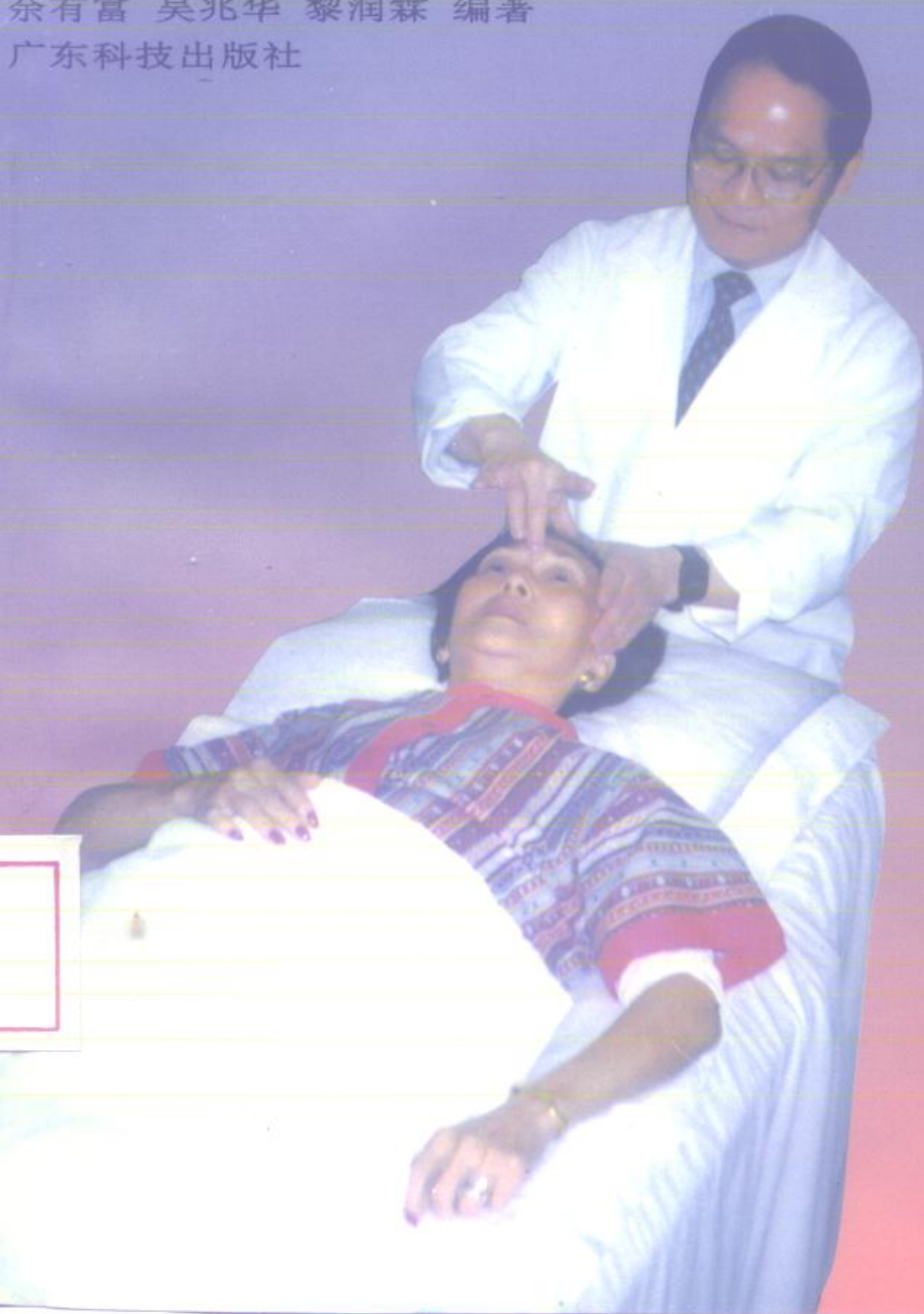


实用振颤按摩

余有富 吴兆华 黎润霖 编著

广东科技出版社



实用振颤按摩

余有富 吴兆华 黎润霖 编著

广东科技出版社

粤新登字04号

实用振颤按摩

编 著 者: 余有富 吴兆华 黎润霖

出版发行: 广东科技出版社 (广州市环市东路水荫路11号)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 肇庆新华印刷厂

