

# 关于实验六按摩基本手法

# 【实验目的】

- 通过本实验正确掌握按摩的基本手法，体会手法的功力有力，即均匀，柔和，持久，深透。

# 【实验原理】

按摩主要是凭借术者的双手（或身体的其他部位，或器械）刺激人体体表部位或穴位，以达到调节人体生理机能和防治疾病的作用。

# 【实验器材】

- 按摩床、爽身粉、按摩油等

# 【实验内容】

## ● 一、推法

- 用手或掌等部分着力于被按摩的部位上，进行单方向的直线推动为推法。轻推法具有镇静止痛，缓和不适感等作用，用于按摩的**开始**和**结束**时，以及插用其他手法之间。重推法具有疏通经络，理筋整复，活血散瘀，缓解痉挛，加速静脉血和淋巴液回流等作用，可用于按摩的不同阶段。

- (一) 方法与步骤
- 1.用指或掌等部位着力于被按摩的部位上。
- 2.根据推法用力的大小，可分为轻推法和重推法。选定力度后进行单方向的直线推动。一般推3~5次。

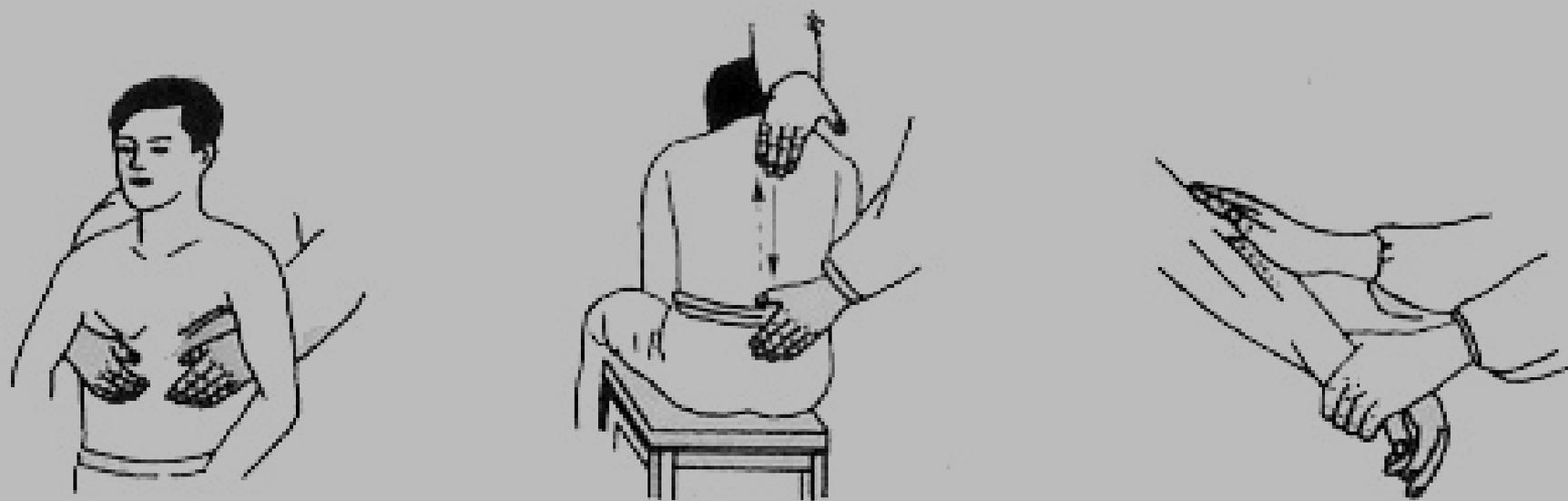
- (二) 动作要领

- 1. 轻推法时用的压力较轻；重推法时用的压力较重。作全掌重推法时，四指并拢，拇指分开，要求掌根着力，虎口稍抬起，必要时可用另一手掌重叠按压于手背上，双手同时向下加压，沿着淋巴流动的方向向前推动。
- 2. 指、掌等着力部分要紧贴皮肤，用力要稳，推进的速度要缓慢而均匀，但不要硬用压力，以免损伤皮肤。

## ● 二、擦法

- 用手的不同部位着力，紧贴在皮肤上，作来回直线的摩动为擦法。具有温经通络，行气活血，镇静止痛，能提高皮肤温度，增强关节韧带的柔韧性等作用。轻擦法多用于按摩开始和结束时，以减轻疼痛或不适感。重擦法多
- 插用于其他手法之间。

