

体育锻炼方法丛书

防治按摩

人民体育出版社

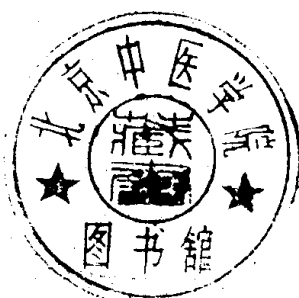
244.1
640

样 本 库

体育锻炼方法丛书

防 治 按 摩

曹锡珍 编著



人民体育出版社

1067867

防治按摩

曹锡珍编著

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1976年3月第1版 1978年3月第2次印刷

印数：610,001—1,310,000册

统一书号：7015·1443 定价：0.14元

2586/10

出版说明

“体育是关系六亿人民健康的大事”。不断提高人民的健康水平，对于促进社会主义革命和社会主义建设有着重要的意义。毛主席一贯关心人民群众的健康，重视体育运动的开展，指出：“发展体育运动，增强人民体质”，“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”大力开展群众体育运动，增强人民体质，是我国社会主义体育事业的根本任务。

在毛主席和党中央的关怀下，我国体育事业得到了很大的发展，越来越多的工农兵群众参加了各种各色的体育活动。为了适应广大群众的需要，我们编辑出版了这套“体育锻炼方法丛书”。

这套丛书，包括《怎样练习哑铃》、《简化太极拳》、《保健按摩》等，内容主要是介绍动作要领、锻炼方法和注意事项等。编写和取材力求通俗易懂，简单易行，以利于因时因地因人制宜地开展群众性体育活动。

这套丛书将陆续出版，希望读者多提意见，帮助我们改进工作。

前 言

根据伟大领袖毛主席关于“古为今用”和“预防为主”的方针，在北京宣武医院的支持下，笔者将自我按摩和健身操整理成册，定名《防治按摩》。本书包括若干种常见病的自我一般按摩和穴位按摩，及几套健身操。

《防治按摩》简单易行，只要我们不断树立为革命防病治病的思想和革命的乐观主义精神，并持之以恒，对防治疾病、增进健康会起到积极的作用。有了健康的身体，就能更好地为社会主义革命和建设服务。

笔者虽然经过几十年的实践，但由于水平所限，书中可能存在缺点和错误，希望读者批评指正。

曹 锡 珍

一九七五年八月于北京

目 录

一、防治按摩的特点	1
二、防治按摩的作用	1
三、防治按摩的手法	2
四、防治按摩的注意事项	4
五、常见疾病的自我防治按摩	5
(一) 头痛	5
(二) 晕眩	6
(三) 耳鸣	7
(四) 失眠	7
(五) 高血压症和低血压症	8
(六) 落枕	9
(七) 胸胁痛或挫伤	9
(八) 腰痛	10
(九) 肚腹痛(胃肠病)	10
(十) 肩、臂、手指伤痛	11
(十一) 肩关节周围炎	11
(十二) 狭窄性腱鞘炎(腕部宣肿)	12
(十三) 手指震颤(书写痉挛)	13
(十四) 膝关节疼痛	13
(十五) 踝关节扭伤	14
六、床上五字卧功	14
七、床上十二段坐功	21
附录: 穴位分布及主治病症示意图	28

一、防治按摩的特点

(一) 自我按摩：无需他人帮助，自行按摩。

(二) 经穴按摩：通过对经络穴位的刺激作用，达到防治疾病的效果。

(三) 动静结合：按摩与身体锻炼相结合。除按摩一定的穴位外，还辅以健身操，以增强体质，改善健康。

(四) 防治兼有：可以防病于未然，治病于初起。

二、防治按摩的作用

(一) 调节神经功能：经穴按摩能改善大脑皮层的兴奋和抑制过程，降低大脑皮层对疼痛的感受性，可以镇痛。

(二) 增强抵抗力：经穴按摩可以促进血液循环，改善消化吸收和营养代谢，提高体内防御疾病的能力。

(三) 消炎消肿，舒筋活络：经穴按摩能改善血液循环，引起按摩部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使局部浮肿和瘀血消散，达到治疗的作用。

