



健康好生活，幸福你我他

图说健康系列



图解

躯干按摩



杨中元 刘万爽◎主编

快乐养生

用精彩诠释生活
用图文解释健康



MASSAGE

江西科学技术出版社

图书馆
章



Massage

图·说·健·康·系·列



图解躯干按摩

杨中元 刘万爽 主编

@江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解躯干按摩/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4025-7

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①躯干—按摩疗法(中医)—图解

IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181102号

国际互联网(Internet)地址:

http: //www. jxkjcs. com

选题序号: ZK2010504

图书代码: -D10111-101

图解躯干按摩

杨中元 刘万爽 主编

出版

江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)

印刷

大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销

各地新华书店

开本

787mm×1092mm 1/24

字数

50千字

印张

3

版次

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-4025-7

定价

12.00元

赣版权登字-03-2010-311

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录 Contents

图解 躯干按摩

一、穴位定位法 /1

- 自然标志取穴法 /1
- 骨度分寸定位法 /1
- 指寸定位法 /1

二、躯干按摩的常用体位 /2

- 仰卧位 /2
- 俯卧位 /2
- 侧卧位 /2
- 仰靠坐位 /2
- 俯伏坐位 /2

三 穴位按摩的常用手法 /3

- 按法 /3
- 摩法 /4
- 点法 /4
- 揉法 /5
- 压法 /6
- 捏法 /6
- 掐法 /7
- 拿法 /7
- 抹法 /8
- 搓法 /9

- 击法 /10
- 拍法 /11
- 抖法 /11
- 振法 /12
- 摇法 /12
- 湿热敷法 /13
- 擦法 /14
- 背法 /14
- 叩法 /15

四、躯干部常用穴位图解 /16

五、躯干部常见病按摩 /23

- 胸胁进伤 /23
- 慢性阑尾炎 /24
- 腹泻 /25
- 胸闷 /26
- 脱肛 /27
- 腰椎间盘突出 /27
- 心律失常 /29
- 便秘 /30
- 慢性胆囊炎 /31
- 慢性肾盂肾炎 /32
- 痔疮 /33

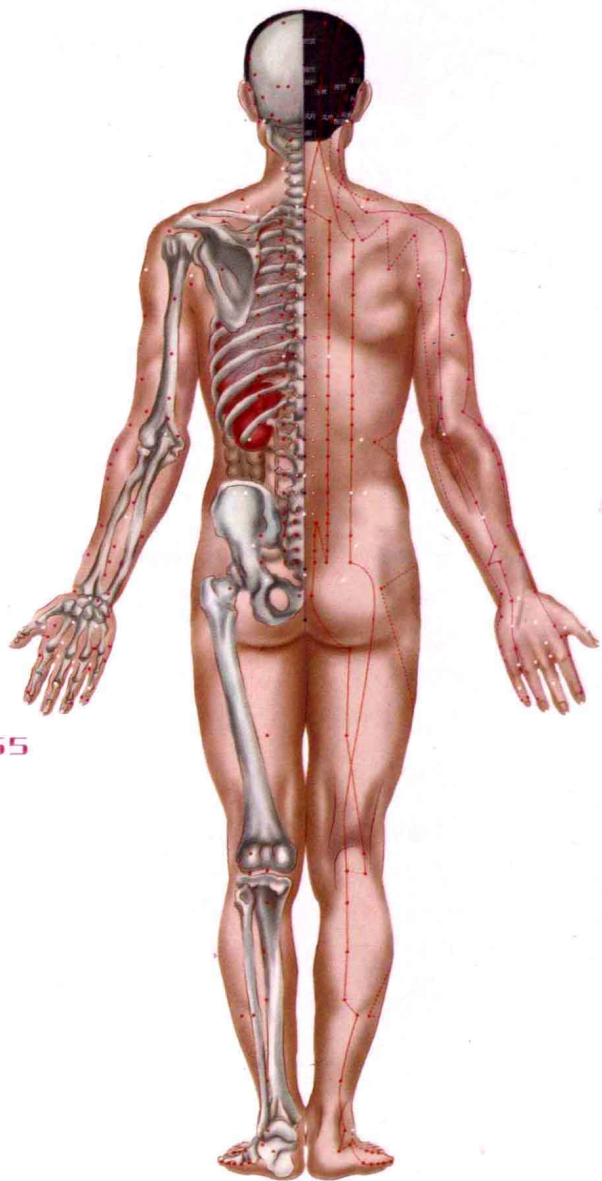
- 慢性腰肌劳损 /34
- 呃逆 /35
- 缺血性心脏病 /35
- 前列腺肥大 /36
- 冠心病 /38
- 白细胞减少症 /40
- 甲状腺功能亢进症 /41
- 前列腺炎 /42
- 不孕症 /44
- 前列腺增生 /45
- 胃脘痛 /47
- 月经不调 /48
- 痛经 /49
- 更年期综合征 /50
- 乳痈 /51
- 乳癖 /52
- 子宫脱垂 /53

