

简易保健按摩

IANYI BAOJIAN ANMO

主编

阮继源

• 解剖生理知识 • 中医基础理论 • 按摩基本知识



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易保健按摩 / 阮继源主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5478-0467-4

I. ①简… II. ①阮… III. ①保健-按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 165207 号

上海世纪出版股份有限公司出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张:6.25

字数:137 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0467-4/R·168

定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严
重质量问题请向工厂联系调换。

内容提要

主要是利用手或器械在人体上进行各种操作，刺激人体体表或者穴位，以提高或改善人体生理功能、消除疲劳和防治疾病的一种按摩方法。其方法简便易行，效果显著。本书着重阐述了人体解剖和中医学基本理论，重点介绍了 30 多种常用按摩手法和全身保健按摩及几种常见疾病的按摩处理方法。可供医学专、本科学生自修、选修使用，也可作为初中级职业按摩师职业培训和自学按摩者的参考书或教材。

前言

推拿按摩，源远流长，自古以来深受广大百姓的推崇和热爱，不失为中国传统医学之瑰宝。

保健按摩，以经络、藏象学说为指导，运用各类不同的按摩手法，对人体的有效部位进行刺激，从而达到消除疲劳、改善循环、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。不仅适用范围广，且简便易行，疗效明显，无副作用。

保健按摩在我国有着极为悠久的历史，素为历代养生学者所记载。记得清代的汪昂在《勿药元诠》“养生十六宜”中描述到：发宜多梳，面宜多擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜抵腭，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常干沐浴，大小便宜闭口勿言。其中颇多为保健按摩之法。唐代孙思邈在《备急千金要方》中提出：“每日必须调气补泻、按摩导引为佳，勿以康健为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”

由于通过按摩可以疏通经络、行气活血、调整脏腑器官的功能，增强人体抗病能力，作为我国古代养生学重要内容之一的保健按摩，在预防医学中占有一定的地位。但需要指出的是，保健按摩要经常使用才能发挥较好的疗效，所谓“手当千遍，功力乃行”。正如宋代苏东坡的《上张安道养生诀》中所说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量。比之服药其效百倍……若信而行之，必有大益。”

而今，随着我国市场经济的高速发展和百姓对健康要求的逐步提高，众多保健按摩服务行业应运而生，其中多数操作规范，疗效明显，但也难免良莠不齐。保健按摩并不是简单的“雕虫小技”，而是一门融汇了中国传统医学和中国古代文化精髓的艺术，是以娴熟巧妙的手法驱除疲劳和病痛，使身体保持健康和谐的外治医学方法。要达到“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”的完美境界，不掌握中医基本理论，不打好推拿按摩功底，不谙熟脏腑经络腧穴，不通过长期刻苦练习，是绝对不能成功的。那种认为推拿按摩不过是举手之劳，没有什么高深学问的想法，是对这门学科的理解。本书图文并茂，从理论到实践，对保健按摩作了简要系统的概括和介绍。

编者限于水平和时间，失妥之处，敬请同道指正。

阮聿楊（阮继源）

2010年8月16日于杭州

目 录

知识篇

第一章	解剖生理知识	2
第一节	人体概述	2
第二节	皮肤	7
第三节	运动系统	8
第四节	神经系统	35
第五节	血管结构	40

第二章	中医基础理论	44
第一节	脏腑	44
第二节	经络	58
第三节	腧穴	68

第三章	按摩基本知识	76
第一节	按摩发展概况	76
第二节	按摩的作用原理	78
第三节	按摩八法	80

第四节	按摩师规范	82
第五节	现代按摩术介绍	85
第六节	按摩介质配方知识	87

技能篇

第四章	中医四诊	94
第一节	望诊	94
第二节	闻诊	97
第三节	问诊	98
第四节	切诊	98
第五章	按摩基本技能	102
第一节	28种按摩手法	102
第二节	50个常用穴位的手法操作	161
第三节	全身按摩施术技巧	167
第六章	按摩的实践与应用	182
第一节	15种按摩适应证	182
第二节	8种常见病的按摩治疗	185

第一章 解剖生理知识

第一节 人体概述

一、人体的形态结构简介

人体分为头、颈、躯干和四肢等四个部分，体表为皮肤所覆盖，皮肤下面有肌肉和骨骼，肌肉附着在骨骼上。头部和躯干部由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大腔，即颅腔和体腔。颅腔内有脑，脑与脊柱椎管内的脊髓相连，脑与脊髓是指挥和调节人体各种活动的中枢。体腔由膈分为上、下两个腔，上面的叫胸腔，内有心、肺等器官；下面的叫腹腔，腹腔的最下部又叫盆腔。腹腔内有胃、肠、肝、脾、肾等器官；盆腔内有膀胱和直肠，女子还有卵巢和子宫等器官。

