



# 庞承泽家庭按摩术

(修订本)

庞承泽 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

正文设计: 张力

图书在版编目(CIP)数据

庞承泽家庭按摩术 / 庞承泽编著. —2 版. —北京: 人民体育出版社, 1995 重印

ISBN 7-5009-1255-2

I. 庞… II. 庞… III. 按摩疗法(中医)—家庭 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 18283 号

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 毫米 大 32 开本  $9\frac{12}{32}$  印张 140 千字

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

\*

ISBN 7-5009-1255-2 / G · 1161

定价: 14.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 7143708(发行处)

邮编: 100061

传真: 7116129

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



## 作者介绍

作者庞承泽，首都医学院附属宣武医院按摩科主任，副主任医师、副教授。兼任：中华全国中医学学会推拿学会委

员、学术部部长；中华全国中医学学会北京分会理事、正骨按摩委员会副主任委员；中国传统医学手法研究会副理事长。

1958年拜全国著名中医按摩专家曹锡珍为师，随师二十余年，学习了“曹氏经穴按摩”之精华、绝妙的按摩手法，掌握了先师独创的内、外科病按摩基础手法和古代按摩八法、整形八法、运动八法、治脱臼八法、治筋八法，及治疗内、外、妇、儿、神经科常见病的按摩术。

行医四十余年，擅长施用“曹氏经穴按摩术”治疗急慢性支气管炎哮喘症、神经衰弱、颜面神经麻痹、高血压、股外侧皮神经炎、急性乳腺炎、月经不调、小儿遗尿症、小儿肌性斜颈、颈椎病、肩周炎、急慢性腰部损伤、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛及四肢各部软组织损伤等症。

著作：《家庭按摩术》，1984年人民体育出版社出版，获1987年第二届全国优秀科普作品二等奖。《中华推拿医学志——手法源流》参编，1987年科学技术文献出版社重庆分社出版。

科研成果：“中医经穴按摩治疗股外侧皮神经炎103例疗效观察”，获1984年北京市卫生局科研成果奖。

录像：(1)“中医按摩——曹锡珍按摩经验”编导，演示。(2)“自我防治按摩”。(3)“自我按摩降血压”。

## 珍品图书修订本说明

我社建社四十余年，出版了许许多多深受读者欢迎的图书。这些书一版再版，显示出蓬勃的生命力。书是人类的良师益友，体育图书更是体育爱好者、体育工作者的挚友。为了使广大读者与自己钟爱的图书相伴相随，我社精选了一批优秀图书，有的对内容进行了修订，并重新设计装帧，作为珍品奉献给读者。相信这些珍品定然会进入人们的雅室，使新、老读者开卷有益。

人民体育出版社

## 修订版前言

《家庭按摩术》一书自 1984 年 12 月出版以来,由于它具有简明、实用和易学易懂易操作等特点,深受广大读者和医学同道们的好评。十几年来出版 5 次,共近 18 万册,于 1987 年 9 月荣获由中国科学技术协会等单位主办的第二届全国优秀科普作品二等奖。

为了发扬和普及祖国传统医学,使广大民众掌握一些防病治病的自我医疗方法,本次修订时增加了一些常见病症的自我按摩手法和取穴方法,这些方法非常实用、有效,简便易学。让按摩疗法深入每个家庭,真正做到:来之于人民,归之于人民,用之于人民,利之于人民,是吾之宿愿。

庞承泽

1995 年 5 月

# 前 言

按摩疗法是祖国医学中的宝贵遗产,是我国古代最早防治疾病的方法之一,至今已有几千年的悠久历史。它是凭着医术者的双手,根据不同的病情,在人体的一定部位和经络穴位上选用相应的手法,进行防治疾病的一门医学科学。

由于按摩疗法疗效显著,且经济简便,易学易懂,易于推广,因此受到广大医者和病者的欢迎。按摩疗法的治疗范围很广,对治疗一些跌打损伤等内、外伤科疾患疗效尤为显著,对于内科、神经科、妇科、儿科、五官科等某些常见病也有独特的疗效,而且没有不良的副作用。当然,按摩疗法也不是万能的,它有一定的治疗范围,对一些疾病可能疗效较好,而对另一些疾病可能只起暂时缓解症状的作用,所以有些疾病需要配合其它疗法进行综合治疗。

由于该疗法易学易懂,容易掌握,随时随地均可施术。如果每个家庭成员都能掌握一些常见病、多发病的按摩治疗手法,那么,小伤小病就可以在家里治疗,一些慢性病病人也不必去医院排队就诊,不花一分钱,不吃一片药就能治好病。同时,家庭成员之间互相按摩,既能收到解除病痛和保健的效果,又能活跃家庭和睦的气氛。这就是编写本书



