

运动按摩

——体育保健康复专业教材

周英男 编著



北京体育学院出版社

运动按摩

——体育保健康复专业教材

周英男 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 李 飞
责任校对 英 明
封面设计 叶 莱

点线之上用反面时齐线撕下再贴

运动按摩

——体育保健康复专业教材

周英男 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.875 定价：2.00元（压膜装）

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数：5000册

ISBN 7-81003-452-9/G·343

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

运动按摩是调整运动员机能状态，消除疲劳，提高运动能力的重要措施和手段之一。在竞技体育的发展与竞争日趋激烈的情况下，运动按摩对预防和治疗运动损伤更是必不可少的。

为保证广大体育健儿的健康，保证体育健儿攀登世界体育高峰，有必要在体育院校学生和运动队中普及运动按摩知识，使更多的人掌握和运用运动按摩知识与技术，调整运动员的机能状态，消除疲劳，预防以及治疗运动损伤。

本书是体育保健康复专业学生用的教材，也可作为体育专业学生的选修课教材。书中主要内容是根据作者多年临床医学的实践经验编写的。为扩大学生的知识面，书中还引用了国内某些名家的治疗手法和经验，以博采众家之长，提高治疗水平，在此特向有关的专家致以谢意。

本书编写过程中，承蒙北京体育学院高言诚教授、杨锡教授审阅，并提出宝贵的修改意见，特此感谢。

尽管做了一定的努力，但因我们的医疗水平和临床实践经验不足，书中的缺点和错误之处在所难免，恳请各位前辈及同辈批评指正，也希望广大读者提出宝贵意见。

周英男

1990.12

目 录

上篇 概论

概述	1
第一章 按摩发展简史	4
第二章 按摩的作用和原理	8
第一节 按摩治疗的基本原理	8
一、纠正解剖位置的失常	8
二、改变有关的系统内能	9
三、信息调整	9
四、纠正解剖位置与改变系统内能的结合	10
五、纠正解剖位置与调整信息的结合	10
第二节 按摩对于运动外伤的治疗作用	11
一、舒筋活络、宣通气血	11
二、理筋正骨、整形复位	13
三、活血散瘀、减轻疼痛	14
第三节 有关按摩作用的实验观察	15
一、对皮肤的作用	15
二、对神经系统的作用	16
三、对循环系统的作用	17
四、对呼吸系统的作用	19
五、对消化系统的作用	20
六、对运动系统的作用	20
第三章 按摩手法	22

第一节 基本手法	23
一、按法	23
二、摩法	27
三、推法	29
四、拿法	31
五、揉法	33
六、搓法	34
七、叩打	35
八、抖动	36
九、运拉	38
第二节 治疗按摩手法	42
一、滚法	42
二、弹筋(提弹)	43
三、分筋(拨筋)	44
四、理筋(顺筋)	45
五、刮法	46
六、切法	47
七、展转拿法	48
八、扳法	49
九、背法	51
第三节 身体各部位的按摩	52
一、颈部按摩法	52
二、腰背部按摩法	53
三、上肢按摩法	54
四、下肢按摩法	57
附：自我按摩	60
第四章 经穴按摩	67

第一节	经络学说概述	67
第二节	十四经脉及其主要穴位	70
一、	手太阴肺经	70
二、	手阳明大肠经	71
三、	足阳明胃经	73
四、	足太阴脾经	76
五、	手少阴心经	78
六、	手太阳小肠经	80
七、	足太阳膀胱经	82
八、	足少阴肾经	88
九、	手厥阴心包络经	90
十、	手少阳三焦经	90
十一、	足少阳胆经	92
十二、	足厥阴肝经	94
十三、	任脉	96
十四、	督脉	98
十五、	经外奇穴	101
第三节	经穴按摩的基本手法	102
一、	泻法类	102
二、	补法类	104
三、	和法类	105
第五章	按摩疗法的应用原则	107
一、	选好适应症	107
二、	按摩的用力度应掌握适当	107
三、	按摩的注意事项	108
四、	按摩的禁忌症	109
五、	按摩递质	109

中篇 运动按摩

第六章 运动按摩	113
第一节 运动前按摩	113
一、克服赛前失眠的按摩法	114
二、克服赛前紧张状态的按摩法	116
三、克服赛前精神不振的按摩法	118
四、克服赛前局部关节、肌肉无力的按摩法	118
五、克服赛前皮肤发凉的按摩法	119
第二节 运动中按摩	119
第三节 运动后按摩	120
一、消除腰背部肌肉酸痛的按摩法	120
二、消除下肢肌肉酸痛的按摩法	126
三、消除上肢肌肉酸痛的按摩法	136

下篇 治疗按摩

第七章 常见伤病的治疗按摩	143
第一节 躯干部损伤的治疗按摩	143
一、落枕	144
二、颈椎病	147
三、岔气	154
四、急性腰部损伤	156
五、腰背部肌肉筋膜炎	163
六、腰椎间盘突出症	166
第二节 四肢部损伤的治疗按摩	172
一、肩袖损伤	172
二、肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	175
三、肱骨外上髁炎	178
四、桡骨茎突部腱鞘炎	180

