

按摩手法集錦

胡晓斌  
編著



中医古籍出版社

按摩手法集錦

中

441  
56

出版社

# 按摩手法集锦

胡晓斌 编著

中医古籍出版社

---

责任编辑 徐岩春  
特约编辑 史定文  
封面设计 原鲁平

2186/65

## 按摩手法集锦

胡晓斌 著

---

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

新华书店北京发行所发行

华勘五一七印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.1875印张 180千字 569插图

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷 印数：0001~21000

---

ISBN 7-80013-240-4/R·237 定价：3.80元

# 序

按摩古称跻引、案抗。《史记·扁鹊仓公列传》载：“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，鑿石跻引案抗毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋。”祖国医学之按摩，源远流长，早在战国之际，就有神医扁鹊，立论解经，校正考订于前；医缓高和，知表达里，辨阴阳于后。汉代有张机、晋代有葛洪、隋代有巢元方、唐代有孙思邈、蔺道人；元明之季又有危亦林、朱棣、薛己、王肯堂；后有周于蕃、杨继洲等诸家，各阐岐黄之要旨，广施精湛之医道，以卫民而开后学。惟鸦片战争后，外侮频仍，指按摩为小道，视手法治病为蔽屣，大遭扼杀，频于奄息。新中国成立之后，百业俱兴，按摩之法甚得政府之重视，其业得到飞跃发展。然手法之术，散见各籍，但皆零星之载，各家说法、用法有异，绝少诠释成篇。蔺氏《仙授理伤续断秘方》、薛氏《正体类要》、朱氏《普济方》有用手法治错乱损伤之术，惜手法甚少，且无详图之解。《医宗金鉴》、《伤科汇纂》、《厘正按摩要术》等，虽论各家手法之多，但各说其见，亦欠明晰，且手法运用论说各有偏颇，后学不易适从。今博搜纂解按摩手法诸要，汇各家精萃于一体，对发展现代按摩大业至关重要。

胡晓斌大夫，继承祖国医学传统，博览古今，乘济世之心，仰读瑶函，具活人之术，博搜村姬野叟手法，更参多年实践经验，著成《按摩手法集锦》一书。该书挖掘、整理我国古今各派手法百余种，汇各家学说于一炉，填补了我国各

流派对“按摩手法说用不一，而无诠释”的空白。内容丰富，图文并茂，阐释甚详，诚善本也。君得此卷，获益非浅也。

书成，嘱吾作序，实不敢当。凡有用之文章，定能为斯民造福，其传永也。聊以数语，以供互勉。

中华武当功法医学传人  
光明函大伤科分院顾问  
皖南八十四岁老叟  
程定远  
己巳仲夏于洪都

# 前 言

1979年我在福建工作的时候，为部队西学中举办的学习班讲授过有关按摩手法方面的常识。当时由于手头无一部通俗易懂、图文并茂、易于自学、便于示教的课本，因而在授课时甚感吃力。为此，我决心编一本介绍按摩手法的小册子，以达到促进推广和发展按摩事业的目的。由于我所从事的工作有得天独厚的条件（任解放军体工队队医），可以走访全国一些省市，故此，我先后走访拜学了福建林如高老先生，四川郑怀贤教授，以及上海、北京、江西等地的有关专家学者，学习体验他们的手法技能，并对各流派手法的种类、名称、应用之不同，进行了整理归纳。经过几年的努力，于1984年编成《中医按摩手法简介》（内部教材）。经福建中医学院、福州军区总医院等有关老师的悉心指正和支持，使该教材作为内部函授课本发行三千余册。在此基础上，我系统研究历代有关按摩手法的文献资料，广泛收集民间散在的按摩手法，并结合自己多年临床实践体会，几经切磋琢磨，三易其稿，终编成《按摩手法集锦》一书。

本书共分八章。第一章探讨手法源流；第二章阐明手法作用的概念；第三至七章叙述诠释手法的种类、名称、作用和特点；第八章介绍手法运用的基本知识；文末附有常见病症的按摩手法处方，以飨读者。

