

图解

贵在理论与实践相结合的养生宝典

国粹经典

常见病、疑难症、手到病除。弱身体、常按摩、力来皆康

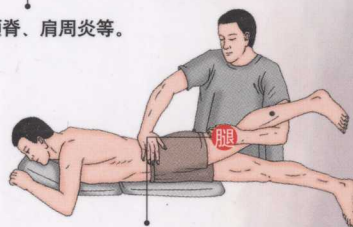
实用按摩大全

上有各种手法，下有诸科治疗

- 系统阐述300种按摩推拿手法的操作要领、功能主治。
- 以手法辨证治疗为核心，分别列述以病名、病因病机、辨证论治及预防等。
- 以内、外、妇、儿、五官、急救科等综合列举了200多个常见病症及症状。



【主治】颈脊、肩周炎等。



【手法】扳腿手法。

谢景文◎编著

西苑出版社

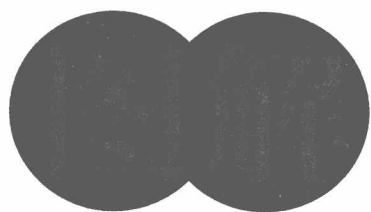
精编全译
彩图版

运用传统养生，健康你我他

经典永藏



100



实用按摩大全

谢景文◎编著

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解实用按摩大全 / 谢景文编著. — 北京: 西苑出版社,
2010.01

ISBN 978-7-80210-656-7

I. 图… II. 谢… III. 按摩疗法 (中医) — 图解
IV. R244.1 — 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第237075号

实用按摩大全



编 著: 谢景文

出版发行: 西苑出版社

通讯地址: 北京市海淀区阜石路15号

邮政编码: 100143

电话: 010-88624971

传真: 010-88637120

网 址: www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

字 数: 21千字

印 张: 22

版 次: 2010年3月第1版

印 次: 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80210-656-7

定 价: 53.80元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

编者序

按摩术的起源

在原始社会中，原始人的生存环境恶劣，劳动工具匮乏，完全靠与野兽搏斗而获得食源，其中也必定要受些外伤而感觉疼痛，因此他们自然而然地用手去抚摸伤口，逐步让痛处或伤口痊愈。人类本能地如此重复应用一些能够祛病的抚摩手法，经过长时间的延续，此手法得到也相应的积累与发展。约在几千年前，我国祖先为按摩术奠定了基础，并逐步形成古时的按摩术。战国时期，我国最早的医书《黄帝内经》对按摩术有所记载。其中《素问·异法方宜记》指出：“中央者，其地平以温，…故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”此表现当时我国已有推拿按摩术，起源地为黄河流域，称按跷，由于操作简单，因此在我国各个时期都得到了迅速发展。

按摩术的形成

由于原始社会生产力水平低下，文化不发达，所以一些抚摩的手法，形成了早期医疗的雏形。随着原始社会的瓦解，以及奴隶社会的形成，在当时医事管理方面，按摩术已成为一科。夏商时期生产力水平提高，医事有所发展，出现了中药，此时，按摩术与中药成为这个时期的主要医疗方法。春秋战国时期，涌现出众多学派医学思想，并对按摩治疗疾病有所记载。如《韩非子》、《老子》、《墨子》、《史记·扁鹊传》等对按摩术都有记述，并且形成了一些手法。秦汉时期，中国成为统一的封建集权国家，祖国医学逐步形成体系，推拿按摩也随医学发展而形成独立体系，出现了第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩经》，它和《黄帝内经》、《华佗别传》等著作记述了十几种按摩手法。

