

保健按摩1000招

主编 周华龙 沈志



腰腿

江浩 高辉
编著



保健按摩 100 招 ——腰腿

周华龙 沈 志 主编
江 浩 高 辉 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 100 招. 腰腿/周华龙, 沈志主编; 江浩, 高辉编著.

—天津: 天津科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5308-3551-3

I. 保... II. ①周...②沈...③江...④高... III. ①保健-按摩疗法(中医)
②腰部-按摩疗法(中医)③腿部-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080616 号

责任编辑: 吉 静

版式设计: 郭晓鹏 雒桂芬

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话 (022) 23332393

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 126 000

2005 年 1 月第 1 版第 3 次印刷

定价: 9.80 元

《保健按摩 100 招》丛书编委会

主 任 周华龙 沈 志

副主任 (以姓氏笔划为序)

江 浩 周 伟 周志翔

编 委 (以姓氏笔划为序)

向 谊 林 波 赵永健 耿桂荣

高 辉 曹庆湘 蒋巧珍 谭燕泉

前 言

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。在保健按摩过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿功效。保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态。保健按摩大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单，操作方便，安全有效的特点，有利于消除疲劳，振奋精神，恢复体力，防病治病，延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

随着生活水平的提高，生活节奏的加快，形形色色的现代文明病也不断出现，人们急需寻求一种简便易行的自然疗法来对付各种病症和亚健康状态。而历史悠久的保健按摩，正是满足上述需求的较为理想的手段之一。有鉴于此，我们特组织有关专家编写了《保健按摩 100 招》丛书。

该丛书图文并茂，分为《保健按摩 100 招——头面》《保健按摩 100 招——颈肩臂》《保健按摩 100 招——胸腹》《保健按摩 100 招——腰腿》四册，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。正文每一视面上介绍一种病症

的按摩疗法,以方便读者阅读、操作。

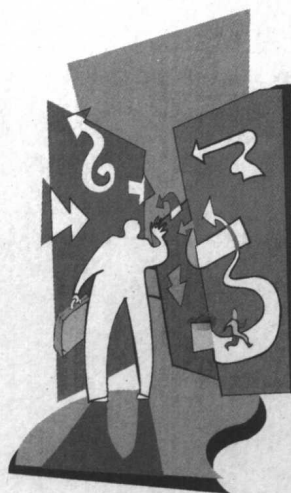
应当指出的是,任何保健按摩的措施都必须在明确诊断的前提下实施。急性病、传染病、肿瘤、骨折患者以及虚弱、疲乏、饥饿的人,均不适宜进行保健按摩。操作者应当事先进行相关的练习,正确掌握基本手法,不可鲁莽行事。

另外,对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒,否则,难以得到预期的效果。

愿《保健按摩 100 招》丛书给广大读者带来健康!

周华龙 沈 志

2003 年 8 月



目 录

绪论	(1)
招 腰椎间盘突出症(一)	(10)
招 腰椎间盘突出症(二)	(12)
招 腰椎间盘突出症	(14)
招 第三腰椎横突综合征	(16)
招 强直性脊柱炎	(18)
招 退行性脊柱炎	(20)
招 椎弓峡部裂	(22)
招 腰椎管狭窄症	(24)
招 腰椎后关节紊乱症	(26)
招 下腰椎失稳	(28)
招 骶髂关节损伤	(30)
招 棘上韧带扭伤	(32)
招 棘间韧带损伤	(34)
招 腰肌纤维织炎	(36)
招 骶髂后韧带劳损	(38)
招 急性腰扭伤	(40)
招 腰肌劳损	(42)
招 髂前上下棘损伤	(44)
招 老年性腰痛	(46)
招 寒湿型腰痛	(48)
招 湿热型腰痛	(50)

