

曹锡珍经穴按摩疗法

(修订本)

曹锡珍 遗著



人民体育出版社

1235424



作者曹锡珍(1898~1978年),字聘忱,河北昌黎人。著名中医按摩专家。

曹锡珍于1916~1924年从师孙仲选学习中医按摩及推拿;1924~1927年从师吴卫尔大夫学西医;1932~1934年从师刘子岐学中医按摩;1934~1954年在北京华北国医学院任教授;1954~1958年在北京医院中医科任医师;1958~1978年在北京首都医学院宣武医院按摩科主任主任。

1955年应国家体委邀请,多次举办了全国性按摩训练班,培训了大批按摩医生,为创建和发展运动按摩、防治按摩作出了贡献。在临床实践中对祖国的按摩医术不断创新和发展,为简便手法,提高疗效,从整体观念出发,选取有关经穴和手法,创建了一整套按摩外科基础手法

和内科基础手法,应用于临床,收到十分满意的效果。几十年来培养了一大批按摩医师,他们大多已成为按摩医疗骨干,逐步形成了有特色的曹氏经络按摩学派,在国内外得到广泛传播。

自 1960 年起,先后编撰出版了《外伤中医按摩疗法》《中医按摩疗法》《防治按摩》等专著,为继承和发扬祖国医学做出了贡献,为人类健康事业献出了毕生的心血。

首都医科大学宣武医院按摩科

庞承泽 范金堂整理

一九九五年三月

前 言

中医按摩疗法，是我国劳动人民经过数千年的探索和实践而创立的一种治疗疾病的方法。这种疗法，简便易行，疗效显著。特别是经过近年来的临床实践，中医包括按摩得到了进一步的丰富和发展。

一九五九年，我将门诊工作中实践的一套按摩方法整理成册，编著了《外伤中医按摩疗法》一书。经过十几年的实践，我除了继续运用按摩八法、经穴按摩、中药、正骨手法、推拿等以外，还在经穴按摩的基础上，总结了一部分内、外科按摩基础手法，这套手法能抓住一部分内、外科疾病的主要矛盾，对症治疗。既提高了疗效，又节省了时间，受到广大工农兵的欢迎。

为此，我决定对《外伤中医按摩疗法》进行修改和补充，将内、外科按摩基础手法及有关病例充实进去。在北京宣武医院党组织的关怀和按摩室庞承泽同志以及北京体育学院杨锡让同志帮助下，终于完成了此项工作。

限于自己的水平，错误和缺点一定在所难免，希读者指正。

曹锡珍

一九七七年元月于北京宣武医院

珍品图书修订本说明

我社建社四十余年,出版了许许多多深受读者欢迎的图书。这些书一版再版,显示出蓬勃的生命力。书是人类的良师益友,体育图书更是体育爱好者、体育工作者的挚友。为了使广大读者与自己钟爱的图书相伴相随,我社精选了一批优秀图书,根据读者的反馈意见,对其中部分图书的内容和书名进行了修订和更改,并重新设计装帧,作为珍品奉献给读者。相信这些珍品定然会进入人们的雅室,使新、老读者开卷有益。

编 者

目 录

上篇 总论

第一章 概述	3
第二章 古代按摩八法	5
第一节 阳型刚术	6
一、推荡法	7
二、疏散法	10
三、舒畅法	12
四、叩支法	13
第二节 阴型柔术	15
一、贯通法	15
二、补气法	19
三、揉捏法	21
四、和络法	23
第三章 按摩基础手法	28
第一节 内科按摩基础手法	28
第二节 外科按摩基础手法	31
第三节 按摩工具	34
第四章 按摩治筋整骨常用的整形手法	36
第一节 整形八法	36
第二节 运动八法	41

第三节	治脱臼八法	43
第四节	治筋八法	47
第五章	经穴按摩	52
第一节	经络学说概述	52
第二节	十四经脉及其穴位	56
第三节	经穴按摩手法	111
第四节	经穴按摩选穴经验	116
第五节	急症经穴按摩疗法	127
第六章	按摩操作须知	130
第一节	初步诊断	130
第二节	手法的运用	132
第三节	施术须知	134
第七章	中药	139
第一节	内服药	139
第二节	外用药	145
第八章	运动按摩	152
第一节	克服比赛前紧张状态的按摩法	152
第二节	克服临场比赛前紧张状态的按摩法	153
第三节	克服赛前精神不振的按摩法	154
第四节	比赛间歇运动按摩	155
第五节	恢复按摩	156
第六节	运动按摩常用穴	156

