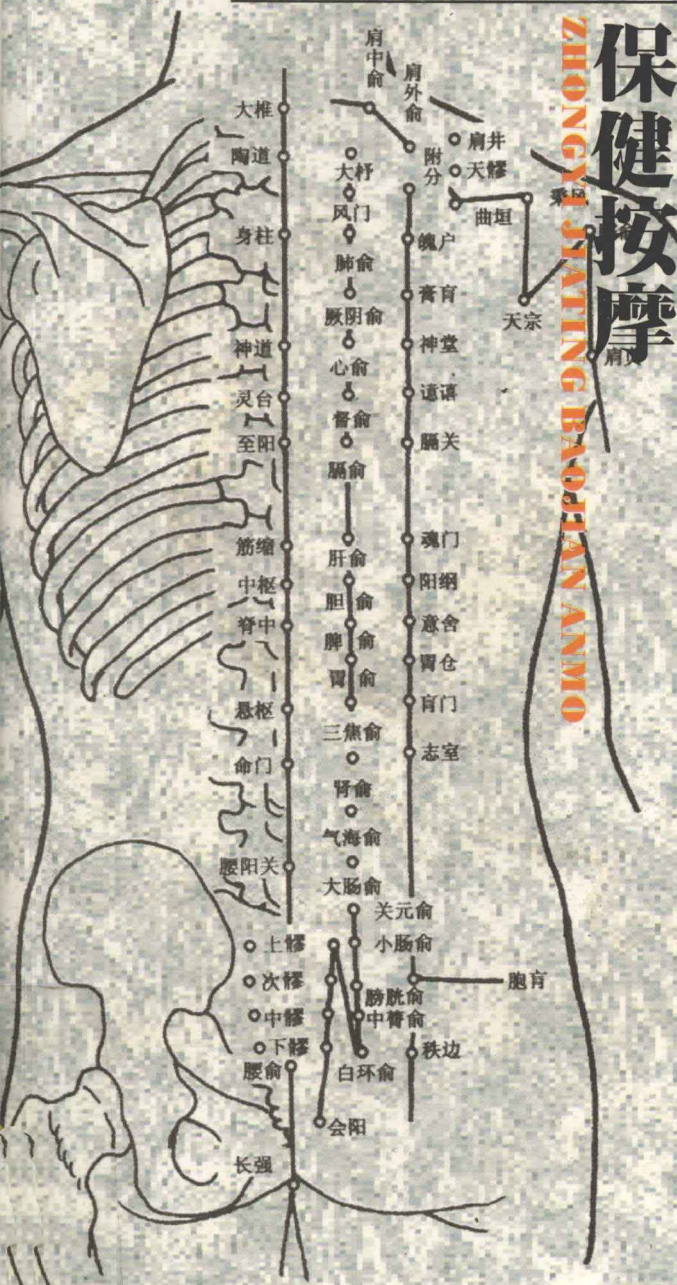


庄礼兴 主编

中医家庭保健按摩

ZHONGYI JIATING BAOJIAN ANMO

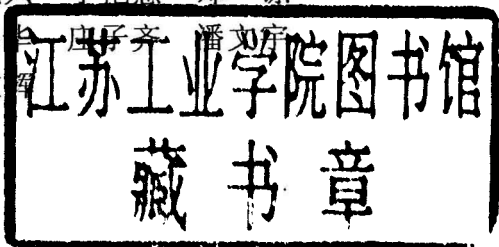


中医家庭保健按摩

编 著:庄札兴 李艳慧 郑 谅

陈兴 庄 子 齐 潘 文 宇

审 阅:杨文



北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医家庭保健按摩/庄礼兴等编著. 北岳文艺出版社, 2004. 4

ISBN 7-5387-2163-1/I·2184

I. 中…

II. 庄…

III. 按摩疗法(中医) - 家庭保健

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026228 号

中医家庭保健按摩

北岳文艺出版社出版(太原市解放路 46 号楼)