本书在编写出版过程中，得到了原福州军区通讯总站党委、福州军区司令部直政宣传处、福建中医学院，河北中医杂志社等有关单位的大力支持和襄助，出版前又蒙八十四岁

高齡的程定远老中医、九江人民医院院长、副教授刘桂清、九江中医院院长汤顺成，以及林美浦、熊泽民主任的悉心指正。在此，谨向他们一一致谢！

限于学识肤浅，书中引述不确及遗误之处在所难免。为此，恳切广大读者、按摩科前辈及同道不吝赐教，以助提高。

编者

# 目 录

第一章 我国按摩手法的起源与发展·····	( 1 )
第二章 祖国医学理论对按摩手法作用的认识·····	( 3 )
第三章 按摩手法·····	( 14 )
1、按法·····	( 14 )
2、摩法·····	( 23 )
3、推法·····	( 27 )
4、拿法·····	( 38 )
5、揉法·····	( 44 )
6、捏法·····	( 55 )
7、搓法·····	( 92 )
8、滚法·····	( 95 )
9、摇法·····	( 97 )
10、抖法·····	( 73 )
11、擦法·····	( 76 )
12、叩法·····	( 82 )
13、打法·····	( 86 )
14、抓法·····	( 91 )
15、振法·····	( 93 )
16、扳法·····	( 96 )
17、挤法·····	( 100 )
18、握法·····	( 102 )
19、梳法·····	( 103 )
20、刮法·····	( 106 )
21、拔法·····	( 108 )
22、拧法·····	( 111 )
23、捻法·····	( 114 )
24、拈法·····	( 116 )
25、运法·····	( 117 )
26、抵法·····	( 119 )
27、摆法·····	( 121 )
28、卡法·····	( 121 )
29、屈法·····	( 122 )
30、伸法·····	( 124 )
31、端法·····	( 127 )
32、分法·····	( 129 )
33、合法·····	( 132 )
34、刷扫法·····	( 133 )
35、抓搔法·····	( 134 )
36、颠簸法·····	( 134 )
37、抓推法·····	( 135 )
38、捧绰法·····	( 136 )
39、旋转法·····	( 137 )
40、拔伸法·····	( 140 )



- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 41、引伸法……………(142) | 49、宽喉法……………(149)         |
| 42、抚摩法……………(143) | 50、归挤拍打法……………(151)       |
| 43、滑捋法……………(145) | 51、提拉捻转法……………(151)       |
| 44、压迫法……………(145) | 52、拨伸旋转推按法(152)          |
| 45、理筋法……………(146) | 53、牵拉摇晃推按<br>法……………(153) |
| 46、托胃法……………(147) | 54、摸法……………(153)          |
| 47、夹鼻法……………(148) | 55、扬法……………(154)          |
| 48、勾尾法……………(149) |                          |

#### 第四章 小儿按摩手法……………(155)

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1、指弹法……………(155)   | 9、凤凰展翅法……………(162)         |
| 2、指拍法……………(156)   | 10、黄蜂出洞法……………(163)        |
| 3、指撮法……………(157)   | 11、手拍(推)吹<br>气法……………(164) |
| 4、指笃法……………(158)   | 12、总收法……………(165)          |
| 5、掌挪法……………(159)   | 13、揉耳摇头法……………(165)        |
| 6、指捺法……………(159)   | 14、运水入土法……………(166)        |
| 7、嘴咬法……………(160)   | 15、二龙戏珠法……………(166)        |
| 8、双凤展翅法……………(161) |                           |

#### 第五章 自我按摩手法……………(169)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1、摩擦法……………(169)  | 11、垫枕法……………(179) |
| 2、抚抹法……………(172)  | 12、揪皮法……………(179) |
| 3、按揉法……………(173)  | 13、抓点法……………(180) |
| 4、直推法……………(175)  | 14、抓振法……………(180) |
| 5、拿捏法……………(175)  | 15、叩打法……………(181) |
| 6、掩耳法……………(176)  | 16、捻指法……………(182) |
| 7、梳头法……………(177)  | 17、抖肢法……………(182) |
| 8、摆腕法……………(177)  | 18、刮眉法……………(183) |
| 9、对插法……………(178)  | 19、旋转法……………(183) |
| 10、曲扳法……………(178) | 20、紧握法……………(185) |

