

王文仁編著



家庭按摩 治病与健康

JIATING ANMO ZHIBING
YU JIANKANG

知识出版社



家庭按摩治病与健康

王友仁 编著

知 识 出 版 社

家庭按摩治病与健康

王友仁 编著

知识出版社出版

(北京安定门外外馆东街甲1号)

新华书店北京发行所发行 文字六〇三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.75 字数 250 千字

1985 年 11 月第 1 版 1985 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—84,000

书号: 14214·17 定价: 1.80 元

内 容 简 介

本书介绍了按摩的基本知识、八十多种常见病的按摩疗法和自我按摩法，以及用按摩法美容和保健等，文字通俗易懂，并附有操作手法图四百多幅。家庭中备有一册，可按书中介绍的方法进行自我按摩或由家人帮助进行，以达到治病健身的目的。

可供对家庭按摩有兴趣的广大群众，各级医护人员，疗养院人员，退休者，运动员及医护院校师生参阅。

前 言

为了普及按摩知识，让广大群众掌握按摩这种医疗方法，以利于人民的医疗保健事业。笔者根据二十多年的临床实践，并参考了有关书籍，编写了《家庭按摩治病与健康》这本书。

顾名思义，“家庭按摩”就是自我按摩或由家人充当医者进行按摩，以达到治病健身的目的。为此，掌握按摩的基本知识和基本手法是个首要的问题。本书就是指引对家庭按摩有兴趣的广大群众入门的书籍。

本书介绍了按摩的基本知识，八十多种常见病的按摩疗法及自我按摩法。自我按摩有的可以自己操作，有些病自己不能操作，可由家属按书中的要求进行按摩。另外，书中还介绍了按摩与健美、长寿和保健等方面的知识。笔者力求文字通俗，少用专业术语，并附有多幅插图以便于读者学习。在按摩手法里所提到的“数次”是指“十次”以内；为了避免图解的重复，当看到某种疾病的按摩方法时，如图解不全，可参考常用手法及有关疾病的图解；书中选用的穴位与针灸穴位相同。由于笔者医疗知识和技术水平所限，错误或不妥之处在所难免，尚祈按摩界前辈及同仁批评指正，也希望广大读者在实践过程中与笔者共同探讨。

在本书写作过程中得到了北京科学出版社吴浩源同志和其他同仁好友的大力支持和协助，北京美术出版社张荣同志

为本书绘制插图，在此表示衷心的感谢。

王友仁

1983年6月于北京

目 录

前言

第一章 按摩疗法的一般知识	(1)
第一节 按摩简史	(1)
第二节 按摩的概念	(4)
第三节 按摩的特点	(7)
第四节 按摩的适用范围	(9)
第五节 按摩后的反应	(10)
第六节 按摩的施术原则及操作要领	(12)
第七节 按摩的操作时间次数及补泻	(15)
第八节 按摩的注意事项	(16)
第九节 按摩的治病原理	(18)
第二章 经络穴位的基本知识	(27)
第一节 经络与穴位的概念	(27)
第二节 经络与穴位的作用	(34)
第三节 穴位的主治性能	(35)
第四节 配穴规律及方法	(37)
第五节 常用穴位	(41)
第三章 按摩常用诊断方法	(78)
第一节 功能检查	(78)
第二节 压痛检查	(79)
第三节 经络穴位诊断法	(79)

第四节	触压诊法在临床上的应用	(81)
第四章	按摩常用手法及其作用	(91)
第一节	按法	(91)
第二节	摩法	(93)
第三节	推法	(94)
第四节	拿法	(95)
第五节	揉法	(97)
第六节	搓法	(99)
第七节	弹筋法	(99)
第八节	拨筋法	(100)
第九节	振颤法	(101)
第十节	拍打法	(102)
第十一节	捏脊法	(103)
第十二节	运动法	(104)
第十三节	指针法	(111)
第十四节	动压法	(112)
第十五节	脚踩法	(113)
第十六节	器械按摩法	(119)
第五章	骨伤科疾病按摩法	(128)
第一节	落枕	(128)
第二节	下颌关节紊乱	(132)
第三节	颈椎病	(134)
第四节	肩关节扭挫伤	(140)
第五节	肩关节周围炎	(142)
第六节	肘部扭挫伤	(146)
第七节	网球肘	(148)