人体的结构很复杂，它是由一个严密的组织系统所构成。

(一) 细胞

细胞是人体的结构和功能的基本单位。人体的细胞约有 1 亿

个。细胞一般由细胞膜、细胞质和细胞核三个部分组成。细胞生活在液体的环境里，细胞与液体之间不断进行物质交换，吸取氧和养料，排出二氧化碳和废物。人体细胞也有一个生成、成长、衰老和死亡的过程。

(二) 组织

组织是由许多形态和功能相似的细胞和细胞间质构成的。人体内的组织有四大类，即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

(三) 器官与系统

器官是由几种组织构成的能行使一定功能的结构。例如，心脏主要由心肌组织构成，心肌细胞之间有少量结缔组织连接，心脏腔壁衬有上皮组织等。

系统是由几种功能相关的器

官连接在一起，共同完成连续性的生理过程的结构。人体的器官组成九个系统，即运动、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、感觉、神经和内分泌系统。

二、人体各部位的名称

人体的不同部位，有着不同的名称(图 1-1)。头颈部的名称：头、颈；躯干部的名称：胸、背、

腹、脊椎；上肢部的名称：肩、上臂、前臂、手；下肢部的名称：臀、大腿、小腿、足。

1. 人体常用的方位术语

为了便于学习和研究人体各部位及其结构的位置变化，规定以身体直立、两眼向正前方平视，两足跟靠拢，足尖向前，上肢自然下垂于躯干两侧，手掌向前为人体标准解剖姿势，并以上述姿势

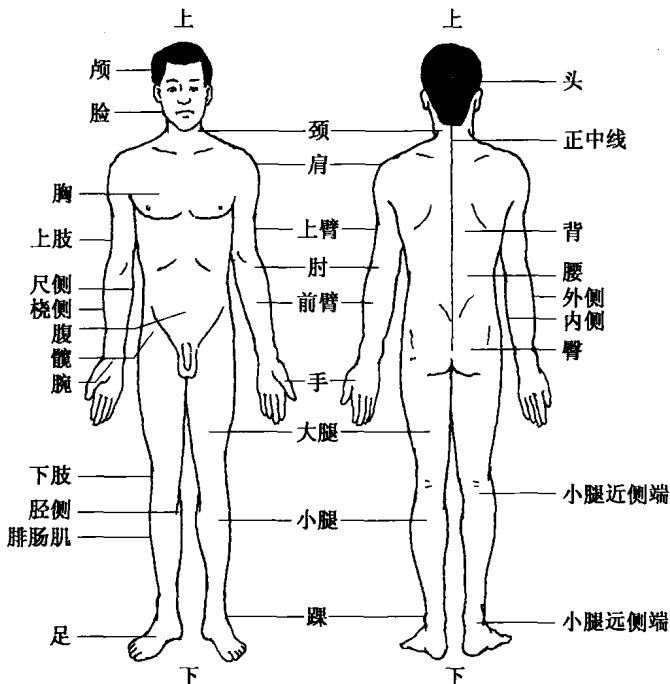


图1-1 人体各部位名称、人体解剖姿势及方位术语

为依据，定出一些常用人体方位的术语：

上——接近头部称为上；

下——接近足底称为下；

前——接近腹侧的称为前；

后——接近背侧的称为后；

内侧——接近身体正中线的称为内侧；

外侧——远离身体正中线的称为外侧；

近侧——接近肢体根部的称为近侧；

远侧——远离肢体根部的称为远侧；

尺侧——前臂的内侧称为尺侧；

桡侧——前臂的外侧称为桡侧；

胫侧——小腿的内侧称为胫侧；

腓侧——小腿的外侧称为腓侧；

浅——接近皮肤表面的称为浅；

深——远离皮肤表面的称为深。

2. 人体的切面

(1) 矢状面：沿人体的前后径与水平垂直所作的切面叫矢状面。当矢状面位于正中而将人体分为左右两半，该切面称为正中矢状面。

(2) 水平面（横切面）：当

与地面平行，将人体分为上、下两部所作的切面叫水平面。

(3) 额状面（冠状面）：沿人体的左右径，将人体分为前后两部所作的切面叫额状面。

三、人体骨骼的体表标志

人体骨骼的体表标志 [图 1-2-1、2]：

1. 躯干部的骨骼标志 胸骨：胸骨柄、胸骨体、剑突；肋骨：第二到第十二肋骨、第一到第十肋软骨；椎骨：颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。

