

刘世森 高济民 编著

按摩奇术 图识

人民卫生出版社



按摩奇术图识

刘世森 高济民 编著

人民卫生出版社

2/03/11

按摩奇术图识

刘世森 高济民 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 8 印张 174 千字

1985年5月第1版 1985年5月第1版第1次印刷

印数：00,001—65,150

统一书号：14048·4912 定价：1.10元

〔科技新书目93—85〕

前 言

在启蒙教育中，一致公认“看图识字”的效果比较好。这本小册子图文并茂，并用连续动作的图解形式，向读者介绍中医按摩知识，以期收到易学易懂，便于掌握的效果。

书中内容，主要是根据刘世森老医生从事中医正骨按摩40多年的经验，以及近年来的有关报道编写而成。刘老先生早在1933年，即拜北京普育武术社陈耀舫先生为师习武，兼学按摩，并获手抄本《按摩奇术》一书。后来他又拜刘寿山先生为师，学习中医正骨技术。在实践中，他把两位先师的技艺融会贯通，细心体会，不但用于治疗常见病、多发病，而且用于治疗舞台创伤和运动创伤。他深知中医按摩技艺之宝贵，从师学艺之难，在臧大象、高济民二人的协助下，把它整理成册，并以形象的绘图形式，使表述更为确切。为了怀念先师赠书之谊，突出本书的特点，所以取名为《按摩奇术图识》。

作者在书中介绍了中医按摩的简史，治疗的作用以及源流等，同时又参考近代科学实验的新成果来加以表述，其用意在于说明按摩疗法的科学性、可靠性。由于按摩在实践中常常可以收到意想不到的效果，所以被人们称之为“按摩奇术”。

作者在总论中介绍了34种按摩手法，其中主要的手法有8种，同时对常用的59个穴位也作了说明。在分论中，作者简述了常见病52种，并对其病因、病状和治疗手法，一一作了说明，其中包括运动创伤。按摩不仅可以治病，而且对

于健身祛病、延年益寿也有良好的效果。为此，作者特写了自我按摩一章，以便读者自学自练。最后，作者还附以“金刚八势”的武术程式。

书中的插图，是照刘世森在操练时的动作素描而成的，力求做到形神兼备，静中有动，以便读者能看图“识术”。

本书适用于从事按摩工作的医护人员和按摩爱好者操作练习之用，也可作为文艺、体育界的教练、教师参考之用。

由于时间仓促，在编绘过程中，难免有不足之处和错误的地方，敬请广大读者批评指正。

编 者

1982年12月

目 录

第一章 概述	1
第一节 按摩的作用	3
一、调节功能.....	3
二、增强抗病能力.....	5
三、促进血液循环.....	6
四、加速组织修复.....	7
第二节 常用的手法	8
一、主要手法.....	8
二、辅助手法.....	12
三、手法的选择.....	25
第三节 常用的穴位	27
一、头颈部常用穴.....	27
二、胸部常用穴.....	30
三、腹部常用穴.....	32
四、腰背部常用穴.....	34
五、上肢常用穴.....	37
六、下肢常用穴.....	40
第二章 常见病的治疗	47
第一节 头颈部	47
头痛.....	47
眩晕.....	51
面瘫.....	52
脑外伤后综合症.....	54

急性颈部扭、挫伤	58
落枕	60
颈椎病	62
第二节 肩臂部	66
肩关节损伤	66
肩关节周围炎	68
肱骨外上髁炎 (网球肘)	71
桡骨头半脱位	76
尺骨小头拉伤	79
桡、尺远侧关节扭伤	80
腕部腱鞘囊肿	86
肌腱腱鞘炎	88
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	90
第三节 胸部	92
胸部迸伤 (岔气)	92
肋间神经痛	94
第四节 腹部	96
胃痛	96
胃下垂	100
手术后肠粘连	102
腹泻	104
便秘	106
第五节 腰骶部	106
腰痛与治腰十法	106
急性腰扭伤	120
腰肌劳损	121
腰椎间盘突出症	124

