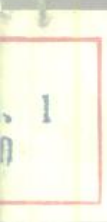


# 臂穴按摩

任治平 编著



# 臂 穴 按 摩

任治平 编著

青 海 人 民 出 版 社

臂 穴 穴 穴

任 治 平 著

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行

青海新华印刷厂印刷



开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 2.87 字数: 3,000

1986年7月第1版 1988年7月第2次印刷

印数: 6,260—20,920

ISBN 7-225-00205-6/R·22 定价: 0.45元

# 前 言

臂穴按摩疗法创立于本世纪七十年代。所谓“臂穴”，不是指单一穴名，而是指分布于手臂部能治疗全身某些疾病的穴位系统。

《臂穴按摩》这本书，是笔者依据小儿推拿用穴位在耳穴的原理启示下加以发展起来的。由于本疗法有取穴少、起效快、施术方便，且容易掌握等特点，因而受到了广大患者的欢迎和同道们的关注。经数年的临床实践，这种疗法的适应症已扩大到四十余种，其中最为常见的有二十多种，尤其对感冒、神经性头痛、胃痉挛、闪腰岔气、妇女带下、痛经，以及高、低血压病、颈椎综合征等有显著的疗效。有些病症只需取一两个穴位，即能在短暂的时间内取得满意的效果。而且，这种疗法不需吃药、打针，也不需要什么特别的设备，有时只要一个方凳即可施术，甚至走路乘车都可进行急救按摩。

为了推广这一疗法，并使之发扬光大，笔者克服了自身生理的缺陷（系盲人医生），经数年努力，几易其稿，终于撰写了这本书。若本书有益于社会，使广大患者有所受益，就是笔者最大的心愿。

本书编写过程中，曾得到诸国本、曹正逵、毛永森、陈有龙等同志的指导和帮助，在此深表谢意。但限于本人学识、经验，书中还可能存在不足之处，希望读者批评指正。

西宁市按摩医院 任治平

一九八五年十月

# 目 录

## 第一部分 按摩疗法的基本知识

- 一、按摩简介..... ( 1 )
- 二、臂穴..... ( 7 )
- 三、手法 ..... ( 33 )

## 第二部分 臂穴按摩治疗的常见病症

- 一、感冒..... ( 48 )
- 二、支气管炎..... ( 50 )
- 三、头痛..... ( 51 )
- 四、高血压病(附低血压病)..... ( 54 )
- 五、冠心病..... ( 58 )
- 六、神经衰弱..... ( 59 )
- 七、胃脘痛..... ( 61 )
- 八、呕吐..... ( 62 )
- 九、腹胀..... ( 63 )
- 十、腹泻..... ( 64 )
- 十一、痛经..... ( 65 )
- 十二、带下..... ( 66 )
- 十三、遗尿..... ( 67 )
- 十四、近视眼及其他眼疾..... ( 68 )
- 十五、鼻衄..... ( 70 )
- 十六、牙痛..... ( 70 )
- 十七、耳鸣..... ( 72 )

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 十八、脊上韧带撕裂·····  | ( 73 ) |
| 十九、闪腰、岔气·····   | ( 74 ) |
| 二十、臀上皮神经损伤····· | ( 76 ) |
| 二十一、疼痛肘·····    | ( 78 ) |
| 二十二、肩周炎·····    | ( 79 ) |
| 二十三、落枕·····     | ( 80 ) |
| 二十四、颈椎病·····    | ( 82 ) |

# 第一部分 按摩疗法的基本知识

## 一、按摩简介

### (一) 按摩的发展

“妙手回春”，是人们称赞医生医道高明，一下手就能把垂危的病人治好的一句成语。然而，真的有一种治病方法倒是要用医生的妙手在患者体表进行手法施术，以达到治病的目的，这就是按摩疗法。

按摩又叫推拿或按蹠，是祖国医学的宝贵遗产之一。人类在劳动和生活中，当遇到伤痛后就会本能地用手去抚摸而感到舒适的做法，就是按摩疗法的萌芽。早在春秋战国时期，就有人用按摩疗法给将士们治病。我国最早的医学经典《黄帝内经素问·宜法方异论篇》在介绍治疗方法时说：

“……其治以导引按蹠故要引按蹠者，亦中央出也。”可见，两千多年前按摩已成为一种治疗疾病的方法。在隋、唐时期，按摩已有很大发展，被列为“官医”，有按摩工、按摩师和按摩博士等职称。公元581~907年，隋、唐王朝先后采取了一些恢复发展生产力的措施，尤其唐代交通事业发达，通过水路、陆路使中国的文化大量传播国外，而外来的文化也不断地被吸收和充实。在这种形势下，祖国医学也在国际间交流起来。天宝年间，推拿医学传入日本。以后，康富著《按摩手册》传入法国被译成法文，几经演变，成为今

