

按摩新編

曲祖詒 編著



上海科学技术出版社

前 言

按摩疗法，是祖国医学遗产之一，为现代医学界所重视。临床应用，可以解危急，疗痼疾，且节省药费。既可单独使用，亦可与其他疗法并用。对于老年、儿童以及运动人员、休养病员，尤为适宜。

按摩疗法，有主动与被动之分。请别人为我操作，叫被动按摩；自己操作，叫主动按摩。前者主要用于治疗，后者偏重于强身防病。

按摩手法，各家传授不一，但大致离不开八法范围。本书以实用为主，吸取同道先进经验，并参考“千金”、“外台”、“巢氏病源”、中国古代按摩图书，以及苏联科学博士萨尔基佐夫—谢拉金教授写的“运动按摩”等书而写成。

本书分为三篇，第一篇“按摩疗法”，以常用的八法为主，而据解剖部位为中心以表达之。

第二篇“点穴按摩疗法”，以经络为主，根据经络的特点及主治，以配合八法，施行治疗。

第三篇“自我按摩法”，主要用以强身保健。医经所谓“上工治未病”，这一篇也可说是治未病的方法，不论有病无病均可使用，并可作为练习气功的基础功夫。

以上三种按摩，在操作技术上，始终离不开一个“柔”字。老子曰：“守柔曰强”，须深加体会。

本书可供卫生工作者及爱好按摩疗法的广大群众和医疗界同志们阅读。

本书的内容与措辞，不妥之处一定很多，尚希读者多予指出，以便改正。

目 录

第一篇 按摩疗法	1
一、按摩的来历	1
二、按摩的优点	3
三、对于按摩应有的认识	4
四、按摩的生理作用	4
五、按摩的种类和手法	6
六、按摩的方向	18
七、按摩应准备的东西	21
八、按摩的适应症和禁忌症	21
九、按摩注意事项	22
第二篇 点穴按摩疗法	23
一、什么叫点穴按摩	23
二、十二经的代表名称	24
三、十二经主治哪些病	24
四、点穴按摩的运用规律	26
五、点穴按摩的用法	28
六、点穴按摩注意事项	29
第三篇 自我按摩法	30
一、什么叫自我按摩	30
二、自我按摩的种类和用法	31

第一篇 按摩療法

运用手和手指的技巧，在人体皮肤、肌肉組織上連續动作来治病，这种方法，叫作“按摩療法”。按摩療法的优点很多，經濟、簡便、平穩可靠。特别是对于某些慢性疾患，如情志不舒，經常神經过度緊張者；或不习惯于药物治疗者；或在各种运动中，偶尔受到一些筋骨、关节、肌肉等的移位、閃挫等外伤；用按摩療法都很相宜。

按摩的手法是复杂而多样的。由于师徒授受不同，在某些运用上的細節和技巧方面，各家都有心得；但按摩的基本大法，是没有什么两样的。这里，仅把常用的一些手法介紹出来，以供讀者参考。下面先从按摩的来历談起。

一、按摩的来历

按摩，在中国已有悠久的历史。它是我們祖先长期在生活 and 斗争中，創造出来的一种卫生保健方法，也是祖国医学里很早的一种物理療法。

人类自有生以来，就具有医疗上簡單的处治本能，其他高等动物也有类似的情形。譬如狗感觉胃里不舒服时，常会吃些草以催促其嘔吐；又如猿类能用手拔去皮肤內剛剛刺进去的木刺和荆棘之类。其他如搔痒、抓腮等等有趣的小动作，也都是本能的表现。我們可以这样推論，在远古时代，当針灸、药物尚未发明以前，人类得了病，自然会用手来按按摩摩、推推拿拿，这些簡單的操作，常常把某些适合于按摩的病治好了；因此，就进一步創造出一套有規律的按摩手法。

我国史記上記載秦代名医扁鵲，就曾运用了按摩疗法，治疗虢太子的尸厥症。秦代到今已两千多年，可見按摩在我国是有悠久的历史了。

我国最早的按摩专书，当推“黃帝按摩經”（十卷，見汉书艺文志），可惜早已亡佚。但在現存最古的医书“黃帝內經”里，尚有散見的記載。如“素問”血气形志篇：“形数惊恐，經絡不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”又异法方宜論：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”