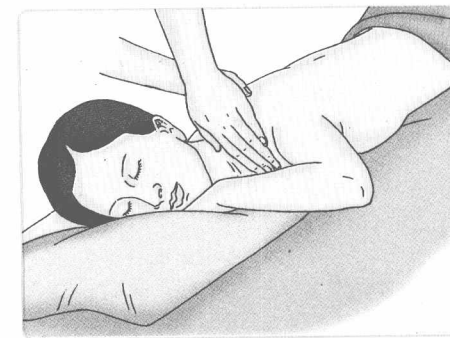
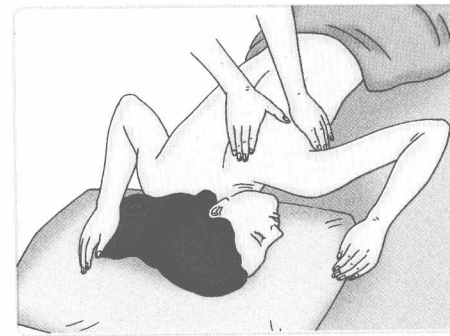
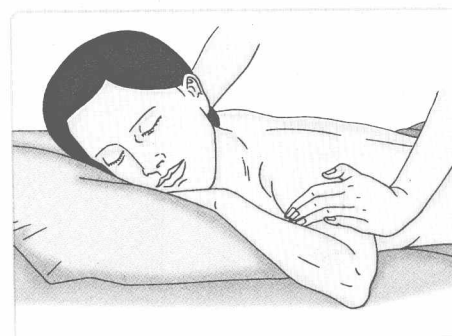
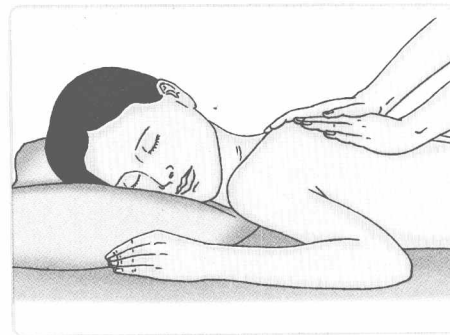
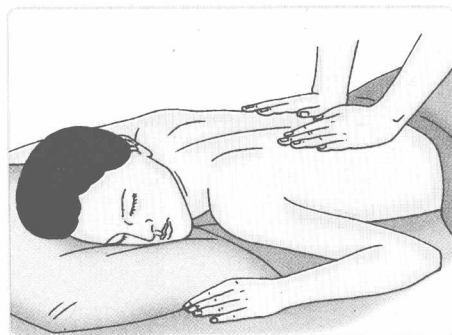
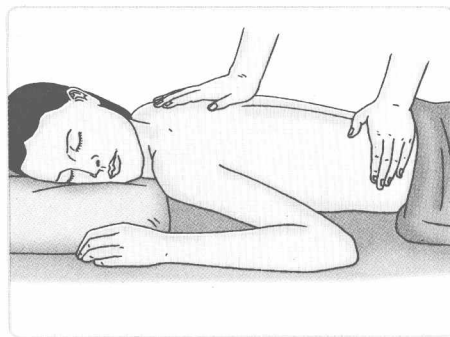
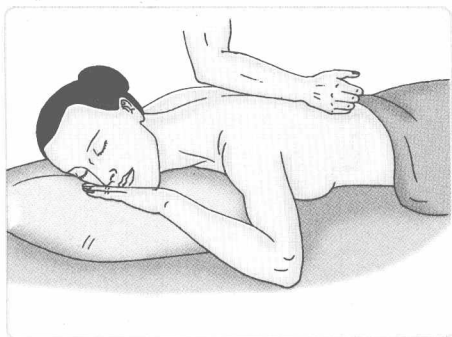
按摩术的发展

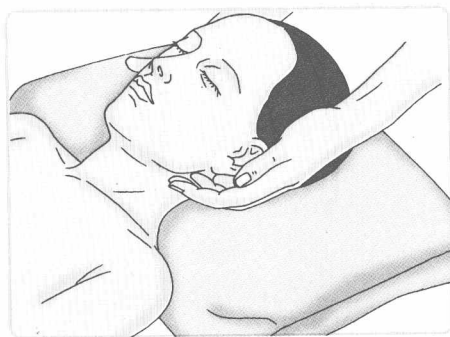
经过漫长的岁月，按摩术在我国逐步得到了发展。隋唐时期，是封建社会强盛时期，按摩术也已发展到鼎盛阶段，按摩手法有了大的发展，并且推出小儿按摩的新方法。宋朝医学著作《圣济总录》有独立篇对按摩进行记载，这说明推拿按摩比以前有了新的发展。明清时期，随着按摩术的发展，保健按摩也取得了进展。近现代，许多省、市医院特设了按摩科，整理出按摩手法上百种，按摩范围涉及心、脑血管、神经、内分泌等疑难杂症。在传统按摩手法的基础上又发展出来捏脊疗法，推拿麻醉，并运用于临床。

