

纪君时 王世成 张宏达 孙 勇编写

常
见



病 按 摩

图
谱



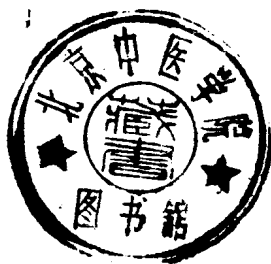
-64

海天出版社

R274-1

常见病按摩图谱

纪君时 王世成 编
张宏达 孙 勇



海天出版社(中国·深圳)

1199326



0049314

责任编辑 宋成印

装帧设计 于冰

书 名 常见病按摩图谱

编 者 纪君时 王世成 张宏达 孙勇

出版者 海天出版社(中国·深圳)

发行者 新华书店北京发行所

排版者 太阳电脑应用所

印刷者 天津人民印刷厂

版 次 1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

开 本 787×1092 1/32

字 数 110,000

印 张 5

印 数 1—16000

ISBN 7-80542-185-4/R·11

定 价 4.25元

前 言

按摩也叫推拿,是医生用自己的手或上肢协助病人进行被动的运动的一种医疗方法。中国人民在长期与疾病作斗争中对此积累了丰富的临床治疗经验和系统的理论知识。为更好地继承和发扬祖国医学遗产,更好地治病防病,我们根据自己临床点滴所得编写了《常见病按摩图谱》一书。在编写此书过程中,曾得到天津中医学院第一附属医院院长石学敏教授,副院长张广庆主任医师等临床指导,并得到郑连昌、穆刚、李福茹等同志大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

本书共分为五章,第一章由纪君时编写,第二章由纪君时、孙勇合编,第三章由王世成编写,第四章、第五章由张宏达编写。

由于我们水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请诸位贤明及同道批评指正。

编 者

第一章 概 述

按摩简史	1
按摩治疗疾病的原理	3
按摩的适应症与禁忌症	5
常用手法	6
常用腧穴	15

第二章 骨伤科按摩

颈椎病	26
肩凝症	37
胸部屏挫伤	47
肱二头肌长腱滑脱	48
肱骨外上髁炎	50
桡骨小头半脱位	52
腕部腱鞘囊肿	53
腕部扭挫伤	54
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	55
下尺桡关节分离	56
掌指关节脱位	57
手指屈指肌腱鞘炎	58
腰椎间盘突出症	60
膝关节内侧副韧带损伤	73
踝关节损伤	74

第三章 内科按摩

感冒	76
眩晕	80
高血压病	84
冠心病	88
便秘	91
腹泻	93
胃脘痛	96

第四章 儿科按摩基础

概述	101
头面部常用穴位	108
胸腹部穴位	112

第五章 小儿常见病的按摩治疗

感冒	131
哮喘	133
呕吐	135
腹泻	137
疳积	139
遗尿	141
癃闭	143
惊风	144
肌性斜颈	146
先天性马蹄内翻足	147

第一章 概 论

中医按摩,是我国传统治疗医学中独特的治疗方法之一。按摩也叫推拿。按摩作为一种治疗方法,它是手法为治疗手段,运用各种不同的手法,刺激患者体表特定的部位或穴位,被动地活动肢体或关节,以调节改善机体的生理、病理过程,达到提高人体本身的抗病能力及保健的目的。这种治疗方法,不受客观条件的限制,且简便、易行、舒适,治疗效果好,副作用少,有时还可以取得患者意想不到的治疗效果。由于有以上优点,所以在治疗疾病时被广为采用。

按摩简史

按摩治疗疾病的历史很悠久,源远流长。古代人们在生产劳动中,难免因不慎受伤,自己必然得用手或通过别人用手按压,以缓解疼痛,并通过用手捏、拿、推、按、揉、搓等动作使其肿胀消退,日久天长,就慢慢地积累了一定的治疗经验,便产生了用按摩手法治疗疾病的方法。相传我国在两千多年前的东汉时期,就已有一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》,这是当时按摩治疗疾病的最初总结。可惜这本书已散失无存,但其中的一些治疗经验仍在民间流传。如《素问·血气形志篇》云:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”战国时著名医学家扁鹊,运用这种方法治疗魏太子尸厥症在《周礼注疏》上曾有记载:“治魏太子暴疾尸厥之病,使子明炊汤,子仪脉神,子术按摩。”这是把

