

中医技法规范化操作系列

总主编 朱 兵 常小荣
主 审 严 洁 孙国杰

按摩疗法 规范化操作图解

主 编 李江山



配套示范操作视频



DVD光盘



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

ANMO LIAOFA
GUIFANHUA CAOZUO TUIJIE

■ 中医技法规范化操作系列 ■

总主编 朱 兵 常小荣

AnMo LiaoFa GuiFanHua CaoZuo TuJie

按摩疗法 规范化操作图解

主 编 李江山

副主编 李铁浪 彭 亮

编 者 (以姓氏笔画为序)

王德军 刘小卫 李 武

杨 舟 陈楚陶 葛云鹏

曾序求 臧家栋

主 审 严 洁 孙国杰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

按摩疗法规范化操作图解/李江山主编. —北京:人民军医出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5091-7599-6

I. ①按… II. ①李…②李… III. ①按摩疗法(中医)—技术操作规程—图解 IV. ①R244.1-65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第157579号

策划编辑: 黄建松 文字编辑: 刘兰秋 责任审读: 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8057

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.75 字数: 156千字

版、印次: 2014年11月 第1版 第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书分基础篇、应用篇两部分，共26讲。基础篇简要介绍了按摩疗法的定义、作用机制，按摩手法及要求，按摩人员的功力练习、损伤防护，按摩手法分类及常用手法，按摩器具及相关物品等；应用篇按“概述、辨证论治（辨证分型、治疗方案）、腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛”几大部分重点介绍了颈椎病、落枕、急性腰扭伤等22种优势病症的按摩治疗和亚健康按摩调理。全书内容深入浅出、简明实用，操作示范步骤详细、动作规范，可作为基层医务人员及中医养生保健从业人员培训教材，也可供中医爱好者参考阅读。

《中医技法规范化操作系列》编审委员会

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|-----------------|
| 马铁明 | 辽宁中医药大学教授、主任医师 |
| 王富春 | 长春中医药大学教授、主任医师 |
| 王瑞辉 | 陕西中医学院教授、主任医师 |
| 方剑乔 | 浙江中医药大学教授、主任医师 |
| 田岳凤 | 山西中医学院教授、主任医师 |
| 朱 兵 | 中国中医科学院研究员、主任医师 |
| 许能贵 | 广州中医药大学教授、主任医师 |
| 孙国杰 | 湖北中医药大学教授、主任医师 |
| 孙忠人 | 黑龙江中医药大学教授、主任医师 |
| 严 洁 | 湖南中医药大学教授、主任医师 |
| 李江山 | 湖南中医药大学教授、主任医师 |
| 李铁浪 | 湖南中医药大学副教授、主任医师 |
| 杨金生 | 中国中医科学院教授、主任医师 |
| 吴 强 | 福建中医药大学教授、主任医师 |
| 吴富东 | 山东中医药大学教授、主任医师 |
| 何清湖 | 湖南中医药大学教授、博导 |
| 余曙光 | 成都中医药大学教授、主任医师 |
| 沈雪勇 | 上海中医药大学教授、主任医师 |
| 陈日新 | 江西中医药大学教授、主任医师 |

范郁山	广西中医药大学教授、主任医师
岳增辉	湖南中医药大学教授、主任医师
周国平	南方医科大学教授、主任医师
赵吉平	北京中医药大学教授、主任医师
赵百孝	北京中医药大学教授、主任医师
胡志希	湖南中医药大学教授、主任医师
袁宜勤	湖南中医药大学教授、主任医师
倪光夏	南京中医药大学教授、主任医师
高希言	河南中医学院教授、主任医师
郭 义	天津中医药大学教授、主任医师
郭春秀	湖南中医药大学副教授、主任医师
常小荣	湖南中医药大学教授、主任医师
崔 瑾	贵阳中医学院教授、主任医师
章 薇	湖南中医药大学教授、主任医师
统 筹	徐鲜鲜 刘韶清

序

中医学凝集着中华民族的哲学思想和千年智慧，是中华民族与疾病长期斗争的经验总结和智慧结晶。它的辨证思维方法缜密而周全，严谨而入微，富于哲理而深奥，为中华民族繁衍生息提供了有力保障。中医学与汉语言文字有别于其他语言文字一样，自成体系，独立发展和完善，成为中华民族的瑰宝。阴阳五行学说、藏象学说、人体经络腧穴学、四诊合参等构建了完整的中医学体系，为中医临床诊治提供了理论指导依据。然而，在中医为大众健康和人员就业作出极大贡献的同时，也暴露出种种问题，这些问题的出现，归根结底是相关人员缺乏正规的专业技能培训。朱兵、常小荣教授等专家编辑出版的《中医技法规范化操作系列》丛书，好似一剂良方，急大家之所需，故我乐为作序。

