

全国盲人按摩专业统编教材

按摩学基础

李小平 编写
黄明河



0153425

中国盲文出版社

1998 - 北京

0153425

编写说明

本书是在中华盲人按摩中心组织领导下在刘成编写的全国盲人按摩专业统编教材《按摩学基础》的基础上修订的。

《按摩学基础》是中医按摩专业基础学科,是按摩专业必修课之一。《按摩学基础》内容包括:第一章概论,简述了按摩发展简史及其按摩疗法的特点和分类。第二章按摩的作用及作用原理,从中、西医两方面做了阐述。第三章治则治法,概述了治病求本,扶正祛邪,调整阴阳、正治反治及因时、因地、因人制宜的治疗原则;从温、通、补、泻、汗、和、散、清法讲述了按摩的治法。第四章按摩的临床应用,阐述了按摩疗法的应用范围,禁忌症及注意事项等。第五章基本手法,共分六类。本章为该教材的重点内容,在编写过程中努力做到吸取国内各按摩派别手法的精华,力求体现其科学性和适用性,并对常用手法做了较详细的叙述。第六章各部位手法练习,根据身体各部位的解剖和生理特点选择适宜的按摩手法,便于学生练习掌握。第七章练功,主要选编了经典练功方法。

由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中难免有不妥,甚至错误之处,欢迎同道批评指导,以便进一步修订提高。

山西省盲人中级卫生学校 李小平
黄明河

一九九六年元月三十日

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 按摩发展简史.....	(1)
第二节 按摩疗法的特点及分类.....	(3)
第二章 按摩的作用及作用原理	(5)
一、按摩对阴阳的调整作用及作用原理	(5)
二、按摩对脏腑的作用及作用原理	(6)
三、按摩对气血的作用及作用原理	(6)
四、按摩对肌肤的作用及作用原理	(7)
五、按摩对关节的作用及作用原理	(7)
六、按摩对筋骨的作用及作用原理	(7)
附：现代医学对按摩的作用及作用原理的研究	(8)
一、按摩对皮肤组织的作用及作用原理	(8)
二、按摩对神经系统的作用及作用原理	(8)
三、按摩对循环系统的作用及作用原理	(9)
四、按摩对呼吸系统的作用及作用原理.....	(10)
五、按摩对消化系统的作用及作用原理.....	(10)
六、按摩对运动系统的作用及作用原理.....	(11)
七、镇痛作用.....	(12)
八、提高机体免疫力.....	(13)
第三章 按摩治疗原则及治法	(14)
第一节 按摩治疗原则	(14)
一、治病求本.....	(14)
二、扶正祛邪.....	(15)
三、调整阴阳.....	(15)
四、正治与反治.....	(16)
五、因时、因地、因人治宜.....	(16)
第二节 按摩基本治法	(16)
第三节 按摩手法的“补”“泻”	(18)
第四章 按摩的临床应用	(21)
第一节 按摩疗法的应用范围	(21)
第二节 按摩疗法的禁忌症	(21)
第三节 体位	(22)

一、医者的体位·····	(22)
二、患者的体位·····	(22)
第四节 应用按摩疗法的注意事项及异常情况的处理·····	(22)
第五节 介质 热敷·····	(23)
一、介质·····	(23)
二、热敷·····	(24)
第五章 基本手法 ·····	(26)
第一节 摩擦类手法·····	(27)
一、推法·····	(27)
二、抹法·····	(27)
三、摩法·····	(27)
四、擦法·····	(28)
五、搓法·····	(28)
第二节 挤压类手法·····	(28)
一、按法·····	(28)
二、点法·····	(29)
三、拨法·····	(29)
四、捏法·····	(29)
附:捏脊法·····	(30)
五、拿法·····	(30)
附:弹筋法·····	(30)
六、捻法·····	(30)
七、踩跷法·····	(31)
第三节 摆动类手法·····	(31)
一、一指禅推法·····	(31)
附:缠法·····	(32)
二、揉法·····	(32)
三、滚法·····	(33)
第四节 振动类手法·····	(33)
一、抖法·····	(33)
二、振法·····	(34)
第五节 叩击类手法·····	(34)
第六节 运动关节类手法·····	(35)
第六章 各部位手法练习 ·····	(39)
第一节 头面与项部常用手法·····	(39)
第二节 上部常用手法·····	(40)
一、肩部手法·····	(40)
二、臂部手法·····	(41)
三、腕手部手法·····	(41)

四、上肢抖法·····	(42)
五、上肢动法·····	(42)
第三节 胸腹部常用手法·····	(42)
一、胸部手法·····	(42)
二、腹部手法·····	(42)
第四节 背腰部常用手法·····	(43)
第五节 下肢部常用手法·····	(43)
第七章 练功 ·····	(45)
第一节 基本步势·····	(45)
一、站势·····	(45)
二、马步·····	(45)
三、弓步·····	(45)
第二节 鹰爪功·····	(45)
一、抓桌子·····	(46)
二、斜面俯卧撑·····	(46)
三、俯卧撑·····	(46)
四、提坛子·····	(46)
第三节 指腕功·····	(47)
一、运指·····	(47)
二、运掌·····	(47)
三、摔手运腕·····	(47)
四、合掌运腕·····	(47)
第四节 少林内功·····	(47)
一、伸臂撑掌·····	(47)
二、前推八匹马·····	(47)
三、倒拉九头牛·····	(48)
四、风摆荷叶·····	(48)
五、霸王拳鼎·····	(48)
第五节 易筋经·····	(48)
一、韦驮献杵势·····	(49)
二、摘星换斗势·····	(49)
三、倒拽九牛尾势·····	(50)
四、出爪亮翅势·····	(50)
五、九鬼拔马刀势·····	(50)
六、青龙探爪势·····	(50)
七、三盘落地势·····	(51)
八、打躬势·····	(51)
九、掉尾势·····	(51)
十、卧虎扑食势·····	(51)

