

临床按摩学

刘成 申景亮 主编

形骸筋骨
经络不通
筋骨疼痛
手足麻木
百病皆生
按摩之功
仁心济世
药到病除



河南科学技术出版社

临床按摩学

刘 成 申景亮 主编

河南科学技术出版社

临床按摩学

主 编 刘 成 申景亮

责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市农业路73号)

洛阳市印刷三厂印刷

787×1092毫米·16开本·11印张·57千字

1992年9月第1版·1992年9月第1次印刷

印数：1—5000册

ISBN 7-5349-1114-1/R·195

定 价：6.30 元

前 言

中医按摩疗法,是我国劳动人民经过数千年的探索和实践而创立的一种治疗疾病的方法。这种疗法,简便易行,疗效显著,为人类的健康和生存繁衍做出了巨大贡献。

本书较全面地讲叙了按摩的发展简史、作用原理、治疗原则、手法操作、经络腧穴等基础理论。结合本人10年的教学及临床经验,详细阐述了运用按摩方法治疗伤科、内科、妇科、儿科等各科疾病的具体操作过程,其临床实用性强,治疗效展显著。在编写过程中,力求使之保持中医理论的科学性、系统性和完整性,同时撷取了现代医学之长。附有多幅示图,以期深入浅出,易于理解。

上海中医学院郑效文教授、陈忠良教授对本书进行了审定。傅珏同志参加了本书有关中医理论章节的编写。在编写过程中,得到了河南省按摩学校领导的大力支持,在此一并致谢。

由于我们的经验和水平有限,不妥之处在所难免。我们恳切的希望广大读者和同道们提出宝贵意见,以进一步改进提高。

编 者

1992年7月于

河南省按摩学校附属医院

目 录

第一章 总 论..... (1)	第三章 基本手法 (16)
第一节 概 论..... (1)	第一节 常用手法 (17)
第二节 按摩发展简史..... (2)	一、按 法..... (17)
第三节 按摩作用原理..... (4)	二、摩 法..... (19)
一、中医学对按摩作用原理的认识	三、推 法..... (19)
..... (4)	四、拿 法..... (21)
二、现代医学对按摩作用原理的研究	五、揉 法..... (22)
..... (6)	六、搓 法..... (24)
第二章 治则、治法及手法补泻 (8)	七、滚 法..... (25)
第一节 按摩治疗原则..... (8)	八、打 法..... (26)
一、治病求本 (8)	九、拨 法..... (27)
二、扶正祛邪 (9)	十、原 法..... (29)
三、正治反治 (9)	十一、第 法..... (29)
四、因时、因地、因人制宜..... (10)	十二、抖 法..... (30)
第二节 基本治法 (10)	十三、掐 法..... (31)
一、温 法..... (10)	十四、捏 法..... (31)
二、通 法..... (10)	十五、动 法..... (32)
三、补 法..... (11)	十六、蹀 法..... (40)
四、泻 法..... (11)	第二节 儿科常用手法 (42)
五、汗 法..... (11)	一、推 法..... (42)
六、和 法..... (11)	二、拿 法..... (42)
七、散 法..... (12)	三、按 法..... (43)
八、清 法..... (12)	四、摩 法..... (43)
第三节 按摩手法补泻 (12)	五、揉 法..... (43)
一、手法的操作时间、用力轻重与补、泻	六、运 法..... (44)
..... (12)	七、掐 法..... (44)
二、手法的方向、频率与补、泻关系	八、捏 法..... (44)
..... (13)	第三节 按摩的临床应用范围 (45)
三、手法的部位选择具有的补泻	一、按摩的适应症与禁忌症..... (45)
..... (13)	二、体位与注意事项..... (46)
第四节 练 功 (14)	三、常用介质..... (46)
一、鹰爪功..... (14)	第四章 经络与腧穴 (47)
二、器械练功..... (15)	第一节 概 述 (47)

第二节 十二经脉及任督二脉	(47)	十四、腕关节扭伤	(86)
第三节 成人常用穴位	(49)	十五、手指屈肌腱鞘炎	(87)
一、头、面、颈、项部穴位	(49)	十六、指间关节扭伤	(88)
二、上肢部穴位	(51)	第三节 脊柱部伤筋	(88)
三、下肢部穴位	(53)	一、落枕	(88)
四、胸、腹部穴法	(55)	二、颈椎病	(89)
五、腰背部穴位	(56)	三、棘上韧带劳损	(92)
第四节 儿科常用穴位	(58)	四、胸肋进伤	(92)
一、头面部穴位	(59)	五、劳损性腰痛	(93)
二、胸腹部穴位	(59)	六、急性腰扭伤	(93)
三、上肢部穴位	(60)	七、骶髂关节损伤	(94)
四、脊柱及下肢部穴位	(62)	八、慢性腰肌劳损	(95)
第五章 伤科病症	(63)	九、腰三横突综合症	(96)
第一节 伤科检查法	(63)	十、退行性脊柱炎	(97)
一、肩关节检查	(63)	十一、脊柱小关节(机能)紊乱症	(98)
二、肘关节检查	(65)	十二、脊柱峡部不连及脊椎滑脱	(99)
三、腕关节检查	(66)	十三、腰椎椎管狭窄症	(100)
四、手的检查	(67)	十四、腰椎间盘突出症	(101)
五、颈部检查	(68)	十五、强直性脊椎炎	(103)
六、腰背部检查	(69)	第四节 下肢部伤筋	(104)
七、髋关节检查	(73)	一、梨状肌损伤综合症	(104)
八、膝关节检查	(75)	二、髋关节扭伤	(106)
九、踝与足的检查	(77)	三、髂胫束劳损	(106)
第二节 上肢部伤筋	(77)	四、膝关节半月板损伤	(106)
一、肱二头肌长头腱鞘炎	(77)	五、膝关节侧副韧带损伤	(107)
二、肱二头肌长腱滑脱	(78)	六、髌下脂肪垫损伤	(108)
三、肩峰下滑囊炎	(78)	七、膝关节创伤性滑膜炎	(109)
四、肱二头肌短头肌腱损伤	(79)	八、跟腱损伤	(109)
五、冈上肌肌腱炎	(80)	九、跖筋膜劳损	(110)
六、肩关节周围炎	(80)	十、踝管综合症	(110)
七、肱骨外上髁炎	(82)	十一、踝关节扭伤	(111)
八、肱骨内上髁炎	(83)	第五节 关节脱位	(112)
九、尺骨鹰嘴滑囊炎	(83)	一、颞颌关节脱位	(112)
十、桡侧腕伸肌腱周围炎	(84)	二、肩关节脱位	(113)
十一、腱鞘囊肿	(84)	三、肘关节脱位	(114)
十二、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(85)	四、小儿桡骨头半脱位	(115)
十三、腕管综合症	(85)		

