

中
医

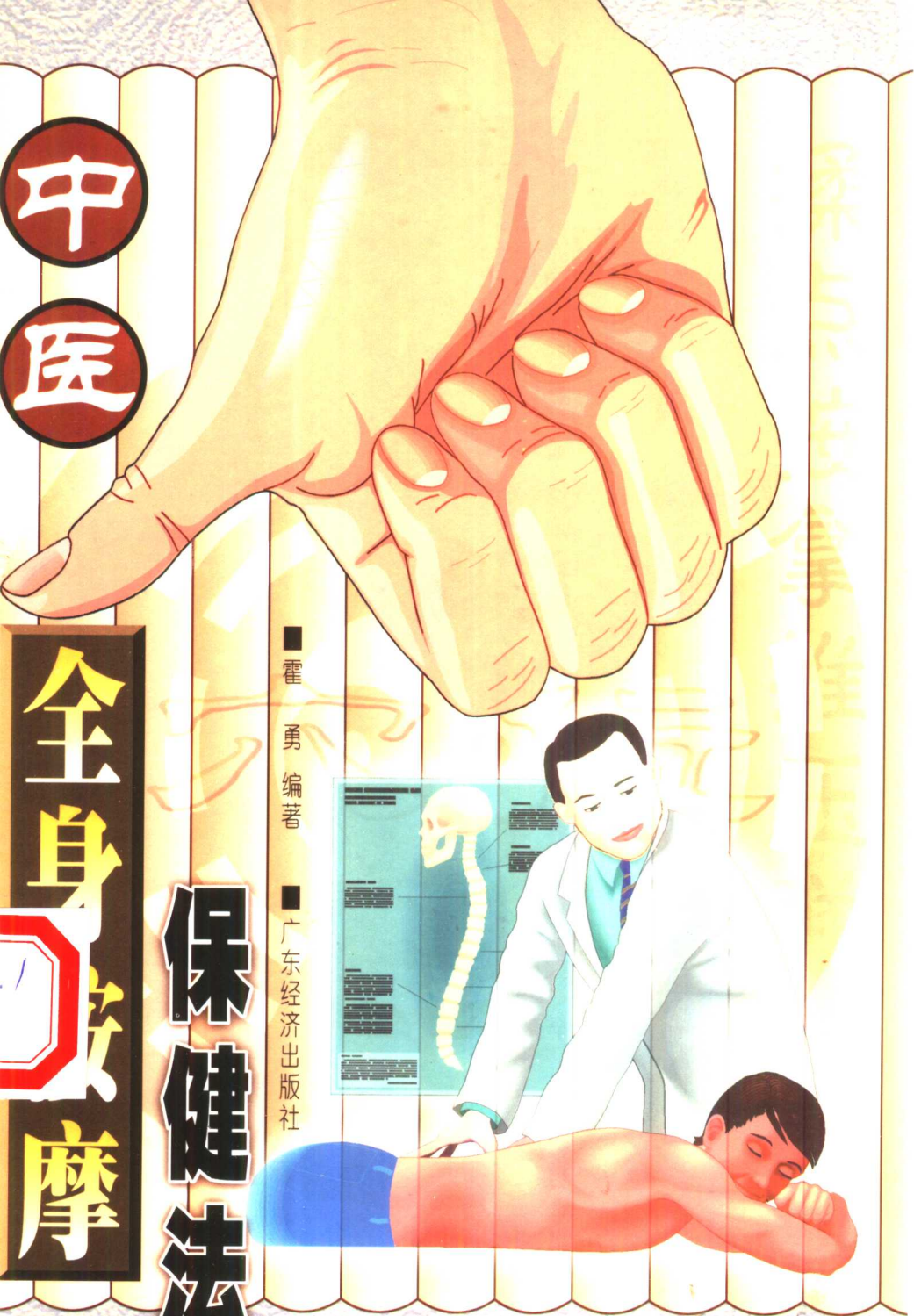
全身
按摩

保健法

■ 霍

勇 编著

■ 广东经济出版社



中医全身按摩保健法

霍 勇 编著

R244.1
886

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医全身按摩保健法/霍勇编著. —广州: 广东经济出版社, 2000.1

ISBN 7-80632-609-X

I. 中… II. 霍… III. 按摩疗法 (中医) — 基本知识
IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53565 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	2.5
字数	33 000 字
版次	2000 年 1 月第 1 版
印次	2000 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-609-X R·43
定价	7.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

·版权所有 翻印必究·

内 容 提 要

中医按摩简单、实用，而且效果较好。本书作者根据中医经络俞穴的基本原理和按摩的常用手法，从临床实践中总结出一整套全身按摩保健法。书中配有常用手法图解和穴位插图，图文并茂，易懂易学，对从事按摩保健和自学按摩保健的人员是一本很好的教学课本和参考书。

序

中医按摩是祖国医药学的一个重要组成部分，它不仅能治病，而且还有一定的预防保健作用。随着社会经济的发展，人民生活水平的提高，这种独特的简便的治疗、康复、保健方法深受广大群众的欢迎。

霍老从事中医按摩临床数十年，积累了丰富的实践经验，近几年来又不断地研究和从事按摩保健工作，有较系统的全身按摩保健经验。霍勇同志继承其父事业，总结整理出一套全身按摩保健法，并撰写了《中医全身按摩保健法》一书，很有实用推广价值，对从事按摩保健工作者和社会广大群众的健康颇有裨益。

何若愚

(原卫生部副部长)

1999.12.18.

