

中外保健 按摩技法

全集

任全◎主编

ZHONGWAIBAOJIAN
ANMOJIFAQUANJI



辽宁科学技术出版社

顾 问 史英健
主 编 任 全
编 委 慕 思 张仁元 李志轩 陈鸿升 赵 山
扬 剑 任素华 王锦平 刘东楠 支新会

(该书为华夏良子集团指定培训教材)

图书在版编目(CIP)数据

中外保健按摩技法全集 / 任全主编. — 沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2005.5
ISBN 7-5381-4324-6

I. 中… II. 任… III. 保健 - 按摩 IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 122375 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者:

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 20

字 数: 450 千字

印 数: 1~

出版时间: 2005 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 侯 健

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文 史丽华 蔡桂娟

定 价: 元

编辑部联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

序

任全先生的《中外保健按摩技法全集》，边读边会使人产生一种“透彻、顿悟”之感。按摩，这种源于华夏的传统保健文化，流行并被现代人喜爱并不足怪，令人惊叹不止的是，任君对保健按摩的研究，竟达到一种出神入化的境界。中国古代儒、道、佛、医文化博大精深的内涵，竟然在按摩理论上被那么精妙的融为一体。古老中国哲学思想的光芒和现代哲学、数学、物理学的智慧竟被完全吻合在任君的“十道”理论上，举一反三，百验不殆，正所谓“师法自然，万法归一”。

读任全大作，想其人必定严肃、深沉，一代宗师风范，见其人才知那么年轻、随和，三十多岁，乐呵呵的样子，端正的脸庞，善良的禀性，只有一副大脑门，透出智慧的光泽。他辍耕不止，诲人不倦，为中国保健按摩研究集大成者，对人类健康事业的贡献自不必说，其独创的“无极保健法”“十道”“十方”理论，目前正被每一位知晓的专家所赞叹，想必不久将会在学术界产生巨大的影响。

史英建

前言

《中外保健按摩技法全集》，是我在十几年的保健按摩教学和临床实践中总结出来的。近年来，我精研了世界各种保健按摩方法，虽千变万化，各有千秋，但无不遵从自然之道。领悟到若有若无、虚无缥缈的保健之精髓、按摩之神韵、手法之真谛。又经过深入的研究和思考，由一点点的灵感积累而来，最后得到一种空间思维方法。我将无穷大空间和无穷小空间融为一体，认为空间是组成大自然的根本元素，空间的最基本表现形式是散点状空间、直线空间、弦线状空间、曲面状空间、三角立方体空间、圆球形空间、彩色立体空间和万紫千红的动态空间以及无色无味的无形空间等。

我把按摩手法分为：点道、行道、缠道、球道、弦道、运道、震道、意道、玄道、无道十种空间运动。按摩手法要求完全按照自然空间物质运动规律施术，从而整理出刚柔并济、圆润流畅的保健按摩套路和多种技法，让人从眼、耳、鼻、口、身、心充分感觉到保健按摩师的手足抚慰，在极其松弛的状态中感觉到无微不至的自然之美的感觉，身心得到人间美好祥和的保健按摩。

本书是我从全方位论述中外保健按摩的一个大胆尝试，希望拙作的出版能给你带来好运，让你找到财富宝库的钥匙和密码，真正从保健按摩行业中得到实惠，从而为更多的人进行超一流的保健按摩服务。对于书中的一些技术问题，你可以通过电话或者通讯与我联系，我一定会给你一个满意的答复。

最后，我衷心地希望读过本书的朋友们，对我的一家之言和多种见解提出批评和指正，我将不胜荣幸。由于时间仓促、编写工作繁重，可能存在个别的差错，敬请读者看后不吝指教，我们一定在再版时加以改正，并对您的支持和帮助表示感谢。

最后祝大家：幸福快乐，健康长寿！

任全

2003年10月27日0时于无居

作者简介



任全（名泉松，字玄真，号无禅），国家级保健按摩技师，中国健美协会国家一级健身指导员，华夏良子集团培训总监，北京整脊学会副会长兼秘书长。1964年出生于河南省，河洛文化赋予他中庸、容怒、隐忍、睿智的个性。任君泉松，幼承庭训，习研岐黄，博学强记，学验俱来，讲坛之上独领风骚，科研领域屡有建树。他顺应时代潮流，潜心于保健按摩教研，点滴积累了丰富的教