下篇 各部外伤按摩疗法

第一章	头颅部伤病	165
-----	-------------	-----

第一节	头颅部轻伤.....	165
第二节	头颅部较重伤.....	167
第三节	头颅部重伤和极重伤.....	167
第四节	头面部伤病.....	168
第二章	颈椎部伤病.....	175
第一节	颈部轻伤.....	176
第二节	颈部重伤和极重伤.....	177
第三节	颈椎病.....	178
第三章	肩关节伤病.....	183
第一节	肩关节轻伤.....	184
第二节	肩关节重伤和极重伤.....	185
第四章	肘臂部伤病.....	188
第一节	肘臂部轻伤.....	189
第二节	肘臂部较重伤和重伤.....	190
第三节	一般的肘关节疼痛.....	192
第五章	腕关节伤病.....	198
第一节	腕部扭伤.....	199
第二节	腕部筋聚结瘤外伤(腱鞘囊肿).....	200
第三节	腱鞘炎.....	201
第四节	腕骨骨折愈合后关节强直.....	202
第五节	臂部桡、尺神经损伤.....	203
第六章	手部(指、掌)伤病.....	205
第一节	手掌胼胝皸裂.....	206
第二节	手指挫伤肿痛.....	206
第三节	手指关节脱位错出.....	207

第四节	手掌及手背伤痛	207
第五节	手指痉挛及扳肌指	208
第七章	青背部伤病	212
第一节	肩胛脊背肿痛疗法	212
第二节	椎关节韧带外伤疗法	213
第三节	胸椎间盘脱出疗法	213
第八章	腰胯部伤病	216
第一节	腰胯部肌肉肌腱肿痛疗法	217
第二节	胯部肌腱扭伤	218
第三节	腰部扭拔	219
第四节	坐骨神经伤痛	220
第五节	胯部肌腱关节闪挫	221
第六节	椎间盘病按摩疗法	222
第九章	胸腹肋部伤病	228
第一节	胸腹部肌肉轻伤	228
第二节	胸腹部内科病痛	231
第三节	肋部伤痛	232
第十章	腿膝足部伤病	235
第一节	大腿部外伤	235
第二节	膝部外伤	236
第三节	小腿部软组织损伤	243
第四节	踝关节外伤	247

附录:

经穴按摩治疗软组织损伤的观察报告

.....湖北医学院附属第一医院理疗科 253

上 篇

总 論

第一章 概 述

中医按摩是祖国医学的宝贵遗产,具有悠久的历史。《汉书·艺文志》载有《按摩十卷》。经几千年来的发展,逐步形成系统的专科医学,按摩配合正骨、针灸和中药等,都是中医治疗外伤的重要手段。

中医按摩疗法,是对患者施行各种手法的治疗方法。它能调整失调的机能,消除疲劳,减轻或解除因组织破损而带来的疼痛,改善血液循环,促进损伤组织的修复。按摩能够治疗的疾病范围很广,它特别适于治疗在劳动或体育运动中常见的各部位的跌打损伤和软组织(如肌肉、肌腱、韧带等)的损伤。人体在接受按摩之后,尤其是经络穴位按摩,可以宣通气血,舒筋活络,消肿止痛,促进淋巴液、血液循环畅通,改善全身的新陈代谢。它对某些严重的损伤,如骨折、筋断等,可以起辅助治疗的作用。

按摩疗法较少消耗物资药品,大多是用各种手法拨乱反正,去瘀化滞,以达到治疗目的。这种简便易行的治疗方法,是很适宜在我国广大农村和山区推广使用的。在有条件的地方,配合中药治疗,可以更快地缩短疗程,提高疗效。

中医按摩疗法历史悠久,深受广大劳动人民的欢迎。但

是，在解放前，由于帝国主义的文化侵略，和国民党反动统治的腐败无能，中医药事业受到严重摧残，按摩疗法则更遭歧视，医者们只能口传心授，发展缓慢。解放后，在党的亲切关怀下，贯彻执行了正确的中医政策，祖国的医药学才获得蓬勃发展，按摩疗法得到了新生。现在，广大医务工作者在他们的医疗实践中，进一步丰富和发展了中医按摩疗法，使它更好地为保障人民的健康服务。

本书着重介绍古代按摩八法，内、外科基础按摩手法及各部位外伤按摩疗法，其中内、外科基础按摩手法是作者和宣武医院按摩科全体同志在临床实践中共同摸索创造的手法，疗效甚好。

