

轻松按摩腹



全家人的按摩书

施仁潮 主编

或许你
正为自己的小肚腩而烦恼
想减掉
却又不得要领
也可能你
正为孩子的肠胃不好、拉肚子而担心
又或者
你在为腹痛、便秘总是折磨你而寝食难安
这一切
其实都可以通过按摩腹来解决



本书荣获2010年

全国中医药

科普图书著作奖

摩腹宜常 可祛百病

唐代名医孙思邈常“以手摩腹”作为养生之道，宋代诗人陆游也常做“摩腹功”。他们都成了古代闻名的长寿者。

解衣许我闲摩腹，又作幽窗梦一回。

——陆游



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松摩腹 / 施仁潮编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011.5

(健康从按摩开始)

ISBN 978-7-5341-4114-0

I. ①轻… II. ①施… III. ①腹—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088834 号

丛 书 名 健康从按摩开始

书 名 轻松摩腹

主 编 施仁潮

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

排 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 6.25

字 数 85 000

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4114-0 定 价 24.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王 群 责任美编 金 晖

责任校对 张 宁 责任印务 徐忠雷

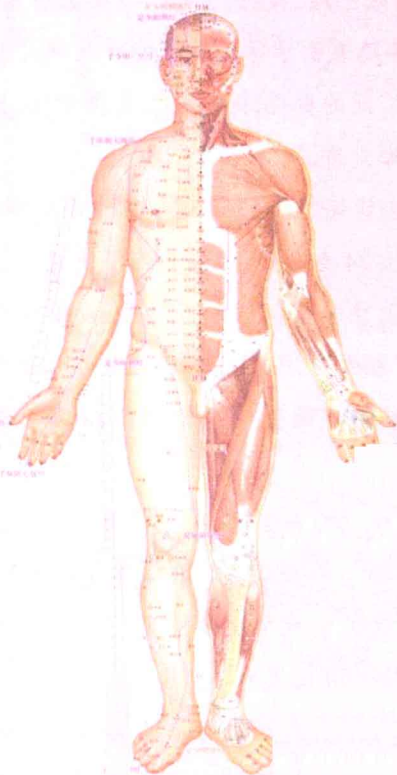
轻松按摩腹

QINGSONG I GET IT

全家人的按摩书



施仁潮 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

作者的话

人们在肢体受冻时,会用手摩擦取暖;打嗝、咳嗽时,会情不自禁地去拍打胸背部;受到损伤出血时,会本能地用手按压止血;损伤疼痛时,会通过抚摩、揉动来止痛,这就是按摩。

按摩作为祛病健身的有效手段,被历代医家、养生家所推崇,用于祛病康复,保养健身。近年随着医学保健知识的普及和人们对健康的追求,按摩得到了更为广泛的重视,医院设立了推拿科,社区卫生服务中心有了按摩室,按摩走进了广大家庭。

早在 2000 年,我们就组织编写了《轻松学按摩》小丛书,共有《摩面》《摩腹》《捏脊》和《擦足》4 个分册,分别介绍了头面部、腹部、背部、足部的经脉与穴位,围绕养生保健和疾病防治,配以精美彩照,明确了按摩部位,讲述了按摩方法。该丛书由浙江科学技术出版社出版后,受到了好评,于 2010 年荣获“新中国成立 60 周年全国中医药科普图书著作奖”。

当今,全国上下掀起了强盛的养生风,中医保健受到了前所未有的重视,按摩保健更是红红火火,成了人们日常保健的重要内容。为了适应社会需求,我们对丛书进行了重新整理,增加了相关的保健内容,如遗传和营养影响小儿生长发育、增强小儿体质的窍门、鼻保健防感冒、用食物来通便排毒、饮食调养帮助消除黑眼圈等等。我们相信,增补了这些内容,有助于广大读者在按摩的同时了解保健知识,提高阅读兴趣,而且对普及养生知识,提高按摩的防病治病效果,都会有帮助的。经增补充实后,丛书的主题突出了健康,所以改名为《健康从按摩开始》,4 个分册分别叫做《每日摩面》《轻松摩腹》《快乐擦足》和《爱上捏脊》。

