

陈长青 卢智 陈华◎主编

自我按摩 选穴疗病



金盾出版社

自我按摩选穴疗病

主 编

陈长青 卢 智 陈 华

副主编

杨树安 张 倩 靳亚慈

编著者

胡芳梅 郝有志 王美英 于 涛

刘洪波 唐英杰 周振栋 李伟源

戚 峰 付 强 徐香凯 王洪亮

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为三章,主要介绍了自我按摩常用穴位和手法要领,并详细讲解了内、外、妇、儿、五官科相关疾病的推拿按摩方法及自我养生保健按摩方法,每种疾病均以辨证选穴为指导,并配有操作图解。其内容通俗易懂,操作简单易学,可供基层医师和广大读者参考应用。

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩选穴疗病/陈长青,卢智,陈华主编. —北京:金盾出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5082-8116-2

I. ①自… II. ①陈…②卢…③陈… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034067 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:17.5 字数:270 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:49.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

按摩，是指用手或身体其他部位，或借助于器械等方式，作用于人体体表的特定部位，并通过不同的手法调节机体的生理、病理状况，从而达到保健、治疗疾病为目的的一种中医疗法。自我按摩，是指应用各种推拿手法在自己身体的一定部位和穴位上进行按摩，以防治疾病。自我按摩疗法作为一种操作简便、经济安全、无不良反应、不受场地和设备限制的辅助自然疗法，一直深受广大群众的喜爱和重视。本书所针对的对象主要是无医学专业背景的广大读者。全书共分为三章，第一章为按摩基础知识；第二章为按摩基本技能，介绍了自我按摩的常用穴位和手法操作要领，同时还介绍了小儿推拿按摩常用的手法和选穴方法；第三章为疾病治疗篇，重点介绍了内科、儿科、妇科、外科、五官科常见疾病的按摩治疗和自我养生保健方法，并在各章节中配有多幅穴位图和推拿按摩操作图解。本书十分注重系统性、科学性和实用性，尤其突出每一治疗方法的可操作性，便于读者在家自我诊疗使用。其内容通俗易懂，操作简单易学，可供初级推拿按摩师和基层临床医师学习应用，也是广大读者家庭必备的防病保健参考书。

本书有许多内容是笔者在多年临床工作中总结的疗效显著的按摩手法，针对每种疾病均进行了中医分型辨证，分别予以了不同的选穴疗病方法和操作手法，可供广大读者学习借鉴。

作者

目 录

- 第一章 按摩基础知识 /1
 - 一、按摩疗法的源流 /1
 - 二、按摩疗法的作用原理与功效 /5
 - (一) 作用原理 /5
 - (二) 功效 /6
 - 三、按摩疗法的适应证和禁忌证 /6
 - (一) 适应证 /6
 - (二) 禁忌证和禁用部位 /7
 - 四、常用穴位的功效与主治 /7
 - (一) 手太阴肺经 /7
 - (二) 手阳明大肠经 /9
 - (三) 足阳明胃经 /12
 - (四) 足太阴脾经 /16
 - (五) 手少阴心经 /18
 - (六) 手太阳小肠经 /19
 - (七) 足太阳膀胱经 /22
 - (八) 足少阴肾经 /30
 - (九) 手厥阴心包经 /33
 - (十) 手少阳三焦经 /34
 - (十一) 足少阳胆经 /38
 - (十二) 足厥阴肝经 /42