腰椎滑脱症·····	127
筋膜综合征·····	130
骶髂关节交锁·····	133
梨状肌综合征·····	135
坐骨神经痛·····	136
第六节 下肢·····	139
髌骨软化症·····	139
膝部侧副韧带损伤·····	141
膝部损伤性滑囊炎·····	146
膝部骨性关节炎·····	149
腘窝囊肿·····	153
小腿肌肉酸痛·····	154
小腿肌肉拉伤·····	156
踝关节扭伤·····	158
足跟痛·····	165
一、跟腱腱周炎·····	165
二、跟骨骨膜炎·····	167
三、跟骨骨质增生·····	169
第七节 其他疾病·····	171
神经衰弱与全身调整法·····	171
白带·····	182
月经不调·····	185
痛经·····	189
耻骨联合分离·····	192
耻骨骨软骨炎·····	196
附：耻骨拉伤·····	198
类风湿性关节炎·····	200

外伤性截瘫·····	207
半身不遂·····	209
第八节 运动创伤·····	217
一、常见的运动损伤·····	220
二、运动前后的按摩·····	222
第三章 自我按摩·····	224
附：金刚八势·····	240

第一章 概 述

中医按摩，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。它是运用一定的手法，刺激人体的某些部位或穴位，被动地活动肢体或关节，来达到治病或保健的目的。由于方法简单易行，疗较好，有时还能取得病人意想不到的效果，所以，人们称它为“按摩奇术”。

按摩疗法，不但医生可以用来治病，而且病人也可自行按摩，进行自我治疗；亦可用于养生保健，延年益寿。

按摩疗法是人们在与病痛的长期斗争中产生和发展起来的。随着中医学的发展而逐渐完善。例如，人们在生产劳动中，不慎受伤，自己或别人用手抚摸按压，可以减轻疼痛；用手揉捏推按，可以消肿，这样慢慢地积累经验，便产生了按摩疗法。后来又根据中医的经络学说，点按某些穴位，进一步提高了它的疗效，从而使人们逐渐认识到按摩疗法的作用和原理，进而推动了按摩技术向前发展。

按摩疗法历史悠久，源远流长，早在秦汉时期，《黄帝内经》中就有按摩治疗痹证、痿证、胃痛等病的记载。可见，当时按摩已成为医疗的重要手段之一。《汉书·艺文志》中，曾记载有我国第一部按摩专书《黄帝岐伯按摩十卷》，可惜这本书已经失传。

到了魏、晋、隋、唐时期，在太医院（专为皇帝宫廷诊病的医院）内设立了按摩科，并有按摩专科医生——按摩博士，而且治疗的范围也很广泛。例如《唐六书》中记载，按摩能治疗风、寒、暑、湿……引起的疾病。当时“导引”术

也很盛行。所谓“导引”术，实属自我按摩一类的保健方法。关于这类方法的治疗经验，除了一些按摩专书以外，在一些比较重要的医学书籍中也都有记载，例如《诸病源候论》就是。虽然它是一本有关病因病理论述的专著，但在每卷末都附有导引按摩等疗法。可见当时对它何等的重视。不仅如此，从唐代开始，按摩疗法还传至朝鲜、日本等国，在国外也有一定的影响。

宋、金、元时期，按摩疗法的应用范围更加广泛了。它不但用以治疗“损伤折跌者”，而且用于妇科的“催产”和其他内科疾病。同时，对于按摩手法的分析和研究，也日趋深入、细致。

到了明代，不仅设有按摩科，而且在小儿按摩治疗方面也积累了丰富的经验，类似《小儿按摩经》这样的专著，就有几部。《小儿按摩经》是我国现存最早的按摩书籍。当时，按摩疗法在民间流传很广，如《香案牍》一书中曾记载：“有疾者，手摸之辄愈，人呼为摸先生”。意思是说，有病之后，用手按摩可以治愈。所指的“摸先生”，就是指的民间按摩医生。

