

受人欢迎的丛书 · 卢祥之主编 · 受人欢迎的丛书

简易按摩

许晓琳 编著

山西科学技术出版社



受人欢迎的丛书之三

简 易 按 摩

卢祥之 主编

许晓琳 编著

山西科学技术出版社

晋新登字 5 号

简 易 按 摩

卢祥之 主编

许晓琳 编著

*

山西科学技术出版社出版
山西省新华书店发行

(太原并州北路十一号)
山西省万荣县国营印刷厂印刷

*

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 5.5

字数: 119千字

印数: 10001—15000册

1991年9月第1版

1993年6月第2次印刷

*

ISBN7—5377—0465—1/R·173

定价: 3.20元

总 序

山西科学技术出版社出版的一套三册《受人欢迎的丛书》即要出版了。这套丛书的主编，山西科学技术出版社副社长、《中医药研究杂志》主编卢祥之同志嘱我写个序。我虽没有细阅过全书，但抽着翻了三册图书的几个主要章节，感到此套丛书有两个特点：一是语言简浅易懂，实用性强。比如民间常说的“偏方治大病”，大凡偏方都比较简单、价廉，药源广泛，取材方便，患者容易找到，对症找药，据病择方。二是治疗疾病种类多，效果好。《丛书》无论是说方，说按摩，说食疗，都是强调并突出了疗效灵验，突出了实际运用，就是说能解决问题，治疗疾病，治愈疾病。

我国传统的中医中药，历史悠久，内容极为丰富，在过去的数千年中，曾为中华民族的兴旺繁衍作出过很大贡献，至今，而且今后，必将为民族，为世界人民的健康，呈现出她自身永远磨灭不了的光辉。发展中医中药，研究中医中药，不仅是中医队伍的工作，同时也是整个科技工作者的工作。

此套丛书之一的《家用偏方》，是太原市人民医院杜惠芳医师的近作，该书采取每一个方剂用药物和主治作用为标题，如一味杜衡汤治风寒外感头痛；又如毕拔、粳米治胃寒呕吐；红薯粥治消化不良、妇女产后无乳；黄芩、地榆治痔漏等等，既醒目，又贴切，於读者有益，於患者有益，立意

在新，章节在明，尤其是每方每节下根据作者广博的撷取，叙述出使用每一个方剂的着眼点、辨疑点，加杂一些医坛趣话和诗文，如说浮萍，宋东京开河所作梵文碑，记云：“天生灵草无根干，不在山间不在岸，始因飞絮逐东风，汎梗青青飘水面，”又如说菊花：“虽渐老圃秋容淡，且看黄花晚节香”。以及“其苗可蔬，叶可啜，根实花可饵，入药囊之可枕，酿之可饮”，等等，都饶有趣味。举凡数十种常见疾病的辨证和治疗，有方有解，剖析全面，详加例述，故洵为家用所必备。

丛书之二的《用吃治病》，作者是解放军282医院副院长郭维峰主任医师，他在书中突出的是食疗、食养。我国在周代，封建社会开始萌芽，生产力水平有了很大发展，文化水准也提高到一个新的历史阶段。在这种社会背景下，宫廷之中就注意到了膳食的研究。纵观两千多年前一部《周礼》，有关膳食的内容约占十分之一，从食源、进献、加工、烹饪、供侍直到饮食调养与平素用餐，都有一套完整的程序。周到秦汉时著作《内经》上说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。另外，古代还有“安身之本，必资于食”，以及民间谚云：“日食两合米，胜似参芪一大包”。这些都说明了食疗之术，源远流长，食物经过适当的调配，可以起到可食可药的双重效用，既可谓之“药食同源”，又可谓为“至善至稳”。

丛书之三《简易按摩》作者许晓琳副研究员，多年从事针灸、推拿研究，曾著过《灸法》和《按摩术》，这册书中，比较全面地介绍了按摩的基本知识，尤其突出了消除疲劳，健身美容和防病治病的各种技法。

