

甘肃省酒泉卫生学校校本教材

供中等卫生职业教育实训或保健服务行业员工培训用

保健按摩

实训教程

BAOJIAN ANMO SHIXUN JIAOCHENG

主 编 王 婧 李 上



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

甘肃省酒泉卫生学校校本教材

供中等卫生职业教育实训或保健服务行业员工培训用



保健按摩实训教程

主 编 王 婧 李 上

副主编 范玉敏 徐文海

编 者 (以姓氏笔画为序)

马 伟 王建民 毛忠南 李 上

李 霞 陈敬德 胡 瑜

录 像 杨 俊

主 审 强志鹏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩实训教程 / 王 婧, 李 上主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5091-5140-2

I. ①保… II. ①王… ②李… III. ①保健—按摩疗法(中医)—教材 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 173982 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 卢紫晔 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪光源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 5.5 字数: 113千字

版、印次: 2011年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—3000

定价: 18.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

出版说明

全国卫生职业教育2008—2009年度研究发展基金课题《适应卫生事业发展的需要卫生职业教育专业调整和设置研究（2009-YB07）》是甘肃省酒泉卫生学校第一次申请的省部级卫生职业教育类课题。课题组在完成第一阶段发表2~3篇国家级论文的任务后，根据第一阶段对甘肃河西走廊部分市县基层乡镇卫生院的医师、护士、临床辅助人员进行人才专业需求的调查结果，结合甘肃省在2008—2010年三年时间向全省各乡镇卫生院配发车载急救设备等政策，确定围绕乡镇社区加强急诊急救、保健按摩等情景实训为主的子课题。其后根据实际调查结果，分别将农村社区急救护理及仪器使用、农村社区急救医学及仪器使用、农村社区急救检验及操作流程、保健按摩等操作性强的教学内容编写成校本教材，力求通过情景把医院、实际生活与课堂教学联系在一起，以期达到目前中专学生通过看、读、听、模仿掌握实用技能。在整理、制作情景实训教程《农村社区急救护理及仪器使用》《农村社区急救医学及仪器使用》《农村社区急救检验及操作流程》和《保健按摩》校本教材的过程中，专业课教师反复模拟、揣摩、规范实训操作，整个过程提高了参与教师的科研素养，达到了“以学促研，以研促教，教研结合”的科研与实践工作紧密结合的效果。本套情景实训教材的思路来自课题组成员在基层走访、调查及多年理论教学与临床实践，教材整个实训过程看得见，摸得着，符合目前中等卫生职业教育生源和就业特点，体现教材内容的“必需、实用”和强化“技能”特点。为了提高本套教材的质量，课题组曾多次邀请校内外教学、临床一线专家点评。目前国内专门讲卫生职业教育情景实训的教材还不多，相信通过老师的努力、专家的严格把关，本套教材将开国内卫生职业教育情景实训课程之先河。

全国卫生职业教育研究发展基金课题课题组

2011年1月

全国卫生职业教育研究发展基金课题教材

目 录

序号	适用专业	课程名称	版次	主 编
1	中职各专业	农村社区急救护理及仪器使用	1	王婧, 李上
2	中职各专业	农村社区急救医学及仪器使用	1	王婧, 李上
3	中职各专业	农村社区急救检验及操作流程	1	王婧, 李上
4	护理、康复	保健按摩实训教程	1	王婧, 李上
5	中职各专业	护理应用解剖学实训教材	1	王婧, 李上
6	中职各专业	病理学实训教程	1	王婧, 李上

内容提要

本书分两部分。第一部分为按摩基本手法，从基本手法的定义、操作要领、分类、功能和应用、注意事项五个方面进行讲解，每一手法配有照片，言简意赅。第二部分为局部保健按摩，从理论、实践及测评三方面确保读者学得会，工作场所用得上。本书适合广大中医学生或中医爱好者阅读参考。

前 言

全国卫生职业教育研究发展基金课题教材《保健按摩实训教程》的开发是为适应城市、农村城镇化第三产业需要。通过对区域城市、农村社区保健按摩、足浴等场所实地调查，课题组成员结合自身实际工作经历，编写了一套适合中等卫生职业教育和保健服务行业员工培训的教程。保健按摩实训教材重在“贴近生活实际、满足保健需求”，使课堂操作与社会实际生活连接起来。①贴近生活实际：贴近中专层次学生就业渠道，学了就能会，会了就能用。②满足保健需求：教材有别于治疗按摩，主要针对人们生活、紧张工作之余的休闲消费，力求保健按摩教程与保健行业零距离，以培养适合城市、社区、农村的服务型劳动者。

