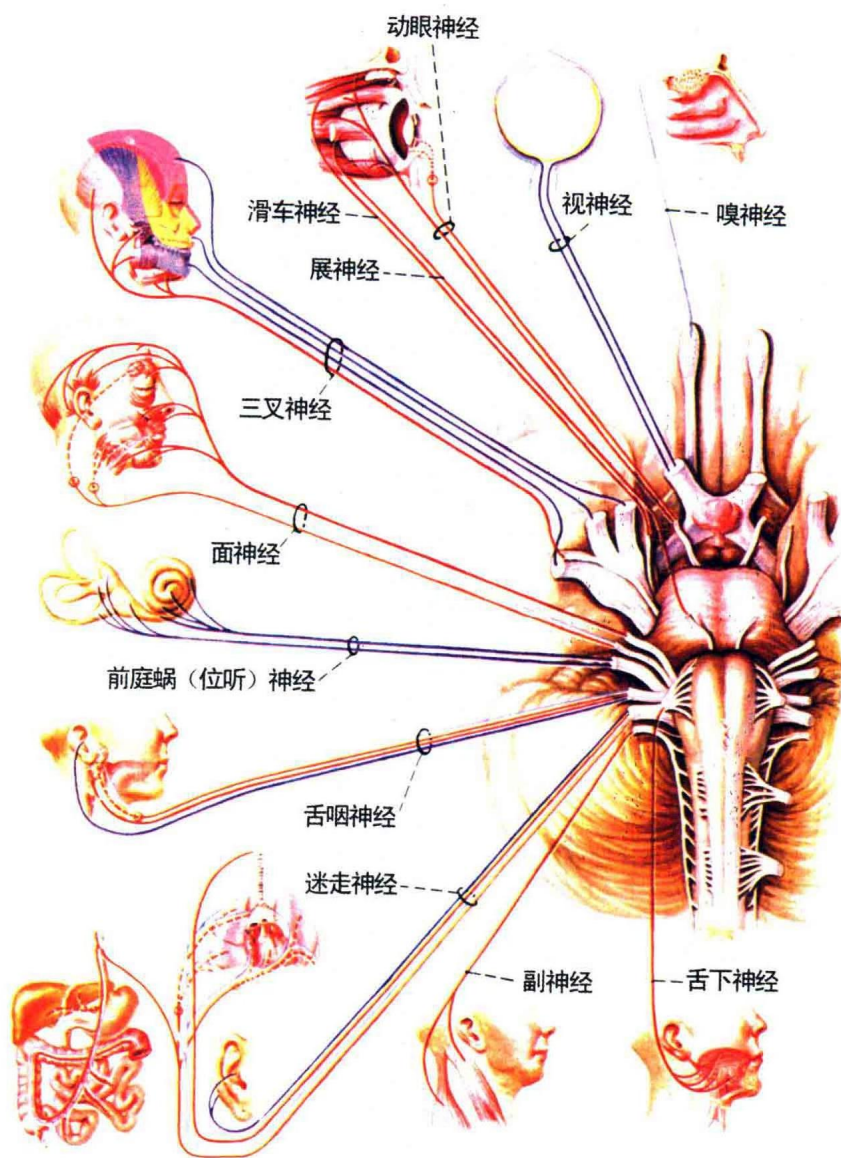
彩图三 心血管系统



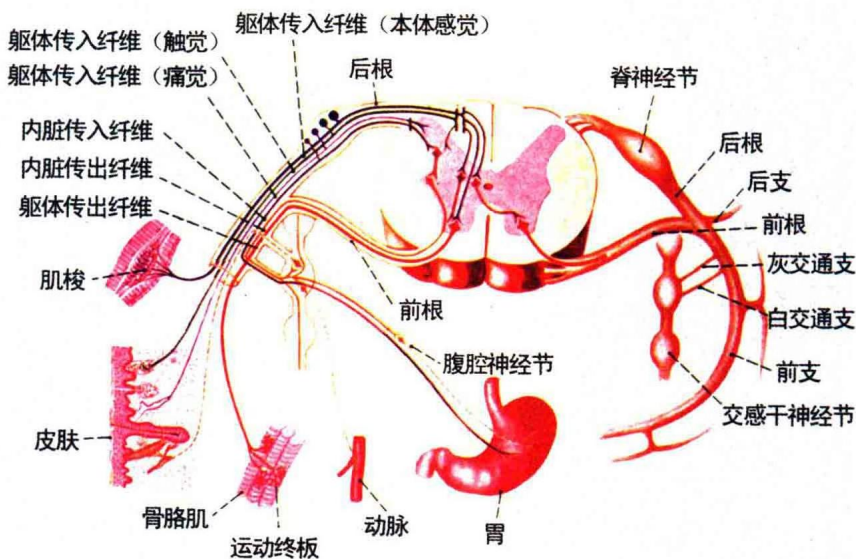