只要你有心,按照书中的文字讲述和图片示范,相信能很快学上一招,让自己、让家人享受到揉、抹、推、擦带来的益处。

施仁潮



薄教授说摩腹

薄智云



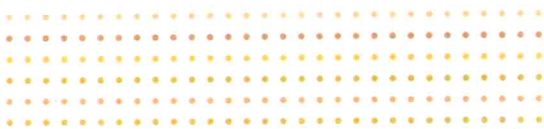
我出生于中医世家，搞针灸已经30多年了。在长期的针灸治疗过程中，我发明了一种无痛的针灸疗法——腹针疗法，能使患者在很短的时间内消除病痛，或使病情得到显著改善。近年我在北京成立了腹针培训中心，向来自全国各地、东南亚及欧洲的人们推广这一技术，受试者无不感叹腹针之灵验。

腹部与全身应答关系非常明确，排布有序的穴区带是先天形成的经络系统，刺激腹部，能有效地调节全身功能。

人的肠道弯弯曲曲，肠壁上有大量褶皱，阻碍了代谢产物的排泄，这是许多人经常便秘或大便不畅的原因。粪便累积后腐败发酵，有害物质进入血液，对身体伤害很大。而摩腹能直接刺激腹部，促进排便，并使肠中积聚的毒素及时排出。

多年的经验表明，刺激脏腑器官能收到调节脏腑功能、防治疾病、健身益寿的良好效果。摩腹时在腹部施加恰当的力，能激发胃肠功能，使腹中松快；能提高消化功能，使食欲增加；能调节神经功能，促进睡眠，防治失眠。

肥胖者多半大腹便便，而摩腹能让肚子瘪下去。坚持刺激腹部的关元穴、中脘穴，可达到益寿健身的目的。采用摩腹的办法辅助治疗多种内科疾病、小儿疾病、妇科疾病和精神疾病，均能收到很好的效果。



