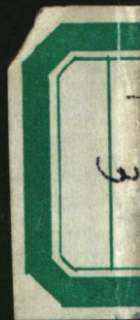


按摩療法

余永銳著

商務印書館





ISBN 962 07 3045 3

published & printed in Hong Kong H.K.\$6.00

余永銳著

按摩療法

商務印書館

按摩療法

著 者——余永銳

出版者——商務印書館香港分館

香港銅魚涌芬尼街2號D僑英大廈五樓

印刷者——中華商務聯合印刷（香港）有限公司

香港九龍炮仗街75號

版 次——1963年3月初版

1984年2月重印

© 1963 1984 商務印書館香港分館

ISBN 962 07 3045 3

前言

按摩是一種簡單實用的醫療方法，隨時隨地即可操作，毋需借助任何設備，既經濟，又方便。同時治病時非但不使病者感到痛苦，相反還有一種輕鬆、舒適的感覺，這些優點是其它療法所比不上的。

對某些急性或亞急性的疾病，施用按摩法常能立時奏效。至於慢性疾病，只要是本療法的適應症，經過一個時期的按摩，亦必生效。最主要的一點，就是按摩手術是一種良性的物理刺激，雖長期接受手術，亦不會像使用藥物那樣，出現不良的副作用。

高深的理論、過份專門的病理及生理名詞，都是使人感到不耐續讀的，為適應讀者的趣味，因此本書全部使用淺顯的文字，直接的語法寫成。

對於一般讀者，或醫師在臨床參考上，希望本書能作出若干貢獻。

余永銳

目 錄

第一章 按摩療法原理	一
第一節 概說	一
第二節 按摩對人體反應作用的探討	三
一 按摩對皮膚的作用	四
二 按摩對神經系統的作用	六
三 按摩對肌肉、關節的作用	七
四 按摩對血液循環與淋巴系統的作用	八
五 按摩對呼吸、消化系統的作用	九
六 按摩與中醫經絡學說的關係	一〇
第二章 按摩的各種手法	一三
一 按法.....(圖一、二、三)	一四

二 摩法.....	(圖四、五、六).....	一六
三 推法.....	(圖七).....	一九
四 拿法.....	(圖八).....	二〇
五 揉法.....	(圖九、十).....	二一
六 搓法.....	(圖十一).....	二三
七 折法.....	(圖十二、十三、十四).....	二四
八 捶法.....	(圖十五、十六).....	二七

第三章 臨床應用

一 總論.....	二九
二 分論.....	三〇
第一節 循環系統疾病.....	三〇
一 神經性心悸亢進.....	(圖十七、十八)..... 三〇
二 特發性高血壓.....	(圖十九)..... 三二

三	心內膜炎·····	三四
四	動脈硬化·····	三五
五	靜脈曲張·····	三六
六	貧血·····	三六
第二節 消化系統疾病·····		
一	胃炎····· (圖二十)	三七
二	胃潰瘍····· (圖廿一)	三八
三	胃肌衰弱·····	四〇
四	胃下垂····· (圖廿二)	四一
五	胃擴張·····	四三
六	胃酸過多·····	四四
七	胃酸過少·····	四六
八	神經性消化不改·····	四六
九	胃神經病·····	四七

十 慢性便秘.....四八

十一 慢性闌尾炎.....四九

十二 洩瀉.....五〇

十三 腸神經痛.....五一

十四 痔瘡.....(圖廿三).....五二

十五 肝硬變.....五三

十六 黃疸.....五四

十七 腹水.....五五

第三節 呼吸系統疾病.....五六

一 肺結核.....(圖廿四).....五六

二 慢性支氣管炎.....五七

三 支氣管擴張.....五八

四 支氣管哮喘.....(圖廿五).....五九

第四節 泌尿生殖系統疾病.....六一

一	腎臟炎·····	(圖廿六)	六·一
二	腎萎縮·····		六·三
三	膀胱炎·····		六·三
四	膀胱痙攣·····		六·四
五	膀胱麻痹·····		六·四
六	遺尿·····		六·五
七	男性性機能障礙·····		六·六
八	月經痛·····	(圖廿七)	六·七
第五節	內分泌系統疾病·····		六·九
一	甲狀腺腫·····		六·九
二	粘液性水腫·····		七·〇
第六節	神經系統疾病·····		七·〇
一	腦充血·····		七·〇
二	腦貧血·····		七·一

三	脊髓灰白質炎	七二
四	偏頭痛	七二
五	癩癧	七四
六	舞蹈病	七五
七	神經衰弱	七六
	(圖廿八)	
八	三叉神經痛	七七
九	肋間神經痛	七八
十	頸神經痛	七九
十一	肩臂神經痛	七九
十二	腰腹神經痛	八〇
十三	坐骨神經痛	八一
十四	下肢神經痛	八二
十五	精索神經痛	八三
十六	顏面神經麻痺	八四

十七	上肢神經麻痺	八四
十八	下肢神經麻痺	八六
十九	橫膈肌痙攣	八七
二十	腓腸肌痙攣	八八
	(圖廿九)	
第七節	新陳代謝疾病	八九
一	糖尿病	八九
	(圖三十)	
二	痛風	九一
三	腳氣病	九三
第八節	眼科疾患	九四
一	夜盲症	九四
	(圖三十一)	
二	麻痺性角膜炎	九五
三	視神經萎縮	九六
第九節	婦產科疾病	九七
一	妊娠水腫	九七