按摩这一古老而又年轻的学科，许多外国人与学者纷纷来中国学习取经，相信不久的将来，按摩作为中国传统医学的重要部分会得到迅速的推广和发展。

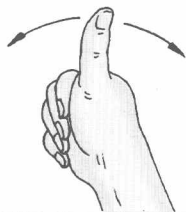


常见保健按摩





常用按摩手法分类

**按 法**

按法为按摩推拿手法中最常用的手法之一，常与推法、摩法、捏拿法等相互联系。多作用于腰背及腹部。

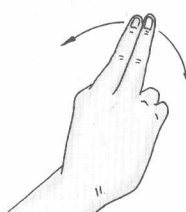
1

按法

指按法

掌按法

肘压法

**摩 法**

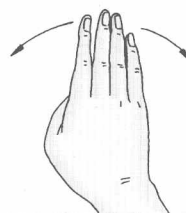
摩法为按摩推拿手法中最常用的手法之一，本手法力度轻柔，仅限于皮肤与皮下。多作用于胸部和腹部及腿部。

2

按法

指摩法

掌摩法

**推 法**

推法为按摩推拿手法中最常用的手法之一，常与按法、摩法、捏拿法等相互联系。多作用于肩膀、腰及四肢和胸腹部。

3

按法

指推法

掌推法

肘推法

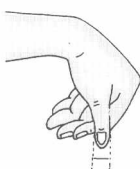
**捏拿法**

按法为按摩推拿手法中最常用的手法之一，常与推法、运法、摩法、按法等相互联系。多作用于颈部和肩部及四肢。

4

捏拿法

手指度量法



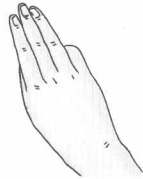
1寸



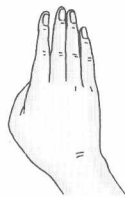
1寸



1.5寸



2寸



3寸

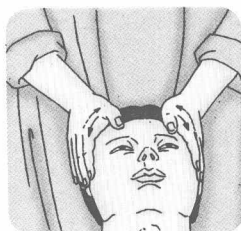
图解实用按摩大全

第一篇 按摩推拿手法

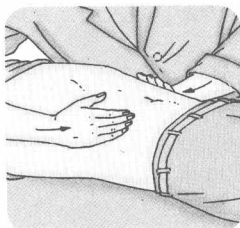
一、基础手法

(一) 单式手法

1. 分法 14
2. 切法 15
3. 打法 15
4. 合法 17
5. 扫法 17
6. 压法 18
7. 抖法 19
8. 运法 21
9. 扯法 22
10. 伸法 22
11. 扼法 23
12. 抓法 24
13. 抚法 25
14. 拍法 25
15. 屈法 26
16. 拨法 27
17. 刮法 28
18. 贯法 29
18. 迭法 30
19. 背法 31
20. 点法 32
21. 挪法 33
22. 挤法 34
23. 振法 35
24. 捏法 36
25. 晃法 37



分法



合法



扫法



运法

26. 捋法 37
27. 拿法 38
28. 一指推法 39
29. 捻法 39
30. 掐法 40
31. 勒法 42
32. 弹法 43
33. 掖法 44
34. 捣法 45
35. 啄法 45
36. 梳法 47
37. 掏法 47
38. 揉法 48
39. 敲法 49
40. 提法 51
41. 搔法 51
42. 揪法 52
43. 搓法 53
44. 摸法 54
45. 缠法 55
46. 滚法 56
47. 劈法 57
48. 撞法 57
49. 擦法 58
50. 颤法 59

(二) 复式手法

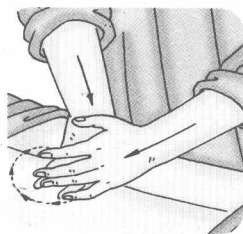
51. 叩击法 60
52. 叩抖法 60
53. 拍打法 61
54. 拳击法 62
55. 扳肩法 63
56. 屈伸法 64