三、防治按摩的手法

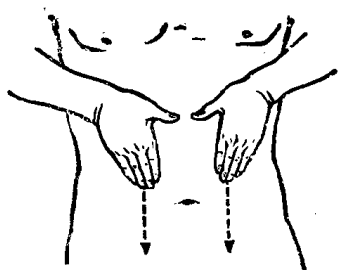


图1 推

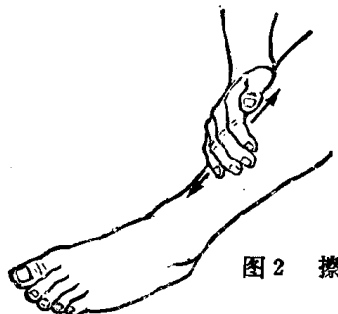


图2 擦



图3 揉

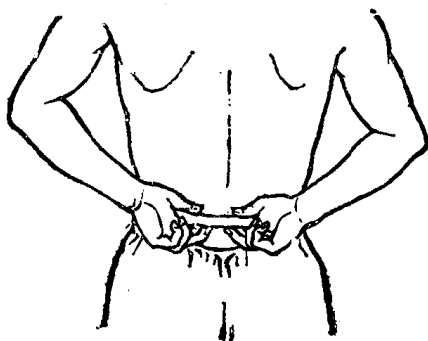


图4 捏

(一) 一般按摩的手法：

1. 推：用手指或手掌在皮肤或穴位处按推（图1）。

2. 擦：用手指或手掌在皮肤或穴位处摩擦（图2）。

3. 揉：用手指或手掌按在皮肤或穴位处转动（图3）。

4. 捏：用拇、食、中三指捏住肌肉或韧带并辗转移动（图4）。



图5 掐

5. 掐：用手指在穴位处用力掐压（图5）。

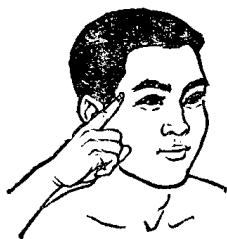


图6 点

6. 点：用单指重力点按穴位（图6）。

7. 抓：用满把手指抓起肌肉（图7）。



图7 抓

8. 揪：用三手指捏住肌肉或韧带并上提（图8）。



图8 揪

9. 叩：用掌或拳叩击肢体某部（图9）。
10. 搓：用单手或双手搓擦肢体（图10）。



图9 叩



图10 搓

（二）经穴按摩手法：

1. 补法：轻力顺经脉行走方向按摩为补。
2. 泻法：重力逆经脉行走方向按摩为泻。

手足各有三条阴经，三条阳经，手三阴是从胸部走向手部；手三阳是从手部走向头部；足三阴是从足部走向胸部；足三阳是从头部走向足部。任、督两脉都从会阴上行。补泻手法可参照施行。