(十三) 任脉 /45

(十四) 督脉 /47

(十五) 经外奇穴 /51

五、患者体位与取穴方法 /55

(一) 患者体位 /55

(二) 取穴方法 /56

第二章 基本技能篇 /57

一、按摩的基本手法 /57

(一) 摆动类手法 /57

(二) 摩擦类手法 /60

(三) 振颤类手法 /63

(四) 挤压类手法 /63

(五) 叩击类手法 /66

(六) 运动关节类手法 /67

(七) 复合类手法 /70

二、各部位保健按摩手法 /72

(一) 头部按摩 /72

(二) 颈部按摩 /72

(三) 胸部按摩 /73

(四) 腹部按摩 /74

(五) 腰背部按摩 /75

(六) 下肢前侧按摩 /75

(七) 下肢后侧按摩 /76

(八) 上肢部按摩 /76

三、小儿推拿 /77

(一) 小儿推拿适应症与禁忌证 /77

(二) 小儿推拿常用介质 /78

(三) 小儿推拿特点 /78

(四) 小儿推拿常用手法 /78

(五) 小儿推拿常用穴位 /80

第三章 疾病治疗篇 /111

一、内科疾病 /111

(一) 感冒 /111

(二) 头痛 /116

(三) 支气管炎 /124

(四) 眩晕 /127

(五) 高血压 /130

(六) 中暑 /136

(七) 高热 /140

(八) 脑卒中 /143

(九) 胃脘痛 /147

(十) 胃下垂 /150

(十一) 膈肌痉挛(呃逆) /154

(十二) 腹痛 /156

(十三) 慢性肝炎(胁痛) /158

(十四) 冠心病 /162

(十五) 糖尿病 /164

(十六) 失眠 /166

(十七) 遗精 /169

(十八) 早泄 /170

(十九) 便秘 /172

(二十) 尿潴留 /174

二、儿科疾病 /175

(一) 小儿哮喘 /175

(二) 小儿腹泻 /176

(三) 小儿积滞 /178

(四) 小儿腹痛 /179

(五) 流行性腮腺炎 /180

(六) 小儿遗尿 /180

(七) 小儿夜啼 /181

(八) 小儿惊风 /182

(九) 小儿麻痹后遗症 /183

(十) 小儿肌性斜颈 /184

(十一) 小儿呕吐 /185

(十二) 小儿厌食 /186

(十三) 小儿感冒 /187

(十四) 小儿桡骨小头半脱位 /188

三、妇科疾病 /188

(一) 月经不调 /188

(二) 痛经 /191

(三) 崩漏 /194

(四) 盆腔炎 /196

- (五) 子宫脱垂 /198
- (六) 乳痛 /200
- (七) 闭经 /203
- (八) 围绝经期综合征 /204
- (九) 带下病 /206
- (十) 产后缺乳 /208
- (十一) 产后腹痛 /209
- (十二) 经行头痛 /210
- (十三) 经行身痛 /211
- 四、外科疾病 /212
 - (一) 颈椎病 /212
 - (二) 腰椎间盘突出症 /218
 - (三) 肩关节周围炎 /222
 - (四) 腕关节扭伤 /227
 - (五) 踝关节扭伤 /230
 - (六) 颞颌关节功能紊乱 /233
 - (七) 腓肠肌痉挛 /234
 - (八) 腰痛 /236
 - (九) 腱鞘炎 /238
 - (十) 落枕 /240
 - (十一) 膝关节侧副韧带损伤 /242
 - (十二) 膝关节骨性关节炎 /243
 - (十三) 肋间神经痛 /246
 - (十四) 臀上皮神经损伤 /248

(十五) 岔气 /249

五、五官科疾病 /250

(一) 近视 /250

(二) 斜视 /252

(三) 鼻炎 /255

(四) 耳鸣 /257

(五) 耳聋 /259

(六) 牙痛 /262

(七) 咽喉痛 /264

(八) 面神经麻痹 /266

(九) 面肌痉挛 /268

第一章 按摩基础知识

一、按摩疗法的源流

中医是中华民族智慧的结晶，是我国古代劳动人民在长期与疾病做斗争的过程中总结和发展起来的，与现代医学并列为两大医学体系。在中医体系中，按摩疗法是中医学的一个重要分支。应用推拿防病、治病、健身益寿，在中国有着悠久的历史，一直受到我国医学家及养生学家的高度重视。按摩疗法古代称之为膏摩、踩跷、按抃、折技、扶行、摩挲、推拿等，是依据中医理论，在体表特定部位施以各种手法，或配合某些肢体活动，来恢复或改善身体功能的方法。推拿按摩是人类最古老的疗法之一，属中医学的重要组成部分。因其简便安全，疗效显著，一直被广泛应用。

