



图解按摩丛书

图解

自我

按摩

自然疗法 效果神奇

王友仁 编著

张宝荣 绘图

华文出版社

北京按摩医院 主编



R2441-64
126

图解自我按摩

北京按摩医院主编

王友仁 编著 张宝荣 绘图



华文出版社



0155713

0155713

图书在版编目 (CIP) 数据

图解自我按摩/王友仁编著;张宝荣绘图. —北京: 华文出版社,
1999. 7

(图解按摩丛书)

ISBN 7-5075-0909-5

I. 图… II. ①王… ②张… III. 按摩疗法(中医)-图解
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37667 号

2k19/10

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010) 63096781 (010) 66063891

新 华 书 店 经 销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 126 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 10.00 元

前 言

随着社会的不断发展和人民生活水平的不断提高，人们对保健的意识正在日益增强，越来越认识到健康是最大的幸福，健康是最宝贵的财富。在改革开放的今天，人们不再为吃穿而担忧，更加注重如何进行心理养生，饮食调养，功能锻炼，以求提高身体素质和提高生活质量，达到健康长寿之目的。

怎样才能保持身体健康、精力充沛地投入各项工作？这是大家都非常关心的问题，中医按摩疗法是您通向健康的桥梁。“生命在于运动，健康在于锻炼”，这句名言已被广大群众所接受。人们在运动和锻炼的同时又把中医按摩疗法引入了千家万户，作为医疗保健的妙方。

按摩疗法即推拿疗法，是祖国医学的宝贵遗产，至今已有两千多年，其历史悠久，源远流长，是中华民族古老文化的结晶。有病治病，无病健身，这句话是对按摩疗法的高度概括。按摩是中医的外治法之一；属于自然疗法范畴，是以脏腑经络学说为理论基础，以现代医学理论为指导，根据不同的病情，在人体特定的部位和经络穴位上，运用不同的手法和适宜的刺激强度，以外治内达到平衡阴阳、调整脏腑、疏通经络、畅通气血、扶正祛邪、增强人体自然抗病能力，从而起到防病治病和强身健体的作用。

笔者根据多年的临床经验，并结合中西医理论撰写了《图解自我按摩》一书，书中介绍了按摩的基本知识，按摩常用手法，经络与穴位及56种常见病的病因、症状，自我按摩方法。在编写过程中力求文字通俗，内容丰富，图文并茂、易学易懂。

本书适用于家庭、广大按摩爱好者、基层医务人员及就医不便的边远山区，农村。如遇身体不适或小伤小病可参阅书中有关内容进行自我按摩及保健。愿《图解自我按摩》一书成为广大读者的良师益友，祝广大读者健康幸福。

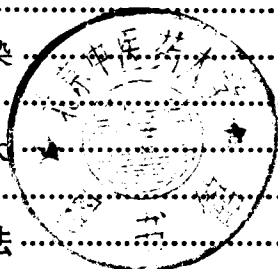
北京按摩医院 主任医师 王友仁
1999年3月16日

目 录

第一章 按摩疗法的基本知识	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 按摩的治病原理.....	(2)
第三节 保健按摩的作用.....	(6)
第四节 按摩的治病特点.....	(10)
第五节 按摩的适应症与禁忌症	(12)
第六节 按摩后的反应	(13)
第二章 经络穴位的基本知识	(15)
第一节 经络与穴位的概念	(15)
第二节 经络与穴位的作用	(21)
第三节 穴位的主治性能.....	(22)
第四节 配穴规律及方法.....	(24)
第五节 常用穴位	(28)
第三章 按摩常用手法及其作用	(62)
第一节 按法	(62)
第二节 摩法	(64)
第三节 推法	(65)
第四节 拿法	(66)
第五节 揉法	(68)
第六节 搓法	(70)
第七节 弹筋法	(70)

