

百家
出版社

潘崇海 主编

家庭 保健 按摩

VG BAO JIAN AN MO



电视系列讲座

家庭保健按摩

主	编	潘崇海
编	写	潘崇海
		侯屹
		李征宇
		冯燕华
审	稿	郑风胡
电视编导		金希章

百 家 出 版 社

责任编辑：陶华南

封面设计：陆全根

家庭保健按摩

潘崇海 主编

百家出版社出版发行 上海绍兴路5号
新华书店上海发行所经销 上海市群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6 字数 130,000

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷 印数 1—50,000册

ISBN7-80576-101-9/R·05

定价：2.70元

序

推拿,我国明代以前,称为按摩。《内经·血气形志篇》有:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药”的记载。在我国古代,不仅以按摩之法医疗疾病,而且运用于强身保健。唐,孙思邈所著《千金方》中介绍了“老子按摩法”和“婆罗门按摩法”。据云,孙思邈本人正因以按摩保健强身,得以古稀之年。现代,对按摩的治病作用,已毋庸置疑,医学界正在实际应用中进一步开展研究。随着现代社会疾病谱的变化及老龄化的出现,使医疗保健工作者感到兴趣的是,这种有防病保健作用的医疗方法,由于其简便的特点,正推广到家庭保健中去。西方的按摩,早已用于家庭保健、美容等方面。但中医推拿,手法丰富、技巧性强,而且又以中医阴阳五行、藏象经络等基本理论为基础,是否能将其保健方法推广于家庭?作为没有学习过医学的普通家庭人员,是否能掌握呢?《家庭保健按摩》一书将提供肯定的答案和介绍。

潘崇海、侯屹、李征宇、冯燕华 4 位作者,都是学术修养有素的推拿专业工作者,对推拿保健颇有研究,独具心得。郑风胡教授又是一位学术造诣很高的推拿专家。他们所编写的这本书,为普及、开掘推拿的保健医疗做了积极的、有意义的工作。

联合国世界卫生组织提出 2000 年的全球目标是,人人享有卫生保健。推拿作为中医药学的重要组成部分,为这个全球目标的实现,会有所作为的。

严隽陶

1989 年 10 月

前 言

家庭保健按摩是祖国医学——推拿学中的一个部分。随着对药物疗法和推拿学的再认识,使得有更多的人士学习和应用推拿疗法防治疾病。

家庭,是社会的一个基本单位,家庭成员在这个基本单位中,长期地共同生活、学习,形成十分亲切的关系。若成员中一旦有疾病的发生和健康强身之需要,以成员之间和自我方法,给予按摩处理,就显得更为及时、和谐和方便。此外,学习推拿者颇多,而通俗易懂地学习和运用这门传统医学方法,特别是较为全面地掌握好以家庭和自我按摩的形式,求得最大程度地缓解病家痛苦、减少疾病发生,达到提高身体素质、健康长寿、美丽姿容等有效的家庭保健之目的的书籍又较缺乏,《家庭保健按摩》就是为适应这一需要而编写的。

本书在编写过程中,坚持既能扼要地说明医理,又力求遵循对家庭使用中的实用性和针对性的原则,使得家庭成员能够较好地学习运用后,获得良好的保健之功。

家庭保健按摩一法,虽具有学习方便、使用及时、收效良好的特点,然而,学习者仍需遵守循序渐进的科学规律,或能在适当的指导下,真正做到自学入门、精益求精,这是我们所祈望的。

感谢上海中医学院副教授、推拿系副主任、岳阳医院副院长严隽陶为本书作序。

作 者

1989年10月

目 录

概述.....	1
第一章 家庭保健按摩的基本知识.....	2
第一节 家庭保健按摩的特点.....	2
第二节 家庭保健按摩的治疗原理.....	3
第三节 保健按摩手法的选择与运用.....	4
第二章 按摩技术的应用.....	6
第一节 按摩范围的选择.....	6
第二节 家庭按摩的注意事项.....	7
第三节 按摩常用的润滑剂.....	8
第三章 家庭保健按摩的常用手法.....	9
第一节 常用手法.....	9
按法.....	9
揉法.....	9
按揉法	10
拿法	10
抹法	11
摩法	11
揉摩法	11
拍打法	12
捻法	12
搓法	12
抖法	13
擦法	13
关节活动法	14
第二节 手法的训练及注意事项	16
第四章 人体各部位按摩操作法	22
第一节 头面部	22
第二节 颈项部	25
第三节 肩臂部	27
第四节 胸腹部	31
第五节 腰背部	33
第六节 臀及下肢部	36

