



按摩健身去病手册

ANMIO



ANMOJIANSHENQUBINGSHOUCE
施仁潮 主编

杭州出版社

按摩健身去病手册

主 编 施仁潮
编写者 施仁潮 周再生 覃黎明 竹剑平
莫亚仿 陈戈义 任 喲 周丽娟
绘 图 娟 子 文 文 圆圆

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩健身去病手册/施仁潮主编. - 杭州:

杭州出版社, 2001. 1

ISBN 7-80633-257-x

I. 按… II. 施… III. 按摩疗法 (中医) - 手册

IV. R244. 1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55663 号

按摩健身去病手册

施仁潮 主编

责任编辑 许晓光

封面设计 K·Y 工作室

出版发行 杭州出版社

社址 杭州市体育场路 286 号

邮编 310003

电话 (0571) 5066612

印刷 浙江省上虞印刷有限公司

经销 新华书店

开本 850 × 1168 1/32

字数 280 千字

印张 10.5

版次 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80633-257-x/R·28

定价 14.80 元

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

版权所有·侵权必究

前 言

当人们感到腰腿不适时，便会去捶捶背，拍拍腿。一番捶叩拍打后，会有轻松舒适的感觉。这实际上就是按摩。

追溯到远古时代，先人们在生产劳动中，受损伤发生疼痛后，会本能地进行按压、抚弄，发现这一简便的方法能使疼痛减轻，乃至消失。久而久之，认识到了按摩的重要作用。而后，经过了长期的实践，不断总结，逐渐形成了按摩疗法。

按摩有着良好的健身去病效果。马王堆出土的导引图中，就有许多自我按摩的动作。《黄帝内经素问·异法方宜论》载：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”

先秦古籍《庄子·外物》有按摩对防治老年性疾病的认识。

唐代医学家孙思邈将按摩疗法用于小儿的护养和疾病预防。他在《千金要方·少小婴孺方》中说“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风”，还可“治少小新生，肌肤幼弱，喜为风邪所中，身体壮热，或中大风，手足惊掣”。

《圣济总录》曾吸取宋代以前十余家养生学派的保健按摩方法所长，编成了一套完整的养生功法，称作“神仙导引”。这套功法共14节，其中11节是自我保健按摩方法，后世的各种保健按摩功法，大都脱胎于此。

伟大的医学家张仲景，把按摩用于救治自缢的人工呼吸中，被公认为世界上最早救治自缢的科学记载，也是我国按摩史上一项值得骄傲的杰出成就。这一救治方法和广为流传的扁鹊率弟子运用针药按摩方法救治虢太子尸厥的故事，说明了按摩在治疗危

重病中占有的重要地位。

而今，按摩已被广泛地应用于各科临床，按摩治疗的范围已涉及内科的心脑血管、神经、内分泌，外科的胆结石、肠梗阻，以及癌症、爱滋病等。

按摩这一传统的健身去病方法，需要继承、提高，更需要普及。只有进入千家万户，在防病治病、提高人民群众的身体素质中发挥作用，才能永葆青春，得以发扬光大。

有鉴于此，我们在广泛搜集古今按摩资料的基础上，编写了这本《按摩健身去病手册》，用简洁的语言、清晰的图示，从普及着眼，介绍实用的按摩技术。

全书分十一个部分，第一部分介绍按、揉、摩、擦等常用的按摩手法，先讲述操作方法，再指出其健身与去病作用，最后强调注意事项；第二至第十部分，分别介绍小儿病、妇女病、男性病、老年病、内科疾病、外科疾病、运动系统疾病、五官科疾病及皮肤科疾病的按摩方法；第十一部分是健身与美容的按摩方法。每一篇中，先是一般知识介绍，再是自我按摩、他人按摩，而后讲述按摩中的注意事项。如此安排，以能适应各种人群、各种情况下的健身去病的需要。

按摩技术是祖国医学宝库中的夺目瑰宝，我们由衷地希望能为百姓家庭所拥有，为大众的美容、益智、祛疲劳、抗衰老及防治各种病痛服务。

施仁潮

于浙江省中医药研究院

目 录

前言.....	(1)
---------	-----

一、按摩手法..... (1)

1. 按法	(2)
2. 揉法	(3)
3. 掐法	(4)
4. 摩法	(5)
5. 擦法	(6)
6. 一指禅推法	(7)
7. 推法	(8)
8. 抹法	(9)
9. 刮法	(10)
10. 拿法	(11)
11. 捏法	(12)
12. 攘法	(13)
13. 点法	(14)
14. 弹法	(15)
15. 击法	(17)
16. 拍法	(18)
17. 搓法	(19)
18. 梳法	(20)

