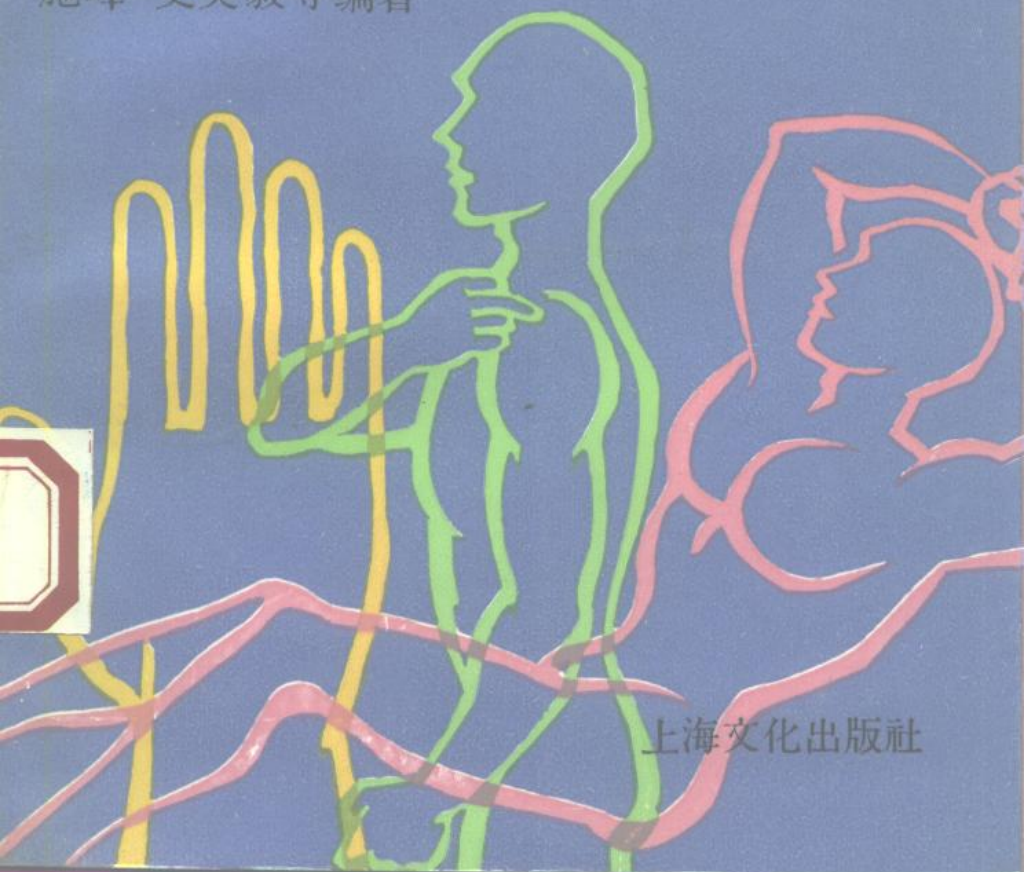


RENREN

SHIYONGANMOSHU

人人實用按摩術

施峰 史美毅等編著



上海文化出版社



人人實用按摩術

施峰 史美毅 編著
楊銘 王松偉



1227645

上海文化出版社

(沪)新登字104号

责任编辑: 陈鸣华

封面设计: 麦荣邦

插图: 施峰

人人实用按摩术

施峰 史美毅 杨铭 王松伟编著

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9 插页 4 字数 191,000

1990年4月第1版 1994年4月第6次印刷 印数 47,001—52,000册

ISBN7-80511-354-8/R·9

定价: 7.00元

目 录

概述	1
一、“按摩”一词的来源及其含义	1
二、按摩的发展简史	2
按摩基础理论	5
一、按摩的基本作用	5
二、按摩的取穴方法	8
三、按摩常用穴位	11
头面部常用穴位	12
颈、胸、腹部常用穴位	14
背、腰部常用穴位	16
上部常用穴位	19
下部常用穴位	22
四、按摩禁忌症	26
按摩的基本手法及常用操作方法	28
一、自我按摩	28
(一)自我按摩的特点	28
(二)自我按摩的基本手法	29

