



# 第一章 概 述



## 第一节 开启人体健与美的钥匙

人类对于自身健与美之鉴赏具有永恒的魅力。科学家们的研究成果振奋人心地揭示：人类大脑的平均重量为 1360 克，是经自然界脊椎动物历五亿多年的漫长岁月进化、发展的结晶，也可说它是宇宙间最高级、无比精密的“机器”。它约拥有 1000 亿个神经细胞（又称神经元），然而“我们（人类）只利用了很少的一些”。这就提示：人类在使自己生活得更充实、更明智、更巧慧、更健康、更幸福及更俊美等诸方面，在每个人体的自身具有巨大的潜力可供挖掘、调发及利用。本书介绍的东方自身保健美容按摩新法就是积极调发这种自身潜能的简便、有效、完美、科学的方法和手段之一，是开启人体保健、美容及智慧的钥匙。

本书介绍了东方自身保健美容按摩新法与内源性医学——导引医学的奥秘，并拟借助它发掘出人自身的巨大潜能，以期收到自然、健康、益寿、和谐的健美效果，使您的生活变得更富有情趣、更美好。

东方的自身保健美容按摩新法与内源性医学——导引医学可以使人们根据各自条件，遵循生命科学的规律，应用科学方法使自己变得更年轻、更健康、更漂亮、更幸福。

## 第二节 发展简史

神奇的东方自我保健与美容按摩和内源性医学——导引医学的历史是悠久的。大量史料揭示：与健美关系密切的按摩、针灸、导引与体育都可以从原始人类那里找到产生的源头。

起源于印度的具有健身、益寿、美容功能的瑜伽术相传已有 5000 年的历史。中华的按摩科学早在原始社会就已产生。据传说，远在 4600 多年前，黄帝（轩辕氏）的大臣俞跗就在先人经验的基础上总结了“古代按摩八法”（贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩支法）。关于俞跗运用按摩治病的故事在《史记·扁鹊仓公列传》《说苑》《韩诗外传》等书中均有记载。笔者从多年潜心研究与实践中感到，“古代按摩八法”中的不少手法就具有很

好的保健、美容和养生作用。

远在 2000 多年前,我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对自我保健与美容和导引理论核心的“精、气、神”学说作了系统精辟的论述。它不仅为按摩与导引治病奠定了理论基础,也为自身保健、美容、养生、按摩、导引技术的普遍应用奠定了理论基础。

秦汉时代按摩已成为主要治疗手段之一,且有了专门的按摩人员。常用来治疗“痿厥寒热”、“筋脉不通”、肢体麻痹“不仁”。寒湿所致“肌肉坚紧”(《素问·调经论》)及“寒气客于肠胃之间,膜原之下”(《素问·举痛论》)而致疼痛等症。有关按摩的著作已经出现,如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》,这可能是我国第一部按摩专著,可惜因年代久远,原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》,有各种不同导引图式,还有“以志治气,目明耳聪,皮革有光;百脉充盈,阴乃□(滋)生”等记载,这些都是我国自我导引保健、美容与养生技术具有悠久历史的佐证。

此后,自我导引保健、美容与养生技术较前更为盛行。三国时,名医华佗倡导了能防病治病、健身、美容与养生的五禽戏。魏晋隋唐时期已开设有按摩专科,有了按摩专科医生。晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》,隋代巢元方等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有保健、美容与养生的导引锻炼方法。如后者载有:“摩手掌令热以摩面,从上下二七止,去肝气,令面有光。又摩手令热,令热从体上下,名曰干浴,令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆愈。”现在看来,它对自我按摩面部、全身的保健、美容与养生方法、主治、效果及机制的描述仍是生动而准确的。直至今日对我们都是很有启发的。

直至近代,保健、美容与导引养生科学继续向前发展,一些著作也相继问世。但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残,而只能在民间流传。新中国成立后,由于政府重视中医学遗产,关心人民健康,按摩、针灸、导引等科学如枯木逢春,大放异彩。但是在极左思潮的干扰下,在一段时间里,按摩、美容,特别是美容被列为资产阶级的东西而加以排斥。虽然如此,针灸、按摩、导引等保健美容科学因其本身具有强大的生命力还是获得了进一步的丰富和发展,并且超越了国界,日益引起了国外人民的兴趣和关注。1975 年 8 月在希腊雅典召开了第二十九届国际美容学会大会。东方独有的“经络美容法”获得了与会者热烈的欢迎。随后,西方美容界的专家都争相将其引入本国,并取得了很好的效果,深受各国人民,尤其是女士们的欢迎。

当代科学技术正在日新月异地发展,许多新兴学科及高新技术已应用到各个领域。本著作对自身保健与美容导引技术的研究及新世纪医学模式和内源性医学的介绍,就是试图在中、西医学理论的基础上应用近代科研成果(如:控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物医学及生命衰老机制研究等理论),使中华民族数千年自身保健、美容导引医学的宝贵遗产科学化、系统化的尝试。

随着时代的发展与进步,我国的美容事业出现了空前发展的新局面。北京、上海等地相继开办美容厅、美容所、美容院、美容沙龙等美容企业,现全国已发展到有一百多万家。价格虽不算便宜,但仍顾客盈门,应接不暇。美容技术培训班、美容学校、美容学院等亦相继诞生。

当 1981~1985 年笔者在突尼斯共和国工作期间,用法文发表了《治疗失眠——一位中国大夫写给我们的》《中国的眼保健技术》《中国的鼻保健技术》《中国的胃之自我保健技术》《中国的

耳保健技术》《预防感冒操》《中国技术——安神法》和《中国技术——怎么保持年轻》八篇论文，受到国外人民、专家、学者的热烈欢迎和赞评。回国后，在此基础上，经笔者补充、提高，于1987年始成《中国自身保健美容技术》，1992年，由外文出版社翻译出版了该书之法文版，这无疑会对内源性医学——导引医学、对中医走向世界，对世界了解中医、增进中外医学技术交流、促进世界自身保健、美容与导引养生事业健康发展等诸方面产生有益的影响。

