

对你诉说
找到自己生活中的乐趣
找到自己生活中
事业、家庭、朋友的
快乐 (HAPPY)



健康是第一财富, 旷达者幸福

TuiNaAnMoGuaSha

家庭百科

推拿按摩刮痧

- 博采众长, 易懂、易学、易用
- 数十位资深健康顾问辛勤执笔
- 一部具有革命意义的实效方案

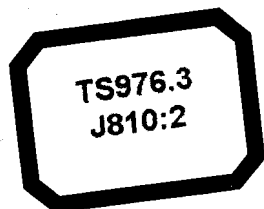
只要失去健康, 生活就充满痛苦和压抑。没有它, 快乐、智慧、知识和美德都黯然失色, 并化为乌有。

金霞 编著



大众文艺出版社

75976.3
J810.2



家庭百科

——推拿、按摩、刮痧

金霞 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭百科/ 金霞编著.

- 北京: 大众文艺出版社, 2004.3

ISBN 7-80171-419-9

I. 家…

II. 金…

III. 家庭—生活—知识

IV. TS 976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 51.75 字数 740 千字

2004 年 3 月北京第 1 版 2004 年 3 月河北第 1 次印刷

ISBN 7-80171-419-9/TS·13

定价:100.00 元(全四册)

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社第一编辑制作中心

电话:64062964

写在前面

A. 按摩的历史渊源

公元前 3000 年

中医按摩又称推拿，有着悠久的历史。据考古发现证实，推拿最早起源于 3000 年前，甲骨文上记载，女巫师女皂用推拿的方法为人们治愈疾病。

公元前 481 年 - 公元前 700 年

周朝末期，有关中医文献将推拿称作“按（扌兀）”，同时提到名医扁鹊将推拿、针灸结合使用治疗疾病。

公元前 100 年 - 公元 100 年

中医经典著作《黄帝内经》出版，记载了 12 种推拿手法及其不同应用。

公元 581 年 - 公元 906 年

隋唐时期，推拿治疗获得巨大发展。宫廷中建立了推拿治疗

科，推拿的教学和实际应用发展迅速，孙思邈提出 10 种新的推拿技术，并且将儿科疾病推拿治疗进行了系统整理。该时期出版的《唐六典》详细列出了推拿可以治疗的不同病种，从此，推拿治疗成为临床医学的一个正式分支，也是从这个时期起，推拿治疗开始传播到朝鲜、越南、日本、伊斯兰等国家。

公元 960 年 - 公元 1368 年

在宋代和元代，有关推拿的研究日趋发达，推拿技术得到进一步提高，在宫廷医疗机构中，推拿成为正骨科和儿科的重要治疗手段。

公元 1368 年 - 公元 1664 年

明代，推拿进入另一个迅速发展时期。从那时起，正式采用了“推拿”的名称，出版了许多关于推拿的著作，特别是儿科推拿尤其发达。来自全国各地的推拿专家，开始组织有关推拿诊断、治疗的业务交流活动。

公元 1644 年 - 公元 1912 年

清代，推拿无论在宫廷和民间，都有长足发展。

公元 1912 年 - 公元 1948 年

20 世纪初期，由于西方医学的竞争，中医发展受到很大挫折，甚至有一个时期，中医几近灭绝。国民党统治时期，部分留日医生提出禁止中医行医，但幸运的是，1929 年 3 月 17 日，在上海召开的全国医学大会否定了这一提法，这一天被称为“中医日”。

公元 1949 年

中华人民共和国成立，中医走向与西医结合发展的道路，中医医疗机构得到政府的扶植和发展。

公元 1955 年

中国盲人福利会在北京举办首届盲人按摩训练班，北京按摩医院首批老专家即来自此培训班。

公元 1958 年

北京西城区盲人按摩诊所（北京按摩医院前身）成立，全国各地医院逐步开设起中医推拿科。

公元 2000 年

进入 21 世纪，各种自然疗法在国际上获得很大发展，推拿和其它中医疗法进一步与西医融合，人类将因此而获得医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。

B. 按摩治疗原理

祖国医学认为，经络在人体内有运行气血，沟通内外，联络脏腑，贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。

按摩治疗疾病，就是根据脏腑经络、营卫气血等学说，并根据疾病发生的不同原因和症状，运用不同的补泻手法，以柔和、轻按之劲，按穴道，走经络，以此来改善经络的功能活动和调节卫气营血，并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而扶正气、祛邪气，达到治疗疾病的目的。

