

祛病健身 自我按摩法

陈鸿国等 编著

QUBING JIANSHEN
ZIWO ANMOFA

人 民 军 医 出 版 社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

祛病健身自我按摩法/陈鸿国等编著. —人民军医出版社, 1997. 2

ISBN 7-80020-707-2

I. 祛… II. 陈… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 17102 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 787×1092mm 1/32 • 印张: 6.375 • 字数: 137 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月(北京)第 1 次印刷

印数: 1~5000 定价: 9.80 元

ISBN 7-80020-707-2/R • 638

〔科技新书目: 411—083⑤〕

(购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换)

内 容 提 要

自我按摩简便安全、易于掌握,可收到有病治病、无病健身的效果。本书较系统地介绍了自我按摩的基础知识;经络与穴位;自我按摩的常用手法;常见病症的经穴自我按摩、耳部自我按摩、手掌自我按摩、足部自我按摩及其它疗法;并附有插图 170 多幅。内容丰富,叙述简明,图文互参,易学易懂,是一本颇有实用价值的参考书。

责任编辑 杨磊石
陈旭光

前 言

自我按摩又称自我推拿或导引,是中国医学宝库中的奇葩。简便安全,易于掌握,疗效显著,尤对某些慢性病、疑难病症,如胃脘痛、慢性便秘、慢性腹泻、肩周炎、颈椎病、神经衰弱、冠心病、肠粘连等有独到之处。更令人感叹的是,无病则健身养心,延年益寿,实为一种自我疗病,自我养身的独特外治疗法,深为广大群众喜爱,医学所推崇。孙思邈日行《老子按摩法》活到102岁,即使一代名人也和自我按摩结下不解之缘。孟子说:“摩顶效踵,利天下者为之多。”苏东坡谈到擦涌泉说:“其效不甚觉,但积累至百余日,功用不可量。……若信而行之,必有大益。”……

当代人们工作生活节奏加快,需健壮体魄方能胜任。作者积三十余年临床实践经验,参考有关资料,编写《祛病健身自我按摩法》一书,简明实用地介绍了按摩基本知识,经络和穴位;常用手法及常见病症治疗。每个病症,以医学基本内容为纲,临床运用为目的,提纲挈领介绍经穴自我按摩、耳部自我按摩、手掌自我按摩、足底自我按摩及其它辅助疗法。附有插图170余幅,以求相得益彰。读者可任选一二种自我按摩方法学以致用。若能长期坚持每日按摩1~2次,每次按摩10分钟(如果有时间可适当延长),即可收到有病治病、无病健身的效果。

编著者

1996年5月

目 录

第一章 自我按摩概述	(1)
一、自我按摩的由来	(1)
二、自我按摩的功效	(2)
三、自我按摩防病治病特点	(2)
四、自我按摩的适应证	(3)
五、自我按摩的禁忌证	(3)
六、自我按摩的要求与注意事项	(4)
第二章 经络与腧穴	(5)
一、经络与腧穴的功能	(5)
二、十二经脉	(9)
三、奇经八脉	(14)
四、取穴方法	(15)
五、常用腧穴	(16)
六、阿是穴与阳性物	(26)
七、耳穴	(28)
八、手穴	(32)
九、足穴	(34)
第三章 常用手法	(36)
一、按法	(36)
二、揉法	(37)
三、摩法	(38)
四、推法	(39)
五、点法	(40)
六、叩击法	(41)

七、抹法	(42)
八、拿法	(43)
九、捻法	(44)
十、拨法	(45)
十一、擦法	(46)
十二、拍法	(47)
十三、搓法	(48)
十四、捏脊法	(49)
第四章 常见病症治疗	(50)
一、感冒	(50)
二、咳嗽	(59)
三、头痛	(65)
四、不寐	(73)
五、眩晕	(79)
六、呃逆	(83)
七、哮喘	(88)
八、喘证	(90)
九、肺癆	(94)
十、郁证	(97)
十一、呕吐	(101)
十二、黄疸	(105)
十三、消渴	(110)
十四、胸痛	(114)
十五、胁痛	(116)
十六、胃脘痛	(120)
十七、便秘	(125)
十八、泄泻	(130)
十九、痢疾	(136)
二十、癰闭	(139)
二十一、腰痛	(143)

