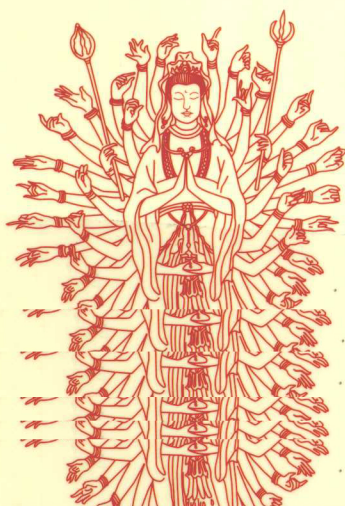


绝学经典

手随心转 法从手出

SHOUDAO BINGCHU
AN MO SHU

张儒林◎著



手到病除

按摩术

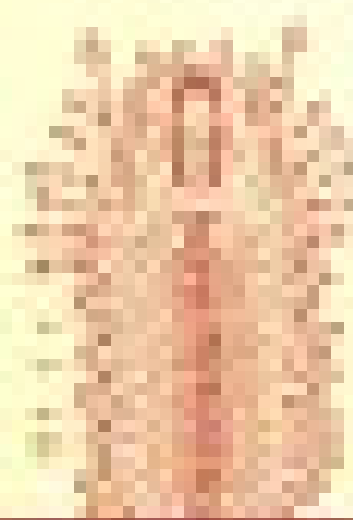
求真出版社

健康指南

1000 1000

SHOU DAO BING CHU
AN MO SHU

1000



手到病除

1000

1000

手到病除

按摩术

张儒林 著

求真出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病除按摩术/张儒林著. —北京:求真出版社,2010.1
ISBN 978-7-80258-017-6

I. 手… II. 张… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 199811 号

手到病除按摩术

著 者:张儒林

出版发行:求真出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮 编:100165

电 话:(010)83893585 83896965

印 刷:北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张:17.5

字 数:212 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80258-017-6/R·6

定 价:23.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

当你开始阅读这本书时,你或许立即会被书中的内容所吸引,但你或许不知道,这本书是一位视力仅为 0.03 的近乎全盲的人写就的。作为正常人永远无法知道失去光明,在一片黑暗中生活的感受,可我们都明白那是何等痛苦的一件事。而在我们身边就有这样一部分盲人朋友,他们在日常生活起居中所遇到的困难,要比我们多十倍甚至百倍,可他们不但乐观地活着,还以极大的勇气和毅力走上光明之路——自主创业,取得了正常人都难以达到的成就。张儒林医生就是其中一名卓有成就的医疗按摩师。

张儒林医生是一位先天性白化病患者,右眼完全失明,左眼视力只有 0.03,外出必须有人引路,看书写字眼睛几乎贴到书本上,但他自幼酷爱医学,立志要成为一名白衣使者。1971 年,张儒林开始跟随老中医学习中医理论,与此同时自学按摩技能。38 年来,他用超人的毅力和顽强的拼搏精神,潜心研读古今医书,博采众家所长,汇编了《常用中草药知识》约 15 万字、《妇科·杂病症治》约 20 万字、《实用医疗按摩》约 40 万字。由于张医生精湛的按摩技术,博大精深的专业知识,高尚的医德医貌以及立竿见影的显著疗效,而备受群众和广大患者敬爱。每天等候他治疗的病人络绎不绝,在当地民众中有“残疾人中的奇迹”、“按摩圣手”之称,并荣获眉山市“残疾人自强模范”、“眉山市十佳残疾人创业之星”称号。2009

年,张儒林医生参加中国百强推拿按摩师大赛荣获“十佳精英奖”。

近年来,张医生在为广大患者防病治病的同时,将几十年的医疗按摩临床经验资料汇总整理,编写成 20 多万字的《手到病除按摩术》一书。在编写中他注重真实有效、语言精炼、层次清楚、结构紧密、内容广泛,以便广大群众和按摩初学者使用。本书既是张儒林医生一生辛勤和汗水的结晶,也是按摩知识普及与按摩人员工作的明镜和指南,值得仔细研读。

中国推拿按摩学会会长 戚为品

目 录

上篇 通俗易懂的按摩知识

按摩能够治病，并且对于某些疾病而言，按摩治疗是唯一的治愈途径。按摩治疗疾病主要是按摩师用手、足或其他器械在体表的某一部位应用各种技巧手法或动作刺激来达到保健强身或治疗疾病的目的。

