

洪明遠著

按摩術

華聯出版社印行

R 941

1.3

兄弟白

庫本樣

洪明遠著

按摩術



華聯出版社印行

1163412

名作家與名作品文庫

- 1 奧維德生平及其代表作（羅馬）…林欣白譯…特價 30 元
- 2 易卜生生平及其代表作（挪威）…林欣白譯…特價 40 元
- 3 馬克吐溫生平及其代表作（美）…林欣白譯…特價 40 元
- 4 歌德生平及其代表作（德）……林致平譯…特價 30 元
- 5 席勒生平及其代表作（德）……林欣白譯…特價 40 元
- 6 普希金生平及其代表作（帝俄）…林欣白譯…特價 40 元
- 7 莫泊桑生平及其代表作（法）……林欣白譯…特價 40 元
- 8 雨果生平及其代表作（法）……林致平譯…特價 40 元
- 9 福樓拜生平及其代表作（法）……林致平譯…特價 30 元
- 10 左拉生平及其代表作（法）……林致平譯…特價 30 元
- 11 莫里哀生平及其代表作（法）……林致平譯…特價 40 元
- 12 羅曼羅蘭生平及其代表作（法）…林致平譯…特價 30 元
- 13 哈代生平及其代表作（英）……林致平譯…特價 40 元
- 14 莎士比亞生平及其代表作（英）…林致平譯…特價 40 元
- 15 托爾斯泰生平及其代表作（帝俄）林致平譯…特價 30 元
- 16 狄更斯生平及其代表作（英）……林致平譯…特價 40 元
- 17 屠格涅夫生平及其代表作（帝俄）林致平譯…特價 30 元
- 18 巴爾扎克生平及其代表作（法）…林致平譯…特價 30 元

全部十八冊合購陸佰肆拾元正

總 經 銷：五 洲 出 版 社

地址：台北市重慶南路一段八十八號

郵政劃撥戶：二五三八號

前言

按摩療法，逐漸爲現代醫學界所重視。臨床應用，可以解危急，療癰寒，且節省藥費。既可單獨使用，亦可與其他療法並用。對於老年、兒童以及運動人員、休養病者，尤爲適宜。

按摩療法，有主動與被動之分。請別人爲我操作，叫被動按摩；自己操作，叫主動按摩。前者主要用於治療，後者偏重於強身防病。

按摩手法，各家傳授不一，但大致離不開八法範圍。本書以實用爲主，吸取同道經驗，並參考「千金」、「外台」、「巢氏病源」、中國古代按摩圖書，和現代有關運動按摩等書而寫成。

本書分爲三篇，第一篇「按摩療法」，以常用的八法爲主，而據解剖部位爲中心以表達之。

第二篇「點穴按摩療法」，以經絡爲主，根據經絡的特點及主治，以配合八法，

施行治療。

第三篇「自我按摩法」，主要用以強身保健。醫經所謂「上工治未病」，這一篇也可說是治未病的方法，不論有病無病均可使用，並可作爲練習氣功的基礎功夫。

以上三種按摩，在操作技術上，始終離不開一個「柔」字。老子曰：「守柔曰強」，須深加體會。

目 錄

第一篇 按摩療法

- 一、按摩的來歷
- 二、按摩的優點
- 三、對於按摩應有的認識
- 四、按摩的生理作用
- 五、按摩的種類和手法
- 六、按摩的方向
- 七、按摩應準備的東西
- 八、按摩的適應症和禁忌症
- 九、按摩注意事項

三〇

二九

二八

二四

九



第二篇 點穴按摩療法……………三

一、什麼叫點穴按摩……………三

二、十二經的代表名稱……………三

三、十二經主治哪些病……………三

四、點穴按摩的運用規律……………三

五、點穴按摩的用法……………三

六、點穴按摩注意事項……………三

第三篇 自我按摩法……………三

一、什麼叫自我按摩……………三

二、自我按摩的種類和用法……………三

保健按摩

前言

一、床上八段錦

準備功——深長呼吸

第一段 乾沐浴

第二段 鳴天鼓

第三段 旋眼睛

第四段 叩齒

第五段 鼓漱

第六段 搓腰眼

第七段 兜腎囊

第八段 搓脚心：

一、床下六段功

三、周天休息法

第一篇 按摩療法

運用手和手指的技巧，在人體皮膚、肌肉組織上連續動作來治病，這種方法，叫作「按摩療法」。按摩療法的優點很多，經濟、簡便、平穩可靠。特別是對於某些慢性疾患，如情志不舒，經常神經過度緊張者；或不習慣於藥物治療者；或在各種運動中，偶爾受到一些筋骨、關節、肌肉等的移位、閃挫等外傷；用按摩療法都很相宜。按摩的手法是複雜而多樣的。由於師徒授受不同，在某些運用上的細節和技巧方面，各家都有心得；但按摩的基本大法，是沒有什麼兩樣的。這裏，僅把常用的一些手法介紹出來，以供讀者參考。下面先從按摩的來歷談起。

