

告

色图文版

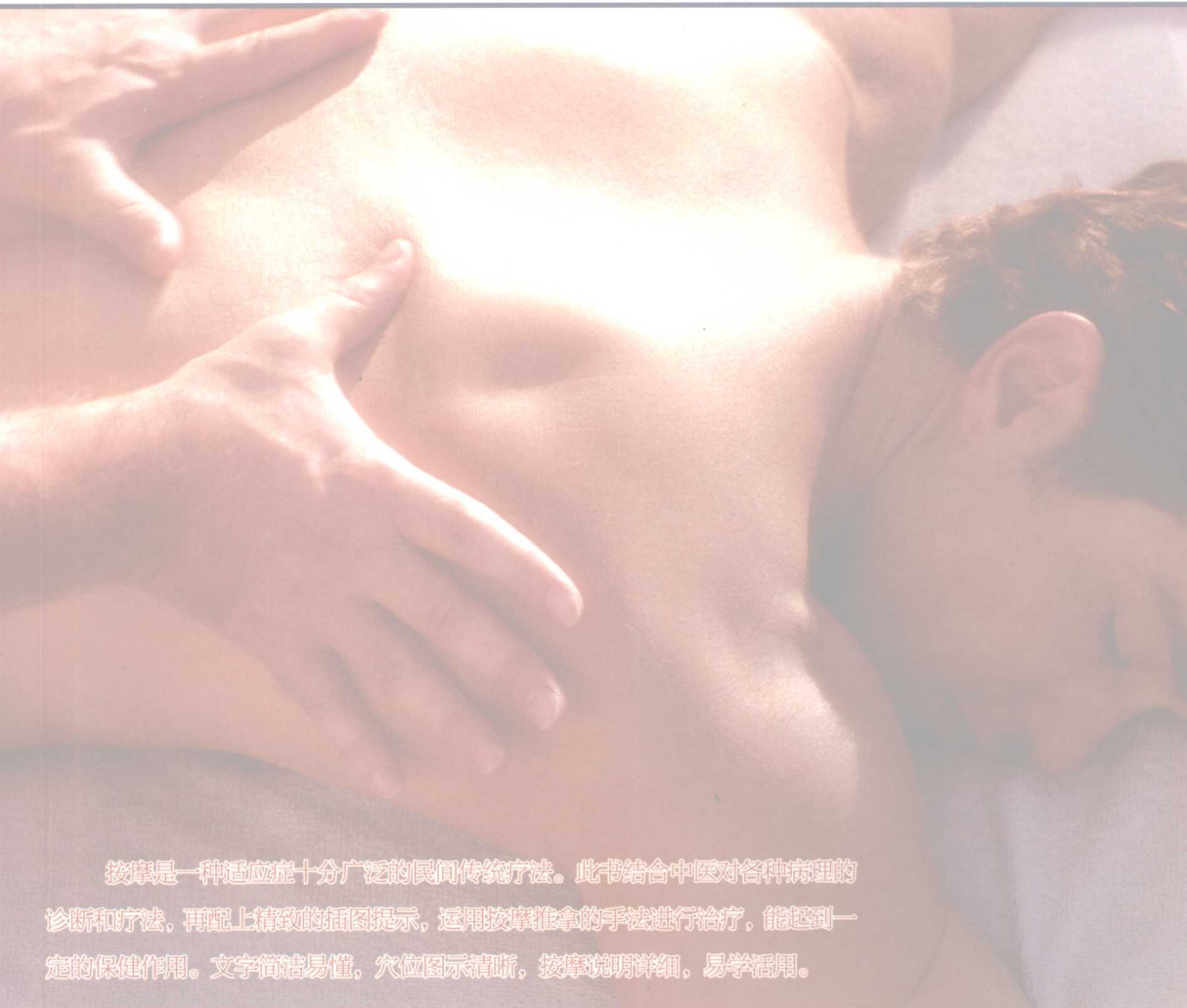
ZHONGYIANMOLIAOFA

◎方楚权 李毅 编 广东旅游出版社

中医按摩疗法



传承祖国传统医学



按摩是一种适应症十分广泛的民间传统疗法。此书结合中医对各种病理的诊断和疗法，再配上精致的插图提示，运用按摩推拿的手法进行治疗，能起到一定的保健作用。文字简洁易懂，穴位图示清晰，按摩说明详细，易学活用。

