

中华自然疗法图解

按摩疗法



湖北科学技术出版社



丛书主编 李今庸

王振华 李琳 袁峰 编



44.4.10
20.4.07.4

中华自然疗法图解

丛书主编 李今庸

按摩疗法

王振华 李琳 袁峰 编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩疗法/王振华等编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2001.1

(中华自然疗法图解)

ISBN 7-5352-2505-5

I. 按… II. 王… III. 按摩疗法—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第49032号

中华自然疗法图解

按摩疗法

© 王振华 李琳 袁峰 编

策划: 1212 工作室

封面设计: 王梅

责任编辑: 蔡荣春

督印: 李平

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 86782508

地址: 武汉市武昌黄鹄路75号

邮编: 430077

印刷: 京山县印刷厂

邮编: 431800

880mm × 1194mm

32 开

6.375 印张

146 千字

2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001-5 000

ISBN 7-5352-2505-5 / R · 533

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

中华自然疗法源远流长，有着几千年的悠久历史，从古至今，一直为人类的健康事业服务，发挥着极为重要的作用，它们是古老而又新兴的治疗学科。

自然疗法，即刮痧疗法、按摩疗法、针灸疗法、天然药食物疗法等，它们都具有简、便、验、廉之共同特点，在治疗疾病和家庭保健过程中，都深受广大人民群众欢迎，因而，我们特编写了“中华自然疗法图解”系列。

本系列丛书，共四册，每册的编写体例相同，都分为两个部分。第一部分简要介绍了各种疗法的含义和起源发展，治病的基本原理和治疗作用，工具的使用，操作方法和实施步骤，注意事项及适应证、禁忌证等等；第二部分介绍了每种疗法对各种病证的治疗，以及各种病证治疗都配上相应的图谱加以形象说明。这套丛书，是在湖北科学技术出版社的倡导和帮助下，由湖北中医学院李今庸教授确立编写内容，并设计编写大纲，具体编写事宜由李琳主持。特邀请了专门从事各专业的专家王振华、穆腊梅、袁思芳、袁峰等，共同参与编写完成的。

全部插图由张国松绘制。

本丛书的出版，若能对广大爱好中华自然疗法的读者们有所帮助，解决一些实际问题，那么，我们的目的也就达到了。

编者

2000年8月15日

目 录

第一部分 按摩疗法简介

- 一、什么是按摩疗法? (2)
- 二、按摩疗法的起源和发展 (2)
- 三、按摩疗法的治病原理和治疗作用 (3)
- 四、按摩疗法的常用介质 (5)
- 五、按摩手法 (6)
- 六、按摩疗法的适应证和禁忌证 (24)
- 七、按摩疗法的注意事项 (24)
- 八、小儿按摩常用手法 (25)
- 九、足部按摩 (28)

第二部分 病证治疗

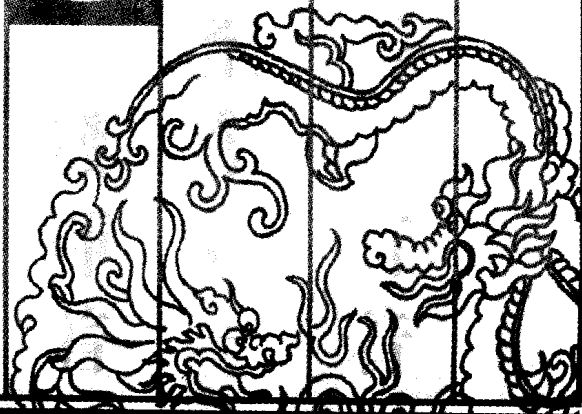
- 一、感冒 (36)
- 二、咳嗽 (38)
- 三、哮喘 (40)
- 四、中暑 (42)
- 五、呕吐 (44)
- 六、呃逆 (46)
- 七、泄泻、痢疾 (48)
- 八、便秘 (50)
- 九、眩晕 (52)
- 十、失眠健忘 (54)
- 十一、惊悸怔忡 (56)
- 十二、疝气 (58)