第六节 八段锦	(52)
一、两手托天理三焦	(52)
二、左右开弓似射雕	(52)
三、调理脾胃须单举	(53)
四、五劳七伤向后瞧	(53)
五、摇头摆臀去心火	(53)
六、两手攀足固肾腰	(53)
七、攒拳怒目增气力	(54)
八、背后七颠诸病消	(54)
第七节 器械练功	(54)
一、上举哑铃	(54)
二、哑铃扩胸	(54)
三、哑铃转腕	(54)
四、哑铃环腕	(55)
五、哑铃屈腕	(55)
六、哑铃旋手	(55)

第一章 概 论

中国医学是我国劳动人民几千年来同疾病作斗争的经验总结,是我国优秀民族医学传统遗产的一个重要组成部分。它为中国人民的健康事业和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,对世界医学的发展也产生了一定的影响。

按摩又称推拿、按跷,属祖国医学外治法的范畴。按摩作为人类最早的治疗疾病的手段之一,其历史可追溯到远古。随着历史的发展,社会的进步,到了今天,按摩这一古老的、传统的、独具特色的医疗方法,充满了新的生机,以它显著的疗效,为人们医疗保健做出了贡献,日益受到中国乃至世界医学界的重视和赞赏。

按摩是在人体体表某一部位(或穴位)施之于一定力量的、有目的、有规律的一整套手法操作活动的总称。

按摩疗法,就是通过各种操作活动作用于人体,借以调动、增强体内的抗病能力;调整、理顺由于不同病因所导致的各种病理状况,以恢复其生理功能。

按摩是以中医学基础理论为依据的。近年来,也吸收和充实了一些现代医学知识。

《按摩学基础》是学习按摩专业的一门基础学科。内容包括:概论、按摩的作用及作用原理、按摩治则及治法、按摩的临床应用、基本手法、身体各部位手法练习,练功等。其中系统地介绍了按摩手法的技能和技巧,对于按摩专业来说是至关重要的。只有通过学习,熟练地掌握按摩的手法技巧及其在身体各部位练习的操作程序,增强练功,不断提高功力,并在此基础上了解和研究按摩治疗原理,才能为临床各科打好基础。

发展按摩事业,是历史赋予我们的一项光荣而又艰巨的任务。我们学习、继承这门古老的医疗技术,决不是仿古和复古,而应在继承的基础上,古为今用,整理、发掘、弘扬这门古老而又特殊的医疗科学,为人类的医疗卫生事业做出新贡献。

在学习和研究按摩学时,必须勤学苦练,用理论指导实践,在实践中深化理论,不断提高和积累经验,这是我们应该采取的学习方法和正确态度。

第一节 按摩发展简史

按摩,古称按跷,其历史悠久,是我国传统医学中独特的治疗方法之一。有文献记载的见于《素问·异法方宜论》:“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。”从上述经文中可以推断出:我国的按摩最早发源于河

南洛阳地区。

原始社会,人类在与大自然的斗争中,自身难免会遭到损伤或发生疾病。例如:当人体的某一部位受到损伤出血时,人们便会本能地用手按压以止之;当遭到损伤使局部隆起时,人们又会本能地通过抚摩揉动使隆起变小或消失,从而获得了肿痛的缓解方法。人们在长期的认识实践过程中,逐渐从无意识的偶然发现演变成为自由运用的系统的按摩疗法。

按摩是我国最古老的医疗方法。远在两千年前的春秋战国时期,即有民间医生扁鹊用按摩、针灸等法成功地抢救了虢太子。我国现存最早的医典——《黄帝内经》共36卷162篇。其中《素问》中9篇论及按摩,《灵枢》有5篇论述按摩。如《素问·血气形志篇》云:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”《内经》对按摩疗法有了较为具体的论述,为后世继承和发扬按摩奠定了坚实的理论基础。

秦汉时期,按摩已成为人们医疗上主要的治疗方法。据《汉书·艺文志》记载,《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)在此时期问世。《内经》中曾有按摩工具的记述,“九针”中的“圆针”、“鍉针”,既用于针灸,也用于按摩,常配合使用。

在三国时期,开始形成了按摩与导引、外用药物配合应用的方法,出现了膏摩、火灸。名医华佗曰:“伤寒始得,一日在皮肤,当膏摩火灸即愈”。他还根据虎、鹿、熊、猿、鹤的动作,创造了最早的按摩导引术——五禽戏。

魏、晋、隋、唐时期,设有按摩科,又相应建立了按摩医政。《隋书·五官志》中有按摩博士二人的记载,这说明隋代已设有按摩博士的官职。《旧唐书·职官志》载有按摩博士1人,按摩师4人,按摩工16人,按摩生15人。按摩博士在按摩师和按摩工的协助下,指导按摩生学习按摩导引之法,开始了在官府重视下有组织地开展按摩教学活动。此时并有按摩专著问世,如《按摩导引经十卷》。隋代的《诸病源候论》,每卷之末均附有导引按摩之法。《千金要方》云:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚避风寒。”《唐六典》曰:“按摩可除八疾,‘风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸’。”《肘后备急方》有“……救卒中、恶死……令爪起病人人中,取醒……”的论述。在这一时期,随着按摩的不断发展,已经基本上形成了系统的按摩疗法。