山西省新华书店经销 山西第三新华印刷厂印刷

开本:850 × 1168 1/32 印张:16 字数 700 千

印数:1—5000 册

ISBN 7-5387-2163-1/I·2184

定价 32.90 元

序

按摩又称推拿，是祖国传统医学中的一种外治疗法。治疗不以药物，主要靠手法，点按在经络、穴位或某个病位上，达到治疗疾病的目的。方法比较简单、易学，且疗效颇佳。已为当今世界上许多国家广泛应用，受到医学界的普遍重视，更为广大病者所欢迎。

按摩与中医其它各科一样，是以阴阳五行、脏腑经络为理论指导，通过四诊八纲进行辩证施治。庄礼兴等医师，在古代中医理论的基础上，结合现代医学的解剖、生理知识，对按摩的作用原理作科学的分析。并根据家庭中常见的一些病种，运用按摩的各种手法，进行有效的保健性治疗，以冀造福千家万户，使该书成为家庭中必备的良书。

广州中医药大学教授 杨文辉

内容提要

本书共分为七章及附录。

第一、二、三章主要介绍了按摩的中医基础、经络腧穴的基本知识以及按摩的基本操作方法和注意事项。第四章介绍常见疾病(包括内、外、妇、儿、五官及骨伤科)的按摩治疗方法。第五章介绍一般常见急症的按摩处理方法。第六、七章介绍家庭美容、保健的按摩方法。附录部分介绍了几种推拿练功方法。

本书既有中医按摩的基础理论,又有临床各科常见病的按摩治疗方法,还有家庭保健、美容的一些简便按摩方法。适合临床医生特别是按摩科医生参考应用,也适合对中医按摩有兴趣者自学应用,是一本临床家庭保健按摩必备的书籍。

目 录

第一章 按摩学概论	1
第一节 按摩简史.....	1
第二节 按摩的作用原理.....	6
第三节 按摩常用的检查诊断方法.....	12
第四节 按摩疗法的辩证、治则和治法.....	26
第五节 按摩常用介质与热敷.....	50
第六节 按摩疗法的适应症和注意事项.....	56
第二章 按摩的常用手法	61
第一节 摆动类手法.....	62
第二节 摩擦类手法.....	66
第三节 振动类手法.....	77
第四节 挤压类手法.....	78
第五节 叩击类手法.....	87
第六节 运动关节类手法.....	90
第七节 复合式手法.....	96
第三章 按摩常用的经络和腧穴	100
第一节 经络腧穴学总论.....	100
第二节 主要经络的经脉循行和主治病症.....	111
第三节 常用的十四经穴.....	122

第四节	小儿按摩常用穴位·····	150
第四章	常见疾病的按摩治疗·····	169
第一节	内科常见病症的治疗·····	169
第二节	骨伤科常见病症的治疗·····	250
第三节	妇科常见病症的疗法·····	284
第四节	儿科常见病症的治疗·····	315
第五节	五官科常见病症的治疗·····	359
第五章	常见急症的按摩自救·····	381
第六章	按摩美容法·····	415
第一节	美容按摩的机理及其适用范围·····	415
第二节	自我按摩美容疗法·····	416
第三节	常见病的美容按摩法·····	420
第七章	自我保健按摩·····	442

第一章 按摩学概论

第一节 按摩简史

一、历史源流

按摩是一种最古老的治疗疾病的方法。远在两千多年前的春秋战国时期,按摩疗法就已被广泛应用于医疗实践,当时民间医生扁鹊运用按摩、针灸,成功地抢救了“尸厥”病人。在我国现存最早的医学著作《内经》中,记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等症;并描述了有关按摩工具,如“九针”中的“圆针”。“提针”,可见那时按摩和针灸的关系已很密切,常常结合使用。魏晋隋唐时期,设有按摩专科,有了按摩专科医生。如隋代有按摩博士的职务,到唐代又设立了按摩科,还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工等等级,开始了有组织的按摩教学工作。这个时期,自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行。自我按摩的广泛开展,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。这个时期,在人体体表上施行按摩手法时,涂上中药制成的膏,于是使一种既可防止病人皮肤破损,又可使药物和手法功效相得益彰的膏摩方法有了发展。这一时期,由于

