

實用 臨床 按摩 手冊

□ 主編 / 陳映輝 陳敏

Massage

中國中醫藥出版社

样 本 库

实用临床按摩手册

陈映辉 陈 敏 主编



中国中医药出版社

1219399

(京)新登字025号

2/4/6/08
实用临床按摩手册

陈映辉 陈 敏 主编

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

河北省定兴县印刷厂南厂印刷

新华书店科技发行所发行

787×1092mm 32开本 19.125印张 450千字

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

印数1—2500

ISBN7-80089-158-5/R·159

定价：19.00元

《实用临床按摩手册》编委会

顾问：张安楨

主编：陈映辉 陈 敏

副主编：陈登山 柯 青 邵梅生

郑光亮 李家贵 张义胜

常务编委：陈小杰 陈小砣 叶福平

杨金生 黄诸侯 佟晓辉

编委：王 平 王 伟 王文翰

王建中 江清海 杜 毅

许贺领 陈丽芳 陈坤福

杨跃忠 张海明 张峻斌

张镭川 倪 凌 葛恒君

黄家鑫 蔡洪平

参加编写：王 哲 卢德青 赵美丽

张 磊 张爱平 黄 斌

黄晓娟 郭环宇

(以上以姓氏笔划排名)

前 言

按摩，宛如祖国传统医苑中之奇葩，经历了千年风雨仍悄然其中，不仅为国人所喜爱，更引世人瞩目。

当代，“回归自然”之呼声传响全球，人类期待着无毒副作用的医疗、康复、保健手段，传统医学从而跃然成为人们探求的热点。中国医学！中国按摩！神奇广博的中国按摩一如新星璀璨，无数人人为之信服倾倒。藉于此，华夏名家纷纷倾技以济世人，各地学者洋洋著说以研讨；本于此，为求发掘继承、弘扬国粹，我们邀集国内数十位专业工作者，集其临证精要而编撰本书，取手册形式，冀以为捷径而示有意中国按摩之读者。

纵观杏林书橱，按摩述著累累，虽尚乏如此手册，但限于编者之能，误失之处敬祈行家斧正，则衷为感谢！本书得以编撰附梓，受诸多同道之扶持，于此诚以鸣谢！

编著者

1992年12月12日

目 录

上篇 总论

第一章	按摩概述	(1)
第一节	按摩发展简史	(2)
第二节	按摩作用原理	(11)
第三节	按摩应用原则	(19)
第四节	中国按摩流派简介	(31)
第五节	国外按摩概况	(35)
第二章	按摩手法	(38)
第一节	按摩手法分类	(39)
第二节	按摩基础手法	(41)
第三节	按摩临床手法	(50)
第三章	按摩常用经络与腧穴	(53)
第四章	实用按摩介质与器械	(69)
第五章	特定部位按摩术	(74)
第一节	耳穴按摩术	(74)
第二节	胸穴按摩术	(80)
第三节	臂穴按摩术	(82)
第四节	手穴按摩术	(88)
第五节	足穴按摩术	(92)

下篇 临床各科

第一章	内科	(94)
第一节	常见病症	(94)

感冒····· (94)	咳嗽····· (95)
哮喘····· (96)	喘证····· (98)
呃逆····· (101)	吐酸····· (103)
呕吐····· (104)	眩晕····· (106)
少气····· (107)	自汗、盗汗····· (108)
虚劳····· (109)	心悸····· (110)
失眠····· (112)	郁证····· (114)
脏躁····· (115)	痿病····· (116)
积聚····· (117)	内伤发热····· (119)
泄泻····· (120)	便秘····· (121)
痢疾····· (123)	遗精····· (124)
阳萎····· (126)	水肿····· (127)
淋证····· (128)	黄疸····· (130)
遗尿····· (131)	癃闭····· (133)
头痛····· (135)	胸痹····· (137)
胁痛····· (139)	胃痛····· (140)
腹痛····· (142)	腰痛····· (144)
痹证····· (146)	痿证····· (147)
痉证····· (149)	厥证····· (150)
中风····· (153)	癫痫····· (156)
消渴····· (157)	肥胖症····· (159)
第二节 常见神经系统疾病····· (161)	
血管性偏头痛····· (161)	三叉神经痛····· (163)
枕大神经痛····· (165)	外展神经麻痹····· (166)
周围性面神经炎····· (168)	原发性面肌痉挛····· (169)
肋间神经痛····· (171)	腋神经麻痹····· (173)

桡神经麻痹····· (174)	正中神经麻痹····· (176)
尺神经麻痹····· (177)	臀上皮神经损伤·· (178)
坐骨神经痛····· (180)	股外侧皮神经炎·· (181)
腓神经麻痹····· (183)	神经衰弱····· (183)