翻阅全书，显而易见其下特点。

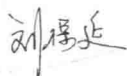
一是作者权威性高。该系列丛书的作者来自国内20余所中医院校和科研机构，各分册主编、副主编多数是我所熟悉的专家，他们长期工作在教学和临床一线，具有极高的学术造诣和丰富的临床经验。

二是体例新颖规范。该系列丛书文字简练，配备了大量的示范操作图，形象、生动、精辟地介绍了9种中医技法及其常见病症的诊治，体例规范、结构合理、层次清晰、步骤详细、易学易做，适合无中医专业知识基础的基层医务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者学习使用。

三是读者现学现用。每个分册中的优势病症诊治部分内容

相对独立，读者不用前后翻阅即可快速掌握辨证分型要点和选穴配穴处方，根据腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛介绍即可完成一切操作。

我非常期待本系列丛书的正式出版发行，也非常愿意将该系列丛书推荐给广大基层医务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者。同时，我也期望更多从事学术研究和临床一线的专家、学者也能积极参与到惠及广大民众的普及工作中来。一套好的教材还需要经过长期的实际应用，虚心倾听读者心声和同道反馈，不断修改提升方可成为精品。因此，该系列丛书出版后，我希望各位编者能够将其广泛应用到中医养生保健从业人员、中医爱好者的培训中去，并不断从中发现不足，积极改进。



（刘保延：中国中医科学院常务副院长，首席研究员，主任医师，博士生导师；中国针灸学会会长，世界针灸学会联合会主席，全国针灸标准化技术委员会主任委员等）

前 言

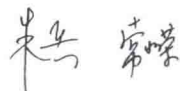
由于人们工作生活节奏的加快、身体锻炼的弱化、不健康生活方式危害的袭扰、环境污染的加重等因素，亚健康群体日益庞大，心脑血管疾病、代谢疾病（如糖尿病）及恶性肿瘤发病率也呈快速上升趋势，加之社会老龄化，医疗卫生保障形势严峻。中医作为中华民族繁衍生息的重要保障力量，在这一历史时刻又被推到前沿，尤其以“绿色环保”及“简便、廉价、效验”为特点的中医技法更是被人们所推崇，成为当前人们调养身心、舒缓压力、祛病强身的重要手段。然而，在中医养生保健产业应运而生、蓬勃发展，各种中医诊所及按摩、刮痧、艾灸、足疗养生馆遍地开花的同时，也折射出其行业的诸多问题，甚至是乱象频出。如何帮助基层医疗服务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者正确掌握规范的相关技能操作，已成为相关学术机构与行业管理者必须高度重视的课题和任务。

在刘保延教授的大力支持下，在中国中医科学院针灸研究所、湖南中医药大学及其他20余所中医药院校的30余位专家、近百位中青年学者的积极参与下，我们组织编写了该系列丛书，以群众喜闻乐见的图解形式介绍了最为常用的9种中医技法，以期望为基层医疗服务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者提供规范的学习和参考教材，加强相关医学专业指导，弘扬和促进中医药健康事业的发展。为了实现这一目标，本系列丛书借第5届中国针灸学会学术年会各位专家、学者云集之机召开了第一次编委会议。此次会议共有30余位专家参加，会议确定了各分册主编人选及参编者资格要求，讨论了编写特

色和体例、样稿，并对书稿的编写和图片拍摄进行了分工，大家并一致推举德高望重的严洁教授、孙国杰教授担任丛书主审。此次编委会议的召开，为本系列丛书的高标准编写、出版奠定了坚实基础，提供了有力保障。

该系列丛书各分册主题突出，特色鲜明，每分册均设“基础篇、应用篇”两部分。基础篇简要介绍了相关技法的基本知识、作用原理、适应证和禁忌证、器具和相关仪器、基本操作技术要领、注意事项等；应用篇一般按“概述、辨证论治（辨证分型、治疗方案）、腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛”几大部分深入浅出地介绍相关技法的优势病症诊治。在编撰过程中，各位专家、学者密切联系，不断进行学术交流和写作技巧探讨，同心协力，使得本系列丛书很快就得以完成；在图片拍摄和技术处理中，年轻学者们发挥了自身的摄影和计算机操作技能所长，并敢于奉献，充当模特，是你们对中医药事业的热忱和聪明才智才使得本套教程的插图制作如此精美。对于你们的辛勤付出，我们在此深表感谢！对于你们的奉献精神，我们在此表示崇高的敬意！

由于编写时间有限，成稿后未能召集更多专家进行深入讨论，如有偏颇甚至错误之处，还望各位同道及广大读者予以指正。同时，我们也寄希望能以此与各位同道展开进一步的学术交流，使本系列丛书的内容不断完善，质量不断提高。

The image shows a handwritten signature in black ink. It consists of two names written in a cursive style: '朱兵' (Zhu Bing) on the left and '常小' (Chang Xiao) on the right. The characters are fluid and connected.