学经验，遂精通世界流行的中式、港式、日式、台式、泰式、韩式、欧式、美式保健按摩，足部健康法、运动按摩等各种保健治疗方法。其代表作《保健按摩大全》是中国保健按摩行业的首部大型专著，正和其他20余套书（光盘）共300万字的著作畅销海内外，为中国保健行业做出了应有的贡献。他先后创造性发明了藏密式、缠柔式、震运式、脏腑、手道、耳道、足道等经典而又实用的保健按摩套路。

他运用数字化空间解剖来形象逼真地论述“形能哲学”，建立“脏腑经络穴位功能空间结构”的科学化中医模式，能够完善的解释中医数千年不解之惑，如经络、脏腑、穴位、天癸、冲脉、太极的实质等。他把保健按摩手法分为：点道、行道、缠道、球道、弦道、运道、震道、意道、玄道、无道十种空间运动。作用上可以分为内收、外敛、平衡、向心、离心、变易、调气、行血、无用九种。手法在保健治疗上可分为十方：乐方、色方、电方、场方、食方、药方、心方、导方、气方、光方。

他的手法在“皮”如行云般圆润走“球”道，在“脉”如海涛一样流畅走“行”道，在“肌”肉如缠丝状柔和走“缠”道，在“筋”腱如拨弦之刚劲走“弦”道，在“骨骼”如三角形渗透走三角“玄”道，在“网膜”如渔网形走“意”道，在“穴位”如漏斗状走“点”道，在“关节”如滚轴样走“运”道，“整体”耗散重组走“震”道，使经脉气血循行有序。终至损其有余，补其不足；引阳入阴，阴平阳秘，精神乃治；精神内守，发而中节；和于术数，寿与天齐。

作者联系方式：13901386623 电话：0371-6023382

E-mail: rql9641027@163.com

通讯地址：河南省郑州市城北路8号院（450004）

目 录

作者简介

序

前言

上篇 总 论

一、按摩基本概念	3
(一) 保健按摩名称的由来	3
(二) 按摩手法命名	3
(三) 按摩手法流派	4
(四) 按摩法要素	4
(五) 按摩手法轨道	5
(六) 按摩的作用部位	8
二、按摩基本原理	12
(一) 按摩手法原理	12
(二) 按摩原理	13
(三) 按摩对人体的作用	13
(四) 手法与结构特征	14
(五) 手法与人体信息	15
(六) 传统手法分类	16
(七) 按摩法治疗原则	17
三、按摩基本要求	20
(一) 按摩十二字诀	20
(二) 按摩适应证	21
(三) 按摩禁忌证	21
(四) 按摩的学习方法	22
(五) 按摩的施术方式	22
(六) 按摩手法的用力特点	36
四、按摩基本常识	39
(一) 保健按摩练功术	39
(二) 按摩介质介绍	41

(三) 历代按摩器械简介	42
(四) 按摩中心常用设备简介	43
(五) 按摩心理学	44
(六) 按摩注意事项	46
五、按摩相关技法	47
(一) 蜡(烛)疗简介	47
(二) 泥疗简介	47
(三) 拔罐简介	48
(四) 刮痧简介	52
(五) 针灸简介	53
(六) 冷冻疗法简介	54
(七) 牵引疗法简介	54
(八) 葛氏拍打疗法简介	57
六、按摩手法简介	59
(一) 点道渗透	59
(二) 球道轮回	76
(三) 震道鼓荡	81
(四) 行道波动	92
(五) 运道太极	97
(六) 缠道延绵	119
(七) 玄道神明	123
(八) 弦道刚劲	129
(九) 意道随心	140
(十) 无道虚空	144
七、按摩常用穴道	155
(一) 督脉	155
(二) 任脉	157
(三) 手太阴肺经	161
(四) 手厥阴心包经	162
(五) 手少阴心经	164
(六) 手太阳小肠经	166
(七) 手少阳三焦经	169
(八) 手阳明大肠经	171
(九) 足太阴脾经	174
(十) 足厥阴肝经	177
(十一) 足少阴肾经	179
(十二) 足太阳膀胱经	184

