

手到病除

独特按摩治病绝招
王若东 张巨明 主编

独特治病
绝招丛书

中国医药科技出版社

登记证号(京)075号

手到病除——独特按摩治病绝招

王若东 张巨明 主编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定市新市区建国印刷厂 印刷
新华书店首都发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 9
字数 195 千字 印数 1—10000
1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-0808-6/R · 0718

定价 4.90 元

《独特治病绝招丛书》
编辑委员会

主 编 王 凡 卢世秀
副主编 杨 光 吴希进 赵东升
编 委 (按姓氏笔划为序)
王 凡 王 荔 王若东
卢世秀 刘占国 李 延
李 崑 吴希进 杨 光
金宇安 赵东升 赵亚平
张巨明 薛少敏

编者的话

具有数千年悠久历史的祖国传统医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力，其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学术蓬勃发展的今天，《独特治病绝招丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等8个方面介绍临床疗效卓著，简便易行，而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者提供一些治疗疾病的方法和保健手段，我们最大的愿望，是想为祖国医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读者能从本丛书中有所收益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

1993年2月

前 言

按摩又称推拿，是中国传统医学中的一枝奇葩，它的发展历史可谓源远流长。回顾中华民族的历史，作为医疗保健手段的一种，按摩术为中华民族的生存和繁衍曾做出了非凡的贡献。今天它又以其独到的无创伤、非介入、非药物治疗方式，重新唤起了人们的注意。

从古至今，论述按摩治病的医籍从《黄帝歧伯按摩十卷》到《小儿推拿秘诀》各门各科，历朝历代，林林总总，浩如烟海。随着时代的变迁，人们的生活环境、工作节奏都发生了巨变，疾病的种类与模规也随之产生了变化。我们这本书，是总结了目前医疗临床及日常生活中对常见病、多发病的治疗和健身、美容等方面的知识，广泛参阅了国内外的医学资料，请教了许多前辈专家，并结合自己的具体临床经验，撰集成册，以飨读者，为广大群众排忧解难。

本书共分上、中、下三篇。上篇包括对按摩术发展史的概述、治病机理、辩证施法、适应症、禁忌证及注意事项的介绍。同时归纳了人体一百个较常用的俞穴点，一百种按摩手法。中篇为治疗篇，包括内科、骨外科、男科、妇科、儿科、五官科的百余种常见疾病的治疗。下篇为集粹，会粹了古今中外数十种保健按摩功法，异彩纷呈，琳琅满目，其中有古代秘藏功法，有神秘的异国奇术，还有民间早已散跌的许多按摩功法，集此大成以飨读者。

这本书既能适应广大群众自身保健的需要，同时又可作为专业人员有价值的参考资料。由于作者水平有限、时间仓促、经验不足，书中肯定有许多不足之处，诚望读者谅解及批评指正。

编 者

1993年2月

目 录

上篇 基础篇

一、按摩术的起源 与发展 (1)	6. 汗法 (12)
二、按摩为什么能治病	7. 吐法 (13)
1. 补益气血 调整 阴阳 (4)	8. 下法 (13)
2. 扶正祛邪 强筋 壮骨 (5)	五、按摩疗法的适应证 与禁忌证 (14)
3. 舒通经络 活血 止痛 (6)	六、按摩常用穴位
4. 滋润皮肤 美容 保健 (7)	1. 头颈部 (15)
三、按摩时的几点 注意 (8)	2. 胸腹部 (20)
四、按摩治疗中的辩证施法	3. 背部 (24)
1. 补法 (9)	4. 上肢 (28)
2. 温法 (10)	5. 下肢 (30)
3. 和法 (10)	附：小儿常用穴位 ... (35)
4. 通法 (11)	七、按摩手法一百种
5. 消法 (11)	1. 推法 (40)
	2. 滚法 (40)
	3. 揉法 (41)
	4. 振法 (42)
	5. 抖法 (42)
	6. 捻法 (43)