Part 1

摩腹与保健

◆腹常摩,身常健 /10

清肠通便,促进排毒 /10 消积祛滞,清除体内毒素 /11

按摩脐腹,维持机体康泰 /12

◆腹中藏乾坤 /14

腹中的脏腑 /14 脐、神阙与丹田 /15

◆腹部经脉与穴位 /16

循行腹部的经脉 /16 腹部的主要穴位 /16

小儿胸腹部的特定穴位 /20 腹部穴位的定位 /21



Part 2

摩腹的方法

◆摩腹法 /24

按 /25 揉 /25 推 /25 擦 /26 拿 /26 振 /26

◆小儿腹部按摩的特殊手法 /27

按弦走搓摩 /27 开璇玑 /27 分推腹阴阳 /27 揉脐及鸠尾 /27

◆延年九转法 /28

摩剑突部 /28 摩腹中线部 /28 摩腹部两侧 /29

推按腹中线部 /29 右手绕脐腹按摩 /30 左手绕脐腹按摩 /30

推左侧胸腹 /31 推右侧胸腹 /32 上体摇转 /32

◆缩肛法 /35

◆摩腹的注意事项 /36

Part
3

摩腹健身

◆减肥健美 /38

按穴 /38 捏腹 /39 推腹 /39

◆延年益寿 /40

揉上脘 /40 揉关元 /40 摩腹 /41

◆提高睡眠质量 /42

揉腹 /42 振腹 /42

◆增进食欲 /44

按揉梁门 /44 分推腹部 /44

◆消除食积 /46

推积法 /46 摩腹 /46

◆通便排毒 /48

推腹 /48 揉脐腹 /48



Part
4

摩腹祛病

◆顺运中脘 /52

顺运中脘 /52 分推胁肋 /52 配合拍背 /52

◆按揉天枢 /53

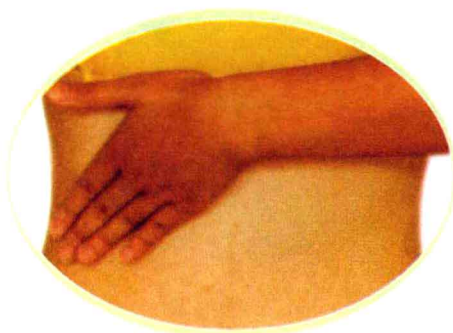
按揉天枢 /53 按揉脐部 /53

◆小儿推拿 /55

揉鸠尾 /55 推抹腹部 /55

◆营养不控 /56

捏腹 /56 摩腹 /56





◆ 佝偻病 /57

按揉中脘 /57 推腹 /57 揉腹 /57

◆ 遗 尿 /59

按关元 /59 按中极 /59 摩脐腹 /59

◆ 月经不调 /60

按穴 /60 推腹摩腹 /61

◆ 痛 经 /62

按揉气穴 /62 捏腹肌 /62 推下腹 /62

◆ 闭 经 /63

按四满 /63 按气穴 /63 擦少腹 /63

◆ 慢性盆腔炎 /64

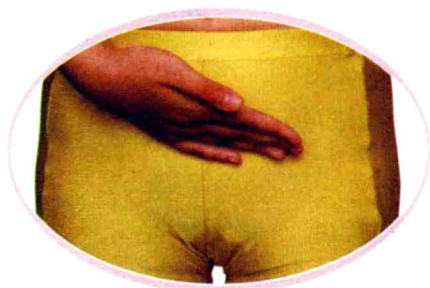
按揉水道 /64 摩少腹 /64

◆ 产后腹痛 /66

推气冲 /66 摩腹 /66 振腹 /66

◆ 慢性胃炎 /68

按腹通谷 /68 推揉上腹 /68



◆ 胃及十二指肠溃疡 /70

掐揉天枢 /70 按揉下脘 /70

◆ 胃下垂 /72

按揉建里 /72 托胃 /72 推胃 /73

◆ 胃石症 /74

揉上腹 /74 推腹 /74

◆ 呃 逆 /76

按揉幽门 /76 按揉不容 /76 推胃经 /77

◆慢性肠炎 /78

按揉天枢 /78 按揉大横 /78 揉腹 /79

◆糖尿病 /80

按揉胰点 /80 摩腹 /80

◆更年期综合征 /82

擦揉胸胁 /82 推期门 /82 按揉水分 /82

◆肾下垂 /84

推腹 /84 拿腹 /84



◆慢性肾小球肾炎 /85

按水分 /85 按石门、关元 /85 揉腹 /85

◆尿失禁 /87

按揉气海 /87 擦揉中极 /87 摩腹 /88

◆阳痿 /89

揉石门 /89 推擦关元 /89 揉腹 /89

◆早泄 /91

按揉鸠尾 /91 擦少腹 /91 揉上腹 /91



◆遗精 /93

按揉大巨、滑肉门 /93 擦两胁 /93 摩腹 /93

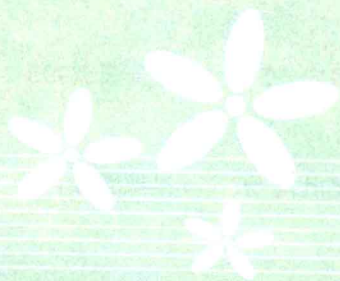
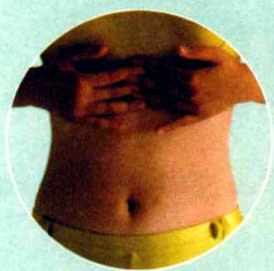
◆慢性阑尾炎 /95