从这上面两段内容看来，前者是說：人如果屡受惊駭恐惧，經絡失去了流通，肢体发现了麻痺不仁，可用按摩和药酒来治疗。后者是說：中原地带多湿，人們飲食复杂而不很辛劳，所以多得些痿症、厥症和由湿而引起的寒热症，应该用导引按蹻来治疗。按，就是按摩。蹻，是用两足輕蹻上下肢肌肉丰厚处的一种方法；这是原始的一种按摩法，只蹻四肢而不蹻腹腔，主要是擦摩肌肉使关节得到充分活动的一种被动活动。由于古今体质不同，此法用者已极少。

另外，按摩在古代医政里，也是比較重視的。早在隋代的太医院，就設有按摩专科，并有按摩博士二人（隋书百官志）。隋代太医院里的巢元方等写的“諸病源候論”里，不少地方提到属于体疗的自我按摩疗法。到了唐代，按摩更是盛极一时；旧唐书职官志有按摩师之称，新唐书百官志并載按摩博士一人、按摩师四人的医事制度。唐六典記載得更詳細，在当时太医署里，还有按摩工五十六人、按摩生十五人；可是当时担任药园的、針灸的，都沒有按摩人数之多，可見唐代按摩在整个医事制度里，是占有重要地位的。

宋代按摩曾停頓不前；直到明代，又見重視，把按摩作为专科，列为十三科之一。由于按摩非常适合于小儿疾患，由

明到清，按摩术逐漸轉向儿科发展。如明代楊继洲的“針灸大成”后，附刊“保嬰神术按摩經”。还有新刻胡連璧的“小儿推拿方脉活嬰秘旨全书”，以及周嶽甫所纂輯的“小儿推拿秘訣”，这些书又給按摩学术方面丰富了不少内容。

清代按摩术繼續盛行，多向儿科方面发展。因之在这一时期，单属于儿科按摩一类的书籍，就出了好多种。如熊应雄的“推拿广义”，夏禹鑄的“幼科铁鑑”，駱潜庵的“幼科推拿秘书”等。

属于按摩方面的专书虽然不少，但过去封建統治者不予重視，按摩沒有得到应有的发展。特别是在国民党反动統治时期，对祖国医学遗产摧殘不遺余力，使按摩术几乎失傳。解放后，在党的中医政策，继承和发揚祖国医学遗产的号召下，按摩疗法也得到了重視而欣欣向荣。不少医院、門診部添設了按摩科，或开办短期按摩训练班。关于按摩的著作，也逐漸有人来整理。很明显，祖国医学遗产之一的按摩疗法，正向光明的、发展的道路上迈步前进！

二、按摩的优点

按摩的最大优点是：1. 用起来方便，比較容易学。2. 不必花錢，可以代替許多药物。譬如有些病应用按摩，可以代替兴奋剂，使患者精神活潑；也可代替鎮靜剂，使患者得到鎮靜作用。

由于按摩有利于循环和新陈代謝方面，对一般慢性病或身体过度虛弱的患者，是比較安全可靠；特别是对于小儿疾病更为适合，可避免服药、扎針时的困难。即无病而按摩，也可增强体质，作为預防保健之用。同时对于某些复杂疾病，还可配合針灸、药物、外科各方面作进一步的协作和处理。因此，总的說来，按摩疗法实具有簡便、經濟、平稳可靠和治療范围比較广泛的許多优点。

三、对于按摩应有的認識

前面提到，按摩在治疗上有許多优点，这是應該肯定的。但是，按摩并不是万能疗法。就拿小儿科常見的几种疾病來說吧，象小儿的慢性腸胃病（包括小儿疳积和消化不良）和神經衰弱症，按摩都可以起到主治作用。特别是属于神經机能方面的疾病，只要病势沒有发展到难以恢复的程度时，按摩也有一定疗效。可以說，在某些方面是胜过药物的。但是，另外对于一些急性的或发高烧的傳染病，或脏器有病，如伤寒、肺炎、肺結核……，还有急性腸胃炎等，按摩只能起配合作用。如果脏器生肿瘤、急性化膿性闌尾炎症、腸穿孔，或由于寄生虫堵塞胆管而引起胆囊炎症，則病势凶急，决不可用按摩而延誤病情。

四、按摩的生理作用

根据現代的理論，按摩是直接作用于皮肤、神經、血管、淋巴、肌肉、肌腱、关节等处，有节律地活动的一种方法。按摩主要是刺激末梢神經，促进血液、淋巴循环和組織間的代謝过程，来帮助并維持器官与器官之間的相互关系，最后使整体机能逐步得到改善。

