

无师自通

实用按摩速成

王启民 编著

中国环境科学出版社



无师自通

实用按摩速成

王启民 编著

中国环境科学出版社

1992

(京) 新登字 089 号

内 容 简 介

具有防病治病、健身强体功效的按摩疗法，是祖国医学宝库的一部分。本书系根据按摩前辈的经验及个人多年临床实践，综合各家之长，兼采中西医结合的方法编写而成。内容丰富，方法简便，图文并茂，突出“实用”和“速成”。书中介绍了人体解剖学和按摩疗法基本知识；常用按摩穴位和基本手法；常见多发病治疗与护理方法等。

本书可供广大按摩爱好者、专业医护人员、出国人员自学之用。

实用按摩速成

王启民 编著

责任编辑 张进发

*

中国环境科学出版社出版

北京崇文区北岗子街8号

宏伟胶印厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1991年6月第 一 版 开本：787×1092 1/32

1992年6月第二次印刷 印张：10 1/8

印数：8501—13,500 字数：327 千字

ISBN7-80010-985-2/R·013

定价：4.90 元

前 言

具有防治疾病、健体强身功效的按摩疗法,是祖国医学领域中的一个分科。它发源于我国已有几千年的历史,经历代按摩界人士不断总结和发展,使其日趋成熟,逐步形成了一套既有一定科学性,又有独特体系的按摩疗法,即现代按摩学。不论是在预防、保健、医疗和康复医学方面,它都占有一定的地位。由于它具有疗效显著、经济实用、操作简便且易学易懂等特点,故深受人们欢迎,并得到中、西医学界的肯定。特别是近年来,按摩医学风靡于世界,享有很高的声望,已经引起国际医学界的重视和公认。

《实用按摩速成》一书,重点是放在“实用”和“速成”上面。作者以普及按摩技术、满足初学或自学者的愿望,能在短期内迅速学会并运用按摩诊疗技能为宗旨。力求科学性、系统性,切合实用,简明易懂,尽量使其通俗化和大众化。

本书系根据按摩前辈的丰富经验及个人多年的临床实践,参阅有关资料,综合各家之长,兼采中西医结合的方法编写而成的。内容丰富充实,方法简便有效,图文并茂,深入浅出,通俗易懂,条理清楚,实用性强。为适于广大按摩爱好者的自学要求,书中介绍了人体解剖学和按摩疗法基础知识;常用按摩穴位和基本手法;人体各部按摩方法和功能锻炼;常见多发病症的简单发病机制、诊治原则、手法治疗、一般护理和疾病的预防。并附有实用、简便且行之有效的刮痧疗法,颈椎和腰椎牵引疗法,小儿捏脊法和小儿保健按摩法等。

本书可供广大按摩爱好者、专业医护人员以及医学院校师生学习使用。尤其适合出国人员自学按摩者学习之用。

鉴于编者学识肤浅,水平、实践经验有限,故错误与不足之处在所难免,望按摩前辈及广大读者批评指正,以帮助提高。

编者

1992年6月

目 录

前 言	1
第一章 按摩概述	1
一、什么是按摩	1
二、按摩种类	3
三、按摩疗法的优、缺点	8
四、按摩适应症与禁忌症	8
五、按摩治疗原则	10
六、按摩注意事项	12
1. 施术者方面	12
2. 被按摩者方面	13
3. 按摩治疗的时间与次数	14
七、按摩中常见的异常情况处理	14
八、按摩治疗的效果评定	15
九、怎样学好按摩	15
1. 认真学习医学基础知识	16
2. 坚持按摩手法的刻苦训练	16
3. 正确选用按摩手法, 灵活运用诊治原则	16
4. 不断总结积累经验, 研究学习新的知识	17
第二章 按摩机理简介	18
一、调节血液循环、增加心脏功能	19
二、调节神经功能、减轻或消除疼痛	20
三、增强机体抗病能力, 提高自身免疫功能	20
四、矫正骨与关节的位置异常, 改进关节功能	21
五、修复创伤组织、增加皮肤弹性	22
六、消除肌肉疲劳、增进肌肉动力功能	22

