

中医治疗經驗选集

按摩疗法

(第一集)

盧英華等著

人民衛生出版社

中医治療經驗選集

按 摩 · 療 法

(第 一 集)

盧 英 華 等 著

人民衛生出版社

一九五九年·北京

內 容 簡 介

“按摩疗法”又称“推拿疗法”，是祖国医学遗产中的理疗法之一。远在秦、汉时代以前，已经广泛使用，及至隋、唐时代又发展成为医学专科，所以在疗效方面所取得的经验非常丰富。

现在，为了及时地交流和总结这一宝贵经验，特重点选辑几年来在杂志上发表的有关文章，汇编成册，以供大家参考。

书中主要内容包括：按摩疗法的历史演进、实际操作方法、应用范围、注意事项、理论探讨、病例报告等。

本书不仅可供临床医生参考，而且对于初学者也有很大帮助。

中医治疗经验选集 按 摩 疗 法（第一集）

开本：787×1092/32

印张：2 5/8

字数：57千字

卢 英 华 等 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

（北京书刊出版业营业登记证出字第〇四六号）

• 北京崇文区横街三十三号 •

崇文印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行 · 各地新华书店经售

统一书号：14048·1681

定 价：0.26 元

1959年9月第1版—第1次印刷

（北京版） 印数：1—7,000

目 錄

中医按摩疗法概論	龐祝如	1
按摩	卢英华 董中兴	9
按摩术	黃厚燮	13
46 例扭伤及 16 例挫伤按摩疗效初步报告	駱竞洪 金春南	30
“按摩疗法”对于风湿肩背痛的疗效介紹	刘偉俊 楊启东	36
按摩疗法治疗 49 例近視眼的初步介紹	刘中明	41
按摩疗法在儿科方面的应用和临床經驗簡介	王睿仪	45
从按摩术治疗小儿“营养不良”的一点經驗談起	郑英洲	55
按摩术治疗小儿消化不良經驗談	蔡友文	58
介紹小儿伤食的民間按摩法	林蔚光	59
〔附一〕 麻疹民間療法——搓法的介紹	郑英洲	61
〔附二〕 挤痧疗法的介紹	俞天农	63
〔附三〕 从“挤痧疗法”談到刮刺和痧气	高鑑如	75

中医按摩疗法概論

龐 祝 如

按摩疗法是一种最早的治疗手段，是古代人类在劳动生活过程中，与疾病作斗争而首先积累下来的一种經驗。根据人类社会的发展史实，人最初仅以双手劳动，以后由于劳动經驗的积累，才逐渐进步到利用各种工具。可知利用双手的按摩疗法，一定要比砭石、針灸和葯物等疗法发明得早。我們可以这样推断：当初人类在劳动过程中偶遇創伤而发生疼痛，必然本能地用手去撫摩，經撫摩后觉疼痛減輕，因而認識了按摩的作用。以后在这一基础上繼續改善推广，經历代祖先广泛地积累实际經驗，遂形成了后来的按摩疗法。相傳我国在四千年前就有黄帝岐伯的按摩十卷^①，这可能就是当时这一經驗最初的总结記錄。虽然这书后来散失无存，但这一經驗却在民間流傳下来。所以直到现在农村中还有一些老人懂得这一疗法。据說，目前西南还有个別地方的少数民族，虽不知道用葯物治病，却懂得按摩疗法，一直就是以按摩治病的^②。可見这一疗法历史的悠久和它在广大劳动人民中間所起的保健作用了。

按摩疗法虽是一种最古的治疗手段，却决不能認為它是原始落后和不科学的。这是因为，首先它在流傳中已經过历代祖先根据实际經驗不断地給与丰富、充实、改善和提高；其次，这一方法原来就是符合于科学原理的，它的許多道理都可用現代的科学理論來說明。即使有些地方还没有办法解釋，但这只是因为現代科学理論还比較幼稚，还待进一步的研究

而已。根据现代的科学理论来解释按摩疗法的治疗原理，简单地說，就是一种物理作用，也就是反射性的刺激作用。利用物理能力作为刺激因子，作用于皮肤神经末梢而引起机体的回复反应。

