

BAOJIAN ANMO

姜建华 董晓虹 主编

保健按摩



浙江大學出版社

保 健 按 摩

姜建华 主编
董晓虹

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩 / 姜建华, 董晓虹主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2001. 7

ISBN 7-308-02657-4

I. 保... II. ①姜... ②董... III. 保健—按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 15706 号

责任编辑: 王利华

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 浙江大学印刷厂

经 销: 浙江省新华书店

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 10

字 数: 251 千

版、印次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 0001—2080

书 号: ISBN 7-308-02657-4/R·087

定 价: 15.00 元

15.70/07

前 言

高等学校是培养德、智、体全面发展的高级科技人员的摇篮,身心健康是大学生完成学业和今后从事工作的基本保证,而健康与长寿又是每个人所追求的生活理想。在影响人们健康与长寿的诸多因素中,讲究卫生、合理营养和适度的体育锻炼是后天影响的重要因素。《保健按摩》是从健康教育角度出发,根据体育教学改革和课程教材建设规划而编写的选修课教材,它是体育与康复、体育与祖国传统医学、素质教育与职业技能教育相结合的产物。

按摩又称推拿,是祖国传统医学中的一块珍宝。它主要是利用双手(或足、器械)在人体上进行各种手法操作,刺激人体体表或穴位,以提高或改善人体生理功能、消除疲劳和防治疾病的一种方法,具有简便易行、效果显著、易学易懂、易于推广的特点,深受人们的欢迎。

本书共十章,约 23 万余字,第 8~10 章由姜建华教授撰写,第 1~7 章由董晓虹副教授撰写。在概述人体解剖和祖国医学基础理论的基础上,重点介绍了 20 种常用按摩手法和全身保健按摩、足部反射区按摩及几种常见病症的按摩方法。掌握这些按摩的基本知识和技能并运用于实践,对增强体质、增进健康和防治疾病都有重要的作用。本教材不仅可供大学生选修课使用,也可作为按摩师

职业技能培训教材和自学按摩的参考书。

本书由中国康复医学会康复体育保健专业委员会副主任、全国高校体育保健学研究会副主任、浙江省体育科学学会运动医学专业委员会副主任郑隆榆教授主审。在编写与出版过程中,得到了浙江省劳动和社会保障厅、浙江大学出版社等有关部门领导和郑隆榆教授的大力支持与热情帮助,在此一并致以深切谢意。

鉴于编者水平有限,书内不妥之处,敬请读者指正。

编 者

目 录

第一章 按摩概述	(1)
第一节 按摩发展简史.....	(1)
第二节 按摩的保健作用.....	(4)
第三节 按摩师的职业道德.....	(6)
第四节 服务程序.....	(7)
第五节 按摩的注意事项.....	(8)
第二章 解剖学基础知识	(10)
第一节 人体概述.....	(10)
第二节 皮 肤.....	(15)
第三节 运动系统.....	(16)
第四节 循环系统.....	(46)
第五节 呼吸系统.....	(51)
第六节 消化系统.....	(53)
第七节 泌尿系统.....	(56)
第八节 内分泌系统.....	(58)
第九节 神经系统.....	(61)
第三章 祖国医学基础知识	(68)
第一节 脏腑学说.....	(68)

第二节	经络学说·····	(76)
第三节	十四经脉的起止穴位和循行路线·····	(79)
第四节	常用的取穴方法·····	(89)
第五节	50 个常用穴位 ·····	(92)
第六节	按摩的主要部位·····	(98)
第四章	常见软组织损伤的检查与诊断·····	(104)
第五章	按摩的基本用品与器具·····	(112)
第一节	按摩用品的作用和使用方法·····	(112)
第二节	按摩用具、器械的作用和使用方法 ·····	(113)
第六章	按摩基本技能·····	(115)
第一节	望诊的初步知识·····	(115)
第二节	20 种按摩手法 ·····	(117)
第七章	保健按摩施术方法·····	(145)
第一节	头面部保健按摩施术程序·····	(145)
第二节	胸部保健按摩施术程序·····	(149)
第三节	腹部保健按摩施术程序·····	(151)
第四节	背部保健按摩施术程序·····	(153)
第五节	腰部保健按摩施术程序·····	(156)
第六节	下肢部保健按摩施术程序·····	(158)
第七节	上肢部保健按摩施术程序·····	(160)
第八节	美容按摩施术程序·····	(163)
第八章	常见身体不适症和软组织损伤的按摩方法·····	(172)
第一节	5 种常见身体不适症的按摩方法 ·····	(172)