第五章 常见病症的家庭按摩法	41
第一节 神经系统及骨伤科常见病症	41
面瘫	41
中风后遗症	42
落枕	43
漏肩风	44
网球肘	45
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	46
弹响指	47
膝痛	48
腰痛	49
第二节 内妇儿杂病常见病症	50
头痛	50
眩晕	52
胃痛	52
经行腹痛	53
小儿腹泻	54
慢性鼻炎	55
第六章 自我保健	57
第一节 常用保健操	57
老年自我保健操	57
小儿保健操	60
肩部自我保健操	61
腰部自我保健操	64
胃下垂自我保健操	66
高血压自我保健操	69
肺气肿自我保健操	73
第二节 自我按摩与保健美容	76
自我保健按摩法	76
自我美容按摩法	79
第七章 运动按摩	85
第一节 运动前按摩	85
第二节 恢复按摩	85
第三节 运动损伤的按摩	86

概 述

家庭保健按摩是指人们运用一定的按摩手法,在身体上的某些部位、穴位予以操作,来加速机体的康复,提高人体的抗病能力,达到保健强身、延年益寿和润泽肌肤、美丽容貌等目的。由于家庭保健按摩法具有简便易学、安全有效等优点,不仅对慢性疾病的康复和中老年人保健十分适宜,而且为青年人美容、健美提供了一种有效方法。

家庭保健按摩法在我国已有很长的历史,其方法之多,学习者之广实难详尽。在两千多年以前的古代医典《内经》中,就有“中央者,其地平以湿……多痿厥寒热,其治宜导引按跷”,以及“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药”的记载。我国隋、唐时代,按摩疗法曾盛极一时,并流传到国外,当时还设有按摩博士及按摩师,且将按摩广泛用于美容。正如《千金方》中记载的用中药制成膏摩药涂在面部按摩,“治面黑皴瘦、面皮粗涩,令人不老”的描述,说明按摩在当时整个保健医疗领域占有很重要的地位。宋、元时代,按摩疗法发展较慢,至明朝又迅速发展,把它列为当时医学分设的十三科之一,并向预防、治疗小儿疾患方面发展,特别是在明末清初,按摩疗法更风行一时,成为保健康复的重要手段。

近年来,随着国际医药界对天然药物和自然疗法的再认识,按摩又重新受到各国有关之士的高度重视,在欧美、日本等国掀起了一股热潮,成为被广泛采用的一种行之有效的保健康复方法。

按摩古时又有“按跷”、“案抃”的别称,属中医外治法范畴,其没有药物的毒副、致癌、致畸、致变的作用。它依靠操作者的双手,根据不同的情况,运用不同的手法,有选择地作用于人体,通过手法力和其他物理因素在人体局部产生的直接生物学效应,以及通过人体的内环境(如经络、穴位、气血等)等不同环节上介导的间接调整作用,来疏通经络,调节脏腑,流畅气血,调和营卫,使阴阳相对平衡,从而调整机体功能,达到防病治病、强身保健、延年益寿、健美姿容、放松肌肉、消除疲劳的目的。

保健按摩易学易行,不受时间、地点限制,男女老少皆可,安全平稳,无任何副作用,具有独特的不可替代的疗效,同时在操作过程中给人以舒适的感觉,因此深受人们欢迎,社会需求也就越来越大。其操作简便、实用有效,不仅能够自我运用,而且适合家庭成员之间进行,用于强身、防病、改善人体功能及美容、美发、护肤、健美等诸方面。随着人们生活水准的不断提高,对健康、美姿的要求越来越高,因此家庭保健按摩亦倍受重视,它为满足人们对身心健康的需要和显示自身良好形象提供了一种确实、有效的手段。

