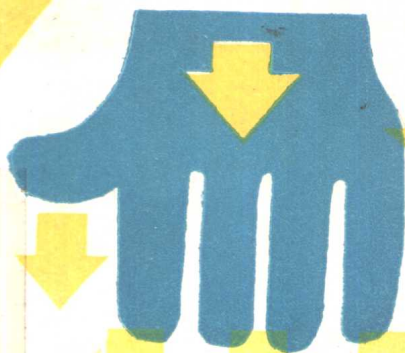


● 郭剑华 王显华编著

● 重庆出版社

常见病的 自我按摩



《卫生知识》丛书第三辑

常见病的自我按摩

郭剑华 王显华 编著

重 庆 出 版 社 1991年·重庆

责任编辑 谢 先
插 图 杨 昶
封面设计 罗 力 高仲成
技术设计 忠 凤

郭剑华 王显华编著
常见病的自我按摩

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）
新华书店经销 达县新华印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张3.25 插页 2 字数 44 千
1991年3月第一版 1991年3月第一版第一次印刷
印数：1—23,000

*

ISBN 7-5366-1445-4/R·76

科技新书目 233—336 定价：1.30元

《卫生知识》丛书第三辑编委会

主 编 张弘谋

副主编 陈 洛 靳 鸣

编 委 (以姓氏笔画为序)

马有度 李 宋 张弘谋

陈 洛 郑惠莲 周继福

罗 敏 靳 鸣

傳播衛生知識，為人
民健康造福。

陳敘章

一九六六年四月

中華人民共和國衛生部陳敘章部長題詞

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平 一九八二年

中華醫學會會刊，著名醫學家吳階平教授題詞

序

顧英奇

重庆出版社出版的《卫生知识》丛书是编著者们和出版社奉献给广大读者的一套很有特色的好书，是指导群众进行自我保健的良师益友，也为我国开展初级卫生保健工作增添了力量。

《卫生知识》丛书把具有高小以上文化水平的群众作为读者对象，这一点是完全正确的，因而它使自己完全贴近了社会各行各业不同阶层的群众。可以想见，它的读者面是何等的广泛，受益者何止万千！面对这样广大的读者群，编著者们在文字通俗性上是下了功夫的，做到了篇幅短小，文字简练，深入浅出，通俗易懂，从而大大提高了作品的普及性。

一部科普读物能否受到读者欢迎，可以说在很大程度上取决于它的科学性和实用性。科学实用，自然会受到读者欢迎。《卫生知识》丛书明显地具备这样的特点。首先，它的选题广泛而有针对性。在每一辑的若干本小册子中，涉及了临床内外妇儿科常见病、多发病的防治，妇女儿童及老年保健，慢性病康复，癌症防治，食物营养知识和药膳等。

但是，这样广阔的题材，并不是随意确定的，而是根据群众健康的需要和存在的问题而写的。因此，它能适应许许多多读者的要求。其次，编著者以多样化的形式，对每一个问题，根据人们经常遇到的情况及对读者十分重要的科学道理和预防、医疗、保健、康复措施，从不同角度分层次地逐项予以解答。有的一本小册子中竟解答了数十个提问。丛书的知识容量之大可见一斑，而且它的回答对读者来说都是看得懂、用得上的知识，是科学的、实际的。丛书编著者们都是具有丰富实践经验的各种专业工作者，他们密切接触群众，有实际体会，有扎实的理论基础，加上科普写作能力，使他们创作出了科学实用的作品。

丛书计划分四辑出版，共50多册。全书具有整体性，每册一题又具有独立性。全书没有按系统编写，但每题又自在系统之中，广涉博采，生动活泼，有理论专著所不能处。因此，丛书不仅对一般读者具有很大的实用价值，而且也值得基层专业技术人员一读。

