

家庭按摩

王启

中国环境科学出版社

家庭按摩指南

王启民 编

中国轻工业出版社

内 容 简 介

本书是一本普及性通俗读物，简要地叙述了人体解剖学和按摩基础知识，常用按摩穴位和按摩手法、气功疗法、人体各部位功能锻炼方法等。本书共分十章，对目前常见多发病症的诊治方法、家庭护理做了较详细的介绍，书中所介绍的按摩疗法文图对照，易学易懂，操作简便，疗效显著，特别适合广大家庭使用。

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。

家庭按摩指南

王启民 编

责任编辑 张进发

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街69号

北京市通县曙光印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1988年9月第一版 开本：787×1092 1/32

1988年9月第一次印刷 印张：12 1/8

印数：1—35,000 字数：272千字

ISBN 7-80010-124-X/R·001

定价：3.90元

写在前面的话

作为防治疾病、健身强身的按摩疗法，是祖国医学的宝贵财富。其特点是经济实用、易学易懂、操作简便、疗效显著。实践证明，它深受人们欢迎和中西医学界的肯定。

《家庭按摩指南》是一本普及性通俗读物。笔者系根据前辈的丰富经验及个人的临床实践，并阅读有关资料，综合保健按摩、气功按摩、运动按摩与医疗按摩的特点，兼采中西医结合的方法，以适用家庭按摩学习为目的，力求系统化、通俗化，深入浅出地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按摩手法，常见多发病症的简单发病机制、诊治原则、手法治疗、家庭护理和疾病的预防。并据患者需要，讲述了实用简便的家庭颈腰椎牵引、人体各部位功能锻炼和气功疗法等。为便于广大读者理解并较快地掌握这些知识，并附以插图和图表（文图对照），供大家参考。

作者编写本书的目的，是为普及按摩知识，使人们能够学习并运用一些按摩方法，结合必要的运动锻炼，而达到治病强身的目的。需要以按摩疗法医治的患者，则可以结合书中所述，得到经常性的治疗，以期早日摆脱病痛，恢复健康。患者本人或家人可在通读全书的基础上，选用与自己疾病有关的章节，或作为医治的主要手段，或作为辅助治疗。如能有信心地坚持实践，是会得到裨益的。当然，如果患病的读者能事先经过医生的诊断并遵照医生的指导选用，更能

收到事半功倍的效果。本书若能起到为病人解除病痛恢复健康的作用，便是作者的最大慰藉。另外，借此与从事按摩工作的同行交流经验，相互切磋，可在实践工作中共同提高。

本书是在我院骨科主任蒋化龙副教授的精心指导下完成的。并蒙我院杨丽娟副主任医师、刘辉副主任医师、张美华主治医师和北京市形意拳研究会副秘书长曹恒茂同志等多位老师的审阅并提出宝贵意见。中国老年书画研究会曹万通老先生特为本书题名。作者谨向给予极大帮助的各位同志致以衷心的感谢。

鉴于作者本人学识疏浅，经验有限，对老一辈的宝贵经验有待进一步学习，并又系初探。如有谬误与不足，尚祈按摩前辈及广大读者给予批评指正。为振兴中医按摩学，造福人类共同努力。

本书中的部分图表是参照有关书籍绘制而成的，在此特予说明。

目 录

第一章 按摩概述.....	(1)
第二章 按摩机理简介.....	(4)
一 调节血液循环、增加心肌功能.....	(4)
二 调节神经功能、减轻或消除疼痛.....	(6)
三 增强机体抗病能力、调节机体平衡.....	(6)
四 矫正骨与关节的位置异常、改进关节功能.....	(7)
五 修复创伤组织、促进炎症水肿吸收.....	(7)
六 增加皮肤弹性、改善皮肤和肌肉的营养供应.....	(8)
第三章 人体各主要部位名称和常用穴位.....	(9)
一 人体各主要部位名称.....	(9)
1 部位区分.....	(9)
2 人体主要骨骼名称.....	(10)
3 人体主要肌肉名称.....	(13)
4 体表各部位的名称.....	(13)
5 常用体表标志.....	(13)
二 常用穴位.....	(19)
1 取穴方法.....	(20)
(1) 按体表解剖标志取穴法.....	(20)
(2) 折量分寸取穴法.....	(20)
(3) 指量取穴法.....	(24)
(4) 按压穴位感觉法.....	(25)
2 常用穴位简介.....	(25)

