

Anamshi Peixun Shouce

按摩师培训手册

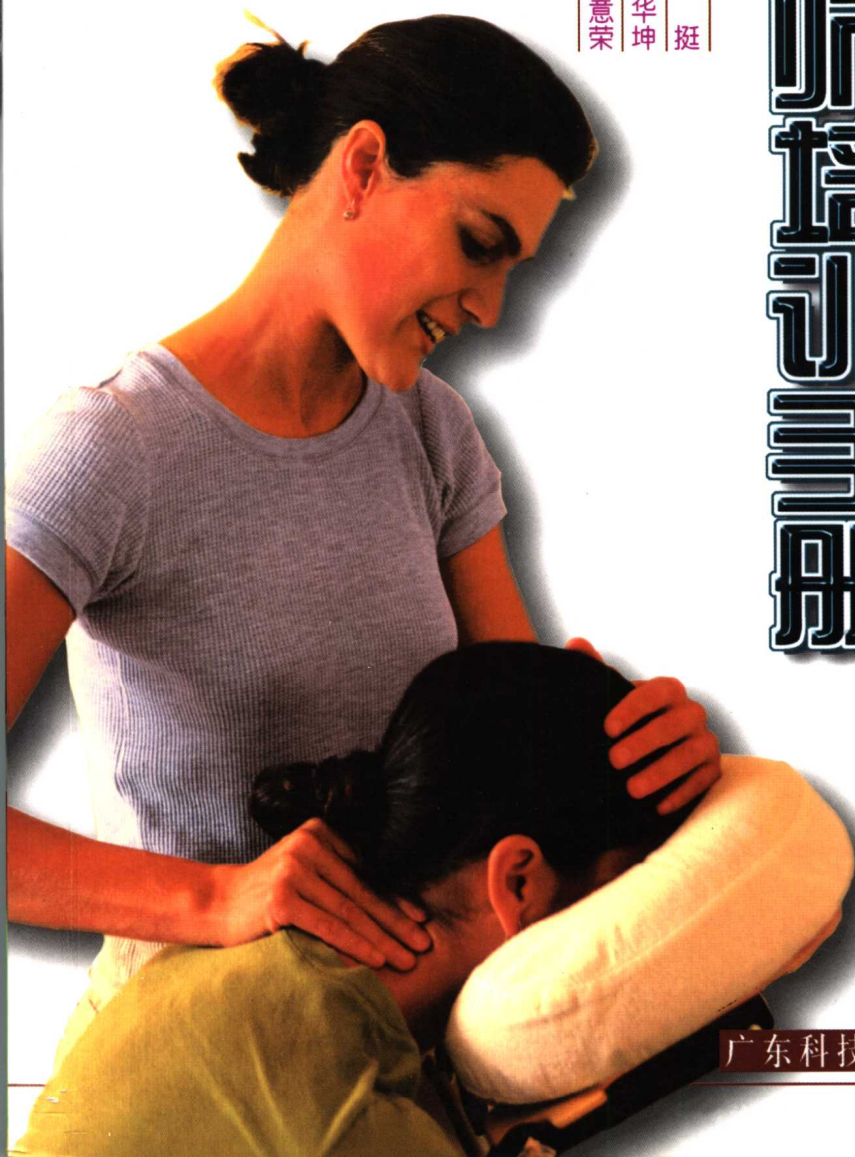
主 编 罗 军

副主编 沙海燕 王 挺

王 伟 吴华坤

王 力 曾意荣

赵爱泉



广东科技出版社



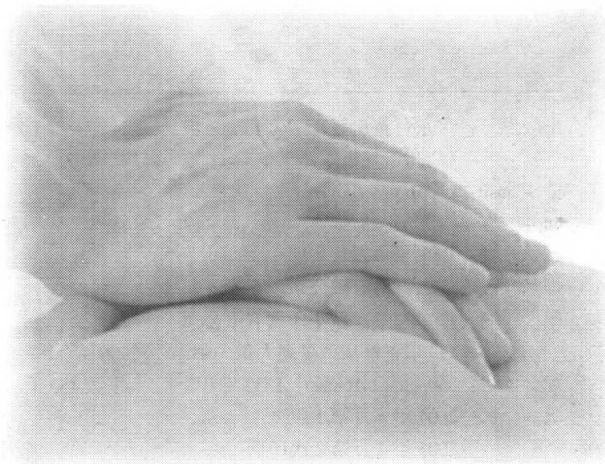
按摩师

培训手册

主 编 罗 军

副主编 沙海燕 王 挺 王 伟 吴华坤

王 力 曾意荣 赵爱泉



广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩师培训手册/罗军主编. —广州: 广东科技出版社, 2004.4

