



ANMO YU JIANKANG

王友仁 编著

按 摩 与 健 康

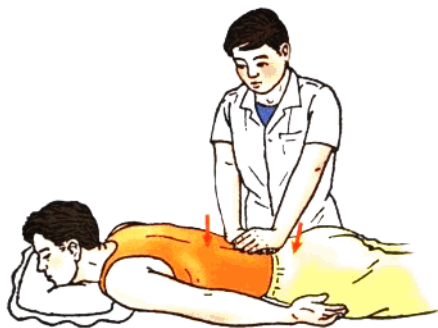


- 作者多年临床经验荟萃
- 家庭自我保健按摩必备书
- 防病治病 强身健体 延年益寿
- 内容丰富 图文并茂 易学易施

内蒙古科学技术出版社

按摩与健康

王友仁 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩与健康/王友仁编著. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社,
2002.10

ISBN 7-5380-1058-0

I. 按… II. 王… III. 按摩疗法(中医) - 基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076186 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/斯勤夫 斯日古楞

封面设计/建 斌

印 刷/太板金源民族印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/13.75

字 数/340 千

印 数/1-4000 册

版 次/2002 年 11 月第 1 版

印 次/2002 年 11 月第 1 次印刷

定 价/22.00 元



王友仁，主任医师。1944年出生于辽宁省锦州市，1961年毕业于北京按摩学校，1962年开始从事按摩临床工作。在40余年的临床实践中，坚持理论与实际相结合，学习和掌握多家民间传统治疗手法，积累了丰富的经验，技术精湛、手法娴熟，在临床上具有独到之处。尤其对颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝关节骨质增生、各类急慢性扭挫伤、乳腺增生等疾病的治疗手法独特，疗效显著。

曾在有关专业刊物上发表论文50余篇；撰写出版了《老年医疗保健按摩》、《中国按摩全书》等10余部专著。曾赴欧洲五国、日本、原苏联、菲律宾、瑞士、爱尔兰等国家和地区进行学术交流。

现任北京按摩医院副院长，北京中医药学会按摩正骨专业委员会委员。

弘扬祖国按摩医术，
为群众医疗保健服务。

何鲁丽
二〇〇二年十月

全国人大常委会副委员长何鲁丽题词



1997年11月在菲律宾首都马尼拉举行的东亚太平洋地区按摩学术研讨会上作学术报告



2002年3月在北京举办的中美手法医疗学术报告会上演示手法

2000年
初为孙毅老将
军诊病



2002年
4月在日本东京
都为大坪风贵子
诊治颈椎病

2001年6月
在爱尔兰首都都柏林
为轮椅协会主席谢莫
斯先生诊治颈椎病



前 言

随着社会的不断发展和人民生活水平的不断提高,人们对保健的意识正在日益增强,越来越认识到健康是最大的幸福,健康是最宝贵的财富。当今,人们不为吃穿而担忧,而更加注重如何进行心理养生、饮食调养、功能锻炼,以求提高身体素质和提高生活质量,达到健康长寿之目的。

怎样才能保持身体健康,精力充沛地投入各项工作呢?这是大家都非常关心的问题,中医按摩法是您通向健康的桥梁。“生命在于运动,健康在于锻炼”,这句名言已被广大群众所接受。人们在运动和锻炼的同时又把中医按摩疗法引入了视线,作为医疗保健的妙方。

按摩疗法即推拿疗法,是祖国医学的宝贵遗产,至今已有两千多年,其历史悠久,源远流长,是中华民族古老文化的结晶。“有病治病,无病健身”,这句话是对按摩疗法的高度概括。按摩是中医的外治法之一,属于自然疗法范畴,是以脏腑经络学说为理论基础,以现代医学理论为指导,根据不同的病情,在人体特定的部位和经络穴位上,运用不同的手法和适宜的刺激强度,以外治内,达到平衡阴阳、调整脏腑、疏通经络、畅通气血、扶正祛邪、增强人体自然抗病能力,从而起到防病治病和强身健体的

作用。

笔者根据四十多年的临床经验,并结合中西医理论撰写了《按摩与健康》一书,书中介绍了十四经腧穴、按摩手法、诊断方法、九十余种常见病的治疗方法及其它疗法。在编写过程中,力求文字通顺、内容丰富、图文并茂、易学易施。