北京 1989. 6. 21

（本文作者系中华人民共和国卫生部副部长）

目 录

概述.....	(1)
自我按摩的特点.....	(3)
自我按摩的治病原理.....	(5)
自我按摩的适应症.....	(8)
自我按摩的禁忌症.....	(8)
自我按摩的注意事项.....	(9)
学会找穴位.....	(10)
自我按摩常用穴位.....	(13)
头颈部常用穴位.....	(13)
胸腹部常用穴位.....	(15)
腰背部常用穴位.....	(17)
上肢部常用穴位.....	(18)
下肢部常用穴位.....	(19)
自我按摩常用手法.....	(22)
推法.....	(22)
拿法.....	(22)
掐法.....	(23)
按法.....	(23)
揉法.....	(23)
摩法.....	(24)

搓法.....	(24)
摇法.....	(25)
捏法.....	(25)
拍法.....	(26)
各部位自我按摩手法.....	(27)
头颈部常用手法.....	(27)
胸腹部常用手法.....	(37)
腰背部常用手法.....	(47)
上肢部常用手法.....	(52)
下肢部常用手法.....	(60)
常见病自我按摩疗法.....	(73)
感冒.....	(73)
头痛.....	(73)
鼻塞.....	(74)
耳鸣.....	(75)
牙痛.....	(76)
面神经麻痹.....	(76)
三叉神经痛.....	(77)
失眠.....	(78)
高血压病.....	(78)
冠心病.....	(79)
近视眼.....	(80)
呕吐.....	(80)
呃逆.....	(81)

胃痛·····	(82)
胃下垂·····	(82)
慢性胃炎·····	(83)
腹痛·····	(84)
腹泻·····	(85)
腰痛·····	(85)
遗精·····	(86)
阳萎·····	(86)
更年期综合症·····	(87)
便秘·····	(88)
痛经·····	(88)
落枕·····	(89)
漏肩风·····	(90)
疼痛肘·····	(91)
腕关节劳损·····	(91)
腿肚抽筋·····	(92)
踝关节扭伤·····	(93)
足跟痛·····	(93)

概 述

按摩又称推拿。古书以“按而留之、摩而去之”而名按摩；又以“一指为推、三指为拿”而名推拿，都是因手法而定名。

按摩有悠久的历史，可以说是伴随人类而产生。远在上古时代，人类的祖先穴居野处，茹毛饮血，在与自然和猛兽的抗争中，偶有损伤，就本能地用手抚摸按压伤痛处，发现能缓解和消除疼痛，如是经多次的重复，使他们逐渐地认识和有意识地运用按摩来治疗病痛，便产生了原始的按摩术。所以，有人说：“按摩是医学的起源”，而按摩的最初形式又当是自我按摩。

现存的最早的文献中便记载了按摩术。《史记》载有：“上古之时，医有俞跗……跷引，案抚”，古时“跷”通“桥”字，“案”通“按”字，“抚”通“摩”字。这

里的跷引、案抚即属于按摩。我国最早的一部医学经典《黄帝内经》有不少关于按摩记载。如《血气形志篇》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。《异法方宜论》中说：“中央地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。古人解释“凡人自摩自捏，伸展手足，谓之导引”（《一切经义》）。导引即是按摩加体疗的方法。从《内经》时代直到明清，按摩得到很大发展，很多的医学书籍记载有按摩疗法，还出现了不少按摩学专著。按摩术广泛的深入民间，不但对我国人民的医疗保健事业作出了重要的贡献；并且在国外也产生了很大的影响。我国按摩术曾先后传入朝鲜、日本、印度等国。唐朝天宝年间，有一个叫富康的人所著的《按摩手册》一书，传入法国，被译成法文称“马沙适”，即为今日欧美按摩疗法的基础。

晚清时期，儒医占统治地位，他们重视药物内治疗法，轻视按摩，认为按摩是“医家小道”、“有伤大雅之堂”、“非奉君之所宜”。鸦片战争以后，帝国主义的入侵，

尤其是后来国民党统治时期推行崇洋媚外的卖国政策，竟提出了“废止旧医，以扫除医事卫生之障碍”的方针，摧残扼杀祖国医学，使按摩疗法畏缩于澡堂或理发店中奄奄一息……

解放以后，在党和人民政府的关怀下，按摩疗法才得到了新生、恢复和发展。近年来随着科学技术的发展，人们越来越认识到药物副作用的危害性，开始重新研究按摩这一古老的物理疗法。这是事物发展螺旋形上升的必然规律，是历史的进步。从这一角度来说，按摩又是一门年轻的科学。

