

段氏 脏腑按摩技法

段朝阳 著

脏腑按摩技法由清代宫廷御医传入民间，
保定段氏得以继承发展，
经代代口传心授，流传至今。
其理论独到，手法奇特。
可以调和脏腑，扶正祛邪，
防病治病，堪称中华按摩一绝。



段氏 脏腑按摩技法
DUANSHI ZANGFU ANMO JIFA

段氏 脏腑按摩技法

DUANSHI ZANGFU ANMO JIFA



ISBN 978-7-5023-5823-5



9 787502 358235 >

定价: 35.00 元

封面设计
张曼

段氏脏腑按摩技法

段朝阳 著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

段氏脏腑按摩技法/段朝阳著. -北京:科学技术文献出版社,2008.5

ISBN 978-7-5023-5823-5

I. 段… II. 段… III. 脏腑-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 158980 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周国臻

责 任 编 辑 周国臻

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 787×1092 16 开

字 数 354 千

印 张 17.25

印 数 1~5000 册

定 价 35.00 元

前 言

按摩疗法又称为推拿疗法,是以手法作用于人体体表某一部位(或穴位),借以调动、增强体内的抗病能力和调整、理顺由于不同病因所导致的各种病理状况,以恢复其正常生理功能的一门物理医疗方法,属于中医外治范畴。按摩疗法是祖国医药学的宝贵遗产,其历史悠久,早在战国时期至西汉年代的《黄帝内经》中已有很多这方面的记载,如《素问·异法方宜论》中记有:“中央者,其地平以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按。”除此之外,《黄帝内经》还有许多篇章具体论述了按摩疗法,为后世继承和发扬按摩奠定了理论基础。

按摩疗法随着历史的发展不断得到完善,治疗疾病的范围也不断扩大,渗透到内、妇、外、儿科等诸多医学领域。按摩疗法在数千年的不同实践过程中,也形成了不同的学术流派,如一指禅推拿、内功推拿、腹诊推拿、正骨推拿等,不同的流派治疗疾病的方法和手法各有其特色,治疗疾病的类型也各有侧重。近年来,按摩这一独特的疗法得到国家和社会高度重视,其独到的医疗和保健作用正逐渐被广大人民群众所认识、接受甚至青睐,许多埋在民间的按摩技法被挖掘整理推广,国外一些按摩方法也相继传入,按摩教育事业蓬勃发展,使按摩领域呈现百花齐放、欣欣向荣的大好局面。按摩这一古老的医疗方法,正在为人类的健康事业做出新的贡献。

然而许多具有医疗实用价值的按摩方法,因受中国几千年来封建思想的束缚和历史的影响,仍仅仅停留在家传口授的地步,埋在民间,为少数人所掌握,不被广泛传播、造福人类,并处于濒临失传的境地。段氏脏腑按摩疗法就处于这个现状,已经远远不适当前的社会发展状况,不能满足人们防治疾

病的需求。为了使这一疗法得到生存和发展,服务于人类,把它公布于众,被更多的人学习和掌握,使更多的人受益,是非常重要的和必要的,也是当务之急。鉴于此,笔者作为段氏脏腑按摩疗法的传人,克服种种困难,终于将其全面系统地整理成文字,呈现在世人面前。



段氏脏腑按摩疗法,是一种以手法作用于人体躯干部位治疗脏腑慢性疾病为主的按摩疗法。据说本按摩技法由宫廷御医传入民间,因年代久远,现已无从考证,至笔者这一代,其在段氏家族继承和发展已有几代人了。

笔者多年跟随伯父段树林(1928—1998年)按摩医师学习脏腑按摩技法。段树林医师曾在民间行医20余载,后又被阜平县医院按摩科聘任工作近10年,在缺医少药的年代接治了无数患者,治愈了众多的疑难病症,被当地人称为“摩医生”。他在行医过程中,在继承前人按摩技法的基础上,不断探索研究,创立了许多治疗脏腑疾病的独到新理念和新技术,积累了丰富的临床经验,记录了大量的临床病例,成为留给后人的一笔宝贵财富。他虽有丰富的临床实践经验,但受文化水平所限,只能靠言传身教的方法进行传授,所以在治疗疾病的理论和手法方面没有形成文字材料,造成极大的遗憾。在他行医早年,曾经有许多人慕名想拜他为师学艺,但在他传内不传外的传统保守思想束缚下,都被婉言拒绝,只把这一按摩技法传授给了他的几个儿子和侄子,而没有得到广泛流传。随着社会的进步和开放,伯父晚年的思想也得到了解放,有了将家传绝技公布于众、发扬光大的想法,但已心有余而力不足。