第六章 内科病症..... (116)

第一节 内科常见症状..... (116)

一、头痛..... (116)

二、便秘..... (117)

三、泄泻..... (119)

四、呃逆..... (120)

第二节 消化系统病症..... (121)

一、胃下垂..... (121)

二、慢性胃炎..... (122)

三、慢性胆囊炎..... (123)

四、胃、十二指肠溃疡..... (124)

第三节 心血管系统病症..... (125)

一、心绞痛..... (125)

二、高血压..... (126)

第四节 慢性支气管炎..... (128)

第五节 糖尿病..... (129)

第六节 瘰疬..... (130)

第七节 痹证..... (132)

第八节 类风湿性关节炎..... (132)

第九节 神经系统病症..... (134)

一、面神经麻痹..... (134)

二、三叉神经痛..... (135)

三、枕神经炎..... (135)

四、臂丛神经炎..... (136)

五、肋间神经痛..... (136)

六、急性多发性神经根神经炎..... (137)

七、多发性神经炎..... (138)

八、股外侧皮神经炎..... (139)

九、坐骨神经痛..... (140)

十、神经衰弱..... (141)

十一、癔病..... (142)

十二、进行性肌营养不良症..... (142)

十三、偏瘫..... (143)

第七章 妇科、眼科病症..... (145)

第一节 妇科病症..... (145)

一、痛经..... (145)

二、闭经..... (146)

三、子宫脱垂..... (147)

四、妊娠呕吐..... (148)

五、带下..... (149)

六、更年期综合症..... (150)

七、急性乳腺炎..... (151)

第二节 眼科病症..... (152)

一、青少年近视眼..... (152)

二、原发性青光眼..... (152)

第八章 儿科病症..... (154)

第一节 消化系统病症..... (154)

一、呕吐..... (154)

二、腹泻..... (155)

三、腹痛..... (156)

四、便秘..... (158)

五、脱肛..... (158)

六、疳积..... (159)

七、痢疾..... (160)

第二节 其它病症..... (160)

一、哮喘..... (160)

二、麻疹..... (161)

三、百日咳..... (162)

四、夜啼..... (163)

五、遗尿..... (164)

六、尿潴留..... (164)

七、小儿麻痹后遗症..... (165)

八、小儿肌性斜颈..... (166)

九、儿童脑性瘫痪..... (166)

十、佝偻病..... (167)

第一章 总 论

第一节 概 说

中国医学是我国劳动人民几千年来同疾病作斗争的经验总结。当今风靡全球的推拿按摩是我国古代劳动人民在同疾病作斗争中,经过长期医疗实践,不断地加以总结提高而逐步形成的一门学科,是我国优秀民族传统医学遗产的一个重要组成部分。它为中华民族的繁衍昌盛和中国人民的健康做出了重要贡献,对世界医学的发展也产生了一定影响。

按摩,又称推拿、按跷,属中医学外治的范畴。按摩作为人类最早的治疗疾病的手段之一,其历史可追溯到远古。随着历史的发展、社会的进步,到了今天,按摩这一古老的、传统的、独具特色的医疗方法充满了新的生机。按摩疗法之所以越来越受到人们的欢迎,是因为它具有如下优点:

第一,按摩适应范围广,疗效好。各科大都有适应按摩的病症,按摩疗效较好的病症有百余种。各种疼痛、感觉障碍、运动障碍以及各种功能失调的病症,尤其适合按摩。

第二,按摩安全、无副作用。它不同于药物,只要诊断确切,按照操作规定辨证施术,就能起到“以指代针,以指代药”,手到病除的效果,不会对身体产生不良影响。

第三,按摩疗法不需要复杂的设备条件,适合广大人民群众医疗保健的需要,容易推广。因此,按摩疗法日益受到中国乃至世界医学界的重视和赞赏。

按摩是在人体体表某一部位(或穴位)施之于一定的力量,有目的、有规律的一整套手法操作活动的总称。

按摩疗法能够通过各种操作活动作用于人体,借以调动增强体内的抗病能力,调整、理顺由于不同病因所导致的各种病理状况,以恢复其生理功能。按摩虽然适应范围很广。但它同其它疗法一样,绝不是万能的,对于有明显器质性改变的疾病,按摩疗效并不理想,对于疑难重症,尽管按摩可以减轻或缓解某些症状,但单靠按摩也难于治愈。所以,在临床上应从病人的实际情况出发,择取有效的治疗方法。

