

健康叢書 6

〈圖解〉實用保健按摩

劉世森 高益民 編著

人民衛生出版社

樣 本 庫

R244.1
217
5

〈圖解〉實用保健按摩

劉世森 高益民 編著



渡假出版社有限公司

臺 北

1208196

內 容 簡 介

按摩不僅可以治病，而且對於健身祛病、延年益壽也有良好的效果。本書用連續動作的圖解形式，來介紹按摩知識，使讀者可看圖「識術」，易學易懂。作者在總論中介紹了 34 種按摩手法，其中主要的手法有 8 種，同時對常用的 59 個穴位也做了說明。在分論中，作者簡述了常見病 52 種，並做了說明，其中包括運動創傷。

〈圖解〉實用保健按摩

編著 劉世森 高益民

責任編輯 曾復勝

策劃 陳豐麟

美術顧問 吳勝天

編輯校對 吳雪媛

出版發行 渡假出版社有限公司

電話 (02) 8359486 (代表號) 傳真 (02) 8357871

臺北市中山北路 5 段 748 巷 2 號 1 樓

發行人 陳豐麟 郵政劃撥 第 01300953 號

出版登記 局版臺業字第 1894 號

電腦排版 文盛電腦排版有限公司

製版印刷 世和印製企業有限公司

初版 中華民國 80 年 2 月

本版 中華民國 80 年 9 月

定價 新臺幣 200 元

〈本書經「人民衛生出版社」正式授權，請勿翻印〉

ISBN 957-623-058-6

• 封面用「雪面銅版紙」；蝴蝶頁用「彩絲紙」；內頁用「米色道林紙」。

前 言

在啟蒙教育中，一致公認「看圖識字」的效果比較好。這本冊子圖文並重，並用連續動作的圖解形式，向讀者介紹中醫按摩知識，以期收到易學易懂，便於掌握的效果。

書中內容，主要是根據劉世森老醫生從事中醫正骨按摩 40 多年的經驗，以及近年來的有關報導編寫而成。劉老先生早在 1933 年，即拜北京普育武術社陳耀舫先生為師習武，兼學按摩，並獲手抄本《按摩奇術》一書。後來他又拜劉壽山先生為師，學習中醫正骨技術。在實踐中，他把兩位先師的技藝融會貫通，細心體會，不但用於治療常見病、多發病，而且用於治療舞臺創傷和運動創傷。他深知中醫按摩技藝之寶貴，從師學藝之難，在臧大象、高濟民二人的協助下，把它整理成冊，並以形象的繪圖形式，使表述更為確切。為了懷念先師贈書之誼，突出本書的特點，所以取名為《按摩奇術圖識》（註：本書簡體字版之原書名）。

作者在書中介紹了中醫按摩的簡史，治療的作用以及源流等，同時又參考近代科學實驗的新成果來加以表述，其用意在於說明按摩療法的科學性、可靠性。由於按摩在實踐中常常可以收到意想不到的效果，所以被人們稱之為「按摩奇術」。

作者在總論中介紹了 34 種按摩手法，其中主要的手法有 8 種，同時對常用的 59 個穴位也作了說明。在分論中，作者簡述了常見病 52 種，並對其病因、病狀和治療手法，一一作了說明，其中包括運動創傷。按摩不僅可以治病，而且對於健身祛病、延年益壽也有良好的效果。為此，作者特寫了自我按摩一章，以便讀者自學自練。最後，作者還附以「金剛八勢」的武術程式。

書中的插圖，是照劉世森在操練時的動作素描而成的，力求做到形神兼

備，靜中有動，以便讀者能看圖「識術」。

本書適用於從事按摩工作的醫護人員和按摩愛好者操作練習之用，也可作為文藝、體育界的教練、教師參考之用。

由於時間倉促，在編繪過程中，難免有不足之處和錯誤的地方，敬請廣大讀者批評指正。

目 錄

第一章 概述	9
第一節 按摩的作用	10
一、調節功能	11
二、增強抗病能力	12
三、促進血液循環	13
四、加速組織修復	14
第二節 常用的手法	15
一、主要手法	15
二、輔助手法	18
三、手法的選擇	30
第三節 常用的穴位	32
一、頭頸部常用穴	32
二、胸部常用穴	35
三、腹部常用穴	37
四、腰背部常用穴	38
五、上肢常用穴	42
六、下肢常用穴	44
第二章 常見病的治療	50
第一節 頭頸部	50
頭痛	50
眩暈	55
面癱	55
腦外傷後綜合症	56
急性頸部扭、挫傷	60