1. 推拿之源 推拿按摩这种重要的疗法，可以在古代书籍的记载中管窥它的发展历程。据文献记载，《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》奠定了按摩在中医学理论体系中的基础，初步确立了其作为一门学科在中医学体系中的地位，而专著《黄帝岐伯按摩十卷》更说明在秦汉以前，按摩已成为一种比较成熟的医疗手段。虽然该书早已失传，幸而同期完成的经典《黄帝内经》中，亦有不少相关章节，对于按摩起源、手法、临床应用、适应证、治疗原理都有阐述。《黄帝内经》中指出：“按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气及得复。”说明在秦汉时期推拿已成为医疗和养生的重要手段。《素问·异法方异论》中记载：“中央者，其地平以湿……故导引按跷者，亦从中央出也。”《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，其中的阴阳五行学说、脏腑经络学说、气血津液学说、诊断方法、治疗原则等，都成为推拿按摩学中重要的指导原则。《黄帝岐伯按摩十卷》是以养生为主的一本论著，其将推拿作为主要的保健方法。

魏晋南北朝时期，膏摩疗法有了一定程度的发展。葛洪在《肘后备急方》中首次为膏摩的药方、辨证和制造方法等作了系统总结。《肘后备急方》中还记载了以掐按人中、拇指按胃脘、抓脐上3寸、抄举法、捏脊法、背法、口内复位法等手法治疗昏厥、溺水、卒心痛、颞颌关节脱位等急症。其所著《抱朴子·内篇·遐览》中曾提到有《按摩导引经十卷》，惜已佚，但在陶弘景《养性延命录》中，曾转引导引经部分内容曰：“……平旦以两掌相摩令热，熨眼三过，次又以指搔

目四眦，令人目。……又法摩手令热以摩面，从上至下，去邪气令人面上有光彩。又法摩手令热，雷摩身体，从上而下，名曰干浴，令人胜风寒时气、热头痛，百病皆除。”导引经的上述内容曾为许多书籍所推崇、引用。而陶弘景《养性延命录》这本巨著，介绍了啄齿、熨眼、按目、牵耳、梳头、摩面、擦身等成套导引、按摩动作，成为后世养生保健、疾病自疗之自我推拿法的源头。

隋唐时期是中医推拿发展的盛世。此时的按摩基础理论、诊断技术及治疗方面都已发展到相当水平。孙思邈的《千金方》中记载了许多自我推拿的方法，如《千金要方》中指出：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚避寒风。”《备急千金要方·养性》中提及：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”还有天竺国按摩法、老子按摩法等，自我推拿的广泛普及，说明当时的人们保健意识有了很大程度的提高。唐代巢元方在《诸病源候论》的每一个章节中均附有养生导引法，尤其重视摩腹养生之术。他说“病有新旧，疗法不同，邪在毫发，宜服膏及摩之”；强调“摩时宜极力，令作热，乃速效”，“向火以手摩”，“日两三度”，“数百遍佳”等。

宋金元时期，按摩运用范围扩大。由于其间战争频繁，跌打损伤较多，故孕育了后世正骨推拿分科。为了更好地推广和应用按摩导引方法，医生开始习武，一方面是为了增强体质，一方面也希望习武可以给患者提供新的内容。将按摩导引与武术结合，对后世按摩发展有很大影响。宋徽宗仿宋太宗诏编的《圣济总录》首先将按摩作为专论单列，对按摩疗法进行总结和归纳，为现存最早最完整的推拿专著。该书对按摩的治疗机制作了精辟的阐述，“大抵按摩者，每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则悍者有所归宿”。被后世誉为研究推拿机制的经典。

明代的按摩治疗非常盛行。在小儿治疗方面，当时积累了很多经验和理论知识，形成了独有的小儿推拿体系。著名小儿推拿专著相继问世，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。“推拿”这一名称也是由此时开始流行，当时的小儿推拿专著如龚云林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、周于蕃的《小儿推拿秘诀》就采用了推拿这一名称。周于蕃的《小儿推拿秘诀》描述小儿推拿八法最为精彩，创造性地将按摩手法归纳为按、摩、推、拿、揉、运、搓、摇八法，成为按摩基本手法。

