

按摩经验集

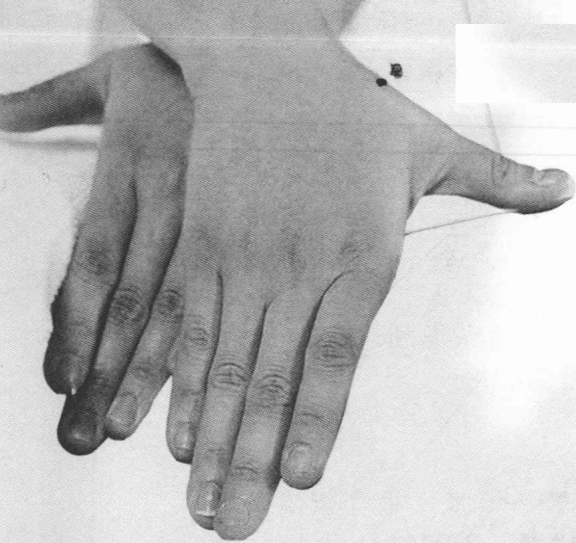
杨青山
李荣华 张秀瑞 整理

楊清山

承古鉴今 唯有清山骄傲
遗留古训 流芳百世不衰
绝技盖世 济民救人安康



山西出版集团
山西科学技术出版社



按摩经验集

楊清山

常州大学图书馆
藏书章

杨青山 口述
李荣华 张秀瑞 整理

承古鉴今 唯有清山骄傲
遗留古训 流芳百世不衰
绝技盖世 济民救人安康



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨清山按摩经验集 / 杨清山口述: 李荣华, 张秀瑞
整理. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5377-3974-0

I. ①杨… II. ①杨… ②李… ③张… III. ①按摩
疗法 (中医) — 经验 — 中国 — 现代 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161033 号

杨清山按摩经验集

作 者: 杨清山 口述

李荣华 张秀瑞 整理

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电 子 信 箱: cbszzc 2643@sina.com

印 刷: 山西德胜华印业有限公司

开 本: 850 × 1230 1/32

字 数: 300 千字

印 张: 11.25

版 次: 2011 年 9 月第一版

印 次: 2011 年 9 月太原第 1 次修订再版印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-3974-0

定 价: 25.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

按摩疗法历史悠久，是祖国医学的宝贵财富，对保障人民健康起了重要作用。

杨清山医师从事按摩疗法多年，积累了丰富的经验，他吸取了前人按摩手法之优点，结合人体解剖结构和生理功能，摸索出向心性以深部揉压为主的按摩手法。其手法精巧灵活，对某些常见急、慢性疾病，具有较好的疗效，深受广大群众欢迎。

本书于1976年作为内部资料印出后，颇受读者欢迎。**宋庆龄**名誉主席生前，曾为此书题词。这次出版是在原稿的基础上，经过再次修改写成的。

本书由山西医学院解剖教研室李荣华副教授全面负责，并编写总论和部分疗效观察；第二附属医院理疗科**张秀瑞**医师编写临床治疗和部分疗效观察；刘笃讲师负责实验工作；赵耀青同志绘图。参与本书工作的尚有高应斗、郭连魁、李继彭、董书新、商永丰等同志，任彦文同志特为按摩手法拍摄了科教影片，赵彦琴同志在再版过程中，做了大量文案工作在此一并致谢。

