

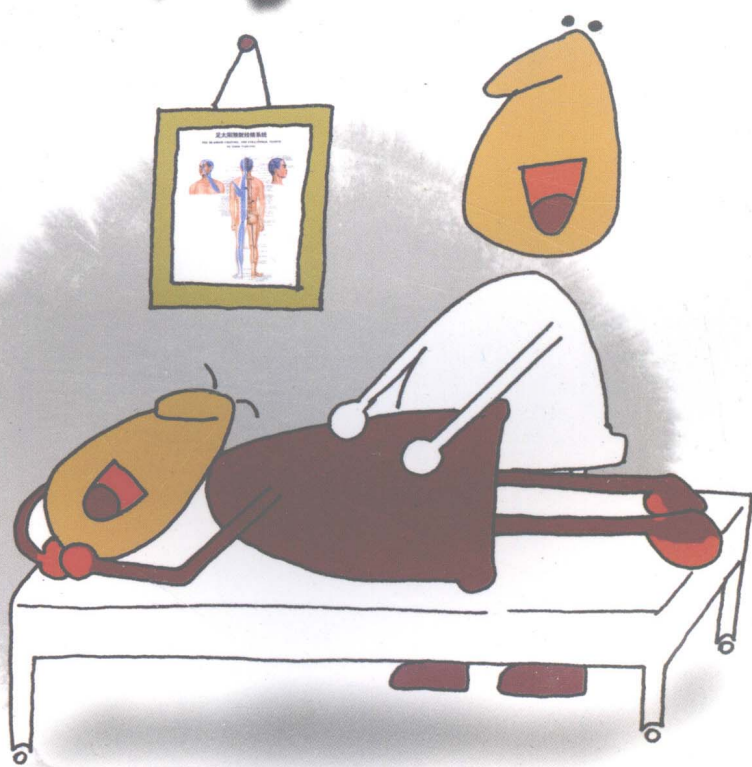
福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

按摩



顾问 杜子才
总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学按摩

JIAONIN XUE ANMO

顾 问	杜子才
总 主 编	薛 星 靳振中 马贵觉
副 总 主 编	石龙江 朱小红 张中强
	周济龙 闫树娟
本 册 主 审	蔡岩松
本 册 主 编	王若梅
本册副主编	叶 田

山 西 出 版 集 团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您学按摩 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. — 太原:
山西科学技术出版社, 2007.6
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2936-9

I.教… II.①薛…②靳…③马… III.按摩疗法(中医)
IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第002856号

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学按摩

顾问: 杜子才

总主编: 薛星 靳振中 马贵觉

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

邮箱: zyhsxty@126.com

电话: 0351-4922135(编辑部)
0351-4922072(编辑部)