笔者跟随伯父学习期间,看到一个个疑难疾病患者,在伯父的双手按摩下奇迹般地康复,深深地感触到脏腑按摩疗法的神奇疗效,便产生了浓厚的学习兴趣,决定掌握和研究这一治疗疾病的方法。经过伯父3年多的言传身教,笔者基本将他的治疗手法和多种脏腑疾病的治疗方法继承下来,得脏腑按摩之真谛,并记录了伯父大量的口述经验笔记和临床体会。当笔者对伯父提出将家传按摩技法著书传于后人的想法时,他老人家非常高兴,给了很大鼓励,使

笔者更加坚定了信心。然而伯父不久离开人世,没有看到此书的问世,留下一大遗憾。

为了开阔眼界,博采众长,提高水平,笔者在学习家传按摩技法的同时,搜集了大量有关按摩疗法的书籍、杂志和资料,对各家按摩技法进行了研究学习;并在父亲段振林(中医主治医师)的指导下,学习了中医学理论,提高了自己的医学理论水平。通过10多年的学习研究和临床实践,笔者对这一按摩疗法的认识越来越深,感到段氏脏腑按摩疗法在治疗原理、手法、方法和疗效上的确有其独到之处,并已经形成了一个完整的以治疗慢性脏腑疾病为主的、集治疗和保健为一体的、在治疗原理和手法上有众多新突破的、未被发掘而广泛流传的新型按摩流派。这使笔者更加感触到它的医学价值和宝贵性,看着它被深深地埋没而不被世人所知,不能被更多的人掌握而去造福众生,不能被挖掘整理而存在可能失传于后人的悲剧,便萌生了将其写成文字材料、永传后世的强烈欲望。于是笔者就试着写了几篇临床论文,并被《按摩与导引》杂志刊登。在庆幸之余,也清醒地认识到段氏脏腑按摩疗法的许多特殊的治疗疾病的新观点、新手法和显著疗效,因为未在社会上广泛流传,难以得到同仁的认可,只通过一些短篇的临床报告难以系统全面地进行阐述,且很容易造成人们断章取义,出现令人费解、不知所云的情况。于是笔者决定以书稿的形式把段氏脏腑按摩疗法从理到法各个方面系统完整地解读,以示读者,传于后人,发扬光大。

为了全面系统地展示这一按摩疗法,便于读者学习和掌握,笔者在只有前辈留下的厚厚临床病例和学习过程中记录的口述经验笔记以及临床体会的情况下,不得不一头扎进厚厚的医书堆里,去搜寻与家传按摩有关的一些医学理论知识,并把一些治疗疾病过程获得的感性认识与医学理论紧密地结合起来,从而升华到一个理性认识的高度,使家传按摩在治疗疾病方面做到有理可依,有法可循。又通过反复琢磨,把继承下来的全部操作手法进行了细致的文字



段氏
臟腑
按摩
技法

描述,并结合前辈留下的临床病例和自己的实践经验,进一步整理了家传按摩曾经治疗过并取得显著疗效的一些疾病的具体治疗方法。在编写中力求做到理论阐述深入浅出,通俗易懂;手法描述清晰明了,易学易用;临床叙述具体翔实,利于操作,以便于医者和患者能够学习掌握运用,达到用其防病治病的目的。这样,经过十多年的艰苦努力和1年多的奋笔耕耘,终于汇集成册,将段氏脏腑按摩疗法全面展现在了世人面前,完成一大心愿,也实现了伯父的夙愿。希望本书的面世能够促进交流、服务社会、造福人类,推动中医按摩事业的发展。



在本书出版之际,特向大力支持和帮助笔者的家人和朋友,特别是为本书插图作演示的段渊涛和段渊江两位兄长表示衷心的感谢!

