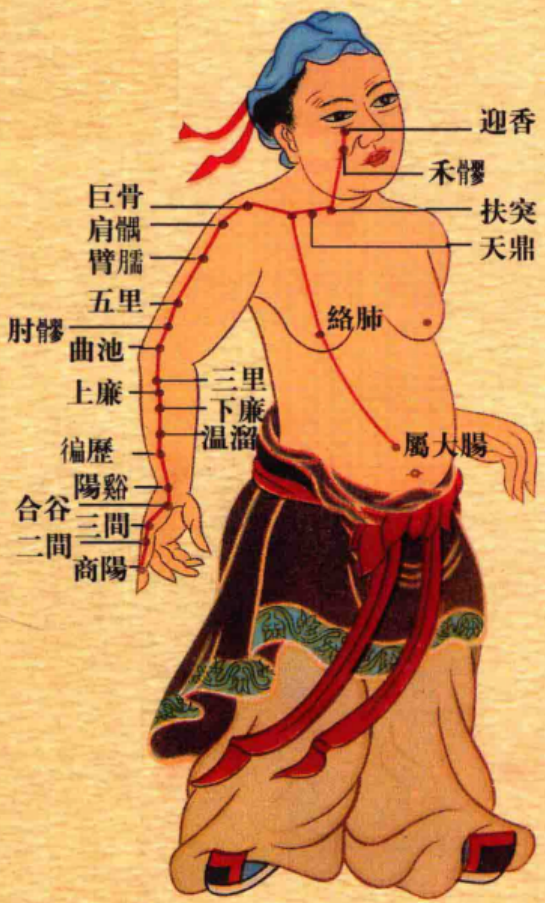
# 中国实用经穴按摩

王传贵　著




外文出版社

王传贵医师医术源自祖传，后又师从名家，临床治疗经验达四十年，练就了“铁臂水腕绣花手”的高超医技，在经穴按摩方面自成一派，享誉海内外。目前担任中国人民解放军总参谋部管理局医院物理医学康复科主任、主任医师，长期负责高层人士的按摩保健。所著《中国家庭经穴按摩》一书，已翻译成英文、德文、葡萄牙文、俄文，甚受国外读者欢迎，《中国实用经穴按摩》亦已有西班牙文译本，《中国自我经穴按摩》一书中文已经出版、英文亦将出版发行。

ISBN 7-119-02563-5

9 787119 025636 >

定价：14.20元

# 中国实用经穴按摩

王传贵　著

外文出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中国实用经穴按摩/王传贵著. - 北京:外文出版社,
2000.2
ISBN 7-119-02563-5

Ⅰ.中… Ⅱ.王… Ⅲ.①经络-基本知识②穴位-基本知识
③按摩疗法(中医) Ⅳ.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73561 号

外文出版社网址:
http://www.flp.com.cn
外文出版社电子信箱:
info@flp.com.cn
sales@flp.com.cn

**中国实用经穴按摩**

**作　　者** 王传贵
**绘　　图** 李士伋

**责任编辑** 吴灿飞
**封面设计** 蔡　荣
**出版发行** 外文出版社
**社　　址** 北京市百万庄大街 24 号　　**邮政编码** 100037
**电　　话** (010)68320579(总编室)
(010)68329514/68327211(推广发行部)
**印　　刷** 北京外文印刷厂
**经　　销** 新华书店/外文书店
**开　　本** 大 32 开(203×140 毫米)　　**字　　数** 100 千字
**印　　数** 0001-6000 册　　**印　　张** 7.75
**版　　次** 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
**装　　别** 平
**书　　号** ISBN 7-119-02563-5/R·182
**定　　价** 14.20 元

**版权所有　侵权必究**

# 目　录

自　序 …… (1)

第一章　概论 …… (3)
第一节　什么是经穴按摩 …… (3)
第二节　经穴按摩的形成和发展 …… (3)
第三节　经穴按摩的作用 …… (5)
第四节　经穴按摩临床治疗原则 …… (6)

第二章　经穴按摩常用的经络和穴位 …… (10)
第一节　经络 …… (10)
一　十二经脉 …… (11)
二　奇经八脉 …… (11)
三　十二经筋 …… (12)
四　十二皮部 …… (12)
第二节　穴位 …… (12)
一　穴位的治疗作用 …… (13)
二　取穴法 …… (13)
三　经外奇穴 …… (16)
印堂、太阳、安眠、翳明、定喘、腰眼、
落枕、膝眼、胰俞