近年来,随着对按摩研究的不断深入,在不断充实完善中医按摩理论的同时,也吸收和充实了一些现代医学知识。按摩适应症也在不断拓宽,按摩分支学科也在逐渐形成。这些将进一步推动按摩事业的蓬勃发展。

学习一般的按摩疗法并不难,但要深入研究推拿按摩,造就高明的按摩人才。需要有坚实的按摩学基础和中医理论知识,必须通晓其它相关学科的基本理论知识,掌握辨证论治的知识和疾病发生、发展的一般规律。同时还应十分重视实践经验的积累。发展按摩事业,是历史赋予我们的一项光荣而艰巨的任务。我们学习、继承这门古老的医疗技术,决不是仿古和复古,而应在继承的基础上,古为今用,整理、发掘、弘扬这门古老而又特殊的医疗科学,为人类的医疗卫生事业做出新贡献。

第二节 按摩发展简史

按摩,古称按蹠,历史悠久,是我国传统医学中独特的治疗方法之一。有文献记载的见于《素问·异法为宜论篇》:“中央者,其地平以湿,……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹠,故导引按蹠者,亦从中央出也。”从上述经文中可以推测出,我国的按摩最早发源于河南洛阳地区。

原始社会,人类在与大自然的斗争中,自身难免会遭到损伤或发生疾病。如当人体的某一部位受到损伤出血时,人们便会本能地用手按压以止之;当遭到损伤使局部隆起时,人们又会本能地通过抚摩揉动使隆起变小或消失,从而获得了肿痛缓解方法。人们在长期的认识实践过程中,逐渐从无意识的偶然发现演变成为自由运用的系统的按摩疗法。

按摩是我国最古老的医疗方法。远在2千年前的春秋战国时期,即有民间医生扁鹊,用按摩、针灸等法成功地抢救了虢太子。我国最早的现存医典——《黄帝内经》,共18卷162篇,其中《素问》有9篇论及按摩,《灵枢》有5篇论述按摩。如《素问·血气形志篇》云:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”《内经》对按摩疗法有了较为具体的论述,为后世继承和发扬按摩奠定了理论基础。

秦汉时期,按摩已成为人们医疗上主要的治疗方法。据《汉书·艺文志》记载,《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)在此时期问世。《内经》中曾有按摩工具的记述,《九针》中的“员针”、“铍针”,既用于针灸,也用于按摩,常配合使用。

在三国时期,开始形成了按摩与导引、外用药物配合应用的方法,出现了膏摩、火灸。名医华佗曰:“伤寒始得,一日在皮肤,当膏摩火灸即愈”。他还根据虎、鹿、熊、猿、鹤的动作,创造了最早的按摩导引术——五禽戏。

魏、晋、隋、唐时期,设有按摩科,又相应建立了按摩医政。《隋书·五官志》中有按摩博士两人的记载,这说明隋代已设有按摩博士的官职。《旧唐书·职官志》载有按摩博士1人,按摩师4人,按摩工16人,按摩生15人。按摩博士在按摩师和按摩工的协助下,指导按摩学习按摩导引之法,开始了在官府重视下有组织地开展按摩教学活动。此时并有按摩专著问世,如《按摩导引经十卷》。隋代的《诸病源候论》,每卷之末均附有导引按摩之法。《千金要方》云:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚避风寒。”《唐六典》曰:“按摩可除八疾,‘风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸’。”“《肘后备急方》有……救卒中、恶死……令爪起病人人中,取醒……”的论述。在这一时期,随着按摩的不断发展,已经基本上形成了系统的按摩疗法。

宋、金、元时期,按摩疗法得到了进一步的发展。这时,不仅其治疗范围扩大了,而且还将按摩用于妇科催产。宋代庞安时“为人治病,率十愈八九……。有民间孕妇将产,七日而于不下,百术无所效,……令其家人以汤温其腰腹,自为上下抚摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子。”这说明当时按摩对处理难产已经积累了比较丰富的实践经验。更值得注意的是,在这一时期,人们对按摩手法的研究也日趋深入、细致。如北宋时期,以政府名义编辑的《圣济总录》中就列有专章介绍按摩和导引的有关内容。其书卷四中说:“按之弗摩,摩之弗按,按止以手,摩或兼以药……世之论按摩,不知析而治之,乃合导引而解之。夫不知析而治之,固已疏矣。又合以导引,益见其不思也。大抵按摩法,每以开达抑遏为义。开达,则壅蔽者以之发散;抑遏,则慊悍者有

所归宿。”由此可见,人们对按摩作用的认识已较前有了进一步的提高。另外,宋代的导引术还结合了武功锻炼,形成了多种强身治病的练功法。此外,导引按摩具有发汗解表的作用,也是这一时期提出来的。

到了明代,太医院将按摩列为医政十三科之一。当时,资本主义生产方式在我国已有萌芽,新的生产方式促进了医学科学的发展,使按摩疗法有了较大的发展。特别是小儿得病,投药不便,针灸尤难,唯有按摩、操作方便,患儿容易接受。这一时期,对小儿推拿积累了丰富经验,形成了小儿推拿的独特体系。在穴位上,有点、有线、有面。在手法上,有与成人同实异的手法,也有代表特定意义的手法,如乌龙钻洞、打马过河。在操作姿势上,多偏重于推和拿,故称为小儿推拿,按摩有推拿之称,正缘于此。明代的民间按摩医生比较活跃,《香案牍》中记载:有疾者,手摸之辄愈,人呼为摸先生。”随着按摩的进一步发展,许多按摩专著相继问世,以小儿推拿方面的专著居多,如《小儿按摩经》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等。我国现存最早的小儿按摩书籍是《小儿按摩经》。

