

你也能做 家庭按摩师

主编 郑春启

Ni Ye Nengzuo Jiating Anmoshi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

你也能做 家庭按摩师

NI YE NENG ZUO JIATING ANMOSHI

主编 郑春启
编写 雷明东 戴寅
王季平 郭力
主审 戴俭国
绘图 王睿 于岚



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

你也能做家庭按摩师 / 郑春启主编. —北京: 人民军医出版社, 2006. 5

ISBN 7-5091-0172-7

I. 你… II. 郑… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第001692号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:梁秋野 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经 销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编:100036

电话:(010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:229千字

版、印次:2006年5月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010) 66882585、51927252

内 容 提 要

全书分为上、下两篇,上篇重点介绍与保健按摩有关的基础知识、按摩手法及注意事项;下篇主要介绍伤科病症、内科病症、精神神经系统病症、外科病症、五官科病症及妇科病症的保健按摩。对每一病症,还加入了与保健按摩相邻近的治疗方法,如针灸等,以使人们认识到,一种病症可用多种方法治疗,相得益彰。

责任编辑 于 岚 贝 丽 梁秋野

序

保健按摩源于祖国传统医学的推拿术。推拿,古称按摩、按跷、矫摩、抑搔、折枝等,是一种既能治病,又可强身的医疗、保健方法。其医疗手段独特,临床疗效确切,施治方法安全,运用广泛,适应范围不断扩大,涉及内、外、妇、儿、神经、骨伤等临床各科,而且能消除疲劳、强肌健体,达到有病治病、无病健身的目的。

郑春启老师,从事针灸、推拿临床及教学工作 30 余年,有着较深的理论功底和丰富的临床经验,经过多年的临床实践与理论研究和不断总结,编撰了《你也能做家庭按摩师》,这是一部实用、易懂、易学的好书。

随着时代的不断进步,文明程度的不断提高,人们对健康的要求越来越强烈,家庭保健也越来越受到大家的高度重视。《你也能做家庭按摩师》一书,在这方面必将会对您有所帮助,对学习者也一定会有很好的指导作用。

北京市中医学校校长

2005 年 9 月

前言

保健按摩是祖国医学派生出来的一个分支,与中医学一样,有着悠久的历史,到了春秋战国已自成体系,能与中医经典医著《黄帝内经》等相提并论的《黄帝岐伯按摩十卷》问世,便是铁证。在中医学的大家庭中,按摩可谓是其中重要的一员,发挥了它应有的作用。

我们师承皖南骨伤推拿世家戴俭国先生,在恩师的教诲下,十几年来无论教学、临床,还是科研,都能兢兢业业,不敢懈怠。虽历尽艰辛,但受益颇丰,使我们对按摩一术酷爱有加,如醉如痴。

闲暇之余,朋友多次提议我们将按摩的经验写成册子,传给百姓,让更多的人能够了解保健按摩的知识,并从中受益。百姓的需要、恩师的指点是对我们最大的鼓励。于是,便抓紧策划,历时一年,终成此书。

全书分为上、下两篇,共八章。上篇重点介绍与保健按摩有关的基础知识、按摩手法及注意事项;下篇则主要介绍常见病症的保健按摩。为了让百姓了解更多的治病知识,对每一病症还加入了与保健按摩相邻近的治疗方法,如针灸等,以使人们认识到,一种病症可用多种方法防治,相得益彰。