本书由北京医院副院长、心血管科专家吴洁同志审鉴。

由于我们经验不足，水平有限，缺点错误在所难免，望读者提出批评，以便再版时修改。

再版前言之三

《杨清山按摩经验集》一书正式出版发行至今，社会上应用广泛，不仅医务人员用，也有购书为自己家庭保健按摩用。尤其各基层医疗单位，如太钢尖草坪医院，清徐乡医院，原部队 276 医院等都开展按摩工作。在医疗实践中不断探索手法的作用，我通过几十年临床实践，体会到对一些常见病应增加新手法。如胆结石摘除术后，胃切除，肠梗阻术后体质虚弱的治疗方法，除腹部外，增加捏脊疗法，具体操作：从长强穴开始沿脊柱向上至大椎穴止，用双手拇指，食指用力捻、提、推、拿手法，反复 3 遍为 1 次，每日治疗 1 次，5~7 次为 1 疗程。根据病情还可用双肾俞穴补气。即：双手拇指指腹按在左，右肾俞穴，按压 3~7 次，按后将按力沿双手拇指内、侧缘（虎口）推向脐下气海穴，此时推力曲拇指送至双中指指腹结束。两种手法同时应用疗效快，减少治疗次数，缩短疗程。

对小儿支气管炎、发烧（体温不超过 39℃）咳嗽，厌食，重者伴呕吐，治疗方法：捏脊，配合指揉捏大椎穴及双风门穴，各揉捏 7~9 次，使皮下有轻微瘀血为止。大椎穴可退热，双风门穴可止咳，利痰，捏脊可止呕吐、助消化，一般治疗 1~3 次即可痊愈。

对神经衰弱、植物神经功能紊乱引起的头痛，失眠，纳差，腹胀，二便异常者。治疗方法：头部按摩加背部按摩，背部以摩法和拇指揉压夹脊穴为主，调整神经功能。每次治疗时间 10~15 分钟，每日 1 次，15~20 次为 1 疗程，若病程 1~3 月左右，治疗约 1 疗程，症状可基本消失。

对骨科疾病，各种外伤所致的脊椎骨或四肢骨骨折及关节损伤，经内、外固定术后而形成的关节僵直，伸屈受限，组织黏连，疤痕挛缩等并伴有程度不同的神经损伤（感觉神经和运动神经），治疗方法，除书上所述手法外，增加推揉和点揉。在治疗范围内用推揉，在神经分布的运动点上用点揉，两手法结合应用，可使损伤的神经和关节功能得以迅速恢复正常。

我和杨老师在一起工作期间（包括我在北京医院学习）深深感到，他对工作认真负责，能吃苦，任劳任怨，不分昼夜为病人服务，热爱本职工作，钻研业务，服务态度端正，对病人不论职位高低，都一视同仁耐心治疗，这种高尚医德，值得学习。

当前改革开放的步伐不断深入，按摩工作也随之发展，除应用医疗外，还用于美容，保健等。近年来，通过各种方式，如办培训班，师带徒培养了按摩工作者数十人，分配到省骨科医院，太钢医院，省体育宾馆等单位服务于广大患者和人民群众，尤其山西旅游事业的发展，国际友人旅游、观光不断增加，按摩保健显得更为需要。

我认为《杨清山按摩经验集》一书是总结了他一生为按摩事业的贡献，也是中国按摩疗法中独特的一派，是祖国医学遗产的一部分，应当继承发扬。为了人民的健康，为建设有中国特色的社会主义事业，按摩工作应多做贡献。

山西医学院第二附属医院副主任医师 **张秀瑞**

第一编 总论

第一章 按摩概述	1
第一节 按摩疗法的发展简史	1
第二节 按摩对机体的作用	2
一、按摩对皮肤的作用	2
二、按摩对肌肉和关节的作用	2
三、按摩对代谢、呼吸、消化等方面的作用	3
四、按摩对循环系统的作用	4
五、按摩对神经系统的作用	4
第三节 按摩的基本知识	5
一、人体解剖简介	5
二、人体的按摩部位和标志	10
三、正确的诊断	16
四、适应证与禁忌证	16
五、按摩时的注意	17
六、按摩的练习	17
七、按摩的常规	19

第二章 按摩手法概述	20
第一节 基本手法	20
一、按法	20
二、摩法	22
三、揉法	23
四、压法	25
五、转法	28
六、拉法	28
七、振动法	28
八、颤动法	31
第二节 一般手法	34
一、扶托法	34
二、接奏法	34
三、推法	34
四、捏法	34
五、搓法	34
六、拨弹法	34
七、撬法	35
第三章 上肢按摩手法	36
第一节 手部按摩手法	36
第二节 肘部按摩法	51
第三节 肩部按摩手法	58

