

手到病除的按摩术

对症治疗的养生经

图解 全身 按摩 治百病

陈红 主编

最新全彩版

中国妇女出版社

手到病除的按摩术

对症治疗的养生经

图解 全身 按摩 治百病

陈红 主编

最新全彩版

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解全身按摩治百病/陈红主编. —北京:

中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-864-6

I. ①图… II. ①陈… III. ①按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第206259号

图解全身按摩治百病

主 编: 陈 红

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图印刷有限公司

开 本: 185×210 1/24

印 张: 9.5

字 数: 200千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-864-6

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

手到病除的按摩术

按摩是用手按摩皮肤肌肉，刺激人体穴位，促进血液循环，调整神经功能和人体机制的一种祛病延年的方法。早在战国时期，我国的道教就已施行此术，并与导引、咽津、行气、存思等相结合，用以祛病养生、保健延年。

按摩为什么能祛病养生、保健延年呢？

中医认为，在人体正常状况下，人体内的阴阳是平衡的，经络气血是通畅的。但当有害物质侵入人体，或人体自身各种功能虚弱或失调时，便会使阴阳失调、经络不顺、气血不通，从而导致一系列疾病的产生。而按摩主要就是通过作用于最浅层的皮肤的作用力，转变成各种防病治病的因素，循经脉、内脏依次传递，起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、温经散寒、消肿止痛、祛风除湿等作用，从而达到祛病养生、保健延年的目的。

而从现代医学的角度来看，按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗，它通过力学、热学作用及生物电、生物场综合作用，使毛细血管扩张，使静脉血液回流加快，提高各组织间氧的利用率，促进营养物质的吸收和废物的排泄，加强肌肉纤维活动能力，帮助淋巴运行，从而使全身经络疏通，气血调和，阴阳平衡，从而达到扶正祛邪、除病延年的目的。

从前人多年积累的经验和实践，我们知道，按摩疗法可以治疗和预防上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往

只需按摩几下，就可手到病除；对于糖尿病、高血压、神经衰弱等慢性疑难杂症，只要持之以恒地坚持正确的按摩方法，也可收到很好的疗效。按摩疗法简便易学，不受时间、地点、环境、条件的限制，如果身体某脏器或部位出现不适，可随时随地操作，十分简便。

为了推广普及中医按摩疗法，我们组织人员编写了这本《图解全身按摩治百病》。本书在第一部分，以实用易学为原则，介绍了二十多种常用的按摩手法，对各种手法的具体操作、动作要领、适用部位、作用和特点以及注意事项都作了简明扼要的介绍。在第二部分，对人体的经络穴位，图文并茂地进行了系统全面的介绍，便于入门者识别与记忆。在第三部分，我们主要挑选了现代家庭最常见的病症，对每一种病症都以通俗易懂的文字提出了最行之有效、最易于操作的按摩方法，并用真人演示，即便读者对按摩一无所知，对照图文也可进行操作。在第四部分，还补充介绍了日常生活中一些常用的保健按摩法，便于读者按各自的兴趣和需求进行养生保健。

衷心希望此书能为您的生活健康提供有益的帮助，但由于编者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，还望广大读者给予批评指正。





