

中医

兴礼庄
编著

家庭保健

按摩

ZHONGYI
BAOJIAN ANMO



广东旅游出版社

目 录

第一章 按摩学概论	(1)
第一节 按摩简史	(1)
一、历史源流	(1)
二、国外情况	(4)
第二节 按摩的作用原理	(6)
一、中医理论	(6)
二、现代医学理论	(9)
第三节 按摩常用的检查诊断方法	(14)
一、头面部.....	(14)
二、胸腹部.....	(15)
三、脊柱部.....	(17)
四、肩部.....	(20)
五、肘部.....	(22)
六、腕掌指部.....	(24)
七、髋部.....	(28)
八、膝部.....	(31)
九、踝部.....	(34)
第四节 按摩疗法的辨证、治则和治法	(36)
一、辨证纲要.....	(36)
二、治疗原则.....	(58)
三、按摩的治疗方法.....	(61)

第五节 按摩常用介质与热敷	(64)
一、按摩常用介质	(64)
二、热敷	(66)
第六节 按摩疗法的适应症和注意事项	(71)
一、按摩适应症	(71)
二、按摩禁忌症	(72)
三、按摩注意事项和刺激强度	(73)
第二章 按摩的常用手法	(76)
第一节 摆动类手法	(77)
一、一指禅推法	(77)
二、缠法	(79)
三、滚法	(80)
四、揉法	(81)
第二节 摩擦类手法	(83)
一、摩法	(83)
二、擦法	(84)
三、推法	(87)
四、抹法	(93)
五、搓法	(95)
六、勾法	(96)
七、扫散法	(97)
八、刮法	(98)
九、勒法	(99)
第三节 振动类手法	(100)
一、振法	(101)
二、抖法	(102)

第四节 挤压类手法	(103)
一、按法	(103)
二、点法	(105)
三、掐法	(106)
四、捏法	(107)
五、拿法	(109)
六、挪法	(111)
七、拧法	(112)
八、弹筋法	(113)
九、拨法	(114)
十、捻法	(115)
十一、踩跷法	(116)
第五节 叩击类手法	(118)
一、拍法	(118)
二、击法	(119)
三、叩法	(120)
四、弹法	(123)
第六节 运动关节类手法	(124)
一、摇法	(124)
二、背法	(127)
三、扳法	(128)
四、拔伸法	(131)
五、端法	(133)
第七节 复合式手法	(134)
一、牵抖法	(135)
二、抄法	(136)

三、提弹法	(136)
四、推摩法	(137)
五、推揉法	(137)
六、揉捏法	(138)
七、推扳法	(139)
八、颤腰法	(140)
第三章 按摩常用的经络和腧穴	(141)
第一节 经络腧穴学总论	(141)
一、经络学	(141)
二、腧穴学	(148)
第二节 主要经络的经脉循行和主治病证	(158)
一、十二经脉	(158)
二、奇经八脉	(181)
第三节 常用的十四经穴	(187)
一、手太阴肺经	(187)
二、手阳明大肠经	(190)
三、足阳明胃经	(193)
四、足太阴脾经	(198)
五、手少阴心经	(201)
六、手太阳小肠经	(203)
七、足太阳膀胱经	(207)
八、足少阴肾经	(216)
九、手厥阴心包经	(217)
十、手少阳三焦经	(219)
十一、足少阳胆经	(221)
十二、足厥阴肝经	(225)

十三、任脉	(227)
十四、督脉	(229)
第四节 小儿按摩常用穴位	(232)
一、头面部穴位	(232)
二、胸腹部穴位	(238)
三、腰背部穴位	(240)
四、上肢部穴位	(243)
五、下肢部穴位	(252)
第四章 常见疾病的按摩治疗	(255)
第一节 内科常见病症的治疗	(255)
一、感冒	(255)
二、流行性感胃	(258)
三、支气管炎	(260)
四、支气管哮喘	(262)
五、心绞痛	(265)
六、阵发性心动过速	(268)
七、高血压病	(270)
八、慢性胃炎	(272)
九、胃及十二指肠溃疡	(275)
十、胃下垂	(277)
十一、胃肠神经官能症	(279)
十二、膈肌痉挛	(282)
十三、便秘	(285)
十四、慢性肠炎	(288)
十五、神经性呕吐	(290)
十六、慢性肾炎	(292)