二十二、冠心病	(148)
二十三、高血压病	(151)
二十四、肥胖症	(155)
二十五、慢性胆囊炎	(158)
二十六、颈椎病	(160)
二十七、落枕	(163)
二十八、肩部疼痛疾病	(165)
二十九、肱骨外上髁炎	(169)
三十、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(172)
三十一、弹响指	(173)
三十二、指关节扭挫伤	(175)
三十三、腓肠肌痉挛	(177)
三十四、足跟痛	(179)
三十五、颞下颌关节紊乱综合征	(181)
三十六、前庭综合征	(183)
三十七、近视	(186)
三十八、慢性鼻炎	(188)
三十九、牙痛	(191)
四十、慢性喉炎	(193)

第一章 自我按摩概述

一、自我按摩的由来

自我按摩是自己按摩自己身体某个部位,达到治疗或保健的一种方法。自我按摩历史悠久,早在《黄帝内经》里就有记载。《素问·导法方宜论》中说:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”这里讲的“导引按跷”就是按摩。

自我按摩是来之于人类劳动与生活实践而总结提炼成的一种外治疗法。远古时代,人在劳动、生活中,常因饥寒或劳累受伤而发生种种病痛,人们不自觉地用手抚摩、按揉病痛部位,使病痛得以减轻或消除。这样由不自觉到有意识抚摩、按揉,逐渐形成一定的手法,而且把按摩与穴位、经络结合起来,形成按摩的理论基础。我国长沙的西汉马王堆古墓出土文物帛书《导引图》,共有导引图像 44 幅,不仅描绘捶背、抚胸、按腰等各种导引的具体姿势,而且注明防治疾病的名称。在隋唐时代,设按摩博士,按摩博士在按摩师和按摩工辅助下,教按摩生自我按摩方法来祛除病痛。隋·巢元方《诸病源候论》中每一适应证候项下,都附有“养生方导引法”。详细记载按摩导

引方法。可想而知,在当时自我按摩盛行和受到重视。

二、自我按摩的功效

自我按摩按穴道、走经络、拿筋骨,可起到调和阴阳、活血化瘀、疏通经络、宣通气血、消肿止痛、滑利关节、调整脏腑、强筋壮骨等作用;现代医学认为自我按摩可引起局部生物物理和生物化学效应,局部组织发生生理反应,而后通过神经反射与体液循环调节,产生一系列病理生理过程改变,达到治病防病目的。

自我按摩有助于汗腺和皮质腺分泌,增强皮肤光泽和弹性,促进毛细血管扩张,改善肌肉萎缩,解除局部软组织挛缩和粘连。

据日本科学家研究认为,人的皮下存在着具有吞噬异物能力的网状细胞,它有监视癌细胞的作用,它平时处于休眠状态,当摩擦皮肤时,它受刺激就会活跃起来,并进入血液循环,一旦发现癌细胞,便围歼之,从而对预防癌肿起到一定作用。

三、自我按摩防病治病特点

1. 治疗病种广 自我按摩治疗病种涉及内科、外科、妇儿科、骨伤科、五官科等,多可单独自我按摩治疗,也可配合其它治疗方法。

2. 收效快,效果好 由于软组织扭挫伤及痛症,如胃脘痛、胆绞痛、抽筋、腹泻、肩周炎等,可收立竿见影的效果。对于

一些慢性病,如习惯性便秘、慢性泄泻、神经衰弱、高血压病等,只要长期坚持自我按摩,常可达到意想不到的效果。

3. 安全、简便、经济 自我按摩一般不会有不良反应和医疗事故,免除服药产生副作用;简便、易行,只要找准穴位,掌握手法操作,辩证施治,可以随时随地进行自我按摩,不受医疗设备和条件限制;有些疾病不服药也可治愈,减少了经济负担。

四、自我按摩的适应证

自我按摩治疗病种范围相当广泛,涉及内科、外科、骨伤科、妇儿科、五官科等不同类型病种,如急慢性软组织损伤、神经痛、风湿病、胃脘痛、泄泻、便秘、神经衰弱、痛经、遗尿、近视眼等。

五、自我按摩的禁忌证

凡有下列情况之一不宜按摩。

- (1)皮肤破损、烫伤以及溃疡性皮炎。
- (2)急腹症和感染性疾患,如急性阑尾炎、骨结核、骨髓炎、脓肿、化脓性关节炎等。
- (3)各种肿瘤及严重肺、心、肾病的病人。
- (4)极度疲劳、过饥、骨折初期、酒醉者。
- (5)妊娠妇女禁忌按压合谷、三阴交及下腹部,禁忌叩击腰骶部。

