

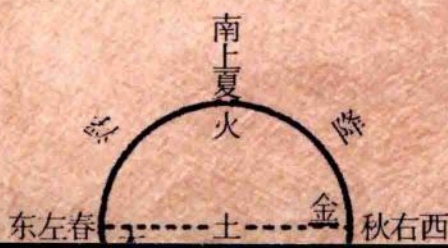


脏腑机能 调整按摩法

第二版

(上册)

王英华 著



脏腑机能调整按摩法

(上册)

王英华 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脏腑机能调整按摩法/王英华著. —2 版. —北京: 中医古籍出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5152-1159-6

I. ①脏… II. ①王… III. ① 脏腑病证-按摩疗法 (中医) IV. ①R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 030170 号

脏腑机能调整按摩法 (第二版)

王英华 著

责任编辑 刘 婷

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 38.125

字 数 670 千字

版 次 2016 年 2 月第 2 版 2016 年 2 月第 2 次印刷

印 数 0001~3000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1159-6

定 价 62.00 元 (上、下册)

内容提要

本书集作者二十多年学习中医、周易、国学的心得，将理论与实践相结合，全书分为八章，第一、二章是理论基础；第三、四章是理论知识、脏腑功能论述；第五、六章是经络穴位相关知识，如何学好和运用脏腑按摩；第七、八章是调理手法和临床案例。此种疗法，既能够调理五脏六腑的疾病，也能调理四肢和头面部及内、外科方面的疾病，对妇科、小儿科，也有它的适应症。

作者在实践中摸索创新，试图寻找打开生命的钥匙。书中提出临床中要做到形体与生命同时调整，才能达到中医上治性、中治命、下治病的目的。本书以“脾胃一伤，四脏皆无生气，”“得胃气者生，失胃气者亡。”为理论依据，层层展开，不但系统介绍了脏腑点穴按摩的原理、方法和临床应用，并列举了众多成功的案例，无论是对从事中医工作或手法临床的人员，还是对养生爱好者来说，这本书都能成为他们的良师益友。

作者简介

脏腑点穴推拿按摩法埋在民间，技术精髓为少数人所掌握，处于濒临失传的境地。王英华先生自幼随师学习脏腑点穴推拿按摩，刻苦钻研，立志将这一绝学发扬光大，造福于民。为了寻找打开生命的钥匙，达到“下治病、中治命、上治性”的理想境界，他自二十世纪九十年代开始学习中医理论基础、五运六气、周易等知识，不断探索生命的奥秘。

王英华先生于2000年面向社会推广脏腑按摩法。2006年，在多年临床和教学的基础上，整理出一套简单，效果显著，以御病为主，治养结合，上可益寿延生，中可强身健体，下可治病祛疾的按摩方法——脏腑机能调整按摩法，让很多人利用书中的方法，达到了养生、保健、祛病的目的。探索生命奥秘的道路是漫长的，为了让更多的人摆脱疾病的困扰，找出疾病的最终根源，他又开始研读老子、庄子、孟子、亚里士多德、黑格尔等中外哲学家的著作，“路茫茫其修远兮，吾将上下而求索。”探索生命和疾病的规律的道路虽然漫长，但并未停止……

再版说明

光阴似箭，日月如梭，转眼间，《脏腑机能调整按摩法》已经出版五年了，承蒙广大读者的厚爱 and 中医古籍出版社的努力，第一版的发行量远远地超出了我的想象，这也是我感到有必要更新内容，再版此书，以飨读者，第二版对原来的每一章内容、每一个病例都做了补充、完善或内容上的更新，不求包罗万象、面面俱到，旨在言简意赅、提纲挈领，这是第一版的宗旨，也是第二版的指南。

我非常感谢中医古籍出版社刘婷老师对本书出版的热情支持及多方面的协助，能得到这样能力卓著、认真负责的编辑帮助，是一个作者的幸运，同时，我也感谢所有的同行、同事、朋友在第二版书稿修改过程中所提供的帮忙。

