

JIANKANGTIAOYANG

健康调养

# 神奇的



段朝阳◎著

# 段氏脏腑按摩

《黄帝内经》中按摩术的“活化石”

教您脏腑按摩“四大秘技”

健康自己、健康家人、健康天下人

中医古籍出版社  
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

# 神奇的段氏脏腑按摩

段朝阳 编著



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

## 图书在版编目(CIP)数据

神奇的段氏脏腑按摩 / 段朝阳编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5152-1099-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第298716号

## 神奇的段氏脏腑按摩

段朝阳 著

---

责任编辑	王益军
出版发行	中医古籍出版社
社 址	北京市东直门内南小街16号(100700)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	廊坊市三友印刷装订有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	14.75
字 数	120千字
版 次	2016年2月第1版 2016年2月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5152-1099-5
印 数	0001~3000册
定 价	42.00元

---

读者服务部电话: 010-84027448





恩师段树林（1928-1998）生活照（摄于1985年）

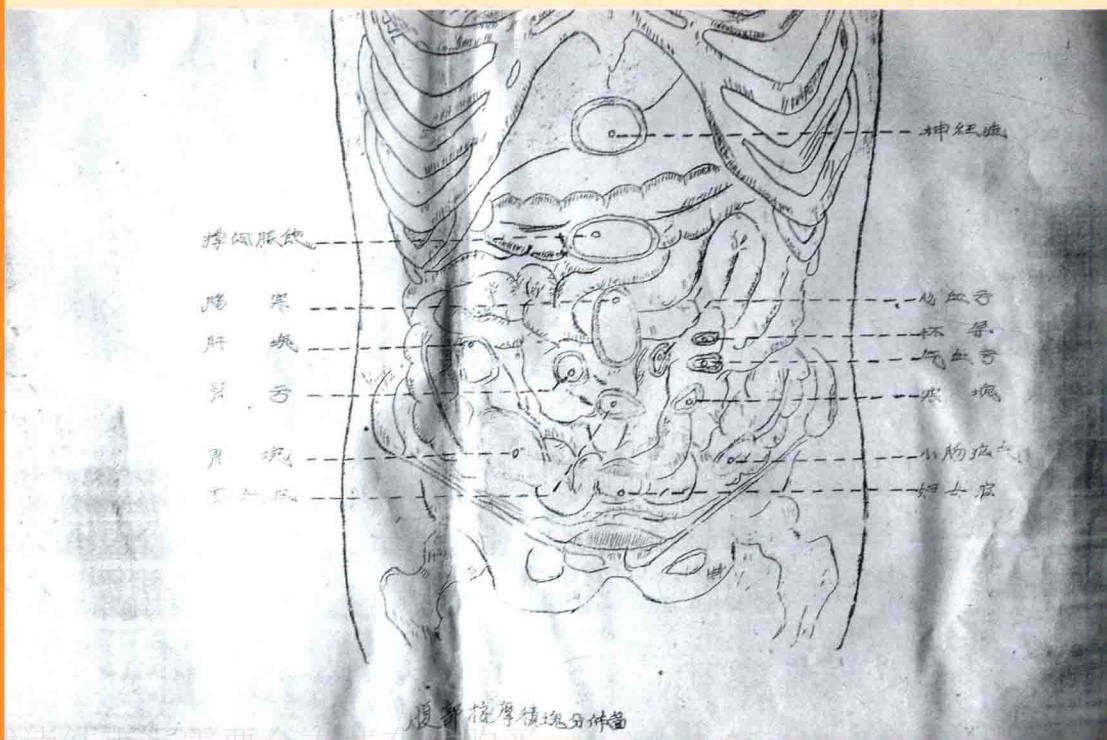
恩师段树林工作照





先师陈国华（右）与段树林（中）、段新林（左）（摄于1959年）

先师陈国华留下的腹部按摩积块分布图





## 前言

自拙著《段氏脏腑按摩技法》和《段氏脏腑保健按摩》二书问世以来，受到了广大读者的关注和好评，随之也引来了各方的求学和问医者，但因自己身单力薄，心有余而力不足，所以既不能广泛授徒传道，也不能为众患者祛病消灾，满足不了大家多方的要求，深感惭愧。老子曰：“授人以鱼，不如授人以渔”，故今又执笔，效仿古人，总结近年来临床之体悟，择取原技法疗疾之核心，删繁就简，撰此著作，奉献众生，望大家能够自学自治，养生保健，以解求学问医之苦，吾心便得一慰藉，亦了结我进一步补遗完善本技法之念，而前不负于先人，后无愧于子孙。