六、自我按摩的要求与注意事项

1. 身、心、手合一 自我按摩时,调匀呼吸,思想应集中,仔细体会自己操作时产生的感觉。

2. 按摩时间 自我按摩的时间,一般以早晨醒后和晚睡前为最好,其它时间也可进行,但耳部、手掌、足底,在饭前、饭后1小时不宜按摩。每日按摩1次,每次约10分钟。

3. 持之以恒 慢性疾患康复或养生延年益寿需要天天自我按摩方能奏效,任何一个自我按摩获益者,无不是常年坚持的结果。

4. 修剪指甲 指甲不宜过长,以与指端平齐为宜。

5. 保暖 冬天只要暴露自我按摩部位,并保持手掌暖和,以避免受寒。

6. 手法要正确 按摩的力度适当,过小达不到效果,过大会造成局部损伤;方向须正确,不能乱揉、乱推;用力要均匀、柔和。

7. 方法选择 每一病症均介绍了经穴自我按摩、耳部自我按摩、足底自我按摩、手掌自我按摩,在实际应用时可以任选一种或2种;除了自我按摩外,也可家庭成员之间互相按摩。

第二章 经络与腧穴

一、经络与腧穴的功能

(一) 经络的功能

经络是经脉和络脉的简称。“经”是经脉,有路径的意思,是经络系统的纵行主干;“络”系络脉,有网络的意思,纵横交错,分布全身,是经络系统的大小分支。经络能够沟通内外,贯穿上下,将人体脏腑器官、四肢百骸联系成一个有机的整体。同时,经络能够运行气血,调理阴阳,使人体各部的功能活动维持相对平衡。

经络的功能在《灵枢·经脉》篇曾有“经脉者,所以决死生,处百病,调虚实,不可不通”的记载。概括说明经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要性。

1. 运行气血,协调阴阳 《灵枢·本藏》论经络的作用是“行血气而营阴阳”。其运行血气的动力,首先要联系到“宗气”。《灵枢·邪客》曰:“宗气积于胸中,出于喉咙、以贯心脉而行呼吸。”可见宗气是概括了心肺的活动功能。其次要联系到“原气”,原气是由肾脏中所贮藏的“精气”转化而成,是推动人体生命活动的根本动力。此外,还要联系到营气和卫气,营气

是由“水谷之气”转化而成，是一种具有营养作用的物质，它可以变化为血液，运行于脉中；卫气是一种具有保卫作用的物质，它能够抵抗病邪的侵犯，有调节体温，管理汗液分泌，充实皮肤和营养肌肉等作用，并可散布到脉外的体表。这样，由于宗气和原气的参与和推动，营气和卫气在经络中得以周流不息地运动，并渗透散布到各器官组织中去。这就是经络“行血气”的功能。

经络将气血输送到全身各部，从而使体内的脏腑和体表的五官七窍，皮肉筋骨，均能紧密配合，协调一致。“营阴阳”，除了指经络遍布全身内外，营养所有的器官外，还包含有协调阴阳的意义。如人体的内外、上下、左右、前后、脏腑、表里之间，由于经脉的联系得以保持相对的平衡，同时气血盛衰和机能动静等也都有正常的节律。阴阳这一对概念，可以概指对立而又统一的机体机能的两个方面。运行气血、协调阴阳，是经络的主要功能，两者之间是紧密结合的。

2. 抗御病邪，反映症候 在疾病情况下，经络有抗御病邪、反映症候的功能。当病邪侵犯时，孙络和卫气发挥了重要的抗御作用。这是因为孙络的分布范围最广、最先接触到病邪，而营卫（特别是卫气）就是通过孙络散布到全身，正如《素问·气穴论》说“孙络”能“以溢奇邪，以通营卫”。正邪交争，在体表部位可出现异常现象。如果疾病发展，则可由表及里，从孙络、络脉、经脉……逐步深入，并出现相应的症候。经络及其所运行的营卫血气，是有层次地抗御病邪，同时也有层次地反映症候。

经络反映症候，可分局部的、一经的、数经的和整体的。一般来说，经络气血阻滞而不通畅，就会造成有关部位的疼痛或肿胀，气血郁积则化热，出现红、肿、热、痛。这些都属经络的实

证。如气血运行不足,会出现病变部位麻木不仁、肌肤萎软及功能减退等,这些都属于经络虚症。如经络的阳气不足,就会出现局部发凉或全身怕冷等症状;经络的阴气不足而阳气亢盛则会出现五心烦热或全身发热等症状。可见寒热虚实的多种症候都是以经络的阴阳气血盛衰为根据。