第八节	拨筋法	(71)
第九节	振颤法	(72)
第十节	拍打法	(73)
第十一节	捏脊法	(74)
第十二节	运动法	(75)
第十三节	指针法	(82)
第十四节	动压法	(83)
第四章	骨伤科疾病按摩法	(85)
第一节	落枕	(85)
第二节	颈椎病	(87)
第三节	肱二头肌长头肌腱炎	(89)
第四节	肩关节扭挫伤	(90)
第五节	肩关节周围炎	(91)
第六节	肘关节扭挫伤	(95)
第七节	网球肘	(96)
第八节	腕关节急性扭挫伤	(97)
第九节	指间关节扭挫伤	(99)
第十节	腱鞘炎	(100)
第十一节	腱鞘囊肿	(100)
第十二节	岔气	(101)
第十三节	腰肌劳损	(102)
第十四节	腰椎间盘突出症	(103)
第十五节	腰椎骨质增生	(105)
第十六节	髌骨软化	(106)
第十七节	膝关节副韧带损伤	(107)

第十八节	风湿性关节炎	(108)
第十九节	膝关节骨质增生	(109)
第二十节	腓肠肌痉挛	(110)
第二十一节	踝关节扭伤	(112)
第二十二节	足跟骨刺	(113)
第五章	内科疾病按摩法	(115)
第一节	头痛	(115)
第二节	感冒	(116)
第三节	支气管炎	(118)
第四节	支气管哮喘	(119)
第五节	高血压	(120)
第六节	冠心病	(122)
第七节	膈肌痉挛	(123)
第八节	胃痛	(124)
第九节	胃下垂	(126)
第十节	腹泻(五更泻)	(128)
第十一节	便秘	(130)
第十二节	糖尿病	(131)
第十三节	泌尿系感染	(133)
第十四节	前列腺炎	(134)
第十五节	前列腺肥大	(135)
第十六节	阳痿	(137)
第六章	神经科疾病按摩法	(139)
第一节	神经衰弱	(139)
第二节	三叉神经痛	(140)



第三节	面神经麻痹	(141)
第七章	妇科疾病按摩法	(143)
第一节	闭经	(143)
第二节	痛经	(144)
第三节	盆腔炎	(145)
第四节	白带过多	(146)
第五节	妇女尿失禁	(147)
第六节	急性乳腺炎	(148)
第七节	乳腺增生	(150)
第八节	更年期综合症	(151)
第八章	五官科疾病按摩法	(154)
第一节	近视眼	(154)
第二节	鼻炎	(157)
第三节	口腔炎	(158)
第四节	咽喉炎	(160)
第五节	牙痛	(161)
第六节	齿龈萎缩	(162)
第七节	耳鸣耳聋	(163)
第九章	按摩与保健	(164)
第一节	健身长寿的自我按摩法	(164)
第二节	消除大脑疲劳的自我按摩及 转腰功	(166)
第三节	解除老年人视力疲劳的自我 按摩法	(170)
第四节	儿童保健与捏脊法	(172)

第五节	易筋经外经图解.....	(173)
第六节	八段锦图式	(176)
后记	(179)

第一章 按摩疗法的基本知识

第一节 概 述

按摩是祖国医学的宝贵遗产之一,至今已有两千多年的历史。它是古代劳动人民在长期的生活、劳动及与疾病作斗争的过程中逐渐认识和发展起来的,是祖国医学的重要组成部分。

我国是最早将按摩用于医疗的国家之一。当人类在生产劳动中遇到跌打、损伤而发生疼痛时,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失。通过长期的反复实践,认识了抚摸的作用,以后又经历代医家不断实践总结,才逐渐形成了按摩疗法。

按摩又称推拿,按跻,跻摩,属中医学外治法的范畴。随着历史的发展,社会的进步,今天,按摩这一古老传统,独具特色的医疗方法充满了新的生机。按摩疗法按照中国传统医学理论,根据不同病情,在人体一定的部位和穴位上,运用不同手法即可达到有病治病,无病健身的目的。按摩疗法简便易行,对某些疑难病症经过治疗,常能收到意想不到的效果。因此,按摩疗法深受国内外人士和广大群众的欢迎。当今按摩疗法不仅在人们心目中的印象日益加深,而且已经成为医疗保健的重要组成部分。古老的按摩疗法,正在为人类保健事业做出新的贡献。