的目的。

笔者跟随我国已故著名中医、按摩专家曹锡珍老师学习多年,并结合自己二十余年的临床实践,将中医按摩疗法中的一些基本知识和一部分常见病、多发病的防治方法,简要地编写成册。由于笔者才疏学浅,缺点和错误在所难免,恳切希望医界同道和读者批评指正。

庞承泽

1983年10月于北京宣武医院

# 目 录

一、按摩对人体各系统、器官的生理作用 .....	( 1 )
二、按摩与经络、脏腑的关系 .....	( 3 )
三、按摩的适应症和禁忌症 .....	( 5 )
四、施术须知 .....	( 6 )
五、按摩手法 .....	( 10 )
(一) 按摩常用手法 .....	( 11 )
1. 按法 .....	( 11 )
2. 摩法 .....	( 12 )
3. 推法 .....	( 12 )
4. 拿法 .....	( 14 )
5. 揉法 .....	( 16 )
6. 捏法 .....	( 16 )
7. 掐法 .....	( 17 )
8. 切法 .....	( 19 )
9. 点法 .....	( 21 )
10. 揪法 .....	( 22 )
11. 刮法 .....	( 24 )
12. 搓法 .....	( 24 )
13. 叩法 .....	( 26 )

14. 击法 .....	(27)
15. 拍法 .....	(28)
16. 啄法 .....	(29)
17. 抖法 .....	(30)
18. 提法 .....	(31)
19. 屈法 .....	(31)
20. 摇法 .....	(33)
21. 拨筋法 .....	(37)
22. 侧扳法 .....	(38)
23. 盘坐后仰法 .....	(40)
24. 扶墙下蹲法 .....	(40)
25. 背晃法 .....	(42)
26. 捏脊法 .....	(43)
27. 对抗法 .....	(44)
(二) 按摩基础手法 .....	(45)
1. 内科按摩基础手法 .....	(46)
2. 外科按摩基础手法 .....	(48)
3. 头部按摩基础手法 .....	(50)
4. 腹部按摩基础手法 .....	(52)
5. 腰部按摩基础手法 .....	(54)
<b>六、常见病症的防治按摩术 .....</b>	<b>(58)</b>
(一) 感冒 .....	(58)
(二) 哮喘 .....	(59)
(三) 膈肌痉挛 .....	(61)
(四) 消化不良 .....	(63)
(五) 便秘 .....	(65)

(六) 头痛	(67)
(七) 失眠	(68)
(八) 高血压症	(70)
(九) 低血压症	(73)
(十) 神经衰弱	(75)
(十一) 颜面神经麻痹症	(78)
(十二) 半身不遂	(80)
(十三) 脑震荡后综合症	(82)
(十四) 月经不调	(84)
(十五) 痛经	(86)
(十六) 闭经	(88)
(十七) 急性乳腺炎	(90)
(十八) 小儿疳积	(92)
(十九) 小儿遗尿症	(94)
(二十) 小儿斜颈	(96)
(二十一) 咽炎	(98)
(二十二) 近视眼	(100)
(二十三) 牙痛	(102)
(二十四) 颞颌关节弹响症	(104)
(二十五) 落枕	(106)
(二十六) 颈项扭伤	(109)
(二十七) 颈椎病	(110)
(二十八) 胸肋壁挫伤和努伤岔气	(113)
(二十九) 指间关节侧副韧带扭挫伤	(115)
(三十) 屈指肌腱鞘炎	(117)
(三十一) 腱鞘囊肿	(118)

(三十二) 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 .....	(121)
(三十三) 腕关节损伤 .....	(123)
(三十四) 小儿桡骨小头半脱位 .....	(125)
(三十五) 肘关节扭挫伤 .....	(128)
(三十六) 肱骨外上髁炎 .....	(130)
(三十七) 肩关节扭挫伤 .....	(132)
(三十八) 肩关节周围炎 .....	(134)
(三十九) 腰背部风湿痛 .....	(139)
(四十) 急性腰部扭伤 .....	(140)
(四十一) 腰椎间盘突出症 .....	(143)
(四十二) 腰肌劳损 .....	(146)
(四十三) 腰椎骨质增生症 .....	(149)
(四十四) 坐骨神经痛 .....	(150)
(四十五) 股内收肌损伤 .....	(153)
(四十六) 股外侧皮神经炎 .....	(154)
(四十七) 膝关节内侧副韧带扭伤 .....	(157)
(四十八) 腓肠肌痉挛 .....	(160)
(四十九) 踝关节扭伤 .....	(162)
(五十) 跟骨痛和跟骨骨刺 .....	(165)
<b>七、常见病症的自我按摩术 .....</b>	<b>(168)</b>
(一) 感冒 .....	(168)
(二) 哮喘 .....	(183)
(三) 膈肌痉挛 .....	(188)
(四) 消化不良 .....	(193)
(五) 便秘 .....	(197)
(六) 头痛 .....	(199)