(三) 自我按摩的常用操作方法	35
1. 头面部自我按摩	35
2. 胸腹部自我按摩	44
3. 颈项、背腰部自我按摩	50
4. 上肢自我按摩	57
5. 下肢自我按摩	66
二、互相按摩	74
(一) 互相按摩的特点	74
(二) 互相按摩手法	76
1. 基本手法	76
2. 复合手法	90
3. 特殊手法	93
(三) 互相按摩的常用操作方法	96
1. 头面部互相按摩	96
2. 颈项、背部互相按摩	100
3. 胸腹部互相按摩	103
4. 肩及上肢部互相按摩	106
5. 腰及下肢部互相按摩	110
三、特殊按摩	115
(一) 小儿按摩	115
1. 小儿按摩特点	115
2. 小儿按摩手法	116
3. 小儿按摩的穴位	119
(二) 伤科按摩疗法	130
1. 伤科按摩疗法特点	130
2. 伤科按摩手法	130
3. 伤科按摩疗法的注意点	133

常见病症按摩 134

【内科】

1、头痛 2、眩晕 3、失眠 4、胃痛 5、呃逆 6、腹泻 7、呕吐 8、便秘 9、遗精 10、阳痿 11、尿频、尿失禁 12、癃闭 13、心绞痛 14、感冒 15、支气管炎(附:肺气肿) 16、胃下垂 17、高血压病 18、慢性胆囊炎 19、糖尿病 20、面瘫 附:面肌痉挛 21、三叉神经痛 22、偏瘫

【伤科】

1、颈椎病 2、膝关节损伤 3、痛肘 4、腕管综合症 5、踝关节扭伤 6、急性腰扭伤 7、腱鞘炎 8、跟痛症 9、腱鞘囊肿 10、落枕 11、腰椎间盘突出症 12、关节炎 13、肋间神经痛 14、漏肩风 15、慢性腰肌劳损

【儿科】

1、小儿肌性斜颈 2、小儿麻痹症 3、婴儿腹泻 4、腹痛 5、疳积 6、呕吐 7、小儿遗尿 8、小儿感冒 9、夜啼 10、小儿惊风

【妇产科、五官科】

1、痛经 2、闭经 3、带下 4、急性乳腺炎 5、近视眼 6、慢性鼻炎 7、牙痛 8、咽喉肿痛 9、耳聋、耳鸣

其他按摩 264

一 人体自我保健按摩法 264

二 孕妇保健按摩法 267

三 美容按摩 269

四 旅游按摩(附:浴后按摩) 278

后 记 281

概 述

一、“按摩”一词的来源及其含义

中医是祖国的传统医学,有着几千年的悠久历史,总结了我国人民长期以来与疾病作斗争的宝贵经验。按摩医学就是祖国医学宝库中的一个重要的组成部分。

古代按摩很可能由于这样一些情况,而逐渐被人们所认识。如为生存奔忙后,感到腰背酸痛而对腰背部自摩自捏,轻轻拍打一阵,即感到酸痛减轻或消除的时候;或者感到胸腹胀闷,以手撷按胸腹,即感到胀闷改善的时候。在如此等等情况下,按摩的萌芽就产生了。通过人们的不断实践摸索,经反复证实有一定效果后,按摩方法就被保留而应用了。

“按摩”以后又称“推拿”,其名称的来源最早见于明代张介宾的《类经》注释和龚云林的《小儿推拿活婴秘旨》,在我国古医书籍,如《素问·异法方宜论》上称“按跷”,《史论·扁鹊传》上称“案抚”。它是通过手法刺激患者体表的某个部位或穴位,运动患者的肢体进行防病治病的。随着科学技术不断发展,按摩作为一种疗法,越来越受到国内外医学界的关注。作为中国人,我们要学习、继承这门古老的医疗技术,同时要为发展这门古老而独特的医疗科学作出贡献。

