第一章　肌表部位保健按摩

人体皮肤、肌肉等表层组织的保健按摩方法，可以促进血液循环，加快体内代谢废物的排出，消除这些部位的疲劳，保持神经系统快捷的反射能力，增强皮肤、肌肉、韧带、关节等组织的柔韧性和灵活性，防止这些组织损伤和疾病的发生，并对与之相关的脏器产生良好的影响。

因此,肌表部位保健按摩的方法,对于减少疾病,推迟早衰，保持人的青春活力，起到重要的作用。

一、颜面部保健按摩

颜面部保健按摩的方法，对于预防、减轻或消除颜面部皱纹和疲劳，眼、鼻、口腔和颜面部疾病有着良好的作用。

1. 开天门法 双手拇指于眉间交替抹至前发际，共20遍（图 1）。

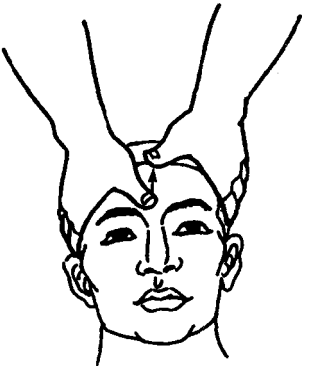


图 1　开天门法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

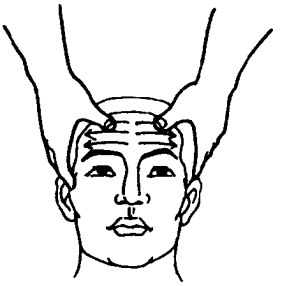


图2　分推前额法

2. 分推前额法 前额匀分三条横线。双拇指自前额正中分推至颞部，然后依次上移，再分推，共5遍（图2）.

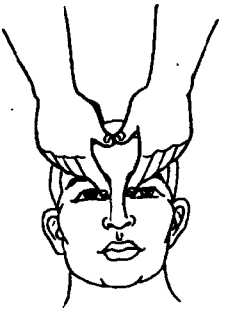


图3　点睛明穴法

3. 点睛明穴法 双手食指尖点双侧睛明穴，共5遍（图3）.

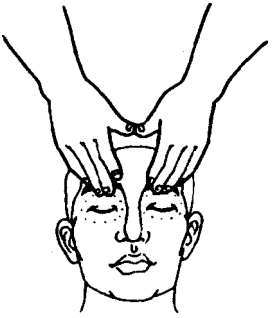


图4　按眶周法

4. 按眶周法 双手中、环指端自眼内角向眼外角依次按压眶上缘和眶下缘，各3遍（图4）.

5. 推太阳穴法 双手掌大指侧自眼外角推向耳前发际，共 10 遍（图 5）.

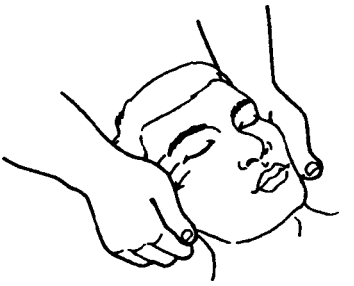


图 5　推太阳穴法

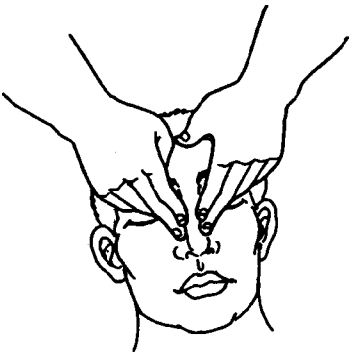


图 6　按鼻法

6. 按鼻法：双手中指自上而下按鼻梁两侧，共 5 遍（图 6）.

7. 揉迎香穴法 双手中指端揉迎香穴，共 30 遍（图 7）.