按气穴 /95 按揉麦氏点 /95 揉腹 /95

◆肠粘连 /97

拿揉肚角 /97 推擦腹部 /97





Part

1

摩腹 与保健

◎腹中藏乾坤。腹中的经脉穴位都和机体脏腑功能息息相关。

◎腹常摩，身常健。摩腹能清肠通便，消积去滞，维持机体康泰。



腹常摩，身常健

清肠通便，促进排毒

这里首先要告诉大家的是，以摩腹为主的健身方法对失眠、便秘、积食等疾病的防治效果非常好，对强健筋骨、充沛精力也颇有良效(图1)。

摩腹之所以能祛病健身，延缓衰老，主要是由于刺激了胃肠，使大便通畅，及时排出了肠中积存的废物和毒素。古人说得好：

“肠中常清，可得长生。”

肠的主要功能是吸收食物中的营养物质，并将食物残渣形成粪便排出体外。在这个过程中，肠蠕动起着重要的作用。年老体弱，或病后体虚，燥热内结，导致津液不足，消化液分泌减少，就会引起肠道蠕动功能减弱，从而产生大便干结，排便困难。便秘者由于不能及时排出粪便，食物残渣在腐败菌作用下发酵，会生成一些对机体有害的物质。





这些物质经肠道吸收，随血液流到肝脏，一旦超出肝脏所能承受的解毒能力时，就会进入脑及全身，影响脑功能和细胞代谢，导致多种疾病的发生。同时，食物中的胆固醇、胆汁中的胆盐在肠道内可生成致癌化合物，如在肠道内停留时间过长，刺激肠道黏膜，会诱发大肠癌。此外，大便秘结时常会强挣努责，从而使腹压升高，引起痔疮出血、肛裂，高血压患者还可能诱发中风（脑卒中）。

中医学认为，大便秘结、宿便留毒会导致胃肠不清、气血逆乱、脏腑功能失调；胃肠结滞则引起消化不良、脱肛、痔疮、肛瘘、肛裂，甚至发生肠梗阻、阑尾炎、皮肤病等多种疾病；浊气上扰，则发生头昏、头胀、头痛、耳鸣目糊、咽痛口臭、牙龈肿痛等症状。历代养生家都把保持大便通畅放在十分重要的位置。汉代著名养生家王充曾说过：“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无渣。”这是颇具见地的养生的理论。

有人曾做过这样一个实验：给一组中老年人食用含纤维素丰富的蔬菜，保持每天大便一次；给另一组中老年人吃精制食品，3~5天大便一次。10天后各取1克粪便样品观察，结果是食蔬菜多、大便通畅者，肠道杆菌的平均数为 10^4 个，而食精制食品者则高达 10^8 个。由此可见，保持大便通畅可使肠道细菌的数目明显减少。

临床研究还证明，大便通畅者血中胆固醇、肌酸等有害物质能迅速减少，使血液变得洁净通畅，有利于防治肿瘤、肾小球肾炎、肝炎、糖尿病、风湿性关节炎等疾病。可见，保持大便通畅，祛除宿便，使肠中常清，有着重要的祛病健身的效果。

消积祛滞，清除体内毒素

在大便每日一次的正常情况下，仍要注意祛除宿便及积滞。

人在进化过程中，由四脚爬行发展到直立行走，从力学角度讲，内脏容易发生下垂。随着年龄的增长，大肠、小肠也会渐渐失去弹性或扭曲松弛。当大肠变松弛后，肠壁上会形成大量的褶皱，褶皱又可形成袋状的窝，临床上称为“憩室”，粪便就积在这里，形成宿便。因为宿便在憩室内，一般情况下不易排出，累积在肠内引起腐败发酵，产生有害物质，后者经大肠壁吸收进入血液，会引起各种疾病。所以，宿便务必祛除。

国外学者梅尼尔可夫将人的衰老归咎于宿便，他指出：“人之所以衰老，是因为大肠内存在大量的细菌，这些细菌在大肠内起腐败发酵的作用，制造有害的化学物质。这些有害的化学物质不断地、自然地被体液吸收，引起自我中毒，从而导致衰老。”日本许多自然疗法的学者对祛除宿便也很有研究，主张采用绝食疗法、生蔬菜疗法来排除宿便。