1991年7月，在拙著《家庭自身健美精萃》中，我还据国内外对经络学说的深入研究进展与笔者的悉心研究、临床经验，在《中国的自身保健与美容技术》率先提出的“经络健身美形法”的基础上，又率先系统地将刺激十四经脉的保健、美形（包括了美容）及治疗功效，同时首次引入自身保健、美形导引技术领域，使“经络健身美形法”在理论上较原先更为丰满、坚实。从而更利于它进一步服务于中国人民和世界人民的健康事业。

由于国内、外美容事业及中、西美容医学之迅猛发展、飞速进步和许多高新科技的融入，笔者经过多年之研究，从世界医学分支的高度，率先分别于1996年10月在拙著《保健美容按摩新法》及1997年5月在拙著《中国保健美容按摩新法》（繁体字版）中两次明文指出：世界医学分支已由预防医学、临床医学、康复医学三支鼎立的格局，发展至预防医学、临床医学、康复医学及美容医学四支并驾齐驱的局面。

随着我国美容事业之迅速发展，美容教育也不断提高，最初只有美容中专、大专，现已有培养本科生和硕士生的专门学府。北京联合大学中医药学院率先培养的我国首批具有大专学历的中医美容师，在1996年已走上医学美容的岗位。大连医科大学建立了美容医学院。中华研修大学中医美容系于2000年秋季率先开办了医学美容硕士研修班，2001年又增加了美容专业的管理科学硕士研修班。

2000年，由朝华出版社出版了笔者著的23种中、英、法文版《中国新型按摩挂图》（共72幅），该系列挂图经国家图书馆在全世界中、西文献检索后的专题检索报告是：“通过使用以上检索工具及关键词检索，在按摩、针灸、导引、中医及西医领域内，未见同时用中、英、法三种文字一次出版23种，共72幅的《中国新型按摩挂图》；并且据国内外有关文献及报道：中国新型按摩——小剂量按摩为魏慧瑛同志首创；其著的《中国新型按摩挂图》在按摩领域中，无论从文种、版本、内容及数量均属第一”。由于该系列挂图中涉及的许多研究成果均属首次公布，而且是用中、英、法文版同时向全世界发行，这无疑会对扩大中医在国外之知名度、让世界更好地了解中国等方面产生积极的影响。

20世纪末，在《中国科学美容》杂志（精华版本）上，有业内行家人士撰文称：在倍受广大群众喜爱和专家、学者推崇的21世纪的八大保健、美容热门技术和发展趋势中，中国新型按摩榜上有名，并倍受关注。

尤其值得一提的是，历经30余年之思考、探索、实践、研究和提高，笔者在第三章新世纪医学模式论述与评说精要中，率先首次把我首创的新世纪医学模式（即生物—心理—社会 and 被动与主动相结合的医学模式）公布于世，并选用了几位知名专家学者对此的精要点评。这无疑是对目前国内外之现有保健、美容与医学模式、理念与实践的发展、进步、飞跃和革命有积极的促进作用，这无疑将会对世界当今及未来的保健、美容、养生与医学事业的发展、进步、飞跃和革

命产生积极与深远的影响。

具有独特风格而又兼具中、西之长的《按摩美容学》《针灸美容学》《按摩、针灸美容学》《气功美容学》《新中医美容学》等，正在酝酿、诞生，它们必将以各自的美妙风采展现在人们面前，且成为“未来美容学”的重要组成部分。

### 第三节 本著作的主要特点

保健美容按摩新法与内源性医学——导引医学根本不同于以往的化妆美容法。它们的镇静神经、安定情绪、调整身心、调理脏腑等多方面功能是一般美容法无法与之比拟的。书中介绍的具有东方特色的自身保健、美容、养生奥秘，融中国古代导引功法中具有防病治疾作用的瑰宝“喷气法”，印度的“瑜伽术”，日本的“水晶体”操，中华武术精华里具有强身、健体作用的“拍打法”，传统的自我经穴按摩，现代的穴位按摩美容法、健身法等为一体。其特点是：

#### （一）身心合一、形神兼备

做保健、美容、养生练习时要求集中思想，排除杂念，身心合一，意气合一，内外合一，动静结合。一般先做专门的深呼吸运动 5~7 次，然后用自我保健、美容、养生意识去排除一切杂念，做到心无旁虑，气定神凝，专心配合操作或动作，以利于更好地调动机体内显在与潜在的自我健美、养生潜力，使您达到独一无二的形神兼备的自我健美、养生之目的。

#### （二）一专多能、健美统一

化妆美容法不管使用何种名贵的美容化妆品，也不管有多么高超的美容技巧，只能给人创造一种外在美，而不能给没精打彩的、无生机的眼睛带来任何质的变化。而按本书有关介绍施术，不仅能使您的眼睛焕发神采，而且能同时获健眉、美颜和健身之益。

#### （三）可作为综合措施

书中介绍的内源性医学——导引医学可单独施行，也可同其他美容、养生措施结合使用。我们知道，不管怎么费尽心机化妆美容出的肌肤美总不如在自身秀丽肌肤基础上再配以素妆来得自然脱俗。因后者综合了东方自身保健、美容、养生按摩新法与导引医学的旺盛气血，健实脏腑，发达肌肉，泽润皮肤，减少皱纹等质的变化之长，如再辅以化妆美容法能渲染外表美的气氛之长，将使您更加光彩照人，健美舒心。

#### （四）自我健美

顾名思义，本书的自我保健美容按摩新法与内源性医学——导引医学就是传授练习者自己掌握一套具有独特东方风格的保健美容按摩新法与导引医学，无需他人帮助，便能实现自我的健美、养生。

