

# 保健按摩100招

主编 周华龙 沈志



## 胸腹

周伟 赵永健  
曹庆湘 向谊  
编著



# 保健按摩 100 招 ——胸 腹

周华龙 沈 志 主编  
周 伟 赵永健 编著  
曹庆湘 向 谊



天津科学技术出版社

## 《保健按摩 100 招》丛书编委会

主任委员 周华龙 沈 志

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

江 浩 周 伟 周志翔

编 委 (以姓氏笔画为序)

向 谊 林 波 赵永健 耿桂荣

高 辉 曹庆湘 蒋巧珍 谭燕泉

# 前 言

保健按摩属于传统的自然疗法,有着悠久的历史,堪称祖国医学中的瑰宝。在保健按摩过程中,操作者运用手指或手掌,通过各种手法作用于体表部位,改善血液循环,促进新陈代谢,进而发挥养生防病、延年益寿功效。保健按摩以促进健康为目的,有病治病,无病强身,尤其适用于改善亚健康状态。保健按摩大多可自我操作或家庭成员之间相互操作,具有不受时间、环境的限制,方法简单,操作方便,安全有效的特点,有利于消除疲劳,振奋精神,恢复体力,防病治病,延年益寿,因此,深受人们的欢迎。

随着生活水平的提高,生活节奏的加快,形形色色的现代文明病也不断出现。人们急需寻求一种简便易行的自然疗法来对付各种病症和亚健康状态。而历史悠久的保健按摩,正是满足上述需求的较为理想的手段之一。有鉴于此,我们特组织有关专家编写了《保健按摩 100 招》丛书。

该丛书图文并茂,分为《保健按摩 100 招——头面》《保健按摩 100 招——颈肩臂》《保健按摩 100 招——胸腹》《保健按摩 100 招——腰腿》四册,以适应调治人体各个部位病变的不同需求。正文每一视面介绍一种病症的

按摩疗法,以方便读者阅读、操作。

应当指出的是,任何保健按摩的措施都必须在明确诊断的前提下实施。急性病、传染病、肿瘤、骨折患者以及虚弱、疲乏、饥饿的人,均不适宜进行保健按摩。操作者应当事先进行相关的练习,正确掌握基本手法,不可鲁莽行事。

另外,对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒,否则,难以得到预期的效果。

愿《保健按摩 100 招》丛书给广大读者带来健康!

周华龙 沈 志

2002 年 8 月



## 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 绪论 .....          | ( 1 ) |
| 招 休克 .....        | (10)  |
| 招 中暑 .....        | (12)  |
| 招 肥胖 .....        | (14)  |
| 招 消瘦 .....        | (16)  |
| 招 咳嗽(风热型) .....   | (18)  |
| 招 咳嗽(风寒型) .....   | (20)  |
| 招 胸痹 .....        | (22)  |
| 招 哮喘(肺肾虚弱型) ..... | (24)  |
| 招 哮喘(痰饮留伏型) ..... | (26)  |
| 招 哮喘(外邪侵袭) .....  | (28)  |
| 招 郁证(肝郁化火) .....  | (30)  |
| 招 郁证(肝气郁结) .....  | (32)  |
| 招 焦虑 .....        | (34)  |
| 招 脏躁 .....        | (36)  |
| 招 胁痛 .....        | (38)  |
| 招 呃逆 .....        | (40)  |
| 招 积滞 .....        | (42)  |
| 招 食管性暖气 .....     | (44)  |
| 招 食管弥漫性痉挛 .....   | (46)  |
| 招 食管贲门松弛 .....    | (48)  |
| 招 幽门痉挛 .....      | (50)  |

