

臟腑經絡按摩

脏腑经络按摩

董好魁 李恩复 著

河北人民出版社

一九八一年·石家庄

脏腑经络按摩

董好魁 李恩复 著

河北人民出版社出版（石家庄市北马路19号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 75/8 印张 159,000字 印数：9,001—28,000 1981年1月第1版
1981年10月第2次印刷 统一书号：14086·116 定价：0.64元

序

按摩疗法从有文字记载以来，已有数千年之历史，早在《汉书·艺文志》中就记载有《黄帝·歧伯按摩十卷》专门著作传世。隋唐时代，按摩这一学科正式由国家以法律形式确定下来，太医署其属有四，其中就有按摩师。

中国医药学是一个伟大的宝库，按摩疗法是这一伟大宝库中的一个组成部分，我们应该把它作为祖国珍贵文化遗产加以重视，并认真地学习和研究。古往今来大量事实证明：按摩疗法安全可靠，简便廉验，有病能治，无病能防，强身祛病，有益无损。在今后抗衰老及老年病的研究中，按摩疗法将会给我们以很大的启示。

《脏腑经络按摩》是董好魁同志在学习、继承、研究前人按摩疗法的理论与实践的基础上，所创用的一种按摩治疗方法。这一疗法对许多内伤疾病曾收到了令人满意的治疗效果，对某些疑难疾病的治疗，也出现了可喜的苗头。

董好魁同志脏腑经络按摩的实践经验，现已由河北省中医院内科副主任李恩复整理成篇，全书分总论与各论两大部分，总论是以祖国医学理论为指导，总结和阐述了脏腑经络按摩治疗疾病的道理。同时对按摩手法、补泄手法、常用俞穴、诊断概要等，也分别做了论述。各论主要介绍按摩治疗内、外、妇、儿等各科常见病种的实践经验。内容深入浅出，

言简意赅，使初学者可以寻病知源，易学易用。最后并附有强身防病自我按摩疗法，人人均可学用。

《脏腑经络按摩》一书行将出版，聊作数言弁其首。

纪芝棠

1979年岁末

目 录

上 篇

| | |
|----------------------------------|----|
| 总论 | 1 |
| 第一章 按摩治疗疾病的理论基础 | 1 |
| 第一节 经络学说概述 | 2 |
| (一) 经络系统的组成 | 2 |
| (二) 十二经脉 | 4 |
| (三) 奇经八脉 | 5 |
| 第二节 脏腑经络按摩防治疾病的理论根据 | 8 |
| (一) 腹部和经络的关系 | 9 |
| (二) 腹部和脏腑的关系 | 11 |
| (三) 腹部在人体的重要性 | 12 |
| 第二章 按摩手法概述 | 15 |
| 第一节 常用手法 | 15 |
| (一) 按点法 | 15 |
| (二) 压法 | 16 |
| (三) 推法 | 18 |
| (四) 拨法 | 20 |
| (五) 捻转法 | 22 |
| (六) 搓法 | 23 |
| (七) 掐法 | 24 |
| (八) 分法 | 25 |
| (九) 揉法 | 26 |

| | |
|----------------------------|----|
| (十) 摇转法 | 28 |
| 第二节 脏腑经络按摩基本功的锻炼方法 | 30 |
| (一) 手腕练习 | 30 |
| (二) 手指练习 | 31 |
| (三) 脚的踩、滚、搓动作的练习 | 32 |
| 第三节 按摩手法的补泄 | 34 |
| (一) 轻重补泄法 | 35 |
| (二) 左右旋转补泄法 | 35 |
| (三) 迎随补泄法 | 36 |
| (四) 平补平泄法(调法) | 37 |
| 第三章 常用俞穴 | 38 |
| 第一节 俞穴概论 | 38 |
| 第二节 常用经穴 | 39 |
| (一) 腹部常用经穴 | 39 |
| (二) 胸部常用经穴 | 45 |
| (三) 腰背部常用经穴 | 47 |
| (四) 腿脚部常用经穴 | 54 |
| (五) 手臂部常用经穴 | 61 |
| (六) 头颈部常用经穴 | 65 |
| 第三节 经外奇穴 | 69 |
| 第四章 按摩操作步骤和方法 | 71 |
| 第一节 腹部和腰背部按摩操作步骤和方法 | 72 |
| (一) 腹部按摩法 | 72 |
| (二) 腰背部按摩法 | 76 |
| 第二节 胸腹部和腰背部推按操作步骤和方法 | 78 |
| (一) 胸腹部推按法 | 78 |
| (二) 腰背部推按法 | 82 |
| 第五章 脏腑经络按摩诊断概要 | 86 |
| 第一节 四诊概要 | 86 |