2. 上肢部的骨骼标志 肩胛骨：肩峰、肩胛冈、肩胛下角；锁骨：全长；肱骨：肱骨内上髁、外上髁；尺骨：鹰嘴、尺骨头、茎突；桡骨：桡骨头、茎突；手骨：腕骨、掌骨和指骨的背面。

3. 下肢部的骨骼标志 髌骨：髌嵴、髌前上棘、髌后上棘、耻骨联合、坐骨结节；股骨：大转子；髌骨：髌骨前面；胫骨：胫骨前缘；腓骨：腓骨头和外踝；足骨：跗骨、跖骨、趾骨。

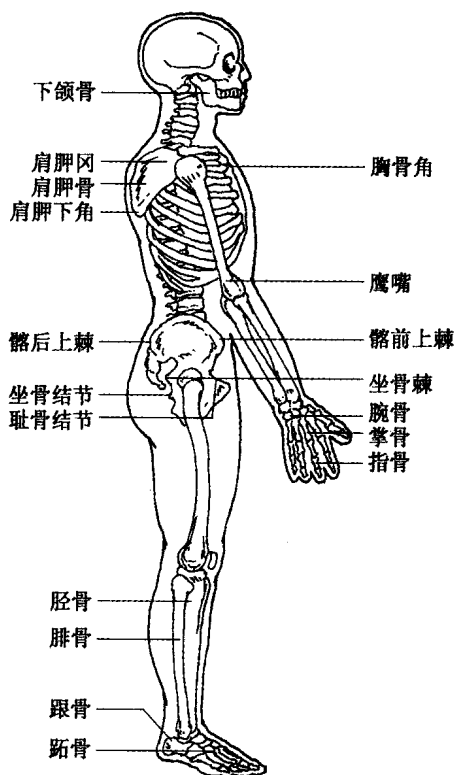


图1-2-2 体表标志 (侧面)

第二节 皮 肤

皮肤覆盖着整个身体的表面，全身各处的皮肤厚薄不一。皮肤还有一些衍化出来的附属器官，如毛发、指（趾）甲、皮脂腺、汗腺等。

一、皮肤的结构

皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层（图1-3）。表皮层位于皮肤的表面，由十多层的复层扁平上皮构成。它又分为角质层和生发层，角质层位于皮肤的最外层，在外界环境影响下可以逐

渐脱落成为皮屑，深层的新生细胞不断向表层升起补充；生发层位于表皮的深层，它的细胞具有很强的分裂增生能力，细胞含有黑色素，可防止强烈的紫外线透入，对身体内部组织有保护作用。

真皮层由致密结缔组织构成，含有大量的弹力纤维、胶原纤维和丰富的血管，以及感觉神经末梢、皮脂腺、毛囊等。皮下组织层位于真皮层的下面，分布有汗腺、脂肪组织等，又称皮下脂肪层。



图1-3 皮肤的构造

在真皮层内有毛穿过，毛的根部深入皮下组织，包在一个囊内。和毛并列的还有汗腺，它开口于皮肤的表面。

二、皮肤的功能

皮肤内有丰富的感觉神经末

梢，有不同的感觉功能，如热觉、冷觉、触觉、压觉和痛觉等。皮肤除了具有感受刺激的功能外，还有保护身体免受损害、调节体温、排泄废物和贮藏养料（维生素D和脂肪）等作用。

第三节 运动系统

人体的运动系统是由骨、关节和骨骼肌组成的。人体的运动是在中枢神经的支配下，以骨为杠杆、关节为枢纽、骨骼肌收缩为动力而完成的。

一、骨骼

成年人的骨骼共有 206 块，它构成了人体的支架。根据骨的形状不同，可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

(一) 骨的构造

骨主要由骨质构成，外面包着骨膜，内部藏着骨髓（图 1-4）。

1. 骨质 骨质是骨的主要部分。分为骨密质和骨松质，骨密质坚硬，位于骨的表面；骨松

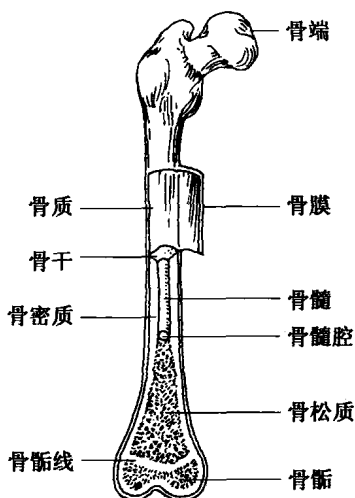


图1-4 骨的结构

质位于骨深部。

2. 骨膜 骨膜是位于骨表面(关节面除外)紧贴骨密质的薄层结缔组织膜。它富有神经、血管和造骨细胞,故骨膜对骨质的营养和骨折的修复起着重要作用。

3. 骨髓 骨髓充满在骨松质的网眼中和骨髓腔内。胎儿、新生儿骨髓是红骨髓,具有造血功能。随着年龄的增长,骨髓腔内的红骨髓逐渐被脂肪组织代替,变成黄骨髓,失去造血功能。长骨的骨松质或扁骨的骨髓都是红骨髓,始终保持着造血功能。

