

健康生活丛书

丁全茂 丁全祥 郭姜 编著

熟能生巧，巧能化至无穷



20种基本推拿按摩手法

学苑出版社

24种常见病治疗手法

70个实效穴位

20种多发病慢性病保健推拿治疗

RENRENHUIANMO

人人会按摩

健康生活丛书——家庭保健推拿按摩疗法

人人会按摩

丁全茂

丁全祥 编著

郭 姜

學苑出版社

内 容 简 介

本书是一本由临床推拿按摩学专家撰写的指导专业和非专业人群及家庭使用的保健推拿手法；书中以大量图例介绍了20种基本推拿手法、70个具有实效的常用穴位、24种常见病的手法治疗；近20种多发病、慢性病的自我保健推拿，以及常见的保健推拿法和美容推拿法；使读者能在很短的时间内就能掌握一门防病治病、强身健体的技能。以达到事半功半的训练效果。

图书在版编目(CIP)数据

人人会按摩/丁全茂,丁全祥,郭姜 编著. -北京:学苑出版社, 2005. 4
(健康生活丛书——家庭保健推拿按摩疗法)

ISBN 7-5077-1801-8

I. 人… II. ①丁…②丁…③郭… III. 中医—保健按摩—疗法
IV. R886

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003757 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:李 戎 张致民

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67675512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:5.875

字 数:110千字

版 次:2005年4月北京第2版

印 次:2006年8月北京第3次印刷

印 数:5001—8000册

定 价:10.00元

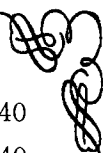


目 录

第一章 概述	1
一、什么是按摩与按摩手法	1
二、按摩手法的治疗作用	3
三、按摩的一般治则	6
四、按摩疗法的特点	9
五、按摩疗法的适应症与禁忌症	10
第二章 按摩常用的穴位	13
一、常用体表标志	13
二、常用取穴方法	14
三、常用穴位简介	17
第三章 按摩常用手法	35
一、常用手法	35
二、按摩手法的练习	69
第四章 按摩常用诊断方法	76
一、望诊	76
二、触诊（切诊）	78
三、各主要关节的活动功能	81
四、特殊检查	84



第五章 常见病的按摩疗法	90
一、感冒	90
二、头痛	91
三、高血压病	95
四、失眠	97
五、胃脘痛	100
六、胃下垂	103
七、便秘	105
八、泄泻	107
九、痛经	110
十、颈椎病	112
十一、落枕	117
十二、前斜角肌综合征	119
十三、颈椎半脱位	120
十四、胸胁迸伤	122
十五、腰椎间盘突出症	123
十六、急性腰扭伤	128
十七、慢性腰肌劳损	129
十八、退行性脊柱炎	131
十九、骶髂关节半脱位	132
二十、肩关节周围炎	134
二十一、肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	136
二十二、冈上肌腱鞘炎	137
二十三、肱骨外上髁炎	138



二十四、肱骨内上髁炎	140
二十五、桡骨小头半脱位	140
二十六、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	142
二十七、腕管综合征	143
二十八、梨状肌综合征	145
二十九、膝关节内侧副韧带损伤	146
三十、髌骨软化症	148
三十一、踝关节扭伤	149
第六章 全身各部自我保健推拿法	152
一、头面部	152
二、眼部	153
三、耳部	154
四、鼻部	154
五、上肢部	155
六、下肢部	156
七、胸部	157
八、腹部	157
九、项背部	158
十、腰部	159
第七章 常见病的自我推拿疗法	161
一、感冒	161
二、头痛	162
三、失眠	163
四、高血压	164



五、慢性胃炎	165
六、慢性腹泻	166
七、习惯性便秘	167
八、颈椎病	168
九、肩关节周围炎	169
十、肱骨外上髁炎（网球肘）	170
十一、慢性腰痛	170
十二、膝关节痛	171
十三、踝关节损伤	172
十四、遗尿及尿失禁	173
十五、遗精	173
十六、痛经	174
十七、牙痛	175
第八章 美容按摩法	177
一、面部皮肤防皱法	177
二、面部皮肤消皱法	179
三、晦暗面色消除法	179
四、双下巴消除法	180
五、护发美发按摩法	180
六、全身皮肤美容法	181



