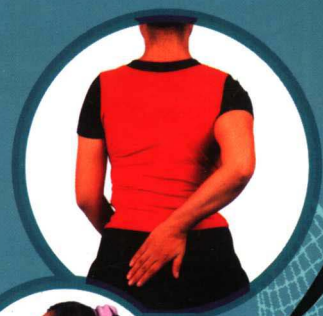
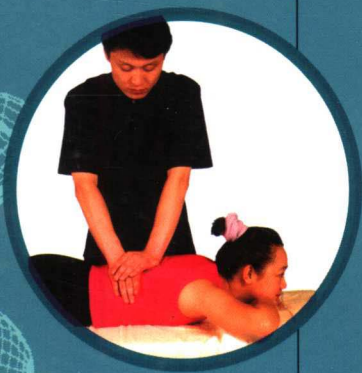


图解实用保健按摩丛书



全身保健按摩

编者：于天源 梁军 周莉



科学技术文献出版社



图解实用保健按摩丛书

图

解

全身保健按摩

主编 于天源 梁军 周莉

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

图解全身保健按摩 / 于天源, 梁军, 周莉编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2004.8

(图解实用保健按摩)

ISBN 7-5023-4644-9

I. 图… II. ①于…②梁…③周… III. 保健—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 048407 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 陈玉珠
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 32 开
字 数 118 千
印 张 6.25
印 数 1~6000 册
定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。



科学技术文献出版社方位示意图

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书简明扼要地介绍了健康的概念与衡量标准,全面阐述了保健按摩的概念、作用,以及对保健按摩的效果有着重要意义的环境要求和时间安排等基础理论。

本书以 200 多幅图片,在全面介绍 14 种保健按摩的常用手法和近 100 个常用穴位的基础上,全面详细地介绍了全身保健按摩的操作过程和自我保健按摩的具体操作。

本书介绍的保健按摩方法简单、实用、安全、有效且易学易懂。通过阅读本书您能轻松的掌握保健按摩的基础理论和各种操作方法,对您祛病养生、延年益寿将大有裨益。

本书适用于一般家庭读者、从事保健按摩的工作人员和保健按摩专业的研究人员阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

第一章 关于保健按摩·····	1
一、健康的概念·····	2
二、保健与保健按摩的含义·····	4
三、保健按摩的作用·····	4
四、保健按摩的操作顺序·····	10
五、保健按摩的时间安排·····	10
六、保健按摩的环境·····	11
七、保健按摩的力量·····	12
八、保健按摩的注意事项·····	12
第二章 保健按摩常用腧穴·····	15
一、腧穴的定位方法·····	16
二、保健按摩常用腧穴位置·····	19
第三章 保健按摩常用手法·····	33
一、揉法·····	34
二、拿法·····	36
三、拨法·····	37

四、抹法·····	40
五、推法·····	42
六、点法·····	45
七、摩法·····	46
八、拍法·····	49
九、振法·····	50
十、擦法·····	53
十一、击法·····	55
十二、捻法·····	58
十三、牵拉法·····	60
十四、梳头栉发·····	62

第四章 保健按摩的具体操作····· 63

一、背部及下肢后侧推法·····	64
二、拿颈部肌肉·····	65
三、拿揉后枕部·····	66
四、点揉风池·····	67
五、点揉颈肩部·····	68
六、点脊柱两侧·····	69
七、背部分推法·····	70
八、拿肩部肌肉·····	71
九、点揉肩背部穴位·····	72
十、泛揉腰背·····	74
十一、弹拨腰背肌·····	75

十二、点揉髂腰角·····	76
十三、腰背部拍法·····	77
十四、掌振腰骶·····	78
十五、横擦腰骶·····	79
十六、掌揉背部·····	80
十七、掌揉臀部·····	81
十八、下肢后侧拿法·····	82
十九、点揉下肢后侧及外侧的穴位·····	83
二十、掌擦足底·····	84
二十一、屈膝屈踝法·····	85
二十二、背侧及下肢后侧侧击法·····	86
二十三、下肢后侧推法·····	87
二十四、胸腹部推法·····	88
二十五、开胸顺气·····	89
二十六、摩运膻中·····	91
二十七、掌摩季肋·····	92
二十八、分推腹部·····	93
二十九、摩腹助运·····	94
三十、点揉腹部穴位·····	95
三十一、掌振小腹·····	96
三十二、环揉肩关节·····	97
三十三、放松上肢肌肉·····	98
三十四、摇肩关节·····	99
三十五、屈伸肘关节·····	101

