



浙江科学技术出版社

保健

按摩

董晓虹 姜建华 吴 军 主编





保健按摩

BAO JIAN AN MO

董晓虹 姜建华 吴 军 主编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩/董晓虹,姜建华,吴军主编. —杭州:浙江科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5341-2569-3

I. 保... II. ①董...②姜...③吴... III. 保健—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088171 号

保健按摩

董晓虹 姜建华 吴 军 主编

浙江科学技术出版社

杭州飞达工艺美术印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本:850×1168 1/32

印张:16.5

字数:460 000

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-2569-3

定价:28.00 元



前 言

按摩是劳动人民在长期与疾病斗争的过程中总结出来的一种既可保健又能治病的物理疗法,是中国传统医学中的一块瑰宝。它是利用双手(或足、器械)在人体上进行各种手法操作,刺激体表或穴位,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。保健按摩是按摩的重要组成部分,是通过在人体体表的特定部位施以一定力量的、有规律的手法操作,达到预防、保健、康复目的的一种按摩方法,具有简便易行、效果显著、易学易懂、易于推广的特点。目前,保健按摩已风靡全球,其在增强人类体质和防治疾病方面正发挥着越来越重要的作用。

本书是根据国家劳动与社会保障部颁布的《保健按摩师国家职业标准》和《职业技能鉴定规范》的规定,在内容上严格按照初、中、高3个技术等级的知识和技能要求组织编写,在概述人体解剖和中医基础理论的基础上,重点介绍了常用按摩手法和全身保健按摩、足部反射区按摩、美容按摩及常见病症按摩的方法。其内容丰富翔实,着眼于技能操作,突出针对性、实用性,既可作为保健按摩从业人员职业技能鉴定教材,又可作为保健按摩爱好者的自学参考书。其中带“▲”部分可作为中级保健按摩师选学内容,带“*”部分可作为高级保健按摩师选学内容。

本书由浙江大学董晓虹副教授、浙江大学姜建华教授(硕士生导师)、浙江体育职业技术学院吴军讲师(浙江大学硕士研究生)担任主编,杭州师范学院柯小剑讲师(上海体育学院博士研究生)、浙江大学周永平副教授(硕士生导师)、杭州外国语学校仇华英参加编写。

本书由中国康复医学会康复体育保健专业委员会副主任郑隆榆教授主审。在编写与出版的过程中,得到了浙江省劳动和社会



保障厅、浙江省职业技能鉴定中心的指导,在此谨致深切的谢意!

由于编者水平有限,书中不足和不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

2005年3月



目录

第一章 按摩概述	1
第一节 按摩发展简史	1
第二节 按摩师的职业道德	6
第三节 按摩的注意事项及禁忌证	7
第四节 按摩室的服务程序	9
第二章 人体解剖生理知识	11
第一节 人体概述	11
第二节 皮肤	15
第三节 运动系统	17
第四节 脉管系统	53
第五节 呼吸系统	57
第六节 神经系统	60
第七节 消化系统	68
第八节 泌尿系统	72
第九节 内分泌系统	73
第三章 中医基础知识	77
第一节 脏腑学说	77
第二节 阴阳、五行学说	91
第三节 经络、腧穴学说	94
第四章 中医诊断基础知识	128
第一节 望诊	128
▲第二节 闻诊	131



第三节	问诊	132
* 第四节	切诊	133
第五章	按摩专业知识	137
▲第一节	按摩的作用原理	137
* 第二节	按摩的治疗原则及治法	140
第三节	按摩递质及配方知识	142
▲第四节	主要客源国的风俗习惯	146
第五节	按摩的基本用品与器具	148
* 第六节	按摩手法的补泻	150
* 第七节	几种现代按摩术简介	151
第六章	按摩手法的分类	154
第一节	摩擦类手法	154
第二节	挤压类手法	163
第三节	摆动类手法	168
第四节	振动类手法	172
第五节	叩击类手法	174
第六节	运动关节类手法	178
▲第七章	常用按摩手法的应用	185
第一节	推法	185
第二节	拿法	192
第三节	按法	196
第四节	点法	205
第五节	拨法	206
第六节	摩法	207
第七节	揉法	210
第八节	搓法	217