日欧美按摩疗法的基础。据传，宋代有一种“移病法”，即将生长在人体要害部位的病变导引到非要害部位进行治疗的方法，可惜此法已失传而无文字可考证。到明代，按摩又有新的发展，已列为太医院十三科之一。此时，按摩更趋向专业化，尤其对小儿的推拿很有研究，有关儿科按摩的著作甚多，如四明陈氏著有《小儿按摩经》，龚云标著有《推拿活婴秘旨》等。清代的按摩疗法，在前代的基础上又有进一步发展，在民间十分流行，也出现不少著作，如《推拿广义》、《厘正按摩要求》等。

近百年来，由于反动统治阶级对祖国医学遗产的蔑视和摧残，使祖国医学得不到应有的发展，按摩也同样遭到了歧视和排斥。到解放前夕，从事此项医务工作的民间医师已寥若晨星。

新中国成立后，在党的中医政策的指引下，按摩疗法才如枯木逢春，获得了新生，先后在北京、上海、武汉等地成立了中医院和中医研究所，聘请按摩医师开设临床科，鼓励他们著书立说，带徒弟。上海中医学院还开设了针灸推拿系，专门培养高级按摩医师。1955年还在北京举办了盲人训练班，专门培养盲人按摩医务工作者。以后，河南、辽宁、陕西、湖南等省也相继举办过类似的训练班，为我国医疗战线培养了一大批按摩专业人才。目前，盲人按摩工作者已遍布全国各地，为广大患者解除了许多其它疗法感到棘手的病痛，受到了人民群众的欢迎。

## （二）按摩的流派

按摩疗法，既不用吃药也不用打针就能治病。它妙就妙在医师手法的应用上。因此，按照手的姿势动作和用力方向，可将按摩手法分为八大类，即按法、摩法、推法、拿

法、振颤法、弹拨法、敲打法和摇动法。其它如揉法、滚法、理筋、分筋等手法都是由上述八法派生出来的。同时，由于各家医生应用手法的不同，按摩也形成了许多流派。如以指压经穴为主的，称为点穴疗法（其中又可分为脏腑图点穴法、腹部五行点穴法和胸肋按压法）；以应用气功点穴的，称为气功按摩；以患儿手臂部为主要施术部位的，称为小儿推拿法；以治疗消化系统疾病为主的，称为小儿捏脊法，等等。此外，还有以防病保健，与练气功和打太极拳有同样作用的“自我按摩法”。在古典小说《红楼梦》里有一段描述一个小丫环用“鸳鸯槌”给贾母捶腿的故事，这就是旧时的一种器械按摩的形式。现代国外的机械按摩、电子按摩等新技术有了很大的发展，日本出现了一种“冰冻按摩法”，可以增强关节炎的治疗效果。在欧洲一些国家的现代化医院里则有“温水浴按摩”设施，以提高综合治疗法的治病作用。英、美按摩界所采用的脊柱推拿手法，与我国以椎体旋转复位为主要治疗手段的正骨疗法颇为相似，它对骨伤科的许多疾病有着显著的疗效。

### （三）按摩治病的机理

按摩治病是通过手法作用于人体，使经络疏通、营卫调和、气血周流如常，达到阴阳相对平衡，促进机体自然抗病功能。祖国医学和现代医学认为按摩具有以下作用：

1. 舒筋活络 按摩和针灸是一对孪生兄弟，均以经络学说作为指导治病的理论依据。人体的经络是一种生理现象，既可内连脏腑，又可外络四肢百骸，是气血运行的通路。若人体受到外邪的侵袭或脏腑发生病变都能侵及经络，使血瘀气滞。气血不通则痛，可用按摩手法舒其经，活其络，促使气血畅通。如胃痉挛（即心口痛）可按压脾俞、胃俞或足三

里、大陵等穴位；肋间神经痛（即胸肋痛）可揉点太溪或太冲穴，均可收到止痛效果。

2.调节神经功能 神经系统是人体活动的主宰，各个组织器官均受其支配。当某一神经组织发生病变，它所支配的器官的活动便发生紊乱。因此，按摩则以手法来刺激神经末梢感受器，通过神经反射来调节其功能，促使恢复平衡。如按压腰部的命门、阳关或手部的劳宫穴，即能治疗妇女痛经病。