ISBN 7-5359-3520-6

I. 按… II. 罗… III. 按摩疗法 (中医) - 技术培训 - 手册 IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125249 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1 168mm 1/32 印张 7.5 字数 150 千

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 2 次印刷

印 数: 6 001 ~ 10 000 册

定 价: 14.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

随着按摩作用不断被人们认识,按摩业已逐渐为人们所重视。为了保证按摩师培训的相对统一性,为了适应职业技能培训的迫切需要,提高培训质量,我们组织了有关专家共同编写了这本《按摩师培训手册》,供按摩学生自学、教师教学、相关专业技术人员以及按摩爱好者自学使用。

本手册根据国家职业技能鉴定的要求,系统地介绍了按摩师专业基础知识、按摩的基本手法、几种按摩术及常见病症的按摩。本手册在保证基础知识的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、实用性,从而不同于一般教材。

由于我们的水平有限,本手册肯定有些不足之处,希望在广大读者使用过程中不断总结,提出意见,以便进一步提高。

编者

2003.10

目 录

第一章 按摩师专业基础知识	1
第一节 按摩简史	1
一、起源	1
二、发展	2
三、鼎盛	2
四、分科	3
五、低谷	3
六、复兴	4
第二节 正常人体解剖学	4
一、正常人体解剖学的定义、姿势和常用术语 ...	4
二、骨学	7
三、关节学	15
四、肌学	19
五、神经系统基本知识	34
第三节 经络与腧穴	39
一、经络	39
二、腧穴	44
第四节 按摩的作用原理	62
一、基本原理	62
二、治疗伤筋的原理	64
三、消除疲劳的作用原理	66
四、健体防病的作用原理	67
五、延缓衰老的作用原理	68
六、按摩的治疗原则	68
七、按摩的适应证与禁忌证	73

第二章 按摩手法	75
第一节 摆动类手法	75
一、一指禅推法	75
二、滚法	76
三、揉法	78
第二节 摩擦类手法	79
一、摩法	79
二、擦法	81
三、推法	83
四、抹法	85
五、勾法	86
六、搓法	87
七、捋法	88
八、理法	89
九、梳法	90
十、刮法	92
十一、合法	93
十二、运法	93
十三、抚法	94
第三节 振动类手法	95
一、振法	96
二、颤法	97
三、抖法	98
第四节 挤压类手法	101
一、按法	101

二、压法	103
三、点法	104
四、掐法	106
五、拿法	107
六、拨法	108
七、捏法	109
八、捻法	110
九、踩跷法	111
第五节 叩击类手法	112
一、拍法	112
二、击法	114
三、叩法	115
四、啄法	116
五、弹法	117
第六节 运动关节类手法	118
一、摇法	118
二、扳法	124
三、提法	129
四、背法	131
五、拔伸法	132
第三章 保健按摩	134
第一节 保健按摩的作用和注意事项	134
一、对神经系统的作用	134
二、对运动系统的作用	134
三、对循环系统的作用	135

四、保健按摩的注意事项	135
五、保健按摩的禁忌证	135
六、保健按摩的操作顺序和手法规律	136
第二节 保健按摩的手法操作	136
一、头面部按摩法	136
二、项背部按摩法	137
三、上肢部按摩法	138
四、腰背部按摩法	139
五、下肢部按摩法	140
第四章 足底按摩法	142
第一节 脚部按摩的效用	142
第二节 脚部反射区位置图	143
一、右脚底的反射区图	144
二、左脚底的反射区图	144
三、脚内侧的反射区图	147
四、脚外侧的反射区图	148
五、脚背的反射区图	148
第三节 人体各器官部位在脚部的反射区 ...	150
第四节 上下肢的相关反射区	166
第五节 脚部按摩的基本手法	167
第六节 常见脚部按摩保健方法举例介绍 ...	171
第七节 脚部按摩的适应证、禁忌证及 注意事项	174
第五章 面部美容按摩法	176
第一节 面部按摩的作用原理	176