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第三节 十四经循行主治及穴位 …… (19)
一 手太阴肺经 …… (19)
天府、尺泽、孔最、列缺、少商
二 手少阴心经 …… (21)
神门、少海
三 手厥阴心包经 …… (23)
郄门、间使、内关、大陵、劳宫
四 手阳明大肠经 …… (25)
合谷、阳溪、手三里、曲池、臂臑、肩髃、
迎香
五 手太阳小肠经 …… (28)
后溪、阳谷、小海、天宗、听宫、肩中俞
六 手少阳三焦经 …… (31)
中渚、阳池、外关、翳风、肩髎
七 足阳明胃经 …… (33)
地仓、颊车、下关、头维、人迎、缺盆、
梁门、天枢、水道、归来、气冲、足三里、
丰隆、解溪、内庭、承泣、四白、髀关、
梁丘
八 足太阳膀胱经 …… (40)
睛明、攒竹、天柱、大杼、肺俞、心俞、
膈俞、肝俞、胆俞、脾腧、胃俞、三焦俞、
肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、八髎、
胞肓、承扶、殷门、委中、承山、昆仑、
厥阴俞、膀胱俞、秩边、小肠俞、志室
九 足少阳胆经 …… (48)

瞳子髎、率谷、听会、风池、肩井、带脉、
环跳、风市、上关、阳白、丘墟、阳陵泉
十　足太阴脾经 …… (52)
太白、公孙、三阴交、阳陵泉、血海、冲门、
大横
十一　足少阴肾经 …… (56)
涌泉、太溪、照海、阴谷
十二　足厥阴肝经 …… (58)
太冲、行间、章门、期门
十三　任脉 …… (60)
中极、关元、气海、建里、中脘、膻中、
天突、神阙、承浆
十四　督脉 …… (64)
长强、命门、大椎、哑门、风府、百会、
人中、上星、腰阳关
第四节　小儿常用穴位 …… (67)
肺经、脾土、龟尾、七节、丹田、板门、
内八卦、肾水、大肠、三关

**第三章　经穴按摩手法** …… (74)
一　按法 …… (75)
二　摩法 …… (76)
三　推法 …… (79)
四　拿法 …… (81)
五　揉法 …… (82)
六　掻法 …… (84)

七 擦法 …… (85)
八 点法 …… (86)
九 板法 …… (88)
十 捏法 …… (89)
十一 摇法 …… (90)
十二 叩法 …… (91)
十三 搓法 …… (92)
十四 拔法 …… (93)
十五 抹法 …… (94)
十六 勒法 …… (95)
十七 掐法 …… (95)
十八 捻法 …… (96)
十九 抚法 …… (97)
二十 啄法 …… (98)
二十一 拍法 …… (99)
二十二 挤法 …… (101)
二十三 背法 …… (102)
二十四 踩法 …… (103)
二十五 拔伸法 …… (104)
二十六 捏脊法 …… (105)
二十七 抖拉法 …… (106)
二十八 振颤法 …… (106)
二十九 疏散法 …… (107)
三十 点按法 …… (108)

**第四章 经穴按摩治疗常见病** …… (109)

一　头痛 …… (109)
二　高血压病 …… (111)
三　半身不遂 …… (113)
四　支气管哮喘 …… (117)
五　糖尿病 …… (119)
六　胃肠神经官能症 …… (122)
七　便秘 …… (124)
八　面神经麻痹 …… (126)
九　神经衰弱症 …… (129)
十　遗精 …… (132)
十一　阳萎 …… (134)
十二　类风湿性关节炎 …… (136)
十三　颈椎病 …… (138)
十四　落枕 …… (142)
十五　冈上肌肌腱炎 …… (144)
十六　颞颌关节功能紊乱症 …… (147)
十七　急性腰扭伤 …… (148)
十八　腰椎间盘突出症 …… (152)
十九　腰部劳损 …… (156)
二十　肩关节周围炎 …… (158)
二十一　肱骨外上髁炎 …… (162)
二十二　腕关节扭伤 …… (165)
二十三　腕管综合症 …… (167)
二十四　桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 …… (169)
二十五　梨状肌损伤综合征 …… (170)
二十六　髋关节扭挫伤 …… (173)

二十七 髌骨软骨病 …… (175)
二十八 膝关节内侧副韧带扭伤 …… (177)
二十九 踝关节扭伤 …… (179)
三十 跟痛症 …… (181)
三十一 月经不调 …… (184)
三十二 慢性盆腔炎 …… (185)
三十三 闭经 …… (187)
三十四 痛经 …… (190)
三十五 绝经期综合症 …… (192)
三十六 小儿支气管炎 …… (194)
三十七 婴幼儿泄泻 …… (198)
三十八 小儿疳疾 …… (202)
三十九 佝偻病 …… (204)
四十 小儿麻痹后遗症 …… (207)
四十一 遗尿 …… (209)
四十二 小儿桡骨小头半脱位 …… (212)
四十三 近视 …… (214)