四、防治按摩的注意事项

（一）取穴准确：本按摩法主要是以刺激经穴来达到治病的目的，因此，穴位准确较为重要。可参考附图所示的穴

位分布（见第 28 页至 39 页），仔细而准确地取穴。

（二）用力恰当：用力过小，不能起到应有的刺激作用；用力过大，易疲劳，且易擦伤皮肤。应用力恰当，有酸、麻、胀感即可。

（三）自由选择：健身操的锻炼可以根据自己的身体情况和生活习惯自由选择采用，锻炼的次数不必拘于书中的规定，可灵活掌握。

（四）循序渐进：按摩时，开始选穴可以少些，按摩次数也由少到多，不要一下子过猛。练习健身操也要有一个逐渐增大运动量的过程。

（五）持之以恒：健身操应经常坚持锻炼，才能取得效果。

五、常见疾病的自我防治按摩

〈一〉头 痛

头痛往往不是一种独立的病，而是多种疾病共有的症状。在此只介绍几项常见的头痛自我按摩法。

1. 风火头痛：由感冒、上呼吸道感染引起，往往兼有鼻塞流涕、眼红咽痛、发热、四肢倦怠。这种头痛的部位多在前额和两颞部。自我按摩可以减轻疼痛。

方法：

①掐至阴穴 5—10 次；

②掐点两侧太阳穴，掐揉丝竹空穴各数十次；

③掐点风池、风府、大椎等穴，并揪、提、弹，使之出现红紫斑痕，再擦摩数十次；

④在头顶部作十指梳发式擦摩和雀啄式叩打各数 10—100 次。

2. 血虚头痛：由贫血或体弱引起，常伴有头晕，站立或活动时加重。自我按摩加以配合其他治疗时，可帮助减轻症状。

方法：依次揉捏肾俞、太溪、外关、列缺、百会等穴，各 10—100 次。

3. 肝阳头痛：由高血压病引起，手法详见高血压病一节。

〈二〉 晕 眩

晕眩即头晕眼花，轻者闭目即止，重者觉天旋地转，不能站立，有时伴有恶心呕吐，严重的甚至可致昏厥。

晕眩可分为实性晕眩和虚性晕眩两种，都可通过自我按摩，减轻或消除症状。

1. 实性晕眩：由高血压、动脉硬化、脑充血、感冒发热而引起。

方法：用泻的手法（逆经脉，用重力）。

①取涌泉穴掐、擦各 100 次；

②取大椎穴掐、擦各 60 次；

③取囟会穴掐、擦各 60 次。

2. 虚性晕眩：由低血压、脑贫血、低血糖、神经衰弱、神经官能症引起。

方法：用补的手法（顺经脉，用轻力）。

①取百会穴掐、擦各 100 次；

②取囟会穴掐、擦各 60 次；

③取大椎穴掐、擦各 60 次。

对虚、实两种晕眩，如按上法效果不明显，还可配以风池、风府、合谷、上星、风门、昆仑、关元等穴，掐、擦各数十次。

〈三〉耳 鸣

由高血压、贫血和身体虚弱引起的耳鸣，可用自我按摩方法治疗，有一定效果。

方法：

①用两手分别按摩左右耳轮，反复按压和摩擦 1—2 分钟；

②用两手中指尖插入两耳孔内，震动数十次后，突然猛力拔出，重复 10—20 次；

③用两手中指分别反复按压两耳耳屏（闭住耳孔）数十下；

④做床上十二段坐功“运头面”中第 6 节（见第 23 页图 36）。

〈四〉失 眠

失眠是一种常见的症状。引起失眠的因素很多，某些心

脏病，胃、肠系统功能失调，神经衰弱、神经官能症、年老体弱及精神受到刺激等，都会导致大脑皮层兴奋与抑制失调，引起失眠。失眠者往往长期地服用安眠药，这不仅容易“成瘾”，产生“抗药性”，而且易损害肝肾功能，使肠胃机能紊乱。自我按摩可以弥补药物的不足，并减轻和消除症状。