导读/1

- 按摩的起源与演变/1
- 利用按摩治疗疾病的原理/2
- 影响按摩疗效的因素/4
- 按摩取穴的简单要领/5

1

第一篇 手法篇/9

按摩手法的基本常识/10

- 按摩手法的6大要领/10
- 手法操作时的3大原则/11
- 按摩手法的主要作用/12
- 中医名家对手法的分类/13

推拿按摩的常用手法/14

- 推法/14
- 按法/15
- 摩法/16
- 揉法/17
- 捏法/19
- 抖法/19
- 擦法/21
- 缠法/22
- 搓法/22
- 击法/23



图解 全身按摩 治百病

Mulu 目录





拿法/24

弹法/25

掐法/26

捋法/26

拍法/27

刮法/28

捻法/28

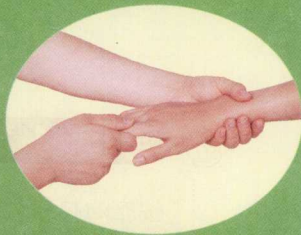
点法/29

牵拉法/30

振法/30

抹法/31

拨法/32



2 第二篇 经穴篇/35

经穴的基本常识/36

经络学说的由来/36

经络和穴位的关系/37

何谓十二经络/38

十二经脉与十二时辰的关系/39

什么是奇经八脉/40

十四经脉与按摩穴位/41

手太阴肺经/41

手阳明大肠经/43

足阳明胃经/45

足太阴脾经/50

手少阴心经/53

手太阳小肠经/54

足太阳膀胱经/57
足少阴肾经/63
手厥阴心包经/66
手少阳三焦经/68
足少阳胆经/70
足厥阴肝经/75
任脉/77
督脉/80

3 第三篇 治疗篇/85

内科病按摩法/86

感冒/86
咳嗽/88
哮喘/90
高血压/92
低血压/94
呕吐/96
呃逆/98
腹泻/101
眩晕/103
晕车/104
头痛/106
牙痛/109
耳鸣/111
耳痛/113
近视/114
鼻炎/116



鼻塞/118
流鼻血/120
胃痛/121
不寐/123
心悸/125
便秘/127
脱肛/129
消渴/130
痔疮/132
阳痿/134
早泄/136
疝气/138
前列腺炎/139
面神经麻痹/141
神经衰弱/142
半身不遂/144
三叉神经痛/146
坐骨神经痛/148
小腿抽筋/150



外科病按摩法/152

岔气/152
落枕/153
肩周炎/156
颈椎病/158
腰肌劳损/160
腰椎间盘突出/162
肩关节扭伤/164
腕关节扭伤/165



踝关节扭伤/166

网球肘/168

膝关节炎/170

妇科病按摩法/172

痛经/172

月经失调/174

闭经/176

盆腔炎/177

更年期综合征/179

儿科病按摩法/182

小儿夜啼/182

小儿咳嗽/184

小儿腹泻/185

小儿便秘/187

小儿发热/188

小儿惊风/190

小儿遗尿/193

小儿哮喘/194



4

第四篇 保健篇/197

丰乳隆胸按摩法/198

消除疲劳按摩法/200

养颜美容按摩法/202

考前紧张按摩法/205

消脂减肥按摩法/207

养睛明目按摩法/209

提神醒脑按摩法/211



按摩的起源与演变

按摩在古代又称按跷、案机、乔摩、推拿等，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结认识和发展起来的。在原始社会，人们在生产劳动以及与野兽搏斗中，难免会出现各种疾病或伤痛，这时自己或同伴就会用手在局部或病痛的周围进行抚摸、按揉以减轻伤痛。这便是按摩的起源。随着时间的推移，人类用来治病止痛的这些按揉手法不断地得到发展和积累。

我国关于用手治病的记载最早始于3000多年前，从商代殷墟出土的甲骨文中发现有“按摩”的文字记载，这被认为是按摩学最早的文字记载。

在秦汉以前按摩学主要记载于《黄帝内经》，其中不仅记载了按摩的起源，而且指出了按摩的作用和应用。《素问·血气形志篇》有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒”的记载，意思是说经络不通、气血不畅，人体中的某个部位就会出现疾患，在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。这一时期出现的《黄帝歧伯按摩十卷》是我国最早的按摩专著。西汉司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时医有俞跗，治病不以汤液醴酒，而以拊引、案机、毒熨……”这里记载的“拊引”“案机”指的都是按摩。

魏晋南北朝时期，按摩的手法，被推衍出搓、抖、缠、捻、滚、揉六法。

到隋唐时期，按摩已十分兴盛。据《隋书·百官志》记载，隋朝设立了医学教育机构——太医署，并有按摩博士2人。到了唐代不仅将按摩纳入了医学教育的范畴，还划分了按摩师的等级，如按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生等不同等级。

宋元时期，按摩在临床中被广泛使用。该时期按摩发展的特点是注重按摩适应症手法应用方式的探讨。如《宋史》记载了名医庞安时曾经用按摩配合针刺的方法治疗难产，并在此基础上

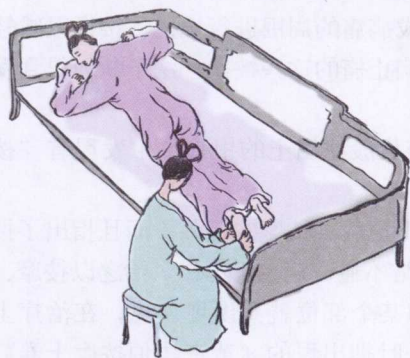
上总结出了许多经验。

明朝时期是按摩学术第二个兴盛时期。明朝不仅设置了按摩专科，而且在小儿科疾病的应用中积累了丰富的经验，形成了独特的小儿按摩体系。这一时期，杨继洲所著的《针灸大成》卷十中载有四明陈氏所著的《小儿按摩经》，这是现存最早的按摩专著。

