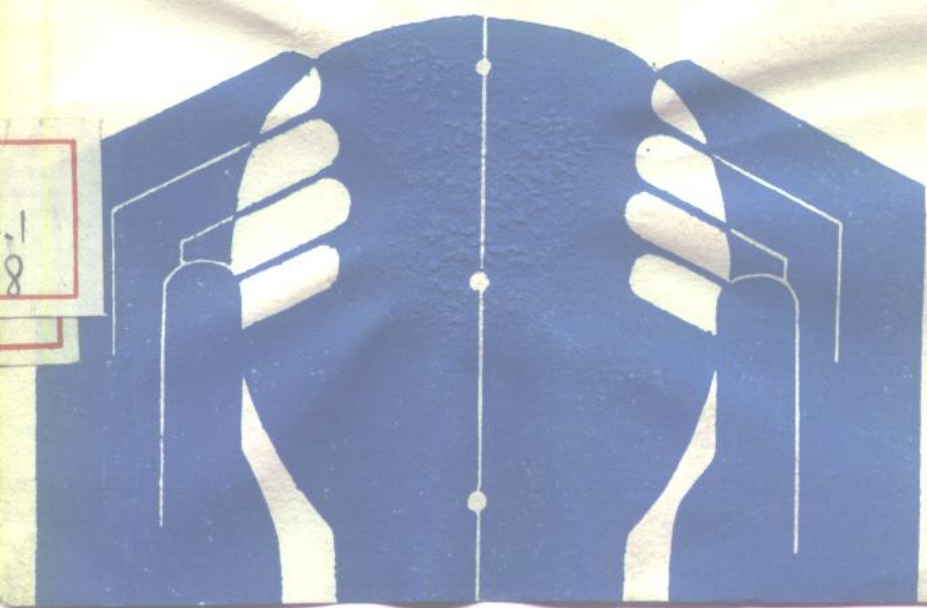


自我

石禾 遁清 编
湖南科学技术出版社

保健按摩



ZIWOBAOJIANANMO

自我保健按摩

石禾 迺清 编

自我保健按摩

石禾翘清 编

责任编辑: 石 洪

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1989年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 3 字数: 64,000

印数: 1 — 13100

ISBN7—5357—0580—X

R·131 定价: 1.20元

地科89—32

编 者 的 话

按摩可以强身健体、防病治病，早已为世人公认，近年又有兴起新的“热浪”的趋势。这本小册子能应运而生，不图推波助浪，对大潮流有所驱动，只期能泛起粼粼荧光，给生活增添一分乐趣。

年轻时，我对按摩能防病治病是持怀疑态度的。一直到因工作关系接触了一些专科医生和有关著述之后，仍几乎没有多大改变。

常言说，事实最能教育人。60年代初，在一次抗旱劳动中，我担河水爬坡，突然脚下一滑，打了个趔趄，除闪豁了两半桶水之外，身上当时倒不觉得哪里不舒服。午饭后，本想躺在公路旁的白杨树下好好恢复一下体力，没料到该上工时咋也站不起来了，腰疼得如割如刺，动一动更厉害。车子送我住进了骨科医院。经多方面的检查诊断，骨没伤，局部压痛明显。医生决定采用按摩疗法。经过一段治疗，果然有效，二十来天便痊愈出院。我信服了。

我曾是一名业余的篮球运动员。自那次腰扭伤之后，不知是种下了病根还是怎么的？球场上稍有不慎，腰疼病就要复发。总不能老住医院啊！图省事，每次犯病，就请爱人按照医生的作法，及时给推推摩摩，同样能解决问题。我由“信服”升级到了学着干，开始了自我按摩保健，以及家人之间的相互按摩，防病治病。如今年逾半百，实感受益非浅；相信对任何人都是

有效的，所以特奉献此拙文，借以抛砖引玉。

自己的实践是一回事，介绍出去让人能够接受又是一回事。尽管我愿意象竹筒倒豆子那样和盘托出，但限于种种原因，不能达到预期目的，我实有些忐忑不安。

为了使这个小册子能象个样子，既不落俗套又不致于是荒唐的杜撰，我们在内容的构思、形式的设计等方面，力求满足大众需要，符合一般读者的实际；并参考了有关专著和科普读物，借此向其作者致以衷心的谢意，也请广大读者就本书中有关按摩的历史渊源、基本手法、各部位的自我按摩步骤、家庭成员之间的相互按摩、病证索引等五部分内容哪些应该多讲，哪些应当少叙？提出批评和建议。