#### （五）简便易行

导引练习者只要有明确的保健、美容、养生要求，选定适当的练习内容，便可按述进行锻

炼，而不需要其他医疗设备和药物。

### （六）效果显著

本导引医学健美技术不仅能防治不少疾病（如：关节炎、失眠、习惯性便秘、肩周炎、腰腿痛等），而且能使练习者强壮、健美。如其中的肥胖者“经络减肥美形法”根本不同于目前流行的诸种减肥法。它不仅能帮助练习者按各自的意愿舒舒服服地减肥，而且能使大家知道该减哪个部位与想减哪个部位就减哪个部位，同时使肌肤变得有光泽而又富有弹性。一个月即能初见成效，三个月则能大见成效。

### （七）适应范围广

东方的保健美容、养生按摩新法与导引医学的内容丰富，适用范围很广泛。如有“安神、醒脑、益智法”“健眉、明目、美颜法”“聪耳、美容、健身法”“通窍、舒皱、强身法”“美唇、莹面、延年法”“宽胸、理气、防癌法”“经络减肥美形法”“防治失眠法”等等。不同年龄、性别和体质的人都可以从事锻炼。总之，它们不仅在预防医学、临床医学、康复医学领域中有广阔的用武之地，且在美容医学、养生医学、公共卫生安全医学领域中亦有极其光明之应用前景。

### （八）科学、灵活性强

导引练习者可根据自己的健美、养生目的选择有关章节训练。如想减肥就按“经络减肥美形法”练习；想要消除皱纹就按舒皱法、美容法、美颜法练习；想长寿就按延年法、抗衰法练习。

### （九）整体与局部相结合

本书介绍之导引康复美容养生诸法，紧紧抓住与突出了中医之整体观和辨证施治的理论特色，科学地将提高整体之健康水平与改善局部之微循环紧密地结合起来，这有利于巩固、提高患者之康复效果，有助于患者的美容与长寿。

### （十）植根于中医理论

本书介绍之康复美容养生诸法，吞吐方圆、融会贯通与兼容并蓄了导引医学等的营养，既深深植根于中医理论之沃土，又吸取了西医学与一系列近代科研成果之营养。它不仅充分展现了阴阳、五行、脏腑、气血、经络、三宝、整体观、辨证施治和天人合一等理论的特色，亦是中医所有临床里唯一真正能充分展现天人合一等理论特色之博大精深与优势，并吸取了神经体液学说、控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物学及生命衰老机制等理论精华之独具特色的治疗、美容、健身、益寿法。加上其采用以人为本、医患互动的全新医学模式，这使它不仅能方便简捷、经济、科学的在临床上提高疗效及扩大治疗范围、领域等，并能使它对临床应用天人合一等中医基础理论之水平提升等方面有良好的助益。

### （十一）安全、无副作用

本书介绍的自身保健美容按摩新法与导引医学，只要按规章施行，是一种安全，环保，无任何毒、副作用的祛病、健身、抗衰、美容、养生法。

## 第四节 机制初探

中国的自身保健美容按摩新法与导引医学立足于调动和发挥人体内潜在的健美能力,采用具有东方独特风格的保健、美容、养生手段,既能产生出自然美,又能使人获得健康和长寿。因而它们的魅力吸引着人们去探究其奥秘。对它们的实践和研究表明:无论是从中医和西医的理论来看,还是从许多现代科学研究成果来看,其机制都是很复杂的。下面仅从三方面来作一些初步探索:

### (一) 从中医学理论的角度看

1. 调和阴阳、平衡五行。按摩穴位,刺激经络,通过经络的作用以调和阴阳,平衡五行,调整脏腑之失调,促进营卫之调和。气血的通畅营养了全身,维持人体内所有器官组织功能的正常,从而获得身体的健美。
2. 疏通经络,通利关节。其良性治疗信息能疏通经络,强筋壮骨,行气活血,通利关节,而令人达到“体柔气和”之境。
3. 固本扶正,培补元气。俗话说:“天有三宝:日、月、星;人有三宝:精、气、神”。人的三宝,精乃基础,气乃动力,神乃主宰,这都是维持人的健美的最基本要素。本保健美容按摩新法融会贯通与兼容并蓄了导引医学与西医学之营养,非常重视培补人的精、气、神,即培补人的元气。如“固精法”“增精法”“延年法”“抗衰法”“滋阴法”“美形法”等。

### (二) 从西医学理论的角度看

1. 它以良性治疗信息(得宜的刺激经络,按摩穴位等)作为物理刺激因子,通过神经节段性反射,躯体内脏反射或扩散和反馈等,引起一系列应答性的反射,直接作用于或通过神经系统作用于内分泌器官,调节人体的神经、体液及内分泌器官的功能,使之处于良好的水平。比如:大脑皮层处于良性保护刺激之下,可使大脑各功能区协调同步(有序化),诸种内分泌协调适中,从而可改善人的血液循环,改善各器官系统的营养,使人处于良好的生理状态。随着练习效果的日积月累,练习者的健康、美容、养生水平也将逐步提高。
2. 它的良性自我保健、美容、养生信息通过神经系统反射的机转,促使组织内不活动的组织胺释放出活动性组织胺、乙酰胆碱,进而加强血液循环,增强淋巴循环,促进新陈代谢,产生一系列有利于机体正常生命、保健、美容的生理、功能与信息的转归,调动人体的呼吸、消化、泌尿、生殖、运动、神经、内分泌等系统功能的有利因素,可对人体保健、美容、养生产生明显的影响。
3. 它不仅对血液动力有影响,引起一时性血液的再分配,而且能增加血液中的红细胞、白细胞、血小板、血红蛋白的数量以及白细胞的吞噬细菌能力和血清中补体效价。还能增强脑垂体—肾上腺皮质系统和交感神经—肾上腺髓质系统及人体防卫系统对各种伤害性刺激引起的应激性反应,增强机体的免疫(细胞的和分子的)能力。机体内部生命活力的增强有利于受损组织的

