





传世秘术

传世绝技  
保健秘术

# 段氏

# 脏腑保健按摩

图解秘传排毒养生按摩绝技

◎ 段朝阳 / 著



北京科学技术出版社



## 自序

段氏脏腑按摩疗法，是一种以手法作用于人体躯干部治疗脏腑慢性疾病为主的按摩疗法。据说由宫廷御医传入民间，因浸年久远，变迁繁多，现已无从考证。然脏腑按摩技法在段氏家族却代代相传，为民祛疾，至笔者伯父段树林按摩医师（1928~1998）得以继承和发展已有好几代人了，笔者师承于伯父，经多年学习研究，深得其真谛。

段氏脏腑按摩疗法这一具有医疗和保健价值的按摩方法，因受中国几千年来封建思想的束缚和历史的影响，现仍以“子继父业”的形式流传，埋在民间，为少数人所掌握，不被广泛传播，难以造福人类，并处于濒临失传的境地，家传口授已经远远不能适应当前的社会发展状况，不能满足人们防治疾病的需求。为了使这一疗法得到生存和发展，服务于人类，被更多的人学习和掌握，使更多的人受益，笔者作为段氏脏腑按摩疗法的继承人，克服种种困难，终于将其全面系统地整理成文字和图片，呈现在世人面前。

经过几代人的发展和完善，段氏脏腑按摩疗法已经形成了一个包括治疗与保健在内的完整按摩体系。治疗按摩有其独特的保健按摩手法理论和手法，对多种脏腑慢性疑难杂症具有显著的治疗效果。保健按摩又分为人体脏腑保健按摩套路和自我保健按摩技法两部分，均在段氏脏腑按摩治疗理论和手法的基础上演变而成。

段氏脏腑保健按摩套路是由治疗脏腑疾病的手法汇编形成的一个以保健脏腑器官为主的组合。整个按摩套路结构严谨，动静结合，主次分明，式式连贯，一气呵成，全面体现了段氏脏腑按摩用手法直接作用于脏腑的按摩特点，从而实现保健人体健康之本——脏腑——的作用，能有效保障人体脏腑正常生理功能，保证气、血、津液的旺盛和畅通输布，进一步实现人体整体健康。所以经常做脏腑保健按摩可以起到强健身体、消除疲劳、靓肤美容、

防病治病、延年益寿的效果。

段氏脏腑自我按摩技法是在临床按摩治疗疾病过程中，为了提高疗效和加快治疗进而传授给患者的一些自我按摩手法的基础上逐渐完善和发展而成的。自我按摩技法脱胎于脏腑按摩的治疗手法，简单易学，招招实用，只要患者能够领悟操作要领，树立信心，持之以恒，针对自己的病情辨证施治，定能对祛除疾病、恢复健康起到很好的辅助作用。

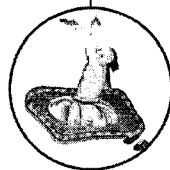
保健按摩作为一种易学易懂、操作简单、安全舒适、方便实用、易于推广、效果显著的保健方法，越来越受到广大人民群众的喜悦，已经成为人们防病治病的重要手段，呈现出百花齐放、欣欣向荣的大好局面，而脏腑保健按摩这枝奇葩笔者不敢将据为己有，更不愿意看着她被深深地埋没而不被世人所知，难以为更多人带来健康，故将其挖掘整理示于世人，希望能够为祖国的传统医学添砖加瓦，推动按摩事业的发展。