因笔者的知识水平有限,书中内容有不妥之处,望同仁指正。

段朝阳

2007年3月27日

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

段氏脏腑按摩疗法,是一种以手法作用于人体躯干部位治疗脏腑慢性疾病为主的按摩疗法。此法由清朝宫廷御医传入民间,保定段氏得其真谛,遂为家传手秘术,得以继承和发展。因其理论独到、手法奇特,故防病治病效果显著,成为中医脏腑按摩疗法中一朵瑰丽奇葩。

作者把继承下来的全部操作手法进行了细致的文字描述,并结合前辈留下的临床病例和自己的实践经验,进一步整理了家传按摩曾经治疗过并取得显著疗效的一些疾病的治疗方法。在书写中力求做到理论阐述深入浅出,通俗易懂;手法描述清晰明了,易学易用;临床叙述具体翔实,利于操作;并结合文字叙述插入了 200 多幅图片,以便于医者和患者能够自学掌握运用,达到用其防病治病的目的。

本书为作者在总结前人的基础上并结合自己多年的临床实践经验而撰写的脏腑按摩图书。全书章节条理设置合理,图文并茂,阅读起来通俗易懂,是难得的一本医疗保健读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

基 础 篇

引子	(3)
第一章 段氏脏腑按摩原理	(5)
第一节 六腑传化通为用,腹中常清气血畅	(5)
第二节 肾为人先天之本,脐内通五脏六腑	(6)
第三节 经络腧穴遍胸腹,脏腑表里相关联	(7)
第四节 有诸内必形诸外,脏腑病变胸腹现	(8)
第五节 脾胃为后天之本,气机升降之枢纽	(9)
第六节 内平衡脏腑阴阳,外强健四肢百骸	(10)
第七节 诸般病邪居腹内,扰乱气机生疾患	(10)
第八节 双手按摩传能量,化除病邪祛顽疾	(11)
第二章 经络腧穴知识概述	(13)
第一节 经 络	(13)
一、经络的概念	(13)
二、经络的组成	(13)
第二节 腧 穴	(15)
一、腧穴分类	(15)
二、腧穴的治疗作用	(16)
三、特定穴	(16)
四、取穴方法	(19)
第三章 简明人体解剖知识	(22)
第一节 胸腹部分区及脏腑器官分布	(22)
一、胸腹部的分区	(22)
二、脏腑器官的各区分布	(22)
第二节 脏腑按摩常用人体解剖知识	(24)
一、呼吸系统	(24)

二、消化系统·····	(25)
三、循环系统·····	(27)
四、泌尿系统·····	(30)
五、生殖系统·····	(31)
第三节 躯干部骨性和肌性标志·····	(32)
一、胸腹部骨性和肌性标志·····	(32)
二、背腰部骨性和肌性标志·····	(33)
第四章 脏腑病机病证概述 ·····	(35)
第一节 心与小肠病机病证·····	(35)
第二节 肝与胆病机病证·····	(36)
第三节 脾与胃病机病证·····	(36)
第四节 肺与大肠病机病证·····	(37)
第五节 肾与膀胱病机病证·····	(38)
第六节 心包与三焦病机病证·····	(39)
第五章 段氏脏腑按摩常用手法 ·····	(40)
第一节 按法·····	(40)
第二节 揉法·····	(42)
第三节 推法·····	(44)
第四节 拿法·····	(45)
第五节 拨法·····	(46)
第六节 搓法·····	(47)
第七节 击法·····	(48)
第八节 擦法·····	(49)
第六章 段氏脏腑按摩技法 ·····	(51)
第一节 胸腹部按摩技法·····	(51)
一、打开魄门·····	(51)
二、疏通结肠·····	(52)
三、清理盲肠·····	(55)
四、调和冲任·····	(57)
五、健运三经·····	(58)
六、健脾和胃·····	(60)
七、疏肝利胆·····	(62)
八、舒肝健胃·····	(65)