宋、金、元时期,按摩疗法得到了进一步的发展。这时,不仅其治疗范围扩大了,而且还将按摩用于妇科催产。宋代庞安时“为人治病,率十愈八九……。有民间孕妇将产,七日而子不下,百术无所效,……令其家人以汤温其腰腹,自为上下抚摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子。”这说明当时按摩对处理难产已经积累了丰富的实践经验。更值得注意的是,在这一时期,人们对按摩手法的研究也日趋深入、细致。如北宋时期,以政府名义编辑的《圣济总录》中就列有专章介绍按摩和导引的有关内容。其书卷四中说:“按之弗摩,摩之弗按,按止以手,摩或兼以药……世之论按摩,不知析而治之,乃合导引而解之。夫不知析而治之,固已疏矣。又合以导引,益见其不思也。大抵按摩法,每以开达抑遏为义。开达,则壅蔽者以之发散;抑遏,则剽悍者有所归宿。”由此可见,人们对按摩作用的认识已较前有了进一步的提高。另外,宋代的导引术还结合了武功锻炼,形成了多种强身治病的练功法。此外,导引按摩具有发汗解表的作用,也是这一时期提出来的。

到了明代,太医院将按摩列为医政十三科之一。当时,资本主义生产方式在我国已有萌芽,新的生产方式促进了医学科学发展,使按摩疗法有了较大的发展。特别是小儿得

病,投药不便,针尤难,唯有按摩,操作方便,患儿易接受。这一时期,对小儿推拿积累了丰富的经验,形成了小儿推拿的独特体系。在穴位上,有点、有线、有面;在手法上,有与成人同名异实的手法,也有代表特定意义的手法,如乌龙钻洞,打马过河;操作姿势上,多偏重于推和拿,故称为小儿推拿。按摩有推拿之称,正缘于此。明代的民间按摩医生比较活跃,《香案牍》中记载:“有疾者,手摸之辄愈,人呼为摸先生。”随着按摩的进一步发展,许多按摩专著相继问世,以小儿推拿方面的专著居多,如我国现存最早的小儿按摩书籍《小儿按摩经》及《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等。

清代,“崇儒尊道”的封建礼教占据统治地位。误认为按摩“有伤大雅”,属劳力者的“贱技”,系非“奉君之道”,遂使按摩术遭到政府的冷落。但由于按摩疗效显著,故在民间仍有发展。特别是小儿推拿比较盛行,这一时期出现了大量的小儿推拿专著,如熊应雄的《小儿推拿广意》,骆如龙的《幼科推拿秘书》,钱怀村的《小儿推拿直录》,张振鋆的《厘正按摩要术》,夏云集的《保赤推拿法》等。另外,在当时出版的《幼科铁镜》、《理瀹骈文》等书也曾论及按摩。这一时期对伤科病也作了系统的总结,在《医宗金鉴》中把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法。随着经验的丰富,在理论方面有了很大的提高,对按摩的治疗法则和适应证也有了较为系统和全面的论述。

鸦片战争以后,由于帝国主义侵略,按摩疗法和中医学同遭凄惨命运。国民党政府崇洋媚外,对中医学特别是按摩采取民族虚无主义态度,1929年提出“废止旧医,以扫除医事卫生之障碍”的方针,又在1936年提出“国医在科学上无根据”,一律不许执业。从而排斥了中医的社会地位,按摩更被人们视为医家小道。于是,从事按摩者已寥寥无几。与此相反,巫神之道却趁机行事,假借按摩手技为其说教涂脂抹粉,故弄玄虚,严重歪曲了按摩疗法,致使它面貌全非。真正的按摩疗法仅仅停留在家传口授的窘境。

新中国成立后,党和政府的中医政策保证了中医的研究和发展,全国各地办起了按摩推拿学校(或训练班)、专科医院(诊所);按摩推拿的治疗范围包括了内、外、妇、儿、五官等各科疾病。同时,还逐步开展了对按摩作用和治病机理的研究工作,以及按摩推拿历史文献的整理,出版了《按摩疗法》、《中医推拿讲义》、《中医按摩学简编》、《中医按摩脏腑图点穴法》、《新推拿十八法详解》等按摩专著。

近年来,进一步落实了党和政府的医药卫生政策,按摩教育和医疗事业犹如雨后春笋般蓬勃兴起,河南、山西、陕西等地办起了按摩学校,一些中医学院增设了针推系,扩大了按摩队伍,也提高了按摩人员的医疗素质,治疗疾病的范围逐步扩大,使按摩事业的发展走向正规。

按摩具有独特的医疗效用,已引起国际医务界的重视,在许多国家都已展开了这方面的研究工作。我国古老的按摩疗法,正为人类的医疗保健事业做出新的贡献。

第二节 按摩疗法的特点及分类

按摩疗法属祖国医学的外治法之一,它集保健、医疗、预防为一体,具有简便易行、施用安全、无副作用等特点。

按摩在几千年的临床医疗实践中,地域的分隔,宗教的影响,武术的融合及外来文化的渗透,促进了按摩向各个不同方向发展,形成了目前按摩界流派众多,百家争鸣,学术繁荣的局面。对于按摩疗法的分类,至今学术界仍未形成统一的意见,目前比较常用的分类方法有以下两种:

一、应用目的

(一)医疗按摩:是以中医基础理论为指导,应用各种不同手法刺激人体体表,达到治疗疾病的目的。

(二)保健按摩:主要是用手法按摩来养身保健的中医保健方法。其最大的特点是:易学易懂、操作简单、方便实用,既不需要复杂的医疗设备,又不需要高难的专业技术,容易推广普及。

(三)康复按摩:康复医学是一门新兴学科。康复按摩是康复医学的重要手段之一,具有方便适用,易于推广普及,疗效可靠的特点。随着康复医学的进一步发展,康复按摩将会发挥其更大的作用。

(四)运动按摩:按摩疗法应用于体育运动保健,称为运动按摩。通过按摩以增强运动员的肌力,提高竞技能力、消除疲劳、滑利关节。运动按摩的手法和常用的按摩手法相同,但在按摩时强调以沿着静脉向心回流的方向为主,治疗以局部为重点。运动按摩在应用上分为训练前和赛前按摩、恢复期按摩、运动伤病后的按摩。

二、按摩手法的特点

(一)一指禅推拿:是以一指禅推法为主要手段,以防治疾病的一种按摩疗法。操作时强调以柔和为贵,动作细腻,劲含而不露,有绵中裹铁的特点。主要用于治疗内科杂病以及关节疼痛等症。

(二)内功推拿:是在武术基础上发展起来的一个按摩疗法。内功推拿以搓法作为主要治疗手法,这一手法的特点在于取得温热的效应,除能起到疏通经络,行气活血的作用外,还能明显提高内脏的机能,提高免疫力。另外其它常用手法有拿、点、分、合、扫散、理、劈、抖、运、拔伸等。主要治疗各种内、妇科杂病和骨伤科疾病。

(三)点穴按摩:又称指针疗法、指压按摩,临床上主要是以手指按、压、点、叩、掐人体的经络穴位为特点。点穴按摩认为,人的手指与针刺有异法同功之妙,针虽是刺入人体,而指只按于体表,但两者的作用是可以互相替代的,其基本手法为按法。此外还有爪掐、肘压、叩点等法。点穴按摩特点是:感应强、作用快、操作简便,具有较好的止疼作用。适用于各种急慢性痛症及软组织损伤的治疗。

(四)气功按摩:是指医者运用体内之气,通过指掌的“发放”以作用于经络穴位而防治疾病的按摩疗法。其手法有点、按、揉、振颤等。医者用气至臂膀,直到臂有潮热感,再用指掌抵住患者有关经穴不放,利用“内动外不动”的方式,布气给患者。或循经布气,或点穴布气,根据病情而定。

(五)捏筋拍打疗法:是根据我国古代武术家练功习武过程中常用的点穴和古代导引按摩之术相结合而发展起来的一种按摩疗法,其主要治疗手法是手指捏、抻、拿和拍打,刺激部位多属经脉筋腱,不同于一般的十四经穴,多用于慢性疾病的治疗。

第二章 按摩的作用及作用原理

祖国医学认为,构成人体的各组成部分之间,在结构上是不可分割的,在生理上是相互协调的,在病理上是相互影响的。人体这种在组织结构、生理功能和病理变化上统一完整的有机联系,都是通过经络的联络作用来实现的。经络内属脏腑,外络肢节,沟通内外,贯穿上下,在全身有规律的循行分布和交汇,将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联络成一个有机的整体。同时,还借以“经气”的作用,以运行气血,濡养全身,平衡阴阳和调节脏腑气血的功能,使人体各脏腑组织之间以及人体与外界环境之间保持协调和统一的动态平衡,从而维持着机体正常的生命活动。

在致病因素的作用下,如果机体的这种动态平衡遭到破坏,而机体又不能通过自身的调节能力立即恢复时,就会出现脏腑气血功能紊乱,阴阳偏盛偏衰等病理状态。此时,通过按摩手法所产生的外力,作用于人体体表的特定部位、经络或穴位,可以引导、激发经络的“经气”,发挥其潜在的调节作用,以调动机体的抗病能力,使机体建立并维持新的动态平衡,从而疏通经络、畅通气血、调和营卫、调节脏腑、平衡阴阳等,以达治疗疾病的目的。

在非病理状态下,按摩同样可以通过激发和引导经络系统的功能,将机体各脏腑、组织、器官的功能调节到最佳状态,使机体内部正气旺盛,抗病能力增强,从而起到强身健体,预防疾病的作用。正如《内经》所曰:“正气存内,邪不可干。”

一、按摩对阴阳的调整作用及作用原理

阴阳相对平衡,是人体维持正常生命活动的基本条件。如果这种相对的平衡遭到某些致病因素的影响而被破坏,人体便会出现阴或阳任何一方偏盛或偏衰,从而使人体从正常生理状态转变为病理状态。凡疾病的发生,发展和转归,均与患病机体体质的强弱和致病因素的性质有极为密切的关系。当病邪作用于人体之后,正气奋起抗邪,正邪斗争,破坏了人体的阴阳相对平衡,使脏腑气机升降失常,气血功能紊乱,因而,可产生一系列的病理变化。《素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”人体内部的一切矛盾斗争和变化均可以用阴阳来概括,如脏腑、经络有阴阳;气血、营卫、表里、升降都分属阴阳。所以,脏腑、经络的功能失常、气血不和、营卫失调等病理变化均属于阴阳失调的范畴。总之,阴阳失调是疾病的内在根据,它贯穿于一切疾病发生发展的始终。所以,《景岳全书·传忠录》云:“医道虽繁,而可以一言蔽之者曰阴阳而已。”