合理的按摩，能使患者在手术时或手术后，除感到被按摩的部分或周圍有溫暖舒适的感觉外，也給全身带来了一种輕松、愉快、舒服与灵活感。下面把按摩的作用简单地来談談。

（一）按摩与皮肤血管 按摩首先接触皮肤。在按摩时由于輕重快慢不同的力量的刺激下，皮肤里里外外有数不清的毛細血管开放了，皮肤組織間的廢物排除了。

在按摩手法連續活动的影响下，血流加快，增加了組織中

的血流量，同时靜脉回流也加快了。由于血行暢旺，也帮助了心脏所获得的血液供应，心脏的收縮力量增强了，每分钟的排血量也加大了。这样也就促进和提高了各組織間氧的利用率，同时也帮助了新陳代謝产物的充分氧化，使被按摩部分受到血液更丰富的灌溉和营养。

在連續有节奏、有步驟的手术操作下，显而易見的是，蒼白松弛而干燥的皮肤，逐漸改变为紅潤有彈力而滋潤的健康皮肤了。

(二)按摩与肌肉 按摩对于肌肉，不仅能增加血流、提高营养物质的吸收，并可以排除疲劳，加强肌肉纖維的活动能力，及阻止其萎縮。由于营养的提高，可以增强肌肉的潜在力；因此，我們經常感觉到，按摩后肌肉的張力和彈性，的确是和以前不同了，因为整个肌肉的能力都显得大大增强了。

(三)按摩与淋巴 按摩对于淋巴系統，也是具有重要作用的。因为人体淋巴管的数目比血管多好几倍，淋巴液通过淋巴管到血液里。不过淋巴的运行，和血液循环的情形不一样，血液是借心脏象唧筒那样一收一放而循行；淋巴的运行則是靠肌肉的收縮，与靜脉发生沟通。按摩正是帮助淋巴推向一定的方向。按摩中的推法、摩法和揉捏法，是作用于淋巴最有效的一种方法。

按摩对淋巴系統的影响表現突出的是，有的人患下肢或关节水肿，由于合理的按摩，使淋巴循环加快，就可以促进病灶部分水分的吸收，而逐漸肿消，恢复原状。

(四)按摩与神經 按摩对于神經系統的作用，也是很大的。从按摩一开始，首先作用于皮肤末梢神經、淺层神經，以至影响到深层和脏器。因此，象許多神經官能症和明显的神經痛症，只要按摩手法輕、重、緩、急的时间掌握得好，一旦接受按摩，当被按摩部分的周圍感受器官都得到按摩手法的刺激时，

皮肤、肌肉、肌腱等部分都发生传入冲动，这些冲动，都能使神经兴奋传入一定的方向。这就可以顺利地来医疗神经系统的毛病。特别是象精神过度紧张的失眠患者，按摩得法，可使紧张的精神转变为和缓而松懈，会使久病患者得到意想不到的收获。

(五)按摩与关节、肌腱 按摩对关节、肌腱等运动器官，也能起很大作用。首先是关节囊的滑液活跃起来了，这就有可能消除滑液的停塞瘀积和关节囊肿胀的现象。关节素常怕冷的患者，按摩后，可使关节局部的温度相对地上升来消除寒冷的感觉。并很自然地能使关节和肌腱周围的血液和淋巴循环有所改善。因此，关节炎一类疾病，可以在药物和针灸的基础上再配合按摩治疗，收效显著。

另外，按摩对肌肉和内脏器官血液的调节作用是很强的。譬如皮肤和深部的血管在按摩各种手法作用之下，可使无数血管重新充满了血液，血管壁由弛缓到紧张，血流通畅而加快。这就可使大动脉的阻力降低，很自然地减轻心脏的工作。

临床实践证明，加重头部和上身的按摩，容易使血压上升；相反地如果在下肢、小腿及足部直到足趾适当按摩，可使血压下降。因此，对于血压高或精神过度紧张的患者，在下肢适当部位用自我按摩也好，或被动按摩也好，可使血压下降，头量减轻，精神舒畅，又可使失眠患者转入安眠，这就是肌肉与内脏血液的调节关系恢复正常。因此，可以说：按摩可以减轻血液循环中的紧张状况，同时也是治疗上述几种症状的好办法。

