

扬州 **三把刀** 技艺系列教材

扬州按摩工艺技术

江苏省扬州商业学校
编著

YANGZHOU
ANMOGONGYI
JISHU

上海科学技术出版社

《扬州“三把刀”技艺系列教材》

扬州按摩工艺技术

江苏省扬州商业学校 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

扬州按摩工艺技术/江苏省扬州商业学校编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2006.1

(扬州“三把刀”技艺系列教材丛书)

ISBN 7-5323-8235-4

I. 扬... II. 江... III. 按摩疗法(中医) — 扬州市 — 教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119851 号

世 纪 出 版 集 团
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号(临) 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8

字数 205 000

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书分十章,简要介绍按摩的发展历史和现状、与按摩有关的辨证法则、诊断方法以及藏象、经络、气、血、津液等,重点介绍了各经络穴位的作用、按摩手法及其运用关键、点穴疗法、美容按摩、躯干按摩、足部按摩以及器械按摩等的辅助按摩疗法。

本书内容丰富、图文并茂、实用性强,可作培训教材,也适用于从事按摩业人员及广大家庭备考。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》 编委会

主 编 周 俊
副 主 编 杨存根 胡建华 梅纪萍
执行主编 茅建民
总 纂 杨兆丰

本书编写人员 刘宁海 孙 华

序

扬州“三把刀”即厨刀、理发刀、修脚刀。

扬州“三把刀”是技艺。它的形成、发展和兴盛，与古代扬州的繁荣息息相关，扬州地处江淮之间，京杭大运河贯穿南北，既是水陆交通要道，又是富庶的鱼米之乡，这给扬州“三把刀”提供了物质基础，人流密集，市井繁华，服务对象广泛，操作技艺得以博采众长，日臻精良。明、清时期，由于漕运发达，巨贾盐商聚集扬州，极尽奢华，追求享乐，他们对吃喝玩乐的苛求，又大大催化了扬州“三把刀”技艺的提高，为这一传统技艺的发展提供了更为广阔的舞台。

扬州“三把刀”是文化。扬州是一座有二千五百年历史的文化名城，历代文人墨客多在此留连忘返，写下脍炙人口的名篇，扬州名菜“蟹粉狮子头”被宋代诗人杨万里誉为“却将一脔配两螯，世间真有扬州鹤”，把品尝此菜喻为“骑鹤上扬州”的神仙。清代大诗人袁枚就是一个著名的美食家，他所著的《随园食单》中介绍了几十种扬州菜点，李斗的《扬州画舫录》记载了扬州五十余家餐馆的经营特色，曹雪芹《红楼梦》中的菜品也以扬州菜为主。至于沐浴，历来就有着丰富的文化内涵，古人祭天、敬祖、重大节日前，都要斋戒、沐浴、更衣，以净化心灵，纯洁理念。而理发的文化因素，从“身体发肤，受之父母”、“蓄发明

志”、“割发代首”这些成语、典故中可见一斑。

扬州“三把刀”是艺术。扬州菜除选料讲究，刀工精细，火工独到外，还以造型、色泽赏心悦目著称。南北朝时，扬州厨师能将一种瓜做出几十样菜，一样菜做出几十种味道。至五代时，扬州厨师所制豆制品菜式繁多，已入典籍。清代扬州出现以“缕刻人物花卉鱼虫之戏”的西瓜灯为宴席点缀，众多纷繁的果蔬雕刻，既是食物，又为艺术珍品。扬州特有的修脚技艺，则被人们誉为“肉上雕花”，其纤细，其精美，由此可见。

依托于扬州“三把刀”这一传统的文化技艺，1959年，扬州商业学校把烹饪技艺的传授由店堂转为课堂，开我国饮食史上的先河；1997年，又开设了美容美发专业，把古老的技艺提升到一个培养健康高雅的审美情趣，研讨生活中人们的形象设计、提高生活质量的高度；其后，又开设了足部保健专业，它对扬州“三把刀”中的修脚技艺进行了提高、深化、改造、加工，集药疗、理疗、治疗足疾为一体，融推拿、按摩、修脚为一炉，该校的同志推陈出新，在古老的技艺中注入了现代的内容，使之焕发出新的青春。

