概 述

一、概 述

按摩又名推拿、按跷，是一种古老的防治疾病方法，在我国具有悠久的历史。马王堆出土的帛书《导引图》是目前发现最早的按摩图绘资料，44幅图像中不仅描绘了捶背、抚胸、按腰等各种导引按摩的具体姿态，而且在每幅图中注有所防治疾病的名称。缘于古医籍的散佚，我们已不得而知《黄帝岐伯按摩经》所载按摩内容，但从《黄帝内经》所谓"其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷"推测，按摩方法已被广泛应用于各种疾病的治疗。东汉张仲景的《金匮要略》一书中有关于"膏摩"法的记述。西晋至北周300余年间，按摩方法益臻丰富，于众多的按摩方法中，以葛洪《抱朴子》所论更具实效，隋唐两代都设"按摩博士"，隋·巢元方于《诸病源候论》每一适应证候下，都附有养生方导引法，唐·孙思邈于《千金要方》、《千金翼方》中亦记载了老子按摩法、天竺国按摩法；宋《圣济总录》对按摩、导引之法的含义作了界定，说明当时对按摩的认识已有进一步的提高。明、清两代是按摩法发展史上的兴盛阶段，特别是应用于儿科、伤科疾病的治疗达到前所未有的程度。据医史文献学考证：按摩法治疗男性疾病远在春秋战国时期，马王堆帛书《导引图》第23图注文"引膝痛"，图中所绘一男子上身挺立，两手托腰部成"双拳搓腰眼"之势；《庄子·庚桑楚》"简发而栉"等，皆是对早期男性病应用按摩法治疗的记载。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、基本按摩手法

按摩手法是以手或肢体其他部位（也可借助于器械）进行各种不同操作的方法，它是按摩治病的关键之一。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深透”作用。所谓持久，是指手法能持续运用一定时间；有力，是指手法必须具有一定的力量，这种力量应该根据病人体质、病症、部位等不同情况灵活掌握；柔和，是指手法要轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作要自然；均匀，是指手法动作要有节奏性，速度不要时快时慢，压力不可时轻时重。这些技巧之间是有机联系着的。要熟练掌握各种手法，并能在临床上灵活运用，必须经过一定时期的手法练习和临床实践，才能运用自如。

1. 摆动类手法

以指、掌和腕关节做连续摆动的一类手法，称为摆动类手法。这类手法包括一指推法、滚法和揉法。



图1
一指禅推法



图 2 一指禅推法



图 3 侧滚法



图 4 直滚法

一指禅推法

又称一指推法。用大拇指指端、罗纹面或偏峰着力于一定的部位或腧穴上，沉肩、垂肘、悬腕，通过腕部的摆动和拇指关节的屈伸活动，使力持续地作用于经络腧穴上（见图 1）。

(1)动作要领 ①上肢肌肉需放松，不可用蛮劲；②腕关节自然悬屈，肘关节微屈下垂略低于腕，使腕部做往返均匀地摆动（见图 2）；③手握空拳，拇指端自然着力，随腕部的摆动，指端做缓慢移动（即紧推慢移之意）；④推动速度每分钟 120 次～ 160 次。

(2)临床应用 推法刺激量中等、接触面积较小，可适用于全身各部腧穴。常用于头面、胸腹及四肢

关节处。对头痛、胃痛、腹痛、腰痛及关节筋骨酸痛等疾患，常用本法进行治疗。具有舒筋活络、调和营卫、祛瘀消积、健脾和胃的功能。

滚法

用手背近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节部，附着于一定部位上，通过腕关节屈伸外旋的连续活动，使产生的力持续地作用于治疗部位上（见图3、图4）。

(1)动作要领 ①肩臂不要过分紧张，肘关节微屈（约120度角）（见图5）；②手腕放松，用小鱼际掌背侧至中指末节部（约近掌背面积的二分之一）着力，腕部做屈伸外旋的连续往返运动，使手背做滚动状。滚动时小鱼际部分要紧贴体表，不



图5



图6 掌揉法



图7 指揉法

要跳动或使手背拖来拖去摩擦；③运用压力要均匀、动作协调而有节律。一般速度每分钟120次～160次。

⑵临床应用　滚法压力较大，接触面较广，适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉较丰厚的部位。对风湿疼痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动功能障碍等疾患常用本法治疗。具有舒筋活血、滑利关节、缓解肌肉、韧带痉挛、促进血液循环及消除肌肉疲劳等作用。