本教程分两部分。第一部分为基本手法，从基本手法的定义、操作要领、分类、功能和应用、注意事项五个方面进行讲解，每个手法配有照片，言简意赅，真实照片适合中职学生年龄特点。第二部分为局部保健按摩，从理论、实践（录像）及测评三方面确保学生学得会，工作场所用得上。

在本套教材的研发与编写过程中，首先要感谢酒泉市卫生局、教育局及参与本项目的各级医院和学校的专家、领导，感谢他们对科研项目的鼓励和支持，同时要感谢参加本套教材研发与编写的各位老师，他们认真负责，发扬了“铁人”精神才使得这套《情景实训教程》与读者见面。保健按摩手法与按摩流程得到了兰州大学第一医院康复科主任（主任医师）、甘肃省卫生领军人才强志鹏，甘肃省酒泉市中医院毛忠南、青海省中医院祁永福博士等以及具有按摩经验的同行的大力支持和帮助。编写过程中，采用了其他书刊、网站上的个别插图，在此一并表示感谢。对于书中存在的不妥之处，敬请保健按摩同行及读者提出宝贵意见。

王婧 李上

2011年4月

目 录

第一部分 保健按摩基本手法

第一节	作用于人体骨关节类手法	2
一、	关节屈伸类手法	2
二、	关节拔伸类手法	6
三、	关节摇动类手法	10
四、	关节扳动类手法	14
五、	背法	24
第二节	作用于人体软组织振动类手法	26
一、	抖法	26
二、	振法	27
第三节	作用于人体软组织叩击类手法	28
一、	拍法	28
二、	叩法	29
三、	击法	30
四、	啄法	31
第四节	作用于人体软组织挤压类手法	32
一、	按法	32
二、	点法	34
三、	拨法	35

四、捏法	36
五、拿法	38
第五节 作用于人体软组织摩擦类手法.....	39
一、推法	39
二、抹法	40
三、摩法	42
四、搓法	43
第六节 作用于人体软组织摆动类手法.....	44
一、揉法	44
二、滚法	46
三、一指禅推法	47

第二部分 局部保健按摩

第一节 颈肩部按摩.....	50
一、颈肩部保健按摩常用腧穴	50
二、颈肩部按摩操作步骤	51
第二节 上肢部按摩.....	53
一、颈肩部保健按摩常用腧穴	53
二、上肢部按摩操作步骤	54
第三节 下肢部按摩.....	55
一、下肢前、内、外侧及足背按摩	55
二、下肢后侧及足底按摩	56

第四节	胸腹部按摩·····	58
一、	胸腹部保健按摩常用腧穴 ·····	59
二、	胸腹部按摩操作步骤 ·····	59
第五节	背腰部按摩·····	60
一、	背腰部保健按摩常用腧穴 ·····	60
二、	背腰部按摩操作步骤 ·····	62
第六节	面部美容按摩·····	63
一、	头面部常用美容保健腧穴 ·····	64
二、	面部按摩操作步骤 ·····	65
第七节	减肥按摩·····	67
一、	肥胖的定义 ·····	67
二、	肥胖与健康 ·····	67
三、	减肥按摩应注意哪些问题 ·····	68
四、	减肥按摩常用的穴位 ·····	68
五、	减肥按摩的具体步骤 ·····	70
第八节	足部保健按摩·····	72
一、	足部主要反射区 ·····	73
二、	足部反射区分布特点 ·····	75
三、	足部按摩手法 ·····	76
四、	足部按摩一般操作程序 ·····	76
五、	足部按摩注意事项 ·····	78

第一部分

保健按摩基本手法



第一节 作用于人体骨关节类手法

一、关节屈伸类手法

(一) 定义

屈伸法：使关节被动屈伸的运动方法。

(二) 操作要领

1. 操作缓慢，力量均衡、持续，不使用暴力、蛮劲。
2. 伸屈应在正常生理活动范围内进行。

(三) 分类

1. 颈部屈伸法 一手扶于宾客前额部，另一手扶于其枕部，做颈部前屈后伸活动。（图1-1-1）



图1-1-1 颈部屈伸法

2. 颈部侧屈法 双手掌分别置于头的两侧，进行左右侧屈活动。（图1-1-2）



图1-1-2 颈部侧屈法

3. 肩关节屈伸法 一手扶于宾客肩部，另一手握其腕部，做肩关节前屈后伸活动。（图1-1-3）



图1-1-3 肩关节屈伸法

4. 屈肘过度后伸肩关节法 以右侧为例，宾客肘关节屈曲，肩关节后伸。保健按摩师左臂肘窝抵住宾客肘下部，左右手十指交叉置于其肩上部，继而用力向上抬其肘使肩关节过度后伸。操作时，应使宾客肩关节尽量内收，以防损伤肩周软组织。（图1-1-4）



