

中华家庭保健医疗丛书

总主编 李家庚 费兰波

主 编 齐 铮

胸 腹 部 按 摩 保健



 科学技术文献出版社

中华家庭保健医疗丛书

胸腹部按摩保健

总主编 李家庚 费兰波

主 编 齐 铮

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胸腹部按摩保健/齐铮主编.-北京:科学技术文献出版社,2003.3(重印)

(中华家庭保健医疗丛书)

ISBN 7-5023-4063-7

I. 胸… II. 齐… III. ①胸腔疾病-按摩疗法(中医) ②腹腔疾病-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 031661 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:王亚琪

责 任 编 辑:陈家显

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京昌平百善印刷厂

版 (印) 次:2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:185 千

印 张:7.375

印 数:6001~11000 册

定 价:12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书共分九章介绍。第一、第二章为中医按摩发展简史及胸腹部保健按摩的中、西医学原理;第三章为胸腹部解剖一般结构及重要体表标志;第四章至第七章为胸腹部有关穴位、必备的按摩诊断方法,成人及幼儿的常用保健手法及部位;第八章为数十种胸腹部自我保健按摩方法;第九章为内科、妇科、儿科、男性科 30 余种常见病的按摩治疗方法。书之内容翔实、文字通俗、图文并茂、实用性强。既适合临床医护人员参考,又利于推拿按摩爱好者阅读。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

《中华家庭保健医疗丛书》

总编委员会

总 主 编 李家庚 费兰波

副总主编 (按姓氏笔画排列)

陆 恒 肖万泽 彭 萌

编 委 (按姓氏笔画排列)

齐 铮 陆 恒 肖万泽

李家庚 李 琳 李 蕾

别艾桂 宋恩峰 费兰波

夏均宏 彭 萌

《胸腹部按摩保健》编委会

主 编 齐 铮

副主编 林 敏 周 刚 李 蕾 方汉英

编 委 (按姓氏笔画为序)

方汉英 齐 铮 李 蕾

张景艳 周长胜 周 刚

林 敏 郑丽萍 雷 文

前 言

21 世纪医学之发展趋势,将是一个向微观不断深入与向宏观不断扩展的过程,进而会不断产生出许多新的医学学科,并导致这些学科间的更为密切的联系。然而无论医学发展的结果如何,其核心宗旨仍然是研究人类的健康和防治各种疾病。换言之,即医学发展的根本目的,是为了更好地保护人类的健康,而要达到此目的,最终是要人类自己保护自己,自己可以治愈自己。由是则关系到保健医学。保健医学是多种医学学科的综合体,其主题是随着医学科学的进步,不断地适应人们维护健康的需要,做到饮食回归自然,医学回归大众,卫生保健回归自我。

自然界是人类生命的源泉,人要维持其生命活动,必须顺乎自然,适应自然变化的规律。老子云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”(《道德经·二十五》)中国最早的古医书《素问·四气调神论》曰:“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”皆说明人应顺应自然之道,即顺应自然规律去生活,如此方能祛病延年。而要真正做到这一点,就必须懂得如何未病先防,既病防变,自我调治。否则,疾病演变,小病变大病,严重影响生活质量,错失控制病情的大好时机,则悔之晚矣。殷鉴于此,吾等在科学技术文献出版社的倡导下,组织部分从事临床工作的有关专家,历经寒暑,焚膏继晷,数易其稿,编成《中华家庭保健医疗丛书》一套,并将陆续出版。

丛书按《头面部按摩保健》、《腰背部按摩保健》、《胸腹部按摩保健》、《手足部按摩保健》、《拔罐疗法保健》、《美容疗法保健》等分卷(册)。各卷(册)开篇,分别介绍本疗法产生之源流、治病原理、治疗作用、治疗原则、治疗方法、操作手法、使用工具、实施步骤、注

意事项、适应病症、治疗禁忌等等。后以疾病列目,根据各书之不同,或以西医病名为主,或以中医病名为主。病名之下,简述其临床特征、病因病理、诊断要点,而后罗列各相关治法。丛书突出自然疗法特色,结合现代医学精华,中西结合,融治一炉,交相辉映。各书内容,平正通达,析理透彻,结构严谨,图文并茂,精切实用。不但可为初学习医者入门之书,而且因其浅近易懂,故凡素来未习医者,一经得病,亦可按此治疗,用药,调摄,养怡天年。此乃本书有别于其他保健治疗用书之处,实可视为每个病者或家庭保健之必备用书。

无论是作为一个病者或是一个医生,如果您在阅读本书之后,能够使您了解疾病,重视疾病,自己治疗疾病,更加理想地控制您的病情或保护您的健康,那么也就达到了我们编写此书之最终目的与良好愿望。