7. 拍法	(43)	33. 搔法	(60)
8. 劈法	(43)	34. 揪法	(60)
9. 背法	(45)	35. 刮法	(61)
10. 掐法	(45)	36. 抓法	(62)
11. 点法	(46)	37. 搓法	(62)
12. 捏法	(47)	38. 抚法	(63)
13. 颤法	(48)	39. 擅法	(63)
14. 运法	(48)	40. 捋法	(64)
15. 扯法	(49)	41. 戳法	(64)
16. 伸法	(49)	42. 贯法	(65)
17. 屈法	(50)	43. 扫法	(66)
18. 打法	(51)	44. 压法	(66)
19. 敲法	(51)	45. 切法	(67)
20. 勒法	(52)	46. 擦法	(68)
21. 提法	(52)	47. 迭法	(68)
22. 拔法	(53)	48. 掏法	(69)
23. 弹法	(54)	49. 拿法	(70)
24. 挤法	(54)	50. 旋推法	(70)
25. 摸法	(55)	51. 臂滚法	(71)
26. 掖法	(56)	52. 指揉法	(72)
27. 捣法	(56)	53. 掌摩法	(72)
28. 啄法	(57)	54. 叩击法	(73)
29. 分法	(57)	55. 肩摇法	(74)
30. 晃法	(58)	56. 搬颈法	(74)
31. 合法	(59)	57. 揉抖法	(75)
32. 梳法	(59)	58. 滑推法	(76)

59. 揉按法	(76)	82. 一指托天法 ...	(89)
60. 指摩法	(77)	83. 干洗头发法 ...	(90)
61. 摇腰法	(77)	84. 四指戳顶法 ...	(90)
62. 搬腰法	(78)	85. 三指拿推法 ...	(91)
63. 颤推法	(79)	86. 双运太阳法 ...	(91)
64. 弹拨法	(80)	87. 分阴阳法	(91)
65. 搬肩法	(80)	88. 分推眉弓法 ...	(92)
66. 搓捋法	(81)	89. 双揪铃铛法 ...	(92)
67. 点颤法	(82)	90. 双掌提颈法 ...	(93)
68. 揉捏法	(82)	91. 牵颈旋转法 ...	(93)
69. 提拿法	(83)	92. 推头牵臂法 ...	(94)
70. 屈伸法	(83)	93. 拉肩顶背法 ...	(94)
71. 旋肘法	(84)	94. 顺指摇臂法 ...	(95)
72. 提弹法	(84)	95. 屈肘抬肩法 ...	(95)
73. 捏脊法	(85)	96. 怀中抱月法 ...	(96)
74. 蹬拉法	(85)	97. 对手抱球法 ...	(97)
75. 屈肘按法	(86)	98. 提揉双肩法 ...	(98)
76. 拇指搓法	(86)	99. 蹬腰牵踝法 ...	(99)
77. 三指拿法	(87)	100. 提踝抖腰	
78. 指尖击法	(87)	法	(100)
79. 髋关节摇法 ...	(88)	附：小儿科推拿手	
80. 踝关节摇法 ...	(88)	法	(98)
81. 踩跷法	(89)		

中篇 治疗篇

一、内科

头痛 (103)