前 言

我的父亲从事中医工作近四十载，他老人家酷爱所从事的职业，博学广集，勤于临床实践，善于积累经验。60年代初在上海读书期间，就经常利用业余之时，拜访求教湖北籍著名按摩大师袁政道老前辈，其中“中国有形按摩法”就是学校学不到的独特疗法；他还常利用参加全国和省市学术交流会之际，吸取他人精华，增长自己的知识；他还喜爱现代医学知识，并专门在湖北医科大学神经内科进修一年；常把中西医知识结合起来，运用针灸、按摩、药物等综合的方式施治于病人，所以才能够治好不少疑难杂症。对妇科闭经、内

科肠胃疾病、小儿脑性瘫痪、男性性功能障碍等病症的治疗具有一定的临床经验。尤其对顽固性面瘫、腰腿痛、面肌痉挛、肩周炎等还有独到之处。

临床实践之余，他还勤笔耕耘，有20多篇论文在省市以上学术会议和内部医刊上宣读和发表；其中“治疗闭经”、“治疗子宫脱垂”、“治疗小儿长期遗尿”、“治疗面肌痉挛”、“治疗重症肌无力”等8篇论文先后在全国医学杂志及省级医刊上发表。还出版了“家庭按摩疗法”、“老年按摩学”、“小儿家庭按摩”等3本书。曾获武汉市科协优秀论文二等奖及市政府优秀科技工作者和“自学成才”称号。

他虽在城市医院工作，但许多县城的领导及农村的病人，甚至边远的新疆病人也慕名前来就医。他还长期担任武汉地区省市领导和外宾的治疗保健工作，像老市委书记宋侃夫、副省长邓恩

(邓小平弟弟)；日本首相中曾根访问武汉时，他也为他们作过保健。他曾被国家派驻阿尔及利亚工作两年多。

我虽学习西医医疗专科，但从 16 岁时就利用业余时间跟随父亲在武汉名老中医专家门诊部实践中医，亲自看到和学到了父亲的一些医疗方法和经验。特别是近些年来，随着物质文化生活的提高，要求和享受中医按摩保健的人士也越来越多。我父亲根据多年的经验体会和中医经络穴位、按摩手法的特点编制了一整套的“全身中医按摩保健法”，深受受益者的喜爱和赞赏，现特将其操作步骤整理成书，供同道和爱好者学习和参考。

本书编写过程中，承蒙师弟刘建德先生的大力帮助，在此表示衷心感谢！

霍 勇

1999 年 11 月

目 录

按摩保健法

俯卧位	3
一、站立于床的左侧	3
1. 揉督脉经	3
2. 点按督脉经	3
3. 点按华佗夹脊	4
4. 弹拨膀胱经	5
5. 拿、按肩部穴位	5
6. 拿、弹颈项部	7
7. 按肩胛缝、前臂内侧及手指	8
二、站立于床头前	10
1. 先按肩部	10
2. 按揉督脉经	11
3. 按揉华佗夹脊	12

4. 按揉膀胱经穴位·····	13
5. 平推背部经脉·····	14
三、站立于床的左侧·····	17
1. 揉腰、骶及臀部·····	17
2. 按腰、臀部穴位·····	17
3. 捏脊·····	19
4. 按尾部·····	19
5. 用揉法施于肩、背、腰、骶及臀部·····	20
6. 揉下肢后侧穴位·····	20
7. 按足底穴位·····	23
8. 用揉法施于下肢后侧·····	24
9. 敲击肩、背、腰、臀及下肢·····	24
侧卧位·····	25
一、右侧卧位·····	25
二、左侧卧位·····	26
仰卧位·····	27
一、站立于床的右侧·····	27
1. 操作右上肢·····	28
2. 操作右下肢·····	29
二、站立于床的左侧·····	34
1. 操作左上、下肢·····	34

2. 按腹部	34
三、坐于床头前	36
操作头面部	36
坐位	38

按摩常用手法

一、按 法	43
二、揉 法	45
三、拿 法	47
四、平推法	47
五、敲击法	48
六、弹拨法	49
七、捏脊法	49
八、掐 法	51
九、搓 法	52
十、抖 法	52
十一、滚 法	53

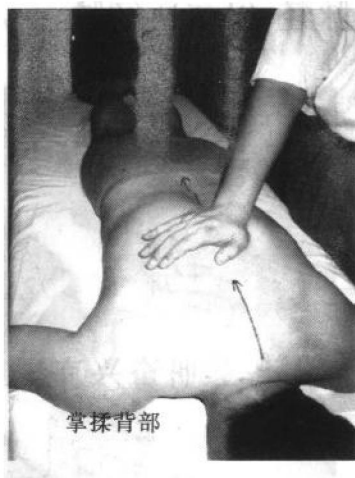
按摩保健法

俯 卧 位

一、站立于床的左侧(被操作者的左边)

