

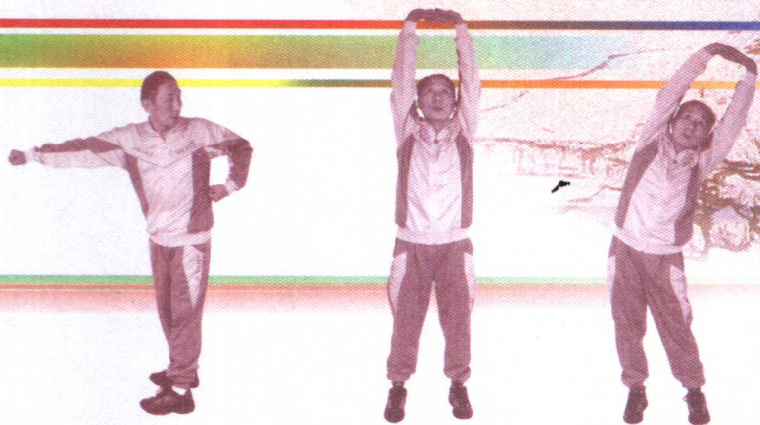
王斌 编著

家庭

捶摩

保健

健康屋



上海科学技术出版社

健康屋

家庭捶摩保健

王 斌 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭捶摩保健 / 王斌 编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2002.7

(健康屋)

ISBN 7-5323-6431-3

I. 家… II. 王… III. 保健—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 034375 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州市望电印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 5.5 字数 115 千字

印数 1-8 000

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

策划编辑的话

在历史的长河里，人的一生似乎是短暂的。不过，春去秋来几十年，每个人都不免要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题。要想妥当解决这些问题，就必须“居者有其屋”——健康屋。我们策划的这套“健康屋”系列丛书，将用不同的开本来区分不同的专题，为你挡住疾病之风雨，带来健康之安宁。她会成为你享受幸福生活的安乐窝，也是你成就辉煌事业的避风港。



责任编辑的话

捶摩疗法渊源流长，我国古代仅限在宫廷内传习，它的保健作用还鲜为人知。《家庭捶摩保健》就是将秘传按摩保健疗法公开，分捶摩概述、身体各部分的锻炼日程、常见病的防治三部分介绍给读者。本书图文并茂，通俗易懂，实用有效，是亚健康、体质虚弱者及患者的日常保健用书，还可供针灸、按摩初学者参考。

内 容 提 要

捶摩疗法渊源流长，我国古代仅限在宫廷内传习，它的保健作用还鲜为人知。

本书简述了中医五脏与捶摩补泻、捶摩的生理作用、锻炼须知与禁忌、捶摩必备用品等；详细介绍身体各部分捶摩锻炼日程，以及慢性病、常见病、多发病的防治，重点介绍功能性锻炼的方法。

本书通俗易懂，易学易用，实用有效，配有作者亲自示范的160余幅照片，患者可以按图自己学会治疗方法。

本书不受年龄、性别的限制，它是亚健康者、体质虚弱者及患者的日常保健用书，同时还可供按摩、针灸初学者参考。

序

健康是人生的第一财富。强健的体魄是自身及家人的幸福和快乐。俗话说：人食五谷杂粮，一生中难免疾病侵袭。为了防止和减少疾病的发生，懂得保健知识就显得十分必要。

几年前，美国出版的《伟大的美国成功故事》一书，搜集了美国成功人士的发迹及奋斗史，同时还有问卷调查这些人士对成功的看法。其中一个问题是：什么是成功的最主要象征？参加问卷的成功人士有58%认为健康是成功的第一象征，其次才是满意的工作、幸福的家庭、良好的教育等；物质的东西如金钱、豪华汽车和住宅等则排在末位。由此可见身体健康的重要。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱。”时间的车轮辗转到今天，我们对健康又有新识：金钱有价，健康无价。统计资料表明，上海的人均GDP已达4500美元。很多人清楚地知道，人活在世上，拥有健康更能拥有快乐，没有健康的身心便难拥有幸福的人生。当然，健康不是人生的目的，但健康是人生一切赖以存在和发展的基本条件，只有健康的体魄，才能使出类拔萃的才智结出艳丽的花朵与丰硕的果实，从而快乐地享受成功的人生。

