



王传贵 著

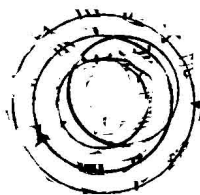
实用经穴按摩

外 文 出 版 社

SHI YONG JING XUE AN MO

王传贵 著

实用经穴按摩



外文出版社

封面设计 金 岩
责任编辑 韩若锋
陈剑英

实 用 经 穴 按 摩

王传贵 著

仓小宝 图

*

外文出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

华利国际合营印刷有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

1990 年 (32 开) 第 1 版

ISBN 7-119-01151-0/R·34

30000 (平装压膜)

定价: 3.95 元

作者介绍

王传贵医师，一九三四年十二月出生于贵州省北部山区的仡佬族农家，自幼目睹山区人民疾病之痛苦，经穴按摩之奇妙，身受母亲韩玉梅乐善尚医及祖传心法之薰陶，遂立志行医而造福乡里。十六岁开始，从事医务工作。他精研祖传医术，师从黄厚璞、段胜如等中医名家。六十年代初又就读于北京医科大学，俟后一直致力于广采博闻和临床实践，并先后对唐代、明代、清代等有关按摩技术论著进行反复研讨，同时多方向民间祖传按摩行家虚心求教，以求融汇众家之长。在三十八年之按摩实践中，积累了丰富的临床经验，在对中医理论的系统钻研中，继承并丰富了祖传医术，尤其在保健经穴按摩方面，独辟蹊径，自成一派。他长期负责一些高层人士的经穴按摩保健，并随团出访美国、葡萄牙、罗马尼亚、巴基斯坦、约旦、阿曼等国，访问期间多次为国外军政要员施术治疗，获得了国内外友人及同仁的称赞。王传贵医师对人民群众的病痛向来至为关切，表现了崇高的人道主义精神和高尚的医德。

王传贵医师热心于传道、授业、解惑，常年带徒多名，近八年来一直在中华全国中医学会北京分会正骨按摩学习班任教。他还曾作过五十余场“自我保健经穴按摩”报告，发表论文多篇。在临床经穴按摩治疗方面功效显著，中央电视台曾以“抬着进来，走着出去”为题，进行过专题报道。

王传贵医师现担任总参管理局医院物理康复医疗科主任、副主任医师；中国中西医结合研究会北京分会骨伤科学会副主任委员；中华全国中医学会北京分会正骨按摩学会委员；全军骨伤按摩学会委员。王传贵医师集古今各派经穴按摩之大成，凭借几十年摸索实践之心得，著成《实用经穴按摩》一书，奉献给国内外医学同道以及一切爱好东方传统医疗保健的读者，以达共同切磋和弘扬我中华医技之目的。

II

目 录

作者介绍	I
第一章 概论	1
第一节 什么是经穴按摩	1
第二节 经穴按摩的形成和发展	1
第三节 经穴按摩的作用	3
第四节 经穴按摩临床治疗原则	5
第二章 经穴按摩常用 的经络和穴位	9
第一节 经络	9
一 十二经脉	10
二 奇经八脉	10
三 十二经筋	11
四 十二皮部	11
第二节 穴位	12
一 穴位的治疗作用	12
二 取穴法	13

三	经外奇穴	16
	印堂、太阳、安眠、翳明、定喘、 腰眼、落枕、膝眼	
第三节	十四经循行主治及穴位	17
一	手太阴肺经	17
	天府、尺泽、孔最、列缺、少商	
二	手少阴心经	20
	神门、少海	
三	手厥阴心包经	21
	郄门、间使、内关、大陵、劳宫	
四	手阳明大肠经	23
	合谷、阳溪、手三里、曲池、臂臑、 肩髃、迎香	
五	手太阳小肠经	27
	后溪、阳谷、小海、天宗、听宫、 肩中俞	
六	手少阳三焦经	29
	中渚、阳池、外关、翳风、肩髃	
七	足阳明胃经	32
	地仓、颊车、下关、头维、人迎、 缺盆、梁门、天枢、水道、归来、 气冲、足三里、丰隆、解溪、内庭、 承泣、四白、髀关、梁丘	
八	足太阳膀胱经	38

