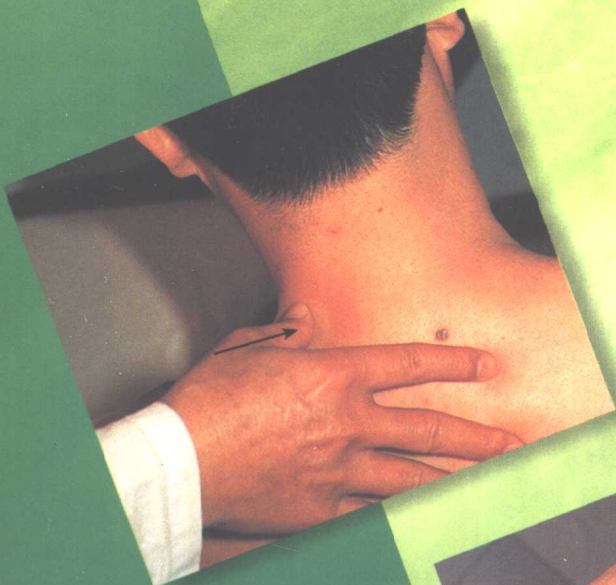


中西医结合式 按摩图解

陈 剑 编著



广东科技出版社

中西医
结合式 **按摩图解**

陈 剑 编著

广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中西医结合式按摩图解/陈剑著. - 广州: 广东科技出版社, 2000.9

ISBN 7-5359-2391-7

I. 医...

II. 陈...

III. 按摩疗法(中西医)- 图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51501 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河路 16 号三楼 邮码: 510075)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 4.75 字数 118 千

版 次: 2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000 册

定 价: 28.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。





珠海圆明新园宫廷足底健康中心

前 言

笔者医学本科毕业,在近20年的医疗、保健工作中,得到家传医术秘诀,并得到了多名老前辈的指点,同时阅读了大量中西医有关的书,认真研究疾病根源、按摩诊断方法和按摩治疗、保健方法等,使医疗、保健技术水平有了很大的提高。本书是笔者的工作经验和体会。

中西医结合式按摩是一项新技术。它融汇了中式按摩和西式按摩的精华,不但提高了按摩质量,并扩大了按摩范围。对广大民众的健康将会起到积极的作用。本书的出版得到了珠海国际商业数据有限公司总经理聂林海和珠海市金颐保健中心有关人员的大力协助,在此表示衷心的感谢!

笔者按摩技术水平有限,如有不妥之处,祈望各界人士指教。

陈 剑

2000年春于珠海

目 录

第一章 概述	1
第一节 按摩的作用与基本原理	1
一、按摩的作用	1
(一)保健作用	2
(二)治疗作用	2
二、按摩的基本原理	3
(一)疏通经络、改善气血循环	3
(二)疏通血管、改善血液循环	3
(三)调理神经系统	4
(四)放松肌肉、韧带	4
(五)调节内分泌、促进新陈代谢	4
第二节 按摩的起源与发展	5
一、按摩的起源	5
二、按摩的发展	5
(一)中医式按摩的发展概况	5
(二)西医式按摩的发展概况	6
第三节 按摩的原则与注意事项	7
一、按摩工作的原则	7
(一)先治急危重病,后治慢性病和轻病	7
(二)标本同治	7
(三)因人、因时、因地制宜	7
(四)坚持科学的原则	7
二、按摩的注意事项	8
第四节 体表标志图与经络穴位图	8
一、体表标志图	9
二、经络穴位图	12
三、疾病根源图	21