2 保健按摩 100 招——腰腿

- 招 肾虚腰痛(52)
- 招 骶棘肌劳损(54)
- 招 棘上韧带劳损(56)
- 招 棘旁韧带劳损(58)
- 招 椎间小关节错缝(60)
- 招 骶髂关节紊乱(62)
- 招 骶棘肌扭伤(一)(64)
- 招 骶棘肌扭伤(二)(66)
- 招 风湿性多肌痛(68)
- 招 关节突关节劳损(70)
- 招 骶尾部软组织损伤(72)
- 招 脊柱侧弯性腰背痛(74)
- 招 致密性髂骨炎(76)
- 招 髂下神经外侧支移位(78)
- 招 退行性脊柱炎(80)
- 招 髂腰韧带劳损(82)
- 招 腰椎骶化(84)
- 招 骶椎腰化(86)
- 招 臀大肌损伤(88)
- 招 梨状肌综合征(一)(90)
- 招 臀上皮神经损伤(92)
- 招 弹响髋(94)
- 招 股外侧皮神经炎(96)
- 招 髋关节软组织损伤(98)
- 招 踝关节软组织损伤(100)
- 招 坐骨结节滑囊炎(102)
- 招 髋关节扭挫伤(104)

招梨状肌综合征(二)	(106)
招小儿髋关节滑囊炎	(108)
招髋关节劳损	(110)
招嗜酸性筋膜炎	(112)
招臀肌筋膜挛缩	(114)
招腓骨长短肌腱滑脱	(116)
招髌骨软化症	(118)
招股二头肌损伤	(120)
招膝关节滑膜皱壁综合征	(122)
招髌下脂肪垫劳损	(124)
招髌前滑囊炎	(126)
招髌下深滑囊炎	(128)
招鹅足滑囊炎	(130)
招小腿三头肌损伤	(132)
招腓总神经损伤	(134)
招胫神经损伤	(136)
招肌营养不良(股四头肌型)	(138)
招膝关节侧副韧带损伤	(140)
招半月板损伤(一)	(142)
招膝交叉韧带损伤	(144)
招膝关节外伤性滑膜炎	(146)
招膝关节慢性滑囊炎	(148)
招胫骨结节骨骺炎	(150)
招髌骨劳损	(152)
招半月板损伤(二)	(154)
招膝关节骨性关节炎	(156)
招风湿性肌炎	(158)

- 招 膝关节脱位(160)
- 招 髌骨脱位(新鲜外伤性 外侧) (162)
- 招 髌骨脱位(新鲜外伤性 内侧) (164)
- 招 髌骨脱位(习惯性)(166)
- 招 膝关节扭伤(168)
- 招 膝关节劳损(170)
- 招 踝部腱鞘炎(172)
- 招 跟后滑囊炎(174)
- 招 跟骨下滑囊炎(176)
- 招 跟腱周围炎(178)
- 招 跟腱部分断裂(180)
- 招 跟距关节损伤(182)
- 招 跖趾关节脱位(184)
- 招 趾间关节脱位(186)
- 招 跖跗关节脱位(188)
- 招 跟痛症(190)
- 招 拇外翻(192)
- 招 平足(194)
- 招 跟部滑囊炎(196)
- 招 踝关节扭挫伤(198)
- 招 跖管综合征(200)
- 招 拇囊炎(202)
- 招 跖筋膜炎(204)
- 招 踝关节外侧副韧带损伤(206)
- 招 踝关节内侧副韧带损伤(208)

绪 论

➡ 一、腰腿部保健按摩的特点

有句俗话说,“人老腿先老。”这说明腰腿部是人体最容易衰老的部位。还有句俗话说,“病人腰痛,医生头痛。”这说明腰腿痛是十分难治又十分常见的病症。腰部及其下肢,是人体最大的承重部位。在日常生活中,人体的腰部及其下肢承受着躯干和上肢的重量。腰部、膝部、踝部的关节活动范围大,最容易受外伤和劳损。有些病人出现症状后治疗不及时或治疗不得法,致使病情加重,苦不堪言。我们常常看到这样一种情况:病人因腰腿痛而难以忍受时,常请家人捶击其疼痛部位。这样虽然可以缓解一时之痛,但由于不了解具体病情且手法过于简单,往往不能从根本上解决问题。

科学研究证明,正规的、系统的保健按摩方法可以对失常的生物信息进行调整,从而达到防病治病的目的。保健按摩还可以加快损伤组织的修复;解除关节组织的粘连,滑利关节;改善病变部位的血液循环;促进肢体关节的被动运动;缓解肌肉紧张性痉挛。



