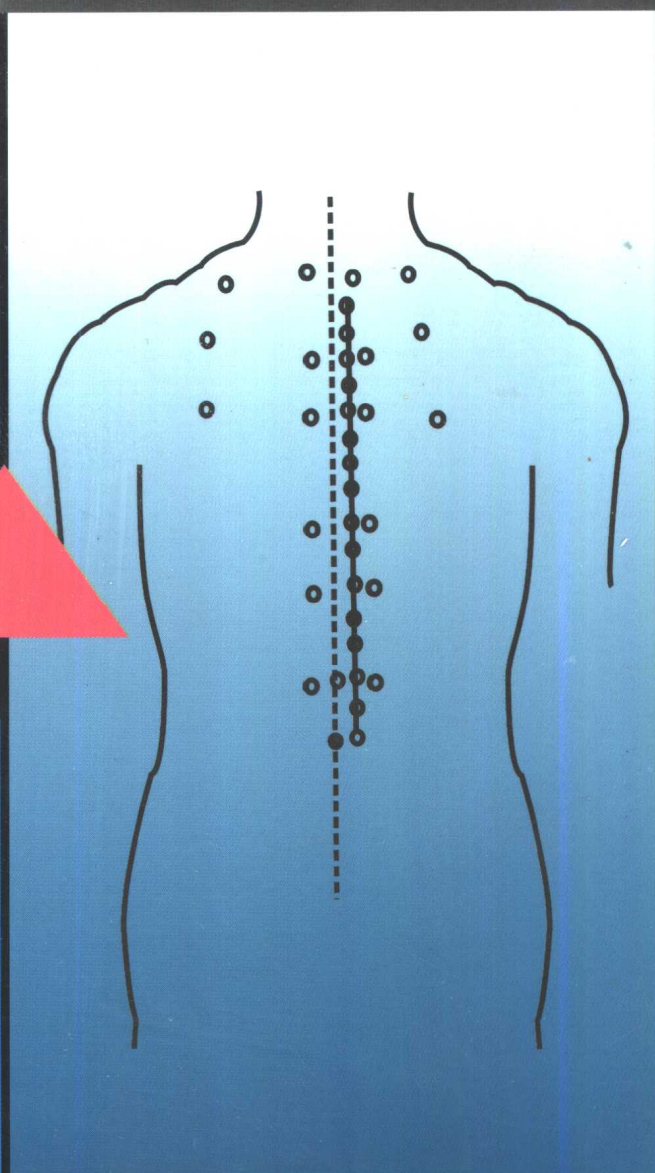
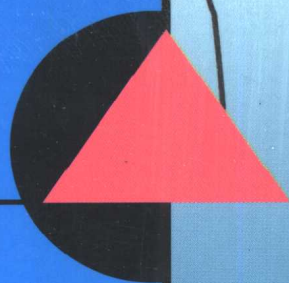


保健按摩学

郁国民 主编



北京科学技术出版社

保健按摩学

郁国民 主编

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩学/郁国民主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2001.6
ISBN 7-5304-2492-0

I. 保… II. 郁… 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 11904 号

11A11/11

保健按摩学

郁国民 主编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035)

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13 印张 318 千字

2001 年 6 月第一版 2001 年 6 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价: 20.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

《保健按摩学》编委会

主 编 郁国民

副主编 张荣堂 刘 夷

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘 夷 李云昆 张荣堂

郁国民 郑宝麟 赵九洲

曹新成 魏美云

编写说明

本书是根据三年制推拿(按摩)专业教学计划编写的。主要作为中医推拿(按摩)专业学校及高、中级保健按摩师培训教材使用,同时也适合保健按摩爱好者自学参考。

保健按摩学是中医推拿(按摩)学新兴的分支学科,也是中医养生保健学科的重要组成部分。它是专门研究与论述保健按摩基本理论,运用按摩手法技能,达到健身防病、消除疲劳、促进疾病康复、提高生存质量、延年益寿目的的一门应用学科。本书分为上篇、下篇与附篇3个部分,共12章,30余万字,341幅插图。第一章概述保健按摩的概念与简史,从中西医结合的角度介绍保健按摩的作用与基本知识。第二章详细介绍保健按摩常用的14种手法的操作方法、动作要求及手法作用。第三章较详细地介绍了头颈、上肢、胸腹、腰背及下肢等身体各部位的保健手法训练。第四章系统地介绍了保健按摩常用的经脉循行、腧穴定位、手法与作用。第五章系统地介绍了人体各部位及全身保健按摩、踩背推油按摩保健法、第二掌骨桡侧穴区按摩保健法的基本理论和手法操作技能。第六章详细介绍了足部按摩常用反射区的位置、功能、手法及应用,足部新反射区的位置、手法及应用,反射区的归类与临床应用等。第七章详细介绍比赛与训练前的镇静及兴奋按摩,运动后的恢复性按摩与常见运动伤的康复保健按摩等的基本理论和手法操作技能。第八章详细介绍面部美容按摩及全身各部位减肥按摩的基本理论知识和手法操作技能。第九章主要介绍日常多发病、常见病的预防保健按摩方法。第十章介绍小儿保健按摩的基本知识与保健按摩方法等。第十一章介绍八段锦保健功法的动作姿势、要领及作用。第十二章介绍颈臂、背腰及下肢等人体各部位保健功法的动作姿势、要领及作用。