附录1 美容、塑身、保健按摩法 /55

- 美腿按摩 /55
- 美胸按摩 /56
- 产后保健按摩 /57
- 日常保健按摩 /59

附录2 自我保健推拿 /63

- 头面部 /63
- 颈项部 /66
- 胸腹部 /67



一、穴位定位法

● 自然标志取穴法

① 固定标志

固定标志是指人体各部骨节、肌肉形成的突起或凹陷、毛发、五官、指（趾）甲、乳头、脐窝等相对固定的标志，如在两眉之间取印堂穴、肚脐正中取神阙穴等。

② 活动标志

活动标志指人体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随人体活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等，如曲泽穴位于屈肘时肘横纹桡侧端，后溪穴位于握拳时掌横纹尺侧端等。

● 骨度分寸定位法

活动标志

骨度分寸定位法是以人体体表骨节标志测量全身各部的长度和宽度，并依此尺寸按比例折算作为取穴的标准。不论男女、老少、高矮、胖瘦均可按照此标准测量（图1）。

● 指寸定位法

① 中指同身寸

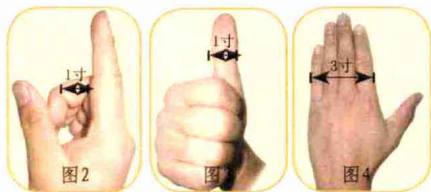
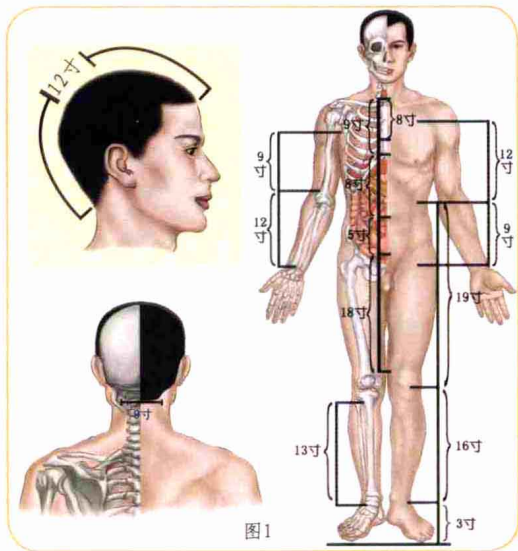
中指同身寸是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸，也可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸（图2）。

② 拇指同身寸

拇指同身寸是以患者拇指指关节的横度作为1寸，亦适用于四肢部的直寸取穴（图3）。

③ 横指同身寸

横指同身寸又名“一夫法”是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸（图4）。



二、躯干按摩的常用体位

● 仰卧位

患者自然平躺于床上，双上肢或平放于体侧，或屈曲搭于腹侧，下肢自然分开，膝下可垫以软枕。此体位适用于头面、胸腹、上肢内（外）侧，下肢前面、内（外）侧部位的拔罐治疗（图5）。



