

家庭医学小顾问丛书

JIATING YIXUE XIAOGUWEN CONGSHU



家庭保健按摩

Jiating Baojian Anmo

关景明 吴存亮 编著

河南医科大学出版社

Henan Yike Daxue Chubanshe

内 容 提 要

本书分概述、手法、部位、保健、祛病、器械六部分及常见病的防治，用简明扼要、通俗易懂的语言，对按摩手法的技巧，以图文结合的形式进行阐述，叙述了全身一百多个穴位或部位，并根据笔者的亲身体会及各家经验阐明了几种保健按摩法、百余种病的防治方法。是一本老少皆宜、简便易行、一看就懂的家庭保健、防病治病的好书。

前 言

为了帮助广大群众掌握按摩操作技巧,我们编写了《家庭保健按摩》一书。本书采用简明扼要通俗易懂的语言,丰富翔实的资料,以图文并茂的形式,为广大群众提供了一本随时可以快速翻阅参考的家庭生活工具书。本书不仅能帮助群众治疗疾病,强身健体,而且还能增进家庭成员之间的感情联系。在操作上,不但可以自己按摩,而且可以家人、夫妻之间互相按摩,从而舒筋松体,解痉止痛,治疗疾病。我们在手法之后又编写了全身各部位的穴位,以便大家在治疗时容易掌握穴位的位置和操作方法,对四十多种

疾病的症状、治疗原则、基本手法、注意事项也做了详细介绍。在最后一部分,增加了家庭可自备或购买的按摩器械、药品试剂,从而极大地丰富了本书的内容,也增强了本书的实用性。

对于这种将按摩治病的方法用于家庭,以简明扼要、图文并茂、通俗易懂的形式献给广大群众的书尚属第一次,以此指导群众在家庭中按摩的方法,更是一种新的尝试,我们期待它的成功,对它的成功,充满了信心。

本书在编写过程中参考了一些书籍,并从中获得不少知识和启发,在此我们一并表示感谢。

编者

1999年6月

目 录

一、概述	(1)
1. 什么叫“按摩”	(1)
2. 为何冠以“家庭保健”	(5)
3. 施术的基本要求	(8)
二、手法	(13)
1. 按	(14)
2. 揉	(15)
3. 摩	(17)
4. 推	(18)
5. 擦	(19)
6. 点	(20)
7. 拿	(20)
8. 掐	(21)
9. 捏	(22)
10. 捻	(22)
11. 搓	(23)

目 录

12.分	(23)
13.打	(24)
14.滚	(24)
15.抻	(25)
16.握	(26)
三、部位	(27)
1.头面部	(28)
太阳穴	(28)
印堂穴	(29)
四白穴	(29)
眼 ₅ 眶	(30)
下关穴	(30)
承泣穴	(31)
睛明穴	(32)
迎香穴	(32)
鼻 翼	(33)
承浆穴	(33)
人中穴	(34)
丝竹空穴	(34)
听会穴	(34)
听宫穴	(35)
翳风穴	(35)
风池穴	(36)
百会穴	(37)

颊车穴	(37)
2. 颈 部	(38)
大椎穴	(38)
天柱穴	(39)
廉泉穴	(39)
扶突穴	(40)
天牖穴	(41)
天容穴	(41)
肩井穴	(42)
桥 弓	(43)
颈 顶	(43)
3. 手臂部	(44)
巨骨穴	(44)
极泉穴	(44)
颈臂穴	(45)
肩髃穴	(45)
手五里穴	(46)
双 臂	(46)
曲池穴	(47)
尺泽穴	(47)
手三里穴	(48)
内关穴	(49)
外关穴	(49)
支沟穴	(50)