第一章 概述

一、什么是按摩与按摩手法

按摩是医生以自己的双手或肢体的某些部分（如肘、足），运用一些特殊的方法和技巧动作，作用于人体表面的经络、穴位和肌肉上，通过手法力的传导及其他物理因素在人体局部产生的直接刺激，刺激经络和穴位，达到调整人体脏腑、气血、阴阳功能的作用来防病治病的一种方法，属中医外治法范畴，亦属于现代医学的一种无损伤性疗法。

按摩古称按蹻、按机等，近代又称推拿。按法和摩法是早期按摩最常用的两种手法。按法是单纯的向下用力、即所谓“按而留之。”摩法则是在体表作环行摩动，即所谓“摩而去之。”按与摩这两种基本手法分别代表着阴静阳动。古人常以阴阳的概念类比万物，故按摩这一名称实际上代表了所有手法，因此以这两种手法的名称代表按摩疗法。

用手或肢体的其他部分，按各种特定的技术和规范化动作，在人体表上进行操作的方法，称为按摩手法。



人人会按摩

其形式多种多样，包括用手指、手掌、腕、肘及肢体其他部位直接在患者体表进行操作。因主要以手操作，故统称为手法。由于操作的形式、刺激的强度、时间的长短等不同，所以逐渐形成了不同的各种基本手法。

按摩手法是一种技巧性很强的技术，是一种高级的运动形态，是按摩治疗疾病的基本手段。手法的优劣直接关系到治疗效果，因此必须重视手法的研究和使用，特别要在“法”字上下功夫。“法”是方法，也是技巧。《医宗金鉴·正骨心法要旨》曰：“法之所施使患者不知其苦，方称为法也。”又曰：“伤有轻重，手法各有所宜，其痊可之迟速及遗留残疾否，皆关乎手法之所施得宜。”因此不讲究技巧的简单动作不能称之为手法。有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把病人搞的痛苦不堪，甚至造成不良后果。明朝张介宾对当时这种做法提出过严肃批评，他说：“今见按摩之流不知利害，专用刚强手法，极力困人，开人关节，走人元气，莫此为甚，病者亦以为法所当然，即有不堪，勉强忍受，多见强者致弱，弱者不起，非惟不能去病，而适以增害，用若此辈者，不可不知为慎。”强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法即有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。”力量是基础，技巧是关键，



两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。反之，如果体力不足，即使手法掌握再好，但运用起来难免有力不从心之感。因此必须经过一段时间的手法练习和临床实践，才能由生而熟，熟能生巧，乃至得心应手，运用自如，做到“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”

二、按摩手法的治疗作用

按摩是一种物理治疗方法，通过手法作用于人体体表的特定部位，调整人体内在系统的平衡，改变疾病的病理生理过程，使症状得以缓解或消除，从而达到治疗目的。因此，我们认为按摩的主要作用有以下几点：

（一）理筋整复

在软组织损伤部位，通过手指细心触摸，可了解到局部软组织的形态、位置的变化。对不同组织、不同形式的错位紊乱，要及时回纳纠正，使筋脉顺接，才能气血运行流畅，通则不痛。

（二）疏通经络

明代《正体类要》陆师道讲：“且肢体损于外，则气血伤于内，营卫有所不贯，脏腑由之不和。”人体组



织受到损伤后，经络气血凝滞不得宣通，或循行不畅，因而体表部位发生肿胀疼痛，甚至影响到脏腑不和。如慢性软组织劳损也会导致血瘀气滞，都能使经脉闭塞，气血之道不得宣通，出现疼痛、轻微肿胀和活动受限等症状。可用手法“按其经络，以通郁闭之气，摩其蕴聚，以散瘀结之肿。”从而使经络通畅，引血归经，气血得到正常的循环运行。

（三）调和气血

人体受损后或病久失调，全身气血失去平衡，损伤后离经之血得不到及时归经，局部出现疼痛，或活动不利，气血有所偏虚或偏盛则出现全身症状。如气虚，则面色白、气短懒言，心悸自汗等症；血虚则面色少华，神疲乏力，头晕目眩；血虚不养筋则出现肢软无力，或某一部位疼痛。运用宣通补泻的手法可使气血调和，筋脉得养，有利于机体功能的恢复。