感冒	(106)	冈上肌肌腱炎 ...	(155)
胃脘痛	(107)	肱二头肌长腱	
呃逆	(110)	滑脱	(156)
泄泻	(111)	肱二头肌长头	
消化不良	(113)	肌腱腱鞘炎 ...	(157)
胆绞痛	(114)	肱二头肌短头	
冠心病	(116)	肌腱损伤	(158)
脑力减退	(118)	肱骨内上髁炎 ...	(159)
中风	(119)	肱骨外上髁炎 ...	(160)
高血压病	(122)	尺骨鹰嘴滑囊	
失眠	(125)	炎	(162)
肥胖症	(128)	肘部扭挫伤	(163)
癃闭	(130)	桡骨茎突部狭	
糖尿病	(132)	窄性腱鞘炎 ...	(164)
便秘	(134)	手指部腱鞘炎 ...	(165)
眩晕	(135)	腱鞘囊肿	(167)
二、骨外科		指间关节扭伤 ...	(168)
落枕	(138)	桡侧伸腕肌腱	
颈椎病	(140)	周围炎	(169)
脊柱小关节紊		桡尺远端关节分离	
乱症	(144)	伴韧带损伤 ...	(170)
颈性眩晕	(147)	腕管综合征	(171)
颞颌关节功能		腕关节扭伤	(172)
紊乱症	(149)	髋关节扭伤	(173)
肩周炎	(151)	急性腰扭伤	(174)
肩峰下滑囊炎 ...	(154)	慢性腰肌劳损 ...	(176)

腰椎骨质增生 … (177)	产前、产后腹
腰椎间盘突出	痛 …………… (194)
症 …………… (178)	缺乳 …………… (195)
梨状肌综合征 … (181)	带下 …………… (196)
膝关节创伤性	更年期综合征 … (197)
滑膜炎 …………… (182)	痛经 …………… (198)
膝关节内侧副	闭经 …………… (199)
韧带损伤 …… (183)	五、儿科
半月板损伤 …… (184)	夜啼 …………… (200)
髌下脂肪垫劳	腹痛 …………… (201)
损 …………… (185)	惊风 …………… (202)
内、外踝软组	百日咳 …………… (203)
织损伤 …………… (186)	小儿哮喘 …… (204)
踝管综合征 …… (187)	肠套迭 …………… (204)
跖筋膜劳损 …… (188)	便秘 …………… (205)
跟腱扭伤 …… (188)	遗尿 …………… (206)
三、男科	脱肛 …………… (208)
阳萎 …………… (190)	六、五官科
遗精 …………… (191)	慢性鼻炎 …… (210)
前列腺炎 …… (192)	青少年近视 …… (211)
四、妇科	
月经失调 …… (193)	

下篇 常用保健按摩功法集粹

一、导引术十则 …… (213)	功 …………… (215)
二、自我按摩保健	三、天竺国按摩法 … (221)

四、气功经络自我	十四、强壮养生法 … (239)
保健按摩 …… (223)	十五、延缓衰老养
五、简易经络按摩	生功法 …… (241)
法 …… (225)	十六、振奋精神法 … (242)
六、气功按摩养生	十七、消除疲劳法 … (244)
术 …… (227)	十八、面容健康法 … (247)
七、气功按摩五官	十九、预防感冒保
强壮功 …… (229)	健法 …… (249)
八、眼睛保健按摩	廿、疏肝理气法 …… (249)
法 …… (231)	廿一、宁心安神法 … (252)
九、眼保健法 …… (232)	廿二、健脾益胃法 … (254)
十、健目功 …… (233)	廿三、宣肺通气法 … (256)
十一、口腔保健	廿四、固肾增精法 … (258)
法 …… (234)	廿五、壮腰健肾功 … (261)
十二、健功 …… (235)	附：药物按摩
十三、强身保健功 … (238)	疗法 …… (262)

上篇 基础篇

一、按摩术的起源与发展

大家都会有这样的记忆：当我们感到寒冷的时候就会情不自禁地抱起双肩，用手掌抚摸揉搓自己的皮肤来取暖；当你为繁重的劳动而累得腰酸背痛时，你也自然而然会用拳头捶打自己后腰来缓解酸痛感，使腰部松弛；小时候常因玩耍而跌伤，只要母亲用手在伤痛的地方轻揉几下，疼痛感就会减轻许多。这样的事在日常生活中可谓司空见惯，而今天我们正是从这些简单的日常活动中来探索那人类医疗历史最初的足迹——按摩术的起源。

