

按摩大全

A Complete
Works Of Massage

光军 / 编著



按摩推拿

驱痛安神

舒筋活血

生活必备

延边人民出版社

按摩大全

旭 君 著

延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩大全/旭君著. —延边人民出版社, 2002.1

ISBN 7-217-04964-5

I. 按… II. 旭… III. 穴位按压疗法 - 普及读物 IV. R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 62137 号

按摩大全

延边人民出版社

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

各地新华书店经销

吉林第四印刷厂

*

850 × 1168 毫米 32 开本 22.25 印张 520 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 29.80 元

前 言

完成此书的编写工作，我却没有一种胜利与成就之后的窃喜，相反却有一些紧张与怀疑，我在担心：是否由于我们个人的偏颇与侧重，而忽略了秘书工作最根本的质感，从而给这部书带来无法弥补的缺憾。

这种担心并不是多余的。因为秘书工作的庞杂使我们很难找到一个极恰当的切入点来进行分析与论述；我们也很难将它们内在的因素及学养形成文字显示给读者；而且，对日益强大的秘书求职队伍而言，他们似乎更注重形式上的操作技巧。所以，我们便偷巧将这部书定位在“操作实务”上，从文字与事务两方面对秘书工作进行了整理与介绍。但这并不是我们的初衷与主旨，我们也生怕这样会形成一种错误的诱导，使年轻的朋友们以为秘书工作是如此简单与格式化。

就编者看来，秘书工作更主要的是要求秘书人员有内在的素养与知识的沉淀，这些东西是别人无法“窃取”的，它们一旦内化而成自己的东西，便往往会产生一种“厚积薄发”的效果，而且，生活工作的多变又自然要求秘书人员有一种特殊的灵气与顿悟能力，这也非从书本上学习而来，而是生活的锻炼与锻造，是一种修养的美。

但技术仍然是重要的，只是掌握了这些基本的技巧，才会使从事秘书工作的人们有可能迈进工作的大门，接近成功的殿堂。

我们在呼吸知识底蕴厚重的一些“秘书小姐”出现的同时，仍然需要给一些刚刚加入秘书队伍的朋友们提供一些技术方法上的指导，正是这种热情使我们在如履薄冰的紧张与仓促成就了这部书。

本书的第一部分，即“文字篇”，主要从三个方面来引导读者的阅读：一、公文拟写与处理；二、信息处理工作；三、档案工作。之所以这样归类是因为这三者都与文字有关，而文字工作是秘书的一项基本职能，从文字组织与语言安排上很容易看出一个文秘的业务成熟程度。这是很关键的一部分。

“公文拟写与处理”这一部分中，对公文的每一种文件都有了介绍并附有例文；“信息处理工作”中重点针对秘书对信息的收集、利用、加工、整理等方面说明了信息的功作；“档案工作”这一部分，清楚地说明了档案工作的基本程序。

由于时间的匆忙与本人学养的限制，难免会有一些错漏之处，请各位同仁指正。

最后，我由衷感谢我的助手寇洁小姐及李良忠、邓鑫先生，感谢他们在这段时间里在工作、生活及精神上给予我的帮助与支持。

编 者

目 录

第一篇 按摩穴位手法辨证治疗

一、内科

- | | | | |
|--------------------|--------|-------------------|---------|
| 1. 感冒 | (3) | 19. 心绞痛 | (61) |
| 2. 咳嗽 | (7) | 20. 胸痹 | (63) |
| 3. 喘症 | (11) | 21. 胃痛 | (68) |
| 4. 哮证 | (16) | 22. 噎膈 | (72) |
| 5. 肺痈 | (19) | 23. 呕吐 | (75) |
| 6. 肺痿 | (22) | 24. 呃逆 | (79) |
| 7. 肺胀 | (24) | 25. 泄泻 | (82) |
| 8. 肺癆 | (28) | 26. 痢疾 | (86) |
| 9. 痰饮 | (31) | 27. 霍乱 | (90) |
| 10. 支气管扩张 | (37) | 28. 腹痛 | (92) |
| 11. 心悸 | (38) | 29. 慢性胃炎 | (95) |
| 12. 血证 | (42) | 30. 胃下垂 | (97) |
| 13. 中风 | (48) | 31. 胃粘膜脱垂 | (98) |
| 14. 心律失常 | (52) | 32. 胃溃疡 | (99) |
| 15. 无脉证 | (53) | 33. 贲门痉挛 | (100) |
| 16. 血小板减少性紫癜 | (54) | 34. 胆道蛔虫症 | (101) |
| 17. 贫血 | (56) | 35. 胃肠神经官能症 | (102) |
| 18. 高血压 | (59) | 36. 吐血 | (103) |
| | | 37. 肠套叠 | (105) |
| | | 38. 反胃 | (107) |
| | | 39. 黄疸 | (108) |