李家庚

编写说明

胸腹部乃人身之重要部位,五脏六腑皆藏居于中,按摩胸腹部能使阴阳调和,气血流通,脏腑协调,祛病强身。本书是论述胸腹部按摩保健的专著。全书共分九章。第一、第二章介绍中医按摩发展简史及胸腹部保健按摩的中、西医学原理;第三章介绍胸腹部解剖一般结构及重要体表标志;第四章至第七章,介绍胸腹部有关穴位、必备的按摩诊断方法,成人及幼儿的常用保健手法及部位;第八章介绍数十种胸腹部自我保健按摩方法;第九章介绍内科、妇科、儿科、男性科 30 余种常见病的按摩治疗方法。

本书内容翔实,文字通俗,图文并茂,实用性强,很适合众多推拿按摩爱好者阅读及临床医务人员参考。

编 者



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 保健推拿溯源	(1)
第二节 胸腹部与经络的关系	(3)
第三节 胸腹部与脏腑的关系	(5)
第二章 胸腹部保健按摩作用原理	(7)
第一节 胸腹部保健按摩的中医学原理	(7)
第二节 现代医学对胸腹部保健按摩的相关认识	(9)
一、体表与内脏的关系	(9)
二、有关按摩作用的实验观察	(12)
第三章 胸腹部有关解剖结构	(14)
第一节 体表标志与投影	(14)
一、胸腹部标志线与分区	(14)
二、胸腹部体表标志	(17)
三、胸部脏器体表投影	(21)
四、腹腔脏器的体表投影	(23)
五、胸腹部体表标志与穴位对应简表	(29)
第二节 胸腹部皮肤	(36)
第三节 胸腹部肌肉	(37)
第四节 胸腹部骨骼	(42)
第五节 胸腹部神经与血管	(48)
一、胸腹部的神经	(48)
二、胸腹部的血管	(48)
第六节 古代中医体表部位名词及解释	(52)

第四章 胸腹部相关经络与腧穴	(68)
第五章 胸腹部按摩常用诊断方法	(86)
第六章 常用胸腹部保健按摩手法	(89)
一、按法	(89)
二、摩法	(90)
三、推法	(91)
四、揉法	(92)
五、点法	(93)
六、拿法	(94)
七、振法	(95)
八、擦法	(96)
九、一指禅法	(97)
附一 介质	(98)
附二 热敷法	(99)
第七章 特殊的小儿常用按摩手法及常用穴位	(101)
第一节 常用手法	(101)
第二节 常用穴位	(105)
第八章 胸腹部自我保健按摩	(143)
第一节 宽胸理气法	(143)
第二节 健胃消食法	(145)
第三节 气功按摩养生术	(147)
第四节 气功经络保健按摩	(148)
第五节 自我按摩保健功	(150)
第六节 五脏养命功法	(156)
第九章 常见病的按摩治疗	(166)
第一节 内科病症	(166)
一、哮喘	(166)
二、呃逆	(168)

三、胃脘痛	(170)
四、腹泻	(171)
五、便秘	(173)
六、胃下垂	(175)
七、癃闭	(177)
八、咳嗽	(178)
九、胸痛	(180)
十、心悸	(182)
第二节 妇科病症	(184)
一、痛经	(184)
二、闭经	(185)
三、月经先期	(187)
四、月经后期	(188)
五、月经先后不定期	(189)
六、更年期综合征	(190)
七、产后缺乳	(192)
八、乳腺炎	(193)
九、乳腺增生	(194)
十、不孕症	(195)
第三节 男性病症	(196)
一、遗精	(196)
二、阳痿	(198)
三、早泄	(199)
第四节 小儿病症	(200)
一、婴幼儿腹泻	(200)
二、呕吐	(201)
三、腹痛	(202)
四、疳积	(204)

五、便秘	(205)
六、咳嗽	(206)
七、哮喘	(207)
八、遗尿	(209)
九、佝偻病	(210)
十、厌食	(212)
十一、惊风	(213)
十二、夜啼	(215)
十三、肠套叠	(217)

第一章 概 述

第一节 保健推拿溯源

推拿古称按摩、按跷、案机,直到明代,才第一次把按摩改称为推拿。时至今日,在我国很多地区仍沿用按摩这一名称。

推拿是人类最古老的一种疗法。从有人类开始,人们为了求得自身的生存,就要不断地从事各种劳动,并与自然界各种不利因素作斗争。艰巨的劳作使损伤和疾病成了人们生活中的主要威胁。在实践中,人们逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失,在这基础上人们逐渐认识了按摩对人体的治疗作用。