十七、前列腺炎	(294)
十八、尿潴留	(297)
十九、尿失禁	(299)
二十、糖尿病	(302)
二十一、类风湿性关节炎	(304)
二十二、强直性脊柱炎	(307)
二十三、血管性偏头痛	(309)
二十四、三叉神经痛	(311)
二十五、面神经麻痹	(313)
二十六、原发性面肌痉挛	(315)
二十七、肋间神经痛	(317)
二十八、桡神经麻痹	(318)
二十九、正中神经麻痹	(320)
三十、臀上皮神经损伤	(322)
三十一、股外侧皮神经炎	(323)
三十二、坐骨神经痛	(325)
三十三、腓神经麻痹	(327)
三十四、神经衰弱	(329)
三十五、脑震荡后遗症	(332)
三十六、偏瘫	(334)
三十七、遗精	(338)
三十八、阳痿	(341)
第二节 骨伤科常见病症的治疗	(344)
一、肩关节周围炎	(344)
二、颈椎病	(346)
三、落枕	(350)

四、胸肋屏伤	(352)
五、肋软骨炎	(353)
六、腰椎间盘突出症	(355)
七、退行性脊柱炎	(359)
八、腰肌劳损	(361)
九、梨状肌综合征	(363)
十、骶髂关节炎	(365)
十一、肩峰下滑囊炎	(367)
十二、肱骨外上髁炎	(369)
十三、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(372)
十四、腕关节扭伤	(374)
十五、膝关节半月板损伤	(376)
十六、踝关节扭伤	(379)
第三节 妇科常见病症的疗法	(381)
一、痛经	(381)
二、闭经	(384)
三、月经不调	(387)
四、经前期紧张症	(391)
五、更年期综合症	(393)
六、妊娠呕吐	(396)
七、妊娠咳嗽	(398)
八、子宫脱垂	(399)
九、不孕症	(402)
十、慢性盆腔炎	(405)
十一、妇女泌尿系感染	(407)
十二、急性乳腺炎	(409)

十三、产后耻骨联合分离症	(412)
十四、性功能障碍	(414)
第四节 儿科常见病症的治疗	(417)
一、发热	(417)
二、上呼吸道感染	(420)
三、支气管炎	(424)
四、支气管哮喘	(427)
五、呕吐	(431)
六、婴幼儿腹泻	(434)
七、便秘	(438)
八、脱肛	(441)
九、小儿营养不良	(444)
十、佝偻病	(447)
十一、遗尿症	(450)
十二、夜啼	(454)
十三、小儿多动症	(457)
十四、麻疹	(460)
十五、流行性腮腺炎	(463)
第五节 五官科常见病症的治疗	(466)
一、美尼尔氏综合征	(466)
二、近视眼	(469)
三、斜视	(471)
四、流泪症	(474)
五、过敏性鼻炎	(476)
六、慢性鼻炎	(478)
七、溃疡性口炎	(480)

八、慢性扁桃体炎	(482)
九、声音嘶哑	(484)
十、齿衄	(486)
十一、牙痛	(488)
第五章 常见急症的按摩自救	(490)
一、中暑	(490)
二、晕厥	(493)
三、抽搐	(496)
四、溺水	(499)
五、头痛	(501)
六、眩晕	(505)
七、小儿惊厥	(508)
八、产后血晕	(511)
九、功能性子宫出血	(513)
十、胆绞痛	(516)
十一、急性腰扭伤	(519)
十二、泌尿系统结石	(520)
十三、癫痫	(523)
第六章 按摩美容法	(527)
第一节 美容按摩的机理及其适用范围	(527)
一、机理	(527)
二、适应症	(528)
第二节 自我按摩美容疗法	(528)
一、面部美容按摩	(528)
二、上肢美容按摩	(533)
三、下肢美容按摩	(534)