	睛明、攒竹、天柱、大杼、肺俞、 心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、 胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大 肠俞、关元俞、八髎、膏肓、承扶、 殷门、委中、承山、昆仑、厥阴俞、 膀胱俞、秩边、小肠俞、志室	
九	足少阳胆经	45
	瞳子髎、率谷、听会、风池、肩井、 带脉、环跳、风市、上关、阳白、 丘墟、阳陵泉	
十	足太阴脾经	49
	太白、公孙、三阴交、阴陵泉、血 海、冲门、大横	
十一	足少阴肾经	52
	涌泉、太溪、照海、阴谷	
十二	足厥阴肝经	55
	太冲、行间、章门、期门	
十三	任脉	57
	中极、关元、气海、建里、中脘、 膻中、天突、神阙、承浆	
十四	督脉	60
	长强、命门、大椎、哑门、风府、 百会、人中、上星、腰阳关	
第四节	小儿常用穴位	63

肺经、脾土、龟尾、七节、丹田、
扳门、内八卦、肾水、大肠、三关

第三章 经穴按摩手法	66
按法	67
摩法	69
推法	70
拿法	71
揉法	72
点法	74
摇法	75
捏法	76
揉法	77
拔伸法	78
扳法	80
叩法	81
擦法	82
搓法	84
拨法	84
抹法	85
勒法	86
掐法	87
背法	88
踩法	89

捻法	90
捏脊法	90
抖拉法	92
振颤法	92
点按法	93
疏散法	94

第四章 经穴按摩治疗常见病95

第一节 内科疾病95

头痛	95
高血压病	97
半身不遂	99
支气管哮喘	104
糖尿病	106
胃肠神经官能症	109
便秘	111
面神经麻痹	113
神经衰弱症	116
遗精	119
阳萎	121
类风湿性关节炎	123

第二节 外科疾病126

颈椎病	126
落枕	130

冈上肌肌腱炎	132
颞颌关节功能紊乱症	135
急性腰扭伤	136
腰椎间盘突出症	140
腰部劳损	144
肩关节周围炎	147
肱骨外上髁炎	150
腕关节扭伤	153
腕管综合症	155
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	157
梨状肌损伤综合征	158
髋关节扭挫伤	161
髌骨软骨病	163
膝关节内侧副韧带扭伤	165
踝关节扭伤	167
跟痛症	170
第三节 妇科疾病	172
月经不调	172
慢性盆腔炎	174
闭经	176
痛经	178
绝经期综合症	181
第四节 儿科疾病	183
小儿支气管炎	183

婴幼儿泄泻	186
小儿疳疾	189
佝偻病	192
小儿麻痹后遗症	195
遗尿	197
小儿桡骨小头半脱位	200
近视	201

第五章 保健经穴按摩	203
第一节 头部	203
第二节 腹部	204
第三节 背部	206
第四节 上下肢部	207

第六章 自我经穴按摩	209
第一节 养生益寿的自我经穴按摩	209
第二节 防治感冒的自我经穴按摩	214
第三节 耳聪目明的自我经穴按摩	216
第四节 失眠的自我经穴按摩	217
第五节 头痛的自我经穴按摩	219
第六节 便秘的自我经穴按摩	220

主要参考书	222
--------------------	------------

第一章 概 论

第一节 什么是经穴按摩

经穴按摩是我国传统医学中，最古老而独特的医治疾病的方法之一。它是以中医学的气血学说、脏腑学说为理论基础，以经络学说为指导，依靠医者两手的不同部位，根据不同的病情，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络、穴位或部位，推、摩经络，点、按穴位，捏、拿经筋，擦、搓皮部，由外达内，疏通经络、行气活血、调和脏腑、濡润筋骨，从而达到治病防病的一种方法。因这种方法，主要是在人体的经络、穴位上进行按摩，所以称为“经穴按摩”。

