

按摩疗法

北京医院
山西医学院

按摩疗法编写组

C0122937



毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

这次无产阶级文化大革命，对于巩固无产阶级专政，防止资本主义复辟，建设社会主义，是完全必要的，是非常及时的。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。

团结新老中西各部分医药卫生工作人员，组成巩固的统一战线，为开展伟大的人民卫生工作而奋斗。

世上无难事，只要肯登攀。

前 言

毛主席亲自发动和领导的无产阶级文化大革命和批林批孔运动。深刻地批判了刘少奇、林彪的修正主义路线，提高了广大医务工作者的阶级斗争、路线斗争觉悟。自觉地贯彻执行毛主席的《六·二六》指示，推动了我国医疗卫生工作的蓬勃发展，医疗卫生工作的重点面向农村，赤脚医生大批涌现，合作医疗制度的建立，防治常见病、多发病群众运动的兴起，以及广大医疗卫生工作人员，遵照毛主席的“**中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高**”的教导，大搞中西医结合，使传统的祖国医学，获得了更加丰富的新内容，扩大了防治范围，提高了医疗卫生工作的效果，使医疗卫生工作，为社会主义革命和社会主义建设做出了积极的贡献，体现了我国医疗卫生工作制度的优越性，大大改变了我国医疗卫生工作的面貌。

为使医疗卫生工作，沿着毛主席指引的方向，更好地为社会主义革命和社会主义建设服务，满足广大工农兵、赤脚医生、基层医疗卫生工作人员、知识青年的需要，我们在各级党组织的领导和支持下，对北京医院杨清山医师的按摩疗法，进行了总结，做了一些实验研究，编写成《按摩疗法》一书，并且深入农村、厂矿培训赤脚医生和进行**医疗实践**的基础上，对初稿，进行了检验和修改，实践证明**按摩法**简便易学，治疗效果好，深受工农兵欢迎，有利于**发展和巩固**

合作医疗制度。但是，由于我们对杨清山医师的按摩疗法，学习不够深入，总结能力、表达能力有限，可能有不少错误缺点，希望同志们提出批评指正，为发展我国的新医学、新药学，做出积极的贡献而共同奋斗。

北 京 医 院

山西医学院

《按摩疗法》编写组

一九七六年一月十五日

目 录

第一章 按摩概述	(1)
第一节 按摩疗法的发展简史.....	(1)
第二节 按摩对机体的作用.....	(2)
一、按摩对皮肤的作用.....	(2)
二、按摩对肌肉关节的作用.....	(3)
三、按摩对代谢、呼吸、消化等方面的作用...	(4)
四、按摩对循环系统的作用.....	(5)
五、按摩对神经系统的作用.....	(5)
第三节 按摩的基本知识.....	(5)
一、人体解剖简介.....	(5)
二、人体的按摩部位和标志.....	(10)
三、正确的诊断.....	(17)
四、适应症与禁忌症.....	(17)
五、按摩时的注意.....	(18)
六、按摩的练习.....	(19)
七、按摩的常规.....	(20)
第二章 按摩手法概述	(21)
第一节 基本手法.....	(21)
一、按法.....	(21)
二、摩法.....	(22)
三、揉法.....	(24)

四、压法.....	(25)
五、转法.....	(27)
六、拉法.....	(27)
七、振动法.....	(28)
八、颤动法.....	(30)
第二节 一般手法.....	(32)
一、扶托法.....	(33)
二、接奏法.....	(33)
三、推法.....	(33)
四、捏法.....	(33)
五、搓法.....	(33)
六、拨弹法.....	(33)
七、撬法.....	(34)
第三章 上肢按摩手法.....	(36)
第一节 手部按摩手法.....	(36)
第二节 肘部按摩手法.....	(44)
第三节 肩部按摩手法.....	(49)
第四章 下肢按摩手法.....	(65)
第一节 仰卧位按摩手法.....	(65)
一、足部按摩手法.....	(65)
二、踝部按摩手法.....	(70)
三、膝部按摩手法.....	(72)
第二节 俯卧位按摩手法.....	(78)
第三节 臀部按摩手法.....	(83)
第五章 腰背部按摩手法.....	(88)
第一节 俯卧位按摩手法.....	(88)

