

家庭按摩

孙维良 编著



家庭按摩

孙维良 编著

天津科学技术出版社

责任编辑：于素芝

家庭按摩

孙维良编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×960毫米 1/32 印张7.625 插页2 字数121 000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

印数：1—17 200

ISBN 7-5308-0556-8/R·171 定价：3.55元

前 言

在现代化生活中，人们的生活节奏加快了，希望节约时间，提高工作效率，得了病，也要求能得到及时的治疗。

几乎每一个人都有过这样的生活体验：在夜晚或清晨，偶有不适，或扭腰，或落枕，或背酸或腹痛。上医院，诸多不便；请医生，常难实现。这时候，如果你借助一些家庭按摩知识，平时再有所练习，兴许能应付自如地解除病痛，恢复康泰。

基于当前社会的现实需要，我编写了《家庭按摩》一书，意在向人们介绍中医按摩的一些最基本的知识，让按摩这个来自民间的医疗技术再回到千家万户，帮助人们用医药科学知识指导生活，为人民的健康贡献微薄之力。

当我想到作为医生的崇高职责的时候，我常常忘记自己水平的肤浅。群众求医的迫切和编辑的热情鼓励，都使我鼓足勇气把这本小册子写出

来。我要特别地感谢天津中医学院领导及同行们的支持和帮助。

本书编写仓促，自己水平所限，肯定会有许多缺点和错误，恳望广大读者提出宝贵意见。

孙 维 良

1987年于天津中医学院

第一附属医院

5/27/17

目 录

第一章 独特的按摩疗法…………… (1)

第一节 不用针药也能治病 …………… (5)

第二节 怎样才能学好按摩 …………… (6)

第三节 按摩为什么能治病 …………… (8)

第二章 人体的经络…………… (13)

第三章 学会找穴位…………… (35)

第一节 头颈部 …………… (36)

第二节 胸腹部 …………… (44)

第三节 背腰部 …………… (48)

第四节 上肢部 …………… (55)

第五节 下肢部 …………… (62)

第四章 手法.....(75)

第一节 提高手法的力量(75)

第二节 巧用一双手.....(77)

第三节 丰富多样的手法(81)

第四节 按摩时要注意的事(120)

第五章 治疗.....(128)

第一节 内外科病症.....(128)

第二节 骨关节及软组织损伤.....(161)

第三节 妇儿科疾病.....(194)

第四节 神经、五官疾病(198)

第五节 小儿按摩(206)

附录.....(235)

一、家用按摩器的使用(235)

二、家庭热敷法(237)

三、家庭拔罐法(238)

第一章 独特的按摩疗法

按摩疗法，是祖国医学的一种传统外治方法，至今已有两千多年的历史，它不仅有丰富的理论内容，而且有独特的治疗手段，并对很多疾病有着良好的治疗和辅助治疗作用，同时有操作简便、安全经济的特点，深受人们的欢迎，所以在民间和医务界被广泛地应用。

按摩疗法是在人类长期的实践中发展形成的。早在远古时期，人们在没有发现针药之前，与疾病作了顽强的斗争，当人们在劳动和生活中被坚硬的石块碰伤或因疾病使身体出现疼痛不适的时候，这时人们会不自觉地用手去按揉、捶打这些病痛地方，结果却意外地感到病痛缓解或消失了。过去我们的祖先在经过这样无数次的实践之后，逐渐地摸索出了一些用手治病的经验，当有些人出现病痛时，人们也会根据自己的经验为这些人按摩，有的人为了省力就借助尖锐的骨、石之类的东西按压，由此发明了治病的砭石、骨

针等。而那些能够减轻或消除病痛的点，也就成了人们认识“穴位”的基础，那些能够消除病痛的手法，也就成了按摩疗法的雏形。

随着按摩疗法的广为流传，在我国古代史书中也有不少关于按摩的记载。如司马迁在《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒（而用）铍石、桥引、案杭、毒熨”。其中案杭即是按摩的古称，俞跗就是能够用按摩治病的医生。另外，在《周礼注疏》中有“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病（今称休克）使子术（扁鹊的弟子）按摩”的记载。

按摩最早的专著，是秦汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》，这本书是集秦汉以前按摩经验之大成的宝贵文献，可惜此书已在战乱中散失，现在只能在《黄帝内经》中看到按摩的片爪支麟，但从残留的经文中，可以看出当时按摩治病已发展到了较高的水平，见《素问·异法方宜论》中“中央者，平地从湿，……故其病多，痿厥寒热，其治宜导引按跷（按摩古称）”。意思是说在中原地域，由于地处卑湿，容易得痿痹等病症，这种病适宜用按摩方法治疗。

1974年春，我国考古工作者在湖南长沙马王堆三号墓里发掘出一大批帛书和竹简，其中在《五十二病方》中就有用按摩治疗“癰病”（今

称尿溺留)的医方,“令病者(背)火灸之,两人为摩(摩)其尻(臀)部,痒(癢)已”。这是我国现存最早的按摩医方,由此告诉我们古人按摩癢病,多采用多人按摩法,而且有很好的治疗效果。