修复,有利于身体内在力量的统一协调,从而达到人体的自我健康、美容。

4. 它给人在肉体上及心理上带来愉快的感觉和享受,帮助人们消除忧虑及悲观情绪,增强克服困难的勇气和自身健美的信心。实践证明:情绪的确能影响人的健康,情绪亦能影响人的健美。

5. “生命在于运动”,这是人们早已熟知的道理。运动方式是丰富多彩、多种多样的。本书中的保健、美容、养生技术是一套历史悠长而又有新意的保健美容按摩与内源性医学新法。要想有一个健美的体魄,只要持之以恒地按书中介绍的锻炼就能得到。

6. “用进废退”是生物学中的一条基本规律。在本保健、美容、养生技术与内源性医学中它得到了充分的体现。所以在习练中要循序渐进,坚持不懈,以期由“量变”到“质变”,从而达到健与美之目的。

### (三) 从一些现代研究成果看

1. 从现代生物控制论来看:目前,世界上研究生命科学的专家们认为,从控制论的角度可把人体看成一个完整的自我调节控制系统。大脑是该调控系统的中心,它担任分析、处理来自体内外的各种信息,以维持生命,保持健美的动态平衡。东方的自我保健美容按摩与内源性医学新法是用一些柔缓、连贯、相宜的物理刺激因子,给大脑中枢以良性刺激,使大脑皮层与全身体养生息,以利自动调控人体自身生命的和健美的平衡系统向好的新的动态平衡转化。它把人体自稳调节机制及人体对外环境因素的防御能力看作是维持正常生命、健康和美容的根本原因与内部根据。由此可见,东方的自我保健、美容、养生按摩与内源性医学新法是符合生命科学规律的。

2. 从身心医学的观点来看:已引起各国科学界极大兴趣的身心相关自控稳态调节学说是当今生命科学的尖端。本书介绍的自我保健、美容、养生按摩与内源性医学新法的基本点之一就是“身心合一”,这与现代的身心医学观点是一致的。

3. 从系统内能的观点来看:人体任一系统内能的失调,均能导致该系统出现病变;而任一系统的病变也必然会引起该系统内能的异常。对失调的系统内能进行适当调整使其恢复正常,就能起到有利于维护生命、健康、美容的积极作用。如气滞血瘀者通过本技术的习练,可使气血系统内能增大,加速气血运行。由于气行血活不仅利于消除气滞血瘀之弊,而且会收“气色好”的保健、美容、养生之效。

4. 从信息论的观点来看:现代生物学研究揭示,人体的脏器都各具有特定的生物信息(各自固有的频率和生物电等)。当脏器发生病变时,有关的生物信息就会随之发生变化。而这种信息的改变会影响整个生命系统的平衡。本自身保健美容按摩新法系通过各种得当合理的良性刺激或各种能量传递等形式,作用于身体的特定部位(或穴位),产生一定的生物信息。该信息经传递系统输入到有关脏器,使失常的生物信息得到调整,从而使原先失调的生命的和健美的动态平衡向好的方向转化。这种信息调整是自我保健、美容、养生的依据。

5. 从微循环的观点来看:微循环学者认为一个机体健全的微循环功能是保证其正常的生理、功能、生命信息和健美信息的前提。当微循环发生障碍时许多疾病便要发生,健与美就要受损。本书中的健与美技术能有效地调整微循环功能。比如:我们只要用两手互搓至热按摩一会儿面

部，立刻收到提高面部皮温，加强面部血液循环等明显的健美、养生效果。

6. 从衰老机制的观点来看：虽然影响衰老的有精神、生理、环境、社会诸多因素，但究其机制可知，衰老始于细胞（尤其重要的是脑神经细胞），细胞的衰老又发生于代谢失调。而本书的自我保健、美容、养生新法恰能有效地改善机体的新陈代谢。如“安神、醒脑、益智法”就不仅有安神、醒脑、益智、通窍、调和百脉之功，而且能使习练者身心调和、统一、安定，使头脑更富有思维力、创造力。这无疑有利于改善脑组织的营养，推迟脑细胞的衰老进程，有利于人的健康、美容、长寿。

综上所述，我们已不难看出，中国的保健、美容、养生按摩与内源性医学新法的机制确实较为复杂，有许多课题还有待深入探讨。

## 第五节 注意事项

习练者在医生的指导下，在整体观念和辨证论治的精神指导下进行自我健身、美容与养生导引的锻炼，有以下几条应当注意：

1. 空气清新：练习一般可在家里进行。要求环境清洁、安静，空气新鲜，室温适宜。不宜在当风之处练习，以免引起不适或着凉。

2. 剪修指甲：应勤剪指甲，修磨圆钝，卸除有碍施术的物品（如指环等），以免损伤皮肤。

3. 手要洁、暖：操作时手应保持清洁和温暖（尤其是做面部、眼部等部位的练习时），以免触及皮肤时引起肌肉紧张和不良反应，影响保健、美容、养生效果。施术前最好能用温热水洗手。

4. 取穴准确：本保健、美容、养生按摩与内源性医学新法多是以刺激经穴来达到自我健身与美的目的，故准确的取穴是重要的。练习时可参考附图，认真地取穴。

5. 用力适当：用力的大小适当与否，会影响练习效果。用力太小，起不到应有的刺激作用；若太大，则易造成不应有损伤。一般宜先轻后重，继而转轻结束。应审慎细心地按规定操作，以稍有酸胀或麻电感为宜。