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 40. 虫证 | (111) | 71. 痹证 | (190) |
| 41. 便秘 | (112) | 72. 内伤发热 | (192) |
| 42. 便血 | (115) | 73. 虚劳 | (195) |
| 43. 郁证 | (116) | 74. 失音 | (197) |
| 44. 厥证 | (120) | 75. 腮腺炎 | (200) |
| 45. 不寐 | (123) | 76. 脑炎后遗症 | (201) |
| 46. 癫狂 | (127) | 77. 颈淋巴结核 | (203) |
| 47. 痫症 | (131) | 78. 脏躁 | (204) |
| 48. 胁痛 | (133) | 79. 瘰病 | (206) |
| 49. 头痛 | (135) | 80. 坐骨神经痛 | (207) |
| 50. 眩晕 | (139) | 81. 腰痛 | (208) |
| 51. 痉证 | (142) | 82. 痿症 | (211) |
| 52. 耳鸣耳聋 | (144) | | |
| 53. 多发性神经炎 | (147) | | |
| 54. 面神经麻痹 | (148) | | |
| 55. 健忘 | (150) | | |
| 56. 自汗盗汗 | (152) | | |
| 57. 面肌痉挛 | (155) | | |
| 58. 三叉神经痛 | (157) | | |
| 59. 癱闭 | (160) | | |
| 60. 水肿 | (164) | | |
| 61. 淋证 | (166) | | |
| 62. 尿浊 | (169) | | |
| 63. 遗精 | (170) | | |
| 64. 遗尿 | (173) | | |
| 65. 尿血 | (175) | | |
| 66. 阳痿 | (177) | | |
| 67. 疟疾 | (179) | | |
| 68. 积聚 | (182) | | |
| 69. 鼓胀 | (185) | | |
| 70. 消渴 | (187) | | |

二、外科

1. 癰疽
2. 输尿管结石
3. 带状疱疹
4. 急性胰腺炎
5. 风疹块
6. 阑尾炎
7. 脑震荡
8. 颈椎病
9. 落枕
10. 肩关节脱位
11. 肩胛胸壁关节症
12. 肩峰下滑囊炎
13. 肩周炎
14. 肩部挫伤
15. 岗上肌腱炎

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 24. 产后发热 | (312) | 12. 小儿癰闭 | (339) |
| 25. 胎位不正 | (314) | 13. 小儿遗尿 | (340) |
| 26. 胎衣不下 | (315) | 14. 小儿痢疾 | (342) |
| 27. 滞产 | (316) | 15. 小儿脱肛 | (344) |
| 28. 阴痒 | (317) | 16. 小儿溜髓 | (345) |
| 29. 乳腺增生 | (318) | 17. 小儿疝气 | (346) |

四、儿科

- | | | | |
|------------------|-------|---------------------|-------|
| 1. 小儿感冒 | (320) | 21. 夜啼 | (354) |
| 2. 小儿咳嗽 | (321) | 22. 小儿麻痹后遗症 | (356) |
| 3. 小儿支气管哮喘 | (324) | 23. 婴儿湿疹 | (359) |
| 4. 百日咳 | (325) | 24. 小儿肌性斜颈 | (361) |
| 5. 小儿呕吐 | (327) | 25. 佝偻病 | (362) |
| 6. 小儿腹痛 | (329) | 26. 小儿桡骨小头半脱位 | (364) |
| 7. 小儿便秘 | (331) | 27. 小儿先天手足畸形 | (364) |
| 8. 疳积 | (332) | | |
| 9. 小儿泄泻 | (334) | | |
| 10. 小儿肠梗阻 | (337) | | |
| 11. 小儿虫积 | (338) | | |