(1) 头颈部常用穴位.....	(25)
(2) 胸腹部常用穴位.....	(40)
(3) 腰背部常用穴位.....	(46)
(4) 上肢常用穴位.....	(60)
(5) 下肢常用穴位.....	(77)
(6) 儿童常用穴位.....	(94)
第四章 常用按摩介质和按摩手法.....	(102)
一 常用按摩介质.....	(102)
二 常用按摩手法.....	(104)
1 推揉类.....	(106)
2 按拍类.....	(111)
3 捏拿类.....	(120)
4 牵抖类.....	(123)
5 运动类.....	(124)
第五章 按摩疗法基本知识.....	(130)
一 按摩手法要领.....	(130)
二 按摩注意事项.....	(132)
三 按摩疗法的适应症与禁忌症.....	(133)
第六章 人体主要关节正常活动范围和各部位按摩方 法.....	(135)
一 人体主要关节正常活动范围.....	(135)
二 各部位按摩方法.....	(141)
1 头部按摩方法.....	(141)
2 颈肩部和全上肢按摩方法.....	(141)
3 腰背部按摩方法.....	(143)
4 胸腹部按摩方法.....	(143)
5 髋部和全下肢按摩方法.....	(144)
第七章 电动按摩器和家庭颈腰椎牵引.....	(146)
一 电动按摩器的应用.....	(146)

二	家庭颈腰椎牵引方法	(147)
1	牵引治疗的作用原理	(148)
2	颈椎牵引	(149)
3	腰椎牵引	(153)
4	颈椎与腰椎牵引的注意事项	(159)
第八章	功能锻炼	(161)
一	功能锻炼的作用	(162)
二	功能锻炼的原则和要求	(162)
三	各部位常用的锻炼方法	(163)
1	颈部锻炼方法	(163)
2	腰背部锻炼方法	(165)
3	肩、肘部锻炼方法	(170)
4	前臂与手部锻炼方法	(175)
5	下肢锻炼方法	(177)
第九章	气功疗法简介	(182)
一	气功的作用	(183)
1	对神经系统产生的作用	(183)
2	对心血管系统产生的作用	(184)
3	对消化系统产生的作用	(184)
4	对呼吸系统产生的作用	(184)
5	对内分泌系统产生的作用	(185)
二	练气功的方法	(185)
1	调身(姿势)	(185)
2	调心(入静)	(188)
3	调息(呼吸)	(188)
三	气功的功法种类	(192)
1	松静气功	(193)
2	内养气功	(195)
3	强壮气功	(197)

4	保健气功	(198)
四	气功疗法的特点、要领和注意事项	(201)
1	气功疗法的特点	(201)
2	气功疗法练功要领	(202)
3	练功时的注意事项	(205)
五	气功锻炼中常出现的反应	(206)
第十章	常见病症按摩治疗	(209)
一	成人常见病症按摩	(209)
1	感冒	(209)
2	头痛	(210)
3	眩晕	(213)
4	神经官能症	(215)
I	神经衰弱	(216)
II	癔病	(217)
III	胃肠神经官能症	(219)
IV	更年期综合征	(221)
5	面神经麻痹	(223)
6	牙痛	(225)
7	三叉神经痛	(227)
8	中暑	(228)
9	膈肌痉挛	(230)
10	高血压病	(232)
11	冠心病	(237)
12	耳鸣及耳聋	(240)
13	慢性鼻炎	(242)
14	近视	(243)
15	咳嗽	(245)
16	腹痛	(247)
17	胃下垂	(252)
18	腹泻	(253)