本书介绍的保健按摩既有别于单纯性医疗按摩,又不同于气功按摩。它比较系统而全面地阐述了各类保健按摩的基本知识、基础理论与按摩手法的基本操作方法与技巧,并侧重于实践和应用。

在本书的编写过程中,曾得到河南省针灸推拿学校领导及国内同道们的大力支持与协助,在此谨表示深切谢意。由于编者水平有限,书中错误在所难免,希望读者在使用过程中提出宝贵意见,以便今后进一步修订提高。

编 者
2000年10月

目 录

上篇 总 论

第一章 概论.....	(1)
第一节 保健按摩的概念与简史.....	(1)
第二节 保健按摩的作用.....	(4)
第三节 保健按摩的基本知识.....	(6)
第二章 保健按摩常用手法	(11)
第一节 推法	(11)
第二节 拿法	(12)
第三节 按法	(13)
第四节 摩法	(14)
第五节 擦法	(15)
第六节 揉法	(16)
第七节 搓法	(17)
第八节 叩击法	(17)
第九节 弹拨法	(18)
第十节 滚法	(19)
第十一节 抖法	(20)
第十二节 捏法	(21)
第十三节 捏脊法	(21)
第十四节 动法	(22)
第三章 各部位保健手法训练	(24)
第一节 头颈部保健手法训练	(24)
第二节 上肢部保健手法训练	(25)
第三节 胸腹部保健手法训练	(27)
第四节 背腰部保健手法训练	(28)
第五节 下肢部保健手法训练	(29)
第四章 保健按摩常用经穴	(32)
第一节 手太阴肺经	(32)
第二节 手少阴心经	(33)
第三节 手厥阴心包经	(34)
第四节 手阳明大肠经	(34)
第五节 手太阳小肠经	(35)
第六节 手少阳三焦经	(37)

第七节 足阳明胃经	(38)
第八节 足太阳膀胱经	(40)
第九节 足少阳胆经	(43)
第十节 足太阴脾经	(45)
第十一节 足少阴肾经	(46)
第十二节 足厥阴肝经	(47)
第十三节 任脉	(48)
第十四节 督脉	(49)
第十五节 经外奇穴	(51)

下篇 各 论

第五章 健身保健按摩	(54)
第一节 人体各部位保健按摩	(54)
第二节 全身保健按摩	(61)
第三节 踩背推油按摩保健法	(64)
第四节 第二掌骨桡侧全息穴区按摩保健法	(73)
第六章 足部按摩保健法	(76)
第一节 足部保健按摩常用手法	(76)
第二节 足部常用反射区的位置、功能与手法应用	(77)
第三节 足部新反射区介绍	(97)
第四节 足部反射区的临证应用	(104)
第五节 足部按摩注意事项	(108)
第七章 运动保健按摩	(110)
第一节 概述	(110)
第二节 比赛与训练前的保健按摩	(111)
第三节 运动后恢复性保健按摩	(113)
第四节 常见运动伤的康复保健按摩	(115)
第八章 美容减肥保健按摩	(123)
第一节 美容保健按摩	(123)
第二节 减肥健美按摩	(141)
第九章 常见病的预防保健按摩	(146)
第一节 预防感冒的保健按摩	(146)
第二节 预防高血压的保健按摩	(147)
第三节 预防肩周炎的保健按摩	(147)
第四节 预防胃肠道疾患的保健按摩	(148)
第五节 预防颈腰部劳损的保健按摩	(149)
第十章 小儿保健按摩	(150)
第一节 概述	(150)
第二节 小儿穴位按摩保健法	(150)

第三节	小儿捏脊(积)保健法.....	(157)
-----	-----------------	-------

附篇 自我保健功法

第十一章	八段锦自我保健功法.....	(159)
第一节	双手托天理三焦.....	(159)
第二节	左右开弓似射雕.....	(161)
第三节	调理脾胃臂单举.....	(164)
第四节	五劳七伤向后瞧.....	(165)
第五节	攒拳怒目增气力.....	(167)
第六节	双手攀足固肾腰.....	(169)
第七节	摇头摆尾去心火.....	(170)
第八节	背后七颠百病消.....	(172)
第十二章	全身各部位自我保健功法.....	(174)
第一节	颈肩部自我保健功法.....	(174)
第二节	腰背部自我保健功法.....	(181)
第三节	下肢部自我保健功法.....	(188)

