

内功按摩疗法

刘中明编著

福建省中医研究所

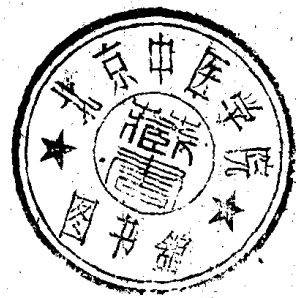
1959年1月20日

〈一〉 緒 論

- 一、我国按摩学简史
- 二、我对按摩术的研究

〈二〉 按摩术的基本問題

- 一、按摩治疗的原理
- 二、压痛点的研究
- 三、压痛点的诊断意义
- 四、压痛点的治疗意义
- 五、内功按摩术
 1. 按摩术内功力的锻炼法
 2. 按摩术的手术操作法
 3. 按摩术的种类
 4. 按摩压痛点应注意的问题
 5. 按摩时病人位置
- 六、检查法
- 七、适应症与禁忌症
- 八、取穴原则及配穴方法
- 九、病历的采取



〈三〉 穴位对疾病的治疗作用〈附图八则〉

〈四〉 疾 病 各 論

第一节 传染性和急性疾病

- 一、瘧疾
- 二、感冒
- 三、伤寒
- 四、急性胃炎



46359

0056570

- 五、痢疾
- 六、霍乱
- 七、乙型脑炎
- 八、脊髓炎
- 九、肝炎
- 十、肺炎
- 十一、百日咳
- 十二、中暑

第二节 消化系统疾病

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 口腔炎和鹅口疮 | 13. 恶心呕吐 |
| 2. 腮腺炎 | 14. 胃扩张 |
| 3. 呃逆 | 15. 胃下垂 |
| 4. 幽门狭窄 | 16. 嗝气 |
| 5. 慢性胃炎 | 17. 胃出血 |
| 6. 胃及十二指肠溃疡 | 18. 肠功能紊乱 |
| 7. 胃酸过多过少症 | 19. 腹泄 |
| 8. 胃神经官能症 | 20. 便秘 |
| 9. 神经性呕吐 | 21. 肠结核 |
| 10. 食欲不振 | 22. 肠出血 |
| 11. 消化不良 | 23. 脱肛 |
| 12. 腹胀 | |

第三节 呼吸系统疾病

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 气管炎 | 5. 慢性胸膜炎 |
| 2. 慢性支气管炎 | 6. 肺气肿 |
| 3. 支气管喘息 | 7. 支气管扩张 |
| 4. 肺结核 | 8. 胸部疼痛 |

第四节 血液心脏血管系统疾病

- 1. 心绞痛

- 2、心脏扩大或瓣膜闭锁不全
- 3、风湿性心脏病和关节炎
- 4、高血压
- 5、贫血
- 6、静脉怒张
- 7、末梢血管怒张
- 8、血管扩张
- 9、颈淋巴结核
- 10、各种淋巴病变
- 11、贫血性心脏病
- 12、心律紊乱
- 13、血栓性静脉炎
- 14、中风
- 15、脑溢血

第五节 神经系统疾病

- 1、精神病
 - ①暴躁型
 - ②痴呆型
 - ③癡病型
 - ④记忆力退化型
 - ⑤恐怖型
 - ⑥轻型精神错乱
- 2、癲 癇
- 3、各种神经痛
- 4、各种神经麻痺症
- 5、小儿麻痺症
- 6、脑炎后遗症
- 7、各种痉挛性疾病
- 8、神经衰弱
- 9、疔 病
- 10、坐首神经痛
- 11、四肢末梢神经炎
- 12、多汗症

第六节 运动系统疾病

- 1、风湿性关节炎
- 2、类风湿性关节炎
- 3、首关节炎
- 4、进行性肌肉萎缩

第七节 泌尿生殖系疾病

- | | |
|-----------|-------|
| 1、急性及慢性肾炎 | 5、淋病 |
| 2、膀胱炎 | 6、多尿症 |
| 3、遗尿和小便失禁 | 7、糖尿病 |
| 4、遗精早泄阳痿 | |