19	便秘	(256)
20	痛经	(258)
21	月经不调	(259)
22	慢性盆腔炎	(260)
23	颞下颌关节功能紊乱症	(261)
24	落枕	(263)
25	颈椎病	(264)
26	肩关节软组织损伤	(271)
27	肩关节周围炎	(273)
28	肘关节软组织损伤	(275)
29	肱骨外上髁炎	(276)
30	腱鞘炎	(279)
31	腕关节软组织损伤与慢性劳损	(282)
32	腱鞘囊肿	(284)
33	手指关节软组织损伤	(286)
34	胸壁软组织挫伤	(288)
35	胸肋关节软骨炎	(290)
36	肋间神经痛	(292)
37	胸腰段脊柱棘上韧带和棘间韧带损伤	(293)
38	腰肌劳损	(295)
39	急性腰扭伤	(302)
40	腰椎间盘突出症	(308)
41	坐骨神经痛	(323)
42	骶尾部疼痛	(326)
43	髋关节与大腿周围软组织损伤	(328)
44	膝关节周围软组织损伤	(330)
45	膝关节半月板损伤	(333)
46	髌骨软骨软化症	(338)
47	小腿三头肌的损伤与痉挛	(340)
48	踝关节软组织损伤	(342)

49	跟痛症	(345)
50	骨性关节炎	(347)
51	类风湿性关节炎	(348)
52	关节挛缩与功能障碍	(351)
53	偏瘫	(353)
二	小儿常见病症按摩	(358)
附	小儿捏脊法	(359)
1	婴幼儿腹泻	(362)
2	小儿便秘	(365)
3	小儿营养不良	(367)
4	小儿上感	(370)
5	小儿遗尿症	(372)
6	小儿斜颈	(374)
7	小儿桡骨小头半脱位	(376)

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，也是我国古代物理疗法的一种。它具有悠久的历史和丰富的内容，总结了中华民族与疾病作斗争的宝贵经验，人们才逐渐认识和发展起来的。是祖国医学文化遗产的一个重要组成部分，对人类的保健事业有过重要的贡献。

推拿按摩就是运用各种手法或器械所产生的力量，作用于身体表面，而达到防治疾病的一种物理治疗方法。推、拿、按、摩，这四个字本身就是手法的名称。推拿按摩的起源很早，远在原始社会，当人类受到创伤而发生疼痛肿胀时，就会本能地用手去抚摩、捶击和揉搓，以求肿胀消散和疼痛的改善。这种简单手法至今还在一些地区流传。

隋代时期按摩疗法已很盛行，并设有专科，列为官医。有专职人员讲习按摩。明朝周于蕃就将按摩更具体化了，他谓“按而留之、摩而去之”，“急摩为泻、缓摩为补”，

“一指为推、三指为拿”，开始有“推拿”之称。在明、清时期按摩治疗已广泛应用于小儿科疾病的防治，有关小儿推拿的著作较多，现能查到的约有三、四十部。在此时期并较详细地记述了对骨和软组织创伤的按摩推拿手法。随着医学的发展，人们将按摩、气功与练功相结合，以达到更为全面的防治疾病，健身强身。如流传至今的太极拳，易筋经，八段锦和十二段锦等方法，都是较好的运动治疗方法。清代

的《医家金鉴》是一部集体编写的医籍，它系统地总结了前人和当时的经验，有许多论点至今仍可作为医学工作的指南。如：“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”这些从实践中总结出来的经验，清楚地告诉我们在使用手法时必须根据病人的年龄、性别和不同的体质，即因人而异，因病而定。在临诊时要善于选择和变化来掌握手法的运用，“视其虚实，酌而用之。”切不可机械地运用，千篇一律，百病如一。