五、指间关节扭挫伤	182
六、大腿后部屈肌拉伤	184
七、膝侧副韧带损伤	187
八、髌骨劳损	190
九、小腿肌肉痉挛	197
十、踝关节扭伤	199
附：复习思考题	201
主要参考资料	204

概 述

按摩亦称推拿，是以脏象、经络理论为指导，运用各种不同的手法，以外治形式达到疏通经络气血，调整脏腑功能，从而起到防治疾病作用的一种手段。

运动按摩是指应用按摩的手法，使运动员或体育运动参加者提高身体运动能力，消除疲劳和治疗运动性伤病。实践证明，运动按摩的方法简单易行，不受设备条件的限制，不仅在防治运动性伤病方面有重要的作用，而且在纠正运动员赛前、赛后出现的机能失调、消除疲劳、提高运动能力等方面也起着积极的作用。

按摩是祖国医学宝库中的一颗灿烂明珠，它具有悠久的历史，迄今仍为中医临床的一种重要手段。这种治疗方法，经历了我国亿万人几千年的考验而流传下来，目前正在受到国内和国际医学界的日益重视，显示其强大的生命力。

按摩是古代沿用下来的名称。在古代按摩亦称按跷。古代的按摩疗法，手法种类较少，常用的是按和摩两种手法。按法是单纯地向下用力，即所谓“按而留之”；摩法则是在体表作环形摩擦，属平动的范围。以后随着治疗范围的扩大，手法也相应有了发展，除了按法、摩法等常用手法外，又出现了推法。推法虽然也属于平动类手法，但却是一种有方向性选择的直线摩擦手法，因此对疾病的治疗更有针对性。在实践中，人们发现手法用力方向的不同对疗效有一定影响，从而产生了各种用力方向不同的手法。除向下的压力外，还

有向上的提力以及相对用力的挤压等。手法的分类也逐渐合理，适应症逐渐扩大，按摩这一名称逐渐被“推拿”这个更为明确的概念所取代。目前在我国南方的省份，多采用推拿的名称代替按摩的名称，而北方有些省市仍采用按摩这一自古以来沿用下来的名称。

按摩既是人类最古老的一种疗法，又是一门年轻而有发展前途的医疗科学。从有人类开始，人们为了求得自身的生存，就必定要不断地从事运动，并与自然界各种不利因素作斗争。艰巨的劳动使损伤和疾病成了人们生活中的主要威胁。在实践中，人们在逐渐发现按摩能使疼痛减轻和消失后，才渐渐认识了按摩对人体的作用。

人类在逐渐认识按摩作用的基础上，有目的地将按摩用于医疗实践，并不断加以总结，逐渐形成了推拿治疗体系。两千多年前的先秦两汉时期出现了两部医疗巨著，即《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》，第一次完整地建立了中医学的理论体系，确立了按摩这一疗法作为一门学科在中医学体系中的地位。

人类最早使用的治疗手段，如按摩、热敷、针灸等，均属于物理疗法的范畴。随着社会的进步，人们逐渐发现了自然药物的治疗作用。随着生产和科学的进一步发展，在原来的基础上又产生了化学药物及生物药物。从自然药物到化学药物、生物药物的运用，标志着医疗科学的进一步发展，但药物有一定的毒副作用，有时这些毒副作用会造成对人体的危害。目前，国际医务界对人类古老的物理性质的治疗手段又逐渐重视起来，因为这些疗法都是通过对机体自身机能的调整而使人强健或康复的，一般都无危及人类健康的毒副作用，其优点是显示而易见的。人类认识的这一循环，不是历

史的倒退，而是符合事物发展螺旋形上升的规律。从这一角度来说，按摩又是一门年轻的未来科学。

按摩在体育运动中的运用和发展，逐步形成了运动按摩。实践证明，运动按摩可以使运动员处于良好的机能状态，增进和发展运动员的潜在体能，达到提高运动成绩的目的。

运动按摩是一门应用科学，要学好运动按摩学必须掌握必要的运动医学知识，同时还要掌握手法的操作方法、手法的基本作用以及按摩对每个具体疾病的治疗方法，并在此基础上了解研究治疗原理、方法及国内外研究动态。学习运动按摩，除要学习和掌握有关的理论知识外，还必须十分重视实践经验的积累，其中包括手法的基本训练和临床实践。

第一章 按摩发展简史

按摩是一种最古老的医治疾病的方法。远在两千多年前的春秋战国的时期，按摩疗法就被广泛应用于医疗实践，当时民间医生扁鹊运用按摩和针灸，成功地抢救了一例濒于死亡的病人。在我国现存最早的医学著作《内经》中，记载按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等病症；《内经》中还描述了有关按摩的工具，如“九针”中的“圆针”、“鍉针”等，由此可见当时按摩和针灸的关系较为密切。

《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物之众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠，故导引按蹠者，亦从中央出也。”这里的中央即我国的中部地区（古称中洲），相当于今之河南洛阳附近。从上述经文中可以推断出，我国的按摩早在春秋时期就发源于中部地区。

