

21世纪

家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

按摩绝招

复胜 编著

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书



华龄出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

按 摩 绝 招

复 胜 编著

華齡出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩绝招 / 复胜编著. —北京: 华龄出版社,
2000.11

(21 世纪家庭保健精要丛书)

ISBN 7-80082-906-5

I. 按... II. 复... III. 老年病: 常见病-按摩疗法
(中医)-普及读物 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72020 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙 3 号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 6.125

字数: 11.9 万字 印数: 1~10 000 册

定价: 9.5 元

前 言

按摩是中华民族的瑰宝。千百年来，为祖国医学谱写了光辉的篇章，为人类健康作出了卓越的贡献。

要想在一本浅显的科普读物中包罗万象，将按摩医术精华全都编写进去是困难的。编著者力求以通俗的语言、简练的文字浓缩按摩要术的精华，做到简洁明了，重点突出，实用性、可操作性强。尤其对一些旷日持久、令医者煞费苦心的陈旧老疾，如骨质增生、腰肌劳损、膝关节损伤等，提出了一种新的按摩理论，并在实践中取得了满意的效果，故冠以《按摩绝招》的书名。限于水平和时间，不当之处，望广大专家、读者批评斧正。

编 者

一九九九·六

天光光

天光光

三国时期，名医华佗，不仅用按摩治病，而且倡导按摩与针灸并施，以提高疗效。到了魏、晋，隋、唐时期，按摩发展较为迅速。不但设有按摩科、专职按摩医生，而且按摩手法和种类也较多。晋代葛洪《抱朴子·内篇》载：“其肿痛所在，以摩之皆手下即愈”。《肘后备急方·救卒中恶死方》载：“救卒中恶死……令爪其病人人中，取醒”。梁武大通元年，天竺国达摩鉴于以往按摩手法过简，不能满足临床的需要，新创了搓、

抖、捻、揉、缠等法。隋代则有了按摩博士的职务。到了唐代，除太医院设立按摩科外，按摩医生还有明确的分工和等级之分，且初步开展了按摩教学。可见按摩得到了长足的发展。不仅如此，而且从唐天宝年间便开始传入朝鲜和日本等国，现在日本按摩疗法也很盛行。

宋、金、元时期，按摩运用的范围更加广泛，不仅用于治疗跌打损伤，而且用于妇科催产。此时还对按摩手法的治疗作用作了分析，并有了新的认识。如宋时庞安石运用按摩催产。《圣济总录·卷四·治法》对按摩作了分析，曰：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按之以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。”《儒门事亲》则提出按摩具有发汗解毒之效。元时（约 1335 年）又重刻了隋朝太医博士巢元方于大业六年所著的《诸病源候总论》，详细记述了与按摩相关的“导引”方法。

到了明时，除了设有按摩科外，还对小儿按摩治疗积累了丰富的经验，并有几部类似于《小儿按摩经》的专著。

《小儿按摩经》是我国现存最早的按摩书籍。当时，按摩在民间也广为流传，如《香案牍》中便有“有疾者，手摸之辄愈，人呼为摸先生”的记载。“摸先生”即民间按摩医生之称谓也。此外，周于蕃还将按摩分为按、摩、捏、揉、推、运、搓、摇等八法，且一直沿用至今，称之为按摩基本手法。

时至清朝，因为朝廷的腐朽及医学界的门户之见，彼此相互排斥，使按摩被赶出太医院外。尽管如此，按摩仍在民间广为流行。《推拿秘书》、《小儿推拿广意》、《保赤推拿法》、《厘正按摩要术》等书籍的问世，便是按摩广为流传的佐证。

在旧中国，由于政治的腐败，国家的贫穷落后，以及对中医的排斥，按摩被认为是不登大雅之堂的医道小艺，抑制了按

按 摩 绝 招

摩的进一步发掘和提高，使之到了奄奄一息的地步。

新中国成立后，中医和按摩得到了广泛的重视，目前医院不但专门设有按摩科，而且治疗范围更加广阔，妇、儿、内、外、运动创伤、康复等科无不广为应用，并且还成立了专门的研究机构，取得了举世瞩目的成就。按摩国际交流也日益频繁，国外许多有志之士纷纷来华学习和进修按摩技术，使按摩成为造福人类健康的有效手段，为丰富人类医学宝库作出了不可磨灭的贡献。

