

家庭按摩術

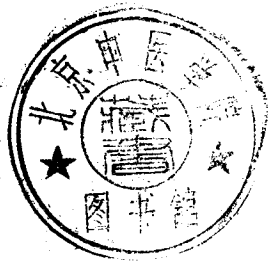


人民体育出版社

样 本 库

家 庭 按 摩 术

庞承泽 编著



人 民 体 育 出 版 社

1141961



2K02/03

家庭按摩术

庞承泽 编著

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 开本 120千字 5,375印张

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

印数：1—129,000册

统一书号：7015·2189 定价：0.65元

责任编辑：骆勤方

前 言

按摩疗法是祖国医学中的宝贵遗产，是我国古代最早防治疾病的方法之一，至今已有几千年的悠久历史。它是凭着医术者的双手，根据不同的病情，在人体的一定部位和经络穴位上选用相应的手法，进行防治疾病的一门医学科学。

由于按摩疗法疗效显著，且经济简便，易学易懂，易于推广，因此受到广大医者和病者的欢迎。按摩疗法的治疗范围很广，对治疗一些跌打损伤等内、外伤科疾患疗效尤为显著，对于内科、神经科、妇科、儿科、五官科等某些常见病也有独特的疗效，而且没有不良的副作用。当然，按摩疗法也不是万能的，它有一定的治疗范围，对一些疾病可能疗效较好，而对另一些疾病可能只起暂时缓解症状的作用，所以有些疾病需要配合其它疗法进行综合治疗。

由于该疗法易学易懂，容易掌握，随时随地均可施术。如果每个家庭成员都能掌握一些常见病、多发病的按摩治疗手法，那么，小伤小病就可以在家里治疗，一些慢性病病人也不必去医院排队就诊，不花一分钱，不吃一片药就能治好病。同时，家庭成员之间互相按摩，既能收到解除病痛和保健的效果，又能活跃家庭和睦的气氛。这就是编写本书的目的。

笔者跟随我国已故著名中医、按摩专家曹锡珍老师学习多年，并结合自己二十余年的临床实践，将中医按摩疗法中的一些基本知识和一部分常见病、多发病的防治方法，简要

地编写成册。由于笔者才疏学浅，缺点和错误在所难免，恳切希望医界同道和读者批评指正。

庞承泽 1983年10月于北京宣武医院

目 录

一、按摩对人体各系统、器官的生理作用.....	(1)
二、按摩与经络、脏腑的关系.....	(3)
三、按摩的适应症和禁忌症.....	(5)
四、施术须知.....	(6)
五、按摩手法.....	(9)
(一) 按摩常用手法.....	(9)
1. 按法.....	(9)
2. 摩法.....	(10)
3. 推法.....	(11)
4. 拿法.....	(12)
5. 揉法.....	(13)
6. 捏法.....	(14)
7. 掐法.....	(14)
8. 切法.....	(15)
9. 点法.....	(16)
10. 揪法.....	(17)
11. 刮法.....	(18)
12. 搓法.....	(18)
13. 叩法.....	(19)
14. 击法.....	(20)
15. 拍法.....	(20)
16. 啄法.....	(21)
17. 抖法.....	(22)
18. 提法.....	(22)

19. 屈法	(23)
20. 摇法	(24)
21. 拨筋法	(27)
22. 侧扳法	(27)
23. 盘坐后仰法	(29)
24. 扶墙下蹲法	(30)
25. 背晃法	(31)
26. 捏脊法	(32)
27. 对抗法	(32)
(二) 按摩基础手法	(33)
1. 内科按摩基础手法	(33)
2. 外科按摩基础手法	(36)
3. 头部按摩基础手法	(38)
4. 腹部按摩基础手法	(40)
5. 腰部按摩基础手法	(42)
六、常见病症的防治按摩术	(46)
(一) 感冒	(46)
(二) 哮喘	(47)
(三) 膈肌痉挛	(49)
(四) 消化不良	(51)
(五) 便秘	(53)
(六) 头痛	(54)
(七) 失眠	(56)
(八) 高血压症	(58)
(九) 低血压症	(60)
(十) 神经衰弱	(62)
(十一) 颜面神经麻痹症	(64)