(十三) 足少阳胆经	190
(十四) 足阳明胃经	198
(十五) 冲脉	201
(十六) 带脉	202
(十七) 阴维脉	202
(十八) 阳维脉	203
(十九) 阳跷脉	203
(二十) 阴跷脉	203
(二十一) 经外奇穴	204

下篇 各 论

一、按摩特殊技法	209
(一) 复式按摩手法	209
(二) 踩跷按摩技法	218
(三) 特定按摩手法	233
(四) 小儿按摩技法	241
(五) 脏腑按摩技法	252
(六) 一指禅按摩技法	265
(七) 颈椎复位按摩技法	265
二、脏腑经络按摩技法	267
(一) 论皮肤按摩	267
(二) 论头部按摩	267
(三) 论眼部按摩	268
(四) 论颈部按摩	268
(五) 论上肢按摩	268
(六) 论肩部按摩	269
(七) 论手部按摩	269
(八) 论胸部按摩	269
(九) 论腹部按摩	270
(十) 论背部按摩	270
(十一) 论腰部按摩	270
(十二) 论臀部按摩	271
(十三) 论下肢按摩	271
(十四) 论膝部按摩	271
(十五) 论足部按摩	271
(十六) 论心脏按摩	272

(十七) 论肝脏按摩	272
(十八) 论脾脏按摩	273
(十九) 论肾脏按摩	273
(二十) 论肺脏按摩	273
(二十一) 论心包按摩	274
(二十二) 论小肠按摩	274
(二十三) 论大肠按摩	274
(二十四) 论三焦按摩	274
(二十五) 论胃脏按摩	275
(二十六) 论胆囊按摩	275
(二十七) 论膀胱按摩	275
(二十八) 论肌肉按摩	275
(二十九) 论筋腱按摩	276
(三十) 论脉管按摩	276
(三十一) 论骨和骨髓按摩	277
(三十二) 论气血按摩	277
(三十三) 论男性按摩	277
(三十四) 论女性按摩	278
(三十五) 论跷脉按摩	278
(三十六) 论维脉按摩	278
(三十七) 论乳房按摩	278
(三十八) 论耳朵按摩	279
(三十九) 论鼻子按摩	280
(四十) 论牙齿按摩	280
(四十一) 论夫妻按摩	280
三、中外按摩技法论	281
(一) 论中式按摩	281
(二) 论港式按摩	282
(三) 论日式按摩	283
(四) 论泰式按摩	284
(五) 论傣式按摩	285
(六) 论韩式按摩	286
(七) 论台式按摩	288
(八) 论南派按摩	289
(九) 论北派按摩	289
(十) 论欧式油压	290
(十一) 论运动按摩	291

(十二) 论美式整脊	292
(十三) 论广式按摩	294
(十四) 论藏式按摩	295
(十五) 论温式按摩	296
(十六) 论缠揉式按摩	297
(十七) 论震运式按摩	300
(十八) 论经络收放按摩	301
(十九) 论正骨按摩	301
(二十) 论冰火按摩	301
(二十一) 论双飞按摩	302
(二十二) 论骑式按摩	302
(二十三) 论敲腿疗法	302
(二十四) 论搓澡疗法	303
(二十五) 论泰式洗头	303
(二十六) 论手道	303
(二十七) 论耳道	304
(二十八) 论 SPA (水疗)	304
(二十九) 论运动修复	306
(三十) 论香熏	306
(三十一) 论瑜伽导引	307

中外保健按摩技法全集

上篇

ZHONGWAI 总论
BAOJIAN
ANMO
JIFA
QUANJI

一

按摩基本概念

按摩是用手或器械的机械力作用于人体以达到治病和保健目的的方法，是物理疗法的一种。在人类与疾病的斗争中推拿按摩是使用最早、流传最广、疗效显著的治疗方法之一。此法在中外沿用数千年，并随着社会文化的发展，不断地丰富和提高。