**第五章 保健经穴按摩** …… (216)
一 强身防病益寿法 …… (216)
二 旅游疲劳消除法 …… (221)
三 伏案疲劳放松法 …… (228)

# 自　序

在西方医学日新月异的今天，各种费资巨大的诊疗手段困扰着人们，有识之士越来越看好自然疗法。而经穴按摩这种疗效甚好，且经济、简便易行、无副作用的治疗方法，亦在很多国家备受青睐。为使经穴按摩疗法弘扬于世，更好应用于临床，以防治疾病，祛病益寿，造福大众，我特地编写了这本《中国实用经穴按摩》呈献给广大读者。

我于一九三四年十二月，出生于贵州省北部山区的道真仡佬族苗族自治县农家，是祖传三代经穴按摩的唯一继承人。对唐、明、清历代有关经穴按摩典籍先后进行了反复研究，并在四十年的经穴按摩实践中，诊治国内外患者超过四十万人次，发表医学论文二十余篇，出版发行了《中国实用经穴按摩》、《中国自我经穴按摩》、《中国家庭经穴按摩》、《基层中医按摩临证必读大系·按摩分册》等专著，已译成英文、德文、俄文、马来西亚文、捷克文、葡萄牙文、西班牙文出版，有的被制成中、英文录像带出版发行，引起了国内外人士的关注，被载入《中国名医列传·当代卷》、《世界优秀医学专家人才名典·中华卷》。

现任中国人民解放军总参谋部管理局医院物理医学康复科主任、主任医师；中国中医研究院专家门诊部客座

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

教授；中国中西医结合学会北京分会理事兼骨伤科学会主任委员；中国人民解放军全军骨伤推拿学会副主任委员；中国中医药学会北京分会骨伤科学会委员。

擅长用中医经穴按摩疗法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、偏瘫、糖尿病、神经衰弱、风湿性关节炎、阳萎、月经不调、更年期综合症等疾病，疗效显著；并在强身防病保健经穴按摩方面独辟蹊径，自成一派。由于长期负责一些高层人士的保健治疗，并随团或个人出访美国、法国、葡萄牙、罗马尼亚、巴基斯坦、约旦、阿曼等国家，访问期间多次为国外军政要员施治，颇获国内外患者和同仁的赞誉。

《实用经穴按摩》一书，于1990年5月出版后，深受读者欢迎。1991年10月再次印刷，并译成西班牙文。本书文字力求通俗易懂、简明扼要，内容力求丰富，以临床实用为准则。插图着重在手法姿势、着力方向上，做到准确、清晰，一目了然。

此次对该书内容作了增补调整，并对部分内容作了修订，使全书内容进一步贴近实际，更便于读者参考运用。

王传贵

一九九九年八月于北京

# 第一章　概　　论

## 第一节　什么是经穴按摩

经穴按摩是我国传统医学中，最古老而独特的医治疾病的方法之一。它是以中医学的气血学说、脏腑学说为理论基础，以经络学说为指导，依靠医者两手的不同部位，根据不同的病情，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络、穴位或部位，推、摩经络，点、按穴位，捏、拿经筋，擦、搓皮部，由外达内，疏通经络、行气活血、调和脏腑、濡润筋骨，从而达到治病防病的一种方法。因这种方法，主要是在人体的经络、穴位上进行按摩，所以称为“经穴按摩”。

## 第二节　经穴按摩的形成和发展

经穴按摩是中医学的一个重要组成部分，是中国劳动人民及医学家在长期与疾病作斗争中，逐渐认识、不断总结、发展创造出来的医疗方法。远在二千多年前的春秋战国时代就被应用于医疗实践。据我国现存最早的医学经

典、约成书于战国时期(公元前 475 年—前 221 年)的《黄帝内经·素问·举痛论篇》载:"寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛。按之则血气散,故按之痛止。"说明寒气停留肠胃之间,粘膜之下,使血液凝结不能散开,致使经脉收缩牵引,因此疼痛,若采用经穴按摩方法按摩患处,使凝结之血液散开,小的络脉也能舒展,因而疼痛就此停止。《黄帝内经·素问·血气形志篇》还说:"形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。"由此可知,当时按摩已作为专门技术,与醴药、汤液配合运用于临床。

隋、唐时代(公元 581 年—907 年),随着中医学基础理论和治疗实践的发展,按摩疗法也得到了进一步的提高。据《新唐书·百官志》记载,国家太医署有"按摩博士一人,按摩师四人,并从九品下,掌教导引之法以除疾,损伤折跌者正之。"《唐六典》说:"按摩可除八疾,风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。"