（**朱兵**：中国中医科学院首席研究员，中国针灸学会副会长，国家“973”针灸研究项目首席科学家等。**常小荣**：湖南省针灸重点学科带头人，湖南中医药大学教授，主任医师，博士生导师，湖南省教学名师，湖南省针灸学会常务副会长等。）

目 录

第一部分 基础篇

第 1 讲 按摩疗法简介	2
一、按摩疗法的定义	2
二、按摩疗法的作用机制	2
三、按摩人员的损伤防护	5
四、按摩疗法的注意事项	7
第 2 讲 按摩手法	9
一、按摩手法的要求	9
二、常用按摩手法	9
附2A 易筋经练习	26
附2B 少林内功练习	38
第 3 讲 按摩器具及相关物品	56
一、按摩工具	56
二、按摩介质	57

第二部分 应用篇

第 4 讲 颈椎病按摩治疗	60
第 5 讲 落枕按摩治疗	66
第 6 讲 急性腰扭伤按摩治疗	70

第 7 讲 慢性腰肌劳损按摩治疗	75
第 8 讲 腰椎间盘突出症按摩治疗	79
第 9 讲 梨状肌综合征按摩治疗	84
第 10 讲 肩关节周围炎按摩治疗	88
第 11 讲 网球肘按摩治疗	93
第 12 讲 颞颌关节功能紊乱按摩治疗	97
第 13 讲 感冒按摩治疗	100
第 14 讲 胃脘痛按摩治疗	106
第 15 讲 呕吐按摩治疗	111
第 16 讲 便秘按摩治疗	116
第 17 讲 面瘫按摩治疗	121
第 18 讲 眩晕按摩治疗	126
第 19 讲 偏瘫按摩治疗	132
第 20 讲 头痛按摩治疗	139
第 21 讲 失眠按摩治疗	145
第 22 讲 遗精按摩治疗	150
第 23 讲 痛经按摩治疗	156
第 24 讲 绝经期综合征按摩治疗	162
第 25 讲 产后身痛按摩治疗	169
第 26 讲 亚健康按摩调理	175
一、男性肾保养按摩调理	175
二、女性卵巢保养按摩调理	178
三、颈肩痛保养按摩调理	181
四、乳房保养按摩调理	184
五、膝部保养按摩调理	187
六、肥胖的按摩调理	190
七、疲劳的按摩调理	193
八、淋巴排毒按摩调理	196

第一部分



基础篇

第1讲

按摩疗法简介

按摩又称推拿，古代有“按跷”“跷摩”“案扪”等称谓。按，是单纯的垂直向下用力；摩，是在体表做环形摩擦运动，狭义上理解，按摩指的是按法和摩法两种单一的手法；从广义上看，按摩一词代表的是用双手在人体体表进行各种规范性动作的操作方法。

一、按摩疗法的定义

按摩疗法是在中医学理论的指导下，阐述和研究运用手法治疗和功法训练来防治疾病的一种中医外治法。按摩疗法的核心内容主要包括手法治疗和功法训练：手法治疗是操作者用手或肢体的其他部分，或借助一定的器具，在受术者体表做规范性的动作，以防病治病为目的的一种治疗方法；功法训练是按摩人员根据临床需要，采用有针对性的自我锻炼方法或指导受术者进行专项训练，以巩固、延伸临床的治疗效果。

按摩疗法是一种适用证非常广的非侵入性物理疗法，它不仅广泛用于内、外、妇、儿等各科疾病的治疗，而且在人体保健和调治亚健康人群的各种不适证方面也可发挥其安全、舒适的巨大优势。

二、按摩疗法的作用机制

按摩疗法的基本作用是指通过按摩手法刺激人体体表的特定部位或穴位，从而对机体生理、病理状况发生影响，主要有疏通经络、行气活血、滑利关节、调整脏腑功能、增强人体抗病能力等作用。

