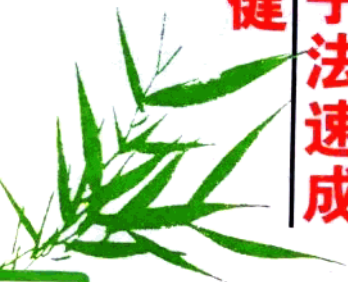


R M S F S C V B J



按摩手法速成 与保健



李方强 主编
江西科学技术出版社



序

随着生活水平和认识水平的提高,人们对身体健康越来越重视,除了用药物防病保健外,按摩疗法以其副作用少等独有的优势,正受到各界人士的欢迎。

按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产,其历史悠久、门派众多;南昌按摩是按摩百花园中的一支奇葩,它集医疗与保健为一体,让客人在舒适中享有健康,其手法具有:程序规范、指法准确、力度深透、节奏适宜的特点。南昌按摩正以其独特的魅力,受到港、澳、台及沿海地区各界人士的好评。按摩事业已步入了一个空前发展的阶段。

本书作为南昌按摩第一部理论专著,其最大特点是实用性强。本书作者毕业于长春大学特教学院中医按摩专业,并有多年的按摩临床和教学经验。书中介绍的练习方法,均是作者在教学过程中,被验证为行之有效的方法;问题与纠正,也源于作者平日的观察总结;并以附文的形式,谈手法练习心得,这一切对学习按摩手法都大有帮助。书中介绍的保健按摩内容,源于临床,针对性强、运用得当、效果显著。

为此值得向广大按摩工作者及爱好者推荐,并愿为本书作序。

李玉生

1998年4月

前 言

按摩，又称推拿，是中医学的重要组成部分，属于祖国医学外治法范畴。其历史可追溯到遥远的上古时代，在我国第一部医学典籍《黄帝内经》中就有按摩的论述；以后历代都有关于按摩的论述及著作。按摩经过了几千年的曲折发展，到今天又焕发出新的青春活力。

按摩既没有药物的毒、副作用，也没有针刺过程中的疼痛，是一种简便、安全、高效的医疗保健方法。据现代研究认为，按摩手法作用于特定的部位（经络腧穴），引起一系列的生理反应，对机体起着良性调节的作用，从而可治疗和预防疾病，增强体质。按摩源于大众的本能实践，把它再还给大众，让人们免除疾病之苦，尽享人生康乐，这就是编写此书的初衷。

按摩是一门易学难精的学问，一旦掌握，将终身受益，只要大家付出一定的时间和精力，以苦为舟，以勤为径，就肯定能学好。

手法是按摩治疗的基本手段，手法学习在整个按摩学习中，占有非常重要的地位。目前，各种门派手法甚多，学者当知其要则达其变，明其理而用自如，不被表面现象所迷惑。

本书以规范化，实用性为纲，突出南昌地区按摩特

色，并以附文的形式，介绍一些手法练习常识和本人在按摩学习、按摩临床、按摩教学工作中的体会，以尽力营造一种课堂的氛围。

本人毕业于长春大学特教学院中医按摩专业，现任教于南昌盲人按摩职业高中及兼任南昌市第三按摩医院副院长。在教学过程中，经常和学生打成一片，对初学者的心态和易出现的问题，都有比较深入的了解，并针对性地创造了一些练习方法，均取得了良好的效果。

在编写本书过程中，得到各方面特别是有关领导的支持及帮助，在此表示感谢。虽全力以赴，但限于水平，本书可能存在不少缺点和错误及不足之处，望各位指正。

作者

1998年4月

目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)
绪论.....	(1)
第一章 按摩基本手法.....	(5)
第一节 按压类手法.....	(6)
一、按法.....	(6)
二、点法.....	(15)
三、其它手法.....	(17)
第二节 摩擦类手法.....	(19)
一、摩法.....	(19)
二、推法.....	(22)
三、擦法.....	(26)
四、搓法.....	(28)
五、其它手法.....	(31)
第三节 捏拿类手法.....	(33)
一、捏法.....	(33)
二、拿法.....	(35)

三、其它手法	(37)
第四节 摆动类手法	(39)
一、揉法	(39)
二、拨法	(46)
三、捻法	(50)
四、一指禅推法	(53)
五、其它类手法	(56)
第五节 振动类手法	(58)
一、抖法	(58)
二、振法	(60)
三、其它手法	(63)
第六节 击打类手法	(64)
一、击法	(64)
二、拍法	(69)
三、其它手法	(70)
第七节 运动类手法	(71)
一、摇法	(72)
二、拔伸法	(76)
三、扳法	(79)
四、背法	(83)
附：踩法	(85)
第二章 人体各部位成套按摩手法	(87)
第一节 头面部按摩法	(89)
一、眼部按摩法	(89)
二、鼻部按摩法	(92)