二、适宜进行腰腿部保健按摩的病症

腰腿部的不少常见病症都适宜通过保健按摩治疗或缓解。如：腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎、退行性脊柱炎、腰椎椎管狭窄症、骶髂关节损伤、急性腰扭、腰肌劳损、老年性腰痛、风湿性多肌炎、致密性髂骨炎、臀大肌损伤、梨状肌综合征、弹响髌、髌关节劳损、髌骨软化症、股二头肌损伤、小腿三头肌损伤、肌营养不良、半月板损伤、风湿性肌炎、膝关节脱位、膝关节劳损、踝部腱鞘炎、跟后滑囊炎、跟痛症等。总之，大凡腰腿部肌肉、骨骼、关节的病变，均可采用保健按摩的方法进行治疗或辅助治疗。

三、保健按摩的基本手法

按摩手法是指以手或肢体其他部位，按照各种特定的规范和技巧在体表进行操作的方法。选择合适的按摩手法和熟练地运用各种按摩手法，既可治疗疾病，又可保健美容。

按摩的手法很多，有按动作形态命名的，有按手法作用命名的。大体上可以分为推、拿、滚、按、摩、挤、捏、搓、揉、掐等手法。在每一种大的手法中，又包含着若干小的手法。在实际操作过程中，可以根据具体情况交替采用。

1. 推法

操作者用手指或掌、肘、膝等着于患者需要治疗的部位，向前推进，有如将物件向前推动之势。此法推而行之，可疏通经络腠理，调和气血，健脾和胃，祛瘀行滞。适用于

淤血阻滞、气血运行不畅、四肢麻木、脾胃不和、肝阳上亢等症。

(1) 拇指推法：操作者用拇指指腹或偏峰着于患者肢体，向一定方向推行，着力均匀，轻重适宜。其余四指微屈，起固定作用。此法可用于头面、肩背、胸腹、掌面、四肢等部位。

(2) 晃推法：操作者用拇指偏峰着于治疗部位，其余四指散开。以四指及手腕晃动之力，带动拇指向前运动。此法可用于腹部及任脉循行部位。

(3) 掌推法：操作者用掌根着于患者肢体上，紧贴肌肤推行，但要避免用力过猛，推破皮肤。一般施术 3~5 次。多用于腰背及四肢。在膀胱经和督脉循行部位上推之，可以治疗高血压病。

(4) 摩推法：操作者拇指单独伸直，其余四指并拢，以手腕摆动之力进行推动。多用于腹部，主治急慢性胃炎、胃溃疡、膀胱炎、盆腔炎、便秘、腹泻等症。

(5) 抓提推法：操作者五指同时撒开，手腕摆动，呈连续螺旋形，并做先抓后提的运动。多用于腹部，主治脾胃不和、消化不良、气血虚弱等症。

(6) 推带法：操作者先用掌根推出，再将四指并拢带回。四指带回时，手腕弯曲呈 45°角，用力不宜过猛。多用于脐周的大横、中脘、天枢、关元等穴，主治便秘。

2. 拿法

操作者将拇指及其他四指置于患者肩井穴或筋肌部位，将筋肌夹紧提起，使患者有酸胀舒适之感。此法可疏通



经络，祛风散寒，消除痉挛，缓解疼痛，亦可用于急救。

(1) 三指拿法：操作者以拇指、食指、中指夹住患者筋肌往上提，要求指尖用力，一松一紧。可用于肩井穴及上下肢各部位的筋肌，主治气滞不通及四肢麻木。

(2) 满手拿法：操作者以拇指和其他四指的指中夹住筋肌向上提。手法不宜过重，以患者产生酸胀感为度。可用于肩部、臀部及上下肢肌肉丰满的部位。

3. 按法

以手指和手掌按在患者身体的某一个部位或穴位上，并施以一定的压力，反复操作。此法具有止痛消肿、疏散气血的作用，故有“按而散之”之说。

(1) 指按法：操作者以拇指、食指、中指的偏峰或指腹在患者穴位上按之，以患者产生酸胀感为度。可用于穴位按摩，主治多种疾患，亦适合于急救时采用。

(2) 掌按法：操作者按住患者的局部，手心贴紧肌肤。多用于腰部、肩部、臀部及腹部的穴位，主治肌肤酸痛、麻木、脾胃不健、血络失调等症。

4. 摩法

操作者用手指或掌根贴于患者躯体的表面，反复做盘旋动作。摩而和之，可调和气血，理气活络，祛瘀消肿，健脾和胃，对治疗消化系统的疾病颇有良效。

(1) 四指摩法：操作者食指、中指、无名指、小指并拢，贴于患者的躯体上，大拇指不着肌表，四指做环形摩动，要求手腕灵活，轻而不浮。多用于腹部，主治消化不良、胃溃疡、盆腔炎等疾患。

