



家庭强身 去病按摩术

刘金生等 编著

中国中医药出版社

样 本 库

家庭强身去病按摩术

刘金生 李金田 编著



中国中医药出版社

1201121

家庭强身去病按摩术

刘金生 李金田 编著

中 国 中 医 药 出 版 社 出 版

(北京朝阳区东兴路7号)

山 西 省 新 华 书 店 发 行

万 荣 县 国 营 印 刷 厂 印 刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张5.875 字数121千字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数: 1—26100册

ISBN7-80089-053(9)/R·109 定价: 3.20元

前 言

每个家庭都会遇到疾病的困扰，孩子发烧，妻子患了乳腺炎，丈夫扭伤了腰，老人患了肩痛症……。到医院求治，费时费力，常有缓不济急之感。服药打针又有药物过敏及药物毒副作用之虑。凡此种种，令人苦恼，有没有效果好、又没有毒副作用的良方妙法呢？这是医务工作者长期思考和探索的问题。按摩疗法正是解决这一问题的奇方妙术，很多常见病症，通过按摩治疗往往手到病除，收到意想不到的效果。为了普及按摩知识，使每个家庭都能掌握这种独特的医疗方法，笔者广收百家之长，结合自己的临床经验，编写了《家庭强身去病按摩术》。

本书介绍了按摩的作用原理、按摩的基本手法、按摩的常用穴位等基本知识。对常见病症详细介绍了诊断要点、治疗方法、注意事项等。考虑到家庭按摩的特点，本书尽量少用专业术语，力求通俗易懂。治疗方法上选择简便实用、易学易懂、家中能够实施的手法，有些病症的治疗介绍了两种以上的方法，供读者结合自己的实际情况选择使用。书中附有多幅插图以便于读者学习。

每个家庭都希望儿童茁壮、青年健美、老人长寿、病者不残、残者不废，为此书中辟有专章介绍强身保健按摩、美容按摩，以适应不同年龄层次读者的需要。

本书编写过程中参考了国内外的大量文献资料，吸收采
录了有关期刊近三年来的先进经验。由于本书篇幅有限，未能
将参考资料及其作者一一罗列，在此一并向有关作者致谢！

按摩之道贵在坚持，最忌一曝十寒、浅尝辄止的学风。
读者若能细研此书，勤于实践，将有关知识融会贯通，定能
登堂入室，成为家庭按摩医生。

愿此书成为您的良师益友！

作 者

1990年7月写于北京

目 录

前 言

第一章 按摩疗法的一般知识

- 第一节 按摩概述····· (1)
- 第二节 按摩的作用原理····· (2)
- 第三节 按摩与补泻····· (4)
- 第四节 按摩时间长短的选择····· (7)
- 第五节 寻找压痛点是治疗的关键····· (9)
- 第六节 按摩治疗的取穴····· (10)
- 第七节 按摩介质的运用····· (11)
- 第八节 按摩的注意事项····· (12)
- 第九节 按摩意外的防范与处理····· (14)

第二章 经络穴位的基本知识

- 第一节 经络的概念····· (17)
- 第二节 经络的组成····· (18)
- 第三节 十四经脉的体表循行····· (20)
- 第四节 穴位的概念、分类及作用····· (22)
- 第五节 穴位的定位方法····· (24)

第三章 常用穴位及功用

- 第一节 头颈部常用穴位····· (27)
- 第二节 胸腹部常用穴位····· (31)

第三节	腰背部常用穴位·····	(33)
第四节	上肢常用穴位·····	(37)
第五节	下肢常用穴位·····	(44)
第六节	儿童常用穴位·····	(50)

第四章 按摩常用手法及应用

第一节	按法·····	(61)
第二节	摩法·····	(62)
第三节	推法·····	(62)
第四节	拿法·····	(63)
第五节	揉法·····	(64)
第六节	拍法·····	(65)
第七节	掐法·····	(65)
第八节	抹法·····	(66)
第九节	捏法·····	(67)
第十节	滚法·····	(68)
第十一节	振法·····	(68)
第十二节	一指禅推法·····	(69)
第十三节	弹拨法·····	(70)
第十四节	抓法·····	(71)
第十五节	小儿常用手法·····	(71)

第五章 成人常见病症按摩法

第一节	感冒·····	(73)
第二节	中暑·····	(75)
第三节	头痛·····	(75)
第四节	支气管炎·····	(77)
第五节	癔病性失语·····	(78)

