

中华家庭保健医疗丛书

总主编 李家庚 费兰波

主 编 朱书秀

腰 背 部 按 摩 保健



科学技术文献出版社

中华家庭保健医疗丛书

腰背部按摩保健

总主编 李家庚 费兰波

主 编 朱书秀

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

腰背部按摩保健/朱书秀主编.-北京:科学技术文献出版社,2003.1
(重印)

(中华家庭保健医疗丛书)

ISBN 7-5023-3931-0

I. 腰… II. 朱… III. ①腰部-按摩疗法(中医) ②背-按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091361 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:葆 莹

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:刘金来

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 1 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:202 千

印 张:8

印 数:7001~12000 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

本书介绍了腰背部按摩保健的知识,内容包括腰背部保健概述、腰背部的有关解剖、腰背部的相关经络与腧穴、保健按摩的作用原理、保健按摩手法、不同年龄的腰背部保健按摩、腰背痛的预防、有关疾病的按摩疗法,深入浅出地讲述了腰背部的保健及有关疾病的防治,书末附录了传统的保健术。本书文字通俗易懂,内容编排独具特色,所介绍的方法简单易学,安全有效,是广大人民群众强身健体、医疗康复的好帮手。本书也可供医学院校师生阅读和参考。

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)

许天兵 陆 恒 肖万泽

彭 萌

编 委 (按姓氏笔画排列)

许天兵 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

《腰背部按摩保健》编委会

主 编 朱书秀

副主编 朱 沁 李 蕾

编 委 (以姓氏笔画为序)

石 英 许天兵 朱书秀

朱 沁 刘 立 李莉荣

李家庚 李 蕾 李雪琴

陈筱明 张清宇 费兰波

阎 毅

前 言

21 世纪医学的发展趋势,将是向微观不断深入与向宏观不断扩展的过程,进而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,最终是要人类自我保护,自我治疗。由此涉及到保健医学。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。为此,我们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。

本丛书有《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》等分册。各册开篇,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。而后以疾病列目,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,并罗列各相关治法。丛书突出自然疗法特色,结合现代医学精华,中西医结合,融冶一炉,交相辉映。各书的内容,平正通达,析理透彻,结构谨严,图文并茂,精切实用。不但可作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
费兰波

编写说明

腰背疼痛是危害人民群众的常见病、多发病,不但给病人带来极大的痛苦,也给社会造成较大的影响。中医推拿自古以来就有保健、防病、治病的作用,因其具有操作方便、疗效显著,不会产生并发症及副作用等优点,而倍受人们的青睐。

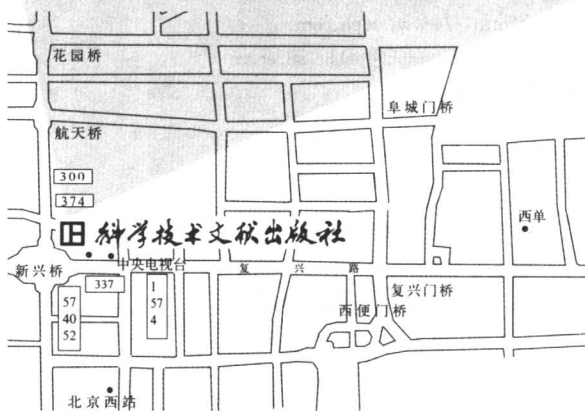
中医按摩手法虽然丰富多彩,但由于过去多“知其然而不知其所以然”,临床应用的目的性、选择性不强,影响了保健、防治效果的提高。鉴于此,我们结合人体腰背部的解剖特性、生理特性和易疲劳性,特编写《腰背部按摩保健》一书,以便于广大读者自学自练,达到有病治病、无病强身之目的。

全书共分八章:包括腰背部保健概述、腰背部的有关解剖、腰背部的相关经络与腧穴、腰背部保健按摩的作用原理、常用腰背部保健按摩手法、不同年龄的腰背部保健按摩、腰背痛的预防、有关疾病的按摩疗法。深入浅出地讲述了腰背部的保健及有关疾病的防治。书后附录了传统的保健术。

