



中国家庭 经穴按摩

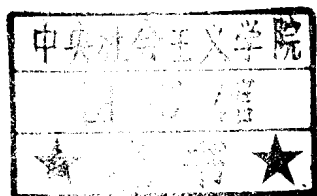
王传贵 著

R244.1
3

89190

中国家庭经穴按摩

王传贵 著



200360340

0745/13

外文出版社

封面设计:朱振安

责任编辑:韩若锋

中国家庭经穴按摩

王传贵 著

外文出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮编 100037

华燕印刷厂印刷

新华书店发行

1995 年 第二次印刷

ISBN 7—119—01488—9/R·85(外)

定 价: 9.90 元

作者介绍

王传贵医师，一九三四年十二月出生于贵州省北部山区的仡佬族农家，自幼目睹山区人民疾病之痛苦，眼见经穴按摩之奇妙，深受母亲韩玉梅乐善尚医及祖传心法之熏陶，遂立志行医而造福乡里。十六岁开始，专职从事医务工作。他精研祖传医术，师从黄厚璞、段胜如等中医名家。六十年代初又就读于北京医科大学，俟后一直致力于广采博闻和临床实践，先后对唐代、明代、清代等有关按摩技术典籍进行反复研习，同时多方向民间按摩行家虚心求教，以求融汇众家之长。在三十八年之按摩实践中，积累了丰富的临床经验，在对中医理论的系统钻研中，继承并发展了祖传医术，尤其在保健经穴按摩方面，独辟蹊径，自成一派，造诣很深。他长期负责一些高层人士的经穴按摩保健，并随团出访美国、葡萄牙、罗马尼亚、巴基斯坦、约旦、阿曼等国，访问期间多次为国外军政要员施术治疗，获得了国内外患者及同仁的赞誉。王传贵医师医德高尚，对各类病人都能满腔热情地精心施治。他热心于传道、授业、解惑，常年带徒多名，近几年来一直在北京中医学会、北京中西医结合研究会全国正骨按摩学习班任教，并曾赴宁夏等省、市、自

治区办班讲学,先后发表医学论文 21 篇。在临床经穴按摩治疗方面成效显著,《人民日报》、《健康报》、《中国妇女报》、《解放军报》、中央人民广播电台、北京电视台等新闻单位曾作专访报道,中央电视台亦以“抬着进来,走着出去”为题,进行过专题报道。

王传贵医师现担任总参管理局医院物理医学康复科主任、副主任医师,中国中西医结合研究会北京分会骨伤科学会副主任委员,中华全国中医学会北京分会正骨按摩学会委员,全军中医骨伤推拿学会委员。王传贵医师集古今各派经穴按摩之大成,凭借几十年摸索实践之心得,著成《实用经穴按摩》一书,于一九九零年五月出版,深受读者欢迎,一九九一年十月再次印刷,并被译成西班牙文、法文出版。又经苦心著述,写成《中国家庭经穴按摩》一书,用中文、英文出版,奉献给国内外医学同道以及一切爱好东方传统医疗保健的读者,以达共同切磋和弘扬中华医技之目的。

目 录

作者介绍

第一章 家庭经穴按摩的一般知识····· (1)

第一节 什么是经穴按摩····· (1)

第二节 浅谈经穴按摩的起源和发展····· (1)

第三节 经穴按摩的基本原理及作用····· (3)

第四节 人体体表主要部位名称····· (4)

第五节 经穴按摩须知····· (7)

一 要求····· (7)

二 介质····· (8)

三 禁忌症····· (8)

第二章 简述家庭经穴按摩的经络和穴位····· (9)

第一节 经络····· (9)

第二节 穴位····· (10)

第三节 十四经脉体表循行及常用穴位····· (11)

第四节 取穴法····· (18)

第三章 家庭经穴按摩手法····· (20)

一 按法····· (21)

二 摩法····· (23)

三 揉法	(23)
四 推法	(25)
五 拿法	(26)
六 捏法	(27)
七 擦法	(29)
八 揉捏法	(29)
九 点按法	(31)
十 叩法	(31)

第四章 家庭经穴按摩治疗的常见病 (33)

第一节 内科疾病	(33)
一 感冒	(33)
二 头痛	(39)
三 支气管哮喘	(44)
四 高血压病	(49)
五 心绞痛	(56)
六 胃下垂	(61)
七 糖尿病	(67)
八 呃逆	(74)
九 胃肠神经官能症	(78)
十 便秘	(83)
十一 偏瘫	(88)
十二 白细胞减少症	(93)
十三 神经衰弱	(99)
十四 失眠	(105)