按摩疗法的发展，也不是一帆风顺的。到清朝时期，由于封建制度的腐朽，以及医学界的相互排斥，那些自认为“大方脉”的“正统”医生们，胡说按摩是“医家小道”，“有伤大雅”，不能登“太医院”之堂，于是按摩便被赶出太医院的大门。但是，按摩的保健作用和奇妙的疗效，是不能抹煞的，它仍然在民间广泛地流行。按摩疗法虽然遭此打击，但并未阻碍它的发展。如《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《保赤推拿法》、《厘正按摩要术》等书的出现，便是很好的例证。而且在《医宗金鉴》一书中，还把“摸、接、端、提、

按、摩、推、拿”，列为伤科治疗之八法，一直流传至今，且具有相当的实用价值。

民国时期，按摩疗法和中医学一起，同遭悲惨命运，几乎被埋没。解放后，在党的中医政策的感召下，随着整个医学的发展而迅速发展。在医院不但设有按摩科，有专职的按摩医生，而且治疗的范围也由一般跌打损伤等常见病，扩大到治疗颈椎病、腰椎间盘突出等疑难症，并且取得了良好的效果。此外，按摩对于运动创伤、舞台创伤治疗，以及自我保健等也都有新的进展。近年来，按摩不但应用于临床治疗，而且还进行了专门的研究，并取得了可喜的成果，为按摩疗法的推广应用，提供了科学的依据。

第一节 按摩的作用

我们的祖先，运用按摩治疗疾病，已有两、三千年的历史，疗效是好的。但按摩究竟有什么作用？从中医的理论来说，按摩具有调理阴阳、疏通经络、活血化瘀、通利关节等作用。用现代医学来解释，具有如下作用：

一、调节功能

所谓调节功能，就是中医所说的调理阴阳、气血和胃肠的功能等。中医认为：人是一个统一的整体，由气、血、津、液等基本物质所组成。而这些基本物质又分为阴阳两大类。由于阴阳的相对平衡，才能维持人体的正常生理功能，也就是中医经典著作《内经》中所说的“阴平阳秘，精神乃治”。如果由于外界因素（例如各种外邪或跌打损伤），或是内在因素（例如情绪的变化、饮食失节等）的影响，人体的生理功能失调，就会出现阴阳不平衡（相对的）的状态，进而产生疾病。如果进一步发展，或致病因素强烈，则会出现“阴

阳离决”（阴阳分离）的状态，人的生命就会受到严重的威胁，甚至终结，即《内经》中所说的“阴阳离决，精气乃绝”。所以，中医对于疾病的看法，从实质上说，就是“阴阳失衡”。正如《类经》中记载的那样：“人之疾病，必有所本，或本于阴，或本于阳，病变虽多，其本则一”。所以，在治疗时，从整体上来调节人体的功能，是抓住了根本和要害。调节阴阳、气血、脏腑功能，其目的都是使之恢复平衡。正如《内经》所说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。

从按摩的手法来看，除了全身性的按摩外，更多的是针对病痛的局部。粗看起来，刺激的部位是在人体的表面，但从中医的经络学说来看，其作用可以通过经络传递到远端，或与其相连属的脏腑。而且根据相互表里、相互交叉，或通过经络传递，最终通达全身，从而起到调节阴阳、气血的作用。再加上按摩手法的轻重不一，用力的方向各异，以及医生的治疗意图不同等，都能在功能的调节中起到一定的作用。

有人曾对这种调节功能进行过研究，虽然例数不多，证据不够充分，但至少可做参考之用，研究者曾观察了5例健康成人，用强手法（“捏”和“振”）刺激两侧合谷穴和足三里穴，通过脑电图观察，发现在某些穴位上应用强刺激手法时，能够增强大脑皮层的抑制过程。这对解释按摩具有催眠作用，能治疗神经衰弱，是极其有价值的。我们常常会遇到这样的情况：在按摩过程中，病人不知不觉地睡着了，这就是很好的例证。同时研究者还应用了一种描记胃运动的仪器，对14名健康成人进行了观察，观察的结果是：以中等强度，用拇指推揉按摩两侧脾俞、胃俞穴，大多能增强胃的蠕动功能。而按摩足三里穴时，则能抑制胃的蠕动。最有意