十三、积聚	(60)
十四、淋证	(62)
十五、癃闭	(64)
十六、遗精、阳萎	(66)
十七、消渴	(68)
十八、中风	(70)
十九、面瘫	(74)
二十、头痛	(76)
二十一、胸痹	(78)
二十二、胁痛	(80)
二十三、腰痛	(82)
二十四、胃痛	(84)
二十五、腹痛	(86)
二十六、痹证	(88)
二十七、痿证	(89)
二十八、疟证	(90)
二十九、坐骨神经痛	(92)
三十、三叉神经痛	(94)
三十一、漏肩风(肩关节周围炎)	(96)
三十二、月经不调	(98)
三十三、痛经	(100)
三十四、经闭	(102)
三十五、崩漏	(104)
三十六、白带过多	(106)
三十七、妊娠恶阻	(108)
三十八、乳缺	(110)
三十九、乳痈	(112)
四十、产后腹痛	(114)

四十一、产后发热	(116)
四十二、小儿惊风	(118)
四十三、小儿泄泻	(120)
四十四、小儿积滞	(122)
四十五、小儿疳积	(124)
四十六、小儿顿咳	(126)
四十七、小儿发热	(128)
四十八、小儿夜啼	(130)
四十九、小儿疝气	(132)
五十、小儿尿床	(134)
五十一、扭伤	(136)
五十二、落枕	(138)
五十三、耳鸣耳聋	(140)
五十四、聾耳	(142)
五十五、目赤肿痛	(144)
五十六、近视、夜盲、针眼	(146)
五十七、眼睑下垂	(148)
五十八、咽喉肿痛	(150)
五十九、牙痛	(152)
六十、面部色斑	(154)
六十一、雀斑	(156)
六十二、痤疮(粉刺)	(158)
六十三、肥胖	(160)
附录:一、人体十四经脉循行分布示意图	(162)
二、人体全身常用腧穴示意图	(165)
三、常用腧穴的位置和主治病症表	(171)
四、小儿常用穴位示意图	(191)

第一部分

按摩疗法简介



内治外科



一、什么是按摩疗法？

按摩，又称推拿，是各种手法操作活动的总称。它是以中医理论为指导，以局部、经络、穴位相结合，运用各种手法作用于人体体表某一部位或穴位，进行疾病的预防和治疗，从而达到治愈疾病，恢复健康。按摩疗法是祖国医学的一个重要组成部分，属于中医外治疗法范畴，它具有简便易行、经济实惠等特点，深受广大患者的欢迎。

二、按摩疗法的起源和发展

按摩疗法，已有几千年历史，是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结。早在古代的殷商时期，就有了“按摩”形象意义的词的文字记载；汉代《史记·扁鹊仓公列传》载有“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液、醴酒、寘石、拊引、案扞、毒熨；”的记载，其中“案扞”就是指的按摩法；中医经典理论著作《黄帝内经》就有按摩疗法的较为全面而系统的论述。如“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出矣。”说明病痿厥寒热，可以用按摩治疗；“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒”，指出了经络不通，气血不畅，病麻木不仁，可以用按摩法疏通经络使气血流畅，人体恢复正常。

魏晋时期，按摩法比较盛行，与气功一道，同时作为养生延寿的主要方法；隋代和唐代是按摩法的兴旺时期，在行政上设置有了专门的按摩学科，并对按摩学科人员授以一定的职务，同时也进行等级分配，如《百官志》中记有“太医院有主药二人，…

…按摩博士二人”；《旧唐书·职官志》中记有“太医院掌医疗之法，承之为二，其属有四，……三曰按摩，皆以博士以教之。”《新唐书·百官志》有“按摩博士一人，按摩师四人，…掌教按摩导引之法以除疾病，损伤折跌者正之。”唐代时有了医学教育，如《唐·六典》载有“太医置有按摩工 56 人，按摩生 115 人。”对于疾病治疗在这个时期，除药物治疗外，也用按摩与气功同疗，这在许多著作中都有记载，如《诸病源候论》、《千金方》、《外台秘要》等等。许多病症多采取按摩与药物的相互配合运用，既内服药物，也外用按摩法，内外同时治疗。

宋元时期，儿科按摩得到了发展，到了明代就形成了一个独特体系，《针灸大成·按摩经》认为按摩治疗小儿科疾病是“以手代针之神术也”，在治疗上可以运用掐、揉、按、推、运、搓、摇、摩等手法，并分补和泻；《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》详论了小儿推拿十二法，并对推拿穴位、手法、治法也进行了阐述；另外还有关于小儿推拿著作：《小儿推拿秘诀》、《补要袖珍小儿方论》，其中有些内容多被后来的小儿按摩著作所录用。