(十二) 半身不遂	(65)
(十三) 脑震荡后综合症	(67)
(十四) 月经不调	(69)
(十五) 痛经	(70)
(十六) 闭经	(72)
(十七) 急性乳腺炎	(73)
(十八) 小儿疳积	(74)
(十九) 小儿遗尿症	(76)
(二十) 小儿斜颈	(78)
(二十一) 咽炎	(79)
(二十二) 近视眼	(81)
(二十三) 牙痛	(82)
(二十四) 颞颌关节弹响症	(84)
(二十五) 落枕	(86)
(二十六) 颈项扭伤	(88)
(二十七) 颈椎病	(89)
(二十八) 胸肋壁挫伤和努伤岔气	(92)
(二十九) 指间关节侧副韧带扭挫伤	(94)
(三十) 屈指肌腱鞘炎	(96)
(三十一) 腱鞘囊肿	(97)
(三十二) 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(99)
(三十三) 腕关节损伤	(100)
(三十四) 小儿桡骨小头半脱位	(103)
(三十五) 肘关节扭挫伤	(105)
(三十六) 肱骨外上髁炎	(106)
(三十七) 肩关节扭挫伤	(108)
(三十八) 肩关节周围炎	(110)

(三十九) 腰背部风湿痛	(115)
(四十) 急性腰部扭伤	(116)
(四十一) 腰椎间盘突出症	(118)
(四十二) 腰肌劳损	(121)
(四十三) 腰椎骨质增生症	(124)
(四十四) 坐骨神经痛	(125)
(四十五) 股内收肌损伤	(127)
(四十六) 股外侧皮神经炎	(129)
(四十七) 膝关节内侧副韧带扭伤	(131)
(四十八) 腓肠肌痉挛	(133)
(四十九) 踝关节扭伤	(135)
(五十) 跟骨痛和跟骨骨刺	(138)
七、十四经脉及其常用穴部位	(140)
(一) 手太阴肺经	(140)
(二) 手阳明大肠经	(141)
(三) 足阳明胃经	(142)
(四) 足太阴脾经	(144)
(五) 手少阴心经	(147)
(六) 手太阳小肠经	(148)
(七) 足太阳膀胱经	(149)
(八) 足少阴肾经	(152)
(九) 手厥阴心包络经	(154)
(十) 手少阳三焦经	(155)
(十一) 足少阳胆经	(157)
(十二) 足厥阴肝经	(159)
(十三) 督脉	(161)
(十四) 任脉	(162)

一、按摩对人体各系统、器官的生理作用

1.对皮肤的作用：皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺，它参加代谢过程，排泄分泌，并参与体温调节等，故皮肤具有重要的生理作用。按摩时首先作用于皮肤，可改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌；按摩后能使毛细血管扩张，呈主动性充血，改善皮肤的营养，增强皮肤深层细胞的生活能力，从而，使皮肤光泽而富有弹性，相应地皮肤温度也有所升高。

2.对神经系统的作用：按摩是一种良性的物理刺激，其手法的作用是通过经络和神经系统的反射机制而获得，所以不同的按摩手法对神经系统的作用也不同，如弹拨、叩击手法起兴奋作用，而表面抚摩则起镇静作用。即使同一手法，但运用的方式不同(如手法缓急、用力轻重、时间长短等)，其作用也截然不同，一般地说，缓慢而轻的按摩手法有镇静之效；急速、重的手法则起兴奋作用。

3.对肌肉的作用：按摩后可以提高肌肉的工作能力和增强耐力，比消极性休息能更好地消除肌肉疲劳；按摩能使肌肉中闭塞的毛细血管开放，增加血流量。因而，被按摩的肌肉群，能获得更多的血液供应和营养物质，增强肌肉的潜在能力。并可增进肌肉的张力和弹性，使其收缩机能和肌力增加，阻止肌肉萎缩。

4.对关节、肌腱的作用：按摩对关节、肌腱等运动器官

也有很大的影响，经过按摩后，韧带的弹性和活动性可增强，关节周围的血液循环将更为活跃。从而，可以消除关节滑液停滞、淤积及关节囊肿胀、挛缩的现象；按摩后关节局部的温度上升，故能祛风散寒、舒筋活血，以利减轻和消除由于外伤所致的关节功能障碍。

5. 对血液系统的作用：按摩能加速静脉血管中血液的回流，可促进损伤部位水肿的吸收。由于血管的扩张，降低大循环中的阻力，因此能减轻心脏的负担，有利于心脏的工作。按摩还能影响血液的重新分配，调整肌肉和内脏血液流量及贮备的分布状况，以适应肌肉紧张工作时的需要。