从此以后,人们开始有目的地把按摩用于医疗实践中并不断加以总结,于是逐渐形成了推拿治疗体系。二千多年前先秦两汉时期的两部医学巨著即《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》中,不仅第一次完整地建立了中医学理论体系,而且确立了按摩作为医疗学科在中医学中的重要地位,为后来推拿在临床上的广泛应用与发展奠定了坚实的理论基础。

推拿作为一种古老的医治疾病的方法,很早就被运用于医疗实践。春秋战国时期的民间医生扁鹊运用按摩与针灸成功地抢救了虢国太子,使其起死回生,因此成为家喻户晓的一代名医。

魏晋隋唐时期,按摩不仅设有专科及专科医生,治疗范围也逐渐扩大,而且随着中外文化交流,被介绍传播到朝鲜、印度、泰国及

日本等国家。

宋及金元时期,推拿的运用范围更加广泛。如宋代医生庞安时就把按摩运用到催产上。这个时期人们比较重视对推拿手法的类比和研究,使人们对推拿治疗与保健作用的认识有了进一步的提高。

明代,不仅明确设立了按摩科,而且按摩在治疗小儿疾病方面已经积累了丰富的经验,形成了小儿推拿的独特体系。在小儿推拿临床实践的基础上,又有不少推拿专著问世,其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的小儿推拿书籍。

清代,太医院虽未设推拿科,这可能是因为满人对于汉人的医疗体系需要有一个逐步认识与接受的过程,但当时由于推拿的疗效显著,仍然受到民众的普遍欢迎与重视。这个时期推拿在理论上又有了很大提高,对推拿的适应证和治疗原则,也有了比较系统和全面的阐述。

解放前,由于受到西方文化尤其是西医的冲击,使一些人产生了错觉,仿佛觉得祖国医学只不过是一种聊以自慰的安慰剂。当时妄自菲薄的国民党政府更是推波助澜,在1929年召开的第一次“中央卫生委员会议”上提出了所谓“废止旧医,以扫除医事卫生之障碍”的方针。1936年又提出“国医在科学上无根据”,一律不许执业。祖国医学遭到了严重的摧残,推拿更是濒于湮灭。尽管如此,推拿仍在艰难的环境下,在民间获得了一定的发展,如滚法推拿流派、内功推拿流派都是在此间发展起来的。

解放后,在党的中医政策指引下,祖国医学中的推拿疗法获得了长足的发展。设立专科学校,培养专门人才;运用现代科技研究推拿的生理作用及治疗原理;整理并出版大量的推拿历史文献等。但到了“文革”时期,推拿事业又遭到了较大破坏,不仅当时全国惟一的推拿学校被关闭,而且推拿治疗范围也大为缩小。

1976年10月后,特别是党的十一届三中全会以来,随着国家

的改革开放和稳步发展,推拿学术活动逐步恢复。1979年上海中医学院成立了针灸推拿系,1982年北京以及全国其他各省市的中医学院也相继成立或筹建针灸、推拿系。

随着科技的发展、生活水平的提高,人们的健康保健意识不断增强,现在人们越来越意识到祖国医学对人类生命健康的重要性。20世纪90年代在中国大地上兴起了按摩旋风,使我们看到,作为中国最古老的治疗保健方法——推拿疗法,一定会有更加广阔的发展前景。

第二节 胸腹部与经络的关系

经络是运行全身气血,聚络脏腑肢节,沟通上下内外的通路,它与人体胸腹部有密切的联系。

手太阴肺经“起于中焦,下络大肠,还循胃口,通膈属肺”,中焦、大肠、胃当属腹部无疑,肺本身位居胸腔,肺经起于腹部,通过膈进入胸部。属、络均为联接之意。

手阳明大肠经“下入缺盆,经肺、下膈,属大肠”。缺盆是胸部的一个穴位,位于锁骨上窝,大肠经有一分支从此处进入胸腔,联络肺以后穿过膈膜,入属位于腹部的大肠。

足阳明胃经“入缺盆、下膈,属胃络脾”,“其直者……下挟脐,人气街中。其支者起于胃口,下循腹里,下至气街中而合。”由此可见胃经有三条都和胸腹特别是腹部有更直接的联系:其一,从锁骨上窝进入胸腔,过膈、属胃、络脾;其二,从锁骨上窝直行,经乳头挟脐旁入少腹;其三,胃下口部支脉,沿着腹里向下至耻骨联合上会合。

足太阴脾经“入腹,属脾络胃”。脾经起于足大趾部,循大腿内侧上行,由少腹部的太冲穴处进入腹腔,将脾与胃相联。它有一条