二	妊娠惡阻	九八
三	子宮復舊不全	九八
四	泌乳異常	九九
第十節	兒科疾病	一〇〇
一	小兒消化不良	一〇〇
二	小兒夜驚	一〇一
	結語	一〇二

按摩療法

第一章 按摩療法原理

第一節 概說

按摩療法的各種操作對人體是一種物理刺激，它運用指、掌、肘在人體的皮膚、肌肉和關節組織上施以一連串輕重緩急的動作來治病。按摩動作刺激了人體局部皮膚的外感受器，或肌肉、關節的本體感受器，通過神經的傳導，傳向中樞神經系統，然後機體就相應產生各種應答性的反應。調整神經機能與覺醒自然療能，對很多類疾病，都能夠收到很美滿的功效。

有時我們偶或吃得過飽，胃脘脹得不舒服，我們不期然就會用手掌輕輕搓撫自己的腹部，一會兒，這種不舒服的感覺也許已在不知不覺中消失了。又或者有時我們伏案工作過勞，以致腰骨覺得有點疲憊和痠痛，那麼我們又很可能會自自然然的伸手到背後去

輕槌自己的腰骨，而這麼槌過一陣之後，好像精神就恢復了，腰骨也沒有原先的疼痛了。

諸如此類的例子多得很，相信亦有不少人有過這樣的經驗。而這種經驗——胃脘脹就去搓撫一下肚子、腰骨痛就去槌槌背部，這樣的動作，都是很自然而然的，幾乎可以說是下意識的動作。而這樣的動作往往應效。因此，與其說這是下意識的動作，倒不如認為這是我們人類自我保護與調理軀體的一種本能。

時至今日，這種由本能而起的自我醫療動作已發展成爲一個完整的體系。按摩療法在今日的臨床應用範圍上非常廣泛，無論是東方或西方的醫學家，都有很多喜歡使用這種醫療方法。

在中國，按摩療法至今已有了極爲悠長的歷史，而且按史書典籍及近年出版的醫籍記載，咸認爲中國是世界上最早使用按摩法治病的國家。古代御醫中且設有按摩博士這一官職（註）。在民間方面，這種療法尤其盛行。執業的中醫生更常使用到按摩術。如跌打傷科醫生爲病者擦藥，所用的就是按摩手法。這種手法能夠促使因受傷所致的瘀血及滲出液迅速吸收，退腫消炎。中國的針灸科醫生爲病者施行針灸手術的前後，亦常多兼用按摩手術作爲輔助，效果奇佳。

西方醫生過去多將按摩法作爲輔助治療，但是現在，却已經發展到有無數專科的按摩物理治療醫生，純以按摩法爲人治病。

按摩不僅可以治病，同時還有預防疾病和保健的作用。在現代體育競技中，運動員在比賽前後，都常接受按摩，因爲這能夠提高運動成績，預防關節創傷，並且可以消除疲勞，促進運動能力的恢復。

按摩的原理和手術相當高深，一位正統的按摩醫生或醫士必定要受過一定的專科訓練。但是如果一個普通人，假使也學會了一點這方面的原理和簡單手法，那麼以後對他自己，或者家人與親友們，也會發生作用。甚至對於婦女美容上，亦有極大好處。

註：「早在中國二千多年前，名醫扁鵲治癒趙太子暴疾尸厥之病，即使子游爲之按摩。漢書魏文志載：『黃帝時岐伯著按摩十卷』。可見按摩在中國很早以前即成專業。唐太醫署置有按摩博士及按摩師，天寶年間，並將是術傳入日本。」——中醫雜誌一九五七年第七號。

第二節 按摩對人體反應作用的探討

按摩療法是在人體外各部施行手術的，由於施術的部位不同，用力的輕重及手法不

同，它所產生的作用也各異。

雖然現代的人體生理解剖學已相當發達，可是其所得出來的結論却還是遠未能令人滿意的。人體內還有很多很多精微之處，還沒有讓我們全部研究得到。

生理解剖的研究，主要是基於解剖屍體。可是誰都會知道，人身內任何器官，及由這些器官的活動所產生的作用，都是隨生命的停止而一起停止的，在這樣的狀態下進行研究，觀察出來的結果是與活着時的人體一定有所不同的。

可是雖然如此，現存的生理解剖知識，對於一位從事按摩醫療工作的人，却還有着一種不可或缺的指導作用。此外中醫的經絡學說，它主要在於說明生理變化反應在人體內的循行徑路，雖然這也不是從實體解剖上得來，可是這却是古代中醫臨床上經驗體會之結晶，即使是現代進步的西方醫學，也無從否定它的作用。現在的法、德等多國都有不少人在埋頭研究它。作為一位中國人，對自己先人傳下來的經驗，更加不應忽視。尤其是從事按摩工作的人，經絡學說，對他更具價值。

一 按摩對皮膚的作用

有經驗的醫生常能夠單憑觀察皮膚的色澤和形態而知道病者大部的病情，這在中醫