图解实用按摩大全

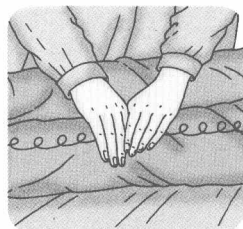
- 57. 平推法 65
- 58. 扳颈法 66
- 59. 旋肘法 67
- 60. 揉抖法 68
- 61. 弹拨法 69
- 62. 点润法 70
- 63. 掌抹法 71
- 64. 扳腰法 72
- 65. 捏脊法 73
- 66. 顿挫法 74
- 67. 指揉法 75
- 68. 肩摇法 76
- 69. 揉按法 77
- 70. 密拿法 78
- 71. 旋推法 79
- 72. 搓捋法 79
- 73. 揉捏法 80
- 74. 提拿法 81
- 75. 抚摩法 82
- 76. 滑推法 82
- 77. 推提法 83
- 78. 指摩法 84
- 79. 提弹法 85
- 80. 指擦法 86
- 81. 摇腰法 87
- 82. 掌摩法 88
- 83. 蹬拉法 89
- 84. 点颤法 90
- 85. 颤推法 91
- 86. 掌擦法 91
- 87. 臂滚法 92



扳颈法



揉捏法



提拿法



指擦法

(三) 复合式手法

- 88. 屈肘按法 94
- 89. 拇指搓法 94
- 90. 拇指按法 95
- 91. 拇指抹法 96
- 92. 三指拿法 97
- 93. 指尖击法 97
- 94. 屈指按法 98
- 95. 摇颈项法 99
- 96. 五指拿法 100
- 97. 掌根按法 101
- 98. 髋关节摇法 ... 102
- 99. 踝关节摇法 ... 103

二、治疗手法

(一) 头颈部治疗手法

- 100. 一指托天法 .. 104
- 101. 干洗头法 104
- 102. 四指戳顶法 .. 105
- 103. 三指拿推法 .. 106
- 104. 五指拿推法 .. 107
- 105. 四指归提法 .. 108
- 106. 揉拿项肌法 .. 108
- 107. 双运太阳法 .. 109
- 108. 鸳鸯理额法 .. 110
- 109. 孙猴搔抓法 .. 111
- 110. 分阴阳法 111
- 111. 推运印堂法 .. 112
- 112. 抹双柳法 113
- 113. 干洗脸法 114

