

狄建新

编著 黄玉英

整理

按摩与
常见病的
自我按摩
保健

44.1

出版社

序

寻找一种没有副作用、没有痛苦的保健方法造福人类，此乃为世人所瞩目。长期的探索使人们感到，用药物来保健显然不是上策，而将现代医疗科技于一炉的推拿按摩对人体疾病进行治疗和保健，有百利而无一害。自我保健按摩法，是人们运用自己的手指、手掌、手背、拳或指关节在自己身体某个部位或穴位上进行按摩，以激发经络脏腑活动，促进气血运行，增强代谢机能，进而达到防治疾病，强健身体，延年益寿的作用。故其所具有的功效特点是任何一种医疗手段都不可替代和比拟的。

本书作者耿建新同志为我省著名盲人按摩医师，在30年的临床医疗工作中，博采众长，深究细研按摩手法之奥秘，积累了丰富的临床经验。撰写的医疗论文常见诸于杂志报刊，且不遗余力，艰难创作，编著成书，确非易事，其情其累其精神，感人肺腑，催人奋进。全书分为五章，系统介绍了常用手法及经穴穴位，针对内、外、骨伤、妇、儿、神经、五官诸科之50多种病症的自我按摩治疗作了详尽阐述，书中图文并茂，练功保健方法与推拿按摩手法相辅相成，有利于自学和掌握要领，实乃一本难得之作。

自我保健按摩，因其有易学易行、不受限制、安全平

稳、无副作用、有病无病皆可采用的特点，目前已在国内外广泛兴起，本书的出版，可以说是应时而生。秋医师嘱我写序，不胜荣幸，我以欣慰的心情写下前面的话，并祝他在以后的工作中再接再厉，做出更大的贡献。

甘肃中医学院教授 宋贵杰

一九九一年元月

前 言

自我按摩是患者根据正确的方法，依靠自己的力量来进行按摩及保健治疗的一种方法。其方法简便易行，容易掌握，经济实惠，适用于一切慢性病，特别适用于交通不便、远离医院的患者。笔者时常遇到远离医院有慢性疾病的患者要求治疗，然而由于工作和其他原因却无条件来就诊，特别是外地患者。基于此，笔者参考了有关著作，根据自己30年按摩的临床经验，本着通俗易懂的原则，在兰医一院理疗科护士长黄玉英的帮助下整理成书。此书适合于初中以上文化程度的人阅读。全书主要分为两部分：一、常见病的自我按摩。详尽论述了50多种常见病的治疗穴位、自我按摩方法及有关注意事项，并对多种常见病进行了分型和随症加穴。二、两种全身自我保健的方法，包括床上八段锦和床下舒节功，这两种方法对有病者可以治病，无病者可以预防。坚持锻炼可以强身健体。延年益寿。

本书在编写过程中，得到了兰医一院和甘肃中医学院有关专家的帮助，得到了兰医一院理疗科的同志和广大患者的大力协助，在此一并表示衷心感谢。但由于编写时间仓促，又限于笔者的水平，不妥之处请读者批评指正。

本书由甘肃中医学院毕业生李铭、高莉二人帮助校对。

1981年4月24日

目 录

第一章 按摩的概述	(1)
一、按摩简史	(1)
二、按摩治疗疾病的原理	(2)
三、自我按摩应注意的几个问题	(3)
四、自我按摩与专业按摩	(4)
第二章 按摩常用穴位, 位置及所属经脉	(6)
一、取穴方法	(6)
二、俞穴定义	(7)
三、常用经穴	(7)
第三章 常用按摩手法	(37)
1. 揉法 2. 压法 3. 摩法 4. 拿法 5. 搓擦法	
6. 推法 7. 掐法 8. 捶击法	
第四章 常见病的穴位自我按摩	(43)
一、内科	(43)
1. 肥胖 2. 消瘦 3. 感冒 4. 冠心病 5. 慢性腹泻	
6. 便秘 7. 糖尿病 8. 胃疼 9. 胃下垂 10. 高血压	
11. 低血压 12. 头痛 13. 眩晕 14. 低热 15. 慢性肾盂	
肾炎 16. 慢性迁延性肝炎 17. 慢性支气管炎 18. 肺结核	
19. 慢性胆囊炎	
二、外科	(58)
1. 肩周炎 2. 风湿症 3. 颈椎病 4. 落枕 5. 腕关节劳损	
6. 网球肘 7. 踝部软组织损伤 8. 腹部手术后肠粘连	

