



助你养生治病，行血活血，美容健身

庄礼兴 李艳慧等 编著

家庭按摩

广东旅游出版社



家庭按摩

庄礼兴 李艳慧等 编著



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩/庄礼兴等编著. —广州:广东旅游出版社,
2008.11

ISBN 978-7-80766-049-1

I.家… II.庄… III.按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158848 号

责任编辑:张晶晶

装帧设计:后浪文化

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

广东昊盛彩印有限公司印刷

地址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电话:020-37409175

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市中山一路 30 号之一

联系电话 020-87347994 邮编:510600

开本:850mm×1160mm 1/32 印张:12 字数:260 千字

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系



出版导语

作为中华文明瑰宝之一的中医，是我们的祖先在长期的生活与科学实践中总结出来的祛病健身、延年益寿的有效手段，是诊治知识与生存智慧的结晶。尤其在人体养生范畴内，中医所采用的预防、医疗与调养、保健方式别具特色，也比较容易掌握，且资源丰富、简便易行，具有得天独厚的优势。

我们推出这套“中医人体养生系列”，并无意在研究领域争一日之长，只是想做点普及工作，向有兴趣的读者传授几乎不难把握的中医养生常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多人服务。是故少涉理论，力戒空谈；注意实效，重于应用。撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对养生知识原本所知甚少的读者，只要认真依照书中内容的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

因此，家里自备这样几本实用性很强的养生手册，等于供着一批不领薪酬、随叫随到的养生保健顾问。您何乐而不为呢？



序

按摩又称推拿，是祖国传统医学中的一种外治疗法。治疗不以药物，主要靠手法，点按在经络、穴位或某个病位上，达到治疗疾病的目的。方法比较简单、易学，且疗效颇佳。已为当今世界上许多国家广泛应用，受到医学界的普遍重视，更为广大病者所欢迎。

按摩与中医其它各科一样，是以阴阳五行、脏腑经络为理论指导，通过四诊八纲进行辨证施治。庄礼兴等医师，在古代中医理论的基础上，结合现代医学的解剖、生理知识，对按摩的作用原理作科学的分析。并根据家庭中常见的一些病种，运用按摩的各种手法，进行有效的保健性治疗，以冀造福千家万户，使该书成为家庭中必备的良书。

