

特效—

按摩加小方治病法

缪正来等 编著

44.1

中国医药科技出版社

特效—按摩加小方治病法

缪正来 等编著

*

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店发行 山西省万荣县国营印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.875 字数: 103千字

1991年2月第1版 1991年2月太原第1次印刷

印数: 1—19300册

*

ISBN 7—5067—0388—2/R·0329

定价: 2.90元

序

按摩，又称推拿，是一种古老的医疗方法，其历史十分悠久。早在原始社会时期，我们的祖先在采集食物和狩猎中，常常遭受损伤，引起疼痛，就本能地用手去抚摩患处，发觉疼痛减轻或消失。经过长期实践，逐渐认识到抚摩能够治病，这就形成了原始按摩疗法。不过，这时的按摩很简单，没有固定手法。到了春秋战国时期，按摩已成为一种重要的治疗手段，如在西汉司马迁的《史记》中，就有名医扁鹊用针刺、按摩等法治愈虢太子暴厥的记载。我国现存最早的一部医学经典著作《黄帝内经》亦有用按摩治病的论述。

秦汉时代，按摩成为一门独立的学科，我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》此时问世，可惜此书今已失传。在汉名医张仲景的《金匱要略·杂疗方》中，载有抢救缢死者的有效方法：“以手按据胸上，数动之”，即现在用的心脏按摩术。三国时，按摩、导引，代用药物开始配合应用，称为膏摩。

魏、晋、南北朝，按摩已扩大用于骨伤科，在葛洪的《抱朴子》一书中，就有用牵引等手法整复关节脱位的内容。

隋、唐时代，按摩出现了空前繁盛的局面。在官方的太医院内已设有按摩专科。《旧唐书·职官志》言太医院内有

按摩博士1人,按摩师4人,按摩工16人,按摩生15人。那时按摩不但有专科,而且开始了有组织的按摩教学工作,在手法的应用上也趋于成熟。由于按摩疗法极为盛行,按摩医生为了减轻手指的负担,发明了一种叫做“竹杖”的按摩工具。这个时期,按摩不仅风靡全国,就是在国外也有一定影响。唐天宝年间,富康写的《按摩手册》传入法国,译名“马沙适”,成为欧亚国家学习、研究按摩的基础。

宋元时期,按摩的应用范围更加广泛,出现了用按摩催产。如宋代著名按摩大师庞安,“有民间孕妇将产,七日而子不下,百术无所效”,生命垂危者,延请庞医治疗,他“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”。《圣济总录》一书中,指出“按”和“摩”的区别:按,单独使用;摩,兼以用药。还明确提出,按摩的应用“每以开达抑遏为义,开达则壅蔽者以之发散,抑遏则慄悍者有所归宿。”

明清两代按摩的主要成就表现在小儿推拿方面。因小儿体质娇嫩,按摩时多采用其中的推法和拿法,推、拿便逐渐成为按摩的主要手法,故名之为小儿推拿。后人将按摩、推拿两种名称同时使用,一直延续至今。就人们习惯来说,我国南方各地多称推拿,北方各地多称按摩。这一时期,小儿推拿积累了丰富的经验,形成了独特的理论体系。许多小儿按摩、推拿著作也纷纷问世,如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘旨》等,其中《小儿按摩经》是我国现存最早的小儿按摩专著。

清之雕版印刷事业比较发达,出现了不少小儿推拿专著,如《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《小儿推拿

直录》等著。同时,对伤科的手法也作了系统的总结,在《医宗金鉴》一书中,把摸、接、端、提、按、摩、推、拿,列为伤科8法,并对手法的适应证、操作技巧,作了详细说明。

鸦片战争以后,按摩疗法几乎绝迹。新中国成立后,按摩学获得了新生,如雨后春笋,迅速成长壮大。全国不少省市办起了推拿按摩专科学校、专科医院,培养、造就了大批专业人才,各流派按摩手法得到了充分发挥,一些地区相继成立了科研机构。特别是近年来,我国实行了对外开放政策,加强中外文化交流,世界上一些发达国家出现了一股“按摩热”。他们是以保健为首务,以按摩四肢为主,解除疲劳为目的,广泛用于各种服务行业。

按摩确实有效,如果加上简、便、廉的小方小药,疗效就更加显著。

一九九零年仲夏,我们组织《江苏中医杂志》著名中医老编辑缪正来先生率诸同仁编写了此书,在一次图书工作会上,我向国内图书发行界的朋友们介绍了此书,大家认为,这种选题科普意义很大,一定会受到欢迎。今即出版,聊述按摩的沿革,权充为序,寄望于按摩这一古老而又新奇的医疗技艺,配合小方、小药,为人民的健康,作出新的贡献。