由于笔者知识和水平有限，不妥之处还望同仁指正。

段朝阳

2007年1月





# 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 自序               | 001 |
| 第一章 五脏六腑是人体健康之源  | 001 |
| 一、心与小肠           | 001 |
| 二、肺与大肠           | 002 |
| 三、脾与胃            | 003 |
| 四、肝与胆            | 004 |
| 五、肾与膀胱           | 004 |
| 六、三焦             | 005 |
| 第二章 脏腑保健按摩的原理及作用 | 007 |
| 第一节 脏腑保健按摩的原理    | 007 |
| 一、健脾胃，生气血        | 008 |
| 二、益肾气，平阴阳        | 008 |
| 三、疏肝胆，畅气机        | 009 |
| 四、调三焦，利通道        | 009 |
| 第二节 脏腑保健按摩的作用    | 010 |
| 一、强身健体，消除疲劳      | 010 |
| 二、祛除病邪，防病治病      | 011 |
| 三、排毒靓肤，养颜美容      | 011 |
| 四、消脂减肥，健身美体      | 012 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第三章 脏腑保健按摩常用的解剖知识····· | 013 |
| 第一节 胸腹部分区及脏腑器官的分布····· | 013 |
| 一、胸腹部分区·····           | 013 |
| 二、脏腑器官分布·····          | 014 |
| 第二节 脏腑器官解剖位置·····      | 015 |
| 一、肺·····               | 015 |
| 二、心·····               | 015 |
| 三、肝·····               | 015 |
| 四、脾·····               | 016 |
| 五、肾·····               | 016 |
| 六、胃·····               | 017 |
| 七、小肠·····              | 017 |
| 八、大肠·····              | 018 |
| 九、胆囊·····              | 019 |
| 十、胰·····               | 019 |
| 十一、膀胱·····             | 020 |
| 十二、子宫·····             | 020 |
| 第四章 脏腑保健按摩常用的经络腧穴····· | 021 |
| 第一节 经络腧穴概述·····        | 021 |
| 一、经络概述·····            | 021 |
| 二、腧穴概述·····            | 025 |
| 第二节 保健按摩常用的腧穴·····     | 027 |
| 一、头颈部·····             | 027 |
| 二、胸腹部·····             | 029 |
| 三、腰背部·····             | 034 |
| 四、上肢部·····             | 038 |
| 五、下肢部·····             | 041 |
| 六、同身寸定位取穴方法·····       | 044 |



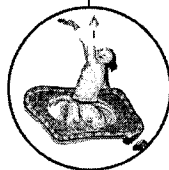


|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第五章 段氏脏腑保健按摩基本手法····· | 047 |
| 一、按法·····             | 047 |
| 二、揉法·····             | 049 |
| 三、推法·····             | 050 |
| 四、拿法·····             | 051 |
| 五、拨法·····             | 052 |
| 六、击法·····             | 054 |
| 第六章 段氏脏腑保健按摩套路·····   | 057 |
| 第一节 概述·····           | 057 |
| 一、特点·····             | 057 |
| 二、手法·····             | 058 |
| 三、作用·····             | 058 |
| 四、顺序·····             | 058 |
| 五、时间·····             | 058 |
| 第二节 技法及步骤·····        | 059 |
| 一、胸腹部·····            | 059 |
| 二、腰背部·····            | 073 |
| 三、头颈部·····            | 080 |
| 四、上部·····             | 084 |
| 五、下部·····             | 090 |
| 第三节 注意事项·····         | 097 |
| 第七章 段氏脏腑自我按摩技法·····   | 099 |
| 第一节 自我按摩技法·····       | 099 |
| 一、胸腹部·····            | 099 |
| 二、腰背部·····            | 118 |
| 三、头颈部·····            | 121 |
| 四、四肢部·····            | 125 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 第二节 胸腹部自我保健十二式·····        | 130        |
| 第三节 自我保健按摩注意事项·····        | 131        |
| <b>第八章 常见病的脏腑按摩防治·····</b> | <b>133</b> |
| <b>第一节 慢性支气管炎·····</b>     | <b>133</b> |
| 一、概述·····                  | 133        |
| 二、保健按摩·····                | 134        |
| 三、注意事项·····                | 136        |
| <b>第二节 支气管哮喘·····</b>      | <b>137</b> |
| 一、概述·····                  | 137        |
| 二、保健按摩·····                | 138        |
| 三、注意事项·····                | 140        |
| <b>第三节 冠心病·····</b>        | <b>141</b> |
| 一、概述·····                  | 141        |
| 二、保健按摩·····                | 142        |
| 三、注意事项·····                | 144        |
| <b>第四节 慢性肺源性心脏病·····</b>   | <b>145</b> |
| 一、概述·····                  | 145        |
| 二、保健按摩·····                | 146        |
| 三、注意事项·····                | 148        |
| <b>第五节 慢性心肌炎·····</b>      | <b>148</b> |
| 一、概述·····                  | 148        |
| 二、保健按摩·····                | 149        |
| 三、注意事项·····                | 152        |
| <b>第六节 心脏神经官能症·····</b>    | <b>152</b> |
| 一、概述·····                  | 152        |
| 二、保健按摩·····                | 153        |
| 三、注意事项·····                | 155        |
| <b>第七节 高血压病·····</b>       | <b>155</b> |
| 一、概述·····                  | 155        |



