

初级盲人保健按摩培训教程

实践技能

张宝康 主编

求真出版社

编 委 会

主 编 张宝康

副主编 党苏苏 严三媛

编 委 石 峰 冯 斌 李 飞

向丽婷 陈 勇 徐正艳

图书在版编目 (CIP) 数据

初级盲人保健按摩培训教程·实践技能 / 张宝康主编. —
北京: 求真出版社, 2019. 6
ISBN 978-7-80258-259-0

I. ①初… II. ①张… III. ①按摩疗法 (中医) —盲人
教育—教材 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 115497 号

初级盲人保健按摩培训教程·实践技能

主 编: 张宝康
责任编辑: 亢 淼
出版发行: 求真出版社
社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号
邮政编码: 100050
印 刷: 北京柏力行彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 48 千字
印 张: 5.75
版 次: 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80258-259-0/R·77
定 价: 30.00 元
销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录

- 第一章 保健按摩基础知识 / 001
 - 第一节 按摩发展简史 / 002
 - 第二节 按摩的作用原理与常用按摩介质 / 009
 - 第三节 按摩的适应证、禁忌证及紧急救护常识 / 014
 - 第四节 保健按摩服务程序 / 019
 - 第五节 保健按摩师的接待礼仪、仪容仪表及岗位职责 / 021
- 第二章 保健按摩单式手法 / 027
 - 第一节 概 述 / 027
 - 第二节 摩擦类手法 / 031
 - 第三节 挤压类手法 / 037
 - 第四节 摆动类手法 / 043
 - 第五节 振动类手法 / 047
 - 第六节 叩击类手法 / 051
 - 第七节 运动关节类手法 / 056

第三章 全身保健按摩操作程序 / 063

第一节 按摩前准备 / 064

第二节 仰卧位保健按摩操作 / 066

第三节 俯卧位保健按摩操作 / 072

第四节 坐位保健按摩操作 / 077

第二章

保健按摩单式手法

第一节 概 述

一、手法的概念

按摩手法，是指用手或肢体的其他部位，按照各种特定的技巧和规范化的动作，在体表进行操作，用以防治疾病的一种技术方法。因主要是以手进行操作，故统称为手法。由于手法操作方式的不同，形成了许多动作有别的基本手法，如推法、拿法、按法、摩法等。根据使用的目的不同，手法可用于以治疗为主的医疗按摩或以养生健身为主的保健按摩。保健按摩手法就是以保健为目的，施术者用手或肢体的其他部位或器械，在受术者身体的一定部位进行各种规范化动作操作的一门技术方法。

手法要求达到持久、有力、均匀、柔和，从而

达到“深透”。所谓“持久”是指手法操作要按照规定的动作要求，保持动作和力量的连贯性，不变形、不走样。“有力”是指手法必须具有一定力量、功力和技巧力，而非蛮力。这种力应该根据患者的体质、病情、年龄、性别及作用部位等不同情况而增减。“均匀”是指手法操作时，动作的幅度、速度和压力必须保持一致，不要时快时慢，忽轻忽重。“柔和”是指手法动作要平稳缓和，变换时要自然协调，作用力要轻而不浮、重而不滞，不可生硬粗暴。“深透”是指手法在前四项要求基础上要有渗透力，效果不能局限于体表，而要达到组织深层，使效应传之于内，达到“外呼内应”之效。

手法要求的这五个方面是密切相关、相辅相成的，必须经过反复练习和实践，方可由生而熟，熟而生巧，最终达到灵活应用、得心应手，正如《医宗金鉴·正骨心法要旨》所说：“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。

二、手法的分类

（一）根据手法的动作形态分类

1. 摩擦类手法

摩擦类手法是指在手法操作过程中，施术者着

力部位与治疗部位的皮肤之间产生明显摩擦的一类手法，如推法、摩法、擦法、搓法等。

2. 挤压类手法

挤压类手法是指单方向垂直向下或两个方向相对用力的一类手法。如按法、拨法、拿法、捏法、点法等。

3. 摆动类手法

摆动类手法是指以前臂的主动运动带动腕关节活动来完成手法操作的一类手法，如揉法、滚法、一指禅推法等。

4. 振动类手法

振动类手法是指施术者以肌肉的特定活动方式使治疗部位产生明显振动感的一类手法。如抖法、振法等。

5. 叩击类手法

叩击类手法是指以一定的节律，富有弹性地击打治疗部位的一类手法。如拍法、叩法、击法等。

6. 运动关节类手法

运动关节类手法是指运用一定的技巧在生理范围内活动患者关节的一类手法。如拔伸法、屈伸法、摇法、扳法等。

上述分类方法主要着眼于手法的动作形态、运

动方式。各类手法动作要领规范、清楚，区分明显，比较适合初学者学习。本教材采用这种分类方法，介绍了常用的 18 种基本手法。

(二) 根据手法作用力的方向分类

1. 垂直用力类手法

垂直用力类手法是指手法作用力的方向与操作部位互为垂直的一类手法。如按法、一指禅推法、拍法等。

2. 平面用力类手法

平面用力类手法是指在一定压力的基础上手法移动方向与患者部位表面互为平行的一类手法。如推法、摩法、擦法等。

3. 对称合力类手法

对称合力类手法是指在操作部位两侧呈对称性相对用力的一类手法。如拿法、捏法、搓法等。

4. 对抗用力类手法

对抗用力类手法是指两个相反方向的作用力同时作用于治疗部位的一类手法。如拔伸法、扳法等。

5. 复合用力类手法

复合用力类手法是指两个以上方向的力同时作