| | |
|--------------------------|------------|
| (一) 望诊 | 86 |
| (二) 闻诊 | 91 |
| (三) 问诊 | 92 |
| (四) 切诊 | 92 |
| 第二节 腹部诊断 | 97 |
| (一) 腹部诊断的价值 | 97 |
| (二) 腹诊的目的 | 97 |
| (三) 腹诊的方法 | 97 |
| (四) 腹诊的临床意义 | 98 |
| 第三节 经络诊断 | 100 |
| (一) 十二经脉病候 | 101 |
| (二) 奇经八脉病候 | 103 |
| (三) 诊募查俞诊病法 | 103 |
| 第六章 局部按摩手法 | 106 |
| 第一节 头颈部按摩法 | 106 |
| (一) 疏头皮 | 106 |
| (二) 揉颞部 | 107 |
| (三) 运鼻部 | 107 |
| (四) 运耳部 | 108 |
| (五) 指压颈部 | 109 |
| (六) 指压咽喉部 | 109 |
| (七) 点翳风 | 110 |
| 第二节 胸部按摩法 | 111 |
| (一) 搓肋间 | 111 |
| (二) 揉腋窝 | 111 |
| 第三节 腰、臀部按摩法 | 112 |
| (一) 搓腰 | 112 |
| (二) 抓臀部 | 113 |
| 第四节 四肢部按摩法 | 113 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| (一) 揉肩 | 113 |
| (二) 掐手部 | 114 |
| (三) 运膝、顺膈窝 | 115 |
| (四) 搓脚 | 116 |
| 第七章 舒筋活络法 | 118 |
| 第一节 经筋学说概述 | 118 |
| 第二节 舒筋活络法的临床作用 | 126 |
| 第三节 治疗部位和方法 | 127 |
| (一) 背部 | 127 |
| (二) 上肢 | 128 |
| (三) 下肢 | 130 |
| 第八章 疏皮疗法 | 135 |
| 第一节 皮部学说概述 | 135 |
| 第二节 疏皮疗法的临床作用 | 137 |
| 第三节 疏皮疗法的几种常用手法 | 140 |
| (一) 疏皮疗法常用的几种力 | 140 |
| (二) 疏皮疗法常用的几种手法 | 140 |
| 第九章 按摩疗法注意事项和常用润滑剂 | 143 |
| 第一节 适应症和禁忌症 | 143 |
| (一) 适应症 | 143 |
| (二) 禁忌症 | 143 |
| 第二节 按摩医师注意事项 | 144 |
| 第三节 患者注意事项 | 144 |
| 第四节 按摩常用的润滑剂 | 145 |
| (一) 夏天常用的润滑剂 | 145 |
| (二) 冬天常用的润滑剂 | 145 |
| (三) 四季通用的润滑剂 | 146 |

下 篇

| | |
|---------------------|-----|
| 治疗各论..... | 147 |
| 第一章 内科常见病 | 147 |
| 第一节 感冒 | 147 |
| 第二节 低热 | 149 |
| 第三节 高血压病 | 152 |
| 第四节 冠心病..... | 157 |
| 第五节 糖尿病..... | 160 |
| 第六节 慢性肾炎 | 163 |
| 第七节 慢性肾盂肾炎 | 166 |
| 第八节 慢性支气管炎 | 169 |
| 第九节 支气管哮喘 | 172 |
| 第十节 慢性肝炎 | 175 |
| 第十一节 胃肠神经官能症 | 178 |
| 第十二节 胃粘膜脱垂症 | 180 |
| 第十三节 胃、十二指肠溃疡..... | 182 |
| 第十四节 便秘..... | 185 |
| 第二章 外科常见病 | 188 |
| 第一节 肩关节周围炎 | 188 |
| 第二节 坐骨神经痛 | 190 |
| 第三节 腰椎间盘突出症 | 193 |
| 第四节 急性腰肌扭伤 | 196 |
| 第五节 落枕..... | 198 |
| 第三章 神经科常见病 | 201 |
| 第一节 神经衰弱..... | 201 |

| | | |
|-----|---------------|-----|
| 第二节 | 瘰疬症 | 205 |
| 第三节 | 更年期综合症 | 208 |
| 第四章 | 妇、儿科常见病 | 212 |
| 第一节 | 小儿消化不良 | 212 |
| 第二节 | 遗尿 | 215 |
| 第三节 | 脱肛 | 217 |
| 第四节 | 慢性盆腔炎 | 218 |
| 第五节 | 乳腺囊性增生病 | 221 |
| 第六节 | 闭经 | 223 |

附 篇

| | |
|------------------|-----|
| 强身防病自我按摩疗法 | 226 |
| (一) 按摩腹部 | 226 |
| (二) 按摩眼部 | 229 |
| 主要参考文献 | 230 |