第五节 按摩的手法与足法	22
一、手法与足法的分类	22
(一)按文字意义分	22
(二)按手与足的各部位分	27
(三)按手、足各部位和文字意义合并分	27
二、手法与足法的训练	28
(一)个人训练	28
(二)集体训练	28
第六节 按摩诊断技术	28
一、按摩诊断的作用和特点	29
二、按摩诊断技术的分类	29
(一)按诊断手法、人体结构、身体反应分	29
(二)按疾病情况分	30
(三)按病人情况分	30
(四)按时间分	30
(五)按环境气候分	30
(六)其他诊断	31
三、诊断方法	31
四、注意事项	31
第七节 按摩辅助用品	33
(一)按摩常用辅助用品	33
(二)按摩药液的制备	33
第八节 按摩工作程序	34
一、准备工作	34
(一)场所的准备	34
(二)常用品的准备	35
(三)后勤保障的准备	35
二、接待工作	35
三、沐浴或泡中药	35
四、按摩的实施	36
五、按摩结束后的工作	36
第九节 中西医结合式按摩的特点	36
一、大幅度扩大了治疗范围	37

二、保健和治疗效果更加显著	37
三、揭示了按摩诊断技术的重要作用	37
四、辨根论治	38
第二章 保健按摩	39
第一节 全身保健按摩	40
一、按摩方法	41
(一)按摩头颈部	41
(二)按摩身体背侧	46
(三)按摩上肢	52
(四)按摩身体前面	54
二、按摩重点	58
三、注意事项	59
第二节 足部保健按摩	59
一、按摩方法	60
(一)按摩踝关节与足跟	61
(二)按摩足背与足底	63
(三)按摩足趾	65
二、按摩重点	67
三、注意事项	67
第三节 运动员保健按摩	67
一、按摩方法	68
(一)足球、田径、单车、篮球等运动员的按摩方法	68
(二)乒乓球、羽毛球、网球、体操等运动员的按摩方法	68
(三)举重、游泳、划艇、排球等运动员的按摩方法	68
(四)围棋、象棋等运动员的按摩方法	68
二、按摩重点	69
三、注意事项	69
第四节 小儿保健按摩	69
一、按摩方法	70
二、按摩重点	70
三、注意事项	70
第三章 治疗按摩	71

第一节 损伤按摩	72
一、软组织损伤	72
(一) 颈关节软组织损伤	72
(二) 腰关节软组织损伤	76
(三) 肩关节软组织损伤	79
(四) 肘关节软组织损伤	81
(五) 腕关节软组织损伤	83
(六) 指关节软组织损伤	85
(七) 膝关节软组织损伤	86
(八) 踝关节软组织损伤	88
(九) 五官软组织损伤	90
(十) 其他部位软组织损伤	92
二、关节脱位	93
(一) 肩关节脱位	93
(二) 肘关节脱位	94
(三) 小儿桡骨头半脱位	95
三、骨折	96
四、出血	97
(一) 动脉出血	97
(二) 其他出血	98
第二节 疾病按摩	99
一、头颈部疾病	99
(一) 头部疾病	99
(二) 眼部疾病	101
(三) 鼻部疾病	102
(四) 口部疾病	104
(五) 耳部疾病	105
(六) 颈部疾病	107
二、胸背上部疾病	108
(一) 上背部疾病	108
(二) 胸内外脏腑、器官疾病	110
三、上中腹部疾病	112
(一) 上腹部脏腑疾病	112

(二) 中腹部脏腑疾病	116
四、腰腹部疾病	118
(一) 腰部疾病	118
(二) 下腹部脏腑疾病	121
五、四肢疾病	124
(一) 上肢疾病	124
(二) 下肢疾病	126
六、其他疾病	127
(一) 感冒、周身酸痛	128
(二) 高血压病	129
(三) 脑中风	129
(四) 神经衰弱、神经官能症	132
(五) 肥胖症、高脂血症	132
(六) 再生障碍性贫血	134
(七) 休克、昏迷、晕厥	135
(八) 呼吸、心跳骤停	136
第三节 小儿常见病的按摩治疗	137
(一) 呕吐	137
(二) 厌食	137
(三) 疳积	138
(四) 腹痛	138
(五) 腹泻	139
(六) 遗尿	139
(七) 惊风	140
(八) 夜啼	141
(九) 发育不良	142
(十) 截瘫	143