当原始人类还在为觅食、生存而从事着最初级劳动的时期，抵御病痛的唯一工具只有自己的一双大手。从上面所描述的那样简单的揉、按、叩、打开始，逐渐演化，日趋完善、复杂。可见早期的按摩完全囿于一种自发的本能活动，但它也正是我们今天按摩术的雏形。因此不难想象：按摩术的历史同人类生存的历史一样久远。

春秋战国时期，人类在思想领域发生了飞跃，诸子纷起、百家争鸣，随着哲学体系的出现，人类社会进入了理性文明的时代。建立在“条件反射”基础上的简单地在痛处按揉抚摩的本能活动也被总结升华到了理性化的认识程度。在《庄

子》、《管子》、《礼记》、《孟子》书中都有关于按摩（亦称：按桥、导引、膏摩、矫摩）的记载。名医扁鹊还曾运用按摩“治赵太子暴疾尸厥之病”。说明按摩在当时已展到相当的水平。到了秦汉时期，按摩术在民间更加广泛地流行，理论上亦有巨大的进步，出现了多部系统详备地论述按摩的专著如：《五十二病方》、《黄帝内经》、《黄帝岐伯按摩十卷》。其中被称之为“医之宝典”的《黄帝内经》成书于 2000 年前，该书对按摩的定义、起源及按摩在诊断和治疗疾病上的应用都做了记述：“有形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。据载当时按摩的手法已有按、摩、刮等 12 种，所治疗的疾病包括伤科、儿科、皮科、外伤等共达 17 种之多。过一时期按摩发展的收获之丰可见一斑。

汉朝以后至隋唐的约 500 年间，中华民族的文明发展蓬勃兴盛，如日中天。医学亦随潮而动，突飞猛进地发展，医著层出不穷，良医接踵而至。晋代葛洪的《时后备急方》，隋代巢元方的《诸病源候论》，唐代孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》，王焘的《外台秘要》等书又将按摩术推到一个新的高度。尤其值得特书一笔的是一方面这个时期按摩医疗专业化开始形成，如唐“太医署”中有专可按摩的医官，设置有按摩科包括“按摩博士 1 个人，按摩师 4 人，按摩工 16 人，按摩生 15 人”；另一方面由于同日本的海上来往，按摩术于唐天宝年间东传日本。这些对于日后按摩术的流行与发展从广度和深度都起了积极的推进作用。由于按摩术的普及和完善，又逐渐发展出“膏摩”，即在按摩中运用一些润滑剂或药物，使按摩更为舒适有效。常用的膏摩剂有丹参膏、陈元膏、姜葱汁等。

从五代十国以至宋元时期，中原大地战乱频仍，风起云涌，民不聊生。社会的动荡也使原本占医疗主导地位的方药发展搁浅，而按摩术以其简便和奇效，尤其善理伤科而再度风靡于世，而且向着专业化更加深入地发展。如宋代著名的按摩大师庞安已将按摩应用于妇科的催产上，“为人治病，率十愈八九”，“有民间孕妇将产，七日而子不下，百术无效”，“（庞安）令其家人以汤温其腰腹，自为上下按摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子”。医术之精湛已令人拍案。北宋末年徽宗召天下医士撰成《圣济总灵》，其中对按摩即有专门论述，且将“按”与“摩”仔细分开。按，单独使用；摩，兼以用药。还明确提出，按摩的作用：“每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则慄悍者有所归宿”。无论是从理论体系上还是临床应用上，此一时期的按摩术已具相当规模，医疗成绩丰硕，可谓按摩发展的巅顶之态。

以后百多年的明朝及满清异族统治，使按摩术发展的脚步停滞于泥淖，瘟疫肆虐使中医方药以此为契机，重振步伐，再领风骚，温病学派诸人各怀奇材，其成绩可圈可点。按摩术相形暗淡，但其在小儿科的发展却一枝独秀，成绩斐然。名著有周于蕃《小儿推拿秘诀》，四明陈氏《小儿按摩经》，熊应雄《推拿广义》，张振鋆《厘正按摩要术》等。其中《小儿按摩经》是我国现存最早的小儿按摩专著。考虑到小儿体质娇嫩，按摩时多采用其中的推法和拿法。按摩之所以有推拿之称，即源于此。而至鸦片战争后，按摩术及按摩疗法倍受摧残，几乎绝迹。少数在民间的流传也被视为巫医巫术。