五、按摩的种类和手法

按摩疗法，大致有两种：一种是主动按摩，又叫“自我按摩法”。是自己按摩自己肢体的一种保健方法，我国古今研究保

健的養生家多用之。

另一種是被動按摩，是由醫生掌握用於患者的醫療方法，也就是本文所說的“按摩療法”及“點穴按摩療法”。

另外還有一種叫做“懸空按摩療法”，它是醫生的手不接觸患者皮膚，距離皮膚約半尺高，進行單手或雙手的一種懸空按摩法。此法系由醫生掌握，施於患者，因此也把它列入被動按摩中。不過這種方法，必須要有很好的氣功基礎才行。

按摩療法，由於各有秘傳，因此，在手法的使用上是不很一致的。但歸納起來，常用的手法不過如下八種，即按、摩、推、拿、揉、捏、顫、打等法。

應該知道，上面所談的八種手法，不是單純孤立地使用。幾乎多是幾種手法相互配合之下接連進行的。譬如說，在按中帶摩法，推摩之中又帶捏法，同時按摩手法又可轉變為叩打法……等。下面分別來談談：

(一)按法 利用指尖或指掌，在患者身體的適當部位，有節奏地一起一落按下去，叫作按法。通常用的有單手按法、雙手按法(圖1)和單手加壓按法。

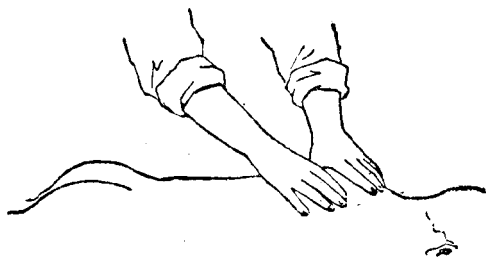


圖1 雙手按法

臨床上，膈下腹部，通常應用輕微的雙手按法。背部或肌肉豐厚的地方，多用單手加壓按法。也就是左手在下，右手輕

輕用力压在左手指背上的一种方法;也可以右手在下,左手压在右手指背上(图2)。

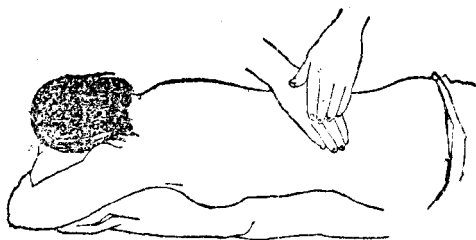


图2 单手加压按法

(二)摩法 摩就是撫摩的意思。用手指或手掌在患者身体的适当部位,給以柔軟的撫摩,叫作摩法。摩法多配合按法和推法,有常用于上肢和肩端的单手摩法(图3),和常用于腿部的双手摩法(图4)。



图3 单手摩法

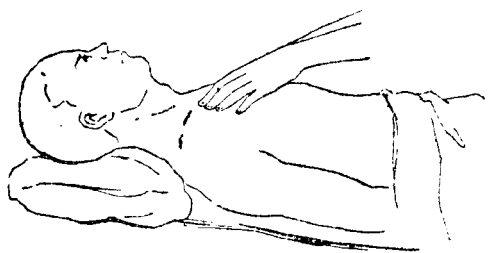


图4 双手摩法

以上二种姿式,医生宜使用不太重但使患者感到舒服的擦摩手法。因此,談到摩法,擦摩更是其中常用的一种手法。

(三)推法 往前用力推动叫作推法。临床常用的,有单手或双手两种推摩方法。因为推与摩不能分开,推中已包括有

摩，所以推摩常配合一起用。象两臂两腿肌肉丰厚处多用推摩。我們看第5图的姿式，是用拇指与食指夹持胳膊肌肉，正在用推法中的单手推摩法。

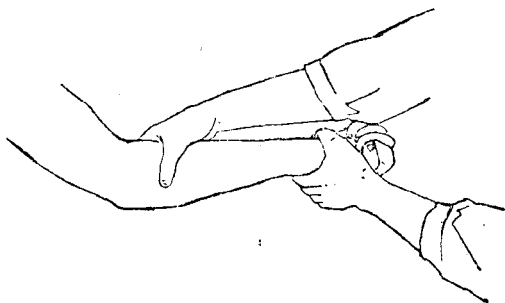


图5 单手推摩法

还有一种姿式，是运用推摩中改为螺旋形往前推进，那就是螺旋形推摩法(图6)。



图6 小腿螺旋形推摩法

手指上是否可用推摩呢？可以的。不过手指面积太小，因此，临床上我們多用左手握住患者腕部，右手食拇二指夹住

患者一个手指进行推摩，或者只用右手拇指在患者手指上推摩。中医多少年传下来的推拿小儿方法，实际上，大部用的是推摩法。为了使手指局部推得更活跃，也可在手指上进行螺旋形推摩法(图7)。

