

任全主编

保健按摩大全

素問·異法方異論

中央者，其地平以濕，
天地所以生萬物也衆，
其民食雜而不勞，
故其病多癭厥寒熱。
其治宜導引按蹻，
故導引按蹻者，
亦從中央出也。



中国建材工业出版社

内附光盘

保健按摩大全

任 全 主编

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩大全/任全编著. —北京:中国建材工业出版社, 2002.5

ISBN 7-80159-288-3

I. 保... II. 任... III. 保健—按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 031519 号

保健按摩大全

任 全 主 编

*

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京丽源印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:40 字数:978 千字

2002 年 6 月第二版 2002 年 6 月第一次印刷

印数:1~5000 册 定价:98.00 元

ISBN 7-80159-288-3/R·014

作者简介

任全（泉松）

中国无极保健法创始人

中国首部《保健按摩大全》主编

中国针灸协会手疗法专业委员会会员

中国传统医学手法研究会会员

中国医疗保健国际交流促进会会员

中国自然医学研究会研究员

中国健美协会国家一级健身指导员

国家保健按摩技师及考评员

中国足部健康法研究会会员

北京传统推拿治疗研究会培训部主任

北京松柏阁中医药研究院研究员

自幼受家庭熏陶，对中医学产生较大兴趣，1982年考入河南中医学院，毕业后一直从事中医针灸按摩工作，1993年晋升为主治医师，同年转入河南众生制药集团。受全民健身潮的影响专职从事保健按摩的研究教学工作。曾参加全国高级按摩师技术等级培训教学工作。学生遍布世界各地。通过九年对保健按摩教学的不断钻研和探索，积累了丰富的教学经验，精通世界流行的中、港、日、台、泰、韩、欧、美式保健按摩，足部健康法，运动按摩等保健治疗方法。

主要作品：

《实用人体保健按摩教程》

《保健按摩大全》

《教你保健按摩》VCD光盘

《图解家庭保健按摩手册》

《标准康乐按摩教程》系列丛书

《无极保健法》（待出）



联系方式：13901386623

E-mail:rq19641027@163.com

《保健按摩大全》

修订版编委会

顾 问

吴定寰 吕东生

主 编

任全

编 委

薛永阁 任全

于荣和 陈鸿 金瑞琴 卢凤

王冬 封光 郝猛 马宁

北京传统推拿治疗研究会

简 介

北京传统推拿治疗研究会是由北京市民政局特批的开展按摩专业手法研究并具有独立法人资格的专业性学术团体。集临床研究、学术交流、人才培养、咨询服务等于一身。它的服务宗旨是团结广大从事传统医学研究的医务工作者。通过继承和挖掘祖国传统医学宝库，推动首都传统医学事业的发展。

会 长：吴定寰

秘书长：吕东生

副会长：庞承泽 马再山

康瑞亭 黄菊芬

《保健按摩大全》修订版编委会

顾问：吴定寰 吕东生

主编：任全

策划：侯力学

编委：薛永阁 任全 于荣和 陈鸿昇
刘建国 金瑞琴 卢凤 王冬
封光 郝猛 马宁 侯力学

责任编辑：侯力学

编绘：马宁 毕文生

校对：慕思

作者简介

任全（泉松）

中国无极保健法创始人

中国首部《保健按摩大全》主编

中国针灸协会手疗法专业委员会会员

中国传统医学手法研究会会员

中国医疗保健国际交流促进会会员

中国自然医学研究会研究员

中国健美协会国家一级健身指导员

国家保健按摩技师及考评员

中国足部健康法研究会会员

北京传统推拿治疗研究会培训部主任

北京松柏阁中医药研究院研究员

自幼受家庭熏陶，对中医学产生较大兴趣，1982年考入河南中医学院，毕业后一直从事中医针灸按摩工作，1993年晋升为主治医师，同年转入河南众生制药集团。受全民健身潮的影响专职从事保健按摩的研究教学工作。曾参加全国高级按摩师技术等级培训教学工作。学生遍布世界各地。通过九年对保健按摩教学的不断钻研和探索，积累了丰富的教学经验，精通世界流行的中、港、日、台、泰、韩、欧、美式保健按摩，足部健康法，运动按摩等保健治疗方法。

