



中华人民共和国国家标准

GB/T 39511—2020

保健调理按摩技术操作规范

Practice specification for healthcare conditioning massage technique

2020-11-19 发布

2021-06-01 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言 I

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 保健调理按摩分类 1

5 要求 2

6 操作方法 4

7 服务注意事项 4

附录 A（资料性附录） 常用保健调理按摩技术手法及操作要领 6

附录 B（资料性附录） 足部主要反射区保健调理按摩手法 13

附录 C（资料性附录） 手部主要反射区保健调理按摩手法 35

附录 D（资料性附录） 眼保健 52

附录 E（资料性附录） 耳穴保健 53

参考文献 54



前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由全国保健服务标准化技术委员会(SAC/TC 483)归口。

本标准起草单位:北京国康健康服务研究院、湖南颐而康保健连锁股份有限公司、宁波瓦尔登健康咨询有限公司、深圳市汉宫企业管理咨询有限公司、山东中医药高等专科学校、山东华夏良子健康管理有限公司、北京市五指生足部反射区保健中心有限公司、湖南和毅企业管理有限公司、辽宁中医药大学、铁力艾眸医疗器械制造有限公司、陕西美源家健康管理有限公司、湖北中医药高等专科学校、曲阜中医药学校、宁波汇鑫足域印象健康管理有限公司、成都中医药大学附属医院针灸学校、河南蔡住云健康产业有限公司、湖南中医药高等专科学校、安徽中医药高等专科学校、北京国艾堂健康管理有限公司、烟台万尔教育科技有限公司、山东安视明康生物科技有限公司、广东嘉雷丝生物科技有限责任公司、普惠众康(广东)生物技术股份有限公司、大连长兴岛经济区经道堂职业培训学校有限公司、中健标(北京)认证服务有限公司。

本标准主要起草人:刘玲、周春国、余俊武、汪朝田、陈涤平、顾一煌、张立祥、张磊、史蕾、田清、孙湘晖、于天源、刘占文、石岩、訾庆彬、崔淑函、陈刚、林国君、俞连斌、卢金清、张美林、肖旭、蔡广亮、陈卫平、马波、康力国、徐传庚、吕美珍、马增斌、李小停、刘戈、马元刚、安吉、张小惠、王洪刚、廖祖祯、傅青兰。

保健调理按摩技术操作规范

1 范围

本标准规定了保健调理按摩技术的术语和定义、保健调理按摩分类、要求、操作方法、服务注意事项等。

本标准适用于保健调理按摩服务技术操作。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件,仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GB 4706.10 家用和类似用途电器的安全 按摩器具的特殊要求

GB/T 12346 腧穴名称与定位

GB/T 33355 保健按摩器具安全使用规范

GB 37488 公共场所卫生指标及限值要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

保健调理按摩技术 **healthcare conditioning massage technique**

以中医基础理论及现代医学原理为主要依据,结合相关学科基本知识和常识,以基本按摩手法和相关介质或器具器械作用于人体适当部位,刺激人体相关组织,使身体或功能状态得到改善的技术。

3.2

保健调理按摩技能人员 **healthcare massage personnel**

接受过保健调理按摩技术的专业培训,具备一定理论及实操能力,并取得相应资质,能为顾客提供保健调理按摩服务的技术操作人员。

3.3

反射区 **reflection area**

人体各器官和部位在足部、手部、耳部等有着相对应的区域。这些区域能反映相应脏腑器官的健康信息,运用保健调理按摩技术刺激这些区域能调节人体各部分的机能。

4 保健调理按摩分类

根据按摩的部位不同,保健调理按摩可分为如下几类:

- 头部按摩;
- 眼部按摩;
- 耳部按摩;

- 面部按摩；
- 肩颈部按摩；
- 胸部按摩；
- 腹部按摩；
- 背腰臀部按摩；
- 四肢部按摩；
- 手、足部按摩；
- 其他。

5 要求

5.1 人员要求

5.1.1 能力要求

5.1.1.1 保健调理按摩技能人员(简称技能人员)应在专业机构进行系统的学习与培训,熟悉相关法律法规、标准规范,中医基础知识、现代医学知识(如人体解剖、反射区等),了解心理学、美学等相关学科基本知识和常识,具有相应的理论基础和操作能力,获得相关技能证书。

5.1.1.2 应学习和掌握日常的养生及保健知识。

5.1.1.3 应掌握相应的服务礼仪、民族风俗、宗教信仰等知识。

5.1.1.4 为外国人服务的技能人员,应具有相应的外语会话能力。

5.1.2 素质要求

5.1.2.1 应持有健康证上岗。

5.1.2.2 应注意个人卫生,保持干净、整洁、无异味,指甲以不超过指端为宜。

5.1.2.3 应使用礼貌用语。

5.1.2.4 应尊重顾客的宗教信仰和风俗习惯。

5.1.2.5 应具备对顾客讲解养生、保健基本知识及心理疏导的能力。

5.1.3 操作要求

5.1.3.1 技能人员应按 GB/T 12346 以及本标准的要求,确定各经络、腧穴、反射区的位置,根据经络、腧穴的保健特点,有针对性地进行操作。

5.1.3.2 操作过程中技能人员应熟练单独或复合运用按、推、摩、抹、擦、搓、点、拨、捏、拿、揉等按摩手法,做到持久、有力、均匀、柔和、渗透。

5.1.3.3 操作过程中手法的运用应确保顾客的安全,不应使用牵引性、顿挫性、扳法等危险性较高或暴力手法。

5.1.3.4 注意手法力度的控制,不对关节位置造成不良影响。操作过程中应询问顾客感受,力度、幅度等应由轻到重,由小到大。若顾客反应异常应停止操作或调整。

5.1.3.5 服务过程中技能人员应按照规范要求自我防护。

5.1.3.6 操作敏感部位前应征得顾客同意。

5.1.3.7 操作时宜使用按摩巾等隔垫物或介质。

5.1.3.8 技能人员宜结合心理学、美学等知识,对顾客提供身心健康、审美情趣等方面的疏导与帮助。

5.1.4 服务过程要求

5.1.4.1 服务前

5.1.4.1.1 技能人员在操作前应去除可能对顾客造成伤害的手部饰物(戒指、手链、手表等)。

5.1.4.1.2 技能人员在每个项目操作前应对手部进行清洁。

5.1.4.1.3 进行操作时,技能人员应佩戴口罩。

5.1.4.1.4 操作前应灵活选择让顾客舒适、技能人员便于操作的体位。

5.1.4.1.5 应保持操作环境安静、清洁,温、湿度适宜。

5.1.4.1.6 操作前应了解、询问顾客身体状况,排除不宜及不应接受服务的情况。

5.1.4.2 服务中

根据服务需求,技能人员施用相应的服务技术为顾客提供服务。

5.1.4.3 服务后

5.1.4.3.1 服务结束后,应提醒顾客避免遗忘个人物品,适量饮用温水,保持温暖,避免受凉。

5.1.4.3.2 应询问顾客感受,主动要求顾客对服务项目、服务环境、技术手法等进行评价,征询服务中需改进的事项。

5.1.4.3.3 应做好服务记录。

5.2 用品用具要求

5.2.1 用品要求

5.2.1.1 服务过程中,宜使用相应按摩介质。

5.2.1.2 选用精油、润滑剂等按摩介质时,应选用正规厂家生产的合格产品,且在有效期内使用。

5.2.1.3 使用自制的具有保健功效的溶液、敷贴、熏蒸类用品等,应确保顾客安全,如国家相关法规或标准有另外要求的,按相关要求执行。

5.2.1.4 使用相应介质前,应询问顾客是否对介质过敏。如服务过程中发生过敏反应,应立即停止操作,去除介质,必要时送医治疗。

5.2.2 用具要求

5.2.2.1 如操作过程中需使用器具或器械,应使用在有效期内的正规厂家生产的合格产品并符合相关标准的要求,不应使用假冒伪劣产品。

5.2.2.2 使用按摩器具或器械应符合 GB/T 33355、GB 4706.10(根据情况适用)的要求。

5.2.2.3 所有按摩器具或器械在使用前应严格消毒,与顾客身体直接接触的器具,应一客一换一消毒。消毒后的器具应符合 GB 37488 的要求。

5.2.2.4 使用器具或器械时,应严格按照相应产品的使用说明进行操作,不应超范围使用。

5.2.2.5 对于使用较复杂,专业性或技术含量较高的器械,技能人员在操作前应进行相应的培训,掌握相关技能,方可上岗操作。需要持有特定资质方能操作的器具或器械,应在取得特定资质后,方可操作。

5.2.2.6 不应使用对身体有侵入性、损伤性的器械。

6 操作方法

- 6.1 常用保健调理按摩技术手法及操作要领参见附录 A。
- 6.2 足部主要反射区保健调理按摩技术手法参见附录 B。
- 6.3 手部主要反射区保健调理按摩技术手法参见附录 C。
- 6.4 眼保健参见附录 D。
- 6.5 耳穴保健参见附录 E。