第八节 内分泌系疾病

- 1、突眼性甲状腺肿
- 2、单纯性甲状腺肿

第九节 妇科产科疾病

- | | |
|--------|-----------|
| 1、月经病 | 7、子痫 |
| 2、白带 | 8、产褥热 |
| 3、预防早产 | 9、阴唇霉烂 |
| 4、预防难产 | 10、无痛分娩方法 |
| 5、预防乳痛 | 11、子宫复位不全 |
| 6、妊娠呕吐 | |

第十节 过敏性疾病

- | | |
|-------|----------|
| 1、荨麻疹 | 2、过敏性紫癜症 |
|-------|----------|

第十一节 眼病

- | | |
|------------|------------|
| 1、眼各种急性炎症 | 10、眼球干燥 |
| 2、眼各种慢性炎症 | 11、近视 |
| 3、眼睑溃疡 | 12、远视 |
| 4、白翳 | 13、副视 |
| 5、白内障 | 14、眼睑麻痹及痉挛 |
| 6、视力变化 | 15、眼睑颗粒性红肿 |
| 7、眼睑下垂 | 16、砂眼 |
| 8、散光 | 17、斜视 |
| 9、泪眼流及泪管阻塞 | |

第十二节 鼻病

- 1、急性鼻炎
- 2、慢性鼻炎
- 3、鼻 衄
- 4、流鼻涕

- 5、鼻神经痛或麻痺
- 6、嗅觉异常及恶嗅觉
- 7、酒渣鼻

第十三节 耳 病

- 1、急性耳炎及脓肿
- 2、慢性耳炎及脓肿
- 3、急性与慢性中耳炎

第十四节 口腔咽喉病

第十五节 小儿各种疾病

- 1、感 冒
- 2、惊 风
- 3、夜惊症
- 4、消化不良
- 5、吐 乳
- 6、呕 吐
- 7、腹胀及腹痛
- 8、便秘和腹泄
- 9、流口水
- 10、流鼻涕
- 11、脑积水
- 12、咳 嗽
- 13、遗 尿
- 14、多尿症
- 15、小便失禁
- 16、疝 气
- 17、脱 肛
- 18、贫血和脾肿大

- 19、瘰疬
- 20、新生儿破伤风
- 21、肺结核
- 22、肺急性疾病
- 23、鼻咽
- 24、鼻炎
- 25、佝偻病
- 26、麻疹及风疹

第十六节 外伤各种疾病

第十七节 按摩急救法

- 1、晕厥
- 2、惊风抽筋
- 3、冻死
- 4、日射病
- 5、颈部扭伤
- 6、腰部扭伤
- 7、四肢扭伤

第十八节 临床治疗经验简介

(一) 绪 论

一、我国按摩简史

按摩手法

按摩疗法是祖国古代医学宝贵遗产之一。古代最早治病的方法除鍼灸以外，当推按摩。汉书艺文志载有“黄帝岐伯按摩十卷”，可惜久已失传，内经至真要大论有“上之下之，摩之砭之”，气血形志篇有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩”等等的记载。可见至少在两千多年前，就已用按摩来治病。

按摩的独立设科，始于隋代隋书百官志：“太医署有主药二人，医师二百人，药园师二人，医博士二人助教二人，按摩博士二人”。

至于古籍按摩专书除久已失传的“黄帝岐伯按摩十卷”外，据手边有限文献的查考，有明周嶽甫的“小儿推拿秘诀”，龚云林的“推拿总要秘旨”，清熊莲英的“小儿推拿广义”，张振澄的“校正按摩要术”，夏祥宇的“保赤推拿法”，骆如龙的“幼科推拿秘书”陈世凯的“小儿推拿广义”，钱怀邨的“小儿推拿直录”等书。仅就这些有限的文献看来，已可知祖国古代对于按摩是相当重视的。

按摩亦名推拿。古代按摩是按照病症的寒热虚实，在不同的经络穴道上采用不同的按摩法，古代按摩有按、摩、揉、捻、推、运、搓、摇等手法，并有“按而留之，摩以去之”和“急摩为泻，缓摩为补”等说法。

尽管祖国古代按摩疗法有如何悠久的历史，丰富的内容和实际治病的效果，但在国民党的反动统治下，加上帝国主义的文化侵略，也和所有的祖国文化遗产（包括祖国医学在内）一样，毫不例外地被鄙视，推残和消灭。只有在解放后，中国共产党的英明领导，才把它拯救出来，重新为广大人民的健康服务。