主要作品

《实用人体保健按摩教程》

《保健按摩大全》

《教你保健按摩》VCD光盘

《图解家庭保健按摩手册》

《标准康乐按摩教程系列》丛书

联系方式：13901386623

E-mail: rq19641027@163.com

目 录

第一章 按摩基本知识	(1)
第一节 按摩的概念	(1)
第二节 按摩的简史	(1)
第三节 按摩的变化	(3)
第四节 按摩的原理	(6)
第五节 按摩的适应症	(8)
第六节 按摩的禁忌症	(9)
第七节 推拿按摩对人体的影响作用	(10)
第二章 中医基本知识	(12)
第一节 中医学的基本特点	(12)
第二节 阴阳五行理论	(12)
第三节 脏腑	(15)
第四节 精气神	(19)
第三章 解剖与生理	(21)
第一节 消化系统	(21)
第二节 呼吸系统	(25)
第三节 泌尿系统	(27)
第四节 运动系统	(28)
第五节 循环系统	(55)
第六节 生殖系统	(57)
第七节 神经系统	(57)
第八节 内分泌系统	(60)
第九节 感觉器官	(62)
第十节 皮肤细胞	(63)
第四章 经穴基本知识	(68)
第一节 概述	(68)
第二节 手太阴肺经(11 穴)	(72)
第三节 手厥阴心包经(9 穴)	(74)
第四节 手少阴心经(9 穴)	(76)
第五节 手太阳小肠经(19 穴)	(79)
第六节 手少阳三焦经(23 穴)	(82)
第七节 手阳明大肠经(20 穴)	(85)
第八节 足太阳膀胱经(67 穴)	(88)
第九节 足少阳胆经(44 穴)	(97)
第十节 足阳明胃经(45 穴)	(102)

第十一节	足太阴脾经(21 穴)	(107)
第十二节	足少阴肾经(27 穴)	(110)
第十三节	足厥阴肝经(14 穴)	(113)
第十四节	任脉(阴脉之海)	(116)
第十五节	督脉(阳脉之海)	(119)
第十六节	经外奇穴	(122)
第五章	按摩基本技能	(140)
第一节	摩擦类	(140)
第二节	挤压类	(148)
第三节	捏拿类	(153)
第四节	揉动类	(156)
第五节	叩击类	(158)
第六节	运气类	(162)
第七节	运动关节类	(162)
第八节	复式手法	(166)
第九节	综合手法	(168)
第六章	按摩师须知	(173)
第一节	保健按摩与保健	(173)
第二节	桑拿洗浴简介	(173)
第三节	按摩师职业道德	(175)
第四节	按摩服务程序	(175)
第五节	按摩用品简介	(177)
第七章	常见病的治疗	(180)
第一节	常见病的按摩手法	(180)
第二节	提高按摩疗效的方法	(184)
第三节	按摩的介质	(185)
第八章	诊断基本知识	(188)
第一节	望诊	(188)
第二节	闻诊	(188)
第三节	问诊	(189)
第四节	切诊	(189)
第五节	按摩治疗八法	(189)
第六节	神经检查	(190)
第九章	初级按摩知识考核复习大纲及图解	(195)
第一节	按摩师知识考核复习大纲(初级)	(195)
第二节	图解	(200)
第十章	中级按摩知识考核复习大纲及图解	(207)
第一节	按摩师知识考核复习大纲(中级)	(207)
第二节	图解	(212)
第十一章	高级按摩知识考核复习大纲及图解	(233)

第一节	按摩师知识考核复习大纲(高级)	(233)
第二节	图解	(236)
第十二章	泰式按摩程序(附彭祖导引)	(253)
第一节	简介	(253)
第二节	图解	(255)
第三节	程序	(297)
第十三章	港式保健按摩(附踩背、跪背)	(302)
第一节	简介	(302)
第二节	图解	(302)
第三节	程序	(333)
第十四章	中式保健按摩(附头部按摩)	(337)
第一节	程序	(337)
第二节	图解	(342)
第十五章	日式保健按摩	(379)
第一节	简介	(379)
第二节	图解	(382)
第十六章	美式整脊	(405)
第一节	简介	(405)
第二节	图解	(406)
第三节	治疗	(417)
第十七章	欧式油压	(418)
第一节	图解	(418)
第二节	程序	(430)
第十八章	运动按摩	(433)
第一节	简介	(433)
第二节	图解	(434)
第十九章	减肥健胸	(460)
第一节	减肥按摩	(460)
第二节	健胸按摩	(466)
第二十章	韩式保健按摩(附修脚、采耳)	(470)
第一节	简介	(470)
第二节	图解	(470)
第三节	治疗	(491)
第二十一章	拔罐刮痧	(507)
第一节	拔罐	(507)
第二节	刮痧	(510)
第二十二章	台式足部按摩	(511)
第一节	简介	(511)
第二节	程序及图解	(517)
第三节	治疗及图示	(541)