7 服务注意事项

7.1 安全操作注意事项

- 7.1.1 颈椎曲度变大者,不应过度向前或向后按压。
- 7.1.2 颈椎曲度变直者,不应做使颈椎向前屈(低头)的手法。
- 7.1.3 颈椎横突处较敏感,不应重手法长时间按摩。
- 7.1.4 腰椎棘突若有塌陷或隆起者,应先进行医学检查,排除不宜及不应接受服务的情况。
- 7.1.5 腰骶曲度加大(俯卧位时,背高、臀高、腰塌)者,俯卧位时不应在腰骶部使用重力按压手法。
- 7.1.6 腰部明显一侧高,一侧低者,低侧不应重压。
- 7.1.7 腰骶曲度变直(俯卧位时,背、腰、臀在一个平面)者,不应在仰卧位使用屈髋屈膝手法。
- 7.1.8 在使用重手法前,应询问是否有外伤史,特别注意排除陈旧性骨折。
- 7.1.9 同一部位不应重手法长时间操作,避免出现肌体损伤。
- 7.1.10 顾客采用俯卧位时,应保持呼吸道的畅通,防止窒息。
- 7.1.11 经常有低血糖反应者,按摩时间不宜过长,力度不宜过大。
- 7.1.12 不应使用针刺、瘢痕灸、发泡灸、牵引、扳法、中医微创类技术、中药灌洗肠以及其他具有创伤性、侵入性或者危险性的技术方法。
- 7.1.13 对精油等介质过敏者,不宜选择精油类按摩项目。

7.2 不宜接受保健调理按摩的人群

不宜接受保健调理按摩的人群包括但不限于:

- a) 急性软组织损伤、局部明显肿胀者,24 h 内不宜;
- b) 肌腱断裂、脱位者;
- c) 需外科手术者;
- d) 妊娠或月经期妇女;
- e) 年老体弱者、过度疲劳者、过饥过饱者;
- f) 患有皮肤损伤人群:包括表皮破损、疮疡、痈疽、烧伤、烫伤等。

7.3 不应接受保健调理按摩的人群

不应接受保健调理按摩的人群包括但不限于:

- a) 患有严重的骨关节疾病人群:包括骨折、骨结核、骨髓炎、化脓性关节炎、严重的骨质疏松等;
- b) 患有严重的脊椎病人群:包括急性脊柱外伤、脊髓受压、脊椎先天畸形、严重椎管狭窄、严重椎间孔狭窄等;

- c) 精神状态不佳人群:包括严重醉酒、神志不清、意识模糊等;
- d) 患有血液病人群:包括血栓性静脉炎、血小板减少等;
- e) 患有传染病人群:包括活动性结核病、梅毒、淋病、艾滋病等;
- f) 患有严重内科疾病人群:包括心、脑、肺、肾、肝病,以及严重高血压病、严重糖尿病等;
- g) 患有肿瘤或其他诊断不明的严重疾病人群。



附 录 A

(资料性附录)

常用保健调理按摩技术手法及操作要领

A.1 概述

本附录给出了部分通用的基础手法操作方法及要领。对特定的保健调理按摩技术,还可能涉及所列手法之外的其他手法。

A.2 手法运用

本附录所给出的基本操作手法可以单独或复合运用,技能人员宜系统地掌握实践中被普遍证实具有相应保健功效的手法组合,以达到更好的保健目的。

A.3 技术手法及操作要领

A.3.1 一指禅推法

A.3.1.1 用拇指指端按摩或螺纹面着力,通过前臂的主动摆动,带动拇指运动,使产生的功力持续不断地作用于人体操作部位。

A.3.1.2 操作要领如下:

- 频率:120 次/min~160 次/min。
- 沉肩:肩部放松下沉。
- 垂肘:即肘关节自然下垂而内收,坐位操作时肘部位置略低于腕部。
- 悬腕:即腕关节自然垂屈。在保持腕关节较松弛的状态下,使腕关节屈曲接近 90°。同时注意腕部的尺侧略低于桡侧。
- 掌虚:除拇指着力外,其余手指与手掌部均需放松,自然弯曲,手掌空松。
- 指实:即拇指的指端或指腹着力,吸定于操作部位。
- 紧推慢移:拇指摆动的频率较快,但拇指沿经络或操作路线的移动需沉稳、缓慢。
- 深浅适度:一指禅推法有平、浅、深、陷 4 种劲,分别作用于不同层次:平劲在皮肤,浅劲在肌肉,深劲在筋骨之间,陷劲达到骨面或内脏。

A.3.1.3 一指禅推法接触面小,功力集中,渗透性强,可应用于全身各个部位。常用于头面部、颈项部、胸腹部和四肢关节等部位。

A.3.2 一指禅偏锋推法

A.3.2.1 用拇指末节桡侧缘着力做一指禅推法的手法。

A.3.2.2 操作要领如下:

- 频率为 120 次/min~160 次/min。
- 中立位时,中指与前臂成一直线,有利于腕关节的左右侧偏运动。
- 动作轻快、平稳而有节奏感。

——着力点需吸定。

——部分拇指指骨间关节背伸幅度较大者,操作时可适当微屈指骨间关节,以避免因接触面过大而影响移动。

A.3.2.3 一指禅偏锋推法动作轻快、柔和、舒适,适用于头面部、胸腹部和胁肋部等,尤其头面部最为常用。

A.3.3 揉法

A.3.3.1 以手背近尺侧部分在操作部位做节律性往返滚动的手法。

A.3.3.2 操作要领如下:

——频率为 120 次/min~160 次/min。

——揉法由腕关节的屈伸和前臂的旋转两个运动复合而成。这两个运动在中、环、小指的掌指关节背面和手背的尺侧这两条轴线上完成。两条轴线的交点即第五掌指关节背侧为本法的吸定点;而两条轴线在手背形成的三角形区域为本法前滚时的接触部位。

——肩部自然放松下垂,肩关节略前屈、外展,使上肢肘部与胸壁间相隔约一虎口的距离。

——腕关节的屈伸幅度较大,前滚时屈腕可达 $60^{\circ}\sim 80^{\circ}$,回滚时伸腕 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 。

——站立操作时上身前倾约 30° ,上臂与前臂的夹角 $120^{\circ}\sim 150^{\circ}$,上臂与操作部位的夹角 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$,可通过调整身体姿势来调整操作力度的大小。

——动作协调连贯,有节奏感,压力适中;压力、频率、幅度均匀。

——来回滚动均需用力,向外滚动和向内回滚用力大小的比例约为 3:1。

A.3.3.3 揉法接触面较大,刺激平和舒适。适用于颈项部、肩背部、腰臀部和四肢等肌肉较丰厚的部位。

A.3.4 滚法

A.3.4.1 手握空拳,拇指盖住拳眼,用示、中、环指和小指近端指骨间关节背面吸定于操作部位,腕关节放松,前臂主动摆动,带动腕关节做屈伸运动,在操作部位做连续均匀的往返滚动。又称指骨间关节滚法或握拳滚法。

A.3.4.2 操作要领如下:

——轻重交替、持续不断地作用于操作部位。

——频率为 120 次/min~160 次/min。

A.3.4.3 滚法主要适用于头顶部、项部和腹部。

A.3.5 揉法

A.3.5.1 以指、掌等部位吸定于人体体表做环旋运动,并带动皮下组织一起运动的手法。包括指揉法、鱼际揉法、掌揉法、前臂揉法。

A.3.5.2 操作要领如下:

——指揉法、鱼际揉法、掌揉法的频率一般为 120 次/min~160 次/min。但指揉面部腧穴、鱼际揉胃脘部等操作时可酌情缓慢施术。前臂揉法的频率为 100 次/min 左右。

——揉法要求吸定于体表,并带动操作部位的皮下组织一起揉动,尽量避免体表摩擦。

——鱼际揉法腕关节自然放松,掌揉法的腕关节松紧适度,指揉法的腕关节需保持一定的紧张度。

——需要移动时,要求做到“紧揉慢移”,动作连贯。

——一般要求节律性操作。

A.3.5.3 指揉法接触面积小,功力集中,多在经络腧穴或压痛点上操作,也是小儿推拿的常用手法。鱼

际揉法柔和舒适,常用于前额部、腹部和四肢关节等部位。掌揉法适用于面积较大的背部、腹部、下肢后部等处。前臂揉法压力较大,多用于肌肉丰厚的肩井部、腰背部、臀部等。

A.3.6 摩法

A.3.6.1 用手在体表做环形摩动的手法,主要有指摩法、掌摩法两种。

A.3.6.2 操作要领如下:

- 指摩法的频率为 120 次/min 左右,掌摩法的频率为 100 次/min 左右。
- 摩动的速度不宜过快,力度适中。
- 指摩时腕关节保持适度紧张,掌摩时腕关节需放松。

A.3.6.3 摩法轻柔舒适,适用于全身各部,以面部、胸部、腹部为常用。

A.3.7 推法

A.3.7.1 在操作部位做单方向直线推动的手法,根据着力部位的不同可分为指推法、掌推法、肘推法等。

A.3.7.2 操作要领如下:

- 推法需直线运动,不可扭曲歪斜。
- 操作全程着力面贴实皮肤,压力均匀。
- 掌推法和肘推法宜慢而平稳。
- 肘推法刺激最强,根据需求和顾客的耐受性选择运用,老弱瘦小者慎用。
- 四指掌推法的方向可以是离心性的,也可以是向心性的。
- 直接在体表操作而用力较重时,可在操作部位涂少许油性介质,以利于手法操作和保护皮肤。

A.3.7.3 推法适用于全身各部。

A.3.8 擦法

A.3.8.1 在操作部位做直线来回摩擦运动的手法。根据着力部位的不同,可分为小鱼际擦法(侧擦法)、鱼际擦法、掌擦法、指擦法等。

A.3.8.2 操作要领如下:

- 频率一般为 80 次/min~120 次/min。
- 操作时保持直线运动。
- 往返均需用力,力度均匀。
- 将往返操作的距离尽可能拉长,以提高单位时间内的运动速度,增加产热量。
- 根据操作部位的起伏形状调整手形,指掌贴实体表,保持操作全程压力均匀。
- 用力大小以热量能渗透而皮肤不起皱褶为度。
- 技能人员自然呼吸。
- 擦法可隔着一层棉质单衣或按摩巾操作。若直接接触皮肤,先在操作部位涂上少许麻油、冬青膏等润滑介质,既有助于热量渗透,也可防止破皮。
- 经擦法操作过的皮肤,一般不宜再在该处施用其他手法,以免皮肤损伤。
- 操作环境保持温暖,以免着凉。

A.3.8.3 擦法适用于全身各部。其中,小鱼际擦法适用于脊柱两侧、肩胛上部、肩胛间区、肋间部;鱼际擦法适用于四肢部位,尤以上肢部为多;掌擦法接触面积大,适用于肩背部、肋肋部、胸腹部等部位;指擦法适用于四肢小关节及胸骨部、锁骨下窝等处。

A.3.9 抹法

A.3.9.1 用拇指螺纹面或掌面在体表做上下、左右或弧形的抹动,分为指抹法与掌抹法两种。

A.3.9.2 操作要领如下:

- 抹法的运动路线比较自由,可直线也可弧线、曲线移动,可单向也可往返操作,根据操作部位的解剖特点灵活运用。
- 抹法要求平稳缓和,轻而不浮,重而不滞。
- 可在操作部位涂以润滑介质。

A.3.9.3 抹法轻柔舒适,多应用于头面部、胸腹部和手部。

A.3.10 按法

A.3.10.1 用指腹、手掌或肘尖等部位着力,先轻渐重,由浅而深地反复垂直按压体表的手法。根据其着力部位的不同,可分为指按法、掌按法与肘按法等。

A.3.10.2 操作要领如下:

- 按压方向垂直于操作部位。
- 用力由轻到重平稳加压,再由重而轻逐渐减压。
- 操作时根据操作部位及顾客个人体质的强弱与耐痛的程度,辩证选用各种按法。
- 可用叠指、叠掌、伸肘、上身前倾等姿势来增加按压的力量。
- 指按或掌按背部时需节律性操作,下按时受术者呼气,减压时受术者顺势吸气,一个动作周期4 s~6 s。
- 掌按腹部时,手掌随着技能人员的呼吸而起伏用力。

A.3.10.3 指按法着力面积小,可“以指代针”,用于全身各部的经穴及压痛点。掌按法多用于面积大而又较为平坦的部位,如腰背部、臀部、腹部、下肢部等,并常与揉法复合成按揉法。肘按法压力较大,刺激较强,多用于肩胛上部、臀部、股后部、腰骶部等肌肉丰厚处。

A.3.11 点法

A.3.11.1 以指端、指骨间关节突起部或肘尖垂直按压的手法。点法由按法演化而来。包括指点法和肘点法。

A.3.11.2 操作要领如下:

- 点法的用力方向垂直于操作部位。
- 用力由轻至重,由浅入深,再由深而浅,平稳持续。
- 指点法操作时腕关节保持紧张,既有利于力的传导,又能避免腕关节损伤。
- 拇指指端点按时,示指桡侧缘抵住拇指螺纹面,以避免拇指受伤。
- 中指冲击式点法刺激较强,会引起疼痛,在操作前需告知顾客。
- 肘点法压力大、刺激强,需根据操作部位、顾客体质等情况酌情使用,点后常继以揉法。

A.3.11.3 点法着力面小,压力集中,作用层次深,刺激较强,适用于全身各部腧穴或压痛点。

A.3.12 掐法

A.3.12.1 用拇指指甲垂直按压腧穴或点状部位的手法。

A.3.12.2 操作要领如下:

- 取穴准确。

- 操作时为避免掐破皮肤,可在操作部位上垫一薄布。
- 掐按方向与操作部位垂直,用力平稳。
- 操作次数一般为4次/点~5次/点,不宜长期反复施术。
- 掐后可继用揉法,以缓和刺激,减轻局部不适感。

A.3.12.3 掐法为点状重刺激手法,适用于全身各部腧穴。

A.3.13 捏法

A.3.13.1 用拇指与其他手指相对用力挤捏肌肤的手法,有二指捏法、三指捏法、五指捏法等。

A.3.13.2 操作要领如下:

- 技能人员指骨间关节尽量伸直,用指面着力挤捏,不宜用指端抠掐。
- 连续操作有节律性。
- 可边挤捏边沿肢体纵轴方向移动,如用于促进静脉血和淋巴液回流,一般是向心性移动。

A.3.13.3 捏法适用于肩背、四肢、颈项部和头面部。

A.3.14 拿法

A.3.14.1 捏而提起谓之拿。有三指拿法、五指拿法等。

A.3.14.2 操作要领如下:

- 腕关节自然放松,动作协调、灵活、轻巧。
- 指骨间关节宜伸直,以加大接触面积,不宜用指端、指甲抠掐。
- 提拿动作形成节奏性操作,一般重复多次。
- 提起后续配合回送动作,以使动作连贯而柔和。
- 捏拿和回送的操作由轻到重,再由重到轻,平稳过渡。
- 双手拿时,两手可同步或交替地做提拿与放松动作。
- 可沿肌筋走行方向边拿边移动,也可在局部反复操作。
- 避开骨突部位,防止引起疼痛。

A.3.14.3 拿法刺激深沉而柔和,主要用于颈项、肩背、侧腹部和四肢部。

A.3.15 抓法

A.3.15.1 以五指指端相对用力抓捏的手法。

A.3.15.2 操作要领如下:

- 抓法主要以五指指骨间关节屈曲发力。
- 着力面为五指指端,不用指甲。

A.3.15.3 抓法多用于头顶部。

A.3.16 搓法

A.3.16.1 双手掌夹持住肢体来回搓动的手法。

A.3.16.2 操作要领如下:

- 操作频率为200次/min左右。
- 两手掌面对称用力,夹持力度宜轻不宜重,动作轻巧灵活。
- 在双手交替搓动的同时,可沿躯干或四肢的纵轴上下移动。
- 搓动的频率宜快,但上下移动的速度则宜稍慢,即“紧搓慢移”。

A.3.16.3 搓法是推拿常用的辅助手法之一,多用于人体四肢,也可用于腰及胁肋部。

A.3.17 捻法

A.3.17.1 用拇指和示指夹持住顾客的手指或脚趾做往返搓动的手法。

A.3.17.2 操作要领如下:

- 频率为 200 次/min 左右。
- 捻法动作灵活连贯,各指的搓捻动作配合默契,用力均匀适度。
- 捻手指时,可沿手指的纵轴做离心方向的缓慢移动。

A.3.17.3 捻法适用于手指、脚趾。

A.3.18 拨法

A.3.18.1 用手指等部位按压并做横向拨动肌筋的手法,又名弹拨法。

A.3.18.2 操作要领如下:

- 拨法的方向、角度与局部肌肉的肌纤维走行方向垂直。
- 拨动时指下有在肌腹或肌腱上滑过的弹拨感,不宜在表皮摩擦。
- 拨法可以单向拨动,也可来回双向拨动。
- 可定点拨动,也可沿着经筋等局部组织的长轴方向边弹拨边移动。
- 拨法用力轻重得当,以顾客能够忍受为度。
- 有节奏技巧的拨法,有助于缓解操作带来的疼痛。
- 需要增加压力时,可叠指操作。

A.3.18.3 拨法主要适用于颈、肩、背、腰、臀、四肢等部位的肌肉、肌腱、韧带等。

A.3.19 拍法

A.3.19.1 用手掌或手指拍打体表的手法。

A.3.19.2 操作要领如下:

- 拍打要求动作轻巧平稳而有节律。
- 腕关节放松,以前臂带动手掌。
- 掌拍法的指面和手掌同时接触受术部位。
- 腕关节动作幅度不过大,手指不甩动,以避免受术者皮肤疼痛。
- 可双手交替操作。
- 掌拍背部用于肺部排痰时,由下而上、由外到内地操作。

A.3.19.3 拍法接触面积大,适用于肩背部、腰骶部和下肢部。

A.3.20 弹法

A.3.20.1 用手指弹击操作部位的手法,分指甲弹法和指腹弹法两种。

A.3.20.2 操作要领如下:

- 连续弹击的频率约 160 次/min。
- 弹击的力度均匀而连续。
- 弹击的强度以不引起疼痛为度。
- 动作轻巧、灵活。

A.3.20.3 弹法适用于枕部、头顶、项部、前额及印堂、风池等穴位。

A.3.21 抖法

A.3.21.1 握住受术者的四肢做连续、小幅度径向抖动的手法。有抖上肢、抖腕部和抖下肢法。

A.3.21.2 操作要领如下：

- 抖上肢的频率为 200 次/min~250 次/min,抖下肢的频率为 100 次/min 左右。
- 抖动频率由慢到快。
- 被操作的肢体伸直,自然放松。
- 操作时动作连续不断。
- 抖上肢的幅度较小,控制在 2 cm~3 cm,抖下肢则幅度稍大。
- 技能人员操作时保持呼吸自然,不屏气。
- 在抖上、下肢前,可先施以搓法。
- 有习惯性肩关节脱位者慎用上肢抖法。

A.3.21.3 抖法主要用于四肢,以上肢最为多用,经常作为一个部位的结束手法。

A.3.22 振法

A.3.22.1 以指或掌做垂直于体表的快速振颤运动的手法,又称振颤法。主要有掌振法与指振法两种。

A.3.22.2 操作要领如下：

- 振法的频率最高可达 700 次/min 左右,最低要求为 300 次/min。掌振法略快于指振法。
- 前臂、掌指部静止性用力,即手部及前臂肌肉绷紧,而外观无大幅度的关节运动。
- 掌振法根据流派师传而有多种发力方法。一法需腕关节松直,以前臂屈肌群快速收缩发力;另一法需腕关节背伸,以前臂伸肌群紧张振颤发力。
- 振动时手掌或手指轻置于操作部位,不用力按压。
- 意念集中在指端或掌心,呼吸自然匀称,不屏气。
- 技能人员可通过肘关节做缓慢的小幅度屈伸,使上肢的屈肌群与伸肌群交替紧张与放松,保持血流通畅,以缓解疲劳,但压力尽可能保持均匀不变。
- 振法的振动波垂直作用于操作部位。
- 振动持续,宜达到 3 min 以上。

A.3.22.3 振法多用于腹部、背部和腰骶部,指振法适用于全身各部腧穴。

附 录 B

(资料性附录)

足部主要反射区保健调理按摩手法

足部主要反射区的位置及按摩手法参见表 B.1。

表 B.1 足部主要反射区位置及按摩手法




名称	反射区位置	示意图	按摩手法
肾上腺	位于双足足掌第二跖骨与第三跖骨之间,足底部形成的“人”字形交叉点下凹陷处		以一手持足,另一手半握拳,屈食指,用第一指间关节背侧定点按压数次,或屈中指定点按压数次
肾	位于双足,足掌第二、第三跖骨近端所形成的“人”字形交叉后方中央凹陷处		以一手持足,另一手拇指指端或指腹定点按压数次
输尿管	位于双足足掌自肾脏反射区至膀胱反射区之间,呈弧形线状的区域		以一手四指置于第一、第二趾缝中,另一手四指置于足背,用拇指指端或指腹或食指第一指间关节背侧,由肾反射区推至膀胱反射区

表 B.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
膀胱	位于内踝前下方双足足掌内侧舟骨下方,踇展肌侧旁		以一手四指置于第一、第二趾缝中,另一手半握拳,屈食指,用第一指间关节背侧定点按压数次,或屈中指定点按压数次
腹腔神经丛	位于双足足掌中心,分布在肾反射区的四周,大致呈圆形区域		双手张开成掌,拇指置于足底,其余四指置于足背,用两拇指指端或指腹,同时由上向下、由外向内围绕肾反射区周围推摩数次
额窦	十个足趾的趾端。右边额窦在左足,左边额窦在右足		以一手固定足趾,另一手四指置于足背,用拇指指腹或拇指第一指间关节背侧向内侧推按数次

表 B.1 (续)



名称	反射区位置	示意图	按摩手法
大脑	位于双足跖趾趾腹全部。 大脑右半球的反射区在左足,大脑左半球的反射区在右足		以一手固定跖趾,另一手四指置于足背,用拇指指腹或拇指第一指间关节背侧,由趾根向趾端方向来回推按数次
脑垂体	位于双足跖趾趾腹中央部位,在大脑反射区深部		以一手固定足跖趾,另一手三指置于足背,屈食指,用第一指间关节背侧定点按压数次,或屈中指定点按压数次
小脑及脑干	位于双足跖趾趾腹根部靠近第二趾骨处。小脑及脑干右半部的反射区在左足,小脑及脑干左半部的反射区在右足		以一手固定足跖趾,另一手四指置于足背,用拇指指腹或拇指第一指间关节背侧,由趾端向趾根方向,或由内向外推按数次

表 B.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
鼻	位于双足跖趾腹内侧, 延伸到跖趾趾甲的根部, 第一指间关节前。右鼻反射区在左足, 左鼻反射区在右足		以一手固定足跖趾, 另一手四指置于足底, 用拇指指腹或拇指第一指间关节背侧, 先沿趾甲由外向内, 再由趾根向趾端方向推按数次
三叉神经	位于双足跖趾的末节外侧中上段, 右侧三叉神经位于左足, 左侧三叉神经位于右足		以一手固定足跖趾, 另一手四指置于足背, 用拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧, 由趾端向趾腹方向来回推按, 然后稍放松回原位, 再向足跟方向来回推按数次
颈项部	位于双足跖趾根部横纹处呈带状区域, 敏感点在趾面内侧, 右侧颈项部发射区在左足, 左侧颈项部反射区在右足		以一手扶足, 另一手食指、中指弯成钳状夹住被按摩跖趾, 以食指第二节指骨尺侧固定于反射区位置, 以拇指在其上加压, 由外向内或由内向外来回推按数次, 或向上提拉

表 B.1（续）

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
眼	位于双足第二趾与第三趾根部(包括足底与足趾两侧的位置),右眼反射区在左足,左眼反射区在右足	 <p>足底位置</p>  <p>足趾位置</p>	以一手扶足,另一手用拇指指端或拇指指腹及食指第一指间关节背侧由趾端向趾根方向推按,先足趾的底面,再两个侧面,最后用拇指指端或屈食指定点按压第二、第三趾底面根部、内侧和外侧数次(分别做定点深按)
耳	位于双足第四趾与第五趾根部(包括足底和足趾两侧的位置)。右耳反射区在左足,左耳反射区在右足	 <p>足底位置</p>  <p>足趾位置</p>	以一手扶足,另一手用拇指指端或拇指指腹及食指第一指间关节背侧由趾端向趾根方向推按,先足趾的底面,再两个侧面,最后用拇指指端或屈食指定点按压第四、第五趾底面根部、内侧和外侧数次(分别做定点深按)

表 B.1 (续)



名称	反射区位置	示意图	按摩手法
斜方肌	位于双足底,在第二、第三、第四、第五趾的后方成一横带状(在眼、耳反射区后方)		以一手扶足,另一手四指置于足背,用拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧缘为施力点,由反射区内侧(踇趾一侧)向外侧(小趾一侧)来回推按数次
肺及支气管	位于双足斜方肌反射区后方(向足跟方向)自甲状腺反射区向外至肩反射区处约一横指宽的带状区域。其中自横带中部向第三趾延伸,呈一竖条状的区域是支气管敏感带		以一手扶足,另一手四指置于足背,以拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧缘为施力点,由内侧(踇趾一侧)向外侧(小趾一侧)来回推按,再由第三趾根部向足趾方向来回推按数次
甲状腺	位于双足足底第一跖骨与第二跖骨缝处,向下延伸至第一跖骨二分之一处,再向内成弯带状区域		以一手扶足,另一手四指置于足背,以拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧缘为施力点,由第一、第二跖骨之间向下,至趾跖关节由外向内推按数次

表 B.1（续）




名称	反射区位置	示意图	按摩手法
甲状旁腺	位于双足足掌内缘第一跖趾关节凹陷处		以一手扶足，另一手三指或两指握拳，屈食指及中指成钳状，夹住被施术的跖趾，用食指的尺侧缘在反射区位置上按压数次
心	位于左足足掌第四跖骨与第五跖骨间，在肺反射区后方（向足跟方向）		以一手扶足，另一手三指置于足背，屈食指，用食指第一指间关节背侧由足跟向足趾方向来回推按或定点按压数次。先用轻手法，如果被按摩着能承受，可稍加力按压，见被按摩着无异状再改用重手法刺激（心反射区所在部位有较厚的皮脂层，施力时需由足跟至足趾方向推按）
肝	位于右足足掌第三、第四、第五跖骨上半部（在肺反射区的后方）		以一手握足，另一手屈食指，用食指第一指间关节背侧，由足跟向足趾方向推按或定点按压数次

表 B.1 (续)