近年来,随着对按摩理论研究的不断深入,在不断充实完善中医按摩理论的同时,也借鉴了现代医学知识。按摩适应症正在不断拓宽,按摩分支学也在逐渐形成。这些将进一步推动按摩事业的蓬勃发展。

医学随着社会进步和科学技术的发展，发现药物疗法虽然为人类防治疾病提供了有力手段，但是也带来不少副作用，药源性疾病、中毒反应等成为医学界十分棘手的问题，因此人们不得不回过头来重新看待那些古老的自然疗法。这些古老的自然疗法几乎没有危及人类健康的副作用，作为一种治疗手段，受到医务界和广大人民群众的高度重视。

学习一般的按摩疗法并不难，但是深入研究达到较高水平成为高明的按摩人才需要有坚实的按摩学基础和中医理论知识，必须通晓其他相关学科的基础理论知识，掌握辨证论治的方法和疾病发生、发展的一般规律，同时还应十分重视实践经验的积累。发展按摩事业是历史赋予我们的一项光荣而艰巨的任务，我们学习继承这门古老的医疗技术，决不是仿古和复古，而应在继承的基础上古为今用，整理、发掘、弘扬这门古老而又特殊的医疗科学，为人类的医疗卫生事业做出新的贡献。

第二节 按摩的治病原理

按摩治疗疾病是根据祖国医学脏腑经络、营卫气血等学说和现代医学神经、循环、消化、代谢、运动等原理，运用一定手法，给予机体良性物理刺激，作用于经络、穴位、神经等组织，使机体发生由此及彼、由表及里的各种变化，从而使人体各脏腑组织器官的功能达到相对平衡状态，以消除各种疾病。

祖国医学认为，经络在人体内有运行气血，沟通内外，联络脏腑，贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。

当外界六淫邪气侵袭人体时，可干扰经络的正常活动，而出现病理状态。《素问·举痛论》中说：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。”就是说寒邪

侵袭背俞之脉，经脉因寒而涩滞不能，血气运行不畅而血虚，背部俞脉之血气注于心，血虚则背俞之脉与心均失其所养，故两相牵引作痛。如果人体强壮，正气旺盛，六淫邪气就不易侵入经络，即所谓“正气存内，邪不可干”，只有当人体虚弱，正气不足，邪气就可比较容易地侵入人体，使经络功能失常，气血运行不畅，而发生各种疾病，所谓“邪之所凑，其气必虚”。

按摩治疗疾病，就是根据疾病发生的不同原因和症状，运用不同的补泻手法，以柔软、轻按之劲，按穴道，走经络，以改善经络的功能活动和调节卫气营血，并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而扶助正气，祛除邪气，达到治疗疾病的目的。《素问·举痛论》中说：“按之则热气至，热气至则痛止矣。”就是说按摩可使温热之气通达于经络，消除由寒邪引起的疼痛。

从现代医学的角度，按摩治疗的原理可简略归纳如下几方面：

（一）神经系统方面

按摩是一种良性的物理刺激，其手法的作用是通过神经系统的反射活动而实现的。手法的不同，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，运用的方式不同，其作用也截然不同。

中枢神经系统有兴奋和抑制两个基本过程。兴奋过程表现为反射活动的出现和加强，抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。兴奋和抑制过程是一对矛盾的统一体，它们在中枢神经系统中总是同时存在、并紧密相连的。按摩可以引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的加强或减弱。一般地说，强而快的手法对神经有兴奋作用，轻而缓的手法对神经有抑制作用。