我国汉代以前的古籍上称按摩为导引，明代以后称按摩，应用范围日益扩大，手法也日臻完善。中医治疗多称为推拿。西方按摩和手法与中医推拿虽有许多共同之处，但在实施手法和理论上又仍有一定差异。

中医推拿根据患者的阴阳虚实，采取循经络、辨证施治的方法等，治疗上重视手法的补、泻；而西医按摩手法重视肌肉关节运动功能和人体解剖结构，治疗从调整解剖关系的异常和恢复功能入手。

（一）保健按摩名称的由来

保健按摩一词是舶来品，是由国外引进到中国的；而按摩一词则是中国最早提出的，所以保健按摩是在中国开放的“鲜花”，并且香遍全世界。保健按摩是任何生活小康的人都会提出的保护生命的需要，更是随着经济的发展，生活水平的提高，人的温饱解决以后的必然需要，也是人们维护自己生命的最重要的工作之一，就像《黄帝内经》所讲的：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦以中央出也。”

另外，《内经素问·血气形志篇》也提出“按摩”，秦汉之前有《按摩十卷》，可惜该书早已失传。推拿名称，最早见于我国明代张介宾的《类经》注释和龚云林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》，主要是指小儿推拿，其后不少地区或书籍中，便沿用推拿来代替按摩。

（二）按摩手法命名

笔者根据空间运动的自然之道，结合原有的传统手法将按摩手法归纳为以下十种：点道、行道、缠道、球道、弦道、运道、震道、意道、玄道、无道手法。

古代的手法命名，最初多用一个字来进行。如“推而行气血，摩而顺其气，拿而舒其筋，按而调其经，点而理其络，揉而活其血”。后来在运用实践中，逐渐出现将两种以上的手法，相配合成一种复合性手法的命名。如点而压之的“点压法”；按而揉之的“按揉法”；抠而拔之的“抠拔法”，牵而抖之的“牵抖法”等复合性手法的命名。

另外，按摩手法还由于不同时期社会科学文化的渗透以及社会风俗等方面的影响，对于某些复合性手法，由于经常反复使用而确实有效，遂命之以美妙而文雅的名称。如：“一指禅”、“一指戳天”、“二龙戏珠”、“三阳开泰”、“丹凤朝阳”、“蝴蝶双飞”、“白蛇吐信”、“苍龙摆尾”、“金鸡独立”、“猿猴摘果”、“麻姑献寿”、“童子拜佛”等，又称之为“特定手法”。

在手法的分类中还充分考虑到施术部位的变化以及空间运动形式的变化而做不同的命名，如：用力使手上下振动叫做“颤法”；用力使手左右摆动而为之“荡法”。握住患者肢体上下运动为之“抖法”；左右运动为之“摆法”；转动关节为之“摇法”；屈动关节为之“屈法”；牵拉关节为之“拔法”、“抻法”、“引法”、“伸法”；使用手指、手掌、拳尖、肘尖、前臂等部位，或用肩扛、膝顶、脚踩等，即以其所使用的部位之名称，加上所使用手法之名称而命名。复合性手法的命名，一般是在已经形成的常用手法名称的基础上加以归类。如：“盘肩摇臂法”、“搓揉四心”、“推运脾胃”、“顺藤摸瓜”、“喜鹊搭桥”、“金蝉脱壳”、“解甲归田”、“开胸顺气”等法。

（三）按摩手法流派

在数千年的漫长而悠久的历史发展过程中，由于历史原因、地理环境、经济区域、文化发展等方面的因素和影响，按摩手法产生了各种不同的流派。世界上不同的国家又有不同的流派，而今世界上流行的保健按摩主要有：泰式按摩、日式指压、欧式油压、港式按摩、台式按摩、中式按摩、韩式松骨、美式整脊、美容按摩、情景按摩、足部按摩等。