3. 传导感应,调整虚实 按摩(包括针灸、气功等)之所以能防病治病,是基于经络具有传导感应和调整虚实的功能。《灵枢·官能》说:“审于调气,明于经隧。”这是说,运用按摩等治法要讲究“调气”,要明了经络的通路。按摩中的“气行”现象是经络传导感应功能的表现之一。

关于经络的调整虚实的功能是以它正常情况下的协调阴阳作用为基础,按摩等治法就是通过适当的穴位和运用适量的刺激方法激发经络本身的功能,能使“泻其有余,补其不足,阴阳平复”。临床上有许多事实证明了经络的调整虚实的功能。例如,针刺健康人和病人的足三里和手三里时,原来胃弛缓的,可以使收缩波加强;胃紧张的,可以使之弛缓。推想,按摩也有类似的功效。

(二) 腧穴的功能

腧穴又称穴位、孔穴、穴道,内经又称为“节”、“会”、“空”及“气穴”等。穴位是脏腑、经络气血输注于体表的地方,是按摩(包括针灸)治疗的特定部位(刺激点)。正如《素问·气府论》解释,腧穴为“脉气所发”,《灵枢·九针十二原》说:“节之交,三百六十五会……所言节者,神气之所游行出入也,非皮肉筋骨也。”因而穴位不是弧立于体表的点,而是与内部组织器官有着一定联系,互相输通的一些特殊部位。腧穴的基本功能有以下几点。

1. 输注气血 经络主运行气血、协调全身阴阳,而穴位

是气血所输注的特殊部位,是“神气之所游行出入(《灵枢·九针十二原》)”。

神气,《平人绝谷》释为“神者水谷之精气”。指为水谷精微所化,由饮食水谷所产生的水谷之气(谷气)逐步衍化为营气和卫气,广义来说属于神气,正如《灵枢·营卫生会》所说:“营卫者,精气也;血者,神志也。”《素问·八正神明论》曰:“血气者,人之神。后世医家关于神气理论有了进一步发展。明代李时珍称“脑为元神之府”(《本草纲目·辛夷》)。神气已不混同于营卫血气,而是属于全身的精髓,是最重要的功能单位。

2. 反应病邪 脏腑经络病变时,可在经络体表反映出来,如经络气血瘀滞运行不畅,会造成相关部位的疼痛肿胀,经络中气血郁结而化热,可出现红、肿、热、痛等症,气血运行不足,可出现功能减退,麻木不仁,肢体萎缩等症,阳气不足,可出现“五心烦热”等症。在穴位部位也出现异常,如压痛、酸痛、硬结、隆起、寒热、郁血、松陷及麻木等现象,如胃下垂在足三里可出现条索状物,中脘处出现结节,胃俞处出现凹陷;阑尾炎时,在阑尾穴压痛敏感;肝病在耳部肝区,胃病在胃区有压痛,且出现皮疹等异常现象。正如明代张介宾对内经“留瘦不移,节而刺之”解释说:“凡病邪久留不移者,必于四肢八溪之间(指四肢关节)有所结聚,故当于节之会处索而刺之。”结聚当是指皮下硬结等现象。

3. 防治疾病 穴位治病作用关键在于接受适当刺激来调气,以补虚泻实,扶正祛邪,正如《灵枢·刺节真邪》所说:“泻其有余,补其不足,阴阳平复。”

一切穴位均能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的病证,即近治作用。如胃部的中脘、建里、梁门诸穴,均能治疗胃病;眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴,均能治眼病等。

十四经穴位中,尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴,不仅能治局部病证,而且能治本经循行所涉及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证,有的甚至具有影响全身的作用,即远治作用。如足三里穴不但能治疗下肢病证,而且对调整消化系统的功能,甚至对人体防卫、免疫反应方面都具有很大的作用等。

此外,穴位还具有特殊的治疗作用。临床实践证明,按摩(包括针刺)某些穴位,对机体的不同状态,可起着双重性的良性调整作用。如泄泻时,按摩天枢能止泻;便秘时,按摩天枢又能通便。心动过速时,按摩内关能减慢心率;心动过缓时,按摩内关又可使之恢复正常。同时,穴位的治疗作用还具有相对的特异性,如大椎退热,至阴矫正胎位等。

