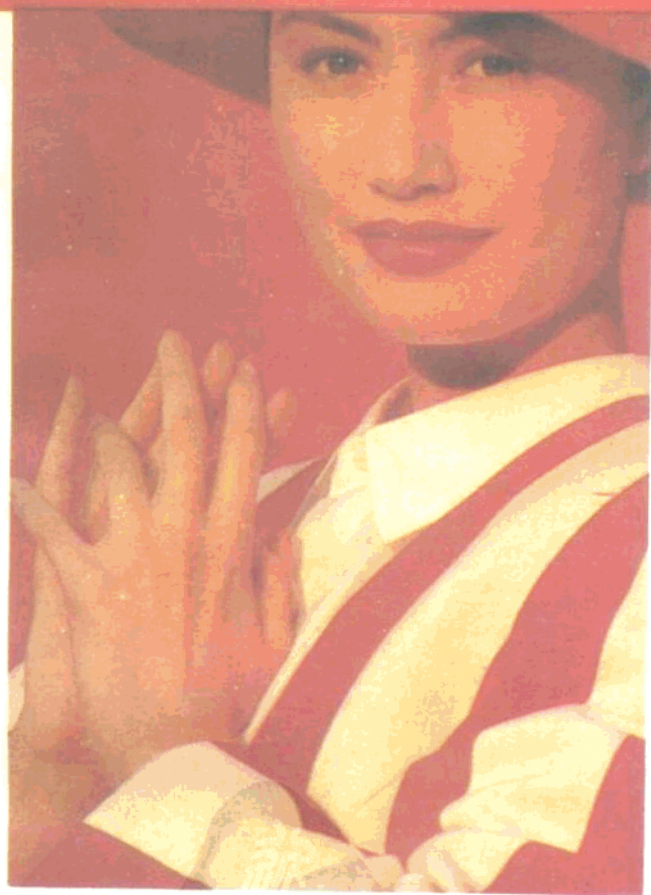




家庭康樂按摩

吴存亮 关源东 时未之 编

吉林科學技術出版社

前 言

记得：母亲常因家境违和、儿女拖累、操劳过度，时发偏头痛，每经家人或邻里推摩印堂、揉按太阳穴而愈。吾幼，食欲颇旺，不择不拘；及晚，腹膨膨然而难眠；遇此，大娘则予摩腹以图缓之；怎奈，混沌不解其意，唯怯痒烦触相拒；即刻，“老婆经”必充于耳，“揉揉肚，吃啗啗，稀屎稠屎两缸”，虽粗俗犹略具无稽，却往往获一举两得之效。至壮，挑扛、跑跳、受寒，屡犯腰痛，经医生或内助按摩则愈。

如此感受和片断回忆，可归结为一句话：按摩简便易行，祛病强身确效。

据查，按摩古称“按跷”，始于两千年前的我国中原地区。《黄帝内经》载，地处寒湿，人多痛痹，经按跷可解。原来，它与诸多科技发明一样，皆源于平常百姓家的生活、劳动，而后才步入专门学科领域，逐渐形成专业队伍的。所不同者，按摩的特点、大众属性和强大的生命力，使它历经沧桑沉浮始终没被淘汰，不仅在民间广为流传，而且还为一些高精尖学府所接纳。何况，数百年前它已经跨越国界，如今可谓风行世界。于是，人们高兴的看到，这一古老的保健术，正在焕发着璀璨的青春。为了宏扬祖国医学，普及医疗保健知识，沟通信息，交流心得体会，我们不揣愚陋，以此小册子奉献读者和同道，衷心欢迎批评指正，促其日臻完善。

朱 之

1991年春月

目 录

前言

一、概述.....	(1)
1. 什么叫“按摩”.....	(1)
2. 为何冠以“家庭康乐”.....	(3)
3. 施术的基本要求.....	(5)
二、手法.....	(9)
1. 按.....	(9)
2. 揉.....	(10)
3. 摩.....	(11)
4. 推.....	(12)
5. 擦.....	(12)
6. 点.....	(13)
7. 拿.....	(13)
8. 掐.....	(14)
9. 捏.....	(14)
10. 捻.....	(14)
11. 搓.....	(15)
12. 分.....	(15)
13. 打.....	(15)
14. 滚.....	(16)
15. 抽.....	(16)
16. 握.....	(17)

三、部位..... (18)

1. 头面部..... (18)

太阳穴..... (18)

印堂穴..... (19)

四白穴..... (19)