本书初稿的起草，定稿后的抄写以及查证资料、绘制插图等方面，河南中医学院附属医院外科吴存亮主治医师做了很多工作，特予说明。

编 者

一九八八年九月二十八日

目 录

开 卷.....	(1)
基本手法.....	(6)
1. 按法	(6)
2. 摩法	(7)
3. 揉法	(8)
4. 推法	(9)
5. 擦法	(9)
6. 拿法	(10)
7. 掐法	(10)
8. 点法	(11)
9. 捏法	(11)
10. 打法	(12)
11. 搓法	(12)
12. 捻法	(13)
13. 分法	(13)
14. 滚法	(13)
15. 抻法	(14)
16. 握法	(14)
各部位的自我按摩.....	(15)
1. 头面部.....	(15)
揉按太阳 (15)	推印堂 (16)

- | | |
|------------------|-------------|
| 按推四白 (17) | 揉按风池 (23) |
| 推摩眼眶 (17) | 叩齿 (23) |
| 分推前额 (17) | 鼓漱 (23) |
| 按揉下关 (18) | 干洗脸 (24) |
| 揉按承泣 (18) | 爪梳头 (24) |
| 揉睛明 (19) | 叩打头部 (24) |
| 搓鼻翼 (19) | 鸣天鼓 (25) |
| 捏鼻泪沟 (19) | 攒竹风池联动 (25) |
| 推摩面颊 (20) | 迎香风池联动 (26) |
| 揉推迎香 (20) | |
| 揉推承浆 (21) | 太阳风池联动 (26) |
| 推捏唇周 (21) | 太阳颊车联动 (27) |
| 掐百会 (22) | 印堂太阳联动 (27) |
| 2. 颈部..... (27) | |
| 按擦大椎 (28) | 揉按天容 (30) |
| 揉按天柱 (28) | 揉拿肩井 (31) |
| 拿廉泉 (28) | 捏拿桥弓 (31) |
| 拔前颈 (29) | 摇颈项 (32) |
| 按扶突 (30) | 廉泉天突联动 (32) |
| 揉按天牖 (30) | 落枕肩井联动 (33) |
| 3. 耳部..... (33) | |
| 揉按翳明 (33) | 摩耳垂 (36) |
| 按听官 (34) | 听会颊车联动 (36) |
| 点按翳风 (34) | 阳维风池联动 (36) |
| 搓耳轮 (35) | 听官翳风联动 (37) |
| 4. 手臂部..... (37) | |
| 点按巨骨 (38) | 揉极泉 (38) |

揉按颈臂 (38)

拿按肩髃 (39)

打摩双臂 (39)

掐曲池 (40)

按尺泽 (40)

揉按三里 (41)

揉按内关 (41)

揉按外关 (42)

掐揉神门 (42)

掐揉太渊 (43)

拿按支沟 (43)

掐合谷 (43)

按劳官 (44)

掐揉少商 (44)

捻手指 (44)

摩擦双手 (45)

伸十指 (45)

少海曲池联动 (45)

间使支沟联动 (46)

5. 胸腹部..... (48)

点璇玑 (48)

揉膻中 (49)

推揉乳根 (49)

推揉乳房 (50)

擦上胸 (50)

摩中脘 (51)

揉擦章门 (52)

揉天枢 (52)

揉气海 (52)

揉关元 (53)

揉按曲骨 (53)

揉子宫 (53)

中脘足三里联动 (53)

关元足三里联动 (54)

中脘三阴交联动 (54)

中脘神厥联动 (54)

6. 背、腰、臀部(含外阴)..... (55)

按揉肺俞 (55)

按揉大杼 (55)

按揉风门 (56)

按揉脾俞 (56)

按揉胃俞 (57)

按揉三焦俞 (57)

按揉命门 (57)

搓腰眼 (58)

按揉大肠俞 (58)

按环跳 (59)

按揉长强 (59)

兜肾囊(辜丸) (60)

龟尾神厥联动 (60)

长强百会联动 (60)

肾俞三阴交联动 (61)

大肠俞环跳穴联动 (61)

7. 腿足部..... (61)

点按髀关 (62)

按揉丘墟 (68)

点按风市 (62)

点按太冲 (68)

揉按血海 (63)

揉按涌泉 (69)

揉按伏兔 (63)

搓足心 (69)

按揉足三里 (64)

掌根击打下肢 (70)

对拿阳陵泉阴陵泉 (64)

承山委中联动 (70)

揉按丰隆 (65)

阴陵泉三阴交联动 (70)

揉按委中 (65)

