第一章

关于保健按摩



需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

常常有疲劳感。上肢的保健按摩概括起来有以下几方面的作用：

（1）缓解上肢的疲劳。

（2）治疗上肢的部分症状，如神经根型颈椎病引起的上肢麻木、疼痛，肩关节周围炎、网球肘等症。

（3）改善上肢的运动功能。这一点对于老年人、长期卧床的人、手术后卧床静养的人尤为重要。

（4）改善末梢血液循环。

上肢保健按摩的重点是，上肢的后侧肌肉，前臂的外侧、背侧、掌侧，掌骨间，手指。在做上肢的保健按摩时，被按摩者宜采用仰卧位；也可让被按摩者采用坐位。

（五）下肢及足部保健按摩

由于下肢是人体负重最重要的部位，因此也是最容易疲劳的部位。另外下肢静脉血液要克服重力才能回流，较其它部位困难，因此易造成下肢静脉曲张、静脉血液回流受阻。下肢保健按摩主要有以下作用：

（1）缓解下肢疲劳。

（2）加快下肢静脉血液回流。

（3）改善肢端血液循环。

（4）治疗、缓解下肢症状。通过下肢保健按摩可缓解下肢无力、腿痛、腿软等症状。

下肢保健按摩分下肢后侧和前侧的保健按摩。后侧以小腿后侧中下段为重点，前侧以大腿前侧下段为重点。下肢保健按摩宜先采取俯卧位做下肢后侧保健按摩，然后采取仰卧

位做下肢前侧保健按摩。

（六）头部保健按摩

人体各部分生理功能的正常发挥，有赖于头部正常的生理功能。中医认为:头为“诸阳之会”,“清阳之府”五脏六腑精华之血，六腑清阳之气，皆上注于头。头既怕感受邪气的侵袭，又易被邪气所侵袭。当头部感受各种内外邪之后，或当人完成紧张工作之后，头部会出现许多症状，如头痛、眩晕、耳鸣、失眠、嗜睡、倦怠。因此头部的保健是极为重要的。头部保健有以下几方面的作用：

1.缓解疲劳

通过各种保健按摩手法，可以明显缓解疲劳，消除紧张，使得人们重新获得充足的精力和体力。

2.镇静安神

可通过较轻或由重到轻的手法、缓慢或由快到慢的手法，使人们由兴奋转为抑制，起到镇静安神的作用，用于治疗失眠、多梦等。

3.提神醒脑

可通过较重或由轻到重的手法、快或由慢到快的手法，使人们由抑制转为兴奋，起到提神醒脑的作用，用于治疗嗜睡、乏力等症。

4.治疗或缓解头部症状

通过保健按摩可治疗或改善头痛、眩晕、耳鸣等症状另外有降压的作用。

5. 治疗眼疾

可以改善视力，并可以治疗眼部的一些疾病或症状，如眼痛、目赤肿痛、视物模糊。

头部保健按摩的重点是前额、头顶、后枕部。在做头部保健按摩时，被按摩者宜采用仰卧位。

四、保健按摩的操作顺序

做全身保健按摩时，先嘱被按摩者采用俯卧位，依次做：颈部后侧(含后枕部)→肩部→背部→腰部→臀部→下肢后侧→足底；然后嘱被按摩者采用仰卧位，依次做胸部→腹部→上肢→手部→下肢前侧→足背→头部。

五、保健按摩的时间安排

在做全身保健按摩时，时间可长可短，一般做60分钟就可收到很好的保健效果。少于40分钟则做得不充分，保健效果不明显。长于120分钟时被按摩者也容易疲劳。

在做全身保健按摩时，背部及下肢后侧一般需要30～45分钟。背部的保健按摩时间不要太长，时间太长就意味着被按摩者俯卧的时间较长，容易引起胸闷。头部时间以不低于10分钟为宜，太短影响保健效果。

以下是保健按摩的部位与时间的对应关系，可根据具体情况酌情掌握。

表1–1　各按摩部位的时间分配表

时间分配（分钟） / 总时间（分钟） / 部位	60	90	120
颈部后侧、肩部	10	15	15
腰背部、臀部	10	15	15
下肢后侧、足底	10	10	15
胸部、腹部	10	10	20
上肢、手	5	10	15
下肢前侧、足背	5	10	15
头部	10	20	25

六、保健按摩的环境

保健按摩的环境要求如下。

1.场所

按摩场所以干净、安静、舒适为宜，色调以暖色为宜。

2．温度

温度在30 ℃ 为宜。温度过低易引起肌肉紧张，温度过高易疲劳、出汗。

3．保温

在做按摩时要注意除被按摩的部位要充分暴露外，其余部位要用毛巾被或按摩巾盖好以保暖，防止被按摩者受凉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4. 光线

光线应柔和，较暗的环境更适合做按摩。注意避免光线直射在被按摩者的身上，特别是面部。

5. 音乐

条件允许时应有一些轻松、优美的背景音乐，以轻音乐为宜。

七、保健按摩的力量

在按摩时要考虑到什么部位可以用力，什么部位不能用力，被按摩者能够承受多大的力。一般说来，颈肩、腰背、臀部、下肢可以用力，胸腹、上肢、颜面不能用力。男性可以承受较大的力，女性则更喜欢较柔和的力；长时间从事伏案工作的人更喜欢在颈肩部施以较重的手法，而从事体力劳动或运动后的人更喜欢在腰背、下肢施以较重的手法；疲劳时需要较重的按摩；紧张时希望较重的按摩。