6. 灵活选择：根据各自的身体情况、生活习惯、健美要求，确定适合自己的练习内容，不必拘于书中章节及练习的次数。

7. 循序渐进：开始时，练习次数要由少到多。勿急躁冒进，操作太猛。要让自己身体有一个适应过程，再逐渐增大运动量，循序渐进。

8. 贵在持恒：要想健美，须有恒心，有毅力。虎头蛇尾，是断然收不到好效果的，因为一劳永逸是不符合生命科学的规律的。

9. 急病宜先就诊：发生急病时应赴医院诊治，再视情况进行本技术的练习。这样有利于病者的早日康复及健康与美容。

## 第六节 常用手法

自身保健美容按摩新法的手法较为简单。且多要重视配合呼吸操作。现将几种常用手法分述如下：

### （一）按法

1. 定义：以手在自身需施术的适当穴位（或部位）有节奏的、一超一落的按摩法。
2. 操作：以腕部活力带动操作部位，配合呼吸有节奏地平稳操作。用力应由轻到重，逐渐增加，继而转轻。着力的轻重，应视施术部位不同而异，要求感应深透，有时稍有酸胀感。
3. 分类：常用的有指按法（如图1）、掌按法（如图2）及单、双手之分。



图1



图2

4. 效能：中医学理论认为，按法具有疏通经络、开导闭塞、祛寒止痛、帮助消化、舒皱美容等作用。西医学研究认为：按法有放松肌肉、矫正畸形的功能。还有人认为，按法和摩法联用，能降低过高的神经兴奋，改善组织的血运与营养，增强肌体内的氧化过程，改变淋巴管内的瘀滞状态等。

### （二）摩法

1. 定义：以手在自身需施术的适当穴位（或部位）柔软摩动的一种按摩法。
2. 操作：以腕部的活力带动操作部位进行操作，要求轻柔、缓和、协调。不要时轻时重，一般速度为每分钟约60次，不宜过快，使被按摩部位感到舒痒和微热为宜。
3. 分类：常用的有指摩法（如图3）、掌摩法（如图4、图5）及单、双手之分。

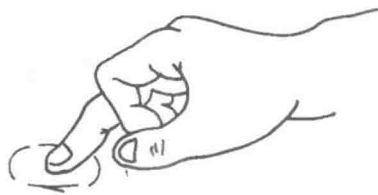


图3



图4



图5

4.效能：中医学理论认为，摩法具有和中理气、消积导滞、消炎退热、消肿散寒、调运气血、止痛、消皱、美容等作用。有人认为“急摩为泻、缓摩为补”。西医学认为：摩法能改善汗腺及皮脂腺的功能，提高局部皮温，促进衰老细胞的脱落；调节肠胃的蠕动；加速血液、淋巴液的循环；调整和重新分配血液。也有研究认为：持续摩动数分钟能降低兴奋性，有镇静、止痛、麻醉等作用。

### （三）推法

- 1.定义：以手在自身需施术的适当穴位（或部位）按而送之的一种按摩法。
- 2.操作：用手贴紧皮肤，配合呼吸，以腕部活力带动操作部位，屈伸往返活动，有节奏地一推一撤。推的动作不宜过快过猛，撤手动作宜缓如抽丝。感应随所用推力的大小而异，可分别达皮下、肌肉、骨骼、内脏等。
- 3.分类：常用的有指推法（如图6）、掌推法（如图7）及单、双手之分。

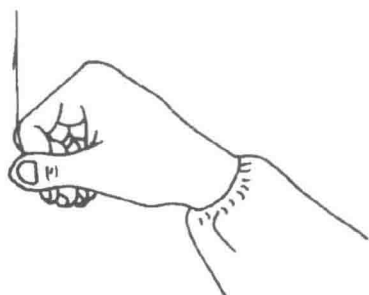


图6



图7

4.效能：中医学理论认为，推法可调和营卫，疏经活络，消积，消肿，散瘀止痛，滋润皮肤，减少皱纹等。西医学研究表明：推法具有加强血液循环和淋巴循环，提高肌肉的工作能力，提高神经的兴奋性，改善呼吸系统的功能等作用。

### （四）拿法

- 1.定义：以手在自身需施术之适当穴位（或部位）拿动的一种按摩法。
- 2.操作：以手指的活力带动操作部位操作。拿法刺激较强，要求和缓有力，动作协调、连贯，由轻渐重，不宜突然用力。感应较强，由瞬间酸麻感，转为轻快感。
- 3.分类：常用的有二指拿法（如图8）、三指拿法（如图9）及单、双手之分。



图8



图9

4. 效能：中医学理论认为，拿法具有调和阴阳、疏通经络、驱风散寒、开窍止痛、缓解痉挛、助本返阳、急救昏厥、美容等功效。西医学研究证明：拿法可恢复神经感觉，加强血液循环，改善局部新陈代谢，增加关节的灵活性和肌肉的收缩力。