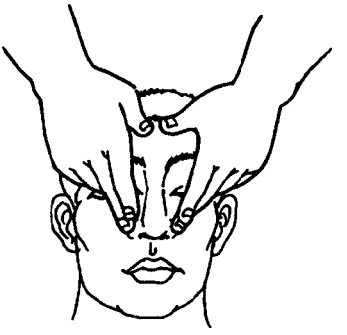


图 7　揉迎香穴法



图 8　按唇周法

8. 按唇周法 双手中指自人中穴沿唇上缘依次按至口角 自承浆穴沿唇下缘依次按至口角,共3遍(图 8)。

9. 揉颊车穴法 双手中指端揉颊车穴，共 30 遍(图 9)



图 9　揉颊车穴法

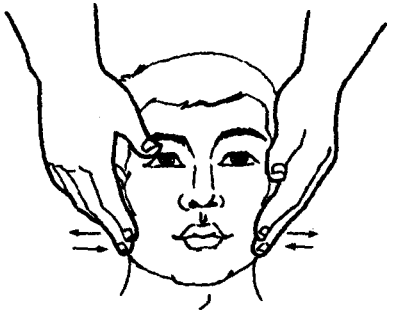


图 10　击面颊法

10. 击面颊法：双手中三指掌面自上而下,自内而外轻拍面颊,共 3 遍(图 10)

二、头颅部保健按摩

头颅部保健按摩的方法，对于头发的生长，预防、减轻或消除头部及脑部的疲劳和疾病，有着良好的作用。

1. 纵揉头皮法 从前发际至头顶匀分 7 条纵线。单拇指先揉中线，自前发际至头顶，然后双拇指向两旁移动，依次揉两侧纵线，各 1 遍（图 11）。

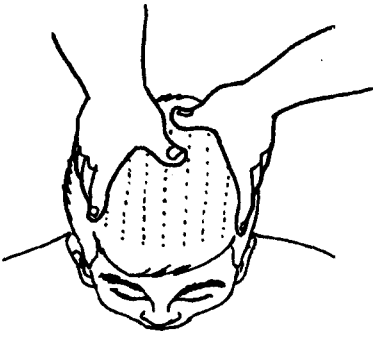


图 11　纵揉头皮法

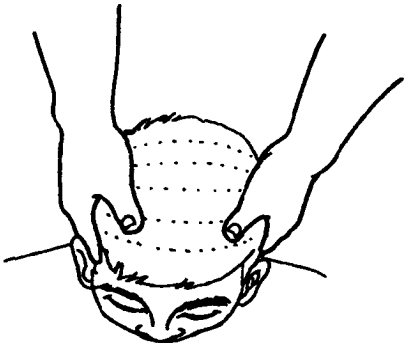


图 12　横揉头皮法

2. 横揉头皮法 从前发际至头顶匀分 5 条横线。双拇指先揉前发际线，自头正中线至两颞，然后向上移动，依次揉头顶横线，各 1 遍（图 12）.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