（二）消化系统方面

消化系统受神经的支配，其支配神经主要为植物神经，即交感神经和副交感神经。正常情况下，交感神经和副交感神经是相

互协调，处于平衡状态的。

如出现食欲不振，消化不良，腹部胀满，便秘及腹泻等病症，通过按摩可以增强食欲，促进胃肠蠕动，提高肠胃的吸收能力。从而使病人面色红润，体重增加，体质增强。其原理是通过按摩手法的作用，刺激有关的经络穴位，反射性地调节了植物神经的功能，使之恢复正常的平衡状态。

（三）循环系统方面

按摩能促进人体血液循环，使血管扩张，血液加快，降低大循环中的阻力，因此能减轻心脏的负担，有利于心脏的正常功能。

按摩还能调整血液的重新分配，促使肌肉和内脏血液流量及贮备的分布情况，提高局部及全身代谢，加速静脉血液及淋巴液的回流。

如中老年人常发的冠心病，病理改变的主要因素是胆固醇等物质在血管中沉积，引发冠状动脉粥样硬化改变，管腔逐渐变窄。同时，由于精神紧张、过劳、寒冷、饱食等内外原因，使血管舒张收缩功能失调，引起心肌缺氧而继发一系列病变。

祖国医学对本病早有记载，“属真心痛，胸痹等病范畴，为心血不足，心阳不振，寒凝气滞”。按摩治疗冠心病，可以缓解精神紧张，消除疲劳，强节大脑皮质机能，从而恢复血管的正常功能，减轻血管痉挛，也可使血中胆固醇含量逐渐降低。

在临床上，只要选择适宜病例，掌握好相应的按摩强度和方方法，可使心绞痛的发作逐渐缓解，心功能得到明显改善，促进全身的血液循环及心脏冠状动脉侧支循环的形成，增强物质代谢过程。

（四）运动系统方面

（1）矫正畸形，纠正错位：按摩对运动系统疾病，有明显的治疗作用，尤其对骨与关节的畸形错位，能使其矫正复位，纠正偏歪。临床上常见的颈椎病、胸腰椎病变、腰椎间盘突出症等，常

伴有颈椎曲度变直，颈椎小关节移位，脊柱侧弯，后凸畸形，棘突排列不整等畸形。四肢关节部位的损伤也常伴有关节脱位，关节错缝等病理现象。

运用按摩的旋转、顶板、牵引、整复等方法，使之恢复骨与关节的稳定性和活动性，矫正错位或畸形，纠正偏歪，使骨入其位，筋归其槽，则筋骨健壮，关节通利。

(2) 剥离粘连，修复损伤：按摩对软组织损伤有很好的治疗效果，临床常见的关节扭伤，肌腱拉伤，韧带撕裂以及各部位的挫伤等，均会造成局部肿胀、淤血及肌腱和韧带的相对位置改变等，致使局部疼痛，关节活动受限等。通过各种不同的按摩手法，可以起到活血化瘀，顺筋归位，从而达到疏通经络，消肿止痛的目的。

软组织损伤以后，如得不到及时而有效的治疗，常可因局部出血，血肿机化而产生粘连，致使关节挛缩发僵，活动功能发生障碍。在按摩手法作用下，起到剥离粘连，改善关节活动功能作用。

例如：肩周炎晚期，常伴有肩关节囊粘连，影响了关节活动功能。通过按摩，可使活动受限的肩关节加大活动范围，使其恢复正常功能。

(3) 消除疲劳，增强体力：这个显著的作用被大量地应用在体育活动中，常见到运动员在比赛之后，采用手法按摩以消除疲劳，迅速恢复竞技状态。

据有关资料记载，给运动员进行5分钟的放松按摩，比自然休息20—30分钟的效果还好，解除疲劳的效果能够提高4—5倍。其原理是，当大运动量之后，肌肉由于过度的紧张收缩，肌肉内代谢的中间产物——乳酸大量堆积，使运动员感到全身疲劳，肌肉酸痛。通过按摩，有利于乳酸的排除和消散，可使1/5的乳酸氧化成二氧化碳和水；4/5的乳酸还原成能量物质，从而使全身放