第二节 常见软组织损伤的按摩方法·····	(176)
第九章 足部反射区保健按摩 ·····	(181)
第一节 概 述·····	(181)
第二节 足部按摩基础知识·····	(185)
第三节 足部按摩的保健作用原理·····	(192)
第四节 足部反射区及按摩方法·····	(195)
第五节 足部反射区按摩施术方法·····	(229)
第十章 意外情况的处理 ·····	(234)
鉴定指导	
一、初级按摩师知识要求部分练习题 ·····	(241)
二、初级按摩师知识要求部分练习题参考答案 ·····	(261)
三、模拟试卷 ·····	(275)
四、模拟试卷参考答案 ·····	(280)
五、初级按摩师技能要求部分练习题及参考答案 ·····	(283)
附录	
一、中华人民共和国职业技能标准 ·····	(299)
二、中华人民共和国职业技能鉴定规范 ·····	(301)
主要参考书目 ·····	(310)

第一章 按摩概述

按摩又称推拿,它是利用手、足或器械等在人体上进行各种手法操作,刺激人体体表部位或穴位,以提高或改善人体生理功能、消除疲劳和防治疾病的一种方法。按摩在我国已有几千年的历史,它是祖国医学中的一项宝贵遗产,具有简便易行、不需特殊设备、疗效显著、易学易懂、易于推广等特点。只要手法运用恰当,不会产生任何副作用,因而深受广大群众的欢迎。学习和掌握按摩的知识与技能,对养生保健、防病治病都具有重要的作用。

第一节 按摩发展简史

按摩是祖国传统医学的重要组成部分,它是中华民族在长期的生活、劳动和与疾病作斗争的过程中,逐渐认识、不断总结和探索而发展起来的一门学科。

一、按摩术的起源

从历史唯物主义的观点看,原始人类出于生存和繁衍的本能需要,必定会产生防身保命行为,就自发地出现了医疗按摩的雏形。在远古的原始社会,人类在生活、劳动或与野兽搏斗中,必定会发生各种外伤,因而出现疼痛与肿胀,人们就会自然地用手去抚摩,逐渐起到止痛消肿的效果。人类本能地重复运用这些能够止痛祛病的抚摩手法,并口授身教而传授给后代与他人,经过长期的反复实践与不断总结,使这些手法得到发展和积累。因此,我国的按摩术源远流长,具有悠久的历史。

二、按摩术的形成

随着原始社会的瓦解和奴隶社会的形成,按摩术已逐渐成为一科。在夏商时期,出现了中药,按摩和中药成为这一时期的主要医疗方法。春秋战国时期出现了众多的医学学派思想,有许多医书流传于世,对按摩治疗疾病也有所记载,并形成了一些手法。从考古发现的殷墟甲骨卜辞和长沙马王堆汉墓帛简医书的记载中看出,殷商时期按摩主要用于王室成员治病,宫廷中已出现专职的按摩师,“卜辞”中有名的医师都是从事按摩的,而且出现了“面摩”、“干沐浴”等自我按摩方法。按摩不但用于治病,也用于保健强身,在宫廷和民间生活中有着不可低估的地位。

秦汉时期,中国成为统一的封建集权国家,为文化科技的创造和总结提供了有利的社会条件。发轫于春秋战国时期的各种医学流派和医学经验,在秦汉时间具备了全面总结和全面提高的历史条件,中医理论的基本框架、中医临床治疗学中的最重要的原则都在这个时期构筑与奠定。按摩也随着中医学的发展而形成具有民族特色的、有理论基础的临床学科。西汉初期按摩手法已成为名医教学的一项内容。许多名医和一些医学著作均对按摩的治病机理、作用及治疗原则等方面进行了研究探讨,出现了我国按摩史上的第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩经》,它与《黄帝内经》、《华佗别传》等著作记述了十几种按摩手法。

三、按摩术的发展

发源于先秦时期的按摩术,在漫长的岁月中,逐渐得到发展。晋唐时期是我国封建社会强盛时期,我国的临床医学得到蓬勃发展,按摩也得到较大发展,并出现小儿推拿。这一时期的《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。隋唐时期,按摩成为宫廷医学