21、拔指法·····	( 18 )		
<b>第六章 指针手法</b> ·····			( 187 )
1、掐法·····	( 187 )	3、点法·····	( 190 )
2、切法·····	( 190 )	4、扞法·····	( 192 )
<b>第七章 按摩脚法</b> ·····			( 193 )
1、脚踩法·····	( 194 )	5、脚踢法·····	( 198 )
2、脚搓法·····	( 196 )	6、颤振法·····	( 199 )
3、脚揉法·····	( 196 )	7、伸筋法·····	( 199 )
4、脚踏法·····	( 197 )	8、脚推法·····	( 200 )
<b>第八章 按摩手法应用的基本知识</b> ·····			( 202 )
<b>第一节 手法基本功的练习</b> ·····			( 202 )
一、全身练习法·····			( 202 )
二、局部练习法·····			( 205 )
<b>第二节 按摩介质</b> ·····			( 208 )
一、介质的种类与作用·····			( 209 )
二、介质的运用·····			( 212 )
<b>第三节 按摩工具</b> ·····			( 214 )
一、按摩工具的种类·····			( 214 )
二、按摩工具的临床选用·····			( 218 )
<b>第四节 按摩的强度</b> ·····			( 220 )
一、手法运用的时间·····			( 220 )
二、手法运用的次数·····			( 221 )
三、手法应用的力量·····			( 222 )
<b>第五节 手法应用的适应症与禁忌症</b> ·····			( 223 )
一、适应症·····			( 223 )
二、禁忌症·····			( 224 )

三、慎用症·····	( 224 )
第六节 手法应用的注意事项·····	( 225 )
一、医者的注意事项·····	( 225 )
二、患者的注意事项·····	( 227 )
附 常见病症的按摩手法处方·····	( 228 )
1、落枕·····	( 228 )
2、颈椎病·····	( 229 )
3、肩关节周围炎·····	( 231 )
4、急性腰扭伤·····	( 232 )
5、腰肌劳损·····	( 233 )
6、踝关节扭伤·····	( 234 )
7、感冒·····	( 235 )
8、冠心病·····	( 236 )
9、胃下垂·····	( 237 )
10、便秘·····	( 238 )
11、神经衰弱·····	( 239 )
12 面神经麻痹·····	( 240 )
13、闭经·····	( 241 )
14、痛经·····	( 232 )
15、乳腺炎·····	( 243 )
16、小儿消化不良·····	( 244 )
17、小儿斜颈·····	( 245 )
18、眼帘下垂·····	( 246 )
19、慢性鼻炎·····	( 247 )
20、耳鸣·····	( 248 )

# 第一章 我国按摩手法 的起源与发展

按摩又称推拿、摩挲、播筋、矫摩、按躋、抹法、理筋等，即是施用一定的手法作用于人体体表的特定腧穴或一定部位，运动患者的肢体，借以调节人体的脏腑功能，改变患部的生理病理过程，从而达到防病治病的一种方法（疗法）。

在距今大约一百多万年前，我们的祖先为了生存，在同自然界作斗争的过程中，逐步积累了用手法治病的知识——按摩手法。

原始人在生活劳动中，或与猛兽搏斗或部落之间发生战争时，常常因劳动工具、战斗器械，如：树枝、木棒、石头等物的碰撞、触击，以及拳打指杵而致损伤，于是便本能地用手轻揉抚摸受伤而疼痛红肿的肢体部位。由于本能地进行这些不同的按、摸、揉、捏等动作（手法的作用），可以使疼痛肿胀缓解以致消失。从而产生了用手抚摸、按揉损伤肿痛部位的习惯。古人在这偶然发现的基础上，逐步发展到有意识的尝试，久而久之就逐渐发现用手抚摸、按揉疼痛红肿部位的治疗作用了。这就是原始人应用按摩手法的起源。

在距今约六七千年的新石器时代的遗址中，发现不少各种形式的骨针。有的后面有孔，似如现在的缝衣针，有的一端有尖，另端无孔，有的两端均尖，这样的骨针如同现今按摩

临床中配合手法应用于点穴的按摩工具。后世有“伏羲尝百草制九针”治病的传说，正反映出这个史实（伏羲氏是约4千年前父系氏族首领）。

在陕西渭南史家发掘新石器时代墓葬的遗骨中（约公元前三千年左右的仰韶文化时期）就发现有脊椎变异、骨质增生、膝股等关节的明显受伤，这说明原始社会的人类骨关节组织的损伤是很常见的。