清代在太医院中虽不再设立按摩科，但是在民间，按摩有了很大的发展。这一时期不断有按摩的专著问世，如《推拿易知》《推拿图解》《小儿推拿直录》《厘正按摩要术》等，这些著作不但积累了按摩临床经验，而且在理论上也有了很大提高，对推拿的治疗法则和适应症，也有了比较系统和全面地阐述。这一时期，吴谦在《医宗金鉴·正骨心法要旨》里，把按摩列入了正骨八法之中，提出正骨的手法有“摸、接、端、提、推、拿、按、摩”。



宋时名医常用按摩方法治疗难产



清代时，民间按摩已深入老百姓家庭

建国前，由于受西方文化的冲击和影响，政府歧视中医，加之战乱频繁，按摩术陷入了史上的最低潮。但在民间还是有了很大发展，不仅出现了一些名医和按摩名著，还形成了正骨推拿流派、点穴推拿流派、一指禅推拿流派、内功推拿流派、脏腑推拿流派、儿科推拿流派、经穴推拿流派等。

建国后，按摩学得到了很大发展，按摩范围涉及心、脑血管、神经、内分泌等疑难杂症。在传统按摩手法的基础上又发展出了捏脊疗法、推拿麻醉，并运用于临床。许多按摩器械也被发明创造出来。随着医疗实践和科研的发展，时至今日，按摩这门科学已发展得日臻完善。



利用按摩治疗疾病的原理

按摩治病是通过运用各种不同手法，作用于人体体表的特定部位，改变疾病的病理、生理过程，使症状得以缓解和消除，达到治疗疾病的目的。其主要的原理是：

补虚泻实、扶正祛邪

营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外功能和气血循环的理论。如果营、

卫、气、血保持平衡，周流全身，循环不息，就能营养和护卫着人体正常的生理功能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡，即发生了偏盛偏衰，或者循环发生了障碍，体内的抗病能力就随之降低，风寒湿邪就乘虚侵入体内，干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢，使人体的生理功能发生混乱和损伤，健康就转化为疾病。按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗的目的。

按摩作用

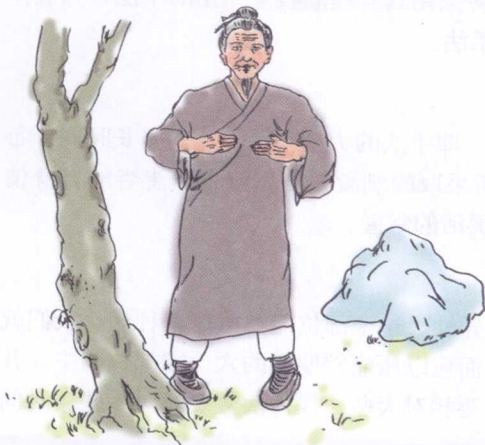


调节神经、维持平衡

按摩之所以能够治病，是因为它具有调节神经功能的作用。我们知道，神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切生命活动，自然也影响各部位、各器官的功能活动。因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等，都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。按摩疗法就是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应激性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡，达到治疗目的。

舒筋活络、宣通气血

按摩手法可以使患者肌肉放松、精神放松，达到舒筋活络、宣通气血的目的，其原因是：按摩手法提高了局部的温度，改善了局部的血液循环，按摩手法提高了局部的痛阈，通过改善局部血液循环，消除了肿胀；按摩使痉挛的肌纤维被拉长，粘连分解。按摩疗法之所以能够防治疾病，还在于它有经络学说作为临床依据。利用按摩治疗某种疾病，必须掌握疾病所在的部位和经络，按照经络的循行通路，气血运行的顺逆方向，推经络，走穴道，使用手法进行按摩推拿，才能取得良好的疗效。



经常对有效穴位进行按摩
可起到舒筋活络的作用

滑利关节、修复组织

按摩疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症，有解除肌肉痉挛，调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连、促进损伤组织修复、迅速恢复正常解剖位置以适应生理功能之效。

在日常生活中，软组织（肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等）或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤是较为常见的。损伤后常常出现异常现象，如疼痛、淤血、肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。按摩疗法能将移位的软组织或错乱、偏歪的小关节拨乱扶正，恢复正常的平衡；促使挛缩、硬结的肌肉松弛，恢复肌肉张力；积瘀、炎性的肌肉能够消散清除，祛瘀生新；断裂的软组织能够修复；粘连的筋膜、关节能够剥离，恢复滑利，消除障碍，消肿止痛，迅速恢复功能。