图书在版编目(CIP)数据

中医按摩疗法/方楚权,李毅编. —广州:广东旅游出版社,2005.2

ISBN 7-80653-620-5

I. 中… II. ①方…②李… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 011250 号

责任编辑:李瑞苑

封面设计:郭 炜

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编:525000)

广东旅游出版社图书网

(www.travel-publishing.com)

邮购地址:广州市合群一马路 111~127 号

广东省图书批发中心中心 116 档

广州华典图书发行有限公司

邮编:510100 联系人:刘登荣 张勇

电话:020-83780819 83791927 13902203071

传真:020-83796616

787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:17.5 字数:320 千字

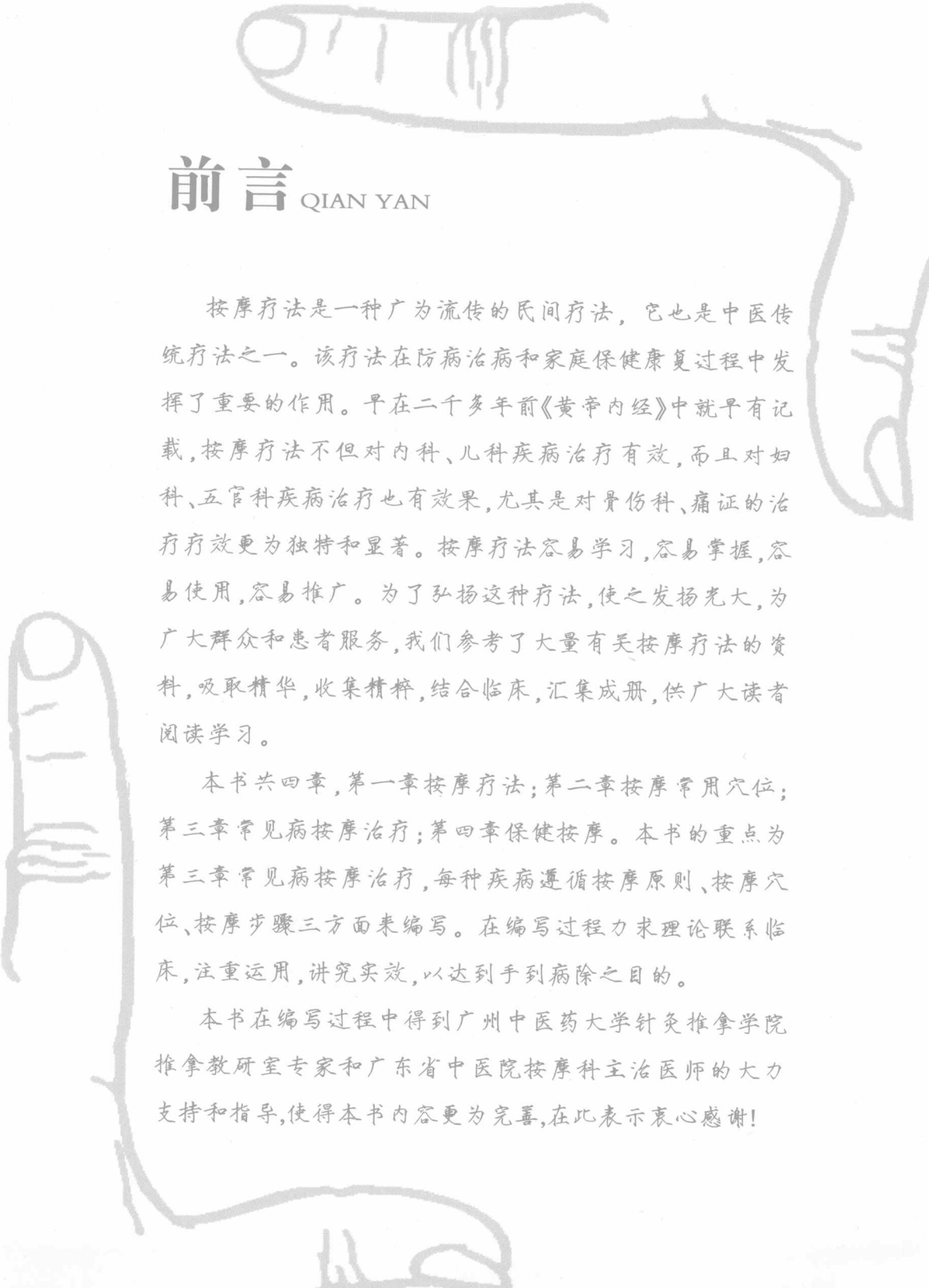
2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3000 册

