

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

保健按摩

BAOJIANANMO

李莉 编著



最新
权威
名著

内蒙古人民出版社



第一篇 基础知识

一、按摩的概述

什么是按摩

按摩属于中医外治法范畴,也是现代医学的一种无损伤疗法。它是以中医的经络学说为理论基础,医生用自己的双手或肢体的某些部分,运用各种不同的手法,给体表一定的良性物理刺激,直接作用于经络、穴位和肌肉上,使人体发生由表及里的各种变化,调节人体脏腑、气血阴阳功能,是防病治病的一种有效方法。

按摩疗法可以改善皮肤、肌肉的血液循环,促进组织器官的新陈代谢,加强胃肠功能,刺激或抑制神经,从而起到镇静、止痛、消炎、消肿、解痉的作用,调整人体功能,增强免疫能力。

①舒筋通络,解痉止痛:由于人体骨骼与软组织的退变,肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织所发出的疼痛信号,通过神经的反射作用,致使肌肉紧张、收缩甚至痉挛。这是人体的一种保护性反应,其目的在于减少肢体活动,避免对损伤部位的牵拉刺激,从而减轻疼痛。如不及时处理,或治疗不彻底,损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化,以至不断地发出有害冲动而加重疼痛。不管是原发病灶还是继发病灶均可刺激和压迫神经末梢及小的营养血管,造成局部血运及新陈代谢障碍。按摩能松解肌肉痉挛,加强局部血液循环,使局部组织温度升高,提高局部组织的痛感;同时还能将紧张或痉挛的肌肉充分拉长,从而解除其紧张、痉挛,以消除疼痛。

②复位关节,理筋整复:运用按摩的捏、揉、扳、拔等手法,可使关节脱位得以整复,骨缝错开得以合拢,软组织撕裂得以对位,肌腱滑脱得以理正,髓核脱出得



以还纳,滑膜嵌顿得以退出,最终消除引起肌肉痉挛和局部疼痛的病理因素,有利于损伤组织的修复和功能重建。

③剥离粘连,疏通狭窄:肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊等软组织的损伤,均可因局部出血、血肿机化而产生粘连,从而引起长期疼痛和关节活动受限。运用各种按摩手法整治,能起到松解粘连、滑利关节的作用。

④调节神经系统和内脏器官的功能:按摩既可使神经兴奋,又可引使神经受到抑制。在家庭中遇到的腰背痛、头痛、头昏、神经衰弱等病,及时给予揉、点、按、推、摩等手法,能使症状很快缓解。这就是按摩手法起到了调整神经系统的作用,使兴奋、抑制达到平衡。

⑤增强机体抗病能力:有资料表明,背部两侧按摩 10 分钟,可使白细胞总数轻度升高,白细胞吞噬指数和血清抗体明显增高。这充分说明,按摩可提高机体的抗病能力。

⑥加强血液、淋巴循环:按摩作用于体表,可使局部皮肤潮红,皮温增高,毛细血管扩张,血液淋巴循环增加,具有调节血液和淋巴循环的作用。

按摩的体位是如何划分的

1. 患者的体位

①端坐位:正坐,屈膝、屈髋各 90° ,双脚分开与肩同宽,双上肢自然下垂,双手置于膝上。

适用于头面部、颈项部、肩部、胸部、胁部、背部、腰部疾病的按摩。

②仰卧法:去枕或低枕,面部朝上,上肢自然置于体侧,双下肢自然伸直。根据按摩需要可随时调整上下肢的位置。

适用于头面部、颈部、胸部、腹部、下肢疾病的按摩。

③侧卧位:身体一侧在下,双腿自然屈曲,或下侧腿伸直,上侧腿屈曲;下侧上肢屈肩、屈肘各 90° ,上侧上肢自然伸直,置于体侧或撑于体前床面。

适用于头部、颈部、肩部、上肢、胸部、胁部、背部、腰部、髋部、下肢疾病的按摩。

④俯卧位:腹部向下,去枕,面部朝下,或头歪向一侧,双下肢自然伸直,上肢置于体侧或屈肘置于面部下方,根据按摩需要,可随时调整上下肢的位置。



适用于头部、颈项部、背部、腰部、臀部、下肢疾病的按摩。

2. 术者的体位

①站立位：自然站立，双脚左右分开或双腿前后呈弓步站立。

按摩胸部、腹部、背部、腰部、髋部、上肢均可。

②端坐位：正坐，屈膝、屈髋各 90° ，双脚分开与肩同宽。

按摩头面部、颈项部、肩部、上肢、胸部、腹部、腰部、下肢及小儿疾病均可。

哪些病适合于家庭按摩

内科病症主要有：感冒、咳喘、高血压、冠心病、胃痛、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、呃逆、便秘、腹泻、头痛、失眠、偏瘫等。

