

国家彩票公益金资助·大字版

全国盲人医疗按摩中等专业统编教材
QUANGUO MANGREN YILIAO ANMO ZHONGDENG ZHUANYE TONGBIAN JIAOCAI

按摩学基础

主编 于天源

中国盲文出版社

《按摩学基础》编委会

- 主 编** 于天源（北京中医药大学）
- 副主编** 伏天云（陕西省自强中等专业学校）
吴 凡（北京联合大学特殊教育学院）
- 编 委** （按姓氏笔画排序）
- 华建英（南京市盲人学校）
- 张宝康（陕西省自强中等专业学校）
- 周树鹏（南京市盲人学校）
- 夏文涛（陕西省自强中等专业学校）
- 党苏苏（陕西省自强中等专业学校）

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩学基础：大字版/于天源主编. —北京：中国盲文出版社，2020.8

全国盲人医疗按摩中等专业统编教材

ISBN 978-7-5002-9799-4

I. ①按… II. ①于… III. ①按摩疗法 (中医) —中等专业学校—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 095608 号

按摩学基础

主 编：于天源

责任编辑：韩明娟 顾 盛

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：东港股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：102 千字

印 张：13.75

版 次：2020 年 8 月第 2 版 2020 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5002-9799-4/R·1265

定 价：35.00 元

销售服务热线：(010) 83190520

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录

第一章 概论	1
第一节 按摩的发展简史	1
一、按摩与按摩疗法的概念	1
二、按摩的发展史	2
三、按摩疗法的分类	7
第二节 按摩的作用及原理	9
一、按摩的基本作用及原理	9
二、按摩的补泻作用	12
第三节 按摩的治疗原则及治法	14
一、按摩的治疗原则	14
二、按摩的基本治法	18
第二章 按摩的临床应用	24
第一节 按摩的适应证、禁忌证及注意事项	24
一、按摩的适应证	24
二、按摩的禁忌证	25

三、按摩的注意事项	2
第二节 按摩手法的反应及异常情况的处理	2
一、晕厥	24
二、疼痛加重	30
三、皮肤破损	32
四、皮下出血	34
五、骨关节损伤	36
第三节 按摩介质	37
一、按摩介质概述	39
二、常用按摩介质及作用	39
二、常用按摩介质及作用	41
第三章 按摩手法综述	44
第一节 手法概述	44
一、手法的概念	44
二、手法的基本要求	44
三、手法的分类	46
第二节 摩擦类手法	49
一、推法	49
二、擦法	51
三、摩法	54
四、搓法	56

第三节 挤压类手法	57
一、按法	58
二、点法	61
三、拿法	63
四、拨法	65
五、捏法	67
六、捻法	68
七、踩跷法	69
第四节 摆动类手法	72
一、一指禅推法	72
二、揉法	75
三、滚法	78
第五节 振动类手法	82
一、抖法	82
二、振法	84
第六节 叩击类手法	86
一、拍法	86
二、击法	88
三、叩法	91

4 按摩学基础

第七节 运动关节类手法	93
一、摇法	93
二、扳法	102
三、拔伸法	112
四、屈伸法	117
第八节 复合类手法	120
一、拿捏法	120
二、拔揉法	121
三、按揉法	122
四、弹筋法	124
第四章 各部位手法操作练习	126
第一节 头面部	128
一、面部	128
二、头部	130
第二节 颈项部	132
第三节 胸腹部	134
一、胸部	134
二、腹部	135
第四节 上肢部	137
一、肩部	137

二、臂部	139
三、腕手部	140
第五节 背腰部	142
第六节 下肢部	144
一、骶臀部	144
二、下肢后侧部	146
三、下肢前侧部	148
四、膝关节部	149
五、踝足背侧部	151
六、足底部	152
第五章 按摩练功	154
第一节 按摩练功概述	154
一、按摩练功的起源和发展	154
二、按摩练功法的特点和作用	155
三、练功要求	157
第二节 少林内功	158
一、基本步势	158
二、练功姿势	161

6 按摩学基础

第三节 易筋经	170
一、预备姿势	172
二、韦驮献杵第一势	173
三、韦驮献杵第二势	173
四、韦驮献杵第三势	174
五、摘星换斗势	175
六、出爪亮翅势	177
七、倒拽九尾势	179
八、九鬼拔马刀势	182
九、三盘落地势	183
十、青龙探爪势	185
十一、卧虎扑食势	187
十二、打躬势	189
十三、工尾势	191
第四节 八段锦	193
一、两手托天理三焦	194
二、左右开弓似射雕	194
三、调理脾胃臂单举	196
四、五劳七伤往后瞧	196
五、摇头摆尾去心火	197

六、两手攀足固肾腰	198
七、攒拳怒目增气力	198
八、背后七颠百病消	199

第一节 头面部

一、面部

患者取仰卧位，医生站于或坐于其头端。

(一) 推法

1. 拇指推法

用双手拇指由印堂穴向上交替推至前发际（又称开天门）；然后由印堂穴经眉弓推至太阳穴；再经前额分推至太阳穴，要求覆盖整个前额；从鼻根沿鼻侧推至迎香穴；再沿鼻唇沟推至口角两侧；从承浆穴分推至下颌角。

2. 多指推法

用双手食、中、无名指及小指沿太阳穴→耳前→下颌角，施以推法，也可推至耳后。

3. 鱼际推法

用双手大鱼际分推前额部，也可连续下行经耳前推至下颌角。

(二) 抹法

用双手拇指分抹眼眶上缘（眉弓）、下缘；然后从鼻侧由内向外分抹面颊部；从人中沟分抹至鼻唇

沟；再分抹下颏部。以上部位抹法也可用多指操作。

(三) 揉法

1. 拇指揉法

用双手拇指由印堂穴向上揉至前发际（又称开天门）；然后由印堂穴经眉弓揉至太阳穴；再经前额分揉至太阳穴，要求覆盖整个前额；从鼻根沿鼻侧揉至迎香穴；再沿鼻唇沟揉至口角两侧；从承浆穴向两侧揉至下颌角。

2. 多指揉法

用单手或双手的食、中、无名指揉太阳穴、耳前、下颌部；用拇、食指捏揉耳部及耳垂。

3. 鱼际揉法

用双手大鱼际揉两侧太阳穴、耳前等部位。

(四) 拿法

用拇、食指或拇、食、中三指拿捏额部、眉弓、鼻背、面颊、口角、耳郭及耳垂等部位。可单手，也可双手操作。

(五) 按法

1. 拇指按法

用单手或双手拇指，按前述拇指推法的路线进

行按压，可在印堂、攒竹、太阳、四白、巨髎、迎香、颊车等穴处重点按。

2. 多指按法

用双手的食、中、无名指在两侧的太阳穴、耳前等部位按压。

(六) 叩法

用双手相合或分掌叩击前额部；再用双手四指指腹，在面颊两侧做对称性的多指交替轻叩。

二、头部

患者取坐位或仰卧位，医生站于其侧或站、坐于头端方位。

(一) 推法

1. 拇指推法

用双手拇指从前额向上交替推至百会，再在头部正中线两侧，对称性推膀胱经和胆经路线。

2. 多指推法

用单手或双手四指分开微屈，插入头发内，从前向后做梳推法。