(七) 失眠	(207)
(八) 高血压症	(211)
(九) 低血压症	(213)
(十) 神经衰弱	(215)
(十一) 颜面神经麻痹症	(217)
(十二) 脑震荡后综合症	(220)
(十三) 月经不调	(222)
(十四) 痛经	(225)
(十五) 闭经	(226)
(十六) 咽炎	(228)
(十七) 近视眼	(228)
(十八) 牙痛	(231)
(十九) 颞颌关节弹响症	(234)
(二十) 颈椎病	(235)
(二十一) 胸肋壁挫伤和努伤岔气	(238)

## 八、十四经脉及其常用穴部位、主治病症和取穴方法

.....	(240)
(一) 手太阴肺经	(240)
(二) 手阳明大肠经	(241)
(三) 足阳明胃经	(244)
(四) 足太阴脾经	(251)
(五) 手少阴心经	(254)
(六) 手太阳小肠经	(256)
(七) 足太阳膀胱经	(259)
(八) 足少阴肾经	(263)
(九) 手厥阴心包络经	(269)

(十) 手少阳三焦经 .....	(271)
(十一) 足少阳胆经 .....	(273)
(十二) 足厥阴肝经 .....	(278)
(十三) 督脉 .....	(280)
(十四) 任脉 .....	(283)

# 一、按摩对人体各系统、器官的生理作用

**1. 对皮肤的作用:**皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺,它参加代谢过程,排泄分泌,并参与体温调节等,故皮肤具有重要的生理作用。按摩时首先作用于皮肤,可改善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌;按摩后能使毛细血管扩张,呈主动性充血,改善皮肤的营养,增强皮肤深层细胞的生活能力,从而,使皮肤光泽而富有弹性,相应地皮肤温度也有所升高。

**2. 对神经系统的作用:**按摩是一种良性的物理刺激,其手法的作用是通过经络和神经系统的反射机制而获得,所以不同的按摩手法对神经系统的作用也不同,如弹拨、叩击手法起兴奋作用,而表面抚摩则起镇静作用。即使同一手法,但运用的方式不同(如手法缓急、用力轻重、时间长短等),其作用也截然不同,一般地说,缓慢而轻的按摩手法有镇静之效;急速、重的手法则起兴奋作用。

**3. 对肌肉的作用:**按摩后可以提高肌肉的工作能力和增强耐力,比消极性休息能更好地消除肌肉疲劳;按摩能使肌肉中闭塞的毛细血管开放,增加血流量。因而,被按摩的肌肉群,能获得更多的血液供应和营养物质,增强肌肉的潜



在能力。并可增进肌肉的张力和弹性,使其收缩机能和肌力增加,阻止肌肉萎缩。

**4. 对关节、肌腱的作用:**按摩对关节、肌腱等运动器官也有很大的影响,经过按摩后,韧带的弹性和活动性可增强,关节周围的血液循环将更为活跃。从而,可以消除关节滑液停滞、淤积及关节囊肿胀、挛缩的现象;按摩后关节局部的温度上升,故能祛风散寒、舒筋活血,以利减轻和消除由于外伤所致的关节功能障碍。

**5. 对血液系统的作用:**按摩能加速静脉血管中血液的回流,可促进损伤部位水肿的吸收。由于血管的扩张,降低大循环中的阻力,因此能减轻心脏的负担,有利于心脏的工作。按摩还能影响血液的重新分配,调整肌肉和内脏血液流量及贮备的分布状况,以适应肌肉紧张工作时的需要。

**6. 对呼吸系统的作用:**按摩时由于增强了新陈代谢,因而气体代谢亦增加,按摩可以直接刺激胸壁或通过神经反射而使呼吸加深;另外,亦可通过点按有关经络、穴位(如肺经的中府穴),使哮喘症状缓解。

**7. 对消化系统的作用:**通过按摩可使胃肠壁肌肉的张力增加,增强胃肠的蠕动,兴奋支配腹内器官的神经,增进胃肠等脏器的分泌功能。如点按胃经的足三里穴,胃肠的蠕动显著增强,消化系统的机能得到改善。