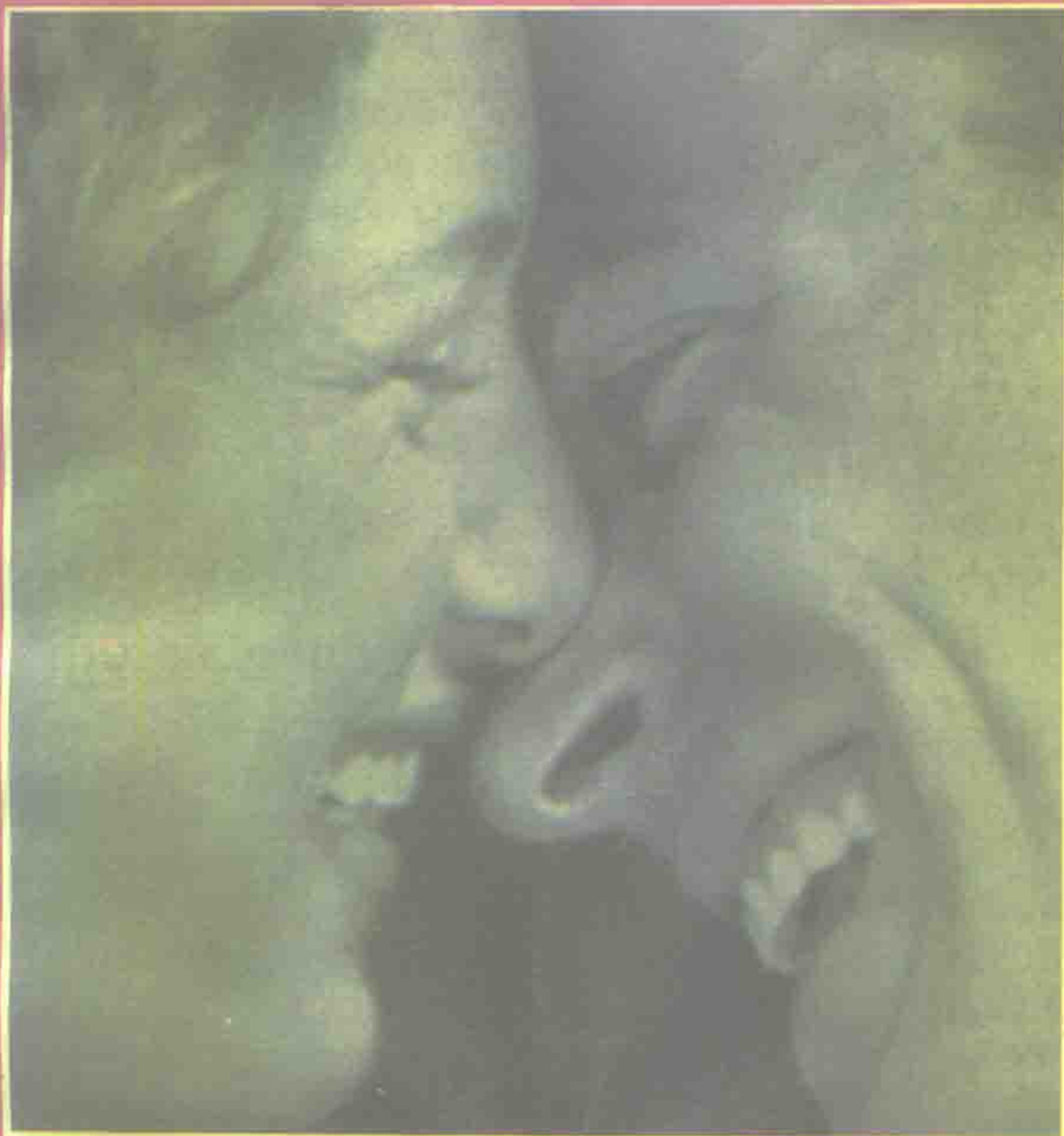


●何文彬 刘 辉



●睡前十分钟

夫妻按摩术

中医古籍出版社

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟 夫妻按摩术

主 编 何文彬 刘 辉
副 主 编 李 缨 张雪华

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王清林 刘 辉 李贻能
李 缨 何文彬 何健华
张雪华 赵 熔

中医古籍出版社

(京)新登字 027 号

内 容 提 要

本书为睡前十分钟夫妻按摩指导性读物。书中包括概要篇、方法篇、保健篇、房事篇、疗病篇等 5 篇,详细介绍了夫妻按摩的方法与功效,语言通俗易懂,是广大已婚夫妇健身防病的必备书。

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟夫妻按摩术

何文彬 刘 辉 主编

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店 经销

保定市满城平原印刷厂 印刷

850×1168 毫米 16 开本 7.75 印张 188 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7—80013—509—8/R·506

