

實用

SYAMSC

按摩手冊

科学普及出版社

熊同学
编著 谢远见
唐昌敏



92
R244.1
14
2

实用按摩手册

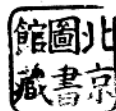
熊同学 谢远见 唐昌敏 编著

XA285.112



3 0076 4340 0

科学普及出版社



B

059379

内 容 提 要

按摩是祖国医学的瑰宝。地以方便、易学、安全的独特疗法而深受人们青睐。

本书汲取各家之长,结合多年临床经验而献。主要介绍了按摩的作用与原则、诊治方法、常用手法及穴位,并详细收录了内、外、妇、儿、五官科常见疾病的诊断及按摩治疗方法。力求简明扼要、通俗易懂、实用性强。

实 用 按 摩 手 册

熊同学 谢远见 唐昌敏 编著

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

各地新华书店经销

中南民族学院印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.625 字数: 145 千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—2000册 定价: 3.30元

ISBN 7-110-01886-5/R·217

前 言

按摩又称推拿，它具有两千多年的历史，为解除人民群众的疾苦作出了不可磨灭的贡献，今天更受到人民群众的欢迎。按摩不用吃药，不用打针，方便而又安全；既可单独治疗多种疾病，又可弥补其他疗法之不足，且能防病健身，不失为中国医学之瑰宝。

我们集数年临床经验，同时参考了有关资料，编写成此书。书中图文并茂，意在通俗易懂，实用易学。全书共分七章，第一至四章由熊同学主治医师编写，第五章由唐昌敏医师编写，第六至七章由谢远见医师编写。

在编写此书的过程中，得到了湖北省鄂西自治州民族医院、州卫生局、州科委的大力支持，并得到了付锦瑜副主任医师、李定社副主任医师、杨大镇主治医师、廖庆科主治医师的指导和帮助，以及华中师范大学唐昌宪同志、武汉工业大学段超同志的帮助和支持，在此一并致谢。

由于我们水平有限，加之时间仓促，书中难免存在错误和不足之处，敬请读者批评指正。

作 者

1990年5月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 按摩简史.....	(1)
第二节 按摩的作用与治疗原则.....	(4)
一、按摩的作用.....	(5)
二、按摩的治疗原则.....	(7)
第三节 按摩疗法的临床应用原则.....	(8)
一、按摩的适应症.....	(9)
二、按摩的禁忌症.....	(9)
三、按摩的注意事项.....	(10)
四、按摩时的体位.....	(10)
五、按摩的介质.....	(11)
第二章 按摩常用诊断方法	(13)
第一节 四诊.....	(13)
一、望诊.....	(13)
二、问诊.....	(20)
三、闻诊.....	(21)
四、切诊.....	(22)
第二节 常用临床检查手段.....	(24)
一、临床体检中的特殊检查.....	(24)
二、X线检查.....	(34)
三、实验室检查.....	(35)
四、其他检查.....	(35)
第三章 按摩常用手法	(36)
第一节 成人按摩手法.....	(37)

一、一指禅推法.....	(37)
二、滚法.....	(38)
三、揉法.....	(40)
四、推法.....	(41)
五、摩法.....	(42)
六、擦法.....	(43)
七、搓法.....	(44)
八、抹法.....	(45)
九、抖法.....	(45)
十、按法.....	(46)
十一、点法.....	(47)
十二、拿法.....	(48)
十三、捻法.....	(49)
十四、拍法.....	(49)
十五、击法.....	(50)
十六、弹拨法.....	(52)
十七、摇法.....	(52)
十八、扳法.....	(54)
十九、拔伸法.....	(57)
第二节 小儿推拿手法.....	(59)
一、推法.....	(59)
二、揉法.....	(61)
三、按法.....	(61)
四、摩法.....	(62)
五、掐法.....	(62)
六、捏法.....	(62)
七、运法.....	(63)
第三节 按摩手法练习.....	(63)

一、沙袋上练习.....	(64)
二、人体上练习.....	(65)
三、俯卧撑、拿坛子练习.....	(65)
第四章 按摩常用腧穴	(66)
第一节 十四经穴和经外奇穴.....	(67)
第二节 小儿推拿的特定穴.....	(77)
一、头面部穴位.....	(77)
攒竹 (77) 坎宫 (77) 太阳 (81)	
山根 (82) 卤门 (82) 耳后高骨 (82)	
天柱骨 (83)	
二、躯干部穴位.....	(83)
乳旁 (83) 腹 (83) 脐 (84) 丹田 (84)	
肚角 (85) 脊 (85) 七节骨 (86)	
龟尾 (87)	
三、上肢部穴位.....	(87)
脾经 (87) 肝经 (89) 心经 (89) 肺经 (90)	
肾经 (90) 大肠 (90) 小肠 (91) 十王 (91)	
四横纹 (92) 小横纹 (92) 掌小横纹 (93)	
肾顶 (93) 肾纹 (93) 内劳宫 (94) 小天心 (94)	
八卦 (94) 板门 (95) 胃经 (96)	
运水入土、运土入水 (96) 总筋 (97)	
大横纹 (97) 老龙 (98) 端正 (98) 五指节 (98)	
二扇门 (99) 上马 (99) 外劳宫 (100)	
威灵 (100) 精宁 (100) 外八卦 (101)	
一窝风 (101) 膊阳池 (101) 三关 (102)	
河水 (102) 六腑 (103)	
四、下肢部穴位.....	(103)
箕门 (103) 百虫 (104) 前承山 (104) 涌泉 (104)	