9. 膝部软组织损伤 10. 慢性腰痛 11. 血栓闭塞性脉管炎
12. 慢性前列腺炎和前列腺肥大 13. 足底痛

三、神经科..... (69)

1. 坐骨神经痛 2. 肋间神经痛 3. 神经衰弱 4. 晕车
5. 周围神经损伤

四、妇儿科..... (72)

1. 慢性盆腔炎 2. 乳腺囊性增生病 3. 闭经 4. 痛经
5. 更年期综合症 6. 遗尿

五、五官科..... (78)

1. 慢性咽炎 2. 牙痛 3. 慢性鼻炎 4. 面神经麻痹
5. 近视 6. 三叉神经痛 7. 神经性耳鸣

第五章 两种全身保健的方法..... (84)

一、床上八段锦..... (84)

二、床下舒节功..... (95)

附 录..... (102)

一、开智的穴位按摩..... (102)

二、消除疲劳的电视保健操..... (102)

第一章 按摩概述

一、按摩简史

按摩又称推拿历史悠久。从社会发展史的观点看，人们在劳动中受到损伤、产生疼痛，会很自然地用手去抚摸，经过抚摸疼痛会减轻或消失，因而认识到抚摸的作用。此后在这个基础上，实践、总结、提高，逐渐总结出按摩疗法。我国现有的最早医学著作《内经》中就有按摩治病的记载。

秦汉时期按摩就有了专人从事，并且有了按摩专著，如《汉书·艺文志》说：“有《皇帝歧伯按摩十卷》”，这是我国第一部按摩专著。当时的医疗方法有药物、针灸、按摩导引等。按摩在其中占有比较重要的位置，被人们经常运用于临床，治疗象寒热、肌肤麻木等一些疾病。

在魏晋隋唐时期，按摩较为盛行，当时一些主要医学著作都有许多按摩的记载，如东晋葛洪的《抱朴子》、唐孙思邈《千金要方》、《千金翼方》等。按摩也得到了当时官方的重视，隋代就设有按摩博士，唐代就设有按摩专科，据《旧唐书·贞观志》记载，按摩科有按摩博士1名，按摩师4人，按摩工16人，按摩生15人，按摩博士专门负责按摩生的学习，导引按摩指法。

宋金元时期按摩有了较大的发展。《圣济总录》中对于按摩有了概括的论述，其中对于自我按摩也有了较详细的记载。

明代医政分13科，其中就有按摩科。从那时起也有人把

按摩称为推拿。清代没有按摩科，但是明清时期，按摩有了较快的发展，特别是按摩治疗小儿疾病比较广泛、小儿推拿专著也很多，如《推拿秘诀》、《小儿推拿广义》、《厘正按摩要术》等。解放前由于旧中国处于半封建、半殖民地社会，当时的反动政府崇洋媚外，对我国的传统医学进行了摧残，按摩也遭到了同样的命运，处于奄奄一息的境地。解放后在党和政府的领导下，在中西医结合的政策指引下，祖国医学欣欣向荣、蓬勃发展。按摩也得到了普遍发展，各地开设了按摩训练班、按摩学校，有些中医学院也设立了针灸推拿系。自我按摩亦有了很快的发展，也有了一些专著，如谷岱峰的《保健按摩》、李业甫、白效曼的《自我保健穴位推拿》等。

二、按摩治疗疾病的原理

按摩可以治疗多种疾病。为什么按摩能治疗疾病呢？一般认为按摩疗法有调解阴阳平衡，调和营卫、舒筋活血、通利关节等作用，按摩还能纠正骨挫缝，筋出槽等症。

阴阳平衡 根据祖国医学“阴盛则阳病、阳盛则阴病”的原理，按摩通过手法在相应的穴位上刺激，反射性调解阴阳的相对平衡。如高血压病人有头晕、头痛症状，这所谓肝阳上亢。在进行穴位按摩后，即引起血压一时性的下降，使头痛头晕减轻，这种调解作用就称为平肝阳。按照现代医学的观点，按摩可以调解神经系统兴奋和抑制的功能，并能调解植物神经和内脏的功能。有人作过实验，按摩取脾俞，足三里等穴位，可使胃的运动功能增强，并能使过强的胃运动

