

全国盲人按摩专业统编教材

按摩学基础

刘 成 编写

耿恩广 审阅

华 夏 出 版 社



全国盲人按摩专业统编教材

按摩学基础

刘 成 编写

华夏出版社

1990年·北京

编审委员会名单

滕伟民	王永炎	陆和坤	孙呈祥	耿恩广
成为品	曹传瑞	吴振廷	刘冠伟	刘 成
郁国民	杨永谦	樊远文	张荆权	伏天云
秦 玺	王欲峰	郑天德	郭晓夏	席蛮侨
黄辅民	杨忠诚	李伟洪	金贵全	武振雨
魏庆春	黄锦培	邓满鱼		

全国盲人按摩专业统编教材

按摩学基础

刘 成 编写

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园柳芳南里)
新华书店经销
北京市双桥印刷厂印刷

787×1092毫米16开本 4印张 81千字 插页3
1989年8月北京第1版 1990年1月北京第2次印刷

印数5501—10000册

ISBN7-80053-653-X/R·041

定价: 2.80元

前 言

为了促进我国按摩事业的发展,提高盲人中等按摩教学的质量。国家民政部人事教育局和中华盲人按摩中心于1987年决定组织全国各地盲人按摩教学专家和北京中医学院的一些著名教授,编写一套盲人按摩专业的统编教材,并于当年7月在大连召开了第一次编审会议。1988年中国残疾人联合会成立后,加强了盲人按摩工作,在国务院转发的《中国残疾人事业五年工作纲要》中,要求大力发展盲人按摩事业,使本教材的编写工作进一步提到议事日程上来,并在黄山召开了第二次编审会议。

在本套教材的编写过程中,各位承担编写任务的专家遵照教材编审委员会的要求,认真参照了全国中等卫生学校统编教材的最新版本,突出盲人按摩的特点,结合临床按摩和教学经验,综合各地盲人按摩人员的意见,力求本套教材在理论上具有科学性、系统性和完整性;尤其在按摩学部分,能坚持理论联系实际的原则,正确处理好继承和发扬的关系,在教材内容的深度、广度方面,从课程性质、任务的实际出发,对本学科的基础理论和基本技能进行了较全面的阐述,同时又尽量减少了各学科间教材内容的不必要重复和某些脱节。

本套教材包括人体解剖学、生理学与生物化学、病理学、微生物与寄生虫学、诊断学基础、内科学、外科学、妇科学、儿科学、中医基础理论、中医诊断学、中药与方剂、经络腧穴学、医古文、古典医著、按摩学基础、内科按摩学、伤科按摩学、妇科按摩学、儿科按摩学、各家按摩学说以及语文、政治、体育、音乐等25门。其中基础课程主要以全国中等卫生学校统编教材为蓝本,根据盲人的特点加以充实,修改而成。所以这套教材不仅适合盲人按摩人员教学使用,也可供其他人员学习或参考。

教材是培养专门人才和传授知识的重要工具,教材质量的高低直接影响到人才的培养,要想提高教材的质量,必须不断地予以锤炼和修改。本套教材是初次编写,不可避免地存在不足之处,衷心希望各地按摩教学人员和广大读者在使用中进行检验并提出宝贵意见,为进一步修订做好准备,逐步使之成为科学性更强,教学效果更好的盲人按摩专业的教学用书,以期更好适应我国盲人按摩事业发展的需要。

全国盲人按摩专业统编教材编审委员会

1989年4月

编写说明

本书系三年制中医按摩医士专业基础课教材。共分6章，约6万字。

第一章概论，简述按摩发展简史及中西医对按摩作用原理的认识、研究；第二章按摩治疗原则、治法及手法补泻；第三章按摩的临床应用；第四章基本手法，是本书的重点内容；第五章手法练习；第六章练功，主要是加强学生自身功力的锻炼。