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 6.25

字数: 77千字

版次: 2007年6月第1版

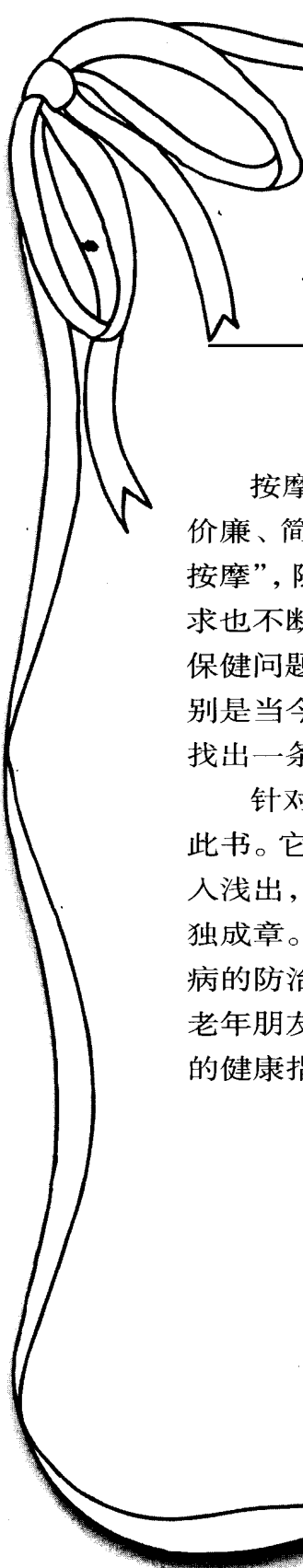
印次: 2007年6月第1次印刷

印数: 1-4 000册

书号: ISBN 978-7-5377-2936-9

定价: 9.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前 言

QIANYAN

按摩是祖国传统医学防治疾病的重要手段之一，因其价廉、简便、安全、舒适深受广大人民群众欢迎。“国富多按摩”，随着老百姓生活的逐步殷实，人们对生活质量的要求也不断增强，尤其是我国正步入老龄化社会，老年人的保健问题日益突出，而按摩是最合适的解决方法之一。特别是当今流行的自我按摩，为今天老年人看病难、看病贵找出一条途径。

针对老年朋友的需要及老年人学习的特点，我们特辑此书。它以中医为本，结合西医；浅释术语，简便易学；深入浅出，有趣易记；强调实践，联系生活；以讲座形式，单独成章。全书主要包括医学基础、保健按摩、老年常见疾病的防治三部分内容。这本书即是老年大学的教材，又是老年朋友获得按摩保健知识的“良师益友”，还是日常必备的健康指导书籍。

目 录

MULU

第一讲	按摩概论	1
	第一节 按摩的历史及流派	1
	第二节 按摩的作用及原理	4
	第三节 按摩的基本原则及方法	4
	第四节 按摩宜忌及须知	6
	第五节 老年人学习按摩的意义	7
第二讲	按摩基础之医学基础篇	10
	第一节 中医的基本特点	10
	第二节 五脏	12
	第三节 气血	16
	第四节 骨骼和肌肉	17
第三讲	按摩基础之经络篇	22
	第一节 经络概述	22
	第二节 十二经脉	24
	第三节 奇经八脉	25
第四讲	按摩基础之腧穴篇	27
	第一节 腧穴概述	27
	第二节 怎样取穴位	29
第五讲	按摩手法(一)	40
	第一节 一指禅推法	40
	第二节 推法	41
	第三节 揉法	42
	第四节 拿法	43
	第五节 按法	44
第六讲	按摩手法(二)	45

目 录

	第一节 摩法	45
	第二节 揉法	45
	第三节 捏法	46
	第四节 弹拨法	47
第七讲	按摩手法(三)	48
	第一节 摇法	48
	第二节 搓法	49
	第三节 抖法	49
	第四节 拔伸法	50
	第五节 扳法	51
第八讲	保健按摩(一)	53
第九讲	保健按摩(二)	57
第十讲	老年常见病的按摩治疗(一)	62
	第一节 高血压	62
	第二节 冠心病	64
第十一讲	老年常见病的按摩治疗(二)	66
	第一节 头痛	66
	第二节 失眠	69
第十二讲	老年常见病的按摩治疗(三)	72
	第一节 胃痛	72
	第二节 便秘	74
第十三讲	老年常见病的按摩治疗(四)	77
	第一节 颈椎病	77
	第二节 落枕	79
第十四讲	老年常见病的按摩治疗(五)	81
	第一节 肩周炎	81
	第二节 癱闭	82
第十五讲	老年常见病的按摩治疗(六)	85
	第一节 腰椎间盘突出症	85

	第二节 腰肌劳损	87
第十六讲	老年常见病的按摩治疗(七)	89
	第一节 半身不遂	89
	第二节 足跟痛	90

第一讲 按摩概论

记忆口诀：

按摩之术源岐黄，历代相承国宝光，
至今国富重兴起，老年保健贡献忙。
按摩保健和治疗，能调气血和阴阳，
舒筋活血止疼痛，正骨复位理筋伤。
按摩原则重预防，三因制宜病本匡。
按摩方法分八种，手法不同记周详，
温补和通养正气，汗泻散清祛邪妄。
按摩虽然简又验，也有适应与禁忌。
老年朋友学按摩，胜过扎针吃药方。