下面您即将读到的就是经仔细规划的家庭保健按摩的有关知识和具体操作法。您可在其中挑选最适于解决自己需求的有关内容,用自己的双手或请家人来完成操作程序,这时,您就会觉得,按摩对您来说,是多么的重要。

第一章 家庭保健按摩的基本知识

家庭保健按摩法是根据中医经络系统理论来防治疾病的,属外治法。操作者借助手法的轻重、柔和、持久和深透,刺激人体的一定部位和穴位,在机体内部产生有益的调整作用,达到康复机体、健全体魄、美化姿容、延年益寿之目的。

经络是人体气血运行的通路,它分布于全身,内连脏腑,外达肌表。气血上下流通,内外相贯,使皮、肉、筋、骨都获得营养和补给,以维持人体的正常生理功能。当经络受内因七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)的影响或外因六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)的侵袭,就会出现气血不畅、经络阻滞、脏腑失调。同时当经络循行不畅,气血不调,御外之气不足,病邪就容易乘虚而入。

家庭保健按摩是按经络、腧穴在局部实施按摩,尽管方法各异,手法不同,但总的目的都是疏通经络,宣导气血,调和阴阳,扶正祛邪。

第一节 家庭保健按摩的特点

将保健按摩疗法运用于日常生活中,不仅能使机体产生质的变化,而且能美化外表,为人们健康、美姿提供了一个崭新方法。一方面健康和美是与生俱来的;另一方面,健康和美是可以创造的。调整身体机能,保持正常生活,是每个人都想望的,而家庭保健按摩疗法即具有这一特征,现分述如下:

一、适应范围广泛

家庭按摩运用相当广泛,如漏肩风、网球肘、颈背酸痛、膝痛,以及半身不遂、头痛、小儿腹泻、经行腹痛、胃痛等慢性病,往往用一般药物治疗不易奏效,但经家庭按摩治疗常可收到显著疗效,避免疾病的发展。

此外,按摩能起到增强机体抗病能力、促使身体恢复健康的作用,可有病治病,无病保健。另外,家庭按摩对于放松肌肉,消除疲劳,美化姿容十分有效。

二、经济简便

按摩仅凭双手操作,不借助任何设备,也不需要固定场所,易学易行,只要技术熟练,随时随地皆可应诊。

三、安全有效

家庭按摩作为一种自然疗法,安全平稳,无任何副作用,操作中给人以舒适感,只要选用适当的穴位和手法,耐心细致地按规程操作,不仅可获得很好的治疗效果,而且不会发生任何事故。

四、以保健强身为主

家庭保健按摩不仅能缓解病情,加速机体恢复,而且能增强体质,改善人体功能。因此,可单独应用,也可与其它疗法配合,但必须持之以恒,一曝十寒往往适得其反。

第二节 家庭保健按摩的治疗原理

在按摩过程中,没有任何外界有形物质进入人体,参与新陈代谢,而是由手法力及其它可能的物理量,如生物电、磁、远红外辐射等,对穴位、经络等形成刺激和激发,推动了人体自我调整机制的运转,从而改善了机能状态。

一、按摩手法作用

1. 力学效应 各种按摩手法作用于人体,其最基本的作用方式是它的力学效应。手法力使局部组织产生变形,促进组织间的液体从高压区流向低压区,当撤去手法力之后,组织又可恢复初始状态。节律性轻重交替的手法力变化可促进组织内的物质运动和交换;而关节活动法等方法通过对患者肢体施加有目的的牵拉、扭转、屈曲及杠杆等作用力,使局部及相关的组织产生被动的伸延、变形、回旋、滑动、对位等运动而产生各种有益效能。