本书文字通俗易懂,内容编排独具特色,所介绍的方法简单易学,安全有效,是广大人民群众强身健体、医疗康复的好帮手。

由于水平有限,书中不当之处在所难免,祈望读者不吝指正。

编 者



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

第一章 腰背部保健概述	(1)
一、腰背部保健按摩及其发展史	(1)
二、腰背部保健按摩的特点	(3)
第二章 腰背部的有关解剖	(4)
一、脊柱	(4)
二、腰背部肌肉与筋膜	(14)
三、腰背部的神经与血管	(19)
第三章 腰背部的相关经络与腧穴	(21)
一、腰背部相关经络	(26)
二、腰背部的相关腧穴	(28)
第四章 腰背部保健按摩的作用原理	(46)
一、改变有关系统内能	(46)
二、信息调整	(47)
三、改善血液循环	(47)
四、阴阳平衡理论	(48)
五、经络学说	(49)
六、心理治疗作用	(50)
七、有关按摩作用的实验观察	(51)
第五章 常用腰背部保健按摩手法	(53)
一、一指禅推法	(53)
二、滚法	(53)
三、揉法	(55)

四、摩法·····	(56)
五、擦法·····	(57)
六、推法·····	(58)
七、按法·····	(59)
八、点法·····	(60)
九、捏法·····	(61)
十、拿法·····	(62)
十一、拍法·····	(63)
十二、击打法·····	(63)
十三、搓法·····	(64)
十四、弹拨法·····	(65)
十五、捏脊背法·····	(66)
第六章 不同年龄的腰背部保健按摩 ·····	(68)
一、小儿腰背部保健按摩·····	(68)
二、青少年腰背部保健·····	(69)
三、中、老年人的腰背部保健按摩·····	(71)
四、妇女的腰背部保健按摩·····	(73)
第七章 腰背痛的预防 ·····	(75)
一、日常生活中的姿势·····	(75)
二、工作时的姿势·····	(87)
三、加强腰背部肌肉锻炼·····	(91)
四、祛除疲劳,强筋健体·····	(97)
五、促进健美·····	(99)
六、慢性腰损伤的预防·····	(102)
七、腰椎间盘突出症的预防·····	(103)
第八章 有关疾病的按摩疗法 ·····	(106)
第一节 腰背部疾病的按摩疗法·····	(106)

一、冈上肌肌腱炎	(106)
二、冈下肌综合征	(109)
三、菱形肌损伤	(112)
四、肩胛提肌损伤	(114)
五、斜方肌损伤	(116)
六、急性腰肌扭伤	(118)
七、慢性腰肌劳损	(123)
八、棘上韧带损伤	(128)
九、棘间韧带损伤	(130)
十、骺腰韧带损伤	(133)
十一、第三腰椎横突综合征	(135)
十二、腰椎间盘突出症	(139)
十三、胸椎小关节紊乱综合征	(154)
十四、强直性脊椎炎	(157)
十五、腰椎管狭窄症	(166)
十六、腰椎退行性脊柱炎	(171)
十七、腰骶部骨发育异常症	(176)
第二节 全身各系统疾病的按摩疗法	(180)
一、感冒	(180)
二、咳嗽	(181)
三、慢性胃炎	(183)
四、胃下垂	(186)
五、慢性腹泻	(187)
六、便秘	(189)
七、冠心病	(190)
八、糖尿病	(192)
九、慢性前列腺炎	(194)

十、阳痿	(195)
十一、痛经	(197)
十二、子宫脱垂	(199)
十三、更年期综合征	(200)
十四、小儿遗尿	(201)
十五、疝疾	(203)
附录 传统的保健术	(205)
一、五禽戏	(205)
二、易筋经	(211)
三、八段锦	(216)
四、保健按摩	(222)
五、太极十五势	(230)