三、面部按摩法	(93)
四、头部按摩法	(94)
五、耳部按摩法	(96)
第二节 颈肩部按摩法	(98)
一、颈部按摩法	(98)
二、肩背部按摩法	(100)
第三节 躯干部按摩法	(103)
一、腰背部按摩法	(103)
二、腹部按摩法	(105)
第四节 四肢部按摩法	(106)
一、上肢按摩法	(106)
二、下肢按摩法	(108)
三、足部按摩法	(110)
第三章 按摩手法速成之我见	(113)
一、基本手法必须规范	(113)
二、手法操作必须连贯	(114)
三、手法宜轻不宜重	(115)
四、手法宜慢不宜快	(116)
五、劲力是手法的保证	(116)
六、技巧是手法的根本	(117)
七、口与手的协调	(118)
八、左右手的协调	(119)
九、身体与手的协调	(120)
十、手感训练	(120)
十一、力度掌握	(121)

十二、用力与放松	(122)
十三、亢龙有悔	(123)
十四、按摩态	(124)
十五、变通在人	(125)
十六、无往不复	(125)
十七、注意细节	(126)
十八、按摩与得气	(127)
十九、按摩与治神	(128)
二十、按摩美学	(128)
二十一、学员实习较易出现的问题	(129)
二十二、谨防按摩晕厥	(130)
二十三、未来按摩师的要求	(131)
二十四、关于速成	(132)
二十五、谨防职业病	(132)
附：(一) 沙袋手法练习	(134)
(二) 大运动量练习法	(135)
(三) 练习手法之益处——练手法体会	(135)

第四章 保健按摩

第一节 保健按摩的作用、要求及注意事项	(137)
第二节 全身保健按摩法	(139)
第三节 针对性保健按摩法	(143)
一、养心安神法	(143)
二、清肺固表法	(147)

三、健脾和胃法	(150)
四、疏肝解郁法	(153)
五、补肾壮腰法	(156)
六、强筋健骨法	(158)
附一：刘氏保健按摩手法	(163)
附二：常用腧穴定位	(172)
后记	(185)

绪 论

按摩是祖国医学的重要组成部分，它既不用打针，也不用吃药，其基本治疗手段是通过手法刺激受术者体表部位或穴位，运动肢体，从而达到保健、治疗疾病的目的。故手法的好坏直接影响着按摩的疗效，手法学习是按摩学习中最重要的一环。

一、手法定义

手法是以医疗和保健为目的，术者用手或肢体的其它部位，按照各种特定的规范和技巧动作，在体表操作的方法。其操作方式是手，也可用肢体的其它部位，但主要是用手，故统称为手法。

二、手法要求

手法要求做到：刚劲、柔和、均匀、持久、深透。所谓刚劲，是指通过按摩练功和手法练习产生的一种内劲，不能理解为暴力和蛮劲；所谓柔和，是指手法稳而灵活不僵硬，使受术者有一种舒适感，但绝对不能理解为软弱无力；所谓均匀，是指自然连贯，手法平稳而有节律；所谓持久，是手法操作必须维持一定的时间而不偏离特定部位或穴位，以使刺激量达到一定的限度；所谓深透，是指按摩手法作用于体表，其力需深达机体深部组织，直抵病所，使受术者产生得气感，从而获得满意的疗效。以上各

点密切相关，掌握各种手法，灵活运用，需要一个较长的时间，但只要刻苦练习，勤于实践，就能达到《医宗金鉴》所说：“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”的境界。

三、手法练习的注意事项

按摩是一种无毒、副作用的安全疗法，但安全只是相对的，如对有关事项不加以注意，也会增加受术者不必要的痛苦，甚至造成医疗事故。故在手法练习时，对下列问题，必须引起足够的重视。

1、按摩室应温度适宜、空气新鲜，周围环境应保持安静。

2、术者应及时修剪指甲，以免掐破受术者的皮肤。

3、手法练习时，术者和受术者均应心情平静，呼吸自然，在心情激动或激烈运动后，应适当休息，再进行练习。

4、饭前半小时，饭后1小时内，不宜进行手法练习，醉酒后亦不宜进行手法操作。

5、受术者身体健康或基本健康，如患有心血管及其它严重疾病者，不宜进行手法练习。

6、对年老体弱者手法宜轻。妇女经期、孕期应慎用或禁用手法。

四、禁忌症

按摩的应用范围很广，内、外、妇、儿、骨伤科的多种疾病均可采用；但在某些病理情况下，有使病情加重或恶化的可能，以下情况应禁用按摩治疗：

- 1、各种急性或烈性传染病。如伤寒、脑炎等。
- 2、骨折、骨关节结核、骨髓炎以及严重的骨质疏松者。
- 3、手法治疗部位有严重的皮肤破损或皮肤病者。
- 4、有出血倾向或患有血液病者。
- 5、出血性疾病。如胃穿孔、动脉血管破裂出血等。
- 6、精神病的部分症状，不能配合治疗者。
- 7、严重心、脑、肺疾病，肿瘤以及患有其它严重疾病者。