第二节	腰部按摩手法	(94)
第三节	坐位按摩手法	(96)
第六章	胸腹部按摩手法	(99)
第一节	胸部按摩手法	(99)
第二节	腹部按摩手法	(105)
第七章	头颈部按摩手法	(114)
第一节	仰卧位按摩手法	(114)
第二节	坐位按摩手法	(123)
第三节	颈部按摩手法	(139)
第八章	按摩治疗常见病	(143)
第一节	外科疾病	(143)
一、	腰椎间盘突出症	(143)
二、	急性腰扭、挫伤	(154)
三、	慢性腰肌劳损	(157)
四、	落枕	(160)
五、	肩关节周围炎	(162)
六、	四肢关节软组织损伤	(173)
(一)	肩关节软组织损伤	(173)
(二)	肘关节软组织损伤	(176)
(三)	腕关节软组织损伤	(178)
(四)	髋关节软组织损伤	(179)
(五)	膝关节软组织损伤	(181)
(六)	踝关节软组织损伤	(184)
七、	四肢骨折后关节功能障碍	(188)
八、	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(190)
九、	腹部术后粘连	(192)

十、外伤性截瘫·····	(201)
十一、烧伤后疤痕·····	(203)
十二、颈椎病·····	(205)
第二节 内科疾病·····	(212)
一、感冒·····	(212)
二、慢性胃肠炎·····	(213)
三、胃及十二指肠溃疡·····	(217)
四、便秘·····	(218)
五、高血压·····	(219)
六、心血管系统疾病·····	(220)
七、风湿病·····	(221)
八、肥胖病·····	(223)
第三节 神经科疾病·····	(224)
一、神经衰弱·····	(224)
二、头痛·····	(228)
三、偏头痛·····	(230)
四、眩晕·····	(231)
五、失眠·····	(232)
六、过度性疲劳·····	(232)
七、周围神经炎·····	(233)
八、面神经麻痹·····	(235)
九、瘫痪·····	(237)
十、膈肌痉挛·····	(238)
十一、神经性胃肠功能紊乱·····	(239)
十二、神经性消化不良·····	(240)
第四节 小儿科疾病·····	(242)

一、小儿消化不良·····	(242)
二、小儿营养不良·····	(244)
三、小儿麻痹后遗症·····	(245)
四、小儿肘关节半脱位·····	(246)
第五节 妇产科疾病·····	(247)
一、痛经·····	(247)
二、妊娠下肢浮肿·····	(248)
三、更年期症候群·····	(249)

附 件

一、按摩对机体影响实验·····	(251)
二、按摩治疗腹部术后粘连临床疗效观察·····	(260)
三、按摩治疗急性腰扭伤疗效观察·····	(269)
四、按摩治疗腰间盘突出疗效观察·····	(274)
五、按摩治疗慢性腰腿痛疗效观察·····	(280)
六、按摩治疗颈椎综合症疗效观察·····	(284)
七、按摩治疗肩关节周围炎疗效观察·····	(291)
八、按摩治疗四肢扭挫伤疗效观察·····	(294)

第一章 按摩概述

《按摩疗法》是我国劳动人民，在长期的劳动、生活过程中，同疾病作斗争时逐渐创造和发展起来的一种治疗方法。它是以医生的手，运用科学的原理和专门的手法，施术于患者的体表部位，达到一定的治疗效果，称之为按摩疗法。

第一节 按摩疗法的发展简史

按摩疗法是世界各民族中一种最古老的治疗方法，在远古时代就有了，它与其他自然科学一样，也是随着人类社会的发展而发展起来的。当人类和自然界进行斗争，进行生产劳动，患了某种疾病或遭到某种外伤时发生痛疼，便本能地用手抚摸以减轻痛苦，这样人们便了解到按摩的作用，直到现在这种本能的防御反应仍被保存下来。

我国古代名医扁鹊就运用按摩治病。按摩见于书目的，即《黄帝歧伯按摩》十卷为最早。到了隋唐时期，太医院不但设有按摩专科，而且设有专人负责按摩治病。宋、金、元明时，都很重视按摩，并把它列为临床科之一。清代的按摩疗法，在原有的基础上又有进一步的发展，其按摩专著不下十数种。

