

按摩学

王广兰 主编



北京体育大学出版社

按摩学

王广兰 主 编

扈 盛 副主编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 梁 林
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 尚 琦
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

按摩学/王广兰主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2005. 10
ISBN 7-81100-431-3

I. 按… II. 王… III. 按摩 IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 102727 号

按摩学

王广兰 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 8.25

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5200 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 者 的 话

《按摩学》教材是根据《武汉体育学院教学计划》编写的，是运动人体科学专业本科的限选课《运动医学手法》的教学用书和必修课《运动损伤学》的参考用书，是民族传统体育专业本科限选课《运动损伤与按摩》和全院学生的自由选修课《运动损伤与按摩》的教学用书。本教材是一本有体育学院特色的《按摩学》，内容包括保健按摩、运动按摩、治疗按摩。它既能满足体育学院教学计划的需要，又为学生报考“按摩师资格证”的教学提供了教学和参考用书。本书是在武汉体育学院自编教材《按摩学》（1995年编写，四次誉印）的基础上改编而成的，增加了“足反射区按摩”和“治疗按摩（推拿）”内容，更具实用性和可读性。

全书分为：上篇、中篇、下篇，共计15章。其中第一～八章、第十章、第十五章由王广兰编写；第九章、十一～十四章由扈胜编写。最后由王广兰负责统稿编撰。

此书的出版获得了武汉体育学院教材委员会和运动人体科学与心理学系的大力支持，运动医学教研室刘兆华老师在此书编写过程中也给予了许多支持和帮助，北京体育大学出版社为本书的出版付出了辛勤劳动，在此一并表示感谢。

目 录

上篇 保健按摩

第一章 概 述	(3)
第一节 按摩的发展简史.....	(3)
第二节 保健按摩的生理作用.....	(4)
第三节 保健按摩的注意事项.....	(6)
第二章 常用按摩方法	(8)
第一节 常用保健按摩手法.....	(8)
第二节 器械按摩法	(15)
第三节 按摩八法	(15)
第三章 身体各部位的按摩	(18)
第一节 颈部按摩法	(18)
第二节 腰背部按摩法	(18)
第三节 上肢按摩法	(18)
第四节 下肢按摩法	(20)
第四章 自我按摩	(22)
第一节 身体各部位的自我按摩	(22)
第二节 全身自我按摩的顺序	(24)
第五章 足穴保健按摩法	(25)
第一节 足穴按摩的基本理论和生理学基础	(25)

第二节 人体足反射区	(28)
第三节 足穴保健按摩的手法	(31)
第四节 足穴按摩注意事项	(33)
第五节 足部各反射区	(36)
第六节 足穴自我保健按摩法	(40)

中篇 运动按摩

第六章 运动前按摩	(42)
第一节 提高兴奋性的按摩	(45)
第二节 克服赛前过分紧张状态的按摩	(46)
第三节 克服赛前或训练前局部关节、肌肉无力的按摩	(46)
第七章 运动中按摩	(47)
第八章 运动后按摩	(48)

下篇 治疗按摩(推拿)

第九章 推拿手法概述	(51)
第一节 推拿手法分类	(51)
第二节 推拿手法对人体的作用	(51)
第十章 经络学说	(54)
第一节 经络系统的构成与分布	(54)
第二节 经络系统的功能与作用	(56)
第三节 十四经络起止穴位	(57)
第四节 常用腧穴	(57)
第十一章 手法基本功练习方法	(71)
第十二章 正骨的基本手法	(74)
第一节 正骨手法概述	(74)
第二节 诊断的基本手法	(75)

第三节	牵引的基本手法	(78)
第四节	对合的基本手法	(80)
第五节	挤压的基本手法	(84)
第六节	特殊手法	(85)
第十三章	推拿的基本手法	(88)
第一节	推拿手法的原则	(88)
第二节	推拿适应症与禁忌症	(90)
第三节	推拿手法的基本要领	(90)
第四节	推拿的基本手法	(91)
第五节	推拿用的介质	(96)
第十四章	经穴手法	(98)
第一节	伤科经验穴位简介	(98)
第二节	经穴按摩手法的基本手形	(109)
第三节	经穴按摩的基本手法	(110)
第三节	经穴按摩的治疗法则	(112)
第四节	经穴按摩的选穴原则及其临床应用	(113)
第十五章	推拿在临床实践中的应用	(115)
第一节	治疗按摩实施原则步骤	(115)
第二节	常见伤病的治疗按摩	(115)