## 2 保健按摩 100 招——胸腹

- 揉膈肌痉挛……………( 52 )
- 揉胃脘痛(脾胃虚寒型)……………( 54 )
- 揉胃脘痛(饮食伤胃型)……………( 56 )
- 揉胃脘痛(肝气犯胃型)……………( 58 )
- 揉胃脘痛(寒邪犯胃型)……………( 60 )
- 揉慢性胃炎……………( 62 )
- 揉消化性溃疡……………( 64 )
- 揉胃黏膜脱垂症……………( 66 )
- 揉胃肠气胀症……………( 68 )
- 揉胃肠神经官能症……………( 70 )
- 揉胃下垂……………( 72 )
- 揉胃切除后营养不良……………( 74 )
- 揉胃弱症……………( 76 )
- 揉十二指肠炎……………( 78 )
- 揉食物中毒……………( 80 )
- 揉肝炎后综合征……………( 82 )
- 揉胆绞痛(急性)……………( 84 )
- 揉胆绞痛(慢性)……………( 86 )
- 揉慢性胰腺炎……………( 88 )
- 揉肠梗阻……………( 90 )
- 揉肠粘连……………( 92 )
- 揉肠痉挛……………( 94 )
- 揉溃疡性结肠炎……………( 96 )
- 揉病毒性肠炎……………( 98 )
- 揉慢性阑尾炎……………(100)
- 揉腹痛(虚痛型)……………(102)
- 揉腹痛(热痛型)……………(104)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 揉腹痛(寒痛型) .....    | (106) |
| 揉腹胀(湿热蕴结) .....   | (108) |
| 揉腹胀(寒湿内生) .....   | (110) |
| 揉腹泻(脾肾阳虚型) .....  | (112) |
| 揉腹泻(脾胃虚弱型) .....  | (114) |
| 揉腹泻(饮食所伤) .....   | (116) |
| 揉腹泻(感受外邪型) .....  | (118) |
| 揉便秘(实热型) .....    | (120) |
| 揉便秘(虚寒型) .....    | (122) |
| 揉心律失常 .....       | (124) |
| 揉糖尿病(上消) .....    | (126) |
| 揉糖尿病(中消) .....    | (128) |
| 揉糖尿病(下消) .....    | (130) |
| 揉肋软骨炎 .....       | (132) |
| 揉癃闭(肝郁气滞型) .....  | (134) |
| 揉癃闭(膀胱湿热型) .....  | (136) |
| 揉癃闭(中气不足型) .....  | (138) |
| 揉遗精(水火不济) .....   | (140) |
| 揉遗精(精关不固) .....   | (142) |
| 揉阳痿(命门火衰) .....   | (144) |
| 揉阳痿(心脾血虚) .....   | (146) |
| 揉前列腺肥大 .....      | (148) |
| 揉慢性前列腺炎 .....     | (150) |
| 揉淋证(石淋) .....     | (152) |
| 揉淋证(气淋) .....     | (154) |
| 揉月经不调(月经先期) ..... | (156) |
| 揉月经不调(月经后期) ..... | (158) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 招 月经不调(月经先后不定期) |       |
| .....           | (160) |
| 招 痛经(气滞血淤型)     | (162) |
| 招 痛经(寒凝型)       | (164) |
| 招 闭经(血虚)        | (166) |
| 招 产后失眠          | (168) |
| 招 产后便秘          | (170) |
| 招 产后腹痛          | (172) |
| 招 产后尿闭          | (174) |
| 招 产后身痛          | (176) |
| 招 产后乳腺炎         | (178) |
| 招 盆腔炎           | (180) |
| 招 盆腔淤血综合征       | (182) |
| 招 更年期综合征        | (184) |
| 招 不孕症           | (186) |
| 招 小儿厌食          | (188) |
| 招 小儿呕吐          | (190) |
| 招 小儿疳积          | (192) |
| 招 小儿腹泻          | (194) |
| 招 小儿便秘(实秘)      | (196) |
| 招 小儿便秘(虚秘)      | (198) |
| 招 小儿遗尿          | (200) |
| 招 小儿夜啼(食积型)     | (202) |
| 招 小儿夜啼(心热型)     | (204) |
| 招 小儿百日咳         | (206) |
| 招 佝偻病           | (208) |

## 绪 论

### ➡ 一、胸腹部保健按摩的特点

人体的胸腹部内藏五脏六腑。早在 2000 多年前,古代医家就对胸腹部的生理结构有了较为系统的阐述。古典医籍《内经》曰:“胸腹藏府之都也。”又曰:“藏府之在胸胁腹里之内,若匣匮之藏禁器也,各有次舍。”这些论述,是中医治疗胸腹部疾病的理论基础,至今对胸腹部的保健按摩仍然具有实际指导意义。

胸腹部保健按摩,主要适用于呼吸系统、循环系统、消化系统、生殖系统、泌尿系统的一些常见病症。在实际运用中,可作为治疗和辅助治疗的手段,也可作为预防和保健的方法。对于有些病症,以治疗和辅助治疗为主;对于有些病症,则以预防和保健为主。可见,胸腹部保健按摩的用途是十分广泛的。

