

速成实用按摩

王文玉 等编

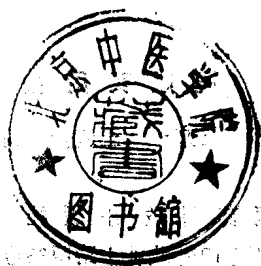
中国医药科技出版社

样 本 库

速 成 实 用 按 摩

王文玉 王道全 编著

丛 林 审 定



中国医药科技出版社

1202122



2771/66

速成实用按摩

王文玉 王道全 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店 发行
万荣县国营印刷厂 印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 4.75

字数: 102千字 印数: 1—12300册

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

ISBN7-5067-0372-5/R·0317 定价: 2.95元

88-8087

序

《史记·扁鹊仓公列传第四十五》中记载：扁鹊路过虢国，虢太子死，扁鹊问医技者太子是患什么病死的，医技者说：“血气不时”。扁鹊说他可以“生之”，医技者¹说：

“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，针石折引，案抚毒熨，一拨见病之应，……。”这里说过的“折引”，《内经》说是“导引按跷”。唐代王冰注曰：“导引，谓摇筋骨，动支节；按谓抑按皮肉；跷谓捷举手足。”另，《后汉书·方术传》记载华佗对其弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也……为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”这些记述，说明导引、按摩这些方法，我国古代人民早已应用，同时也说明这些方法，早已成为医疗上的重要手段。

推拿按摩疗法，是通过各种被动性的手法刺激，引起局部和全身的反应，从而调整机体功能，消除病理因素，以达到治病目的。综其作用，大致有平衡阴阳，调节功能，疏通经络，开达抑遏，宣通气血，活血散淤，消肿止痛，通利关节以及强筋壮骨的数端方面。这种手法简便、实用，一般不需借助什么器械，容易得到普及；又因为它千百年来已形成一套规律，从这些规律中予以提炼和升华，精约地举例出

“速成”的几个重要方面，更有利于广大人民群众使用，这些就是我们组织编写此书的目的。此书的作者是山东中医学院两位同志，审订者丛林先生是山东医中杂志的主编，水平很高，冀望此书，受到欢迎。

卢祥之

1991年1月20日於山西

太原不息子斋

目 录

第一章 按摩绪论	(1)
一、何谓按摩	(1)
二、按摩小史	(2)
三、按摩健身的原理	(5)
第二章 按摩基础	(10)
一、按摩与经络	(10)
二、按摩取穴方法	(12)
三、按摩的适应证和禁忌证	(15)
四、按摩后的反应	(17)
五、按摩施术要点	(17)
六、按摩的补泻手法	(19)
七、按摩准备与注意事项	(20)
八、按摩用药	(20)
第三章 成人按摩常用手法和穴位	(23)
一、常用手法	(23)
1. 按法	(23)
2. 摩法	(23)
3. 推法	(24)
4. 揉法	(25)

5. 拿法	(25)
6. 擦法	(25)
7. 搓法	(26)
8. 抹法	(27)
9. 抖法	(27)
10. 点法	(27)
11. 拍法	(28)
12. 击法	(28)
13. 摇法	(29)
14. 捻法	(30)
15. 振法	(30)
16. 滚法	(30)
17. 扳法	(31)
18. 拔伸法	(32)

二、常用穴位 (33)

第四章 小儿按摩常用手法和穴位 (65)

一、常用手法 (65)

1. 直推法	(65)
2. 分推法	(66)
3. 揉法	(66)
4. 按法	(66)
5. 摩法	(66)
6. 掐法	(66)
7. 捏法	(67)
8. 运法	(67)
9. 捣法	(67)

二、常用穴位·····	(67)
第五章 自我保健按摩 ·····	(91)
一、头面部保健按摩·····	(91)
二、胸部保健按摩·····	(92)
三、腹部保健按摩·····	(93)
四、上肢部保健按摩·····	(93)
五、腰骶部保健按摩·····	(94)
六、下肢部保健按摩·····	(94)
七、小儿保健按摩·····	(95)
第六章 常见病证的按摩治疗 ·····	(97)
一、头痛·····	(97)
二、感冒·····	(99)
三、膈肌痉挛·····	(100)
四、胃痛·····	(101)
五、高血压病·····	(103)
六、失眠·····	(104)
七、颈椎病·····	(106)
八、落枕·····	(108)
九、肩关节周围炎·····	(109)
十、网球肘·····	(111)
十一、腕关节扭伤·····	(112)
十二、指间关节扭伤·····	(113)
十三、岔气·····	(114)
十四、急性腰肌扭伤·····	(116)
十五、腰肌劳损·····	(117)