定价:4.90 元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民

何文彬 吴希进 张前德

府 强 唐传俭

目 录

概要篇	(1)
一、夫妻按摩的基本常识	(1)
(一) 按摩与夫妻按摩	(1)
(二) 按摩的历史	(1)
(三) 夫妻按摩的保健治病原理	(2)
二、夫妻按摩的优点	(4)
(一) 身心兼顾	(4)
(二) 方便及时	(4)
(三) 经济省时	(4)
(四) 解除不便就医的苦恼	(4)
(五) 防治结合	(5)
(六) 效果显著	(5)
(七) 双方获益	(5)
三、夫妻按摩的实施	(5)
(一) 夫妻按摩的适应证和禁忌证	(5)
(二) 夫妻按摩的实施原则	(6)
(三) 夫妻按摩的注意事项	(7)
方法篇	(9)
一、夫妻按摩的常用手法	(9)
(一) 基本手法	(9)
(二) 辅助手法	(12)
(三) 复合手法	(13)
二、夫妻按摩的练功方法	(16)
(一) 腰腿功	(16)
(二) 导引运气功	(17)
(三) 手指功	(20)
三、适合夫妻按摩的方法	(21)
(一) 全身按摩法	(21)
(二) 分部按摩法	(29)
(三) 经穴按摩法	(30)

保健篇 (4 4)

- 一、青年夫妻的美容按摩 (4 4)
 - (一) 手指创造的后宫佳丽 (4 4)
 - (二) 使眼睛美丽的按摩 (4 4)
 - (三) 耳部美容的按摩 (4 5)
 - (四) 齿部美容的按摩 (4 5)
 - (五) 颜面美容的按摩 (4 6)
 - (六) 胸部健美的按摩 (4 7)
 - (七) 减肥的健美按摩 (4 8)
 - (八) 壮体的健美按摩 (4 9)
- 二、中年夫妻的健脑按摩 (4 9)
 - (一) 头项部的健脑按摩 (5 0)
 - (二) 手足部的健脑按摩 (5 1)
- 三、老年夫妻的益寿按摩 (5 2)
 - (一) 摩腹提气益寿 (5 2)
 - (二) 捏拿脊背益寿 (5 3)
 - (三) 健脾补肾按摩益寿 (5 3)

房事篇 (5 5)

- 一、房事按摩的生理基础 (5 5)
- 二、房事机能障碍的按摩治疗 (5 6)
 - (一) 房事紧张症 (5 6)
 - (二) 房事沟通障碍 (5 7)
 - (三) 性欲冷淡 (6 0)
 - (四) 性欲高潮障碍 (6 2)
 - (五) 阳痿 (6 4)
 - (六) 早泄 (6 6)
 - (七) 不射精 (6 7)
 - (八) 阴道痉挛 (6 9)
 - (九) 性交疼痛 (7 0)

疗病篇 (7 2)

- 一、男科病症的按摩治疗 (7 2)
 - (一) 遗精 (7 2)
 - (二) 前列腺炎 (7 3)
 - (三) 精子缺乏症 (7 4)
 - (四) 阴茎异常勃起 (7 5)

(五) 更年期综合征	(7 5)
(六) 不育症	(7 6)
二、妇科病症的按摩治疗	(7 7)
(一) 月经失调	(7 7)
(二) 痛经	(7 8)
(三) 闭经	(7 9)
(四) 带下病	(8 0)
(五) 产后腹痛	(8 1)
(六) 缺乳	(8 1)
(七) 盆腔炎	(8 2)
(八) 子宫下垂	(8 3)
三、内科病症的按摩治疗	(8 4)
(一) 感冒	(8 4)
(二) 发热	(8 5)
(三) 咳嗽	(8 6)
(四) 哮喘	(8 8)
(五) 喘证	(8 9)
(六) 头痛	(9 0)
(七) 心悸	(9 2)
(八) 眩晕	(9 3)
(九) 失眠	(9 4)
(十) 郁证	(9 5)
(十一) 胃脘痛	(9 6)
(十二) 胃下垂	(9 7)
(十三) 呕吐	(9 9)
(十四) 腹泻	(1 0 0)
(十五) 淋证 (泌尿系感染)	(1 0 1)
四、外伤科病症的按摩治疗	(1 0 2)
(一) 偏瘫	(1 0 2)
(二) 三叉神经痛	(1 0 3)
(三) 落枕	(1 0 4)
(四) 颈椎病	(1 0 5)
(五) 肩周炎	(1 0 6)
(六) 肩峰下滑囊炎	(1 0 7)
(七) 网球肘	(1 0 7)
(八) 腕关节扭伤	(1 0 8)
(九) 岔气	(1 0 9)
(十) 肋间神经痛	(1 0 9)

