

再版说明

按摩是祖国医学的一项宝贵遗产，经过几千年来在医疗实践中的运用，证明它具有疗效显著，简便易行，既可治病，又可防病，既可单独使用，又可与其它疗法并用等特点，因而受到广大群众的欢迎。

一九六四年在成都体育学院党委的关怀下，在总结郑怀贤教授从事按摩医疗数十年经验的基础上，整理出《伤科按摩术》一书。本书从祖国医学和现代医学两方面，对按摩医术作了理论概述，对于处理各种关节脱位，软组织损伤以及劳损等方面，都根据经络学说介绍了按摩的基本手法和应用范围，对经穴按摩手法，也作了较详细的叙述。本书出版后，适应了当时教学和医疗工作的需要，受到广大读者的喜爱。十多年来，随着运动医学的发展，按摩疗法又有了提高。为了适应社会主义建设新时期对体育和医疗事业的需要，特在原书基础上加以修订并再版。

本书这次修订过程中，总结了郑怀贤教授及其后学者近十多年来临床治疗和研究中的新经验和新成果，对经穴按摩与运动按摩两章作了较大的修改。一九七八年，我们开始整理经验穴位，对前版经穴按摩中的刺激点，即尚未定名的穴位，定了名称，记载了部位和主治等内容，并增加了部分插图；通过近年来把按摩用于运动训练实践的观察研究，对运动按摩增添了起赛热状态、起赛前冷淡状态的按摩治疗的内容；对按摩的基本手法分类上作了更为合理的归纳，还增添了颈椎病按摩疗法等。但全书仍保持了前

版的章节序列。

本书的修订工作，是在成都体育学院党委的亲切关怀下进行的，由孙和甫、刘伟俊、黄觉明、罗永宁、王育一、吴若媛、吴大才等同志执笔整理，李光禄同志绘制了部分插图，并经有关同志审阅定稿。由于我们的水平有限，修订中仍难免有缺点错误，希望读者批评指正。

成都体育学院附属体育医院《伤科按摩术》修订小组

一九七九年十二月

2K16/03

目 录

第一章 按摩概述	1
第二章 按摩对人体的作用	5
第一节 中医基础理论对按摩治病的认识.....	5
第二节 按摩对各个器官的作用.....	7
第三章 按摩的基本知识	11
第一节 按摩基本功的练习.....	11
第二节 按摩的时间、次数和强度.....	17
第三节 按摩用的介质.....	19
第四节 按摩适应症与禁忌症.....	21
第五节 按摩人员应注意的几个问题.....	22
第四章 按摩的基本手法	24
第一节 抚摩.....	24
第二节 揉.....	26
第三节 捏.....	28
第四节 揉捏.....	30
第五节 搓.....	32
第六节 摩擦.....	34
第七节 推压.....	36
第八节 摇晃.....	38
第九节 抖动.....	43
第十节 提弹.....	46

第十一节 振动	49
第十二节 叩击	51
第十三节 按压	56
第五章 经穴按摩	58
第一节 经络学说概述	58
第二节 伤科经验穴位简介	59
第三节 经穴按摩手法	81
第四节 经穴按摩的治疗法则	89
第五节 经穴按摩的选穴原则及其临床运用	90
第六章 运动按摩	93
第一节 自我按摩	93
第二节 运动前按摩	98
第三节 运动后按摩	102
第七章 按摩在伤科治疗中的运用	106
第一节 软组织损伤	107
第二节 骨折与关节脱位	119
第三节 陈旧性损伤(损伤后遗症)	122
第四节 腰椎间盘突出症	124
第五节 慢性劳损	127
第六节 冻结肩	130
第七节 风寒湿筋骨痛	133
第八节 外伤后遗神经麻痹	136
第九节 颈椎病	137

第一章 按摩概述

按摩术是祖国医学中的一项宝贵遗产，是我国人民在长期的生活和生产实践中，与伤病作斗争的经验总结。按摩又称推拿，是用按摩者的手或器械作用于被按摩部位的体表上，使被按摩者的机体得到相应的反应，用以预防、治疗伤病的医术。远在二千多年前，《史记·扁鹊仓公列传》说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，铍石蹀引，案抗毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搦髓脑，揲荒爪幕，湔腧肠胃，漱涤五脏，练精益成……”。《汉书·艺文志》中，也列有《黄帝岐伯按摩十卷》篇目。可见，我国很早就把按摩作为治疗人们疾病的一种重要手段了。