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书



前言

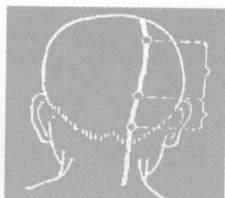
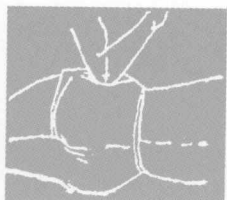
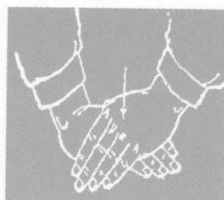
QIAN YAN

按摩疗法是一种广为流传的民间疗法，它也是中医传统疗法之一。该疗法在防病治病和家庭保健康复过程中发挥了重要的作用。早在二千多年前《黄帝内经》中就早有记载，按摩疗法不但对内科、儿科疾病治疗有效，而且对妇科、五官科疾病治疗也有效果，尤其是对骨伤科、痛证的治疗疗效更为独特和显著。按摩疗法容易学习，容易掌握，容易使用，容易推广。为了弘扬这种疗法，使之发扬光大，为广大群众和患者服务，我们参考了大量有关按摩疗法的资料，吸取精华，收集精粹，结合临床，汇集成册，供广大读者阅读学习。

本书共四章，第一章按摩疗法；第二章按摩常用穴位；第三章常见病按摩治疗；第四章保健按摩。本书的重点为第三章常见病按摩治疗，每种疾病遵循按摩原则、按摩穴位、按摩步骤三方面来编写。在编写过程力求理论联系临床，注重运用，讲究实效，以达到手到病除之目的。

