

按摩養生

● 養生叢書

江蘇科學技術出版社

按摩養生

殷方
宗疇
編著

1212244

(苏)新登字第002号

按 摩 养 生

殷 明 方宗畴 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

开本 850×1168毫米 1/32 印张 9.125 插页 2 字数 194,000

1992年 6 月第 1 版 1992年 6 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7—5345—1386—3

R·214

定价：4.40 元

责任编辑 郑大坤

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

《养生丛书》编委会

主 编：孟景春

编 委：（以姓氏笔划为序）

王中越 王正芳 方宗畴 卢崇汉

冯 鼎 朱金华 孟景春 吴潜智

何 焰 沈永兰 汪受传 郁觉初

张前德 周贞富 金宏柱 项 平

胡龙才 姜 帷 殷 明 黄成惠

巢因慈 谢英彪 翟玉祥 鞠兴荣

责任编辑：郑大坤

目 录

写在前面	1
按摩养生的基本理论	4
按摩养生与阴阳	4
按摩养生与五行	7
按摩养生与脏腑	11
按摩针灸与经络腧穴	21
什么是经络腧穴	21
经络的组成与走向	22
十四经脉循行路线	24
按摩针灸常用穴位	32
按摩养生的常用手法	65
揉法	65
摩法	67
推法	68

擦法	70
拿法	72
按法	73
捏法	74
掐法	76
搓法	77
拍法	78
运法	79
成人按摩养生法	82
传统按摩法	82
干浴按摩法	105
穴位按摩法	114
脏腑按摩法	139
窍穴按摩法	145
小儿按摩养生法	163
小儿按摩术简介	163
小儿按摩常用穴位	167
小儿养生按摩方法	183
民间杂术按摩法	188
鸭蛋滚	188
发团拍	189
菜团搓	190
面团揉	191
布包熨	192

药布摩	198
铜钱刮	198
挤拧法	200
古代按摩养生法	205
天竺按摩法	205
老子按摩法	208
附篇 针灸养生	216
针灸养生基本方法	218
刺法	218
指针法	223
梅花针法	227
灸法	229
拔罐法	234
穴注法	237
埋线法	240
贴穴法	242
光针法	250
耳针法	252
针灸养生基本方穴	262
平调阴阳	262
温运气血	265
疏通经络	267
益精气神	269

调补脏腑	272
明目聪耳	274
滑利关节	277
扶助正气	280
宁神安眠	282
壮阳举痿	285

写在前面

中国的养生之道，历史悠久，早在战国时期就形成了行气、房中、服食三大流派。其方法亦众多，按摩养生就是行气养生流派中的一种，也是具有中医特色的传统养生方法之一。

按摩养生，即运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，而具有养生防病、延年益寿功用的一种方法。它是按摩疗法的一大分支。

按摩，又称“按跷”，按摩疗法，自明代以后改称为“推拿疗法”。其确切的起源已难稽考，从文献记载、出土文物等方面探索，它是人类最古老的一种疗法。原始的按摩，方法简单，手法不定，但随着人类的进步，手法技巧的完善，适应症的扩大，以及实践经验的积累，已逐步形成了一整套具有独立体系的按摩疗法。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩已被广泛应用于医疗实践，当时的民间神医扁鹊，运用按摩、针灸成功地抢救了魏太子尸厥

（假死）的危重症候。从《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》，这两部最早的医学巨著中可以看出，按摩已作为一种重要的治疗手段了。

历代医家及养生家对按摩养生法都非常重视，将其作为延年益寿的有效方法，并勤于锻炼。如南北朝时，陶弘景《养生延命录·导引按摩》中，介绍了不少的导引、按摩动作。其中有啄齿、漱唾、按目、引耳、摩面、干浴等。唐朝医药学家孙思邈有丰富的长寿养生经验。这些经验集中记录在他的巨著《备急千金要方·道林养性》一章中。孙氏除了提倡预防疾病、饮食调治、精神修养、节制性欲等以外，十分推崇古代的导引和按摩这一类养生方法。孙氏不仅保存了两套完整的按摩养生术，即“天竺按摩法”十八势和“老子按摩法”四十九个动作，而且指出锻炼要有恒心。他说：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以健康便为常然，常须安不忘危，预防诸病也”，“行气之道……一日勿住”，是说养生锻炼一天也不要间断。只有这样，才能达到孙氏所说的“能知此者，可得一、二百年”。他自己身体力行，果然活到一百多岁的高龄。宋·蒲虔贯也很重视按摩养生，他在《保生要录》中，载有简单易行的按摩方法，可在日常生活中进行。他说：“养生者，形要小劳，无至大疲，……手足欲时其屈伸，……或两手掌相摩令热，掩目摩面。事间随意为之，各十数而已。每日频行，必身轻、目明、筋壮、血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体少不佳快，为之即解”。明朝徐春圃的《古今医统大全》后数