按摩与其它疗法相结合以治疗疾病的一个有名的古老医案。

隋、唐时代，在按摩技术上又有了进一步的发展，并开始以太医院内设置按摩科。《隋书·百官志》记载：“隋太医院有主药二人……按摩博士二人，按摩师四人。”说明已设有按摩科，并掌按跷导引之法，以祛除疾病。

宋代曾一度废除按摩科，但按摩技术仍在民间广泛流传，而正骨和小儿推拿则有了一定发展。

明代，太医院十三科中，按摩仍专设一科，而且在小儿按摩治疗方面也积累了丰富经验，并出版了不少小儿推拿专著。如周于蕃辑《小儿推拿秘诀》一卷，龚云林著《推拿活婴秘旨》三卷等。

清代，由于封建制度的腐败和帝国主义的文化侵略，以及医学界的互相排斥，胡说按摩为“医学小道”、“有伤大雅”，而被赶出太医院的大门。由于用按摩治疗疾病，有其奇妙的功效，所以按摩仍在民间广泛流传，并出版了许多专著。如熊应雄著的《小儿推拿广意》，夏云集所著《保赤推拿法》、吴谦著的《医宗金鉴》等。

民国时期，祖国医学遭到进一步的摧残。按摩疗法和中医学一起同遭悲惨命运，特别是按摩科，更是受到歧视与压制，几乎被埋没、失传。

新中国成立后，祖国医学得到了蓬勃发展，按摩学也受到重视。按摩治疗疾病的范围已由治疗一般常见病，发展到治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、冠心病、哮喘等一些疑难症，并且取得良好的治疗效果。现在全国各地的中医学院中医系课程中也设置了按摩教学课程。各医院除将按摩应用于临床治疗外，还开始对按摩治疗疾病的生理作用、治疗原理进行专门研究，并且取得了很大的成果，为今后推广按摩治疗疾病提供了可靠的科学依据。

按摩治疗疾病的原理

按摩治疗疾病,是根据传统祖国医学的理论体系,从整体观念出发,进行“辨证论治”的。运用手法按摩治疗疾病,已有明显的治疗效果。按照祖国医学基础理论,根据临床实践,按摩有调整阴阳,补偏救弊;疏经通络,滑利关节,活血祛瘀,止痛;扶正祛邪,改善体质,增强抗病能力之功。现介绍如下:

1. 调整阴阳,补偏救弊

人体是一个有机的整体,人的生命活动,必须依靠营卫气血的维护营养。经络作为营卫气血运行的通路,联络脏腑、肢节,沟通上下内外,它遍布周身,四通八达。使气血周流不息,循环无端,把人体五脏六腑,四肢百骸,皮肉筋脉等组织器官联结成一个有机的整体。人体可以划分为相互对立的阴阳两部分。《素问·宝命全形论》云:“人生有形,不离阴阳。”祖国医学认为人体正常生命活动,是阴阳双方保持对立统一的相对平衡关系的结果。阴阳的相对平衡,才能维持人体的正常生理功能,正如《素问·生气通天论》所云:“阴平阳秘,精神乃治”。

由于内在因素或外界因素的影响,人体的生理功能失调而致疾病的发生,也即是阴阳相对平衡关系遭到破坏。阴阳失调,疾病乃生,如进一步发展,或致病因素强烈,则会出现阴阳分离的状态,人的生命就会受到威胁,正如《素问·生气通天论》所云:“阴阳离决,精气乃绝”。这就是祖国医学对疾病概念的根本认识。阴阳平衡即如《类经》所云:“人之疾病,必有所本,或本于阴,或本于阳,病变虽多,其本则一。”所以在治疗疾病时,应调整阴阳,补偏救弊,促使“阴平阳秘,精神乃治”。恢复阴阳的相对平衡,是中医治疗疾病的根本原则。从整体上来调节人体的功能,

调节阴阳、气血、脏腑功能，其目的是使其恢复平衡。正如《素问·至真要大论》所云：“谨查阴阳所在而调之，以平为期。”如阳盛而热者，以“热者寒之”之法；阴盛而寒者，以“寒者热之”之法；阳虚者治以助阳之法；阴虚者治以滋阴之法。手法按摩刺激了肌体的表面部位，但是通过经络传递到远端或与其相连属的脏腑，从而起到调节阴阳，调和气血的作用。