3.调节体液循环 人体正常的新陈代谢、生长发育和卫外抗病的功能，是通过体液循环来完成的。如果体液循环的活动失去平衡，人体就会患病。“按而流之”，“摩而去之”。按摩可以改善体液循环的功能，消除病患。如按中脘，放气冲，压缺盆，点极泉，都能使热流向肢体末梢放散，使病人感到轻快；又如指压曲泽或生津穴，患者喉部会感到冒凉气，象吃了人丹似的舒适。这些都是按摩促使体液输布得到调节的缘故。

4.舒筋活血，通利关节 人体的筋脉（如肌腱、韧带、滑膜、血管、神经等）和骨关节，因突然受外力作用而被损伤，或因积累性劳损或风寒湿所侵袭，以及随年龄增长而产生退行性病变，此时都会引起颈、肩、臂、背、腰、腿各部疼痛，甚者发生功能障碍，以至影响到生活的自理能力。如发生臀上皮神经损伤移位，就会引起腰部刺裂样酸痛，患者则出现弯腰、坐立、睡卧、翻身等困难。中医学称此病为“筋出槽”，用理筋、分筋按压等手法，使出槽的筋归顺原位，症状也就随之消失了。在按摩临床实践中，患者被抬着进来，经治愈后又高高兴兴地走着出去的病例屡见不鲜。中老年人易发生颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、增生性脊椎

炎等，都可以用按摩来缓解痉挛，还纳错缝，消炎止痛，解除神经根的压迫症状，恢复脊柱力的内外平衡，使病治愈或稳定。

▲总之，经络和营卫气血的生理功能如能得到调节，这样就可以使病理状态恢复正常。按摩疗法就是在改善经络的生理作用和调节营卫气血机能的基础上来达到治疗疾病的目的。

#### （四）按摩的适应症和禁忌症

按摩的适应症是比较广泛的，笼统地讲，内科、外科、妇科、小儿科、五官科及骨伤科等许多疾病都适宜按摩。有些人误认为按摩只能治一些腰腿痛和筋骨病。其实不然，正如《黄帝内经素问·举痛论篇》所说：“寒气客于肠胃之间、膜原之下，血不得散，小络急引故痛。按之则血气散，按之痛止”。临床实践证明，有许多胃痉挛、胆囊炎、慢性腹泻等病例都是按摩的适应症。王亚儒氏说：“点阑门，泻建里，治下腹诸般疾”。这是说通过按摩可以治疗小腹内的疾病。此外，按摩对一些妇科病也有良好的疗效，如月经不调、闭经、痛经、功能性子宫出血，以及白带过多症等，都可以通过循经走络，远隔取穴来按摩。

随着医学理论的发展和临床实践的不断丰富，按摩的适应症范围也在不断地扩大。过去一些被列为按摩禁忌症的冠心病、糖尿病、肾炎等，现在都成了按摩的适应症，而且有的病例还获得了令人满意的疗效。又如按摩治疗高血压病的问题，过去则须取谨慎态度，现在只要在患者四肢点一、二个穴位就可以降低高血压了，而且低血压病也能通过按摩来治疗。

按摩还可以做到有病治病，无病防病，在预防某些疾病

的发生方面具有显著的效果。如伤风感冒是人们常患的普通病。但有的人因体质虚弱，着凉感冒后缠绵不断，通过按摩即能增强人体素质，缩短病程，减少发作次数。

按摩也适应五官科的许多疾病，如复视、假性近视、急性结膜炎、神经性耳聋、鼻炎、风火牙痛（神经性牙痛），以及扁桃腺炎等。

古人根据小儿服药困难，而经络反应敏感的特点，运用按摩治疗小儿科疾病，称为小儿推拿法。凡是小儿感冒发烧、呕吐、夜啼、便秘、腹泻、消化不良和急慢性惊风等症都可以通过推拿来治疗。现在，山东等省的许多医院儿科都配备有推拿大夫，很受患儿家长的欢迎。

按摩临床的大部分常见病是伤科疾病，即软组织损伤方面的疾病，主要是通过医生的双手在患者的体表施行各种手法来达到治病的目的。因此，施术者的触觉对人体的筋肉移位（筋出槽）和骨节开错等也就格外敏感。如治疗落枕、颈椎综合征、肩关节周围炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛，以及闪腰岔气等症，其有效率可达90%以上。有些经中西医结合药物治疗无效的疑难病（如系颈椎疾病所致），一经按摩治疗，就能收到立竿见影的效果。