第一章 腰背部保健概述

一、腰背部保健按摩及其发展史

腰背部保健按摩,简单地讲有两层意思:一者是通过腰背的按摩来达到保健腰背部的目的,再者是通过腰背部的保健按摩来调节全身各系统的生理功能,从而起到防病治病强身健体的目的。提起按摩,人们都有个错觉,认为这是医生的事情或者是按摩师的工作,与自己无关。不知大家有过这样的体会没有,当您看书、学习或者工作时间长了,就觉得双眼酸胀,头脑发沉,常无意识地揉揉眼睛,揉揉太阳穴或者捶打自己的头部,肚子不舒服的时候,常会用双手去捂一捂,压一压,揉一揉。当我们身体的某一部分被碰了,磕了或撞了的时候,常会不自主地去抚摸,有些老年人,活动时间长了,或是劳动之后,容易腰酸腿痛,也常常活动活动腰,或是捶捶腰,揉揉腿。生活中这样的例子很多,每个人或多或少地都有一些类似的体会,这样的抚摸、捶腰、揉腿、挤压、捂按等简单的动作,其实就是一种按摩,但并不是所有的人都意识到了这是在进行防病治病,在用自己的双手进行保健按摩。只要意识到这一点,并经过自己的亲身感受,您就会理解背部保健按摩是怎么回事了。

也有些人讲,腰背部保健按摩无非是腰背部的捏捏揉揉,捶捶打打的事情,并不难,是的,保健按摩是人的一种本能,就是说人人都有保健按摩的能力,人人都可以进行保健按摩。但如何

进行揉捏捶打,怎么揉捏捶打才能感觉更加舒服,或者说可以治病强身,颐养天年呢?这就需要了解一下保健按摩的方法,我们称其为手法。保健按摩的手法很多,其基本动作都是日常生活中的姿势,或劳动、干活时的动作。像揉法、捏法、击打法、搓法以及按法、摩法、推法、拿法,都是用手进行的动作。根据每个字的组成及其含义,一看就能明白,如“搓”字,就是由“扌”(也就是手)和“差”字组成的,基本意思是像搓衣服一样,用手在身体上来回搓动,十分形象,而且简单明了;“按”字,是由“扌”和“安”字组成,“以手探其穴而安于其上也”,讲的就是用手按压在穴位上或身体的某部位上的意思。而“拿”,是用手拿动东西的动作;“摩”,也带着手字,其他的方法也依此类推。所以说按摩并不难,只不过是人们在长期的劳动和生活中,将日常习惯用于解除痛苦,缓解疲劳,恢复体力,防病治病的动作系统化,按照一定的技能规范化,而称其为“按摩”或“推拿”。只要我们经过学习、实践,掌握了其中的规律,就不会简单盲目地进行揉捏捶打,而会有针对性地解除痛苦,消除身体的不适,就会起到事半功倍的健身效果。按摩是一种古老的防治疾病的方法,远在2000年前的春秋战国时期,按摩疗法就被广泛地应用于治疗与保健。我国现存最早的医学著作,秦汉时期的《内经》中记载了按摩可以治疗痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等。如《素问·举痛论》说:“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。”我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》(已佚),也是秦汉时期成书的。在《金匱要略》中已经有关于“膏摩”的记载。由此可见,我国在秦汉以前,按摩已被普遍应用。魏晋隋唐时期,设有按摩专科,有了按摩专科医生,并开始了有组织的按摩教学工作。这个时期,保健按摩作为按摩的一个内容十分盛行。晋代的《抱朴子·内篇·遐

览》中提到有《按摩经守引经十卷》(已佚)。隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩之法。宋金元时期,按摩运用的范围更加广泛,并对每个具体手法进行了分析,使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步提高。明代,按摩在治疗小儿疾病方面已积累了丰富的经验,形成了小儿按摩的独特体系。按摩具有独特的医疗作用,保健按摩作为其重要分支,目前已引起国际医务界的重视,许多国家都已开展对这方面的研究工作,古老的保健按摩,正在为人类的医疗保健事业作出新的贡献。

二、腰背部保健按摩的特点

保健按摩,易学易行,不受时间、地点的限制,可在家人、同事或者朋友之间相互完成,安全平稳,无任何副作用,男女老少,有病无病皆可采用。

主要以增强机体抗病能力,祛病益寿为目的,可有病治病,无病强身,调整全身各脏腑间的功能。

治疗范围广泛,可以单独应用,也可以配合其他疗法应用,尤其是功能性的慢性疾病或长期服药少效的疾病,只要坚持腰背部保健按摩,就会收到较好效果。

本书所述保健按摩法,主要以腰背部为手法作用部位,因腰背部为督脉与足太阳膀胱经所过之处,且人体五脏六腑的背俞穴均位于此,通过手法刺激可达到治疗和预防其相应的脏腑病证,也可达到强筋健体之功。