

王海龙◎著



中醫師 按摩

——一位盲人医师的临床笔记

华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

王海龙◎著



图书在版编目(CIP)数据

心悟中医按摩:一位盲人医师的临床笔记/王海龙著.
—北京:华夏出版社,2013.1

ISBN 978-7-5080-7108-4

I. ①心… II. ①王… III. ①按摩疗法(中医)-文集
IV. ①R244.1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171181 号

心悟中医按摩:一位盲人医师的临床笔记

作 者 王海龙
责任编辑 曾令真 梁学超

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京市人民文学印刷厂
装 订 三河市杨庄双欣装订厂
版 次 2013 年 1 月北京第 1 版
2013 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32 开
印 张 7
字 数 132 千字
定 价 25.00 元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028
网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

自序 生命因充实而宁静

若干年前，在瞬间滑入灰暗的无边彷徨与恐惧中，我曾问道于神圣的现代哲学，生命的意义是什么？它回答我说：“人类最高的智慧是可以在实践的同时，还会思考实践的意义，在有限的世界中充分利用自身的能力延续生命，并进行更高层次的实践活动，改造世界并作出评价。”太艰涩了，除了更多的迷惘，那时的我无法从中得到指导与慰藉。现在想来，中西方文化的表述的确是有着太大的差异。感谢上苍，让我的生命有幸打上了中华的烙印，五千年从未间断的文明，践行当代的和谐文化，让我这个感官上有缺陷的人走出了那段人生的阴暗，初窥“澄心定志……不皎不昧”的大境界，让我日渐平和宁静。修身，助人，和天下，用一颗中医的心融入和谐的主流，盲人的世界同样是光明的。

或许，所有后天失明的盲人都会经历那个阶段。人生无望，心情浮躁。当我无法再用我的视觉去阅读，去行走，去观察的时候，我的心就被无边的自卑、狂躁、无望、恐惧、慌乱包围了。身边的世界再不是那个我所熟悉的世界了。一切都变

得不可预知，危机四伏。那是怎样的一番情景啊。常常郁郁不乐，无端发怒，却又胆小如鼠，甚至没有勇气走出家门。惶惶惕惕，不可终日。

直到现在，也常有善良的朋友问我，突然什么也看不清了，是不是特憋屈，特痛苦？每次，我都用笑容告诉他们，那炼狱般的煎熬已是恍如隔世了。尽管没了视觉，世界仍如斯美好。因为，我有了一颗安宁而恬静的心。这是慈爱的祖国和伟大的文明赐予她的儿女最为珍贵的礼物。那原本天崩地裂般的残疾，在“当自强不息”的古训下，在如水般融融洽洽的氛围里，已变得微不足道了。现在的我是北京按摩医院的按摩医生，每天都在充实地工作，快乐地生活。我用我的心和双手帮助那些需要我的病人，同时，我也无时无刻不接受着他人的帮助。我不再孤独，我有了自己的事业，自己的朋友，也得到了应有的尊重。

工作之余，我会去登山、游泳、滑冰，甚至还曾和一帮朋友去了靶场，用直觉和听力去挑战我的先天不足。

我与身边的一切相依为命了，我是和谐乐章中的一个小小的音符了。

目 录

临床·感悟

手随心转，法从手出	003
-----------------	-----

“心”与“手”是按摩的双轮，而智慧之光划亮了它前进的旷野。

道可道，非常道	008
---------------	-----

“知、情、意”，简约而带着些许神秘，把我们引领到了意会的入山口。

师之道，学之道	013
---------------	-----

手传心授，共性的知识只是按摩的形，师承和实践才能磨砺出它的魂。

颈是颈，项是项	018
---------------	-----

人之为体，不外乎形与气。其中纵横交通者，经脉也，不可不察。

急不可以使筋纵	023
---------------	-----

急性扭挫伤，首先要尽量保持其现有的力学结构。因为，人体是一个擅于自调的平衡体。

中焦如轮，少阳为枢	028
-----------------	-----

证者，病之重心也。抓住关键点就能满盘皆活。切不可头痛

医头，脚痛医脚。

脂肪肝不是肝病.....032

B超下的脂肪肝只是表象，其本质在于代谢紊乱。这就是中医的“见微知著”。

水火既济.....037

男性，就如那《易经》中的既济卦，体阳用阴，水火相济。

头痛医脚.....042

《灵枢·口问》：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽，而阳气盛，则寤矣。”这是中医对睡眠的认识也是治疗失眠的总则。