具体操作时应根据具体情况选择按摩的力量、速度和幅度。在操作过程中还应随时调整手法。

八、保健按摩的注意事项

1. 按摩时间的选择

最好选在晚间、睡前做保健按摩，尤其是老年人。也可

选在锻炼后、洗浴后进行。

2.按摩前的准备

被按摩者在做按摩前最好洗一个热水澡，这样更有利于消除疲劳。被按摩者应穿干净、整洁、柔软、宽松的衣服。

3.手法的选择

应根据具体情况选择手法的力量、速度和幅度。

4.手法的调整

在操作过程中应随时调整手法，因为每个被按摩者的感受是不同的，有时差别很大。同样一个手法有些被按摩者喜欢，有些就不喜欢；同样一个刺激量，有些人能够接受，有些人不能够接受；同一个被按摩者，有些部位能够承受大的刺激，而有些部位则只能接受较小的刺激。为此按摩者在操作中应细心观察被按摩者，仔细体会被按摩者的各种反应，以判断被按摩者是否喜欢这个手法、是否能够承受现在的刺激，以便按摩者随时调整手法。

5.两侧对称

应力求使被按摩者两侧的肢体受到相同刺激量的按摩。为此按摩者应在结束背部的保健按摩时用两手按揉背部两侧；结束下肢后侧、上肢的保健按摩时用推法以使两侧感觉一致。

6.睡前按摩

如果是睡前保健按摩，头部手法应较轻，被按摩者入睡后按摩即可停止，不必将按摩程序全部做完。

7.胸腹部按摩

在做胸腹部保健按摩时，需要注意的是应随着被按摩者的呼吸进行各种手法的操作，否则在治疗后易出现胸闷、腹胀。

8.头部按摩

做头部保健按摩时，应力求两手放置部位要对称、用力要一致，两手尽量减少移动，即两手要稳。头部保健按摩可放在最前面，也可放在最后进行。

9.了解被按摩者的身体状况

在按摩之前应确认被按摩者无以下疾病：皮肤病、呼吸系统疾病、损伤、严重的心肺疾患。

第二章

保健按摩常用腧穴



腧穴是人体脏腑、经络之气输注于体表的部位，是按摩、针灸治疗疾病的特定部位。腧穴分为经穴、经外奇穴、阿是穴。经穴是分布于经络上的穴位。经外奇穴是指其有奇效，又不在十四经上的穴位。阿是穴是指人体上的痛点。

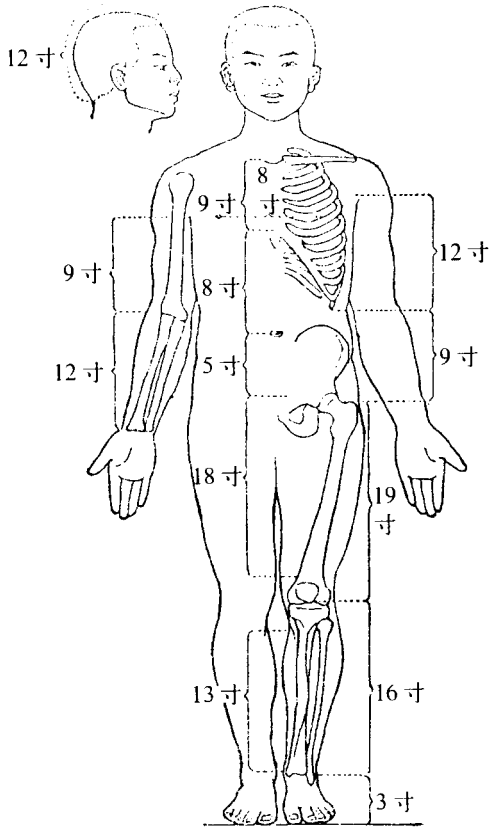
腧穴与脏腑、经络有密切关系。腧穴具有接受刺激、防治疾病、反应病症、协助诊断的作用。在治疗方面，既可治疗局部疾病，又可治疗该穴所在经脉通达部位的疾病。此外一些腧穴还有双向调节作用，即对机体的不同状态，可起到良性调节作用；如内关既可治疗心动过速，又可治疗心动过缓。某些腧穴还具有相对的特异性，如大椎穴可退热，至阴穴可矫正胎位。

一、腧穴的定位方法

腧穴的定位方法可分为骨度分寸法、人体体表标志法、手指比量法和简便取穴法。

1.骨度分寸法

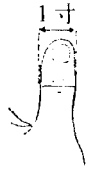
即以骨骼为主要标志测量周身各部位的大小、长短，并依据其尺寸按比例作为定穴的标准。具体骨度分寸见图2-1和表2-1.



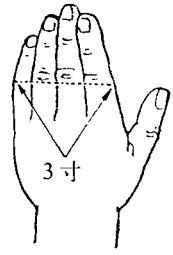
常用骨度分寸示意图



中指同身寸法



拇指同身寸法



横指同身寸法

图2-1

需要全本请访问 www.ertongbook.com