

高级按摩技师传承养生王道
教授打通奇经八脉的中国按摩古法

【高清DVD】

几木 编著



“点而理其络，按而调其经，推而行其气，拿而舒其筋，揉而活其血”

保健按摩

掌握千年文明古国的养生之道
全身100多个穴位对症详细解析
神奇的经络与穴位按摩全程动作指南

中式

专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案

◆保健理疗◆

成都时代出版社

保健

按摩

し木 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 中式 / 几木编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.6

ISBN 978-7-80705-846-5

I. 保… II. 几… III. 保健—按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132408 号

保健按摩 中式

BAOJIAN ANMO ZHONGSHI

几木 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	张 旭
责 任 校 对	曲 骥
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	160千
版 次	2009年6月第1版
印 次	2009年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-846-5
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

目录 Contents

第一章 Main Introduction of Chinese Massage 中式按摩概述 1

- 壹 文明古国的养生之道 2
Health Preserving Way of an Ancient Country
- 贰 中式按摩的保健功效 3
Health Efficacy of Chinese Massage
- 叁 适应症与禁忌症 4
Indications and Contraindications
- 肆 中式按摩的注意事项 5
Important Notices for Chinese Massage

第二章 Meridian Theory and Basic Technique 经络穴理论与基本手法 7

- 壹 看不见的经穴，看得见的疗效 8
Invisible Meridian and Obvious Efficacy
- 贰 中式按摩的常用穴位 9
Usual Points of Chinese Massage
- 叁 如何找准穴位 18
How to find the Correct Points
- 肆 中式按摩基本手法简介 19
Basic Technique Introduction of Chinese Massage

第三章 Sweeping Guide of Chinese Massage 中式按摩全程指南 24

- 壹 俯卧位按摩 26
Massage When Lying Prone
 - 一、背部按摩 Back Massage 26
 - 二、腰部按摩 Waist Massage 43
 - 三、腿部按摩 Leg Massage 48
- 贰 仰卧位按摩 57
Massage when Lying Flat
 - 一、头部按摩 Head Massage 57
 - 二、臂部按摩 Arm Massage 78
 - 三、腹部按摩 Belly Massage 92
 - 四、腿部按摩 Leg Massage 97
 - 五、足部按摩 Foot Massage 110



中式

第一章

按摩概述

MAIN INTRODUCTION OF

CHINESE MASSAGE





壹

文明古国的养生之道

Health Preserving Way of an Ancient Country

中式按摩是以中国传统手法进行按摩的方法。中国作为按摩的发源地之一，其手法经过千年流传，各种流派不断演变。它以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位作理论指导，严格按照古代按摩手法要求进行操作。

中式按摩又称“推拿”“跷法”或“抚法”，是通过按压或揉摩人的身体以达至健身或治病目的的方法。3000多年前，甲骨文上已经记载女巫师用推拿为人们治疗疾病。中国现存最早的古医书《黄帝内经》里，许多地方都谈到了按摩，如《灵枢·九针》云：“形势惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”

《汉书·艺文志》有《黄帝岐伯按摩》十卷，唐太医署始设按摩博士、按摩师。唐释慧琳《一切经音义》卷十八《十轮经·按摩》曰：“凡人自摩自捏，申缩手足，除劳去烦，名为导引。若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。”可见古代早已用按摩来治疗肢体麻痹、寒热等症。

战国名医扁鹊曾用按摩疗法治疗虢太子的尸厥症。隋唐时期按摩术有

专门编制，例如隋太医署设有按摩博士两人。唐代，推拿治疗成为临床医学的一个正式分支，开始传播到朝鲜、越南、日本等国家。

明清以来，按摩又被泛称为“推拿”。《厘正按摩要术》：“推拿者，即按摩之异名也。”随着按摩术的发展，保健按摩也取得了很大进展。无论在宫廷还是民间，推拿都有了长足发展。

中华人民共和国成立后，中医走向与西医结合发展的道路，中医医疗机构得到政府的大力扶植。21世纪，各种自然疗法在国际上获得很大发展，中式按摩和其他中医疗法成为医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。目前整理出的中式按摩手法有上百种，不但可以治疗骨科病和内科病，也可用于保健强身。