二、防治小儿病..... (21)

1. 发育不良.....	(22)
2. 消化不良.....	(23)
3. 小儿厌食.....	(24)
4. 小儿吐奶.....	(25)
5. 小儿食积.....	(27)
6. 小儿腹泻.....	(28)
7. 小儿夜啼.....	(30)
8. 小儿遗尿.....	(31)
9. 百日咳.....	(32)
10. 佝偻病	(33)

三、防治妇女病..... (35)

1. 经前紧张症.....	(36)
2. 月经不调.....	(38)
3. 痛经.....	(41)
4. 闭经.....	(43)
5. 功能性子宫出血	(46)
6. 慢性盆腔炎.....	(48)
7. 妊娠恶阻.....	(50)
8. 产后体虚.....	(52)
9. 产后腹痛.....	(53)

10. 乳汁不足 (55)
11. 乳腺炎 (57)
12. 乳腺增生 (59)
13. 子宫脱垂 (62)
14. 妇女尿失禁 ... (64)
15. 不孕症 (66)

四、防治男性病 (69)

1. 阳痿 (70)
2. 遗精 (72)
3. 早泄 (74)
4. 不射精 (76)
5. 不育症 (78)

五、防治老年病 (81)

1. 更年期综合症 ... (82)
2. 震颤麻痹 (84)
3. 迎风流泪 (86)
4. 老花眼 (87)
5. 老年白内障 (89)
6. 前列腺炎 (91)
7. 前列腺肥大 (92)

六、防治内科疾病

..... (95)

1. 感冒 (96)
2. 慢性支气管炎
..... (99)

3. 支气管哮喘 ... (100)
4. 支气管扩张咳血
..... (103)
5. 肺气肿 (104)
6. 肺结核 (107)
7. 病态窦房结综合症
..... (108)
8. 冠心病 (110)
9. 心绞痛 (113)
10. 高血压 (115)
11. 血栓闭塞性脉管炎
..... (117)
12. 雷诺氏病 (118)
13. 慢性胃炎 (121)
14. 胃及十二指肠溃疡
..... (122)
15. 胃下垂 (125)
16. 胃肠功能紊乱症
..... (126)
17. 呃逆 (128)
18. 慢性肠炎 (129)
19. 痢疾 (132)
20. 便秘 (133)
21. 慢性肝炎 (136)
22. 肝硬化 (138)
23. 胆囊炎 (139)
24. 胆石症 (141)
25. 慢性肾炎 (143)
26. 慢性肾盂肾炎
..... (144)
27. 肾下垂 (146)

28. 尿潴留	(148)
29. 糖尿病	(150)
30. 头痛	(151)
31. 偏头痛	(153)
32. 脑震荡后遗症	(154)
33. 面神经麻痹 ...	(155)
34. 多发性神经炎	(157)
35. 坐骨神经痛 ...	(159)
36. 神经衰弱	(161)
37. 梅核气	(163)
38. 失眠	(165)
39. 健忘	(167)
40. 低血压	(169)
41. 癫痫	(170)
42. 神昏	(171)
43. 中暑	(172)

七、防治外科疾病

.....	(175)
1. 慢性阑尾炎 ...	(176)
2. 术后肠粘连 ...	(178)
3. 疝气	(179)
4. 痔疮	(181)
5. 脱肛	(183)
6. 下肢静脉曲张	(184)
7. 腕部腱鞘囊肿	(186)

8. 踝关节腱鞘囊肿	(188)
9. 耳部冻疮	(189)
10. 手部冻疮	(192)
11. 足部冻疮	(193)

八、防治运动系统疾病

.....	(197)
1. 肩部扭伤	(198)
2. 腕扭伤	(200)
3. 指间关节扭伤	(202)
4. 踝关节扭伤 ...	(205)
5. 颈椎病	(207)
6. 落枕	(208)
7. 胸胁逆伤	(210)
8. 肋间神经痛 ...	(212)
9. 退行性脊柱炎	(213)
10. 腰椎骨质增生	(215)
11. 急性腰肌损伤	(216)
12. 慢性腰肌劳损	(218)
13. 腰椎间盘突出症	(220)
14. 尾骶部关节疼痛	(222)
15. 肩关节周围炎	