6. 对呼吸系统的作用：按摩时由于增强了新陈代谢，因而气体代谢亦增加，按摩可以直接刺激胸壁或通过神经反射而使呼吸加深；另外亦可通过点按有关经络、穴位（如肺经的中府穴），使哮喘症状缓解。

7. 对消化系统的作用：通过按摩可使胃肠壁肌肉的张力增加，增强胃肠的蠕动，兴奋支配腹内器官的神经，增进胃肠等脏器的分泌功能。如点按胃经的足三里穴，胃肠的蠕动显著增强，消化系统的机能得到改善。

二、按摩与经络、脏腑的关系

按摩和经络的关系极为密切。按摩者必须懂得经络在人体内的作用及其重要性，经络学说是古人在和疾病作斗争的过程中总结出来的理论，它也是祖国医学的基础理论之一，它以脏腑阴阳学说为基础。经络贯通人体内外上下、纵横交叉、遍布全身。它内联五脏六腑、外络四肢百节、五官九窍，是人体营卫气血循环运行的通路，人体的各种器官和组织由于经络的联系而构成了一个统一的整体。

人体的一切生命活动和生理机能的正常维持，都与经络系统的存在有着密切的关系。如果营卫不和，气血失调，势必影响经络、脏腑而产生各种病理变化。同样，经络、脏腑的失常，也将影响调节营卫气血的正常运行，出现许多病理过程。由于经络系统的固有特性，外邪可通过经络系统由表达里地传入脏腑；脏腑有病也必然通过经络系统由里达表地反映到体表，所以有“皮肤与内脏相联”的说法。

按摩治病之所以能有显著效果，主要是以经络学说作为临床依据，故而历代医家曾说：“凡治病，离开十四经络，开口动手便错”。远在我国最早的医书《内经》中，就有依据经络运用按摩治病的记载，如《素问·举痛论》：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热至则痛止矣”。就是说背部脉络感受风寒外邪则脉涩、血虚，血虚则寒盛，寒主收引而作痛，如果施用按摩后，汗腺之闭塞已解，经络通畅、血循环

加快、背部发热、风寒之气外出而痛止。又云：“寒气客于肠胃之间、膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止”。《调经论》上说：“神不足者，视其虚络，按而致之……，以通其经，神气乃平”。《医宗金鉴·正骨心法要旨》载道：“因跌打闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿、为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散郁结之肿，其患可愈”。

由此说明，按摩应以脏腑、经络学说作为治疗的依据。在治疗前，首先根据病情识别出源于哪条经络、哪个脏腑的疾病以及病的八纲关系。然后，随经络之顺逆方向，施以补、泻、和三法以及各种按摩手法，推按经络、点揉穴道，才能使经络通畅（通则不痛），功能复常。

三、按摩的适应症和禁忌症

按摩的适应症和禁忌症是相对的，不能把它看成是绝对的。

1. 适应症：四肢及躯干等各部位因运动或暴力所致的软组织及关节跌打损伤或劳损、四肢骨折及关节脱位后所导致的功能障碍、腰椎间盘突出症、神经麻痹症、神经衰弱症、高血压、胃肠机能失调、感冒、头痛等及风湿性关节炎、肌肉风湿痛、骨质增生症、妇女月经不调症、小儿慢性营养不良、遗尿、咽炎、牙痛等症。以上疾病均可进行按摩治疗。

2. 禁忌症：恶性肿瘤、急性传染病、一切皮肤病（病灶区）、风湿性关节炎的急性发作阶段（血沉快）、孕妇及月经期、骨折裂伤急性期、化脓性关节炎等。以上疾病和情况均不宜作按摩治疗。

四、施术须知

1.要关心体贴、热情对待病者，根据医院医生的诊断进行对症按摩。有跌打损伤者，均要坐在椅子上或卧床进行治疗。

2.施术时要聚精会神，注意观察患者面部表情，随时询问施术部位的反应，如觉痛甚、表现紧张、面色骤变苍白、心慌、恶心、头晕时，当立即暂停按摩，将患者平卧于床，头部放低，饮白糖水或其它糖水，掐人中穴（2—3下），使其清醒过来。