九、心下破积·····	(66)
十、固肾培元·····	(67)
十一、开通带脉·····	(69)
十二、翻江倒海·····	(70)
十三、推波助澜·····	(72)
十四、海底捞月·····	(73)
十五、定海神针·····	(74)
十六、抓拿腹壁·····	(75)
十七、通调全腹·····	(76)
十八、宽胸理气·····	(78)
十九、压胸降逆·····	(80)
二十、引气归元·····	(83)
第二节 腰背部按摩技法·····	(84)
一、仙人推背·····	(84)
二、遍地开花·····	(85)
三、沙场点兵·····	(86)
四、摇橹渡海·····	(87)
五、金牛犁地·····	(88)
六、罗汉击鼓·····	(89)
七、扳按整脊·····	(90)
八、拿捏肩井·····	(91)
九、强腰健肾·····	(91)
十、气归命门·····	(93)
第三节 头颈部按摩技法·····	(94)
一、点按睛明·····	(94)
二、轮推印堂·····	(95)
三、分抹前额·····	(96)
四、按揉太阳·····	(96)
五、横拨少阳·····	(97)
六、直推桥弓·····	(98)
七、按压头顶·····	(99)
八、拨揉颈项·····	(99)
九、拿捏颈项·····	(100)
十、按头部穴·····	(101)
第四节 四肢部按摩技法·····	(102)
一、滚搓上肢·····	(102)



二、拿捏上肢	(102)
三、拨手三阳	(103)
四、拨手三阴	(104)
五、按上肢穴	(105)
六、滚搓下肢	(106)
七、拿捏下肢	(108)
八、拨足三阳	(109)
九、拨足三阴	(110)
十、按下肢穴	(111)
第五节 腹部常规按摩操作步骤	(112)
第七章 段氏脏腑按摩手法运用原则	(113)
第一节 持久有力,深透柔和	(113)
第二节 手随心转,法从手出	(114)
第三节 全神贯注,形神合一	(114)
第四节 泻中有补,补中有泻	(114)
第八章 段氏脏腑按摩辅助疗法	(116)
第一节 刮痧疗法	(116)
一、刮痧方法	(117)
二、注意事项	(118)
第二节 拔罐疗法	(118)
一、操作方法	(119)
二、拔罐方式	(120)
三、注意事项	(120)
第九章 段氏脏腑按摩诊断方法	(122)
第一节 中医腹部四诊简介	(122)
一、望诊	(122)
二、闻诊	(122)
三、问诊	(122)
四、按诊	(123)
第二节 胸腹部按诊临床运用	(124)
一、胸胁部按诊	(124)
二、腹部按诊	(125)
三、腰背部按诊	(131)

第十章 禁忌证和适应证·····	(132)
第一节 脏腑按摩疗法临床常见适应证·····	(132)
一、常见内科疾病·····	(132)
二、常见妇科疾病·····	(132)
第二节 脏腑按摩禁忌证及不适宜人群·····	(133)
第三节 脏腑按摩临床运用注意事项·····	(133)

临 床 篇



引子·····	(137)
第十一章 常见内科病的脏腑按摩治疗·····	(139)
第一节 支气管哮喘·····	(139)
第二节 冠心病·····	(142)
第三节 心脏神经官能症·····	(145)
第四节 高血压病·····	(147)
第五节 中风后遗症·····	(151)
第六节 慢性胃炎·····	(153)
第七节 胃与十二指肠溃疡·····	(156)
第八节 胃肠神经官能症·····	(159)
第九节 习惯性便秘·····	(161)
第十节 溃疡性结肠炎·····	(164)
第十一节 糖尿病·····	(167)
第十二节 肝硬化·····	(170)
第十三节 慢性肾炎·····	(173)
第十四节 神经衰弱·····	(176)
第十五节 头 痛·····	(179)
第十六节 阳 痿·····	(182)
第十七节 遗 精·····	(184)
第十八节 类风湿性关节炎·····	(186)
第十二章 常见妇科病的脏腑按摩治疗·····	(190)
第一节 痛 经·····	(190)
第二节 闭 经·····	(192)
第三节 月经前后诸症·····	(195)
第四节 慢性盆腔炎·····	(197)

