

◎任全

编著

家庭保健 按摩 图解手册



中国标准出版社

家庭保健按摩图解手册

任全 编著

中国标准出版社

内 容 简 介

按摩疗法具有科学、简便易行、疗效显著的特点,是祖国医学的宝贵遗产,是中医学的重要组成部分,同时也是世界各国人民一种医疗健身的重要手段。

本书由从事保健按摩教学研究多年的任全先生编著。全书共分四章,从简单手法入手,从基本理论谈起,深入浅出,并用图示的方法将人在情绪变化时的调节手法、健康保健套路、常见病治疗三方面一一做了详尽描述,通俗易懂,易于掌握。

本书另附《教你保健按摩》VCD 光盘一张,以便于读者对按摩手法及套路的理解、掌握与应用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健按摩图解手册/任全编. —北京:中国标准出版社,2001
ISBN 7-5066-2563-6

I. 家... II. 任... III. 保健—按摩疗法(中医)
—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067106 号

中国标准出版社出版
北京复兴门外三里河北街 16 号
邮政编码:100045

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 9¼ 字数 215 千字
2001 年 12 月第一版 2001 年 12 月第一次印刷

*

印数 1—2 000 定价 24.00 元
网址 www.bzcbbs.com

版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68533533



作者简介

任全(泉松),国家首批保健按摩技师,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,现专职从事保健按摩的研究、教学工作,曾担任全国高级按摩师技术等级培训教学工作、北京传统推拿治疗研究会培训部主任。育人无数,学生遍布世界各地。通过八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、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。现受聘于北京松阁中医药研究院任研究员。

任全已编著、出版了《保健按摩大全》科普图书和《教你保健按摩》VCD光盘。其写作风格是通俗易懂、深入浅出、图文并茂。

联系电话:13901386623

前 言

保健按摩已经随着人们生活水平的不断提高,渐渐地渗入到人们生活的各个角落,如果有一手好的绝活,就能给家人及朋友带来健康与快乐。本书从简单的按摩手法入手,从基本理论谈起,深入浅出,通俗易懂,易于掌握,并用图示的方法将人在情绪变化时的调节、健康保健套路及常见病治疗三方面进行有益的尝试,使人人皆可成为按摩高手。保健按摩对于提高生活质量,增进家人感情,延长人的寿命将起到重要作用。

按摩疗法具有科学、简便易行、疗效显著的特点,但其效果与操作者的经验密切相关。因此,在操作时要反复练习和阅读手法要领,先轻后重,循序渐进,没有把握的可以延长治疗时间,增加手法次数,不要一味地用蛮力。

在本书的编写过程中,得到了吴定环教授的高足封光先生的大力支持,在此表示感谢。由于作者水平有限,若出现差谬之处,望广大医界同仁不吝指正。

最后祝广大读者合家欢乐,万事如意,身体健康。

任 全

二〇〇一年六月卅日 于郑州

目 录

第一章 按摩基本知识

第一节 按摩的概念.....	1	第四节 经穴学.....	6
第二节 中医学的基本特点.....	3	第五节 常用按摩手法	16
第三节 阴阳五行理论.....	4	第六节 健康标准与保健按摩的作用 ...	24

第二章 安抚性保健按摩

第一节 喜之过	25	第四节 悲之过	35
第二节 怒之过	28	第五节 恐之过	39
第三节 思之过	31		

第三章 全身性保健按摩

第一节 儿童	44	第四节 朋友	80
第二节 老人	51	第五节 自我保健按摩	94
第三节 夫妻	72	第六节 简易足部按摩.....	100

第四章、治疗性保健按摩

第一节 小儿感冒.....	105	第十四节 落枕.....	124
第二节 小儿消化不良.....	106	第十五节 牙痛.....	125
第三节 近视眼.....	108	第十六节 痛经.....	127
第四节 小儿夜啼.....	110	第十七节 妊娠呕吐.....	129
第五节 小儿遗尿.....	110	第十八节 男性功能低下.....	130
第六节 偏瘫.....	112	第十九节 神经衰痛.....	132
第七节 糖尿病.....	114	第二十节 胃脘痛.....	133
第八节 高血压(眩晕).....	116	第二十一节 肩周炎.....	135
第九节 足跟痛.....	118	第二十二节 腰肌劳损.....	136
第十节 膝关节炎.....	120	第二十三节 梨状肌综合症.....	137
第十一节 急性腰扭伤.....	121	第二十四节 头痛.....	138
第十二节 踝关节扭伤.....	122	第二十五节 颈椎病.....	139
第十三节 腕关节扭伤.....	123		