1. 由慢性病，如某些心脏病、神经衰弱、神经官能症、年老体衰等引起的失眠，可用补的手法。

方法：

①掐左右神门穴数十次；

②俯卧，两手握空拳垫在心窝下及胃上脘部3—4分钟；

③侧卧，深呼吸数十次，全身放松，少时即可入睡。

2. 由胃肠系统功能失调，消化不良引起的失眠，要从调整胃肠神经功能入手，因“胃不和则睡不安”。

方法：除上述①的方法外，还可仰卧，点揉上、中、下脘和幽门、天枢、内关、公孙、足三里等穴。

3. 由神经受刺激而引起的失眠，要采取转移大脑皮层兴奋的办法。睡前先轻抚全身，做“床上五字卧功”，再点按上脘、解溪、足三里、身柱、本神、关冲、大横、神道各穴。

〈五〉高血压症和低血压症

1. 高血压症：

方法：每天早、晚做。

①做“运头面”中的1.2.3.7.节（参见床上十二段坐功）（见21—22页图31、32、34、37）；

②掐、擦足心涌泉穴各 100 次。

2. 低血压症：

方法：每天早、晚做。

①掐、擦百会各 100 次；

②点掐太冲、内关、人迎、人中等穴；

③如伴有心慌、气短等症状，再点掐少府、间使、内关、通里、心俞、太渊等穴。

〈六〉落 枕

落枕又叫“斜颈”，一般与睡眠时颈部姿势不适当有关，尤其易发生在体弱或过劳而当风躺卧者的身上。患者往往颈背部酸痛甚至头颈转动失灵。按摩治疗落枕有较好的效果。

方法：

①用力点掐复溜、承山、绝骨等穴，各做数十次；

②两手轻擦颈项四周数十次；

③取风池、风府、风门、天柱、缺盆、肩中俞、肩井、大椎等穴，掐、擦、点、揉各数十次；

④轻擦重按颈项四周数十次。

颈肌劳损、颈肌风湿，也可参照上法进行。

〈七〉胸胁痛或挫伤

胸胁部疼或软组织挫伤，常有局部肿痛，可用自我按摩进行治疗。

一般的伤痛主要取以下各穴：陷谷、公孙、内关、复

溜、承山；如果是因憋气而致的内伤，主要取中封、期门、公孙、行间、内关等穴；如果是扭闪胁痛，加阳陵泉穴。手法可用掐、点、揉、捏、推、擦等，自由选择。

〈八〉腰 痛

适宜用自我按摩进行治疗的腰痛包括有：扭损伤、腰椎病变、腰肌劳损、姿势性腰痛、腰背肌肉筋膜炎、腰肌风湿等。

方法：

①先掐人中穴，再取三阴交、复溜、承山、委中等穴，掐点揉按各数十次，尤其在阿是穴（即痛点）处，揉按100次；腰连腿痛可加腕骨穴和阳陵泉穴；腰连背痛可加昆仑穴、委中穴。

②因损伤而引起的腰痛，可以手指用力弹拨膝后、腘窝处的肌腱数十次。

③用木棍支点膝下委中穴。委中穴是治腰腿痛的重要穴位，平日在坐位休息或工作时，可用木棍顶在委中穴，每十分钟左右轮换一次。

④练习床上“垫”字卧功和床上十二段坐功中“板脚趾”。

〈九〉肚腹痛（胃肠病）

适用于自我按摩治疗一般的胃痛，取穴足三里、公孙、内关、复溜、上脘、中脘、下脘等。用点、按、掐、擦、揉、捏等手法。如果另有人帮助按摩，再揪、提命门穴，指

压灵台、至阳、胃俞、脾俞等穴，按至患者感觉压处有酸痛为止。

轻症的打呃（呃逆），可点内关、掐中脘穴。

一般肠胃病的防治可练习床上五字卧功“仰”字功中的揉胃、揉肠、揉肝胆、降逆等动作。

〈十〉肩、臂、手指伤痛

肩部、上臂和前臂肌肉韧带因损伤或风湿会引起局部疼痛、麻木、酸胀，这些症状常在风寒侵袭、劳损等诱因刺激下而发作。自我按摩可取得一定疗效。

方法：

①如有明显的局部肿、痛、麻，可先点掐、擦肩井穴数十次；再点掐外关、臂臑、曲池、手三里等穴各数十次；最后在痛处用握拳的指关节，亦横亦顺地往返揉擦数十次。如有臂肌红肿可加点掐中渚、液门穴。如有麻木可在手三里、少海二穴加重掐点。

②可练习床上十二段坐功中的“抖肘臂”、“捉空”、“单举”、“扣拍肩腰”等动作。

〈十一〉肩关节周围炎

肩关节周围炎简称“肩周炎”，病因较复杂，与局部劳损、外伤、风湿或类风湿症有关。主要症状表现为肩关节疼痛和运动障碍。

自我按摩并结合操练活动，可减轻症状，加大肩关节活动范围，逐渐痊愈。