图5

● 俯卧位

患者自然俯卧床上，胸前颈下可垫以软枕（也可不垫），踝关节下也可垫以软枕。适用于项、背、腰、臀及双下肢后侧的拔罐治疗（图6）。

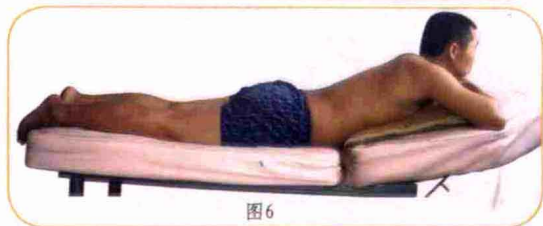


图6

● 侧卧位

患者自然侧卧于床，双下肢屈曲，上面的前臂下可垫以软枕。适用于颈、肩、肋肋、膝及上下肢外侧的拔罐治疗（图7）。

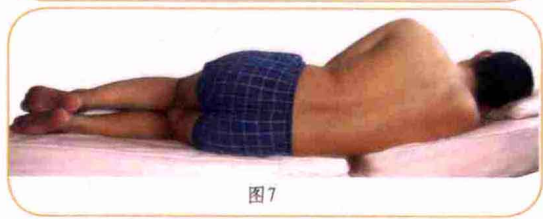


图7

● 仰靠坐位

即仰面靠坐于椅子上的坐位。适用于前头、面颈、上胸、肩臂、足踝等部位的腧穴（图8）。

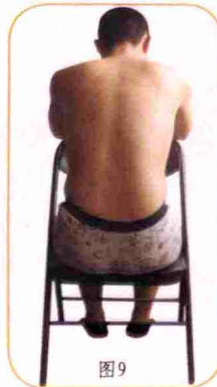


图9

● 俯伏坐位

即头部俯伏于椅背上的坐位。适用于头项、后头、项背等部位的腧穴（图9）。

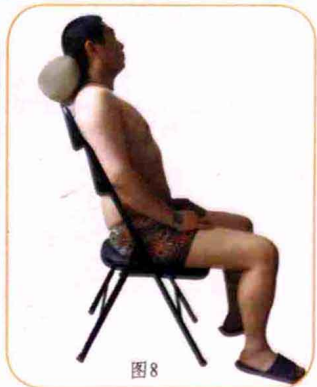


图8



三、穴位按摩的常用手法

● 按法

分 为指按法和掌按法。用指或掌置于治疗的部位或穴位上，然后逐渐垂直用力，使刺激感能达到机体组织的深部。按之数秒后，放松片刻，再重复按之，形成节律性刺激，称之按法。做垂直用力时，要由轻到重，而稳而持续逐渐增加力度，忌暴发力。

◆1. 指按法：用拇指或食、中、环指指腹或指端按压体表的一种手法。以拇指按法为常用（如图 10）。单拇指指力不足时，可用另一手的拇指指腹重叠于该拇指之上按之（如图 11）。



◆图 10 单拇指按法



◆图 11 双拇指重叠按法

◆2. 掌按法：用掌根或全掌面着力按在体表的一种方法。单掌力不足时，另一手掌面重叠于该手背之上按之（如图 12）。



◆图 12 掌按法

● 摩法

除 拇指指外的其余四指的指腹或全掌面轻放在所治疗的部位上，然后以前臂（肘至腕）的摆动带动腕关节做环转运动，使指腹或掌面在体表上做有节奏的环形抚摩移动。动作要轻柔，压力宜均匀，频率以每分钟120次为宜。

◆1. **指摩法**：除拇指外的食指、中指、环指、小指指腹附着于体表抚摩，叫作指摩法（如图13），掌适用于胸胁部、腹部治疗。

◆2. **掌摩法**：以手掌掌面附着于体表进行环旋抚摩，叫做掌摩法（如图14），常用于腹部治疗。



◆图13 指摩法摩腹



◆图14 掌摩法摩腹

● 点法

用 指端或屈曲的指骨间关节突起部分着力，点压在穴位或疼痛部位上，称为点法。点法从按法衍化而来，属按法范畴。点压时，力要垂直于所治穴位或部位，压力由轻到重，持续数秒后，再渐渐由重到轻，重复数次。实际应用有两种。



◆图15 拇指端点法

◆1. **拇指端点法**：手握空拳，拇指伸直并紧贴食指中节，用拇指端着力做点法（如图15）。

◆2. **屈指点法**：以拇指或食指屈曲后，用第一指骨间关节突起部分着力，点压穴位或部位上（如图16）。

● 揉法

与摩法相比，要增加向下的垂直压力，在腕关节做环转运动时，掌或指吸附于体表，此时与病人皮肤间无相对位置的改变（即无摩擦感），而是带动皮下组织，随腕关节的环转动作而回旋揉动则即为揉法。而摩法仅仅在操作部位的体表做抚摩（摩动），不带动皮下组织的摩动。

◆1. 掌根揉法：用掌根吸附在所治的部位上，以腕关节连同前臂（即肘至腕段）做小幅度的回旋揉动（如图 17）。

◆2. 鱼际揉法：用大鱼际或小鱼际作为接触部位吸附在所治部位，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋揉动（如图 18、图 19）。

◆3. 指揉法：用拇指或食指、中指、环指的指腹（即罗纹面）置于所治穴位或部位上，做轻柔的小幅度的环旋揉动（如图 20 ~ 图 22）。

◆附：按揉法

按揉法是指在操作过程中，将按法和揉法同时运用的一种手法。其刺激量较揉法强且又深，又较按法具有柔和性。做常常一起施用，能取得良好的效果。常用的有拇指按揉法和掌根按揉法。



