



- 41种腰背部按摩常用手法
- 47个腰背部穴位的精确定位
- 40种常见病症的腰背部按摩疗法

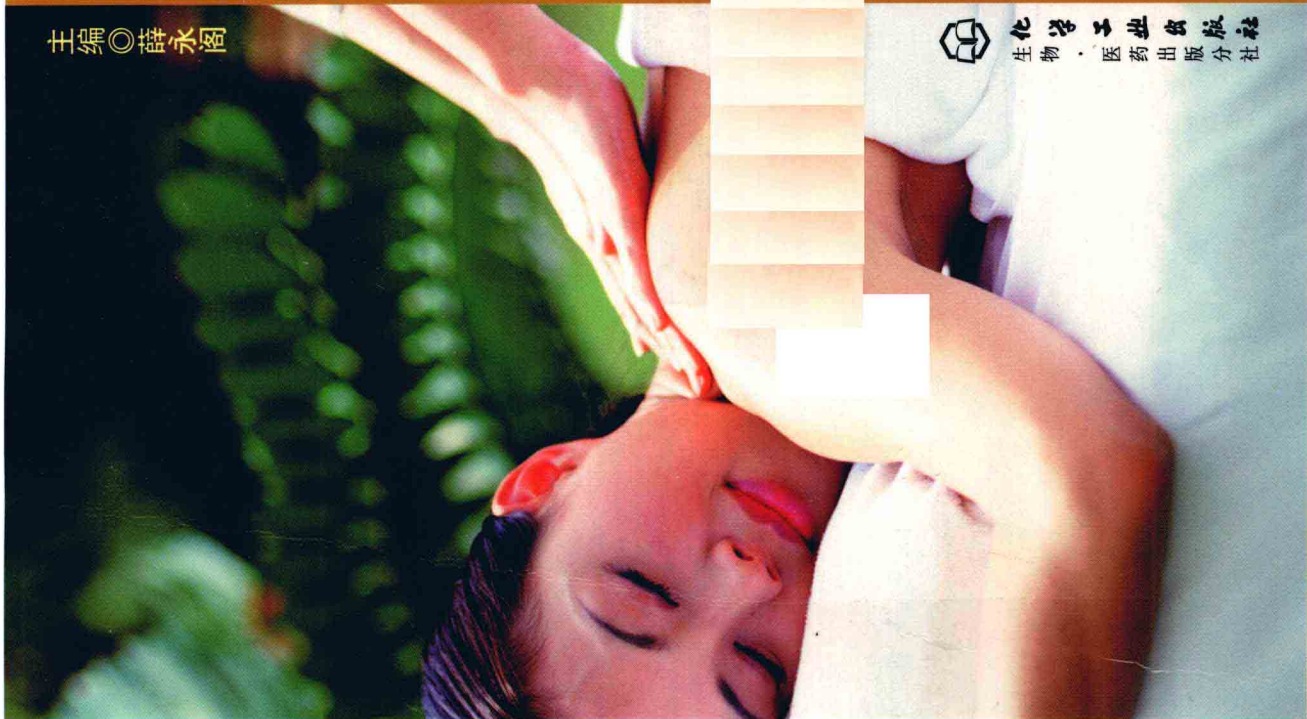
腰背部按摩

图典

主编◎薛永阁



化学工业出版社
生物·医药出版分社



腰背部按摩

图典



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

主编◎薛永阁

本书介绍了腰背部按摩保健的知识,包括腰背部保健按摩的穴位、按摩手法和注意事项。用深入浅出的文字介绍了不同疾病的保健按摩方法,以及改善局部损伤和辅助疗疾的按摩方法,图文并茂、内容简单易学,实用性强,即使没有按摩经验的人也可以完成相关的操作!本书适于推拿按摩专业人员、业余爱好者及普通群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

腰背部按摩图典 / 薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-122-07776-9

I.腰… II.薛… III.①腰部-按摩疗法(中医)-图集②背-按摩疗法(中医)-图集
IV.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第027759号