外科病症主要有：颈椎病、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、小腿抽筋、踝关节扭伤、关节脱位、扭伤等。

妇科病症主要有：痛经、闭经、月经不调、经前期紧张症、子宫脱垂、带下、绝经期综合征、产前与产后腹痛、缺乳等。

儿科病症主要有：感冒、发热、惊风、口疮、呕吐、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、疳积、肌性斜颈、脑性瘫痪、近视、关节脱位等。

按摩时常用什么介质

按摩时涂在手上或患部的用某些药物制成的膏剂、油剂、酒剂、粉剂、水剂等物质称为按摩介质。

1. 按摩介质的作用

①介质在按摩时能浸透到肌肤中，可以提高治疗效果。

②介质有润滑作用，可以使按摩手法更加灵活自如。

③介质可保护按摩部位的皮肤，防止按摩时造成皮肤损伤。



2. 常用的按摩介质

(1) 粉剂

①滑石粉:有润滑作用,便于按摩手法的运用,又可防止按摩造成的皮肤损伤。适用于婴幼儿按摩。

②爽身粉:有润滑作用,并有清凉吸水作用,夏季按摩更为适用。

(2) 油剂

①冬青膏:用冬绿油(水杨酸甲酯)与凡士林按1:5混合调匀而成,具有消肿止痛、祛风散寒的作用。适用于一切跌打损伤的肿胀、疼痛,以及陈旧性损伤的寒性痛症等。

②按摩油:取当归60克,红花20克,乳香30克,没药30克,桃仁30克,续断15克,血竭30克,血通50克,研成细末,加入麻油调成稀糊状即可。有活血化瘀、消肿止痛之作用,尤其适用于跌打损伤的按摩。

(3) 酒剂

①白酒:有活血祛寒、散风除湿、解热等作用。适用于腰腿痛、外感发热等病症。

②樟脑酒:对风湿痹痛,跌打损伤适用。

(4) 水剂

①清水:即不含有任何药物成分的水。

凉水 即清洁的冷水。有清热作用。

温水 即不凉不热的水。对腹痛、手足厥冷等病症适用。

热水 即温度较高的水。有发汗的作用。

②药水:指含有各种药物成分的水。

葱姜水 取葱白、鲜生姜等量捣烂,按1:3的比例浸入凉开水中,4~6日后,取汁液应用。有温经散寒、通阳解表作用。适用于风寒引起的感冒、头痛等症,以及因寒凝气滞而引起的腹痛等。

薄荷水 取鲜薄荷叶(如用干薄荷叶,量要加倍),浸泡于适量的开水中,1~3日后,取汁液应用。有清凉解表,祛暑除热作用。适用于一切热病或局部红、肿、



热、痛等症,更适用于夏季按摩。

此外,还有鸡蛋清。将生鸡蛋一端磕一小孔后,取流出的蛋清使用。它具有除烦去热的作用。适用于热病、手足心热、烦躁失眠、暖气吐酸等病症。

哪些病禁忌在家中进行按摩

家庭按摩虽然适应范围广,但有些疾病不能使用按摩治疗,应及时到医院诊治,切忌盲目从事,否则会引起严重后果。这些病症有:

- ①各种皮肤溃疡、烧伤、烫伤禁止按摩。
- ②各种化脓性感染及结核性关节炎不能按摩。
- ③各种急性传染病不能按摩。
- ④各种恶性肿瘤禁忌按摩。
- ⑤各种血液病,如血小板减少、白血病,应禁忌按摩。
- ⑥各种骨的及关节全脱位。
- ⑦各种急腹症,如胃肠道急性穿孔、急性阑尾炎等均不宜按摩。
- ⑧月经期、妊娠期腹部禁忌按摩。
- ⑨严重心肺功能不全,因按摩时要采取一定的体位,有时会加重心肺负担,故不能按摩。