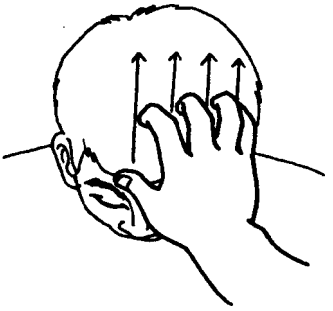


图 13　梳头皮法

3. 梳头皮法：一手四指弯曲，以指甲尖背侧自前发际正中推向头顶，然后依次向两侧移动，共 2 遍（图 13）。

4. 啄头皮法：一手五指稍聚拢，以指尖均匀叩击头皮，自前至顶，由中向外，共 2 遍（图 14）。

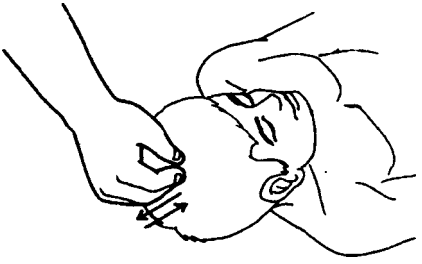


图 14　啄头皮法

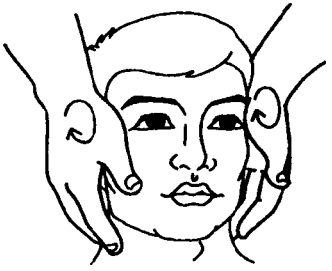


图 15　揉颞法

5. 揉颞法 双手掌根揉颞部，共 20遍（图 15）。

6. 揉后头诸穴法 单拇指端依次揉风池穴、天柱穴。两侧穴各 30 遍（图 16）。

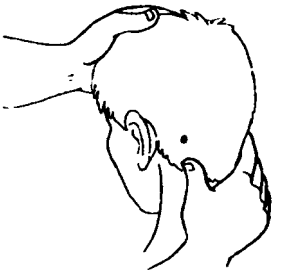
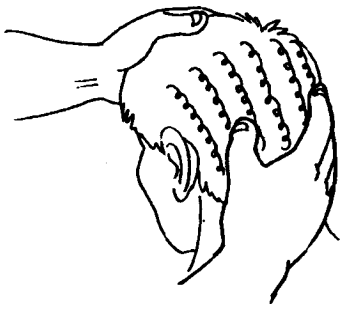


图 16　揉后头诸穴法



7. 纵揉后头法：枕骨下缘至头顶匀分 7 条纵线，拇指先揉中线，自枕骨下缘至头顶，再以拇、中指依次揉两侧纵线，各 1 遍（图 17）。

图 17　纵揉后头法

8. 啄后头法：一手五指稍聚拢，以指尖均匀叩击后头部，自头顶至枕骨下缘，由中向外，共 2 遍（图 18）。

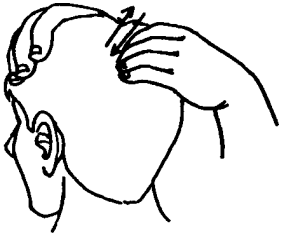


图 18　啄后头法

三、颈部保健按摩

颈部保健按摩的方法，对于预防、减轻或消除颈部疲劳，口腔、咽喉和甲状腺等疾病，调整血压，消除双下巴有着良好的作用。



图 19　揉颌下法

1. 揉颌下法：双手四指自中而外揉下颌骨下缘，共 3 遍（图 19）。

2. 抹喉法 拇指与四指相对，自上而下抹喉结两侧，共 10 遍（图 20）。



图 20　抹喉法

3. 捏揉颈肌法 拇指与中三指相对,自上而下捏揉胸锁乳突肌，共 2 遍（图 21）

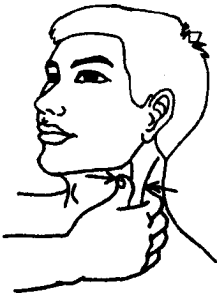
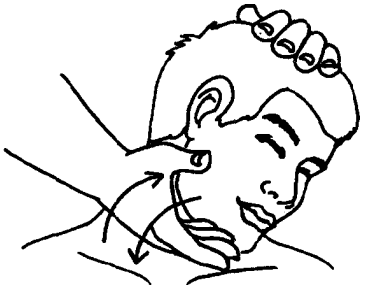


图 21　捏揉颈肌法



4. 掖颈侧法：手掌小指侧自上而下掖颈侧肌肉，共 2 遍（图 22）。

图 22　掖颈侧法

5. 揉颈诸穴法：指揉天突穴、扶突穴，各 30 遍（请参阅保健按摩常用穴位表）。

四、项部保健按摩

项部保健按摩的方法,对于调整血压,预防、减轻或消除项部、脑部及眼部、耳部、鼻部和口腔部的疲劳与疾病有着良好的作用。



图 23　拿揉项肌法

1. 拿揉项肌法 拇指与四指相对，拿住项部两侧肌肉,自上而下做揉法,共 5 遍(图 23).