脏腑失调，乃生百病之根源。腹为人体五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源，气机升降之枢纽，因此中医学有“腹为有生之本，百病根于此”、“腹为万病之机，治疗万病全在治疗腹部”之说。“澄其源而流自清，灌其根而枝乃茂”，故运用段氏脏腑按摩疗法，对于无病者，可以养生保健，防微杜渐，除患于未兆；对于有病者，可以疗疾祛病，亡羊补牢，消灾于无形。

段氏脏腑按摩疗法，源于宫廷，传于民间，历史悠久，秉承中华五千年按摩医学精髓，遵循“治病求本”和“扶正祛邪”的治疗原则，依据“百病生于气”、“初病在气，久病在血”、“百病多由痰作祟”、“百病皆由脾胃衰而生也”、“诸病皆可从肝治”、“五脏病穷必及肾”等中医理论，以独到的按摩理论为指导，运用



奇特手法直接作用于人体腹部经穴和腹腔内的脏腑组织器官，健脾胃以生化气血，疏肝胆以调畅气机，并化解消散清除因气血不和、脏腑失衡导致的滞留于人体脏腑组织器官和经络内的病气、瘀血、痰饮、水湿、宿食等病理产物，全面修复和提高损伤的经络和脏腑组织器官机能，使人体气血旺盛、经脉畅通、阴阳平衡，故疑难杂证，按之皆愈，偶一不愈，病已转轻，成为以调理脏腑为主的养生保健和防治疾病的上乘中医按摩技法。因其具有成熟且独到的理论和技法而自成一派，雄居于中医按摩技法之林，引领未来中医按摩发展的趋势，被称为排毒养生保健按摩绝技、中医按摩之瑰宝。

段氏脏腑按摩技法是我大伯父段树林（1928~1998）从保定陈国华师父（生卒不详）那里继承来的。解放前，我家里很穷，爷爷去世时大伯父段树林才16岁，我父亲排行老四，仅仅7岁。爷爷去世后，奶奶没有改嫁，大伯父便和奶奶一起便撑起了那个穷苦的家，拉扯着三个年幼的弟弟。解放后，大伯上了当时的扫盲识字班，后来谋到了一份在粮店工作的差事。

1958年，伯父段树林身患肝硬化腹水，病情危重，多方医治无效，在走投无路之时，偶遇一人，经其介绍，求治于在保定开设门诊的陈国华先生。陈国华先生自幼随其舅舅学习脏腑按摩之术，相传其外祖父曾经为清朝宫廷御医。陈国华先生用按摩之法为伯父施治数日，疾病渐愈。伯父亲身体会和亲眼目睹诸多沉痾顽疾被陈先生手到病除，深感此术之神奇，遂留心学习。当时陈国华先生年龄只比我大伯大几岁，因二人相处日久，感情渐深，伯父后来又得到了陈国华先生的点拨。第二年，经大伯父的再三恳求，陈国华先生又同意让我三伯父段新林跟随其学习一年。三伯父段新林后来在家乡从事了教学工作，只是偶尔给乡民按摩治病。伯父段树林病愈回家调养了一段时间后，身体也逐渐恢复，但是毕竟是得过大病的人，种地务农那种繁重的体力劳动身体很难吃得消。经与生产队领导协商，生产队队长同意大伯给人治病以充务农上工。当时，他出去给人治病，治疗一次收两角钱，一角交生产队计十个工分用来分粮食，一角归自己所有。在上世纪六、七十年代，人们生活都很困难，又缺医少药，所以村民生了重病到大医院也治不起，四邻八村的村民知道我大伯会按摩治病，有些病人就请我大伯去治疗，大伯利用学到的按摩医术治愈了许多疑难杂症，被当地人称为“摸医生”。随着伯父行医的名声越来越大，村里有人就开始嫉妒他了，认为他给别人揉揉肚子就能挣钱还能挣工分，是不务正业，还告他摸女人的肚子是要流氓，想尽一切办法阻止他行