本书在编写过程中得到广州中医药大学针灸推拿学院推拿教研室专家和广东省中医院按摩科主治医师的大力支持和指导，使得本书内容更为完善，在此表示衷心感谢！

目录 CONTENT



第一章 按摩疗法

- 第一节 常用按摩手法.....3
- 第二节 禁忌和注意事项.....19

第二章 按摩常用穴位

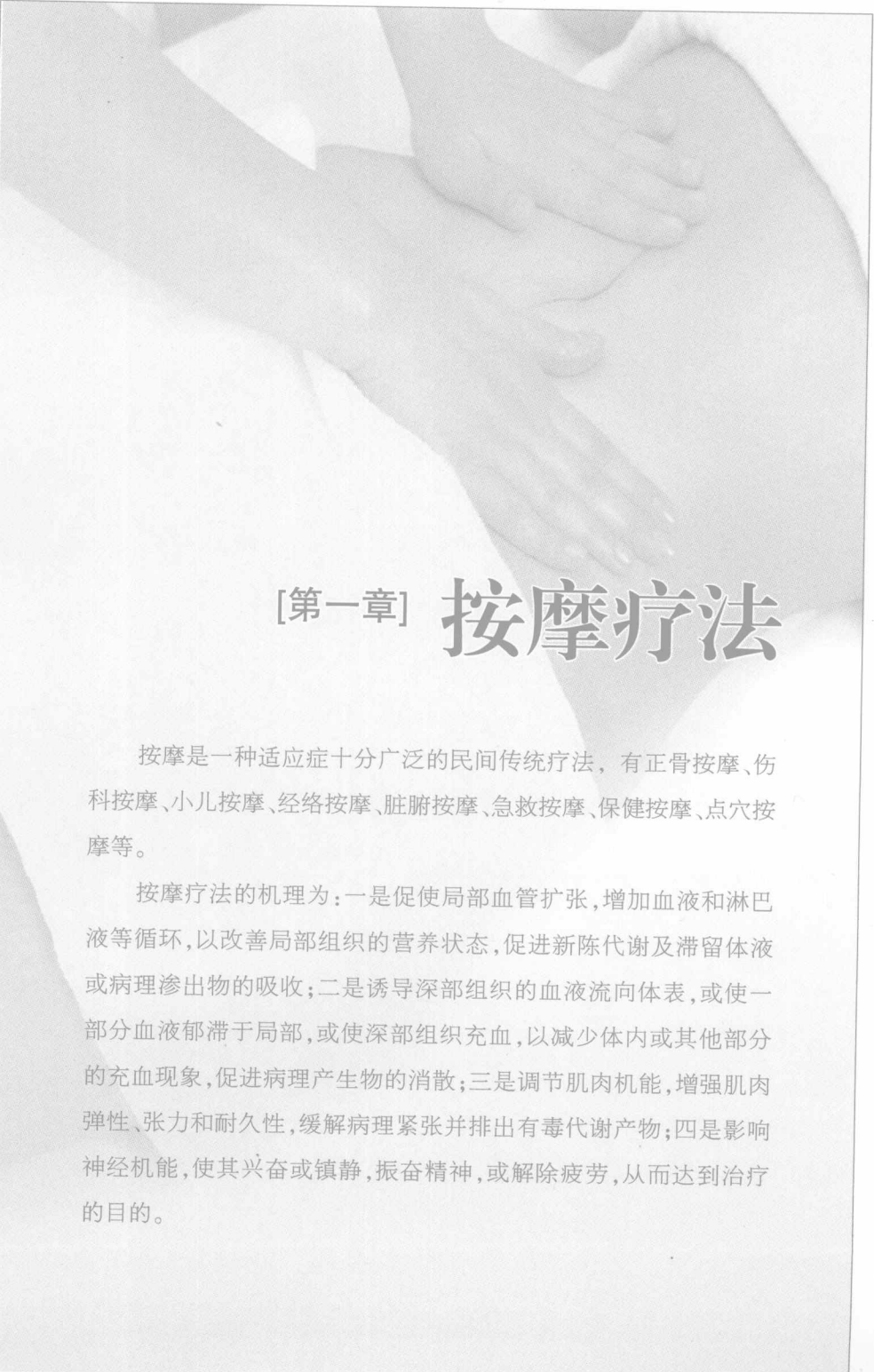
- 第一节 头部常用按摩穴位.....23
- 第二节 颈部常用按摩穴位.....35
- 第三节 胸部常用按摩穴位.....39
- 第四节 腹部常用按摩穴位.....44
- 第五节 背部常用按摩穴位.....52
- 第六节 上肢常用按摩穴位.....71
- 第七节 下肢常用按摩穴位.....96

第三章 常见病按摩治疗

- 第一节 骨伤科病按摩治疗.....129
- 第二节 内科病按摩治疗.....148
- 第三节 男科病按摩治疗.....191
- 第四节 儿科病按摩治疗.....197
- 第五节 妇科病按摩治疗.....221
- 第六节 五官科病按摩治疗.....239

第四章 保健按摩

- 第一节 头部保健按摩.....253
- 第二节 腹部保健按摩.....254
- 第三节 背部保健按摩.....255
- 第四节 揉腹保健按摩.....256
- 第五节 足部保健按摩.....257
- 第六节 自我保健按摩.....269