本书适用于按摩专业人员及广大按摩爱好者学习和使用。愿《按摩与健康》一书成为广大读者的良师益友。由于水平有限,不当之处在所难免,恳请广大读者指正。

本书在编写过程中,得到了郭淑兰、李晓俊、韩丽娟、郭启春、常毅、王万青、王群、王艳等同志的大力支持和帮助,特此致谢。

作 者

2002年7月于北京

内容简介

《按摩与健康》一书，共分十二章，着重介绍了按摩的基本知识、基础理论、经络学说、十四经腧穴、按摩常用手法和临床诊疗方法。书中第五章至第十一章为治疗篇，介绍了骨伤科、内科、神经科、妇科、儿科、五官科、急救等范畴之内的93种病症的按摩手法及保健知识。在书尾，参阅有关资料编写了足部反射区健康法、手针疗法、第二掌骨侧按摩法、对应取穴法等其它疗法。

本书内容丰富、文字浅显、易学易施、实用性强，并配有多幅插图，便于广大读者学习和掌握。

该书适用于专业医务人员，按摩爱好者及初学者阅读。

目 录

第一章 按摩疗法的基本知识	(1)
第一节 按摩简史.....	(1)
第二节 按摩概述.....	(3)
第三节 按摩的治疗特点.....	(6)
第四节 按摩的适应症与禁忌症.....	(7)
第五节 按摩后的反应.....	(8)
第六节 按摩的施术原则及操作要领	(10)
第七节 按摩的治疗原理	(12)
第八节 保健按摩的作用	(17)
第九节 按摩的治疗原则	(20)
第十节 按摩的注意事项	(25)
第二章 经络与腧穴的基本知识	(27)
第一节 经络与穴位的分布	(27)
第二节 经络与穴位的作用	(33)
第三节 穴位的主治功能	(34)
第四节 配穴规律及方法	(36)
第五节 十四经腧穴	(39)
一、手太阴肺经.....	(39)
二、手阳明大肠经.....	(42)
三、足阳明胃经.....	(46)
四、足太阴脾经.....	(54)
五、手少阴心经.....	(59)

六、手太阳小肠经·····	(61)
七、足太阳膀胱经·····	(65)
八、足少阴肾经·····	(77)
九、手厥阴心包经·····	(83)
十、手少阳三焦经·····	(86)
十一、足少阳胆经·····	(91)
十二、足厥阴肝经·····	(100)
十三、任脉·····	(104)
十四、督脉·····	(109)
十五、经外奇穴与经验穴·····	(116)
第六节 腧穴歌赋·····	(119)
第三章 按摩常用手法及其作用 ·····	(136)
第一节 按法及其作用·····	(136)
第二节 摩法及其作用·····	(137)
第三节 推法及其作用·····	(138)
第四节 拿法及其作用·····	(139)
第五节 揉法及其作用·····	(141)
第六节 搓法及其作用·····	(143)
第七节 弹筋法及其作用·····	(143)
第八节 拨筋法及其作用·····	(144)
第九节 振颤法及其作用·····	(145)
第十节 拍打法及其作用·····	(146)
第十一节 运动法及其作用·····	(147)
第十二节 指针法及其作用·····	(149)
第十三节 捏脊法及其作用·····	(150)
第十四节 动压法及其作用·····	(151)
第十五节 脚踩法及其作用·····	(152)
第十六节 器械按摩法及其作用·····	(158)

第四章 按摩常用诊断方法	(165)
第一节 望 诊.....	(165)
第二节 闻 诊.....	(167)
第三节 问 诊.....	(168)
第四节 切 诊.....	(170)
第五节 功能检查.....	(174)
第六节 压痛检查.....	(174)
第七节 经络穴位诊断法.....	(174)
第八节 触压诊断法.....	(176)
第五章 骨伤科疾病按摩法	(184)
第一节 落 枕.....	(184)
第二节 颈椎病.....	(188)
第三节 肩关节扭挫伤.....	(194)
第四节 肱二头肌长头肌腱炎.....	(196)
第五节 肩周炎.....	(198)
第六节 肘关节扭挫伤.....	(203)
第七节 网球肘.....	(205)
第八节 桡骨小头半脱位.....	(207)
第九节 腕关节急性扭挫伤.....	(209)
第十节 指间关节扭挫伤.....	(212)
第十一节 腱鞘炎.....	(213)
第十二节 腱鞘囊肿.....	(214)
第十三节 肋软骨炎.....	(216)
第十四节 岔 气.....	(217)
第十五节 背肌劳损.....	(219)
第十六节 急性腰扭伤.....	(221)
第十七节 腰肌劳损.....	(226)
第十八节 腰椎间盘突出症.....	(228)