参考文献.....	(196)
-----------	-------

编后语.....	(197)
----------	-------

上篇 总论

第一章 概论

第一节 保健按摩的概念与简史

一、保健按摩的概念

1. 按摩

按摩,又称推拿。按摩一词最早见于《黄帝内经》:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”(《素问·血气形志篇》)此外,还有“按跷”(《素问·异法方宜论》)、“矫摩”(《灵枢·病传》)、“案机”(《史记·扁鹊仓公列传》)等别名。按摩是指运用手或肢体的其他部位,以各种不同的特定技巧及技能在体表特定部位进行操作,从而达到有病治病,无病健身的目的。中国医学史表明,中华民族是人类社会中最先运用手法技能这一古老的医疗保健方法来防治疾病的。据载,早在一千多年前,中国按摩术就已传入日本、法国,对现代西方按摩术的形成和发展有着极大的影响。古埃及、罗马、波斯、希腊、印度等国家均有不少有关按摩的文字记载。

2. 保健

保健古代称为养生。养生一词最早见于《黄帝内经》:“主明则下安,以此养生则寿。”(《素问·灵兰秘典论》)也就是根据人类活动规律,采取相应方法,达到健身防病,延年益寿的目的。现代保健的概念,是注意增强体质,预防疾病,延缓衰老,延长寿命。中医学历来主张“防患于未然”。早在《黄帝内经》中就有“圣人不治已病治未病”的观点。所谓“治未病”应包括未病先防、既病防变和病后防发三个方面。从广义上讲,所有养生保健方法都是以健身、防病、益寿为目的的。“正气存内,邪不可干。”疾病和早衰的产生取决于人体自身的正气盛衰。未病先防,有利于扶正抗邪,保持机体处于健康状态;既病防变,即对已经发生的疾病,应掌握其发生和发展规律,早期明确诊断,及时处理,以防止与阻断其发展和传变;病后防发,可促使疾病及早康复,以免复发。可见未病主动防患,已病积极防变,病后及时防发,就是中医学“治未病”这一指导思想的充分体现。未病先防的指导思想是中医理论体系的重要内容,它开辟了后世预防医学的先河。重视养生保健,提高人们生存质量,延长生存时间是目前医学科学和社会关注的重要研究课题。

3. 保健按摩

应用于未病防患、已病防变和病后防发的按摩医学技能,称为保健按摩。也就是说,保健按摩是运用按摩手法,达到健身防病,消除疲劳,促进疾病康复,提高生存质量,延年益寿目的专业技能。专门研究与论述保健按摩基本理论、手法技能和实践应用的学科,称为保健按摩学。保健按摩学是中医推拿学新兴的分支学科,也是中医养生保健学科的重要组成部分。

保健按摩以中医基础理论为依据,注重手法技能的内涵功力,刚柔相济,在手法操作过程中将点、线、面、体结合在一起,强调经络学说的指导作用,“以气行手,以手调气”。通过规范、有效的手法刺激体表的特定部位、经络或腧穴,形成气和力的传递效应与运转机制。按照中医整体观念,注重统筹全身,突出局部,因人而施,因部位而异,通过动静结合、内外相应、身心共养,促使经络通畅、气血运行、肌肤濡润、筋骨柔顺、脏腑充实、精神充沛,维持阴阳动态平衡。也就是说,保健按摩是从总体上调整机体生理功能,增强人体的自然抗病能力,达到健康长寿的目的。

二、保健按摩简史

“欲知大道,必先知史。”源远流长的中国传统保健按摩在其发展历程中,经历了起源与形成、兴盛与广传、振兴与崛起3个阶段。

1. 保健按摩的起源与形成

按摩起源于人的本能行为和劳动、生活实践。人类用摩擦温暖肢体,要比摩擦取火更早。《自然辩证法》从我国历史上最早有文字可考的殷代有关甲骨卜辞来推算,按摩的历史至今有三千余年。由不自觉的按抚、摩擦、捏拿、捶打动作,到有意识的按摩手法技能,一门以手法命名的中国传统推拿(按摩)医学逐渐形成。