教育的四大科目之一。隋朝出现了规模较大的“太医署”，兼有培养医生和为王室成员治病的两种职能，太医署中设有按摩博士2人，即教授按摩的老师。唐代的太医署规模更大，除有按摩博士外，还有按摩师4人，按摩工56人，按摩生115人。按摩作为治疗疾病和养生保健的方法，除了为贵族服务外，在当时的社会医疗方面已广泛流行。隋唐时期，由于我国医学的迅速发展，成为亚洲地区的医学中心，中国按摩术也远播海外。

宋元时期是我国封建社会进入稳步发展的中期。北宋时期活字印刷术的发明，为医学知识的总结、传播和普及提供了十分有利的条件。《太平圣惠方》、《圣济总录》记载了宋代医学家在按摩学上取得的成就，在《圣济总录》中有专门记载按摩的篇章，《太平圣惠方》记载了膏摩、药摩近百首。金元时期按摩疗法得到广泛的应用，元朝的《世医得效方》对伤科正骨手法贡献巨大。明清时期，按摩推拿的学术分支越来越细，小儿推拿有了新的发展，而正骨推拿、一指禅推拿、保健推拿等都相继取得了很大成就。民国时期，由于受到西方文化的影响，国民党政府歧视中医，使整个中医事业处于举步维艰的境地，但推拿在民间依然广泛流行，出现了许多小儿推拿和成人推拿专著。

新中国成立后，为祖国传统医学带来了科学发展的春天，推拿学进入了一个蓬勃发展的新时期。全国各省、市医院普遍开设按摩科，各地举办按摩培训班，中医院校设立针灸推拿专业，为国家培养了从事推拿教学、临床和科研的高级专门人才，广泛开展学术交流，出版各种按摩专著、教材和科普读物。目前经整理出的按摩手法有上百种，不但用于治疗疾病，而且也用于保健强身。在宾馆、健身中心等场所，纷纷设立保健按摩。随着我国人民生活水平的不断提高，保健按摩作为一种新兴行业，必将得到发扬光大，为增强中华民族的体质与健康，做出它应有的贡献，并造福于人类的子孙后代。

第二节 按摩的保健作用

按摩是一种良好的物理刺激。各种按摩手法都是通过其手法的不断变化刺激人体的外部器官,通过穴位、经络或神经系统的传导,产生局部经络反应或生物物理和生物化学的变化,并通过经络、神经反射和神经一体液调节而影响各器官系统的功能,使全身各种生理功能逐渐趋于正常,增强人体抵抗力,达到“有病治病,无病健身”的目的。

1. 对皮肤的作用 按摩首先作用于皮肤,能消除局部衰老的上皮细胞,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺、皮脂腺的分泌。同时,按摩可使皮肤内的某些蛋白质分解,产生一种组织胺或类组织胺物质,这种物质能活跃皮肤的毛细血管和神经,使毛细血管扩张,血流量增加,从而改善皮肤的营养和代谢,使皮肤变得红润、有光泽,有弹性而少皱纹,因而可用于美容。按摩还能减少皮下脂肪堆积,也可作为减肥手段之一。

2. 对神经系统的作用 按摩能改善大脑皮层的兴奋和抑制过程。不同的手法对神经系统的作用不同,如拍击起兴奋作用,而摩法起抑制作用。同一手法因运用方式不同,对神经系统的作用也不同,一般地说,用力较重、操作频率较快、时间较短的按摩手法起兴奋作用,而用力轻、频率慢、时间较长的按摩手法起抑制作用。从而可调整内脏的功能活动,例如刺激第5胸椎处,可使贲门括约肌扩张。

刺激某些穴位或局部按压能镇痛和移痛,这可能与大脑皮质的内、外抑制和大脑皮质兴奋优势法则有关;按摩能疏通经脉,达到“通而不痛”;而且按摩使细胞膜的稳定性增强,改变钾离子浓度,因而使疼痛症状缓解或消失。