### ➡ 二、适宜进行胸腹部保健按摩的病症

胸腹部保健按摩适用于多种病症,包括休克、中暑、肥胖、消瘦等全身性疾病;咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病;呃逆、积滞、嗳气、食管痉挛、幽门痉挛、胃脘痛、慢性胃炎、消化性溃疡、腹痛、腹胀、腹泻等胃肠道疾病;肝炎后综合征、胆绞



痛、糖尿病等肝胆胰疾病；癃闭、淋证、遗精、阳痿、前列腺炎等泌尿生殖系统疾病；月经不调、痛经、闭经、产后失眠、产后便秘、产后腹痛、产后尿闭、更年期综合征等妇产科疾病；厌食、呕吐、疳积、腹泻、便秘、遗尿、夜啼等儿科疾病。

### 三、保健按摩的基本手法

按摩手法是指以手或肢体其他部位，按照各种特定的规范和技巧在体表进行操作的方法。选择合适的按摩手法和熟练地运用各种按摩手法，对治疗疾病和保健美容的效果，都有着至关重要的作用。故而，历代医家对按摩手法都十分重视。

按摩的手法很多，有按动作形态命名的，有按手法作用命名的。大体上可以分为推、拿、滚、按、摩、挤、捏、搓、揉、掐等手法。在每一种大的手法中，又包含着若干小的手法。在实际操作过程中，可以根据具体情况交替采用。

#### 1. 推法

操作者用手指或掌、肘、膝等着于患者需要治疗的部位，向前推进，有如将物件向前推动之势。此法推而行之；可疏通经络腠理，调和气血，健脾和胃，祛瘀行滞。适用于瘀血阻滞、气血运行不畅、四肢麻木、脾胃不和、肝阳上亢等症。

(1) 拇指推法：操作者用拇指指腹或偏峰着于患者肢体，向一定方向推行，着力均匀，轻重适宜；其余四指微屈，起固定作用。此法可用于头面、肩背、胸腹、掌面、四肢等部位。

(2) 晃推法：操作者用拇指偏峰着于治疗部位，其余四

指散开。以四指及手腕晃动之力，带动拇指向前运动。此法可用于腹部及任脉循行部位。

(3) 掌推法：操作者用掌根着于患者肢体上，紧贴肌肤推行，但要避免用力过猛，推破皮肤。一般施术 3~5 次。多用于腰背及四肢。在膀胱经和督脉循行部位上推之，可以治疗高血压病。

