

祛病益寿 自我按摩法

孙维良 编著

祛病益壽自我按摩法

黎青題



● 孙维良 编著 ● 天津科学技术出版社

责任编辑：陈大可

祛病益寿自我按摩法

孙维良 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×960毫米 1/32 印张4.5 插页2 字数70 000

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

印数：1—42 500

书号：14212·249 定价：1.00元

ISBN 7-5308-0148-1/R·52

前 言

在我们日常生活中，每个人都有这样的体会，当身体因碰撞出现疼痛或不舒服时，会自然地用手去抚摸、按揉，以此来缓解疼痛和不适，虽然这已成为人的一种本能，但从形式上来说，它又是最简单的自我按摩。

祖国医学的按摩疗法，在我国已有数千年的历史，为后世留有丰富的医疗经验，同时又为人们提供了许多养生保健知识，而自我按摩法就是其中一种。但是以往很多人将自我按摩只视为是养生保健的方法之一，而忽视了它的医疗作用。为此，笔者本着使中老年人系统地掌握自我按摩祛病益寿知识、为人类健康服务的精神，结合前人经验和本人按摩临床所得，编写了适合自身操作的按摩法，经《长寿》杂志和中央电视台陆续刊载播出后，不断收到很多读者、患者的来信，赞扬自我按摩解决了慢性病患者的痛苦，同时又有良好的医疗效果，并要求把文章汇集成册。为满

2187/118

足广大读者的需要，在原有文章的基础上，适当增加了自我按摩的基础知识，特别是对一般人难于找准的常用穴，在怎样选取和手法操作上尽量作到文图互参，使读者一目了然，书中系统地将自我按摩手法进行了分布介绍，并分为祛病篇和益寿篇两部分，这样可以使人们按其所需分别选取。争取使《祛病益寿自我按摩法》成为中老年人的益友。

本书在编写过程中，得到了天津中医学院第一附属医院石学敏院长和陈志华主任的热情支持和帮助；原卫生部中医局局长吕炳奎同志和书法家胡絮青同志，十分关心本书的出版，在百忙中为本书题字、题签，著名中医哈荔田为本书作序，在此一并致谢。

编 著 者

目 录

序.....	哈荔田 (1)
--------	---------

概说.....	(3)
---------	-----

自我按摩法史话	(3)
---------------	-----

自我按摩法的医疗作用	(7)
------------------	-----

施行自我按摩应注意的事项.....	(12)
-------------------	------

学会找穴.....	(13)
-----------	------

巧用一双手	(43)
-------------	------

分部自我按摩法.....	(46)
--------------	------

头部自我按摩	(46)
--------------	------

眼部自我按摩	(48)
--------------	------

耳部自我按摩	(50)
--------------	------

鼻部自我按摩	(53)
--------------	------

齿部自我按摩(附：咽津)	(55)
--------------------	------

面部自我按摩	(59)
--------------	------

上肢部自我按摩	(61)
---------------	------

胸部自我按摩	(63)
腹部自我按摩	(64)
下肢部自我按摩	(68)
足部自我按摩	(70)

祛病自我按摩法.....(73)

头痛	(73)
冠心病	(76)
高血压	(79)
神经衰弱.....	(83)
感冒	(85)
胃下垂	(87)
呃逆	(89)
腹泻	(90)
便秘	(91)
慢性胃病.....	(93)
阳痿(包括遗精)	(94)
面神经麻痹	(96)
中风后遗症	(99)
颈椎病	(100)
落枕	(102)
肩周炎	(104)
网球肘	(106)
岔气	(108)

慢性腰痛.....	(109)
髌骨软骨病	(111)
腓肠肌痉挛	(113)
踝关节扭伤	(115)
足跟痛	(116)
牙痛	(118)
近视	(119)
益寿自我按摩法.....	(121)
健脑按摩法（附：脑保健操）	(121)
聪耳明目按摩法	(125)
摩腹健身法	(127)
健脾益肾按摩两法.....	(130)
捏脊益寿法	(132)
附：丰富多样的自我按摩器具.....	(135)

序

捏按揉摩是人类最早的自行解除病痛方法之一。彼时并无任何理论，随着社会的发展，人类战胜疾病的方法不断前进，而按摩的方法也在提高，逐步形成了一套雏型的体系。它不仅运用了传统的中医气化学说、脏腑经络学说，而且从中医整体观循经取穴，以达到增强机体功能防病治病的目的。

古人云：“凡人自摩自捏，伸展手足，谓之导引。”今之自我按摩亦属导引范畴，在古典医籍《诸病源候论》、《千金要方》、《内功图说》中多有散在记述；孙思邈得《老子按摩法》至102岁而终，华佗操“按摩神术”寿过百岁犹有壮容。总之，历代养生家中很多都是得益于自我按摩的，至今仍为人们所信奉。