第三章 人体解剖学基础知识简介	25
一、人体各主要部位名称	25
1. 部位区分	25
2. 体表各部位名称	26
二、解剖学知识简介	27
1. 人体主要骨骼概略	27
2. 人体主要关节概略	32
3. 人体主要肌肉概略	35
4. 常用体表标志	45
第四章 按摩常用腧穴	48
一、取穴方法	49
1. 按体表解剖标志取穴法	49
2. 折量分寸取穴法	49
3. 指量取穴法	50
4. 按压穴位感觉法	51
二、常用穴位	52
1. 头颈部常用穴位	52
2. 胸腹部常用穴位	61
3. 腰背部常用穴位	64
4. 上肢常用穴位	75
5. 下肢常用穴位	87
6. 儿童常用穴位	98
7. 生物全息诊疗常用穴位	104
8. 足部病理反射区	106
第五章 常用按摩介质和按摩手法	107
一、常用按摩介质	107
二、常用按摩手法	108
1. 按摩手法定义	109
2. 按摩手法的原则	109
3. 按摩手法的要求及要领	110

4. 按摩手法补泻原则	112
5. 常用按摩手法分类与操作	113
6. 生物全息诊疗按摩手法简介	127
第六章 人体各部按摩与功能锻炼	128
一、头面部按摩方法	128
二、颈肩部按摩方法与功能锻炼	130
三、全上肢按摩方法与功能锻炼	135
四、胸腹部按摩方法与功能锻炼	143
五、腰背部按摩方法与功能锻炼	144
六、全下肢按摩方法与功能锻炼	154
第七章 常见病症按摩治疗	163
一、成人常见病症按摩	163
1. 感冒	163
2. 头痛	164
3. 眩晕	166
4. 神经官能症	168
I. 神经衰弱	169
II. 癔病 (癔症)	170
III. 胃肠神经官能症	171
IV. 更年期综合征	172
5. 面神经麻痹	174
6. 牙痛	176
7. 三叉神经痛	177
8. 中暑	178
附: 刮痧疗法简介	179
9. 膈肌痉挛	181
10. 高血压病	183
11. 冠心病	188
12. 耳鸣及耳聋	190
13. 慢性鼻炎	191

14. 近视	192
15. 咳嗽	194
16. 腹痛	196
17. 胃下垂	200
18. 腹泻	201
19. 便秘	203
20. 痛经	204
21. 月经不调	207
22. 慢性盆腔炎	206
23. 颞下颌关节功能紊乱综合征	207
24. 落枕	210
25. 颈椎病(症)	212
附: 颈椎牵引疗法	217
26. 肩关节软组织损伤	221
27. 肩关节周围炎	223
28. 肘关节软组织损伤	225
29. 肱骨外上髁炎	227
30. 腱鞘炎	229
31. 腕关节软组织损伤与慢性劳损	231
32. 腱鞘囊肿	233
33. 手指关节软组织损伤	234
34. 胸壁软组织挫伤	236
35. 胸肋关节软骨炎	238
36. 肋间神经痛	239
37. 胸、腰段脊柱棘上韧带和棘间韧带损伤	240
38. 腰肌劳损	242
39. 急性腰扭伤	247
40. 腰椎间盘突出症	253
附: 腰椎牵引疗法	263
41. 坐骨神经痛	268

42. 骶尾部疼痛	270
43. 髋关节与大腿周围软组织损伤	272
44. 膝关节周围软组织损伤	273
45. 膝关节半月板损伤	275
46. 髌骨软骨软化症	280
47. 小腿三头肌的损伤与痉挛	282
48. 踝关节软组织损伤	283
49. 跟痛症	286
50. 骨性关节炎	287
51. 类风湿性关节炎	288
52. 关节挛缩与功能障碍	290
53. 偏瘫	291
二、小儿常见病症按摩	295
附：小儿捏脊法	296
1. 婴幼儿腹泻	298
2. 小儿便秘	300
3. 小儿营养不良	302
4. 小儿上感	304
5. 小儿遗尿症	306
6. 小儿斜颈	307
7. 小儿桡骨小头半脱位	309
8. 髋关节一过性滑膜炎	310
附：小儿保健按摩	312