三阴交悬钟联动 (71)

点按承山 (66)

丰隆承山联动 (71)

揉按三阴交 (66)

昆仑太溪联动 (71)

揉按解溪 (67)

光明三阴交联动 (72)

掐按内庭 (67)

附 录..... (73)

一、家庭成员之间的相互按摩..... (73)

1. 捏脊..... (73)

2. 推腰..... (76)

3. 揉肩..... (78)

4. 活颈..... (79)

5. 摩体..... (80)

6. 解乏..... (81)

7. 应急..... (82)

二、病证索引..... (83)

开 卷

我们把它作为一份考卷，展献给敬爱的读者。

如果它能算作一本“书”，按惯例卷首总要说上几句再入正题才不别扭。我们也想这样，但这里要说的，自认为称不起“引言”、“导论”那样的大题目，只好暂借“开卷”了。

按摩，源远流长。古籍上出现的别名有：按蹻（蹻，蹻）、蹻摩、蹻引、按抚（音“玩”）、案（按）抚、砭石等，明代以后才以“推拿”代之，并逐渐统一为此。

按摩，作为一种医疗技术，早在唐代或更早些时候，就已经开始向国外流传了，并逐步遍及日本、朝鲜、法国、英国、德国等地；当今欧美和东南亚社会上推崇的“天然疗法”，就包括有“按摩”。由此说明，尽管国内已将“按摩”改作“推拿”了，而国外仍在广泛袭用旧称。我们既不是为了尊古，也不是为了崇外，只是根据亲身感受，即在自我保健、治疗的具体操作中，觉得在这个小册子里仍沿用“按摩”比较切合实际。

相传，在远古时代，针灸和药物治疗问世以前，原始人类有了病痛，自觉不自觉地按按摩摩，颇能消除一些痛楚。由此，逐渐形成了一种专门疗法。

成书于两千年前的《黄帝内经·异法方宜论篇》中说：“中央者，其地平以湿……，故其病多痿厥寒热。其治宜异引按蹻”；《至真要大论篇》中又说：“惊者平之，上者下之，摩之浴之”。这里的“按蹻”、“摩”，都是指的“按摩”，说明当时这种疗法已

经用于临床。

春秋战国时期（公元前770年至前221年），按摩已广为流传，当时的《管子》、《庄子》等书，都有记载。《史记·扁鹊列传》中说：“上古之时……治病无不以跻引、按抚”。扁鹊本人，就是因为用按摩、针灸的方法，将垂危的赵国国君的儿子（患尸厥）起死回生而名声大震的。

秦汉时期（公元前221年至公元220年），按摩已经形成一门学科，内容也不断有所丰富，从而促使这方面的专著问世，虽《黄帝岐伯按摩十卷》失传已久，但从现存的经典中，仍可看到有关记载，如《汉书·平帝纪》中有用脚踩背部配合火熏的方法救治苏轼自刺的记述；《金匱要略》中倡导采用药物与按摩相结合的方法进行养生、防病，还介绍了用按摩抢救自缢的具体操作。汉代名医华佗开展的“五禽戏”，被认为是一种和按摩炼功有关的健身法。至此，该疗法已趋于成熟、完善，并在祖国医学中占据了十分重要的位置。

魏晋南北朝时期（公元220年至589年），按摩有了进一步的发展，当时的外科专著《刘涓子鬼遗方》谈到的“膏摩法”达八种之多；晋·葛洪的《肘后备急方》《抱朴子·内篇·遐览》，不仅多处介绍按摩手法，后者的主要内容就是《按摩经》（一卷）和《导引经》（十卷），葛洪在他的著作中强调：“其肿痛所在，以摩之，皆手下即愈”。这个时期兴起的医学教育已开始有按摩方面的内容。

隋唐时期（公元589年至960年），可以说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”；为皇宫服务的太医院，开始设有按摩博士二人。到了唐代，除博士之外，增设按摩师四人，按摩工五十六人，按摩生十五人。《新唐书·百官志》载：“……按摩博士二人，按

摩师四人，并从九品下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”《唐六典》说：“按摩师所掌如太医之职。”又说：“按摩除八疾，一曰风、二曰寒、三曰暑、四曰湿、五曰饥、六曰绝、七曰劳、八曰逸。”另外，隋·巢元方《诸病源候论》一书，每卷都论及按摩、导引；另外，唐·孙思邈不仅擅长按摩，在他的名著《千金方》中，还特意谈到了老子的按摩十八法；甚至连当时的伤科学专著《仙授理伤续断秘方》，也渗透了按摩的多种手法。与此同时，按摩已经流传到日本、朝鲜以及西欧一些国家。

