

图解自我按摩

祛病保健法

王韶福 编著



华文出版社

(京)新登字 064 号

责任编辑: 石 民

封面设计: 杨遇泰

版式设计: 陈赓灿

图解自我按摩祛病保健法

王绍福 主编

华 文 出 版 社 出 版

(北京西城区府右街 135 号)

新华书店总店北京发行所发行

三河艺苑印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: 3.625 字数: 74 千字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN7-5075-0186-8 / Z · 113 定价: 2.00 元

致中老年读者

尊敬的中老年朋友，您或许已光荣地离开了多年的工作岗位，您或许正奋斗在四化建设的征鞍上，但新陈代谢的无情规律和多年的繁重工作必然会给您的肌体带来这样或那样的不适，甚或烦恼。对于这些，除了必要的医疗措施外，最好的办法是靠您自己的积极保健行为。为此，我们特向您奉上《图解自我按摩祛病保健法》这本书。

这本小册子是笔者根据 20 多年的实践经验和流传民间的传统保健手法，并参考了有关的古今医书的基础上编写出来的。其内容是针对中老年人，介绍了按摩原理、按摩的 18 种技法、人体的经络穴位、中老年常见病的自我按摩祛病法和中老年通过自我按摩等保健手段以达到健康长寿目的简易方法。为了便于理解和实施，笔者力求语言通俗，少用专业术语，并配图解 170 余幅。这些保健法曾在辽宁某地老干部中试行过，并收到了很好的效果。

总之，科学、实用、易懂、好学、有效是本书的编写原则和作者力求达到的目的。如果这本小册子能为中年读者带来充沛的精力，为老年读者带来健康长寿，笔者也就感到欣慰了。

本书在编写过程中，曾得到全国骨伤科技研究会主任胡月樵同志，中共辽宁省黑山县委、县政府、中医院、县老干部局

等有关领导和同志的大力支持和帮助，在此谨致谢忱。本书内容参考了俞大方先生主编的《推拿学》、王友仁先生的《家庭按摩与健康》、谷岱峰先生的《保健按摩》等著作，仅在此致以谢意。

参加本书编写的还有下列同志：

刘淑媛 王晶 王鑫 郑伟

王绍福

1991.9

目 录

致中老年读者	(1)
一 按摩的一般知识	(1)
1. 按摩简史	(1)
2. 按摩概念	(4)
3. 按摩疗法的原理	(5)
4. 按摩疗法与整体观念	(6)
5. 按摩作用在人体生理上的反映	(6)
二 按摩的十八种技法	(8)
1. 一指禅推法	(9)
2. 滚法	(11)
3. 揉法	(12)
4. 摩法	(13)
5. 擦法	(14)
6. 推法	(15)
7. 搓法	(16)
8. 抹法	(17)
9. 抖法	(17)
10. 振法	(17)
11. 按法	(18)

12. 点法	(19)
13. 捏法	(20)
14. 拿法	(21)
15. 捻法	(21)
16. 拍法	(22)
17. 击法	(22)
18. 弹法	(24)
三 经络穴位	(25)
1. 经络简介	(25)
2. 常用穴位	(26)
四 常见病的自我按摩法	(37)
1. 落枕	(37)
2. 颈椎病	(38)
3. 肩关节周围炎	(40)
4. 肱骨髁上炎	(42)
5. 岔气	(43)
6. 腰肌劳损	(44)
7. 腰椎骨质增生	(45)
8. 风湿性关节炎	(46)
9. 足跟骨刺	(47)
10. 头痛	(47)
11. 感冒	(49)
12. 冠心病	(50)
13. 膈肌痉挛	(51)
14. 胃痛	(51)
15. 腹泻(五更泻)	(52)

16. 慢性肝炎	(53)
17. 前列腺炎	(54)
18. 阳痿	(56)
19. 神经衰弱	(56)
20. 牙痛	(57)
21. 腱鞘炎	(58)
22. 腱鞘囊肿	(59)
五 自我保健按摩	(61)
1. 眼睛保健	(61)
2. 上肢保健	(63)
3. 下肢保健	(65)
4. 腰部保健	(67)
5. 胸部保健	(67)
6. 健胃法	(68)
7. 安神法	(70)
六 床上保健法和八段锦	(72)
1. 姿势	(72)
2. 意念	(72)
3. 呼吸	(73)
4. 动作	(74)
第一段 干沐浴	(75)
第二段 鸣天鼓	(79)
第三段 旋眼睛	(80)
第四段 叩齿	(80)
第五段 鼓漱	(80)
第六段 搓腰眼	(81)