规 格: 787×1092 1/32 印张4.625 字数93千

版 次: 1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印 数: 1—3500 册

ISBN 7-5359-1027-0/R·193

定 价: 2.60 元

振 颤 按 摩 介 绍

振颤按摩是在经穴按摩基础上发展起来的一种新的按摩疗法。它既可用于为他人按摩，也可用于自我按摩，由于其手法独特，疗效显著而深受大众欢迎。

本书把中医经络学说和经穴按摩的理论与分子生物学和电磁学的理论结合起来，以简明的语言，介绍了振颤按摩的作用原理、独特手法、操作程序、特殊功效以及在防病治病、健身养颜等方面的应用。

按度乃中医
字宝库中
之一宝
一九二二年四月
邓铁涛



广州中医学院邓铁涛教授为本书题词

序

我国的按摩疗法有悠久的历史，由于它操作方便，功效显著，深受群众欢迎。有关按摩的书籍，多年来可谓不计其数，但多偏重于手法之介绍，经验之传送，而阐述治疗的机理者则属凤毛麟角，使人感到知其然而不知其所以然也。鉴于此，该书力求从理论上综合探讨振颤按摩疗法的原理，并在整体观念、经络学说等方面多层次、多角度地加以说明。为了丰富和发展按摩疗法的内容，此书根据中医阴阳学说的理论，在经穴按摩的基础上，发展为更加完善的一套新疗法，即实用振颤按摩法，并收到较好的效果。进而在机理上对“整体经络功能平衡”的内涵，运用分子生物学和电磁学的理论加以讨论，于弘扬祖国医学文化是大有裨益的。而且给按摩理论增加了“电荷”的内容，把按摩纳入生物物理学和分子生物学这二个学科领域之中，使之为生物物理、中医按摩相互引证的结合，为继承和挖掘祖国医学遗产作了一些有益的尝试。将“振颤”作为物理参量揉合到按摩上，在我国古代按摩八法里只稍有提及，而本书的全套手法是以“振颤”为主，并贯穿到整个按摩手法的全过程，有较强的实用性和可读性。方法简单易懂，便于记忆，图文并茂，不失为一本却病强身的通俗好读物。

作者从事按摩研究已有二十多年，且依靠其顽强的精神与毅力，长期坚持不懈地钻研《内经》、《医宗金鉴》等古

籍医著里的有关按摩论述，有效地指导临床实践，经多年的摸索，不断地改进、提高，并扩充养颜抗老之内容，防治并举，终于闯出一条“必由”之路。

综观目前中医界现状，挖掘、抢救祖国医学遗产已是刻不容缓，特别对某些濒于失传的秘笈，若不及时搜集整理，将为千古之罪。《实用振颤按摩》一书的出版，不但为健身除疾增添新的内容，而且给“继承、发扬”工作提供很好的借鉴，因而乐于为之序。

鍾 奇

1992年春于广州中医学院

前 言

《实用振颤按摩》一书是为广大读者治病强身而编写的。笔者自1970年始，用振颤按摩疗法先后在湖北中国第二汽车厂职工第一医院（前身为武汉市第一人民医院）、广东高州胜利农场医院、湛江农垦第三医院、广州市海珠区中医院、广州白天鹅宾馆健康中心和中山大学等地，为国内外朋友治疗。实践证明，该手法的治疗和保健效果均较理想。1983年~1986年作者之一余有富任白天鹅宾馆的按摩顾问期间，香港《明报》“丝绸之路”专栏曾于1983年12月向读者推荐本按摩法，称它有“手到病除”的功效。香港知名人士邓肇坚爵士及夫人、查良镛先生及夫人、胡汉辉先生及夫人、霍震寰先生和叶铨先生等许多港澳台同胞对本疗法有极大的兴趣，称赞它是他们接受过的按摩术中之最佳者。美国华林协会总教练陈培先生每年都带数批人来华观摩和接受振颤按摩保健疗法。美国《华林杂志》多次发表图片与文章，介绍本按摩疗法的特点，推崇它有“惊人之妙”。华林工会主席罗华先生常对人说，振颤按摩是其延寿之宝。布什先生任美国副总统首次访华时，在广州接受这套手法调理后连声赞曰：“Very good！”