《黄帝内经》是我国最早专门记述和总结我国远古时代祖先医事活动及其经验的一部典籍，其中对按摩术的产生、内容、作用和发展等方面，都有详细的记载。如《异法方宣论》在阐述因地势、气候、环境、生产和生活等不同的条件而使人致病及其治疗均各具特点时说：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻”。所谓导引按蹻，意即以矫捷的手法“摇筋骨”，“动支节”，“抑按皮肉”，也就是我们所说的按摩疗法。又如《阴阳应象大论》说：“其在皮者，汗而发之；其慄悍者，按而收之；其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡，血实宜决之，气虚宜掣引之”。《血气形志篇》中说：“形数惊恐，经络不通，病

生于不仁，治之以按摩醪药”。这些记载，都进一步阐明了按摩导引的内容和作用；即依据疾病不同的性质（如阴阳、表里、寒热、虚实），按照治疗上不同的需要（如补泻、发散、平衡、宣通等），采取相应的按摩手法，以疏通经络，宣畅气血，调和营卫，平衡阴阳，从而达到防治伤病，增进健康的目的。

由于按摩在医疗上具有特殊作用和经济、简便、易于推广等优点，因而在春秋战国时期《周礼疏案》中记有“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩。”这说明按摩在春秋战国和秦汉时代（公元前七二二年至公元二二〇年）已在临床上广泛应用。到了隋唐时代，随着医学的发展，按摩医政相应建立。《隋书·百官志》有“按摩博士二人”的记载，说明隋朝已有按摩博士的职称。唐朝成立了按摩科，《旧唐书·百官志》记载，按摩科有“按摩博士一人，按摩师四人，按摩工十六人，按摩生十五人”。按摩博士掌教按摩导引。由此可见，从隋唐时期起，不仅设有按摩专科，而且按摩人员在职务上也有分工，并开始了按摩教学工作。到宋元时代，按摩法有些新的解释，如按摩能“解表”是“汗法”，“医有按摩法，按者，以手掐按病处也，摩者，揉搓之也”。到明清时期，医政十三科，按摩就是其中之一。这一时期的按摩多称为推拿，特别是小儿科推拿发展较快。集小儿推拿治病的经验，写成了不少推拿专著，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》、《厘正按摩要术》等，对小儿推拿穴位和手法都有较详细的叙述。到了鸦片战争（一八四〇年）和国民党反动统治时期，由于帝国主义文化的侵略，传入了西洋医学，特别是国民党反动派严重的民族虚无主义和崇洋思想，于一九二九年提出了“废止旧医以扫除医事卫生之障碍案”，企图消灭中医。按摩一科和其他中医一样，被弄得气息奄奄。

奄，处于危险欲绝的境地，同时，按摩也被资产阶级视为医家小道和下贱职业，残存于澡堂、理发店中，专为贵族统治阶级消饱胀、舒痰唾服务；或仅为个别医者掌握，运用于小儿推拿，挂牌求售于市，作为谋生的手段。因此，按摩疗法在半封建半殖民地的旧中国，根本没有什么按摩书籍和资料。但由于按摩疗法毕竟是历代劳动人民长期同疾病斗争积累起来的治疗经验，因而深受劳动人民的欢迎。长期以来，民间治病还是普遍应用，许多按摩疗法是家传口授留传下来了。

自中华人民共和国成立以后，在党和毛主席的英明领导下，全国各地认真贯彻执行党的中医政策，按摩疗法也像枯木逢春一样获得了新生。党对于那些有经验的老年医生或是按摩有一技之长的人员，非常重视，将他们组织起来，当教员带徒弟，传授按摩技术，先后在北京、上海、成都等地分别举办了按摩训练班。我院于一九五八年举办了以按摩为重要学习内容的骨伤科训练班，为全国一些省、市、自治区体工队培训了体育医生。上海还建立了推拿医士学校。许多省、市、自治区先后开设了按摩科，按摩诊所，按摩门诊部。当前全国城乡医院或卫生所，保健站等医疗单位有的还增添了按摩工作人员，不少赤脚医生也学会了按摩疗法。

一九六〇年，首先在成都体育学院，将按摩列为运动保健系的主课之一。继后在其他一些体育学院也把按摩列为运动保健课的重要内容。在各省、市、自治区的体工队均陆续增配了伤科按摩医生。他们不仅在防治运动创伤方面显示了重要的作用，而且用按摩的手段，对平衡运动员赛前、赛后出现的机能失调，减少体能耗损，为保持良好的竞技状态，提高运动成绩也起着越来越积极的作用，为更好地“发展体育运动，增强人民体质”作出贡