第二章 古代按摩八法

《内经》是祖国医学理论的基础，中医十三科的建立，都本乎《内经》。针灸、按摩、正骨，也是根据《内经》的阴阳十四经脉、奇经八脉学说及其医疗理论而建立起来的。

《内经》多处论述了按摩的临床辨证施用，如《素问·阴阳应象大论》说：“其在皮者，汗而发之；其慄悍者，按而收之；其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡；血实宜决之，气虚宜掣引之。”（意为：邪在皮肤的可以发汗，使其外泄。病势急暴的，可用按法而制服之，实证则用散法或泻法。必须审察病的性质，区别它究竟是阴病，还是阳病，以区别其刚柔，阳病应当治阴，阴病应当治阳；还要确定病邪是在气还是在血，适当的进行治疗。如血实的则用泻血法，气虚的则用导引法）。《素问·血气形志篇》中又说：“……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”（意为：如形体屡受惊恐，血气散乱，以致经络不通，所患的病大都是肌肤麻木不仁，当用按摩导引的方法行其气血，在内则用药物及药酒养正去邪）这两段话清楚地指出了按摩导引的内容和综合治疗的作用。它指出，病有虚（阴）实（阳），用此疗法应

有补（阴）和泻（阳），并用柔（阴）和刚（阳）别出。在按摩说来，使用轻手法刺激，起兴奋、补虚作用，叫做“摩法”；使用重手法刺激，起抑制、泻实作用，叫做“按法”。并且，《内经》还用阴阳学说指出了“被动动作”的“按摩”和“自动动作”的“导引”（运动）是互相作用的。

按摩八法分阴阳两大类，各有四个手法，共为八法。又因为阴型这一类手法用力较轻，故又叫柔术，阳型手法用力较重，故又叫刚术。按摩八法又各有六个小手法，共有四十八个小手法。这些小手法治外伤时可依病情、身体部位的不同而灵活运用，可以配合着运用，也可以单独使用，只要辨证明确，手法可灵活变通。但在用来进行全身性按摩时，则可参照古人留下的八套按摩法。这八套按摩法，适当利用了各小手法，有特定的顺序，也可做为运动按摩来运用。

所有手法均须避免用力粗暴，而要循序渐进，由轻入重，重后慢抬。次数和时间，也要依病情而灵活掌握。

下面将分别介绍按摩八法的小手法及其连贯起来的成套手法。

第一节 阳型刚术

阳型刚术是重刺激的按摩手法，起抑制、镇静、疏散和通畅的作用，中医称为“泻”的作用。其手法动向是离心地由内而外，用力要由轻至重，重后变轻。所谓“离心”有两个意思，一为由心脏推向四周，一为由伤处推向四周。

阳型刚术有四种手法，都是强力持久的按摩法。这几种

手法对外伤、劳损、肌腱肿痛以及因机能亢进而引起的各种疾病，有着显著的效能。另外，对于运动员、演员，此法还有助于消除比赛与练功后的疲劳和恢复体力的作用。

表 1 阳型刚术四法

作 用	抑制、镇静、疏散、通畅
性 质	泻法、重刺激
动 向 与 用 力	离心地由内而外、由轻至重、重后变轻
手 法	1. 推荡法 2. 疏散法 3. 舒畅法 4. 叩支法

四种手法介绍如下。

一、推荡法，又名推动法，有六个小手法，即推、摇、挪、拢、托、捋，交互运用。手法都须用力较重。

操作方法是医者用两手或一手的掌根或掌侧，在患者病伤处离心性地推挪，渐渐加力，反复推荡、摇动、托拢或捋拏。此法适于治疗外伤肿痛、内外积聚和病块壅塞等病，能使硬变软，坚固变柔和，有形化为无形。

甲、六个小手法

1. 推——用掌根或手指在身体部位做推进活动(图 1、2、3)。

2. 摇——用手掌或手指压住某个部位进行摇动。



图 1 掌推法



图2 掌推法

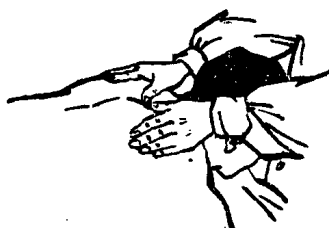


图3 指推法

3. 挪——在腹背等大部位，先将手掌平压在按摩部位上，然后握拳拿住一块肌肉，稍停，再放手前移，再握拳，再放开，再前移，如此类推（图4）。

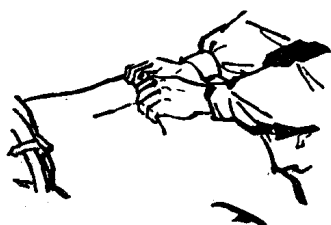


图4 挪法

4. 拢——用两手侧面和掌面夹一块肌肉稍停，放开，再夹；也可托到一定高度摇动几下，再放手，再夹。此法多用于腹部（图5）。

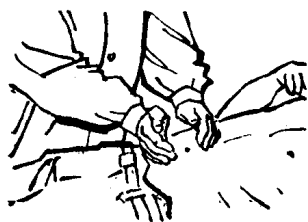


图5 拢法



图6 托腹法