### （五）敲法

1. 定义：以手（或适当器具）在自身需施术的适当穴位（或部位）上敲击的一种按摩法。

2. 操作：以腕部活力带动操作部位，并多配合以喷气法，由轻渐重，重而转轻（以获得舒畅、轻灵感觉为准）。动作要轻松、协调、灵活有弹性。感应要舒服、深透。

3. 分类：常用的有指敲法（如图 10）、拳敲法（如图 11）及单、双手之分。

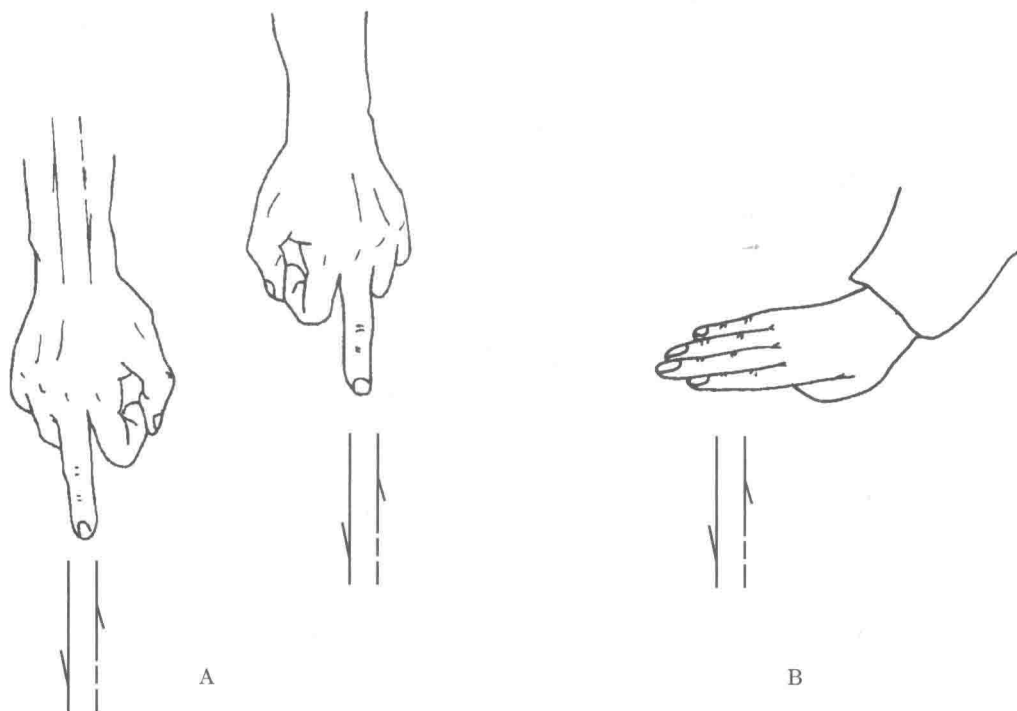


图 10

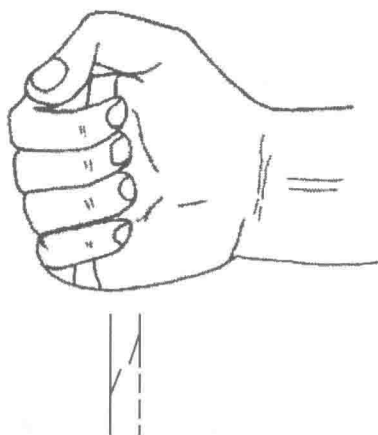


图 11

4. 效能：中医学理论认为，敲法具有振奋精神、疏经活络、宣通气血、祛风散寒、消除酸胀、强筋壮骨、开胸顺气、消皱美容等作用。西医学研究表明：敲法可调节神经活动，改善体液循环，缓解疼痛，消除肌肉紧张，改善施术部位的组织营养，消除表浅的麻木感觉及神经障碍等。还有人认为，用中等强度手法敲动上背部，能使脉搏变慢，并有抗心律不齐的作用。

### （六）拨法

1. 定义：以手指在自身需施术的适当穴位（或部位）上拨动的一种按摩法。
2. 操作：以腕部活力带动手指在垂直肌肉纤维和骨骼的方向上轻巧、和缓、稳健地拨动纤维。感应要求深透，转而产生松快感觉。
3. 分类：常用的是指拨法（如图 12）。



图 12

4. 效能：中医学理论认为，拨法具有驱寒通闭、舒筋消瘀、通经活络、消除疲劳、美容等作用。西医学认为：拨法可改善局部的新陈代谢，调节神经状态，松解粘连，使肌体内氧化过程增强。

### （七）擦法

1. 定义：以手在自身需施术的适当穴位（或部位），直线往返擦动的一种按摩法。
2. 操作：用手掌紧贴皮肤，并稍用力下压，以腕部活力带动操作部位，做上下或左右的直线往返擦动。压力要均匀而适中，频率约每分钟 100 次，以感应舒适、温暖为宜。
3. 分类：常用的有掌擦法（如图 13），小鱼际擦法，大鱼际擦法及单、双手之分。



图 13

4. 效能：中医学理论认为，擦法能温经散寒，祛风除湿，宽胸理气，调理脾胃，益气养血，扶正祛邪，健身美容。西医学则认为：擦法有提高局部皮温，改善血液、淋巴循环，改善新陈代

谢等效能。

### （八）揉法

1. 定义：以手（或指）在自身需施术的适当穴位（或部位）上揉动的一种按摩法。

2. 操作：以腕部（或掌指部）活力带动操作部位，轻柔和缓地回旋揉动。揉动的幅度大小视需施术部位范围而定，揉动时操作部位应始终接触皮肤，使被施术处皮肤（或连皮下组织）随揉动而推移着。揉动的速度多为每分钟 60 次。揉动的轨迹多绕成环形。感应以平和、舒适、深透为宜。

3. 分类：常用的有指揉法（如图 14）、掌揉法（如图 15）及单、双手之分。



图 14



图 15

4. 效能：中医学理论认为，揉法具有调和气血、宽胸理气、消肿止痛、调理脾胃、通经散结、健身等作用。西医学研究表明：揉法能剥离粘连，增强组织中组织胺和乙酰胆碱的产生，加强血运，改善体液循环和组织营养，提高抗病和再生的能力等。

### （九）捻法

1. 定义：以手指在自身需施术的适当穴位（或部位）上捻动的一种按摩法。

2. 操作：以腕部活力带动手指指端罗纹掌面（或指端或指端桡侧掌面），如捻线状对称地捻动，着力要均匀轻巧（不可呆滞）。动作要柔和、明快、利索、连贯、自然。操作时，有轻微的舒痒感（适应后，就渐觉不痒，而只感舒服）。