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、足或者器械,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,改变人体特定部位或全身的生理、病理过程,从而达到防病、治病与保健之目的的一种方法。

二、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,应根据按摩手法及受者的体质、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。

在按摩力度方面,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,使按摩力度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秒钟左右;日式指压手法停留时间约3~5秒钟左右;截法停留时间最长,约20秒钟以上。

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他组织。

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。

三、按摩的体位

按摩中采用的体位和人们日常生活中睡觉的姿势较为相似,大致分为以下几种。

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、按摩用力的技巧

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，宜用作用力深透或传导性强的手法。
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。

五、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

人体肌肉主要分：心肌、平滑肌、骨骼肌。

按肌纤维分：长肌、短肌、阔肌、轮匝肌。

按摩手法主要作用于全身的骨骼肌，肌肉附有筋膜、腱鞘，有丰富的神经、血管。

骨骼肌在人体的分布特点：

- ① 附着于骨骼周围；
- ② 呈对称性分布；
- ③ 呈对抗性分布；
- ④ 跨过关节；
- ⑤ 集群性分布。

全身各处的肌肉，发育并非均衡一致，一般受意识支配。但在病理时，肌肉处于抑制状态或不能随意运动。因为肌酸等代谢物未能及时从肌肉细胞中排出体外，导致肌肉酸痛或不随意的痉挛收缩，经常出现痛、酸、胀、无力等现象。通过各种按摩手法刺激肌肉，使肌肉群的供血得到改善，促进肌肉的恢复，并通过肌肉中的神经感觉器和经络产生酸、胀、麻、痛等感觉，从而调节全身，使肌肉得到充分的休息，达到防治疾病、消除疲劳、强身健体的目的。

欧美地区的整脊疗法，就是以此为理论基础。

3. 松解粘连

由于外伤、劳损、慢性损伤或受寒等原因引起肌肉充血、渗出、水肿等炎症性病变，如果及时治疗，终经修复而痊愈；如果迁延失治，有炎症的肌肉筋膜就会破裂，产生肌肉之间的粘

连相互牵拉疼痛,影响肢体功能。

通过按摩或机械用力,可使肌肉粘连剥离,改善局部供血,促进新陈代谢,加快肌肉痊愈,使失衡的肌肉转为新的平衡状态,恢复肢体的正常功能。

4. 活动关节

主动或被动地按摩关节周围,可增强肌腱、韧带的弹性和关节的灵活性,促进关节周围的血液循环,促使关节囊滑膜皱壁分泌润滑液。按摩还可缓解关节周围肌肉紧张或痉挛。通过关节的活动,改善关节腔隙的大小,异位者给予整复,使关节恢复活动功能,建立新的平衡状态。

5. 解除疼痛

在人体中处于主导地位的神经系统能感觉到全身任何部位的生理或病理刺激,若体内某处的刺激强度达到一定值,就可能有疼痛的感觉。我们通过各种不同的按摩手法操作,改善疼痛部位的内环境,促进血液循环,减少或消除致痛物质对神经末梢的刺激,恢复内外平衡,提高肌体痛阈值,增强对外界刺激的承受能力,从根本上解除疼痛的烦恼。

六、按摩禁忌症

按摩广泛用于骨伤、内、外、妇、儿、五官科多种疾病。但按摩也有一定的局限性,也有禁忌症。在进行按摩施术前,一定先进行诊断,如果是禁忌症,切莫按摩,避免意外。

1. 皮肤破损者,不宜按摩。如湿疹、疮疡、烧烫伤、开放性疮口等。
2. 有出血性倾向的患者,不宜按摩。如恶性贫血、紫斑病、血小板减少等。
3. 有传染性疾病和感染性疾病的患者,不宜按摩。
4. 有严重心脑血管、恶性肿瘤等危重病人,不宜按摩。
5. 骨关节、骨质有疾病者慎用。
6. 精神病患者慎用。
7. 妊娠和月经期妇女的腹部、腰部、合谷等部位慎用。

8. 身体特别虚弱者、醉酒者、过度疲劳者、过度饥饿者或吃饱饭半小时以内者,皆不宜按摩。

9. 诊断不明者,不宜按摩。

第二节 中医学的基本特点

一、整体观念

1. 人体是有机的整体:人体是由若干个脏器和组织、器官所组成,它们组成一个完整的有机整体,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调,相互为用的,在病理上是相互影响的。