目 录

绪论	(1)
按摩的作用	(1)
1. 平衡阴阳, 调理脏腑	(1)
2. 疏通经络, 调和气血	(1)
3. 扶正祛邪, 增强免疫功能	(2)
4. 强筋壮骨, 通利关节	(2)
5. 活血化瘀, 消肿止痛	(2)
按摩的种类	(3)
常用按摩手法	(3)
1. 推法	(3)
2. 擦法	(5)
3. 揉法	(5)
4. 搓法	(5)
5. 梳法	(6)
6. 捻法	(6)
7. 运法	(7)
8. 滚法	(7)
9. 点法	(7)
10. 压法	(8)
11. 捏法	(9)
12. 掐法	(9)
13. 揪法	(9)

14. 分法	(10)
15. 合法	(10)
16. 振法	(11)
17. 颤法	(11)
18. 拍法	(11)
19. 劈法	(11)
20. 击法	(12)
21. 扯法	(13)
22. 提法	(13)
23. 抖法	(13)
24. 晃法	(14)
25. 屈法	(14)
26. 挺法	(15)
27. 捋法	(15)
28. 摇法	(15)
29. 拨法	(15)
30. 背法	(16)
按摩的注意事项	(17)
保健按摩	(18)
头颈按摩	(18)
1. 一指托天法	(18)
2. 推正顶法	(18)
3. 干洗头法	(19)
4. 头顶推法	(19)
5. 五指拿推法	(20)
6. 额前分推法	(20)
7. 鸳鸯理额法	(21)

按 摩 绝 招

8. 推运印堂法	(21)
9. 抹双柳法	(22)
10. 按巨髀法	(22)
11. 按上、下关法	(23)
12. 掐人中法	(23)
13. 双指开宫法	(23)
14. 二龙戏珠法	(24)
15. 双揪铃铛法	(24)
16. 合掌刁颈法	(25)
17. 牵颈旋转法	(25)
18. 恶马回头法	(25)
胸部按摩	(26)
1. 解罩法	(26)
2. 梳胁法	(26)
3. 宽胸法	(27)
4. 按胸骨法	(27)
5. 分肋法	(27)
6. 梳摩胸肋法	(28)
7. 按中府、云门法	(28)
8. 顺气法	(29)
9. 锁扣开岔法	(29)
腹部按摩	(30)
1. 推上腹法	(30)
2. 按上腹法	(30)
3. 横摩上腹法	(31)
4. 季肋下分摩法	(31)
5. 推脾运胃法	(31)

6. 双肋卧滚法	(32)
7. 点按胸腹法	(32)
8. 推测腹法	(33)
9. 摩侧腹法	(33)
10. 腹部横摩法	(34)
11. 腹部斜摩法	(34)
12. 双点章门法	(35)
背、腰、臀部按摩	(35)
1. 推肩胛法	(35)
2. 点、拿肩胛法	(36)
3. 叩击肩胛法	(36)
4. 推背法	(37)
5. 背部分推法	(37)
6. 背部拳揉法	(37)
7. 点按背肋法	(38)
8. 背部抚摩法	(38)
9. 搓运夹脊法	(39)
10. 提拿夹脊法	(39)
11. 腰部直摩法	(39)
12. 掌分腰法	(39)
13. 叠掌按腰法	(40)
14. 揉腰眼法	(40)
15. 揉、拿腰肌法	(41)
16. 按腰扳腿法	(41)
17. 横摩骶法	(42)
18. 揉骶髂法	(42)
上肢按摩	(43)

按 摩 绝 招

1. 摩按肩周法 (43)
2. 双揉肩峰法 (43)
3. 双点肩胛法 (43)
4. 按肩髃法 (44)
5. 风摆双臂法 (44)
6. 双臂抖动法 (45)
7. 怀中抱肘法 (45)
8. 悬崖勒马法 (46)
9. 提拿腋下法 (46)
10. 捏腋前法 (47)
11. 捏腋后法 (47)
12. 捏上臂法 (47)
13. 搓捋双臂法 (48)
14. 揉拿手三阳法 (49)
15. 揉拿手三阴法 (49)
16. 揉按内、外关法 (50)
17. 梳手背法 (50)
18. 捏合谷法 (50)
19. 拨指法 (51)
20. 掐甲法 (51)
- 下肢按摩 (52)
 1. 推臀法 (52)
 2. 臀部直摩法 (53)
 3. 按环跳法 (53)
 4. 点抹秩跳法 (53)
 5. 股内侧揉捏法 (54)
 6. 推股外侧法 (54)