(十一) 急性腰扭伤	(110)
(十二) 腰肌劳损	(110)
(十三) 腰椎骨质增生	(111)
(十四) 腰椎间盘突出症	(112)
(十五) 坐骨神经痛	(113)
(十六) 梨状肌综合征	(113)
(十七) 骨性膝关节炎	(114)
(十八) 踝关节扭伤	(115)

概 要 篇

一、夫妻按摩的基本常识

(一) 按摩与夫妻按摩

按摩，历史上又称推拿、按跷、蹠摩、按抚等。它是以中医基本理论为指导，根据病人具体情况，在其身体一定部位上施行各种不同的手法，通过体表、经络、穴位，由外而内，达到预防疾病、延缓衰老、治愈疾病目的的方法。

人们往往将按摩与推拿两种名称同时使用，延续至今。一般根据人们的习惯，南方各地多称“推拿”，北方各地多称“按摩”。

夫妻是每个家庭中的主要成员，也是家庭中的重要劳动力，夫妻身体的健康、感情的和睦，直接关系到家庭的幸福。而夫妻按摩，则是指夫妻间通过相互按摩，来达到解除疲劳、养颜健美、颐情康乐、寿老葆春、增进夫妻间爱情、保持身心健康等目的。因此它具有自身的特点优势，尤其适合当今社会发展的需要。

(二) 按摩的历史

推拿是祖国医学的宝贵遗产之一，至今已有二千多年的历史。远在春秋战国时期，按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践，当时民间医生扁鹊运用按摩、针灸成功地抢救了尸厥患者。我国现在最早的医学著作——秦汉时期的“内经”中记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等，并描述了有关的按摩工具。《素问·异法方宜论》中记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众”。这里的中央即我国的中部地区，相当于今之河南洛阳一带。从上述经文中可以推断出，我国的按摩最早发源于河南洛阳地区。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。在《金匱要略》中已有关于“膏摩”的记载。由此可见，我国在秦汉以前，推拿疗法已被普遍应用。

魏晋隋唐时期，设有按摩专科，有了按摩专科医生。如隋代设有按摩博士的职务，到唐代又设立了按摩科，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。晋代《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，这说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。隋唐时期，在人体体表施行按摩手法时，涂上中药制成的膏，于是一种既可防止病人表皮破损，又可使药物和手法作用相得益彰的膏摩方法有了发展。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。这时期按摩的治疗范围也逐渐扩大，如《唐六典》中记载：按摩可除八疾：“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”。

宋、金、元时期，按摩运用的范围更加广泛。如宋代医生庞安时“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自上而

下按摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子”，运用了按摩术法催产。这个时期比较重视按摩手法的分析，如《圣济总录》中记载：“可按可摩，时兼而用，通胃之按摩：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。夫不知折而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开抑遏为义，开达则雍蔽者以之发散，抑遏则慄悍者有所归宿”。这种对每个具体手法的分析，使人们对推拿治疗作用的认识有了进一步提高。《儒门事亲》中就提出导引按摩具有解表发汗的作用。而在这个时期以前，有关的医学著作中，谈到按摩的作用，多以温通闭塞解释。

明代，医学科学的发展，不仅设有按摩科，而且民间推拿医生也比较活跃，《香案牋》中记载“有疾者：手摸之辄愈，人呼为摸先生”，这位摸先生就是民间推拿医生。

清代，太医院虽不设推拿科，但由于其疗效卓著，受到人民的欢迎，因此在民间仍有较大的发展，陆续有不少推拿专著问世，其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》，骆如龙的《幼科推拿秘书》，钱怀邨的《小儿推拿直录》，明周于藩著，清张振鋈重编的《厘正按摩要术》，夏云集的《保赤推拿法》等。此外，在非推拿专著如吴师机的《理论骈史》，夏鼎的《幼科铁镜》等著作中，也有关于推拿法的介绍。清代对推拿手法治疗伤科疾病作了较系统的总结，如《医宗金鉴》把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法。从以上的著作中，不但可以看到推拿临床经验的日益积累，而且在理论上也有很大的提高，对推拿的适应症和治疗法则，也有了比较系统和全面的阐述。

中华人民共和国成立后，在党的中医政策指导下，按摩疗法得到了迅猛发展，建立按摩机构，培养专门人才，开展学术活动，大力普及、推广按摩术，因而这一疗法以其防治疾病的特色和良好效果，深受人民群众的喜爱和欢迎。

（三）夫妻按摩的保健治病原理

古往今来，历代养生家们结合实践，积累了丰富的按摩经验。东汉名医华佗编了“按摩神术”。唐代百龄名医孙思邈，在《千金要方》中记载了“老了按摩法”、“天竺国按摩法”，并指出，若能每日依此做三遍者，一月后百病可除，行及走马，且补益延年。后世的“延年九转法”、“导引按摩功”等功法，均为人们所喜爱使用。