1985年3月，笔者曾先后受聘于广东省康复医院和海珠区中医院为按摩导师、顾问。同年，广东人民广播电台记者曾在海珠区中医院采访报道：振颤按摩颇有特色，指力透

达，疗效迅捷……。

振颤按摩疗法以仅施术1~3次而速见其效称著，关键在于把振颤的手法和中医经络学说有机地结合起来，重点选用41个经穴和5条经脉，调整、充实整体“经气”的动态平衡，调偏达平。

笔者水平有限，书中可能有谬误，诚恳希望方家及各界人士指正。

编写过程中蒙广州中医学院按摩科主任钟奇副主任医师审阅全书并为之序；我国著名中医学家、中华全国中医学会常务理事、中华全国中医学会中医理论整理研究委员会副主任委员、广州中医学院邓铁涛教授在百忙中读了书稿并亲笔题词；广州中医学院中医系主任、附属医院院长邱和明副教授阅读了全稿并予详尽指点。并得到程方、肖昌祺等同志的帮助。

此外，本书的出版，还得到著名美籍华人三藩市华光、华源企业有限公司及金凤酒家董事长李雪娴女士，黄永堂保险公司黄永堂先生，三藩市中医针灸医师黄众鸣、王诚宗、伍荣伟，加利福尼亚州针灸联合总会会长谭富平医师，三藩市“节目一周”周刊编辑张煜先生，太极拳师彭秀卿女士等的热忱支持，谨于此一并表示诚挚的谢意！

特别鸣谢香港九龙祥益五金有限公司马强先生。

余有富 吴兆华 黎润霖

1992年4月29日于广州中山大学

目 录

绪 论	1
振颤按摩原理概论	4
一、经络学说简述	4
(一) 经络的 实质	4
(二) 什么叫 经络	5
(三) 经络的组成和作用	6
(四) 十四经脉的分布 和 循行路线	7
二、常用经穴及临床意义	9
三、振颤按摩的治疗特点	19
(一) 整体观 念	19
(二) 整体治 疗	21
(三) 治疗作 用	22
四、振颤按摩的机理	23
振颤按摩的手法与临床应用	29
一、基本手法及补泻功效	29
(一) 按法	29
(二) 推法	30
(三) 拿法	30
(四) 擦法	31

(五) 滚法·····	32
(六) 压揉法·····	32
(七) 压拨法·····	32
(八) 振颤法·····	33
(九) 被动运动·····	34
(十) 主动运动·····	36
二、操作程序·····	38
(一) 仰卧姿·····	38
(二) 俯卧姿·····	48
(三) 坐姿·····	53
三、施术注意事项·····	56
(一) 施术要注意的事项·····	56
(二) 禁忌症·····	57
(三) 对施术者的要求·····	58
(四) 对受术者的要求·····	58
四、振颤按摩的临床应用·····	58
(一) 腰腿痛·····	59
(二) 颈部疾患·····	66
(三) 肩周炎·····	70
(四) 股二头肌劳损·····	72
(五) 腓肠肌劳损·····	73
(六) 网球肘·····	74
(七) 神经衰弱·····	76
(八) 头痛·····	78
(九) 强迫症·····	80
(十) 胃脘痛·····	82
(十一) 胃下垂·····	84