(2) 掌摩法：操作者以手掌按于患者所需治疗的部位上，频频摩动。要求用力均匀，轻重适宜。多用于背部、腹部及下肢，主治肌肉麻木肿痛、脾胃不和等症。

5. 挤法

操作者用两手在患者四肢上一紧一松地向前做挤压运动。挤有排挤之意，故曰“挤而摧之”。这种自上而下或自下而上的排挤样动作，有疏经活血、引血下行、改善血液循环之功能，多用于四肢，主治肢体麻木酸痛、血络不和以及高血压病。

6. 捏法

操作者在患者四肢肌表上反复交替地捏动。近似于拿法，主要区别在于只捏动不上提。此法可调和气血，疏经活络。

(1) 捏穴法：操作者捏住患者某一穴位处，以患者产生酸胀感为度。可用于足三里、合谷、曲池、内关、外关等穴。

(2) 捏经络法：操作者以手捏住患者肢体的有关经络部位，沿其循行方向边捏边行。多用于四肢，亦用于镇痛和急救。

7. 搓法

操作者以两手掌平压在患者肢体上，自上而下地来回搓动，或在原部位进行搓动。此法多用于上肢和季肋部，具有调和气血、松肌解痉的功效。

8. 揉法

揉有研磨之解，由摩法演变而来。操作者以手或肘有



选择地作用于患者的肌体上,呈圆形样揉动。此法具有温经散寒、活血化淤、理气松肌、消肿止痛等功效。

(1) 掌揉法:操作者用掌根或掌面着于患者肢体上,不停地揉动,可吸定或移动进行。要求贴紧肌肤,压而不重。多用于肩、背、腰、臀、膝等部位。

(2) 点穴揉法:操作者用大拇指、中指、食指点于穴位上,缓缓揉动,以患者产生酸胀感为度。可用于体表各处经络和穴位。

(3) 五指散揉法:操作者五指散开,以指面着于患者背部揉动。要求五指力量均匀。多用于腰背部。

(4) 鱼际揉法:操作者以手掌鱼际部在患者的体表和关节处进行揉动。多用于腰背部及四肢。

9. 滚法

滚法是由腕关节的伸屈运动和前臂的旋转运动复合而成。伸屈腕关节是以第二到第四掌指关节背侧为轴来完成的;前臂的旋转运动是以手背的尺侧为轴来完成。滚法的吸定点是上述两轴的交点,即小指掌指关节背侧。滚法是以肘为支点,前臂做主动摆动,带动腕部做伸屈和前臂旋转的复合运动。此法压力大,接触面也较大,适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉较丰厚的部位。

10. 掐法

用拇指指甲或拇指与食指指甲按刺穴位,称为掐法。掐法是强刺激手法之一,常用于点状穴位,为“以指代针”之法,如掐人中等。主要用于开窍、镇惊、熄风,可以治疗惊风抽搐等。掐后常继用拇指揉法,以减缓不适。

➡ 四、腰腿部保健按摩的注意事项

腰腿部的保健按摩可由患者本人或其家属操作。在操作之先,应当初步掌握常用的基本手法,了解具体病的按摩方法。

必须在明确诊断之后再进行按摩。如果病情不明确,不可盲目动手,否则有可能贻误病情,甚至造成不良后果。有外伤史的病人,应先到医院拍 X 光片,在确定无骨折的情况下,方可考虑按摩治疗。关节脱位的病人,如无复位的经验或复位不成功,应立即去医院就诊。

按摩过程中,在确保体位符合要求的前提下,尽可能让患者舒适些、自然些,不要让其歪坐或蜷卧。操作者的双手要保持清洁、温暖,并及时修剪指甲,以免划伤皮肤。

腰腿部保健按摩必须持之以恒,切忌三天打鱼两天晒网,否则难以达到预期目的。

➡ 五、腰腿穴位图(见图 1~图 3)