第二十三章 台湾三温暖按摩..... (557)

 第一节 简介..... (557)

 第二节 图解..... (558)

附录 1 保健按摩行业人、财、物管理措施 (590)

附录 2 制定保健按摩中心的营销计划 (605)

附录 3 易筋经 (607)

附录 4 少林内功 (616)

附录 5 按摩常用英语会话(按摩师用) (620)

参考文献..... (628)

第一章 按摩基本知识

第一节 按摩的概念

一、按摩的定义

按摩又称推拿,是以人体的手、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、按摩的分类

1. 医疗按摩:常见病按摩;急症的按摩。
2. 运动按摩:局部的按摩;全身按摩。
3. 美容按摩:面部美容按摩;全身健美按摩。
4. 保健按摩:局部按摩;全身按摩。
5. 情景按摩:夫妻按摩;美发按摩。

第二节 按摩的简史

一、起源(~ 公元前 221 年)

在原始社会中,原始人在与野兽搏斗或劳动中,必定有一些外伤,导致疼痛,原始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”。意指:中原黄河流域,气候温暖,地势平坦多湿,为当时政治经济中心,人口密集,经济繁荣,各地人民及物资均在此集中,食物品种比较齐全,当地居民的生活比较安逸奢侈,体质相对衰弱。中央湿则成痿厥,体弱则易受外邪侵袭而为寒热。在治疗时,用气功疗法和按摩疗法以调畅气血,柔和筋骨,所以导引按跷是从中央起源的。

在我国最早有文字记载的殷商时期,甲骨文中就有“磨面”、“干沐浴”的记载。当时的按摩主要由宫廷中的专职按摩师为王室成员作治病保健,在宫廷和民间生活中有不可低

估的地位。同时,还出现了使用和制作按摩工具的记载。

由于当时按摩手法操作简单,所以流传较广,并在以后各个时期,由简至繁而发展成现今上百种按摩手法。

二、发展(公元前 221 年 ~ 公元 581 年)

该时期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。

汉代大医学家张仲景的著作《金匱要略》、《伤寒论》中亦有多处提及按摩治疗方法。

该时期我国中医学、针灸、按摩全面发展,并为以后中医学的进一步发展奠定了坚实理论基础。当时,对人体经络的研究已经达到了相当水平,最具代表性的书籍是《灵枢经》。

三、鼎盛(公元 581 年 ~ 1368 年)

晋唐时期前后 700 年是我国封建王朝的鼎盛时期,也是按摩术发展的鼎盛时期。《百官志》载有“按摩博士二人”,《唐六典》载有“太医署有按摩工 56 人、按摩生 115 人”等。这一时期不仅在行政上明确了按摩医术的地位,按摩亦成为宫廷医学教学的四大科目之一。该时期的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就。

四、分科(公元 1368 年 ~ 1910 年)

按摩医术经过数千年的积累流传,学术分支越来越细,明代将按摩改称推拿,太医院将按摩列为医政之一,形成小儿推拿的独特体系,现存最早的按摩专著《小儿按摩经》即成书于此时。明代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。清朝太医院虽然撤销了按摩科,但正骨按摩、一指禅推拿等却在民间取得了很大成绩。《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 | | |

五、低谷(1911 年 ~ 1949 年)

1911 年 ~ 1949 年间,由于战乱频繁,西方列强对我国政治、军事、经济进行大肆侵略,加之当时国民党推行歧视中医政策,按摩医术被视为“小道”、“贱业”,任其自生自灭,使按摩术一落为按摩史上最低潮时期。但在此时期也涌现出了一些名医和按摩名著,如女中

医马玉书著《推拿捷径》一书,用歌赋形式将难解的按摩手法编解出来;曹泽普的《按摩术使用指南》一书注重解剖知识和机械力的作用;杨华亭的《华氏按摩术》集古代秘法和现代西洋生理、病理、解剖、电磁学等于一体。

六、复兴(公元 1950 ~)

新中国的建立,使沉没许久的按摩术枯木逢春,全国各地医院相继设立了推拿按摩科,按摩业得到了很大发展。特别是近几年,人们正步入小康生活,全民健身热悄然兴起,保健按摩业发展更快。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,但经过正规培训的按摩师并不多,希望热爱按摩事业的人们认真学习,为人类的健康事业做出贡献。

第三节 按摩的变化

一、按摩的手法要求(十字诀)