第十九节 腰椎骨质增生·····	(233)
第二十节 尾骨挫伤·····	(235)
第二十一节 梨状肌损伤综合征·····	(235)
第二十二节 骶髂关节损伤·····	(238)
第二十三节 腹股沟韧带损伤·····	(241)
第二十四节 髌骨软化·····	(243)
第二十五节 膝关节骨质增生·····	(245)
第二十六节 膝关节半月板损伤·····	(247)
第二十七节 膝关节副韧带损伤·····	(250)
第二十八节 腓肠肌痉挛·····	(252)
第二十九节 踝关节扭伤·····	(254)
第三十节 足跟痛·····	(257)
第六章 内科疾病按摩法·····	(261)
第一节 头 痛·····	(261)
第二节 感 冒·····	(264)
第三节 支气管炎·····	(267)
第四节 支气管哮喘·····	(269)
第五节 高血压·····	(271)
第六节 低血压·····	(274)
第七节 阵发性心动过速·····	(276)
第八节 冠心病·····	(277)
第九节 膈肌痉挛·····	(279)
第十节 胃 痛·····	(280)
第十一节 胃下垂·····	(284)
第十二节 急性肠胃炎·····	(288)
第十三节 腹 泻·····	(291)
第十四节 便 秘·····	(292)
第十五节 慢性肝炎·····	(294)

第十六节	慢性胆囊炎·····	(298)
第十七节	阑尾炎·····	(299)
第十八节	肠粘连·····	(300)
第十九节	泌尿系感染·····	(301)
第二十节	前列腺炎·····	(303)
第二十一节	前列腺肥大·····	(305)
第二十二节	糖尿病·····	(307)
第二十三节	阳 痿·····	(309)
第七章	神经科疾病按摩法·····	(311)
第一节	神经衰弱·····	(311)
第二节	三叉神经痛·····	(313)
第三节	面神经麻痹·····	(315)
第四节	肋间神经痛·····	(317)
第五节	偏 瘫·····	(318)
第六节	坐骨神经痛·····	(323)
第七节	股外侧皮神经炎·····	(325)
第八节	腓总神经麻痹·····	(326)
第八章	妇科疾病按摩法·····	(329)
第一节	更年期综合征·····	(329)
第二节	乳腺增生病·····	(331)
第三节	女阴炎·····	(333)
第四节	盆腔炎·····	(334)
第五节	子宫下垂·····	(336)
第六节	白带过多·····	(339)
第七节	闭 经·····	(341)
第八节	痛 经·····	(342)
第九节	功能性子宫出血·····	(344)
第十节	乳汁不足·····	(346)

第十一节	急性乳腺炎·····	(347)
第十二节	妇女尿失禁·····	(349)
第九章	儿科疾病按摩法·····	(352)
第一节	小儿发烧·····	(352)
第二节	小儿消化不良·····	(353)
第三节	小儿斜颈·····	(355)
第四节	夜尿症·····	(356)
第五节	小儿麻痹后遗症·····	(358)
第十章	五官科疾病按摩法·····	(361)
第一节	近视眼·····	(361)
第二节	夜盲·····	(365)
第三节	眼帘下垂·····	(366)
第四节	鼻炎·····	(367)
第五节	口腔炎·····	(369)
第六节	咽喉炎·····	(372)
第七节	牙痛·····	(374)
第八节	牙龈萎缩·····	(375)
第九节	内耳性眩晕症·····	(376)
第十节	耳鸣耳聋·····	(378)
第十一节	老花眼与视力疲劳·····	(380)
第十一章	急救·····	(383)
第一节	中暑·····	(383)
第二节	休克·····	(384)
第三节	触电·····	(385)
第四节	溺水·····	(387)
第十二章	其它疗法·····	(389)
第一节	足部反射区健康法·····	(389)
第二节	手针疗法·····	(403)

第三节 第二掌骨侧按摩法·····	(405)
第四节 对应取穴法·····	(409)
附录一 提高临床按摩疗效之刍议·····	(412)
附录二 膝顶法的临床应用·····	(420)
附录三 论按摩疗法的基本性质·····	(422)
附录四 沙发与健康·····	(425)
附录五 高枕有忧·····	(426)
附录六 养生歌赋·····	(427)