十六、腰椎间盘突出症·····	(118)
十七、梨状肌综合征·····	(120)
十八、腓肠肌痉挛·····	(121)
十九、踝关节扭伤·····	(123)
二十、膝关节侧副韧带损伤·····	(124)
二十一、痛经·····	(125)
二十二、急性乳腺炎·····	(126)
二十三、痹证·····	(128)
二十四、半身不遂·····	(129)
二十五、小儿腹泻·····	(131)
二十六、小儿呕吐·····	(132)
二十七、小儿腹痛·····	(133)
二十八、小儿便秘·····	(135)
二十九、小儿脱肛·····	(136)
三十、小儿发热·····	(137)
三十一、小儿咳嗽·····	(138)
三十二、小儿遗尿·····	(139)
三十三、小儿尿潴留·····	(140)
三十四、小儿夜啼·····	(141)
三十五、小儿肌性斜颈·····	(142)
三十六、小儿近视眼·····	(143)
三十七、小儿牙痛·····	(144)

第一章 按摩绪论

一、何谓按摩

按摩是在人体体表某一部位（或穴位）施加一定的力量，有目的、有规律的一整套手法操作活动的总称。它通过各种手法所产生的外力，在经络经气的作用下，借以改善机体的生理、病理过程，从而达到治疗疾病和防病健身的目的。

根据操作形式，应用目的和治疗对象的不同，按摩有以下三种分类方法：

（1）从操作形式上，可分为自我按摩和被动按摩。

自我按摩，是自己运用手法对自身体表特定部位进行按摩。它不受时间、就诊条件的限制，睡前饭后、工作劳动之余都可施行。此法适合防病保健。

被动按摩，是由医生或其他施术者，根据按摩理论，对他人进行手法操作。一般以治疗为目的，也可用于保健。如在家庭中，成员之间可相互按摩，解除疲劳，增加家庭温暖，活跃家庭气氛。

（2）从应用的目的上，可分为保健按摩、医疗按摩和运动按摩。

保健按摩，是指运用按摩手法来调节人体的脏腑阴阳、

气血津液，使各组织器官的功能趋于平衡或处于最佳状态。
此法主要用于防病益寿，健美驻容。

医疗按摩，是指为治疗某种疾病而进行的按摩。常用于内、外、妇、儿科等多种疾病的治疗。

运动按摩，是指用于体育运动实践的按摩，主要对象是从事各项体育运动的专业人员。

(3) 从按摩治疗对象上，可分为小儿按摩和成人按摩。

小儿按摩，是指专门用于治疗小儿疾病的按摩。

成人按摩，是与小儿按摩相对而言，它泛指非局限于治疗小儿病症的各种按摩。

按摩是我国传统医学中的宝贵遗产之一，它在预防、医疗、康复中占有重要地位，是一门有发展前途的科学。由于它具有疗效显著，无服药打针之苦，不受任何医疗设备条件的限制，可随时随地施术的特点，因此，千百年来，一直深受人们的欢迎。特别是近十余年来，随着人民的物质文化生活有了较大的提高，人人都希望形美颜丽、健康长寿，因而按摩更加受到青睐。

二、按摩小史

按摩，又称推拿，是一种古老的医疗方法，其历史悠久。早在原始社会时期，我们的祖先在采集食物和狩猎中，常常遭受损伤，引起疼痛，就本能地用手去抚摩患处，发觉疼痛减轻或消失。经过长期实践，逐渐认识到抚摩能够治病，这就形成了原始按摩疗法。不过，这时的按摩很简单，

没有固定手法。到了春秋战国时期，按摩已成为一种重要的治疗手段，如在西汉·司马迁的《史记》中，就有名医扁鹊用针刺、按摩等法治愈虢（guó）国太子暴厥的记载。我国现存最早的一部医学经典著作《黄帝内经》，亦有用按摩治病的论述，其大意说，在我国中原地区，由于地势低平，比较潮湿，患风湿痹证的人特别多，治疗这类病的最好方法是导引、按摩。