(二) 全身各部位的骨骼

全身的骨骼按部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。四肢骨又分为上肢骨和下肢骨。

1. 颅骨 由23块组成。颅骨以眶上缘至外耳门下缘的连线为界,分成上下两部分,上部为脑颅,下部为面颅(图1-5)。

(1) 脑颅骨:由8块骨构成,围成一腔叫颅腔,脑位于腔中。脑颅骨分别是额骨1块,位于颅前,可分额部、眶部及鼻部;顶骨2块,位于额、枕骨之间;枕骨1块,位于颅后;蝶骨1块,位于颅底中部,居枕骨前,因形似蝴蝶而得名,该骨分蝶骨体、

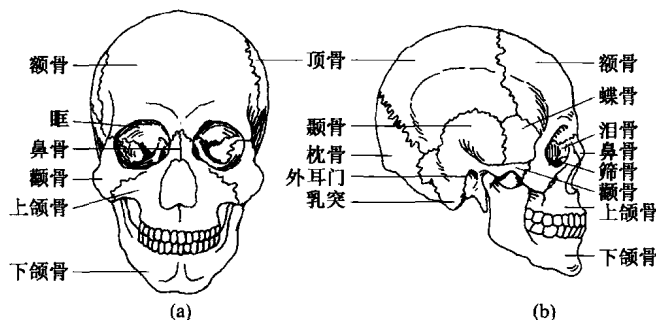


图1-5 颅 骨
(a) 前面 (b) 侧面

大翼、小翼和翼突；颞骨2块，左右各一，位于蝶骨、顶骨、枕骨之间，构成颅底和颅腔的侧壁，颞骨分为鳞部、乳突部、岩部、鼓部；筛骨1块，位于额骨的前下和颅底的前部，夹在两眼眶之间，分为筛板、垂直板及筛骨迷路。

(2) 面颅骨：由15块骨构成，形成了眶腔、鼻腔、口腔等面部轮廓。面颅骨分别是犁骨1块，位于两鼻腔之间，为构成鼻中隔下部、后部的扁平薄骨板；下颌骨1块，其关节与脑颅的颞骨相连，它是颅骨中除舌骨以外唯一能够活动的骨，是面颅中最大的骨；舌骨1块，位于颈前，在下颌骨和甲状软骨之间，通过韧带和颞骨茎突相连，分为舌骨体、大角、小角；上颌骨2块，分为上颌体、额突、颧突、腭突、牙槽突，构成了口腔上壁、眶下壁、鼻腔的外侧壁；鼻骨2块，位于左右上颌骨、额突之间，为鼻腔上壁的一部分；泪骨2块，薄而脆，似指甲大小，前接上颌骨额突，后连筛骨迷路的眶面，位于两眶内侧壁的前部；颧骨2块，在额骨与上颌骨之间，位于眶的外下方，颞突与颞骨颧突连结而成颧

弓，是面颊的骨性突起；下鼻甲2块，附在上颌体的鼻面，为卷曲的薄骨板；腭骨2块，位于上颌骨腭突的蝶骨翼突之间，构成鼻腔的外侧壁的一部分和硬腭的后一部分。

2. 躯干骨 躯干骨是由24块椎骨、1块骶骨、1块尾骨、1块胸骨、12对肋骨构成的。

(1) 椎骨：根据不同的部位而分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎（骶骨）和骨椎（尾骨）。

1) 椎骨的构造：椎骨有椎体和椎弓两部分。椎体在前，椎弓在后，两者围成椎孔。各椎孔相连成的管腔叫椎管，内藏有脊髓。椎弓有7个突起，后面的叫棘突，两侧的两个突起叫横突，上和下的两对突起叫上关节突和下关节突。

2) 椎骨的特征：①颈椎：第一颈椎上没有椎体和棘突，该椎又叫寰椎；第二颈椎体上有一个齿突，又叫枢椎（图1-7）；第三至第六颈椎的横突上有横突孔，棘突有分叉（图1-6）；第七颈椎的棘突较长，颈后部可以摸到。②胸椎棘突细长，尖向后下，椎体两侧和横突有关节面（图1-8）。③腰椎椎体最大，棘突呈