上篇 保健按摩

第一章 概 述

- 第一节 按摩的发展简史
- 第二节 保健按摩的生理作用
- 第三节 保健按摩的注意事项

第二章 常用按摩方法

- 第一节 常用保健按摩手法
- 第二节 器械按摩法
- 第三节 按摩八法

第三章 身体各部位的按摩

- 第一节 颈部按摩法
- 第二节 腰背部按摩法
- 第三节 上肢按摩法
- 第四节 下肢按摩法

第四章 自我按摩

- 第一节 身体各部位的自我按摩
- 第二节 全身自我按摩的顺序

第五章 足穴保健按摩法

- 第一节 足穴按摩的基本理论和生理学基础
- 第二节 人体足反射区
- 第三节 足穴保健按摩的手法
- 第四节 足穴按摩注意事项
- 第五节 足部各反射区
- 第六节 足穴自我保健按摩法

第一章 概 述

第一节 按摩的发展简史

按摩是祖国医学中的一项宝贵遗产，是我国人民在长期的生活和生产实践中，与伤病做斗争的经验总结。按摩是用手或器械作用于人体的体表上，使机体产生相应反应，用以预防、治疗伤病的医术，它包括保健按摩、治疗按摩（推拿）、运动按摩等。远在二千多以前《史记·扁鹊仓公列传》说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，……，案抗毒烫，一拔见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搦髓脑，揲荒爪幕，漦腕肠胃，灋涤五脏，练精易……。”《汉书·艺文志》中，也列有《黄帝歧伯按摩十卷》篇目。可见，我国很早就把按摩作为治疗人们疾病的重要手段了。

《黄帝内经》是我国最早专门记述和总结我国远古时代祖先医事活动及其经验的一部典籍，其中对推拿按摩术的产生、内容、作用和发展等方面都有详细记载。如《异法方宜论》在阐述因地势、气候、环境、生产、生活等不同条件而使人致病及其治疗均各具特点时说：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”所谓导引按蹻，意即以矫捷的手法“摇筋骨”、“动支节”、“抑按皮肉”，就是我们所说的推拿疗法。又如《阴阳应象大论》说：“其在皮者，汗而发之，其慄悍者，按而收之，其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡，血实宜决之，气虚宜掣引之。”《血气形志篇》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”这些记载，都进一步阐明了按摩导引的内容和作用，依据疾病不同的性质（如阴阳，表里，寒热，虚实）、按治疗上不同的需要（如补泻，发散，平衡，宣通等）采取相应的手法，以疏通经络、宣畅气血、调和营卫、平衡阴阳，从而达到防治伤病，增进健康的目的。

由于推拿在医学上有特殊作用和经济、简便、易于推广等优点，因而在春秋战国时期，《周礼疏案》记有“扁鹊治豸虎太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩”。这说明按摩在春秋战国、秦汉时代已经在临床上得到广泛应用。到了隋唐时代，随着医学的发展，按摩医政相应建立。《隋书·百官志》有“按摩博士二人”记载，说明隋朝有按摩博士职位。唐朝立按摩科，《旧唐书·百官志》记载，按摩科有按摩博士一人，按摩师四人，按摩工十六人，按摩生十五人。按摩士掌教按摩导引。由此可见，从隋唐时期起，不仅设有按摩专科，而且按摩人员在职务上有分工并开始按摩教学工作。到宋元时代，对按摩法有些新的解释，如推拿按摩能“解表”是“汗法”，“医有按

摩法：按者，以手平掐按病之处，摩者，揉搓之也”。到明清时期，医政十三科，按摩就是其中之一。这一时期按摩多称推拿，特别是小儿科发展较快。集小儿推拿治病的经验，写成不少推拿专著。如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》、《厘正按摩要求》，对小儿推拿穴位、手法都有较详细的叙述。后由于西洋医学传入，国民党政府轻视中医，按摩同样被遗弃。此时仅为个别医家及理发师所掌握。在民间，按摩以口授家传方式传下来。