(十二) 泄泻	86
(十三) 慢性支气管炎、肺气肿	88
(十四) 男性性功能障碍(遗精、阳痿、早泄)	90
(十五) 更年期综合征	91
(十六) 高血压病	94
振颤按摩在健身养颜的应用	97
一、振颤按摩健身养颜的作用	97
二、健身养颜振颤按摩的手法和操作	100
(一) 手法及其作用	101
(二) 手法的运用及其操作程序	102
三、健身养颜振颤按摩在健美、护肤、美容之 应用	118
(一) 减肥	118
(二) 改善羸瘦体型	119
(三) 消减皱纹	121
(四) 保护头发	123
(五) 保持大便畅通	125
(六) 消除疲劳	126
(七) 延缓早衰	127
(八) 防治近视	130
附录: 余有富与他的振颤按摩	132

绪 论

一个人，呱呱坠地来到世间之后，经历幼年、少年、青年、壮年、中年和老年各个阶段，从生长发育到成熟稳定再逐渐转入衰老死亡。人类的个体发育，从生到死，最主要的变化是组织细胞的分裂、再生能力及其功能的变化。就此而言，人的一生大概可分为二个档次：30岁以前为第一档次，这时期细胞分裂的数目和次数处于上升期，直至达到最高水平；30岁以后为第二档次，细胞分裂的数目和次数将逐渐减少，致使身体的各种功能开始不断衰退。据美国学者推算，这个档次的体内机能，每年约丧失0.8%之多。可以这样说，预防早衰，健身延年的主要内容，就是通过各种途径，延缓细胞分裂的衰减。近年来，随着我国人民生活水平的不断提高，人们对长寿健身的渴望和要求越来越高，越来越强烈。怎样才能长寿呢？方法不胜枚举，但大体可分为益寿延年与却病延年两大类。前者主要包括饮食起居等生活调理，正如常言所道：“药补不如食补”；后者主要指防病治病，健身养颜的方法。振颤按摩属于后一种方法，主要针对“第二档次”的生理变化特点而设的。现代的中年人，是各项事业承上启下的中轴，是四个现代化建设的主要力量，大多成为各战线上的骨干力量，既担负着繁重的工作任务，又要赡养父母、培养教育子女，担子很重，可谓“里外一把手”，身心健康不同程度地受到影响，或轻或重地出现不应有的

“早衰”现象。本书从延长细胞生命期，增强细胞活力的角度出发，着重介绍一些常见病的治疗和却病强身的按摩方法，以期提高人民的健康水平。

按摩在我国源远流长，早在黄帝内经《素问·血气形态篇》已谈到按摩治疗，“……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。它是劳动人民长期与疾病作斗争积累起来的宝贵经验。数千年来常盛不衰，深受人民群众的欢迎，说明它有独到的效果，而且简便易行，疗效显著、经济实惠。

按摩的出现，远在二千多年前就记载为“导引按跷”，意即以矫捷的手法“摇筋骨”，“动支节”，“抑按皮肉”，也就是我们所说的按摩术，以达到疏通经络、宣畅气血、调和营卫，平衡阴阳，从而达到防病治病，增进健康的目的。我们祖先有着丰富的经验，靠一双手能起到特殊的效用。这颗医学宝库的明珠有待不断挖掘，本书旨在抛砖引玉而已。

于“振颤按摩”之前冠以“实用”二字，乃因其即属于整体经络功能平衡(指压)术，它是在传统按摩的基础上经不断探索创新，发展而成的一套独特手法，它既源于而又不同于传统按摩。它的特殊功效在于“振”与“颤”二字。“振”是指用振荡之手法，将功力以频率低，力度强，向纵深渗透的形式刺激经穴；“颤”是以较高的振动频率，产生一种横向渗透的持续而有力的功力去刺激经穴。“振”和“颤”这两种方式贯穿本按摩之全过程，使经气在经络中流畅如环，气带动了血，进而使气血调和。除了手法之外，施术者的“功力”，也是十分重要的。这里说的功力，非平常所寓的“死力”，而是刚中带柔的内力。按摩前施术者需心静平和，气沉丹田，运力至肩、肘、腕、指，意守劳宫或拇指（其他手