第九节 颤法	218
第十节 拍法	218
第十一节 叩法	219
第十二节 啄法	219
第十三节 抹法	220
第十四节 捏法	221
第十五节 提法	222
第十六节 压法	225
第十七节 掐法	227
第十八节 擦法	230
第十九节 扫散法	231
第二十节 抚法	232
第二十一节 运法	232
第二十二节 滚法	233
第二十三节 理法	234
第二十四节 梳法	235
第二十五节 振法	236
第二十六节 屈伸法	237
第二十七节 拔伸法	239
第二十八节 踩跷法	242
第八章 全身保健按摩术	244
第一节 头面部保健按摩的施术方法与程序	244
第二节 胸部保健按摩的施术方法与程序	256
第三节 腹部保健按摩的施术方法与程序	261
第四节 下肢前、内、外侧保健按摩的施术方法与程序	270
第五节 背部保健按摩的施术方法与程序	274
第六节 腰部保健按摩的施术方法与程序	284
第七节 下肢后部保健按摩的施术方法与程序	290



▲第八节	头颈部保健按摩的施术方法与程序	299
第九节	上肢保健按摩的施术方法与程序	304
* 第十节	向心性保健按摩的施术方法与程序	315
* 第九章	按摩诊治技能	319
第一节	15 种常见不适症的康复按摩	319
第二节	常见病症的治疗按摩	330
* 第十章	足部反射区保健按摩	341
第一节	概述	341
第二节	足部按摩常用手法	353
第三节	足部保健按摩施术程序	358
第四节	足部保健按摩操作技能	359
* 第十一章	美容按摩	393
第一节	皮肤解剖生理	393
第二节	洁肤品的种类和使用方法	397
第三节	护肤品的种类和使用方法	398
第四节	常用面膜	400
第五节	美容按摩施术程序	403
* 第十二章	常见意外情况的急救处理	411
第一节	中暑	411
第二节	心绞痛	413
第三节	晕厥	414
第四节	休克	415
第五节	心跳和呼吸骤停的急救	416
第六节	骨折	418



附录

附录一	法规常识	420
* 附录二	行业管理常识	426
附录三	初、中、高级保健按摩师国家职业标准	427
▲ * 附录四	保健按摩工作中常用的英语口语	444
附录五	初、中、高级保健按摩师理论模拟试卷	451
附录六	初、中、高级保健按摩师技能考核模拟试卷	514



第一章 按摩概述

按摩是祖国传统医学的重要组成部分,属外治法范畴,是研究防治皮肉、筋骨、气血、经络、脏腑损伤疾患的一门科学。在祖国医学中,中医按摩学历史悠久,积累了丰富的、比较完整的理论和经验,并逐渐形成了一门独立的科学。按摩在我国古代有着许多不同的称谓,如按摩(《素问·血气形志篇》)、按护(《史记·扁鹊传》)、推拿(明·龚云林《小儿推拿活婴秘旨》)等。按摩推拿是在传统命名的基础上借用这个学科中的4种治疗手段——按法、摩法、推法、拿法而确立的。按摩术是指利用手、足或器械等作用于人体体表的各种特定的动作(即手法),刺激人体体表部位或穴位,以调整机体的生理、病理状态,从而达到医疗保健目的的一种方法。按摩作为一门独立学科,源远流长。医史记载,2000多年前,按摩便被中华祖先应用于医学实践。它具有简便易行、不需特殊设备、疗效显著、易学易懂、易于推广等特点。只要手法运用得当,不会产生任何副作用,因而在21世纪的今天,仍以其繁博、奇特的内容而使世人瞩目。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

一、按摩的起源

中医按摩学的起源和形成与劳动人民长期的劳动生活、生产实践紧密相关,是在长期的生活、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。距今100多万年前,我们的祖先为了生存,便依靠集体的智慧和力量,用原始