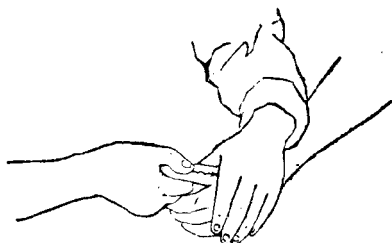


图7 手指螺旋形推摩法

推摩的手法是多样的。把两手集中在一起，使拇指对拇指，食指对食指，往前推动，叫作双手集中推摩法。腿部多用它(图8)。还可用于踝关节、肘关节和膝关节等地方，这种方法是推法中最得手的一种手法了。

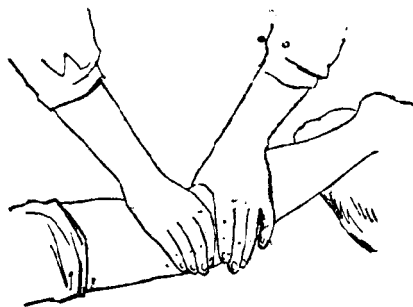


图8 双手集中推摩法

推法中还有个变换姿式，那就是在单手推摩之中，医生突然握拳，用四个密排的指关节(大拇指除外)，进行象梳头那样

一下一下的梳式推摩。这种方法多用在肌肉坚实的地方或神经敏感区，象脚底、胳膊、大腿外侧及后侧等处，都可使用梳式按摩。图9是大腿外侧梳式推摩法。

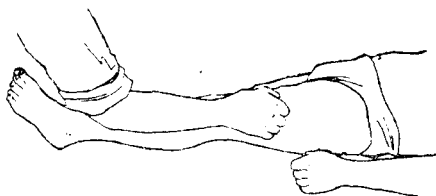


图9 梳式推摩法

上面介绍的推法，看起来似乎姿势很多，但总括起来，也不过是单手、双手、指尖推摩和梳式推摩而已。

(四)拿法 用手把适当部位的皮肤，稍微用力拿起来，叫作拿法。临床常用的有在腿部或肌肉丰厚处的单手拿法，和常用于肩项部分的双手或单手拿法(图10)。

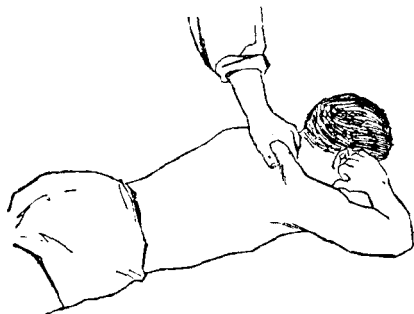


图10 单手拿法

作者经验，如果患者因情绪紧张或恼怒，骤然气闷，胸中堵塞，类似所谓气厥的情形，可在锁骨上方肩背相连的地方，连拿十次，两手把肌肉抓起来放下，放下后再抓起，速度约一

秒钟拿两下。这样連續拿十余次，則呼吸漸次和勻，胸中通暢，气息自不上冲了。

(五)揉法 医生用手貼着患者皮肤，作輕微的或轉移活动的揉摩，叫作揉法。揉法分单手揉和双手揉。单手揉可用手掌，也可用拇指尖。象头上两太阳穴或两手心处凡是地方小不适用手掌的，都可用手指揉法。如腹部面积較大的地方，当然可用手掌揉法了。