2. 生物学效应 手法力作用于人体体表,可引起触觉感受器、压觉感受器、痛觉感受器及深部组织牵拉感受器等兴奋,产生感觉冲动,这些感觉冲动又通过复杂的神经反射途径,引起一系列机能改变,促进了机体新陈代谢的进行。此外,当血管、胃肠道感受了力的刺激后可直接引起血管、胃肠道肌肉功能状态的调整。

3. 通过经络系统介导而调整 中医认为,人体是以脏腑为中心,以经络为通道,使人体内外连贯,成为一个有机整体。经络的作用,是流通气血,传递信息。在正常状态下,它能保持着机体内在的正常功能,当正常状态受到干扰而出现紊乱时,人体就会产生疾病。通过按摩手法对穴位等特定部位的良性刺激,外界刺激信号就可激发经络系统的有效功能,紊乱状态得以调整,身体随之而康复。

二、按摩对人体的影响

运用保健按摩后,是通过体内的种种因素和途径对人体全身和局部产生作用和影响的。

1. 对神经系统的影响 头面部有节律性的轻柔手法,可获较好的镇静作用,也可降低大脑中有关神经的兴奋性,故对神经衰弱、失眠有良好效果。颈项部手法操作后,能增加脑供血,故能使人感到神清目明,精神饱满,疲劳消除。

2. 对心血管系统的影响 按揉有关穴位,可以改善冠心病人的心肌缺血状态和心脏功能。头面等部按摩方法,可以防治高血压。

3. 对呼吸系统的影响 穴位按摩能改善呼吸道的通气和换气功能,常用于防治老慢支、肺气肿。

4. 对消化系统的影响 按揉足三里、摩腹能改善胃肠道的蠕动及消化液的分泌,促进腹腔血液循环,从而增强消化和吸收功能。

5. 对泌尿系统的影响 按摩可调节膀胱张力和其肌肉功能,故对遗尿等症有疗效。

6. 提高抗御疾病的能力 推鼻旁、摩面、按揉风池、擦四肢等,能防治感冒。捏脊疗法可提高儿童的身体素质。

7. 对运动系统的影响 按摩后,可加快血流量,促进血液循环,故能调整肌肉弹性,使肌肉力量增强。对关节能增加滑液分泌,改善软骨营养,又可牵伸挛缩和松解粘连组织,保持关节灵活性,从而能防治各种软组织损伤及关节病变。

8. 对皮肤及皮下组织的影响 按摩手法施于面部等处后,可去除皮肤表面的排泄物,促使已死亡的表面细胞的脱落和延长表面细胞的衰老过程;能使浅表血管扩张,增加皮肤血液供应,改善皮肤的营养状态;促使皮下脂肪的消耗和肌肉运动,提高肌肉的收缩力,从而使皮肤更有弹性,减少皮下脂肪堆积。

第三节 保健按摩手法的选择与运用

保健按摩手法是指操作者用手或肢体其它部位按照一定的技术要求和规范化的动作要领刺激治疗部位或活动肢体的方法。由于刺激的方式、强度、操作时间等方面的不同,形成了许多动力有别的基本手法,如揉法、拿法、按法、摩法等。若把两个以上的基本手法结合起来操作,就形成复合手法,如按揉法、揉摩法等。

按摩手法,主要来源于人类日常生活劳动的随意动作。这些简单的随意动作,是不能替代有规范化要求的按摩手法的。又因按摩手法是保健的主要手段,故手法的优劣将直接影响实际效果,所以手法必须讲究操作技巧,以巧取胜,不靠粗暴蛮力。手法刺激强度与实际效果不完全成正比,有时过分强烈的刺激,反而对人体形成不良反应,有碍于机体内在的调整功能。所以只有适度的手法刺激才能最大限度地发挥体内的调整作用而产生最佳疗效。这种适度的刺激,亦即为“刚柔相济”。总之,要根据治疗对象、施治部位而灵活运用,做到既保证效果,又避免不良反应。

虽然文字记载的手法有 100 多种,但由于运用习惯的原因,并加强家庭保健按摩运用中的针对性和实用性,只介绍 10 余种常用的简便、易学手法,如能很好地掌握手法技巧,并能恰到好处地运用,定会收到十分理想的效果。