本书的编写力求做到重点突出，特色鲜明，适合教学的需要。但是由于本人水平有限，加上时间仓促，不足之处在所难免。欢迎同道在使用中提出宝贵意见，以便进一步修订提高。

本书在编写过程中，曾得到河南省盲人按摩学校同道们大力协助，在此一并致谢。

编写者

1989年5月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 概说.....	(1)
第二节 按摩发展简史.....	(1)
第三节 按摩作用原理.....	(4)
一、祖国医学对按摩作用原理的认识.....	(4)
二、现代医学对按摩作用原理的研究.....	(6)
第二章 治则、治法及手法补泻	(9)
第一节 按摩治疗原则.....	(9)
一、治病求本.....	(9)
二、扶正祛邪.....	(10)
三、正治反治.....	(10)
四、因时、因地、因人制宜.....	(11)
第二节 基本治法.....	(11)
一、温法.....	(11)
二、通法.....	(12)
三、补法.....	(12)
四、泻法.....	(12)
五、汗法.....	(13)
六、和法.....	(13)
七、散法.....	(13)
八、清法.....	(13)
第三节 按摩手法补泻.....	(14)
一、手法的操作时间、用力轻重与补、泻.....	(14)
二、手法的方向、频率与补、泻关系.....	(14)
三、手法的部位选择具有的补泻.....	(15)
第三章 按摩的临床应用	(16)
第一节 按摩的适应证和禁忌证.....	(16)
一、按摩的适应证.....	(16)
二、按摩的禁忌证.....	(16)
第二节 体位与注意事项.....	(16)
第三节 常用介质.....	(17)
第四章 基本手法	(18)

第一节	按法	(18)
第二节	摩法	(19)
第三节	推法	(20)
第四节	拿法	(21)
第五节	揉法	(21)
第六节	搓法	(22)
第七节	滚法	(22)
第八节	打法	(23)
第九节	拨法	(24)
第十节	颤法	(24)
第十一节	擦法	(25)
第十二节	抖法	(25)
第十三节	掐法	(26)
第十四节	捏法	(26)
第十五节	动法	(27)
第十六节	踩法	(29)
小 结		(30)
第五章	身体各部位手法练习	(32)
第一节	头颈部	(32)
一、	头面部	(32)
二、	颈项部	(34)
第二节	上肢部	(35)
一、	肩部	(35)
二、	肘部	(36)
三、	腕手部	(36)
四、	全上肢部	(37)
第三节	胸腹部	(37)
一、	胸部	(37)
二、	腹部	(38)
第四节	背腰部	(38)
一、	背部	(38)
二、	腰部	(39)
第五节	下肢部	(40)
一、	臀部	(40)
二、	股部	(41)
三、	膝部	(42)
四、	小腿部	(43)
五、	足踝部	(43)

六、全下肢部·····	(44)
第六章 练功 ·····	(45)
第一节 基本步势·····	(45)
一、站势·····	(45)
二、马步·····	(45)
三、弓步·····	(45)
第二节 鹰爪功·····	(46)
一、抓桌子·····	(46)
二、斜面俯卧撑·····	(46)
三、俯卧撑·····	(46)
四、提坛子·····	(46)
第三节 器械练功·····	(47)
一、上举哑铃·····	(47)
二、哑铃扩胸·····	(47)
三、哑铃转腕·····	(47)
四、哑铃环腕·····	(47)
五、哑铃屈腕·····	(48)
六、哑铃旋手·····	(48)
第四节 八段锦·····	(48)
一、两手托天理三焦·····	(49)
二、左右开弓似射雕·····	(49)
三、调理脾胃臂单举·····	(49)
四、五劳七伤向后瞧·····	(49)
五、摇头摆臀去心火·····	(50)
六、两手攀足固肾腰·····	(50)
七、攒拳怒目增气力·····	(50)
八、背后七颠诸病消·····	(51)
第五节 易筋经·····	(51)
一、韦驮献杵势·····	(51)
二、摘星换斗势·····	(52)
三、倒拽九牛尾势·····	(52)
四、出爪亮翅势·····	(52)
五、九鬼拔马刀势·····	(53)
六、青龙探爪势·····	(53)
七、三盘落地势·····	(53)
八、打躬势·····	(54)
九、掉尾势·····	(54)
十、饿虎扑食势·····	(54)