到了清代，这种用手直接接触病人肌肤治病的方法，被清朝的封建统治阶级认为是“医家小道”，“有伤大雅”。因此，推拿按摩作为主流医学几近殆绝，好在一些医者将按摩改作推拿，并且由于疗效显著，在民间仍被广泛应用，专著发表很多，如熊应雄《小儿推拿广意》、骆如龙《幼科推拿秘书》、钱怀村《小儿推拿直录》、夏云集《保赤推拿法》。《医宗金鉴》对推拿手法治疗骨伤疾病作了较系统的总结，将摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，确立了

正骨推拿的分科。

2. 推拿之流 起源在远古时代,是劳动人民长期与疾病做斗争的过程中认识和发展起来的。人类因寒冷或撞击、扭挫、跌损等外伤引起肢体麻木、疼痛时,都会出于本能的自己或让同伴搓摩、按揉不适部位,以抵御寒冷、减轻伤痛。经过长时间的实践和不断的总结,这种自发的本能行为逐渐发展成自觉的医疗行为,形成了最古老的推拿按摩疗法。

春秋战国时期,按摩在医疗中就被广泛应用。战国时,名医扁鹊用按摩诸术治愈虢太子暴疾尸厥等。我国现存最早的医学著作,秦汉时期的《内经》中记载了按摩的治疗范围有痹症、痿症、口眼喎斜和胃痛等;其中还描述了按摩工具,如“九针”中的“圆针”“鍉针”,可见那时按摩和针灸的关系较为密切,常常结合使用。

魏晋隋唐时期,设有按摩专科,有了按摩专科医生。例如,隋代有按摩博士的职务,到唐代设立了按摩科,还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工的等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下,教按摩生“导引之法以除疾,损伤折跌者正之”,开始了有组织的按摩教学工作。另外,由于经济、文化、交通发达,对外交流频繁,推拿也随中医学传入朝鲜、日本、阿拉伯等国家。这个时期,导引即自我按摩,作为按摩的一种十分盛行。晋代的《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》(已佚),隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩之法。自我按摩如此广泛开展,说明了按摩疗法重视预防,注意发挥病人与疾病做斗争的主观能动性。隋唐时期,在人体体表上施行按摩手法时,涂上中药的制膏,既可防止病人的表皮损破,又可使药物和手法的功效相得益彰,膏摩方法有了发展。膏的种类很多,有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等,根据不同病情选择应用。而且,膏摩还可用以防治小儿疾病,如《千金要方》说:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风。”《续神仙传》关于唐杭州县吏马湘以“竹杖打之”治疗腰、脚曲等的记述是器械拍打手法的最早记载。

宋金元时期,推拿运用的范围更加广泛,不仅仅是一些“损伤折跌者”。《宋史》记载庞安时按摩催产术,“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将比,七日而子不下,百术无所效……令其家人以汤温其腰腹,自为上下拊摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子”,运用了按摩法催产。在民间推拿流传于洗浴、理发业和养生群体,使保健推拿更加职业化、规范化和个体化,如罗真《净发需知》《按摩修养歌诀》详述了人体各部位保健推拿方法。王廷相《摄生要义》论述了自我养生按摩和全身保健按摩法——大度关法;曹珩《保生秘要》论述了各种疾病的自我推拿导引法等。这个时期比较重视推拿手法的分析,如《圣济总录》中说:“可按可摩,时兼而用,通谓之按摩;按之弗摩,摩之弗按,按止以手,摩或兼

以药，日按日摩，适所用也。……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，抑遏则剽悍者有所归宿。”其对每个具体手法认真分析，进一步认识到推拿的治疗作用。

明代封建社会处于没落时期，资本主义生产方式已有萌芽，新的生产方式的产生伴随了医学科学的发展，按摩属 13 个医学科目之一，太医院设有按摩科，主要针对内科、儿科、骨伤科等疾病。此时按摩在治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验，形成了独特的小儿推拿体系，如小儿推拿的穴位有点，也有线（如前臂的“三关”“六府”）和面（如手指指面部的“脾”“肝”“心”“肺”“肾”等）。在小儿推拿临床实践的基础上，编写了诸多小儿推拿著作，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；其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的儿科推拿书籍。按摩又有推拿之称，正是从这时小儿推拿的名称开始盛行的。

