

择业丛书

●主编 马凤良

中医

ZHONGYIANYMOLIAOFA

按摩

疗法

治疗法



延边人民出版社

择业丛书

中医按摩疗法

主编 马凤良

延边人民出版社

· 择业丛书 ·
中医按摩疗法

主 编: 马凤良
责任编辑: 曲月胜
版式设计: 李洪丽
责任校对: 姜清华
出 版: 延边人民出版社
经 销: 各地新华书店
印 刷: 长春市东新印刷厂
开 本: 850×1168 毫米 1/32
字 数: 2600 千字
印 张: 104
印 次: 2003 年 1 月第 2 次印刷
印 数: 5061—8060 册
书 号: ISBN 7-80648-184-2 / Z·30

定价: 18.00 元 (全套 8 册 144.00 元)

内容提要

按摩是我国人民最早的医疗手段之一，它是祖国医学的重要组成部分，也是人类在劳动实践中与各种疾病斗争的总结。

近年来，随着国际医药界对天然药物和自然疗法的再认识，按摩又重新受到了各国有识之士的高度重视，在欧美、日本等国掀起了一股热潮，成为被广泛采用的一种行之有效的保健康复方法。本书所介绍的按摩疗法是一种民族民间方法，实践证实这是一种有效的祛病健身方法，不仅可助他人祛病疗疾，也可自我按摩祛病健身。

我们把这一按摩方法发掘整理出来，推荐给读者，目的是造福于国家、社会，帮助读者朋友祛病健身，以良好的体魄为祖国的社会主义建设贡献自己的最大力量。期望读者能喜欢这种方法、采用这种方法，不断补充和完善这种不药而医的方法，使其进一步发扬光大。

推荡法



拳推法



掌推法



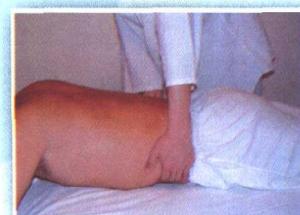
指推法



刮法



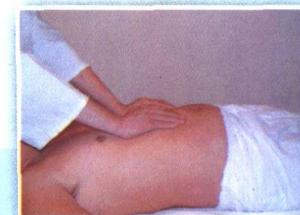
揉法



托腹法



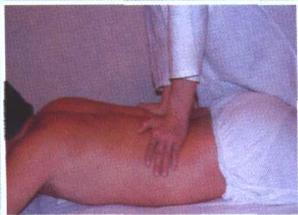
按压法



推按法

中医按摩方法

疏散法



背部按法



腹部按法



腿部拿摸法



腹部拿摸法

舒畅法



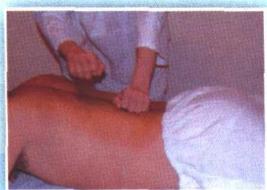
搔法



抚法应用举例

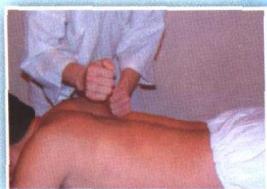
中医按摩方法

叩支法



空心拳叩法

指尖叩法(啄法)



捶法

拍法

打法

贯通法



胸部揉法



眉部揉法



押法



手指掐法

中医按摩方法



头部捏法



胸腹擦法



按压气冲穴

补气法



第一种提法



扶臂法



扶臂点肩颤法



臀部揉捏法



捧法

揉捏法

中医按摩方法

和络法



抱臂法



拉法



左手扶其肘后部开始移向后上方,右手握其手腕移向下方.



翻臂按摩法



上肢屈法



左手扶其膝胭部移向后方,
右手握其足移向前下方.



按摩者左手扶其胭部向左方,右手握其足移向左前方.



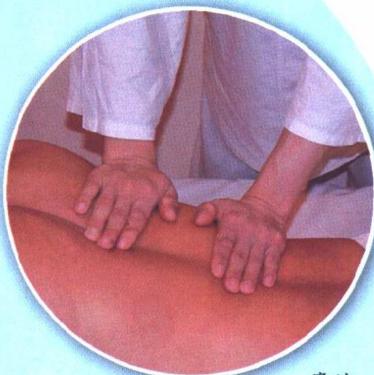
复原,重新再作,如此
绕环摇动.