第六节 少林内功.....	(54)
一、伸臂撑掌.....	(55)
二、前推八匹马.....	(55)
三、倒拉九头牛.....	(55)
四、风摆荷叶.....	(55)
五、霸王举鼎.....	(56)

第一章 概 论

第一节 概 说

中国医学是我国劳动人民几千年来同疾病作斗争的经验总结,是我国优秀民族医学传统遗产的一个重要组成部分。它为中国人民的健康事业和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献,对世界医学的发展也产生了一定的影响。

按摩,又称推拿、按跷,属祖国医学外治法的范畴。按摩作为人类最早的治疗疾病的手段之一,其历史可追溯到远古。随着历史的发展,社会的进步,到了今天,按摩这一古老的、传统的、独具特色的医疗方法,充满了新的生机,以它显著的疗效、为人们医疗保健做出的贡献,日益受到中国乃至世界医学界的重视和赞赏。

按摩是在人体体表某一部位(或穴位)施之于一定的力量、有目的、有规律的一整套手法操作活动的总称。

按摩疗法,能够通过各种操作活动作用于人体,借以调动、增强体内的抗病能力;调整、理顺由于不同病因所导致的各种病理状况,以恢复其生理功能。

按摩操作是以中医学基础理论为依据的。近年来,同时也吸收和充实了一些现代医学知识。

按摩专业的《按摩学基础》,内容包括概论,按摩治则、治法及补泻,按摩的临床应用,基本手法,身体各部位手法练习、练功等。

《按摩学基础》是学习按摩专业的一门基础学科。它系统地介绍了按摩手法的技能和技巧,对于按摩专业来说是至关重要的。通过学习,熟练地掌握按摩的手法技巧及其在身体各部位练习的操作程序,增加练功,不断提高功力,并在此基础上了解和研究按摩治疗原理。

发展按摩事业,是历史赋予我们的一项光荣而艰巨的任务。我们学习、继承这门古老的医疗技术,决不是仿古和复古,而应在继承的基础上,古为今用,整理、发掘、弘扬这门古老而又特殊的医疗科学,为人类的医疗卫生事业做出新贡献。

在学习和研究按摩学时,必须勤学苦练,用理论指导实践,在实践中深化理论,不断提高和积累经验,这是我们应该采取的学习方法和正确态度。

第二节 按摩发展简史

按摩,古称按跷,历史悠久,是我国传统医学中独特的治疗方法之一。有文献记载的见于《素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷,故导引按跷者,亦从中央出也。”从上述经文中可以推断出:我国的按摩最早

发源于河南洛阳地区。

原始社会，人类在与大自然的斗争中，自身难免会遭到损伤或发生疾病。如当人体的某一部位受到损伤出血时，人们便会本能地用手按压以止之；当遭到损伤使局部隆起时，人们又会本能地通过抚摩揉动使隆起变小或消失，从而获得了肿痛的缓解方法。人们在长期的认识实践过程中，逐渐从无意识的偶然发现演变成为自由运用的系统的按摩疗法。

按摩是我国最古老的医疗方法。远在两千年前的春秋战国时期，即有民间医生扁鹊，用按摩、针灸等法成功地抢救了虢太子。我国最早的现存医典——《黄帝内经》，共36卷162篇，其中《素问》有9篇论及按摩，《灵枢》有5篇论述按摩。如《素问·血气形志篇》云：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”《内经》对按摩疗法有了较为具体的论述，为后世继承和发扬按摩奠定了理论基础。

秦汉时期，按摩已成为人们医疗上主要的治疗方法。据《汉书·艺文志》记载，《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚）在此时期问世。《内经》中曾有按摩工具的记述，《九针》中的“员针”、“鍉针”，既用于针灸，也用于按摩，常配合使用。

在三国时期，开始形成了按摩与导引、外用药物配合应用的方法，出现了膏摩、火灸。名医华佗曰：“伤寒始得，一日在皮肤，当膏摩火灸即愈”。他还根据虎、鹿、熊、猿、鹤的动作，创造了最早的按摩导引术——五禽戏。