功能状态减缓。这证明按摩有着双向调解的作用。

调和营卫 按摩调和营卫能增加身体抵抗力，调动身体内部的抗病能力，达到防止疾病的效果。经常擦鼻子两侧，揉风池穴，可以预防感冒。如某些小儿肺炎病例，虽然经长时间的抗菌素治疗，肺部啰音仍不消失，全身衰弱，经按摩后，啰音很快消失，全身情况亦逐渐改善。这说明按摩能够使身体内在的抗病能力增强。有人做了按摩前后皮肤温度测定，发现按摩后，皮肤温度增高。还在按摩前后做过红白血球计数的观察，发现按摩后红白血球计数增高，白血球吞噬细菌的能力亦增强。对于按摩能使红白血球计数增高，大多数学者认为按摩并不能刺激骨髓，促使造血机能加强，而是血液再分配的结果。

舒筋活血、通利关节 按摩能直接舒筋活血，通利关节。如关节扭伤、局部有瘀血、肿痛、经按摩后可消肿止痛使关节活动恢复正常，这符合祖国医学“不通则痛，痛则不通”的原则。

按摩能使挫缝的关节复位，能使出槽的筋回槽（即恢复原来的生理位置） 如腰椎后关节紊乱，腰疼、腰部活动受限。经手法复位可以使紊乱的关节得到纠正，症状消失。再如髌上皮神经损伤，腰臀部疼痛有时放射到下肢，经过手法复位可纠正离位，症状消失。

三、自我按摩应注意的几个问题

用穴 自我按摩使用穴位是个重要问题，按摩时正确取用穴位与疗效关系很大。取穴位置准确疗效好，如位置不

准确疗效差。穴位刺激一般要达到得气为度，即有酸、麻、胀、困感。

自我按摩的疗时和疗程 自我按摩是一种刺激疗法，因此按摩一个时期应停止休息几天再进行按摩，如不停止，患者对刺激敏感度就会减低，以致疗效不好。一般以按摩一个月停止一周再进行按摩较为合适。坚持四个疗程如无效可改换其他疗法。一般自我按摩一日二次，每次15分钟即可，再加床上床下二套保健功约需30分钟，共计45分钟。可根据病情和个人时间有选择性的做，或单做自我按摩，或做保健功的某一节，这样每次所需时间约20分钟。

自我按摩的适应症与禁忌症 自我按摩适用范围很广，主要还是适用各种慢性病。如漏肩风、胃脘疼，慢性肾盂炎，慢性支气管炎、闭经、痛经、神经衰弱、坐骨神经痛等疾病。虽然自我按摩范围很广，但也有一定的禁忌症：1、白喉、伤寒等急性传染病。2、皮肤病，如癣、疖疮。3、各种肿瘤，主要指恶性肿瘤。4、脓肿和脓毒血症。5、肺结核的发展期，脊椎结核和多发结核。6、按摩后可引起出血的疾病，如血小板减少性紫癜、胃溃疡的出血期等。7、病情严重体质衰弱经不起按压者。8、孕妇和妇女的月经期，禁止在腰腹部按摩。9、极度疲乏、饥饿或过饱时，一般在饭前半小时，饭后一小时内不宜进行按摩。

四、自我按摩与专业按摩

自我按摩是患者用自己的力量用按摩的方法给自己防病治病的。其特点简便易行，不受时间、地点、条件的限制，

随时随地可进行按摩，尤其是适用于各种慢性病。对于农村交通不便的地方最为合适。

对于专业按摩医生要求比较高。仅从手法这点来说，需做到如《医宗金鉴》所说：“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。还要掌握补泄手法，通晓中医的阴阳五行、脏腑经络、俞穴等基本理论及现代医学的生理解剖、病理诊断等理论。而要达到这个水平不经过专门训练和常期锻炼是很困难的。专业按摩能解决自我按摩难以解决的病症，如椎间盘突出，重症肩周炎等。

自我按摩与专业按摩的关系 自我按摩与专业按摩是什么关系呢？简单的说就是普及与提高的关系。这两者如何结合呢？提出以下几点供参考：

1、由按摩医生把某一疾病基本治愈后再教会患者自我按摩方法。进行自我按摩防止疾病的复发。

2、对某些难治的病，应以按摩医生治疗为主，自我按摩为辅，疗效更佳。

3、对患慢性病，距医院较远的患者可根据书上要求方法进行自我按摩，也能得到较好的疗效。

4、对有条件的医院可设自我按摩指导门诊，医生可根据病情随时加减穴位和手法，使之更好的加强疗效。这样才能做到普及基础上的提高，提高指导下的普及。使按摩事业兴旺发达，更好为广大患者服务。