2. 人与自然的整体观:人类生活在自然界,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。自然界的运动变化常常直接或间接地影响人体,人体对此影响也必然相应地发生生理或病理上的反映,这也是人体适应自然的一种本能,其中也包含了人类主动地去改造自然,营造一个比较适合人类繁衍生存的自然空间。

二、辨证论治

1. 辨证

① “症”是“症状”，如头痛、咳嗽、呕吐等；“证”是“症候”，它是指机体症状的概括，更能反应疾病的本质。

② 辨证是指在经过诊断后，将众多的症状进行辨别辨出是属何种症候。

2. 论治

论治又称施治，是经过严密的辨证后而确定的施治方法，可以体现中医治疗方法。由于是针对病机而从根本上治疗，故可出现所谓“同病异治”和“异病同治”。

第三节 阴阳五行理论

一、阴阳理论

宇宙间的任何事物皆可分为相互关联又相互对立的两个方面，古人称这二种物质为阴阳二气。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，故治病，必求其本。”

阴阳并不代表某一件具体的事物，他代表了事物的两种属性：

阳	单	有	正	向上	明亮	表	腑	空腔	高亢	动	外	气……
阴	偶	没有	负	向下	黑暗	里	脏	实体	衰落	静	内	形……

阴阳的属性并不是绝对化的，而是相对的，可以互为转换和再进行细分，不可胜数。

1. 阴阳的动态平衡

① 对立斗争：阴阳两方面相互对立，相互斗争，斗争则有胜负，“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，但健康之人的阴阳是一种动态的平衡状态，所谓“阴平阳秘”，指的就是这种状态。

② 相互依存：阴阳两方面互相以对方为自己存在的条件，又称之为“互根”。没有上，何谓下；没有内，哪来的外；没有阴性的实体，哪来外在的功能。

③ 消长转化：阴阳两方面处于非静止的动态平衡状态，“阳消则阴长，阴消则阳长”，是指事物的发展，由量变到质变的转化过程。正所谓“重阳必阴，重阴必阳”，“寒极生热，热极生寒”，“乐极生悲”，但其转化必须有转化的条件。

古人将阴多为太阴、厥阴、少阴三个层次，将阳分为太阳、少阳、阳明三个层次，简称“三阴三阳”正暗合了“一生二，二生三，三生万物”之说。

2. 阴阳理论的应用

① 用于人体：上部、体表、背、腑等皆属阳，下部、体内、腹、脏等皆属阴，再细分还可分作心阴、心阳，肾阴、肾阳，正如《素问·宝命全形论》说“人生有形，不离阴阳”。

② 概括生理机能：人的生命活动阳气是以物质的阴气为基础的，并由于阳气的作用，不断地化生阴精，二者不可分离，否则人的生命就要停止了。《素问·生气通天论》说“阴平阳秘，精神乃治。阴阳离决，精气乃绝。”