保健按摩中的自我保健按摩,古代归之于导引,《一切经音义》述:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名为导引。”长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》描绘的44种导引姿势中,就有捶背、抚胸、按腰等动作图形。这是目前有关自我保健按摩的最早记载。《汉书·艺文志》所提到的《黄帝岐伯按摩经》10卷,则是同《黄帝内经》并存的一部记述养生保健按摩的专著(已佚)。《素问·异法方宜论》记载:“中央者,其地平以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。故导引按跷者,亦从中央出也。”这里所说的“中央”,系指今河南洛阳一带。可见按摩的发源与形成同当时的地理位置、发展情况等因素有密切关系,且常与导引法同时配合应用,统称按摩导引,多应用于养生健身,防治疾病。《金匱要略》记载:“若人能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”可见张仲景已将按摩的膏摩法同导引等法并列,作为养生保健之法。由此可见,按摩在春秋战国之前已形成医术,秦汉前后盛行,后世养生家则将其发展为自我保健按摩,以防病延年。

2. 保健按摩的兴盛与广传

保健按摩在晋、隋、唐时期发展较快。如晋代葛洪的《抱朴子》记载:“腹痛者……亦还以自摩,无不愈者。”隋代巢元方的《诸病源候论》每卷末都附有导引按摩之法,主要论述自我养生保健按摩,有栞头、摩面、摩腹等,用以防治疾病。如:“摩手掌令热,以摩面,从上下二七止。去肝气,令面有光。又,摩手令热,令热从体上下,名曰干浴。”唐代孙思邈十分重视保健按摩,在《千金要方·养性》中明确提出:“每日必须调气、补泻、按摩、导引为佳,勿以康健,便

为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”特别强调：“非但老人须知服食、将息、节度，极须知调身按摩、摇动肢节，导引行气。”还提出老年养生保健按摩的作用及具体方法：“每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。食毕，当步行踣蹠，计使中数里来。行毕，使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病”；“小有不好，即按摩掇捺，令百节通利，泄其邪气。”《千金要方·少小婴孺方》中记载：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风。”提出了小儿养生保健按摩的方式方法。孙思邈还在《摄养枕中方·导引》中记载：“常以两手摩拭面上，令人有光泽，斑皱不生”，“卧起，先以手内着厚帛，拭项中四面，及耳后周匝，热温温如也，顺发摩项良久”，“常以手按两眉后小穴中，三九过。又以手心及指摩两目及颞上。又以手旋耳，各三十过，皆无数，时节也。毕，以手递乘额上三九过，从眉中始，乃上行入发际中，常行之。”这些养生保健按摩方法给后世以极大的启发。孙思邈还在他的著作中详细介绍了称作“天竺国按摩，此是婆罗门法”的古印度导引按摩术和中国古代的“老子按摩法”，十分推崇这两套按摩术的养生保健功效。这两种养生保健按摩法，一随佛教传入，一从道教产生。陶弘景的《养性延命录》汇集了众多养生学家的养生观，并有《导引按摩篇》详论养生保健按摩。如熨眼、搔目、掇耳、漱咽、摩面、干浴、摩腹、梳头等法。这些方法一直被后人所效法。王焘的《外台秘要》记载：“用两手相摩令热，以摩腹令气下。”都记述了导引按摩作为养生保健之法。可见晋隋唐时期是按摩发展的鼎盛阶段，民间盛行自我养生保健按摩和膏摩，并整理了不少应用于养生健身和预防疾病的方法。随着对外文化交流的发展，按摩医学开始传入朝鲜、日本与法国等，也有古印度的“婆罗门法”传入我国。隋唐太医署有关按摩专科及其人员等级职称的设置，为确认按摩在祖国医学中的地位，开创按摩医学教育，促进按摩医学的发展奠定了基础。

宋元时期，保健按摩更加广泛流传于民间，不少医学著作与诗文记载了有关按摩养生保健的宝贵经验。《圣济总录》精辟概括了按摩的作用机制，提出了“以开达抑遏为义”的论点，充分肯定了保健按摩的养生防病功效，指出：“养生法，凡小有不安，必按摩掇捺，令百节通利，邪气得泄。”宋代诗人陆游和苏东坡都以诗文称颂保健按摩的功效。《陆游集》中就不下30首。如“抚摩尚有道，四境皆耕桑，我亦以治病，不减玉函方”，“病减停汤熨，身衰赖按摩”，“解衣摩腹西窗下，莫怪人嘲作饭囊”，“晨兴袖手观空寂，饭罢宽腰习按摩”等等。苏东坡在《苏沈良方》中称：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍……其妙处非言语文字所能形容，然亦可道其大略，若信而行之，必有大益。”说明了导引按摩用于养生保健的功效。