3.如治疗肩部伤痛及肩周炎时，患者上肢不宜抬举过久，否则易发生头晕、休克。

4.治疗颈背部痛，肩井穴不宜重按或久揉，否则易发生恶心、头晕、休克。

5.治疗腕部桡侧腱鞘炎，肿胀部位施切法或揉法的时间不宜过久，否则易发生休克。

6.治疗落枕时，颈部摇晃的手法不宜过猛，应据病情缓慢施之。

7.点按穴位及各种手法，均宜轻—重—轻（先轻、后重、再轻三个步骤），不宜用力过猛。保持适中的强度和量进行按摩。要随时观察患者面部表情，询问病人的自我感觉，以便及时调整按摩强度。

8.对困倦、腹饥、虚弱的病人进行按摩时，手法应较轻，或暂不施术，等到进食或体力恢复后再给予按摩。

9. 外伤肿痛较重患者，如怀疑骨折，在未查明有无骨折前，不应盲目仓促施行按摩、正复手法，以免骨折恶化造成不良后果。如查后未见骨折，亦应慎重处理，手法宜较轻。

10. 施术者的指甲不应过长，两手要保持清洁，以免妨碍操作或擦伤患者的皮肤，造成感染。另外，被按摩者伤痛处的皮肤应清洁，如皮肤有擦破伤或裂痕时，在没有采取相应的处理和保护之前，不可进行按摩，以防感染。一般应裸露被按摩部位，一则可以增加按摩效果，二则便于检查受伤情况和发现身体上为按摩所禁忌的缺陷。

11. 点穴要讲究“火候”：经穴按摩是将点按穴位与各种手法结合起来治疗疾病的，但多数病种是以点穴为主，按摩为辅，故而点穴很重要，关键是要讲究“火候”。所谓“火候”，就是点按穴位后，要有痠、麻、胀的感觉，必须达到“得气”为度。有时点某一穴位可向上下反射，直达“病所”，才能起到通经活络的作用。古人曾说：“宁失穴、勿失经”，就是说穴位准确与否，上下左右的距离差点问题不大，但不要离开其经。“宁可取穴少而精，不要草率多而松”。

12. 取穴的方法：要根据病情需要辨证选经、取穴。其法有以下几种：

(1) 取阿是穴：病痛明显的地方就是阿是穴。“以痛为俞（俞即是穴位）”。

(2) “病在上先取下，病在下先取上。”就是说：病在人体的上部，首先要取人体下部有关的穴位，如病在下部要先取上部的穴位。例如头病可掐小趾端的至阴穴；喉痛可点足下照海穴或拇指少商穴；高血压病可揉足下涌泉穴；遗尿症可按头顶百会穴和鼻下人中穴等。

(3) “病在左先取右，病在右先取左”。如左侧牙痛时，可

先按揉右侧的合谷穴，右侧牙痛时可先按揉左侧的合谷穴；右侧肘痛时可先在左肘部用刺放血法；左踝关节扭伤，可在右手后溪穴，用刺放血法。

(4) “病在前先治后，病在后先治前”，例如腹部气痛时，可点按掐揪腰椎2—3之间的命门穴，腰部伤痛，可在腹部用抓提肚皮法。

(5) 循经取穴：病症是属于哪一经的，可在此经络循行路线上点按主要穴位。例如消化不良等胃病，可按揉胃经的足三里穴；偏头痛症属于少阳经症候，可按揉耳上方足少阳胆经的率谷穴，余症依此领会。

(6) 同名经取穴：就是说手三阳、三阴经和足三阳、三阴经可在同名经中互相取穴，例如：肩臂痛或肩周炎，出现上肢抬举困难的症状，本是手阳明经的症候，但是可按揉足阳明经的条口穴，其效显著。

13. 经穴按摩手法的三大法则——补、泻、和。在施术前先要辨明病症属虚症还是属实症，然后根据“虚则当补，实则当泻”的原则去施行补法或泻法。一般认为有以下几种说法：即“轻揉为补”、“重揉为泻”，“缓摩为补”、“急摩为泻”，“顺经为补、逆经为泻”，“一补一泻为之和”。根据病情也可施“先泻后补或先补后泻”的手法，临床实践认为，应当以“阴经多补少泻、阳经多泻少补”为原则。所谓“顺经为补、逆经为泻”，例如手厥阴心包络经的循行走向是由胸部向手方向，在掐按内关穴应当向手的方向使劲，是为补法；手少阳三焦经是由手部向头部方向循行，如掐外关穴向手指方向用力是为泻法。