③ 解释人体病理变化：人的阴阳两方面相互斗争消长的结果会出现“阴阳失调”如“阴胜则寒”，“阳胜则热”，“阴阳两虚”。

④ 记录诊断疾病:病由阴阳失调,而记录诊断时就须先辨阴阳。《素问·阴阳应象大论》说“善诊者,察色按脉,先别阴阳”。

⑤ 用于治疗:诊出属阳病者,应以制阴壮阳,诊出阴病者,治可滋阴制阳。如寒者热之,选择手法则选用温性手法。

二、五行理论

宇宙间的任何事物,可以用五种运动趋势来表述,古人以“金、木、水、火、土”五种常见物质来代表这些不断变化和运行的物质运动规律(见图 1-1)。

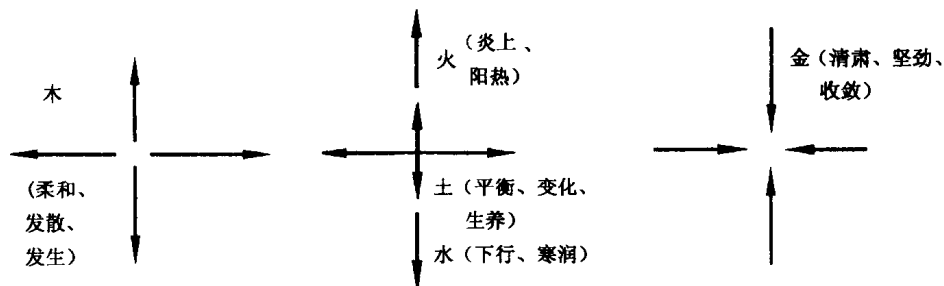


图 1-1 五种运动趋势

1. 五行的比类取象

	五脏	六腑	五官	情志	五体	五层
① 人体	木 肝	胆	目	怒	筋腱	较深
	火 心	小肠	舌	喜	血脉	较浅
	土 脾	胃	口	思	肌肉	中层
	金 肺	大肠	鼻	悲	皮毛	最浅
	水 肾	膀胱	耳	恐	骨髓	最深
	五味	五色	五气	五化	五力	五度
② 自然	木 酸	青	风	生	离心	重度
	火 苦	赤	暑	长	向心	轻中
	土 甘	黄	湿	化	旋转	中度
	金 辛	白	燥	收	轻升	轻度
	水 咸	黑	寒	藏	垂直	特重

2. 五行的变化

① 五行的相生:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木,以次孳生,循环无尽(见图 1-2)。



{ 生我者为母,
我生者为子,
称母子关系。

图 1-2 五行相生

- ② 五行的相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，循环无穷（见图 1-3）。



克我者我所不胜，
我克者我所胜，
称胜所不胜关系。

- ③ 五行相乘：乘虚侵袭，恃强凌弱之意，指相克太过，失去正常协调的一种表现。

- ④ 五行相侮：相克的反向表现。

五行的生克乃相互依存的两个方面，《类经图翼》说：“造化之儿，不可无生，也不可无制，无生则发育无由，无制则无而为害。”《素问·五运行大论》说“气有余，则制已所胜而侮所不胜，其不及，则已所不胜，侮而乘之，已所胜，轻而侮之”。