明代有关保健按摩的论著更为多见。诸如龚应园的《红炉点雪》、胡文煥校辑的《格致丛书》和《寿养丛书》，汇集了不少保健按摩的方法。“真人曰：多发栉，去风明目，不死之道……发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽、气宜精练。此五者所谓子欲不终，修昆仑耳”（《三元参赞延寿书·卷二》），“按摩者，开关利气之道，自外而达内者也，故医家行之，以左宣通，而摄生者贵之以泄壅滞”（《摄生要义·按摩篇》），“陈抟睡功治色劳：侧卧，头枕右手，左拳在腹上往来擦摩，右腿在下微卷，左脚压右脚在下，存想调息，习睡收气32口在腹，如此运气12口，久而行之，病自痊矣。”（《修真秘要》）聂尚恒的《医学汇函》记述了治遗精泄泻的自我保健按摩方法：“以手兜外肾，一手摩擦脐轮，左右轮换，久久擦之。不惟可以止精愈泻，且可以暖中寒、补下元、退虚潮。无是疾者，每早临起亦可行之，更擦肾俞、胸前、胁下、中脘、涌泉，但心窝忌擦。”周履靖的《夷门广牍》记载：“先闭目叩齿36下，以惊身神毕，以手指捏目大小毗，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法，更随时加以导引，以宣畅关节。”曹士衍的《保

生秘要》所述的保健按摩方法,后世引用更多:“坐定擦手足心极热,用大指节仍擦摩迎香二穴,以畅肺气、静定闭息,存神半晌;次擦手心摩运脐轮……掌心无事任擦搓,早晚摩两胁、肾俞、耳根、涌泉,令人搓一百四十回,固精多效。”高濂的《遵生八笺》载有“捏目四毗,摩手熨目”等法。还有罗洪的《万寿仙书》、冷谦的《修龄要旨》等均有保健按摩方法的记载。随着小儿推拿的兴起,明代小儿保健按摩也开始引起重视,对防治小儿疾病起到了积极作用。

以明末按摩(推拿)的重新兴起为契机,清代的保健按摩,尤其是自我保健按摩得以广泛流传并取得显著成就。自我保健按摩应用于养生防病,主要体现在各类养生导引著作之中。如尤乘的《寿世青编》中汇集擦鼻、摩面、兜肾、擦脐、叩齿、摩丹田等,形成了动静结合的健身特色。徐文弼的《新编寿世传真》介绍了全身各部位的自我按摩保健功法,认为自我健身按摩配合导引,能达到聪耳明目、美容润肺、健步泻火、固肾除积(疾)等功效。王祖源的《内功图说》载录了9种以自我按摩胸腹部为主的“延年却病法”。该书认为自我保健按摩的“摩腹之法,以动化静,以静化动。合乎阴阳,顺乎五行,发其生机,神其变化。故能通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,消内生之百症。补不足,泻有余,消长之道,妙应无穷”。此外,汪昂的《勿药玄诠》、曹若水的《万寿仙书》、孟曰云的《养生揽要》、张映汉的《尊生导养编》、曹庭栋的《养生随笔》等均为这一时期注重自我保健按摩内容的养生著作。吴师机在《理瀹骈文》中列出了按摩补五脏法、导引去五脏风邪积聚法。指出:“晨起擦面,非徒为光泽也,和气血而升阳益胃也”,使自我保健按摩的作用机制从理论上得以升华。自我保健按摩的盛行,还表现在清代许多医著中所提到的养生要诀中。如:面常擦、鼻常揩、发常梳、耳常弹、腹常摩、足常搓、目常熨、肢常摇、齿常叩等内容,至今仍为人们广泛引用。

综上所述,保健按摩被历代养生学家引为健身延寿之妙法。这一传统的保健方法,通过民间长期实践、广泛流传与不断总结,才得以逐渐发展。

3. 保健按摩的振兴与崛起

随着时代的更新、社会的进步,推拿(按摩)医学现已进入一个蓬勃发展的历史新时期。保健按摩作为分支学科的形成与新兴,是推拿(按摩)学科振兴与发展的必然结果。现代保健按摩的重要特征是:以按摩手法为主,结合其他方法;以养生防病为主,扩展到抗衰老、功能康复等范围。如美容、减肥、消劳,以及男女老幼、运动前后的养生保健等;以客体按摩为主,自我按摩为辅,有利于进入家庭、社会,协调人际关系,也有利于走出国门,促进人类保健事业的发展。总之,现代保健按摩更趋实用性、科学性。可以深信,保健按摩必将随着时代的进步和历史的发展而不断发展,并将继续为人类的保健事业作出应有的贡献。

第二节 保健按摩的作用

从中医学和现代医学的观点来看,保健按摩能够健身防病,促进疾病康复,美容减肥,增强体质,延年益寿是有科学根据的。

中医的经络学说认为,经络遍布人体的全身,它内联脏腑,外络肢节,沟通和联络人体所有的脏腑器官及皮毛、筋肉、骨骼等组织。人体的气血在经络内运行,形成有机的整体联系。保健按摩是运用各种不同的手法,作用于体表局部或经络穴位上,起到疏通经络、行气活血、平衡阴阳、调和脏腑、濡养筋骨等作用,从而达到健身防病的目的。如按摩足三里、三阴交、气海、关元、肾俞、脾俞等穴,与服用黄芪、人参、当归等中药同样具有补益气血的作用。