名称	反射区位置	示意图	按摩手法
胆囊	位于右足第三、第四、第五跖骨上部,肝脏反射区下方		以一手握足,另一手屈食指,用食指第一指间关节背侧,由足趾向足跟方向推按或定点按压数次
胃	位于双足足掌底面内侧,第一跖骨小头的后方(向足跟方向),约一横指宽		以一手扶足,另一手半握拳,屈食指,用食指第一指间关节背侧,由足趾向足跟方向或由外向内推按,或定点按压数次
胰	位于双足足掌底面内侧,第一跖骨中下段,胃反射区的后方(足跟方向)		以一手扶足,另一手半握拳,用拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧,由足趾向足跟方向或由外向内推按,或定点按压数次

表 B.1（续）




名称	反射区位置	示意图	按摩手法
十二指肠	位于双足足掌底面内侧第一跖骨与楔骨关节与胰脏反射区之间		以一手扶足,另一手半握拳,用拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧,由足趾向足跟方向或由外向内推按,或定点按压数次
横结肠	位于双足足掌中间,横越足掌成一横带状区域		一手食指第一、第二节弯曲,四指握拳,另一手拇指垫于食指后方,以食指第一指间关节背侧,由足内侧向外侧推按左足数次,由外侧向内侧推按右足数次
降结肠	位于左足足掌底面外侧,上接横结肠与足外侧线平行成竖条状区域,止于足跟前沿		一手食指第一、第二节弯曲,四指握拳,另一手拇指垫于食指后方,以食指第一指间关节背侧,由足趾向足跟方向推按数次

表 B.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
乙状结肠及直肠	位于左足足掌跟骨前缘,成一横带状区域		一手食指第一、第二节弯曲,四指握拳,另一手拇指垫于食指后方,以食指第一指间关节背侧,由外侧向内侧推按数次
小肠	位于两足掌底面中部凹入区域,被升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠反射区所包围		以一手持足,另一手半握拳,用四指间关节背侧着力,由足趾向足跟方向推抹数次
肛门	位于左足底面内侧,足跟的前缘,乙状结肠及直肠反射区的末端		一手食指第一、第二节弯曲,四指握拳,另一手拇指垫于食指后方,以食指第一指间关节背侧,定点按压数次

表 B.1（续）

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
脾	位于左足掌底面第四、第五趾间缝垂直延长线上，心脏反射区向足跟方向约一横指处		以一手扶足，另一手半握拳，屈食指，用食指第一指间关节背侧定点按压数次
盲肠及阑尾	位于右足足掌跟骨前缘靠近外侧，与小肠及升结肠的反射区连接		以一手持足，另一手半握拳，屈食指，以食指第一指间关节顶点施力，定点按压数次
回盲瓣	位于右足足掌跟骨前缘近外侧，在盲肠反射区的前方（向足趾方向）		以一手持足，另一手半握拳，屈食指，以食指第一指间关节顶点施力，定点按压数次

表 B.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
升结肠	位于右足足掌小肠反射区外侧与足外侧平行的带状区域,从跟骨前缘外侧上行至第五跖骨底部		一手食指第一、二节弯曲,四指握拳,另一手拇指垫于食指后方,以食指第一指间关节背侧,由足跟向足趾方向推按数次
生殖腺	<p>位置一位于双足足掌底面,足跟中央处;</p> <p>位置二位于双足足后跟外侧,外踝后下方跟腱前方三角形区域,与内侧的前列腺或子宫反射区相对称。睾丸、卵巢的敏感点在三角形的顶点附近,输精管、输卵管的敏感点在三角形的斜边</p>	<p>生殖腺(位置一)</p>  <p>生殖腺(位置二)</p> 	<p>位置一手法操作为以一手扶足,另一手三指置于足背,屈食指,以食指第一指间关节背侧定点按压数次;</p> <p>位置二手法操作为以一手扶足,另一手拇指置于足底,四指半握拳,用食指指间关节桡侧着力,来回推按或点按数次</p>
前列腺及子宫	位于双足足跟骨内侧,内踝后下方的三角形区域,前列腺或子宫的敏感点在三角形斜边的上段,尿道及阴道反射区尽头处		一手固定足前部,另一手半握拳,用拇指固定后,食指弯曲呈镰刀状,以食指桡侧缘着力,由足跟向小腿来回推抹数次

表 B.1（续）

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
尿道及阴道	位于双足足跟内侧，自膀胱反射区斜向上延伸至距骨与舟骨之间		以一手扶足，另一手三指置于足背，屈食指，以食指第一指间关节背侧定点按压或推按数次
颈椎	位于双足足趾根部内侧横纹尽头处		以一手扶足，另一手四指握住脚趾，用拇指指腹、拇指指端或拇指第一指间关节背侧定点按压数次
胸椎	位于双足足弓内侧缘，第一跖骨下方，从跖趾关节直到楔骨关节止（位于两足内侧缘从第一跖骨小头到第一跖骨骨粗隆处）		以一手扶足，另一手四指置于足背，用拇指指腹或拇指指端沿着足弓内侧缘，从足趾向足跟方向推按，或定点按压数次

表 B.1（续）


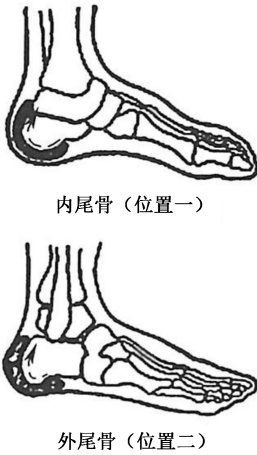
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
腰椎	位于双足足弓内侧缘楔骨至舟骨下方。上接胸椎反射区，下连骶骨反射区		以一手扶足，另一手四指置于足背，用拇指指腹或拇指指端沿着足弓内侧缘，从足趾向足跟方向推按，或定点按压数次
骶骨	位于双足，足弓内侧缘距骨下方至足跟，前接腰椎反射区，后连尾骨反射区		以一手扶足，另一手四指置于足背，用拇指指腹或拇指指端沿着足弓内侧缘，从足趾向足跟方向推按，或定点按压数次
尾骨	位置一（内尾骨）位于双足足掌内侧，沿跟骨结节后方内侧成一带状区域； 位置二（外尾骨）位于双足足掌内侧，沿跟骨结节后方外侧成一带状区域	 <div>内尾骨（位置一）</div> <div>外尾骨（位置二）</div>	一手扶足，另一手四指置于足背，用拇指指腹或拇指指端沿着足弓内侧缘，从足趾向足跟方向推按，或定点按压数次

表 B.1（续）

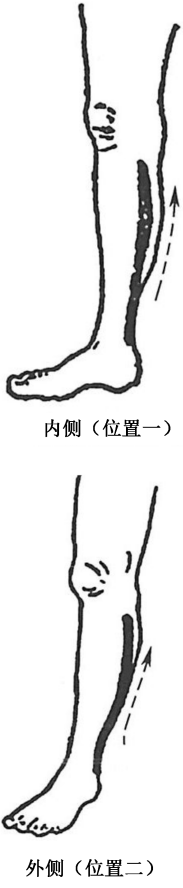

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
坐骨神经	<p>位置一为从双腿内踝关节后上方起,沿胫骨后缘上行至胫骨内侧髁下;</p> <p>位置二为从双腿外踝前缘沿腓骨前侧上至腓骨小头处</p>	 <p>内侧 (位置一)</p> <p>外侧 (位置二)</p>	<p>以一手握足,另一手拇指指腹施力,由踝关节向上推按数次</p>
髋关节	<p>足内侧位于双足内侧内踝下缘,足外侧位于外踝下缘,共有四个位置</p>		<p>以一手固定足前部,另一手四指置于足背,用拇指指腹或拇指第一指间关节背侧缘着力,分别沿着内外踝下缘,由前向后推按数次</p>

表 B.1 (续)

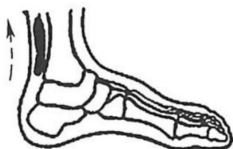

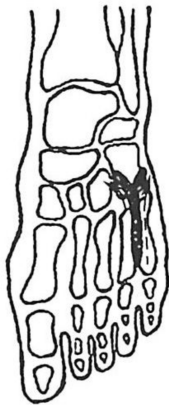
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
直肠及肛门	位于两足内侧,内踝后方向上延伸四横指的一带状区域		以一手固定足前部,另一手四指置于足背,用拇指指腹或拇指第一指间关节背侧缘着力,自踝骨后方向上推按数次
腹股沟	位于双足内侧,内踝尖上方二横指胫骨内侧凹陷处		以一手扶足,另一手三指置于足背,屈食指,以食指第一指间关节背侧或拇指指腹定点按压,或按揉数次
肩胛骨	位于双足足背沿第四跖骨与第五跖骨之间延伸到骰骨的一带状区域		双手张开成掌,拇指置于足背,其余四指置于足底,用两拇指指端或两拇指指腹同时沿足趾向足踝推按至骰骨处,再向左右分开

表 B.1（续）

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
肩关节	位于双足足掌外侧第五跖趾关节处		以一手扶足,另一手半握拳,屈食指,以食指第一指间关节背侧,由足趾向足跟方向推抹数次
肘关节	位于双足外侧第五跖骨与骰骨间关节突起部位的前后两侧		以一手握足,另一手半握拳,食指、中指弯曲,以食指、中指第一指间关节由第五跖骨基底的两侧(前、后)各向中部按压数次
膝关节	位于双足外侧,跟骨前缘与骰骨下方所形成的凹陷处,呈一半月形区域		以一手扶足,另一手半握拳,屈食指,以食指第一指间关节背侧着力,环绕反射区的半月形周边推抹数次