揉法

用手掌大鱼际、掌根部或手指罗纹面，吸定于一定部位或腧穴上，做轻柔缓和的回旋揉动。用大鱼际或掌根部揉的称掌揉法；用指面揉的称指揉法（见图6、图7）。

⑴动作要领　手腕放松，以腕关节连动前臂一起做回旋活动。腕部活动幅度可逐步扩大，压力要轻柔。一般速度每分钟120次～160次。

⑵临床应用　本法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部按摩。常用于脘腹胀痛、胸闷胁痛、便秘及泄泻等胃肠道疾患，以及因外伤所致的红肿疼痛等症。具有宽胸理气、消积导滞、活血祛瘀、消肿止痛作用。



图8　掌推法



图9　肘推法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 摩擦类手法

以掌或指在体表做直线往返或环旋活动，使之产生摩擦的一类手法，称为摩擦类手法。这类手法包括推法、摩法、擦法、搓法和抹法等。

推法

用指、掌或肘部着力一定部位上，进行单方面的直线推动（见图 8 、图 9 、图 10）。

(1)动作要领　推时用力要稳，速度要缓慢，着力部分要紧贴皮肤。

(2)临床应用　可在人体各部位使用。该法能提高肌肉的兴奋性，促进血液循环，以及舒筋活络的作用。

摩法

用手掌掌面或食、中、无名指指面附着于一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩（见图 11 、图 12）。



图 10　指推法

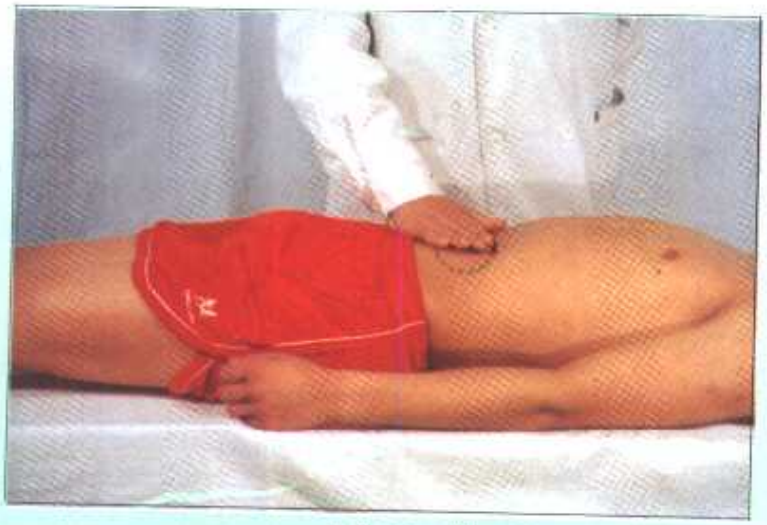


图 11　掌摩法



图 12　指摩法



图 13

(1)动作要领　①肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直（见图 13）；②指掌着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力要自然；③摩动时要缓和协调，每分钟速度 120 次左右。

(2)临床应用　本法刺激轻柔缓和，是胸腹、胁肋部常用手法，常治疗脘腹疼痛、食积胀满、气滞及胸胁迸伤等症，具有和中理气、消积导滞、调节胃肠蠕动的功能。

擦法

用手掌面、大鱼际或小鱼际部着力于一定部位上，进行直线来回摩擦的方法（见图 14、图 15、图 16）。

(1)动作要领　①擦时不论是上下方向或左右方向，都应直线往返，不可歪斜，往返距离要长；②着力部分要紧贴皮肤，但不要硬行按压，以免擦破皮肤；③用力要稳，动作要均匀连续；呼吸自然，不可屏气。一般速度每分钟 100 次～ 120 次。

(2)临床应用　本法是一种柔和温热的刺激，具有温经通络、行气活血、消肿止痛、健脾和胃的作用；能够提



图 14　掌擦法



图 15　大鱼际擦法

高局部皮温、扩张血管、加速血液和淋巴液循环。其中，掌擦法的温热度较低，多用于胸胁及腹部，对于脾胃虚寒引起的脘腹疼痛及消化不良等症，常以本法治疗；小鱼际擦法的温热度较高，多用于肩背、腰臀及下肢部，对风湿疼痛、肢体麻木、伤筋等多用本法；大鱼际擦法的温热度中等，在胸腹、腰背、四肢等部位均可应用，适用于治疗外伤红肿、疼痛剧烈者。三种方法可以配合变化使用，不必拘泥。

擦法使用时要注意：治疗部位要暴露，并涂些润滑油，既可防止擦破皮肤，又可增高局部温度；擦法使用后，不要在该部再用其他手法，否则容易引起破皮。所以，该法一般用于治疗的最后。