据苏联专家的研究，每一种反射都与组织状态的某种变化相符合：轴索反射决定局部反应；节段反射决定一区或一段组织的反应；最后自大脑出发的反射可诱发机体全身性的反应。利用各种物理方法可产生兴奋或抑制过程，从而影响神经系统以及机体各器官和系统的功能。神经的任何刺激都伴有一定的化学变动，由于神经活动的结果，在组织内便产生特殊的物质。物理因子在皮肤感受器上发生影响的结果，在组织胶质中即发生化学变化，能引起特殊物质的产生。这种物质借体液而作用于内部感受器，便能诱发机体的各种回复反应。所以从神经论学说来看，物理因子能在治疗过程中发挥特别巨大的作用⑨。

因此，按摩疗法利用人手一定的压力和运动，作为物理因子刺激机体，通过反射作用，便能使局部的血管等扩张，增加局部血液及淋巴液等的循环以改善局部组织的营养状态，促进新陈代谢及滞留体液或病理渗出物的吸收；或则诱导深部组织的血液流向外表，或使一部分血液郁滞于局部，或使较深组织充血，以减低内部或其他部位的充血现象及促使病理产物的消散；或则调节肌肉机能，增加弹性、张力或耐久力，缓解病理的紧张和疲劳，排出代谢之有毒产物；或则影响神经机能，使之兴奋和镇静，振奋精神或减少疲劳；由此即可达到治疗目的。还能使皮内产生类组织胺产物，进入血液后即成为产生血管及神经两方面各种变和的因素。所以按摩疗法是具有肯定的疗效的。

一般說來，按摩療法的適應症不外肌肉、血脈和神經三方面的病變。對於這三方面病變的療效，有時確能超過其他療法。而且其效力是顯明而目可見手可觸知的。具體的適應症是：神經痛、全身性神經官能病、慢性風濕病、慢性外傷性關節炎、跌打挫傷的浮腫及郁血狀態、肌肉麻痺、萎縮或痙攣、胸部苦悶與心悸亢進、失眠、便秘及脂肪過多等症。但它當然也不是一種萬能的治療方法，對有些病症不但無效，且有時反會使病情惡化。如傳染病、急性炎症、化膿性疾患、動脈瘤、靜脈炎、惡性腫瘤或膿瘍、發高熱、易出血疾患、孕婦腹部及下腹膿瘍等，都是禁忌按摩的。

按摩療法除有上述效用外，其本身還具有一些為別的療法所沒有的特殊優點。首先是它的安全性，除了某些禁忌症外，其餘各症即使無效也決不至於發生其他副作用或任何危險，這一點是其他療法所不能及的。其次是施術的簡單便利，除了某種器械按摩或藥物按摩外，一般都僅用手按摩，不需要任何特殊的工具設備或一定條件，隨時隨地都可施術治療。其三是非常節省，竟可以不必化錢；即使有時需要一些塗敷的油劑之類，也是很有限的，化錢不多。所以它是一種最大眾化的物理療法。

按摩療法原是各國都有的最古治療方法，但其創始既有先後，所用方法也有分別。據估計，我國醫學早在數千年前已有初步基礎，那末按摩療法的創始也應該有同樣悠久的历史。至於西洋，最早要算法國，所以按摩術的名詞多是法文。最早的文獻見於公元前460年，到現在還不過兩千年左右^③。可見我國按摩療法的創始要比西洋早得多。而據近人黃厚璞氏的稽考，更確定西洋的按摩術是由我國傳去的。約在一千年前有中國康富所著按摩手冊一書流入法國，約一百年前才

譯成法文，然後經一瑞典人改善而成^⑤。而且西洋按摩術一般只是對症療法，即何處有病就按摩何處，所以適應的範圍也狹小得多，一般只能治療機體淺表部的疾患，對內臟疾患的治療可能性較少認識，但中醫的按摩療法卻注重穴位，完全以機體反射性的神經活動為基礎。因為早已認識到皮膚的一定區域和相應的內臟具有一定的反射性活動的聯繫，如在機體表面一定部位施以各種刺激，可引起相應內臟的反射性活動，而使病變好轉。又如作用於機體的某一局部，通過一定的神經通路可引起全身的反射活動，以糾正機體另一部位的病變，也可治療全身的病變。這也就是所謂誘導作用與遠達作用^⑥。而且這種穴位與內臟之間的關係，現在已為科學實驗所完全証實了。所以中醫按摩療法還可以治療內臟疾患，其適應範圍比較廣。這是中西按摩療法的最大區別，也是中醫按摩術的特殊優點，值得我們注意的。