3. 分类：常用的有拇、食指捻法（如图 16）和拇、中指捻法（如图 17）之分。



图 16

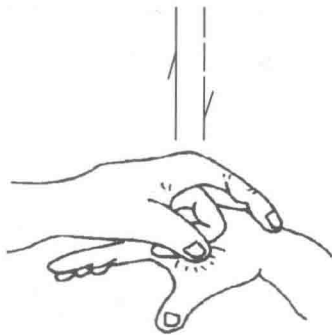


图 17

4. 效能：中医学理论认为，捻法具有调运气血、通利关节、散瘀消肿、镇静止痛、祛风、软坚、健身等作用。从西医学的角度来看：捻法具有改善局部新陈代谢、促进循环、灵活关节、增

强肌力等作用。还有人认为,轻而短,弱力柔和的手法刺激(向心性),具有兴奋、激发、滋补、营养等作用。

### (十) 掐法

1. 定义:以手指甲及指端部在自身需施术的适当穴位(或部位)上掐压的一种按摩法。
2. 操作:以腕部活力贯注于指甲轻巧适当地掐压。不能过猛过急,以免损伤皮肤及软组织。感应要求深透舒服。切勿掐破皮肤,但可留下掐的痕迹。
3. 分类:常用的有拇、食指相对掐法(如图 18)及拇、中指相对掐法(如图 19)之分。



图 18



图 19

4. 效能:中医学理论认为,掐法具有疏通经络、调和营卫、行气活血、散寒祛风、醒脑提神、治脱回阳、安神、开窍、美容等作用。西医学认为:掐法具有消肿胀,去疼痛,调整神经、体液的平衡,加强血液循环等作用。

### (十一) 摇法

1. 定义:以手将自身需施术的关节部分摇动的一种按摩法。
2. 操作:取坐位,以单(或双)手持住自身需施术的适当部位回环操作。摇动时,着力宜缓、宜轻、宜稳,由小渐大。摇动速度由慢渐快,逐渐增大关节的活动幅度,摇动的范围须在身体许可范围之内,不可粗暴操作。有严重骨性病变、关节障碍者,尤需注意。
3. 分类:常用的是摇踝关节法(如图 20)等。

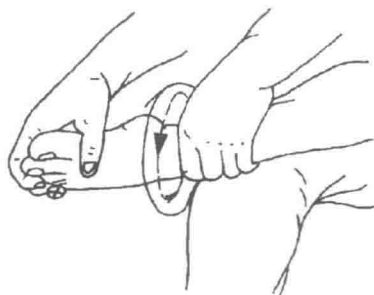


图 20

4. 效能：中医学理论认为，摇法具有疏经活络、行气活血、通利关节、理筋理骨、健身等作用。西医学认为：摇法具有松解粘连、缓解痉挛、恢复关节活动，以及正骨复位、改善循环、增强组织营养等功能。

## （十二）抹法

1. 定义：以手（或手指）在自身需施术的穴位（或部位）抹动的一种按摩法。

2. 操作：以手（或手指）贴紧皮肤，配合呼吸，以腕部活力带动操作，根据需要做上下左右或弧形曲线往返抹动。着力一般较推法为重，但应由轻渐重，继而转轻结束。要均匀、缓和，不要过猛，以免损伤皮肤。要求感应深透，瞬间酸胀，继而舒适、提神。

3. 分类：常用的有掌抹法（如图 21）、指抹法及单、双手之分。

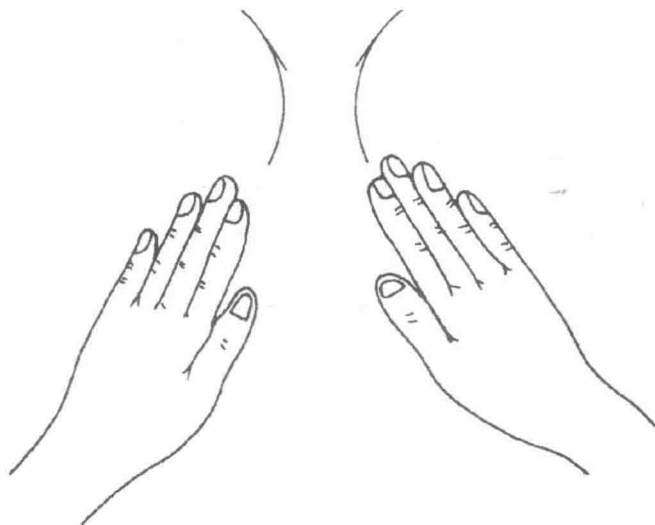


图 21

4. 效能：中医学理论认为，抹法能调和阴阳，宣通经络，开窍镇静，醒脑提神，舒皱美容。西医学研究表明：抹法有扩张血管、改善新陈代谢、调整神经系统及体液循环等功能。

以上十二种乃基本手法，实际操作时往往采用复合手法。这时将重点手法写在前面，配合使用之手法则列于后面。如“揉按法”，是以揉为主，手法偏轻；而“按揉法”，则以按为主，手法偏重，两者各有偏重。

## 第七节 取穴方法

取穴法又名定穴法、审穴法。常用的有三类：

### （一）体表（自然）标志取穴法

又可分为定型之标志与动态之标志。

1. 定型之标志：用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝，各种骨性或肌性标志来取穴。如乳头中

央为乳中穴，脐中为神阙穴等。

2. 动态之标志：即用各关节的皮肤皱纹，经活动而出现筋肉凹陷时取穴，或用一定的动作来取穴。如虎口交叉，在食指尽端取列缺穴（参见图 216，见第 99 页）。直立，两手自然下垂，中指指尖所到之处取风市穴（参见图 258，见第 115 页）等。