图1-1-4 屈肘过度后伸肩关节法

5. 肘关节屈伸法 一手握宾客肘部，另一手握其腕部，做肘关节的屈伸活动。（图1-1-5）



图1-1-5 肘关节屈伸法

6. 腕关节屈伸法 一手握宾客腕部，另一手握住四指，做腕关节的屈伸活动。（图1-1-6）



图1-1-6 腕关节屈伸法

7. 腰部屈伸法 宾客仰卧，双腿自然伸直。保健按摩师立于宾客足侧，并用大腿前侧分别顶住宾客的足底部。然后，用双手分别握其腕部，用力牵引，使其坐起。稍停顿，在宾客主动后仰的同时，保健按摩师随之前倾伸臂，使宾客恢复卧位。如此反复做腰部屈伸活动。（图1-1-7）



图1-1-7 腰部屈伸法

8. 髋、膝关节屈伸法 宾客仰卧，保健按摩师站于宾客一侧，一手按住其膝部，另一手握其足底部，使髋、膝、踝关节同时屈曲，随即伸直。（图1-1-8）



图1-1-8 髋、膝关节屈伸法

9. 膝关节屈伸法 宾客俯卧或仰卧，保健按摩师立于宾客一侧，一手扶其腘窝上部，另一手握其踝部，做膝关节屈伸活动。（图1-1-9）



图1-1-9 膝关节屈伸法

10. 踝关节屈伸法 宾客俯卧或仰卧，保健按摩师一手托宾客踝部，另一手握其足掌部，做踝关节屈伸活动。（图1-1-10）



图1-1-10 踝关节屈伸法

（四）功能和应用

本法具有滑利关节、理筋整复、松解粘连的作用，主要用于颈、腰及四肢关节。



注意事项

- ◇操作时取舒适体位，操作前检查其能动幅度。
- ◇手法用力适当，恰到好处，手法由轻到重，注意保护各关节、韧带，不强力扭转。
- ◇在屈伸关节时稍稍结合拔伸或按压力，每次活动的次数可逐步增加。

二、关节拔伸类手法

（一）定义

拔伸法：应用对抗力量对关节或肢体进行牵拉，使关节伸展，称为拔伸法。

（二）操作要领

1. 操作时，动作要平稳而柔和。
2. 用力要均匀而持续，力量应由小到大，逐渐增力，再由大到小，不可用突发性的猛力牵拉。
3. 要根据不同的部位，适当控制拔伸力量和方向。

（三）分类

1. 头颈部拔伸法

（1）宾客取坐位，保健按摩师立于宾客后，用双手拇指顶按枕骨下方，掌根分别夹住下颌部助力，然后两手同时用力向上拔伸。（图1-1-11a）



图1-1-11a 头颈部拔伸法

（2）宾客取坐位，保健按摩师一手扶住宾客枕后部，另一手用肘窝部托住其下颌，手掌扶住对侧颞部，两手同时用力向上拔伸。（图1-1-11b）



图1-1-11b 头颈部拔伸法

(3) 宾客仰卧，头颈部在床沿之外，保健按摩师坐于宾客头前方，用一侧肘窝部微抱其下颌部，另一手掌置于其枕部，两手协同用力，做颈部拔伸法。做颈部拔伸法过程中，应使宾客头部保持中正位或稍前屈位，在拔伸颈椎的同时，还可结合做颈部缓慢的环转运动。

(图1-1-11c)



图1-1-11c 头颈部拔伸法

2. 肩关节拔伸法

(1) 宾客坐于低凳上，上肢放松。按摩师站于宾客后外侧，用双手握住其腕部和肘部，逐渐向上用力拔伸，嘱宾客身体向另一侧倾斜或有一助手协助固定其身体，以牵拉之力相对抗。宾客取坐位，保健按摩师用一侧膝部顶于其同侧腋窝部，双手握其腕部，用力向下拔伸。(图1-1-12a)



图1-1-12a 肩关节拔伸法

(2) 宾客仰卧。保健按摩师臀部半坐于一侧床边将一足跟置于宾客腋下，双手握住其同侧腕部做徐徐拔伸，并同时用足跟顶住腋窝与之对抗。稍顿，再逐渐使其肩部内收、内旋。(图1-1-12b)



图1-1-12b 肩关节拔伸法