第二篇 按摩穴位手法

一、治疗手法

(一) 头颈部治疗手法

- | | | | |
|----------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 一指托天法 | (369) | 5. 五指拿推法 | (374) |
| 2. 干洗头法 | (371) | 6. 四指归提法 | (376) |
| 3. 四指戳顶法 | (372) | 7. 揉拿项肌法 | (377) |
| 4. 三指拿推法 | (373) | 8. 双运太阳法 | (378) |
| | | 9. 鸳鸯理额法 | (379) |
| | | 10. 孙猴搔抓法 | (380) |
| | | 11. 分阴阳法 | (381) |
| | | 12. 推运印堂法 | (382) |

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 13. 抹双柳法 | (383) | 41. 搓捋双臂法 | (414) |
| 14. 干洗脸法 | (385) | 42. 旱地拔葱法 | (415) |
| 15. 内应外合法 | (386) | 43. 掐拿八邪法 | (416) |
| 16. 双指开宫法 | (387) | 44. 掐拿八缝法 | (417) |
| 17. 二龙戏珠法 | (388) | 45. 捋抖十指法 | (418) |
| 18. 双揪铃铛法 | (389) | 46. 金凤摆尾法 | (419) |
| 19. 合掌刁颈法 | (390) | 47. 喜鹊搭桥法 | (420) |
| 20. 摇头捋颈法 | (391) | 48. 五龙搭肩法 | (421) |
| 21. 牵颈施转法 | (393) | 49. 凤摆双尾法 | (423) |
| 22. 恶马回头法 | (395) | 50. 提拿肩井法 | (424) |
| 23. 扳颈伸臂法 | (396) | | |
| 24. 齿龈捏合法 | (397) | | |
| 25. 伸舌掐点法 | (397) | | |

(二) 上肢治疗手法

- | | | | |
|------------------|-------|----------------------|-------|
| 26. 开笼放鸟法 | (398) | 51. 双手劈叩法 | (425) |
| 27. 顺指摇臂法 | (399) | 52. 双点肩胛法 | (426) |
| 28. 摇臂抻抖法 | (400) | 53. 吉庆有余法 | (427) |
| 29. 大鹏展翅法 | (402) | 54. 双滚肩背法 | (428) |
| 30. 怀中抱月法 | (403) | 55. 抱项提顶法 | (429) |
| 31. 悬崖勒马法 | (404) | 56. 提拿夹脊法 | (430) |
| 32. 双翅叩按法 | (405) | 57. 鹰爪抓鸡(脊)法 | (431) |
| 33. 丹凤展翅法 | (406) | 58. 搓运夹脊法 | (432) |
| 34. 对手揉球法 | (407) | 59. 双龙点肾法 | (433) |
| 35. 双龙点肩法 | (408) | 60. 阴阳揉肩法 | (434) |
| 36. 双爪拿翅法 | (409) | 61. 理腰三击掌腕点双窝法 | (435) |
| 37. 双臂对叩法 | (410) | 62. 鲤鱼打挺法 | (437) |
| 38. 双臂抖动法 | (411) | 63. 拢腿运腰法 | (438) |
| 39. 揉拿手三阳法 | (412) | 64. 揉拿腰背肌法 | (439) |
| 40. 揉拿手三阴法 | (413) | 65. 横搓命门法 | (440) |
| | | 66. 搓髂点强法 | (441) |

(三) 腰背部治疗手法

- | | | | |
|----------------------|-------|---------------------|-------|
| 67. 俯撑掌击法 | (443) | 92. 金蛙游水法 | (472) |
| 68. 蹬腰牵踝法 | (444) | 93. 仰卧分合法 | (473) |
| 69. 肩髋推拉法 | (445) | 94. 俯卧分合法 | (474) |
| 70. 侧牵摇晃、屈膝归合法 | (446) | 95. 推运股外法 | (475) |
| 71. 推按腰背法 | (448) | 96. 密拿拍打风市上下法 | (476) |
| 72. 提踝抖腰法 | (449) | 97. 提拿足三阳法 | (477) |
| 73. 提引理腰法 | (450) | 98. 提拿足三阴法 | (478) |