陈先生在40多岁时患了严重的胃肠功能紊乱症,北京协和医院钡餐造影显示,他的胃下垂达7厘米,横结肠中段也下垂,升结肠末端与降结肠起始端均能见到憩室影。后来采用了针灸、摩腹等方法,同时配合短时绝食来排除宿便,收到了很好的效果。在采用上述方法的同时,陈先生还在饮食上坚持两点:一是吃七八分饱,每餐如此;二是多吃生蔬菜、新鲜瓜果。从此,他的身体状况得到了良好的改善。

金元时期的名医朱丹溪倡导养阴,主张恬淡虚无,修身养性,强调泻火保阴,对养生医学做出过重要的贡献。他的一个著名观点就是“倒仓论”,他认为,人体的胃肠就像储藏谷物的粮仓,水谷五味进入体内,必先到达胃部,而人们往往对可口的东西难以自制,摄入过量,胃肠负担过重,致生积滞。同时,过量的摄食及情志所伤都会损伤胃肠功能,最终导致积滞、痰饮、淤血的壅阻。而这些东西均非机体生理所必需,乃属于致生疾病的邪毒,所以,必须采取“倒仓”的方法清理肠中浊物、残渣,荡涤留毒,“濯涤使之洁净”。目前,社会上兴起的洗肠风,其着眼点也正在于此。

“倒仓”的着眼点在于“肠中常清”,而摩腹可通过各种手法刺激腹部,使肠道能推陈出新,祛除滞留。祛除了体内的积滞留毒,机体的新陈代谢会更加旺盛,机体也就更有活

力,这对于防治疾病、延年益寿都是大有裨益的。

按摩脐腹,维持机体康泰

清朝,有一位叫方开的老人,他的形体坚实,撼之若铁。人们曾用长绳系住其腕部,数人在后面拉,试验他能否再往前挪动。谁知他一甩手,十多个人踉跄往前扑,没等回过神来,他已一手提起一人飞速前奔了,观者无不称奇。他的腰腿轻捷,行走如飞,至城中买烙饼,行走40余里,到家后饼仍烫手。他的体魄之所以如此强壮,肢体之所以如此轻健,是由于在长期的健身实践中,他发明了一种以摩腹为主的健身方法——延年九转法,并坚持进行锻炼。据文献记载,方开老人活到了102岁。

延年九转法共有9个步骤,其中8个步骤是在腹部摩动,1个步骤是转动腰腹。其具体做法将在下文介绍。

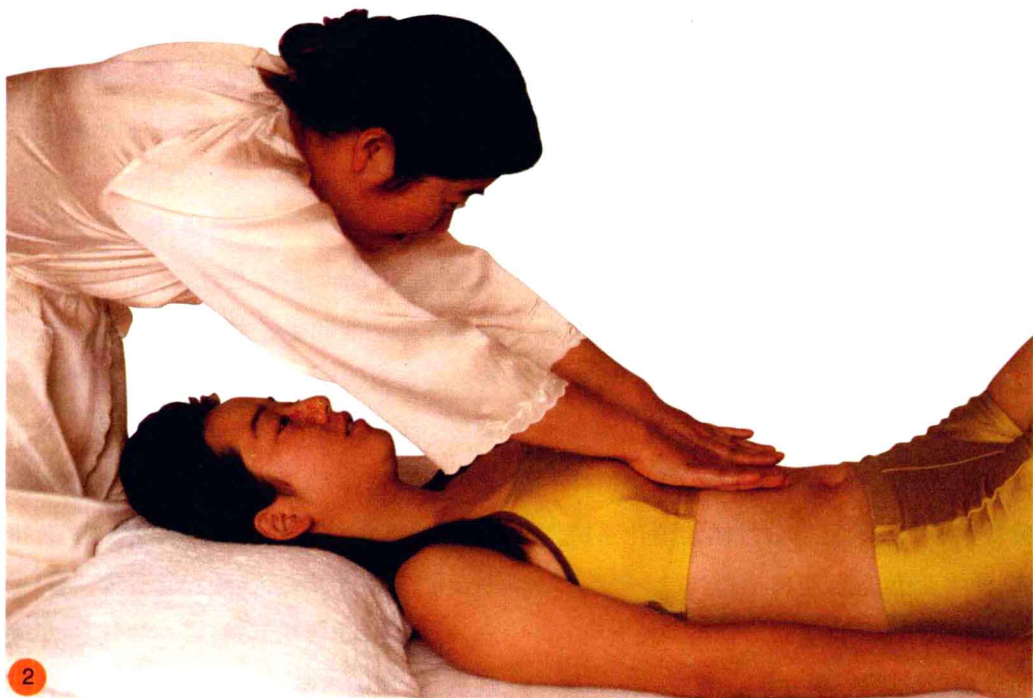
通过摩腹锻炼,首先会感到腹中松快,食欲增加,这是提高了脾胃消化功能的结果。摩腹能直接或间接地促进胃肠蠕动,增强胃肠壁微血管和淋巴的功能,促进消化液的分泌,从而加强了脾胃对食物的消化和吸收能力,促进了气血的生化,使全身各组织器官及四肢、肌肉得到营养。坚持摩腹,会使脾胃功能旺盛,食欲增加,肌肉丰满,体格健壮,筋骨强健,步履轻盈有力(图2)。