第一节 按摩的历史及流派

一、按摩的历史渊源

按摩作为一种疗法起源应该最早，远古时先民们在学习、劳动中，出现一些伤、疼、痛，一定会先按摩伤痛处，以减轻痛楚。这种与生俱来的本能便是按摩的源头，也是今天按摩之术深入人心的坚实基础。

按摩逐渐进入医疗体系，是得益于中医理论的形成。秦汉时期的医学巨著《黄帝内经》，不仅建立了中医的理论基础，也确立了按摩这一医疗体系的形成。

其后的隋朝和唐朝，全国最高的医疗行政部门太医院，都开设了按摩专科，有专人教授按摩，并兼管正骨，可见正骨科源起于按摩疗法。特别是唐朝，不仅太医署设有按摩科，而且在全国各级州府内设有按摩医官，这是按摩术最鼎盛时期。同

时随着唐朝与各国文化的交流，按摩疗法逐渐远播世界各地，如天宝年间传入日本，后经日本又传入法国，几经流变成为今日欧美按摩疗法的基础。

- 宋元时期，由于受到封建思想影响及统治阶级的歧视，按摩日渐衰落。

但到了明初，太医院又将按摩列为十三科之一。特别是在儿科领域，形成了小儿按摩的独特体系，按摩又有推拿之称，正是从这时开始的，这一名称的变化，其实也是标志着按摩这一古老疗法进入了一个新的发展阶段。

清以后，按摩之术不再为统治阶级所重视，但因其深厚的群众基础，还是广传于民间。

新中国成立以后，在党的中医新政的指引下，按摩医学和中医其他学科一样，得到了新生。各地中医院校及中医医院都逐渐开设了推拿专业及推拿科，治疗范围也扩大到了内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、五官科等科室，并有大量按摩专著问世。

“国富多按摩”，改革开放以来，随着我国国力的日益强盛，人们在生活富足的同时，已开始把目光投向了提高生活质量及预防、保健领域，而按摩在这方面，显示出其独有的优势，并在世界范围掀起一股热潮。

我们坚信，按摩这一散发着远古芬芳的中医奇葩，一定会为人类的医疗保健事业做出更新、更大的贡献。

二、按摩流派

中国按摩术因操作方法不同，应用领域不同，师承流派很多，据按摩大家李永昌先生总结，大概分门十类。以下简作述要，这对咱们老年朋友今后学习是很有裨益的。

1. 保健按摩：这是老年朋友重点要学习的内容。它以养生学为基础，以自我按摩为主要方法，常与吐纳、存思、肢体导引相配合，是中国人流传最久的保健身心、延年益寿的方法。

2. 经穴按摩：又称点穴按摩。是完全根据经脉腧穴理念建

立起来的按摩法。其实也可称为一种特殊的针刺术，不过是指当针，而又少了针刺之痛，是最常用的按摩术。

3. 子午按摩：“子午”指“子午流注”。子午按摩，其实是一种择时的点穴术，它根据“子午流注”原理，择时开穴推拿。武术界流行的“子午点穴术”，为其主要分支，但其是以打穴伤人为目的的。

4. 脏腑按摩：中医认为人是以心为主宰，以五脏为中心的一个整体，即以五脏为根本，那么中医按摩原则也是基于脏腑的生理功能的。古时各类按摩著作无不重视脏腑治疗，其内容有安神定志、强心活血、清肺宽胸、舒肺理气、清胃健脾、摩腹运气等，这些也是老年朋友应注意学习的内容。

5. 气功按摩：即是结合气功的按摩术。术者一般都有深厚的气功基础，内力充沛，它以按摩为手段，以术者之“气”，调治他人身体的特殊疗法。

6. 小儿按摩：是宋以后兴起的专门治疗儿科疾病的按摩术。小儿得病，吃药不易，扎针尤难，按摩毫无所苦，又简便易行，所以小儿按摩自成体系，发展迅速，至今仍是按摩学科的主要内容，其手法、取穴与成人按摩不大相同。