.....	(223)
16. 网球肘	(225)
17. 腕管综合症 ...	(227)
18. 膝关节骨性关节炎	
.....	(230)
19. 腓肠肌痉挛 ...	(232)
20. 踝管综合症 ...	(234)
21. 跟腱劳损	(236)
22. 上肢无力	(238)
23. 下肢活动不利	
.....	(239)
24. 下肢瘫痪	(241)

九、防治五官科疾病

.....	(245)
1. 近视眼	(246)
2. 弱视	(248)
3. 斜视	(249)
4. 夜盲症	(251)
5. 慢性鼻炎	(253)
6. 鼻息肉	(255)
7. 鼻出血	(257)
8. 耳鸣耳聋	(258)
9. 中耳炎	(261)
10. 声音嘶哑	(263)
11. 慢性咽喉炎 ...	(264)
12. 颞下颌关节紊乱	
.....	(265)
13. 牙痛	(266)
14. 口角流涎	(268)

十、防治皮肤科疾病

.....	(271)
1. 黄褐斑	(272)
2. 面部痤疮	(274)
3. 斑秃	(276)
4. 头皮屑	(278)
5. 荨麻疹	(279)
6. 外阴瘙痒	(281)

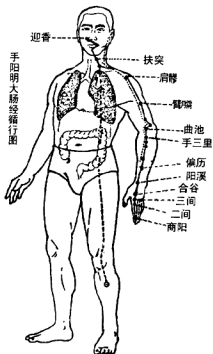
十一、健身与美容

.....	(285)
1. 减肥	(286)
2. 美容	(289)
3. 美发	(291)
4. 固齿	(293)
5. 明目	(294)
6. 聪耳	(297)
7. 健脑	(298)
8. 提神	(300)
9. 强腰肾	(303)
10. 壮筋骨	(304)
11. 促睡眠	(307)
12. 祛疲劳	(309)
13. 延年益寿	(311)
14. 提高性功能 ...	(314)

附录：腧穴定位示意图

.....	(317)
-------	-------

一、按摩手法



1. 按 法

【操作方法】

按法是采用手指或手掌进行按压，逐渐用力，作深压捻动。根据按压时采用的是手指还是手掌，分别叫作指按法（图 1-1）和掌按法（图 1-2）。



图 1-1 指按法



图 1-2 掌按法

指按法大多采用拇指—此外也常用食指、中指等其他手指。按压鼻孔、睛明穴等部位时，通常采用小指。其着力点是指腹。用食指按压时，为了加强按压的力量，有时将中指搭放在食指背上，两指一并用力。指按法的接触面较小，但所作用的力较大，更能切中作用点，适用于全身各个部位。

掌按法可用一手的掌根进行按压，也可两手相叠同时按压，其着力点是掌根。掌按法的接触面较大，适用于腰背、腹部及大腿部等肌肉较丰厚的地方。

【健身与去病作用】

按法具有疏通气血、去除病邪、安和心神等作用，健身按摩和去病按摩常采用本法，胃痛、头痛、感冒、肢体酸痛麻木、失眠多梦、头晕、耳鸣等病症尤多采用。

【注意事项】

1. 采用按法时，指端或掌根的着力部位要紧贴体表肌肤，不可移动。
2. 按压时要掌握好所用的力，一般情况下要求动作和缓，用力轻重适中。除非特殊需要，不宜猛压。
3. 按法可与揉法相结合使用，掌按时单掌或两掌均可。
4. 按腹部时，应随患者的呼吸而起伏，呼气时下按，吸气时松开。

2. 揉 法

【操作方法】

揉法根据采用的是手指还是手掌，有指揉法（图 1-3）和掌揉法（图 1-4）的不同。



图 1-3 指揉法



图 1-4 掌揉法

指揉法，是用手指指腹按定于一定的部位上，手臂及腕部放松，

以肘为支点，作前臂主动摆动，带动腕和掌作轻柔缓和地摆动。

掌揉法，是将手掌大鱼际或掌根按在一定部位上，手臂及腕部放松，以肘为支点，前臂带动腕部作轻柔缓和地摆动。

【健身与去病作用】

揉法通过轻柔缓和地刺激，可收到宽胸理气、温经散寒、活血化瘀、消积导滞、消肿止痛的效果，有助于防治头痛、牙痛、腕腹胀痛、胸肋胀闷、大便秘结、泄泻等病症，外伤引起的局部疼痛尤宜采用。