魏、晋、隋、唐时期，设有按摩科，又相应建立了按摩医政。《隋书·五官志》中有按摩博士二人的记载，这说明隋代已设有按摩博士的官职。《旧唐书·职官志》载有按摩博士1人，按摩师4人，按摩工16人，按摩生15人。按摩博士在按摩师和按摩工的协助下，指导按摩生学习按摩导引之法，开始了在官府重视下有组织地开展按摩教学活动。此时并有按摩专著问世，如《按摩导引经十卷》。隋代的《诸病源候论》，每卷之末均附有导引按摩之法。《千金要方》云：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚避风寒。”《唐六典》曰：“按摩可除八疾，‘风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸’。”《肘后备急方》有“……救卒中、恶死……令爪起病人人中，取醒……”的论述。在这一时期，随着按摩的不断发展，已经基本上形成了系统的按摩疗法。

宋、金、元时期，按摩疗法得到了进一步的发展。这时，不仅其治疗范围扩大了，而且还将按摩用于妇科催产。宋代庞安时“为人治病，率十愈八九……。有民间孕妇将产，七日而子不下，百术无所效，……令其家人以汤温其腰腹，自为上下抚摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子。”这说明当时按摩对处理难产已经积累了比较丰富的实践经验。更值得注意的是，在这一时期，人们对按摩手法的研究也日趋深入、细致。如北宋时期，以政府名义编辑的《圣济总录》中就列有专章介绍按摩和导引的有关内容。其书卷四中说：“按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药……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，则慄悍者有所归宿。”由此可见，人们对按摩作用的认识已较前有了进一步的提高。另外，宋代的导引术还结合了武功锻炼，形成了多种强身治病的练功法。此外，导引按摩具有发汗解表的作用，也是这一时期提出来的。

到了明代，太医院将按摩列为医政十三科之一。当时，资本主义生产方式在我国已有萌芽，新的生产方式促进了医学科学的发展，使按摩疗法有了较大的发展。特别是小儿得病，投药不便，针灸尤难，唯有按摩，操作方便，患儿易接受。这一时期，对小儿推拿积累了丰富经验，形成了小儿推拿的独特体系。在穴位上，有点、有线、有面。在手法上，有与成人同实异的手法，也有代表特定意义的手法，如乌龙钻洞、打马过河。在操作姿势上，多偏重于推和拿，故称为小儿推拿。按摩有推拿之称，正缘于此。明代的民间按摩医生比较活跃，《香案牍》中记载：“有疾者，手摸之辄愈，人呼为摸先生。”随着按摩的进一步发展，许多按摩专著相继问世，以小儿推拿方面的专著居多，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。我国现存最早的小儿按摩书籍是《小儿按摩经》。

清代，“崇儒尊道”的封建礼教占据统治地位。误认为按摩“有伤大雅”，属劳力者的“贱技”，系非“奉君之道”，遂使按摩术遭到政府的冷落。但由于按摩疗效显著，故在民间仍有发展。特别是小儿推拿比较盛行，这一时期出现了大量的小儿推拿专著，如熊应雄的《小儿推拿广意》，骆如龙的《幼科推拿秘书》，钱怀村的《小儿推拿直录》，张振钧的《厘正按摩要术》，夏云集的《保赤推拿法》等。另外，在当时出版的《幼科铁镜》、《理瀹骈文》等书也曾论及按摩。这一时期对伤科病也作了系统的总结，在《医宗金鉴》中把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法。随着经验的丰富，在理论方面有了很大的提高，对按摩的治疗法则和适应证也有了较为系统和全面的论述。

鸦片战争以后，由于帝国主义侵略，按摩疗法和中医学同遭凄惨命运。国民党政府崇洋媚外，对中医学特别是按摩采取民族虚无主义态度，于1929年提出“废止旧医，以扫除医事卫生之障碍”的方针，又在1936年提出“国医在科学上无根据”，一律不许执业。从而排斥了中医的社会地位，按摩更被人们视为医家小道。于是，从事按摩者已寥寥无几。与此相反，巫神之道却趁机行事，假借按摩手技为其说教涂脂抹粉，故弄玄虚，严重歪曲了按摩疗法，致使它的面貌全非。真正的按摩疗法仅仅停留在家传口授的窘境。