卢祥之

辛未四月于山西太原

不息子斋

前 言

按摩，又称推拿。它是术者用手在患者的特定部位或穴位，按按摩摩，推推拿拿，搓搓揉揉，掐掐捏捏，从而达到治病目的的一种有效的治病方法。这种治病方法，简便易行，不需要任何医疗器械，不论城镇、乡村、山区都可以应用。而且，只要按摩得法，绝对安全可靠。年龄稍长的人都知道，过去到理发店理发，最后理发师给您按几下、摩几下、拿几下、拍几下，使您顿觉全身轻快、精神爽朗。这就是简易按摩法起了作用。还有，民间有的人也会几手，某些疾病经他几个来回按摩，往往应手而效。可见按摩并不神秘、高深，是比较容易掌握的。

不过，如果您要真正掌握常用按摩术，了解各种常见病症的不同按摩法，决不可满足于一知半解，而必须认真地阅读有关按摩书籍，从中吸取养料，不断充实自己。

这本《特效—按摩加小方治病法》，通俗易懂，图文对照，一目了然，介绍了成人和小儿按摩的基本知识，以及内、外、妇、儿、五官科方面有关病症的按摩法。同时，在每一种病症下都列有小方、验方（包括单方、效方），以补充按摩法的不足。您假如熟悉并掌握了这些方法，便会在按摩术之外又添了新招，实际应用时，疗效肯定更好。

我虽然不是从事按摩专业的，但是爱好它。早已渴望把这种不花钱、疗效好、容易学、容易用的按摩术介绍给社会

大众，使它广为流传，发挥效用，只因一时未得行家之助而搁置。今幸得几位从事按摩专科有年、经验相当丰富的医师合作，终于实现了夙愿，编成了这本小册子，奉献给广大的城乡读者。

缪正来谨识

庚午年冬于金陵

目 录

上篇 按摩疗法与小方

一、按摩术简介	(1)
二、按摩的主要手法... ..	(2)
1.一指禅推法.....	(2)
2.滚法.....	(2)
3.揉法.....	(3)
4.摩法.....	(3)
5.推法.....	(3)
6.擦法.....	(4)
7.搓法.....	(4)
8.抹法.....	(4)
9.抖法.....	(4)
10.按法	(4)
11.点法	(5)
12.拿法	(5)
13.拍法	(5)
14.摇法	(5)
15.扳法	(5)
三、按摩的常用穴位.....	(6)
1.头面部常用穴位.....	(6)
2.上肢部常用穴位.....	(8)

3. 下肢部常用穴位·····	(9)
4. 胸腹部常用穴位·····	(11)
5. 背部常用穴位·····	(12)
四、按摩疗法的注意事项·····	(14)
五、小方的含义·····	(15)
六、小方与按摩的配合应用·····	(15)

下篇 按摩与小方治疗常见病的方法

一、内科、五官科病症·····	(16)
感冒·····	(16)
头痛·····	(17)
牙痛·····	(19)
三叉神经痛·····	(20)
面瘫·····	(21)
慢性鼻炎·····	(23)
咽喉痛·····	(24)
近视眼·····	(25)
失音·····	(26)
眩晕·····	(28)
高血压·····	(29)
半身不遂·····	(30)
失眠·····	(32)
呃逆·····	(33)
慢性胃炎·····	(34)
泄泻·····	(35)
便秘·····	(37)

胃下垂.....	(38)
肥胖症.....	(40)
阳痿.....	(41)
遗精.....	(43)
糖尿病.....	(44)
冠心病.....	(46)
哮喘.....	(48)
尿路感染.....	(50)
急性尿潴留.....	(52)
二、妇科病症.....	(53)
急性乳腺炎.....	(53)
痛经.....	(55)
闭经.....	(57)
胎位异常.....	(59)
产后少乳.....	(60)
子宫脱垂.....	(62)
经前期紧张综合征.....	(63)
带下.....	(65)
功能性子宫出血.....	(66)
盆腔炎.....	(68)
三、伤科病症.....	(70)
落枕.....	(70)
颈椎病.....	(71)
下颌关节炎.....	(73)
肩关节扭、挫伤.....	(75)
肩关节周围炎.....	(76)