的劳动工具,有限的劳动经验,简单的劳动互助,来对付自然界的各种灾难,抗击猛兽的频繁侵袭,以获取必要的食物,同时也相应地逐步积累了原始的医药知识。原始社会的早期,人们大都住在洞穴或窝棚里,以避风雨寒暑,防备猛兽虫蛇,这是人类最早的预防外伤措施。但人类在生活劳动、与猛兽搏斗和部落之间发生战争时,也常常发生外伤。一旦损伤病痛出现,原始人在本能的支配下,用手在疼痛、肿胀处进行抚摸和按压,以减轻痛苦。经过长期的反复实践,一些偶然能使伤痛缓解的本能动作便成为人类的一种经验而被积累起来。随着人类社会的发展,人类认识的无数次提高,这些经验性动作便逐渐成为一种与疾病抗争的手段,并为人类早期医学模式的形成奠定了基础。医史揭示,按摩推拿术起源于黄河流域,在黄帝时代已普遍应用于医事活动中,并具备了雏形。在我国现存最早的医籍《黄帝内经》中有关按摩推拿术的记述有 14 篇。

二、按摩的形成

随着原始大同社会的解体、奴隶制国家的建立及社会生产力的提高,促进了人类经济文化的发展。在夏商时代,人们对医药卫生已有了一定的认识,出现了中药汤液煎剂等医疗方式。神巫用以印证其神力的行为中包含着一定的按摩推拿术的雏形,然而神巫的迷信活动也阻碍了医学的发展,使按摩推拿术难以脱雏成形。公元前 11 世纪的周代,奴隶制社会进入鼎盛时期,社会分工趋向明确,在医疗分工上已有专人掌管骨科疾病的治疗。《周礼》中记载的“疡医”,就是负责“肿疡、溃疡、金疡、折疡”的治疗。这里所说的“金疡”即“金创”,是指由金属器刃损伤肢体所致的创伤;“折疡”概括了击、坠、跌、扑所致的骨断筋伤等疾病。其治疗办法也比较丰富,除内服中药外,还有敷药(祝药)和手术(刮痧)等治疗措施。那时虽无按摩专著,但在现存最古老的几本医学文献中都记载了同时期这方面的内容,可见当时按摩学已取得了一定的发展,但尚



无足够确切的史实可说明按摩推拿术在这时期已形成。

在春秋战国时期,中国社会形态由奴隶制社会向封建制社会过渡,社会的变革活跃了思想,使这个时期呈现为“诸子蜂起、百家争鸣”的文化繁荣局面。内容丰富且不同的学术观点激活了医学意识,朴素的唯物观渗入医学领域,出现了众多的医学学派思想。尽管目前尚缺乏完整的史料以说明这个时期的医学成就,但从历史遗留下的关于这一时期的医学著作中,可以看到以按摩推拿手段治疗疾病的活动。显然,按摩推拿术在这个时期已非起源阶段那样的本能动作积累,而是比较成熟的一些按、抚、摩、弹等手法。

在秦汉时期,已建立了统一的封建制国家,这一时期社会相对安定,为文化科技的创造和总结提供了有利的社会条件,从而使对此以前的医学经验进行总结成为可能。人类的早期医学模式在这个时期得以整理继承和总结完善,并奠定了中国传统医学体系的基础,按摩也自然地随之而形成。史载的第一部按摩推拿术专著——《黄帝岐伯按摩经》即是这一时期的产物,它与《黄帝内经》、《华佗别传》、《金匱要略》等著作共记述了十几种按摩手法。从上述著作中可以看出,这一时期的按摩推拿术已是从手法到手法作用机制再到相应的适应证的一个整体体系,虽然简单表浅,但已足以说明在秦汉时期(公元前 220 年)按摩推拿体系已经形成。

三、按摩的发展

自秦汉以后直至近代,在这漫长的岁月中按摩推拿术经历了曲折反复的过程,但仍以其顽强的生命力存在并向前发展着。汉末至魏晋南北朝的数百年间是我国历史上最混乱的时期,社会动荡,生产力严重被破坏,阻碍了科学文化的进步,已经形成的按摩推拿术在这时期已无法再总结提高,但作为一种医疗手段,却受到历代医家的锤炼而有所充实创新。如晋·葛洪《肘后备急方》一书中记述有“捏脊手法”,南北朝时期的陶弘景在其《养性延命录》一书篇末附有“导引按摩”。总之,这时期由于战乱而使按摩推拿术