思的是，其中有 3 例，在实验做到临近中午时，胃发生饥饿性收缩。此时在脾俞、胃俞处做同样的推揉手法时，立即出现胃蠕动的抑制状态。这种情况，在医学上称为“双向调节功能”。这种双向调节功能，实际上是针对人体的病理特征来进行良性调节。如果病人兴奋则使其抑制，病人抑制则使其兴奋。从上述实验结果表明，按摩具有调节功能，可以治疗某些神经机能失调的病证。例如按摩头面部的穴位，或行全身性按摩时，能治疗神经性头痛、失眠、神经衰弱等；按摩背部的穴位，既能催吐，又能治疗神经性呕吐；按摩背部或腹部穴位，能治疗手术后肠麻痹和腹泻等。

二、增强抗病能力

中医认为：外邪之所以能侵入人体而引起疾病，其内在的因素是人的“正气”虚弱。如果正气健旺，外邪则不易侵入。正如《内经》中所说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。不论自我按摩或被动按摩，都能使人体周身的气血流畅，阴阳调和，脏腑生机旺盛。脏腑生机旺盛，则气血生成来源充足。正气、精血贮备充足，则机体的抗病能力就强，人就不易生病，这就是按摩的保健作用。通过按摩，使之气血、经络疏通，脏腑机能恢复，以达到驱除病邪的目的，即中医所说的“正胜而邪退”。所以，按摩具有增强机体抗病能力的作用。近年来，有人曾对 20 例健康成人进行了免疫学指标的观察。方法是在 20 人的背部两侧，以强手法用拇指由上而下地反复平推 10 分钟。结果发现，按摩后比按前，白细胞总数有少量的增加。白细胞的噬菌指数（反映白细胞对细菌的吞噬能力）及血清补体效价都有明显的提高。4 小时后，大多能恢复正常。这项观察初步说明，一次按摩，对于身体某些非特异性的免疫功能，有一时性的提高。

值得注意的是，白细胞的数目并没有明显的增多，而吞噬细菌的功能却明显地提高了。这说明白细胞在质量上的提高。这一点，在生理学的意义是很大的。上述实验，只是一次性的按摩起到的一时性的作用。如果我们有计划，有步骤地连续按摩，其作用是可想而知的。当然，这仅仅是推断，还不能做定论，还有待人去进一步证实。尽管如此，但从我们的医疗实践中，以及病人的感觉中，都能观察、体会到：经常按摩面部、颈部的某些穴位，可以预防感冒。用按摩治疗老年性慢性支气管炎、肺气肿，以及小儿上呼吸道感染和支气管肺炎等，都取得了良好的效果，而且减少了复发的机会。其原因都是与增强了机体的抗病能力有关。

三、促进血液循环

按摩通过捋、顺、推、搓、揉等动作，作用于肌表，通达于肌里，由浅入深，由近及远，催气促血，使之气血流畅，所以能活血化瘀，疏通经络。人体内的脏腑等器官组织，都是由经络系统来联系的，所以才能构成一个有机的统一体。而整体机能的维持，是通过五脏为中心，来联系相关的脏腑、经络、气血并进行调节的。人体气血的周流与循环，也是以经络为联系渠道的。所以，疏通经络，实际上就是疏通气血。血活气通，则瘀血化散，壅塞凝滞得以消除。这对于局部来说，可以起到消肿止痛的作用；对整体来说，具有促进血液环流的作用。近年来，关于按摩对局部血液、淋巴循环有促进作用的研究，报告不少。例如，有人曾对20例健康成人按摩前后，皮肤温度的变化来进行观察，方法是：分别在受试者背部两侧，用拇指强刺激，由上向下平推10分钟，然后测定按摩后的即刻、10分钟、15分钟的皮肤温度。部分受试者只按摩局部、上肢的合谷穴和下肢的京骨穴。结