医。但我大伯坚信自己身正不怕影歪，治病救人是积德行善之举，所以并没有被那些流言蜚语所打到，始终坚持按照自己的路走下去，面对接治的一个个疑难病症，开启他的聪明智慧，想尽一切办法，攻克许多难题，救人无数，他的技术越来越得到乡亲们的认可。大伯在给人治病的同时还特别注重学习，阅读了许多按摩书籍，不断实践研究，使这一按摩技法更趋于完善，其中的艰辛自不言而喻。到了八十年代，大伯经过考试获得了农村医生证书，后又被县医院聘请开设了按摩科，每日患者络绎不绝，一直工作到退休。

据伯父说，他病愈回家后过了不几年，因某种原因陈国华先生的门诊被关闭。2010年，我三伯父之子段渊江在保定行医时偶遇陈国华先生的邻居，并从此人手中得到陈国华先生赠于他的一张手绘“腹部按摩积块分布图”，并经此人引荐拜访了仍健在的陈国华先生爱人。得知陈国华先生自门诊被关闭后，也曾偶尔为朋友邻居按摩治病，但再未授徒。因当时按摩一行也并非好职业，所以子女们也没人继承。然再无觅到任何有关本按摩技法的信息。

笔者1991年师范院校毕业后，便利用业余时间跟随伯父段树林按摩医师学习脏腑按摩技法。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，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。经过伯父三年多的言传身教，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。后经伯父首肯，破密不外传之家训，历经艰辛，对这一技法进行了抢救性挖掘整理，经过多年努力，在继承的基础上结合自己多年临床经验著书立说，将这一独特的中医脏腑按摩疗法公布于众，奉献社会，大大丰富了当今流传的脏腑按摩流派，使这一古老的民族传统疗法重放异彩。

在此，我真诚的叩谢先师陈国华先生和恩师段树林医师，以及创立和传承这一按摩技法的先祖们，感恩他们为人类健康事业做出的卓越贡献。

本书在编写过程中参阅了网络上的一些资料和书籍，在书稿出版之际，特向这些资料和书籍的作者表示衷心的感谢！同时，也特向大力支持我编写工作的家人和为本书出版付出辛勤劳动的编辑朋友们表示衷心的感谢！

**段朝阳**

**2014年3月8日**



## 目 录

第一章 古老的脏腑按摩术 .....	1
一 脏腑按摩与《黄帝内经》 .....	2
二 段氏脏腑按摩概念详解 .....	6
三 腹为有生之本，百病根于此 .....	7
第二章 神奇的脏腑按摩 .....	13
一 多病同治异病同治 .....	14
二 沉痾顽疾邪去自愈 .....	22
三 导气引血化病为气 .....	29
第三章 养生重在养脏腑 .....	37
一 心与小肠 .....	38
二 肺与大肠 .....	42
三 脾与胃 .....	45
四 肝与胆 .....	50
五 肾与膀胱 .....	55
六 心包络与三焦 .....	61
第四章 调病必先调气血 .....	63
一 气的概念和特征 .....	64
二 气与血两相维附 .....	64
三 造成慢性疾病的根源 .....	65
四 调和气血是治病的关键 .....	67



第五章 脏腑按摩养生保健机理 .....	69
一 脏腑按摩防治疾病的原则 .....	70
二 脏腑按摩防治疾病的方法 .....	72
三 脏腑按摩养生保健的作用 .....	75
第六章 脏腑按摩“四大秘技” .....	79
秘技一 打开魄门排病邪 .....	80
秘技二 疏通六腑清百证 .....	86
秘技三 通利三焦畅气机 .....	110
秘技四 化病为气除顽疾 .....	123
第七章 常见病的家庭按摩防治 .....	137
一 支气管哮喘 .....	138
二 心脏神经官能症 .....	139
三 高血压 .....	140
四 心下痞满 .....	141
五 慢性肝炎 .....	142
六 糖尿病 .....	144
七 肾虚腰痛 .....	145
八 慢性前列腺炎 .....	146
九 小便困难 .....	147
十 小便余沥 .....	148
十一 五更泻 .....	149