第二章 按摩常用穴位、 位置及所属经脉

一、取穴方法

指寸法 以自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取穴的方法。一般规定食、中、无名和小指伸直并拢时第二指节总宽度为3寸；食、中2指第二指节的总宽度为1.5寸。如足三里在外膝眼直下3寸，即为外膝眼直下四横指；太冲在足一、二趾缝上1.5寸，即为趾缝上二横指。

解剖标志取穴法 即以人体体表的各种解剖标志作为依据而取穴的方法。①头部以五官、眉和发际为标志。如两眉之间取印堂。②背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第二腰椎；第七颈椎和第一胸椎之间取大椎。③胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。④四肢以关节、骨髁（踝）为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方，昆仑在外踝后凹陷处等。

折量分寸法 即将人体的不同部位，分别折算为规定的若干等分，其中每一等分即一寸。此法已作为俞穴定位的基本准则。如规定为：肘横纹至腕横纹为十二寸，即12个等分；腋前皱襞尽头至肘横纹为九寸；剑突尖至脐中八寸；脐中至耻骨联合上缘为五寸；股骨大粗隆至外膝眼为十九寸；耻骨联合上缘至股骨内上髁为十八寸；外膝眼至外踝高点为

十六寸，胫骨内髁上至内踝高点为十三寸等。此等分规定对任何人均一致，故不论男女老少，高矮胖瘦均要按照这个规定折量。

此外，往往还以病人处于某种特殊姿势时所出现的标志为取穴的依据。如曲池穴，在屈肘时的肘横纹外侧端后五分处；解溪穴，在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴，在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