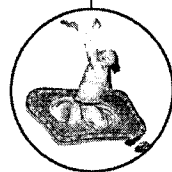




|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 二、保健按摩·····               | 156        |
| 三、注意事项·····               | 159        |
| <b>第八节 慢性肝炎·····</b>      | <b>159</b> |
| 一、概述·····                 | 159        |
| 二、保健按摩·····               | 160        |
| 三、注意事项·····               | 163        |
| <b>第九节 早期肝硬化·····</b>     | <b>163</b> |
| 一、概述·····                 | 163        |
| 二、保健按摩·····               | 164        |
| 三、注意事项·····               | 166        |
| <b>第十节 慢性胆囊炎·····</b>     | <b>167</b> |
| 一、概述·····                 | 167        |
| 二、保健按摩·····               | 168        |
| 三、注意事项·····               | 170        |
| <b>第十一节 糖尿病·····</b>      | <b>170</b> |
| 一、概述·····                 | 170        |
| 二、保健按摩·····               | 171        |
| 三、注意事项·····               | 174        |
| <b>第十二节 慢性浅表性胃炎·····</b>  | <b>174</b> |
| 一、概述·····                 | 174        |
| 二、保健按摩·····               | 175        |
| 三、注意事项·····               | 177        |
| <b>第十三节 慢性萎缩性胃炎·····</b>  | <b>178</b> |
| 一、概述·····                 | 178        |
| 二、保健按摩·····               | 179        |
| 三、注意事项·····               | 181        |
| <b>第十四节 胃与十二指肠溃疡·····</b> | <b>181</b> |
| 一、概述·····                 | 181        |
| 二、保健按摩·····               | 182        |
| 三、注意事项·····               | 185        |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第十五节 胃下垂     | 185 |
| 一、概述         | 185 |
| 二、保健按摩       | 186 |
| 三、注意事项       | 188 |
| 第十六节 胃神经官能症  | 188 |
| 一、概述         | 188 |
| 二、保健按摩       | 189 |
| 三、注意事项       | 191 |
| 第十七节 慢性结肠炎   | 191 |
| 一、概述         | 191 |
| 二、保健按摩       | 192 |
| 三、注意事项       | 194 |
| 第十八节 肠道激惹综合征 | 195 |
| 一、概述         | 195 |
| 二、保健按摩       | 196 |
| 三、注意事项       | 198 |
| 第十九节 慢性胰腺炎   | 198 |
| 一、概述         | 198 |
| 二、保健按摩       | 199 |
| 三、注意事项       | 201 |
| 第二十节 单纯性腹痛   | 202 |
| 一、概述         | 202 |
| 二、保健按摩       | 203 |
| 三、注意事项       | 205 |
| 第二十一节 单纯性呃逆  | 205 |
| 一、概述         | 205 |
| 二、保健按摩       | 206 |
| 三、注意事项       | 207 |
| 第二十二节 心下痞满   | 208 |
| 一、概述         | 208 |