第四节 经 穴 学

一、经络基本知识

1. 经络的概念

经络是经脉和络脉的总称。经是气血流动的主要途径，络是经脉之间的分支联络。常用的经络有手足三阴三阳经和任督二经，共称十四经。

2. 经络的作用

- ① 沟通脏腑，体表，肢体；
- ② 运行气血，协调阴阳；
- ③ 抗御外邪，反应病候；
- ④ 传导感应，传注病邪；
- ⑤ 诊察疾病，治疗疾病。

3. 十二经的走向规律

举手而立，阳经从上至下，阴经由下而上。或手三阳从手走头，足三阳从头走足，足三阴从足经腹向胸走，手三阴从胸走手。

二、腧穴

1. 定义

腧穴又称穴位，是人体脏腑经络之气输注于体表的部位。

2. 分类

腧穴 { 十四经穴(十四经上分布的穴位)；
经外奇穴(不在十四经而有奇效的穴位)；
阿是穴(以痛为腧无定位的穴位)。

3. 作用

作用 { 局部(近治)作用；
经络远治作用；
特殊作用。

4. 腧穴定位方法

① 自然取穴法：根据人体自然标志而定位的取穴方法，有活动标志如皮肤的皱襞，固定标志如眉、肚脐。

② 手指同身寸取穴法：如“一夫指”法以拇指间距取穴（见图 1-4～图 1-7）。

③ 简例取穴方法：如虎口、合谷、食指交叉列缺。

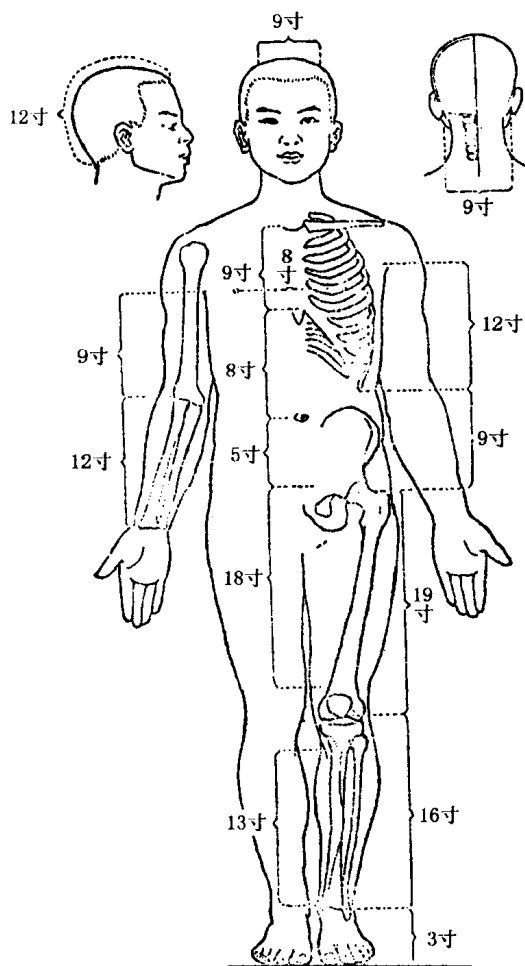


图 1-4 常用骨度分寸示意图



图 1-5 中指同身寸法



图 1-6 拇指同身寸法

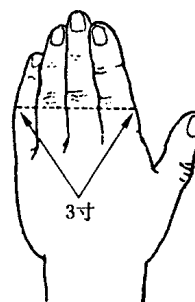


图 1-7 横指同身寸法

三、穴位分布及主治病症示意图

1. 头部正面主要穴位分布(见图 1-8)

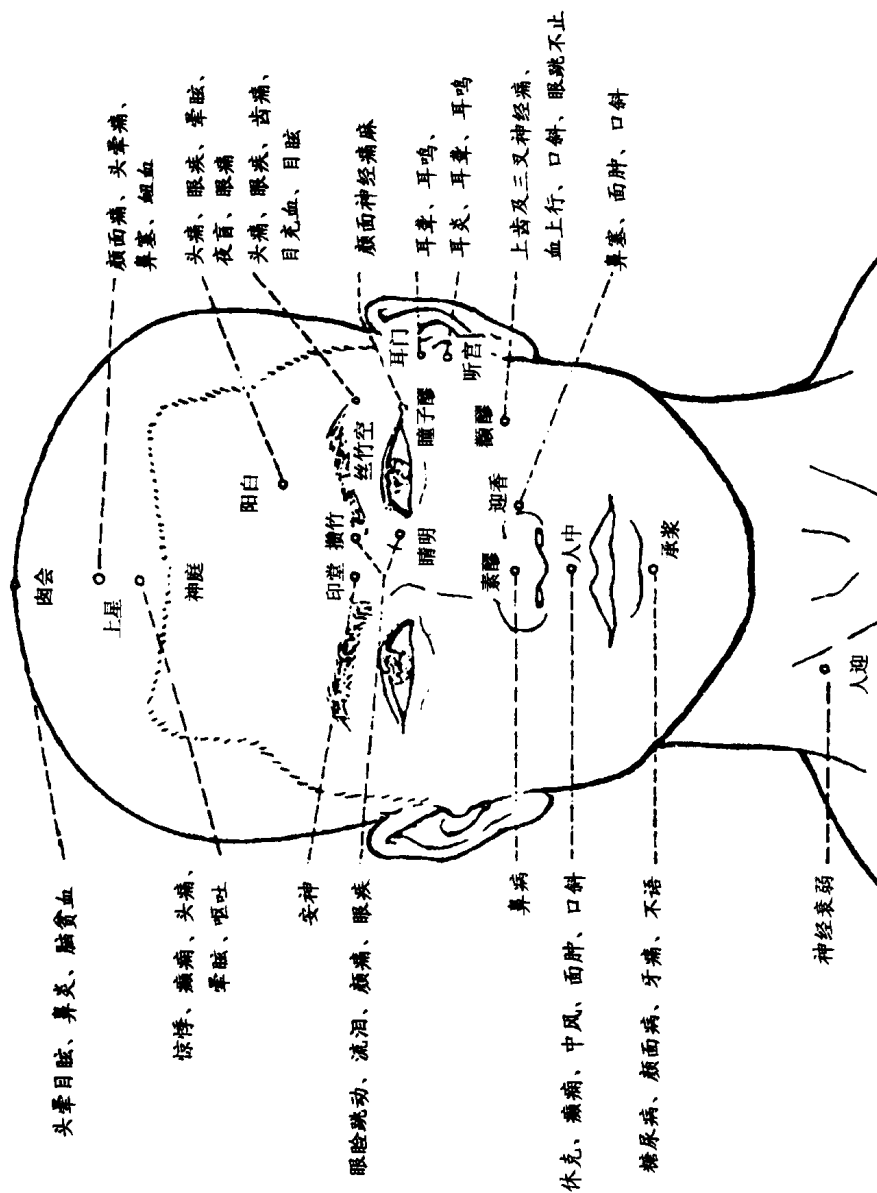


图 1-8 头部正面主要穴位分布

2. 头颈部侧面主要穴位分布(见图1-9)