清代，按摩学术中又形成了一个新的分支，即“正骨按摩”。《医宗金鉴·正骨心法要旨》里，把按摩列入正骨八法之中；《摄生要旨》中介绍了 16 种自我按摩和医疗体育的方法。清代小儿按摩的著作有新的发展和提高，形成了独立而完整的一门治疗学科，广泛运用于医疗实践和我们的生活当中，发挥着重要作用。

三、按摩疗法的作用原理

按摩疗法是一种外治法范畴的物理疗法，它是通过按摩手法产生的物理效应作用于人体体表的特定部位，以调节机体内生

理，病理状况从而达到治疗目的。按摩疗法的作用原理是：

1. 通经活络、调气和血

经络遍布全身，内属于脏腑，外络于肢节，沟通和联接人体所有脏腑器官、孔窍及皮毛、筋肉、骨骼等组织，再通过气血在经络中的运行，构成了整体的联系。外感六淫，内伤七情，饮食劳逸等因素，都可以导致经络滞涩不通，气血流行不畅而发病。

《素问·气血型志篇说》：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药”。《素问·举痛篇》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”。可见机体发病，多由经络不通，气血不和，而产生麻木不仁，“相引而痛”，“不通则痛”。按摩作用于体表，以面(局部)，线(经络)，点(穴位)相结合，运用各种手法和操作方法，进行推穴位，走经络，从而达到疏通经络，调和气血的目的。

2. 平衡阴阳，调整脏腑功能

一切致病因素作用于人体，势必破坏人体阴阳相对平衡，使脏腑气机升降失常，气血功能紊乱，从而产生各种病理变化。推拿对阴阳失调，脏腑功能失常具有明显的调整作用。例如：胃肠蠕动功能紊乱，在中脘、天枢、胃俞、大肠俞、足三里、上巨虚和腹部、背部、按胃肠蠕动规律进行按摩，可直接调整胃肠蠕动功能。胃肠蠕动功能亢进者，运用重刺激手法，可使亢进受到抑制；而蠕动功能减弱者，运用轻缓柔和手法，又可促进蠕功能恢复正常。这是推拿手法作用于局部，使局部经络通，气血调，通过经络、气血影响到内脏及其他部位。故《厘正按摩要术》说：“俾血脉流动，筋脉宣通”，可以和气血，可以活经络而脏腑无闭塞之患矣。”按摩不同的部位、经穴及选择不同的操作手法，起到不同的调节作用。因此，通过按摩可以平衡阴阳，调整脏腑功能。

3. 松缓肌肉，滑利关节。

按摩是解除肌肉紧张，缓解痉挛的有效方法。临床上，凡属机体受到外邪侵袭，有关肌肉的附着点、筋膜、韧带、关节囊受损害的组织发生疼痛，可通过经络的传导作用，而出现肌肉的收缩、紧张直到痉挛等病理变化。外伤性的肌肉紧张和疼痛是互为因果的两个方面，凡有疼痛则肌肉紧张又势必引起疼痛。根据不同病情，采用按、摩、揉、擦等手法和各种被动动作(如摇法、扳法、牵拉、提抖等)，可以活血散淤、使气血流通，“通则不痛”。适当的被动活动，可增加肌肉的伸展性，缓解肌肉紧张状态，消除粘连，改善加强局部血液循环，促使关节修复及其功能恢复。正如《厘正按摩要求》中说：“摇动可以活经络，可以和气血。”《医宗金鉴》说：“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法，按其经络，以通闭塞之气，摩其壅聚，以散郁结之肿，其患可愈。”

总之，推拿治病的作用原理，是以中医理论为指导，以病变部位、经络、穴位相结合，运用各种手法刺激，起到疏通经络，调和气血，平衡阴阳，调整脏腑功能，驱外邪于肌表之外，导宿滞于肠胃之间的作用。

