

腿部

按摩技法

保健按摩一点通丛书

本书附赠VCD光盘一张



封进启 主编



天津科技翻译出版公司

★ ★ ★

保健按摩一点通丛书

★ ★ ★

腿部按摩技法

主 编 封进启

副主编 封 灏 郭巧红 封行谦

樊春梅 赵 东 张一兵



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

腿部按摩技法/封进启主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2006.5

(保健按摩一点通)

ISBN 7-5433-2035-5

I.腿... II.封... III.腿部—按摩疗法(中医)

IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027965号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 5印张 100千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数: 5000册

定价: 16.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



主编简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名按摩师。临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕产妇营养保健食谱》和《实用偏方精选》等医学科普图书。多次参加国内外学术交流，发表论文数十篇。享有“世界名医”之称，深得同行赞同、读者欢迎。

详情登陆：www.F-HM.com

保健按摩一点通丛书





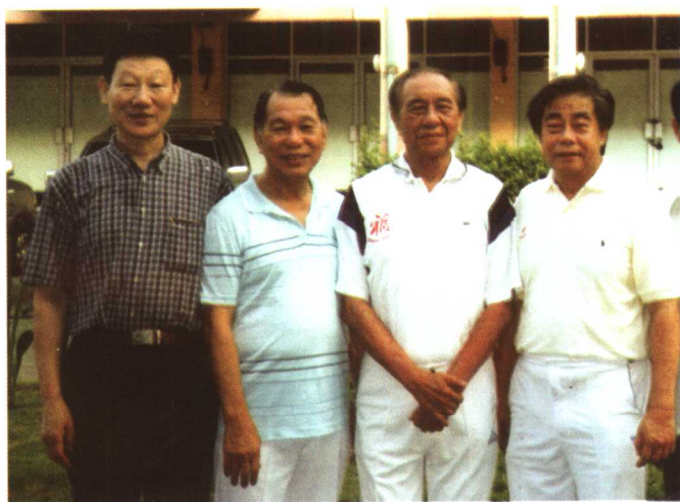
编委会部分成员合影



作者与按摩界老前辈刘开运教授合影



作者在印尼接受印尼副总统和卫生部长接见



作者与印尼华侨领袖杨运良和千岛日报社社长张明开合影



作者与印尼泗水中医协会负责人在国际会议上



1996 年创建现代健康研究所



主编封进启工作照



主编封进启与编委会成员正在研讨

保健按摩一点通丛书

主 编 封进启

副主编 封 灏 郭巧红 翟晓霞 樊春梅 赵 东
张一兵

制 图 裴巨峰 裴宝玉

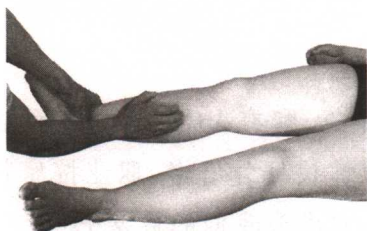
编委会

主 任 靳佐臣

副主任 封行谦

编 委 (按姓氏笔画)

丁 荧	马军荣	公国涛	石庆明	张一兵
李红卫	杨运良	郑庆富	封 莉	封 灏
封云祥	封行谦	封进启	胡纪龄	赵 东
郭巧红	梁雀茜	景 虎	葛剑辉	靳佐臣
裴巨峰	樊春梅	魏雪珂		



前言

腿的健康事关重大。常言说：“生命在于运动”。人的健康，运动最多的是腿部。没有腿的正常运动人的活动范围则大打折扣，寿命会缩短。一位印尼华侨领袖杨运良先生70多岁时，面对他90多岁的健康母亲说：“虽然现在我腿痛，但我要做好腿部保健，老年我不能躺在床上见我的朋友们。”他每天坚持保健、坚持按摩、坚持练功，和其他老人们一样，过着健康、幸福的生活。

作者在按摩实践中体会到腿的保健是非常重要的，50岁以上的人腿部病痛很常见，95%以上的中老年人都有病痛。按摩保健能消除病痛，提高活力和生活质量。

本书介绍了有关腿部的中西医知识、经穴常识、常见伤痛、自我按摩和家庭按摩技法、常见病痛的自我和家庭按摩。家庭按摩实际就是作者在临床的按摩技法，去粗取精，变得简单有效，容易掌握。自我按摩是人人都能使用的手法，大家按此法进行保健，则能强身健体，健康长寿。这

叫腿部按摩一点通。

本书图文并茂,配有 VCD 光盘演示,视觉直观,容易掌握。对广大保健按摩爱好者、职业按摩师和医院按摩同行都有帮助。让它成为我们的益友吧!

望多提宝贵意见,谢谢!

封进启

2006.2.18

目 录



MU LU

基 础 篇

第一章 腿部总论	3
第一节 腿部的进化和作用	3
第二节 腿部骨骼	4
第三节 腿部三大关节	8
第四节 腿部关节运动	11
第五节 腿部肌肉	12
第二章 按摩概述	17
第一节 按摩作用原理	17
第二节 基本手法	18
第三节 按摩与踩跷疗法	21
第三章 腿部经穴	24
第四章 腿部运动损伤	27
第一节 运动保健学	27
第二节 运动性损伤常识	28
第三节 腿部损伤处理原则	29
第四节 影像检查技术	31

第五节	运动拉伤康复	32
第六节	运动过度	33
第七节	运动损伤的康复练习	35
第八节	运动疲劳的表现与消除	36
第九节	中老年腿部有伤不宜打太极拳	38

技 法 篇

第一章	腿部自我按摩技法	41
第一节	坐位	41
第二节	站立位	52
第三节	卧位	53
第四节	地上和户外练习	57
第二章	腿部家庭按摩技法	59
第一节	仰卧位	59
第二节	俯卧位	69
第三章	腿部健美按摩技法	84
第一节	股部	84
第二节	小腿部	86

常 见 病 篇

第一章	臀股部	91
第一节	臀上皮神经损伤	91

第二节	髌关节扭伤	93
第三节	股四头肌损伤	95
第四节	股内收肌损伤	99
第五节	缝匠肌损伤	103
第六节	阔筋膜张肌损伤及筋膜炎	106
第七节	股二头肌损伤	109
第二章	膝部	112
第一节	膝内侧副韧带损伤	112
第二节	膝半月板损伤	115
第三节	髌下脂肪垫劳损	118
第四节	髌软骨软化症	121
第五节	胫骨结节骨骺炎	124
第六节	膝创伤性滑膜炎	127
第七节	增生性膝关节炎	130
第三章	小腿部	135
第一节	小腿三头肌损伤	135
第二节	腓肠肌痉挛	137
第三节	跟腱周围炎	139
第四节	踝扭伤	143
第五节	跟痛症	146

基础篇

JICHU PIAN

腿部基础不简单，

关节韧带和肌腱，

按摩蹬揉都好用，

腿部伤痛天天练。