图解实用按摩大全

114. 内应外合法 .. 115

115. 双指开宫法 .. 115

116. 二龙戏珠法 .. 116

117. 双揪铃铛法 .. 117

118. 合掌刁颈法 .. 118

119. 摇头捋颈法 .. 119

120. 牵颈旋转法 .. 120

121. 恶马回头法 .. 121

122. 扳颈伸臂法 .. 122

123. 齿龈捏合法 .. 123

124. 伸舌掐点法 .. 123

(二) 上肢治疗手法

125. 开笼放鸟法 .. 124

126. 顺指摇臂法 .. 125

127. 摇臂抖抖法 .. 125

128. 大鹏展翅法 .. 126

129. 怀中抱月法 .. 127

130. 悬崖勒马法 .. 128

131. 双翅叩按法 .. 129

132. 丹凤展翅法 .. 130

133. 对手揉球法 .. 131

134. 双龙点肩法 .. 131

135. 双爪拿翅法 .. 132

136. 双臂对叩法 .. 133

137. 双臂抖抖法 .. 133

138. 揉拿手三阳法 .. 134

139. 揉拿手三阴法 .. 135

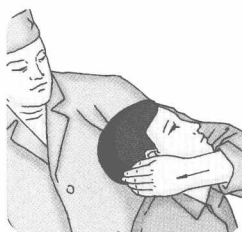
140. 搓捋双臂法 .. 135

141. 旱地拔葱法 .. 136

142. 拍拿八邪法 .. 137



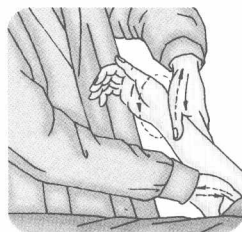
二龙戏珠法



恶马回头法



丹凤展翅法



金凤摆尾法

143. 拍拿八缝法 .. 138

144. 捋抖十指法 .. 139

145. 金凤摆尾法 .. 139

146. 喜鹊搭桥法 .. 140

147. 五龙搭肩法 .. 141

148. 凤摆双尾法 .. 142

149. 踩跷法 .. 143

(三) 腰背部治疗手法

150. 双手劈叩法 .. 144

151. 双点肩胛法 .. 144

152. 吉庆有余法 .. 145

153. 双滚肩背法 .. 145

154. 抱项提膝顶法 .. 146

155. 提拿夹脊法 .. 146

156. 鹰爪抓鸡法 .. 148

157. 搓运夹脊法 .. 149

158. 双龙点肾法 .. 150

159. 阴阳揉肩法 .. 150

160. 理腰三击掌

跪点双窝法 .. 151

161. 鲤鱼打挺法 .. 152

162. 拢腿运腰法 .. 153

163. 揉拿腰背肌法 .. 154

164. 横搓命门法 .. 155

165. 搓髂点强法 .. 155

166. 肘撑掌击法 .. 156

167. 蹬腰牵踝法 .. 157

168. 肩髋推拉法 .. 157

169. 侧牵摇晃

屈膝归合法 .. 158

图解实用按摩大全

170. 推按腰背法 .. 159

171. 提踝抖腰法 .. 160

172. 提引理腰法 .. 161

(四) 下肢部治疗手法

173. 晨笼解罩法 .. 162

174. 梳肋开胸顺气法 .. 162

175. 锁叩开岔法 .. 163

176. 呼吸迎随法 .. 164

177. 点鸠掐里法 .. 165

178. 推脾运胃法 .. 166

179. 双肋卧滚龙法 .. 167

180. 龙凤呈祥法 .. 168

181. 双点章门法 .. 169

182. 狮子滚绣球法 .. 169

183. 运运颤颤法 .. 170

184. 双龙托底法 .. 171

185. 补泻神阙法 .. 171

186. 推运胃脘法 .. 172

187. 点三腕开四门法 .. 173

188. 风卷雷鸣

乌云散法 174

189. 源根筑堤法 .. 174

190. 提拿肩井法 .. 175

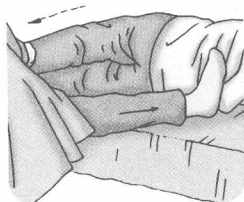
(五) 下肢部治疗手法

191. 降龙伏虎法 .. 176

192. 金蛙游水法 .. 177

193. 仰卧分合法 .. 177

194. 俯卧分合法 .. 178



扳颈法



揉捏法



提拿法



指擦法

195. 推运股外法 .. 178

196. 密拿拍打

风市上下法 .. 179

197. 提拿足三阳法 .. 180

198. 提拿足三阴法 .. 181

199. 摇捋叩膝屈伸

解索法 181

200. 搓捋双膝法 .. 182

201. 阴阳抱膝法 .. 183

202. 掐点侠溪至阴法 .. 184

203. 掐拿八风法 .. 185

204. 点廉步轻法 .. 185

205. 搓揉涌泉法 .. 186

206. 掐点五窝法 .. 187

207. 顺藤摸瓜法 .. 188

208. 点抹秩跳法 .. 189

209. 双跟点臀法 .. 190

210. 足蹬拔伸法 .. 190

211. 提拿双筋法 .. 191

212. 推搓四心法 .. 191

213. 足跟捻压法 .. 192

214. 金鸡独立法 .. 193

215. 足下生风法 .. 193

216. 脚蹬火轮法 .. 194

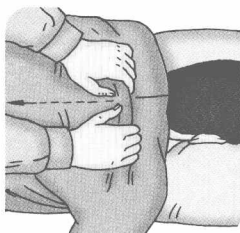
图解实用按摩大全

第二篇

按摩推拿手法 辨证治疗

一、内科

- 1.感冒 196
- 2.咳嗽 198
- 3.喘症 201
- 4.哮症 205
- 5.肺病 207
- 6.肺痿 209
- 7.肺胀 210
- 8.肺癆 213
- 9.支气管扩张 ... 215
- 10.心悸 216
- 11.中风 219
- 12.心律失常 222
- 13.无脉症 223
- 14.贫血 223
- 15.高血压 225
- 16.心绞痛 227
- 17.胸痹 228
- 18.胃痛 231
- 19.噎膈 234
- 20.呕吐 236
- 21.呃逆 239
- 22.泄泻 241
- 23.霍乱 243
- 24.腹痛 245
- 25.慢性胃炎 247
- 26.胃溃疡 248
- 27.胆道蛔虫症 ... 249



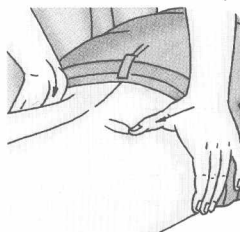
鹰爪抓鸡法



开笼放鸟法



抱项提膝项法



双龙点肾法

- 28.吐血 250
- 29.反胃 251
- 30.黄疸 252
- 31.虫症 254
- 32.便秘 255
- 33.便血 257
- 34.厥症 258
- 35.不寐 260
- 36.胁痛 263
- 37.头痛 264
- 38.眩晕 267
- 39.面神经麻痹 ... 269
- 40.健忘 271
- 41.自汗、盗汗 ... 271
- 42.面肌痉挛 273
- 43.三叉神经痛 ... 275
- 44.尿浊 277
- 45.遗尿 278
- 46.尿血 279
- 47.阳痿 281
- 48.疟疾 282
- 49.腮腺炎 284
- 50.脑炎后遗症 ... 285
- 51.颈淋巴结核 ... 286
- 52.坐骨神经痛 ... 287
- 53.腰疼 288
- 54.痿症 290