松，肌张力降低，消除疲劳，尽快地恢复机体的工作能力。

在比赛之前，给运动员进行按摩，可以提高肌肉的耐力和韧带的柔韧性，因而能加大关节的活动范围，增强体力，提高比赛成绩。

（五）免疫系统方面

引起人体发病的原因有两个方面：一是内因，二是外因。人体思维活动的任何过激变化，以及原发性的器质病变，都可以引起疾病。另一方面，细菌的侵入以及气候的异常也会使人致病。

经常接受按摩的人，其机体抵抗力有明显增强，这方面的病例在临床上很常见。其机制是：用力推摩时，组织中产生组织胺，类组织胺及乙酰胆碱，这些物质的产生，使血管扩张，血液加快。血流量的改善使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，从而加速营养的补给，与此同时，单位时间内白血球总数比原有总数可提高10%，以及白血球噬菌能力与原有数提高20%。意味着机体防御能力的提高。

（六）皮肤方面

皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺，它参加机体的代谢过程。皮肤有调节体内温度，保护皮下组织不受伤害之功效。按摩机械作用的结果，可使皮脂分泌通畅，皮肤柔润，富有光泽，面色红润，皱纹减少。按摩还可以减少皮下脂肪，加快代谢，有助于减肥等。

第三节 保健按摩的作用

（一）保健按摩

主要用手法按摩来养生保健是中医保健方法之一。经过漫长的历史，按摩疗法已经出现不同学术体系和流派。尽管它们在理论上、手法上有着一些差异，但是总的来说，都是依据祖国医学中的经络学说。经络贯通于人体的表面、上下、脏腑，是气血运

行的途径，也是津液输布的网络。一旦经络壅阻，气血不通，阴阳失调，就会发生疾病。按摩通过刺激穴位、经络、疏通气血，平衡阴阳，就可起到调整机体、医治疾病、增强体质的作用。现代医学经过大量研究、实验，认为神经体液的感应变化是按摩作用的体内基础。人体受到按摩刺激后，局部组织内微循环系统开放，血流丰富，营养增加，利于局部组织的新陈代谢以及再生修复。由于神经体液的感应，还可使人体组织器官的生物状态发生改变。按摩手法的刺激又可使局部皮肤表面温度升高，清除表皮的衰老细胞，改善皮肤的呼吸状态，使皮肤的抵抗力得到增强。运用按摩手法可以改善皮肤及肌肉的弹性、增加韧力及光洁度。国外的一些专家们经过观察之后认为：揉、捏、按、摩主要作用于肌肉组织，能改善血液循环，促进静脉回流，加速肌肉内部代谢物的排除和能量补充，具有减轻肌肉酸痛、缓解肌肉痉挛、消除肌肉疲劳和提高肌肉工作能力的作用。国内学者还在动物试验的过程中看到：受到损伤的两组肌肉中，经过按摩治疗的肌肉组织恢复明显，而未经过按摩治疗的那一组肌肉组织中有明显的结缔组织增生以及纤维条索形成。尽管按摩的保健机理还处在不断研究之中，但从整个按摩术的历史来看，其作用是肯定的，效果是明显的。其最大的优点是：易学好懂，操作简单，方便实用。随着人民物质生活的提高和自我防病治病的重视，保健按摩现在已经成为广大人民健康的需要。

（二）保健按摩的双重效用

以主动按摩为主要表现形式。运用保健按摩和自我保健按摩，不仅可以防治疾病，还可起到健身防病的作用。尤其是自我按摩，实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分效应，即需要受术者本人进行自主运动，以完成各种按摩手法。即便是较轻缓的运动也对人体健康有益。运动对于人体是不可缺乏的刺激源。在运动中，由于末梢神经的反馈作用，能够使大脑功能得到改善和