献。

我国的按摩，有着民族的特点和科学的内容。它的门类复杂，派别较多。有八法、十三法、十五法以至一百五十法等各种手法，都各具特点。再加以历史上虽有丰富的资料可查，但多系东鳞西爪，一星半点，缺乏系统的和确切的记载。还由于按摩在解放前备受摧残，以致留存于今比较有成就的按摩医师不多，因而要充分发掘和继承这一份历史遗产，还需要我们付出很大的努力。

为抢救和交流按摩的学术经验，一九七九年在上海举行了有二十六个省、市、自治区和一个解放军单位代表参加的《推拿学术经验交流会》。这样大规模的会，是建国三十年来第一次，在我国的按摩发展史上，可能也是第一次。通过会议交流，进一步发掘了各种按摩学术流派。在会议上参加交流的有：正骨按摩、点穴按摩、武功内功按摩、气功按摩、小儿按摩、滚法按摩、一指禅按摩、腹诊法、指拔法等九大流派。每一流派中又有各种不同的学术观点和手法特点。这次会议，沟通了按摩各个学派的经验交流，加快了按摩事业发展的步伐。

第二章 按摩对人体的作用

第一节 中医基础理论对按摩治病的认识

一、疏通经络

经络贯通身体内外上下，是人体气血运行、经过、联络的通路，也是内外环境联络的通路。因而它把机体内外、上下、表里联成一个统一的整体。如外邪由表入里必由经络传入脏腑，而脏腑有病也必然通过经络由里达表。经络失常，壅塞不通，即发生病变。

按摩随着经络的顺逆方向，应用各种手法推按经络，点揉穴道，可使经络通畅，功能恢复。此外，也有应用推按某部俞穴，经过经络传导来调整脏腑的功能。《素问·调经论篇》说：“神不足者，视其虚络，按而致之……以通其经，神气乃平”。这就是运用按摩手法，以疏通经络，从而达到治疗的目的。例如，当寒邪停于背部经络俞穴时，就要引起经络涩滞，发生疼痛，而应用经穴按摩后，就能产生温热，驱散寒邪，从而达到治疗的目的。

二、营卫气血

营，主营养，而营与血又一起运行于血流之中，内注五脏六腑，外养四肢百骸，全身无不受其营养。卫，有捍卫保护的意义，指人体具有抗病邪，起保卫作用的物质。而气的含义更广，

系指人的真气，它不仅具有抗病邪和捍卫的作用，而且对于人体能起生化、运动的作用。平时营卫气血应保持平衡，循行不息地流传于身体各部，作为营卫气血身体内部的重要组成成份，维持正常的生理机能。如果营卫气血发生了偏盛、偏衰或者循行受阻，就将产生病变，导致各种疾病。

按摩时，应用各种手法，如补虚泻实，以去邪扶正，使营卫气血运行通畅，偏盛或偏衰得到平衡。例如，《素问·举痛论》说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣”。如按摩中脘和胃俞穴，便可使热气至，心气外发，驱散寒邪，使经络通而止痛。如配合足三里和内庭穴进行按摩，其效更佳。例如《医宗金鉴·正骨新法要旨》说：“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿，为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散郁结之肿，其患可愈。”由此可知，按摩确有使营卫气血流畅的作用。

三、平衡阴阳，调和五行

疾病的发生，与阴阳失调，五行失去平衡有关。阴胜则阳病，阳胜则阴病。《素问·调经论》说：“阳虚则外寒，阴虚则内热，阳胜则外热，阴胜则内寒”。这是说五行偏胜或不足，便会引起各种错综复杂的疾病。所以，祖国医学的治疗原则之一，就是平衡阴阳，调和五行（相对的），在某些情况下，通过按摩就能达到此目的。例如，外邪侵于体表，而引起发热、头痛、怕冷等症，是因为阳气不能卫外，而受外邪侵袭所致。此时以按摩手法，在头背等部阳经上，用补法推、按、揉、摩，使人感到温热，微微得汗，病就缓解。又如当水不能涵木的时候，表现出肝

木过旺的症状（头痛、头眩、头胀、眼黑等）。这时按摩本着平肝原则，在肝胆经的穴位上（如风池穴），除用泻法以外，还应当用补其母的办法，即在肾经的穴位上，采取补的按摩手法，以达到平衡阴阳，调和五行，使之能获得良好的疗效。

第二节 按摩对各个器官的作用

一、按摩对神经系统的作用

按摩是一种良性的物理刺激，其效应是通过神经系统反射的机制而获得的。经科学研究证明，按摩颈后方，背部上方和上臂近端时，可以反射性地引起颈部植物神经所支配的器官和位于第三脑室灰质中的高级植物神经中枢所支配的器官发生变化。根据这一论点，鼻咽部的某些疾病，也可以采用按摩来治疗，因为按摩能反射性的影响颅腔后部各静脉窦的血液重新分配。