卷,记载了较多的按摩养生的经验,其中一套自我按摩法,强调坚持习练以养生防病。

按摩养生法,以养生保健为目的,可以有病治病,无病强身,沿传至今大多自我操作。自我按摩不受时间、环境的限制,其方法简单、操作方便、安全有效,各种不同年龄的人都可以采用。它具有简、便、验、廉的特点,对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、防病治病、防衰延年都是大有好处的,是一种比较理想的养生方法。数千年来,它不仅为我国人民所喜爱,而且远传世界各地。这种养生之法,在过去虽曾一度遭到摧残,但随着人类社会的进步,科学的不断发展,人民生活的改善,人口年龄的老化,使得各种“文明病”(指生活过于优越而带来的疾病,如长期在空调环境下工作引起的“空调病”;又如因营养过剩引起的“厌食症”等)、“老年病”越来越引起关注,而按摩养生法又是防治这些“文明病”、“老年病”较理想的手段之一。

当前预防医学、康复医学犹如雨后春笋般地蓬勃兴起,健康长寿是人们热烈追求的美好愿望。时代的需要,工作的需要,将会使更多的人民群众及医务人员,乐于接受与掌握这门既古老、而又新兴的养生术。展望未来,在即将到来的以养生保健为主的二十一世纪,按摩养生与中医其它养生方法一样,会给人类的防病保健事业作出更大的贡献。

按摩养生的基本理论

按摩养生与阴阳

阴阳学说，相传始于伏羲创八卦的时代，形成于《周易》的问世。它是中国古代的哲学思想之一。中医理论的形成也是以阴阳学说为思想基础的。按摩为中医学中的一个分科，所以不论用于治病，还是用于养生保健，都离不开阴阳学说。

“阴阳”是一种抽象的概念，其最初是从太阳光照物体的向、背，也即物体受到阳光照射的一面为阳，背着阳光的一面为阴。后来又扩大为白天为阳，黑夜为阴等。随着人们生活、劳动内容的扩大，知识的积累，逐步认识到任何事物或现象都存在着相反的两种属性。如宇宙是由天和地构成的，一日是由白天和黑夜构成的，一年四季是由寒

暑的交替引起了万物生长化收藏的变化。其他如人有男女，兽有雌雄，天有晴雨，山有高低，水有清浊，方向有东西南北，位置有上下、左右，变化有动静、升降，运动有快慢、进退等。这些既关联又相互对立的普遍现象，古人都用“阴阳”来加以概括。

阴阳学说认为，宇宙万物皆由阴阳二气构成，万事万物的发生和变化，是由其内部阴阳双方依存、变化所造成的。阴阳生存变化的规律可以用互相对立、互相平衡、彼此消长、互为转化来概括。这一规律反映了宇宙（包括人在内）的根本规律。人们要养生防病，也必须遵循这一规律，都必须以阴阳为根本。

阴阳学说贯穿在整个中医理论体系中，它对人与自然的关系、人体的组织结构、生理功能、病理变化、疾病的诊断和治疗，以及药物的作用等，都要用阴阳的不同属性来加以概括。其中天人阴阳相互感应的思想最为突出，它认为天地有阴阳，人体也有阴阳。天地与人体阴阳是相互感应的，自然界春夏阳生、秋冬阴长，引起了春生、夏长、秋收、冬藏的变化，这在人体也要发生相应的变化。古人在这一思想的指导下，提出“春夏养阳”、“秋冬养阴”的养生方法。意即春夏要注意保养自身的阳气；秋冬天要注意固藏自身的阴精。还指出：“其知道者，法于阴阳，和于术数……，而尽终其天年，度百岁乃去。”（《素问·上古天真论》），是说人体一定要顺应自然界阴阳变化的规律，才能调节和保持自身的阴阳平衡，以达到享尽天年，