《黄帝内经素问·举痛篇》说：“寒气客于经脉之中，与灵气相薄，则脉满，满则痛而不可按也”。这里概括地指出了按摩的禁忌症。按摩的禁忌症有急性传染病、开放性软组织损伤、骨折、癌肿、皮肤病，以及严重的心脏病和肝脏疾病等。根据中医辨证施治的原则，按摩的禁忌症也不是绝对的。即使是癌肿患者，为了减轻病人的疼痛，也可以进行局部的镇痛按摩。又如本书介绍的臂穴按摩取穴，也必须按照中医的四诊八纲来对症取穴和运用手法，以区分其寒、

热、温、凉和补泻之间的差异。同时，有些疾病虽属按摩的适应症，但在某些特殊情况下（如患者过饱、过饥、酗酒、劳倦过度，以及体质虚弱和妇女经期等），也可以列为按摩的一时性禁忌。如对体虚患者就不适宜取那些易引起虚火上炎的穴位和揉补建里穴；妇女经期则禁取阳陵泉穴，以免引起突然停经等。

## 二、臂 穴

### （一）穴位简介

针灸和按摩用来治病的穴位，即刺激点、反应点是中医经络学说理论的重要组成部分之一。

人体的体表究竟有多少穴位？据《黄帝内经素问》一书记载有365个，这个数目恰好同阳历年的天数相吻合。这里说的365个穴位数中，其实仅有160个穴位名，其中单穴位名25个，双穴位名135个。到了宋代，有些针灸专著，如《铜人输穴针灸图经》和《十四经发挥》则记载有354个穴位名，这又和阴历年的天数相符。以后，出现的十四经穴（即手足三阴三阳十二条经络加上任、督二脉），才使经穴逐渐增到361个，其中单穴位名52个，双穴位名309个。在十四经穴之外，还有历代针灸家的经验穴，因各书记载不一，有些穴位在经络线上，有些则不在经络线上，终因发现较晚，故未列入经穴之列，而称它们为“经外奇穴”。这些奇穴也有着显著的治疗效果。1963年陕西人民出版社出版的《针灸经外奇穴图谱》中就搜集了古今的经外奇穴588个。此后，郝金凯又把奇穴搜集至1007个。这可称为穴位的大全了。

另外，有一种“以痛为输”的阿是穴，也叫天应穴或不

定穴。这种穴位没有定处，既不同于十四经穴，也不同于经外奇穴。它在痛处取穴只治疗局部病变。因此，阿是穴的数目也就无法计算。此外，在人体的体表一定区域内还排列着一种可治疗全身疾病的特异穴位，如在一个小小的耳壳上就密布着这种穴位一百余个。有人把这种区域范围，称之为微针系统或叫分体对应穴。这样的微针系统，在人体表面除了上面所说的“耳穴”外，还有面针、鼻针、舌针、头皮针，以及胸肋按压穴等。随着祖国医学理论和临床实践的发展，穴位数目也在不断地增加。据内蒙古自治区乌兰察布盟科学情报研究所张颖青同志近年提出的“生物全息律”假说，认为人体的任一节肢都是一个微针系统。笔者本人在1978年发现的“臂穴”，将人的手臂视为人体的缩影，人体的各组织器官都可在手臂上找到它们的相应点。接着笔者又发现并揭示了人体各部位的“形态与穴位”的关系，认为人的体表就其反应点、刺激点而言，又可分为许多互相间有对应关系的小的整体，即称为“分体对应关系”。这些新穴位多数是原来所没有的，但有一部分与经穴、奇穴相重叠，不过它们在治疗上确有了新的内容。如足太阴脾经的漏谷穴与心脏相对应，故能治疗高血压和低血压病。

由此看来，穴位有经穴、经外奇穴、阿是穴和分体对应穴四大类，而后一类穴，古人已早有论述，如输募取穴法和小儿推拿用穴均属此类。因此，人体的穴位有361个或加上经外奇穴有1368个之说就不够确切。我们是否可以这样认为：人体处处穴，穴穴紧相连，同频则相应，不同效不验。这就是说，人体的任何一点都可以作为穴位来刺激，但必须找出它们的内在联系，才能起到治疗作用。这并不奇怪，人体的穴位和其它事物一样也在不断地发展，针灸和按摩的临

床实践也是这样。

## （二）臂穴定义

什么是臂穴呢？臂穴是指分布在手臂部的所有穴位的总称。按照人体“形态与穴位”的对应关系，就人这个整体的刺激点、反应点来说，又可分作许多小的整体，即称为“分体”对应穴或对应点。臂穴就是这样的一个较完整的独立的分体对应穴关系。如果把人体的手臂看作人体的缩影，那么肩关节则代表人的头部，依次往下排列，则上臂为面、颈部，前臂为胸背部，手掌和手腕为腰腹部，食指、无名指为两足部。如果再将拇指、中指和小指屈曲相对，那么手臂就象一个站立的人。