表 B.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
下腹部	位于双足腓骨外侧后方，自足踝骨后方向上延伸四横指的一带状区域		以一手固定足前部，另一手四指置于足背，用拇指指腹或指端着力，自踝骨后方向上推按数次
上颌	位于双足足背跖趾趾间关节横纹前方的一横带状区域		双手张开成掌，拇指置于足背，其余四指置于足底，用两拇指指端或两拇指指腹交替，沿跖趾两侧向对侧推按数次
下颌	位于双足足背跖趾趾间关节横纹后方的一横带状区域		双手张开成掌，拇指置于足背，其余四指置于足底，用两拇指指端或两拇指指腹交替，沿跖趾两侧向对侧推按数次

表 B.1 (续)

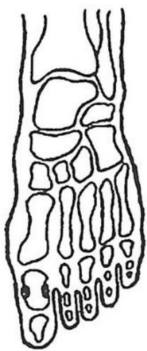
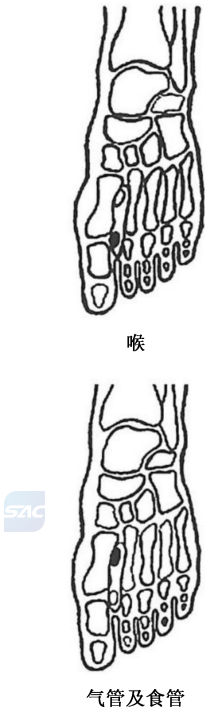
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
扁桃腺	位于双足足背跖趾第一趾骨背,肌腱的左右两边		双手张开成掌,拇指置于足背,其余四指置于足底,用两拇指指端或两拇指指腹定点按压数次
喉、气管及食管	位于双足足背第一、第二趾骨间并延伸至第一、第二跖骨间		四指置于足底,用拇指指端或螺旋面按压,或自关节处向趾间来回推按数次

表 B.1 (续)




名称	反射区位置	示意图	按摩手法
胸部淋巴腺	位于双足足背第一跖骨及第二跖骨间缝处		四指置于足底,用拇指指端或螺纹面按压,或沿骨缝向足趾尖方向来回推按数次
内耳迷路	位于双足足背第四跖骨和第五跖骨骨缝的前端,止于第四、第五跖趾关节		四指置于足底,用拇指指端或螺纹面按压,或沿骨缝向足趾尖方向来回推按数次
胸部及乳房	位于双足足背第二、第三、第四跖骨所形成的圆形区域		以一手拇指或四指按住足趾,另一手拇指螺纹面由上向下、由外向内围绕胸反射区推抹数次

表 B.1（续）








名称	反射区位置	示意图	按摩手法
膈	位于双足足背跖骨楔骨、骰骨关节处,横跨足背形成一带状区域		用双手食指弯曲呈镰刀状,以两手食指桡侧缘同时用力,自足背中央向两侧推抹数次
肋	 内侧肋骨反射区位于双足足背第一楔与舟骨间。 外侧肋骨反射区位于骰骨、舟骨和跖骨间	 内肋骨  外肋骨	以一手握足,另一手拇指指腹着力,定点按压数次

表 B.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
上身淋巴腺	位于双足外侧,外踝前方凹陷中(由跖骨与外踝构成的凹陷部位)		用双手食指弯曲呈镰刀状,以两手食指第一指间关节背侧同时用力定点按压,或按揉数次
下身淋巴腺	位于双足内侧,内踝的前方凹陷中(由跖骨与内踝构成的凹部位)	 下身淋巴腺  上、下身淋巴腺	用双手食指弯曲呈镰刀状,以两手食指第一指间关节背侧同时用力定点按压,或按揉数次

附 录 C

(资料性附录)

手部主要反射区保健调理按摩手法

手部主要反射区的位置及按摩手法参见表 C.1。

表 C.1 手部主要反射区位置及按摩手法

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
大脑(头部)	位于双手掌侧,十指远节手指横纹以上指腹均为大脑反射区。拇指、食指(示指)为额叶反射区,中指为顶叶反射区,无名指(环指)为颞叶反射区,小指为枕叶反射区。左半大脑反射区在右手上,右半大脑反射区在左手上		从指尖分别向手指腹周围缓慢、均匀刮按或压揉
额窦	位于双手十个指头顶端约 1 cm 范围。左额窦反射区在右手上,右额窦反射区在左手上		用拇指或指甲尖端在反射区上点按
小脑、脑干	位于双手掌侧,拇指指腹尺侧面,即第一指骨远节指骨体中下部尺侧缘。左侧小脑、脑干反射区在右手,右侧小脑、脑干反射区在左手上		由指端向近节端点压、推按或掐点

表 C.1 (续)

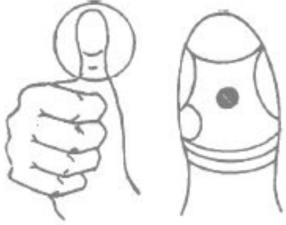
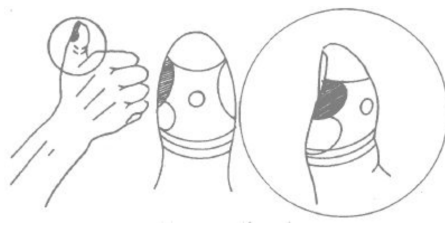
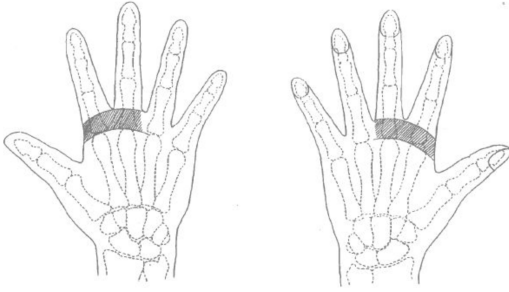
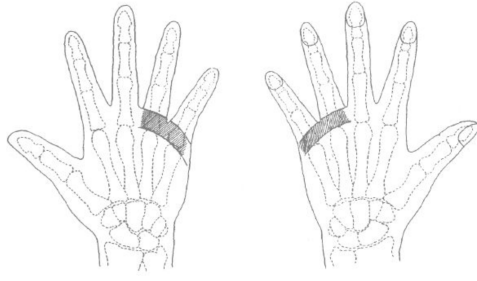
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
垂体	双手拇指指腹中点位,在大脑反射区深处		以拇指甲在反射区上,点压或点揉
三叉神经	位于双手拇指掌面指腹尺侧缘远端,即第一指骨远节指骨中上部尺侧缘。左侧三叉神经反射区在右手上,右侧三叉神经反射区在左手上		以中指或食指指腹施力,从拇指端向虎口方向点按,推按或掐按
眼	位于双手掌和双手背侧第二、三指指根部。左眼反射区在右手上,右眼反射区在左手上		在手指根部寻找敏感点,掐点、点压或由手腕侧向手内侧点压
耳	位于双手掌和双手背侧第四、五指指根部。左耳反射区在右手上,右耳反射区在左手上		在手指根部寻找敏感点掐压、点按

表 C.1 (续)


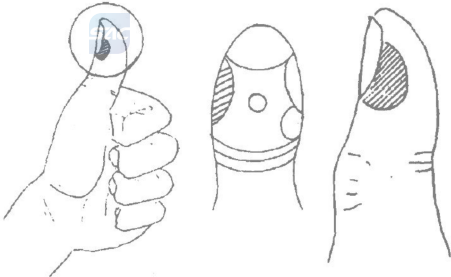

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
内耳迷路 (平衡器官)	位于双手背侧,第三、四、五掌指关节之间,第三、四、五指根部结合部		以拇、食指施力,沿指缝至手指方向掐按
鼻	位于双手掌侧拇指腹桡侧面,第一指骨远节指骨体中部。左鼻的反射区在右手上,右鼻的反射区在左手上		以食指、拇指腹、捏住拇指远节两侧左右方向施力掐揉或点压
喉、气管	位于双手背侧第一掌指背侧		从手背第一掌骨远心端向虎口方向推按或点掐
舌、口腔	在双手拇指背侧,拇指指间关节后方正中线,两个扁桃体反射区间内		以食指扶以拇指掌面指腹指指关节处,用拇指端推按或按揉

表 C.1 (续)

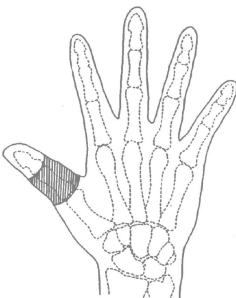
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
扁桃体	双手拇指近节背侧 正中线肌腱两侧		以拇指指端施力，一 侧一侧地按揉
上颌	位于双手拇指指背， 拇指指间关节上缘，即 拇指横纹上方细带状 区域		由尺侧至桡侧方向， 沿反射区带掐点
下颌	位于双手拇指指背， 拇指指间关节下缘细 带状区域		由尺侧至桡侧方向， 沿反射区带掐点
颈项	位于双手拇指掌侧 和背侧，下颌骨反射区 下方整个第一掌骨体		手指至手腕方向，从 上至下推揉，按揉或以 食指环握第一掌骨体， 前后方向环搓