中医推拿按摩的历史悠久，宝藏丰富，象征着几千年来，我国人民和疾病斗争的睿智。在远古时期，中国就有推拿医疗的活动。当时的人们在劳动中遇到损伤而发生疼痛时，本能地用手法按摩痛处，就会感到疼痛减轻或消失。经过长期实践后，古人认识到了按摩的作用，并成为自觉的医疗活动，以后逐步发展形成了中医的推拿学科。

推拿（按摩）手法是各种推拿（按摩）动作技法的总称，是施术者用手或肢体其他部分（亦可借助各种替代物）按照特定的技术动作用于一定的穴位或部位，以达到防治疾病或保健的目的。那手法有一定的规范和技术要求，通过对机体不同部位的刺激，起到疏通经络、行气活血、滑利关节、调节脏腑功能、扶正祛邪等功用。

推拿手法的基础动作来源于人们的日常活动，如推、拿、按、揉、捏、压、摩、擦等，这些都是人们在日常活动中经常使用的动作。当然，这些简单的手法动作并不能与中国医学中的推拿手法相提并论。所谓推拿（按摩）手法，就是用特定的手法技巧使产生的力达到防病、治病、保健的目的。《医宗金鉴·枕骨心法要旨》曰：“法之所施，使患者不知其苦，方称为法也。”《厘正按摩要术》对推拿手法提要：“立法宜详也。首按、摩，继以

掐、揉、推、运、搓、摇，和为八法。”

所谓“推拿”和“按摩”，是以个别代表性手法对推拿手法所做的概括，具有约定俗成的意义。因此，作为手法，不是一般的、简单的随意动作，而是有一定规范和技术要求的专门技巧动作，是推拿治疗疾病的手段。

由于历史原因，中国各种推拿流派和医家在长期的医疗实践中创建了众多不同手法，这使推拿治疗的适应症更加广泛，疗效也得以不断提高。但是，长期以来各家各派流传的手法几经衍革，各流派之间又少于交流，加之大多数手法散在民间，只限于口传心授，很少有文字和图片记载。所以，各家各派因施术部位和作用的方向、强度、时间等有所不同，形成了种类繁多、名称各异各类手法。在脏腑点穴的基础上发展起来的脏腑机能调整按摩法便是其中的一个分支。此法的源流和发展已在第一版前言中有所交待，不再重述。

初衷原本宽时再版，到头来还是仓促完成，故此，书中必有弊疵。虽然是文责自负尚请读者不吝雅正。

电 话：13869388629

网 站：www.zfjntz.com

微信号：zfjntz

QQ：1255882970

总 序

中医疗法的具体方法众多，然究其根本大致可分针灸、按摩和方剂三大类，所依据的原则主要为阴阳平衡、气血畅通、天人相应时空观念。三者互为补充，但不能相互代替，推拿按摩是我国人民最早的医疗手段之一。早在我国两千多年前，《黄帝内经》中就提到：“按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气及得复。”说明在中国古代，推拿已成为医疗和养生的重要手段。晋代葛洪所著《抱朴子·内篇·遐览》中曾提到有《按摩导引经十卷》，可惜现在已经失传。隋代的《诸病源候论》每卷之末，都附有导引按摩之法。当时，自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行，它的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。隋唐时期，已有按摩专科，并有按摩博士、按摩师等职务名称，可见当时按摩已颇盛行。尤其是著名医学家孙思邈十分推崇按摩导引，他在《备急千金要方·养性》中提及：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”孙氏此论，既是对唐代以前养生学的继承，又是他自己经验的总结，对后世的影响很大。到了宋金元时期，推拿运用的范围更加广泛，如宋代医生庞安时“为人治病十愈八九……有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下按摩，孕者觉胃肠微痛，呻吟间生一男子”，运用了按摩法催产。在宋代陈直的《养老奉亲书》中提出了老年人经常擦涌泉穴，可使晚年步履轻便。清代在推拿方面发展的特点，是对小儿推拿的著作较多，内容丰富，图文并茂，手法简便易行，在民间流传甚广。