捶摩在我国历史悠久，源远流长，捶摩疗法是我国体育医疗学术中的一颗灿烂明珠。王斌是我校体育部的老教师，他出生在中医之家，自幼受到“悬壶济世”为人排解忧患、治病救人思想的熏陶，耳濡目染和随继父学习诊病用药推拿治病的医术。自从他踏上体育教学的工作岗位之后，更是从体育的

角度潜心探索医术，研究推拿按摩的治疗方法。他时常为同事、同学解困去忧治伤去乏，并开设按摩推拿课供全校学生选修，又在备课、授课的同时，系统地总结编写了《家庭捶摩保健》一书。王斌老师将秘传捶摩保健疗法公开，对人们的健康表现了高度的社会责任感，并显示捶摩方法将走向科学，走向社会。这本书通俗易懂，图文并茂，针对性强，医练相得益彰。使读者起到未病先防、防治结合的作用。因此，《家庭捶摩保健》一书的问世是值得庆贺之事。

汪 泓

上海工程技术大学校长

2001年11月

前 言

捶摩，顾名思义是捶击与按摩之意，到目前为止，捶摩疗法还是未被我们充分认识的一块保健领地。

我学捶摩纯属偶然。时光前移三十多年，在“十年动乱”时期，我虽是从事体育工作的教师，但锻炼身体时也是顾虑重重。因此，我常偷偷地到友人的院子里练习杠铃。友人的父亲是一位年逾花甲的老人，被众人称为“林家伯伯”，他与我比较投缘，通过一段时间的接触，我们就无话不说了。林家伯伯告诉我，他从小体弱多病，骨瘦如柴，身患十几种疾病（内科为主），在中药久治不愈的情况下，他父亲重金请来捶摩老师作指导，这样，他开始了捶摩锻炼，半年后他身上所有疾病竟不治而愈，体质也由弱变强，他对捶摩锻炼也达到了痴迷的程度，通过3年锻炼，他脱胎换骨，身体超常健壮。在大学求学期间，他有“东方大力士”美誉。后来他教过一些患病的亲朋好友，一般半年左右身体就得到康复。

我在治病救人、保命免灾与好奇的心理驱使下，向林家伯伯提出想学捶摩的愿望，他欣然同意了，当时的政治气候，教学捶摩都得承担一定的风险，林家伯伯口传身教，还把他珍藏几十年锻炼秘诀给我抄录，我在提心吊胆中练了3年。

1987年，我经林家伯伯同意，在某杂志上发表有关捶摩锻炼方法的短文后，很多读者来信求教，令我感动的天津一位读者，他十余年来孜孜不倦，

长期来电、来信与我保持联系。

现在，这位可敬的林伯伯已作古，我也将至退休之年。在太平盛世的大背景下，每个人比任何时候更关心自己的身体健康。“健康是最大的财富”已成为大家的共识，我亦愿意将捶摩疗法贡献出来，为大家的身体健康尽一点绵薄之力。

近年来，我校（上海工程技术大学）的校部领导，经常谆谆教导我们要著书立说，多作贡献，我亦深受激励。在本书编写过程中，得到了教务处、体育部马德孚、张维骏、杨乐、谢敏等领导的关怀与帮助，还有周连卿同志的大力协助，在书成稿后，还请汪泓校长百忙之中为之作序，在此一并致以衷心感谢。

本书尽管我勉力为之，但自忖学力不足，见识有限，难免仍有许多不足之处，恳请高明者赐教。本书在编撰过程中得到很多前辈、同道的指导，借鉴并吸收了许多专家、学者的研究成果，兹不列举，谨表谢忱。