我国经济、文化、交通等均有较大发展,对外文化交流出现了欣欣向荣的局面,因此中医学也在这一时期传入朝鲜、日本、印度等国家。

宋金元时期,按摩运用的范围更加广泛。这个时期又比较重视按摩手法,如《圣济总录卷四·治法》中说:“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。”这种对每个具体手法的分析,使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步的提高。在这以前,有关的医学著作中谈到按摩的作用时,多以温通闭塞解释。直到《儒门事亲》才提出导引按摩具有解表发汗的作用。

明代,封建社会处于没落时期,资本主义生产方式已有萌芽,新的生产方式的产生,伴随了医学科学的发展。当时,不仅设有按摩科,而且按摩在治疗小儿疾病方面,已经积累了丰富的经验,形成了小儿推拿独特体系,如小儿推拿的穴位有点也有线和面。在小儿推拿临床实践中,又有不少小儿推拿专著问世,如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等,其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的推拿书籍。

清代,太医院虽不设按摩科,但由于其疗效卓著,受到人民的欢迎,因此在民间仍有较大的发展,并陆续有不少按摩专著问世,其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》等。清代对推拿手法治疗伤科疾病作了较系统的总结,如《医宗金鉴》一书,把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法。从以上这些著作中可以看到,推拿临床经验不但日益积累,而且在理论上也有很大的提高,对推拿的治疗法则和适应症,也有了比较系统和全面的阐述。

解放前,按摩学科的发展特点是存在于民间,发展于民间。由于当时的卫生政策不重视中医,尤不重视操作型的医疗技术,所

以,按摩只能以分数的形式在民间存在和发展。这种发展的方式,其缺陷是受如上限,缺乏交流;但其优势是由于我国疆域辽阔,植根于民间,易按照该地域流行病的特点和民间要求,发展为各具特色的按摩学术流派。如鲁东湘西的儿科推拿、北方的正骨推拿、江浙的一指禅推拿、山东的武功推拿、川蓉的经穴推拿等等。

这些众多的学术流派,是我国推拿学科的一大特色。这个时期,由于西方医学的传入,推拿与中医其他学科一样受到冲击。但推拿作为一门临床学科,在冲击中吸收了西方医学的解剖。生理等基础知识充实自身,使按摩学在新的基础上得到更大的发展。

50年代以后,按摩学科有了显著的发展。1956年上海成立了中国第一所按摩专科学校——上海中医学院附属推拿学校,培养了一大批按摩专业的后继人才,继承和整理了按摩的学术经验。60年代初、中期,按摩疗法在临床中得到广泛应用,并整理出版了按摩专业教材和专著,开展了按摩的实验观察和文献研究。70年代后期和80年代中,按摩作为一种无创伤、非介入性的自然疗法,被国内外医学界有识之士重新认识。高等中医院校正式设置按摩专业。全国的医疗机构、康复保健机构,普遍设立了按摩(推拿)科,按摩被更为广泛地应用到临床各科。据近几年的统计,我国主要的按摩学术流派有小儿按摩。正骨按摩、运动按摩、指压按摩。保健按摩、一指禅推拿。拔法推拿、内功推拿、经穴推拿、腹诊法推拿等10余家。

70年代后期以来,中国按摩与国外进行了广泛的交流。中国按摩学者出国讲学。医疗,受到了各国人民的好评。同时,不少国家和地区的按摩专业人员也来中国学习中医按摩,且人员日益增多。

