

手到病除

主编◎范斌  
ShouDaoBingChu

# 对症按摩

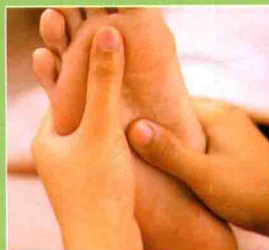
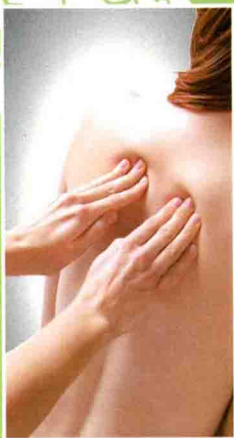
祛百病

DuiZheng AnMo  
QuBaiBing

简便易行的自然疗法

祖国医学宝库中最具特色的一种医疗保健方法

本书以疾病为纲，精选了日常生活中常见的病症和亚健康状态。首先系统地介绍了按摩自然疗法的功效作用、操作技巧、动作示范以及注意事项等几个方面，然后对和自然疗法紧密相连的经络、腧穴进行清晰明了的图文解释，配以真人操作示范图，让读者一看就懂、一学就会。本书实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的必备工具书。



手到病除

# 对症按摩 祛百病

◎ 主编 范斌



军事医学科学出版社  
• 北京 •

## 图书在版编目(CIP)数据

手到病除 对症按摩祛百病 / 范斌主编. -- 北京 :  
军事医学科学出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5163-0662-8

I. ①手… II. ①范… III. ①穴位按压疗法 IV.  
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第172509号

---

## 手到病除 对症按摩祛百病

---

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 吕连婷

出 版: 军事医学科学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

---

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 330千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

定 价: 59.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

# 前言

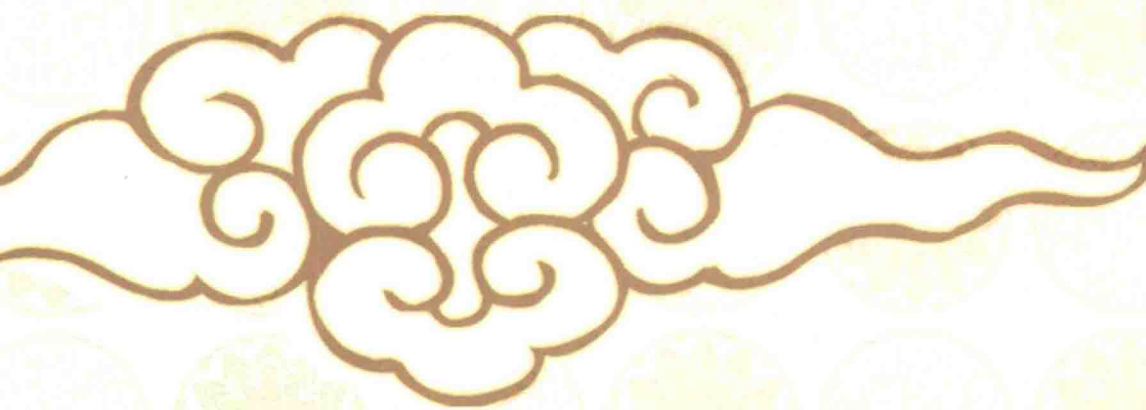
按摩又称推拿，中国最古老的医疗方法，是我国传统医学的智慧结晶。承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成的传统自然疗法。按摩经济简便，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行；且平稳可靠，易学易用，无任何副作用。对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。随着人们自我保健意识的不断增强，按摩既可保健养生又可治疗疾病的绿色生态自然疗法越来越受到了人们的欢迎。

它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，在人体经络腧穴及一定部位上施以特定的操作手法或肢体活动，用以保健、治病的方法。有疏通经络，滑利关节，促使气血运行，调整脏腑功能，增强人体抗病能力等作用，广泛应用于临床各科的多种病症中。本书以疾病为纲，精选了日常生活中常见的病症和亚健康状态，首先系统全面地介绍了按摩自然疗法的功效作用、操作技巧、动作示范以及注意事项等几个方面，然后对和自然疗法紧密相连的经络、腧