不仅如此，许多诸如饭店、洗浴中心等场所纷纷开设了保健按摩服务。随着中国人民生活水平的提高，中式按摩作为一种优质的保健方式，必将发扬光大。

贰

Health Efficacy of Chinese Massage 中式按摩的保健功效

中式按摩的优点很多，它操作简便，容易学习，经济实用。中式按摩的治疗作用是多方面的，施术者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作，所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

1. 舒经活络、消肿止痛

中式按摩可以促进局部血液和淋巴的循环，改善局部组织代谢，加速淤血的吸收，使气血通畅，从而达到舒经活络、消肿止痛的目的。

2. 整复错位、调正骨缝

按摩可以抚顺理直损伤的软组织纤维，使错缝的关节和软骨恢复原位。关节的功能活动正常，疼痛就可以缓解或消失。

3. 解除痉挛、放松肌肉

按摩具有镇静神经、稳定情绪的作用，又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

4. 松解粘连、滑利关节

按摩直接作用于损伤部位，加强其血液循环，促进其修复；通过被动运动手法，对关节因粘连而僵硬者，起到松解粘连、滑利关节的作用。

5. 散寒除痹、调和气血

按摩具有舒经络、利关节、和血脉、除痹痛的作用。临床上对风寒湿所致的腰痛及关节痛，利用按摩结合其他治疗方法往往能很快奏效。

除了以上的治病作用外，中式按摩还有以下的保健功用。

1. 对于不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到防病、保健的作用。

2. 具有恢复体力、减轻疲劳、促进人体血液循环、提高人体抗病能力、调节脏腑、防病治病、延年益寿的功能。

3. 可使人体表面毛细血管扩张，增加人体皮肤的营养供应，改善皮肤的呼吸，有利于养肤美容和减肥。



叁

适应症与禁忌症 Indications and Contraindications

1. 中式按摩的适应症

(1) 闭合性的关节及软组织损伤。如腰椎间盘突出症、腰肌扭伤、梨状肌综合征、半月板撕裂、膝关节副韧带损伤、腕关节扭伤、指间关节挫伤等。

(2) 肌肉、韧带的慢性劳损。如颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎、“网球肘”等。

(3) 骨质增生性疾病。如颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等。

(4) 周围神经疾患。如三叉神经痛、面神经麻痹、肋间神经痛、坐骨神经痛、腓总神经麻痹等。

(5) 内科疾患。如神经官能症、气管炎、肺气肿、胃炎、胃下垂、十二指肠溃疡、半身不遂、高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎、腹胀、头痛。