十五	瘰病	(111)
十六	胆绞痛	(114)
十七	面神经麻痹	(120)
十八	雷诺氏病	(125)
十九	前列腺炎	(130)
二十	尿潴留	(136)
二十一	阳萎	(141)
二十二	遗精	(147)
二十三	早泄	(151)
第二节	妇科疾病	(155)
一	慢性盆腔炎	(155)
二	月经不调	(160)
三	痛经	(165)
四	更年期综合症	(170)
五	闭经	(175)
六	白带过多	(181)
第三节	儿科疾病	(186)
一	小儿支气管炎	(186)
二	婴幼儿消化不良	(191)
三	小儿遗尿症	(194)
四	小儿麻痹后遗症	(198)
五	小儿营养不良	(202)
六	小儿夜啼	(206)
七	小儿呕吐	(210)
八	青少年近视眼	(213)

第四节	外科疾病	(218)
一	落枕	(218)
二	颈椎病	(222)
三	肩关节周围炎	(229)
四	肱骨外上髁炎	(234)
五	腕关节背侧腱鞘囊肿	(239)
六	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(241)
七	急性腰扭伤	(246)
八	腰椎间盘突出症	(251)
九	腰肌劳损	(257)
十	腓肠肌痉挛	(263)
十一	踝关节扭伤	(267)
十二	足跟痛	(272)
第五节	其他	(277)
一	牙痛	(277)
二	颞颌关节功能紊乱症	(282)
三	耳鸣听力减退	(286)
四	强身防病健康长寿的自我经穴按摩	(291)
五	防治耳聋眼花的自我经穴按摩	(299)

第一章 家庭经穴按摩的一般知识

第一节 什么是经穴按摩

经穴按摩是我国传统医学中古老而独特的医治疾病的方法之一。它以中医学的气血学说、脏腑学说基础为理论，经络学说为指导，根据不同的病情，依靠医者两手掌、指的不同部位，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定要求的按摩方法，直接作用于人体的经脉、穴位或十二经筋、十二皮部，推、摩经络，点、按穴位，捏、拿经筋，擦、搓皮部，由外达内，以疏经通络，行气活血，调和脏腑，濡润筋骨，从而达到治病防病目的。因这种方法主要是在人体的经络、穴位上进行按摩，所以称为“经穴按摩”。

第二节 浅谈经穴按摩的起源和发展

经穴按摩是中医学的一个重要组成部分，是我国劳动人

民及医学家在与疾病长期斗争过程中，逐渐认识、不断总结、发展、创造出来的医疗方法。

经穴按摩远在二千多年前的春秋战国时代就被应用于医疗实践。我国现存最早的医学经典，成书约在战国时期（公元前 475 年—公元前 221 年）的《黄帝内经·素问·气血形志篇》写道：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”由此可知，此时按摩已作为专门技术，与醪药、汤液配合运用于临床。

隋唐时代（公元 581 年—公元 907 年），随着中医学基础理论和治疗实践的发展，按摩疗法也得到了进一步提高。据《新唐书·百官志》中记载，国家太医院有“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，损伤折跌者正之”。《唐六典》载：“按摩可除八疾，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”

宋、金、元时代（公元 908 年—公元 1368 年），按摩疗法的运用更加广泛。《圣济总录》载：“可按、可摩，时兼而用，通谓之按摩，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。”

明清时代（公元 1368 年—公元 1911 年）按摩又有了新的发展，医政分十三科，其中就有按摩科，尤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。此时的按摩医著约有二十余部。

中华人民共和国成立以来，按摩疗法有了很大发展，设立了按摩科、按摩诊所、按摩医院、按摩学校，中医学院设立了按摩、针灸系和研究机构。按摩专著、临床总结报告纷

纷出版。目前，世界不少国家派人前来学习中医经穴按摩。这门古老的医学，已逐步成为人类防治疾病中不可缺少的一种医疗方法。

第三节 经穴按摩的基本原理及作用

经穴按摩属中医外治范畴，是以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。

经络遍布全身，内连五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胃、大肠、小肠、膀胱、胆、三焦），外达肌肉体表、四肢（上肢、下肢）、九窍（口、眼、耳、鼻、肛门、生殖器）及皮毛、筋肉、骨骼等组织，与之紧紧地连成一个协调统一的有机整体。气血、津液等营养物质，主要通过经络输布全身，发挥其濡养温煦等作用，以维持身体正常的生理功能。

经络不但是气血运行的通路，也是反映病理、传达治疗效应的重要途径。脏腑功能失调或病理变化，可以通过经络反映于体表。体表组织有病，可以通过经络影响到所属脏腑。

因此，如果经络失常、营卫不和、气血运行发生障碍，或内因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的影响，或外因风、寒、暑、湿、燥、火六淫的侵袭，就会出现气血不畅，经络阻滞，脏腑失调的邪正相争状态，即可能发生疾病。