内功按摩的特点是只用手法治病，不需其他医疗设备，事半功倍，无其他副作用，又可以节约国家药物。

二、我对按摩术的研究

按摩治病，流传已久，可是在旧中国不被重视，操此业者亦被视为下等人。只有在解放后，在中国共产党的英明领导下和党的中医政策的正确措施下，祖国医学和祖国的按摩疗法也得到挽救、发扬与提高。

作者早年便对按摩术感到兴趣，常向民间老先生学习拿痧、放痧和小儿捏风等，旧社会的农村、医药非常困难，因此经常把所学的方法为病人义务治疗，从此便积累了一些经验，发现了某些疾病在一定的部位施术效果特别好，又发现了内功按摩法效果尤其优越，这就奠定了内功按摩术的研究基础，1944年由于自己长期受着旧社会贫穷生活的折磨，患了严重的神经衰弱失眠症，慢性支气管炎与消化不良症，加上幼年的左肋撞伤也乘机发作，在经济万分困难的环境下，无法延医，只好自己用按摩法来自行治疗。在自治疗的过程中，更发现了特殊的压痛点，而疾病消失时，此压痛点也跟着消失。这就为以后的按摩治疗和诊断的系统研究以及自治疗提供了新的方向。

解放后，在党的教育下，使我提高了政治觉悟，懂得保障劳动人民的身体健康，为劳动人民治好病，是医务工作人员的光荣任务，1955年更有机会参加福建省中医进修学校学习，又提高了我的文化技术水平，使我对按摩疗法的研究更具有信心和条件。特别使我感激的，当进修结业后，党马上就吸收我参加福建省中医研究所工作，并在省人民医院设按摩科，做临床实验使我不但有了良好的实践条件，而且也得到了许多同志的帮助，贫农出身没有什么文化的我，今天对按摩疗法的研究能有初步成就，能够

光荣地成为中国医学科学院的特约研究员，如果没有党的中医政策，如果没有党对我的教育和培养，以及党对我研究工作的大力支持，那是决不可能的。

我衷心地感谢党，我必须把我的尽管是不丰富的知识贡献给党和人民。本书固然还不够成熟，但我愿意作为对党的献礼，并希望党的继续教育和培养下，以及同志们的帮助下，以后会有更好的书和同志们见面。

〈二〉按摩治疗的基本问题

一、按摩治病的原理

祖国最古的医学典籍内经里，对于按摩治病的原理就已有叙述。素问阴阳应象大论：“慄悍者，按而收之”，王太僕注：“慄疾也，悍利也。气候疾利，按之以收敛也。”举痛论：“按之则热气至，热气至则痛止。”血气形志论：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩”，王注：“惊则脉气併，恐则神不收。脉併神游，故经络不通。而病不仁，按摩者，开通闭塞，导引阴阳”。此外，内经中对按摩的适应症和禁忌症也都有所记载。

根据现代医学理论，按摩对于机体具有全身性和局部性的影响。按摩对局部代谢具有重大的作用，通过局部代谢的变化，更能影响全身的代谢。在按摩的影响下，使血管扩张，使血行及淋巴行加速，因而促使体内废物及病理产物迅速地清除出体外。按摩具有强大的消散作用，其原理即基于此。

更值得重视的，是按摩对于神经系统的作用。不同的按摩方式对于神经系统起不同的影响，轻微的按摩有镇静作用，以及减低神经系统的兴奋性，强烈的按摩，特别是重按及静元按，能兴奋神经，而引起强烈的反应。祖国古代医学所谓“急摩为泻，缓

摩为补”并不是没有根据的，不但如此，祖国古代的按摩还极重视经络穴道，这用现代的神经反射理论来解释也是完全适合的。内功按摩作用于一定的骨膜神经及终末，从而产生各种的反应因素，获得治病的效果，也是可以想象的。有关这一方面的问题，还值得我们今后深入的研究，特别在巴甫洛夫的神经论学说指导下，对于我们的研究指出了一个新的方向。

二、压痛点的研究

内功按摩疗法所以能够治病，主要是根据祖国医学按摩治法历史发展起来的。通过廿几年来的摸索中，主要的发现是在人体不同部位的骨膜上有压痛点也就是疾病在骨膜上的反应点，即疾病的症状表现之一。