现代医学认为,保健按摩有以下几个方面的作用:

一、对皮肤的作用

按摩能增强局部新陈代谢,清除死亡的表层细胞,引起毛细血管扩张,使血液流速加快、流量加大,从而改善皮肤的营养,使苍白、松弛、干燥的皮肤变为红润有光泽并富有弹性的健康皮肤,促进与增强机体的免疫能力。

二、对肌肉、关节的作用

按摩能使肌肉获得更多的血液,使其含糖量增高,代谢旺盛,营养改善,并促进关节内的滑液分泌,加强关节周围组织的血液循环,起到疏通关节、强健筋骨的作用。

三、对代谢的作用

按摩可促进局部及全身的代谢。按摩后常见到尿量明显增加,同时体内的蛋白分解产物(如尿酸、尿素等)与尿同时排出体外,故尿中可以查出排氮量增加。由于对整体代谢过程的影响,可见脂肪减少,体重减轻。故按摩又有减肥和预防肥胖的作用。

四、对呼吸系统的作用

在胸部或颈背部进行按摩,通过神经反射活动,可加强肺组织的弹性,提高肺活量,改善呼吸功能。故按摩有增强体质,防治感冒、支气管炎、哮喘和肺气肿的作用。

五、对消化系统的作用

在背部或腹部及下肢的一些特定穴位上进行按摩,能调节内脏神经功能,促进胃肠的消化、吸收、排泄功能。如按摩左侧足三里穴、脾俞穴,可在X线透照下观察到胃肠的蠕动发生明显改变。故按摩能增强消化系统的功能,有预防腹泻、便秘的作用。

六、对循环系统的作用

按摩能加速静脉血和淋巴液的回流,使毛细血管通透性增强,血液流速加快、流量加大。由于按摩后血管的舒张,循环阻力降低,从而减轻心脏的负担。按摩腹部可降低血压,减慢脉率,预防高血压。

七、对神经系统的作用

按摩对神经系统的作用是通过神经反射实现的。不同的按摩手法对神经系统所起的作用也不同,如叩击类手法起兴奋作用,而表面抚摩动作则起镇静作用。即使同一手法,由于运用的方式不同(如手法的急缓、用力的轻重、时间的长短等),其效果也截然不同。如采取缓和、轻力、时间长的手法操作,可起镇静作用;反之,采取急速、重力、时间短的手法操作,则起兴奋作用。

按摩对自主神经也有很大的影响。从而使内脏、血管、腺体的活动功能发生变化。如按摩颈部,可调节脑部及上肢的血液循环;按摩腰臀部,能调节腹腔、盆腔器官的功能活动。

总之,无论是临床效果,还是按摩后的机体变化情况,都能证明保健按摩是建立在科学基础上的一种良性物理刺激。按摩的刺激,通过神经调节和体液调节,作用于人体的各个组

织器官,从而达到强健身体,预防疾病,促进疾病康复,美容减肥,延年益寿的功效。

第三节 保健按摩的基本知识

一、保健按摩的特点

(1) 保健按摩易学易行,不需复杂的设备,而且安全可靠,无不良反应,男女老幼有病无病皆可采用。

(2) 保健按摩以健身防病为目的,适用范围广。除恶性肿瘤、急性传染病、创伤性出血和孕妇等,均可使用。

(3) 保健按摩注重循经脉走向,重视腧穴按摩。如足太阳膀胱经应自上而下进行按摩,而手阳明大肠经则应由下向上按摩;腧穴按摩,如擦涌泉、肾俞、大椎,揉丹田,按中脘,按揉足三里,小儿腧穴的推脾土、肾水穴等,将穴位的性能与手法的作用有机结合起来,有事半功倍之效。

(4) 保健按摩比较注意因人、因时,灵活选穴、施法,不生搬硬套。

(5) 保健按摩比较重视头部、背腰、腹部及足部按摩,以调整大脑及内脏功能。

二、保健按摩的注意事项

(1) 术者(按摩者)的态度要和蔼、庄重,精力要集中,不得在按摩时嘻笑。

(2) 要有步骤地施行按摩手法,切忌动作慌乱。

(3) 术者的双手要保持一定的温度及清洁,手指甲不应过长。

(4) 施行手法或取穴时,均宜采取先轻、后重、再轻 3 个步骤,用力要恰到好处,防止损伤皮肤或筋骨。

(5) 对于过饱或饥饿者,不宜做按摩,最好在饭前半小时及饭后 1 小时以内不做按摩。

(6) 对孕妇的肩井穴、合谷穴、三阴交穴、昆仑穴等及小腹部、腰骶部不宜进行按摩。

(7) 若在按摩时遇到受者(被按摩者)突然出现头晕、恶心、面色苍白、出虚汗、脉搏加快等表现,术者不要慌乱,先让其平卧床上,再掐其人中穴、十宣穴,按揉印堂穴、内关穴、足三里穴,点大椎穴等,可以解之。