C. 按摩的优点

按摩有很多优点，容易学习掌握。操作简便，经济实用，可以代替药物。比如有些病人接受按摩后，可使精神振奋，起到兴奋剂的作用，也可使患者安静下来，起到镇静剂的作用。

按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，是比较安全可靠的。对于那些不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到预防保健作用。对于某些复杂疾病，还可配合针灸、药物治疗。但是，对于一些急性的或高烧的传染病，或脏器有病变，如伤寒、肺炎、肺结核等，按摩只能起配合治疗作用。如果患有肿瘤，急性化脓性阑尾炎、肠穿孔、胆道蛔虫引起的胆囊炎等，发病凶急，速转医院急诊，决不可应用按摩而延误病情。

对于闭经二月左右，突然发生下腹部剧烈疼痛的已婚妇女，为了确诊是否有宫外孕或其他急性病发作的可能，也应该急速送往医院抢救，不要耽误。

D. 按摩的适应症及禁忌症

适应症

闭合性的关节及软组织损伤：如腰椎间盘突出症、腰肌扭伤、梨状肌综合症、半月板撕裂、膝关节副韧带损伤、腕关节扭伤、指间关节挫伤等。

肌肉、韧带的慢性劳损：如颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎、网球肘等。

骨质增生性疾病：如颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等。

周围神经疾患：如三叉神经痛、面神经麻痹、肋间神经痛、坐骨神经痛、腓总神经麻痹。

内科疾患：如神经官能症、气管炎、肺气肿、胃炎、胃下垂、十二指肠溃疡、半身不遂、高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎、腹胀、头痛。

五官疾患：近视、耳鸣、咽喉炎、鼻窦炎、眼睑下垂。

妇科疾病：功能性子宫出血、月经不调、盆腔炎、痛经、闭经、乳腺炎、产后耻骨联合分离症、子宫脱垂、更年期综合征。

儿科疾患：小儿肌性斜颈、夜尿症、小儿脑性瘫痪、臂丛神经损伤、小儿麻痹后遗症、小儿消化不良、小儿腹泻。

皮肤病：黄褐斑、痤疮等。

减肥、小儿增强体质及智力按摩

禁忌症

开放性软组织损伤：如撞伤、刀伤等有皮肤破损者。

皮肤病变的局部：如溃疡性皮炎、烫伤等。

由结核菌、化脓菌引起的运动器官的病症：如骨结核、化脓性骨髓炎等。

各种类型的骨折处。

传染病：如肺结核、病毒性肝炎等。

有严重出血倾向者：如血友病、血小板减少症等。

妊娠妇女的腹部、腰骶部。

饥饿、过度疲劳及酒后。

E. 按摩的种类及手法

按摩疗法，分为如下两种：一种是主动按摩，又叫自我按摩，是自己按摩自己的一种保健方法。另一种是被动按摩，是由医生掌握用于患者的医疗法，也就是本文所说的按摩疗法。按摩手法很多，但归纳起来，常用手法可选以下八种：按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等法。上述八种手法，并不是单纯孤立地使用，常常是几种手法相互配合进行的。

(1) 按法：利用指尖或指掌，在患者身体适当部位，有节奏地一起一落按下，叫作按法。通常使用的，有单手按法、双手按法。

临床上，在两肋下或腹部，通常应用单手按法或双手按法。背部或肌肉丰厚的地方，还可使用单手加压按法。也就是左手在下，右手轻轻用力压在左手指背上的一种方法；也可以右手在下，左手压在右手指背上。

(2) 摩法：摩，就是抚摩的意思。用手指或手掌在患者身体的适当部位，给以柔软的抚摩，叫作摩法。摩法多配合按法和推法，有常用于上肢和肩端的单手摩法，和常用于胸部的双手摩法。

(3) 推法：向前用力推动叫推法。临床常用的，有单手或双

手两种推摩方法。因为推与摩不能分开，推中已包括有摩，以推摩常配合一起用。像两臂两腿肌肉丰厚处，多用推摩。我们看的姿势，是用拇指与食指夹持胳膊肌肉，正在用推法中的单手推摩法。

手指是否可用推摩呢？可以的。不过手指面积太小，操作时，我们多用左手握住患者腕部，右手食拇二指住患者一个手指进行推摩，或者只用右手拇指在患者手指上推摩。中医流传下来的推拿小儿方法，实际上就是用的推摩法。

推摩的手法是多样的。把两手集中在一起，使拇指对拇指，食指对食指，两手集中一起往前推动，叫作双手集中推摩法，这种方法，是推摩法中最得手的一种手法了。

(4) 拿法：用手把适当部位的皮肤，稍微用力拿起来，叫作拿法。

临床常用的有在腿部或肌肉丰厚处的单手拿法。如果患者因情绪紧张、恼怒，突然发生气闷，胸中堵塞，出现类似昏厥的情况，可在锁骨上方肩背相连的地方，用单手拿法，把肌肉抓起来放下，放下再抓起，以每秒钟拿两下的速度，连拿二十次，稍为休息，再连拿二十次，则胸中通畅，气息自渐调和了。