宋、金、元时代(公元 960 年—1368 年),按摩疗法的应用范围更加广泛。《圣济总录》这样解释按摩:"可按可摩,时兼而用,通谓之按摩;按之弗摩,摩之弗按,按止以手摩或兼以药,曰按曰摩,适所用也。"

明、清时代(公元 1368 年—1911 年),按摩又有新的发展,医政分十三科,其中就有按摩科。尤在治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验,形成了小儿按摩的独特体系。此时的按摩医著约有二十余部。

1949 年中华人民共和国成立以来,按摩疗法有了很

大的发展，设立了按摩科、按摩诊所、按摩医院、按摩学校，中医院校开设了按摩、针灸系和研究机构。按摩专著，临床总结报导纷纷出版。目前，世界不少国家派人前来我国学习中医经穴按摩，这门古老的医学，逐步成为人类防治疾病中不可缺少的一种医疗方法。

## 第三节 经穴按摩的作用

经穴按摩属中医外治法范畴，其理论基础是中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说。经络遍布全身，内连脏腑、外达肌表，和脏腑器官、四肢九窍及皮毛、筋肉、骨骼等组织紧紧地连成一个完整协调统一的有机整体。气血、津液等营养物质，主要通过经络输布全身以发挥其濡养温煦等作用，以维持肌体正常的生理功能。

经络不但是气血运行的通路，也是反映病理、传达治疗效应的重要途径。脏腑功能失调或病理变化，可以通过经络反映于体表。体表组织有病，可以通过经络影响到所属脏腑。因此，如果经络失常，营卫不和，气血运行发生障碍；或因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的影响；或因风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭等，就会出现气血不畅、经络阻滞、脏腑失调的邪正相争的状态，即可能发生疾病。

经穴按摩针对疾病发生的不同原因，从整体观念出发，按照“辨证论治”、“补虚泻实”、“动静结合”的原则，运用多种刚柔相济、轻重不同、有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络、穴位或部位，起着疏通经络、推动气血

在经脉运行的作用。《黄帝内经·素问·血气形志篇》载："形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。"《黄帝内经·素问·举痛论篇》载："寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。"说明当寒邪停于背部经络俞穴时，主要引起经络涩滞而发生疼痛，应用按摩能产生温热，驱散寒邪，从而达到止痛疗效。又如《医宗金鉴·正骨心法要旨》："因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。"以上皆说明经穴按摩有疏经通络、行气活血、滑利关节的作用。从而又有健脾和胃、温肾扶阳、安神镇惊、疏肝理气和温经活络、驱风除寒、祛瘀消肿、软坚散结之功效。

## 第四节 经穴按摩临床治疗原则

### 一、要求

1.施术前，首先要明确诊断。不仅要根据中医学的望、闻、问、切所得的资料进行八纲、脏腑、气血及病因辨证，而且要充分利用西医学的各科检查，以明确诊断。然后依照"治病必求其本"，"急则治标、缓则治本"，"标本兼治"的原则进行经穴按摩。严禁不明病情，见病就按摩的鲁莽作法。

2.经穴按摩是以手为主进行各种不同的操作方法，手

法的熟练程度及如何适当运用手法，对治疗效果有直接的影响。因此，手法正确与否是治疗疾病成败的关键之一，也是经穴按摩疗法的基本功，所以手法一定要准确、持久、有力、均匀、柔和，达到意集、气随、力透，在临床施术中才能得心应手，运用自如。

3. 经穴按摩治疗的时间，应根据病的急性、慢性和症状的轻重，因病审定，灵活掌握。一般每次治疗时间为15—30分钟，每日或隔日治疗一次。以7—12次为一疗程，可视病情需要酌情继续治疗1—2个疗程，必要时还可延长。

## 二、补泻

经穴按摩是用经络学说的理论指导临床实践。我国古代医书《灵枢·经脉篇》（约成书于公元前475—前221年）称："盛则泻之，虚则补之……不盛不虚，以经取之。"所谓"盛则泻之"，是说邪气有余的实症，要用泻的手法；"虚则补之"，是说正气不足的虚症，应用补的手法；"不盛不虚以经取之"，是说阴阳失调，功能紊乱虚实不显著的病症，可循经取穴，用平补平泻的手法以调导之。《灵枢·经脉篇》还指出，病在四肢、躯干的筋肉痹痛，要用"以痛为俞"的手法点按，以祛除局部邪气，通调局部经络。

施术前，根据病情，先辨明病症的虚实，然后把"实则泻之，虚则补之"的原则体现在按按摩手法上。一般认为：顺经为补，逆经为泻；轻为补，重为泻；短为补，长为泻；缓为补，疾为泻。阴经多补少泻，阳经多泻少补。临床上的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com