(4) 摩推法：操作者拇指单独伸直，其余四指并拢，以手腕摆动之力进行推动。多用于腹部，主治急慢性胃炎、胃溃疡、膀胱炎、盆腔炎、便秘、腹泻等症。

(5) 抓提推法：操作者五指同时撒开，手腕摆动，呈连续螺旋形，并做先抓后提的运动。多用于腹部，主治脾胃不和、消化不良、气血虚弱等症。

(6) 推带法：操作者先用掌根推出，再将四指并拢带回。四指带回时，手腕弯曲呈 45° 角，用力不宜过猛。多用于脐周的大横、中脘、天枢、关元等穴，主治便秘。

## 2. 拿法

操作者将拇指及其他四指置于患者肩井穴或筋肌部位，将筋肌夹紧提起，使患者有酸胀舒适之感。此法可疏通经络，祛风散寒，消除痉挛，缓解疼痛，亦可用于急救。

(1) 三指拿法：操作者以拇指、食指、中指三指夹住患者筋肌往上提，要求指尖用力，一松一紧。可用于肩井穴及上下肢各部位的筋肌，主治气滞不通及四肢麻木。

(2) 满手拿法：操作者以拇指和其他四指的指中夹住筋肌向上提。手法不宜过重，以患者有酸胀感为度。可用于肩部、臀部及上下肢肌肉丰满的部位。



### 3. 按法

以手指和手掌按在患者身体的某一个部位或穴位上,并施以一定的压力,进行反复操作。此法具有止痛消肿、疏散气血的作用,故有“按而散之”之说。

(1)指按法:操作者以拇指、食指、中指的偏峰或指腹在患者穴位上按之,以患者产生酸胀感为度。可用于穴位按摩,主治多种疾患,亦适合于急救时采用。

(2)掌按法:操作者按住患者的局部,手心贴紧肌肤。多用于腰部、肩部、臀部及腹部的穴位,主治肌肤酸痛、麻木、脾胃不健、血络失调等症。

### 4. 摩法

操作者用手指或掌根贴于患者躯体的表面,反复做盘旋动作。摩而和之,可调和气血,理气活络,祛瘀消肿,健脾和胃,对治疗消化系统的疾病颇有良效。

(1)四指摩法:操作者以食指、中指、无名指、小指并拢,贴于患者的躯体上,拇指不着肌表,四指做环形摩动,要求手腕灵活,轻而不浮。多用于腹部,主治消化不良、胃溃疡、盆腔炎等疾患。

(2)掌摩法:操作者以手掌按于患者所需治疗的部位上,频频摩动。要求用力均匀,轻重适宜。多用于背部、腹部及下肢,主治肌肉麻木肿痛、脾胃不和等症。

### 5. 挤法

操作者用两手在患者四肢上一紧一松地向前做挤压运动。挤有排挤之意,故曰“挤而摧之”。这种自上而下或自下而上的排挤样动作,有疏经活血、引血下行、改善血

液循环之功能，多用于四肢，主治肢体麻木酸痛、血络不和以及高血压病。

#### 6. 捏法

操作者在患者四肢肌表上反复交替地捏动。近似于拿法，主要区别在于只捏动不上提。此法可调和气血，疏经活络。

(1)捏穴法：操作者捏住患者某一穴位处，以患者产生酸胀感为度。可用于足三里、合谷、曲池、内关、外关等穴。

(2)捏经络法：操作者以手捏住患者肢体的有关经络部位，沿其循行方向边捏边行。多用于四肢，亦用于镇痛和急救。

#### 7. 搓法

操作者以两手掌平压在患者肢体上，自上而下地来回搓动，或在原部位进行搓动。此法多用于上肢和季肋部，具有调和气血、松肌解痉的功效。

#### 8. 揉法

揉有研磨之解，由摩法演变而来。操作者以手或肘有选择地作用于患者的肌体上，呈圆形样揉动。此法具有温经散寒、活血化淤、理气松肌、消肿止痛等功效。

(1)掌揉法：操作者用掌根或掌面着于患者肢体上，不停地揉动，可吸定或移动进行。要求贴紧肌肤，压而不重。多用于肩、背、腰、臀、膝等部位。

(2)点穴揉法：操作者用大拇指、中指、食指 points 于穴位上，缓缓揉动，以酸胀为度。可用于体表各处经络和穴位。

(3)五指散揉法：操作者五指散开，以指面着于患者背部揉动。要求五指力量均匀。多用于腰背部。



(4) 鱼际揉法: 操作者以手掌鱼际部在患者的体表和关节处进行揉动。多用于腰背部及四肢。



#### 四、胸腹部保健按摩的注意事项

在胸腹部保健按摩过程中, 要掌握基本的操作规程, 力求手法正确, 取穴准确。平时可以参照书中所介绍的方法进行相关的练习。用于治疗 and 保健时, 则应根据症状选择具体的方法, 进行认真的操作。

实施过程中要掌握治疗的时间和次数。总体的原则是循序渐进, 即: 按摩的次数由少到多, 按摩的手法由轻到重。所选取的穴位, 也是由少量逐渐增多。

按摩时操作者和患者都要放松。精神要放松, 身体要放松, 尤其是肌肉不要紧张。患者的体位要舒适自然。

孕妇一般不宜做胸腹部保健按摩。特别是肩井、合谷、三阴交、昆仑、血海等穴位, 以及小腹部、腰骶部, 不得施以较重的手法。患有传染病、精神病的人不可进行保健按摩。患有溃疡性皮肤病、开放性创伤的人, 极度疲劳、饥饿、虚弱的人, 也都不宜进行保健按摩。

胸腹部保健按摩手法要恰到好处。手法过轻达不到治疗和保健的目的, 手法过重则可能造成不良后果。如小儿腹泻, 手法得当者一次即可痊愈; 若手法过轻, 则要按摩 5~6 次, 甚至更长时间; 若手法过重, 则会造成大便秘结。可见, 手法得当与否直接影响疗效。