3. 对循环系统的作用 按摩能引起血管扩张,促进血液循

环,改善心肌的供血供氧,增强心脏功能。按摩能改善淋巴循环,动物实验发现按摩后的淋巴流速比按摩前增快7倍,加速渗出液的吸收,对消除水肿具有良好效果。按摩还能影响血液的重新分配,调整肌肉与内脏的血流量,以适应肌肉紧张工作的需要。此外,按摩还可影响血液成分,按摩后,红细胞、血红蛋白、白细胞计数增加,还能清除血液中的有害物质,降低胆固醇、血脂。

4. 对呼吸系统的作用 按摩胸部或某些穴位,通过对穴位、经络和神经的刺激及传导,能影响肺的功能。例如按摩肺俞、膈俞和其他相关穴位,能调整胸膈和肺的状态,产生镇咳、平喘、化痰作用,可使呼吸加深,增加氧气的吸入和二氧化碳的排出量。同时,按摩胸部,能消除呼吸肌的疲劳,使呼吸肌发达,改善胸廓的活动度,增加肺活量,使肺保持良好的功能状态。

5. 对消化系统的作用 按摩腹部和相关穴位,能增强胃肠道平滑肌的张力、弹力和收缩力,从而加强胃肠蠕动;并通过交感神经的作用,使支配内脏器官的神经兴奋,促进胃肠消化液的分泌,从而改善或提高消化器官的功能。

6. 对运动系统的作用 按摩可使肌肉纤维被动活动,使被牵拉的肌肉放松,消除疲劳。按摩能使肌肉毛细血管扩张和后备毛细血管开放,血液循环加快,血流量增加,使肌肉需要的氧气和营养物质得到及时补充,促进乳酸等代谢产物的吸收和排泄,加速疲劳的消除,提高肌肉的工作能力,并可防治肌肉萎缩。按摩关节,能增强韧带的柔韧性,增大关节的活动范围,还能消除骨关节损伤后因固定过久对关节、韧带、肌腱造成的不良影响。

7. 对免疫系统的作用 按摩能使白细胞计数增加,淋巴细胞比例升高,白细胞的吞噬能力提高。因此,按摩能增强人体的免疫力。

第三节 按摩师的职业道德

一、职业道德

道德是指在一定社会条件下,人们的行为必须遵循的原则和标准,是指在一定社会中用以调整人与人之间以及个人与社会之间关系的行为准则和规范的总和。道德是依靠社会舆论以及人们的内心信念等力量而起作用的。

职业道德就是指从事一定职业的人,在工作或劳动过程中,应该遵循的与其特定的职业活动相适应的行为规范,是道德在职业生活中的具体体现。

二、按摩师的职业道德

按摩师的职业道德是指按摩师在从事按摩工作过程中,应该遵循的、与按摩职业相适应的行为规范。

1. 按摩师应认真学习业务知识和技能 按摩是直接关系到人身健康的职业,因而,按摩师掌握知识和技能的水平,会直接影响到对客人的服务质量。如果没有掌握按摩的基本知识和技能,不但不能为客人服务,还可能发生危险。所以作为一名合格的按摩师,首先要认真学习并掌握一定的知识和技能,并在实践中不断提高。

2. 按摩师应有优质的服务态度 按摩行业从属于服务行业,应特别注重要有优良的服务态度。对顾客要友善、礼貌,要尊重他人,要热情、公平、诚恳,言而有信,尽职尽责。语言要诚恳、高雅、举止要文明,注意仪容仪表,保持良好的形象。最大程度地保持自身及按摩院工作环境的卫生,以使顾客感到舒适和安全。

3. 按摩师应遵纪守法 保健按摩行业在整个服务行业中有它的特殊性,作为按摩师和按摩院管理人员一定要遵纪守法,尤其要

坚决抵制和反对色情按摩。在按摩过程中要严肃认真,思想专一,不可漫不经心。此外,按摩师还应遵守纪律,要团结互助,积极配合同事、雇主或领导的工作。

第四节 服务程序

按摩室服务程序是人们在实践中总结出来的接待宾客的程序、方法和规范。当然,服务程序的灵活性较大,在具体执行过程中常因人、因事而异。但按摩行业的服务特点与服务方式往往有很多共性,要根据这些服务共性与宾客的要求来考虑具体服务中的程序,安排按摩的具体步骤。