中华人民共和国成立以后，推拿手法似枯木逢春，获得新生。党和政府有关部门把老中医组织起来，教徒弟、传授推拿按摩技术，先后在京、沪等地举办了推拿按摩训练班。为抢救和交流按摩的学术经验，1979年在上海举行了有26个省、市、自治区和一个解放军单位代表参加的推拿学术经验交流会。这样大规模的学术交流活动，是建国三十年来的第一次，在我国按摩发展史上可能也是第一次。通过会议交流，进一步发掘了各种按摩学术流派。在会议上参加交流的有：正骨按摩、点穴按摩，腹诊法、指拨法等九大流派，每一流派中已有各种不同的学术观点和手法特点。这次会议沟通了各学派的经验交流加快了步伐。

1958年，在贺龙元帅的关怀下，郑怀贤教授在成都体院首办以推拿按摩为主要内容的骨科训练班，为体育界培养体育医者。上海建立了按摩医者学校，许多地方开设了按摩科或按摩诊所、门诊部。1960在成都体育学院，首次将推拿按摩列为运动保健系的主课。继之其他体院也把按摩列为运动保健课的内容。在各省、市自治区体工队均陆续增配了伤科按摩医者，他们不仅在防治运动损伤方面显示了重要作用，而且用按摩的手段为运动员提高运动成绩起到积极作用。

按摩推拿为祖国的医疗保健事业做出了重要贡献，尤其是运动医学工作者将按摩作为运动医学的一个重要组成部分，使我国的运动医学具有中西结合的特色，为体育运动训练服务，不仅为我国的体育保健事业做出了重大贡献，而且日益受到国际运动医学界和体育界人士的重视。

体育工作者学习按摩，掌握一些按摩的基本理论知识和技能，并应用到体育运动保健实践工作中去，对于搞好体育运动参加者的体育运动卫生保健和运动伤、病、症的防治工作是有一定积极意义的。按摩学是一门实践性很强的学科，学习中要注意理论联系实际。只要我们勇于实践、学以致用，是能较好掌握它的。

第二节 保健按摩的生理作用

一、对神经系统的作用

按摩是一种良好的物理刺激，对神经系统可起兴奋和抑制作用，并可通过神经反射影响各器官的功能。

不同的按摩手法，对神经系统起着不同的作用。如叩打、重推摩起兴奋作用；而轻

推摩、轻揉则起着抑制作用。

同一按摩手法，由于运用的方式不同，对神经系统也有着不同的影响。一般地说，缓慢而轻、时间较长的手法，有镇静作用；相反，急速而重、时间较短的手法则起兴奋作用。

二、对循环系统的作用

按摩可加速静脉血回流，反射性地引起周围血管扩张，降低大循环的阻力。因此，按摩能减轻心脏的负担，以利于心脏的工作。

按摩能直接挤压淋巴管、促使淋巴液回流，这有助于渗出液的吸收，对消除局部水肿有良好的作用。

此外，按摩还能反射性地引起血液重新分配，调整肌肉和内脏的血液流量，以适应肌肉紧张工作时的需要。

三、对呼吸系统的作用

按摩可以直接刺激胸壁或通过神经反射使呼吸加深，有助于人体气体交换。有人曾观察到，按摩全身后能使氧的需要量增加 10%~11%，同时相应地增加了二氧化碳的排出量。

四、对消化系统的作用

按摩腹部，通过机械作用和神经反射机制，能加强胃肠道蠕动和消化液的分泌，从而改善消化机能，保障营养供给。

五、对运动系统的作用在

按摩能反射性地使肌肉中的后备毛细血管开放和使肌肉中所有的毛细血管扩张，增加其血液供应，营养改善，加速其乳酸的排除，因而可以消除疲劳、恢复和提高肌肉的工作能力和防止肌肉的萎缩。经常对关节进行按摩，可改善其韧带的柔韧性，加大关节的活动范围。

六、对皮肤的作用

按摩直接作用于皮肤，可使局部衰亡的上皮细胞得以清除，皮肤的呼吸得到改善，有利于汗腺和皮脂腺的分泌。按摩可促使皮肤内产生一种类组织胺的物质，这种物质能活跃皮肤的毛细血管和神经，使皮肤的毛细血管扩张、血流量增多，从而改善皮肤的营养，使皮肤润泽而富于弹性，同时可提高皮肤温度，抵御冷的刺激，有利于人体活动。