中醫按摩術的文獻，除了漢書藝文志所說的黃帝岐伯著按摩十卷已散失外，在黃帝內經的其他部分提到按摩的卻很多。如素問血氣形志論說：“形數驚恐，經絡不通，病生于不仁，治之以按摩。”陰陽應象論說：“其慄悍者，按而收之。”異法方宜論說：“中央者其地平以濕，天地所以生萬物也衆，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。故導引按蹻亦從中央出也。”所謂按蹻就是按摩的別名。其後如周禮疏案劉向說：“扁鵲使子術按摩”。韓詩外傳也有：“扁鵲砥針礪石，子游按摩”之語。唐六典所載醫政制度，有按摩博士一人掌教按摩生，按摩科為醫政七科之一。唐書百官志載：“太醫令掌醫治之法，其屬有四，……，三曰按摩師”。至於敘述按摩方法的書，較早的有隋巢元方的諸病源候論，每卷末都附有養生導引等體育按摩療法。宋徽宗時收編的聖濟總錄第

四卷治法中，也有关于按摩一节的说明。明周岳甫辑有小儿推拿秘訣一卷，龙云林著有推拿活嬰秘旨三卷，都是有关按摩的。因推拿原是按摩的别名。清时著述最多。如熊运英的推拿广意，夏禹鑄的幼科鉄鏡，張筱衫的按摩要术，夏祥宇的保赤推拿法，駱潜庵的推拿秘书，余櫟的推拿述略及方开选录摩腹运气图考等。此外尚有推拿易知、小儿推拿术、推拿全书、推拿指掌、推拿探源、推拿心法摘要、小儿推拿捷徑、推拿抉微等，或著者佚名，或流行未广书已难覓。又如清吳尚先所著理瀹駢文，是論中医外治法的专书，以薄貼为主，也談到按摩术。不过他提倡用藥物按摩，即利用內治方剂，以“煎抹”和“炒熨”的方式，結合各种手法于一定的經穴来进行按摩治疗。近代則仅有許敬輿的考釋推拿法及觉世老人的推拿新书等。这不过就我所知的略述，其他当然还有很多。至于散見于历代医家著述中有关按摩的文章，自然更多，这里不及列举了。可見中医按摩术的文献也不算少。

中医按摩术流傳迄今，由于历代人民在实际应用中分別以自己的經驗加以丰富充实，遂演变而成許多新的流派。有的专用于正骨法，以治外伤。如清編医宗金鑑正骨法中所述的按摩推拿之法，說“按者以手往下抑之也，摩者謂徐徐揉摩之也。”是为皮肤肌肉受伤，但肿硬麻木而骨未断者所适用。其作用在通經絡气血。也分宣、通、补、泻等法。中国医学大詞典对按摩的解釋，也說是正骨法之一。这派按摩大概一般伤科中医师多能施行，也都在实用。

另一派按摩則除了外伤还注重治疗內科疾患。如圣济总录所述的按摩就是这一类。主張按摩要分別視适应而采用，“按止以手，摩或間以药，曰按曰摩，适所用之。”认为按摩的作用在于“开达抑遏”，“开达則壅蔽者以之发散，抑遏則慄悍者

有所归宿。”所謂“开达”似近乎兴奋作用，“抑遏”則似近乎抑制作用。据其所述适应証，似有胁痛吐食、黄疸、疝瘕等証。其手法有按、摩、按、捺等四法。

推拿术是按摩疗法的又一派，专治儿科疾患。注重穴位，是其特点。其穴位和一般針灸术大致相同，也根据銅人图定位。但在手部有許多主要穴位，却非銅人图所载而为推拿术专用的。而且治疗时特別注重手部穴位。据說，腕部“寸口为百脉总汇之地，小儿气血充盈，恒动彻于寸口之外，故掌之前后，小儿脏腑之脉絡存焉。推拿之理实参合針灸脉法二者而成，以脉法之义为体，以針灸之法为用。……成人之脉不能达及此也。”^⑤所以这派专治小儿，不治成人，甚至以为10岁以上的儿童就不能施术。它的手法綜合各书所述，可分推、拿、掐、揉、运、刮、搓、搖、捻、扯、分、和、按、摩等法。适应小儿各症。儿科中医医师大多精通此术。經驗証明，临床实施确有疗效。