清代,“崇儒尊道”的封建礼教占据统治地位。误认为按摩“有伤大雅”,属劳动者的“贱技”,系非“奉君之道”,遂使按摩术遭到政府的冷落。但由于按摩疗效显著,故在民间仍有发展。特别是小儿推拿比较盛行,这一时期出现了大量的小儿推拿专著,如熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀村的《小儿推拿直录》、张振钧的《厘正按摩要术》、夏云集的《保赤推拿法》等。另外,在当时出版的《幼科铁镜》、《理渝骈文》等书也曾论及按摩。这一时期对伤科病也作了系统的总结,在《医宗金鉴》中把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法。随着按摩医生临床经验的丰富,在理论方面有了很大的提高,对按摩的治疗法则和适应症也有较为系统和全面的论述。

鸦片战争以后,由于帝国主义侵略,按摩疗法和中医学同遭凄惨命运。国民党政府崇洋媚外,对中医学特别是按摩采取民族虚无主义态度,于1929年提出“废止旧医,以扫除医事卫生之障碍”的方针,又在1936年提出“国医在科学上无根据”,一律不许执业。从而排斥了中医的社会地位,按摩更被人们视为医家小道。于是,从事按摩者已寥寥无几。与此相反,巫神之道却趁机行事,假借按摩手技为其说教涂脂抹粉,故弄玄虚,严重歪曲了按摩疗法,致使它的面貌全非。真正的按摩疗法仅仅停留在家传口授的窘境。

新中国成立后,党和政府的中医政策保证了中医的研究和发展,全国各地办起了按摩推拿学校(或训练班)、专科医院(诊所);按摩推拿的治疗范围包括了内、外、妇、儿、五官等各科疾病。同时,还开展了按摩作用和治病机理的初步研究,以及按摩推拿历史文献的整理工作,出版了《按摩疗法》、《中医推拿讲义》、《中医按摩学简编》、《中医按摩脏腑图点穴法》、《新推拿十八法详解》等按摩专著。

近年来,进一步落实了党和政府的医药卫生政策,按摩教育和医疗事业犹如雨后春笋般蓬勃兴起,河南、山西、陕西等地办起了按摩学校,一些中医学院增设了针推系,扩大了按摩队伍,也提高了按摩人员的医疗素质,治疗疾病的范围逐步扩大,使按摩事业的发展逐渐走向正规。

按摩具有独特的医疗效用,已引起国际医务界的重视,在许多国家都已展开了这方面的研究工作。我国古老的按摩疗法,正为人类的医疗保健事业做出新的贡献。因而成为一门崭新的按摩医学。

第三节 按摩作用原理

一、中医学对按摩作用原理的认识

中医学认为,构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的;在生理上是相互协调的;在病理上是相互影响的。人体自身这种在组织结构、生理功能和病理变化上统一完整的有机联系,是通过经络的联络作用来实现的。经络内属脏腑、外络肢节,沟通内外,贯串上下,它在全身有规律地布散,循行交会,将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联络成一个有机的整体,同时凭借以经气的作用,运行气血,濡养全身、平衡阴阳,调节脏腑气血的功能,使人体各脏腑组织之间以及人与外界环境之间达到协调和统一的动态平衡,从而维持机体正常的生命活动。

按摩通过“手法”产生的外力作用于人体体表的特定部位,激发和引导经络系统,以调节机体的生理、病理状况,使其达到治疗目的。在致病因素作用下,机体的动态平衡遭到破坏,机体又不能通过自身的调节立即恢复,因而出现阴阳偏盛偏衰、脏腑气血功能紊乱的病理状况。而按摩对于内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用,如腹泻,在腹部、背部和下肢部进行搓、摩、揉、按操作,就可使其恢复正常。这就是说,通过按摩可引导、激发经络发挥其潜在而巨大的联络作用,以调动机体抗病能力抗御病邪,使正盛邪限,阴平阳秘,建立并维持新的动态平衡。

在非病理状态下,按摩同样可通过经络系统功能的激发和诱导,将机体各脏腑组织器官的功能调节到或接近于最佳生理状态,使机体内部正气旺盛,抗病能力增强,从而起到预防疾病、强身健体的作用。正如《素问·刺法论篇》曰:“正气存内,邪不可干”。

(一)按摩对气血津液的作用及机理

按摩对气血津液的作用,总的来说可概括为两个方面:即益气养血和行气和血。

1、益气养血:

气血是构成人体的基本物质,是正常人体活动的基础。它对人体有着推动、温煦、营养、濡润的作用。人体的生命活动是气血互变的结果。

气血是由水谷之精微和先天之精化生而成的。它的生成、转化、运行、输布有赖于脾、胃、肺、肾、心等脏腑的功能活动。采用一定的按摩手法,施术于所选择的经脉腧穴,以调节相应脏器的功能,可增强脾胃受纳、腐熟、运化、升清的功能,促进气血的生成,从而起到益气养血的作用。临床上对脾虚血亏者,常用摩、擦腹部来促进胃的通降功能,同时在脾俞、胃俞、足三里等穴位上运用揉、按、拿等手法,可达到增强脾的运化功能的目的。

2、行气活血:

“不通则痛,通则不痛”。按摩能疏通经络和加强肝的疏泄功能。运用适当的按摩手法,可加强心、肺、肝的推动、输布、疏导功能,促进气血的运行,从而起到了行气活血的作用。例如:“瘀血型胃脘痛,临床上在肝俞、脾俞、内关、梁丘等经穴,用以按、揉为主的手法进行治疗,常可获得瘀去、气通、痛止的效果。

总之,按摩通过益气养血和行气活血,使人体气血充盈和畅,进而达到调畅气机、补偏救弊的治疗目的。正如《灵枢·平人绝谷篇》所说:“血脉和利,精神乃居”。

（二）按摩对脏腑的作用及机理

按摩对脏腑的作用，归纳起来不外乎补和泻两方面。“补”与“泻”分别针对的机体正气不足、脏腑功能低下和邪气有余，脏腑功能偏亢。《素问·虚实补论篇》曰：“虚者补之，实者泻之。”正说明两者对人体的作用。

“补”，及补正气之不足。正气不足和功能低下，主要表现为气、血、体液的不足和阳气的虚损衰弱，治疗时可选择“补”的手法，根据辨证定型定位的结果，施术于相应的经脉腧穴或相关联经络腧穴，通过经络系统的直接或间接调节，一方面加速温阳化气的进程，一方面促进气血体液的生成，并合理调节、输布到所需的脏腑组织，使其得到温煦、推动、营养、滋润，使虚弱衰退的机能得到增强和恢复，从而改善“虚”的病现状态，如慢性腹泻，擦搓腰骶、按揉腹部及相应的腧穴，可起到固涩、温中、收敛而达到治愈之目的。

“泻”，乃泻邪气之有余，邪气有余，功能过于亢进的主要表现为直客机体的六淫之邪留而不去，久生瘀血，滞而不化，而导致气机不畅，浊实留滞，气血逆乱等。针对性地采取“泻”的按摩手法，通过经络系统的调节，可起到行气开郁、活血通络、温经散寒、清热化燥、通利祛湿、疏利导滞等祛除余邪，平抑“亢进”的作用。如便秘，在腹部推、按、揉，在背部按、揉，疏利导滞，清热化燥，而使自通。

按摩手法和组方上的“补”与“泻”，既对立又统一，它反映出按摩对机体功能活动的双向性（双重作用）。如失眠，可在头面及颈肩等部位运用揉、按、扫散、拿等手法，通过经络系统的调节而宁心安神，平衡阴阳。反之，如嗜睡，同样可以在头面及颈肩等部位运用揉、按、拿等手法，使之醒脑提神。总之，它是针对机体功能的病理表现，抑制或亢进（阴和阳）两个方面，加以辨证施治。其根本目的和作用都在于扶正祛邪、平衡阴阳，恢复并维持机体脏腑组织活动协调统一的正常生理状态。

（三）按摩对肌肤、关节、筋骨作用及机理

按摩对肌肤、关节、筋骨分别有充养，润滑，强壮的不同作用。

1、按摩对肌肤的作用：

肌肤是人体卫外的屏障，是邪气出入的门户之一，具有保护机体不受外邪侵袭和调节体温、维持脏腑气血及生理活动，使内环境稳定的功能。然而，这些功能的正常发抑，需要营卫之气以及津液的共同充养作保证。营卫体液都是由脾胃中的水谷精微的共同充养所化生，都需要上焦肺的宣发，才能布散到肌肤。《素问·调经论篇》载：“寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，……惟按之则气足以温之，故快然而不痛。”通过按摩，能对脾胃升降等脏腑功能进行促进、协调的调节，使营卫津液在生成上得到加强，在输散、分布上更加协调。这样一来，营卫和调，体液充足，布散通畅，从而起到《灵枢》所说的：“……温分肉，充肌肤，肥腠理……”“熏肤、充身、泽毛，……”的充养作用，进而达到增强卫外机能，抗御外邪入侵，达到稳定人体内环境的防病治病目的。实践证明，经常揉、搓鼻侧，按揉迎香，摩面颊等，能增强机体抵抗病邪的能力，有效地预防感冒（经典中已有记载）。

2、按摩对关节的作用：

按摩对关节的作用归纳起来，总的是滑利。主要表现为两方面：

①通过按摩促进津液的生成，并调节其在关节腔的分布，加强对关节的滋润，从而滑利关节。如《灵枢·决气篇》云“……淖泽注于骨，骨属屈伸”。这里，“淖泽”指体液，“屈伸”指关节的

活动。

②按摩直接整复关节的错位,并疏通经络、缓急解痉而通利关节,使肌体关节屈伸恢复正常,活动自如。

概括地说,按摩对关节的滑利作用,包含对关节营养和机能活动两方面的影响。这需要与我们通常所理解的单纯滋润性滑利作用加以区别。

3、按摩对筋骨的作用:

按摩对筋骨具有强壮的作用,即强筋壮骨。这主要通过调节肝肾的功能,促进精血的化生和输布面实现的。《素问·阴阳应象大论篇》说:“肾生骨髓”、“肾主骨”。这里主要是指肾精的作用;肝血对筋骨的作用,在《素问·五脏生成论篇》中有明确论述:“足受血面能步,掌受血而能握,指受血面能摄,……”按摩通过经络系统间接地对肝、肾的贮藏精血、生髓疏泄功能进行调节,促进肝血对筋膜的滋润、肾精对骨的濡养,从而起到强筋壮骨的作用。这对于筋骨损伤后的恢复及提高损伤能力,有着重要意义。例如,骨折后遗症的治疗以及骨折后创伤组织的修复和功能的恢复,通过按摩补益肝肾,疗效尤其显著。其次,通过对局部经脉腧穴的按摩,还能收到舒筋活络、疏理归顺、解痉平逆、缓急止痛的效果。例如腰肌劳损,常在局部和远端采取按、摩、滚手法,舒筋活络,缓急止痛,可收到很好的疗效。再者,按摩直接施于所伤之筋骨,“拽之面复合”,“正其斜,完其阙”,“或推之就而复位”,以及采用理筋、按摩等手法,通过局部通络、行气血、濡筋骨可达到预期的目的。正如《医宗金鉴》曰:“夫手法者,谓以两手按之所伤筋骨使仍复于旧也。”

通过前面的论述,我们可以看到,属于中医学外治法之一的按摩疗法,对机体生理、病理的影响,对防病治病的作用及机理,都无例外地属于中医学基本理论的范畴。它总是通过经络系统实现扶正祛邪、平衡阴阳,调节并维持脏腑气血功能活动的协调、稳定和统一,从而使机体的正常生命活动得到恢复和维持。总之,中医学对按摩作用及机理的认识,是以临床实践为基础,以朴素的唯物辩证法和整体观念为指导思想,以脏腑经络学说为理论根据,特别是紧紧围绕经络学说,在总结前人经验和研究成果的基础上,逐步发展、丰富、完善起来的。随着人类社会、科学的进步及中医学的自身发展,人们对按摩作用的认识也将继续深入。

二、现代医学对按摩作用原理的研究

近年来,尽管采用现代科学知识和方法,对按摩治病的作用原理进行了研究和探讨,积累了一定资料,丰富了这方面的理论知识,但对这方面的研究还不够深入,有些研究资料不够全面、系统。所以,用现代理论和科学技术去研究按摩的作用原理,是摆在我们每个按摩者面前的一个重要任务。

(一)按摩对皮肤的作用

有实验表明:直接接触皮肤的摩擦类手法对皮肤直接发生作用,能促使表层的衰老细胞脱落,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,增强皮肤光泽和弹性。其中分泌的乳酸和脂肪酸具有杀菌作用。因此,按摩不仅增强了局部的新陈代谢,还在一定程度上使机体的免疫力增强。

(二)按摩对肌肉和关节的作用

实验证明:按摩后能使局部血脉通畅,使肌肉中的含糖量增高,改善局部肌肉营养,增强局部肌肉和骨骼的代谢。按摩对软组织破裂、肌腱滑脱、关节错缝、脱臼等因有关组织解剖位置失

常而致的疾病,均可通过外力直接作用加以纠正。因而按摩不但能防治肌肉萎缩、挛缩等病,而且能够顺理、整复异位的肌腱、关节。

按摩能松解粘连、通利关节,增强肌腱的弹性和活动性,增强关节内滑液的分泌和关节的血液循环,促使瘀积在关节内的病理产物消散,从而达到消除关节的肿胀和挛缩。如对关节僵硬患者,在局部施以滚、揉、拿、弹拨、拔伸、牵拉等手法,可将紧张或挛缩的肌肉肌腱逐渐拉长,使局部粘连得到逐渐松解,从而达到解除挛缩、消肿止痛、活动关节的作用。

(三)按摩对循环、血液、呼吸、消化等方面的作用

1、按摩对循环系统的作用:

实验观察,按摩可加速静脉血和淋巴液的回流,被按摩部位的毛细血管通透性增强,血流速度、流量加大加快,微循环改善,有利于损伤部位水肿的吸收、消散。

据观察,按摩能改善冠脉血液循环,改善心肌功能,纠正心肌缺血,同时按摩后能使肌肉放松,引起周围血管扩张,降低循环阻力,减轻心脏负担。因此,按摩治疗冠心病,高血压有着较好疗效。

2、按摩对血液的作用

实验证明:按摩后血液成分有所变化,按摩能使红细胞少量增加,白细胞总数增加。在白细胞分类中,会出现淋巴细胞百分率升高,中性细胞相对下降,但中性细胞的绝对值较按摩前有增加,白细胞的吞噬能力提高。血清中的补体效价较按摩前增加。这说明按摩通过神经体液因素反射性地提高了机体免疫能力。动物实验还表明:持续性疼痛使体内内啡肽浓度降低,而按摩后血液中的内啡肽含量升高,活性增强。内啡肽浓度的升高,有利于疼痛缓解。不过按摩的止痛、镇痛作用是一个复杂的生理变化,目前对这一机理还不十分清楚。

3、按摩对呼吸系统的作用:

按摩可改善呼吸功能。支配肺、支气管的交感神经由胸段脊髓发出,按摩胸背部如风门、肺俞等,可刺激支配肺部的交感神经使之兴奋,使支气管平滑肌扩张,呼吸加深。所以按摩对慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等病也有较好疗效。

4、按摩对消化系统的作用:

运用不同的手法按摩腹部、背部时,可直接调节内脏神经。如在背部采用轻缓的按、揉、拿手法,通过神经反射,使交感神经兴奋降低,副交感神经兴奋增高,使消化功能低下的病人胃肠蠕动加快、增强。使用重而缓的手法可使交感神经兴奋、副交感神经抑制,使胃肠蠕动减慢。如重按胃俞、足三里对治疗胃肠痉挛引起的腹痛,常可收到满意的疗效。这说明按摩调节内脏神经的作用是双向性的。按摩可改善胃及胰腺的分泌功能。因此,按摩不但对腹痛、腹胀、腹泻、便秘、消化不良有较好的疗效,而且对胃和十二指肠溃疡,糖尿病等也有较好疗效。