阴阳失调,是指人体在疾病过程中,由于阴阳偏盛偏衰,失去相对平衡所出现的阴不制阳或阳不制阴的病理变化,它又使脏腑经络、气血、营卫等相互关系失调,以及表里出入,上下升降等气机运动失常的概括。六淫、七情、饮食、劳倦等各种致病因素作用于人体,致使机体内部的阴阳失调而形成疾病。

《素问·阴阳应象大论》云:“阴胜则寒,阳胜则热”,“阴胜则阳病,阳胜则阴病。”阳主

热,阳偏胜则会出现热证;阴主寒,阴偏胜则会出现寒证;阳热甚可伤阴液,阴寒甚可耗阳气。以上是阴阳偏盛的情况。

至于阴阳偏衰,《素问·调经论》曰:“阳虚则外寒,阴虚则内热。”人体阳虚不能制阴则出现虚寒证,阴虚不能潜阳则出现虚热证。

“阳损及阴,阴损及阳”阴阳两虚,是因为阳气虚弱可累及阴津化生不足,而阴津亏损也可累及阳气化生无源。阴阳的偏盛或偏衰,在一定的条件下,还可以出现“重阴必阳,重阳必阴”,“寒极生热,热极生寒”的病理变化。

人体的阴阳偏盛偏衰,是导致疾病的内在因素。因此,在治疗时必须从调整阴阳出发,本着“有余者泻之,不足者补之”的原则,以促使阴阳秘,恢复阴阳之间的相对平衡。故《素问·至真要大论》曰:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”

按摩调整阴阳偏盛偏衰的作用,主要是通过按摩手法所产生的外力,作用于人体体表的特定部位,经络或穴位,可以引导激发经络的经气,发挥它潜在调节作用,以调动机体的抗病能力,调和脏腑气机、营卫、气血的功能,使人体的阴阳偏盛偏衰得以调整,从而达到治疗疾病的目的。

二、按摩对脏腑的作用及作用原理

经络遍布于全身,内属于脏腑,外络于肢节,沟通和联络人体所有的脏腑、器官、孔窍、皮毛、筋肉、骨骼等组织,再通过气血在经络中的运行,组成了整体的联系。当人体因某种原因使脏腑正常的生理功能遭到破坏时,在体表一定的部位或穴位上就会相应地出现压痛、过敏、肿胀、硬结等阳性反应。如脏腑患病时,常可在背、胸腹部的俞、募穴和四肢部的合穴、郄穴等部位出现压痛等反应。

根据脏腑体表相关学说,在临床上常采用刺激体表反应点(区)或穴位,通过经络的传导作用,以达调节相应的脏腑功能。《灵枢·背腧》篇曰:“则欲得而验之,按其处,应在中而痛解。”说明内脏有病,按压体表某部位出现的反应点后,病痛就会缓解。

按摩对脏腑的作用虽多,但可将其归纳为“补”与“泻”两个方面。“补”与“泻”分别针对的是脏腑功能低下,正气不足或脏腑功能亢进、邪气过胜,即所谓“虚者补之,实者泻之”。

对脏腑来说,若正气不足,功能降低,如阴阳、气血、津液的虚损不足,在按摩治疗时则可采用“补”的方法,即根据辨证选用相应的部位、经络、穴位及手法,通过经络系统的调节作用,一方面加强脏腑的功能,另一方面促进气血津液的生成、输布,从而达到改善“虚”的病理状态的目的。如脾虚性泻泄,采用摩腹、捏脊和揉、点脾俞、大肠俞等以达健脾固涩止泻的目的。而病邪过胜,脏腑功能亢进,如寒湿、湿热、气滞和血瘀,在按摩治疗时则可采用泻的方法,即根据辨证选用相应的部位、经络、穴位和手法,通过经络系统的调节作用,以达温下、寒下、行气活血、化瘀及清热的目的。如胃肠燥热之便秘,采用摩腹、滚揉脊柱两侧、点脾俞、大肠俞以消食导滞泻热通便。“补”与“泻”既对立又统一地反映了按摩对机体活动的双向调节作用,其根本目的都在于扶正祛邪,平衡阴阳,恢复机体脏腑协调统一的生理状态。

三、按摩对气血的作用及作用原理

按摩对气血的作用,总的来说可以概括为益气养血和行气活血两个方面。

(一)益气养血

气血是构成人体的基本物质,也是人体生命活动的重要物质基础。气的来源主要有三个方面,即肾中的精气、水谷之精气和自然界吸入的清气。因此,人体气的化生,与先天之精是否充足,饮食营养是否丰富,肾、脾、肺三脏功能状况,有着密切的联系;而血则是由脾胃运化的水谷精气所化生。血与营气共同行于脉中,在心、肝、脾的作用下流注全身,润养全身脏腑肢体。由此可见,气血生成需要水谷精微的充分供给,而这又有赖于胃的受纳腐熟功能及脾的运化功能。然而,先天之精需各脏腑精气的培育,气血的充盈通顺需赖五脏六腑的升华,脏腑气机的调畅。脾胃乃后天之本,气血生化之源。因此,脾之健运、胃之受纳是人体气血生成充足的基本保证。