二、按摩的发展简史

按摩作为医疗上一个重要的治疗手段，早已被古代劳动人民所运用。《庄子》、《老子》、《荀子》以及《墨子》等古籍史书论著中都有片语只言提及按摩导引的方法。远在春秋战国时期，按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践。当时的名间医生扁鹊用汤药、针灸、按摩成功地抢救了病情危重的虢太子。那时的按摩、针灸和药物常常是综合使用的。

那么按摩最早发源于何地？我国第一部按摩专著是什么？秦汉时期《素问·异法方宜论》有言：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物民众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”从文中可知按摩最早出于中央地区。这里的中央即现在我国的中部地区，相当于如今河南洛阳一带。此外，我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》也是秦汉时期成书的，可惜此书已流失。

魏、晋、南北朝，导引按摩被宗教用作健身益寿的养生方法之一，而且多有创新。公元五百二十七年，天竺国达摩到魏，鉴于旧的按、摩、推、拿手法过于简单，增加了搓、抖、缠、捻、揉、揉六法，统称为“一指禅”。按摩技术由于宗教的交流开始传入国外。

隋唐时期，按摩术得到了很大发展。官府在太医院专门设立按摩科；有了专门的按摩医生，并将按摩医生分为按摩博士、按摩师、按摩工三个等级。

宋、金、元时代，按摩术不如隋唐时代景气，太医院取消了

按摩科,但这一门医术仍然流传于民间。

到了明代,按摩疗法又开始受到行政与各方面的重视,并发展了新的按摩分支——小儿按摩法。张介宾在《类经》中把按摩列入十三科之一,在手法上强调辨证施治。这个时代按摩不单在医疗上显示了它的学术地位,同时在保健上被视为养生长寿的重要方法。

清代,按摩设立在正骨科之内。至明末清初小儿按摩发展最为兴旺,儿科按摩专著相继问世。如:《推拿广意》、《幼科铁镜》、《厘正按摩要术》、《保赤推拿法》、《推拿秘书》等。这些书籍的出版为以后小儿按摩的发展提供了很好的理论依据。

清代至解放前这一段时期,按摩被视为骗人的巫术,按摩疗法濒于湮没,专事按摩的医师寥寥无几。解放后,由于党和政府的关怀,按摩疗法达到了飞速的发展。按摩手法增添了许多种类,其手法的科学性也有所提高。按摩适应症不断增多,内科、外科、儿科、妇科、伤骨科等都有适应按摩的病症。许多省、市医院,甚至一些街道医院均开设了按摩科或推拿科。有关按摩生理作用机制和治病原理探讨的文章层出不穷。按摩专著内容的学术性、科学性也越来越高。许多地区经常开设按摩培训班,以培养按摩专科人材。1974年,上海中医学院开设了按摩专业,从而使学习按摩有了正规、系统的途径。

目前,随着国际间文化交流的加强,中国传统的按摩技术越来越引起国外医学界人士的兴趣。经常有法国、日本、美国、加拿大、瑞典、西德等国的有关人士来我国参观、学习和交流。他们也认识到按摩是一种具有科学性的独特的医疗手段,这种医疗方法所起的效果是任何其他医疗方法所不能替代

的。相信随着今后科学技术的飞速发展，按摩疗法定会不断完善发展，并将成为最受人们欢迎的医疗保健与治疗方法之一。

按摩基础理论

一、按摩的基本作用

按摩通过手法在人体体表特定的部位与穴位上加力，来达到调节机体的生理、病理状况的治疗效果。具体地说，作用在体表与特定穴位上的力，完成一定的功，这种外来的功可以转变成机体的各种内能，以此来补充和调整某一系统与器官的功能。下面具体介绍一下按摩的作用。