由于社会的不断进步,也促进了按摩的发展,特别是药物的出现对按摩产生了很大的影响。我们现在往往把按法与摩法相提并论,其实,最初古老按摩中的按法与摩法并不是一回事。据《圣济总录》记载按摩治法中说:“可按可摩,时兼而用,通谓之按摩,按之弗摩,摩之弗按,按之以手,摩或兼以药,曰按曰摩,适所用也。”因此可知当时的按摩是两种不同的治法,古人所说的“摩之兼以药”,即当时盛行一时的“膏摩法”,是指用中药制成膏药涂在体表上,然后再用手摩动,这样既能防止病人皮肤破损,又能让药物通过摩法渗透到体内,提高药物和手法的治疗效果,用作摩法的膏药种类很多,有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈之膏和木防己膏等。现在人们很少用膏摩法按摩了,但有一些按摩介质仍为现代选用。

按摩在隋唐时期已有了迅速的发展,当时的太医署里已设有按摩一科,在《隋书·百官志》里载有:“按摩博士2人”。到了唐代,太医署

的规模逐渐的扩大，人员也相对的增加了，据《新唐书》载，“按摩师4人、并从九品之下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”《唐六典》补充有“按摩工56人”。按摩生15人，在太医院中仅有的4大科之一，其中就有按摩科，足见当时对按摩疗法的重视。

明清时期，在继成人按摩的基础上，小儿按摩有了更进一步的发展，尤其是四明陈氏辑明以前小儿按摩经验编的《小儿按摩经》，为小儿按摩文献流传后世作出了贡献。实践证明，按摩对小儿疾病有明显的疗效。正如《小儿推拿秘诀》中所说：“其去轻病，如汤之泼雪，其去重病，如茗之拂尘，渐次亦净”。又如熊应雄在《小儿推拿广义》中说：“推拿一道，真能操造化夺天工，岂不神叹”。清代小儿按摩已基本形成了完整的理论和治疗体系，在此时期，相继有很多小儿推拿著作问世，这对小儿按摩的发展起到了促进作用。

近代，按摩由于受某些因素的影响，没能正常的发展下来。近年来由于中医政策的落实，使按摩事业又获得了生机，不仅有些中医院校增设了按摩专业，医院恢复了按摩科，并且这种疗法在社会上也逐渐地得到了普及，成为人们生活中不可缺少的治疗法。

随着科学的进步，按摩这一不用针药也能治病的方法将会有更大的发展，如今中国按摩愈来愈引起许多国家的注意，特别是东南亚国家对按摩治病非常感兴趣，据报载在美国已出现按摩热，并有很多按摩中心出现，这预示着按摩在全球内将会产生较大的影响和发展，使祖国医学——按摩疗法为全人类的健康作出更大的贡献。

第一节 不用针药也能治病

有些人往往把治疗疾病，寄托在打针和吃药上面，而忽略了我们两手的作用，实际上很多疾病用按摩治疗同样可以收到治疗和辅助治疗的效果。正象民间流行的一句话所说的那样“不用针、不用药、两只手见功效。”

大家知道，按摩是祖国医学传统的治疗方法，它古往今来之所以倍受病患者的欢迎，是因为它既可以防治疾病；又可以健身益寿。有位从事医学研究的科学家认为：“中医按摩这个不用针药同样治好某些病的方法是先进的治疗方法。它能调动机体在进化过程中获得固有的抗病能力，它的特点有以下方面：

一、治疗疾病范围广，疗效好

按摩除了对骨关节和软组织损伤有较好的治

疗效果外，还对内、外、妇、儿等科部分疾病也有不同程度的治疗效果，特别是对有些不能耐受针药或久病体弱，服药时间过久的病人，采用按摩后，可以使身体的不良反应减少，有利体质增强，并促使机体的康复。

二、手法简便，易于掌握

家庭按摩手法选择了按摩学中最简便的手法，一般人都容易学习和掌握，按照要求使用恰当的治疗手法，都能收到治病的效果。

三、安全施术，易于接受

实践证明，按摩是一种既安全而又无副作用的良性治疗法，只要选择好适应症，不会有不良反应，而且男女老幼都易接受按摩治疗。

另外，按摩不受地点和场所的限制，无论在家庭、还是在家庭之外，不需任何治疗器械，仅用一双手随时随地都能治疗病人。

第二节 怎样才能学好按摩

有些初学按摩的人往往不知从哪学起，有的人只满足于掌握几个手法，却忽视了对按摩基本知识的学习，“知其然而不知其所以然”这种理论与实践脱节的学习方法，不仅影响按摩技术的提高，而且还容易造成不良后果。