⑩年老体弱、危重病人、经受不住按摩者,也不能按摩。



按摩时常用哪些体表标志取穴

1. 头面部常用体表标志

在前面可见发际、额角(发际与鬓角延线的交点)、眼眉、耳尖、鼻唇沟、鼻间沟。后面可见,枕骨结节、耳后高骨(乳突)。



2. 胸腹部常用体表标志

前面正面可触及肋骨、胸骨柄、胸骨角(胸骨柄与胸骨体连接处,平第2肋软骨)、剑突、乳头(男性第4、5肋间)、肋弓、脐(平第2、3腰椎间处)、耻骨联合。

3. 腰背部常用体表标志

有颈、胸、腰椎的全部棘突。当低头时,颈后正中线上出现的最高隆起为第7颈椎的棘突;上肢自然下垂时,肩胛冈内缘平第3胸椎棘突,肩胛下角平第7胸椎棘突;腰肋部可触及第12浮肋下缘,其连线平第2腰椎棘突;两侧髂嵴高点连线平齐第4腰椎棘突;髂后下嵴平第2骶骨孔。

4. 上肢体表标志

可触及肩峰、三角肌的圆形隆起。肘部可触及肱骨外上髁(肘外侧的高骨)、肱骨内上髁(肘内侧高骨)及鹰嘴(肘尖)。在肱骨内上髁与鹰嘴之间有一个深沟,称肘后内侧沟,其内可触及尺神经。在腕部两侧可摸到桡骨与尺骨茎突,掌侧有腕横纹,腕横纹尺侧可摸到豌豆骨。

5. 下肢体表标志

股骨大转子、髌骨、髌韧带及两侧的膝跟、胫骨粗隆、腓骨小头、内踝、外踝、跟腱及明显的肌肉隆起。

按摩的手法有哪些

用手或肢体的其他部分,按各种特定的技术和规范化动作,在体表上进行操作的方法,称为按摩手法。它的形式多种多样,包括用手指、手掌、腕、肘及肢体其他部位直接在患者体表进行操作。因为主要用手操作,故统称为手法。由于操作形式、刺激强度、时间长短等不同,形成了不同的各种基本手法。

按摩手法是很讲究技巧的技术,是一种高级的运动形态,是按摩治疗疾病的基本手段。手法的优劣直接影响到治疗效果,因此必须重视手法的研究和使用。



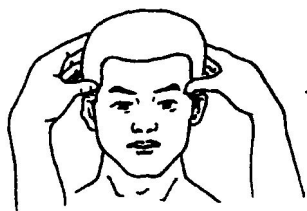
有人认为按摩只需有力气就行,甚至认为力气越大越好,在治疗中妄用蛮力,动作生硬粗暴,强拉硬搬,把病人搞得痛苦不堪,甚至造成不良后果。因而这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力,更不是否定“力”的作用,而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起,使手法既有力,又柔和,即通常所说的“柔中有刚,刚中有柔,刚柔相济。”力量是基础,技巧是关键,两者必须兼有,缺一不可。体力充沛,能使手法技术得到充分发挥,运用起来得心应手。如果体力不足,即使手法掌握得再好,但运用起来就不有力不从心之感。因此必须经过一段时间的手法练习和临床实践,才能由生而熟,熟能生巧,乃至得心应手,运用自如。

按摩常用的十八种手法

1. 按法

用手指螺纹面、手掌面、掌根、鱼际,或掌面相对、手掌重叠和屈肘等,在患者



双指对按法



双掌对按法



肘按法



掌按法



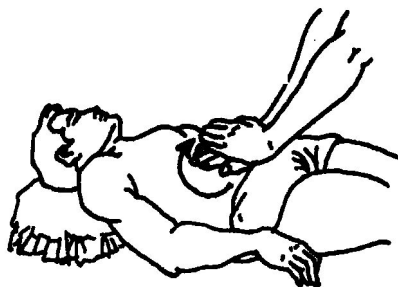
身体的有关部位或压痛点处,均匀地来回直线形或圆形有节奏地一起一落的手法,叫做按法。