穴进行清晰明了的图文解释，配以真人操作示范图，让读者一看就懂、一学就会。本书实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的必备工具书。

在本书写作过程中参阅和吸取了国内外同行的研究成果，对在本书稿中所引用的文献资料的作者，在此表示深深的感谢。由于篇幅所限，有些研究成果的出处未能详尽列举，敬请见谅。再则，由于作者水平有限，错误和不足之处在所难免，凡有不准确、不全面之处，敬请专家学者指正。

编者



# 目录

## 第一章

### 按摩：中华医学的智慧结晶

|                |    |
|----------------|----|
| 按摩发展的追古溯今····· | 1  |
| 按摩疗法的作用·····   | 2  |
| 禁忌证与注意事项·····  | 2  |
| 常用的按摩手法·····   | 3  |
| 按摩手法的要求·····   | 11 |
| 按摩后不同反应·····   | 11 |

## 第二章

### 辨证按摩，小病自疗

|            |    |
|------------|----|
| 感冒·····    | 13 |
| 咳嗽·····    | 17 |
| 恶心、呕吐····· | 20 |
| 呃逆·····    | 23 |
| 胃痛·····    | 25 |
| 腹痛·····    | 28 |
| 慢性腹泻·····  | 32 |
| 高血压·····   | 36 |
| 低血压·····   | 40 |
| 慢性肝炎·····  | 43 |
| 神经衰弱·····  | 47 |
| 过敏性鼻炎····· | 50 |
| 牙痛·····    | 54 |





|            |    |
|------------|----|
| 产后腰腹痛····· | 56 |
| 孕吐·····    | 60 |

### 第三章

## 手到痛自消，舒筋活络筋骨通

|            |    |
|------------|----|
| 颈椎病·····   | 63 |
| 肩周炎·····   | 66 |
| 手臂疼痛·····  | 69 |
| 腰肌劳损·····  | 72 |
| 腕关节扭伤····· | 75 |
| 踝关节扭伤····· | 78 |
| 膝关节痛·····  | 81 |
| 急性腰扭伤····· | 84 |
| 腰背痛·····   | 87 |
| 痔疮·····    | 90 |

### 第四章

## 轻松一按，去除难言之隐

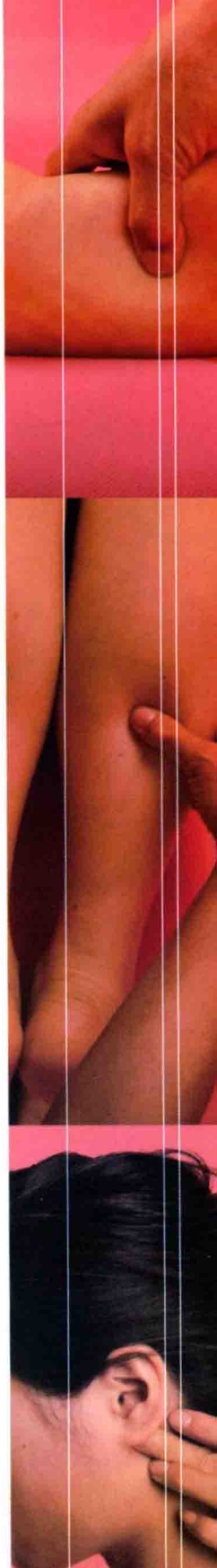
|              |     |
|--------------|-----|
| 痛经·····      | 93  |
| 月经不调·····    | 97  |
| 带下病·····     | 100 |
| 急性乳腺炎·····   | 102 |
| 乳腺增生·····    | 105 |
| 外阴瘙痒·····    | 108 |
| 慢性盆腔炎·····   | 111 |
| 经前紧张综合征····· | 114 |