十二 慢性浅表性胃炎 .....	150
十三 慢性萎缩性胃炎 .....	152
十四 胃与十二指肠溃疡 .....	153
十五 胃下垂 .....	154
十六 胃神经官能症 .....	155
十七 慢性结肠炎 .....	156
十八 肠道激惹综合症 .....	157
十九 慢性胆囊炎 .....	158
二十 单纯性腹痛 .....	159
二十一 单纯性呃逆 .....	161
二十二 习惯性便秘 .....	162
二十三 内伤头痛 .....	163
二十四 失眠 .....	164
二十五 神经衰弱 .....	165
二十六 遗精 .....	166
二十七 阳痿 .....	167
二十八 早泄 .....	168
二十九 乳腺增生 .....	169
三十 月经不调 .....	171
三十一 慢性盆腔炎 .....	172
三十二 经前期紧张综合症 .....	173
三十三 带下病 .....	174
三十四 痛经 .....	175





三十五 闭经 .....	176
三十六 更年期综合症 .....	178
三十七 肥胖症 .....	179
三十八 色斑病 .....	180
附：脏腑按摩禁忌症及注意事项 .....	181
第八章 求真悟道心得 .....	183
一 授徒传艺心得 .....	184
二 调心养生心得 .....	188
三 探理问道心得 .....	192
四 临证施术心得 .....	202
后记 .....	207
附：全身经络穴位及主治分布图 .....	213

## 第一章 古老的脏腑按摩术

中央者，其地平以湿，天地所生万物也众。其民食杂而不劳，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。

——《黄帝内经·素问·异法方宜论》

相传我国最早的关于按摩的专业著作应当是《黄帝岐伯按摩经》，由于历史原因，现在已经失传，只是在《汉书·艺文志》中提到《黄帝岐伯按摩经》有十卷，因此《黄帝内经》不仅是中国现存最早的医学理论专著，也是中国最早有详细按摩文字记载的专著。在《黄帝内经·素问》和《黄帝内经·灵枢》中关于按摩的论述，散见于多篇，不仅提到了按摩，而且对于按摩的原理、方法、所使用的工具都有比较详细的论述，只是不如《黄帝岐伯按摩经》叙述的全面，但由于已经失传，所以只能认为《黄帝内经》是现存我国最早的按摩专著。脏腑按摩疗法是由古代劳动人民和众多医学家与疾病做斗争过程中创立的，是他们辛勤劳动和智慧的结晶。如今“段氏脏腑按摩疗法”的形成和传承历史虽然我们已没法追根溯源，但它在治病原理、方法和功效方面与《黄帝内经》中记载的运用按摩和导引之法治病的许多相关内容不谋而合，可见二者有着颇深的渊源。



## 一 脏腑按摩与《黄帝内经》

### 1. 按摩与导引之法“从中央出”

《素问·异法方宜论》曰：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众。其民食杂而不劳，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。”这段话的意思是：位居中央，而气溉四方，是以所生万物之广众也。万物汇聚，故民食纷杂，化养于中，而不劳其四体，使气血不能灌溉于四旁，多患痿症、厥症、寒症、热症等疾病。其治疗方法适宜用导引和按跷，所以说导引按跷之法，来源于中央。这段话首先指出导引按摩之法的发源地位于“中央”，“中央”古时指中原地带，即现在的河南、河北、湖南、湖北一带。然后，指出这里的民众因“食杂而不劳”，易患“痿厥寒热”等疾病，最后指出治疗这些疾病最适宜的方法就是“导引按跷”。

清代张志聪《黄帝内经集注》中对这段话的注释为：“中央”，土之位也；“地平”，土之体也；湿者，土之气也；化生万物，土之德的也。……四肢为诸阳之本，痿痹之病，手足之气逆，而痿弱不用也。……寒热者，足三阴三阳之脉病也。盖言中土之民，不劳其四体，而气血不能灌溉于四旁，是以多痿厥寒热之病矣。……盖中央之化气，不能充达于四旁，故宜导按其四肢，以引气血之流通也。夫中央之化，气由中而及于四方，故导引按跷之法，亦从中而四出也。从张志聪的注释不难看出，对“中央”之地的特性注释也正是人体五脏中“脾”特性。“中央之化气，不能充达于四旁”，更说明人体四肢之气血是由人之“中央”发出的，“中央”在五行中为土，人体五脏中“脾”属土，为中焦之器官，“脾”据腹中，腹部又为人体之“中央”，为人体气血发源之地。从中可以看出导引按跷之法乃是将中央脏腑之气血引导通达于四肢，从而驱四肢之邪，补四肢之虚，清脏腑六经之寒热的治病方法。因此，“导引按跷者，亦从中央出也”这句话不仅仅只是说“中央”是导引按跷之法的发祥地，而且也是导引按跷之法的一种具体的治病操作方法。