第三节 常见呼吸系统疾病····· (186)

支气管炎····· (186)	肺结核····· (188)
支气管哮喘····· (190)	流行性感冒····· (192)
支气管扩张····· (194)	

第四节 常见心血管疾病····· (196)

冠心病····· (196)	高血压····· (198)
风心病····· (200)	阵发性心动过速·· (202)

第五节 常见消化系统疾病····· (204)

慢性胃炎····· (204)	胃及十二指肠溃疡 (206)
膈肌痉挛····· (208)	胃下垂····· (210)
慢性肠炎····· (212)	习惯性便秘····· (213)
肠麻痹····· (215)	胃肠神经官能症·· (216)

第六节 常见泌尿系统疾病····· (217)

泌尿系统感染····· (217)	慢性肾炎····· (219)
尿潴留····· (221)	尿失禁····· (222)
前列腺炎····· (224)	

第七节 常见急救····· (225)

休克····· (225)	昏迷····· (227)
昏厥····· (229)	惊厥····· (230)
中暑····· (232)	溺水····· (234)
电击伤····· (235)	

第二章 外科····· (237)

癰腫…………… (237)	陰疽…………… (238)
瘰癧…………… (239)	疔病…………… (241)
鼻疔…………… (242)	丹毒…………… (243)
濕疹…………… (244)	帶狀泡疹…………… (245)
尊麻疹…………… (247)	痔瘡…………… (248)
凍瘡…………… (249)	腦震蕩…………… (250)
風濕性關節炎…………… (251)	類風濕性關節炎…………… (252)
闌尾炎…………… (254)	胆囊炎…………… (255)
精索靜脈曲張…………… (256)	泌尿系結石…………… (257)
胃扭轉…………… (259)	腸粘連…………… (260)
血栓性淺靜脈炎…………… (261)	
第三章 骨傷科…………… (262)	
第一节 上肢疾病…………… (262)	
肩部扭挫傷…………… (262)	肩胛胸壁關節
岡上肌肌腱炎…………… (263)	錯縫…………… (277)
岡上肌肌腱斷裂…………… (265)	
肱二頭肌長	肩鎖關節錯縫…………… (278)
頭肌腱炎…………… (266)	
肱二頭肌肌腱	肱骨外上髁炎…………… (280)
斷裂…………… (267)	肱骨內上髁炎…………… (282)
肩袖斷裂…………… (268)	尺骨鷹嘴滑囊炎…………… (283)
肩峰下滑囊炎…………… (270)	肘關節扭挫傷…………… (284)
肩關節周圍炎…………… (271)	旋後肌綜合征…………… (285)
肱二頭肌長腱	前臂伸肌腱
滑脫…………… (275)	周圍炎…………… (286)
彈响肩…………… (277)	肘關節桡部錯縫…………… (287)

肘关节桡腕部	桡骨茎突狭窄
错缝…………… (288)	性腱鞘炎…………… (294)
腕关节扭挫伤…………… (289)	手指屈肌腱腱
下尺桡关节损伤… (290)	鞘炎…………… (295)
腕管综合征…………… (291)	掌指、指间关
腕三角纤维软	节扭挫伤…………… (296)
骨损伤…………… (293)	腕尺管狭窄症…………… (297)
腱鞘囊肿…………… (293)	腕骨间关节错缝… (298)
	腕掌骨关节错缝… (299)
第二节 下肢疾病…………… (299)	
髋关节扭伤…………… (299)	膝关节创伤性
股四头肌起损伤… (300)	滑膜炎…………… (317)
股内收肌扭伤…………… (301)	伸膝装置外伤
股二头肌扭伤…………… (302)	性粘连…………… (318)
髋关节一过性	髌骨软骨软化症… (319)
滑膜炎…………… (304)	髌下脂肪垫损伤… (321)
梨状肌综合征…………… (305)	髌前滑囊炎…………… (323)
髋部滑囊炎…………… (307)	腘窝囊肿…………… (324)
弹响髋…………… (310)	胫骨结节骨骺炎… (325)
小儿髋关节错缝… (311)	小腿三头肌损伤… (326)
膝关节内侧副	膝关节错缝…………… (327)
韧带损伤…………… (312)	胫腓上关节错缝… (328)
膝关节外侧副	
韧带损伤…………… (314)	踝关节扭伤…………… (329)
膝关节半月板	跟腱断裂…………… (332)
损伤…………… (315)	腓骨长短肌滑脱… (333)