四、按摩疗法的常用介质

临床上，在运用某些手法时，常用一些媒介物质作传递，来加强手法的作用，提高治疗效果，或起到滑润作用，这种物质称为介质。常用介质有：

1. 葱姜汁：即用葱、姜捣碎取汁，涂于施术部位，具有加强温热发散作用。用手治疗小儿虚寒证、胃肠病等。

2. 滑石粉：操作时用少许滑石粉，可取滑润作用，防止皮

肤破损，一般多用于夏季。

3. 冬青油、植物油：擦揉法时，用于操作部位，可加强透热作用。

4. 其他还可用松节油、红花油、舒筋活络药水涂于患处进行擦揉，以增强滑润透热作用。

五、按摩手法

临床上，以手或肢体其他部位，按照各种特定的规范和技巧动作的操作方法，称按摩手法。

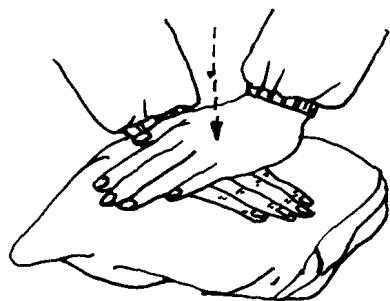
手法是按摩治病的主要手段，其熟练程度及如何适当运用手法，对治疗效果有直接的影响。因此，要想提高治疗效果，除了辨证确切外，在适当的部位或穴位上运用相宜的手法，是按摩治病的重要环节。

对手法总的要求是：持久、有力、均匀、柔和、达到深透。这些要求是相互联系、不可分割的，要熟练掌握各种手法，并能在临床上灵活运用，必须经过一定时期刻苦的手法练习和临床实践，才能熟能生巧，得心应手，运用自如。

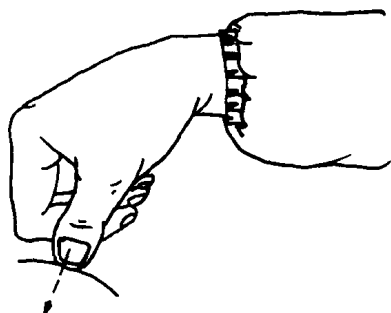
按摩手法的种类很多，手法名称亦不一样，有的手法动作相似，但名称不同；有的名称相似，而手法动作却不同。也有把两种手法结合起来组成复合手法，如按揉、推摩、捏拿等。在治疗某种疾病时，往往要采取多种手法互相配合运用。这里重点介绍以下常用手法。