新中国成立后，党和政府的中医政策保证了中医的研究和发展，全国各地办起了按摩推拿学校(或训练班)、专科医院(诊所)；按摩推拿的治疗范围包括了内、外、妇、儿、五官等各科疾病。同时，还开展了按摩作用和治病机理的初步研究，以及按摩推拿历史文献的整理工作，出版了《按摩疗法》、《中医推拿讲义》、《中医按摩学简编》、《中医按摩脏腑图点穴法》、《新推拿十八法详解》等按摩专著。

近年来，进一步落实了党和政府的医药卫生政策，按摩教育和医疗事业犹如雨后春笋般蓬勃兴起，河南、山西、陕西等地办起了按摩学校，一些中医学院增设了针推系，扩大了按摩队伍，也提高了按摩人员的医疗素质，治疗疾病的范围逐步扩大，使按摩事业的发展逐渐走向正规。

按摩具有独特的医疗效用，已引起国际医务界的重视，在许多国家都已展开了这方面的研究工作。我国古老的按摩疗法，正为人类的医疗保健事业做出新的贡献。因而成为一门崭新的按摩医学。

第三节 按摩作用原理

一、祖国医学对按摩作用原理的认识

祖国医学认为，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的；在生理上是相互协调的；在病理上是相互影响的。人体自身这种在组织结构、生理功能和病理变化上统一完整的有机联系，是通过经络的联络作用来实现的。经络内属脏腑、外络肢节，沟通内外、贯串上下，它在全身有规律地布散，循行交会，将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联络成一个有机的整体，同时凭借以经气的作用，运行气血、濡养全身，平衡阴阳、调节脏腑气血的功能，使人体各脏腑组织之间以及人与外界环境之间达到协调和统一的动态平衡，从而维持机体正常的生命活动。

按摩通过“手法”产生的外力作用于人体体表的特定部位，激发和引导经络系统，以调节机体的生理、病理状况，使其达到治疗目的。在致病因素作用下，机体的动态平衡遭到破坏，机体又不能通过自身的调节立即恢复，因而出现阴阳偏盛偏衰、脏腑气血功能紊乱的病理状况。而按摩对于内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用，如腹泻，在腹部、背部和下肢部进行搓、摩、揉、按操作，就可使其恢复正常。这就是说，通过按摩可引导、激发经络发挥其潜在而巨大的联络作用，以调动机体抗病能力，抗御病邪，使正盛邪限，阴平阳秘，建立并维持新的动态平衡。

在非病理状态下，按摩同样可通过经络系统功能的激发和诱导，将机体各脏腑组织器官的功能调节到或接近于最佳生理状态，使机体内部正气旺盛，抗病能力增强，从而起到预防疾病、强身健体的作用。正如《素问·刺法论》曰：“正气存内，邪不可干”。

(一)按摩对气血津液的作用及机理

按摩对气血津液的作用，总的来说可概括为两个方面：即益气养血和行气和血。

1. 益气养血 气血是构成人体的基本物质，是正常人体活动的基础。它对人体有着推动、温煦、营养、濡润的作用。人体的生命活动是气血互变的结果。

气血是由水谷之精微和先天之精化生而成的。它的生成、转化、运行、输布有赖于脾、胃、肺、肾、心等脏腑的功能活动。采用一定的按摩手法，施术于所选择的经脉腧穴，以调节相应脏器的功能，可增强脾胃受纳、腐熟、运化、升清的功能，促进气血的生成，从而起到益气养血的作用。临床上对脾虚血亏者，常用摩、擦腹部来促进胃的通降功能，同时在脾俞、胃俞、足三里等穴位上运用揉、按、拿等手法，可达到增强脾的运化功能的目的。

2. 行气活血 “不通则痛，通则不痛”。按摩能疏通经络和加强肝的疏泄功能。运用适当的按摩手法，可加强心、肺、肝的推动、输布、疏导功能，促进气血的运行，改变气血循环的系统内能，从而起到行气活血的作用。例如：淤血型胃脘痛，临床上在肝俞、脾俞、内关、梁丘等经穴，用以按、揉为主的手法进行治疗，常可获得淤去、气通、痛止的效果。