还有单手加压揉法。如揉小腿处，可用左手按在患者腿肚处，用右手加压在左手拇指背上，进行单手加压。

肌肉較丰厚地方，可用双手揉法，图 11 是在小腿肚上使用双手揉法。

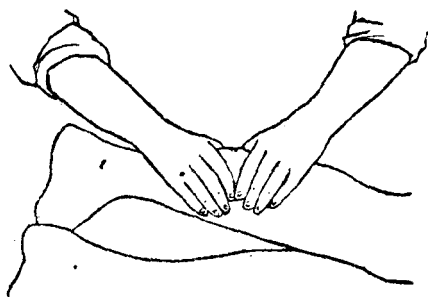


图 11 双手揉法

揉法是可以变化的。它可以轉为单环形揉法，也可轉为双环形揉法。

1. 单环形揉法：用单手五个手指肚，在患处附近用揉法，隨揉隨划小圈，最后由許多小圈組成一个环形。这种方法，叫做单环形揉法。

2. 双环形揉法：医者两手靠腕，拇指相并，两手十指一齐活动划圈，左手指向左旋划，右手指向右旋划，最后左右两手

划成两个环形,紧挨在一起。这种方法,叫做双环形揉法。

無論单环形揉法或双环形揉法,都具有消瘀去积、調和血行的作用,既可活跃組織,更可消散局部痛点,对于大面积的部位如背腰等处,使用此法,最为合适(图 12 是在背腰部用双手双环形揉法)。

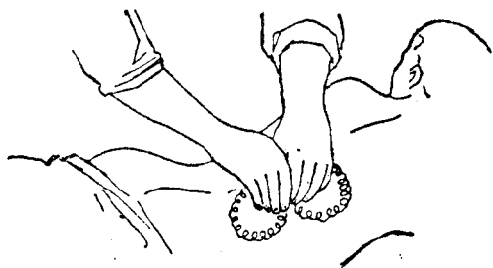


图 12 双手双环形揉法

必須注意,揉法往往与捏法分不开的。在进行揉法中,常常配合捏法。

(六)捏法 在适当部位,利用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来,叫作捏法。

捏法和拿法在某些地方有些类似。但是拿法要用手的全力,捏法则着重在手指上。拿法用力要重些,捏法用力要輕些。捏法是按摩中常用的基本手法,它常常与揉法配合进行,下面把使用手法及作用等談一談。

捏法离不开手指,也就是說,捏法实际包括了指尖的挤压作用。我們常看到許多人因感冒头痛等症,在头痛的部位,并列地捏成小三角或小十字形的紫色痕迹。也有些人因为胳膊、小腿痛,常自己在痛处揉捏几下,借以減輕痛楚。这种捏法,在农村和都市里許多家庭妇女都会使用,以进行治疗。并且有不少人在头部捏得很整齐而美观。因为捏法对于某些病

确能起到疗效，所以捏法本身就成为群众喜用的一种民间疗法。

捏法能使皮肤、肌腱活动力加强，能改善血液和淋巴循环。浅浅捏来，可去风寒，可治因感冒风寒而造成的局部瘀血和疼痛。较深的捏来，可以治疗肌腱和关节囊内部及周围因风寒湿而引起的肌肉和关节的疼痛。

由于捏法挤压肌肉的结果，既能帮助患者把代谢产物从肌肤中排出，并能增加肌肉对营养物质的吸收。如果捏法与揉法配合使用，能使整个肌肉活动能力提高，也能促进肌肉组织的再生作用。而合理连续的揉捏，并可使已缩短的肌肉和腱膜，逐渐伸展起来。

捏法常用的有如下几种：

1. 单手指尖捏法：用单手拇指和食指在浅层皮肤上进行轻而浅的一种捏法。善治局部皮肤疼痛。

2. 双手指尖捏法：系用两手食、拇指相对的比较用力的一种捏法。如头痛、项痛，或因感冒而痛，都可用之。民间有专捏头痛者，亦多用此法。

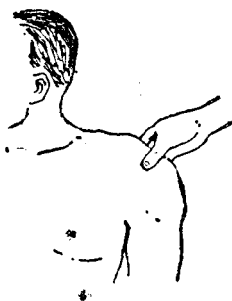


图 13 单手普通捏法 右肩。

3. 单手普通捏法：把单手掌，放在肌肉上，进行拈捏的一种方法。为了捏时方便，这里是有—定姿式的。假如坐捏患者肩膀，医生应该右手捏左肩，左手捏右肩(图 13)。假如患者俯臥，医生可以使用左手捏左肩，右手捏

4. 双手相对捏法：两手对着成环形的一种捏法。值得注意的是一手往前使劲，一手往后使劲，背部及脇下多用它。

5. 双手前进捏法：双手捏在肌肉上，两手大拇指一前一