按摩室服务程序包括按摩前的准备、迎宾、按摩服务、按摩后服务等四个环节,每个环节都是相互联系的,哪个环节出了问题,都会影响整体服务工作的质量。

1. 做好按摩前的准备工作 按摩师要做好个人卫生,穿好按摩服,不能带手表与首饰,穿戴得体。胸前要佩戴胸卡,胸卡上标明按摩师的姓名、号码。

2. 做好迎宾工作 宾客入室后,按摩师应站在客人对面,首先表示欢迎光临,并询问宾客的要求。然后,走在宾客的前面,引导宾客到达指定的按摩床前。

3. 做好按摩服务 按摩师应指导受术者摆正体位,有礼貌地在受术者身上铺好按摩单。然后,根据宾客的实际情况和要求进行按摩,必要时要用文明的语言引导宾客加钟点。年龄大的宾客,要询问身体健康状况,根据诊断情况,适当地解除宾客身体的不适感或痛苦。对宾客反映按摩过程中的问题,按摩师必须认真听取,耐心地解答宾客提出的问题。

4. 做好按摩后的服务 按摩师要注意做好宾客身体的保暖,询问宾客是否需要休息一下。然后把按摩单叠好,按摩枕放好。对

宾客要求现场结账,一般不欠账,按摩室结账方式有现金、支票、信用卡结账等,但在宾馆中,对住宿宾馆的宾客可用签单,离店时一次付清;对固定来院治疗的慢性病人,也可按疗程结账。现金结账时,要注意当天不同货币的兑换比率,做到准确无误;支票或信用卡结账时,要仔细识别真伪与使用期限。当宾客离开按摩室时,要以文明的语言告别,并欢迎宾客再次光临。按摩室当天营业结束后,要做好清洁卫生工作,清点饮料,核对账目,总结当天营业情况,并准备好下次营业物品。

第五节 按摩的注意事项

(一)按摩者要有良好的仪表仪容,注意个人卫生,手要保持清洁、温暖、光滑,指甲要剪短,以免损伤被按摩者的皮肤,引起疼痛或造成感染。

(二)为了保证按摩的顺利进行,取得良好的效果,按摩者和被按摩者所处的体位和姿势,必须使被按摩者肌肉放松,感到舒适;使按摩者用得上劲,便于操作。

(三)保健按摩的方向,一般是按从上向下、由内向外、由近及远的方向进行。

(四)按摩时,要注意顺序,用力应由轻到重,再由重到轻。要随时观察被按摩者的表情,询问其自我感觉,以便及时调整按摩强度。

(五)点穴要讲究“火候”,经穴按摩是将点按穴位与各种手法结合起来以达到防治疾病的保健效果。所谓“火候”,就是点按穴位后,要有酸、胀、重、麻的感觉,这种现象称为“得气”,点按穴位以达到“得气”为度。

(六)经穴按摩有补、泻、和三大法则,在施术前先要辨明病症的虚实,然后根据“虚则当补,实则当泻”,“缓摩为补,急摩为泻”的

原则施行补法或泻法。一般有以下几种说法：“轻揉为补，重揉为泻”；“顺经为补，逆经为泻”；“一补一泻为之和”。临床实践认为要以“阴经多补少泻，阳经多泻少补”为原则。所谓“顺经为补，逆经为泻”，例如足太阳膀胱经的循行方向是由头走向足，掐按足三里时向足的方向使劲是为补法，反之，则为泻法。

(七)按摩的禁忌症 按摩的适应范围很广，但在施行按摩前，必须先进行诊断，判断被按摩者是否患有禁忌症，若有下列禁忌症，则应禁止施行按摩：

1. 有皮肤病及皮肤破损者不做患部按摩，例如湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。
2. 有严重感染者，如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。
3. 内外科危重病人，如严重心脏病、肝病、肺病患者，急性胃十二指肠溃疡、急腹症患者和各种恶性肿瘤患者。
4. 有开放性损伤者，或已做血管、神经吻合术的恢复期患者。
5. 有血液病及出血倾向者，例如恶性贫血、紫斑病、体内有金属固定物、新鲜骨折和急性闭合性软组织损伤早期等。
6. 体质虚弱经不起轻微手法作用者，例如久病体虚、年老体弱者。
7. 极度疲劳、酒醉后神志不清、饥饿及饭后半小时内和发烧者，不宜做全身按摩；妇女妊娠期和月经期均不宜做腹部按摩。
8. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者。