近百年来，由于封建社会制度和反动统治阶级对祖国医学遗产的轻视和摧残，使祖国医学得不到应有的发展。尤其

解放前，反动政府对祖国医学的排斥，给按摩疗法的发展造成了很大的阻力，甚而使按摩疗法，几乎处于失传的边缘。

解放后在党和毛主席的正确领导下，医药卫生事业得到突飞猛进的发展，由于党的中医政策在全国的贯彻，使祖国医学进入了蓬勃发展的新的历史时期。一个波澜壮阔的中西医结合，防治常见病多发病的群众运动，正在全国各地兴起。广大革命的医务人员，遵照毛主席关于“**中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高**”的伟大教导，发扬敢想敢干的革命精神，通过三大革命的实践，创造了一些我国特有的中西医结合治疗方法，并使一些中医的传统医疗方法，获得了更加丰富的新内容。按摩疗法和其他医学一样，出现了欣欣向荣的新面貌，使它在为保证劳动人民健康方面，发挥它应有的作用。

第二节 按摩对机体的作用

按摩疗法对组织损伤的治病机能 (1)：根据中医学的理论，主要是调整人体阴阳平衡，调和营卫，疏通经络，气血畅通 (2)，活血散淤，疏通狭窄等，以达到推陈出新的作用。根据现代医学的研究，通过按摩的机械刺激，作用于人体的各组织器官，有消肿止痛，整复脱位，剥离粘连，解除肌肉痉挛，麻醉镇静，促使物质代谢旺盛，增强机体的抵抗力，使失掉平衡的机体，转化为新的动的平衡，从而达到治疗目的。

一、按摩对皮肤的作用：

按摩首先接触皮肤，对皮肤直接发生作用。皮肤里有皮

脂腺、汗腺、丰富的毛细血管、淋巴管和末梢神经。这些组织对身体起着保护、分泌、调节体温等作用。按摩使皮肤表层的衰老细胞脱落 (3)，改善皮肤的呼吸，有利于腺体的分泌。用力按摩可使皮肤里产生一种类组织胺的物质，这种物质能活跃皮肤的血管和神经 (4)，引起毛细血管扩张，血液的流速流量加强，从而改善皮肤的营养，并可使局部温度升高。又能通过末梢神经传到中枢，影响整个机体。

二、按摩对肌肉和关节的作用：

按摩能提高肌肉的张力及工作能力，降低其疲劳度以及减少肌肉萎缩之程度 (5)，在一定程度上还能影响细胞的胶质状态。按摩能使肌群获得更多的血液，使肌肉中的含糖量增高，并可增强肌肉的代谢，改善肌肉的营养，因而按摩对治疗和预防肌肉疲劳、肌萎缩、肌挛缩等都有一定的效果。

按摩可增强肌腱和韧带的弹性和活动性，促进关节滑液的分泌和关节周围的循环，消除关节囊的挛缩和肿胀，使被按摩关节温度升高，从而达到关节的活动障碍早日恢复。

三、按摩对代谢、呼吸、消化等方面的作用：

1. 按摩对代谢的作用：

按摩能使尿量增加，机体内的蛋白分解产物——尿酸、尿素等同时排出体外，随之尿中氮的排泄量也增加。我们通过家兔实验，按摩后尿量显著增加 ($P < 0.01$)。

萨尔基佐夫——谢拉吉尼教授的实验，全身或腹部按摩，氧的需要量增加10~15%，相应的二氧化碳排泄量也增加。

按摩也可使脂肪沉着减少，体重减轻。

按摩对酸的排泄影响很小。

2. 按摩对呼吸系统的作用：

直接在胸壁按摩，可使呼吸活动加深。按摩身体不同部位，通过反射活动也能使呼吸加深。患肺气肿、支气管哮喘、各种原因引起的肺硬化症都可采用按摩配合治疗。某些小儿肺炎病例，应用推拿疗法后，罗音很快消失（。）。