二、俞穴定义

俞穴是人体经脉之气流注和转输的部位，也是按摩防治疾病重点施术的部位，通称穴位、孔穴、俞穴等。

俞穴归属在一定的经脉上，一般在14经系统之内的俞穴，就称作经穴，未列入14经系统之内的称作“经外奇穴”，没有一定的部位和名称的俞穴称作“阿是穴”。

本书在编写过程中选用穴位时，尽量选用患者能自行操作部位的穴位，但有些因病情需要所用的穴位，如上背部自己难以操作可请他人帮助。

三、常用经穴

（一）胸腹部常用经穴

1. 建里、属任脉。

部位：在脐上三寸、腹正中线上，中脘下一寸。

功效：健脾理气，和胃宽中。

主治：胃痛、呕吐、腹胀、纳呆等。

2. 气海：属任脉，为强壮要穴。

部位：在脐下一寸五分，腹正中线上，当关元与神阙之间取之。

功效：通调任脉、温固下元，调气滞、补肾虚。

主治：月经不调、带下、遗尿、遗精、腹痛、泄泻、疝气，脱肛、喘证等。

3. 章门：足厥阴，少阳之会；脾之募穴，脏会章门。

部位：在腋中线第十一肋前端，屈肘合腋时，正当肘尖处。

功效：理气舒肝，和胃定痛，止咳定喘。

主治：失眠、吐血，消化不良，胸胁胀闷、疼痛、咳喘呕吐、腰痛等。

4. 梁门：属足阳明胃经。

部位：在脐上四寸，前正中线旁开二寸取之。

功效：平肝理气，健脾和胃，宽中散结。

主治：胃痛、呕吐、腹中积气、胀痛、食欲不振，大便溏泻，脱肛等。

5. 幽门：属足少阴肾经。

部位：在脐上六寸，巨阙两旁各五分处取之。

功效：化痰利水、解郁散结

主治：胸肋满闷、呕吐、吞酸、呃逆、梅核气，积聚痞满，胸痛，背痛等。

6. 天枢：属足阳明胃经，大肠之募穴。

部位：挟脐两旁各二寸取之，或神阙穴旁开二寸取之。

功效：疏调肠胃，理气消滞。

主治：腹痛、泄泻，痢疾，水肿，少腹胀痛，疝气，腰

腿痛等。

7. 带脉：足少阳胆经，带脉之会。

部位：在章门穴直下与脐相平处。

功效：通表达里，开结通经，疏滞散瘀。

主治：月经不调，白带多、腰痛、经闭、疝气等，为开通周身气血的主穴。

8. 关元：足三阴任脉之会，小肠之募穴。

部位：在脐下三寸，于腹部正中线上取之。

功效：培肾固本，回阳救逆。

主治：腹痛、腹泻、痢疾、月经不调、赤白带下、遗精、阳痿、淋病，并对睾丸炎、功能性子宫出血、蛋白尿、子宫脱垂、植物神经功能紊乱等有治疗作用。

9. 中极：足三阴，任脉之会，膀胱之募穴。

部位：脐下四寸，于腹部正中线上取之。

功效：调冲任两脉，清湿热，助气化，利膀胱。

主治：遗精、阳痿、早泄、尿频、水肿。月经不调、白带过多、痛经、坐骨神经痛等。

10. 水道：属足阳明胃经。

部位：脐下三寸，关元穴旁开二寸。

功效：清湿热，利小便，除风湿、壮腰肾。

主治：腰腿疼痛，带下病、痛经，小便不通，小腹胀满，并能治疗膀胱炎、睾丸炎，慢性阑尾炎等。

11. 水分：属任脉。

部位：脐上一寸，于腹部正中线上取之。

功效：分离水谷，利水消肿。

主治：腹胀、腹痛、肠鸣、泄泻、并能治疗慢性肠炎、

肠结核等。

12. 中脘：属任脉，为胃之募穴，八会穴之一，腑会中脘。

部位：在脐上四寸腹正中线上。

功效：健脾和胃、消食和中。

主治：胃痛、腹胀、呕吐、泄泻、痢疾、吞酸嘈杂，食欲不振等。

13. 阑门：经外奇穴。

部位：在脐上一寸五分处取穴。

功效：开通上下之气。

主治：此穴是开中气的关键，治中焦疾病的要穴，为按摩诸症时必须施治的重要穴位。

14. 日月：属足少阳胆经是胆经募穴。

部位：期门下一寸五分，相当于乳头直下第七肋间。

功效：疏肝利胆，化湿和中。

主治：胁肋疼痛、呕吐、吞酸、胆囊炎、急慢性肝炎，胃十二指肠溃疡、膈肌痉挛。

15. 期门：属足厥阴肝经，是肝经募穴。

部位：在乳中线上，乳头下二肋于第六肋间隙。

功效：疏肝理气，活血化瘀，健脾和胃，化痰消积。

主治：胃脘痛、腹胀胸满、呕吐、呃逆。胁痛、心痛、哮喘、疟疾、消化不良、小便不利。

16. 盲俞：足少阴冲脉交会穴，属肾经。

部位：在脐旁开五分。

功效：和胃通肠，降逆止痛。

主治：胃脘痛、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻、便秘，疝气，目赤痛。

17. 大横：属脾经，是脾经与阴维脉交会穴。

部位：脐旁四寸。

功效：调理大肠，宣通腑气。

主治：脐腹痛、腹胀、消化不良、便秘、肠麻痹、肠寄生虫，肠炎、痢疾、腹水等。

18. 下脘：属任脉，是任脉与脾经交会穴。

部位：腹正中线上，脐上二寸。

功效：健脾和胃，消食化滞。

主治：胃痛、腹痛、呕吐、腹胀反胃酸、腹中痞块，完谷不化、痢疾、肠鸣、脾胃虚弱。

19. 天突：属任脉，是任脉与阴维脉交会穴。

部位：在胸骨上窝正中，仰头取之。

功效：理气化痰，宣肺调气，清咽开音。

主治：咳嗽、哮喘、咽喉肿痛，气闭痰厥等。

20. 膻中：是脾、肾、小肠三焦任脉之会。气会膻中，心包募穴。

部位：在胸骨上，当两乳头之中间取穴，女子可在第五胸肋关节之间，胸正中线上取穴。

功效：调气降逆、宽胸利膈。

主治：胸痛、胸膈满闷，产妇乳汁少等。

21. 乳根：属足阳明胃经。

部位：在乳下一寸六分，第五肋间隙。

功效：清心肺，调气血。

主治：胸下满痛、乳痛、乳汁少、乳房痛、咳逆上气，气喘多痰，吐逆。

22. 中府：属肺经，是肺之募穴。