经络都联系一定的穴位、穴位可以说是经络气血通达于体表的特殊部位。正常时通行营卫,异常时反应病痛,按摩治疗等则是通过适当地刺激一定的腧穴,以通其经脉,调其气血,使脏腑功能趋于和调,以达到防治疾病的目的。说明经络与穴位是紧密结合的。

二、十二经脉

十二经脉(即手、足三阴和手、足三阳共十二经脉)是经络学说的主体,在全身所有经络中,起着重要的作用。

十二经脉的循行路线,是从手太阴肺经开始,顺次传至手阳明大肠经,以后各条经脉递相流注,终而复始,周流不息,构成“如环之无端”的气血流注关系。其循行次序是,手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→

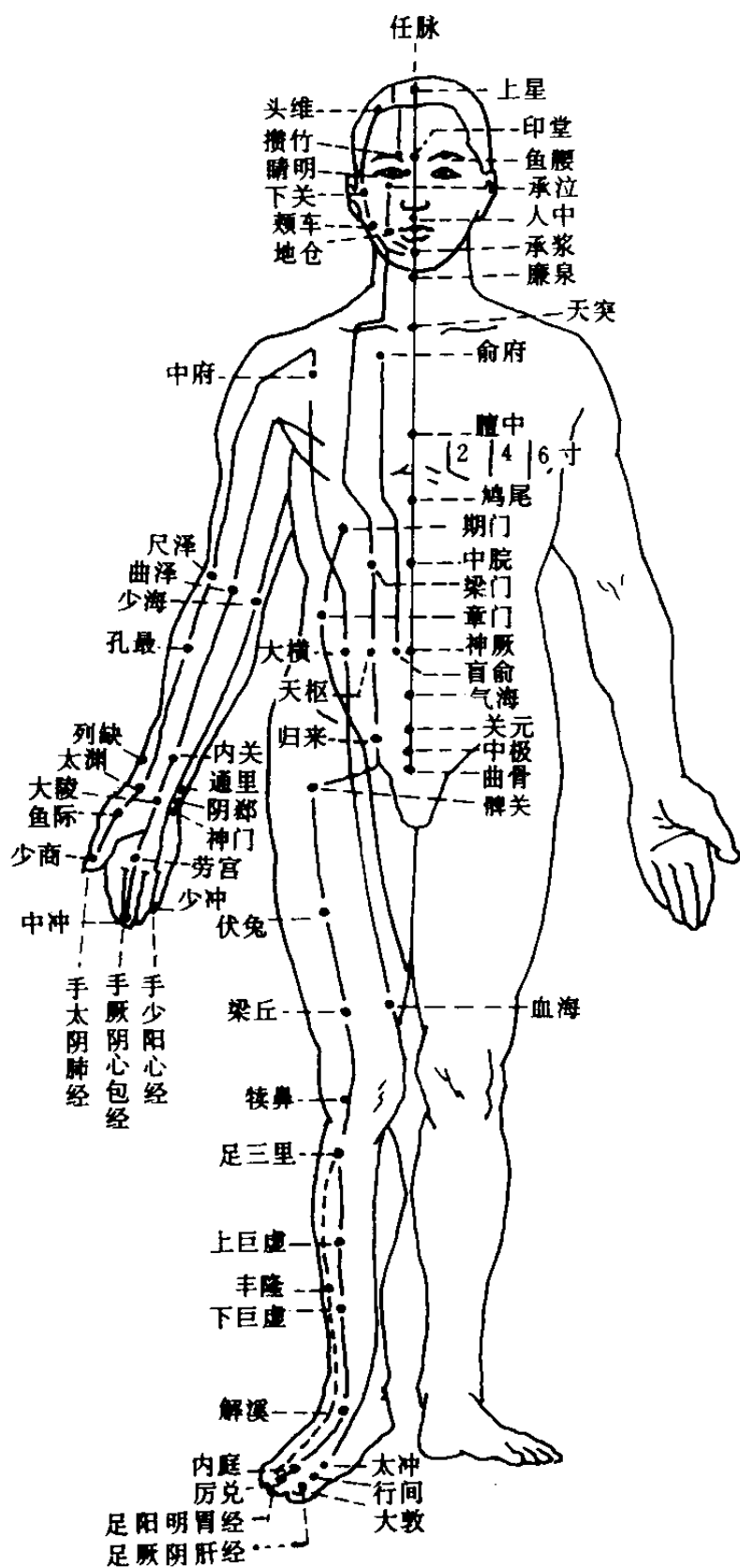


图 2-1 十四经分布概况(正面)