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
斜方肌	位于手掌侧面,在眼、耳反射区下方,呈一横带状区域		从手掌尺侧向桡侧方向刮压按摩
胸、乳房	位于手背部第二、三、四掌骨远端		以拇指腹施力由手指向于腕背方向掐按、推揉按摩
心脏	心脏反射区位于左手尺侧,手掌及手背部第四、五掌骨体之间远端		以拇指端从手腕或手背向手指方向压或推压或按摩
膈、横隔膜	位于双手背侧、横跨第二、三、四、五掌骨中点的带状区域		以中指或拇指指腹由桡侧向尺侧方向按摩双手膈区

表 C.1 (续)

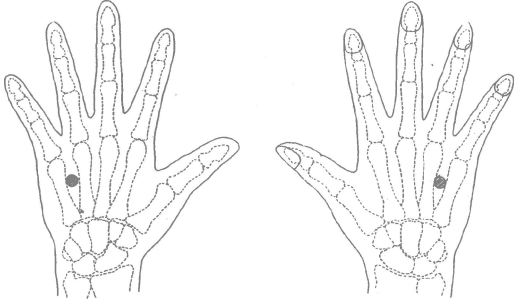
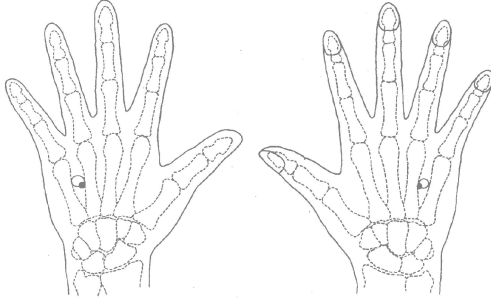
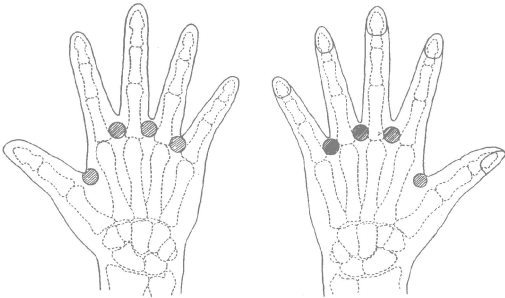
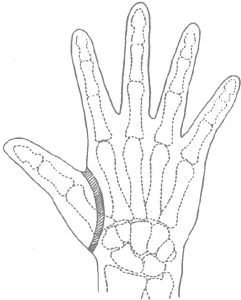
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
肝	右手掌及右手背侧， 第四五掌骨中间		自手腕向手指方向 轻轻按摩
胆囊	在右手掌和右手背 侧第四五掌骨中间、手 掌侧,位于肝反射区左 下方		定点按压
头颈淋巴结	双手各手指间根部 凹陷处,手掌侧和手背 侧均有头颈淋巴结反 射区		各点掐点
甲状腺	甲状腺反射区位于 双手掌侧第一掌骨近 心端起至第一二掌骨 之间,转向拇指尖方向 至虎口边缘连成带状 区域。转弯处为反射 区敏感点		以拇指侧腹施力,在 反射区上推揉,在敏 感点处点压按摩

表 C.1 (续)

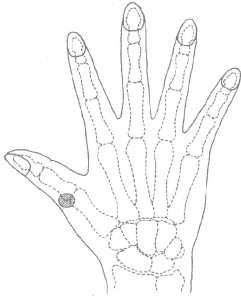
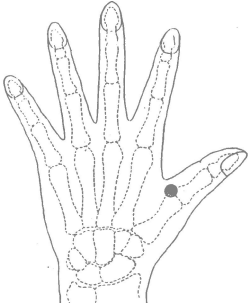
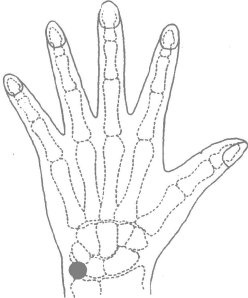
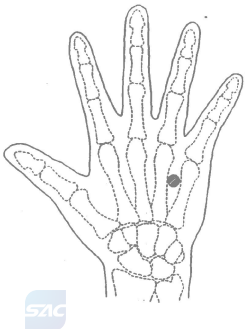
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
甲状腺	双手桡侧第一掌指关节背部凹处		以拇指端点按或按摩
胸腺淋巴结	位于第一掌指关节尺侧		以拇指施力,沿虎口向手指端方向推按
上身淋巴结	位于双手背部尺侧,手背腕骨与尺骨间的凹陷处		压入骨间有胀感,点按或按揉
脾	左手掌侧第四五掌骨间(中段远端),膈反射区与横结肠反射区之间		点按

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
下身淋巴结	位于手背部的桡侧缘,手背腕骨与前臂桡骨之间凹陷处		压入骨间有胀感,点按或按揉
腹腔神经丛腹	位于双手掌侧第二三和第三四掌骨体间、肾反射区的两侧		围绕肾反射区两侧由指端向手腕方向按摩
肾上腺	双手掌侧第二三掌骨体之间,距离第二三掌骨头约 1.5 cm ~ 2.0 cm处		点按
肾	位于双手掌中央。肾反射区和输尿管膀胱反射区连成一线,从手中央至手掌下部是人体泌尿系统反射区		点按或按揉

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
输尿管	位于双手掌中部,上接肾反射区,下连膀胱反射区		从手指端向手腕方向按压
膀胱	双手掌下方,手腕骨头状骨骨面上		向手腕方向点压、按摩
生殖腺 (卵巢、睾丸)	双手掌根部横纹中点,舟骨、月骨、头状骨之间		定点按摩,按压
前列腺、 子宫、阴道、 尿道	位于双手掌根部横纹中点两侧带状区域,在舟骨、月骨、头壮骨骨面上		压揉或掐按

表 C.1 (续)

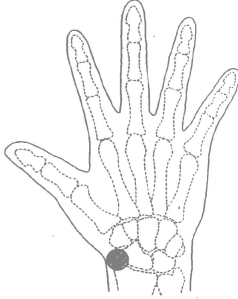
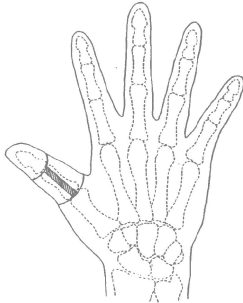
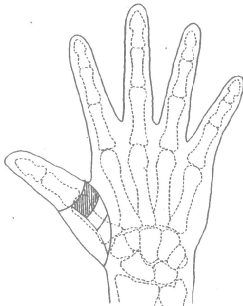
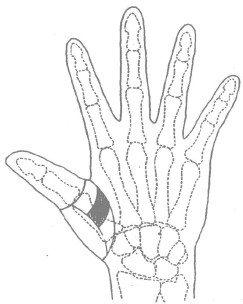
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
腹股沟	双手腕桡侧腕横纹处,桡骨头凹陷处		压揉或点压
食管、气管	位于双手掌侧,第一掌骨与掌指关节上下方下接胃反射区		以拇指尖端按压、按揉
胃	双手掌第 1 掌骨远端		由手指向手腕方向按摩
胰腺	双手掌侧第一掌骨胃反射区与十二指肠反射区之间		由手指向手腕方向点压,按摩

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
十二指肠	位于双手掌侧,第一掌骨体部近端,胰反射区下方		由手指向手腕方向压刮、推揉
小肠	双手掌心升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区所围绕的区域		快速、均匀,有节奏的从手指向手腕方向按摩
 大肠	位于双手掌侧的中下部分。自右手掌尺侧手腕骨前缘起,顺右手掌第四五掌骨间隙向手指方向上行,至第五掌骨体中段,约与虎口水平位置时转向桡侧,平行通过第四、三、二掌骨体中段;接至左手掌第二、三、四掌各体中段,转至手腕方向,沿第四五掌骨体下行至腕掌关节处止。整个大肠反射区呈大问号形状		沿大肠反射区走行方向,推按或推揉
盲肠、阑尾	位于右手手掌腕骨前缘靠近尺侧,与小肠、升结肠的反射区连续		定点按压

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
回盲瓣	位于右手手掌侧腕钩骨前缘尺侧,在盲肠、阑尾反射区稍上方		定点按压
升结肠	位于右手掌第四五掌骨间,小肠反射区尺侧与手尺侧缘平行的带状区域,从手腕骨前缘至第五掌骨体中部,约与虎口水平位置左转至横结肠反射区		由手腕至手指方向推按
横结肠	右手掌尺侧远曲横纹向桡侧横行第四、三、二掌骨体的带状区至虎口水平位,左手掌自虎口水平位横行过第二、三、四掌骨体的带状区域向尺侧至远曲横纹处,接降结肠反射区		右手掌从小指至食指方向,左手掌从食指向小指方向横形按摩
降结肠	位于左手掌尺侧第四五掌骨体中部,与虎口水平位向手腕方向的带状区域		由手指向手腕方向滑按、推、搓、按摩