【注意事项】

1. 揉动时，要注意腕臂的放松，以腕关节同前臂一起作回旋活动，腕部活动的幅度可逐步扩大。

2. 手指指腹或掌根或大鱼际着力于施术部位，不可滑动或摩擦，用力宜轻快柔和，均匀深透，不宜下压，不可漂浮。

3. 每分钟揉动约 120~160 次。

3. 掐 法

【操作方法】

掐法是用手指指端甲缘进行下按掐动，通常采用拇指（图 1-5）。

按掐时，拇指按定不动，将力贯注于着力的指端，作下掐上提活动，一掐一提，反复进行，或掐住不动，持续数秒钟后放开。



图 1-5 掐法

【健身与去病作用】

掐法的接触面小，刺激力强，具有开窍醒神、回阳救逆、祛风散寒、温通经络的作

用，有助于治疗昏迷不醒、中风不语、半身不遂、瘰病、头晕头痛、经脉肌肉胀痛等病症。

【注意事项】

1. 掐法易刺破皮肤、肌肉，操作时可在按掐处铺一洁净薄布。
2. 掐时不可揉动，掐后可配合作轻柔地按揉活动，以缓解疼痛。
3. 用于急救时，要突然用力，快速掐取，连掐数次。

4. 摩 法

【操作方法】

摩法根据所用的是手指还是手掌，有指摩法（图1-6）与掌摩法（图1-7）的不同。

指摩法是用一指或以食指、中指、无名指三个手指指面附着于一定的部位上，在腕关节连同前臂的带动下，作持续连贯、环转而有节律地环旋摩动。

掌摩法是用手掌的掌面附着在一定的部位上，在腕关节和前臂的带动下，作持续连贯、环转而有节律地摩抚。

【健身与去病作用】

摩法通过轻柔缓和的刺激，能起到和中理气、消积导滞、调节脾胃、温通经络、调和气血、宣行郁滞、消除肿胀的作用，并有助于安定神经，对于防治胸腹疼痛、胸胁进伤、肢体麻木、局部肿痛及失眠、心悸等神经系统病症，较为有效。



图1-6 指摩法



图1-7 掌摩法

【注意事项】

1. 不管指摩或掌摩，摩动时要注意肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作和缓协调，着力自如。
2. 动作不宜过急、过缓、过轻或过重。
3. 摩动频率为每分钟 120 次左右。

5. 擦 法

【操作方法】

擦法是采用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定的部位上，进行直线来回擦动。



图 1-8 掌擦法



图 1-9 小鱼际擦法

擦动时着力用掌根的为掌擦法（图 1-8），用小鱼际的为小鱼际擦法（图 1-9），用大鱼际擦动的为大鱼际擦法（图 1-10）。自我按摩时还可以用拇指指腹或其他手指指腹来擦动。

【健身与去病作用】

擦法刺激柔和，具有温经通络、舒展肌筋、消肿止痛、行气活血、健脾和胃、祛风散寒、温煦肌肤、镇静安神的作用，有助于防治胃中冷痛、颈项酸痛、腰背酸痛、肢体麻木、落枕、消化

不良、神经衰弱等病症。

【注意事项】

1. 擦动时要注意伸直腕关节，使前臂与手接近相平。

2. 着力部分要紧贴皮肤，但不能硬用压力，以免损伤皮肤。

3. 擦动时应直线往返，用力要稳，动作宜均匀连续，一般擦出时用力稍大，收回时稍小。

4. 擦动频率每分钟 100~120 次。



图 1-10 大鱼际擦法

6. 一指禅推法

【操作方法】

一指禅推法是以拇指指端按放在被按摩处，腕关节摆动，带动拇指左右摆动，作直线往返移动（图 1-11、12）。



图 1-11、12 一指禅推法

手握空拳，腕部放松，沉肩，垂肘，悬腕，肘关节略低于手

腕，上肢肌肉放松，用拇指指端、指面或偏峰着力，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动。腕部摆动时，尺侧要低于桡侧，使产生的力持续地作用于治疗部位上。

【健身与去病作用】

一指禅推法的接触面积较小，但深透度大，具有舒筋活络、调和营卫、祛瘀消积、健脾和胃的作用，有助于防治头痛、胃痛、腹痛及关节筋骨酸痛。

【注意事项】

1. 注意松肩、松肘、松腕，蓄力于掌，发力于指，使力量集中于拇指。
2. 压力、频率、摆动幅度要均匀，动作要灵活。
3. 拇指端作缓慢直线往返移动，速度以每分钟 120～160 次为宜。

7. 推 法

【操作方法】

推法是用指、掌或肘着力，进行单方向的直线推进。



图 1-13 指推法



图 1-14 屈指推法

根据推动时采用的部位不同，有指推法（图 1-13）、屈指