一、按摩的來歷

按摩，在中國已有悠久的歷史。它是我們祖先長期在生活中，創造出來的一種衛

生保健方法，也是中國醫學裏很早的一種物理療法。

人類自有生以來，就具有醫療上簡單的處置本能，其他高等動物也有類似的情形。譬如狗感覺胃裏不舒服時，常會吃些草以催促其嘔吐；又如猿類能用手拔去皮膚內剛剛刺進去的木刺和荆棘之類。其他如搔癢、抓腮等等有趣的小動作，也都是本能的表現。我們可以這樣推論，在遠古時代，當針灸、藥物尚未發明以前，人類得了病，自然會用手來按按摩摩、推推拿拿，這些簡單的操作，常常把某些適合於按摩的病治好了；因此，就進一步創造出一套有節律的按摩手法。

中國史記上記載秦代名醫扁鵲，就曾運用了按摩療法，治療號太子的尸厥症。秦代至今已兩千多年，可見按摩在中國是有悠久的歷史了。

中國最早的按摩專書，當推「黃帝按摩經」（十卷，見漢書藝文志），可惜早已亡佚。但在現存最古的醫書「黃帝內經」裏，尚有散見的記載。如「素問」血氣形志篇：「形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩醪藥。」又異法方宜論：「中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也衆，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹠。」

從這上面兩段內容看來，前者是說：人如果屢受驚駭恐懼，經絡失去了流通，肢體發現了麻痺不仁，可用按摩和藥酒來治療。後者是說：中原地帶多濕，人們飲食複雜而缺少勞動，所以多得些痿症、厥症和由濕而引起的寒熱症，應該用導引按蹻來治療。按，就是按摩。蹻，是用兩足輕踩上下肢肌肉豐厚處的一種方法；這是原始的一種按摩法，只踩四肢而不踩腹腔，主要是按摩肌肉使關節得到充份活動的一種被動活動。由於古今體質不同，此法用者已極少。

另外，按摩在古代醫政裏，也是比較重視的。早在隋代的太醫院，就設有按摩專科，並有按摩博士二人（隋書百官志）。隋代太醫院裏的巢元方等寫的「諸病源候論」裏，不少地方提到屬於體療的自我按摩療法。到了唐代，按摩更是盛極一時；舊唐書職官志有按摩師之稱，新唐書百官志並載按摩博士一人、按摩師四人的醫事制度。唐六典記載得更詳細，在當時太醫署裏，還有按摩工五十六人、按摩生十五人；可是當時担任藥園的、針灸的，都沒有按摩人數之多，可見唐代按摩在整個醫事制度裏，是佔有重要地位的。

宋代按摩會停頓不前；直到明代，又見重視，把按摩作為專科，列為十三科之

一。由於按摩非常適合於小兒疾患，由明到清，按摩術逐漸轉向兒科發展。如明代楊繼洲的「針灸大成」後，附刊「保嬰神術按摩經」。還有新刻胡璉璧的「小兒推拿方脈活嬰秘旨全書」，以及周嶽甫所纂輯的「小兒推拿秘訣」，這些書又給按摩學術方面豐富了不少內容。

清代按摩術盛行民間，多向兒科方面發展。因之在這一時期；單屬於兒科按摩一類的書籍，就出了好多種。如熊應雄的「推拿廣義」，夏禹鑄的「幼科鐵鏡」，駱潛庵的「幼科推拿秘書」等。

二、按摩的優點

按摩的最大的優點是：一、用起來方便，比較容易學。二、節省藥費，可以代替許多藥物。譬如有些病應用按摩，可以代替興奮劑，使患者精神活潑；也可代替鎮靜劑，使患者得到鎮靜作用。

由於按摩有利於循環和新陳代謝方面，對一般慢性病或身體過度虛弱的患者，是

比較安全可靠；特別是對於小兒疾病更為適合，可避免服藥、扎針時的困難。即無病而按摩，也可增強體質，作為預防保健之用。同時對於某些複雜疾病，還可配合針灸、藥物、外科各方面作進一步的協作和處理。因此，總的說來，按摩療法實具有簡便、經濟、平穩可靠和治療範圍比較廣泛的許多優點。

三、對於按摩應有的認識

前面提到，按摩在治療上有許多優點，這是應該肯定的。但是，按摩並不是萬能療法。就拿小兒科常見的幾種疾病來說吧，像小兒的慢性腸胃病（包括小兒疳積和消化不良）和神經衰弱症，按摩都可以起到主治作用。特別是屬於神經機能方面的疾病，只要病勢沒有發展到難以恢復的程度時，按摩也有一定療效。可以說，在某些方面是勝過藥物的。但是，另外對於一些急性的或發高燒的傳染病，或臟器有病，如傷寒、肺炎、肺結核……，還有急性腸胃炎等，按摩只能起配合作用。如果臟器生腫瘤、急性化膿性闌尾炎、腸穿孔，或由於寄生蟲堵塞膽管而引起胆囊炎症，則病勢