第八节	桡骨小头半脱位	(150)
第九节	腕关节急性扭挫伤	(152)
第十节	指间关节扭挫伤	(155)
第十一节	腱鞘炎	(157)
第十二节	腱鞘囊肿	(158)
第十三节	肋软骨炎	(160)
第十四节	岔气	(162)
第十五节	背肌劳损	(164)
第十六节	急性腰扭伤	(166)
第十七节	腰肌劳损	(172)
第十八节	腰椎间盘突出症	(174)
第十九节	腰椎骨质增生	(179)
第二十节	腰椎骶化	(181)
第二十一节	尾骨挫伤	(183)
第二十二节	梨状肌损伤综合症	(183)
第二十三节	腹股沟处软组织损伤	(186)
第二十四节	髌骨软化	(188)
第二十五节	膝关节半月板损伤	(190)
第二十六节	膝关节副韧带损伤	(193)
第二十七节	风湿性膝关节炎	(196)
第二十八节	膝关节骨质增生	(198)
第二十九节	腓肠肌痉挛	(200)
第三十节	踝关节扭伤	(202)
第三十一节	足跟骨刺	(205)
第六章	内科疾病按摩法	(208)
第一节	头痛	(208)

第二节	感冒	(212)
第三节	支气管炎	(214)
第四节	高血压	(216)
第五节	低血压	(220)
第六节	阵发性心动过速	(221)
第七节	冠心病	(223)
第八节	膈肌痉挛	(225)
第九节	胃痛	(226)
第十节	胃下垂	(230)
第十一节	急性肠胃炎	(234)
第十二节	腹泻(五更泻)	(237)
第十三节	便秘	(238)
第十四节	慢性肝炎	(241)
第十五节	慢性胆囊炎	(244)
第十六节	阑尾炎	(246)
第十七节	肠粘连	(247)
第十八节	泌尿系感染	(248)
第十九节	前列腺炎	(250)
第二十节	阳痿	(252)
第七章	神经科疾病按摩法	(254)
第一节	神经衰弱	(254)
第二节	三叉神经痛	(257)
第三节	面神经麻痹	(258)
第四节	肋间神经痛	(260)
第五节	偏瘫	(262)
第六节	坐骨神经痛	(267)

第七节	股外侧皮神经炎	(269)
第八节	腓总神经麻痹	(270)
第八章	妇科疾病按摩法	(273)
第一节	闭经	(273)
第二节	痛经	(275)
第三节	女阴炎	(276)
第四节	功能性子宫出血	(277)
第五节	子宫下垂	(279)
第六节	盆腔炎	(282)
第七节	白带过多	(284)
第八节	妇女尿失禁	(286)
第九节	乳汁不足	(288)
第十节	急性乳腺炎	(290)
第九章	儿科疾病按摩法	(293)
第一节	小儿发烧	(293)
第二节	小儿消化不良	(294)
第三节	小儿斜颈	(296)
第四节	夜尿症	(297)
第五节	小儿麻痹后遗症	(299)
第十章	五官科疾病按摩法	(302)
第一节	近视眼	(302)
第二节	夜盲	(306)
第三节	眼帘下垂	(308)
第四节	鼻炎	(309)
第五节	口腔炎	(311)
第六节	咽喉炎	(314)