第四章 下肢按摩手法	86
第一节 仰卧位按摩手法	86
一、足部按摩手法	86
二、踝部（脚腕）按摩手法	92
三、膝部按摩手法	95
第二节 俯卧位按摩手法	103
第三节 臀部按摩手法	111
第五章 腰背部按摩手法	116
第一节 俯卧位按摩手法	116
第二节 腰部按摩手法	126
第三节 坐位按摩手法	127
第六章 胸腹部按摩手法	131
第一节 胸部按摩手法	131
第二节 腹部按摩手法	141
第七章 头颈部按摩手法	153
第一节 仰卧位按摩手法	153
第二节 坐位按摩手法	167
第三节 颈部按摩手法	190

第二编 临床治疗

第一章 外科疾病	193
----------------	-----

第一节 腰椎间盘突出症	193
第二节 急性腰扭、挫伤	202
第三节 慢性腰肌劳损	205
第四节 落枕	208
第五节 肩关节周围炎	210
第六节 四肢关节软组织损伤	218
一、肩关节软组织损伤	219
二、肘关节软组织损伤	221
三、腕关节软组织损伤	223
四、髋关节软组织损伤	224
五、膝关节软组织损伤	226
六、踝关节软组织损伤	228
第七节 四肢骨折后关节功能障碍	232
第八节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	235
第九节 腹部术后黏连	236
第十节 外伤性截瘫	244
第十一节 烧伤后疤痕	246
第十二节 颈椎病	248
第二章 内科疾病	253
第一节 感冒	253
第二节 慢性胃肠炎	254
第三节 胃及十二指肠溃疡	257

第四节 便秘	258
第五节 高血压	259
第六节 心血管系统疾病（心脏病）	260
第七节 风湿病	261
第八节 肥胖病	263
第三章 神经科疾病	265
第一节 神经衰弱	265
第二节 头痛	269
第三节 偏头痛	271
第四节 眩晕	271
第五节 失眠	272
第六节 过渡性疲劳	273
第七节 周围神经炎	273
第八节 面神经麻痹	276
第九节 瘫痪	277
第十节 膈肌痉挛	278
第十一节 神经性胃肠功能紊乱	279
第十二节 神经性消化不良	280
第四章 小儿科疾病	283
第一节 小儿消化不良	283
第二节 小儿营养不良	284
第三节 小儿麻痹后遗症	285

第四节 小儿肘关节半脱位	286
第五章 妇产科疾病	
第一节 痛经	288
第二节 妊娠下肢水肿	289
第三节 更年期综合征	290

第三编 按摩机制实验及疗效观察

第一章 按摩对机体影响的实验	292
第二章 按摩治疗腹部术后黏连疗效观察	299
第三章 按摩治疗急性腰扭伤疗效观察	307
第四章 按摩治疗腰椎间盘突出症疗效观察	312
第五章 按摩治疗慢性腰腿痛疗效观察	318
第六章 按摩治疗颈椎综合征 25 例疗效观察	322
第七章 按摩治疗肩关节周围炎疗效观察	328
第八章 按摩治疗四肢关节扭、挫伤疗效观察	331
 附：杨清山传人按摩经验心得（一）	 335
杨清山传人按摩经验心得（二）	340

第一编 总论

第一章 按摩概述

《按摩疗法》是我国劳动人民，在长期的劳动、生活过程中，同疾病作斗争时逐渐创造和发展起来的一种治疗方法。它是以医生的手，运用科学的原理和专门的手法，施术于患者的体表部位，达到一定的治疗效果，称之为按摩疗法。

