



JIA TING BAO JIAN AN MO

家庭 保健 按摩

刘严 编著



4.1

陕西科学技术出版社

家庭保健按摩

刘 严 编著

陕西科学技术出版社

家庭保健按摩

刘 严 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 商洛地区印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 9万字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5369-0782-6/R · 229

定 价：2.00元

前 言

按摩又称推拿，是一种外治法。它具有显明的民族风格和独特的治疗手法，既有防病治病之效，又有保健强身之功，且经济简便、易学、易行、安全可靠、无痛苦、无不良反应，男女老少皆可适用。为了方便城乡人民群众治病于初起、防病于未然的需要，我利用临床之余编写了《家庭保健按摩》一书，以飨读者。

本书共分三章，第一章略谈按摩的由来与发展、家庭保健按摩的特点、生理作用、基本手法、常用穴位和注意事项。第二章介绍了54种常见病的家庭保健按摩方法。第三章介绍了自我按摩和全身保健按摩的方法。

我在编写本书的过程中，力求内容丰富、简明扼要，通俗易懂，并配有插图，文图对照，以便阅读时参考。本书可供医院、疗养院和宾馆的按摩专职医师及业余按摩爱好者学习参考。

由于医学知识浮浅、临床经验匮乏，加之阅力有限，书中疏漏谬误之处在所难免。恳切希望读者不吝批评指正。

编 者

1990年1月5日

目 录

第一章 概论	(1)
一、按摩的由来与发展	(1)
二、家庭保健按摩的特点	(4)
三、家庭保健按摩的生理作用	(5)
四、家庭保健按摩的基本手法	(8)
五、家庭保健按摩的常用穴位	(12)
六、家庭保健按摩的注意事项	(16)
第二章 常见病的家庭保健按摩	(18)
一、头痛	(18)
二、眩晕	(19)
三、失眠	(21)
四、中暑	(23)
五、前列腺肥大	(24)
六、便秘	(27)
七、高血压病	(29)
八、脑血管意外后遗症	(32)
九、颜面神经麻痹	(35)
十、急性单纯性胃炎	(37)
十一、慢性胃炎	(39)

十二、萎缩性胃炎.....	(41)
十三、胃及十二指肠溃疡病.....	(43)
十四、胃下垂.....	(46)
十五、瘰病.....	(49)
十六、更年期综合征.....	(51)
十七、急性乳腺炎.....	(53)
十八、痛经.....	(55)
十九、闭经.....	(57)
二十、慢性盆腔炎.....	(58)
二十一、小儿麻痹后遗症.....	(60)
二十二、婴幼儿腹泻.....	(65)
二十三、遗尿.....	(67)
二十四、近视眼.....	(68)
二十五、小儿急性髋关节扭伤.....	(69)
二十六、小儿牵拉肘.....	(70)
二十七、儿童内收肌损伤.....	(71)
二十八、小儿肌性斜颈.....	(72)
二十九、颞下颌关节功能紊乱症.....	(74)
三十、颈椎病.....	(75)
三十一、落枕.....	(79)
三十二、胸椎后关节紊乱症.....	(81)
三十三、岔气.....	(82)
三十四、急性腰部软组织扭伤.....	(83)
三十五、腰椎小关节滑膜嵌顿.....	(85)
三十六、第3腰椎横突综合征.....	(87)
三十七、骶髂关节扭伤或半脱位.....	(89)

三十八、梨状肌损伤综合征	(91)
三十九、棘上或棘间韧带损伤	(93)
四十、腰椎间盘突出症	(95)
四十一、肩关节周围炎	(98)
四十二、网球肘	(101)
四十三、腕关节扭伤	(102)
四十四、腕管综合征	(103)
四十五、桡尺远侧关节损伤	(105)
四十六、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(107)
四十七、腱鞘囊肿	(108)
四十八、第1腕掌关节半脱位	(109)
四十九、拇长屈肌腱狭窄性腱鞘炎	(110)
五十、指间关节扭挫伤	(111)
五十一、膝关节内侧副韧带损伤	(112)
五十二、膝关节半月板嵌顿	(113)
五十三、急性踝关节扭伤	(114)
五十四、踝管综合征	(115)

第三章 自我与全身保健按摩 (117)

一、自我保健按摩	(117)
(一) 脑的自我保健按摩	(117)
(二) 眼的自我保健按摩	(118)
(三) 颈部的自我保健按摩	(119)
(四) 腰部的自我保健按摩	(119)
(五) 胃的自我保健按摩	(120)
(六) 肩关节的自我保健按摩	(121)