彩图四 心血管系统模式图



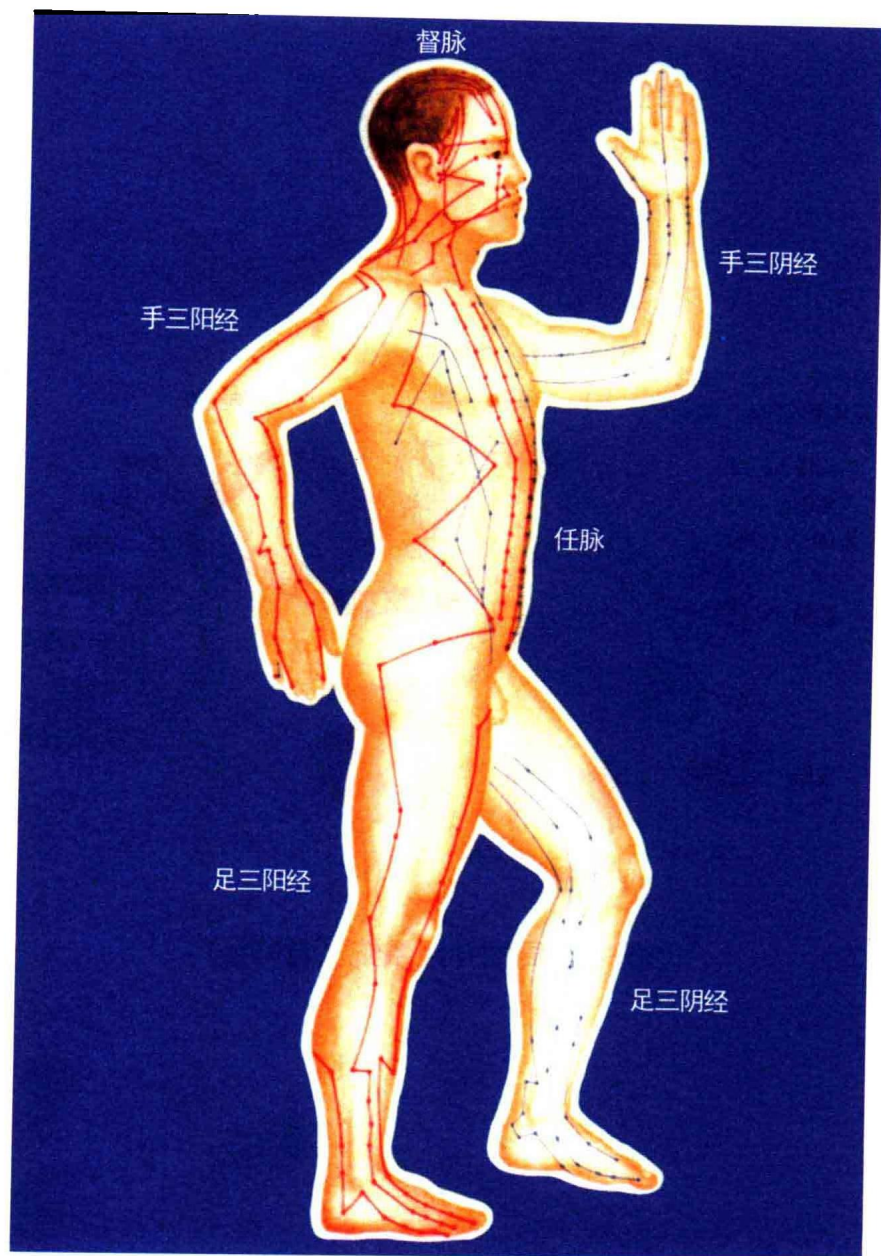
彩图五 淋巴系统



彩图六 周围神经系统 (脑神经)



彩图七 周围神经系统 (脊神经)