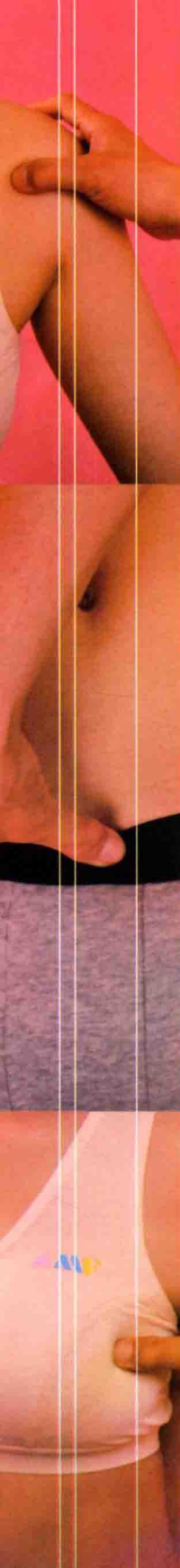
|             |     |
|-------------|-----|
| 不孕症·····    | 118 |
| 遗精·····     | 121 |
| 阳痿、早泄·····  | 124 |
| 慢性前列腺炎····· | 127 |
| 性欲亢进·····   | 131 |
| 性冷淡·····    | 135 |
| 交接痛·····    | 140 |
| 不育症·····    | 143 |
| 房劳过度·····   | 146 |
| 尿频·····     | 149 |

## 第五章

### 内调外按，健康自然来

|            |     |
|------------|-----|
| 失眠·····    | 151 |
| 心悸·····    | 155 |
| 偏头痛·····   | 159 |
| 困倦易疲劳····· | 163 |
| 便秘·····    | 166 |
| 眼睛疲劳·····  | 170 |
| 耳鸣耳痛·····  | 174 |
| 食欲减退·····  | 177 |
| 消瘦·····    | 181 |
| 眩晕·····    | 185 |
| 咽痛·····    | 190 |
| 三叉神经痛····· | 193 |
| 风湿痛·····   | 197 |
| 宿醉·····    | 201 |





## 第六章

### 妙手调养，养颜瘦身见效快

|              |     |
|--------------|-----|
| 青春痘·····     | 205 |
| 眼袋·····      | 209 |
| 眼睑水肿·····    | 213 |
| 面部皱纹·····    | 218 |
| 额头纹、鱼尾纹····· | 222 |
| 皮肤粗糙·····    | 226 |
| 健美肩部·····    | 229 |

## 第一章

# 按摩： 中华医学的智慧结晶



### 按摩发展的追古溯今

按摩是中华医学的瑰宝，在我国有着悠久的历史，凝结着我国劳动人民的智慧。按摩，也可称为推拿，是以我国传统的经络学说、穴位学说为基础，运用手部技法施于体表特定部位进而调节人体机能与病理状况，最终达到保健、治疗目的的健身措施。早在秦汉时期，我国第一部医学专著《黄帝内经》中就有按摩疗法的论述，且在这一时期，我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》也问世了。当时的名医扁鹊、华佗等就

用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健已十分流行，并传入了朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期，按摩防治的范围更为广泛，涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期，在此基础上，按摩理论有了进一步的发展，尤其是用按摩方法治疗小儿疾病，形成了独特的体系。新中国成立后，在党的中医政策指导下，按摩疗法得到了高度重视，挖掘整理了大量的按摩文献资料，创办了各种按摩培训班，并在中医院校设立了按摩专业，编撰了按摩教材，进行了大量的临床实践研究，使按摩疗法成为一种重要的治疗方法，广泛应用于临床，为人类的健康作出了贡献。目前，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩疗法再次被推崇为非药物疗法的代表，以其简单易学、便于操作、疗效显著、费用低廉、无毒副反应等特点深受国内外各届人士的喜爱，且已成为 21 世纪人们追求绿色保健、提高生活质量的有效方法。