责任编辑: 邱飞婵 蔡红
责任校对: 宋夏

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 北京水远流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张5¼ 字数112千字 2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

前言

按摩疗法是中医学的重要组成部分，腰背部按摩则是中医按摩的精华，历代医家和养生家均强调了腰背部的重要性，提出捶背、捏脊等腰背部按摩方法。

经过历代医学家的研究发现，在腰背部分布诸多经络穴位，它们与脏腑器官有着密切的联系。《老老恒言·防疾》强调“五脏腧穴，皆会于背”，意思是五脏六腑之气接通于背腧，如果经常按摩腰背部，就等于间接对脏腑进行按摩，不仅能起到养生保健的作用，对急性或慢性疾病也能起到辅助治疗作用。

为了使广大读者更好地了解腰背部按摩的功效，掌握相关的技巧，我们精心编写了本书，选取了适用于腰背部按摩的不适症、常见病、多发病，以期读者在紧张的工作和生活之余，参照此书及时方便地进行自我治疗和保健。

为了保证内容的科学性，本书参考了《黄岐医道》、《黄帝内经》等有关经络按摩学的知识，根据现在流传的女中医马玉书著的《推拿捷径》、曹泽普《按摩术实用指南》、杨华亭《华氏按摩术》等对腰背部按摩的描述，介绍了腰背部按摩的常用穴位、手

法、注意事项、发病机理以及按摩方法，范围涉及内科、外科、妇科、儿科，疗法安全可靠。

为了方便读者学习使用，本书还以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者展示了具体的按摩过程，简便易行，进一步加深大众对按摩的重视，为广大读者提供最实际的帮助。

编者

2010年1月



目录 Contents

第一部分 腰背部按摩常识 / 1

- 腰背部对人体健康的重要作用..... 2
- 腰背部按摩的常用手法..... 3
- 腰背部按摩的常用穴位..... 25
- 腰背部按摩的注意事项..... 33

第二部分 常见病症的腰背部按摩 / 37

- 颈背肌筋膜炎..... 38
- 急性腰肌扭伤..... 40
- 慢性腰肌扭伤..... 42
- 肩胛提肌损伤..... 44
- 肩袖损伤..... 46
- 肩关节周围炎..... 48
- 腰椎间盘突出..... 50
- 坐骨神经痛..... 52
- 腰背部肌肉萎缩..... 54
- 感冒..... 56
- 失眠..... 58
- 发热..... 60
- 咳嗽..... 62
- 耳鸣..... 64
- 神经衰弱..... 66
- 呃逆..... 68
- 支气管炎..... 70



| | |
|-------------|-----|
| 哮喘..... | 72 |
| 喉痹..... | 74 |
| 慢性胆囊炎..... | 76 |
| 胆结石..... | 78 |
| 冠心病..... | 80 |
| 高血压..... | 82 |
| 低血压..... | 84 |
| 胃痛..... | 86 |
| 胃下垂..... | 88 |
| 慢性腹泻..... | 90 |
| 便秘..... | 92 |
| 痔..... | 94 |
| 腹胀..... | 96 |
| 厌食..... | 98 |
| 慢性前列腺炎..... | 100 |
| 前列腺肥大..... | 102 |
| 阳痿..... | 104 |
| 早泄..... | 106 |
| 更年期综合征..... | 108 |
| 恶露不出..... | 110 |
| 产后腰痛..... | 112 |
| 产后排尿异常..... | 114 |
| 产后虚胖..... | 116 |



第一部分

腰背部按摩常识





腰背部对人体健康的重要作用

人体腰背部的构造主要有：脊柱、腰背部肌肉与筋膜、腰背部神经与血管。此外，很多重要的经络和穴位都分布于腰背部。

1. 脊柱

脊柱在人的生命活动中是一个非常重要的环节。成人脊柱由7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、1块骶骨和1块尾骨借椎间盘、韧带、关节连结而成，能够上承头颅，且调节上下肢的各种活动，保持身体平衡，减少身体震荡感。不过，由于脊柱在人体活动中受力最多、最复杂，所以极易受到损伤，许多人在其一生中脊柱几乎都或多或少地出现过问题。