第五章 伤科疾病.....(106)

第一节 头颈部伤病.....(106)

一、颈椎病.....(106)

二、落枕.....(113)

三、颞颌关节紊乱症.....(114)

第二节 上部伤病.....(115)

一、肩关节周围炎.....(115)

二、肩峰下滑囊炎.....(117)

三、肱骨外上髁炎.....(118)

四、腕管综合征.....(119)

五、腕关节扭伤.....(121)

六、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎.....(122)

七、扳机指.....(123)

第三节 腰背部伤病.....(124)

一、胸肋屏伤.....(124)

二、急性腰肌扭伤.....(125)

三、腰椎棘上韧带损伤.....(127)

四、腰椎小关节滑膜嵌顿.....(128)

五、慢性腰肌劳损.....(129)

六、第三腰椎横突综合征.....(130)

七、腰椎间盘突出症.....(132)

八、退行性脊柱炎.....(135)

九、胸腰椎压缩性骨折.....(137)

十、腰骶部骨骼发育异常.....(139)

十一、腰肾筋膜炎.....(140)

第四节 下部伤病.....(142)

一、梨状肌综合征.....(142)

二、臀上皮神经损伤.....(143)

三、大腿挫伤·····	(144)
四、股内收肌损伤·····	(145)
五、股外侧皮神经痛·····	(146)
六、增生性膝关节炎·····	(147)
七、膝关节内侧副韧带损伤·····	(149)
八、膝关节半月板损伤·····	(150)
九、踝关节扭伤·····	(151)
十、跟腱炎·····	(153)
第六章 内、妇、五官科疾病·····	(154)
第一节 内科疾病·····	(154)
一、胃脘痛·····	(154)
二、胃下垂·····	(156)
三、呃逆·····	(157)
四、慢性胃炎·····	(158)
五、慢性非特异性溃疡性结肠炎·····	(159)
六、便秘·····	(161)
七、头痛·····	(162)
八、高血压病·····	(164)
九、失眠·····	(165)
十、支气管哮喘·····	(167)
十一、三叉神经痛·····	(168)
十二、面瘫·····	(170)
十三、半身不遂·····	(170)
第二节 妇科、五官科疾病·····	(172)
一、月经不调·····	(172)
二、痛经·····	(174)
三、急性乳腺炎·····	(176)
四、近视眼·····	(177)

五、慢性鼻炎·····	(179)
六、牙痛·····	(180)
七、声门闭合不全·····	(181)
第七章 儿科疾病·····	(183)
一、发热·····	(183)
二、支气管肺炎·····	(184)
三、哮喘·····	(186)
四、消化不良·····	(187)
五、疳积·····	(188)
六、呕吐·····	(190)
七、腹痛·····	(191)
八、便秘·····	(192)
九、夜啼·····	(193)
十、惊风·····	(194)
十一、遗尿·····	(196)
十二、瘰闭·····	(197)
十三、小儿肌性斜颈·····	(198)
十四、产伤麻痹·····	(199)
十五、小儿麻痹后遗症·····	(200)

第一章 概述

按摩又称推拿，古代亦称按跷，是运用按摩手法技巧刺激人体的某些部位和穴位，被动运动患者肢体和关节达到治疗疾病的目的。按摩疗法是中医学的一个重要组成部分，也是中医学治病防病的重要手段之一。按摩疗法简便有效，易为群众所接受。

第一节 按摩简史

按摩是人类最古老的一种疗法，具有悠久的历史，是劳动人民在与疾病长期斗争中产生和发展起来的。当人们在生产劳动中，不慎受伤后，自己或别人用手抚摩或按压，就觉得疼痛减轻或消失，从而认识了抚摩按压的作用。以后不断地实践积累，便产生了按摩疗法。

远在两千余年前的春秋战国时期，按摩在医疗中就被广泛运用。当时民间医生扁鹊运用按摩针灸，成功地抢救了尸厥患者。我国现存最早的医学著作，即秦汉时期的《内经》中就有大量按摩理论、治疗工具及治疗病种等内容。我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚），也是秦汉时期成书的。在《金匱要略》中已经有关于“膏摩”的记载。由此可见，我国在秦汉以前，按摩疗法已被广泛应用。