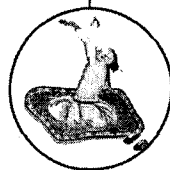




|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 二、保健按摩·····              | 209        |
| 三、注意事项·····              | 210        |
| <b>第二十三节 习惯性便秘·····</b>  | <b>211</b> |
| 一、概述·····                | 211        |
| 二、保健按摩·····              | 212        |
| 三、注意事项·····              | 214        |
| <b>第二十四节 五更泻·····</b>    | <b>214</b> |
| 一、概述·····                | 214        |
| 二、保健按摩·····              | 215        |
| 三、注意事项·····              | 217        |
| <b>第二十五节 慢性肾炎·····</b>   | <b>217</b> |
| 一、概述·····                | 217        |
| 二、保健按摩·····              | 218        |
| 三、注意事项·····              | 220        |
| <b>第二十六节 小便困难·····</b>   | <b>221</b> |
| 一、概述·····                | 221        |
| 二、保健按摩·····              | 222        |
| 三、注意事项·····              | 224        |
| <b>第二十七节 小便余沥·····</b>   | <b>224</b> |
| 一、概述·····                | 224        |
| 二、保健按摩·····              | 225        |
| 三、注意事项·····              | 227        |
| <b>第二十八节 慢性前列腺炎·····</b> | <b>227</b> |
| 一、概述·····                | 227        |
| 二、保健按摩·····              | 228        |
| 三、注意事项·····              | 230        |
| <b>第二十九节 肾虚腰痛·····</b>   | <b>230</b> |
| 一、概述·····                | 230        |
| 二、保健按摩·····              | 231        |
| 三、注意事项·····              | 232        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第三十节 阳痿 .....        | 233 |
| 一、概述 .....           | 233 |
| 二、保健按摩 .....         | 234 |
| 三、注意事项 .....         | 236 |
| 第三十一节 早泄 .....       | 236 |
| 一、概述 .....           | 236 |
| 二、保健按摩 .....         | 237 |
| 三、注意事项 .....         | 239 |
| 第三十二节 遗精 .....       | 239 |
| 一、概述 .....           | 239 |
| 二、保健按摩 .....         | 240 |
| 三、注意事项 .....         | 242 |
| 第三十三节 痛经 .....       | 242 |
| 一、概述 .....           | 242 |
| 二、保健按摩 .....         | 243 |
| 三、注意事项 .....         | 245 |
| 第三十四节 闭经 .....       | 246 |
| 一、概述 .....           | 246 |
| 二、保健按摩 .....         | 247 |
| 三、注意事项 .....         | 249 |
| 第三十五节 月经不调 .....     | 250 |
| 一、概述 .....           | 250 |
| 二、保健按摩 .....         | 251 |
| 三、注意事项 .....         | 253 |
| 第三十六节 经前期紧张综合征 ..... | 253 |
| 一、概述 .....           | 253 |
| 二、保健按摩 .....         | 254 |
| 三、注意事项 .....         | 256 |
| 第三十七节 慢性盆腔炎 .....    | 256 |
| 一、概述 .....           | 256 |



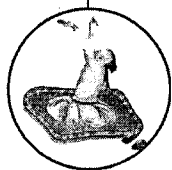


|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 二、保健按摩.....             | 257        |
| 三、注意事项.....             | 259        |
| <b>第三十八节 带下病.....</b>   | <b>259</b> |
| 一、概述.....               | 260        |
| 二、保健按摩.....             | 260        |
| 三、注意事项.....             | 262        |
| <b>第三十九节 乳腺增生.....</b>  | <b>263</b> |
| 一、概述.....               | 263        |
| 二、保健按摩.....             | 264        |
| 三、注意事项.....             | 266        |
| <b>第四十节 更年期综合征.....</b> | <b>266</b> |
| 一、概述.....               | 266        |
| 二、保健按摩.....             | 267        |
| 三、注意事项.....             | 270        |
| <b>第四十一节 神经衰弱.....</b>  | <b>270</b> |
| 一、概述.....               | 270        |
| 二、保健按摩.....             | 271        |
| 三、注意事项.....             | 274        |
| <b>第四十二节 内伤头痛.....</b>  | <b>274</b> |
| 一、概述.....               | 274        |
| 二、保健按摩.....             | 275        |
| 三、注意事项.....             | 277        |
| <b>第四十三节 失眠.....</b>    | <b>278</b> |
| 一、概述.....               | 278        |
| 二、保健按摩.....             | 279        |
| 三、注意事项.....             | 281        |
| <b>第四十四节 肥胖症.....</b>   | <b>281</b> |
| 一、概述.....               | 282        |
| 二、保健按摩.....             | 282        |
| 三、注意事项.....             | 285        |



|                |     |
|----------------|-----|
| 第四十五节 色斑病..... | 285 |
| 一、概述.....      | 285 |
| 二、保健按摩.....    | 286 |
| 三、注意事项.....    | 288 |





# 第一章

## 五脏六腑是人体 健康之源

五脏，即心、肺、脾、肝、肾；六腑，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。中医学中的心、肺、脾、肝、肾等脏腑的名称，虽与现代人体解剖学的脏器名称相同，但其生理、病理的含义却不完全相同。中医学中一个脏腑的生理功能，可能包含着现代解剖学中几个脏器的生理功能；而现代解剖学中的一个脏器的生理功能，亦可能分散在中医学中的某几个脏腑的生理功能之中。下面对五脏和六腑的功能做一简要介绍。

### 一、心与小肠

心为五脏六腑之大主，主要生理功能是主血脉和神志。心主血脉的意义在于血液依赖于心脏的搏动而被输送到全身，发挥其濡养的作用，基本上等同于现代医学的循环功能。运行血液的全身脉道也要依赖于心对血液的推动力，才能够保持充盈和通利。因此，心主血脉的功能健全，血液才