中病即止.....046

疗效、安全、舒适是按摩的追求，任何治疗太过与不及都是有害的。

女子胞.....049

女子胞是奇恒之府，也是我们按摩治疗妇科男科疾病的本源。

健脾胃，助减肥.....054

健运脾胃，化痰消脂，按摩手法在减肥中起到了助力加油的作用，但健美的体态须靠自己去努力。

乳腺增生，厥阴治之.....059

乳癖一症，其机在冲任不调，气滞痰结。手法治疗却从厥阴楔入，是按摩辨证特殊性的体现。

络脉瘀虚.....064

络脉瘀虚，或者说微循环障碍，是对诸多老年病进行病理分析后得出的共同结论，也是按摩延缓衰老的出发点。

治痿独取阳明.....069

求教于经典，求证于古籍是中医研究的基础，“从腹治腰”为我们展示出了这一过程的精妙与乐趣。

太冲脉075

奇经八脉维系周身，溢蓄气血，治病用之，效宏力专。

取穴·技法

掌下风光083

闭上眼睛，指目之下是一片异样的风光。不同的景致同样的精彩。

曲蓄有余087

就像盲人走路，找到六方九节处处有余的感觉，就找到了深透力的特质。

舍己从人092

舍己从人，是精神，也是技巧。因为，我们面对的是血肉有情的人体。

反映点与反应点097

见微知著是诊断之法，经络辨证才是治疗之道。诊与治互有交叉却各行其道，不可混淆。

听劲与寸劲102

如太极推手中的听劲，用身心去感知病人的紧张度，当病人因呼吸、说话或疲劳而放松时，就要抓住机会快速发力。

放松的妙用107

轻松，是按摩创造的美妙感觉，我们更要好好地利用它。

客主人112

单纯性耳鸣，不是大病，却令人苦不堪言。取之“客主人”。

筋骨一家117

顺筋正骨，骨正筋舒。这是伤科按摩的基本原则，充分体现了中医“五体”辨证中筋骨不分的理念。

奇穴奇效122

按摩治疗中的“穴”，是广义的，既有点状的经穴，也包含着线状的、面状的，深浅不一的“穴区”。朴素而神秘。

四正四隅128

万物皆生于土，万物皆消于土。这就是脾的特性，更是百病治疗的法门所在。

取穴有道134

“练功不练拳，如驶无舵船”。医理、功力与技巧是按摩的三要素，其中取穴之法颇有门道。

踩跷，通利三焦139

三焦是人体内隐的通道，踩跷独具疏导之力。

医理·杂谈

医者意也147

“意”，是医术的境界，更是文化的境界。中医之高远博大，按摩之精乎其技，思之辨之，其乐无穷。

因时制宜152

四季、月份、节令、时辰，构成了中医的时间医学体系。按摩同样须因时施治。

第三状态157

治未病，就是要让没有病的人更健康。

生命之花	163
------------	-----

花瓣雨，曾是我的小患者，也一直是我的小朋友，她让我看到了生命的美丽。

浩然之气	169
------------	-----

尊重自然，精诚道义，遨游物外，亲近生命，这就是中医的浩然之气。

九五为度	174
------------	-----

月盈则亏，水满则溢。情志为病，多在苛求圆满，殊不知，知足才是人生健康快乐之本。

体内自有大药	179
--------------	-----

最好的治疗是不用药物的治疗，最好的大夫是病人自己，医疗手段只是不得已为之，绝非健康的全部。

骨刺与疼痛	184
-------------	-----

绝对的健康是没有的，人体的中庸之道就是带“病”生存。

返璞归真	188
------------	-----

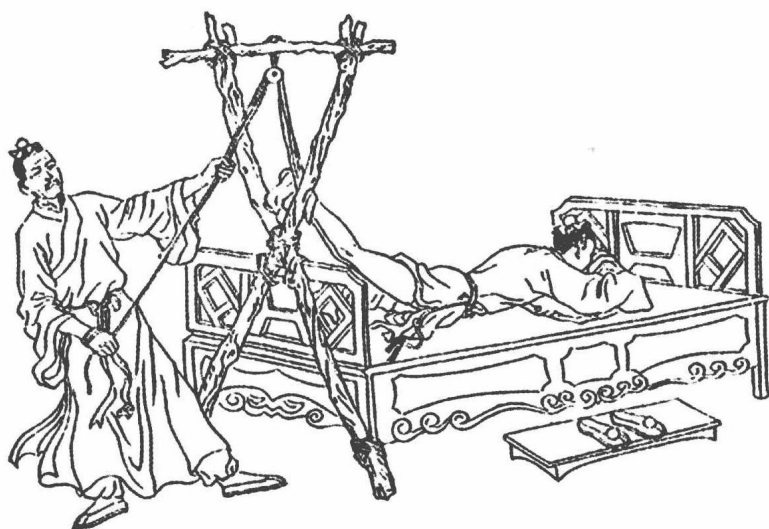
现代体育与太极，哪一个更接近于生命的本质？由此，我联想到，中医的科研是不是也该回到它的固有轨道上来呢？

小 别	194
-----------	-----

原载于《北京文学》2010年第3期，获第五届北京文学奖“新人奖”。这里记录的是笔者的真实生活。

编辑访谈录	202
-------------	-----

临床·感悟



手随心转，法从手出

“心”与“手”是按摩的双轮，而智慧之光划亮了它前进的旷野。

记得还是在我见习时，跟着王友仁老师学习。那天，住院部的大夫突然着急跑来，说：“王院长，我们那里一个病人痛得不行了，全身痉挛，我们处理不了，您去看看吧！”