上 篇

总 论

第一章 按摩治疗疾病的理论基础

按摩是祖国医药学伟大宝库中的一个组成部分，它是一种不用药物，主要依靠按摩医师的双手，根据不同病情、运用各种不同的手法，在人体体表不同的部位上进行治疗的一种方法，属于外治法的一种。它的理论，与祖国医学其他各科一样，都是以阴阳、五行、脏象、经络、营卫、气血等学说做为理论指导的，其中以经络学说在本科的应用上尤为重要而突出。如《素问·血气形志篇》上说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药（即药酒）。”说明经络涩滞不通畅而出现的麻木不仁一类的疾病，是可以按摩来治疗的。又如在《素问·举痛论》上说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣”。这说明寒邪侵犯了背部俞穴之后，引起经络的涩滞不通，气血因而运行不畅而引起疼痛，甚者诱发心痛的发作。按摩能疏通经络、流通气血、产生温热、驱除寒邪，因而达到止痛而治病的目的。古今中外大量事实告诉我们：经络的客观存在是肯定的。如日人滕

田民关于经络主线的组织学研究，他用连续切片方法进行观察，认为经络是由动脉、静脉、神经和淋巴管等组织所组成，每个主要穴位由结缔组织包围，开口于皮肤。按摩疗法正是在经络脏象等学说的指导下，完成其临床诊断和治疗任务的。

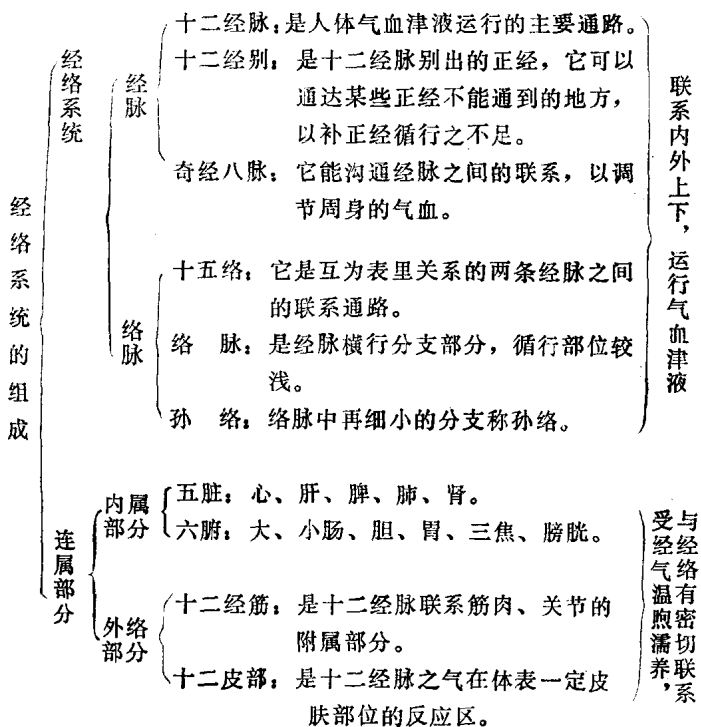
第一节 经络学说概述

（一）经络系统的组成

经络学说是祖国医学理论体系重要组成部分之一。长期以来，它一直在医疗实践中起着主要的指导作用。《灵枢·经别篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也，粗之所易，上之所难也。”这说明，人体生理功能维持正常和疾病的发生，都与十二经脉有重要关系。

经络“内属于脏腑，外络于肢节”，通过经络的联系，将人体上下、左右、前后、内外、五脏六腑、头面、躯干、四肢百骸等组织器官紧密地联成一个完整统一的有机整体。人体的气血、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。正如《灵枢·本藏篇》所说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。……是故血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”经络学说无论是对生理的研究、病理的探索、诊断、预后，以及治疗原则的确定等，都有其重要意义，特别在按摩这一学科的辨证论治上，其作用就显得更为重要。

经络是经脉和络脉的总称。络脉是经脉的分支，纵横如网络一样遍布全身无处不到。络脉之中比较重要，起着沟通十二经脉表里作用的有十五条大的络脉，叫十五络，比络脉更加细小的分支叫孙络。经脉分为十二正经和奇经八脉两大类。此外，尚有由本经别出的正经即十二经别；十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉关节的附属部分即十二经筋；以及十二经脉机能活动及经脉之气反映于体表的部位即十二皮部，共同组成经络系统。现以经络系统组成简表的形式作一概要介绍：



