

张有鸾主编

中國按摩大全

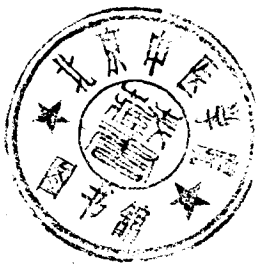
(修订本)

天津大学出版社

中国按摩大全

(修订版)

主 编 张有骞
副主编 朱鹏飞 郑 敏
傅均如
编 者 张有骞 朱鹏飞
傅均如 苑淑凤
杨锦绘 杨 勇



天津大学出版社

1222894

2158/04

内容简介

这是一部集中国按摩之大成的医疗、保健书。临床实用，是自我保健的良师益友。

全书共七卷，卷一至卷四为基础理论篇，重点介绍按摩基础理论及施术手法约140种。卷五至卷六为治疗篇，重点介绍伤科及内、外、妇、儿科等约150种常见疾病的按摩疗法及辅助疗法。卷七为自我保健及文献篇，详细介绍古今自我保健按摩法10余种。并采摘了按摩重要文献数篇。

本书特点是全中求精，深入浅出，易学易用。既可作为广大医务人员的临床参考，也可作为千家万户防病治病，保健强身的指南。

(津) 新登字012号

中国按摩大全

(修订版)

张有箴 主编

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北昌黎县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：850×1168毫米 1/32 印张：25 字数：647千字 插页2

1993年11月第一版 1993年11月第一次印刷

印数：19501—31500

ISBN 7-5618-0242-0

R·8

定价：18.80元

前 言

按摩是祖国医学宝库中的一颗明珠，它以简、便、验的特点饮誉医学领域。

按摩是一门既古老又年轻的学科。医学随社会进步和科学技术的发展，由古老的物理疗法（按摩、针灸等）逐渐走向自然药物、化学药物、生物药物的轨道。药物治疗虽为人类防治疾病提供了有力的手段，但是也带来不少的副作用和麻烦。药源性疾病、中毒反应等等成为医学界十分棘手的问题。人们不得不反过头来重新看待那些古老的物理疗法。这些古老的物理疗法几乎没有危及人类健康的副作用。因此作为一种治疗手段，按摩又受到医务界和广大人民群众的青睞。这种回归并不是历史的倒退，而恰恰符合事物的发展规律。为适应这种医疗保健的迫切需要，我们荟萃古今医籍的华实，聚秩百家手法之长，并吸收最新科研成果，编成《中国按摩大全》一书。

全书共分三部分，卷一至卷四为基础理论部分，阐述了按摩的演变发展及其与气功、针灸、药物、武术的关系，以及诊断方法、治疗原则及辅助疗法，收入按摩手法近104种。卷五至卷六为临床治疗部分，介绍了伤科及内、外、妇、儿等科近140种常见病的辩证施术。最后为自我按摩和文献，重点介绍了10余种行之有效的自我保健按摩法、医者练功功法和历代重要文献。

由于我们水平所限，其中难免有错误和纰漏，希读者批评指正。

编 者

1990年3月于天津中医学院

《中国按摩大全》

目 录

卷 一

- 一、什么是按摩..... (1)
- 二、按摩发展简史..... (2)
- 三、按摩治疗作用原理..... (10)
 - (一) 基本原理..... (10)
 - (二) 阴阳五行..... (12)
 - (三) 调理气血..... (16)
 - (四) 脏腑治疗..... (19)
 - (五) 伤筋治疗..... (20)
 - (六) 脱位治疗..... (22)
- 四、按摩与气功..... (24)
- 五、按摩与针灸..... (29)
- 六、按摩与药物..... (32)
- 七、按摩与武术..... (36)

卷 二

八、按摩诊断纲要	(45)
(一) 四诊	(45)
1. 望诊	(45)
2. 闻诊	(47)
3. 问诊	(48)
4. 切诊	(50)
(二) 辨证	(52)
1. 八纲辨证	(53)
2. 脏腑辨证	(58)
3. 气血辨证	(69)
4. 卫气营血辨证	(72)
5. 三焦辨证	(73)
(三) 按摩常用的检查诊断方法.....	(74)
1. 头面部	(75)
2. 胸腹部	(75)
3. 脊柱部	(77)
4. 上肢部	(81)
5. 下肢部	(87)
(四) 量法	(96)
1. 测量长短、粗细	(96)
1. 使用量法的注意事项	(97)
2. 测量关节活动范围	(97)
九、按摩常用的经络和腧穴	(98)
(一) 经 络.....	(98)
1. 十二经脉	(99)
2. 奇经八脉	(103)