随着文化、艺术、医学等方面的交流，我国的推拿按摩手法，早在唐代就先后传到印度、日本、朝鲜、法国、英国等地。至今在国外有关手法治疗的书籍中，可以找到与我国按摩雷同之处，有些手法步骤基本相似。康富著《按摩手册》传入法国后译成法文，成为欧美按摩疗法的基础。当前，按摩疗法出现了新的面貌，有专业学术组织，有专门培养按摩人才的专业学校，多数医院内设有按摩科，成为人们健康和医疗保健中不可缺少的一种医疗方法。

按摩疗法，学起来比较容易。不需要复杂的设备，不受环境条件的限制，只要有一双手，随时随地可以操作。不用针，不用药，花费低廉，使用方便，易于推广，收效快而明显，因此很受人们欢迎。按摩疗法的优点可以归纳为多、快、好、省四个字。多——适应多种病症；快——临床收效快；好——愈后好，副作用少；省——省事、省钱、省物。

用推拿按摩防治疾病是以中医的脏腑、经络学说为基础，运用中医的四诊、八纲理论，在治疗上运用辨证施治的原则，并结合西医的解剖学、生理学、病理学和必要的诊断知识，而适应临床的需要。从按摩的治疗作用来看，按摩大体分为三类，即保健按摩、运动按摩和医疗按摩。保健按摩

又分为健美按摩和健身按摩；运动按摩又分为运动前、运动后的放松按摩和运动病的治疗按摩；医疗按摩就是现在多应用于临床的治疗按摩；根据疾病的不同，可采用气功按摩、经穴按摩、脏腑按摩、小儿按摩和伤科按摩（包括运动病按摩）。在实际应用时根据病人的不同病情，不同体质，不同年龄，在体表相应的经穴、痛点及部位上施用各种手法，使其得以改善和缓解，达到防治疾病的目的。

祖国的推拿按摩疗法，不但具有我国民族医疗的特点，而且具有科学的内容。我们应当很好继承和发扬这一宝贵遗产。这就需要我们广大从事按摩的医务工作者共同努力，结合现代医学科学知识，对按摩疗法作更加深入的发扬、发展和创新。

第二章 按摩机理简介

按摩治病的机理在有关的推拿按摩书籍中都有过阐述。如：通络活血、开通闭塞、调和营卫、扶正祛邪、调节阴阳、正骨复位、通利关节、剥离粘连和麻醉止痛等。说法很多，也不够系统化。近年来，通过学习文献资料和临床实践观察，对按摩治病的机理有了一定的科学认识。现概括为以下几个方面，以供参考。