按摩不仅可以治病防病，还能健身美容、迅速消除疲劳和减轻各种精神压力，简便易行，掌握好了无副作用，不受场地、设备的限制，很容易得到推广和普及。

此套丛书的主编及几位作者，为了适合广大人民群众身体健康的需要，勤勉不辍，编著此书，值此建党七十周年之际，特撰此序，向广大读者，推荐这套医药科普小丛书，希望看到这套丛书能为人民群众的健康事业，作出贡献。

山西省科学技术委员会 主任
山西省科学家、教育家、企业家联谊会会长：李镇西

1991年7月1日

目 录

第一章 概述

- 一、按摩的历史与现状…………… (1)
- 二、按摩与经络及其取穴方法…………… (8)
- 三、按摩的作用与种类…………… (13)
- 四、按摩的补泻手法…………… (15)
- 五、按摩操作的时间及疗程…………… (16)
- 六、按摩的适应症和禁忌症…………… (16)
- 七、按摩的注意事项…………… (18)

第二章 按摩的手法分类及常用手法

- 一、手法分类…………… (20)
 - 1. 单式手法…………… (20)
 - 2. 复合手法…………… (20)
 - 3. 特殊手法…………… (20)
- 二、常用手法…………… (20)
 - 1. 按法…………… (20)
 - 2. 摩法…………… (21)
 - 3. 推法…………… (21)
 - 4. 拿法…………… (22)

5. 揉法	(23)
6. 擦法	(23)
7. 搓法	(24)
8. 点法	(25)
9. 滚法	(25)
10. 压法	(26)
11. 抖法 (抖拉法)	(27)
12. 捏法	(27)
13. 掐法 (或指针法)	(28)
14. 振法	(29)
15. 抹法	(29)
16. 拍法	(30)
17. 击法	(31)
18. 叩法	(32)
19. 摇法	(32)
20. 捻法	(35)
21. 屈法	(35)
22. 运法	(36)
23. 端法	(36)
24. 捶法	(37)
25. 扳法	(38)

第三章 消除疲劳、防病治病的常用手法

一、头颈部常用手法 (40)

1. 按揉百会法	(41)
2. 分推前额法	(41)
3. 对按太阳法	(42)
4. 梳摩头部法	(42)
5. 按揉眉弓法	(42)
6. 推运印堂法	(43)
7. 四指戳顶法	(43)
8. 按揉睛明法	(44)
9. 五指拿推法	(44)
10. 四指归提法	(44)
11. 按揉承位法	(45)
12. 按揉翳明法	(45)
13. 按揉迎香法	(45)
14. 按揉下关法	(45)
15. 按揉颊车法	(46)
16. 掐地仓法	(46)
17. 按揉听宫法	(46)
18. 按揉风池法	(46)
19. 捏颈肌法	(47)
20. 摩按缺盆法	(47)
21. 双揪铃铛法	(48)
22. 梳法	(48)
23. 干洗头法	(49)
24. 干洗脸法	(49)
25. 内应外合法	(49)
26. 点揉喉结法	(50)

27. 摇头擗颈法	(50)
28. 扳颈伸臂法	(51)
一、胸腹部常用手法	(51)
1. 开胸顺气法	(51)
2. 呼吸迎随法	(52)
3. 点按天突法	(52)
4. 按揉中府、云门法	(52)
5. 揉膻中法	(53)
6. 揉按中脘法	(53)
7. 点鸠拊里法	(53)
8. 双胁滚推法	(54)
9. 推脾运胃法	(54)
10. 双点章门法	(54)
11. 运运颤颤法	(55)
12. 点按带脉法	(55)
13. 补泻神阙法	(55)
14. 点三腕开四门法	(56)
15. 点按乳根法	(56)
16. 四指戳点胃旁法	(57)
17. 拿提腹肌法	(57)
18. 按天枢法	(57)
19. 按腹中法	(58)
20. 揉关元法	(58)
21. 分摩脐旁法	(58)
22. 推腹外侧法	(58)
23. 分摩耻骨上法	(59)