7. 屈膝旋髁法	(55)
8. 搓、捋双膝法	(55)
9. 双手抱膝法	(56)
10. 拿承扶法	(56)
11. 揉委中法	(56)
12. 推股后法	(57)
13. 揉承山法	(58)
14. 揉足三里法	(58)
15. 提拿足三阳法	(59)
16. 提拿足三阴法	(59)
17. 下肢牵引法	(60)
18. 屈踝背法	(60)
19. 推足外侧法	(61)
20. 搓揉涌泉法	(61)
21. 提拿双筋法	(62)
22. 推搓足心法	(62)
内科常见病的按摩法	(62)
1. 感冒	(62)
2. 头痛	(64)
3. 眩晕	(65)
4. 神经衰弱	(67)
5. 心悸	(68)
6. 呕吐	(69)
7. 三叉神经痛	(71)
8. 面神经麻痹	(72)
9. 面肌痉挛	(73)
10. 肋间神经痛	(74)

11. 坐骨神经痛	(75)
12. 慢性胃炎	(77)
13. 胃下垂	(78)
14. 肾下垂	(79)
15. 溃疡病	(80)
16. 膈肌痉挛	(81)
17. 慢性腹泻	(82)
18. 便秘	(83)
19. 高血压	(85)
20. 冠心病	(86)
21. 支气管炎	(87)
22. 肺结核	(88)
23. 糖尿病	(89)
24. 遗精	(90)
25. 阳痿	(91)
26. 脱肛	(92)
27. 遗尿	(93)
28. 痛经	(94)
29. 闭经	(95)
30. 白带增多	(96)
31. 慢性盆腔炎	(97)
32. 子宫脱垂	(98)
33. 更年期综合征	(99)
34. 耳鸣、耳聋	(101)
35. 慢性鼻炎	(102)
36. 过敏性鼻炎	(103)
37. 慢性喉炎	(104)

38. 牙痛	(105)
外科常见病按摩法	(106)
1. 落枕	(106)
2. 颈椎病	(107)
3. 肩周炎	(109)
4. 网球肘	(110)
5. 腕关节劳损	(111)
6. 腰肌劳损	(111)
7. 腰椎间盘突出	(112)
8. 痿症	(113)
9. 膝关节软组织损伤	(114)
10. 踝关节软组织损伤	(114)
运动创伤的特殊按摩法	(115)
其他保健按摩法	(117)
1. 眼睛保健按摩法	(117)
2. 铁裆功法	(118)
3. 床上八段锦法	(119)
4. 手、足保健按摩法	(122)
5. 耳保健按摩法	(128)
十四经经脉循行及常用腧穴	(132)
1. 手太阴肺经	(132)
中府	(132)
尺泽	(132)
列缺	(133)
太渊	(133)
少商	(134)
2. 手阳明大肠经	(135)

按 摩 绝 招



商阳	(137)
合谷	(137)
阳溪	(137)
手三里	(137)
曲池	(137)
臂臑	(137)
肩髃	(138)
3. 足阳明胃经	(138)
承泣	(138)
四白	(138)
地仓	(139)
颊车	(139)
下关	(139)
头维	(139)
梁门	(139)
天枢	(139)
归来	(139)
伏兔	(139)
梁丘	(140)
犊鼻	(140)
足三里	(140)
丰隆	(140)
解溪	(140)
内庭	(140)
厉兑	(140)
4. 足太阴脾经	(141)
隐白	(141)

公孙	(141)
商丘	(141)
三阴交	(141)
阴陵泉	(141)
血海	(142)
箕门	(142)
大横	(142)
大包	(142)
5. 手少阴心经	(142)
极泉	(142)
少海	(142)
通里	(143)
神门	(143)
少冲	(143)
6. 手太阳小肠经	(143)
少泽	(143)
后溪	(143)
养老	(144)
小海	(144)
臑俞	(144)
曲垣	(144)
颧髎	(144)
听宫	(144)
7. 足太阳膀胱经	(144)
睛明	(145)
攒竹	(145)
大杼	(145)