能在脉内正常运行，周流不息，营养全身而保证生命的正常活动。心又藏神主神志，即人的精神、意识和思维活动，在现代医学中认为这是大脑的生理功能，但在中医学中则将人的精神、意识、思维活动不仅归属于五脏，而且主要归属于心的生理功能。

心在体内有经脉和小肠相络属，互为表里，在体合脉，其华在面，开窍于舌，其功能的盛衰在体表可以通过人的精神、意识、思维活动以及面色、脉象和舌象表现出来。如心气充沛，血脉充盈，则可见到人精神振奋，神志清晰，思考敏捷，对外界信息的反应灵敏和正常，面部红润有泽，脉搏和缓有力，舌体红活荣润，柔软灵活；反之，则精神萎靡，反应迟钝或神志不宁，面色无华或灰暗，以及脉涩不畅，节律不齐，舌质紫暗或苍白等。

小肠的主要功能是“泌别清浊”，即接受由胃传来的食物，在小肠继续消化而分清泌浊，清者由脾转输，以供机体功能活动的需要，其剩余的水液即下输膀胱，浊者下注大肠。小肠有了问题就会出现消化吸收功能障碍，大小便异常。

## 二、肺与大肠

“肺为五脏六腑之华盖”，主要生理功能是主气司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉。肺主气、司呼吸的生理功能大致与现代医学的呼吸功能相当，是指肺为人体内外气体交换的场所。人体通过肺吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，吐故纳新，使人体内外的气体实现不断的交换，促进气的生成，调节着气的升降出入运动，从而保证了人体新陈代谢的正常进行。肺宣发肃降，通调水道的作用是指肺还具有保持肺气的升降布散和对体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用功能。这些生理功能的正常，可使人体呼吸运动、营养输布、水液代谢保持正常的运行，从而使人体保持健康状态；否则会出现呼吸不利、胸闷、咳嗽、咳喘、小便不利、水肿等病变。

肺在体内有经脉和大肠相络属，互为表里，在体合皮，其华在毛，开窍于鼻，其功能的盛衰在体表可通过皮毛的润泽以及鼻喉的正常与否表现





出来，肺的功能正常则皮毛致密，毫毛光泽，嗅觉灵敏，声音能彰；反之，则出现皮毛憔悴枯槁，鼻塞流涕，喉痒音哑等病症。

大肠有“变化”和“传导”的功能。它主要是接受小肠传送来的糟粕，将水液吸收后，将其排出体外。若大肠功能失常，则出现大便秘结或泻利等。

### 三、脾与胃

脾属脏，统领腑，故虽与胃肠等同属消化系统，然而从广义上说，脾概括了胃、大小肠等诸腑的功能。脾最主要的功能是主运化，主肌肉、四肢。脾主运化有两个含义：一是运化水谷精微。食物由胃受纳腐熟后，其中的水谷精微由脾消化吸收，转输于肺，通过经脉输布全身，以供机体活动的需要。二是运化水湿。脾有促进水液代谢的作用，在运化水谷精微的同时，又将各组织器官利用后的多余水液，在肺的协同作用下，排出体外，从而维持人体水液代谢的平衡。脾胃强健，纳运有度，则气血充足，五脏得养，机体荣华，安康无病，可见脾胃对于整个人体的生命活动至关重要，故称脾胃为“后天之本，气血生化之源”。此外脾还具统血功能，即统摄血液在经脉之中流行，防止逸出脉外的功能。

脾在体内有经脉和胃相互络属，互为表里，在体合肌肉、主四肢，开窍于口，其华在唇，其功能的盛衰可以在四肢肌肉、口唇和口味上表现出来。脾的运化功能正常，饮食物的精微不断得到吸收，化生气血，营养充足，则四肢轻劲有力，肌肉发达丰满，口唇红润光泽，口味正常，食欲旺盛；反之，则肌肉消瘦软弱，四肢倦怠无力，甚或痿弱不用，唇色淡白枯槁，口淡无味或异味。

胃位于膈下，上接食管，下通小肠。饮食入口后，经食管，容纳于胃，因此，胃又称为“太仓”或“水谷之海”。容纳于胃中的水谷，经过胃的腐熟消磨，下传于小肠，其营养物质则由脾运化，以供养周身。因此，人体后天营养的充足与否，取决于脾胃的共同作用。