一、手法种类的选择

按摩操作时,选用何种手法,好比处方用药,首先考虑适用的性质,并兼顾操作部位、体力强弱、个人操作习惯等因素。

一般对慢性疾患康复保健而言,若病变范围广、部位较深或在肌肉丰厚处,宜选择接触面积大而刺激力量强的手法,如掌按法、拍打法;反之宜选择接触面小而刺激柔和的手法,如指揉法等。若软组织损伤初期,宜选用压力较轻的手法如揉法、擦法;对损伤后期或关节运动障碍者,宜配合活动关节的方法。若对胃病、小儿腹泻等内科疾病,多采用按法、揉法、揉摩法,使手法能起到调整胃肠功能的作用。

对头面部操作,多采用柔和而轻灵的手法,如揉法、抹法;四肢部操作,多采用接触面大的手法,如掌按法、拍打法;胸腹部操作,多采用压力小而柔和的手法,如掌揉法、摩法;腰臀部操作,多采用压力较重而沉稳的手法,如按揉法、擦法。对急性剧痛宜选用刺激量大的手法,以痛止痛,如拇指按法;慢性缠绵疼痛,宜选用刺激柔和的手法,活血止痛,如揉法。

对美容、健肤按摩,宜采用轻快柔和的手法,如抹法、揉法,以避免皮肤的破损。

二、刺激强度的掌握

手法的刺激强度,是根据手法压力、着力面和受力方式而决定的。就一般而言,刺激强度与手法压力成正比关系,而手法压力并不是一成不变的,必须根据具体情况灵活掌握。同样一种手法在不同部位上操作,其压力也有变化,如揉法在面部操作,手法压力就应减

轻,而在其它部位则应适当加重。一般在损伤初期或局部疼痛比较尖锐,手法的压力宜轻;损伤后期或肢体感觉麻木者,手法的压力应适当加强。青壮年肌肉发达、骨骼坚固,手法力量宜适当加重,以增强感应;老年人或儿童肌肉菱弱、骨骼松脆,手法力量应减轻,以免造成组织损伤。久病体虚的治疗,用力以轻为宜;新病体实的治疗,用力较重亦可。

刺激强度又与着力面积成反比。同样一种按法,掌按虽然压力很大,但由于着力面大而平坦,刺激强度并不很大,病人可以耐受。而指按法着力面较小,压力虽不大,却可形成强烈刺激,使病人难以忍受。着力面的形态也是与刺激强度相关的,平面、弧面可降低刺激强度,而凹凸不平的不规则面则提高刺激强度。如同为揉法,在头面部使用则刺激相当柔和,而在关节处使用则刺激就会明显。

受力方式是指手法力量变化的速度,急剧变化的力(冲击力)要比缓和渐进力的刺激强烈得多。一般操作都必须掌握由轻到重,再由重到轻这样一个过程。

三、操作时间的掌握

在具体应用时,操作时间是否掌握恰当,对疗效有一定的影响。但操作时间的长短,很难作出明确的规定,一般可以从3方面来考虑。①手法的刺激量。刺激柔和的手法,如摩法、揉法,操作时间可长些;刺激强烈的手法,如按法、拿法,操作时间应短些。②应用对象。对保健、美容而言,操作时间一般掌握在20分钟左右;对疾病康复,若病在肌肉、关节,病变较单纯的,操作时间大约在10~20分钟左右,若病在胃肠道等,病变又较复杂的,操作时间应长些,可在30分钟左右。③操作范围的大小。操作范围大者,如腰臀、四肢部,操作时间必相应增加,可掌握在20分钟左右;操作范围小者,如手指诸关节、局部穴位,5分钟也可以了。

第二章 按摩技术的应用

家庭保健按摩,其运用是较为广泛的,但也有一定的范围,并不是所有情况都可在家庭中处理的。因此,运用时,要掌握有关事项,再根据各人对家庭按摩技术掌握的程度,作出能否处理的选择。对于不适应在家庭中处理的或按摩者本人感到不能处理的某些病症,应及时送往医院,以免贻误治疗机会。