推拿真正产生流派是在清代，如一指禅、内功、正骨、腹诊、脏腑络捏筋拍打等民间推拿流派，明代传承下来的小儿点穴推拿流派，均以分散的形式在民间存在和发展，一直延续到民国时期并出现地域性特征。例如，鲁东湘西的儿科推拿、北方的正骨推拿、江浙的一指禅推拿、山东的武功推拿、川蓉的经穴推拿、上海的攘法推拿等。

到了清末民国时期，中医发展几乎停顿。推拿专业更受官方抵制，只能在民间流行。虽然如此，因其简便有效，在民间继续发展。例如，在一指禅推拿的基础上，逐渐形成滚法推拿；在练功和武术的基础上，发展了平推法推拿或称为内功推拿。而 1933 年出版的黄汉如所著的《黄氏医话》，是目前现存的第一部推拿医话。该书记载了作者数十年间运用推拿治疗疾病的验案和心得，介绍了一指禅推拿的来源和特点，可惜未涉及具体手法。使后世学者无法窥得其中奥秘之处。

新中国成立后，由于党和国家的充分重视，推拿医学进入了一个全面发展的新时期。20 世纪 70 年代末、80 年代初，全国各个中医院校相继成立推拿专业，完善推拿专业专科、本科、研究生和外国留学生教育体系，为中医推拿培养了大量的高级人才。

3. 自我按摩之源流 应用推拿防病治病、健身益寿，在我国有悠久的历史。而自我按摩，又称保健推拿，作为中医推拿的重要领域更是意义非凡。几千年前就受到我国医学家和养生学家的高度重视，如我国现存最早的医学著作，秦汉时期的《内经》中记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼喎斜、胃脘痛等。我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚），也是秦汉时期成书的。

隋代的《诸病源候论》每卷之末，都附有导引按摩之法。当时，自我按摩

作为按摩的一个内容十分盛行，它的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病做斗争的主观能动性。尤其是著名医学家孙思邈十分推崇按摩导引，他在《备急千金要方·养性》中提及：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”孙氏此论，既是对唐代以前养生学的继承，又是他自己经验的总结，对后世的影响很大。

二、按摩疗法的作用原理与功效

（一）作用原理

按摩能够疏通经络，使气血周流、保持机体的阴阳平衡，所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对身体健康有重要作用。

1. 调整脏腑，疏通经络，行气活血、祛瘀止痛 推拿作用于创伤部位的体表及穴位，加快局部血液循环，激发经气，疏通经络，推动气血运行，以祛瘀、消滞、止痛。《黄帝内经》里说：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里穴，推脾经可疏通脾胃两经行气消滞。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴液循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说：“按摩法能疏通毛窍，运旋荣卫。”这里的运旋荣卫，就是调和气血之意。因按摩是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。现代医学认为，推拿手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的作用来提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴液循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

2. 理筋散结，整复错缝，润滑关节 推拿按摩手法可以促进局部气血运行，消肿散结，改善代谢功能。同时采用适当的被动运动法，可以松解粘连、润滑关节、纠正关节错缝，恢复关节的正常功能，纠正软组织与关节错位。推拿的最大特点是以手直接作用于患者的某一部位，推拿手法的拨动、按压、叩击、推挤等可改变软组织的位置；手法的扳、摇、拔伸等可改变关节的位置。因而，在明确解剖的基础上，根据具体的伤情，采取有针对性的推拿手法是纠正软组织与关节错位的最佳方法。

3. 加速恢复功能，缩短康复期限，消除后遗症状

（1）促进血液循环：改善神经功能和局部软组织与关节的营养状态，促使损伤的修复。修复损伤组织的必要条件是不断地供给修复的原料，而养料存在于血液，运输于血液。推拿在损伤局部柔和、静态的机械刺激与所产生的热效应，

可以明显改善局部的血液循环,增强其代谢,增加局部供血供氧,从而有利于损伤组织的修复。

(2) 防治肌肉萎缩:提高肌肉的工作能力,增加关节滑液的分泌,加大关节的活动范围,促进组织生长发育。

(3) 分离与松解粘连:恢复运动功能的最大特点在于运动。运动系统疾病的共同表现之一就是运动障碍。整个推拿过程都在运动,推拿的各种手法都使患者的软组织或关节产生一定的被动运动。因而推拿是帮助恢复运动功能的好方法。