（四）活血祛瘀

急性损伤后，可造成血离经脉而停积，局部形成瘀血，以致肿胀疼痛。如软组织的损伤，以及关节的扭伤，都经常有血肿形成，用适当的手法，可促进血液的循环，加速瘀血的吸收，使疼痛迅速缓解或消失。实验证明，在狗的粗大淋巴管内插入套管，看到推拿后比推拿前淋巴液流动增快7倍；在家兔的两侧膝关节内注入

等量墨汁，并在一侧膝关节进行按摩，发现经按摩的一侧膝关节内的墨汁消失，未经按摩的一侧膝关节内墨汁依然大部分存在。由此可见按摩具有很强的活血祛瘀的功能。

（五）松解粘连

当人体关节及其周围软组织受伤后，关节的生理性运动在各个方向受到有弹性的限制，如超过这个限制则发生疼痛，说明有关节粘连形成，如肩周炎和膝关节强直等等，采用一些运动类手法如摇法、扳法，可松解这种粘连，使关节功能得以恢复。

（六）驱风散寒解表

《圣济总录》说：“若疗伤寒以白膏摩体，手当千遍，药力乃行。”风寒湿外邪，可侵袭肌表，或留注经络，或凝结关节，以致经络气血不得宣通，产生酸楚、疼痛、麻木、肢体沉重、关节不利甚至变形等各种症状。如风寒感冒，可引起项背强紧不舒，采用推法及擦法，可起到温经通络，祛风散寒，发汗以解表的作用，促使症状改善或消失。

（七）解痉止痛

人体损伤后，部分肌肉收缩、紧张、直至痉挛，其目的是减少肢体活动，避免加重损伤，是人体自然的保



护性反应。按摩是解除肌肉紧张、痉挛的有效方法，其机理有三方面：

1. 加强局部循环，使局部组织温度升高。
2. 在适当的刺激下提高局部组织的痛阈。
3. 将紧张或痉挛的肌肉充分拉长，从而解除其紧张痉挛，以消除疼痛。

三、按摩的一般治则

在临床中，由于疾病的症候表现多种多样，病理变化极为复杂，因此，只有从复杂多变的疾病现象之中，抓住病变本质，采取相应的措施，并针对病变轻重缓急以及病变个体、时间、地点的不同而制宜，才能获得满意的治疗效果。

（一）治病求本

“治病必求其本”是中医按摩辨证施治的基本原则之一。求本，是指治病要了解疾病的本质，疾病的主要矛盾，针对其最根本的病因病理进行治疗。“本”是相对“标”而言的，可说明疾病变化过程中各种矛盾的主次关系，任何疾病的发生、发展，总是通过若干症状表现的，但这些症状并不都反应疾病的本质，有的甚至是假象。只有通过综合分析才能透过现象看到本质，找出病之所在，确定相应的治疗方法。如腰腿痛，可由椎骨

错位、风湿、腰肌劳损等各种病因引起，治疗时就不能简单的对症止痛，而应通过分析，找出最基本的病理变化，分别用纠正椎骨错位、活血祛风、舒筋通络等方法进行治疗，才能取得满意效果。一般情况下，治本是根本原则，但在某些情况下，标症甚急，可先治标，后治其本。如某些腰腿痛，由于腰背肌肉极度紧张或痉挛，疼痛难忍，治疗时应先使其腰背肌肉放松，然后治其本。治标只是在应急情况下或为治本创造必要条件时的权宜之计，而治本才是治病的根本。

（二）扶正祛邪

疾病的发展过程，亦可说正气与邪气双方互相斗争的过程。邪胜于正则病进，正胜于邪则病退。因此在治疗疾病中，就应扶助正气，祛除邪气，使之向健康方向转化，这是指导临床治疗的一个重要原则。正气，是机体抵抗疾病的能力，中医认为“正气存内，邪不可干”，扶正是治疗疾病的一个重要方面。邪气是使机体致病的原因，祛邪是解除致病原因，治疗疾病的另一个重要方面。扶正与祛邪是治疗疾病的两种不同方法，它们是对立而统一的。扶正使正气加强，有助于机体抵抗和驱除病邪；驱邪则驱除了病邪的侵袭干扰，有利于正气的保存和恢复。“虚则补之、实则泻之”是这一原则的具体应用。扶正即是补法，用于虚症；祛邪即是泻法，用于实症。在临床应用中，要认真分析研究正邪双方相互消