宋元明清时期（公元960年至1911年），由于宋代太医局中的按摩科被撤销，对其发展有一定影响，这方面的专著也一度减少。但，医者精通此术者仍不乏其人，如宋代名医庞安时，被誉为按摩大师，曾用其绝妙的按摩术处理了一例难产，拯救了母子的生命；元代名医张廷玉、项昕等，对按摩的造诣都相当深厚。另外，当时官方出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》等医学典籍中，收载有数以百计的膏摩即“药摩”方剂，说明按摩仍具有广泛的群众基础，已经深深地扎根于医界和民间，是不可能遂少数统治者的意愿而泯灭的。明代以后，按摩改成“推拿”，并从成人临床扩展到了儿科临床，乃逐渐形成了小儿推拿的专业、学术体系，这方面的著述相继面世，除当时的《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》、陈氏《小儿按摩经》，以及清代熊应雄的《推拿广义》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、张振鋆的《厘正按摩要术》、马玉书的《推拿捷径》等等。由此可知，按摩和其他任何事物一样，能够世世代代的存在下来，是经过一条坎坷不平的道路的；同时也说明，凡对人类有用的东西，都不会轻易被抛弃、被扼杀，任凭几起几落，但每经受一次挫折，总是要前进一步的。

按摩，尤其是自我按摩，具有不花钱或少花钱、省时省事、疗效高、无痛苦等优点，所以它是任何疗法无与伦比，也无法代替的，尽管时下国内外出现了不少的电动按摩器械，但只能看作是按摩本身的一个分支或补充，何况自动化的最终发展也取代不了人；同理，器械按摩也取代不了人工（自我）按摩。但是，经典和无数事实告诉我们，按摩术学会不难，精深不易；没有气功（导引术、吐纳术、五禽戏等）的根底，悉心、持久地操练，是难以达到理想的境地的。

按摩，贵在“轻柔而重着，灵活而节律”。所谓“轻柔而重着”，就是下手要轻、慢，渐至重、快，使力达病所而不感到痛楚，甚至觉得舒展、轻松，有人概括为“轻而不浮，重而不滞”，很有琢磨的余地。所谓“灵活而有节律”，就是手法的种类、施术的走向和着力点，可根据病情或身体需要灵活掌握，但讲究一定节律，遵循必要的规律。一般说应该是先简后繁、先短后长、先轻后重、先浅后深、先慢后快；切忌不加分析地粗暴蛮干。另外，药摩自古就有，我们从实践中得知，在某种情况下（如偏头痛、配合风湿油按摩太阳穴；刺痕用蓖麻子仁揉碎按摩患处等等），配合适当的药物（如市售成药风油精、舒筋油、展金丹、麝香风油精、风痛灵甚或白酒等）进行按摩，可以收到事半功倍的效果。

这里还应当指出，一个人的健康，最好是从父母那里注意做起；但这本小册子所谈及的内容，主要是适合于中老年人。为此，我们觉得有必要再多说几句。中年，是一生中最富于创造性的阶段，精力充沛，思想敏捷，雄心勃勃。但，从生理和心理角度来讲，也是最危险、最容易酿成隐患的岁月，往往凭借身强力壮，不注意劳逸结合，对小伤小病从不在意，胸怀远大抱负，又急于求成，客观上的激烈竞争，主观上的积极进取，都可能

引起心理上的不平衡状态。本来，保持适当而有节奏的紧张，有利于事业上的成就，如果持续而过度的紧张，就可能导致高级神经功能失调，头晕、耳鸣、失眠、记忆力下降、思维活动减退、精神萎靡、情绪抑郁或烦躁……。所有这些，不仅影响事业和日常工作，同时，也不利于按摩保健作用的发挥。因为前边已经述及，必须懂得和掌握一些气功方面的知识技能。气功，概括起来分两大类，而无论是内养功或强壮功，都非常强调“入静”（即思维活动处于“停顿”状态，意念专一，“四大皆空”，无忧无虑，似睡非睡，似醒非醒）；所以，对保健按摩来说，同样也是应当强调的，这就要求我们要有较强的自我调节能力，要始终保持心理平衡。好在二者是互为因果的。坚持保健按摩，会在增强身体素质、防病祛病的同时，提高自我调节能力，改善心理状态。