[第一章] 按摩疗法

按摩是一种适应症十分广泛的民间传统疗法，有正骨按摩、伤科按摩、小儿按摩、经络按摩、脏腑按摩、急救按摩、保健按摩、点穴按摩等。

按摩疗法的机理为：一是促使局部血管扩张，增加血液和淋巴液等循环，以改善局部组织的营养状态，促进新陈代谢及滞留体液或病理渗出物的吸收；二是诱导深部组织的血液流向体表，或使一部分血液郁滞于局部，或使深部组织充血，以减少体内或其他部分的充血现象，促进病理产生物的消散；三是调节肌肉机能，增强肌肉弹性、张力和耐久性，缓解病理紧张并排出有毒代谢产物；四是影响神经机能，使其兴奋或镇静，振奋精神，或解除疲劳，从而达到治疗的目的。



第一节 常用按摩手法

临床上使用按摩手法的种类很多,学派不一,动作不同,有几十种甚至达百余种,但一般常用的不过二三十种。这些手法在实际应用中有一定的规律。按其用力的方向可分为如下五种。

一、推揉类

本类手法属于平面用力手法,有一指禅推法、推法、揉法、摩法、擦法、抹法。

1. 一指禅推法

术者用大拇指指端、指腹或偏峰着力于一定部位或穴位上,腕部放松、沉肩、垂肘、悬腕,前臂做主动摆动,带动腕部摆动和拇指的屈伸,使产生的力持续作用于治疗部位上。压力、频率、摆动幅度要均匀,动作要灵活,手法频率每分钟 120 ~ 160 次。

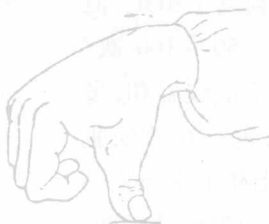
一指禅推法的要点是接触面积小,深透度大,适用于全身各部穴位。临床常用于头面、胸背及四肢关节等处,具有舒筋通络、行气活血、开通闭塞、祛瘀消积、调节脏腑等作用。(见附图)



坐位姿势



悬腕、手掘空拳、拇指自然着力



腕部向外摆动



腕部向内摆动



2. 推法



术者用手指、手掌或拳等不同手势,在人体某一个部位或穴位上做前后、上下或左右的推动。推法在应用时必须姿势端正,所用的力量须由轻而重,均匀深透,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。(见附图)

推法的主要作用是舒筋活血,解痉止痛,温经通络,增加皮肤弹性,促进肌肉生长,消除疲劳和使肌肉放松。



肘尖推法



拳推法



手掌推法



拇指推法



手掌推法

3. 揉法



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,



揉法(掌根揉)



幅度可逐渐扩大。根据按揉的部位不同一般可分为拇指揉、大鱼际揉、肘揉、掌揉等等。

揉法的主要作用是消肿止痛,活血通经,消积理气,健脾开胃等。



拇指揉法



大鱼际揉法



肘尖揉法

4. 摩法

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游移摩动,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。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。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。



摩法(掌摩)



5. 抹法

用手指或手掌平伏按于皮肤特定部位后,以均衡的压力抹向一边的一种手法。其作用力可浅在皮肤,深在肌肉。其强度不大,作用柔和。一般常用双手同时操作,也可单手操作。根据不同的部位有指抹、掌抹等方法。抹法不同于推法,它的着力一般较推法为重,推法是单方向的移动,抹法则可根据不同的治疗位置任意往返移动。抹法的频率也较推法慢。

抹法的主要作用是开窍,镇静,清醒头目,温煦皮肤,通经活脉等。



拇指抹法



手掌抹法

6. 擦法

是指用手指或手掌在皮肤上来回摩擦的一种手法。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,常要擦到皮肤发红发热,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。