第七节	牙痛	(315)
第八节	齿龈萎缩	(317)
第九节	内耳性眩晕症	(318)
第十节	耳鸣耳聋	(321)
第十一章	急救	(323)
第一节	中暑	(323)
第二节	休克	(324)
第三节	触电	(325)
第四节	溺水	(327)
第十二章	按摩与健美	(329)
第一节	概述	(329)
第二节	经络的功效	(329)
第三节	经络的走行	(330)
第四节	经络美容刺激法	(331)
第五节	几种美容健身手法简介	(332)
第十三章	按摩与保健	(353)
第一节	健身长寿的自我按摩法	(353)
第二节	消除大脑疲劳增强记忆力的自我按摩 及治病健身的转腰功	(356)
第三节	儿童保健与捏脊法	(360)
参考文献		(362)

第一章

按摩疗法的一般知识

第一节 按摩简史

按摩是祖国医学的宝贵遗产之一，至今已有二千多年的历史，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，是祖国医学中十分重要的内容。

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，经过手的抚摩、揉搓、捶击等动作，可以使疼痛缓解或消失。在长期的反复实践中，认识了抚摩的作用，以后又经历代医家不断地实践、总结，才逐渐形成了按摩疗法。

按摩疗法具有悠久的历史，远在二千多年前的春秋战国时期，就在民间广泛应用了。《左传》一书中就记述了按摩、针灸医案；在《史记·扁鹊仓公列传》中也记有“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，铍石挐引，案扞、毒熨”。战国时，民间医生扁鹊运用按摩针灸，成功地抢救了尸厥患者。《周礼疏》按语中提到：“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤、子仪脉神、子游按摩。”在我国现存最早的一部医书，秦汉时期的《内经》（著於公元前7～3世纪）中记载了按摩的治

疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等。对于经络学说已有了比较完整的叙述,并载有针灸穴位 295 个(穴名 160 个)。同时还描述了按摩工具,如“九针”中的“圆针”、“鍉针”、刺法以及刺灸禁忌等,可见那时按摩和针灸的关系较为密切,常常结合使用。另如《汉书·艺文志》列有《黄帝歧伯按摩十卷》(已佚),也是秦汉时期成书的,说明当时已有按摩专著。可见我国在春秋战国和秦汉时期,按摩已经成为医疗上的重要手段。

隋、唐时期(公元581~907年),随着生产力的发展,医学科学也有了很大的发展,设有按摩专科,有了按摩专科医生。如《隋书·百官志》内记有“按摩博士二人”,说明隋代有了按摩博士的职务。在《新唐书·百官志》中记有“按摩博士一人、按摩师四人,并以九品以下,掌教导引之法以除疾。”这样,到了唐代就把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工的等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下,教按摩生“导引之法以除疾、损伤折跌者正之”,开始了有组织的按摩教学工作。导引就是自我按摩和练功。在这个时期,作为按摩的一个内容十分盛行。晋代的《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》(已佚),隋代的《诸病源候论》中记有“……摩手掌令热与掌面、从上下二七止,去肝气,令面有光,又摩手令热,令热从体上下,名曰干浴;令人胜风寒时气。寒热头痛,百病皆愈。”此论每卷之末都附记“养生方导引法”,详述按摩导引方法。唐代著名医籍《千金要方》和《外台秘要》,结合了各类疾病,记载了较多的按摩导引的方法。

宋金元时期,对按摩的理论有了进一步的论述和探讨。《圣济总录》中记有:“可按可摩,时兼而用,通谓之按摩;一

按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。……世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则栗悍者有所归宿。”介绍了按摩和导引(自我按摩)与练功相结合来治疗疾病。如广泛流传至今的太极拳、易筋经、八段锦、十二段锦等方法主要是从这个时期产生的。

明代，医正分十三科，其中就有按摩科。这个时期小儿按摩非常盛行，在治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系。在此基础上又编写了许多小儿按摩医著，现在能看到的就约有三十余部。

清代对按摩手法治疗伤科疾病已有所总结，乾隆年间由政府编著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》中，把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法。又较详细地记叙了骨和软组织创伤的推拿方法，所以使推拿方法的临床应用又有了更大的发展。