由于编者水平所限,谬误和不当之处在所难免,还望同道斧正。

编者

2005年9月于北京

上篇 总论

第一章 绪 论	2
---------------	---

第二章 家庭保健按摩基本知识	4
----------------------	---

第一节 中医基础知识	4
------------------	---

一、脏腑	4
------------	---

二、五脏	4
------------	---

三、六腑	16
------------	----

四、气、血、津液	20
----------------	----

第二节 经络简介	25
----------------	----

一、经络的概念及经络系统的组成	25
-----------------------	----

二、十二经脉	27
--------------	----

第三节 常用腧穴	31
----------------	----

第四节 与按摩有关的解剖生理知识	50
------------------------	----

一、人体各部位名称	50
-----------------	----

二、体表标志	51
--------------	----

三、人体的轴与面	52
----------------	----

四、运动系统简介	53
----------------	----

五、消化系统简介	70
----------------	----

六、呼吸系统简介	73
----------------	----

七、泌尿系统简介	73
----------------	----

八、脉简系统简介	74
九、神经系统简介	75
第五节 按摩对人体的一般保健作用	76
第六节 常用推拿法	78
一、醒神健脑法	78
二、清肝明目法	79
三、聪耳固齿法	80
四、通鼻清咽法	81
五、养颜美容法	82
六、宽胸理气法	84
七、通腑消滞法	85
八、温中健运法	87
九、壮腰益肾法	88
十、通经活络法	89
十一、强颈舒背法	91
十二、舒筋强膝法	93
十三、干浴健身法	94
第七节 推拿保健的应用	97
一、养生推拿保健	97
二、老年推拿保健	99
三、运动推拿保健	100
四、足部推拿保健	102
第八节 推拿知要	103
一、推拿的适应证	103
二、推拿的禁忌证	104
三、推拿的注意事项	104

四、推拿时的体位	105
五、推拿的介质	106
第三章 常用按摩手法	108
第一节 手法	108
一、摆动类手法	108
二、摩擦类手法	114
三、挤压类手法	123
四、振动类手法	135
五、叩击类手法	137
六、运动关节类手法	141
第二节 手法的练习	153
一、沙袋上练习	154
二、人体上练习	154

下篇 各论

第四章 伤科病症	162
第一节 头颈部病症	162
一、颞颌关节功能紊乱	162
二、落枕	164
三、颈肩背筋膜炎	167

四、颈椎病	170
第二节 肩胸部病症	176
一、肩关节周围炎	176
二、冈上肌肌腱炎	183
三、胸肋屏伤	187
四、胸椎后关节错位	189
第三节 腰臀部病症	192
一、急性腰扭伤	192
二、腰椎后关节错缝	196
三、腰肌劳损	200
四、臀肌筋膜炎	204
五、梨状肌综合征	209
第四节 上肢病症	215
一、网球肘	215
二、腕关节扭伤	219
三、腕管综合征	223
第五节 下肢病症	228
一、膝关节外侧副韧带损伤	228
二、膝关节髌下脂肪垫劳损	230
三、踝关节扭伤	233
四、跖痛症	236
五、跟痛症	238

第五章 内科病症 241

第一节 感冒	241
第二节 高血压	244
第三节 中风后遗症	248
第四节 糖尿病	251
第五节 胃脘痛	255
第六节 呕吐	258
第七节 呃逆	260
第八节 泄泻	262
第九节 便秘	266
第十节 胆囊炎	270
第十一节 慢性胰腺炎	273
第十二节 前列腺炎（附前列腺肥大症）	276
第十三节 阳痿	279

第六章 精神、神经系统病症 283

第一节 头痛	283
第二节 面神经炎（面瘫）	289
第三节 神经衰弱	291

第七章 外科和五官科病症 295

第一节	乳腺增生症	295
第二节	褥疮	297
第三节	近视	299
第四节	慢性鼻炎	302
第五节	牙痛	305
第六节	咽喉痛	308
第八章 妇科病症		312
第一节	月经不调	312
第二节	痛经	315
第三节	功能性子宫出血	321

上 篇

总 论

第一章 绪论

推拿古称按摩、按跷、跷引。推拿按摩是人类在长期与疾病做斗争的过程中，逐步认识、总结发展起来的一种最古老的医疗保健方法。它的起源和发展经历了漫长的历史。

人类在与自然界的斗争中，不可避免地造成各种伤害，产生疼痛、肿胀等症状。起初，人们无意识地用手按压、抚摩伤害的局部，结果却意外地获得肿痛减轻或消除的效果，于是便逐渐地认识了按摩的作用。经过长期的实践，并不断地进行总结，逐步形成了最古老的推拿疗法。

随着社会的前进，推拿疗法得到不断的发展。到了先秦两汉时期，推拿已作为一门学科出现在人们面前。在这个时期成书的我国现存最早的医学经典巨著《黄帝内经》中，有关推拿的理论、治疗工具以及治疗病种等的论述，屡见不鲜。