第一章 按摩概述

按摩又称推拿。一般我国北方人多称“按摩”，南方人多称“推拿”。它是我国人民最早的医疗保健手段之一，亦是祖国传统医学中物理疗法的一种。它具有悠久的历史和丰富的内容，总结了我中华民族与疾病作斗争的宝贵经验，是祖国医学文化遗产的一个重要组成部分。可以说，按摩疗法在预防、保健、医疗和康复医学领域里，一直占有重要地位，对于人类的健康，它有过很大的贡献。

一、什么是按摩

用手在身体上按一按、捏一捏、揉一揉，是否算按摩呢？可以讲，这种简单的理解不能算错，只不过显得原始了一些。从有人类以来，人们有了病痛后，本能地用手去抚摩、按压痛处，以减轻或消除某些疼痛。因此，成为推拿按摩的萌芽。从现代医学角度看，这种在身上捏巴捏巴的“土方方法”，不能称为按摩疗法。

按摩，是以中、西医基础理论为指导，利用各种手法技巧或器械所产生的作用力，直接作用于体表某个特定部位，使作用区局部发生“生物物理”和“生物化学”的改变。通过 1. 神经系统，2. 体液循环调节，3. 经络穴位的传递效应，来达到防治疾病为主要目的的一种整体疗法。

推、拿、按、摩这四个字，本身就是手法名称。

提示：

1. 为什么说按摩是以中西医的基础理论为指导？

中医有按摩，西医也有手法治疗（西医按摩），我们现在普遍开展的按摩疗法叫做现代按摩。

〈1〉中医按摩：亦称“中医传统按摩”。是以中医学为基础，强调辨证论治，重经络穴位，重手法，重功法，突出整体观念，以防治疾病为主。多

用于治疗 and 健身按摩。

注：辨证与论治

辨证——是运用中医的四诊（望闻问切）、八纲（阴阳表里寒热虚实）理论，经过脏腑辨证、六经辨证和卫气营血辨证等，来分析、辨别、认识疾病的全过程。

论治——在辨证的基础上经过研究和总结，确定相应的治疗方案。

（2）**西医按摩**：重视人体解剖学、生理学、病理学和人体生物力学的研究。强调病变局部的解剖与组织改变，诊断明确，针对性强。以局部对症和软组织放松为主。多用于保健、放松和局部软组织损伤的按摩治疗。

现在世界上许多国家对按摩十分重视。不少国家发表了有关按摩方面的专著和学术文章，有的国家还设有专门培养按摩师的学校。目前，按摩已风靡于世界，特别是日本和欧美等地，按摩在人们中享有很高的声望。

（3）**现代按摩**：以最基础的中医传统按摩为中心，取中、西医按摩之长，结合现代医学知识，不断改进提高，逐步形成一套具有科学性的现代按摩疗法。适用于各种按摩治疗及预防保健工作。

虽然现行的按摩流派较多，有的已形成了较完整的独特体系，但按摩机理和手法基本是雷同的。

2. 为什么说按摩是利用各种手法技巧或器械所产生的作用力进行按摩治疗呢？

现代按摩大体分为两种，即手法按摩与器械按摩，两者各有利弊。

（1）**手法按摩**：直接应用各种按摩手法于体表各部，属直接按摩方法。其优点是医生手下有感觉，可随意调节按摩时的力量，充分发挥各种手法的作用。手法柔和，作用深透，真正做到刚柔相济。此法容易被患者接受。但是，手法按摩因体力消耗大，所以持久、均匀就很难做到。

（2）**器械按摩**：使用各种按摩器具施于体表各部，属间接按摩方法。按摩器具包括电动按摩器按摩，气动按摩器按摩，红外线热水加压喷注按摩及各种按摩工具按摩等等。器械按摩的优点是力量大，时间长，刺激强，体力消耗少。但需要器具设备，有的患者不乐于接受。

注：**电动按摩器**——系根据电磁原理，使治疗器的头子发生振动，施于人体，刺激局部组织，从而起到类似于手法按摩的作用。

电动按摩器的品种很多，力量有大有小、频率有快有慢，有用交流电的，也有用直流电的。其原理与治疗作用基本相同。电动按摩器具有按法、摩法、揉法和振法的综合作用。主要用手肌肉放松，解痉止痛，刺激穴位和增加皮肤弹性等。