活到百岁的目的。

中医养生学认为，人体本身就是一个阴阳对立的统一体，由于阴阳之气的相互作用，推动了生命的运动和变化。人的生命活动，又是以体内脏腑阴阳气血为依据的，脏腑气血旺盛且协调平衡，才会健康无病，不易衰老，寿命才能得以延长。要保持健康长寿不但体内的阴阳二气要平衡协调，而且还要和自然界的阴阳二气保持平衡协调，若在阴阳二气中有一方出现偏盛或偏衰，两者失去了平衡，在天必定成灾，在人必定为病。所以说阴阳的盛衰和失调，不仅是疾病发生的根本原因，也是导致衰老的根本原因。中医养生或是治病，不论采用何种方法，如汤药、针灸、按摩、导引等，都从“补其不足、损其有余”的原则出发，以调节阴阳达到平衡而不衰减。按摩养生就是根据这一理论，针对具体情况，选用不同的手法，以柔软轻和之力，循经络、按穴位，并通过经络的传导作用来促进机体营卫气血的化生、经脉气血的流畅、阴阳气血的旺盛，从而达到内外阴阳协调平衡，天人合一的境地，即能更好地适应自然界阴阳消长的变化，防止疾病的发生，延缓机体的衰老。可见补益脏腑阴阳气血，并调节其平衡具有抗衰老作用。这是中医养生的重要原则，也是按摩养生的出发点。

按摩养生与五行

五行学说，相传也起源于伏羲时代。“五”是指木、火、土、金、水五种物质；“行”是指运行和变化。古人认为“木火土金水”是构成宇宙万物的五类基本物质，并将这五种物质的不同属性作为一切事物归类的方法。五行学说不仅是一种分类方法，而且是阐明事物间的相互关系及其内部运动变化规律的一种学说。它也是我国古代的哲学思想之一。它与阴阳学说一样，都是讲协调平衡的，两者相辅相成，反映了中华古哲学中的整体观，表现了朴素的唯物论和自发的辩证思想，共同指导着中医学理论的形成和发展，贯串在中医学的各个方面，已形成了较为完整的理论体系。可以说，不懂五行，不能掌握运用其规律就不能全面地了解中医学，就不能灵活地运用按摩养生法。

五行各有特性，如木性生发、柔和；火性阳热、上炎；土性生长、变化；金性清肃、坚劲；水性寒润、下行。古人运用“取类比象”的方法，运用五行的特性对自然界万事万物(包括人在内)进行五行归类(见表1)。天有五行、地有五行，天地五行形气相感变化生育而生成人和万物，所以人亦有五行。如肝主疏泄喜调达舒畅，相类于木性的生发柔和，故归属于木；心阳具有温煦作用，相类于火性阳热，

表 1 五行归类表

自 然 界						五 行	人 体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	五体	五志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

故归属于火；脾主消化吸收化生气血，相类于土性能生长万物，故归属于土；肺气主肃降，相类于金性清肃坚劲，故归属于金；肾主水藏精，相类于水性寒润下行，故归属于水。

五行学说是用“相生相克”的理论来说明事物内部相互关系的。它把事物间的各种正常关系概括为“相生”和“相克”两种：

相生：即相互资生和助长，以表事物间相互资助、养育、促进的关系。相生的顺序是木生火、火生土、土生金、金生水、水生木循环无端。事物间没有相生，就没有发生和成长。这种关系又称“母子”关系，即“生我者为母”、“我生者为子”。

相克：即相互克制，以表事物间相互克制、制约、对

立、控制的关系。相克的规律是木克土、土克水、水克火、火克金、金克木往复无穷。犹如自然界的生物，一物降一物以维持生态平衡，这种关系又称“相胜”关系。我所克者称为“我所胜”，克我者称为“我所不胜”。

任何事物间及其内部，既不断相生，又不断克制，产生了调节效应，维持了它们之间的平衡和协调。这就使五行成为一个既严密而又稳定的有机整体，这种调节的机制，即相生相克的关系，在人体中表现是非常突出的。

若是这种关系出现了异常(主要是指相克关系)，就会破坏事物间及其内部的平衡协调。这对天、地、人都是起危害作用的。异常的相克有两种表现：一种是克制太过，叫“相乘”；另一种是反向克制，与正常的相克关系相反，叫“相侮”。如木克土若出现反相克制就叫“土侮木”。

古代医家根据天、地万物之五行归类，把人体肝、心、脾、肺、肾五脏与六腑、五体、五官、五志、五味等联系起来，表达了人与自然的统一性和整体性，从而确立了人体以五脏为中心的生理系统，并以五行间相生相克的关系来说明脏腑形体间的相互关系。在此基础上，提出了五脏病的传变理论，即五脏病是受五行相生相克关系影响的。如因木能克土，所以肝(木)病常常表现脾(土)经的症状(胃纳不香、腹胀泄泻等)。又如因土能生金，故脾虚不能生肺(金)必致肺弱。是指消化吸收功能不好者，常易招受外邪引起咳嗽、流涕等外感病症。五行学说还为中医诊断学提供了依据，即通过察看内脏在体表的相应部位来推