2. 疏经通络，滑利关节，活血祛瘀止痛

祖国医学认为，疼痛是因为经脉不通所致，“不通则痛”。

《素问·举痛论》云：“寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛”，“寒气客于脉外则脉寒，脉寒则卷缩，卷缩则脉绌急，绌急则外引小络，故卒然而痛”。所谓“稽迟”、“泣而不行”、“不通”、“卷缩”、“绌急”等均是由于寒邪凝滞闭阻经脉，气血运行受阻所致。局部通过按摩，使气血运行活跃，达到温经散寒而止痛。正如《素问·举痛论》所云：“寒气客于背俞之脉，则血脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，……按之热气至，热气至则痛止矣”。

按摩是对“急者缓之、摩之”和“微动四极”，“平治于权衡，去宛陈壅”的原则方法的具体运用。按摩也是一种被动的运动，通过按摩，肌肉筋脉气血得以调和，以“平治于权衡，去宛陈壅”恢复正气驱除疾病。

通过按摩，还可以调节局部经络气血虚实，疏通郁滞，所以《素问·调经论》云：“神不足者，视其虚络，按而至之，……以通其经，神气乃平。”《素问·血气形志篇》：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”按摩也是根据经络部位施行。通过按摩，疏通经络的气血郁滞，达到治疗痹痛不仁之目的。按摩还需根据经络运行路线、所主的痹痛而选取按摩部位。正如《医宗金鉴·正骨心法要旨》所指出，按摩治疗疾病的道理为“按其

经络，以通郁闭之气；摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈”。所以讲疏经通络实际上就是使气血疏通，血活气通，则瘀血化散，壅塞凝滞得以消除，从而达到消肿止痛的作用。

运用各种柔硬、轻重不同的按摩手法进行治疗，可以改善血液循环，使肌肉得到营养，关节能够滑润，通过按摩，不但能使局部毛细血管扩张，血流旺盛，体表温度升高，并且对远端部位的皮温也有一定的影响，同时反射性地调节全身血液循环，使淤积在肌体内肌肉、关节内的病理产物消散，疏通狭窄，解除粘连，加速了软组织和关节疾患的功能恢复，从而达到治疗疾病的目的。

3. 扶正祛邪，改善体质，增强抗病能力

祖国医学所讲的“扶正”是指扶助人体正气，“祛邪”是指祛除邪气。“扶正祛邪”即扶助正气，祛除邪气，改变邪正双方的力量对比。外邪之所以能侵入人体而引起疾病，其内在因素是人的“正气”虚弱。如果正气旺盛，外邪就不易侵入。《内经》云：“正气存内，邪不可干”。“邪之所凑，其气必虚”。通过按摩，人体正气，精血贮备充足，随着体质也较前增强，则机体抗病能力强，病邪就不得侵入，人就不易生病。

近年来，曾经有人对按摩前后的血液进行化验观察，发现按摩后，白细胞数增高，尤其是白细胞噬菌指数，血清中的补体效价都有增高，说明通过按摩，间接地提高了肌体的抗病能力，从而达到“扶正祛邪”之目的。

按摩的适应症与禁忌症

按摩在临床上治疗疾病，适应范围相当广泛，它可以应用于骨伤科、内科、儿科等不同类型的疾患。如骨伤科中的软组织急性擦伤，慢性劳损，骨质增生，岔气，骨关节间的微细错动等；内

科的感冒、胃脘痛、高血压、冠心病等，小儿科的消化不良，遗尿，惊风，小儿肌性斜颈等症。

虽然按摩治疗范围广泛，效果极佳，但是也有一定的禁忌症，下列情况应视为按摩疗法的禁忌症：

- (1)急性传染病；
- (2)溃疡性皮炎；
- (3)各种感染性疾患；如丹毒、脓肿、骨髓炎、骨结核、蜂窝组织炎、化脓性关节炎等；
- (4)严重心脏病、肺病、肝病患者；
- (5)年老体弱，病程较久，骨质疏松、经不起手法治疗者；
- (6)各种恶性肿瘤患者；
- (7)孕妇或产后未恢复健康者；
- (8)诊断尚不明确的急性脊柱损伤伴有脊髓损伤症状者；
- (9)有出血倾向的血液病患者；
- (10)新鲜骨折病人；
- (11)酒醉神志不清或极度疲劳者及精神病患者。