从我国目前情况分析，主要是南北两大流派，即南方的推拿流派及北方的按摩流派。全国的流派很多，据1987年出版的《中华推拿医学志》一书的不完全统计，我国古今约有三十多个流派，三百多种手法。其中较大的流派有：“一指禅推法”、“腹诊推拿法”、“脏腑推按法”、“脏腑点穴法”、“经络按摩”、“指针点穴法”、“捏筋疗法”、“拍打疗法”、“武功推拿法”、“内功推拿法”、“运气推拿法”、“小儿推拿法”、“正骨推拿法”、“伤科推拿法”、“自我按摩法”、“膏摩法”、“按摩麻醉”等。

总括起来说，不外乎点穴、捏筋、拍打、推拿、按摩、正骨、小儿推拿、整脊、捏脊、器械按摩、保健按摩、自我按摩和踩跷等十几个门类。

（四）按摩手法要素

1. 按摩的环境要素 按摩的效果好坏，与周围的环境有着不可分割的联系，所以按摩法的第一基本要素就是环境美。

环境由许多要素组成，室内的温度、湿度、灯光亮度、音乐的节奏、声音的大小、环境的气味、按摩单子的颜色、按摩床的舒适程度、按摩师的形象、性别、年龄、患者喝的茶水温度、茶叶的颜色、口味等无所不包，由此可知，按摩对环境要求是非常苛刻

的，按摩师应该针对患者的需求，全部都要考虑到，以便让患者来到以后无可挑剔。

2. 手法的熟练程度 按摩时使用的各种手法，千变万化，施术者必须广记博识，熟练地掌握各种手法、套路，并经常进行演练和使用。使其达到运用纯熟，配伍熟练，熟能生巧，心领神会，法自手出，应用自如的程度。

正如《医宗金鉴》所说的，“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”，只有这样才能熟练地运用于临床治疗，体现出手法的灵活技巧和随机应变。因此，对各种手法的演练，是每个从事保健按摩工作者的基本功。

此外，适当地选用一些练功方法，以增强指力、腕力和臂力，是做好各种手法的基本力量。按摩所使用的按摩施术部位是非常多的，而且是非常灵活的，只有不断开动脑筋，才能够真正做好保健按摩。

3. 手法的作用力 按摩的用力方法，一开始就无形力量，并将这种保健按摩的无形力量融于整个按摩的套路当中。

各种保健按摩手法，都具有一定的实际作用力。其中主要包括：手法用力的大小程度、作用方向、作用形式、持续时间和作用频率等方面。

4. 手法的着力点 按摩手法的按摩着力点，有着独特的空间结构特性，所以才会有不同的手法作用在不同的空间层次，产生的作用也是不一样的。但是各种手法却都是通过人体的感受器官或者特殊的穴位空间结构，经过经络、神经的传导以及由于按摩力度的自动传导或引起的共振，从而引起五脏六腑发生生理或病理变化。

各种手法作用于人体，首先接触到人之体表外部空间结构，也就是所谓按摩师的气感或手感。通过不断刺激人体内的神经血管、经络穴位、骨骼肌肉以及内脏器官，最后逐步深入到人体的心灵深处。

各种手法刺激的感受器，即是各种手法的着力点，不同的按摩手法，必然产生不同的保健按摩作用。

（五）按摩手法轨道

1. 空间运动规律 按摩手法的运动轨道是空间随意运动的轨迹，这一点，应该从研究空间运动的规律性变化中得出。从各种手法的用力形式、用力方向、用力大小、作用时间及作用频率分析来看，各种手法的共性是都要用力操作，只是力度的大小、方向不同。

凡是在力的作用下，按摩手法的运动轨迹，必然是符合物质运动规律的。物质空间运动的规律首先是发散或收敛，也就是物质的向内聚合或向外分裂运动规律，其实也就是中医的阴阳规律，反映到手法上就是有形手法与无形手法的不同作用。

再者就是运动方式的变化，如水平状运动、螺旋状运动、波浪式振动。

物质空间运动规律与手法运动规律应该是完全一样的，其运动方向不外乎：发散（五行属木）、收敛（五行属水）、向心（五行属金）、离心（五行属火）和旋转（五行属土）五个基本方向。另外还包括物极必反的“变易”规律（力量方向、性质、作用等的