不同的按摩手法，对神经系统的作用也不相同。其中一些手法，如提弹、叩击，则可引起兴奋作用；而另一些手法，如抚摩、揉，则可引起抑制作用。即使同一手法，但运用的方式不同，如手法缓急，用力轻重，时间长短等，其作用也截然不同。一般地说，缓慢而轻的按摩手法，有镇静的功效。急速的，重的手法，则起兴奋作用。因此，当运动员经过剧烈的紧张比赛以后，为助其消除疲劳，常需要选用轻的手法，进行弱而缓慢的按摩，以促使皮层抑制和兴奋两个过程的平衡，恢复工作能力。

按摩所引起的神经兴奋、神经抑制和调节平衡的作用，不仅与手法种类和运用方式的不同有关，而且与被按摩者神经类型和机能状态也有关系，这就需要按摩者在自己临床实践中遵循个别

对待，辨证施治的原则，方能收到良好的治疗效果。

此外，按摩尚能影响感觉神经，具有止痛的作用。

二、按摩对皮肤的作用

人体皮肤直接暴露在多变的、复杂的外界环境之中，是机体适应和防御体系的重要部分，因此，皮肤对人体的各个生活过程能产生一定的影响。

按摩首先作用于体表的皮肤，能清除局部衰亡的上皮，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，并使皮肤内产生一类类组织胺的物质，这种物质能活跃皮肤的毛细血管和神经，使皮肤的毛细血管扩张，改善皮肤的营养，使皮肤润泽而富于弹性。通过按摩，使皮肤的毛细血管扩张，从而血流量增多，皮肤的温度也就相应升高。有人经实验观察，测得按摩后的皮肤温度，可升高 $0.5\sim 1.5^{\circ}\text{C}$ 。关于这点，对运动实践具有重要的意义。例如，在寒冷的季节，运动员常因冻僵的肌肉不能很快地适应竞赛的要求，而导致运动成绩下降，甚至造成运动伤害，如果通过按摩，便能避免此种运动伤害。

按摩不仅局限于对被按摩区域的皮肤起作用，而且可借复杂的反射机制和按摩时产生的类组织胺进入血液循环，对机体其它系统、器官，也能发生间接的、有利于提高工作能力的影响。

三、按摩对肌肉的作用

根据现代科学研究证明，按摩比消极性休息能更好地消除肌肉疲劳。按摩可增进肌肉的张力和弹性，使其收缩机能和肌力增强，因而可以提高肌肉的工作能力和耐力。

有些学者指出，按摩作为一种机械刺激，除反射性地影响中

枢神经系统外，在一定程度上，还可以改变细胞原生质的粘稠度，从而影响细胞的胶质状态。同时，动物实验证明：按摩能预防肢体因废用而引起的肌萎缩。在临床实践中，我们通过一些外伤病例的治疗和外伤所致的废用性肌肉萎缩病例的治疗观察，也证明按摩不仅能防止或减轻肌肉萎缩，并能恢复其原有的形态和功能。同时，还观察到对游泳后所引起的肌肉僵硬、紧缩和酸胀痛，采用轻度的揉、揉捏、叩击按摩后，可以加速肌肉代谢产物的排除，能很快消除这些症状。

另外，还有一些学者指出，按摩能使肌肉中原来闭塞的毛细血管开放，因而被按摩的肌肉群能获得更多的血液供应和营养物质，增强肌肉的潜在能力。

四、按摩对关节、肌腱的作用

按摩对关节、肌腱等运动器官也有很大的影响。经过按摩，韧带的弹性可增强，关节周围的血液和淋巴循环更为活跃，从而能消除关节滑液瘀滞、关节囊肿胀和挛缩的现象。按摩后，关节局部的温度上升，还可消除某些病人关节畏寒的感觉。这些作用都有利于减轻和消除由外伤而引起的关节功能障碍。

在医疗实践中，按摩广泛应用于骨伤病人。它能消除因固定对关节韧带、肌腱等的不良影响。按摩对于某些运动项目的运动员特别有益，如田径的投掷和游泳等项目。按摩能帮助运动员增大关节的活动幅度，又能治疗关节韧带因过度牵拉而引起的损伤。