二、国外情况

按摩是中国传统医学的组成部分之一，中国也是世界上最早应用按摩的国家之一。按摩，发源于人类原始的对疼痛的本能抚摸动作，归属于医学外治法范畴，是人类共同拥有的医疗保健手段之一。国外按摩可溯源到古希腊时代，史籍载有在古希腊军队中盛行以按摩手段疗伤治病的记述。在历史的进程中，中国按摩也影响着国外的按摩医术，秦汉时期在西亚地域的战事和张春、班超的通使西域资料均载传按摩等医术，唐时国人所编的《按摩手册》据载传入日本而后流入法国等国家地区；国外按摩也曾丰富了中国按摩，如我国五十年代时期曾盛行的“天竺国按摩术”即为吸收印度按摩而形成，中外按摩在很大程度上是相融相通的。但是，由于不同的国家和地区有其各自的历史文化、人情风俗等，所以国外的按摩也各具特色。西洋按摩术，即广泛流传于欧洲各国的一类按摩方法，以西医学理论为基础，重视局部对症治疗，以保健为目的，多以揉捏动作在四肢按摩以使肌肉放松，常应用于体育运动及娱乐活动。对于应用于体育运动中的西洋按摩术，又常称为运动按摩，在苏联等一些东欧国家较为盛行，也有较系统的体系；并对按摩的生理作用有较深入的研究，苏联有关资料指出“按摩使皮肤中形成类组织胺似的物质……”等。

整脊按摩术，指对在脊椎的异常部位应用手法而治疗其异常以调整有关联的神经或血管的一类按摩方法，广泛流传于英美及加拿大。瑞典等国家地区，并设有专业学校如在日内瓦的“欧洲按摩技术学院”等。这类按摩方法在“骨骼的异常能矫正时，所有疾病都能治好”、“由骨髓手法而治好一切疾病”的思想指导下，以按摩手法动作顺应所有骨骼关节的自发运动而取得疗效。德式按摩

术，德国人普遍提倡用来增强体质，德国的按摩术与物理疗法结合密切，其手法多擦不捏，常以手法摩擦皮肤以刺激皮下结合组织，认为皮下结合组织与各内脏作用有微妙关系且内脏的异常多经过结合组织而呈现异常从而认为除去结合组织的病痛则可以调整体质。这类按摩方法操作部位多在腰背周围皮肤，以中指和无名指施法。

日本按摩术极大程度上采用了中国传统按摩的理论和手法，但又有很大的突破而形成日式按摩。日式按摩以中国传统医学为基础，既吸取中医学经络腧穴也广泛探索有独特作用的“灵点”，以“调摩术、解释术、利关术”为基本三术并通过结合而治疗各类疾患，常用手法有揉捏、按抚、压迫、叩打、振动、牵抖、柳手等。

淋巴系按摩术是一类沿人体淋巴流向施行手法的按摩。认为按摩可促进淋巴管瓣的作用而使淋巴的流动活泼以提高对疾病的抵抗力。这类按摩操作时不宜力量过大及打押，常以拇指指腹或其余四指并拢在淋巴系的每个位置反复推擦约1分钟。

颅骨按摩术由法国医学家艾兰·基恩对欧、亚、美等各地派别的按摩技巧进行了长期研究之后而创立，有较好的临床价值并在国外得以较广泛的应用。颅骨按摩针对“最简单的一块颅骨也会有几个在不同轴面的关节”而要求手法操作应依赖于骨骼的形状与其关节面的排列，通过在精细水平上的操作而取得治疗效果。

除上所述外，在尼日利亚、乌于达、巴厘、斐济、新西兰、印度等很多国家和地区也存在着各自的按摩术，如巴厘按摩术多以一种碾碎的红葱头拌上盐和椰子油作为介质施术，印度按摩施术在冬天时以稀释的芥子油，在夏天则以椰子油为介质，新西兰毛利人按摩特别注重于膝和踝关节。近代，随着医学的迅速发展，国外（尤其是一些西方国家）传统按摩术越来越多地接受现代科学技术的改造，按摩虽然被视为医疗手段但更多被赋予“享乐”色彩，

同时按摩的方式、内容也更加丰富,机械、光、电、热等能量形式和动力逐渐代替了单纯的手法按摩。然而,近十年来,随着全球性“回归自然”的呼声高涨,按摩作为一种非药物疗法又以其神奇的功用而逐渐引起人们的重视,中国传统按摩术更是以其完善的体系,独特的疗效而逐渐走向世界。