1. 揉督脉经

先用右手掌根揉督脉经(脊柱正中)及膀胱经(脊柱旁开 1.5 寸)三条线,反复 2~3 遍,手法以轻柔为主,以先放松脊背部肌紧张为原则。



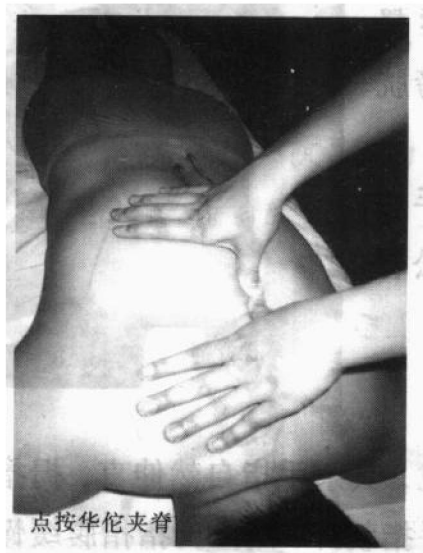
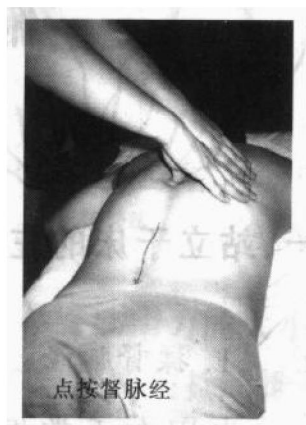
2. 点按督脉经

将两拇指平行并拢,其余手指自然伸直,拇指向内(朝自己),其余手指朝外,用两拇指指腹缓慢的用力点按督脉经(脊柱),从大椎穴至尾椎处,反

复 2~3 遍；手法力度要以被操作者能耐受为准，以疏导督脉经气。

3. 点按华佗夹脊

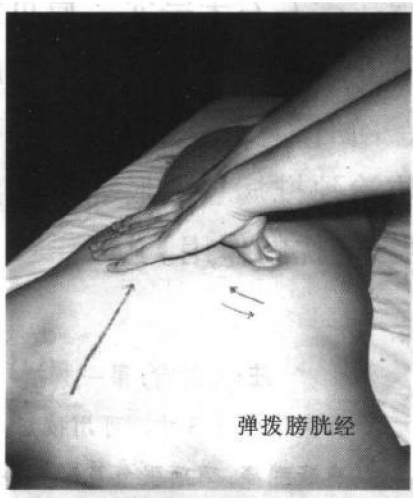
使两拇指指尖相对，其余手指自然平行伸直，点按华佗夹脊（脊柱旁开各 0.5 寸处），手法要求同点按督脉经，以疏通经脉。



注：所谓“点按法”，是一种用按法的手势，作点法的快而重的操作的复合手法，比按法的时间要短，比点法的操作要轻，有一定的弹性，所以称它为“点按法”。

4. 弹拨膀胱经

用两拇指弹拨背部膀胱经（脊柱旁1.5寸，两侧骶棘肌），每一椎旁弹拨10多次，反复操作2~3遍；手法的轻重以被操作者能耐受为准，以疏通脏腑经气，放松骶棘肌的紧张度。

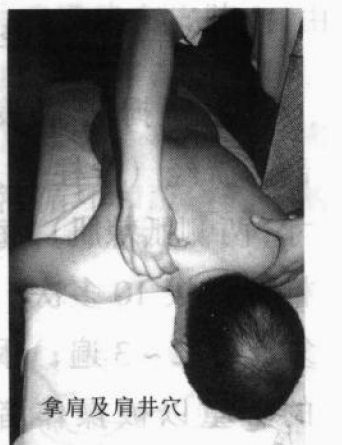


5. 拿、按肩部穴位

双手拇指与食指、中指、无名指相对，左右交替拿两肩部肌肉并以肩井穴为主，反复拿10多遍，手法以柔和、舒适而有力为准，可缓解两肩的疲劳。

用拇指按揉两肩胛内上角（肩外俞穴）0.5分钟（此部位是人们最容易受累受凉酸痛之处，手法以局部酸痛、舒适为准），拿按此部位有祛寒、活

血、止痛的作用。接着再用拇指按揉左右天宗穴、肩贞穴各 0.5 分钟以上，以有酸麻感向肘和手指放射为准，有防治颈椎病、上肢痛、肩周炎、落枕的作用。



注：肩外俞：第一胸椎

棘突下旁开 3 寸。可用按法、揉法、点法、弹法，有防治肩背酸痛、颈项强急及肘臂冷痛的作用（见图 1）。

天宗穴：肩胛骨岗下窝的中央，平第四胸椎。可用按法、弹拨法、揉法、点法、揉法，有防治颈椎病、落枕、肩重、肩胛痛、颊颌肿痛、上肢麻木等作用（见图 1）。

肩贞穴：腋后皱襞上 1 寸。可用拿法、按法、揉法、揉法，有防治上肢麻木、肩关节酸痛、活动不便、齿痛、耳鸣的作用（见图 1）。