3.十二经别(105)

4.十五络脉(107)

5.十二经筋(108)

6.十二皮部(109)

(二) 腧穴及取穴、选穴方法.....(109)

1.经穴(109)

2.奇穴(109)

3.阿是穴(109)

卷 三

十、按摩手法.....(125)

(一) 基本手法.....(125)

1.推法类(126)

 ①平推法(126)

 ②直推法(128)

 ③旋推法(128)

 ④分推法(128)

 ⑤合推法(129)

 ⑥抹法(129)

 ⑦构法(130)

 ⑧刮法(130)

 ⑨滑推法(131)

 ⑩一指禅推法(132)

2.拿法类(134)

 ①拿法(135)

 ②捏法(135)

 ③提法(136)

 ④挤法(137)

 ⑤拧法(137)

 ⑥抓法(137)

⑦扭法	(138)
⑧捻法	(138)
⑨拢法	(138)
⑩挪法	(139)
⑪握法	(139)
⑫弹筋法	(140)
⑬密拿法	(140)
3. 按法类	(140)
①指按法	(141)
②掌按法	(141)
③压法	(141)
④点法	(142)
⑤钩点法	(142)
⑥掐法	(143)
⑦蝶转法	(143)
⑧打法	(143)
⑨抵法	(143)
⑩拨法	(144)
⑪拳顶法	(144)
⑫戳法	(145)
⑬押法	(145)
⑭掖法	(145)
⑮捣法	(146)
⑯掏法	(146)
⑰擅法	(146)
⑱点润法	(147)
4. 摩法类	(147)
①指摩法	(148)
②掌摩法	(148)
③抚法	(148)
④拭法	(149)

⑤揉法	·····	(149)
⑥授法	·····	(150)
⑦搓法	·····	(150)
⑧扫法	·····	(150)
5. 按法类	·····	(151)
①滚法	·····	(152)
②按法	·····	(152)
6. 擦法类	·····	(155)
①掌擦法	·····	(155)
②鱼际擦法	·····	(156)
③侧擦法	·····	(156)
④合擦法	·····	(157)
⑤指擦法	·····	(157)
7. 摇法类	·····	(158)
①摇颈	·····	(159)
②摇肩	·····	(159)
③摇腰	·····	(161)
④摇髌	·····	(161)
⑤摇踝	·····	(162)
⑥摇腕	·····	(162)
⑦摇指(趾)	·····	(163)
8. 扳法类	·····	(163)
①颈椎扳法	·····	(163)
②腰椎扳法	·····	(165)
③肩关节扳法	·····	(167)
④腕关节扳法	·····	(168)
⑤踝关节扳法	·····	(168)
9. 拔伸类	·····	(168)
①颈椎拔伸法	·····	(169)
②腰椎拔伸法	·····	(169)
③肩关节拔伸法	·····	(169)

④肘关节拔伸法	(170)
⑤腕关节拔伸法	(170)
⑥指(趾)间关节拔伸法	(170)
⑦髋关节拔伸法	(171)
⑧膝关节拔伸法	(171)
⑨踝关节拔伸法	(171)
10. 振法类	(171)
①振法	(172)
②振动法	(172)
③抖法	(172)
④牵抖法	(173)
11. 击法类	(174)
①击法	(174)
②劈法	(175)
③拍法	(175)
④叩法	(176)
⑤啄法	(176)
⑥驳弹法	(176)
⑦贯法	(177)
12. 理法类	(177)
①理法	(177)
②勒法	(178)
③捋法	(178)
④摘法	(178)
⑤梳法	(179)
⑥搔法	(179)
⑦拂法	(179)
(二) 复式手法	(180)
1. 端法	(180)
2. 抄法	(180)
3. 屈法	(180)