(四)按摩对神经系统的作用

实验证明:不同强度按摩手法的刺激,对神经系统引起的作用也不同。一般说来,缓和、较轻而又有节律的手法,对神经有镇静、抑制作用;急速、较重、时间较短的手法,对神经有兴奋作用。

按摩通过对植物神经的作用,可调节内脏血管、腺体等机能活动的改变。临床上根据脊髓节段反射和内脏——体表反射原理,按摩特定的部位,可达到调节相应脏器功能的目的。

(五)按摩对代谢的作用

按摩可提高局部和全身的代谢。有实验证明,按摩能使肾血流量增加,故于按摩后可有尿量增加,与此同时,机体代谢产物(如尿酸、摩素等)排出增多,可见尿中含氮量增加。有人观察,按摩能使氧的需要量和二氧化碳排出量增加。

总之,按摩不论从临床效果上,还是从按摩后机体的病理、生理和解剖位置的变化上,都充分证明了按摩是建立在科学基础上的一种物理治疗方法。按摩的刺激,通过神经传导和神经体液调节作用于人体的相应组织器官,使其达到促进物质代谢、镇静止痛、调整脏腑功能、增强体质的功能。或通过拔伸、牵引、弹拨、理筋等手法,以达到剥离粘连、整复错位、疏理肌筋、消肿止痛的目的,使失去平衡的机体达到新的动态平衡。所以按摩具有防治疾病,增进健康的作用。

第二章 治则、治法及手法补泻

第一节 按摩治疗原则

治疗原则简称治则,是对疾病治疗的基本原则。它建立在中医学整体观念和辨证论治基础上,是通过长期医疗实践总结出来的。用以指导临床治疗的具有规律性的准则,在其治疗原则的指导下,确定不同的治疗大法。因此,治疗原则对治疗疾病有普遍的指导意义。

由于疾病的证候多种多样,病理变化极为复杂,病情有轻重缓急之别,证有“虚、实、寒、热”之分。治则是在整体观念的指导下,既看到疾病的局部,又看到它与整体的关系;既看到病人本身,又看到周围环境对疾病所产生的影响。因此,通过辨证,对疾病进行全面分析,从复杂多变的疾病现象中,抓住病变的本质,从根本上治疗,采取相应的措施,扶正祛邪,就是抓住正邪盛衰是疾病变化的根本表现这一规律,治疗时以转化正邪双方的力量对比为目的。针对疾病轻重缓急以及病变个体和时间、地点的不同,治有先后,因人、因时、因地制宜。根据疾病的具体情况进行具体分析,在治则的指导下采用灵活的、相应的方法才能取得满意的治疗效果。

一、治病求本

《素问·阴阳应象大论》说:“治病必求其本”。就是说,在诊治疾病时,要首先了解疾病的发病原因及疾病的本质,了解疾病的主要矛盾,针对其最根本的病因病理进行治疗,这也是中医学对疾病治疗的最基本的治则。

一般疾病的产生都是一个复杂的过程。其产生与发展总是通过若干症状显示出来的。这些症状只是疾病的现象,不都反映疾病的本质,有的甚至是假象。只有充分了解疾病的各个方面,分析各种错综复杂的表现,抓住主要矛盾或矛盾的主要方面(但有时次要矛盾也可能上升为主要矛盾),才能解决治疗的主要问题。因此,在治病求本的原则指导下,应有标本缓急的区别。

“标”与“本”是两个相对的概念,有多方面的含义。加从正邪关系来讲,正气为本,邪气为标;就疾病的发生来说,病因为本,症状为标;从疾病的先后来说,先病为本,后病为标,从疾病

的新旧来说,旧病为本,新病为标;原发病为本,继发病为标;从病变部位来说,内脏为本,体表为标等等。

在运用治病求本这一基本原则时,根据疾病主证缓急的不同,还应了解和掌握“急则治其标”、“缓则治其本”、“标本同治”的不同原则,以求得对疾病的最后治愈。

标急,则先采取治标的方法。这就是“急则治其标”。如不先治其标,病人会有很大的痛苦,甚或危及生命。

病缓,要抓住疾病的本质进行治疗。在无特殊情况下,治本是治疗疾病的一条根本原则。

标本俱急,在疾病的标本俱急情况下则采取标本同治的方法。但应该指出,标本同治并不意味着不分主次平均对待,而要根据疾病的具体情况有所侧重,这样才能取得良好的疗效。

总之,辨证是对疾病进行综合、分析、归纳作出相应诊断的基础,治则是在这一基础上首先确定治病标本进行有效治疗的准则。

二、扶正祛邪

任何疾病的过程在一定的意义上,可以说是正邪相争的过程,邪气胜于正气则病进,正气胜于邪气则病退。因而对疾病的治疗也不例外,以改变正邪双方的力量对比,使正气得复,邪气得驱为最终目的。所以,在治疗疾病时也就离不开扶正祛邪这一最基本的原则。“邪气盛则实,精气夺则虚”,是指疾病有虚实之分,邪正盛衰决定病变的虚实。故临床上按摩治疗也有相应的补泻方法,也就是虚证宜补,实证宜泻。“补虚泄实”就是扶正祛邪的具体应用。虚实是病证的表现,补泻是治疗手段。补虚是指扶助正气——扶正;泻实是指消除邪气——祛邪。扶正即是补法,用于虚证;祛邪即是泻法,用于实证。