(二) 十二经脉

十二经脉各有其所属的脏腑，并以手足三阴三阳和所属的脏腑命名，属脏的称为阴经，属腑的称为阳经。

手三阴经：即手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

手三阳经：即手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。

足三阴经：即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

足三阳经：即足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

十二经脉是十二脏腑所属的经脉。每一脏腑都各系一经。阴经属脏络腑，多循行于四肢内侧及胸腹部位，其行于上肢内侧面的是手三阴经，行于下肢内侧面的是足三阴经。阳经属腑络脏，多循行于四肢外侧及脊背头面等部位，其行于上肢外侧面的为手三阳经，行于下肢外侧面的为足三阳经。它们分布于头身四肢所处的前后位置是：手足三阳经是阳明在前（大指侧），少阳在中，太阳在后（小指侧）。手足三阴经是太阴在前（桡侧），厥阴在中，少阴在后（尺侧）。

十二经脉通过手足阴阳表里经的互相联接而逐经相传，其联系的途径主要有：1. 阴经与阳经在四肢部的交接，手太阴自腕后与手阳明交接，手少阴在小指与手太阳交接。手厥阴自掌中与手少阳交接，足阳明与足太阴在附上交接，足太阳与足少阴在足心交接，足少阳从附上与足厥阴交接。2. 阳经与阳经交接，即同名的手足阳经在头面交接。如手足阳明都通于鼻旁，手足太阳均通于目内眦，手足少阳皆通于目外眦。3. 阴经与阴经交接。如足太阴与手少阴交于心

中，足少阴与手厥阴交于胸中，足厥阴与手太阴交于肺中。其循行和交接的一般规律是：“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹”。

十二经脉名称、循行规律及其所属脏腑

| 部 位 | 阴 经 | 脏 腑 | 部 位 | 阳 经 | 脏 腑 | 备 注 |
|----------------|-----|--------------|----------------|-----|----------------|---|
| 手 (上肢) 经 | 前 | 肺 心包 心 | 手 (上肢) 经 | 前 | 大肠 三焦 小肠 | ①在小腿部和足部，肝经在前，脾经在中。 ②在内踝上八寸处肝、脾二经交叉后，脾经在前，肝经在中 |
| | 中 | | | 中 | | |
| | 后 | | | 后 | | |
| 足 (下肢) 经 | 前 | 脾 肝 肾 | 足 (下肢) 经 | 前 | 胃 胆 膀胱 | |
| | 中 | | | 中 | | |
| | 后 | | | 后 | | |

(三) 奇经八脉

奇经八脉就是冲、任、督、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷，合称八脉。因其不拘于十二经脉，不直接根属于十二脏腑，无表里配偶关系，也不配属五行干支，与奇恒之府联系密切，故称为奇经。正如元·滑伯仁所说：“脉有奇常，十二正经者，常脉也，奇经八脉者，则不拘于常，故谓之奇经。盖以人之气血，常行于十二经脉，其诸经满溢，则入奇经焉”。在生理功能上，虽然八脉各有所异，但是总的说来，奇经能对正经的气血运行机能，起着调节和溢、蓄作用。八脉的分布纵横于全身上下左右，均以其循行的部位和作用而命名。

督脉起于胞中，而出于会阴之间，循行于脊背正中，与手足六阳经交会于大椎，和阳维脉交会于哑门、风府穴，总督一身之阳经，为阳脉之海。

任脉起于中极之下的胞宫，以上毛际，行于胸腹正中，至咽喉、上颐、循面、入目。与足三阴经交会于中极、关元穴；和阴维脉交会于天突、廉泉穴；和冲脉交会于阴交穴；虽然和手三阴经不直接相交，但是由于手足三阴的经脉互相衔接，所以任脉的经气与手足三阴是互相交通的，它能总任周身之阴经，故为阴脉之海。

冲脉起于胞中，向后上行于背里，其外行的经脉，并任脉出会阴，而起于足阳明胃经的气冲穴，并足少阴之经，挟脐上行，至胸中，上会于咽喉，别出环绕口唇。《灵枢·逆顺肥瘦篇》说：“夫冲脉者，五藏六府之海也，五藏六府皆禀焉。其上者，出于颠颞，渗诸阳、灌诸精。其下者，注少阴之大络。出于气街。循阴股内，廉入膕中，伏行胫骨内，下至内踝之后属而别。其下者，并于少阴之经，渗三阴。其前者，伏行出附属，下循跗，入大指间，渗诸络而温肌肉。……”所以冲脉的循行，其下行者虽会于阳明经之气冲穴，而实并于足少阴之经，且其上自头、下自足、后自背、前自腹、内自谿谷、外自肌肉，阴阳表里无所不涉，故为十二经脉之海。冲、任、督三脉皆起于胞中，而出于会阴之间，任脉由会阴而行于腹，督脉由会阴而行于背，冲脉由会阴出气街，并少阴之经，挟脐上行，绕络唇口。此三脉同起而异行，同源而三歧，分之则为冲、任、督三脉，合之则为一体。

带脉起于季胁之下，足厥阴经的章门穴处，同足少阳经并行，过带脉、五枢、维道三穴，横行在人体腰腹之间，绕