中医按摩方法

按摩基础手法



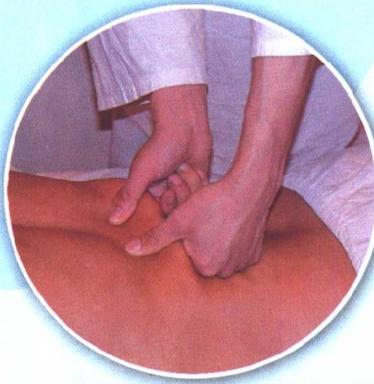
拨法



摩法



啄法



捏法

中医按摩方法

整形八法



滚法



牵法



仰卧卡法



双挤法



大挤法



小挤法

治脱臼八法



端法



上肢屈法



上肢屈法



双腿俯卧屈法

中医按摩方法



单腿俯卧屈法



双腿俯卧屈法



单腿俯卧屈法

治筋八法



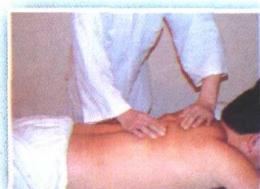
绰法



擦法



上肢缕法



大部位缕法



大部位缕法



归法(拔筋法)



顺法

目录

第一章 概 述

概述 (1)

第二章 古代按摩八法

第一节 阳型刚术 (4)

一、推荡法 (5)

二、疏散法 (8)

三、舒畅法 (11)

四、叩支法 (13)

第二节 阴型柔术 (16)

一、贯通法 (16)

二、补气法 (20)

三、揉捏法 (23)

四、和络法 (25)

第三章 按摩基础手法

第一节 内科按摩基础手法 (32)

一、拔法 (34)

三、摩法 (34)

三、啄法 (34)

四、捏法 (35)

2 中医按摩疗法

五、拍法	(35)
第二节 外科按摩基础手法	(36)
第三节 按摩工具	(38)

第四章 按摩治筋整骨常用的整形手法

第一节 整形八法	(40)
一、升法	(41)
二、降法	(41)
三、滚法	(41)
四、摇法	(42)
五、牵法	(43)
六、卡法	(43)
七、挤法	(44)
八、靠法	(45)
第二节 运动八法	(46)
一、高法	(46)
二、下法	(47)
三、疾法	(47)
四、徐法	(47)
五、轻法	(47)
六、重法	(47)
七、开法	(47)
八、合法	(48)
第三节 治脱臼八法	(48)
一、提法	(49)
二、端法	(49)
三、挪法	(49)
四、正法	(49)
五、屈法(攀法)	(50)

目 录 3

六、挺法(挺直法)	(51)
七、扣法(压法)	(52)
八、捏法	(52)
第四节 治筋八法	(53)
一、绰法	(53)
二、拔法	(53)
三、撋法	(54)
四、缕法	(54)
五、归法(拨筋法)	(55)
六、合法(合筋法)	(55)
七、顺法	(55)
八、散法(散筋法)	(56)

第五章 经穴按摩

第一节 经络学说概述	(57)
第二节 十四经脉及其穴位	(60)
一、手太阴肺经	(60)
二、手阳明大肠经	(62)
三、足阳明胃经	(62)
四、足太阴脾经	(70)
五、手少阴心经	(73)
六、手太阳小肠经	(74)
七、足太阳膀胱经	(76)
八、足少阴肾经	(84)
九、手厥阴心包络经	(87)
十、手少阳三焦经	(89)
十一、足少阳胆经	(91)
十二、足厥阴肝经	(98)
十三、任脉	(99)

4 中医按摩疗法

十四、督脉	(102)
十五、经外奇穴	(105)
第三节 经穴按摩手法	(108)
一、泻法	(108)
二、补法	(110)
三、和法	(111)
第四节 经穴按摩选穴经验	(113)
一、人身上、中、下三部位的要穴	(113)
二、人身肩背腰腿在表之病的要穴	(113)
三、人身心腹胁肋在里之病的要穴	(114)
四、人身经脉循环，阴阳交接要穴	(114)
五、人身经脉支流分出之要穴	(114)
六、人身脏腑之病的要穴	(115)
七、人身神经障碍，经络滞塞之要穴	(120)
八、其它	(123)
第五节 急症经穴按摩疗法	(124)

第六章 按摩操作须知

第一节 初步诊断	(127)
一、望诊	(127)
二、闻诊	(127)
三、问诊	(128)
四、切诊	(128)
五、摸诊	(129)
第二节 手法的运用	(130)
第三节 施术须知	(132)
一、按摩禁忌症	(134)
二、按摩者注意事项	(134)
三、被按摩者注意事项	(135)

第七章 中 药

第一节 内服药	(136)
一、丸散膏丹	(136)
二、汤剂处方选要	(139)
第二节 外用药	(142)
一、熏洗药	(143)
二、外敷药	(145)

第八章 运动按摩

第一节	克服比赛前紧张状态的按摩法	(148)
第二节	克服临场比赛前紧张状态的按摩法	(149)
第三节	克服赛前精神不振的按摩法	(150)
第四节	比赛间歇运动按摩	(150)
第五节	恢复按摩	(151)
第六节	运动按摩常用穴	(152)
一、	头部眼区	(152)
二、	头部耳区	(153)
三、	肩胛区	(153)
四、	腰背区	(153)
五、	胸部区	(153)
六、	腹部区	(154)
七、	上肢区	(154)
八、	下肢区	(154)

第九章 常见病症的穴位按摩

第一节 内科常见病 (155)

一、头痛 (155)