落枕	61
頸椎病	63
第二節 肩臂部	67
肩關節損傷	67
肩關節周圍炎	70
肱骨外上髁炎（網球肘）	72
橈骨頭半脫位	77
尺骨小頭拉傷	78
橈、尺遠側關節扭傷	82
腕部腱鞘囊腫	86
肌腱腱鞘炎	88
橈骨莖突部狹窄性腱鞘炎	90
第三節 胸部	92
胸部進傷（岔氣）	92
肋間神經痛	93
第四節 腹部	95
胃痛	95
胃下垂	99
手術後腸粘連	101
腹瀉	102
便秘	104
第五節 腰骶部	105
腰痛與治腰十法	105
急性腰扭傷	116
腰肌勞損	118
腰椎間盤突出症	121
腰椎滑脫症	125

筋膜綜合徵	127
骯髌關節交鎖	130
梨狀肌綜合徵	132
坐骨神經痛	133
第六節 下肢	135
髓骨軟化症	135
膝部側副韌帶損傷	137
膝部損傷性滑囊炎	142
膝部骨性關節炎	144
膕窩囊腫	147
小腿肌肉酸痛	149
小腿肌肉拉傷	150
踝關節扭傷	151
一、外踝部扭傷	152
二、內踝部扭傷	155
三、前縫扭傷	156
足跟痛	159
一、跟腱腱周炎	159
二、跟骨骨膜炎	161
三、跟骨骨質增生	163
第七節 其他疾病	164
神經衰弱與全身調整法	164
白帶	174
月經不調	177
痛經	180
耻骨聯合分離	183
耻骨骨軟骨炎	188

附：耻骨拉傷	189
類風濕性關節炎	191
外傷性截癱	197
半身不遂	199
第八節 運動創傷	206
一、常見的運動損傷	208
二、運動前後的按摩	210
第三章 自我按摩	212
附：金剛八勢	229

第一章 概 述

中醫按摩，是我國傳統醫學中獨特的治療方法之一。它是運用一定的手法，刺激人體的某些部位或穴位，被動地活動肢體或關節，來達到治病或保健目的。由於方法簡單易行，療效好，有時還能取得病人意想不到的效果，所以，人們稱它為「按摩奇術」。

按摩療法，不但醫生可以用來治病，而且病人也可自行按摩，進行自我治療；亦可用於養生保健，延年益壽。

按摩療法是人們在與病痛的長期鬥爭中產生和發展起來的。隨著中醫學的發達而逐漸完善。例如，人們在生產勞動中，不慎受傷，自己或別人用手撫摸按壓，可以減輕疼痛；用手揉捏推按，可以消腫，這樣慢慢地積累經驗，便產生了按摩療法。後來又根據中醫的經絡學說，點按某些穴位，進一步提高了它的療效，從而使人們逐漸認識到按摩療法的作用和原理，進而推動了按摩技術向前發展。

按摩療法歷史悠久，源遠流長，早在秦漢時期，《黃帝內經》中就有按摩治療痹證、痿證、胃痛等病的記載。可見，當時按摩已成為醫療的重要手段之一。《漢書·藝文志》中，曾記載有我國第一部按摩專書《黃帝岐伯按摩十卷》，可惜這本書已經失傳。

到了魏、晉、隋、唐時期，在太醫院（專為皇帝宮廷診病的醫院）內設立了按摩科，並有按摩專科醫生——按摩博士，而且治療的範圍也很廣泛。例如《唐六書》中記載，按摩能治療風、寒、暑、濕……引起的疾病。當時「導引」術也很盛行。所謂「導引」術，實屬自我按摩一類的保健方法。關於這類方法的治療經驗，除了一些按摩專書以外，在一些比較重要的醫學書籍中也都有記載，例如《諸病源候論》就是。雖然它是一本有關病理論述的專著，但在每卷末都附有導引按摩等療法。可見當時對它何等的重視。不

僅如此，從唐代開始，按摩療法還傳至朝鮮、日本等國，在國外也有一定的影響。

宋、金、元時期，按摩療法的應用範圍更加廣泛了。它不但用以治療，「損傷折跌者」而且用於婦科的「催產」和其他內科疾病。同時，對於按摩手法的分析和研究，也日趨深入、細緻。

到了明代，不僅設有按摩科，而且在小兒按摩治療方面也積累了豐富的經驗，類似《小兒按摩經》這樣的專著，就有幾部。《小兒按摩經》是我國現存最早的按摩書籍。當時，按摩療法在民間流傳很廣，如《香案牘》一書中曾記載：「有疾者，手摸之輒癒，人呼為摸先生」。意思是說，有病之後，用手按摩可以治癒。所指的「摸先生」，就是指的民間按摩醫生。