2. 腰背部肌肉与筋膜

根据肌肉的作用范围，可将脊柱肌肉分成两大类：一类肌肉的起点与止点均在脊柱，如多裂肌、棘间肌、横突间肌等，其主要作用是维持脊柱的稳定；另一类是直接附着于胸廓和骨盆的肌群，如骶棘肌和腹肌，这些肌肉比较粗壮，对维持脊柱的整体稳定和抵抗外来负荷起重要作用。腰背部筋膜位于腰背部肌肉的表面，它的主要作用是在肌肉收缩时能够参与肌肉的位移活动，同时提高肌肉收缩的张力，充分保证肌肉收缩的正常功能。

3. 腰背部神经与血管

腰背部的部分神经与血管受脊神经后支的支配。例如，在寒冷的环境下，神经受到冷刺激可使腰背部血液循环发生改变，如血管收缩、缺血。

腰背部是人体的“脊梁”，它的作用不可小视，因为腰背部的经络是人体运行气血的重要通路，其内部通向脏腑，外部通向全身体表，并在体表分布有许多腧穴。当人体出现不适时，按摩腰背部的相应腧穴可以通过经络调整气血，起到保健与治疗的双重作用。

另外，潮湿环境可使皮肤的代谢功能发生改变，特别是排汗功能降低，导致腰背部肌肉、筋膜等组织的血液流速减慢。

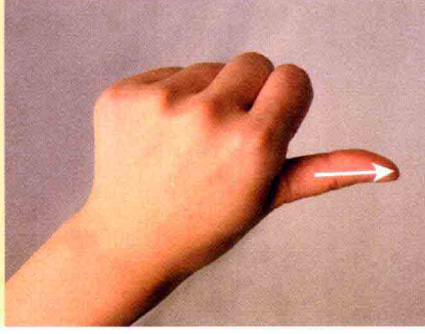
4. 腰背部经络与穴位

人体经络可联系脏腑、沟通内外、运行气血、营养全身。在不同的经络上，又分布着300多个穴位，亦称腧穴。例如，足太阳膀胱经，主要分布在腰背第一、第二侧线及下肢外侧后缘，其上有67个穴位，膀胱经也是十二经脉中最长的一条经脉，膀胱经中的穴位都非常重要，此经脉发生异常时，会影响全身，并引起各种症状。

各种经络、穴位与脊柱、腰背部肌肉、筋膜、神经、血管等共同构成了腰背部这个复杂而又重要的系统。如今，越来越多的人把腰背部的护理保健看做是身体保健的重中之重。



腰背部按摩的常用手法



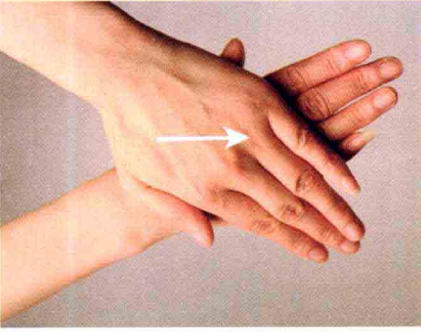
指按法

1. 指按法

指按法是用拇指指面或以指端按压体表，或示指（食指）屈曲用指背按压体表的一种方法。

手法要领

- ① 按压的方向为垂直向下，一般每穴按压30~50下。
 - ② 用力要由轻到重，稳而持续，使刺激感觉充分达到机体深部组织，切忌用迅猛的暴力。
 - ③ 按压结束时，不宜突然放松，应逐渐递减按压力量。
- 功效** 解痉止痛，温经散寒。
- 功能主治** 常用于疼痛、小便量少或点滴不出（癃闭）等症。