搓法

用双手的掌面夹住一定部位，相对用力做快速搓揉，并同时做上下往返移动的手法（见图 17）。

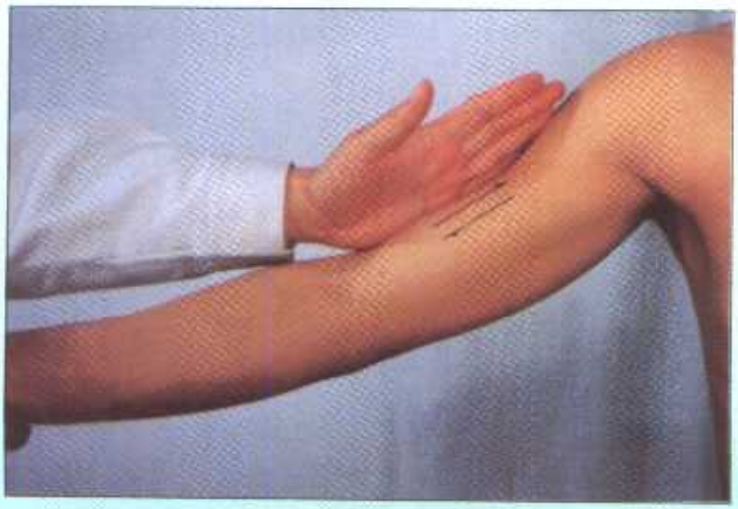


图 16　小鱼际擦法

(1)动作要领　双手用力要对称，搓动要快，移动要慢。

(2)临床应用　搓法适用于腰背、胁肋及四



图 17　搓法

肢部，以上肢部最为常用，一般常作为按摩治疗的结束手法。具有调和气血，舒筋活络，放松肌肉的作用。





图 19　双手抹法

图 18　双手抹法

抹法

用单手或双手拇指罗纹面紧贴皮肤，做上下或左右往返移动的手法（见图 18、图 19）。

(1)动作要领　用力要轻而不浮，重而不滞，切忌擦动。

(2)临床应用　常用于头部、颈项部。对头晕、头痛及颈项强痛等症常用本法做配合治疗。具有开窍镇静，清醒头目，扩张血管等作用。

3. 振动类手法

以节律性的轻重交替，持续作用于人体，使之产生振动感觉的手法，称为振动类手法。这类手法包括振法、抖法等。

振法

用手指或手掌，在人体某部或腧穴上做振颤动作的手法（见图 20 、图 21）。

(1)动作要领　前臂和手部的肌肉要强力地静止性用力，使力量集中于指端或手掌上，而使被按摩的部位发生振动。振动的频率要快，着力大，一般常用单手操作，也可双手同时操作。