三、腰背部常用手法	(59)
1. 双手臂叩法	(59)
2. 双点肩胛法	(60)
3. 双手虚掌叩打法	(60)
4. 双滚肩背法	(60)
5. 抱项提膝顶法	(61)
6. 提拿夹脊法	(61)
7. 五指抓提法	(61)
8. 双指点肾法	(62)
9. 双手揉肩法	(62)
10. 理腰三击掌、跪点双窝法	(62)
11. 拢腿运腰法	(63)
12. 揉拿腰背肌法	(63)
13. 揉髂点强法	(64)
14. 肩髋推拉法	(64)
15. 推按腰背法	(64)
16. 揉拿肩井法	(65)
17. 斜摩大椎法	(65)
18. 按揉肺俞法	(65)
19. 按揉脾俞法	(66)
20. 按揉胃俞法	(66)
21. 按揉肾俞法	(66)
四、上肢部常用手法	(67)
1. 提拿肩井扩胸法	(67)
2. 顺指摇臂法	(67)
3. 摇臂抻抖法	(67)

4. 双臂旋转法	(68)
5. 推拢肘三角法	(68)
6. 牵臂推项法	(69)
7. 双翅叩按法	(69)
8. 掐按水突法	(70)
9. 对手揉肩法	(70)
10. 双指点肩法	(71)
11. 双爪拿翅法	(71)
12. 双臂对叩法	(71)
13. 双臂抖动法	(72)
14. 揉拿手三阳法	(72)
15. 揉拿手三阴法	(73)
16. 搓捋双臂法	(73)
17. 拔伸拇指法	(73)
18. 掐拿八邪法	(74)
19. 掐拿八缝法	(74)
20. 捋抖十指法	(75)
21. 双手交叉旋转法	(75)
22. 两指对掐法	(76)
23. 五指搭肩法	(76)
24. 双臂旋转法	(76)
25. 捏揉肩周法	(77)
26. 揉按肩髃法	(77)
27. 拍打上肢法	(77)
28. 掐曲池法	(77)
29. 揉按手三里法	(78)

30. 合按内、外关法	(78)
31. 掐揉神门法	(78)
32. 掐合谷法	(79)
33. 揉劳宫法	(79)
五、下肢部常用手法	(79)
1. 髌髻旋转摇动法	(79)
2. 髌关节合分法	(80)
3. 推运股外法	(80)
4. 密拿拍打风市上下法	(80)
5. 提拿足三阳法	(81)
6. 提拿足三阴法	(81)
7. 摇踝叩膝顺理肌筋法	(82)
8. 搓捋双膝法	(82)
9. 双手抱膝按摩法	(82)
10. 掐点侠溪至阴法	(83)
11. 掐拿八风法	(83)
12. 点廉步轻法	(84)
13. 搓揉涌泉法	(84)
14. 掐点五窝法	(85)
15. 足太阳经筋直推法	(85)
16. 点抹秩跳法	(86)
17. 提拿双筋法	(86)
18. 推搓四心法	(87)
19. 拿捏股后法	(87)
20. 揉按血海法	(87)
21. 揉捏小腿后侧法	(88)

22. 按揉陵泉法	(88)
23. 按揉足三里法	(88)
24. 掐揉承山法	(89)
25. 按揉三阴交法	(89)
26. 合按昆仑、太溪法	(89)
27. 掐揉太冲法	(90)
28. 摇趾法	(90)

第四章 几种特殊按摩法简介

一、消除烦恼的按摩手法	(91)
二、消除疲劳的按摩手法	(93)
1. 消除精神性疲劳的按摩手法	(93)
2. 消除肉体疲劳的按摩手法	(94)
三、搔痒按摩手法	(96)
四、消除旅途疲劳的按摩手法	(98)
1. 旅途按摩手法	(99)
2. 适应异地的按摩手法	(100)
五、牙齿保健按摩法	(103)
1. 叩齿法	(103)
2. 按揉太阳穴法	(104)
3. 贴耳边鬓角按摩法	(104)
4. 耳前听官穴按摩法	(104)
5. 颞骨下圈按摩法	(104)
6. 上牙床点根按摩法	(104)

