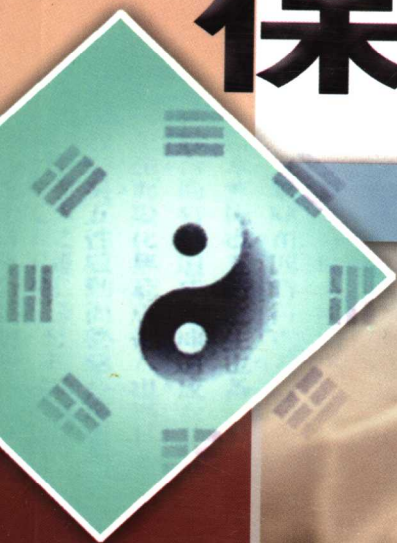


BAO JIAN AN MO JI FA

技 保健按摩 法

熊光明 谢荣华 包寿乾 编著



中国农业大学出版社

BAO JIAN AN MO JI FA

保 健 按 摩 技 法

熊光明 谢荣华 包寿乾 编著

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩技法/熊光明,谢荣华,包寿乾编著. —北京:中国农业大学出版社, 2005.4

ISBN 7-81066-834-X

I. 保… II. ①熊…②谢…③包… III. 保健—按摩技法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 019235 号

书 名 保健按摩技法

作 者 熊光明 谢荣华 包寿乾 编著

策划编辑 张秀环

责任编辑 杨晓昱 张秀环

封面设计 郑 川

责任校对 陈 莹

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

邮政编码 100094

电 话 发行部 010-62731190, 2620

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617, 2618

出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

E-mail caup@public.bta.net.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

规 格 787×980 16 开本 13.75 印张 248 千字

印 数 1~4 050

定 价 18.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

熊光明教授著《保健按摩技法》



为人民健康事业服务

言字音一

廉书居士题



著名“轮廓书法家”徐启文先生，号“廉书居士”题字

熊光明教授著《保健按摩技法》



保健推拿繼承發揚
科學態度切忌矜誇
服務人民學習推廣

二〇〇四年十月

啟文



著名“轮廓书法家”徐启文先生，号“廓书居士”题字

醫訓

一、醫為仁術濟世活人。醫家有割股之心。這是醫界之美德。民族傳統之美德。

二、以仁愛之心救死扶傷扶貧濟困。善心善意為病家服務。

三、努力學習。虛心求教。不驕不躁。與人為善。

四、弘揚華夏文化。積極繼承祖國醫藥。崇俊之發揚光大。屹立於世界。為人類健康作貢獻。

呂炳奎



道德重無價
人格勝五嶽

自律



卫生部中医司第一任司长、中医泰斗吕炳奎先生寄语

前 言

世界卫生组织曾指出,健康是基本人权,尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要社会性目标。随着我国经济的快速发展和社会的不断进步,人们认识到“是药三分毒”,对健康的观念正从“有病治病”向“无病保健”转变,更加关注健康,更加珍爱生命。我们通过采用主动按摩的疏通经络和放松肢体及主动康复法与自然疗法相结合的绿色健康方法,开设了“保健按摩”课。

中医保健按摩技法是中国医药学的宝贵遗产,是通过施术者的手法作用于患者体表特定部位的一种物理治疗方法。以调节机体生理、病理状况,达到正骨理筋、舒筋活络、散瘀止痛、祛风散邪的理疗目的。

保健按摩技法是一种安全可靠的绿色医疗与保健方法。其教学目的是使学生掌握保健按摩的基本理论、保健按摩的基本手法以及常见病的基本治疗方法,能够理论联系实际,灵活运用所学知识,达到保健、防病、治病于一体,高效率地学习,愉快地生活。