(6) 五官疾患。如近视、耳鸣、咽喉炎、鼻窦炎、眼睑下垂。

(7) 妇科疾病。如功能性子宫出血、月经不调、盆腔炎、痛经、闭经、乳腺炎、产后耻骨联合分离症、子宫脱垂、更年期综合征。

(8) 儿科疾患。如小儿肌性斜颈、夜尿症、小儿脑性瘫痪、臂丛神经损伤、小儿麻痹后遗症、小儿消化不良、小儿腹泻。

(9) 皮肤病。如黄褐斑、痤疮等。

(10) 减肥、小儿增强体质及智力按摩。

2. 中式按摩的禁忌症

(1) 开放性软组织损伤。如撞伤、刀伤等有皮肤破损者。

(2) 皮肤的局部病变。如溃疡性皮炎、烫伤等。

(3) 由结核菌、化脓菌引起的运动器官病症。如骨结核、化脓性骨髓炎等。

(4) 各种类型的骨折。

(5) 传染病。如肺结核、病毒性肝炎等。

(6) 有严重出血倾向者。如血友病、血小板减少症等。

(7) 妊娠妇女的腹部、腰骶部。





肆

中式按摩的注意事项
Important Notices For Chinese Massage

(1) 按摩前要修整指甲，用热水洗手，同时，将有碍操作的物品如戒指等预先摘掉。

(2) 态度要和蔼，要耐心地向受术者解释病情，争取受术者的合作。

(3) 受术者与施术者的位置要安排合适，特别是受术者坐卧等姿势，要舒适而又便于操作。

(4) 按摩手法要轻重合适，并随时观察受术者表情，使其有舒服感。

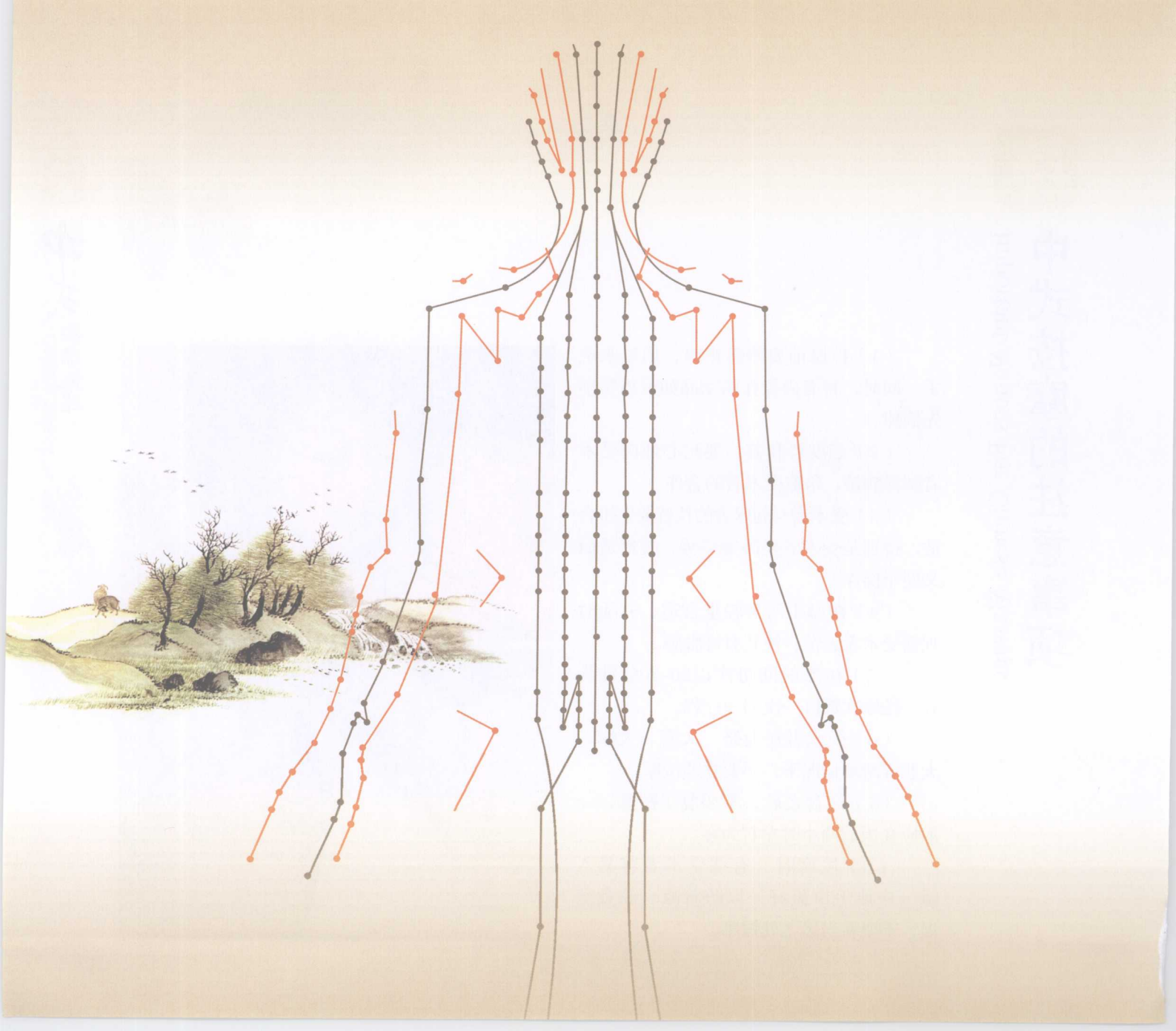
(5) 按摩时间每次以20~30分钟为宜，按摩次数以一次为一疗程。

(6) 受术者在大怒、大喜、大惊、大悲等激动情况下，不要立即按摩。

(7) 饱食之后，不要急于按摩，一般应在饭后两小时左右为宜。

(8) 按摩时，有些受术者容易入睡，应取毛巾盖好，以防着凉。注意室温，不要在当风之处按摩。





经络



MERIDIAN THEORY AND
Basic Technique

第二章 理论与基本手法



壹

看不见的经穴，看得见的疗效

Invisible Meridian and Obvious Efficacy

经络在中医里指人体内气血运行的通路。经，有路的意思；络，有网络的意思。经络在体内纵横交错，遍布全身，无处不在。中医学里的经络其一端连着脏腑，另一端连着四肢，因此，当施术者在人体的经络上、穴位上施用手法时，其手法的渗透力可内传脏腑、外达四肢，从而有效地调节人体的五脏六腑及四肢百骸的生理、病理功能，达到预防、治病、保健、康复的目的。

《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”但经脉“伏行分肉之间，深而未见，其浮而常见者，皆络脉也”。经脉还有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，故针灸“欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会，令可传于后世”。由此可见，经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络可分为“正经”和“奇经”两类。正经有十二，即“手足三阴经”和“手足三阳经”，合称“十二经络”，是气血运行的主要通道。