第二节	面部按摩操作程序	176
第三节	家庭面部美容按摩操作简介	177
第四节	面部美容按摩的手法技巧	178
第六章	减肥按摩	179
第一节	减肥按摩的基本知识	179
一、	按摩减肥的原理	179
二、	减肥按摩的常用手法及要领	180
三、	按摩减肥的常用穴位	184
四、	减肥按摩要注意的问题	186
第二节	按摩减肥的手法操作	188
一、	腹部按摩减肥手法	188
二、	面部按摩减肥手法	191
三、	上肢按摩减肥手法	192
四、	下肢(大腿)按摩减肥手法	195
五、	下肢(小腿)按摩减肥手法	197
六、	肩背部按摩减肥手法	199
七、	腰臀部按摩减肥手法	200
第三节	指压点穴减肥法	201
一、	指压点穴的作用	201
二、	指压点穴手法及操作要领	202
三、	指压点穴的常用穴位	202
第七章	常见病症的按摩	204
第一节	内科病症的按摩	204
一、	头痛	205
二、	咳嗽	206

三、失眠	207
四、腹胀	208
五、便秘	208
六、腹泻	209
第二节 骨伤科病症的按摩	210
一、颈肩痛	210
二、腰腿痛	211
三、胸胁损伤	212
四、膝关节痛	213
第三节 妇科病的按摩	214
一、月经不调	214
二、痛经	215
第四节 外科及五官科病症的按摩	216
一、血栓闭塞性脉管炎	216
二、慢性鼻炎	217
三、耳鸣	217
第五节 小儿按摩及其适应证	218
一、小儿按摩的常用手法	218
二、小儿按摩的常见适应病症	220
附录1 刮痧、拔罐疗法	223
一、刮痧疗法	223
二、拔罐法	225
附录2 洗浴按摩术	228
一、泰式洗浴保健按摩	228
二、日式洗浴保健按摩	228

第一章 按摩师专业基础知识

第一节 按摩简史

一、起源（~公元前 221 年）

在原始社会中，原始人在劳动中，必定有一些损伤，导致疼痛，原始人自然本能地用手去抚摸，逐步收到效果。在长期实践中，发现重复使用一些手法能够祛病，他们就有意识地把这些手法以结绳、刻甲骨等方法记载下来。在我国最早有文字记载的殷商时期，甲骨文中就有“磨面”、“干沐浴”的记载。当时的按摩主要由宫廷中的专职按摩师为王室成员作治病保健，在宫廷和民间生活中有不可低估的地位。同时，还出现了使用和制作按摩工具的记载，这就是原始按摩疗法。

随着时间的推移，这些手法得到了积累和发展。到了春秋战国时期，按摩已成为一种重要的治疗手段。约成书于战国时期的我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩经》的姊妹篇《黄帝内经》中《素问·异法方异论》载有：“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。其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦以中央出也”。意指：中原黄河流域，气候温暖，地势平坦多湿，为当时政治经济中心，人口密集，经济繁荣，各地人民及物资均在此集中，食物品种比较齐全，当地居民的生活比较安逸奢侈，体质相对衰弱。中央湿则成痿厥，体弱则易受外邪侵袭而为寒热。在治疗时，用气功疗法和按

摩疗法以调畅气血，柔和筋骨，以达到治病的目的。

在西汉司马迁的《史记》中，也有名医扁鹊用针刺、按摩治愈虢太子暴厥的记载。

二、发展（公元前 221 年～公元 581 年）

该时期按摩成为一门独立的学科，我国中医学、针灸、按摩全面发展，为以后中医学的进一步发展奠定了坚实的理论基础。

汉代名医华佗创造性地发展了导引按摩方法，亲自编练“五禽戏”，模仿虎猿熊等五种动物的动作姿态，以期外练筋骨皮，内练一口气。

此时天竺国达摩在原按摩推拿手法的基础上增加了搓、抖、颤、捻、揉、揉六法，总称为“一指禅”。从简单的平面和垂直二维力学发展为三维力学的力学手法。

汉代大医学家张仲景的著作《金匱要略》、《伤寒论》中亦有多处提及按摩治疗方法。如：谈及抢救术时，“以手按据胸上，数动之”，即现在用的心脏按摩术。三国时，按摩、导引、代用药物开始配合使用，称为膏摩。