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,温经散寒等。



擦法



手掌擦法



二、按拍类

有按法、点法、掐法、拨法、振法、弹法、拍捶法、踩跷法、滚法。

1. 按法

用手指或手掌在身体特定部位或穴位上用力向下按压。



按法

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。也可以有节律的一按一松,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。(见附图)。此外,尚有利用按摩工具按压等。

按法的主要作用是通经活络,散瘀止痛,矫正畸形,整理关节,等等。

2. 点法

有拇指点和屈指点两种。拇指点是用拇指端点压体表;屈指点有屈拇指,用拇指指间关节桡侧点压体表,有屈示指,用屈示指近侧指间关节点压体表。点法与按法的区别是:点法作用面积小,刺



拇指按法



中指按法



拳按法



双手掌按法



肘尖按法



激较强。屈指点法操作时,应手握空拳,使治疗部位突出,便于使用,用力时要由轻而重,逐渐加力,以病人忍受为度。

点法具有舒筋通络、解痉止痛、调和脏腑、开通闭塞等作用。

3. 掐法

是用拇指、中指和食指在身体某个部位或穴位上作深入持续的掐压。(见附图)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,使其作用力由浅到深。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作一排排轻巧而密集的掐压,边掐边向前推进。这一方法一般用于软组织肿胀时,将其向前方推散,使肿胀散开。

掐法的主要作用是刺激穴位,疏通经脉,消肿散瘀,镇静安神,开窍等。



掐法

4. 拨法

是将手指端嵌入软组织缝隙中,然后作横向的拨动。(见附图)拨法的刺激很强,局部可有酸胀反应,用的力量应以病人能忍受为度。另有一种称刮法,也是用手指端摸到软组织有肥厚或痛性硬结处做刮拨的手法。刮拨的方向可根据病变部位走向而定。

拨法和刮法的主要作用是缓解肌肉痉挛,松解组织粘连,舒筋通络,滑利关节,消肿止痛等。



拨法



5. 振法

用指端或手掌紧压身体某一部位或穴位上做持续震颤的一种手法。(见附图)。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。但最好不做头、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。

振法的主要治疗作用是放松肌肉,调节神经,解痉止痛,消除疲劳等。

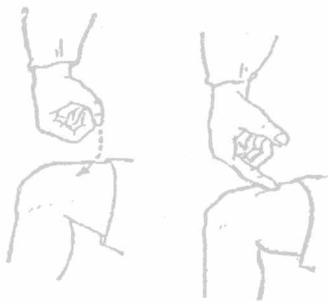


振法

6. 弹法

用手指背面弹打身体某一部位的方法。(见附图)弹时用拇指或中指扣住食指,然后食指发出拨动滑脱,使食指指背在患部着力弹打。弹打的强度需由轻而重,着力也要有弹性,以不引起疼痛为宜。此手法多用单手操作,适用于关节部位,弹时可沿关节周围进行。

弹法的主要作用是通利关节,放松肌肉,祛风散寒,安神敛气,消除疲劳等。



指弹法



7. 拍捶法

★

用手指或手掌轻巧地拍打身体某一部位的方法,叫拍法。

用空心拳或拳侧面捶击身体某一部位的方法为捶法。

拍法着力较轻,多用于胸廓、背部及表浅的关节部位;捶法作用力较重,可达肌肉、关节与骨骼。捶法轻而缓慢的操作可使筋骨舒展;重而快速的捶击可使肌肉兴奋。不论拍、捶在操作时要按照节律,以腕发力,由轻而重,由慢而快,或一阵快、一阵慢交替操作。动作要协调、灵活,着力要有弹性。可单手操作,也可双手操作。根据病变部位不同而分别选用拍、捶的治疗方法。

拍法可分为指拍、指背拍和掌拍。捶法可分为直拳捶、卧拳捶和侧拳捶。

捶法的主要作用是行气活血,放松肌肉,祛风散寒,消除疲劳,缓解局部酸胀等。



拍法



捶法



指背拍法



侧拳捶法



8. 踩跷法(也称脚踩法)