据记载原始社会已有用手法治病的医生。《史记·扁鹊仓公列传》“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒、鑿石踞引案抗毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋……”。唐司马贞《素隐》：“鑿，石针也；踞，谓按摩法；天踞引身，如熊顾鸟伸也；抗，谓按摩而玩弄身体调也；毒熨，谓毒病之处以药物熨贴也。”《帝王世纪》有黄帝令：“俞跗、岐伯论经脉”的记载，这说明俞跗是公元前2700年左右的黄帝时代（相当于龙山文化时期）的气功按摩、外伤科医生。

夏商时期，按摩手法的应用逐渐发展起来。从考古学者在甲骨文中所发现的象形字中表明，当时的按摩手法已被应用于腹部疾患的治疗。如《殷墟文字》乙编984片和甲编2040片中的“疝”、“疝”象形字，就是具体的表现。二字原本一字，即“疝”字。汉代高诱说：“疝，腹疾也。”这字就象一患者仰卧床上，另一人以手按摩病人腹部之形。

周代，我国医学体系开始产生医政制和医学分科。《周礼·卷九》将当时的医学分为四科，即食医（营养医）、疾医（内科），兽医和疡医。汉代郑玄注：“身伤谓之疡”。疡医是专治折伤、肿疡、溃疡、金疡的外伤科疾病的医生。

春秋战国至汉代，是我国医学隆盛发达时期。这一时期

是从医药的临床实践提高到理论的划时代的总结时期。在继承前人经验的基础上，完成了祖国医学的经典著作《内经》《难经》、《神农本草经》和《伤寒杂病论》。这些经典著作确立了中医学的理论体系，也奠定了我国按摩手法的发展基础，初步形成了手法治疗的原则。如《内经·素问·异法方宜论》在阐述因地势、气候、环境、生产和生活等不同条件而使人致病及其治疗均各具不同特点时说：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”所谓按蹻，即是以各种矫捷的手法进行“摆筋骨”、“动支节”“抑按皮肉”。又如《内经·素问·血气形态篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生不仁，况之以按摩醪药。”

汉代，名医张机根据自己多年实践经验创立了理、法、方、药相结合的辨证论治法，并把按摩手法科学地应用于胸外心脏按压等复苏术上。

晋代，按摩手法的应用逐渐发展成熟。名医葛洪首先介绍运用牵引等手法整复关节脱位：“治失欠颌车蹉开张不合方，一人以指牵其颐，以渐推之则复入。推当疾出指。恐误啮伤人指也。”使前人的按摩法在治疗骨折脱位中有了更具体的手法。

捏脊疗法在晋代已运用较广。《肘后备急方》载：“拈取脊骨皮，深取痛行之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”

隋代，巢元方等人编写了我国第一部病源症状学的专著《诸病源候论》。该书总结魏晋以来的医疗经验和成就，内容较为丰富。此书对按摩手法治疗损伤的应用十分重视：

“夫腕伤重者，为断皮肉，骨髓，伤筋脉。皆是卒然致损，故血气隔绝，不能周荣，所以须善系缚按摩导引，令其气血复也。”

唐代太医署分医学为四科。即医科、针科、按摩科和咒禁科。按摩科有按摩博士、按摩师、按摩工和按摩生之分。《唐六典》云：“凡人肢节脏腑积而疾生，宜导而宣之，使内疾不留外邪不入。若损伤折跌者，以法正之。”此时期按摩手法不仅应用于疾病的治疗，同时也广泛应用于小儿疾病的预防。如《千金方》云：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风。”这可能是应用手法防治小儿疾患的早期阶段。《抱朴子内篇·遐览》中记有《按摩经导引十卷》已佚。《备急千金要方》则记有：“老子按摩疗法”。可见，当时对应用按摩手法治疗疾病、保健小儿是有深刻认识的。

公元846年，蔺道人著《仙授理伤续断秘方》。此书不分卷，全书由“医治整理，补接次第（手法）口诀”等组成。可称之为现存最早的伤科专著。书中记述的许多整复手法，如揣、摸、捻捺、拔伸、转动等，经历代补充发展，至今仍应用于按摩临床中。如治疗前的诊断手法（摸法）；治疗关节粘连、小关节和肌筋扭错的拔伸、转动手法等，这些珍贵的理论与实践经验的记载，现今仍作为按摩临床中的主要治疗原则和方法。