段氏脏腑按摩疗法就是以按摩腹部为主的一种通过按摩手法治疗疾病的方法，亦属从“中央出”之法。其通过独特的按摩技法实现通六腑，调五脏，通经脉，清体浊，健脾胃，壮“中央”之化气的作用，使气血生化有源，并引气血灌达于周身，濡养五脏六腑，四肢百骸，五官九窍，实现补虚泻实，清热散寒，除“痿厥寒热”之症的功效。后人对古代经典的理解大都“仁者见仁，智者见智”，本人对这段文字的理解是合情



合理，还是牵强附会，希望同仁指正。

## 2、“导而行之”，调理气机

《素问·血气形志论》曰：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”清代张志聪《黄帝内经集注》对这段文字的注释为“惊则气乱，恐则气下，盖血随气行，气数乱逆，则经络不通，营卫不行，是以病生于不仁，宜按摩醪药，以行其营卫血气焉。”说明按摩之法可以疏通因气机紊乱导致的经络闭塞，当然经络被疏通则人体气机也就会随之调畅。

《灵枢·阴阳二十五人》曰：“气有余于上者，导而下之，气不足于上者，推而休之，其稽留不至者，因而迎之，必明于经隧，乃能持之，寒与热争者，导而行之”。这部分内容更加说明了用按摩和导引之法对气血运行的调节作用。当气机上逆时，可引导气血下降；当气血不足于供应上部时，可向上推而补之；当气血稽留于经脉中阻滞气血而不能到达时，可疏通经脉；当阴阳之血气混乱产生寒与热争的征象时，可导引血气使各归于本部。

段氏脏腑按摩疗法一个重要的治病理论就是“以气论治”，它包括两个方面的内容：一是导气引血；二是化病为气。在临床中，术者必须要做到“机触于内，巧生于外”，目的就是要将患者机体内气的变化掌控在手中，做到气在手中，手随气动，气随手移，来调控体内的气机的升降出入，从而使邪气消散排出，正气归于本部，气机调畅，则百症皆愈。

## 3、“按而致之”，通经补虚

《素问·调经论》曰：“神不足者，视其虚络，按而致之，刺而利之，无出其血，无泄其气，以通其经，神气乃平。”清代张志聪《黄帝内经集注》中对这句话注释道：“愚按针刺之道，通利经脉，无泄其气血，即所以补虚也。盖血气流通，而形神自生矣。人之病初，因郁滞而成虚者，十居其半，医者但知补虚，不知通利之中，更有补虚之妙用。”

中草药中有专门的补气养血、滋阴壮阳药品，用中草药治病时可根据病情所需而选择不同的药品对人体进行滋补。按摩之法可通过术者的双手传递能量于受术者，辅助受术者清除病邪，但却无法提供滋养之物补益受术者亏虚之体。因此，“以通为补”的理论正适合按摩手法治病的特点。“以通为补”的补虚理论同样也是段氏脏腑按摩

疗法的补虚原则。段氏脏腑按摩疗法把通六腑、调五脏作为治疗诸多慢性疑难杂症的方法，始终把“通”字放在了按摩治病的首位。要想实现“通”，就必须清理掉阻塞在经脉内的障碍，病邪被清除体外，才能实现整个机体内脏腑组织器官的彻底通彻。经脉通了，气血就能够顺利到达各个脏腑组织器官，脏腑组织器官得到濡养，生理功能就会增强；病邪除了，各个脏腑组织器官的生理功能就失去了病邪的干扰，没有了病邪的干扰脏腑组织器官的生理功能就能够正常的发挥。脏腑组织器官的生理功能得到恢复，则其运化水谷生化气血的能力就会增强，气血自然充足，病者虚弱之体必然就会得到滋补，实现精满、气足、神旺的目的，则百病乃去。因此，脏腑按摩“以通为补”的原理就是充分利用了按摩手法治病的特殊性，通过疏通经络，畅通六腑，调和五脏，驱除病邪，从而达到“祛邪以扶正”，“邪去正自安”的目的。