魏晋隋唐时期，没有按摩专科，但有了按摩专科医生。如隋朝有按摩博士的职务，到了唐朝即设立了按摩科，还把按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工三个等级。并明确规定，按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下，教按摩生“导

引之法以除疾，损伤折跌正之”，开始了有组织的教学工作。这个时期，自我按摩作为按摩的一个内容也十分盛行。晋代的《抱朴子·内篇遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》（已佚）。隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩之法。自我按摩的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。隋唐时期，在人体体表施用按摩手法时，涂上中药制成的膏剂，既可防止病人的表皮破损，又可使药物和手法的功效相得益彰之膏摩方法有了发展。膏的种类有莽草膏、木防己膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏和陈元膏等，根据不同病情选择运用。而且还用膏摩防治小儿疾病。

这时期，按摩治疗的范围也逐渐扩大，如《唐六典》云：“按摩可除八疾：风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”而且还用于对急症的抢救，如晋代葛洪在《肘后备急方》中就记载了用按摩治疗“卒腹痛”、“卒心痛”、“卒霍乱”等危急重症。

由于唐代是我国历史上政治、经济、文化、交通最繁荣昌盛的时期，随着对外经济文化的交流，按摩医学也陆续地传入朝鲜、日本、印度等国家。

宋金元时期，按摩运用的范围更加广泛。按摩除了用于各种疾病外，还可用于催产、治目疾、治外感等病证。如宋代医生庞安时“为人治病十愈八九……，有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……，令其家人以汤温其腰腹，自为上下按摩孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子。”即用按摩法催产。宋代《圣济总录》记有“治风热冲目……以生铁熨斗子，摩顶一二千下，兼去目中热毒，昏障痛涩。”说明按摩开始借助器械以增强疗效。金代张从正在《儒门事亲》中首

次论述了按摩具有解表发汗的作用。

这个时期，还比较重视按摩手法的分析，如《圣济总录》中说：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩。按之弗摩，摩之弗按。按止以手，摩或兼以药。曰按曰摩，适可用也。……世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣；又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义。开达则壅蔽者以之发散，抑遏则慊悍者有所归宿。”这种对每个具体手法的分析，使人们对按摩的治疗作用的认识得到进一步提高。

明代，按摩逐渐演称为推拿。当时按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，形成了小儿推拿的独特体系。如小儿推拿的穴位有点、线、面等之分。在小儿推拿临床实践的基础上，有不少小儿推拿专著问世。如《小儿按摩经》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等，其中《小儿按摩经》可称是我国现存最早的按摩书籍。明代的民间按摩医生比较活跃。《香案牍》记载：“有疾者，手摸之辄愈，人呼之为摸先生。”这位摸先生即是医术较高明的民间按摩医生。

清代，大医院不设按摩科，但由于其疗效显著，受到人民的欢迎，因此在民间仍有较大的发展，陆续有不少按摩专著问世。其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广义》，骆如龙的《幼科推拿秘书》，张振鋈的《厘正按摩要术》，夏云集的《保赤推拿法》等。从以上的著作中，不但可以看到临床经验的日益积累，而且在理论上也有很大的提高。

解放前，国民党政府曾一度提出“废止旧医”与“国医在科学上无根据”，一律不许执业的方针，使中医遭到了严重的摧残，按摩则更是频于奄奄一息。但由于按摩确实是一门

行之有效的医疗科学，以它独特的疗效而深受人民的喜爱，广泛地活跃在民间与武林。

解放后，在党的中医政策指导下，中医事业得到了重视和发展，按摩也随之获得了新生。1956年，首先在上海开办了“推拿训练班”。以后在上海又相继成立推拿专科门诊和推拿学校。接着，全国各中医院校开设按摩课。各地有条件的大、中型医院陆续增设了按摩科，并组织力量进行整理和发掘按摩文献，对按摩的作用原理开始了初步的研究，按摩专著、临床总结报道纷纷出版发表。按摩麻醉也基本获得成功。

特别是近十年以来，按摩事业得到了进一步的发展。1979年在上海召开了建国以来第一届按摩学术交流会，继上海中医学院成立了针灸推拿系，开办推拿专业班，北京、山东、安徽、浙江、天津、湖北、南京、陕西、成都、福建等各中医学院也陆续成立了针灸推拿系或推拿教研室，有的已开办了按摩专科班。各种高中级按摩教材以及各种按摩专著不断问世，按摩专业队伍不断扩大。

如今，按摩正以其独特的疗效，吸引着世界各国人民和学者，并越来越引起国际医学界的重视。许多国家都派人来我国学习和邀请我国派遣人员去工作与讲学。许多国家都在开展这方面的研究工作。