目 录

神门穴	(50)
太渊穴	(51)
阳溪穴	(51)
合谷穴	(52)
劳宫穴	(52)
少商穴	(53)
手 指	(54)
4. 胸腹部	(54)
天突穴	(54)
璇玑穴	(55)
紫宫穴	(56)
膻中穴	(56)
乳根穴	(57)
乳 房	(57)
胸 部	(58)
章门穴	(59)
期门穴	(59)
中腕穴	(60)
神厥穴	(60)
水分穴	(60)
天枢穴	(61)
气海穴	(61)
关元穴	(62)
曲骨穴	(62)

子宫穴	(63)
5. 背、腰、臀部(含外阴)	(63)
肺俞穴	(63)
大杼穴	(64)
风门穴	(65)
脾俞穴	(65)
胃俞穴	(66)
三焦俞	(66)
命门穴	(67)
腰 眼	(67)
大肠俞	(68)
环跳穴	(68)
胞育穴	(69)
秩 边	(70)
长强穴	(70)
肾 囊(睾丸)	(71)
6. 腿足部	(72)
髀关穴	(72)
风市穴	(73)
血海穴	(73)
伏兔穴	(74)
足三里穴	(74)
鹤顶穴	(75)
膝眼穴	(76)

阳陵泉穴和阴陵泉穴	(76)
丰隆穴	(77)
委中穴	(77)
承山穴	(78)
三阴交穴	(79)
中都穴	(79)
曲泉穴	(80)
解溪穴	(80)
内庭穴	(81)
丘墟穴	(81)
太冲穴	(82)
中封穴	(83)
行间穴	(83)
足窍阴穴	(84)
涌泉穴	(84)
足 心	(85)
腿 肚	(85)
四、保健	(87)
1. 舒体	(87)
2. 健腰	(90)
3. 醒脑	(93)
4. 捏脊	(96)
5. 活颈	(99)
6. 宽肩	(100)

7.运指	(105)
8.壮膝	(107)
9.搓足	(108)
10.松解	(110)
11.解急	(112)
12.婴幼儿三式	(115)
五、祛病	(121)
1.感冒	(122)
2.头晕	(123)
3.头痛	(124)
4.牙痛	(125)
5.面神经炎	(126)
6.三叉神经痛	(128)
7.落枕	(129)
8.颈椎病	(130)
9.慢性鼻炎	(131)
10.慢性咽炎	(132)
11.心绞痛	(134)
12.心悸	(136)
13.高血压	(137)
14.支气管哮喘	(138)
15.呃逆	(140)
16.胃脘痛	(141)
17.胃下垂	(142)

目 录

18. 泄泻	(144)
19. 便秘	(145)
20. 胆绞痛	(146)
21. 失眠	(148)
22. 男性性功能低下	(149)
23. 痔疮	(150)
24. 脱肛	(152)
25. 尿潴留	(154)
26. 阳痿	(156)
27. 乳腺小叶增生症	(157)
28. 痛经	(158)
29. 更年期综合征	(160)
30. 子宫脱垂	(161)
31. 吐奶	(163)
32. 小儿遗尿症	(163)
33. 小儿腹泻	(164)
34. 急性腰扭伤	(165)
35. 慢性腰肌劳损	(167)
36. 坐骨神经痛	(169)
37. 腕关节扭伤	(170)
38. 雷诺病	(171)
39. 手指麻痛	(172)
40. 腱鞘囊肿	(173)
41. 风湿性膝关节炎	(175)

42.血栓闭塞性脉管炎	(176)
43.下肢静脉曲张	(178)
44.腓肠肌痉挛	(179)
45.踝部软组织损伤	(181)
46.足跟痛	(182)
47.口腔炎	(184)
六、器械和药剂	(187)
1.器械	(187)
2.药剂	(190)

一、概述

1. 什么叫“按摩”

有一个时期，欧洲的文学作品中经常见到“按摩”一词，往往是说那些有闲阶层家中都有专职的或临时聘雇的家庭按摩师，无论有病没病、茶余饭后，总要令给按按摩摩，舒筋松骨，安享“清福”。