#### 4. “按之则血气散”，邪去寒热除

《素问·举痛论》曰：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止。”这段话说明对于寒邪滞留肠胃，造成气血凝滞，引起的腹部疼痛的症状，采用按摩之法可以促进气血运行，达到行气活血，散寒止痛的目的。

《素问·举痛论》曰：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。”说明按摩之法可以引气血达病所，热气就会随气血而至，寒得热而散，脉得热而舒，疼痛自止。

《灵枢·刺节真邪》曰：“大热遍身，狂而妄见妄闻妄言，……因其偃卧，居其头前，以两手四指挟按颈动脉，久持之，卷而切推，下至缺盆中，而复止如前，热去乃止，此所谓推而散之者也。”这段话是说中焦之气，从中而出，逆而为狂热，以两手四指，夹按颈中入迎之动脉，久持之，使热气散于脉外，热去则症状消失，这就是所说的推而散之的治疗方法。从中可以看出按摩之法具有导引散乱之气血重新归于本脏腑经络，使因气血逆乱所生之实热自然而散的作用。

段氏脏腑按摩疗法认为不论外因内因形成疾病的结果，不外乎“寒热”之证，百病亦由“寒热”而生，治则当利其气，行其血，令寒热之邪，从机体而出，则诸病皆可愈。脏腑按摩之法施治于腹部，可通六腑，调五脏，通经络，散凝滞之气血，使寒热之邪皆可散而从诸窍出。因此，脏腑按摩具有治疗寒热之证的功效。

### 5、五脏六腑之病“可按”

《素问·玉机真藏论》曰：“弗治，病入舍于肺，名曰肺痹，发咳上气。弗治，肺即传而行之肝，病名曰肝痹，一名曰厥，胁痛，出食，当是之时，可按若刺耳。肝传之脾，病名曰脾风，发痒，腹中热，烦心，出黄。当此之时，可按、可药、可浴。弗治，脾传之肾，病名曰疝瘕，少腹冤热而痛，出白，一名曰蛊。当此之时，可按、可药。”

这段话说明：因“肝痹”导致的“胁痛，出食”疾病，是可以使用按摩导引、针灸疗法治疗的。“弗”就是“不”。因“脾风”形成的“发痒，腹中热，烦心，出黄”的几种症状可以用按摩、药物、沐浴的方法治疗。因“脾传之肾”导致的“疝瘕，少腹冤热而痛，出白”病症以按摩、药物治疗均可。

从《内经》中这段文字不难看出，古人认为按摩疗法与药物疗法是具有相同功效的，是可以用来治疗五脏六腑疾病的。而当今之按摩，人们大都知其多用来治疗“颈肩腰腿”之患，对其能够治疗五脏六腑之疾者却知之甚少，其因为按摩之法古时多为秘传之故，正如清代医学家陆九芝所言：“按摩一科，失传久矣，此法实不可少。”

段氏脏腑按摩疗法正是一种据《黄帝内经》记述之理、之法，由古代劳动人民和众多医学家在实践中所创立的通过用按摩手法解结散聚，疏通经脉，调和脏腑，祛病强身的医疗方法。本按摩疗法可通过按摩调理脏腑、气血，治疗多种因脏腑功能失调导致的疾病。

### 6、奇病“药不能独治也”

《素问·奇病论》曰：“帝曰：病胁下满，气逆，二三岁不已，是何病？岐伯曰：病名曰息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也。”

这段话的意思是：积者，渐积而成，是以二三岁不已，因积为腹中有形之物，不可灸刺，凡积可用按摩导引和药物二者并用治疗，单独用药是不能治愈的。因本内容叙述自《素问·奇病论》一篇，说明治疗一些因“积”导致的“奇病”时，单独用药是不能治愈的，适宜用按摩导引之法相互配合。可见，按摩疗法对一些疑难杂症的治疗是非常有效的，而且是治疗这类疾病必不可少的方法。

无论是前辈还是今人，在临床上运用段氏脏腑按摩疗法大多都是治疗的疑难杂症。因为按摩疗法能治病的说法，多不被人所了解，又因按摩耗时耗力，所以一般人得病后都是先求医问药，只有在求医无门，问药无果的情况下，无可奈何之时才抱着试试的心理求治于按摩疗法，到了这个阶段，许多患者的病情发展到很严重的时候，已经