按摩療法的發展，也不是一帆風順的。到清朝時期，由於封建制度的腐朽，以及醫學界的相互排斥，那些自認為「大方脈」的「正統」醫生們，胡說按摩是「醫家小道」，「有傷大雅」，不能登「太醫院」之堂，於是按摩便被趕出太醫院的大門。但是，按摩的保健作用和奇妙的療效，是不能抹煞的，它仍然在民間廣泛地流行。按摩療法雖然遭此打擊，但並未阻礙它的發展。如《小兒推拿廣意》、《幼科推拿秘書》、《保赤推拿法》、《厘正按摩要術》等書的出現，便是很好的例證。而且在《醫宗金鑑》一書中，還把「摸、接、端、提、按、摩、推、拿」，列為傷科治療之八法，一直流傳至今，且具有相當的實用價值。

目前醫院不但設有按摩科，有專職的按摩醫生，而且治療的範圍也由一般跌打損傷等常見病，擴大到治療頸椎病、腰椎間盤突出等疑難症，並且取得了良好的效果。此外，按摩對於運動創傷、舞臺創傷治療，以及自我保健等也都有新的進展。近年來，按摩不但應用於臨床治療，而且還進行了專門的研究，並取得了可喜的成果，為按摩療法的推廣應用，提供了科學的依據。

第一節 按摩的作用

我們的祖先，運用按摩治療疾病，已有兩、三千年的歷史，療效是好的

。但按摩究竟有什麼作用？從中醫的理論來說，按摩具有調理陰陽、疏通經絡、活血化瘀、通利關節等作用。用現代醫學來解釋，具有如下作用：

一、調節功能

所謂調節功能，就是中醫所說的調理陰陽、氣血和胃腸的功能等。中醫認為：人是一個統一的整體，由氣、血、津、液等基本物質所組成。而這些基本物質又分為陰陽兩大類。由於陰陽的相對平衡，才能維持人體的正常生理功能，也就是中醫經典著作《內經》中所說的「陰平陽秘，精神乃治」。如果由於外界因素（例如各種外邪或跌打損傷），或是內在因素（例如情緒的變化、飲食失節等）的影響，人體的生理功能失調，就會出現陰陽不平衡（相對的）的狀態，進而產生疾病。如果進一步發展，或致病因素強烈，則會出現「陰陽離決」（陰陽分離）的狀態，人的生命就會受到嚴重的威脅，甚至終結，即《內經》中所說的「陰陽離決，精氣乃絕」。所以，中醫對於疾病的看法，從實質上說，就是「陰陽失衡」。正如《類經》中記載的那樣：「人之疾病，必有所本，或本於陰，或本於陽，病變雖多，其本則一」。所以，在治療時，從整體上來調節人體的功能，是抓住了根本和要害。調節陰陽、氣血、臟腑功能，其目的都是使之恢復平衡。正如《內經》所說：「謹察陰陽所在而調之，以平為期」。

從按摩的手法來看，除了全身性的按摩外，更多的是針對病痛的局部。粗看起來，刺激的部位是在人體的表面，但從中醫的經絡學說來看，其作用可以通過經絡傳遞到遠端，或與其相運屬的臟腑。而且根據相互表裡、相互交叉，或通過經絡傳遞，最終通達全身，從而起到調節陰陽、氣血的作用。再加上按摩手法的輕重不一，用力的方向各異，以及醫生的治療意圖不同等，都能在功能的調節中起到一定的作用。

有人曾對這種調節功能進行研究，雖然例數不多，證據不夠充分，但至少可做參考之用，研究者曾觀察了5例健康成人，用強手法（「捏」和「振」）刺激兩側合谷穴和足三里穴，通過腦電圖觀察，發現在某些穴位上應用

強刺激手法時，能夠增強大腦皮層的抑制過程。這對解釋按摩具有催眠作用，能治療神經衰弱，是極其有價值的。我們常常會遇到這樣的情況：在按摩過程中，病人不知不覺地睡著了，這就是很好的例證。同時研究者還應用了一種描記胃運動的儀器，對 14 名健康成人進行了觀察，觀察的結果是：以中等強度，用拇指推揉按摩兩側脾俞、胃俞穴，大多能增強胃的蠕動功能。而按摩足三里穴時，則能抑制胃的蠕動。最有意思的是，其中 3 例，在實驗做到臨近中午時，胃發生飢餓性收縮。此時在脾俞、胃俞處做同樣的推揉手法時，立即出現胃蠕動的抑制狀態。這種情況，在醫學上稱為「雙向調節功能」。這種雙向調節功能，實際上是針對人體的病理特徵來進行良性調節。如果病人興奮則使其抑制，病人抑制則使其興奮。從上述實驗結果表明，按摩具有調節功能，可以治療某些神經機能失調的病症。例如按摩頭面部的穴位，或行全身性按摩時，能治療神經性頭痛、失眠、神經衰弱等；按摩背部的穴位，既能催吐，又能治療神經性嘔吐；按摩背部或腹部穴位，能治療手術後腸麻痺和腹瀉等。