常用手法

1. 推法

医者用掌根的根部或拇指的指腹或指纹偏峰（即少商穴），着力在一定的部位或穴位上，朝着单一方向稳力向前推进。可用单手拇指或单手掌根推；亦可用双手拇指合推或用双手掌根同时推。用拇指推为指推法，用掌根推为掌推法（图 1-1~4）。

动作要领 在做此手法时，用力一定要平稳，切禁粗暴用力擦伤皮肤。

作用 具有调和气血，舒筋活络，祛瘀生新，消肿止痛之功。

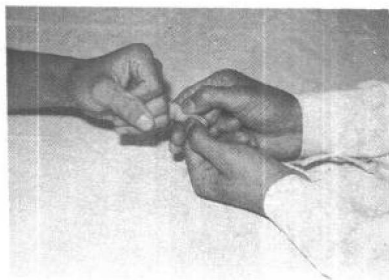


图 1-1



图 1-2

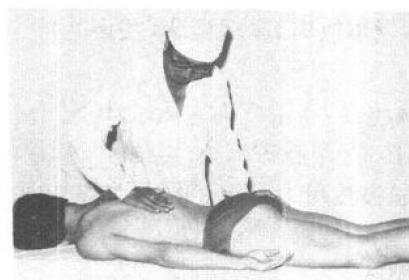


图 1-3

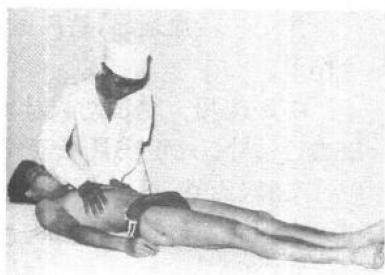


图 1-4

临床应用 本手法运用较广泛,拇指推法主要用于头面部及四肢远端,掌推法常用于躯干部(即背部,胸肋部,胸腹部及大腿部)。在做此手法时,应与搓法相鉴别,需加以注意。

2. 拿法

医者用拇指和其余四指作相对钳形对称地用力,提拿一定

部位肌筋和穴位,进行一紧一松的拿捏(图 1-5)。

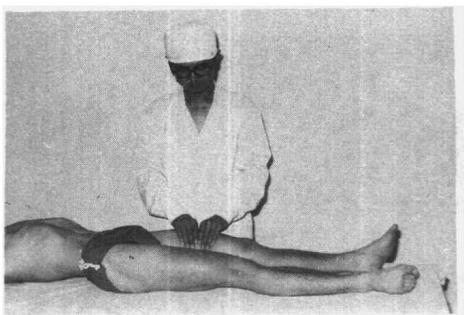


图 1-5

动作要领 在做此手法时,应用手拿定筋肉,用力由轻而重,以达到重而不滞,再由重而轻,以达到轻而不浮。

作用 活血通络,祛风散寒,缓解肌肉、肌腱痉挛,祛瘀止痛等作用。

临床应用 拿法对人体刺激较强,在治疗时常配合其它手法进行治疗。此手法常用于颈、肩、背、四肢等部位。在施用拿法时,应由轻而重,再由重而轻,禁忌突然用力及突然收力而停止,引起病人有不适感。

3. 按法

医者用拇指指腹、掌根或肘尖(鹰嘴),在患者患处或某一部位及穴位上向下按压,由轻而重地逐渐用力深按,使力作用于患部似有一种针刺样的酸、麻、胀、痛的压迫感、“得气感”,以达到“按而留之”之目的(图 1-6、7)。