第一章 概 述

按摩分人力按摩、电力按摩(如震动按摩器、摇摆按摩器、按摩床、按摩椅)、水力按摩(如按摩浴缸、按摩池)和其他按摩(如按摩鞋、按摩板、按摩锤)。由于人力按摩效果比其它各种按摩效果好,所以人力按摩应用较普遍,发展最快。人们常说的按摩通常是指人力按摩(或者说是人工按摩)。

按摩也可称推拿,两者都是一个意思。按摩是通过特殊手法(或足法)作用于人体表皮上适当地刺激有关肌肉、经络、血管、神经、韧带等,以调整机体的生理、病理状态的一种方法。按摩技术是指客观地阐述按摩的作用、基本原理、方法、程序、注意事项等,最终达到保健和治疗目的的一门科学技术。它是以人体解剖学、经络学、生理学、病理学、免疫学等科学理论为依据和指导的。学好这门技术,对自我或为别人保健、治病,以及为经营管理按摩业等都有好处。

第一节 按摩的作用与基本原理

学习按摩技术过程首先要懂得按摩的作用和基本原理,如果不懂得按摩的作用和基本原理就等于无目的地学习。

一、按摩的作用

几千年来的各代按摩师的按摩实践和现代医学科学研究证明:按摩有疏通经络、血管,改善元气、血液循环,调理神经系统,放松肌肉、韧带的作用;有促进氧气和养料输送的作用;有促进损伤和病灶愈合的作用;有激发体内免疫系统抗菌、抗毒的

作用；有调节内分泌的作用；有清除代谢废物、毒素的作用；有促进幼稚细胞分化成熟的作用；有增加细胞活动力的作用等。简而言之，按摩具有很好的保健和治疗疾病的作用。

可是，现在还有许多人是不十分明白按摩具有那些作用，有的人还错误地认为按摩是一种休闲消费方式；以致忽视了按摩技术的学习和实践，出现了有的人腿部疲劳了不懂得自我按摩；有的人脚扭伤了也不懂得自我治疗；有的人患了几年的慢性胃炎、肾炎、前列腺炎、痛经等也不懂得找按摩师治疗，甚至延误了诊治，加重了病情。在我国十几亿人当中，约有十万分之一的人受祖先和家庭的影响，或受朋友、同事等的影响，认识到按摩技术的重要作用，主动地学习和实践按摩技术；约有千分之一的人曾经接受过保健按摩或治疗按摩。据珠海市资料，市内居民中(包括男女士)约有75%的人士享受过保健按摩或治疗按摩。他们确实体会到了按摩具有重要的保健作用和治疗作用。正如人们常说的一句话：“按摩，有病可以治病，无病可以保健”一样。

(一)保健作用

根据中医经络学理论，通过按摩驱除经络穴位中存在的少量寒风、湿气和瘀血，保持气血循环正常，可以消除疲劳、振奋精神、强身健体和延年益寿。根据西医生理学、病理学和免疫学理论，通过按摩可进一步消除血管中少量的粥样硬化的胆固醇、血块，降低血液中稍偏高的血脂、血糖、转氨酶和肌酐等。因此按摩可以达到预防和抑制心脑血管疾病、糖尿病、肝疾病和肾疾病等，提高抗菌、抗毒能力，减少感染机会；提高记忆力，促进新陈代谢，增强体质；放松肌肉、韧带，减少运动损伤等。

(二)治疗作用

根据中医经络学“痛则不通，通则不痛”的理论，通过按摩疏通了被寒风、湿气或瘀血阻塞了的经络穴位，改善气血循环，可以治疗许多痛症、气郁症和瘀血症等。根据西医生理学、病理学、免疫学理论，通过按摩进一步消除血管中大量的粥样硬化的