眼 眶..... (20)

下关穴..... (20)

承泣穴..... (20)

睛明穴..... (21)

迎香穴..... (21)

鼻 翼..... (21)

承浆穴..... (22)

人中穴..... (22)

丝竹空穴..... (22)

听会穴..... (22)

听宫穴..... (23)

翳风穴..... (23)

风池穴..... (23)

百会穴..... (24)

颊车穴..... (24)

2. 颈部..... (24)

大椎穴..... (24)

天柱穴..... (25)

廉泉穴..... (26)

扶突穴..... (26)

天鼎穴..... (27)

天容穴..... (27)

肩井穴..... (27)

桥 弓..... (28)

颈 项.....	(28)
3. 手臂部	(28)
巨骨穴.....	(28)
极臂穴.....	(29)
颈臂穴.....	(29)
肩髃穴.....	(29)
手五里.....	(30)
双 臂.....	(30)
曲池穴.....	(30)
尺泽穴.....	(31)
手三里穴.....	(31)
内关穴.....	(32)
外关穴.....	(32)
支沟穴.....	(32)
神门穴.....	(33)
太渊穴.....	(33)
阳溪穴.....	(34)
合谷穴.....	(34)
劳宫穴.....	(34)
少商穴.....	(35)
手 指.....	(35)
4. 胸腹部	(35)
天突穴.....	(35)
璇玑穴.....	(36)
紫宫穴.....	(36)
膻中穴.....	(36)
乳根穴.....	(37)
乳 房.....	(37)
胸 部.....	(38)

章门穴.....	(38)
期门穴.....	(38)
中腕穴.....	(39)
神厥穴.....	(39)
水分穴.....	(39)
天枢穴.....	(39)
气海穴.....	(40)
关元穴.....	(40)
曲骨穴.....	(40)
子宫穴.....	(41)
5. 背、腰、臀部 (含外阴)	(41)
肺俞穴.....	(41)
大杼穴.....	(42)
风门穴.....	(42)
脾俞穴.....	(42)
胃俞穴.....	(43)
三焦俞.....	(43)
命门穴.....	(43)
腰 眼.....	(43)
大肠俞.....	(44)
环跳穴.....	(44)
胞肓穴.....	(45)
秩 边.....	(45)
长强穴.....	(45)
肾囊 (辜丸)	(46)
6. 腿足部	(46)
髀关穴.....	(46)
风市穴.....	(46)
血海穴.....	(47)

伏兔穴.....	(48)
足三里.....	(48)
鹤顶穴.....	(48)
膝眼穴.....	(49)
阳陵泉、阴陵泉	(49)
丰隆穴.....	(49)
委中穴.....	(50)
承山穴.....	(50)
三阴交穴	(51)
中都穴.....	(51)
曲泉穴.....	(51)
解溪穴.....	(52)
内庭穴.....	(52)
丘墟穴.....	(52)
太冲穴.....	(53)
中封穴.....	(53)
行间穴.....	(54)
足窍阴穴.....	(54)
涌泉穴.....	(54)
足 心.....	(54)
腿 肚.....	(55)
四、保健	(56)
1. 舒体.....	(56)
2. 健腰.....	(57)
3. 醒脑.....	(59)
4. 捏脊.....	(61)
5. 活颈.....	(63)
6. 宽肩.....	(64)
7. 运指.....	(67)

8. 壮膝	(69)
9. 搓足	(70)
10. 松解	(71)
11. 解急	(72)
12. 婴幼儿三式	(74)
(1) 沐浴按摩	(74)
(2) 怀抱按摩	(75)
(3) 睡卧按摩	(76)

五、祛病 (78)

感冒	(78)
头晕	(79)
头痛	(80)
牙痛	(81)
面神经炎	(82)
三叉神经痛	(83)
落枕	(84)
颈椎病	(84)
慢性鼻炎	(85)
慢性咽炎	(86)
心绞痛	(87)
心悸	(89)
高血压	(90)
支气管哮喘	(91)
呃逆	(91)
胃脘痛	(93)
胃下垂	(93)
泄泻	(94)

便秘	(95)
胆绞痛	(96)
失眠	(98)
男性性功能低下	(99)
口腔炎	(99)
痔疮	(100)
脱肛	(102)
尿潴留	(103)
阳萎	(104)
乳腺小叶增生症	(105)
痛经	(106)
更年期综合症	(107)
子宫脱垂	(108)
吐奶	(109)
小儿遗尿症	(110)
小儿腹泻	(110)
急性腰部扭伤	(111)
慢性腰肌劳损	(112)
坐骨神经痛	(114)
腕关节扭伤	(114)
雷诺氏病	(115)
手指麻痛	(116)
腱鞘囊肿	(117)
风湿性膝关节炎	(118)
血栓闭塞性脉管炎	(119)
下肢静脉曲张	(120)
腓肠肌痉挛	(121)