第二节 按摩的作用原理

一、中医理论

(一)疏通经络

经络是人体气血运行的通路,他内属脏腑,外连肢节,通达表里,贯串上下,象网络一样地分布全身,将人体各部分联系成一个统一、协调而稳定的有机整体。具有“行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节”之功能。人体就是依赖经络来运行气血,发挥着营内卫外的作用,使脏腑之间及其与四肢百骸之间保持着动态平衡,并使机体与外界环境协调一致。当经络的生理功能发生障碍,就会导致气血失调,不能行使正常的营内卫外功能,百病则由此而生。按摩具有疏通经络的作用,当按摩手法作用于体表,就能引起局部经络反应,主要表现为能起到激发和调整经气的作用,并通过经络途径从而影响到所连属的脏腑。组织的功能活动,从而调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果,使百脉疏通,五脏安和。

(二)促进气血运行

气血是构成人体的基本物质,是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础,人体的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥他的功能。气血周流全身运行不息,不断地进行新陈代谢,促进人体的生长发育和进行正常的生理活动。人体一切疾病的发生、

发展无不与气血有关,气血调和则能使阳气温煦,阴精滋养。若气血失和则皮肉筋骨、五脏六腑均将失去濡养,以致脏器组织的功能活动发生异常,而产生一系列的病理变化。《素问·调经论篇》指出:“血气不和,百病乃变化而生。”按摩具有调和气血,促进气血运行的作用,其途径有二:其一是通过健运脾胃。脾胃有主管消化饮食和运输水谷精微的功能,而饮食水谷是生成气血的重要物质基础,故有脾胃是“后天之本”和“气血生成之源”之说。脾胃健运则气血充足,从而保证全身的需要。其二是疏通经络和加强肝的疏泄功能。气血的运行有赖于经络的传注,经络畅通则气血得以通过全身,发挥其营养组织器官,抵御外邪,保卫机体的作用。肝的疏泄功能,关系着人体气机的调畅,气机通达舒畅,则气血调和而不致发生瘀滞。

(三)调整脏腑功能

脏腑是化生气血,通调经络,主持人体生命活动的主要器官。按摩具有调整脏腑功能的作用。例如:点按脾俞、胃俞穴能缓解胃肠痉挛、止腹痛;在肺俞、肩中俞施用一指禅推法能止哮喘;而且不论是阴虚还是阴盛,阳虚还是阳亢,也不论是虚证或实证,热证或是寒证,只要选用相宜的手法治疗,均可得到不同程度的调整。临床实践还表明,按摩对脏腑的不同状态,有着双向的良性调整作用。如按揉或一指禅推法在足三里治疗,既能使分泌过多的胃液减少,也可使分泌不足的胃液增多;推按揉内关穴既能使高血压患者的动脉压下降,也可使处于休克状态患者的动脉压上升。按摩对脏腑的调节作用,是通过手法刺激体表直接影响脏腑功能,以及经络与脏腑间的联系来实现的。

(四)滑利关节

关节属筋骨范畴,亦需气血的温煦濡养。筋骨损伤必累及气血,致脉络受损,气滞血瘀,为肿为痛,影响肢体的活动。按摩滑利

关节的作用表现为三个方面：一是通过手法促进局部气血运行，消肿祛瘀，改善局部营养，促进新陈代谢。二是运用适当的活动关节的手法松解粘连。三是应用整复手法纠正筋出槽、关节错缝。从而起到滑利关节的作用。

（五）增强人体抗病能力

疾病的发生、发展及其转归的全过程，就是正气与邪气相互斗争盛衰消长的过程。“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不能使机体发病；“邪之所凑，其气必虚”，疾病之所以发生和发展，就是因为机体的抗病能力处于相对劣势，邪气乘虚而入。临床实践表明，按摩能增强人体的抗病能力，具有扶正祛邪的作用。如按摩能预防感冒，按摩后能增强人体的免疫功能等作用。按摩之所以能增强人体的抗病能力，其一是通过刺激经络直接激发，增强机体的抗病能力。其二是通过疏通经络、调和气血，有利于正气发挥其固有的作用。其三是通过调整脏腑功能，使机体处于最佳的功能状态，有利于调动所有的抗病手段和积极因素，一致对抗邪气。从上述方面可以看出按摩的基本作用是彼此关联，密不可分的。通过疏通经络，促进气血运行，调整脏腑功能，滑利关节，增强人体抗病能力，最终达到调和阴阳的作用，使机体处于“阴平阳秘”的状态。正如《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”