胆固醇、血块或少量血栓，降低血液中的高血脂、血糖、转氨酶和肌酐等，促进氧和养料的输送，激活因缺氧和养料的细胞，激发免疫细胞抗菌、抗毒能力，调节神经功能，调理内分泌，促进病灶和伤口愈合等，因此可以治疗心脑血管疾病、肝胆疾病、肠胃疾病、炎症，早期糖尿病和颈椎病、软组织损伤等。

二、按摩的基本原理

(一)疏通经络、改善气血循环

经络中客观存在着元气。元气是维持人体生命必不可少的能量。元气在 24 小时内循经运行不息，年复一年，每天如此。平时，寒风、湿气袭击体表，或损伤后的瘀血，或过度喜、怒、悲伤等都会导致经络穴位阻塞，影响元气的运行，使局部产生不适或疼痛、麻痹、肿胀等感觉或现象。这就是中医经络学中常说的“痛则不通”。通过按、揉、推等按摩手法(或足法)作用于皮肤下的经络穴位，可以产生热量，可促使经络穴位中的寒风、湿气、瘀血散走，可以理顺化解已经郁结的肝气、胃气等，让全身元气循环运行正常，防止出现不良病变。同时，可以使原有疾病逐步、自然消失。疾病消失了，那种不适或疼痛、麻痹、肿胀等感觉或现象也同时消失了。中医经络学中说的“通则不痛”就是这个道理。如患慢性胃炎时，腹部的中脘穴和足部的内庭穴等均有特别的压痛。当胃炎好了，上述这些穴位也自然不会再有压痛了。

(二)疏通血管、改善血液循环

人们在长期的工作、生活或运动训练中很容易损伤头部、脊椎骨之间的韧带和神经根和其他关节韧带，使瘀血阻塞细血管，或冷风和潮湿气候，或情绪过分激动等因素都会引起微细血管中血液循环(即微循环)障碍，使局部细胞失去氧气和养料，继而坏死，再产生炎症。通过按、擦、推等作用皮肤下的血管，可产生热量，从而可使血块、血脂逐步溶化、消失，可以使堆积在微细血管中代谢废物流走，改善血液循环，同时可以使内脏细胞和

其他组织细胞所需的氧气和养料得到充分的补充,防止细胞因缺氧和养料而坏死而使病情加重。另外,血液中的白细胞具有抗菌、抗毒的作用,改善血液循环可以充分发挥白细胞的作用,使许多炎症自然消失,并能提高机体的免疫能力和抗病能力。

(三)调理神经系统

众所周知,人的头部内有大脑,脊柱中有脊髓和神经根,全身上下、内外都有神经通达。当脚扭伤时,疼痛信号就会通过腿部神经再经脊髓送达到大脑。又当脊柱损伤时(或椎骨之间的软组织轻度、微小的损伤,当时不在意、不知道)会使瘀血压迫神经根,久而久之,神经根会出现病变,产生神经功能紊乱,影响内脏或四肢的功能,严重者出现内脏细胞坏死,产生炎症或者萎缩。冠心病、慢性胃炎、慢性肾炎、糖尿病等的根源性病因亦有可能是因其神经根慢性病变的结果,因此,当有胃痛时,只要用手指压住背部胸椎第6~9节的神经根(夹脊穴)即可有明显的止痛效果。其他内脏慢性病和四肢神经痛亦可指压其神经根即有止痛效果。当然要彻底治好还要一段时间,使神经根完全修复为止。

(四)放松肌肉、韧带

全身各部的肌肉和各关节中的韧带对用力或受力均有重要的作用。长期固定某种姿势工作时,这些肌肉、韧带往往容易疲劳,甚至劳损。通过按摩可以使过紧的肌肉、韧带得到放松,消除疲劳,恢复弹性,预防劳损或突然发力时拉伤肌肉、韧带。尤其是对体育运动员按摩时更要注重这一环节。

(五)调节内分泌、促进新陈代谢

体内各种腺体分泌各种分泌物,对人的生理起重要的作用。如胰腺功能不良时,胰岛素分泌不足,往往容易患糖尿病。通过按摩可改善气血循环和神经功能,可预防各腺体病变,适应人们生理需要。