跟痛症····· (335)	
跖痛症····· (336)	跟腱周围炎····· (341)
跖管综合征····· (338)	踝关节错缝····· (341)
跖蹠关节扭伤····· (339)	距下关节错缝····· (342)
	跟骰关节错缝····· (343)
	距舟关节错缝····· (344)
跖囊炎····· (340)	
第三节 躯干部疾病····· (344)	
颈部扭挫伤····· (344)	腰椎间盘突出症·· (371)
落枕····· (346)	腰椎管狭窄症····· (375)
项韧带劳损与	
钙化····· (347)	腰椎骨质增生症·· (377)
颈椎间盘突出症·· (348)	腰椎骶化及骶
	推腰化····· (379)
颈椎病····· (350)	腰椎弓峡部崩
	裂与腰椎滑
颈椎小关节错缝·· (358)	脱症····· (380)
颈肋····· (359)	脊柱隐裂····· (382)
胸部进挫伤····· (360)	骶髂关节扭伤····· (383)
肋软骨炎····· (362)	骶髂关节错缝····· (384)
项背肌筋膜炎····· (363)	骶肌筋膜炎····· (385)
胸椎小关节错缝·· (364)	尾骨挫伤····· (386)
急性腰扭伤····· (364)	尾骨痛····· (387)
腰部劳损····· (368)	耻骨联合错缝····· (388)
〔附〕骨伤科常用特殊检查法····· (389)	

第四章 妇科	(395)
第一节 月经病	(395)
月经不调	(395)
痛经	(399)
闭经	(401)
功能失调性子	
宫出血	(403)
行经乳胀	(405)
行经泄泻	(406)
更年期综合征	(407)
第二节 带下病	(409)
第三节 胎产病	(411)
妊娠呕吐	(411)
妊娠腹痛	(413)
妊娠咳嗽	(414)
胎气上逆	(415)
妊娠下肢拘挛	(416)
妊娠高血压	(417)
产后腹痛	(418)
产后身痛	(419)
产后尿闭	(420)
产后尿失禁	(421)
产后耻骨联合	
分离症	(422)
产后缺乳	(424)
急性乳腺炎	(425)
产后大便难	(427)
第四节 妇科杂病	(429)
子宫脱垂	(429)
慢性盆腔炎	(431)
不孕症	(433)
妇女腰背痛	(434)
癥瘕	(435)
乳房囊性增生病	(437)
女性性功能障碍	(438)
雷诺氏病	(441)
瘕病	(442)
妇女泌尿系感染	(446)
乳房健美	(447)
第五章 五官科	(448)
耳鸣、耳聋	(448)
耳痛	(450)

近视眼·····	(451)	视网膜炎·····	(453)
夜盲·····	(454)	流泪症·····	(455)
眼丹·····	(456)	急性鼻炎·····	(458)
慢性鼻炎·····	(459)	过敏性鼻炎·····	(460)
鼻渊·····	(462)	牙痛·····	(463)
齿衄·····	(465)	溃疡性口炎·····	(466)
梅核气·····	(468)	喉痹·····	(469)
喉暗·····	(470)	乳蛾·····	(472)

第六章 儿科····· (473)

第一节 常见病症····· (473)

感冒·····	(473)	咳嗽·····	(475)
发热·····	(477)	疳腮·····	(479)
呕吐·····	(480)	腹痛·····	(482)
疳积·····	(483)	惊风·····	(485)
夜啼·····	(488)	便秘·····	(489)
泄泻·····	(490)	癃闭·····	(492)
尿频·····	(494)	遗尿·····	(494)
痢疾·····	(496)	痰迷·····	(498)
黄疸·····	(498)	肿胀·····	(500)
积聚·····	(501)	脐风·····	(502)
鹅口疮·····	(503)	厌食·····	(504)
疟疾·····	(505)	暑热症·····	(506)
痢证·····	(508)	湿疹·····	(509)
小儿疝气·····	(510)	虫积·····	(512)

第二节 常见呼吸系统疾病····· (513)

支气管哮喘·····	(513)	支气管肺炎·····	(515)
------------	---------	------------	---------

百日咳·····	(517)	
第三节 常见外科疾病·····	(518)	
肠梗阻·····	(518)	肠痉挛····· (520)
小儿肌性斜颈·····	(521)	小儿桡骨小头 半脱位····· (522)
小儿失天手足 畸形·····	(523)	小儿髌关节半 脱位····· (524)
产伤麻痹·····	(525)	小儿斜视····· (526)
鞘膜积液·····	(527)	小儿肘关节半 脱位····· (527)
第四节 其他系统常见病·····	(528)	
小儿消化不良·····	(528)	脱肛····· (529)
周围性面神经 瘫痪·····	(530)	小儿麻痹后遗症·· (531)
佝偻病·····	(533)	
〔附篇〕		
第一章 保健按摩·····	(535)	
第二章 美容按摩·····	(543)	
第三章 按摩麻醉·····	(548)	
第四章 按摩练功·····	(551)	
部分编著者简介·····	(558)	
〔附图〕·····	(560)	