按摩的益气养血作用,主要是采用按摩手法施术于所选择的部位、经络和穴位,通过健脾胃,促使人体气血的生成,同时尚可通过疏通经络,加强气生血、行血、摄血的功能,使人体气血充盈而调畅,以达益气养血的作用。《灵枢·平人绝谷篇》曰:“血脉和利,精神乃居。”

(二)行气活血

气血的正常运行与经脉及心、肝、肺等脏器的功能甚为密切。采用按摩手法作用于所选择的部位、经络和穴位,能疏通经络,增强心、肝、肺等脏器的推动、疏导功能,促进气血的运行,从而起到行气活血的作用。

四、按摩对肌肤的作用及作用原理

肌肤是人体卫外的屏障,具有保护机体,调节体温及稳定机体内环境的作用。这些作用的正常发挥,需要营卫之气和津液的濡养润泽来保证,而营卫之气和津液的化生与布散则由脾、胃、肺三脏的生理功能完成的。

通过按摩能促进脾胃和肺等脏器的功能及营卫津液的生成宣发,从而达到濡养润泽肌肤和增强肌肤卫外能力的目的。实践证明经常揉搓鼻侧,按揉迎香,摩面颊等能增强机体的抵抗病邪的能力,对预防感冒有明显的疗效。

五、按摩对关节的作用及作用原理

按摩对关节的作用,主要可以概括为两个方面:一方面是通过在关节部位及其周围进行按摩能疏通经络、活血化瘀、加速气血的运行,以促进津液的生成,增强津液对关节的滋润作用;另一方面是通过按摩手法产生的外力来直接整复“经出槽,骨错缝”,使关节恢复正常的活动功能。

六、按摩对筋骨的作用及作用原理

按摩具有强筋壮骨的作用,筋骨等五体分由五脏所主。肝藏血、主筋,故肝血充盈,筋得所养,则筋健有力;肾藏精生髓而主骨,故精足髓充,则骨壮。《素问·阴阳应象大论》云:“肾生骨髓”,“肾主骨”。肝血对筋骨的作用在《素问·五脏生成篇》中也有明确的论述:“足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄……”。

按摩的强筋壮骨作用,主要是通过经络系统的调节作用,来增强脾、肝、肾的气血生化,主藏精血,生髓疏泄功能,从而促进肝血对筋膜的滋润,肾精对骨的濡养。同时,通过对局部的按摩也能疏经活络,增强气血的运行,而起到强筋壮骨的作用。

总之,祖国医学对按摩的作用与作用原理的认识,是以实践为基础,以朴素的阴阳辨证法和整体观为指导思想,以脏腑经络学说为理论根据,特别是紧紧围绕经络学说,在总结前人经验和研究成果的基础上,逐步丰富发展起来的,随着人类社会和科学的进步以及

祖国医学的不断发展人们对按摩的作用与作用原理的认识也将会更加深入。

附:现代医学对按摩的作用及作用原理的研究

近年来,采用现代科学手段,对按摩防治疾病的作用及其作用原理进行了研究,初步总结了不少实验资料,进一步丰富了按摩理论,促进了按摩医学的发展。现分述如下:

一、按摩对皮肤组织的作用及作用原理

按摩直接接触皮肤,通过手法的机械性刺激及皮肤感受器的反射机制,可以引起局部和全身性的反应。

(一)改善皮肤组织的营养

按摩手法能使部分皮肤细胞产生释放组织胺和类组织胺等血管活性物质,从而引起局部毛细血管扩张。同时,手法的机械能还可以转化为热能使局部的物质代谢和皮温明显的增高。此外,手法还能使肌肤产生被动性收缩与舒张,亦可促进局部血液循环。

由于按摩手法能促进血液循环,增强物质代谢,改善皮肤组织的营养状况,故可增强弹力纤维和胶原纤维的弹性,减轻或消除皱纹及色素沉着,延缓皮肤衰老,使皮肤变得光滑润泽,且富有弹性。

(二)提高皮肤的屏障作用

按摩可促进使表层衰亡的细胞脱落,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,其中所分泌的乳酸和不饱和脂肪酸,具有抑菌杀菌作用。加之,按摩可促进皮肤组织血液循环,改善其营养状况,增强皮肤弹性,因而增强了皮肤的组织阻挡各种病原微生物入侵的能力,故在一定程度上提高了机体的免疫力。

(三)调整机体机能

在皮肤组织内,感觉神经形成了各种神经末梢装置(感受器),它们能感受温、痛、触、压等外界刺激。按摩手法的机械性刺激作用于皮肤组织的感受器时,可以通过神经反射机制来调整机体的机能。例如:在背部做捏脊法能调节肠胃消化吸收功能。

二、按摩对神经系统的作用及作用原理

按摩对神经系统的作用是在按摩手法机械性刺激下,通过神经反射与体液调节因素,引起机体组织器官的反应来实现的。

(一)调节神经功能

正常人大脑皮层的兴奋和抑制过程保持着相对的平衡状态,以控制着机体正常的生理活动。当其功能失调时,或兴奋性增强,或抑制增强,均能使某些组织、器官功能发生紊乱而发病。按摩手法的作用,可以反射性地影响神经功能,使其兴奋和抑制过程趋于相对的平稳,从而达到治疗疾病的目的。