按摩医师孙维良，跟随津门著名按摩家胡秀章临床多年，深得其传。他本着发扬中医特色的精神，遵师训有所发挥，撰写了“自我按摩法”，

曾在《长寿》杂志连载，并在中央电视台“为您服务”节目中以“巧用一双手”为题拍了系列节目，颇受中老年人的欢迎。许多阅读者来信说：“自我按摩不仅能够自身调治疾病，同时还能得到身体锻炼。”孙维良医师本着更好地为人民保健服务的精神，编著了这本《祛病益寿自我按摩法》。该书系统地介绍了自我按摩的基础知识，选穴合乎经义，配穴少而实用，使读者易学、易会、易用，以期达到祛病益寿之目的。该书的出版必将受到广大读者的欢迎。

哈荔田

概 说

自我按摩法史话

自我按摩源流和发展，可以追溯到远古时期。人类为了生存，不仅要在极其艰难困苦的环境中生活，同时还要与疾病做顽强的斗争。在人类还没发现能够治病的药物和砭石之前，当人体遭到碰撞或因病感到疼痛和不舒服时，会下意识地用手去抚摸按揉这些地方，使疼痛或不舒服感得到缓解。经过无数次这样的摸索和实践，逐渐得出了经验，认识到手的治疗疾病的作用。为了加强对疼痛部位的刺激达到治疗的目的，人类开始使用骨、石之类的锐角进行刺压，而且发现了人体上存在穴位，并发明了用砭石治病。

有人说“按摩是医学起源最古老的疗法”。从人类发展进化中的这些自然现象来看，这种说法是有一定实践依据的，在我国文献中，也证明了这一点。

在春秋战国《汉书·艺文志》中，就记载有

《黄帝岐伯按摩十卷》一书。可惜我们现在只能看见其书目而不能见其原文，在那个时期，按摩已成为主要的治疗方法。在现存最早的古医籍《黄帝内经》等医书中，还可以散在见到关于按摩的记载；如《素问·异法方宜论》中就有：

“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”这记载里面所说的“导引”，指的就是呼吸和躯体运动结合的体疗法；“按蹻”指的就是按摩。另外，在《史记》中也可见到对古人用按摩治病的记载；书中说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒（而用）铍石、枘行、案枵、毒熨。”据《史记索隐》考，“枘者，谓按摩之法，夭枘引身，如熊顾鸟伸也，枵音玩，亦谓按摩身体使调也”。

随着医学的发展，古代医家们也开始重视对疾病的预防。在《内经》中可以看到，“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的预防医学思想。如《唐六典》中记载的按摩博士，就是除了医治疾病，还“掌教导引之法以除疾”。这里说的“导引”即是自我按摩加体疗的一种方法。（《一切经义》：“凡人自摩自捏、伸展手足、谓之导引”。）

隋唐时期自我按摩有了很大的发展。如巢元

方的《诸病源候论》中，每卷末都附有养生导引等自我按摩法。其中对眼睛的养生按摩法中有：

“鸡鸣以两手相摩令热，以熨目，三行以指抑目，左右有神光，令目明不病痛”。唐代孙思邈的《千金方》中，集中了很多自我按摩经验。载有“老子按摩法”等，并提出了“小有不好，即按摩授捺，令百节通利……预防诸疾也”。

祖国医学的养生自我按摩方法，对养生家、道家 and 佛家产生了很大的影响。由于各家信奉的思想不同，所以对自我按摩的部位也不尽一样。道家注重对头、耳、目和齿的按摩。如道书《灵剑子·四时导引法》载有擦面法；《养性延命录》载有摩目法；《抱朴子·付应卷》及《云笈七笺》中载有叩齿法等。佛家对摩腹法尤为注重，并积累了很多揉腹经验。据说在清朝有个多病的人，他曾吃过很多药物，也进行过各种方法锻炼，但终未治好他的病。后来他认识了一位名叫方开的隐龄老人。这位老人“力声如钟，七尺挺坚，撼之若铁”，有人说他有一百多岁了。好奇的人想知道百岁老人究竟有多大力气，就试着用绳子的一端把老人的手腕捆紧，留下绳子的另一端叫十个人一起用力向后拽，拉了半天老人的身体纹丝不动。老人见这些人拉不动自己，就回手拉，竟把这十个人拉倒在自己面前。这位老人

不但力大，而且可以用两个手揣钩起两个人来，他却“行如飞，造之莫能及，一刻往返四十余里”，人称他为“地仙”，这位老人练的就是“延年九转”的自我按摩法。那位多病的人拜老人为师，学了此功法后，居然所患的病不药而愈了。后来这个人把这种方法又传给了别的病人，他们也同样收到了明显的效果。