人体是一个有机复杂的整体，人体组织与器官是在不断的进行生理活动，适应外界的环境，维持生命。这种活动是由神经系统支配的，而神经系统又是归大脑皮层所管理的，在正常的情况下，大脑皮层的功能是完整的，而皮层下各中枢在大脑皮层管理下进行正常的生理活动，对内外各种刺激因子是能适应平衡的，因而使身体健康的生活着，但是社会因素变化复杂，物理化学因素及菌毒的侵袭，使大脑皮层受到刺激性的抑制，大脑皮层功能减低而不能够管理皮层下中枢的正常活动，而皮层下中枢在皮层下放出兴奋而形成兴奋状态，因而人体各组织器官功能紊乱，如新陈代谢紊乱，抵抗力减弱等，渐而形成病态，因神经类型与各人体质的不同，也就表现出各种不同的疾病，如溃疡病、高血压神经衰弱等，如根据以上变化，骨膜上痛点的反应也应该是因大脑皮层功能紊乱形成各种疾病，而在骨膜上的表现，这一点也是符合巴甫洛夫的神经病理学说的。

经过按摩治疗压痛点，不仅可使压痛点消失，即疾病症状消

尖、而且通过按摩刺激、反射至大脑皮层、从而加强了大脑皮层对人体各部的调节、使各种器官组织的正常活动功能恢复正常、增加抵抗力、进而疾病痊愈、所以按摩疗法又是治标又是治本的最合理的治疗方法、

但是压痛点在正常人一般是不存在的、一旦发展骨膜上有压痛点这就说明已有发生疾病的可能、而且在靠近那个器官的骨膜上有压痛点的反应、也常说明那个器官就有发病的可能或那个器官已有衰弱的预示、另外在脊椎上及两侧的压痛点也往往与神经分布至各部有相应的反应、这一点是值得研究的、至于压痛点的形成及转愈及在下面各有分述、

压痛点的研究

内功按摩我能够治疗各种的疾病、主要是在二十多年中研究出现骨膜的过敏反应、研究这种过敏感、首先注意几个问题、

1. 健康的正常人骨膜间和神经通路、没有这压痛点、有的人内在则存在许多压痛点、这是客观存在的内在矛盾、它说明我们人体内在已潜伏着一种对人体有破坏性的因素、
2. 压痛点的发生是慢慢发展的、年龄越高和身体越衰弱、压痛点就越多、年龄小、身体健康、压痛点就越少、
3. 压痛点的发展规律、压痛点潜伏在人体内、是顽固性的、用药物和其他方法治疗是转难消灭的、痛觉的发生、及变化过程和年龄、身体健康情况有关、随着年龄的增高、压痛点在人体骨膜间只能是向前发展、由小到大、由不觉的潜伏期到有痛觉反应、

4. 骨膜间的压痛点、在潜伏期虽没有出现任何疾病或痛觉、但实际上对人体内脏及大脑是有发生一种内刺激的因素反应的、也就是说人体内在已存在着疾病的因素、加上生活和环境变化、化学和物理毒素等加上刺激引起各种疾病发生、所以研究这压痛点对内脏及大脑等的关系是有一定意

老
子
云

义的、我采取这种治疗已二十多年、在治疗过程中、不管疾病的复杂程度如何、都能发生一定的效果、并能知道过去曾患的疾病和预测将来可能发生的疾病、

5. 压痛点的基本认识：它是疾病未发生以前就潜伏在人体内在骨膜间的长期内在矛盾。它的存在对人体内脏及大脑就存在不断刺激反应会引起长时间的恶性反射素。这种反射会削弱人体内脏各器官、各系统的健康、所以骨膜间的压痛点是在未发病以前就出现的。

压痛点的分类：

1. 轻型的压痛点反应轻、刺痛在局部无放散性这种压痛点、临床症状的明显而只是局限于局部的表现。
2. 中型的压痛点有放散性会刺痛入骨、有这种出现会削弱内脏的抵抗力、经长时间削弱、就会发生各种疾病。
3. 重型的压痛点反应剧烈、而且传射很远、刺激极痛、有这种出现、则说明已发生恶性和慢性疾病。
4. 极重型的压痛点、压之有亢进性的反射、如：癫痫和神经高度衰弱、或神经急性疾病、就有此情况出现。