作用 疏通筋脉,开通闭塞,行气活血,散瘀止痛。

临床应用 按法适用于全身各部位,是一种比较轻缓的手法。指按法主要用在头面部、颈部,掌根按法主要用在腹部治疗

上,肘尖按法即术者屈肘,用肘尖按在治疗部位上,主要用在腰、臀部肌肉特别丰厚的部位进行加压,如在大肠俞、肾俞、环跳等穴。

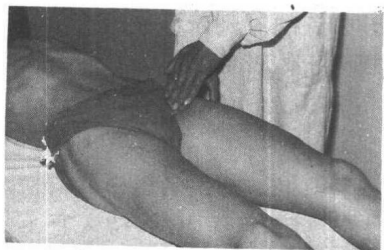


图 1-6

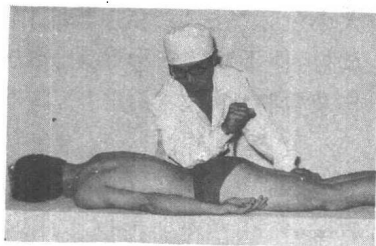


图 1-7

4. 摩法

医者用手指的指腹、掌根或大、小鱼际的不同部位,附着在

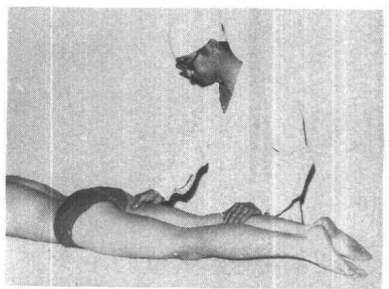


图 1-8

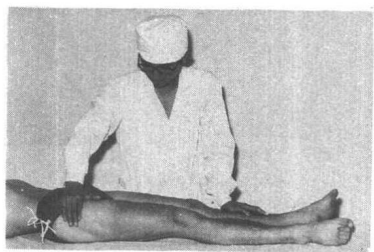


图 1-9

患者体表的一定部位或穴位上,作不断的环形摩动或半环圆形摩动,称之为摩法。摩时根据病情的需要、压力的大小应以患者

自感舒适,轻松有温热感为度(图 1-8、9)。

作用 理气和中,消积导滞,健脾和胃,松解粘连,缓解痉挛。

临床应用 本手法可用在患者体表各个部位。施摩法时,肘、腕关节要放松,其肘关节微屈,指掌关节自然伸直(掌摩法,大小鱼际摩法)。在用指腹作摩法时,要随着腕关节及掌指关节放松,作不断的环形摩动。本法主要用于体表各个部位筋伤的损伤及胃脘疼痛,气滞胀满,胸肋迸伤及颈、腰、背部疲劳疼痛。

5. 指针法

医者根据经络循行路线,选用适当的穴位,医者以拇指的指腹竖起,在一定的部位或穴位上进行点压,点而不移,持久直至病人有舒适感和传通感为止(图 1-10)。



图 1-10

动作要领 医者拇指要伸直,用指端按压在穴位上,由轻而重,由表及里逐渐加压。

作用 疏通经络、气血的阻滞,使脏腑调和,阴阳平衡,以达镇定止痛之目的。

临床应用 本手法是用手指在穴位上点穴按摩,又称穴道

按摩,应用时应轻重适宜,对有些针刺时掌握分寸较难而有顾忌的穴位,如缺盆等穴,点穴手法就没有必要的禁忌,但对重要内脏器官则须慎用,应控制点压的力量。

6. 击打法

医者双手并拢,或单掌竖起,虚掌在患处进行缓和用力的反复击打(图 1-11、12)。



图 1-11

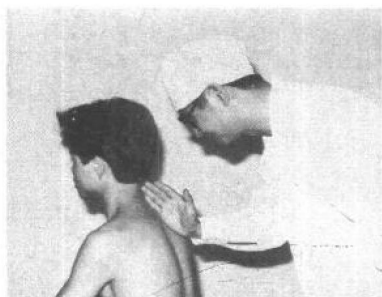


图 1-12

动作要领 击打法是医生虚掌(双手并拢或单手掌侧),双肩关节放松,肘关节微屈,手指自然并拢,掌指关节微屈,在患处击打,击打时蓄劲收提,用力轻巧而有反弹感。

作用 疏通气血,祛风散寒,活血止痛。

临床应用 作打击法时,应用力适中,主要用于胸背部因用力不当内部屏伤,腰背部陈旧性损伤及兼有风寒湿证者。

7. 抖法

用双手或单手握住患肢远端,沿单一方向,轻轻用力作小幅度的上下连续颤动,或突然抖动使力量由肢体远端传至肢体近端,抖动的幅度可大可小(图 1-13、14)。