这种手法,能通郁闭,助消化,消肿止痛,平衡阴阳。

2. 掌摩法

手掌面或掌面重叠放于患者身体的有关部位或压痛处,在臂和腕关节的带动下,有节奏地抚摩,叫做掌摩法。

这种手法能和中理气,调节脾胃。

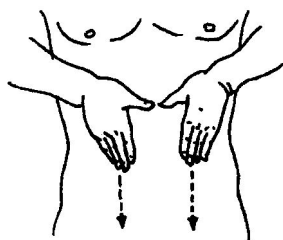


掌摩法

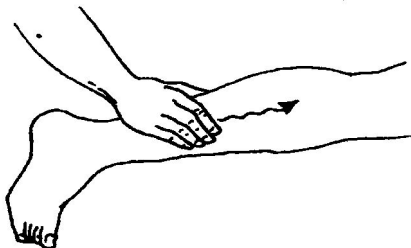
3. 推法

用手掌或手指向下、向外或向前推挤患者肌肉,叫做推法。

这种手法能调和脾胃,舒筋理肌。



掌推法



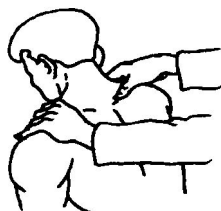
指推法



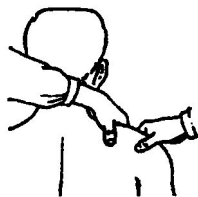
4. 拿法

用单手或双手的拇指与其他四指对合呈钳形,施以夹力于患部,拿起放下,反复交替进行,叫做拿法。

这种手法能顺气活血,消除疲劳。



双手拿法



单手拿法

5. 推拿法

用拇指与其他四指指腹(螺纹面)的合力,在患者身体上的施治部位,移动地一起一落,推而拿之,反复进行,叫做推拿法。

这种手法能疏风定痛,缓解痉挛与酸痛。



推拿法

6. 揉法

用手指或手掌,贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开,进行左右、前后的内旋或外旋揉动,使施治部位的皮下组织随着施治的指或掌转动的方向,叫做揉法。

这种手法能疏筋活络,宽胸理气。



指揉法

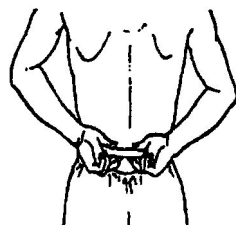


掌揉法

7. 捏法

用大拇指和其他四指的对合力,夹住患者身体的肌肉、韧带组织等施治部位,上下手指辗转挤捏前进,叫做捏法。

这种手法能促进局部血液循环,消除肌肉酸胀。



捏法

8. 揉捏法

手指或手掌呈半握拳状,掌心向下,拇指一组,其他四指一组,相对捏住施治部位,揉而合之,捏以提之,揉捏相济的一种复式手法,叫做揉捏法。

这种手法用于颈项背,能清头目,健脾胃,调阴阳;用于四肢能舒筋活络。



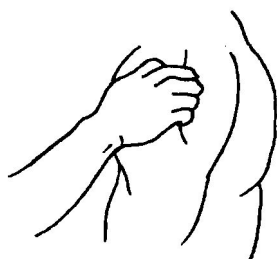
揉捏法



9. 抓法

手指掌贴于患者体表施治部位,聚拢满把将皮肉
 肌肉握于掌指内,然后再迅速松脱,叫做抓法。

这种手法能通经络,祛风邪。



抓法

10. 点法

用手指端、肘尖或屈指骨突部,着力于施治部位或
 穴位处,戳点按压,叫做点法。指端点法多用在穴位上,而肘尖点法则多用在肌
 肉丰厚的深部组织上或用于循经治疗等。

这种手法能清头目,消消肿。



肘尖点法



指端点法



骨突点法

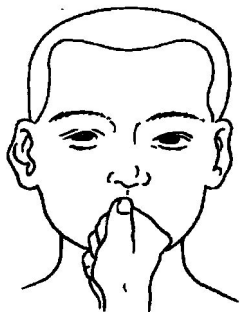


11. 掐法

用手指甲尖,在患处一上一下重按穴位,或两手指同时用力抠掐,同时又不刺破皮肤的手法,叫做掐法。

掐法是重刺激手法之一,如临床急救常以指甲掐来代替针,为了避免刺破皮肤,要掌握好指力,或在掐穴处垫块薄布,为增进疗效,缓解疼痛,掐后再轻揉一会。

这种手法能回阳救逆,开窍醒神。



掐法

12. 捻法



捻法

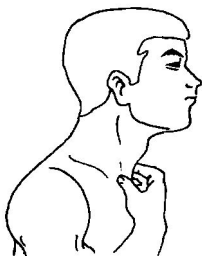
用手拇指与食指末端螺旋纹面相对,捏住患者患处,用力旋转捻动,叫做捻法。多用于手指、足趾和手背、脚面等部位的治疗。