3. 按摩力能作用于哪些部位？

按摩手法所产生的作用力，施于人体后能否发挥最大的功效，就要看针对哪些疾病，采用何种治疗方法，治疗目的是什么。一般运动系损伤，多刺激肌肉、神经、血管、关节（包括关节囊、关节软骨和关节四周的韧带），甚至牵涉到骨骼（如骨折、脱位）。配合穴位按摩和关节功能运动等。而内科、神经科、儿科、妇科和五官科的病症，多采用穴位按摩，重视手法的运用。并根据病情配合相应部位的局部按摩。甚至还可选用气功按摩等等。若是健身按摩，多是运动（功能锻炼）、穴位和保健气功（如保健气功18式）并用。健美按摩，主要做皮肤与肌肉按摩，根据病情加做穴位按摩。

总之，按摩对象不同，治疗方法及作用部位也不会一样，通过的传递途径亦不相同。

4. 生物物理与生物化学。

生物物理学和生物化学，都是研究生物体系的一门正在发展中的边缘科学。两者相互交叉，目前尚无清楚的领域界线。其主要对象是：①神经和脑的电活动，②机械运动中化学能的转化，③生物膜的作用，④高分子结构和功能，⑤生物的化学组成和它们的化学活动，⑥物质的运转和能量的转移过程（新陈代谢），以及各种生命现象的分子活动等等，等等。

按摩治疗后，人体内的神经传导、体液循环、新陈代谢及免疫功能等，都会发生不同程度的改变。详见第二章按摩机理一文。

二、按摩种类

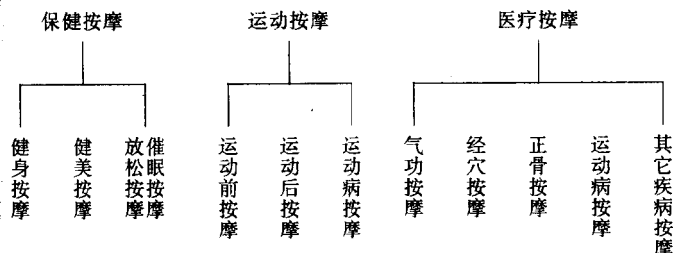
我国东西南北按摩学派颇多，按摩方法与按摩手法各持不一，各学其见。就按摩种类也各有偏颇。现从实用出发，将按摩种类大体划分如下。

首先，从按摩的目的及作用来划分，大体分为三个类形。即保健按摩、

医疗按摩和运动按摩。请参见表 1。

此外，以按摩对象区分，有成人按摩和小儿按摩；按施术者（操作者）来分，有主动按摩（也叫自我按摩。多用于中、老年人的自我健身和青年人的自我健美按摩）和被动按摩（由医生或它人进行的按摩）；若以按摩方法来分，名称非常之多，为了使大家对此有一定的认识，现将比较常用的按摩方法名称列举如下：全身按摩、局部按摩、催眠按摩、放松按摩、健身按摩、健美按摩、正骨按摩、软组织损伤按摩、运动前按摩、运动后按摩、运动病按摩、气功按摩、经穴按摩（点穴按摩）、指针按摩、足穴按摩（足部按摩）、捏脊按摩、捏筋拍打疗法及生物全息穴位按摩等等。

表 1 按摩种类



被动按摩——由别人来完成的。

自我按摩——由自己进行的。

提示：

由表 1 可见，保健按摩分为 3 种。

(1) 健身按摩：是以健身长寿，预防疾病为主。健身长寿，并不等于长生不老。通过按摩只能起到提高抗病能力，增加代谢功能的作用。因为，人进入老年后，体内各个脏器的功能趋于衰退，机能随之缓慢下降，逐渐出现功能失调。健身按摩，能够相对地使功能得以改进，提高新陈代谢，促