1. 有力:按摩须具备一定的力度,但这种力度不是固定不变的,应根据按摩手法及客人的体质、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。日式指压较多应用上半身的体重;港式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 秒左右;日式指压手法停留时间约 3~5 秒左右;截法停留时间最长,约 20 秒以上。

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:按摩手法须轻而不浮,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它组织。

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。

以上五点要求是相辅相成、互相渗透、密切联系的。当你手法具有一定力度、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”。

二、按摩的学习方法

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: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:是直角、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. 运气类手法:因其运动的速度非常快,我们可以把它叫做频率,以每秒钟振动或抖动更为贴切。

8. 施术部位不断变化,以期节省体力,增强疗效,改变受力面积等。

附:按摩常用施术部位

1. 手部

- (1)全手掌:主要用于大面积按、压、揉、拍、拿、摩擦等。
- (2)拇指:用途最广,几乎所有手法都要使用。
- (3)四指:可用于夹、劈、捏拿、分推等。
- (4)大鱼际:主要用于搓、揉等。
- (5)小鱼际:主要用于搓、揉、推等手法。
- (6)拳:有实拳、空拳、空心实拳。多用于叩击类操作。

2. 肘、膝部

- (1)肘部:主要用于肌肉深层。
- (2)膝部:泰式、日式按摩中为节省体力而用。

3. 足部

- (1)足趾:主要用于点、压、推等手法。
- (2)全足:主要用于肥胖体壮者腰背部。
- (3)足跟:可用于点、推、踢等操作。
- (4)足面:用于踢、拍操作。

三、按摩体位

按摩中采用的体位和我们日常生活中睡觉的姿势较为相似,大致分为:

1. 仰卧位:面部向上仰卧,可作头面部、胸腹部及四肢的按摩。
2. 俯卧位:面部向下俯卧,可作头部、腰背部及下肢的按摩。
3. 侧卧位:面部向左或向右,可作身体两侧部位、背部上侧及筋骨按摩。
4. 坐位:可作头面部、肩背部、颈部及上肢按摩。分为:
 - (1)端坐位
 - (2)俯坐位
 - (3)仰坐位
 - (4)盘坐位
 - (5)骑坐位
5. 站立位:可作腰背部按摩。

四、按摩手法的运动轨迹

1. 平:水平方向运动,施术部位与术者身体保持等距运动,如擦法、平推法等。
2. 直:纵深方向运动,施术部位与术者身体距离不断变化,如直推法、屈法。
3. 旋:环状运动,或在环状基础上的螺旋状运动,如揉法、旋法、摇法。
4. 滑:滑动浮走,施术部位因惯性移动一段距离,如溜滑法、滚法。
5. 垂:垂直施力,或垂直击打运动,向受术部位垂直施加压力,如点、压、按、踩、捏。

6. 杠:杠杆作用状运动,通过骨骼、关节的杠杆作用活动关节,如屈、扳等。

7. 复:复合运动,多种运动方式的复合体,如一指禅法。

众多的按摩手法,要灵活运用,做到:手法得气,疏通经气。

五、按摩手法的技巧及分类

推拿按摩的效果与手法的质量及经络穴位的作用密不可分。在使用众多的按摩手法治疗疾病时,可采取同病异治和异病同治法则,根据病情的病程变化来确定治疗原则。要区分强弱、虚实及肌肉厚薄等进行综合分析。但最终目的是调整阴阳,平衡气血,疏通经脉,祛邪强身,保持机体内外的相对稳定。

1. 根据生物力学观点,可将推拿手法分成七类

(1)摩擦类手法作用表浅,能摩擦生热,刺激性较强,能抑制神经系统,对血液淋巴和软组织有较强的推动作用,可用于病变表浅疾病、体液回流障碍、局部水肿瘀血、胃肠蠕动减弱、失眠等。

(2)揉动类手法作用于肌肉,能引起肌肉有节律性运动,从而改善肌肉的血液供应、缓解肌肉痉挛、分离肌粘连、调节肌肉紧张度,可用于肌肉痉挛、粘连、疼痛等。

(3)挤压类手法是以压力为主刺激组织,对神经系统有兴奋作用,具有解痉镇痛、开窍醒神、调节脏腑功能。

(4)提拿类手法是以向上提力为主,对软组织有较强的牵拉和挤压作用,刺激性强,可用于解表发汗、分离组织粘连、提高组织兴奋性、调节神经功能。

(5)叩击类手法是以断续而有节奏的冲击力刺激体表,使软组织产生较大的起伏性振动,并使振动波传向深部组织。可用于改善局部血液循环,兴奋末梢神经,增强软组织弹性,松解痉挛。