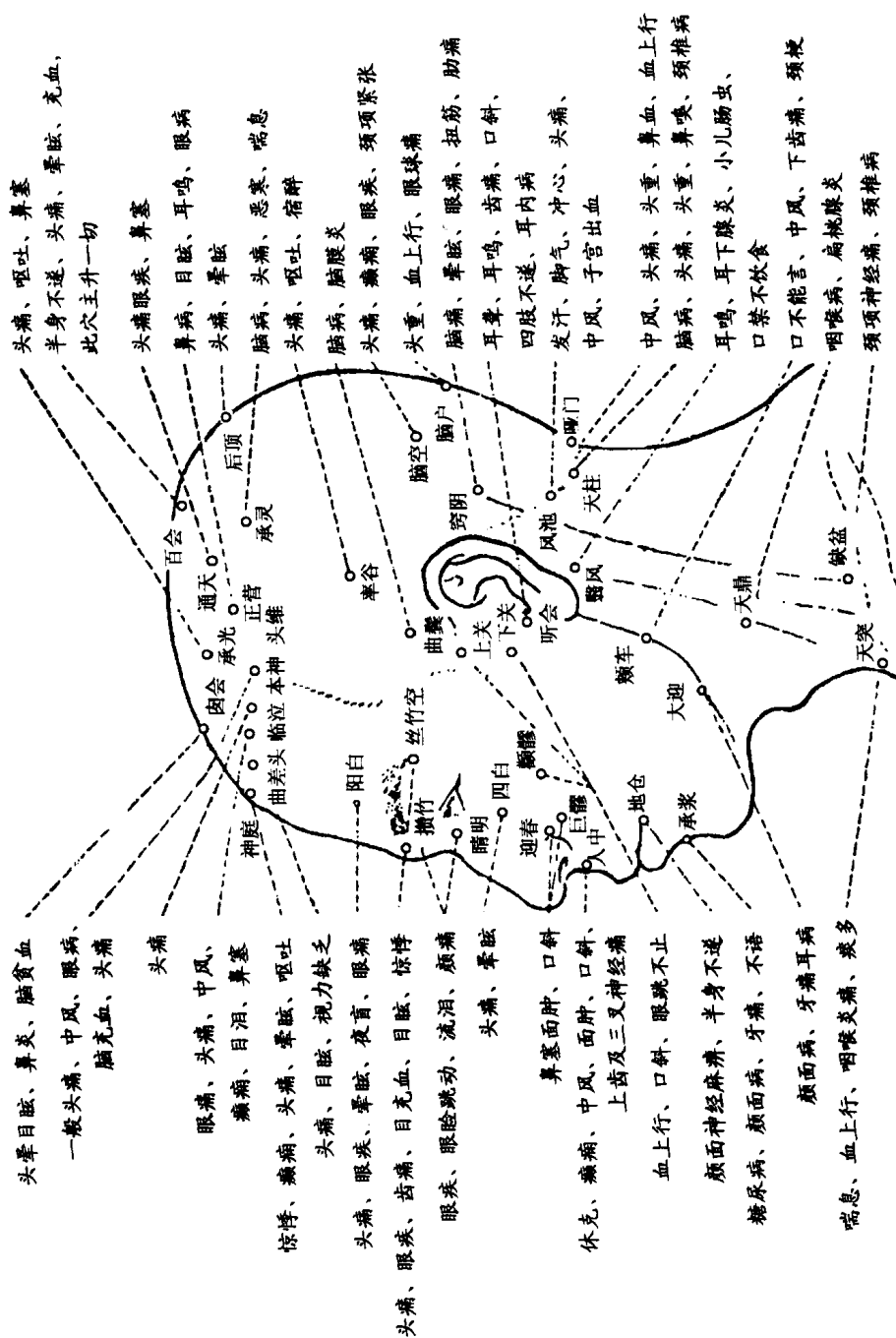


图 1-9 头颈部侧面主要穴位分布

3. 头肩部背面主要穴位分布(见图 1-10)