手三阴经，是指手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

足三阴经，是指足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

手三阳经，是指手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经。

足三阳经，是指足太阳膀胱经、足少阳胆经和足阳明胃经。

奇经有八条，即：督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，有统率、联络和调节十二经络的作用。

经络上有很多敏感的刺激点，称为“经穴”，也叫“穴位”。经络与穴位的关系是：经络以穴位为据点，穴位以经络为通路。人体的穴位，属于十四经络（十二经络和任脉、督脉）的称为“经穴”，未列入十四经的称为“奇穴”。

穴位位于经络上，经络与体表交会之处即是穴位所在。穴位共有365处，后来又陆续发现了“新穴”，两者相加总数远超过1000个。

按摩穴位时，与此经络相关的内脏会接收到传达而至的刺激，并改善令人不适的症状，所以，即使是与内脏相隔很远的穴位，也能发挥出惊人的治疗和养生功效。这就是经络与穴位的神奇之处！



头颈部常用穴位

穴位	位置	主治
百会	位于前发际正中直上5寸，两耳尖连线与头部正中线交点处。	头痛、头晕、失眠、健忘、脱肛、子宫脱垂等。
上星	位于前发际正中直上1寸。	头痛、鼻塞、眼病、面肿等。
神庭	位于前发际正中直上0.5寸。	头痛、目赤肿痛、鼻流清涕、精神病等。
头维	位于额角发际，前发际正中旁开4.5寸。	头痛、偏头痛、面瘫等。
印堂	位于两眉头连线中点。	头痛、眩晕、鼻塞、感冒、高血压、失眠、小儿惊厥等。
太阳	位于眉梢与外眼角中间向后约1寸凹陷处。	头痛、偏头痛、感冒、面瘫、三叉神经痛、眼病等。
上关	位于颧弓上缘凹陷处，下关穴直上。	面瘫、耳聋、牙痛、偏头痛等。
耳门	位于耳屏上切迹前方，下颌骨髁状突后缘，张口呈凹陷处。	耳聋、耳鸣、耳疮、牙痛等。
听宫	在耳屏前，下颌骨髁状突后方，张口呈凹陷处。	耳聋、耳鸣、耳出脓汁等。
攒竹	位于眉毛内侧端，眶上切迹处。	头痛、眼病、流泪、面瘫、眼肌痉挛等。
丝竹空	位于眉梢外侧凹陷处。	头痛、眼病、面瘫等。
睛明	位于目内眦上方0.1寸处。	眼病、面瘫等。
承泣	目平视，位于瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。	眼病、眼肌痉挛、面瘫等。
瞳子髎	位于眼角外侧0.5寸处。	头痛、眼病等。