推拿按摩作为人类早期的医学模式，为人类的健康作出了巨大的贡献，是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠。祖国医学认为，推拿按摩能够平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、加强营卫血气功能，从而达到扶正祛邪、益寿延生的作用。即使是西方医学，也积极的对我国这一古老的治疗方法进行研究，认为推拿按摩通过手法作用于人体的体表，通过一定的物理反应，可以调整内分泌、加强胃肠蠕动、拨离组织粘连、缓拿复位等作用，而且具有调

节大脑皮层、皮质功能，使大脑神经产生冲动，进而达到兴奋或抑制神经作用。

推拿按摩的作用原理和效果与各种手法有直接的关系，在我国推拿按摩的百花园中，可谓流派纷呈，百花齐放，争奇斗艳。手法上各有侧重，达到的效果也不尽相同，以调气为目的的脏腑点穴按摩就是其中的一颗芳香四溢的奇葩，它以中医理论为指导，以奇特的手法施用于人体的穴位、部位，通过由皮肤与肌肉的刺激，对人体的经络、脏腑、气血起到间接或直接的调节作用，达到养生、保健、治病的目的。

由于历史的原因，脏腑点穴按摩在建国前几近失传，1949年后，在各级领导的高度重视下，脏腑点穴按摩不但获得了新生，而且获得了国际医学界的重视和公认。目前，它正以生机勃勃的活力为人类的医疗卫生事业做出新的贡献。

序

青溪子

现代科技发达，物质丰富，文化繁荣，神清气爽，似已达人间鼎盛，如驻天堂。罔顾四周，日月穿梭，时空压缩，歌舞升平，锦衣玉食，蟠桃不缺，仙丹易得。如此太平盛世，却健康难求。各大医院门庭若市，无论何时，床位紧张的局面不改。看一个个面目憔悴，听一声声痛苦呻吟，如同身陷地狱。我忽然明白，原来健康与贫富无关，与权力地位无关，与身份尊卑无关。那么，我们的生命究竟由什么决定呢？

一个偶然的机会，我认识了王英华先生。走进他的工作室，扑面而来的是一股浓浓的古风。沉醉在清幽典雅的古曲中，浏览整个房间：满墙的字画，写有《弟子规》的巨匾，古色古香的家具，书架上摆满了儒释道医琳琅满目的经典著作，无处不流淌着深邃的思想，使人肃然起敬。儒释道医，琴棋书画茶，一个能将深奥的中医理论把玩得悠然自得的人，这是我对他的第一印象。

我们从他“中医”二字开始交流。英华先生侃侃而谈，对当今社会人们的生活方式，健康状况鞭辟入里，对中医有着独特的见解。他极善于将人的各种疾病与身边的环境结合起来研究，从宇宙地球、五行八卦、自然环境、社会风气、精神境界一路分析到机体循环、奇经八脉、脏器穴位，将生命的机理剖析得入木三分，令人醍醐灌顶。有人说他开通了天眼，因为他常常通过简单的观察就能一针见血地指出患者的症结。他笑了笑，所谓天眼，其实就是一种从宏观到微观的扫描，立即就能感受到一个人的气场，扑捉到他的缺漏。因为，他抓住了生命的枢纽。这个枢纽就是我们的脏腑。

英华先生从事脏腑的理论研究与临床实践整整二十年。他的著作《脏腑机能调整按摩法》一书再版，学员数千遍布全国，为无数的患者减轻了痛苦，消除了疾病，可谓功德无量。有许多读者看到这本书后，不远千里，

慕名而来，拜他为师。英华先生总是敞开心怀接纳，毫不保留地亲自传授。他授课时，将佛家的包容，道家的思辨，儒家的仁爱，与人的身心健康融为一体，讲究治病与明理结合，养生与修身结合，做到身心共修，内外同调。