夫妻按摩，好学易懂，简便实用，倘能坚持实施，自有保健防病，治病回春之功效。下面，我们就其最基本的原理予以说明。

1. 颐情悦志，消除紧张压力

在当今社会中，人们已愈来愈感受到现代生活节奏所带来的巨大紧张压力。夫妻关系，是人类关系中最亲密的伙伴关系。因此，相互间的抚摸、按压，不仅是肉体的接触，而且是关怀和爱心的体现，故具有调情畅志、增进爱情、减轻和转移烦恼、忧虑等不良情绪之功效，能很好地放松自己，使身心处于松弛状态，从而消除身心的紧张感。

2. 改善皮肤呼吸，增强防卫机能

皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等，是皮肤进行呼吸的调节器。对皮肤的按摩，可改善皮肤呼吸调节器的功能，如可表现为分泌机能增强，消除衰亡的上皮组织，加强皮脂腺及汗腺的分泌，利于汗液和皮脂排出体外。另外，可使皮肤毛孔敏感，开闭自由，保持通畅，从而增强抗邪入侵的能力。

用力按摩时，皮下组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质，使得血管扩张，血流加快。血流量的增加，使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，因而加强了营养的补给。同时，单位时间内白细胞总数可提高10%，白细胞噬菌能力提高20%，从而使机体防卫能力增强。按摩用于防治感冒，就是很好的例子。

3. 调节神经的兴奋和抑制过程

人体在正常情况下，神经兴奋与抑制是相对平衡的。如果神经系统的功能发生紊乱，就会出现兴奋与抑制过程的失调。用力大，动作频率快的手法，能使神经兴奋；相反，用力小而动作缓慢的手法，会使神经抑制。

以头部按摩为例：对精神萎靡、神经衰弱者，以双手掌在其头部施以按压法和点揉太阳穴、印堂穴后，可发现他们症状缓解，感到精神振奋愉快。而以缓慢推摩持续5~10分钟后，则可使大脑皮层处于抑制状态。由于抑制的扩散，皮层的兴奋灶受到保护性抑制，从而使大脑皮层的功能得到调节，使局部或全身兴奋性降低，有益于清除病人兴奋过度，并有利于睡眠。

4. 调节体液代谢

按摩可提高局部和全身代谢，加速代谢产物的排除，以消除疲劳。如人们整天奔波忙碌之后，肌肉系统产生疲劳，出现肌肉酸胀不适。这时予以按摩，可促进代谢的中间产物乳酸的消散和排出（1/5的乳酸被氧化成二氧化碳和水，4/5的乳酸被还原成能量物质）。用揉、拿、按、摩等手法可使肌肉放松、肌张力降低，清除肌肉的疲劳，尽快恢复机体的工作能力。

按摩可加速静脉血及淋巴液的回流，起到消肿散瘀的作用。如有一个实验，向兔子两下肢对称的关节腔内注入墨汁，再按摩任一下肢，然后切开发关节腔，则发现墨汁消失，集中分布于淋巴管和结缔组织中。而切开未经按摩的关节，里面却仍充满墨汁。原来，安静状态下淋巴回流很慢，加以按摩后，其流动速度可提高7倍以上。由于局部静脉血及淋巴液的回流加强，从而加速了肢体的新陈代谢，故具有消肿散瘀的作用。

内分泌腺体所释放的激素是人体生长发育和维持各器官系统正常功能必不可少的物质，它是参与人体内神经体液调节的物质基础。内分泌紊乱，则可引起组织器官系统的功能失调而产生疾病。而夫妻按摩，恰好有助于调节内分泌腺的机能。有研究表明，按摩后的血、尿检查都显示体内组织胺、乙酰胆碱、肾上腺素等物质明显变化。这些物质，不仅能促进物质能量代谢，而且亦参与神经体液调节。

5. 松解关节粘连，解除肌肉痉挛

不少关节疾病，由于长期活动太少，因而造成关节周围的软组织粘连，进而影响关节的正常活动度，出现活动不便、僵硬等情况。通过按摩，尤其是活动关节的手法后，将有助于剥离粘连预防和治疗关节僵硬，恢复正常的关节活动度。如肩周炎后期，常伴有肩关节囊的粘连，影响关节活动。施以按摩手法，可使活动受限的肩关节加大活动范围，达到正常的角度，从而起到松解粘连的作用。另外，活动关节的按摩手法，还可起到滑润关节的作用。

有时骨关节、软组织损伤后，会出现肌肉僵硬现象，医学上称为“肌肉痉挛”。这是机体对损伤部位的一种保护性反应，以限制损伤部位活动。但与此同时，这一局部会因损伤

而滞留多余的组织液。若不尽快消除这些物质，局部组织就会发生痉挛、挛缩。通过按摩，就可改善局部血液循环，排除有害物质，并使紧张的肌肉充分拉长，进而解除肌肉痉挛。如治疗落枕后的颈部肌肉痉挛就是依据这一原理。