第三节 保健按摩的注意事项

一、按摩者手要清洁，指甲要剪短，摘下戒指和表链，以免擦伤被按摩者的皮肤，造成感染。

二、为使按摩顺利进行，取得良好效果，按摩者与被按摩者所取的体位和姿势，必须使被按摩的部位充分放松，同时便于按摩者操作，用得上劲，这样才能取得好的效果。

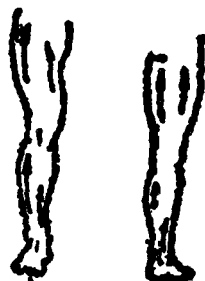
三、一般说来，按摩的方向应沿着淋巴流动的方向进行，淋巴结所在部位不宜按摩。(图 1-1)

四、按摩时，用力应由轻到重，再逐渐变轻而结束，要随时观察被按摩者的表情、询问其自我感觉，以便及时调整按摩强度。

五、为了减少按摩对皮肤的摩擦和增强按摩效果，要合理使用按摩介质。常用的按



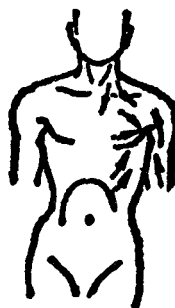
上肢按摩方向



下肢按摩方向



背、腰、臀部按摩方向



胸、腹部按摩方向

图 1-1 身体各部位按摩方向

摩介质有按摩乳、舒活酒、樟脑酊、松节油和滑石粉等。根据不同情况，酌情分别使用。

六、下列情况者、下列部位不宜做按摩

- (一) 对高热患者，血友病和紫癜病患者，一般不宜做按摩。
- (二) 肿瘤、脓肿部位与皮肤病患处，也不应做按摩。
- (三) 妇女月经期和妊娠期，最好不做腹部按摩。
- (四) 开放性损伤处和急性闭合性损伤早期，均不宜做按摩。

第二章 常用按摩手法

第一节 常用保健按摩手法

一、摩擦类手法

摩擦类手法是以与肌肤表面摩擦的方式作用于机体的一类手法。其种类繁多，本节主要介绍常用的推法、擦法、摩法、抹法。

（一）推 法

〔定义〕指、掌或肘部着力于一定的部位上进行单方向的直线推动，称为推法。

〔功能作用〕轻推法具有镇静止痛、缓和不适感等作用；重推法具有疏通经络、理筋整复、缓解痉挛、加速静脉血和淋巴液回流等作用。

〔动作要领〕根据着力部位不同，可分为指推法、掌推法、拳推法和肘推法。操作时，指掌等着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。

〔临床应用〕推法适用于全身，轻推法多用于按摩的开始和结束时以及换用手法之间；重推法常用于按摩过程中。

（二）擦 法

〔定义〕用手掌的大、小鱼际或全掌、掌根附着在一定部位，进行直线往返摩擦，称为擦法。

〔功能作用〕擦法可在皮肤及深部组织产生温热感，具有温经通络、行气活血、消肿止痛、健脾和胃等作用。

〔动作要领〕按摩者腕关节伸直，使前臂与手掌接近相平，肩部放松，肘关节自然下垂并内收，手指自然伸开，整个掌指贴在被按摩部位，以肩关节为支点，上臂主动，带动手掌做前后或上下移动。做到发力于臂，蓄劲于腕。用小鱼际着力摩擦，称为侧擦法或小鱼际擦法；用大鱼际着力摩擦称为鱼际擦法或大鱼际擦法；用全掌着力摩擦，称掌擦法。操作时向下压力不宜太大，用力要稳，往返距离要长，动作均匀连续，如拉锯状，频率100~120次/分。

〔临床应用〕擦法适用于全身各部位。其中掌擦法接触面较大，适于肩背部、胸腹

部等面积较大而平坦的部位；鱼际擦法适于四肢，尤其上肢；侧擦法适于肩背部、腰骶部及下肢。

（三）摩 法

〔定义〕按摩者用手指或手掌面轻放于体表治疗部位，做环形而有节奏地摩动，称为摩法。

〔功能作用〕摩即抚摩，手法轻柔，具有和中理气、消积导滞、调节胃肠蠕动等作用。

〔动作要领〕根据用力部位不同，摩法又分为指摩法和掌摩法。指摩法：按摩者手指并拢，掌指部自然伸直，腕关节微屈，将食、中、无名、小指的中节和末节指面部分附着于治疗部位，随腕关节连同前臂作环旋运动；掌擦法：按摩者手掌自然伸直，腕关节微背伸，将手掌平放于体表治疗部位，以掌心、掌根部分为着力点，随腕关节连同前臂作环旋运动。频率 120 次左右/分。