隋唐时期是推拿发展史上的鼎盛时期，主要表现在，推拿不仅治疗多种常见病症，而且还用于对急症的抢救；同时推拿与导引结合，广泛用于预防疾病、保健养生。这一时期，不但设有按摩专科医生，而且已经开始有组织的教学工作。唐代作为我国历史上政治、经济、文化最昌盛的时期，随着对外经济文化的交流，推拿也陆续传入朝鲜、日本、印度和西欧等国家和地区。

自此以后，推拿在各个朝代都有所发展。特别是新中国成立以后，在党的中医政策的指引下，中医事业得到了重视和发展，推拿也不例外。全国各地举办按摩培训班，建立推拿按摩专门培训基地，以培养各级推拿专业人才。各中医院校开设推拿课程，各地有条件的大、中医院陆续增设推拿科。目前整理出按摩手法近百种，不但用于治疗骨伤科病症、各种内科病症，还广泛用于饭店、健身房乃至家庭保健。

推拿按摩以其疗效独特、无服药之不便、针刺之痛苦等特点，被人们所接受。可以预言，古老的推拿按摩疗法，将越来越为人们所喜爱，也必将为人类的医疗保健事业继续做出贡献。

第二章 家庭保健按摩基本知识

第一节 · 中医基础知识

一、脏腑

脏腑是中医基础理论的核心内容，包括五脏六腑。五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

五脏六腑是完成人体各种功能的重要结构，它们共同组成一个有机的整体。它们的生理活动是以精、气、血、津液为物质基础的。这些物质在脏腑活动过程中，不断被消耗，同时又不断得到滋生和补充，以维持机体的正常生理功能活动。

五脏与六腑的功能有所不同。“脏”者“藏”也，五脏的共同生理特点是化生和储藏精气；六腑则有“府舍”的含义，即有出有人，其共同的生理特点是受盛和传化水谷，有转输功能。正如《素问·五脏别论》所云：“五脏者，藏精气而不泻，……六腑者，传化物而不藏。”

二、五脏

(一)心

心位于胸腔，膈肌之上，有心包护卫于外。它主宰人体的

生命活动，在五脏六腑中居于首要地位，它的主要生理功能有以下几个方面。

1. 主血脉 心主血脉，包括主血和主脉两个方面。全身的血都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送到全身，发挥其濡养作用；脉是血液运行的通道，脉道的通利与否，直接影响着血液的运行。心脏、脉和血液构成了一个相对独立的系统，这个系统的生理功能，都由心所主，都有赖于心的正常搏动。心的功能正常，则心的搏动如常，脉跳和缓有力，节律调匀，面色红润光泽；若心脏发生病变，则会通过心的搏动、脉搏、面色等方面反映出来。如心气不足，血液亏虚，脉道不利，则血流不畅；或血脉空虚，而见面色无华，脉象细弱无力等，甚则发生淤滞，血脉受阻，而见面色灰暗，唇舌青紫，心前区憋闷、刺痛，脉象出现节律不整等。

2. 藏神 神有广义和狭义之分：广义的神，是指人体生命活动的外在表现，如整个人体的形象以及面色、眼神、言语、应答、肢体活动、姿态等，无不包括于神的范围；狭义的神，是指心所主的神志，即人的精神、意识、思维活动（与现代医学的认识有所区别）。因此，心的气血充盈，生理功能正常，则精力充沛，神志清晰，思考敏捷，对外界信息的反应灵敏和正常。若心的气血不足，生理功能异常，常可导致心神的病变，出现精神意识思维异常，如失眠、多梦、神志不宁等。若邪热扰心，还可见到谵妄、昏迷、不省人事等表现。

3. 主汗液 “血汗同源”，血为心所主，所以，汗液与心有着密切的关系。当人的精神高度紧张时，往往出汗增多，这是生理现象。在病理上，若心的阳气不足，轻者可出现自汗，重者就会大汗淋漓；心阴不足，可出现盗汗；用药过量，发汗