治疗损伤

滑利关节

解除肌肉痉挛

调节神经反射

剥离粘连

舒筋活络

修复组织

祛瘀生新

消肿止痛



影响按摩疗效的因素

在现代医学高度发达的今天，古老的按摩疗法凭借其所具有的可靠、独特的疗效在医学领域里仍占有一席之地。下面是影响推拿疗效的几个因素，正确认识这些因素，对提高疗效有着重要意义。

手法的性质

按摩推拿治疗疾病的疗效首先取决于手法的性质，即手法的作用。当肌肉痉挛时，应采用具有舒筋活络作用的手法；当解剖关系出现紊乱时，应采用具有理筋整复作用的手法；当肢体功能受限时，应采用具有活血祛瘀、消除肿胀作用的手法。

手法的刺激量

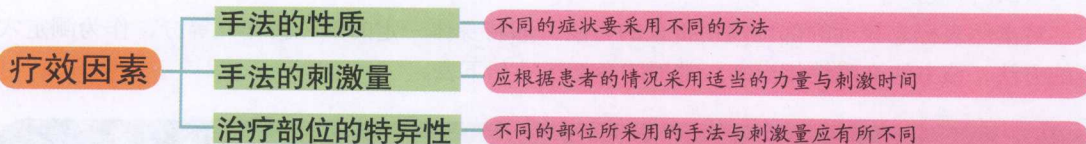
按摩推拿治疗疾病的疗效也取决于手法的刺激量，即手法的力量、手法施用多长时间、每次治疗的间隔时间、需要几个疗程等。按摩治疗中所采取的刺激强度，应根据患者的自身情况，即病之虚实久暂、体质的强弱及神经类型等具体灵活的掌握。

治疗部位的特异性

按摩推拿治疗疾病的疗效还取决于治疗部位的特异性，这个部位能够治疗某种病，我们就说这个部位对这个病有特异性。一般来说，刺激点或面应以压痛较明显的穴位或部位为主，并以此为手法施术的重点。与次要施术位相比，刺激量要相对大些，操作次数要相对多些，时间也应长些；主要施术位的手法为补或泻要分明。

以上三点在治疗中是相互关联的，只有三点全部施用正确，才能有疗效，才能达到最

好的疗效。



按摩取穴的简单要领

按摩是一种最舒适的保健方法，可促进血液循环、减轻疼痛、消除疲劳、提高身体灵敏度，使人感到轻松舒适。

按摩的要领

按摩要掌握好要领，才有利于更好的促进血液循环，消除疲劳。因此要注意以下几点：

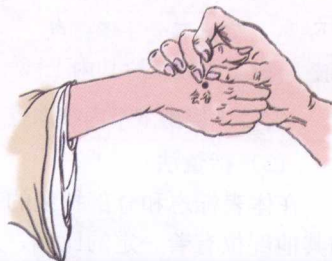
- (1) 按摩时要盖好按摩的部位；
- (2) 对身体两侧的按摩要相同，双臂和双腿要向心方向按摩，即由下向上按摩；
- (3) 双手同时按摩时，应一手按顺时针方向，另一手按逆时针方向旋转按摩；
- (4) 双手相叠按摩时，一手应置于另一手的手背上；
- (5) 对身体右侧按摩时以顺时针方向旋转向上按摩，对身体左侧则逆时针方向旋转向上按摩；
- (6) 按摩时间不要超过1小时，在骨头上不要按压过重，不要直接在脊柱上按摩。

取穴的方法

取穴的方法一般分为体表标志、折量分寸和指量法三类。体表标志与折量分寸的定位较为恒定、明确，指量法应用较方便但差异性也大，所以，临床取穴时，应该根据具体情况而适当选择应用。

(1) 体表标志

体表标志可分定型的和动态的标志两类。定型的标志如五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝及各种骨性和肌性标志；动态的标志如各关节的皮肤皱纹，经活动而出现的筋肉凹陷，以及采取一定的动作来比量（如两耳尖直对取百会；虎口交