经穴按摩就是根据上述理论，针对疾病发生的不同原因，从整体观念出发，按照“辨证论治”、“补虚泻实”、“动静结

合”的原则，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络穴位上，起着疏通经络、行气活血、滑利关节的作用。从而又有健脾和胃、温肾扶阳、安神镇惊、疏肝理气和温经活络、驱风除寒、祛瘀消肿、软坚散结之功效。

第四节 人体体表主要部位名称

进行家属和自我经穴按摩，要对人体的骨骼、肌肉有一些了解，尤其对全身体表主要部位的名称必须熟悉，以便施术时找到准确的部位。

人体分头、颈、躯干、四肢等部（图1、图2）。

头又分为面、额、顶、枕部。

颈又分为颈、项部。

躯干又分为胸、背、腰、腹部（腹部还分为上腹部、左季肋部、右季肋部、脐部、耻骨部、左腹股沟部、右腹股沟部）。

四肢又分为肩、上臂、肘、前臂、腕、手掌、臀、髌、股、膝、小腿、踝、足部。

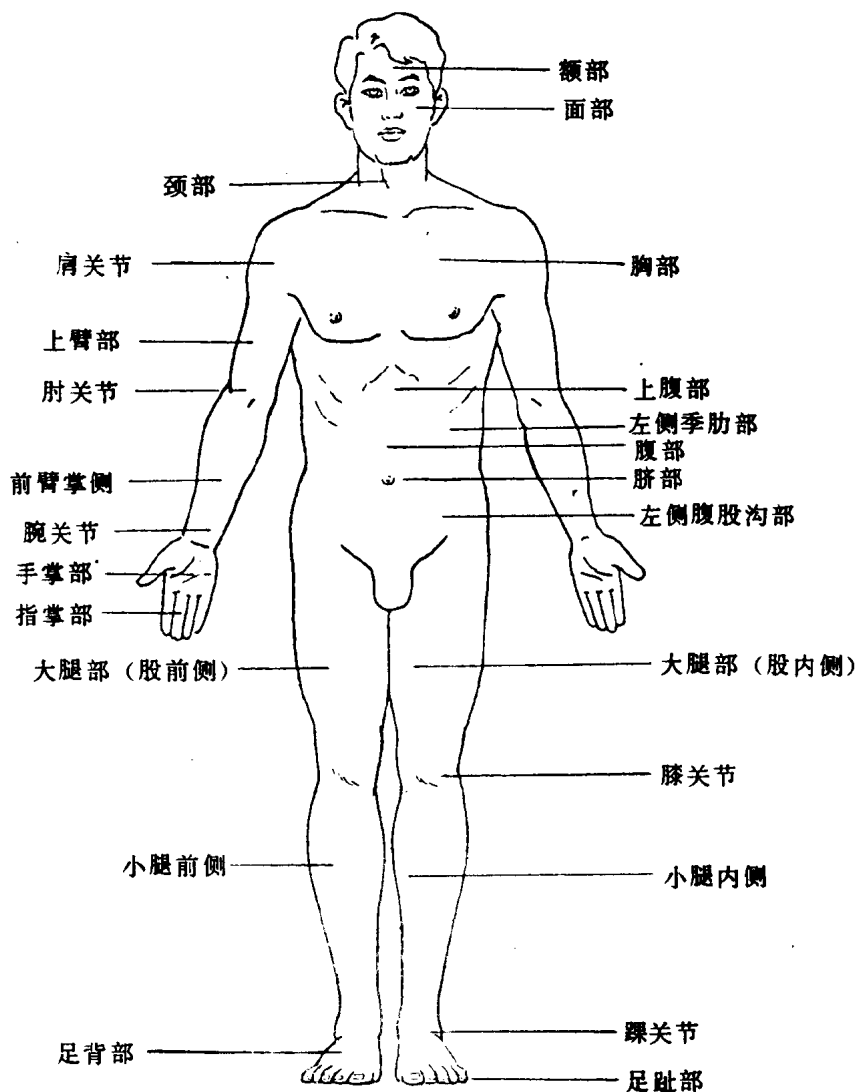


图 1 人体体表主要部位名称 (前面)