上 篇 总 论

第一章 按摩概述

中国传统医学是中华民族智慧结晶之一，是经历了人类历史长河反复锤炼而形成的一门科学，按摩医术则是中国传统医学的重要组成部分，在中医学基础理论指导下，以一定的手法达到防治疾病的目的，属外治法范畴。

按摩，在我国医史上有许多不同称谓，如“按摩”（《素问·血气形志篇》）、“按跷”（《素问·异法方宜论》）、“案机”（《史记·扁鹊传》）、“推拿”（明·龚云林《小儿推拿活婴秘旨》）等等。近代，按摩与推拿两称并存，均是沿用传统命名，借用这个学科中的四种治疗手段——按法、摩法、推法、拿法而确立的。明·周于蕃曰：“按而留之”、“摩而去之”、“推而行之”、“拿而持之”。可见，摩法与推法具有“去”、“行”之势而趋动属阳，按法和拿法则“留”、“持”而意静属阴。这两组相对属性的治疗手法客观而含蓄体现出中国古代朴素哲学思想，突出整个学科以动静手段来调节人体间的阴阳平衡，显示出与中国传统医学基础理论的一致性，从而使按摩、推拿均被认可作为这一学科的合理的科学名称。为学习交流之便，本书谨取按摩之称。

按摩，作为一门独立的学科，源远流长。医史昭示：两

千多年前，按摩便为中华祖先广泛应用于医学实践中。20世纪的今天，按摩仍以其繁奥、奇特的内容而引世人瞩目。

第一节 按摩发展简史

人类最早的医疗活动之一便是外治法，而按摩术则是外治法的重要形式之一。在远古时代，原始人在生存活动中，用原始工具进行生产劳动，与自然界抗争，与野兽搏斗，或进行人类间的相互争斗，都不可避免地导致损伤痛病的发生。一旦损伤病痛出现，原始人则只能在本能的支配下用手去按压抚弄。经过漫长的岁月，一些偶然能使伤痛缓解的本能动作，便成为人类的一种体验而随历史沉淀下来。于是，随着人类社会的发展、人类认识的不断提高，这些经验动作便逐渐成为一种手段、一种与疾病抗争的手段，并为人类早期医学模式的形成奠定了基础。近代考古发现的河南省浞县仰韶村的新石器时代晚期（公元前2700年）遗址中，见有骨制的针及石刀等遗物，推测为当时的医学外治器械，等等。总之，史实肯定了中华祖先在距今四五千年前已完成对远古洪荒时期中积累的医治经验的总结。

我国现存最早的医籍《黄帝内经》，经考证认为约成书于秦汉时期（公元前220年），为总结秦汉以前医学成就的作品。其中《素问·异法方宜论》曰：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”所谓“导引按跷”，即为现代的体操气功与按摩等；所谓“中央”，经历史地理学考证表明为现在的河南省洛阳地区。医史表明了按摩术起源于黄河流域，在“黄帝”时代已普遍应用于医事活动中，并具备了雏形。

从另一个侧面来看，传说中的黄帝时代，与考古学上的“仰韶文化”期相当，可以认为关于按摩的起源的说法与史实是相吻合的。

原始社会生产力水平低下，人类的生产活动范围极其狭小，对医药卫生的认识也相当贫乏，仅有一些本能动作积累形成的外治手段，及由这些手段所形成的人类早期医学模式。随着原始大同社会的解体、奴隶制国家的建立、社会生产力的提高，促进了经济文化的发展。夏商时代对医药卫生已有了一定的认识，出现了中药汤液煎剂等医疗方式，但原始神巫仍很盛行。尽管神巫用以印证其神力的行为中包含着一定的按摩的雏形（如出土的殷商甲骨文卜辞中有女巫按摩治病的记述痕迹），然而神巫宗教迷信目的的活动，着实阻碍医学的发展，也使按摩难以脱雏形形成。周朝建立后，奴隶制社会进入鼎盛时期，社会分工趋向明确，有了初步的医事制度及医学分科，如《周礼·天官》记有“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”等，可以看出对“医”的概念尚未完全清晰。其中“疡医”（理解为治疗外科疾患的医生）或推测具有按摩手段，但无足够确切的史实可说明按摩在这时期已形成。

西周覆亡后，中国社会形态由奴隶制向封建制过渡，进入了历史上的春秋战国时期。社会的变革，活跃了思想界，使这个时期呈现为“诸子蜂起、百家争鸣”的历史繁荣局面，涌现出“九流十家”等众多的学术派别。内容丰富而不相同的学术观点激活了医学意识，朴素的唯物观渗入医学领域，对后期中医学体系的确立有着不可忽视的作用。尽管目前尚缺乏完整的史料以说明这个时期的医学成就，但历史留