本课程的教学以教师讲授和示范为主,学生学习、讨论和手法演练相结合,灵活运用中医理论,辨证施用按摩手法。

在北京高等院校中,2002年我们在中国农业大学首次开设了“保健按摩”课,对学生之间的相互按摩和有效地改善学生的亚健康状态起到了积极的促进作用,丰富了学生的业余文化生活。学生选修人数逐年提高,从起初的每班70人,到现在每班200余人的学生人数,教室已不能承载。现在,本课程已成为北京高校学院路教学共同体开设的公共选修课。通过几年的教学实践,我们耳闻目睹并深切地感到学生对该课程的喜爱和对健康的积极追求。在学生追求健康、爱惜生活,积极认真学习“保健按摩”课程的形势下,出版《保健按摩技法》教材十分必要,也非常重要。希望广大同学通过学习保健按摩,学以致用,对终身健康和丰富生活有所帮助。

本书在编写过程中,承蒙徐承恩按摩师技师的大力协助,在此表示感谢。

编 者

2005年2月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 健康标准.....	(1)
第二节 亚健康状态.....	(2)
第三节 按摩发展简史.....	(3)
第四节 按摩的概念.....	(4)
第五节 保健按摩的作用.....	(5)
第六节 按摩疗法的特点.....	(6)
第七节 按摩施术原则.....	(7)
第八节 按摩手法要领.....	(7)
第九节 按摩的操作时间、次数	(8)
第十节 按摩手法的补泻.....	(8)
第十一节 紧急救护常识.....	(8)
第十二节 按摩八法	(11)
第十三节 按摩适应范围	(13)
第十四节 按摩注意事项	(14)
第十五节 按摩的禁忌症	(14)
第十六节 皮肤保健应知	(14)
第十七节 足部护理应知	(15)
第十八节 腰背部保健须知	(16)
第十九节 正常人体关节功能活动范围	(17)
第二章 人体解剖基础知识	(21)
第一节 正常人体解剖基础知识	(21)
一、人体概述.....	(21)
二、皮肤.....	(24)
第二节 运动系统	(24)
一、骨骼系统(骨的构造).....	(25)

二、关节系统(骨连结)·····	(35)
三、肌肉系统(骨骼肌)·····	(42)
四、循环系统·····	(50)
五、神经系统·····	(52)
六、呼吸系统·····	(57)
七、消化系统·····	(58)
八、泌尿系统·····	(59)
九、生殖系统·····	(60)
十、内分泌系统·····	(60)
第三章 人体中医基础知识 ·····	(62)
第一节 中医基础知识 ·····	(62)
一、阴阳、五行学说·····	(62)
二、生命活动的基本物质·····	(65)
三、脏腑基础知识·····	(67)
四、中医辨证·····	(71)
第二节 经络腧穴基础知识 ·····	(73)
一、经络基础知识·····	(73)
二、腧穴基础知识·····	(77)
第三节 十四经脉循行路线 ·····	(107)
一、脏腑经脉初步知识·····	(107)
二、十四经络的起止穴位·····	(108)
三、十四经脉循行路线·····	(108)
第四章 按摩手法 ·····	(119)
第一节 手法概论 ·····	(119)
一、概述·····	(119)
二、手法的分类·····	(119)
三、手法的力·····	(120)
第二节 按摩基本手法 ·····	(121)
一、摩擦类手法·····	(121)
二、按压类手法·····	(123)
三、摆动类手法·····	(125)

四、振动类手法	(127)
五、叩击类手法	(128)
六、运动关节类手法	(130)
七、组合手法	(136)
第三节 小儿按摩	(138)
一、小儿按摩基本手法	(138)
二、小儿按摩常用穴位	(139)
第五章 常用检查手法及常用按摩递质	(150)
一、常用检查手法	(150)
二、常用按摩递质	(152)
第六章 保健按摩术	(155)
第一节 全身按摩术技能	(155)
一、头部按摩	(155)
二、胸部按摩	(156)
三、腹部按摩	(157)
四、下肢前侧按摩	(157)
五、腰背部按摩	(158)
六、下肢后侧按摩	(160)
七、上肢部按摩	(160)
第二节 全息按摩术	(162)
一、足部全息按摩	(162)
二、耳部全息按摩	(171)
三、第二、第五掌骨侧全息按摩	(177)
第三节 美容保健按摩	(178)
第四节 减肥按摩术	(180)
一、按摩方法	(181)
二、注意事项	(182)
第七章 常见病按摩	(183)
一、外感头痛	(183)
二、感冒	(183)