当前，扬州“三把刀”在继承历史传统的基础上，启动了现代化的进程，随着经营层次的提升、工作条件的改善、管理水平的提高、市场步伐的加快，效益明显增长，而对这一切，更是需要从理论层面上去总结经验，研究得失，不断规范、超前计划，《扬州“三把刀”技艺系列教材》也就应运而生了。

这套教材充分体现了地域性、技艺性、专业性的鲜明

特色。它扎根于扬州这片“三把刀”的沃土，处处渗透出浓郁的乡土气息。它集中反映了扬州传统技艺的特色和精髓，讲求实用，便于操作，无论对初学者入门还是从业人员的提高，不啻是一套理论系统化、实践规范化的极好教材。

愿扬州“三把刀”的从业生产人员、教学培训人员、理论研究人员共同努力，使之这门古老的技艺发出更为绚丽的光彩。

中共江苏省委教育工作委员会副书记 葛高林

2003 年 11 月

总 前 言

随着全面建设小康社会战略的实施,扬州“三把刀”等服务业日益受到广大消费者的关注和青睐。为发扬光大扬州“三把刀”等传统服务技艺,我们编辑出版了《扬州“三把刀”技艺系列教材》。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》是根据扬州传统的烹饪技术、理发技术、沐浴修脚技术编写而成。系列教材依内容分为三辑。第一辑:《烹饪工艺技术》、《扬州风味菜肴制作》、《扬州面点工艺技术》、《扬州风味面点制作》;第二辑:《扬州修脚工艺技术》、《扬州搓背工艺技术》、《扬州按摩工艺技术》;第三辑:《扬州美发工艺技术》、《扬州美容工艺技术》。全套教材共九本。为了教学和培训的需要,我们还编制了与之相配套的《扬州“三把刀”技艺系列教材教学计划及教学大纲》。系列教材中有关烹饪类、美容美发类专业的公共课程的内容,基本与目前教育部编制的中等职业学校使用的统编教材和劳动部编制的培训教材的内容相符,此外,我们增加了许多具有个性化的内容,充分体现了扬州地方特色,供各类职业学校和培训机构教学时选用。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》编委会

2003年6月30日

前 言

随着科技的发展,工作节奏的加快,生活水平的提高,第三产业规模越来越大,保健休闲愈加受到人们的青睐。休闲沐浴业已成为扬州这个历史文化名城、全国优秀旅游城市的特色产业,受到市政府的重视、各部门的关心支持,各阶层人士的厚爱。按摩作为休闲沐浴中心的一项重要服务项目,既能舒筋活血、防病祛病,又能使人身心放松、解除疲劳,市场需求量大为增加。

江苏省扬州商业学校从 1996 年开始按摩专业的教学工作,至今已培养出一大批长、短班的学员,其中有一部分人经过多年的刻苦钻研,已跨入了名师行列。他们的足迹遍布全国大部分城市,在全国甚至在国外产生了较大的影响,培养的学生在全国范围内供不应求,各地用人单位纷纷打电话或上门联系要人,却没法满足需求。在对外省、市交流上,与上海、南京、徐州、哈尔滨等若干城市的相关行业与协会建立了协作关系。

为了总结一套更好的按摩专业教材,使学生学得好用得上,我校有关教师多次对该教学大纲进行讨论修改,由刘宁海同志执笔编写这本《扬州按摩工艺技术》。该书介绍了按摩的发展历史和现状,与按摩有关的辨证法则、诊断方法,经络、脏腑、气血、阴阳、五行学说等,各经络穴位的作用,详细介绍了按摩手法及其运用关键,还介绍了

美容按摩、躯干按摩、足部按摩的方法,以及一些辅助的按摩疗法,如器械按摩、气体按摩、拔罐法等,最后还介绍了按摩保健中心的管理与服务。总之,这本书从按摩原理、按摩手法等方面进行了相当全面的介绍,图文并茂,实用性强,并且每章后面还附有复习思考题,有利于读者学习和掌握要点。