临床实践证明,不同强度的按摩手法对神经系统的作用也不同。一般来说,缓慢、轻柔而时间较长的手法对神经有镇静、抑制作用,如对失眠、夜啼等病症;在特定的部位上,采用急速、较重而且时间较短的手法,对神经有兴奋作用,如对昏厥病人,采用掐法有兴奋神经的作用。

按摩对植物神经的功能也有一定的调节作用。植物神经是支配内脏、血管和腺体活动的神经。交感和副交感神经的作用是相互协调又相互拮抗的。如果其中一方发生异常,就会造成其支配脏器功能紊乱。根据脊髓节段反射和内脏——体表反射的原理,按摩特定的部位,可以反射性地调节植物神经功能,使内脏、血管、腺体的功能趋于正常。如按摩颈部能促进上肢和脑组织的血液循环;按摩上背部能调节心血管的功能;按摩下背部和腹部能调节胃肠的消化吸收功能;按摩腰、骶部,能促进盆腔脏器和下肢的血液循环等。

(二)促进神经纤维的再生

按摩能促进血液循环,改善神经组织的营养状况,促进神经纤维的再生。

三、按摩对循环系统的作用及作用原理

(一)复苏心脏

当各种原因引起心脏骤停时,可采用按压胸骨的手法予以抢救,这是因为心脏位于胸骨后缘与胸椎椎体前缘之间。当向下按压胸骨中下三分之二时,可使心脏受到机械性的挤压从而引起心脏内的动脉血排入动脉血管,当按压胸骨的手放松时,胸骨借助骨的弹性立即复原,由于心脏本身的弹力而使之舒张,随之引起静脉血流入心房。如此反复多次,心、脑等重要的器官得到充分的血液供应,同时也有利于代谢产物排出,使骤停的心脏得以复苏。

(二)降压作用

按摩的降压作用主要是通过影响神经体液调节因素而实现的,通过按摩手法的作用,可以调节大脑皮层的兴奋与抑制过程,使皮层下血管舒缩中枢的功能趋于正常,全身细小动脉痉挛得以缓解,外周阻力下降,促进肾脏血液循环,使肾素和醛固酮分泌减少;同时,手法的机械性刺激,还可以通过减压反射,使窦神经传入延髓,心血管中枢的冲动增多,从而使心交感中枢和缩血管中枢紧张性降低,心迷走中枢的紧张性增高,于是由心交感神经传出的冲动减少,心迷走中枢传出的冲动增多。结果心率减慢,心肌收缩力减弱,心输出量减少。另一方面,由于交感缩血管神经传出冲动减少;加之,按摩能促进细胞释放组织胺、血管舒张素等血管活性物质,使血管舒张,外周阻力降低;另外,按摩使膀胱、胃、肠等空腔脏器受到牵拉,因而反射性地使痉挛的血管得以缓解,故有明显降压作用。

从生理学观点来看,按摩对心血管功能主要是起调节作用,即按摩可促进心血管功能从异常状态向正常的方向转化。实验证明,当血压正常时,按摩对血压的影响不大,但当血压过高时,按摩可使血压降低;当血压过低时,按摩又可使血压回升。

(三)促进血液循环

按摩促进血液循环的作用机制是:1. 在动脉走行部位施以按法,可暂时阻断该血管内的血液流动,根据血流动力学的原理,被按压动脉近端因心脏压力及血管壁弹性作用,使之压力增高。之后放松压迫,可使血流向远端骤然流去,以促进该动脉分布区的血液循环;2. 按摩能促使部分细胞释放组织胺、类组织胺等血管活性物质引起血管扩张;3. 按摩能产生热能,使局部血管舒张;4. 按摩能使肌肉产生被动性收缩与舒张,并可放松肌肉紧张度,增加局部血流量。

此外,按摩手法能使骨骼肌产生被动性收缩与舒张,当骨骼肌收缩时,肌肉间隙内压力急剧增高,进而挤压静脉血液回流。而按压腹部时,可使腹腔内脏及下腔静脉受到挤压,因而亦能促进静脉血液的回流。

由于按摩能促进血液循环,故可改善病变组织的营养供应,利于病变组织的修复,同时,还能促进水肿液的吸收及代谢产物的排出。

(四)促进淋巴液回流

由于按摩手法是在人体体表某些部位施加一定的压力或使肢体做被动运动,因此它可挤压皮肤、肌肉等组织内的淋巴管,从而加速淋巴液的回流。

(五)按摩对血液成份的影响

按摩能使血液成份发生明显变化。如红细胞、血小板及白细胞总数增加;白细胞分类中淋巴细胞比例增高;血清中补体效价及白细胞对细菌吞噬能力明显增高。按摩对血液成份的影响,可能是通过神经体液因素,提高了机体的造血及防御系统机能而引起的。

四、按摩对呼吸系统的作用及作用原理

咳嗽、咳痰是常见的呼吸道症状,为感冒、急、慢性支气管炎、支气管哮喘的主要临床症状。咳、痰、喘三种症状往往是同时存在,并互为因果,在治疗上也具有内在联系,如促使痰液排出后,可减少对支气管的刺激,咳嗽和哮喘亦可减轻,呼吸道通气得到改善。

慢性呼吸系统疾病的病因比较复杂,常和机体的免疫功能异常,神经和内分泌功能失调等内因有关,故在减轻咳、痰、喘症状的同时,亦应重视对其病因的防治。

(一)镇咳作用

咳嗽是一种保护性的反射运动,它可将痰和异物咳出。轻度咳嗽在痰液排出后常能自行缓解,但频发剧烈的咳嗽,给病人带来了痛苦,并消耗了机体的能量。

据测定,按摩后可使机体产生一种鸦片性物质。按摩的镇咳作用可能是与这种物质直接抑制延脑咳嗽中枢,支气管感受器、肺脏的牵张感受器、感觉神经末梢,使气管平滑肌扩张有关。