(七) 肘关节的自我保健按摩·····	(121)
(八) 腕和手部的自我保健按摩·····	(122)
(九) 髋关节的自我保健按摩·····	(123)
(十) 膝关节的自我保健按摩·····	(123)
(十一) 踝和足部的自我保健按摩·····	(124)
二、全身保健按摩·····	(124)

第一章 概 论

一、按摩的由来与发展

按摩又称推拿、按跷，是祖国医学宝库中的重要组成部分。相传在上古时代，我们的祖先在长期生活、劳动过程中，偶遇某部不适或损伤（红、肿、疼痛、关节活动困难）时，就会很自然的用手去揉、推、捏、按一下，这样疼痛与不适则可减轻或消失。这些偶然的发现，便逐渐发展到有意识地观察它、应用它。在此基础上继续不断的积累经验，并加以总结和提提高，进而形成了按摩疗法。

《史记·扁鹊仓公列传》说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液，醴酒，搥石，折引，案抚，毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搦髓脑，揲荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五脏，练精益形……。”在《周礼注疏》中也有关于战国时期名医扁鹊使用按摩治病的记载。《汉书·艺文志》中载有《黄帝岐伯按摩十卷》的篇目，由此得知，我们的祖先很早就把按摩作为防治疾病的重要手段了。

《黄帝内经》是秦汉时期成书的，是一部专门记述和总结我国远古时代祖先医事活动及其经验的典籍。其中对有关按摩术的产生，内容，作用和发展等方面都有详细的记载。

隋唐时期，由于生产力有了很大发展，医学科学也随之

得到发展,在太医院中设立了按摩专科。《隋书·百官志》记有按摩博士2人。唐代太医院中不但设有按摩专科,而且还把按摩医生分为按摩博士,按摩师和按摩工的等级。《旧唐书·百官志》记有“太医令掌医疗之法,丞为之二,其属有四:曰医师、针师、按摩师、咒禁师,皆有博士以教之。”

《新唐书·百官志》记有按摩博士1人,按摩师4人。《唐六典》的“太医署有……按摩工56人。”开始了有组织的按摩教学工作,这个时期,导引,即自我按摩,作为按摩的一个内容,非常盛行。晋代《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》(已佚)。隋·巢元方所著《诸病源候论》书中于每一适应症候项下,都附记有“养生方导引法。”唐代著名医籍《千金要方》和《外台秘要》二书,结合各种疾病,也记载了较多的按摩导引方法。隋唐时期,在人体体表上施行按摩手法时,涂上中药的制膏,既可防止病人的表皮损伤,又可使药物和手法的功效相得益彰的膏摩方法有了发展,而且膏摩还可用于防治小儿疾病,如《千金要方》说“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风。”在唐朝,我国的按摩术已先后传入朝鲜、日本、印度,天宝年间,有一位叫康富的人,写了本《按摩手册》不胫而走,传入法国,被译成法文“马沙适”,成为今日欧美按摩疗法的基础。从这些史实来看,我国的按摩,当时不仅在国内已被广泛应用,而且对国外的影响也是很大的了。

到了宋代,按摩疗法有了新的发展,应用范围也更加广泛。宋徽宗时编辑的《按摩疗法》一书,记载的按摩手法就有按、摩、捺几种,用来治疗内科疾病。当时以政府名义编辑的《圣济总录》一书,列有专章介绍按摩和导引方法。

元代的医学教育分十三科，按摩就是其中之一。明代，按摩又有了新的发展，在当时的太医院中不仅设有按摩专科，而且按摩在治疗小儿疾病方面，已积累了丰富的临床经验，并形成了小儿推拿的独特体系，在小儿推拿的临床实践基础上，有不少专著问世。按摩又称推拿，就是从此时的小儿推拿得名的。

清代统治阶级认为按摩这种直接用手作用于患者体表进行治疗的方法是医家小道，有失大雅，非奉君之道，因此在太医院内废除了按摩科，按摩疗法只能存在和发展于民间。乾隆年间由政府编著的《医宗金鉴·整骨心法要旨》中系统地总结了整复的摸、接、端、提、按摩、推拿八法。对这些手法的适应症与作用作了详细叙述，并对手法操作提出了很高的要求，使按摩手法的临床应用有了更进一步的发展。

鸦片战争以来，帝国主义侵入我国，通过教会传入了西方医学，逐渐形成了中西医的门户之见，祖国医学遭受摧残，特别是按摩疗法更受到歧视和压制，沦为“贱业”，一息尚存于澡堂和理发店中，或仅为一些妇女所掌握，应用于小儿推拿，挂牌求售于市，为谋生之手段。这一时期按摩医学极度衰退，处于家传口授、停滞不前，湮没不彰的地步。这无疑是对祖国医学遗产的一个不可弥补的损失。