2. 按项肌法 双拇指排于项正中线两侧，自上而下交替按项部背侧肌肉，共 5 遍（图 24).

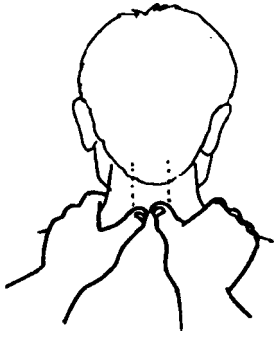


图 24　按项肌法

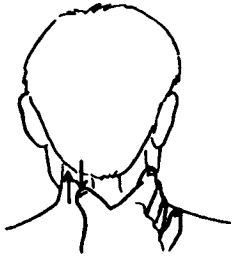


图 25　顺脊法

3. 顺脊法 拇指按于颈椎棘突旁,自上而下做 顺法,左右各 2 遍（图 25)。

4. 揉项肌法 手掌小指侧自上而下揉项部肌肉，共2遍（图 26）.



图 26　揉项肌法

五、肩部保健按摩

肩部保健按摩的方法，对于调整血压，预防、减轻或消除肩部的疲劳及肩部、心脏、肝胆、气管和肺部的疾病有着良好的作用。

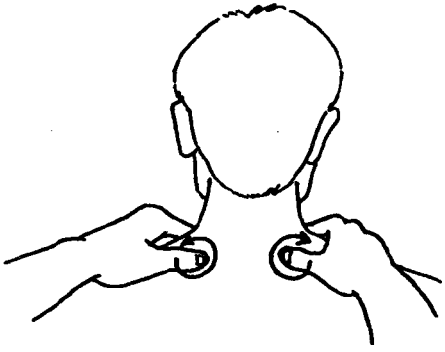


图 27　揉肩法

1. 揉肩法 双手四指搭于锁骨前方，双拇指自内而外揉肩上肌肉，共3遍（图 27）.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

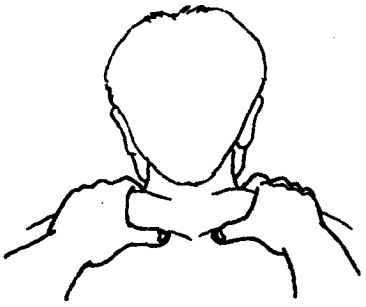


图 28　拿肩法

2. 拿肩法 双拇指与四指相对,自内而外拿肩上肌肉,共 3遍(图 28)。



图 29　揉肩法

3. 揉肩法 手掌小指侧自内而外揉肩上肌肉,左右各 2遍 (图 29)。



图 30—1　揉三角肌法 (前侧)

4. 揉三角肌法 拇指自上而下依次揉肩前侧三角肌、肩外侧三角肌和肩后侧三角肌,各 3 遍 (图 30—1、30—2、30—3)。



图 30—2　揉三角肌法（外侧



图 30—3　揉三角肌法（后侧）

5.握三角肌法 指与掌相对,自上而下握三角肌,共 10 遍（图 31）.

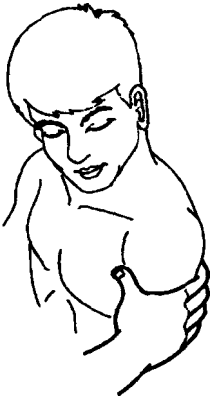
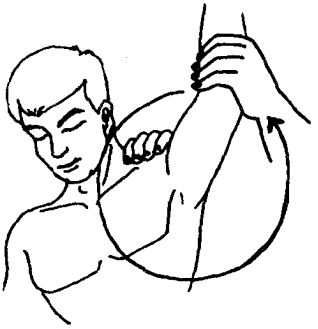