(二) 功效

1. 推拿对人体运动系统的作用

(1) 推拿可使肌肉纤维被动活动:推拿使被牵拉的肌肉放松,消除疲劳,使肌肉需要的氧气和营养物质得到及时的补充,促进了乳酸等代谢物的吸收和排泄,提高了肌肉的运动能力。

(2) 加快局部血液循环:改善组织营养,消除疲劳,减轻运动后肌肉酸痛,并且能有效地解除骨骼肌的痉挛,并消除局部的炎症反应而具有良好的镇痛作用。

2. 推拿对人体心血管系统的作用 推拿有改善心动过快、双向调节血压、改善血管顺应性、扩张血管,促进血液循环,改善心肌供氧、增大心输出量、改善心泵、加强心脏功能的作用。

3. 推拿对人体呼吸系统的作用 推拿通过对穴位、经络等的刺激,影响肺的功能。如加深呼吸,增加氧气的吸入和二氧化碳的排出,增加肺活量,改善气急气短,使肺保持良好的状态。

4. 推拿对人体神经系统的作用 推拿可改善神经调节的状态,不同的手法可起到兴奋或抑制的作用,还可降低周围感觉神经末梢的兴奋性,故常用于止痛。

5. 推拿对人体消化系统的作用 推拿的刺激,使胃肠道平滑肌的张力、弹力、收缩力增加,加速胃肠蠕动,促进胃肠消化液的分泌,从而促进消化吸收,调节胃肠运动。

6. 推拿对人体皮肤的作用 可消除衰老的上皮细胞,改善皮肤功能,增加皮肤弹性,美容、润肤。

7. 推拿对人体免疫系统的作用 提高机体免疫力。使白细胞的数量增加,并能增强白细胞的噬菌能力。

三、按摩疗法的适应证和禁忌证

(一) 适应证

按摩的治病范围很广,而且随着按摩学科的迅速发展,按摩的适应证也在

逐渐扩大。在伤科、内、妇、儿、五官科，以及保健美容等方面都有按摩适应证。尤其对慢性病、功能性疾病疗效较好。现在运用按摩取得很好效果的疾病分为以下种类：

1. 闭合性的软组织损伤 如落枕、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节侧副韧带损伤、梨状肌综合征等。

2. 肌肉韧带的慢性劳损 如慢性腰肌劳损、背肌劳损、腰棘上韧带劳损等。

3. 骨质增生性疾病 如退行性脊柱炎，膝关节骨关节炎，跟痛症等。

4. 周围神经疾病 如面神经麻痹，三叉神经痛，坐骨神经痛，腓总神经损伤等。

5. 内科疾病 如感冒、头痛、失眠、胃脘痛、胃下垂、呃逆、便秘、偏瘫等。

6. 妇科疾病 如月经不调、痛经、闭经、慢性盆腔炎、乳腺炎、产后耻骨联合分离症等。

7. 儿科疾病 如婴幼儿腹泻、小儿营养不良、小儿遗尿、小儿肌性斜颈、小儿脑瘫等。

8. 保健美容 如减肥、祛斑等。

（二）禁忌证和禁用部位

有一些情况不能采用按摩疗法，否则会影响病人的身体康复，贻误治疗时机。下面介绍几种不能按摩的病人：①流感、乙脑、脑膜炎、白喉、痢疾，以及其他急性传染病的病人。②急性炎症的病人，如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝织炎等。③某些慢性炎症，如四肢关节结核、脊椎结核、骨髓炎。④有严重心脏病、肝脏病、肾脏病及肺病的病人。⑤恶性肿瘤、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦虚弱的病人。⑥血小板减少性紫癜或过敏性紫癜的病人。⑦大面积的皮肤病患者或患溃疡性皮炎的病人。

四、常用穴位的功效与主治

（一）手太阴肺经

本经循行：本经起于中焦，向下络大肠，回过来沿着胃上口穿过膈肌，入属肺，从肺系横行出于胸壁外上方，出腋下，沿上肢内侧前缘下行，过肘窝入寸口上鱼际，直出拇指桡侧端少商穴。其分支从前臂列缺穴处分出，沿掌背侧走向食指桡侧端，经气于商阳穴与手阳明大肠经相接。

本经穴位：中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。