王 斌

2001年12月

捶摩疗法渊源流长，
我国古代仅限在宫廷内传习，
它的保健作用还鲜为人知。

目 录

2~25

第一章 捶摩概述	2
第一节 中医五脏与捶摩补泻	4
第二节 捶摩的生理作用	10
第三节 锻炼须知与禁忌	12
第四节 捶摩的必备用品	14
第五节 捶摩中常用的按摩方法	16
第六节 腧穴的取穴和主治	17



28~72

第二章 身体各部分的锻炼日程	28
第一节 锻炼前的预备动作	28
第二节 前胸部	31
第三节 小腹部	42
第四节 后背部	45
第五节 颈项部	50
第六节 头面部	55
第七节 阴部	62
第八节 手臂部	66
第九节 腿部	70

74-122

第三章 常见病的防治	74
第一节 骨质疏松症	74
第二节 男性功能障碍	75
第三节 女性性功能疾病	79
第四节 减肥	80
第五节 美容	81
第六节 颈椎病	88
第七节 肩关节周围炎	92
第八节 腰痛	97
第九节 下腰痛	103
第十节 坐骨神经痛	108



第十一节 头痛	115
第十二节 声带麻痹	118
第十三节 便秘	118
第十四节 慢性泄泻	119
第十五节 胃痛	120
第十六节 咳嗽	120
第十七节 心悸	121
第十八节 闭经	121



百病生于气也，怒则气上，
喜则气缓，悲则气消，

恐则气下，寒则气收，燥则气泄，

惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

第一章 捶摩概述

捶摩，即是捶击与按摩有机结合的简称。捶击渊于按摩，它是按摩手法之一，因此捶摩也是按摩的组成部分。但又经古代医家从按摩方法的基础上发展成为独特的自我保健的捶摩疗法。捶摩的历史必然要追溯到按摩的起源。原始人在肢体受冻时，就用摩擦取暖；在咳嗽时，就轻轻地拍打胸腹部；在疼痛时，也会本能地抚摸疼痛部位。我们的祖先就是在与自然、疾病及不同人群的斗争中，从简单的下意识的手部动作中，总

结出按摩医学。按摩医学(包括捶摩疗法)的历史可能与人类的文明史一样长。按摩与捶摩的发源地是一致的，中华民族的祖先早期历史舞台主要在中国的中原黄河流域(今河南一带)。中医经典《黄帝内经》(《素问·异方宜论》)记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠。故导引按蹠也，亦从中央出者。”1899年在河南殷墟出土的殷商甲骨文卜辞有不少有关的

史料，为《黄帝内经》的这一说法提供了物证。注释《黄帝内经》的一些医家说：“按，谓抑按皮肉；蹠，谓捷举手足。”“按，手按也。蹠，足蹠也。”可见按蹠主要是指自我按摩。古代人都有自我按摩的习惯，很多人也不愿为他人按摩，正如《孟子》中说的：“为长者折技(按摩)，语人曰，我不能。是不为也，非不能也。”古人在自我按摩中更可收到全身活动的好处，故清代《医故》中说：“古之按摩，皆躬自运动，振捩顿拔，揉捺拗伸，通其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健，辟犹户枢。”至于依赖他人按摩者，后世就发展为推拿了。

历史瀚渺如海，我们现代人无法回到当时人们生活的环境，捶摩历史的考证，只能从文物和古书的片言只语中去

寻找。1964年在湖南石门市商代遗址中出土的拍打体表用的“石棒、石锤、石核、石环”之类敲击或按摩的工具。这是医家为病者治病的按摩工具，因为古人都喜好自我按摩，当然亦有古人（或病者）自我按摩保健的可能。1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的大批帛书和竹木简，反映了春秋战国时期的医学成就，其中医书《五十二病方》中就记录了有“击”的按摩手法，《引导图》是绘制有44个图像的帛画中，其中一图为站位捶背图，说明当时“捶击”治病已经比较普遍。