由于编者水平有限,加之时间仓促,错漏之处在所难免,敬请广大读者不吝提出宝贵意见,以便我们再版时更为完善。

编者

2004年2月于扬州

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 按摩的发展概况	1
第二节 按摩在扬州的发展	5
第二章 中医基本常识	7
第一节 藏象学说	7
第二节 经络学说	8
第三节 气、血、津液	9
第三章 十二经络和奇经八脉	13
第一节 经络系统	13
第二节 十二经络的分布及其常用穴位的作用	14
第三节 奇经八脉	28
第四章 基本手法及其运用	33
第一节 力在按摩手法中的作用原理	33
第二节 按摩的基本技法	36
第三节 手法在运用中的关键	91
第五章 点穴疗法	95
第一节 人体解剖姿势及方位术语	95
第二节 关节结构知识	98
第三节 肌肉结构知识	101
第四节 常用取穴方法	110
第五节 点穴疗法	113
第六章 美容按摩	129
第一节 按摩美容与化妆美容的区别	129
第二节 按摩美容的原理和作用	130

第三节	正确学习按摩美容·····	133
第四节	常见病的治疗与美容按摩·····	135
第七章	躯干部按摩及其常见疗法·····	140
第一节	掌握好躯干部的按摩手法与治疗·····	140
第二节	躯干部常用按摩的治疗手法·····	141
第三节	四诊在躯干部按摩中的实际运用·····	151
第四节	在躯干部按摩疗法中应注意的内容·····	153
第五节	躯干部骨关节肌肉锻炼疗法·····	154
第六节	躯干部常见病的治疗·····	157
第八章	足部按摩及其常见疗法·····	173
第一节	足部的骨骼分布·····	173
第二节	足部的条件反射区·····	174
第三节	常见病的防治与足部按摩·····	183
第九章	辅助疗法·····	211
第一节	膏摩·····	211
第二节	器械按摩·····	212
第三节	气体按摩·····	212
第四节	保健按摩·····	213
第五节	沐浴按摩·····	214
第六节	旅游按摩·····	214
第七节	减肥按摩·····	214
第八节	抓痧疗法·····	215
第九节	拔罐法·····	220
第十节	一指禅法·····	222
第十一节	踩跷保健按摩·····	224
第十章	管理、营销、道德、服务和器具·····	226
第一节	按摩室管理的人、财、物管理措施·····	226
第二节	制定按摩室的营销计划·····	228
第三节	按摩师的职业道德·····	230
第四节	按摩室的服务程序·····	231

第五节 按摩的禁忌证.....	232
第六节 按摩常用器具.....	233
后记.....	236

第一章 绪 论

第一节 按摩的发展概况

我国的按摩技术历史悠久,技艺精湛,源远流长,是中国传统医学领域中的主要内容之一。按摩在我国部分地区仍有推拿之说。所谓按摩,就是从促进健康和治疗疾病的目的出发,主动或被动地在人体的某一特定部位,即经络或穴位上以不同的手法进行操作的一种医疗保健方法。有“推而行其血,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”之称。是一种古老的防病健体、医治疾病的方法,是中华民族几千年来与疾病作斗争的经验总结,是祖国传统医学宝库中的一颗璀璨明珠。

在人类的发展历史中,最直接的进步是手脚分工产生的质变。人类早期的劳动与生产实践这一最明显、最有成效的分化,使得人类与动物之间,产生了巨大的变化,并使人类有了长足的进步。人们在日常的工作、生活中,必定会有多种因素引起的疼痛或不适,我们的祖先有意识或潜意识地用手去接触这些不适部位,有时会收到良好的效果,久而久之,逐渐认识到了按摩对疾病有防治作用。我们的祖先将这些手法不断地进行总结和发展,逐步奠定了我国按摩的基础,并形成了我国特有的按摩技术。

一、春秋战国时期

按摩,有文字记载是从春秋战国时期开始的,‘按摩’一词的出现,最早见《黄帝内经》中有记载;在《素问·血气形志篇》对按摩方法的记述是“形数惊恐,经络不通,病生于不仁——治之以按摩醪