三、哮喘	(184)
四、痛经	(185)
五、牙痛	(186)
六、腰背风湿症	(186)
七、肩周炎	(187)
八、膝关节风湿痛	(188)
九、外伤腰痛	(188)
十、背肌扭伤	(189)
十一、腰椎间盘突出症	(190)
十二、胁痛	(191)
十三、落枕	(191)
十四、胃脘痛	(192)
十五、腹痛	(193)
十六、便秘	(194)
十七、泄泻	(194)
十八、肩关节软组织损伤	(195)
十九、肘关节软组织损伤	(196)
二十、腕关节软组织损伤	(196)
二十一、髋关节软组织损伤	(197)
二十二、膝关节软组织损伤	(197)
二十三、踝关节软组织损伤	(197)
二十四、小儿发热	(198)
二十五、小儿咳嗽	(199)
二十六、小儿泄泻	(200)
二十七、小儿呕吐	(200)
二十八、小儿便秘	(201)
二十九、小儿遗尿	(201)
三十、小儿疳积	(202)
参考文献	(203)

第一章 概 述

第一节 健康标准

(一) 生理健康标准

世界卫生组织公布 10 条生理健康标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

(3) 睡眠良好,善于休息。

(4) 适应能力强,能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重正常,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调,走路时身体感觉轻松。

(7) 眼睛明亮,眼神反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙龈正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉皮肤富有弹性。

(二) 心理健康标准

(1) 有充分的安全感。

(2) 能充分了解自己,并能对自己做出恰当的评价。

(3) 生活目标、理想的确定符合实际。

(4) 能保持个性的完整和谐。

(5) 具有从经验中学习的能力。

(6) 能保持良好的人际关系。

(7) 具有适度的情绪控制和表达能力。

(8) 在不违背集体利益的前提下,有限度地发展个性。

(9) 在不违背道德规范的情况下,适当满足个人的基本需要。

(三) 监测健康标准

1. 体重 基本稳定,1 个月内体重增减不应超过 4 千克,否则为不正常。

2. 体温 基本在 37℃ 左右,每天的体温变化不应超过 1℃,否则为不正常。
3. 脉搏 每分钟在 75 次左右,一般不少于 60 次,不多于 100 次,否则为不正常。
4. 呼吸 正常成年人每分钟呼吸为 16~20 次,呼吸次数与心脏跳动数的比例为 1:4,每分钟呼吸次数少于 10 次或者多于 24 次为不正常。
5. 大便 基本定时,每日 1~2 次,若连续 3 天以上不大便或 1 天 4 次以上为不正常。
6. 进食量 每日进食量在 1~1.5 千克,若连续 1 周每日进食超过平常进食量的 3 倍或少于平常进食量的 1/3 为不正常。
7. 尿量 一昼夜的尿量在 1500 毫升左右,若连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500 毫升,或 1 天内尿量少于 500 毫升为不正常。
8. 月经周期 成年女性月经周期在 28 天左右,若超前或推后 15 天以上为不正常。
9. 生育 正常成年男女结婚后,夫妻生活在一起未避孕,3 年内不育为不正常。
10. 睡眠 每天能按时起居,睡眠 6~8 小时,若不足 4 小时或每天超过 15 小时为不正常。

第二节 亚健康状态

亚健康是国际医学界 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维,是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现,人体免疫功能下降,容易罹患疾病。预防、消除亚健康,是世界卫生组织 21 世纪一项预防性的健康策略。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占 5%,经医生检查、诊断有病的人也只占 20%,75% 的人处于亚健康状态。