我们所说的按摩，其本身只是一种医疗手段，即是一门方法科学。它是在中西医理论指导之下的在临床中应用的一种方法。俗语中所说的“治病容易认病难”，就是这个道理。介此我们试从以下诸方面找出学习方法。

一、学习基础知识

按摩是以祖国医学理论为指导的外治法，所以，学好按摩，最好从中医理论和西医解剖、生理等基本知识学起，尤其是对经络和穴位知识应有详尽的了解，这对于指导按摩治病有着很重要的临床意义。正如古人所说的，“知其体相，识其部位，一但临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。

二、熟记经络穴位

经络和穴位是中医认识人体的特定系统，它们是按摩治疗的刺激线和点，开始记经络穴位时，应先沿着经络在自身或别人身上找穴，边记穴位位置，边记穴位功能，这是因为取穴的准否都直接关系到治疗的效果，同时还要掌握穴位的操作法。

三、熟练掌握手法

俗话说：“一分功夫，一分劲。”在我们熟记穴位之后，就要开始进行手法练习。按摩是治疗疾病的直接手段，掌握好手法能够提高治疗效

果，不仅要严格遵守操作要领，而且应参考附图反复练习，直至熟练掌握。

四、从实践中去学

在学习了以上几种方法之后，可依照书中介绍的疾病治疗法，亲临实践，从实践中熟悉手法。开始时，初学者可以选择较容易治病的手法治疗，待有了一定的治疗基础后，再治疗比较复杂的疾病，这样由易到难的工作实践，就会提高我们的治疗兴趣，增加治病的信心。

第三节 按摩为什么能治病

在民间人们认为按摩可以“舒筋活血”、“有病治病，无病延年”。但从医学的角度进一步来讲，按摩是通过手法在人体相应的穴位和部位上操作，激发了经络和神经的功能，从而引起机体生物物理和生物化学变化，提高了病人抗御病邪的能力，因此按摩能够治疗疾病。

综合近年来对按摩医学的研究，不外有以下几方面的医疗作用。

一、调节神经、平衡阴阳

一般人体在正常的情况下，神经的兴奋和抑制应保持相对的平衡。按摩对神经有调节作用，它是以反射的形式来实现的。经过实验发现，手

法用力大、动作频率快能使神经兴奋；相反，用力小而动作缓慢的手法可使神经受到抑制，因而证明按摩有使神经兴奋和抑制趋于平衡。

以腹部按摩治疗失眠为例，当用手重力按压中脘穴到一定的深度时，大脑皮层会出现抑制状态，由于抑制的扩散，皮层的失眠兴奋灶受到了保护性的抑制，从而使失调的大脑皮层功能得到调节，因而有益于睡眠。再如，用手法在病人脖子后面按摩，也可以通过脊髓节段的生理反射，调节上肢及脑内血液循环，以降低颅内压和血压。另外，还有一种捏脊法，这种方法不仅可以使消化功能低下的病人胃肠蠕动加快，而且又可使亢进的胃肠功能受到抑制，因此说明按摩对神经有双向调节作用。

祖国医学认为，人体阴和阳应保持一定的平衡状态，一旦阴阳平衡失调，就会发生疾病。正如《黄帝内经》中所说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”对此如果在相应的穴位和经络上按摩，既可引阴入阳，又可引阳入阴，从而使阴阳得到调整，达到阴阳的相对平衡。

二、扶正祛邪，改善体质

所谓“扶正”就是扶助正气，改善病人虚弱的体质，增强身体抵抗力，《黄帝内经》中对扶正有句名言，叫做“正气存内、邪不可干，邪之

所凑，其气必虚”。按摩扶正祛邪的作用，在于它有益气活血，健脾和胃的功能。

如有些慢性消化系统疾病的病人，因脾胃有病，气血化源不足，会出现体弱乏力，气短懒言，食欲不振等虚衰症状，如经过长期按摩背部和腹部，气血会充足起来，随之食欲和体重都有增加，体质也会逐渐强壮起来。另外，有些苍白、松弛、干燥的皮肤，通过连续有节奏的按摩后，会使皮肤逐渐变得红润而富有弹性。

有人曾经对按摩前后红细胞、血红蛋白、白细胞计数分类、白细胞吞噬能力以及血清补体效价的变化进行了观察，结果发现，按摩后的白细胞和红细胞数都有增加；在白细胞分类中，出现了淋巴细胞比例升高，中性细胞相对下降，其绝对值较按摩前有增加，而白细胞的吞噬能力也有增强，同时还提高了血清中的补体效价，这说明按摩通过神经体液因素，反射性地提高了人体的免疫能力，达到扶正祛邪的目的。

三、舒筋活血，滑利关节

我们平时都有这样的体会，当肌肉或关节有疼痛不舒服时，经过按摩会有明显的减轻，其道理在于按摩改善了血液循环，缓解了肌肉痉挛。临床实践证明，按摩不仅能消除肌肉疲劳，而且还能防治肌肉萎缩，提高肌肉的张力和弹性。