我们通过100例患者，对每次按摩前、后呼吸变化观察（10天内按摩5次），每分钟呼吸平均变慢1.9次。

3. 按摩对消化系统的作用：

运用各种不同程度的手法按摩腹部，能直接调节内脏神经。一般按摩可使内脏神经兴奋，胃肠内壁肌肉的张力增加，消化腺的分泌活跃，胃肠蠕动增进，消化机能显著改善。消化系统的分泌机能降低时，用重级手法腹部按摩较为适宜，升高时用轻、中级手法按摩较为适宜。对于腹痛、腹胀、便秘、食欲不振等都可采用按摩治疗。我们通过按摩治疗腹部术后粘连20例的临床疗效观察，痊愈9例，显效4例，有效7例。

四、按摩对循环系统的作用：

按摩可加速静脉血和淋巴液的回流，被按部位的毛细血管通透性增强，血液流速加快流量加大，给组织营养以良好的条件，对浮肿和损伤部位的水肿可促进其吸收。

按摩后血液内的红细胞、白细胞、血红蛋白都有变化。按摩引起血管排空，可使大循环中动脉部分的阻力降低，因此就减轻了心脏的工作。对高血压病人进行腹部按摩，能降低血压。根据我们的实验，证明对家兔腹部按摩后，毛细血管通透性显著增强（ $P < 0.01$ ）。对犬腹部按摩，使股动脉血压下降平均12.6mmHg（ $P < 0.02$ ）。颈动脉血液流速变慢平均6.37秒。对100例患者每次按摩前后（10天内共按

摩五次) 血压、脉搏的变化: 血压降低 6.7/1.9mmHg, 脉搏变慢 6.1 次/分。以上这些机转, 不单由于局部受机械刺激所致, 而是通过神经、体液因素, 反射性地提高机体的某些防御机能, 同时与经络传导也有一定关系, 有待今后进一步研究。

淋巴结发炎时, 不宜按摩。

五、按摩对神经系统的作用:

按摩对神经系统的作用, 是由于神经反射而引起的, 用不同手法和不同强度的按摩, 对神经系统引起的作用也不相同, 轻手法有镇静、抑制作用, 中、重级手法有兴奋作用, 过强的手法反而使神经抑制。

按摩对植物性神经有很大的影响, 因此按摩能引起内脏、血管、腺体等机能活动的改变。对精神方面的作用, 也是不能忽视的。

按摩与神经节段性反射也有一定的关系, 如按摩项及上背部时, 对颈、胸部器官, 按摩腰、臀部时, 对腹、盆腔器官等的活动, 都有一定的影响。按摩对脑电测定, 出现 a 波增强的现象, 可能由于引起内抑制发展所致。

第三节 按摩的基本知识

一、人体解剖简介:

1. 运动器系统:

运动器由骨、软骨、关节和肌肉组成, 构成人体的基本轮廓、在神经体液的调节营养下, 起保护、支持和运动作用。

骨: 人体有 206 块骨 (图 1), 分颅、躯干和四肢骨三部, 组成人体的支架。

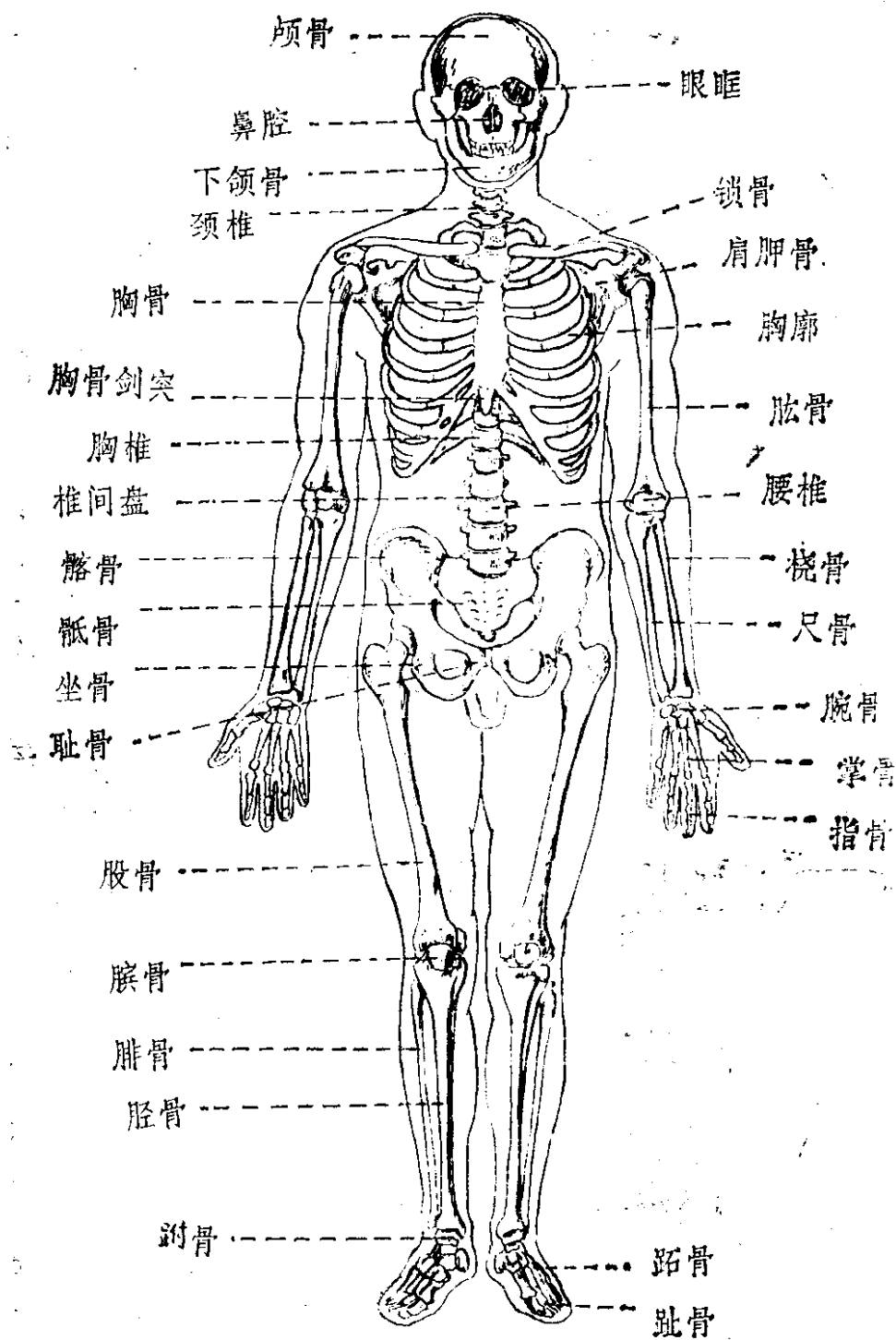


图1-1 全身骨骼前面观

关节：各骨端借软骨和韧带连结起来组成关节，既能活动又很牢固。关节的周围由关节囊包裹，其间的空腔即关节腔，腔内有少量滑液、借此可减少关节活动时的摩擦。

肌肉：是运动的动力器官、全身有600块左右、肌肉分中间的肌腹和两端的肌腱两部，它跨过一个或两个以上的关节，牵引骨骼产生运动，阔肌腱呈扁平状，叫腱膜，起保护作用，多见于腹壁。

2. 内脏：由消化器、呼吸器、泌尿器和生殖器等系统（图2）组成。起消化、呼吸、排泄和生殖等作用，是新陈代谢的主要器官。

3. 脉管系：由心脏和复杂而密闭的管道连合而成，分血管系和淋巴系。

血管系：包括心脏、动脉、毛细血管和静脉。含氧的动脉血，从左心房流入左心室，经动脉及其分枝流向全身，在毛细血管中经物质交换，把氧和营养物质送给组织、细胞，带走代谢产物和二氧化碳，成为静脉血流入静脉，最后经静脉返回右心房。静脉血由右心房流入右心室，经肺动脉入肺，在肺泡的毛细血管中进行气体交换，排出二氧化碳，接受氧变成了动脉血，经肺静脉返回左心房。如此周而复始，环流不息。