长盛衰的情况，以决定扶正与祛邪的主次、先后或同时并用，达到正气存、邪气去。

总的原则是扶正不留邪、祛邪不伤正。

（三）调整阴阳

中医认为人体是阴阳平衡的统一体。人体内部的一切矛盾斗争与变化均可以以阴阳概括。疾病的发生，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到破坏即阴阳失调。《景岳全书·传忠录》说：“医道虽繁，能一言以蔽之曰阴阳而已。”所以调整阴阳，也是治疗疾病的基本原则之一。阴阳失调是指人体在疾病过程中，由于阴阳的偏盛、偏衰，失去相对平衡所出现的阴不制阳、阳不制阴的病理变化。阴阳偏盛即阴或阳邪的过盛有余，阴盛则阳病、阳盛则阴病，治疗时应采用“损其有余”的方法。阴阳偏衰即正气中阴或阳的虚损不足，或为阴虚、或为阳虚、或为阴阳两虚。治疗时应采用“补其不足”的方法。由于阴阳是相互依存的，故在治疗阴阳偏衰时，还应注意补阴时佐以温阳，温阳时适当配以滋阴。从而使“阳得阴助而生化无穷，阴得阳升而泉源不竭。”

（四）因时、因地、因人制宜

因时、因地、因人制宜，是指治疗中要根据季节、地区以及人的体质、性别、年龄等的不同而制定不同的治疗方法。由于疾病的发生、发展与转归，受多方面因

素的影响，如时令气候、地理环境等，尤其是患者的体质因素，对疾病的影响更大。因此，在治疗疾病时更须注意因人制宜。根据病人年龄、性别、体质等不同特点，选用不同的治疗方法。一般情况下，如病人体质强，操作部位在肌肉丰厚处，手法刺激量可大些；病人体质弱或小儿，操作部位在肌肉浅薄处，手法宜轻。

四、按摩疗法的特点

按摩疗法在我国历史悠久，深受广大劳动人民的喜爱，几千年来，作为劳动人民治病防病的主要手段，其原因是按摩有以下特点：

（一）简便易行

按摩疗法在操作过程中，不受时间、地点、环境的限制，只需使用我们自己的双手，不需任何设备、工具，就能达到治病防病的目的。我们只需掌握一些基本的医学基础及一些按摩手法，就能在日常生活中对一些常见病进行诊断及治疗。

（二）无损伤、无副作用

按摩疗法是一种纯物理疗法，是通过手法刺激人体体表的肌肉、经络、穴位来达到调节人体平衡治疗疾病的。对人体无任何损伤。在治疗中，掌握按摩的禁忌

症，按手法的要求操作，对人体不会产生不良反应。由于这方面的特点，现在按摩疗法受到全世界人民的喜爱，掀起了世界性的按摩疗法热潮。

（三）效果显著

按摩疗法对许多疾病效果显著，对某些疾病具有“立竿见影”的效果，这一点已被大量的临床事实所证实。如急性腰扭伤，用其他疗法如西药、理疗、封闭等方法，治疗时间长，如治疗不当，可能遗留不同程度的后遗症。用按摩疗法只需几次就可痊愈。急性神经血管性头痛，服用去痛片等药物，需半小时以后方见效，用按摩疗法只需几分钟即可止痛。各类骨质增生病症，如颈椎病、膝关节骨质增生等，西医则无特效方法，而按摩疗法有明显的效果。

五、按摩疗法的适应症与禁忌症

（一）适应症

按摩对人体的治疗范围很广泛，涉及到内、外、妇、儿、骨及神经等科的许多疾病，对常见病简列如下：

1. 内、外科

感冒、急慢性胃肠炎、胃及十二指肠溃疡病、胃下垂、头痛、慢性支气管炎、哮喘、失眠、高血压、冠心