7. 伤科按摩：是用于伤科的按摩疗法。多以正骨、理筋手法为主，历史悠久。时至今日，仍是中医骨伤科极具特色的重要治法之一。

8. 运动按摩：按摩用于体育运动，称为运动按摩。它源于中华传统武术，在各种拳谱中多有记载。今天主要用于竞技体育，一般有运动伤病按摩、赛前和训练前按摩、恢复期按摩三方面内容。

9. 放睡按摩：又称“放松按摩”“催眠按摩”。它系用按摩手法，先使受术者神安身松，而后拿以特意穴位，致使其立即昏睡的按摩术。该术最初流行于宫廷及武术界，后以洗浴、理发业沿用较多，此法操作要求较高，施术者应先自习“解法”，方可施行。

10. 踩摩：又称“踩跷”。是脚踩的按摩术。多用于腰椎间



盘突出症等需渗透用力的疾病。

第二节 按摩的作用及原理

按摩就是通过手法施术于人体的筋骨、肌肉、经穴等特定部位，发挥其调和气血、平衡阴阳、舒筋活络、正骨复位的作用，从而治疗人体疾病。

一、调和气血，平衡阴阳

人体有病，常常是因为气血失和、脏腑失调，也就是咱们常说的阴阳不平衡。按摩可以通过经络沟通内外的功能，施术于经络腧穴，达到调和气血，平衡阴阳的作用。如肝气犯胃的胃脘痛，就可以按摩中脘、期门、章门等穴位来调和肝胃，理气止痛。

二、舒筋活络，活血止痛

按摩对于筋肉（即西医所说的软组织）的急、慢性损伤有着不可代替的良好疗效。这些损伤常是因局部的气滞血瘀而产生不通则痛，按摩就可以舒筋活血，理气通络，达到通而不痛的效果，并继而使损伤得到快速修复。如急性腰扭伤，在疼痛的局部施以手法，就能快速治愈。

三、整骨、理筋、复位

整骨、理筋、复位是按摩治疗的一大优势。对于关节脱位、骨错缝、筋出槽等疾病，应用手法就能使关节回位，筋骨重整，而且有拨乱反正，立竿见影之效。如骶髂关节半脱位，通过抖、扳等手法，就能将错位整复，疼痛随之消失。

第三节 按摩的基本原则及方法

一、按摩的基本原则

按摩的基本原则是按摩防治疾病的总原则，是在整体观念和辨证论治精神指导下制定的具有普遍指导意义的防治疾病总则，它不仅是按摩的防治总则，也是所有中医治疗的总原则。

1. 预防为主：中医“不治已病治未病”的理论是医学的最

高境界，也是按摩极具优势的一面。平时自我的保健按摩就能起到疏通经脉、调和气血、培补正气的作用，对老年人预防疾病有重要意义，也是我们重点要学习的内容。

- 2. 治病求本：治病求本就是常说的找到病根加以治疗，是中医辨证施治的主要内容。如头痛就涉及到内伤、外感等多种情况，要透过纷杂的表象确定最根本的病因、病机加以治疗，才能取得最佳疗效，否则就是头痛治头，脚痛治脚，事倍而功半。

3. 三因制宜：三因制宜是指因时、因地、因人制宜。就是防治疾病要根据季节、地域及人的具体情况而制定相应的治疗方法。如成人与幼儿按摩等手法是不相同的。

二、按摩的基本方法

按摩的基本方法是在上述总的治则指导下，针对具体病证而确定的最基本的治疗方法，但又不是具体的一招一武，是根据辨证而确定的治疗大法，分为八种，即温、补、和、散、通、泻、汗、清，又称为按摩八法。

1. 温法：就是温阳散寒的方法，用于虚寒证。一般使用缓慢而温柔的按、揉、摩等手法，操作时间要长，使受术人有渗透的温热感。如摩中脘、关元以温中散寒来治疗老年人五更泻。