图 31　握三角肌法

6. 揉肩诸穴法：指揉肩井穴、肩髃穴、肩髎穴，各 30 遍（请参阅保健按摩常用穴位表）。



7. 摇肩法：一手握前臂，一手搭于肩上，做肩关节向前和向后的被动环转运动，各 5遍（图 32）。

图 32　摇肩法

六、上臂部保健按摩

上臂部保健按摩的方法，对于预防、减轻或消除上臂部的疲劳和循环、消化、呼吸系统及上臂部疾病有着良好的作用。

1. 拿揉肱二头肌法 拇指与四指相对，拿住肱二头肌，自上而下做揉法，共 5遍（图 33）。

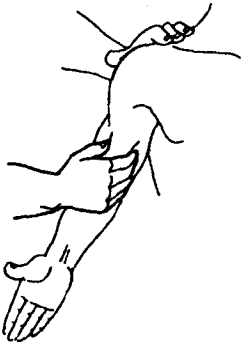


图 33　拿揉肱二头肌法

2. 拨肱三头肌法 四指自上而下拨肱三头肌，共 5 遍（图 34）。



图 34　拨肱三头肌法



图 35　握揉上臂法

3. 握揉上臂法：双手相对，抱住上臂，自上而下揉动，共 5 遍（图 35）。

七、肘部保健按摩

肘部保健按摩的方法，对于预防、减轻或消除肘部的疲劳及网球肘、高尔夫球肘、矿工肘、呼吸系统、消化系统、循环系统疾病有着良好的作用。

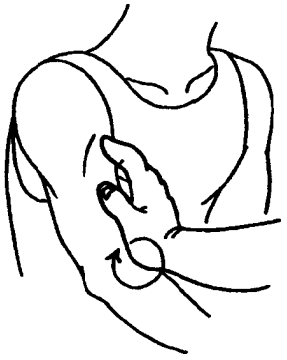


图 36　揉肘窝法

1. 揉肘窝法 掌根自肘内侧经肘窝,揉至肘外侧,共5遍（图 36）.

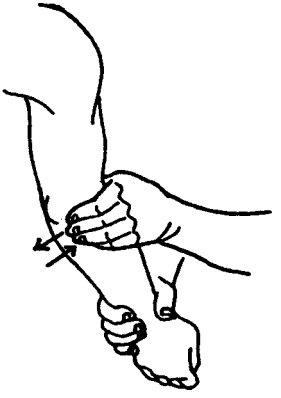


图 37　拨肘后筋法

2. 拨肘后筋法 中三指拨肘关节后方的筋,各 20 遍（图 37）.

3. 揉肘诸穴法：指揉曲泽穴、尺泽穴、曲池穴、小海穴、少海穴，各 20 遍(请参阅保健按摩常用穴位表)。

4. 握揉肘部法 双手相对,握住肘部揉动,共20遍(图 38)。

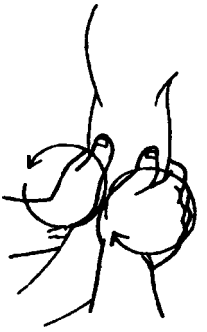


图 38　握揉肘部法

5. 活动肘部法:一手托住肘部,一手握住腕部,被动屈伸肘关节和被动旋转肘关节,各5遍(图 39—1、39—2)。

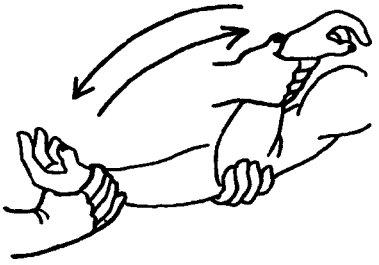


图 39—1　活动肘部法(屈伸)

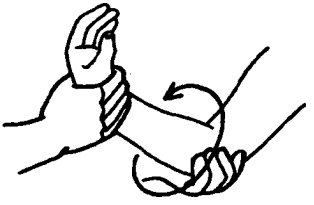


图 39—2　活动肘部法(旋转)

八、前臂部保健按摩

前臂部保健按摩的方法,可以调整血压,纠正心率,对于预防、减轻或消除前臂部的疲劳以及消化系统、呼吸系统和循环系统疾病,有着良好的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com