有一种叫“一指禪”的按摩术，据說創自梁武帝时的达摩，单用一指施术。学习时要練武术的内外功，达则手指柔軟如綿，而柔中又有彈力。按摩时也循穴道。手法分擻、沙、滾、纏、捻、揉、推、拿、按、摩，計10法。各有补泻等不同作用。适应男妇老幼各种“风寒感冒，风劳酸膈，上下内外大小諸病，无不治。”据說，效速而穩妥，可补泻兼施而不得体力^⑥。可惜因練習較难，又从无著述，所以流傳不广，精通的很少。以前仅聞上海有黃汉如医师精通此术。近已久无所聞。希望善于此术的同道能公开詳細介紹。

最高深的按摩术是“运气”的按摩术，这更需要較久較深的所謂“内功”，故能掌握此术的更少。甚至有人以为不过是江湖术士欺人之談。但我从近二十年左右的初步探研和体

驗，却覺得不一定是虛偽的。所謂運氣其實並非運送空氣的意思。“氣”可能是人體生理機制中的一種動力，是從腹內產生的，和靜坐有密切關係。大概學過靜坐到一定程度的，多能體驗這種動力。術者運這動力到指尖或掌心，據說就能發出一種熱力或極微細的振顫。以之作用于患者的穴位，就能影響病勢。手法很簡單，只有按摩兩法。用指尖或掌心，視部位而定。穴位也和針灸的一樣。如一種叫“蒲喇那”的按摩術就屬此派，相傳由西藏喇嘛傳入。以前曾見過一位姓王的專施此術，確有效果。後遇一僧人述說大概。其詳細原理及療效，尚待繼續研究和實驗。希望精通的同道能提供經驗。

此外，還有一種簡單的器械按摩術。是用一種特制的按摩器代替人手在人體上按摩治療的。施術前要先在皮膚上塗布一種油劑。按摩後即呈皮下溢血，產生紅斑，病便會減輕。手法很簡，既按且摩，只分輕重兩法。雖有一定部位，但不講穴道。

綜上所述，可知中醫按摩療法已有悠久歷史，且具優良特點和效用，內容又很豐富，但過去由於受封建社會的輕視，不但未曾很好發展，且日益衰微竟有失傳之勢。歸納其原因，不外下列各點：

(1) 因按摩療法一般都用手技施術，故被目為不雅，視為賤技，為上層階級所不屑注意，而知識分子也就不愿稍加探索。

(2) 因此，僅得在廣大勞動人民間流傳，致懂得此術的多為文化程度較低的人，大都不能著述。即有勉強寫成書的，也因水平關係多詞不达意，不能很好闡揚。

(3) 更加一般江湖術士，昧于理解，故作神奇，巧立玄妙術語，甚至肆意欺騙，致更失信仰，并使知識分子愈覺不屑研究。

(4) 間有精通此術學驗俱豐的醫師，但因保守自私觀念嚴重，不肯輕易公開傳授以資推廣，寧願秘而失傳。

(5) 封建社會的舊禮教對男女防範很嚴，婦女習此術的又少，而施術必須以手觸體，也是推廣的一大障礙。目前形勢已變，祖國醫學正在大加發揚，對於這一既合科學原理又適應社會需要的大眾化物理療法，當然也漸為人所注意了。

我並不是按摩科的專科醫師，對按摩術更沒有作過深入研究。只因見一般臨床上用此術作為輔助療法頗有功效，且鑑於中醫按摩療法的偉大價值，目前還很少人提到。長此湮沒難免失傳，頗覺可惜。故就所知草成此篇，以作大概介紹。錯誤挂漏當所難免。希望由此拋磚引玉，引起有研究的同志，繼續作進一步的發揮和闡揚，使偉大的祖國醫學，能在科學的基礎上全面發展，以貢獻於人民的保健事業。

參 考 文 獻

① 漢書藝文志

② 鍾益生：中國醫學演變的梗概及其發展方向（中醫雜誌 1955 年 1 月號）

③ 金均正等譯：臨床實用理療學

④ 丁福保編譯：西洋按摩術

⑤ 黃厚璞編：按摩術與體育治療

⑥ 朱顏編：中醫學術研究

⑦ 許敬輿：考釋推拿法

⑧ 黃漢如：推拿白言（大眾醫庫 第二集）

（原載新中醫藥 1956 年 2 月號）

按 摩

盧英華 董中兴

按摩是什么：按摩是祖国医学中的一个科别，是一种不用药物，也不用器械，全凭手法操作来治疗疾病的一种有效方法。

按摩的历史渊源，追溯甚古，在古代针灸、药物未发明前，人类生病，就是用手按按揉揉，拍拍打打，作为治疗。例如肚子疼了，揉揉腹部，一会儿就会止疼；四肢受了创伤，红肿疼痛，运动障碍，按按揉揉肿疼就会消退，运动就会灵活。时间长了，把这些经验积累起来，形成按摩疗法。周礼疏曰：“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩。”可见古代名医如扁鹊等也常常用按摩来治病。