图 20　掌振法



图 21　指振法

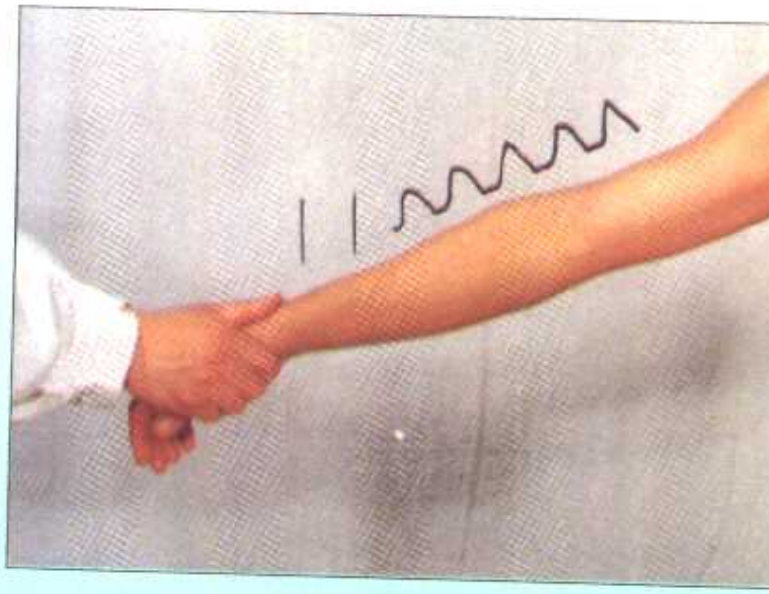


图 22　抖法

(2)临床应用　振法适用于全身各部位和腧穴。具有祛瘀消积、活血止痛、和中理气、消积导滞、调节胃肠功能等作用。

抖法

用双手握住病人上肢或下肢远端，微用力做连续的小幅度的上下颤动，使关节有松动感的手法（见图 22）。

(1)动作要领　抖动幅度要小、频率要快、忌用甩动。

(2)临床应用　本法可用于四肢部，以上肢为常用，常与搓法配合，作为治疗的结束手法。治疗作用与搓法相同。

4. 挤压类手法

用掌、指或肢体其他部位按压病人体表，使病人产生挤压感觉的手法，称为挤压类手法。这类手法包括按法、拿法、捻法等。

按法（包括点、压法）

用拇指或掌根等部按压一定部位或腧穴，逐渐用力深压捻动，按而留之。由于点法和压法的动作与本法大同小异，故归纳在本法内介绍。

(1)动作要领　①拇指按　握拳，拇指伸直，用指端或罗纹面按



图 23　拇指按法



图 24　掌按法



图 25　屈指按法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

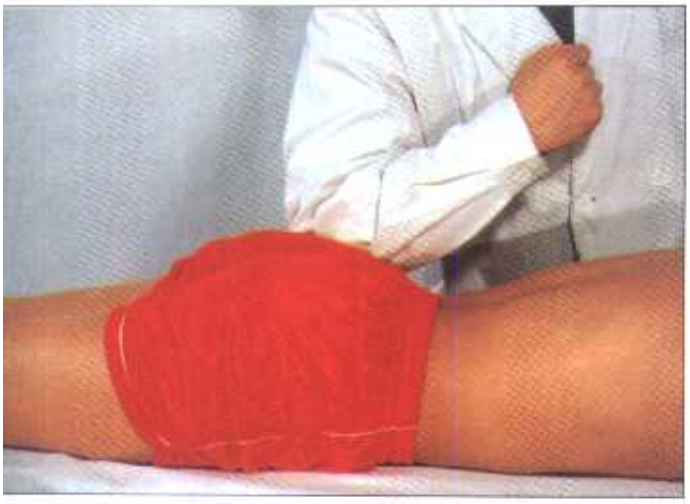


图 26　屈肘按法

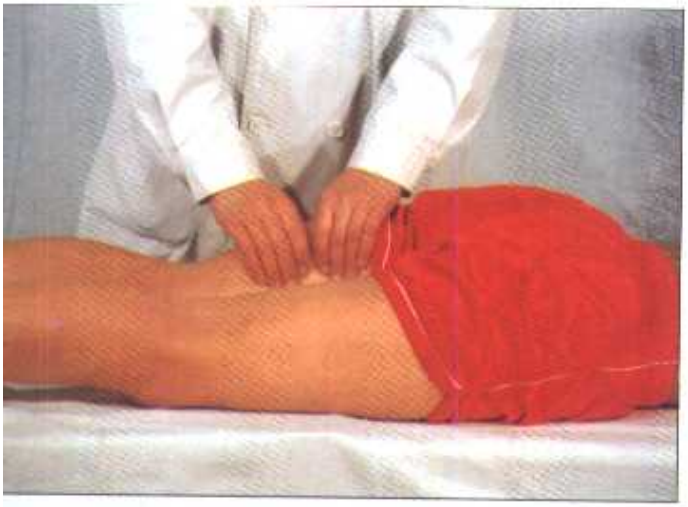


图 27　拿捏法（手法之 1）



图 28　拿捏法（手法之 2）

压（见图 23）；②掌根按　用单掌或双掌掌根着力向下按压，也可用双掌重叠按压（见图 24）；③屈指按（又称点法）　用拇指或食指或中指的第一指间关节的屈曲突起部分点取腧穴或某些部位（见图 25）；④屈肘按（又称肘压法）用屈肘时突出的鹰嘴部按压（见图 26）。

(2)临床应用　按法是一种刺激较强的手法，常与揉法结合应用，组成“按揉”复合手法。拇指按压适用于全身各部腧穴；掌根按法常用于腰背及下肢部；屈指按适用于肌肉较薄的骨缝处；屈肘按法压力最大，常用于腰背、臀部和大腿部等肌肉丰厚的部位。对于肢体酸痛、麻木、脊柱侧弯及胃痛、腹痛、胆结石痛等常用本法治疗。具有诱导止痛，开通闭塞，放松肌肉，矫正脊柱畸形的功能。

拿法

用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指做对称地用力提拿一定部位或腧穴，进行一紧一松的拿捏（见图 27、图 28）。