解放后，在党的中医政策指导下，祖国医学的按摩疗法得到了重视。创建了推拿学校，培养了许多推拿医生。发掘整理祖国医学推拿疗法的工作在全国各地开展。推拿专著，临床总结报道纷纷出版。同时把古代的呼吸吐纳法发展成为气功疗法，丰富了祖国医学中练功法及治病的种类。近年来，随着党的各项政策的不断落实，按摩事业在全国出现了新的面貌，各学术组织逐步恢复，并设立了专门培养盲人学习按摩的中等专业学校。在全国仅盲人从事按摩工作的就约有三千人。现在，北京大部分医院都设有按摩科，为群众防病、治病；各大饭店、宾馆里都专门设有按摩室，为外宾医

疗保健。按摩疗法随着科学技术的发展，将会不断提高和创新，逐步成为人类的健康和医疗保健中不可缺少的一种医疗方法。

第二节 按摩的概念

按摩又称推拿、按跷等。明朝的按摩医著《厘正按摩要术》中指出：“推拿者按摩之异名也”。自明朝以来，有很多论述小儿推拿的医书。小儿推拿的治疗手法，大多采用推法、摩法、拿法，因此称为推拿。后人就将按摩和推拿两种名称同时使用，延续至今。近几十年来，我们所见到的这类书籍，多数名为“推拿疗法”、“推拿学”、“按摩疗法”、“按摩”等。另外，从人们的习惯上来说，一般南方各地多称“推拿”，北方各地多称“按摩”。

按摩是中医的外治法之一，它是以中医的脏腑、经络学说为理论基础。在治疗上运用辩证施治的原则，并结合西医的解剖和病理诊断运用于临床，才能适应临床治疗的需要。

从按摩的治疗目的上，可分为：保健按摩、运动按摩和医疗按摩三个方面。

（一）保健按摩

保健按摩又可分为：健身长寿按摩和健美按摩两个方面。健身长寿按摩，主要是针对老年人而言。人进入老年后，体内各脏腑、器官的功能都趋于衰退，机能逐渐下降。这也和机器一样，由于使用多年，某些零件就必然出现磨损、老化。当工人给机器清洗油泥，加上新的润滑油并进行整修，使机器又可以发挥原有的功能。这个道理，就和我们给老年

人按摩一样，通过按摩手法的作用，可以使老年人的脏腑及各器官的功能得到改善，并能提高老年人的肢体的灵活性，故能推迟衰老，延年益寿。对于患有慢性病的老年人，可以起到治疗的功效。例如，患有心血管疾病的病人，经按摩治疗后，可使血管扩张，减少血流的阻力，因而减轻了心脏的负担，使心搏有力，脉率减少，呼吸加深，血压下降。因此说，按摩可以使疾病减轻，抵抗力增强，起到了扶正祛邪、增强体质、延长寿命的作用。

健美按摩主要是针对中、青年而言，他们注意身体的素质，而且要求有个健美的体形。按摩和自我按摩对健美有着一定的作用。可使人体肌肉富有弹性、皮脂分泌通畅、皮肤柔润有光泽、面色红润，皱纹减少。因为按摩能使皮下毛细血管扩张，血液循环加强，皮肤营养改善，从而提高了组织代谢和皮肤呼吸的功能，使苍白及缺乏弹性的皮肤改变颜色，恢复弹性。提高对温度和机械性刺激的抵抗力。按摩还能减少脂肪、加快代谢，有助于减肥。

(二)运动按摩

运动按摩的主要对象是从事各项体育运动的专业人员，一方面是通过手法治疗运动员的各种运动创伤，如各个部位的关节、肌肉、肌腱及韧带的扭、挫伤，撕裂伤，慢性劳损等。按摩可加速静脉血及淋巴液的回流，促进损伤部位水肿的吸收和损伤的自然修复作用。另一方面是赛前和赛后的功能按摩，比赛之前进行按摩，可以提高肌肉的耐力和韧带的柔润性，因而能加大关节的活动范围，提高比赛的成绩。赛后或集训后的按摩，可帮助运动员消除疲劳，恢复体力。据有关资料的记载，给运动员进行五分钟的放松按摩，可比