（二）指寸法

又可分为直寸法与横寸法两种。

1. 直寸法（又称直指量法）：一般以中指第二节（如图 22 所示），两横纹间的距离为 1 寸（后人称之为“中指同身寸”）；也有以食指的末节为 1 寸，加中节为 2 寸。但后面这种方法目前已很少采用，故从略。

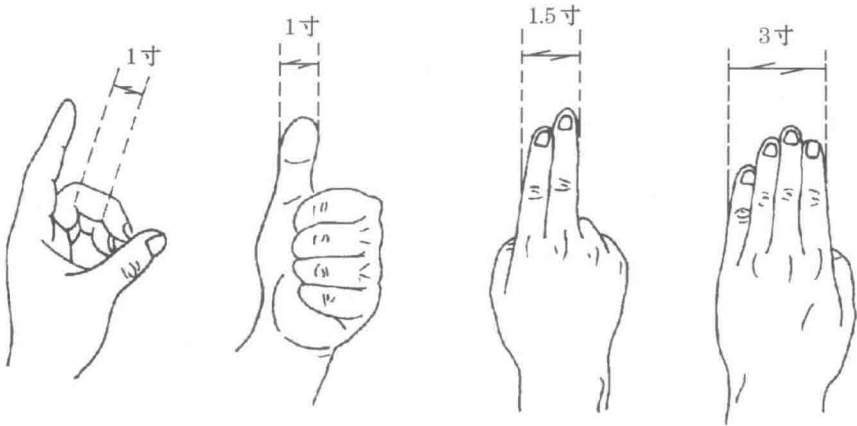


图 22

2. 横寸法（又称横指量法）：以 4 横指为 3 寸，2 横指为 1.5 寸，大拇指末节之横度（距）为 1 寸（图 22）。

（三）骨度分寸法（又称折量法或等分法）

在体表标志取穴法的基础上，将人体的一定部位（无论男女老少或胖瘦长短均一样），按图 23（见第 17 页）所示折成一定的等分，用来对离开标志较远部位取穴。

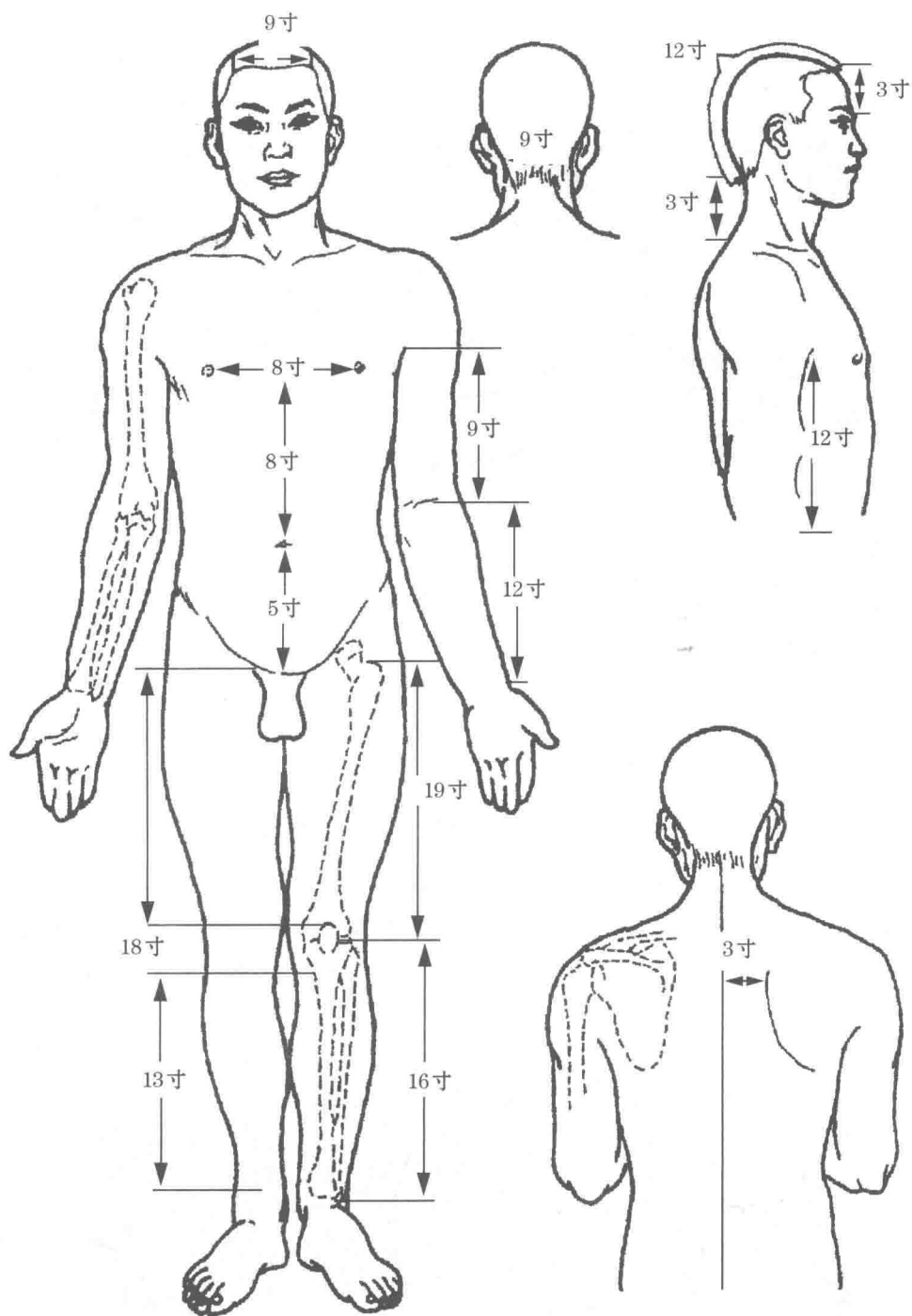


图 23