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
乙状结肠	起于左手掌面左侧第五掌骨近心端与钩骨交界的腕掌关节处，至第二掌骨近心端与第一掌骨间带状区域		由左手掌尺侧向桡侧方向推按、按摩
肛管、肛门	位于左手掌第二腕掌关节处,乙状结肠反射区末端		向腕方向点压按摩
直肠、肛门	双上肢前臂桡侧远端约3横指		以拇指腹推揉,搓按

表 C.1 (续)

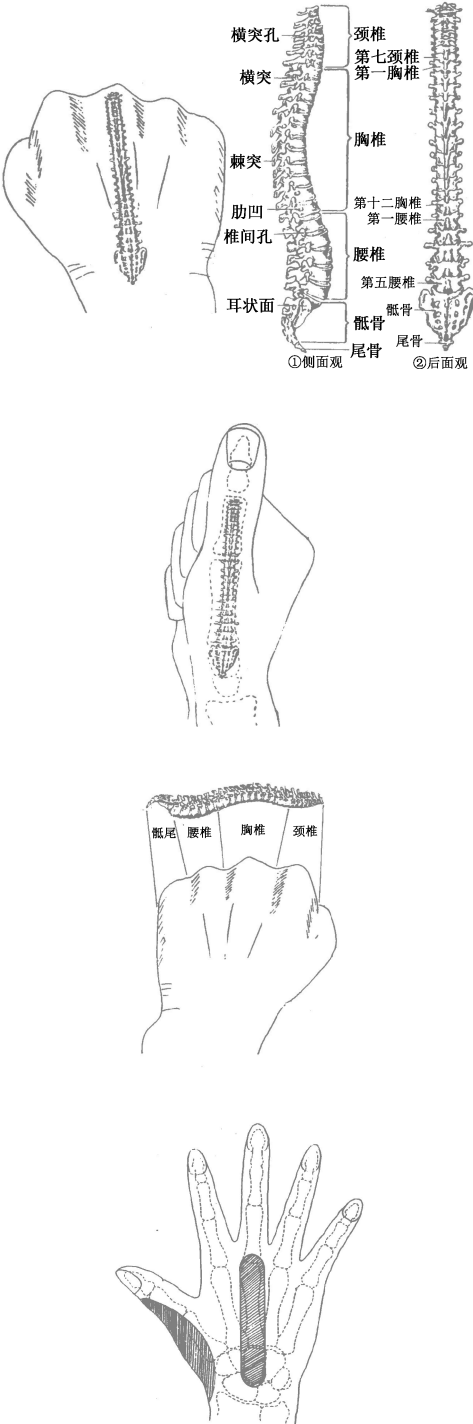
名称	反射区位置	示意图	按摩手法
脊柱	手背侧第一、二、三、四、五掌骨体均为脊柱反射区	 <p>横突孔 横突 棘突 肋凹 椎间孔 耳状面</p> <p>颈椎 第七颈椎 第一胸椎 胸椎 第十二胸椎 第一腰椎 腰椎 第五腰椎 骶骨 尾骨 ①侧面观 ②后面观</p> <p>骶尾 腰椎 胸椎 颈椎</p>	以拇指施力,沿第一或第三掌骨体远端向手腕方向推压、揉按

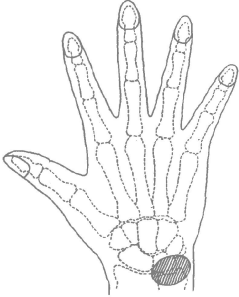
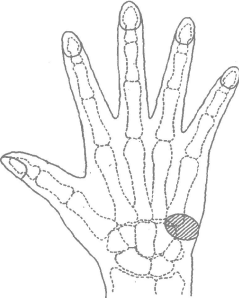
表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
颈椎	位于双手背拇指近节桡侧和第三掌骨体远端的整个掌骨体1/5段		以拇指施力,从第一或第三掌骨体远端向腕部方向揉按或滑按,或以食指与拇指捏住拇指关节正反方向旋转动作,或伸拉拇指也可以拇指腹按揉,施揉中指拳尖后面颈椎段反射区8或8的倍数。做以上方法同时还要活动颈部,做后仰、头左转、右转、低头等运动
胸椎	双手背第一、第三掌骨远端约1/2段		以拇指施力,沿拇指桡侧远端或第三掌骨远端向腕部推压
腰椎	位于双手拇指第一掌骨桡侧缘约第一掌骨体下1/2段和第三掌骨近端1/2段		以拇指施力,沿拇指桡侧远端或第三掌骨远端向手腕方向推压、揉按
骶骨	位于双手第一掌骨桡侧面腰椎反射区下5等份及腕部大多角骨远端		以拇指施力,沿拇指桡侧近端向腕部方向按压推揉

表 C.1 (续)

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
尾骨	位于双手第一掌骨 桡侧近心端及腕部大 多角骨近端处		以拇指施力,以拇指 头端按压或按揉
肋骨	内侧肋骨反射区位 于双手背第二掌骨体 上段偏下桡侧。外侧 肋骨反射区位于第四 五掌骨体间隙中段 偏下		定点按压
肩关节	位于双手尺侧第五 掌骨、指骨关节尺侧凹 陷处。手背部分为肩 前部反射区。手尺侧 边缘正中位		以中指指端用力向 腕中方向扣按或刮按; 或用拇指腹揉按
肘关节	位于双手第五掌骨 中部尺侧缘		以中指端施力,在第 五掌骨中部尺侧面扣 压,或以拇指揉压

表 C.1（续）

名称	反射区位置	示意图	按摩手法
腕关节	位于双手尺骨和桡骨茎突骨面周围		以拇指施力,以拇指头端按压或按揉
膝关节	位于双手第五掌骨近端尺侧缘与腕骨缘形成的凹陷处。手背侧缘为膝前部,其凹陷处中心部位为腘窝部分(膝后部)、中心外圆为膝周围及膝两侧		以拇指用力掐点或掐揉



附 录 D
(资料性附录)
眼保健

D.1 概述

眼保健是采用按摩手法、用品用具等非医疗性保健技术,缓解眼部疲劳,促进视功能改善,达到预防保健的目的。

D.2 技术

D.2.1 按摩手法

眼保健穴位按摩手法参照 GB/T 12346、GB/T 22163、GB/T 23237、GB/T 30233 相关规定。

D.2.2 用品用具

用品用具,如眼贴、眼罩、眼膜、洗眼液与相关按摩介质,以及对眼部具有舒缓、按摩、训练等作用的保健器具,符合相关产品标准规定。

D.3 注意事项

眼保健注意事项如下:

- a) 眼部受伤未愈,眼周或颜面部有炎症,围手术期(如内眼、眼肌、眼眶、眼表等手术),一系列眼部疾病等医嘱不宜进行;
- b) 操作前先摘除隐形眼镜、美瞳或假睫毛等,保持眼部清洁;
- c) 不宜对眼球加压;
- d) 按摩介质不进睫毛囊;
- e) 婴幼儿、孕妇不宜进行眼周保健;
- f) 可根据年龄、敏感度、个体差异等,适当调整手法手段。

附 录 E
(资料性附录)
耳穴保健

E.1 概述

耳穴保健是对耳部采用按摩手法、用品用具等非医疗性保健技术,通经活络,促进循环,改善对应器官状态,达到预防保健的目的。

E.2 技术

E.2.1 按摩手法

E.2.1.1 全耳按摩



参照 GB/T 13734 进行耳穴定位,根据附录 A 给出的按摩手法有针对性地对耳部穴位进行按摩,如“鸣天鼓”。

E.2.1.2 耳穴压豆

使用适当材料贴压耳穴。

E.2.2 用品用具

用品用具,如耳贴、耳罩、耳膜与相关按摩介质,以及对耳部具有保健功能的器具,如按摩棒、微型刮痧板、耳夹、耳磁片,符合相关产品标准规定。

E.3 注意事项

耳穴保健注意事项如下:

- a) 耳部受伤未愈(如冻疮、烫伤)、感染炎症、严重出血疾病等医嘱不宜进行;
- b) 孕妇、对耳穴过敏及效果不显著人员慎用。

参 考 文 献

- [1] GB/T 12346 腧穴名称与定位
 - [2] GB/T 13734 耳穴名称与定位
 - [3] GB/T 22163 腧穴定位图
 - [4] GB/T 23237 腧穴定位人体测量方法
 - [5] GB/T 30233 腧穴主治
 - [6] 赵毅,季远.推拿手法学[M].北京:中国中医药出版社,2016.
 - [7] 梁繁荣.针灸推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2016.
 - [8] 邵湘宁.针灸推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2017.
 - [9] 于天源.按摩推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2015.
 - [10] 周哲敏.足部按摩[M].北京:中国劳动社会保障出版社,2018.
 - [11] 周信文,周哲敏.保健按摩师(五级)[M].北京:中国劳动社会保障出版社,2014.
 - [12] 刘德周.反射区理论研究实践[M].北京:民族出版社,2014.
 - [13] 王卫东.《实用手部反射区和穴位图解》[M].长春:吉林科学技术出版社,1999.
-