总之，按摩通过益气养血和行气活血，使人体气血充盈和畅，进而达到调畅气机、

补偏救弊的治疗目的。正如《灵枢·平人绝谷篇》所说：“血脉和利，精神乃居”。

（二）按摩对脏腑的作用及机理

按摩对脏腑的作用，归纳起来不外乎补和泻两方面。“补”与“泻”分别针对的是机体正气不足、脏腑功能低下和邪气有余、脏腑功能偏亢。《素问·虚实平补论》曰：“虚者补之，实者泻之。”正说明二者对人体的作用。

“补”，乃补正气之不足。正气不足和功能低下，主要表现为气、血、津液的不足和阳气的虚损衰弱，治疗时可选择“补”的手法，根据辨证定型定位的结果，施术于相应的经脉腧穴或相关联经络腧穴，通过经络系统的直接或间接调节，一方面加速温阳化气的进程，一方面促进气血津液的生成，并合理调节、输布到所需的脏腑组织，使其得到温煦、推动、营养、滋润，使虚弱衰退的机能得到增强和恢复，从而改善“虚”的病理状态，如慢性腹泻，擦搓腰骶、按揉腹部及相应的腧穴，可起到固涩、温中、收敛而达到治愈之目的。

“泻”，乃泻邪气之有余。邪气有余，功能过于亢进的主要表现为直客机体的六淫之邪留而不去，久生淤血，滞而不化，而导致气机不畅，浊实留滞，气血逆乱等。针对性地采取“泻”的按摩手法，通过经络系统的调节，可起到行气开郁、活血通络、温经散寒、清热化燥、通利祛湿、疏利导滞等祛除余邪，平抑“亢进”的作用。如便秘，在腹部推、按、揉，在背部按、揉，疏利导滞、清热化燥，而使自通。

按摩手法和组方上的“补”与“泻”，既对立又统一，它反映出按摩对机体功能活动的双向性（双重作用）。如失眠，可在头面及颈肩等部位运用揉、按、扫散、拿等手法，通过经络系统的调节而宁心安神，平衡阴阳。反之，如嗜睡，同样可以在头面及颈肩等部位运用揉、按、拿等手法，使之醒脑提神。总之，它是针对机体功能的病理表现：抑制或亢进、阴和阳两个方面，加以辨证施治。其根本目的和作用都在于扶正祛邪、平衡阴阳，恢复并维持机体脏腑组织活动协调统一的正常生理状态。

（三）按摩对肌肤、关节、筋骨作用及机理

按摩对肌肤、关节、筋骨分别有充养、润滑、强壮的不同作用。

1. 按摩对肌肤的作用 肌肤是人体卫外的屏障，是邪气出入的门户之一，具有保护机体不受外邪侵袭和调节体温、维持脏腑气血及生理活动，使内环境稳定的功能。然而，这些功能的正常发挥，需要营卫之气以及津液的共同充养作保证。营卫津液都是由脾胃中的水谷精微的共同充养所化生，都需要上焦肺的宣发，才能布散到肌肤。《素问·调经论》载：“寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，…惟按之则气足以温之，故快然而不痛。”通过按摩，能对脾胃升降等脏腑功能进行促进、协调的调节，使营卫津液在生成上得到加强，在输散、分布上更加协调。这样一来，营卫和调，津液充足，布散通畅，从而起到《灵枢》所说的：“……温分肉，充肌肤，肥腠理……”“熏肤、充身、泽毛，……”的充养作用，进而达到增强卫外机能，抗御外邪入侵，达到稳定人体内环境的防病治病目的。实践证明，经常揉、搓鼻侧，按揉迎香，摩面颊等，能增强机体抵抗病邪的能力，有效地预防感冒（经典中已有记载）。

2. 按摩对关节的作用 按摩对关节的作用归纳起来，总的是滑利。主要表现为两方

面：①通过按摩促进津液的生成，并调节其在关节腔的分布，加强对关节的滋润，从而滑利关节。如《灵枢·决气篇》云：“……淖泽注于骨，骨属曲伸”。这里，“淖泽”指津液；“曲伸”指关节的活动。②按摩直接整复关节的错位，并疏通经络、缓急解痉而通利关节，使肢体关节屈伸恢复正常，活动自如。