4.晃法	(181)
5.迭法	(181)
6.踩跷法	(182)
7.推扳法	(182)
8.擒拿法	(183)
9.二龙戏珠法	(183)
10.凤凰展翅法	(183)
11.苍龙摆尾法	(184)
12.黄蜂入洞法	(184)
13.打马过河法	(184)
14.水底捞月法	(185)
15.按弦搓摩法	(185)
16.天门入虎口法	(185)
17.运水入土法	(185)
18.运土入水法	(186)
19.双凤展翅法	(186)
20.揉耳摇头法	(186)
21.猿猴摘果法	(186)
22.黄蜂出洞法	(187)
23.丹凤摇尾法	(187)
24.老汉扳辘法	(187)
25.凤凰单展翅法	(188)
26.孤雁游飞法	(188)
27.取天河水法	(188)
28.引水上天河法	(188)
29.飞经走气法	(188)
30.飞金走气法	(189)
31.揉肘肘法	(189)
32.乌龙摆尾法	(189)
33.双龙摆尾法	(190)
34.赤凤点头法	(190)

35. 凤凰鼓翅法	(190)
36. 揉脐及龟尾并推七节骨法	(190)
37. 老虎吞食法	(191)
38. 按肩井法	(191)
39. 抹双柳法	(191)
40. 双揪铃铛法	(191)
41. 合掌刁颈法	(192)
42. 牵颈旋转法	(192)
43. 推按腰背法	(193)
(三) 人体操作法	(193)
1. 头面部	(193)
2. 项背部	(194)
3. 胸腹部	(195)
4. 肩及上肢部	(195)
5. 腰及下肢部	(196)
(四) 各流派按摩手法	(197)
1. 一指禅推拿疗法	(197)
2. 脏腑推按疗法	(198)
3. 经穴按摩法	(200)
4. 指压按摩疗法	(203)
5. 伤科推拿法	(204)
6. 正骨按摩推拿法	(208)
7. 儿科推拿疗法	(211)
8. 腹诊推拿法	(216)
9. 捏筋拍打疗法	(223)
10. 四应六法推拿	(227)
11. 内功推拿法	(229)

卷 四

十一、按摩治疗原则	(232)
(一) 调整阴阳	(232)

(二) 治病求本·····	(232)
(三) 扶正祛邪·····	(234)
(四) 因时、因地、因人制宜·····	(235)
十二、按摩治疗八法·····	(235)
(一) 汗法·····	(236)
(二) 通法·····	(236)
(三) 泻法·····	(236)
(四) 和法·····	(237)
(五) 温法·····	(237)
(六) 清法·····	(238)
(七) 补法·····	(238)
(八) 散法·····	(238)
十三、按摩辅助疗法·····	(239)
(一) 药物疗法·····	(239)
1. 药物内治法·····	(239)
2. 药物外治法·····	(241)
(二) 附方·····	(244)
1. 内治法附方·····	(244)
2. 外治法附方·····	(256)
(三) 练功疗法·····	(267)
1. 种类和功法·····	(268)
2. 注意事项·····	(272)
(四) 物理疗法·····	(272)
1. 超声波·····	(273)
2. 直流电药离子导入疗法·····	(274)
3. 低频脉冲电疗法·····	(276)
4. 磁疗法·····	(277)
5. 蜡疗法·····	(279)
6. 激光疗法·····	(280)

7. 穴位注射	(282)
8. 空气离子疗法	(283)
9. 水疗法	(284)
10. 泥疗法	(287)
11. 坎离砂疗法	(289)
12. 铁砂疗法	(289)
13. 酒醋疗法	(290)
14. 冷冻疗法	(291)

卷 五

十四、伤科疾病

(一) 软组织损伤

1. 颈部软组织急性损伤	(295)
2. 落枕	(297)
3. 前斜角肌综合征	(301)
4. 颈椎病	(306)
5. 胸壁扭挫伤 (附: 肋软骨炎)	(313)
6. 背部软组织损伤	(318)
7. 急性腰扭伤	(322)
8. 慢性腰肌劳损	(333)
9. 腰椎间盘突出症	(337)
10. 腰椎管狭窄症	(345)
11. 腰椎骶化与骶椎腰化	(349)
12. 棘上、棘间韧带损伤	(351)
13. 骶腰韧带损伤	(355)
14. 第三腰椎横突综合征	(356)
15. 退行性脊椎炎	(360)
16. 骶尾部损伤	(364)
17. 肱二头肌长头腱滑脱	(367)
18. 肱二头肌长头腱腱鞘炎	(369)
19. 肩关节扭挫伤	(372)