(1)动作要领　拿法动作要缓和而有连贯性，不要断断续续，用力要由轻到重，不可突然用力。

(2)临床应用　拿法刺激较强，

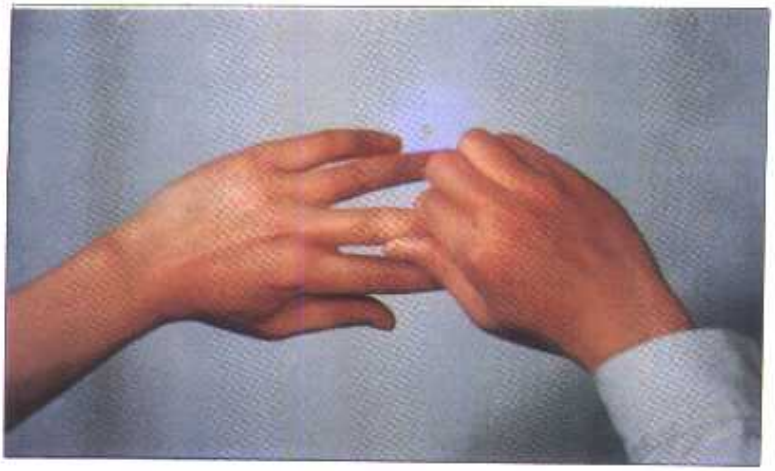
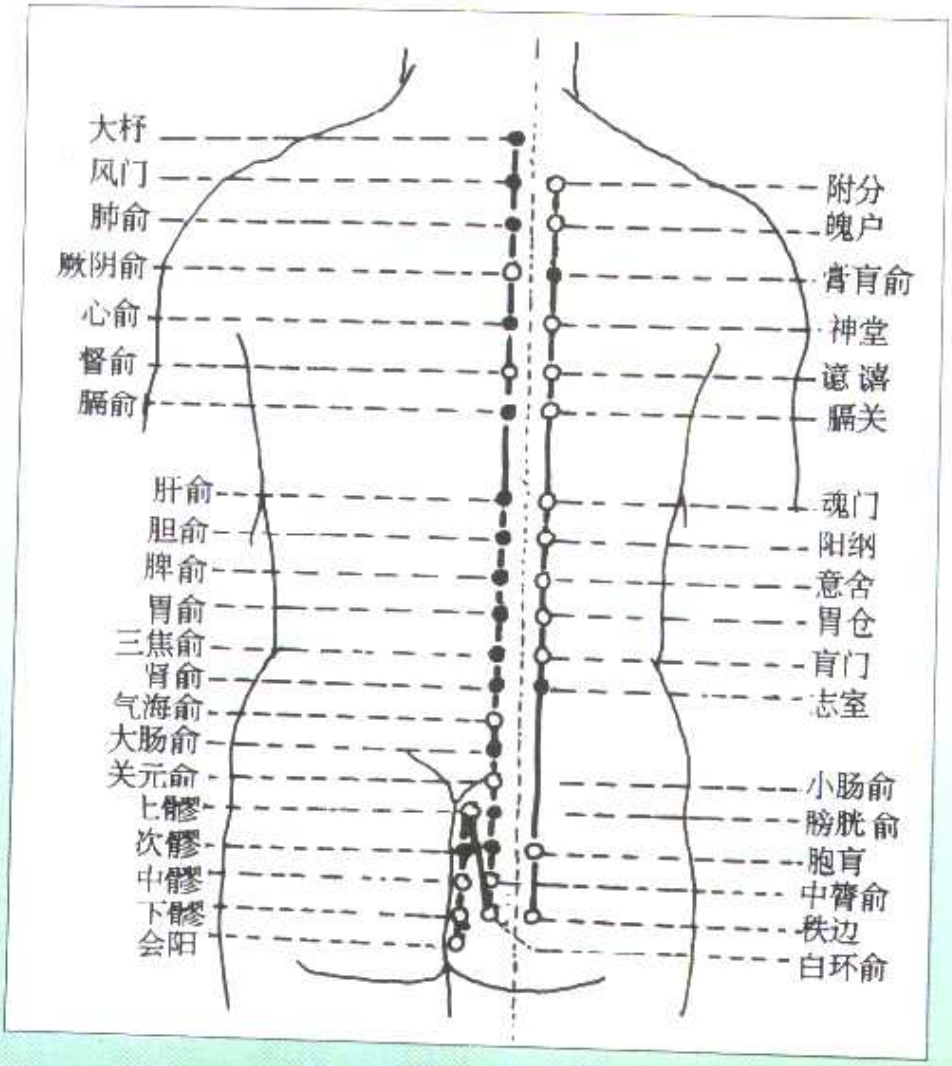