同时,改善气血循环和保持大脑、脊髓、其他神经功能正常,也自然使消化系统、排泄系统等功能得到改善。

总之,只要很好地疏通经络和血管中的障碍物,改善气血循环,调理好大脑、脊髓和其他神经功能,放松好各肌肉和韧带,调节好内分泌,促进新陈代谢,就具有很好的保健和治疗作用。

第二节 按摩的起源与发展

一、按摩的起源

在远古的原始社会,人类与猪、牛等动物一样对皮肤瘙痒往往有一种特殊的自然的体能反应——即用手指甲刮一刮,而猪、牛等动物往往是用尾巴扫一扫(对尾巴扫不到的则靠到树身或墙壁擦一擦)。对不适或疼痛的部位人类也自然地用手摸一摸。这些刮一刮、摸一摸等简单的动作可以说就是按摩的起源。因此,客观地说自从有了人类的历史,按摩也客观地、自然地存在。

二、按摩的发展

随着社会的发展,人类的思想也不断进步,实践经验越来越丰富,简单的按摩也有了进步。在2000多年前,中国人在按摩实践中治疗疾病并发现了人体的经络穴位。而在欧洲古希腊战争中的士兵也懂得用按摩方法治疗脚部损伤。后来,按摩大体分为中国的中医式(经络穴位)按摩和西方的西医式(整脊、运动)按摩。

(一)中医式按摩的发展概况

根据我国《史记》和《黄帝内经》的记载,按摩在我国2000多年前的春秋战国时代就有了较大的进步。当时,人们在按摩实践中发现了经络穴位,而且发现经络穴位按摩比一般的按摩方法有效果。进入了唐代,日本根据中医经络学说的理论进一步推行中医经络穴位按摩。在我国唐代《新唐书·百官志》、《唐六典》和宋、元时代的《圣济总录》都记有按摩之说。明、清时代,按摩发展比较快,有《精景按摩经》、《推拿指南》等专著,许多医

疗单位配有按摩医师。在古代皇宫和贵族一般都请有按摩师为他们服务。新中国成立后，按摩有了更大的发展。近十几年以来，中医式的按摩发展特别快，各中医院、人民医院和门诊部都设立了按摩专科专门治疗疾病。各大、中城市内也开设了许多保健按摩中心。目前，中医式按摩已发展扩大到日本、美国、加拿大、新加坡、英国等 50 多个国家。

(二) 西医式按摩的发展概况

西医式按摩方法在古希腊时代已有了一定的发展。

西方按摩技术大致分为如下几种：

1. 西洋按摩术 这是流行于欧洲各国以揉、捏手法放松四肢肌肉为主的一种按摩术，广泛应用于体育运动界。他们对按摩中出现的生理作用有较深的研究，并发现按摩皮肤后体内形成组织胺似的物质。这种按摩术重视局部按摩，以保健为主要目的。

2. 整脊按摩术 是指对脊椎病变部位应用手法治疗达到调整有相关的神经和血管的一种按摩方法。这种按摩方法在“骨骼的异常能矫正时，所有的相关疾病都能治好”的思想指导下，以治疗骨骼关节疾病和相关疾病。此种按摩术流传于英国、美国、加拿大和瑞典等国家。有的国家还设有按摩学校。如日内瓦的“欧洲按摩技术学院”。

3. 德式按摩术 是指流行于德国的以中指、无名指摩擦腰背部皮肤为主的一种按摩术。他们认为皮肤下的异常结节与各内脏有微妙关系——即内脏的病变时多在皮肤下出现异常的结节。通过摩擦刺激皮下结节，并让其逐渐消失，从而达到调整机体，增强体质的作用。

此外，还有颅骨按摩术、淋巴按摩术，还有于 1975 年左右，在德国、瑞士兴起的足反射按摩术等（近 10 年流行到中国）。