延年九转法从摩腹到摇转,通过刺激腹部,可有效调节神经功能,促进睡眠,防治失眠。据载,有个叫韩德元的老人在49岁时患上失眠症,遍访名医验方20多年,尽调治之能,但均无效。后得延年九转法,早晚按此法习练,不到两个月就解除了失眠苦恼。他每晚练毕能彻夜酣睡,次日神清气爽,行走数十里,两足轻快有力。由于效果好,求学者甚众,于是他将这一健身方法缮写描画,作跋印发,使之广泛流传。

对于便秘者来说,摩腹能促进肠蠕动,收到通便的效果,进而使健康状况得到改

善。家住杭州的章大妈便秘3年,排便少则三五天一次,多则七八天一次,有时虽有便意,但排便仍非常困难。开始时她吃蜂蜜、用中药番泻叶泡茶饮服能收小效;以后逐渐失去作用,每次如厕,必汗出头晕,疲乏不堪。后来她坚持摩腹1周,即感到腹中畅快,其间解大便一次,已不像以往那么艰难。以后坚持每天摩腹3次,配合饮食调养,不过1个月,大便即维持在两天一次,且较畅快,摆脱了服用通便药的烦恼,全身健康状况也大有好转。





腹中藏乾坤

■ 腹中的脏腑

摩腹主要是指对胃脘以下、耻骨毛际以上的腹部进行摩动。腹内有脾、胃、肝、胆、肾、膀胱、大肠、小肠、阑尾、子宫、卵巢等脏器，这些脏腑器官在生理功能上互相联系，病理变化上互为影响，尤其以脾与胃、肝与胆、肾与膀胱的关系最为密切。摩腹通过对这些器官的刺激，能起到调节脏腑功能、防治疾病的良好作用。

● **脾与胃** 中医认为，食物进入胃部以后，需要脾的运输散布，输送精微物质到全身，营养五脏六腑、四肢百骸，以及皮毛、筋肉和组织器官，所以说脾胃同是水谷之海，生化之源。从其功能上分析，脾和胃两者互相协调，在食物的消化吸收方面发挥着极为重要的作用。如果脾失升清，胃失降浊，就会出现头晕、呕吐、呃逆、暖气等病症。按摩能调节脾胃功能，促进消化吸收，保证机体的营养供给，从而能有效地防治消化系统疾病，使人面色红润、肌肉丰满。