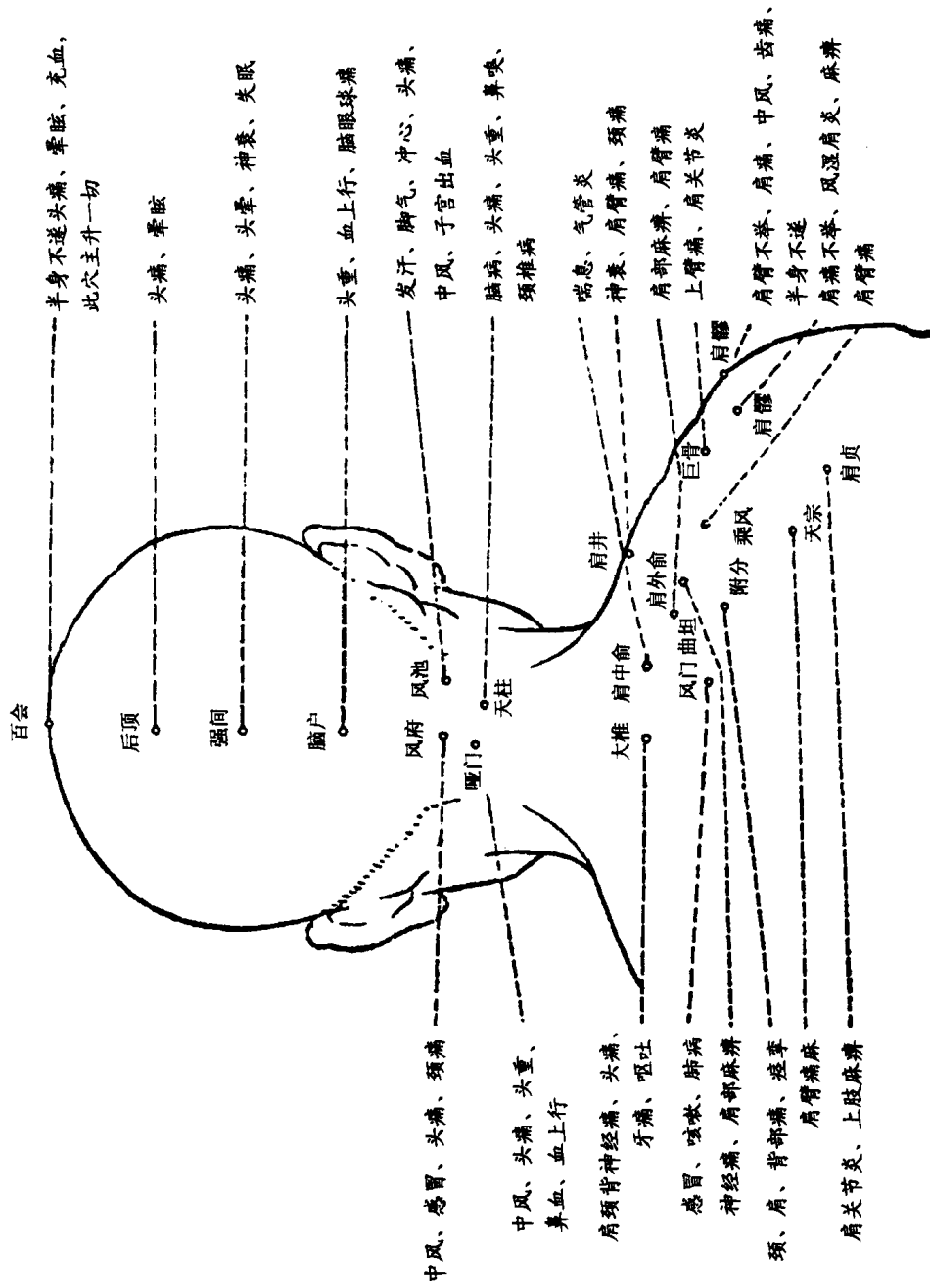


图 1-10 头肩部背面主要穴位分布

4. 腰背部主要穴位分布(见图 1-11)