秦汉时代，按摩成为一门独立的学科，我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》此时问世，可惜此书已失传。在汉名医张仲景的《金匱要略·杂疗方》中，载有抢救濒死者的有效方法：“以手按据胸上，数动之”。即现在用的心脏按摩术，这是按摩用于胸外科急救的最早记录。三国时，按摩、导引、外用药物开始配合应用，称为膏摩。

魏、晋、南北朝，按摩已扩大用于骨伤科，在葛洪的《抱朴子》一书中，有《按摩经》一卷、《导引经》十卷，其中就有用牵引等手法整复关节脱位的内容。

隋、唐时代，按摩出现了空前繁盛的局面。在官方的太医院内已设有按摩专科。《旧唐书·职官志》言太医院内有按摩博士1人，按摩师4人，按摩工16人，按摩生15人。按摩博士在按摩师和按摩工的协助下，向按摩生教授按摩导引术。可见那时按摩不但有专科，而且开始了有组织的按摩教学工作。在手法的应用上也趋于成熟，唐药王孙思邈在《千金方》中，载有老子按摩18法。由于按摩疗法极为盛行，按摩医生为了减轻手指的负担，发明了一种叫做“竹杖”的按摩工具。隋唐时期，按摩不仅风靡全国，就是在国外也有一定影响。唐天宝年间，富康写的《按摩手册》传入法国，译

名“马沙适”，成为欧亚国家学习、研究按摩的基础。

宋元时期，按摩的应用范围更加广泛，出现了用按摩催产。如宋代著名按摩大师庞安， “为人治病，率十愈八九”， “有民间孕妇将产，七日而子不下，百术无所效”，生命垂危，延请庞医治疗。他“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”。在《圣济总录》一书中，指出“按”和“摩”的区别：按，单独使用；摩，兼以用药。还明确提出，按摩的作用“每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则漂悍者有所归宿。”

明朝，按摩的主要成就表现在小儿推拿方面。因小儿体质娇嫩，按摩时多采用其中的推法和拿法，推、拿便逐渐成为按摩的主要手法，故名之为小儿推拿。按摩之所以有推拿之称，即来源于此。从此，后人将按摩、推拿两种名称同时使用，一直延续至今。就人们的习惯来说，我国南方各地多称推拿，北方各地多称按摩。这一时期，小儿推拿积累了丰富的经验，形成了独特的理论体系。如在穴位上，有点、有线、有面；在手法上，则与成人的名同而实异。许多小儿按摩、推拿著作也纷纷问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘旨》等，其中《小儿按摩经》是我国现存最早的小儿按摩专著。

清朝，小儿推拿仍非常盛行，加之雕版印刷事业比较发达，出现了不少小儿推拿专著，如《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《小儿推拿直录》。同时，对伤科的手法也作了系统的总结，在《医宗金鉴》一书中，把摸、接、端、提、按、摩、推、拿，列为伤科8法，并对手法的适应证、操作技巧，作了详细说明。

鸦片战争以后，按摩疗法几乎绝迹。新中国成立后，按摩学获得了新生，如雨后春笋，迅速成长壮大。全国不少省市办起了推拿按摩专科学校、专科医院，培养、造就了大批专业人才，各流派按摩手法得到了充分发挥，上海、北京、天津等大城市相继成立了科研机构。特别是近年来，我国实行了对外开放政策，加强中外文化交流，世界上一些发达国家出现了一股“按摩热”。他们是以保健为首务，以按摩四肢为主，解除疲劳为目的，广泛用于各种服务行业。近年来，来华求治于按摩的患者日渐增多，很多外国按摩人员，为了提高理论修养和技术水平，也纷纷来我国学习、交流。从而促进按摩事业的进一步发展。按摩这一古老而又新奇的医疗技术，将为世界人类的健康做出重大贡献。

三、按摩健身的原理

按摩属于中医学外治法的范畴，它是采用手法刺激体表某一部位，通过经络传导来调节各组织器官的功能活动，以达防病治病、延年益寿之功。中医认为按摩健身的原理主要有以下几点：

（一）补益气血

气和血是构成人体和维持生命活动的最基本的物质。它们周流全身内外，对身体起着推动、温煦、营养、滋润作用。气血的运行一旦发生障碍，就会产生疾病。在一定部位、经脉俞穴上，施行适当的按摩手法，可调节相应脏腑的