● **肝与胆** 肝主疏泄，可调畅气机，帮助脾胃消化吸收，并主藏血，与筋膜、爪甲、

眼睛的关系密切。胆附着于肝，能分泌胆汁，影响消化和情志活动。肝胆的功能正常，则气血和畅，足、掌、指、目得以供养，使机体发挥正常的功能活动。如果肝胆功能失常，则气郁不畅，可以出现胸胁不适、胸乳及少腹胀痛、不思饮食等症状。肝气上逆，可引起头目胀痛、面红目赤、心烦易怒；肝气郁滞，可引起胁痛、口苦；肝血不足，可见两目干涩昏花，肢体麻木、屈伸不利；胆汁淤滞，还会出现黄疸。按摩腹部能加强肝胆的疏泄功能，使机体的气机调畅、气血调和，还能通利经络、调畅情志，达到很好的疏肝利胆和防治肝胆疾病的效果。

● **肾与膀胱** 肾主藏精，主骨，生髓，充脑，主生长发育、生殖，因此肾的精气盛衰关系到生殖功能和生长发育。肾还主水，与膀胱的关系密切，在调节体内水液平衡方面起着极为重要的作用。肾还主纳气，在呼吸中起着重要的作用。肾的功能健旺，则精血充盈，体魄强壮，肢体轻捷有力，呼吸均匀，排尿正常；肾精亏虚，会出现腰脊酸软，眩晕健忘，听力减弱或耳鸣耳聋；肾不纳气，可见呼吸表浅，动则气喘，呼多吸少；肾虚气化不



利,可见尿少,尿闭,水肿;肾气不固,可见尿多,小便清长,尿有余沥,遗精。摩腹能加强对肾的刺激,能激发元气,使肾的功能得以发挥,各种与肾功能相关的病症得到治疗。

●**心与肺** 心、肺虽位居胸中,但通过经脉的作用,心与小肠、肺与大肠建立了密切的联系。某些肠病症的表现,实际上是肺与心病变的反映,肠功能健全,有助于心、肺的安和。摩腹对于这些脏腑功能的发挥、疾病的防治,均有很好的效果。

对于妇女来说,腹中还有子宫、卵巢,摩腹有助于妇女保健,防治妇科病。

■ 脐、神阙与丹田

脐,又称脐窝,是由新生儿时脐带残端遗留的创面愈合而形成。脐带作为一个废弃的组织,会在新生儿期干燥、脱落,而小儿脐周的一些血管会与周围的血管建立新的联系,另一些则成为结缔组织索,在新的环境下,部分地融入新的气血调节系统。

有学者认为,脐向四周及全身输布气血的功能在先天即已形成,以脐为轴心的腹部不仅有一个已知的、与全身气血运行相关的循环系统,而且还拥有一个被人们所忽略的全身高级调控系统。

“神阙”是针灸学上的穴位名称,指的正是脐。《经穴释义汇解》解释神阙时说:“穴在脐中,喻为元神之阙庭,故名神阙。”中医学

认为,在胎儿时,脐与脐带相连,具有向四周及全身输布气血的功能,能供给胎儿营养,是胎儿生长发育的先天本源,为生命的根蒂所在,所以用“神阙”来命名。

丹田,有“炼丹宝地”之意,犹如滋养万物、五谷丰登的良田。丹田是生命之祖、精气之源、五脏六腑之本,可以激发元气,协调脏腑,疏通经络,调和气血,使正气强盛,生机勃勃。练功强调意守丹田,按摩讲究刺激丹



田,还有灸丹田、熨丹田等,追求的是激发生命原动力,祛病健身,延年益寿。丹田有上、中、下之分,上丹田在头部的两眉之间,中丹田在两乳间,下丹田在腹中。一般所说的丹田,通常指腹中的下丹田(图3)。有人认为下丹田是指脐下1.5寸,在气海穴周围的一个区域;也有人认为是指深入于脐部的位置。

由此可见,神阙、丹田与脐有着密不可分的联系,在人体的生命活动中发挥着十分重要的作用。摩腹能直接刺激脐、神阙和丹田,故有良好的保健效果。