一进病房，我们几个小大夫就被吓到了。一个五十岁左右的女性仰面躺在病床上，口中“哎啊，哎啊”地叫个不停。四肢抽动，似乎处于半昏迷状态。床边站着几个束手无策的护士和医生。“她患的是腰椎间盘突出症急性发作。刚才起身时突然触动腰部，痛得一点儿也不能动。五分钟前开始出现抽动，除了叫痛，什么也不说。”她的主治医生上来说。王老师一边听着，一边伸手把住了她的脉。还没等我回过神儿来，王老师就命令我说：“海龙，把她的腿屈过来，扶稳。”我如梦初醒，机械地托起了病人的腿。

没有点穴，没有揉按，更没有大开大合的正骨。出乎我们

所有人的意料，老师坐在床边竟信手提起拿起了病人的腹部。“拿腹”就是用手将腹部中线两侧的肌肉捏拿在掌中并轻轻上提的一种很基础的手法。我很是疑惑，这可是按摩中常用来治疗消化系统疾病的呀，老师怎么在这着急的时候拿起腹肌了？可奇迹出现了，在老师有节奏地提拿下，有点歇斯底里的病人竟慢慢地安静了下来。不过三五分钟，她停止了抽动，口中的叫嚷声也逐渐停止了。最后，老师给她点了太冲、阳陵泉、太溪，不到十分钟，病人的神志恢复了正常。

在回门诊部的路上，一向持重温和的王老师显出了难得的兴奋。他连声说：“这是个好病例，要记下来，回去赶紧记下来。我要记，你们更要记。”回去后，他在水本子上奋笔疾书了好一阵子。我是很了解我的老师的，他谦虚好学、温雅平和。能让他如此得意，如此喜形于色，绝不仅仅是因为一次成功的治疗，定是他又有所悟得了。

这是我记在笔记上的话，提拿腹肌治疗疼痛痉挛机理：

1. 将腹肌提起可下降膈膜，扩大胸廓，辅助呼吸。
2. 降低腹腔内压，减轻后壁压力，缓解对神经根的刺激。
3. 心下区有节奏地提拿有很好的摄神宁心作用。
4. 调适 中焦，肝主筋，中枢和则痉挛止。
5. 胃阳明经，体阳而用阴，主血病、神志病。

这是我们学生总结的。或许，当时总结的还不止这些。学生们总是擅长推理，也喜欢在结果上反推出理论依据。可就是

缺少这两者间那关键的过程。“您是怎么想到这个方法的呢？”
我们大惑不解，由衷钦佩。



十二经络图谱

“嗨，我哪能有时间像你们这样分析来分析去的呀，”王老师那天兴致很高，笑着说，“你们说的这些我好像想到了，又好像什么也没来得及想。我见她脉象不乱，没有危象，就先放了一半的心。然后就是一闪念，这么多症状，解决的中心应该就在腹部。而且，病人一动也不能动，除了腹部，我好像也没

有下手的地方。”我们被逗笑了，但这个回答自然也无法让我们这些学生满意。记得那天，我们一再追问，最后问得老师都词穷了。最终的结果大概就是上面那几条吧。

其实不写笔记，我也不会忘记这个精彩的病例。而除了治疗本身，我更倾倒于老师那信手拈来的潇洒和偶有所悟后的怡然自得。几年后，当我用捏脊治疗失眠，用拍击治疗便秘，用按动治疗扭伤时，我也享受到了这份愉悦。“文章本天成，妙手偶得之”的快意真是太美了！可这不是天上掉馅饼的偶然，而是扎实的理论知识、纯熟的手法操作、机敏的辨证思维下的必然。只是那灵光一现常令我们晕眩罢了。

我们这行，古称“按摩”，明代后随着小儿推拿的发展改称为“推拿”。实际上是一个意思。只是，我是不太喜欢这两个词的。按与摩，推与拿，的确是两种具有代表性的操作方法，用它们来命名，直观、形象，却未免失于简单，好像少了点什么内在的东西。相比之下，我更喜欢现代人常用的词：手法治疗。手法一词我相信一定出自那本仅存书名而已佚的《黄帝岐伯按摩十卷》。那千古的遗憾，不提也罢。手者，按摩之工具也，法者，按摩之理法也。与所有的科学一样，理论与操作，方法和手段是相辅相成，缺一不可的“左膀右臂”。二者之间，就是那开放的、富于想象与创造的思维。《医宗金鉴》曰：“法之所施，机触于内，巧生于外，手随心转，法从手出……”是之也。

看看我们中医最基本的特色——辨证论治，就知道中医是最讲辩证法的。“实践—理论—再实践”的认识论方法自觉地贯穿于中医发展的始终。而这中间是那开阔的想象与卓绝的创造力。庄子说：“万物皆出于机，皆入于机。”《说文》曰：“主发谓之机……巧者，技也”。古人将心中代表着事物运动变化的机巧赋予我们按摩。而《墨子》的“利于人，谓之巧。”更是给手法增添了人文的色彩。

让我们记住这精妙的文字吧，机触于内，巧生于外，手随心转，法从手出！