兇急，決不可用按摩而延誤病情。

四、按摩的生理作用

根據現代的理論，按摩是直接作用於皮膚、神經、血管、淋巴、肌肉、肌腱、關節等處，有節律地活動的一種方法。按摩主要是刺激末梢神經，促進血液、淋巴循環和組織間的代謝過程，來幫助並維持器官與器官之間的相互關係，最後使整體機能逐步得到改善。

合理的按摩，能使患者在手術時或手術後，除感到被按摩的部份或周圍有溫暖舒適的感覺外，也給全身帶來了一種輕鬆、愉快、舒服與靈活感。下面把按摩的作用簡單地來談談。

(一)按摩與皮膚血管 按摩首先接觸皮膚。在按摩時由於輕重快慢不同的力量的刺激下，皮膚裏裏外外有數不清的毛細血管開放了，皮膚組織間的廢物排除了。

在按摩手法連續活動的影響下，血流加快，增加了組織中的血流量，同時靜脈回

流也加快了。由於血行暢旺，也幫助了心臟所獲得的血液供應，心臟的收縮力量增強了，每分鐘的排血量也加大了。這樣也就促進和提高了各組織間氧的利用率，同時也幫助了新陳代謝產物的充份氧化，使被按摩部份受到血液更豐富的灌漑和營養。

在連續有節奏、有步驟的手術操作下，顯而易見的是，蒼白鬆弛而乾燥的皮膚，逐漸改變為紅潤有彈力而滋潤的健康皮膚了。

(二)按摩與肌肉 按摩對於肌肉，不僅能增加血流、提高營養物質的吸收，並可以排除疲勞，加強肌肉纖維的活動能力，及阻止其萎縮。由於營養的提高，可以增強肌肉的潛在力；因此，我們經常感覺到，按摩後肌肉的張力和彈性，的確是和以前不同了，因為整個肌肉的能力都顯得大大增強了。

(三)按摩與淋巴 按摩對於淋巴系統，也是具有重要作用的。因為人體淋巴管的數目比血管多好幾倍，淋巴液通過淋巴管到血液裏。不過淋巴的運行，和血液循環的情形不一樣，血液是藉心臟像唧筒那樣一收一放而循環；淋巴的運行則是靠肌肉的收縮，與靜脈發生溝通。按摩正是幫助淋巴推向一定的方向。按摩中的推法、摩法和揉捏法，是作用於淋巴最有效的一種方法。

按摩對淋巴系統的影響表現突出的是，有的人患下肢或關節水腫，由於合理的按摩，使淋巴循環加快，就可以促進病灶部份水分的吸收，而逐漸腫消、恢復原狀。

(四)按摩與神經 按摩對於神經系統的作用，也是很大的。從按摩一開始，首先作用於皮膚末梢神經、淺層神經，以至影響到深層和臟器。因此，像許多神經官能症和明顯的神經痛症，只要按摩手法輕、重、緩、急的時間掌握得好，一旦接受按摩，當被按摩部份的周圍感受器官都得到按摩手法的刺激時，皮膚、肌肉、肌腱等部份都發生傳入衝動，這些衝動，都能使神經興奮傳入一定的方向。這就可以順利地來醫療神經系統的毛病。特別是像精神過度緊張的失眠患者，按摩得法，可使緊張的精神轉變為和緩而鬆懈，會使久病患者得到意想不到的收穫。

(五)按摩與關節、肌腱 按摩對關節、肌腱等運動器官，也能起很大作用。首先是關節囊的滑液活躍起來了，這就有可能消除滑液的停塞瘀積和關節囊腫脹的現象。關節素常怕冷的患者，按摩後，可使關節局部的溫度相對地上升來消除寒冷的感覺。並很自然地能使關節和肌腱周圍的血液和淋巴循環有所改善。因此，關節炎一類疾病，可以在藥物和針灸的基礎上再配合按摩治療，收效顯著。

另外，按摩對肌肉和內臟器官血液的調節作用是很強的。譬如皮膚和深部的血管在按摩各種手法作用之下，可使無數血管重新充滿了血液，血管壁由弛緩到緊張，血流通暢而加快。這就可使大動脈的阻力降低，很自然地減輕心臟的工作。

臨床實踐證明，加重頭部和上身的按摩，容易使血壓上升；相反地如果在下肢、小腿及足部直到足趾適當按摩，可使血壓下降。因此，對於血壓高或精神過度緊張的患者，在下肢適當部位用自我按摩也好，或被動按摩也好，可使血壓下降，頭暈減輕，精神舒暢，又可使失眠患者轉入安眠，這就是肌肉與內臟血液的調節關係恢復正常。因此，可以說：按摩可以減輕血液循環中的緊張狀況，同時也是治療上述幾種症狀的好辦法。

五、按摩的種類和手法

按摩療法，大致有兩種：一種是主動按摩，又叫「自我按摩法」。是自己按摩自己肢體的一種保健方法，中國古今研究保健的養生家多用之。

另一種是被動按摩，是由醫生掌握用於患者的醫療方法，也就是本文所說的「按