更多地趋向应用而成为“隐士”们的养生手段之一。

隋唐时期,结束了南北朝时的割据混战局面,国家统一大大促进了社会生产力的发展,使中国的封建社会进入强盛时期。这些无疑都促进了社会科学文化的突飞猛进,也自然地带动了按摩推拿术的高度发展。首先,在隋代的医事制度中,按摩推拿术第一次作为独立的学科被提出,在唐代不但沿用了这种医事制度,而且还出现了专门的按摩推拿术的教学机构,这使按摩推拿术的高度发展成为可能。其次,这一时期的一些医籍如隋·巢元方的《诸病源候论》、唐·孙思邈的《千金要方》、唐·蔺道人的《理伤续断秘方》、唐·王焘的《外台秘要》等,集中记载了按摩推拿术在这一时期的杰出成就,充分显示了按摩推拿术的发展水平。另外,在唐·孙思邈的《千金要方》中还记有以“膏摩”法治疗“夜啼”、“不能乳食”等多种小儿病症,与后来的小儿按摩推拿术有着千丝万缕的关系。据考察,隋唐期间出现的按摩推拿手法已有摩、擦、打、捻、捺、捻、抱、按等数十种。隋唐时期按摩推拿术的鼎盛状况以及隋唐间的外交繁荣,使中国按摩推拿术也远播海外。

宋、金、元时代是我国封建社会进入稳步发展的中期,但由于外族的入侵,使汉族文化科学受到了一定的冲击,所以按摩推拿术在这一时期已不如隋唐时代那样盛行,这时的国家机构已不再设按摩推拿术的专门科目。尽管如此,由于这个时期的造纸术和印刷术的发明为医学知识的总结、传播和普及提供了有利的条件,从而使广泛的医学述著成为可能。《圣济总录》中有独立成篇的有关按摩推拿术的内容,对按摩推拿手法进行了精辟的阐述,这无疑为后世的进一步发展提供了丰富的理论基础,也对按摩推拿术在民间的广泛流传有着极其积极的意义。此外,在《宋史·文艺志》、《养生要诀》、元·危亦林的《世医得效方》等书中均对按摩推拿术有许多记述。在元·危亦林的《世医得效方》中,危氏对按摩推拿手法有不少的创新,如“摇摆”、“搏按”、“屈伸”等均见记于该书。总之,在宋、金、元时代的有关医籍中,按摩推拿手法较以前也有一



定的发展,如掐、揉、搓、握等许多单式基础手法广泛见于应用。

明清时期是中国封建制度的最后繁荣时期,按摩推拿术也随着社会科学文化进入一个新的发展时期。明代按摩推拿术重列医学分科中,医学大家张景岳不但在其《类经》中将按摩列为医学十三科之一,而且进行了关于按摩推拿手法的辨证论治的阐述。在这一时期,按摩推拿术不仅具备了以前各代的成就,而且按摩推拿术的分支也越来越细,并且繁衍出了小儿按摩推拿术,如明·永乐年间的《袖珍小儿方》、龚云林的《知婴秘旨推拿方脉》、周荝甫的《小儿推拿秘书》、熊应雄的《小儿推拿广意》、钱怀村的《小儿推拿直录》等,均对小儿按摩推拿进行了专门的阐述,不仅推动了小儿按摩推拿术的发展,也带动了整体的按摩推拿术的进步。在明代,按摩推拿术在养生方面的应用也相当突出,并且按摩推拿术在高度发展的同时也在民间广泛流传。虽然清代的“太医院”不设按摩推拿术专科,但在清代的初中期,无论按摩推拿手法、作用机制以及临床应用都有较大的发展,明清时代的医籍著作中所提及的按摩推拿手法已有近百种之多,诸如推、拿、点、按、揉、摩、搓、摇、滚、拍、打、击、弹、拨、运、擦等已相当普及了。1840年鸦片战争以后,中国沦为半封建半殖民地国家。随着帝国主义的文化侵略,西方医学传入中国,由于受到西洋医学的冲击,传统的民族医学备受歧视,按摩推拿术更是日渐衰微,在此期间按摩学著作甚少,极其丰富的按摩经验散存在老一辈的中医师和民间,缺乏整理和提高,几乎濒于失传的边缘。