解放后，按摩医学和中医的其它学科一样，得到了重视和发展。1956年在上海举办了一期推拿训练班，1958年在原训练班的基础上创办了我国第一所推拿医士学校，并设立了按摩门诊部。1960年举办了推拿师资进修班，同期北京中医研究院也增设了按摩科。各地医学院的中医科也讲授推拿疗法，濒于毁灭的推拿疗法得到了拯救。

50年代后期，应用按摩治疗的病症范围已较广泛，并开始研究手法的生理作用，探讨其治病原理。60年代初问世的按摩专著增多，期刊杂志上发表的论文近三百篇，同时在现代医学的外科书籍中也介绍了按摩疗法，并探讨其治疗骨伤科疾病的机理，取得了很大的成果。60年代后期至70年代初，由于十年浩劫，不少省市的按摩学校和训练班被迫解散。70年代后期各地推拿机构又相继恢复，治疗范围又进一步扩大。近年来许多省、市、自治区创办了按摩中等专业学校或按摩班。许多综合性医院和疗养院也增设了按摩科。按摩医院或诊所遍及全国城乡。旅游保健按摩正在党的“对外开放、对内搞活经济”政策的进一步落实而蓬勃兴起。相信在不久的将来，祖国的按摩疗法，将会更好的为人类卫生保健事业作出更大的贡献。

二、家庭保健按摩的特点

1. 保健按摩是术者或自己以手、肘（尺骨鹰嘴）或借助于特制的器械，通过不同的技巧（手法），直接在患者或自己的体表病变部位及其相应部位或穴位上，进行防病、治病和保健的方法。

2. 家庭保健按摩经济简便，不需任何设备和条件。在家中、田野、车间、学校、办公室、连队或旅游途中皆可进行按摩。

3. 家庭保健按摩手法简练，易学易行，可由夫妻、兄弟、姊妹、同学、同事或战友之间互相按摩，或自我按摩。

4. 家庭保健按摩能方便因工作或远离医院而不能坚持每天到医院接受治疗的某些常见病或慢性病患者，只需在家

中或工作单位即可得到应有的治疗。

5. 家庭保健按摩安全可靠。无药物及其它疗法之副作用或不适应。

6. 家庭保健按摩内容丰富，应用广泛。它既能防患于未然、治病于初起，又能解除疲劳、增强体质和延年益寿。

7. 家庭保健按摩不仅能单独防治疾病，而且还能和其它疗法配合使用，则疗效更佳。

8. 家庭保健按摩不仅适用于城乡千家万户、男女老少，也适用于医院、疗养院和宾馆。

三、家庭保健按摩的生理作用

现代医学认为按摩手法的物理性能，可使被按摩的局部产生生物物理和生物化学的变化，发生一系列生理性反应。这种反应通过神经反射和体液循环的调节，从而形成生理或病理过程的变化。

按摩手法直接接触的是皮肤，皮肤上有丰富的神经末梢、毛细血管网、淋巴管网、皮脂腺和汗腺。用轻快的手法在体表上进行按摩，能清除衰亡的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌。较重的手法可引起部分细胞蛋白的分解与合成，产生类组织胺物质，这种物质可活跃皮肤的血管和神经。同时，在按摩手法的机械能转化为热能的综合作用下，可使皮肤血管扩张，皮肤单位面积通过的血流量增加，以改善皮肤营养，增强皮肤生存细胞的生活能力，从而使皮肤变得光泽红润而富有弹性。按摩手法不仅对被按摩区域的皮肤起作用，还可借复杂的反射机制，对机体的其它系统和器官，也能产生间接影响。

按摩能提高肌肉的张力和弹性，有利于机体耐力的增强。对疲劳的肌肉按摩5分钟后，其工作能力可比原来增加3~7倍。按摩作为一种机械刺激，除反射性影响中枢神经系统外，在一定程度上还可改变细胞原生质的粘稠度。在紧张的体操运动后所引起的肌肉水肿、僵硬、痉挛和疼痛，用轻手法按摩，可促进肌肉代谢产物排泄而很快消除这些现象。同时能使肌肉中闭缩的毛细血管开放，被按摩的肌群可获得更多的血液供应和营养物质，以增强肌肉的潜在能力。