三、保健按摩手法的补泻

(1) 手法轻者为补,手法重者为泻。

(2) 手法缓者为补,手法急者为泻。

(3) 顺经施法为补,逆经施法为泻。

(4) 手法顺转为补,手法逆转为泻。

总之,在施行手法时,应根据受者的身体强弱、虚实,采取虚则补之,实则泻之的原则进行。

四、保健按摩的部位与标志

见图 1-1。

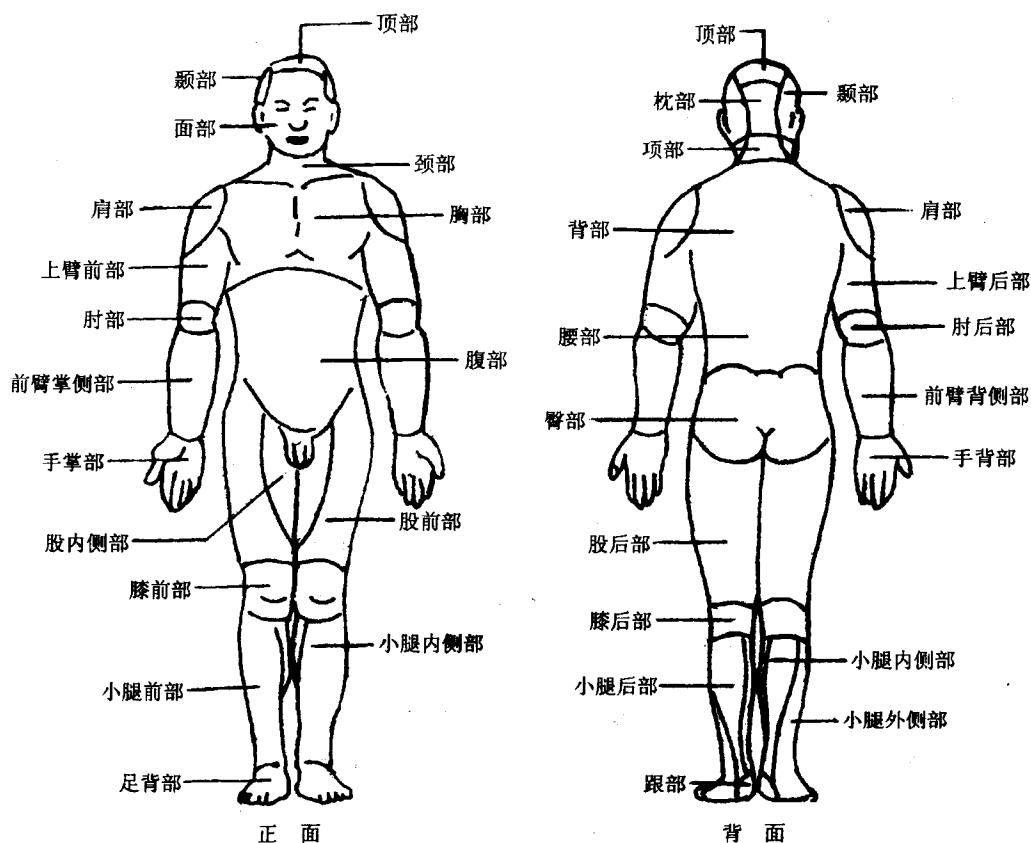


图 1-1 按摩的部位与标志

1. 上肢部

- (1) 肩部: 肩关节周围的部位。
- (2) 肩背部: 肩关节后面、肩胛骨周围和上背部。
- (3) 上臂: 肩关节及肘关节之间的部分。
- (4) 肘部: 肘关节周围。
- (5) 前臂: 肘关节至腕关节之间的部分。
- (6) 腕部: 腕关节周围。
- (7) 掌部: 腕关节和掌指关节之间的部分。
- (8) 掌心: 手掌侧面的中心部。
- (9) 手背: 手的背侧面。
- (10) 大鱼际: 手掌的拇指侧肌肉丰满处。
- (11) 小鱼际: 手掌的小指侧肌肉丰满处。
- (12) 指部: 掌指关节及指端之间的部分。
- (13) 指掌面: 手指的掌面。
- (14) 指峰: 指尖端部。
- (15) 指腹: 又称指肚。手指末节掌面部。