捶摩成为自我保健的疗法，可能始于隋唐。《唐六典》中记载着隋唐的按摩机构为：“按摩博士一人，从九品下（崔寔《政论》云：熊经鸟伸，延年之术。故

华佗有六禽之戏，魏文有五捶之锻。仙经云：户枢不蠹，流水不腐……）”。

我们从这段文字中看出：民间的大医学家华佗的“六禽之戏”当时享有盛名，而与华佗齐名的魏文在历史上却记载语焉不详。由于史料的匮乏，我们只能作一些探索性的推测：如果魏文与华佗一样来自民间的大医家，他的名字应该早就家喻户晓了，历史上也应该名垂青史。当时的唐朝国家医学教育（太医署）正式学科中有按摩的科目。按摩科培养的人才不仅承担治疗任务，还负责宫廷保健和养生的责任。而《唐六典》是对隋唐按摩机构记载，有相当的权威性，因此魏文可能是宫廷的按摩博士（或负责人），并对他系统总结创编“五捶之锻”提供了有利的条件。我们从已

经发现的史料中看，唐代的魏文可以认为是捶摩疗法的创始人。

在漫长的封建社会里，统治阶级为了显示至高无上的权力与地位，捶摩疗法始终是达官贵人的专利品，并一直在宫廷内绵延传习，所以它又披上了神秘的面纱，只有与皇族关系密切或朝廷担任要职如将相等高层官僚才有可能得到秘传。直到我国历史上最后一个封建王朝——清王朝灭亡，捶摩疗法方从宫廷回归社会。但在20世纪30年代，捶摩锻炼仅局限于少数富商阔少的圈子里，很多人都想通过捶摩锻炼来增进健康、改善体质，以洗尽“东亚病夫”的耻辱，但是他们都在高额收费的门槛前却步，望“洋”（银元）兴叹。

第一节 中医五脏与捶摩补泻

中医学的藏象学说是各科的基础，对捶摩疗法亦不例外。藏象学说将人体内脏分为脏与腑两大类：肝、心、脾、肺、肾，称为五脏；而与五脏相对应的胆、小肠、胃、大肠、膀胱及三焦称为六腑。现将五脏的生理功能等分别简述如下。

肝属木，应时于春，春天万物生长，容易发生肝阳上亢或木失调达等肝病，症状为头晕、目眩、两眼红肿、两胁胀满、肝区疼痛、情绪烦躁等。肝病患者此时可能加重病情或愈后复发。肝主疏泄，主藏血，在志为怒，在体合筋，其

华在爪，在窍为目，在液为泪。肝与胆互为表里关系。

肝性喜条达，主疏泄，具有疏通、舒展、升发的生理功能。如果人的心情开朗、乐观，肝的疏泄功能正常，则气机舒畅，气血和调。反之，如果人的心情压抑、忧虑，肝的疏泄功能减退，则往往容易引起肝气郁结，气血失调，以及女子月经不调等症。

肝的疏泄功能，又是脾胃气机正常升降的一个重要条件。如果肝的疏泄功能异常会影响脾的升清和胃的降浊功能，中医分别称为肝气犯脾与肝气犯胃。肝的疏泄正常，还能使胆汁正常分泌，有助于脾胃的运化功能。

肝脏有储藏血液和调节血量的生理功能。王冰注释《内经》说：“肝藏血，

心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”如果肝脏有病，藏血功能失常，不能濡养于目，则两目干涩昏花；不能濡养与筋，则筋脉拘急，肢体麻木，屈伸不利，妇女还会影响月经来潮。

肝在志为怒，如果人在过度愤怒时，就会“怒则气上”，可使肝气横逆上冲，血随气逆，并走于上，发生面红目赤、呕血，甚至昏厥卒倒。

肝主身之筋膜。肝的血液充盈，才能使肢体运动时有力而灵敏。如果肝的阴血衰少，筋膜失养，则筋力不足，还可出现手足震颤、肢体麻木等。

爪为筋之余。肝血的盛衰可影响指（趾）甲的荣枯。肝血充足，则指（趾）甲坚韧明亮，红润光泽，若肝气不足，则