我曾对这本书中所阐述的各种理论和方法进行过数月的观察和体验，深切地感受到，每一种手法所带来的身体上的奇妙变化。它们紧紧围绕五脏六腑，转动身上的各个开关，能够迅速调整身体内各个系统的阴阳平衡，如将一股汹涌的清流注入体内，冲开各种淤积，从而达到正本清源的目的，实现不药而治。这就是“上医之道”。

脏腑是一门大学问，也是一个奥妙无穷的宝藏，需要我们不断地探索，这本书无疑为我们开启了一道探索脏腑奥秘的窗口。这是一部极为难得的医学著作，它凝聚了一个民间医家二十多年的不断探索和实践，内容丰富，可操作性强。既可作为医学参考资料，也可作为一本职业技术培训教材。衷心地希望这本书能够惠及更多的人，启迪更多的人。

2014 年春，泉城



目 录

第一章 脏腑机能调整按摩法简介	(1)
第一节 脏腑机能调整按摩法的源流及发展	(1)
第二节 脏腑机能调整按摩法养生保健祛病的机理	(6)
一、脏腑机能调整按摩法与养生	(12)
二、脏腑机能调整按摩法与保健	(18)
三、脏腑机能调整按摩法与祛病	(21)
四、脏腑机能调整按摩法与美容	(25)
五、脏腑机能调整按摩法与亚健康	(30)
六、脏腑机能调整按摩法与老年人养生	(36)
七、脏腑机能调整按摩法与儿童智力开发	(40)
八、脏腑机能调整按摩法与考前综合征	(44)
第二章 脏腑机能调整的理论基础	(45)
第一节 阴阳五行	(45)
一、天地本一气	(45)
二、认识阴阳五行	(47)
第二节 三才合一	(58)
第三节 中气是根本	(62)
第四节 脏腑功能论述	(69)
一、五脏	(70)
二、六腑	(93)
第五节 内难纲要	(98)
第三章 经络穴位	(117)
第一节 经络的起源、作用和应用	(117)
一、经络的起源	(119)
二、经络的作用	(120)
三、经络学说的应用	(123)
第二节 十二经脉	(125)
一、手太阴肺经	(126)





二、手阳明大肠经	(127)
三、足阳明胃经	(128)
四、足太阴脾经	(130)
五、手少阴心经	(131)
六、手太阳小肠经	(132)
七、足太阳膀胱经	(134)
八、足少阴肾经	(135)
九、手厥阴心包经	(137)
十、手少阳三焦经	(138)
十一、足少阳胆经	(139)
十二、足厥阴肝经	(140)
第三节 奇经八脉	(142)
第四节 相关穴位	(148)
第四章 脏腑机能调整诊断法	(195)
第一节 望闻问切	(195)
一、望诊	(195)
二、闻诊	(205)
三、问诊	(209)
四、切诊	(222)
第二节 妇科诊断	(226)
第三节 儿科诊断	(231)
第五章 脏腑机能调整之脏腑点穴法	(242)
第一节 基础手法	(243)
第二节 局部操作手法	(246)
一、头部操作手法	(246)
二、胸部操作手法	(250)
三、腹部操作手法	(254)
四、背部操作手法	(262)
第三节 组合操作手法	(269)
一、安神定志术	(269)
二、强心安神法	(270)
三、清肺宽胸法	(270)
四、疏肝理气法	(271)
五、清胃健脾法	(272)



六、调补肾阳法	(273)
七、推腑清脏法	(274)
八、开四关	(276)
九、温通四肢法	(276)
十、推背升阳法	(277)
十一、颅压、胸压和腹压调整法	(282)
十二、调理任脉法	(283)
十三、调理督脉法	(292)
十四、点通三阴三阳法	(297)
十五、清代按摩经的 24 式手法	(298)
第四节 常见病按摩法	(300)
第五节 临床表现及注意事项	(303)
一、气通的表现	(303)
二、注意的问题	(304)
三、瞑眩反应	(305)
四、绝症的判断	(308)
五、禁忌证和适应证	(310)
六、从业的原则与修养	(310)