扶正与祛邪,虽然是具有不同内容的两个治疗原则,但它们也相互为用,相辅相成。在运用扶正祛邪这一治疗原则时,要认真、细致地诊察正邪消长与盛衰的具体情况,根据正邪所处的地位,决定扶正与祛邪的主次、先后。或以扶正为主,或以祛邪为主,或是扶正与祛邪并举,或是先扶正后祛邪,或是先祛邪后扶正。分别主次采取不同的方法进行治疗,把扶正与祛邪辨证有机地结合。总之,以扶正而不留邪,祛邪而不伤正为原则。

三、正治反治

所谓“正治”,就是逆疾病证候而治。它是通过分析临床证候,辨明虚、实、寒、热,然后分别采用“寒者热之”、“实者泻之”、“虚者补之”、“热者寒之”等不同的治疗方法。这是临床上最常用的治疗方法。如胃下垂的病人是由于机体中气不足、气虚下陷、升举无力,导致本病。表现为体型瘦长、心悸、眩晕、乏力、失眠以及蹲久直立时眩晕等一系列虚证的症状,治疗则应补中益气、健脾和胃,以补为主。因疾病的本质与外在表现均为虚证,所以治疗时补之为主。与之相反的实证,如疼痛拒按的胃脘痛,则以祛邪止痛泻实去而治愈。总之,这种方法主要用于疾病的本质和它的外在表现一致的情况下,是临床上最常用的治则之一。

反治法,是顺从疾病的症状而治疗,故又称“从治”、“顺治”。这种方法主要应用于疾病的本质与它的外在表现相反的情况下。这就是需要透过疾病的现象而治其本质。例如,而伤食所致的腹泻,不仅不能用止泻的方法治疗,反而要用消导通下之法,去其积滞。这就是所谓的“通因通用”。还有“寒因热用”、“热因热用”、“寒因寒用”等。所有这些治法,都是顺从症状而治的,不同于一般的治疗方法。但其所从的症状是假象。因此,反治法的实质还是正治。是在治病求本的原则下,针对疾病的本质与表象相反时,治疗表象的一种方法。

四、因时、因地、因人制宜

中医学认为,人与自然(指与所处的周围环境)是统一的整体,疾病的发生、发展,必然受到这些因素的影响。时令、气候、地理环境、饮食劳倦、情志等都与疾病息息相关,尤其是体质的不同,对按摩治疗疾病影响更大。

因此,在对疾病进行治疗时,以上这些因素和具体情况,都要有全面的考虑,要做到既有原则性,又有灵活性的“审证制宜”的正确治疗。

在按摩治疗中,更需注意因人制宜,根据病人年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点选择不同的治疗方法。在一般情况下,如患者体质强,操作部位在臀、腰、四肢,病变部位在深层的,手法可刺激量大;患者体质弱或小儿、年老者,操作部位在头面、胸腹,病变部位在浅层等,手法刺激量应小。其它如患者的职业、工作条件等,也与某些疾病的发生有关,在诊治时也应注意。此外,根据妇女的生理、病理特点,在对经、带、胎、产等按摩治疗中,尤其要注意有些疾病是不能持续按摩的,有些是需要慎重操作的,这些情况应加以注意。

总之,因时、因地、因人制宜的主要精神是不要孤立地只看病人本身,而应当看到,人与自然界及周围环境的密切关系。因人制宜的基本精神是不要孤立地看病,而应当看到人是一个有机的整体。

第二节 基本治法

按摩为中医学的学科之一,它的治病原则是补虚泻实、扶正祛邪、调和营卫等。《内经》说:“寒者热之,热者寒之,坚者削之,客者除之,劳者温之,结者散之,据者益之”。又说:“治病必求其本”,指出了补救阴阳偏盛的法则。按摩一科,历经几千年来,在实践中积累了丰富的经验,在临床上确实贯穿着以上精神,所以对许多疾病有显著的疗效。根据外因通过因内起作用的原理和前辈多年的临床经验,以及我们的实际体会,分别把温、通、补、泻、汗、和、散、情八法予以介绍,初步作为按摩的基本治法。但是必须以整体观念、辨证施治为指导思想,在临床上互相参考,灵活运用。

一、温 法

温法是适用于虚寒症的一种方法,它是使用按、摩、揉、搓、擦等手法,以温阳而消除病人的沉寒阴冷疾患为目的。《内经》说:“寒者温之”,就是这个道理。运用柔和的手法在固定穴位或部位上进行操作,能产生能量,深入肌肉或脏腑器官组织,以达到温热祛寒之目的。《素问·举痛论篇》说:“寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛,必按之则血气散,故按之痛止。”又说:“寒气客于背俞之脉……故相引而痛,按之则热气至,热气至则痛止矣。”这说明了人体因受寒而引起的疼痛,用按摩法可祛寒止痛。如按、摩、擦、揉中脘、气海、关元,搓擦肾俞、命门有温补肾阳,健脾和胃,扶助正气,散寒止痛等作用。例如对五更泻者,可按摩其中脘、关元,搓八髻以温中散寒,搓擦肾俞、命门以温肾壮阳,健运脾胃。

二、通 法

通法有祛除壅滞病邪之作用。《素问·血气形志篇》说:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩药”。指出了按摩能治疗经络不通所引起的病症。临床治疗时,手法要刚柔兼施,用推、滚等法于四肢,则通经络、行气血,点按背部俞穴可导引阴阳。《厘正按摩要术》说:“按能