进血液循环,增加肢体的灵活性等等。从而起到延缓衰老的作用。当然,这只是健身学中的一个组成部分。

〈2〉健美按摩:有人认为这种按摩是针对中青年的。其实不然。健美按摩能够增加肌肉的弹性,使皮脂分泌通畅,皮肤代谢增强,使得皮肤柔润并富有光泽,皱纹减少。除此以外,健美按摩还能增加体重(刺激俞穴、夹脊穴及有关的经穴,调节植物性神经,促进胃肠功能,改变不正常的代谢,并结合镇静催眠按摩,使体重增加)和减少脂肪(通过穴位刺激和加强锻炼,使体内代谢增强,脂肪减少)。当然,后者效果不很明显,治疗时间也长,不作为健美按摩的主要对象。由此看来,健美按摩不仅只是中青年的世界,中年人、老年人都可以尽心享用。

〈3〉放松按摩:也可以叫做催眠按摩。通过轻手法的全身按摩,使身体各处肌肉放松,祛除疲劳,精神安逸。按摩时间加长,便会出现昏昏欲睡的感觉,慢慢进入梦乡。另外,解除工作疲劳的局部放松按摩,亦属放松按摩的范畴。

运动按摩也分为3种。

〈1〉运动前按摩:多用于体育活动前或剧烈运动之前。目的是通过按摩,刺激肌肉、关节与韧带,而提高肌肉的弹力和耐力,增强韧带的韧性,加大关节的活动范围,加强各关节的稳定性与灵活性,为运动做好充分准备。

〈2〉运动后按摩:通过按摩而消除疲劳,恢复体力,减轻或祛除因剧烈活动而造成的肌肉酸痛。机理详见第二章按摩机理一文。运动后按摩,类似于前面的放松按摩,但手法应适当加重,时间不宜太长。

〈3〉运动病按摩:即运动系损伤,亦属医疗按摩范畴,后面另述。

医疗按摩范围较广,大体可分为5种。

〈1〉气功按摩:此种按摩在现代按摩学领域内属于热门。它是通过气功按摩师将自己体内的内气,变成外气后向病人身上发放,来达到治疗目的。它包括“气功外气点穴疗法”和“气功外气按摩疗法”。至于“气功外气导引疗法”不属此项治疗。

在接受气功按摩时,被按摩者应有不同程度的“得气”感。病人对气功外气信息接受的差异不同,“得气”感亦各异。常见“得气”感有下列几

种。

A 发热感：此种感觉比较常见，一般是被治疗部位有热感，少数人有全身发热感。

B 发凉感：此种感觉较为少见，一般仅限于被治疗部位。

C 麻木感：少数人在被治疗部位出现麻木感，往往在较长时间发功后才能出现。

D 酸胀感：此种感觉常出现于发热感之前或同时出现，部位比较局限。

E 疼痛缓解感：绝大多数有疼痛症状的病人，在气功外气治疗的同时，疼痛得到缓解甚至消失。

F 轻松舒适感：这种感觉也非常普遍，一般是先表现在局部，逐渐发展到全身。尤其在发功刚刚结束时，表现最为突出。

G 沉重压迫感：此种感觉多出现在轻松舒适感之前，部位一般比较局限。

H 胃肠蠕动增强感：多为腹部气功按摩治疗时，病人自觉胃肠蠕动加快，并可闻及肠鸣音，甚至出现排气。

以上是被治疗者自己感觉到的“得气”感，下面再介绍几种可以观察到的“得气”感。

I 肌肉颤动：少数病人被治疗部位的肌肉出现颤动，一般发生于长时间治疗后或数次治疗后。

J 被推动感及肢体不自主运动：这一得气感是外气治疗最强的反应。即被治疗者全身或某一肢体出现不自主的运动，并随着发功者的手势而动。发功停止，运动随即消失，且感到轻松舒适。