也许就是受了这些作品的影响，使某种概念产生了混乱，认为“按摩”是舶来品，“推拿”才是地道的国粹。其实，按摩、推拿本是一回事。它的渊源在中国，尽管历代医籍上的称谓各异，诸如按跷、按跷、跻摩、跻引、按抚、案抚、砭石以及明代之后才开始沿用的“推拿”等。相传，远古时代，原始人类感到身体某个部位不适，总是抓抓挠挠、按按揉揉而

得以消除。如追溯其历史,大体可以从这里开始。考证文字记载,除偶见于“甲骨”之外,我国最早的医学典籍《黄帝内经》已有详述:“中央者,其地平以湿……故其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷”(《黄帝内经·素问·异法方宜论篇》);“惊者平之,上者下之,摩之浴之”(《黄帝内经·素问·至真要大论篇》)等。春秋战国时期,流传已广,散见于《管子》、《庄子》等书。《史记·扁鹊列传》中说:“上古之时,……治病无不以导引、按抚。”秦汉时期,按摩已形成专科,并有专著问世,《黄帝歧伯按摩十卷》虽已失传,但仍可从现存经典中查到有关记述,如《汉书·平帝纪》里,有用脚踏背部治病的案例;《金匱要略》中有以按摩养生防病和抢救自缢的论证。魏晋南北朝时期,按摩已有所发展,《刘涓子鬼遗方》中的“膏摩法”已达8种之多,晋·葛洪的《肘后备急方》、《抱朴子·内篇·遐览》都有按摩手法的具体讲解,且后者就是由“按摩经”(一卷)和“导引经”(十卷)为主要内容组成的。葛氏明确指出:“其肿痛所在,凡以摩之,皆手下即愈。”医学教育也开始增添了这方面的内容。

隋唐时期,是按摩发展的第一个全盛阶段,国家最高的医学教育和行政主管机构——太医署,专设“按摩科”;为皇室服务的太医院,专设按摩博士2人,随后又增设按摩师4人,按摩工56人,按摩生15人。这个时期的医学名著《诸病源候论》、《千金方》等书中,都以相当大的篇幅论及按摩,甚至系统地介绍了老子的按摩18法。由此开始,按摩术超越国界,先后流传到日本、朝鲜以及西欧一些国家。到了宋代,太医局中的按摩科被撤销,对其发展产生了不良影响,专著也一度匿迹。但是有志于此术者仍不乏其人,可见凡科学的东西,都不会为权势而屈服,人称“按摩大师”的名医庞安时,以其绝妙的手法拯救了1例难产者的母子生命。元代名医张廷玉、项昕等,都精通按摩;官方出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》等大型医籍中,收载有数以百计的膏摩方剂。明代以后,按摩改称“推拿”,并从成人专用手法扩展到儿科临床医技之一,并逐渐形成小儿推拿的专业科目和学术体系,有关著述相继问世,除《针灸大成·按摩经》之外,还有龚云

林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、周子藩的《小儿推拿秘诀》、清代熊应雄的《推拿广义》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、张振望的《厘正按摩要术》、马玉书的《推拿捷径》等等。

按摩,源于我国,风靡世界。当今,生活在发达国家的人们在渴求回归大自然的不懈努力中,按摩这一古老的保健术正焕发着青春。欧美不少有识之士将其作为“自然疗法”之一进行深入探讨研究。无数事实证明,除了严重创伤、急性器质性病变和晚期癌肿不宜按摩之外,几乎各科所有疾患都可用按摩加以防治;在愈来愈大的范围内,它成了最容易被接受、最受欢迎的保健医疗措施而倍受青睐。至此,妄自菲薄的观点可以休矣,世俗偏见应当革除。什么“按摩是医家小技”,什么“只有市坊剃头匠、澡塘搓背捏脚工才乐于为之”的种种看法,是对按摩的扭曲和贬低,历史和现实已经并将继续为按摩作出公正而科学的评价。