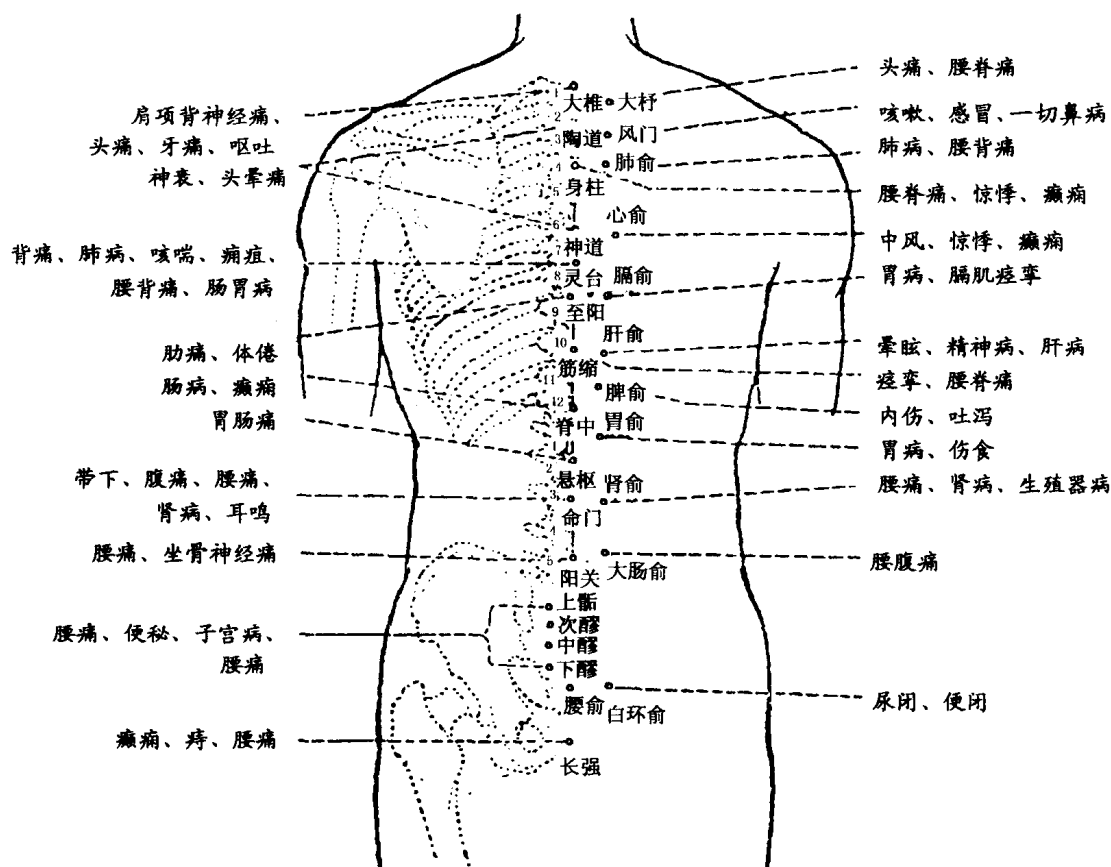


图 1-11 腰背部主要穴位分布

5. 肩臂部主要穴位分布(见图 1-12)

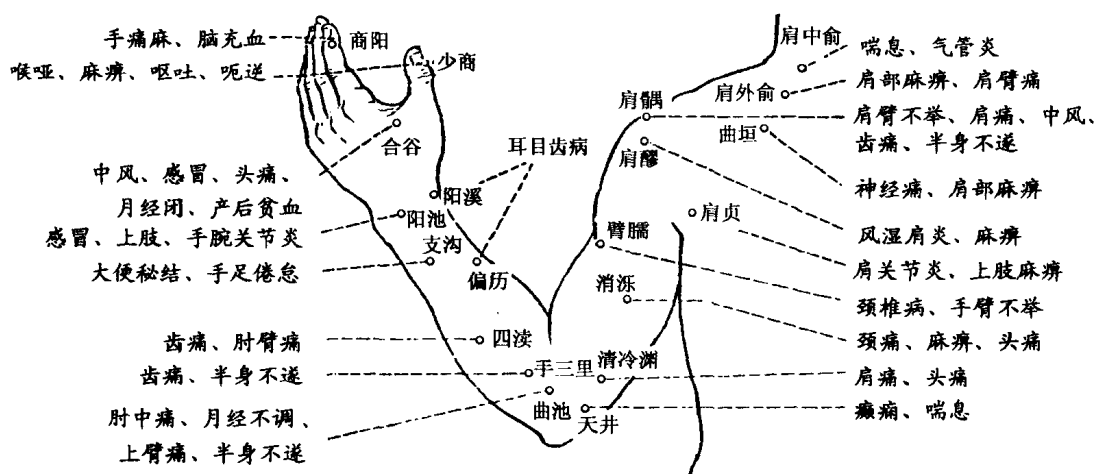


图 1-12 肩臂部主要穴位分布