段氏
麟
腋
按摩
持
浴

第五节 乳腺囊性增生·····	(200)
第六节 更年期综合征·····	(202)

答 疑 篇

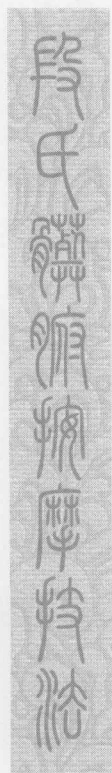
引子·····	(207)
---------	-------

第十三章 基本情况问答·····	(208)
------------------	-------

1. 段氏脏腑按摩疗法学起来容易吗? ····· (208)
2. 段氏脏腑按摩疗法有哪些特点? ····· (208)
3. 怎样才能学好脏腑按摩? ····· (208)
4. 学好脏腑按摩的标准是什么? ····· (209)
5. 段氏脏腑按摩疗法能“包治百病”吗? ····· (209)
6. 腹部诊断能够完全代替其他疾病诊断方式吗? ····· (209)
7. 学习脏腑按摩一定要精通人体解剖学吗? ····· (210)
8. 如何使患者能够接受脏腑按摩治疗方法? ····· (210)
9. 段氏脏腑按摩与其他流派按摩方法有什么区别? ····· (210)
10. 以腹部按摩为主的按摩流派还有哪些? ····· (211)
11. 段氏脏腑按摩与“脏腑图点穴疗法”、“腹诊推拿疗法”有什么区别? ····· (211)

第十四章 治疗原理问答·····	(212)
------------------	-------

12. 脏腑按摩为什么能够治疗心脏病? ····· (212)
13. 脏腑按摩能治疗风湿病吗? ····· (212)
14. 脏腑按摩能治疗五官疾病吗? ····· (212)
15. 脏腑按摩能治疗神经系统的疾病吗? ····· (213)
16. 脏腑按摩治疗胃和十二指肠溃疡的原理是什么? ····· (213)
17. 脏腑按摩为什么能治疗头痛? ····· (213)
18. 脏腑按摩可以用于治疗儿科疾病吗? ····· (214)
19. 脏腑按摩可以治疗四肢疾病吗? ····· (214)
20. 妇科疾病的按摩治疗重点部位有哪些? ····· (214)
21. 男性性功能障碍的按摩治疗重点部位有哪些? ····· (215)
22. 脏腑按摩有美容作用吗? ····· (215)
23. 脏腑按摩有减肥作用吗? ····· (215)
24. 肺位于人体的胸腔,是直接按摩不到的,那么治疗肺部疾病该从何处入手? ····· (215)
25. 对一些病因不明确的患者,可以使用脏腑按摩吗? ····· (216)
26. 患者在接受脏腑按摩治疗一段时间后,有些症状不但不减轻,反而有



- 加重的现象,这是怎么回事? (216)
27. 有的患者开始使用药物治疗疾病效果不佳,在接受脏腑按摩治疗后,再继续使用药物治疗就会产生很好的疗效,这是为什么? (216)
28. 人体的腹部和背部哪些穴位具有降气和升气的作用? (217)
29. 有的患者经过脏腑按摩治疗后,体内的瘀滞不是随大便从肛门排出的,而是从口腔吐出去的,这种现象正常吗? (217)
30. 在对患者进行脏腑按摩治疗时,有些患者腹腔内的浊气不是从肛门排出,而是以“打嗝”的方式从口腔排出,这是什么原因? (217)
31. 按摩脏腑后,治疗出来的病邪在什么条件下才能顺利地排出体外? (217)
32. 在治疗过程中病邪是按怎样的顺序排除出去的? (218)
33. 按摩治疗出来的“病气”是从肠道排出体外的吗? (218)
34. 女性胞宫内的病邪是通过什么路径排出体外的? (218)
35. 什么叫心理按摩,在给患者按摩的时候可以对患者进行心理按摩治疗吗? (218)
36. 在脏腑按摩治疗中,为什么常采用“拔罐”和“刮痧”作为辅助疗法? (219)
37. 每次对患者腹部按摩时,都要进行腹部常规按摩吗? (219)
38. 脏腑按摩在人体保健方面有什么独到之处? (219)
- 第十五章 操作手法问答**..... (220)
39. 怎样才能使手法做到“深透有力,持久柔和”? (220)
40. 要使手法做到用力持久深透,在用力上有什么技巧吗? (220)
41. 怎样掌握运动类手法的治疗时间和频率? (220)
42. 在使用点法和按法时,点按多长时间为宜? (221)
43. 使用按压手法时,为什么不能突然撤力? (221)
44. 在做脏腑按摩的时候,医者应该选择怎样的体位进行操作? (221)
45. 在治疗“实证”和“虚证”时,手法运用上有什么区别? (221)
46. 使用“健脾和胃”按法时,怎样才能取得较好的治疗效果? (222)
47. 使用“疏肝利胆”按法时,怎样才能取得较好的治疗效果? (222)
48. 在按摩患者腹部时,应怎样操作才能避免损伤皮肤? (222)
- 第十六章 临床运用问答**..... (223)
49. 什么样的疾病患者适接受脏腑按摩? (223)
50. 怎样才能提高腹部诊断的准确性? (223)
51. 无论对患有什病的患者都要做脏腑按摩吗? (223)
52. 在治疗腰痛患者时,也要做腹部按摩吗? (223)
53. 怎样掌握治疗手法的力度? (224)