二、外科

- 55.癰疽 292
- 56.输尿管结石 ... 292
- 57.急性胰腺炎 ... 293
- 58.风疹块 294

图解实用按摩大全

59. 阑尾炎 295
 60. 脑震荡 296
 61. 颈椎病 297
 62. 落枕 299
 63. 肩关节脱位 ... 300
 64. 肩胛胸壁关节症 301
 64. 肩周炎 301
 66. 肩部挫伤 303
 67. 肘关节损伤 ... 303
 68. 腕关节扭伤 ... 304
 69. 掌指关节扭伤 . 305
 70. 弹响指 305
 71. 腰椎间盘突出症 306
 72. 急性腰扭伤 ... 307
 73. 慢性腰肌劳损 . 308
 74. 踝关节扭伤 ... 309
 75. 足跟痛 310
 76. 跟腱扭伤 311

三、妇科

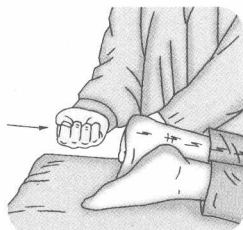
77. 月经先期 312
 78. 月经后期 312
 79. 月经先后无定期 314
 80. 痛经 315
 81. 闭经 316
 82. 缺乳 318
 83. 乳痛 319
 84. 不孕症 320
 85. 黄带 321
 86. 胎位不正 322
 87. 胎衣不下 322
 88. 乳腺增生 323



鸳鸯理额法



三指拿推法



贯法



大鹏展翅法

四、儿科

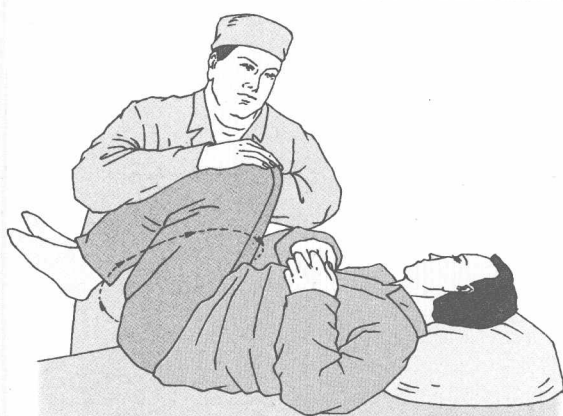
89. 小儿感冒 324
 90. 小儿咳嗽 325
 91. 小儿支气管哮喘 326
 92. 百日咳 327
 93. 小儿呕吐 327
 94. 小儿腹痛 327
 95. 小儿便秘 329
 96. 疳积 330
 97. 小儿泄泻 331
 98. 小儿肠梗阻 ... 332
 99. 小儿虫积 334
 100. 小儿遗尿 335
 101. 小儿痢疾 336
 102. 小儿脱肛 337
 103. 小儿惊风 338
 104. 小儿暑热症 .. 339
 105. 夜啼 340
 106. 小儿麻痹后遗症 341
 107. 佝偻病 343
 108. 小儿先天手足畸形 344
 109. 婴儿湿疹 345

五、五官科

110. 目赤肿胀 346
 111. 视神经炎 347
 112. 咽喉肿痛 348
 113. 牙痛 349
 114. 休克 350
 115. 晕厥 350
 116. 电击伤 351
 117. 溺水 352
 118. 中暑 352

第一篇

按摩推拿手法



基础手法

►► (一) 单式手法

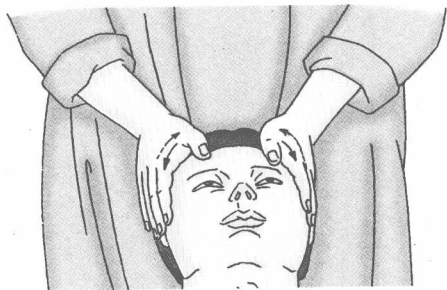
■ 分 法

分法为按摩推拿手法中的摩擦类及补泻类手法之一，常与推法、运法、摩法、按法等相互联系。本手法操作简单，临床应用广泛，在经络脏腑按摩流派中被用于调畅气机；在伤科按摩流派中用于活血散瘀；在儿科按摩流派中被用于调节阴阳；在正骨按摩流派中被用于掰引捺正。