广州中医药大学教授 杨文辉



目 录 Contents

上篇 人体按摩疗法

第一章 按摩学概论 /15



第一节 按摩简史 /15

一、历史源流 /15

二、国外情况 /18

第二节 按摩的作用原理 /21

一、中医理论 /21

二、现代医学理论 /24

第三节 按摩常用的检查诊断方法 /28

一、头面部 /29

二、胸腹部 /30

三、脊柱部 /32

四、肩部 /35



家庭按摩

五、肘部 /37

六、腕掌指部 /39

七、髌部 /42

八、膝部 /44

九、踝部 /47

第四节 按摩疗法的辨证、治则和治法 /49

一、辨证纲要 /49

二、治疗原则 /70

三、按摩的治疗方法 /74

第五节 按摩常用介质与热敷 /76

一、按摩常用介质 /76

二、热敷 /79

第六节 按摩疗法的适应症和注意事项 /84

一、按摩适应症 /84

二、按摩禁忌症 /85

三、按摩注意事项和刺激强度 /86

第二章 按摩的常用手法 /89



第一节 摆动类手法 /90

一、一指禅推法 /90

二、缠法 /92



三、滚法 /93

四、揉法 /94

第二节 摩擦类手法 /96

一、摩法 /96

二、擦法 /97

三、推法 /99

四、抹法 /105

五、搓法 /106

六、勾法 /107

七、扫散法 /109

八、刮法 /109

九、勒法 /110

第三节 振动类手法 /111

一、振法 /112

二、抖法 /113

第四节 挤压类手法 /114

一、按法 /114

二、点法 /116

三、掐法 /117

四、捏法 /118

五、拿法 /120

六、挪法 /121

七、拧法 /122



八、弹筋法 /123

九、拨法 /124

十、捻法 /125

十一、踩跻法 /126

第五节 叩击类手法 /128

一、拍法 /128

二、击法 /129

三、叩法 /131

四、弹法 /132

第六节 运动关节类手法 /133

一、摇法 /134

二、背法 /137

三、扳法 /138

四、拔伸法 /141

五、端法 /142

第七节 复合式手法 /144

一、牵抖法 /144

二、抄法 /144

三、提弹法 /146

四、推摩法 /146

五、推揉法 /147

六、揉捏法 /148

七、推扳法 /149



八、颤腰法 /149

第三章 按摩常用的经络和腧穴 /150



第一节 经络腧穴学总论 /150

一、经络学 /150

二、腧穴学 /157

第二节 主要经络的经脉循行和主治病证 /168

一、十二经脉 /168

二、奇经八脉 /187

第三节 常用的十四经穴 /194

一、手太阴肺经 /194

二、手阳明大肠经 /197

三、足阳明胃经 /199

四、足太阴脾经 /205

五、手少阴心经 /207

六、手太阳小肠经 /209

七、足太阳膀胱经 /212

八、足少阴肾经 /220

九、手厥阴心包经 /223

十、手少阳三焦经 /224

十一、足少阳胆经 /226



家庭按摩

十二、足厥阴肝经 /230

十三、任脉 /232

十四、督脉 /234

第四节 小儿按摩常用穴位 /237

一、头面部穴位 /237

二、胸腹部穴位 /241

三、腰背部穴位 /244

四、上肢部穴位 /246

五、下肢部穴位 /256

下篇 女性按摩美容健身

第一章 按摩美容法 /261



第一节 美容按摩的机理及其适用范围 /261

一、机理 /261

二、适应症 /262

第二节 自我按摩美容疗法 /262

一、面部美容按摩 /262

二、上肢美容按摩 /266



三、下肢美容按摩 /268

第三节 常见病的美容按摩法 /268

- 一、雀斑 /268
- 二、黄褐斑 /272
- 三、痤疮 /273
- 四、面部皱纹 /275
- 五、皮肤粗糙 /278
- 六、皮肤晦暗 /279
- 七、皮肤苍白 /281
- 八、疤痕 /282
- 九、斑秃 /284
- 十、肥胖 /285
- 十一、消瘦 /287
- 十二、冻疮 /289
- 十三、女性乳房健美 /290

第二章 自我保健按摩 /296



- 一、头面部 /296
- 二、躯干部 /300
- 三、四肢部 /302
- 四、自我保健按摩操作常规 /305



五、小儿保健按摩 /308

第三章 推拿健身法 /313



- 一、易筋经 /314
- 二、少林内功 /331
- 三、壮腰八段功 /347
- 四、八段锦 /352
- 五、太极气功十八式 /357
- 六、内养功 /374
- 七、放松功 /376
- 八、内功健身八法 /379
- 九、常见疾病医疗练功处方 /381

上篇

人体按摩疗法



第一章 按摩学概论

第一节 按摩简史

一、历史源流

按摩是一种最古老的治疗疾病的方法。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就已被广泛应用于医疗实践，当时民间医生扁鹊运用按摩、针灸，成功地抢救了“尸厥”病人。在我国现存最早的医学著作《内经》中，记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等症；并描述了有关按摩工具，如“九针”中的“圆针”、“鍉针”，可见那时按摩和针灸的关系已很密切，常常结合使用。

魏晋隋唐时期，设有按摩专科，有了按摩专科医生。如隋代有按摩博士的职务，到唐代又设立了按摩科，还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工等等级，开始了有组织的按摩教学工作。这个时期，自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行。自我按摩的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。这个时期，在人体体表上施



行按摩手法时，涂上中药制成的膏，于是使一种既可防止病人皮肤破损，又可使药物和手法功效相得益彰的膏摩方法有了发展。这一时期，由于我国经济、文化、交通等均有较大发展，对外文化交流出现了欣欣向荣的局面，因此中医学也在这一时期传入朝鲜、日本、印度等国家。

宋金元时期，按摩运用的范围更加广泛。这个时期又比较重视按摩手法，如《圣济总录卷四·治法》中说：“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，日按日摩，适所用也。”这种对每个具体手法的分析，使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步的提高。在这以前，有关的医学著作中谈到按摩的作用时，多以温通闭塞解释。直到《儒门事亲》才提出导引按摩具有解表发汗的作用。

明代，封建社会处于没落时期，资本主义生产方式已有萌芽，新的生产方式的产生，促进了医学科学的发展。当时，不仅设有按摩科，而且按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，形成了小儿推拿独特体系，如小儿推拿的穴位有点也有线和面。在小儿推拿临床实践中，又有不少小儿推拿专著问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等，其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的推拿书籍。

清代，太医院虽不设按摩科，但由于其疗效卓著，受到人民的欢迎，因此在民间仍有较大的发展，并陆续有不少按摩专著问世，其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》等。清代对推拿手法治疗伤科疾病作了较系统的总结，如《医宗金鉴》一书，把摸、接、端、提、按、