◆图 16 屈指端点法



◆图 17 掌根揉法



◆图 18 鱼际揉法 (小鱼际揉)



◆图 19 鱼际揉法 (大鱼际揉)



图20 拇、食两指揉风池穴



图21 食、中两指揉法



图22 中指揉法

压法

压法与前所述的按法无严格的区别。压法操作时增加向下的按压力量，有人混称为按压法。

常用的有肘压法。

◆**肘压法**：屈肘，用尺骨鹰嘴（谷称“肘尖”）按压在治疗部位，叫作肘压法。本法力量大、刺激强，故仅适用于肌肉发达、厚实的部位，如腰臀部，而胸部等肌肉薄弱处则不宜选用本法（如图23）。



图23 肘压法

捏法

用拇指、食指或拇指、食指、中指相对地用力，夹持某一部位称捏法。本法与后面所述的拿法相似，只是用力较轻，适用于浅表的肌肤组织（如图24，图25）。



图24 捏法



图25 捏法

● 掐法

用指甲按压体表穴位或部位，就叫掐法。掐法是一种强刺激手法，掐时要逐渐用力，达到深透。注意不可掐破皮肤，掐后轻柔被掐处，以缓解不适之感（如图 26）。



图26 掐法

● 拿法

用 拇指指腹与其余手指指腹相对地用力夹持肌肉、肌腱后，一并挤捏，并结合向上提拿的动作，称为拿法。运用拿法时，腕关节要放松，用指腹贴附在操作部位皮肤，用力需由轻到重，再由重到轻，切不可用暴发力。

◆1. 拿肩井（筋）法：患者正坐，操作者站在其后，将两手分别放在患者左右肩上，做拿法于肩井穴（如图 27）。

◆2. 拿项法：患者坐位，操作者站在其侧，一手扶持患者前额，另一手拇指、食指的指腹置于左右风池穴上做拿法。一面向做拿法，一面向下缓慢移动至项根部，由上而下重复 5 ~ 8 遍（如图 28）。



图27 拿肩井法



图28 拿项法

◆3. 五指拿顶法：患者取正坐位，头稍稍低下。操作者站在其侧偏后，一手扶住前额，一手五指分开，置于患者头顶，指端位于前发际，中指在头顶正中线位置，然后五指指腹（罗纹面）着力做抓物样（如图 29 ~ 图 30），一抓一放，连续操作，并缓慢地向后发际移动，当移至枕部时，抓拿的手成横位，改为拇指和食指两指拿法，至风池穴位置，为拿风池穴。如获至宝此由前往后操作，可反复 8 ~ 10 次。

抓拿的频率为每分 80 ~ 100 次, 移动尽可能地慢, 并不可牵拉头发, 避免因此而使患者产生疼痛。

上面介绍了拿法中的拿肩井(筋)法、拿项法、五指拿顶法, 其科如拿上肢法、拿跟腱法等, 手法动作要求是一致的, 不一一途述。以下用图示介绍拿上肢法、拿跟腱法(如图 31 ~ 图 33)。



图29 五指拿顶法



图30 五指拿顶法



图31 拿上肢法



图32 拿上肢法



图33 拿跟腱法

抹法

抹法主要用于头面部的操作, 其施术时有一固定的程序。具体方法是: 患者可取坐位, 操作者面对病人站立, 双手轻扶头部两侧, 两拇指自印堂穴起, 交替抹至前额, 往返数次。随即分左右抹至两侧太阳穴并在此穴做揉法数次后, 原线返回印堂, 如此往返数次; 再由两眉内侧端分别沿眉由内向外至眉的外侧端反复抹动数次; 然后, 沿颧骨下缘由内向外抹动至耳前听宫穴, 反复数次; 最后仍回复至印堂穴。上动作连续操作, 一气呵成, 不要停顿。头面部抹法, 常用于感冒、头痛、失眠、近视等病症的治疗。

用拇指罗纹面紧贴皮肤，做上下或弧形曲线往返抹动，称之为抹法。操作时要求运动作缓和灵活，不可重滞，着力均匀，防止在抹动过程中造成皮肤破损（如图 34）。



图34 抹法

● 搓法

用 两手掌面挟住一定部位，相对用力做方向相反的来回快速搓动称为搓法。搓法是一种放松手法，本法一般用于肩及上肢、肋肋及下肢部。

◆1. 肩及臂部搓法：患者坐势，肩臂放松，自然下垂。操作者立其侧面，上身稍向前倾，用双手掌面分别挟住患者的肩前部、肩后部，做相对用力地快速搓动，边搓动循臂而下至腕部。自上而下搓动，反复 3 ~ 5 遍（如图 35 ~ 图 36）。