第六节	失眠·····	(79)
第七节	高血压病·····	(80)
第八节	中风后遗症·····	(81)
第九节	膈肌痉挛·····	(82)
第十节	急性胃肠炎·····	(84)
第十一节	慢性腹泻·····	(85)
第十二节	胃脘痛·····	(86)
第十三节	胃下垂·····	(87)
第十四节	胆道蛔虫病·····	(88)
第十五节	肾绞痛·····	(89)
第十六节	便秘·····	(90)
第十七节	阳痿·····	(91)
第十八节	面神经麻痹·····	(92)
第十九节	鼻炎·····	(93)
第二十节	牙痛·····	(94)
第二十一节	近视·····	(95)
第二十二节	眼睑轮匝肌痉挛·····	(96)
第二十三节	缺乳·····	(97)
第二十四节	急性乳腺炎·····	(98)
第二十五节	痛经·····	(99)
第二十六节	胸肋软骨炎·····	(101)
第二十七节	胸肋屏伤·····	(102)
第二十八节	网球肘·····	(103)
第二十九节	指部腱鞘炎·····	(104)
第三十节	落枕·····	(105)
第三十一节	颈椎病·····	(106)

第三十二节	肩关节周围炎	(109)
第三十三节	急性腰扭伤	(111)
第三十四节	慢性腰肌劳损	(113)
第三十五节	腰椎间盘突出症	(114)
第三十六节	颈、肩、背软组织劳损	(115)
第三十七节	踝关节扭伤	(116)
第三十八节	足跟痛	(118)

第六章 小儿常见病症按摩法

第一节	鹅口疮	(119)
第二节	咳嗽	(119)
第三节	发热	(121)
第四节	流涕症	(123)
第五节	抽搐	(123)
第六节	夜啼症	(124)
第七节	遗尿症	(125)
第八节	婴儿腹泻	(128)
第九节	厌食症	(129)
第十节	疳积	(130)

第七章 按摩与保健

第一节	保健十六要诀	(132)
第二节	健脑明目功	(138)
第三节	钢齿刷梳头保健功	(141)
第四节	明齿咽津养颜法	(143)
第五节	摩耳健身法	(145)
第六节	摩腹健身法	(147)
第七节	预防感冒的强身按摩	(148)

第八节	老年高血压病的自我推拿	(149)
第九节	颈椎病患者的自我保健	(153)
第十节	防治肩周炎简易操	(154)
第十一节	偏瘫病人的家庭治疗	(155)
第十二节	捏脊疗法与儿童保健	(157)
第八章 按摩美容法		
第一节	刺激经络的功效	(160)
第二节	经络刺激美容疗法	(161)
第三节	常用美容法简介	(162)
一、	完全消除皱纹法	(162)
二、	消除鱼尾纹法	(163)
三、	糙肤、干肤美容法	(164)
四、	痤疮的防治	(164)
五、	消除皮肤过敏	(165)
六、	瘦弱粗糙皮肤变为丰满细嫩皮肤	(166)
七、	根治晦暗无光彩面色	(167)
八、	脱发、脱毛的有效疗法	(168)
九、	消除眼睛疲劳按摩法	(169)
附 图		(170)

第一章 按摩疗法的一般知识

第一节 按摩概述

按摩又称推拿，明朝的《厘正按摩要术》中明确指出：“推拿者，按摩之别名”，目前我国的不少地区习惯将这两种名称同时使用。所谓按摩，就是通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到治疗的目的。它是以脏腑学说、气血津液学说，经络学说等为基础理论的，是祖国医学的重要组成部分。

按摩疗法有着悠久的历史，我国现存最早的医学著作《内经》中就有10余篇论及按摩。如《内经》中记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”从这段记载中可以推断出，当时的中原一带，按摩已经广为流行。隋代设有按摩博士的职务，唐代又设立了按摩科。唐代孙思邈的《千金方》中记载了很多按摩方法，并提出了“小有不好，即按摩掇捺，令百节通利……预防诸疾也”。宋代《圣济总录》收集和保存了北宋以前的按摩文献，对按摩学理论及治疗作用的认识有了进一步提高。明代，在按摩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，并有《小儿按摩经》等按摩专著问世。

清代《医宗金鉴》把模、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，对按摩手法治疗伤科疾病作了较系统的总结。

解放后，在党的中医政策指导下，按摩疗法受到了重视。特别是近年来，上海、北京等地的中医学院相继成立了针灸推拿系，为培养推拿专业人才创造了条件，这必将进一步促进按摩事业的发展。