(5) 揉法：医生用手贴着患者皮肤，作轻微的旋转活动的揉拿，叫作揉法。揉法分单手揉和双手揉。像太阳穴等面积小的地方，可用手指揉法，对于背部面积大的部位，可用手掌揉法。还有单手加压揉法，比如揉小腿处，左手按在患者腿肚处，右手则加压在左手背上，进行单手加压揉法。

肌肉丰厚的小腿肚上，则可使用下面的双手揉法。揉法具有消瘀去积，调和血行的作用，对于局部痛点，使用揉法十分合适。

(6) 捏法：在适当部位，利用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来，叫做捏法。

捏法和拿法，有某些类似之处，但是拿法要用手的全力，捏法则着重在手指上。拿法用力要重些，捏法用力要轻些。捏法是按摩中常用的基本手法，它常常与揉法配合进行。

捏法，实际包括了指尖的挤压作用，由于捏法轻微挤压肌肉的结果，能使皮肤、肌腱活动能力加强，能改善血液和淋巴循环。浅浅捏来，可去风寒，可化瘀血，深深捏来，可以治疗肌腱和关节囊内部及周围因风寒湿而引起的肌肉和关节的疼痛。常用的有单手捏法，和双手前进捏法。

(7) 颤法：是一种因振颤而抖动的按摩手法。动作要迅速、短促、均匀为合适。要求每秒钟颤动 10 次左右为宜，也就是一分钟达到 600 次左右为宜。

颤法与“动”分不开，所以又叫它颤动手法。

将大拇指垂直地点在患者痛点，全腕用力颤动，带动拇指产生震颤性的抖动，叫单指颤动法。用拇指与食指，或食指与中指，放在患者疼处或眉头等处，利用腕力进行颤动叫双指颤动法。

(8) 打法：打法又叫叩击法。临床上多配合在按摩手术后来进行。当然，必要时也可单独使用打法。打法手劲要轻重有准，

柔软而灵活。手法合适，能给患者以轻松感，否则就是不得法。打法主要用的是双手。常用手法有侧掌切击法，平掌拍击法，横拳叩击法和竖拳叩击法等。

侧掌切击法：把两手掌侧立，大拇指朝上，小指朝下，指与指间，要分开一厘米许，手掌落下时，手指合拢，抬手时又略有分开，一起一落，两手交替进行。

平掌拍击法：两手掌平放在肌肉上，一先一后有节奏地拍打。

横拳叩击法：两手握拳，手背朝上，拇指与拇指相对，握拳时要轻松活泼，指与掌间略留空隙。两拳交替横叩。此法常用于肌肉丰厚处，如腰腿部及肩部。

竖拳叩击法：两手握拳，取竖立姿式，大拇指在上，小拇指在下，两拳相对。握拳同样要轻松活泼，指与掌间要留出空隙。本法常用于背腰部。

以上四种打法，主要用于肌肉较丰厚的地方，如项、肩、背、腰、大腿、小腿等处。叩打的力量，应该先轻后重，再由重而轻。当然，这里所谓重，也不是用极重的力量，而是相对地稍稍加劲的意思。总之，要使患者有舒服感就算合适。在打法的速度上，一般是先慢而后快，慢时一秒钟两下，快时逐渐加到六下或八下。应该记住，无论使用那一种打法，开头第一下都不能使大劲，应当软中有硬，刚柔相济，而后逐渐转强。两手掌落下时，既要有力，又要有弹性，使患者感觉舒服。叩打时间一般是1~2分钟，或3分钟就可以了。极个别情况下，根据病情，延

长一些时间，或缩短一些时间。这种手法，也可在按摩后来配合进行，也可同按摩手法夹杂进行。

F. 按摩需注意事项

(1) 按摩前要修整指甲、热水洗手，同时，将有碍操作的物品，预先摘掉。

(2) 态度要和蔼，严肃细心，要耐心地向患者解释病情，争取患者合作。

(3) 患者与医生的位置要安排合适；特别是患者坐卧等姿势，要舒适而又便于操作。

(4) 按摩手法要轻重合适，并随时观察病人表情，使患者有舒服感。

(5) 按摩时间，每次以 20 ~ 30 分钟为宜，按摩次数以十二次为一疗程。

(6) 患者在大怒、大喜、大恐、大悲等情绪激动的情况下，不要立即按摩。

(7) 饱食之后，不要急于按摩，一般应在饭后二小时左右为宜。

(8) 按摩时，有些患者容易入睡，应取毛巾盖好，以防着凉，注意室温。当风之处，不宜按摩。

G. 推拿按摩可排毒

随着人类社会的不断进步，人类对自身健康的要求也越来越高，对于疾病的认识也越来越深入。国内及欧美不少学者提出了“毒素致病说”，采用“清肠疗法”或“辟谷疗法”等排出毒素，都取得了很好的效果。在临床实践中，医学专家发现推拿按摩是一种可以排出体内毒素，以达到预防保健目的的较为理想有效的方法。