指较少用)稍停,然后施术。操作时手法要由轻而重,又由重转轻,循序渐进,以受术者局部有“热乎乎”,通体舒畅的感觉为度。振颤按摩也以“整体观念”为指导,着重于全身经络“精气”的平衡调节,不是“头痛医头”,“足痛医脚”。施行手法时,虽然只是按摩一个或几个穴位,或一条乃至几条经络,但它具有“触一发而动全身”的效用。当受术者接受振颤按摩之后,将会感到精气循着任脉、督脉和四肢经络顺乎自然地运行。这时受术者有经络通畅,精、血、气充盈全身的感觉。更重要的是振颤按摩激发经络之活力,调节了脏腑、大脑神经、心血管、内分泌的功能。因而可治疗高血压、慢性腰腿痛、神经衰弱、阳痿等多种慢性病。而且对健身方面如调节过肥、过瘦等,都有意想不到的功效。

本书共分三大部分:第一部分介绍了振颤按摩的作用原理,着重是以传统的经穴按摩为依据,更多的是从振颤按摩整体治疗,擅长调动、汇集体内的有利因素的优先发挥和协调。第二部分主要是介绍振颤按摩在临床方面的应用,扼要通过常见的10余种疾病,如肩周炎、胃脘痛等的证治,深入浅出地介绍本按摩法的施治程序及应用特点、宜禁之处等。第三部分是介绍振颤按摩(主要是自我按摩)在健身、护肤、养颜的应用。

振颤按摩原理概论

一、经络学说简述

振颤按摩溯源于经穴振动按摩范畴，它是循经找穴而振颤。因而在学习振颤按摩手法之前，必须对经络系统有所了解。经络学说是祖国医学理论的重要组成部分，也是振颤按摩的根本依据，它是我国历代劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结，下面让我们谈谈对经络的认识。

（一）经络的实质

这是困惑中医界和科学界的千古之谜，近年才有新的突破。中国科学院生物物理研究所等单位的科学家们经过十几年的努力，现在已经用多种手段证明了经络的存在。……祝总驷（笔者按：中国科学院副研究员）和他领导的经络研究小组发现，当人的体表受到适当机械力的振动，如用小锤轻轻叩击时，经络线上能发出一种频率为30~40赫兹的特殊高亢音。这种声音在音量和频率谱上都和非经络线有明显差别，被命名为高振动音。

在此之前，这个小组还发现，人体经络具有低阻抗特性。他们用带电的金属棒接触人的体表，发现每逢电流通过经络线，就有低电阻出现。

祝总骧向记者出示一张图片，上面分别用红色和绿色标明了用上述两种方法测出的人体胃经。红色和绿色从头到脚贯穿人体，几乎完全重合。有趣的是，这两条线同二千多年前的《黄帝内经》所描述的人体胃经也完全一致。这张图从而成为世界上第一张用现代科学方法描绘的胃经图。祝总骧说，他的小组已用高振动音和低阻抗测定的方法，先后描绘出14条贯穿人体的经络，经络线宽约1毫米，全部和古典文献上的记载一致。他们还探讨了经络神经系统与血液循环之间的关系。他们测量了因病截除的人体下肢以及放血致死的家兔和大白鼠的新鲜尸体，非常惊讶地发现经络现象仍然存在。这个发现证明，经络是不依赖于神经系统和血液循环系统而存在的独立系统。这一点目前还没有被现代医学理论所解释。

祝总骧说：“除了这些成就外，他的国内外同行，在经络研究上还另有建树，如生物物理所严志强讲师等发现，经络线还是一条发光线，一条高温线，同时又是一条同位素扩张线。在穴位上注射同位素药物，会看到同位素沿着经络线传导。”他说：“这些研究成果已足以说明，我国古典的经络理论是科学的，它的奥秘逐渐揭开，必将为医学和生命科学的发展产生深刻的影响。”前面的论述已为经络作了形象的解释，下面再看看古人对经络是怎样描述的，这样我们对它便有一个全貌的认识。

（二）什么叫经络

经络即经脉和络脉的总称。《医学入门》说：“经者，径也，经之支派者为络。”经与径通义，即是气血循行之路径。经脉是经络系统的纵行干线。络，即网络，是经脉的大