6. 舒通经络，散瘀止痛

中医有句名言：“痛则不通，通则不痛”。这里提到的通与不通，实际上是指的经络。正常情况下，经络可以运行气血，输送营养。但经络一旦瘀阻不通，就会产生病痛，通过按摩，可以升高局部组织的温度，促进经络气血的运行，使组织的瘀血和水肿得以尽快的吸收，从而瘀散肿消，血行通畅，疼痛也就得以消除。例如，夫妻按摩治疗胃脘痛，就是通过按摩腹部及有关穴位，激发经络之气，通畅气血，通则不痛的。

近年来，有研究表明，按摩镇痛是通过体内自身疼痛缓解系统——内啡肽来完成的。实验证实，持续性疼痛会降低内啡肽浓度；而通过按摩刺激经络、穴位，可以使体内的内啡肽浓度升高，从而使疼痛缓解。另外，按摩还能通过力量，激活厚纤维机械感受器，从而解除疼痛。

二、夫妻按摩的优点

（一）身心兼顾

在现代社会中，人们似乎越来越感到身心的紧张、疲惫，因而也就越来越需要放松自己，使身心处于松弛状态，进入一种超脱逍遥的境界。人们都难以忘怀孩提时代那种天真烂漫、无忧无虑的岁月。而按摩，尤其是强调以抚摩为核心的夫妻间按摩，不仅仅是肉体的接触，而且还是爱心、关怀的体现。因此，它在消除机体疲劳的同时，还能缓解紧张情绪，从而使身心恢复健康状态。另外，心理因素对许多病的发生、发展都很有影响。如阳痿，就有功能性病变和器质性病变之分，其中大多数属于功能性病变。而夫妻双方互相按摩正可融按摩、心理治疗于一体，调节情志，达到身心兼顾的目的。

（二）方便及时

夫妻按摩主要以手法为主，睡前十分钟在家中即可方便地施行，也可避免医院挂号就医之劳顿。而且，夫妻之间较其他任何关系，有更多、更长的时间呆在一起。因此，一方只要有任何不适和病证，对方就可立即发现，并提供及时的治疗，这较之上医院，是既方便又及时。

（三）经济省时

夫妻按摩防治疾病所利用的就是一双手。它不需打针、吃药，也不需要仪器和设备等，因而从这一角度来看，是十分经济的。同时，夫妻按摩又可节省时间，免除上医院排队挂号就诊的麻烦，提高效率。

（四）解除不便就医的苦恼

夫妻生活中，常有因性功能障碍如男子性欲减退、阳痿、早泄、射精困难，女子性欲高潮障碍、阴道痉挛、性交疼痛等而影响房事美满者，或有遗精、前列腺炎、不育症、月经失调、子宫下垂、带下、盆腔炎等男女科病症缠身者。这些难言疾患给夫妻双方带来了不尽的苦恼或痛苦，有的甚至使夫妇生活蒙上阴影，甚至导致夫妻关系破裂。而且，这些隐情常难于启齿，羞于就医，即使按摩效果虽好，然而由外人操作常有诸多不便和不宜，使

这些夫妻陷于进退两难的困境。而本书重点介绍的夫妻按摩方法，就为这些夫妇带来了方便和希望。只要夫妻双方坚持不懈，耐心配合，灵活应用，常能消除多种难言之隐，一扫难于求医就治之烦恼。

（五）防治结合

夫妻按摩可谓是“有病治病，无病强身”之佳法。它既可保健强身，预防疾病，如青年夫妻的养颜健美、中年夫妻的健脑益智、老年夫妻的延年益寿等，同时，它又可疗病祛疾，使患者身心康复，如夫妻双方的男科、女科、内科、外伤科的多种病症。

（六）效果显著

按摩作为健身疗病的手段，已有数千年的历史，积累了丰富的经验，取得了良好的效果，从而为世人所喜爱。而夫妻间的按摩，更具有身心兼顾、方便及时、经济省时、能解除不便就医的苦恼等长处，从而能最大限度地发挥按摩的作用，在夫妻双方的防病治病中取得最佳效果。这些都已得到临床的证实。

（七）双方获益

夫妻按摩，对夫妇双方都有益处。对受术者来讲，其益处已如上文“保健治病原理”所述，自然不难理解。但是，为什么施术者同样也能受益呢？

首先，施术者平时常需练功，练功本身就是一种身体锻炼，故有助于增强体能，提高身体素质，坚持不懈，益处甚多。其次，施术者在按摩过程中，需全身多部位用力 and 活动，诸如腰和四肢等，故有利于舒筋活络，流通气血，消除这些部位的痠胀不适病症。而且手指的不断运动，还有益于脑血流量的改善。再者，这种按摩是在夫妻间进行的。施术者一方面是在施行按摩，另一方面也是在显示爱心和关怀。因此，这不仅能防病疗疾，而且也可增进夫妻感情，加深夫妻恩爱。这一情景，自然也可使施术者心情愉快和舒畅。