踝部软组织损伤·····	(122)
足跟痛·····	(123)
六、器械、药剂·····	(125)
1. 器械·····	(125)
2. 药剂·····	(127)

一、概 述

1. 什么叫“按摩”

有一个时期，欧洲的文学作品中经常见到“按摩”一词，往住是说那些有闲阶层家中都有专职的或临时聘雇的家庭按摩师，无论有病没病，茶余饭后，总要令给按按摩摩，舒筋松骨，安享“清福”。

也许就是受了这些作品的影响，使某种概念产生了混乱，认为“按摩”是舶来品，“推拿”才是地道的国粹。其实，按摩、推拿本是一回事。它的渊源在中国，尽管历代医籍上的称谓各异，诸如按蹻、按跷、蹻摩、蹻引、按抚、案抚、砭石以及明代之后才开始沿用的“推拿”等。相传，远古时代，原始人类感到身体某个部位不适，总是抓抓挠挠、按按揉揉而得以消除。如追溯其历史，大体可以从这里开始。考证文字记载，除偶见于“甲骨”之外，我国最早的医学典籍《黄帝内经》已有详述：“中央者，其地平以湿……，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹻”（《黄帝内经·异法方宜论篇》）；“惊者平之，上者下之，摩之浴之”（《黄帝内经·至真要大论篇》）等等。春秋战国时期，流传已广，散见于《管子》、《庄子》等书，《史记·扁鹊列传》中说：“上古之时，……治病无不以蹻引、按抚”。秦汉时期，按摩已形成专科，并有专著问世，《黄帝岐伯按摩十卷》虽已失传，但仍可从现存经典中查到有关记述，如《汉

书·平帝纪》里，有用脚踩背部治病的案例；《金匱要略》中有以按摩养生防病和抢救自缢的论证。魏晋南北朝时期，按摩已有所发展，《刘涓子鬼遗方》中的“膏摩法”已达8种之多，晋·葛洪的《肘后备急方》、《抱朴子·内篇·遐览》都有按摩手法的具体讲解，且后者就是由“按摩经”（一卷）和“导引经”（十卷）为主要内容组成的。葛氏明确指出：“其肿瘤所在，凡以摩之，皆手下即愈”。医学教育也开始增添了这方面的内容，隋唐时期，是按摩发展的第一个全盛阶段，国家最高的医学教育和行政主管机构——太医署，专设“按摩科”，为皇室服务的太医院，专设按摩博士2人，随后又增设按摩师4人、按摩工56人、按摩生15人。这个时期的医学名著《诸病源候论》、《千金方》等书中，都以相当大的篇幅论及按摩，甚至系统地介绍了老子的按摩18法。由此开始，按摩术超越国界，先后流传到日本、朝鲜以及西欧一些国家。到了宋代，太医局中的按摩科被撤销，对其发展产生了不良影响，专著也一度匿迹。但，有志于此术者仍不乏其人，可见凡科学的东西，都不会为权势而屈服，人称“按摩大师”的名医庞安时，以其绝妙的手法拯救了一例难产者的母子生命。元代名医张廷玉、项昕等，都精通按摩，官方出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》等大型医籍中，收载有数以百计的膏摩方剂。明代以后，按摩改称“推拿”，并从成人专用手法扩展到儿科临床医技之一，并逐渐形成小儿推拿的专业科目和学术体系，有关著述相继问世，除《针灸大成·按摩经》之外，还有龚云林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、周子藩的《小儿推拿秘诀》、清代熊应雄的《推拿广义》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、张振

璩的《厘正按摩要求》、马玉书的《推拿捷径》等等。

按摩，源于我国，风靡世界。当今，生活在发达国家的人们在渴求回归大自然的不懈努力中，按摩这一古老的保健术正焕发着青春；欧美不少有识之士将其作为“自然疗法”之一进行深入探讨研究；无数事实证明，除了严重创伤、急性器质性病变和晚期癌肿不宜按摩之外，几乎各科所有疾患都可用按摩加以防治；在愈来愈大的范围内，它成了最容易被接受、最受欢迎的保健医疗措施而倍受青睐。至此，妄自菲薄的观点可以休矣，世俗偏见应当革除。什么“按摩是医家小技”，什么“只有市坊剃头匠、澡塘搓背捏脚工才乐于为之”的种种看法，是对按摩的扭曲和贬低，历史和现实已经并将继续为按摩作出公正而科学的评价。