第一章 脏腑机能调整按摩法简介

第一节 脏腑机能调整按摩法的源流及发展

祖国现存的医学文献中，能查到的最早的对推拿按摩的记载是《黄帝内经·灵枢·病传篇》中“帝曰：或有导引行气、跷摩，灸、熨、刺、焮，饮药之一者，可独守耶？将尽行之乎？”这样一段对话。据说最早的按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》，早已失传，但此中的医疗技术和经验很有可能在民间以各种形式流传下来。

现代人通过对我国古代殷墟甲骨文“𠂔”的研究发现，它所代表的含义就是古代人用手对患有腹部疾病的患者进行治疗，由此可以看出最早形成的按摩疗法就是在腹部施治，古代文献中通过摩腹来祛疾养生的记载就很多，早在南北朝齐梁时期，达摩译的《易筋经》就记有摩腹三法，在唐代，著名医学家孙思邈的养生之道是“食后行百步，常以手摩腹”。他在《千金要方》中说：“食毕当散步，数里来回行，摩腹数百遍，可以无百病。”南宋大诗人陆游也坚持“一日摩腹数次”。

古人为何对腹部如此重视呢？祖国医学认为，腹为五脏之总，为阴，与各阴脉都有交会，是阴脉之海，腹部位于人体的中焦，为脾胃所居之地，是上焦和下焦联系的通道，是万物生化的根本，是阴阳相交的枢纽，也是气血的发源地。人体五脏六腑、四肢百骸生理活动所需的能量，均靠腹部水谷之精微供给。无论是外感六淫、内伤七情，还是饮食不节、劳逸损伤导致的疾病，都势必造成脏腑生理功能的紊乱，气血津液运行代谢的失调，继而在腹腔内的组织器官中会生成气滞、血瘀、水湿、痰饮、宿食等病理产物，这些病理产物势必影响脏腑正常的生理功能，继而又会发展成为新的疾病，所以有人把腹部称为“万病之源”。

《黄帝内经·灵枢·胀论篇》说：“胸腹脏腑之都也”，故脏腑功能下降，在胸腹部产生积聚硬结块、压痛点。腹位人体之中，为上下联结的枢纽。《指压疗法》中谈到“腹为万病机”。

腹部不但直接包括脾、肝、肾三脏和胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六腑，而且位于胸中的心肺二脏亦与腹部有着密切的关系。另外十二经脉和





奇经八脉为经络系统的主要组成部分，十二经脉的循行、分布均与腹部有着密切的联系，奇经八脉中冲、任、督三脉，同起于少腹胞中，即“一脉而三歧”，带脉缠腹束腰，阴阳二维、二跷的循行与分布亦与腹关系密切。

因为脏腑和经络均与腹部的密切联系，所以腹部推拿可通过伏冲之脉直接影响冲、任、督、带四脉的功能，进而对五脏六腑十二经脉的气血发生影响，以疏通经脉，行气活血，扶正祛邪，调节脏腑，平衡阴阳，取得治疗脏腑经脉及其与脏腑经相连属器官组织之目的，从而说明手法用于腹部，以促经气循行流通，十二经流通后又可促使五脏六腑气机的滋生和恢复，从而印证腹部推拿通过经脉可调节周身脏腑。

从解剖来看，腹所藏的主要脏器是脾胃和大小肠，《伤寒论》中提到“腹”，即是言脾胃，脾胃是人的后天之本。中医称脾胃为“水谷之海”，有益气化生营血之功。人体机能活动的物质基础，营卫、气血、津液、精髓等，都化生于脾胃，脾胃健旺，化源充足，脏腑功能才能强盛；脾胃又是气机升降运动的枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。而人身元气是健康之本，脾胃则是元气之本。