	第七段 搓腹	(81)
	第八段 搓脚心	(83)
七	床下保健功	(84)
	第一段	(84)
	第二段	(85)
	第三段	(86)
	第四段	(86)
	第五段	(86)
	第六段	(87)
八	保健百步功	(89)
	第一种练法	(89)
	第二种练法	(91)
九	易筋经和少林内功	(92)
	1. 步势	(92)
	2. 易筋经	(94)
	3. 少林内功	(101)

— 按摩的一般知识

1、按摩简史

按摩是一种古老的健身祛病方法，远在两千多年前的春秋战国时期，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，成功地抢救了尸厥患者。我国现存最早的医学著作，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。如“九针”中的“圆针”、“提针”。可见那时按摩和针灸的关系较为密切，常常结合使用。《素问·异法方宜论》中“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，救其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也”。这里的中央即我国的中部地区。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》中已经有关于“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“导引方法以除疾。损伤折跌者

正之”，开始了有组织的按摩教学工作。这个时期，自我按摩的广泛开展，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。膏摩可用以防治小儿疾病，《千金要方》中指出：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风”。

这时期按摩的治疗范围也逐渐扩大，如《唐六典》中说，按摩可除八疾“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”。《外合秘要》说：“初得伤寒一日，若头痛背强，宜摩之佳”。《诸病原候论》说：“……相摩拭目，令人目明”。《肘后备急方，救卒中恶方》说：“救卒中恶死……令爪其病人人中，取醒”。

由于这一时期，我国经济、文化、交通等均有较大发展，对外文化交流出现了欣欣向荣的局面，我国医学在这一时期传入朝鲜、日本、印度等国家。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，自为上下按摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子”。可见按摩法催产得到了应用。

明代，封建社会处于没落时期，资本主义生产方式已有萌芽，新的生产方式的产生，促进了医学科学的发展。当时，不仅设有按摩科，而且按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。如小儿推拿的穴位有点，也有线（如前臂的“三关”、“六腑”）和面（如手指指面部的“脾”、“肝”、“心”、“肺”、“肾”等）。明代的民间按摩医生比较活跃，《香案牍》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按摩医生。

清代，太医院虽不设按摩科，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，陆续有不少按摩专著问世，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》等。此外在非推拿专著如吴师机著的《理论骈文》等著作中，也有关于按摩法的介绍。清代对按摩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，不但可以看到按摩临床经验的日益积累，而且在理论上也有很大的提高，对按摩的适应证和治疗法则，也有了比较系统和全面的阐述。

解放前，国民党政府在1929年召开第一次“中央卫生委员会”上，提出了“废止旧医，以扫除医药卫生之障碍”的方针，1936年2月提出：“国医在科学上无根据”一律不许执业。祖国医学遭到了严重的摧残，按摩更是频于失传，当时从事医疗按摩者寥寥无几。但由于按摩确是一门行之有效的医疗科学，具有内在的强大生命力。因此，在这艰难的环境下，按摩在民间还是有一定程度的发展。如：在一指禅推拿的基础上，逐渐发展形成了滚法、推拿流派，在练功和武术的基础上，逐渐发展形成了平推法推拿或称内功推拿流派。

解放后，在党的中医政策指引下，祖国医学中的按摩疗法，得到了重视，开展了按摩治疗原理的初步研究，并开始进行按摩历史文献的整理工作。卫生部也非常重视按摩事业的发展。

目前，按摩疗法已引起国际医务界的重视，很多国家都已开展对这方面的研究工作。古老的按摩疗法，正在为人类医疗

保健事业做出贡献。

2. 按摩概念

按摩又称推拿，清代张振鋆的按摩医著《厘正按摩要术》中指出：“推拿者按摩之异名也”。自明朝以来，有很多论述小儿推拿的医书。小儿推拿的治疗手法，大多采用推法、摩法、拿法，因此称为推拿。后人就将按摩和推拿两种名称同时使用，延续至今。近几十年来，我们所见到的这类书籍，多数名为“推拿疗法”、“推拿学”、“按摩疗法”、“按摩”等。另外从人们的习惯上来说，一般南方各地称“推拿”，北方各地多称“按摩”。