贰

中式按摩的常用穴位

Usual Points of Chinese Massage

四白	目平视，位于瞳孔直下1寸，当眶下孔凹陷处。	鼻炎、鼻旁窦炎、面瘫、胆道蛔虫病、面肌痉挛等。
素髎	位于鼻尖正中。	休克、低血压、心动过缓、酒糟鼻、鼻炎等。
迎香	位于鼻翼中点0.5寸，鼻唇沟中。	鼻炎、鼻旁窦炎、面瘫、胆道蛔虫病、面肌痉挛等。
下关	位于闭口时耳前颧弓下下颌切迹形成的凹陷中，张口有空。	牙痛、下颌关节炎、面瘫、三叉神经痛等。
颊车	位于下颌角前上方1横指，用力咬牙时，咬肌隆起处。	牙痛、腮腺炎、下颌关节炎、面瘫等。
地仓	位于口角外侧旁开0.4寸处。	三叉神经痛、流涎等。
承浆	位于下颌正中线，颏唇沟凹陷中。	面瘫、偏瘫、口腔溃疡、牙痛等。
翳风	位于耳垂后，乳突前下方凹陷中。	耳鸣、腮腺炎、下颌关节炎、牙痛、面瘫等。
巨髎	目正视，位于瞳孔直下，平鼻翼下缘处。	面瘫、面肌痉挛、三叉神经痛、眼病等。
大迎	位于下颌角前方，咬肌附着部前缘，面动脉搏动处。	面颊肿、口歪、口唇抽动等。
人迎	位于喉结旁开1.5寸。	高血压、低血压、哮喘、咽喉肿痛等。
水突	在胸锁乳突肌前缘，人迎穴与气舍穴连线的中点。	哮喘、咽喉肿痛等。
风府	位于后发际正中直上1寸，枕外隆凸下缘凹陷处。	头痛、眩晕、鼻塞、中风、精神病等。
风池	位于枕外隆凸与乳突之间，斜方肌与胸锁乳突肌之间的凹陷处。	感冒、头晕、项强痛、眼病、鼻炎、耳病、高血压、偏瘫等。
天柱	位于斜方肌外缘的后发凹陷处，约当后发际正中旁开1.3寸。	落枕、肩背痛、咽喉炎、神经衰弱等。
角孙	折耳廓向前，在耳尖直上入发际处。	耳肿、牙痛、眼病、头颈痛等。



胸腹部常用穴位

穴位	位置	主治
天突	在胸骨上窝中央。	咳嗽、哮喘、咽炎、呃逆、呕吐等。
膻中	位于两乳头连线的中点。	咳嗽、哮喘、胸痛、乳汁过少、急性乳腺炎等。
巨阙	位于脐上6寸前正中线上。	心绞痛、胃痛、呕吐、呃逆、精神病、胆道蛔虫病等。
缺盆	在锁骨上窝中央，前正中线旁开4寸。	哮喘、胸满、缺盆中肿痛、颈淋巴结核等。
屋翳	在第二肋间隙，乳头直上。	哮喘、胸痛、体肿、肤痛等。
乳根	位于乳头直下，乳房根部。	胸满、咳嗽、乳腺炎、乳汁不足、乳房肿痛等。
云门	位于前正中线旁边旁开6寸，锁骨下窝凹陷处。	咳嗽、哮喘、咽喉炎等。
中府	位于前正中线旁开6寸，第1肋间隙处。	胸痛、咳嗽、哮喘、咽喉炎等。
渊腋	位于腋下3寸，第4肋间隙处，腋正中线上。	肋间神经痛、胸膜炎、哮喘等。
上脘	位于脐上5寸前正中线上。	胃炎、胃痛、腹胀、呕吐等。
中脘	位于脐上4寸前正中线上。	胃炎、胃溃疡、胃下垂、肠梗阻、胃痛、腹胀、呕吐、便秘、泄泻等。
水分	位于脐上1寸前正中线上。	腹水、呕吐、腹泻、肾炎等。
幽门	位于脐上6寸，旁开0.5寸。	胸痛、胃痛、腹胀、乳汁不通、乳腺炎、下利脓血等。
石关	位于脐上3寸，旁开0.5寸。	呃逆腹痛、反胃吐食、心下坚满、吐清涎、便秘、痛经等。