### 疏通经络

《黄帝内经》里说：“经络不通；病生于不仁，治之以按摩”，说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌功能等，从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机能的新陈代谢水平有所提高。



### 调和气血

明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”这里的运旋荣卫，就是调和气血之意。因为按摩就是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。现代医学认为，推拿手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

### 提高机体免疫能力

如小儿痢疾，经推拿时症状减轻或消失；小儿肺部有干湿性啰音时，按揉小横纹、掌心横纹有效。有人曾在同龄

组儿童中并列对照组进行保健推拿，经推拿的儿童组，发病率下降，身高、体重、食欲等皆高于对照组。以上临床实践及其他动物实验皆证明，推拿按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体的抗病能力。

也正是由于按摩能够疏通经络。使气血周流、保持机体的阴阳平衡，所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。



## 禁忌证与注意事项

### 禁忌证

传染性疾病，严重感染性疾病，脓毒血症，精神病，疾病的急性期病情危重，有高热，神志不清，血液病有出血倾向，结核，恶性肿瘤，按摩局部有较严重的皮肤病、皮肤损伤或炎症（如蜂窝织炎、丹毒、脓肿、骨髓炎等），均不适应按摩治疗；孕妇不能按摩肩井穴、合谷穴、

三阴交穴、昆仑穴、小腹部、腰骶部和髌部；女性经期不应做腰骶部与双髌部的按摩。另外，骨折未愈合、韧带和肌肉断裂的固定期，均不宜按摩治疗；年老体弱、血压过高，以及心、肺、肾等重要脏器功能严重损害者，应慎用或禁用按摩治疗。

### 注意事项

按摩时，必须注意如下几点：

1. 明确诊断，选用穴位，确定手法，做到心中有数，考虑全面，有中心有重点。

2. 根据不同疾病与按摩部位的不同，采用合适的按摩体位。这个体位要使病人舒适，治疗方便，有利于各种手法的操作。不论是自我按摩或由别人按摩，都要注意。

3. 按摩的操作程序、强度、时间，需根据治疗中病人的全身与局部反应及治疗后的变化随时调整。并应掌握急则治“标”，缓则治“本”的原则。

4. 做好病人的解释工作，嘱病人不要紧张，肌肉要放松，呼吸自然，宽衣松带。做腰背和下腹部的按摩，应先排空大小便。病人在过饥、过饱以及醉酒均后均不适宜按摩，一般在餐后2小时按摩较妥。对病人要耐心、认真、亲切、负责，使病人对医生既信任又能配合治疗。自我按摩时也要注意放松和时间安

排。

5. 按摩时操作者的双手要保持清洁、温暖、勤修指甲，不要损伤被按摩部位的皮肤，并要注意室温及被按摩部位的保暖。

6. 在单独检查异性病人和进行按摩时，要态度庄重、严肃。尤其给女病人按摩时，应避免乳房、阴部。如治疗上需要，应先与病人讲明，取得病人同意后进行治疗，同时要有第三者在场（病人家属或其他女同志）。

7. 对于保健按摩（不论是自我按摩，还是由别人操作），一定要持之以恒，方能达到防治疾病、强壮身体的目的。

8. 在按摩结束之后，被按摩者应感到全身轻松舒适，原有症状改变。有时会有不同程度的疲劳感，这是常见反应。按摩后要注意适当休息，避免寒凉刺激，更不要再度损伤。应配合治疗，保持治疗效果。

### 常用的按摩手法

#### 按法：

手法：用手指或手掌在身体某处或穴位上用力向下按压。按压的力度可浅到皮肉，深达骨骼、关节和部分内脏处。操作时按压的力量要由轻而重，使患部



有一定压迫感后，持续一段时间，再慢慢放松。也可以有节律地一按一松，这种按压法在操作时一定要注意按压的强度与频率，不可过重、过急，应富有弹性。按法在施术时根据不同部位，不同疾病及不同治疗目的，可分为拇指按、中指按、拳按、掌按、肘按。此外，尚有利用按摩工具按压等。