魏晋南北朝时，按摩已应用于骨伤科，在葛洪的《抱朴子》一书中，就有用牵引等手法整复关节脱位的内容。

三、鼎盛（公元 581 年～1368 年）

晋唐时期前后 700 年是我国封建王朝的鼎盛时期，也是按摩术发展的鼎盛时期。各朝设有按摩科，有了按摩专科医生。《百官志》载有“按摩博士二人”，《唐六典》载有“太医署有按摩工 56 人、按摩生 115 人”等。这一时期不仅行政上明确了按摩医术的地位，按摩亦成为宫廷医学教学的四大科目之一。该时期的《诸病源候论》和史称三大方

书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就。

这一时期，按摩不仅风靡全国，就是在国外也有一定的影响，唐天宝年间，富康写的《按摩手册》传入法国，译名“马沙适”，成为欧亚国家学习、研究按摩的基础。

宋元时期，按摩应用更加广泛，出现了用按摩催产。在《圣济总录》中，指出“按”和“摩”的区别：按，单独使用；摩，兼以用药。还明确提出，按摩的应用“每以开达抑揭为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏剽悍者有所归宿”。

四、分科（公元1368年~1910年）

按摩医术经过数千年的积累流传，学术分支越来越细，明代将按摩改称推拿，太医院将按摩列为医政之一，形成小儿推拿的独特体系，现存最早的按摩专著《小儿按摩经》即成书于此时。明代对保健按摩也很重视，《摄生要言》总结出了“养生十六宜”自我按摩手法。清朝太医院虽然撤消了按摩科，但正骨按摩、一指禅推拿等却在民间取得了很大的成绩。《医宗金鉴》把摸、接、端、提、按、推、拿、揉列为伤科八法，并对推拿按摩手法治疗伤科疾病做了较系统的总结。

五、低谷（1911年~1949年）

1911年~1949年间，由于战乱频繁，西方列强对我国政治、军事、经济进行大肆侵略，加之当时国民党推行歧视中医政策，按摩医术被视为“小道”、“贱业”，任其自生自灭，使该时期成为按摩史上最低潮时期。当时从事医疗推拿者寥寥无几，但推拿术毕竟是行之有效的医疗科学手段，所以在民间还有一定的发展，形成一指禅推拿、内功

推拿、滚法推拿等流派。在此时期也涌现出了一些名医和按摩名著，如女中医马玉书著《推拿捷径》一书，用歌赋形式将难解的按摩手法编解出来；曹泽普的《按摩书使用指南》一书，注重解剖知识和机械力的作用；杨华亭的《华氏按摩书集》古代秘法和现代西洋生理、病理、解剖、电磁学等于一体。这些名医和名著使祖国医学的理论得以延续和发展。

六、复兴（公元1950年~现在）

新中国的建立，使沉没许久的按摩术枯木逢春，全国各地医院相继设立了推拿按摩科，按摩业得到了很大发展。在以生命科学的发展为主要标志的21世纪，人们对于健康的要求更趋向科学性，全面性。作为祖国医学的瑰宝，按摩术以其简便、舒适和集保健、防病、祛病于一体的优势，越来越被社会所重视。它不但是各大医院康复治疗的医疗技术，更是以保健为首务、以解除疲劳为目的而广泛用于各种服务行业。

随着国际交流的增多，按摩术这一古老而又年轻的学科，已受到国际医务界的重视。在发达国家，具有神奇功效的中国“按摩术”得到了越来越多的人的欣赏，成为全球性促进健康活动的亮点之一。一个共同研究发展推拿按摩事业、使我们的祖国医学事业辉煌发展的年代已经到来了。