20. 肩关节周围炎·····(377)
21. 冈上肌肌腱炎·····(385)
22. 肩峰下滑囊炎·····(389)
23. 肘关节损伤·····(391)
24. 肱骨外上髁炎·····(393)
25. 肱骨内上髁炎·····(398)
26. 旋后肌综合征·····(399)
27. 尺骨鹰嘴滑囊炎·····(401)
28. 腕关节扭伤·····(402)
29. 桡侧伸腕肌腱周围炎·····(404)
30. 腱鞘囊肿·····(405)
31. 腕三角纤维软骨损伤·····(408)
32. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····(410)
33. 腕管综合征·····(412)
34. 指间关节扭挫伤·····(413)
35. 指间腱鞘炎·····(415)
36. 腕关节滑囊炎·····(416)
37. 弹响腕·····(419)
38. 臀上皮神经损伤·····(420)
39. 股四头肌起点损伤·····(423)
40. 犁状肌综合征·····(424)
41. 股内收肌损伤·····(427)
42. 半月板损伤·····(429)
43. 膝关节创伤性滑膜炎·····(434)
44. 内外侧副韧带损伤·····(437)
45. 髌骨软骨软化症·····(441)
46. 髌下脂肪垫损伤·····(443)
47. 腓肠肌损伤·····(444)
48. 踝关节扭挫伤·····(446)
49. 踝管综合征·····(452)
50. 腓骨长短肌腱滑脱·····(455)

51. 跟腱周围炎	(456)
52. 足跟痛	(460)
53. 趾关节挫伤	(461)
54. 跗跖关节扭伤	(462)
55. 类风湿性关节炎	(464)
56. 风湿性关节炎	(468)
57. 半身不遂	(470)
(二) 关节紊乱症	(473)
1. 颞颌关节紊乱症	(475)
2. 寰枢椎关节紊乱症	(477)
3. 胸椎后关节紊乱症	(478)
4. 腰椎后关节紊乱症	(480)
5. 产后耻骨联合紊乱症	(482)
6. 肩关节紊乱症	(484)
7. 肘关节紊乱症	(486)
8. 前臂关节紊乱症	(487)
9. 腕间关节紊乱症	(489)
10. 膝关节紊乱症	(490)
11. 上胫腓关节紊乱症	(491)
12. 距下关节紊乱症	(492)
13. 跟骰关节紊乱症	(494)
(三) 关节脱位	(495)
1. 颞颌关节脱位	(497)
2. 肩关节脱位	(500)
3. 肘关节脱位	(504)
4. 桡骨小头半脱位	(508)
5. 掌指和指间关节脱位	(510)
6. 小儿腕关节半脱位	(511)
7. 腕关节脱位	(512)
8. 跖趾关节及趾间关节脱位	(519)

卷 六

十五、内、妇、儿科及杂病	(522)
(一) 内科疾病	(522)
1. 感冒	(522)
2. 支气管哮喘	(523)
3. 肺气肿	(525)
4. 膈肌痉挛	(527)
5. 胃痛	(529)
6. 胃、十二指肠溃疡	(531)
7. 胃下垂	(534)
8. 胃粘膜脱垂症	(536)
9. 慢性胆囊炎	(537)
10. 慢性腹泻	(539)
11. 便秘	(541)
12. 糖尿病	(543)
13. 肥胖症	(546)
14. 昏厥	(548)
15. 高血压病	(550)
16. 心绞痛	(552)
17. 失眠	(554)
18. 多发性神经炎	(556)
19. 神经衰弱	(558)
20. 偏头痛	(560)
21. 面神经麻痹	(562)
22. 阳萎	(564)
23. 瘵病	(565)
24. 泌尿系感染	(568)
25. 前列腺炎	(569)