第三节 常见病的美容按摩法	(534)
一、雀斑	(534)
二、黄褐斑	(538)
三、痤疮	(539)
四、面部皱纹	(541)
五、皮肤粗糙	(544)
六、皮肤晦暗	(545)
七、皮肤苍白	(547)
八、疤痕	(548)
九、斑秃	(549)
十、肥胖	(551)
十一、消瘦	(553)
十二、冻疮	(555)
十三、女性乳房健美	(556)
第七章 自我保健按摩	(562)
一、头面部	(562)
二、躯干部	(565)
三、四肢部	(567)
四、自我保健按摩操作常规	(571)
五、小儿保健按摩	(574)
附录 推拿练功法	(579)
一、易筋经	(580)
二、少林内功	(596)
三、壮腰八段功	(610)
四、八段锦	(615)
五、太极气功十八式	(619)

六、内养功	(638)
七、放松功	(640)
八、内功健身八法	(642)
九、常见疾病医疗练功处方	(645)

第一章 按摩学概论

第一节 按摩简史

一、历史源流

按摩是一种最古老的治疗疾病的方法。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就已被广泛应用于医疗实践，当时民间医生扁鹊运用按摩、针灸，成功地抢救了“尸厥”病人。在我国现存最早的医学著作《内经》中，记载了按摩可以治疗痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等症；并描述了有关按摩工具，如“九针”中的“圆针”、“鍉针”，可见那时按摩和针灸的关系已很密切，常常结合使用。

魏晋隋唐时期，设有按摩专科，有了按摩专科医生。如隋代有按摩博士的职务，到唐代又设立了按摩科，还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工等等级，开始了有组织的按摩教学工作。这个时期，自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行。自我按摩的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。这个时期，在人体体表上施行按摩手法时，涂上中药制成的膏，于是使一种既可防止病人皮肤破损，又可使药物和手法功效相得益彰的膏摩方法有了发展。这一时期，由于我国经济、文化、交通等均有较大发展，对外文化交流出现了欣欣向荣的局面，因

此中医学也在这一时期传入朝鲜、日本、印度等国家。

宋金元时期，按摩运用的范围更加广泛。这个时期又比较重视按摩手法，如《圣济总录卷四·治法》中说：“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，适所用也。”这种对每个具体手法的分析，使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步的提高。在这以前，有关的医学著作中谈到按摩的作用时，多以温通闭塞解释。直到《儒门事亲》才提出导引按摩具有解表发汗的作用。

明代，封建社会处于没落时期，资本主义生产方式已有萌芽，新的生产方式的产生，伴随了医学科学的发展。当时，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，形成了小儿推拿独特体系，如小儿推拿的穴位有点也有线和面。在小儿推拿临床实践中，又有不少小儿推拿专著问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等，其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的推拿书籍。

清代，太医院虽不设按摩科，但由于其疗效卓著，受到人民的欢迎，因此在民间仍有较大的发展，并陆续有不少按摩专著问世，其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》等。清代对推拿手法治疗伤科疾病作了较系统的总结，如《医宗金鉴》一书，把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法。从以上这些著作中可以看到，推拿临床经验不但日益积累，而且在理论上也有很大的提高，对推拿的治疗法则和适应症，也有了比较系统和全面的阐述。

解放前，按摩学科的发展特点是存在于民间，发展于民

间。由于当时的卫生政策不重视中医，尤不重视操作型的医疗技术，所以，按摩只能以分散的形式在民间存在和发展。这种发展的方式，其缺陷是受一地之限，缺乏交流；但其优势是由于我国疆域辽阔，植根于民间，易按照该地域流行病的特点和民间要求，发展为各具特色的按摩学术流派。如鲁东湘西的儿科推拿、北方的正骨推拿、江浙的一指禅推拿、山东的武功推拿、川蓉的经穴推拿等等。这些众多的学术流派，是我国推拿学科的一大特色。这个时期，由于西方医学的传入，推拿与中医其他学科一样受到冲击。但推拿作为一门临床学科，在冲击中吸收了西方医学的解剖、生理等基础知识充实自身，使按摩学在新的基础上得到更大的发展。