(一)调节神经系统和内脏器官的功能

现代医学证实，在身体的某个部位或穴位上进行按摩，可以引起神经系统和内脏器官的变化。例如：在头部轻缓的按揉，或在穴位上作较重的按摩，都可引起脑电图波型的变化；通过按摩后，还可发现心电图波型的改变，从而肯定了按摩对心、脑功能有一定的调节作用。再如在身体上用快速的揉滚、捶拍，都引起肌肉收缩时值缩短，从而可以提高神经肌肉的兴奋性。在背部脾俞、胃俞穴上按摩，可引起胃肠运动的增强；而当胃在紧张性收缩时，按摩后可使胃变得松弛。胃电图波形上可以发现，原振幅小的变大，而振幅大的变正常。对胃液分泌量和胃液酸度进行观察，发现按摩脾俞穴后胃液酸度有明显的增加，而胃液量的变化不甚显著。上述种种说明在不同部位

或穴位上按摩可对神经系统和内脏器官的功能起调节作用。

(二)增强身体抗病能力

在脸、颈、背部进行按摩能增强体质,预防疾病。例如:按摩背部脊柱两侧膀胱经和合谷穴时,白血球总数有不同程度的增加,淋巴细胞、中性白细胞数都有所增加,补体效价也有升高。上述变化仅在按摩1小时后达到高峰,4小时后恢复到正常水平,说明按摩后身体非特异性免疫机能的即时效果非常好。如果经常照上法按摩,那么就能提高身体的免疫力和抗病能力,起到防病的作用。

(三)调节血液、淋巴循环,消肿愈伤

按摩手法所释放的能量是机械能的效应,这种机械能转化成热能,可使毛细血管扩张,增加血液循环和淋巴循环。有人在狗的粗大淋巴管内插入套管,观察到按摩后比按摩前淋巴液流动增快7倍;在家兔的两侧膝关节内注射墨汁,并在一侧膝关节进行按摩,发现经按摩的一侧膝关节内的墨汁消失,未经按摩的一侧膝关节内的墨汁依然大部分存在。

按摩加强局部循环,使局部组织温度升高。局部温度的升高是直接放松肌肉的原因之一,而肌肉的放松可大大改善肌肉的血液循环。经测定肌肉放松时的血液流量比肌肉紧张时要提高10多倍,同时肌肉的放松,引起周围血管扩张,降低循环阻力,减轻心脏负担,降低血压。

按摩时作用力加在近端血管循环部位,由于心脏的压力和血管壁的弹性,血管内的局部压力急骤增高。如急速放松按压力,血液快速向远端流去,利用这种血流的冲击力,可以改善肢体循环,消肿愈伤。

(四)移痛止痛

按摩有移痛的作用。所谓移痛，是指当身体某处产生疼痛，可在痛处附近或身体其他部位找一个敏感的穴位，在穴位上用强刺激，使患者感到有强烈的酸胀麻感，可使原来伤痛部位的疼痛有一时性明显减轻或消失。其原理可能是强刺激穴位，使穴位的疼痛程度大大提高，从而掩盖或抑制了病灶处的疼痛。此外有实验观察到，当损伤时，体内产生一些致痛物质，如乙酰胆碱，5—羟色胺等。按摩后可大大减低这些致痛物质，起缓解疼痛或止痛目的。

(五) 纠正解剖位置异常，整骨复位

凡关节错位，肌腱滑脱等，因组织解剖位置异常而致的病症，均可运用各种手法技巧加以纠正。如骨、关节、椎间盘、肌肉、肌腱、韧带等，因损伤或慢性劳损造成的解剖异常，通过按摩能使其恢复到尽可能好的解剖位置和较好的功能状态。

(六) 修复创伤的组织

实验证明，挫伤初期由于破损的血管尚未修复，应用按摩手法可以进一步引起组织出血，不利于组织的修复。但在创伤后48小时，出血倾向完全消失，运用按摩手法对损伤的坏死组织吸收有明显的帮助。