元气根于肾，其组成以肾所藏的精气为主，依赖于肾中精气所化生。《难经》“命门者……原气之所系也”。《景岳全书》“命门为元气之根”。肾中精气，虽以先天之精为基础，又赖后天水谷精气的培育。所以《脾胃论》的作者李东垣说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气即伤，而元气亦不能充”（《脾胃论·脾胃虚实传变论》）。“三焦者，乃下焦元气，生发之根蒂。”而三焦又与胃气相通，他说：“胃气者，谷气也，营气也、运气也、生气也、清气也、卫气也、阳气也；又天气，人气，地气，乃三焦之气。分而言之则异，其实一也，不当作异名异论而观之。”

总之，元气根源于肾，由先天之精所化生，并赖后天之精以充养而成。《医原》所谓“先天真一之气，自下而上，与后天胃气相接而出，而为人身之至宝”。但元气之盛衰，并非完全取决于先天禀赋，与脾胃运化水谷精气的功能密切相关。所以《景岳全书》说：“人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半，此脾胃之气所关乎人生者不小”。

元气之所行，与任督二脉关系至密。元气根之于肾而行于任督，故《奇经八脉考》的作者李时珍说：“任督二脉，人身之子午也，此元气之所由生，真息之所由起”。元气虽化生于先天父母之精，但必须有赖于后天水谷精气的充养，所以与脾胃又密切相关，故李东垣说：“脾胃之气无所伤，



而后能滋养元气”；“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”“脾胃既损，是真气元气败坏，促人之寿”。

人活天地之间，受天地阴阳二气的滋养。肺吸纳天阳之气，地阴之气通过饮食入胃，中焦之气是人生存的基础，若不知养护中焦阳气，其结果必然造成面黄肌瘦、精神不振、饮食乏味，后天受伤则寿命自然不能长久，而且百病丛生。

《黄帝内经》中讲“治病必求其本”，什么是本，中医里只有两本：先天之本和后天之本。先天之本是肾，是父母给的，里面藏着最宝贵的“阳”，要好好扶持和保养。先天不足后天补，后天之本是脾，它负责给胃提供动力，并把肠胃吸收到的精微之气，运送到全身各个器官和部位。所以说“有胃气则生，无胃气则死”，治病必以胃气为本。临床诊治，更应注意顾护胃气，勿滥用苦寒之药。

饮食是人生存的根本，《难经》记载：“人赖饮食以生，五谷之味，熏肤，充身，泽毛。”这是两千年前古人对饮食营养作用的评述。可见饮食的滋养不但是人体赖以生存的基础，当食物中的水谷精微之气转化为人体的组织和能量时，更是满足生命运动的物质保证。饮食后则谷气充足，谷气充足则血气旺盛，血气旺盛人也就筋骨强健。脾胃是五脏之宗，脾滋养其余四脏。

元代著名医家李东垣在《脾胃论》中提出“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿”的观点，他极为重视内因在病变的作用，认为无论内伤或外感发病，都是由于人体气虚，即疾病的形成，是由于气不足，而气之所以不足，是因脾胃损伤所致。确认脾胃为元气之本，脾胃伤，则元气衰；元气衰，则疾病所由生。在《脾胃论》中，李东垣又讲到：“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋。”“内伤脾胃，百病丛生”。说明脾胃虚弱是滋生百病的主要原因。

“气”也是中医的一个概念，代表着一种重要的生理功能。例如，从现代医学的角度来说，胃气一般就包括了消化功能、全身健康营养状况、机体的代偿功能和免疫功能等。在人们的日常生活和与疾病做斗争的过程中，保护胃气是十分重要的。这是因为人体的五脏六腑皆“禀气于胃”，胃气能养五脏之气，而百病皆由“胃气衰而生”，如胃气败绝，人的生命也就停止，这是不难理解的。因为人体要维持生命，必须一刻不停地和周围环境进行物质交换；吸收养分，排出废物，这就是所谓的新陈代谢。胃肠道则是这种物质交换的重要门户之一。脾胃功能不良，人体营养缺乏，抵抗力下降，疾病即乘虚而入，故有“胃气不伤，百病皆愈；胃气一败，百药难施”之说，