第二节 经穴按摩的形成和发展

经穴按摩是中医学的一个重要组成部分，是

中国劳动人民及医学家在长期与疾病作斗争中，逐渐认识、不断总结、发展创造出来的医疗方法。远在二千多年前的春秋战国时代就被应用于医疗实践。据我国现存最早的医学经典、约成书于战国时期（公元前 475 年—前 221 年）的《黄帝内经·素问·举痛论篇》载：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛。按之则气血散，故按之痛止。”说明寒气停留肠胃之间，粘膜之下，使血液凝结不能散开，致使经脉收缩牵引，因此疼痛，若采用经穴按摩方法按摩患处，使凝结之血液散开，小的络脉也能舒展，因而疼痛就此停止。《黄帝内经·素问·气血形志篇》还说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”由此可知，当时按摩已作为专门技术，与醪药、汤液配合运用于临床。

隋、唐时代（公元 581 年—公元 907 年），随着中医学基础理论和治疗实践的发展，按摩疗法也得到了进一步的提高。据《新唐书·百官志》记载，国家太医院有“按摩博士一人，按摩师四人，并以九品以下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”《唐六典》说：“按摩可除八疾，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”

宋、金、元时代（公元 908 年—公元 1368 年），按摩疗法的应用范围更加广泛。《圣济总录》这样

解释按摩：“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，适所用也。”

明、清时代（公元1368年—公元1911年），按摩又有新的发展，医政分十三科，其中就有按摩科。尤在治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。此时的按摩医著约有二十余部。

公元1949年中华人民共和国成立以来，按摩疗法有了很大的发展，设立了按摩科、按摩诊所、按摩医院、按摩学校，中医学院开设了按摩、针灸系和研究机构。按摩专著，临床总结报导纷纷出版。目前，世界不少国家派人前来学习中医经穴按摩。这门古老的医学，逐步成为人类防治疾病中不可缺少的一种医疗方法。

第三节 经穴按摩的作用

经穴按摩属中医外治法范畴，其理论基础是中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说。经络遍布全身，内连脏腑、外达肌表，和脏腑器官、四肢九窍及皮毛、筋肉、骨骼等组织紧紧地连成一个完整协调统一的有机整体。气血、津液等营

养物质，主要通过经络输布全身以发挥其濡养温煦等作用，以维持肌体正常的生理功能。

经络不但是气血运行的通路，也是反映病理、传达治疗效应的重要途径。脏腑功能失调或病理变化，可以通过经络反映于体表。体表组织有病，可以通过经络影响到所属脏腑。因此，如果经络失常，营卫不和，气血运行发生障碍；或因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的影响；或因风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭等，就会出现气血不畅、经络阻滞、脏腑失调的邪正相争的状态，即可能发生疾病。

经穴按摩针对疾病发生的不同原因，从整体观念出发，按照“辨证论治”、“补虚泻实”、“动静结合”的原则，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络、穴位或部位，起着疏通经络、推动气血在经脉运行的作用。《黄帝内经·素问·气血形志篇》载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”《黄帝内经·素问·举痛论篇》载：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气生，热气生则痛止矣。”说明当寒邪停于背部经络俞穴时，就要引起经络涩滞而发生疼痛，应用按摩能产生温热，驱散寒邪，从而达到止痛疗效。又

如《医宗金鉴·正骨心法要旨》：“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”以上皆说明经穴按摩有疏通经络、行气活血、滑利关节的作用。从而又有健脾和胃、温肾扶阳、安神镇惊、疏肝理气和温经活络、驱风除寒、祛瘀消肿、软坚散结之功效。

第四节 经穴按摩临床治疗原则

一、要求

1. 施术前，首先要明确诊断。不仅要根据中医学的望、闻、问、切所得的资料进行八纲、脏腑、气血及病因辨证，而且要充分利用西医学的各科检查，以明确诊断。然后依照“治病必求其本”，“急则治标、缓则治本”，“标本兼治”的原则进行经穴按摩。严禁不明病情，见病就按摩的鲁莽作法。

2. 经穴按摩是以手为主进行各种不同的操作方法，手法的熟练程度及如何适当运用手法，对治疗效果有直接的影响。因此，手法正确与否是