这种手法能通利关节,疏脉活络,软坚化结。

13. 揪法

用拇指腹和食指腹或用三指对合呈钳形,夹住施治部位的肌肉韧带,紧紧地捏提起,随即松脱,如此反复捏提松脱的操作手法,叫做揪法。

这种手法多用于额头、颈前和项背等部位,能祛邪解表,通痹止痛。



揪法



14. 搓法

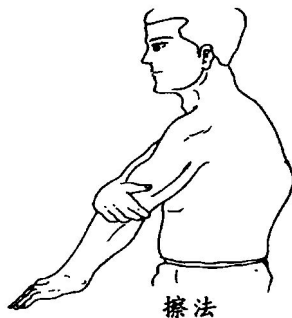
用单手或双手放在体表上的患处位,自上而下地来回摩擦揉动,或双掌对治疗部位作对称性的托抱,前后移动,叫做搓法。

这种手法能调和气血,舒肌理筋。

15. 擦法

用指腹或手掌面,着力于治疗的皮肤或穴位处,循着肌肤推擦或摩擦,像锯木的动作一样,上下往返进行,叫做擦法。

这种手法能消瘀理气,温经活络。



16. 捶法

单手或双手握拳,两拳心相对,在臂力带动下,主要是腕部用力,动作协调,灵活而有弹性地用拳交替击打患处,叫做捶法。

这种手法适用于肌肉丰满的肢体部位,能宣通气血,消除疲劳。





17. 劈法

手掌指伸直,并自然地微微分开,以手的侧面着力于患处纵叩劈打,叫做劈法,也称掌侧击法。

这种手法常用双手进行,能通窍解痉,消除疲劳。

18. 叩击法

手掌五指并拢屈曲,着力于患者背或上下肢肌肉比较丰满的部位,进行叩打,叫做叩击法。

这种手法能疏风祛邪,消除疲劳,散瘀止痛。



劈法



叩击法

滑利关节的按摩手法有哪些

滑利法是术者利用一种或数种手法,作用于人体周身关节,从而起到滑利关节的作用。这种方法对骨关节退变、骨关节炎等病症疗效显著,奏效快,应用范围广,故对家庭常见骨与软组织疾病有较大的实用价值,其常用手法如下:

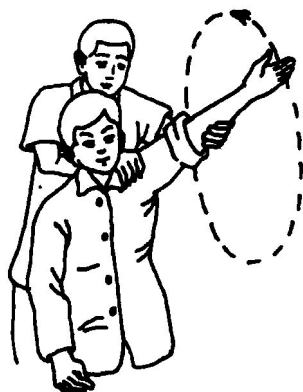
1. 摇法

用双手分别握住治疗关节的近端与远端,在关节的生理运动范围内,顺着关节运动轴的方向,使关节做前后伸屈,左右侧屈或环转等被动运动的手法称摇法。



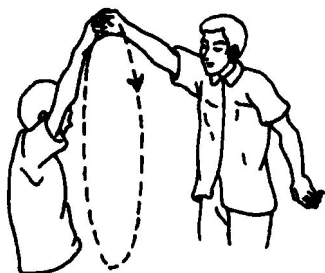
(1) 摇肩法

【操作要领】摇肩法一。患者取坐位，患肢伸直放松，术者站在患肩后侧，右手按住患肩（以患者左肩为例）上方来固定，左手握住患肢肘部作顺时针和逆时针方向摇动。



摇肩法一

摇肩法二。患者取坐位，患肢自然伸直放松，术者弓步站于患者的对侧，一手轻握患肢手指，并继续将患肢向下向后画圈，待患肢画回原自然伸直位时，术者再重复上述操作。



摇肩法二

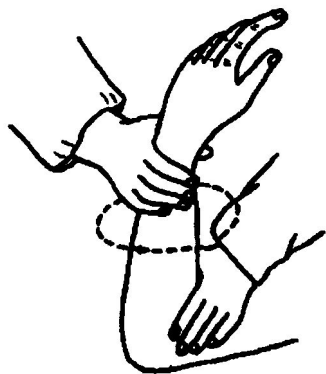
【手法要求】在摇肩的转动过程中，施术者双手必须交替地轻握患肢的肘部，不能放松。另外，在转动过程中，患肢身体会随之而发生自主旋转，术者应轻握患肢，以使患肢有旋转活动余地。

【注意事项】肩关节冻结，旋摇手法要由小到大，旋摇范围以病人能承受为度，旋摇幅度不宜过大。

【应用范围】摇肩法具有滑利关节、改善局部血液循环、舒筋活血、松解粘连、祛痛的功效。适用于肩关节周围炎、臂丛神经损伤、肩关节损伤。

(2) 摇肘法

【操作要领】术者与患者相对而坐，患者稍屈肘，术者左手固定患肢肘窝部，右手轻握患肢腕部作顺、逆时针方向的摇动。



摇肘法

【手法要求】动作范围要根据患肘的活动度进行由小到大逐渐摇动。对肘关节损伤后粘连程度大的患者，应先做屈伸动作后，再摇肘关节。

【注意事项】摇动的幅度应以病人能够承受为度，切勿操之过急。

【应用范围】摇肘法有滑利肘关节，松解粘连、舒筋解痉、增强与恢复肘关节功能之功效。适用



于关节损伤、网球肘、滑膜炎。

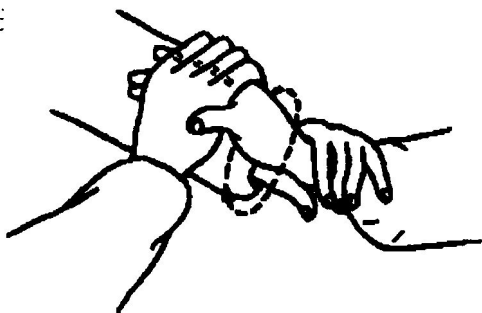
(3) 摇腕法

【操作要领】患者与术者对坐，术者左手握住患肢前臂远端固定（以右腕关节为例），右手握住患者手掌作顺时针和：

【手法要求】根据患者腕关节功能受限情况，使摇动的作用力侧重于桡侧腕、腕间或腕掌关节，进行柔和的由小到大的摇动。

【注意事项】摇腕时，用力宜轻柔，摇动幅度须在生理许可范围内，切勿操之过急，切忌手法粗暴。

【应用范围】摇腕法具有滑利关节，松解粘连，舒筋解痉，增强与恢复腕关节运动功能的作用。适用于腕管综合症、腱鞘炎、腕关节损伤。



摇腕法

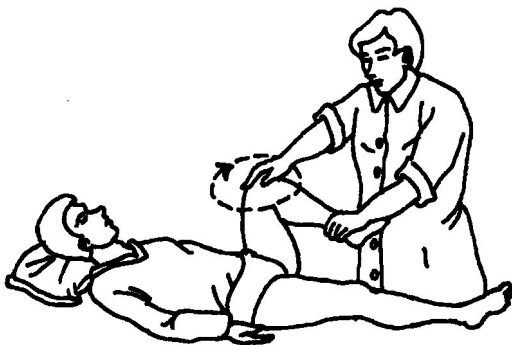
(4) 摇髌法

【操作要领】患者仰卧位，自然屈曲（以左侧髌关节为例），术者站于患者左侧，右手按住膝部，左手握住小腿远端作顺时针和逆时针方向摇动。摇右髌时，术者动作相反。

【手法要求】根据髌关节功能受限程度，动作由小到大，由轻到重缓和进行，手法要柔和，逐渐扩大摇动范围。

【注意事项】摇髌时，手法要轻稳，摇动的幅度应以病人能够耐受为度，切勿操之过急，切忌手法粗暴。

【应用范围】摇髌法具有滑利髌关节，舒筋活血，通经活络之功效。适用髌关节炎、髌髌关节炎、髌肌筋膜炎等病症。



摇髌法