作用：按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。指按法适用于全身各部穴位；掌按法常用于腰背及下肢部；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部。

## 推法：

手法：用指、掌、肘部等着力在人体某一个部位或穴位上做前后、上下或左右的推动。推法在应用时所用的力量须由轻而重，根据不同部位而决定用力大小。用力大时，作用达肌肉、内脏；用力小时，作用达皮下组织。一般频率50 ~ 150次/分，开始稍慢，逐渐加快。推法根据不同的部位和病情可分为拇指推、手掌推、肘尖推、拳推。

作用：具有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋的功能，可提高肌肉兴奋性，促进血液循环。



## 拿法：

手法：用拇指与食、中指或其他手指相对做对应钳形用力，捏住某一部位或穴位，做一收一放或持续的揉捏动作。拿法不同于捏法，力量集中指尖上，而是指腹和手指的整个掌面着力。使用拿法时，腕要放松灵活，要由轻到重，再由重到轻。在拿法的同时可结合提法，提拿并用。多在提拿某肌腹时用，作用力要与肌腹相垂直。即纵行肌腹横向提拿，横行肌腹纵向提拿。此类手法强度比较大，被治疗者反应明显，一般以提拿时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展、轻快的手法强度合适。通常是做定点拿、揉、提的手法，也可做移动拿、揉手法。拿法可根据不同疾病、不同部位，采用三指拿、四指拿、五指拿和抖动拿等。速度可快可慢，要有节奏，要连续，不可忽快忽慢，忽轻忽重。

作用：拿法刺激较强，常配合其他手法用于颈项、肩部和四肢等部位，具有祛风散寒、舒筋通络、缓解痉挛、消除肌肉酸胀和精神疲劳的作用，在颈椎按摩中应用较多。



## 捏法：

手法：将皮肤提起，作用于皮肤与皮下组织。捏法有两种。一种是用拇指和食、中两指相对，挟提皮肤，双手交替捻动，向前推进。手法强度可轻可重。轻的，患者感到温和舒展；重的，患者则感

到酸胀。频率可快可慢，快者 100 次/分以上，慢者 30 ~ 60 次/分。另一种手握空拳状，用食指中节和拇指指腹相对，挟提皮肤，双手交替捻动，向前推进。捏法可用单手操作，也可用双手操作。捏法常用于治疗小儿疾患，如食欲不振、消化不良、腹泻，也可用于成年人按摩。

作用：具有舒筋通络、行气活血、调理脾胃的功能，常用于头面、腰背、胸胁及四肢部位。



## 揉法：

手法：用手指或手掌面在身体某个部位做回旋揉动。揉法的作用力一般不大，仅达到皮下组织，但重揉时可以作用到肌肉。频率较慢 50 ~ 100 次/分，一般是由轻到重再至轻。此种手法较温和，多在疼痛部位或强手法刺激后使用，也可在放松肌肉、解除局部痉挛时用。操作时手指和手掌应紧贴皮肤，与皮肤之间不能移动，而皮下的组织被揉动，幅度可逐渐扩大。根据按揉的部位不同可分为拇指揉、大鱼际揉、肘揉、掌揉等等。

作用：本法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有舒筋活络、活血化瘀、消积导滞、缓解肌痉挛、软化瘢痕的作用。



### 点法：

手法：用指端、屈曲之指间关节或肘尖，集中力点，作用于施术部位或穴位上，称点法。操作时要求部位准确，力量深透。

作用：具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用，适用

于全身各部位及穴位。



### 掐法：

手法：是用拇指、中指或食指在身体某个部位或穴位上，做深入并持续的掐压。掐法刺激较强，常用于穴位刺激按摩。操作时用力须由小到大，使其作用为由浅到深。掐法用在穴位时，可有强烈的酸胀感觉称“得气”反应。掐法也可称指针法，是以指代针的意思。另与掐法近似的一种指切法，是用一手或两手拇指做一排排轻巧而密集的掐压，边掐边向前推进。这一方法一般用于组织肿胀时，将其向前方推散，而使肿胀散开。