2. 为何冠以“家庭康乐”

劳动创造了人类，劳动创造了文化。按摩，是人类始祖为摆脱洪荒、愚昧时代而奋力拼搏的产物，是文化的雏型、保健医疗技术的萌芽，经过漫长而曲折的历程，逐渐成熟，日益壮大，由个体走向社会，由自知自用发展成为专业服务，以致遍及世界，形成热潮。已经是一派光明景象了，我们为什么还硬要把“按摩”冠以“家庭康乐”组成此书呢？这并不意味着将已经走入社会的按摩方回归到个体把持、自给自足、自我服务的小天地。坦白地说，是企图将这项专业化的社会服务，分一块给家庭自我服务，还不敢说它能不能成为这一学科的分支。敬请各界人士不要理解为开历史的倒车或端专业医生的饭碗。讲具体点，我们这样做的目的在于：缓解供需矛盾，促进身心健康，密切家庭关系。

(1) 缓解供需矛盾：按摩由国内传到国外，又从国外

熟到国内。一个时期以来，沿海一些开放城市或大城市，“桑拿浴”、“康乐按摩”风起云涌，霓虹灯闪烁迷离，招引了不少富豪大贾，甚至收入微薄者也不惜重金去领略一下出口转内销的“异国风情”，一天到晚门庭若市，迎接不暇，一直闹到乌烟瘴气的地步，展开了灵与肉的大搏斗，……内地一些大中城市，虽然多年以来就有按摩门诊、按摩医院开业，但从业者多半是盲残人员，数量和其它工作条件，都极为有限，与就医者不成比例，尽管不少人都从内心里卑弃这一职业，但几乎所有人都渴望按摩给带来安乐，都愿意借助按摩这种奇特的手法，在舒舒服服中达到强身健体、祛病消疾的目的。如此，出现供需矛盾势在必然。假使再联系到收费，与国外相比，肯定很不算高标准，但“日子不可常算”，常此以往，无论是公费医疗或个人负担，都是难以承受的，这可说是同一个问题的另一种表现吧。

（2）促进身心健康：随着社会、经济的发展，人们生活节奏的加快，各个人群、各年龄组的身心疾病发生率都出现了上升的趋势，诸如：婴幼儿因为父母忙于事业、工作和学习而缺乏父慈、母爱，产生“皮肤饥饿症”或情感、智力发育迟缓；青少年勤于学业、迫于家庭及社会压力而拼命追求高分，致使心理失衡，要么成了“小大人”、“小老人”，要么当了“小痞子”、玩世不恭的“小英雄”，壮成年血气方刚，争强好胜，在激烈的竞争中，有的不惜一切代价去换取步步“如意”，有的一蹶不振，自己糟践自己；老年人总算熬到時候，解脱了子女们的拖累和公务缠身，一轻松反而带来不适应，霎时感到无所事是、空虚无聊，精神上的“虚脱”招致一系列病态反应，即使部分老人能以养花、弄鸟、搓麻将等自寻开心，有时也难以抵消内心闲散、忧郁和烦闷。

(3) 密切家庭关系：众所周知，由于腐朽思想的影响和其它原因，使不少家庭中各个成员之间的关系日益淡薄，甚至时而发生口角，出现紧张气氛，祖孙之间、父子之间、母女之间、姐妹之间，以致于夫妻之间都可能视若路人。如果说以事业为重，有重任在肩，将儿女情常“卿卿我我”式的家庭观念置之度外，这是理所当然；如果把日常生活中家庭成员之间的“尊老爱幼”、“兄友弟恭”、“孝敬公婆”等等都下降到最低限度甚至丢弃净尽，把家庭变成“过路店”、“交易所”，则属情理和法规难容。也许有人会讲：社会学家已经预言，随着社会的前进，家庭将被解体，早晚都一样嘛！在此，我们无需追究这种立论的依据和时效，现实告诉大家，“家庭是社会的细胞”、“家庭是社会稳定的基础”，这是人们公认的观点，仍然对世态发展起着指导、推动作用。照此说来，人们谋求各种可能手段去维系家庭的和睦团结，密切各成员之间的关系，当不应被讥为“封建礼教”的卫道士、社会进步的“绊脚石”了吧？