可以预言，古老的按摩疗法将越来越为人们所喜爱，它必将为人类的医疗保健事业作出新的更大的贡献。

第二节 按摩的作用与治疗原则

按摩是一种物理治疗方法，它在中医基础理论指导下，

根据整体观念和辩证施治及辨病施治的原则，通过手法作用于人体体表的一定部位或穴位，改变和调节机体的病理和生理状况达到治疗疾病的目的。

一、按摩的作用

由于按摩的适应范围较为广泛，涉及到内科、外科、骨伤科、妇科、儿科和五官科等各科的许多病症。因此，治疗作用也是多方面的，但总括起来主要有以下几点：

1. 调整人体阴阳平衡

阴阳学说是中医学的理论基础，也是按摩治病的理论基础。《素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”就是说，任何事物都有阴阳两个相辅相成的方面。人体内部的一切矛盾斗争与变化均可用阴阳概括。在正常状态下，阴阳相互制约，是相互平衡的。在疾病状态下，必然引起阴阳的偏盛偏衰，导致阴阳失调，即所谓“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阴胜则寒，阳胜则热，重寒则热，重热则寒。”按摩手法强调补泻，通过在一定的部位或选取的穴位，给予一定时间、一定刺激量及在一定操作方向的各种手法操作。即在于“虚则补之，实则泻之。”补者，补其不足，扶助正气；泻者，泻其有余，祛除邪气，以使机体达到阴阳平衡，保持正常的生理功能。

2. 通经活络，滑利关节

经络贯通人体周身，为气血精液运行之通道。《灵枢·本脏篇》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”这说明气血虽是奉养人体，维持生命的重要物质，但又必须

依赖经络，才能行气血通阴阳。如果经络的运行功能受阻，则气血不能因之贯通全身，人体失去气血濡养，则会发生疾病。经脉与脏腑又有着密切的关系。“夫十二经脉者，内属于脏腑外络于肢节。”经络不通，气血不能正常运行，则会发生疾病；如果脏腑有病，亦可通过经络反映到体表。按摩通过选取相应的部位和穴位，推经络，走穴道，使经络通畅，气血流畅，起到通经活络，滑利关节的作用。正如《内经·血气形志篇》所说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩药。”

3. 调和气血，活血祛瘀

气血是人体的功能和物质基础。“气为血帅，血为气母”，说明二者互相联系。平时，营卫气血保持着平衡，周流全身，循环不息，营养和护卫着人体，维护正常的生理机能。血靠气来推动，所谓“气行则血行，气滞则血滞”。如果人体卫外不固，感受外邪侵袭或因跌仆闪失，导致气血失调，气血凝滞，瘀血内阻，经络不通，不通则痛。按摩通过一定的手法和刺激一定的穴位和部位，调和气血，活血祛瘀，推动气血运行，达到治疗疾病的目的，正如《医宗金鉴·正骨心法要旨》说：“因跌仆闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿、为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”又如《素问·举痛论》所说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛。其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。”

综上所述，要想取得按摩的作用，必须根据病情、病人体质等具体情况，正确地辨证与辩病，选取不同的部位和穴位，熟练地施用各种不同的手法，才能达到治疗效果。

现代医学认为：按摩手法的物理刺激，使作用区引起生

物物理和生物化学的变化，局部组织发生生理反应，这种反应，通过神经反射与体液循环的调节，一方面得到加强，另一方面又引起整体的继发性反应，产生一系列病理生理过程的改变，从而达到治疗效果。

目前，临床与实验研究的结果已证明：按摩后可改善皮肤呼吸，提高皮温，增强皮肤的光泽与弹性，可使血液循环和淋巴循环加快；可使血液中的白细胞数和吞噬细胞增加；可促进或抑制胃肠蠕动与消化腺分泌；可改变血液中致痛物质的含量；可提高痛阈；可改善与促进体内和局部的新陈代谢；可使心电、肌电及脑血流等产生一定的改变；可解除软组织的痉挛、粘连、嵌顿和错位等等。这些都说明，按摩的治疗作用是可信的、科学的。

二、按摩的治疗原则

治疗原则又称治疗法则，与治疗方法不同，就是以中医基础理论为指导，对临床病症制定的具有普遍指导意义的治疗规律。

1. 治病求本

“治病必求其本”是中医辨证施治的基本原则，也是按摩治病的根本原则。求本，就是了解疾病的本质，“治病求本”是针对疾病最根本的病因病理进行治疗。临床就病变部位与症状表现部位而言，病变部位是本。如腰椎间盘突出症，椎间盘纤维环破裂后压迫或刺激神经根或脊髓，引起腰痛和下肢放射痛，腰部神经根或脊髓受压或刺激是本，治本就是首先解除神经根或脊髓的受压或刺激，不解除神经根或脊髓的受压或刺激，只盲目地在下肢使用手法，舍本求末，徒劳无效。