当今世界，尽管科学十分发达，对许多疾病已找到了预防和根治办法。但仍有不少疾病在威胁着人们的健康。医学工作者面对着由于滥用化学药物所引起的各种“药源性疾病”深感棘手，人们对针药副作用的恐惧心理有增无减。按摩疗法能避免药物的副作用，安全、简便、疗效独特，日益受到国际医务界的重视。古老的按摩方法，必将成为人类医疗保健中不可缺少的一种医疗方法。

第二节 按摩的作用原理

按摩属中医外治法范畴，它是以中医的脏象学说、经络学说、气血津液理论、病因学说等为理论基础的。经络在人体内有运行气血、沟通内外、联络脏腑肢节、贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生理活动。按摩疗法就是通过手法对人体体表某些特定穴位或部位，进行一定量的手法刺激，以调节机体的生理、病理状况，从而达到治病的目的。中医认为按摩具有调节阴阳、疏通经络、开达郁遏、调和气血、和利关节、扶正祛邪、增强体质、强筋壮骨的作用。近年来运用现代医学方法对按摩对作用进行了一些研究，现概述如下。

一、按摩对血液成分的影响

按摩对血液中内啡肽、5—羟色氨、色氨酸、5—羟吲哚乙酸有一定的影响。有人观察颈腰腿痛患者按摩前后血液中内啡肽含量的变化，发现该组患者按摩前血清中内啡肽含量较正常人为低，按摩后血清中内啡肽含量升高，竞争率从 $40.9 \pm 4.3\%$ 增加到 $47.9 \pm 3.5\%$ ，平均增加7%。还有人观察到按摩前后血浆中5—羟色氨、色氨酸和5—羟吲哚乙酸的含量变化与按摩有关，证实了血浆中5—羟色胺和色胺酸的含量变化与疗效有关。这些结果提示了疼痛的缓解与内啡肽含量的升高有关，损伤的修复与促进活性物质的运转和降解有关。

二、按摩对循环系统的作用

研究证实：①按摩方法可改善病变部位的血循环和淋巴循环。②按摩可使肢血流量增加。③按摩有改善微循环障碍作用，进一步证实按摩有活血化瘀作用。④按摩能使冠心病患者左心室收缩力增加，冠脉灌注改善。⑤按摩能使周围总阻力下降、血管顺应性加强、后负荷降低、收缩时间间期改善，从而达到降低血压和改善临床症状的作用。

三、按摩对消化系统的作用

研究证实：①按摩疗法能增加小肠的吸收功能。②有助于患者血清胃泌素下降至正常，使其食欲好转、脾胃功能加强。③能使幽门痉挛的患者胃蠕动加强，痉挛解除。④对胃蠕动有双向调节作用，原显示胃蠕动多的可以减少，使排空延长，原表现胃蠕动次数少的能增加，使排空加速。

四、按摩对呼吸系统的作用

按摩可增加肺活量，改善肺功能；按摩可使喉声门闭合不全的患者恢复正常或明显缩小。

五、按摩对神经系统的作用

有人观察 5 名健康人在强刺激合谷和足三里后，脑电图“ α ”波增强，说明强手法的穴位按摩能引起大脑的抑制。

六、按摩对皮肤和运动器官的作用

按摩可以消除衰亡的上皮细胞，改善皮肤的呼吸，利于汗腺和皮脂腺的分泌，增加皮肤的光泽和弹性。同时也能使局部组织氧需要量增加，氮和二氧化碳排泄量增加，能使患者紧张性肌电活动消失或明显减少，可以恢复、改善局部肌肉和关节的功能。能使颈椎病患者的颈椎生理曲度与肥大有不同程度的改善，骨质增生也可得到控制。按摩治疗后骶髂关节排列紊乱可以恢复正常。按摩可使受作用区域的皮肤温度平均升高 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 3.0^{\circ}\text{C}$ ，穴位平均温度不仅有明显的升高，且升高的“热区”向周围扩散，同时反映机体植物神经机能状态的指标，诸如心率、肌电、容积血流、微血流等均有相应的同向变化。

第三节 按摩与补泻

“虚则补之，实则泻之”，是中医辨证治疗的基本大法。按摩亦是运用这一法则，以达到治病强身的目的。按摩

的补泻作用是通过一定的手法作用于体表的适当部位来实现的。手法的补泻运用对疗效的影响很大，所以，如何熟练地运用补泻手法是临床中一个十分重要的问题。

按摩手法的补泻取决于手法的轻重、频率的快慢、运动的方向、施术部位及取穴、施术时间的长短、疾病的性质、患者的体质等诸种因素。实际上按摩补泻是一种综合作用。

一、轻重刚柔与补泻

手法的轻重刚柔，在施术时可以分别起到补与泻的不同作用。一般认为：作用时间较短的重刺激，可抑制脏器的生理功能，可谓之“泻”；作用时间较长的轻刺激可活跃兴奋脏器生理功能，即可谓之“补”。但这种用手法刺激的轻重所起的补、泻作用，其补泻的压力分界量，是随各人的体质以及各个不同刺激部位接受刺激的阈值而异。临床上则是以病员有较强烈的酸胀感和较轻微的酸胀感来作分界量，这仅是一个近似值。