总之，我们通过实践，深深体验到：康乐按摩的功效，决不仅仅是祛病强身，而且可使施受双方精神松弛、心情舒畅，以便从紧张的生活节奏、激烈的竞争、繁杂的家务中解脱出来，促进心理健康。借此，幼者茁壮成长，壮者奋发进取，老者能有所为，整个家庭细胞充满着活力，则名实相符矣。

3. 施术的基本要求

时下，流行有“气功按摩”一说，似乎按摩与气功按摩源本迥渭分明，是两码事。其实这是误解，按摩自古就是与气功密不可分，不管你承认不承认，自觉不自觉地，要施按摩。

术就得用力，用力必须运气，而运气就是气功的一个初始步骤。比如“一指禅”，就是把“气”集中于一指，而后施以按摩或点穴术，达到祛疾解痛或伤人致命的目的。依此类推，如用手按摩，就应运“气”于手；用肘按摩，就应汇“气”于肘；用足按摩，则应注“气”于足。换句话说，欲掌握按摩术，必须有起码的“气功”知识，然后才能使气功与按摩有机地联系起来，使其水乳交融、相得益彰。

一提“气功”，有人会觉得好笑而不屑一顾，有人则认为深奥莫测，高不可攀，这和一个时期以来那些神秘的、言过其实的宣传不无关系。所以，我们希望你不要卑弃气功，也不要望而生畏；不要求你达到“呼风唤雨”的境界，只需要掌握“入静”、“专注”、“运气”等基本要领。具体讲，有以下四点：

(1) 克制情欲，洗心养性。俗话说，任何人都有七情六欲。所谓七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊；六欲，即所谓色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细滑欲、人想欲。这里要求受术或施术者（自我按摩，受施为一人者亦然）在术前、术中甚至术后一定时间内，都应当对七情六欲有所克制，培养恬淡安谧、清心寡欲的内环境。

(2) 立除杂念，须时入静。受施双方一旦进入“角色”，应当立即关闭纷纭繁乱的思维“阀门”，调整呼吸，力求心理平衡，使脑海处在风平浪静、“四大皆空”的状态。

“须”，在此可作双关、连环词理解，即须臾、须臾时，必须立即“入静”。这除了平时加强锻炼外，届时选择气温适宜、空气流通、光线柔和、无干扰的外部环境也很重要。

(3) 体察入微，着力感应。只需认真去做，施受双方不难从中悟出些道理、摸索到门径。比如，施术者要象了解

自身一样熟知受术者的痛楚之处，这样才能取得“手到病除”或“手到舒服”的效果，俗话说“挠痒要挠到痒处”，正是如此。所谓“着力感应”，是指双方借此而进行心理感应，绝非仅仅是你“按”他受、你“推”它（皮肤或肌肉组织）动的机械反应。具体的说，施术者要带着丰富浓重的感情操作，通过各种手法使受术者感知、领略，要怜悯，要仁慈，要疼爱；如果是对长辈，要毕恭毕敬地抚侍、体贴、顺从。总之，施受双方都应尽情地通过按摩去体验天伦之乐的醇酣趣味，从而使整个家庭始终充满着温暖和活力。据报道，近年研究发现，人体存在一种微轻粒子场，并随时与周围的人或物互相接触、互相作用；微轻粒子场还可作为信息的载体。由此，通过按摩进行心理感应以提高其效果，当又添一科学佐证。

（4）刚柔相济，激缓灵活。这是手法运用的高度概括，也是对立统一原则在按摩中的具体体现。刚，即“阳刚”，术区局限，重着有力，贯穿着阳刚之气；柔，即温柔、柔和，术区覆盖面广泛，招招轻盈如春风抚面、如拂尘去污。激，即节律快捷；缓，即动作慢稳。如此，重、轻、快、慢搭配合理，随机应变，灵活掌握；重而不伤、不滞，轻而不浮、不散。一般程序是：先轻后重，重而转轻；先慢后快，由快而慢；先浅后深，深入浅出；先点后面，点面反复；先体察后感应，息息相通、触之必中。“手”只要能到位，“法”可以灵活多变、临症发挥，有时可以收到意想不到的效果。

总之，我们通过实践，深深体验到：“家庭康乐按摩”的内涵无疑是强身健体、祛病消疾。对忧郁寡欢者来说，它是“宽心丸”；对精神焦虑紧张者来说，它是松弛剂……“家