

速学中医技艺丛书

总主编
欧阳颀

图解

按摩疗法

TUJIE ANMO LIAO-FA

主编◎黄建良 欧阳颀

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

速学中医技艺丛书

总编 欧阳颀

图解按摩疗法

T U J I E A N M O L I A O F A

主 编 黄建良 欧阳颀
副主编 陈楚洵 田浩梅 黄 齐 李 芳
编 委 (以姓氏笔画为序)
王 慧 尹振洲 邹二晴
姚艳琴 徐 运 潘 波



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

图解按摩疗法/黄建良,欧阳颀主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(速学中医技艺丛书)

ISBN 978-7-5091-0322-7

I. 图… II. ①黄…②欧… 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(2006)第032089号

策划编辑:黄建松 文字编辑:赵晶辉 责任审读:黄栩兵
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:196千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

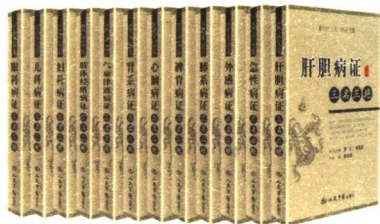
编辑之语

未病先防的保健意识是中医的精髓之一，被誉为“绿色疗法”的各种保健技法更是倍受大众推崇，并广泛流传于民间。

图书市场的同类书籍很多，但对于非医学专业的大众多存在或深或浅的问题，并随着大众阅读进入“读图时代”后，许多同类图书往往满足不了当前需求。因此，我们组织了一批年富力强的中青年专家编撰了本套丛书，尝试着以大量的图示的形式帮助使用者选准穴位、掌握操作方法和要领，提高疗效与阅读效率。

欢迎广大读者给我们多提建议，以便再版时斧正和提高。

【中医三名三绝丛书】



该套丛书分急性病证、外感病证、肺系病证、脾胃病证、心脑血管病证、肝胆病证、肾系病证、气血津液病证、肢体经络病证、妇科病证、儿科病证、眼科病证共12个分册。每一分册不仅对经典古籍相关论述、名医典型案例、经典方剂作了系统整理、精选，而且还对其进行了深入的讲解和剖析，既适合中医医师临床和研究参考，也可作为中医院校学生学习用书。

【中医临床案例教学系列丛书】



该套丛书分神经科病、呼吸病、心血管病、肾脏病、内分泌与代谢病、风湿病、外科病、骨伤病、男科病、妇科病、儿科病、肝胆病、胃肠病、眼科病、耳鼻咽喉科病、口腔病、肛肠病、皮肤病共18个分册。每一分册以病类为章，以具体疾病为节，中、西医病名并存的方式以方便中医、中西医结合医师和中医爱好者使用，并通过对古今中医名家学术思想、治疗思路和临证经验，以及独特的遣方用药的解析，使读者能触类而旁通，达到由此及彼，由表及里的目的。

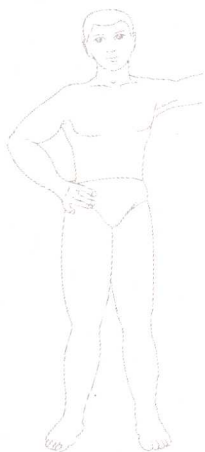
弘扬中医保健特色，
规范保健服务行业；
加强医学专业指导，
促进健康事业发展。

滕久祥 教授、博导

湖南中医药大学 副校长

内容提要

本书共分 5 章,以图为主要形式介绍了经络腧穴的理论基础和按摩手法;按概述、临床表现、病因病机、诊断与鉴别诊断、治疗方法、典型病例的顺序重点介绍了 33 种临床常见病症按摩疗法的具体应用和应予特别注意的问题。对时尚的美容塑身按摩也设专门章节进行介绍。内容科学,通俗易懂,可作为保健服务行业培训教材,也可作为基层医务工作者、家庭保健指导用书。



SUMMARY

丛书编写委员会

主任委员 欧阳颀

顾问 李忠仁 吴中朝 滕久祥

常务委员 吴 杞 黄建良 崔承斌

杨安生 吴宏伟 王宏才

委 员 (以姓氏笔画为序)

于金娜 王 丹 王明贞 王 娜

王 慧 王京京 尹振洲 田浩梅

朱亚辉 刘 燕 杨会道 李 芳

李 蔚 何明大 陈楚洵 武淑娟

周 波 周 薇 周亮贵 周桂平

赵 涤 姚艳琴 唐高峰 黄 齐

韩冬梅 雷毅军 谭 涛 樊东雨

潘 波 霍 刚

策 划 黄建松

序

祖国医学博大精深，有许多独特的治疗方法是应用各种物理方法或天然药物，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到防病治病的目的，这类疗法被称为“绿色疗法”。它们使用安全、疗效确切，对有些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果，如哮喘、腰腿痛、中风后遗症、性功能障碍、功能性子宫出血、湿疹、带状疱疹、头痛、失眠、健忘、黄褐斑等；由于这类疗法取材方便、方法简单、费用低廉，适合广大基层医疗保健的需要，因而备受临床医师、预防保健服务行业从业人员的青睐和推崇。

但是，不少基层医务人员因未能很好地掌握其适应证、禁忌证和操作要领，常难以收到预期疗效，甚至造成不良反应或引起纠纷。为了有效地保护和进一步发掘、推广这些独特疗法，在人民军医出版社黄建松编辑的策划下，在南京中医药大学博士生导师李忠仁教授、中国中医科学院吴中朝教授，湖南中医药大学滕久祥副校长，中国中医科学院、世界中医药学会联合会国际资格考试机构副主任王宏才教授的支持下，我们组织了一