(七) 松解粘连，解除痉挛，防止组织萎缩和关节僵硬

损伤后，肌肉附着点和筋膜、韧带、关节等受损害的软组织可发出疼痛信号，通过神经反射，使局部组织处于紧张状况。这一紧张状态的具体表现有肌肉的收缩、紧张以至痉挛，其目的是减少肢体活动，避免牵拉刺激引起疼痛。肢体长期处于静止状态，可出现组织粘连、萎缩和关节僵硬，继而又可在周围组织引起继发性疼痛病灶，形成恶性循环。应用推、揉、拿、捏以及被动手法，可以放松肌肉，解除痉挛，减轻疼痛，从

而防止废用性的组织萎缩和关节僵硬,增加关节活动度。

(八)其他作用

可以消除脱落的皮屑,有利汗腺分泌,改善皮肤血液供应,增加皮肤的营养,防止皮肤皱折。对五官的作用是:可消除用眼疲劳,防止视力减退;增强听力,清洁口腔,防治鼻部疾患等。

二、按摩的取穴方法

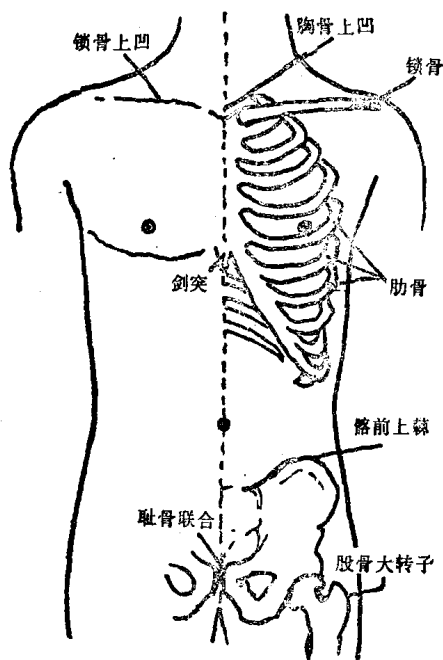


图1 胸腹部体表标志示意图

按摩手法的作用是通过穴位来转输的,因此取穴正确与否会直接影响治疗效果。常用的取穴方法有人体体表标志法、分寸法、指寸法。具体简介如下:

(一)人体体表标志取穴法(见图1、图2)