掌按法

2. 掌按法

掌按法是用掌根或全掌着力按压体表的一种方法，可与揉法相结合使用。



肘按法

3. 肘按法

肘按法是以肘尖代替手指和掌，着力于施术部位进行按压的一种方法。

手法要领

① 按压后要稍停留片刻，再重复按压，谓之“按而留之”，使按压既平稳又有节奏，一般每秒钟按压1下，每个部位按压30~50下。

② 为增加按压力量，在按摩时可将双肘关节伸直，身体略前倾，借助部分体重向下按压。

功效 疏松筋脉，温中散寒，活血祛瘀等。

功能主治 常用于腰背疼痛、脊柱侧弯、腕腹疼痛等症。

手法要领

① 垂直按压，固定不移，一般每个部位按压30~50下。

② 按压力量由轻到重，稳而持续，忌用暴力。

功效 疏松肌筋，温中散寒，理筋正复，调和气血。

功能主治 常用于腰背疼痛、肌肉酸痛等症。

4. 指摩法

指摩法是以指面摩擦的按摩手法。



指摩法

手法要领

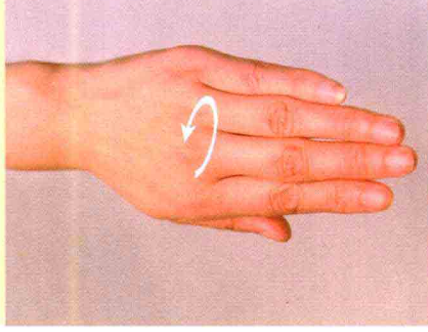
① 手指并拢，腕微弯曲。掌指关节及诸指间关节自然伸直，以食指、中指、环指（无名指）及小指的中节和末节指腹贴附于施术部位的皮肤上。

② 用腕和前臂的协调运动带动手指螺旋纹面在所需治疗部位做顺时针或逆时针方向的环旋摩擦。

③ 指摩法宜稍轻快，每分钟摩擦约120下。

功效 解痉止痛，温经散寒。

功能主治 常用于疼痛、痉挛等症。



掌摩法

5. 掌摩法

掌摩法是用掌面摩擦的按摩手法。

手法要领

① 腕关节微背伸，诸手指自然伸直。腕关节放松，贴附于施术部位。

② 以前臂和腕的协调运动带动手掌在所需治疗部位做顺时针或逆时针方向持续、连贯、有节奏的环旋摩擦。

③ 掌摩宜稍重缓，每分钟摩擦80~100下。

④ 手法轻柔，压力均匀。

功效 宽胸理气，健脾和胃，活血散瘀。

功能主治 常用于咳嗽、胸闷、腕腹胀痛、外伤肿痛等症。



拇指平推法

6. 拇指平推法

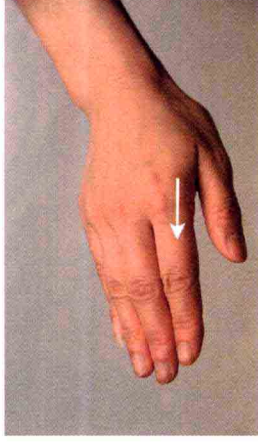
拇指平推法是以一手或两手拇指指腹着力于治疗部位，其余四指并拢作支点，助拇指用力沿经络循行路线或沿肌肉纤维走行方向推进的按摩手法。

手法要领

- ① 从甲点推向乙点时用力均匀。
- ② 从甲点推向乙点时要匀速，一般每分钟平推80~120下。
- ③ 对从甲点推向乙点途中所需加重手法刺激的某穴可配合按揉或按压等手法。