这虽然是民间传说，但也可看出当时人们对按摩术的重视了。

医家多将自我按摩结合经络和穴位理论应用。如中医认为：“肾为先天之本”，所以在自我按摩上多采用擦肾俞、命门的方法（肾俞、命门穴在腰，“腰为肾之府”）以养护先天。虽然各家所奉行的自我按摩方法各有不同，但都离不开祛病延年这一宗旨，并且因为派系的出现，还为自我按摩法充实了许多理论和实践内容，对我们今天的养生防病提供了丰富的经验。

近数十年来，自我按摩在养生健身和防治疾病方面，有了很大的发展。无论是在医学上还是在民间，都确认了它的治疗作用。近代气功也往往结合自我按摩来外养形体，如《练功十八法》、《新气功疗法》即属于此类。健身按摩之类的书，如《沈钧儒先生的健身方法》、谷岱峰的《保健按摩》等书问世以来，受到很多人的欢

迎，通过实践也收到了很好的健身效果。特别是有些自我按摩按照节拍被编成操，如《眼保健操》、《脑保健操》等。这些方法已得到了学校和社会上的重视和普及，引起了更多人的学习兴趣并达到了令人满意的防治效果。

我们相信，古老的按摩法在今后“自我治疗”、“自身修整”方面，定将会为人类的健康发挥新的更大的作用。

自我按摩法的医疗作用

古往今来，历代养生家们结合实践，积累了丰富的自我按摩经验，并认为自我按摩有很好的医疗作用。如隋代医家巢元方，在其著《诸病源候论》多种病候的后面，记载了有关自我按摩的功法。又如，东汉名医华佗，用其编的“按摩神术”，“年且百岁犹有壮容”。再如，唐代百龄名医孙思邈，在《千金方》书中，记载了“老子按摩法”、“天竺国按摩法”（此为当时印度传入的佛教徒常用的一种，体操式按摩法。又叫婆罗门法，共分十八式）。孙氏指出，每日能依此做三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年。此外，清代的方开的“延年九转法”，潘霞的“内功图说”等功法，都为后世人们所沿用。

因而，自我按摩法无论是强健身体，还是防

治疾病，都会产生良好的效果。就祖国医学理论和现代医学观察来看，按摩具有疏通经络，宣通气血，调整人体各个器官功能的作用。它不仅能用自己的双手，提高本身的免疫机能，而且，还能使人类获得自然的抗病能力。

一、调节神经系统功能

人体在正常的情况下，神经兴奋与抑制是相对平衡的。如果神经功能发生紊乱，会出现兴奋与抑制的失调状态，而按摩调节神经系统，是通过反射的形式来实现的。医学上观察，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，会使神经受到抑制。

以自我按摩头部为例。当你用两手五指抓按头部，出现酸痛重胀的感觉时，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，有益于病人脑疲劳（因兴奋过度所致）的消除，并有益于睡眠。如按摩脖子后面，它可以通过脊髓节段的生理反射，调节上肢及脑内血液循环，以降低颅内压，高血压的病人也会随着按摩使血压降低。此外，请别人捏拿脊背，会通过神经反射，使消化功能低下的病人，胃肠蠕动加快。并且，又可使功能亢进的胃肠受到抑制和减缓蠕动。这说明按摩有双向性的调节作用。

祖国医学把“阴平阳秘，精神乃治”，作为机体正常的标准。而“阴阳离绝”是产生疾病的主要因素，即《黄帝内经》所说的“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。此时，用我们的两手在相应的穴位和经络上按摩，即可引阴入阳，又可引入阴，从而使阴阳得到调整，维持人体正常的生命活动。

二、扶正祛邪，改善体质

所谓“扶正”，指的是扶助人体正气。以此来改善人的虚弱的体质，增强身体对外邪的祛除能力。如《保健按摩》作者谷岱峰同志，他四十岁就出现的头昏眼花、腰腿酸痛、虚衰症状，自采用了自我按摩之后，不到半年，体质便逐渐得到改善，身体不适的现象也都消失了。坚持数年，未患任何疾病，确实收到了显著的效果。又如深受全国人民爱戴的邓颖超同志，在八十高龄的耄耋之年，仍能保持身体康健，精神矍铄，其原因之一也是因为坚持了数十年的自我按摩。另外，有很多患消化系统疾病的患者，在未做自我按摩前，有体弱乏力、气短懒言、食欲不振等症状。自坚持长期自我按摩后，气血充足起来，随之食欲和体重都有增加，体质也较前增强了。另外，有些苍白、松弛和干燥的皮肤，经有节奏的按摩后，皮肤变得红润而富有弹性。