经常接受推拿按摩治疗或自我按摩，能调节神经功能，改善大脑皮质兴奋-抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，能改善血液循环，加速代谢废物的排泄，促进消化吸收和营养代谢，能缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳，提高肌肉工作能力，从而使人体增强抗病能力，促使亚健康状态向健康状态转变。大量的临床实践和观察证明，推拿按摩对以疲劳为主要的亚健康状态有比较理想的疗效。总之，推拿按摩对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、预防疾病、延续衰老都有较好的效果。世界卫生组织（WHO）认为：“推拿按摩将在 21 世纪的保健中，扮演一个非常重要的角色。”

H. 保健按摩及健康

慢性疲劳综合症实际上是中年人及青年人均易患的身心疾病。身心疾病又称胜利心理疾病，是一类表现为躯体症状，但在发生、发展、转归和防治方面与社会心理因素有密切关联的疾

病。目前公认身心疾病有 40 余种，以下列举其中几种，如原发性高血压、冠心病、哮喘、溃疡病、偏头痛、神经性厌食、糖尿病、甲亢、脑中风及其后遗症、遗尿症、痛经、更年期综合症、腰背痛、神经性皮炎、皮肤瘙痒症等。做全身保健按摩和足底保健按摩可有效地解除躯体的（身）和精神的（心）两方面疲劳，因此，做保健按摩较使用于慢性疲劳综合症、更年期综合症等身心疾病。

I. 保健按摩和医疗按摩有什么不同

在报刊上经常看到有人将盲人保健按摩机构称之为“按摩诊所”，这种说法不太妥当。因为保健按摩与医疗按摩的区别是很大的。首先，这两者名称不同。保健按摩服务场所多以盲人按摩师为主体，可称为盲人保健按摩中心、盲人保健按摩院（室）。第二个区别是准许营业的审批单位不同。盲人保健按摩企业的审批权在工商局和残联，其按摩师需经专业培训，并获得劳动局颁发的上岗证。而开诊所的审批权是卫生局，其按摩师不仅需要本科学历，还要通过国家考试，取得医师行医资格。此外，这两种按摩的目的和方法也不完全相同。

医疗按摩又称推拿疗法、伤科按摩，是中医外治疗法之一，也是人类最古老的一种主要应用按摩来达到治病目的的物理疗法。保健按摩则是用手法按摩来养身保健的中医保健方法之一，以健身防病为主，诊治伤病为辅。中国传统的保健按摩主要是按摩经络、穴位，现在又发展至直接按摩或刺激关节、筋膜、肌

肉、皮肤等。保健按摩服务的项目也日益增多，包括全身、局部保健按摩、美容减肥按摩、小儿按摩、运动按摩、器械按摩等。做全身保健按摩需要 40 到 80 分钟，局部按摩需要 15 至 40 分钟。

保健按摩属于保健医学的一个分支，主要是解除客人的疲劳，包括精神疲劳和身体疲劳，让客人从心理和身体上得到充分放松。人们有时感到不适是因为长时间工作和学习时身体姿势不当。经常做保健按摩，就有利于打通全身经络，疏通气血，调理脏腑，平衡阴阳，达到防病健身的效果。保健按摩可以诊断疾病吗？答案是：可以“诊”而不“断”。按摩师有可能在按摩时发现客人身体上存在的病痛，但并不提供治疗，而是指导客人去医院检查。因此，盲人保健按摩机构只能被视为一种保健服务场所，而不是医疗单位。

目 录

写 在 前 面

A. 按摩的历史渊源	(1)
B. 按摩治疗原理	(3)
C. 按摩的优点	(4)
D. 按摩的适应症及禁忌症	(4)
E. 按摩的种类及手法	(6)
F. 按摩需注意事项	(10)
G. 推拿按摩可排毒	(11)
H. 保健按摩及健康	(11)
I. 保健按摩和医疗按摩有什么不同	(12)

第一篇 头部按摩

第一节 常用穴位	(1)
----------------	-------