第一节 按摩疗法的发展简史

按摩疗法是一种很古老的治疗方法，在远古时代就有了，它与其他自然科学一样，也是随着人类社会的发展而发展起来的。当人类和自然界进行斗争，进行生产劳动，患了某种疾病或遭到某种外伤时发生疼痛，便本能地用手抚摸以减轻痛苦，这样人们便了解到按摩的作用。

我国古代名医扁鹊就运用按摩治病。按摩见于书目的以《黄帝岐伯按摩》十卷为最早。到了隋唐时期，太医院不但设有按摩专科，而且设有专人负责按摩治病。宋、金、元明时，都很重视按摩，并把它列为临床科之一。清代的按摩疗法，在原有的基础上又有进一步的发展，其按摩专著不下数十种。

近百年来，由于封建社会制度对祖国医学遗产的摧残，使祖国医学得不到应有的发展。同时给按摩疗法的发展也造成了很大的阻

力，甚而使按摩疗法，几乎处于失传的边缘。

建国后由于党的中医政策在全国的贯彻，使祖国医学进入了蓬勃发展的新的历史时期。通过实践，创造了一些我国特有的中两医结合治疗方法，并使一些中医的传统医疗方法，获得了更加丰富的新内容。按摩疗法和其他医学一样，出现了欣欣向荣的新面貌，使它在为保证劳动人民健康方面，发挥了应有的作用。

第二节 按摩对机体的作用

按摩疗法对组织损伤的治病机熊：根据中医学的理论，主要是调整人体阴阳平衡，调和营卫，疏通经络，气血畅通，活血散瘀，疏通狭窄等，以达到推陈出新的作用。根据现代医学的研究，通过按摩的机械刺激，作用于人体的各组织器官，有消肿止痛，整复脱位，剥离粘连，解除肌肉痉挛，麻醉镇静，促使物质代谢旺盛，增强机体的抵抗力，使失掉平衡的机体，转化为新的动的平衡，从而达到治疗目的。

一、按摩对皮肤的作用

按摩首先接触皮肤，对皮肤直接发生作用。皮肤里有皮脂腺、汗腺、丰富的毛细血管、淋巴管和末梢神经。这些组织对身体起着保护、分泌、调节体温等作用。按摩使皮肤表层的衰老细胞脱落，改善皮肤的呼吸，有利于腺体的分泌。用力按摩可使皮肤里产生一种类组织胺的物质，这种物质能活跃皮肤的血管和神经，引起毛细血管扩张，血液的流速流量加强，从而改善皮肤的营养，并可使局部温度升高。又能通过末梢神经传到中枢，影响整个机体。

二、按摩对肌肉和关节的作用

按摩能提高肌肉的张力及工作能力，降低其疲劳度以及减少萎

缩等，在一定程度上还能影响细胞的胶质状态。按摩能使肌群获得更多的血液，使肌肉中的含糖量增高，并可增强肌肉的代谢，改善肌肉的营养，因而按摩对治疗和预防肌肉疲劳、肌萎缩、肌挛缩等都有一定的效果。

按摩可增强肌腱和韧带的弹性和活动性，促进关节滑液的分泌和关节周围的循环，消除关节囊的挛缩和肿胀，被按摩的关节温度升高，从而达到关节的活动，使障碍早日恢复。

三、按摩对代谢、呼吸、消化等方面的作用

1. 按摩对代谢的作用

按摩能使尿量增加，机体内的蛋白分解产物——尿酸、尿素等同时排出体外，随之尿中氮的排泄量也增加。我们通过家兔实验，按摩后尿量显著增加 ($P<0.01$)。

萨尔基佐夫——谢拉吉尼教授的实验，全身或腹部按摩，氧的需要量增加 10%~15%，相应的二氧化碳排泄量也增加。

按摩也可使脂肪沉着减少，体重减轻。

2. 按摩对呼吸系统的作用

直接在胸壁按摩，可使呼吸活动加深。按摩身体不同部位，通过反射活动也能使呼吸加深。患肺气肿、支气管哮喘、各种原因引起的肺硬化症都可采用按摩配合治疗。某些小儿肺炎病例，应用推拿疗法后，啰音很快消失。我们通过 100 例患者，对每次按摩前、后呼吸变化观察（10 天内按摩 5 次），每分钟呼吸平均变慢 1.9 次。