图 29　捻法

常配合其他手法应用于颈项、肩和四肢等部位的腧穴。对项强、关节筋骨酸痛等症，常用本法作配合治疗。具有祛风散寒、开窍止痛、缓解肌腱、肌肉痉挛作用。



左图 30　右图 31

捻法

用拇、食指罗纹面捏住一定部位，做对称地用力捻动（见图29）。

⑴动作要领　捻动时要灵活快速，用力不可呆滞。

⑵临床应用　一般适用于四肢小关节。具有滑利关节、消肿止痛作用。常配合其他手法，治疗指（趾）间关节的酸痛、肿胀或屈伸不利等症。

三、男性病常用穴位

1. **肾俞**　在第二腰椎棘突下，命门穴（督脉）旁开1.5寸处。俯卧位取穴（见图30）。

主治：肾虚腰痛、阳痿、遗精、遗尿、耳聋、耳鸣、小便不利、水肿、泄泻、喘咳少气。

2. **关元俞**　第五腰椎棘突下，督脉旁开1.5寸处。俯卧位取穴（见图30）。

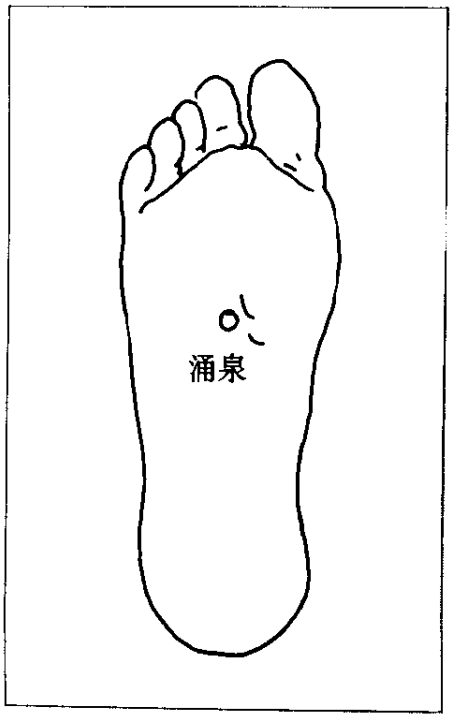


图32

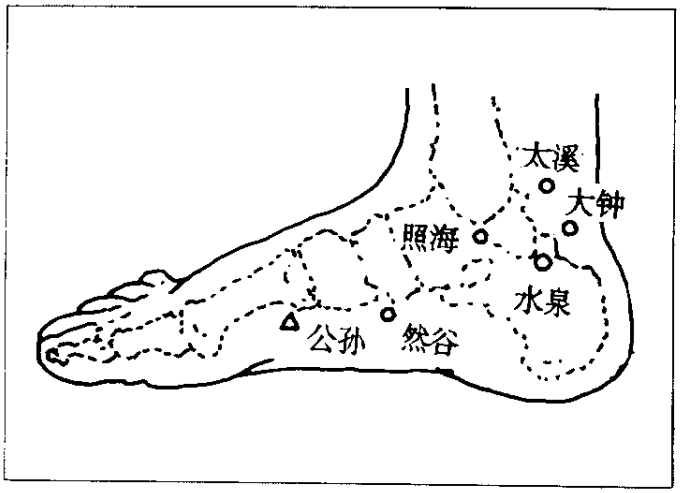


图33

主治：腰痛、腹胀、泄泻、小便不利、消渴。

3. **小肠俞** 在第一骶后孔、督脉旁开 1.5 寸处、当髂后上棘内缘与骶骨间的凹陷中。俯卧位取穴（见图 30）。

主治：小腹胀痛、痢疾、遗精、遗尿、尿白、腰腿痛、痔疾。

4. **上髎** 在髂后上棘和督脉之间、即第一骶后孔中取穴。俯卧位取穴（见图 30）。

主治：腰骶痛、膝软、二便不利。