各种按摩手法会产生不同的外力，进而产生各种不同的能和量，这种能和量渗透到人体内，改变与其有关的系统内能，从而达到治疗疾病的目的。

- 一、按摩为什么能够治病 /3
- 二、按摩治疗疾病的优势 /3
- 三、按摩治疗疾病的主要手段 /4
- 四、怎样学习按摩知识 /7
- 五、按摩治疗疾病的 12 个功能 /8
- 六、人们为什么会伤筋 /9
- 七、按摩为什么能治疗伤筋 /10
- 八、按摩为什么能治疗骨、关节病 /11
- 九、按摩为什么能调理脾胃功能 /12
- 十、任何疾病都会在体表有所表现 /13

- 十一、按摩治疗必须注意“整体观念” /15
- 十二、在日常生活中怎样做到“未病先防” /16
- 十三、按摩治病的原则 /24
- 十四、怎样通过“触摸检查”发现疾病 /28
- 十五、对各种疼痛的认识 /35
- 十六、按摩体位与按摩介质 /37
- 十七、按摩的适应证、禁忌证及注意事项 /37
- 十八、辅助疗法使按摩治疗达到更好疗效 /39
- 十九、按摩治疗究竟能够达到怎样的效果 /42
- 二十、按摩治疗时还需不需要药物治疗 /43
- 二十一、按摩手法的力度与治疗效果的关系 /44
- 二十二、按摩的时间与治疗效果的关系 /45
- 二十三、按摩治愈疾病需要多长时间 /46
- 二十四、对感受风寒湿邪患者进行按摩治疗时的嘱咐 /47
- 二十五、按摩治疗后应如何自我保养 /48

中篇 行之有效的按摩手法

按摩手法在操作时不仅要求均匀、有力、技巧、柔和与精巧敏捷，以达到渗透目的，而且还要做到手法用力的轻重缓急，使之恰到好处，尽量做到“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”，“法之所施，使患者不知其苦”。

- 一、按摩手法 /51
- 二、疏通经络，活血化瘀，行气止痛——理筋手法 /51

- 三、纠正错位，使断骨整复——整复手法 / 56
- 四、调理阴阳，调和气血，调畅气机——调节类手法 / 59
- 五、独创“医疗按摩成套手法” / 63
- 六、坐位按摩法 / 65
- 七、天门开，经脉通——开天门 / 65
- 八、振奋全身阳气——推正顶、督脉经 / 66
- 九、健脑宁神，泻胆经热——揉偏顶 / 66
- 十、明目，活络止痛，疏风开窍——面部摩擦 / 67
- 十一、健脑安神，醒脑开窍——头部按摩 / 68
- 十二、疏通颈动脉，促进脑供血——揉颈法 / 69
- 十三、活利颈部关节——摇颈 / 70
- 十四、清利头目，聪耳开窍——聪耳法 / 70
- 十五、活血止痛，通经活络——捏揉上肢 / 71
- 十六、止咳平喘——指掌旋推肩胛 / 72
- 十七、坐位按摩结束法 / 73
- 十八、俯卧位按摩法 / 74
- 十九、放松肌肉，兴奋神经——通体抚推 / 74
- 二十、舒通经络，改善血循环——通体叠掌揉法 / 75
- 二十一、疏风散寒，消食导滞——捏脊 / 75
- 二十二、疏风解郁，理气止痛——背腰分推法 / 77
- 二十三、解表祛邪，活络止痛——背肌抓扭、拧扯 / 77
- 二十四、补气养血，促进新陈代谢——点按背俞 / 78
- 二十五、祛风散寒，温肾壮阳——掌擦腰背 / 78
- 二十六、促进下肢血液循环——捏揉下肢后侧 / 79
- 二十七、舒经通络，调和气血——下肢后侧拿揉 / 80

- 二十八、祛风除湿，通经止痛——下肢后侧按压 /81
- 二十九、回纳腰椎间盘突出——抬腿旋腰 /82
- 三十、俯卧按摩结束法 /82
- 三十一、仰卧位按摩法 /83
- 三十二、止咳平喘，理气止痛——疏理胸肋 /83
- 三十三、消瘀止痛，促进血液循环——捏揉下肢前侧 /84
- 三十四、松解粘连，解除痉挛——下肢各关节被动运动 /85
- 三十五、活血散瘀，温经通络——下肢前侧要穴点按 /86
- 三十六、健脾和胃，利肠通便——疏导胃肠 /87
- 三十七、仰卧位按摩结束法 /87

下篇 按摩手法治疗具体疾病

按摩是中华民族流传千年的古老治疗方法。按摩治疗疾病，对很多病症（包括一些疑难杂症）有良好的效果，且操作方便，一般不受很高医疗条件的限制，无创伤，相对于其他疗法痛苦小或无痛苦、无毒副作用，很受患者的欢迎，对有些疾病如汤之泼雪、立竿见影，大多数人通过数次治疗即见成效。