（一）按法

手法定义：用拇指腹、大鱼际、掌根、掌面等部位，用一定上力量按于患者的某一部位或穴位，按压一定的时间，称为按法（见图）。



掌按法



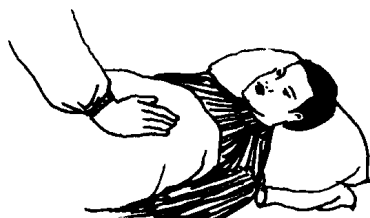
指按法

操作要领：按法操作时，用力要稳实持久由轻到重，切忌蛮劲、暴力。

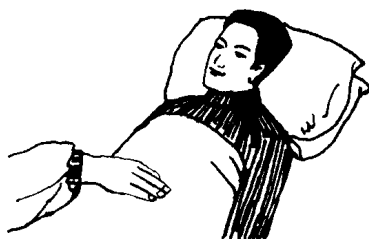
临床运用：按法有镇痉止痛、开通闭塞的作用。适用于全身各个部位和穴位。

(二) 摩法

手法定义：用大鱼际或掌根、全掌、四指并拢附着于一定的部位做环形的、有节律的摩动，称为摩法(见图)。



掌摩法



指摩法

操作要领：肘微屈、腕关节放松、指掌自然伸直，放于一定的部位，以腕关节为主动，作节律性的环形抚摩。可顺时针或逆时针操作。

临床应用：本法具有放松肌肉、理气和中、消积导滞、散瘀消肿的作用。常用于治疗的开始和收功。多用于肩背、胸腹、胁

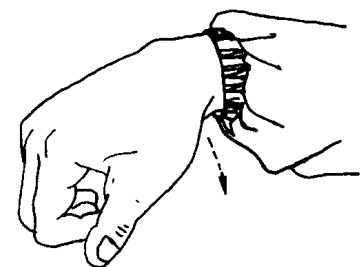
肋和四肢。

(三)一指禅推法

手法定义：用拇指螺纹面或偏峰，着力于一定的部位或穴位上，以肘为支点，前臂摆动带动腕部和拇指关节屈伸活动，称为一指禅推法(见图)。



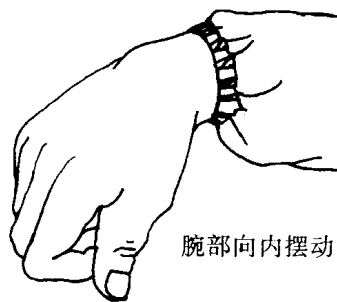
坐位姿势



悬腕、手握空拳、拇指自然着力



腕部向外摆动



腕部向内摆动

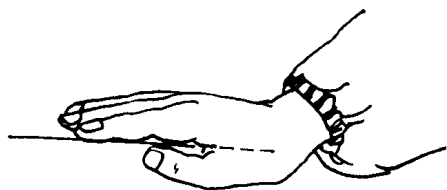
操作要领：沉肩、垂肘、悬腕、指实、掌虚、紧推、慢移。摆动幅度要均匀，动作要灵活。频率每分钟 120 ~ 160 次。

临床应用：具有舒筋活络、调和营卫、祛瘀消积、健脾和胃等作用。常用于头面部、胸腹部和四肢。

附 1：直推法

用指或掌着力于机体的一定的部位，做单方向推动为直推。要求用力着实、速度均匀、紧贴皮肤、动作协调柔和。多用于胸

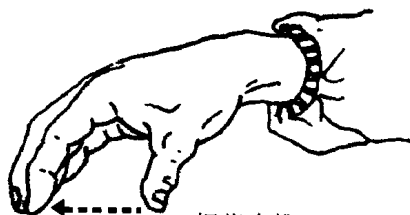
背腰骶及四肢(见图)。



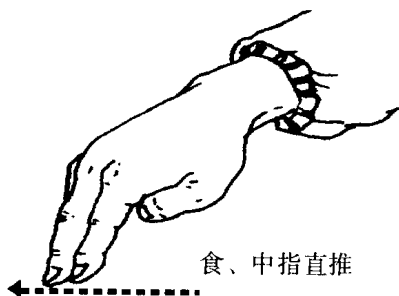
掌推法



肘推法



拇指直推



食、中指直推

附 2：抹法

用拇指或大、小鱼际紧贴皮肤做上下左右方向直线推抹的方法，称为抹法。操作时要轻而不浮，重而不滞，动作缓和。常用于头面、颈项、胸腹、腰背部(见图)。

(四)拿法

手法定义：用拇指和食、中指或拇指和其余四指对称用力提捏一定部位，称为拿法(见图)。



抹法



拿法

操作要领：捏拿的方向与肌肉走向垂直，拿起某一肌腱一挤一松，或辗转提拿，动作缓和而连贯，指腹着力，由轻到重，而后渐轻。

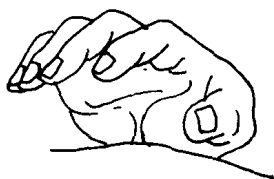
临床应用：祛风散寒、开窍止痛、舒筋通络，缓解痉挛、消除肌肉酸胀、解除疲劳。多用于颈项、肩背、四肢和胸腹部。可用于各科疾病。

(五) 揉法

手法定义：用拇指和掌、掌根、大鱼际、肘部紧贴于体表部位或穴位，做缓和回旋揉转，称为揉法(见图)。



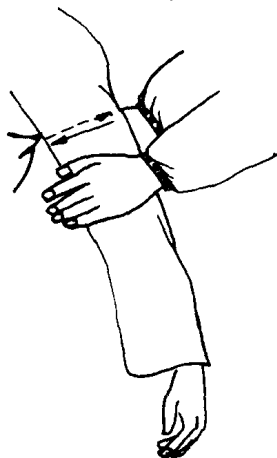
鱼际揉



掌根揉

操作要领：操作时腕部放松，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部作轻柔缓和的回旋揉转。用力适宜，做到轻而不浮，重而不滞，使皮下组织随揉动而滑动。

临床应用：祛风散寒、舒筋活络、活血化瘀、消肿止痛、宽胸理气、消积导滞、缓解肌肉痉挛等。用于全身各部。



(六) 搓法

手法定义：用双手掌面夹住肢体某一部位交替搓动，称为搓法(见图)。