生理功能，促进气血的生成和运行。气充血旺，则身体健壮，即使有病，也会好得快。

（二）充养肌肤

皮肤、肌肉，是身体的屏障，有保护机体不受侵害、调节体温、维持脏腑气血生理功能，使内环境稳定的作用。按摩肌肤，以上作用得到增强，提高肌体的抗病能力。如经常按揉鼻两侧的迎香穴，搓鼻侧、摩面颊，可预防感冒。

（三）滑利关节，活血化淤

经常按摩关节，可促进营养物质——津液的生成。津液能滋润关节，滑利关节，有利于关节的屈伸运动。对错位的关节进行整复按摩，可使脱位的关节复位，并能疏通经络，解除挛急，使其功能恢复正常。对损伤所引起的肿胀关节进行手法按摩，可促使淤血的吸收，气血的运行，从而起到活血化淤、消肿的作用。

（四）调节脏腑阴阳

脏腑的病理表现不外乎虚、实两方面，即阴阳的偏盛偏衰。当人体正气不足、脏腑功能低下时，某一脏腑就会出现虚弱证候，称为虚证。当邪气有余、脏腑功能亢盛时，就会出现实证。对于虚证，按摩时应采用补法，这样可加速温阳化气进程，促进气血津液的生成，并调节、输布到所需脏腑中去，得以温煦、滋养，使衰退的机能得到增强和恢复，从而改善了“虚”的病理状态。对于实证，按摩治疗时则采用

泻法，可起到活血通络、行气化郁、温经散寒、发汗解表等祛除病邪、平抑“亢进”的作用，使脏腑阴阳的偏盛现象得到抑制。

（五）强筋壮骨

祖国医学认为，“肾主骨生髓”，骨的生长发育，有赖于骨髓的充盈及其所提供的营养，“肝主身之筋膜”，筋膜需要肝血的充养。而按摩可通过经络间接调节肝肾藏精、生髓、疏泄功能，进而促进了肝血对筋膜的滋润、肾精对骨的润养。所以，按摩有强筋壮骨的作用。

现代医学对按摩健身原理的认识主要有以下几个方面：

（一）对皮肤、肌肉的作用

按摩接触到的首先是皮肤，皮肤经按摩后发热、变红，这是毛细血管扩张、血流量加大的缘故。实验证明，用推、揉、搓轻手法按摩体表，能消除衰老的上皮细胞，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌；用较重的手法进行按摩，可使皮肤部分细胞蛋白质分解，产生类组织胺物质。这种物质活跃在皮肤的血管神经内，通过一系列生理反应，增强了皮肤的营养，使皮肤富有光泽和弹性，有利于皮肤损伤的修复，提高身体的抗病能力。按摩除对局部皮肤发生作用外，还通过末梢神经传入中枢，影响其它系统和组织。

按摩能使肌肉群获得更多的血液和营养物质，增强肌肉的潜在能力，促进内部代谢产物的排泄，因而能很快解除活动后引起的肌肉疲劳、酸痛。

（二）对关节的作用

在关节部位进行按摩，可增强肌腱、韧带的弹性和活动性，促进关节腔内的新陈代谢，消除关节的肿胀、疼痛。对错位的关节进行手法按摩和被动活动，可使其复位。

（三）对消化系统的作用

按摩可调节胃肠道的运动状态，而这种调节具有双向性。如用按、揉、拿法按摩背部，通过内脏神经的作用，可使消化功能低下病人的胃肠蠕动加快，功能增强。同时它又可使胃肠功能亢进者受到抑制。所以，同一手法，既能用来治疗便秘，又能治疗腹泻。

（四）对呼吸系统的作用

不论直接按摩胸部，还是按摩身体其他部位，都能使呼吸加深，气体代谢量增大，肺呼吸功能改善。

（五）对循环系统的作用

按摩能促进血液和淋巴液的循环。如按摩四肢（从手向臂），可使肌张力降低，毛细血管扩张，静脉血回流加快，体循环阻力减轻，从而心脏的负担也随之减轻。按摩还能增加血液中红细胞和白细胞的数目，特别是白细胞的吞噬能力及血清补体效价明显提高，这就增强了机体的免疫力，防止了某些疾病的发生。