图35

◆2. 肩背、腰部搓法：患者坐或立位，两上肢自然按放。操作者立其后，将两手掌分别平放在肩背部，然后做两手一前一后的搓动操作，边搓动边缓慢地下移至两肋肋部做短因时制宜停留后再移至腰部做搓法。如此由上而下地搓动，反复 3 ~ 5 遍。在搓动过程中，搓动频率可快些，移动的幅度要尽量小些（如图 37 ~ 图 38）。



图36



图37



图38

◆3. **下肢搓法**:患者仰卧,下肢伸直,自然放松。操作者立其体侧,两手掌平放在小腹部两侧之髂骨上,然后做一前一后的搓动,沿大腿前侧,经膝、小腿前侧,至踝部,由上而下反复3~5遍;接着,嘱患者俯卧位,下肢自然地放松、伸直。操作者立其侧,两手掌平放于两侧臀部做搓法,经大腿和小腿后侧,至踝部,由上而下反复3~5遍(如图39~图40)。



图39 搓下肢法(搓下肢前侧)



图40 搓下肢后侧

● 击法

用

拳背、掌根、掌侧小鱼际、指尖或特制的桑枝棒击打体表的方法,称为击法。击法用力较重,刺激较强。

◆1. **拳击法**:手握拳,腕要挺直,用拳背或小指的掌指关节(即掌与小指连结处之关节)的背侧击打一定的部位或穴位。一般每次击打一个部位或穴位3~5下(如图41~图42)。

◆2. **掌根击法**:手指自然伸开,手略向手背方向翘起,用掌根击打体表。一每次击打一个部位或穴位3~5下(如图43)。



图41



图42

◆3. 小鱼际击法：又称侧击法。手指自然伸直，用单手或双手小鱼际部击打所治部位（如图 44）。

◆4. 指尖击法：用中指的指端轻轻击打体表，如雨点下落（如图 45）。



图44



图43



图45

● 拍法

手指自然并拢，掌指关节（即掌与手指交接之关节）微屈，形成虚掌后，平稳而有节律地拍打体表，称为拍法。本法着力面大，主要用于风湿酸痛。拍打的次数以皮肤出现微红充血为度。常用于肩背部或腰背部，胸腹部勿用（如图 46）。

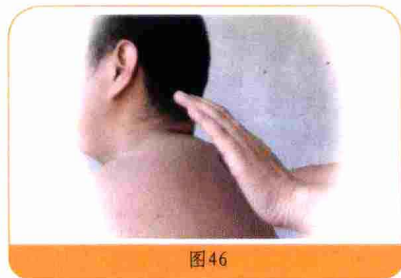


图46

● 抖法

用单手或双手握住患者患侧之腕部或踝部，微用力做小幅度的上下连续的抖动，称为抖法。抖法也是一种放松手法，抖动时，频率要快些，幅度尽可能小些。本法多用于四肢部，抖动后能使关节有松动感为佳（如图 47 ~ 图 48）。



图47 上肢抖法



图48 下肢抖法

● 振法

用

手指或掌面在人体的穴位或一定的部位上做连续不断地快速颤动，称为振法。

◆1. 指振法：常用中指或食指或两指并用，按压在选定的穴位上，肘微屈，运用肘至手部的肌肉强烈收缩，形成静止性用力，集功力于指端而发生快速地颤动。频率每分钟可达 300 次（如图 49）。

◆2. 掌振法：用掌而按压在一定的部位，其他要求同指振法。

运用振法时，操作者特别要注意呼吸需自然，切忌进气（如图 50）。



图49 指振法



图50 掌振法

● 摇法

使

关节做缓慢的、有节奏的被动环转运动，称之为摇法。

◆1. 摇颈项：用一手托扶住患者头顶之后部，另一手托扶住下颏，做环转摇动（如图 51 ~ 图 52）。

◆2. 摇肩关节：操作者一手扶住患者之肩部，另一手握住腕部或托握肘部做环转摇动（如图 53 ~ 图 54）。



图51 摇颈法1



图52 摇颈法2



图53 摇肩法1



图54 摇肩法2