按摩能促进血液和淋巴液的循环，四肢向心按摩。能促进静脉血的回流。由于按摩后肌张力松弛，引起周围血管扩张，降低了大循环的阻力，减轻了心脏的负担，从而心搏充实有力，脉搏次数减少。按摩能影响血液的重新分配，调整肌肉和内脏血流量及贮备的分布状况，以适应肌肉紧张工作时的需要。按摩对血压的影响，在运动员身上几乎没有变化，对病人或没有训练过的人能使收缩压下降5~15mmHg，舒张压下降5~10mmHg（有些人也和运动员一样，血压无此变化）。淋巴系统是属于网状内皮系统的一部分，是机体的防御组织。按摩手法可挤压淋巴管，使淋巴液回流增快，有人在狗的粗大淋巴管内插入套管，观察淋巴流动，按摩后比按摩前增快7倍。因此，不同的按摩手法作为物理因子刺激机体，通过神经系统的反射作用，可使局部血管、淋巴管扩张，加速局部血液、淋巴液循环，改善局部组织营养，促进新陈代谢以及病变组织水肿或炎性产物的吸收。按摩能引起红白血球和血红蛋白数量的增多，并被认为是活跃间质的刺激因子。不同的按摩手法，通过体液和神经的因素，反射性地提高了机体的防御机能。

按摩所引起神经系统兴奋和抑制的反应，是通过大脑皮层高级神经中枢和植物性神经系统反射实现的。急速较重的手法对神经系统有兴奋作用，柔和缓慢的手法有镇静和抑制作用。对头痛或眩晕患者，采用揉、推、压的手法进行头部按摩，上述症状可立即缓解，这是由于通过神经反射的作用，以一种良性兴奋灶代替病症恶性刺激的结果。采用推、揉、按等温和缓慢的手法在头部进行按摩，可使失眠患者迷迷入睡，根据脊髓节段的反射作用，振动第1、2腰椎，可使小骨盆充血。振动第1、2胸椎，能引起心动反射，表现为心肌收缩。按摩颈部，可调节颅内和上肢的血液循环，以降低颅内压和血压。刺激颈部的交感神经星状结，可出现瞳孔散大、血管舒张、同侧肢体皮肤温度升高。捏脊可反射性地引起胃肠蠕动加快。这都是由于植物性神经系统节段反射的结果。

在关节部位上进行按摩，能增强韧带的弹性与活动性。关节周围的血液和淋巴循环更加活跃，可使关节局部温度升高，并可促进关节滑液的分泌，能消除关节滑液停滞淤积和关节囊挛缩、肿胀，这都有利于关节运动障碍的恢复。同时按摩能纠正椎体的滑脱、移位和椎体后关节排列紊乱。按摩能使椎间盘纤维环破裂后突出的髓核得以还纳。并且还可疏通髓鞘狭窄，拨离软组织粘连，解除滑膜嵌顿和整复关节脱位。

此外，在胸部按摩能使呼吸加深，气体的代谢量增多。在腹部按摩，可调整胃肠神经，由于神经的反射作用，可促进胃肠蠕动和消化腺的分泌，同时还能改进胃肠壁内微循环和淋巴循环的功能，从而增进营养物质的吸收。按摩下腹部和大腿内侧，能引起膀胱收缩而排尿，以治疗尿潴留。

全身按摩后，能促进尿量和机体内蛋白分解产物的排泄量增加。同时使血清酶的活性增高。有人曾观察到，能使氧的需要量增加10~15%，并相应地增加了二氧化碳的排出量。按摩后，由于对整个代谢过程有影响，因此脂肪的沉着量也相应减少，可使肥胖患者的体重减轻。

四、家庭保健按摩的基本手法

按摩之道，手法最为重要，在古今按摩专著中均有论述。但因其门类不同，支派繁多，各家说法不一，手法也各不一致，且各具特点。有的手法作用相同而名称不同，或动作相似而名称各异，迄今尚无统一之规范。现将我们常用的按摩手法简介如下：

1. 推法：推法是以手掌、掌根、鱼际、多指和拇指在体表上进行单方向的前后、左右成直线或弧形推动的手法（图1）。在各种手形的推法中又有平推法和分推法之别（图2）。



图1 背部掌推法



图2 顶部掌分推法

2. 揉法: 揉法是以手掌、掌根、鱼际、多指和拇指在体表上进行回旋揉动的手法(图3)。



图4 肩部多指拿法

法,是以手掌、掌根、鱼际、多指、拇指和肘尖(尺骨鹰嘴)在体表上垂直施加压力的手法(图5)。



图6 头部多指鱼际侧敲法



图3 下腹部掌重叠揉法

3. 拿法: 拿法也称捏拿法,是以拇指和食指或拇指和其余手指在肌腹、肌腱的走行方向上,相垂直进行同一部位成钳形对应施加压力的捏合手法(图4)。

4. 压法: 压法也称按压



图5 额和头部中线拇指压法

5. 敲法: 敲法是以空拳、虚掌、多指指腹和多指鱼际侧在体表上进行快速起落敲的手法(图6)。