一、按摩治疗内科疾病 /91

1. 感冒 /91

经常接受按摩治疗，是预防感冒的最有效方法。

2. 头痛 /93

按摩治疗血瘀性头痛，有效率可达100%，治愈率在95%以上。

3. 失眠 /97

晚上睡觉前用热水泡双足后，右手搓左足心、左手搓右足心各 50 次，连续 10 天，效果甚佳。

4. 胃痛 /98

按摩治疗胃痛，除虚证胃痛外，均效果良好。

5. 腹痛 /102

腹痛常因外邪、内伤等致病因素引起，具体应按不同病因对症治疗。

6. 腹泻 /105

一般认为，本病非药不能治。但从实际看来，按摩治疗此病最有特效。

7. 便秘 /107

按摩治疗便秘，主要“治标”，同时还应内服中药对症治疗以助其效。

8. 胃下垂 /109

右手拇指按压头顶百会穴，作患者呼气时慢慢往下按压，吸气时慢慢向上提升的动作，以治疗胃下垂。

9. 呃逆 /110

点按双侧攒竹穴、内关、膈俞；在剑突至耻骨上缘，从上到下掌推 5 遍，效果极佳。

10. 肠粘连 /112

按摩治疗肠粘连的效果十分显著，实为治疗肠粘连的首选方法。

11. 腰痛 /113

“腰为肾之府”，腰痛与肾脏的关系极为密切。

12. 风湿病 /115

按摩治疗风、寒、湿三痹及筋痹、肌痹和皮痹的效果良好。

13. 阳痿 /118

在肾俞、命门两穴上作持续性按揉，再将两手搓热扞及两侧肾区，反复多次效果良好。

14. 纸牌、麻将综合征 /119

在酸胀痛最明显的部位多做按、揉、推、拨等理筋手法。

15. 过度疲劳症 /120

在胀痛较明显处多捏多揉，同时上、下反复敲打，使体内瘀积的乳酸得以消散。

16. 空调综合征 /121

在“四风穴”、肺俞穴多作按压，并掌擦两侧膀胱经，以发红或紫为度。

17. 按摩也能用于急救 /123

二、按摩治疗颈、肩疾病 /127

1. 颈部病症检查 /127

2. 颈椎病 /127

按摩是治疗此病的首选，除骨刺直接压迫神经和血管外，均能收到良好效果。

3. 颈肩综合征 /132

颈部与肩部同时出现酸、麻、胀、痛。

4. 颈椎半脱位 /133

颈项部疼痛强硬，头部活动困难或受限，动则痛增，呈强迫体位，头偏向一侧。

5. 颈椎滑脱 /134

轻者感到短时头脑昏晕，约在1~2分钟内自行缓解。

6. 落枕 /137

颈项部一侧肌肉紧张、疼痛、痉挛或强硬，头部转侧不利，动则疼痛加重。

7. 前斜角肌综合征 /138

患肢有放射性疼痛和麻木触电感，以前臂尺侧、小指及无名指最明显。

三、按摩治疗肩、上肢部疾病 /140

1. 肩、上肢部病症检查 /140

2. 肩周炎 /141

肩部酸楚疼痛，夜间尤甚，局部怕冷，可影响睡眠和工作。

3. 肩关节脱臼 /143

肩部剧烈疼痛；上肢活动明显障碍，不能抬举；上臂不能紧贴胸前。

4. 肱二头肌长腱滑脱 /144

患肩前部出现疼痛，肱骨呈旋前位，肩关节不能作外展、内收。

5. 肩峰下滑囊炎 /146

肩外侧疼痛，从肩峰下到三角肌上端，局部肿胀不明显。

6. 网球肘 /147

自觉肘部外侧疼痛，无力；在肱骨外上髁有敏感压痛。

7. 学生肘 /149

肘部疼痛，主动屈腕时疼痛更为明显

8. 矿工肘 /150

肘部呈现圆形或椭圆形肿块，好像半个小皮球扣在肘部一样。

9. 牵拉肘 /150

患肢肘部疼痛，肘关节活动丧失，前臂不能抬举。

10. 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 /151

腕部桡侧及拇指周围疼痛，腕部乏力。

11. 腱鞘囊肿 /152

囊肿局部酸痛，有时疼痛可向周围扩散。

12. 捻发音腱周炎 /153

前臂桡侧 1/3 处明显肿胀、压痛，握拳或伸拇指时疼痛加剧。