宋朝时期，按摩手法已发展到可以治疗妇儿疾患。如宋医庞安时运用按摩手法进行催产“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产，七月而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下推摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子。”

由太医局医官编写的《圣济总录》，共分二百卷。在《治法》中对按摩手法的概念有过精辟的论述，认为手法中的“按”和“摩”有区别，前者单独使用，后者兼以用药。

并指出按摩的治疗作用在于“开达壅蔽者”和“抑遏僇悍者”使百节通利，邪气得泄。

元代危亦林在继承孙思邈、蔺道人的治伤手法基础上，创造了“屈伸”和“摇摆”手法，并于公元1337年著成《世医得效方》，总结了自己的临症治伤手法：拔伸法、牵引法、搏按法等，为后世手法治伤的发展作出了较大的贡献。故明代方贤说：“正骨兼金镞科，惟危氏言其整顿手法。”

明代，朱楠等在《普济方·折伤门》中辑录了15世纪以前的治疗手法技术。内容十分丰富，特别强调手法整复治伤的重要性，所阐述的“寻揣法”、“搓滚法”迄今仍是临床按摩运用不可缺少的治疗手法。到了公元1529年，薛己著成《正体类要》，该书分二卷，较详细地记述治伤的方药、手法等。公元1602年~1605年王肯堂著成《证治准绳》一书，在《疡医准绳》中论述的“拽伸法”、“按压法”等均系现今临床中常用的有效方法。特别是“拽伸法”在临床运用中尤为盛行，如治疗腰肌劳损、筋伤出槽、腰椎小关节错乱等，都起着重要的治疗作用。

公元1612年间，周于蕃创造性地将推拿按摩手法分为“按、摩、掐、揉、推、运、搓、摇”八法。并著成《秘旨推拿妙诀》一书。此时期的民间按摩医生也较活跃，如《香案牍》载：“有疾者，手摸之辄愈。人呼为摸先生。”所谓摸先生即指治病技术很高的民间按摩医生。不仅如此，小儿推拿按摩发展迅速，按摩专著也纷纷问世，如杨继洲撰《小儿按摩经》；龚云林著《小儿推拿秘旨》等，其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的小儿按摩专著。

清代，由于雕板印刷业的发达，出现了大量的医学全书、类书和丛书，吴谦等人编著的《医宗金鉴》就是其一。《医



宗金鉴·正骨心法要旨》对宋元以来的骨伤按摩成就及民间经验进行了系统的总结和整理,把整复按摩手法归纳为“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”八法。并就手法的适应症、临床操作的技巧,都作了较详细的论述:“伤有轻重,而手法各有所宜,……。”又云:“机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出。法之所施,使患者不知其苦,方称之为手法也。”可见,当时对应用手法治伤已有相当高的认识和技术水平。

公元1773年,沈金鳌著《杂病源流犀烛》;公元1808年钱秀昌著《伤科补要》;公元1818年,胡廷光著《伤科汇纂》以及这一时期所出版的《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《小儿推拿直录》、《厘正按摩要术》、《保赤推拿法》、《推拿易知》、《推拿指南》、《推拿捷径》、《推拿诀微》、《推拿图解》、《小儿推拿术》等,都从不同角度上阐述总结了按摩手法治病的临床经验,并有所创新。

鸦片战争后,由于近代资本主义文化对传统中医按摩术的不断冲击,许多按摩手法仅为民间医生通过家传口授继承下来,有的仅仅应用于澡堂、理发店中,由于按摩疗法不被重视,听其自生自灭,所以此时期的按摩之道日渐衰微。

建国以后,按摩治疗得到政府的重视,1956年首先在上海创办了“推拿专科学校,全国各地的中医院校也陆续设置了按摩课程,培养了大批的专业人才。一些省市医院也设立了按摩科、推拿诊所。特别是近年来,一些省市相继成立了按摩专科医院,增设按摩病床,各地区和县级医院也逐步添设了按摩、推拿科。按摩手法已从过去的简易单调的治疗手法,发展为系统的预防治疗相结合的手法。并从过去只能治