新中国成立以后,国家高度重视并大力发掘传统医学,为祖国传统医学带来了科学发展的春天,古老的按摩推拿术重现光彩,进入了一个蓬勃发展的新时期。20世纪50年代,国内许多省、市级医院普遍开设了按摩科或推拿科,并广泛培养专业人员,发掘整理了的按摩或推拿手法上百种,许多有特色的流派也不断涌现,如一指禅推拿、内功推拿、点穴按摩等,同时也开展了对按摩推拿术的生理和病理学上的探讨,广泛开展了学术研究与交流,整理出版了



各种按摩专著,在国内有关医学刊物上公开发表了数百篇学术论文。随后国内的一些中医学院推拿专业及推拿系相继出现,为国家培养了一批从事按摩推拿教学、临床和科研的高级专业人才,进一步推动了按摩推拿学术水平的提高,使按摩医学在医疗与保健领域中的广泛运用取得了新的成就和发展。近年来,随着海内外的频繁学术往来,我国按摩学的新进展越来越受到世界医学界的重视,对世界医学科学做出了一定贡献。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的行业,必将会发扬光大,为增强人们的体质与促进健康做出应有的贡献,历史将赋予古老而神奇的按摩推拿术以更深远的内涵。

第二节 按摩师的职业道德

我们知道,每个人都不是一个人孤零零地生活着的,人类的一切活动都是在社会中进行的,任何人的生存和发展总是以社会为前提的,生活在社会中,即是生活在各种各样的关系之中。所以,每一个社会成员的行为都会给别人甚至整个社会带来各种各样的影响。为了形成一个良好的社会环境和生活环境,就要求对人们相互间的关系进行必要的规范,对人的行为加以适当的约束,这样,道德便出现了。道德是指在一定社会条件下,人与人的行为应当遵循的准则和标准,用以调整人们之间、个人同社会之间利益关系的行为准则和规范的总和。道德是人类社会所特有的,是依靠社会舆论以及人们内心信念等力量而起作用的。

人类的职业生活是联结人们交往的重要桥梁,而调整因不同职业而产生的不同的人与人之间关系的特殊道德——职业道德,在人类社会生活中发挥着重要的作用。职业道德是指职业范围内的特定道德要求,是道德在职业活动中的具体体现。职业道德是社会道德的一个重要的组成部分。无论从事何种职业的人,在工作或劳动过程中,都应该遵循与其特定职业活动相适应的行为规



范。保健按摩师是根据顾客的需求,运用以保健为目的的按摩技术,在人体体表特定部位施以有一定力量的、有目的的、有规律的手法操作活动的人员。因此,保健按摩师在从事保健按摩工作过程中应遵循与保健职业相适应的行为规范,主要有以下几点:

1. 遵守国家法律法规和有关规定,坚决抵制一切不健康的按摩。
2. 爱岗敬业,热情服务,耐心周到,平等待人,文明经营。
3. 接待顾客要友善、礼貌、诚恳。
4. 要举止大方,谈吐得体,仪容仪表整洁,保持良好的形象。
5. 工作认真负责,严于律己,不骄不躁,能吃苦耐劳,有强烈的事业开拓精神。
6. 钻研业务,精力集中,使顾客舒适、安全。
7. 维护集体利益,团结互助,主动协作。

第三节 按摩的注意事项及禁忌证

一、按摩的注意事项

1. 按摩师要注意个人卫生,手、指甲要保持清洁。有皮肤病者不能从事按摩,以防传染和危害顾客。按摩师的双手、双脚要保持温暖;不留长指(趾)甲,手上不戴装饰品,以免损伤顾客皮肤,引起疼痛或造成感染。

2. 做好按摩前准备。夏天或因其他原因顾客汗多时,要涂滑石粉,以消除阻力。如果顾客皮肤干燥时,则要涂润滑剂,用量适当。

3. 为了保证按摩的顺利进行,取得良好的效果,视顾客情况选择合适的床、椅或凳以及各种规格的软垫等,同时选择合适的体位和姿势,必须使顾客肌肉放松,感到舒适,按摩者便于操作。

4. 按摩前让顾客休息片刻,同时做好顾客的思想工作,并说