5. **次髎** 在骶骨角后上方凹陷处、即第二骶后孔中。取穴时选择俯卧位（见图 30)(图 30 — 48 为穴位线条图)。

主治：腰骶痛、下肢痿痹、二便不利。

6. **中髎** 在第三骶后孔中。取穴时宜选俯卧位（见图 30）。

主治：腰骶痛、二便不利。

7. **下髎** 在第四骶后孔中。取穴时宜选俯卧位（见图 30)。

主治：腰骶痛、小便痛、肠鸣、二便不利。

8. **志室** 在第二腰椎棘突下、命门（督脉）旁开 3 寸处。俯卧位取穴（见图 31）。

主治：腰脊痛、遗精、阳痿、小便不利、水肿。

9. **涌泉** 蜷足时、在足心前三分之一的凹陷处。仰卧位取穴（见图 32）。

主治：晕厥、中暑、头痛、失眠、失音、中风、小儿惊风、癫痫、小便不利、遗尿、遗精等。

10. **然谷** 在足舟骨粗隆前下缘凹陷处、赤白肉际（见图 33）。

主治：遗精、阳痿、小便不利、咯血、潮热、消渴、泄泻、[illegible]、足跗痛。

11. **太溪** 内踝与跟腱之间凹陷中、平内踝尖取穴（见图 34）。

主治：头痛眩晕、慢性咽喉痛、不寐、齿痛、耳聋、咯血、

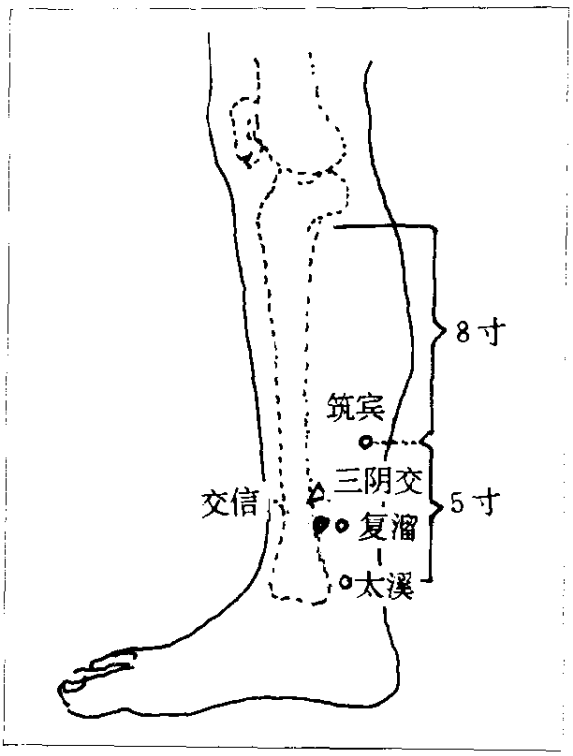


图 34

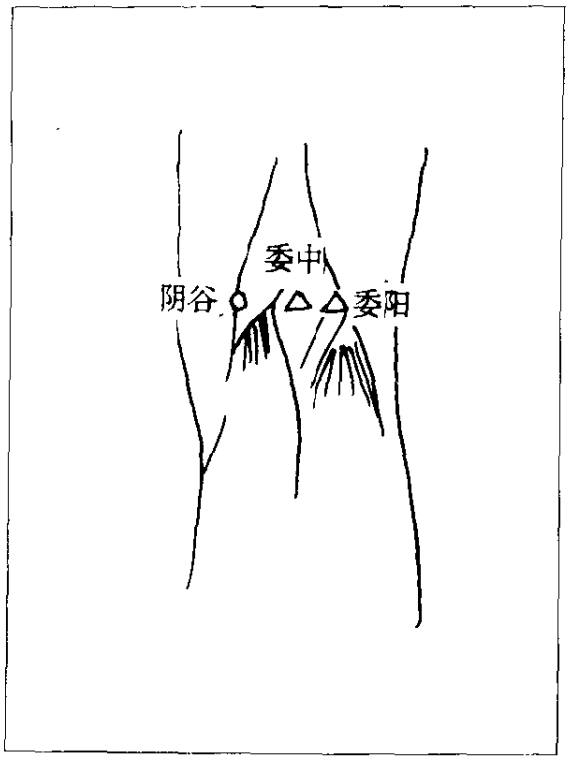


图 35

气喘、消渴、遗精、阳痿、小便频数、腰脊痛、内踝肿痛。

12. **太钟**　太溪后下 0.5 寸处，在跟腱内缘取穴（见图 33）。