淋巴系：由淋巴管淋巴结（图3）和淋巴组织构成。组织液和细胞交换代谢物质后，一部分被毛细血管的静脉端吸收入血液，一部分渗入到毛细淋巴管内，叫淋巴液，经淋巴管最后输入静脉。

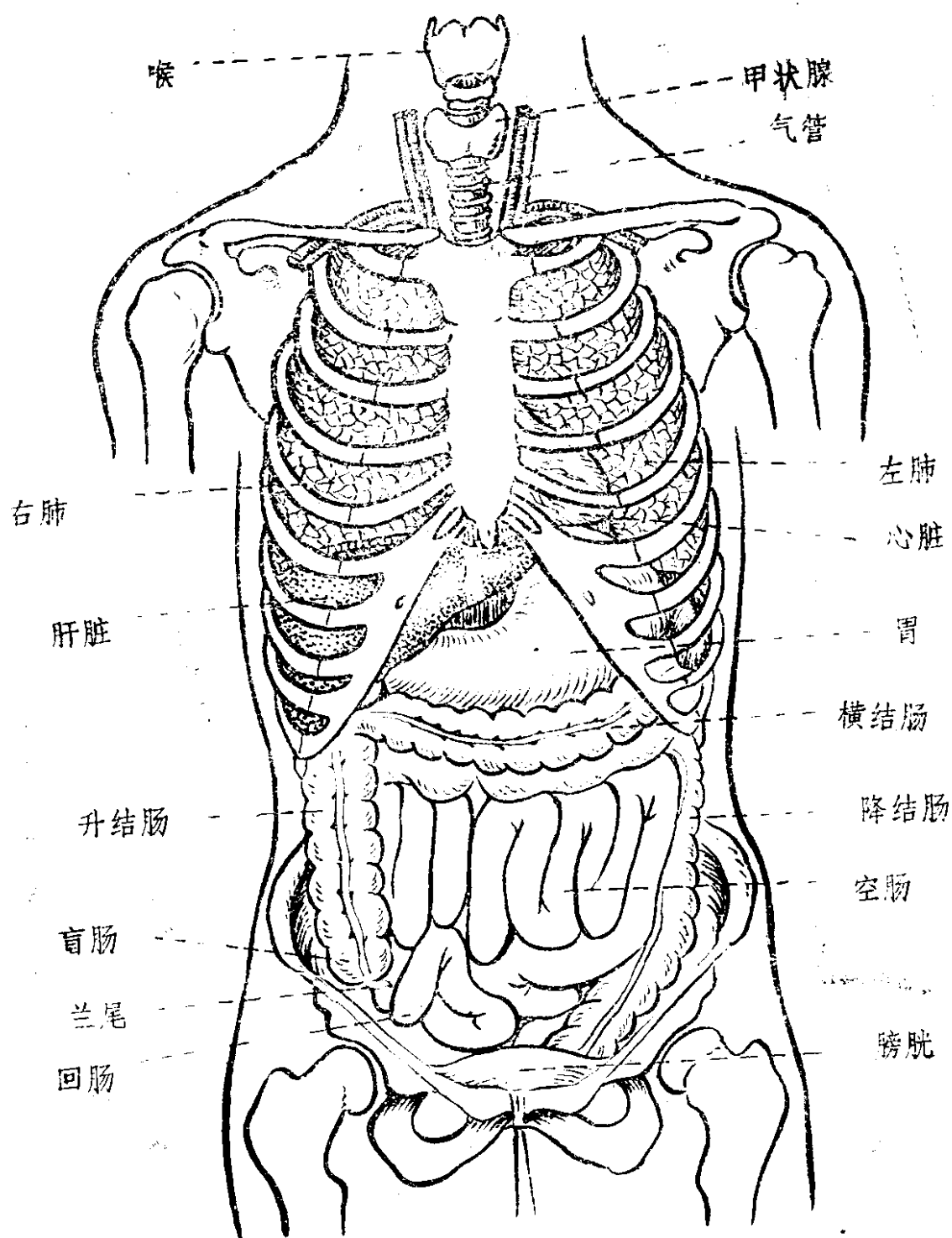


图1-2 体腔脏器的位置前面观