汉书艺文志载有“黄帝按摩十卷”，是关于按摩的最早书籍。可惜此书已经失传，无可稽考。

按摩疗法，隋代太医院正式设科，唐代亦沿其制，并置按摩博士、按摩师。由此可见按摩在当时的地位已经很高了。宋元两代，按摩术陷于停顿状态，未曾立科，但宋徽宗编纂的“圣济总录”把按摩录入卷内。明代太医院重设此科，清代又废，而民间应用较广，且名医辈出，均有著作传出。但由于满清政府不普遍重视祖国医学，按摩未得到很好的发展，例如医宗金鉴内就没有按摩。今天，幸有毛主席指示，重视祖国医学，按摩治病的方法才得到重视，并将广泛地为人民服务。

按摩的书籍很多，流传最广的有明代周岳甫著的“小儿推拿秘訣”和龔云林著的“推拿活嬰秘旨”。清代有熊运英著的

“小儿推拿广义”，夏禹薰著的“动科鉄鏡”，張振鐸著的“厘正按摩要术”，夏祥宇著的“保赤推拿法”，駱如龙著的“幼科推拿秘书”，錢怀村著的“小儿推拿直录”，此外还有“推拿易知”、“推拿全书”、“推拿指掌”、“推拿捷徑”、“推拿抉微”等。所謂古人只言小儿，未言成人，并不是按摩只能治小儿，不能治成人，原因是由于小儿得病，吃葯不易，扎針尤难，独按摩治疗没有什么痛苦，所以古人治疗小儿多用按摩疗法。至于按摩的书籍，除上述外还有很多，不能一一列举，但就上而論，内容已很丰富了。

按摩的手法：因为按摩治病、診斷方面与他科同，所以我只說明手法操作。

一、指針法：就是用手的中指来代替針，刺激穴位，取穴与針灸同，但針灸禁忌穴，用指針則无禁忌。此法全身均可适用。

二、推拿法：是在身体某一部位，用手指或手掌上下推动，反复推拿。按字义讲，一指为推，三指为拿。此法多用于小儿，因小儿組織軟嫩，需要輕輕操作。

三、按撫法：是用手在患者身上，輕压擦过，反复操作，使用手掌面部、背部或握拳均可，总以柔軟輕和为妙，不可粗暴。此法适用于背部、四肢或头部。

四、揉捻法：为按摩术中最重要的一個手法，操作形式亦多，主要是用手掌面或手指揉捻身体的柔軟部分，单手双手、单指双指或四指皆可。施术时用力較大，患者的感觉也强。如在背部揉捻，使用手掌或手指力量感不足时；可屈肘用其尖端揉捻，名为肘捻法。此法适用于腹部、背部。

五、叩打法：叩打法亦有多种，有拳打、指打、掌打等。施术时交替叩打，应松快而有彈性，不宜太重。此法适用于脊

椎和头部，他处必要时亦可配用。

六、压迫法：有指压和掌压两种。在患者的身上柔软部分施加压力，压至深处，串达筋骨内脏间为止。此法适用于腹、背、头部。

七、振颤法：手掌按于肌肉上面，轻轻振颤，使振颤的感觉传于他处。手法应轻快柔和。此法适用于肌肉肥厚的部位。

八、运动法：是屈曲和回轉患者的肢关节，使关节灵活，机能增强，等于一种被动的运动。此法适用于四肢关节部位。

按摩能治疗那些疾病：按摩的适应证很多，例如脑溢血、脑贫血、神经衰弱、头疼、牙疼、小儿麻痹、肋间神经痛、横膈膈痉挛、风湿性关节炎、瘫痪、急慢性肠胃炎、胃扩张、胃下垂、便秘、高血压、静脉淤滞、脚气、跌打扭伤、关节强直、乳闭、痛经、经闭、咳嗽、惊风、感冒、中暑等均可治疗。当然也有禁忌证，例如肺脓肿、肝硬化、阑尾炎、癌瘤、胃溃疡、腹膜炎、结核病、骨折脱臼、传染病等均在禁忌之列。