药”。《素问·异法方宜记》中还有这样的记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也”。在《周礼注疏》及《史记·扁鹊仓公列传》中，都有扁鹊应用按摩治病的记载。这个时期按摩是与药物、针灸结合使用的；如东部的砭石，西部的药物，北方的（蕤）灸熏，南方的针刺，中原地区的按摩，都已广泛使用，并得到迅速的发展。

二、秦汉时期

到了秦汉时期，按摩已初具雏形，我国最早的按摩专著——《黄帝岐伯按摩经》诞生。标志着按摩技术随着中国古老医学的发展进入了一个崭新时代。在长沙的西汉马王堆汉墓出土的帛书《导引图》中，存有导引图 44 幅，不仅描绘了捶背、抚胸、按腰等各种导引的具体姿态，而且在每幅图中还注明了所防治疾病的名称，是我国现存最早的按摩图绘资料。医圣张仲景的《金匱要略》中有了“膏摩”的记载。这都充分说明了按摩与药物的使用在当时已十分普遍。《华佗别传》记载：“有人苦头眩、头不得举，……以膏摩立愈”。东汉·许慎的《说文解字》中对按摩一词中的“按”作了解说：“按者两手相切摩也”。可见这一时期的按摩又有了很大的进步和发展。

三、三国、晋隋唐时期

到了三国、晋隋唐时期，按摩理论与按摩技术水平都有了很大的提高。这个时期的《肘后备急方》、《诸病源候论》、《外台秘要》、《千金要方》、《唐六典》等，都是非常杰出的著作。东晋葛洪的《抱朴子·遐览篇》载有“按摩经导引经卷”。《肘后备急方》里也提到用手指“掐虎口治嗓子痛”，“会爪病人人中治卒死”等方法。其中“掐”、“爪”即按摩方法。在动作上，也从简单手法发展为具有两种以上的复合手法。随着按摩手法的逐步发展与演变，又增加了“搓、抖、缠、捻、擦、揉”六法，称之为“一指弹”。隋《百官志》载：

“……太医院有主药二人，……按摩博士二人”。隋·巢元方《诸病源候论》引载《养生方》的导引共 260 余条，详细引导了按摩的方法。盛唐时按摩进入鼎盛时期，从帝王将相至庶民百姓，都普遍用按摩方法治病，且在宫廷御院里设有按摩科。《旧唐书·职官志》：“太医院掌医疗之法，承之为二，其属有四，……三曰按摩，皆以博士以教之。”《新唐书·百官志》：“按摩博士一人，按摩师四人并从九品下，掌教导之法以除疾，损伤折跌者正之。”《唐六典》：“太医署有按摩工五十六人，按摩生十五人。”有了按摩博士、按摩师和按摩生等官职，开始了有组织的管理机构来管理按摩。此时对按摩不仅设官封职，而且还设置教学机构来培训学生。随着经济、文化的繁荣，内外交通日益发达，中外文化交流进一步发展，医学知识与实用技术远播海外，在唐代天宝年间，扬州的按摩法传入日本，开始在国外有了一定的影响。

四、宋元时期

宋元时期按摩技术没有得到应有的大的发展，主要原因是宋朝太医局取消了隋唐宫廷教育中设置的按摩管理机构。宋元时期按摩发展的显著特点是注重养生保健，为文人、道家所推崇。这一时期的代表作有《圣济总录》、《儒门事亲》、《太平圣惠方》和《世医得效方》等。《圣济总录》中记载了用按摩治疗眼病的方法和按与摩的区别，认识到了按摩手法的辩证使用：“按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。”“夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。值得一提是《儒门事亲》，他对按摩作用的认识有了新的提高，提出按摩具有汗、吐、下三种功效，对以后的影响较大。而元朝的《世医得效方》则大量记载了治疗骨折、扭挫伤、关节脱位的按摩方法。总的说来，这一时期的按摩有了一定的发展，着重表现在对按摩手法上的治疗分析，对按摩作用的认识有了进一步的提高。