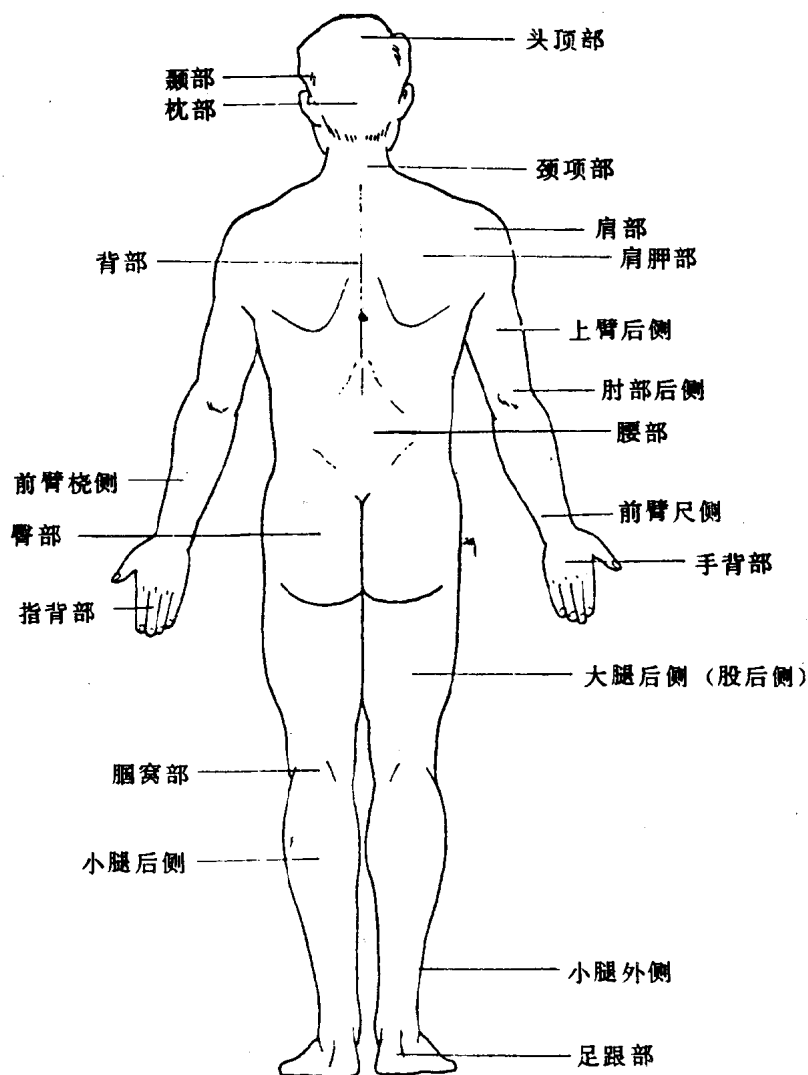


图 2 人体体表主要部位名称 (后面)

第五节 经穴按摩须知

经穴按摩属中医学的外治疗法之一，它不仅对内科、外科、妇科、儿科、五官科和骨伤科的许多疾病有很好的治疗效果，而且具有预防疾病、保健强身、健康长寿之功效，同时安全可靠，简便易行，既无服药之不便，更无针刺之痛苦，男女老少皆宜，因此深受人们的喜爱。

一 要 求

1、家庭经穴按摩的操作者，系家属或病人本人，且多数人不了解医学或对医学一知半解。因此，在经穴按摩前，首先要明确诊断，否则会贻误病情，造成不良后果。

2、家属施术进行经穴按摩时，要认真负责，耐心细致，精神集中，随时观察病人出现的反应及局部情况。运用点按穴位等各种手法时，要使病人能够适应和接受，一定要按照先轻、后重、再轻的次序进行，由浅入深，轻重适度，严禁动作僵硬或施用蛮力，以防擦破皮肤或损伤筋骨。

3、经穴按摩时，病人本人或家属施术者，都应选择一个最佳的体位，以利于经穴按摩治疗。不论仰卧位、俯卧位、侧卧位、端坐位或俯坐位，都应以病人感到舒适、安全，使被按摩的肢体尽可能得到放松，施术者发力自如、操作方便为原则。

4、经穴按摩治疗的时间，应根据疾病的性质和症状的轻

重，因病而定，灵活掌握。一般每次治疗时间为15—30分钟，每日或隔日治疗一次，以7—10次为一疗程，可视病情需要酌情继续治疗1—2个疗程，必要时还可延长。

二 介 质

在经穴按摩时，家属施术者可在病人治疗部位的皮肤上，盖一条布单，或涂擦一些药液、油、酒、粉等类物质，统称为经穴按摩介质。常用的介质有布单、滑石粉、液体石蜡、止痛药水、冬青油和活络酒等。其目的是缓冲摩擦及润滑皮肤，保护皮肤，协同用药，避免皮肤干涩、擦伤。

三 禁忌症

各种恶性肿瘤、脓毒血症、急性传染病、出血性疾病、开放性创伤、骨折、烫伤、烧伤、结核病、丹毒、骨髓炎、化脓性关节炎、严重心脏病、极度疲劳或酒后、妇女怀孕或月经期间腰腹部疾病均暂时不宜用经穴按摩治疗。