现在我们把用按摩治疗疗效显著的几种疾病分述如下：

一、外伤性关节炎(即跌打扭伤)：先用按抚法在患处轻轻擦过，反复操作数遍；次用推拿法推拿几次；再用运动法运动其关节。三法操作共需40分钟左右，让患者得到适当休息，数次即可痊愈。如患者病久失治，再施以按摩治疗，则疗效不敢肯定。

二、感冒：先施以全身按摩，使血循环舒畅，再作指针法重重刺激大椎、风池、风府、合谷，并配揉捻法。揉擦脊背，使脊椎发热，毛孔开张，汗出而愈。施术时间亦需四、五十分钟左右。

三、横膈膜痉挛(呃逆)：先用下针法指针中脘、天枢、气海、足三里、期门、章门，使胃气调和；再指针胸部乳根、天池、

食竇等穴。或用大拇指重按天池穴数分钟不起，呃逆逐渐就会停止。此病施术时间与上同，但病久发生呃逆者，较为难治。

四、消化不良(食积)：按摩揉捻腹部，反复操作数遍，再用指針法指針中脘、天樞、气海、足三里，需时 30 分钟左右。

五、胃痙攣(胃气痛)：先輕輕按摩腹部，慢慢再用指針上脘、中脘、下脘和天樞、气海、足三里，繼用揉捻法揉捻腹部。如胃疼过剧拒按时，先用指針法重刺激劳宮(兩手心)、涌泉(兩足心)四穴，待稍有緩解再用他法操作。時間长短，根据具体病情斟酌施治。

六、急、慢性腸胃炎(腹瀉、嘔吐)：1. 腸炎(腹瀉)：按摩、揉捻腹部，指針中脘、天樞、气海、足三里，調和腸胃，再指針八髎、长强、会阳，使肛門括約肌收縮，疾病逐漸可愈。操作時間 40 分钟左右。2. 胃炎(嘔吐)：先用指針法重刺激劳宮穴，然后再用揉捻腹部，用指針法指針中脘、上脘、下脘、天樞、气海、足三里，操作時間 20 分钟左右。

七、头疼、失眠：1. 头疼：实証应参考感冒治疗方法，虛証先用按撫法和推拿法在头部操作后，再指針风池、风府、太阳、百会、上星、印堂、合谷，再用叩打法叩打头部，最后用压迫法在头部压迫之。操作時間 30 分钟左右。2. 失眠：先施以全身按摩，用按撫法輕压磨擦头部脊椎，再按撫四肢手足(尤以按撫、捏捻足趾最为重要)，使患者有舒服感，再輕捏腰部輕輕拍打臀部漸漸病人就能入睡。治疗此病，最好是到病人家中，在病人睡的床上按摩，施术后病人即可睡觉。如系門診治疗，效果較低。由于器質性病变而引起的失眠，往往无效。操作時間 1 小时至 2 小时左右。

八、风湿性关节炎(痹証，俗名“筋骨疼”)：按摩发病患

处,并配用指針法、揉捻法和运动法。例如膝关节炎,先用揉捻法和运动法,在膝关节周圍操作数遍,再用指針法刺激膝眼、阳陵泉、阴陵泉、鶴頂、梁丘、血海、委中。操作時間 30 分鐘左右。

九、小儿麻痺(痿証):此病治疗較难,短时不能收效,非经过長時間治疗才能治愈。施术时兩下肢全部按摩、按撫和揉捻。指針腎俞、命門、大小腸俞、八髎、环跳、秩边、承扶、股門、危中、承山、昆侖、太溪、太冲、冲阳、解溪、絕骨、三阴交、下廉、条口、上廉、足三里、丰隆、阳陵泉、阴陵泉、膝眼、阴市、风市、伏兔、阴廉、脾关,然后再用运动法操作数遍即可停止。每次施术四、五十分钟左右,以下肢发热为度。肌肉萎縮者难治。

十、經閉:按摩揉捻、压迫、推拿法并用,施术于少腹,指針于中脘、天樞、气海、大横、帶脉、归来、府舍、阴交、石門、关元、中极等穴;操作時間 40 分鐘左右,隔 1 天 1 次,5 次到 10 次上下,5 次到 10 次上下,月經即可来潮。(轉載健康报 1956 年 8 月 10 日)

按 摩 术

黄 厚 瑛

一、按摩术的意义及作用

按摩术的意义,是由施术人将力量施行于患者的身体上,借以增进病人的力量;由按摩术所發揮的机械力量,能使病伤机体的局部或全身的体力机能亏损恢复正常与健康。