第二节 正常人体解剖学

一、正常人体解剖学的定义、姿势和常用术语

（一）定义

正常人体解剖学是一门研究正常人体形态结构的科学，

属于生物学中的形态学范围。学习正常人体解剖学的目的，就在于理解和掌握人体形态结构的基本知识，为学习保健按摩技术打下必要的基础。

（二）正常人体解剖学姿势

身体直立，两眼平视正前方，下肢并拢，足尖向前，双上肢自然下垂于躯干两侧，手掌向前为标准姿势。

（三）解剖学方位术语

1. 方位

以标准姿势为准，近头者为上，近足者为下；近腹者为前，或称腹侧，近背者为后，或称背侧。

以身体中心线为准，距离近者为内侧，远者为外侧；在前臂，内侧又称尺侧，外侧又称桡侧；在小腿，内侧又称胫侧，外侧又称腓侧。

以体表为标准，近表面者为浅，远者为深。在四肢，以距离躯干的远近而有远侧和近侧之别。

2. 面

水平面（横切面）：断面与地平线平行。

矢状面：与水平面垂直，前后方向将人体纵切为左右两部分的切面。

冠状面：与水平面垂直，左右方向将人体纵切为前后两部分的切面。

若以器官本身为准，沿其长轴切断，为纵切面，沿其横轴切断，则为横切面。

3. 轴

轴是按解剖姿势，人体有三种互相垂直的轴。每一关节的活动都可假设是围绕着一一定的轴来进行。

垂直轴：与身体长轴平行，垂直于地面。

矢状轴：呈前后方向，与身体的长轴和冠状轴垂直相

交。

冠状轴：也称额状轴，呈左右方向，与身体的长轴和矢状轴垂直交叉。（见图1）

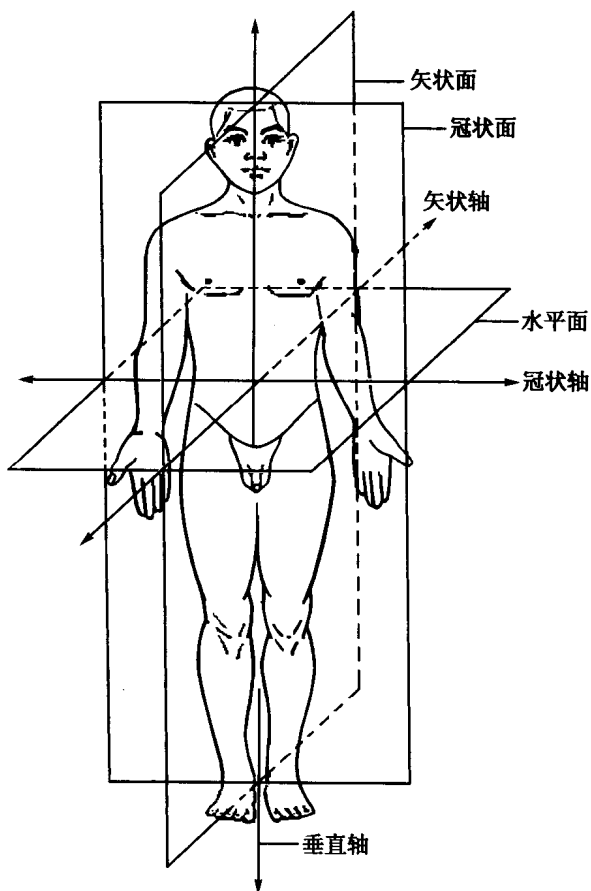


图1

二、骨学

(一) 总论

骨在成人有 206 块，其中躯干骨 51 块，颅骨 29 块，上肢骨 64 块，下肢骨 62 块。

1. 骨的形态

概括起来，可大致分为 5 类：

长骨：主要分布于四肢，为长管状骨，可分为一体两端。体为骨干，内有空腔称髓腔，含骨髓，在体内一定部位有血管出入的滋养孔。两端肥大为骺，其上有关节面。由关节软骨覆盖。

短骨：立柱方形，多位于承受压力或灵活复杂的部位，如腕关节。

扁骨：呈板状，主要围成胸腔，如颅骨。

不规则骨：形态不规则，如椎骨。有些不规则骨，具有空腔，含有空气，称含气骨，如上颌骨。

2. 骨的构造（图 2）

(1) 骨质 是骨的主要成分，分为：

骨密质：质密坚硬，抗压，抗扭曲力强，构成骨的外层。

骨松质：由许多片状和杆状的骨小梁交织成网，呈海绵状，分布于骨的内部，有骨髓充填其中，其排列方式与承力的方向一致。

(2) 骨膜 是一层致密结缔组织膜，紧贴于骨的外表面。骨膜内含有丰富的神经和血管，故感觉敏感，对骨的生长、营养和骨折后的愈合有重要作用。

(3) 骨髓 为柔软而富有血液的组织，充填于长骨骨髓腔和骨松质内，胎、幼儿期多为红骨髓，有造血机能。随