网球肘·····	(78)
腱鞘炎·····	(80)
岔气·····	(81)
急性腰扭伤·····	(82)
骨质增生·····	(84)
腰椎间盘突出症·····	(85)
腰肌劳损·····	(88)
肋间神经痛·····	(89)
坐骨神经痛·····	(91)
类风湿性关节炎·····	(93)
踝关节扭伤·····	(95)
足跟痛·····	(96)
四、小儿按摩及其适应病症·····	(98)
(一) 小儿按摩的特殊手法·····	(98)
(二) 小儿按摩的穴位选择·····	(102)
(三) 儿科病症·····	(110)
咳嗽·····	(110)
百日咳·····	(112)
呕吐·····	(113)
腹痛·····	(115)
疳积·····	(117)
便秘·····	(118)
婴幼儿腹泻·····	(120)
痢疾·····	(122)
脱肛·····	(123)
遗尿·····	(125)

小儿肌性斜颈.....	(126)
夜啼.....	(128)
小儿牵拉肘.....	(130)
小儿麻痹后遗症.....	(131)

上篇 按摩疗法与小方

一、按摩术简介

1. 古老的疗法：按摩也称推拿，它是一种十分古老的疗法。远在上古时期，人类为了生存，经常要和猛兽搏斗，也常遭受到自然灾害的侵袭，因而身体上常常受到损伤，引起肿胀、疼痛。那时，人们就自然而然地用手去抚摩伤痛处，这便有了最早的按摩术。当然，这种最古老的疗法一开始是很简单的，它并没有具体的手法，也没有特定的穴位，但有一定疗效。在漫长的历史发展中，它不断地得到充实，慢慢地形成了一种专门的疗法——按摩术。

2. 以经络穴位为治疗根据：经络是中医特有的理论。中医认为：经络是人体的一种通道，它能流通气血，协调阴阳，联系内脏。其中“经”又称“经脉”，它与络脉相比是较粗的一种；“络”又称为“络脉”，它和经脉相比就显得很细。经脉和络脉就如同大地上的江河、小溪一般，日夜不停地在进行着气血循环交换，保证人体的正常活动。人体一旦受到病气（也称邪气）的干扰和侵袭，经络的某一段就会发生阻塞，气血就会瘀滞，这时，就会发生这样或那样的病痛。中医称这种情况为“不通则痛”。而按摩疗法，就是要用各种各样的手法，将经络的阻塞打通，使气血能正常地运行。中医称之为“通则不痛”。

二、按摩的主要手法

什么是按摩的手法呢？手法是以手（或肢体其它部位）按照特定的技巧动作，进行各种不同的操作，它是按摩术的主要治病手段。手法的熟练程度以及是否运用得当，是治疗疾病成功与否的关键。

手法是以“持久、有力、均匀、柔和、深透”为基本要求。所谓持久，是指手法在应用中，能根据治疗需要，持续一定的时间；有力，是指手法必须要有一定的力度，力度的大小应根据疾病的情况以及患者的体质而定；均匀，是指在按摩时，要有一定的节律性，快慢一致，轻重一致；柔和，即指手法在应用中应舒适轻快，变换自如；深透，是指在按摩时必须使力气达到一定的深度，也就是要力达病所，以除去病邪，调节脏腑。

1.一指禅推法：以大拇指端，着力于体表部位和穴位，沉肩、垂肘、悬腕，通过腕部摆动和拇指的屈伸活动，使产生的力持续地作用在经络穴位上。（图1）

要求：上肢肌肉放松，腕关节悬屈，肘关节微屈。腕部往返均匀摆动，速度为每分钟120～160次。本法刺激量中等，可用于全身各部。具有舒筋活络，调和营卫，理气消积、健脾和胃的作用。

2.滚法：用手背近小指侧部分，或小指、无名指、中指的掌指关节部分，附着于一定部位或穴位上，通过腕关节屈伸外旋的连续动作，使产生的力持续作用于治疗部位上。（图

2)

要求：肩臂手腕放松，肘关节微屈（ 120° ），用小鱼际掌背侧至中指部着力。腕部做屈伸外旋的连续性往返活动，使手背“滚动”。滚动时，小鱼际部分要紧贴体表，不可跳动。滚动压力要均匀，动作协调而有节律，不可忽快忽慢，时轻时重，一般每分钟130~150次，本法压力较大，除头面、胸腹部外，全身各部均可使用。具有舒筋活血，滑利关节，解除肌肉、韧带痉挛，消除疲劳等作用。