(二)平喘作用

哮喘是呼吸系统疾病的常见而严重的症状。其主要病变为支气管平滑肌痉挛,并常伴有呼吸道粘膜充血水肿、腺体粘液分泌增多,导致支气管通道狭窄,出现呼吸困难。

按摩作用于相应的部位,通过神经体液调节因素,能调节神经功能,引起支气管平滑肌松弛,促进呼吸道血液循环,加速支气管粘膜水肿液的吸收。

五、按摩对消化系统的作用及作用原理

(一)调节胃肠功能,促进消化吸收功能

按摩特定的部位,可以反射性地调节胃肠运动,促进消化液(如胃液、肠液、胰液等)分泌,增强消化酶的活性,以利于食物的消化和营养物质的吸收。

据实验观察,按摩脾俞、胃俞、足三里、内庭及手三里穴能引起胃肠运动增快增强。同时在临床实践中也得到证实,如对手术后引起的麻痹性肠梗阻患者,采用按摩手法可以促进肠蠕动的恢复,而当胃肠运动已处于过强的机能状态时,用相同的按摩方法则可引起胃肠运动的抑制,如对肠胃痉挛引起的疼痛,可通过按摩使肠胃蠕动减弱而止痛。这说明按摩可以调节胃肠功能,使失常的机能恢复平衡。同时,试验观察到,按摩足三里穴能使胃游离酸、胃总酸度、胃蛋白酶以及肠中胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀粉酶的含量和活性明显增高,提示按摩能促进消化液的分泌,提高消化功能。由于胃腺所分泌的粘液增多而覆盖于胃肠粘膜表面,形成很薄的液层,有保护粘膜的作用,加之按摩能促进血液循环,有利于病变组织的修复。

此外, 试验还证明, 按摩中脘穴后发现小肠粘膜皱襞增深增密及蠕动增强。因此, 按摩能促进小肠的吸收功能。

(二)止吐作用

按摩能调节大脑皮层功能, 抑制呕吐中枢, 增强胃蠕动, 松弛幽门括约肌, 加速胃内容的排空, 因此有明显的止呕吐作用。

(三)止泻作用

腹泻是多种疾病的症状, 除采用对症治疗外, 对于剧烈的腹泻或长期慢性腹泻, 通过按摩能反射性地抑制排便中枢, 减缓肠蠕动及促进吸收功能, 因此有止泻作用。

(四)促进粪便排出

在特定的部位施以按摩, 能反射性地调节肠道功能, 增强肠蠕动, 促进肠液分泌, 有助于粪便的排出。

(五)利胆作用

通过按摩可以反射性地引起总胆管括约肌松弛, 促进胆囊收缩, 有利于胆汁的排空; 此外, 按摩还能促进胆汁分泌, 以补充胆汁不足, 有助于脂肪的消化与吸收。

六、按摩对运动系统的作用及作用原理

(一)纠正解剖位置异常

凡关节脱位、肌腱滑脱等有关解剖位置异常病症, 均可通过按摩手法所产生的外力, 在患者体表特点的部位上做功加以纠正。如小儿桡骨小头半脱位、髌髁关节半脱位、椎骨小关节紊乱、各大关节脱位及肌腱滑脱等。

(二)解除软组织痉挛

由于韧带、关节囊、关节滑膜、肌肉等组织均有感觉神经分布, 当这些组织遭受损伤时, 必然引起反射性痉挛, 按摩解除软组织痉挛的作用机理可归纳为以下几个方面:

1. 按摩能解除引起软组织痉挛, 例如按摩能使撕裂的软组织对位, 滑脱的肌腱复位, 可促使突出的髓核回纳或移位, 关节脱位得以复位, 粘连得以松解等, 以解除引起痉挛的原因, 利于损伤组织的修复和功能的重建。

2. 拨法能牵拉肌纤维, 使其软组织松弛。

3. 在压痛点处施以强刺激手法能解痉镇痛。这种作用可能与以下因素有关:

(1)强刺激手法作用于深部感受器可提高痛阈;(2)在痛点施以强刺激手法能在大脑皮层产生新的兴奋灶, 以掩盖原有的病理性兴奋灶;(3)在压痛点处施以手法, 能直接压迫神经, 阻断感觉传导;(4)按摩能促进循环, 加速损伤组织水肿液及代谢产物的吸收, 减轻对神经末梢神经的刺激。

(四)减轻或消除肌肉萎缩

造成肌肉萎缩的原因很多, 常见的有神经性、废用性、压迫性和营养不良性四种萎缩。其主要病理变化是肌肉的物质代谢障碍, 即分解代谢大于合成代谢。

按摩能调节神经功能, 解除血管痉挛, 促进血液循环, 增加肌肉含糖量, 改善肌组织的营养状况。同时, 按摩还能解除引起肌肉萎缩的病因。如对腰椎间盘突出症、陈旧性关节脱位等所引起的肌肉萎缩, 通过按摩治疗可以取得较好的疗效。

(五)拨离粘连

粘连是因肌肉、肌腱、韧带、关节囊等组织的损伤或慢性劳损, 使局部组织产生水肿或