# 图8-2掌、小鱼际、大鱼际擦法



- (一) 方法与步骤
- 1. 用手掌、大鱼际、小鱼际或掌根部位着力于皮肤上。
- 2. 根据力量大小选择轻重手法作来回直线的摩动。

## （二）动作要领

- 1.操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，以肩关节为支点，带动手掌作前后或左右直线往返擦动，不可歪斜。
- 2.按摩者手掌向下的压力要均匀适中，在擦动时以不使皮肤褶皱为宜。
- 3.擦法的速度一般较快，往返擦动的距离要长，动作要均匀而连贯，但不宜久擦，以局部皮肤充血潮红为度，防止擦损皮肤。

### 三、揉法

- 用手的不同部位，着力于一定的部位上，作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动的手法为揉法。具有加速血液循环、改善局部组织的新陈代谢、活血散瘀、缓解痉挛、软化瘢痕、缓和强手法刺激和减轻疼痛的作用。全掌或掌根揉，多用于腰背部和肌肉肥厚部位。拇指揉法多用于关节、肌腱部。拇、中指端揉是穴位按摩常用的手法。

# 图8-3掌根、大鱼际、指、全掌揉法



# （一）方法与步骤

- 1.用手掌、掌根、大鱼际、小鱼际、拇指或四指指腹部分着力于皮肤上。
- 2.作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动。

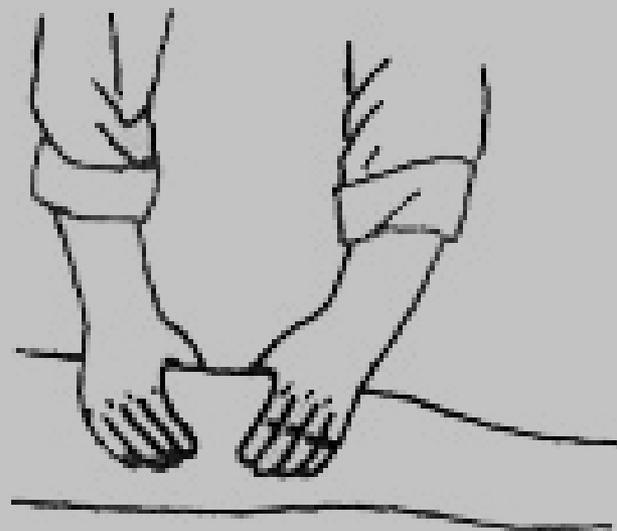
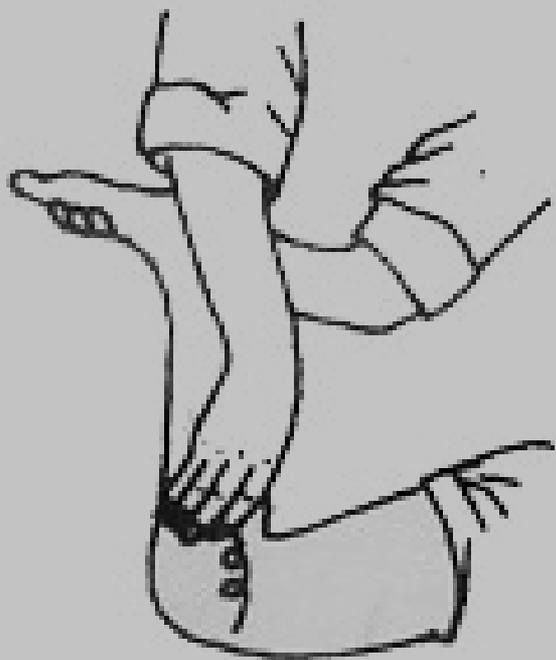
## (二) 动作要领

- 1.揉动时手指或掌要紧贴在皮肤上，不要在皮肤上移动，手腕要放松，以腕关节连同前臂或整个手臂作小幅度的回旋活动，不要过分牵扯周围皮肤。

## 四、揉捏法

- 拇指外展，其余四指并拢，手成钳形，将全掌及各指紧贴于皮肤上，作环形旋转的揉捏动作，边揉边捏边作螺旋形地向心方向推进的手法为揉捏法。具有促进局部组织的血液循环和新陈代谢，能增加肌力和防治肌肉萎缩，缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳和活血散瘀止痛等作用。多用于四肢、臀部等肌肉肥厚处，常与揉法交替使用。

# 图8-4单手、双手揉捏法



# （一）方法与步骤

- 1. 拇指外展，其余四指并拢，手成钳形，将全掌及各指紧贴于皮肤上。
- 2. 作环形旋转的揉捏动作，边揉边捏边作螺旋形向心方向推进。
- 3. 操作时全掌要紧贴皮肤，以拇指指腹和大鱼际构成钳形着力的一面，与四指指腹和小鱼际构成着力的另一面、捏紧时前臂略作旋后，使拇指罗纹面由外向后旋转，随着手的放松，拇指罗纹面继续向内旋动，作完圆形揉动一周，接着全掌向前滑动约一拇指宽的距离。如此周而复始地边揉边捏边螺旋形向前推进。