由此可见，夫妻按摩可谓是“利人又利己”。

三、夫妻按摩的实施

（一）夫妻按摩的适应证和禁忌证

夫妻按摩的适应证比较广泛，它不仅可用于保健强身，如青年夫妻的养颜健美，中年夫妻的健脑益智以及老年夫妻的延年益寿；而且可用于与夫妻房事有关的难言之隐衷，象房事紧张症、房事沟通障碍、性欲减退、性欲高潮障碍、阳痿、早泄、射精困难、阴道痉挛、性交疼痛等。同时，还可用于遗精、前列腺炎、精子缺乏症、阴茎异常勃起、男子更年期综合征等男科病症；也可用于月经失调、痛经、闭经、盆腔炎、子宫下垂、产前、产后腹痛、缺乳、乳痈、带下等妇科病症；还可用于失眠、心悸、头痛、眩晕、胃脘痛、胃下垂、咳嗽、水肿等内科病症；以及落枕、颈椎病、肋间神经痛、三叉神经痛、腰痛、岔气、肩周炎、膝关节炎等外伤科病症。

但也必须指出，夫妻按摩不是万能的，在饥饿、饱食、疲劳过度等情况下就应慎用，妇女怀孕、月经期也应慎用，即使要用，亦应注意手法的选择。此外，下列疾病是禁止进行夫妻按摩的。否则，不仅收不到夫妻按摩效果，而且还会耽误和加重病情，不利患者康复。

1. 急性传染病和急性炎症

如伤寒、肝炎、结核病、丹毒、疥疮、脓肿、化脓性骨髓炎、骨关节炎、蜂窝组织炎、

急性阑尾炎、白喉等以及急腹症患者，均禁止按摩。若遇这些病症，应立即送医院诊治，切不可延误治疗。

2. 开放性损伤

外伤破损、烧伤、烫伤等部位不应按摩。因为这些部位不仅疼痛，而且极易感染。骨折或体内有金属固定的局部、肿瘤局部亦禁止按摩，以免造成其他意外。

3. 大面积传染性皮肤病或皮肤溃疡

患这些病时也要禁止按摩，但如果皮肤病仅限于局部或在没有传染性的情况下，可在正常皮肤上按摩。

4. 严重肺、心、肝、肾疾病

这些病人不可作按摩，若一定要作按摩，手法宜轻，动作宜缓，时间宜短，同时还应密切观察被按摩者的表情变化，并不断询问其有无不良反应。

5. 容易引起出血的疾病

如支气管扩张、肺结核空洞或咯血期、血友病、以及血小板减少性紫癜等不能按摩。

6. 年老体弱、病久而身体极度衰弱者

这些患者亦不宜按摩。

(二) 夫妻按摩的实施原则

为了在夫妻按摩中抓住疾病的主要矛盾，突出治疗的重点，避免盲目施术而浪费时间，就要求做到手法准确、时间短、见效快，既做到施术者用力小，受术者痛苦少，又能解决问题。为此在夫妻按摩中应遵循以下几个原则：

(1) 对急性损伤者，若局部肿胀瘀血，不便施用手法，可先在周围及远端诱导取穴和在损伤的关节处做轻微的屈伸、旋转活动，以消肿散瘀、疏通经络、镇静止痛，然后再根据损伤情况施用对症手法。

(2) 对于慢性损伤、劳损者，可先以受损部位为主施用手法，然后在有关经络和穴位上加以诱导治疗，以松解止痛。如腰肌劳损，因病程长久使局部肌肉组织产生了代谢障碍，常能触到明显的条索状反应物，这时就要以上法治之，方能收到良好的疗效。

(3) 急则治其标，缓则治其本。如有腰痛者，不慎又出现了岔气或落枕，这就要先将其岔气或落枕治好，再治腰痛。同时，对腰痛病人，要注意从补肾，强健腰肌入手（此指慢性腰痛），抓住根本，方能奏效。

(4) 在治疗中，可采用上病下治，下病上治，前病后治，后病前治，左病右治，右病左治，中间痛取两边，两边痛取中间等原则。对于一些局部治疗效果不甚理想或难以承受的情况，不妨采用此法。如肩周炎的肩痛可取小腿前侧的条口穴，经按压后便可起到缓解肩痛的作用。再如腰部酸痛，前弯加重时，可用两手捏拿脐上腹肌处，便能起到松腰止痛、加大腰部活动范围的作用。