7. 上牙床贯通按摩法·····	(105)
8. 左右挟耳按摩法·····	(105)
9. 下牙床点根按摩法·····	(105)
10. 下牙床贯通按摩法·····	(105)
六、推拿耳廓健身法·····	(105)
七、摩腹保健法·····	(107)
八、床上医疗按摩健身操·····	(109)
1. 左侧卧式·····	(109)
2. 右侧卧式·····	(112)
3. 仰卧各式·····	(112)
九、长寿健身揉搓功法·····	(117)
十、小儿保健按摩·····	(123)
十一、美容按摩法·····	(125)
1. 奶液美容按摩·····	(126)
2. 中草药美容按摩·····	(128)
3. 食品美容按摩·····	(129)
附图·····	(136)
主要参考文献·····	(154)

第一章 概 述

一、按摩的历史与现状

按摩又称推拿，是运用按摩手法刺激患者体表的部位或穴位，运动患者的肢体，用来治疗疾病、维护健康、消除疲劳、延年益寿的一种疗法。

按摩疗法是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中认识和发展起来的。古代，原始人本能地用手抚摩疼痛部位，而抚摩使疼痛有所减轻和消除，如此重复多次，使人逐渐认识到抚摩能治病的道理。随着人类的进化和经验的积累，按摩业便逐渐兴旺起来，形成了独特的治疗方法。

远在两千余年前的春秋战国时期，按摩在医疗中就被广泛应用。如战国时，民间医生扁鹊运用按摩、针灸，成功地抢救了赵太子。我国现存最早的一部医学经典文献——《黄帝内经》中记载了按摩的治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等。司马迁的《史记》中也有有关按摩的一段话，大意是：上古时有个叫俞附的医生，治病不用汤药，而用铍石、跷引、案抚。铍石又叫砭石，是用石头磨制而成的针；跷引就是导引；案抚就是按摩。古时候“跷”字与“桥”字相通用，“案”与“按”、“抚”与“摩”也通用。导引即摇筋骨，动肢节，让别人摇动、牵拉身体，或摩或捏，就叫按

摩，从明代以后按摩又叫推拿，实际都是指用双手来治病的方法。导引、砭石在今天看，也都是按摩的内容。

魏晋隋唐时期，设有按摩专科，有了按摩专科医生，隋代有按摩博士的职务，到唐代设立了按摩科。《唐六典》说，太医院有“按摩工五十六人，按摩生十五人”，“按摩师所掌如太医之职”。可见那时按摩不但有专科，而且专业人数可观，技术职称也齐全（有按摩博士、师、工、生四级职称），说明按摩在唐代已发展到空前繁盛的时期，并且有规模较大的按摩教育机构，在按摩手法上也大大向前发展了。唐代孙思邈著的《千金方》中提到有老子的按摩十八法。宋代，统治者重礼教轻知识，从太医局内撤消了按摩科，按摩术有所削弱，但按摩疗法仍在民间广泛地应用。宋代名医庞安时，不仅精通医学理论，而且经验丰富，是当时有名的按摩大师。传说有一民家妇女难产，七日子不下，百术无所效，生命垂危请庞安时诊治。庞令家人以汤温其腰腹，然后由他自上而下给孕妇按摩，结果孕妇顺利产下一子，这是古代文字记载的运用按摩治愈难产病人的一个范例。宋代太医局编的《圣济总录》（卷四）中说，“按摩，可按，可摩，时兼而用，通谓之按摩。按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药。曰按曰摩，适以所用也。”这段话告诉我们，按摩是按与摩的通称，按法是只用手按，摩法还可以兼用药物。明代，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。因此，从明代以后，按摩改称为推拿。名称的变化，反映着手法的发展。小儿体质娇嫩，不适于重按，而适于推拿，故推拿逐渐成为儿科按摩的主要手法，并有不少