即以人体体表标志作为依据来取穴的方法。

1、头面部以眼、口、鼻、耳、眉和前后

发际作为标志。

如：口角边为地仓穴，两眼内角旁为睛明穴等。

2、颈项部以喉结、胸锁乳突肌作为标志。如：人迎穴在喉结旁开1.5寸。

3.胸腹部以乳头、胸骨剑突、肋骨和脐为标志。如：剑突与脐连线中点为中脘穴，两乳头连线中点为膻中穴。

4.背腰部以肩胛岗、肩胛下角、脊椎棘突和肋骨作为标志。如：第七颈椎棘突与第一胸椎棘突间是大椎穴，肩胛骨岗下窝中央是天宗穴。

5.四肢以关节、骨隆起部等为标志。如：阳陵泉在腓骨小头突起部的前下方。

(二)分寸法

将人体的不同部位，分别折算为规定的若干等分，每一等分为一寸。如规定：

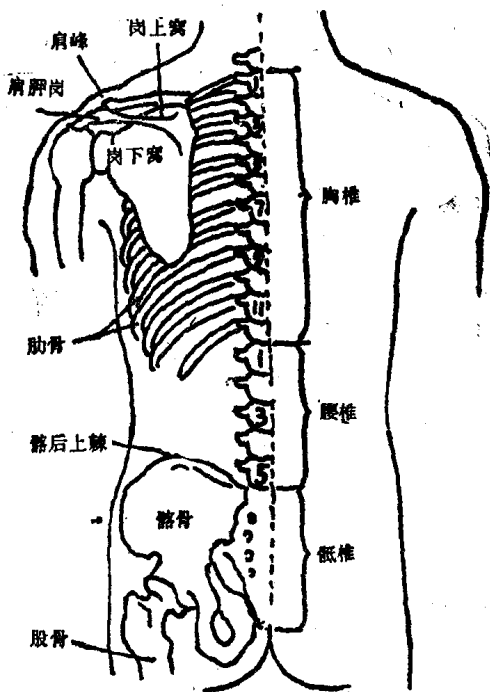


图2 背腰部体表标志示意图

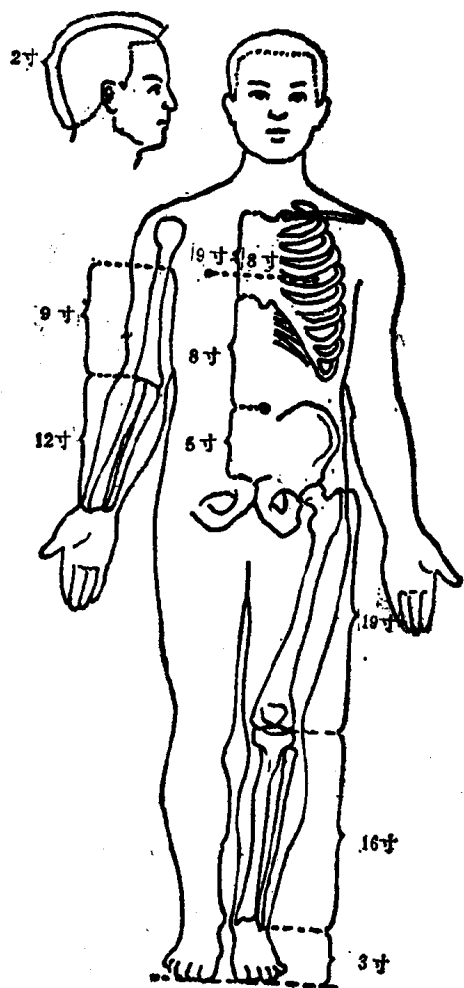


图3 骨度分寸法示意图

底为3等分，即3寸。

此规定对任何人均一样，故不论男女高矮胖瘦均按此规

1. 前发际至后发际为十二等分，即12寸。

2. 胸骨柄上缘至剑突为九等分，即9寸。

3. 剑突至脐中为八等分，即8寸。

4. 脐中至耻骨联合上缘为五等分，即5寸。

5. 腋前纹头至肘横纹为九等分，即9寸。

6. 肘横纹至腕横纹为十二等分，即12寸。

7. 股骨大转子高点至膝中为十九等分，即19寸。

8. 膝中至外踝高点为十六等分，即16寸。

9. 外踝高点至足

定折量(图3)。

(三) 指寸法(又称同身寸法)

以自己手指的宽度作为标准来对自己测量取穴的方法。故又称同身寸法。一般规定(图4)：

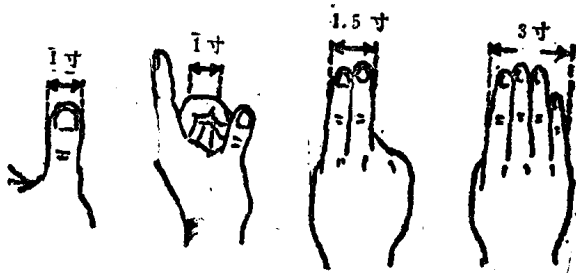


图4 指寸法示意图

1. 拇指指间关节的宽度为1寸。
2. 中指屈成弓状,以第二指节骨的长度为1寸。
3. 食指、中指并拢,以第二指节关节的总宽度为1.5寸。
4. 食指、中指、无名指和小指四指伸直并拢,以第二指节关节的总宽度为3寸。

(四) 特殊姿势时可以出现一定标志,据此来取穴

如: 屈肘时肘横纹外侧端稍后0.5寸处为曲池穴等等。

三、按摩常用穴位

按摩穴位同针灸穴位基本一致,有许许多多。这里以表格