主治：腰脊强痛、气喘、咳血、痴呆、嗜卧。

13. **照海**　内踝下缘凹陷处（见图 33）。

主治：咽喉干痛、梅核气、暴喑、痫证、失眠、嗜卧、惊恐不安、目赤肿痛、小便频数、癃闭。

14. **复溜**　太溪穴直上 2 寸，跟腱前缘取穴（见图 34）。

主治：水肿、泄泻、肠鸣、腹胀、足痿、自汗、盗汗、癃闭。

15. **交信**　在太溪上 2 寸，复溜前 0.5 寸，胫骨内侧后缘（见图 34）。

主治：泄泻、便秘、睾丸肿痛、疝气、膝股内侧痛。

16. **阴谷**　当腘窝内侧，与委中相平，在半腱肌腱与半膜肌腱之间，屈膝取穴（见图 35）。

图书馆

主治：阳痿、疝痛、小便不利。

17. **横骨** 脐下5寸（耻骨联合上际），当曲骨穴（任脉）旁开0.5寸处。仰卧位取穴（见图36）。

主治：小便不利、遗尿、阳痿、遗精、疝气、小腹胀痛。

18. **大赫** 脐下4寸，旁开0.5寸处。仰卧位取穴（见图36）。

主治：遗精、阳痿、阴茎痛。

19. **气穴** 在脐下3寸，关元穴（任脉）旁开0.5寸处。仰卧取穴（见图36）。

主治：阳痿、小便不利、泄泻。

20. **四满** 脐下2寸，石门（任脉）旁开0.5寸处。仰卧位取穴（见图36）。

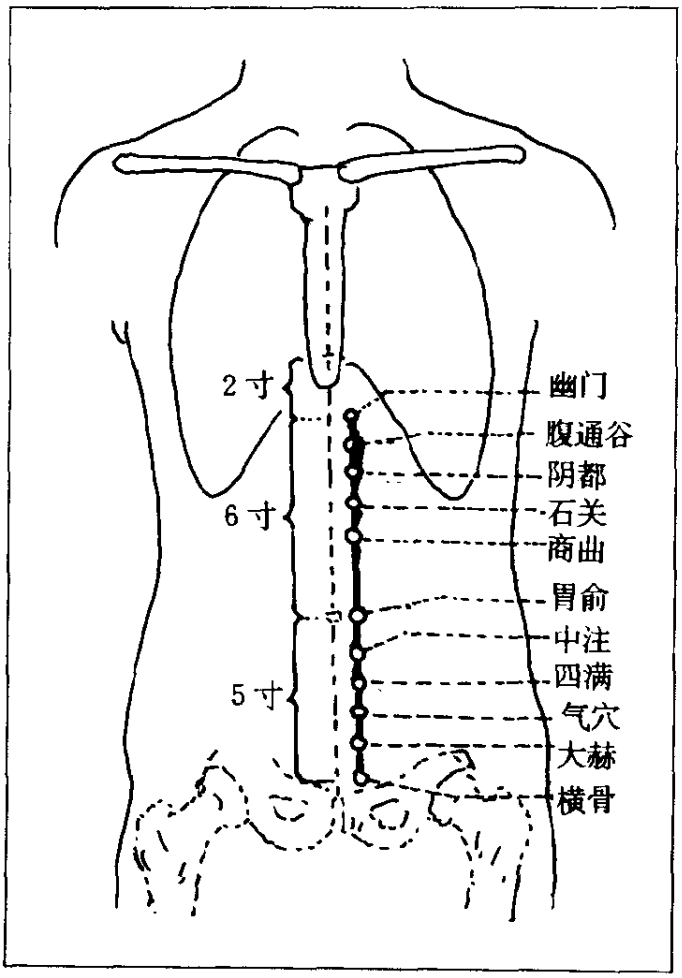


图36

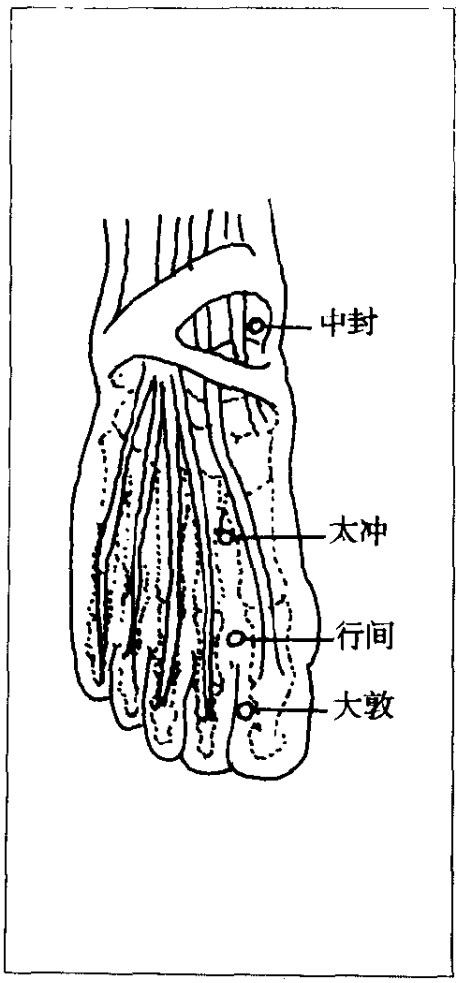


图37

需要全本请访问：www.ertongbook.com