3.揉法：用手掌大鱼际、掌根部分，或手指罗纹面，定于体表部位或穴位，作轻柔缓和的回旋揉动。（图3）

要求：手腕放松，以腕关节连同前臂一起作回旋运动，压力要轻柔，一般速度每分钟120~160次。本法和缓轻柔，刺激量小，适用于全身大部。具有宽中理气，消积导滞，活血祛瘀，舒筋活络，温通气血等作用。

4.摩法：用手掌掌面或食、中、无名指指面，附于一定部位或穴位，以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩，称为摩法。（图4）

要求：肘关节微屈，腕部放松，指掌伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂作盘旋活动。每分钟120次左右。本法适用于全身各部位。具有理气止痛，消积导滞，健脾和胃，调理胃肠蠕动，活血消瘀等作用。

5.推法：用指、掌着力于一定部位或穴位，缓缓地做单方向的直接推动。（图5）

要求：推时用力要稳，速度要缓慢，着力部位要紧贴皮肤。本法适用于人体各部位。具有理顺经脉，舒筋活络；行气活血，消肿止痛，增强肌肉兴奋性，促进血液循环等作用。

6. 擦法：用手掌面、大鱼际或小鱼际部着力于体表一定部位上，进行直线往返摩擦的一种手法。（图6）

要求：着力部分紧贴体表，但不可用蛮力硬压皮肤，以免损伤皮肤。擦时直接往返，用力要稳，一般每分钟100～120次。本法温热柔和，可用于全身各部。具有温通经脉，祛风散寒，温中止痛，行气活血，消肿散结等作用。

7. 搓法：用双手掌面或小鱼际挟住一定部位，相对用力快速搓揉，并作往返移动。（图7）

要求：双手用力对称，搓动要快，移动要慢。本法轻快柔和，常用于四肢、胁肋等部位。具有舒筋活络，调和气血，温通经脉，疏肝理气，放松肌肉等作用。

8. 抹法：用单手或双手拇指罗纹面紧贴皮肤，作上下或左右往返移动。（图8）

要求：用力均匀、轻柔、稳实，不可忽轻忽重。本法在临床上常作为治疗开始或结束手法使用。常用于头面部、颈部、胸腹部等。具有清醒头目，疏肝理气，消食导滞，活血通络，解除痉挛等作用。

9. 抖法：双手握住患者上肢或下肢远端，稍用力作连续的小幅度上下颤动，使关节有松动感。（图9）

要求：抖动幅度要小，频率要快。本法轻快柔和，只适用于上肢、下肢及腰部。具有调和气血，舒筋活络，放松关节等作用。此法常作为结束手法。

10. 按法：用拇指或掌根按压一定部位或穴位，逐渐用力，并保持一定时间的压力。（图10）

要求：按时用力平稳，由轻到重，以病人有酸、胀、麻、痛“得气感”为度。本法刺激力较强，适用于全身各部。具

有止痛解痉，通经活络，放松肌肉及矫正畸形等作用。

11.点法：以指尖或屈指后第1指间关节突出部着力于一定部位或穴位，用力下压。（图11）

要求：取穴要准确，选准穴位后，逐渐用力，由轻到重，以病人有酸、麻、胀、痛“得气感”为度。不可久点，以免损伤正气。本法刺激强，适用于全身各部。但多用于穴位或压痛点，所以又称之为“指针法”。具有镇静止痛，开通闭塞，解除痉挛等作用。

12.拿法：用拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指对称用力，提拿一定部位或穴位。一拿一松，反复拿捏。（图12）

要求：动作要柔和而连续，由轻到重，不可用暴力。本法刺激较强，适用于颈项、肩部和四肢。具有开窍止痛，祛风散寒，舒筋通络，解除痉挛等作用。

13.拍法：用虚掌拍打体表。（图13）

要求：手指自然并拢，微屈成虚掌，平稳而有节奏地拍打，用力由轻到重。拍打背部时嘱病人张口呼吸。本法可用于全身各部，但胸腹部少用。具有疏筋活络，调和气血，缓解痉挛，消除疲乏等作用。

14.摇法：一手握住肢体的近端，另一手握住肢体关节的远端，作缓和回旋的转动。（图14）

要求：用力柔和，不可用暴力，不可超过关节的生理限度。适用于四肢关节及颈项等处。具有舒筋活络，滑利关节等作用。但对老年人及关节畸形者不宜使用。

15.扳法：用双手作相反方向或同方向的肢体扳动。（图15）