(5) 在治疗中，应根据病症的虚实、寒热，并结合其它具体情况掌握虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之的原则。按摩的补泻是根据病人体质的强弱、病情的虚实、年龄的大小、脏腑机能的盛衰而决定的。一般来说，病为虚症、年老体弱者，在治疗手法上应用补法。对于年轻体壮、病为实症者，在治疗手法上应用泻法。对于某些骨伤科疾病与脏腑虚实关系较小者，可采用平补平泻的手法。

手法的补泻，大体可分为几方面：按经络的循行来说，顺经络循行方向的操作手法为补；逆经络循行方向的操作手法为泻；从手法的刺激强度来说，轻刺激手法为补，重刺激手法为泻；从血流方向来说，向心性手法为补，离心性手法为泻；从手法的旋转方向来说，顺时针方向的手法为补，逆时针方向的手法为泻。

无论采用哪种方法，在手法的力度上都应以病人有一定的感觉，而又能忍受为宜。

（三）夫妻按摩的注意事项

1. 夫妻按摩的准备工作

（1）首先必须明确诊断，只有诊断清楚，才能根据本书介绍的方法施治，而不可盲目行事。必要时应赴医院诊治。

（2）进行夫妻按摩的双方必须熟悉穴位及按摩手法，这是利用按摩进行防病治病的最基本的条件之一。并且必须熟悉、了解夫妻按摩的适应证与禁忌证。

（3）施术者的指甲要圆滑，指甲的高度与指顶相平齐为合适。因为指甲过长容易刺破皮肤，过短则按压穴位无力，影响效果。要保持手的卫生。在操作时应取下戒指、手表及其它装饰品。

（4）在按摩时根据穴位的部位及按摩者的需要，被按摩者应调整体位及姿势，全身各部位尽量放松。常用的体位包括仰靠、伏案、端坐、仰卧、俯卧以及站立、蹲位、弓步等。

（5）冬天按摩时应注意保暖，以防裸露部位受凉，施术者的手应烘热。夏天则应在空气流通，气温适中的情况下按摩为好。按摩的穴位一定要暴露充分，最好手指直接接触进行按摩。

2. 夫妻按摩的手法操作要领

（1）力度：夫妻按摩的手法刺激量应由轻至重，开始的时候先用柔和的手法，然后逐渐加强，直至被按摩者能忍受的最大强度。后者往往用于治疗。治疗结束，再由强到弱，不要从强突然停止，以便使被按摩者有个适应的过程。按摩穴位要有“得气”感，即酸胀沉的感觉，这种感觉以通达深处为好。

（2）部位和强度的关系：在施用手法时，要注意部位和强度的关系。如腰骶、臀部及四肢外侧，可用稍重手法；反之，前胸、腹部及四肢内侧，则应采用轻柔手法。

（3）体位：施术者的体位要适当，应根据具体的治疗部位而选择适当体位。这样，既有利于发挥手法的作用，又使同伴接受治疗时感到舒适。如治疗肩周炎，同伴可取坐位，施术者站其患侧。

（4）手形：在施用手法时，施术者要注意自己的双手动作及持握部位是否合理正确。如果手形适当，部位合理，操作起来才能得心应手，协调一致。尤其是一些复杂的手法动作和难度较大的长拉手法，更要掌握好手形和部位。否则，就会出现忙乱，以至达不到应有的治疗效果。

（5）角度：合理的角度也是非常重要的。在治疗骨伤科疾病患者时，常采用各种牵、摇、扳、转等动作，这时，只有使同伴的躯干和肢体达到合理的角度，才能使作用点达到患部。如对颈椎病采用扳动法时，同伴应取适当角度，以使颈部放松，最好前屈 30°，旋转 45°才好发力扳动。这里所说的发力，也存在着角度问题，否则起不到应有的治疗作用，甚至会扳伤某些软组织。

(6) 方向：在运用手法时，要注意方向。所谓方向，就是手法是向心还是离心；是顺时针还是逆时针；是向左还是向右。这些都应有明确的概念，假如方向颠倒，不但起不到治疗作用，反而能使病情加重。

(7) 强度：所谓强度，就是按摩时手法用力的强度。在用力上大体可分为两个方面：一是应用揉、压、拿等手法时可用柔和、缓慢的力量，二是使用扳、转、牵拉等大动作时，应使用巧力配合爆发力，这样才能做到强度适宜、干脆利落、恰到好处，才能立见功效。

总之，在使用和练习手法时，要掌握轻而不浮，重而不滞，刚柔相济。当变换手法时，要连贯性强，做到持久、有力、均匀、柔和，从而达到防病治病的目的。

3. 夫妻按摩的时间安排及按摩术后反应

(1) 时间安排：夫妻按摩的时间长短要根据具体病情而定。小部位的病症及损伤，只需三、五分钟便可解决问题，大部位和复杂的病症，一般 20 分钟左右完成，最长不超过 30 分钟。对于急性病及软组织损伤，可每天治疗一次，必要时也可每天治疗两次。对于慢性病可隔日治疗一次。年老体弱者还可以每周治疗两次，以使机体有恢复过程。