K 出汗：接受治疗时，被按摩的局部有汗液排出。个别病人还可表现全身出汗，但不是大汗。

此外，有的病人在接受气功按摩时，还可能会出现皮肤发痒，呼吸改变，甚至出现某种奇怪的幻觉等等。无论发生何种“得气”反应，一旦发功治疗停止，均应立即消失。

在此强调一下，近来社会上有两种不正确倾向。一种是将气功外气治疗加以过分夸张，吹虚得如何神奇，似乎什么病都可以用气功治疗，而且

手到病除。甚至不论相距多远，气到病消，将其当作神话故事宣传；另一种是与此相反，根本不相信气功的作用，对气功的存在都抱有怀疑的态度。可以说，这两种态度既不尊重事实，也不相信科学。当然，有些气功爱好者，在尚未炼好外气运用之前，胡乱发功，并在病人身上不负责任地盲目使用。结果，不仅没起到治疗作用，反而出现副作用。所以，只有正确的认识气功，实事求是地宣传气功，踏踏实实地运用气功，保持气功的真实性、科学性和实用价值。方能推动气功的发展和创新，使其更好地为人类服务。

〈2〉经穴按摩：通过刺激穴位，由外达内，而起到防治疾病的作用。它包括子午流注按摩，脏腑辨证按摩、指针按摩、小儿推拿按摩、疏通经络点穴按摩等等。经穴按摩是临床最常使用的按摩方法。

〈3〉正骨按摩：此种按摩是针对骨伤科而言，主要用于骨折、脱位的治疗。它在治疗手法和治疗原则方面，与一般运动病按摩有一定的区别。请参见表2、表3。

表2 骨折整复常用手法

触摸、拔伸、扳提（捺正、分两点或三点）、推按、捏挤、折顶、分合、屈伸、回旋、摇晃、叩击、按摩。

- | | | |
|------------|----------|----------|
| (1) 手摸心会 | (2) 拔伸牵引 | (3) 屈伸收展 |
| (4) 成角折顶 | (5) 提按端挤 | (6) 旋转回绕 |
| (7) 摇摆触碰 | (8) 夹挤分骨 | (9) 抱叩捏合 |
| (10) 按摩调整。 | | |

表3 骨折治疗原则

动静结合、筋骨并重、内外兼治、医患配合。

〈4〉运动病按摩：包括一切运动系损伤的手法治疗，即骨伤科病症的按摩治疗。其中骨与关节损伤急性期应选用正骨按摩治疗外（整复骨折、脱位），其它均用一般软组织损伤的按摩治疗。目的是舒筋活血，消肿止痛，解除局部痉挛，促进炎症水肿吸收，加速功能恢复等。

(5) 其它疾病按摩：凡内、外、妇、儿、五官、神经科等按摩适应病症，均属此类按摩。有人也叫康复按摩或治疗按摩。目的是通过按摩对不同病症选用相应的治疗方法，从而起到扶正祛邪、平衡阴阳、调节脏器机能，增强机体免疫能力和抗病能力，使疾病康复。

三、按摩疗法的优、缺点

按摩，学起来比较容易，不需要复杂的设备，不受环境条件的限制，而是凭借一双手，随时随地可以操作。可以说，按摩的这一独特优点是值得自豪的。按摩疗法还具有经济实用，使用方便，易学、易懂、易于推广，不用针，很少用药，无创伤，无副作用等优点。不论是男、女、老、幼皆乐于接受。将其归纳总结可以用多、快、好、省四个字概括。多——按摩适应症多、按摩方法多、乐于按摩治疗的人多；快——见效快；好——愈后好，无创伤，无副作用；省——省钱、省物、省事、省时。

总之，按摩疗法只要诊断明确，解剖清楚，手法正确，力量适宜。对每个人来说，都是有益无害的。

但是，按摩不是万能的，它确有一定的局限性（请见后面适应症与禁忌症一文）。按摩治疗要用体力，不能偷懒。

四、按摩适应症与禁忌症

前面讲过，按摩的应用范围很广，在预防、保健、医疗、康复多种学科领域中都占有一定的地位。由此可见，按摩的适应症是较多的。

(1) 在预防和保健方面：包括自我保健按摩、防病健身按摩、健美按摩、运动前和运动后的放松按摩等等。是凡健身健美、保健强身的按摩，均属此范畴。

(2) 医疗方面：大家知道，按摩治疗急性软组织损伤（闪、扭、挫、牵拉伤等），能有手到病除的效果，这点并非是夸张。除此之外，按摩对内科（消化、神经、代谢、呼吸、循环、泌尿、生殖各大系统），外科，妇科，儿科，五官科（眼、耳、鼻、口腔科等），骨伤科这些专科的某些病症，亦很