PROLOGUE

批在相关领域颇有建树、年富力强的专家编写了这套丛书。

本丛书分艾灸、刺血、拔罐、刮痧、贴敷、按摩、耳压共7个分册。每分册首先对该疗法的含义、作用机制、操作、适应证和禁忌证、注意事项等作了扼要介绍，然后按学科分类对各种疾病的治则、取穴、技法等进行详细讲解，并附有典型病例，以增加读者的感性认识。书中大量运用图片、表格等形象化的描述手段，以助非医学专业读者理解和掌握。相信本丛书的出版对提高广大基层医务人员的中医临床技术水平，提高保健、美容等服务人员的业务技能，帮助广大群众提高自疗效果能够有所裨益。由于编写时间紧和编者水平有限，书中如有不足或错误，请各位同道给予斧正。

北京军区总医院 欧阳颀

前 言

按摩疗法是建立在中医学基础理论上，吸收现代医学知识的简、便、验、廉的“绿色疗法”之一。适合于家庭医疗保健，因此，不仅在国内受到广大群众的喜爱，而且越来越受到世界人民的普遍欢迎。

据统计，2005 年仅长沙市大小不等的按摩保健场所就有 3 000 余家，按摩从业人员达 10 万之众。虽然，绝大部分从业人员按规定持证上岗，但是有相当多的人，只进行了非常短暂的培训，从事医疗按摩并有医师资格的人员更是少之又少，显然这不能满足广大消费者的预防保健需要。

本书从人们对常见病的认识和预防保健出发，通俗地介绍按摩的常用手法和常见病的按摩治疗方法。特别是按语部分，对常见病的日常疗养和保健康复作了较为全面的提示，有利于人们对这些疾病进行全面的了解。此外，本书还增加了慢性疲劳综合征、眼疲劳症、考前综合征等病种，以期人们对这些“现代文明病”有所了解

PREFACE

并预防。

在编写过程中,得到了湖南省体育运动医疗专科医院颈肩腰腿痛专科全体同志们热情帮助,吴杞、李芳、徐运、邹二晴等对本书的插图部分提供了不遗余力的合作,为此深表感谢。

由于时间仓促,在编写过程中难免有不足及错漏之处,愿以此抛砖引玉,希望同道与广大读者批评指正。

黄建良

目 录

第 1 章 按摩疗法简介

1-90

第一节 概述 /1

- 一、按摩疗法的特点 /1
- 二、按摩疗法的适应证 /2
- 三、按摩疗法的禁忌证 /2

第二节 经络与腧穴 /3

- 一、经络学说概述 /3
- 二、腧穴的定位方法 /5
- 三、按摩常用穴位及操作 /8

第三节 按摩的常用手法 /47

- 一、一指禅推法 /47
- 二、拿法 /48
- 三、点法 /51
- 四、按法 /53
- 五、缠法 /55
- 六、揉法 /56
- 七、摩法 /59

- 八、搓法 /60
- 九、摇法 /61
- 十、抖法 /64
- 十一、抹法 /65
- 十二、捻法 /67
- 十三、捏法 /68
- 十四、踩跷法 /70
- 十五、掐法 /71
- 十六、拨法 /72
- 十七、滚法 /74
- 十八、振法 /76
- 十九、扳法 /77
- 二十、背法 /81
- 二十一、牵拉法 /82
- 二十二、拍打法 /83
- 二十三、击法 /85

第 2 章 内科病症按摩图解

91-152

- 第一节 偏瘫 /91
- 第二节 高血压 /96
- 第三节 坐骨神经痛 /102
- 第四节 头痛 /108
- 第五节 眩晕 /113
- 第六节 失眠 /115
- 第七节 面神经麻痹 /120
- 第八节 胃痛 /125

- 第九节 胃下垂 /131
第十节 呃逆 /135
第十一节 泄泻 /139
第十二节 便秘 /144
第十三节 慢性疲劳综合征 /147

第 3 章 骨伤科病症按摩图解

153-225

- 第一节 落枕 /153
第二节 颈椎病 /158
第三节 肩关节周围炎 /166
第四节 急性腰扭伤 /173
第五节 腰椎间盘突出症 /178
第六节 增生性脊柱炎 /185
第七节 骶髂关节急性损伤 /190
第八节 胸椎小关节紊乱症 /194
第九节 胸廓出口综合征 /198
第十节 膝关节骨性关节炎 /203
第十一节 腱鞘囊肿 /209
第十二节 腰背肌筋膜炎 /212
第十三节 第3腰椎横突综合征 /216
第十四节 肱骨外上髁炎 /220
第十五节 髌骨软骨软化症 /223

第 4 章 其他病症按摩图解

226-245

- 第一节 绝经期综合征 /226
第二节 肥胖症 /231

第三节 考前综合征 /234

第四节 眼疲劳症 /238

第五节 性功能减退 /241

第 5 章 美容塑身按摩图解

246-266

一、作用机制 /246

二、功用 /247

三、特点 /247

四、常用穴位 /248

五、常用手法 /248

六、注意事项 /257

附：按摩除皱 /258

参考文献 /265

第1章 按摩疗法简介

第一节 概述

一、按摩疗法的特点

按摩是在中医理论指导下，借助手或肢体的其他部分，按各种特定的技巧动作和规范化动作，以力的形式在体表进行操作，用来治疗、预防疾病的一种物理疗法，具有活血化瘀、通络止痛、软坚散结、祛风散寒、消除疲劳的作用。按摩疗法属于中医的外治疗法，它不仅对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科的许多疾病有较好的治疗效果，更具有保健强身、预防疾病、祛病延年的作用，深受人们的喜爱；同时，它还无服药之不便、针刺之痛苦，经济、安全，故易为患者所接受。尽管如此，在临床上为了杜绝意外事件的发生，严格的掌握按摩的适应证、禁忌证仍是十分重要的。