13. 腕关节急性损伤和慢性劳损 /154

腕关节疼痛一般不显，只有在大幅度活动时，疼痛加剧。

14. 腕管综合征 /155

手指麻木刺痛，但挥动患手后症状可缓解。

四、按摩治疗背腰部疾病 /157

1. 背腰臀部检查 /157

2. 腰椎间盘突出纤维环破裂症 /159

按摩治疗本病的有效率为 95%，治愈率也在 85% 以上。

3. 腰椎滑脱 /168

有的人表现为腰部酸胀伴腿痛，有的人没有腰痛症状，只是觉得双腿无力。

4. 急、慢性腰肌损伤 /172

一侧或两侧腰部肌肉受到损害，腰部疼痛。

5. 腰椎错缝 /173

以腰部疼痛，腰椎棘突后凸或偏歪为主要特征。

6. 脊椎骨质增生 /175

早期脊柱僵硬酸痛，不能久站久坐；后期严重时，脊柱屈伸不便，活动困难。按摩是治疗本病的首选。

7. 臀上皮神经损伤 /177

一侧腰臀部刺痛、酸痛或撕裂样剧痛，部分人有下肢牵扯痛，但多不过膝。

8. 髂腹下神经损伤 /178

单侧下腹部撕裂样疼痛，患侧下肢内上部疼痛剧烈，不能伸直。

9. 棘上韧带损伤 /180

脊柱正中线部位疼痛，痛点常固定在1~2个或多个棘突，弯腰时疼痛加剧。

10. 梨状肌损伤综合征 /180

自觉下肢变短，不能行走或走路跛行，腰臀部困痛或臀部深在性酸胀疼痛。

11. 第3腰椎横突综合征 /182

患侧局部肿胀，触之柔软，继而第3腰椎横突发生增生致不同程度的肥大。

五、按摩治疗下肢疾病 /183

1. 下肢病症的检查方法 /183

2. 髋关节软组织损伤 /184

局部疼痛，但肿胀不甚明显，损伤局部肌肉压痛，动则痛甚，不能站立和行走或走路跛行。如伴有神经损伤者，疼痛可向患肢放射。

3. 髌关节缺血症 / 185

病程呈慢性，初起时可感到关节轻度不灵活，当关节囊缩短后，在行走或活动时常出现间歇性疼痛或持续性疼痛。

4. 弹响髌 / 186

本病一般无任何体征，只是在走路时，髌部随着髌关节的屈伸活动而出现明显的弹响声。

5. 半月板损伤 / 187

受伤后，膝内撕裂般疼痛，在膝关节的内或外侧有固定的压痛点和不同程度的肿胀，疼痛明显。

6. 髌上滑囊血肿 / 189

伤后在 1~2 小时内，髌骨上方出现明显肿胀、疼痛。

7. 膝侧副韧带损伤 / 190

膝关节受损侧面局限性肿胀、疼痛和局部明显压痛，小腿被动运动时疼痛加剧。

8. 髌下脂肪垫劳损 / 192

自觉膝部疼痛，膝关节完全伸直时则疼痛加剧，步行难以持久。

9. 踝关节扭伤 / 194

踝关节外侧骤然剧痛，尤以走路活动或负重时最明显。

10. 踝管综合征 / 195

早期多在行走、站立过久或劳累过度后出现踝后部不适感，休息后缓解。

11. 胸部软组织损伤 / 196

胸部软组织损伤是胸前部的进气伤，或挫伤，按摩治疗本病效果良好。

12. 小腿肚转筋 /198

患肢小腿突然痉挛性疼痛，可立刻使人屈伸不能，动弹不得。

六、按摩治疗神经科疾病 /199

1. 中风 /199

一侧肢体突然出现麻痹无力、瘫痪，同时说不出话或语言不利，口眼歪斜，口角流涎，吞咽困难。

2. 面瘫 /201

初起时有耳后部疼痛，继而出现面部表情肌瘫痪，额纹消失，眼不能闭合、流泪。

3. 三叉神经痛 /203

面部三叉神经分布区发生阵发性烧灼样疼痛或阵发性剧痛。

4. 臂丛神经痛 /204

疼痛一般先从颈椎根部开始，逐步向患肢及肩胛上部放射。

5. 肋间神经痛 /205

一个或多个肋间隙经常性发生针刺样或刀割样疼痛，在咳嗽或深呼吸时疼痛加剧。

6. 坐骨神经痛 /206

疼痛呈烧灼样或刀割样的放射痛或剧痛，放射一般从腰或臀部开始向患侧下肢放射。

7. 桡神经麻痹 /207

腕下垂，肘、腕、掌、指等关节均不能伸直，握力减退，前臂伸直时不能旋后。