二、增強抗病能力

中醫認為：外邪之所以能侵入人體而引起疾病，其內在的因素是人的「正氣」虛弱。如果正氣健旺，外邪則不易侵入。正如《內經》中所說：「正氣存內，邪不可干」，「邪之所湊，其氣必虛」。不論自我按摩或被動按摩，都能使人體周身的氣血流暢，陰陽調和，臟腑生機旺盛。臟腑生機旺盛，則氣血生成來源充足。正氣、精血貯備充足，則機體的抗病能力就強，人就不易生病，這就是按摩的保健作用。通過按摩，使之氣血、經絡疏通，臟腑機能恢復，以達到驅除病邪的目的，即中醫所說的「正勝而邪退」。所以，按摩具有增強機體抗病能力的作用。近年來，有人曾對 20 例健康成人進行了免疫學指標的觀察。方法是在 20 人的背部兩側，以強手法用拇指由上而下反覆平推 10 分鐘。結果發現，按摩後比按前，白細胞總數有少量的增加。白細胞的噬菌指數（反映白細胞對細菌的吞噬能力）及血清補體效價都有

明顯的提高。4小時後，大多能恢復正常。這項觀察初步說明，一次按摩，對於身體某些非特異性的免疫功能，有一時性的提高。值得注意的是，白細胞的數目並沒有明顯的增多，而吞噬細菌的功能卻明顯地提高了。這說明白細胞在質量上的提高。這一點，在生理學的意義是很大的。上述實驗，只是一次性的按摩起到的一時性的作用。如果我們有計劃，有步驟地連續按摩，其作用是可想而知的。當然，這僅僅是推斷，還不能做定論，還有待人去進一步證實。儘管如此，但從我們的醫療實踐中，以及病人的感覺中，都能觀察、體會到；經常按摩面部、頸部的某些穴位，可以預防感冒。用按摩治療老年性慢性支氣管炎、肺氣腫，以及小兒呼吸道感染和支氣管肺炎等，都取得了良好的效果，而且減少了復發的機會。其原因都是與增強了機體的抗病能力有關。

三、促進血液循環

按摩通過捋、推、搓、揉等動作，作用於肌表，通達於肌里，由淺入深，由近及遠，催氣促血，使之氣血流暢，所以能活血化癥，疏通經絡。人體內的臟腑等器官組織，都是由經絡系統來聯繫的，所以才能構成一個有機的統一體。而整體機能的維持，是通過五臟為中心，來聯繫相關的臟腑、經絡、氣血並進行調節的。人體氣血的周流與循環，也是以經絡為聯繫渠道的。所以，疏通經絡，實際上就是疏通氣血。血活氣通，則癥血化散，壅塞凝滯得以消除。這對於局部來說，可以起到消腫止痛的作用；對整體來說，具有促進血液環流的作用。近年來，關於按摩對局部血液、淋巴循環有促進作用的研究，報告不少。例如，有人曾對20例健康成人按摩前後，皮膚溫度的變化來進行觀察，方法是：分別在受試者背部兩側，用拇指強刺激，由上向下平推10分鐘，然後測定按摩後的即刻、10分鐘、15分鐘的皮膚溫度。部分受試者只按摩局部、上肢的合谷穴和下肢的京骨穴。結果在按摩局部和上肢合谷穴後，皮膚溫度明顯升高；按摩下肢京骨穴時，也有溫度升高的現象（數值較低）。15例局部按摩15分鐘，20例按摩合谷穴15分鐘，結

果皮膚溫度都比按摩前要高。可見，按摩不但能使局部毛細血管擴張，血流旺盛，皮膚溫度升高，而且對肢體遠端部位的皮溫也有一定的影響。這說明，它與反射性地調節全身血液循環，有著密切的關係。所以，在按、壓、揉、搓局部時，病人不但感到局部發熱，而且還會向其他部位傳導。臨床觀察也可看到，按摩對於心血管病、各種損傷、褥瘡等，也有一定的療效。