是用脚掌踩踏人体某一部位并做各种动作的一种方法。可双脚同时踩按,也可两脚交替踩按。

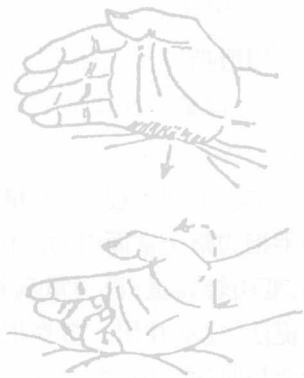
在踩踏时以脚掌前部着力于治疗部位,一松一踩,力量要适宜,切不可过力。频率要慢,做腰部治疗时应与患者呼吸相配合,切忌进气。在治疗时,若病人不愿配合或要求停止治疗,决不能勉强。此法多用于腰骶部及四肢的近侧部。一般常用于腰椎间盘突出病变的治疗。踩跷法是按、压、揉、推几种手法的结合,且按摩强度较大。此法应用时要慎重,对年老体弱、小儿均不宜用。



踩跷法

9. 滚法

是用手背部着力在身体上滚动的一种手法。操作时将掌指关节略为屈曲,以手掌背部近小指侧部分,紧贴于治疗部位上,连续摆动腕掌部,进行前臂旋转和腕关节屈伸的协调运动。为了使滚动力集中到手指,在滚动前将手腕稍屈,各指略微伸开,手背平贴推拿部位以助发力,然后再将手收回成原半握拳状。如此一滚一回有节律地着力按压,滚动向前,频率 100 次/分左右。滚动时力量要均匀,使手背之滚动压力持续作用于被按摩部位上。均不可发生跳动、击打或摩擦。滚法的作用较深,以达肌肉层为度。其作用面也较大,多用于软组织面积较大和肌肉较丰满的部位。此法一般单手与双手交替操作,也可双手同时进行,或借助器械操作。



滚法

滚法主要作用是舒筋活血,解痉止痛,强筋壮骨,滑利关节,缓解肌肉,筋膜的痉挛,消除疲劳。



三、捏拿类

有捏法、拿法、搓法、捻法、提法。

1. 捏法

将皮肤提拉起来，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。（见附图）手法强度可轻可重。轻的，患者则感到温和舒展；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。另一种为手握空拳状，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。



捏法

2. 拿法

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。多在提拿某一肌腹时用，作用力要与肌腹垂直。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。



拿法



通常是做定点拿、揉、提的手法,也可做移动拿、揉手法。(见附图)



移动拿揉法

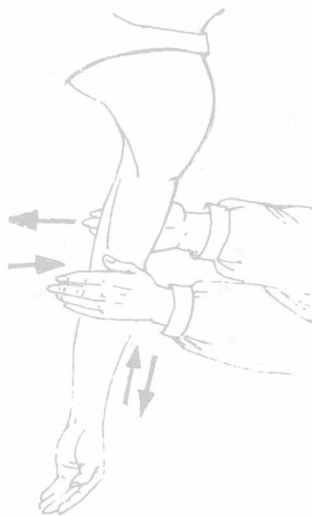
拿法可根据不同疾病、不同部位,采用三指拿、四指拿、五指拿和抖动拿等。速度可快可慢,要有节奏,要连续,不可忽快忽慢,忽轻忽重。

拿法的主要作用是缓解肌肉痉挛,调节、兴奋神经,通络散寒、顺气活血,消除疲劳等。

3. 搓法

是用双手在肢体上相对用力进行搓动的一种手法。(见附图)其作用力可达肌肉、肌腱、筋膜、骨骼、关节囊、韧带等处。强度轻时感觉肌肉轻松,强度大时则有明显的酸胀感。频率一般 30 ~ 50 次/分左右,搓动速度开始时由慢而快,结束时由快而慢。搓法有掌差和侧掌搓两种。

搓法的主要作用是疏散经络,调和气血,通利关节,松弛肌肉,消除疲劳等。



搓法