概括地说，按摩对关节的滑利作用，包含对关节营养和机能活动两方面的影响。这需要与我们通常所理解的单纯滋润性滑利作用加以区别。

3.按摩对筋骨的作用 按摩对筋骨具有强壮的作用，即强筋壮骨。这主要通过调节肝肾的功能，促进精血的化生和输布而实现的。《素问·阴阳应象大论》说：“肾生骨髓”、“肾主骨”。这里主要是指肾精的作用；肝血对筋骨的作用，在《素问·五脏生成论》中有明确论述：“足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄，……”按摩通过经络系统间接地对肝、肾的贮藏精血、生髓疏泄功能进行调节，促进肝血对筋膜的滋润、肾精对骨的濡养，从而起到强筋壮骨的作用。这对于筋骨损伤后的恢复及提高抗损伤能力，有着重要意义。例如骨折后遗症的治疗以及骨折后创伤组织的修复和功能的恢复，通过按摩补益肝肾，疗效尤其显著。其次，通过对局部经脉腧穴的按摩，还能收到舒筋活络、疏理归顺、解痉平逆、缓急止痛的效果。例如腰肌劳损，常在局部和远端采取按、摩、滚手法，舒筋活络、缓急止痛，可收到很好的疗效。再者，按摩直接施于所伤之筋骨，“拽之而复合”，“正其斜，完其阙”，“或推之就而复位”，以及采用理筋、按摩等手法，通过局部通络，行气血，濡筋骨，可达到预期的目的。正如《医宗金鉴》曰：“夫手法者，谓以两手按之所伤筋骨使仍复于旧也。”

通过前面的论述，我们可以看到，属于祖国医学外治法之一的按摩疗法，对机体生理、病理的影响，对防病治病的作用及机理，都无例外地属于祖国医学基本理论的范畴。它总是通过经络系统实现扶正祛邪、平衡阴阳，调节并维持脏腑气血功能活动的协调、稳定和统一，从而使机体的正常生命活动得到恢复和维持。总之，祖国医学对按摩作用及机理的认识，是以临床实践为基础，以朴素的唯物辩证法和整体观念为指导思想；以脏腑经络学说为理论根据。特别是紧紧围绕经络学说，在总结前人经验和研究成果的基础上，逐步发展、丰富、完善起来的。随着人类社会、科学的进步及祖国医学的自身发展，人们对按摩作用的认识也将继续深入。

二、现代医学对按摩作用原理的研究

近年来，采用现代科学知识和方法，对按摩治病的作用机理进行了研究，积累了不少资料，丰富了这方面的理论知识。

（一）按摩对皮肤的作用

按摩首先接触皮肤，对皮肤直接发生作用。皮肤是由皮脂腺、汗腺、丰富的毛细血管、淋巴管和末梢神经组成的。这些组织对身体起着保护、分泌、调节体温和参与免疫的作用。按摩促使表层的衰老细胞脱落，改善了皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，其中分泌的乳酸和不饱和脂肪酸具有杀菌作用。因此，按摩不仅增强了局部的新陈代谢，还在一定程度上使肌体的免疫力加强。运用摩擦一类手法可使皮肤部分细胞蛋白

质分解,产生组胺和类组胺的物质,这种物质活跃在皮肤的血管和神经,引起毛细血管的扩张,血流加速,血量增强,从而改善了皮肤的营养,增加了皮肤的光泽和弹性,促进了损伤皮肤的修复。按摩的刺激,通过末梢神经传到中枢,影响整个机体。

(二)按摩对肌肉和关节的作用

按摩能使肌肉群获得更多的血液,使肌肉中的含糖量增高,肌肉的代谢旺盛,从而改善肌肉的营养,能预防和治疗肌肉疲劳、肌萎缩、肌挛缩等病。

按摩对关节错位、肌腱滑脱等因有关组织解剖位置失常而致的疾病,均可通过外力直接作用加以纠正。

按摩可增强肌腱和韧带的弹性和活动性,促使关节内滑液的分泌和关节周围的循环,使淤积在关节内的病理产物消散,从而消除关节的肿胀和挛缩。如在僵硬的局部施以不同手法,可将紧张或挛缩的肌肉充分拉长,松解粘连的软组织,从而达到解除痉挛、消除疼痛、活动关节的效果。