按摩疗法，大致可分为被动按摩和主动按摩两种。被动按摩，即是由医生掌握和施用于患者身上的医疗方法；主动按摩则是由自己按摩自己的一种治疗和保健的方法，也就是本书所说的——自我按摩疗法。

自我按摩的特点

自我按摩的手法虽多，但都有以下共同的特点：

（1）简便易行，易懂易学 自我按

摩，无须别人帮助，不受时间、地点的限制，不用任何医疗设备和药物，只要对照书中图示和说明认真操作，男女老少，皆可运用。

（2）疗效显著，应用广泛 自我按摩，适用于多种急慢性疾病。对解除某些急性病症状，如：胃痛、呃逆、心悸，脚转筋（腓肠肌痉挛）等常可有立杆见影之功。对不少目前缺乏特效药物的慢性病、多发病，如：关节炎、肩周炎、习惯性便秘、失眠等，若长期坚持，必然奏效。

（3）安全可靠，经济实惠 自我按摩是一种比较安全的治病方法，没有痛苦和后遗症。只要诊断准确，选准部位，又能按照规程施术，耐心细致地操作，一般是不会发生不良反应和医疗事故的。按摩治疗，仅凭自己双手操作，无须花费分文。

（4）有病治病，无病强身 自我按摩，主要以增强机体的抗病能力，祛病益寿为目的。手法和取穴时，多强调以补为主，扶正即能祛邪以治病，扶正即能防病以强身。

（5）可以单用，也可以合用 自我按摩，可以单用本法达到防病治病的目的。

的，并可配合中药、针灸、火罐、理疗、气功等多种疗法以增强疗效。

（6）可除己患，也可治他人之病痛
自我按摩，能自我防治疾病，健身延年，也可如法为他人防治疾病。

自我按摩的治病原理

疾病种类繁多，临床表现复杂，其本质是什么呢？中医认为，疾病是病邪导致人体阴阳失和，脏腑功能失调，经络阻滞，气、血、精、津液的减少或运行失常的结果。

自我按摩防治疾病的原理大体上可概括为以下几个方面：

（1）调和阴阳，调整脏腑 人体正常的生命活动是脏腑生理功能的外在反应，脏腑功能紊乱，则导致阴阳失和，疾病因而产生。按摩能调整脏腑的功能，使之达到阴阳调和，身体自然恢复健康。

（2）疏通经络，调理气血 经络是运行气血的通路，它内属于脏腑，外络于肢节，将人体各部分连接成一个有机的整体，气血在经络运行是循环无端，首尾相接，周

而复始，昼夜不停的。经络不通时就会产生疾病。按摩可使经络疏通，气血流畅，则疾病消除。正如《医宗金鉴》所说：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散淤结之肿，其患可愈”。

（3）扶正祛邪，增强体质 正气是指机体的防御机能和适应机能。包括气、血、精、津液等精微物质。邪气是指使人体生病的致病因素，包括六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），七情（怒、喜、思、悲、忧、恐、惊），外来暴力，虫兽伤害，饮食失度，过劳过逸等。人体正气虚弱时，容易遭受外邪而致病。按摩可以增强脏腑功能，调和气血的运行，从而扶助正气，祛除邪气，增强抗病能力，强身健体。

（4）疏理筋脉，通利关节 中医统称人体的肌肉、肌腱、韧带、筋膜、血管、神经等软组织为筋。筋各有其位，筋的起止点，走行方向，排列位置都是固定的。关节由筋和骨构成，也各有其位。正常状态是各在其位“骨正筋柔”。筋和骨的位置、形态、结构一旦发生变化，就形成疾病，出现