世界卫生组织认为:健康是一种身体、精神和交往上的完美状态,而不只是身体无病。很多人处在健康和患病之间的过渡状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,国内常常称之为“亚健康状态”。这种说法是以西医的角度来区分的,中医的健康是以有无征候来区分的。

亚健康状态是一种动态的变化状态,有可能发展成为第二状态,即生病,也可通过治疗恢复到第一状态,即健康。亚健康因其主诉症状多种多样,又不固定,也被称为“不定陈述综合症”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段,在身体上、心理上没有疾病,但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。亚健

康状态处理得当,则身体可向健康转化;反之,则患病。

“亚健康”常见 24 种状态表现:①浑身无力。②容易疲倦。③思想涣散。④坐立不安。⑤心烦意乱。⑥头脑不清爽。⑦头痛。⑧耳鸣。⑨面部疼痛。⑩眼睛疲劳。⑪视力下降。⑫鼻塞眩晕。⑬咽喉异物感。⑭手足发凉。⑮手掌发黏。⑯手足麻木感。⑰便秘。⑱颈肩僵硬。⑲胃闷不适。⑳睡眠不良。㉑心悸气短。㉒容易晕车。㉓起立时眼前发黑。㉔早晨起床有不快感。

亚健康状态是身体发出的一个信号,说明你应注意了。如不加重视,疾病就会接踵而来;如能加强自我保健,建立健康生活方式,就可以使自己早日从亚健康状态中走出来,转变成健康状态。

经常接受推拿按摩治疗或自我按摩,能调节神经功能,改善大脑皮质兴奋与抑制过程,解除大脑的紧张和疲劳,能改善血液循环,加速代谢废物的排泄,促进消化吸收和营养代谢,能缓解肌肉痉挛,消除肌肉疲劳,提高肌肉工作能力,从而使人体增强抗病能力,促使亚健康状态向健康状态转变。大量的临床实践和观察证明,推拿按摩对以疲劳为主要的亚健康状态有比较理想的疗效。总之,推拿按摩对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、预防疾病、延缓衰老都有较好的效果。

第三节 按摩发展简史

按摩历史悠久,是我国传统医学中独特的治疗方法之一。

按摩是在我国古代“导引”、“按跷”疗法的基础上发展起来的,是祖国医药学宝贵的遗产,起源甚早,有数千年的历史。原始社会,人类在与大自然的斗争中,自身难免会遭到损伤或发生疾病。如当人体的某一部位受到损伤出血时,人们便本能地用手按压以止血;当损伤使局部部位隆起时,人们又本能地通过抚摩、揉动使隆起变小或消失,从而缓解了肿痛。在长期的认识实践过程中,按摩逐渐从无意识的偶然动作演变成为人们自由运用的系统的治疗方法。

《汉书·艺文志》中载有黄帝岐伯《按摩十卷》的篇目,因年代久远,已湮没无存。《周礼注疏》及《史记·扁鹊仓公列传》皆有关于扁鹊应用按摩治病的记载。

《黄帝内经素问》对按摩疗法亦有记述,如“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”可见按摩疗法在秦汉以前已普遍应用。

按摩疗法因简便易行,便于推广,故自春秋战国沿至明清各代都有一定的发展。隋唐时期,按摩疗法已很盛行。并设按摩专科,列为官医,有专职人员讲习按摩。明代把按摩列为十三科之一。当时有关按摩的著作则有周于蕃的《推拿秘诀》,四明陈氏的《小儿按摩经》等。清代有关按摩的著述如熊应雄的《推拿广

义》，张振鐏的《厘正按摩要术》等。据文献记载，我国的按摩术约在 1 000 年前传入法国、日本等国家，康富著《按摩手册》曾流入法国译成法文，成为今日欧美按摩疗法的基础。