第一节 按摩范围的选择

家庭保健按摩的实际应用,必须遵循区别情况、不同对待的原则,再选择相适应的方法,方能奏效。

一、应用范围

1. 解除疲劳、促进血液循环、调整肠胃功能等。譬如,由于紧张的工作或劳累造成颈、背、腰、四肢的酸痛、乏力是经常发生的事情,而通过对上述部位的按摩,就能改善它们的血液循环,使得劳累的肌肉、关节、筋腱得以缓解,从而使得疲劳感消失,以保证第二天的正常工作与学习。诸如此类内容将在本书的第四章中详细阐述。

2. 常见的病症处理。日常生活有一些简单的病症,如果家庭成员能较好地掌握按摩治疗方法,就可解除或加速病情的缓解。如落枕、肩痛、小儿腹泻等等,都可通过家庭成员运用按摩方法得到较大程度的恢复。常见病症的处理,在本书第五章中给予介绍。

3. 自我保健。本法也是家庭保健按摩中的一个重要组成内容。这种方法是通过家庭成员自己或相互间,选择相应的保健方法,运用一定的手法和动作,达到治病、防病、健身、美容之目的。这一内容,请参阅第六章。

4. 运动按摩。把运动按摩列入本书内容,是因为对一个要掌握好按摩技术者来说,这是应该懂得和熟悉的,以便将保健一术应用到能够应用的范围中去。请参阅第七章。

二、禁忌范围

1. 传染性疾病,如肝炎、肺结核活动期等。
2. 有出血倾向或血液病患者,如大量呕血、便血等。
3. 手法治疗部位有严重皮肤破损、感染、化脓、炎症或皮肤病的患者。
4. 妇女怀孕3个月以上,或产后恶露未尽者。
5. 有严重的心、脑、肺疾病的患者,或体质过于虚弱,估计不能承受手法刺激者。
6. 疑有或已确诊的骨关节或软组织的肿瘤、结核、骨髓炎患者,严重的老年性骨质疏松症。
7. 诊断不明确的急性脊柱损伤而引起大、小便失控者等。
8. 危急重症不宜单独采用按摩,应配合各种治疗者。
9. 严重精神病患者不能配合操作的。

第二节 家庭按摩的注意事项

一、按摩要领

1. 体位和姿势:按摩时,被施治者的体位和施术者的姿势配合协调与否,将影响治疗效果。所以,体位和姿势的选择,以被施治者舒适及便于施术者操作为原则。如果在头面施术,被施治者需取正坐平视势或仰卧势,而施术者取对面站立或坐于侧旁位;在颈项肩背部施术时,被施治者取正坐或正坐前俯势,施术者取正后坐或站势;在胸腹部施术,被施治者取仰卧势,施术者取左或右侧坐势等。

2. 操作顺序:手法操作,应根据保健按摩需要,在相应的部位或穴位进行。操作顺序一般可以先头面,次胸腹,后肩背、腰骶、手、足;由上而下,先左后右,从前到后。局部治疗,则以手法主次进行。