(三)按摩对代谢、呼吸、消化等方面的作用

1.按摩对代谢的作用 按摩可提高局部和全身的代谢,故于按摩后可见尿量增加。与此同时,机体内的蛋白分解产物(如尿酸、尿素等)与尿一起排出体外,故尿中可见排氮量增加。对全身或腹部按摩,氧的需要量增加10~15%,相应地二氧化碳的排泄量也增加。

按摩后,由于整个代谢过程受的影响,可使脂肪沉着减少,患者体重减轻。

2.按摩对呼吸系统的作用 直接在胸部按摩,可使呼吸加深;按摩身体不同部位,通过反射活动,也能使呼吸加深。按摩不仅能使呼吸功能改善,同时也增强了体质,所以按摩在治疗气管炎、哮喘等病获得较好疗效时,感冒次数也随之减少。

3.按摩对消化系统的作用 运用不同的手法按摩腹部、背部时,可直接调节内脏神经。如在背部采用按、揉、拿手法,通过神经反射,使消化功能低下的病人胃肠蠕动加快,增强功能,又可以使亢进的胃肠受到抑制。这说明按摩调节内脏神经的作用是双向性的。因此,按摩能治疗腹痛、腹胀、腹泻、便秘等病。

4.按摩对循环系统的作用 按摩可加速静脉血和淋巴液的回流,被按摩部位的毛细血管通透性增强,血液流速、流量加快加大,组织营养改善,有利于浮肿或损伤部位的水肿吸收。

按摩后由于肌肉放松,软组织的粘连减轻或消失,引起周围血管的扩张,循环阻力降低,从而减轻了心脏的负担。

按摩能使血液成份发生显著变化,可使白细胞和红细胞数增加。在白细胞分类中,会出现淋巴细胞百分率升高,中性细胞相对下降,但中性细胞的绝对值较按摩前有增加。白细胞的噬菌能力提高,血清中的补体效价增加。这说明按摩通过神经体液因素,反射性地提高了机体的免疫能力。

按摩后血液中的内啡肽含量升高,活性增加。动物实验证明,持续性疼痛使内啡肽浓度降低,而按摩能够提高这种鸦片肽类的浓度。内啡肽浓度的升高,代谢产物对末梢

神经不良刺激的消除和神经传导阻滞，有利于疼痛的缓解。不过按摩的止痛作用、镇痛作用都是一个复杂的生理变化，目前对这一机理还不十分清楚。

5.按摩对神经系统的作用 按摩对神经系统的作用，是通过神经反射实现的。不同强度按摩手法的刺激，对神经系统引起的作用也不同。一般说来，缓和、较轻而又有节律的手法，对神经有镇静、抑制作用，急速、较重、时间较短的手法，对神经有兴奋作用。

按摩对植物神经也有影响。它能引起内脏血管、腺体等机能活动的改变。临床上根据脊髓节段反射和内脏—体表反射原理，按摩特定的部位，可达到调节相应脏器功能的目的。如按摩颈后，可调节上肢和脑内的血液循环；按摩腰臀部时，可调节腹、盆腔器官的活动。按摩后作脑电测定，出现 θ 波增强现象，可能与内抑制的发展有关。

总之，按摩不论从临床效果上，还是从按摩后机体的病理、生理和解剖位置的变化上，都充分证明了按摩是建立在科学基础上的一种物理治疗方法。按摩的机械刺激，通过神经体液调节，作用于人体的各个组织器官，它有消肿止痛、剥离粘连、整复错位、解除肌肉痉挛、镇静镇痛、促进物质代谢，增强体质等作用，从而使失去平衡的机体达到新的动态平衡。所以能有病治病，无病健身。但由于这方面的研究工作还在实验阶段，有些机理还有待于今后进一步研究和探讨。