

推拿学

基础手法

# 第十七章 全身保健按摩手法

遵义医药高等专科学校中医系

康复教研室 张润洪

# 概述

**全身保健按摩手法**——是指用推拿的六大类基本手法、复合手法及其他类手法作用于人体全身表面，达到防治疾病，养生康复，保健美容、强身健体作用的一系列程序化保健手法。

本类手法主要以松解类轻手法为主，操作时轻柔、舒适、放松、流畅，收放自如。具有程序化、流程化及重复性的特点。

# 第一节、头面部按摩

# 操作顺序

## 准备动作：开天门

- 1、分抹印堂至太阳：5-10次，按揉太阳2-3次；
- 2、点压睛明，轻摩眼眶：5-10圈；
- 3、推摩鼻翼至颧髎：3-5次；
- 4、推抹水沟至地仓：3-5次；
- 5、轻摩下颌至面部：3-5次；
- 6、轻柔颊车至太阳：3-5次；
- 7、点揉印堂至百会：3-5次；
- 8、点揉攒竹至落却：3-5次；

- 9、勾点风池、风府：2-3次，点后缓揉；
- 10、轻揉耳廓，轻拉耳垂：3-5次；
- 11、点压头部穴位：2-3分钟；
- 12、梳理头皮：3-5次；
- 13、整理动作：1-2分钟；

# 第二节、胸腹部按摩

# 操作顺序

- 1、**掌揉腹部**：约2-3分钟；
- 2、**轻拿腹部肌肉**：5-8次，两侧向中间挤压后提拿；
- 3、**点压上腕、中腕、下腕、天枢、气海、关元**：每穴各1分钟，推按结合，动作连贯；
- 4、**按摩腹部**：双膝屈曲，以脐为中心，先顺时针、后逆时针各20-30次；

# 第三节、上肢部按摩

# 操作顺序

- 1、按揉腕关节：**1-2分钟，握两侧大小鱼际，轻重交替操作；
- 2、点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、劳宫：**每穴约半分钟，一手握上肢，另一手点按，点后轻揉；
- 3、推按手掌手背并拔伸指关节：**双手托住两侧大小鱼际，用拇指自下而上按揉手掌及手背各3-5次，每指关节拔伸1-3次；
- 4、抖动上肢：**两上肢各1-2分钟；
- 5、摇肩关节：**两侧先顺时针、后逆时针各3-5次；

# 第四节、下肢前、内、外侧部按摩

# 操作顺序

- 1、**直推下肢前、内、外侧**：两侧自**髀关**至**足背**各3-5次；自**股内侧**至**足弓**各3-5次；自**环跳**至**足外踝**各3-5次；要求：直线推动，受术者下肢适度内旋或外旋；
- 2、**拿揉下肢前、内、外侧**：两侧各3-5次；
- 3、**按压足三里、血海、三阴交**：双拇指分别按压两侧3穴各1-2分钟，按后轻揉3-5次；

**4、抱揉膝关节：**两侧分别操作，先一手掌心揉髌骨、后双手抱膝各轻揉1-2分钟；

**5、拍打下肢前、内、外侧：**两侧自上而下各3-5次；

**6、推摩足背：**一手握足跟，另一手推摩，两侧各10-20次；

**7、活动踝关节：**一手握足跟，另一手握足趾部，两侧先顺时针、后逆时针环转摇动各5-8圈；

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/128050120035006112>