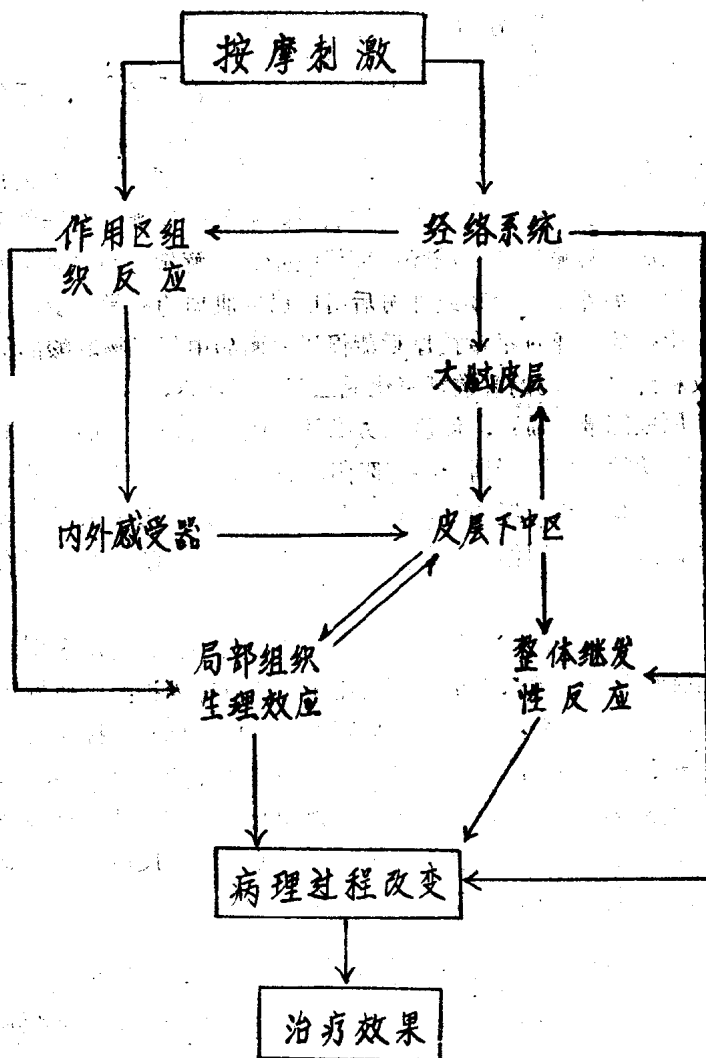
总的来说，按摩手法的刺激，能引起某些作用区的生物物理和生物化学的变化，使局部组织发生生理反应。这些反应通过神经反射与体液循环的调节，一方面仅作用于局部，另一方面又引起整体的继发性反应。从而引起一系列病理、生理过程的改变，达到治疗效果。见（表1）。其作用机理大体可分为以下五点。

一 调节血液循环、增加心肌功能

按摩能促进血液和淋巴循环，使体内代谢增加，改善局部和全身组织的营养状态。心脏也同样血流加快，肌肉代谢增加，并可延缓肌纤维退化。中医所提“宣通气血，调和营卫”，就是这个道理。

在实际操作时，按摩有离心按摩和向心按摩两种方法。离心——从躯干或肢体的近侧端（近心部），向远侧方向进行推拿；向心——与离心按摩方法相反。离心按摩具有加速血液循环，加强组织间的营养供应的作用；向心按摩具有加

表 1 按摩机理



强静脉和淋巴的液体回流，而起到消肿、散淤的作用。

二 调节神经功能、减轻或消除疼痛

按摩以各种手法在经络穴位上进行刺激，通过神经系统的反射，调节身体内部功能，保持人体正常代谢的相对平衡。从而调整大脑皮层的兴奋与抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳。按摩并可改变大脑皮层对疼痛的感受性。对局部可有消肿、解痛功能，减轻局部组织张力，解除对神经末梢的压迫。另外由于运动或外伤后出现局部肌肉的异常改变，而发生疼痛，通过推拿按摩后能促进代谢的中间产物乳酸的消散和排出（1/5的乳酸被氧化成二氧化碳和水，4/5的乳酸还原成能量物质），使肌张力降低，肌肉放松。因而，具有止痛功效。中医所谓“平衡阴阳，移疼止痛”，大致与此相类。一般来说，缓慢轻柔而有节律的手法，反复刺激后对神经有镇静、抑制作用；急速沉重，刺激强的手法，则有兴奋作用。

另外，据疾病的不同，手法刺激的部位也有所区别。如刺激胃俞、脾俞穴可兴奋消化系统的植物性神经，使胃肠蠕动加快；而刺激足三里穴后则作用相反。再有，按压缺盆穴可使视力增强；按揉条口穴能减轻肩周炎的疼痛；按压落枕穴能治颈项部疼痛；按揉曲泽穴和曲泽穴下2寸处可减轻坐骨神经痛；按压后溪穴能止腰痛等等。这些反应，都是通过按摩后，引起神经系统反射的结果。

三 增强机体抗病能力、调节机体平衡

据有些作者实验观察，按摩后可使身体内某些非特异性免疫指标出现一时性改变。如，接受按摩刺激后可使血液中