(6)运气类手法是以高频率的振抖,使软组织产生快速颤动或抖动,并向肌肉深部传导,对软组织是一种温柔的良性刺激,对于活跃微循环、促进新陈代谢和产生兴奋末梢神经、调节脏腑和神经功能有一定的作用。

(7)运动关节类手法可使关节被动运动,可根据病情选用适当幅度的手法,能解痉矫形、松解肌粘连,整复相邻关节错位。

附:怎样科学编排保健按摩程序

纵观全世界各种保健按摩方法,千变万化,各有千秋,但无不遵从自然之道。在学习保健按摩之时,我们应该具有无极思维之法。由无到有,由有到点,由点到线,由线到面,由面到球,由球到柱,由柱到体。再由体到柱,由柱到球,由球到面,由面到线,由线到点,由点到有,由有到无。由此保健按摩手法可以分为:点按、推行、揉运、摩擦、提拿、活动、叩击、运气等八种。作用上可以分为内收、外放、平衡、向心、运行、调气等六种。

如日式指压主要采取手指和压力,充分利用向心力作用于人的躯体,对其进行调气,使人体气血通畅,各脏腑组织器官相对平衡健康无病。踩跷也是如此。

再如韩式松骨通过提拿拧转的外放手法,再用运动关节的松骨手法,使人术后倍感轻松。我们在编排保健按摩程序时,也应遵循自然之道。在面对要求按摩的对象时,除了记忆本书编排的程序外,还要自己因不同的“时空”而采取不同的手法。

我一般采用摩擦手法放松肌肉、揉运提拿舒筋活络,再用推法运行气血、点按运气疏通经络,最后叩击拍打进行整“和”、活动关节以“舒”为期。手法神韵要求,圆润流畅,刚柔

并济,力透骨髓,节奏感强。

如果您想全面了解无极思维,请参阅我即将出版的《无极保健法》、《保健按摩 81 难经》,也可直接与我联系。

2. 个体的差异性及组织结构的特殊性

- (1)骨性部位宜用软性手法。
- (2)软组织丰满处宜用硬性手法(脏器及大血管处慎用)。
- (3)结构基本相同的大部位,宜用着力面大的手法。
- (4)狭小及点状部位,宜用着力面小的手法。
- (5)病变深的部位,宜用作用力深透而传导性强的手法。
- (6)病变浅的部位,宜用压力小而刺激弱的手法。
- (7)痉挛硬节部位,宜用压力重而刺激强的手法。

3. 手法的补泻

- (1)补法:凡是促进兴奋、营养、激发、扶正、升温作用的手法,顺经、缓慢、较轻的手法。
- (2)泻法:凡是起到抑制、疏散、通畅、祛邪、降温作用的手法,逆经、急速、较重的手法。
- (3)平补平泻:凡是手法居中度者,起到调和、平衡作用的手法。

六、力在按摩手法中的作用

各种按摩手法的好坏,均取决于手法的熟练程度,手法的用力和手法的作用点三大基本要素。

首先要坚持练习握力、臂力和指力,以及熟记各种手法的操作要领,使之烂熟于心,方可熟能生巧。其二要了解手法的作用部位是在人体的哪一层,分清皮、脉、肌、筋、骨,并能充分利用人体经脉穴位之作用,提高效果,最重要的还是用力。我们把用力分为直接用力、间接用力、反射用力和混合用力四种,用力的大小以:轻、轻中、中、重度、特重五种力度,用力的作用方向按手法的运动轨迹来分。平面力分前后左右,合、分、旋转及离心力。垂直力可分上下及冲击力,斜倾力可分角度,一般以 45°角或 135°角用力。混合力可分为剪力、扭转力、杠杆力。另外用力可分均匀持续用力、不均匀持续用力、间断持续用力,手法的旋转速度也与作用有一定的关系。

第四节 按摩的原理

一、按摩的手法原理

1. 摩擦皮肤

皮肤是我们按摩时首先接触的部位。摩擦皮肤产生的痒感有健身、提神、欣快等多方面的生理作用。能使衰老的上层细胞脱落,改善汗腺的分泌,有利于皮肤的吸收。比较强劲的手法,能引起皮层毛细血管扩张,血流量加大,身体局部升温,或产生静电磁场,通过经络、神经、体液等反射调整全身。

摩擦皮肤,可产生各种感觉,如热、痒、麻、蚁走、微痛等一系列反应,以达到预防疾病、健身、消除疲劳等目的。

2. 伸展肌肉