变易)、方圆空间相互制约、相互依赖、相互包容规律(代表人体气血运行的调节)和时空调节(光线、温度、时间、颜色等的调节)等。

2. 按摩手法的运动轨道

(1) 平: 施术部位与操作者身体保持等距运动, 水平的直线用力方向, 即手法的用力沿水平方向进行。

如以操作者为坐标, 可分为水平向前用力和水平向后用力; 若以患者为坐标, 又可分为向心性水平用力和离心性水平用力。实际上水平方向的用力, 都结合有垂直向下的用力, 其真正的用力方向, 需视这两种方向的用力大小比例变化而定。水平向前进行的用力, 即以操作者为坐标, 其手法用力沿水平方向向前进行。这种用力方法实际上是垂直向下和水平向前两种用力的结合。

以推法为代表。推法的用力中等而沉实, 速度均匀而适中。如果两种方向的用力大小比例发生变化, 如垂直向下的用力加大, 则水平向前的用力减小, 使推的力量越加重, 而推的速度则变得缓慢; 反之, 垂直向下的用力减小, 则水平向前的用力加大, 而变得手法轻柔, 速度加快, 甚者则演变为擦法。这便是推法与擦法在用力方向的大小比例中变化的根本区别。水平向心性用力, 即以患者为坐标, 其手法用力从患者肢体远端, 沿水平方向向中心进行, 即引气血以归原。水平离心性用力, 即以患者为坐标, 其手法用力由近心端, 沿水平方向向远心端进行, 即引气血以营四末。

(2) 旋: 旋就是环状螺旋运动, 是左右回旋形状的旋转用力。即手法的用力方向呈旋涡状的运行方向。实际上是水平方向左右旋转用力, 与垂直向下用力的结合力。按其旋转方向, 可分为“顺时针旋转”和“逆时针旋转”两种。如摩法与揉法, 即在做水平回旋运动的同时, 加上一些垂直向下的按压力量。此两种方向的用力大小比例的变化, 是摩法与揉法的主要区别。加大其垂直向下的用力, 则缩小旋转半径, 其作用力可下沉于肌肉深层, 而操作者手掌皮肤与患者保健部位之皮肤密切接触, 不再改变其接触位置, 而其滑动则在肌肉层进行, 此时便成为揉法了。

(3) 滑: 滑就是滑动浮走, 施术部位因有按摩质或其他润滑介质, 手法出现惯性移动一段距离, 如溜滑法、滚法。

(4) 垂: 垂就是垂直施力或垂直击打运动。向受术部位垂直施加压力是最基本、最单纯的一种用力方向。如点法、按法、压法等手法的用力方向, 都是垂直向下的用力方向。也是各种手法(除提法之外)中最基本的用力方向, 即大多手法都是在此种用力方向的基础上, 再改变其方向, 如推法、揉法、摩法、搓法等, 都是在垂直向下用力的基础上, 再改变其用力方向的。

(5) 杠: 杠就是杠杆作用运动, 通过骨骼、关节的杠杆作用活动关节, 如屈、扳等, 可以节省力量, 提高疗效。

(6) 复: 复就是复合运动, 是多种运动方式的复合体, 多个方向的混合用力, 是由两个以上用力方向的交叉混合用力及复杂多变的多方向混合交叉用力, 在保健按摩中是非常多见和常用的。可以归纳为: 分力、合力、剪力、扭转力及其他多方向混合用力。

● 分力: 是指向相反两个方向的用力, 如牵引法、拔伸法、分法等。

●合力：是指从两侧向相对一个方向的用力，如捏法、拿法、挤法、合法等。

●剪力：即剪刀力，是由两个交叉纵轴，向一齐合并的剪力形杠杆用力，如屈法、折法、夹法等。

●扭转力：即在同一纵轴上的、两个相反方向的旋转用力（如同拧毛巾之用力），如侧扳法等。

●混合用力：即多种复杂多方向的混合用力，如捻法，是合力与扭转力的配合，而且方向多变；斜扳法，是剪力与扭转力的配合；提法，是合力与垂直向上方向用力的配合；侧扳法，应当是扭转力与分力的混合用力，这些在实际临床当中是非常多见的。