四、加速組織修復

當機體某部分組織受到損傷之後，自身的修復功能是一種自我保護措施和生命現象。而修復的速度和程度，與整體的機能狀態和受傷的輕重有關。從中醫的觀點來看，人體遭受損傷之後，氣血瘀滯，經絡阻隔，不通則痛，壅塞則腫。正如《內經》所說的那樣：「氣傷痛，形傷腫」。由於經絡阻隔、氣血不通，則筋肉肌膚失於營養，以致筋裂肉傷，腫脹疼痛，活動功能受到限制。通過揉、按、揉、捏，使經絡氣血疏通，瘀滯化散，瘀去新生，筋肉肌膚又得以營養，因而才能修復。關於這方面的作用，有人曾用家兔作過試驗，用 1500～2000 克重的家兔 30 只，將其兩側跟腱切斷，然後用 4 號絲線做「8」字形縫合術，術後一週開始做揉捏法按摩。左側按摩，右側不按，以此對照。以後分期殺死兔子，做病理切片，以觀察跟腱癒合過程和按摩對癒合的影響。結果發現，術後兩週以內的按摩，有很多分散的小出血點，可能對創傷的修復不利，而對照側則無此現象。術後兩週開始按摩，較為理想。五週、八週的標本，對照側縫線處仍為異物肉芽腫，而按摩側的異物肉芽腫包裹較好。用電子顯微鏡對 2 例按摩八週的標本間觀察，按摩側的細胞成分明顯多於對照側。除了成纖維細胞外，還有破纖維細胞、肌纖維細胞、破肌纖維細胞等，並有細胞的吞噬現象。可見此時按摩，能促進組織的修復和完善。所以，跟腱手術後的後一階段，應用按摩療法，對創傷的修復是有利的。本實驗的結果似乎表明，在局部創傷的初期，不宜按摩。但這一點與臨床情況不完全符合。問題的關鍵不在於時間的先後，而在於損傷的程度、情況，有無骨折、脫位現象，以及所施行的按摩手法等。如果在急性

創傷時，粗暴而不合理的按摩，當然無益，輕揉或遠端施術等按摩療法，還是有益的。另外，從本實驗的結果來看，對於陳舊性的損傷，施行按摩術，可以鬆解粘連，軟化癥痕，舒緩肌肉。這對於組織的修復和肢體功能的恢復，都是極為有利的。

第二節 常用的手法

一、主要手法

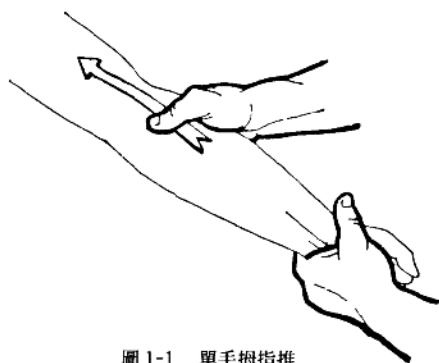


圖 1-1 單手拇指推

1. 推法：用拇指或掌根部，著力於一定部位，向單一方向穩力推進。一般用單手拇指推，有時用雙手合推，或雙拳推進（圖 1-1~3）。

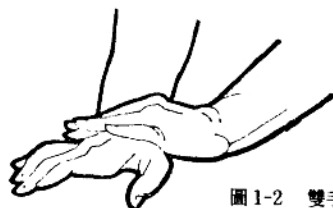


圖 1-2 雙手合推

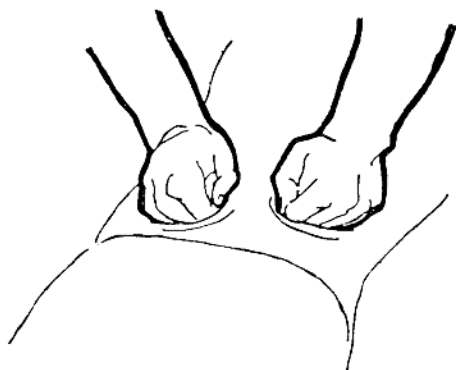


圖 1-3 雙拳推

2. 拿法：用拇指與食指合力相扣，固定不動為拿。多用於關節處，兩指力可向關節內透達（圖 1-4）。

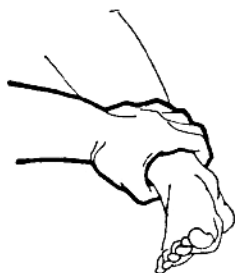


圖 1-4 拿法

3. 按法：雙手相搭，輕力按住局部（有時也可用單手按），作用於皮表層（圖 1-5）。

4. 摩法：用手掌面，附著局部，向橫斜方向移動。可以調整力度，作用於皮膚、肌肉層（圖 1-6）。