臂穴的每一单穴位名，是根据与其所相对应的组织器官或各部位的解剖名称来命名的。如上臂屈肌面平腋横纹处的眼点，即是眼目的对应点；肱骨内外上髁连线中点的天井穴，即是第七颈椎的对应点，等等。为了清楚起见，可在每一相应点前面加上一个“臂”字来标明，如臂眼点、臂颈七或写作臂C<sub>7</sub>。

循行在手臂上的手三阴经和手三阳经的经穴共有73个（不包括经外奇穴在内）。因此，许多臂穴相应点同经穴的位置是相重叠的，为了避免混乱，便于记忆，仍采用原经穴名。例如，臂喷门点与心包经腕横纹处的大陵穴相重叠，故仍称它为大陵穴；子宫在手部的相应点与劳宫穴位置相同，故仍称为劳宫穴。不过，在介绍有些臂穴与经穴相重叠时，则在臂穴后面划一等号来注明相重叠的经穴，以供读者辨证取穴时灵活运用。

臂穴的另一种取穴形式，是将处于体表各部位的针灸要穴移植到手臂部的相应部位来运用，称为同名植穴法。如印

堂穴移植到肩头前即在原穴位名前加一个“臂”字，就成了臂印堂穴，等等。

此外，在后面介绍的穴位中，有时会遇到一些小儿推拿的专用穴位，有的呈线穴（从一穴到另一穴的连线上进行手法施术），它们都有专门的操作手法和治疗功效，故仍然采用原穴名。如清天河水，就是在前臂屈侧面心包经的曲泽至大陵或劳宫穴的连线上，具有清三焦热的作用。这些穴位不仅对小儿有作用，而且在治疗某些成人的疾病时也具有良好的疗效。

### （三）各 论

臂穴的取穴方法比较简单，只要搞清人体各组织器官在手臂的相应区域，按照两者的比例进行定穴即可。上臂部从腋横纹作九等份（见图1），前臂伸侧面近端至远端尺桡关节的距离，亦作十二等份，同12个胸椎相对应。余者类推。

手臂代表人的整体，两上臂的部位不是对称的，而是相反的。因此，先以左手为例，只要掌握了左上肢的臂穴位置，右手臂也就迎刃而解了。

1. 臂穴头区 左上臂屈侧面腋横纹向上绕至肩峰向下至腋后纹下二寸为头部。主要穴位有：

（1）臂印堂穴 = 抬肩（奇穴）

**取穴法：**肩头前下突起处，肱二头肌腱正中，腋横纹上约二横指。

**主治：**头晕、前额痛、臂不能上举。

**手法：**用揉按点法，以病人有酸胀感为度。操作时患者前额处有时有热感，时间为1~2分钟。

（2）臂神庭

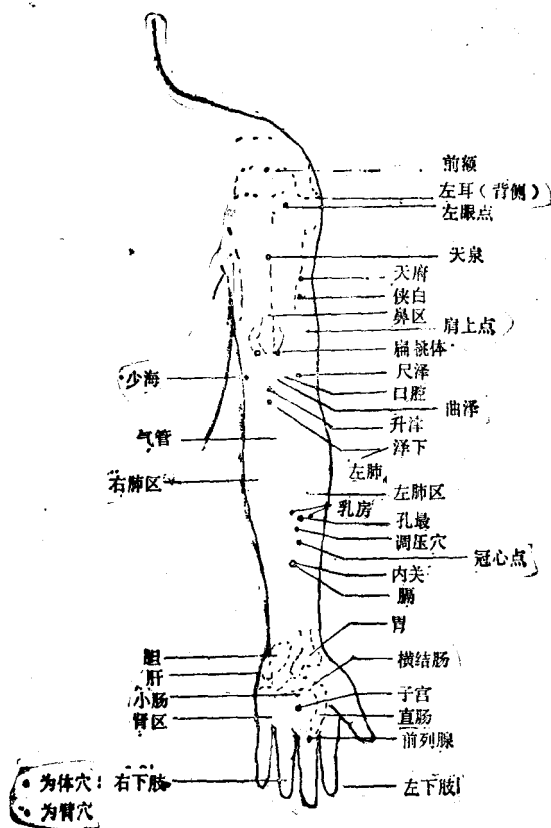


图1 左上臂

**取穴法：**肩峰外两横指，向前约两横指处。

**主治：**头晕、头痛、伤风感冒。

**手法：**用揉点法，时间为1~2分钟。

(3) 臂百会