④ 按摩前应先在治疗部位涂抹少量冬青等油类介质，使皮肤有一定的润滑度，以利于操作，并防止推破皮肤。

- 功效** 疏通经络，理筋散结，活血祛瘀。
- 功能主治** 常用于缓解颈、肩、腰、腿诸痛症和腕腹胀满等症。



掌平推法

7. 掌平推法

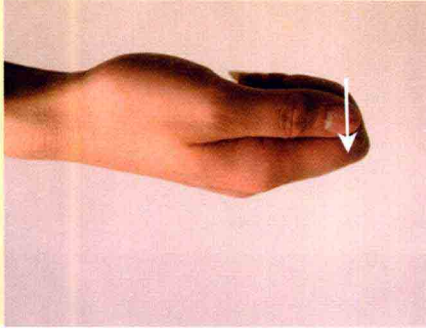
掌平推法是以掌根着力于治疗部位，沿经络循行路线或沿肌肉纤维走行方向推进的按摩手法。

手法要领

- ① 若需要增大压力时，可用另一手重叠缓慢推进。一般可连续操作5~10遍。
- ② 对从甲点推向乙点途中所需加重手法刺激的某穴可配合按揉或按压等手法。

③ 按摩前应先在治疗部位涂抹少量冬青等油类介质，使皮肤有一定的润滑度，以利于操作，并防止推破皮肤。

- 功效** 舒筋通络，消积和中。
- 功能主治** 常用于腰背酸痛、食积、便秘等症。



拳平推法

8. 拳平推法

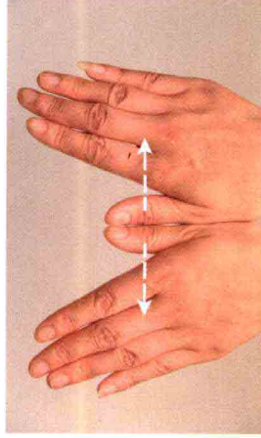
拳平推法是以一手握拳，食指、中指、无名指、小指并拢屈曲，以指间关节部着力，沿肌肉纤维方向缓慢推动的按摩手法。

手法要领

- ① 此法是平推法中刺激较强的手法，一般连续操作3~5遍，或更少。
- ② 对从甲点推向乙点途中所需加重手法刺激的某穴可配合拳尖刺激。
- ③ 按摩前应先在治疗部位涂抹少量冬青等油类介质，使皮肤有一定的润滑度，以利于操作，并防止推破皮肤。

功效 理筋解痉，活血止痛。

功能主治 常用于风湿痹痛、肌肉劳损等症。



分推法

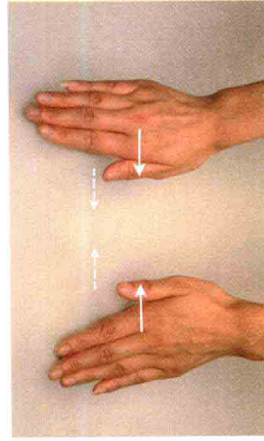
9. 分推法

分推法是按摩者以两手拇指或多指按压在施术部位，然后向两侧相反方向分开推动的方法，又称为“分法”。

手法要领

- ① 运用本法时，两手用力要均匀、柔和、协调。一般分推20~30下。
 - ② 按摩时既可直线移动，亦可沿体表做弧形推动。
- 功效** 消积导滞，疏通经络，行气活血。
- 功能主治** 常用于肠胃功能紊乱等症。