压痛点在人体内分佈的特性、

1. 先天性：先天性多发生在人体的关节或多弯曲的地方、在凹陷的骨的边缘、
2. 后天性：后天性的压痛点多在骨平面的骨膜上、

三、压痛点的诊断意义

按摩疗法的诊断主要是依靠骨膜上的压痛点、压痛点不仅表明有疾病的潜伏和存在、疾病的轻重、病史的长短、而且还能表明出疾病的所在部位及所在器官、因此压痛点的检查和发现在诊断上是有非常意义的、那么细心的检查、仔细的记录就很有必要了、为了便于临床的诊断工作、仅举下列几点、以供参考、

1. 点状的压之锐痛的压痛点，多表示有疾病存在且在进行，患者身体好，且年青，如膻中、中庭多有此种压痛点出现，且多见于消化道胃肠病、心脉不正常、肝病等等。
2. 点状的压之钝痛的压痛点，常表示疾病已转为慢性如慢性胃肠病、气管病、大脑神经各种疾病、如女月经病、贫血、风湿病等。
3. 多点状的压之钝痛的压痛点，表示为慢性疾患，且时间较常或^在进行，而且多是年龄大及体弱者，如肺气肿、支气管扩张、神经衰弱、癌肿、内腑各种恶性的急性和慢性疾病等。
4. 片状锐痛的压痛点：多为进行性急性疾病，如急性胃肠炎、支气管炎、扭伤、损伤后遗留久伤肺急性病等。
5. 范围大的钝痛的压痛点，多为几种慢性病，同时存在且时间很长，体力衰弱或年龄较老，如长期咳嗽、气喘之老年人气管、肺病，多在锁骨、肩胛骨、胸椎等处有此种压痛点出现。
6. 条索状锐痛之压痛点：多为神经干的急性炎症，如坐骨神经炎、三叉神经痛、或骨膜炎、骨髓炎等。
7. 一至五岁以内的小儿多无压痛点，因此，在对小儿诊断治疗时则不能依靠压痛点而是要根据临床经验及身体发育过程来选择身体不同部分来按摩，如小儿疾病的基本部位有十宣、胸骨及脊柱，其它部位则根据疾病情况另行决定。（参考小儿疾病篇）

除以上压痛点的性质对诊断参考帮助外，而压痛点的分布区域对按摩治疗的诊断也有很大的帮助，根据我本身的临床观察以下几个部位对疾病的诊断是有启示作用的。

1. 心区、左侧前胸二至六肋胸骨左缘及腋前线区域内肋骨上下缘；为有压痛点出现多表示心脏大血管及肺脏气管脾

疾病、

2. 胸骨下段、膻中、中庭穴、及左右肋骨之上段骨缘有压痛多表示消化系统病、如胃、十二指肠、肝脏疾患等、

3. 肝区：右侧三肋下至季肋高、左胸骨缘后后至脊柱之区域内肋骨上下缘有压痛点出现多表示肝脏、肾、胸膜疾患、

4. 脾区：胸前六肋下至季肋高、胸剑突向后至脊柱区域内如有压痛点多为脾、肾、脏及胸膜疾患、

5. 左右结肠脊前上棘内缘有压痛点多表示胃肠之疾患、左侧前上棘下内有压痛点多表示是大肠疾患、前上棘上内缘有压痛多为小肠疾患、右侧则反之、

6. 耻骨区、多表示生殖泌尿系疾病、如遗尿、遗精、睾丸炎、子宫炎等、

7. 前胸乳椎缘以上区吐胸骨、肋骨、锁骨有压痛出现时、多表示呼吸系统疾病、如支气管炎、肺炎、胸膜炎、肺气肿、支气管哮喘、结核病、结核病之压痛点多在锁骨上下缘、一二肋骨、及一二胸肋关节等处、