我国的按摩疗法历史悠久，深受广大劳动人民的欢迎。但近百年来遭受反动统治阶级的歧视和摧残，只能口传心授，发展很慢。新中国成立后，党和政府的中医政策保证了中医的研究和发展，全国各地办起了按摩推拿学校（或训练班）、专科医院（诊所）。按摩推拿的治疗范围包括了内、外、妇、儿、五官等各科疾病。同时还开展了按摩作用和治病机理的初步研究，以及按摩推拿历史文献的整理工作，出版了《按摩疗法》、《中医推拿讲义》、《中医按摩学简编》、《中医按摩脏腑图点穴法》、《新推拿十八法详解》、《推拿治疗学》、《推拿手法学》、《推拿学》等按摩专著。

随着人们生活水平的提高和保健意识的增强，人民群众对保健按摩的需求日益增长。保健按摩已形成了一门新兴的行业，为人们就业、再就业提供了一个良好的机会。保健按摩的行业管理得到重视和加强，保健按摩人员素质不断提高，保健按摩队伍逐渐壮大，保健按摩的研究机构和学术团体相继建立，保健按摩的书籍相继出版，保健按摩事业呈现出飞速发展的兴旺景象。

祖国的按摩疗法，不但有科学内容，更具有民族特点，而且支派繁多。历史上虽不乏可考之典籍，但皆无系统之记载，为了充分地发掘和继承这一宝贵遗产，并以现代医学知识阐明按摩的原理，则需要我们大家共同努力。

第四节 按摩的概念

按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗目的上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩三个方面：

- (1) 保健按摩又可分为健身长寿按摩和健美按摩两个部分。
- (2) 运动按摩可分治疗运动员各种创伤和赛前赛后功能性的按摩。
- (3) 医疗按摩是专门治疗疾病的一种按摩，又可分全身和局部按摩。

医疗按摩和保健按摩的性质不同，其对象、目的和特点也不同。医疗按摩属医疗性质，其服务对象是病人（患者）。从事医疗按摩的人员必须具备中等以上专科学历，经考试获执业医师资格者，方有医疗按摩权利（即诊断和治疗权）。保健按摩不属医疗性质，属社会服务性质，它的服务对象是宾客。从事保健按摩的

人员经过保健按摩师职业资格培训,并经考核鉴定取得保健按摩师资格证书者,即可从业。保健按摩师共分五级,即:初级保健按摩师、中级保健按摩师、高级保健按摩师、保健按摩技师和高级保健按摩技师。各级保健按摩师只能行使各自的保健按摩权利,没有医疗活动权利(尤其不能扳动颈椎、胸椎和腰椎)。

第五节 保健按摩的作用

各种按摩手法均是通过其手法的不断变化刺激人体外部器官,通过穴位、经络或神经系统的传导,直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管,产生局部或全身性的反应(变化),这种变化使人体内部的各种生理机能逐渐趋于正常,增加人体抵抗力,达到“有病治病,无病健身”,增强健康的目的。

保健按摩是运用按摩手法在人体的一定部位操作,以达到消除疲劳、健身防病、延缓衰老的一种方法。保健按摩一般可分为全身保健按摩、美容按摩、全息按摩(足、耳、手、头)、运动按摩等。

(一)保健按摩的作用原理

1. 消除疲劳的作用

(1)疏通经络。

(2)运行气血。

(3)醒脑提神。

2. 健体防病的作用

(1)平衡阴阳。

(2)增强正气。

(3)调整脏腑。

3. 延缓衰老的作用

(1)嫩肤驻颜。

(2)补肾抗衰。

(3)祛病延年。

(二)保健按摩的具体作用

1. 按摩对循环系统的作用 按摩具有扩张血管,促进血液循环,改善心肌供氧,加强心脏功能的作用。

2. 按摩对呼吸系统的作用 通过对穴位、经络、神经等的刺激及传导作用,影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴位,能够调整胸膈、肺的状态,从而产生镇咳、平喘、化痰作用,可加深呼吸,增加氧气的吸入和二氧化碳的排出,恢复