〔临床应用〕本法刺激轻柔缓和，是胸腹、肋肋部常用手法。对于脘腹疼痛、食积胀满、气滞及胸肋迸伤等病症，常用本法治疗。

（四）抹 法

〔定义〕用单手或双手指腹或掌面紧贴于体表上，略用力做上下左右或弧形曲线的往返移动，称为抹法。

〔功能作用〕开窍镇静，醒脑明目。

〔动作要领〕抹法的动作与推法相似，但推法是单方向移动，而抹法则可根据不同治疗部位做单向或任意往返移动。抹法操作时用力要均匀，动作要缓和，防止推破皮肤，使手法轻而不浮，重而不滞。

〔临床应用〕抹法适用于头面部、颈项部、胸腹部和掌指部。尤以头面部较为常用。对头痛、头晕及颈项强痛等症常用本法作为配合治疗。

二、按压类手法

按压类手法是最早应用于推拿治疗的手法之一。其操作特点是用掌指或肢体其他部位从施术部位的表面向深部垂直用力。此类手法包括按、点、掐等。

（一）按 法

〔定义〕手指、掌或肢体其他部分着力，按压在被按摩部位或穴位上，称为按法。

〔功能作用〕可放松肌肉，开通闭塞，缓急止痛，活血通络。

〔动作要领〕按法常用的有指按法和掌按法两种。用拇指端或指腹按压体表，称指按法；用单掌或双掌重叠按压体表，称掌按法。按法操作时，按压的方向要垂直且不做移动；用力要由轻到重，稳而持续，逐渐增加，使刺激充分透达组织深部，操作结束时，也应逐渐减压。

〔临床应用〕指按法适用于全身各部位，尤以经穴及压痛点部位常用。掌按法适用于腰背和腹部。按法在临床上常与揉法结合应用，组成“按揉”复合手法，即当按压力量达到一定深度，患者感觉酸胀时，再辅以小幅度缓缓揉动，使手法刚柔相兼，既有力又柔和。

（二）点 法

〔定义〕以指端为着力点，直压于穴位或特定部位，使治疗点产生较强的酸胀痛感，称为点法。

〔功能作用〕开通闭塞，活血止痛，调节脏腑功能。

〔动作要领〕点法分拇指点和屈指点两种。拇指点是一手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指端点按治疗部位，逐渐下压。屈指点是屈拇指，用拇指指间关节侧点压体表或屈食指，用食指近侧指间关节点压体表。

本法与按法的区别是：点法接触面积小，用力更集中，刺激量更大。

〔临床应用〕常用于骨缝处的穴位。本法刺激很强，使用时要根据患者具体情况和操作部位的情况用力。

（三）掐 法

〔定义〕用拇指指端或指甲缘着力，切取一定的部位或穴位，用持续或间断的对掌用力，称为掐法。

〔功能作用〕缓解痉挛，开窍醒脑。

〔动作要领〕操作时按摩者拇指微屈，用指甲按压穴位。以拇指掐法为常用。操作时垂直用力按压，掌握在4~5次，不宜反复长时间使用。

〔临床应用〕常用于头面及手足部穴位，起到类似针刺的效应，常用于昏厥、休克、抽搐等的急救。掐后常继以揉法，以缓解不适。

三、揉搓类手法

揉搓类手法动作轻快柔和，刺激舒适而无副作用。特点是操作时带动皮下组织一起运动，而在皮肤表面不能有摩擦。本类手法包括揉法、揉捏法、滚法、搓法等。

（一）揉 法

〔定义〕用手掌大鱼际、掌根部分或手指罗纹面着力吸附于治疗部位或穴位上，做缓慢柔和的环旋摆动，称为揉法。

〔功能作用〕疏通经络，活血化瘀，消肿止痛，宽胸理气，消积导滞。

〔动作要领〕以大鱼际或掌根部着力，称掌揉法；用指面着力，称指揉法。操作时稍用力下压，吸附治疗部位，腕部放松以腕关节连同前臂作小幅度回旋。动作要协调有节律，频率120~160次左右/分。

〔临床应用〕适用于全身各部位。掌揉法着力面积大，柔和舒适，老幼皆宜。掌根