按摩是中医的外治法之一，保健按摩是按摩中的一种，它是以中医的脏腑、经络学说为理论基础。在治疗上运用辩证施治的原则，并结合西医的解剖和病理诊断运用于临床，才能适应临床治疗的需要。

从按摩的治疗目的上，可分为：健康长寿按摩、健美按摩、运动按摩、医疗按摩。本书主要介绍健康长寿按摩，健康长寿按摩，是针对中老年人而言。人进入中老年后，体内各脏腑器官的功能都趋于衰退，机能逐渐下降。这也和机器一样，由于使用多年，某些零件必然出现磨损老化，当工人给机器清洗油泥，加上新的润滑油并进行整修，使机器又可以发挥原有功能。这个道理，就和给老人按摩一样。通过按摩手法的作用，可以使老年人的脏腑及各器官的功能得到改善，并能提高老年人肢体的灵活性，故能推迟衰老，延年益寿。对于患有慢性病的中老年人，可以起到治病的功效。例如：患有心血管疾

病的病人，经按摩治疗后，可使血管扩张，减少血流阻力，因而减轻了心脏的负担，使心博有力，脉率减少，呼吸加深，血压下降。因此说，按摩可以使疾病减轻，抵抗力增强，起到了扶正祛邪、增强体质、延长寿命的作用。

3. 按摩疗法的原理

按摩疗法是以中医理论为基础，经络系统为指导，运用按摩产生物理能的作用防治疾病。

祖国医学指出：“人体是以脏腑为中心，通过经络运行气血，与五官行体，四肢关节，筋骨皮肉等组织，是互相联系的有机整体”。脏腑功能失调或病理变化，可以通过经络反映于体表，体表组织有病，可以通过经络影响到所属脏腑。

“经络”是人体经脉和络脉的总称。“经”有路径的意思，是经络系统的纵行干线，多循行于人体深部；“络”即网络的意思，是经脉的分支，它纵横交错，网络全身，无处不至，其部位分布较浅。经络是人体组织的重要组成部分，脏腑为本，经络为标，每一脏腑都各自发出一条经络，是勾通人体表里上下，联系脏腑和通行气血的独立系统。正如《灵枢经·经脉篇》所说：“经脉者，所以一处百病；调虚实，不可不通”。经络在运行中有特定循行部位和穴位显示点，按摩就是根据这些特定部位和穴位，运用各种手法来诊治疾病。穴位是脏腑功能在外的表现形式，它既反映生理功能，又能反映病病症状，病势深浅，同时也是治疗的重要部位。用刚柔相济的按摩手法，点按穴位，施术于经络循行部位，通过经络穴位，来调节脏腑组织的生理功能，或消除病因的症状，使体表区域发生生理变

化，在神经体液的调节下，使大脑皮层中枢产生兴奋与抑制的反应，使局部组织产生生理效应来调节病理症状。改变病理过程，帮助人体恢复正常的生理功能，这就是按摩的神奇作用。

4、 按摩疗法与整体观念

整体观念是中医学的特点，是指导按摩医学实践的基础。整体观念把人体看成是一个有机的统一整体（同时也认为人体与自然界生态平衡是密切相关的）。人体内的脏腑与形体各组织器官之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调，相互作用，共同来维持人体的正常生命活动的。所以统一性的整体观念，按摩防治疾病的方法，首先是应用按摩手法接触人体的体表部位（包括经络穴位），人体脏腑的生理功能可以反映于体表，在病理状态下，内在脏腑的病理现象也可以在体表产生各种不同的症状。因此，通过按摩手法，在体表产生的作用，可用来治疗体内疾病。在诊断上，通过体表的穴位，经络的疼痛点或条索状物来判断分析诊断体内的疾病。故按摩法在诊断、治疗方面与整体观念有不可分割的联系。