双手相叠按摩时，一手应置于另一手的手背上

又食指尽端取列缺；手掌握膝盖内侧当大指尽端取血海等）。

(2) 折量分寸

对离体表标志较远的部位则用折量的方法，即将身体一定的部位折作几等分，作为测定穴位的方法，该方法准确性相当高。常用的各部折寸如下表。

各部折量分寸表

部位	起 止	量法	寸数	说 明
头 部	前发际至后发际	直度	12	前发际不明者，可从眉心向上计算；后际不明者，可以枕骨下的风府穴作准，风府为后发际上1寸。“大椎上”指第七颈椎棘空上方
	眉心（印堂）至前发际	直度	3	
	后发际至大椎上	直度	3	
	两乳突（完骨）之间	横度	9	
	两前额发角（头维）之间	横度	9	
胸 腹 部	两乳头或两侧锁骨上窝中点（缺盆）之间	横度	8	胸部高度以肋间隙作准。乳中线或锁骨中线距正中线为4寸，锁骨下三角（云门）距正中线为6寸
	腋平线至季肋（十一肋）	直度	12	
	歧骨（肋膈角）至脐中	直度	8	
	脐中至耻骨联合上方	直度	5	
背 部	两肩胛骨内侧缘之间	横度	6	背部高度以脊椎棘突作准。骶后上棘内侧距正中线1.5寸，为第一侧线依据；肩胛骨内侧距正中线3寸，为第二侧线依据
	两髂后上棘之间	横度	3	
上 肢	腋横纹至肘横纹	直度	9	上肢平展时腋横纹与肩关节相当，肩关节至肘为9寸，脊柱至肩部为8寸。肘横纹与肘尖相当，腕横纹与腕关节相当
下 肢	肘横纹至腕横纹	直度	12	
	股骨大转子至腓骨下	直度	19	下肢外侧寸数。下肢后侧从臀横纹（承扶）至膝横纹（委中），按比例约为15寸，可折作14寸，或折作12寸
	腓骨下至外踝高点	直度	16	
	耻骨平线至股骨内上髁	直度	18	下肢内侧寸数。股骨内上髁和胫骨内侧髁古书称为“内辅骨”，以其上下缘为起止点。内髁较外踝高
	胫骨内侧髁下至内踝高点	直度	13	

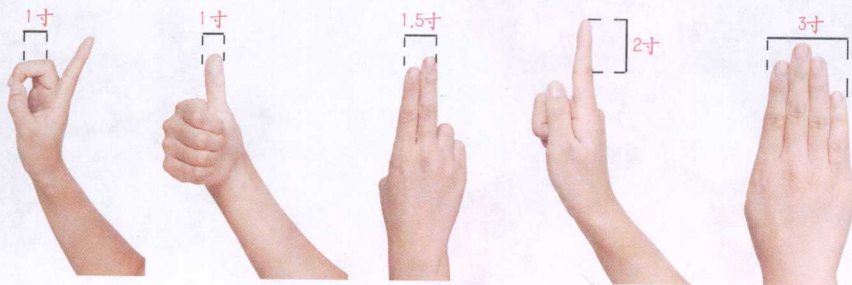
(3) 指量法

在体表标志和分部折量的基础上，临床取穴多以手指来比量。因为各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，用其本人的手指来量分寸，即通常所说的“同身寸”。施术者也可以用自己手指量取别人的穴位，但要根据对方的高矮胖瘦作适当的伸缩。

直指量：一般可以次指的末节为一寸，加中节为二寸。可用于以二寸为间隔的取穴。如腕

后二寸取内关穴，即可以腕横纹上二指节为准。手中指第三节为一寸，后人称此为“中指同身寸”。

横指量：四横指相当三寸，二横指相当一寸半。如背部第一侧线为正中旁开一寸半，即可于正中旁开二横指取穴；第二侧线为正中旁开三寸，即可于正中旁开四横指取穴。四横指还可用于膝下三寸取足三里，内踝上三寸取三阴交，脐下三寸取关元等。手大拇指第一节（末节）横度为一寸，可用于以一寸为间隔的取穴。



指寸图



按摩推拿的禁忌证

按摩并非适用于所有的疾病或身体状况，某些疾病或某种身体状况下，按摩有时会适得其反。因此，在有以下情况时应慎用或禁用按摩推拿治疗：

- ①有骨折、脱位、脊髓损伤和各种骨病的患者；
- ②在软组织损伤早期肿胀较重的部位；
- ③皮肤破损处；
- ④有出血倾向者；
- ⑤孕妇及经期妇女的腰骶部和小腹部；
- ⑥身体过度疲劳、饥饿者，醉酒及精神失常等与施术者不合作者；
- ⑦有严重心、肝、脑、肺、肾等疾患者；
- ⑧传染病患者或身体极度虚弱的人。