对于某些疾病急性发作时，如晕厥、惊风、手足抽搐、中暑等病症，急救时在人中、涌泉、合谷等穴施术时，其手法就要刚强、深沉有力，才能达到开窍、醒神、镇惊、辟秽之目的。而对体质瘦弱，患有慢性消耗性疾病的人，如脾胃虚弱的病人，在脾俞、胃俞、关元、气海、中脘，施以轻柔、作用时间较长的手法时，其补益作用是十分明显的。但是，应该看到手法的轻重补泻是相对的而不是绝对的。在实际治疗中，应把手法的轻重结合起来。先轻，给机体以轻柔和刺激，提高组织细胞对手法的耐受性，随之手法逐渐加重，加

快得气感的产生，随后手法逐渐变轻，以能维持得气感或传递感，这样轻重结合，刚柔相济，在补泻治疗中灵活运用。可达事半功倍之效。

二、速度、方向与补泻

《厘正按摩要术》有“缓摩为补，急摩为泻”之说，指高频率的按摩为泻法，低频率的按摩为补法。例如脾胃虚弱引起的泄泻，在腹部用缓慢的一指禅推法、摩法、揉法等手法治疗，可达到补虚止泻的目的；而实热引起的便秘症，在腹部用高频率的重手法治疗，可起到泻热通便的作用。

顺着经脉方向在某些穴位上，运用轻快的手法按摩，能使气血通畅，使虚弱的组织器官恢复正常的机能活动，即是随其气至而济之的手法，亦是补虚的手法。逆着经脉方向，在经穴上运用重手法推拿可使方盛的病势恢复平衡，即是逆其气至而夺之的泻实手法。例如顺着手阳明大肠经脉方向，在小儿食指桡侧缘推至虎口就可起到涩肠固脱、补虚止泻的作用。而逆手厥阴心包经方向自小儿前臂正中总筋处推至曲泽可起到泻实的作用。

按摩的手法操作方向不同，可以起到不同的补泻作用，一般认为左转为补，右转为泻；向心为补，离心为泻；推上为补，推下为泻。如在腹部按摩，手法操作的方向与在治疗部位移动的方向均为顺时针方向时，有明显的通便泻下作用；若手法操作的方向为逆时针，而在治疗部位移动的方向为顺时针时，则可使胃肠的消化功能明显增强，起健脾和胃的作用。前者为泻，后者为补，上述手法的补泻理论，在实际应用中有很大的实用价值，但也存在着一定的局限性，学者应

在实践中进一步体会和探讨。

三、按摩取穴与补泻

机体中的一些穴位，各自有其特异性，主治及功效各不相同，但大部分腧穴通过按摩手法的不同刺激都能起到补泻的双向作用。如按摩中脘穴，用泻法可治疗肝气犯胃的呕吐，用补法又可以治疗脾胃虚弱的泄泻和虚寒胃痛，说明同一穴位，由于手法作用的不同，往往起着相反的作用。不同的穴位虽推拿手法相同，却能起到补虚或者泻实的作用。故而在治疗中应辨证取穴，再根据穴位的特异性选择按摩手法的轻重缓急，才能取得最佳疗效。

综上所述，手法的补泻是多种因素共同作用的结果，各个因素均有其特殊的一面。在临床治疗中，应针对不同的病症，结合患者的机体状态，选择适当的部位或穴位，施以不同的手法才能达到“一旦临证，机触于内，巧生于外，手随心转，法从手出”，获得好的效果。

第四节 按摩时间长短的选择

按摩疗效的好坏，除取决于穴位的选择、手法的选择外，还与治疗时间的长短有关。如胃痛病人，点按中脘、弹拨足三里20秒钟没有明显效果，但点按中脘5~10分钟，可使病人觉得热满整腹，有通畅胃气的作用；弹拨足三里3~5分钟，病人有酸麻胀感，向上传至腹部和向下传至足底的感觉。再如治疗小儿高热，揉内劳宫，清天河水，退六腑，5分钟左右没有明显效果，但同用这几种治法治疗30分钟，