



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

实用按摩调理 基本技能

SHIYONG ANMO TIAOLI
JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员○下岗再就业人员

中国工人出版社



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：王国顺 王东勇

实用按摩调理 基本技能

● ● ● ●
进城务工人员◎下岗再就业人员

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用按摩调理基本技能/王国顺, 王东勇编著. —北京:
中国工人出版社, 2009. 12

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4539 - 3

I. 实… II. ①王…②王… III. 按摩疗法 (中医) —技
术培训—教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181706 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 3.875

定 价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

“千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

序 言

孙春兰

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业知识，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

(本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记)

简介

本书是中华全国总工会“‘千万农民工援助行动’就业技能培训指定教材”系列图书之一。

本书分五章，介绍了实用按摩调理的起源、作用、经络识别方法、11种按摩手法以及105种常见疾病的按摩调理方法和踩跷操作标准。全书条理清晰、深入浅出、通俗易懂、简明实用。

本书适合各地农民工培训基地、学校以及保健按摩机构使用，也适用于劳动就业部门及工会组织开展下岗职工再就业培训、指导和普及教育活动。



目 录

第一章 概 论	1
第一节 按摩法的历史渊源	1
第二节 实用按摩调理的作用和功效	2
第三节 实用按摩调理的禁忌人群	4
第二章 常用穴位定位与主治病症提示	5
第一节 手太阴肺经	5
第二节 手阳明大肠经	5
第三节 足阳明胃经	6
第四节 足太阴脾经	8
第五节 手少阴心经	8
第六节 手太阳小肠经	9
第七节 足太阳膀胱经	10
第八节 足少阴肾经	11
第九节 手厥阴心包经	12
第十节 手少阳三焦经	13
第十一节 足少阳胆经	13
第十二节 足厥阴肝经	15
第十三节 督脉	15



实用按摩调理基本技能

第十四节 任脉	16
第三章 实用按摩调理的主要手法	18
第四章 常见病的按摩方法	24
第一节 内科病症	24
第二节 骨伤科病症	50
第三节 妇科病症	73
第四节 儿科病症	81
第五章 踩跷操作标准	88
附：人体经络及主要穴位图	101



第一章 概论

第一节 按摩法的历史渊源

在原始社会，人与自然界斗争，必定有些外伤，导致疼痛。人本能地用手抚摸，随着时间的延续，手法发展和积累，逐步形成了摩法和按法。

早在两千多年前的秦汉时期，《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》这两部中医巨著，确立了按摩作为一门专门医疗专科在中医体系中的地位。隋唐时期已设有按摩学科和按摩医生，唐朝更把专事按摩的医生分成按摩博士、按摩师和按摩工的等级，开始了有组织的按摩教学工作。这一时期，自我按摩作为按摩项目之一已经十分盛行。近年来，由于人们的生活水平逐渐提高、生活节奏加快、生活压力大等原因，出现了很多“富贵病”，比如肥胖症、白领综合征，比如肩周炎、腰肌劳损等，这些症状是西医西药很难从根本上解决的。而以通经活络、调和气血为特征的中医传统按摩疗法，在解决这些症状中却显示出独特的优势和明显的效果。中医按摩疗法以其简单有效和无副作用等优点，受到越来越多的人的欢迎，成为家庭保健、娱乐休闲的时尚消费方式之一。



第二节 实用按摩调理的作用和功效

（一）通经活络

按摩调理有疏通经络之作用。这种方法的特点是循经取穴，刺激相应穴位，使气血循经络运行疏通，防止气血停滞，达到疏通经络、畅通气血之目的。

按摩调理主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢功能，以调理各组织、器官间的运动，使机体的代谢水平显著提高。

（二）调和气血

营卫气血循行，则可贯通表里内外，使全身成为一个统一的整体。营卫相通，气血调和，机体皆得濡养，则内外调和，阴阳平衡。按摩调理依据中医理论原则，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔软、轻和之力，循经按穴，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。

由于按摩可行气活血，通调营卫阴阳，所以，按摩后血液循环加快，皮肤浅层的毛细血管扩张，肌肉放松，关节灵活，除被按摩部分具有温暖舒适的感觉外，全身也产生一种轻松、愉快、舒适与灵活感，使人阴阳调和，精神振奋，消除疲劳，长期行之，对保证身体健康具有重要作用。

（三）增强免疫力

按摩调理主要是通过对身体局部刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，按摩调理具有疏通、祛邪、提高免疫力的作



用。按摩后能促使血液中的细胞总数增加,使吞噬能力提高,血管容积更有明显改变。

(四) 消除疲劳

现代社会竞争日趋激烈,人们来自社会、工作、生活等不同方面的压力越来越大,社会心理的强度不断地超越个体所能承受的强度,情绪常处于一种持续紧张状态,再加上生活没有规律,造成体力透支,用心用脑过度,导致脏腑功能长期处于入不敷出的超负荷状态,久而久之,身体和精神上就会出现不适的感觉,最终形成介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的“亚健康”状态。常出现疲乏无力、精神萎靡、心神不宁、腰背酸痛、头疼失眠等症状,但各种检查及化验指标均在正常范围。西医西药对解决以上问题很难有行之有效的办法,而以疏通经络、缓解压力为特征的中医按摩调理则在解决这些问题上有独到的功效。