魏晋隋唐时期，设有按摩专科，有了按摩专科医生。如隋代有按摩博士的职务；到唐代又设立了按摩科，还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工等等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下，教按摩生“导引之法以除疾，损伤折跌者正之”这就开始了有组织的按摩教学。在这个时期，自我按摩也十分盛行。晋代的《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩导引经十卷》（已佚），隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩之法。这个时期，在人体体表施行按摩手法时，涂上中药制成的膏，既可以防止病人表皮破损，又可

以使中药和按摩手法发挥相辅相成的作用。当时常用的膏类有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等。

这一时期，由于我国经济、文化、交通等均有较大发展，对外文化交流也出现了欣欣向荣的局面。中医学在这一时期传到了朝鲜、日本和印度等国。

宋金元时期，按摩运用的范围更加广泛。如宋代医生庞安时“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下推摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子”运用了按摩法催产。

明代，封建社会处于没落时期，资本主义生产方式已有萌芽，新的生产方式的产生，伴随了医学科学的发展。当时，不仅有按摩科，而且按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，形成了小儿推拿的独特体系。

清代，太医院虽不设推拿科，但在民间仍有较大发展。陆续有不少按摩方面的专著问世，其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、张振鋆的《厘正按摩要术》、夏云集的《保赤推拿法》；此外还有《推拿易知》、《推拿指南》、《推拿捷径》、《推拿诀微》、《推拿图解》、《小儿推拿术》等。清代对推拿手法治疗伤科疾病作了较系统的总结，如《医宗金鉴》一书，把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法。运动按摩在这一时期有了较大的发展，习武者已经运用按摩手法治疗和预防习武时的运动外伤，很多著名的武术家都掌握较好的按摩和正骨技术。

解放前，国民党政府在1929年召开第一次“中央卫生委员会议”，提出了“废止旧医，以扫除医疗卫生之障碍”的方针，1936年又提出：“国医在科学上无根据”，一律不许执业。

使祖国医学遭受到严重的摧残，按摩在医院中更是濒于湮没。但是按摩确实是一门医疗科学，具有内在的强大的生命力，因此在民间还是有一定程度的发展。如在一指禅推拿的基础上，逐渐发展形成了滚法推拿流派，在练功和武术的基础上，逐渐发展形成了平推法推拿和内功推拿流派。

解放后，由于贯彻了党的中医政策，祖国医学中的按摩推拿学科受到了重视。1956年在上海开设推拿训练班，以后上海、北京等地又先后开设了按摩或推拿专科门诊部和推拿专科学校。国家体委也邀请著名的按摩专家，开办运动按摩训练班。从50年代起，运动按摩技术已广泛应用于运动损伤的治疗、运动员疲劳的消除和运动能力的提高等领域中。

十年动乱期间，按摩推拿事业遭到了极大的破坏。关闭了推拿学校，撤消了按摩和推拿门诊部，按摩专业队伍亦遭到严重摧残。学术活动完全停止。但人民群众是欢迎按摩推拿的，运动训练也需要运动按摩与之配合，因此按摩仍在民间和运动队中广泛应用。

十一届三中全会以后，随着国家的稳定和发展，推拿学术活动逐步恢复，上海中医学院和北京中医学院成立了针灸、推拿系，中医研究院成立了针灸按摩学院。1979年7月在上海首次召开了全国性的推拿学术经验交流会，全国27个省市108名代表参加，交流论文98篇。按摩推拿事业在全国逐步得到发展。

随着体育事业的发展和对外友好往来的增加，中国的运动按摩学引起了外国有关学者和运动员的极大关注。有些外国运动员在比赛场上受伤，外国医生认为不能继续参加比赛，经过中国医生的精心治疗，却奇迹般地得到康复。中国的运动按摩术被外国朋友誉为“东方神奇的医术”。

由于按摩具有独特的医疗作用，目前已引起国际医学界的重视，许多国家都已对此开展了研究工作。古老的按摩疗法，正在为人类的医疗保健事业作出新的贡献。

第二章 按摩的作用和原理

第一节 按摩治疗的基本原理

按摩是一种物理治疗方法，通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理机能，改善病理状况，达到治疗的目的。也就是说按摩通过手法所产生的外力，在病人体表特定的部位或穴位上作功，这种功是医生根据具体的病情，运用各种手法技巧，所作的有用的功，既可以作用于体表的软组织，治疗肌肉、肌腱、韧带的损伤，也可以通过经络系统，改善各组织系统的生理功能以及神经——体液调节功能。按摩产生的刺激信号，可以作为信息向人的某些系统或器官传递，起调整脏腑功能的治疗作用。

祖国医学十分重视经络系统对人体的作用，认为经络系统是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。现代科学的研究方法已经证实，经络是人体上存在的客观实体，按摩不仅可以改善人体器官、系统的生理功能，而且还可以通过经络系统使各器官、系统的功能达到协调统一，使机体和内外环境达到协调统一，从而可起到防病治病的作用。

一、纠正解剖位置的失常

凡关节错位、肌腱滑脱等，因有关组织解剖位置失常而致的疾病，均可通过外力直接作用加以纠正，如骶髂关节错