3. 方法正确:按照本书指定的操作方法,掌握好熟练的技术,然后正确运用,则可提高实际效果。

二、家庭保健按摩的注意事项

1. 患者在过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时,不宜立即进行按摩。

2. 室内通风,室温要适宜。

3. 施术前,要选用适当操作体位,以患者感觉舒适,肌肉容易放松,又方便操作为原则。

4. 施术者应注意个人清洁卫生,勤剪指甲,避免因指甲过长而损伤病人皮肤。冬季双手注意保暖,以免冷手触及病人皮肤而引起肌肉紧张。

5. 治疗时,必须精力集中,密切注意病人对按摩的反应,如面部表情、肌肉张力、对活动关节法抵抗等,以随时调整手法强度和动作范围,避免不必要的人为损伤。

6. 对身体瘦弱、气血亏虚者,手法刺激不宜过强。每次施术时,一般规律是先轻后重,关节活动范围由小到大,运动速度由慢而快,逐渐增加。

7. 妇女孕期、月经期的腰臀部、腹部穴位慎用。若无必要,应选其它部位或穴位代替。

8. 在运用一些强烈的活动关节法前,应对该部位作X线检查,以排除肿瘤、结核、化脓性感染、脊柱失稳的可能性,防止重大事故的发生。

9. 家庭按摩,若以保健强身美姿为主,则须持之以恒,才能取得疗效。因不是万能之法,若遇急病,还需去医院就诊。

三、按摩前准备与按摩后反应

1. 按摩前准备 施术前应确定适用的性质,选用各种不同的手法,按操作程序进行。同时要准备润滑剂,如滑石粉、水剂、葱姜汁,或用药物配制的油、膏等,如红花油、按摩乳等。对初次接受按摩者,必须让其了解按摩治疗的道理及治疗后可能产生的反应,解除其恐惧和误解,且应注意,第一次施术时,手法宜轻些。按摩前,被操作者应使自身肢体的肌肉放松,精神不要紧张,并要注意自己的体位是否舒适、耐久,在饭前后一小时内和酒醉后不宜接受按摩治疗。按摩前准备还包括前述注意事项的有关内容。

2. 按摩后反应 初次作按摩治疗者,被按摩局部一般都会出现皮肤发红和皮下充

血,或出现轻微的酸痛等不适感。有的病人会感到全身轻松愉快,病痛大减。这种不同的反应与施术时手法的轻重,操作时间的长短,病人体质的强弱和适应的性质有密切的关系,属于正常的生理保护性反应,亦称良性反应,一般持续 3~4 天以后,随着人体抵抗能力的增强,其反应也会逐渐消失。在施术前应向接受治疗者说明清楚,以免产生思想顾虑或畏惧紧张,使施术者与接受治疗者之间相互配合,方便手法运用,提高疗效。因此,第一次施术后切不可因有不适的感觉而中止治疗。同时,做完按摩后,患者要在室内稍稍休息或做些轻微活动后再进行其它工作。

第三节 按摩常用的润滑剂

家庭在使用直接接触皮肤的手法(如擦法等)时,为了减少摩擦的阻力,增强疗效,保护皮肤,常需在手上蘸些润滑剂(按摩用的介质)。现将常用、易备的几种润滑剂介绍如下:

一、夏天常用的润滑剂

1. 水剂 一般可用洁净的冷水和温水。
2. 滑石粉或爽身粉 用之有吸水、清凉、增加皮肤润滑的作用。
3. 薄荷水 取少量薄荷,用开水浸泡后放冷去渣,即可应用,夏天用之有清凉解表止痛作用。
4. 鸡蛋白 应用于小儿,有清凉去热消食作用。

二、冬天常用的润滑剂

1. 姜汁 把生姜捣烂,去渣取汁,多用于温经散寒解表。
2. 葱汁 取葱白切碎,捣烂去渣取汁,小儿按摩时多用之,可通阳散寒解表,亦可葱姜汁合用,加少量温水调成葱姜水使用。
3. 酒类或药物性的油、膏 烧酒、药酒(如风湿药酒、五加皮药酒、虎骨酒等)或药物性油、膏(如红花油、解痉镇痛酊、按摩乳)可通经散寒、活血止痛,常用于风寒、风湿所致病患和老伤,或用于放松肌肉。

三、四季通用的润滑剂

1. 香油 可清热祛风,和血止痛补虚。
2. 冬青膏 目前医院按摩使用最多,以冬青油为主配合而成,有消肿止痛、祛风散寒的作用,多在擦法运用。

采用润滑剂作为介质来进行按摩治疗,除考虑到季节因素,还需考虑介质性质和适用症来选用,如腰部保健四季都用红花油也无妨,而小儿保健四季皆用滑石粉亦可,美容则选用护肤膏或爽身粉等作为润滑剂。