医者用手掌或者手指在施治部位反向而行作分开的手法，称为分法。分法一般分为指分法、掌分法和掌指分法。

【操作要领】

患者呈坐位或卧位姿势，医者用手指指腹或手掌在施治部位做左右或上下分开的手法动作。



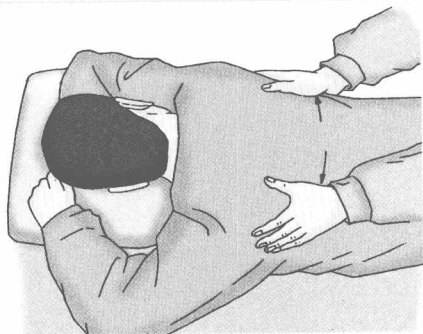
指分法 双手拇指指腹或拇指偏峰或余四指指腹并在一起，于施治部位一左一右或一上一下地往返分之分。此法多用于头面部。(图1-1)

指分法

双手拇指指腹或拇指偏峰或余四指指腹并在一起，于施治部位一上一下或一左一右地往返分之分。此手法多用于头面部(图1-1)。

掌分法

以双手掌面或大鱼际或小鱼际或掌根部，于施治部位同一处，一左一右、一上一下地往返分之分(图1-2)。此法主要用于面积较大的施治部位，如腰、腿、背部。



掌分法 以双手掌面或大鱼际或小鱼际或掌根部，于施治部位同一处，一左一右、一上一下地往返分之分。(图1-2)

掌指分

用双手掌指的掌心、指腹螺纹面作用于施治部位作分开的动作手法，相互从左到右或从上到下地往返分之分。此法多用于胸胁、腹部等面积较大的施治部位。

不管哪一种分法，都需在施治部位

均匀地按顺序施以缓和而持续的分推或分运法，一般着手时用力稍重，分推时慢慢减轻。

【功效】

调和阴阳，解郁散滞，通经活络，舒肝止痛，消食利水，开胸顺气，活血散瘀。

【主治】

伤风感冒，头痛头晕，脘腹胀满，胸闷心烦，局部血肿。

要点提示

在分法操作过程中，施力要悬而不浮，沉而不滞。要尽量保护皮表，体质较弱者慎用或少用。

■ 切 法

切法为按摩推拿手法中的一种强刺激按摩手法，与按法、压法、点法、掐法相互联系。目前，指切法治病在临床上单独使用还不很广泛，需要进一步推广。

指端按顺序在施治部位点按，称为指切法。切与掐不同，掐为不刺，切则是横而点押。

【操作要领】

患者呈坐势或仰卧势，医者用拇指端或余四指端略屈曲对齐，在施治部位或穴位上一起一落、直上直下、弹而不拔地施用内劲点按切押。手法用力要深沉，施以内动劲并柔中有刚，顺序而切，缓慢移动，如播种，如插秧。切以指端押切，而施以压力；掐则以爪刺，而施以合力，两者不宜相混。此外，掐法是刚中有柔，而



切法 用拇指端或余四指端略屈曲对齐，在施治部位或穴位上一起一落、直上直下、弹而不拔地施用内劲点按切押。(图2)

切法是柔中有刚，用力大小也不同(图2)。

【功效】

活血散瘀，顺理筋脉，疏散风寒，消炎止痛，消除痉挛。

【主治】

局部粘连，肌筋拘挛，腰腿疼痛，肩背劳损，风湿痹痛，尤以对脊椎增生性病变及因退行性变所致的肌筋僵硬、板滞等有效。

要点提示

操作前，需将指甲剪短修圆滑，在施加部位垫一层薄纱布或少许棉花，以保护皮表，避免损伤。

■ 打 法

打法为按摩推拿手法中的叩击类手法之一，常与拍法、叩法、击法、振法联合应用，有行气活血，振击开泄，引邪外出的作用，特别对风湿痹症及气滞有很好的疗效。朱金山先生临床应用打法时别具一格，较为细腻。