8. 脊柱部位的压痛点、

① 颈椎：多为喉头疼痛、侧面多为内脏血管颈淋巴结、肺、肝、脾、胃等器质性的疾病、

② 胸椎：1至6椎多为呼吸系疾病及心脏病、脾胸膜炎、右5-7肝脏各种疾病、左5-7胃肠病左右7-1腰3椎多为消化系、泌尿系病女子生殖器及月经等疾病、

③ 腰椎：多为消化、泌尿系疾病、慢性腰腿病、腰扭伤、神经痛等疾病、

④ 荐尾椎、多为消化系、泌尿系、肛门生殖系病、下肢运动障碍等疾病、

9. 肩胛部及肩胛角椎缘以上的肋骨处有压痛点多为呼吸系疾病、而肩胛骨、内侧缘、上缘、及肩胛岗、肩天宗穴等

部多为出现压痛点之部位而在上肢疾患如疼痛、麻木酸痛等疾患，此部位又多为常见压痛之处。

10. 头、面部位之压痛点，多表示头面各部之器官疾患，如鼻两侧多为鼻腔疾患，下颌骨下缘内压痛多为口腔内、咽喉、牙齿等疾患，眼周围多为眼疾患，取病及其上部、枕部、针灸穴位之拮抗，睛明、鱼腰、太阳、风池等部多为神经系疾病。

从四肢部位之压痛点，多为四肢之疾患，但针灸穴如足三里、三阴交、胫骨脊等处之压痛点往往可与内脏疾病相联系，如消化系病足三里多有压痛明显，泌尿系疾病三阴交也有反应。

四、压痛点的治疗意义

按摩治疗的目的是治疗疾病，其手段是找出全身所存在的压痛点，消灭压痛点，当压痛点经按摩后减少或消失也就是疾病的减轻和痊愈，疾病的身体也随之转为健康。

压痛点的发展规律多半是由点状锐痛、钝痛，发展为多点状的锐钝痛，而后则变为范围大、部位多的钝麻痛，甚至有锐痛，随着压痛点的发展病情亦随着由急性转为慢性，由短暂的变为持续性的，而身体也相应的由强到弱，这是在临床工作中，摸索出来的一点体会，我们要经过按摩治好疾病，就必须掌握这些压痛点的发展规律而采取不同的手法，进行按摩操作，治好疾病，按摩手法，对点状锐痛的压痛点手法是：中度按力，安静按摩，钝痛性的则按力较大对范围大的锐痛，如扭伤、炎症，多采取强烈刺激重压五十至一百次动数“以痛治痛”的方法改变其病情，对范围大的钝痛多采取多按压法，活动范围大，对条索状的压痛点采取指端按压法，中度力量中度活动的按摩。

按摩次数：根据病情的不同而次数亦不同，对慢性病，年龄大，身体弱，疾病多，次数要多，甚至要长时间，急性病，病史短，小儿，体强者次数少，对神经系及重要器官疾患，最好是

有间歇性的按摩，如眠病最好按二次、休息一次，再三按休息一次的循环按摩，重刺激后也要适当间歇，以达到其恢复作用。

压痛点经按摩后，其转愈的过程多表现是锐痛的转钝痛，转广后，最后消失。钝痛的要按摩时间长，才能转为麻后，最后消失，随之疾病即痊愈。但压痛点的转变过程的时间各有不一，也是根据疾病的性质、轻重、年龄、身体情况而有不同。

根据以上各种情况，我们必须灵活掌握和分析病情与整个身体情况有计划、有重点的消灭压痛点直到全部消灭，使疾病早日痊愈，这是治疗工作中的基本问题，必须紧紧掌握。

五、内功按摩术

古代的内功，是一种经过长期精细锻炼的人体内在的精、气、神的原动力，它又分为保健功和保护功。保健功包括气功的十二段锦等，锻炼身体起养生和保健的作用。保护功变化更多，部分是保健作用，另一部分是国术的所谓“点断”，古代把内功说得似乎很神秘奥妙，现在我们认为只是经过一定锻炼的一种气力，并把它利用在按摩术上，以增强其治病的作用，也正因为这样，所以便把这种的按摩术命名为内功按摩术。

1. 按摩术内功力的练习法

内功正如上述的，是人的精、气、神的原动力，内功力则是一种精、气、神会聚下所产生的暗示的力量，这个力量和其他一般的出力法都不相同。国术太极拳的出力，便是内功力，它须要聚精会神，消除杂念，集聚力，灵活操作。其具体操作法如下：

- ①精神要镇静。
- ②姿势：头、躯、髀要正，眼要平视，下肢要文武足，足要有镇地的力量，右手操作，左手要插腰。
- ③操作中拇指内收，其他四指要垂直，把将手背伸直反复。