期门	位于乳头直下，第6肋间隙。	咳嗽、胁痛、吐酸、胃痛、肝炎等。
章门	位于腋中线上，第11浮肋前下方，屈肘合腋时，正当肘尖处。	肝脾肿大、胸胁痛、肝炎、腹胀、肠炎等。
神阙	位于脐中央。	肠炎、痢疾、腹痛、腹胀、水肿、脱肛、中风、休克、虚脱等。
气海	位于脐下1.5寸，前正中线上。	胃痛、腹胀、腹痛、水肿、月经不调、痛经、遗精、阳痿、虚劳、崩漏、子宫脱垂、遗尿、高血压、失眠、呕吐等。
石门	位于脐下2寸，前正中线上。	腹痛、腹胀、泄泻、水肿、小便不利、淋证、崩漏、闭经、乳腺炎等。
关元	位于脐下3寸，前正中线上。	腹痛、腹泻、肾炎、前列腺炎、月经不调、痛经、白带、盆腔炎、崩漏、子宫脱垂、阳痿、遗精、早泄、遗尿等。
中极	位于脐下4寸，前正中线上。	遗精、遗尿、阳痿、早泄、月经不调、白带多、不孕、肾炎、盆腔炎、痛经、尿道感染等。
曲骨	位于耻骨联合上缘中点。	前列腺炎、膀胱炎、月经不调等。
天枢	位于脐中旁开2寸。	胃炎、肠炎、菌痢、便秘、腹痛、月经不调、盆腔炎、痛经、腰痛等。
大横	位于脐中旁开4寸。	腹痛、泄泻、便秘、腹胀等。
腹结	大横穴下1.3寸，前正中线旁开4寸。	腹痛、腹泻、腹胀等。
带脉	位于第11浮肋端直下与脐中相平处。	腹痛、月经不调、白带多、盆腔炎、子宫脱垂、附件炎等。
子宫	位于脐下4寸，旁开3寸。	子宫脱垂、月经不调、痛经、盆腔炎、不孕、肾炎等。
冲门	位于耻骨联合上缘中点旁开3.5寸。	腹痛、盆腔炎、尿潴留等。



背腰部常用穴位

穴位	位置	主治
大椎	位于第7颈椎棘突下凹陷处。	发热、咳嗽、哮喘、中风、肩背痛、感冒、肺结核、肺气肿等。
肩井	位于大椎与肩峰连线的中点，肩部高处。	中风、乳腺炎、崩漏、乳少、肩背痛等。
肩外腧	位于第1胸椎棘突下旁开3寸。	颈项强急、肩背酸痛等。
大杼	位于第1胸椎棘突下旁开1.5寸。	感冒、咳嗽、胸痛、肩背痛、肢麻等。
风门	位于第2胸椎棘突下旁开1.5寸。	感冒、咳嗽、哮喘、胸痛等。
肺腧	位于第3胸椎棘突下旁开1.5寸。	咳嗽、哮喘、胸痛、肺结核、自汗、盗汗等。
天宗	位于肩胛骨岗下窝中央。	乳腺炎、乳少、肩胛痛、臂部痛等。
心腧	位于第5胸椎棘突下旁开1.5寸。	心脏病、心悸、心痛、失眠、遗精、盗汗、心胸烦闷等。
至阳	位于第7胸椎棘突下凹陷处。	心脏病、肝胆病症、胃痛等。
膈腧	位于第7胸椎棘突下旁开1.5寸。	呃逆、呕吐、胃痛、心痛、肩背痛、腹胀、自汗、盗汗、贫血、出血性疾病、全身痛、食道狭窄等。
肝腧	位于第9胸椎棘突下旁开1.5寸。	肝胆病、胃病、眼病、胁肋痛、月经不调、神经衰弱等。
胆腧	位于第10胸椎棘突下旁开1.5寸。	肝胆病。
脾腧	位于第11胸椎棘突下旁开1.5寸。	胃炎、胃下垂、溃疡病呕吐、消化不良、肠炎、水肿、贫血、肝脾肿大、出血性疾病、子宫脱垂、月经不调、崩漏等。