五、按摩对血液和淋巴系统的作用

按摩能引起血液和淋巴流动的变化。通过神经系统的反射，间接影响血液成份的改变。

(一) 按摩能帮助静脉血管中血液的回流，可以引起周围血

管的扩张,降低大循环中的阻力,因此,能减轻心脏的负担,有利于心脏的工作。按摩能影响血液的重新分配,调整肌肉和内脏血液流量及贮备的分布状况,以适应肌肉紧张工作时的需要。

(二)按摩对血管系统的张力有一定的训练作用,这是经动物实验研究所证实的。

(三)按摩对血压的影响,按摩后能使收缩压下降5~15毫米水银柱,舒张压下降5~10毫米水银柱。

(四)按摩能直接挤压组织中的淋巴管,促使淋巴回流加快,有助于渗出液的吸收。

(五)实验证明,在按摩的影响下,血液中的红细胞和血小板数目有所增加。贫血病人在按摩后1小时,红细胞数增加得最显著,以后又逐渐降低。按摩能引起红细胞、白细胞和血红蛋白的数量的增多,并认为按摩是活跃间质的刺激因子。

(六)根据安徽医学院附属医院医疗体育科对按摩的研究,发现按摩后白细胞的分类也有变动。被按摩的共二十例,其中淋巴比数都有升高,而中性白细胞比例相对地略有减少,但是绝对值没有降低。另外,还观察到按摩后,白细胞的吞噬能力较按摩前提高34.4%。

六、按摩对呼吸、消化和代谢的作用

按摩可以直接刺激胸壁或通过神经反射,而使呼吸加深。

按摩能通过反射的机制,活跃消化系统的腺分泌作用,增强胃肠道的蠕动,从而改善消化机能。

按摩对机体代谢机能的作用虽不甚显著,但据实验观察,在全身或腹部按摩后,能使氧的需要量增加到10~15%,并相应地增加了二氧化碳的排泄量,同时证明按摩可增加尿量的排泄。

第三章 按摩的基本知识

第一节 按摩基本功的练习

按摩医务工作者，除应有高度的政治责任感和勤勤恳恳、关心病人的服务态度外，还必须具有强健的身体和良好的耐力，按摩时才不致气喘，方能得心应手，达到预期的治疗效果。因此，作为一个按摩医务工作者，必须进行坚持不懈、持久有恒的练习。这是熟悉而牢固地掌握按摩技术的基本原则。这里将作者数十年来常用的各种按摩基本功的练习方法介绍如下：

一、全身练习

(一) 预备姿势 站立。头正直。两眼平视前方，闭唇扣齿，



图1 预备姿势

舌舔上颚，用鼻自然呼吸，全身肌肉骨节放松，肩臂自然沉垂，各手指伸直，躯体不可偏侧、含胸或挺胸。两足直踏如栽根，平行分开与肩等宽，如此姿势维持1~2分钟，以求精神集中力量贯注（图1）。

(二) 耐久力练习 由上述姿势转为微屈膝屈髋，呈骑马势站立。上体保持正直，意有顶劲，双手五指分开，虎口圆。两手一前一后，如抱球状物，由足跟发力，顺腰肩而促动手，做左右翻手，来回旋转的运动（图2）。当手来回旋转

时，呼吸随之相适应。此势持续练习2~4分钟，以增强全身的耐久力。

(三) 开合练习
开始时，呈骑马势站立。两臂屈肘侧平举，手指自然分开，指尖斜向前上方。然后沉



图2 耐久力练习

肩、垂肘、塌腕，掌心逐渐在胸前相合，与此同时用鼻呼气。待两手接近相合时，则转为两手相离、两臂屈肘外展的扩胸动作，与此同时用鼻吸气(图3)。如此两臂有节律地反复进行开合练

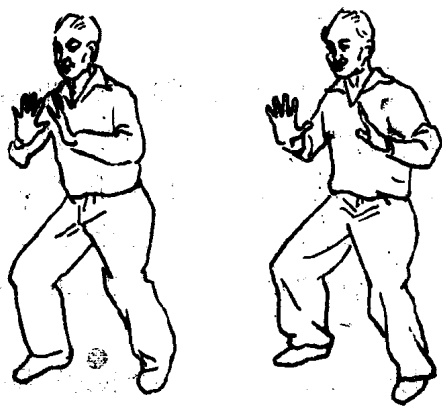


图3 开合练习

习，保持每分钟作8~10次，连续练习2~3分钟；在于养成平顺有节律的自然呼吸。

(四) 抱球练习

做法、姿势说明和作用，与耐久力练习相同。不过为了增强练习的效果，两手可抱20斤左右重的实心球

进行翻滚。练习的强度，随各人的体质和训练强度而定，亦可增加或减轻实心球的重量(图4)。