三十六、分推掌心·····	102
三十七、点揉掌骨间·····	103
三十八、揉捻手指·····	104
三十九、摇腕关节·····	105
四十、拔伸手指·····	106
四十一、上肢推法·····	107
四十二、掌按腹股沟·····	108
四十三、拿下肢前侧·····	109
四十四、屈髋伸膝法·····	110
四十五、屈伸膝关节·····	112
四十六、摇踝关节·····	113
四十七、点揉下肢前侧穴位·····	114
四十八、掌擦足背·····	115
四十九、揉捻足趾·····	116
五十、轻抹前额·····	117
五十一、分推前额·····	118
五十二、揉捻眼周穴位·····	120
五十三、点按头顶·····	122
五十四、推擦耳根·····	123
五十五、揉捻耳廓·····	124
五十六、指尖击法·····	125
五十七、梳头栉发·····	126
五十八、点揉枕后穴位·····	127
五十九、揉颈肩部·····	128

六十、 摩掌熨目	129
----------------	-----

第五章 自我保健按摩的具体操作···131

一、头面部自我保健按摩	132
二、颈部自我保健按摩	148
三、胸腹部自我保健按摩	156
四、腰骶部自我保健按摩	165
五、上肢自我保健按摩	168
六、下肢自我保健按摩	175

附录·····183

一、骨骼和肌肉示意图	184
二、部分解剖学名词	188

第一章

关于保健按摩





一、健康的概念

人们对健康的理解是随时间的变化而不断变化的。最早人们认为无病就是健康。到 20 世纪 30 年代人们将健康理解为结实的体格，具有完善的生理功能并充分地发挥其作用。那么健康到底是什么呢？世界卫生组织在其《宪章》中给健康下的定义是：健康不仅是指身体健壮和没有疾病，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础，也是人类物质生产的基础；人民的健康是一个国家和民族的荣耀；同时健康也是美的一个方面。

（一）健康必须有四个方面

- （1）一般的安宁状态，可以过正常生活并参加生产劳动。
- （2）发自内心的健康感觉。
- （3）个体对环境中的各种因素有较强的调节能力。
- （4）各项功能获得充分效益。

（二）世界卫生组织提出的衡量人体健康的十条标准

- （1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）应变能力强，能适应各种环境的变化。

- (5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
- (6) 体重适当, 体形均匀, 头臂臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁, 无缺损, 无疼痛, 齿龈颜色正常, 无出血。
- (9) 头发光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉皮肤富有弹性, 走路轻松。

(三) 影响健康的因素

1. 各种致病因素

影响健康的各种致病因素很多, 如生物因素、物理因素、化学因素、各种农药、各种食品添加剂、劣质化妆品和日用品、饮料(酒、茶、咖啡等)、镇静剂和成瘾毒品以及一些社会因素。

2. 机体自身的致病因素

如免疫功能低下、不注意个人卫生、不良嗜好(烟、酒、糖、茶等)、性格(孤僻、急躁)和精神状态(抑郁)。

3. 环境因素

如绿化程度、空气和水土的污染状况以及气候因素等。

4. 生活方式

如营养、风俗习惯和是否参加体育锻炼。





二、保健与保健按摩的含义

保健可以简单地理解为保护健康与保持健康。那么保健的真正含义是什么呢?具体来说保健是包括对急、慢性疾病的病人进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防发病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。

保健按摩是指按摩者运用各种手法作用于被按摩者体表,达到消除疲劳、促进健康,并有一定的治病、防病作用,使人们更有信心的面对生活的保健方法。

三、保健按摩的作用

全身保健按摩依据部位的不同可有不同的作用。

(一) 颈肩部保健按摩作用

颈肩部是连接躯干与头颅的重要部位。颈肩部的保健对于颈部、肩部以及头部是十分重要的。颈肩部的各种劳损主要来源于:

1. 长时间的低头学习、工作

颈肩部肌肉总是处于紧张状态,得不到良好的休息,日久导致颈肩部肌肉的慢性损伤。

2. 不正确的看书、工作姿势

如歪着头看书、扭着头工作,日久就可导致颈肩部肌肉

慢性损伤。

3. 不良的睡眠姿势

由于人们睡眠的大部分时间处于侧卧，因此枕头及枕头的高度就显得十分重要。枕头柔硬要适中，高度要参考肩的宽度(面颊到肩关节外侧的水平距离)。枕头过高或过低，都会使颈部一侧肌肉受牵拉导致急性或慢性损伤。

颈肩部的保健按摩，概括起来有以下几方面的作用：

- (1) 缓解颈肩部的疲劳。
- (2) 预防和治疗颈肩部的劳损和颈肩部疾病。
- (3) 有助于缓解头部症状，特别是后枕部的症状。

颈肩部保健按摩的重点是：放松颈肩部的肌肉，特别是斜方肌、头夹肌、颈夹肌、肩胛提肌。在做颈肩部保健按摩时，被按摩者可以采用俯卧位，也可采用坐位。一般来说，单纯的颈肩部保健按摩，可让被按摩者采用坐位；全身保健宜让被按摩者采取俯卧位。

(二) 腰背部保健按摩

腰背部是保持人体直立、运动、负重功能的主要承担者，因此劳损、退变、增生的几率就大。

1. 引起腰背部不适的主要原因

(1) 劳损 人们在日常生活和工作中，绝大部分时间腰背部是处于屈曲、半屈曲、伸直状态的，这就使得腰背部肌肉长时间处于紧张状态，容易导致腰背部的肌肉劳损，出现腰背痛等症状。在劳损的基础上，又会产生新的损伤。

(2) 损伤 由于腰部具有运动和负重功能，是人体发力





的基点,因此损伤的机会就多。损伤后,会产生许多症状。如得不到正确的治疗,就会为新的损伤埋下隐患。

(3) 发育异常 有一部分人的腰椎或腰部的软组织存在着发育方面的问题,如脊柱裂、移行椎(即腰椎数量的改变)、横突过长、肌肉薄弱,这些问题都会引起腰部的各种不适。

2. 腰背部保健按摩的主要作用

(1) 解除疲劳 通过按摩可以解除腰背部的疲劳,使人们以充足的体力迎接每一天的到来。

(2) 治疗和预防腰背肌急慢性损伤 通过按摩不但可以预防腰背肌的劳损,还可以治疗急慢性损伤的症状,如因劳损产生的腰酸背痛、急性损伤导致的腰腿痛等症状。

(3) 强腰壮肾 中医认为腰为肾之府,腰部的好坏,反应着一个人肾的虚实。通过腰骶部的一些按摩可以达到强腰壮肾的作用,并可治疗因肾虚引起的腰膝酸软等症。

(4) 调节脏腑功能 通过对背部俞穴的刺激,可以调节脏腑功能。如按揉脾俞、胃俞可调节胃肠功能;按揉至阳、厥阴俞、心俞、督俞可调节心功能;按揉肺俞可调节肺脏的功能。

(5) 治疗一些妇科疾病 通过作用于腰骶部的手法,可缓解、治疗一些妇科病症,如痛经、闭经等。

腰背部保健按摩的重点是竖脊肌、背阔肌、斜方肌下部和腰骶交界处。在做腰背部保健按摩时,被按摩者宜采用俯卧位。



(三) 胸腹部保健按摩

胸腹部与其它部位相比没有劳损的问题。胸腹部保健按摩概括起来有以下几方面的作用：

1. 宽胸理气

通过按摩达到宽胸理气的作用，预防和治疗胸闷、气喘、心悸、咳嗽等症。

2. 调理脾胃

通过按摩达到调理脾胃的作用，用来预防和治疗食欲不振、消化不良。

3. 促进胃肠吸收

通过按摩促进胃肠吸收，加快代谢物的排泄，从而增强体质，预防疾病。

4. 舒肝理气

通过按摩达到舒肝理气的作用，预防和治疗胸胁胀满、疼痛，以及肝脾不和引起的食欲减退、胁肋胀痛等症。

5. 温暖下元

通过按摩达到温暖下元的作用，多用于预防和治疗妇女的月经病。

胸部保健按摩的重点是肋间隙及两胁；腹部保健按摩的重点是胃肠。在做胸腹部保健按摩时，被按摩者宜采取仰卧位。

(四) 上肢及手的保健按摩

上肢是各种活动的主要参与者，因此在学习、工作之余