(四) 胸腹部治疗手法

- | | | | |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 74. 晨笼解罩法 | (451) | 100. 搓捋双膝法 | (480) |
| 75. 梳肋开胸顺气法 | (452) | 101. 阴阳抱膝法 | (481) |
| 76. 锁叩开贫法 | (452) | 102. 掐点侠溪至阴法 | (482) |
| 77. 呼吸迎随法 | (454) | 103. 掐拿八风法 | (483) |
| 78. 点鸠掐里法 | (456) | 104. 点廉步轻法 | (484) |
| 79. 推脾运胃法 | (457) | 105. 搓揉涌泉法 | (485) |
| 80. 双肋卧滚龙法 | (459) | 106. 掐点五窝法 | (487) |
| 81. 龙凤呈祥法 | (460) | 107. 顺膝摸瓜法 | (488) |
| 82. 双点章门法 | (461) | 108. 点抹秩跳法 | (490) |
| 83. 狮子滚绣球法 | (462) | 109. 双跟点臀法 | (491) |
| 84. 运运颤颤法 | (463) | 110. 足蹬拔伸法 | (491) |
| 85. 双龙托底法 | (464) | 111. 提拿双筋法 | (492) |
| 86. 补泻神阙法 | (465) | 112. 推搓四心法 | (493) |
| 87. 推运胃脘法 | (466) | 113. 足跟捻压法 | (494) |
| 88. 点三脘开四门法 | (467) | | |
| 89. 风卷雷鸣乌云散法 | (469) | | |
| 90. 源根筑提法 | (470) | | |

(五) 下肢治疗手法

91. 降龙伏虎法

(六) 踩跷治疗法

114. 金鸡独立法
115. 足下生风法
116. 脚蹬火轮法

二、基础手法

(一) 复式手法

- 117. 叩击法 (499)
- 118. 叩抖法 (501)
- 119. 拍打法 (502)
- 120. 拳击法 (503)
- 121. 扳肩法 (505)
- 122. 屈伸法 (506)
- 123. 平推法 (509)
- 124. 扳颈法 (511)
- 125. 旋肘法 (514)
- 126. 揉抖法 (516)
- 127. 弹拨法 (518)
- 128. 点润法 (519)
- 129. 掌抹法 (520)
- 130. 扳腰法 (521)
- 131. 捏脊法 (524)
- 132. 顿挫法 (526)
- 133. 指揉法 (527)
- 134. 肩摇法 (529)
- 135. 揉按法 (531)
- 136. 密拿法 (533)
- 137. 旋推法 (534)
- 138. 搓捋法 (536)
- 139. 揉捏法 (537)
- 140. 提拿法 (538)
- 141. 抚摩法 (540)
- 142. 滑推法 (541)

- 143. 推提法 (543)
- 144. 指摩法 (544)
- 145. 提弹法 (545)
- 146. 指擦法 (547)
- 147. 摇腰法 (548)
- 148. 掌摩法 (551)
- 149. 蹬拉法 (553)
- 150. 点颤法 (554)
- 151. 颤推法 (556)
- 152. 掌擦法 (557)
- 153. 臂滚法 (558)

(二) 单式手法

- 154. 分法 (560)
- 155. 切法 (562)
- 156. 打法 (564)
- 157. 合法 (566)
- 158. 扫法 (568)
- 159. 压法 (570)
- 160. 抖法 (574)
- 161. 运法 (578)
- 162. 扯法 (580)
- 163. 伸法 (582)
- 164. 扼法 (584)
- 165. 抓法 (586)
- 166. 抚法 (587)
- 167. 拍法 (589)
- 168. 屈法 (591)
- 169. 拔法 (594)
- 170. 刮法 (597)
- 171. 贯法 (598)

- | | | | |
|------------------|-------|---------------|-------|
| 172. 迭法 | (601) | 197. 搓法 | (658) |
| 173. 背法 | (603) | 198. 摸法 | (662) |
| 174. 点法 | (606) | 199. 缠法 | (663) |
| 175. 挪法 | (610) | 200. 滚法 | (665) |
| 176. 挤法 | (611) | 201. 劈法 | (668) |
| 177. 振法 | (613) | 202. 擅法 | (670) |
| 178. 捏法 | (615) | 203. 擦法 | (672) |
| 179. 晃法 | (620) | 204. 戳法 | (674) |
| 180. 捋法 | (621) | 205. 颤法 | (676) |
| 181. 拿法 | (622) | | |
| 182. 推法 | (626) | | |
| 183. 捻法 | (630) | | |
| 184. 掐法 | (632) | | |
| 185. 勒法 | (636) | | |
| 186. 弹法 | (637) | | |
| 187. 掖法 | (639) | | |
| 188. 捣法 | (640) | | |
| 189. 啄法 | (641) | | |
| 190. 梳法 | (643) | | |
| 191. 掏(掐)法 | (644) | | |
| 192. 揉法 | (646) | | |
| 193. 敲法 | (650) | | |
| 194. 提法 | (652) | | |
| 195. 搔法 | (655) | | |
| 196. 揪法 | (656) | | |