2. 下肢部

- (1) 髌髁部: 髌髁关节周围的部分。

- (2) 臀部:髋关节外侧,髋关节周围的部分肌肉丰满处。
- (3) 大腿部:髋关节至膝关节之间的部分。
- (4) 膝部:髌骨与膝关节前部及侧面。
- (5) 腘部:膝关节后方的凹陷部。
- (6) 小腿部:膝关节至踝关节之间的部分。
- (7) 踝部:踝关节周围部。
- (8) 跖部:踝关节与跖趾关节之间的部分。
- (9) 趾部:跖趾关节与趾端的部分。
- (10) 足背:足的上部。
- (11) 足底:足的下面。
- (12) 足内侧:足的靠足拇趾的一侧。
- (13) 足外侧:足的靠足小趾的一侧。

3. 背腰部

- (1) 腰部:第 12 胸椎与第 12 肋骨以下及髋部以上的部分,外侧至腋中线。
- (2) 背部:第 1 胸椎至第 12 胸椎之间的背侧部,外侧至腋中线。
- (3) 上背部:第 1 胸椎至第 6 胸椎之间的背侧部,外侧至腋中线。

4. 胸腹部

- (1) 胸部:锁骨至胸廓前壁的下缘,外至腋中线周围。
- (2) 胸廓:包括 12 个胸椎、12 对肋骨与胸骨及其连接部分。
- (3) 胸前壁:胸骨与肋骨及其稍外侧的部分。
- (4) 胸侧壁:腋中线及其前后的部分。
- (5) 剑突:胸骨下端的部分。
- (6) 腹部:上至胸部下缘,下至耻骨联合、腹股沟及髂嵴前,外至腋中线。
- (7) 脐部:肚脐周围的部分。常以脐为界把腹部分为上腹部与小腹部(下腹部)。

5. 头颈部

- (1) 头顶部:头顶正中及其周围。
- (2) 颞部:头颅的两侧部分,又称头侧部。
- (3) 枕部:头顶部与后发际之间的部分。
- (4) 额部:前发际与眼眶之间的部分。
- (5) 眉弓:生长眉毛的骨隆起处。
- (6) 眶部:眼眶周围部。
- (7) 鼻部:鼻骨周围部。
- (8) 颧部:颧骨周围部。
- (9) 口部:口裂周围。
- (10) 颊部:口裂及颧部之间的外侧部分。
- (11) 下颌部:口裂以下的部分。
- (12) 颈部:下颌骨与锁骨之间的部分。
- (13) 项部:后发际与第 7 颈椎之间的部分。

五、保健按摩常用的人体方位

1. 前、后

距身体腹侧面近的,谓之前或称腹侧;距身体背侧面近的,谓之后或称背侧。

2. 上、下

近头者为上;近足者为下。

3. 内、外

凡中空器官,近内腔者为内;远离内腔者则谓之外。

4. 深、浅

以身体表面皮肤为标准,离表面皮肤远者为深;接近表面皮肤者为浅。

5. 内侧、外侧

由头顶正中至两足尖之间画一正中line,距正中line近的称内侧;远离正中line的称外侧。

6. 近端、远端

距离躯干近的为近端;距离躯干远的为远端。

7. 尺侧、桡侧

叙述前臂时,距离尺骨近的为尺侧;距离桡骨近的为桡侧。

8. 胫侧、腓侧

叙述小腿时,距胫骨近的为胫侧,距腓骨近的为腓侧。

六、保健按摩的体位及要求

按摩时,除了正确地选择按摩部位以外,合适的体位及姿势与手法效果亦有密切关系。选择体位时,既要考虑到有利于受者的肌肉放松,并保持较长时间,又要考虑术者便于运用手法。术者常采取立位或坐位,受者一般采用卧位和坐位两种体位。在受者所采用的体位中,又分为以下几种。

1. 仰卧位

受者仰面而卧,头部垫枕,两下肢平伸,上肢自然放于体侧,全身肌肉放松,自然呼吸或配合手法动作呼吸。在头面部、胸腹部及四肢前面进行按摩时常采用此体位。

2. 俯卧位

受者身体前面接触床面,面部向下正对床孔处,若床面无孔,可在上胸部前面垫枕,面部向下,两上肢放于侧方,全身肌肉放松,自然呼吸。在肩背、腰臀部及下肢后侧进行按摩或对项枕部按摩时采取此体位。

3. 侧卧位

受者体侧接触床面,肌肉放松,自然呼吸。此体位较少用。

4. 端坐位

根据施行手法的具体情况,受者坐于凳上,两足分开与肩等宽,肌肉放松,自然呼吸。在头颈、上肢及背部进行按摩时常用此体位。

5. 俯坐位

受者坐于凳上,上半身前俯,屈肘,前臂支撑于膝上或前方固定物上,肩背部肌肉放松,自然呼吸。在颈项部或肩背部施行某些手法时采取此体位。

术者在施行手法过程中,要全神贯注,意到手到,身体亦随之移动,站立时双足呈“丁八”