果在按摩局部和上肢合谷穴后，皮肤温度明显升高；按摩下肢京骨穴时，也有温度升高的现象（数值较低）。15例局部按摩15分钟，20例按摩合谷穴15分钟，结果皮肤温度都比按摩前要高。可见，按摩不但能使局部毛细血管扩张，血流旺盛，皮肤温度升高，而且对肢体远端部位的皮温也有一定的影响。这说明，它与反射性地调节全身血液循环，有着密切的关系。所以，在按、压、揉、搓局部时，病人不但感到局部发热，而且还会向其他部位传导。临床观察也可看到，按摩对于心血管病、各种损伤、褥疮等，也有一定的疗效。

四、加速组织修复

当机体某部分组织受到损伤之后，自身的修复功能是一种自我保护措施和生命现象。而修复的速度和程度，与整体的机能状态和受伤的轻重有关。从中医的观点来看，人体遭受损伤之后，气血瘀滞，经络阻隔，不通则痛，壅塞则肿。正如《内经》所说的那样：“气伤痛，形伤肿”。由于经络阻隔、气血不通，则筋肉肌肤失于营养，以致筋裂肉伤，肿胀疼痛，活动功能受到限制。通过捋、按、揉、捏，使经络气血疏通，瘀滞化散，瘀去新生，筋肉肌肤又得以营养，因而才能修复。关于这方面的作用，有人曾用家兔做过试验，用1500~2000克重的家兔30只，将其两侧跟腱切断，然后用4号丝线做“8”字形缝合术，术后一周开始做揉捏法按摩。左侧按摩，右侧不按摩，以此对照。以后分期杀死兔子，做病理切片，以观察跟腱愈合过程和按摩对愈合的影响。结果发现，术后两周以内的按摩侧，有很多分散的小出血点，可能对创伤的修复不利，而对照侧则无此现象。术后两周开始按摩，较为理想。五周、八周的标本，对照侧缝线处仍为异物肉芽肿，而按摩侧的异物肉芽肿包裹较好。用电子显微镜

对2例按摩八周的标本进行观察，按摩侧的细胞成分明显多于对照侧。除了成纤维细胞外，还有破纤维细胞、肌纤维细胞、破肌纤维细胞等，并有细胞的吞噬现象。可见此时按摩，能促进组织的修复和完善。所以，跟腱手术后的后一阶段，应用按摩疗法，对创伤的修复是有利的。本实验的结果似乎表明，在局部创伤的初期，不宜按摩。但这一点与临床情况不完全符合。问题的关键不在于时间的先后，而在于损伤的程度、情况，有无骨折、脱位现象，以及所施行的按摩手法等。如果在急性创伤时，粗暴而不合理的按摩，当然无益，轻揉或远端施术等按摩疗法，还是有益的。另外，从本实验的结果来看，对于陈旧性的损伤，施行按摩术，可以松解粘连，软化瘢痕，舒缓肌肉。这对于组织的修复和肢体功能的恢复，都是极为有利的。

第二节 常用的手法

一、主要手法

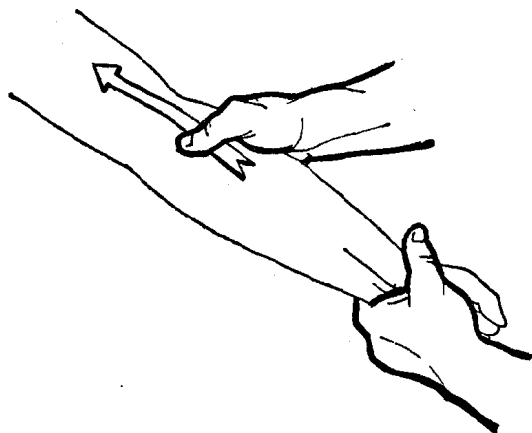


图 1-1 单手拇指推