适应症与禁忌症是相对的，随着按摩临床和科研的不断深入，不少过去被认为属于禁忌范围的疾病，如今也成了按摩的适应症，如某些心血管疾病等。按摩工作者在确保安全的前提下应大胆实践，必须对疾病的病因病理以及发展转归有较全面的掌握，才能有的放矢，立于不败之地。

五、按摩手法补泻

“虚则补之，实则泻之”，是中医治疗的一项基本原则。前人对按摩手法补泻非常重视，并有“补泻不明，按摩不灵”之说。有关补泻手法，大致可分为以下几种：

- 1、按手法的刺激强度来分：轻手法为补，重手法为泻。
- 2、按作用部位的层次来分：浅层刺激手法为补，深层刺激手法为泻。
- 3、按经络循行来分：顺经络操作为补，逆经络操作为泻。

4、按血流方向来分：向心性操作为补，离心性操作为泻。

5、按手法的运动方式来分：顺时针方向操作为补，逆时针方向操作为泻。

6、按手法频率来分：频率缓慢的手法为补，频率急速的手法为泻。

必须指出，手法的补泻作用不同于药物，它没有“补药”、“泻药”的直接进入，而应根据机体的状态，把手法与施术部位（经络腧穴）联系起来才有实际意义。

第一章 按摩基本手法

基本手法是按摩手法学习中关键的第一步。手法练习时，必须严格贯彻“三从一大”的方针。“三从”，即“从难、从严、从实战出发”，在练习时，应把受术者视为“病人”，思想集中，操作认真，以养成良好的职业习惯；“一大”，即“大运动量训练”，科学的大运动量练习，是在短时间内学好手法的要诀。

一、初学者要求

在短时间内，初学者要达到刚劲、柔和、持久、均匀、深透的手法要求，显然是不够现实的。应循序渐进，切忌急于求成。

手法练习时，初学者要求做到：准、柔、稳。所谓准，是指准确地按照手法的操作要领和操作方法进行练习；所谓柔，是指初学者手法应以柔和为佳，用力不宜过重；所谓稳，是指手法操作要稳健，宜慢不宜快，应把手法中的每个动作都做到位。

二、手法分类

根据手法的动作形态，可分为：按压类、摩擦类、捏拿类、摆动类、振动类、击打类、运动类和解法。

第一节 按压类手法

按压类手法是以垂直向下按压为主的一类手法。其代表手法是按法和点法，具有操作简单、得气快、疗效高的特点，是临床上常用的手法之一。

按压类手法刺激强度较大，练习时应注意观察和询问受术者的反应，以便及时调整力度。

一、按 法

按法是人类较早运用的一种手法，在《黄帝内经》中就有不少关于按法的记载。可见，按法在当时已被广泛使用。

【定义】用指、掌、肘深压于体表的一定部位，且维持一定的时间，称为按法。

【操作要领】

- 1、用力垂直：用力方向应与施术部位垂直。
- 2、稳而持久：按法操作需维持一定的时间，即“按而留之”。
- 3、用力由轻到重，再由重到轻。

【分类及操作】包括掌按法、指按法和肘按法。

(一) 掌按法

掌按法又可分为大鱼际按、掌根按和全掌按，具有接触面积大，刺激强而柔和的特点。

1、操作方法

(1) 两脚分开成“丁字步”站立。

(2) 身体微微前倾。

(3) 肩部肌肉放松。

(4) 肘关节微屈。

(5) 腕关节背伸。

(6) 着力面：以大鱼际接触施术部位，称为大鱼际按法；以掌根接触施术部位，称为掌根按法；以掌面接触施术部位，称全掌按法。

(7) 向下垂直按压：掌按法的压力，主要是通过身体前倾，靠体重产生的。故肩部及整个上肢肌肉应尽量放松。

2、练习方法

(1) 沙袋练习：在沙袋上进行双掌重叠按压练习，每次按压时间为6~8秒（图1—1）。

(2) 人体练习：叠掌按脊柱法：受术者俯卧，术者立其左侧，右手在下，指尖朝向受术者头侧，左手放于右手上，按压脊柱，从第一胸椎至第五腰椎。

【步骤与要求】

先确定按压角度，以确保用力垂直，然后由轻到重进行按压。



图 1—1 掌按法

A、背部轻，腰部重：背部以全掌按压为主，腰部以掌根按为主。

B、连贯：每次按压结束，应缓慢抬起，但不要离开机体，贴于体表向足侧移动。

C、配合呼吸：呼气时向下按，吸气时抬起。

【问题与纠正】

A、擦皮：用力不垂直。纠正：调整姿式，确保垂直用力，尤应注意脊柱的生理弯曲（图 1—2）。

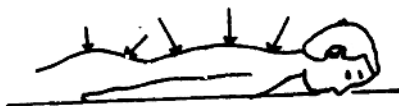


图 1—2 掌按脊柱法力学示意图

B、突发性暴力：用力不均匀，没有由轻到重。纠正：按要领练习。

C、抖动：系强行用力，对力无法控制所致。纠正：