合推法

10. 合推法

合推法是按摩者以两手指或两掌从两个不同方向、位置相对地向中间点汇拢推进的按摩手法。

手法要领 合推法的手法操作和要求与分推法相同，只是方向相反。

功效 理气活血，平衡阴阳，扶助正气。

功能主治 常用于脾胃不和诸证。



拇指直推法

11. 拇指直推法

拇指直推法是以一手或两手拇指指腹着力于受术部位，沿经络走行方向或与肌肉纤维平行的方向，保持一定压力单方向推动的按摩手法，是按摩起始和结束的手法。

手法要领

① 用拇指桡侧缘做单方向的直线推动。

② 要沿着经络走行方向或与肌肉纤维平行的方向直推。

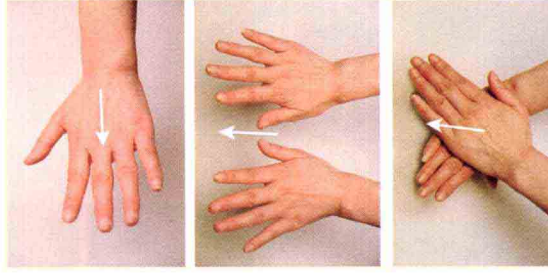
③ 注意指甲不要刮伤皮肤。

功效 消散散结，疏通经络。

功能主治 常用于筋膜痉挛、局部疼痛、拉伤等症。

12. 全掌直推法

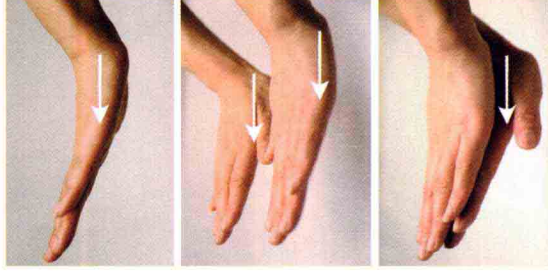
全掌直推法是按摩者以全手掌着力于施术部位，五指微分开，腕部挺直，以单掌、双掌或双掌重叠加力做单方向推动的按摩手法。