作用：刺激穴位，疏通经脉，消肿散瘀，镇静安神，开窍等。



### 擦法：

手法：以手掌或大鱼际、小鱼际附着在一定部位，进行直线往返摩擦，称

擦法。其作用力浅，仅作用于皮肤及皮下。其频率较高，达 100 ~ 200 次 / 分。对皮肤引起反映较大，常要擦到皮肤发红，但不要擦破皮肤，故在操作时多用介质润滑，防止皮肤受损。此法可单手操作，根据不同的部位有指擦和手掌擦。

作用：擦法的主要作用是益气养血，活血通络，加快血液循环，消肿止痛，祛风除湿，湿经散寒等。

大鱼际擦法



### 摩法：

手法：用手指或手掌在身体某一部位或穴位上，做皮肤表面顺、逆时针方向的回旋摩动。操作时指或掌不要紧贴皮肤，在皮肤表面做回旋性的摩动，作用力温和而浅，仅达皮肤与皮下。摩法的频率根据病情的需要而定，一般慢的 30 ~ 60 次 / 分，快的 100 ~ 200 次 / 分左右。此法多用单手摩，也可用双手摩。常用在按摩的开始，或疼痛较剧烈的部位及用强手法按摩后，使肌肉放松。摩法的转动方向一般是顺时针方向运动，摩法根据不同部位有指摩、掌摩、掌根摩三种。

作用：摩法的主要作用是疏气活血，消肿止痛，消积导滞，健脾和胃，调补脏腑，增强皮肤弹性等。

指摩法



掌摩法



### 振法：

手法：操作时主要依靠前臂和手部的肌肉持续用劲发力，使力量集中于指端或手掌，形成震动力，使按摩部位随之而发生震颤。操作时要着力实而频率快，使其有向深部渗透的感觉。有些部位的穴位振法，用手振比较累，可以使用电振器做治疗。但最好做头个、面部的电动按摩器治疗。通常每个穴位可做

1分钟左右。振法可单手操作，也可用双手重叠操作。根据治疗部位不同可分为指振法、掌振法、电振法三种。

作用：主要治疗作用是放松肌肉，调节神经，解痉止痛，消除疲劳等。



### 一指禅推法：

手法：以拇指指端罗纹面或偏峰为着力点，前臂作主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节屈伸活动，称一指禅推法。肩、肘、腕、指各关节必须自然放松，拇指要吸定在皮肤上，不能摩擦及跳跃。力量均匀深透，保持一定的压力、频率及摆动幅度，频率每分钟120~160次。总的来说本法的操作要领在于一个“松”字，只有将肩、肘、腕、掌各部位都放松才能使功力集中于拇指，做到“蓄力

于掌，发力于指，着力于罗纹”，使手法动作灵活，力量沉着，刺激柔和有力，刚柔相济才称得上一指禅功。

作用：本法具有调和营卫、行气活血、健脾和胃、调节脏腑功能的作用。



### 礞法：

手法：由腕关节的屈伸运动和前臂的旋转运动带动空拳滚动，在颈椎按摩中，分为侧掌礞法、握拳礞法两种。

侧掌礞法：肩、肘、腕关节自然放松，以小指掌指关节背侧为着力点，吸定于治疗部位，不应拖动和跳跃，保持一定的压力、频率和摆动幅度。

握拳礞法：手握空拳，用食、中、无名、小指四指的近侧指间关节突出部分着力，附着于体表一定部位，腕部放松，通过腕关节做均匀的屈伸和前臂的前后往返摆动，使拳做小幅度的来回滚动，滚动幅度应控制在60°左右。

作用：礞法压力较大，接触面较广，适用于肩背、腰及四肢等肌肉丰厚部位，具有舒筋活血缓解肌肉和韧带痉挛、增加肌筋活力、促进血液循环、消除肌肉疲劳的作用。