5、 按摩作用在人体生理上的反映

在人体组织部位，运用按摩手法能够促使毛细血管扩张，能增强局部皮肤和肌肉的营养供给，使肌肉损伤组织很快地得到修复或改善。如按摩手法的连续挤压，可增加血循环和淋巴组织循环，这种循环过程加速了水肿淤血、病变物的吸收和排泄，使肿胀挛缩的病理症状得到消除，用牵拉弹拨正复手法，

可以解除软组织的痉挛粘连，以及肌肉损伤，椎间小关节错位等。在经络循行部位，操作手法能调节神经系统和循环系统。运用刺激穴位手法，可以止痛镇静，产生内调节平衡，对神经系统可以起到兴奋和抑制作用。手法缓和，有节律的反复刺激，对神经有镇静和抑制作用。手法的急速较重和时间较短对神经有兴奋作用。如按摩能提高肌肉的耐力。当肌肉组织疲劳后，在肌肉的疲劳部位按摩，肌肉的收缩作用能力可比原来增强几倍。运动员在肌肉组织疲劳后，应用按摩手法后，能够帮助恢复疲劳和增加耐力，对肌腱关节进行按摩，可增强韧带的弹性和活动性，能够促进关节滑液的分泌，促进关节周围的血液和淋巴液的循环，使关节温度由于按摩而上升。又如按摩对神经系统的影响是很大的，按摩疗法的作用，很重要的是通过神经反射来完成的。按摩疗法既可以引起神经兴奋，又可引起神经抑制，还可以调节平衡。有人曾经观察按摩引起的脑电图变化后指出，按摩后可见脑电图的 α 波振幅增大，而且振幅增大的延续时间加长，并认为这是由于按摩后，通过大脑皮层高级神经中枢和植物性神经系统的反射引起。如果用手法捏背或点按足三里穴，可引起胃肠蠕动加速；若点按睛明、攒竹穴，可使视力增强。这些都是按摩后引起神经系统反射的结果。

二 按摩的十八种手法

用自己的手或肢体其它部位，按各种特定的技巧动作，在自身体表操作的方法，称自我按摩手法。

手法是按摩治病的主要手段，其熟练程度及如何适当地运用手法，对治疗效果有直接的影响。因此，要想进一步提高自我按摩疗效，除了“辨证确切”外，在适当的穴位或部位上运用相宜的手法，显然是一个重要环节。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深度”。所谓“持久”是指手法能按要求持续运用一定时间；“有力”是指手法必须具有一定的力量，这种力量应该根据病人体质、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，用力不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作自然。以上各点是有机联系的。要熟练掌握各种手法并能在临床上灵活运用，必须经过一定时间的手法练习和临床实践，才能由生而熟，熟而生巧，乃至得心应手，运用自如，做到如《医宗金鉴》所说“一旦临症”机能于外，巧生于内，手随心转，法从手出。

手法在临床应用中，同样要贯彻辨证论治的精神，才能更好发挥手法的治疗作用。人有老少，体有强弱，证有虚实，治

疗部位有大小，肌肉有厚有薄。因此，手法的选择和力量的运用都必须与之相适应，过之或不及都会影响治疗效果。

按摩手法的种类很多，手法名称亦不统一，有的手法动作相似，但名称不同，如按法、压法等。有的名称相同，也有把两种手法结合起来组成复合手法，如按摩、按揉等。有以手法外形来命名的，如推、拿、按、摩、擦、拍等。也有以手法作用命名的，如顺、理、疏、和等。这些都是历史遗留下来的问题。为了便于按摩手法的学习，我们以手法的动作形态作为手法的命名原则，在这前提下要注意尊重历史上的习惯称谓和被广泛应用的名称。

根据手法的动作形态，按摩大致可归纳成以下十八种手法。

1、一指禅推法

用大拇指指端，罗纹面或偏峰着力于一定的部位或穴位上，腕部放松，沉肩垂肘，悬腕，肘关节略低于手腕，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动，腕部摆动时，尺侧要低于桡侧，使产生的“力”，持续地作用于治疗部位上。压力、频率、摆动幅度要均匀，动作要灵活，手法频率每分钟为120—160次。

动作如下图：