（7）空：就是手法的空间运动变化形式，通过空间的变化作用与穴位，起到较好的空间调节作用。如一指禅手法、揉法。

（8）无：无就是无形的空间环境以及空间环境的变化、语言变化等起到心理的调节，最终达到经络脏腑的调节作用，如光线按摩、谈心疗法。

（9）反射：通过人体神经的反射，作用于人体的全身组织器官，起到意想不到的作用。如足部保健，全息疗法。



复合用力



混合用力



空力运动

（六）按摩的作用部位

按摩最先接触到人的体表外部空间结构，也就是所谓的气感或按摩的手感，其中有一些疾病只要手一放在患处就有一股发凉的感觉，这就是空感，然后再由穴位、皮肤、经脉、肌肉、筋腱、骨膜、骨关节、骨髓，最后将作用逐步深入到人的心灵深处。而有形的手法不断刺激到人体内的不同层次，各层次是各种手法作用力的直接承受者，即最直接的按摩手法着力点。由于手法用力的大小及用力方向的不同，而作用于以上不同层次，达到防治不同层次的疾病和损伤之目的。

1. 空间 人的穴位外面有一个无形的空间，说其无形只是因为它无色无味无法感知而已，其实它还有一个有形的空间结构，在这个空间结构形象里面，运行着人体内脏的经络之卫气循环，这层卫气就像一层保护伞一样，保护着人体的生命，护卫着毛发的生长，所以它有一定的发散或收敛作用。一般来说，阳经的外在空间是收敛空间形象，表现为外表的凹陷，表面粗糙，一般汗毛较重；阴经的外在空间是发散空间形象，表现为外表的凸起，表面光滑，一般汗毛较轻。所以阳经外在空间手感发凉，表示吸收热量，若是体表不能发凉或散热发汗，都说明有问题；阴经的空间应该是发热的，若是阴经的空间过热或过分发凉都是病态的表现。

2. 穴位 人的全身外周有经穴 361 个，经外奇穴 50 余个，络穴无数个，阿是穴到处都有，可以说人身无处不有穴，最大之穴就是九窍（雄性）或十窍（雌性），最多之穴位无法多过皮肤的孔隙。穴位作为人体经气的聚集之处，都有着基本固定的空间形态，通过手法作用于这些空间而引起空间结构的变化，对于调节经络脏腑功能有着不可替代的作用，而在穴位上的手法就是作用的根本，通过手法的阴阳变化来调节穴位阴阳之气的不足或过剩，进而治疗或保健人的机体。

3. 皮肤 人体的皮肤，就像大海一样包围着人的躯体，其中有津液起作用的地方，是人的毛细血管、末梢神经再生之处，皮肤神经末梢极其丰富。而非常敏感的感受器官，也是各种手法首先直接接触到的最体表的部位，所以经常按摩皮肤会起到不同凡响的作用。轻度用力的手法，如抚法、摩法、抹法、搓法等，都是作用于皮肤的手法。具有温润皮肤、刺激神经、调和气血的作用。从现代医学角度讲，不同节段的神经，支配着不同部位皮肤；从中医角度讲，有十二皮部，受十二经络的支配，基本与十二经络的走行部位相符合。

4. 经脉 指血脉、经脉等。相当于现代医学所讲的神经血管系统等。经脉居皮里肉外，是气血流通的通道。轻中度手法，如推法、揉法、按法、拍打法等都是作用于经脉的手法。可达到疏通经络，调理血脉，加速血液循环的作用。

5. 肌肉 肌肉居皮肤血脉之间，通过结缔组织附于筋骨之上。肌肉本身不会有巨大的收缩和发散力量，它必须在肝经的结缔组织筋腱或筋膜束缚的情况下才能产生这样的现象。若处于细胞对于外周环境的不适应，从而引起细胞的空间结构发生变化，这就是肝木的作用，即所谓土得木而达是也。因为人体产生运动是由于全身肌肉有条不紊地