（一）疏通经络

经络是人体气血运行的通路，它内属脏腑，外络肢节，通达表里，贯穿上下，像网络一样地分布全身，将人体各部连成一个统一的、协调而稳定的有机整体，具有“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”之功能。人体依赖经络运行气血，发挥营内卫外的作用，使脏腑之间及其与四肢百骸之间保持着动态平衡，并使机体与外界环境协调一致。当经络的生理功能发生障碍，就会导致气血失调，不能行使正常的营内卫外功能，百病则由此而生。按摩疗法具有疏通经络的作用，当按摩手法作用于体表，就能引起局部经络反应，起到激发和调整经气的作用，通过经络传输，影响所络属脏腑、组织的功能活动，从而调节机体的生理、病理状况，达到治疗和保健效果，使百脉疏通，五脏安和。

（二）行气活血

气血是构成人体的基本物质，是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础，人体的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥作用，以促进人体的生长发育和进行正常的生理活动。人体一切疾病的发生、发展无不与气血有关，气血调和则能使阳气温煦，阴精滋养；若气血失和则皮肉筋骨、五脏六腑均将失去濡养，以致脏器组织的功能活动发生异常，而产生一系列的病理变化。按摩疗法具有调和气血，促进气血运行的作用，其途径有二：一是健运脾胃。脾胃有主管消化饮食和运输水谷精微的功能，而饮食水谷是生成气血的重要物质基础，故有脾胃是“后天之本”和“气血生化之源”之说。脾胃健运则气血充足，从而保证全身的需要；二是疏通经络和加强肝的疏泄功能。气血的运行有赖于经络的传输，经络畅通则气血得以

通达全身，发挥其营养组织器官、抵御外邪、保卫机体的作用。肝的疏泄功能关系着人体气机的调畅，气机条达舒畅，则气血调和而不致瘀滞。

（三）滑利关节

关节属筋骨范畴，亦需气血的温煦濡养。筋骨损伤必累及气血，致脉络受损，气滞血瘀，为肿为痛，影响肢体的活动。按摩疗法滑利关节的作用主要表现在三个方面：一是通过按摩手法促进局部气血运行，消肿祛瘀，改善局部营养，促进新陈代谢；二是运用运动关节类手法松解粘连；三是应用整复手法纠正筋出槽、关节错缝，从而起到滑利关节的作用。

（四）调整脏腑功能

脏腑是化生气血，通调经络，主持人体生命活动的主要器官。按摩疗法具有调整脏腑功能的作用。例如：点按脾俞、胃俞穴能缓解胃肠痉挛、止腹痛；在肺俞、肩中俞施用一指禅推法能止哮喘。实践表明，按摩疗法对脏腑的不同状态有着双相的良性调整作用。如足三里穴按揉或用一指禅推法，既能使分泌过多者胃液减少，也可使分泌不足者胃液增多；内关穴推挤后按揉既能使高血压病患者的动脉压下降，也可使处于休克状态患者的动脉压上升。按摩疗法对脏腑的调节作用是通过手法刺激体表直接影响脏腑功能，以及经络与脏腑间的联系来实现的。

（五）增强人体抗病能力

疾病的发生、发展及其转归的全过程，就是正气与邪气相互斗争、盛衰消长的过程。“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不能使机体发病；“邪之所

凑，其气必虚”，疾病之所以发生和发展，就是因为机体的抗病能力处于相对劣势，邪气乘虚而入。实践表明，按摩疗法能增强人体的抗病能力，具有扶正祛邪的作用。如按摩疗法能预防感冒，按摩后能增强人体的免疫功能。按摩疗法之所以能增强人体的抗病能力，一是通过刺激经络，直接激发、增强机体的抗病能力；二是通过疏通经络，调和气血，有利于正气发挥其固有的作用；三是通过调整脏腑功能，使机体处于最佳的功能状态，有利于调动所有的抗病功能和积极因素，一致对抗邪气。

从上述方面可以看出按摩疗法的基本作用是彼此关联，密不可分的。通过疏通经络、行气活血、滑利关节、调整脏腑功能、增强人体抗病能力，最终达到调和阴阳的作用，使机体处于“阴平阳秘，精神乃治”的状态。

三、按摩人员的损伤防护

在手法的操作过程中，按摩从业人员需要消耗大量的体能，长此以往就易感觉身体疲劳、肌肉酸痛、心里烦躁等。根据按摩人员的职业特点，按摩师必须在力量、肢体、精神等方面进行自我保护。

（一）力量自护

手法有力是按摩手法操作的基本要求之一，但有力并不是单纯指力量越大越好，而是指手法在操作过程中必须具有一定的力度和功力。按摩的效果并非单纯与手法力量大小、操作时间的长短呈正比。长期过度不当用力会不利于按摩从业人员的健康。所以，按摩从业人员要注意以下几个方面。

1. 自我练功 按摩从业人员平时要注意自我练功，使自己具有较强健的身体和一定的功力，从而发力柔和而深透，同时