(三) 复合式手法

- | | |
|------------------|-------|
| 206. 屈肘按法 | (678) |
| 207. 拇指搓法 | (679) |
| 208. 拇指按法 | (680) |
| 209. 拇指抹法 | (682) |
| 210. 三指拿法 | (683) |
| 211. 指尖击法 | (685) |
| 212. 屈指按法 | (686) |
| 213. 摇颈项法 | (687) |
| 214. 五指拿法 | (689) |
| 215. 掌根按法 | (691) |
| 216. 髋关节摇法 | (693) |
| 217. 踝关节摇法 | (694) |
| 218. 踩跷法 | (696) |

第 一 篇

按摩穴位手法辨证治疗

一、内 科

1. 感冒

感冒是感受触冒风邪之所致的常见外感疾病，临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等为主。本证四季均可发生，以春冬较为多见。春冬气候多变，春为风令，风为六邪（六淫）之首，风善行多变，极易犯人；冬为寒水司令，风寒相合更易伤人。病情程度不同，一般通称伤风，重则为重伤风。如在一个时期内广泛流行，证候相似，称为流感。

〔病因病机〕感冒是由于六淫，时行病毒侵袭人体而致病。以风邪为主要原因，但在不同季节与当令时气相合而伤人，如冬季多属风寒，春季多属风热，夏季多夹暑湿，秋季多兼燥气等等。一般以风寒，风热为多见，非时之气夹时行病毒伤人，则更易发病，且往往互为传染流行。

外邪侵犯人体，是否引起发病，关键在于正气之强弱及感邪之轻重。如素体阳虚易变风寒，阴虚者易受风热，燥热、痰湿偏盛者易受外湿。风性轻扬，多犯上焦，伤于风者，上先受之，肺处胸中，位于上焦，主呼吸，气道为出入升降的道路，喉为其系，开窍于鼻，外合皮毛，职司其外，故外邪人，自口鼻咽，皮毛侵肺卫首当其冲，感邪之后，卫表上焦系症状及卫表不合而见恶寒、发热、头痛、身痛，肺失宣肃而见鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛（现代医学的上呼吸道症状）等。

〔辨证论治〕根据临床表现，一般伤风症状不重，少有传变。时行感冒多呈流行，常突然恶寒，甚至寒战、高热等，全身症状

明显，且可化热入里，变生他病。

本病为邪在肺卫，多属表实证，但必须区别风寒、风热、暑湿兼夹之征，采取解表达邪的原则：风寒治以辛温发汗；风热治以辛凉清解；暑湿以清暑祛湿解表。外虚感邪则应扶正与解表并施。

(1) 风寒感冒

主证：恶寒重，发热轻，无汗，头痛，四肢疼痛，鼻塞流涕，喉痒咳嗽，咳痰清稀而色白，口不渴或渴喜热饮，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

分析：风寒外来肌表，邪气侵入皮毛，寒为阴邪，卫阳被郁，故证见恶寒。发热，无汗清阳不展，脉络失和则头痛，肢节酸痛。风寒上受，肺气不宜而致鼻塞流涕、咽痒、咳嗽等肺系症状。因风寒在表脉象浮，寒而苔薄白。

按摩推拿手法治疗：患者坐位，医者以拇指与余四指于颈项部揉拿项肌（图 109），按拿搓擦风池，提拿双侧肩井，搓拿项背部，轻揉俞穴，重点按肺俞、风门穴；再以一手握患腕，另手施以揉拿手三阴法（图 142）、揉拿手三阳法（图 141）、搓捋双臂法（图 143），同时点按鱼际、外关、列缺等穴，以达解表之效。嘱患者俯卧位，医者于背俞以揉摩，施以提拿足三阴法（图 200）、提拿足三阳法（图 199），以解除四肢的酸痛。嘱患者仰卧位，自患者头部始施以推运印堂法（图 114）、分阴阳法（图 113）、鸳鸯理额法（图 111）及干洗脸法（图 116），重点按迎香、禾髎穴，以开鼻窍。

头痛重者以干洗头法（图 104）、双运太阳法（图 110），祛风止痛；咳嗽者点按鱼际、上星、太渊，以温肺止咳。外感发热者以鹰爪抓鸡（脊）法（图 159）、搓运夹脊法（图 160），发散风寒而解表。

(2) 风热感冒