新中国成立后，按摩术获得了新生，如雨后春笋，迅速成长壮大。建国早期的推拿学校，培养了众多的推拿专职医

生，近年许多中医院校开设了推拿系，使按摩术成为一种正规的医学教育在全国施行。各中医院及许多西医院均设按摩科，大多数省、市成立了推拿按摩协会。1985年按摩学的专刊《按摩与导引》创刊，标志着按摩已成为一门独立的学科。1988年底在上海召开了第一次全国性按摩学术大会，使按摩学进入了有组织的科学系统发展阶段。按摩在健身美容方面更广泛受到国内外人士青睐，各大饭店、宾馆多设按摩室。全国共有3个国际针灸培训中心，来此学习的有几十个国家的留学人员。按摩术在国际上的影响日益增强。随着人类生活重新向着非人工的自然状态的回归，按摩术这种不借助任何工具和药物的治疗方法，必将得到更为广泛的普及和发展。这一中国传统的古老而又新奇的医疗技术，将为全世界各国人民的健康做出重大贡献。

二、按摩为什么能治病

按摩属于中医学外治的范畴。在民间人们说它可以“舒筋活血”、“有病治病，无病健身”。其实质是采用手法刺激体表某一部位，激发了经络和神经的功能，通过经络和神经传导来调节身体各组织器官的功能活动，提高人体抗御病邪的能力。中医认为按摩治病的原理有以下几方面。

1. 补益气血 调整阴阳

气和血是构成人体和维持生命活动的本源物质。它们周流全身内外，对身体各部组织起着推动、温煦、营养、滋润的作用。气血运行一旦发生障碍，便产生了疾病。而在一定部位、经脉俞穴上，施以适当的手法按摩，可以调整相应的

脏腑生理活动，促进气血的正常循行，气充血旺，机体的生理活动恢复了正常，疾病也就消除了。

中医学认为，人体阴和阳保持相对平衡状态才能进行生理活动。体内阴阳任何一方的偏盛或偏衰都引起“阴阳失调”而发病。《黄帝内经》中说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。治病之法又不外调整阴阳，在相应的体表穴位和经络上按摩可以达到引阴入阳，或引阳入阴从而使阴阳得以调整“阴平阳秘，精神乃至”。

从现代医学角度来看人体在正常的情况下神经的兴奋和抑制是保持相对的平衡。按摩对神经有调节作用。经过实验发现，手法用力大、动作频率快能使神经兴奋；相反，用力小而动作缓慢的手法可使神经受到抑制。以腹部按摩治疗失眠为例，当手用重力按压中脘穴到一定的深度时，大脑皮层会出现抑制状态，由于抑制的扩散，皮层的失眠兴奋灶受到了保护性的抑制，从而使失调的大脑皮层功能得到调节，因而有益于睡眠。另外有一种捏脊疗法，它可使消化功能低下的病人胃肠蠕动加快，而又可使旺盛的胃肠活动受到抑制，因此说按摩对神经有双向调整作用。

2. 扶正祛邪 强筋壮骨

“正”就是正气，指人体的抗病能力。“邪”就是指疾病。《黄帝内经》中说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。按摩可以扶助人之正气，改善病人虚弱的体质，增强身体抗病能力消除疾病。如有些慢性消化不良的病人，由于长期脾胃功能较差，气血生化之源不足，就会出现形体消瘦，体弱乏力，气短懒言，食欲不振，大便稀溏等虚弱症状。如果坚持长期按摩背部及腹部的腧穴，施以补益的手法，气