彩图八 人体十四经脉图

目 录

绪 论	(1)
一、健康养护的意义	(1)
二、实用通络按摩法的基本观点	(3)
三、实用通络按摩法的现代医学理论依据	(4)
四、实用通络按摩法的手法特点	(5)

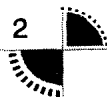
第一篇 实用通络按摩法的理论依据与应用

第一章 实用通络按摩法的人体解剖生理学基础知识	(6)
第一节 人体各部位名称人体标准解剖姿势及常用方位 术语	(7)
一、人体各部位名称	(7)
二、人体标准解剖姿势	(8)
三、人体常用方位术语	(8)
第二节 人体解剖生理学各系统基础知识	(8)
一、运动系统	(9)
二、循环系统	(37)
三、神经系统	(41)
四、消化系统	(44)

五、呼吸系统	(46)
六、泌尿系统	(49)
七、生殖系统	(50)
八、内分泌系统	(53)
九、感觉器官	(55)
十、免疫系统	(57)
第二章 实用通络按摩法的人体经络学基础知识	(59)
第一节 经 络	(59)
一、经络的组成	(59)
二、经络的分布	(60)
三、经络的功能	(61)
第二节 俞 穴	(61)
一、俞穴的取穴方法	(62)
二、俞穴的组成	(65)
三、取穴的原则	(84)

第二篇 实用通络按摩手法

第一章 按摩基本知识	(86)
第一节 按摩基本功	(86)
一、俯卧撑练习	(87)
二、马步冲拳练习	(87)
第二节 按摩常用介质	(87)
一、粉 剂	(87)
二、油 剂	(88)
三、药 酒	(88)



第三节 按摩的操作技巧	(88)
一、熟练掌握并运用各种按摩手法	(88)
二、辨证施治	(89)
三、注意按摩的时间与强度	(89)
四、勤加练习, 培养手感	(89)
第四节 按摩的适应症、禁忌症与慎用症	(90)
一、适应症	(90)
二、禁忌症	(90)
三、慎用症	(91)
第五节 实用通络按摩法对按摩师的要求	(91)
一、诊疗能力	(91)
二、基本素质	(92)
第六节 按摩注意事项	(93)
 第二章 实用通络按摩基本手法	 (94)
一、抹 法	(94)
二、摩 法	(95)
三、揉 法	(96)
四、拨 法	(98)
五、理 法	(100)
六、拿 法	(101)
七、推 法	(102)
八、点穴法	(108)
九、按压法	(110)
十、搓 法	(111)
十一、抻 法	(112)
十二、捋 法	(113)
十三、震颤法	(114)

十四、拍 法	(114)
十五、叩 法	(115)
十六、抖 法	(116)
十七、搬 法	(117)
十八、摇 法	(117)
十九、揉捏法	(119)
第三章 人体各部位通络按摩法	(120)
一、头面部	(120)
二、颈项部	(124)
三、胸腹部	(129)
四、背 部	(136)
五、腰骶部	(145)
六、上肢部	(150)
七、下肢部	(156)
八、拍打全身	(162)
第四章 自我通络按摩法	(163)
一、头面部	(163)
二、颈项部	(165)
三、胸腹部	(167)
四、腰骶部	(170)
五、上肢部	(172)
六、下肢部	(174)
七、拍打全身	(175)
第五章 人体主要强壮穴的配用	(176)
一、人体主要强壮穴	(176)



二、人体主要强壮穴的配用	(176)
--------------------	-------

第三篇 实用通络按摩法在运动实践中的应用

第一章 运动按摩	(180)
----------------	-------

一、运动前按摩	(180)
二、运动中按摩	(181)
三、运动后按摩	(182)

第二章 运动员常见伤病的按摩治疗	(185)
------------------------	-------

第一节 施治原则	(185)
----------------	-------

一、治病求本标本兼治	(185)
二、选择合适的手法和穴位	(185)
三、强度与时间	(186)
四、综合治疗	(186)
五、治疗期间尽量停止或减少运动量	(186)

第二节 运动员常见伤病的按摩疗法	(186)
------------------------	-------

一、筋膜炎	(186)
二、颈椎病	(187)
三、落 枕	(188)
四、肌肉拉伤	(189)
五、肱骨外上髁炎 (网球肘)	(190)
六、慢性腰部损伤	(192)
七、腰椎间盘突出	(193)
八、梨状肌综合症	(194)
九、髌骨劳损	(195)
十、膝关节内侧副韧带损伤	(195)