3. 按摩对消化系统的作用

运用各种不同程度的手法按摩腹部，能直接调节内脏神经。

一般按摩可使内脏神经兴奋，胃肠内壁肌肉的张力增加，消化腺的分泌活跃，胃肠蠕动增进，消化机能显著改善。消化系统的分泌机能降低时，用重级手法腹部按摩较为适宜，升高时用轻、中级

手法按摩较为适宜。对于腹痛、腹胀、便秘、食欲缺乏等都可采用按摩治疗。我们通过按摩治疗腹部术后黏连 20 的临床疗效观察，痊愈 9 例，显效 4 例，有效 7 例。

四、按摩对循环系统的作用

按摩可加速静脉血和淋巴液的回流，被按部位的毛细血管通透性增强，血液流速加快流量加大，给组织营养以良好的条件，对水肿和损伤部位的水肿可促进其吸收。

按摩后血液内的红细胞、白细胞、血红蛋白都有变化。按摩引起血管排空，可使大循环中动脉部分的阻力降低，因此就减轻了心脏的工作。对高血压病人进行腹部按摩，能降低血压。根据我们的实验，证明对家兔腹部按摩后，毛细血管通透性显著增强 ($P < 0.01$)。对犬腹部按摩，使股动脉血压下降平均 12.6 毫米汞柱 ($P < 0.02$)。颈动脉血液流速变慢平均 6.37 秒。对 100 例患者每次按摩前、后 (10 天内共按摩 5 次) 血压、脉搏的变化：血压降低 6.7 / 1.9 毫米汞柱，脉搏变慢 6.1 次 / 分。以上这些变化，不单由于局部受机械刺激所致，而是通过神经、体液因素，反射性地提高机体的某些防御机能，同时与经络传导也有一定关系，有待今后进一步研究。淋巴结发炎时，不宜按摩。

五、按摩对神经系统的作用

按摩对神经系统的作用，是由于神经反射而引起的，用不同手法和不同强度的按摩，对神经系统引起的作用也不相同，轻手法有镇静、抑制作用，中、重级手法有兴奋作用，过强的手法反而使神经抑制。

按摩对植物性神经有很大的影响，因此按摩能引起内脏、血管，腺体等机能活动的改变。对精神方面的作用，也是不能忽视的。

按摩与神经节段性反射也有一定的关系，如按摩颈及上背部时，

对颈、胸部器官，按摩腰、臀部时，对腹、盆腔器官等的活动，都有一定的影响。按摩对脑电测定，出现 α 波增强的现象，可能由于引起内抑制发展所致。

第三节 按摩的基本知识

一、人体解剖简介

1. 运动器系统：运动器由骨、软骨、关节和肌肉组成，构成人体的基本轮廓、在神经体液的调节营养下，起保护，支持和运动作用。

骨：人体有 206 块骨（图 1），分颅、躯干和四肢骨三部，组成人体的支架。

关节：各骨端借软骨和韧带联结起来组成关节，既能活动又很牢固。关节的周围由关节囊包裹，其间的空腔即关节腔，腔内有少量滑液、借此可减少关节活动时的摩擦。

肌肉：是运动的动力器官、全身有 600 块左右、肌肉分中间的肌腹和两端的肌腱两部，它跨过一个或两个以上的关节，牵引骨骼产生运动，阔肌腱呈扁平状，叫腱膜，起保护作用，多见于腹壁。

2. 内脏：由消化器、呼吸器、泌尿器和生殖器等系统（图 2）组成。起消化、呼吸、排泄和生殖等作用，是新陈代谢的主要器官。

3. 脉管系：由心脏和复杂而密闭的管道连合而成，分血管系和淋巴系。