2. 补法：即补益法，用于虚证。常用轻柔的摆动、摩揉等手法。如老年人肾虚腰痛，就可以用双掌擦热腰部的肾俞、命门等穴，以补肾益气。

3. 和法：即调和的方法，用于气血不和、脏腑不调等证。常用振动、摩擦等手法，操作时要平稳柔和。如治疗脾胃不和的胃脘痛，就以按揉章门、中脘、期门等穴位为主。

4. 散法：即消散的方法，用于结聚积滞之证。按摩的散法一般以轻快柔和的摆动类和摩擦类手法为主。

5. 通法：有开壅通滞的作用，主要用于气滞血瘀、经络不通等证。治疗时常用挤压类和摩擦类手法，施术要求刚柔相济。如拿肩井能通行气机。

6. 泻法：即泻下之法。用于下焦实热的大便不通等症。一

般用摆动、摩擦、挤压类手法，力量要稍重。

7. 汗法：即使病邪随汗从表而解的方法，用于外感证。多用挤压类的拿、按法。施术时患者常感觉肌表微汗，周身舒适，贼邪宣散，病体亦霍然而愈。

8. 清法：即清热法，用于热证。常用刚中有柔的手法。

第四节 按摩宜忌及须知

按摩应用广泛，因简便效验，深受人们喜爱。为了加强疗效，避免意外，治疗或保健时要掌握好按摩的适应症、禁忌症、注意事项等。

一、按摩的适应症

即适合按摩且疗效较好的病证。

1. 内科中的头痛、失眠、胃脘痛、胃下垂、呃逆、呕吐、泄泻、便秘、胆囊炎、冠心病、中风后遗症等。

2. 伤科中的各种扭挫伤、关节脱位、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损及骨折后遗症等。

3. 妇科中的月经不调、痛经、闭经、盆腔炎及产后耻骨联合分离症等。

4. 儿科中的感冒、发热、咳嗽、呕吐、腹泻、遗尿、哮喘、惊风、肌性斜颈及小儿麻痹等。

5. 五官科中的声门闭合不全、鼻炎、近视等。

二、按摩的禁忌症

按摩并不是万能的，对下列情况应暂缓或慎重使用，以免耽误病情或造成意外伤害。

1. 某些急、重疾病：如丹毒、骨髓炎、肿瘤及各种急性大出血等。

2. 某些传染病：如肝炎、结核病等。

3. 骨折早期、截瘫初期不宜按摩。

4. 烫伤与溃疡性皮炎的局部不能按摩。

5. 孕妇的腰骶部、腹部，妇女经期不宜或慎用。

三、按摩的注意事项

1. 大饥大饱、极度疲劳、情绪激动、醉酒等不宜立即按摩。
2. 按摩时精神要集中,时刻感知手法的操作与患者的反应,如有不适要及时调整,才能加强疗效,防止意外。
3. 施术者双手要清洁、温暖,指甲要修剪,这样受术者才会舒适,也不会划伤皮肤。
4. 自我保健按摩,最好选在清晨或睡前,手法要先轻后重,最重要的是持之以恒,才能效验如神。
5. 治疗或保健按摩都要循序渐进,不可急于求成。

四、按摩的介质

按摩时使用介质,就是指按摩前先涂擦上水、膏、油等,来保护皮肤,加强疗效。常用的介质有以下几种。

1. 膏剂:如凡士林、冬青膏等,因此古称“膏摩”。
 2. 水剂:如清水、用于小儿的葱姜水、跌打损伤用的骨友灵药水等。
 3. 粉剂:如滑石粉等,主要在夏季易出汗时使用。
 4. 油乳剂:如麻油、蛤蚧油、按摩乳等。
- 使用上述介质,要根据季节、体质、病情不同而适当选用。

第五节 老年人学习按摩的意义

一、按摩的优点

按摩之所以深受人们喜爱,是因为它有很多优点:

1. 强身保健、解除疲劳:按摩保健,代代相传,是按摩极具优势的一面。老年朋友每天坚持自我保健按摩,就能延年祛病。同时保健按摩还能解除疲劳、恢复身心,这也是在这个生活节奏越来越快的时代里,按摩盛行的主要原因之一。
2. 治疗广泛、疗效显著:疾病不论内外妇儿,多可应用按摩主治或辅助治疗,尤其对一些扭挫伤类疾病,会有立竿见影之效,也是其他疗法不能取代的。
3. 绿色疗法、安全稳妥:在药物副作用、医源性损害越来越



越突出的今天，按摩这一有着悠久历史的物理疗法，因其副作用少，且使用稳妥安全，所以在老百姓中口碑极好，同时这也是它深受众人喜爱的主要原因之一。

4. 简节方便、易学易用：按摩只需一双手，不受设备条件限制，也不需其他费用，且简单易学，便于推广，也为如今广大人民群众看病难、看病贵找到一条途径。

二、老年人学习按摩的意义

按摩优点突出，尤其对老年人更有莫大好处。

1. 预防保健、延年益寿：保健按摩是流传最久、效果显著、简便易行，使身体强健的好方法，这些内容后文会详细叙述，只要坚持，妙用自明。

2. 慢性疾病、胜过吃药：老年常患多种慢性虚损性疾病，这些与老化相关的疾病，西医的各种治疗都十分有限，按摩的作用往往十分突出，如慢性腰腿痛，只要坚持按摩，绝对胜过扎针吃药。

3. 勤学熟用、愉悦身心：

(1) 学习按摩时接触到很多医学知识，对认识自身，正确对待疾病都很有好处。

(2) 学习本身就是一件快乐的事情，学习按摩知识，不仅锻炼了大脑，又丰富了生活内容。

(3) 按摩治疗，取得效果，一定是身健心悦。如果家人朋友有病相求，出手施术，随“愈”而安，更受敬佩赞美，何乐而不为呢？

三、老年朋友怎样学好按摩

老年朋友怎样学好按摩，主要要掌握好以下3点：

1. 要掌握好基本知识：按摩是在中医理论指导下，使用手法，来达到防治疾病的目的。因此掌握好中医的基础理论知识是很有必要的，如中医对人体的认识、经络理论等，而且对一些常用的穴位要下些工夫记住，这对学好按摩是不可或缺的。

2. 要熟练手法：按摩是一门实际操作的技术，对于手法在掌握要领后，就要熟练了，只有熟练手法，使用起来才能得心

应手，手到效现。

3. 要勤用：打好基础，熟练了手法，不用也白费，过些日子就都忘了。所以学习按摩最主要的是要用，如保健按摩，每天最少做一遍，久久练习，一定会有奇效。

第二讲 按摩基础之医学基础篇

记忆口诀：

按摩根源在中医，中医知识要了解，
整体辨证论治观，中医按摩称基石，
五脏气血为核心，生理病理在其中，
骨骼肌肉按摩用，西医研究更仔细，
肌肉起止及应用，熟知通会才应手。

按摩是在中医理论指导下，运用手法来防疾治病的，因此掌握中医的基础理论对学好按摩是至关重要的。中医基础理论博大精深，这里择要介绍最具代表性的中医基本特点、脏腑理论及气血理论。

第一节 中医的基本特点

中医理论的基础是整体观念与辨证论治，它们贯穿于中医学所有内容，是中医的两大支柱。

一、整体观念

整体观念，也是中国传统文化的基石。它认为万事万物的本源是一个，因此万物都具有宇宙的根本属性，而且相互之间有着各种联系。

中医从这一观念出发，认为人身是一个小宇宙，宇宙是一个大人身。人本身是一个密不可分的有机整体，人与周围环境也是相互影响的不可分割的整体。

1. 人体是一个有机的整体：中医认为人是以心为主宰，以五脏为中心的一个有机整体。

(1) 心身的统一：中医十分重视精神与机体的紧密统一。精