(五) 排毒、养颜

由于人体脏腑功能的紊乱、内分泌的失调以及随着年龄增长各项功能自然退化,导致人体皮肤粗糙、失去弹性,色素沉着增多而失去光泽,容颜衰老。化妆品治标不治本,难以从根本上解决问题,“排毒”药物和食品的运用对人体又有许多副作用,而脏腑保健按摩就具有很好的排毒养颜、美容保健的功效。

(六) 减肥、美体

体重超过人体正常标准,分为单纯性肥胖和继发性肥胖两大类。这里所指的肥胖为单纯性肥胖,体重超过标准 20% 以上即可称为肥胖。世界卫生组织已将肥胖定为疾病,是目前威胁人类健康的第三大敌人。通过按摩脏腑,对消化系统、内分泌系统、糖代谢等都具有很好的调理作用,可以减少皮下脂肪的堆积,加快



脂肪的代谢和吸收，从而达到减肥、美体的目的。

第三节 实用按摩调理的禁忌人群

虽然按摩调理疗法具有很多其他医疗方法无法比拟的优势，但它并不是在任何人身体都能适用，对于某些特定人群或患有特定疾病的人，应该慎用甚至不用这种疗法。这些人群包括：

- (1) 年老体弱、久卧病床的人。
- (2) 有皮肤病，如丹毒、皮肤损伤等人群。
- (3) 有传染性疾病者，如肺结核、肝炎患者。
- (4) 妇女月经期和妊娠期。
- (5) 危重病人，如患心脏病等。





第二章 常用穴位定位与主治病症提示

第一节 手太阴肺经

本经一侧 11 穴（左右两侧共 22 穴），主治呼吸系统病症。

中府

定位：在胸外侧，平第一肋间隙，距前正中线 6 寸。

主治：咳嗽、气喘、肩背痛、腹胀、胸胁胀满。

尺泽

定位：在肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

主治：肘臂挛痛、胸胁胀满、咳嗽、气喘。

太渊

定位：在腕掌侧横纹桡侧上。

主治：肺癆咳血、心动过速、无脉症、咳嗽。

少商

定位：在拇指末节桡侧端，距指甲角 0.1 寸。

主治：咽喉肿痛、发热、手指挛痛、小儿惊风。

第二节 手阳明大肠经

本经一侧 20 穴（左右两侧共 40 穴），主治胃、肠等腹部疾病。

商阳

定位：在手食指末节桡侧中，离指甲角 0.1 寸。



实用按摩调理基本技能

主治：热病汗不出、扁桃体炎、高热、牙痛。

合谷

定位：在手背，第1、第2掌骨间，第2掌骨桡侧的中心处。

主治：发热、便秘、痛经、头痛、牙痛。

手三里

定位：在前臂背面桡侧处，肘横纹下2寸。

主治：齿痛颊肿、上肢不遂、腰背痛、乳腺炎等。

曲池

定位：在肘横纹外侧端，在尺泽与肱骨外上髁连线中点。

主治：咽喉肿痛、手臂肿痛、发热、高血压。

肩髃

定位：臂平举时，肩部出现两个凹陷，在前方凹陷处。

主治：肩膀痛、肩关节活动障碍、偏瘫。

迎香

定位：在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中间。

主治：鼻塞、鼻炎。

第三节 足阳明胃经

本经一侧45穴（左右两侧共90穴），主治肠胃等消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统某些病症。

四白

定位：在面部，瞳孔直下1寸，眶下孔凹陷点。

主治：目疾、头痛、眩晕、面肌痉挛、面瘫。

地仓

定位：在面部，口角外侧，上直对瞳孔。

主治：牙痛、颊肿、流涎。



颊车

定位：在面颊部，当咀嚼时咬肌隆起处。

主治：牙痛、颊肿、牙关节脱臼、颈强。

下关

定位：在面部耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷点。

主治：耳聋、耳鸣、牙痛、面瘫、眩晕。

缺盆

定位：在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

主治：咳嗽、咽喉肿痛。

天枢

定位：在腹中部，距脐中2寸。

主治：腹胀、泄泻、急慢性肠炎、月经不调。

梁丘

定位：大腿前侧，膝盖用力时肌肉突出外侧的凹洼处。髌底上6寸。

主治：风湿性关节炎、下肢麻痹、胃酸过多、乳腺炎、胃痛等。

犊鼻

定位：在膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷处。

主治：膝痛、屈伸不利、下肢麻痹、脚气。

足三里

定位：犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指。

主治：消化不良、高血压、下肢痹痛、半身不遂、水肿、虚劳等。

解溪

定位：在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处。

主治：腹胀、便秘、下肢痿痹、足背疼痛、头痛、眩晕。



第四节 足太阴脾经

本经一侧 21 穴（左右两侧共 42 穴），主治脾、胃等消化系统病症及泌尿生殖系统病症。

三阴交

定位：在小腿内侧，足内踝高点处 3 寸。

主治：肠鸣腹胀、月经不调、失眠、遗尿、小便不利。

血海

定位：在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸。

主治：月经不调、痛经、闭经、湿疹、丹毒。

大包

定位：在侧胸部，腋中线上，第 6 肋间隙处。

主治：四肢无力、胸胁胀满、全身痛、哮喘。

第五节 手少阴心经

本经一侧 9 穴（左右两侧共 18 穴），主治胸、心、循环系统病症。

极泉

定位：腋窝顶点。

主治：胸闷、肋胁痛、心痛、心悸等。

少海

定位：肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点。

主治：心痛、头项痛、肘臂挛痛、目眩。

少府

定位：手掌面，第 4、第 5 掌骨之间。

主治：心悸、心律失常、手掌多汗、月经过多。