## (二) 动作要领

- 1.揉捏要求全掌着力均匀，必须有意识地减少食指与拇指尖习惯性的对掌用力，以加强拇指与其他三指的掌根对掌用力。
- 2.要求腕部柔和放松。

# 五、搓法

- 用双手挟住被按摩的部位，相对用力，方向相反，作来回快速地搓动的手法为搓法。具有疏经通络，调和气血，松弛组织，缓解痉挛，加速疲劳消除，提高肌肉工作能力等作用。适用于腰背和四肢部，以上肢部和肩、膝关节处最为常用，常在每次按摩的后阶段使用。



# （一）方法与步骤

- 1.双手呈抱物形着力于肢体部位，挟住被按摩的部位。
- 2.相对用力、方向相反，作来回快速地搓动，同时作上下往返移动。

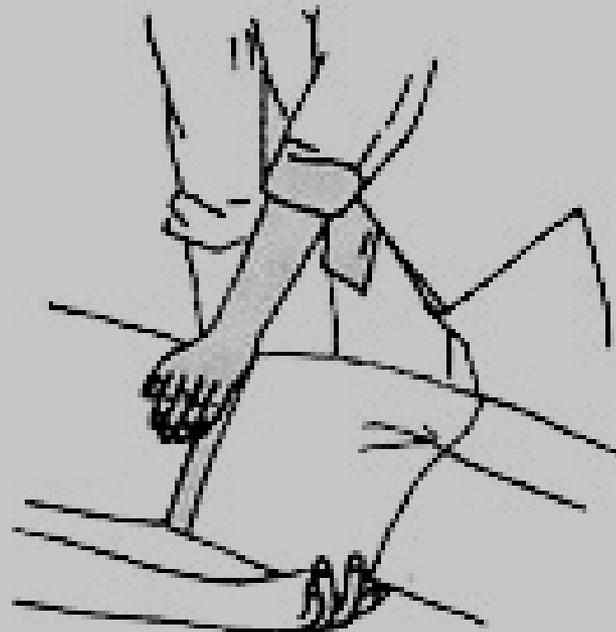
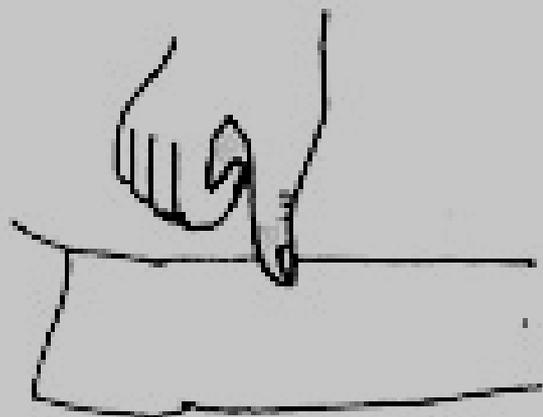
## (二) 动作要领

- 1.操作时两手用力要对称，动作柔和而均匀，搓动要快，移动要慢。
- 2.运动前，若采用压力大、频率快而持续时间短的搓动，能提高肌肉的工作能力；运动后，若采用压力小、频率缓慢而持续时间较长的搓动，能加速消除肌肉的疲劳。

## 六、按法

- 用指、掌、肘或肢体的其他部分着力，由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间（约30 s），再由重到轻地缓缓放松的手法为按法。具有疏筋活络，放松肌肉，消除疲劳，活血止痛，整形复位等作用。拇指按法适用于经络穴位，临床上常与拇指揉法相结合，组成“按揉”复合手法，以提高按摩效应及缓解用力按压后的不适感，掌按法多用于腰背部、肩部及四肢肌肉僵硬或发紧也用于关节处，如腕关节、踝关节等。用指端、肘尖、足跟等点按穴位，是穴位按摩常用的手法。

# 图8-6 指、掌按法



# （一）方法与步骤

- 1.用指、掌、肘或肢体其他部分着力于皮肤上。
- 2.由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间，再由重到轻地缓缓放松。
- 3.按法中以指按法和掌按法两种最为常用。拇指或食、中、无名指面着力，按压体表某一部位或穴位，称指按法。用单掌或双掌掌面或掌根或双掌重叠按压体表某一部位，称掌按法。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/188052125033006063>