第三章 家庭保健按摩的常用手法

按摩手法是指用手或其它部分,按一定的技术和要求,在人体体表进行操作,使之获得良性刺激,从而达到防病治病、保健强身的目的。它是家庭保健按摩中的一个关键的组成部分。因为按摩手法是一项专门的技术,掌握得正确、熟练与否,将直接影响家庭保健以及治病的效果。由于按摩操作的形式,所用力量的强弱,时间的长短以及活动肢体方式的不同,就形成了各种不同的按摩手法。为了使家庭成员之间能较好地掌握一些基本的按摩手法,并用它来进行保健强身,现将家庭成员之间相互按摩所需的常用手法介绍如下。

第一节 常用手法

按法

〔定义〕

按法就是用拇指、掌根等,按压在一定的部位或穴位上,按而不动,深而留之。按法的具体动作很多,常用的按法有指按法和掌按法。

〔操作方法〕

1. 指按法

指按法是用拇指或食、中、无名指罗纹面按压体表的一种手法。单手指力不足时,可用另一手指重叠按压。拇指按法是指按法中极为常用的一种手法。其方法为,将拇指伸直,用罗纹面按在经络穴位上,其余四指伸直支持在旁边的体表上,使拇指指面用力向下按压(图3-1)。

2. 掌按法

掌按法是用掌根、鱼际或全掌着力按压体表的一种手法,单掌或双掌交叉重叠按压都可以(图3-2)。

〔适用部位〕

指按法适用于全身各部的经络穴位。掌按法适宜于面积大而又较为平坦的部位,如腰背部、腹部等。

〔注意事项〕

1. 本法操作时,其按压方向要垂直,用力要由轻到重,稳而持续,使刺激充分透达到机体组织的深部。

2. 用拇指按压在穴位上时,一般拇指不要移动,而向下按压的力量要时轻时重,切忌用暴力和蛮力,以免产生不良反应,增加被操作者的不必要的痛苦。

揉法

〔定义〕

揉法就是用手掌大鱼际、掌根部分或手指罗纹面部分着力于一定的部位或穴位上,作

轻快柔和的环旋动作。揉法分为掌揉和指揉两种。

〔操作方法〕

1. 掌揉法

掌揉法是用大鱼际或掌根部着力按在体表上,手指自然,腕关节放松并稍稍背伸,以腕关节连同前臂作小幅度的环旋活动(图 3-3)。

2. 指揉法

指揉法是用拇指或中指罗纹面或食、中、无名指罗纹面轻按在某一穴位或部位上,腕部放松,作轻柔的小幅度的环旋动作。

〔适用部位〕

掌揉法可用于全身各部,尤多用于腕腹部。指揉法可用于穴位、压痛点及小儿。

〔注意事项〕

1. 揉法操作时指、掌要吸定于一个部位,并带动该处皮下组织,而不可有摩擦动作。
2. 本法操作时压力要轻柔,动作要协调而有节奏。一般其速度为每分钟 120~160 次左右。

按揉法

〔定义〕

按揉法是一种复合手法,它是按法与揉法的有机结合。

〔操作方法〕

操作者用手指或手掌面着力于体表某一部位或穴位,逐渐用力下压,当按压力量达到一定深度时再作小幅度的缓缓揉动。

〔适用部位〕

适用于全身各个部位和穴位。

〔注意事项〕

按揉法的特点是按而揉之,故本法操作时特别要注意手法的协调性,要把按法和揉法有机地结合起来,做到刚中兼柔,即既有力量,而又柔和。

拿法

〔定义〕

拿法就是以拇指与食、中、无名指罗纹面相对,捏住某一部位或穴位,进行一紧一松的拿捏。

〔操作方法〕

操作者肩关节和肘关节放松,手掌空虚,拇指和食、中、无名指相对捏住某一部位或穴位,逐渐用力对捏,并作一紧一松、富有节律、持续连贯的揉捏动作(图 3-4)。

〔适用部位〕

适用于颈项、肩部和四肢部等部位和穴位。

〔注意事项〕

1. 拿法操作时,手腕要放松灵活,用指罗纹面着力。切忌用指端做拿法,以防皮肤破损。
2. 揉捏动作要连绵不断,用劲要由轻到重,在被操作者能忍受的范围内进行,不可突