#### 五、胸腹部主要穴位图(见图 1、图 2、图 3)

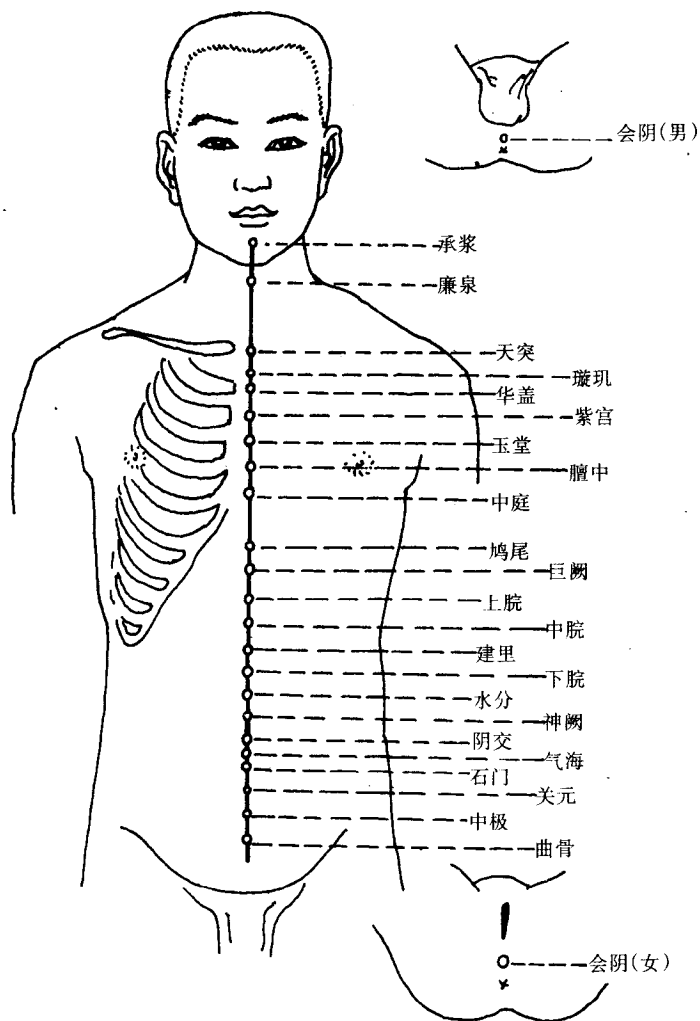


图 1



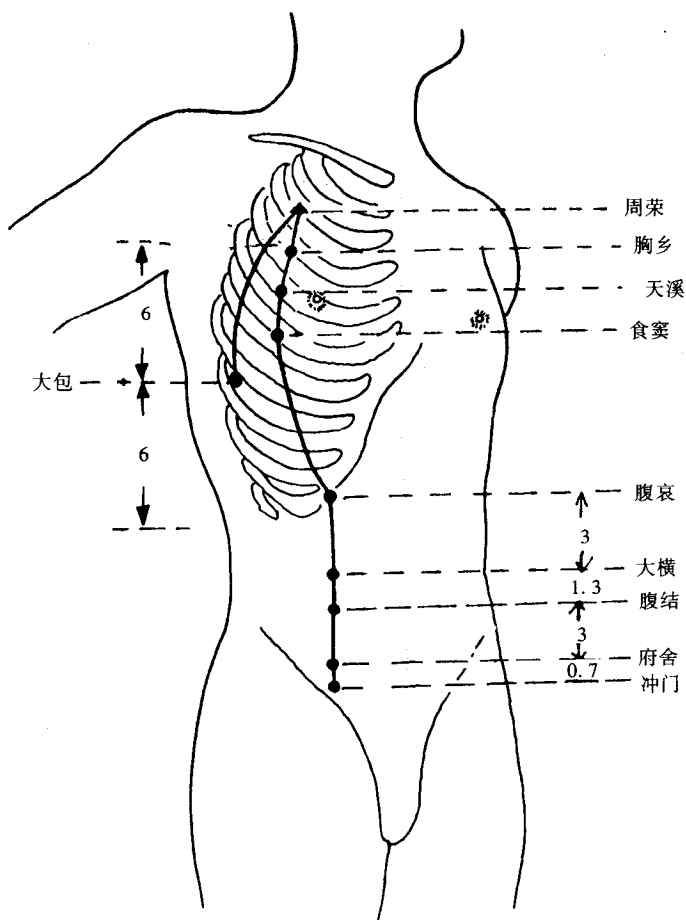


图 2