50年代以后，按摩学科有了显著的发展。1956年上海成立了中国第一所按摩专科学校——上海中医学院附属推拿学校，培养了一大批按摩专业的后继人才，继承和整理了按摩的学术经验。60年代初、中期，按摩疗法在临床中得到广泛应用，并整理出版了按摩专业教材和专著，开展了按摩的实验观察和文献研究。70年代后期和80年代中，按摩作为一种无创伤、非介入性的自然疗法，被国内外医学界有识之士重新认识。高等中医院校正式设置按摩专业。全国的医疗机构、康复保健机构，普遍设立了按摩（推拿）科，按摩被更为广泛地应用到临床各科。据近几年的统计，我国主要的按摩学术流派有小儿按摩、正骨按摩、运动按摩、指压按摩、保健按摩、一指禅推拿、㮙法推拿、内功推拿、经穴推拿、腹诊法推拿等10余家。

70年代后期以来，中国按摩与国外进行了广泛的交流，中国按摩学者出国讲学、医疗，受到了各国人民的好评。同

时，不少国家和地区的按摩专业人员也来中国学习中医按摩，且人员日益增多。

二、国外情况

按摩是中国传统医学的组成部分之一，中国也是世界上最早应用按摩的国家之一。按摩，发源于人类原始的对疼痛的本能抚摸动作，归属于医学外治法范畴，是人类共同拥有的医疗保健手段之一。国外按摩可溯源到古希腊时代，史籍载有在古希腊军队中盛行以按摩手段疗伤治病的记述。在历史的进程中，中国按摩也影响着国外的按摩医术，秦汉时期在西亚地域的战事和张骞、班超的通使西域资料均载传按摩等医术，唐时国人所编的《按摩手册》据载传入日本而后流入法国等国家地区；国外按摩也曾丰富了中国按摩，如我国五十年代时期曾盛行的“天竺国按摩术”即为吸收印度按摩而形成，中外按摩在很大程度上是相融相通的。但是，由于不同的国家和地区有其各自的历史文化、人情风俗等，所以国外的按摩也各具特色。西洋按摩术，即广泛流传于欧洲各国的一类按摩方法，以西医学理论为基础，重视局部对症治疗，以保健为目的，多以揉捏动作在四肢按摩以使肌肉放松，常应用于体育运动及娱乐活动。对于应用于体育运动中的西洋按摩术，又常称为运动按摩，在苏联等一些东欧国家较为盛行，也有较系统的体系，并对按摩的生理作用有较深入的研究，苏联有关资料指出“按摩使皮肤中形成类组织胺似的物质……”等。

整脊按摩术，指对在脊椎的异常部位应用手法而治疗其异常以调整有关联的神经或血管的一类按摩方法，广泛流传

于英美及加拿大、瑞典等国家地区，并设有专业学校如在日内瓦的“欧洲按摩技术学院”等。这类按摩方法在“骨骼的异常能矫正时，所有疾病都能治好”、“由骨髓手法而治好一切疾病”的思想指导下，以按摩手法动作顺应所有骨骼关节的自发运动而取得疗效。

德式按摩术，德国人普遍提倡用来增强体质，德国的按摩术与物理疗法结合密切，其手法多擦不捏，常以手法摩擦皮肤以刺激皮下结合组织，认为皮下结合组织与各内脏作用有微妙关系且内脏的异常多经过结合组织而呈现异常从而认为除去结合组织的病痛则可以调整体质。这类按摩方法操作部位多在腰背周围皮肤，以中指和无名指施法。

日本按摩术极大程度上采用了中国传统按摩的理论和手法，但又有很大的突破而形成日式按摩。日式按摩以中国传统医学为基础，既吸取中医学经络腧穴也广泛探索有独特作用的“灵点”，以“调摩术、解释术、利关术”为基本三术并通过结合而治疗各类疾患，常用手法有揉捏、按抚、压迫、叩打、振动、牵抖、柳手等。

淋巴系按摩术是一类沿人体淋巴流向施行手法的按摩，认为按摩可促进淋巴管瓣的作用而使淋巴的流动活泼以提高对疾病的抵抗力。这类按摩操作时不宜力量过大及打押，常以拇指指腹或其余四指并拢在淋巴系的每个位置反复推擦约1分钟。

颅骨按摩术由法国医学家艾兰·基恩对欧、亚、美等各地派别的按摩技巧进行了长期研究之后而创立，有较好的临床价值并在国外得以较广泛的应用。颅骨按摩针对“最简单的一块颅骨也会有几个在不同轴面的关节”而要求手法操作