话说千遍，不如一干。希望大家在自我按摩中，都能有新的体会，新的发现。

基本手法

任何技艺，几乎都是这样：会，不难；精，不易。但学会之后，并且坚持不懈地练习下去，必然能逐渐达到纯熟精湛的境地。这样说来，也就不算太难了。古语说的好：“铁棒磨锈针，功到自然成”。胜利属于知难而进，坚韧不拔的人。如欲掌握按摩的基本手法，使其发挥健身、防病或治病的作用，想必也得经历这样一个过程。

根据我们的体会和认识，自我按摩，最好要有点气功的功底。因为，只有这样，才能使精、气、神，贯注于施术肢端（如指尖、掌根等部位），从而达到填精、补气、益神的效果。也就是说，按摩是通过力和热的定位传导、辐射等物理作用，改善机体功能，增强抗病因素，而达到健身目的的。

1. 按 法

〔操作要领〕 用拇指、食指、中指罗纹面（指腹）或掌根按压自己身体穴位、痛点、阿是穴或特定部位，以达到保健或治病的一种方法，叫按法（图1）。

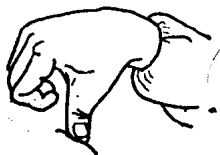


图1 按法

按法与点法不同。点法用力轻，按法用力较重。但，它是由轻到重的。究竟先轻到什么程度，后重到多大的压力，要根据自己的体质的强弱、病情的需要和个人的承受能力而定，以能逐渐取效而又不损伤皮肤、肌肉等组织为原则。一般来说，以感到酸、胀、麻、疼为度（略同于针刺疗法的“得气”）。不过，仅就保健的角度来讲，并不要求每一个施术的部位或穴位都必须以“得气”为度。在通常情况下，一个穴位，以按压一分钟左右为宜。

此法适应于全身各个能触及的部位，为了获得满意的效果，按法常配合揉法（称“按揉”），既能缓和刺激的反应，又能使施术部位（指、掌）呈节律性的运动，减轻疲劳，并增强力的传感作用。若在按之前配合揉法（称“揉按”），能较快达到组织深部。有些部位，有些疾患只适宜于单独使用按法的称“点按”或“指针疗法”。

若施术手指有疾患或指劲不足，可用钢笔、圆珠笔的笔端或胡桃之类代替手指操作。

〔功效概述〕 通经活络，疏浚闭塞，祛寒止痛或麻醉止痛，加强消化。现代医学认为，有调整神经功能，改善血液循环，增强氧气供应，消除淋巴瘀滞，改善组织营养等作用。

2. 摩 法

〔操作要领〕 以全掌、掌根或指面贴附于自己身体适当部位或穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的按摩（图2）。与揉法不同之处在于：前者是原地（穴位或部位）不动的旋揉，后者以一点为圆心，呈直径大小不同（视需要而定）的旋转揉摩。此法宜轻软柔和，有节律，不宜过快，以

达到局部有轻快、舒适、微热感即可。掌摩法常用于上腹部中脘穴，指摩法用于眼睛周围。

〔功效概述〕 理气和中，舒气和血，散寒止痛等。现代医学认为，有提高皮肤温度，改善皮肤的皮脂腺、汗腺代谢功能，消除衰老细胞，加速毛细血管的血液和淋巴液的回流，调整中枢神经和末梢神经功能，镇静止痛等作用。总之，改善局部血液循环，增强神经传导功能，以达到保健、防病或治病的目的。

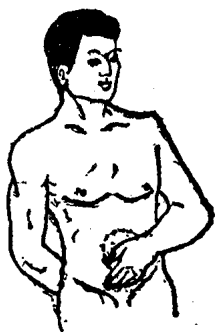


图2 摩法

3. 揉 法

〔操作要领〕 揉法是用手掌面或指面紧贴着穴位皮肤进行回旋揉动(左右回旋，上下来去)(图3)。施行时切勿使手指或手掌与皮肤呈摩擦状态，应带动皮下组织随手指或掌侧的旋转而滑动(如揉头部的太阳穴)，并随着病情或肢体需要，随时变换方向。用力一般较摩法为轻，也可根据情况逐渐加重揉力。无论用力轻、重，都要细心、耐心，切不可急于见功，鲁莽从事，猛揉蛮干。否则，会事与愿违。



图3 揉法

揉法，每平揉一小圆周为一次，每个穴位一般以 80~120 次为宜，时间约 2~3 分钟，但不能机械，主要还是根据病情而定。此法多适用于头面部，有时，也适应于腹部。

〔功效概述〕 消瘀祛积，调气活血，祛风除湿，温经活络等。一般对局部痛点