(2) 术后反应：按摩是一种机械性的物理刺激疗法，多数人按摩后，都会感到全身轻松、舒适愉快、原有的症状及疼痛均有明显的减轻；也有少数人在按摩后，局部出现充血、皮肤温度增高等；个别人甚至会出现局部疼痛、青紫的瘀斑等症状（瘀斑多见于女同志）。这些反应一方面与各人的体质强弱和适应能力有关，另一方面与术者手法的熟练程度、刺激量的大小和操作时间的长短有着密切的关系。上述这些反应均属正常的生理保护性反应，在很短时间内就会自行消失。但有极个别的人病情明显加重，功能受限更加突出，这可能与以下的几个方面有关：①被按摩者体位不当，因此按摩时肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤，岔气等。②施术者进行手法时，动作粗暴、用力过猛，尤其是施用牵拉法、扳动法时，若角度不好，操作不合理，亦可造成某些关节或软组织的扭伤、拉伤等。③个别人经治疗无效、疼痛仍不减时，施术者应慎重考虑，必要时送医院做详细检查，如有不适于按摩的病症或恶性病变，则应停止按摩而采用其它方法对症治疗。

另外，如果同伴在按摩过程中出现头晕、心慌、恶心、面色苍白，严重者出冷汗、四肢厥冷、脉微弱、虚脱等，施术者应停止按摩，保持沉着、冷静，让同伴头低足高位平卧，然后可指掐人中、掐十宣、点内关等，或饮些热茶、糖水等，一般即可缓解，若不见好转，当送附近医院诊治。

在夫妻按摩中，还应注意：对于一些病症，如果弄不明白，则首先请医生诊断明确，在确定没有危险时方可在家中进行治疗。在按摩过程中，若效果不佳，或病情恶化，务必送到医院诊治，千万不要勉强治疗。这一点非常重要，务必牢记。

方 法 篇

一、夫妻按摩的常用手法

夫妻按摩，是在对方身体一定部位上，运用各种手法和进行特定的肢体活动，通过功力达到刺激机体而产生养生防疾，疗病康复的作用。其操作技巧、动作形式有许多种，包括用手指、手掌、手腕及肘部等进行。因其中绝大多数还是以手进行的，故统称为手法。

在按摩过程中，手法的熟练程度及如何适当地运用手法，对按摩效果有直接的影响。因此，要想进一步提高按摩效果，除了充满爱心，诊病正确外，巧妙地运用相宜的手法当是一个重要的环节。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深透”。所谓持久，是指手法能按要求持续一定时间；有力，是指手法必须具有一定的力量，这种力量应根据对方体质、病症、部位等不同情况而增减；均匀，是指手法动作要有节奏性，速度不要时快时慢，压力不要时轻时重；柔和，是指手法要轻而不浮，重而不滞，用力不能生硬粗暴，忌用蛮力，手法动作的变换要自然。以上四者是有机联系的。因此，必须坚持不懈地练习和实践，以熟练掌握各种手法并能在临症时灵活运用。在练习过程中，要不断揣摩，从而由生而熟，熟能生巧，乃至得心应手，运用自如，达到如《医于金鉴》所说的“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”之要求。

按摩手法很多，学派不一，说法不一，有的名称相同，动作不同；有的动作相似，名称不同。现根据夫妻按摩中常用的手法，归为基本手法、辅助手法和复合手法三类，并分别介绍其方法、作用、应用等，以方便读者练习和运用。

（一）基本手法

1. 按法

（1）方法：用手指、手掌和肘关节尖端一起一伏的按压。按压应由轻到重，有节律且有弹性。结束时慢慢减轻力量，不宜突然放松，其力不仅在皮肤，并可深达肌肉、骨骼和内脏。

（2）作用：通经活络，散瘀止痛，助消化、消食积。

（3）应用：①指按法：用拇指的指面按压穴位和痛点，刺激较强。常用于肩、背、腰、臀、四肢、骨缝，前额痛可用双拇指对按太阳穴。②掌按法：有单掌按、双掌对按。常用于范围较大的部位，如头部、腰、背、腹及其他部位。腰背部单掌或双掌重叠按时，手应随病人的呼吸而起伏。头部用双手掌对按法。③掌根按法：掌根按法是用手掌根用力，进行按压，它比掌按法接触面积小、强度大。适用于脊柱、腰、骶部。④肘按法：用肘尖部按压穴位或痛点，刺激最强。适用于腰、背、臀、环跳穴。

按法用力应根据患者体质、部位、病情而定。如胸、腹部和老年人都宜轻按；成人背、腰、臀等处可用力较大，使患者有酸、胀感而不感到痛，切忌猛然用力。