全掌直推法

13. 掌根直推法

掌根直推法是按摩者手背上翘，五指伸直，用单手或双手掌根着力于施术部位直推的按摩手法。如需加力可双掌重叠。



掌根直推法

手法要领

- ① 无论是单掌还是双掌叠掌直推，都要以手掌着力于施术部位，且五指分开。
- ② 要沿着经络走行方向或与肌肉纤维平行的方向直推。

功效 理筋活血，消积导滞。

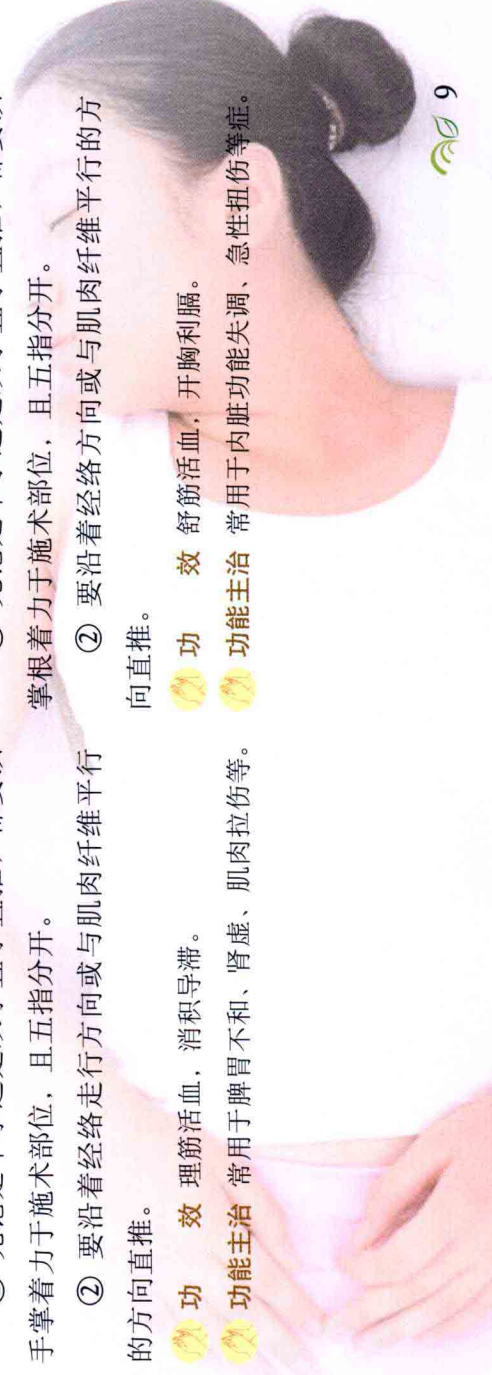
功能主治 常用于脾胃不和、肾虚、肌肉拉伤等。

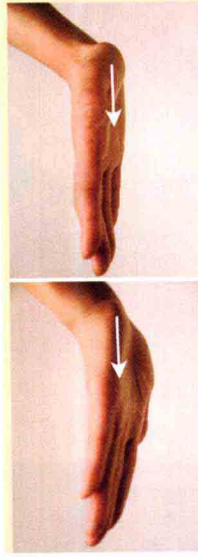
手法要领

- ① 无论是单掌还是双掌叠掌直推，都要以掌根着力于施术部位，且五指分开。
- ② 要沿着经络方向或与肌肉纤维平行的方向直推。

功效 舒筋活血，开胸利膈。

功能主治 常用于内脏功能失调、急性扭伤等症。





鱼际直推法

14. 鱼际直推法

鱼际直推法是五指并拢，手腕伸直，以大鱼际或小鱼际为中心，肘部灵活屈伸，以鱼际着力向前推动的按摩手法。如需增加力度，可以另一手压于施术手上。



肘直推法

15. 肘直推法

肘直推法是按摩者屈肘肘关节，以肘尖着力于施术部位，沿经络或肌肉纤维走行方向进行直线单方向推动的按摩手法。

手法要领

手法要领

- ① 直推时注意五指并拢，且手腕要灵活。
- ② 要沿着经络走行方向或与肌肉纤维平行的方向直推。

功效 理筋活血，调经镇痛。

功能主治 常用于局部疼痛、肌筋膜痉挛等症。

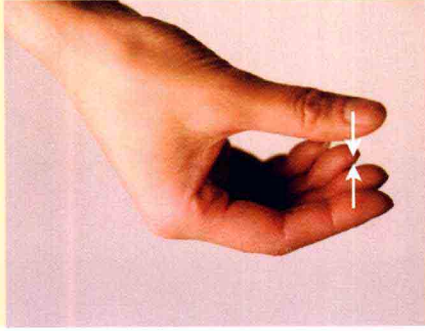
① 此法是直推法中刺激性最强的手法，因此施术时要严格控制手法力度。

② 要沿着经络走行方向或与肌肉纤维平行的方向直推。

功效 活血化痰，解挛镇痛。

功能主治 常用于气滞血瘀、急性扭伤等。





拿法

16. 拿法

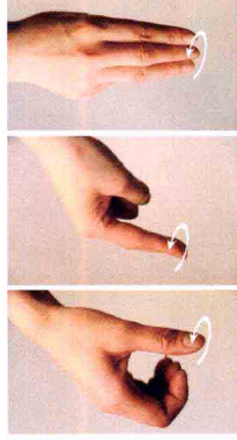
拿法是按摩者以单手或双手的拇指与其余四指相对合，呈钳形，持续而有节奏地提拿施术部位肌筋的方法。

手法要领

- ① 拿提动作应持续而有节奏，一般每分钟拿捏30~50次。
- ② 拿捏时拇指与其余四指相对用力，切勿拧伤皮肤。

功效 通经活络，散寒祛邪，顺气活血。

功能主治 常用于新陈代谢功能紊乱、肌筋膜粘连、食滞气郁、脖颈酸痛、颈椎病等。



指揉法

17. 指揉法

指揉法是以指腹吸定在施术部位，做轻柔、和缓的旋转揉动，带动皮下组织的按摩手法，可分为拇指揉法、食中指揉法和三指揉法。

手法要领

- ① 以手指进行旋转揉动，着力均匀、连贯，由轻而重，逐渐扩大范围。
- ② 旋而不滞，转而不乱，揉而浮悬，动作深沉，作用面积小而集中。
- ③ 旋揉要有节奏感，一般每分钟揉80~100次。

功效 通经活络，活血散瘀。

功能主治 常用于肌筋膜粘连、肌肉痉挛、肿痛等症。