二、现代医学理论

推拿是通过手法作用于人体的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到治病目的。也就是说，医生通过手法所产生的外力，在患者体表特定的部位或穴位上做功，这种功是医生根据

具体病情,运用各种手法技巧,所做的有用功,从而起到各种不同的治疗作用。

(一)纠正解剖位置

凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症,均可借用外力得以纠正。如:脊椎小关节、椎肋关节、足跗关节、骶髂关节错缝、肱二头肌长腱滑脱等,可根据其不同情况,采用相应的按摩手法,使其在手法所产生的外力作用下,错位和移位得以还原。另外,按摩手法还可使腰椎间盘突出症患者的突出髓核产生回纳、部分回纳或左右移位。从而改变突出物与神经根的空间关系,使疼痛等症状得到消除或减轻。

(二)增强血液循环

1、扩张毛细血管:按摩可引起一部分细胞内的蛋白质分解,产生组织胺和类组织胺物质,使毛细血管扩张开放。使肌肉断面每1mm²中的毛细血管数由按摩前的31个增加到1400个。毛细血管的增加,管径的增大,都将使身体的血液循环得到改善。

2、促进血管网重建:将家兔跟腱切断后再缝合,术后进行按摩治疗,发现治疗组跟膝断端间有大量小血管生成。而对照组家兔仅腱周组织中有一些管壁增厚并塌陷的小血管,血管中还有血栓形成,可见按摩能促进病变组织血管网的重建。

3、恢复血管壁的弹性:按摩对体表的压力和手法操作时产生的摩擦力,可使血管壁上的脂类物质大量地消耗和去除,减缓了血管的硬化,对恢复血管壁的弹性,改善管道的通畅性能,降低血液流动的外摩擦力,都具有一定的作用。

4、加速血液流动:按摩手法虽作用于体表,但其压力却能传递到血管壁,使血管壁有节律地被压瘪、复原,当复原后,受阻的血流骤然流动,使血流旺盛,流速加快。但由于动脉内压力很高,不容易压瘪,静脉内又有静脉瓣的存在,不能逆流,故实际上是微

循环受益较大，使血液从小动脉端流向小静脉端的速度得到提高。微循环是血液与组织间进行物质及气体交换的场所，而动脉、静脉只是流通的管道，可见促进微循环内的血液流动，对生命具有重要意义。

5、降低血液粘稠度：在瘀血状态下，由于血液流速降低，而使血液粘稠度增高，粘稠度的增高又进一步使流速降低，二者如此恶性循环，终使血液凝集、凝固。按摩手法通过有节律的机械刺激，迫使血液重新流动及提高血液流速，也就降低了血液粘稠度，使流速与粘稠度之间进入了良性循环状态。

（三）改善心脏功能

按摩后可使冠心病患者的心率减慢，心脏做功减轻，氧耗减少，同时还可使冠心病患者左心室收缩力增加，冠脉灌注增加，从而改善了冠心病患者的心肌缺血缺氧状态。

（四）提高组织温度

按摩手法能够使毛细血管扩张、开放、血流旺盛，因此皮肤温度升高。安徽中医学院附属医院曾测定过患者按摩前后的皮肤温度，发现在按摩局部以及未经按摩的远隔部位，皮肤温度都有升高。

（五）闸门学说

闸门学说，1965年由Malzack的Wall最先提出。此学说认为在脊髓后角存在有疼痛的闸门控制系统。当细神经纤维兴奋时，能打开“闸门”，让疼痛信息通过；当粗神经纤维兴奋时，可关闭“闸门”，阻止疼痛信号通过。粗纤维的活动可以抑制细纤维的活动已经成为神经学的一般原则。按照这一学说，按摩镇痛原理可能在于手法刺激并激活了大量外周粗神经纤维，此信号传入到脊髓后角，抑制了细神经纤维所传导的疼痛信号的传递，从而关闭了疼痛的闸门，达到镇痛的目的。