54. 怎样掌握每次按摩治疗时间的长短? (224)
55. 对于不同的病灶应如何选择有效的治疗手法? (225)
56. 在按摩“积块”时,为什么常采用按法和拔法? (225)
57. 在按摩“条索”状物时,为什么常采用拔法? (225)
58. 如果患者的腹部又大、又硬、又有弹性(俗称“胶皮肚”),在开始治疗时应该采用哪些手法? (225)
59. 按摩四肢穴位时常用哪些治疗手法? (226)
60. 对患者的四肢穴位按摩时,一般治疗多长时间为宜? (226)
61. 怎样理解脏腑按摩中的“法无定法”? (226)
62. 对于刚开始接受脏腑按摩治疗的患者,应该着重治疗腹部的哪些部位? (226)
63. 在对患者每次腹部按摩治疗后,对患者的背部也都要进行按摩吗? (226)
64. 段氏脏腑按摩有背部常规按摩步骤吗? (227)
65. 什么时候才能对患者背部进行按摩治疗呢? (227)
66. 对患者背部按摩时,应该着重选择哪些手法? (227)
67. 女性患者月经来潮期间是否可以进行腹部按摩? (227)
68. 在按摩治疗疾病的整个过程中,一般按照怎样的治疗程序进行? (228)
69. 按摩治疗腹部疾病时,还需要采用远距离取穴按摩治疗吗? (228)
70. 对什么样的患者用“补法”或“泻法”? (228)
71. 按摩治疗心脏病时应该注意哪些方面的问题? (228)
72. 肿瘤病患者手术治疗后,可以进行脏腑按摩治疗吗? (229)
73. 中风后遗症患者,需要脏腑和患病肢体一并按摩治疗吗? (229)
74. 什么样的病症需要采用拔罐或刮痧疗法? (230)
75. 每次按摩治疗时,都要对患者进行拔罐和刮痧治疗吗? (230)
76. 如果患者皮肤上有“痧”存在,应该选择哪种出“痧”方法治疗比较合适? (230)
77. 有的患者在接受按摩时,腹部皮肤上会出现紫黑色的瘀血斑点,这是为什么? (230)
78. 什么时间对患者腹部按摩治疗效果好? (230)
79. 在1天中,患者接受几次脏腑按摩治疗为宜? (231)
80. 对慢性疾病患者来说,一般需要按摩多长时间就能取得疗效? (231)
81. 患者接受完1个疗程治疗后,休息几天再治疗效果好,还是连续治疗效果好? (231)
82. 按摩腹部时,怎样防止邪气上逆? (231)
83. 按摩治疗中,患者腹部的气机向胸部、肋部和头部上逆时,应采取哪些方法处理? (232)
84. 在按摩治疗的时候,患者出现“气脱”现象应该采取哪些急救措施? (232)
85. 按摩治疗出来的病气排出后,为什么治疗一段时间后又会产生呢? (232)

